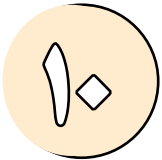




زمان شیردهی مادر شاغل جز ساعت کاری او محسوب می شود؟

درباره تعیین ونحوه محاسبه زمان کاری مادران شاغل شیرده بیشتر بدانید.
به گزارش خبرنگار حوزه رفاه و تعاون گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، مطابق قانون کار در کارگاه‌هایی که دارای کارگزن هستند کارفرما مکلف است به مادران شیرده تا پایان دو سالگی کودک پس از هر سه ساعت، نیم ساعت فرصت شیردادن بدهد واین زمان جزء ساعات کار آنان محسوب می‌شود.
بنابراین در قانون کار و مقررات تبعی آن منعی در خصوص اعزام این گونه اشخاص به ماموریت خارج از محدوده کارگاه پیش بینی نشده است.



تاثیر سن در توان باروری در بانوان



♦ گروه خبری //
یک جنین شناس با اشاره به تاثیر سن در توان باروری افزود: عامل سن یکی از عوامل تعیین‌کننده در قدرت باروری افراد به ویژه خانم‌ها است.

به گزارش مرور نیوز، محمدرضا صادقی جنین‌شناس و رئیس پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، گفت: منظور از حفظ باروری یا fertility preservation تکنیک‌ها و روش‌هایی برای محافظت از قدرت باروری یا فرزندآوری در برابر عوامل مخرب و تهدیدکننده است. توان باروری ما به دلایل مختلف، از جمله عوامل بیولوژیک، عوامل محیطی، بیماری‌ها و... ممکن است در معرض کاهش یا آسیب باشد. به همین دلیل، با پیشرفت علوم و فناوری‌های تولید مثلی، روش‌هایی شکل گرفته‌اند تا بتوانند از قدرت باروری محافظت کنند و آن را برای آینده ذخیره کنند. این تکنیک‌ها عبارت‌اند از فریز گامت و نمونه بافت‌های تولیدمثلی، یعنی تخمک، اسپرم، جنین، بافت بیضه و بافت تخمدان. با استفاده از این تکنیک‌ها می‌توان گامت یا نمونه بافت تولیدمثلی را بدون هیچ‌گونه تغییر در کیفیت آن، برای سال‌ها منجمد و نگهداری کرد و در زمان مقتضی از آنها برای باروری استفاده کرد.

وی در رابطه با پیشینه این روش‌ها در جهان و ایران، افزود: فناوری لقاح آزمایشگاهی یا IVF بیش از ۴۰ سال قدمت دارد و می‌توان گفت روش‌های حفظ باروری نیز از همان زمان و همپای روش‌های درمان ناباروری آغاز شده و توسعه یافته‌اند. همان طور که با گذشت زمان پیشرفت‌های بسیاری در حوزه درمان ناباروری حاصل شده است، در حوزه حفظ باروری هم، به ویژه در سال‌های اخیر شاهد پیشرفت‌های بسیاری بوده‌ایم. خوشبختانه همه تکنیک‌های حفظ باروری، هم‌طراز کشورهای پیشرفته جهان، در کشورمان انجام می‌پذیرد و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا نیز همه خدمات حفظ باروری را به مراجعان ارائه می‌کند.

صادقی در پاسخ به این سؤال که چه گروه‌هایی ممکن است در معرض آسیب باروری قرار داشته باشند، گفت: عوامل مختلفی می‌توانند باعث کاهش یا از بین رفتن توان باروری شوند. از جمله عوامل بیولوژیک مانند افزایش سن، برخی بیماری‌ها مانند نارسایی زودرس تخمدان و یائسگی زودرس در خانم‌ها و بیضه نزول نکرده در آقایان و همچنین، برخی عوامل محیطی: افزون بر اینها، درمان برخی بیماری‌ها، به‌ویژه سرطان، می‌تواند باعث آسیب به توان باروری شود. افرادی که به دلیل ابتلا به سرطان تحت شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی قرار می‌گیرند، معمولاً دچار ناباروری می‌شوند. زیرا این درمان‌ها فقط سلول‌های سرطانی را هدف نمی‌گیرند و سلول‌های سالم نیز دچار آسیب می‌شوند. با توجه به پیشرفت‌های حاصل در زمینه درمان سرطان و افزایش امید به زندگی در مبتلایان، فریز و ذخیره گامت یا بافت تولیدمثلی می‌تواند به آنها فرصت بچه‌دار شدن در سال‌های بعد را بدهد.

وی در رابطه با تاثیر سن در توان باروری، توضیح داد: عامل سن یکی از عوامل تعیین‌کننده در قدرت باروری افراد به ویژه خانم‌ها است. باروری خانم‌ها مدت محدودی دارد، یعنی از زمان بلوغ، حوالی ۱۵ سالگی تا ۴۵ سالگی و با افزایش سن، تعداد و کیفیت تخمک‌ها کاهش می‌یابد.

با توجه به افزایش سن ازدواج و فرزندآوری و تغییرات الگوی زندگی شهرنشینی، بسیار مهم است که خانم‌هایی که در آینده قصد فرزندآوری دارند و فعلاً به هر دلیل امکان ازدواج یا بچه‌دار شدن را ندارند، در سنین طلایی باروری خود، یعنی در سنین ۲۵ تا ۳۵ سالگی برای فریز تخمک اقدام کنند. زیرا پس از ۳۵ سالگی توان باروری، یعنی تعداد و کیفیت تخمک‌ها رو به کاهش می‌رود.

صادقی ادامه داد: همچنین، خانم‌هایی که در خانواده سابقه نارسایی زودرس تخمدان یا یائسگی زودرس دارند، می‌توانند از این روش برای حفظ باروری استفاده کنند. نکته بسیار مهم این است که اگرچه تکنیک‌های موجود حفظ باروری و درمان ناباروری می‌توانند به خانم‌ها حتی در سنین بالاتر کمک کنند، اما فاکتور سن در شانس موفقیت این روش‌ها هم بسیار مهم است. روند فریز تخمک این‌گونه است که خانم پس از انجام بررسی‌های اولیه، در سیکل تحریک تخمک‌گذاری، یعنی تحریک عملکرد تخمدان‌ها با استفاده از داروهای هورمونی قرار می‌گیرد و هنگامی که تخمک‌ها بالغ شدند، عمل پانکچر تخمدان، یعنی برداشتن تخمک‌ها از تخمدان انجام می‌شود و تخمک‌ها در آزمایشگاه جنین‌شناسی فریز می‌شوند. حال برای نمونه، اگر خانمی در سن ۳۰ سالگی برای فریز تخمک اقدام کند، هم تعداد تخمک‌های بیشتری به دست می‌آید، هم کیفیت تخمک‌ها بهتر است و هم داروهای کمتری برای تحریک تخمک‌گذاری لازم است. اما اگر این خانم در چهل سالگی برای فریز تخمک اقدام کند، هم تعداد تخمک محدود خواهد بود، هم کیفیت تخمک‌ها پایین خواهد بود و هم لازم است داروهای بسیار بیشتری برای تحریک تخمک‌گذاری دریافت کند.

وی افزود: فرایند تولید تخمک در خانم‌ها و تولید اسپرم در آقایان کاملاً متفاوت است. خانم‌ها در حوالی ۵۰ سالگی وارد مرحله یائسگی می‌شوند و تخمک‌گذاری در آنها کاملاً متوقف می‌شود، اما اسپرماتوژنز یا تولید اسپرم تا کهنسالی نیز در آقایان ادامه دارد. البته، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که افزایش سن باعث کاهش کیفیت اسپرم و افزایش خطر بروز ناهنجاری‌ها و بیماری‌های ژنتیکی در فرزند می‌شود. بنابراین، با افزایش سن آقایان اگرچه تولید اسپرم متوقف نمی‌شود، اما کیفیت اسپرم‌ها کاهش می‌یابد و خطر بروز اختلالات کروموزومی در اسپرم و در نتیجه، ناهنجاری در جنین افزایش می‌یابد.

چطور باید مراقب زنان باردار مبتلا به

ویروس کرونا باشیم؟

با مشکلاتی چون مشکلات تنفسی و همچنین کاهش رشد جنین مواجه شده و در بسیاری از موارد با کاهش مایع آمنیوتیک روبه‌رو می‌شوند. این پزشک متخصص زنان و زایمان تاکید کرد: حفظ آرامش و خونسردی، استراحت کافی و مفید، مصرف مایعات فراوان و داشتن رژیم سرشار از پروتئین تاثیرات چشمگیری در پیشگیری از ابتلای زنان باردار به بیماری کرونا دارد.

ابتلا به کرونا خطر تولد نوزادان نارس را افزایش می‌دهد در گذشته‌های نه چندان دور گاهی برای حفظ جان مادر پزشکان اقداماتی را انجام می‌دادند که در نهایت به فوت نوزاد منتهی می‌شد و البته با پیشرفت علم پزشکی درصد وقوع چنین حوادثی تا حد قابل توجهی کاهش پیدا کرده است و پزشکان به طور همزمان توانایی نجات مادر و نوزاد را تا حد قابل قبولی کسب کرده‌اند.

منصوری در ادامه یادآور شد: رعایت نکات بهداشتی مورد تاکید پزشکان و کادر درمان مثل شستشوی مرتب دستها، استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی مناسب، از سوی زنان باردار، بسیار بیشتر از سایر افراد حائز اهمیت است و نباید با سهل انگاری با آن برخورد شود. او همچنین اظهار کرد: عدم رعایت نکات بهداشتی گاهی اوقات به بروز بیماری‌های حاد تنفسی و خارج کردن جنین به صورت نارس از شکم مادر مبتلا به کرونا منجر می‌شود تا بتوانند به بهبود سلامت مادر کمک کنند.

این پزشک متخصص زنان و زایمان تاکید کرد: احتمال بروز عوارض و ابتلا به بیماری برای جنین نارس نسبت به سایر نوزادان که در زمان مناسب به دنیا می‌آیند وجود دارد و این نوزادان آسیب پذیرتر هستند. او افزود: یکی از درمان‌های رایج در درمان بیماری کرونا مصرف داروهای حاوی کورتون است و این داروها با آزمایش‌های سلامت جنین تداخل دارد و تصمیم گیری را برای پزشک متخصص زنان و زایمان سخت می‌کند.



♦ گروه خبری //

زنان باردار نیازمند مراقبت‌های پیشگیرانه مضاعف! اگر زنان باردار به ویروس کرونا مبتلا شوند باید مراقبت‌های ویژه‌ای را برای قبل، بعد و همچنین هنگام زایمان آن‌ها در نظر گرفت و نوزاد این افراد نیز باید با حساسیت بیشتر و بالاتری نگهداری شوند تا به بهبودی نسبی دست پیدا کنند. پزشکان و متخصصان حوزه زنان و زایمان بر این باور هستند که زنان باردار باید نکات بهداشتی که سایر افراد مراعات می‌کنند را با دقت بیشتری رعایت کرده و در این صورت احتمال ابتلای آن‌ها به کرونا کاهش پیدا خواهد کرد.

نتیجه تحقیق پزشکان متخصص در خصوص اینکه آیا ویروس کرونا از طریق زنان باردار به نوزاد آن‌ها منتقل می‌شود یا خیر هنوز مشخص نیست و نوزادان بسیاری بدون اینکه دچار این بیماری شوند از مادر متولد شده‌اند.

نغمه منصوری پزشک متخصص زنان و زایمان در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گفت: زنان باردار برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا باید به طور همزمان به فکر سلامت خود و جنین باشند.

او اضافه کرد: برخی از زنان باردار در دوران بارداری

♦ گروه خبری //

زنان باردار از جمله گروه‌های پرخطر در دوران

همه‌گیری کرونا محسوب می‌شوند که نیاز به

مراقبت‌های ویژه دارند.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، حساسیت بدنی زنان در دوران بارداری با سایر دوران زندگی متفاوت است و این افراد در این ایام نیازمند مراقبت بیشتری هستند و تحقق این امر مستلزم خود مراقبتی و همچنین مراقبت همراهان او در طول این مدت است.

تولد موجودی که بخشی از وجود گرناهی و ارزشمند یک مادر است، شعله امید او را برای در آغوش گرفتن این موجود و گذر از ایام سخت و پر مشقت بارداری روشن نگه می‌دارد و مادر با جان خود معامله می‌کند تا روزی شاهد این لحظه‌های ناب و بی‌نظیر باشد.

سیستم ایمنی بدن سایر زنان در دوران بارداری نسبت به سایر ایام زندگی آن‌ها ضعیف‌تر است و امکان ابتلای زنان باردار به بیماری‌های مختلف، به ویژه بیماری‌های واگیر مثل بیماری کرونا در این دوران بیشتر وجود دارد.

کشف علت پر خوابی خانم‌ها

♦ گروه خبری //

محققان به تازگی با انجام مطالعاتی پیرامون میزان خواب در افراد، موثرترین علت پر خوابی در بانوان را کشف کردند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، از جمله عواملی که به شدت سلامت افراد را به خطر می‌اندازد کم خوابی یا بی‌خوابی است.

البته همانطور که زیاده روی در هر موردی می‌تواند برای بدن نیز مضر باشد افراط در خواب هم از این قاعده مستثنی نیست و داشتن خواب بیش از حد در طول روز به همان اندازه برای سلامت مضر است.

اما معمولاً در تحقیقات انجام شده، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که خانم‌ها مدت زمان بیشتری نسبت به آقایان در شبانه روز می‌خوابند که علت این امر را می‌توان به دلیل پیچیدگی مغز بانوان نسبت به آقایان دانست؛ و بر اساس همین پیچیدگی است که معمولاً بانوان می‌توانند همزمان چند کار را باهم انجام دهند.

انجام چند کار همزمان در طول روز سبب خواهد شد تا در پایان روز مغز خسته شود و زمانی که شما به خواب می‌روید مغزتان به طور خودکار به بازسازی سلول‌های آسیب دیده‌اش بپردازد که این امر سبب خواهد شد تا بانوان به میزان بیشتری خواب نسبت به آقایان احتیاج داشته باشند.

راهکار کمیته امداد برای پرداخت وام اشتغال بدون ضامن به زنان سرپرست خانوار

♦ گروه خبری //

معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد استان سمنان از ایجاد صندوق ضمانت وام اشتغال برای زنان سرپرست خانوار خبر داد و گفت: این صندوق با هدف حمایت از زنان سرپرست خانوار که توانایی ایجاد شغل را داشته اما مشکل ضمانت دارند، شکل گرفته است.

علیرضا خدابنده، معاون اشتغال و خودکفایی کمیته امداد استان سمنان یکی از راهبرهای کلیدی این نهاد حمایتی را اشتغال و خودکفایی مددجویان دانست و اظهار کرد: علاوه بر تسهیلات اشتغال‌زایی، استعدادسنجی، مشاوره شغلی، راهبری شغلی، نظارت سه تا پنج ساله بر طرح اشتغال اجرا شده و در صورت نیاز، ارائه تسهیلات مجدد برای توسعه و یا بازگشت طرح اشتغال به چرخ تولید

