

بهداشت (سلامت) باروری چیست؟



دکتر حسن امامی
کارشناس مسئول باروری سالم
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بهداشت باروری: یعنی سلامت کامل جسمی، روانی و اجتماعی اجزای سیستم باروری در سرتاسر طول زندگی (در هر دو جنس مرد و زن). بر این اساس همه مردم باید قادر باشند زندگی جنسی سالم و رضایت بخش داشته و بتوانند آزادانه و مسؤولانه در مورد زمان و چگونگی فرزندآوری خود تصمیم گیری و اقدام کنند. همچنین باید از حق دسترسی به اطلاعات، امکانات و خدمات استاندارد بهداشت باروری و جنسی و در نهایت حق برخورداری از خدمات مراقبت‌های بهداشتی مناسب که زنان را قادر به داشتن حاملگی و زایمان ایمن می‌سازد، برخوردار باشند؛ لذا بهداشت باروری طیف وسیعی از خدمات بهداشتی، سلامت زنان و مردان را در تمام طول زندگی (از تولد تا مرگ) دربر گرفته و هدف آن کمک به افراد و خانواده‌ها در زمینه بهبود وضعیت بهداشتی آنهاست. به عبارتی دیگر سلامت باروری از نظر تعریف تمام مقاطع حساس و کلیدی را در تأمین سلامت اعضای خانواده بخصوص زنان و دختران از تولد تا پایان زندگی دربرمی‌گیرد. در ضمن از سال ۱۹۹۵ سازمان بهداشت جهانی سلامت جنسی را بخشی از سلامت باروری می‌داند. بهداشت باروری دربرگیرنده موضوعات گسترده‌ای است که این موضوعات شامل مواردی مانند وضعیت

اهداف آموزشی:

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- بهداشت باروری را تعریف کنند.
- اهداف آموزش و باروری سالم را شرح دهند.
- اهم برنامه‌های باروری سالم و جمعیت را توضیح دهند.

مقدمه

از آنجا که سلامت باروری یکی از ضرورت‌ها و پیش‌نیازهای رسیدن به توسعه پایدار در جوامع کنونی است، در سال ۲۰۰۶ دسترسی جهانی به بهداشت باروری به عنوان یکی از اهداف توسعه هزاره در مجمع عمومی سازمان ملل به تصویب رسید. در سراسر دنیا حدود ۱/۷ میلیارد نوجوان ۱۰ تا ۱۹ ساله وجود دارد که ۹۰ درصد آن در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند. در ایران نیز در حدود ۳۰ درصد از جمعیت کشور بین ۱۰ تا ۲۴ سال قرار دارند. با توجه به روند افزایشی جمعیت نوجوان تا سال ۲۰۳۰ آژانس‌های بین‌المللی متعددی از جمله یونیسف (UNICEF) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) اولویت زیادی به بهداشت باروری بخصوص در دوره نوجوانی و جوانی داده‌اند.



زوج‌های در آستانه ازدواج از طریق دفاتر رسمی ازدواج جهت شرکت در کلاس‌های آموزش هنگام ازدواج معرفی می‌شوند. در این کلاس‌ها، آموزش‌های لازم طبق سرفصل‌های مشخص ارائه می‌شود. همچنین با توجه به تمایل زوج‌ها، بسته‌های آموزشی (آموزش مجازی، دی‌وی‌دی ساقدوش، دی‌وی‌دی آموزش زوج‌های جوان، کتاب ازدواج و روابط عاطفی و اجتماعی روابط زناشویی، کتاب پیام نیکبختی، کتاب ازدواج و مبانی اسلام و...) اهدا می‌شود.

آموزش و مشاوره فرزندآوری

بررسی‌ها در کشور نشان داده است که میانگین فاصله تولد اولین فرزند و شروع زندگی مشترک به ۳/۵ سال و میانگین فاصله زمانی بین فرزند اول و دوم به بیش از پنج سال افزایش یافته است، این در حالی است که میانگین سن ازدواج نیز افزایش پیدا کرده است. این امر ضمن ایجاد مخاطراتی در سلامت مادر و کودک که ناشی از افزایش سن مادر است، بر سلامت جسمی و روانی خانواده نیز اثرگذار است.

همچنین کاهش فرزندآوری، در طول زمان موجب کاهش نسل جوان که نیروی کار فعال و پویای جامعه هستند و پیر شدن جمعیت می‌شود که با این امر، فضای جوانی و شادابی کمتر دیده شده و چرخه تولید و اقتصاد کشور دچار رکود شود.

در راستای فرهنگسازی و ارتقای آگاهی افراد جامعه درباره اهمیت فرزندآوری و افزایش جمعیت جوان، سالم و با نشاط، در مراکز خدمات جامع سلامت، آموزش و مشاوره فرزندآوری با هدف افزایش بارداری‌های ارادی و برنامه‌ریزی شده و همچنین دستیابی خانواده‌ها به تعداد فرزند دلخواه از طریق کاهش میانگین فاصله زمانی بین ازدواج و فرزند اول، کاهش تک‌فرزندی و کاهش میانگین فاصله زمانی بین فرزندان، انجام می‌شود. همچنین محتواهای آموزشی در راستای فرهنگ‌سازی ارتقای نرخ باروری کلی به گروه‌های هدف اهدا می‌شود.

پیشگیری از ناباروری‌های اکتسابی

برآورد می‌شود در ایران بیش از سه میلیون زوج نابارور وجود داشته باشند. حل مشکل ناباروری زوج‌ها و موفقیت آنان در فرزندآوری می‌تواند موجب افزایش نرخ باروری کلی و ارتقای سلامت زوج‌های نابارور و خانواده‌های آنان در ابعاد جسمی، اجتماعی، روانی و معنوی شود.

تغذیه، بهداشت دوران بلوغ، بیماری‌های مقاربتی، مشاوره قبل از ازدواج، بارداری، زایمان ایمن، ناباروری، بهداشت جسمی و روانی، یائسگی و... است.

برنامه باروری سالم و جمعیت یکی از برنامه‌های تحت پوشش وزارت بهداشت است که در راستای ارتقای سلامت باروری زنان در سنین باروری فعالیت می‌کند.

باروری سالم و جمعیت

خدمات باروری سالم در قالب دو رویکرد همراه و همزمان افزایش نرخ باروری کلی به بیش از حد جایگزینی و حفظ و ارتقای سلامت مادران و کودکان را دربر می‌گیرد. در این راستا آموزش و خدمات باروری سالم جهت دستیابی به اهداف ذیل است:

- * ارتقای آگاهی زوج‌ها در ابتدای زندگی زناشویی در زمینه سلامت باروری و جنسی با هدف ارتقای رضایتمندی از زندگی زناشویی و تحکیم بنیان خانواده
- * افزایش بارداری‌های ارادی و برنامه‌ریزی شده
- * افزایش آگاهی جامعه درباره اهمیت فرزندآوری سالم و پرهیز از تک‌فرزندی
- * کاهش میانگین فاصله زمانی بین ازدواج و فرزند اول و فاصله زمانی بین فرزندان
- * پیشگیری از بارداری‌های پرخطر که جان مادر را به مخاطره می‌اندازد.
- * کاهش سقط‌های غیرقانونی
- * کاهش شیوع ناباروری‌های اکتسابی و ارتقای آگاهی، نگرش و عملکرد خانواده‌ها در زمینه عوامل مستعدکننده ناباروری
- * تعیین اولویت‌های پژوهشی و مطالعات کاربردی در راستای سلامت باروری، فرزندآوری، ارتقای نرخ باروری کلی، شناسایی عوامل مستعدکننده ناباروری از جمله سن، عوامل محیطی، سبک زندگی و شغلی و...

اهم برنامه‌های باروری سالم و جمعیت

آموزش و مشاوره هنگام ازدواج

آموزش‌های هنگام ازدواج به منظور افزایش دانش و مهارت زوج‌های در آستانه ازدواج، در برقراری روابط عاطفی، اجتماعی و زناشویی مناسب با همسر و در راستای تحکیم بنیان خانواده است.

راهنمای پیشگیری از ناباروری عبارتند از:

- * ارتقای آگاهی، نگرش و عملکرد جامعه در زمینه عوامل مستعدکننده ناباروری
- * شناسایی زوج‌های مشکوک به ناباروری
- * ارجاع افراد مشکوک به ناباروری به سطوح تخصصی
- در مراکز خدمات جامع سلامت زوج‌ها از نظر ناباروری مورد ارزیابی

قرار گرفته و ضمن آموزش و اطلاع رسانی در زمینه عوامل مستعدکننده ناباروری و پیشگیری از آن، کتاب‌های «سن و ناباروری»، «شیوه زندگی و ناباروری»، «آندومترئوز و ناباروری» و «تخمندان پلی کیستیک و ناباروری» به گروه‌های هدف اهدا می‌شود.

پیشگیری از بارداری های پرخطر

با توجه به اهمیت سلامت مادران در حفظ و ارتقای بنیان خانواده، در برخی از موارد، ابتلا به بیماری یا شرایط خاص در فرد، وقوع بارداری ممکن است جان مادر را تهدید کند؛ لذا لازم است در این موارد بارداری تا بهبودی نسبی به تعویق افتد یا از وقوع بارداری پیشگیری به عمل آید. در اینگونه موارد، در صورت تمایل فرد به فاصله‌گذاری و پیشگیری از بارداری، خدمات مورد نیاز در اختیار وی قرار می‌گیرد.



نتیجه‌گیری



دوران باروری هر زن شامل سال‌های بین بلوغ و یائسگی (۱۰ تا ۴۹ سالگی) است، بنابراین هر زن به طور متوسط ۳۵ سال از دوران حیات خود را در محدوده باروری سپری می‌کند. در همین دوران، بارداری، شیردهی و مراقبت از کودکان به عهده زنان است. توجه به سلامت و بهداشت زنان در این فاصله زمانی از اهمیت بسزایی برخوردار است. تحقیقات نشان می‌دهد وضعیت سلامت زنان تأثیر بسزایی بر سلامت فرزندان، خانواده، جامعه و محیط پیرامون آن دارد. بر این اساس چنانچه مشکلاتی از جمله سوءتغذیه، کار طاقت‌فرسا، زایمان‌های مکرر و دیگر مسایل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر سلامت آنها نادیده انگاشته شود، سلامتی خانواده آنان نیز علاوه بر سلامتی خودشان دچار آسیب خواهد شد. حال چنانچه زنان در خصوص مباحث سلامتی خود اطلاع کافی داشته باشند و در این زمینه اقدام کنند به سلامت کل خانواده منجر خواهد شد. به همین دلیل در جهان، سلامت زنان و دختران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و بر آموزش آنان تأکید فراوان می‌شود.

منابع

- * دکتر بهرامی، حمید رضا و همکاران، بهداشت باروری در بانوان، انتشارات قاف مشهدالرضا
- * درسنامه طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی پارک، ۲۰۰۲، جلد اول، فصل چهارم، صفحه ۲۹۲
- * دکتر فاطمه رمضان زاده، دکتر مامک شریعت، کتاب جامع بهداشت عمومی، فصل ۱۱، گفتار ۱۰، ۲۸۵
- * صغری خانی، زینب حمزه گردشی و نسیم بزرگی، مروری بر جنبه‌های مختلف مشارکت مردان در سلامت جنسی و باروری زنان، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۲۷، شماره ۱۵۲، ۱۳۹۶
- * خدیجه میرزایی نجم‌آبادی، راحله بابازاده و همکاران، چالش‌های پیش روی دختران نوجوان ایرانی در دسترسی به اطلاعات و خدمات بهداشت باروری و جنسی، مجله سلامت و بهداشت، سال هشتم، شماره پنجم، ۱۳۹۶
- * زینب فتاحی، سیده زهرا معصومی و همکاران، تأثیر آموزش مادران بر سطح دانش بهداشت باروری دختران، نشریه پایش، سال شانزدهم، شماره ۵، ۱۳۹۶
- * احسان زارعی و همکاران، دستیابی ایران به اهداف توسعه هزاره در بهبود سلامت مادری، مجله تحقیقات نظام سلامت حکیم، دوره نوزدهم، شماره سوم، پاییز ۹۵