PNADF 286

Reproductive Health Training for Mothakef Sokany (Trainer)

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

المنهج التدريبي للمثقف السكاني

دليل المتدرب

سبتمبر ٢٠٠٤

تحسين
تحسين صحتنا بتنظيم أسرتنا

CATALYST
consortium

المنهج التدريبي للمثقف السكاني

دليل المتدرب

سبتمبر ٢٠٠٤

تحسين
تحسين صحتنا بتنظيم أسرتنا

CATALYST
consortium

المحتويات

وصف الدورة ٢

الوصف العام ٢
أهداف التدريب ٢
محتويات الدورة: ٣
طرق وأساليب التدريب: ٤
طرق التقييم: ٥

الجدول التدريبي ٦

أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ٧

التوصيف الوظيفى للمثقف السكانى ٩

تغيير السلوك و مناهجه ١١

مراحل تغيير السلوك ١٣
مناهج تغيير السلوك ١٥

الصحة الإنجابية ٢٤

أولاً: مرحلة الطفولة ٢٥
ثانياً: مرحلة المراهقة ٤٠
اثالثاً: مرحلة الإنجاب ٥٢
رابعاً: مرحلة ما بعد الإنجاب ٩٢

الممارسات الضارة ضد المرأة ٩٤

محاربة التمييز والممارسات الخاطئة فى المجتمع ٩٤
محاربة العنف ضد المرأة ١٠١

ندوات التثقيف الصحى ١٠٩

المراجع ١١٦

وصف الدورة

الوصف العام

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

مدة الدورة:	أربعة أيام/٦ ساعات تدريبية كل يوم (٢٤ ساعة تدريبية)
المكان :	مراكز التدريب بالقاهرة.
عدد المشاركين:	٢٠-٢٥ مثقف سكانى فى كل دورة .
اللغة:	اللغة العربية
المدربون:	مدربي وزارة الصحة والسكان المؤهلين بالمحافظات والإدارة المركزية

أهداف التدريب

الهدف العام للبرنامج التدريبي:
توسيع دور المثقف السكاني التثقيفي ليغطى خدمات الصحة الإنجابية وخدمات صحة الأم والطفل المتاحة فى وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان

الأهداف التدريبية:
بنهاية هذه الدورة التدريبية سيصبح المثقف السكاني قادراً على أن:

١ يتعرف على البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
٢ يتعرف على التوصيف الوظيفي للمثقف السكاني
٣ يشرح مراحل تغيير السلوك
٤ يذكر أهداف التثقيف الصحى
٥ يشرح دائرة الاتصال ومكوناتها
٦ يعد رسالة صحية مؤثرة
٧ يناقش خدمات الصحة الإنجابية الخاصة بمرحلة الطفولة
٨ يناقش التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة
٩ يشرح المعلومات المتعلقة بتركيب ووظائف الجهاز الإنجابي
١٠ يروج للأمومة الآمنة
١١ يناقش خدمة متابعة الحمل والإرشادات الضرورية للحامل
١٢ يعرض المعلومات الضرورية للنفساء
١٣ يذكر حالات الحمل الخطر
١٤ يقدم المشورة الخاصة لوسائل تنظيم الأسرة

١٥ يناقش تنظيم الأسرة بعد الولادة أو الإجهاض
١٦ يشرح مفهوم وممارسة تنظيم الأسرة الاضطراري
١٧ يناقش التهابات الجهاز الإنجابي
١٨ يذكر التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لفترة ما بعد الإنجاب والنصائح اللازم تقديمها للسيدات فى هذا السن
١٩ يناقش الممارسات الخاطئة والضارة ضد المرأة:-
- المساواة بين الجنسين
- العنف ضد المرأة
- ختان الإناث
- دور الرجل فى الصحة الإنجابية
٢٠ يوضح المهارة فى تقديم ندوة مصغرة للتثقيف السكانى.

محتويات الدورة:

- **البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة**
- **التوصيف الوظيفي للمثقف السكاني**
- **تغيير السلوك ومناهجه**
  - التثقيف الصحى
  - الاتصال
- **الرسالة الصحية المؤثرة**
- **الصحة الإنجابية**
  - مرحلة الطفولة
    - التغذية
    - تطعيمات الأطفال
    - إلتهابات الجهاز التنفسى
    - الإسهال
  - مرحلة المراهقة
    - تشريح ووظائف الجهاز التناسلي للأنثى
    - تشريح ووظائف الجهاز التناسلي للذكر
    - فسيولوجيا الإنجاب
  - مرحلة الإنجاب
    - الأمومة الآمنة
    - خدمة متابعة الحمل
    - رعاية الأم فى فترة النفاس
    - الحمل الخطر
    - المباعدة بين الولادات

- خدمات تنظيم الأسرة ووسائلها
- تنظيم الأسرة بعد الولادة والإجهاض
- تنظيم الأسرة الاضطراري
- العنف ضد المرأة
- التهابات الجهاز الإنجابي
  - مرحلة ما بعد الإنجاب

- **الممارسات الضارة ضد المرأة**
  - تعريفات النوع وتمكين المرأة
  - المساواة بين الجنسين
  - العنف ضد المرأة والأسرة
  - مناهضة ختان الإناث
  - مشاركة الرجل فى الصحة الانجابية
- **ندوات التثقيف السكاني**

طرق وأساليب التدريب:

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

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

و يعتمد المدربون تشجيع المشاركة الفعالة للمتدربين وتكليفهم بالمزيد من المهام أثناء التدريب

طرق التقييم:

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

سيتم التقدير علي الأساس التالي:

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

6

الجدول التدريبي

اليوم	الجلسة الأولى من ٣:٠٠ إلى ٥:٠٠ م	الجلسة الثانية من ٥:٠٠ إلى ٧:٠٠ م	راحة	الجلسة الثالثة من ٧:٣٠ إلى ٩:٣٠ م
الأول	▪ افتتاح الدورة وتعارف ▪ الاختبار القبلي ▪ أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ▪ التوصيف الوظيفي للمثقف السكاني	▪ تغيير السلوك و مناهجه	من ٧:٠٠ إلى ٧:٣٠ م	▪ الرسالة الصحية المؤثرة
الثاني	▪ الصحة الإنجابية مرحلة الطفولة	▪ الصحة الإنجابية مرحلة المراهقة		▪ الصحة الإنجابية مرحلة الإنجاب وما بعد الإنجاب
الثالث	▪ الممارسات الخاطئة ضد المرأة ▪ مشاركة الرجل في الصحة الانجابية	▪ ندوات التثقيف السكاني		▪ ندوات مصغرة
الرابع	▪ ندوات مصغرة	▪ ندوات مصغرة		▪ ندوات مصغرة ▪ اختبار بعدى ▪ تقييم وختام

أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

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.
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 وخصوصاً المسموعة والمرئية.
٢. استخدام البرامج التسويقية والاستعانة بأحدث التقنيات العلمية.
٣. التوسع فى الاتصال الشخصى عن طريق الأنشطة الميدانية فى القطاعين الحكومي والأهلي.

ثالثاً : الاكتفاء الذاتى:

١. المساعدة على توفير الوسائل محلياً (تشجيع التصنيع المحلى).
٢. تعزيز نظم الإدارة المالية والقدرة على التخطيط.
٣. المساعدة على تقليل نفقات تقديم الخدمة.
٤. السعى لإيجاد جهات تمويلية للجمعيات الأهلية.

رابعاً: تنمية الموارد البشرية والمؤسسية:

١. رفع كفاءة القوى البشرية من خلال البرامج التدريبية الإكلينيكية والإدارية.
٢. تطوير النظم الإدارية فى القطاعين الحكومى والأهلى.
٣. دعم اللامركزية فى التخطيط والتنفيذ.
٤. تعزيز التخطيط الإستراتيجى وقدرة إنشاء المشروعات.
٥. رفع كفاءة مقدمى الخدمة وتطوير الخدمات من ومباني وتجهيزات.

خامساً : تطوير سياسات تقديم الخدمة:

لإزالة المعوقات وخلق مناخ مناسب يدعم البرنامج القومى:

١. إجـــراء الأبحـــاث لمساندة السياسات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل.
٢. الدعـــوة لمساندة السياسات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل.

التوصيف الوظيفى للمثقف السكانى

المثقف السكانى:
عضو فى الفريق الصحى يقدم خدماته للرجال والشباب والمراهقين فى مجال الدعوة والتثقيف الصحى السكانى فى المجتمع حضر وريف

مهام عامة:
يعمل كحلقة وصل مباشرة بين وحدات تقديم خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة التابعة لوزارة الصحة والسكان والمجتمع الذى يعمل به لدعم وتشجيع الرجال على استخدام خدمات الصحة الإنجابية وان يكونوا اكثر ايجابية فى صنع القرار الخاص باستخدام زوجاتهم لهذه الخدمات وكذلك نشر المعلومات الصحيحة ومحاربة الشائعات وتصحيح المعلومات الخاطئة الخاصة بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة بين الرجال والشباب والمراهقين.

الواجبات والمسئوليات:
- التعرف على المجتمع فى المنطقة الجغرافية التابعة له.
- إعداد خطة عمل شهرية وجدول الندوات وأخذ موافقة من المشرفين على خطة العمل.
- القيام بالدعاية اللازمة والتثقيف الصحى والسكانى والتحفيز للإقبال على إستخدام خدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة بين الرجال وحديثى الزواج فى المجتمع التابع له.
- نشر المعلومات الصحيحة وتصحيح المعلومات الخاطئة ومحاربة الشائعات فى مجال الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة بين الرجال والشباب والمراهقين.
- عمل الدعاية اللازمة لوحدات الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان كوحدات تقديم خدمة ذات جودة .
- دعم ومساندة الرجال مستخدمى وسائل تنظيم الأسرة أو أزواج مستخدمات وسائل تنظيم الأسرة بالمعلومات لتقليل المشاكل المتعلقة باستخدام الوسائل وتشجيع الإستمرارية.
- عمل الدعاية المستمرة لتنظيم الأسرة فى المجموعات السكانية الغير مستخدمة للوسائل لتحفيزهم وجذبهم للإستخدام .
- العمل جنبا إلى جنب مع الرائدة الريفية بطريقة تكامل الأدوار لمساعدة راغبات الاستخدام فى حالة معارضة الزوج لإقناعه.
- يقوم بعقد ندوات لمجموعات داخل المدارس والمصانع ونوادى الشباب وأماكن تجمعات أخرى للرجال والشباب والمراهقين للقضاء على الشائعات والمفاهيم الخاطئة .
- يقوم بالتنسيق والتعاون مع كل العاملين فى مجال الدعوة والإعلام عن الصحة الإنجابية فى المنطقة التابعة له.

10

- يقـــوم بالتعرف والتعاون مع علماء الدين وقادة المجتمع التقليديين والمسئولين المحليين لتدعيم دوره في نشر المعلومات الصحيحة وتصحيح المعلومات والمفاهيم الخاطئة ومحاربة الشائعات.
- يقوم بتنفيذ كل ما يوكل اليه.

المؤهلات المطلوبة:

- الحصول علي مؤهل عالى

الخبرات والمهارات المطلوبة:

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

تغيير السلوك و مناهجه

يتشكل ويتأثر السلوك البشرى **بالمعلومات** التي تعبر عن الجانب المعرفي للسلوك **والمهارات** (عقلية أوعضلية) التي تعبر عن الجانب الأدائي للسلوك و**الاتجاهات** التي تعبر عن الجانب العاطفي للسلوك.

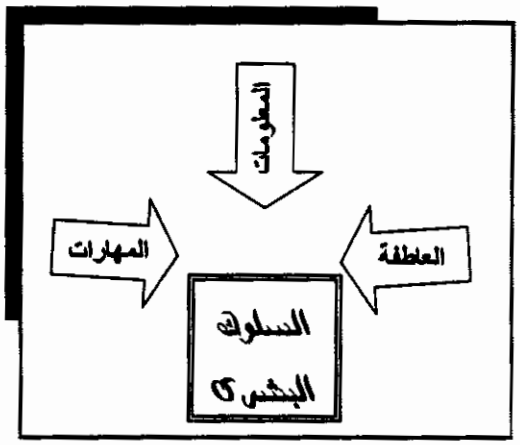
المثال التالى يوضح هذه الجوانب:

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

الجانب المعرفى فى هذا السلوك (المعلومات التى تتوافر لديه عن المشكلة الصحية): هو قدر المعلومات التى يعرفها الفلاح المصرى عن مرض البلهارسيا والخاصة بكيفية انتقال العدوى، الأعراض المرضية، المضاعفات، والوقاية (هل هى كافية و صحيحة؟)

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

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



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

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

12

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 واجتماعيا.

---

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

---

٣. غسيل 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 عده (خمسة مراحل) ليتغير سلوكهم إلى سلوك أفضل مناسب من أجل النهوض بصحتهم وصحة ذويهم:

١. المعرفة Knowledge

في هذه المرحلة نستخدم مهاراتنا الاتصالية فى 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)

٢. الموافقة Approval

تلى هذه المرحلة 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.

٣. النية أو العزم Intention

في هذه المرحلة يصل المستهدفون إلى قرار فردى 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 فى 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

٤. الممارسة Practice

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

٥. الدعوة Advocacy

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

المثال التالي يوضح مراحل تغيير السلوك:
عندما تقابل المثقف السكاني مع أحد الرجال الغير مستخدمين لوسائل تنظيم الأسرة وتحدث معه عن فوائد تنظيم الأسرة ، وقدم له المشورة المتعلقة بكافة الوسائل المتاحة فى الوحدة الصحية، وكان المثقف السكاني موفق فى مشورته حيث تأكد من وصول المعلومات إلى الرجل (١.المعرفة)

ظهرت علامات الرضى والقبول على وجه الرجل (٢. الموافقة)

وقرر مع المثقف السكاني أن يستعمل الواقى الذكرى لمدة ثلاثة سنوات (٣. النية أو العزم).

فى الأسبوع التالى وبينما كان المثقف السكاني فى الوحدة وجد الرجل يبتسم له وقال له لقد قمت باستعمال الواقى الذكرى بعد استشارة الطبيب (٤. الممارسة).

بعد ستة أشهر تقابل المثقف السكاني مع الرجل ووجد أنه يستعمل الواقى الذكرى وأخبره أن أخوه قد شجعه على استخدام الواقى، ولما استفسر المثقف السكاني عن أخوه علم أنه هو نفس الشخص التى سبق أن حوله للوحدة (٥. الدعوة)

تذكر

- ⇦ يتشكل السلوك البشرى الصحى مما لدينا من معلومات وما أكتسبناه من خبرات ومهارات ، و إتجاهاتنا وعواطفنا تجاه موضوع صحى معين
- ⇦ لتغيرر أى سلوك صحى غير مناسب فإن المستهدفين يمرون بخمسة مراحل وهى:
  1. المعرفة
  2. الموافقة
  3. النية والعزم
  4. الممارسة
  5. الدفاع

مناهج تغيير السلوك

التثقيف الصحى:

التثقيف الصحى هو إعطاء المستهدفين المعلومات وتعليمهم بعض المهارات وتشجيعهم ليتمكنوا من التعرف على مشاكلهم الصحية والبحث عن حلول لهذه المشاكل، واختيار أنسب هذه الحلول بمساعدة من الفريق الطبى بالوحدات الصحية. أى أن التثقيف الصحى يهتم بقدر كبير بأن يشجع المستهدفين على المشاركة في المحافظة على صحتهم وصحة أسرهم ومجتمعاتهم
والتثقيف الصحى يجب أن ينصب على مساعدة الأفراد والعائلات والمجتمعات على اتخاذ القرارات التي تنهض بالصحة و الاستمرار 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.

الأهداف الأساسية للتثقيف الصحى:
يهدف التثقيف الصحى إلي تمكين الناس (المستهدفون) من:

١. التعرف على المشاكل التي تؤثر على صحة الناس واحتياجاتهم لمواجهة هذه المشاكل
٢. التعرف على قدرة الناس على حل مشاكلهم بالموارد المتاحة لديهم مع تقديم المساعدة والعون من السلطات المحلية المسئولة عن الصحة(وزارة الصحة والسكان)
٣. تحديد أفضل السبل والإجراءات التي تروج للحياة الصحية ورفاهية المجتمع.

مكونات التثقيف الصحى
يجب التركيز في التثقيف الصحى على ما يشعر به الناس فعلياً لا على من نحب أن يشعرون به ونركز على كيفية توجيه نظر الناس لمشاكلهم وليس على ما نحب أن يفكروا فيه من المشاكل. الحقيقة أن التثقيف الصحى الصحيح يركز على أن يكتسب الناس المهارات الكافية اللازمة لحل المشاكل التي تؤثر على الصحة.
وحتى نتمكن من تأدية هذا العمل، هناك بعض الأشياء الضرورية التي يجب أن نوليها اهتمامنا وهي ما تعرف **بمكونات التثقيف الصحى:**

١. خلق علاقة طيبة مع المستهدفين

هناك العديد من الأشخاص الذين تحتم عليهم طبيعة عملهم أن يخلقوا علاقة طيبة مع المستهدفين ليتمكنوا من أداء ما كلفوا به من أعمال مثل الرائدات الريفيات، المثقفون السكانيون، المدرسين، الأخصائيين الاجتماعين، الأطباء، الممرضات ...الخ
المثقفون السكانيون يعملون في خط المواجهة الأول مع المستهدفين والمرضى، ولذلك فهم في أشد الحاجة إلي خلق علاقة طيبة مع المستهدفين.
إذا أحبك الناس، وإذا وثقوا فيك، وإذا شعروا بالراحة معك فسوف تكونين في وضع مناسب لمساعدة المستهدفين وتحقيق أهداف التثقيف الصحى والتي هى بالتبعية أهدافك.

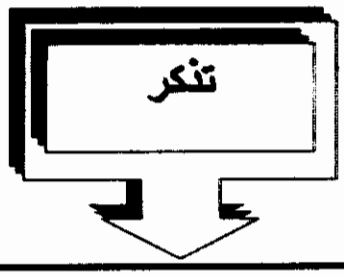
٢. كسب ثقة المستهدفين:
ثقة الناس فيك لا تأتي من فراغ ولكنها نتاج احترامك لهم بغض النظر عن انتماءاتهم القبلية ووضعهم الاجتماعي أو الاقتصادي، ودياناتهم أو جنسهم أو لونهم ...الخ.
للحصول على ثقة الناس فيك يجب أن تتحلى بشخصية جذابة تميل إلي مساعدة الآخرين وتتعاطف مع مشاكلهم مع تركيزك على احترام الأعراف السائدة في المجتمع الذي تعمل فيه والقيم التي تؤثر في المجتمع.

في بداية عملك يجب أن:

- تذهب للمستهدفين وتتعرف عليهم وتعرفهم بطبيعة عملك وتأثيره على صحتهم
- تتعرف على القيادات الطبيعية والرسمية في المجتمع
- تتعرف على الآخرين العاملين في تطوير المجتمع مثل المدرسين والعاملين بالزراعة وتتعلم من خبراتهم السابقة..الخ
- تتعرف على رجال الدين والقيادات السياسية

تذكر دائما أن الغرض من التثقيف الصحي هو مساعدة الناس ليتمكنوا من حل مشاكلهم الصحية بمجهوداتهم الذاتية ودورك كمثقف صحي هو:-

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



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

١. مساعدة المستهدفين ليتعرفوا على ما يمكنهم عمله لتحسن صحتهم وظروفهم الصحية

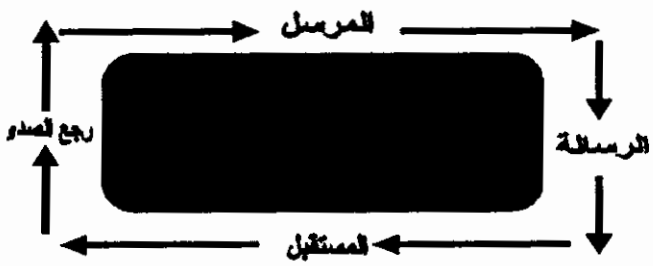
٢. تعليمهم المهارات اللازمة لتشجيع مشاركتهم وتعبئة مواردهم للنهوض بصحتهم

٣. التواصل بوضوح للمساهمة في تغيير السلوكيات الخاطئة

الاتصال:

الاتصال هو مشاركة الآخرين في المعلومات والأفكار والمشاعر والأحاسيس.

تعريف:
الاتصال هو عمليه 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 مرسلاً) وقد يكون التواصل لفظياً أو غير لفظياً



دائـــرة الاتـــصـــــال

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 وبمدى ملائمتها للمستهدفين

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

قناة الاتصال:
المكان الذي تتم فيه أو من خلاله عملية الاتصال والطرق المستخدمة لنقل الرسالة مثل التليفزيون، الصحف، الندوة المصغرة..الخ
قناة الاتصال من المكونات الهامة جداً في عملية الاتصال إذ أنه قد يحتوى على عدة عوامل معوقة للاتصال مثل: (وجود ضوضاء في مكان الاتصال أو وجود ظروف غير ملائمة في المكان الذي يتم فيه الاتصال مثل الأمطار أو الشمس أو وجود نشاطات أخرى في نفس الوقت تحدث تشويشا أو أن تكون الصورة غير واضحة فى الملصق أو أن يكون شريط الفيديو رديء الإعداد).
كل العوامل التي تؤدى إلي التشويش يجب الابتعاد عنها لإنجاح عملية التواصل.

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

أنواع الاتصال:

هناك نوعان من أنواع الاتصال:
الاتصال اللفظي:
(حديث – مادة مطبوعة للقراءة – رؤية برنامج تليفزيوني أو إذاعي)
الاتصال الغير لفظي:
(حركة الجسم واليدان – الجلسة – تعبيرات الوجه – حركة العينين..الخ).

الاتصال بوضوح لا يتأتى إلا إذا ركزنا على النقاط التالية:

وضوح الحديث والعرض:

لكى يسمع الناس ويرون ويفهمون الرسالة التي ترغبين توصيلها لهم ،يجب عليكى أن تختاري الألفاظ السهلة البسيطة الفهم ، ويجب أن تتفادى المصطلحات العلمية والطبية وأن تتأكدي من أن كل الحاضرين يرون ويسمعون ما تقولين وتعرضين رسالة قصيرة قدر الإمكان دون الإخلال بمضمون الرسالة.
الرسائل الطويلة تؤدى إلي تشتت فكر الحاضرين وعدم تركيزهم على ما تقولين وتعرضين، كما تؤدى إلي عدم تذكرهم للرسالة بعد حديثك بوقت قليل كما يجب أن تتحدثى معهم فى موضوع واحد فى كل مرة.

الاختيار السليم للوسائل الإيضاحية والمساعدة :
يجب أن تختاري المعينات المسموعة (الشرائط المسجلة) أو المرئية (الأفلام والفيديو- الملصقات – اللوحة القلابة – النشرات – المطويات) المناسبة للمستهدفين وقدراتهم على الفهم والتركيز وأعلمي أن استخدام وسائل غريبة على المستهدفين تقلل من عملية الاتصال معهم.
فمثلا من غير المفيد أن تعرضي عليهم صورا للجرثومة المسببة لمرض الكلاميديا ملتقطة من تحت الميكروسكوب.

الإنصات والانتباه:

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

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

١. اهتم بما يقوله الآخرين
٢. شجعهم على التحدث بحرية تامة
٣. لا تسخر مما يقولون أو من ثقافاتهم ومعارفهم
٤. لا تقاطع محدثيك
٥. ابتعد عن مجادلة المتحدثين
٦. لا تنشغل بأشياء أخرى أثناء إنصاتك للآخرين مثل الرد على التليفون أو النظر في الساعة أو أوراقك أو حقيبة يدك ..الخ
٧. تأكد من وصول وفهم الرسالة المطلوبة من خلال طرح بعض الأسئلة على الحاضرين لتتأكد من تفهمهم للرسالة
٨. لخص ما تم مناقشته معهم فى نهاية حديثك
٩. اطلب من أحد المشاركين أن يلخص ما قلته

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

ودن من طين ، وودن من عجين ✗

اسمع من هنا ، وأفوت من هنا ✗

تذكر

- الإتصال أحد المناهج المؤثرة لتغيير السلوك
- الإتصال الناجح يتحقق عندما:
  1. يتم الإعداد له مسبقاً وبصورة جيدة
  2. لختيار قناة إتصال مناسبة للرسالة والمستهدفين
  3. نستخدم نوعى الإتصال اللفظى وغير اللفظى
  4. نتأكد من وصول الرسالة للمستهدفين من خلال رجع الصدى
  5. ننصت لمن نستهدفهم من الإتصال للتعرف على معلوماتهم ومشاعرهم وما لديهم من مشاكل
  6. نختار بدقة وعناية الوسائل الإيضاحية والمساعدة

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 Command Attention

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

حاول دائما أن تكون رسالتك جذابة من حيث اللغة والألوان المستخدمة (مطوية – بوستر..الخ) وأن تتأكد من أن المستهدفين يتابعونك ، وإذا شعرت بعكس ذلك فقوم بجذب انتباههم بطريقة لطيفة.

حاول دائما أن تخلق إنطباعاً جيدا من المرة الاولى حيث أن الإنطباع الأول غالبا ما يدوم

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

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

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

٣. رسالة واضحة المعالم والصياغة Clarify the message

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

فمثلاً إذا كانت الرسالة عن وسائل تنظيم الأسرة، فلا يجب أن تقول لهم " **وسيلة الامبلانون عبارة عن كبسولة تركب تحت الجلد بواسطة محقن معقم خاص بها وتحتوى على هرمون ايتونوجستريل وتفرز قدرا مناسبا من هذا الهرمون يومياً ولمدة ثلاثة سنوات ليمنع الحمل".**

والأسهل أن تقول لهم " وسيلة الامبلانون عبارة عن كبسولة تركب تحت الجلد تمنع حدوث الحمل لمدة ٣ سنوات الحمل".

٤. تتضمن منفعة للمستهدفين Communicate a benefit

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

٥. تخلق الثقة Create Trust

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

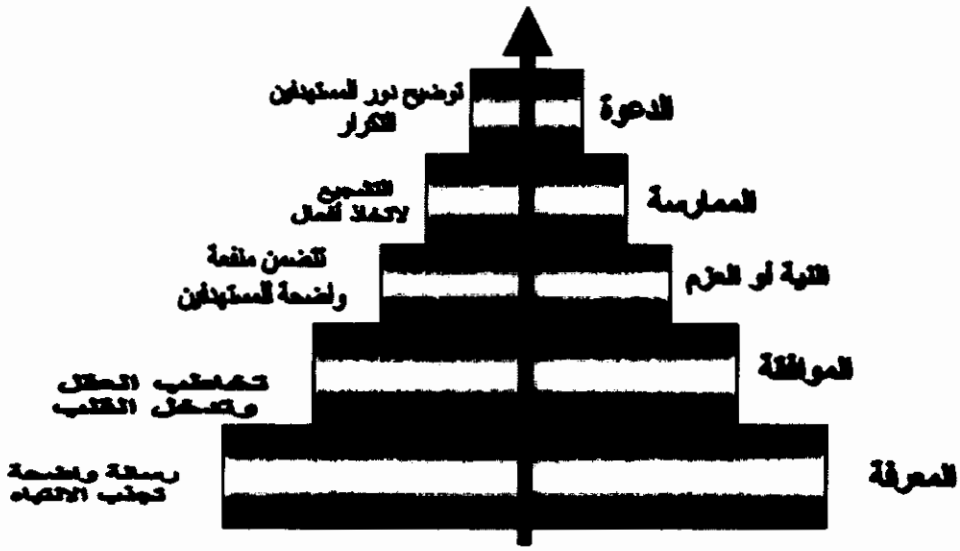
٦. توضح دور المستهدفين فى تنفيذ الحلول المقترحة Call for action

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

٧. تكرار مضمون الرسالة مهم ومفيد Consistency Counts

تكرار المضمون بطرق مختلفة يفيد في أن تحقق الرسالة أهدافها، فمثلا يتحدث المثقف السكاني عن الحمل الخطر مع المستهدفين أثناء الندوة، ويتحدث الطبيب في ندوة مع قادة الرأى عن نفس موضوع الحمل الخطر ، ونرى برنامج تليفزيوني يستضيف أحد أساتذة أمراض النساء والتوليد ليتحدث عن الحمل الخطر على أن يكون لب الرسالة واحد.

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



تذكر

- عملك يعتمد فى المقام الأول على إعداد وبث الرسائل الصحية للمستهدفين فى الندوات المصغرة
- إعداد الرسالة الصحية المؤثرة يعتمد على توافر الخصائص التالية:

١. تجذب الانتباه
٢. تدخل القلب وتقنع العقل
٣. رسالة واضحة المعالم والصياغة
٤. تتضمن منفعة للمستهدفين
٥. تخلق الثقة
٦. توضح دور المستهدفين فى تنفيذ الحلول المقترحة
٧. تكرار مضمون الرسالة

24

الصحة الإنجابية

عـرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة الإنجابية علي أنها حاله 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 السائدة في الدول النامية لتغطي احتياجات المرأة الصحية منذ ولادتها وحتى فيما بعد انتهاء عمرها الإنجابي.

تهدف برامج الصحة الإنجابية إلي توفير الخدمات التالية:

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

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

- توفير الخدمات الصحية عالية الجودة والتي ترضي الفئات المستهدفة
- توفير خدمات التوعية والتثقيف الصحي للفئات 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 علي تقسيم هذه الخدمات طبقا للمراحل العمرية التالية:

أولا : مرحلة الطفولة
ثانيا : مرحلة المراهقة والشباب
ثالثاً: 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 فى الحالة الصحية والجسدية والنفسية للفرد فتجعله إما قادراً علي تحمل مسئولياته فى كشخص منتج ومساهم فى النهوض بالمجتمع أو غير قادر علي هذا وفى هذه الحالة يصبح عالة ومعوقاً للتنمية والرقي والتقدم.

دور المثقف السكاني المتعلق بمرحلة الطفولة:

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للرضع و الأطفال:

الرضاعة الطبيعية:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

- الرضاعة الطبيعية ضرورية ولازمة لضمان نمو وتطور الطفل كما أن لها فوائد كثيرة للأم
- يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية لمدة عامان (كلما أمكن)
- الرضاعة الطبيعية المطلقة تمنع حدوث الحمل لمدة ستة أشهر بشرط توافر شروط الرضاعة المطلقة

المعلومات المساعدة:

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- يعتبر لبن الأم مصدراً كاملاً لجميع العناصر الغذائية الضرورية للطفل منذ ولادته ويعد مصدراً كافياً حتى عمر ستة شهور، بعدها يحتاج الطفل إلي إضافة أغذية خارجية.
- لبن الأم أنسب غذاء للطفل لأن نظافته مضمونة (لا يتم تحضيره) ودرجة حرارته مناسبة للطفل وتتغير طبقاً لفصول السنة
- يجب أن تبدأ الأم فى إرضاع وليدها فور الولادة لأن هذا يؤثر علي إدرار اللبن
- لبن السرسوب (المسمار) مفيد جداً لوقاية الطفل من بعض الأمراض المعدية التي قد تصيب الطفل فى مستهل حياته حيث أنه يحتوي علي قدراً كبيراً من المناعة ضد هذه الأمراض.
- إدرار اللبن يزيد مع الوقت ويتم تحفيزه عن طريق مص الطفل لحلمة الأم
- الرضاعة الطبيعية تقلل من حدوث النزلات المعوية التى تزيد نسبتها بين الأطفال الذين يرضعون صناعياً
- الرضاعة الطبيعية تخلق اتصالاً وثيقاً وتدعم علاقة الحب بين الطفل وأمه

- الرضاعة الطبيعية تؤثر علي استقرار الحالة النفسية للطفل وتنعكس علي تصرفاته

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

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

الرضاعة الطبيعية المطلقة كوسيلة تنظيم أسرة:

تساعد الرضاعة الطبيعية علي منع الحمل لأنها تحد من إفراز بعض الهرمونات الضرورية لعملية التبويض ومن ثم يمتنع التبويض بين المرضعات. ولكن هناك شروط ثلاثة شروط للرضاعة المطلقة يجب توافرها لضمان عدم حدوث الحمل بين المرضعات وهى:

١. عدم مرور أكثر من ستة شهور منذ ولادة الطفل
٢. عدم حدوث حيض
٣. إرضاع الطفل من الثديين بانتظام ليلاً ونهاراً دون الإعتماد على أغذية خارجية

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

تذكر

- الرضاعة الطبيعية تنطوى على فوائد صحية ونفسية للأم والطفل
- يجب أن تبدأ الأم فى إرضاع مولودها فور الولادة كما يجب أن يحصل الرضيع على لبن السرسوب لما يحتويه من فوائد للرضيع
- تعتبر الرضاعة المطلقة وسيلة لتنظيم الاسرة حين توافر الشروط الثلاثة التالية:

١. منذ الولادة وحتى بلوغ عمر الرضيع ستة أشهر
٢. عدم عودة الحيض (الدورة الشهرية) للأم
٣. إرضاع الطفل رضاعة مطلقة ليلاً ونهاراً دون إعطاء الطفل أغذية خارجية مكملة

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للأطفال:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

- 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 تغني الأغذية الإضافية عن الرضاعة الطبيعية ويجب أن تقدم الأغذية الإضافية قبل الرضاعة ثم يعطي الطفل ثدي أمه حتى يشبع

المعلومات المساعدة:

- يجب العناية الفائقة بغذاء الطفل حتى لا يكون عرضة للنزلات المعوية والأمراض المعدية الأخرى التي قد تصيبه بالجفاف
- تغذية الطفل تمده بكل العناصر الضرورية لتنشئته صحيحاً وبعافية تستمر آثارها حتى الشباب والكهولة
- يجب أن تبدأ الأم بكمية قليلة من الأغذية الإضافية (ربع ملعقة) على أن تكون سائلة أو مهروسة ومصفاة ثم تزداد الكمية بالتدريج وبعد أن يعتادها الطفل تعطي بعد ذلك فى صورتها الطبيعية.
- مضغ الأطفال للأغذية يقوي عضلات المضغ والتي بدورها تساعد فى تنمية قدرة الأطفال علي المخاطبة
- تبدأ الأم بالأغذية الإضافية أولاً ثم تكمل تغذيه الطفل من ثديها حتى يشبع (حتى لا يرفض الرضيع الأغذية الإضافية) ثم تزاد كمية الأغذية الإضافية بالتدريج حتى يتناول الطفل وجبة كاملة منها
- لا يجب أن يقدم للطفل نوعان من الأغذية الإضافية فى وقت واحد ويفضل أن يفصل بينهما ١٥ يوم علي الأقل.
- لا يجب أن يقدم للطفل نوعاً جديداً من الأغذية أو أن يفطم إذا كان مريضاً أو إذا كان الجو شديد الحرارة.
- تزاد كمية الوجبات حتى يصل الطفل إلي أن يأكل من الأطعمة التي يتناولها باقي أفراد الأسرة.
- يجب أن تحافظ الأم علي إرضاع طفلها من ثديها رضعة واحدة كل يوم إلى أن يتم الطفل عامه الثاني.
- لو ظهرت علي الطفل أي عرض من أعراض الحساسية لأي نوع من الأطعمة يجب الامتناع عن إعطائه للطفل حتى تتم استشارة الطبيب.
- يجب العناية الفائقة بغذاء الطفل حتى لا يكون عرضة للنزلات المعوية والأمراض المعدية الأخرى التي قد تصيبه بالجفاف
- تغذية الطفل تمده بكل العناصر الضرورية لتنشئته صحيحاً وبعافية تستمر آثارها حتى الشباب والكهولة

- يجب أن تبدأ الأم بكمية قليلة من الأغذية الإضافية (ربع ملعقة) على أن تكون سائلة

تغذية الطفل بعد عامه الثاني:

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

المجموعة الأولي: أطعمة الطاقة والمجهود
الكربوهيدرات (النشويات) والدهون:
الخبز – الأرز – المكرونة – النشويات مثل البطاطس والبطاطا – الحلويات – السكر – العصائر –

المجموعة الثانية: أطعمة البناء
البروتينيات والكالسيوم:
اللـــبن ومنـــتجاته – اللحم – الدجاج والطيور – الأسماك – البيض – البقول مثل الفول واللوبيا..الخ

المجموعة الثالثة: أطعمة الوقاية
الفيتامينات والأملاح المعدنية:
الخضراوات الطازجة – الخضراوات المطهية – الفواكه

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

تذكر

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

التوعية بفوائد تطعيمات الأطفال والترويج لها:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- تحضر الطعوم والأمصال فى المعامل المتطورة وهى خالية من أى جراثيم ولا تسبب أى أمراض.
- لا توجد أى موانع للتطعيمات فالطفل المريض يمكنه الحصول هلي 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
- يجب التأكد من أن الحقن المستخدمة فى التطعيمات من النوع البلاستيك الذي يستخدم مرة واحدة ولا يعاد استخدامه
- تكرار بعض التطعيمات ضرورى لضمان حماية الأطفال من الأمراض ، ويمكن الحصول علي التطعيمات من أى وحدة تقديم خدمة صحية تابعة لوزارة الصحة والسكان والمنتشرة فى جميع أنحاء الجمهورية
- من الضروري أن يكمل الطفل العدد الكامل من الجرعات بما فى ذلك الجرعات المنشطة حتى تكون التطعيمات فعالة فى وقاية الأطفال من الأمراض الفتاكة
- يجب المبادرة بالتطعيم أثناء الحملات القومية التى يعلن عنها بجميع وسائل الإعلام.

- التطعيمات الإجبارية في مصر هي:

عمر الطفل بالشهور	التطعيم
عند الولادة	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال : نقط تعطى عن طريق الفم
الشهر الأول	- الدرن (بي.سي.جي)حقنه داخل طبقات الجلد
الشهر الثاني	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال - التطعيم الثلاثي ضد أمراض الدفتيريا، التيتانوس، والسعال الديكي: حقنة تعطي للطفل في العضل بالفخذ الأيسر - التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدى (ب): حقنة تعطي للطفل في العضل بالفخذ الأيمن
الشهر الرابع	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال - التطعيم الثلاثي ضد أمراض الدفتيريا، التيتانوس، والسعال الديكي: حقنة تعطي للطفل في العضل بالفخذ الأيسر - التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدى (ب): حقنة تعطي للطفل في العضل بالفخذ الأيمن
الشهر السادس	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال - التطعيم الثلاثي ضد أمراض الدفتيريا، التيتانوس، والسعال الديكي: حقنة تعطي للطفل في العضل بالفخذ الأيسر - التطعيم ضد مرض الالتهاب الكبدى (ب): حقنة تعطي للطفل في العضل بالفخذ الأيمن
الشهر التاسع	- التطعيم ضد مرض الحصبة: حقنة تعطي للطفل تحت الجلد بالذراع الأيمن - كبسولة فيتامين (أ) - التطعيم ضد مرض شلل الأطفال
الشهر الـ ١٨	- التطعيم ضد مرض شلل الأطفال - التطعيم الثلاثي ضد أمراض الدفتيريا، التيتانوس، والسعال الديكي: حقنة تعطي للطفل في العضل بالفخذ الأيسر - كبسولة فيتامين (أ)

تذكر

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

التوعية بالتهابات الجهاز التنفسي في الأطفال:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

- يتعرض الأطفال إلى الإصابة بنزلات البرد البسيطة يحتاج فيها الطفل إلى سوائل دافئة مع التغذية الجيدة وعدم التعرض لتيارات الهواء الباردة.
- لا يجب استعمال المضاد الحيوي في نزلات البرد.
- قد تحدث مضاعفات للأطفال من نزلات البرد مثل حدوث إلتهاب رئوى حاد لذلك يجب على الأم ملاحظة علامات الخطر
- عند ظهور أي من علامات الخطر يجب التوجه إلى الطبيب الذي يقوم بدوره بتحويل الحالة إلى المستشفى فوراً.

المعلومات المساعدة:

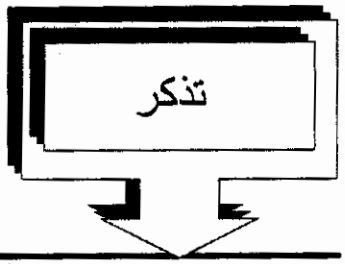
- الأطفال أكثر عرضة لنزلات البرد وبخاصة في فصل الشتاء
- يحتاج الأطفال اثناء إصابتهم بنزلات البرد إلى التغذية الجيدة و السوائل والمحافظة على تدفئتهم وعدم تعرضهم لتيارات الهواء.
- لا يحتاج الأطفال إلى المضادات الحيوية لعلاج نزلات البرد العادية

الأعراض التالية علامات خطر ينذر بإحتمال الإصابة بالإلتهاب الرئوى الحاد:

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

- عند حدوث علامات الخطر، يجب أن تسارع الأسرة بعرض طفلها على الطبيب
- إذا كـــان تشخيص الطبيب لحالة الطفل على أنها إلتهاب رئوي حاد ، فيجب أن تهتم الأم بالنقاط التالية:
  - إرضاع الطفل وتغذيته حيث أنه يحتاج إلى الغذاء لمقاومة المرض
  - إعطاء الطفل العلاج بدقة حسب تعليمات الطبيب واستكمال مدة العلاج حتى لـــو تحسنت حالة الطفل حيث أن تحسن الأعراض لا يعني الشفاء لذا يجب استكمال مدة العلاج المحددة.
  - عدم إعطاء الطفل أية أدوية دون استشارة الطبيب.
  - عدم استخدام أدوية سبق استخدامها وتحليلها بالماء.
  - حفظ الأدوية في مكان جاف مظلم بعيداً عن أيدي الأطفال.

- عدم تنظيف الحجرات أو التدخين في وجود الأطفال.
- مداومة الأم على المتابعة مع الطبيب للتأكد من استجابة الطفل للعلاج.



⇦ الأطفال أكثر عرضة لنزلات البرد وبخاصة فى فصل الشتاء

⇦ عند إصابة الأطفال بنزلات البرد، يجب العناية بتدفئتهم وعدم تعرضهم لتيارات الهواء والعناية بتغذيتهم وإعطاءهم قدراً كافياً من السوائل

⇦ لا يجب إعطاء الاطفال المصابين بنزلات البرد المضادات الحيوية والادوية الأخرى شائعة الاستخدام

⇦ إذا لاحظت الأم أى من العلامات المنذرة التالية يجب عليها التوجه للطبيب فوراً حيث أن الطفل فى هذه الحالات غالباً ما يكون مصاباً بالتهاب رئوى حاد:

١. تشنجات.
٢. حشرجة والطفل هادئ.
٣. كثرة النوم غير الطبيعي وعدم القدرة على الاستيقاظ.
٤. نقص الطعام والشراب والرضاعة الطبيعية.
٥. ارتفاع درجة الحرارة.
٦. النهجان (سرعة التنفس)

⇦ وفى هذه الحالات يحتاج الطفل إلى:

١. التغذيه الجيدة (إرضاع الطفل وإعطاءة مزيداً من السوائل)
٢. تنفيذ تعليمات الطبيب والمواظبة على إعطاء الطفل الدواء
٣. عدم تعريض الطفل للادخنة والأتربة
٤. ضرورة متابعة حالة الطفل مع الطبيب

التوعية بمرض الإسهال ومضاعفاته:

الجمهور المستهدف:

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

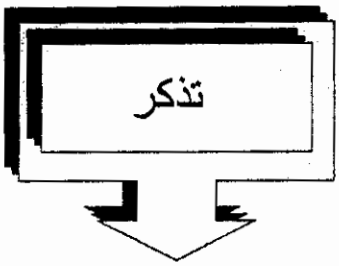
الرسائل الإعلامية:

- إصابة الاطفال بالإسهال من أكثر الأمراض الشائعة وبخاصة في فصل الصيف
- تعتبر العناية بنظافة الغذاء المقدم للطفل والنظافة الشخصية من أهم الطرق المتبعة للوقاية من مرض الإسهال
- إستعمال محلول معالجة الجفاف مبكراً عند إصابة الطفل بالإسهال يحد بقدر كبير المضاعفات الخطيرة للمرض مثل الجفاف

المعلومات المساعدة:

- يجب أن تستمر الأم في إرضاع طفلها من ثديها عند حدوث الإسهال والتوقف عن إعطاءه أغذية خارجية جديدة (لم يسبق للطفل تناولها)
- يجب على الام أن تسارع بإعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف فوراً عند إصابته بالإسهال بدون إضافات حتى تستشير الطبيب.
- يجب أن تمتنع الام عن استخدام أدوية الإسهال.
- تحضير المحلول بمياه نظيفة واستخدامه خلال ٢٤ ساعة.
- زيادة عدد الرضعات ومدة الرضعة مع إعطاء المحلول والأغذية والسوائل.
- تجب إستشارة الطبيب فور ظهور أي من علامات الخطر التالية:
  - إذا استمر الإسهال أكثر من ٣ أيام.
  - قيء متكرر.
  - رفض الطعام والشراب والرضاعة.
  - ظهور دم في البراز.
  - ارتفاع درجة الحرارة.
  - إذا ساءت حالة الطفل.
  - إذا أصيب بإعياء أو فقدان الوعي.
- علاقة الإسهال بالنظافة:
  - الإهتمام بغسيل الأيدي بالماء والصابون وتجفيفها يحد من انتقال الجراثيم المسببة للأمراض من شخص لآخر.
  - غسل الخضروات والفواكه بماء بعد نقعها في ماء به خل (ملعقة لكل لتر).
  - تغطية الطعام.
  - استعمال الماء النظيف (ماء الحنفية) وابعاد الطيور والحيوانات عنه.
  - عدم القاء القمامة في الشارع وعدم حرقها منعاً لتلوث البيئة.

- فصل حظائر الماشية والدواجن عن المنزل.



- أمراض الأسهال من أكثر الأمراض التى يتعرض لها الأطفال وبخاصة فى فصل الصيف
- أمراض الأسهال تؤدى إلى فقدان الطفل للسوائل والأملاح الضرورية للحياة من جسدة ومن ثم يحدث الجفاف
- يجب أن تستمر الأم فى إرضاع طفلها من ثديها عند إصابته بالإسهال
- يجب أن تعطى الأم طفلها محلول معالجة الجفاف فور إصابته بالإسهال حيث أن محلول معالجة الجفاف يسهم بقدر كبير فى عدم حدوث الجفاف للطفل
- يجب إستشارة الطبيب فور ظهور أى من علامات الخطر التالية:
  ١. إذا استمر الإسهال أكثر من ٣ أيام.
  ٢. قيء متكرر.
  ٣. رفض الطعام والشراب والرضاعة.
  ٤. ظهور دم في البراز.
  ٥. ارتفاع درجة الحرارة.
  ٦. إذا ساءت حالة الطفل.
  ٧. إذا أصيب باعياء أو فقدان الوعي.
- النظافة العامة وبخاصة اليدين والخضروات والفاكهة تساهم بقدراً كبيراً فى الحد من حدوث أمراض الإسهال

الحوادث المنزلية:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

الحروق:

الوقاية: ابعد طفلك عن أماكن تواجد اللهب والسوائل الساخنة.

العلاج الأولي: في حالة حدوث حرق يوضع ماء مثلج على مكان الحرق ويغطى بقماش نظيف والعرض على الطبيب فوراً.

المواد الكاوية: (البوتاس)

الوقاية: توضع تلك المواد في زجاجات محكمة الغلق بعيداً عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي: إذا أصـــيبت عين الطفل تشطف بالماء الجاري وينقل لأقرب مستشفى، تنـــزع ملابس الطفل ويشطف بماء جاري في حالة تعرض الجلد للمواد الكاوية.

الكهرباء

الوقاية يجـــب ابعـــد مـــصادر الكهـــرباء عن الأطفال (الفيش في مكان عالي والأسلاك معزولة).

العلاج الأولي إذا أصيب الطفل ينقل إلى المستشفى مع تدفئته.

ضربة الشمس وحرارة الفرن

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

العلاج الأولي يعطى محلول معالجة الجفاف.

39

الجروح والكسور

الجروح والنزيف: يضغط على مكان الجرح لوقف النزيف وينقل إلى أقرب مستشفى.

الكسور تثبيت العضو المكسور بدعامة وعدم تحريكه وينقل إلى أقرب مستشفى.

التسمم

الوقاية يجب إبعاد الأدوية والمواد الكيماوية عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي في حالة الإصابة ينقل لأقرب مركز متخصص.

العض واللدغ

العلاج الأولي إذا تعرض الطفل لعض حيوان، يجب تنظيف وتطهير مكان العض وينقل لأقرب مستشفى.

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

تذكر

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

ثانياً: مرحلة المراهقة

المـــراهقة فترة انتقالية هامة فى حياة كل من الفتاه والفتاه حيث تتبلور فيها شخصية كل منهما. يـــشعر كـــل من الفتاه والفتى فى هذه الفترة بالعديد من التغيرات الجسدية والتى ترافقها مشاعر مخـــتلفة نحو الذات ونحو الجنس الآخر. كما تتميز هذه الفترة ببعض فقدان الثقة بالنفس بشأن المظهـــر الخارجي والأثر الذي يحدثه هذا المظهر الخارجي، فيزداد اهتمام المراهقين بمظهرهم وملابسهم لمحاولة جذب انتباه الجنس الأخر.

المـــراهقة مرحلة عمريه انتقالية تقع بين مرحلتي الطفولة ومرحلة البلوغ والشباب وقد عرفتها مـــنظمة 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 فى نمو الجسم (الطول – الوزن – العضلات – الاعضاء).
- نمـــو الشعر فى 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 التى 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 الخارجي 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 المثال.
- التوجه العاطفى والجنسى نحو الجنس الأخر.

عند الاناث:

التغيرات الجسدية:

- زيادة سريعة فى نمو الجسم (الطول – الوزن – الاعضاء).
- نمـــو الـــشعر فى مناطق مختلفة من الجسم يبدأ تحت الابط وأسفل البطن وحول الأعضاء التناسلية.
- ينمو الثدى (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 الابط.
- تنشط غدد الجلد التى تفرز مواد دهنية ولذلك يظهر حب الشباب.
- اكتمال نمو الأعضاء التناسلية الخرجية والداخلية.

التغيرات النفسية:

- التوتر العصبى 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 الاصدقاء والتأثر بهم وتكوين الشلل.

التوجه العاطفى والجنسى نحو الجنس الآخر.

دور المثقف السكاني المتعلق بمرحلة المراهقة:

التوعية بمرحلة المراهقة:

الجمهور المستهدف:

- الرجال فى جميع مراحل العمر
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية)
- رؤساء نوادى الشباب
- المدرسين والمدرسات

الرسائل الإعلامية:

- مـرحلة المـراهقة من أخطر مراحل العمر لدى البنين والبنات وتحتاج إلى مساعدتهم لاجتيازها بأمان بتشجيعهم على المشاركة فى مناقشة مشاكلهم بصراحة ووضوح
- العـناية بالمراهقين تقلل من العيوب السيكولوجية فى المراهقين حيث أنها أساسية فى تشكيل الشخصية لدى النشء
- يحـتاج المراهقين لبعض المعلومات الفسيولوجية المتعلقة بالإنجاب ، الجنس والجنس الأخر فيجب أن نوفرها لهم من مصادر موثوقة بدلاً من تركهم عرضة للمصادر الغير موثوقة و التى قد تشوه أفكارهم ومعتقداتهم
- للتدخين وتعاطى المخدرات أضراراً صحية ونفسية واجتماعية

المعلومات المساعدة:

- يجـب تـشجيع المراهقين على تناول قدراً كافياً من الغذاء حيث أن هذه الفترة تتسم بالنمو الجسدى المطرد
- تـشجيع المـراهقين علـى ممارسـة الرياضة لمساعدتهم فى التغلب على المشاكل المرتبطة بهذه المرحلة من العمر
- تعـريف المـراهقين بعلامـات البلوغ فى الجنسين وتوعيتهم بأهمية التمسك بالقيم والمبادئ لحمايتهم من الانجراف إلى المشاكل الصحية والاجتماعية
- مناقـشتهم 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)
- مناقـشتهم فـى دور كـل مـن الجنسين فى تكوين الأسرة وأهمية أن تسود المودة والاحترام محيط الأسرة
- مناقـشة استفـسارات المـراهقين المـتعلقة بالدورة الشهرية، وبالزواج والإنجاب والعلاقات الجنسية السوية فى محيط تكوين الأسرة
- مناقشة المراهقين فى الأضرار المحتملة من زواج الأقارب
- تعريفهم بأهمية الخدمات الصحية والمشورة للمقبلين على الزواج
- التوعـية بمضار التدخين الصحية حيث أنه يسبب العديد من الأمراض مثل أمراض شـرايين القلـب وتـصلب الأوعية الدموية، أمراض الرئتين مثل التهابات الجهاز التنفسى وتمدد الرئتين وضيق التنفس وسرطان الرئة.
- التوعـية بمـضار المخـدرات حيث أنها تتسبب فى حدوث الأمراض التى يسببها التدخـين بالإضـافة إلـى تأثيرها المدمر على خلايا المخ وشعور الشاب بأنه دون المستوى الاجتماعي وقد يقع تحت طائلة القانون الذى يجرم تعاطى المخدرات

توعية المراهقين بالنواحى التشريحية والوظيفية المتعلقة بالجهاز الإنجابي

الرسائل الإعلامية:

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

43

المعلومات المساعدة:

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

توعية المراهقين بمرحلة البلوغ:

التعريف:

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

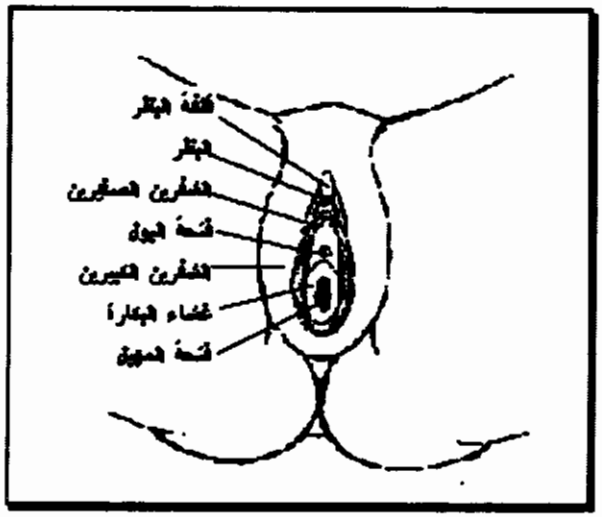
كيف يحدث البلوغ:

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

تشريح ووظائف الأعضاء التناسلية للأنثى

أولاً :الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى(الفرج):

تتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى من:



١. <u>البظر:</u>
عضو حساس يتكون من نسيج إسفنجي قابل للانتصاب ، وهو غني بالأوعية الدموية ويغذيه الشريان البظري.

٢. <u>الشفرتان الصغيران :</u>
فصان رقيقان من الجلد الغني بالأوعية الدموية والنهايات العصبية عند التقاءهما من أعلى يكونان ما يعرف بقلفة البظر و التي تغطي البظر.

٣. <u>الشفرتان الكبيران:</u>
فصان شحميان مكونان من نسيج دهني غليظ مغطى بجلد رقيق ويوجد علية شعر يبدأ في الظهور عند بداية البلوغ. الشفرتان الكبيران يغلفان الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى ،فتحة المهبل وفتحة خروج البول ويغلفان البظر والشفرتان الصغيرتان عند بلوغ الأنثى.

وظائف الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى:

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

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

45

ثانياً :الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة:-

يتكون الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة من الأعضاء التالية :

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

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

أ. عنق الرحم :

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

ب. جسم الرحم :

عبارة عن فراغ كمثري الشكل ويتكون جدارة من ثلاث طبقات:

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

٣. **قناتي فالوب :**

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

٤. **المبيضان :**

يوجد مبيضان (الأيمن والأيسر) على جانبي الرحم .

وظائف الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة

أ. **المهبل:**

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

ب. الرحم:

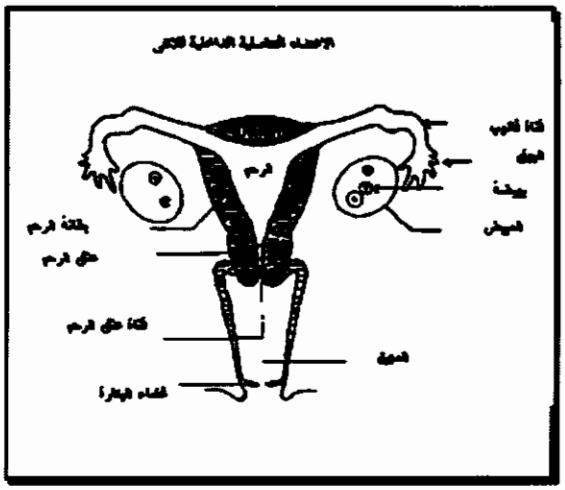
عنق الرحم يفرز مادة مخاطية تتغير لزوجتها من وقت لآخر تأثراً بالهرمونات التى يفرزها المبيضان ، وهذه المادة المخاطية تساعد فى منع الميكروبات أو الحيوانات المنوية من الصعود من المهبل إلى الرحم ومن ثم تحمى من حدوث الالتهابات الخطيرة بالحوض. وظيفة الرحم الأساسية هي احتضان البويضة المخصبة التى تتكون من التقاء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

ج. قناتي فالوب:

- تلتقط الفتحة الخارجية لقناة فالوب (البوق)البويضة الناضجة التى يخرجها المبيض .
- تحرك الخلايا المبطنة لقناة فالوب (خلايا لها أهداب) البويضة الناضجة في اتجاه الرحم.
- يحدث الإخصاب وتتكون البويضة المخصبة إذا التقت البويضة مع حيوان منوى فى الثلث الخارجي لقناة فالوب.

- في حالة حدوث الإخصاب تساعد قناة فالوب البويضة المخصبة على الحركة في اتجاه الرحم حيث تلتصق ببطانة الرحم و يكتمل الحمل.

د. المبيضان:



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

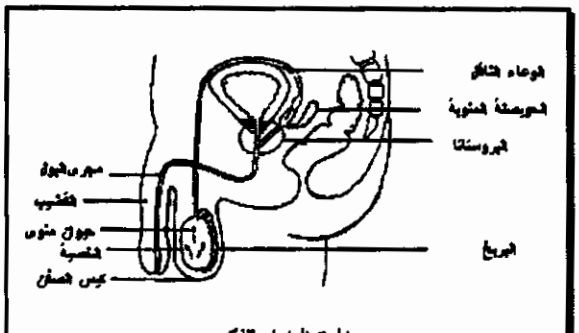
١. حدوث واستمرارية الحمل.
٢. حدوث وانتظام الدورة الشهرية (الحيض)
٣. الخصائص الأنثوية الخارجية (رقة الصوت، توزيع الدهون والشعر على الجسم حجم الثديان والأرداف ....الخ).

- إخراج البويضات :- تخرج بويضة كل شهر من أحد المبيضين على أن تخرج بويضة من المبيض الأخر في الشهر التالي .

47

تشريح ووظائف الجهاز التناسلي عند الذكور

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



الجهاز التناسلي للذكر

48

فسيولوجيا الإنجاب

تعريف:

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 تقريباً) وحتى تصل البويضة إلى مرحلة النضج لابد 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 أيضاً على انفجار الحويصلة(حويصلة جراف) وخروج بويضة ناضجة صالحة للإخصاب إذا التقت بحيوان منوي وغالباً ما تحدث عملية التبويض قرب منتصف الدورة الشهرية.

٢. الدورة الشهرية :-

- تحدث الدورة الشهرية بصفة دورية كل حوالي ٢٨يوم تقريباً 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 تقريباً. أما إذا لم يحدث حمل ، فإنه بالقرب من نهاية الدورة تقل الهرمونات الأنثوية في الدم بصورة واضحة وكنتيجة لذلك تتساقط الطبقات السطحية لبطانة الرحم مصحوبة ببعض الإدماء (الحيض) لفترات تختلف من أنثى إلى أخرى.

بعض الأعراض المصاحبة للحيض:

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

توصيات عامة أثناء الدورة الشهرية:

التغذية الجيدة:

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

النوم والراحة الكافية:

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

النظافة الشخصية

نظافة الفتاه أثناء الحيض أكثر أهمية من أى وقت آخر

١. يجب أن تستحم الفتاه يومياً فى وقت نزول الحيض
٢. تستعمل الفتاه الفوط الصحية وتغيرها كل ٣ ساعات تقريباً وقبل النوم

عند حدوث بعض الأعراض:

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

أ- تتناول الفتاه بعض السوائل الساخنة
ب- تهتم بأن تحصل على قسطاً وافياً 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 الخارجي لقناة فالوب.
- ينتج عن الإخصاب تكوين النطفة.
- بعد حدوث الإخصاب ، تتحرك البويضة المخصبة وبمساعدة الأهداب الموجودة فى قناة فالوب فى اتجاه الرحم.
- عند وصول البويضة المخصبة (النطفة) إلى الرحم تلتصق ببطانة الرحم التى تكون مهيأة فى ذلك الوقت لحدوث الالتصاق (الانغماس)
- تستمر النطفة فى النمو مكونة علقة ثم مضغة ثم تنمو حتى تصبح جنيناً كامل النمو.

الجوانب النفسية للمراهقة

١. النمو الذهنى للمراهق:

على المستوى المعرفى:

تشهد فترة المراهقة بروز عدة ظواهر معبرة عن التدرج نحو النضج الذهنى فيكتسب المراهق القدرة على التفكير النظرى تجعله يسمو بأفكاره من العمليات الملموسة إلى الفكر المجرد والنظرة الشمولية. وهو ما يفسر أهتمامه البالغ بالمسائل الفلسفية.

صورة الجسد:

يولى المراهق شأنا كبيرا لمظهره الخارجى فيتأمل نفسه فى المرآة ويتابع بأنتباه كل التغيرات التى تطرأ على جسده.

الشعور بالذات:

يميل المراهق إلى التركيز على ذاته كموضوع أهتمام وتقدير. ويدفعه نفوره من الشئ المعتاد إلى محاولة إظهار نفسه كفرد خارج عن المألوف وفريد من نوعه. وقد يدفع هذا الإحساس إلى أرتداء اللباس الخارج عن المألوف وإتيان السلوكيات الشاذة او عمل تسريحات غريبة للشعر أو صبغة بلون غير مألوف. كما تصبح العاطفة جياشة والميل كبيرا نحو الإصلاح وإرادة التغيير الجذرى للعالم.

٢- التطور الجنسي:
ومن سمات النمو لدى المراهق أن النضج الجنسي الفسيولوجي يسبق النضج الفكري . لذلك تتعدد الاضطرابات ويكثر تساؤل المراهق وقلقه. إلى جانب فضوله ورغبته في اكتشاف السلوكيات الجنسية والتحكم فيها.
وخلال هذه الفترة قد يمر المراهق بأنماط سلكية مختلفة. فيميل في البداية إلى الانخراط في مجموعة تتكون من أقرانه المنتمين إلى نفس جنسه. ويحس داخل المجموعة بالقوة والثقة في النفس. وعندما يبلغ مرحلة من العمر يكتمل فيها نموه الجنسي فإنه يحس بالميل إلى فرد من الجنس الاخر, ليمثلا معا ثنائيا غير أن هذا الميل الطبيعي تساهم في ضبط حدوده عوامل أجتماعية وثقافية تختلف من مجتمع إلى أخر.
كما أن المشاركة في الأنشطة الفكرية والرياضية تسمح للمراهق بأستكمال النضج الفكري.
وتمثل المداعبة الذاتية (أو ما يسمى بالاستمناء) وسيلة لوصول إلى اللذة الجنسية دون مشاركة من الطرف الأخر.

٣- المراهق والعائلة:
يعتبر "صراع الأجيال" من أهم خصائص فترة المراهقة. فيعتبر المراهق أن أبويه يمثلان القانون والأخلاق والقيم الجامدة, لذلك هما في نظره عاجزان إلى التغيير والتحسين.
لذلك يجدر بالمراهق الحرص على الحوار والتواصل مع الوالدين وتجنب الركون إلى العزلة لساعات عديدة أو الإفراط في الصمت أو في تمضية أوقات طويلة خارج المنزل تفاديا لتعميق الهوة بين الجيلين.

٤- التدخين وأثره على الصحة
تحتوى السجائر على النيكوتين و القطـران الذى يؤدى الى أمراض خطيرة مثل:

- التهاب الشعب الهوائية
- سرطان الرئة
- الجلطات القلبية المؤدية إلى الموت
- جلطات المخ التى تؤدى إلى الشلل
- تصلب الشرايين في الساقين
- الإجهاض المتكرر و انخفاض وزن المواليد لدى المرأة الحامل

وتمتد إضرار التدخين إلى الأخرين الذين يستنشقون دخان سجائر المدخنين، ويعتبر "التدخين السلبي" من ضروب الضرر بالغير بدون حق.

٥- أثر المخدرات والخمر على الشباب

- المخدرات سبيل مضمون لضياع الأموال فتكاليف الشم وتعاطى الكحوليات باهظة جدا وقد يجر المراهقون إلى سلوك منحرف كالسرقة والاعتداء على الأخرين.
- هناك احتمال الجرعات الزائدة التى قد تؤدى إلى الموت الفورى
- خطر الإنقطاع عن الدراسة أو عن العمل
- خطر الوقوع تحت طائلة القانون والتعرض للسجن
- هناك الآثار الطبية لإدمان المخدرات ولا سيما على الجهاز العصبى المركزى ويؤدى التعاطى لمدة كبيرة إلى ظاهرة نفسية وهى التعود على المخدر (نفسيا وجسديا)

- التعرض للحوادث تحت تأثير المخدرات

الوقاية أهم من العلاج فى حالة إدمان المخدرات ويكون ذلك بالوسائل الآتية:

- تماسك الأسرة والاهتمام بالمراهقين والمراهقات وحثهم على القيام بالفرائض الدينية
- حث المراهقين على ترك رفقاء السوء وعلى مصاحبة الأخيار
- ضمان البعد الكامل عن بيئة الإدمان
- قد يحتاج المراهقون فى أوائل عهدهم وتعرضهم إلى إغراء المخدر إلى العلاج الطبى والنفسى ويتوقف هذا العلاج على نوع المخدر أو المخدرات التى عاقرها المراهق.

تذكر

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

ثالثاً: مرحلة الإنجاب

المرحلة التي تبدأ بتمام قدرة المرأة على الإنجاب والتي تنجب فيها المرأة أبناءها وقد عرفت في مصر على أنها من ١٥ إلى ٤٩ سنة.
وعلمياً فإن أنسب عمر للإنجاب يتراوح بين ٢٠ سنة و٣٥ سنة حيث أن حدوث الحمل قبل ٢٠ سنة أو بعد ٣٥ سنة يعتبر حملاً خطراً لا تحمد عقباه في معظم الأحيان ، ويتطلب عناية فائقة بالحامل نظراً لزيادة المخاطر التي تحيط بالمرأة لو حملت في هذه الفترات ونظراً لزيادة نسبة حدوث عيوب 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 المتوافرة في الوحدات الصحية التابعة لوزارة الصحة والسكان والتي تهدف إلى حماية المرأة وحملها ووليدها وتقليل مخاطر الحمل والولادة التي تقع عليهما وبالتالي تقليل معدل وفيات الأمهات والأطفال

دور المثقف السكاني المتعلق بمرحلة الإنجاب:

التوعية والترويج لخدمات الأمومة الآمنة

الجمهور المستهدف:

- الرجال في جميع مراحل العمر
- القيادات المحلية
- رجال الدين

الرسائل الإعلامية:

- تحتاج المرأة لعناية طبية خاصة في حالات الحمل والولادة وما بعد الولادة
- هناك حالات مرضية يكون الحمل فيها خطراً 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 طبياً في الحمل والولادة وما بعد الولادة

خدمة متابعة الحمل

الجمهور المستهدف:

- أزواج السيدات فى سن الإنجاب
- القيادات المحلية والشعبية
- رجال الدين

الرسائل الإعلامية:

- خدمات متابعة الحمل تهدف إلى ضمان مرور الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة بسلام للأم وللمولود
- الاكتشاف المبكر للمشاكل المتعلقة بالحمل يساهم بقدر كبير فى علاجها والإقلال من مضاعفاتها
- تحتاج المرأة أثناء فترة الحمل إلى تغذية خاصة وأن تعتني بنفسها أكثر من الأوقات الأخرى
- تطعيم الحوامل ضد مرض التيتانوس (الكزاز) يقهن ويقى مواليدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل
- تحتاج السيدات فى أثناء فترة الحمل إلى معلومات عن خدمات ووسائل تنظيم الاسرة المناسبة والتى يمكن استخدامها بعد الولادة وأماكن تقديم هذه الخدمات

المعلومات المساعدة:

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

١- النظافة الشخصية:

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

٢- العلاقة الجنسية:

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

٣- التعرض للهواء الطلق وأشعة الشمس المحتملة / التنزه:

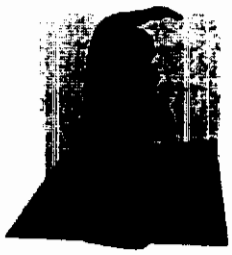
- يجب على الحامل أن تقضى على الأقل ساعة فى اليوم فى الهواء الطلق ويفضل الجلوس أو المشى فى إحدى الحدائق وليس فى الأماكن المزدحمة.
- المشى يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويعطى إحساسا بالراحة إلى جانب ذلك فانه يساعد على فتح الشهية ويمنع الإمساك ويساعد على النوم الهادئ.

٤- الراحة والنوم والاسترخاء:

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

٥- الغذاء:

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



٦- الرياضة فى أثناء الحمل:

- يجب أن تمارس المرأة نوعاً خفيفاً من الرياضة بشرط ألا تصل إلى درجة الإجهاد
- رياضة المشى من أنسب الرياضات التى يمكن أن تمارسها السيدة الحامل.
- الأعمال المنزلية لا تغنى عن التمرينات الرياضية
- ينصح بعدم حمل الأشياء الثقيلة وعدم الوقوف لمدة طويلة أو عدم محاولة الوصول إلى الأشياء الموجودة فى أماكن مرتفعة وذلك تفاديا لوقوع الحوادث.
- كما ينصح بعمل تمرينات خاصة بالحمل لتقوية عضلات البطن – الحوض – العجان والتمرينات الإسترخائية وذلك للمساعدة فى إعداد العضلات لتسهيل عملية الولادة.

٧- الملابس:

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

٨- السفر أثناء الحمل:

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

٩- التدخين:

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

١٠- تعاطى الأدوية:

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

١١- الإخراج:

- ننصح الحامل بالإكثار من الخضراوات والسوائل والتعود على التبرز بانتظام.

١٢- العدوى وكيفية الحماية منها:

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

١٣- الإعداد للولادة:

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

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

ب. ظهور إفرازات ممخضة مدممة (العلامة).

١٤- ممارسة العمل:

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

١٥- العلامات المميزة المنذرة للخطر أثناء الحمل:

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

أ. نزيف مهبلى.

ب. صداع شديد مستمر.

ج. قيء مستمر.

د. زغللة.

ه. ألم شديد بالبطن.

و. تورم اليدين والوجه.

ز. نزول سوائل من المهبل أو انفجار جيب المياه.

ح. قلة حركة الجنين أو توقفها.

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 فى الشهر التاسع .

فى هذه الزيارات يتم عمل الآتى:

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

تشجيع السيدات الحوامل على التطعيم ضد مرض التيتانوس أثناء الحمل:

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

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

العناية بالأم فى فترة النفاس

الجمهور المستهدف:

- أزواج السيدات فى سن الإنجاب
- القيادات المحلية
- رجال الدين

الرسائل الإعلامية:

- كثيراً ما تحدث مشاكل ومضاعفات صحية أثناء فترة النفاس وبالتالى فهى تشكل خطراً على صحة الأم والطفل
- تحتاج السيدات فى هذه الفترة لمشورة تنظيم الأسرة ليتمكن من إتخاذ القرار السليم المبنى على المعرفة للمباعدة بين الولادات حفاظاً على صحتهن وصحة أطفالهن

المعلومات المساعدة:

النصائح الخاصة برعاية النفساء:

١- الراحة والحركة:

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

٢- الغذاء:

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

٣- العناية بالثديين:

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

٤- الاستحمام :

- النظافة الشخصية وعدم استخدام الدش المهبلى لمنع إنتشار التلوث

٥- العناية بمنطقة العجان:

- التنظيف بمطهر موضعى بعد التبول أو التبرز.

٦- تمارين بعد الولادة:

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

٧- تنظيم الأسرة:

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

٨- العلاقات الزوجية:

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

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

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

الحمل الخطر

هو الحمل الذى يمثل خطورة على حياة ألام أو الجنين أو الاثنين معاً

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

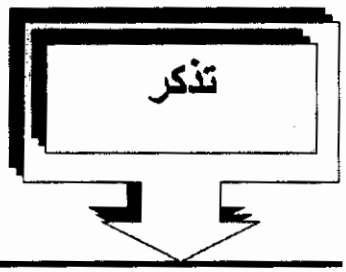
- توجد حالات يشكل حدوث الحمل معها خطراً على صحة الأم و على صحة المولود
- خدمات متابعة الحمل تساعد مقدمي الخدمة فى اكتشاف الحالات التى يكون الحمل خطراً على صحة الأم

المعلومات المساعدة:

- حالات الحمل الخطر هى الأمراض التى تزيد حدتها إذا ما حدث الحمل أو التى تؤثر على الجنين:
  - أمراض القلب.
  - مرض السكر.
  - ارتفاع ضغط الدم.
  - حالات تسمم الحمل.
  - فقر دم حاد.
  - أمراض بالكلى أو الكبد.
  - الحمل فى سن مبكر (قبل ١٨ سنة).

- الحمل فى سن متأخر (بعد ٣٥ سنة).
- عمليات جراحية سابقة فى الرحم أو ولادة قيصرية سابقة.
- عدم توافق فصيلة الدم بين الزوج والزوجة (معامل ريسس).

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



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

تذكر (تابع)

⇦ خدمات متابعة الحمل تساعد مقدمي الخدمة فى اكتشاف حالات الحمل الخطر على صحة الأم وعلى صحة المولود مثل:

١. أمراض القلب.
٢. مرض السكر.
٣. ارتفاع ضغط الدم.
٤. حالات تسمم الحمل.
٥. فقر دم حاد.
٦. أمراض بالكلى أو الكبد.
٧. الحمل فى سن مبكر (قبل ١٨ سنة).
٨. الحمل فى سن متأخر (بعد ٣٥ سنة).
٩. عمليات جراحية سابقة فى الرحم أو ولادة قيصرية سابقة.
١٠. عدم توافق فصيلة الدم بين الزوج والزوجة (معامل ريسس).

التوعية بأهمية المباعدة بين الولادات

الجمهور المستهدف:

- الرجال فى جميع مراحل العمر
- القيادات المحلية
- رجال الدين
- المدرسين والمدرسات

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

<u>تأثير تباعد الولادات على صحة الأم:</u>

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

<u>تأثير تباعد الولادات على المولود:</u>

- 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.

<u>تأثير تباعد الولادات على المستوى القومي والتنموى:</u>

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

تذكر

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

التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها

الجمهور المستهدف:

- الرجال فى جميع مراحل العمر
- القيادات المحلية
- رجال الدين

الرسائل الإعلامية:

- تنظيم الأسرة ممارسة صحية هدفها تنظيم عملية الإنجاب ومن ثم الحفاظ على صحة المرأة وصحة أطفالها وباقى أسرتها، عن طريق ترك فترة راحة بين الحمل والذى يليه من ٣-٥ سنوات.
- الحمل المتكرر يشكل خطراً على صحة الأم وهذا بدوره ينعكس على صحة أبناءها وعلى رفاهية الأسرة ككل حيث تتأثر قدرتها على تربية أبناءها و تنشئتهم بطريقة صحيحة
- وسائل تنظيم الأسرة الأمنة متوافرة بجميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان وكذلك التابعة للقطاع الخاص والأهلى وبأسعار زهيدة فى متناول الجميع
- ليست هناك مخاطر حقيقية من استعمال وسائل تنظيم الأسرة ولكن الخطر المؤكد يكمن فى الحمل المتكرر والذى تتكرر معه مخاطر تعرض المرأة للنزيف بعد الولادة أو لحمى النفاس أو لفقر الدم والأنيميا ..الخ
- هناك وسائل مناسبة لفترة ما بعد الولادة وللمرضعات حيث أنها لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية وهناك أيضاً وسائل مناسبة للمتزوجات حديثاً تساعدهن على تأجيل الحمل الأول إذا رغبن فى ذلك
- الشائعات المتعلقة بتنظيم الاسرة ووسائلها تشكل عائقاً يمنع إنتشار الوسائل بالقدر المرغوب ويجب على الرائدات الريفيات التصدى لهذه الشائعات

المعلومات المساعدة:

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

١. الأقراص الفمية 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):

- لمبلانون " كبسولة واحدة "
- نوربلانت " ٦ كبسولات "

٤. وسائل منع الحمل الرحمية:
- اللولب النحاسي Cu 380 A
- اللولب النحاسي بعد الولادة Cu 380 A

٥. الوسائل العازلة لمنع الحمل:
- الواقي الذكري
- الأقراص الموضعية الفوارة (قاتلات الحيوانات المنوية)

٦. الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:
- الرضاعة الطبيعية
- الجماع الناقص
- الامتناع عن الجماع
- الوعي بالخصوبة

٧. تنظيم الأسرة بعد الولادة

٨. تنظيم الأسرة الاضطراري

يجب على المثقف السكاني في أثناء الندوات توصيل المعلومات الهامة التي تخص وسائل تنظيم الأسرة المتاحة حتى يسهل اتخاذ القرار المبني على المعرفة المسبقة بكل ما يتعلق بالوسائل.
نقل المعلومات التالية بأمانة ودقة بعد المعيار القياسي لجودة أنشطة المشورة والاتصال في مجال تنظيم الأسرة:

... الفاعلية
... كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل
... المميزات والعيوب والأعراض الجانبية
... كيفية الاستعمال

تذكر

- تنظيم الأسرة ممارسة صحية هدفها تنظيم عملية الإنجاب ومن ثم الحفاظ على صحة المرأة وصحة أطفالها وباقى أسرتها، عن طريق ترك فترة راحة بين الحمل والذى يليه من ٣-٥ سنوات.
- الحمل المتكرر يشكل خطراً على صحة الأم وهذا بدوره ينعكس على صحة أبناءها وعلى رفاهية الأسرة ككل حيث تتأثر قدرتها على تربية أبناءها و تنشئتهم بطريقة صحيحة
- وسائل تنظيم الأسرة الآمنة والمتعددة متوافرة بجميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان وكذلك التابعة للقطاع الخاص والأهلى وبأسعار زهيدة فى متناول الجميع
- ليست هناك مخاطر حقيقية من استعمال وسائل تنظيم الأسرة ولكن الخطر المؤكد يكمن فى الحمل المتكرر والذى تتكرر معه مخاطر تعرض المرأة للنزيف بعد الولادة أو لحمى النفاس أو لفقر الدم والأنيميا ..الخ
- هناك وسائل مناسبة لفترة ما بعد الولادة وللمرضعات حيث أنها لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية وهناك أيضاً وسائل مناسبة للمتزوجات حديثاً تساعدهن على تأجيل الحمل الأول إذا رغبن فى ذلك
- الشائعات المتعلقة بتنظيم الاسرة ووسائلها تشكل عائقاً يمنع إنتشار الوسائل ويجب على المثقين السكانيين التصدى لهذه الشائعات

الأقراص الفمية لمنع الحمل

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

(١) أقراص منع الحمل المركبة

(٢) أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد

١. الأقراص المركبة:

مقدمة عن أقراص منع الحمل المركبة:

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

الأنـــواع المتوافـــرة حالـــيا مـــن أقراص منع الحمل المركبة (سواء فى وحدات وزارة الصحة والـــسكان أو فـــى الصيدليات الخاصة) تحتوى على جرعات صغيرة جداً من الهرمونات وذلك بهدف زيادة فاعليتها وتقليل آثارها الجانبية. يحتوى الشريط على ٢١ حبة

الفاعلية:

عالية الفعالية إذا ما استخدمت بالطريقة الصحيحة (٩،٩٩%) أى أنه من بين كل (١٠٠٠) سيدة تستعمل الحبوب المركبة بطريقة صحيحة يحدث الحمل فى واحدة منهن فقط فى خلال سنة من الاستعمال)

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تمنع حدوث التبويض
- تـــزيد مـــن لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب بذلك مرور الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية)

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات:

(١) عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة

(٢) فعاليتها العالية تساعد المرأة على الاطمئنان والتمتع بحياتها الزوجية

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

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

(٥) تساعد فى تقليل الآلام والتوتر المصاحبة للحيض

(٦) تناسب السيدات اللاتى سبق لهن الإنجاب كما تناسب من لم يسبق لهن الإنجاب

(٧) يمكن التوقف عن الاستعمال فى أى وقت متى رغبت السيدة التوقف

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

(٩) تعطى وقاية للسيدات من احتمال الإصابة بسرطان الغشاء المبطن للرحم ، وسرطان المبيض ، وأمراض الثدى الحميدة

العيـــوب والأعراض الجانبية:
لها بعض الأعراض الجانبية والتى سرعان ما تتعود عليها المرأة وتختفى بعد فترة قصيرة مثل:
- الغثيان
- نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض وبخاصة إذا نسيت المرأة أخذ قرصا أو أكثر
- صداع بسيط
- الشعور بامتلاء الثدي وآلام بسيطة عند الضغط عليه
- زيادة بسيطة فى الوزن (قد تعتبره بعض السيدات النحيفات ميزة)
- انقطاع الحيض

(١) تقل الفاعلية إذا لم تؤخذ بالطريقة الصحيحة فهى تحتاج للتذكر اليومى
(٢) لا تناسب السيدات المرضعات حيث أنها تؤثر على كمية وجودة لبن ألام
(٣) لا تناســب السيدات بعد الولادة اللاتى لا يرضعن أطفالهن **إلا بعد** مرور من ٣- ٦ أسابيع على الولادة
(٤) لا تناسب السيدات المصابات بأمراض صمامات القلب ، جلطات فى القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، ومرضى مضاعفات السكر
(٥) لا تناسب السيدات المدخنات بخاصة إذا كان عمرهن أكثر من ٣٥ سنة ويدخن أكثر من ١٥ سيجارة يومياً
(٦) قد تؤثر على المزاج العام للمرأة

كيفية الاستعمال:
السيدات اللاتى يأتيهن الحيض: تأخذ السيدة قرص كل يوم بدءا من اليوم الأول لنزول الدم حتى تتم الشريط (٢١ يوماً) – تتوقف السيدة عن أخذ الأقراص لمدة **سبعة أيام** ثم تبدأ شريطاً أخر.
ويمكن أن تستخدمها السيدات فى أى وقت من الدورة بعد أن يطمئن الطبيب لعدم وجود حمل
السيدات بعد الولادة:
بعد الولادة و ترضع طفلها: تبدأ بعد الفطام ، وإن كانت تخشى حدوث الحمل ، فيمكنها أن تبدأ استعمال الحبوب المركبة لمنع الحمل بعد بلوغ الرضيع ستة أشهر.

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

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

٢. أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد:

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

تحتوى أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد على هرمون البروجستين وهو يماثل الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة
الأنواع المتوافرة 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. يحتوى الشريط على ٢٨ حبة.

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

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

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميزات:

(١) يمكن للمرضعات استعمالها بدءاً من الأسبوع السادس بعد الولادة
(٢) الأعراض الجانبية المصاحبة لها أقل بكثير من الأقراص المركبة لمنع الحمل
(٣) عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة وبخاصة بين المرضعات
(٤) يمكن أن تعطى وقاية للسيدات من احتمال الإصابة بسرطان الغشاء المبطن للرحم ، وسرطان المبيض ، وأمراض الثدى الحميدة ، والتهابات الحوض

العيوب والأعراض الجانبية:

(١) لها بعض الأعراض الجانبية (وبخاصة بين غير المرضعات) والتى سرعان ما تتعود عليها المرأة وتختفى بعد فترة قصيرة مثل:
- نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض وبخاصة إذا نسيت المرأة أخذ قرصا أو أكثر
- قد يحدث انقطاع مؤقت لنزول الدورة الشهرية
- صداع بسيط
- الشعور بامتلاء الثدي وآلام بسيطة عند الضغط عليه

(٢) تقل الفاعلية إذا لم تؤخذ بالطريقة الصحيحة فهى تحتاج للتذكر اليومى

كيفية الاستعمال:

السيدات بعد الولادة:

بعد الولادة و ترضع طفلها: يمكنها أن تبدأ استعمال حبوب منع الحمل ذات الهرمون الواحد بعد الأسبوع السادس من الولادة.

بعـد الـولادة ولا ترضع طفلها: يمكن أن تبدأ السيدة استعمال الحبوب فى أى وقت بعد الولادة ويفـضل أن تـبدأ فى خلال الأسابيع الأربع الأولى التى تلى الولادة ولا يجب أن تنتظر نزول الدورة الشهرية

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

الـسيدات اللاتى يأتيهن الحيض: تأخذ السيدة قرص كل يوم بدءا من اليوم الأول لنزول الدورة حتى تتم الشريط ثم تبدأ شريطا آخر فى اليوم التالى ولا تتوقف السيدة عن أخذ الأقراص مطلقاً

تذكر

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

حقن منع الحمل

حقن منع الحمل المتوافرة فى وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان ، وفى صيدليات القطاع الخاص – نوعين:

- حقن الديبوبروفيرا (تحتوى على بروجستين فقط)
- الحقن المركبة (تحتوى على هرمونين – ايستروجين ، وبروجستين)

١. حقن الديبوبروفيرا:

مقدمة عن حقن الديبوبروفيرا:
تحتاج السيدات اللاتى يستعملن حقن منع الحمل إلى أخذ حقنة كل ثلاثة شهور لمنع حدوث الحمل ، وتحتوى الحقنة على هرمون يماثل أحد الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة (البروجيستين)

الفاعلية:
عالية الفعالية عند استعمالها بطريقة صحيحة حيث أن من بين كل ١٠٠٠ سيدة من مستخدمات حقن الديبوبروفيرا يحدث حملاً فى ٣ سيدات خلال عام من الاستعمال

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:
الميزات

١. عالية الفعالية
٢. تحقق الخصوصية إذ لا يمكن للآخرين ملاحظة المستخدمات
٣. تمنع حدوث الحمل لمدة طويلة (٣ شهور) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها بفترة محدودة
٤. لا تتدخل فى ممارسة الجماع
٥. لا تحتاج للتذكر اليومي
٦. تسمح ببعض المرونة فى الرجوع لمقدمى الخدمة للحصول على الحقنة التالية (حيث يمكن أخذ الحقنة قبل أو بعد موعدها بأسبوعين والأفضل أن تؤخذ فى موعدها)
٧. يمكن أن تستعملها السيدات فى أى عمر
٨. يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية
٩. لها أعراض جانبية أقل بكثير من الأقراص المركبة
١٠. تساعد على منع حدوث الحمل خارج الرحم
١١. تساعد فى علاج الأنيميا لأنها تقلل فترة نزول الدم وكميته

١٢. يمكـــن أن تـــساعد فى حماية السيدات من سرطان الغشاء المبطن للرحم ، الأورام الليفية بالرحم

العيـــوب والأعراض الجانبية:

(١) تغيرات فى الدورة الحيضية مثل:

- عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض
- حـــدوث أعـــراض جانبية أقل شيوعاً مثل الصداع البسيط ، الشعور بامتلاء الثدي وآلام بسيطة عند الضغط عليه ، زيادة الوزن

كيفية الاستعمال:

السيدات اللاتى يأتيهن الحيض:

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

السيدات بعد الولادة:

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

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

بعد الولادة ولا ترضع طفلها: مباشرة أو فى أى وقت خلال الستة أسابيع الأولى من الولادة ولا يجب أن تنتظر نزول الدورة الشهرية

بعد الإجهاض: مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض

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

مقدمة عن حقن منع الحمل المركبة المحتوية على هرمونين:

تحـــتاج الـــسيدات اللاتـــى يستعملن حقن منع الحمل المركبة المحتوية على هرمونين مشابهين للهـــرمونات الطبيعية التى يفرزها جسد المرأة إلى أخذ حقنة فى العضل كل شهر لذلك يسميها البعض "**الحقن الشهرية لمنع الحمل**"

الفاعلية:

عالـــية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة (الالتزام بالمواعيد المقررة) ، وتتأثر الفعالية بدرجة كبيرة عند عدم الالتزام بأخذ حقنة كل شهر دون تأخير معد أخذها

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تمنع حدوث التبويض

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

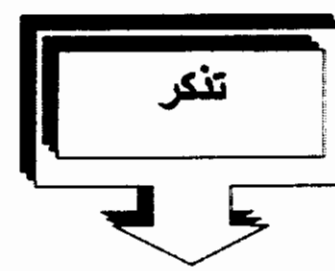
المميزات والعيوب والأعراض الجانبية:
تؤخذ مرة واحدة فى الشهر وبذلك تقل فرصة نسيان السيدة للموعد المقرر للحقنة ، وتنطبق عليها مميزات وعيوب الأقراص المركبة لمنع الحمل وكذلك الأعراض الجانبية

كيفية الاستعمال:
السيدات اللاتى يأتيهن الحيض: تأخذ السيدة الحقنة الشهرية الأولى فى أثناء نزول دم الحيض ويفضل اليوم الأول لنزول الدم
السيدات بعد الولادة:

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

بعد الولادة ولا ترضع طفلها: ٣-٦ أسابيع بعد الولادة ولا يجب أن تنتظر نزول الدورة الشهرية

بعد الإجهاض: خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض



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

كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد

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

- امبلانون
- نوربلانت

١. امبلانون:

مقدمة عن الامبلانون:
تحتاج السيدات اللاتى يستعملن كبسولات منع الحمل زرع كبسولة لمنع حدوث الحمل لمدة ثلاثة سنوات ، وتحتوى كبسولات الامبلانون على هرمون يماثل أحد الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة (البروجستين)

الفاعلية:
عالية الفعالية

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميزات

(١) عالية الفعالية
(٢) تحقق الخصوصية إذ لا يمكن للآخرين ملاحظة المستخدمات
(٣) تمنع حدوث الحمل لمدة طويلة (٣ سنوات) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها بفترة محدودة
(٤) لا تتدخل فى ممارسة الجماع
(٥) لا تحتاج للتذكر اليومي
(٦) يمكن أن تستعملها السيدات فى أى عمر
(٧) يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية
(٨) لها أعراض جانبية أقل بكثير من الوسائل الهرمونية التى تحتوى على الاستروجين
(٩) تساعد على منع حدوث الحمل خارج الرحم
(١٠) تعود الخصوبة بعد فترة قليلة من استخراج الكبسولة

العيــوب والأعراض الجانبية:
تغيرات فى الدورة الحيضية مثل:

- عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض
- حــدوث أعــراض جانبية أقل شيوعاً مثل الصداع البسيط ، الشعور بامتلاء الثدي وآلام بسيطة عند الضغط عليه ، زيادة الوزن
- لا تــستطيع الــسيدة أن تستخدمها بنفسها حيث تحتاج أن يركبها أو ينزعها طبيب مدرب.
- حدوث ألم فى مكان التركيب سرعان ما يختفى

كيفية الاستعمال:
السيدات اللاتى يأتيهن الحيض:
فى أى وقت بعد التأكد من عدم وجود حمل و الأفضل تركيبها فى أثناء الحيض

السيدات بعد الولادة:
يمكن للسيدات بعد الولادة أن يبدأن استعمال الامبلانون بعد نهاية الأسبوع الرابع بعد الولادة ولا يجب أن تنتظرن نزول الدورة الشهرية
بعد الإجهاض: مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض

٢. النوربلانت:

مقدمة عن النوربلانت:
تحــتاج الــسيدات اللاتى يرغبن فى استعمال كبسولات النوربلانت لمنع الحمل أن يتوجهن إلى أقرب وحدة صحية لإرشادهن عن أماكن توافر الخدمة وتقديم معلومات إضافية عن النوربلانت

الفاعلية:
عالية الفعالية وتمنع حدوث الحمل لمدة خمسة سنوات كاملة
كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:
الميــزات

(١) عالية الفعالية
(٢) تحقق الخصوصية إذ لا يمكن للآخرين ملاحظة المستخدمات
(٣) تمــنع حــدوث الحمل لمدة طويلة (٥ سنوات) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها بفترة محدودة
(٤) لا تتدخل فى ممارسة الجماع

(٥) لا تحتاج للتذكر اليومي
(٦) تبدأ فعاليتها بعد ٢٤ ساعة من التركيب
(٧) يمكن أن تستعملها السيدات فى أى عمر حتى المرضعات
(٨) يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية بعد الأسبوع السادس من الولادة
(٩) لها أعراض جانبية أقل بكثير من الوسائل الهرمونية التى تحتوى على الاستروجين
(١٠) تساعد على منع حدوث الحمل خارج الرحم
(١١) تعود الخصوبة بعد فترة قليلة من استخراج الكبسولات

العيـــوب والأعراض الجانبية:

- تغيـــرات فى الدورة الحيضية مثل عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض
- حـــدوث أعـــراض جانبية أقل شيوعاً مثل الصداع البسيط ، الشعور بامتلاء الثدي وآلام بسيطة عند الضغط عليه ، زيادة الوزن
- لا تـــستطيع الـــسيدة أن تستخدمها بنفسها حيث تحتاج أن يركبها أو ينزعها طبيب مدرب.
- يحتاج غرس الكبسولات أو إزالتها إلى إجراء جراحى بسيط
- حدوث ألم فى مكان التركيب سرعان ما يختفى

كيفية الاستعمال:

السيدات اللاتى يأتيهن الحيض:

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

السيدات بعد الولادة:

المرضـــعات: إذا كانت ترضع طفلها رضاعة مطلقة ، فيفضل أن تبدأ استعمال النوربلانت بعد الشهر السادس من الولادة ما لم تحيض. أما إذا حاضت أو بدأت فى تقديم أغذية إضافية لكفلها ، فعليها أن تستعمل الوسيلة بعد التأكد من عدم وجود حمل.

بعـــد الولادة وغير مرضعة: يمكن أن تستخدم الوسيلة بعد الولادة مباشرة أو فى أى وقت خلال الستة أسابيع الأولى من الولادة ولا يجب أن تنتظرن نزول الدورة الشهرية

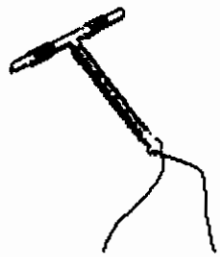
بعد الإجهاض: مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض

تذكر

- يوجد نوعان من الكبسولات التى تمنع الحمل وهما النوربلانت(٦ كبسولات تمنع الحمل لمدة ٥ سنوات)، والامبلانون (كبسولة واحدة تمنع الحمل لمدة ٣ سنوات)
- يحتاج تركيب أو إزالة الكبسولات لطبيب مدرب ومكان معد لذلك
- فعالية كبسولات منع الحمل عالية جداً حيث أنها لا تعتمد على أى دور للمنتفعات مثل التذكر اليومى
- تمنع كبسولات منع الحمل (النوعين) حدوث الحمل عن طريق منع التبويض (إخراج بويضة من أى من المبيضين ، ومن خلال زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم ليصبح مثل السدادة
- الأعراض الجانبية التى تحدث مع الكبسولات غالباً ما تكون فى صورة تغيرات فى الدورة الشهرية مثل التنقيط أو إنقطاع الدورة
- يجب التأكيد على المنتفعات أثناء المشورة على المواعيد المقررة لإزالة الكبسولات بعد نهاية مدة الفاعلية أو إذا رغبت المنتفعة فى ذلك

الوسائل الرحمية لمنع الحمل: اللولب النحاسي Cu T 380

مقدمة عن اللولب النحاسى Cu T 380:



تحتاج السيدات اللاتى يرغبن فى استعمال اللولب النحاسى كوسيلة لمنع الحمل أن يتوجهن إلى أقرب مكان تقديم خدمة صحة إنجابية وتنظيم أسرة للحصول على اللولب بعد تقديم المشورة الضرورية لهـن. اللـولب مصنوع من مادة بلاستيكية معقمة ومزود برقائق دقـيقة جـداً من النحاس والذي يزيد فاعلية اللولب. يمنع اللولب حدوث الحمل لمدة عشرة سنوات

الفاعلية:

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

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- يحـدث اللـولب تفاعلاً غير ضار ويجعل الرحم مكاناً غير مناسباً لحركة الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية) وبالتالى لا يحدث التقاء للحيوانات المنوية مع البويضة ولا يحدث الحمل.

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـزات

(١) فعالية عالية جدا ولا تحتاج للتذكر اليومى
(٢) قرار واحد تتخذه السيدة لتوفير حماية من الحمل لمدة طويلة (١٠ سنوات)
(٣) لا تتدخل فى ممارسة الجماع
(٤) لا تحتاج للتذكر اليومي
(٥) لا تحتوى على هرمونات وبالتالى لا تحدث الأعراض الجانبية للهرمونات
(٦) يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية
(٧) تعود الخصوبة بعد فترة قليلة من إزالة اللولب
(٨) يمكن أن تستعملها السيدات فى أى عمر
(٩) تساعد على منع حدوث الحمل خارج الرحم

العيـوب والأعراض الجانبية:

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

78

كيفية الاستعمال:

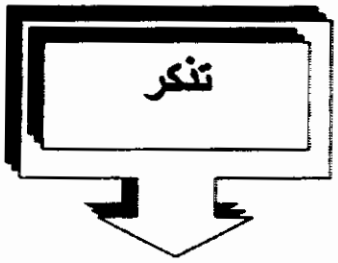
السيدات اللاتى يأتيهن الحيض:

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

السيدات بعد الولادة:

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

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



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

الوسائل العازلة والموضعية لمنع الحمل:

١. الواقى الذكرى
٢. الأقراص الموضعية الفوارة (قاتلات الحيوانات المنوية)

١. الواقى الذكرى:

عـبارة عـن غلاف مطاطي رقيق جداً مصنوع من مادة تشبه البلاستيك وحجمه يناسب حجم العـضو الذكرى المنتصب. يوجد منه الكثير من الأسماء والماركات التجارية سواء فى وحدات وزارة الصحة والسكان أو فى صيدليات القطاع الخاص

الفاعلية:

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

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـزات

(١) يمنع الأمراض التى تنتقل من خلال الممارسة الجنسية بما فيها مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)
(٢) يحد من احتمالات حدوث التهابات بالحوض
(٣) ليس له أعراض جانبية حيث أنه لا يحتوى على أى هرمونات
(٤) لا يحتاج إلى استشارة طبيب ولا كشف طبى قبل الاستعمال
(٥) يشجع مشاركة الرجل فى تنظيم أسرته

العيـوب والأعراض الجانبية:

(١) نادراً جداً ما يسبب حساسية لندرة من الرجال أو النساء
(٢) يقلل الإحساس بالممارسة الجنسية
(٣) يتطلب استعمال واقى جديد قبل كل جماع
(٤) نادراً ما يحدث بالواقى تمزق أو ثقب مما يقل من فاعليته

كيفية الاستعمال:

(١) يجب أن يركب الواقى الذكرى على قضيباً منتصباً قبل الجماع ويراعى عدم وضع أى مادة دهنية أو زيتية عليه حتى لا تسبب تشققه.
(٢) بعـد انـتهاء الجماع، تسحب الرجل القضيب وأثناء ذلك يمسك الحافة الداخلية (ناحية قاعدة العضو الذكرى) بيده للتأكد من عدم انزلاق الواقى الذكرى داخل المهبل

(٣) يتخلص الرجل من الواقى الذكرى المستعمل بإلقائه فى فتحة التواليت (الحمام)

٢. الوسائل الموضعية قاتلة الحيوانات المنوية

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

الفاعلية:

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

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

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تـسبب المـادة الفعالـة فى الوسائل الموضعية قتل الحيوانات المنوية فى معظم الأحـيان وقد تسبب عدم قدرتها على الحركة ومن ثم لا يحدث تقابل بين الحيوان المنوي والبويضة.

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـزات

(١) سهلة الاستعمال ومأمونة
(٢) ليس لها أعراض جانبية تقريباً
(٣) يمكن لكل النساء استعمالها بغض النظر عن سنهم أو معاناتهن من أى أمراض فى القلب أو الكبد أو أى أمراض
(٤) تساعد فى منع الأمراض التى تنتقل من خلال الممارسة الجنسية بما فيها مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) وبذلك تقلل من المضاعفات التى قد تنتج عنها مثل التهابات الحوض
(٥) لا تحتاج إلى استشارة طبيب ولا كشف طبى قبل الاستعمال
(٦) لا تؤثر على لبن الأم

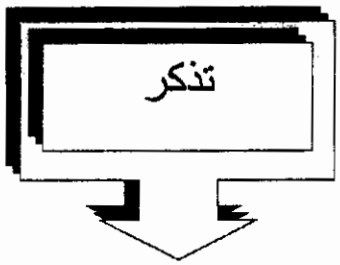
العيـوب والأعراض الجانبية:

(١) يمكن أن تسبب تهيجاً وحساسية لبعض النساء أو الرجال
(٢) بعض الأنواع تشعر المرأة بوجود سخونة فى المهبل
(٣) تشعر المرأة وأيضاً الرجل بوجود إفرازات أكثر من الطبيعي والمألوف
(٤) تتطلب استعمال قرص موضعى جديد قبل كل جماع
(٥) نادراً ما يحدث بالواقى تمزق أو ثقب مما يقل من فاعليته
(٦) تـسبب مضايقة لبعض السيدات حيث لا يجب التشطيف (الدش المهبلى) قبل مرور ست ساعات على الجماع

كيفية الاستعمال:

(١) يجـــب وضع قرص مهبلي قبل كل جماع بعشرة دقائق وفى حالة تكرار الجماع يوضع قرص آخر

(٢) لا يجب عمل غسيل للمهبل (دش مهبلى) إلا بعد مرور ٦ ساعات بعد الجماع



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

الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:

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

١. الرضاعة الطبيعية

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

الفاعلية:

طريقة فعالة جدا بشرط أن تتوافر الشروط الثلاثة التالية:

(١)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 السيدة وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تمنع الرضاعة الطبيعية حدوث التبويض فلا يحدث الحمل

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

(١)سهلة الاستعمال ومأمونه جدا بالنسبة للأم والطفل
(٢)ليس لها أعراض جانبية مطلقاً
(٣)لا تتكلف أى شئ ولا تتطلب أي أدوات .
(٤)تشجع على المحافظة على صحة وغذاء الطفل
(٥) تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي

العيـــوب والأعراض الجانبية:

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

(١)تتوقف الرضاعة الطبيعية أو يغذى الطفل على بعض الأغذية الخارجية .
(٢)يحدث الحيض
(٣)تزيد المدة عن ستة شهور بعد الولادة

لا توجد أعراض جانبية

كيفية الاستعمال:

(١) تبدأ الأم فى إرضاع طفلها فور ولادته
(٢) تحافظ على أن ترضعه ليلا ونهارا من الثديين بالتناوب

٢. الجماع الناقص

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

الفاعلية:

فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

(١) لا يتطلب استخدام أي مستلزمات
(٢) غير مكلف
(٣) لا يحتاج إلى كشف طبي
(٤) مشاركة الرجل فى تنظيم الأسرة

العيـــوب والأعراض الجانبية:

- يتطلب الحذر من المرأة والرجل أثناء عملية الجماع

لا توجد أعراض جانبية

كيفية الاستعمال:

- أثـــناء الجماع ينزع العضو الذكرى من المهبل قبل القذف مباشرة ويتم القذف خارج المهبل

٣. الوعى بالخصوبة

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

الفاعلية:

فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

الامتناع عند الجماع فى الفترات التى تكون فيها الزوجة مهيأة للإخصاب

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

(١) لا يتطلب استخدام أي مستلزمات
(٢) غير مكلف
(٣) يمكن عمله في أي مكان
(٤) لا يحتاج إلى كشف طبي
(٥) مشاركة الرجل في تنظيم الأسرة

العيـــوب والأعراض الجانبية:

- يتطلب الحذر من المرأة والرجل

لا توجد أعراض جانبية

كيفية استخدام الوسيلة: طرق التعرف على فترة الخصوبة:

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

٤. الامتناع عن الجماع

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

تنظيم الأسرة بعد الولادة والإجهاض

تنظيم الأسرة بعد الولادة:
تحتاج السيدات إلى معلومات عن أهمية تنظيم الأسرة بعد الولادة والوسائل المناسبة للسيدات بعد الولادة سواء كن مرضعات أم غير مرضعات ، حيث أن غالبية السيدات يخشون استعمال وسائل تنظيم الأسرة بعد الولادة مباشرة خشية أن تتأثر الرضاعة الطبيعية للمولود أو تتأثر صحتهن باستعمال هذه الوسائل.
والحقيقة العلمية الثابتة أن جميع وسائل تنظيم الأسرة تصلح للسيدات بعد الولادة والإجهاض بعد أجراء المشورة لهن ومساعدتهن على اختيار أنسب وسيلة من الوسائل.

- **الوسائل المتاحة للسيدات المرضعات بعد الولادة:**
  يمكن للسيدات المرضعات ترتيب أولوية هذه الوسائل بعد الولادة طبقاً للتالي:

١. الرضاعة الطبيعية:
الرضاعة الطبيعية وسيلة فعالة لمنع حدوث الحمل إذا توافرت ثلاثة شروط:
١. أن ترضع الأم طفلها رضاعة مطلقة ليلا ونهارا
٢. عدم عودة الحيض (الدورة الشهرية)
٣. خلال الستة شهور الأولى بعد الولادة
وفى حالة تغير أى شرط من هذه الشروط، يجب أن تستخدم المرضع وسيلة تنظيم أسرة فعالة حتى وإن كانت مازالت لا تحيض (الرضاعة النظيفة)

٢. الوسائل الرحمية اللولب النحاسى (Cu T 380)
من أنسب الوسائل للسيدات بعد الولادة حيث أنه لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية ، كما أنه وسيلة طويلة المفعول حيث يستمر فعالاً لمدة عشرة سنوات.

اللولب بعد الولادة مباشرة:
يمكن تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة، ١٠ دقائق بعد خروج المشيمة (الخلاص) أو خلال ٤٨ ساعة من الولادة قبل خروج السيدة من المستشفى. فى هذه الحالة تحتاج السيدات أن تقدم لهن المشورة أثناء فترة الحمل حتى يتمكن من أخذ القرار بإستعمال اللولب بعد الولادة. ويمكن لأى سيدة أن تستعمل اللولب بعد أربعة أسابيع من الولادة.

٣. الأقراص المحتوية على البروجستين فقط:
تستطيع المرضعات أن تستعملن أقراص منع الحمل المحتوية على هرمون واحد (البروجستين) بعد ستة أسابيع من الولادة (بشرط أن يرضعن رضاعة مطلقة ، وأن لا يكون نزل عليهن الحيض). أما فى حالة حدوث الحيض أو إضافة أغذية خارجية للطفل، فيجب فيمكنها استعمال الحبوب المحتوية على البروجستين فور حدوث هذا

٤. حقن منع الحمل (الديبوبروفيرا):
يمكـــن للـــسيدات المرضعات رضاعة مطلقة ولم يحضن بعد استعمال حقن منع الحمل ديبوبروفيرا بعد الولادة بستة أسابيع.

٥. كبسولات الامبلانون:
يمكـــن للسيدات بعد الولادة أن يستعملن كبسولات الامبلانون بعد الولادة مباشرة أو فى أى وقت تشاء خلال الستة أسابيع الأولى بعد الولادة

٦. ربط الأنابيب لأسباب طبية:
يمكـــن إجراء عملية ربط أنابيب لهن بعد الولادة وبخاصة الولادات القيصرية بشرط أن يكـــن قـــد تلقـــين المشورة اللازمة وقد ناقشن هذا الموضوع مع أزواجهن ووافقوا عليه (ويفضل أثناء فترة الحمل). يمكن إجراء العملية بعد أربعة إلى ستة أسابيع من الولادة.

٧. الوسائل العازلة والموضعية:
يمكن للسيدات بعد الولادة أن يستعملن قاتلات الحيوانات المنوية كوسيلة لمنع الحمل مع التأكيد على أهمية أن يستعمل الزوج الواقى الذكري.

٨. أقراص منع الحمل المركبة:
يفـــضل استعمالها بعد فطام الطفل، ولكن يمكن استعمالها بعد مرور الستة أشهر الأولى بعد الولادة

- الوسائل المتاحة للسيدات الغير مرضعات بعد الولادة:
يمكن ترتيب أولوية هذه الوسائل طبقاً للتالي:

أ. الوسائل الرحمية اللولب النحاسى (Cu T 380)
مـــن أنـــسب الوسائل للسيدات بعد الولادة حيث أنه وسيلة طويلة المفعول ويستمر فعالاً لمدة عشرة سنوات.

<u>اللولب بعد الولادة مباشرة:</u>
يمكـــن تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة، ١٠ دقائق بعد خروج المشيمة (الخلاص) أو خـــلال ٤٨ ســـاعة من الولادة قبل خروج السيدة من المستشفى. فى هذه الحالة تحتاج الـــسيدات أن تقـــدم لهن المشورة أثناء فترة الحمل حتى يتمكن من أخذ القرار بإستعمال اللولب بعد الولادة

<u>تركيب اللولب العادي:</u>
يمكن لأى سيدة أن تستعمل اللولب بعد أربعة أسابيع من الولادة

ب. أقراص منع الحمل المركبة أو حقن منع الحمل المركبة:
تـــستطيع الـــسيدات أن تـــستعملن الأقراص المركبة لمنع الحمل أو الحقن المركبة لمنع الحمل بعد ٣ –٦ أسابيع من الولادة وليس هناك ما يدعو انتظارهن حدوث الحيض

ج. حقن منع الحمل (الديبوبروفيرا):
يمكن للسيدات بعد الولادة أن يستعملن حقن الديبوبروفيرا فورا أو خلال ستة أسابيع من الولادة.

د. كبسولات الامبلانون:
يمكـــن للسيدات بعد الولادة أن يستعملن كبسولات الامبلانون بعد الولادة مباشرة أو فى أى وقت تشاء خلال الستة أسابيع الأولى بعد الولادة

ه. أقراص منع الحمل المحتوية على هرمون واحد (بروجستين):
تـــستطيع السيدات أن تستعملن أقراص منع الحمل المحتوية على هرمون واحد مباشرة بعد الولادة أو خلال الأربعة أسابيع الأولى

و. ربط الأنابيب لأسباب صحية:
يمكـــن للسيدات إجراء عملية ربط أنابيب لهن بعد الولادة وبخاصة الولادات القيصرية بشرط أن يكن قد تلقين المشورة اللازمة وقد ناقشن هذا الموضوع مع أزواجهن ووافقوا عليه. يمكن إجراء العملية بعد أربعة إلى ستة أسابيع من الولادة.

ز. الوسائل العازلة والموضعية:
يمكن للسيدات بعد الولادة أن يستعملن قاتلات الحيوانات المنوية كوسيلة لمنع الحمل مع التأكيد على أهمية أن يستعمل الزوج الواقى الذكري.

- **الوسائل المتاحة للسيدات بعد الإجهاض:**
  - الإجهاض بعد ثلاثة أشهر الأولى من الحمل (الثلث الأول من الحمل):
    يمكـــن للسيدات فى الفترة التى تلي الإجهاض استعمال أى من وسائل تنظيم الأسرة المتاحة فوراً أو خلال أسبوع (سبعة أيام من الإجهاض)
  - الإجهاض بعد ستة أشهر من الحمل (الثلث الثانى من الحمل):
    يمكـــن للسيدات فى الفترة التى تلي الإجهاض استعمال أى من وسائل تنظيم الأسرة المتاحة فوراً أو خلال أسبوع (سبعة أيام من الإجهاض) ما عدا الحاجز المهبلى

تذكر

- يمكن للسيدات المرضعات إستعمال الوسائل الفعالة لتنظيم الأسرة بعد الولادة مثل الرضاعة الطبيعية المطلقة – تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة أو تركيبة فى الاوقات العادية – حبوب منع الحمل المحتوية على هرمون واحد – حقن الديبوبروفيرا – الامبلانون – ربط الانابيب إذا كانت هناك أسباب طبية)
- بالنسبة للسيدات المرضعات اللاتى يرغبن فى استخدام وسيلة هرمونية (تحتوى على هرمون البروجستين فقط) يجب بداية الاستعمال بعد ٤ – ٦ أسابيع من الولادة
- الرضاعة الطبيعية المطلقة توفر الحماية لمدة ستة أشهر فقط (عند توافر الشروط الثلاثة للرضاعة المطلقة) فإذا تغير شرط من الشروط الثلاثة يجب أن تستخدم السيدة وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة
- يمكن للسيدات الغير مرضعات إستعمال الوسائل الفعالة لتنظيم الأسرة بعد الولادة مثل تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة أو تركيبة فى الاوقات العادية – حبوب منع الحمل المحتوية على هرمون واحد – حقن الديبوبروفيرا – الامبلانون – ربط الانابيب إذا كانت هناك أسباب طبية) بعد الولادة مباشرة أو خلال أربعة اسابيع من الولادة
- يمكن للسيدات الغير مرضعات إستعمال حبوب منع الحمل المركبة أو حقن منع الحمل المركبة بعد ٣-٦ اسابيع من الولادة
- يمكن للسيدات بعد الإجهاض استعمال أى من وسائل تنظيم الأسرة الفعالية بعد الإجهاض مباشرة أو خلال ٧ أيام من الإجهاض

تنظيم الأسرة الاضطراري:

تنظـيم الأسـرة الاضطراري يساعد السيدات في بعض الأوقات الاضطرارية فى منع حـدوث حمـل الغير مرغوب فيه وهذا يساعدهن فى عدم اللجوء للإجهاض الغير آمن وتجنب المضاعفات الكثيرة له، والذى قد تلجأ إليه بعض السيدات.
قد تحتاج السيدات لتنظيم الاسرة الغضطرارى فى الحالات التالية:

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

يمكـن للـسيدات فـى أى حالة من هذه الحالات التوجه للوحدة الصحية لاستشارة الطبيب والممرضة فيما يخص تنظيم الأسرة الاضطراري على أن يكون قبل مرور اكثر من ٧٢ ساعة على الجماع وكلما كان مبكراً كلما كانت النتائج أفضل

تذكر

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

التهابات الجهاز الإنجابي:

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- التهابات الجهاز الإنجابي هى أكثر أمراض النساء شيوعاً وبخاصة فى فترة الإنجاب
- الإفرازات المهبلية الطبيعية لونها شفاف، عديمة الرائحة، تزيد فى منتصف الدورة الشهرية ، وليست مصحوبة بأعراض مرضية
- أعراض التهابات الجهاز الإنجابي هى:
  ١. إفرازات مهبلية لها لون أو رائحة غير مألوفة بالنسبة للمرأة
  ٢. هرش أو حكة فى الأعضاء التناسلية الخارجية
  ٣. وجود قرح أو فقاعات مليئة بسائل يشبه الماء
  ٤. آلام فى منطقة الفرج أو عند الجماع
  ٥. ارتفاع فى درجة الحرارة
  ٦. تغيير فى لون الجلد المحيط بمنطقة الفرج
- تحدث التهابات الجهاز الإنجابي نتيجة العدوى ببعض الجراثيم (مثل البكتيريا، الفطريات، الفيروسات) والتى قد تنتقل للمرأة أثناء ممارسة الجنس (الأمراض المنقولة جنسيا)، أو قد تكون موجودة بصفة دائمة فى الجهاز الإنجابي للمرأة بدون أن تسبب أمراض ولكنها تنشط فى بعض الظروف بسبب ضعف المناعة وتسبب المرض
- 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 لابد أن تدخل الميكروبات جسم الإنسان نتيجة للاتصال الجنسي عن طريق الفتحة التناسلية أو فتحة الشرج أو الفم.
- استخدام الواقى الذكرى يحد من إنتشار التهابات الجهاز الإنجابى وبخاصة الأمراض المنقولة جنسياً.

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

- **الوصف و الأسباب:**
  - مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) من الأمراض التى غزت العالم فى السنوات الأخيـــرة، و ينـــتج هذا المرض من الإصابة بفيروس يسمى "فيروس نقص المناعة المكتسبة".
  - و ينتـــشر مـــرض نقـــص المـــناعة المكتسبة بين فئات الشذوذ الجنسى و المدمنين للعقاقير، خصوصا المأخوذ عن طريق الحقن و الأشخاص الذين يتعرضون لنقل الدم ملوث بالفيروس.
  - و فترة الحضانة لهذا المرض تتراوح بين ٥ شهور و وقد تزيد عن ٥ سنوات
  - و ينـــتقل الفيـــروس المـــسبب للمرض أثناء الممارسة الجنسية بين شخص مصاب بالفيروس وشخص آخر سليم، أو بسبب استعمال الحقن الغير معقمة بين المدمنين، أو من الأم المصابة بالمرض إلى جنينها أثناء الحمل أو أثناء الولادة، أو نادراً ما ينتقل عـــن طريق نقل دم ملوث بالفيروس (نظراً للدقة والإجراءات المتبعة حالياً فى بنوك الدم) ، و لا ينتقل هذا المرض بالملامسة العادية أو استعمال المناشف أو الحمامات.

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

إصابة المنطقة التناسلية بالحشرات

الوصف والمسبب:

هناك نوعان رئيسيان لإصابة المنطقة التناسلية بالحشرات وهما:

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

٢- قمل العانة: وهذا النوع يتواجد في الأماكن المشعرة من منطقة العانة ويتغذى علي الدم ويـــسبب هرشـــا شـــديدا. وتحدث الإصابة بالحشرات عن طريق الاتصال الجنسي أو مـــشاركة الفـــراش أو الملامسة القريبة. تظهر الأعراض بعد فترة من أربعة إلي ستة أسابيع

رابعاً: مرحلة ما بعد الإنجاب

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

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

تبدأ هذه المرحلة بعد انتهاء مرحلة الإنجاب وانقطاع الدورة الشهرية وتتراوح فى 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.

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

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

دور المثقف السكاني المتعلق بمرحلة ما بعد الإنجاب:

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

الجمهور المستهدف:

- أزواج السيدات فى سن الإنجاب
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية)

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لسن ما بعد الإنجاب:

- يقـل 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 غالباً فى المساء
  - شعور بصهد وحرارة وبخاصة فى الوجه يليه شعور بالبرودة
  - جفاف فى الأغشية المخاطية للمهبل قد يؤدى إلى صعوبة وألم فى أثناء الجماع
  - تقلبات مزاجية وبعض الاضطرابات النفسية
  - بعض الاضطرابات العضوية مثل آلام الظهر والعظام – زغللة – صداع
  - زيادة فى الوزن
- قد تسبق هذه الأعراض انقطاع الدورة الشهرية بعدة سنوات أو قد يحدثان معاً
- تقـل كثافة العظام فى هذه الفترة العمرية بدرجات متفاوتة بين السدات، وفى بعض الـسيدات قـد يسبب ذلك ضعف العظام وهشاشتها (مرض هشاشة العظام) وزيادة احتمالات حدوث كسور فى العظام.
- قـد تحـتاج قلـة مـن النساء فى هذه الفترة إلى العلاج الهرمونى التعويضى ليس بالضرورة أن تحتاج كل النساء فى هذه الفترة لهذا العلاج
- تزيد احتمالات الإصابة بأورام الجهاز الإنجابي والثديين، لذلك يجب أن تقوم النساء فـى هذه الفترة بالفحص الذاتي للثدي ، وأن تتوجه للطبيب مرة كل عام على الأقل للكشف على الجهاز الإنجابي.

قدم النصائح التالية فى هذه المرحلة العمرية:

- يجب أن تتابع كل سيدة حالتها الصحية مع طبيب الوحدة لتوقيع الكشف العام وقياس الضغط
- الإقلال من الملح فى الطعام.
- يجب أن تعتني السيدات بالغذاء فى هذه المرحلة حيث يحتجن إلى:
  - المزيد من الخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان
  - الاقلال من تناول السكريات والنشويات والدهون والشاى والقهوة
  - شرب كمية كبيرة من السوائل للحفاظ على نضارة الجسم وحيويته
  - اسـتعمال الـزيوت النباتية فى الطعام بدلاً من الدهون الحيوانية والزبد والسمن البلدى.
- ممارسة رياضة المشى يفيد السيدات فى هذه المرحلة
- الفحـص الذاتـى للـثدى يساعد فى الاكتشاف المبكر لأى أورام بالثديين ويجب أن تجريه السيدة مرة كل شهر ، وإن لاحظت أى من التغيرات التالية، فعليها أن تتوجه فوراً للطبيب:

  - وجود أى كتل وإن كانت غير مؤلمة
  - إفرازات غير طبيعية من الحلمة
  - ملمس خشن أو غير عادى لجلد الثدى

الممارسات الضارة ضد المرأة

محاربة التمييز والممارسات الخاطئة فى المجتمع

١. عدم المساواة بين الجنسين
٢. الزواج المبكر
٣. ختان الإناث

بعض التعريفات الهامة:

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

ففي العديد من البلاد يمثل النوع بوضوح 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 في مجتمعاتهم .

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

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

مفهوم الجنس
مفهوم الجنس يشير الى الصفات البيولوجية التى 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 .

فطي مدي سنوات طويلة كان ينظر الى الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة على أنها الأساس لتقسيم الأعباء والأدوار بين ما هو رجالي وما هو نسائي .

ولكـــن الدراســـات الخاصـــة بتحلـــيل الثقافات المختلفة أظهرت أن هذا التقسيم جاء من خلال المجـــتمع ذاته اكثر من كونه قد جاء من واقع الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة وبناء علـــيه قام المجتمع بمؤسساته الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية بتوزيع الأدوار سواء كانـــت مناســـبة أو غير مناسبة وكنتيجة لذلك فإن أدوار الرجل والمرأة تختلف من مجتمع الي آخر ومن زمن الى زمن آخر .

الفجوة النوعية

" تعكـــس الفجوة النوعية حجم الفوارق بين المرأة والرجل في مجالات الحصول على الموارد والمـــنافع والمـــشاركة في اتخاذ القرار والقدرة على التصرف في الموارد والمنافع الناتجة من عملـــية التنمـــية وهذه الفجوة تنشأ من تقسيم الأدوار الاجتماعية حسب الجنس مما يخلق آثاراً سلبية على عمليه التنمية وكيف يمكن لمجتمع من أن يحقق معدلات مرتفعه في التنمية في ظل وجود هذه الفوارق والتي تتضح جلياً في مجالات التعليم والصحة وسوق العمل على سد منابع هذه الفجوة بالتخطيط الجيد والواعي للنوع ".

حـــيث ترجع الفجوات النوعية الى نوع المعاملة التميزية منذ الميلاد حيث يسود في مجتمعاتنا معـــيار تفـــصيل الذكـــور علي الأناث ولا تعود الفوارق المبنية على أساس النوع الى الصدفة التاريخية.

مـــثال : تلجأ بعض العائلات الي حرمان الإناث من حق التعليم أو العمل أو الإرث مما يؤدي الى اعتماد الإناث اعتماداً كاملاً على آبائهن وأزواجهن في الحصول على الموارد والاستمتاع بمستوي حياة كريمة .

مـــثال : إذا انتفي الدخل الاقتصادي تماماً لأي سبب مثل الوفاة أو الطلاق تضطر المرأة معه الـــي الدخول الي سوق العمل وهي غير مؤهله للاندماج في هذا السوق حيث تقبل المرأة تحت ضـــغط الحاجـــة الاقتـــصادية 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 تقـــسيم الدوار حسب الجنس يفرض على المرأة اتجاهات و أوصاف محددة تتسم بالتضحية وإنكـــار 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 التى تفرض على المرأة فإن ذلك سيقلل من قيمة الرجل المجتمعية .

المساواة بين الجنسين

الجمهور المستهدف:

- الرجال فى جميع مراحل العمر
- المدرسين والمدرسات
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية)

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

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

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

التوعية بالأضرار الصحية والاجتماعية التى يسببها الزواج المبكر وزواج الأقارب

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

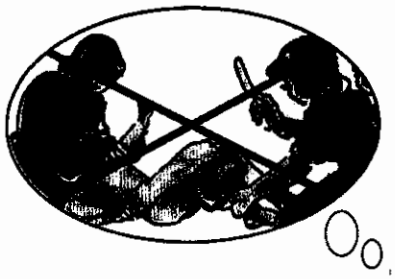
- يجب الاهتمام بتعليم الفتاه حيث أنه يقلل من فرصة زواجها مبكراً وقبل السن القانونى

- زواج البنت مبكراً عن السن القانونى لا يعنى التخلص من مسئوليتها بل العكس هو الصحيح حيث أن الأسرة فى معظم الأحيان تصبح مسئولة عنها وعن أطفالها
- يكتمل نمو الأعضاء التناسلية الداخلية (الرحم – المبيض..الخ) لدى معظم الفتيات عند سن ١٨ – ٢٠ سنة.
- زواج البنت قبل هذا السن يشكل خطراً 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 خطراً على صحتها حيث أنها تكون فى مرحلة النمو والنضوج والزواج يعوق نموها الطبيعي.
- التحايل على القانون بعدم توثيق الزواج يشكل خطراً اجتماعياً قد يسبب أزمة اجتماعية للأسرة كلها لو طلقها هذا الزوج فليس لها أو لأبناءها أية حقوق قانونية.
- فى حال حدوث الزواج المبكر فإنه يمكن للسيدات صغيرات السن والمتزوجات حديثا أن يناقشن تنظيم الإنجاب مع طبيب الوحدة الصحية ويستخدم بعض وسائل تنظيم الأسرة المناسبة لتأجيل حدوث الحمل الأول والذي يشكل خطراً على حياتهن لحين الوقت المناسب للإنجاب مثل الامبلانون – الحبوب المحتوية على هرمون واحد (البروجستين) – الوسائل الموضعية مع الواقى الذكرى – الجماع الناقص
- زواج الأقارب يزيد من فرص ولادة أطفال يعانون من أمراض وراثية لأنه يقوى من الصفات الوراثية حتى وإن كانت متنحية

تذكر

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

مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث)



الجمهور المستهدف:

- الرجال فى جميع مراحل العمر
- القيادات الطبيعية

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- ختان الإناث عادة موروثة منذ قديم الأزل (قبل ظهور الدين المسيحي والدين الإسلامي) وقد ترجع إلى الفراعنة أو بعض القبائل الرحل التي كانت تأتى من أفريقيا بمحاذاة البحر الأحمر.
- القانون المصري يجرم عملية ختان الإناث
- ختان الإناث لا يمنع الرغبات الجنسية لأنها تبدأ فى المخ ولكنه يقلل الشعور الطبيعي عندما تكون المرأة مع زوجها بسبب بتر جزء حساس خلقه الله لهذا السبب.
- العفة والشرف نتاج التربية والتنشئة السليمة لا علاقة للختان بهذه القيم
- الختان ليس من الطهارة والنظافة لأن الأعضاء التي يتم بترها تساعد فى توجيه البول أثناء التبول وتمنع بلل الملابس كما أنها تشكل المدخل للأعضاء التناسلية الداخلية فتمنع دخول الجراثيم والميكروبات.
- قيام الأطباء والممرضات بالختان لا يمنع حدوث المضاعفات لأن الختان لا يدرس في كليات الطب والتمريض.
- ختان الإناث هو بتر وتشويه بعض الأعضاء التناسلية الخارجية للبنات فى سن صغيرة (حوالي ١٠ سنوات) وله درجات ثلاث:
  - الدرجة الأولى:بتر غلفة البظر وجزء من البظر أو كاملة
  - الدرجة الثانية: بتر البظر وجزء من الشفرتان الصغيرتان
  - الدرجة الثالثة: بتر البظر والشفرتان الصغيرتان ثم شق الشفرتان الكبيرتان ورتقهما معاً مع ترك فتحة صغيرة لخروج البول ودم الحيض
- المضاعفات الصحية لختان الإناث تنقسم إلى:
  - **مضاعفات جسدية عاجلة**: مضاعفات تحدث لحظة أجراء الختان وهى:
    1. النزيف
    2. آلام شديدة قد تسبب الصدمة العصبية
    3. التهابات حادة فى موضع الختان
    4. تلوث الجرح الناتج عن الختان بالبكتيريا والفيروسات
    5. كسور فى العظام ناتجة عن تحركات الطفلة العنيفة لمقاومة ختانها
    6. قد تحدث جروح فى الأعضاء المجاورة لموضع الختان

- **مضاعفات جسدية آجلة للنوعين الأول والثاني:**

مضاعفات تحدث بعد الختان بسنوات عديدة وهي:

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

- **مضاعفات جسدية آجلة للنوع الثالث:**

مضاعفات تحدث بعد الختان بسنوات عديدة وهي:

١. تشوه أعضاء التأنيث الخارجية
٢. تكون ندبات مؤلمة أو قبيحة المنظر
٣. احتقان بالحوض
٤. آلام عند الجماع
٥. مرض الإيدز والالتهاب الكبدي (إذا كانت العدوى قد انتقلت عند إجراء عملية الختان)
٦. نادراً ما تتكون أورام مكان القطع أو التهابات مزمنة بالمجاري البولية.
٧. بسبب إغلاق فتحة الفرج الخارجية بسبب الرتق أو الإلتصاقات، غالباً ما يحدث احتباس للبول ودم الحيض خلف الندبة مما يشكل مصدرا للتلوث والعدوى.
٨. صعوبة في الجماع وكثيرا ما يلجأ الزوجين للأطباء لشق فتحة الجماع
٩. صعوبة في أثناء الولادة وغالبا ما تحتاج لعملية توسيع في منطقة العجان

- **الأضرار والمضاعفات النفسية:**
  - الشعور بالنقص
  - تشويه صورة الذات لدى الفتيات
  - خوف المرأة من الجنس وآثاره السلبية على الحياة الزوجية
  - قد تحدث في بعض السيدات آلام 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.

محاربة العنف ضد المرأة

الرسائل الإعلامية:

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

أشكال العنف ضد المرأة

أولا : العنف المعنوى

١. **الـــزواج المبكـــر:** يعد الزواج المبكر من أهم القضايا التى تواجه الفتيات خاصة فى الفترة العمرية من ١٥ – ١٩ عاما حيث يقوم الأهل بتسنين أبنتهم وهى فى مرحلة الطفولة لتزويجها

٢. **الزواج دون رغبة المرأة:** هو نوع من أنواع العنف المعنوى الذى قد يؤثر سلبيا على حياة المرأة واستمتاعها بها وقد نهت عنه الأديان السماوية.

٣. **تعدد الزوجات:** تعدد الزوجات كان أحد الأمور التى واجهها الإسلام بتشريع متدرج تحوطه مجموعة من الشروط تجعل إباحته فى النهاية حالة استثنائية أو ضرورة لها مبرراتها وضمانتها فى الوقت نفسه. يصبح التعدد محصورا فى حالات محدودة للغاية وهى التى تكون فيها الزوجة عاقرا أو مريضة بدنيا أو نفسيا, ويترتب على تعدد الزوجات شعور الزوجة بالإهانة وعدم الثقة فى الزوج مما يؤثر على تربية الأولاد ومستقبلهم وعلى مستقبل العلاقات الأسرية.

٤. **الطـــلاق دون ســـبب:** الطلاق فى الإسلام إجراء مكروه إلا للضرورة, فالطلاق دون أسباب جوهرية إيذاء نفسى كبير وإحباط للمرأة.

٥. **الايـــلاء:** وهو عدم معاشرة الزوجة جنسيا فتصبح الزوجة معلقة لا هى زوجة ولا مطلقة، وللايـــلاء أثـــار سلبية منها وقوع الزوجة فريسة للضغط العصبى وبالتالى التعرض للكثير من الأمراض النفسية وقد تنحرف الزوجة أخلاقيا.

٦. **التفرقة بين الذكر والأنثى:** إن التنشئة الاجتماعية التى يتميز الطفل الذكر عن الطفلة الأنثى يكـــون من أثارها الحد من قدرات المرأة وإمكانياتها فى المستقبل وهذا يؤدى إلى تفاقم شعورها بعدم الأمان ويقلل من قدرتها على الاختيار والمشاركة الإيجابية فى التنمية وفى تقدم المجتمع.

٧. حـرمان المـرأة مـن التعليم: ويؤدى عدم إلتحاق الفتاة بالتعليم إلى تدنى مستواها الثقافى والفكرى وعدم قدرتها على التفاعل مع أنشطة المجتمع ويقلل من وعيها بما يجرى حولها.

٨. عـدم مـشاركة المرأة فى صنع القرار: دور المرأة فى إتخاذ القرار سواء داخل الأسرة أو الأنـشطة السياسية والاجتماعية فى المجتمع المصرى محدود جدا وذلك بسبب القيم المجتمعية الـسائدة ، ويتـرتب علـى ذلـك عدة أثار سلبية فى نفس المرأة تحد من طموحاتها وتزيد من إحساسها بالظلم.

٩. إهانة الرجل للمرأة: محاولة الرجل إعطاء المرأة الانطباع بأنها أقل منه دائما ويترتب على هـذه الإهانـات شـعور المرأة بالإحباط وإحجامها عن المشاركة بالرأى وإلى توتر العلاقات الأسرية.

١٠. التحرش: يتعرض الكثير من النساء للتحرش سواء فى الشارع أو فى أماكن العمل. و ذلك بالمعاكـسات والألفـاظ الجارحة ويؤثر ذلك سلبيا فى نفسية المرأة فى شعورها بالخوف دائما والرهبة من المشاركة فى أى شئ قد يخرجها من منزلها.

ثانيا : العنف البدنى

١.الـضرب: حثت كل الأديان الرجال على تكريم النساء ومعاملتهم معاملة حسنة وتجنب جميع أنواع العنف البدنى مثل الضرب والإهانة من الأزواج.

٢. الاغتـصاب: يتـرك الاغتصاب أثار سلبية على نفسية الفتاة التى تتعرض له ومنها نظرة المجتمع للفتاة التى وقع عليها الإغتصاب حيث تقل فرصة زواجها بعد هذه الحادثه. كما تتعرض الفتاه للانطواء والعزله والخوف من التعامل مع الآخرين. ويمكن للفتاة تجنب هذا العنف البغيض علـيها بـان تلتزم الوقار والاستقامة فى مشيتها وفى حديثها وتجنب الإثارة فى سائر حركات جسمها ووجهها كما تنصح الفتيات بعدم ارتياد الأماكن غير المأهولة والمشبوهة.

٣.الدخلـة البلدى: هى عادة قديمة متوارثة من جيل لأخر ويزداد إنتشارها فى المناطق الريفية بمـصر وهـى عبارة عن فض غشاء البكارة عن طريق الإصبع بواسطة العريس أو الداية فى وجود بعض السيدات المقربات وذلك بغرض الأطمئنان على وأعلان عذرية الفتاة وهى ممارسة خاطئة لأنها تؤدى فى بعض الأحيان إلى حدوث نزيف قد يؤدى إلى الوفاة, ومن أثارها النفسية السلبية إحساس الفتاة بالخوف من شريك الحياة وشعورها بإمتهان كرامتها.

المعلومات المساعدة:

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

- العـنف الأسـرى هو أسوأ أشكال العنف وأكثرها إيلاماً حيث أنه يحدث للنساء داخل أسرهن والذى يفترض أن يشعرن بالأمن والحماية داخل أسرهن.
- أشـار المسح الصحى الديموجرافى لمصر عام ٢٠٠٠ أن نسبة كبيرة من النساء الغير مـتعلمات أو الحاصـلات على تعليم ابتدائي فقط و الحاصلات على مستويات تعليمية أعلـى قد تعرضن للضرب فى حياتهن الزوجية. كما أشار نفس المسح إلى أن نسبة كبيرة ممن تعرضن للضرب قد احتجن لرعاية طبية بسبب الضرب
- ممارسة الزوج العنف مع زوجته يقلل من احترامها له وينعكس هذا على الأبناء
- الممارسـة الجنسية الصحيحة بين الزوجين تستلزم أن يكون لدى كل منهما الرغبة فى هـذه الممارسـة والاستعداد لها ، وإن تمت على عكس ذلك (أى قصراً) فتكون بغير إشباع ومتعة لكلا الطرفين.
- العنف ضد الزوجة يتسبب فى المشاكل بين الزوجين وبين أسرتيهما وهذا قد يؤدى إلى أبغض الحلال عند الله وهو الطلاق
- يجـب أن يتحلـى الـرجل بالـشهامة مع زوجته وأسرته فلا يمنعها من زيارة الأهل ويشاركها آلامها إذا مرضت ويساعدها فى رعاية الأسرة.
- يجـب أن يـشجع الأزواج زوجـاتهن على رعاية صحتهن ويساعدهن فى التخطيط للإنجـاب (مناقشة المواعيد المناسبة للحمل و الإنجاب ومناقشة الطرق المتاحة لتنظيم الأسرة.
- يعد الزواج المبكر من أهم القضايا التي تواجه الفتيات خاصـة في الفترة العمرية من " ١٥ – ١٩ " عامـاً حيث يقوم الأهل بتسنين أبنتهم وهي في مرحلة الطفولة لتزويجها وللزواج عدة أسباب أهمها :
  1. التقاليد الاجتماعية : مثل المحافظة علي شرف البنت وبالتالي شرف الأسرة
  2. عوامل إقتصادية : مثل التخلص من العبء المادي الملقي علي عاتق الأسرة نحـو البنت وتتعاظم ظاهرة الزواج المبكر في الريف عنها في المدن وينتج عنه عدة أضرار تنعكس علي الفتاة من أهمها : –

- الزواج المبكر للفتاه يؤثر على مستقبلها من خلال الآثار السلبية التالية:
  - إعاقة الفتاة من إكمال تعليمها ٠
  - الحد من قدرة وطاقة الفتاة مما يحول دون انخراطها في أنشطة المجتمع
  - التعـرض لمـضاعفات في مرحلة الحمل والولادة نظراً لعدم النضج التام للجهاز التناسلي

التعرض للاضطرابات النفسية نتيجة لتحمل الفتاة لمسئوليتي المنزل والزوج في سن مبكرة وعدم ممارستها وإستمتاعها بالحياة بالطريقة المناسبة لعمرها

مشاركة الرجل فى الصحة الانجابية

الجمهور المستهدف:

- الرجال فى جميع مراحل العمر
- المدرسين والمدرسات
- القيادات المحلية (حكومية وطبيعية)

الرسائل الإعلامية:

- تحسين الاتصال بين الرجل والمرأة فيما يتعلق بقضايا الصحة الانجابية
- تفهم المسئوليات المشتركة لتحقيق المشاركة القائمة على الوئام
- تشجيع الرجل للمرأة على الكشف الطبى والعلاج

المعلومات المساعدة:

تهتم خدمات الصحة الإنجابية بالرجال، وترى أن الرجال يمكن أن يلعبوا دوراً كبيراً في الآتي:

١. الأمتناع عن الموافقة لزواج الأبناء في سن صغير:

قرار 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 الصحية الإنجابية للمراهقين والمراهقات.

وبحكم عملك الدائم مع الرجال في معظم الأحيان، فإنه من المناسب تماماً أن تناقش معهم هذه الرسالة الصحية المتعلقة بالزواج المبكر لكي نثنيهم عن هذه الممارسة الخاطئة السائدة في مجتمعنا الريفي ويجب التركيز على من لديهم بنات في السن المبكر للزواج (١٦ – ٢٠ سنة).

٢. الأمتناع عن الموافقة على ختان الإناث:

ختان الإناث من الممارسات الضارة ببناتنا 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 رأى 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 الاسرة بسبب عدم موافقة الزوج أو الحماه 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 والاسرة 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 الذكرى أو الجماع الناقص (رغم قلة فاعليته) في الحالات التي تقتضي ذلك.

د. الموافقة على الأمتناع 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.

ه. 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 مباعدة مناسبة بين الحمل والذي يليه من ٣ – إلى ٥ سنوات كما اثبت البحث العلمي حيث أن هذه الفترة تساهم بقدر كبير في المحافظة على صحة الزوجة وصحة الأطفال ومن ثم رفاهية الأسرة ككل.

٥. الأمتناع عن الجماع حتى الشفاء في حالة الأمراض المنقولة عن طريق الجنس:

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

٦. التعاون في عمل التحليلات المعملية والحصول على العلاج في حالات العقم:

من المعتقدات الخاطئة الشائعة في مجتمعاتنا الشرقية الاعتقاد الخاطئ بأن:

القـدرة 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 وهـناك رجال يتمتعون بقدرة جنسية فائقة ولكنهم لا يستطيعون الإنجاب لأسباب متعلقة بهم لا بزوجاتهم

و العقـم له العديد من الأسباب والتي قد ترجع للزوج ، أو للزوجة ، أو كلاهما معاً ، لذلك فإنه مـن الطبيعي والمناسب صحياً 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. يـبدأ الـبحث في حالة الزوج الصحية تحت إشراف طبيب مختص والتي تبدأ عادة بطلـب تحلـيل لمنى الرجل على أن يعاد مرتين متتاليتين طبقاً لفترة زمنية يحددها الطبـيب 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 جداً.

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

بـأي الفحوصـات نـبدأ ، بتحليل منى للرجل لا يحتاج إلا إلى عينة من السائل المنوي للرجل ويـتكلف مـبلغاً بسيطاً 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 عنيفاً وقد يصل إلى الجراحة ، كل هذه التخيلات 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 والتحاليل التي تطلب من المرأة.

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

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

قـــد يـــصاب الرجل أو المرأة بمرض من الأمراض التي قد تنتقل عن طريق الممارسة الجنسية وهذا لا يعني في جميع الأحوال ممارسة جنسية غير شرعية أو أن أحد طرفي العلاقة الزوجية قـــد خـــان الآخر ومارس الرذيلة، فمثلاً 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 الحالـــي نظراً للدقة المتبعة في تداول الدم ومشتقاته)، كما أن هناك التهابات تصيب المرأة ومن الممكن أن تنتقل للرجل عن طريق المعاشرة الجنسية.

يجـــب أن يـــبادر الرجل بالفحص ، أو يصطحب زوجته للفحص عند ظهور أي من الأعراض التالية:

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

ب. ظهـــور قـــرح أو دمامل صغيرة أو فقاقيع بالمنطقة التناسلية أو تغير لون الجلد بهذه المنطقة.

ج. هرش (حكة) بالمنطقة التناسلية.

٨. الأمتناع عن كل أنواع العنف في العلاقات العائلية:

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

٩. مراعاة حساسية الزوجة في سن الأمان:

حالـــة النساء في سن الأمان تشبه إلى حد بعيد حالة الموظف الذي تفانى في خدمة عمله ووطنه طـــيلة مـــدة خدمته، وعندما يحين وقت تقاعده، رغم أن الهدف من التقاعد هو الراحة من عناء العمـــل، إلا أنه يشعر بحزن شديد قد يصل إلى مرحلة الاكتئاب ويحتاج إلى الوقوف بجانبه من الأقـــارب ، والأصـــدقاء 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 يعتريهن شعور بأنهن اصبحن غير ذي فائدة ويعمق هذا الشعور تجاهل الزوج خاصة، والأبناء عامة لمعاناتهم وعدم الوقوف بجانبهم.

فـــي هذه المرحلة تحتاج النساء إلى عناية صحية ونفسية أكثر من ذي قبل كما يحتجن إلى دعم مـــن باقـــي أفراد الأسرة من خلال الاستفادة منهن ومن خبرتهن الطويلة ومن خلال مساعدتهن علـــى تخطـــي هذه المرحلة عن طريق إشعارهن بحب الجميع الصادق لهن والعرفان بجميلهن وعلـــى مـــا بذلوه من جهد في سبيل تنمية الأسرة. وتحتاج النساء في هذه المرحلة العمرية إلى مـــزيد من العناية الصحية من خلال بعض الفحوصات الدورية البسيطة كي يشعرن بأن الزوج والأبناء ما زلن يولوهن الاهتمام والرعاية.

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

المـــراهقة 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 تأثيراً بالغاً ويعاني منها باقي أفراد الأسرة وبخاصة الآباء.

١١. مراعاة الاهتمام بصحة الأطفال وخاصة إعطائهم التطعيمات اللازمة.

كلكم راع وكل راع مسئول عن رعيته

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

ندوات التثقيف الصحى

مفهوم ندوة التثقيف الصحى

هو عملية تعليمية تهدف إلى تغيير مفاهيم الناس واتجاهاتهم وسلوكهم إلى أنواع من الاتجاهات والسلوكيات التي تساعد على الوقاية من الأمراض ورفع والمحافظة على الصحة والعودة إلى الصحة فى حالة المرض.

الأهداف العامة لندوات للتثقيف الصحى

١- مساعدة الأفراد على اكتساب الصحة عن طريق تفهمهم للقواعد الصحية وممارستهم اليومية لها وعلى هذا فإن التربية الصحية تبدأ برغبة الأفراد ومجهوداتهم الشخصية فى تحسين أحوالهم البيئية والصحية، والى إنماء إحساسهم الذاتي بالمسئولية تجاهها. .

٢- زيادة الوعي الصحي.

٣- إعطاء معلومات عن موضوع معين يعرفه الناس لكن معرفتهم به غير كافية.

٤- تغيير السلوك.

٥- اتخاذ القرار.

المبادئ العامة للتثقيف الصحى

١. أن تكون الرسالة واضحة ومبسطة وسهلة الفهم للمتلقي.

٢. أن تكون محددة وتوضح أنواع السلوك والاتجاهات التي تستهدف من المتلقي أن يكتسبها بعد وصول الرسالة.

٣. أن تكون جذابة وتثير اهتمام المتلقي وذلك بربطها بموضوع يحبه وان تكون الأفكار مقبولة وتتفق مع العادات والتقاليد والمفاهيم السائدة في المجتمع.

أن تكون غير متعارضة مع معتقدات وقيم المجتمع الاجتماعية والدينية وان تكون متفقة مع اهتمامات المتلقين ومشاكلهم.

خطوات الإعداد لندوة التثقيف الصحى

- **معرفة المجموعة وخصائصها**

وتشمل عدد الأفراد وهل سيتلقون التثقيف فرديا أو فى مجاميع - الخبرات السابقة- المعلومات - الثقافة - اللغة- العادات والتقاليد- الاتجاه والدوافع - العمر - القدرة على الاستيعاب - المشكلة الصحية.

- **تحديد الاحتياجات**

عادة ما يكون للناس احتياجات كثيرة ولا يمكن تلبية جميع الاحتياجات فى الحال ومن ثم علينا أن تقرر أيهم يتم تلبيته أولا ولاختبارات الأولويات:

يجب علينا أن نعرف ما هي اشد المشكلات خطورة، أين تكمن اعظم الفوائد المستقبلية ما هي الاحتياجات التي يمكن الوفاء بها بالموارد المتاحة.

- **تقرير أغراض التثقيف الصحى**

ومثال لذلك إذا أردنا تثقيف الأم عن الرضاعة الطبيعية والصناعية لتختار بينهما، كان الغرض هو المساعدة على اتخاذ قرار.

إذا أردنا الأم أن تتخذ عادات غذائية سليمة لطفلها كان الغرض هو تغيير السلوك أما إذا أردنا الأم أن تدرك أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل كان الغرض هو تغير الاتجاه.

تكوين الأهداف الإجرائية

و هذه الأهداف هي أكثر تحديدا من الأهداف العامة وهي توضح بدقة ما يريد المثقف الصحي أن تصل إليه الأمهات بعد الانتهاء من البرنامج التثقيفي ويمكننا عن طريقه الوصول إلى هذه الأهداف وتقييم نجاح البرنامج من عدمه.

فمثلا إذا كان الهدف هو: في نهاية الجلسة ستكون الأم قادرة على عمل وجبة بطريقة صحيحة لطفلها فإذا تمكنت الأم من عمل ذلك بطريقة سليمة أدركنا أننا قد وصلنا لهدفنا.

تحديد الموارد المتاحة

يجب على المثقف السكاني أن يكون على علم بالموارد الموجودة داخل المجتمع والتي يمكن الاستعانة بها في مساعدة الناس على اتخاذ السلوك الصحي ويجب على المثقف السكاني أثناء التثقيف الصحي أن يمد الناس بالمعلومات التي تعينهم على الحصول على هذه الموارد مثل:-

- أسماء الهيئات والأفراد الذين يقدمون الموارد.
- وصف لأنواع الموارد.
- موقع الهيئة التي تملك الموارد.
- الشروط الخاصة التي قد تضعها الهيئات قبل تقديم الموارد.

تخطيط المحتويات والطرق المستخدمة للتثقيف الصحي

ترتبط محتويات التثقيف الصحي بالأهداف التي نريد الوصول إليها ويتم اختيار طرق التدريس تبعا للهدف وتقبل الأمهات وعددهن وثقافتهن وحينما تكون الأمهات على استعداد للتغيير فإن الملصقات والصور مثلا تمثل بعض الطرق التي يمكن استخدامها أما إذا كن على غير استعداد للتغير فمن المستحسن استخدام طرق الاتصال الشخصي.

ولكي يصل المحتوى التثقيفي إلي الفئة المستهدفة يجب مراعاة هذه الأسس:

- ابدء بالسؤال عما تعرفه الأمهات حتى لا يضيع الوقت فيما هو معروف أو يكون الكلام فوق مستوى المجموعة.
- يجب أن تشارك الأمهات في المناقشة.
- تنوع طرق التدريس حتى لا تشعر الأمهات بالملل ويبقين منتبهات.
- التأكد أن الموضوع له علاقة باحتياجاتهم واهتماماتهم ومشاكلهم وإلا فلن ينصتوا جيد فمثلا محادثة سيدة حامل عن فطام الطفل سيكون غير مجديا على الإطلاق حيث أن اهتمامها الحالي هو الحمل والولادة.
- اعد ٣ أو ٤ نقاط أساسية فقط لان التركيز سيكون صعبا فيما لو أعطيت الأمهات معلومات كثيرة دفعة واحدة ويجب أن يدعم الكلام بأمثلة من الخبرات السابقة.
- يتم التحدث في الأشياء المهمة أولا حيث يتم تذكر ما قيل أولا.
- يجب تلخيص ما قيل.

المعينات التعليمية في مجال التثقيف الصحي

⇐ المعينات التعليمية

هي الأدوات والوسائل التي تساعد في نقل المادة التعليمية. وهي تساعد في توصيل الحقائق والأفكار والمبادئ والمفاهيم بطريقة أوضح لأنها مناخ مناسب للتعلم وتخلق جو من النشاط والتنويع والتشويق في أثناء عملية التثقيف الصحي.

⇐ أنواع المعينات التعليمية

- أولا : معينات لا تحتاج إلى أجهزة عرض مثل:
المطبوعات، الكتب، النشرات، الكتيبات، دليل العمل، الصور بأنواعها، الرسومات، السبورة
- ثانيا : وسائل معينة ذات ثلاثة أبعاد وتشمل:
الأشياء نفسها، النماذج المجسمة والمعارض.
- ثالثا : معينات تحتاج إلى أجهزة عرض مثل:
الشرائح، الشفافات، الفيلم الثابت، الفيلم المتحرك، والفيديو.
- رابعا : الوسائل السمعية مثل تسجيلات الصوت

يجب أن يراعى عند اختيار المعينات الثقافية أن تكون:

- ملائمة للمستوى التعليمي للمتلقين.
- مناسبة للهدف والمحتوى.
- متنوعة ولا يتكرر استخدام معينات دون الأخرى.
- بسيطة المفهوم والتكوين والمحتوى.

تقييم البرنامج التثقيفي

بعد القيام بالتثقيف الصحى يجب أن نعرف ما إذا نجحنا أم لا ولذلك فالمطلوب قياس محدد لمدى النجاح.

التحقق من مدى التقدم

تمدنا ملاحظة تغير السلوك إلى الأحسن واللقاءات الشخصية والاختبارات والسجلات بمعلومات مفيدة لتقييم البرنامج ويتم فى هذه المرحلة أيضا تقييم طرق التدريس ومدى كفاءتها ويجب أن تصحح الأخطاء بمجرد اكتشافها.

النتائج النهائية

عند الانتهاء من الأنشطة التثقيفية يجب أن يكون المثقف السكاني قادر على قياس مدى النجاح وذلك عن طريق إحصاء عدد الأشخاص الذين يتصرفون وفقا للأهداف وهل هذا العدد زاد عما كان عليه قبل البدء فى البرنامج كذلك تستخدم الملاحظة للتحقق من النتائج وإذا أمكننا تحقيق كل الأهداف كان ذلك دليلا على النجاح الكامل.

مسئولية المثقف السكاني فى برنامج التثقيف الصحى

تتلخص مسئوليات المثقف السكاني فى برامج التثقيف المختلفة فيما يلي:

تحديد الأفراد المحتاجين للتثقيف الصحى

يجب أن يكون المثقف السكاني لديه القدرة على تحديد الأفراد الأكثر احتياجا للتثقيف الصحى مثل السيدات الحوامل وبصفة خاصة الأقل من سن ٢٠ واكثر من ٤٠، ولديهن مشكلة صحية أو سوء تغذية أو مرض مزمن مصاحب للحمل كذلك السيدة النفساء والمرضع لأول مرة كذلك العائلة التي لديها مريض في المنزل ...الخ.

112

- **تحديد أماكن التثقيف الصحي**

حيث يختلف بطبيعة الحال نوعية ومكونات برنامج التثقيف الصحي باختلاف المجال والمكان التي يمكن من خلاله مقابلة المتلقي للتوجيه والإرشاد فإما أن يكون المكان هو المنزل أو العيادات أو المدارس والجامعات والمصانع أو في المجتمع ككل.

- **أ- في المنزل**

أثناء الزيارات التي يقوم بها المثقف السكاني للأسرة تتاح له الفرصة الأكبر لملاحظة البيئة والتعرف على الإمكانيات والظروف الاجتماعية والاقتصادية المختلفة وكذلك المشاكل الصحية القائمة في هذه الأسرة وبالطبع تسنح له فرص ومواقف كثيرة ومتنوعة لإعطاء النصح والإرشاد لأفراد الأسرة مجتمعين في مواضيع شتى مثل التغذية والعادات الصحية والنظافة الشخصية- صحة البيئة - تجنب الأمراض والحوادث والإسعافات الأولية ورعاية الأطفال والمسنين- كذلك العلاقات الأسرية السليمة وكيفية رعاية أحد أفراد الأسرة المصاب بمرض مزمن.

- **في العيادات**

أثناء عمل المثقف السكاني في إحدى العيادات العديدة التخصصات (رعاية الأم والطفل-الصحة المدرسية- عيادة السكر) تتاح له فرصة باستخدام أساليب التثقيف الصحي المختلفة كحلقات المناقشة أو التثقيف الفردي لتقديم إرشادات وتوجيهات بناءة وفعالة حسب تخصص العيادة وحسب نظام العمل به.

- **في المدارس و الجامعات والمصانع**

المثقف السكاني الواعي الذي يحفظ ويقوم بعمل نظام سجلات وكشوف طبية دورية سليمة تكون غالبا قادرة على تحديد المشكلات والاحتياجات الصحية للأفراد والمجموعات في هذه الأماكن وبالمشاركة مع العاملين في هذه التجمعات كالمدرسين والمهندسين والرؤساء في المصانع يمكن لها أن يقدم تثقيفا صحيا فعالا وبناء لإلمامه بكل الظروف والمخاطر المحيطة بالأفراد في مجال تواجدهم.

- **في المجتمع**

تمتد مسئولية المثقف السكاني للمشاركة في النشاطات المختلفة كالندوات الصحية في النقابات والنوادي ونشر الوعي والسلوك السليم بين الأفراد في أي مكان.

عمل المعينات التثقيفية المبسطة

من الضروري للمثقف السكاني أن يكون قادر على عمل وتطوير معينات تثقيفية مبسطة تساعده في توصيل الرسالة المطلوب إقناع المتلقي بها، كالصور والنشرات الصحية والمجسمات وغيرها من الوسائل التي تنشرها وتوزعها مكاتب التثقيف الصحي على المراكز والعيادات واستغلالها كأسلوب اتصال بالناس.

قائمة تقييم الندوات

التاريخ:/ /

ضع الدرجة المناسبة لكل من العبارات التالية:

ممتاز (٤)	جيد جدا (٣)	جيد (٢)	مقبول (١)	التقدير	ملاحظات
اختيار المكان كان مناسب لاجراء الندوة					
كان موضوع الجلسة مناسبا للحاضرين					
المعلومات والمهارات قدمت بطريقة واضحة					
تم إعطاء الفرصة الكاملة للحاضرين لطرح الأسئلة والتفاعل مع المثقف السكانى					
وسائل الإيضاح كانت جيدة ومفيدة					
تم تحقيق أهداف الجلسة					
تم الانصات بعناية وأجابة جميع الأسئلة بوضوح					
تم احترام شعور الحاضرين عند تناولهم المشكلة.					
يعرف الحاضرون ما يجب عمله وكيف سيتم ذلك					

تعليقات:

كتابة تقرير ندوات التثقيف الصحى

هو عملية جمع المعلومات لتحليلها وتقييمها واستخدامها فى الإعداد للندوات التالية.

سمات التقرير الجيد: يجب أن يكون التقرير واضح وملخص ودقيق وكامل.

محتويات التقرير:

موضوع الندوة:

تاريخ الندوة: / /

عدد المشاركين:

المكان الذى تمت فيه الندوة:

الأهداف التثقيفية:

١.
٢.
٣.
٤.
٥.

الجمهور المستهدف:

السيدات: المرحلة العمرية ( )
الرجال : المرحلة العمرية ( )
المدرسين والمدرسات
القيادات المحلية: (حكومية) (طبيعية)
رجال الدين
فئات أخرى:

الوسائل التثقيفية المستخدمة:

ملصقات
اللوحة القلابة
فيديو (شرائط)
وسائل أخرى
لا يوجد

وصف تفصيلى لأنشطة الندوة:

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

تقييم الندوة:

116

المراجع

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