



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ساوه
معاونت بهداشتی
گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
آموزش و ارتقاء سلامت



ازدواج به هنگام، آسان و آگاهانه و پایدار

- پیش از انتخاب همسر باید خود را بشناسید، نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید و توانایی‌تان در تبدیل ضعف‌ها به قوت‌ها را بسنجید.
- مشاوره ازدواج در مراکز معتبر به پایداری ازدواج کمک می‌کند.
- فرصت حضور در اجتماع، مانند دانشگاه و محل کار، روش خوبی برای آشنایی با افراد جدید است. اگر واقعا به گروه یا گروه‌هایی علاقه دارید، از این راه می‌توانید با افرادی آشنا شوید که مثل شما هستند. علاقه به فعالیت‌های مشابه بین دو نفر می‌تواند سبب آشنایی و ازدواج شود.
- اگر فردی را برای ازدواج در نظر دارید، به زمان نیاز است تا در موقعیت‌های مختلف رفتار او را بسنجید. رابطه نزدیک و عاشقانه کوتاه‌مدت، نتیجه‌ای جز ناامیدی و سرخوردگی ندارد.
- مشکلات زناشویی زمانی بروز می‌کنند که یکی از زوجین بخواهد هویت و شخصیت همسرش را تغییر داده و بر اساس میل خود بازسازی نماید.
- تغییر دادن شخصیت و رفتار همسر تقریباً غیرممکن است. نتیجه تلاش برای تغییر رفتار و شخصیت همسر، ایجاد اضطراب در زوجین است. بهتر است روی تفاوت‌ها تفاهم کنید.
- به شریک زندگیتان نشان دهید با تمام وجود به او متعهد هستید. از راه‌های نشان دادن تعهد، پذیرش و تایید همسر است.
- مواردی که در آن‌ها همسران به نظر شما جذاب یا توانا می‌رسد به او بگویید تا حس خوبی در او ایجاد شود.
- برای نزدیک شدن به همسران، بی‌قید و شرط به او عشق بورزید.
- هرگز حرف همسر خود را اصلاح و یا قطع نکنید.
- هرگز علیه همسر خود حرف نزنید.
- قدردانی زوجین از یکدیگر، محبت، هدیه دادن و کمک کردن به همسر باعث بهبود رابطه بین زوجین می‌شود.
- در زندگی زناشویی شما و همسران، هر دو به حقوق یکدیگر احترام بگذارید.
- اگر حفظ رابطه دوستانه برای شما دشوار است، پیش از ازدواج، مهارت‌های ارتباطی- اجتماعی خود را ارتقا دهید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ساوه
معاونت بهداشتی
گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
آموزش و ارتقاء سلامت

ایران
پزشکی
بیمار



عوارض روش های پیشگیری از بارداری

عوارض روش های هورمونی پیشگیری از بارداری:

۱. افزایش وزن
۲. لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی ها
۳. حساسیت پستان ها
۴. سردردهای خفیف
۵. تهوع

عوارض آمپول های ترکیبی پیشگیری از بارداری:

۱. سردرد و سرگیجه
۲. حساسیت پستانها
۳. افزایش وزن خفیف
۴. آکنه
۵. افزایش بروز افسردگی و اضطراب
۶. کاهش HDL و کم شدن نسبت HDL به LDL
۷. کم شدن مقدار و تعداد روزهای خونریزی قاعدگی

عوارض آیو دی:

۱. افزایش خونریزی و درد هنگام قاعدگی
۲. خونریزی نامنظم و لکه بینی بین قاعدگی ها
۳. افزایش ترشحات واژینال
۴. کرامپ شکمی

عوارض آمپول دپو مدروکسی پروژسترون (آمپول سه ماهه):

۱. اختلالات قاعدگی (لکه بینی، آمنوره و خونریزی نامرتب)
۲. افزایش وزن
۳. حساس شدن پستان ها



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ساوه
معاونت بهداشتی
گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
آموزش و ارتقاء سلامت

فرزندآوری

تولد نوزاد، نشانه دیگری از معجزه عشق و زندگی میان زوجینی است که پیوندشان را مستحکم‌تر کرده‌اند.

- با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب از عوامل مضر پیش از آغاز بارداری، فرصت باروری و به دنیا آوردن فرزند سالم را به دست آورید.
- درباره انتظارات و ایده‌هایتان برای بچه‌دار شدن با همسرتان گفتگو و برای آن برنامه‌ریزی کنید.
- اگر پس از یک سال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید.
- ناباروری می‌تواند هم دلایل مردانه و هم دلایل زنانه داشته باشد؛ بنابراین برای درمان ناباروری باید زن و شوهر، هر دو بررسی شوند.
- انتخاب روش درمان ناباروری به نوع مشکل زوجین بستگی دارد و بیشتر زوج‌ها می‌توانند پس از درمان صاحب فرزند شوند.
- اگر اضافه‌وزن دارید، با ورزش کردن و کاهش وزن می‌توانید احتمال باروری را افزایش دهید.
- ورزش پیش از بارداری سبب حفظ و بهبود تندرستی مادر می‌شود تا بتواند نوزاد خود را سالم به دنیا آورد.
- ورزش در حین بارداری، می‌تواند سبب نیرومند شدن عضلاتی شود که از مفاصل و ستون فقرات مادر حفاظت می‌کنند.
- سیگار کشیدن، یکی از عوامل اصلی ناباروری مردان است.
- الکل می‌تواند در مردان، سبب کاهش توانایی تولید اسپرم شود.
- سیگار کشیدن زوجین، احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد.
- بهتر است زنان مصرف اسید فولیک را قبل از بارداری شروع و تا سه ماهه نخست بارداری ادامه دهند تا بارداری سالم‌تری را تجربه کنند.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ساه
معاونت بهداشتی
گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
آموزش و ارتقاء سلامت

ایران
جمهوری اسلامی
بنیاد



قانون گذاری در فرزندپروری

ما نیاز داریم در خانه، مدرسه، اداره و ... قوانینی داشته باشیم. خانه ما یک جامعه کوچک است و افرادی که این جامعه کوچک را تشکیل میدهند باید به اصولی پای بند باشند و قوانین و مقرراتی را رعایت کنند. در صورتی که در خانه خود، برای هر چیزی قانون داشته باشیم بسیاری از مشکلات رفتاری اصلا رخ نمی دهند، مثل زمان خواب، غذا، استراحت، رایانه و ... چنانچه این قوانین وجود نداشته باشد کودک نمیداند چه باید کند و چه نباید بکند، چه رفتاری مورد قبول است و چه رفتاری پذیرفتنی نیست و شما هم به عنوان والدین نمی توانید کودک را تنبیه یا تشویق کنید.

نکاتی که والدین هنگام وضع قانون و مقررات باید در نظر بگیرند:

۱. قوانین را مشخص کنید و آن را به صورت جمله خبری مثبت بنویسید، وقتی موضوعی نوشته می شود رسمیت بیشتری پیدا می کند.
۲. قوانین را به صورت روشن، واضح، مشخص و کوتاه بیان کنید.
۳. قوانین منصفانه و عادلانه وضع کنید.
۴. برای تمام وضعیتهای ممکن قانون داشته باشید، گاهی مشکل رفتاری کودک ناشی از آن است که قانون خاص آن موقعیت را نمی داند.
۵. قبل از وارد کردن هر فعالیت یا وسیله جدید به زندگی کودک قوانین مربوط به آن را مشخص کنید.
۶. مواظب باشید قوانین زیاد و خسته کننده نباشد.
۷. انعطاف پذیر باشید به ویژه در مورد کودکان خردسال تر باید انعطاف بیشتری به خرج دهیم.
۸. اجرای قانون را با یک پاداش همراه کنید.
۹. در مواقع قانون شکنی از بحث مستقیم استفاده کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ساوه
معاونت بهداشتی
گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
آموزش و ارتقاء سلامت

مهارت ارتباطی در روابط بین فردی

• برقراری و حفظ ارتباط بستگی به رعایت حریم افراد و احترام به آن دارد.
• هنگام گفتگو، حرف یکدیگر را قطع نکنید.

• بیان خواسته‌ها و انتظارات نقش مهمی در برقراری روابط صمیمانه دارد. برای بیان انتظارات می‌توان از جمله‌هایی مانند «انتظار دارم که...»، «خواسته‌ام این است که...» استفاده کرد.

• ابراز عشق و علاقه باعث می‌شود زوجها به هم نزدیک شوند. ابراز دلخوری و رنجش نیز زوجها را به هم نزدیک می‌کند و مانع از این می‌شود که پیوند بین آن‌ها کمرنگ و ضعیف شود.

• درخواست‌های خود از همسران را به راحتی را مطرح کنید. بهترین روش درخواست کردن، استفاده از کلماتی مثل لطفاً، خواهش می‌کنم و... است.

• به جای استفاده از کلمات «باید» و «نباید»، از جملات: «بهتر است»، یا «بهتر نیست» استفاده کنید؛ مانند: «بهتر نیست قبل از تأخیر، من را در جریان بگذارید؟»

• گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید و حالت‌های چهره‌ای شما هم به گوینده نشان می‌دهد که در حال گوش دادن هستید.

• برای ادامه یک ارتباط خوب از تمجید و تحسین مناسب و به جا استفاده کنید، مانند (خوشحالم با شما هم‌صحبت شدم - خیلی خوب گفتید - آفرین - من هم با نظر شما موافقم و...).

• از تحقیر، سرزنش و توهین دیگران خودداری کنید؛ مانند (تو اصلاً نمی‌فهمی - هنوز بچه هستی - و...).

• در مقابله با توهین و رفتار پرخاشگرانه، از تلاش برای اثبات غلط بودن اتهام‌های طرف مقابل خودداری کنید و تنها از بی‌توجهی انتخابی استفاده کنید. یعنی لب‌خند زنید، تماس چشمی برقرار نکنید و به کار خودتان ادامه دهید.

• در مواقع عدم امکان ارتباط حضوری، از دیگر ابزارهای ارتباطی مانند تلفن زدن و... در تقویت ارتباط خود با دیگران استفاده کنید.

• افراد خانواده و یا دوستان خود را با اسم کوچک و پسوند‌های زیبا صدا بزنید؛ مانند (پسر، عزیزم، دختر گلم، همسر گرامی و...).