

فرستنده :



تهران - ۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱
خیابان ولی عصر - بالاتر
از شهید بهشتی -
کوچه ی دل افروز -
شماره ی ۲۶ - زیرزمین
تلفن و دورنگار
۸۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۸۷۱۵۴۲۴
info@.madaraneemrooz.com
www.madaraneemrooz.com

گیرنده :

.....
.....
.....
.....

پیک
مام

شماره ی
۸۹-۹۰-۹۱

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

تابستان ۱۳۸۹
۲۰۱۰
۱۴۳۱

ماه مهر با خود یاد مدرسه را به خانه ها می آورد .

بیاییم با فرزندانمان و همراه با فرزندانمان این یاد آشنا را فوشایند کنیم و عطر آن را تا پایان سال در مشاممان تازه نگه داریم .
چگونه می توانیم سال تمصیلی را سالی پر جاذبه کنیم ؟ چه چیزهایی می تواند از دلهره ها و نگرانی های ما و فرزندانمان بکاهد؟ چه چیزهایی می تواند به ما کمک کند تا از درس خواندن غول نسازیم و روابطمان را با فرزند در سال تمصیلی توأم با آرامش ، دوستی و عاقبت اندیشی مفض کنیم ؟
شاید با مضمون در گامها و کارگاهها و مطالعه ی کتابها و جزوه های موسسه در این باره ، بتوانیم در کنار هم و با یاری هم قدم موثری در این باره برداریم .

با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره های از کان مهر و مدارای اوست

مختصری از فعالیت های موسسه در تابستان

● برنامه های داخل موسسه

- گام بازی و اندیشه (آقای محمود سلطانی)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان - بعد از ظهر (خانم شیوا موفقیان)
- گام مهارت های زندگی برای نوجوانان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبای)
- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام ارتباط همسران (خانم فاطمه صهبای)
- گام کتاب خوانی و قصه گوئی (خانم مرضیه شاه کرمی)
- کارگاه عادت ها و باورهای نادرست (خانم مریم احمدی)

- گام آمادگی برای فرزند پروری (خانم زهرا سلیمانی)
- گام رفتار با کودک - صبح (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام رفتار با کودک - بعد از ظهر (خانم نگین نابت)
- گام تشویق و تنبیه - صبح (خانم زهرا سلیمانی)
- گام تشویق و تنبیه - بعد از ظهر (خانم سهیلا طاهری)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان - صبح (خانم شیوا موفقیان)

● ارتباطات و همکاری‌ها

ارتباط با دبیرخانه‌ی سازمان‌های مردم نهاد شهرداری منطقه‌ی ۱۴ (توسعه‌ی مدیریت شهری).

● شرکت در کارگاه‌ها ، همایش‌ها ، نمایشگاه‌ها و نشست‌های سایر مراکز

- شرکت در سی‌امین سالگرد فعالیت فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان به دعوت شورای کتاب کودک (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- شرکت در اولین نشست تبیین راهبردی سازمان‌های مردم نهاد به دعوت شورای شهر تهران (خانم مریم احمدی)
- همفکری با موسسه بازی و اندیشه و برنامه‌ریزی آموزشی خانواده‌ها برای اجرا در آن مرکز
- نشست با مسئول شرکت همراهان آتیه‌ی پاسارگاد

● برنامه‌های آینده

| گام‌ها | شروع | تعداد جلسه | گرداننده | ساعت |
|--------------------------|----------|------------|-----------------------|------|
| رفتار با کودک | ۸۹/۷/۱۰ | ۹ | خانم زهراسلیمانی | ۹-۱۱ |
| تشویق و تنبیه | ۸۹/۷/۱۰ | ۵ | خانم ماریا ساسان‌نژاد | ۹-۱۱ |
| بازی | ۸۹/۷/۱۰ | ۴ | خانم سهیلا طاهری | ۴-۶ |
| روابط زناشویی | ۸۹/۷/۱۱ | ۶ | خانم شیوا موفقیان | ۹-۱۱ |
| رفتار با نوجوان | ۸۹/۷/۱۱ | ۹ | خانم مرضیه شاه‌کرمی | ۹-۱۱ |
| رفتار با کودک دبستانی | ۸۹/۷/۱۴ | ۸ | خانم فاطمه صهبا | ۹-۱۱ |
| تشویق و تنبیه | ۸۹/۷/۱۷ | ۵ | خانم نگین نابت | ۴-۶ |
| رفتار با کودک | ۸۹/۷/۱۸ | ۹ | خانم سهیلا طاهری | ۴-۶ |
| ارتباط کلامی | ۸۹/۷/۱۸ | ۷ | خانم فاطمه صهبا | ۴-۶ |
| آمادگی برای فرزندپروری | ۸۹/۷/۱۹ | ۴ | خانم نگین شهری | ۹-۱۱ |
| مدیریت بر خشم | ۸۹/۷/۲۰ | ۶ | خانم فرحناز مددی | ۴-۶ |
| رفتار با نوجوان | ۸۹/۷/۲۱ | ۹ | خانم مهین هوشمند | ۴-۶ |
| رفتار با کودک دبستانی | ۸۹/۷/۲۱ | ۸ | خانم ماریا ساسان‌نژاد | ۴-۶ |
| شیوه‌های تفکر و حل مسئله | ۸۹/۷/۲۶ | ۴ | خانم مریم احمدی | ۴-۶ |
| مدیریت بر خشم | ۸۹/۷/۲۹ | ۶ | خانم ماریا ساسان‌نژاد | ۹-۱۱ |
| ارتباط همسران | ۸۹/۸/۱۲ | ۸ | خانم مریم احمدی | ۹-۱۱ |
| مدیریت بر خود | ۸۹/۹/۸ | ۱۲ | خانم مریم احمدی | ۹-۱۱ |
| کارگاه‌ها | شروع | تعداد جلسه | گرداننده | ساعت |
| هدفمندی | ۸۹/۷/۱۳ | ۱ | خانم مریم احمدی | ۹-۱۲ |
| مشورت کردن | ۸۹/۸/۱۱ | ۱ | خانم مریم احمدی | ۹-۱۲ |
| عادت‌های نادرست | ۸۹/۹/۹ | ۱ | خانم مریم احمدی | ۹-۱۲ |
| مدیریت زمان | ۸۹/۱۰/۱۴ | ۱ | خانم ماریا ساسان‌نژاد | ۹-۱۲ |

● سپاس

از خانم‌ها فرزانه تواناپور ، روناک مشتاق و نسرين مایلی به خاطر کمک‌های نقدی و غیرنقدی خود به موسسه ، همچنین از همه‌ی نیروهای داوطلب که همواره یار و یاور موسسه هستند، صمیمانه سپاسگزاریم .

● کارگاه‌های شب‌دهی به نوزاد، ماساژنوزاد، خواب نوزاد، کار فرهنگی با نوزاد، پدران و آمادگی حضور فرزند (خانم زهرا سلیمانی)

● کارگاه‌های آموزش توالیت رفتن به کودکان زیر دو سال و آشنایی با تغذیه‌ی کودکان زیر هفت سال و راه‌های بهبود آن (خانم زهرا سلیمانی)

● کارگاه‌های آمادگی ورود به مهدکودک و آمادگی ورود به دبستان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)

● برنامه‌های خارج از موسسه

● مدرسه‌ها

● برگزاری جشن بازی در دبستان دخترانه‌ی کیمیای علم (منطقه‌ی ۳)

● سایر مراکز

● برگزاری گام رفتار با نوجوان در کتابخانه‌ی عمومی حسینیه ارشاد با کارشناسی خانم مهین هوشمند

● برگزاری گام رفتار با کودک در کتابخانه‌ی عمومی حسینیه ارشاد با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده

● برگزاری گام ارتباط کلامی در شرکت مینا - توگا با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

● برگزاری گام ارتباط کلامی در شرکت مینا - توگا با کارشناسی خانم فاطمه صهبا

● برگزاری گام تربیت جنسی آموزشگاه هنرهای تجسمی بادبادک با کارشناسی خانم شیوا موفقیان

● برگزاری دو کارگاه تفکر خلاق در شرکت مینا - توگا با کارشناسی خانم مریم احمدی

● برگزاری دو کارگاه تفکر انتقادی در شرکت مینا - توگا با کارشناسی خانم مریم احمدی

● برگزاری دو کارگاه حل مسئله در شرکت مینا - توگا با کارشناسی خانم مریم احمدی

● برگزاری دو کارگاه مدیریت زمان در شرکت مینا - توگا با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد

● برگزاری کارگاه آموزش توالیت رفتن به کودکان زیر دو سال در موسسه‌ی بازی و اندیشه با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی

● برگزاری کارگاه نه گفتن در آموزشگاه موسیقی ودا با کارشناسی خانم فاطمه صهبا

● موسسه در رسانه‌ها

● رادیو صدای آشنا با موضوع معرفی موسسه مادران امروز (خانم مرضیه شاه‌کرمی)

● مجله‌ی رشد ابتدایی با موضوع معرفی موسسه مادران امروز (خانم‌ها مریم احمدی و مرضیه شاه‌کرمی)

● گروه‌های راه دور تهران

● گروه یاریگری در مدرسه‌ی راهنمایی مفید با یاریگری خانم فریبا مقدس‌زاده به کار خود پایان داد.

● گروه یاریگری در موسسه حمایتی خانه‌ی مهر کودکان با یاریگری خانم افسانه حسن‌زاده به کار خود پایان داد.

خلاصه‌ی سخنرانی تیر ماه

موضوع: آبخار آرامش (مدیریت استرس)

کارشناس: آقای ابراهیم ایرجی

برگردان از نوار: خانم ماندانا آجودانی

آقای ابراهیم ایرجی سخنان خود را این چنین آغاز کردند: ابتدا لازم است اضطراب را بشناسیم سپس مدیریت بر آن را یاد بگیریم. ترس و نگرانی دو جنبه دارد، از طرفی مفید است چرا که باعث انگیزه و چاره‌جویی می‌شود و از طرف دیگر مضر است چون چنانچه مدیریت نشود، به سلامت تن و روان ما آسیب می‌زند.

گاه دوران‌اندیشی‌ها ما را نگران می‌کند و یک احساس ناخوشایند و سپس "ترس" را در ما به وجود می‌آورد. اثرات سوء، نگرانی و ترس بر تفکر، جسم و رفتار ما موجب اختلالاتی می‌شود از جمله: تمرکز ما دچار اختلال می‌شود، تپش قلب می‌گیریم، کف دستمان عرق می‌کند، قلیمان درد می‌گیرد و... اما باید بدانیم که همه چیز ارزش نگران شدن ندارد از جمله: ۱- موضوع‌های بی‌اهمیت ۲- موضوع‌های بعید و نامحتمل ۳- موضوع‌های رخ نداد

سپس ایشان درباره‌ی اهمیت ارزیابی واقع‌بینانه از مسایل و رویدادها پرداختند و در ادامه راه‌کارهایی برای درمان اضطراب مطرح کردند. برخی از این راه‌کارها از این قرار است:

۱- یکی از درمان‌ها صاف نشستن است. وقتی اکسیژن بدن کم می‌شود، خسته می‌شویم. درحالت صاف بودن ستون فقرات، ۷۵٪ جذب اکسیژن داریم و در اثر بد نشستن ۲۵٪ اکسیژن دریافت می‌کنیم. برای از بین بردن آثار سوء، نرسیدن اکسیژن کافی به بدنمان ابتدا باید خودمان را صاف کنیم و عضلات شکمان را بالا بکشیم (۲ ثانیه) سپس از بینی نفس را بگیریم و در سینه نگه داشته (۴ ثانیه) و بعد از دهان خارج کنیم.

۲- انجام اقدام عملی درباره‌ی موضوعی که سبب نگرانی ما شده است یعنی عمل کردن و اقدام کردن برای حل مشکل (اقدام عملی) مثلاً "اگر از نوعی بیماری نگران هستیم، برویم پیش دکتر و آزمایش بدهیم. ببینیم فلان بیماری را داریم یا خیر؟ یعنی نگرانی را تبدیل به عمل کنیم.

۳- ایجاد سرگرمی‌های موردعلاقه به منظور دور کردن افکار منفی.

۴- گذاشتن نگرانی‌ها به کناری و رسیدگی به آن در زمان مشخص. مثلاً "با خود بگوئید: ساعت فلان به این موضوعها فکر می‌کنم یا آن‌ها را یادداشت کنیم و کنار بگذاریم.

۵- بعضی از نگرانی‌ها مبهم، پیچیده و نامشخصند. چیزهایی که برای ما مبهم است اضطراب‌زاست. پس باید روشن و مشخص‌شان کنیم. وقتی مشخص شد، دیگر برایمان اضطراب‌آور نیست. باید از خود بپرسیم چه کارهایی می‌تواند برای من خطرناک باشد و بدترین حالتی که ممکن است برای من اتفاق بیفتد چیست؟ پس باید تا جایی که ممکن است نکات مبهم آینده را برای خودمان مشخص کنیم.

برای روشن کردن ابهامات، دو کار می‌توان انجام داد:

۱- با یک متخصص مشورت کنیم

۲- درباره‌ی آن‌ها بنویسیم و واکنش‌های احتمالی خودمان را بررسی کنیم. سپس ایشان توضیح دادند که ممکن است استرس یا اضطراب منبع فیزیولوژیک (مغزی) داشته و نیاز به درمان دارویی داشته باشد. چنانچه کسی در حد اختلال این اضطراب را داشته باشد، حتماً باید پس از مشورت با یک مشاور به روانپزشک مراجعه کند تا با دارو مشکلات مغزی‌اش مهار شود.

جلسه پس از پاسخگویی به پرسش‌های شرکت‌کنندگان پایان یافت.

خلاصه‌ی سخنرانی شهریور ماه

موضوع: میان‌سالی. اوج شکوفایی زن

کارشناس: خانم شیوا موفقیان

خانم موفقیان مطالب خود را با توضیح این مسئله که میان‌سالی آغاز دوره‌ی شکوفایی یک زن است و آغاز پیری نیست، شروع کردند. ایشان گفتند:

انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید شروع به پیر شدن می‌کند و آغاز پیری مربوط به دوره‌ی میان‌سالی نیست.

دردوره‌ی قبل از یائسگی (PremenoPause) تخمدان‌ها شروع به از دست دادن پاسخ‌دهی تحریک هورمونی می‌کنند. در شروع یائسگی بافت رحم در اثر نبودن استروژن و پروژسترون رشد و ریزش نمی‌کند، خونریزی نامنظم و سپس قطع می‌شود و قاعدگی پس از یک دوره بی‌نظمی ناپدید می‌شود.

دوره یائسگی Menopause

منوپوز به قطع کامل دوره‌های قاعدگی که شامل تخمک‌گذاری، عادت ماهیانه و توانایی باروری است، اطلاق می‌شود. در اصطلاح عامیانه منوپوز دوره‌ی شروع اولین علائم یائسگی تا تطبیق کامل بدن با تغییرات ایجاد شده را شامل می‌شود. یائسگی همانند شروع قاعدگی بخشی از یک سیر فیزیولوژیک و طبیعی است. زمان وقوع آن بین سن ۴۰ تا ۶۰ سالگی و معمولاً حول و حوش ۵۰ سالگی است.

استروژن نوعی هورمون است که بر روی سلول‌های خاصی از بدن اثر می‌گذارد. در سنین باروری، تخمدان‌ها مقادیر فراوانی استروژن ترشح می‌کنند. استروژن، بدن زن را برای بارور شدن یک تخمک و تغذیه‌ی جنین به وجود آمده، آماده می‌کند. همچنین استروژن مسئول ایجاد حالات و رفتارهای زنانه است.

زمانی که بر اثر پایان ذخیره‌ی تخمدانی، تولید آن قطع می‌شود، بخش‌های مختلف بدن نیز دچار تحولاتی می‌شود.

در طی یائسگی تولید استروژن به طور کامل قطع نمی‌شود. سطوح استروژن بعد از یائسگی به حدود ۷۵٪ کمتر از میزان سنین باروری می‌رسد. نشانه‌هایی که توسط فرد در طی یائسگی تجربه می‌شود ناشی از این کاهش ذکر شده در میزان استروژن است.

نشانه‌ها

- قاعدگی نامنظم

بی‌نظمی عادات ماهیانه، اولین و شایع‌ترین نشانه‌ی آغاز یائسگی است. تغییراتی که به طور معمول ایجاد می‌شوند عبارتند از: نامنظم شدن عادت ماهیانه، کاهش میزان خونریزی، لکه‌بینی در فواصل عادات ماهیانه و عادات ماهیانه نامرتب. هنگامی که یک وقفه‌ی شش‌ماهه در ایجاد عادات ماهیانه رخ دهد به احتمال ۹۰٪ عادت‌ماهیانه، دیگر ایجاد نخواهد شد.

- درد هنگام نزدیکی

کاهش سطوح استروژن منجر به نازک شدن مخاط دیواره‌ی واژن و کاهش مایعات لغزنده آن می‌شود که موجب احساس ناراحتی یا درد حین نزدیکی می‌شود. استفاده یک نرم‌کننده در هنگام نزدیکی، موجب کاهش این ناراحتی می‌شود.

گر گرفتگی ، تعریق شبانه و بی خوابی

گر گرفتگی به احساس گرما در صورت و گردن گفته می شود که گاهی اوقات به سینه و پشت نیز گسترش می یابد . این علامت، ممکن است در طول شب یا روز ایجاد شده و سبب ایجاد ناراحتی یا کاهش کیفیت خواب شود . وقوع گر گرفتگی ، مربوط به کاهش سطوح استروژن است ولی هنوز مکانیسم آن به طور کامل شناخته نشده است . به دلایل ناشناخته ، مغز پیام هایی دریافت می کند که بدن بیش از حد گرم شده است . برای جبران، مغز واکنش از دست دادن حرارت از طریق گشاد شدن عروق نزدیک پوست را ایجاد می کند . این امر باعث تعریق از طریق پوست و داغ شدن آن می شود. حملات گر گرفتگی با وجود ناراحت کننده بودن ، خطرناک نیستند و توجه دیگران را جلب نمی کنند .

سایر علایم

درد در عضلات و مفاصل ، کمر درد، افسردگی ، عصبانیت ، تحریک پذیری ، سردرد ، خستگی ، سرگیجه ، بی اختیاری ادراری ، مورمور شدن (احساس سوزن سوزن شدن یا خارش پوست) و تپش قلب (دوره هایی از افزایش سرعت ضربان قلب) با این که تمامی این اتفاقات طبیعی هستند . مشاوره ی مرتب با پزشک ، در مورد آن ها لازم است . باید توجه شود که بعضی از زنان هیچ گونه علامتی بجز توقف عادات ماهیانه ندارند .

تغییرات ایجاد شده در بدن به دنبال یائسگی

رشد موها

- نازک شدن موهای سر
- ضخیم و تیره شدن موهای سایر نقاط بدن مثل صورت

پوست

- از دست رفتن استحکام ، کشش و کاهش آب درون پوستی
- افزایش ملانوسیت ها که منجر به تیره شدن پوست می شود
- افزایش حساسیت پوست به تابش نور خورشید

استخوان

- افزایش خطر پوکی استخوان
- افزایش احتمال شکستگی ، بخصوص در شانه ، قسمت فوقانی بازو و لگن

پستان ها

- چربی ، جایگزین بافت ترشحات می شود .
- شکل پستان ها از حالت برآمده به حالت صاف تبدیل می شود.

دستگاه تولیدمثل

- اندازه اعضای تناسلی کوچک تر می شود .
- قطر ولغزندگی مخاط واژن کاهش می یابد.
- PH واژن تغییر یافته و نسبت به عفونت ها مستعدتر می شود.
- لایه ضخیم داخلی رحم ناپدید می شود.

دستگاه ادراری

- نازک شدن بافت داخلی مثانه و پیشابراه
- افزایش خطر ابتلا به عفونت دستگاه ادراری

جلوگیری از بارداری طی یائسگی

چنانچه سن فرد در زمان وقوع آخرین پریود ۵۰ سال یا کمتر باشد. لازم است تا ۲ سال بعد از آخرین عادت ماهیانه و اگر سن فرد در زمان وقوع آخرین پریود بیش از ۵۰ سال باشد. تا ۱ سال بعد از آخرین عادت ماهیانه جلوگیری از بارداری ادامه یابد.

درمان با جایگزینی استروژن

• جایگزین کردن استروژن به منظور درمان (ERT) می تواند از گر گرفتگی و نازک شدن مخاط واژن جلوگیری به عمل آورد. در مقادیر کمی بالاتر ، استروژن می تواند باعث کاهش خطر بروز پوکی استخوان و بیماری های قلبی شود . البته ذکر این نکته ضروری است که بر اساس گروهی از پژوهش های انجام گرفته ، بین سرطان پستان و ERT ارتباط وجود دارد. انجام یا عدم انجام این درمان بسته به نظر خود شخص است. آیا نشانه های یائسگی با زندگی شما تداخل دارد؟ سابقه خانوادگی شما از نظر ابتلا به پوکی استخوان و بیماری های قلبی چگونه است ؟ آیا انجام ERT موجب ایجاد ترس ابتلا به سرطان در شما می شود ؟ این ها سوالات خوبی هستند که می توانید برای پاسخ آن و تصمیم گیری در مورد آن با پزشکان متخصص مشورت کنید.

یائسگی می تواند یک تجربه طبیعی مثبت در زندگی زن باشد که مرحله ی جدیدی از زندگی را برای وی به ارمغان می آورد. با توجه به امید به زندگی موجود در جامعه، حدود یک سوم از عمر زن در دوران یائسگی سپری می شود . بنابراین مهم است که در این مدت با بدن خود به خوبی رفتار کنید. حتما در هفته اوقاتی را به ورزش های کنترل کننده وزن مانند دویدن و راه رفتن اختصاص دهید . این کار باعث کند کردن سیر کاهش بافت استخوانی می شود . خوراکی های پر کلسیم مانند شیرکرم چرب، گل کلم و اسفناج را در رژیم روزانه خود لحاظ کنید . ورزش منظم و رژیم مناسب ، علاوه بر تامین سلامتی جسمی باعث ایجاد احساس سلامتی و نشاط می شود.