

# توجه به سلامت پاروری رکن مهم فرزند آوری

#### رعایت اصول بهداشت پاروری از گام‌های اساسی در تأمین

## سلامت زنان و افزایش نرخ زادوولد است



**شاید بسیاری از افراد وقتی صحبت از بهداشت بازروی می‌شود، تصور کنند این مقوله به توصیه‌هایی برای حفظ سلامت در دوران بارداری بازمی‌گردد. در حالی که بهداشت بازروی و پرداختن به ابعاد مختلف آن با محوریت سلامت زنان بارعایت اصول و لایه مراقبت بهداشتی از بدتوالد آغاز می‌شود و تا دروان یائسگی ادامه می‌یابد. بی‌شک والدین، نقش اساسی در ارائه مراقبت‌های لازم از دخترانشان برای حفظ سلامت و بهداشت بازروی و دادن آگاهی و آموزش به آنان به عهده دارند. گفت و گویی مارا بادرآفسانه شله بخش، جراح و فلوشیپ زنان و زایمان و ناباروی و عضویتم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان ناباروی و سقط مکرر این سینه‌نار ریاره اصول بهداشت بازروی بخواهد.**

تشخیص و درمان ناباروری و آموزش در زمینه سلامت باروری به ویژه در نوجوانان و جوانان در حوزه بهداشت باروری می‌گنجد.

به علاوه نگاه مسؤولانه به نیازهای جنسی خود، حقوق جنسی زنان و نیز مشاکت مردان در سلامت باروری، سلامت دوران یائسگی، بهداشت سالمندان و روابط متقابل احترام‌آمیز و به طور کلی ارتقای سطح سلامت تمام زنان و مردان در این حوزه مورد توجه قرار می‌گیرد.

توجه به بهداشت باروری باید از چه سنی شروع شود؟

اگر پندریم که موارد قابل توجهی از بیماری‌های جسمی و روحی مثل سوء‌تفذیه و رشد ناکافی - که به تهدید سلامت فرد منجر می‌شود - از دوران جنینی شروع شده است، دامنه بهداشت باروری به دوران قبل از تولد نیز می‌رسد. البته با توجه به این‌که دوران باروری زن از بلوغ تا یائسگی و محدوده متوسط آن ۱۵ تا ۴۵ سالگی است، مراقبت‌های بهداشتی در این سنین از اهمیت خاصی برخوردار است.

والدین باید چه مراقبت‌هایی در رابطه با بهداشت باروری دختران شان

پیشگیری از بیماری می‌شود، بلکه باعث کاهش بار بیماری در دوره‌های بعدی زندگی و در نهایت افزایش رضایتمندی از زندگی می‌شود.

در واقع بهداشت باروری به این معناست که فرد آزادانه و آگاهانه قابلیت تولید می‌داشته باشد و در مورد چگونگی تناوب آن و زمان بچه دارشدن خود تصمیم بگیرد.

گسترش بهداشت باروری و پرداختن به ابعاد مختلف آن از گام‌های اساسی در تأمین سلامت جامعه و خانواده با محوریت سلامت زنان است.

همچنین کمک به خانواده‌ها در زمینه بهبود وضعیت بهداشت، توانمندسازی، مراقبت‌های بهداشتی، تنظیم خانواده و درمان بیماری‌های منتقل شده از راه جنسی و بدخیمه‌های دستگاه تناسلی،

۷	۸	۴	۲	۱	۹	۶
۲	۶	۱	۳	۴	۵	۷
۹	۳	۵	۶	۸	۷	۴
۸	۵	۷	۱	۳	۴	۹
۶	۹	۲	۵	۷	۸	۱
۱	۴	۳	۹	۲	۶	۵
۵	۱	۹	۸	۶	۳	۲
۳	۷	۶	۴	۹	۲	۸
۴	۲	۸	۷	۵	۱	۳

A graphic featuring three stylized human figures in light blue, white, and pink, standing in a triangular formation. A large pink ribbon is centered between them, symbolizing breast cancer awareness.



# jamxwrajk

برترقال و هلو منابع غنی بتاکاروتن هستند. مطالعات نشان می‌دهد در حضور  
ویتامین A و کاروتین میزان جذب آهن از بینچ، گندم و ذرت افزایش یافته  
است. بنابراین مصرف گوجه فرنگی بخته همراه با گوشت یا طبخ آن با سایر  
سبزیجات می‌تواند دسترسی زیستی آهن موجود در آنها را افزایش دهد.

غذاهای حاوی فیتات از جذب آهن جلوگیری می‌کنند. فیتات یا  
فیتیک اسید در غلات کامل (آردهای تیره و سبوس دار)، سویا، مغزها  
و حبوبات وجود دارند و حتی مقادیر بسیار کمی از آن به طور موثری از جذب  
آن جلوگیری می‌کند. راه جلوگیری از اثراخات فیتات، غنی‌سازی مواد غذایی با  
آن یا مصرف موارد ذکر شده با گوشت یا ویتامین C است.

غذاهای غنی از کلسیم در جذب آهن غیرهم اختلال ایجاد می‌کنند.  
بنابراین مصرف دوغ یا ماست با گیاهان غنی از آهن اشتباه است.  
مثال بازر آن ماست و اسفناج است که متأسفانه جزئی عادت‌های غذایی  
اشتباه ماست. گرچه اسفناج برخلاف تصور ما منبع غنی از آهن نیست، پرا  
که آهن موجود در خود اسفناج به خودی خود، از دسترسی زیستی پایینی  
مرخوار است. در صورتی که از مکمل‌های کلسیم و آهن استفاده می‌کنید  
نهایا را در زمان‌های متفاوتی در روز مصرف کنید (توصیه می‌شود با حداقل

۴) آهن یکی از عنصرهای اصلی و ضروری برای بدن ماتلّقی می‌شود که باید در مقادیر کافی از منابع غذایی تامین شود. دریک طبقه بنده ساده، آهن موجود در مواد غذایی به دو نوع طبقه بنده می‌شود:

(۱) **آهن هم**: این آهن در ساختار زنگدانه گوشتش یعنی میوگلوبین و هموگلوبین وجود دارد. بنابراین گوشتش قرمز، طیور و ماهی‌های تیره و حتی برخی انواع صدف سرشار از آین آهن هستند.

(۲) **آهن غیر هم**: این آهن از منابع گیاهی نظریه میوه‌های شک (مویز و زردآلو)، غلات (گندم، برنج و جو دوس)، حبوبات (عدس و سویا) و سبزیجات (اسفناچ) تامین می‌شود. این آهن همچنین به عنوان یزمه‌گذی به برخی مواد غذایی افزوده می‌شود یا به عنوان مکمل‌های دارویی در دسترسی است. جالب است بدانید دسترسی زیستی و جذب آهن هم ربدن بسیار راحت تر و سریع‌تر از آهن غیرهای است. یعنی آهن موجود در گوشتش به راحتی قابل جذب است در حالی که آهن منابع گیاهی زیستی

غذاهای حاوی پلی فنل و تانن بهویژه چای، قهوه و برخی نوشیدنی‌ها اثربرگزایی بر جذب آهن دارد. اگر عادت دارید پس از هر وعده غذایی چای یا قهوه بنوشید، این عادت خود را ترک و سعی کنید با فاصله از وعده‌های غذایی اصلی آن را مصرف کنید.

پختن سبزیجات در بسیاری از موارد دسترسی زیستی آهن را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال جوشاندن ساده بسیاری از منابع گیاهی به

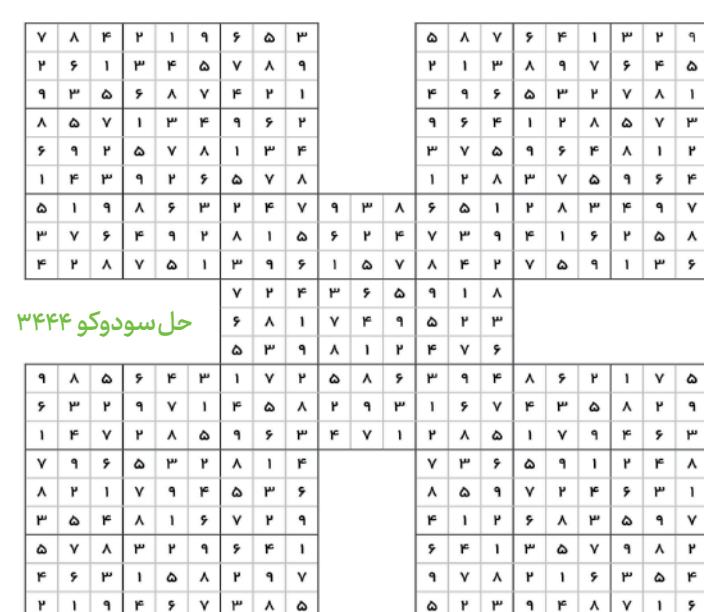
راهکارهایی برای جذب هرچه بیشتر آهن از منابع غذایی

ویتامین C جذب آهن را بهبود می دهد. ویتامین C آهن غیر هم رایه دام اندادخته و آن را به فرمی ذیغیره می کند که راحت تر توسط بدین جذب می شود. مرکبات، سبزیجات برگی تیره، فلفل دلمه ای، هندوانه و سوپ فرنگی منابع غنی ویتامین C هستند. بنابراین مصرف نوشیدنی های ساوی این ویتامین نظیر آب مرکبات همراه با گذاهای حاوی آهن راهکار نسبی برای افزایش جذب آهن است.

مدت ا دقیقه میزان آهن قابل جذب را فایش می دهد. اثر این فرایند را  
بالانچینگ، خشک کردن، تهیه ترشی و کنسرو کردن سبزیجات به مراتب  
بیشتر است.

ناسبی برای افزایش جذب آهن است.  
صرف گوشت قرمز، ماهی و طیور نه تنها آهن قابل جذب  
را برای بدن تامین کرده، بلکه به جذب آهن  
غیره هم نیز کمک می کند. مطالعات مختلف حاکی از آن  
ست که مصرف منابع گوشتی همراه با سبزیجات  
ییزان جذب آهن غیره هم را در تاسه

برابر افراپس می‌دهد.  
بنا کاروتون یک  
رنگدانه زرد-نارنجی  
ست که در بسیاری از  
یاهان وجود دارد و در بدن  
ویتامین A تبدیل می‌شود.  
نوبیج، اسفناج، فلفل قرمز، زرد آلو،



برای حل جدول اعداد باید در هر مریع کوچک‌تر  $3$  در  $3$  هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.  
همچنین هیچ عددی در یک سطر باستثنای مریع بزرگ  $9$  در  $9$  تکرار نشده باشد.