

Reproductive Health Training
Course for Agricultural and
Irrigation Extension Workers
(Trainee)

San Workers

PN-AD E-907

2

0.0

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

المنهج التدريبي للمرشدا

والعاملين في التوجيه المائي

دليل المدرب

أغسطس ٢٠٠٤

Ag. and Irrigation Extension Workers

RH Training Course

RH Trainee Guide

PN-AD E-907

المنهج التدريبي للمرشدين الزراعيين والعاملين فى التوجيه المائى

دليل المتدرب

أغسطس ٢٠٠٤

المحتويات

٢	الوصف العام.....
٢	أهداف التدريب.....
٤	طرق وأساليب التدريب.....
٥	طرق التقييم.....
٦	الجدول التدريبي.....
٧	المشكلة السكنية.....
١٠	أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.....
١٢	مفهوم التنمية.....
١٤	أهمية تنمية المجتمع.....
١٥	الهدف من تنمية المجتمع.....
١٥	للداخل في تنمية المجتمع.....
١٨	مبادئ عملية في حياة التجموى.....
١٩	معلومات للتنمية.....
٢٠	تفسير السلوك و مناجحه.....
٢٢	مناجح تفسير السلوك.....
٢٢	التنظيف الصحي.....
٢٢	الاهداف الأساسية للتنظيف الصحي.....
٢٤	مكونات التنظيف الصحي.....
٢٥	الاتصال والمشورة.....
٢٢	الصحة الإنجابية.....
٢٥	أولاً: مرحلة الطفولة.....
٢٥	التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للرضع و الأطفال.....
٤١	التوعية بفوائد تطعيمات الأطفال والترويج لها.....
٤٢	التوعية بالتهابات الجهاز التنفسي في الأطفال.....
٤٤	التوعية بمرض الإسهال ومضاعفاته.....
٤٥	التوعية بمرض الإسهال ومضاعفاته.....
٤٦	الحوادث المنزلية.....
٥٠	ثانياً: مرحلة المراهقة.....
٥٠	التغيرات الجسدية والنفسية.....
٥٢	التوعية بمرحلة المراهقة.....
٥٤	توعية المراهقين بالنواهي النسبولوجية المتعلقة بالجهاز الإنجابي.....
٥٥	توعية المراهقين بمرحلة البلوغ.....
٥٥	تعريف المراهقين بوظائف الإنجاب.....

٥٨	التوعية بالأضرار الصحية والاجتماعية التي يسببها الزواج المبكر وزواج الأقارب.....
٦٠	ثالثاً: مرحلة الإنجاب.....
٦٠	التوعية والترويج لخدمات الأمومة الآمنة.....
٦٢	خدمة متابعة الحمل.....
٦٤	العناية بالأم في أثناء فترة النفاس.....
٦٥	الحمل الخطر.....
٦٦	التوعية بأهمية المراجعة بين الولادات بفترة كافية.....
٦٧	التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها.....
٧٩	رابعاً: مرحلة ما بعد الإنجاب.....
٨٠	التوعية بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذه الفترة.....
٨٢	خامساً: محاربة الممارسات الضارة ضد المرأة.....
٨٢	قضايا النوع وتمكين المرأة.....
٨٢	مفهوم النوع.....
٨٢	مفهوم الجنس.....
٨٧	مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث).....
٩٥	REFERENCES.....

وصف الدورة

الوصف العام

تم تصميم هذه الدورة التدريبية لتدعيم دور المرشدين الزراعيين والعاملين فى التوجبه المائى فى الجهود التنموية الرامية للنهوض بالمجتمعات المحلية صحيا واجتماعيا واقتصاديا من خلال نشر المفاهيم الصحيحة عن الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة وصحة الأم والطفل بين الجماهير فى المجتمعات المستهدفة وذلك من خلال اكسابهم المهارات والمعارف والاتجاهات التى تساعدهم على تحريك الفئات المستهدفة ونشر الثقافات الصحية التى تدعم تغيير السلوكيات الخاطئة التى تؤثر سلبا على الصحة عامة والصحة الإنجابية, وصحة الأم والطفل خاصة.

مدة الدورة	: ثلاثة أيام/ ٦ ساعات تدريبية كل يوم (١٨ ساعة تدريبية) .
المكان	: مراكز التدريب بالمحافظات المختلفة.
عدد المشاركين	: ١٥-٢٠ مرشد زراعى أو من العاملين فى التوجبه المائى.
اللغة	: اللغة العربية.
المدرّبون	: مدربون مؤهلون من المحافظات المستهدفة.

أهداف التدريب

الهدف العام للبرنامج التدريبي:

استثمار ما يتمتع به المرشدين الزراعيين والعاملين فى التوجبه المائى من قدرة على التواصل مع المجتمعات المستهدفة ومن قبول جماهيرى وثقة فى دعم الأنشطة الصحية والسكانية فى المجتمعات المستهدفة وفى تشجيع المستهدفين للإستفادة مما هو متاح من خدمات صحية.

الأهداف التدريبية:

بنهاية هذه الدورة التدريبية سيصبح المرشد الزراعى أو مرشد التوجبه المائى قادرا على أن:

- ١ يناقش المشكلة السكانية والبرنامج القومى للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
- ٢ يشرح مفاهيم التنمية المختلفة.
- ٣ يشرح مناهج و مراحل تغيير السلوك.
- ٤ يذكر أهداف لتنقيف الصحى.
- ٥ يشرح دائرة الاتصال ومكوناتها.
- ٦ يذكر خصائص الرسالة الصحية المؤثرة.

- ٧ يناقش خدمات الصحة الإنجابية الخاصة بمرحلة الطفولة.
- ٨ يناقش التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة.
- ٩ يروج للأومومة الأمانة.
- ١٠ يناقش خدمة متابعة الحمل.
- ١١ يذكر حالات الحمل الخطر.
- ١٢ يقدم المشورة الخاصة لوسائل تنظيم الأسرة.
- ١٣ يناقش التهابات الجهاز الإنجابي.
- ١٤ يذكر التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لفترة ما بعد الإنجاب والنصائح اللازم تقديمها للسيدات في هذا السن.
- ١٥ يناقش الممارسات الخاطئة والضارة ضد المرأة.
- ١٦ يروج لدور فعال للرجال في خدمات الصحة الإنجابية.

محتويات الدورة:

- المشكلة السكانية.
- البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.
- مفاهيم التنمية المختلفة.
- تغيير السلوك.
- الصحة الإنجابية.
- المبادئ وتنظيم الأسرة.
- التهابات الجهاز الإنجابي.
- الممارسات الخاطئة والضارة ضد المرأة.
 - المساواة بين الجنسين
 - ختان الإناث
- دور الرجال في خدمات الصحة الإنجابية.

طرق وأساليب التدريب:

يستخدم هذا البرنامج التدريبي مجموعة متناسقة من الطرق التدريبية التي تضمن مشاركة المتدربين وتفاعلهم مع التدريب مثل:

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

طرق التقييم:

يعتمد أسلوب التقييم على قياس مدى تحصيل المشاركين من معلومات ومهارات ومدى ما تحقق من تغيير في الاتجاهات كما يعتمد على قياس مشاركة المرشدين الزراعيين والعاملين بالتوجيه المائي والمحلية (المتدربين) في الأنشطة التدريبية بطريقة ايجابية وفعالة في كافة المناقشات ومجموعات العمل والإجابة على الأسئلة المطروحة وعصف الذهن للتأكد من مقدرة كل مشاركة/مشارك على تنفيذ المهام المطلوبة أثناء التدريب مما يساعد على تطبيق ذلك بنجاح في ميدان العمل الخارجي.

سيتم التقدير على الأساس التالي:

- الاختبار القبلي والبعدي %٥٠
- المشاركة الفعالة في الجلسات التدريبية %٣٠
- الحضور %٢٠

الجدول التدريبي

اليوم	الجلسة الأولى	الجلسة الثانية	راحة	الجلسة الثالثة
الأول	<ul style="list-style-type: none"> - افتتاح الدورة وتعارف - الاختبار القبلي - المشكلة السكانية و أهداف البرنامج القومي للصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة 	<ul style="list-style-type: none"> - مفاهيم التنمية وموقفاتها 		<ul style="list-style-type: none"> - تغيير السلوك ومناهجه - التقنيف الصحي - الاتصال والمشورة - الرسائل الصحية المؤثرة
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - مفاهيم ومكونات الصحة الإيجابية وخدمات الصحة الإيجابية لمرحلة الطفولة 	<ul style="list-style-type: none"> - خدمات الصحة الإيجابية لمرحلة المراهقة 		<ul style="list-style-type: none"> - خدمات الصحة الإيجابية لمرحلة الإيجاب وما بعد الإيجاب
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات 	<ul style="list-style-type: none"> - مناهضة الممارسات الضارة بالمرأة 		<ul style="list-style-type: none"> - دور الرجل في خدمات الصحة الإيجابية - الاختبار البعدي - تقييم الدورة - ختام الدورة

المشكلة السكانية

ظهر بوضوح الاهتمام بالمشكلة السكانية من خلال الميثاق الوطنى الذى تم إصداره فى الستينات والذى اعتبر ان الزيادة السكانية المطردة تعوق الجهود الرامية لرفع مستوى المعيشة للشعب المصرى. وقد تم إجراء تعديل على السياسة السكانية فى عام ١٩٨٠ والذى ركز بشكل كبير على الاتصال المباشر مع الجمهور المستهدف من خلال أنشطة محلية هادفة.

وقد أولت الحكومة المصرية اهتماما بالغا للوصول إلى حلول منطقية وفعالة للنهوض بحالة السكان فى مصر، كما شجعت مشاركة المجتمع المننى بهيئاته ومؤسساته فى نشر الوعى الصحى والسكانى وفة تقديم خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.

وقد أظهر المسح الصحى الديموجرافى لمصر أنه قد تحقق بعض النجاحات ولكن هناك المزيد من الجهد المطلوب لتحقيق المزيد من النجاحات فى مجال النهوض بالحالة السكانية والديموجرافية والصحية للمصريين.

ما هى أركان المشكلة السكانية فى مصر؟

١. ارتفاع معدل الإنجاب الكلى:

عدد الاطفال الذى تنتجبه السيدة بنهاية حياتها الإنجابية
ونلك إذا استمرت فى الإنجاب خلال هذه الفترة وفقا
لمعدلات الإنجاب الملاحظة حاليا.

على الرغم من أنه خلال العشرين سنة الماضية قد حدث إنخفاض فى معدل الإنجاب الكلى بمقدار اثنان (من ٥,٣ سنة ١٩٨٠ إلى ٣,٥ عام ٢٠٠٠)، إلا أنه مازال مرتفعا وتأمل الحكومة المصرية والمهتمين بالصحة والسكان والتنمية بتقليل هذا المعدل.

وتعتمد استراتيجية الدولة للإقلال من معدلات الخصوبة الكلية على ضمان وتوفير خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية العالية الجودة وبأسعار زهيدة تناسب دخول الاسر المصرية.

٢. ارتفاع نسبة الزيادة الطبيعية في السكان

أثرت نسبة الزيادة الطبيعية بعاملين أساسيين وهما:

- أ. تحسن وتطور الخدمات الصحية والذي أدى إلى قلة الوفيات وبخاصة وفيات الاطفال والأمهات.
- ب. ارتفاع معدلات المواليد.

نسبة الزيادة الطبيعية هي الفرق بين عدد المواليد ، وعدد الوفيات. أى أنها تحسب على النحو التالي:

عدد المواليد فى مجتمع ما خلال عام - عدد الوفيات
خلال نفس الفترة = نسبة الزيادة الطبيعية

٣. التوزيع السكانى الجغرافى والكثافة السكانية:

عدد السكان الذين يعيشون فى كل كيلو متر مربع

يعتبر التوزيع السكانى الجغرافى للسكان والكثافة السكانية من المسائل الملحة التى تحتاج لحلول فعالة حيث أن الاحصائيات الصادرة عن الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء اوردت أن الكثافة السكانية فى مصر تصل إلى أكثر من ١٦٨٥ فرد فى كل كيلو متر مربع، وتختلف هذه النسبة طبقا للمحافظات المختلفة فسنجد أن الكثافة السكانية فى القاهرة وصلت إلى ما يزيد عن (٣١٧٥٠) فرد بينما فى محافظة مثل السويس فقد كانت الكثافة السكانية (٣٤) فرد فى الكيلو متر المربع.

يتسبب التوزيع السكانى العشوائى على المناطق الجغرافية فى العديد من المشاكل السكانية والاجتماعية والديموجرافية ومن أهمها:

- الهجرة الداخلية وظهور العشوائيات بكل ما تحمله من مشاكل صحية واجتماعية وثقافية مثل:
 - انتشار الأمراض.
 - سوء الخدمات مثل المياه والصرف.
 - البطالة.
 - تدنى المستوى الاجتماعى و الثقافى والحضارى.
 - تدنى مستوى التعليم.
- تدنى مستوى الخدمات الصحية والتعليمية والاجتماعية فى المناطق المزدهمة بالسكان.
- زيادة نسبة المواليد.
- قلة معدلات استخدام الخدمات الصحية الاساسية ومن بينها خدمات تنظيم الأسرة.
- العديد من المشاكل الاخرى.

٤. ارتفاع نسبة الأمية وبخاصة السيدات:

ثبت المسح الصحي الديموجرافي لمصر أن نسبة الأمية بين السيدات ما زالت مرتفعة بشكل كبير حيث تبين أن نسبة ٤٥,١% من الفئة العمرية ١٥ - ١٩ سنة لا يستطيعن القراءة مطلقا، ان نسبة ٨,٥% من نفس الفئة تقرأ قليل من الكلمات بصعوبة بالغة.

هذه النسب لم تكن متوقعة وبخاصة بين هذه الفئة العمرية نظرا لما توليه الدولية من اهتمام بالتعليم كحق لكل مواطن وقد جعلته إلزاميا حتى نهاية المرحلة الاعدادية.

تريد نسبة الأمية عن النسب السابقة في الفئات العمرية من ٣٥ - ٣٩ سنة لتصل إلى ٥٦,٣%، فتصل إلى ٥٦,٩% في الفئة العمرية ٤٥ - ٤٩ سنة.

أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

تم اعداد اهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة بواسطة وزارة الصحة والسكان لتكون مرشدا لجميع العاملين في خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة توضح لهم الخطوط العريضة لسياسة الحكومة المصرية المتعلقة بهذه الخدمات.

أولاً: 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^١
٨. تنمية المهارات الفنية للفريق الطبى وتشجيع روح الفريق.
٩. تسهيل وصول المعلومات إلى المنتفعات.

ثانياً : 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 الحكومى والأهلى.

^١مجموعة من المعايير والمؤشرات التى تصف الإجراءات الطبية والإدارية التى تضمن توفير خدمات صحية عالية الجودة.

ثالثا : الاكتفاء الذاتي:

١. المساعدة على توفير الوسائل محليا (تشجيع التصنيع المحلي).
٢. تعزيز نظم الإدارة المالية والقدرة على التخطيط.
٣. المساعدة على تقليل نفقات تقديم الخدمة.
٤. السعي 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 في القطاعين الحكومي والأهلي.
٣. دعم اللامركزية في التخطيط والتنفيذ.
٤. تعزيز التخطيط الإستراتيجي وقدرة إنشاء المشروعات.
٥. رفع كفاءة مقدمي الخدمة وتطوير الخدمات من مباني وتجهيزات.

خامسا : تطوير سياسات تقديم الخدمة:

إزالة المعوقات وخلق مناخ مناسب يدعم البرنامج القومي:

١. إجراء الأبحاث لمساندة السياسات السكانية بين قادة الرأي على المستوى المحلي والقومي والمجتمع ككل.
٢. الدعوة لمساندة السياسات السكانية بين قادة الرأي على المستوى المحلي والقومي والمجتمع ككل.

تشجيع المستويات الادارية المتوسطة (مستوى المحافظة - مستوى الإدارة) على القيام بوضع الخطط (التخطيط)، واتخاذ القرارات الخاصة بالتنفيذ دون الرجوع للمستوى المركزي (الوزارة)

مفهوم التنمية

اختلفت مفاهيم التنمية باختلاف المهتمين بالعمل في هذا المجال الى الحد الذي يبدو أنها تتناقض على قدر التناقض في اتجاه العاملين في هذا المجال ..

- فبالنسبة للمهندس التنمية هي المنشآت الحديثة والشوارع المرصوفة والمرافق المتوفرة.
- أما الطبيب فيرى أن التنمية هي الصحة والقضاء على الأمراض المتوطنة وتناول جرعات التحصينات في مواعيدها والوقاية بصفة عامة.
- ويؤكد المدرس أن التنمية هي التعليم والمستوى الثقافي والقدرة على القراءة والكتابة.
- وعلى خلاف أولئك جميعا يرى السياسي أنها علم الحرية والاستقلال والتعددية الحزبية.
- أما عامة الشعب فيرون أن التنمية هي اشباع الاحتياجات الأساسية.
- أما بالنسبة للقيادات الشعبية فإن التنمية هي "المنشآت الحديثة والشوارع المرصوفة والمرافق المتوفرة، والصحة والقضاء على الأمراض المتوطنة وتناول جرعات التحصينات في مواعيدها والوقاية بصفة عامة، والتعليم والمستوى الثقافي والقدرة على القراءة والكتابة، والحرية والاستقلال والتعددية الحزبية، واشباع الاحتياجات الأساسية للمواطنين.. الخ.

ولا شك أن لكل من هذه المفاهيم والاتجاهات قيمته الذاتية التي قد تتكامل أو تتعارض مع المفاهيم الأخرى. وقد قدم العاملين في مجال العمل الاجتماعي عدد من التعريفات المتخصصة والتي أثار كل منها جدلا نذكر منها:

التغيير: ولكن كما أن التغيير ممكن أن يكون للأفضل فانه يمكن أن يكون للأسوأ وحتى عندما يكون للأفضل هل هو مخطط له أم تطور طبيعي ، أم حدث مصادفة؟ هل هو تغيير في الموارد والأماكن أم أنه تغيير في الناس أنفسهم؟

الحرية: ما المقصود بالحرية؟ هل هي مجرد علم الاستقلال؟ هل هي حق التصويت في الانتخابات بينما لا يعرف الناس ما يصوتون لاجله؟.

الوعي: حيث أن الوعي عملية نسبية فان الجدل يدور حول كيفية قياسه والتأكد منه.

عملية: وأصحاب هذا التعريف يشترطون أنها عملية مستمرة .. فعلى قدر استزادة الشخص من العلم والمعرفة والتقدم كلما كان ذلك دافعا لزيادة المعرفة.. وكلما أشبع احتياجا ظهرت احتياجات جديدة .. وكلما ظهرت احتياجات جديدة فكر في طرق لاشباع هذه الاحتياجات.

ولكن عند أي مستوى يمكن الحكم بأن مجتمع ما قد تم تنميته بالفعل ؟ وأنه يمكنه الاعتماد على نفسه دون الاحتياج الى مشاركة القائمين على العمل التنموي ؟

على أن تكثر المناقشات في هذا الشأن قد دارت بين فريقين:

١. رجع أحدهما النتائج.
٢. ورجع الآخر العملية (الخطوات).

ويصعب على التمويين تأييد أحد الاتجاهين على حساب الآخر وذلك لأنه:

- قد تتحقق النتائج بسهولة دون أن تتجح الخطوات.
- وقد تتحقق الخطوات دون الوصول إلى النتائج المرجوة.

وبعيدا عن المناقشات الموضطائية فإنه مع تقديرنا لدور النتائج إلا أنه يجب الوصول إلى هذه النتائج من خلال الخطوات (العملية) .

فالاهتمام الأول للقائمين على التنمية هو اتباع الخطوات التي توصلنا للنتائج المرجوة .. وهنا قد تتحقق النتائج وهذا عظيم ومشجع وقد لا تتحقق وهذا أمر تنموى متوقع فقد يكون بسبب مؤثرات داخلية أو خارجية أو خلل في التطبيق أو اختلاف الشخصيات .. الخ.

يجب الأخذ في عين الاعتبار أن اتباع الخطوات للتنمية بدقة في حد ذاته هدف تنموى.

مما تقدم يمكن استخلاص مفهوم لتنمية المجتمع على اعتبار أنها:

"حركة الناس نحو الأحسن من مستوى انساني معين إلى مستوى انساني أعلى منه" ويمكن تمييز هذه الحركة بثلاث مراحل:

١. زيادة معرفتهم الواعية بظروف حياتهم.

٢. التزام الناس بتغيير الظروف.

٣. تقدم ملموس في الموارد مثل تحسن ظروف المعيشة.

وحتى يمكن الحكم أن مجتمع ما قد وصل إلى مرحلة تنموية فإنه يجب أن يتقدم المجتمع (أفراد، جماعات ومجتمع بصفة عامة) في المراحل الثلاثة السابقة جميعا.

وللمقارنة فإن المستويات المختلفة لكل مرحلة يمكن قياسها للتأكد من الوصول إلى تغيير ونمو حقيقي لأي واقع.

أهمية تنمية المجتمع:

تتبع أهمية المجتمع من كونها وسيلة لمساعدة الناس كي يساعدوا أنفسهم .. فهي ليست إحسان للفقراء بقدر ما هي مساعدة الفقراء على الاعتماد على ما لديهم من مواهب وإمكانات بشرية وموارد محلية لتنمية أنفسهم وعلى غستدامة العملية التنموية .. ومع أنها تهتم بالأكثر حرمانا إلا أنها تعمل مع كل الناس في نفس الوقت الغنى والفقير ، القوى والضعيف، الرجل والمرأة، الشيخ والشاب والطفل .. الخ فكل الناس (أفراد وجماعات ومجتمعات وأقطار) في كل المستويات خلال وقتهم الحالي في احتياج لهذا النوع من التنمية كما أن العملية التنموية تحتاج لمشاركتهم جميعا.

وتختلف متطلبات التنمية مثلا عن الاحتياجات الاقتصادية .. فالتنمية لا تنشأ ولا تؤسس ولا تزرع ولا تنتج في وقت محدد .. لا تباع أو تشتري.

هذا ويمكن اعطاء تسهيلات ووسائل للتنمية ولكن الحلول الجاهزة للمشكلات لا يمكن أن تعطى .. وكما يقول باولو فريري "أن العمليات المختلفة للتنمية لا يمكن أن تنقل أو تقلد أو تحول من مكان لآخر .. ربما يكتسب الأشخاص خبرة في بعض الأماكن ولكن هذا وحده ليس سببا كافيا لنقل نفس الطريقة ونفس المنهج إلى أماكن أخرى مختلفة .. ليس معنى هذا تجاهل الخبرات بل بالحرى يجب إعادة دراستها وتقييمها في ضوء ظروف جديدة".

وطالما يعيش الناس على هذا الكوكب فان احتياجاتهم الشخصية والاجتماعية والاقتصادية تتغير وتزداد يوما بعد الآخر .. وكلما زادت هذه الاحتياجات وتغيرت كلما فكر الناس في طرق جديدة للاشباع .. وهذا الاشباع لا يعتمد فقط على امكانيات تمنح ولكن أيضا على المبادئ.

"فالناس هم العامل الأساسي في التغيير"

"ولذلك فان تنمية المجتمع تتبع من كونها وسيلة لمساعدة الناس كي يساعدوا أنفسهم"

"فالمنح والعطايا تنتهي يوما من الأيام أما اكتساب الخبرة للضبط والتحكم في العملية التنموية لا ينتهي أبدا"

وعلى ذلك فان:

"تنمية المجتمع عملية تهتم بانسانية الانسان"

"الناس هم المركز"

"الناس هم الأهداف والوسائل في نفس الوقت"

"على الناس أن يحددوا احتياجاتهم وكيفية اشباع هذه الاحتياجات"

انه دائما المستفيد الذي عليه أن يحدد احتياجاته وما يشبع هذه الاحتياجات

ان الهدف الأساسي من طريقة تنمية المجتمع هو خلق كفاءة لمجتمع أساسي، مجتمع أوسع وكفاءة لحل المشكلات.

الهدف من تنمية المجتمع:

ان الهدف الأساسى فى تنمية المجتمع هو تحسين مستوى حياة الناس.
والمفتاح الأساسى للهدف فى التنمية تعبير الناس.

فالتنمية ليست مجرد تنفيذ أنواع من البرامج والأنشطة .. ولكنها
"شرك الناس فى كل خطوة من خطوات العملية التنموية"
"من البداية الى النهاية"

يجب أن يكون المستفيدين أول المشاركين فى العملية التنموية "

- بداية من التخطيط.
- مرورا بالمشاركة فى مسئوليات التنفيذ.
- واستكمالا فى للتقييم.
- هذه المشاركة تضمن الاستمرارية.

المدخل فى تنمية المجتمع:

أربعة نماذج أساسية:

- نموذج للتنمية الإنسانية.
- نموذج للتنمية المتكاملة.
- نموذج للتنمية الاقتصادية.
- نموذج لتعلم المجتمعى.
- لا يوجد نموذج واحد ينطبق على كل المجتمعات وكل الظروف وفى كل الأوقات. فكما أن هذه المجتمعات تختلف عن بعضها كذلك يجب أن يختار كل مجتمع النموذج المناسب له.

نموذج التنمية الإنسانية:

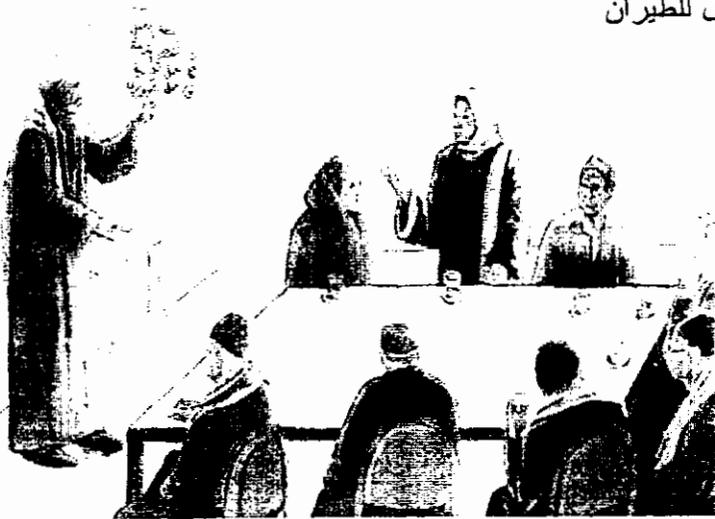
- ان السعد الانسانى فى التنمية يعتبر من أهم المبادئ الأساسية المشتركة بين النماذج الأخرى. و طبقا لهذا النموذج فان التنمية ليست مسألة انتاج أو تحقيق نتائج ولكنها الناس.
- ان العمل مع الناس وليس لأجلهم ولا بالنيابة عنهم ، وبناء على هذا النموذج فانه ليس بإمكان أحد أن يحل مشكلات الآخرين ولا حتى يقدم لهم حولا جاهزة ولكن يمكن مساعدة الناس لكي يقوموا بحل مشكلاتهم بأنفسهم.

نموذج التنمية المتكاملة:

- يتفق هذا النموذج أكثر مع المناطق الريفية وهو أشبه بحلقات من الدعم المتبادل والمتداخل بين الأنشطة الزراعية وغير الزراعية التي تتعاون معا تجاه تحقيق هدف محدد.
- وتستنتج منظمة الفاو (منظمة الغذاء والزراعة التابعة لهيئة الأمم المتحدة) أن التركيز الأساسي لهذا النموذج هو مساعدة الفقراء والمحرومين في المناطق الريفية للحصول على الحد الأدنى من الخدمات مثل الصحة والتعليم.

نموذج التنمية الاقتصادية:

- يرى هذا النموذج أن المشكلة الأساسية التي يجب أن تواجهها التنمية هي الفقر.
- فكرة المساندة وكيفية مساعدة الدول الغنية للدول الفقيرة.
 - هل هي حقن ومقويات استهلاكية؟؟
 - أم أنها مساندة انتاجية تساعد هذه الدول للطيران والاعتماد على ذاتها؟؟
- مشكلة عدم المساواة في التوزيع.



نموذج التعلم المجتمعي:

- هذا النموذج يستخدم بواسطة النماذج الأخرى سواء بقصد أو بغير قصد.
- "التنمية نتاج للتعلم .. ويشمل هذا كيف يستفيد الانسان من نفسه ومن البيئة بغرض تحقيق اشباع أفضل لحاجاته الشخصية وحاجات الآخرين".
- "يصعب التفكير في أي تغيير اجتماعي بدون أن يرتبط بالاهتمام المتزايد بالتعلم المستمر (مدى الحياة).
- "طالما نعيش فنحن نتعلم وطالما نتعلم فنحن نعيش".
- "ولأن التنمية أساسا عملية تعليمية فانه لا يمكن لأحد أن ينمي آخر ولا أن يتعلم لآخر ولكنه يمكن أن يساعد الآخر على أن يتعلم لنفسه".
- والتعلم المجتمعي عبارة عن عملية يأتي فيها أعضاء المجتمع مع بعضهم البعض لأجل تحديد مشكلاتهم واحتياجاتهم والبحث عن حلول فيما بينهم واستخدام امکانات المتاحة.

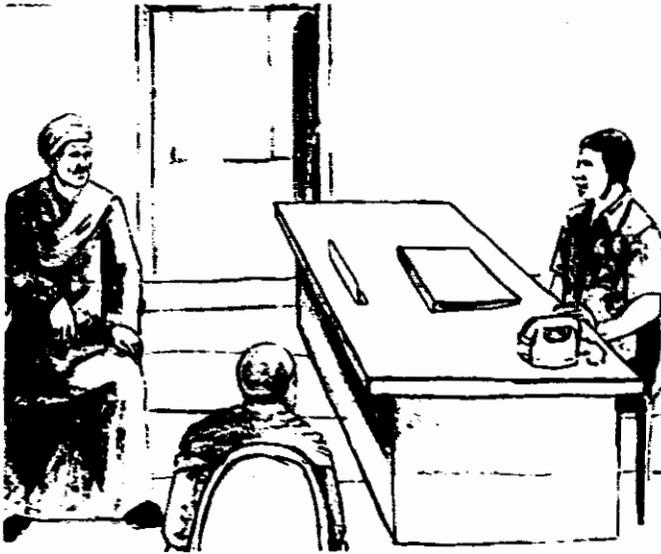
.... ولهذا النموذج أربعة وظائف رئيسية:

١. يساعد الناس على اكتشاف المؤثرات الخارجية المؤثرة على حياتهم.
٢. التنسيق بين الجهود داخل المجتمع. (بين المواطنين والمؤسسات).
٣. تحليل الخبرات حيث يتعلم الناس من خلال تحليل خبراتهم الشخصية.
٤. ان ممارسة التغيير في المجتمع يعلم الناس.

التنمويون:

طبقا للتعريف السابق للتنمية فإن التنموى هو الشخص القادر على مساعدة الناس على:

- ان ترددا معرفتهم بظروفهم المعيشية بهدف تحسينها.
- اتخاذ خطوات عملية نحو تحقيق هذا التحسن.
- الوصول الى تقدم ملموس.



أما عن صفاته فيجب أن يكون:

- منفتح على التغيير.
- مقبول في المجتمع.
- مستقبل وحساس لاحتياجات الناس.
- له مهارات في الاتصال.
- متخصص.
- مبتكر.
- له رؤية كبيرة في طريقة العمل مع الجماعات.
- صبور.
- يحترم مشكلات الآخرين.
- قابل للتعلم.

"فأقد الشؤ لا يعطيه"

"ليس لدينا ما نقوم بتعليمه لكم إذا لم نتعلم منكم ومعكم" (باولو فرييرو)

ان العاملين فى تنمية المجتمع لا يمتلكون مفتاحا سحريا لحل مشكلات الناس ولا يجب أن يقوموا بتنفيذ أى من الحلول ولا حتى اقتراح الاتجاهات.

لا يجب على التتمويين الانتقاد ولا حتى السماح به بل يجب عليهم رفع القيمة والتشجيع.

ان العاملين فى تنمية المجتمع لا يهتمون أبدا بـ ماذا ننفذ ولكن كيف. فأى مشروع ما هو الا وسيلة لمساعدة الناس أن يعتادوا على العملية التتموية. فالأمر الهام هو أن يتعلم الناس كيف يفكرون معا، يحددوا المشكلات، يقرون الاحتياجات، البحث عن حلول، تعبئة الأماكنيات، تنفيذ خطوات الخطة، تقييم النتائج والخطوات.

مبادئ عملية فى حياة التتموى: القبول المتبادل:

- اقبل الوضع كما هو لا كما يجب ان يكون.
- اقبل الأماكنيات المحدودة ، ومن شروط القبول:
 - بناء الثقة المتبادلة.
 - السرية.
 - المحبة المهنية.
 - احترام العادات والتقاليد.
- التعلم: التعلم من المجتمع قبل التعليم فيه.
- المعايضة مع الناس والتكيف مع المجتمع.
- لا وعود ولا حلول جاهزة لأية مشكلة (الوعد تقتل التتموية).
- الصبر والاحتمال.
- لا انتقاد ولا سماح بالانتقاد من أى عضو فى المجتمع.
- التشجيع للجميع.
- مهارات فى قيادة الجماعات الصغيرة:
 - توفير فرص تفكير وفرص مناقشة وتعبير عن الرأى لكل الأعضاء.
 - مساعدة الأعضاء على النمو فى التفكير واتخاذ قرارات جماعية.
 - تحليل المناقشات وربط العناصر ببعضها.
 - ضبط جماح المنذفع واعطاء فرصة للخجول ومعالجة المنطوى..الخ.
 - الاهتمام بأثارة الدوافع عند الناس وتشجيعهم على المشاركة الايجابية.
 - الابتكارات وتشجيع المبتكرين.

معوقات للتنمية:

التنموي: عندما يشعر التنموي أنه:

- في مستوى أعلى من الآخرين.
- خبراته أفضل من خبرات الآخرين.
- أن لديه حولا سحرية لكل المشكلات.



المستفيدون: الناس

- اختلاف الطبائع.
- اختلاف المصالح.
- اختلاف الاحتياجات.
- اختلاف الأماكن.
- النظرة القاصرة (العضا الليلى).

تتفقم هذه الاختلافات الى الحد الذي تظهر فيه

- التناقضات.
- التحزبات.
- الصراعات.

المؤسسة:

- فلسفة المؤسسة ورؤيتها.
- امكانيات المؤسسة.
- ارتباط المؤسسة بخطط مع هيئات أخرى.
- النظام المؤسسي وروتينياته.

تغيير السلوك و مناهجه

يتشكل السلوك البشري من المعلومات التي تعبر عن الجانب المعرفي للسلوك والمهارات (عقلية أو عضلية) التي تعبر عن الجانب الأدائي للسلوك والاتجاهات التي تعبر عن الجانب العاطفي للسلوك.

المثال التالي يوضح هذه الجوانب:

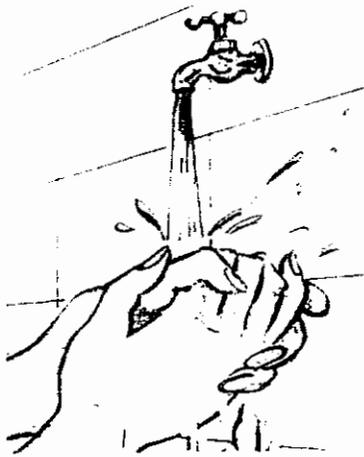
من المعروف أن هناك بعض السلوكيات الخاطئة التي تتسبب في انتشار مرض البلهارسيا مثل الوضوء، والتبول والتبرز في الترع والمصارف التي لا غنى للفلاح المصري عنها في رى أراضيه، وبالرغم من معرفته بهذه الحقائق إلا أن المرض ظل ولمدة طويلة يفتك بالفلاح المصري وحتى هذه اللحظة هناك العديد من الإصابات في بعض المناطق التي يطلق عليها " المناطق الساخنة ".

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 ونساعدهم على إكتساب المهارات التي تمكنهم من انتهاز سلوك صحي جديد، ونستثير عواطفهم تجاه صحتهم وصحة عائلاتهم ومجتمعهم.

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 عملي

في الجمل التالية بين ما هي المعلومات و المهارات والاتجاهات التي تحكم السلوك:



١. عدم التفرقة بين الجنسين في التعليم والغذاء والمعاملة هو الأساس في تكوين أسرة سليمة جسدياً ونفسياً واجتماعياً.
٢. العناية بصحة المرأة الإيجابية لا ينعكس عليها فحسب، بل يضمن للأسرة ظروفًا صحية واجتماعية مواتية.
٣. غسل الأيدي والصحون بماء نظيف وصابون يقتل العديد من الجراثيم التي تسبب الأمراض المعدية.
٤. القضاء على الناموس والحشرات يقي 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 التي قد تتسبب في وفاتهم.

مراحل تغيير السلوك

يمر المستهدفون بمراحل عدة (خمسة مراحل) ليتغير سلوكهم إلى سلوك أفضل مناسب من أجل النهوض بصحتهم وصحة ذويهم:

١. المعرفة:

في هذه المرحلة نستخدم مهاراتنا الاتصالية في تقديم معلومات صحيحة وبمبسطة وبلغة سهلة للمستهدفين حول موضوع طبي أو سلوك يؤثر على الصحة ويجب أن نتأكد من تفهم المستهدفون للمعلومات التي قدمت لهم من خلال التغذية المرتدة (رجع الصدى).

٢. الموافقة:

تلي هذه المرحلة مرحلة المعرفة، وفيها يقتنع المستهدفون بما نقدمه لهم من معلومات ويعتمد هذا الاقتناع على الطريقة والأسلوب التي نقدم بها هذه المعلومات، وعلى أهمية ما نقدمه لهم من معلومات. فإذا كانت الرسالة واضحة وبلغة سهلة ومقنعة ومناسبة للمستهدفين، ينتبه المستهدفون لما نقول ويفكرون فيه، ثم يوافقون عليه.

٣. النية أو العزم:

في هذه المرحلة يصل المستهدفون إلى قرار فردي فيما يجب أن يفعلوه لتفادي مشكلة ما، أو لممارسة سلوك صحي سليم أو الحصول على خدمة صحية.. الخ.

ليس شرطاً أن يتبع هذه المرحلة ممارسة السلوك الجديد عندما يكون القرار ليس قراره من مفردهن مثل ما يحدث في خدمات تنظيم الأسرة حيث أن نسبة كبيرة من السيدات لديهن الرغبة والنية والعزم على ممارسة تنظيم الأسرة ولكنهن لا يمارسن تنظيم الأسرة نظراً لضغوط اجتماعية قد تكون من الزوج أو الحماه أو المجتمع وهذا ما يعرف بالرغبات الغير ملباه *Unmeet Needs*

٤. الممارسة:

يبدأ المستهدفون ممارسة السلوك الجديد أو الذي تم تعديله حينما يجدن التشجيع ممن يشاركنهن القرار والمسئولية مثل الزوج أو باقي أفراد الأسرة أو المجتمع ككل.

٥. الدعوة:

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 في الدعاية والترويج للسلوك الجديد وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الإقبال على الخدمة الصحية أو السلوك الصحي.

المثال التالي يوضح مراحل تغيير السلوك:

عندما ذهبت الرائدة الريفية فى إهدى زيارتها المنزلية لإهدى 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 (١. الماهرة)

فى نهاية الزيارة المنزلية ظهرت علامات الرضى والقبول على وجه السيدة (٢. الموافقة)

وقررت مع الرائدة الريفية أن تستعمل إهدى الوسائل لمدة ثلاثة سنوات ولكن بعد استشارة زوجها (٣. النية أو العزم) وقبل أن تنصرف 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 توصلوا إليه معا.

فى الأسبوع التالى وبينما كانت الرائدة الريفية فى الوحدة وجدت السيدة تبتسم لها وقالت لها لقد وافق زوجى وقد تمت باستعمال اللولب بعد أن قام الطبيب بالكشف على وناقشني هو والممرضة (٤. الممارسة).

بعد ستة أشهر وبينما كانت الرائدة الريفية فى زيارة منزلية أخرى وجدت السيدة تستعمل اللولب وأخبرتها أن أختها قد شجعتهما على استخدام اللولب، ولما استفسرت الرائدة عن أختها علمت أنها هى نفس السيدة التى سبق أن هولتها للوحدة (٥. الدعوة).

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 الطبي بالوحدات الصحية والمهتمين بتنمية المجتمع. أي أن التثقيف الصحي يهتم بقدر كبير بأن يشجع المستهدفين على المشاركة في المحافظة على صحتهم وصحة أسرهم ومجتمعاتهم.

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

ومن هنا يظهر جلياً دور المرشدين الزراعيين والعاملين في التوجيه المائي في تحريك المجتمع وتشجيع مشاركته في النهوض بالحالة الصحية للمجتمع من خلال المشاركة الفعلية في تقدير الاحتياجات، وتحديد الأولويات، وإقترح الحلول واختيار أفضلها، والمساهمة بما لديهم من إمكانيات سواء كانت مادية أو بشرية.

الأهداف الأساسية للتثقيف الصحي:

يهدف التثقيف الصحي إلى تشجيع مشاركة المجتمع وتمكين الناس (المستهدفون) من:

١. التعرف على مشاكلهم التي تؤثر على الصحة.
٢. تحديد احتياجاتهم لمواجهة هذه المشاكل.
٣. التعرف على الموارد المتاحة في المجتمعات المحلية (سواء كانت حكومية أو أهلية) والتي قد تسهم في حل المشاكل.
٤. التفاوض مع السلطات المحلية المسؤولة مثل وزارة الصحة والسكان، ووزارة الري، ووزارة الزراعة، ووزارة الشؤون الاجتماعية، الجهات المحلية المعنية بالتنمية المحلية..(الخ) للمساهمة في الحلول المقترحة وتقديم الدعم الفني.
٥. تحديد أفضل السبل والإجراءات التي تروج للحياة الصحية ورفاهية المجتمع.

مكونات التنقيف الصحي

يجب التركيز في التنقيف الصحي على ما يشعر به الناس فعليا لا على ما نحب أن نشعرون به ونركز على كيفية توجيه نظر الناس لمشاكلهم وليس على ما نحب أن يفكروا فيه من المشاكل. الحقيقة أن التنقيف الصحي ينصب 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 نعرف بمكونات التنقيف 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 القيادات (الطبيعية - الشعبية - المحلية) ، الرائدات الريفيات، المنققات الصحيات، المدرسين، العاملين بالإرشاد الزراعي والمائي، الأخصائيين الاجتماعيين، الأطباء، الممرضات... الخ.

ونظرا لما لهؤلاء من وضع إجتماعي ونقل لدى المستهدفين فإن دورهم في التنقيف الصحي هام وحيوي لما يتمتعون به من حب وثقة الناس في مجتمعاتهم فإذا أحبك الناس، وإذا وثقوا فيك، وإذا شعروا بالراحة معك فسوف تكون في وضع مناسب لمساعدة المستهدفين وتحقيق أهداف التنقيف الصحي.

٢. كسب ثقة المستهدفين:

ثقة الناس في من يتعامل معهم لا تأتي من فراغ ولكنها نتاج احترام متبادل للناس بغض النظر عن انتماءاتهم القبلية ووضعهم الاجتماعي أو الاقتصادي، ودياناتهم أو جنسهم أو لونهم... الخ. ولكي تزداد ثقة الناس فيك ، يجب أن تتحلى بشخصية جذابة تميل إلي مساعدة الآخرين وتتعاطف مع مشاكلهم مع تركيزك على احترام الأعراف والقيم السائدة في المجتمع والتي تؤثر فيه.

في البداية يجب أن:

تتعرف على الآخرين العاملين في تطوير المجتمع مثل الأطباء والمدرسين والعاملين بالزراعة... الخ وتتعرف على ما يقومون به من أدوار تنموية.

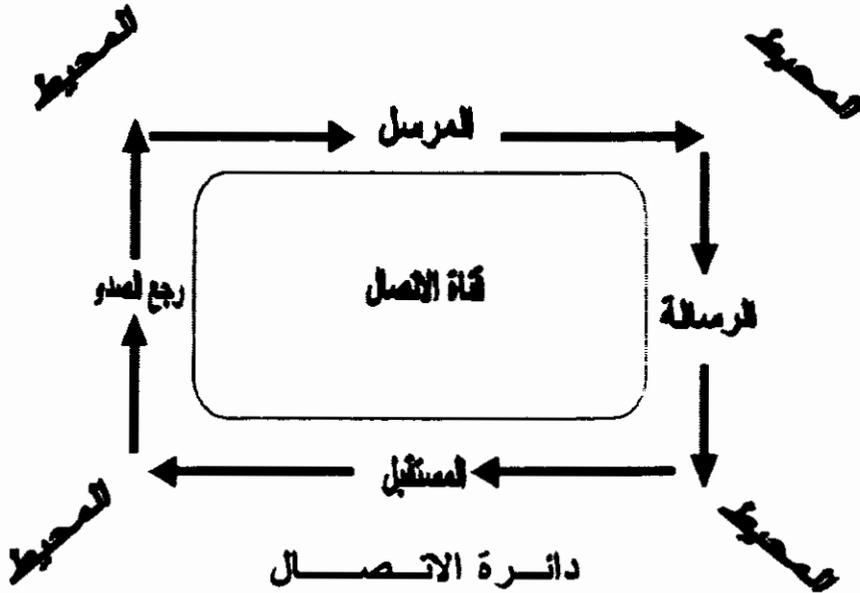
تعرف على الأشخاص المؤثرين في المجتمع وحاول أن تجندهم لخدمة الأهالي في المجتمع. حافظ على قنوات اتصال دائمة مع العاملين الميدانيين في مجالات التنمية المختلفة ودعم علاقتك بهم واعرض عليهم ما يمكن أن تساعد به في مجال التنمية.

الاتصال والمشورة

الاتصال هو مشاركة الآخرين في المعلومات والأفكار والمشاعر والأحاسيس.

تعريف:

الاتصال هو عملية 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 تعني أن المرسل في بعض الأوقات يكون مستقبلا والمستقبل في بعض الأوقات يكون مرسلا) وقد يكون الاتصال لفظيا أو غير لفظيا.



مكونات عملية الاتصال و خصائصها:

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

المرسل والمستقبل:

يجب أن يكون المرسل ملماً 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 يقرؤون ويكتبون) أو قد تكون مسموعة بالصوت المباشر أو الشرائط 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 كاللوحه القلابه، المطويات، والملصقات، والعينات.

قناة الاتصال:

المكان الذي تتم فيه أو من خلاله عملية الاتصال والطرق المستخدمة لنقل الرسالة مثل التلفزيون، الصحف، الزيارات المنزلية، 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 في الملصق أو أن يكون شريط الفيديو رديء الإعداد.

كل العوامل التي تؤدي إلي التشويش يجب الابتعاد عنها لإنجاح عملية الاتصال.

رد الفعل أو رجح الصدى:

هو التأكد من فهم المستهدفين للرسالة ويجب على العاملين في مجال الاتصال ملاحظة تأثير رسائلهم على المستهدفين ويتم هذا من خلال طرح الأسئلة عليهم للتأكد من تفهمهم ، وإشراكهم في الحوار والمناقشات لأن عملية الاتصال عملية تمر في الاتجاهين ويجب على المرسل أن يراقب أثر الرسالة علي وجوه المستقبلين ومن خلال حركاتهم أو ما يعرف بالاتصال الغير لفظي.

أنواع الاتصال:

هناك نوعان من انواع الاتصال:

١. الاتصال اللفظي:

(حديث - مادة مطبوعة للقراءة - رؤية برنامج تليفزيوني أو إذاعي).

٢. الاتصال الغير لفظي:

(حركة الجسم واليدان - الجملة - تعبيرات الوجه - حركة العينين..الخ).

الاتصال بوضوح لا يتأتى إلا إذا ركزنا على العناصر الداعمة للاتصال:

أ. وضوح الحديث والعرض:

- لكي يسمع الناس ويرون ويفهمون الرسالة التي ترغب في توصيلها لهم يجب عليك أن تختار الألفاظ المسهلة البسيطة الفهم ، و أن تتقادي للمصطلحات العلمية والطبية أو الأجنبية ، وأن تتأكد من أن كل الحاضرين يرون ويسمعون ما تقول وما تعرض.
- كلما كانت الرسالة قصيرة (قدر الامكان) دون الإخلال بمضمون الرسالة ، وكان مضمونها متسلسل منطقيا ، كلما كانت النتائج أفضل فالرسائل الطويلة تؤدي إلي تشتت فكر الحاضرين وعدم تركيزهم على ما تقول وتعرض ، كما تؤدي إلي عدم تذكرهم للرسالة بعد حديثك بوقت قليل.
- يجب أن تتحدث معهم في موضوع واحد في كل مرة.

ب. الاختيار السليم للوسائل الإيضاحية والمساعدة :

يجب أن تختار المعينات المسموعة (الشرائط المسجلة) أو المرئية (الأفلام - الفيديو- الملصقات - اللوحة القلابة - النشرات - المطويات) المناسبة للمستهدفين وقدراتهم على الفهم والتركيز ولتعلم أن استخدام وسائل غريبة على المستهدفين تقلل من عملية الاتصال معهم. فمثلا من غير المفيد أن تعرض عليهم صوراً للجراثومة المسببة لمرض الملاريا ملقطة من تحت الميكروسكوب أو أن تعرض عليهم فيلما يوضح العملية الجراحية لربط الأنابيب.

ج. الإنصات والانتباه:

ذكرنا من قبل أن الاتصال عملية دائرية تكون فيها مرسلًا بعض الوقت ومستقبلًا بعض الوقت وهذا يعني أن من واجبك أن تتحلى بمهارة الإنصات (الاستماع باهتمام وتفكير فيما تسمع) حينما تكون مستقبلًا لما يقولون. الإنصات الجيد يشعر المستهدفين باحترامك لهم كما يجب أن تتحلى بالصفات التالية:

١. اهتم بما يقوله الآخرين.
٢. شجعهم على التحدث بحرية تامة.
٣. لا تسخر مما يقولون أو من ثقافتهم ومعارفهم أو لغتهم ولهجاتهم.
٤. لا تقاطع محدثك.
٥. ابتعد عن مجادلة المتحدثين.
٦. لا تشغل بأشياء أخرى أثناء إنصاتك للآخرين مثل الرد على التليفون أو النظر في الساعة أو إلى أوراقك أو أن تعبت بفاتيحك.. الخ.
٧. تأكد من وصول وفهم الرسالة المطلوبة من خلال طرح بعض الأسئلة على الحاضرين لتتأكد من تفهمهم للرسالة (التغذية المرتدة).
٨. لخص ما تم مناقشته معهم في نهاية حديثك.
٩. اطلب من أحد المشاركين أن يلخص ما قلته.

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

ودن من طين - وودن من عجين

اسمع من هنا ، وأفوت من هنا

الرسالة الصحية المؤثرة:

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

١. تجذب الانتباه

الرسالة المؤثرة هي التي تجذب انتباه المستهدفين من أول وهلة ويتذكرونها باستمرار و هي التي تثير رغبة المستهدفين في المشاركة في النقاش وطرح الأسئلة و الآراء.

حاول دائما أن تكون رسالتك جذابة من حيث اللغة والألوان المستخدمة (مطوية - بوستر.. الخ) وأن تتأكد من أن المستهدفين يتابعونك ، وإذا شعرت بعكس ذلك فقم بجذب انتباههم بطريقة لطيفة. حاول دائما أن تخلق إنطباعا جيدا من المرة الأولى حيث الإنطباع الأول غالبا ما يدوم.

مثال:

عندما تريد الحديث مع مجموعة من المستهدفين عن تطعيمات الأطفال ، إبدأ بإبداء العطف والشفقة على طفل مصاب بمرض شلل الأطفال موضحا حزن أهله ومعتتهم ثم بعد ذلك تطرق لموضوع التطعيمات ودورها في القاية من مثل هذا المرض.

٢. تدخل القلب وتفتح العقل

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.

مثال: عندما تتحدث معهم عن الفترة المثالية للمباعدة ما بين الولادات، خاطب عقولهم من خلال سؤالهم عن زراعة أعواد الذرة بدون ترك مسافات كافية بينها أو ما يعرف 'بالدراوة' والتي تكون أعوادها ضعيفة جدا ولا تصلح إلى في تغذية المواشى ثم طبق هذا الوضع على ولادات متكررة دون ترك زمن كافي بينها (٣ - ٥ سنوات) ثم خاطب قلوبهم بتأثير عدم المباعدة على صحة الزوجة وصحة الأبناء

٣. رسالة واضحة المعالم والصيغة

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 تقول لهم.

مثال: رسالة غير واضحة المعالم والصيغة:

وسيلة الأميلاتون عبارة عن كبسولة تتركب تحت الجلد بواسطة محقن معقم خاص بها وتحتوى على هرمون ايتونوجستريل وتفرز قدرا مناسباً من هذا الهرمون يوميا ولمدة ثلاثة سنوات ليمنع الحمل

مثال: رسالة واضحة المعالم والصيغة:

وسيلة الأميلاتون عبارة عن كبسولة بتركيب تحت الجلد تمنع حدوث الحمل لمدة ٣ سنوات.

٤. تتضمن منفعة للمستهدفين

تغيير السلوك يحتاج إلى حافز قوى ، المستهدفون لا يغيرون سلوكهم إلا عندما يكون هناك منافع شخصية تتحقق لهم من هذا التغيير ، دائما وضح لهم ما سوف يعود عليهم وعلى ذويهم من منافع ومكاسب قد تكون فى صورة تحسن فى الصحة أو الظروف الاجتماعية أو الاقتصادية وقد تكون فى صورة القدرة على العمل أو فى صورة توفير ما ينفق على علاج للمرضى.

مثال:

عندما تتحدث عن التهابات الجهاز الإيجابي ، وضح لهم قيمة هذه الخدمة فى المحافظة على صحة الأم وضمان أن تستمر الحياة الزوجية السعيدة والمستقرة وأن تستمر قدرة الزوجته على تلبية طلبات الأسرة المعيشية وتلبية الطلبات الزوجية ومن ثم السعادة الزوجية.

٥. خلق الثقة

ثقة الناس في الرسالة يعتمد على ثقتهم في من يبث الرسالة، ومدى مصداقيته عندهم، ومدى قناعتهم بإمكانية تحقيق مضمون الرسالة. وعموما فإن القادة يتمتعون بقدر كبير من حب الناس وثقتهم فيهم وهذا يضمن المصداقية والثقة فيما يقولون.

مثال:

عندما نتحدث مع المستهدفين عن البيئة الصحية النظيفة وأثرها على الصحة لن يصدق أحد من مستمعك ما تقول إذا طلبت منهم الاستغناء عن المواشي والطيور التي يربونها في زراعتهم وبيوتهم بحجة أن هذا كفيل بضمان صحة البيئة.

٦. توضيح دور المستهدفين في تنفيذ الحلول المقترحة

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

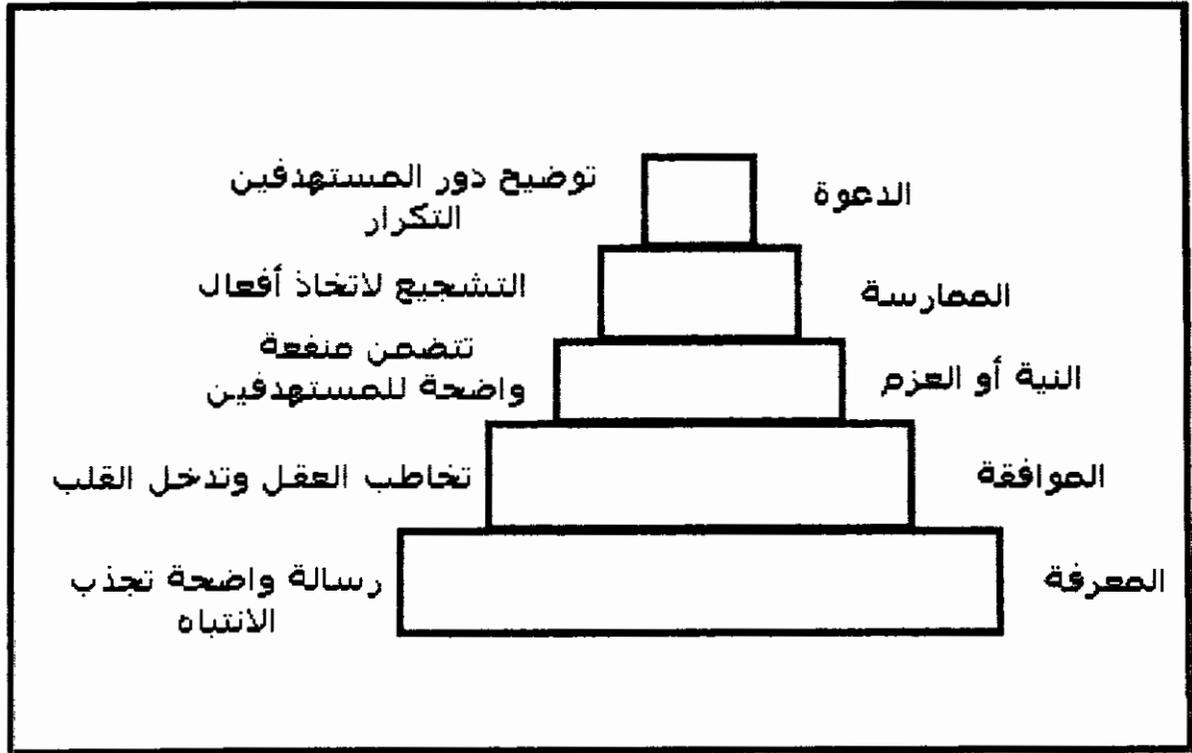
مثال:

في المثال السابق والمتعلق بالبيئة الصحية النظيفة وأثرها على الصحة ، وضح للمستمعين قيمة تنظيف زراعتهم وبيوتهم بصفة مستمرة ، ودورهم في عدم إلقاء القمامة والمخلفات وتنظيف الشارع أمام منازلهم ، ودورهم في التعامل السليم مع المبيدات المستخدمة في الزراعة حيث أن كل هذا كفيل بضمان بيئة صحية

٧. تكرار مضمون الرسالة مهم ومفيد

تكرار المضمون بطرق مختلفة يفيد في أن تحقق الرسالة أهدافها، فمثلا عندما نتحدث مع مجموعة من الرجال عن الحمل الخطر أثناء لقاءاتك ، ويتحدث الطبيب في ندوة مع القيادات الدينية عن نفس موضوع الحمل الخطر ، وتتحدث الرائدات مع السيدات في نفس الموضوع أثناء الزيارات المنزلية ونرى برنامج تليفزيوني يستضيف أحد أساتذة أمراض النساء والتوليد ليتحدث عن الحمل الخطر ، هذا التكرار يفيد في توصيل الرسالة وشعور المستهدفين بمدى أهميتها على أن يكون لب الرسالة واحد.

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



الصحة الإنجابية

عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة الإنجابية علي أنها:

حالة من الرفاهة الصحية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الأمراض والعلل المتعلقة بالجهاز الإنجابي ووظائفه وبعملية الإنجاب.

وقد تم الاتفاق بين الدول المشاركة في المؤتمر العالمي للسكان والتنمية والذي عقد في القاهرة عام ١٩٩٤ وبمشاركة الوفود الرسمية لدول العالم و المنظمات الدولية المعنية بالصحة والتنمية وبمشاركة المنظمات الأهلية علي أن خدمات الصحة الإنجابية يجب أن تشمل مجموعة من الخدمات التي يجب أن توفرها الأنظمة الصحية الماندة في الدول النامية لتغطي احتياجات المرأة للصحة منذ ولادتها وحتى مرحلة ما بعد انتهاء عمرها الإنجابي.

تهدف برامج الصحة الإنجابية إلي توفير الخدمات التالية:

- (١) توفير وسائل تنظيم الأسرة الأمنة لتجنب الإجهاض الغير أمن والحمل الغير مرغوب فيه.
- (٢) تشخيص وعلاج عدوي الجهاز الإنجابي والأمراض المنقولة جنسيا.
- (٣) الاكتشاف المبكر والعلاج لأورام الثدي والجهاز الإنجابي.
- (٤) المشورة المتعلقة بالعمم ومساعدة الزوجين علي إنجاب طفل سليم.
- (٥) مناهضة ختان الإناث وتقديم المشورة والتوعية المتعلقة بالأضرار المتعلقة به.
- (٦) الأمومة الأمنة والخدمات الصحية التي تضمنها مثل خدمات رعاية الحامل وخدمات الولادة الأمنة ومتابعة السيدات فيما بعد الولادة (أثناء فترة النفاس) والرضاعة الطبيعية.

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

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

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

أولا : مرحلة الطفولة

ثانيا : مرحلة المراهقة والشباب

ثالثا : مرحلة الإنجاب

رابعا: مرحلة ما بعد الإنجاب



أولاً: مرحلة الطفولة

تبدأ هذه المرحلة منذ الولادة وحتى بداية سن المراهقة وتعد من أهم مراحل العمر حيث تؤثر تأثيراً بالغاً في الحالة الصحية والجسدية والنفسية للفرد فتجعله إما قادراً على تحمل مسئولياته كشخص منتج ومساهم في النهوض بالمجتمع أو غير قادر على هذا وفي هذه الحالة يصبح عالمة ومعوقاً للتنمية والرفق والنقدم.

دور المرشدين الزراعيين والعاملين في التوجيه المائي لمرحلة الطفولة:

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للرضع و الأطفال:

يمر الطفل بعدة مراحل لكل منها متطلباته الغذائية والتي تعتمد في المقام الأول على عمر الطفل (رضيع - طفل).

الرضاعة الطبيعية:

النقاط الهامة:

✓ 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 يلي:

▪ الرضاعة المطلقة (إرضاع الطفل من الثديين ليلاً ونهاراً دون إعطائه أى رضعات أو أغذية خارجية.

▪ عدم عودة الطمث .

▪ عمر الرضيع اقل من ستة أشهر.

المعلومات المساعدة:

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- يعتبر لبن الأم مصدرا كاملا لجميع العناصر الغذائية الضرورية. للطفل منذ ولادته وبعد مصدرا كافيا حتى عمر ستة شهور، بعدها يحتاج الطفل إلى 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 في إرضاع وليدها فور الولادة لأن هذا يؤثر على إدرار اللبن.
- لبن السرسوب (المسمر) مفيد جدا لوقاية الطفل من بعض الأمراض المعدية التي قد تصيب الطفل في مستهل حياته حيث أنه يحتوي على 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 التي تزيد نسبتها بين الأطفال الذين يرضعون صناعيا.
- الرضاعة الطبيعية تخلق اتصالا وثيقا وتدعم علاقة الحب بين الطفل وأمه.
- الرضاعة الطبيعية تؤثر على استقرار الحالة النفسية للطفل وتنعكس على تصرفاته.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- تساعد على عودة الرحم لحالته الطبيعية (شعور المرضع ببعض التقلصات حين إرضاع طفلها سببه أن الرحم ينقبض حتى يصغر حجمه ويعود لوضعه الطبيعي). هذا الانقباض يساعد في تقليل النزيف الذي يحدث بعد الولادة.
- تقلل من احتقان وتورم الثدي وتمنع المضاعفات المترتبة على ذلك.
- تساعد المرأة في المباشرة بين الحمل والذي يليه حفاظا على 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 شروط ثلاثة شروط للرضاعة المطلقة يجب توافرها لضمان عدم حدوث الحمل بين المرضعات وهي:

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 راعية في تأجيل الحمل، فعليها أن تستشير طبيب أو ممرضة الوحدة لمساعدتها في اختيار وسيلة مناسبة للمرضعات



التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للأطفال: النقاط الهامة:

- ✓ يجب ألا تبدأ الأغذية الإضافية التي تعطي للأطفال قبل نهاية الشهر الرابع.
(كلما أمكن ذلك) من العمر مع ضرورة تقديمها تدريجياً 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 للزلات المعوية والأمراض المعدية الأخرى التي قد تصيبه بالجفاف.
- تغذية الطفل تمده بكل العناصر الضرورية لتثنيته صحيحاً وبعبافية 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 في صورتها الطبيعية.
- مضغ الأطفال للأغذية يقوي عضلات المضغ والتي بدورها تساعد في تنمية قدرة الأطفال على المخاطبة.
- تبدأ الأم بالأغذية الإضافية أولاً ثم تكمل تغذية الطفل من ثديها حتى يشبع (حتى لا يرفض الرضيع الأغذية الإضافية) ثم تزداد كمية الأغذية الإضافية بالتدريج حتى يتناول الطفل وجبة كاملة منها.



- لا يجب أن يقدم للطفل نوعان من الأغذية الإضافية في وقت واحد ويفضل أن يفصل بينهما ١٥ يوم على الأقل.
- لا يجب أن يقدم للطفل نوعاً جديداً من الأغذية أو أن يفطم إذا كان مريضاً أو إذا كان الجو شديد الحرارة.
- تزداد كمية الوجبات حتى يصل الطفل إلى أن يأكل من الأطعمة التي يتناولها باقي أفراد الأسرة.
- يجب أن تحافظ الأم على إرضاع طفلها من ثديها رضعة واحدة كل يوم إلى أن يتم الطفل عامه الثاني.
- لو ظهر على 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.

الشهر الخامس



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 الأولى: أطعمة الطاقة والمجهود

الكربوهيدرات (النشويات) والدهون:

النشويات: الخبز - الأرز - المكرونة البطاطس
والبطاطا - الحلويات - السكر - العصائر
الدهون: الزيت - الزبدة - القشطة



المجموعة الثانية: أطعمة البناء

البروتينات والكالسيوم:

اللبن ومنتجاته - اللحم - الدجاج والطيور -
الأسماك - البيض - البقول مثل الفول واللوبيا.. الخ

المجموعة الثالثة: أطعمة الوقاية

الفيتامينات والأملاح المعدنية:

الخضراوات الطازجة - الخضراوات المطهية - الفواكه - كالسيوم

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



التوعية بفوائد تطعيمات الأطفال والترويج لها: النقاط الهامة:

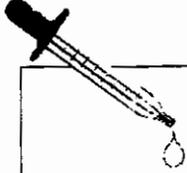
- ✓ **التطعيمات تضمن عدم إصابة الأطفال بالأمراض المعدية الفتاكة السبعة: شلل الأطفال - الدفتيريا - السعال الديكي - التيتانوس - التهاب الكبدى - الدرن والحصبة.**
- ✓ **يجب أن تحافظ كل أسرة علي تطعيم أطفالها فى المواعيد المقررة والمدونة خلف شهادة الميلاد ، وعند تنفيذ الحملات القومية للتطعيمات.**
- ✓ **ليس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

المعلومات المساعدة:

- لا تتسبب التطعيمات فى أى أضرار للأطفال حيث تحضر الطعوم والأمصال فى المعامل لمتطورة 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 مجاناً لجميع الأطفال فى جميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان.
- يجب التأكد من أن الحقن المستخدمة فى التطعيمات من النوع البلاستيك الذى يستخدم مرة واحدة ولا يعاد استخدامه.
- تكرر بعض التطعيمات ضرورى لضمان حماية الأطفال من الأمراض.
- من الضرورى 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 في مصر هي:

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

التوعية بالتهابات الجهاز التنفسي في الأطفال:

النقاط الهامة:

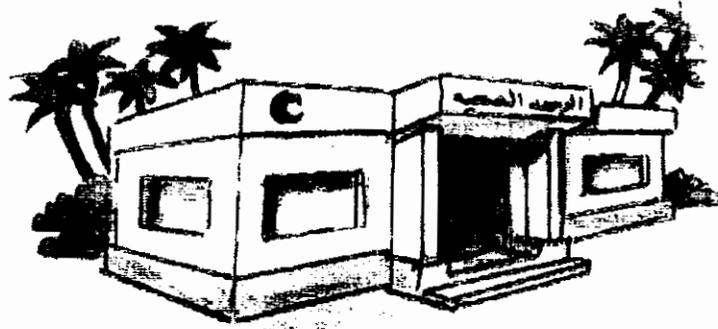
- ✓ يتعرض الأطفال إلى الإصابة بنزلات البرد البسيطة ويحتاج فيها الطفل إلى سوائل دافئة مع التغذية الجيدة وعدم التعرض لتيارات الهواء الباردة.
- ✓ لا توجد ضرورة لاستعمال المضاد الحيوي في نزلات البرد.
- ✓ قد تحدث مضاعفات للأطفال من نزلات البرد مثل حدوث التهاب رئوي حاد لذلك يجب على الأم ملاحظة علامات الخطر،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

المعلومات المساعدة:

- الأطفال أكثر عرضة لنزلات البرد وبخاصة في فصل الشتاء.
- يحتاج الأطفال أثناء إصابتهم بنزلات البرد إلى التغذية الجيدة و السوائل والمحافظة على تنفستهم وعدم تعرضهم لتيارات الهواء.
- لا يحتاج الأطفال إلى المضادات الحيوية لعلاج نزلات البرد العادية.
- الأعراض التالية علامات خطر تنذر بإحتمال الإصابة بالتهاب الرئوي الحاد:
 - ✓ تشنجات.
 - ✓ حشجة والطفل هادي.
 - ✓ 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 يمارع الأم و الأب بعرض الطفل على الطبيب.

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

١. إرضاع الطفل وتغذيته حيث أنه يحتاج إلى الغذاء لمقاومة المرض.
٢. إعطاء الطفل العلاج بدقة حسب تعليمات الطبيب واستكمال مدة العلاج حتى لو تحسنت حالة الطفل حيث أن تحسن الأعراض لا يعني الشفاء لذا يجب استكمال مدة العلاج المحددة.
٣. عدم إعطاء الطفل أية أدوية دون استشارة الطبيب.
٤. عدم استخدام أدوية (مضادات حيوية) سبق استخدامها وتحليلها بالماء.
٥. حفظ الأدوية في مكان جاف مظلم بعيدا عن أيدي الأطفال.
٦. عدم تنظيف الحجرات أو التدخين في وجود الأطفال.
٧. مداومة الأم والأب على المتابعة مع الطبيب للتأكد من استجابة الطفل للعلاج.



التوعية بمرض الإسهال ومضاعفاته:

النقاط الهامة:

- ✓ 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 لحلول معالجة الجفاف مبكرا (فور حدوث الاسهال) عند إصابة الطفل بالإسهال يحد بقدر كبير المضاعفات الخطيرة للمرض ومن أهمها الجفاف.

المعلومات المساعدة:

يجب أن يشجع الزوج زوجته على:

- أن تستمر فى إرضاع طفلها من ثديها حتى ولو استمر الاسهال.
- أن تسارع بإعطاء الطفل محلول معالجة للجفاف فورا عند إصابته بالإسهال بدون إضافات حتى تستشير الطبيب.
- أن تمتنع عن استخدام أدوية الإسهال.
- تحضير محلول معالجة الجفاف بمياه نظيفة، واستخدامه خلال ٢٤ ساعة.
- زيادة عدد الرضعات وزيادة مدة للرضعة مع إعطاء المحلول والسوائل.
- إستشارة الطبيب فور ظهور أى من علامات الخطر التالية:

١. إذا استمر الإسهال أكثر من ٣ أيام.

٢. قيء متكرر.

٣. رفض الطعام والشراب والرضاعة.

٤. ظهور دم فى البراز.

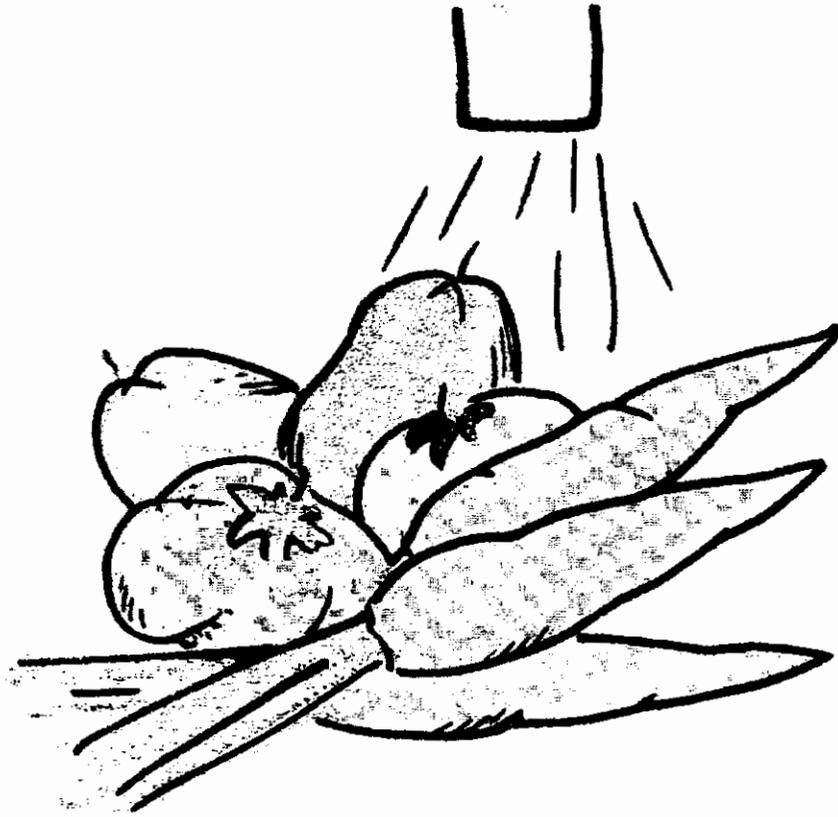
٥. لارتفاع درجة الحرارة.

٦. إذا ساءت حالة الطفل.

٧. إذا أصيب بإعياء أو فقدان الوعي.

■ علاقة الإسهال بالنظافة:

١. الإهتمام بغسيل الأيدي بالماء والصابون وتجفيفها يحد من انتقال الجراثيم المسببة للأمراض من شخص لآخر.
٢. غسل الخضروات والفواكه بماء نظيف بعد نقعها في ماء به خل (ملعقة لكل لتر).
٣. تغطية الطعام حتى لا تقف عليه الحشرات مثل الذباب.
٤. استعمال الماء النظيف (ماء الحنفية) وابعاد الطيور والحيوانات عنه.
٥. عدم القاء القمامة في الشارع أو المجارى المائية أو المصارف وعدم حرقها منعا لتلوث البيئة.
٦. يراعى ان تكون حظائر الماشية جيدة التهوية وان يكون لها أبواب لا تفتح على داخل المسكن (أى ان تكون ابوابها من خارج المسكن).



الحوادث المنزلية:

النقاط الهامة:

- ✓ 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 في وفاة المصاب أو حدوث إعاقة دائمة له.
- ✓ سرعة العلاج الأولى وإحالة المصاب لأقرب وحدة تقديم خدمة صحية تساهم بقدر كبير في تقليل المضاعفات.

المعلومات المساعدة:

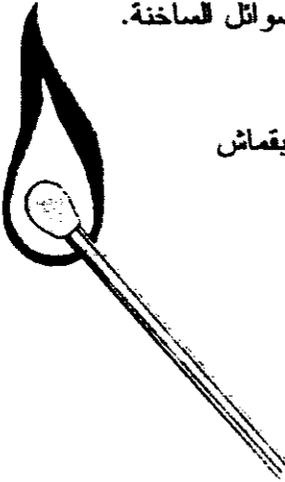
الحروق:

الوقاية:

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

العلاج الأولي:

في حالة حدوث حرق يوضع ماء متلج على مكان الحرق ويغطى بقماش نظيف والمرض على الطبيب فوراً.



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 فوراً.

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

كثيرا ما يتعرض الاطفال للشمس أو الحرارة أثناء اللعب دون رقابة ومتابعة من الاهل مما يؤدي إلى إصابتهم بما يعرف بالإنهك الحراري وتكون الأعراض عبارة عن ارتفاع في درجة الحرارة وعدم التركيز (التوهان). أما ضربة شمس فهي حالة مرضية خطيرة تتسبب في الوفاة في غالبية الأحيان وتنتج عن لتعرض لأشعة شمس مباشرة لمدة طويلة.

الوقاية

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

العلاج الأولي

يعطى مطول معالجة للجفاف. نقل لطفل إلى مكان بارد وتوضع على رأسه وأطرافه كمادات ماء مثلج.



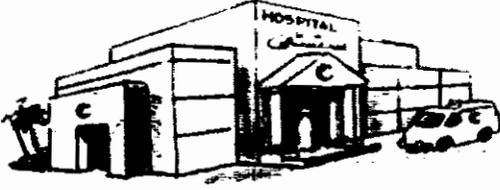
الجروح والكسور

الجروح والتنزيف:

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

الكسور:

تثبيت العضو المكسور بدعامة وعدم تحريكه وينقل إلى أقرب مستشفى ويفضل سيارة إسعاف.



التسمم

للتسمم بالمبيدات التي تستخدم في الزراعة من أكثر حالات التسمم شيوعا في الريف حيث يكثر استعمال هذه المبيدات.

وفي معظم الحالات يحدث التسمم نتيجة استنشاق المادة السامة أو نتيجة بلل الملابس بها وامتصاصها من الجلد.

الوقاية

يجب إبعاد الأوعية والمواد الكيماوية والمبيدات عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي

في 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 تعرض الطفل لعض حيوان، يجب تنظيف وتطهير مكان العض وينقل لأقرب مستشفى.

إذا تعرض الطفل لللدغ (نعبان - عقرب - نحل..الخ) ينقل لأقرب مستشفى بعد تشريط مكان اللدغ وربط أعلى اللدغ.

ثانياً: مرحلة المراهقة

المراهقة فترة انتقالية هامة في حياة كل من الفتاه والفتى حيث تتبلور فيها شخصية كل منهما. يشعر كل من الفتاه والفتى في هذه الفترة بالعديد من التغيرات الجسدية والتي ترافقها مشاعر مختلفة نحو الذات ونحو الجنس الآخر. كما تتميز 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.

المراهقة مرحلة عمرية انتقالية تقع بين مرحلتى الطفولة ومرحلة البلوغ والشباب وقد عرفتها منظمة الصحة العالمية بالفترة العمرية من ١٠ سنوات وحتى ١٩ سنة ، وتتميز هذه المرحلة ببعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية:

التغيرات الجسدية والنفسية:

عند الذكور:

التغيرات الجسدية:

- زيادة سريعة في نمو الجسم (الطول - الوزن - العضلات - الاعضاء).
- نمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم يبدأ تحت الابط وأسفل البطن وحول الأعضاء التناسلية.
- يزيد نشاط غدد العرق ويزيد إفراز العرق وبخاصة تحت الابط.
- تنشط غدد الجلد التي تفرز مواد دهنية ولذلك يظهر حب الشباب.
- اكتمال نمو الأعضاء التناسلية.
- تغير حدة ونبرات الصوت (صوت خشن).



التغيرات النفسية:

- التوتر العصبى وتقلب المزاج.
- الاهتمام بالمظهر الخارجى وبالجسم.
- الخجل والحساسية الشديدة.
- الانفعال الشديد وعدم القدرة على ضبط النفس.
- كثرة إنتقاد الآخرين وتصرفاتهم وبخاصة الأهل.
- محاولة التمرد والتحرر من القيود العائلية ومن أوامر الوالدين.
- الحرص على الاستقلالية والإنطواء وتكوين عالم خاص.
- التقرب إلى الاصدقاء والتأثر بهم وتكوين الشلل.
- التوجه العاطفى والجنسى نحو الجنس الآخر.

عند الإناث:

التغيرات الجسدية:

- زيادة سريعة في نمو الجسم (الطول - الوزن - الأعضاء).
- نمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم يبدأ تحت الإبطين وأسفل البطن وحول الأعضاء التناسلية.
- ينمو الثدي (الصدر) .
- تتكور منطقة الأرداف نتيجة توزيع الدهون على الجسم.
- تنزل إفرازات بيضاء من المهبل.
- يبدأ الحيض (الطمث) .
- يزيد نشاط غدد العرق ويزيد إفراز العرق وبخاصة تحت الإبطين.
- تتشط غدد الجلد التي تفرز مواد دهنية ولذلك يظهر حب الشباب.
- اكتمال نمو الأعضاء التناسلية الخرجية والداخلية.

التغيرات النفسية:

- لتوتر العصبي وتقلب المزاج.
- الاهتمام بالمظهر الخارجى وبالجسم.
- الخجل والحساسية الشديدة.
- الانفعال الشديد وعدم القدرة على ضبط النفس.
- كثرة انتقادات الآخرين وتصرفاتهم وبخاصة الأهل.
- محاولة التمرد والتحرر من القيود العائلية ومن أوامر الوالدين.
- الحرص على الاستقلالية والإنطواء وتكوين عالم خاص.
- التقرب إلى الأصدقاء والتأثر بهم وتكوين للثقل.
- التوجه العاطفي والجنسي نحو الجنس الآخر.



دور المرشدين الزراعيين والعاملين في التوجيه المائي لمرحلة المراهقة

التوعية بمرحلة المراهقة:

النقاط الهامة:

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

المعلومات المساعدة:



- يجب تشجيع المراهقين على تناول قدر كافيا من الغذاء حيث أن هذه الفترة تتمم بالنمو الجسدى المطرد.
- تشجيع المراهقين على ممارسة الرياضة والقراءة يساعدهم على 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 للمودة والاحترام محيط الأسرة.
- مناقشة استشارات المراهقين المتعلقة بالدورة الشهرية، وبالزواج والإنجاب والعلاقات الجنسية السوية فى محيط تكوين الأسرة.
- مناقشة المراهقين فى الأضرار المحتملة من زواج الأقارب.
- تعريف المراهقون 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 تسبب فى حدوث الأمراض التى يسببها التدخين بالإضافة إلى تأثيرها المدمر على خلايا المخ وشعور الشباب بأنه دون المستوى الاجتماعى وقد يقع تحت طائلة القانون الذى يجرم تعاطى المخدرات.

توعية المراهقين بالنواحي الفسيولوجية المتعلقة بالجهاز الإنجابي

النقاط الهامة:

- ✓ معرفة البنات بالنواحي الفسيولوجية المتعلقة بالجهاز الإنجابي ضرورية.
- ✓ من الضروري توعية البنات وإعطائهن المعلومات من مصادر موثوقة لأنهن سوف يعرفنها لا محالة والخوف أن تكون المصادر غير آمنة وتسبب مشاكل للفتاه وللأسرة.

المعلومات المساعدة:

- معرفة البنات الصغيرات بعض المعلومات المتعلقة بجهازهن الإنجابي تساعدهن في تقبل التغيرات التي تطرأ عليهن بسهولة مثل نزول الدورة الشهرية لأول مرة.
- معرفة البنات الصغيرات لأهمية النظافة الشخصية والاستحمام يوميا أثناء حدوث الحيض يحميهن من حدوث التهابات ومضاعفات متعلقة بالجهاز الإنجابي.
- تحتاج البنات إلى العناية بغذائهن أثناء فترة الحيض ويحتجن مزيدا من الاغذية المحتوية على الحديد.
- الآلام والتوتر أو الصداع المصاحب للدورة الشهرية عند الفتيات علامة صحية طبيعية وفي معظم الأحيان لا يحتاج إلى أدوية.
- تجنب الفتاه لبعض الأطعمة في هذه الفترة لا داعي له ويجب أن تهتم بغذائها.

توعية المراهقين بمرحلة البلوغ:

التعريف:

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

كيف يحدث البلوغ:

- يحدث البلوغ تحت تأثير نشاط غدة بالمخ تفرز هرمونات تنشط الخصيتين في الذكر لكي يفرزا الهرمون الذكري، والمبيضين في الأنثى لكي يفرزا البويضات و الهرمونات الأنثوية.
- يفرز المبيضان هرمونات الأنوثة ، والخصيتان هرمون الذكورة وهما المسئولان عن التغيرات الجسدية والجنسية المصاحبة لفترة البلوغ.
- غالبا ما تصل البنت إلى سن البلوغ بين (١١-١٤ سنة) في مرحلة مبكرة عن المرحلة التي يصل فيها الولد سن البلوغ (١٢-١٥ سنة).

تعريف المراهقين بوظائف الإنجاب

تعريف:

وظائف الإنجاب هي مجموعة من الوظائف التي يؤديها الجسم بهدف الحفاظ على الجنس البشري.

الوظائف الإنجابية:

١. التبويض:

هو خروج بويضة ناضجة من أحد المبيضين (بالتناوب بين المبيضين) وهي تحدث مرة واحدة في كل دورة شهرية (كل شهر تقريبا) وحتى تصل البويضة إلى مرحلة النضج لا بد من توافر الهرمونات التي يفرزها المبيضان والتي تفرزها الغدة النخامية الموجودة داخل المخ. هذه الهرمونات تساعد على نمو الحويصلات حتى تصل إلى مرحلة النضوج وتساعد أيضا على انفجار الحويصلة (حويصلة جراف) وخروج بويضة ناضجة صالحة للإخصاب إذا التقت بحيوان منوي وغالبا ما تحدث عملية التبويض قرب منتصف الدورة الشهرية.

٢. الدورة الشهرية :-

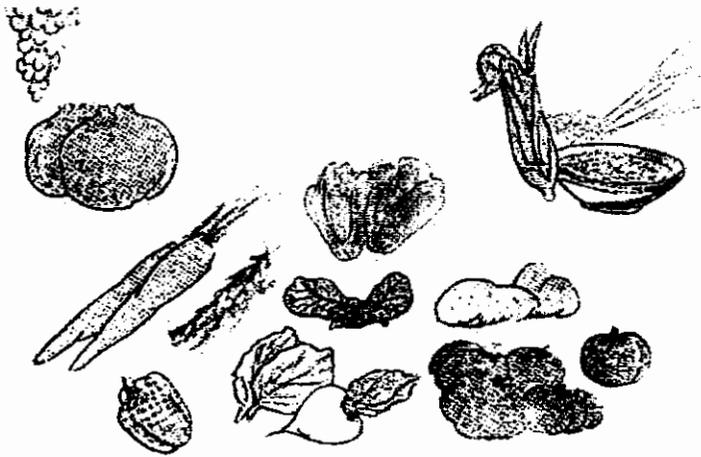
- تحدث الدورة الشهرية بصفة دورية كل حوالي ٢٨ يوم تقريبا مع وجود بعض الاختلافات من أنثى إلى أخرى من حيث انتظامها، مدتها ومدة الحيض وكمية دم الحيض .
- الدورة الشهرية تحدث نتيجة لتأثير هرمونات المبيض على بطانة الرحم.
- مع بداية دورة جديدة تساعد الهرمونات الأنثوية التي يفرزها المبيض على زيادة سمك بطانة الرحم 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 في الدم بصورة واضحة وكننتيجة 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 الآلام أسفل البطن أو التقلصات أو المغص مع بداية نزول دم الحيض.
- غالبا ما يكون الحيض مصحوبا بصداغ بسيط أو ألم بالظهر.

توصيات عامة أثناء الدورة الشهرية:

التغذية الجيدة:



ينصح بتناول الأغذية الغنية بالحديد كاللحم الحمراء - العسل الأسود - الخضار (السبانخ - البقدونس - الملوخية.. الخ) وذلك لتعويض ما فقد من دم.

النوم والراحة الكافية:

تحتاج الفتاه في فترات الحيض إلى مزيد من الراحة دون المبالغة في ذلك بحيث تؤدي أعمالها سواء في المدرسة أو في المنزل أو ممارسة بعضا من الرياضة الغير عنيفة.

النظافة الشخصية

نظافة الفتاه أثناء الحيض أكثر أهمية من أى وقت آخر:

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

عند حدوث بعض الأعراض:

- عند حدوث أعراض مثل الصداع - التقلصات - الأم بالظهر - تقلبات مزاجية فيجب أن تعرف الفتاه انها أعراض طبيعية لا تستلزم فى معظم الأحيان اللجوء إلى الأدوية ، ولكن يمكن أن:-
- أ- تتناول الفتاه 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 :

- يحدث الإخصاب إذا حدث التقاء لبويضة ناضجة مع حيوان منوى فى الثلث الخارجى لقناة فالوب.
- ينتج عن الإخصاب تكوين النطفة.
- بعد حدوث الإخصاب ، تتحرك البويضة المخصبة (النطفة) وبمساعدة الأهداب الموجودة فى قناة فالوب فى اتجاه الرحم.
- عند وصول البويضة المخصبة (النطفة) إلى الرحم تلتصق ببطانة الرحم التى تكون مهياة فى ذلك الوقت لحدوث الالتصاق (الانغراس)
- تستمر النطفة فى النمو مكونة علقة ثم مضغة ثم تنمو حتى تصبح جنينا كامل النمو.



التمعيبة بالأضرار الصحية والاجتماعية التي يسببها الزواج المبكر وزواج الأقارب

النقاط الهامة:

✓ من المنظور القانوني: نص القانون المصري على أن السن القانونية لزواج

الفتيات هي ١٦ سنة وللرجال ١٨ سنة.

✓ من المنظور الطبي: تكتمل قدرة الفتاه الجسدية والنفسية على الإنجاب

وقدرتها على حضانه طفل قرب سن الـ ٢٠ سنة.

✓ يشكل الحمل قبل سن العشرين خطرا محتملا على الفتاه وكذلك على جنينها

✓ زواج الأقارب قد يؤدي إلى حدوث أمراض وراثية في الأبناء حيث ان مسببات

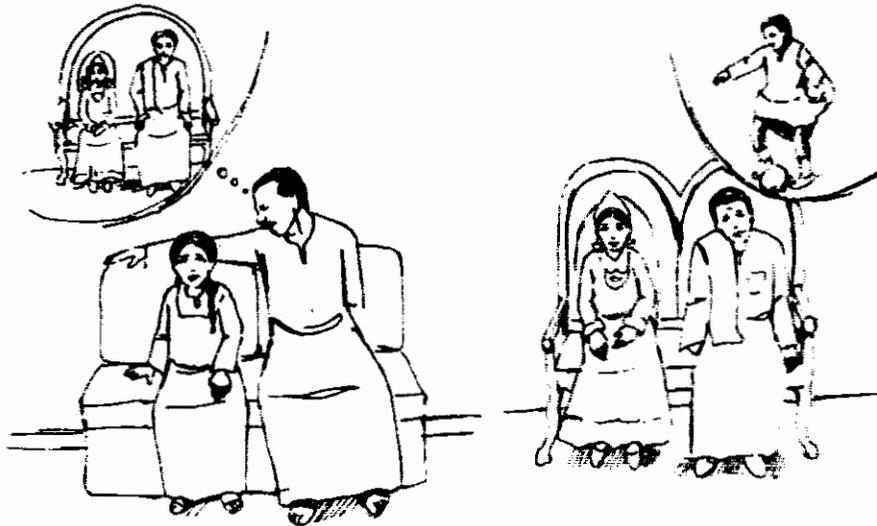
هذه الأمراض تكون موجودة في كلا الزوجين وهذا يؤدي إلى ظهورها في

الأبناء.



المعلومات المساعدة:

- يجب الاهتمام بتعليم الفتاة حيث أنه يمكنها من تربية أبنائها تربية سليمة و يقلل من فرصة زواجها مبكرا وقيل لمن القانوني.
- زواج البنت مبكرا عن السن القانوني لا يعنى التخلص من مسئوليتها بل العكس هو الصحيح حيث أن الأسرة فى معظم الأحيان تصبح مسئولة عنها وعن أطفالها.
- يكتمل نمو الأعضاء التناسلية للداخلية (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.
- الزواج المبكر يؤدي الى التهاب الجهاز التناسلي والعقم والإجهاض، ومخاطر أخرى عديدة. لذلك فإن السن المناسب لزواج الفتاة هو بعد ١٨ سنة حتى يكتمل النضج الجسدي والعقلي والنفسي، وتصبح الفتاة قادرة على تحمل مسئولية الزوج وتربية الأبناء.
- التحايل على القانون بعدم توثيق الزواج يشكل خطرا اجتماعيا قد يسبب أزمة اجتماعية للأسرة كلها لو طلقها هذا الزوج فليس لها أو لأبنائها 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 الأميلانون - الحبوب - الوسائل الموضعية مع الوقى الذكري - الجماع لناقص ..الخ.
- زواج الأقارب يزيد من فرص ولادة أطفال يعانون من أمراض وراثية لأنه يقوى من الصفات الوراثية حتى وإن كانت متتحية.



ثالثا: مرحلة الإنجاب

المرحلة التي تبدأ بتمام قدرة المرأة على الإنجاب والتي تتجلب فيها المرأة أبناءها وقد عرفت في مصر على أنها من ١٥ إلى ٤٩ سنة.

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

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

تتطلب هذه الفترة توافر معلومات للمرأة وللأسرة ككل عن الخدمات الصحية المعنية بصحة المرأة والمتوافرة في الوحدات الصحية التابعة لوزارة الصحة والسكان والتي تهدف إلى حماية المرأة وحملها ووليدها، وتقليل مخاطر الحمل والولادة التي تقع عليهما وبالتالي تقليل معدلات وفيات الأمهات والأطفال.

دور المرشدين الزراعيين والعاملين في التوجيه المائي لمرحلة الإنجاب

التوعية والترويج لخدمات الأمومة الآمنة

النقاط الهامة:

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

المعلومات المساعدة:

- وفيات الأمهات هي التي 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 في علاجها.
 - ✓ من الممكن أن تمر هذه الفترات بأمان إذا تمت متابعة السيدة طبيياً أثناء الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة.



خدمة متابعة الحمل

النقاط الهامة:

- ✓ خدمات متابعة الحمل تهدف إلى ضمان مرور الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة بسلام للأم وللمولود.
- ✓ تساعد زيارات متابعة الحمل على الاكتشاف المبكر للمشاكل المتعلقة بالحمل و علاجها في 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 في أثناء فترة الحمل إلى معلومات عن خدمات ووسائل تنظيم الأسرة المناسبة والتي يمكن استخدامها بعد الولادة مباشرة وأماكن تقديم هذه الخدمات.

المعلومات المساعدة:

١ - يجب تشجيع 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 في الشهر التاسع .

في هذه الزيارات يتم عمل الآتي:



- فحص عام.
- قياس ضغط الدم.
- قياس الوزن.
- فحص الثدي.
- فحص للتأكد من عدد أسابيع الحمل ووضع الجنين والمجى.
- تحليل لبول للمسكر والزلال.
- تحديد نسبة الهيموجلوبين وفصيلة الدم.
- اخذ التاريخ الصحي والتعرف على المشاكل الصحية التي قد تكون حدثت في السابق.

٢- يجب تشجيع السيدات الحوامل على التطعيم ضد مرض التيتانوس أثناء الحمل:

التطعيم ضد مرض التيتانوس يقي الأم من الإصابة بمرض التيتانوس وكذلك يقي المولود من الإصابة بمرض التيتانوس الوليدي (الكزاز) الذي ينتهي بوفاة المولود.

٣. يجب على كل سيدة في أثناء فترة حملها استشارة طبيب الوحدة والأستفسار عن تطعيمات الحوامل.



العناية بالأم في أثناء فترة النفاس

النقاط الهامة:

- ✓ كثيرا ما تحدث مشاكل ومضاعفات صحية أثناء فترة النفاس وبالتالي فهي تشكل خطرا على صحة الأم والطفل.
- ✓ تحتاج السيدات في هذه الفترة لمشورة تنظيم الأسرة ليتمكن من إتخاذ القرار السليم المبني على المعرفة للمساعدة بين الولادات حفاظا على صحتهم وصحة أطفالهم.
- ✓ يجب تشجيع السيدات على الرضاعة الطبيعية لأنها مفيدة للرضيع ومفيدة للأم.

المعلومات المساعدة:

- تحتاج السيدات بعد الولادة إلى الزيارات المنزلية التي تقوم بها الممرضة، والتي يتم في أثناءها توعية السيدات بأهمية الراحة مع مراعاة أن تتحرك السيدة بعد الولادة مباشرة قدر المستطاع والاهتمام بتغذية السيدات بعد الولادة.
- يجب تقديم النصح والمشورة للسيدات أثناء فترة النفاس حول وسائل تنظيم الأسرة وتشجيعهن على ممارسة تنظيم الأسرة.
- العناية اليومية للنفساء: يجب أن تشمل رعاية النفساء بعض الإجراءات مثل:
 - ✓ نظافة العجان.
 - ✓ الحد من عدد الزوار.
 - ✓ يجب خلو المخالطين للسيدة من عدوى الجهاز التنفسي أو أى أمراض معدية.
 - ✓ العناية بنظافة الغرفة وتغيير فراش الأم.
 - ✓ وضع الأحفظة المتسخة في المكان المخصص لذلك.
 - ✓ قياس الحرارة مرتين يوميا وتدوينها.
- الرضاعة الطبيعية أنسب غذاء نظيف وأمن ويحافظ على صحة الطفل ويضمن نموه الطبيعي وخلوة من الأمراض ، كما لن الرضاعة الطبيعية تساعد الأم على المباشرة بين الولادات وتساهم بقدر كبير في عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي.

الحمل الخطر

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

النقاط الهامة:

✓ 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:

▪ حالات الحمل الخطر هى الأمراض التى تزيد حدوثها إذا ما حدث الحمل أو الحالات الاخرى التى تؤثر على الجنين:

- ✓ أمراض القلب.
- ✓ ارتفاع ضغط الدم.
- ✓ فقر دم حاد.
- ✓ 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 ريس).
- ✓ مرض السكر.
- ✓ حالات تسمم الحمل.
- ✓ أمراض بالكلى أو الكبد.



▪ العلامات المنذرة لثناء الحمل:

فى حالة ظهور اى من هذه العلامات يجب على السيدة استشارة الطبيب:

- ✓ نزول دم من المهبل.
- ✓ زغلة فى العين.
- ✓ ظهور طفح جلدى.
- ✓ لقيء مستمر.
- ✓ تورم فى الساقين وأسفل البطن.

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

التوعية بأهمية المباشدة بين الولادات بفترة كافية

النقاط الهامة:

- ✓ لقد أثبت البحث العلمي أنه يجب تباعد الولادات بقدر ٢ - ٥ سنوات بين كل ولادة والأخرى.
- ✓ تباعد الولادات يفيد صحة الأم وصحة الطفل.
- ✓ وسائل تنظيم الأسرة المتاحة تساعد السيدات على المباشدة بين الحمل والآخر.

المعلومات المساعدة:

تأثير تباعد الولادات على صحة الأم:

- تقلل من حدوث وفيات الأمهات.
- تقلل من حالات النزيف في أثناء 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 الإنجابي للتلوث وما يترتب عليه من مشاكل صحية.
- تعطي المرأة فرصة للراحة ومزاولة حياتها بشكل طبيعي.



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.

التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها

النقاط الهامة:

- ✓ تنظيم الأسرة ممارسة صحية هدفها تنظيم عملية الإنجاب ومن ثم الحفاظ على صحة المرأة وصحة أطفالها وبقاى أسرتها، عن طريق ترك فترة راحة بين الحمل والذى يليه من ٣-٥ سنوات.
- ✓ الحمل المتكرر يشكل خطرا على صحة الأم وهذا بدوره ينعكس على صحة أبنائها وعلى رفاهية الأسرة ككل حيث تتأثر قدرتها على تربية أبنائها 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 للتريف 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 تساعدن على تأجيل الحمل الأول إذا رغبن فى ذلك.
- ✓ الشانعات المتعلقة بتنظيم الأسرة ووسائلها تشكل عائقا يمنع إنتشار الوسائل بالقدر المرغوب ويجب على المرشدين الزراعيين والعاملين فى التوجيه المالى التصدى لهذه الشانعات.

المعلومات المساعدة:

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

الوسائل المتاحة هي:

١. الأقراص الفموية لمنع الحمل:

- أقراص منع الحمل المركبة (تحتوى على هرمونى البروجيستين ، وهرمون الاستروجين ، يشبهان الهرمونات التى يفرزها المبيض)
- أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد (تحتوى على هرمون البروجيستين)

٢. حقن منع الحمل:

- حقن الديبوبروفيرا (تحتوى على هرمون البروجيستين)
- الحقن الشهرية المركبة (تحتوى على هرمونى البروجيستين ، وهرمون الاستروجين)

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

- امبلانون " كبسولة واحدة "

٤. وسائل منع الحمل الرحمية:

- اللولب النحاسي Cu 380 A
- اللولب النحاسي بعد الولادة Cu 380 A

٥. الوسائل العازلة لمنع الحمل:

- لوقى النكري
- قتلات الحيوانات المنوية (الأفراص الموضعية الفلورة -الكريمات..الخ)

٦. الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:

- الرضاعة الطبيعية
- الجماع الناقص
- الامتناع عن الجماع
- الوعي بالخصوبة

يجب على المرشدين الزراعيين والعاملين بالتوجيه المائي في أثناء اللقاءات أو الندوات توصيل المعلومات الهامة التي تخص وسائل تنظيم الأسرة المتاحة حتى يسهل اتخاذ القرار المبني على المعرفة المسبقة بكل ما يتطرق بالوسائل. نقل المعلومات التالية بأمانة ودقة يعد المعيار للقياسي لجودة أنشطة المشورة والاتصال في مجال تنظيم الأسرة:

... الفاعلية

... كيفية تمنع الوسيلة حدوث الحمل

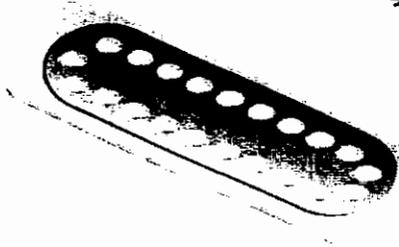
... المميزات والعيوب والأعراض الجانبية

... كيفية الاستعمال

المشورة الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة

الأقراص الفموية لمنع الحمل

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



- (١) أقراص منع الحمل المركبة (تحتوى على هرمونين).
- (٢) أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد.

١. الأقراص المركبة:

- وسيلة فعالة جدا من وسائل تنظيم الحمل الهرمونية والتي تحتوى على هرمونات تشبه التي يفرزها المبيض فى السيدات وهى عبارة عن شرائط يحتوى الشريط على ٢١ حبة.
- عندما ترغب احدى السيدات فى استعمال الحبوب المركبة فعليها أن تستشير طبيب الوحدة أو الممرضة.
- يجب أن تتذكر السيدة اخذ الحبوب يوميا وبانتظام حتى تضمن الفعالية العالية.
- إذا نسيت السيدة أخذ حبة فعليها أن تأخذها لحظة تذكرها وتأخذ الحبة المقررة لنفس اليوم فى موعدها، أما إذا نسيت أكثر من حبة فعليها مراجعة الطبيب أو الممرضة.
- الحبوب المركبة لمنع الحمل لها بعض الأعراض الجانبية البسيطة التي تتعود عليها السيدات فى معظم الأحيان مثل:
 - الغثيان أو القيء.
 - 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.

كيفية الاستعمال:

- تأخذ السيدة قرص كل يوم بدءا من اليوم الأول لنزول الدورة (دم الحيض) حتى تتم الشريط (٢١ يوما) - تتوقف السيدة عن أخذ الأقراص لمدة سبعة أيام ثم تبدأ شريطا آخر.

٢. أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد:

- وسيلة فعالة (وبخاصة بين المرضعات) من وسائل تنظيم الحمل الهرمونية والتي تحتوى على هرمون واحد يشبه احد الهرمونات التي يفرزها المبيض في السيدات وهي عبارة عن شرائط يحتوى الشريط على ٢٨ حبة.
- تحتاج السيدات اللاتي يستعملن أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد إلى الدقة في أخذ قرص كل يوم وفي نفس التوقيت من كل يوم ، وبدون فترات راحة بين الدورات الشهرية ، لضمان فعالية هذا النوع من الأقراص في منع حدوث الحمل.
- الأنواع المتوافرة حالياً من أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد (سواء في وحدات وزيارة لصحة والسكان أو في الصيدليات الخاصة) تحتوى على جرعات صغيرة جداً من الهرمون وذلك بهدف تقليل أثارها الجانبية.
- الأقراص ذات الهرمون الواحد لها بعض الأعراض الجانبية (وبخاصة بين غير المرضعات) والتي سرعان ما تتعود عليها المرأة وتختفي بعد فترة قصيرة مثل:
 - نزول قطرات دم في غير أوقات الحيض وبخاصة إذا نسيت المرأة أخذ قرصاً أو أكثر.
 - قد يحدث انقطاع مؤقت لنزول الدورة الشهرية.

أهم الشائعات المتعلقة بأقراص منع الحمل:

١. **أقراص منع الحمل تسبب العقم** : لا تسبب أقراص منع الحمل العقم والدليل على ذلك أن مقمى الخدمة يركزون على أهمية أن تأخذ السيدات الأقراص في موعدها خشية أن يحدث حمل، وقد يلجأ مقمى الخدمة لتغيير الوسيلة للسيدات اللاتي لا يتذكرن أخذ الأقراص في موعدها.
٢. **أقراص منع الحمل تسبب الأورام**: لا تسبب أقراص منع الحمل أى نوع من أنواع الأورام سواء الحميدة أو الخبيثة بل العكس هو الصحيح حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن أقراص منع الحمل تقي السيدات من بعض الأورام مثل أورام الرحم و المبيضين الخبيثة.
٣. **أقراص منع الحمل تسبب في ولادة أطفال مشوهين**: لم تسجل أى حالة ولادة طفل به عيوب وتشوهات ناتجة من استعمال الأم لأقراص منع الحمل بالخطأ بينما هي حامل.

حقن منع الحمل

حقن منع الحمل المتوافرة في وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان ، وفي صيدليات القطاع الخاص - نوعين:

١. حقن الديبوبروفيرا (تعطى للسيدة كل ثلاثة شهور).
٢. الحقن المركبة (تعطى للسيدة كل شهر).



١. حقن الديبوبروفيرا:

- حقن منع الحمل التي تعطى كل ثلاثة شهور وسيلة هرمونية عالية الفعالية.
- تحتوى الحقنة على هرمون واحد يماثل أحد الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة.
- تحتاج السيدات اللاتي يستعملن حقن منع الحمل إلى أخذ حقنة كل ثلاثة شهور لمنع حدوث الحمل.
- الحقن التي تعطى كل ثلاثة شهور لها بعض العيوب مثل:
 - تغيرات في الدورة الحيضية مثل عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم في غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض طوال فترة استخدام الحقن (تعود الدورة الشهرية لسابق طبيعتها بعد فترة قصيرة من التوقف عن استخدام الحقن).
 - حدوث أعراض جانبية أقل شيوعا مثل الصداع البسيط.

٢. حقن منع الحمل المركبة (الحقن الشهرية):

- حقن منع الحمل التي تعطى كل شهر وسيلة هرمونية عالية الفعالية.
- تحتوى الحقنة على هرمونين يماثلان الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة .
- تحتاج السيدات اللاتي يستعملن حقن منع الحمل الشهرية إلى أخذ حقنة كل شهر لمنع حدوث الحمل.
- الحقن التي تعطى كل شهر لها بعض العيوب مثل التي تسببها الأقراص المركبة لمنع الحمل:
 - الغثيان والقيء.
 - نزول قطرات دم في غير أوقات الحيض.
 - صداع بسيط.
- لا تتناسب السيدات المرضعات حيث أنها تؤثر على كمية وجودة لبن الأم.

أهم الشائعات المتعلقة بحقن منع الحمل:

١. **حقن منع الحمل تسبب العقم** : لا تسبب حقن منع الحمل العقم ولكنها تتسبب في إنقطاع الدورة الشهرية اثناء الاستخدام لدى بعض السيدات، وعند التوقف عن الاستخدام فتعود الدورة شهرية منتظمة كما للحال 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 اكتشاف لقدرة حقن الدييوبروفيرا على منع الحمل حدث بين السيدات اللاتي يعالجن من أورام الرحم الخبيثة بنوع من الحقن يحتوى على نفس الهرمون الموجود فى حقن الدييوبروفيرا (لونكوبروفيرا) ولذلك فإن حقن الدييوبروفيرا تقى السيدات من أورام الرحم الخبيثة.

كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد

كبسولات منع الحمل وسيلة فعالة جدا وهى عبارة عن كبسولات صغيرة فى حجم عود الثقاب الصغير تحتوى على هرمون يساعد على منع الحمل و متوفرة فى وحدات تقديم للخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان فقط ويوجد منها نوعان:

١. كبسولات النوريلانت

سنة كبسولات تزرع تحت الجلد فى الجانب الداخلى لأعلى الزراع لتوفر حماية من الحمل لمدة خمسة أعوام. لم يعد هذا النوع متوفرا فى وحدات تقديم الخدمة ونهت هذه المرحلة بإزالة الكبسولات من السيدات اللاتي أتمن خمسة سنوات بعد التركيب.

٢. كبسولة الأمبلانون:

كبسولة واحدة تزرع تحت الجلد فى الجانب الداخلى لأعلى الزراع لتوفر حماية من الحمل لمدة ثلاثة أعوام أو إلى أن يتم إزالتها. تحتوى كبسولات الأمبلانون على هرمون يماثل أحد الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة.

الوسائل الرحمية لمنع الحمل: اللولب النحاسي Cu T 380



- اللولب وسيلة فعالة جدا لمنع الحمل.
- تحتاج السيدات اللاتي يرغبن في استعمال اللولب كوسيلة لمنع الحمل. أن يتوجهن إلى أقرب مكان تقديم خدمة صحة إنجابية وتنظيم أسرة للحصول على اللولب بعد تقديم المشورة الضرورية لهن.
- اللولب مصنوع من مادة بلاستيكية معقمة لا تضر بالجسم.
- يمنع اللولب حدوث الحمل لمدة عشرة سنوات أو إلى أن تتم إزالته.

أهم الشائعات المتعلقة باللولب:

١. **اللولب يبسرح 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 والتي يقدر قطرها بأقل كثيرا من ١ ملليمتر ولا يسمح بمرور أى شئ أكبر من البويضة (التي 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 الإطلاق ويمكن للسيدات اللاتي 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 الأسرة إذا رغبن فى تغيير الوسيلة.

الوسائل العازلة والموضعية لمنع الحمل:

١. الواقي الذكري

٢. الأقراص الموضعية الفوارة (قاتلات الحيوانات المنوية)



١. الواقي الذكري:

- عبارة عن غلاف مطاطي رقيق جدا مصنوع من مادة تشبه البلاستيك وحجمه يناسب حجم العضو الذكري المنتصب، ويوجد منه الكثير من الماركات التجارية سواء في وحدات وزارة الصحة والسكان أو في صيدليات لقطاع الخاص.

الفاعلية:

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

كيفية الاستعمال:

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

٢. الوسائل الموضعية قاتلة الحيوانات المنوية

- الأقراص الموضعية الفوارة أو الأقراص أو الكريومات المهبلية القابلة للزوبان وسيلة لها فاعلية محدودة.
- تحتوى على مادة فعالة تقتل الحيوانات المنوية أو تحد من قدرتها على الحركة.
- توضع فى المهبل قبل الجماع بعشرة دقائق للتأكد من انتشارها داخل المهبل وتأكيد الفعالية.
- يجب عدم التشطيف إلا بعد الجماع بستة ساعات.
- لها القليل من العيوب والأعراض الأعراض الجانبية مثل:
 - بعض الأنواع تشعر المرأة بوجود سخونة فى المهبل.
 - تشعر المرأة وأيضاً الرجل بوجود إفرازات أكثر من الطبيعي والمألوف.

الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:

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

١. الرضاعة الطبيعية

- الرضاعة الطبيعية المطلقة (تغذية الطفل من لبن الأم فقط في أثناء الليل والنهار ومن الثديين دون الاعتماد على أغذية خارجية) تمنع حدوث الحمل لمدة ستة أشهر بعد الولادة بشرط أن تكون المرأة لم تحيض بعد.
- طريقة فعالة جدا يمكن الاعتماد عليها بشرط أن تتوافر الشروط الثلاثة التالية:
 - (١) إرضاع 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 وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة.

٢. الجماع الناقص

- طريق قليلة الفاعلية حيث تعتمد على قذف الرجل للحيوانات المنوية خارج المهبل وبالتالي لا يحدث اللقاء بين الحيوانات المنوية والبويضات.

٣. الوعي بالخصوبة

- طريقة لها فاعلية محدودة.
- تحتاج إلى زوجين على جانب كبير من العلم والمعرفة.
- تعتمد على قدرة الزوجين على تحديد الفترات التي تكون فيها الزوجة مهياة لحدوث الإخصاب (فترة التبويض)، يمتنع الزوجان عن المعاشرة الجنسية أثناء هذه الفترة.

٤. الامتناع عن الجماع

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

التهابات الجهاز الإنجابي:

النقاط العامة:

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

المعلومات المساعدة:

- التهابات الجهاز الإنجابي هي أكثر أمراض النساء شيوعا وبخاصة في فترة الإنجاب.
- الإفرازات المهبلية الطبيعية لونها شفاف، عديمة الرائحة، تزيد في منتصف الدورة الشهرية ، وليست مصحوبة بأعراض مرضية.
- أعراض التهابات الجهاز الإنجابي هي:
 1. إفرازات مهبلية لها لون أو رائحة غير مألوفة بالنسبة للمرأة.
 2. حرش أو حكة في الأعضاء التناسلية الخارجية.
 3. وجود قرح أو فقاعات مليئة بسائل يشبه الماء.
 4. الألم في منطقة الفرج أو عند الجماع.
 5. ارتفاع في درجة الحرارة.
 6. تغيير في لون الجلد المحيط بمنطقة الفرج.
- تحدث التهابات الجهاز الإنجابي نتيجة العدوى ببعض الجراثيم (مثل البكتيريا، الفطريات، الفيروسات) والتي قد تنتقل للمرأة أثناء ممارسة الجنس (الأمراض المنقولة جنسيا)، أو قد تكون موجودة بصفة دائمة في الجهاز الإنجابي للمرأة بدون أن تسبب أمراض ولكنها تنشط في بعض الظروف بسبب ضعف المناعة وتسبب المرض.
- الأمراض المنقولة عن طريق الجنس تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي وتعيش الميكروبات المسببة لها في إفرازات الجسم مثل المنى، الإفرازات المهبلية، اللعاب .. الخ ولكي تحدث العدوى من شخص لآخر لا بد أن تدخل الميكروبات جسم الإنسان نتيجة للاتصال الجنسي عن طريق الفتحة التناسلية أو فتحة الشرج أو الفم.
- استخدام الواقي الذكري يحد من انتشار التهابات الجهاز الإنجابي وبخاصة الأمراض المنقولة جنسيا.

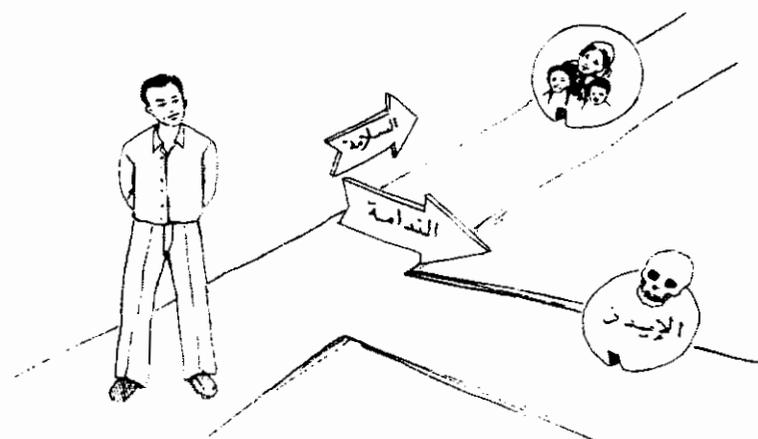
متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

الوصف و الأسباب:

- مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) من الأمراض التي غزت العالم في السنوات الأخيرة، و ينتج هذا المرض من الإصابة بفيروس يسمى "فيروس نقص المناعة المكتسبة".
- و ينتشر مرض نقص المناعة المكتسبة بين فئات الشذوذ الجنسي و المدمنين للعقاقير، خصوصا المأخوذ عن طريق الحقن و الأشخاص الذين يتعرضون لنقل دم ملوث بالفيروس.
- و فترة الحضانة لهذا المرض تتراوح بين ٥ شهور و وقد تزيد عن ٥ سنوات.
- و ينتقل الفيروس المسبب للمرض أثناء الممارسة الجنسية بين شخص مصاب بالفيروس و شخص آخر سليم، 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 في بنوك الدم) ، و لا ينتقل هذا المرض بالملامسة العادية أو استعمال المناشف أو الحمامات.

الأعراض:

- يصيب الفيروس الجهاز المناعي للجسم و هذا يؤدي إلى ضعف المناعة مما يؤدي إلى تكرار الإصابة بالأمراض المعدية و حدوث الأورام الخبيثة.
- تظهر العلامات الأولى للمرض على شكل ارتفاع في درجة حرارة الجسم و فقدان شديد في الوزن و هزال و فقدان للشهية مع تضخم في الغدد الليمفاوية بالجسم.
- تكون أكثر أنواع العدوى المتكررة هي الالتهاب الرئوي المتكرر الناتج عن طفيل حيواني (لا يصيب الإنسان السليم) ، كما يصيب الجلد ورم خبيث هو سرطان كابوسي و يصل معدل الوفيات من المصابين بمرض نقص المناعة إلى ١٠٠% في خلال ٣ سنوات بسبب الالتهاب الرئوي و سرطان كابوسي.



رابعاً: مرحلة ما بعد الإنجاب

كانت هذه الفترة تسمى بمن الياس والمقصود "الياس من الإنجاب" وهذه التسمية غير دقيقة على الإطلاق حيث أنها تعتبر قدرة المرأة على الحمل والإنجاب مرادفا للياس. كما يسمى البعض هذه المرحلة بـ "سن الأمان" حيث تستطيع النساء في هذه الفترة ممارسة حياتهن الزوجية بدون أي مخاوف من حدوث حمل غير مرغوب فيه ودون الحاجة إلى استخدام وسائل تنظيم الإنجاب.

هي مرحلة فسيولوجية طبيعية تمر بها جميع النساء في أعمار قد تختلف بين امرأة وأخرى وفي معظم الأحيان تمر هذه الفترة بدون أعراض تذكر. وتكون المرأة في هذه المرحلة أكثر نضوجاً وخبرة بالحياة.

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

تتم هذه المرحلة بزيادة الضغوط النفسية على المرأة مما يتطلب مزيداً من الرعاية الأسرية والاجتماعية لها ، وحدث بعض التغييرات الفسيولوجية والتي قد تسبب حدوث أمراض أو إعاقات للمرأة في هذه المرحلة من العمر.

كما تزيد في هذه الفترة العمرية احتمالات إصابة المرأة بالعديد من أورام الجهاز الإنجابي والثديين وهذا يستدعي أن تساعد المرأة في هذه المرحلة العمرية على الاكتشاف المبكر للأورام المحتملة وتوفير الخدمات الصحية التي تضمن أن تمر هذه المرحلة بدون مضاعفات أو الأم.



سن اليأس:

الفترة التي تبدأ بحدوث اضطرابات في الدورة الشهرية (تأخير الدورة عن موعدها وعدم انتظامها) وهي مصحوبة ببعض التغيرات مثل حدوث المهدي، بعض التوتر العصبى.

التوعية بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذه الفترة**والترويج للفحص الذاتى للثدي وخدمات الاكتشاف المبكر لأورام الجهاز الإنجابى****النقاط الهامة:**

✓ المرأة في هذه المرحلة أكثر احتياجا لمزيد من الخدمات الصحية والاجتماعية ومزيد من الدعم والاهتمام الأسرى.

✓ غالبا ما تحدث في هذه الفترة بعض الأعراض النفسية مثل التوتر، الإجهاد السريع، سرعة البكاء لأقل الأسباب، التأثير السريع أو الشعور بالحزن من غير سبب.

✓ من الأمور الشائعة في هذه الفترة حدوث بعض التغيرات الفسيولوجية والتي قد تصاحبها بعض الأعراض.

✓ تزيد في هذه الفترة العمرية احتمالات إصابة المرأة بالعديد من أورام الجهاز الإنجابى والثديين وهذا يستدعى أن تساعد المرأة في هذه المرحلة العمرية على الاكتشاف المبكر للأورام المحتملة وتوفير الخدمات الصحية التي تضمن أن تمر هذه المرحلة بدون مضاعفات أو الأم.

المعلومات المساعدة:

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لمن 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 في المساء.
 - ✓ شعور بصهد وحرارة وبخاصة في الوجه يليه شعور بالبرودة.
 - ✓ جفاف في الأغشية المخاطية للمهبل قد يؤدي إلى صعوبة ألم في أثناء الجماع.
 - ✓ تقلبات مزاجية وبعض الاضطرابات النفسية.
 - ✓ بعض الاضطرابات العضوية مثل الأم الظهر والعظام - زغلة - صداع.
 - ✓ زيادة في الوزن.
- قد تسبق هذه الأعراض انقطاع الدورة الشهرية بعدة سنوات أو قد يحدثان معا.
- تقل كثافة العظام في هذه الفترة العمرية بدرجات متفاوتة بين السدات، وفي بعض السيدات قد يسبب ذلك ضعف العظام وهشاشتها (مرض هشاشة العظام) وزيادة احتمالات حدوث كسور في العظام.
- قد تحتاج قلة من النساء في هذه الفترة إلى العلاج الهرموني التعويضي ليس بالضرورة أن تحتاج كل النساء في هذه الفترة لهذا العلاج.
- تزيد احتمالات الإصابة بأورام الجهاز الإنجابي والثديين، لذلك يجب أن تقوم النساء في هذه الفترة بالفحص الذاتي للتدي ، وأن تتوجه للطبيب مرة كل عام على الأقل للكشف على الجهاز الإنجابي.

قدم النصائح التالية للسيدات في هذه المرحلة العمرية:

- يجب أن تتابع كل سيدة حالتها الصحية مع طبيب الوحدة لتوقيع الكشف العام وقياس الضغط.
- الإقلال من الملح في الطعام.
- يجب أن تعتني السيدات بالغذاء في هذه المرحلة حيث يحتجن إلى:
 - ✓ المزيد من الخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان.
 - ✓ الإقلال من تناول السكريات والنشويات والدهون والشاي والقهوة.
 - ✓ شرب كمية كبيرة من السوائل للحفاظ على نضارة الجسم وحيويته.
 - ✓ استعمال الزيوت النباتية في طعام بدلا من الدهون الحيوانية والزبد والسمن البلدي.
- ممارسة رياضة المشي يفيد السيدات في هذه المرحلة.
- الفحص الذاتي للتدي يساعد في الاكتشاف المبكر لأي أورام بالتديين ويجب أن تجريه السيدة مرة كل شهر ، وإن لاحظت أي من التغيرات التالية، فعليها أن تتوجه فورا للطبيب:
 - ✓ وجود أي كتل وإن كانت غير مؤلمة.
 - ✓ إفرازات غير طبيعية من الحلمة.
 - ✓ ملمس خشن أو غير عادي لجلد الثدي.

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 لدى 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 بمعنى العلاقات الاجتماعية للنوع ثم اختصر بعد ذلك إلى النوع فقط و " يشير مفهوم النوع إلى الأدوار الاجتماعية للنساء والرجال والتي تختلف من مجتمع لآخر 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 .

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

الفجوة النوعية

" تعكس الفجوة النوعية حجم الفوارق بين المرأة والرجل في مجالات الحصول على الموارد والمنافع والمشاركة في اتخاذ القرار والقدرة على التصرف في الموارد والمنافع الناتجة من عملية التنمية وهذه الفجوة تنشأ من تقسيم الأدوار الاجتماعية حسب الجنس مما يخلق آثارا سلبية على عملية التنمية وكيف يمكن لمجتمع من أن يحقق معدلات مرتفعة في التنمية في ظل وجود هذه الفوارق والتي تتضح جليا في مجالات التعليم والصحة وسوق العمل على سد منابع هذه الفجوة بالتخطيط الجيد والواعي للنوع " . حيث ترجع الفجوات النوعية إلى نوع المعاملة التمييزية منذ الميلاد حيث يسود في مجتمعاتنا معيار تفصيل الذكور على الإناث ولا تعود الفوارق المبنية على أساس النوع إلى الصدفة التاريخية.

مثال :

تلجأ بعض العائلات إلى حرمان الإناث من حق التعليم أو العمل أو الإرث مما يؤدي إلى اعتماد الإناث اعتمادا كاملا على آبائهم وأزواجهن في الحصول على الموارد والاستمتاع بمستوي حياة كريمة . إذا انتفى الدخل الاقتصادي تماما لأي سبب مثل الوفاة أو الطلاق تضطر المرأة معه إلى الدخول إلى سوق العمل وهي غير مؤهلة للانتماء في هذا السوق حيث تقبل المرأة تحت ضغط الحاجة الاقتصادية خاصة إن كانت المرأة هي العائل الوحيد للأسرة القيام بإعمال هامشية قليلة الدخل والإنتاجية مما يدخلها دائرة الفقر هي وأطفالها ولترداد 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 .

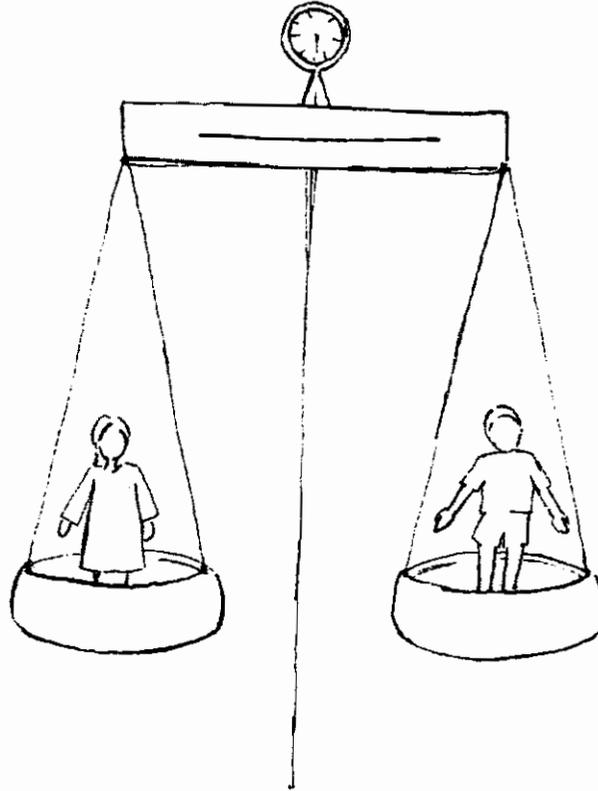
وإذا فرض على الرجل بعض الأوصاف أو الأدوار التي تفرض على المرأة فإن ذلك سيقلل من قيمة الرجل المجتمعية .

التغلب على الفجوات النوعية

قييل الدخول في تناول تطبيق إطار المساواة النوعية في التغلب على الفجوات النوعية لايد 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 إبا كان أم أبا بالمساواة بين أبنائه للذكور والإناث باعتبار أن البنات في هذا الزمن أصبحت مثل الولد وربما تفوقه عليه في أحيان كثيرة. وعلي الأب أن يعلم أولاده حسن معاملة الأخت بكل حب والاحترام. وإن 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.
- أهمية المساواة في المعاملة في التطور النفسي والاجتماعية والعقلية للولد والبنات، وتدريبهم علي تبني قيمة المساواة بصورة عامة في المجتمع، فضلا عن أن المساواة بين الأبناء تقي من نمو المشاعر السلبية بين الاخوة كالغيرة والحسد والكراهية، ومن ثم تطور للمشاعر الإيجابية علي مستوى المجتمع ككل، وتؤكد علي المستوى العام قيمة التكافؤ والاحترام المتبادل.
- تأكيد الأدبيات السماوية علي المساواة في المعاملة بين الأبناء، ويشار هنا إلى الآية القرآنية التي تستنكر الاستقبال السيئ للمولود الأنثى (وإذا بشر أحدهم بالأنثى ظل وجهه مسودا وهو كظيم) وادانة ولد البنات والآيات التي تحث علي المساواة بين الذكور والإناث وكذلك الأحاديث والأقوال المأثورة.



- الرفق في معاملة الأبناء بعامة والبنات والأبعاد عن العنف منشأته أن ينمي الشخصية السوية التي تستبعد قيام العنف مع أبنائها عندما يصبح 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 مستوى الأسرة فقط بل علي مستوى المجتمع ككل.
- (ومن آيته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة، أن في ذلك آيات لقوم يتفكرون) (لاعبو أولادكم سبعا وادربوهم سبعا وصاحبوهم سبعا ثم اتركوا حبلم علي غاربهم) .
- أي أن التليل والملاعبة وغير ذلك من شأنها خلق إنسان مسئول يستطيع أن يمارس حياته واختياراته وحرية.
- المساواة 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 والعلاج فضلا عن كونها تعكس حقوق إنسانية عامة فهي مسئولية أخلاقية ودينية علي الآباء (فكلم راع وكلكم مسئول عن رعيته).



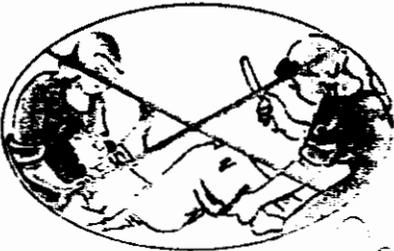
مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث)

النقاط العامة:

- ✓ ختان الإناث ممارسة ضارة لم تدعو لها جميع الأديان السماوية.
- ✓ ختان الإناث له العديد من المضاعفات والأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية.
- ✓ الاعتقاد بأن ختان الإناث يحافظ على العفة والطهارة خاطئ ولا أساس له من الصحة.

المعلومات المساعدة:

- ختان الإناث عادة موروثه منذ القديم (قبل ظهور الدين اليهودي و المسيحي والدين الإسلامي) وقد ترجع إلى عهد الفراعنة أو إلى بعض القبائل الرحل التي كانت تأتي من أفريقيا بمحاذاة سواحل البحر الأحمر.
- لقانون المصري يجرم عملية ختان الإناث.
- ختان الإناث لا يمنع الرغبات الجنسية لأنها تبدأ في المخ ولكنه يقلل الشعور الطبيعي بالممارسة الجنسية 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 في 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 في سن صغيرة (حوالي ١٠ سنوات).



المضاعفات الصحية والنفسية والاجتماعية لختان الإناث تنقسم إلى:

مضاعفات جسدية عاجلة: مضاعفات تحدث لحظة إجراء الختان وهي:

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

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

١. تشوه أعضاء التأنث الخارجية.
٢. تكون ندبات مؤلمة أو قبيحة المنظر.
٣. احتقان بالحوض.
٤. الأم 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 بالمجاري البولية.

الأضرار والمضاعفات النفسية:

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

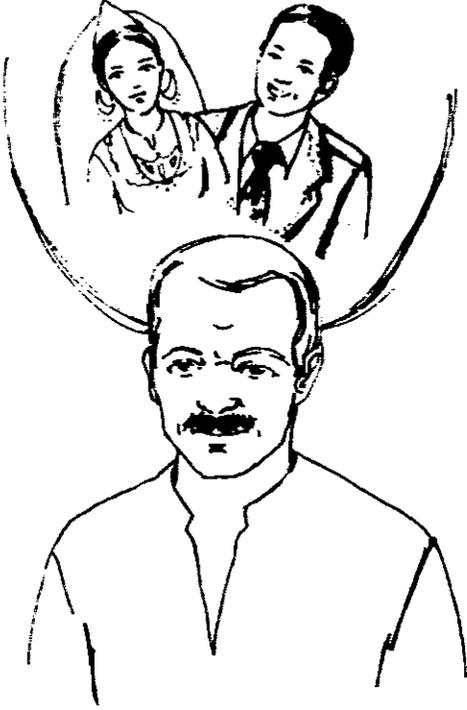
الأضرار الاجتماعية:

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

دور الرجل في تحقيق الصحة الإنجابية للعائلة

تهتم خدمات الصحة الإنجابية بالرجال، وترى أن الرجال يمكن أن يلعبوا دورا كبيرا في الآتي:

١. الامتناع عن الموافقة لزواج الأبناء في سن صغير:



قررار الزواج في معظم مجتمعاتنا الريفية يأخذه الرجل سواء كان الأب أو العم أو الخال، لذلك يجب التركيز على الرجال عندما نريد أن نمنع الزواج المبكر للإناث لما يحمله من مخاطر صحية سبق الإشارة إليها في موضوع الصحة الإنجابية للمراهقين والمرافقات.

ويحكم عمك لادائم مع الرجال في معظم الأحيان، فإنه من المناسب تماما أن تناقش معهم هذه الرسالة للصحة المتوقعة بالزواج المبكر لكي نشبههم عن هذه الممارسة الخاطئة السائدة في مجتمعنا الريفي ويجب التركيز على من لديهم بنات في السن المبكر للزواج (١٦ - ٢٠ سنة).

٢. الامتناع عن الموافقة على ختان الإناث:

ختان الإناث من الممارسات الضارة بيناتنا والتي أثبت العلم الحديث الموثق والذي لا يدعو مجالاً للشك عدم فائدة هذا العنف بل على العكس أثبت الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية المترتبة عليه. للرجال دور كبير في ممارسة أو عدم ممارسة الختان لأن القرار النهائي لهم، و توعية الرجال بمضار هذه الممارسة يساهم بقدر كبير في الحد من انتشارها وخلق رأي عام مناهض لهذه الممارسة حيث أن هذه العادة تمارس في كثير من الأحيان بدون اقتناع بل تحت ضغط اجتماعي من الأقارب الجيران.

٣. تشجيع الزوجة على الحصول على وسائل تنظيم الأسرة:

هناك العديد من السيدات اللاتي يرغبن في استعمال وسائل تنظيم الأسرة بغرض الحفاظ على صحتهن وصحة أسرهن و لأنهن لا يمارسن استعمال وسائل تنظيم الأسرة بسبب عدم موافقة الزوج أو الحماة على ذلك وهو ما يعرف بالرغبات الغير ملباه.

ويجب أن لا يقتصر دور الرجل على تشجيع زوجته على استخدام وسائل تنظيم الأسرة التي تناسبها فقط، بل يجب أن يتخطى ذلك بكثير لأن المحافظة على صحة الزوجة ضمن مسئوليات الزوج وتعود فائدته على الزوج والأسرة ككل.

دور الرجال في ممارسة تنظيم الأسرة:

- أ. الموافقة على أن تستعمل زوجته وسائل تنظيم الأسرة.
- ب. مساعدة الزوجة على استعمال الوسائل بالطريقة الصحيحة فمثلا يذكرها بموعد أخذ الأقراص أو يذكرها بأهمية تحسس خيوط اللولب بعد كل دورة شهرية.. الخ.
- ج. أن يستعمل الزوج أحد وسائل تنظيم الأسرة للرجال مثل الواقي الذكري أو الجماع الناقص (رغم قلة فاعليته) في الحالات التي تقتضي ذلك.
- د. الموافقة على الامتناع عن الجماع لفترة محدودة إذا حدد له ذلك الطبيب المختص والذي قد يحدث في حالات مثل نسيان السيدة أخذ الأقراص لمدة تزيد عن يومين، أو عندما تستعمل السيدة وسيلة هرمونية بعد انتهاء أيام نزول الحيض.
- هـ. محاربة الشائعات المتعلقة بتنظيم الأسرة ووسائلها.

٤. تخطيط حجم الأسرة مع الزوجة:

للرجال دور كبير في تخطيط وتنظيم عملية الحمل والإنجاب حتى تتمكن الزوجة من ترك فترة مباحة مناسبة بين الحمل والذي يليه من ٣ - ٥ سنوات كما اثبت البحث العلمي حيث أن هذه الفترة تساهم بقدر كبير في المحافظة على صحة الزوجة وصحة الأطفال ومن ثم رفاية الأسرة ككل.



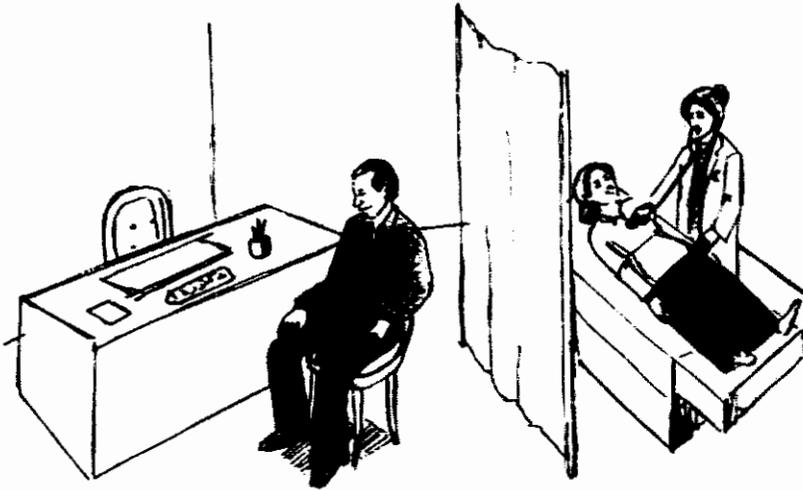
5. الامتناع عن الجماع حتى الشفاء في حالة الأمراض المنقولة عن طريق الجنس:

مكافحة وعلاج الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس يستدعي أن لا يجامع الشخص المصاب زوجته إذا كان يعاني من أمراض تنتقل بالممارسة الجنسية مثل السيلان أو الزهري أو الإيدز، كما يجب أن يمتنع عن مجامعة زوجته إذا كانت تعاني من التهابات بالجهاز الإنجابي حتى تشفى تماما من هذه الالتهابات وذلك حفاظا على صحتها ومنعا لانتقال هذه الأمراض من الزوجة للزوج.

6. التعاون في عمل التحليلات العملية والحصول على العلاج في حالات العقم:

من المعتقدات الخاطئة الشائعة في مجتمعاتنا الشرقية الاعتقاد الخاطئ بأن:

القدرة الجنسية = القدرة على الإنجاب (الخصوبة). وهذا الاعتقاد خاطئ حيث أنه لا علاقة بين القدرة على المعاشرة الزوجية، والقدرة على الإنجاب بين الرجال فهناك رجال لا يتمتعون بالانتصاب الطبيعي أو يعانون من سرعة القذف وفي نفس الوقت لديهم القدرة على إنجاب أبناء وهناك رجال يتمتعون بقدرة جنسية فائقة ولكنهم لا يستطيعون الإنجاب لأسباب متعلقة بهم لا بزواجهم



و العقم له العديد من الأسباب والتي قد ترجع للزوج، أو للزوجة، أو لكلاهما معا، لذلك فإنه من الطبيعي والمناسب صحيا للزوج والزوجة أن لا يسأل الزوجين عن علاج للعقم قبل مرور عام كامل من الحياة الزوجية المستمرة (بدون سفر للزوج لمدة طويلة). وفي حالات البحث عن علاج للعقم فإنه يجب أن:

أ. يبدأ البحث في حالة الزوج الصحية

تحت إشراف طبيب مختص والتي تبدأ عادة بطلب تحليل لمنى للرجل على أن يعاد مرتين متتاليتين طبقا لفترة زمنية يحددها الطبيب المعالج للتأكد من دقة التحليل. فإذا أثبتت التحاليل أن سبب العقم يرجع إلى الرجل يجب أن يعالج من أسباب العقم.

ب. إذا أثبتت تحاليل وفحوصات الرجل أن الأسباب لا ترجع إليه أو أنها ترجع لكلاهما، تبدأ الزوجة في إجراء التحاليل والفحوصات اللازمة للتعرف على أسباب العقم.

والسبب الذي يكمن وراء أهمية أن نبدأ بالرجال هو أن التحليلات والفحوصات التي تجرى للمرأة تنطوي في معظم الأحيان على مخاطر صحية للمرأة لأنها قد تصل إلى الجراحات التشخيصية كما أنها مكلفة جدا.

والسؤال الذي يجب أن يجيب عليه كل الرجال الذين عانوا أو يعانون من عدم الإنجاب هو:

بأي الفحوصات نبدأ ، بتحليل منى للرجل لا يحتاج إلا إلى عينة من السائل المنوي للرجل ويتكلف مبلغا بسيطا من المال ، أو أن نبدأ بعمل عملية كحت تحت تأثير تخدير كلي لتحليل بطانة الرحم ، أو تحليل مستوى الهرمونات بدم الزوجة ، أو عمل أشعة تليفزيونية أو مقطعية ، أو عمل منظار جراحي تشخيصي.

من الواضح أن الفحوصات التي تجرى للمرأة من النوع المعقد الذي يحتاج إلى تدخل قد يكون عنيفا وقد يصل إلى الجراحة ، كل هذه التخييلات قد تتسبب في أذى شديد للمرأة كما أنها تتكلف الكثير من المال وتحتاج إلى أطباء على مستوى عالي من المهارة والخبرة.

لذلك يجب أن تكون بداية عملية البحث عن الإنجاب مع الرجل ، فإن ثبت قدرته على الإنجاب فإنه من الضروري اللجوء لإجراء الفحوصات والتحليل التي تطلب من المرأة.

في جميع الحالات ، يجب أن يقف الزوج إلى جانب زوجته ويدعمها نفسيا ومعنويا لأنها تكون في أمس الحاجة إلى هذا الدعم النفسي والمعنوي ، كما يجب أن يحميها من انتقادات الأهل والتي في غالبية الأوقات لا تكون في محلها وتنطوي على ظلم واضح للزوجة حيث أن الله يهب من يشاء الذرية ويجعل من يشاء عقيما كما ورد في الكتب المقدسة.

٧. فح مستوى المعرفة بأهمية التشخيص المبكر للأمراض المنقولة عن طريق الجنس:

قد يصاب الرجل أو المرأة بمرض من الأمراض التي قد تنتقل عن طريق الممارسة الجنسية وهذا لا يعنى في جميع الأحوال ممارسة جنسية غير شرعية أو أن أحد طرفي العلاقة الزوجية قد خان الآخر ومارس الرذيلة، فمثلا في بعض الحالات قد تصاب المرأة أو يصاب الرجل بفيروس نقص المناعة المكتسبة المسبب لمرض الإيدز عن طريق استخدام حقن ملوثة بالفيروس أو عن طريق نقل دم ملوث أثناء حادثة أو عملية جراحية (هذا الاحتمال لم يعد قائما في الوقت الحالي نظرا للدقة المتبعة في تداول الدم ومشتقاته)، كما أن هناك التهابات تصيب المرأة ومن الممكن أن تنتقل للرجل عن طريق المعاشرة الجنسية.

يجب أن يبادر الرجل بالفحص ، أو يصطحب زوجته للفحص عند ظهور أي من الأعراض التالية:

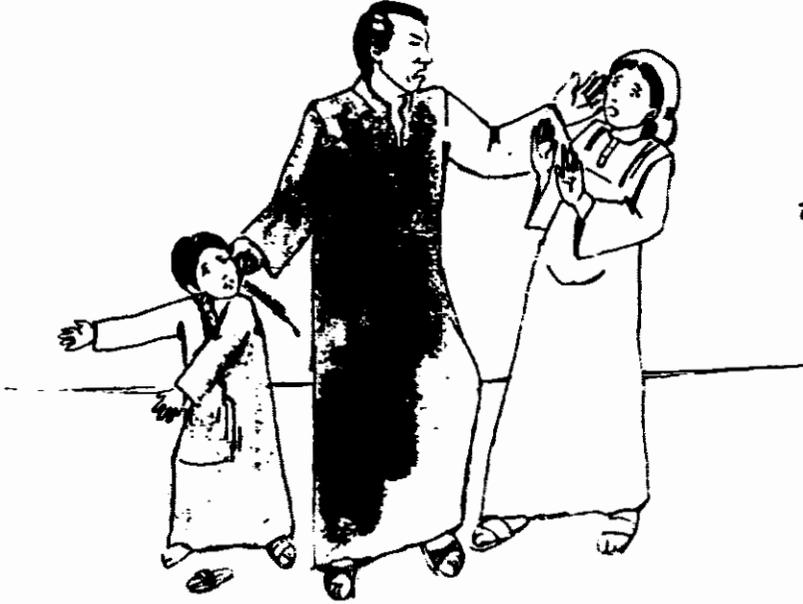
أ. نزول إفرازات غير مألوفة من القضيب أو من المهبل.

ب. ظهور قرح أو دمامل صغيرة أو فقايع بالمنطقة التناسلية أو تغير لون الجلد بهذه المنطقة.

ج. هرش (حكة) بالمنطقة التناسلية.

٨. الامتناع عن كل أنواع العنف في العلاقات العائلية:

العنف بشتى أشكاله ومظاهرة علامة من علامات التخلف الاجتماعي والجهل ، والعنف العائلي من اشبح أنواع العنف الذي يؤدي في جميع الحالات إلى تدهور العلاقة الزوجية والتي أساسها المودة والرحمة ، وينعكس على جميع أفراد الأسرة وبخاصة الأبناء الذين يصابون بالتبليد الحسي والاكتئاب النفسي والخوف من تكوين أسرة خشية أن تكون على نفس الشكل.



٩. مراعاة حساسية الزوجة في سن الأمان:

حالة النساء في سن الأمان تشبه إلى حد بعيد حالة الموظف الذي تقانى في خدمة عمله ووطنه طيلة مدة خدمته، وعندما يحين وقت تقاعده، رغم أن الهدف من التقاعد هو الراحة من عناء العمل، إلا أنه يشعر بحزن شديد قد يصل إلى مرحلة الاكتئاب ويحتاج إلى الوقوف بجانبه من الأقارب ، والأصدقاء حتى يتخطى هذه المرحلة كما يحتاج إلى العناية به من الناحية النفسية والصحية وحيث أنه غالباً ما تكثر المشاكل الصحية والنفسية في هذه المرحلة.

هكذا حال النساء في سن الأمان يعترين شعور بأنهن اصبحن غير ذي فائدة ويعمق هذا الشعور تجاهل الزوج خاصة، والأبناء عامة لمعاناتهم وعدم الوقوف بجانبهم.

في هذه المرحلة تحتاج النساء إلى عناية صحية ونفسية أكثر من ذي قبل كما يحتاجن إلى دعم من باقي أفراد الأسرة من خلال الاستفادة منهن ومن خبرتهن الطويلة ومن خلال مساعدتهن على تخطى هذه المرحلة عن طريق إشعارهن بحب الجميع الصادق لهن والعرفان بجميلهن وعلى ما بذلوه من جهد في سبيل تنمية الأسرة. وتحتاج النساء في هذه المرحلة العمرية إلى مزيد من العناية الصحية من خلال بعض الفحوصات الدورية البسيطة كي يشعرن بأن الزوج والأبناء ما زلن يولوهن الاهتمام والرعاية.

١٠. مراعاة تربية المراهقين والمراهقات بطريقة حساسة وسليمة، لخلق جيل جديد من الشباب والشابات المتحمسين لخدمة وطنهم:

المراهقة مرحلة عمرية تتشكل فيها شخصية الأبناء والبنات وتحتاج إلى رعاية الأب وتوجيهه لأبنائه في هذه المرحلة العمرية لأن المشاكل التي يتسبب فيها المراهقين والمراهقات تؤثر عليهم تأثيرا بالغا ويعانى منها باقي أفراد الأسرة وبخاصة الآباء.



١١. مراعاة الاهتمام بصحة الأطفال وخاصة إعطائهم التطعيمات اللازمة.

كلكم راع وكل راع مسئول عن رعيته

الأطفال هم مستقبل أي أمة ولذلك يجب أن يعتني بتغذيتهم وتطعيمهم ضد الأمراض الفتاكة ، والعناية بصحتهم وتعليمهم العلم والمبادئ والمثل حتى يشبوا أصحاب أقباء قادرين على العمل وبناء مجتمع قوى متماسك تتوافر فيه عناصر التنمية والرخاء.

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
6. *Egyptian Health and Demographic Survey 2000 (EDHS 2000)*
7. *CAPMAS*
8. *Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use*, Reproductive Health and Research, family and Community Health, World Health organization 2002