



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

- IENE 8 توانمندسازی خانواده‌های مهاجر و پناهجو از طریق آموزش مهارت‌های والدگری

ابزار آموزشی فشرده شماره ۲۳.

عنوان ابزار - سلامت جنسی و باروری و مهارت‌های فنی

نویسندگان:

کریستینا سامارتزی و اورانیا ساکلاراکی

سازمان پزشکان جهان، یونان - هیأت یونانی

اوت ۲۰۱۹



National and Kapodistrian  
University of Athens



منابع مالی این پروژه با کمک کمیسیون اروپا تأمین شده‌اند.  
این اثر صرفاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های نویسنده یا نویسندگان است و کمیسیون اروپا مسئولیت کاربردهای احتمالی  
اطلاعات ارائه‌شده در آن را به عهده نمی‌گیرد.



Erasmus+

عنوان: ۲,۴. سلامت جنسی و باروری و مهارت‌های فنی (۱۲ تا ۱۸ سالگی).....	3
اهداف آموزشی.....	3
سلامت جنسی و باروری چیست؟.....	3
نکات کلیدی.....	4
فعالیت.....	4
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده.....	4
خودارزیابی.....	5
منابع.....	5

## اهداف آموزشی

1. اولین هدف این پودمان آموزشی فشرده معرفی و جوه کلیدی سلامت جنسی و باروری برای اشخاص ۱۲ تا ۱۸ ساله است.
2. دومین هدف آن نیز شناسایی اصول زیربنایی سلامت جنسی و باروری با هدف ارائه دانش و مهارت‌های خاص به مخاطبان است.
3. هدف سوم این درس فشرده افزایش آگاهی درباره جوه مختلف سلامت جنسی و باروری و برخی مهارت‌های فنی پایه است.

## سلامت جنسی و باروری چیست؟

سلامت جنسی و باروری (SRH) یکی از نیازهای مهم همه جوامع، از جمله جوامع مواجه با شرایط اضطراری، در حوزه سلامت عمومی است. گزارش ادغام سلامت جنسی و باروری در سیاست مدیریت ریسک بلایا و شرایط اضطراری بهداشتی را مطالعه کنید. ([https://www.who.int/hac/techguidance/preparedness/SRH\\_policybrief/en/](https://www.who.int/hac/techguidance/preparedness/SRH_policybrief/en/))

پروژه IENE 8، به دلیل اهمیت مسائل این حوزه در برنامه‌های توانمندسازی والدین مهاجر و پناهجو از طریق آموزش‌های والدگری، درسی جداگانه را به آن اختصاص داده است.

## سلامت جنسی و باروری

شرایط اضطراری تأثیری نامتناسب بر فقیرترین و آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه، به‌ویژه زنان و کودکان، می‌گذارد. هشت کشور از ۱۰ کشوری که بالاترین نرخ مرگومیر مادران باردار در جهان را دارند در شرایطی شکننده و تحت تأثیر منازعات جاری یا اخیر هستند. بالاترین نرخ مرگومیر نوزادان نیز در مناطقی مشاهده می‌شود که تحت تأثیر شرایط اضطراری قرار دارند که جان انسان‌ها را تهدید می‌کنند.

سلامت جنسی و باروری (SRH) یکی از نیازهای مهم همه جوامع، از جمله جوامع مواجه با شرایط اضطراری، در حوزه سلامت عمومی است. همان‌طور که در سند دستاوردهای کنفرانس سازمان ملل متحد درباره توسعه پایدار، معروف به اجلاس ریو+۲۰ آمده است، دسترسی همگانی به خدمات سلامت باروری، از جمله خدمات تنظیم خانواده و سلامت جنسی، ضروری است و این ضرورت باید در راهبردها و برنامه‌های ملی گنجانده شود.

در شرایط اضطراری، اغلب با فقدان دسترسی به خدمات سلامت جنسی و باروری روبرو هستیم. این خدمات باید تقویت شوند تا آمادگی لازم برای رویارویی با حوادث آینده را داشته باشیم و بتوانیم نرخ مرگومیر و آسیب ناشی از مشکلات حوزه سلامت جنسی و باروری را در شرایط اضطراری کاهش دهیم.

علاوه بر پیام‌های کلی درباره ارتقای سلامت جنسی و باروری، پیام‌های مهم و ویژه‌ای نیز هستند که به برخی مسائل خاص سلامت جنسی می‌پردازند و باید به اطلاع جوانان برسند. این درس حاوی اطلاعات و پیام‌های پیشنهادی درباره برخی از مسائل کلیدی حوزه سلامت جنسی و باروری برای جوانان است. مسائل مد نظر از جمله مسائلی هستند که احتمال مواجهه جوانان با آن‌ها بیشتر است. در بخش‌هایی فرعی که در ادامه می‌آیند، به این مسائل می‌پردازیم.

بیماری‌های مقاربتی از جمله عفونت اچ‌آی‌وی یا ایدز. عفونت‌های مقاربتی (STIs) بیماری‌هایی هستند که می‌توانند بر اثر تماس جنسی از شخصی به شخص دیگر منتقل شوند. عفونت‌های مقاربتی می‌توانند درد به همراه داشته باشند و بعضی از آن‌ها نیز، در صورت عدم درمان، سبب ناباروری و مرگ می‌شوند. برخی از عفونت‌های مقاربتی قابل‌درمان عبارتند از: سوزاک، تریکومونیا، عفونت کلامیدیا و سیفلیس. ایدز مخفف عبارت نشانگان نقص ایمنی اکتسابی است. ویروس نقص ایمنی انسانی (HIV) عامل ایجاد این بیماری است. اچ‌آی‌وی از طریق تماس جنسی، خون و انتقال از مادر به فرزند در زمان بارداری، تولد یا، در بعضی موارد، شیردهی، وارد بدن می‌شود. از سال ۲۰۰۰، ایدز در گروه بیماری‌های فاقد درمان قطعی قرار گرفته است. البته، برخی درمان‌ها در ارتقای کیفیت زندگی و افزایش طول عمر بیماران مبتلا به عفونت اچ‌آی‌وی یا ایدز مؤثر واقع شده‌اند و پژوهش‌های گسترده‌ای نیز برای رسیدن به درمان‌هایی جدید در حال انجام هستند. داروهای ضدتروویروسی از جمله این درمان‌ها به‌شمار می‌روند. دختران نوجوان، در مقایسه با زنان گروه‌های سنی بالاتر، آسیب‌پذیری فیزیولوژیک بیشتری در برابر عفونت‌های مقاربتی دارند. دهانه رحم و واژن دختران نوجوان تفاوت‌هایی با دهانه رحم و واژن زنان گروه‌های سنی بالاتر دارد و به همین دلیل است که دختران نوجوان، در صورت قرار گرفتن در معرض عوامل ایجاد عفونت‌های مقاربتی، آسیب‌پذیرتر خواهند بود. افزایش احتمال پارگی واژن طی رابطه جنسی این ریسک را بیش از پیش افزایش می‌دهد. بسیاری از دختران نوجوان علائم عفونت‌های مقاربتی را تشخیص نمی‌دهند یا نمی‌دانند برای درمان باید به کجا مراجعه کنند. علاوه بر این، بسیاری از عفونت‌های مقاربتی در زنان بدون علامت هستند و همین مسأله نیز باعث شده است زنان نتوانند به راحتی ابتلای خود به این عفونت‌ها را تشخیص دهند.

بارداری‌های زود هنگام یا برنامه‌ریزی‌نشده. در جوامع سنتی، دختران نوجوان اغلب با محدودیت‌هایی روبرو هستند که نتیجه هنجارهایی فرهنگی است که شأن و ارزش زنان را با ازدواج و مادر شدن برابر می‌دانند. حتی جوان‌ترین عروس‌ها و دامادها هم اغلب با فشار بسیار زیادی برای اثبات قدرت باروری‌شان بلافاصله پس از ازدواج مواجهند. اثبات این امر نیز از طریق بچه‌دار شدن محقق می‌شود. در سایر موارد، سنت‌های فرهنگی زنان جوان را ترغیب می‌کنند تا، قبل از ازدواج، قدرت باروری‌شان را اثبات کنند. در برخی موارد، مساحت مکان یا اقامت‌گاه اختصاص‌یافته به پناهجویان یا عودت‌کنندگان بر اساس تعداد اعضای خانواده تعیین می‌شود. همین مسأله باعث شده است دختران نوجوان بالاچار در سنین پایین باردار شوند یا ازدواج کنند تا خانواده بتواند اقامتگاهی با فضای بزرگتر داشته باشد یا جای خالی اعضای از دست رفته خانواده طی درگیری‌ها و جنگ پر شود. با وجود این که دختران نوجوان به بلوغ لازم برای برقراری رابطه جنسی رسیده‌اند، بدن‌شان هنوز آن قدر رشد نکرده است که بتواند از پس تحمل بارداری بی‌خطر بر بیاید و بتواند فرزند را به‌مدت ۹ ماه و تا زمان تولد در خود نگه دارد. در بارداری‌های سنین پایین، مادر و فرزند در معرض ریسک بیشتری قرار دارند. ریسک مرگ فرزندان مادران نوجوان در پنج سال اول زندگی بالاتر است.

سقط جنین غیرایمن. سقط جنین غیرایمن سقط جنینی است که توسط متخصصان و در محیطی ایمن انجام نشده باشد. سقط جنین غیرایمن ممکن است بر اثر مصرف سم یا مواد خطرناک یا وارد کردن ترکه یا اشیاء تیز به رحم رخ دهد. مرگ ناشی از عوارض سقط جنین غیرایمن عامل بخش قابل توجهی از مرگ زنان باردار است. البته، دستیابی به داده‌های درست در این مورد دشوار است. دختران نوجوان اغلب قربانی تجاوز هستند و بارداری ناخواسته نیز یکی از عواقب اصلی تجاوز است. بسیاری از زنان و دختران در مواجهه با این مشکل از حمایت چندان بر خوردار نیستند و گزینه‌های زیادی نیز پیش روی خود نمی‌بینند و، به همین دلیل، به سقط جنین غیرایمن متوسل می‌شوند. همان‌طور که در ابتدای این موضوع بیان شد، خشونت جنسی و جنسیتی، از جمله تجاوز، یکی از مشکلات اصلی حوزه سلامت جنسی و باروری جوانان است.

ختنه زنان (FGM). برنامه‌های سلامت جنسی و باروری باید حاوی راهبردهایی برای مبارزه با ختنه زنان باشند و بر وجود پیوند بین این اقدام و ضعف سلامت جنسی و باروری در زنان و دختران تأکید کنند. درک دلایل ختنه زنان، پیش از آنکه کارزارهای اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی، لازم است. کمک‌های اعضای مسئولیت‌پذیر جامعه می‌تواند تأثیری بسزا بر کارآمدی تلاش‌های کارکنان بهداشت و درمان برای ریشه‌کن کردن ختنه زنان داشته باشد.

مصرف مواد مخدر. برنامه‌هایی که بر سلامت جنسی و باروری متمرکز هستند می‌توانند به مسأله مصرف مواد مخدر هم پردازند زیرا مصرف مواد مخدر بر توانایی جوانان برای اتخاذ تصمیم‌های آگاهانه درباره رفتارشان تأثیر می‌گذارد. مصرف مواد مخدر اغلب یکی از عوامل اصلی مرتبط با بارداری‌های ناخواسته یا برنامه‌ریزی نشده و عواقب مرتبط با آن‌هاست.

تغذیه. تغذیه خوب برای همه جوانان مفید است. تغذیه برای جوانانی که در دوره تغییرات و رشد بسیار سریع قرار دارند از اهمیتی خاص برخوردار است. علاوه بر این، استخوان‌های دختران نوجوان طی همین دوره رشد و شکل پیدا می‌کنند. دختران دچار سوءتغذیه ممکن است لگنی بسیار باریک داشته باشند و همین مسأله وضع حمل را برای‌شان دشوار کند و خطراتی را برای خودشان یا فرزندانشان به‌وجود آورد. دختران نوجوان باردار یا شیرده باید از تغذیه مناسب برخوردار باشند. برنامه‌های سلامت جنسی و باروری باید حاوی اطلاعات لازم درباره تغذیه، ورزش و استراحت باشند.

آن دسته از حقوق بشر که با سلامت جنسی، لذت جنسی، تن‌کامگی (به بخش زیر مراجعه کنید)، رضایت جنسی، بیماری‌ها (اچ‌آی‌وی یا ایدز، عفونت‌های مقاربتی، بیماری‌های دستگاه تناسلی)، خشونت، ختنه زنان، اختلال عملکرد جنسی و ارتباط سلامت روانی و سلامت جنسی سروکار دارند از جمله مسائل و دغدغه‌های اصلی این حوزه به‌شمار می‌روند.

## نکات کلیدی

- وجوه کلیدی سلامت جنسی و باروری
- بنابراین، برنامه‌های سلامت جنسی و باروری ویژه نوجوانان در پی ارائه اطلاعات، آموزش و خدمات سلامت به نوجوانان هستند تا به آن‌ها کمک کنند به درکی درست از گزینه جنسی خود برسند و از خود در برابر بارداری ناخواسته و یا عفونت‌های مقاربتی همچون عفونت اچ‌آی‌وی یا ایدز محافظت کنند.
  - مؤلفه‌های کلیدی برنامه‌های مراقبتی مرتبط با سلامت جنسی و باروری عبارتند از: تنظیم خانواده، سلامت جنسی و سلامت مادران باردار.
  - سلامت باروری به وضعیتی گفته می‌شود که در آن شخص در سلامت کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی قرار دارد و صرفاً به معنای فقدان بیماری یا ضعف نیست. سلامت باروری به همه مسائل مرتبط با دستگاه تناسلی و کارکردها و فرایندهای آن اشاره دارد.
  - پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته، ارتقای سلامت مادران باردار و پیشگیری، تشخیص و درمان عفونت‌های مقاربتی، از جمله عفونت اچ‌آی‌وی یا ایدز، مزایای پزشکی مستقیمی دارند که بر همگان واضح و مبرهن هستند. مزایای اقتصادی و اجتماعی این اقدامات نیز کم از مزایای پزشکی‌شان ندارند. البته، سنجش این مزایا، در مقایسه با مزایای پزشکی، دشوارتر است.
  - نیاز به رویکردی مبتنی بر سلامت بارداری، رویکرد مبتنی بر سلامت باروری بر این نکته تأکید دارد که شالوده سلامت زنان در دوران کودکی و نوجوانی بنا می‌شود و تحت تأثیر عواملی همچون تغذیه، آموزش، نقش‌های جنسی و جایگاه اجتماعی، رسوم فرهنگی و محیط اجتماعی - اقتصادی قرار دارد.
- لطفاً، به ارائه پاورپوینت مربوط به این درس فشرده مراجعه کنید.

## فعالیت

سؤال‌های سلامت جنسی و باروری

- چه جامعه‌ای از نظر باروری سالم است؟
- سلامت باروری در نوجوانان به چه معناست؟
- برنامه ایمنی دوران مادری چیست؟

تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده

جواب‌های‌تان به سؤال‌های بالا را در این قسمت بنویسید.

دختران جوان پناهجو یا مهاجر ۱۲ تا ۱۸ ساله ساکن اردوگاه‌ها یا اقامت‌گاه‌های موقت را در نظر بگیرید. به‌نظر شما، چرا سلامت باروری زنان مهم است؟

1. راهبرد سلامت باروری سازمان بهداشت جهانی:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68754/WHO\\_RHR\\_04.8.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68754/WHO_RHR_04.8.pdf?sequence=1)

2. سلامت باروری زنان:

<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/womensrh/index.htm>

3. مؤلفه‌های سلامت جنسی و باروری و نگرش‌های موجود در این حوزه:

[http://www.genderhealth.org/the\\_issues/comprehensive\\_sexual\\_and\\_reproductive\\_health/components\\_and\\_attributes/](http://www.genderhealth.org/the_issues/comprehensive_sexual_and_reproductive_health/components_and_attributes/)

4. دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی برای سلامت جنسی و باروری:

[https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal\\_perinatal\\_health/anc-guidelines-development/en/](https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/anc-guidelines-development/en/)

5. دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی برای سلامت جنسی و باروری به زبان ساده:

<https://www.gfmer.ch/SRH-Course-2010/course-files/pdf/WHO-SRH-guidelines-Bathija-2010.pdf>

6. متخصص فنی صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، سلامت جنسی و باروری و تنظیم خانواده:

<https://www.unfpa.org/jobs/technical-specialist-sexual-reproductive-healthfamily-planning-srhfp>

7. رشد در نواحی روستایی به‌حاشیهرانده‌شده

<https://damramalawi.weebly.com/improving-srh.html>

8. دوره آموزشی آزاد شاخه یونان سازمان پزشکان جهان درباره سلامت جنسی و باروری:

<http://mdmelearning.gr/course/view.php?id=2>

9. راهنمای به‌روشنی‌های سلامت جنسی و باروری شاخه یونان سازمان پزشکان جهان:

<https://mdmgreece.gr/app/uploads/2016/07/05-SRH-BEST-PRACTISE-GUIDELINES.pdf>

جواب سؤال‌های بخش فعالیت:

شماره سؤال	جواب
۱	سلامت باروری به سلامت کامل همه وجوه باروری، شامل ابعاد فیزیکی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی، اشاره دارد. کشور ما اولین کشور در جهان است که برنامه‌های عمل مختلفی را در سطح ملی اجرا کرده است تا بتواند به جامعه‌ای دست یابد که از لحاظ باروری در وضعیت سالم قرار دارد.
۲	حفظ سلامت جنسی و باروری نوجوانان. سلامت جنسی و باروری نوجوانان به سلامت فیزیکی و هیجانی نوجوانان اشاره دارد و شامل توانایی آن‌ها برای پیشگیری از بارداری ناخواسته، سقط جنینی غیرایمن، عفونت‌های مقاربتی (از جمله عفونت اچ‌آی‌وی یا ایدز) و انواع مختلف خشونت و اجبار جنسی می‌شود.
۳	برنامه ایمنی دوران مادری یکی از حوزه‌های فرعی سلامت زنان در بخش سلامت جنسی و باروری پایگاه داده موجود است. سیاست‌ها و راهبردهای لازم برای تحقق برنامه ایمنی دوران مادری به‌مرور زمان تغییر کرده‌اند. شفاف‌تر شدن دانش و درک‌مان از عوامل مؤثر بر

جواب فعالیت خودارزیابی:

دستگاه تناسلی زنان دستگاهی ظریف و پیچیده است. به همین دلیل، انجام اقدامات لازم برای محافظت از آن در برابر عفونت‌ها و آسیب و پیشگیری از بروز مشکلات، از جمله مشکلات بلندمدتی که سلامت را به مخاطره می‌اندازند، مهم و ضروری است. مراقبت از خود و اتخاذ تصمیمات سالم می‌توانند به شما در محافظت از خود و عزیزان‌تان کمک کنند.

