

## متون پیشنهادی برای پیامک های عمومی وزیر نویس شبکه های سیمای جمهوری اسلامی ایران

پیام های عمومی :

۱. ۲۰ تا ۲۶ آبان هفته ملی سلامت بانوان ایران مبارکباد .
۲. "بانوی سالم، خانواده سالم، جامعه سالم".
۳. سلامت زنان به معنی رفاه جسمی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، عاطفی و معنوی آنهاست.
۴. افزایش سواد سلامت مادران، موجب افزایش سلامت خانواده و جامعه می شود.
۵. سواد سلامت، عنصری مهم در توانایی یک زن برای ارتقای سلامت خود و اعضای خانواده اش محسوب می شود.
۶. ارتقای سواد سلامت زنان و افزایش اطلاعات مراقبت های بهداشتی، آنان را در تصمیم گیری های آگاهانه منجر به پیامدهای مطلوب سلامت خود، خانواده و جامعه کمک می نماید.
۷. زنان با پرورش فرزندان سالم و توانمند، نقش مهمی در ایجاد جامعه سالم و موفق ایفا می کنند.
۸. ازدواج به موقع و فرزندآوری به هنگام، مسئولیت امروز زنان برای ایرانی جوان و پویا .
۹. برای شادی و آرامش کودک خود، به "یک یا دو فرزند" اکتفا نکنید.
۱۰. فرهنگ سلامت، از طریق زنان توسعه می یابد.
۱۱. خانه داری، خانه نشینی نیست. برای فعال بودن زنان لازم است فرصت ها و موقعیت های برابر و یکسان در جامعه برای تفریح، آموزش، یادگیری، اشتغال و فعالیت های داوطلبانه آنان فراهم گردد.

پیام های بهداشتی :

- ۱- فعالیت بدنی مناسب، اصلاح رژیم غذایی، یادگیری موضوعات جدید و شرکت در فعالیت های اجتماعی، تأثیرات مستقیم بر سلامت مغز، افزایش طول عمر و سلامتی ما دارد.
- ۲- زنان به دلیل گذراندن دوره های فیزیولوژیکی مختلف مانند قاعدگی، بارداری، زایمان و یائسگی بیشتر در معرض سوء تغذیه هستند.
- ۳- مادران جوان، بارداری های سالم تری را تجربه می کنند.
- ۴- چای، قهوه و آب میوه نمی تواند جای نوشیدن آب خالص را به طور کامل بگیرد. بهتر است روزانه به مقدار کافی آب بنوشید.
- ۵- روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید و بهتر است نیمی از این زمان را در معرض نور آفتاب باشید.

- ۶- فعالیت بدنی در تنظیم فشار خون و پیشگیری از فشار خون بالا، تقویت ماهیچه ها و بهبود عملکرد قلب و ریه ها نقش موثری دارد.
- ۷- در رژیم غذایی خود از ۵ گروه اصلی غذایی شامل نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، گوشت ها ، حبوبات و لبنیات کم چرب استفاده نمایید.
- ۸- زنان بعد از یائسگی به میزان کلسیم بیشتری نیاز دارند.
- ۹- خطر ابتلا به پوکی استخوان در دوران یائسگی افزایش می یابد.
- ۱۰- برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، باید روزانه سه ۳ لیوان شیر یا ۳ لیوان ماست کم چرب مصرف کنید.
- ۱۱- برای تأمین کلسیم مورد نیاز ، باید ویتامین D کافی در بدن وجود داشته باشد
- ۱۲- برای تأمین ویتامین D مورد نیاز بدن، لازم است روزانه ۱۰ \_ ۵ دقیقه، ۳-۲ بار در هفته در معرض نور خورشید قرار بگیرید.
- ۱۳- مصرف دخانیات و الکل موجب اتلاف کلسیم بدن می شود.
- ۱۴- نسبت سرطان پستان در مادرانی که بچه ندارند به زنانی که ۲ بچه و بیشتر دارند ۱.۲ تا ۱.۷ برآورد شده است.
- ۱۵- مطالعات نشان داده هر ۱۲ ماه شیردهی، خطر ابتلا به سرطان پستان را ۴.۳٪ کاهش می دهد.
- ۱۶- هر بارداری و زایمان خطر ابتلا به سرطان پستان را حدود ۷٪ کاهش می دهد.
- ۱۷- بارداری باعث تحلیل و بهبود اندومتر یوز می شود.
- ۱۸- در مطالعه ای نسبت ابتلا به فیبروم در خانم های بدون زایمان ۵ برابر مادرانی که دارای ۲ فرزند و بیشتر هستند، گزارش شده است.
- ۱۹- هرچه سن اولین بارداری پایین تر باشد، احتمال ابتلا به فیبروم کمتر است.
- ۲۰- زنانی که بارداری زیر ۳۵ سال داشته اند کمتر به سرطان تخمدان مبتلا می شوند.
- ۲۱- زایمان طبیعی، زایمان برتر برای سلامت مادر و فرزندش می باشد .
- ۲۲- روش های پیشگیری از بارداری به ویژه روش های طولانی مدت مخاطراتی دارد و ممکن است موجب ناباروری اولیه یا ثانویه شود.
- ۲۳- تاخیر در فرزندآوری ، عدم رعایت فاصله مناسب بین ازدواج و اولین فرزند و فاصله زیاد بین بارداری ها امکان تشخیص به موقع ناباروری و درمان آن را به تعویق می اندازد.
- ۲۴- سقط جنین از لحظه استقرار در رحم مادر حرام است. حتی اگر جنین زیر ۴ ماه باشد.
- ۲۵- تمام زنان یائسه نیاز به درمان با داروهای هورمون دار ندارند، مگر در موارد خاص که علائم و عوارض یائسگی به حدی باشد که زندگی روزمره را مختل کند.

- ۲۶- تغییر خواب و اشتها، احساس کسالت و خستگی، احساس ناامیدی، احساس گناه و بی ارزشی، کندی حرکات و یا بی قراری و... می تواند از علایم افسردگی باشد.
- ۲۷- کودکان تک فرزند ممکن است در تطبیق با اجتماع با مشکلات بیشتری مواجه شده و بیشتر دچار احساس تنهایی و خلا عاطفی گردند.
- ۲۸- مادر شدن در هر سن (حتی زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال) حق یک خانم و خانواده اوست و سیستم بهداشت و سلامت باید آن را حمایت و مراقبت کند.
- ۲۹- قبل از بارداری سبک زندگی سالم داشته باشید تا فرزند سالم و توانمندتری به دنیا بیاورید
- ۳۰- پیاده روی ملایم در دوران بارداری به سلامت مادر و فرزند کمک می کند
- ۳۱- زود خوابیدن مادر در دوران بارداری به وزن گیری بهتر جنین کمک می کند .
- ۳۲- تمرین مکرر تنفس‌های عمیق در شرایط استرس آور، بخصوص در دوران بارداری به کاهش فشارهای روحی کمک می کند .
- ۳۳- در دوران بارداری بخصوص ۳ ماه اول بدون مشورت با پزشک از گیاهان دارویی استفاده نکنید .
- ۳۴- در زمان پخت و پز و شستن ظروف از پیش بند استفاده کنید تا از خیس شدن ناحیه شکم و عوارض آن در دراز مدت در امان بمانید.

### موادی از قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مرتبط با مادران شاغل:

۱. آیا می دانید قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران صاحب چند فرزند، افزایش محدوده سنی در استخدام جدید به ازای تأهل و برای هر فرزند از یک تا پنج سال در نظر گرفته است؟
۲. آیا می دانید قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران صاحب چند فرزند، کاهش سن بازنشستگی به مدت یک سال به ازاء تولد هر فرزند و یک و نیم سال برای تولد فرزند سه به بعد در نظر گرفته است؟
۳. آیا می دانید قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران صاحب چند فرزند، افزایش سنوات خدمت به میزان یک سال به ازای هر فرزند برای خانواده پس از تولد فرزند سوم تا پنجم در نظر گرفته است؟
۴. آیا می دانید قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران دانشجو: مرخصی یک و نیم سال تحصیلی بدون احتساب در سنوات، برای مادر باردار دانشجو یا طلبه در نظر گرفته است؟

۵. آیا می دانید قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران دانشجو، موافقت با تقاضای مرخصی مادر دارای فرزند زیر دو سال حداکثر تا ۴ و نیم سال بدون احتساب در سنوات در نظر گرفته است؟
۶. آیا می دانید قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران دانشجو، موافقت با میهمان شدن طلاب و دانشجویان باردار یا دارای فرزند زیر دو سال حداکثر ۴ و نیم سال در نظر گرفته است؟
۷. آیا می دانید قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران دانشجو، کاهش نوبت کاری شب دانشجویان دارای فرزند زیر دوسال و مادران باردار در نظر گرفته است؟
۸. آیا می دانید قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران شاغل، مرخصی زایمان ۹ ماه کامل با حقوق و فوق العاده های مرتبط در نظر گرفته است؟
۹. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران شاغل، مرخصی زایمان ۱۲ ماه کامل برای مادران باردار دارای ۲ قلو و بیشتر در نظر گرفته شده است؟
۱۰. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران شاغل دو ماه از مرخصی زایمان به درخواست مادر می تواند قبل از تولد فرزند باشد.
۱۱. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران شاغل، اعطاء دورکاری به مادران باردار حداقل به مدت ۴ ماه در صورت امکان در نظر گرفته شده است؟
۱۲. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران شاغل، کسر تعهدات قانون خدمات پزشکان و پیراپزشکان به ازای هر فرزند ۶ ماه (برای پزشکان عمومی و متخصصینی که قبلاً طرح خود را در دوره عمومی نگذرانده باشند) در نظر گرفته است؟
۱۳. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران شاغل گذراندن تعهدات مادران متأهل در محل سکونت خانواده در نظر گرفته است؟
۱۴. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران شاغل امکان تعویق طرح تا دوسالگی فرزند در نظر گرفته شده است؟
۱۵. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از مادران شاغل، اختیاری بودن نوبت کاری شب برای مادران باردار و دارای فرزند شیرخوار تا ۲ سال و برای پدر تا ۱ ماهگی فرزند در نظر گرفته شده است؟

۱۶. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، برای حمایت از ترویج زایمان طبیعی، امکان زایمان طبیعی در بیمارستان های دولتی برای همه افراد به صورت کاملاً رایگان در نظر گرفته شده است؟

۱۷. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از ترویج زایمان طبیعی، ایجاد دسترسی ایمن و استاندارد به خدمات زایشگاهی حداکثر پس از طی کردن یک ساعت مسافت در نظر گرفته شده است؟

۱۸. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت برای حمایت از ترویج زایمان طبیعی، توسعه زایمان های بدون درد در نظر گرفته شده است؟

۱۹. آیا می دانید در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت پوشش کامل بیمه های پایه (کلیه اقدامات در درمان ناباروری اولیه و ثانویه) برای زوج هایی که پس از یکسال صاحب فرزند نشده اند (۶ ماه برای افراد بالای ۳۵ سال) و یا دچار سقط مکرر شده اند در نظر گرفته شده است