

ندانم چه ای، هر چه هستی تویی

جهان را بلندی و پستی تویی

دانستنی های لازم برای دختران و بانوان

• همراه با پرسش و پاسخ کاربردی درباره ازدواج،
زناشوئی، بارداری، ناباروری، سلامت جنسی

نویسندگان:

دکتر مهشید بکائی (دکترای تخصصی سلامت بارور، استاذ بار)،

عضو هیأت علمی گروه مامائی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،

دکتر تهمینه فرج خدا (دکترای تخصصی سلامت باروری/دانشیار)،

عضو هیأت علمی گروه مامائی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی،

دکتر زهرا بستانی خالصی (دکترای تخصصی سلامت باروری/استادیار)،

عضو هیأت علمی گروه مامائی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

با حمایت: کارگروه توسعه علوم مامایی و مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری و مامایی

۱۰٪

تخفیف ویژه
برای خرید اینترنتی



مرکز پخش

انتشارات آثار سبحان و یاررس

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب،
نرسیده به خیابان ۱۷ فروردین، ساختمان
ولی عصر، پلاک ۱۳۱۴، طبقه دوم



۰۲۱-۶۶۹۷۱۱۱۲

۰۲۱-۶۶۹۷۱۰۴۰

مرکز نگاه

تهران: میدان انقلاب، خیابان انقلاب،
مقابل دبیرخانه دانشگاه تهران، پاساژ
کتابسرای اندیشه، کتابفروشی آثار سبحان



۰۲۱-۶۶۴۱۸۱۹۲

www.asaresobhan.com



info@asaresobhan.com
asaresobhan 2015@gmail.com



asaresobhan



@asaresobhan

سرشناسنامه: بکایی، مهشید، ۱۳۴۴ -

عنوان و نام پدیدار: دانستنی‌های لازم برای دختران و بانوان: همراه با پرسش و پاسخ کاربردی درباره ازدواج، زناشویی، بارداری، ناباروری، سلامت جنسی، نویسندگان مهشید بکائی، تهمنه فرج‌خدا، زهرا بستانی خالصی؛ با حمایت کار گروه توسعه علوم مامایی و مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی.

مشخصات نشر: تهران: آثار سبحان: انتشارات یاررس، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۳۸ ص: مصور، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۹-۲۹-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت‌نوا: نام

یادداشت: کتابنامه

موضوع: زنان - سلامتی و بهداشت

موضوع: Women - Health and hygiene

موضوع: بهداشت جنسی

موضوع: Sexual health

موضوع: زنان - بهداشت

موضوع: Girls - Hygiene and hygiene

شناسه افزوده: فرهنگ، بهداشت، تهمنه - ۱۳۴۴

شناسه افزوده: بهداشت، زنان، زهرا

شناسه افزوده: دانشگاه، علم، پرسش و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
دانشکده پرستاری و مامایی، (ارگرو) توسعه علوم مامایی

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی، خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
دانشکده پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۲۸۵۱۲ RAYYAN

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۰۴۲۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۳۶۰۴۱۸



نام کتاب: دانستنی‌های لازم برای دختران و بانوان

نویسندگان: دکتر مهشید بکائی، دکتر تهمنه

فرج‌خدا و دکتر زهرا بستانی خالصی

ناشر: آثار سبحان (با همکاری انتشارات یاررس)

نوبت و سال چاپ: اول/ شهریور ۱۳۹۷

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

صفحه آرای و طراحی جلد: جواد بلالی

چاپ و صحافی: سبحان

بها: ۱۶۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۹-۲۹-۶

فهرست مطالب

فصل اول • بلوغ و مسائل مربوط به آن	۹
تعریف بلوغ	۹
عوامل موثر بر سن شروع بلوغ	۹
سن متوسط بلوغ	۹
اولین نشانه‌های بلوغ دختران	۱۰
چرخه یا سیکل قاعدگی	۱۰
تعریف نشاتگان (سندرم) قبل از قاعدگی	۱۲
علائم سندرم قبل از قاعدگی	۱۲
بلوغ پسران	۱۳
نشانه‌های بلوغ پسران	۱۳
توصیه به پدران دارای نوجوان پسر	۱۳
غریزه جنسی در پسران و اوج	۱۴
غریزه جنسی در دختران و بلوغ	۱۴
مشکلات شایع همراه با بلوغ	۱۴
کم خونی	۱۴
ژنیکوماستی	۱۵
آکنه	۱۵
تغییرات خلق و خوی در دوران بلوغ	۱۵
آسیب‌های اسکلتی عضلانی	۱۶
نزدیک بینی	۱۶
اسکولیوز (انحنای ستون فقرات)	۱۶
توصیه‌های پزشکی جهت رشد مناسب قد	۱۶
اهمیت مشاوره بلوغ	۱۶
چند توصیه به والدین	۱۷
سئوالات رایج بلوغ و مسائل مربوط به آن	۱۷
فصل ۲ • مشاوره قبل از ازدواج و زمینه‌های ازدواج موفق	۲۷
زمان و طریق مناسب مشاوره پیش از ازدواج	۲۷
شیوه صحیح مشاوره	۲۷
اهمیت مشاوره پیش از ازدواج	۲۷
روش‌های شناخت طرف مقابل در جلسات پیش از ازدواج	۲۸
اهمیت بالا بردن دانش در زمینه ازدواج	۲۸
عوامل موثر در ازدواج	۲۹
استقلال مالی و ازدواج	۳۰
نقش عشق در ازدواج	۳۰

۳۰. موارد توصیه شده به عدم ازدواج
۳۱. بهترین زمان برای مشاوره
۳۱. نظر متخصصین در مورد خصوصیات جسمی و روانی برای ازدواج و بارداری
۳۱. محدوده سنی مناسب برای ازدواج و تشکیل خانواده
۳۲. آزمایش های قبل از ازدواج
۳۲. تالاسمی چیست؟
۳۲. تالاسمی مینور
۳۳. تالاسمی ماژور
۳۳. چگونگی نحوه انتقال تالاسمی
۳۳. راه های پیشگیری از بیماری تالاسمی
۳۴. کنترل و درمان بیماری تالاسمی
۳۵. طحال برداری
۳۵. مشاوره ژنتیک و ازدواج های خاالی
۳۶. علل اختلالات ژنتیکی
۳۷. ازدواج های فامیلی
۳۷. زمینه های یک رابطه ی ازدواج موفقیت آمیز
۳۷. ۱- ارتباط
۳۸. ۲- چگونگی حل تعارض ها و کشمکش ها
۳۸. ۳- مسائل مالی
۳۹. ۴- روابط جنسی
۹. ۵- فرزندآوری
۳۹. ۶- مذهب
۴۰. ۷- خانواده و دوستان
۴۰. ۸- مسائل عاطفی
۴۰. دستگاه تولید مثل
۴۴. سوالات مشاوره قبل از ازدواج و زمینه های ازدواج موفق
۴۹. فصل ۳. مشاوره بعد از ازدواج و مشکلات شایع
۴۹. بعضی از مشکلات شایع بین زن و شوهر شامل موارد زیر است
۵۱. اثرات مخرب دیدن فیلم های مستهجن و پورنو بر زندگی زناشویی
۵۲. مشکلات جنسی
۵۲. ولویت و ولو واژینیت
۵۲. تحریکات شیمیائی
۵۲. عفونت ماه غسل
۵۲. پیشگیری از عفونت ماه غسل
۵۳. سوالات مشاوره بعد از ازدواج و مشکلات شایع

- فصل ۴ • مشاوره تنظیم خانواده
۵۵. مصرف قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری چه مزایایی دارد؟
۵۶. آزمایش و معاینه های لازم در جلسه اول تجویز قرص های ترکیبی
۵۶. مراجعات پیگیری قرص های ترکیبی
۵۷. معایب مصرف قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری شامل
۵۷. عوارض شایع مصرف این قرص ها
۵۷. در چه مواردی از این روش نمی توان استفاده کرد؟
۵۸. نکته مهم
۵۸. زمان شروع استفاده از قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری
۵۸. فراموشی مصرف قرص ال دی
۵۸. قرص های تری فازیک
۵۹. فراموشی مصرف قرص تری فازیک
۵۹. آمپول ضد بارداری سه ماهه
۶۰. نحوه استفاده و اثر بخشی
۶۰. قرص های شیردهی
۶۱. روش اورژانس جلوگیری از بارداری
۶۳. چند توصیه در مصرف قرص ضد بارداری ترکیب (یاسمین ایرانی)
۶۴. قرص دزوسیتو
۶۵. قرص Cyproterone compound
۶۵. آی یو دی
۶۶. عوارض شایع آی یو دی مسی
۶۶. موارد منع مصرف آی یو دی
۶۶. زمان مناسب شروع استفاده از آی یو دی
۶۷. فواصل مراجعه به مطب پزشک یا ماما
۶۷. زمان مناسب برای خروج آی یو دی
۶۷. مزایای استفاده از آی یو دی
۶۷. معایب استفاده از آی یو دی
۶۷. آی یو دی هورمونی
۶۸. کاندوم
۶۸. کاندوم مردانه
۶۸. دلایل استفاده از کاندوم
۶۹. نکات مهم در مورد استفاده از کاندوم
۶۹. کاندوم های زنانه
۶۹. مزایای کاندوم های زنانه
۷۰. نحوه استفاده از کاندوم های زنانه

۷۰	اثرات مثبت در افرادی که روش جلوگیری مطمئن دارند
۷۰	سوالات رایج در مورد تنظیم خانواده
۷۹	فصل ۵. مشاوره قبل از بارداری
۷۹	مزایای مشاوره قبل از حاملگی
۷۹	اهمیت مشاوره قبل از بارداری
۷۹	توصیه می شود زوجین قبل از بارداری به موارد زیر توجه کنند
۷۹	مزایای مشاوره قبل از حاملگی
۷۹	اهمیت مشاوره قبل از بارداری
۷۹	توصیه می شود زوجین قبل از بارداری به موارد زیر توجه کنند
۸۰	آزمایش های توصیه شده قبل از بارداری
۸۰	مواردی که در مشاوره قبل از بارداری توسط پزشک یا ماما صورت می گیرد
۸۰	نشانه های تخنک گذاری
۸۱	اهمیت مشاوره ژنتیک
۸۲	علل انجام مشاوره ژنتیک
۸۲	اهداف انجام مشاوره ژنتیک
۸۳	تعیین جنسیت جنین قبل از تولد
۸۳	روش های تعیین جنسیت به سه گروه کلی دسته بندی می شوند
۸۴	روش های طبیعی
۸۴	توصیه هایی برای دختر دار شدن
۸۴	توصیه هایی برای پسر دار شدن
۸۵	سوالات رایج قبل از بارداری
۸۹	فصل ۶. مشکلات شایع حین بارداری
۹۰	تغییرات پوست و مو در دوران بارداری
۹۱	واریس
۹۱	زیاد شدن ترشحات زنانگی
۹۱	در صورت مشاهده این علائم باید هرچه زودتر به پزشک یا ماما مراجعه شود
۹۲	رابطه جنسی و بارداری
۹۳	بارداری و آمیزش جنسی
۹۳	سوالات حین بارداری
۱۰۳	فصل ۷. دوران شیردهی و مشکلات بعد از زایمان
۱۰۶	روش های شیردهی
۱۱۰	پنج توصیه درباره شروع فعالیت زناشویی بعد از زایمان
۱۱۰	نرمش عضلات کف لگن (کگل) بعد از زایمان
۱۱۱	سوالات دوران شیردهی و مشکلات بعد از زایمان
۱۱۵	فصل ۸. دوره پیش یائسگی و یائسگی

۱۱۶		علایم و عوارض شایع دوران یائسگی
۱۱۹		راه کارهایی برای بهبود روابط زناشویی در طول دوره یائسگی و بعد از آن
۱۲۰		سوالات مربوط به دوران پیش یائسگی و یائسگی
۱۲۵		فصل ۹ • راه های تحکیم روابط زناشویی
۱۲۷		فصل ۱۰ • آموزش جنسی به کودک
۱۲۷		نکات قابل توجه در آموزش جنسی به کودک
۱۲۷		علت لزوم توانمندسازی والدین در آموزش جنسی کودک
۱۲۸		تعویض پوشک نوزاد و حمام کودک
۲۸		نواحی مجاز نوازش
۱۲۹		دست زدن کودک به آلت تناسلی
۱۲۹		خودارضای کودک
۱۲۹		رفتار والدین در خودارضای کودک
۱۳۰		بوسیدن کودک
۱۳۰		پیشگیری از سوء استفاده جنسی از کودک
۱۳۰		رشد طبیعی جنسی در سن ۲ تا ۳ سالگی
۱۳۱		دوران نهفتگی جنسی
۱۳۱		مراحل پیدایش هویت جنسی
۱۳۲		والدین در پاسخ به سوالات جنسی کودکان واکشش های گوناگون زیر را دارند
۱۳۳		نکاتی که والدین در پاسخگویی باید رعایت کنند
۱۳۴		آموزش مسائل جنسی به کودکان و نوجوانان
۱۳۴		سه مانع اساسی در طرح مسائل جنسی بین فرزندان و والدین وجود دارد
۱۳۴		آموزش های لازم
۱۳۵		آموزش غیرمستقیم
۱۳۵		خلاصه نکات کلیدی در آموزش جنسی به کودکان
۱۳۷		منابع