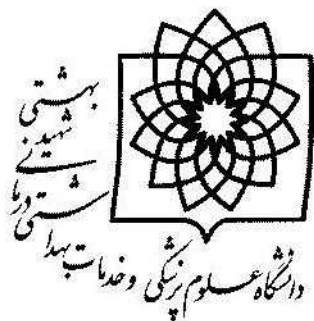




بهداشت باروری نوجوانان

مؤلف: دکتر معصومه سیمبر

استاد گروه بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

(شرکت گلپایان نشر)

بهداشت باروری نوجوانان

مؤلف: دکتر معصومه سیمیر

استاد گروه بهداشت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نام کتاب: بهداشت باروری نوجوانان
ناشر: شرکت گلبن نشر با همکاری قاضی جهانی
واژه پردازی و صفحه آرایی: لیلا قلیزاده
طرح روی جلد: حسن روشنایی
لینوگرافی: دانا گراف
چاپ: گلبن
صحافی: دیدآور
شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه
نوبت چاپ: نخست، ۱۳۹۳
قیمت: ۱۶۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۰-۱۴۷-۳



لطفاً از سایت انتشارات گلبن به نشانی زیر دیدن فرمایید

www.golbanpub.com

تهران: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - نبش شهدای ژاندارمری - پلاک ۱۱۶ - واحد ۳ تلفن: ۶۶۹۵۰۶۴۱

think different

سرشناسه :

عنوان و نام پدیدآور :

مشخصات نشر :

مشخصات ظاهری :

شابک :

وضعیت فهرست‌نویسی :

مندرجات :

موضوع :

موضوع :

موضوع :

رده‌بندی کنگره :

رده‌بندی دیویی :

شماره کتابشناسی ملی :

سیمبر، معصومه، ۱۳۴۳ -

بهداشت باروری / مؤلف معصومه سیمبر.

تهران: گلپان نشر، فاضل جهانی، ۱۳۹۳ -

ج.

۱۴۷-۳-۱۵۰-۹۶۴-۹۷۸

قیما

ج. ۱. بهداشت باروری نوجوانان

بهداشت باروری

دختران نوجوان -- سلامتی و بهداشت

دختران نوجوان -- بهداشت روانی

RG ۱۳۳/۵/س ۹ ب ۹ ۱۳۹۳

۶۱۲/۶

۳۴۶۷۹۸۳

به نام خداوند جان و خرد

پیشگفتار

خدا را شاکرم که فرصتی عطا فرمود تا قلم به دست گیرم و برای ارتقای سلامت نوجوانان و جوانان که آینده سازان کشور هستند مطالبی بنویسم. مطالب نوشته شده در کتاب مجموعه ای است که عمدتاً از کتب منتشر شده توسط سازمان بهداشت جهانی، صندوق جمعیت سازمان ملل و سایر منابع اصلی جهانی در خصوص بهداشت باروری نوجوانان نگاشته شده است.

از آنجاییکه واژه بهداشت باروری در سطح دنیا و در سطح کشور سابقه ای حدود ۲۰ ساله دارد و در سال ۱۹۹۴ در بیانیه کنفرانس بین المللی جمعیت و توسعه که در قاهره برگزار شد مطرح و تعریف گردید، منابع معدودی به زبان فارسی درباره زوایای مختلف بهداشت باروری منتشر گردیده است. به علاوه، در پی راه اندازی رشته جدید بهداشت باروری در دانشگاه های تیب یک علوم پزشکی کشور نیاز مبرمی به ارائه چنین منابعی برای دانشجویان رشته های پزشکی، مامایی و بهداشتی احساس می گردید.

لذا بر آن شدم تا خلاصه ای از مباحث مهمی که در موضوعات مختلف این رشته در حوزه بهداشت باروری مطرح می شود در این مجموعه ارائه دهم تا قطره ای از دریای مباحثی باشد که هم اکنون در خصوص هر یک از موضوعات مطرح شده در این کتاب مانند سلامت فیزیکی و روان اجتماعی نوجوانان، نیاز سنجی نوجوانان، اصول مشاوره با نوجوانان، ارائه خدمات دوستدار نوجوان، آموزش سلامت به نوجوانان، آموزش بهداشت مهارت محور، بهداشت مدارس، سلامت کودکان خیابانی، بیماری های مقاربتی و آیدز در نوجوانان، حاملگی ناخواسته در نوجوانان، سوء استفاده های جسمی، جنسی و روانی نوجوانان، غفلت و اهمال کاری در مورد نوجوانان و حقوق کودکان با تکیه بر حقوق باروری نوجوانان مطالبی هر چند اندک، اما مهم و با استفاده از جدیدترین، مهمترین و معتبرترین منابع جهان، برای شروع برنامه هایی کاراً و وسیع برای ارتقای سلامت نوجوانان ارائه شود. امید دارم که مفید برای دانشجویان، اساتید، سیاستگذاران، قانونگذاران، مدیران و ارائه دهندگان خدمات بهداشت باروری نوجوانان واقع گردد.

دکتر معصومه سیمبر

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

فهرست

بخش اول

تعریف و اهداف بهداشت باروری نوجوانان

فصل ۱: بهداشت باروری نوجوانان.....	۲
تعریف سلامت باروری.....	۲
تاریخچه و اصول (ICPD 1994).....	۲
حقوق بهداشت باروری.....	۴
اهداف بهداشت باروری در بیانیه ICPD.....	۵
بهداشت باروری نوجوانان.....	۵
اهداف بهداشت باروری نوجوانان در بیانیه ICPD.....	۶
اقدامات کلیدی برای تأمین سلامت باروری نوجوان.....	۶
نوجوانان در گزارش ICPD+ 10.....	۶
بهداشت باروری نوجوانان در ICPD 15.....	۷
بهداشت باروری نوجوانان پس از ۲۰۱۲.....	۷
نتیجه گیری.....	۷

بخش دوم

سلامت جسمی و روانی نوجوانان؛ مشاوره و غربالگری

فصل ۲: سلامت روان اجتماعی نوجوانان.....	۱۰
مقدمه.....	۱۰
سلامت روان اجتماعی نوجوانان.....	۱۱
درک نوجوانی.....	۱۱
نوجوان و خانواده.....	۱۱
نوجوان، دوستان و همتایان.....	۱۲
ارتباط با جنس مخالف.....	۱۳
نوجوان و مدرسه.....	۱۳
نوجوان و جامعه.....	۱۴
نوجوان و تفاوت‌های نژادی، فرهنگی و دینی جامعه.....	۱۴
نیازهای مرحله نوجوانی.....	۱۴
نیازهای روانی اجتماعی نوجوانی.....	۱۴
نیازهای اجتماعی نوجوان.....	۱۵
مشکلات شایع دوران نوجوانی.....	۱۵

۱۵	صدمه به خود
۱۵	افسردگی
۱۶	فعالیت جنسی
۱۶	خودارضایی
۱۶	بارداری
۱۶	جهت جنسی
۱۶	اختلال خوردن
۱۷	فعالیت بدنی و عدم تحرک
۱۷	خواب
۱۷	لباس پوشیدن
۱۷	مو
۱۸	تاتو و خالکوبی
۱۸	علائق و فعالیتها
۱۸	مسایل روحی
۱۸	خطرات در نوجوانی
۱۸	تصادف وسایل نقلیه و خودکشی
۱۹	خشونت
۲۰	مصرف الکل و مواد مخدر
۲۰	الکل
۲۰	حشیش
۲۰	استنشاقی ها
۲۱	دیرسان ها
۲۱	تحریک کننده ها
۲۱	مخدرها
۲۱	هالوسینوزن ها
۲۲	استروئیدها
۲۲	تنباکو
۲۳	آموزش، مراقبت و پیشگیری از مشکلات روان اجتماعی

۲۵	فصل ۳: سلامت جسمی نوجوانان
۲۵	تعریف نوجوانی
۲۵	تکامل بیولوژیک
۲۵	تغییرات هورمونی در بدن
۲۵	هورمونهای جنسی

۲۶	 بلوغ جنسی
۲۶	 بلوغ جنسی در دختران
۲۷	 رسیده شدن جنسی در پسران
۲۷	 رشد جسمی
۲۸	 تمایز جنسی در الگوهای کلی رشد
۲۹	 تغییرات فیزیولوژیک
۲۹	 شاخص‌های سلامت نوجوان
۳۱	 فصل ۴: مشاوره سلامت برای نوجوانان و غربالگری‌ها
۳۱	 مشاوره و آموزش بهداشت
۳۲	 مراقبت فردی
۳۲	 خواب و استراحت
۳۲	 نرمش و فعالیت
۳۲	 بهداشت دندان
۳۳	 پیشگیری از حوادث و ایمنی
۳۳	 جداول غربالگری

بخش سوم

طراحی و برنامه‌ریزی مداخلات و آموزش بهداشت نوجوانان

۳۸	 فصل ۵: نیازسنجی و طراحی برنامه‌های مداخلاتی برای ارتقای سلامت نوجوانان
۳۸	 نیازسنجی و برنامه‌ریزی بهداشتی
۳۸	 مرحله اول: تعیین مشکلات و نیازهای بهداشتی
۳۸	 انواع نیاز
۳۹	 منابع تعیین نیاز
۳۹	 مرحله دوم: تعیین اهداف نهایی و مقطعی
۳۹	 مرحله سوم: ارزیابی منابع
۴۰	 مرحله چهارم: تعیین اولویت‌ها
۴۰	 مرحله پنجم: نوشتن برنامه تفصیلی
۴۰	 مرحله ششم: برنامه‌ریزی و اجرا
۴۱	 مرحله هفتم: پایش یا Monitoring
۴۱	 مرحله هشتم: ارزشیابی یا Evaluation

۴۲	 فصل ۶: آموزش سلامت به نوجوان با استفاده از تئوری‌های تغییر رفتار
۴۲	 استفاده از مدل‌های تغییر رفتار

۴۲	مدل باورهای سلامت (Health Belief Model (HBM)
۴۵	مدل رفتار برنامه‌ریزی شده (Planned Behavior Model (PBM)
۴۷	مدل فرایند پذیرش (PAPM)
۴۸	مدل شناخت اجتماعی Stages of Change یا مدل فرانظری Transtheoretical Model
۵۲	سطوح تئوری‌ها و مدل‌ها نحوه استفاده از آنها
۵۴	استفاده از اصول ترویج بهداشت برای بهداشت باروری نوجوانان
۵۴	حمایت
۵۴	وساطت
۵۴	سیاست‌گذاری در جهت سلامت عمومی
۵۴	ایجاد محیطی حامی
۵۴	تقویت مداخلات جامعه
۵۵	بازسازی خدمات سلامت
۵۶	فصل ۷: آموزش سلامت به نوجوان با استفاده از مهارت‌های زندگی
۵۶	مهارت‌های زندگی
۵۶	اهمیت مهارت‌های زندگی
۵۷	تعریف مهارت‌های زندگی
۵۸	پایه‌های تئوریک مهارت‌های زندگی
۵۸	آموزش مهارت‌های زندگی
۵۹	آشنایی با ده مهارت اصلی زندگی
۵۹	مهارت خودآگاهی
۶۰	مهارت همدلی
۶۰	مهارت ارتباطات بین فردی
۶۰	مهارت ارتباط مؤثر
۶۰	مهارت مقابله با هیجانات
۶۱	مهارت مقابله با استرس
۶۱	مهارت تفکر خلاق
۶۱	مهارت تفکر نقادانه
۶۱	مهارت حل مسئله
۶۲	مهارت تصمیم‌گیری
۶۲	زمان مناسب برای آموزش مهارت‌های زندگی
۶۲	ارائه‌دهندگان آموزش‌های مهارت زندگی
۶۳	چند مثال برای آموزش بهداشت بر اساس مهارت‌های زندگی در کوریکولوم آموزشی نوجوانان
۶۳	مثال اول: آموزش پرهیز از روابط جنسی قبل از ازدواج یا Abstinence

مثال دوم: نوجوان و بلوغ ۶۶

مثال سوم: اعتماد به نفس ۶۸

فصل ۸: آموزش و خدمات بهداشت باروری - جنسی دوستدار نوجوانان ۷۲

مقدمه ۷۲

تعریف نوجوانی ۷۲

ضرورت توجه به سلامت نوجوانان ۷۲

برای کاهش بار بیماری در نوجوانان امروز ۷۳

برای کاهش بار بیماری در آینده ۷۳

سرمایه گذاری در سلامت امروز و فردا ۷۳

رسیدن به حقوق انسانی ۷۳

برای حفاظت از شان انسانی ۷۳

نوجوانان با چه مشکلاتی روبرو هستند؟ ۷۳

نوجوانان نیاز به چه خدماتی دارند؟ ۷۴

آیا خدمات موجود نیاز نوجوانان را رفع می کند؟ ۷۵

نیاز به خدمات بهداشت باروری دوستدار نوجوان ۷۵

خدمات بهداشتی دوستدار نوجوان ۷۷

مشخصات خدمات بهداشت باروری دوستدار نوجوان ۷۷

فرایندهای خدمات بهداشتی دوستدار نوجوان ۷۷

کارکنان دوستدار نوجوان ۷۸

امکانات دوستدار نوجوان ۷۸

درگیر کردن نوجوان ۷۸

خدمات بهداشتی مؤثر برای نوجوان ۷۸

خدمات کارآ ۷۸

فصل ۹: آموزش بهداشت باروری توسط همتایان ۷۹

مقدمه ۷۹

مشخصات و مایحتاج برای آموزش توسط همتایان ۸۰

مسئولیت های پیشنهادی برای آموزشگران همتا ۸۰

چرا باید از آموزش همتا استفاده کرد؟ ۸۰

مزایا و منافع آموزش توسط همتایان ۸۰

فعالیت هایی که مکمل تلاش های آموزش توسط همتایان است ۸۰

ارزیابی برنامه های آموزش توسط همتایان ۸۰

تأثیر آموزش همتایان بر برنامه های ارتقای سلامت بهداشت باروری نوجوانان ۸۱

۸۱	تأثیر بر سایر امور نوجوانان
۸۱	نکات مهم در آموزش همتایان
۸۱	راهنمای کلی برای برنامه‌های آموزش توسط همتایان
۸۲	اجرای برنامه
۸۲	انتخاب آموزشگران همتا
۸۲	نکاتی که هنگام کار با نوجوان باید در نظر داشت
۸۲	آموزش آموزشگران همتا

بخش چهارم

بهداشت کودکان مدارس و کودکان خیابانی

۸۴	فصل ۱۰ بهداشت کودکان مدارس
۸۴	مقدمه
۸۵	اهمیت بهداشت مدارس
۸۶	تاریخچه بهداشت مدارس
۸۶	استراتژی‌های جهانی بهداشت مدارس
۸۷	تعریف بهداشت مدارس
۸۷	اهداف بهداشت مدارس
۸۷	راهبردهای بهداشت مدارس
۸۷	مهارت‌های زندگی و آموزش بهداشت مهارت‌محور
۸۸	آموزش بهداشت مهارت‌محور
۹۳	روش‌های تدریس فعال و مشارکتی در آموزش بهداشت مهارت‌محور
۹۳	عواملی که در موفقیت برنامه سهیم هستند
۹۶	آلایز موقعیت برای برنامه آموزش بهداشت مهارت‌محور
۹۶	اهداف برنامه‌های آموزش بهداشت مهارت‌محور
۹۷	ارزشیابی برنامه‌های آموزش بهداشت مهارت‌محور
۹۷	طرح جهانی مدارس مروج سلامت
۹۸	مدارس مروج سلامت و ارتقای سلامت
۹۸	استراتژی‌های سازمان جهانی بهداشت برای مدرسه مروج سلامت
۹۹	موانع برنامه مدارس مروج بهداشت
۹۹	توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای مدارس مروج بهداشت
۱۰۰	ایجاد و گسترش مدارس مروج بهداشت
۱۰۱	استراتژی‌ها برای ارتقاء بهداشت مدارس
۱۰۱	معرفی یک مدل هماهنگ برای برنامه آموزش بهداشت مدارس
۱۰۲	برنامه‌های بهداشت مدارس در ایران

فصل ۱۱: بهداشت کودکان خیابانی..... ۱۰۵

مقدمه..... ۱۰۵

طبقه‌بندی کودکان خیابانی..... ۱۰۶

ترکیب سنی و جنسی کودکان خیابانی..... ۱۰۶

علل حضور کودکان در خیابان..... ۱۰۷

مشکلات کودکان خیابانی..... ۱۰۷

عوامل مؤثر بر بقای کودکان خیابانی..... ۱۰۸

عوامل استرس‌زا در کودکان خیابانی..... ۱۰۸

راه‌های درآمدزایی کودکان خیابانی..... ۱۰۸

آسیب‌های رفتاری در کودکان خیابانی..... ۱۰۸

خصوصیات کودکان خیابانی..... ۱۰۹

حقوق و قوانین مربوط به کودکان خیابانی..... ۱۰۹

خلاصه‌ای از مفاد کنوانسیون بین‌المللی حقوق کودک..... ۱۰۹

آموزش‌های مورد نیاز کودکان خیابانی..... ۱۱۰

رویکرد به سیاست‌ها و برنامه‌های مربوط به کودکان خیابانی..... ۱۱۱

برنامه‌ها و سیاست‌های پاسخگو به کودکان خیابانی..... ۱۱۱

درک و شناسایی رفتارهای پرخطر (جنسی، مصرف مواد، بیماری‌های مقاربتی، ...) بر اساس مدل MSSM..... ۱۱۳

نیازسنجی در کودکان خیابانی بر اساس مدل MSSM..... ۱۱۳

روش‌های جمع‌آوری اطلاعات..... ۱۱۴

اقدام پژوهی (Action-plan)..... ۱۱۴

سطوح مداخله..... ۱۱۴

روش‌های مورد استفاده برای آموزش در کودکان خیابانی..... ۱۱۵

روش‌های مؤثر در آموزش کودکان خیابانی..... ۱۱۵

وسایل کمک‌آموزشی در آموزش کودکان خیابانی..... ۱۱۶

طرح درس برای آموزش کودکان خیابانی..... ۱۱۶

ارزیابی برنامه کودکان خیابانی..... ۱۱۶

آموزش کودکان خیابانی در مورد سوءمصرف مواد، بهداشت جنسی و باروری..... ۱۱۷

موضوعات مهمی در مورد بهداشت باروری و جنسی..... ۱۱۷

پیام‌های بهداشتی برای رابطه جنسی ایمن به کودکان خیابانی..... ۱۱۷

آموزش در مورد بارداری ناخواسته و زودرس و عوارض ناشی از آن برای کودکان خیابانی..... ۱۱۷

آموزش مهارت‌های زندگی..... ۱۱۷

آموزش مهارت‌های فیزیکی..... ۱۱۸

۱۱۸	آموزش مهارت‌های حرفه‌ای و عملی و اجرایی
۱۱۸	طرح و اجرای پروژه برای کودکان خیابانی
۱۱۸	اجزای برنامه استراتژیک
۱۱۹	اجرای پروژه
۱۱۹	ویژگی‌های افراد شایسته فعالیت در کمیته‌ها و پروژه‌ها
۱۱۹	افراد و سازمان‌های شایسته برای درگیر شدن در ارائه خدمت به کودکان خیابانی
۱۱۹	راه‌های درگیر کردن جامعه

بخش پنجم

خطرات سلامت باروری نوجوانان

۱۲۱	فصل ۱۲: سوءرفتار و اهمالکاری در کودکان
۱۲۱	مقدمه
۱۲۲	تعریف سوءاستفاده از کودک (Child abuse) و اهمالکاری (Child Neglect)
۱۲۲	تعریف و علایم انواع سوءاستفاده از کودک و اهمالکاری
۱۲۲	موارد شک برانگیز و خطرناک برای سوءاستفاده و اهمالکاری در کودکان
۱۲۵	عواقب سوءاستفاده و اهمالکاری در کودکان
۱۲۶	نکات کلیدی برای پیشگیری از سوءاستفاده و اهمالکاری در کودکان
۱۲۷	غریبالگری سوءاستفاده از کودک در خانواده
۱۲۷	روش بررسی و مقابله با سوءاستفاده و اهمالکاری در کودکان
۱۲۹	اقدامات پس از تشخیص سوءاستفاده از کودک
۱۲۹	درمان سوءاستفاده از کودک
۱۲۹	خدمات ویژه برای کودکان قربانی
۱۳۱	نقش جوامع بین‌المللی در پیشگیری از سوءاستفاده و اهمالکاری در کودکان
۱۳۲	فصل ۱۳: سوءاستفاده و تجاوزات جنسی از نوجوانان
۱۳۲	مقدمه
۱۳۳	انواع سوءاستفاده جنسی
۱۳۳	عوامل مؤثر بر بروز تجاوز جنسی
۱۳۴	تجاوز به کودکان و محارم نزدیک
۱۳۵	عواقب سوءاستفاده جنسی
۱۳۷	پیشگیری از سوءاستفاده جنسی
۱۳۹	بازتوانی قربانیان سوءاستفاده جنسی

۱۴۰	فصل ۱۴: بارداری در نوجوانان
۱۴۰	مقدمه
۱۴۱	اولویت‌ها برای اقدام
۱۴۱	مشکلات سلامت در بارداری نوجوانان
۱۴۲	نیازهای خاص بارداری نوجوان
۱۴۲	مراقبت‌های قبل از زایمان
۱۴۲	مراقبت‌های حین زایمان
۱۴۲	مراقبت‌های بعد از زایمان
۱۴۲	چه برنامه‌هایی باید طراحی شوند؟
۱۴۳	معرفی یک برنامه آموزشی مهارت‌محور برای پیشگیری از بارداری در نوجوانان

۱۴۶	فصل ۱۵: بیماری‌های مقاربتی و ایدز در نوجوانان
۱۴۶	اهمیت و ضرورت توجه به بیماری‌های مقاربتی و ایدز در نوجوانان
۱۴۷	اهمیت پیشگیری از STD/HIV/AIDS در نوجوانان
۱۴۸	ریشه‌ها و عواقب فعالیت جنسی نوجوانان
۱۵۰	عوامل مؤثر بر گسترش STD/HIV/AIDS
۱۵۴	موانع کنترل بیماری‌های مقاربتی
۱۵۵	آموزش و مشاوره در بیماری‌های مقاربتی و HIV
۱۵۶	اقدامات پیشنهادی برای پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی و ایدز در ICPD سال ۱۹۹۴ قاهره
۱۵۷	استراتژی جهانی برای پیشگیری و کنترل عفونت‌های منتقله جنسی

بخش نهم

حقوق کودکان و نوجوانان

۱۵۹	فصل ۱۶: حقوق کودکان و نوجوانان
۱۵۹	کنوانسیون بین‌المللی حقوق کودک
۱۷۱	حقوق کودک در ایران