

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# بهداشت خانواده

رشته مدیریت خانواده

گروه تحصیلی مدیریت خانواده

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۲۲۸

۶۱۳	زمانی، احمدرضا
ب ۵۲ ز	بهداشت خانواده / مؤلفان: احمدرضا زمانی، سید محمد سعید بنی هاشمیان. - تهران: شرکت چاپ
۱۳۹۴	و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۴.
۱۵۹ ص.	مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۲۲۸)
	متون درسی رشته مدیریت خانواده گروه تحصیلی مدیریت خانواده، زمینه خدمات.
	برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی رشته
	مدیریت خانواده، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.
	۱. بهداشت. ۲. تنظیم خانواده. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های
	درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و  
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب سایت)

این کتاب براساس تغییرات در استانداردهای بهداشتی کشور و رویکردهای جدید سازمان جهانی بهداشت در سال تحصیلی ۸۷ - ۸۶ براساس سفارش کمیسیون تخصصی مدیریت خانواده توسط سیدمحمد سعید بنی‌هاشمیان بازنگري، ویرایش علمی و برخی از فصول تألیف مجدد شد. همچنین در سال ۱۳۹۲ به دلیل تغییر در سیاست‌های جمعیتی و بهداشتی کشور کتاب مورد بازنگري و اصلاح قرار گرفت.

### وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : بهداشت خانواده - ۴۸۶/۱

مؤلفان : احمدرضا زمانی، تألیف فصل‌های (۱۲-۹-۶-۴-۱) سیدمحمد سعید بنی‌هاشمیان

تألیف فصل‌های (۱۰-۵) و ویرایش علمی کل کتاب

اعضای کمیسیون تخصصی : رقیه مقیمی، شهلا معظمی، محبوبه خلفی، مهرانگیز دژ آگاه، ابراهیم آزاد و سیدرحمن هاشمی  
ویراستار ادبی : دکتر حسین داودی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : لیدا نیک‌روش

طراح جلد : مریم کیوان

صفحه‌آرا : زهره بهشتی شیرازی

حروفچین : فاطمه باقری مهر

مصحح : مژگان فائمی نیا، مژده ابراهیمی

امور آماده‌سازی خبر : فاطمه بزنشکی

امور فنی رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی، مریم دهقان‌زاده

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : شفق

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ هفتم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.



روح و جسم با هم وحدت دارند، جسم ظل روح است، روح باطن  
جسم است، جسم ظاهر روح است، اینها با هم یک هستند، جدایی از  
هم ندارند. همانطوری که جسم انسان و روح انسان وحدت دارد باید  
طیب جسمی و طیب روحی وحدت داشته باشند. آنها باید یک باشند.  
امام خمینی «قدس سره الشریف»

# فهرست

مقدمه

فصل اول :

۱ بهداشت دوران بلوغ

فصل دوم :

۱۱ ازدواج و مسائل بهداشتی مربوط به آن

فصل سوم :

۳۱ بهداشت دوران بارداری

فصل چهارم :

۴۷ بهداشت زایمان و پس از زایمان

فصل پنجم :

۵۷ سلامت باروری

فصل ششم :

۶۹ بهداشت کودکان

فصل هفتم :

۸۶

تغذیه کودکان

فصل هشتم :

۱۰۸

مشکلات شایع بهداشتی در کودکان

فصل نهم :

۱۲۰

یاری کودک به کودک و بهداشت کودکان معلول

فصل دهم :

۱۳۳

بهداشت سالمندان

فصل یازدهم :

۱۴۸

بهداشت محیط خانه

۱۵۶

منابع و مآخذ

## مقدمه

خانواده اصلی‌ترین رکن جامعه بشری است و دوام و بقای جامعه انسانی وابسته به آن است. از زمان خلقت آدم تاکنون، هرگاه پایه‌های این رکن اساسی در جامعه‌ای متزلزل شده، آن جامعه رو به انحطاط و نیستی رفته است و از طرفی همواره خانواده سالم مأمّن و پناهگاه انسان رو به تکامل بوده است. طبیعت اجتماعی بشر او را به تشکیل خانواده سوق می‌دهد؛ زن و مرد در کنار هم آسایش می‌یابند؛ کودکان متولد می‌شوند؛ رشد و تکامل می‌یابند و از این رهگذر بقای نسل بشر تضمین می‌شود.

آنچه در این میان، از ابتدای تشکیل جوامع بشری، ذهن آدمیان اندیشمندان را به خود مشغول کرده این است که چگونه می‌توان جامعه سالم‌تری را بنیان گذاشت.

مکاتب گوناگون پاسخ‌های متفاوتی به این سؤال داده‌اند یا خواهند داد، اما، آن‌طور که شواهد تاریخی گواهی می‌دهند، هر تجربه‌ای که به اهمیت نقش خانواده و بنیان آن بی توجه بوده، سرانجامی جز شکست نداشته است. از سوی دیگر، با توجه به شبکه گسترده ارتباطات دهکده جهانی، هر روز نقش حیاتی خانواده بیشتر و حساس‌تر می‌شود.

سلامتی خانواده را می‌توان از ابعاد گوناگونی مورد توجه قرار داد و به آن پرداخت. یکی از جنبه‌های مؤثر در سلامت خانواده، توجه به عنصر آگاهی و شناخت نسبت به عوامل تأثیرگذار بر سلامتی و بیماری خانواده است.

از این رو، نقش پیشگیری و ابزار آن، یعنی بهداشت خانواده و آگاهی از طرق برخورد با عوامل زیانبار و بیماری‌زا، همچنین دانش لازم، برای حفظ و تأمین و نهایتاً ارتقای سلامتی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وجود این آگاهی در میان افراد خانواده، به علاوه سایر جنبه‌های سلامتی خانواده، می‌تواند به فرایندهای بویایی منجر گردد که از آن به عنوان «مدیریت خانواده» نام برده می‌شود.

جایگاه زنان، به عنوان عناصر اصلی خانواده و نقش کلیدی آنان در تولد، رشد و بالندگی کودکان، مقوله دیگری است که ضرورت توجه به رشد و آگاهی آنان، اهمیتی دوچندان دارد. مادر پیشگی و ایفای بهینه نقش مادر، به عنوان مدیر خانواده، از دیدگاه مسائل بهداشتی نه فقط باعث تقویت بنیان خانواده خواهد شد، بلکه می‌تواند بهره‌وری افراد خانواده را در زمینه‌های مختلف افزایش دهد.

ضرورت پرداختن به مطالبی که گذشت، دست‌مایهٔ تدوین کتابی شد که هم‌اکنون پیش روی شماست. در این اثر، به حداقل آنچه که افراد یک خانواده، خصوصاً مادران آینده و حال، برای سلامتی خانواده بدان نیاز دارند، پرداخته شده است.

هدف از تألیف این کتاب آشنایی دانش‌آموزان رشتهٔ مدیریت خانواده با اصول بهداشت خانواده است و سعی شده مطالب آن براساس دستورالعمل‌های جاری در نظام ارائهٔ خدمت به کشور تدوین گردد. از آنجا که به سبب محدودیت حجم کتاب درسی حاضر، بعضی موضوعات، به اجمال مورد بحث واقع شده است، از مریبان آگاه خواهیم‌دیم که سؤالات برخاسته از ذهن کنجکاو دانش‌آموزان را به نحو مقتضی پاسخ گویند و در صورت نیاز منابع لازم را به آنان معرفی نمایند.

در تهیهٔ تصاویر این کتاب از پوسترها، پمفلت‌ها و جزوات منتشرشده از سوی وزارت بهداشت و دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور استفاده شده است که در این جا از تمام تهیه‌کنندگان آنها سپاسگزاری می‌شود.

مؤلفان

## هدف کلی

آشنایی با اصول و مفاهیم بهداشت خانواده



افق دوردست پشمان او به آینده فتم می شود.  
می توانیم و باید برای او آینده ای روشن تر بسازیم.  
در سایه خانواده؛ و در سایه سلامتی خانواده.