Reproductive Health Training
Course for MOHP Raedat Rifiat
(Trainee)

PN-ACD-891

Award # HRN-A-00-00-00003
USAID G/PHN/POP

وزارة الصحة والسكان

برنامج تدريب الرائدات الريفيات

دليل المتدربة

CATALYST

المحتويات

وصف الدورة ٢

طرق التقييم: ٦

الجدول التدريبي ٧

أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ٨

التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية ١٠

الزيارات المنزلية ١٢

تغيير السلوك و مناهجه ١٦

مناهج تغيير السلوك ٢٣

التثقيف الصحي: ٢٣

الأهداف الأساسية للتثقيف الصحي: ٢٣

مكونات التثقيف الصحي: ٢٣

الاتصال ٢٦

الصحة الإنجابية ٣٢

أولا: مرحلة الطفولة ٣٤

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للرضع والأطفال: ٣٤

التوعية بفوائد تطعيمات الأطفال والتروبج لها: ٤١

التوعية بالتهابات الجهاز التنفسى فى الأطفال: ٤٥

التوعية بمرض الإسهال ومضاعفاته: ٤٨

الحوادث المنزلية ٥١

ثانيا: مرحلة المراهقة ٥٥

توعية المراهقين بالنواحى التشريحية والوظيفية المتعلقة بالجهاز الإنجابي ٥٨

توعية المراهقين بمرحلة البلوغ: ٥٩

فسيولوجيا الإنجاب ٦٥

التوعية بالأضرار الصحية والاجتماعية التى يسببها الزواج المبكر وزواج الأقارب ٦٩

ثالثا: مرحلة الإنجاب ٧٢

خدمة متابعة الحمل ٧٤

العناية بالأم فى فترة النفاس ٨٠

الحمل الخطر ٨٣

التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها ٨٨

تنظيم الأسرة الاضطراري: ١١٩

التهابات الجهاز التناسلي: ١٢١

رابعا: مرحلة ما بعد الإنجاب ١٢٤

التوعية بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذه الفترة والترويج للفحص الذاتي للثدي وخدمات الكشف المبكر لأورام الجهاز التناسلي ١٢٥

خامسا: محاربة التمييز والممارسات الخاطئة ضد المرأة ١٢٨

قضايا النوع وتمكين المرأة ١٢٨

مفهوم النوع ١٢٨

مفهوم الجنس ١٢٩

المساواة بين الجنسين ١٣٣

ممارسة العنف ضد المرأة و الأسرة ١٣٤

مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث) ١٣٦

المضاعفات الصحية والنفسية والاجتماعية لختان الإناث تنقسم إلى: ١٣٧

الرسالة الصحية المؤثرة ١٣٩

السجلات والنماذج ١٤٣

REFERENCES ١٥٣

وصف الدورة

الوصف العام

تم تصميم هذه الدورة التدريبية لإكساب الرائدات الريفيات المهارات والمعارف والاتجاهات التى تساعدهم فى الترويج لخدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة وخدمات صحة الأم والطفل داخل المجتمعات المستهدفة، ونشر الثقافات الصحية التى تساعد المستهدفين على تغيير سلوكياتهم التى تؤثر على الصحة.

مدة الدورة: خمسة أيام/٦ ساعات تدريبية كل يوم (٣٠ ساعة تدريبية).

المكان : مراكز التدريب بالمحافظات المختلفة.

عدد المشاركات: ١٥-٢٠رائدة ريفية فى كل دورة .

اللغة: اللغة العربية.

المدربون: مدربي وزارة الصحة والسكان المؤهلين بالمحافظات والإدارة المركزية.

أهداف التدريب

الهدف العام للبرنامج التدريبي:

توسيع دور الرائدات الريفيات التثقيفي ليغطى خدمات الصحة الإنجابية وخدمات صحة الأم والطفل المتاحة فى وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان.

الأهداف التدريبية:

بنهاية هذه الدورة التدريبية ستصبح الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. تناقش البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.
٢. تناقش التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية.
٣. تناقش أهداف، مكونات، وأهمية الزيارات المنزلية للمستهدفين.
٤. توافق على المردود الصحى للزيارات المنزلية.
٥. تشرح مراحل تغيير السلوك.
٦. تذكر أهداف التثقيف الصحى.

٧. تشرح دائرة الاتصال ومكوناتها.

٨. تناقش خدمات الصحة الإنجابية الخاصة بمرحلة الطفولة.

٩. تناقش التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة.

١٠. تشرح المعلومات المتعلقة بمكونات ووظائف الجهاز الإنجابي.

١١. تروج للأمومة الآمنة.

١٢. تناقش خدمة متابعة الحمل والإرشادات الضرورية للحامل.

١٣. تعرض المعلومات الضرورية للنفساء.

١٤. تذكر حالات الحمل الخطر.

١٥. تناقش تنظيم الأسرة بعد الولادة أو الإجهاض.

١٦. تشرح مفهوم وممارسة تنظيم الأسرة الاضطراري.

١٧. تعرض المعلومات الضرورية المتعلقة بالتهابات الجهاز الإنجابي.

١٨. تذكر التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لفترة ما بعد الإنجاب والنصائح اللازم تقديمها للسيدات في هذا السن.

١٩. تناقش الممارسات الخاطئة والضارة ضد المرأة:-

- النوع الاجتماعي وتمكين المرأة.
- المساواة بين الجنسين.
- ختان الإناث.
- العنف ضد المرأة والاسرة.

٢٠. تعد وتقدم رسائل صحية مؤثرة.

٢١. تسجل البيانات والمعلومات المتعلقة بعملها بدقة في السجلات والنماذج الخاصة بالرائدات الريفيات.

محتويات الدورة:

البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية

الزيارات المنزلية

تغيير السلوك ومناهجه

- التثقيف الصحى
- الاتصال

الصحة الإنجابية

- مرحلة الطفولة
  - التغذية
  - تطعيمات الأطفال
  - إلتهابات الجهاز التنفسى
  - الإسهال
- مرحلة المراهقة
  - التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة للمراهقة
  - التوعية لمرحلة المراهقة
  - التوعية بالنواحى التشريحية والوظيفية المتعلقة بالجهاز الإنجابى
  - فسيولوجيا الإنجاب
- مرحلة الإنجاب
  - الأمومة الآمنة
  - خدمة متابعة الحمل
  - رعاية الأم فى فترة النفاس

- الحمل الخطر
- المباعدة بين الولادات
- خدمات تنظيم الأسرة ووسائلها
- تنظيم الأسرة بعد الولادة والإجهاض
- تنظيم الأسرة الاضطراري
- التهابات الجهاز الإنجابي

• مرحلة ما بعد الإنجاب

الممارسات الضارة ضد المرأة

- النوع وتمكين المرأة
- المساواة بين الجنسين
- العنف ضد المرأة والأسرة
- مناهضة ختان الإناث

الرسالة الصحية المؤثرة

السجلات والتقارير

طرق وأساليب التدريب:

يستخدم هذا البرنامج التدريبي مجموعة متناسقة من الطرق التدريبية التى تضمن مشاركة المتدربات وتفاعلهن مع التدريب مثل:

- محاضرات نقاشية.
- عصف الذهن.
- تمثيل الأدوار.
- مجموعات العمل.

و يعتمد المدربون تشجيع المشاركة الفعالة للمتدربات وتكليفهن بالمزيد من المهام أثناء التدريب .

طرق التقييم:

يعتمد أسلوب التقييم على قياس مدى مشاركة كل رائدة ريفية فى الأنشطة التدريبية بطريقة إيجابية وفعالة فى كافة المناقشات ومجموعات العمل والإجابة على الأسئلة المطروحة وعصف الذهن للتأكد من مقدرة كل رائدة ريفية على تنفيذ المهام المطلوبة منها أثناء التدريب مما يساعد على تطبيق ذلك بنجاح فى ميدان العمل الخارجي.

سيتم التقدير علي الأساس التالي:

- الاختبار القبلي والبعدي ٤٠%
- المشاركة الفعالة فى الجلسات التدريبية ٣٠%
- الحضور ١٠%
- إعداد وإلقاء الرسائل الصحية ٢٠%

الجدول التدريبي

اليوم	٩ – ١١	١١ – ١١:١٥	١١:١٥ – ١:١٥	١:١٥ – ١:٣٠	١:٣٠ – ٣:٣٠
الأول	افتتاح + تعارف + توقعات المشاركات + الاختبار القبلي عرض وصف الدورة	استراحة	أهداف البرنامج القومي للسكان و تنظيم الأسرة + التوصيف الوظيفي للرائدات الريفيات	استراحة	الزيارات المنزلية : • أهداف • أهمية • مراحل
الثاني	تغيير السلوك و مناهجه	استراحة	الصحة الإنجابية : مرحلة الطفولة	استراحة	الصحة الإنجابية : مرحلة الطفولة
الثالث	الصحة الإنجابية : مرحلة المراهقة	استراحة	الصحة الإنجابية : مرحلة الإنجاب	استراحة	الصحة الإنجابية : مرحلة الإنجاب (تابع) + مرحلة ما بعد الإنجاب
الرابع	الرسائل الصحية المؤثرة + إعداد الرسائل	استراحة	تمثيل أدوار عن الرسائل الصحية المؤثرة	استراحة	الممارسات الضارة عند المرأة
الخامس	السجلات و التقارير و النماذج	استراحة	تطبيق عملي عن السجلات و التقارير و النماذج	استراحة	الاختبار البعدي + تقييم الدورة + ختام الدورة

أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

أولا: تعزيز تقديم خدمات تنظيم الأسرة عن طريق:

١. زيادة نسبة الاستخدام بين الوسائل المختلفة.

٢. زيادة عدد المنتفعات.

٣. تطبيق نظام التحويل من والى وحدات تنظيم الأسرة والخدمات الصحية.

٤. رفع كفاءة الخدمات المقدمة من القطاع الخاص.

٥. دعم الخدمات المقدمة من الجمعيات الأهلية.

٦. زيادة الخدمات الميدانية للمناطق المحرومة.

٧. تطبيق معايير الجودة.

٨. تنمية المهارات الفنية للفريق الطبى وتشجيع روح الفريق.

٩. تسهيل وصول المعلومات إلى المنتفعات.

ثانيا : زيادة الإقبال على خدمات تنظيم الأسرة:

١. إيجاد أنماط جديدة للإعلام والتعليم والاتصال وخصوصا المسموعة والمرئية.

٢. استخدام البرامج التسويقية والاستعانة بأحدث التقنيات العلمية.

٣. التوسع فى الاتصال الشخصى عن طريق الأنشطة الميدانية فى القطاعين الحكومي والأهلي.

ثالثا : الاكتفاء الذاتى:

١. المساعدة على توفير الوسائل محليا (تشجيع التصنيع المحلى).

٢. تعزيز نظم الإدارة المالية والقدرة على التخطيط.

٣. المساعدة على تقليل نفقات تقديم الخدمة.

٤. السعى لإيجاد جهات تمويلية للجمعيات الأهلية.

رابعا: تنمية الموارد البشرية والمؤسسية:

١. رفع كفاءة القوى البشرية من خلال البرامج التدريبية الإكلينيكية والإدارية.

٢. تطوير النظم الإدارية فى القطاعين الحكومى والأهلى.

٣. دعم اللامركزية فى التخطيط والتنفيذ.

٤. تعزيز التخطيط الإستراتيجى وقدرة إنشاء المشروعات.

٥. رفع كفاءة مقدمى الخدمة وتطوير الخدمات من ومباني وتجهيزات.

خامسا : تطوير سياسات تقديم الخدمة:

لإزالة المعوقات وخلق مناخ مناسب يدعم البرنامج القومى:

١. إجـراء الأبحـاث لمسـاندة السياسات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل.

٢. الدعـوة لمسـاندة السياسـات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل.

التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية

مهام عامة:

تعمـــل مقدمـــة الخدمات الخارجية (الرائدة الريفية) داخل المجتمع المحيط بها كحلقة وصل بين المجـــتمع الـــذي تعمـــل به وبين وحدات تقديم خدمات تنظيم الأسرة و الصحة الإنجابية التابعة لوزارة الصحة والسكان ومن يعمل بهذه الوحدات من أطباء وممرضات وذلك للترويج لخدمات تنظـــيم الأســـرة والصحة الإنجابية وتشجيع السيدات علي مداومة استخدام وسائل تنظيم الأسرة وعلي النهوض بصحتهن الإنجابية.

المهام والمسئوليات:

تعمل الرائدة الريفية تحت إشراف طبيب/طبيبة الوحدة وبمساعدة ممرضة الوحدة وتحت إشراف فريق الإشراف بالإدارة الصحية وتكون مسئولة عن:

١. التعرف علي المعلومات السكانية فى المنطقة السكانية التابعة لها (عدد السيدات فى سن الإنجاب وأماكن سكنهن).
٢. عمـــل خطة عمل شهرية لتغطية المنطقة الجغرافية التابعة لها وعمل جدول للزيارات الشهرية وأخذ موافقة المشرفين عليهما.
٣. عمل توعية ونشر معلومات عن خدمات تنظيم الأسرة ووسائلها وعن خدمات الصحة الإنجابية والترويج لها علي أنها خدمات صحية تضمن النهوض بصحة المرأة وصحة الأسرة ككل.
٤. عمـــل الدعاية لوحدات تقديم الخدمة الصحية التابعة لوزارة الصحة والسكان علي أنها تقدم خدمة صحية عالية الجودة ويعمل بها فريق صحي علي مستوي عال من الكفاءة.
٥. توعـــية الســـيدات والأسر بمنطقة عملها بخدمات الصحة الإنجابية التى تقدمها الوحدة وبخدمات ووسائل تنظيم الأسرة المتاحة.
٦. توعـــية الســـيدات المتزوجات عن خدمات الصحة الإنجابية خدمات ووسائل تنظيم الأســـرة المتاحة لتشجيعهن علي ممارسة تنظيم الأسرة والاستفادة من خدمات الصحة الإنجابية.

٧. زيارة مستخدمات وسائل تنظيم الأسرة لتشجيعهن علي الاستمرار فى استخدام الوسائل.

٨. زيارة مستخدمات وسائل تنظيم الأسرة واللاتي انقطعن عن الاستخدام لتشجيعهن علي العودة لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة.

٩. زيارة السيدات بعد الولادة لتشجيعهن استخدام وسائل تنظيم الأسرة للمباعدة بين الحمل والذي يليه وتوعية السيدات عن فترة النفاس والعناية بالمواليد.

١٠. تحـــويل الحالات التي تحتاج لخدمات صحية إلي وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان.

١١. الترويج لتطعيمات الأطفال تطعيمات الحوامل.

١٢. الإبقـــاء علـــي المســـجلات الدقيقة للحصر، وللزيارات المنزلية والأشخاص المحولين للوحدة.

المؤهلات المطلوبة:

- الحصول علي الثانوية العامة أو ما يعادلها.

الخبرات والمهارات المطلوبة:

- القدرة علي التواصل مع الأفراد والأسر والمجتمعات المستهدفة.
- القدرة علي نقل وتوصيل المعلومات المتعلقة بخدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.
- القدرة علي فهم والتعامل مع الأنظمة السائدة بوزارة الصحة والسكان.
- الاقتناع بمردود خدمات الصحة والإنجابية وتنظيم الأسرة.

الزيارات المنزلية

مقدمة:

تعد الزيارات المنزلية من أهم الأساليب التى يتبعها المعنيين بصحة المجتمع كوسيلة للتواصل مع الفئات المستهدفة مع العاملين الميدانيين وهي عبارة عن الزيارات التي تقوم بها الرائدة الريفية أو الممرضة أو أى من العاملين الصحيين للعائلات في منازلهم بغرض الارتقاء بالمستوى الصحى من خلال التعرف على الظروف الصحية والإجتماعية والبيئية التى تعيش فيها الأسرة ومن خلال التثقيف الصحي للحفاظ على صحة الأسرة. خلال هذه الزيارات تتحدث الرائدة الريفية أو الممرضة بطريقة غير رسمية مع أفراد الأسرة لتبادل الأفكار والمعلومات معهم.

تعتبر الزيارات المنزلية من أفضل الطرق للتعرف على العادات والتقاليد، الحالة الاجتمعاية والصحية وأيضا السلوكيات التي تمارسها الأسر والتي تعكس الحالة الصحية للمجتمع.

تعريف الزيارات المنزلية للرائدات الريفيات:

تقديم خدمات تثقيفية للأفراد الذين تستهدفهم الزيارات المنزلية بهدف الترويج للمفاهيم والسلوكيات الصحية الصحيحة المتعلقة بصحة الأم والطفل والصحة الغنجابية وتنظيم الأسرة والترويج للخدمات الصحية المتاحة فى المجتمع وتشجيع المستهدفين على المشاركة فى التنمية الصحية لمجتمعاتهم.

أهداف الزيارات المنزلية للرائدات الريفيات:

- معرفة الأحوال المعيشية للأسرة والتعرف على مدى تأثيرها على صحتهم.
- رفع مستوى المعلومات الصحية للأسرة.
- اكتشاف الحالات المرضية التي في حاجة إلى عناية صحية إرشادها للخدمات الصحية المناسبة وأماكن تواجدها .
- تحديد المشاكل الصحية والاجتماعية للأسرة والمساهمة في حلها.
- تعليم أفراد الأسرة بعض المهارات البسيطة التى تساهم فى الإرتقاء بالصحة.
- تعريف الأسرة بالخدمات الصحية والاجتماعية والتي يمكن الاستفادة منها.
- مناهضة بعض الممارسات الخاطئة والسائدة فى المجتمع.

أهمية الزيارة المنزلية للرائدات الريفيات:

الـــزيارة المنـــزلية تعطي للرائدة الفرصة لملاحظة الحالة الداخلية للمنزل والتعرف على أفراد الأســـرة جمـــيعا وملاحظة علاقة أفراد الأسرة ببعضهم البعض ودور كل فرد في الأسرة كما يمكنها تقديم المعلومات الصحية على حسب الحالة الموجود عليها الأسرة.

أولويات اختيار الأسر للزيارات المنزلية:

١. السيدات المتزوجات حديثاً.
٢. السيدات المستخدمات لوسائل تنظيم الأسرة.
٣. السيدات اللاتي في حاجة إلى تنظيم الأسرة.
٤. السيدات المنقطعات عن إستخدام وسائل تنظيم الاسرة.
٥. السيدات الحوامل.
٦. السيدات النفساوات.
٧. الأطفال.
٨. الحالات المرضية.
٩. السيدات فى فترة ما بعد الإنجاب.

مكونات الزيارة المنزلية:

المرحلة الأولى: (الإعداد للزيارة):

١ . في هذه المرحلة تقوم الرائدة الريفية بجمع المعلومات الخاصة بالأسرة قبل بدء الزيارة مـــثل عدد أفراد الأسرة، الحالة الاجتماعية، الحالة الصحية، يتم جمع البيانات الخاصة بالأسرة خلال الآتي:

- مراجعة السجلات الطبية المتاحة مثل "سجل حصر الأسر".
- مقابلـــة أفـــراد لفـــريق الصحي العاملين مع الأسرة ومناقشتهم حول احتياجات الأسرة.

٢. تحضير ما يلزم الزيارة من موارد مثل المطبوعات أو العينات التى تساعد على الشرح والفهم للرسالة الصحية المراد توصيلها.

٣. تحضير مسودة الرسالة الصحية من خلال مراجعة المتوافر من المراجع أو أدلة العمل.

تغيير السلوك و مناهجه

يتشـــكل ويتأثر السلوك البشرى **بالمعلومات** التي تعبر عن الجانب المعرفي للسلوك و**المهارات** (عقلـــية أو عضـــلية) التي تعبر عن الجانب الأدائي للسلوك **والاتجاهـات** التي تعبر عن الجانب العاطفي للسلوك.

المثال التالى يوضح هذه الجوانب:

مـــن المعروف أن هناك بعض السلوكيات الخاطئة التى تتسبب فى انتشار مرض البلهارسيا مثل الوضـــوء، والتـــبول والتبرز فى الترع والمصارف التى لا غنى للفلاح المصرى عنها فى رى أراضـــيه، وبالـــرغم مـــن معرفته بهذه الحقائق إلا أن المرض ظل ولمدة طويلة يفتك بالفلاح المصـــرى وحتـــى هذه اللحظة هناك العديد من الإصابات فى بعض المناطق التى يطلق عليها " المناطق الساخنة ".

الجانب المعرفى :

فـــى هـــذا السلوك (المعلومات التى تتوافر لديه عن المشكلة الصحية): هو قدر المعلومات التى يعـــرفها الفـــلاح المصـــرى عن مرض البلهارسيا والخاصة بكيفية انتقال العدوى، الأعراض المرضية، المضاعفات، والوقاية (هل هى كافية و صحيحة؟).

الجانب المهارى:

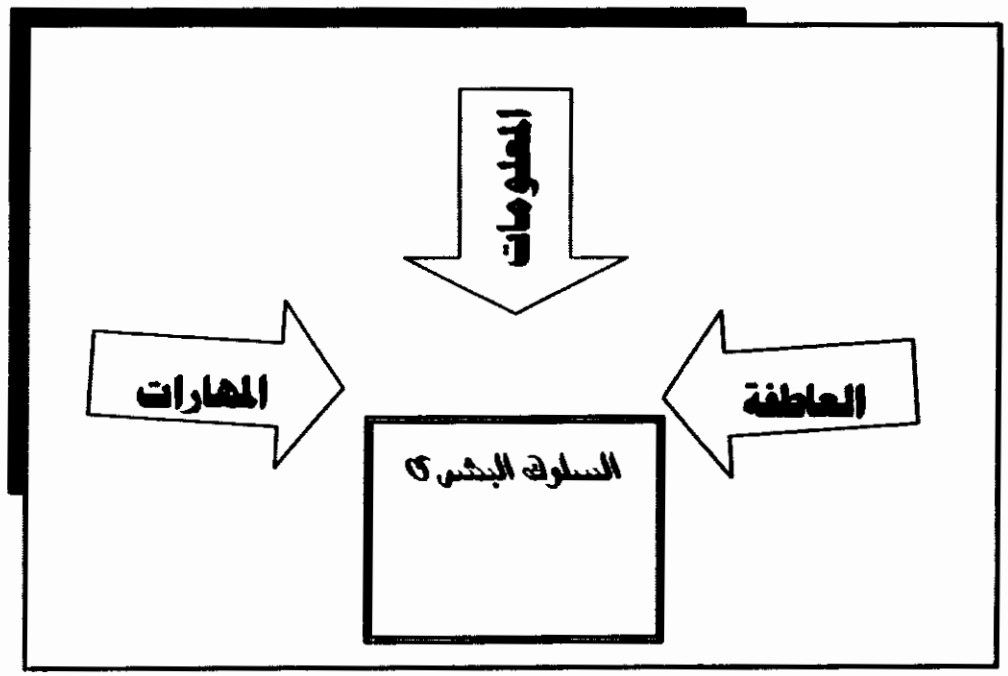
(القدرة على تنفيذ مهام معينة وهو يحتاج إلى توافق بين العضلات والمخ) فى هذا السلوك هو قـــيامه بقضاء حاجته فى الترع والمصارف و قيامه برى أراضيه مستخدما المياه التى تنقل له المرض.

الجانب العاطفى :

(الحب، والكراهية، والميل) و هذا السلوك يكمن فى حبه لأرضه واهتمامه بالزراعة و أمله فى أن تنمو ويزداد المحصول.

وإذا أردنا تغيير هذا السلوك، فعلينا أن نوفر له معلومات صحيحة ودقيقة وكاملة عن هذا المرض، و نعلمه مهارات تساعده فى تجنب ملامسة جلده للمياه وتساعده فى قضاء حاجته بطريقة تتسم بالأمان، ونخاطب الجانب العاطفى له من خلال توضيح صورته حينا يمرض ولهذا فإنه من الضروري أن نفكر في العديد من الأشياء عندما يكون هدفنا هو مساعدة الأفراد، و العائلات، و المجتمعات على مواجهة الأمراض والترويج للصحة، وعلينا أن نوفر لهم المعلومات الضرورية ونكسبهم المهارات التى تمكنهم من انتهاج سلوك جديد، ونستثير عواطفهم تجاه صحتهم وصحة عائلاتهم.

كل هذه الأشياء لها تأثير قوى على السلوك الذي يؤثر على الصحة ويجب علينا أن نضعها في الاعتبار عند التعامل مع مشاكل صحية لدى الأفراد والمجتمعات.



تمرين عملى

فى الجمل التالية بين ما هى المعلومات و المهارات والاتجاهات التى تحكم السلوك

١. عدم التفرقة بين الجنسين فى التعليم والغذاء والمعاملة هو الأساس فى تكوين أسرة سليمة جسديا ونفسيا ولجتماعيا.

---

٢. العناية بصحة المرأة الإنجابية لا ينعكس عليها فحسب، بل يضمن للأسرة ظروفا صحية ولجتماعية موائية.

---

٣. غسيل الأيدي والصحون بماء نظيف وصابون يقتل العديد من الجراثيم التي تسبب الأمراض المعدية.

---

٤. القضاء على الناموس والحشرات يقى من العديد من الأمراض التي تنقلها الحشرات.

---

٥. عدم وضع المواد السامة التي تستخدم في المنزل أو العمل في متناول يد الأطفال مثل الكيروسين – المبيدات المستعملة في الزراعة – الأدوية..الخ يضمن عدم تسممهم بهذه المواد التى قد تتسبب فى وفاتهم.

---

٤. الممارسة Practice

يبدأ المستهدفون ممارسة السلوك الجديد أو الذي تم تعديله حينما يجدن التشجيع ممن يشاركهن القرار والمسئولية مثل الزوج.

٥. الدعوة Advocacy

تلي هذه المرحلة مرحلة الممارسة الفعلية للسلوك الصحي الجديد أو الخدمة الصحية.

فإذا كانت التجربة ناجحة ومفيدة دون مضاعفات أو مشاكل صحية سنجد أن المستهدفين يبدأون فى الدعاية والترويج للسلوك الجديد وهذا بدورة يؤدي إلى زيادة الإقبال علي الخدمة الصحية أو السلوك الصحي مع باقي المستهدفات دون أن يطلب منهن ذلك مثل من تدافع عن اللولب كوسيلة لتنظيم الأسرة ومثل من تروج لخدمة معينة تقدم فى الوحدة الصحية مثل تطعيم الأطفال.

المثال التالى يوضح مراحل تغيير السلوك:

١. المعرفة

عندما ذهبت الرائدة الريفية فى إحدى زياراتها المنزلية لإحدى السيدات الغير مستخدمات لوسائل تنظيم الأسرة وتحدثت معها عن فوائد تنظيم الأسرة لها ولأسرتها، وقدمت لها المشورة المتعلقة بكافة الوسائل المتاحة فى الوحدة الصحية، وكانت الرائدة الريفية موفقة فى مشورتها حيث تأكدت من وصول المعلومات إلى السيدة.

٢. الموافقة

فى نهاية الزيارة المنزلية ظهرت علامات الرضى والقبول على وجه السيدة. وقررت مع الرائدة الريفية أن تستعمل إحدى الوسائل لمدة ثلاثة سنوات.

وقبل أن تتصرف الرائدة الريفية سجلت الزيارة وكتبت استمارة تحويل إلى الوحدة للسيدة. ودعت السيدة الرائدة الريفية عند باب المنزل وشكرتها على الخدمات التى تؤديها لها ولجيرانها، وأخبرتها أنها سوف تناقش هذا الموضوع مع زوجها بعد عودته وإن شاء الله سوف يوافق على ما توصلا إليه معا.

فى الأسبوع التالى وبينما كانت الرائدة الريفية فى الوحدة وجدت السيدة تبتسم لها وقالت لها لقد وافق زوجى وقد قمت باستعمال اللولب بعد أن قام الطبيب بالكشف على وناقشني هو والممرضة.

بعد ستة أشهر وبينما كانت الرائدة الريفية فى زيارة منزلية أخرى وجدت السيدة تستعمل اللولب وأخبرتها أن أختها قد شجعتها على استخدام اللولب، ولما استفسرت الرائدة عن أختها علمت أنها هى نفس السيدة التى سبق أن حولتها للوحدة.

يتشكل السلوك البشرى الصحى مما لدينا من معلومات وما أكتسبناه من خبرات ومهارات ، و إتجاهاتنا وعواطفنا تجاه موضوع صحى معين.

لتغيير أى سلوك صحى غير مناسب فإن المستهدفين يمرون بخمسة مراحل وهى:

- ✓ **المعرفة.**
- ✓ **الموافقة.**
- ✓ **النية والعزم.**
- ✓ **الممارسة.**
- ✓ **الدفاع.**

مناهج تغيير السلوك

التثقيف الصحي:

التثقيف الصحي هو إعطاء المستهدفين المعلومات وتعليمهم بعض المهارات وتشجيعهم ليتمكنوا من التعرف على مشاكلهم الصحية والبحث عن حلول لهذه المشاكل، واختيار أنسب هذه الحلول بمساعدة من الفريق الطبى بالوحدات الصحية. أى أن التثقيف الصحى يهتم بقدر كبير بأن يشجع المستهدفين على المشاركة في المحافظة على صحتهم وصحة أسرهم ومجتمعاتهم.

والتثقيف الصحي يجب أن ينصب على مساعدة الأفراد والعائلات والمجتمعات على اتخاذ القرارات التي تنهض بالصحة و الاستمرار عليها والدفاع عنها حتى تصبح جزءا لا يتجزأ من حياتهم اليومية العادية وبالتالي تنهض الصحة مع استمرار دور تقديم الخدمة والمكلف به مقدمي الخدمة طبقا للتقنيات الطبية الحديثة وبما يتناسب مع الإمكانيات المتاحة للمجتمع.

الأهداف الأساسية للتثقيف الصحي:

يهدف التثقيف الصحي إلي تمكين الناس (المستهدفون) من:

١. التعرف على المشاكل التي تؤثر على صحة الناس واحتياجاتهم لمواجهة هذه المشاكل.

٢. التعرف على قدرة الناس على حل مشاكلهم بالموارد المتاحة لديهم مع تقديم المساعدة والعون من السلطات المحلية المسئولة عن الصحة(وزارة الصحة والسكان).

٣. تحديد أفضل السبل والإجراءات التي تروج للحياة الصحية ورفاهية المجتمع.

مكونات التثقيف الصحي:

يجب التركيز في التثقيف الصحي على ما يشعر به الناس فعليا لا على من نحب أن يشعرون به ونركز على كيفية توجيه نظر الناس لمشاكلهم وليس على ما نحب أن يفكروا فيه من المشاكل. الحقيقة أن التثقيف الصحي الصحيح يركز على أن يكتسب الناس المهارات الكافية اللازمة لحل المشاكل التي تؤثر على الصحة.

وحتى نتمكن من تأدية هذا العمل، هناك بعض الأشياء الضرورية التي يجب أن نوليها اهتمامنا وهي ما تعرف بمكونات التثقيف الصحي:

١. خلق علاقة طيبة مع المستهدفين

هناك العديد من الأشخاص الذين تحتم عليهم طبيعة عملهم أن يخلقوا علاقة طيبة مع المستهدفين ليتمكنوا من أداء ما كلفوا به من أعمال مثل الرائدات الريفيات، المثقفات الصحيات، المدرسين، الأخصائيين الاجتماعين، الأطباء، الممرضات ...الخ.

المثقفون الصحيون يعملون في خط المواجهة الأول مع المستهدفين والمرضى، ولذلك فهم في أشد الحاجة إلي خلق علاقة طيبة مع المستهدفين.

إذا أحبك الناس، وإذا وثقوا فيك، وإذا شعروا بالراحة معك فسوف تكونين في وضع مناسب لمساعدة المستهدفين وتحقيق أهداف التثقيف الصحي والتي هى بالتبعية أهدافك.

٢. كسب ثقة المستهدفين:

ثقة الناس فيك لا تأتى من فراغ ولكنها نتاج احترامك لهم بغض النظر عن انتماءاتهم القبلية ووضعهم الاجتماعي أو الاقتصادي، وديناتهم أو جنسهم أو لونهم ...الخ.

للحصول على ثقة الناس فيك يجب أن تتحلى بشخصية جذابة تميل إلي مساعدة الآخرين وتتعاطف مع مشاكلهم مع تركيزك على احترام الأعراف السائدة في المجتمع الذي تعملين فيه والقيم التي تؤثر في المجتمع.

في بداية عملك يجب أن:

- ✓ تذهبين للمستهدفين وتتعرفين عليهم وتعرفيهم بطبيعة عملك وتأثيره على صحتهم.
- ✓ تتعرفين على القيادات الطبيعية والرسمية في المجتمع.
- ✓ تتعرفين على الآخرين العاملين في تطوير المجتمع مثل المدرسين والعاملين بالزراعة وتتعلمين من خبراتهم السابقة..الخ
- ✓ تتعرفين على رجال الدين والقيادات السياسية.

تذكرى دائما أن الغرض من التثقيف الصحي هو مساعدة الناس ليتمكنوا من حل مشاكلهم الصحية بمجهوداتهم الذاتية ودورك كمثقفة صحية هو:-

- مساعدة المستهدفين ليتعرفوا على ما يمكنهم عمله.
- تعليمهم المهارات اللازمة لأداء العمل.
- التواصل بوضوح.

إن الغرض من التثقيف الصحي هو مساعدة الناس ليتمكنوا من حل مشاكلهم الصحية بمجهوداتهم الذاتية ودورك كمثقفة صحية هو:

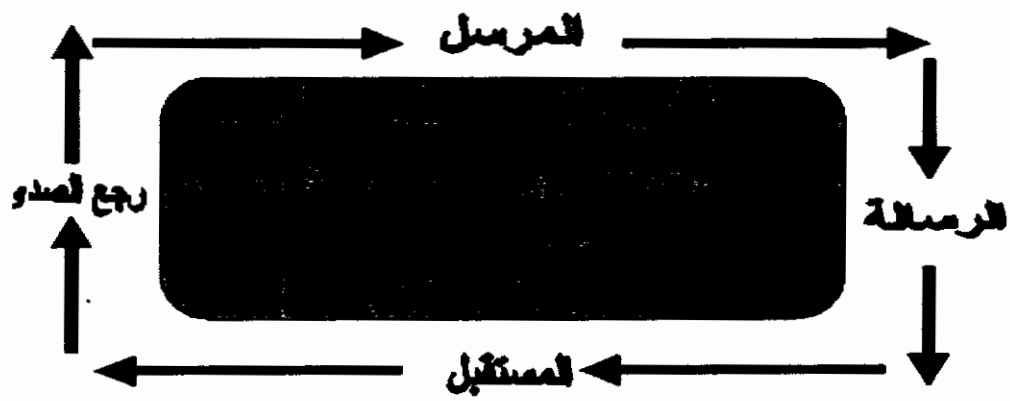
- ✓ **مساعدة المستهدفين ليتعرفوا على ما يمكنهم عمله لتحسن صحتهم وظروفهم الصحية.**
- ✓ **تعليمهم المهارات اللازمة لتشجيع مشاركتهم وتعبئة مواردهم للنهوض بصحتهم.**
- ✓ **التواصل بوضوح للمساهمة فى تغيير السلوكيات الخاطئة.**

الاتـــصـــال

الاتصال هو مشاركة الآخرين في المعلومات والأفكار والمشاعر والأحاسيس.

تعريف:

الاتصال هو عمليه تبادل الأفكار والمعلومات والاتجاهات لفظيا وغير لفظيا بين الأفراد لتحقيق أغراض عامه أو خاصة. الاتصال عملية دائرية ذات اتجاهين وليست محادثة من جانب واحد (دائرية تعنى أن المرسل في بعض الأوقات يكون مستقبلا والمستقبل في بعض الأوقات يكون مرسلا) وقد يكون التواصل لفظيا أو غير لفظيا.



دائـرة الاتـصـــال

مكونات عملية الاتصال و خصائصها:

يمكن تحليل كل مكون من مكونات عملية الاتصال وتحديد النقاط المؤثرة فى كل مكون، ويرتبط مدى نجاح عملية الاتصال بمدى ملاءمة هذه المكونات بعضها البعض وبمدى ملائمتها للمستهدفين.

المرسل والمستقبل

يجب أن يكون المرسل ملما بموضوع الرسالة وذو مهارات اتصالية وعلى دراية بالجمهور المستهدف حتى يستطيع التواصل مع الآخرين بنجاح.

لكل من المرسل والمستقبل خصائص معينة منها مثلا (الصفات الشخصية كالسن و الجنس والمستوى التعليمي و القيم الشخصية و الاعتقادات و الطباع والسلوك والوضع الاجتماعي...الخ). كلما راعى المرسل خصائص المستقبل عند صياغته للرسالة الإعلامية في مضمونها و أسلوبها ووسيلة إبلاغها كلما ضمن لرسالته أن تصل إلي هدفها.

الرسالة:

ما يرغب المرسل تعليمه للمستقبل فيما يتعلق بموضوع معين مثل الصحة الإنجابية، صحة الأم والطفل، صحة البيئة، ويجب على المرسل أن يتخير الأسلوب المناسب للفئات المستهدفة حتى تكون عملية التواصل مثمرة كما يجب أن تكون الرسالة قصيرة وسهلة الفهم كي تتناسب مع قدرات المستقبلين.

قد تكون الرسالة مكتوبة (إذا كان المستهدفون يقرئون ويكتبون) أو قد تكون مسموعة بالصوت المباشر والشرائط المسجلة أو مرئية كالأفلام والملصقات. والمعروف أنه كلما كانت الرسالة تستعمل طرقا أو قنوات عديدة ومتكاملة كلما زاد تأثيرها وقدرتها على الوصول والنجاح من ذلك مثلا استعمال الوسائل المساعدة كاللوحة القلابة، المطويات، والملصقات، والعينات.

قناة الاتصال:

المكان الذي تتم فيه أو من خلاله عملية الاتصال والطرق المستخدمة لنقل الرسالة مثل التليفزيون، الصحف، الندوة المصغرة..الخ

قناة الاتصال من المكونات الهامة جدا في عملية الاتصال إذ أنه قد يحتوى على عدة عوامل معوقة للاتصال مثل: (وجود ضوضاء في مكان الاتصال أو وجود ظروف غير ملائمة في المكان الذي يتم فيه الاتصال مثل الأمطار أو الشمس أو وجود نشاطات أخرى في نفس الوقت تحدث تشويشا أو أن تكون الصورة غير واضحة فى الملصق أو أن يكون شريط الفيديو رديء الإعداد).

كل العوامل التي تؤدى إلي التشويش يجب الابتعاد عنها لإنجاح عملية التواصل.

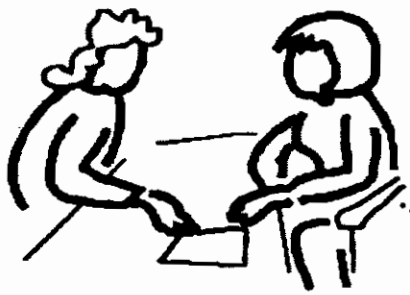
رد الفعل أو رجع الصدى:

هو التأكد من فهم المستهدفون للرسالة ويجب على العاملين في مجال الاتصال ملاحظة تأثير رسائلهم على المستهدفين ويتم هذا من خلال طرح الأسئلة عليهم وإشراكهم في الحوار والمناقشات لأن عملية الاتصال عملية تمر في الاتجاهين ويجب على المرسل مراقبة مردود رسالته علي وجوه المستقبلين ومن خلال حركاتهم أو ما يعرف بالاتصال الغير لفظي.

أنواع الاتصال:

هناك نوعان من أنواع الاتصال:

الاتصال اللفظي:



- ✓ حديث.
- ✓ مادة مطبوعة للقراءة.
- ✓ رؤية برنامج تليفزيوني أو إذاعي.

الاتصال الغير لفظي:

- ✓ حركة الجسم واليدان.
- ✓ الجلسة.
- ✓ تعبيرات الوجه.
- ✓ حركة العينين..الخ.

الاتصال بوضوح لا يتأتى إلا إذا ركزنا على النقاط التالية:

وضوح الحديث والعرض:

لكى يسمع الناس ويرون ويفهمون الرسالة التي ترغبين توصيلها لهم ،يجب عليكى أن تختاري الألفاظ السهلة البسيطة الفهم، ويجب أن تتفادى المصطلحات العلمية والطبية وأن تتأكدي من أن كل الحاضرين يرون ويسمعون ما تقولين وتعرضين رسالة قصيرة قدر الإمكان دون الإخلال بمضمون الرسالة.

الرسائل الطويلة تؤدى إلي تشتت فكر الحاضرين وعدم تركيزهم على ما تقولين وتعرضين، كما تؤدى إلي عدم تذكرهم للرسالة بعد حديثك بوقت قليل كما يجب أن تتحدثى معهم فى موضوع واحد فى كل مرة.

الاختيار السليم للوسائل الإيضاحية والمساعدة :

يجب أن تختاري المعينات المسموعة (الشرائط المسجلة) أو المرئية (الأفلام والفيديو–الملصقات – اللوحة القلابة – النشرات – المطويات) المناسبة للمستهدفين وقدراتهم على الفهم والتركيز وأعلمي أن استخدام وسائل غريبة على المستهدفين تقلل من عملية الاتصال معهم.

فمثلا من غير المفيد أن تعرضي عليهم صورا للجرثومة المسببة لمرض الكلاميديا ملتقطة من تحت الميكروسكوب.

الإنصات والانتباه:

ذكرنا من قبل أن الاتصال عملية دائرية تكوني فيها مرسلا بعض الوقت ومستقبلا بعض الوقت وهذا يعنى أن من واجبك أن تتحلى بمهارة الإنصات (الاستماع باهتمام وتفكير فيما تستمعين) حينما تكوني مستقبلة لما يقولون.

الإنصات الجيد يشعر المستهدفين باحترامك لهم كما يجب أن تتحلى بالصفات التالية:

١. اهتمي بما يقوله الآخرين.
٢. شجعيهم على التحدث بحرية تامة.
٣. لا تسخرى مما يقولون أو من ثقافاتهم ومعارفهم.
٤. لا تقاطعي محدثيك.
٥. ابتعدي عن مجادلة المتحدثين.

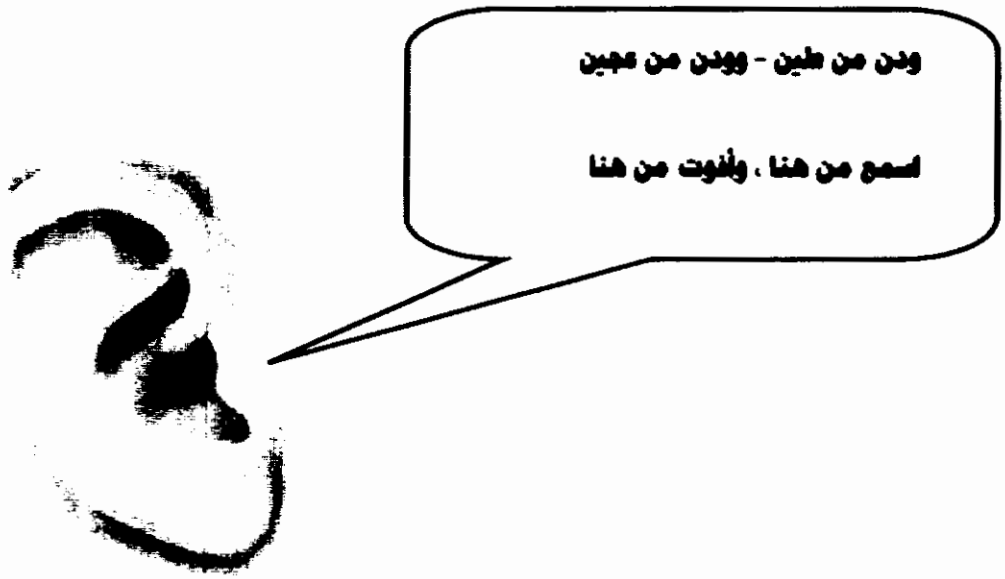
٦. لا تنشغلي بأشياء أخرى أثناء إنصاتك للآخرين مثل الرد على التليفون أو النظر في الساعة أو أوراقك أو حقيبة يدك ..الخ.

٧. تأكدي من وصول وفهم الرسالة المطلوبة من خلال طرح بعض الأسئلة على الحاضرين لتتأكدي من تفهمهم للرسالة.

٨. لخصي ما تم مناقشته معهم فى نهاية حديثك.

٩. اطلبي من أحد المشاركين أن يلخص ما قلتيه.

آفة المنصتين أن يسمعوا دون تركيز وفهم لما سمعوه، فلا تكونى من الذين ينطبق عليهم الأمثال:



الإتصال أحد المناهج المؤثرة لتغيير السلوك

الإتصال الناجح يتحقق عندما:

- ✓ **يتم الإعداد له مسبقا وبصورة جيدة.**
- ✓ **اختيار قناة إتصال مناسبة للرسالة والمستهدفي.ن**
- ✓ **نستخدم نوعى الإتصال اللفظى وغير اللفظى.**
- ✓ **نتأكد من وصول الرسالة للمستهدفين من خلال رجع الصدى.**
- ✓ **ننصت لمن نستهدفهم من الإتصال للتعرف على معلوماتهم ومشاعرهم وما لديهم من مشاكل.**
- ✓ **نختار بدقة وعناية الوسائل الإيضاحية والمساعدة.**

الصحة الإنجابية

عــرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة الإنجابية علي أنها حاله من الرفاهة الصحية والنفســية والاجتماعــية وليســت مجرد الخلو من الأمراض والعلل المتعلقة بالجهاز الإنجابي ووظائفه وبعملية الإنجاب.

وقد تم الاتفاق بين الدول المشاركة فى المؤتمر العالمي للسكان والتنمية والذي عقد فى القاهرة عام ١٩٩٤ وبمشاركة الوفود الرسمية لدول العالم و المنظمات الدولية المعنية بالصحة والتنمية وبمشــاركة المنظمات الأهلية علي أن خدمات الصحة الإنجابية يجب أن تشمل مجموعة من الخــدمات التــي يجب أن توفرها الأنظمة الصحية السائدة فى الدول النامية لتغطي احتياجات المرأة الصحية منذ ولادتها وحتى فيما بعد انتهاء عمرها الإنجابي.

تهدف برامج الصحة الإنجابية إلي توفير الخدمات التالية:

(١) توفير وسائل تنظيم الأسرة الآمنة لتجنب الإجهاض الغير آمن والحمل الغير مرغوب فيه.

(٢) علاج عدوي الجهاز الإنجابي.

(٣) الاكتشاف المبكر والعلاج لأورام الثدي والجهاز الإنجابي.

(٤) المشورة المتعلقة بالعقم ومساعدة الزوجين علي إنجاب طفل سليم.

(٥) مناهضة ختان الإناث وتقديم المشورة والتوعية المتعلقة بالأضرار المتعلقة به.

(٦) الأمومة الآمنة والخدمات الصحية التي تضمنها مثل خدمات رعاية الحامل وخدمات الولادة الآمنة ومتابعة السيدات فيما بعد الولادة أثناء فترة النفاس والرضاعة الطبيعية .

ولتحقيق هذه الأهداف فإنه من الضروري أن نضمن تحقق الأسس التالية كمحاور رئيسية لا غنى عن أى منها:

- توفير الخدمات الصحية عالية الجودة والتي ترضي الفئات المستهدفة.
- توفير خدمات التوعية والتثقيف الصحي للفئات المستهدفة.
- تشجيع الرجال علي المساهمة والمشاركة الإيجابية فى خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.
- مشاركة جميع القطاعات مثل القطاع الحكومي (ممثلا فى كل الوزارات المعنية بالمشكلة السكانية) ، القطاع الخاص ، الجمعيات الأهلية ، التجمعات النسائية وأندية المرأة فى المجهودات التي تهدف للنهوض بخدمات الصحة الإنجابية.

وقد تم الاتفاق علي تقسيم هذه الخدمات طبقا للمراحل العمرية التالية:

أولا : مرحلة الطفولة.

ثانيا : مرحلة المراهقة والشباب.

ثالثا : مرحلة الإنجاب.

رابعا: مرحلة ما بعد الإنجاب.

أولا: مرحلة الطفولة

تبدأ هذه المرحلة منذ الولادة وحتى بداية سن المراهقة وتعد من أهم مراحل العمر حيث تؤثر تأثيرا بالغا فى الحالة الصحية والجسدية والنفسية للفرد فتجعله إما قادرا علي تحمل مسئولياته فى كشخص منتج ومساهم فى النهوض بالمجتمع أو غير قادر علي هذا وفى هذه الحالة يصبح عالة ومعوقا للتنمية والرقي والتقدم.

دور الرائدات الريفيات المتعلق بمرحلة الطفولة:

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للرضع والأطفال:

الرضاعة الطبيعية:

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الأمهات و الحوامل والمرضعات.
- الرجال فى جميع مراحل العمر.
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية).

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **الرضاعة الطبيعية ضرورية ولازمة لضمان نمو وتطور الطفل بصورة طبيعية كما أن لها فوائد كثيرة للأم.**
- ✓ **يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية لمدة عامان (كلما أمكن).**
- ✓ **تمنع الرضاعة الطبيعية حدوث الحمل بشرط توافر ما يلى:**
  - **الرضاعة المطلقة (ليلا ونهارا من الثديين فقط مع قدر ضئيل من السوائل الخارجية).**
  - **عدم عودة الطمث.**
  - **عمر الرضيع اقل من ستة أشهر.**

المعلومات المساعدة:

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- يعتبـــر لبن الأم مصدرا كاملا لجميع العناصر الغذائية الضرورية للطفل منذ ولادته ويعد مصدرا كافيا حتى عمر ستة شهور، بعدها يحتاج الطفل إلي إضافة أغذية خارجية.
- لبن الأم أنسب غذاء للطفل لأن نظافته مضمونة (لا يتم تحضيره) ودرجة حرارته مناسبة للطفل وتتغير طبقا لفصول السنة.
- يجب أن تبدأ الأم فى إرضاع وليدها فور الولادة لأن هذا يؤثر علي إدرار اللبن.
- لبن السرسوب (المسمار) مفيد جدا لوقاية الطفل من بعض الأمراض المعدية التي قد تصيب الطفل فى مستهل حياته حيث أنه يحتوي علي قدرا كبيرا من المناعة ضد هذه الأمراض.
- إدرار اللبن يزيد مع الوقت ويتم تحفيزه عن طريق مص الطفل لحلمة الأم.
- الرضاعة الطبيعية تقلل من حدوث النزلات المعوية التى تزيد نسبتها بين الأطفال الذين يرضعون صناعيا.
- الرضاعة الطبيعية تخلق اتصالا وثيقا وتدعم علاقة الحب بين الطفل وأمه.
- الرضاعة الطبيعية تؤثر علي استقرار الحالة النفسية للطفل وتنعكس علي تصرفاته.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- تساعد علي عودة الرحم لحالته الطبيعية (شعور المرضع ببعض التقلصات حين إرضاع طفلها سببه أن الرحم ينقبض حتى يصغر حجمه ويعود لوضعه الطبيعي). هذا الانقباض يساعد فى تقليل النزيف الذي يحدث بعد الولادة.
- تقلل من احتقان وتورم الثدي وتمنع المضاعفات المترتبة علي ذلك.
- تساعد المرأة فى المباعدة بين الحمل والذي يليه حفاظا علي صحتها.
- تقلل من احتمال الإصابة بأورام الثدي السرطانية.

نظرا لفوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل، يجب على الأب تشجيع الأم على الممارسة الصحيحة للرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية المطلقة كوسيلة لتنظيم أسرة:

تساعد الرضاعة الطبيعية علي منع الحمل لأنها تحد من إفراز بعض الهرمونات الضرورية لعملية التبويض ومن ثم لا يحدث التبويض بين المرضعات.

هناك ثلاثة شروط للرضاعة المطلقة يجب توافرها لضمان عدم حدوث الحمل بين المرضعات وهى:

١. **عدم مرور أكثر من ستة شهور منذ ولادة الطفل.**
٢. **عدم حدوث حيض (دورة شهرية).**
٣. **إرضاع الطفل من الثديين بانتظام ليلا ونهارا دون الإعتماد على أغذية خارجية.**

إذا تغير أي شرط من هذه الشروط، وكانت الأم راغبة فى تأجيل الحمل، فعليها أن تستشير طبيب أو ممرضة الوحدة لمساعدتها فى اختيار وسيلة مناسبة للمرضعات

- ✓ الرضاعة الطبيعية تنطوى على فوائد صحية ونفسية للأم والطفل.
- ✓ يجب أن تبدأ الأم فى إرضاع مولودها فور الولادة كما يجب أن يحصل الرضيع على لبن السرسوب لما يحتويه من فوائد للرضيع.
- ✓ تعتبر الرضاعة المطلقة وسيلة لتنظيم الاسرة حين توافر الشروط الثلاثة التالية:
  - منذ الولادة وحتى بلوغ عمر الرضيع ستة أشهر.
  - عدم عودة الحيض (الدورة الشهرية) للأم.
  - إرضاع الطفل رضاعة مطلقة ليلا ونهارا دون إعطاء الطفل أغذية خارجية مكملة.

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للأطفال:

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **يجب ألا تبدأ الأغذية الإضافية التي تعطي للأطفال قبل نهاية الشهر الرابع (كلما أمكن ذلك) من العمر مع ضرورة تقديمها تدريجيا مع التأكد من نظافتها وخلوها من الملوثات.**
- ✓ **لا تغنى الأغذية الإضافية عن الرضاعة الطبيعية ويجب أن تقدم الأغذية الإضافية قبل الرضاعة ثم يعطي الطفل ثدي أمه حتى يشبع.**

المعلومات المساعدة:

- يجب العناية الفائقة بنوعية ونظافة غذاء الطفل حتى لا يكون عرضة للنزلات المعوية والأمراض المعدية الأخرى التي قد تصيبه بالجفاف.
- تغذية الطفل تمده بكل العناصر الضرورية لتنشئته صحيحا وبعافية تستمر آثارها حتى الشباب والكهولة.
- يجب أن تبدأ الأم بكمية قليلة من الأغذية الإضافية (ربع ملعقة) على أن تكون سائلة، ثم مهروسة ومصفاة ثم تزداد الكمية بالتدريج وبعد أن يعتادها الطفل تعطي بعد ذلك فى صورتها الطبيعية.

- مضغ الأطفال للأغذية يقوي عضلات المضغ والتي بدورها تساعد فى تنمية قدرة الأطفال علي المخاطبة.
- تبدأ الأم بالأغذية الإضافية أولا ثم تكمل تغذيه الطفل من ثديها حتى يشبع (حتى لا يرفض الرضيع الأغذية الإضافية) ثم تزاد كمية الأغذية الإضافية بالتدريج حتى يتناول الطفل وجبة كاملة منها.
- لا يجب أن يقدم للطفل نوعان من الأغذية الإضافية فى وقت واحد ويفضل أن يفصل بينهما ١٥ يوم علي الأقل.

- لا يجب أن يقدم للطفل نوعا جديدا من الأغذية أو أن يفطم إذا كان مريضا أو إذا كان الجو شديد الحرارة.
- تـزاد كمـية الوجبات حتى يصل الطفل إلي أن يأكل من الأطعمة التي يتناولها باقي أفراد الأسرة.
- يجب أن تحافظ الأم علي إرضاع طفلها من ثديها رضعة واحدة كل يوم إلى أن يتم الطفل عامه الثاني.
- لـو ظهر علي الطفل أي من أعراض الحساسية لأي نوع من الأطعمة يجب الامتناع عن إعطائه للطفل حتى تتم استشارة الطبيب.
- يجب العناية الفائقة بغذاء الطفل حتى لا يكون عرضة للنزلات المعوية والأمراض المعدية الأخرى التي قد تصيبه بالجفاف.

تغذية الطفل بعد عامه الثاني:

- يحتاج الطفل من عامه الثاني حتي نهاية عامه الثالث من ٥ – ٦ وجبات غذائية كل يوم
- يجب أن تتضمن وجبة الطفل العناصر الغذائية الرئيسية التالية:

المجموعة الأولي: أطعمة الطاقة والمجهود

الكربوهيدرات (النشويات) والدهون:

النشـويات: الخبز – الأرز – المكرونة –البطاطس والبطاطا –الحلويات – السكر – العصائر.

الدهون: الزيت – الزبدة – القشطة.

المجموعة الثانية: أطعمة البناء

البروتينيات والكالسيوم:

اللـبن ومنـتجاته – اللحـم – الـدجاج والطـيور – الأسـماك – البيض – البقول مثل الفول واللوبيا..الخ.

المجموعة الثالثة: أطعمة الوقاية

الفيتامينات والأملاح المعدنية:

الخضراوات الطازجة – الخضراوات المطهية – الفواكه.

عـند إعداد وجبة غذائية للطفل يجب أن تحتوي علي صنف واحد من كل من هذه المجموعات وبالقدر الكافي لإشباع الطفل طبقا لإمكانات الأسرة المادية.

- ✓ الرضاعة الطبيعية من اهم الأغذية التى يجب المحافظة على إعطائها للطفل حتى عامه الثانى.
- ✓ يجب عدم إضافة أغذية خارجية للطفل إلا بعد الشهر الرابع ويفضل بعد الشهر السادس.
- ✓ يجب مراعاة اشتراطات النظافة الشخصية ونظافة الادوات المستخدمة عند إعداد الأغذية الخارجية للطفل.
- ✓ يراعى عند بداية إضافة أغذية خارجية للطفل أن تتم تدريجيا ويراعى أن تكون الأغذية سائلة فى البداية ثم مهروسة ومصفاه حتى تظهر أسنان الطفل.
- ✓ يجب أن تحتوى أغذية الطفل الخارجية على جميع العناصر الغذائية.

التوعية بفوائد تطعيمات الأطفال والترويج لها:

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الحوامل والمرضعات.
- الرجال فى جميع مراحل العمر.
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية).

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **التطعيمات تضمن عدم إصابة الأطفال بالأمراض المعدية الفتاكة السبعة: شلل الأطفال – الدفتيريا - السعال الديكى - التيتانوس - الالتهاب الكبدى - الدرن – والحصبة.**
- ✓ **يجب أن تحافظ كل أسرة علي تطعيم أطفالها فى المواعيد المقررة والمدونة خلف شهادة الميلاد ، وعند تنفيذ الحملات القومية للتطعيمات.**
- ✓ **ليس هناك أى أضرار محتملة من تطعيمات الأطفال وليس هناك موانع للتطعيمات حيث يمكن للأطفال المرضي الحصول على التطعيمات فى أوقاتها.**

المعلومات المساعدة:

- تحضر الطعوم والأمصال فى المعامل المتطورة وهى خالية من أى جراثيم ولا تسبب أى أمراض.
- لا توجد أى موانع للتطعيمات فالطفل المريض يمكنه الحصول على تطعيماته.

- التطعيمات تعطى الأطفال إما مناعة دائمة تستمر معهم مدى الحياة أو مناعة تستمر لفترة محددة ضد الأمراض المذكورة لتحميهم من العدوى إذا تعرضوا لمسببات هذه الأمراض فى أى وقت.
- التطعيمات تعطى مجانا لجميع الأطفال.
- يجب التأكد من أن الحقن المستخدمة فى التطعيمات من النوع البلاستيك الذي يستخدم مرة واحدة ولا يعاد استخدامه.
- تكرار بعض التطعيمات ضرورى لضمان حماية الأطفال من الأمراض ، ويمكن الحصول على التطعيمات من أى وحدة تقديم خدمة صحية تابعة لوزارة الصحة والسكان والمنتشرة فى جميع أنحاء الجمهورية.
- من الضروري أن يكمل الطفل العدد الكامل من الجرعات بما فى ذلك الجرعات المنشطة حتى تكون التطعيمات فعالة فى وقاية الأطفال من الأمراض الفتاكة.
- يجب المبادرة بالتطعيم أثناء الحملات القومية التى يعلن عنها بجميع وسائل الإعلام.

التطعيمات الإجبارية فى مصر هى:

عمر الطفل بالشهور	التطعيم
عند الولادة	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال : نقط تعطى عن طريق الفم
الشهر الأول	- الدرن (بى.سى.جى)حقنه داخل طبقات الجلد
الشهر الثانى	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال - التطعيم الثلاثى ضد أمراض الدفتيريا، التيتانوس، والسعال الديكى: حقنة تعطي للطفل فى العضل بالفخذ الأيسر - التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدى (ب): حقنة تعطي للطفل فى العضل بالفخذ الأيمن
الشهر الرابع	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال - التطعيم الثلاثى ضد أمراض الدفتيريا، التيتانوس، والسعال الديكى: حقنة تعطي للطفل فى العضل بالفخذ الأيسر - التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدى (ب): حقنة تعطي للطفل فى العضل بالفخذ الأيمن
الشهر السادس	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال - التطعيم الثلاثى ضد أمراض الدفتيريا، التيتانوس، والسعال الديكى: حقنة تعطي للطفل فى العضل بالفخذ الأيسر - التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدى (ب): حقنة تعطي للطفل فى العضل بالفخذ الأيمن
الشهر التاسع	- التطعيم ضد مرض الحصبة: حقنة تعطي للطفل تحت الجلد بالذراع الأيمن - كبسولة فيتامين (أ) - التطعيم ضد مرض شلل الأطفال
الشهر الـ ١٨	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال - التطعيم الثلاثى ضد أمراض الدفتيريا، التيتانوس، والسعال الديكى: حقنة تعطي للطفل فى العضل بالفخذ الأيسر - كبسولة فيتامين (أ)

- ✓ ليس هناك أى موانع لتطعيمات الأطفال ويجب تطعيم الأطفال حتى وإن كانوا مرضى ما لم ينصح الطبيب بغير ذلك.
- ✓ تعطى التطعيمات مجانا بوحدات وزارة الصحة والسكان ومدونة على ظهر شهادة الميلاد لتذكير الامهات بالتطعيمات ومواعيدها.
- ✓ لكى تعطى التطعيمات المناعة المرغوبة يجب أن تتأكد الأم من حصول أطفالها على جميع التطعيمات ، والجرعات المنشطة ، والتطعيم أثناء الحملات القومية التى يعلن عنها بوسائل الإعلام المختلفة.
- ✓ يجب التأكد من إستعمال الحقن البلاستيك المعقمة التى تستخدم لمرة واحدة عند تطعيم الأطفال إذا كان التطعيم يعطى عن طريق الحقن.
- ✓ التطعيمات تقى الأطفال من سبعة أمراض خطيرة تسمى الأمراض القاتلة والتى تتسبب فى وفياة الاطفال أو إصابتهم بالإعاقات وهى:
  - شلل الأطفال
  - الإلتهاب الكبدى
  - الدرن
  - الدفتيريا
  - السعال الديكى
  - التيتانوس
  - الحصبة

التوعية بإلتهابات الجهاز التنفسى فى الأطفال:

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الحوامل والمرضعات.
- الرجال فى جميع مراحل العمر.
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية).

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **يتعرض الأطفال إلى الإصابة بنزلات البرد البسيطة ويحتاج فيها الطفل إلى سوائل دافئة مع التغذية الجيدة وعدم التعرض لتيارات الهواء الباردة.**
- ✓ **لا توجد ضرورة لاستعمال المضاد الحيوي في نزلات البرد.**
- ✓ **قد تحدث مضاعفات للأطفال من نزلات البرد مثل حدوث إلتهاب رئوى حاد لذلك يجب على الأم ملاحظة علامات الخطر، وعند ظهور أي منها يجب التوجه إلى الطبيب.**

المعلومات المساعدة:

- الأطفال أكثر عرضة لنزلات البرد وبخاصة فى فصل الشتاء.
- يحتاج الأطفال اثناء إصابتهم بنزلات البرد إلى التغذية الجيدة و السوائل والمحافظة على تدفئتهم وعدم تعرضهم لتيارات الهواء.
- لا يحتاج الأطفال إلى المضادات الحيوية لعلاج نزلات البرد العادية.

الأعراض التالية علامات خطر ينذر بإحتمال الإصابة بالإلتهاب الرئوى الحاد:

- تشنجات.
- حشرجة والطفل هادئ.
- كثرة النوم غير الطبيعي وعدم القدرة على الاستيقاظ.
- نقص الطعام والشراب والرضاعة الطبيعية.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- النهجان (سرعة التنفس).

عند حدوث علامات الخطر، يجب أن تسارع الأم بعرض طفلها على الطبيب.

إذا كـــان تشخيص الطبيب لحالة الطفل على أنها إلتهاب رئوي حاد ، فيجب أن تهتم الأم بالنقاط التالية:

- إرضاع الطفل وتغذيته حيث أنه يحتاج إلى الغذاء لمقاومة المرض.
- إعطـــاء الطفل العلاج بدقة حسب تعليمات الطبيب واستكمال مدة العلاج حتى لو تحسنت حالـــة الطفـــل حـــيث أن تحسن الأعراض لا يعني الشفاء لذا يجب استكمال مدة العلاج المحددة.
- عدم إعطاء الطفل أية أدوية دون استشارة الطبيب.
- عدم استخدام أدوية سبق استخدامها وتحليلها بالماء.
- حفظ الأدوية في مكان جاف مظلم بعيدا عن أيدي الأطفال.
- عدم تنظيف الحجرات أو التدخين في وجود الأطفال.
- مداومة الأم على المتابعة مع الطبيب للتأكد من استجابة الطفل للعلاج.

- ✓ **الأطفال أكثر عرضة لنزلات البرد وبخاصة فى فصل الشتاء.**
- ✓ **عند إصابة الأطفال بنزلات البرد، يجب العناية بتدفئتهم وعدم تعرضهم لتيارات الهواء والعناية بتغذيتهم وإعطاءهم قدرا كافيا من السوائل.**
- ✓ **لا يجب إعطاء الاطفال المصابين بنزلات البرد المضادات الحيوية والادوية الأخرى شائعة الاستخدام.**
- ✓ **إذا لاحظت الأم أى من العلامات المنذرة التالية يجب عليها التوجه للطبيب فورا حيث أن الطفل فى هذه الحالات غالبا ما يكون مصابا بإلتهاب رئوى حاد:**
  - **تشنجات.**
  - **حشرجة والطفل هادئ.**
  - **كثرة النوم غير الطبيعي وعدم القدرة على الاستيقاظ.**
  - **نقص الطعام والشراب والرضاعة الطبيعية.**
  - **ارتفاع درجة الحرارة.**
  - **النهجان (سرعة التنفس)**
- ✓ **وفى هذه الحالات يحتاج الطفل إلى:**
  - **التغذيه الجيدة (إرضاع الطفل وإعطاءة مزيداً من السوائل).**
  - **تنفيذ تعليمات الطبيب والمواظبة على إعطاء الطفل الدواء.**
  - **عدم تعريض الطفل للادخنة والأتربة.**
  - **ضرورة متابعة حالة الطفل مع الطبيب.**

التوعية بمرض الإسهال ومضاعفاته:

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الحوامل والمرضعات.
- الرجال فى جميع مراحل العمر.
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية).

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **إصابة الاطفال بالإسهال من أكثر الأمراض الشائعة وبخاصة فى فصل الصيف.**
- ✓ **العناية بنظافة الغذاء المقدم للطفل والنظافة الشخصية تعتبر من أهم الطرق المتبعة للوقاية من مرض الإسهال.**
- ✓ **إستعمال الأم لمحلول معالجة الجفاف مبكرا (فور حدوث الاسهال) عند إصابة الطفل بالإسهال يحد بقدر كبير المضاعفات الخطيرة للمرض ومن أهمها الجفاف.**

المعلومات المساعدة:

- يجب أن تستمر الأم فى إرضاع طفلها من ثديها عند حدوث الإسهال والتوقف عن إعطاءه أغذية خارجية جديدة (لم يسبق للطفل تناولها).
- يجب على الام أن تسارع بإعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف فورا عند إصابته بالإسهال بدون إضافات حتى تستشير الطبيب.

- يجب أن تمتنع الام عن استخدام أدوية الإسهال.
- تحضير المحلول بمياه نظيفة واستخدامه خلال ٢٤ ساعة.
- زيادة عدد الرضعات ومدة الرضعة مع إعطاء المحلول والأغذية والسوائل.

تجب إستشارة الطبيب فور ظهور أى من علامات الخطر التالية:

- إذا استمر الإسهال أكثر من ٣ أيام.
- قيء متكرر.
- رفض الطعام والشراب والرضاعة.
- ظهور دم في البراز.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- إذا ساءت حالة الطفل.
- إذا أصيب بإعياء أو فقدان الوعي.

علاقة الإسهال بالنظافة:

- الإهـتمام بغسيل الأيدي بالماء والصابون وتجفيفها يحد من انتقال الجراثيم المسببة للأمراض من شخص لآخر.
- غسل الخضروات والفواكه بماء بعد نقعها في ماء به خل (ملعقة لكل لتر).
- تغطية الطعام.
- استعمال الماء النظيف (ماء الحنفية) وابعاد الطيور والحيوانات عنه.
- عدم القاء القمامة في الشارع وعدم حرقها منعا لتلوث البيئة.
- فصل حظائر الماشية والدواجن عن المنزل.

- ✓ أمراض الأسهال من أكثر الأمراض التى يتعرض لها الأطفال وبخاصة فى فصل الصيف.
- ✓ أمراض الأسهال تؤدى إلى فقدان الطفل للسوائل والأملاح الضرورية للحياة من جسدة ومن ثم يحدث الجفاف.
- ✓ يجب أن تستمر الأم فى إرضاع طفلها من ثديها عند إصابته بالإسهال.
- ✓ يجب أن تعطى الأم طفلها محلول معالجة الجفاف فور إصابته بالإسهال حيث أن محلول معالجة الجفاف يسهم بقدر كبير فى عدم حدوث الجفاف للطفل.
- ✓ يجب إستشارة الطبيب فور ظهور أى من علامات الخطر التالية:
  - إذا استمر الإسهال أكثر من ٢ أيام.
  - قيء متكرر.
  - رفض الطعام والشراب والرضاعة.
  - ظهور دم في البراز.
  - ارتفاع درجة الحرارة.
  - إذا ساءت حالة الطفل.
  - إذا أصيب بإعياء أو فقدان الوعي.
- ✓ النظافة العامة وبخاصة اليدين والخضروات والفاكهة تساهم بقدرا كبيرا فى الحد من حدوث أمراض الإسهال.

الحوادث المنزلية

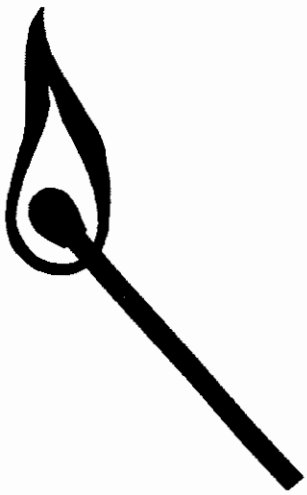
الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر.
- الرجال فى جميع مراحل العمر.
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية).

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **الأطفال هم أكثر عرضة لحدوث الحوادث المنزلية نظرا لعدم إدراكهم وقلة خبرتهم. نخطورة ما تتناوله ايديهم من مواد ضارة.**
- ✓ **الوقاية من الحوادث المنزلية خير من حدوثها حيث أن بعضها قد يتسبب فى وفاة المصاب أو حدوث إعاقة دائمة له.**
- ✓ **سرعة العلاج الأولى وإحالة المصاب لأقرب وحدة تقديم خدمة صحية تساهم بقدر كبير فى تقليل المضاعفات.**

المعلومات المساعدة:



الحروق:

الوقاية:

يجـب إبعاد الأطفال عن أعواد الثقاب والمواقد و أماكن تواجد اللهب والسوائل الساخنة.

العلاج الأولي:

فـي حالـة حـدوث حرق يوضع ماء مثلج على مكان الحرق ويغطى بقماش نظيف والعرض على الطبيب فورا.

المواد الكاوية: (البوتاس)

الوقاية:

توضع تلك المواد في زجاجات محكمة الغلق بعيدا عن متناول الأطفال.

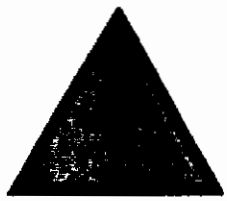
العلاج الأولي:

إذا أصيبت عين الطفل تشطف بالماء الجاري وينقل لأقرب مستشفى ، تنزع ملابس الطفل ويشطف بماء جاري في حالة تعرض الجلد للمواد الكاوية ، وإذا ابتلع الطفل بعضا من هذه المواد ينقل إلى الطبيب فورا.

الكهرباء

الوقاية

يجب ابعاد مصادر الكهرباء عن الأطفال
(الفيش في مكان عالي والأسلاك معزولة).



العلاج الأولي

إذا أصيب الطفل ينقل إلى المستشفى مع تدفئته.

ضربة الشمس وحرارة الفرن

الوقاية

يجب عدم ترك الأطفال معرضين للشمس والحرارة مدة كبيرة كما يجب ملاحظتهم إذا خرجوا للعب.

العلاج الأولي

يعطى محلول معالجة الجفاف.

ينقل الطفل إلى مكان بارد وتوضع على رأسه وأطرافه كمادات ماء مثلج.

الجروح والكسور

الجروح والنزيف:

يضـــغط على مكان الجرح لوقف النزيف ويربط الجرح بشاش نظيف ، وينقل إلى أقرب مستشفى.

الكسور

تثبـــيت العضو المكسور بدعامة وعـــدم تحريكه وينقل إلى أقرب مستشفى ويفضل بسيارة إسعاف.

التسمم

الوقاية

يجب إبعاد الأدوية والمواد الكيماوية والمبيدات عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي

فـــي حالة تلوث الملابس بمواد سامة يجب أن تغير الملابس ويشطف الجلد جيدا ثم ينقل لأقرب مركز متخصص.

في حالة بلع مواد سامة يجب أن ينقل لأقرب مركز متخصص فورا.

العض واللدغ

العلاج الأولي

إذا تعـــرض الطفـــل لعـــض حـــيوان، يجب تنظيف وتطهير مكان العض وينقل لأقرب مستشفى.

إذا تعـــرض الطفل للدغ (ثعبان – عقرب – نحل..الخ) ينقل لأقرب مستشفى بعد تشريط مكان اللدغ وربط أعلى اللدغ.

- ✓ الاطفال هم أكثر تعرضا للحوادث المنزلية نظرا لعدم إدراكهم وقلة خبرتهم بالأشياء ومدى خطورتها.
- ✓ الحوادث المنزلية تحدث عندما يتعرض الاطفال للمواد السامة أو الكاوية أو تناول الأدوية بجرعات كبيرة – الحرارة والحرق – لدغ الحشرات – الإصابة بكسور أو نزيف ..الخ.
- ✓ الوقاية من الحوادث عن طريق ملاحظة الاطفال ووضع مصادر الخطورة (الأدوية – السموم – الكهرباء – الحرارة..الخ) بعيدا عن متناول أيديهم أفضل من وقوع الحوادث وعلاجها.
- ✓ سرعة تقديم العلاج الأولى والتحويل إلى أقرب طبيب يساهم بقدر كبير فى تقليل مضاعفات الحوادث.

ثانيا: مرحلة المراهقة

المـــراهقة فترة انتقالية هامة فى حياة كل من الفتاة والفتى حيث تتبلور فيها شخصـــية كـــل منهما. يشعر كل من الفتاة والفتى فى هذه الفترة بالعديد من التغيـــرات الجســـدية والتى ترافقها مشاعر مختلفة نحو الذات ونحو الجنس الآخـــر. كمـــا تتميـــز هذه الفترة ببعض فقدان الثقة بالنفس بشأن المظهر الخارجي والأثر الذي يحدثه هذا المظهر الخارجي، فيزداد اهتمام المراهقين بمظهرهم وملابسهم لمحاولة جذب انتباه الجنس الآخر.

المـــراهقة مـــرحلة عمـــريه انتقالية تقع بين مرحلتي الطفولة ومرحلة البلوغ والشـــباب وقـــد عرفتها منظمة الصحة العالمية بالفترة العمرية من ١٠ سنوات وحتى ١٩ سنة ، وتتميز هذه المرحلة ببعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية:

التغيرات الفسيولوجية:

- لكتمال نمو الأعضاء التناسلية فى الجنسين.
- اخـــتلاف توزيع الدهون في الجسم بين الذكور والإناث مما يكسب كل جنس شكله المميز فتـــتوزع الدهـــون فى منطقة الأرداف وأسفل البطن فى الإناث مما يكسبهن الشكل المميز للإناث.
- تزداد عضلات الذكور وتزيد قوتها.
- تغير حدة ونبرات الصوت بين الجنسين (صوت رقيق ناعم للإناث ، وصوت خشن للذكور).
- حدوث الدورة الشهرية فى الإناث وظهور المني للذكور.

التغيرات السيكولوجية:

- ميل بين الذكور والإناث.
- الرغبة فى الاستقلال عن الكبار.
- ارتباطهم الشديد بأصدقائهم.
- الرغبة فى تجربة كل ما هو ممنوع (التدخين – الجنس – السهر حتى ساعات متأخرة).
- الميل إلى عدم إطاعة أوامر الأهل ونصائحهم والمجادلة فى كل شئ.
- الاهتمام بالمظهر والملبس بصورة أكبر.

دور الرائدات الريفيات المتعلق بمرحلة المراهقة:

التوعية بمرحلة المراهقة:

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الأمهات.
- الرجال فى جميع مراحل العمر.
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية).
- رؤساء نوادى الشباب.
- المدرسين والمدرسات.

الرسائل الإعلامية:

- ✓ مرحلة المراهقة من أخطر مراحل العمر لدى البنين والبنات وتحتاج إلى مساعدتهم لاجتيازها بأمان بتشجيعهم على المشاركة فى مناقشة مشاكلهم بصراحة ووضوح
- ✓ العناية بالمراهقين تقلل من عيوب الشخصية فى المراهقين والمراهقات حيث أنها أساسية فى تشكيل الشخصية لدى النشء
- ✓ يحتاج المراهقين لبعض المعلومات الفسيولوجية المتعلقة بالإنجاب ، الجنس والجنس الآخر فيجب أن نوفرها لهم من مصادر موثوقة بدلا من تركهم عرضة للمصادر الغير موثوقة و التى قد تشوه أفكارهم ومعتقداتهم
- ✓ يميل المراهقين والمرهقات فى هذه المرحلة إلى تجربة التدخين والمخدرات ، ولذا يجب توعيتهم بأضرار التدخين والمخدرات الصحية والنفسية والاجتماعية.

المعلومات المساعدة:

- يجب تشجيع المراهقين على تناول قدرا كافيا من الغذاء حيث أن هذه الفترة تتسم بالنمو الجسدى المطرد.
- تشجيع المراهقين على ممارسة الرياضة لمساعدتهم فى التغلب على المشاكل المرتبطة بهذه المرحلة من العمر.
- تعريف المراهقين بعلامات البلوغ فى الجنسين وتوعيتهم بأهمية التمسك بالقيم والمبادئ لحمايتهم من الانجراف إلى المشاكل الصحية والاجتماعية.
- مناقشتهم فى الأدوار الاجتماعية لكل من الجنسين وقدرة كل جنس على الإبداع فى شتى المجالات (لا فرق بين ذكر و أنثى فى القدرة على العمل والنجاح).
- مناقشتهم فى دور كل من الجنسين فى تكوين الأسرة وأهمية أن تسود المودة والاحترام محيط الأسرة.
- مناقشة استفسارات المراهقين المتعلقة بالدورة الشهرية، وبالزواج والإنجاب والعلاقات الجنسية السوية فى محيط تكوين الأسرة.
- مناقشة المراهقين فى الأضرار المحتملة من زواج الأقارب.
- تعريفهم بأهمية الخدمات الصحية والمشورة للمقبلين على الزواج.
- التوعية بمضار التدخين الصحية حيث أنه يسبب العديد من الأمراض مثل أمراض شرايين القلب وتصلب الأوعية الدموية، أمراض الرئتين مثل التهابات الجهاز التنفسى وتمدد الرئتين وضيق التنفس وسرطان الرئة.
- التوعية بمضار المخدرات حيث أنها تتسبب فى حدوث الأمراض التى يسببها التدخين بالإضافة إلى تأثيرها المدمر على خلايا المخ وشعور الشاب بأنه دون المستوى الاجتماعي وقد يقع تحت طائلة القانون الذى يجرم تعاطى المخدرات.

توعية المراهقين بالنواحى التشريحية والوظيفية المتعلقة بالجهاز الإنجابي

الرسائل الإعلامية:

- ✓ معرفة البنات بالنواحى الفسيولوجية المتعلقة بالجهاز الإنجابي ضرورية.
- ✓ المعلومات الإنجابية لا تعنى تعليم البنات الجنس ولكنها تعنى توعيتهن بأجسامهن والتغيرات التى تطرأ عليهن فى سن البلوغ.
- ✓ من الضرورى توعية البنات وإعطائهن المعلومات من مصادر موثوقة لأنهن سوف يعرفنها لا محالة والخوف أن تكون المصادر غير أمينة وتسبب مشاكل للفتاه وللأسرة.

المعلومات المساعدة:

- معرفة البنات الصغيرات بعض المعلومات المتعلقة بجهازهن الإنجابي يساعدهن فى تقبل التغيرات التى تطرأ عليهن بسهولة مثل نزول الدورة الشهرية لأول مرة.
- معرفة البنت الصغيرة لأهمية النظافة الشخصية والاستحمام يوميا أثناء حدوث الحيض يحميهن من حدوث التهابات ومضاعفات متعلقة بالجهاز الإنجابي.
- تحتاج البنات إلي العناية بغذائهن أثناء فترة الحيض ويحتجن مزيدا من الحديد.
- الآلام والتوتر أو الصداع المصاحب للدورة الشهرية عند الفتيات علامة صحية طبيعية وفى معظم الأحيان لا يحتاج إلى أدوية.
- تجنب الفتاة لبعض الأطعمة فى هذه الفترة لا داعى له ويجب أن تهتم بغذائها.

توعية المراهقين بمرحلة البلوغ:

التعريف:

مرحلة البلوغ تحدث فى السن بين الطفولة والشباب (المراهقة) وتتميز بتطور الأعضاء التناسلية فى الجنسين للتأهل للقيام بوظيفة التناسل (الممارسة الجنسية والإنجاب).وتصاحب هذه المرحلة بعض التغيرات الجسمية والنفسية والعاطفية.

كيف يحدث البلوغ:

- يحـــدث البلوغ تحت تأثير نشاط غدة بالمخ تفرز هرمونات تنشط الخصيتين فى الذكر لكي يفـــرزا الهـــرمون الذكـــرى ، والمبيضين فى الأنثى لكي يفرزا البويضات و الهرمونات الأنثوية.
- يفـــرز المبيضـــان هـــرمونات الأنوثة ، والخصيتان هرمون الذكورة وهما المسئولان عن التغيرات الجسدية والجنسية المصاحبة لفترة البلوغ.
- غالبا ما تصل البنت إلى سن البلوغ بين (١١-١٤سنة) فى مرحلة مبكرة عن المرحلة التى يصل فيها الولد سن البلوغ (١٢-١٥سنة).

تشريح ووظائف الأعضاء التناسلية للأنثى

أولا :الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى(الفرج):

تتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى من:

١. البظر:

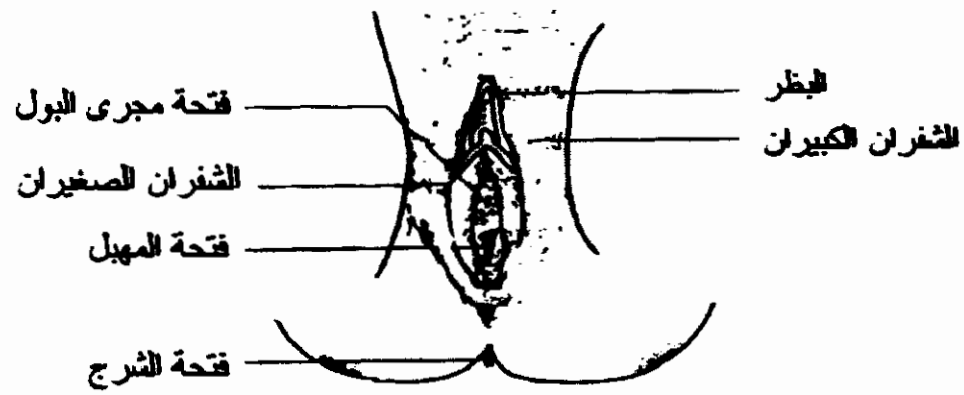
عضو حساس يتكون من نسيج إسفنجي قابل للانتصاب ، وهو غنى بالأوعية الدموية ويغذيه الشريان البظرى.

٢. الشفرتان الصغيران :

فصلان رقيقان من الجلد الغنى بالأوعية الدموية والنهايات العصبية عند التقاءهما من أعلى يكونان ما يعرف بقلفة البظر و التى تغطى البظر.

٣. الشفرتان الكبيران:

فصلان شحميان مكونان من نسيج دهني غليظ مغطى بجلد رقيق ويوجد علية شعر يبدأ فى الظهور عند بداية البلوغ. الشفرتان الكبيران يغلفان الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى ,فتحة المهبل وفتحة خروج البول ويغلفان البظر والشفرتان الصغيرتان عند بلوغ الأنثى.



الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى

وظائف الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى:

تتركز أهمية الفرج فى الأنثى عند عملية الجماع والتى تبدأ الرغبة فيها فى مراكز المخ العليا حيث ترسل إشارات من المخ عبر الجهاز العصبي الذي بدوره يقوم بتنبيه الدورة الدموية ويتحكم فى كمية الدم التى تغذى أعضاء الفرج مما يؤدى إلى حدوث احتقان دموي بالأعضاء التناسلية بالحوض وينتج عن هذا شعور المرأة بالمعاشرة الزوجية بصورة فيها إشباع كما يحدث بعض الانتصاب فى البظر والشفرتين الصغيرتين. وهذا يعنى أن الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى بما تحتويه من نهايات عصبية حساسة يبدأ دورها مع المعاشرة الزوجية وينتهى بانتهاء الجماع وليس للأعضاء التناسلية الخارجية أى دور فى زيادة الرغبة أو الشهوة والتى يتحكم فيها عوامل كثيرة من أهمها النشأة الصحيحة للفتاه تربيتها ، وبيئتها التى تربت فيها وبعض العوامل الاجتماعية الأخرى.

وقد خلق الله الأنثى فى هذه الصورة وخلق لها الأحاسيس والمشاعر ليؤهلها لعملية التناسل التى هي الأساس فى أعمار الكون.

ثانيا :الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة:-

يتكون الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة من الأعضاء التالية :

١. **المهبل**: قناة أسطوانية موصلة بين الفرج والرحم وهى مبطنة بأغشية مخاطية رقيقة

٢. **الرحم**: كمثرى الشكل و يتكون من جزئين متصلين:

أ. عنق الرحم :

عبارة عن اسطوانة صغيرة توصل المهبل بداخل الرحم ، وتمتد هذه الاسطوانة إلى أعلى مكونة جسم الرحم.

ب. جسم الرحم :

عبارة عن فراغ كمثري الشكل ويتكون جدارة من ثلاث طبقات:

- الغطاء الخارجي.
- عضلات الرحم.
- بطانة الرحم الداخلية (أغشية مخاطية).

تشريح ووظائف الأعضاء التناسلية للأنثى

أولا :الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى(الفرج):

تتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى من:

١. البظر:

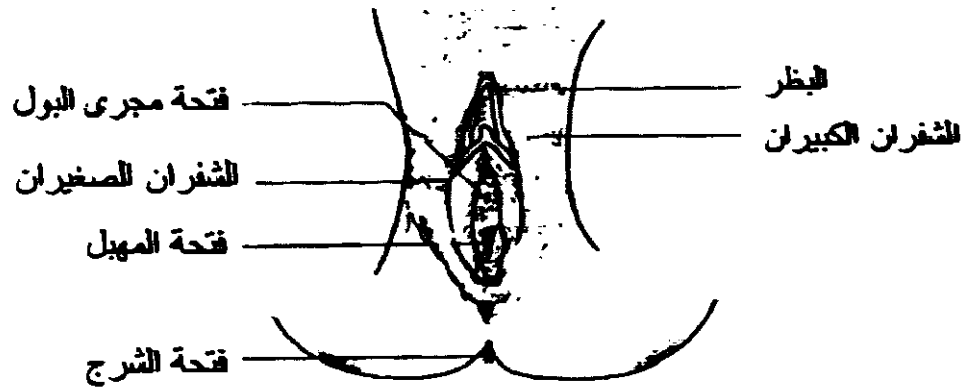
عضو حساس يتكون من نسيج إسفنجي قابل للانتصاب ، وهو غنى بالأوعية الدموية ويغذيه الشريان البظرى.

٢. الشفرتان الصغيران :

فصان رقيقان من الجلد الغنى بالأوعية الدموية والنهايات العصبية عند التقاءهما من أعلى يكونان ما يعرف بقلفة البظر و التى تغطى البظر.

٣. الشفرتان الكبيران:

فصان شحميان مكونان من نسيج دهني غليظ مغطى بجلد رقيق ويوجد علية شعر يبدأ فى الظهور عند بداية البلوغ. الشفرتان الكبيران يغلفان الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى ,فتحة المهبل وفتحة خروج البول ويغلفان البظر والشفرتان الصغيرتان عند بلوغ الأنثى.



الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى

وظائف الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى:

تتركز أهمية الفرج فى الأنثى عند عملية الجماع والتى تبدأ الرغبة فيها فى مراكز المخ العليا حيث ترسل إشارات من المخ عبر الجهاز العصبي الذي بدوره يقوم بتنبيه الدورة الدموية ويتحكم فى كمية الدم التى تغذى أعضاء الفرج مما يؤدى إلى حدوث احتقان دموي بالأعضاء التناسلية بالحوض وينتج عن هذا شعور المرأة بالمعاشرة الزوجية بصورة فيها إشباع كما يحدث بعض الانتصاب فى البظر والشفرتين الصغيرتين. وهذا يعنى أن الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى بما تحتويه من نهايات عصبية حساسة يبدأ دورها مع المعاشرة الزوجية وينتهى بانتهاء الجماع وليس للأعضاء التناسلية الخارجية أى دور فى زيادة الرغبة أو الشهوة والتى يتحكم فيها عوامل كثيرة من أهمها النشأة الصحيحة للفتاه تربيتها ، وبيئتها التى تربت فيها وبعض العوامل الاجتماعية الأخرى.

وقد خلق الله الأنثى فى هذه الصورة وخلق لها الأحاسيس والمشاعر ليؤهلها لعملية التناسل التى هي الأساس فى أعمار الكون.

ثانيا :الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة:-

يتكون الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة من الأعضاء التالية :

١. **المهبل**: قناة أسطوانية موصلة بين الفرج والرحم وهى مبطنة بأغشية مخاطية رقيقة

٢. **الرحم**: كمثرى الشكل و يتكون من جزئين متصلين:

أ. عنق الرحم :

عبارة عن اسطوانة صغيرة توصل المهبل بداخل الرحم ، وتمتد هذه الاسطوانة إلى أعلى مكونة جسم الرحم.

ب. جسم الرحم :

عبارة عن فراغ كمثري الشكل ويتكون جدارة من ثلاث طبقات:

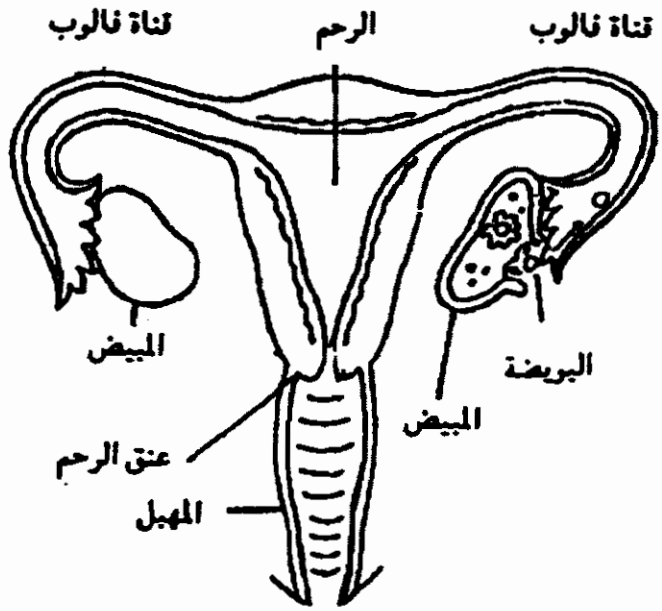
- الغطاء الخارجي.
- عضلات الرحم.
- بطانة الرحم الداخلية (أغشية مخاطية).

٣. **قناتي فالوب** :

هما قناتان رفيعتان تفتحان فى أعلى الرحم و لكل قناة فتحة خارجية بها أهداب لالتقاط البويضة من المبيض المتواجد على نفس الجهة (اليمنى أو اليسرى) من جسد المرأة وتسمى تلك الفتحة بالبوق.

٤. **المبيضان** :

يوجد مبيضان (الأيمن والأيسر) على جانبي الرحم.



الأعضاء الداخلية للجهاز التناسلي للمرأة

وظائف الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة

أ. **المهبل**:

- تتم فيه عملية الجماع وإنزال المنى من الرجل .
- قناة يمر منها دم الحيض والمولود فى أثناء الولادة .
- يوجد بها إفرازات طبيعية وظيفتها مقاومة بعض أنواع الميكروبات وتسهيل عملية الجماع .

ب. الرحم:

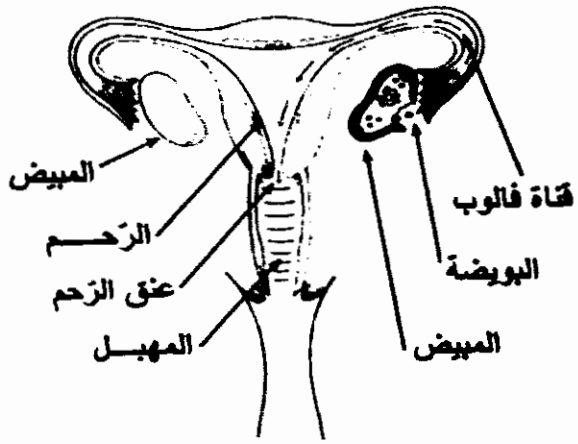
عنق الرحم يفرز مادة مخاطية تتغير لزوجتها من وقت لآخر تأثرا بالهرمونات التى يفرزها المبيضان ، وهذه المادة المخاطية تساعد فى منع الميكروبات أو الحيوانات المنوية من الصعود من المهبل إلى الرحم ومن ثم تحمى من حدوث الالتهابات الخطيرة بالحوض. وظيفة الرحم الأساسية هي احتضان البويضة المخصبة التى تتكون من التقاء حيوان منوى مع بويضة (النطفة) ، ثم يهيئ لها المناخ المناسب لاستمرارها ويغذيها حتى تنمو وتصبح جنينا كامل النمو.

ج. قناتي فالوب:

- تلتقط الفتحة الخارجية لقناة فالوب (البوق)البويضة الناضجة التى يخرجها المبيض .
- تحرك الخلايا المبطنة لقناة فالوب (خلايا لها أهداب) البويضة الناضجة في اتجاه الرحم.
- يحدث الإخصاب وتتكون البويضة المخصبة إذا التقت البويضة مع حيوان منوى فى الثلث الخارجي لقناة فالوب.
- فـــى حالـــة حدوث الإخصاب تساعد قناة فالوب البويضة المخصبة على الحركة فى اتجاه الرحم حيث تلتصق ببطانة الرحم و يكتمل الحمل.

د. المبيضان:

- إفـــراز الهرمونات الأنثوية: البروجستيرون والإيستروجين ، وهما مسئولان عن الوظائف التالية :-



١. حدوث واستمرارية الحمل.
٢. حدوث وانتظام الدورة الشهرية (الحيض)
٣. الخصائص الأنثوية الخارجية (رقة الصوت، توزيع الدهون والشعر على الجسم حجم الثديان والأرداف).

- إخـــراج البويضات :- تخرج بويضة كل شهر من أحد المبيضين على أن تخرج بويضة من المبيض الآخر فى الشهر التالي .

تشريح ووظائف الجهاز التناسلي عند الذكور

الأعضاء الخارجية	الوصف و الوظيفة
القضيب	عضو التناسل للرجل وعند الإثارة الجنسية أو الجماع ينتفخ بالدم وينتصب (يتصلب) ويكون قادرا على دخول المهبل ووضع السائل المنوي المقذوف من الرجل وبه الحيوانات المنوية وهذا العضو هو أيضا ممر التخلص من البول .
الخصيتان	غدتان جنسيتان تنتج الحيوانات المنوية وهرمون الذكورة، وتقعان فى كيس الصفن
كيس الصفن	كيس جلدي معلق أسفل قاعدة القضيب ويحوى الخصيتين .
قناة مجرى البول	قناة تمتد من المثانة والبروستاتا بطول القضيب إلى خارج الجسم ولذا فهي مجرى للبول كما أنها قناة لقذف السائل المنوي .
غدة البروستاتا	تقع عند فتحة (عنق) المثانة وعند الإثارة الجنسية تفرز سائلا فى القناة القاذفة يساعد على توفير البيئة والوسط المناسبين لحياة ونقل الحيوانات المنوية .
الوعاء الناقل	قناتان تمتد كل منهما من البربخ إلى الحويصلات المنوية وغدة البروستاتا وتساعد على خروج الحيوانات المنوية عند قمة التجاوب الجنسي .
الحويصلات المنوية	جزء ممتد فى طرف القناة المنوية يفرز سائلا لزجا يكون السائل المنوي وهذا السائل يمد الحيوانات المنوية بالتغذية حتى تستمر حياتها .
البربخ	قناة متعرجة وكثيره الالتفاف على نفسها و تنمو فيها الحيوانات المنوية ويتم نضجها وتربط بين الخصية والقناة المنوية .
غدة كوبير	غدة صغيره تنتج سائلا للتزليق يحافظ على رطوبة قناة مجرى البول كما يزيد هذا السائل من حجم السائل المنوي والسائل الذي يتم قذفه .

فسيولوجيا الإنجاب

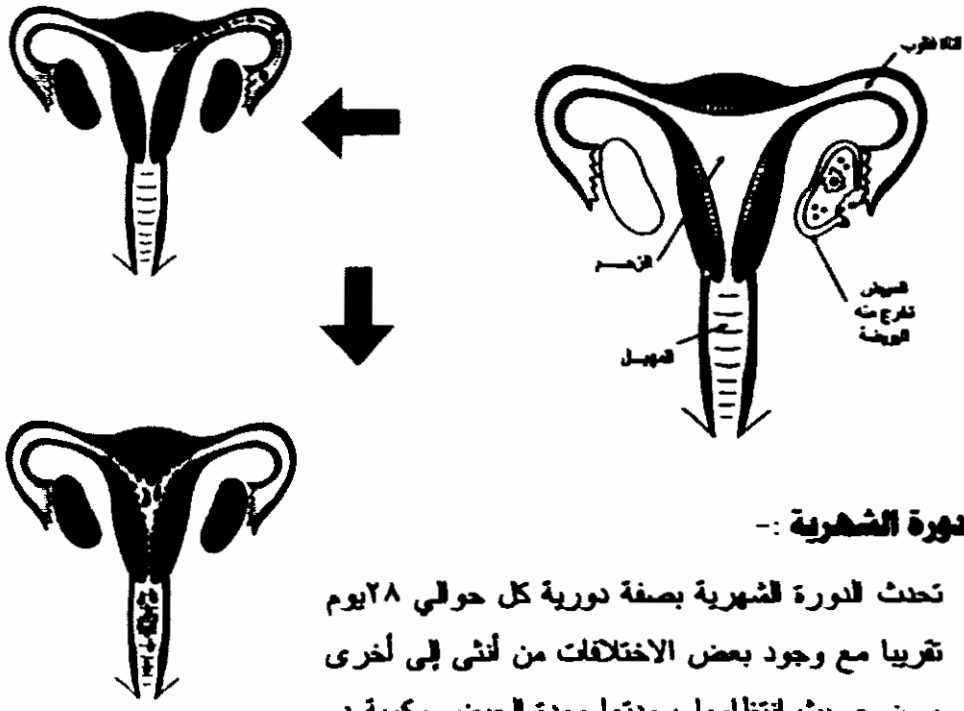
تعريف:

هي مجموعة من الوظائف التى يؤديها الجسم بهدف الحفاظ على الجنس البشرى.

الوظائف الإنجابية:

١. التبويض:

هو خروج بويضة ناضجة من أحد المبيضين (بالتناوب بين المبيضين) وهى تحدث مرة واحدة فـــى كل دورة شهرية (كل شهر تقريبا) وحتى تصل البويضة إلى مرحلة النضج لابد من توافر الهـــرمونات التـــى يفرزها المبيضان والتى تفرزها الغدة النخامية الموجودة داخل المخ. هذه الهـــرمونات تســـاعد على نمو الحويصلات حتى تصل إلى مرحلة النضوج وتساعد أيضا على انفجار الحويصلة(حويصلة جراف) وخروج بويضة ناضجة صالحة للإخصاب إذا التقت بحيوان منوى وغالبا ما تحدث عملية التبويض قرب منتصف الدورة الشهرية.



٢. الدورة الشهرية :-

- تحدث الدورة الشهرية بصفة دورية كل حوالي ٢٨يوم تقريبا مع وجود بعض الاختلافات من أنثى إلى أخرى مـــن حـــيث انتظامها ، مدتها ومدة الحيض وكمية دم الحيض .

- الدورة الشهرية تحدث نتيجة لتأثير هرمونات المبيض على بطانة الرحم.
- مع بداية دورة جديدة تساعد الهرمونات الأنثوية التى يفرزها المبيض على زيادة سمك بطانة الرحم نتيجة زيادة بعض الغدد ، وزيادة الأوعية الدموية فيها (هذه الوظيفة تتم استعدادا من الرحم لاستقبال الجنين إذا ما حدث الحمل) ، ويكتمل هذا قرب منتصف الدورة الشهرية تقريبا. أما إذا لم يحدث حمل ، فإنه بالقرب من نهاية الدورة تقل الهرمونات الأنثوية فى الدم بصورة واضحة وكنتيجة لذلك تتساقط الطبقات السطحية لبطانة الرحم مصحوبة ببعض الإدماء (الحيض) لفترات تختلف من أنثى إلى أخرى.

بعض الأعراض المصاحبة للحيض:

- قد يسبق حدوث الحيض شعور الأنثى ببعض التوتر أو الشد العصبى.
- غالبا ما تحدث بعض التقلصات أو المغص مع بداية نزول دم الحيض.
- غالبا ما يكون الحيض مصحوبا بصداع بسيط أو آلام بالظهر.

توصيات عامة أثناء الدورة الشهرية:

التغذية الجيدة:

ينصح بتناول الأغذية الغنية بالحديد كاللحوم الحمراء – الكبد الأسود – الخضار (السبانخ –البقدونس – الملوخية..الخ) وذلك لتعويض ما فقد من دم.

النوم والراحة الكافية:

تحتاج الفتاة فى فترات الحيض إلى مزيد من الراحة دون المبالغة فى ذلك بحيث تؤدى أعمالها سواء فى المدرسة أو فى المنزل أو ممارسة بعضا من الرياضة الغير عنيفة.

النظافة الشخصية

نظافة الفتاة أثناء الحيض أكثر أهمية من أى وقت آخر.

١. يجب أن تستحم الفتاة يوميا فى وقت نزول الحيض.
٢. تستعمل الفتاة الفوط الصحية وتغيرها كل ٣ ساعات تقريبا وقبل النوم.

عند حدوث بعض الأعراض:

عند حدوث أعراض مثل الصداع – التقلصات – آلام بالظهر – تقلبات مزاجية فيجب أن تعرف الفتاة أنها أعراض طبيعية لا تستلزم فى معظم الأحيان اللجوء إلى الأدوية ، ولكن يمكن أن:-

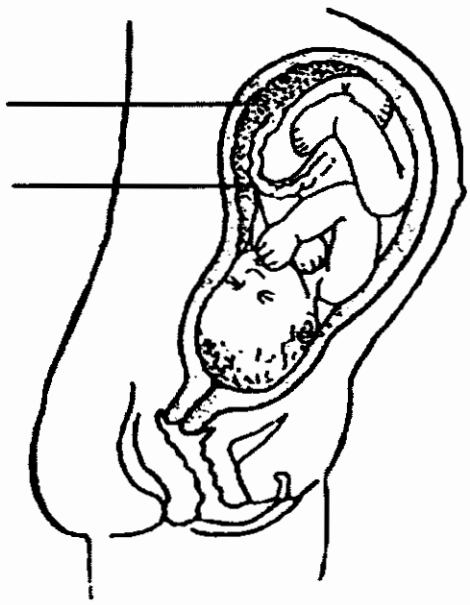
أ- تتناول الفتاة بعض السوائل الساخنة.

ب- تهتم بأن تحصل على قسطا وافيا من الراحة.

ج- تستعمل بعض المسكنات البسيطة وفى هذه الحالة يستحسن استشارة الطبيب.

٣. الإخصاب والحمل :

- يحـــدث الإخصـــاب إذا حدث التقاء لبويضة ناضجة مع حيوان منوى فى الثلث الخارجي لقناة فالوب.
- ينتج عن الإخصاب تكوين النطفة.
- بعد حدوث الإخصاب ، تتحرك البويضة المخصبة وبمساعدة الأهداب الموجودة فى قناة فالوب فى اتجاه الرحم.
- عند وصول البويضة المخصبة (النطفة) إلـــى الـــرحم تلتصق ببطانة الرحم التى تكـــون مهـــيأة فـــى ذلك الوقت لحدوث الالتصاق (الانغماس).
- تســـتمر الـــنطفة فى النمو مكونة علقة ثم مضـــغة ثم تنمو حتى تصبح جنينا كامل النمو.



- ✓ مرحلة المراهقة من أخطر مراحل العمر لدى البنين والبنات وتحتاج إلى مساعدتهم لاجتيازها بأمان بتشجيعهم على المشاركة فى مناقشة مشاكلهم بصراحة ووضوح.
- ✓ العناية بتثقيف المراهقين تقلل من المشاكل النفسية حيث أنها أساسية فى تشكيل الشخصية لدى النشء .
- ✓ يحتاج المراهقين لبعض المعلومات الفسيولوجية المتعلقة بالإنجاب ، الجنس والجنس الآخر فيجب أن نوفرها لهم من مصادر موثوقة بدلا من تركهم عرضة للمصادر الغير موثوقة و التى قد تشوه أفكارهم ومعتقداتهم.
- ✓ يجب مناقشة المراهقين فى التدخين وتعاطى المخدرات حيث أن لهما أضرارا صحية ونفسية واجتماعية.
- ✓ معرفة البنات بالنواحى الفسيولوجية المتعلقة بالجهاز الإنجابي مثل الدورة الشهرية – الإخصاب ..الخ ضرورية.
- ✓ المعلومات الإنجابية لا تعنى تعليم البنات الجنس ولكنها تعنى توعيتهن بأجسامهن والتغيرات التى تطرأ عليهن فى سن البلوغ.
- ✓ من الضرورى توعية البنات وإعطائهن المعلومات من مصادر موثوقة لأنهن سوف يعرفنها لا محالة والخوف أن تكون المصادر غير أمينة وتسبب مشاكل للفتاه وللأسرة.

التوعية بالأضرار الصحية والاجتماعية التى يسببها الزواج المبكر وزواج الأقارب

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **من المنظور القانونى: نص القانون المصري على أن السن القانونية لزواج الفتيات هى ١٦ سنة وللرجال ١٨ سنة.**
- ✓ **من المنظور الطبى: تكتمل قدرة الفتاة الجسدية والنفسية على الإنجاب وقدرتها على حضانة طفل قرب سن الـ ٢٠ سنة.**
- ✓ **يشكل الحمل قبل سن العشرين خطرا محتملا على الفتاة وكذلك على جنينها.**
- ✓ **يستحسن عدم التزاوج بين الأقارب حيث أنه ينطوى على زيادة فرصة حدوث الأمراض الوراثية.**

المعلومات المساعدة:

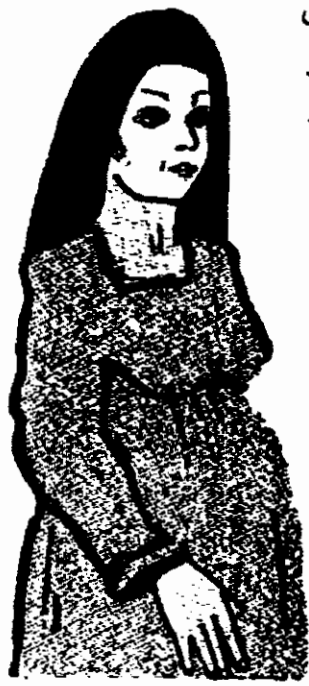
- يجب الاهتمام بتعليم الفتاة حيث أنه يقلل من فرصة زواجها مبكرا وقبل السن القانونى.
- زواج البنت مبكرا عن السن القانونى لا يعنى التخلص من مسئوليتها بل العكس هو الصحيح حيث أن الأسرة فى معظم الأحيان تصبح مسئولة عنها وعن أطفالها.
- يكتمل نمو الأعضاء التناسلية الداخلية (الرحم – المبيض..الخ) لدى معظم الفتيات عند سن ١٨ – ٢٠ سنة.
- زواج البنت قبل هذا السن يشكل خطرا عليها حيث أن الحمل والإنجاب قد يتسبب فى كارثة لها كما أنها غير قادرة على تربية الأطفال.
- التحايل على القانون عن طريق تسنين البنت الصغيرة يشكل خطرا على صحتها حيث أنها تكون فى مرحلة النمو والنضوج والزواج يعوق نموها الطبيعي.

- التحايل على القانون بعدم توثيق الزواج يشكل خطرا اجتماعيا قد يسبب أزمة اجتماعية للأسرة كلها لو طلقها هذا الزوج فليس لها أو لأبناءها أية حقوق قانونية.
- فى حال حدوث الزواج المبكر فإنه يمكن للسيدات صغيرات السن والمتزوجات حديثا أن يناقشن تنظيم الإنجاب مع طبيب الوحدة الصحية ويستخدم بعض وسائل تنظيم الأسرة المناسبة لتأجيل حدوث الحمل الأول والذي يشكل خطرا على حياتهن لحين الوقت المناسب للإنجاب مثل الامبلانون – الحبوب المحتوية على هرمون واحد (البروجستين) – الوسائل الموضعية مع الواقى الذكرى – الجماع الناقص.
- زواج الأقارب يزيد من فرص ولادة أطفال يعانون من أمراض وراثية لأنه يقوى من الصفات الوراثية حتى وإن كانت متنحية.

- ✓ بالرغم من أن السن القانونى لزواج الإناث فى مصر هو ١٦ عام إلا أن الزواج والإنجاب فى هذا السن ينطوى على مخاطر صحية ونفسية واجتماعية.
- ✓ الزواج المبكر للفتيات يقلل من فرص حصولهن على قسطا كافيا من التعليم يمكن الفتاة من تنشأة أبنائها بطريقة صحيحة ويدعم دورها فى تنمية اسرتها ومجتمعها.
- ✓ من الناحية العلمية فقد أثبتت الأبحاث الطبية أن السن المناسب للزواج والإنجاب بالنسبة للإناث لا يقل عن ١٨-٢٠ عاما حيث أنه فى هذه السن يكتمل النمو الجسمانى والنفسى للأنثى كما تكتمل قدرتها على تحمل مسئولية اسرة بأكملها.
- ✓ فى بعض الحالات التى تتزوج فيها الفتاة مبكرا (أى قبل ١٨-٢٠ سنة) يجب عليها تأجيل حدوث الحمل الأول حتى السن المناسب.
- ✓ يوجد العديد من وسائل تنظيم الاسرة الحديثة التى تناسب الفتيات المتزوجات حديثاً والراغبات فى تأجيل الحمل الاول.
- ✓ ليس من المستحب الزواج بين الأقارب حيث أنه يتسبب فى زيادة فرصة ولادة أطفال يعانون من الامراض الوراثية.

ثالثا: مرحلة الإنجاب

المرحلة التى تبدأ بتمام قدرة المرأة على الإنجاب والتى تنجب فيها المرأة أبناءها وقد عرفت فى مصر على أنها من ١٥ إلى ٤٩ سنة.



وعلميا فإن أنسب عمر للإنجاب يتراوح بين ٢٠ سنة و٣٥ سنة حيث أن حدوث الحمل قبل ٢٠ سنة أو بعد ٣٥ سنة يعتبر حملا خطرا لا تحمد عقباه فى معظم الأحيان ، ويتطلب عناية فائقة بالحامل نظرا لزيادة المخاطر التى تحيط بالمرأة لو حملت فى هذه الفترات ونظرا لزيادة نسبة حدوث عيوب فى المواليد عند ولادتهم.

كما تتسم هذه الفترة بزيادة معدلات الإصابة بالأمراض التى تصيب الجهاز الإنجابي ومضاعفاتها مثل الالتهابات والأورام.

تتطلب هذه الفترة توافر معلومات للمرأة وللأسرة ككل عن الخدمات الصحية المتوافرة فى الوحدات الصحية التابعة لوزارة الصحة والسكان والتى تهدف إلى حماية المرأة وحملها ووليدها وتقليل مخاطر الحمل والولادة التى تقع عليهما وبالتالي تقليل معدل وفيات الأمهات والأطفال.

دور الرائدات الريفيات المتعلق بمرحلة الإنجاب:

التوعية والترويج لخدمات الأمومة الآمنة

الجمهور المستهدف:

- السيدات في سن الإنجاب.
- الرجال فى جميع مراحل العمر.
- القيادات المحلية.
- رجال الدين.

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **تحتاج المرأة لعناية طبية خاصة أثناء الحمل، والولادة، وما بعد الولادة.**
- ✓ **هناك حالات مرضية يكون الحمل فيها خطرا ويجب أن يمنع الحمل فى هذه الحالات.**

المعلومات المساعدة:

- وفيات الأمهات هى التى ترجع لأسباب متعلقة بالحمل والولادة والنفاس.
- الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة فترات حرجة تحتاج لعناية خاصة للأسباب التالية:
  - ✓ من الممكن حدوث مضاعفات خطيرة تهدد حياة المرأة ومستقبل أسرتها.
  - ✓ الاكتشاف المبكر للمشاكل الممكنة مع الحمل يساهم بقدر كبير فى علاجها.
  - ✓ مـن الممكـن أن تمـر هذه الفترات بأمان إذا تمت متابعة السيدة طبيا فى الحمل والولادة وما بعد الولادة.

خدمة متابعة الحمل

الجمهور المستهدف:

- السيدات في سن الإنجاب.
- أزواج السيدات فى سن الإنجاب.
- القيادات المحلية والشعبية.
- الحموات والجدات.
- رجال الدين.

الرسائل الإعلامية:

- ✓ خدمات متابعة الحمل تهدف إلى ضمان مرور الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة بسلام للأم والمولود.
- ✓ تساعد زيارات متابعة الحمل على الاكتشاف المبكر للمشاكل المتعلقة بالحمل و علاجها فى الوقت المناسب والإقلال من مضاعفاتها.
- ✓ تحتاج المرأة أثناء فترة الحمل إلى تغذية خاصة وأن تعتني بنفسها أكثر من الأوقات الأخرى.
- ✓ تطعيم الحوامل ضد مرض التيتانوس يقهن ويقى مواليدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل.
- ✓ تحتاج السيدات فى أثناء فترة الحمل إلى معلومات عن خدمات ووسائل تنظيم الاسرة المناسبة والتى يمكن استخدامها بعد الولادة مباشرة وأماكن تقديم هذه الخدمات.

المعلومات المساعدة:

تقدمى الإرشادات التالية للمرأة الحامل وناقشى معها الإرشادات التالية والمتعلقة بفترة الحمل:

١- النظافة الشخصية:

- الاهتمام بالحمام اليومى.
- العناية بمنطقة العجان وذلك نتيجة زيادة الإفرازات المهبلية.
- يجب الامتناع عن عمل دش مهبلى ويكتفى بالغسيل باليد.
- العناية بالأسنان:مراعاة العناية بنظافة بالأسنان والكشف الدوري عليها على أن تبدأ هذه العناية منذ بدء الحمل.

٢- العلاقة الجنسية:

قد تفقد المرأة رغبتها الجنسية أثناء الحمل وقد تزيد وليس هناك خطورة من الاتصال إلا فـــى حالـــة الزوجة التى سبق وان تعرضت للإجهاض المتكرر وخاصة فى الفترة التى اعتادت المرأة أن يحدث فيها الإجهاض أو عند حدوث علامات منذرة بالخطورة أثناء الحمل.

٣- التعرض للهواء الطلق وأشعة الشمس المحتملة / التنزه:

- يجب على الحامل أن تقضى على الأقل ساعة فى اليوم فى الهواء الطلق ويفضل الجلوس أو المشى فى إحدى الحدائق وليس فى الأماكن المزدحمة.
- المشى يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويعطى إحساسا بالراحة إلى جانب ذلك فانه يساعد على فتح الشهية ويمنع الإمساك ويساعد على النوم الهادئ.

٤- الراحة والنوم والاسترخاء:

يجب على الحامل اخذ قسط وفير من الراحة أثناء النهار والليل.

٥- الغذاء:

يجب على الحامل أن تهتم بنوعية الغذاء وليس بالكمية والذى يجب أن تحتوى على العناصر الأساسية.

٦- الرياضة فى أثناء الحمل:

- يجب أن تمارس المرأة نوعا خفيفا من الرياضة بشرط ألا تصل إلى درجة الإجهاد.
- رياضـــة المشى من أنسب الرياضات التى يمكن أن تمارسها السيدة الحامل.
- الأعمـــال المنـــزلية لا تغنـــى عـــن التمرينات الرياضية.
- ينصـــح بعدم حمل الأشياء الثقيلة وعدم الوقوف لمدة طويلة أو عدم محاولة الوصول إلى الأشياء الموجـــودة فى أماكن مرتفعة وذلك تفاديا لوقوع الحوادث.
- كما ينصح بعمل تمرينات خاصة بالحمل لتقوية عضلات البطن – الحوض – العجان والتمرينات الإسترخائية وذلك للمساعدة فى إعداد العضلات لتسهيل عملية الولادة.

٧- الملابس:

- يجـــب علـــى الحامل أن تعد ملابس فضفاضة وتمتنع عن الملابس الضاغطة وحزام الـــبطن وأربطة السائق الدائرية (حزام الأمان) ويراعى أن لا تضغط على الثدى أو الحلمة كما يجب الامتناع عن استخدام أحذية ذات كعب عالى.

٨- السفر أثناء الحمل:

لا ينصـــح بالسفر الطويل فى الطرق الغير ممهدة وخاصة بالنسبة للأمهات المعرضات للإجهاض وإذا كان هناك ضرورة للسفر فيجب اخذ فترات من الراحة ويفضل السفر بالقطار.

٩- التدخين:

أجمعت الدراسات على أن التدخين أثناء الحمل يسبب زيادة احتمال حدوث الولادة المبكرة وولادة أطفال ناقصي الوزن، ولهذا يجب على الحامل الامتناع عن التدخين وعدم التواجد بالقرب من المدخنين (التدخين السلبى).

١٠- تعاطى الأدوية:

- يجب على الحامل عدم اخذ أي دواء دون استشارة الطبيب لأن الأدوية قد تؤدى إلى أمراض مختلفة وعيوب خلقية فى بما فى ذلك الأسبرين والنوفالجين والفاليوم.
- يجب على الأم أن تمتنع عن أخذ الأدوية فى الثلاث شهور الأولى من الحمل كما يجب عليها عدم التعرض للأشعة السينية ولكن لا ضرر من الأشعة فوق الصوتية.

١١- الإخراج:

ننصح الحامل بالإكثار من الخضراوات والسوائل والتعود على التبرز بانتظام.

١٢- العدوى وكيفية الحماية منها:

الامتناع عن مخالطة المصابين بأمراض معدية ضرورى أثناء الحمل وخاصة الحصبة الألمانية كما ينصح بالابتعاد عن الأماكن المزدحمة والسيئة التهوية.

١٣- الإعداد للولادة:

- يجب على الأم أن تحدد مسبقا المكان الذى تنوى الولادة فيه ويفضل الأماكن المجهزة بوزارة الصحة والسكان، وإذا قررت أن تلد بالمنزل، فيجب أن تعد مكانا نظيفا مناسبا وأن تعد ملابس الطفل وأدواته.
- يجب تعريف السيدات الحوامل بعلامات الولادة وهى:

أ. وجع اسفل البطن والظهر (انقباضات رحمية منتظمة كل نصف ساعة ثم كل ربع ساعة ثم كل ٥ دقائق).

ب. ظهور إفرازات ممخضة مدممة (العلامة).

١٤- ممارسة العمل:

- على الحامل الامتناع عن تأدية الأعمال الشاقة والتى تتطلب مجهودا عضليا أو جلوسا أو وقوفا لمدد طويلة.
- كما يجب أن تمتنع عن الأعمال التى تعرضها للإشعاعات.

١٥- العلامات المميزة المنذرة للخطر أثناء الحمل:

عند حدوث هذه العلامات يجب على الحامل أن تحضر فورا إلى المستشفى وهى:

- نزيف مهبلى.
- صداع شديد مستمر.
- قيء مستمر.
- دوخة.
- ألم شديد بالبطن.
- تورم اليدين والوجه.
- ارتفاع فى درجة الحرارة (حمى).
- نزول سوائل من المهبل أو انفجار جيب المياه.
- قلة حركة الجنين أو توقفها.

شجعي السيدات الحوامل على الاستفادة من خدمة متابعة الحمل:

نظام الزيارات:

- مرة كل شهر لمدة ٦ أشهر.
- مرة كل أسبوعين من الشهر السابع والثامن.
- مرة كل أسبوع فى الشهر التاسع .

فى هذه الزيارات يتم عمل الآتى:

- فحص عام.
- قياس ضغط الدم.
- فحص الثدى.
- فحص للتأكد من عدد أسابيع الحمل ووضع الجنين والمجئ.
- تحليل البول للسكر والزلال.
- تحديد نسبة الهيموجلوبين وفصيلة الدم.
- اخذ التاريخ الصحى والتعرف على المشاكل الصحية التى قد تكون حدثت فى السابق.

شجعي السيدات الحوامل على التطعيم ضد مرض التيتانوس أثناء الحمل:

التطعيم ضد مرض التيتانوس يقى الأم من الإصابة بمرض التيتانوس وكذلك يقى المولود من الإصابة بمرض التيتانوس الوليدى (الكزاز) الذى ينتهى بوفاة المولود.

الجرعة	متى تعطى	نسبة الوقاية
الأولى	فى أول زيارة متابعة حمل بعد الشهر الثالث	صفر
الثانية	بعد أربعة أسابيع على الأقل من الجرعة الأولى	٨٠% لمدة ٣ سنوات
الثالثة	بعد ستة شهور على الأقل من الجرعة الثانية	٩٥% لمدة ٥ سنوات
الرابعة	بعد سنة على الأقل من الجرعة الثالثة	٩٩% لمدة ١٠ سنوات
الخامسة	بعد سنة على الأقل من الجرعة الرابعة	٩٩% مدى الحياة

العناية بالأم فى فترة النفاس

الجمهور المستهدف:

- السيدات في سن الإنجاب وبخاصة الحوامل.
- أزواج السيدات فى سن الإنجاب.
- القيادات المحلية.
- رجال الدين.

الرسائل الإعلامية:

✓ كثيرا ما تحدث مشاكل ومضاعفات صحية أثناء فترة النفاس وبالتالى فهى تشكل خطرا على صحة الأم والطفل.

✓ تحتاج السيدات فى هذه الفترة لمشورة تنظيم الأسرة ليتمكن من إتخاذ القرار السليم المبنى على المعرفة للمباعدة بين الولادات حفاظا على صحتهن وصحة أطفالهن.

المعلومات المساعدة:

النصائح الخاصة برعاية النفساء:

١- الراحة والحركة:

تحتاج الأم للراحة بالسرير ولكن يجب أن تشجع على الحركة المبكرة ويسمح لها بمغادرة الفراش بعد اليوم الأول وذلك لمنع حدوث جلطة الساقين والنزيف وانحباس البول والإمساك وغيرها.

٢- الغذاء:

يجب العناية بتغذية النفساء على أن يكون الغذاء محتويا على جميع العناصر الغذائية مع الإكثار من السوائل والخضراوات والفواكه الطازجة والفيتامينات والحديد والكالسيوم.

٣- العناية بالثديين:

- يبدأ الثدى إفراز اللبن بعد الولادة مباشرة (اللبن المرسوب) وقد تشعر الأم بآلام ووخز فى الثديين مع انتفاخ فى الثديين فى اليوم الثالث وقد يصحب ذلك ارتفاع فى درجة الحرارة ولذلك يرفع الثديين لتخفيف الألم.
- يجب تشجيع الرضاعة الطبيعية المطلقة وتعريف السيدات بأهمية الغذاء المتكامل وتناول قدرا مناسبا من السوائل – ملاحظة التهابات الثدى.

٤- الاستحمام :

النظافة الشخصية وعدم استخدام الدش المهبلى لمنع إنتشار التلوث.

٥- العناية بمنطقة العجان:

التنظيف بمطهر موضعى بعد التبول أو التبرز.

٦- تمارين بعد الولادة:

يجب أن تنصح الأم بعمل بعض التمرينات مع ذكر أهميتها – أنواعها – الوقت المناسب لممارستها.

٧- تنظيم الأسرة:

يجـــب مناقشة أهمية تنظيم الأسرة مع الأم والوسائل المناسبة لمنع الحمل ومتى و كيف تستخدم وقيمة المباعدة بين الولادات بالنسبة للأم والطفل.

٨- العلاقات الزوجية:

لا يجـــوز للنفســـاء أن تعود إلى المعاشرة الزوجية قبل مضى ستة أسابيع على الولادة (بعد الأربعين) كما يجب أن تستعمل السيدة وسيلة فعالة لتنظيم الاسرة.

٩- العناية اليومية للنفساء: يجب أن تشمل رعاية النفساء بعض الإجراءات مثل:

- نظافة العجان.
- اتباع طرق منع العدوى.
- الحد من عدد الزوار.
- يجب خلو المخالطين للسيدة من عدوى الجهاز التنفسى أو أى أمراض معدية.
- العناية بنظافة الغرفة وتغيير فراش الأم.
- وضع الأحفضة المتسخة فى المكان المخصص لذلك.
- قياس الحرارة مرتين يوميا وتدوينها.

الحمل الخطر

هو الحمل الذى يمثل خطورة على حياة الأم أو الجنين أو الاثنين معا.

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **توجد حالات يشكل حدوث الحمل معها خطرا على صحة الأم و على صحة المولود.**
- ✓ **خدمات متابعة الحمل تساعد مقدمي الخدمة فى اكتشاف الحالات التى يكون الحمل خطرا على صحة الأم.**

المعلومات المساعدة:

- حـــالات الحمـــل الخطـــر هـــى الأمراض التى تزيد حدتها إذا ما حدث الحمل أو الحالات الاخرى التى تؤثر على الجنين:

- ✓ أمراض القلب.
- ✓ مرض السكر.
- ✓ ارتفاع ضغط الدم.
- ✓ حالات تسمم الحمل.
- ✓ فقر دم حاد.
- ✓ أمراض بالكلى أو الكبد.
- ✓ الحمل فى سن مبكر (قبل ١٨ سنة) أو الحمل فى سن متأخر (بعد ٣٥ سنة).
- ✓ عمليات جراحية سابقة فى الرحم أو ولادة قيصرية سابقة.
- ✓ عدم توافق فصيلة الدم بين الزوج والزوجة (معامل ريسس).

ملحوظة هامة: *إذا حدث حمل خطر، فإن السيدة الحامل تحتاج إلى نظام متابعة يختلف عن متابعة الحمل العادى حيث أنها تحتاج للمزيد من زيارات المتابعة وقد تحتاج للمزيد من الفحوصات أو التخصصات الطبية المختلفة*

- ✓ تحتاج المرأة لعناية طبية خاصة فى حالات الحمل والولادة و النفاس من أجل تقليل وفيات الامهات.
- ✓ خدمات متابعة الحمل تهدف إلى ضمان مرور الحمل والولادة والنفاس بسلام للأم وللمولود.
- ✓ خدمات متابعة الحمل تسهم بقدر كبير فى الاكتشاف المبكر للمشاكل المتعلقة بالحمل ومن ثم سرعة علاجها والإقلال من مضاعفاتها.
- ✓ تحتاج المرأة أثناء فترة الحمل إلى تغذية خاصة وأن تعتني بنفسها أكثر من الأوقات الأخرى.
- ✓ تحتاج السيدات فى أثناء فترة الحمل إلى معلومات عن خدمات ووسائل تنظيم الاسرة المناسبة والتى يمكن استخدامها بعد الولادة وأماكن تقديم هذه الخدمات.
- ✓ يجب أن تعطى السيدات الحوامل التطعيمات التى تقيهن ومواليدهن من مرض التيتانوس (الكزاز).
- ✓ كثيرا ما تحدث مشاكل ومضاعفات صحية أثناء فترة النفاس (مثل النزيف - حمى النفاس..الخ) وبالتالى فهى تشكل خطرا على صحة الأم والطفل.
- ✓ تحتاج السيدات أثناء زيارات النفاس لمشورة تنظيم الأسرة ليتمكن من إتخاذ القرار السليم المبنى على المعرفة للمباعدة بين الولادات حفاظا على صحتهن وصحة أطفالهن.

- ✓ خدمات متابعة الحمل تساعد مقدمي الخدمة فى اكتشاف حالات الحمل الخطر على صحة الأم وعلى صحة المولود مثل:
- ✓ أمراض القلب.
- ✓ مرض السكر.
- ✓ ارتفاع ضغط الدم.
- ✓ حالات تسمم الحمل.
- ✓ فقر دم حاد.
- ✓ أمراض بالكلى أو الكبد.
- ✓ الحمل فى سن مبكر (قبل ١٨ سنة).
- ✓ الحمل فى سن متأخر (بعد ٣٥ سنة).
- ✓ عمليات جراحية سابقة فى الرحم أو ولادة قيصرية سابقة.
- ✓ عدم توافق فصيلة الدم بين الزوج والزوجة (معامل ريسس).

التوعية بأهمية المباعدة بين الولادات بفترة كافية

الرسائل الإعلامية:

- ✓ لقد أثبت البحث العلمي أنه يجب تباعد الولادات بقدر ٣ – ٥ سنوات بين كل ولادة والأخرى.
- ✓ تباعد الولادات يفيد صحة الأم وصحة الطفل.
- ✓ وسائل تنظيم الأسرة المتاحة تساعد السيدات على المباعدة بين الحمل والآخر .

المعلومات المساعدة:

تأثير تباعد الولادات على صحة الأم:

- تقلل من حدوث وفيات الأمهات.
- تقلل من حالات النزيف في اثناء الحمل وبخاصة الثلاثة شهور الأخيرة من الحمل.
- تقلل من مشاكل الأنيميا.
- تقلل من حالات انفجار الرحم.
- يعطي الفرصة للأم لتركز على الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة أطول.
- تقلل من فرص تعرض الجهاز الإنجابى للتلوث وما يترتب عليه من مشاكل صحية.
- تعطي المرأة فرصة للراحة ومزاولة حياتها بشكل طبيعي.

٣ – ٥ سنوات

تأثير تباعد الولادات على المولود:

- يقلل من حالات موت المواليد.
- يقلل من نسبة الولادة المبكرة.
- يقلل من نسبة المواليد أقل من الوزن الطبيعي.
- يزيد من عدد سنوات الاهتمام والرعاية للطفل.

تأثير تباعد الولادات على المستوى القومى والتنموى:

- المباعدة تساهم بقدر كبير فى حل المشكلة السكانية.
- تساهم المباعدة فى توفير فرص تنمية أفضل على المستويين القومى والأسرى.

- ✓ أثبتت البحوث العلمية أن الفترة المثلى للتباعد بين الولادات هى من ثلاثة إلى خمسة سنوات بين كل ولادة والأخرى.
- ✓ تباعد الولادات يفيد صحة الأم وصحة الطفل.
- ✓ وسائل تنظيم الأسرة المتاحة تساعد السيدات على المباعدة بين الحمل والآخر.

التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الحموات والجدات
- الرجال فى جميع مراحل العمر
- القيادات المحلية
- رجال الدين

الرسائل الإعلامية:

- ✓ تنظيم الأسرة ممارسة صحية هدفها تنظيم عملية الإنجاب ومن ثم الحفاظ على صحة المرأة وصحة أطفالها وباقى أسرتها، عن طريق ترك فترة راحة بين الحمل والذى يليه من ٢-٥ سنوات.
- ✓ الحمل المتكرر يشكل خطرا على صحة الأم وهذا بدوره ينعكس على صحة أبناءها وعلى رفاهية الأسرة ككل حيث تتأثر قدرتها على تربية أبناءها و تنشئتهم بطريقة صحيحة.
- ✓ وسائل تنظيم الأسرة الآمنة متوافرة بجميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان وكذلك التابعة للقطاع الخاص والأهلى وبأسعار زهيدة فى متناول الجميع.
- ✓ ليست هناك مخاطر حقيقية من استعمال وسائل تنظيم الأسرة ولكن الخطر المؤكد يكمن فى الحمل المتكرر والذى تتكرر معه مخاطر تعرض المرأة للنزيف بعد الولادة أو احمى النفاس أو لفقر الدم والأنيميا ..الخ.
- ✓ هناك وسائل مناسبة لفترة ما بعد الولادة وللمرضعات حيث أنها لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية وهناك أيضا وسائل مناسبة للمتزوجات حديثا تساعدهن على تأجيل الحمل الأول إذا رغبن فى ذلك.
- ✓ الشائعات المتعلقة بتنظيم الاسرة ووسائلها تشكل عائقا يمنع إنتشار الوسائل بالقدر المرغوب ويجب على الرائدات الريفيات التصدى لهذه الشائعات.

المعلومات المساعدة:

- تنظيم الأسرة لا يعنى منع الإنجاب ولكن يعنى إنجاب العدد المناسب من الأطفال فى الوقت المناسب (المباعدة بين الحمل والذى يليه بالقدر الذي يسمح للمرأة بأن تسترد عافيتها وقدرتها على العناية بأسرتها).
- وسائل تنظيم الأسرة الحديثة متوافرة فى وحدات تقديم الخدمة الصحية التابعة لوزارة الصحة والسكان وبأسعار زهيدة فى متناول الجميع.

الوسائل المتاحة هى:

الأقراص الفمية لمنع الحمل:

١. أقراص منع الحمل المركبة (تحتوى على هرمونى البروجيستين ، وهرمون الاستروجين ، يشبهان الهرمونات التى يفرزها المبيض)

٢. أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد (تحتوى على هرمون البروجيستين)

حقن منع الحمل:

١. حقن الديبوبروفيرا (تحتوى على هرمون البروجيستين)

٢. الحقن الشهرية المركبة (تحتوى على هرمونى البروجيستين ، وهرمون الاستروجين)

كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد وتحتوى على هرمون واحد (البروجستين):

١. امبلانون " كبسولة واحدة "

٢. نوربلانت " ٦ كبسولات "

وسائل منع الحمل الرحمية:

١. اللولب النحاسي Cu 380 A

٢. اللولب النحاسي بعد الولادة Cu 380 A

الوسائل العازلة لمنع الحمل:

١. الواقى الذكرى

٢. الأغراض الموضعية الفوارة (قاتلات الحيوانات المنوية)

الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:

١. الرضاعة الطبيعية

٢. الجماع الناقص

٣. الامتناع عن الجماع

٤. الوعى بالخصوبة

يجب على الرائدات الريفيات وفى أثناء الزيارات المنزلية للأسر المستهدفة أو فى أثناء الندوات توصيل المعلومات الهامة التى تخص وسائل تنظيم الأسرة المتاحة حتى يسهل على السيدات اتخاذ قرارهن المبنى على المعرفة المسبقة بكل ما يتعلق بالوسائل.

نقل المعلومات التالية بأمانة ودقة يعد المعيار القياسى لجودة أنشطة المشورة والاتصال فى مجال تنظيم الأسرة:

... الفاعلية

... كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل

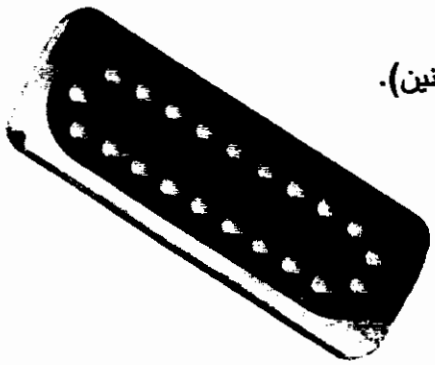
... المميزات والعيوب والأعراض الجانبية

... كيفية الاستعمال

- ✓ تنظيم الأسرة ممارسة صحية هدفها تنظيم عملية الإنجاب ومن ثم الحفاظ على صحة المرأة وصحة أطفالها وباقى أسرتها، عن طريق ترك فترة راحة بين الحمل والذى يليه من ٢-٥ سنوات.
- ✓ الحمل المتكرر يشكل خطرا على صحة الأم وهذا بدوره ينعكس على صحة أبناءها وعلى رفاهية الأسرة ككل حيث تتأثر قدرتها على تربية أبناءها و تنشئتهم بطريقة صحيحة.
- ✓ وسائل تنظيم الأسرة الآمنة والمتعددة متوافرة بجميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان وكذلك التابعة للقطاع الخاص والأهلى وبأسعار زهيدة فى متناول الجميع.
- ✓ ليست هناك مخاطر حقيقية من استعمال وسائل تنظيم الأسرة ولكن الخطر المؤكد يكمن فى الحمل المتكرر والذى تتكرر معه مخاطر تعرض المرأة للنزيف بعد الولادة أو لحمى النفاس أو لفقر الدم والأنيميا ..الخ.
- ✓ هناك وسائل مناسبة لفترة ما بعد الولادة وللمرضعات حيث أنها لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية وهناك أيضا وسائل مناسبة للمتزوجات حديثا تساعدهن على تأجيل الحمل الأول إذا رغبن فى ذلك.
- ✓ الشائعات المتعلقة بتنظيم الاسرة ووسائلها تشكل عائقا يمنع إنتشار الوسائل ويجب على الرائدات الريفيات التصدى لهذه الشائعات.

الأقراص الفمية لمنع الحمل

الأقـراص المتوافرة فى وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان ، وفى صيدليات القطاع الخاص – نوعين من الأقراص الفمية لتنظيم الأسرة:



(١) أقراص منع الحمل المركبة (تحتوى على هرمونين).

(٢) أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد.

١. الأقراص المركبة:

مقدمة عن أقراص منع الحمل المركبة:

تحـتاج السيدات اللاتى يستعملن أقراص منع الحمل إلى أخذ قرص كل يوم لمنع حدوث الحمل، وتحتوى الأقراص المركبة على هرمونين يماثلان الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة – وهى الاستروجين والبروجيستين – ويسميها بعض الناس الحبوب أو الأقراص.

الأنـواع المتوافـرة حالـيا مـن أقراص منع الحمل المركبة (سواء فى وحدات وزارة الصحة والسـكان أو فـى الصيدليات الخاصة) تحتوى على جرعات صغيرة جدا من الهرمونات وذلك بهدف زيادة فاعليتها وتقليل آثارها الجانبية. يحتوى الشريط على ٢١ حبة.

الفاعلية:

عالية الفعالية إذا ما استخدمت بالطريقة الصحيحة .

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تمنع خروج البويضات المبيضين.
- تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب بذلك مرور الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية).

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـزات:

(١) عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة.

(٢) تساعد على انتظام الدورة الشهرية وتقلل من عدد أيام نزول الدم وكميته.

(٣) تساعد فى علاج الأنيميا لأنها تقلل فترة نزول الدم وكميته.

(٤) تساعد فى تقليل الألام والتوتر المصاحبة للحيض.

(٥) تعود الخصوبة والقدرة على الحمل والإنجاب فور التوقف عن الاستخدام.

العيـوب والأعراض الجانبية:

لها بعض الأعراض الجانبية والتى سرعان ما تتعود عليها المرأة وتختفى بعد فترة قصيرة مثل:

- الغثيان.
- نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض وبخاصة إذا نسيت المرأة أخذ قرصا أو أكثر.
- صداع بسيط.
- لا تناسب السيدات المرضعات حيث أنها تؤثر على كمية وجودة لبن الأم.
- لا تناسب السيدات المصابات بأمراض صمامات القلب ، جلطات فى القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، ومرضى مضاعفات السكر.
- لا تناســب السيدات المدخنات بخاصة إذا كان عمرهن أكثر من ٣٥ سنة ويدخن أكثر من ١٥ سيجارة يوميا.

كيفية الاستعمال:

تأخذ السيدة قرص كل يوم بدءا من اليوم الأول لنزول الدم حتى تتم الشريط (٢١ يوما) – تتوقف السيدة عن أخذ الأقراص لمدة سبعة أيام ثم تبدأ شريطا أخر.

السيدات بعد الولادة:

المرضعات: تبدأ بعد الفطام ، وإن كانت تخشى حدوث الحمل ، فيمكنها أن تبدأ استعمال الحبوب المركبة لمنع الحمل بعد بلوغ الرضيع ستة أشهر.

غير المرضعات: يمكن أن تبدأ السيدة استعمال الحبوب بعد ٣-٦ أسابيع من الولادة ولا يجب أن تنتظر نزول الدورة الشهرية.

بعد الإجهاض: يمكن أن تبدأ السيدة استعمال الحبوب خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض.

٢. أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد:

مقدمة عن أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد:

تحتاج السيدات اللاتى يستعملن أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد إلى الدقة فى أخذ قرص كل يوم وفى نفس التوقيت من كل يوم ، وبدون فترات راحة بين الدورات الشهرية ، لضمان فعالية هذا النوع من الأقراص فى منع حدوث الحمل.

تحتوى أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد على هرمون البروجستين وهو يماثل الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة.

الأنواع المتوافرة حاليا من أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد (سواء فى وحدات وزارة الصحة والسكان أو فى الصيدليات الخاصة) تحتوى على جرعات صغيرة جدا من الهرمون وذلك بهدف تقليل آثارها الجانبية. يحتوى الشريط على ٢٨ حبة.

الفاعلية:

لزيادة الفاعلية ، يجب أن تؤخذ يوميا بدون أى فترات راحة ، وفى نفس التوقيت من كل يوم (فمثلا إذا ما بدأت السيدة أخذ أول حبة اليوم الساعة التاسعة مساء ، فعليها أن تستمر فى أخذ الحبوب كل يوم الساعة التاسعة مساء).

- عالية الفعالية إذا ما استخدمت أثناء الرضاعة الطبيعية.
- تقل فعاليتها بين المستخدمات من غير المرضعات.

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب بذلك مرور الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية).
- تمنع حدوث التبويض.

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميزات:

(١) يمكن للمرضعات استعمالها بدءا من الأسبوع السادس بعد الولادة.

(٢) الأعراض الجانبية المصاحبة لها اقل بكثير من الأقراص المركبة لمنع الحمل.

العيوب والأعراض الجانبية:

١. لها بعض الأعراض الجانبية (وبخاصة بين غير المرضعات) والتى سرعان ما تتعود عليها المرأة وتختفى بعد فترة قصيرة مثل:

- نـزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض وبخاصة إذا نسيت المرأة أخذ قرصا أو أكثر.
- قد يحدث انقطاع مؤقت لنزول الدورة الشهرية.
- صداع بسيط.

كيفية الاستعمال:

المرضـعات: يمكـنها أن تـبدأ استعمال حبوب منع الحمل ذات الهرمون الواحد بعد الأسبوع السادس من الولادة.

غير المرضعات: يمكن أن تبدأ السيدة استعمال الحبوب فى أى وقت بعد الولادة ويفضل أن تبدأ فى خلال الأسابيع الأربع الأولى التى تلى الولادة ولا يجب أن تنتظر نزول الدورة الشهرية.

بعـد الإجهـاض: يمكن أن تبدأ السيدة استعمال الحبوب مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض.

أهم الشائعات المتعلقة بأقراص منع الحمل:

١. **أقراص منع الحمل تسبب العقم** : لا تسبب أقراص منع الحمل العقم والدليل على ذلك أن مقدمـى الخدمـة يركزون على أهمية أن تأخذ السدات الأقراص فى موعدها خشية أن يحـدث حمـل، وقـد يلجـأ مقدمى الخدمة لتغيير الوسيلة للسيدات اللاتى لا يتذكرن أخذ الأقراص فى موعدها.

٢. **أقـراص منـع الحمـل تسـبب الأورام:** لا تسبب أقراص منع الحمل أى نوع من أنواع الاورام سـواء الحميدة أو الخبيثة بل العكس هو الصحيح حيث أثبتت الابحاث العلمية أن أقراص منع الحمل تقى السيدات من بعض الاورام مثل أورام الرحم و المبيضين الخبيثة.

٣. **أقراص منع الحمل تتسبب فى ولادة أطفال مشوهين:** لم تسجل أى حالة ولدة طفل به عيوب وتشوهات ناتجة من استعمال الام لأقراص منع الحمل بالخطأ بينما هى حامل.

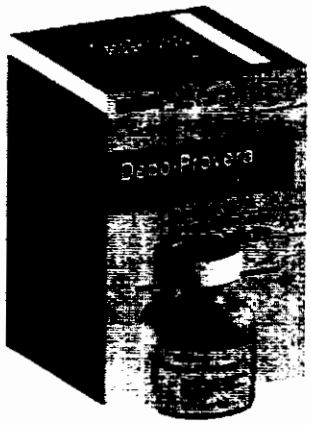
- ✓ فاعلية أقراص منع الحمل عالية جدا عندما تستخدم بالطريقة الصحيحة
- ✓ يوجد نوعان من أقراص منع الحمل وهما الأقراص المركبة ، والأقراص المحتوية على هرمون واحد.
- ✓ الأقراص المركبة لا تناسب المرضعات والأفضل للمرضعات إستخدام الأقراص المحتوية على هرمون واحد.
- ✓ يجب على السيدات المستخدمات لأقراص منع الحمل أن يتذكرن أخذها يوميا لضمان أعلى فاعلية.
- ✓ تمنع الأقراص (النوعين) الحمل عن طريق منع التبويض (إخراج بويضة من أى من المبيضين ، ومن خلال زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم ليصبح مثل السدادة.
- ✓ أقراص منع الحمل المركبة تؤخذ يوميا بداية من اليوم الأول للدورة ولمدة ٢١ يوما تليها فترة راحة مدتها سبعة أيام ثم تبدأ السيدة شريطا آخر بينما الأقراص المحتوية على هرمون واحد تؤخذ بدون فترة راحة فى نفس التوقيت كل يوم بدون توقف.
- ✓ أقراص منع الحمل بنوعيها لا تسبب سرطان بل على العكس توفر حماية للسيدات من بعض أنواع الأورام كما أنها لا تسبب العقم حيث تعود الخصوبة بعد التوقف عن إستخدام الأقراص بفترة قصيرة.

حقن منع الحمل

حقـن مـنع الحمـل المتوافرة فى وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان ، وفى صيدليات القطاع الخاص – نوعين:

(١) حقن الديبوبروفيرا (تحتوى على بروجستين فقط).

(٢) الحقن المركبة (تحتوى على هرمونين – ايستروجين ، وبروجستين).



١. حقن الديبوبيروفيرا:

مقدمة عن حقن الديبوبيروفيرا:

تحتاج السيدات اللاتى يستعملن حقن منع الحمل إلى أخذ حقنة كـل ثلاثـة شهور لمنع حدوث الحمل ، وتحتوى الحقنة على هـرمون يماثـل أحد الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة (البروجيستين)

الفاعلية:

عالية الفعالية عند استعمالها بطريقة صحيحة.

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تمنع حدوث التبويض.
- تـزيد مـن لـزوجة مخـاط عنق الرحم فيصعب بذلك مرور الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية).

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـزات

(١) عالية الفعالية.

(٢) تمنع حدوث الحمل لمدة طويلة (٣ شهور) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها بفترة محدودة.

(٣) يمكن أن تستعملها السيدات فى أى عمر.

(٤) يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية.

العيوب والأعراض الجانبية:

تغيرات فى الدورة الحيضية مثل:

١. عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض

٢. حـــدوث أعـــراض جانبـــية أقل شيوعا مثل الصداع البسيط ، الشعور بامتلاء الثدي وآلام بسيطة عند الضغط عليه ، زيادة الوزن.

كيفية الاستعمال:

السيدات اللاتى يأتيهن الحيض:

فى أى وقت بعد التأكد من عدم وجود حمل أو أن تأخذ السيدة الحقنة فى أي يوم من أيام نزول الدم (الدورة) وتكرر أخذ الحقنة كل ثلاثة شهور.

المرضعات:

بعد الولادة و ترضع طفلها رضاعة مطلقة (أى لا تعطيه أغذية خارجية أو رضعات): تبدأ بعد بلوغ الرضيع عمر ستة أشهر إذا لم تكن تحيض وإذا كانت ترضعه جزئيا (أى تعطيه رضعات أو أطعمة خارجية بالإضافة للبن ألام) فيمكنها استخدام حقن الديبوبروفيرا بأمان بعد ستة أسابيع من الولادة.

أما إذا حاضت السيدة فيمكنها استعمال الأقراص بعد التأكد من عدم وجود حمل.

غيـــر المرضـــعات: مباشرة أو فى أى وقت خلال الستة أسابيع الأولى من الولادة ولا يجب أن تنتظر نزول الدورة الشهرية.

بعد الإجهاض: مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض.

٢. حقن منع الحمل المركبة (المحتوية على هرمونين):

مقدمة عن حقن منع الحمل المركبة المحتوية على هرمونين:

تحتاج السيدات اللاتى يستعملن حقن منع الحمل المركبة المحتوية على هرمونين مشابهين للهرمونات الطبيعية التى يفرزها جسد المرأة إلى أخذ حقنة فى العضل كل شهر لذلك يسميها البعض "الحقن الشهرية لمنع الحمل"

الفاعلية:

عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة.

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تمنع حدوث التبويض.
- تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب بذلك مرور الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية).

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

تؤخذ مرة واحدة فى الشهر وبذلك تقل فرصة نسيان السيدة للموعد المقرر للحقنة ، وتنطبق عليها مميزات وعيوب الأقراص المركبة لمنع الحمل وكذلك الأعراض الجانبية.

كيفية الاستعمال:

السيدات اللاتى يأتيهن الحيض: تأخذ السيدة الحقنة الشهرية الأولى فى أثناء نزول دم الحيض ويفضل اليوم الأول لنزول الدم.

المرضعات:

بعد الولادة و ترضع طفلها: يفضل أن تبدأ بعد الفطام ويمكن أن تبدأ السيدة بعد بلوغ الرضيع ستة أشهر إذا كانت تخشى حدوث الحمل.

غير المرضعات: ٣-٦ أسابيع بعد الولادة ولا يجب أن تنتظر نزول الدورة الشهرية.

بعد الإجهاض: خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض.

أهم الشائعات المتعلقة بحقن منع الحمل:

١. **حقن منع الحمل تسبب العقم** : لا تسبب حقن منع الحمل العقم ولكنها تتسبب فى إنقطاع الدورة الشهرية اثناء الاستخدام لدى بعض السيدات، وعند التوقف عن الاستخدام فتعود الدورة شهرية منتظمة كما الحال قبل إستعمال الحقن ولكن قد تحتاج المرأة لبعض الوقت حتى تعود دورتها الشهرية للإنتظام (أقل من ٩ شهور).

٢. **حقن منع الحمل تسبب الأورام:** أول لكتشاف لقدرة حقن الديبوبروفيرا على منع الحمل حدث بين السيدات اللاتى يعالجن من أورام الرحم الخبيثة بنوع من الحقن يحتوى على نفس الهرمون الموجود فى حقن الديبوبروفيرا (لونكوبروفيرا) ولذلك فإن حقن الديبوبروفيرا تقى السيدات من ألاورام الرحم الخبيثة.

- ✓ فعالية حقن منع الحمل عالية جدا .
- ✓ يوجد نوعان من حقن منع الحمل وهما الحقن التى تؤخذ كل ثلاثة شهور و الحقن المركبة (الشهرية).
- ✓ الحقن المركبة لا تناسب المرضعات والأفضل للمرضعات إستخدام الحقن التى تؤخذ كل ثلاثة شهور (المحتوية على هرمون واحد).
- ✓ تمنع حقن منع الحمل (النوعين) حدوث الحمل عن طريق منع التبويض (إخراج بويضة من أى من المبيضين ، ومن خلال زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم ليصبح مثل السدادة.
- ✓ الأعراض الجانبية التى تحدث مع الحقن غالبا ما تكون فى صورة تغيرات فى الدورة الشهرية مثل التنقيط أو إنقطاع الدورة.
- ✓ حقن منع الحمل بنوعيها لا تسبب سرطان بل على العكس توفر حماية للسيدات من بعض أنواع الأورام كما أنها لا تسبب العقم حيث تعود الخصوبة بعد التوقف عن إستخدام الحقن ولكن قد تحتاج فترة أطول.

كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد

كبســولات منع الحمل عبارة عن كبسولات صغيرة فى حجم عود الثقاب الصغير تحتوى على هرمون البروجستين و متوافرة فى وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان فقط:

١. كبسولات النوريلانت

ســتة كبسولات تزرع تحت الجلد لتوفر حماية من الحمل لمدة خمسة أعوام. لم يعد هذا النوع متوفرا فى وحدات تقديم الخدمة وتهتم هذه المرحلة بإزالة الكبسولات من السيدات اللاتى اتممن خمسة سنوات بعد التركيب.

٢. كبسولة الامبلانون:

تحتاج السيدات اللاتى يستعملن كبسولات الامبلانون لزرع كبسولة لمنع حدوث الحمل لمدة ثلاثة ســنوات ، وتحتوى كبسولات الامبلانون على هرمون يماثل أحد الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة.

الفاعلية:

عالية الفعالية.

كيفية منع الوسيلة للحمل:

١. تمنع حدوث التبويض.

٢. تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب بذلك مرور الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية).

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميــزات:

(١) عالية الفعالية.

(٢) تمــنع حــدوث الحمــل لمدة طويلة (٣ سنوات) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها بفترة محدودة.

(٣) يمكن أن تستعملها السيدات فى أى عمر.

(٤) يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية.

(٥) تعود الخصوبة بعد فترة قليلة من استخراج الكبسولة.

العيـوب والأعراض الجانبية:

تغيرات فى الدورة الحيضية مثل:

١. عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض

٢. لا تستطيع السيدة أن تستخدمها بنفسها حيث تحتاج أن يركبها أو ينزعها طبيب مدرب.

٣. حدوث ألم فى مكان التركيب سرعان ما يختفى.

كيفية الاستعمال:

السيدات اللاتى يأتيهن الحيض:

فى أى وقت بعد التأكد من عدم وجود حمل و الأفضل تركيبها فى أثناء الحيض.

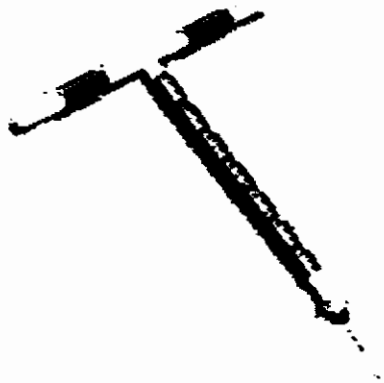
السيدات بعد الولادة:

يمكن للسيدات بعد الولادة أن يبدأن استعمال الامبلانون بعد نهاية الأسبوع الرابع بعد الولادة ولا يجب أن تنتظرن نزول الدورة الشهرية.

بعد الإجهاض: مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض.

- ✓ يوجد نوعان من الكبسولات التى تمنع الحمل وهما النوربلانت (٦ كبسولات تمنع الحمل لمدة ٥ سنوات)، والامبلانون (كبسولة واحدة تمنع الحمل لمدة ٢ سنوات).
- ✓ يحتاج تركيب أو إزالة الكبسولات لطبيب مدرب ومكان معد لذلك
- ✓ فعالية كبسولات منع الحمل عالية جدا حيث أنها لا تعتمد على أى دور للمنتفعات مثل التذكر اليومى.
- ✓ تمنع كبسولات منع الحمل (النوعين) حدوث الحمل عن طريق منع التبويض (إخراج بويضة من أى من المبيضين ، ومن خلال زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم ليصبح مثل السدادة.
- ✓ الأعراض الجانبية التى تحدث مع الكبسولات غالبا ما تكون فى صورة تغيرات فى الدورة الشهرية مثل التنقيط أو إنقطاع الدورة.
- ✓ يجب التأكيد على المنتفعات أثناء المشورة على المواعيد المقررة لإزالة الكبسولات بعد نهاية مدة الفاعلية أو إذا رغبت المنتفعة فى ذلك.

الوسائل الرحمية لمنع الحمل: اللولب النحاسي Cu T 380



تحتاج السيدات اللاتى يرغبن فى استعمال اللولب النحاسى كوسيلة لمنع الحمـــل أن يتوجهن إلى أقرب مكان تقديم خدمة صحة إنجابية وتنظيم أســـرة للحصـــول علـــى اللولب بعد تقديم المشورة الضرورية لهن. اللولب مصنوع من مادة بلاستيكية معقمة ومزود برقائق دقيقة جدا من الـــنحاس الـــذي يزيد فاعلية اللولب. يمنع اللولب حدوث الحمل لمدة عشرة سنوات أو إلى أن تتم إزالته

الفاعلية:

فعالية عالية جدا ولمدة طويلة (عشرة سنوات أو إلى أن تتم إزالته).

كيفية منع الوسيلة للحمل:

يحـــدث اللـــولب تفـــاعلا غيـــر ضـــار ويجعل الرحم مكانا غير مناسبا لحركة الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية) وبالتالى لا يحدث التقاء للحيوانات المنوية مع البويضة ولا يحدث الحمل.

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

(١) فعالية عالية جدا ولا تحتاج للتذكر اليومى.
(٢) قرار واحد تتخذه السيدة لتوفير حماية من الحمل لمدة طويلة (١٠ سنوات).
(٣) يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية.
(٤) تعود الخصوبة بعد فترة قليلة من إزالة اللولب.
(٥) يمكن أن تستعملها السيدات فى أى عمر.

العيـــوب والأعراض الجانبية:

١. زيادة بسيطة فى فترة الحيض مع زيادة فى كمية دم الحيض.
٢. حدوث بعض التقلصات الخفيفة مع الحيض.
٣. تحتاج السيدات المستخدمات إلى التأكد من وجود اللولب بعد كل دورة شهرية عن طريق تحسس وجود الخيوط.
٤. لا تستطيع السيدة أن تستخدمها بنفسها حيث تحتاج أن يركبها أو يزيلها طبيب مدرب.
٥. حدوث ألم بعد التركيب سرعان ما يختفى.

كيفية الاستعمال:

السيدات اللاتى يأتيهن الحيض:

الأفضل تركيبه فى أثناء نزول الحيض ويمكن تركيبه فى أى وقت بعد التأكد من عدم وجود حمل.

السيدات بعد الولادة:

يمكن للسيدات بعد الولادة أن يبدأن استعمال اللولب بعد الولادة مباشرة وخلال عشرة دقائق من خروج المشيمة (الخلاص) أو خلال الـ ٤٨ ساعة التى تلى الولادة وقبل خروج السيدة من المستشفى.

بعد الإجهاض: مباشرة بعد التأكد من عدم وجود التهابات مصاحبة للإجهاض.

أهم الشائعات المتعلقة باللولب:

١. اللولب يسرح داخل البطن ويوصل للقلب : يركب اللولب داخل الرحم (من خلال قناة عنق الرحم) ونحن نعرف أن الرحم عبارة عن تجويف مغلق من جميع الجهات وليس له أى إتصال بتجويف البطن إلا من خلال الفتحة الطرفية لقناة فالوب والتى يقدر قطرها بأقل كثيرا من ١ ملليمتر ولا يسمح بمرور أى شئ أكبر من البويضة (التى لا ترى إلا بالميكروسكوب).

٢. اللولب بيدخل دماغ العيل لو حصل حمل: إذا حدث حمل ، فإن الجنين يكون داخل كيس (البرنس) الذى يعزله تماما عن كل ما بداخل الرحم بما فى ذلك اللولب ولا يمكن بأى حال من الأحوال أن يلامس اللولب أى جزء من الجنين.

٣. تحتاج السيدات لفترة راحة بعد إزالة اللولب: هذا الفرض غير صحيح على الاطلاق ويمكن للسيدات اللاتى يقمن بإزالة اللولب سواء بعد نهاية فترة السنوات العشرة أو فى أى وقت أن يركب لهن لولب جديد فى نفس الوقت أو أن يستعملن أى وسيلة من وسائل تنظيم الاسرة إذا رغبن فى تغيير الوسيلة.

- ✓ اللولب النحاسى من وسائل منع الحمل الفعالة وتستمر فاعليته لمدة عشرة سنوات أو إلى أن تتم إزالته.
- ✓ يفضل تركيب اللولب أثناء الدورة الشهرية يمكن تركيبه بع الولادة أو بع الإجهاض مباشرة كما يمكن تركيبه فى أى وقت بشرط أن يكون مقدم الخدمة مطمئنا لعدم وجود حمل.
- ✓ يحتاج تركيب أو إزالة اللولب إلى مقدمى خدمة مدربين.
- ✓ تحتاج السيدات المستخدمات للولب إلى التأكد من وجوده فى مكانة كل شهر أثناء الدورة الشهرية عن طريق تحسس الخيوط.
- ✓ الأعراض الجانبية التى تحدث مع اللولب غالبا ما تكون فى صورة زيادة فى مدة الدورة الشهرية مع بعض التقلصات البسيطة والتى غالبا ما تختفى بعد عدد من الدورات الشهرية (حوالى ثلاثة شهور)
- ✓ عند إزالة اللولب يمكن للمستخدمات تركيب لولب آخر أو استخدام وسيلة أخرى بدون فترة راحة.
- ✓ اللولب يوضع داخل الرحم ولا يتحرك لأى مكان آخر فى الجسم وما يذكر عنه من أنه يسرح للقلب ما هى إلا شائعات.

الوسائل العازلة والموضعية لمنع الحمل:

١. الواقى الذكرى

٢. الأقراص الموضعية الفوارة

(قاتلات الحيوانات المنوية)

١. الواقى الذكرى:

عبارة عن غلاف مطاطي رقيق جدا مصنوع من مادة تشبه البلاستيك وحجمه يناسب حجم العضو الذكرى المنتصب. يوجد منه الكثير من الماركات التجارية سواء فى وحدات وزارة الصحة والسكان أو فى صيدليات القطاع الخاص.

الفاعلية:

فعالية عالية عندما يستخدم بالطريقة الصحيحة ولكنها أقل من الوسائل الهرمونية والرحمية.

كيفية منع الوسيلة للحمل:

يتجمع السائل المنوى للرجل داخل الواقى الذكرى فى تجويف مفرغ فى طرفة ولا تخرج الحيوانات المنوية من الواقى الذكرى إلى المهبل، وبالتالى لا يحدث التقاء البويضة بالخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية).

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميزات

(١) يمنع الأمراض التى تنتقل من خلال الممارسة الجنسية بما فيها مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

(٢) ليس له أعراض جانبية حيث أنه لا يحتوى على أى هرمونات.

(٣) لا يحتاج إلى استشارة طبيب ولا كشف طبى قبل الاستعمال.

(٤) يشجع مشاركة الرجل فى تنظيم أسرته.

العيوب والأعراض الجانبية:

- نادرا جدا ما يسبب حساسية لندرة من الرجال أو النساء.
- يقلل الإحساس بالممارسة الجنسية.
- يتطلب استعمال واقى جديد قبل كل جماع.
- نادرا ما يحدث بالواقى تمزق أو ثقب مما يقل من فاعليته.

كيفية الاستعمال:

- يجب أن يركب الواقى الذكرى على قضيبا منتصبا قبل الجماع ويراعى عدم وضع أى مادة دهنية أو زيتية عليه حتى لا تسبب تشققه.
- بعـد انتهاء الجماع، يسحب الرجل القضيب وأثناء ذلك يمسك الحافة الداخلية (ناحية قاعدة العضو الذكرى) بيده للتأكد من عدم انزلاق الواقى الذكرى داخل المهبل.
- يتخلص الرجل من الواقى الذكرى المستعمل بإلقائه فى فتحة التواليت (الحمام) .

٢. الوسائل الموضعية قاتلة الحيوانات المنوية

الأقـراص الموضعية الفوارة ، أو الأقراص المهبلية القابلة للزوبان تحتوى على مادة فعالة تقتل الحـيوانات المـنوية أو تحد من قدرتها على الحركة فور ملامستها وهى توضع فى المهبل قبل الجماع بعشرة دقائق للتأكد من انتشارها داخل المهبل وتأكيد الفعالية.

الفاعلية:

فعاليتها أقل من الوسائل الهرمونية والرحمية وتتطلب الالتزام التام بوضع القرص داخل المهبل قبل كل جماع بعشرة دقائق وتأخير التشطيف بعد الجماع بست ساعات.

تزيد الفعالية عندما تستخدم مع الواقى الذكرى (أى أن المرأة تستخدم الوسيلة الموضعية فى نفس الوقت الذى يستخدم فيه الرجل الواقى الذكرى).

كيفية منع الوسيلة للحمل:

تسـبب المادة الفعالة فى الوسائل الموضعية قتل الحيوانات المنوية فى معظم الأحيان وقد تسبب عدم قدرتها على الحركة ومن ثم لا يحدث تقابل بين الحيوان المنوي والبويضة.

المميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

المميـزات

(١) سهلة الاستعمال ومأمونة.

(٢) ليس لها أعراض جانبية تقريبا.

(٣) يمكن لكل النساء استعمالها بغض النظر عن سنهن أو معاناتهن من أى أمراض فى القلب أو الكبد أو أى أمراض.

(٤) تساعد فى منع الأمراض التى تنتقل من خلال الممارسة الجنسية.

(٥) لا تحتاج إلى استشارة طبيب ولا كشف طبى قبل الاستعمال.

(٦) لا تؤثر على لبن الأم.

العيـوب والأعراض الجانبية:

- يمكن أن تسبب تهيجا وحساسية لبعض النساء أو الرجال
- بعض الأنواع تشعر المرأة بوجود سخونة فى المهبل
- تشعر المرأة وأيضا الرجل بوجود إفرازات أكثر من الطبيعي والمألوف
- تسـبب مضـايقة لبعض السيدات حيث لا يجب التشطيف (الدش المهبلى) قبل مرور ست ساعات على الجماع

كيفية الاستعمال:

- يجـب وضـع قرص مهبلي قبل كل جماع بعشرة دقائق وفى حالة تكرار الجماع يوضع قرص آخر
- لا يجب عمل غسيل للمهبل (دش مهبلى) إلا بعد مرور ٦ ساعات بعد الجماع

- ✓ يمكن إستعمالها دون استشارة طبية
- ✓ تقل فاعلية الوسائل العازلة والموضعية لمنع الحمل عن الوسائل الهرمونية واللولب، وتعتمد فاعليتها على الاستخدام الصحيح لها
- ✓ توفر الوسائل العازلة والموضعية قدرا كبيرا من الحماية ضد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس
- ✓ يجب إستعمالها مع كل جماع (واقى ذكرى لكل جماع أو وضع قرص مهبلى قبل كل جماع بعشرة دقائق) كما يجب عدم التشطيف إلا بعد ستة ساعات عند استعمال قاتلات الحيوانات المنوية
- ✓ من الأفضل استعمال الواقى الذكرى مع قاتلات الحيوانات المنوية لزيادة الفاعلية

الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:

١. الرضاعة الطبيعية
٢. الجماع الناقص
٣. الامتناع عن الجماع
٤. الوعى بالخصوبة

١. الرضاعة الطبيعية

الرضـــاعة الطبيعية المطلقة (تغذية الطفل من لبن الأم فقط فى أثناء الليل والنهار ومن الثديين) تمـــنع حـــدوث الحل لمدة ستة أشهر بعد الولادة بشرط أن تكون المرأة لم تحيض بعد. تتم هذه العملية من خلال إشارات يتم تنبيهها بواسطة مص الطفل لحلمة أمه، وتصل هذه الإشارات إلى المخ والذى بدوره يرسل إشارات عصبية إلى المبيضان فيتوقفان عن إفراز هرمونات المبيض. هذه الدائرة تمنع حدوث التبويض فى المرأة المرضع.

الفاعلية:

طريقة فعالة جدا بشرط أن تتوافر الشروط الثلاثة التالية:

(١) إرضـــاع الطفل رضاعة مطلقة أثناء الليل والنهار ومن الثديين

(٢) عدم حدوث الطمث (الحيض)

(٣) مدة لا تزيد عن ستة شهور بعد الولادة

إذا اختفى أى من هذه الشروط الثلاثة، فيجب على السيدة أن تستعمل السيدة وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

تمنع الرضاعة الطبيعية حدوث التبويض فلا يحدث الحمل

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

(١) سهلة الاستعمال ومأمونه جدا بالنسبة للأم والطفل

(٢) ليس لها أعراض جانبية مطلقا

(٣) لا تتكلف أى شئ ولا تتطلب أي أدوات

(٤) تشجع على المحافظة على صحة وغذاء الطفل

(٥) تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي

العيـوب والأعراض الجانبية:

فعالة لمدة محدودة (٦ شهور) عندما تتوافر الشروط ولا تصبح فعالة فى الظروف التالية:

(١) تتوقف الرضاعة الطبيعية أو يغذى الطفل على بعض الأغذية الخارجية

(٢) يحدث الحيض

(٣) تزيد المدة عن ستة شهور بعد الولادة

لا توجد أعراض جانبية

كيفية الاستعمال:

- تبدأ الأم فى إرضاع طفلها فور ولادته
- تحافظ على أن ترضعه ليلا ونهارا من الثديين بالتناوب

٢. الجماع الناقص

تعتمد هذه الطريقة على قذف الرجل للحيوانات المنوية خارج المهبل وبالتالى لا يحدث إلتقاء بين الحيوانات المنوية والبويضات

الفاعلية:

فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

قذف الرجل للحيوانات المنوية خارج المهبل يمنع التقاء بين الحيوانات المنوية والبويضات

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

(١) لا يتطلب استخدام أي مستلزمات

(٢) غير مكلف

(٣) لا يحتاج إلى كشف طبي

(٤) مشاركة الرجل فى تنظيم الأسرة

العيـوب والأعراض الجانبية:

يتطلب الحذر من المرأة والرجل أثناء عملية الجماع

لا توجد أعراض جانبية

كيفية الاستعمال:

أثـــناء الجمـــاع ينزع العضو الذكرى من المهبل قبل القذف مباشرة ويتم القذف خارج المهبل

٢. الوعى بالخصوبة

طريقة تعتمد على قدرة الزوجين على تحديد الفترات التى تكون فيها الزوجة مهيأة لحدث الإخصاب (فترة التبويض)، يمتنع الزوجان عن المعاشرة الجنسية أثناء هذه الفترة

الفاعلية:

فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

الامتناع عند الجماع فى الفترات التى تكون فيها الزوجة مهيأة للإخصاب

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

(١) لا يتطلب استخدام أي مستلزمات

(٢) غير مكلف

(٣)يمكن عمله فى أي مكان

(٤) لا يحتاج إلى كشف طبي

(٥)مشاركة الرجل فى تنظيم الأسرة

العيـوب والأعراض الجانبية:

يتطلب الحذر من المرأة والرجل

لا توجد أعراض جانبية

كيفية استخدام الوسيلة: طرق التعرف على فترة الخصوبة:

- ملاحظة مخاط عنق الرحم أو علامات التبويض
- تسجيل حرارة الجسم
- تسجيل نزول الحيض على تقويم شهري

٤. الامتناع عن الجماع

طريقة غير عملية لتنظيم الأسرة حيث يمتنع فيها الزوجان عن المعاشرة الجنسية ويكتفون بالملامسة والملاطفة فقط.

تنظيم الأسرة بعد الولادة والإجهاض

تنظيم الأسرة بعد الولادة:

تحتاج السيدات إلى معلومات عن أهمية تنظيم الأسرة بعد الولادة والوسائل المناسبة للسيدات بعد الولادة سواء كن مرضعات أم غير مرضعات ، حيث أن غالبية السيدات يخشون استعمال وسائل تنظيم الأسرة بعد الولادة مباشرة خشية أن تتأثر الرضاعة الطبيعية للمولود أو تتأثر صحتهن باستعمال هذه الوسائل.

والحقيقة العلمية الثابتة أن جميع وسائل تنظيم الأسرة تصلح للسيدات بعد الولادة والإجهاض بعد أجراء المشورة لهن ومساعدتهن على اختيار أنسب وسيلة من الوسائل.

أولا: الوسائل المتاحة للسيدات المرضعات بعد الولادة:

يمكن للسيدات المرضعات ترتيب أولوية هذه الوسائل بعد الولادة طبقا للتالي:

١. الرضاعة الطبيعية

٢. الوسائل الرحمية اللولب النحاسى (Cu T 380)

- اللولب بعد الولادة مباشرة
- تركيب اللولب بعد أربعة أسابيع من الولادة

٣. الأقراص المحتوية على البروجستين فقط

٤. حقن منع الحمل (الديبوبروفيرا)

٥. كبسولات الامبلانون

٦. ربط الأنابيب الاختيارى لأسباب طبية

٧. الوسائل العازلة والموضعية

٨. أقراص منع الحمل المركبة (بعد الفطام أو بعد ستة اشهر)

ثانيا: الوسائل المتاحة للسيدات غير المرضعات بعد الولادة:

يمكن ترتيب أولوية هذه الوسائل طبقا للتالي:

٢. الوسائل الرحمية اللولب النحاسى (Cu T 380)

- اللولب بعد الولادة مباشرة
- تركيب اللولب بعد أربعة أسابيع من الولادة

٣. أقراص منع الحمل المركبة أو حقن منع الحمل المركبة

٤. حقن منع الحمل (الديبوبروفيرا)

٥. كبسولات الامبلانون

٦. أقراص منع الحمل المحتوية على هرمون واحد (بروجستين)

٧. ربط الأنابيب الاختيارى لأسباب صحية

٨. الوسائل العازلة والموضعية

ثالثا: الوسائل المتاحة للسيدات بعد الإجهاض:

الإجهاض بعد ثلاثة أشهر الأولى من الحمل (الثلث الأول من الحمل):

- يمكن للسيدات فى الفترة التى تلي الإجهاض استعمال أى من وسائل تنظيم الأسرة المتاحة فورا أو خلال أسبوع (سبعة أيام من الإجهاض)

الإجهاض بعد ستة أشهر من الحمل (الثلث الثانى من الحمل):

- يمكن للسيدات فى الفترة التى تلي الإجهاض استعمال أى من وسائل تنظيم الأسرة المتاحة فورا أو خلال أسبوع (سبعة أيام من الإجهاض) ما عدا الحاجز المهبلى

- ✓ يمكن للسيدات المرضعات إستعمال الوسائل الفعالة لتنظيم الأسرة بعد الولادة مثل الرضاعة الطبيعية المطلقة – تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة أو تركيبة فى الاوقات العادية – حبوب منع الحمل المحتوية على هرمون واحد – حقن الديبوبروفيرا – الامبلانون – ربط الانابيب إذا كانت هناك أسباب طبية)
- ✓ بالنسبة للسيدات المرضعات اللاتى يرغبن فى استخدام وسيلة هرمونية (تحتوى على هرمون البروجستين فقط) يجب بداية الاستعمال بعد ٤ – ٦ أسابيع من الولادة
- ✓ الرضاعة الطبيعية المطلقة توفر الحماية لمدة ستة أشهر فقط (عند توافر الشروط الثلاثة للرضاعة المطلقة) فإذا تغير شرط من الشروط الثلاثة يجب أن تستخدم السيدة وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة
- ✓ يمكن للسيدات الغير مرضعات إستعمال الوسائل الفعالة لتنظيم الأسرة بعد الولادة مثل تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة أو تركيبة فى الاوقات العادية – حبوب منع الحمل المحتوية على هرمون واحد – حقن الديبوبروفيرا – الامبلانون – ربط الانابيب إذا كانت هناك أسباب طبية) بعد الولادة مباشرة أو خلال أربعة اسابيع من الولادة
- ✓ يمكن للسيدات الغير مرضعات إستعمال حبوب منع الحمل المركبة أو حقن منع الحمل المركبة بعد ٢-٦ اسابيع من الولادة
- ✓ يمكن للسيدات بعد الإجهاض استعمال أى من وسائل تنظيم الأسرة الفعالية بعد الإجهاض مباشرة أو خلال ٧ أيام من الإجهاض

تنظيم الأسرة الاضطراري:

تنظيم الأسرة الاضطراري يساعد السيدات في بعض الأوقات الاضطرارية في منع حدوث حمل الغير مرغوب فيه وهذا يساعدهن في عدم اللجوء للإجهاض الغير آمن وتجنب المضاعفات الكثيرة له، والذى قد تلجأ إليه بعض السيدات.

قد تحتاج السيدات لتنظيم الاسرة الغضطرارى فى الحالات التالية:

- حدوث جماع بين الزوجين مع عدم استعمال أى وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة (مثل عودة الزوج من السفر وتكون زوجته لا تستعمل وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة)
- حدوث جماع بين زوجين فى نفس الوقت الذى نسيت فيه السيدة أخذ حبوب منع الحمل يومين أو أكثر
- حدوث تمزق أو انزلاق للواقى الذكرى أثناء الجماع
- عدم قدرة الرجل على القذف الخارجى (خارج المهبل)
- حالات الاغتصاب

يمكن للسيدات فى أى حالة من هذه الحالات التوجه للوحدة الصحية لاستشارة الطبيب والممرضة فيما يخص تنظيم الأسرة الاضطراري على أن يكون قبل مرور اكثر من ٧٢ ساعة على الجماع وكلما كان مبكرا كلما كانت النتائج أفضل

- ✓ يشترط أن استعمال السيدة لمنع الحمل الاضطراري أن يكون قبل مرور ٧٢ ساعة على الجماع الغير محمى وكلما أسرعت فى الاستخدام كلما زادت فعالية الوسيلة
- ✓ منع الحمل الاضطراري لا يمكن أن يكون بديلا عن الاستعمال التقليدى لوسائل تنظيم الأسرة
- ✓ منع الحمل الاضطراري لا يمنع الحمل عن طريق إجهاض السيدة حيث أن الحمل لم يكن قد حدث بعد
- ✓ الوسائل التى يمكن استعمالها فى منع الحمل الاضطراري هى:
- ✓ أقراص البوستينور
- ✓ اللولب النحاسي (فى هذه الحالة يمكن تركه كوسيلة مستمرة لتنظيم الإنجاب)
- ✓ هناك بعض الأعراض الجانبية التى قد تحدث بعد أخذ أقراص البوستينور مثل الغثيان، القيء، نزف بسيط، صداع، ألم بالثديين

التهابات الجهاز الإنجابي:

الرسائل الإعلامية:

- ✓ المرأة فى عمرها الإنجابي تكون أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز الإنجابي
- ✓ وجود التهابات فى الجهاز الإنجابي لا يعنى بالضرورة أنها أمراض منقولة جنسيا حيث توجد بعض هذه الالتهابات لا تنتقل مع الممارسة الجنسية
- ✓ الإهمال أو التأخر فى علاج التهابات الجهاز الإنجابي قد يسبب العديد من المضاعفات الخطيرة مثل العقم وحدوث الأورام

المعلومات المساعدة:

١. التهابات الجهاز الإنجابي هى أكثر أمراض النساء شيوعا وبخاصة فى فترة الإنجاب

٢. الإفرازات المهبلية الطبيعية لونها شفاف، عديمة الرائحة، تزيد فى منتصف الدورة الشهرية ، وليست مصحوبة بأعراض مرضية

٣. أعراض التهابات الجهاز الإنجابي هى:
   - إفرازات مهبلية لها لون أو رائحة غير مألوفة بالنسبة للمرأة
   - هرش أو حكة فى الأعضاء التناسلية الخارجية
   - وجود قرح أو فقاعات مليئة بسائل يشبه الماء
   - آلام فى منطقة الفرج أو عند الجماع
   - ارتفاع فى درجة الحرارة
   - تغيير فى لون الجلد المحيط بمنطقة الفرج

٤. تحدث التهابات الجهاز الإنجابي نتيجة العدوى ببعض الجراثيم (مثل البكتيريا، الفطريات، الفيروسات) والتى قد تنتقل للمرأة أثناء ممارسة الجنس (الأمراض المنقولة جنسيا)، أو قد تكون موجودة بصفة دائمة فى الجهاز الإنجابي للمرأة بدون أن تسبب أمراض ولكنها تنشط فى بعض الظروف بسبب ضعف المناعة وتسبب المرض

٥. الأمراض المنقولة عن طريق الجنس تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي وتعيش الميكروبات المسببة لها في إفرازات الجسم مثل المنى، الإفرازات المهبلية، اللعاب ..الخ

٦. لكـــي تحـــدث العـــدوى مـــن شخص لآخر لابد أن تدخل الميكروبات جسم الإنسان نتيجة للاتصال الجنسي عن طريق الفتحة التناسلية أو فتحة الشرج أو الفم.

٧. اســـتخدام الواقـــى الذكـــرى يحد من إنتشار التهابات الجهاز الإنجابى وبخاصة الأمراض المنقولة جنسيا.

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

الوصف و الأسباب:

- مـــرض نقـــص المـــناعة المكتسبة (الإيدز) من الأمراض التى غزت العالم فى السنوات الأخيرة، و ينتج هذا المرض من الإصابة بفيروس يسمى "فيروس نقص المناعة المكتسبة".
- و ينتشـــر مـــرض نقص المناعة المكتسبة بين فئات الشذوذ الجنسى و المدمنين للعقاقير، خصوصـــا المأخـــوذ عـــن طـــريق الحقن و الأشخاص الذين يتعرضون لنقل الدم ملوث بالفيروس.
- و فترة الحضانة لهذا المرض تتراوح بين ٥ شهور و وقد تزيد عن ٥ سنوات
- و ينـــتقل الفيروس المسبب للمرض أثناء الممارسة الجنسية بين شخص مصاب بالفيروس وشـــخص آخـــر ســـليم، أو بسبب استعمال الحقن الغير معقمة بين المدمنين، أو من الأم المصابة بالمرض إلى جنينها أثناء الحمل أو أثناء الولادة، أو نادرا ما ينتقل عن طريق نقل دم ملوث بالفيروس (نظرا للدقة والإجراءات المتبعة حاليا فى بنوك الدم) ، و لا ينتقل هذا المرض بالملامسة العادية أو استعمال المناشف أو الحمامات.

الأعراض:

- يصـــيب الفيـــروس الجهاز المناعي للجسم و هذا يؤدى إلى ضعف المناعة مما يؤدى إلى تكرار الإصابة بالأمراض المعدية و حدوث الأورام الخبيثة.
- تظهـــر العلامات الأولى للمرض على شكل ارتفاع فى درجة حرارة الجسم و فقدان شديد فى الوزن و هزال و فقدان للشهية مع تضخم فى الغدد الليمفاوية بالجسم.
- تكون أكثر أنواع العدوى المتكررة هى الالتهاب الرئوي المتكرر الناتج عن طفيل حيوانى (لا يصـــيب الإنســـان السليم) ، كما يصيب الجلد ورم خبيث هو سرطان كابوسى ويصل معدل الوفيات من المصابين بمرض نقص المناعة إلى ١٠٠% فى خلال ٣ سنوات بسبب الالتهاب الرئوى و سرطان كابوسى.

إصابة المنطقة التناسلية بالحشرات

الوصف والمسبب:

هناك نوعان رئيسيان لإصابة المنطقة التناسلية بالحشرات وهما:

١- الجرب: ويتسبب عن قرادة ضئيلة تختفي تحت الجلد، حيث تضع بيضها والذي يسبب تهيجا شديدا وحكة في الجلد وبخاصة في فترة المساء وتظهر في منطقة الفرج وأسفل البطن والمقعدة القرح والتقيحات الصديدية الجلدية. غالبا ما يصاب أكثر من فرد في العائلة حيث أن مرض الجرب سريع العدوى من خلال استعمال أدوات أو ملابس المصابين بالمرض.

٢- قمل العانة: وهذا النوع يتواجد في الأماكن المشعرة من منطقة العانة ويتغذى علي الدم ويسبب هرشا شديدا. وتحدث الإصابة بالحشرات عن طريق الاتصال الجنسي أو مشاركة الفراش أو الملامسة القريبة. تظهر الأعراض بعد فترة من أربعة إلي ستة أسابيع

رابعا: مرحلة ما بعد الإنجاب

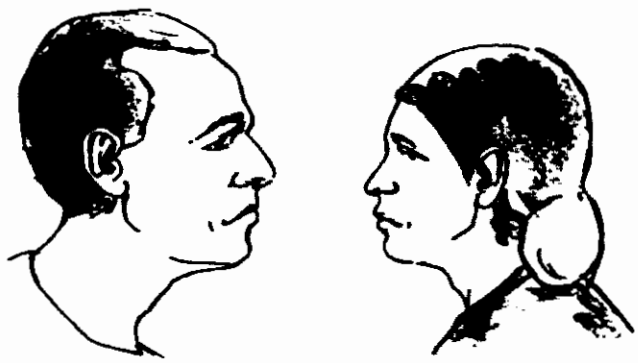
كانت هذه الفترة تسمى بسن اليأس والمقصود "اليأس من الإنجاب" وهذه التسمية غير دقيقة على الإطلاق حيث أنها تعتبر قدرة المرأة على الحمل والإنجاب مرادفا لليأس. كما يسمي البعض هذه المرحلة بـــ "سن الأمان" حيث تستطيع النساء فى هذه الفترة ممارسة حياتهن الزوجية بدون أى مخاوف من حدوث حمل غير مرغوب فيه ودون الحاجة إلى استخدام وسائل تنظيم الإنجاب.

هى مرحلة فسيولوجية طبيعية تمر بها جميع النساء فى أعمار قد تختلف بين امرأة وأخرى وفى معظم الأحيان تمر هذه الفترة بدون أعراض تذكر. وتكون المرأة فى هذه المرحلة أكثر نضوجا وخبرة بالحياة

تبدأ هذه المرحلة بعد انتهاء مرحلة الإنجاب وانقطاع الدورة الشهرية وتتراوح فى مصر بين ٣٥ – ٥٠ سنة وتكون المرأة فى هذه المرحلة أكثر احتياجا لمزيد من الخدمات الصحية والاجتماعية ومزيد من تقدير ورعاية الأسرة لها وبخاصة الزوج والأبناء والبنات.

تتسم هـذه المرحلة بزيادة الضغوط النفسية على المرأة مما يتطلب مزيدا من الرعاية الأسرية والاجتماعيـة لهـا ، وحدوث بعض التغييرات الفسيولوجية والتى قد تسبب حدوث أمراض أو إعاقات للمرأة فى هذه المرحلة من العمر.

كمـا تـزيد فـى هذه الفترة العمرية احتمالات إصابة المرأة بالعديد من أورام الجهاز الإنجابي والثديين وهذا يستدعى أن نساعد المرأة فى هذه المرحلة العمرية على الاكتشاف المبكر للأورام المحتملة وتوفير الخدمات الصحية التى تضمن أن تمر هذه المرحلة بدون مضاعفات أو آلام



دور الرائدات الريفيات المتعلق بمرحلة ما بعد الإنجاب:

التوعية بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذه الفترة والترويج للفحص الذاتي للثدي وخدمات الاكتشاف المبكر لأورام الجهاز الإنجابي

الجمهور المستهدف:

- السيدات (أكثر من ٣٥ – ٥٠ سنة)
- الفتيات والنساء فى جميع مراحل العمر
- الرجال فى جميع مراحل العمر
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية)

الرسائل الإعلامية:

- ✓ المرأة فى هذه المرحلة أكثر احتاجا لمزيد من الخدمات الصحية والاجتماعية ومزيد من الدعم والاهتمام الأسرى بها
- ✓ غالبا ما تحدث فى هذه الفترة بعض الأعراض النفسية مثل التوتر، الإجهاد السريع، سرعة البكاء لأقل الأسباب، التأثر السريع أو الشعور بالحزن من غير سبب
- ✓ من الأمور الشائعة فى هذه الفترة حدوث بعض التغييرات الفسيولوجية والتى قد تصاحبها بعض الأعراض .
- ✓ تزيد فى هذه الفترة العمرية احتمالات إصابة المرأة بالعديد من أورام الجهاز الإنجابي والثديين وهذا يستدعى أن نساعد المرأة فى هذه المرحلة العمرية على الاكتشاف المبكر للأورام المحتملة وتوفير الخدمات الصحية التى تضمن أن تمر هذه المرحلة بدون مضاعفات أو آلام

المعلومات المساعدة:

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لسن ما بعد الإنجاب:

- يقل إفراز الهرمونات الأنثوية (البروجستين الاستروجين) بعد أن تصل المرأة إلى مرحلة انقطاع الطمث، و يترتب علي هذا حدوث بعض الأعراض مثل:
  - ✓ نوبات من العرق الغزير تحدث غالبا فى المساء
  - ✓ شعور بصهد وحرارة وبخاصة فى الوجه يليه شعور بالبرودة
  - ✓ جفاف فى الأغشية المخاطية للمهبل قد يؤدى إلى صعوبة وألم فى أثناء الجماع
  - ✓ تقلبات مزاجية وبعض الاضطرابات النفسية
  - ✓ بعض الاضطرابات العضوية مثل آلام الظهر والعظام – زغللة – صداع
  - ✓ زيادة فى الوزن
- قد تسبق هذه الأعراض انقطاع الدورة الشهرية بعدة سنوات أو قد يحدثان معا
- تقل كثافة العظام فى هذه الفترة العمرية بدرجات متفاوتة بين السدات، وفى بعض السيدات قد يسبب ذلك ضعف العظام وهشاشتها (مرض هشاشة العظام) وزيادة احتمالات حدوث كسور فى العظام.
- قد تحتاج قلة من النساء فى هذه الفترة إلى العلاج الهرمونى التعويضى ليس بالضرورة أن تحتاج كل النساء فى هذه الفترة لهذا العلاج
- تزيد احتمالات الإصابة بأورام الجهاز الإنجابي والثديين، لذلك يجب أن تقوم النساء فى هذه الفترة بالفحص الذاتي للثدي ، وأن تتوجه للطبيب مرة كل عام على الأقل للكشف على الجهاز الإنجابي.

تقدمى النصائح التالية للسيدات فى هذه المرحلة العمرية:

- يجب أن تتابع كل سيدة حالتها الصحية مع طبيب الوحدة لتوقيع الكشف العام وقياس الضغط
- الإقلال من الملح فى الطعام
- يجب أن تعتني السيدات بالغذاء فى هذه المرحلة حيث يحتجن إلى:
  - ✓ المزيد من الخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان
  - ✓ الاقلال من تناول السكريات والنشويات والدهون والشاى والقهوة

- ✓ شرب كمية كبيرة من السوائل للحفاظ على نضارة الجسم وحيويته
- ✓ استعمال الزيوت النباتية فى لطعام بدلا من الدهون الحيوانية والزبد والسمن البلدى

- ممارسة رياضة المشى يفيد السيدات فى هذه المرحلة
- الفحص الذاتى للثدى يساعد فى الاكتشاف المبكر لأى أورام بالثديين ويجب أن تجريه السيدة مرة كل شهر ، وإن لاحظت أى من التغيرات التالية، فعليها أن تتوجه فورا للطبيب:
  - ✓ وجود أى كتل وإن كانت غير مؤلمة
  - ✓ إفرازات غير طبيعية من الحلمة
  - ✓ ملمس خشن أو غير عادى لجلد الثدى

خامسا: محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة

قضايا النوع وتمكين المرأة

يمثل النوع واحدا من أهم العناصر التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند تصميم إدارة وتقديم خدمات الصحة الإنجابية وهو في نفس الوقت يمثل واحدا من أقل العناصر تفهما لدي الناس من ناحية اختلاف الاحتياجات الصحية للمرأة والرجل وأيضا من حيث كيفية تحديدها .

ففي العديد من البلاد يمثل النوع بوضوح واحدا من العوامل المؤثرة على قدرة الفرد للوصول للخدمات الصحية .

أن الاختلاف في علاقات تحديد القوي بين الرجل والمرأة على سبيل المثال تحدد بوضوح هل تستطيع المرأة شراء أو استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة ولذلك فالتوعية بقضايا النوع للمرأة والرجل على السواء وكذا تبني الاستجابة المثلي لها ويمكن أن تساعد المرأة والرجل على السواء لتحسين الصحة ورفاهية الحياة ويمكنهم من الارتقاء بمستوي في مجتمعاتهم .

مفهوم النوع

من المفاهيم التي استخدمت في بادئ الأمر بمعني العلاقات الاجتماعية للنوع ثم اختصر بعد ذلك إلى النوع فقط و " يشير مفهوم النوع إلى الأدوار الاجتماعية للنساء والرجال والتي تختلف من مجتمع لأخر حسب القيم الثقافية والاجتماعية السائدة في المجتمع وهي من صنع الإنسان ولا يولد بها وبالتالي يمكن تغييرها من الزمن " .

مثال :

العناية بالأطفال دور نسائي ويمكن أن يقوم به الرجل إذا كان يستطيع ويريد.

مفهوم الجنس

مفهوم الجنس يشير إلى الصفات البيولوجية التي يولد بها الإنسان ومن الصعب تغييرها وليست مع صنع الإنسان.

مثال :

الحمل والولادة دور نسائي لا يمكن أن يقوم به الرجل بينما القدرة على الإخصاب دور رجالي لا يمكن أن تقوم به المرأة .

فطـــي مـــدي سنوات طويلة كان ينظر إلى الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة على أنها الأســـاس لتقسيم الأعباء والأدوار بين ما هو رجالي وما هو نسائي . ولكن الدراسات الخاصة بتحلـــيل الثقافات المختلفة أظهرت أن هذا التقسيم جاء من خلال المجتمع ذاته اكثر من كونه قد جـــاء مـــن واقع الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة وبناء عليه قام المجتمع بمؤسساته الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية بتوزيع الأدوار سواء كانت مناسبة أو غير مناسبة وكنتيجة لذلك فإن أدوار الرجل والمرأة تختلف من مجتمع إلى آخر ومن زمن إلى زمن آخر .

الفجوة النوعية

" تعكـــس الفجوة النوعية حجم الفوارق بين المرأة والرجل في مجالات الحصول على الموارد والمـــنافع والمشـــاركة في اتخاذ القرار والقدرة على التصرف في الموارد والمنافع الناتجة من عملـــية التنمـــية وهذه الفجوة تنشأ من تقسيم الأدوار الاجتماعية حسب الجنس مما يخلق آثارا سلبية على عمليه التنمية وكيف يمكن لمجتمع من أن يحقق معدلات مرتفعه في التنمية في ظل وجود هذه الفوارق والتي تتضح جليا في مجالات التعليم والصحة وسوق العمل على سد منابع هـــذه الفجوة بالتخطيط الجيد والواعي للنوع ". حيث ترجع الفجوات النوعية إلى نوع المعاملة التميـــزية مـــنذ المـــيلاد حيث يسود في مجتمعاتنا معيار تفضيل الذكور علي الأناث ولا تعود الفوارق المبنية على أساس النوع إلى الصدفة التاريخية.

مثال :

تلجـــأ بعـــض العائلات إلى حرمان الإناث من حق التعليم أو العمل أو الإرث مما يؤدي إلى اعـــتماد الإنـــاث اعتمادا كاملا على آبائهن وأزواجهن في الحصول على الموارد والاستمتاع بمستوي حياة كريمة .

إذا انتفـــي الـــدخل الاقتصـــادي تماما لأي سبب مثل الوفاة أو الطلاق تضطر المرأة معه إلى الدخول إلى سوق العمل وهي غير مؤهله للاندماج في هذا السوق حيث تقبل المرأة تحت ضغط الحاجة الاقتصادية خاصة إن كانت المرأة هي العائل الوحيد للأسرة القيام بإعمال هامشية قليلة الـــدخل والإنتاجـــية ممـــا يدخلها دائرة الفقر هي وأطفالها ولتزداد الفجوة النوعية بين الرجل والمرأة .

أن تقسيم الدوار حسب الجنس يفرض على المرأة اتجاهات و أوصاف محددة تتسم بالتضحية وإنكار الذات والضعف والسلبية ، والحنان ، والعطاء . وفي نفس الوقت يفرض على الرجل اتجاهات وأوصاف محددة مثل القدرة على اتخاذ القرار ، المخاطرة والمنافسة والعقلانية .

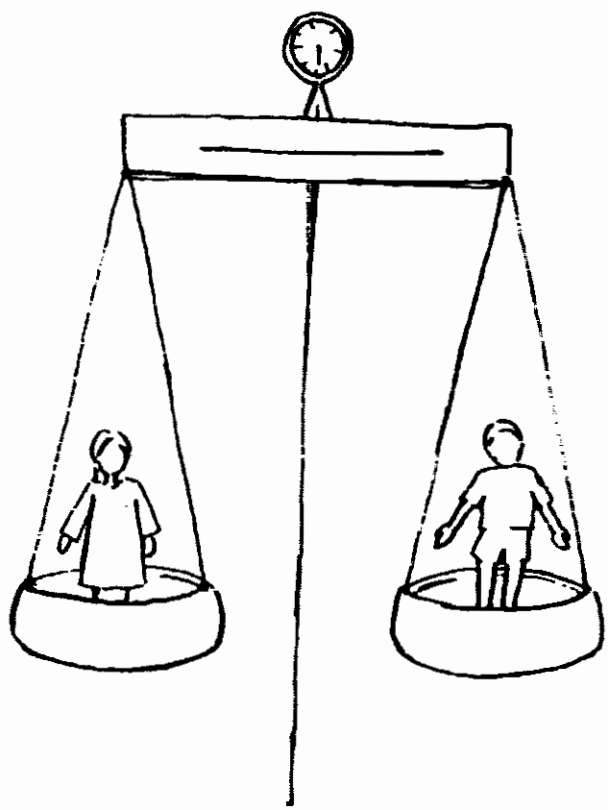
وإذا فرض على الرجل بعض الأوصاف أو الأدوار التي تفرض على المرأة فإن ذلك سيقلل من قيمة الرجل المجتمعية .

التغلب على الفجوات النوعية

قبيل الدخول في تناول تطبيق إطار المساواة النوعية في التغلب على الفجوات النوعية لابد من التعرف على بعض المفاهيم الهامة والمرتبطة بهذا الشأن .

التخطيط للنوع

هو التخطيط من منظور النوع الذي يأخذ في الاعتبار كل القضايا والأدوار والاحتياجات الاستراتيجية للنوع الاجتماعي (المرأة والرجل) ويوفر إطار علمي ومنطقي جيد لتطبيق السياسات والخطط .



المساواة والنوع

المساواة بين الرجل والمرأة (عدم التمييز) في الحصول على فرص العمل وفي الانتفاع وثمار التنمية مما ينعكس على الأسرة بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة .

- دعوة كل رجل أبا كان أم أخا بالمساواة بين أبنائه الذكور والإناث باعتبار أن البنت في هـذا الزمن أصبحت مثل الولد وربما تفوقه علية في أحيان كثيرة. وعلي الأب أن يعلم أولاده حسن معاملة الأخت بكل حب والاحترام. وان يوفر لها فرص التعليم كما يوفر للولد، ويراعي حقها في اختيار شريك حياتها، والبعد عن الممارسات العنيفة ضدها حتى لا يتسبب لها في أي إيذاء أو ضرر أو اعتداء أو انتهاك لحقوقها.
- أهـمـية المسـاواة فـي المعاملة في التطور النفسي والاجتماعية والعقلية للولد والبنت، وتدريبهم علي تبني قيمة المساواة بصورة عامة في المجتمع، فضلا عن أن المساواة بين الأبـناء تقـي من نمو المشاعر السلبية بين الاخوة كالغيرة والحسد والكراهية، ومن ثم تطـور المشاعر الإيجابية علي مستوي المجتمع ككل، وتؤكد علي المستوى العام قيمة التكافؤ والاحترام المتبادل.
- تأكـيد الأديـان السـماوية علي المساواة في المعاملة بين الأبناء، ويشار هنا إلى الآية القرآنية التي تستنكر الاستقبال السيئ للمولود الأنثى (وإذا بشر أحدهم بالأنثى ظل وجهه مسـودا وهـو كظيم) وإدانة وأد البنات والآيات التي تحث علي المساواة بين الذكور والإناث وكذلك الأحاديث والأقوال المأثورة.

- الـــرفق في معاملة الأبناء بعامة والبنات والأبعاد عن العنف منشأته أن ينمي الشخصية الســوية التي تستبعد قيام العنف مع أبنائها عندما نصبح أما أو في أدوارها المختلفة في المجتمع، والديانات علي المودة والرحمة في العلاقات الأسرية بصورة عامة، ذلك لان التنشئة القائمة علي هاتين الصفتين من شأنها أن تنشر قيم التواد والتراحم والمحبة ليس علي مستوي الأسرة فقط بل علي مستوي المجتمع ككل.
- (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة، أن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) (لاعبو أولادكم سبعا وادربوهم سبعا وصاحبوهم سبعا ثم اتركوا حبلهم علي غاربهم) .
- أي أن التدلـــيل والملاعبة وغير ذلك من شأنهما خلق إنسان مسئول يستطيع أن يمارس حياته واختياراته وحريته.
- المســـاواة في التغذية قضية هامة وذات آثار نفسية وصحية وبدنية كبيرة من حيث حق الطفولة بصورة عامة في تغذية سليمة لجميع الأبناء، كذلك المساواة في الرعاية الصحية والعـــلاج فضلا عن كونها تعكس حقوق إنسانية عامة فهي مسئولية أخلاقية ودينية علي الآباء (فكلم راع وكلكم مسئول عن رعيته).

المساواة بين الجنسين

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الأمهات
- الرجال فى جميع مراحل العمر
- المدرسين والمدرسات
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية)

الرسائل الإعلامية:

- ✓ **المساواة بين الذكور والإناث منذ الصغر ضرورة حثت عليها كل الأديان**
- ✓ **إنجاب البنات أو البنين هبة من الله ولا دخل للزوجين فى اختيار نوع المولود**
- ✓ **لا فرق بين الولد و البنت فى الأدوار الاجتماعية ، فالبنت قد تصبح طبيبة ومدرسة ووزيرة وقاضية وكذلك يستطيع الولد**

المعلومات المساعدة:

- الفرق الوحيد بين الأولاد والبنات يتعلق بالنواح الفسيولوجية فقط مثل الحمل والرضاعة والحيض وهذا لا ينعكس علي قدرة كل منهما علي العمل والإنتاج وتنمية أسرته
- المساواة بين الجنسين فى المأكل والمشرب والملبس والتعليم والعناية النفسية والصحية يساعد جميع أفراد الأسرة علي النجاح والرقى
- حرمان البنات من التعليم وتسربهن منه من أجل العمل يقلل الفرص المتاحة لهن فى التمتع بحالة صحية واجتماعية مناسبة
- التنشئة الصحية والجسدية والنفسية السليمة للبنات يضمن لهن الاستقرار الاجتماعي ويضمن قدرتهن علي تكوين اسر ناجحة وقوية.
- إذا كانت نظرتك لأبنتك أو أختك تقل عن نظرتك لأبنك أو أخيك فلا تنتظر أن يعاملها زوجها كشريك حياة ولا تغضب إن أهانها

مساواتك بين أبنتك وأبنك يضمن حبهما لك عند الكبر وتفانيهما لأسرتهم ومجتمعهم.

ممارسة العنف ضد المرأة و الأسرة

الرسائل الإعلامية:

- ✓ لم تقر جميع الأديان العنف بين الأسرى بين الزوج و زوجته
- ✓ أساس الحياة الزوجية السعيدة المودة والحب والتفاني
- ✓ إذا لم يشمل الرجل زوجته وأسرته برعايته وحنانه ، فلن تكون هناك أسرة يفخر بها ويعتز بانتمائها إليه ويشعر بالراحة والسكن إليها
- ✓ يعد الزواج المبكر من أشكال العنف ضد المرأة والتى تعانى منها الفتيات خاصة في الفترة العمرية من " ١٥ – ١٩ " عاما حيث يقوم الأهل بتسنين أبنتهم وهي في مرحلة الطفولة لتزويجها

المعلومات المساعدة:

ينص الإعلان العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة الصادر فى ١٩٩٣/١٢/٢٠ فى مؤتمر فيينا الدولي لحقوق الإنسان أن العنف ضد النساء "هو أى فعل عنيف قائم على الجنس ينجم عنه، أو يحتمل أن ينجم عنه أذى أو معاناة بدنية أو جنسية أو نفسية للمرأة بما فى ذلك التهديد بالاقتراف مثل هذا الفعل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء وقع ذلك فى الحياة العامة أو الخاصة وهو يتضمن:

- العنف الأسرى هو أسوأ أشكال العنف وأكثرها إيلاما حيث أنه يحدث للنساء داخل أسرهن والذى يفترض أن يشعرن بالأمن والحماية داخل أسرهن.
- أشار المسح الصحى الديموجرافى لمصر عام ٢٠٠٠ أن نسبة كبيرة من النساء الغير متعلمات أو الحاصلات على تعليم ابتدائي فقط و الحاصلات على مستويات تعليمية أعلى قد تعرضن للضرب فى حياتهن الزوجية. كما أشار نفس المسح إلى أن نسبة كبيرة ممن تعرضن للضرب قد احتجن لرعاية طبية بسبب الضرب

- ممارسة الزوج العنف مع زوجته يقلل من احترامها له وينعكس هذا على الأبناء
- الممارسة الجنسية الصحيحة بين الزوجين تستلزم أن يكون لدى كل منهما الرغبة فى هذه الممارسة والاستعداد لها ، وإن تمت على عكس ذلك (أى قصرا) فتكون بغير إشباع ومتعة لكلا الطرفين.
- العنف ضد الزوجة يتسبب فى المشاكل بين الزوجين وبين أسرتيهما وهذا قد يؤدى إلى أبغض الحلال عند الله وهو الطلاق
- يجب أن يتحلى الرجل بالشهامة مع زوجته وأسرته فلا يمنعها من زيارة الأهل ويشاركها آلامها إذا مرضت ويساعدها فى رعاية الأسرة.
- يجب أن يشجع الأزواج زوجاتهن على رعاية صحتهن ويساعدهن فى التخطيط للإنجاب (مناقشة المواعيد المناسبة للحمل و الإنجاب ومناقشة الطرق المتاحة لتنظيم الأسرة.
- يعد الزواج المبكر من أهم القضايا التي تواجه الفتيات خاصة في الفترة العمرية من " ١٥ – ١٩ " عاما حيث يقوم الأهل بتسنين أبنتهم وهي في مرحلة الطفولة لتزويجها وللزواج عدة أسباب أهمها :

١. التقاليد الاجتماعية : مثل المحافظة علي شرف البنت وبالتالي شرف الأسرة

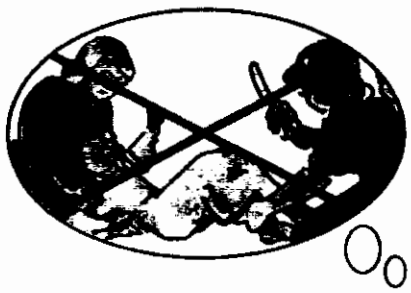
٢. عوامل إقتصادية : مثل التخلص من العبء المادي الملقي علي عاتق الأسرة نحو البنت وتتعاظم ظاهرة الزواج المبكر في الريف عنها في المدن وينتج عنه عدة أضرار تنعكس علي الفتاة من أهمها الزواج المبكر للفتاه الذي يؤثر على مستقبلها من خلال الآثار السلبية التالية:

- ✓ إعاقة الفتاة من إكمال تعليمها .
- ✓ الحد من قدرة وطاقة الفتاة مما يحول دون انخراطها في أنشطة المجتمع
- ✓ التعرض لمضاعفات في مرحلة الحمل والولادة نظرا لعدم النضج التام للجهاز التناسلي
- ✓ التعرض للاضطرابات النفسية نتيجة لتحمل الفتاة لمسئوليتي المنزل والزوج في سن مبكرة وعدم ممارستها وإستمتاعها بالحياة بالطريقة المناسبة لعمرها

مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث)

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الأمهات
- الرجال فى جميع مراحل العمر
- الدايات
- القيادات الطبيعية



الرسائل الإعلامية:

- ✓ **ختان الإناث ممارسة ضارة لم تدعو لها كل الأديان**
- ✓ **ختان الإناث له العديد المضاعفات و من الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية**
- ✓ **الاعتقاد بأن ختان الإناث يحافظ على العفة والطهارة خاطئ ولا أساس له من الصحة**

المعلومات المساعدة:

- ختان الإناث عادة موروثة منذ قديم الأزل (قبل ظهور الدين المسيحي والدين الإسلامي) وقد ترجع إلى الفراعنة أو بعض القبائل الرحل التي كانت تأتى من أفريقيا بمحاذاة البحر الأحمر.
- القانون المصري يجرم عملية ختان الإناث
- ختان الإناث لا يمنع الرغبات الجنسية لأنها تبدأ فى المخ ولكنه يقلل الشعور الطبيعي عندما تكون المرأة مع زوجها بسبب بتر جزء حساس خلقه الله لهذا السبب.
- العفة والشرف نتاج التربية والتنشئة السليمة لا علاقة للختان بهذه القيم
- الختان ليس من الطهارة والنظافة لأن الأعضاء التي يتم بترها تساعد فى توجيه البول أثناء التبول وتمنع بلل الملابس كما أنها تشكل المدخل للأعضاء التناسلية الداخلية فتمنع دخول الجراثيم والميكروبات.

- قيام الأطباء والممرضات بالختان لا يمنع حدوث المضاعفات لأن الختان لا يدرس في كليات الطب والتمريض.
- ختان الإناث هو بتر وتشويه بعض الأعضاء التناسلية الخارجية للبنات فى سن صغيرة (حوالي ١٠ سنوات) وله درجات ثلاث:
  - ✓ الدرجة الأولى:بتر غلفة البظر وجزء من البظر أو كاملة
  - ✓ الدرجة الثانية: بتر البظر وجزء من الشفرتان الصغيرتان
  - ✓ الدرجة الثالثة: بتر البظر والشفرتان الصغيرتان ثم شق الشفرتان الكبيرتان ورتقهما معا مع ترك فتحة صغيرة لخروج البول ودم الحيض

المضاعفات الصحية والنفسية والاجتماعية لختان الإناث تنقسم إلى:

مضاعفات جسدية عاجلة: مضاعفات تحدث لحظة أجراء الختان وهى:

١. النزيف.
٢. الأم شديدة قد تسبب الصدمة العصبية.
٣. التهابات حادة فى موضع الختان.
٤. تلوث الجرح الناتج عن الختان بالبكتيريا والفيروسات.
٥. كسور فى العظام ناتجة عن تحركات الطفلة العنيفة لمقاومة ختانها.
٦. قد تحدث جروح فى الأعضاء المجاورة لموضع الختان.

مضاعفات جسدية آجلة: مضاعفات تحدث بعد الختان بسنوات عديدة وهى:

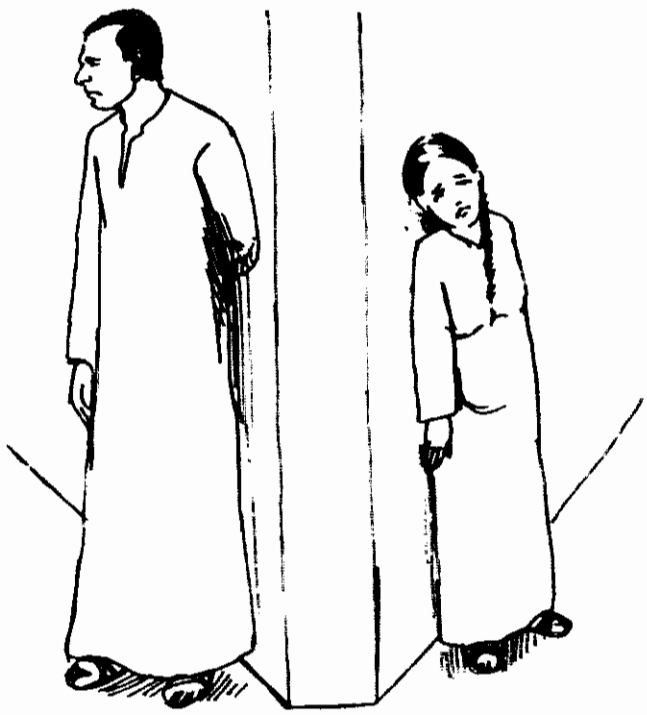
١. تشوه أعضاء التأنيث الخارجية.
٢. تكون ندبات مؤلمة أو قبيحة المنظر.
٣. احتقان بالحوض.
٤. الألم عند الجماع.
٥. مرض الإيدز والالتهاب الكبدي (إذا كانت العدوى قد انتقلت عند إجراء عملية الختان) .
٦. نادرا ما تتكون أورام مكان القطع أو التهابات مزمنة بالمجارى البولية.

الأضرار والمضاعفات النفسية:

- الشعور بالنقص.
- تشويه صورة الذات لدى الفتيات.
- خوف المرأة من الجنس وآثاره السلبية على الحياة الزوجية.
- قد تحدث فى بعض السيدات الأم أثناء الجماع لأسباب نفسية ترجع إلى الختان وقد تزيد عصبية السيدة أو الزوج كنتيجة لذلك.

الأضرار الاجتماعية:

- عدم الشعور بالإشباع الجنسى بين الزوجين بسبب الشقاق والتوتر والتعاسة الزوجية بينها والذى قد يصل إلى الطلاق.
- شعور النساء بالقهر والمهانة والخوف ينعكس على وضعهن الاجتماعي وشعورهن بالذات.



الرسالة الصحية المؤثرة

عند إعداد أو نشر أى رسالة صحية هادفة لتغيير السلوك، يجب أن نهتم بالعناصر التالية لتضمن أن تكون رسالة مؤثرة:

١. تجذب الانتباه Command Attention

الرسالة المؤثرة هى التى تجذب انتباه المستهدفين ويتذكرونها باستمرار و هى التى تثير رغبة المستهدفين فى المشاركة فى النقاش وطرح الأسئلة و الآراء.

حاولى دائما أن تكون رسالتك جذابة من حيث اللغة والألوان المستخدمة (مطوية – بوستر..الخ) وأن تتأكدى من أن المستهدفين يتابعونك ، وإذا شعرت بعكس ذلك فقومي بجذب انتباههم بطريقة لطيفة. حاولى دائما أن تخلقى إنطباعا جيدا من المرة الاولى حيث أن الإنطباع الأول غالبا ما يدوم

٢. تدخل القلب وتقنع العقل Cater to the heart and head

يجب أن يكون محتوى الرسالة مقنعا لفكر المستهدفين وأن تثير عواطفهم لأن معظم الناس يتحركون حينما يقتنعون بما يدعوهم إلى الحركة وبنفس القدر ما يحرك عواطفهم.

فمثلا عندما تتحدثين معهم عن التطعيم ضد شلل الأطفال، خاطبي عقولهم من خلال الأضرار الصحية لمرض شلل الأطفال ثم خاطبي قلوبهم برسم صورة لطفل مصاب بهذا المرض، وحزين لأنه عاجز عن الحركة واللعب مع أقرانه أو غير قادر على الذهاب إلى المدرسة ليتعلم.

٣. رسالة واضحة المعالم والصياغة Clarify the message

يجب أن تكون الرسالة واضحة ومصاغة بطريقة مفهومة وبلغة مفهومة ومألوفة للمستهدفين كما يجب أن تتناول موضوع واحد حتى لا يحدث لبث أو تداخل.

فمثلا إذا كانت الرسالة عن وسائل تنظيم الأسرة، فلا يجب أن تقولى لهم " وسيلة الامبلانون عبارة عن كبسولة تركب تحت الجلد وتحتوى على هرمون ايتونوجسترين وتفرز قدرا مناسبا من هذا الهرمون يوميا ". والأسهل أن تقولى لهم " وسيلة الامبلانون عبارة عن كبسولة تركب تحت الجلد تمنع حدوث الحمل لمدة ٣ سنوات الحمل".

٤. تتضمن منفعة للمستهدفين Communicate a benefit

تغيير السلوك يحتاج إلى حافز قوى، المستهدفون لا يغيرون سلوكهم إلا عندما يكون هناك منافع شخصية تتحقق لهم من هذا التغيير

٥. تخلق الثقة Create Trust

ثقة الناس فى الرسالة يعتمد على ثقتهم فى من يبث الرسالة، ومدى مصداقيته عندهم، ومدى قناعتهم بإمكانية تحقيق مضمون الرسالة.

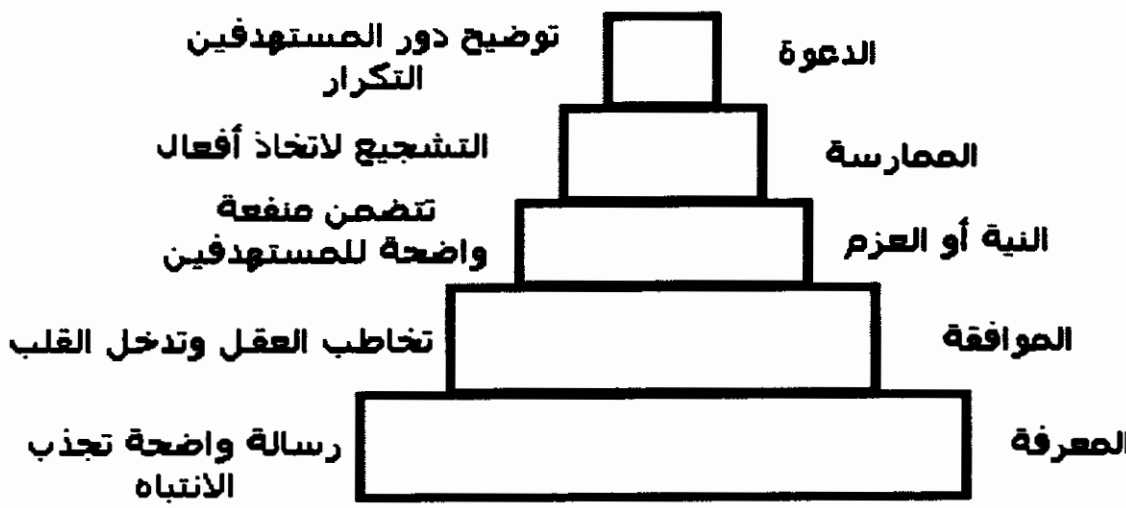
٦. توضح دور المستهدفين فى تنفيذ الحلول المقترحة Call for action

بعد انتهاء مناقشة الرسالة مع المستهدفين يجب أن يكون دور المستهدفين فى حل المشكلة جزءا من الرسالة يتم مناقشته معهم والتأكيد على أهميته لهم وللحفاظ على صحتهم

٧. تكرار مضمون الرسالة مهم ومفيد Consistency Counts

تكرار المضمون بطرق مختلفة يفيد فى أن تحقق الرسالة أهدافها، فمثلا تتحدث الرائدة الريفية عن الحمل الخطر مع المستهدفين أثناء الزيارات المنزلية، ويتحدث الطبيب فى ندوة مع قادة الرأى عن نفس موضوع الحمل الخطر ، ونرى برنامج تليفزيوني يستضيف أحد أساتذة أمراض النساء والتوليد ليتحدث عن الحمل الخطر على أن يكون لب الرسالة واحد.

الشكل التالى يوضح العلاقة بين مراحل تغيير السلوك وخصائص الرسائل الصحية المؤثرة



- ✓ عملك يعتمد فى المقام الأول على إعداد وبث الرسائل الصحية للمستهدفين سواء فى الزيارات المنزلية أو الندوات المصغرة
- ✓ إعداد الرسالة الصحية المؤثرة يعتمد على توافر الخصائص التالية:
  - تجذب الانتباه
  - تدخل القلب وتقنع العقل
  - رسالة واضحة المعالم والصياغة
  - تتضمن منفعة للمستهدفين
  - تخلق الثقة
  - توضح دور المستهدفين فى تنفيذ الحلول المقترحة
  - تكرار مضمون الرسالة

السجلات والنماذج

وزارة الصحة والسكان

قطاع السكان وتنظيم الأسرة

برنامج الرائدات الريفيات

سجل حصر الأسر

محافظة :..... إدارة : ..... وحدة: ..... قرية: .....

رقم المنزل: ..... رقم الأسرة : ..... تاريخ الحصر: .....

م	الاسم	العلاقة برب الأسرة	النوع	السن	الحالة التعليمية	الحالة العملية	الحالة الإجتماعية	التغييرات	ملاحظات

وزارة الصحة والسكان

قطاع السكان وتنظيم الأسرة

برنامج الرائدات الريفيات

سجل الزيارات المنزلية

خلال شهر .....

م	التاريخ	رقم المنزل	رقم الأسرة	اسم السيدة	السن	الحالة الإجتماعية		عدد الأبناء	سبب الزيارة	نتيجة الزيارة
						متزوجة	غير متزوجة			

سبب الزيارة: ☐مستخدمة ☐غير مستخدمة ☐منقطعة عن الوسيلة ☐متابعة حمل ☐رعاية نفاس ☐متزوجة حديثا

نتيجة الزيارة: ☐مستخدم فى جهة أخرى ☐تنظيم أسرة للاستخدام ☐تنظيم أسرة لعلاج المضاعفات ☐رعاية الحمل ☐رعاية إجهاض ☐أخرى

وزارة الصحة والسكان

برنامج الرائدات الريفيات

قطاع السكان وتنظيم الأسرة

سجل التفريغ للزيارات المنزلية

خلال شهر .....

التاريخ	عدد المنازل	عدد الأسر	عدد السيدات حسب السن						سبب الزيارة					نتيجة الزيارة					
			أقل من ٢٥	أكثر من ٣٥	متزوجات	غير متزوجات	عدد الأبناء أقل من ٢	عدد الأبناء ٢فأكثر	مستخدمة	منقطعة	متابعة بعد الولادة	متزوجة حديثا	تنظيم أسرة للاستخدام	تنظيم أسرة لعلاج المضاعفات	رعاية حمل	رعاية إجهاض	أخرى

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة
برنامج الرائدات الريفيات

محافظة:----------
إدارة : ----------
وحدة :----------
قرية:----------

استمارة موقف المتزوجات فى سن الإنجاب من ممارسة تنظيم الأسرة

رقم المـــنزل:..... الســـــن: ..... اسم رب الأسرة: .....

رقم الأسرة:..... عدد الأبناء: ..... اسم السـيدة: .....

الحالة التعليمية: ☐أمية ☐تقرأ وتكتب ☐متعلمة

الحالة العملية: ☐تعمل ☐لا تعمل

يتم استخدام وسيلة حاليا	سبق استخدام وسيلة	لم يتم استخدام وسيلة مطلقا
١. حبوب ☐	١. حبوب ☐	١. سبب صحى ☐
٢. لولب ☐	٢. لولب ☐	٢. نفاس ورضاعة ☐
٣. حقن ☐	٣. حقن ☐	٣. رفض الزوج ☐
٤. واقي ذكرى ☐	٤. واقي ذكرى ☐	٤. رفض الزوجة ☐
٥. كبسولات تحت الجلد	٥. كبسولات تحت الجلد	٥. رفض الأقارب ☐
• نوربلانت ☐	• نوربلانت ☐	
• امبلانون ☐	• امبلانون ☐	
٦. تعقيم (ربط أنابيب رحم) ☐	٦. تعقيم (ربط أنابيب الرحم) ☐	٦. نقص المعلومات عن الوسائل ☐
٧. أخرى ☐	٧. أخرى ☐	٧. خوف من الوسائل ☐
مدة الاستخدام بالشهور	٨. جهة خلع الكبسولات	٨. صعوبة الحصول على الوسيلة ☐
مصدر الوسيلة:	مدة استخدام آخر وسيلة بالشهور	٩. تكلفة عالية ☐
١- الوحدة الصحية بالقرية ☐	أسباب التوقف	١٠. أسباب دينية ☐
٢- وحدات صحية خارج القرية ☐	١- الرغبة فى الإنجاب ☐	١١. سفر الزوج ☐
٣- عيادة متنقلة ☐	٢- أسباب دينية ☐	١٢. أخرى ☐
٤- جمعية أهلية ☐	٣- حدوث حمل ☐	النية فى الإستخدام مستقبلا نعم ☐ لا ☐
٥- عيادة خاصة ☐	٤- رفض الزوج ☐	
٦- صيدلية ☐	٥- معارضة الأقارب ☐	
	٦- أعراض جانبية ☐	
	٧- سفر / غياب الزوج ☐	
	٨- أخرى تذكر ☐ النية فى الإستخدام مستقبلا ☐نعم ☐ لا	

تاريخ الاستيفاء :..... اسم الرائدة : ..... التوقيع: .....

تعليمات الاستيفاء الخاصة باستمارة موقف المتزوجات فى سن الإنجاب من ممارسة تنظيم الأسرة

البيان	كيفية الاستيفاء
رقم المنزل	يتم ترقيم المنازل طبقا لما هو وارد فى سجل حصر الأسر
رقم الأسرة	يتم ترقيم الأسر طبقا لما هو وارد فى سجل حصر الأسر
اسم رب الأسرة	هو اسم الشخص الذى يعول الأسرة
اسم السيدة	اسم السيدة المتزوجة فى سن الإنجاب من (١٥ – ٤٩)
السن	هو سن السيدة التى سبق تسجيل اسمها فى البيان السابق
عدد الأبناء	هو عدد أبناء السيدة التى سبق كتابة اسمها وسنها
الحالة التعليمية	يتم استيفائها طبقا لما هو وراد بالاستمارة
الحالة العملية	يتم استيفائها طبقا لما هو وارد بالاستمارة

ملحوظة:

تقوم الرائدة باستيفاء قائمة واحدة فقط بالاستمارة على النحو التالى:

- يتم استخدام وسيلة حاليا
- سبق استخدام وسيلة
- لم يتم استخدام وسيلة مطلقا

حيث وضع علامة √ أمام المربع الخاص بكل وسيلة

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة
برنامج الرائدات الريفيات

محافظة: _____
عدد الإدارات: _____

التقرير الشهري لأعمال الحصر

خلال شهر _____ عام _____

أولا: حصر الأسر:

اسم الإدارة	عدد الوحدات	عدد الرائدات	عدد المنازل	عدد الأسر	عدد الأفراد	عدد الإناث فى سن الإنجاب
الجملة						

ثانيا: استبيان الموقف من الاستخدام للسيدات فى سن الإنجاب:

اسم الإدارة	عدد الوحدات	عدد الرائدات	عدد السيدات المتزوجات فى سن الإنجاب	عدد المستخدمات حاليا	عدد اللاتي سبق لهن الاستخدام	عدد اللاتى لم يسبق لهن الاستخدام مطلقا
الجملة						

مشرفة الرائدات بالمحافظة _____ مدير تنظيم الأسرة بالمحافظة _____

يعتمد ،،،،
وكيل الوزارة _____

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة
برنامج الرائدات الريفيات

محافظة: _____
إدارة : _____

التقرير الشهري لأعمال الحصر

خلال شهر _____ عام _____

أولا: حصر الأسر:

اسم الوحدة	عدد الرائدات	عدد المنازل	عدد الأسر	عدد الأفراد	عدد الإناث فى سن الإنجاب
الجملة					

ثانيا: استبيان الموافق من الإستخدام للسيدات فى سن الإنجاب:

اسم الإدارة	عدد الرائدات	عدد السيدات المتزوجات فى سن الإنجاب	عدد المستخدمات حاليا	عدد اللاتي سبق لهن الاستخدام	عدد اللاتى لم يسبق لهن الاستخدام مطلقا
الجملة					

مشرفة الرائدات بالإدارة _____ مدير تنظيم الأسرة بالإدارة _____

يعتمد ،،،،
مدير الإدارة _____

وزارة الصحة والسكان — محافظة: _____

قطاع السكان وتنظيم الأسرة — إدارة : _____

برنامج الرائدات الريفيات — وحدة: _____

التقرير الشهري لحصر الأسر واستبيان موقف الاستخدام
للسيدات المتزوجات فى سن الإنجاب

خلال شهر ---------- علم ----------

أولا : حصر الأسر:

اسم الرائدة	عدد المنازل	عدد الأسر	عدد الأفراد	عدد الإناث فى سن الإنجاب (١٥ – ٤٩)
الجملة				

ثانيا: استبيان الموقف من استخدام وسائل تنظيم الأسرة للسيدات المتزوجات فى سن الإنجاب

اسم الرائدة	عدد السيدات المتزوجات فى سن الإنجاب	عدد المستخدمات حاليا	عدد اللاتي سبق لهن الإستخدام	عدد اللاتى لم يسبق لهن الإستخدام مطلقا
الجملة				

معد التقرير : _____

التاريخ : _____

يعتمد،

طبيب الوحدة _____

بطاقة تحويل
محافظة : _____ إدارة: _____ وحدة : _____ اسم الرائدة: _____
نتيجة التحويل (يملأ بواسطة الممرضة) الخدمة المقدمة : _____ رقم المنتفعة بسجل قيد المنتفعات : _____ التاريخ : / /

اسم المنتفعة: _____
رقم الأسرة (بسجل حصر الأسر): _____
جهة التحويل : _____
سبب التحويل : _____
التاريخ : _____

References

1. ***Health Communication***, Center for Communication Programs, Johns Hopkins University School of Public Health

2. ***Essentials for Contraceptive Technology***, USAID - WHO - Center for Communication Programs, Johns Hopkins University School of Public Health

3. ***The National Family Planning and Reproductive Health Strategy***, MOHP

4. ***Training Curriculum for outreach workers***, Quality Improvement Project, PHC Central Directorate, MOHP

5. ***Training Curriculum for nurses***, Quality Improvement Project, PHC Central Directorate, MOHP