



AFGHANISTAN-PAKISTAN
WOMEN'S ECONOMIC EMPOWERMENT

صحت و سلامت زنان

به عنوان یک زن، بدن ما از دوران کودکی تا کهنسالی دستخوش تغییرات متعددی می‌شود. این تغییرات کاملاً طبیعی هستند و شناخت درست آن‌ها به ما کمک می‌کند تا از سلامت و آرامش خود بهتر مراقبت کنیم

عادت ماهوار

دختران با رسیدن به یک سن مشخص، که در هر فرد متفاوت است، عادت ماهوار یا دوره قاعدگی را آغاز می‌کنند. این روند هر ماه تکرار می‌شود و نشان‌دهنده رشد بدن و بروز تغییرات فیزیکی قابل مشاهده است. خونریزی به مدت ۵ تا ۱۰ روز همراه با دردهای خفیف شکم یک حالت طبیعی است. اگر خونریزی شدید باشد یا درد به حدی برسد که غیرقابل تحمل شود، مراجعه به داکتر و دریافت مراقبت‌های طبی ضروری است. در اسلام، زنان و دختران در دوران عادت ماهوار مکلف به ادای نماز و گرفتن روزه نیستند. در این دوره، استراحت کافی داشته باشید و از انجام کارهای بیش از حد و سنگین خودداری کنید.



حاملگی

بارداری دوره‌ای است که در آن جنین در داخل بدن مادر رشد می‌کند. در این مدت، زنان باردار به غذای صحی، آب پاکیزه، استراحت کافی و معاینات منظم نزد داکتر یا قابله نیاز دارند. احساس خستگی، حالت تهوع و افزایش وزن در این دوران کاملاً طبیعی است. بارداری ۹ ماه طول می‌کشد و به سه مرحله (سه ماهه) تقسیم می‌شود. در اسلام باور بر این است که پس از چهار ماه از لقاح، روح در جنین دمیده می‌شود. در دوران بارداری باید از مصرف مواد مخدر، نوشیدن الکل و کشیدن سگرت به‌طور جدی خودداری کرد؛ زیرا این موارد برای طفل متولد نشده بسیار خطرناک است. همچنین، خودداری از بلند کردن اشیای سنگین و انجام کارهای شاقه الزامی است، چرا که این کارها می‌تواند باعث سقط جنین شود.



سقط جنین (از دست رفتن طفل)

سقط جنین یعنی اینکه بارداری پیش از وقت و قبل از آنکه طفل در بیرون از رحم زنده بماند، از بین برود. اما اگر طفل در ماه‌های آخر بارداری و پیش از تولد فوت کند، به آن «مردده‌زایی» می‌گویند. این اتفاق ممکن است به دلایل مختلف پزشکی رخ دهد، ولی در بسیاری از مواقع علت اصلی آن معلوم نمی‌شود. از دست دادن طفل بسیار غم‌انگیز و سخت است، اما مادر نباید خودش را ملامت کند، چون او هیچ تقصیری در این کار ندارد. صحبت کردن با مشاور، اشتراک در گروه‌های حمایتی و گفت‌وگو با اعضای خانواده با داکتران می‌تواند به آرامش روحی پدر و مادر کمک کند. در اسلام باور بر این است که جنین سقط‌شده، مادر خود را (با بند نافش) به طرف بهشت می‌کشاند و در آخرت شفیع والدین خود می‌شود.



زایمان

کودک پس از تکمیل ۹ ماه دوره بارداری به دنیا می‌آید. زایمان زمانی آغاز می‌شود که کیسه‌ی آب مادر پاره شده و دردهای منظم (انقباضات رحم) شروع گردد. این روند ممکن است از چند ساعت تا چند روز ادامه پیدا کند. زایمان یک فرآیند بسیار دشوار و دردناک است؛ اما داکتران متخصص و قابله‌های ماهر کمک می‌کنند تا ولادت به‌گونه‌ی مسون و سالم انجام شود. در جریان زایمان، حضور یک فرد حمایت‌کننده یا یکی از اعضای خانواده برای آرامش مادر و کمک به او اهمیت بسیار زیادی دارد. نوزادانی که پیش از تکمیل ۳۷ هفته‌ی بارداری به دنیا می‌آیند، «نارس» گفته می‌شوند و برای رشد و تکامل بهتر، نیازمند مراقبت‌های جدی در بخش مراقبت‌های ویژه‌ی نوزادان می‌باشند. زایمان ممکن است به‌صورت طبیعی انجام شود؛ اما اگر زندگی مادر یا کودک با خطر مواجه باشد، می‌توان آن را از طریق عمل جراحی (سزارین) انجام داد. پیامبر بزرگ اسلام ﷺ فرموده‌اند: «هر زنی که در دوران بارداری یا هنگام زایمان وفات کند، شهید است.»



شیردهی

پس از تولد نوزاد، در سینه‌های مادر شیر تولید می‌شود که به این روند «شیردهی» گفته می‌شود. شیر مادر بهترین غذا برای کودک است و تمام مواد ضروری برای رشد، تقویت و حفظ سلامت بدن او را تأمین می‌کند. در اسلام، خداوند به مادران دستور داده است که فرزندان خود را دو سال کامل شیر دهند یا در صورت نیاز، دایه‌ای را برای این کار انتخاب کنند (قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۲۳۳). شیردهی همیشه کار آسانی نیست؛ بنابراین در صورت نیاز، از حمایت و کمک دیگران استفاده کنید. برخی از زنان توانایی تولید شیر کافی را ندارند که این موضوع گاهی باعث احساس شرم یا گناه در آنان می‌شود؛ اما باید دانست که این مسئله به هیچ وجه تقصیر مادر نیست. در چنین شرایطی، از حمایت اطرافیان بهره‌مند شوید و از گزینه‌های جایگزین مناسب استفاده کنید.



لوشیا (خون‌ریزی پس از زایمان)

پس از زایمان، مادر برای چند هفته دچار خون‌ریزی می‌شود که به این حالت «لوشیا» گفته می‌شود. این روند، روش طبیعی بدن برای پاکسازی و بهبود داخلی رحم است. زایمان فشار زیادی بر بدن وارد می‌کند و زخم‌های داخلی برای ترمیم شدن به زمان نیاز دارند. استراحت کافی، نوشیدن آب فراوان، داشتن تغذیه مناسب و استفاده از پدهای بهداشتی پاکیزه در این دوران کمک‌کننده است. داشتن یک رژیم غذایی سالم توسط مادر، کیفیت شیر او را افزایش می‌دهد و این امر به نوبه‌ی خود به سلامت و رشد بهتر نوزاد کمک خواهد کرد.



افسردگی پس از زایمان

پس از دوران بارداری و ولادت، هورمون‌های بدن شما به زمان نیاز دارند تا دوباره به حالت طبیعی برگردند. همچنین، فشارهای ناشی از مادر شدن و دیگر مسئولیت‌ها ممکن است باعث شود برخی زنان پس از ولادت احساس غمگینی یا خستگی شدید کنند؛ به این حالت، افسردگی، اضطراب یا روان‌پریشانی پس از زایمان می‌گویند. افسردگی مادرانه زمانی اتفاق می‌افتد که این احساسات ناخوشایند برای مدت طولانی پس از ولادت ادامه یابد و می‌تواند باعث ایجاد افکار منفی شود. اگر احساس می‌کنید زیاد گریه می‌کنید یا دیگر از چیزهایی که قبلاً دوست داشتید لذت نمی‌برید، حتماً با یک فرد مورد اعتماد گفت‌وگو نموده یا به داکتر مراجعه کنید.



مراقبت از خود

برای بهبود سلامت روانی در هر مرحله‌ای از زندگی، مهم است که زمانی را به مراقبت از خود اختصاص دهید. ورزش کردن، داشتن رژیم غذایی سالم، خواب کافی، استراحت، صحبت با دوستان و انجام فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید، نمونه‌هایی از مراقبت از خود هستند. مراقبت از خود کمک می‌کند تا بهترین نسخه‌ی خودتان باشید تا بتوانید مسئولیت‌های روزمره‌ی زندگی‌تان را بهتر مدیریت کنید. مهم‌تر از همه، شما شایسته‌ی احساس شادی هستید.



پری‌منوپاز (دوره‌ی نامنظمی قاعدگی)

در دهه‌ی چهارم زندگی، بدن شما بار دیگر دچار تغییر می‌شود. دوره‌های قاعدگی ممکن است کمتر منظم شوند. این وضعیت را «پری‌منوپاز» می‌نامند. ممکن است احساس گرما، خستگی یا تغییرات منفی در خلق‌و‌خو داشته باشید. این تغییرات طبیعی هستند.



مینوپاز (دوره‌ی پایان قاعدگی)

وقتی دوره‌های قاعدگی یک زن به‌طور کامل متوقف شود، به آن یائسگی گفته می‌شود. این تحول در حدود سن پنجاه سالگی رخ می‌دهد و نشان‌دهنده‌ی پایان سال‌های باروری بدن است. زنان در این سن دارای تجربه، خرد و توانمندی هستند.



یکدیگر را حمایت کنیم

هر مرحله‌ی از زندگی یک زن زیبایی، توانایی و چالش‌های خاص خود را دارد. از نخستین دوره‌ی قاعدگی تا آخرین آن، از حمل طفل تا پرورش او، از درد تا شادی؛ ما تجربه‌های فراوانی داریم و هرگز تنها نیستیم. بیایید به دختران‌مان بیاموزیم که این تغییرات شرم‌آور نیستند، بلکه طبیعی‌استند. همچنین مادران و خواهران‌مان را یادآور شویم که سلامت و رفاه آن‌ها نیز اهمیت دارد.



این بروشور فقط برای اطلاع‌رسانی است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی سلامت زنان، توصیه می‌شود برای مشاوره، تشخیص و درمان پزشکی به یک داکتر مراجعه کنید.