



رویان آینده

نشریه علمی فرهنگی دانشجویی
جلد دوم - دوهفته نامه (خرداد ۱۴۰۵)

بنام خداوند جان و



سُنا سنامه نُشریه

نشریه دو هفته نامه رویان آینده
جلد دوم - خرداد 1405

جایی برای آگاهی دادن و مراقبت از جوونه های زندگی

صاحب امتیازان :

فاطمه زحمتکش، دکتر عطاردی کاشانی

سر دبیر :

فاطمه عسکری

هیئت تحریریه :

فاطمه زحمتکش، مریم شرفی، فاطمه
عسکری، مینا جمالزهی

ویراستار :

یلدا خسروی

صفحه آرا :

یلدا خسروی

سخن سردبیر

سلامی گرم و صمیمی به همه همراهان عزیز رویان آینده؛

ما دوباره آمدیم تا در کنار شما، با نگاهی تازه‌تر و محتوایی پربارتر، فصل دیگری از آگاهی، گفت‌وگو و رشد را آغاز کنیم.

بلوغ، آغاز یکی از مهم‌ترین فصل‌های زندگی انسان است؛ فصلی که در آن بدن، ذهن و احساسات هم‌زمان در مسیر تغییر و رشد قرار می‌گیرند. در این میان، تغذیه و سبک زندگی سالم نه‌تنها به عبور آرام‌تر از این دوره کمک می‌کند، بلکه پایه‌ای محکم برای سلامت آینده فرد، از جمله سلامت باروری، می‌سازد.

از سوی دیگر، در دنیای امروز، نوجوانان و جوانان بیش از هر زمان دیگری در معرض محتوای آسیب‌زا قرار دارند. یکی از این موضوعات مهم، پورنوگرافی است؛ پدیده‌ای که می‌تواند بر نگرش فرد نسبت به روابط، بدن، صمیمیت و حتی عملکرد مغز اثر بگذارد. آگاهی‌بخشی درباره این مسئله، گامی ضروری در مسیر پیشگیری و ارتقای سلامت روان و جنسی است.

همچنین، شناخت درست از قاعدگی و مسیر آمادگی برای بارداری به دختران و زنان کمک می‌کند تا بدن خود را بهتر بشناسند، تغییرات طبیعی آن را درک کنند و برای آینده باروری، تصمیم‌هایی آگاهانه‌تر بگیرند. این آگاهی، سنگ‌بنای مراقبت‌های پیشگیرانه و ارتقای سلامت زنان است.

در کنار این مباحث، مکمل‌ها در دوران بارداری و نیز پس از بارداری از موضوعاتی هستند که توجه دقیق و علمی به آن‌ها اهمیت فراوان دارد. انتخاب درست مکمل‌ها می‌تواند در سلامت مادر، رشد جنین، و بازگشت توان جسمی و تغذیه‌ای مادر پس از زایمان نقش مؤثری داشته باشد؛ البته به شرط آن‌که بر پایه نیاز واقعی و نظر متخصص باشد، نه بر اساس خوددرمانی یا توصیه‌های غیرعلمی.

امید داریم این شماره از «رویان آینده» بتواند با نگاهی علمی، کاربردی و قابل‌فهم، در کنار خوانندگان خود باشد و پلی بسازد میان آگاهی، پیشگیری و سلامت.

با آرزوی تندرستی و آگاهی برای همه مخاطبان عزیز
سردبیر نشریه «رویان آینده»

سخن صاحب امتیاز

در روزهایی که آرامش، ارزشمندتر از همیشه است...

سلام به همراهان عزیز رویان آینده
این شماره از نشریه در روزهایی منتشر می‌شود که اخبار تلخ، ناامنی‌ها و نگرانی‌های ناشی از جنگ و بحران‌های مختلف، ذهن بسیاری از ما را درگیر کرده است. در چنین روزهایی شاید صحبت از سلامت، آموزش و آگاهی در نگاه اول موضوعی ساده به نظر برسد؛ اما واقعیت این است که در دل هر بحران، آنچه بیش از هر چیز به انسان قدرت ادامه دادن می‌دهد، آگاهی، امید و مراقبت از خود و دیگران است.
سلامت تنها به معنای نبود بیماری نیست؛ سلامت یعنی توانایی حفظ تعادل جسم و روان در شرایطی که زندگی ما را با چالش‌های مختلف روبه‌رو می‌کند. از دوران نوجوانی و بلوغ تا بارداری، مادری و سال‌های پس از آن، آگاهی می‌تواند چراغ راه تصمیم‌های درست و انتخاب‌های سالم باشد.

در دومین شماره «رویان آینده» تلاش کرده‌ایم همچنان در مسیر رسالت اصلی خود گام برداریم؛ یعنی ارائه مطالب علمی، کاربردی و قابل فهم برای مخاطبانی که می‌خواهند آگاهانه‌تر زندگی کنند و مسئولیت بیشتری در قبال سلامت خود و جامعه داشته باشند.
امیدواریم در میان هیاهوی روزگار، این صفحات بتوانند فرصتی هرچند کوتاه برای یادگیری، اندیشیدن و توجه بیشتر به سلامت فراهم کنند؛ زیرا باور داریم ساختن آینده‌ای بهتر، از آگاهی امروز آغاز می‌شود.
با سپاس از همراهی شما

فاطمه زحمتکش

صاحب امتیاز نشریه «رویان آینده»

فهرست مطالب

مقدمه	۶
تغذیه و سبک زندگی	۷
تاثیر پورنوگرافی بر مغز	۹
سیکل قاعدگی	۱۲
مکمل های بارداری	۱۴
مکمل های پس از بارداری	۱۶
تجربه ماما	۱۷
گوش سلامت	۱۸
سخن آخر	۱۹

زندگی زنان از دوران بلوغ تا بارداری و مادری، سرشار از تغییرات و تجربه‌هایی است که آگاهی از آنها می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت جسم و روان داشته باشد. با این حال، بسیاری از پرسش‌ها و دغدغه‌های مرتبط با این موضوعات، همچنان بدون پاسخ می‌مانند یا از منابع غیرمعتبر دنبال می‌شوند.

در این شماره از «رویان آینده» تلاش کرده‌ایم با نگاهی علمی، کاربردی و در عین حال ساده، به موضوعاتی بپردازیم که دانستن آنها برای نوجوانان، زنان و خانواده‌ها ضروری است. از تغذیه و سبک زندگی در دوران بلوغ گرفته تا شناخت چرخه قاعدگی، آمادگی برای بارداری، مکمل‌های مورد نیاز در بارداری و پس از زایمان، و همچنین پرداختن به برخی مسائل مهم سلامت جنسی، همگی با هدف افزایش آگاهی و ارتقای سلامت مخاطبان گردآوری شده‌اند.

امیدواریم مطالب این شماره بتواند پاسخی برای بخشی از پرسش‌های شما باشد و گامی هرچند کوچک در مسیر ساختن جامعه‌ای آگاه‌تر و سالم‌تر بردارد. رویان آینده؛ همراه شما در مسیر آگاهی، سلامت و زندگی.

تغذیه و سبک زندگی در دوران بلوغ



بلوغ تنها یک تغییر ظاهری نیست؛ بلکه یک «انقلاب بیولوژیک» در بدن است. در این دوران، بدن نه تنها در حال رشد قد و وزن است، بلکه در حال بازسازی سیستم‌های هورمونی و تولیدمثل است. بنابراین، «تغذیه» در این دوره دیگر فقط برای انرژی نیست، بلکه برای «ساخت‌وساز» است.

۱. تغذیه؛ چرا در بلوغ «بیشتر» و «بهتر» خوردن حیاتی است؟
در دوران بلوغ، سرعت رشد استخوانی و عضلانی به اوج می‌رسد.

مدیریت نوسانات قند خون: با شروع بلوغ، هورمون‌ها (مانند انسولین) ممکن است نوسان کنند. برای جلوگیری از تغییرات خلقی شدید (Mood Swings) ناشی از افت قند، حذف میان‌وعده‌های ناسالم و جایگزینی با غلات کامل (نان سنگک، جو دوسر) و میوه‌ها ضروری است.

بحران آهن و سیکل قاعدگی: با شروع قاعدگی، بدن دختران به طور ماهانه مقداری از ذخایر آهن خود را از دست می‌دهد. کم‌خونی فقر آهن در بلوغ، عامل اصلی خستگی مزمن، کاهش تمرکز در درس و افت عملکرد ورزشی است.

توصیه علمی: ترکیب منابع گیاهی آهن (حبوبات و اسفناج) با یک منبع ویتامین C (لیموترش یا فلفل دلمه‌ای) برای جذب بهتر، یک استراتژی حیاتی است.

کلسیم؛ آخرین شانس طلایی: ۸۰٪ تا ۹۰٪ تراکم استخوانی فرد در دوران بلوغ و اوایل جوانی شکل می‌گیرد. اگر در این دوران کلسیم کافی (شیر، ماست، پنیر، کنجد) مصرف نشود، خطر پوکی استخوان در سنین میانسالی به شدت افزایش می‌یابد.



تغذیه و سبک زندگی در دوران بلوغ

ZZZ

۲. سبک زندگی؛ تنظیم ساعت بیولوژیک بدن
در دوران بلوغ در حال تنظیم مجدد ساعت درونی خود است.

خواب؛ کارخانه هورمون سازی: هورمون رشد (Growth Hormone) که مسئول افزایش قد و تکامل بافت‌هاست، در ساعات اولیه شب و در خواب عمیق ترشح می‌شود. بیدار ماندن‌های طولانی در شب، عملاً این فرایند طبیعی رشد را مختل می‌کند.

تصویر بدنی (Body Image) و تغییرات وزنی: در بلوغ، توزیع چربی‌های بدن به دلیل هورمون‌های زنانه تغییر می‌کند (افزایش بافت چربی در نواحی خاص). این یک امر کاملاً فیزیولوژیک و طبیعی است. تلاش برای گرفتن رژیم‌های کاهش وزن سخت‌گیرانه در این دوران، می‌تواند منجر به توقف رشد و اختلال در سیکل قاعدگی شود.

۳. نکات علمی برای «دوران قاعدگی» در بلوغ

مدیریت درد (دیسمنوره): مصرف غذاهای ضدالتهاب مثل زنجبیل، ماهی‌های حاوی امگا ۳ و کاهش مصرف کافئین و نمک در روزهای قبل از قاعدگی، به شکل چشم‌گیری شدت دردهای قاعدگی را کاهش می‌دهد.

هیدراتاسیون: نوشیدن آب کافی نه تنها برای سلامت پوست (که در بلوغ به دلیل تغییرات هورمونی مستعد آکنه است) ضروری است، بلکه به کاهش نفخ و احتباس آب در بدن طی قاعدگی کمک می‌کند.

۴. سلامت پوست



ارتباط مستقیم با تغذیه

بسیاری از نوجوانان در دوران بلوغ با آکنه مواجه می‌شوند. اگرچه عامل اصلی هورمونی است، اما تحقیقات نشان داده که رژیم‌های غذایی با «شاخص گلیسمی بالا» (شیرینی‌جات صنعتی، فست‌فودها، نوشابه‌های قندی) می‌توانند شدت آکنه‌ها را افزایش دهند. تغذیه حاوی زینک (تخمه کدو، گوشت قرمز کم‌چرب) و ویتامین A (هویج، کدو حلواپی) به سلامت پوست کمک می‌کند.

وقتی بدنتان درخواست می‌کند که بیشتر بخورید، در واقع هورمون‌ها در حال فریاد زدن برای انرژی جهت ساختن استخوان‌ها و عضلات جدید هستند؛ پس به جای تنقلات بی‌ارزش، سوخت باکیفیت به آن‌ها برسانید

به‌دانشِ جنسی: تأثیر پورنوگرافی بر مغز

پورنوگرافی با مغز ما چه می‌کند؟

خیلی از ما در دنیای دیجیتال امروز، به راحتی با محتواهای جنسی در فضای مجازی برخورد می‌کنیم. شاید در نگاه اول به نظر برسد این فقط یک «تصویر» است و تماشای آن بی‌ضرر است، اما علوم اعصاب (Neuroscience) و روانشناسی دیدگاه متفاوتی دارند. بیایید بدون شعار دادن، ببینیم پشت صحنه‌ی این محتواها چه می‌گذرد.

۱. خطای دید در مورد واقعیت (The Fantasy Gap)
مهم‌ترین آسیب پورنوگرافی، ایجاد «انتظارات غیرواقع‌بینانه» است. تولیدات این صنعت، یک نمایشِ کارگردانی‌شده، اغراق‌آمیز و غیرطبیعی از رابطه جنسی است. این تصاویر مانند یک فیلترِ غیرواقعی در اینستاگرام هستند؛ همان‌طور که آن فیلترها پوست واقعی را نشان نمی‌دهند، این تصاویر هم رابطه واقعی را نشان نمی‌دهند. وقتی ذهن ما با این تصاویر عادت کند، رابطه واقعی با یک انسان واقعی -که طبیعی، دارای نقص، احساسات و پیچیدگی است- در مقایسه با آن تصاویر «خسته‌کننده» یا «ناقص» به نظر می‌رسد.

بهداشی جنسی: تأثیر پورنوگرافی بر مغز

۲. بمباران دوپامین و سیستم پاداش مغز

مغز نوجوان در حال تکامل است و به شدت به «پاداش‌های سریع» واکنش نشان می‌دهد. تماشای پورنوگرافی باعث ترشح غیرعادی و شدید «دوپامین» (هورمون لذت و پاداش) در مغز می‌شود.

مشکل کجاست؟ مغز به این سطح از تحریک بالا عادت می‌کند (تحمل یا Tolerance). وقتی مغز یاد می‌گیرد با کمترین تلاش، بیشترین لذت را ببرد، در آینده برای چیزهایی که نیاز به «صبر، مهارت ارتباطی و تعامل با طرف مقابل» دارد (مثل یک رابطه عاطفی سالم)، دچار بی‌حوصلگی یا ناتوانی در تمرکز می‌شود.

۳. نگاه «ابزارگونه» به انسان‌ها

پورنوگرافی اغلب انسان‌ها را به جای «اشخاص دارای شخصیت، عواطف و حقوق»، به «اشیا» تبدیل می‌کند. تکرار این نگاه باعث می‌شود ناخودآگاه، احترام و ارزش وجودی انسان‌ها در ذهن مخاطب کم‌رنگ شود. در یک رابطه سالم، «احترام متقابل» ستون اصلی است؛ اما پورنوگرافی این ستون را با نگاه ابزاری جایگزین می‌کند.

۴. تأثیر بر سلامت روان و عزت نفس

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف مداوم این محتواها می‌تواند باعث بروز موارد زیر شود:

اضطراب عملکرد: فرد مدام خودش را با بازیگران آن فیلم‌ها مقایسه می‌کند و نگران است که آیا بدنش یا توانایی‌اش «کافی» است یا نه.

احساس گناه و شرم: تضاد بین ارزش‌های فردی و رفتاری که در خلوت انجام شده، می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس شود.

انزوا: وقتی لذت در دنیای مجازی جستجو می‌شود، نیاز به برقراری ارتباط با دیگران (که چالش‌برانگیزتر اما انسانی‌تر است) کاهش می‌یابد.

بهداشی جنسی: تأثیر پورنوگرافی بر مغز



یک پیشنهاد برای فکر کردن

رابطه جنسی در دنیای واقعی، «گفتگو» است، نه «تماشا». در گفتگو، دو نفر با هم مشارکت می‌کنند، به هم گوش می‌دهند و به خواسته‌های هم احترام می‌گذارند. پورنوگرافی یک «مونولوگ» (تک‌گویی) است که فقط برای تماشا ساخته شده است.



سوال کلیدی

آیا می‌خواهید نگاه شما به شریک عاطفی آینده‌تان، نگاهی مبتنی بر «احترام و کشف یک انسان» باشد یا نگاهی مبتنی بر «مقایسه با یک کلیپ کارگردانی شده»؟

آمادگی بارداری: سیکل قاعدگی

بدن زنان دارای یک چرخه طبیعی بسیار منظم و شگفت‌انگیز است که هر ماه تکرار می‌شود. این چرخه که به «چرخه قاعدگی» معروف است، بدن را برای بارداری احتمالی آماده می‌کند و اگر بارداری رخ ندهد، با قاعدگی به پایان می‌رسد. شناخت این چرخه نه تنها به سلامت عمومی کمک می‌کند، بلکه در زمان‌بندی برای بارداری نیز بسیار مهم است.

بخش اول: چرخه قاعدگی چیست؟ (یک نگاه کلی)

چرخه قاعدگی معمولاً بین ۲۱ تا ۳۵ روز طول می‌کشد (میانگین ۲۸ روز) و از اولین روز قاعدگی (شروع خونریزی) تا روز قبل از قاعدگی بعدی محاسبه می‌شود. این چرخه از دو مرحله اصلی تشکیل شده است:

۱. مرحله فولیکولی (آماده‌سازی تخمک): شروع: از روز اول قاعدگی آغاز می‌شود.

آنچه اتفاق می‌افتد: مغز هورمونی به نام FSH (هورمون محرک فولیکول) ترشح می‌کند. این هورمون باعث رشد چند کیسه کوچک پر از مایع به نام «فولیکول» در تخمدان می‌شود. هر فولیکول حاوی یک تخمک است.

تکامل: در طول این مرحله، یکی از فولیکول‌ها رشد بیشتری می‌کند و به فولیکول غالب تبدیل می‌شود. همزمان، دیواره داخلی رحم (اندومتر) شروع به ضخیم شدن می‌کند تا آماده پذیرش تخم بارور شده باشد. مدت زمان: این مرحله معمولاً حدود ۷ تا ۱۴ روز طول می‌کشد.

۲. مرحله لوتئال (آمادگی برای لانه‌گزینی یا قاعدگی):

تخمک‌گذاری (Ovulation): حدود روز ۱۴ چرخه (در یک چرخه ۲۸ روزه)، فولیکول غالب پاره شده و تخمک بالغ آزاد می‌شود. این لحظه «تخمک‌گذاری» است و معمولاً فقط یک تخمک آزاد می‌شود. مسیر تخمک: تخمک آزاد شده وارد لوله فالوپ می‌شود و در آنجا منتظر اسپرم می‌ماند. نقش کورپوس لوتئوم: پس از آزاد کردن تخمک، بقایای فولیکول به ساختاری به نام «جسم زرد» (Corpus Luteum) تبدیل می‌شود. جسم زرد هورمون پروژسترون و مقداری استروژن ترشح می‌کند.

وظیفه پروژسترون: این هورمون به ضخیم ماندن دیواره رحم و آماده‌سازی آن برای «لانه‌گزینی» (Implantation) تخم بارور شده کمک می‌کند.

اگر بارداری رخ دهد: جسم زرد به ترشح هورمون‌ها ادامه می‌دهد تا جفت تشکیل شود. اگر بارداری رخ ندهد: جسم زرد پس از حدود ۱۰ تا ۱۴ روز تجزیه می‌شود. کاهش پروژسترون و استروژن باعث ریزش دیواره رحم و شروع قاعدگی می‌شود.



آمادگی بارداری: سیکل قاعدگی

بخش دوم: بهترین زمان برای اقدام به بارداری (پنجره باروری)
برای باردار شدن، اسپرم باید بتواند خود را به تخمک برساند. از آنجایی که تخمک فقط حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از تخمک‌گذاری زنده می‌ماند، اما اسپرم می‌تواند تا ۵ روز در بدن زن زنده بماند، «پنجره باروری» (Fertile Window) کمی قبل از تخمک‌گذاری آغاز می‌شود.

بهترین زمان برای اقدام به بارداری، روزهای منتهی به تخمک‌گذاری و خودِ روز تخمک‌گذاری است:

روزهای بسیار بارور: ۲ روز قبل از تخمک‌گذاری و روز تخمک‌گذاری.
روزهای بارور: ۵ روز قبل از تخمک‌گذاری تا ۱ روز قبل از تخمک‌گذاری.

چند روش وجود دارد که به شما کمک می‌کند زمان دقیق تخمک‌گذاری را شناسایی کنید:

ردیابی چرخه قاعدگی: اگر چرخه‌های شما منظم است، تخمک‌گذاری معمولاً حدود ۱۴ روز قبل از شروع قاعدگی بعدی رخ می‌دهد. (مثلاً در چرخه ۲۸ روزه، حدود روز ۱۴؛ در چرخه ۳۵ روزه، حدود روز ۲۱).
تغییرات دمای پایه بدن (BBT): دمای بدن در حالت استراحت، پس از تخمک‌گذاری کمی (حدود ۰.۵ درجه سانتی‌گراد) افزایش می‌یابد. ثبت روزانه دما می‌تواند به شناسایی الگوی تخمک‌گذاری کمک کند.
تغییرات مخاط دهانه رحم (Cervical Mucus): در روزهای منتهی به تخمک‌گذاری، مخاط دهانه رحم شفاف‌تر، لیزتر و کشسان‌تر (شبیه سفیده تخم مرغ خام) می‌شود. این نشانه باروری بالا است.
کیت‌های پیش‌بینی تخمک‌گذاری: این کیت‌ها که از داروخانه‌ها قابل تهیه هستند، افزایش هورمون LH (هورمون لوتئینه‌ساز) را که چند ساعت قبل از تخمک‌گذاری به اوج خود می‌رسد، تشخیص می‌دهند.

نکته مهم: برای افزایش شانس بارداری، توصیه می‌شود چند روز قبل از روزهای اوج باروری و در روزهای اوج باروری، رابطه جنسی داشته باشید.

دوران بارداری: مکمل های بارداری

دوران طلایی رشد

در این دوران، بدن زن نه تنها نیازهای خودش، بلکه تمام نیازهای ساختوساز یک موجود زنده کوچک را تأمین می‌کند.

اسید فولیک (ویتامین B9): حیاتی‌ترین مکمل پیش از بارداری و در سه ماهه اول. نقش اصلی آن در تشکیل سیستم عصبی (مغز و نخاع) جنین است.

کلسیم: برای تشکیل استخوان‌ها و دندان‌های جنین. اگر مادر کلسیم کافی دریافت نکند، بدن جنین کلسیم را از ذخایر استخوانی مادر برداشت می‌کند که می‌تواند سلامت مادر را در آینده به خطر بیندازد.

ید: برای رشد مغز و تکامل سیستم عصبی جنین و همچنین تنظیم متابولیسم (سوختوساز) مادر ضروری است

نکته مهم: بسیاری از پزشکان «مولتی‌ویتامین‌های مخصوص بارداری» (Prenatal Vitamins) را توصیه می‌کنند که ترکیبی متعادل از این مواد را دارد.

آهن: حجم خون مادر در بارداری به شدت افزایش می‌یابد. مکمل آهن برای جلوگیری از کم‌خونی مادر و تأمین اکسیژن‌رسانی به جنین ضروری است. (معمولاً همراه با ویتامین C برای جذب بهتر مصرف می‌شود).

ویتامین D: برای جذب کلسیم و تقویت سیستم ایمنی مادر و رشد استخوانی جنین بسیار مهم است.

امگا ۳ (DHA): نقش کلیدی در تکامل مغز و شبکه چشم جنین دارد

دوران بارداری: مکمل های بارداری



دوران بارداری: مکمل های پس از بارداری

پس از زایمان، بدن مادر در حال ریکاوری است و همزمان باید انرژی شیردهی را تأمین کند.

آهن (ادامه مصرف): بسیاری از مادران به دلیل خونریزی زایمان دچار افت آهن هستند. ادامه مصرف مکمل آهن برای جبران ذخایر بدن و رفع خستگی مفرد ضروری است.

کلسیم و ویتامین D: در دوران شیردهی، کلسیم زیادی از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می شود. برای جلوگیری از تحلیل استخوان های مادر، مصرف این مکمل ها همچنان با اهمیت است.

مولتی ویتامین های شیردهی (Postnatal Vitamins): این مکمل ها معمولاً حاوی مقادیر بالاتری از ویتامین های گروه B، زینک (روی) و ویتامین های آنتی اکسیدان هستند تا به بهبود زخم های زایمان و جبران خستگی کمک کنند. ویتامین B12: به ویژه برای مادرانی که رژیم های گیاهخواری دارند، برای تأمین انرژی و سلامت سیستم عصبی خود و نوزاد بسیار مهم است. امگا ۳: مصرف آن در دوران شیردهی به بهبود کیفیت شیر و سلامت مغز نوزاد کمک می کند و همچنین در کاهش علائم «افسردگی پس از زایمان» مؤثر دانسته شده است.



یکی از شیفت‌های شب که در بخش زایمان بودم، خانمی حدود ۳۰ ساله و بارداری دوم و سن بارداری ۳۶ هفته‌ای به ادمیت زایشگاه مراجعه کرد. خیلی نگران و بی‌قرار بود. می‌گفت از چند ساعت قبل شکمش درد شدیدی گرفته و یه مقدار هم خونریزی داشته. وقتی باهاش صحبت کردم، گفت حرکات بچه هم نسبت به قبل کمتر شده.

بعد از بررسی اولیه متوجه شدیم شکمش سفت شده و دردش مداومه. علائمش باعث شد به دکولمان جفت (دکولمان جفت یعنی کنده شدن زودرس جفت قبل از زایمان) مشکوک بشیم. سریع پزشک رو در جریان گذاشتیم و اقدامات لازم مثل گرفتن رگ، آزمایش‌ها و پایش وضعیت جنین انجام شد. متأسفانه ضربان قلب جنین هم نشون می‌داد که بچه تحت فشاره.

با تشخیص پزشک، مادر برای سزارین اورژانسی آماده شد. همه سعی می‌کردند در کمترین زمان ممکن کارها رو انجام بدن. خوشبختانه نوزاد به دنیا اومد و وضعیت مطلوبی داشت.

این کیس برای من خیلی آموزنده بود، چون از نزدیک دیدم که چقدر توجه به علائمی مثل درد شدید شکم و خونریزی در بارداری مهمه. همچنین فهمیدم که در موارد اورژانسی، سرعت عمل و همکاری تیم درمانی می‌تونه تأثیر زیادی روی سلامت مادر و نوزاد داشته باشه.

*عوارض دکولمان برای مادر پیامدهای خطرناک تری داره از جمله آسیب کلیه، هیستروکتومی، انعقاد داخل عروقی منتشر، ترانسفوزیون و مرگ. *عوارض آن برای جنین و نوزاد محدودیت رشد، زایمان پره ترم و مرگ می‌باشد.

ما میتونیم با تشخیص درست و سریع هم جان بچه و هم مادر و نجات بدیم، بعضی وقتا هم لازمه درمان انتظاری رو پیش ببریم. اگر جنین زنده است و قابلیت حیات داره و زایمان طبیعی هم نزدیک نیست سزارین مد نظره.

ولی اگر وضعیت جنین و مادر خوبه و زایمان طبیعی قریب الوقوع است زایمان واژینال ارجع تره. باید توجه ویژه‌ای به آزمایشات انعقادی مادر قبل از زایمان و برای تشخیص دکولمان بشه.

و همچنین باید امکان تزریق خون فوری فراهم و تمام امکانات در دسترس باشد تا در صورت نیاز تزریق خون انجام شود.



“

سؤال مخاطب: دوستم الان ۱۸ سالش هست و هنوز پریود نشده است. از ورزش‌های سنگین گرفته تا انواع جوشانده‌ها را امتحان کرده، اما نتیجه‌ای نگرفته. دلیل پریود نشدنش چیست و الان باید چه کار کند؟

”

پاسخ ماما: اگر دختری تا سن ۱۵ سالگی پریود نشده باشد، یا تا سه سال پس از شروع رشد سینه‌ها هنوز قاعدگی را تجربه نکرده باشد، لازم است توسط پزشک یا ماما بررسی شود. بنابراین در ۱۸ سالگی، تأخیر در مراجعه به متخصص جایز نیست و باید هرچه زودتر علت مشخص شود.

پریود نشدن در این سن می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. برخی از مهم‌ترین علت‌ها شامل اختلالات هورمونی، مشکلات تیروئید، برخی بیماری‌های ژنتیکی، اختلال در عملکرد تخمدان‌ها، کمبود شدید وزن یا فعالیت ورزشی بسیار سنگین و همچنین ناهنجاری‌های مادرزادی دستگاه تناسلی هستند.

نکته مهم این است که مصرف خودسرانه داروهای گیاهی، جوشانده‌ها یا انجام ورزش‌های سنگین معمولاً مشکل را برطرف نمی‌کند و گاهی حتی می‌تواند روند تشخیص و درمان را به تأخیر بیندازد.

برای بررسی علت، پزشک ممکن است معاینه بالینی، آزمایش‌های هورمونی و در صورت نیاز سونوگرافی درخواست کند. خوشبختانه بسیاری از علت‌های پریود نشدن قابل تشخیص و درمان هستند؛ بنابراین جای نگرانی نیست، اما مراجعه به موقع اهمیت زیادی دارد. نکته ماما: قاعدگی یکی از نشانه‌های مهم سلامت دستگاه تولیدمثل است. اگر تا ۱۵ سالگی اولین پریود اتفاق نیفتاده باشد، بهتر است ارزیابی تخصصی انجام شود و منتظر شروع خودبه‌خودی آن نمانیم.

در پایان این شماره از «رویان آینده»، امیدواریم مطالب ارائه‌شده توانسته باشد گامی هرچند کوچک در مسیر افزایش آگاهی و ارتقای سلامت مخاطبان عزیز بردارد. باور ما این است که آگاهی، یکی از ارزشمندترین ابزارهایی است که می‌تواند به افراد کمک کند تصمیم‌های درست‌تری برای سلامت خود و خانواده‌شان بگیرند.

تلاش کردیم در این شماره، از دوران بلوغ تا بارداری و پس از زایمان، موضوعاتی را مطرح کنیم که دانستن آن‌ها برای هر فرد می‌تواند مفید و کاربردی باشد. بی‌شک مسیر یادگیری هیچ‌گاه به پایان نمی‌رسد و ما نیز همچنان در تلاش خواهیم بود تا با ارائه مطالب علمی، معتبر و قابل فهم، همراه شما در این مسیر باشیم.

از تمامی نویسندگان، همکاران و اعضای هیئت تحریریه که با تلاش و دلسوزی در تهیه این شماره مشارکت داشتند صمیمانه قدردانی می‌کنیم. همچنین از شما مخاطبان عزیز که با مطالعه، پیشنهادها، انتقادهای و پرسش‌های خود ما را در بهبود کیفیت نشریه یاری می‌دهید، سپاسگزاریم.

رویان آینده همواره پذیرای حضور دانشجویان علاقه‌مند رشته مامایی است. اگر به فعالیت‌های علمی، پژوهشی، نویسندگی و تولید محتوای آموزشی علاقه دارید و دوست دارید در کنار ما در مسیر آگاهی‌بخشی و ارتقای سلامت جامعه گام بردارید، از شما دعوت می‌کنیم به جمع هیئت تحریریه نشریه بپیوندید و در تولید محتوای علمی و اثرگذار مشارکت کنید.

به امید روزی که آگاهی، سلامت و امید در زندگی همه افراد جامعه بیش از پیش گسترش یابد.
تا شماره بعد، تندرست و آگاه بمانید.





جایی برای آگاهی دادن و مراقبت
از جوونه های زندگی