

خلاصه کتاب بهداشت و تغذیه مادر و کودک

حلم سرشت، دل پیشه / ناشر: پیام نور

فصل اول: کلیات

تعریف بهداشت مادر و کودک

✓ بهداشت مادر و کودک رشته‌ای از بهداشت عمومی است که مراقبت و محافظت کامل از زنان و کودکان را بر عهده دارد.

✓ این رشته یک فعالیت کیفی است که از طریق ارائه خدمات بهداشتی، پزشکی، تغذیه‌ای و بهداشتی عمل می‌کند تا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مادران و کودکان جامعه را تأمین نماید.

هدف‌های برنامه‌های بهداشت مادر و کودک

✓ هدف کلی، تأمین و نگهداری سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مادران و کودکان جامعه است.

✓ این اهداف شامل ارتقای کیفیت ارائه خدمات بهداشتی، افزایش سطح بهداشت و بهداشتی مادر و کودک و پرورش استعدادها و توانایی‌های آنان برای زندگی بهتر است.

✓ هدف نهایی، کاهش میزان مرگ‌ومیر مادران و کودکان و کاهش موارد سوءتغذیه و بیماری‌هاست.

دامنه فعالیت‌های بهداشت مادر و کودک

✓ مراقبت‌های پیش از ازدواج: شامل مشاوره ژنتیک، آزمایش‌های خون و بررسی سوابق بیماری‌های فامیلی برای پیشگیری از تولد کودکان با ناهنجاری‌های مادرزادی است.

✓ مراقبت‌های دوران بارداری: هدف اصلی آن حفظ سلامت مادر و جنین و پایان دادن بارداری با تولد نوزادی سالم است. این مراقبت‌ها شامل واکسیناسیون (کزاز)، کنترل فشارخون، وزن و تغذیه مادر است.

✓ مراقبت‌های دوران زایمان و پس از آن: انجام زایمان در شرایط بهداشتی برای پیشگیری از عفونت‌ها و خونریزی‌های خطرناک و همچنین مراقبت از نوزاد بلافاصله پس از تولد.

✓ مراقبت از کودکان در سنین مختلف: پایش رشد و تکامل کودکان زیر ۵ سال (وزن‌گیری، تغذیه، واکسیناسیون) که حساس‌ترین گروه سنی هستند.

✓ مراقبت از کودکان معلول و عقب‌افتاده: شناسایی زودهنگام و توان‌بخشی کودکان دارای ناتوانی‌های جسمی یا ذهنی برای بازگرداندن آن‌ها به جامعه.

✓ تنظیم خانواده: ایجاد فاصله مناسب بین زایمان‌ها و کنترل تعداد فرزندان متناسب با توانایی خانواده و سلامت مادر.

فلسفه ضرورت خدمات بهداشت مادر و کودک

✓ بعد عملی (عدالت): بر اساس مبانی انسان‌دوستانه، دسترسی به خدمات بهداشتی حق مسلم همه انسان‌هاست و مادران و کودکان به عنوان قشر آسیب‌پذیر نیازمند توجه ویژه‌اند.

✓ بعد آماری: مادران و کودکان بخش بزرگی از جمعیت را تشکیل می‌دهند و بالا بودن میزان مرگ‌ومیر در این گروه، لزوم تمرکز بر این خدمات را نشان می‌دهد.

✓ بعد اجرایی (معیارهای انتخاب اولویت): بیماری‌های این گروه اغلب قابل پیشگیری هستند و سرمایه‌گذاری در سلامت آنان تأثیر مستقیمی بر سلامت نسل آینده و توسعه کشور دارد.



فصل دوم: ساختمان و کار دستگاه تناسلی در انسان

دستگاه تناسلی مردان

✓ بیضه‌ها: غدد جنسی مردانه که وظیفه تولید اسپرم (سلول جنسی) و ترشح هورمون تستوسترون را بر عهده دارند.

✓ اپیدیدیم: لوله‌ای مارپیچ روی بیضه که محل ذخیره و بلوغ اسپرم‌هاست.

✓ لوله منی‌بر (Vas Deferens): مجرایی که اسپرم‌ها را از اپیدیدیم به سمت مجرای انزال هدایت می‌کند.

✓ کیسه‌های منی (Seminal Vesicles): غددهایی که مایعی حاوی فروکتوز ترشح می‌کنند تا انرژی لازم برای حرکت اسپرم را تأمین کنند.

✓ پروستات: غده‌ای که مایعی قلیایی ترشح می‌کند تا محیط اسیدی واژن زن را خنثی کرده و به بقای اسپرم کمک کند.

✓ غدد کوپر: ترشحات شفافی برای لیز کردن مجرا قبل از انزال تولید می‌کنند.

دستگاه تناسلی زنان

✓ دستگاه تناسلی خارجی: شامل فرج (Vulva)، کلیتوریس (عضو نعوظی و حساس)، لب‌های بزرگ و کوچک، و پرده بکارت است.

✓ مهبل (Vagina): مجرای عضلانی که محل ورود آلت تناسلی، خروج خون قاعدگی و کانال زایمان است. محیط آن اسیدی است تا از عفونت جلوگیری کند.

✓ رحم (Uterus): عضو گلابی‌شکل و عضلانی که محل نگهداری و رشد جنین است. دارای سه لایه است: پری‌متریوم (خارجی)، میومتریم (عضلانی میانی)، و آندومتریم (داخلی که در قاعدگی ریزش می‌کند).

✓ لوله‌های رحم (Fallopian Tubes): محل انجام لقاح (ترکیب تخمک و اسپرم) و انتقال تخمک بارور شده به رحم.