

Reproductive Health Training
Curriculum for School Nurses
Health Insurance Organization
(HIO) (Trainee)

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

المنهج التدريبي للزائرات
الصحيات بمدارس البنات

دليل المتدربات

يناير ٢٠٠٥

المحتويات

٤	_____	خصائص الزائرة الصحية ودورها كمتقفة صحية للفتيات
٨	_____	الاتصال والمشورة
١٢	_____	الإتصال منهج لتغيير السلوك
١٦	_____	خصائص الرسالة الصحية المؤثرة
١٩	_____	الصحة الإنجابية
٢٠	_____	التغيرات الفسيولوجية والعاطفية النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة
٢٨	_____	محااربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة
٢٨	_____	قضايا النوع الاجتماعي وتمكين المرأة
٣٢	_____	مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث)
٣٤	_____	توفير خدمات تنظيم الأسرة الأمانة لكل من يرغب فيها
٣٦	_____	تنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات بفترة كافية
٤٦	_____	الخصوية والأمومة الأمانة
٤٩	_____	الزواج المبكر
٥١	_____	الرعاية الطبية للمقبلين على الزواج
٥٣	_____	إلتهابات الجهاز الإنجابي

تقديم

إلى إبنتى .. وأختى

إلى نصف الحاضر .. وأمل المستقبل

إلى أمهات الغد واللاتى قال فيهن الشاعر

" الام مدرسة إن أمددتها أمددتك جيلاً طيباً الامراق "

إلى صانعات الحب والمودة الأسرية ..

إلى صانعات الرجال .. النساء ... كل المستقبل .. الحضارة

إيكن جميعاً تم أعداد هذا المنهج التدريبي للمساهمة بقدر يسير فى توضيح بعض معالم الطريق لكن لتتعرفن على بعض الرسائل الصحية الهامة التى تساهم بقدر كبير فى الوقاية من العديد من الامراض والإعاقات البدنية والنفسية.

الوقاية خير من العلاج

تكوين اسرة قوية على أسس سليمة ومتينة من العلم والوعى تحتاج إيكن وتحتاج أن تتسلحن بالعلم والإيمان لتتمكن من رعاية أنفسكن ورعاية أسركن فى المستقبل.

وقد تم إعداد هذا المنهج التدريبي للزائرات الصحيات لمساعدتهن على القيام بدور تنقيفى صحى فعال فى المدارس التى يعملن بها نظراً لمل يقمن به من أدوار جليلة للمحافظة على صحة بناتنا وبناتنا ، وذلك لأن التنقيف الصحى يعتبر جزءاً رئيسياً مكملًا للخدمة الصحية التى كفلها الدستور لتلاميذ المدارس.

يحتوى هذا الدليل على غالبية الموضوعات التى تهتم البنات فى هذه المرحلة العمرية (مرحلة البلوغ والمراهقة) وفيه الإجابات الشافية عن معظم ما يسأل عنه البنات من اسئلة

خصائص الزائرة الصحية ودورها كمنقذة صحية للفتيات

الفروض الأساسية في عملية التثقيف:

- عملية التثقيف داخل مدارس الفتيات تعنى إرشاد الفتيات و معاونتهن على اتخاذ القرار المبني على المعرفة الكاملة والإختياري في حل مشاكلهن بعد تقديم كافة المعلومات الكاملة والصحيحة إليهن.
- من الممكن تغيير الأفراد والجماعات والمجموعات.
- عملية تقديم التثقيف تساعد في عملية التغيير.
- من حق الطالبات إتخاذ القرارات الخاصة بحياتهن.
- تقوم الزائرة بمساعدة الطالبة على اتخاذ القرار المستنير المبني على المعرفة الكاملة.
- إن الفرض الاساسي التثقيف هو معاونه الطالبات على اتخاذ القرار المستنير والإختياري.

العلاقة الواجب توافرها بين الزائرة الصحية والطالبة:

- الفهم المتبادل المبني على الإحساس بالشخص الآخر.
- يجب على الزائرة الصحية محاولة وضع نفسها في مكان الطالبة لتفهم مشاكلها ولماذا تحتاج إلى مساعدة.
- الشعور بالصدقة والاحترام.
- الأمانة، الثقة، الإخلاص.
- الثقة والمهارة في حل مشاكل الطالبة.
- مراعاة استعمال أساليب تتفق مع كل طالبة.

صفات الزائرة

الصفات الشخصية الواجب توافرها في الزائرات:

١. الرغبة في العمل مع الطالبات ومعاونتهن.
٢. الإيمان بجدوى العمل.
٣. احترام الطالبات واحترام حقهن في اتخاذ القرارات في الأمور التي تعنيهن
٤. عدم التحرج من تناول الموضوعات المتعلقة بالأمور الجنسية.
٥. عدم التحرج من الإفصاح عن المشاعر.
٦. إدراكهم لقيمهم الشخصية وجوانب القصور.
٧. عدم التحامل ضد أية تجمعات سكانية سواء لأسباب عمرية أو عرقية أو دينية أو جنسية أو طبقية أو ثقافية.

٨. تقبل القيم المغايرة للقيم الشخصية.
٩. التعاطف مع الطالبات ومعاونتهن.
١٠. تشجيع الطالبات ومعاونتهن.
١١. القدرة على الحفاظ على السرية.
١٢. عدم التحيز ضد أي رأي.
١٣. النضج والاستقرار النفسي.
١٤. اكتساب ثقة الآخرين.
١٥. الحرفية.

الصفات المهنية الواجب توافرها في الزائرات

الحصول على معلومات مسبقة عن الطالبة:

١. الحالة الصحية.
٢. اتجاهاتها وعاداتها.
٣. أهدافها وما ترغب في تحقيقه.
٤. ما يدور في ذهنها من أسئلة مخاوف.
٥. معلومات عن الضغوط الاجتماعية التي تؤثر على الأفراد في المجتمع الذي تنتمي إليه المترددات.
٦. معلومات ومهارات في استعمال المشورة والتوعية الصحية.

المهارات الواجب توافرها في الزائرات

- مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي (الإنصات الجيد وطرح الأسئلة وتقديم المعلومات).
- خلق جو مريح للعمل مع الطالبات.
- تقديم المعلومات بصورة واضحة.
- تشجيع التساؤلات والاستفسارات من قبل الطالبات.
- الإنصات والملاحظة باهتمام.
- توجيه الأسئلة بفاعلية لتشجيع الطالبات على المشاركة بمشاعرهن.
- إدارة وتوجيه التفاعل بينهن وبين الطالبات.
- التحدث بلغة تستوعبها الطالبات.

المعارف الواجب توافرها في الزائرات

فيما يتعلق بالعمل مع الطالبات:

- الثقافة المحلية التي تتضمن العادات والممارسات الصحية الشائعة.
- كيفية اتخاذ الطالبات للقرار والعوامل المؤثرة على هذا القرار.
- العوامل التي قد تمنع الطالبات من طرح الأسئلة أو الإفصاح عن احتياجاتهن ومخاوفهن
- العلامات التي قد تدل على عدم اتخاذ الطالبات للقرارات المدروسة بعناية .
- الحالات والظروف الخاصة وكيفية التغلب عليها.

فيما يتعلق بالمعلومات الصحية والتوعية:

- مفهوم الصحة الإنجابية ومكوناتها.
- مرحلة المراهقة والتغيرات النفسية والجسمية التي تحدث خلالها.
- التركيب التشريحي والفسولوجي للجهاز التناسلي.
- كيفية حدوث الحمل.
- مخاطر الزواج والحمل المبكر.
- المفاهيم الخاطئة الشائعة حول فوائد الختان.
- أهمية النظافة الشخصية خاصة في فترة الدورة الشهرية .
- فوائد تنظيم الأسرة.
- المفاهيم الخاطئة الشائعة حول تنظيم الأسرة .
- وسائل تنظيم الأسرة المتاحة في السوق
- كيفية منع انتشار عدوى الأمراض التناسلية بما في ذلك العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسبة.

فيما يتعلق بالتثقيف في المدرسة:

1. الغرض الأساسي للتثقيف هو مساعدة الطالبات على اتخاذ القرار المستنير والاختياري.
2. أهمية السرية.
3. التمييز بين تقديم المشورة وإعطاء المعلومات والتحفيز.
4. مسؤوليات الزائرات الصحييات .

فيما يتعلق بسياسات وقوانين الخدمات الصحية:

- السياسات والإجراءات التي تتبعها المنشآت التي تقدم الخدمات الصحية.
- نظام التحويل وإجراءات تقديم الخدمات الصحية.
- سياسات الدولة حول خدمات صحة الأم والطفل والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
- القوانين المتعلقة بخدمات الصحة الإنجابية .

- لا يوجد اى فرد لديه كل هذه الصفات الشخصية والمهارات ونواحي المعرفة السابقة.
- سوف يعمل هذا التدريب على تطوير هذه الصفات، إن إمامنا بنقاط القوة والقصور فينا سوف يعاوننا على أن نكون زائرات أفضل .
- قد تكون مهارات الاتصال المتمثلة في الإنصات الجيد وطرح الأسئلة بفعالية وتقديم المعلومات بطريقة شيقة كأمنة فينا ورغم ذلك فإن التدريب من شأنه تطوير وتقوية هذه المهارات .
- يمكن تعلم المعلومات والمعارف الضرورية اللازمة للزائرات بالإضافة إلى الخدمات الصحية وسياسات وقوانين الدولة.
- يسعى هذا التدريب إلى تطوير وتعزيز مهارات الاتصال والمعارف لدى الزائرات. إن اكتساب هذه المهارات والمعارف يستغرق وقتاً وممارسة تعتد الي ما بعد هذه الدورة التدريبية.

الاتصال والمشورة

الاتصال هو مشاركة الآخرين في المعلومات والأفكار والمشاعر والأحاسيس.

تعريف الإتصال:

الاتصال هو عملية تبادل الأفكار والمعلومات والاتجاهات لفظياً وغير لفظياً بين الأفراد لتحقيق أغراض عامه أو خاصة. الاتصال عملية دائرية ذات اتجاهين وليست محادثه من جانب واحد (دائرية تعنى أن المرسل في بعض الأوقات يكون مستقبلاً والمستقبل في بعض الأوقات يكون مرسلًا) وقد يكون الاتصال لفظياً أو غير لفظياً.

تعريف المشورة:

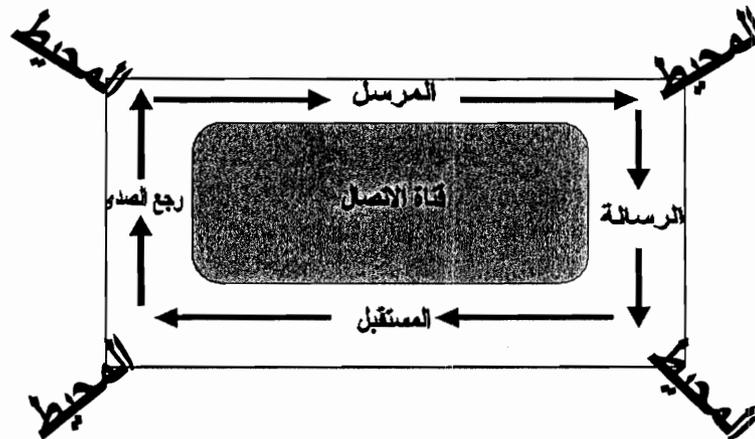
المشورة هي عملية إتصال شخصي يتمتع بالخصوصية بين مقدم الخدمة والمنفع/المنفعة بهدف توفير المعلومات و توضيح الخيارات المتاحة للمنتفعين والمتعلقة بخدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة أو صحة الأم والطفل لتمكين طالب الخدمة من إتخاذ القرار السليم المبني على المعرفة، والمناسب للعائلة.

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 إيلاها 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 المرئية 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 التليفزيون، 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 رجع 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 رساله علي وجوه المستقبلين ومن خلال حركاتهم أو ما يعرف بالاتصال الغير لفظي.

أنواع الاتصال:

هناك نوعان من أنواع الاتصال:

الاتصال اللفظي:

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

الاتصال الغير لفظي:

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

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

الأسس التي تحقق وضوح الإتصال:

١) وضوح الحديث والعرض:

لكي يسمع الناس ويرون ويفهمون الرسالة التي ترغب في توصيلها لهم يجب عليك أن تختار الألفاظ السهلة البسيطة الفهم ، و أن تتفادى المصطلحات العلمية والطبية أو الأجنبية ، وأن تتأكد من أن كل الحاضرين يرون ويسمعون ما تقول وما تعرض.

كلما كانت الرسالة قصيرة (قدر الإمكان) دون الإخلال بمضمون الرسالة ، وكان مضمونها متسلسلا بشكل منطقي ، كلما كانت النتائج أفضل فالرسائل الطويلة تؤدي إلي تشتيت 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.

٢) 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 ملتقطة من تحت الميكروسكوب أو أن تعرض عليهم فيلماً يوضح العملية الجراحية لربط الأنابيب.

٣) الإنصات والانتباه:

ذكرنا من قبل أن الاتصال عملية دائرية تكون فيها مرسلًا بعض الوقت ومستقبلًا بعض الوقت وهذا يعنى 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:

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

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



ودن من طين - وودن من عجين
أسمع من هنا ، وأفوت من هنا

الإتصال منهج لتغيير السلوك

يتشكل السلوك البشرى 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 المصرى عنها في رى أراضيه، وبالرغم من معرفته بهذه الحقائق إلا أن المرض ظل ولمدة طويلة يفتك بالفلاح المصرى وحتى هذه اللحظة هناك العديد من الإصابات في بعض المناطق التي يطلق عليها " المناطق الساخنة " .

ولو أخذنا تدخين السجائر أو المخدرات بين الشباب كمثالاً آخر للسلوكيات الخاطئة:

فالجانب المعرفي للسلوك الخاطئ هو فهم خاطئ بأن التدخين علامة من علامات الرجولة والنضج أو انه يخفف من الصداع (معلومات خاطئة) أو انه ينبه الحوس .. الخ - أما الجانب المهارى فى السلوك فهو وضع السجارة فى الفم، وإشعالها - أما الجانب العاطفى فيتمثل فى شعور الشباب بأنهم يشبهون بعض المشاهير أو بعض الأصدقاء المؤثرين أو بأنهم يلفتون إنتباه الفتيات

ولهذا فبته من الضروري أثناء الإتصال بالأفراد أن نفكر فى:

- توفير المعلومات الصحيحة والدقيقة المتعلقة بالمشكلة مع مراعات أن نستخدم اللغة المناسبة لمن نتحدث اليهم (الجانب المعرفى)
- تعليمهم المهارات اللازمة كمهارة الرى بدون تعريض الجسم للمياة المصابة بالبلهارسيا أو مهارات النقاش حول مقاومة التدخين بين الشباب
- محاولة رسم صورة كاملة لما قد يصل إليه الفرد المصاب بالبلهارسيا أو الشاب المدخن من مضاعفات قد تتسبب فى الأمراض المزمنة أو الوفاة حتى نخاطب عاطفة المستهدفين ونشعرهم بقدر المأساة

تمرين عملي

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

- عدم التفرقة بين الجنسين في التعليم والغذاء والمعاملة هو الأساس في تكوين أسرة سليمة جسدياً ونفسياً واجتماعياً.
- العناية بصحة المرأة الإيجابية لا ينعكس عليها فحسب، بل يضمن للأسرة ظروفاً صحية واجتماعية مواتية.
- غسل الأيدي والصحون بماء نظيف وصابون يقتل العديد من الجراثيم التي تسبب الأمراض المعدية.
- القضاء على الناموس والحشرات يقي من العديد من الأمراض التي تنقلها الحشرات.
- عدم وضع المواد السامة التي تستخدم في المنزل أو العمل في متناول يد الأطفال مثل الكيروسين - المبيدات المستعملة في الزراعة - الأديوية.. 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:

المعرفة:

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

الموافقة:

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

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 علي خدمة صحية.. الخ.

ليس شرطاً أن يتبع هذه المرحلة ممارسة السلوك الجديد عندما يكون القرار ليس قرارهن بمفردهن مثل ما يحدث في خدمات تنظيم الأسرة حيث أن نسبة كبيرة من السيدات لديهن الرغبة والنية والعزم علي 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*

الممارسة:

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

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 علي الخدمة الصحية أو السلوك الصحي.

المثال التالي يوضح مراحل تغيير السلوك:

عندما كان الحوار دائراً بين محمد الطالب الذي تم تدريبه على تثقيف أقرانه في الجامعة مع منصور أحد زملائه حول الأمراض المنقولة جنسياً وتطرق الحديث إلى الأعراض الشائعة مع هذه الأمراض ، وماذا يجب أن نعمل عند شعورنا بأى من هذه الأعراض (١. المعرفة). وبعد نهاية المقابلة فكر منصور فيما سمعه من كلام وشعر بأهمية أن يتعرف كل الشباب على هذه المعلومات كما شعر بأنه قد يكون عرضة لأى من هذه الأمراض لأنه يعاني من حرقان فى البول (٢. الموافقة). لذلك قرر منصور أن يعرض نفسه على الطبيب ويناقشة فى حرقان البول الذى يشعر بالقلق حياله حتى يطمئن على سلامته (٣. النية أو العزم). بعد ذلك بيومان توجه منصور إلى الطبيب يشكو له من بعض الأعراض وتحدث معه عن مخاوفه من أن يكون مصاباً بمرض جنسى، وبعد أن فحصه الطبيب وأجرى له الفحوصات اللازمة أخبره أنه لا يعاني من أى أمراض جنسية لكن كل ما يعاني منه هو بعض الأملاح ووصف له العلاج المناسب لحالته (٤. الممارسة). بعدها شعر منصور بارتياح شديد وسعادة وإطمئنان ، وفى الأسبوع التالى كان منصور يجلس مع أحد أصدقاءه القدامى والذى كان يشكو من حرقان شديد فى البول وعلى الفور نصحه منصور بالتوجه للطبيب وأعطاه عنوان الطبيب (٥. الدعوة).

خصائص الرسالة الصحية المؤثرة

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

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.
حاولي دائما أن تكون رسالتك جذابة من حيث اللغة والألوان المستخدمة (مطوية - بوستر..الخ) وأن تتأكدى من أن التلميذات يتابعونك ، وإذا شعرت بعكس ذلك فقومى بجذب انتباههن بطريقة لطيفة.. حاولي دائما أن تخلقى إنطباعاتا جيدا من المرة الاولى حيث الإنطباع الأول غالبا ما يدوم.

مثال:

عندما تريدين الحديث مع احدى التلميذات عن مرض الايدز، ابدأي بالحديث عن ممثل مشهور أو رياضى مشهور اصيب بهذا المرض وبعد ذلك تتطرق لتأثير هذا المرض على مستقبل الممثل أو الرياضى المشهور المهني و الصحى.

تدخل القلب وتقتنع العقل

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

مثال: عندما تتحدثين مع التلميذات عن أضرار التدخين يجب أن تذكرين بالمضار المؤكدة للتدخين على الرئتين وعلى القلب والشرابين، ثم حاول أن ترسمي لهن صورة شخص ظهرت عليه المضاعفات المترتبة على التدخين وهي كثيرة جداً مثل تمدد الرئة - سرطان الرئة - جلطات القلب ..الخ مع التنويه إلى المشاكل الاجتماعية المترتبة على ذلك وأثرها على الصحة وعلى الاسرة ككل

رسالة واضحة المعالم والصياغة

يجب أن تكون الرسالة واضحة ومصاغة بطريقة مفهومة وبلغة سهلة، بسيطة، مفهومة ومألوفة للتلميذات كما يجب أن تتناولى موضوع واحد حتى لا يحدث لبث أو تداخل. فمثلا إذا كانت الرسالة عن زواج الأقارب، فلا يجب أن تقول لهن.

مثال: رسالة غير واضحة المعالم والصياغة:

زواج الاقارب يتسبب فى وزيادة نسبة حدوث الأمراض الوراثية التى تسببها الجينات الوراثية التى تتواجد على الكروموسوم X أو Y وهذه الحالة تتسبب فى إنتشار الإعاقة فى مصر حيث يكثر المعاقين بدنياً وذهنياً ، وهذه المشكلة تتطلب جهودا جبارة لمجابهتها مثل إنشاء المدارس الخاصة بالمعاقين - توفير الخدمات الصحية الأساسية والتي يتطلبها المعاقين - الاهتمام بالخدمات اللإجتماعية للأسر التى تعاني من وجود معاق بها.. الخ

مثال: رسالة واضحة المعالم والصياغة:

زواج الاقارب يتسبب فى وزيادة نسبة حدوث الأمراض الوراثية نظرا لتوارث بعض الصفات الوراثية التى تسبب مثل هذه الأمراض ، وحينما تتواجد هذه الصفات فى الاب والأم معا (بسبب درجة القرابة بينهم) فترداد فرصة حدوث هذه الامراض الوراثية

تتضمن منفعة للمستهدفين

تغيير السلوك يحتاج إلى حافز قوى ، المستهدفون (التلميذات) لا يغيرون سلوكهم إلا عندما يكون هناك منافع شخصية تتحقق لهم من هذا التغيير ، دائما وضحى لهن ما سوف يعود عليهن وعلى نويهم 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:

ختان الإناث ممارسة ضارة لأنها تتسبب فى بعض المضاعفات الصحية التى تحدث أثناء الختان مثل النزيف والإلتهابات، كما أنها تتسبب فى مشاكل اجتماعية عند الزواج نظرا لعدم شعور الزوجين بالعملية الجنسية بصورة كاملة وطبيعية

تخلق الثقة

ثقة الناس فى الرسالة يعتمد على ثقتهم فى من يبث الرسالة، ومدى مصداقته عندهم، ومدى قناعتهم بإمكانية تحقيق مضمون الرسالة. وعموما فإن الزائرات الصحيات من الشخصيات المسنيرة والجذابة فى المدارس و يتمعون بقدراً كبيراً من حب التلميذات و ثقتهن فيهن وهذا يضمن المصداقية والثقة فيما يقولون.

مثال:

عندما تتحدثين مع المستهدفين (التلميذات) عن البيئة الصحية النظيفة وأثرها على الصحة لن يصدق أحد من مستمعيك ما تقولين إذا طلبت منهم الاستغناء عن المواشى والطيور التى يربونها فى زرائبهم وبيوتهم بحجة أن هذا كفىل بضمان صحة البيئة ولكن تحدثى معهم عن الموقع الأفضل لبنائها والطرق السليمة للعناية بهذه الحظائر وتهويتها.

توضح دور المستهدفين فى تنفيذ الحلول المقترحة

بعد انتهاء مناقشة الرسالة مع المستهدفين (التلميذات) يجب أن يكون دور المستهدفين فى حل المشكلة جزءاً من الرسالة يتم مناقشته معهم والتأكيد على أهميته لهم وللحفاظ على صحتهم.

مثال:

عند الحديث عن مشكلة التدخين مع مجموعة من التلميذات فيمكن إشراك هذه المجموعة من الزملاء والزميلات لشرح ما تعلموه عن مضار التدخين لعدد أكبر من الزملاء ومناقشة المدخنين فى الطرق الكفيلة بتوقفهم عن التدخين

تكرار مضمون الرسالة مهم ومفيد

تكرار المضمون بطرق مختلفة يفيد فى أن تحقق الرسالة أهدافها، فمثلا عندما تتحدثين مع مجموعة من التلميذات عن مفهوم النوع الاجتماعى ومفهوم الجنس أثناء لقاءاتك - ويتحدث الاستاذ فى الفصل عن نفس الموضوع (مفهوم النوع الاجتماعى ومفهوم الجنس) ، ويتحدث أحد الصحفيين أو المفكرين أو الفنانين فى برنامج تليفزيونى عن (مفهوم النوع الاجتماعى ومفهوم الجنس) - هذا التكرار يفيد فى توصيل الرسالة وشعور المستهدفين بمدى أهميتها على أن يكون مضمون الرسالة واحد.

الصحة الإيجابية

تعريف :

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإيجابية على أنها حالة من الرفاهة الصحية والنفسية والاجتماعية وليس فقط الخلو من أمراض الجهاز الإيجابي ووظائفه والعملية الإيجابية.

أن مفهوم الصحة الإيجابية يغطي جميع مراحل العمر من مرحلة الطفولة مروراً بالمرحلة ومرحلة الإنجاب ثم مرحلة انقطاع الدورة الشهرية.

مكونات الصحة الإيجابية:

تختص الصحة الإيجابية بالمكونات الأساسية التالية:

1. توفير وسائل تنظيم الأسرة الأمانة لتجنب الإجهاض الغير آمن والحمل الغير مرغوب فيه.
2. علاج عدوى الجهاز الإيجابي.
3. الاكتشاف المبكر والعلاج لأورام الثدي و الجهاز التناسلي.
4. المشورة المتعلقة بالعمق والمساعدة على إنجاب طفل سليم في الوقت الذي تختاره الأسرة.
5. المشورة المتعلقة بأضرار ختان الإناث وتجنب ممارسة تشويه الجهاز التناسلي للإناث.
6. الأمومة الأمانة (رعاية الحمل والولادة وما بعد الولادة والعناية بالرضاعة الطبيعية).
7. عدم التمييز بالنسبة للنوع الاجتماعي.
8. مشاركة الرجل في الصحة الإيجابية.

سوف نركز في الموضوعات التالية على أهم عناصر الصحة الإيجابية والمتعلقة بمرحلة المراهقة، مرحلة الإنجاب ومناهضة التمييز والعنف ضد المرأة

التغيرات الفسيولوجية والعاطفية النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة

كلام للبنات

تحدث تغيرات كثيرة فى جسم الإنسان فى مرحلة العمر من سن عشر سنوات إلى سن عشرين سنة .. هذه المرحلة تسمى مرحلة البلوغ والمراهقة .. تتحول فيها البنت من طفلة إلى شابه بالغة .. ويتحول فيها الولد من طفل إلى شاب بالغ .. يكتمل عندها نمو جسمهم وأعضائهم التناسلية .. وتتحدد ميولهم النفسية وصفاتهم الشخصية .. تمهيدا لدخولهم إلى عالم الكبار ..

فى هذه المرحلة من عمر الإنسان .. تحدث تغيرات كثيرة وسريعة ومتلاحقة .. يتغير الجسم .. وتتغير الأفكار والطباع .. وتتغير التصرفات والأحاسيس .. وكل ذلك يجعل هذه الفترة من أهم الفترات فى عمر الإنسان .. لأنها تحدد مستقبله وشخصيته وعاداته وسلامته صحته الجسدية والنفسية والذهنية .

ومن الضروري أن يعلم الشباب ماذا يحدث لهم من تغيرات طبيعية خلال هذه الفترة .. فإن ذلك يساعدهم على التغلب على القلق الذى غالبا ما يحدث فى هذه الفترة .. ويجعلهم قادرين على تفسير ما يشعرون به نحو أنفسهم ونحو الآخرين .

متى يحدث البلوغ ؟

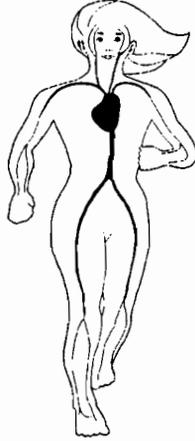
البلوغ لا يبدأ فى سن واحدة عند كل البنات وكل الأولاد .. فهو يحدث عادة عند البنات ما بين سن ١٠ سنوات إلى ١٣ سنة وعند الأولاد ما بين سن ١١ إلى ١٤ سنة .. وقد يحدث قبل ذلك أو بعد ذلك .. ومن الطبيعى أن نجد فرقا كبيرا فى نمو البنات أو الأولاد فى نفس السن .. فنجد أن إحدى البنات قد زاد طولها وظهرت عليها علامات الأنوثة بينما بنت أخرى فى نفس عمرها ما زال جسمها لم يتغير وتبدو كأنها طفلة .. ونفس الشيء عند الأولاد فقد نجد أحدهم وقد زاد طولها وظهر الشعر فى وجهه وتغير صوته بينما زميل له فى نفس السن لم يتغير شئ فى جسمه .. هذا شئ طبيعى .. المهم أن كل الأولاد وكل البنات ستحدث لهم هذه التغيرات .. وليس من المهم فى أى سن تحدث .. فبداية مرحلة البلوغ تعتمد على عوامل كثيرة ليس من الممكن أن نتحكم فيها وليس من الممكن أن نتوقع متى ستحدث.

ما الذى يحدث عند البلوغ ؟

عند البلوغ تبدأ بعض الغدد فى عملها .. وهذه الغدد تفرز مواد تسمى الهرمونات .. وهى مواد كيميائية ينقلها الدم من الغدد التى تفرزها إلى خلايا الجسم .. وبعض خلايا الجسم تبدأ نشاطها عند وجود هذه الهرمونات ..

وهناك غدة فى المخ تسمى الغدة النخامية .. هذه الغدة موجودة فى جسم الذكور والإناث .. وهى تنشط عند سن البلوغ .. وتفرز هرمون النمو الذى يسبب زيادة الطول .. وتفرز هرمونات أخرى تؤدى إلى نشاط الجهاز التناسلى ..

عند البلوغ تنشط الغدة النخامية .. وتقوم بإفراز هرمون يعمل على أن تبدأ الأعضاء التناسلية فى وظائفها .. فينشط المبيض عند البنات .. وتنشط الخصية عند الأولاد



عند البنات ينشط المبيض ويبدأ فى إفراز هرمون الأنوثة .. وهو يسمى هرمون الأستروجين وهو الذي يسبب حدوث التغيرات فى جسم الفتاة ويحولها من طفلة إلى شابة بالغة .

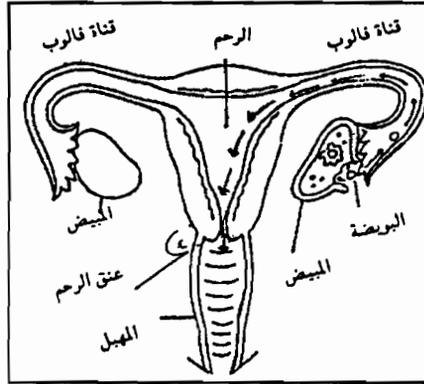
وعند الأولاد تنشط الخصية وتبدأ فى إفراز هرمون الذكورة والذي يسمى هرمون التستسترون .. وهذا الهرمون مسئول عن كل التغيرات التي تحدث فى جسم الأولاد عند البلوغ والتي يتحول فيها الولد إلى شاب بالغ .

وحتى نفهم كيف يعمل الجهاز التناسلي .. يجب أن نعرف أولاً مما يتكون هذا الجهاز .. والجهاز التناسلي عند الذكور يختلف عن الجهاز التناسلي عند الإناث .

الجهاز التناسلي عند الإناث :

يتكون الجهاز التناسلي عند الإناث من أعضاء داخلية وأعضاء خارجية .. الأعضاء الداخلية هي الأعضاء الغير ظاهرة وتكون داخل الجسم .. أما الأعضاء الخارجية فهي الأعضاء التي تكون ظاهرة ويمكن رؤيتها .

الأعضاء الداخلية تتكون من المبيضين وقناتين للرحم أو أنبويتين (قنوات فالوب) ورحم ومهبل .. وهذه الأعضاء تقع جميعها فى الحوض أسفل البطن :



المبيضان هما أهم الأعضاء التناسلية عند الإناث .. يوجد مبيض على يمين الرحم ومبيض على يسار الرحم .. وحجم كل مبيض مثل حجم حبة الليمون الصغيرة .. وتولد الطفلة ولديها آلاف البويضات فى كل مبيض ولكن المبيض لا يبدأ عمله إلا فى سن البلوغ حيث يقوم المبيض بإخراج بويضة كل شهر، ويقوم أيضا بإفراز الهرمونات .. والبويضة صغيرة جدا ولا يمكن رؤيتها إلا بالعدسات المكبرة .. وخروج البويضة من المبيض يسمى التبويض وهو يحدث من

الدورة التريبية للزائرات الصحيات العاملات في مدارس الفتيات - دليل المدرب

أي مبيض سواء المبيض اليمين أو المبيض اليسار .. والبويضة تدخل إلى قناة الرحم وتكون جاهزة للتلقيح (اتحاد البويضة مع الحيوان المنوي) ..
وعندما يبدأ التبويض .. تبدأ فترة الخصوبة عند البنات وهي الفترة التي يمكن حدوث الحمل فيها .. والحمل يحدث من التقاء البويضة من الأم مع حيوان منوي من الأب ..
والوظيفة المهمة الأخرى للمبيض هي إفراز الهرمونات .. وهي أيضا لا تبدأ إلا عند البلوغ .. والمبيض يفرز هرمون الأنوثة ويسمى الأستروجين .. وهو الذي يسبب التغيرات التي تحدث في جسم البنات عند البلوغ .. ويفرز أيضا هرمون آخر يسمى البروجستيرون وهو هرمون يساعد على استقرار الحمل .

أما أنابيب الرحم فهما يسميان قناتي فالوب .. وتوجد أنبوبة على يمين الرحم وأنبوبة على يسار الرحم .. وكل أنبوبة لها تجويف .. يفتح من جانب عند المبيض ومن الجانب الآخر في تجويف الرحم .. ووظيفة أنابيب الرحم هي مرور البويضة من المبيض إلى الرحم .
والرحم هو العضو الذي ينمو فيه الجنين أثناء الحمل وحجمه وشكله مثل حبة الكمثرى .. الجزء العريض منه .. وهو جسم الرحم .. يكون متجها لأعلى وتتصل به أنابيب الرحم .. أما الجزء الصغير فهو يتصل بالمهبل من أسفل ويسمى عنق الرحم .
وجسم الرحم يتكون من عضلات لها القدرة على التمدد أثناء الحمل فيكبر الرحم مع نمو الجنين داخله .. وهذه العضلات هي التي تتقبض عند حدوث الولادة وهذه الانقباضات تسمى "الطلق" وهي التي تجعل عنق الرحم يتمدد ويفتح ثم تدفع الجنين إلى أسفل حتى تتم ولادته ..
والرحم له تجويف يتصل من أسفل بالمهبل عن طريق قناة عنق الرحم ومن أعلى على كل جانب بفتحات أنابيب الرحم ..

وتجويف الرحم مبطن بغشاء .. هذا الغشاء ينمو كل شهر ليستعد لاستقبال البويضة في حالة حدوث الحمل .. فإذا لم يحدث الحمل خلال هذا الشهر .. فإن غشاء الرحم ينفصل عن جدار الرحم ويتفتت ويخرج من خلال قناة عنق الرحم إلى المهبل ثم إلى خارج الجسم مع كمية قليلة من الدم على هيئة الحيض أو الطمث أو ما يسمى بالدورة الشهرية (وهي تسمية خاطئة كما سنعرف فيما بعد) .. أما إذا حدث الحمل فإن غشاء الرحم يستمر في النمو ليحتضن الجنين ولا يحدث الحيض .

والمهبل هو القناة التي تصل بين الأعضاء التناسلية الخارجية وعنق الرحم .. وهي القناة التي يمر فيها الجنين أثناء الولادة من الرحم إلى الخارج .. ويبلغ طول المهبل في المتوسط ١٠ سنتيمترات ولكنه قابل للتمدد بدرجة كبيرة .. ومن الطبيعي أن يخرج من المهبل بعد البلوغ إفرازات لونها أبيض أو مائل للاصفرار ليس لها رائحة غير مقبولة وقد تزيد كمية هذه الإفرازات قليلا قبل حدوث الحيض .

أما الأعضاء التناسلية الخارجية فهي تسمى الفرج .. ويتكون الفرج من البظر والشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين وهذه الأعضاء تثير الإحساس الجنسي عند ملامستها .. ويوجد بالفرج أيضا فتحة قناة البول (التي يخرج منها البول) وفتحة المهبل .. ويغطي فتحة المهبل

غشاء البكارة والذي تولد به الفتاة وهو غشاء رقيق به فتحة تسمح بخروج الإفرازات ودم الحيض وهو يتمزق عند أول علاقة جنسية وينتج عن ذلك نزول بعض قطرات من الدم .
وتوجد داخل الشفرة الكبرى من كل جانب غدة صغيرة (تسمى غدة بارثولين) لها قناة تفتح عند مدخل المهبل .. وهذه الغدد لها وظيفة هامة فهي تفرز إفرازات مخاطية تساعد كثيرا في العلاقة الزوجية.

ما هي التغيرات التي تحدث عند البلوغ ؟

هناك تغيرات مشتركة تحدث للبنات والأولاد عند البلوغ ..

هناك تغيرات في الجسم .. وهناك تغيرات نفسية وسلوكية ..

التغيرات التي تحدث في الجسم تشمل :

- زيادة سريعة وملحوظة في الطول والوزن .. زيادة في طول الذراعين والساقين وكبر حجم أعضاء الجسم الداخلية.
- نمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم .. يبدأ تحت الإبطن وأسفل البطن وحول الأعضاء التناسلية (شعر العانة) .
- تتشط غدد الجلد التي تفرز العرق خاصة تحت الإبطن وتسبب زيادة كبيرة في كمية العرق والذي قد يكون له رائحة مختلفة ..
- تتشط غدد الجلد التي تفرز مادة دهنية ولذلك يكثر ظهور " حب الشباب " على الوجه والظهر والأكتاف والصدر . وسبب حدوث حب الشباب هو انسداد الفتحات الصغيرة (المسام) للغدد الدهنية لذلك تتجمع إفرازاتها وقد يحدث بها التهابات .



والتغيرات النفسية والسلوكية تشمل :

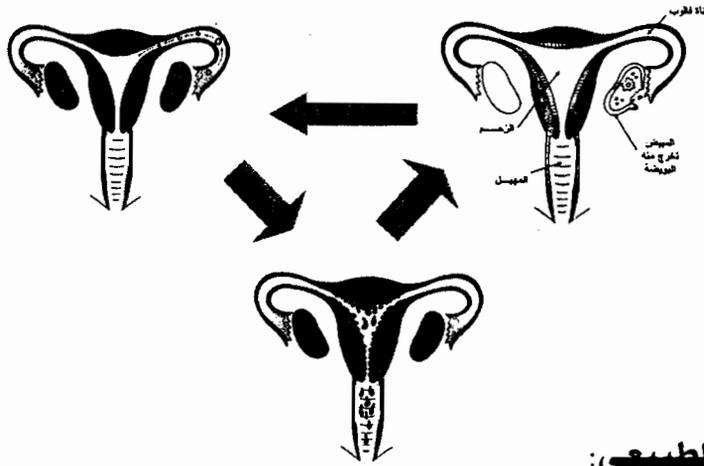
- التوتر العصبي وتقلب المزاج وهذا يرجع إلى تغير نسبة الهرمونات في الجسم .
- الاهتمام بالمظهر الخارجي وبالجسم وبمظهر الآخرين ومقارنة أنفسهم بالغير خاصة الأصدقاء والقلق الزائد من نظرة الآخرين لهم .
- الخجل والحساسية الشديدة .
- الانفعال السريع وعدم ضبط النفس .
- كثرة انتقادات تصرف الآخرين خاصة الأهل .
- محاولة التمرد والتحرر من القيود العائلية ومن أوامر الوالدين .
- الحرص على الاستقلالية والانطواء على النفس وتكوين عالم خاص بهم .
- التقرب من الأصدقاء والتأثر بهم والميل إلى الارتباط بهم وتكوين " الشلل " .
- التوجه العاطفي والجنسي نحو الجنس الآخر

ماذا يحدث للبنات عند البلوغ ؟

- فى البداية نجد زيادة كبيرة فى الطول وفى الوزن ..
- ثم يبدأ ظهور الشعر فى أسفل البطن وتحت الإبطن وعلى الأرجل وحول الأعضاء التناسلية..
- وينمو الثدي (الصدر) ..
- وتتكور منطقة الأرداف ..
- وتنزل إفرازات بيضاء من المهبل ..
- ويبدأ الحيض أو الطمث وهو ما يسمى خطأ بالدورة الشهرية ..
- وقد يبدأ حدوث الأحلام الجنسية عند البنات .. وهذا طبيعى ولا يدعو للندم أو الخجل.

الدورة الشهرية والحيض :

الحيض أو الطمث: هو نزول دم من المهبل كل شهر تقريبا .. ونزول الحيض هو من أهم علامات البلوغ .. وعادة ما يبدأ ما بين ١٠ - ١٣ سنة ولكنه قد يحدث عند ٩ سنوات أو يتأخر إلى ١٦ سنة . وعندما يبدأ الحيض تدخل البنت مرحلة الخصوبة والتي يمكن أن يحدث الحمل فيها .. والتي تنتهى عند سن الخمسين فى المتوسط عندما يتوقف نزول الحيض .



الحيض الطبيعى:

- ينزل الدم عادة لمدة ٤- ٥ أيام وقد يحدث لمدة ٣ أيام إلى أسبوع .
- الكمية التي يفقدها الجسم خلال هذه الفترة حوالي ٨٠ سنتي لتر .
- إفرازات الحيض عبارة عن الغشاء الداخلى للرحم الذي ينفصل عن جدار الرحم على هيئة قطع صغيرة وينتج عن هذا الانفصال نزول كمية قليلة من دم الجسم.
- دم الحيض ليس دماً فاسداً بل هو دم طبيعى من جسم الفتاة. فإذا نزل هذا الدم بغزارة تصاب الفتاة بمرض فقر الدم (الأنيميا).
- لا يحدث الحيض فى حالة حدوث حمل.

الدورة الشهرية:

- الدورة الشهرية هي المدة من أول يوم من نزول الحيض إلى أول يوم من نزول الحيض الذي يليه.
- في أغلب الأحيان تكون مدة الدورة الشهرية ٢٨ يوما ولكن يمكن أن تحدث كل ٢١ إلى ٣٥ يوم .
- يحدث التبويض (خروج البويضة من المبيض) في منتصف الدورة تقريبا وغالبا ما يكون ١٤ يوما قبل حدوث الحيض التالي .

انتظام الدورة :

- في الشهور الأولى من البلوغ قد تكون الدورة الشهرية غير منتظمة فقد يتأخر نزول الحيض أو يحدث على فترات متقاربة .
- عدم انتظام الدورة الشهرية أمر شائع بين الفتيات ولا يستدعى القلق إلا إذا كان الحيض غزيرا أو يحدث على فترات متقاربة فيجب الاستشارة الطبية .
- من المفيد جدا أن تتعود الفتيات على تسجيل مواعيد حدوث الحيض .

آلام الحيض :

- يصاحب نزول الحيض إحساس بتقلصات في أسفل البطن وآلام في الظهر تكون محتملة في أغلب الأحيان . وقد تزول هذه الآلام إذا وضعت "قربة" ماء ساخن على أسفل البطن.



- إذا كانت الآلام غير محتملة يجب الاستشارة الطبية .
- استخدام المسكنات التي يصفها الطبيب لعلاج آلام الحيض ليس له أي أثر على القدرة على الإنجاب في المستقبل .
- قد يقوم الطبيب بوصف بعض الهرمونات لعلاج بعض هذه الحالات ولا ضرر من ذلك طالما كان تحت الإشراف الطبي

العناية الشخصية أثناء الحيض :

- لا توجد أي علاقة بين تناول بعض المأكولات أو المشروبات سواء باردة أو ساخنة وبين كمية نزول الحيض أو الآلام المصاحبة له .
- لا مانع من مزاولة الرياضة أو القيام بالمجهود العادي أثناء نزول الحيض .. ولكن يجب الامتناع عن الرياضات العنيفة أو المجهود الشاق إذا كان نزول الحيض غزيرا .
- يجب استخدام حفاض نظيفة مصنوعة من القطن لامتناس إفرازات الحيض ويجب تغيير الحفاض عدة مرات يوميا وغسلها في ماء مغلي وتجفيفها جيدا بأشعة الشمس أو كياها قبل استخدامها مرة ثانية .
- الحفاض الطبية الجاهزة تستخدم لمرة واحدة فقط . وليس لها أي ضرر .
- الاستحمام بماء بارد أو ماء دافئ أثناء نزول الحيض ليس له أي ضرر بل يجب القيام به يوميا .

الإفرازات المهبلية الطبيعية:

من الطبيعي أن تبدأ الفتاة بالإحساس بنزول إفرازات من المهبل عند حدوث البلوغ. وهذه الإفرازات الطبيعية تكون شفافة أو بيضاء اللون وقد تترك لونا مائلا للاصفرار في الملابس الداخلية. وهى ليس لها رائحة غير مقبولة ولا يصاحبها الإحساس بالهرش أو الحرقان. وقد تزيد كمية هذه الإفرازات في منتصف الدورة الشهرية أو قبل نزول الحيض. وهذه الإفرازات لها أهمية كبيرة في الوقاية من التهابات الجهاز التناسلي .

الإفرازات المهبلية الغير طبيعية:

- إذا تغير لون الإفرازات إلى الأصفر أو الأخضر أو أصبحت قطع بيضاء سميكة مثل اللبن "المجين" يجب الاستشارة الطبية لأن ذلك دليل على حدوث التهابات مهبلية .
- من العلامات الأخرى لحدوث التهابات وجود رائحة كريهة أو حدوث هرش أو حرقان أو احمرار للجلد مع وجود آلام في التبول .. وهنا يجب استشارة الطبيب فوراً.
- هناك بعض الالتهابات التي قد تنتقل عن طريق العلاقة الزوجية .

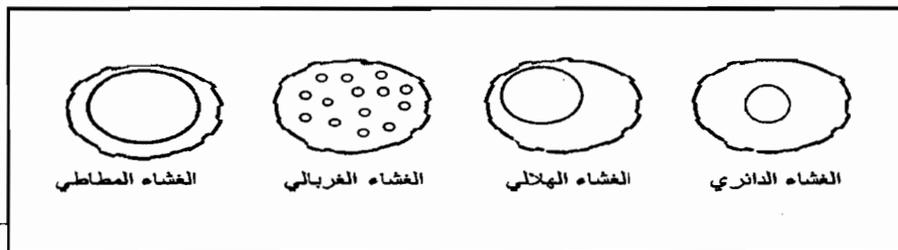


النظافة الشخصية:

- يجب تغيير الملابس الداخلية يوميا وغسلها بالماء المغلي وتجفيفها قبل ارتدائها مرة ثانية .
- ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من الألياف الصناعية مثل النايلون والبوليستر قد يزيد من كمية الإفرازات وقد يؤدي إلى حدوث التهابات . لذلك يجب ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من القطن والذي يسمح بالتهوية الكافية .
- يجب عدم تبادل لبس الملابس الداخلية مع أي شخص آخر فقد يؤدي ذلك إلى انتقال بعض الميكروبات المسببة للالتهابات .
- بعض السيدات المتزوجات يقمن باستخدام ما يسمى "بالدوش المهبلي" للتخلص من هذه الإفرازات وهذا يعرضهن لالتهابات الجهاز التناسلي ويجب الامتناع عن ذلك.

غشاء البكارة :

- هو غشاء رقيق يغطي فتحة المهبل ويوجد لدى البنات منذ الولادة. وللغشاء فتحة أو أكثر تسمح بمرور الإفرازات المهبلية ودم الحيض .
- يتميز غشاء البكارة عند أول علاقة زوجية وينتج عن ذلك كمية قليلة من الدم. وعادة لا يحدث ألم أو نزف عند فسخ غشاء البكارة . وفي بعض الحالات القليلة قد يكون الغشاء مرنا ولا ينزل دم عند فسخه .



- لا يتمزق غشاء البكارة إلا بدخول شئ فى المهبل فهو لا يتأثر بممارسة الرياضة الغير عنيفة أو ركوب الدراجات أو القفز أو غير ذلك . ولا يمكن أن تستعيد الفتاة غشاء البكارة بعد فضه بأي طريقة كانت .. فإذا تمزق غشاء البكارة قبل سن البلوغ لا يتجدد مرة أخرى .
- لا علاقة إطلاقا بين شرب الشاي وغشاء البكارة .
- "الدخلة البلدي" والتي يتم فيها فض غشاء البكارة بالإصبع أو عن طريق الداية ليلة الزفاف إهانة لخصوصية الفتاة وقد ينتج عنها أضرار جسيمة .

الثدي (الصدر) :

- ظهور الثدي (الصدر) يحدث كأول علامة من علامات البلوغ عند البنات . ويكتمل نمو الثدي في السن ما بين ١٦ إلى ١٨ سنة . وحجم الثدي يختلف اختلافا كبيرا بين فتاة وأخرى بل قد يختلف حجم أحد الثديين عن الآخر عند نفس الفتاة .
- وليس من المهم أن يكون الثدي صغيرا أو كبيرا .. فلكل إنسان صفاته الخاصة التي يكتسبها بالعوامل الوراثية والتي يجب أن يتقبلها كما هي . كما أنه لا توجد أي طريقة طبيعية للتحكم في حجم الثدي .

أمور لا تدعو للقلق:

- الوظيفة الأساسية للثدي هي رضاعة الأطفال وهي لا تتأثر بكون الثدي كبيرا أو صغيرا .
- أحيانا تكون حلمة الثدي غير بارزه .. وهذا لا يدعو للقلق فمن الممكن أن تتم الرضاعة الطبيعية بهذه الصورة .
- قد يظهر قليل من الشعر حول حلمة الثدي وهذا شئ طبيعي .



محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة

قضايا النوع الاجتماعي وتمكين المرأة

يمثل النوع واحداً من أهم العناصر التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند تصميم إدارة وتقديم خدمات الصحة الإنجابية وهو في نفس الوقت يمثل واحداً من أقل العناصر تفهماً لدى الناس من ناحية اختلاف الاحتياجات الصحية للمرأة والرجل وأيضاً من حيث كيفية تحديدها .
ففي العديد من البلاد يمثل النوع بوضوح واحداً 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 مجتمعاتهم .

مفهوم النوع

يشير مفهوم النوع الاجتماعي 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 مع 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 من 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 .

فعلى 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 آثاراً سلبية على عملية التنمية وكيف يمكن لمجتمع أن يحقق معدلات مرتفعة في التنمية في ظل وجود هذه الفوارق والتي تتضح جلياً في مجالات التعليم والصحة وسوق العمل ، ويجب سد منابع هذه الفجوة بالتخطيط الجيد والواعي حيث ترجع الفجوات النوعية إلى نوع المعاملة التمييزية منذ الميلاد حيث يسود في مجتمعاتنا معيار تفضيل 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 اعتماداً كاملاً على آبائهن وأزواجهن في الحصول على الموارد والاستمتاع بمستوى حياة كريمة .

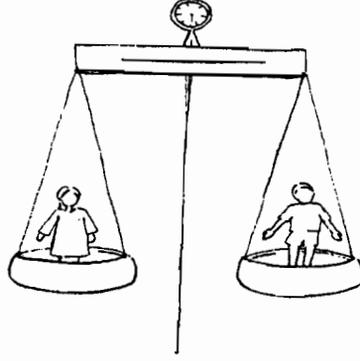
إذا انتفى الدخل الاقتصادي تماماً لأي سبب مثل الوفاة أو الطلاق تضطر المرأة في ظل هذه الظروف إلى الدخول إلى سوق العمل وهي غير مؤهلة للاندماج في هذا السوق حيث تقبل المرأة تحت ضغط الحاجة الاقتصادية خاصة إن كانت المرأة هي العائل الوحيد للأسرة ، القيام بإعمال هامشية قليلة الدخل والإنتاجية مما يدخلها دائرة الفقر هي وأطفالها ولتزداد الفجوة النوعية بين الرجل والمرأة .

أن تقسيم الأدوار 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 .

المساواة والنوع الاجتماعى

المساواة بين الرجل والمرأة (عدم التمييز) فى الحصول على فرص العمل وفى الانتفاع من ثمار التنمية مما يعكس على الأسرة بصفة خاصة وال



دعوة كل رجل أبا كان أم أبا بالمساواة بين الذكور والإناث باعتبار أن البنت مثل الولد وربما تفوقت عليه فى أحيان كثيرة. وعلى الأب أن يعلم أولاده حسن معاملة الأخت بكل حب والاحترام. وأن يوفر لها فرص التعليم كما يوفر للولد، ويراعى حقها فى اختيار شريك حياتها، والبعد عن الممارسات العنيفة ضدها حتى لا يتسبب لها فى أي إيذاء أو ضرر أو اعتداء أو انتهاك لحقوقها.

أهمية المساواة فى المعاملة فى التطور النفسى والاجتماعى والعقلى للولد والبنت، وتدريبهم على تبني قيمة المساواة بصورة عامة فى المجتمع، فضلا عن أن المساواة بين الأبناء تقي من نمو المشاعر السلبية بين الاخوة كالغيرة والحسد والكراهية، ومن ثم تطور المشاعر الإيجابية على مستوى المجتمع ككل، وتؤكد على المستوى العام قيمة التكافؤ والاحترام المتبادل.

تأكيد الأديان السماوية على المساواة فى المعاملة بين الأبناء، ويشار هنا إلى الآية القرآنية التى تستنكر الاستقبال السيئ للمولود الأنثى (وإذا بشر أحدهم بالأنثى ظل وجهه مسودا وهو كظيم) وإدانة وأد البنات والآيات التى تحث على المساواة بين الذكور والإناث وكذلك الأحاديث والأقوال الماثورة.



الرفق فى معاملة الأبناء والبنات والأبتعاد عن العنف من شأنه أن ينمي الشخصية السوية التى لا تنتهج العنف مع أبنائها عندما تصبح أما أو يصبح أبا أو فى أدوارها المختلفة فى المجتمع، وتدعو الديانات السماوية إلى المودة والرحمة فى العلاقات الأسرية بصورة عامة، وذلك لان التنشئة القائمة على هاتين الصفتين من شأنها أن تنشر قيم التواد

والتراحم والمحبة ليس علي مستوي الأسرة فقط بل علي مستوي المجتمع ككل. (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة، إن في ذلك لآيات لقوم يفكرون)

المساواة في التغذية قضية هامة وذات أثار 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 (كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته).





مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث)

النقاط الهامة:

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

المعلومات المساعدة:

- ختان الإناث عادة موروثة منذ القديم (قبل ظهور الدين اليهودي و المسيحي والدين الإسلامي) وقد ترجع إلى بعض القبائل الرحل التي كانت تأتي من أفريقيا بمحاذاة سواحل البحر الأحمر.
- القانون 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 مضاعفات ختان الإناث إلى:

مضاعفات جسدية عاجلة: مضاعفات تحدث لحظة إجراء الختان وهي:

- النزيف.
- آلام شديدة قد تسبب الصدمة العصبية.
- التهابات حادة في موضع الختان.
- تلوث الجرح الناتج عن الختان بالبكتيريا والفيروسات.
- كسور في العظام ناتجة عن تحركات الطفلة العنيفة لمقاومة ختانها.
- قد تحدث جروح في الأعضاء المجاورة لموضع الختان.

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

- تشوه أعضاء التأنيث الخارجية.
- تكون ندبات مؤلمة أو قبيحة المنظر.
- احتقان بالحوض.
- آلام عند الجماع.
- مرض الإيدز والالتهاب الكبدي (إذا كانت العدوى قد انتقلت عند إجراء عملية الختان) .
- نادراً 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 بينهما والذي قد يصل إلى الطلاق.
- شعور النساء بالقهر والمهانة والخوف ينعكس على وضعهن الاجتماعي وشعورهن بالذات.

توفير خدمات تنظيم الأسرة الآمنة لكل من يرغب فيها

فوائد تنظيم الأسرة :

أثبتت الدراسات والمسوح الميدانية، أن مخاطر الحمل والولادة المتكررة على صحة الأم والطفل تتزايد بصورة كبيرة في الحالات الآتية:

- الأمهات فوق سن الخامسة والثلاثين أو تحت سن الثامنة عشر.
- الأمهات متكررات الحمل والولادة.
- تقارب المدة بين حمل وآخر. (أقل من 3 سنوات)

ولذلك فإن توفير خدمات تنظيم الأسرة لهذه الفئات يؤدي إلى خفض معدلات الوفاة بين الأمهات والأطفال بصورة ملموسة، كما يقلل من الأمراض والعاهات المرتبطة بالحمل والولادة. حيث إن ممارسة تنظيم الأسرة بوسائله المختلفة بين هذه الفئات، يعتبر أسلوباً فعالاً في الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع.

الفوائد العامة لممارسة تنظيم الأسرة:

- خفض نسبة الوفيات للأمهات والأطفال.
- خفض نسبة الأمراض والعاهات.
- زيادة معدلات التوافق الأسري، والأمان الاجتماعي.

فوائد تنظيم الأسرة لكل من الزوجة والطفل والزوج والمجتمع:

الفوائد الخاصة بالزوجة :

- تقلل استنزاف المواد الغذائية في جسمها.
- تقلل المخاطر الصحية الناتجة عن الحمل المبكر، أو الحمل المتأخر، وذلك بتأخير الحمل أو منعه.
- تقلل مخاطر الحمل المتكرر ومضاعفاته، مثل الإجهاض، النزيف، ضغط الدم الناتج عن الحمل، الولادات المتعسرة والالتهابات.
- تمكن الأم من التحكم في عدد الأطفال المرغوب فيه.
- تقلل نسبة وفيات الأمهات بسبب مضاعفات الحمل والولادة.
- تخلص الأم من مشاكل وعواقب الحمل غير المرغوب فيه.
- تمنح الأم فرصة لبناء علاقة أكثر وداً وترابطاً مع زوجها وأبنائها.

- بعض الوسائل توفر مزايا لا تتعلق بمنع الحمل مثل (الأقراص)، من حيث تقليل نسبة حدوث سرطان المبيض والرحم، والتهاب الحوض وآلام الطمث، والنزيف الشديد وفقر الدم، وتكيس المبيض، وحب الشباب.

الفوائد الخاصة بالطفل :

- تعطى فرصة لإتمام الرضاعة الطبيعية، وما يترتب عليها من قلة الإصابة بالأمراض، والرعاية النفسية والنمو الطبيعي للطفل.
- تقلل مخاطر وفاة الطفل نتيجة تتابع الحمل، وما يترتب عليه من فطام مبكر وإهمال له.
- تقلل مخاطر نقص التغذية المرتبطة بزيادة عدد الأطفال.
- تقلل إهمال الأم للطفل بسبب توالى الحمل، وما يترتب عليه من أضرار خاصة بصحته.
- تقلل نسبة ولادة طفل ميت، وطفل ناقص الوزن، وطفل مصاب بتشوهات خلقية وكلها ترتبط بالحمل المبكر أو الحمل المتأخر بالنسبة لسن الأم.

الفوائد الخاصة بالزوج :

- تمنحه الفرصة لتحديد عدد الأطفال، وإنجابهم في التوقيت المناسب.
- تمنحه الفرصة أن يعول ويرعى أطفاله بصورة مناسبة، من حيث السكن والملبس والتعليم والغذاء والترفيه.
- تعطيه الفرصة لبناء مستقبله وتحقيق ذاته.
- تعطيه الفرصة لبناء علاقة أكثر وداً وترابطاً مع زوجته وأبنائه مما ينعكس على تقليل الخلافات وسعادة الأسرة ككل.

فوائد تعود على المجتمع :

- تخفض من نسبة التزاوج في الحياة بصفة عامة.
- تخفض نسبة المرضى والوفيات بصفة عامة.
- تخفض من نفقات العلاج بصفة خاصة.
- تخفض من مشاكل الدولة بخصوص توفير إمكانيات الحياة الكريمة للأفراد مثل مياه الشرب، المواصلات، المساكن، المدارس، العلاج وفرص العمل الخ...

تنظيم الاسرة والمباعدة بين الولادات بفترة كافية

النقاط الهامة:

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

المعلومات المساعدة:

تأثير تباعد الولادات على صحة الأم:

- تقلل من حدوث وفيات الأمهات.
- تقلل من حالات النزيف في اثناء الحمل وبخاصة الثلاثة شهور الأخيرة من الحمل.
- تقلل من مشاكل الأنيميا.
- تقلل من حالات انفجار الرحم.
- يعطي الفرصة للأم لتركز على الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة أطول.
- تقلل من فرص تعرض الجهاز 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 وباقي أسرتها، عن طريق ترك فترة راحة بين الحمل والذي يليه من 3-5 سنوات.
- الحمل المتكرر يشكل خطراً على صحة الأم وهذا بدوره ينعكس على صحة أبنائها وعلى رفاهية الأسرة ككل حيث تتأثر قدرتها على تربية أبنائها و تنشئهم بطريقة صحيحة.
- وسائل تنظيم الأسرة الأمنة متوافرة بجميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان وكذلك التابعة للقطاع الخاص والأهلي وبأسعار زهيدة في متناول الجميع.
- ليست هناك مخاطر حقيقية من استعمال وسائل تنظيم الأسرة ولكن الخطر المؤكد يكمن في الحمل المتكرر والذي تتكرر معه مخاطر تعرض المرأة للنزيف بعد الولادة أو لحمى النفاس أو لفقر الدم والأنيميا ..الخ.
- هناك وسائل مناسبة لفترة ما بعد الولادة وللمرضعات حيث أنها لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية وهناك أيضاً وسائل مناسبة للمتزوجات حديثاً تساعدن على تأجيل الحمل الأول إذا رغبين في ذلك.
- الشائعات المتعلقة بتنظيم الأسرة ووسائلها تشكل عائقاً يمنع إنتشار الوسائل بالقدر المرغوب ويجب على الزائرات الصحيات والعاملين في التوجيه المالى التصدى لهذه الشائعات.

المعلومات المساعدة:

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

وسائل تنظيم الأسرة المتاحة هي:

١. الأقراص الفمية لمنع الحمل (حبوب منع الحمل):

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

٢. حقن منع الحمل:

- حقن الديبوبروفيرا (تحتوى على هرمون البروجيستيون) وتؤخذ كل ثلاثة شهور
- الحقن الشهرية المركبة (تحتوى على هرمونى البروجيستيون، وهرمون الاستروجين) وتؤخذ كل شهر.

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

- امبلانون " كبسولة واحدة "

٤. وسائل منع الحمل الرحمية:

- اللولب النحاسي Cu 380 A

٥. الوسائل العازلة لمنع الحمل:

- الواقى الذكري
- قاتلات الحيوانات المنوية (الأقراص الموضعية الفوارة -الكريمات..الخ)

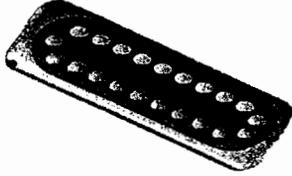
٦. الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:

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

يجب على الزائرات الصحيات فى أثناء اللقاءات أو الندوات مع البنات توصيل المعلومات الهامة التى تخص وسائل تنظيم الأسرة المتاحة حتى يسهل اتخاذ القرار المبنى على المعرفة المسبقة بكل ما يتعلق بوسائل تنظيم الأسرة.

المشورة الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة

الأقراص الفموية لمنع الحمل



- الأقراص المتوافرة في وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان ، وفي صيدليات القطاع الخاص - نوعين من الأقراص الفموية لتنظيم الأسرة:
- أقراص منع الحمل المركبة (تحتوى على هرمونين).
 - أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد.

الأقراص المركبة:

- وسيلة فعالة جداً من وسائل تنظيم الحمل الهرمونية والتي تحتوى على هرمونات تشبه التي يفرزها المبيض في السيدات وهي عبارة عن شرائط يحتوى الشريط على ٢١ حبة.
- عندما ترغب لحدى السيدات فى استعمال الحبوب المركبة فعليها أن تستشير طبيب الوحدة أو الممرضة.
- يجب أن تتذكر السيدة اخذ الحبوب يوميا و بانتظام 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

كيفية الاستعمال:

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

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 فى السيدات وهى عبارة عن شرائط يحتوى الشريط على ٢٨ حبة.
- تحتاج السيدات اللاتي يستعملن أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد إلى الدقة فى أخذ قرص كل يوم وفى نفس التوقيت من كل يوم ، وبدون فترات راحة بين الدورات الشهرية ، لضمان فعالية هذا النوع من الأقراص فى منع حدوث الحمل.
- الأنواع المتوافرة حالياً من أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد (سواء فى وحدات وزارة الصحة والسكان أو فى الصيدليات الخاصة) تحتوى على جرعات صغيرة جداً من الهرمون وذلك بهدف تقليل آثارها الجانبية.

أهم الشائعات المتعلقة بأقراص منع الحمل:

أقراص منع الحمل تسبب العقم : لا تسبب أقراص منع الحمل العقم والدليل على ذلك أن مقدمى الخدمة يركزون على أهمية أن تأخذ السدات الأقراص فى موعدها خشية أن يحدث حمل، وقد يلجأ مقدمى الخدمة لتغيير الوسيلة للسيدات اللاتي لا يتذكرن أخذ الأقراص فى موعدها.

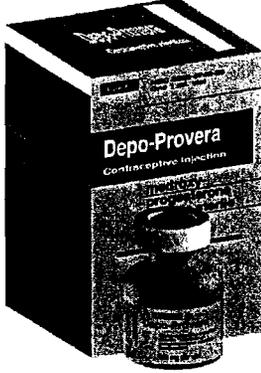
أقراص منع الحمل تسبب الأورام: لا تسبب أقراص منع الحمل أى نوع من أنواع الأورام سواء الحميدة أو الخبيثة بل العكس هو الصحيح حيث أثبتت الابحاث العلمية أن أقراص منع الحمل تقى السيدات من بعض الأورام مثل أورام الرحم و المبيضين الخبيثة.

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

حقن منع الحمل

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

- حقن الديبوبروفيرا (تعطى للسيدة كل ثلاثة شهور).
- 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.

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.

أهم الشائعات المتعلقة بحقن منع الحمل:

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

حقن منع الحمل تسبب الأورام: أول اكتشاف لقدرة حقن الديبوبروفيرا على منع الحمل حدث بين السيدات اللاتي يعالجن من أورام الرحم الخبيثة بنوع من الحقن يحتوى على نفس الهرمون الموجود فى حقن الديبوبروفيرا (اونكوبروفيرا) ولذلك فإن حقن الديبوبروفيرا تقى السيدات من أورام الرحم الخبيثة.

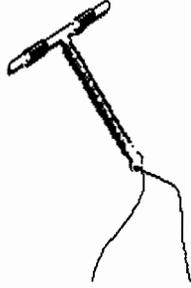
كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد

كبسولات منع الحمل وسيلة فعالة جدا وهى عبارة عن كبسولات صغيرة فى حجم عود الثقاب الصغير تحتوى على هرمون يساعد على منع الحمل و متوافرة فى وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان فقط وتسمى الإمبلانون:

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.

T



الوسائل الرحمية لمنع الحمل: اللولب النحاسى Cu

380

- اللولب وسيلة فعالة جداً لمنع الحمل.
- تحتاج السيدات اللاتي يرغبن فى 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:

اللولب ببسرح 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 كثيراً من 1 ملليمتر ولا يسمح بمرور أى شئ أكبر من البويضة (التي لا ترى إلا بالميكروسكوب).

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

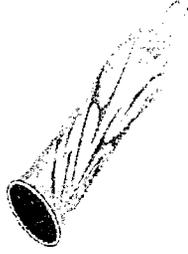
تحتاج السيدات لفترة راحة بعد إزالة اللولب: هذا الفرض غير صحيح على الإطلاق ويمكن للسيدات اللاتي يقمن بإزالة اللولب سواءً بعد نهاية فترة السنوات العشرة أو فى

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:

الواقى الذكري

الأقراص الموضعية الفوارة (قاتلات الحيوانات المنوية)



١) الواقى الذكري:

عبارة عن غلاف مطاطي رقيق جداً 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 القطاع الخاص.

الفاعلية:

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

كيفية الاستعمال:

- يجب أن يركب الواقى الذكري على قضيباً منتصباً 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 الواقى الذكري داخل المهبل.
- يتخلص الرجل من الواقى الذكري المستعمل بإلقائه في فتحة التواليت (الحمام).

الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:

- الرضاعة الطبيعية.
- الجماع الناقص.
- الأمتناع عن الجماع.
- 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 الحل لمدة ستة أشهر بعد الولادة بشرط أن تكون المرأة لم تحيض بعد.
- طريقة فعالة جداً 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 إنقواء بين الحيوانات المنوية والبويضات.

٣ . الوعى بالخصوبة

- طريقة لها فاعلية محدودة.
- تحتاج إلى زوجين على جانب كبير من العلم والمعرفة.
- تعتمد على قدرة الزوجين على تحديد الفترات التى تكون فيها الزوجة مهيأة 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 بالملاسة والملاطفة فقط.

الخصوبة والأمومة الآمنة

- الإنجاب نعمة .. والصحة أيضا نعمة ..
- ولو استطعنا أن نجتمع بين الإنجاب والصحة معا فهذه نعمة أكبر ..
- هل يعنى ذلك أن الإنجاب قد يؤثر على الصحة ؟ ..
- والإجابة : نعم .. فإذا لم تراعى الممارسات الصحية السليمة فقد يؤثر الإنجاب على الصحة .. قد يؤثر على صحة الأم وقد يؤثر على صحة الأطفال ..
- الممارسات الصحية السليمة تراعى منع حالات الحمل الخطر التالية والتي تشكل خطراً على صحة الام وصحة الطفل:
 ١. الحمل فى سن مبكرة
 ٢. الحمل فى سن متأخرة
 ٣. تعاقب الولادات
 ٤. تعدد الولادات

الحمل الخطر:

- أكدت الدراسات من كافة البلاد والمجتمعات أن الحمل والولادة قد يكون لهما مضاعفات كثيرة على صحة الأم والأطفال في الأحوال التالية (الحمل الخطر) :
- إذا حملت الأم قبل أن يصل عمرها إلى ٢٠ سنة
 - إذا حملت بعد بلوغها ٣٥ سنة
 - إذا كانت المدة بين ولادة والولادة التي تليها أقل من ٣ سنوات
 - إذا تكررت الولادات لأكثر من ٣ مرات
 - إذا حملت الأم وهى مريضة بأحد الأمراض المزمنة مثل السكر - ضغط الدم - أمراض الكلى - أمراض الكبد..الخ

فى هذه الحالات وجد أنه قد يحدث التالي :

- تزيد احتمالات وفيات الأمهات أثناء الحمل والولادة
- تعرض الأمهات إلى أمراض مزمنة كثيرة
- تكثر وفيات الأطفال أثناء الحمل والولادة وفى السنة الأولى من عمرهم
- حدوث أمراض كثيرة تؤثر على صحة الأطفال .

لذلك فإن الحمل والولادة فى مثل هذه الأحوال يسمى بالحمل الخطر .. ومن الضرورى أن نعمل على منع حدوثه .. وإذا حدث .. فلا بد من الرعاية الطبية المتخصصة طوال فترة الحمل وأثناء الولادة ..

إن .. الحمل يكون خطرا إذا كان عمر الأم أقل من ٢٠ سنة أو أكبر من ٣٥ سنة أو تعاقبت الولادات قبل مرور ٣ - ٥ سنوات أو تكررت لأكثر من ٣ مرات.

الحمل فى سن مبكرة :

تتعرض الأم .. ويتعرض أطفالها .. إلى مخاطر صحية كثيرة إذا حدث الحمل والولادة وهى أصغر من ٢٠ سنة :

- الإجهاض
- الولادة المبكرة
- تسمم الحمل
- التهابات الجهاز البولى
- فقر الدم الناتج عن نقص الحديد
- الولادة العسرة
- النزف قبل وبعد الولادة
- قصور المشيمة (الخلاص) ونقص وزن المولود
- موت الجنين أثناء الولادة

احتمال وفاة الأم الأصغر من ٢٠ سنة أثناء الحمل والولادة يزيد من مرتين إلى خمس مرات عن الأمهات فى سن ٢٠ إلى ٣٠ سنة .

وفيات الأطفال (أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة مباشرة) للأمهات صغار السن تصل إلى ثلاث أضعاف وفيات الأطفال للأمهات من سن ٢٠ إلى ٣٠ سنة

الحمل فى سن متأخرة :

أيضا قد يكون الحمل خطرا إذا زاد عمر الأم عن ٣٥ سنة .. فى هذه الحالة تزيد احتمالات وفيات المولود أثناء الولادة وبعدها وأيضا خلال السنة الأولى من عمرهم .. كما أن نسبة التشوهات والعيوب الخلقية لديهم تكون أكثر .

والأم التى تحمل وعمرها أكثر من ٣٥ سنة تتعرض لاحتمالات الوفاة أكبر خمس مرات عن الأمهات فى سن ٢٠ - ٣٠ سنة .

والحمل بعد سن ٣٥ سنة يعرض الأم للمضاعفات التالية :

- النزف قبل الولادة وبعدها .
- تسمم الحمل .
- التهاب الكلى المزمن .
- حمى النفاس .

تعاقب الولادات :

من قوانين الطبيعة التي خلقنا عليها .. أن الأم ترضع أطفالها لمدة عامين بعد الولادة .. في خلال هاتين السنتين تسترد الأم صحتها وتعوض ما فقدته أثناء الحمل والولادة من مواد غذائية أساسية .. وقيما .. كانت المرأة لا تحيض خلال فترة الرضاعة .. وبذلك لم يكن من الإمكان حدوث الحمل ..

ولكن تغيرت الأمور جيلا بعد جيل .. وأصبحت الرضاعة لا تستمر لمدة سنتين .. وأصبحت الرضاعة ليست كاملة .. ولا تمنع من حدوث الحيض .. ولا تمنع من حدوث الحمل ..

ولذلك نجد أن الحمل قد يحدث في بعض الأحيان الآن بعد فترة قصيرة من الولادة .. وهذا ما يسمى بتعاقب الولادات والذي يجب أن لا يحدث .. لأن له أضرار على صحة الأم وصحة جنينها الجديد بل وصحة الطفل الذي لم تستكمل رضاعته أو العناية به .

لذلك يجب أن نحترم قوانين الطبيعة .. ويجب أن تكون هناك فترة ثلاث سنوات بين كل ولادة والتي تليها .. حرصا على صحة الأم وصحة الطفل .

تعدد الولادات :

الولادات المتكررة لأكثر من ثلاث مرات لها أضرار صحية كبيرة على الأم وعلى الأطفال:

- احتمالات الإجهاض تزيد أربع مرات إذا حملت الأم للمرة الرابعة أو أكثر
- وفيات الأطفال في الشهور الأخيرة من الحمل وأثناء الولادة تزيد خمسة أضعاف في الحمل الرابع أو ما بعده
- تزيد احتمالات وفاة الأمهات أثناء الحمل والولادة إلى الضعف

إذن من الممكن أن نجتمع بين الإيجاب وبين سلامة الأم وسلامة الأطفال .. وذلك بأن نتحاشى حدوث الحمل الذي يمكن أن يشكل خطورة عليهم .. وأن نحرص أن يكون سن الأم عند الحمل ما بين ٢٠ إلى ٣٥ سنة .. ويكون هناك ٣-٥ سنوات بين كل ولادة والتي تليها وألا يزيد عدد الولادات عن ثلاث مرات. بذلك نضمن سلامة الأمهات ونضمن سلامة الأطفال، وهذا هو السبب في ضرورة تنظيم الأسرة وفي استخدام وسائل منع الحمل.

الزواج المبكر

الزواج المبكر:

هو الزواج فور البلوغ وقبل السن القانونية للزواج. والسن القانونية للزواج فى مصر هو ١٦ سنة للفتاة و١٨ سنة للرجل.

على الرغم من أن السن القانونى للزواج بالنسبة للفتيات هو ١٦ سنة إلا أنه من الناحية الطبية والنفسية فإن الزواج فى هذه السن يشكل خطراً على صحة الزوجة وخطراً على الأسرة نظراً لزيادة احتمالات المضاعفات الصحية التى تصاحب الحمل والإنجاب فى السن الصغير وأيضاً زيادة احتمالات ولادة أطفال يعانون من أمراضاً وراثية أو عضوية خطيرة

مدى انتشار الزواج المبكر:

بين المسح الديموجرافى فى مصر للزواج الأول للفتيات تحت ١٦ سنة أنه أعلى فى الوجه القبلى منه فى الوجه البحرى، كما أنه أعلى فى الريف منه فى الحضر. وتبلغ نسبة الزواج المبكر فى المتوسط ١٠% من الزيجات.

الدوافع الخاطئة وراء الزواج المبكر فى مصر:

١. الخوف على الشرف والعرض.
٢. تخلص الأسرة من أعباء الحياة.
٣. نقل المسؤولية للزوج.
٤. إطالة فترة الإنجاب.
٥. تربية الأطفال والأم فى كامل صحتها.
٦. الاعتقاد بأن تأخر الزواج يدل على القبح أو سوء السمعة.
٧. رفض الخطبة يضيع الفرصة.

التحايل على القانون:

حيث أن القانون قد حدد سن الزواج للفتاة فى مصر بأكثر من ١٦ سنة يلجأ البعض إلى حيل مختلفة لإتمام الزواج فى السن المبكر مثل:

- تسنين الفتاة.
- تأجيل توثيق الزواج.

أخطار الزواج المبكر:

الأخطار الصحية:

١. ارتفاع نسبة وفيات الأمهات إلى ٨ أضعاف.
٢. ارتفاع نسبة الإجهاض لعدم اكتمال نمو الرحم.
٣. زيادة الإصابة بمرض فقر الدم (الأنيميا) مع الحمل وتصل إلى ٤٢% من الأمهات الصغيرات.
٤. ارتفاع نسبة تسمم الحمل.
٥. تعسر الولادة لعدم اكتمال نمو عظام الحوض.
٦. ولادة طفل ناقص النمو.

الأخطار النفسية:

١. عدم الوفاء بالالتزامات الزوجية ورعاية الأطفال.
٢. الفرغ من العلاقة الجنسية.
٣. الطلاق بنسبة تصل إلى ١٤,٤% من الزيجات تحت ١٦ سنة.
٤. الحرمان من التعليم.

الرعاية الطبية للمقبلين على الزواج

المشورة والكشف قبل الزواج

ما هو الهدف من المشورة قبل الزواج؟

1. منع انتقال العدوى بين الزوجين.
2. إنجاب أطفال أصحاء.
3. اكتشاف بعض الأمراض التي تؤثر على مستقبل الزواج والأسرة وعلاجها قبل الزواج.

كيفية التعامل مع مشاعر راغبي الزواج:

1. طمأني الفتاة وأجعلها تشعر بالأمان.
2. تعاطف معها.
3. أعطيها معلومات صحيحة.
4. صحح لها الشائعات أو المعلومات الخاطئة.
5. شجعيها على الكلام وتوجيه الأسئلة.

ما هي المعلومات الأساسية الواجب معرفتها من التاريخ الصحي؟

السن: يجب أن يكون عمر الزوجة أكثر من ١٦ سنة والزوج أكثر من ١٨ سنة لتفادي أضرار الزواج المبكر.

الأمراض العامة: التأكد من خلو الزوجين من الأمراض المعدية مثل الدرن والأمراض العامة التي قد تتأثر بالحمل وتحتاج لرعاية خاصة أثناء الحمل مثل أمراض القلب والسكر.

الأمراض التناسلية: التي يمكن أن تنتقل بين الزوجين بالمعاشرة الجنسية مثل السيلان والزهرى.

الأمراض الوراثية: يجب السؤال عن الأمراض التي تنتقل بالوراثة مثل ضمور العضلات والهيموفيليا وعمى الألوان وأنيميا البحر الأبيض المتوسط الخ... وفي حالة وجود أي من الأمراض الوراثية يجب تجنب زواج الأقارب.

أهمية الفحص الطبي لراغبي الزواج؟

اكتشاف الأمراض المعدية:

مثل الدرن (السل الرئوي) أو الأمراض الجلدية مثل الجرب والالتهابات الفطرية وغيرها. وفي حالة وجود أي مرض معدى يجب علاجه قبل الزواج حتى نتجنب انتقال العدوى بين الزوجين.

التأكد من الخلو من الأمراض التناسلية:
يجب التأكد من عدم وجود قرح على الأعضاء التناسلية أو إفرازات غير طبيعية من الجهاز التناسلي. وفي حالة وجود أي مرض تناسلي يجب علاجه قبل الزواج لتفادي الأمراض المنقولة جنسياً.

اكتشاف الأمراض الحرجة:
الفحص العام لاكتشاف أي مرض مزمن قد يتأثر بالحمل ويحتاج لرعاية خاصة أثناء الحمل مثل أمراض القلب والكلى وارتفاع ضغط الدم والبول السكري.

ما هي الفحوص التي يمكن إجرائها قبل الزواج وما فائدتها؟

فصيلة الدم: عامل Rh
في حالة إذا كانت الزوجة سالبة والزوج إيجابي فإن الأطفال غالباً ما يكون فصيلة دمهم إيجابي، وعند الولادة يختلط دم الطفل بدم الأم مما يساعد على تكوين أجسام مضادة تؤثر على الأطفال في الحمل القادم. لذلك يجب إعطاء الأم بعد الولادة حقنة تمنع تكوين الأجسام المضادة حفاظاً على الطفل القادم.

تحليل الدم لمرض الزهري:
وذلك لمنع انتقال العدوى بين الزوجين وأيضاً لحماية الجنين من التشوهات أو الإجهاض.

تحليل الدم لمرض الإيدز:
وهذا الفحص هام جداً لمنع انتقال العدوى بين الزوجين أو إلى الأجيال القادمة.

أشعة على الصدر:
للتأكد من خلو الزوجين من الأمراض الصدرية التي يمكن أن تنتقل بالمعايشة والواجب علاجها قبل الزواج.

هل توجد تطعيمات قبل الزواج؟
نعم. يجب تطعيم الزوجة ضد الحصبة الألمانية (إذا لم يسبق لها الإصابة بها). لأن الإصابة بالحصبة الألمانية أثناء الحمل تؤدي إلى تشوهات في الجنين منها التخلف العقلي والصمم وعمة عدسة العين وتشوهات خلقية بالقلب.

هل يجب فحص السائل المنوي للرجل أو مستوى الهرمونات في الدم للزوجة؟
لا يوجد أي داعي لفحص أسباب العقم قبل الزواج لأنه لا يندرج تحت الهدف من فحص راغبي الزواج، بل أن هذا قد يدفع البعض لتجنب الفحص الروتيني قبل الزواج.

ما هي الجوانب الأخرى التي تشملها المشورة قبل الزواج؟

1. شرح مبسط لتركيبة ووظيفة الجهاز الإنجابي.
2. عرض وافي وشامل لوسائل تنظيم الأسرة.
3. وصف التغذية السليمة والوجبة المتكاملة.

التهابات الجهاز الإنجابي

- 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 مع الممارسة الجنسية
- الإهمال أو التأخر في علاج التهابات الجهاز الإنجابي قد يسبب العديد من المضاعفات الخطيرة مثل العقم و حدوث الأورام
- استخدام الواقي الذكري يحد من إنتشار التهابات الجهاز الإنجابي وبخاصة الأمراض المنقولة جنسياً.

المعلومات المساعدة:

- التهابات الجهاز الإنجابي هي أكثر أمراض النساء شيوعاً وبخاصة في فترة الإنجاب
- الإفرازات المهبلية الطبيعية:
 ١. لونها شفاف
 ٢. عديمة الرائحة
 ٣. تزيد في منتصف الدورة الشهرية
 ٤. ليست مصحوبة بأعراض مرضية
- أعراض التهابات الجهاز الإنجابي هي:
 - ١) إفرازات مهبلية لها لون أو رائحة غير مألوفة بالنسبة للمرأة
 - ٢) هرش أو حكة في الأعضاء التناسلية الخارجية
 - ٣) وجود قرح أو فقاعات مليئة بسائل يشبه الماء
 - ٤) آلام في منطقة الفرج أو عند الجماع
 - ٥) ارتفاع في درجة الحرارة
 - ٦) 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 جنسياً) ، 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..
- عند ظهور أى من أعراض التهابات الجهاز الإنجابي فيجب إستشارة الطبيب ولا داعي للخجل تجنباً للمضاعفات الخطيرة

الدورة التريبية للزائرات الصحيات العاملات فى مدارس الفتيات - دليل المتدرب

- هناك مضاعفات خطيرة قد تسببها إلتهابات الجهاز الإنجابى مثل:
 ١. العقم عند الإناث والرجال
 ٢. الحمل خارج الرحم عند النساء أو الإصابة بالسرطان أو تدمير الجهاز العصبى أو المناعى
 ٣. تنتقل العدوى من الأم المصابة الى الجنين أثناء الحمل أو الولادة أو بعد الولادة وقد تؤدى الى وفاة الجنين أو إصابته بمضاعفات خطيرة أو إعاقه مزمنة .

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

الوصف و الأسباب:

- مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) من الأمراض التى غزت العالم فى السنوات الأخيرة ، ويحدث هذا المرض من الإصابة بفيروس يسمى "فيروس نقص المناعة المكتسبة".
- ينتشر مرض نقص المناعة المكتسبة بين فئات الشؤذ الجنسى و المدمنين للعقاقير، خصوصا المأخوذ عن طريق الحقن و الأشخاص الذين يتعرضون لنقل الدم ملوث بالفيروس.
- فترة الحضانة لهذا المرض تتراوح بين ٥ شهور و وقد تزيد عن ٥ سنوات
- ينتقل الفيروس المسبب للمرض عن طريق:
 - (١) أثناء الممارسة الجنسية بين شخص مصاب بالفيروس وشخص آخر سليم
 - (٢) استعمال الحقن الغير معقمة بين المدمنين
 - (٣) من الأم المصابة بالمرض إلى جنينها أثناء الحمل أو أثناء الولادة
- لم يعد محتملاً أن ينتقل عن طريق نقل دم ملوث بالفيروس نظراً للدقة والإجراءات المتبعة حالياً فى بنوك الدم.
- لا ينتقل هذا المرض بالملامسة العادية أو استعمال المناشف أو الحمامات.

الأعراض:

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

إصابة المنطقة التناسلية بالحشرات

الوصف والمسبب:

هناك نوعان رئيسيان لإصابة المنطقة التناسلية بالحشرات وهما:

- **الجرب:** ويتسبب عن قرادة ضئيلة تختفي تحت الجلد، حيث تضع بيضها والذي يسبب تهيجاً شديداً وحكة في الجلد وبخاصة في فترة المساء وتظهر في منطقة الفرج وأسفل البطن والمقعدة القرح والتقيحات الصديدية الجلدية.
- غالباً ما يصاب أكثر من فرد في العائلة حيث أن مرض الجرب سريع العدوى من خلال استعمال أدوات أو ملابس المصابين بالمرض.
- **قمل العانة:** وهذا النوع يتواجد في الأماكن المشعرة من منطقة العانة ويتغذى على الدم ويسبب هرشاً شديداً.
- تحدث الإصابة بالحشرات عن طريق الاتصال الجنسي أو مشاركة الفراش أو الملامسة القريبة
- تظهر الأعراض بعد فترة من أربعة إلى ستة أسابيع