

به نام خدا

قدرت زنانگی، چگونه از سلامت خود در هر مرحله از زندگی مراقبت کنیم

مولفان:

الهه احمدی

محدثه محسنی فر

پگاه حقیقتیان

فاطمه رنگانی

ویراستار علمی:

مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : احمدی ، الهه ، ۱۳۷۸
عنوان و نام پدیدآورندگان : قدرت زنانگی، چگونه از سلامت خود در هر مرحله از زندگی مراقبت کنیم
/ مولفان: الهه احمدی ، محدثه محسنی فر ، پگاه حقیقتیان ، فاطمه رنگانی ، مریم بهشتی نسب
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۳۱ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۳۲-۲
شناسه افزوده : محسنی فر ، محدثه ، ۱۳۷۲
شناسه افزوده : حقیقتیان ، پگاه ، ۱۳۸۰
شناسه افزوده: رنگانی ، فاطمه ، ۱۳۷۱
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : قدرت زنانگی - سلامت خود - زندگی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : قدرت زنانگی، چگونه از سلامت خود در هر مرحله از زندگی مراقبت کنیم
مولفان: الهه احمدی - محدثه محسنی فر - پگاه حقیقتیان - فاطمه رنگانی - مریم بهشتی نسب
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۳۲-۲
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

- ۷..... مقدمه
- ۹..... بخش اول : شناخت و پذیرش چرخه زندگی زنانه
- ۱۱..... فصل یکم : زن، ماهیت و دگرگونی‌ها (مراحل بلوغ، قاعدگی، بارداری، یائسگی)
- ۱۳..... دسته بندی فازهای چرخه قاعدگی از نظر نقش فیزیولوژیک
- ۱۴..... رصد منظم چرخه قاعدگی چه مزایایی دارد؟
- ۱۵..... چگونه چرخه را به طور عملی رصد کنیم؟
- ۱۶..... اقدامات پیشگیرانه و حمایتی برای سلامت چرخه؟
- ۲۹..... فصل دوم : شنیدن صدای بدن، سیگنال‌های سلامتی و بیماری
- ۴۲..... بخش دوم : سلامت جسمانی در مسیر زندگی
- ۴۴..... فصل سوم : تغذیه هوشمند، سوخت‌رسانی به بدن زنانه
- ۴۴..... فاز اول: قاعدگی (روزهای ۱ تا ۵ تقریباً)
- ۴۵..... فاز دوم: فولیکولار (روزهای ۶ تا ۱۴ تقریباً)
- ۴۵..... فاز سوم: تخمک‌گذاری (حوالی روز ۱۴)
- ۴۶..... فاز چهارم: لوتئال (روزهای ۱۵ تا ۲۸ تقریباً)
- ۴۷..... دوره بلوغ و سال‌های باروری (حدود ۱۰ تا ۴۰ سالگی)
- ۴۹..... پس از یائسگی (از حدود ۵۰ سالگی به بعد)

پیامهای بدنی پشت هوس شیرینی و شور ۵۳

چگونه زبان هوسها را بفهمیم ۵۳

پاسخ هوشمندانه به نیازهای واقعی بدن ۵۴

آشپزخانه به مثابه یک آزمایشگاه سلامتی ۵۶

نقش میکروبیوم در سلامتی و انرژی ۵۶

راهکارهای عملی در آشپزخانه ۵۷

فصل چهارم : حرکت، نبض زندگی، ورزش و فعالیت بدنی مناسب ۶۲

قرار ملاقات غیرقابل تخفیف در تقویم ۷۰

بارگذاری ساده با استراتژی ساعت زنانگی ۷۰

اتصال به سایر عادات با رویکرد پشته‌سازی عادت ۷۱

گزینه‌های ۱۵ دقیقه‌ای که می‌توانند در هر محیطی انجام شوند ۷۱

تقسیم‌بندی ۱۵ دقیقه به سه بلوک ۵ دقیقه‌ای ۷۲

محیطی حمایتگر و تجهیزات ساده ۷۲

حمایت اجتماعی و مسئولیت‌پذیری ۷۲

توجه به نیازهای روزانه و انعطاف‌پذیری انرژی ۷۳

یادداشت‌برداری و بازنگری ۷۳

بخش سوم : سلامت روان و روابط در دنیای زنان ۷۶

فصل پنجم : زن، روان و آرامش، مدیریت استرس و سلامت عاطفی ۷۸

- ۷۸..... نشانه‌های اولیه استرس و اضطراب
- ۷۹..... نکته ویژه برای زنان در مسیر زندگی
- ۸۰..... زمین‌گذاری پنج حسی
- ۸۰..... آرامش عضلانی تدریجی
- ۸۰..... محدود کردن محرک‌های تنشزا
- ۸۱..... ثبت احساسات و الگوها
- ۸۱..... استراتژی رفتاری کوتاه مدت
- ۸۱..... روال خواب و سبک زندگی
- ۸۲..... حمایت اجتماعی و محیط امن
- ۹۷..... فصل ششم: ارتباط موثر، عشق، خانواده و اجتماع**
- ۱۱۱..... فصل هفتم: گام‌های پیشگیرانه، چکاپ‌های سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها**
- ۱۱۱..... مراحل مختلف زندگی و چکاپ‌های ضروری
- ۱۱۵..... سرطان دهانه رحم
- ۱۱۵..... سرطان سینه
- ۱۱۹..... ارزیابی و بررسی مداوم
- ۱۲۰..... روش‌های کنترل و مداخلات عملی
- ۱۲۳..... علائم هشدار دهنده استرس مزمن، اضطراب یا افسردگی

- ۱۲۳..... ارزیابی و تشخیص به موقع
- ۱۲۴..... روش‌های مدیریتی و مداخلات عملی
- ۱۲۵..... رویکرد ویژه برای زنان
- ۱۲۶..... تغذیه هوشمندانه و هدفمند
- ۱۲۷..... حرکت روزانه و فعالیت بدنی متناسب
- ۱۲۸..... خواب عمیق و ترمیم‌کننده
- ۱۲۸..... مدیریت استرس به شیوه روزمره
- ۱۳۰..... منابع

مقدمه

سلام دوستداران سلامت و زندگی پر از قدرت زنانگی. من ماما هستم و با قلبی مهربان و نگرشی علمی این کتاب را برای شما نوشته‌ام تا در هر مرحله از زندگی، با مهارت و اعتماد به نفس از سلامت خود مراقبت کنید. هدف ما ایجاد یک نگاه عملی و قابل استفاده است: یاد بگیرید که بدن‌تان را بشناسید، پیام‌هایش را بشنوید و وقتی لازم است با تیم سلامت خود گفت‌وگو کنید تا بهترین تصمیم‌ها را بگیرید. این کتاب با رویکرد مهارت محور نوشته شده تا هر فصل، گام‌های ساده اما کارآمدی را در اختیارتان بگذارد و به شما ابزارهای ملموسی بدهد تا بتوانید سلامت جسمی و روانی‌تان را به نام خود بهبود بخشید.

در هر دوره از زندگی زنان، فرصت‌ها و چالش‌های ویژه‌ای وجود دارد. از نوجوانی و آغاز چرخه قاعدگی تا دوره‌های فرزندآوری، بارداری و زایمان، دوره شیردهی و پس از آن، و در نهایت یائسگی و سالمندی. ما به هر یک از این مراحل، با حساسیت، برنامه‌ریزی و احترام به تفاوت‌های فردی می‌نگریم. شما در این کتاب یاد می‌گیرید چگونه فعالانه برای سلامت خود گام بردارید: چگونه برای آزمایش‌ها و معاینات منظم زمان بگذارید، چگونه علائم غیرعادی را بشناسید و از میان گزینه‌های پیش رو، بهترین تصمیم را با کمک پزشک یا ماما انتخاب کنید، و چگونه بدن خود را از طریق تغذیه سالم، فعالیت بدنی متناسب با توان و خواب منظم پشتیبانی کنید.

مکانیزم‌های کلیدی این کتاب عبارت‌اند از: (۱) خودآگاهی به عنوان قدرتی برای پیشگیری (۲) مهارت‌های ساده و قابل اجرا برای روزمره سازی مراقبت‌های سلامت (۳) گفت‌وگوهای باز و صریح با تیم‌های بهداشت مادر و باروری.

ما به شما ابزارهایی مثل چک‌لیست‌های هفتگی و ماهانه، برنامه‌های رفتاری برای تغذیه و ورزش مناسب، نکات ایمنی در دوران بارداری و پس از آن، و راهکارهای حفظ سلامت روان و ارتباط سالم با شریک زندگی و خانواده را ارائه می‌دهیم. هر فصل با تمرین‌های عملی، داستان‌های هم‌صدایی از تجربه‌های واقعی و نکات ایمن‌سازی سلامت آغاز می‌شود تا یاد بگیرید چگونه به‌عنوان یک مادر، همسر، فرزند و انسان بااراده، مسئولیت سلامت خود را با لذت و آرامش بپذیرید.

این کتاب با نگاه به تازه‌ترین شواهد علمی و راهنماهای معتبر بین‌المللی و منابع معتبر ایرانی نوشته شده است تا شما هم از نظر علمی و هم از نظر عملی تقویت شوید. چه در دوران بلوغ و چه در مراحل بعدی زندگی، ما به‌عنوان تیمی همراه و همدل در کنار شما هستیم تا با ارائه مهارت‌های قابل اجرا و پشتیبانی مستمر، قدرت زنانه‌تان را به کار بگیرید و زندگی پربرارش از سلامتی را تجربه کنید. با هم گام‌های کوچک اما پایدار برمی‌داریم تا هر فصل از زندگی شما به میدان نمونه‌بیندار سلامت، اعتماد به نفس و شادی بدل شود. منتظر همراهی شما هستیم تا با هم قدرت زنانگی را محقق کنیم و از سلامت خود در هر لحظه‌ای که زندگی می‌طلبید، محافظت نماییم.

بخش اول : شناخت و پذیرش چرخه زندگی زنانه

فصل یکم : زن، ماهیت و دگرگونی‌ها (مراحل بلوغ، قاعدگی،

بارداری، یائسگی)

دوران بلوغ، نقطه عطفی در زندگی دختران است؛ زمانی که بدن و ذهنشان دستخوش تحولات چشمگیری می‌شود. این تغییرات، ترکیبی از فرآیندهای فیزیولوژیکی و روانی است که بر ابعاد مختلف زندگی یک دختر جوان تأثیر می‌گذارد.

از منظر فیزیولوژیکی، بلوغ با ترشح هورمون‌های جنسی آغاز می‌شود که منجر به رشد و تکامل اندام‌های تناسلی، پدیدار شدن صفات ثانویه جنسی مانند رشد پستان و موهای زائد، و در نهایت، آغاز سیکل قاعدگی می‌شود. این تغییرات هورمونی، علاوه بر تأثیر بر ظاهر فیزیکی، می‌توانند بر خلق و خو، انرژی و اشتها نیز اثر بگذارند. برای مثال، نوسانات هورمونی می‌تواند منجر به تغییرات خلقی ناگهانی، احساس خستگی و بی‌حوصلگی، و در برخی موارد، بروز جوش‌های پوستی شود. همچنین، شروع قاعدگی مستلزم مراقبت‌های بهداشتی خاصی است و آگاهی از چرخه قاعدگی و علائم پیش از قاعدگی (PMS) برای مدیریت بهتر این دوران ضروری است.

در بعد روانی، بلوغ با تغییرات شناختی و عاطفی همراه است. دختران در این دوران، به سمت استقلال بیشتر، شکل‌گیری هویت فردی، و برقراری روابط اجتماعی پیچیده‌تر تمایل

پیدا می‌کنند. افزایش حساسیت نسبت به نظرات دیگران، نگرانی درباره ظاهر، و احساسات متناقض درباره روابط با جنس مخالف، از جمله ویژگی‌های روانی این دوره هستند. همچنین، مغز در حال تکامل است و بخش‌هایی از مغز که مسئول تصمیم‌گیری، کنترل هیجانات و برنامه‌ریزی هستند، هنوز به طور کامل توسعه نیافته‌اند. این امر می‌تواند منجر به رفتارهای تکانشی و ریسک‌پذیری بیشتر شود.

برای مراقبت از سلامت جسمی و روانی در این دوران، دختران نیازمند راهکارهای متعددی هستند. تغذیه سالم و متعادل، سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، و پروتئین، برای تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن در حال رشد ضروری است. فعالیت بدنی منظم، مانند ورزش‌های هوازی و قدرتی، به بهبود خلق و خو، کاهش استرس، و حفظ سلامت جسمی کمک می‌کند. خواب کافی و با کیفیت، به تنظیم هورمون‌ها و تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند.

علاوه بر این، آموزش در مورد مسائل جنسی و بهداشت باروری، از جمله اطلاعات دقیق در مورد سیکل قاعدگی، پیشگیری از بارداری، و بیماری‌های مقاربتی، ضروری است. برقراری ارتباط با یک فرد مورد اعتماد، مانند والدین، معلم یا مشاور، برای گفتگو در مورد نگرانی‌ها و مشکلات عاطفی، بسیار مهم است. یادگیری مهارت‌های مدیریت استرس، مانند تکنیک‌های تنفس عمیق، مدیتیشن، و وقت گذراندن در طبیعت، به تنظیم هیجانات و

کاهش اضطراب کمک می‌کند. تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس از طریق شناسایی نقاط قوت، تعیین اهداف واقع‌بینانه، و تمرین خودمهربانی، در این دوران بسیار ارزشمند است. چرخه قاعدگی مجموعه‌ای از تغییرات منظم هورمونی است که نقش بنیادی در سلامت کلی زنان ایفا می‌کند. به طور ساده می‌توان گفت این چرخه نه تنها پنجره‌ای است به باروری بلکه نشان دهنده تعادل داخلی بدن در زمینه‌های استخوانی، قلبی عروقی، متابولیستی و روانی است. هر گونه اختلال در منظم بودن یا شدت این تغییرات می‌تواند به صورت علائم قابل مشاهده بروز کند و فرصت برای مداخله به موقع را فراهم کند.

دسته بندی فازهای چرخه قاعدگی از نظر نقش فیزیولوژیک

فاز فولیکولی: با آغاز هر چرخه، هورمون‌های استروژن افزایش می‌یابد که به رشد پوشش داخلی رحم و آغاز بلوغ بافتی کمک می‌کند. این فاز با انرژی و انگیزه بالاتر می‌تواند همراه باشد اما تغییرات هورمونی می‌تواند به ایجاد نوسانات خلقی یا افت میل نیز منجر شود.

شیوع تخمک گذاری: در میانه چرخه، سطح لوتئینیزه کننده و استروژن به اوج می‌رسد که آزادی تخمک از ساختارها را ممکن می‌سازد. این نقطه با احتمال باروری بالاتر همراه است و واکنش‌های فیزیکی مانند افزایش حس بویایی یا تحریکات بدنی را می‌تواند فعال کند.

فاز لوتئال و قاعدگی: پس از تخمک گذاری، پروژستون بالا می‌رود تا بافت پوششی را برای ممکن شدن پیوند نگه دارد. اگر بارداری رخ ندهد، سطح پروژستون کاهش می‌یابد و در صورت نیاز خروج بافت رحم از طریق قاعدگی انجام می‌شود. این دوره می‌تواند با تغییرات خلقی، خستگی و حساسیت پستان همراه باشد.

رصد منظم چرخه قاعدگی چه مزایایی دارد؟

❖ تشخیص منظم بودن یا عدم آن: با ثبت طول دوره و شدت خونریزی می‌توان یک

نقشه سلامت هورمونی ترسیم کرد و تفاوت‌های غیر عادی را شناسایی نمود.

❖ شناسایی نشانه‌های زودهنگام اختلالات: شروع ناگهانی درد شدید، خونریزی

بسیار سنگین یا کاهش شدید خونریزی، عقب افتادن یا کوتاه شدن طول چرخه

به مدت چند ماه می‌تواند نشانگر مشکلی مانند اختلالات هورمونی یا بیماری‌های

دستگاه تولید مثل باشد.

❖ پیگیری سلامت استخوانی و متابولیک: استروژن به حفظ توده استخوانی کمک

می‌کند. نوسانات شدید یا طولانی مدت در چرخه می‌تواند به مرور بر سلامت

اسکلت اثر بگذارد.

❖ حمایت از سلامت روانی: تغییرات فزاینده‌ی چرخه با تغییرات خلقی و سطح انرژی ارتباط دارد و شناسایی الگوها می‌تواند به مدیریت استرس و بهبود حالت روانی کمک کند.

چگونه چرخه را به طور عملی رصد کنیم؟

- ❖ ثبت دقیق اولین روز قاعدگی هر دوره و طول تقریبی چرخه هر ماه.
- ❖ یادداشت شدت خونریزی و نیاز به تعویض وسایل بهداشتی، دردهای شکمی یا سینه‌ها، و هر علامت غیرعادی مانند تهوع یا سرگیجه.
- ❖ ثبت نشانه‌های روزانه از نظر حال روانی و سطح انرژی، و هر گونه تغییر وزن یا اشتها.
- ❖ استفاده از روش‌های ساده مانند دفترچه سلامت یا اپلیکیشن‌های معتبر برای گراف بندی الگوها.
- ❖ مشاهده ترشحات سرویکس و دمای پایه بدن در مواردی که به منظور تشخیص دقیق تر به کار می‌رود، بدون فشار اضافی اما به عنوان ابزاری آموزشی قابل استفاده است.

نشانه‌های اولیه‌ای که نیازمند ارزیابی پزشکی هستند؟