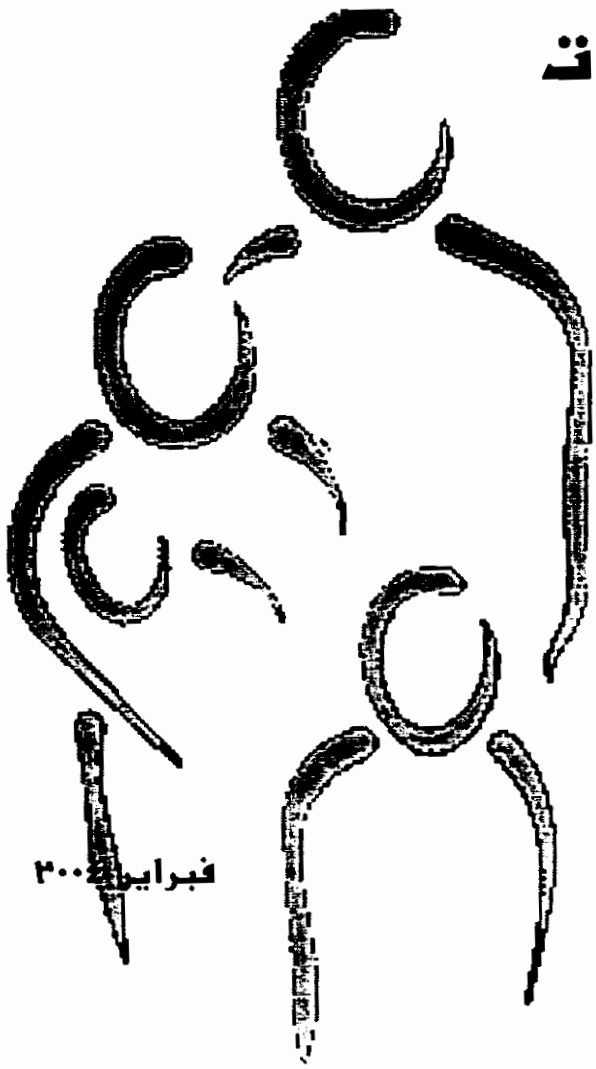
PN-ADF-290

Reproductive Health Training Curriculum for NGO Raedat Rifiat (Trainer)

CATALYST

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

المنهج التدريبي للرائدات الريفيات



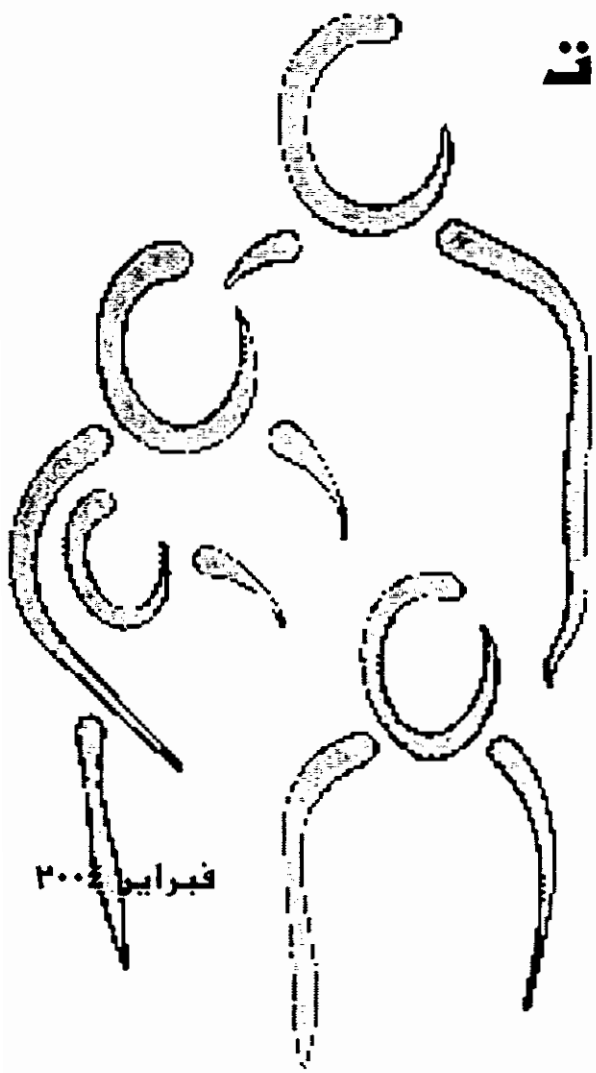
دليل المدرب

فبراير ٢٠٠٤

اعد هذا المنهج لتدريب الرائدات الريفيات التابعات للجمعيات الأهلية

USAID
من الشعب الامريكي

المنهج التدريبي للرائدات الريفيات



دليل المدرب

فبراير ٢٠٠٤

اعد هذا المنهج لتدريب الرائدات الريفيات التابعات للجمعيات الأهلية

المحتويات

وصف الدورة ٤
الوصف العام ٤
أهداف التدريب ٤
محتويات الدورة: ٥
طرق وأساليب التدريب: ٦
طرق التقييم: ٦
الجـدول التدريبي ٨
الاختبار القبلى/البعدى ٩
اليوم الأول / الجلسة الأولى ١٥
افتتاح الدورة وتعارف ١٥
الاختبار القبلى ١٥
أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ١٥
أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ١٦
خطـــــــة الـــــدرس – اليوم التدريبى الأول – الجلسة التدريبية الأولى ١٩
اليوم الأول / الجلسة الثانية ٢٣
التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية ٢٣
التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية ٢٤
خطـــــــة الـــــدرس ٢٦
اليوم الأول / الجلسة الثالثة ٢٨
مفهوم التنمية ٢٨
مفهوم التنمية ٢٩
أهمية تنمية المجتمع: ٣٠
الهدف فى تنمية المجتمع: ٣١
المداخل فى تنمية المجتمع: ٣١
التنمويون: ٣٢
مبادئ عملية فى حياة التنموى: ٣٣
معوقات للتنمية: ٣٤
خطـــــــة الـــــدرس ٣٥
اليوم الثاني / الجلسة الأولى ٣٩
الزيارات المنزلية ٣٩
الزيارات المنزلية ٤٠
خطـــــــة الـــــدرس ٤٣
اليوم الثاني / الجلسة الثانية ٤٧
تغيير السلوك ومناهجه ٤٧
مناهج تغيير السلوك ٥٢
خطـــــــة الـــــدرس ٥٧

اليوم الثاني : الجلسة الثالثة ٦١
الرسالة الصحية المؤثرة ٦١
الرسالة الصحية المؤثرة: ٦٢
خطـــــــة الـــــدرس ٦٥
اليوم الثالث : الجلسة الأولى ٦٧
الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة ٦٧
الصحة الإنجابية ٦٨
أولاً: مرحلة الطفولة ٦٩
خطـــــــة الـــــدرس ٧٥
اليوم الثالث : الجلسة الثانية ٧٨
الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة (تابع) ٧٨
التوعية بالتهابات الجهاز التنفسي في الأطفال: ٧٩
التوعية بمرض الإسهال ، والجفاف ومضاعفاتها: ٨٠
الحوادث المنزلية: ٨١
خطـــــــة الـــــدرس ٨٣
اليوم الثالث : الجلسة الثالثة ٨٧
الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة (تمثيل أدوار) ٨٧
خطـــــــة الـــــدرس ٨٨
اليوم الرابع : الجلسة الأولى ٩٠
الصحة الإنجابية – مرحلة المراهقة ٩٠
ثانياً: مرحلة المراهقة ٩١
خطـــــــة الـــــدرس ١٠١
اليوم الرابع : الجلسة الثانية ١٠٥
الصحة الإنجابية – مرحلة المراهقة – إعداد الرسائل الصحية المتعلقة بمرحلة المراهقة. ١٠٥
خطـــــــة الـــــدرس ١٠٦
اليوم الرابع : الجلسة الثالثة ١٠٨
الصحة الإنجابية – مرحلة المراهقة..تمثيل أدوار ١٠٨
خطـــــــة الـــــدرس ١٠٩
اليوم الخامس : الجلسة الأولى ١١١
الصحة الإنجابية – مرحلة الإنجاب ، ومرحلة ما بعد الإنجاب ١١١
ثالثاً: مرحلة الإنجاب ١١٢
خطـــــــة الـــــدرس ١٢١
اليوم الخامس : الجلسة الثانية ١٢٥
الصحة الإنجابية – مرحلة الإنجاب ، ومرحلة ما بعد الإنجاب (تابع) ١٢٥
التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها ١٢٦
الأقراص الفموية لمنع الحمل ١٢٨
هل الشائعات المتعلقة بأقراص منع الحمل: ١٣٠
حقن منع الحمل ١٣٢
هل الشائعات المتعلقة بحقن منع الحمل: ١٣٤
كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد ١٣٥

الوسائل الرحمية لمنع الحمل:اللولب النحاسي ١٣٧
أهم الشائعات المتعلقة باللولب:..... ١٣٨
الوسائل العازلة والموضعية لمنع الحمل:..... ١٤٠
الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:..... ١٤٣
تنظيم الأسرة بعد الولادة والإجهاض ١٤٦
تنظيم الأسرة الاضطراري: ١٤٨
خطـــــــة الـــــدرس..... ١٥١
اليوم الخامس / الجلسة الثالثة ١٥٦
الصحة الإنجابية – مرحلة ما بعد الإنجاب – تمثيل أدوار ١٥٦
رابعاً: مرحلة ما بعد الإنجاب..... ١٥٧
خطـــــــة الـــــدرس..... ١٦٠
اليوم السادس/ الجلسة الأولى ١٦٢
محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة ١٦٢
خامساً: محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة..... ١٦٣
خطـــــــة الـــــدرس..... ١٧١
اليوم السادس/ الجلسة الثانية ١٧٥
السجلات والنماذج..... ١٧٥
السجلات والنماذج ١٧٦
خطـــــــة الـــــدرس..... ١٨٥
اليوم السادس/ الجلسة الختامية..... ١٨٧
الاختبار البعدى ١٨٧
تقييم الدورة ١٨٧
الختام ١٨٧
خطـــــــة الـــــدرس..... ١٨٨
التقـــــييم اليـــــومى..... ١٨٩
التقييم الختامي للدورة ١٩٠
References..... ١٩١

وصف الدورة

الوصف العام

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

مدة الدورة	:	ستة أيام/٦ ساعات تدريبية كل يوم (٣٦ ساعة تدريبية)
المكان	:	**مراكز التدريب بالمحافظات المختلفة.**
عدد المشاركات	:	**١٥ - ٢٠ رائدة ريفية في كل دورة .**
اللغة	:	**اللغة العربية**
المدربون	:	**مدربي وزارة الصحة والسكان ، مدربي الجمعيات الأهلية المؤهلين بالمحافظات والإدارة المركزية**

أهداف التدريب

الهدف العام للبرنامج التدريبي:
توسيع دور الرائدات الريفيات التثقيفي والتنموي ليغطي خدمات تنظيم الأسرة و الصحة الإنجابية، وصحة الأم والطفل المتاحة في وحدات تقديم الخدمة المتاحة بالمحافظات سواء في القطاع الحكومي (وزارة الصحة والسكان) أو القطاعات الأخرى (الأهلي والخاص) ، وليدعم دور المرأة في تنمية أسرتها ومجتمعها

الأهداف التدريبية:
بنهاية هذه الدورة التدريبية ستصبح الرائدة الريفية قادرة على أن:

١ تناقش البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
٢ تشرح مفاهيم التنمية المختلفة
٣ تناقش أهمية تنمية المجتمع
٤ تذكر مداخل تنمية المجتمع الأربعة
٥ تعرف مواصفات العاملين في مجال التنمية
٦ تشرح معوقات التنمية
٧ تناقش أهداف، مكونات، وأهمية الزيارات المنزلية للمستهدفين
٨ توفق على المردود الصحي للزيارات المنزلية
٩ تشرح مراحل تغيير السلوك
١٠ تذكر أهداف التثقيف الصحي
١١ تشرح دائرة الاتصال ومكوناتها
١٢ تعد رسالة صحية مؤثرة

١٣ تناقش خدمات الصحة الإنجابية الخاصة بمرحلة الطفولة
١٤ تناقش التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة
١٥ تشرح المعلومات المتعلقة بتركيب ووظائف الجهاز الإنجابي
١٦ تروج للأمومة الآمنة
١٧ تناقش خدمة متابعة الحمل والإرشادات الضرورية للحامل
١٨ تعرض المعلومات الضرورية للنفساء
١٩ تذكر حالات الحمل الخطر
٢٠ تقدم المشورة الخاصة لوسائل تنظيم الأسرة
٢١ تناقش تنظيم الأسرة بعد الولادة أو الإجهاض
٢٢ تشرح مفهوم وممارسة تنظيم الأسرة الاضطراري
٢٣ تناقش التهابات الجهاز الإنجابي
٢٤ تذكر التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لفترة ما بعد الإنجاب والنصائح اللازم تقديمها للسيدات فى هذا السن
٢٥ تناقش الممارسات الخاطئة والضارة ضد المرأة:-
- النوع الاجتماعي
- ختان الإناث
- العنف ضد المرأة
- المساواة بين الجنسين
٢٦ تسجل البيانات والمعلومات المتعلقة بعملها بدقة فى السجلات والنماذج الخاصة بالرائدات الريفيات

محتويات الدورة:

- البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
- الزيارات المنزلية
- تغيير السلوك ومناهجه
  - التثقيف الصحى
  - الاتصال
- الرسالة الصحية المؤثرة
- الصحة الإنجابية
  - مرحلة الطفولة
    - التغذية
    - تطعيمات الأطفال
    - التهابات الجهاز التنفسى
    - الإسهال
    - الحوادث المنزلية
  - مرحلة المراهقة
    - تشريح ووظائف الجهاز التناسلي للأنثى

- تشريح ووظائف الجهاز التناسلي للذكر
- فسيولوجيا الإنجاب

▪ مرحلة الإنجاب
- الأمومة الامنة
- 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
  - ختان الإناث
  - المساواة بين الجنسين
  - العنف ضد المرأة والأسرة
  - مناهضة ختان الإناث
- السجلات والتقارير

طرق وأساليب التدريب:

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

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

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

طرق التقييم:

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

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

الجدول التدريبي

اليوم	الجلسة الأولى من ٩:٠٠ إلى ١١:٠٠	الجلسة الثانية من ١١:٠٠ إلى ١:٠٠	راحة	الجلسة الثالثة من ١:٣٠ إلى ٣:٣٠
الأول	• افتتاح الدورة وتعارف • الاختبار القبلي • أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة	• التوصيف الوظيفي للرائدات الريفيات	من ١:٠٠ إلى ١:٣٠	• مفاهيم التنمية
الثاني	• محاربة الممارسات الضارة ضد المرأة	• تغيير السلوك ومناهجه		• الرسالة الصحية المؤثرة وتطبيقات عملية في إعداد الرسالة الصحية
الثالث	• الصحة الإنجابية مرحلة الطفولة	• الصحة الإنجابية مرحلة الطفولة		• تمثيل أدوار
الرابع	• الصحة الإنجابية مرحلة المراهقة	• إعداد رسائل الصحة الإنجابية مرحلة المراهقة		• تمثيل أدوار
الخامس	• الصحة الإنجابية مرحلة الإنجاب وما بعد الإنجاب	• الصحة الإنجابية مرحلة الإنجاب وما بعد الإنجاب		• تمثيل أدوار
السادس	• الزيارات المنزلية	• السجلات والنماذج		• الاختبار البعدي – تقييم الدورة ختام

10

الاختبار القبلى/البعدى

منهج تدريب الرائدات الريفيات

إسم الرائدة : _____

التاريخ : _____

مكان العمل : _____ المحافظة : _____

الزمن : ٢٠ دقيقة فقط

ضعى علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية :

١- يتشكل السلوك البشرى من :

أ. المعلومات التى تعبر عن الجانب المعرفى للسلوك ☐
ب. المهارات التى تعبر عن الجانب الأدائى للسلوك ☐
ج. الاتجاهات التى تعبر عن الجانب العاطفى للسلوك ☐
د. كل ما سبق صحيح ☐
ه. كل ما سبق غير صحيح ☐

٢- المراحل التالية تعتبر ضمن مراحل تغيير السلوك ما عدا:

أ. المعرفة ☐
ب. الموافقة ☐
ج. النية والعزم ☐
د. الممارسة ☐
ه. الدعوة ☐
و. الترحيب والمقابلة الجيدة ☐

٣- الاتصال هو :

أ. زيادة نسبة استخدام وسائل تنظيم الأسرة ☐
ب. تبادل الأفكار والمعلومات والاتجاهات لفظياً بين الأفراد والمجموعات ☐
ج. تنظيف البيئة من الملوثات الضارة بالصحة ☐
د. تحسين مهارات مقدمى الخدمة فى الاتصال ☐

٤- ضع علامة (✔) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارات الخاطئة :

أ. لبن السرسوب قد يسبب أضراراً للرضيع ☐
ب. يجب أن ترضع الأم طفلها فور ولادته ☐
ج. يجب أن يقدم للطفل نوعان من الأغذية الإضافية فى نفس الوقت ☐
د. تعتبر البطاطس والمكرونة والحلويات والدهون ضمن أطعمة الطاقة والمجهود ☐

د. القيء من العلامات المنذرة بالخطر أثناء الحمل ☐

٥- وسائل تنظيم الأسرة التالية يمكن أن تستخدمها السيدات المرضعات بعد الولادة بأربعين يوماً (بعد الأربعين) ما عدا :

أ. اللولب ☐
ب. الأقراص المركبة ☐
ج. الأقراص ذات الهرمون الواحد ☐
د. حقن منع الحمل (ديبوبروفيرا) ☐

٦- فى مرحلة ما بعد الإنجاب ، أى من الأعراض التالية يشكل خطراً على صحة المرأة

أ. وجود أى كتل بالثديين ☐
ب. نوبات من العرق الغزير ☐
ج. حدوث آلام بالمفاصل ☐
د. تقلبات مزاجية وبعض الإضطرابات النفسية ☐

٧- ضع علامة (✔) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارات الخاطئة :

أ. ختان الإناث عادة موروثة منذ قديم الأزل ☐
ب. ختان الإناث يمنع الرغبات الجنسية ☐
ج. ختان الإناث ضرورى للحفاظ على الشرف والعفة ☐
د. ختان الإناث هو بتر وتشويه بعض الأعضاء التناسلية الخارجية ☐

13

الإختبار البعدى
منهج تدريب الرائدات الريفيات

اسم الرائدة : _____

التاريخ : _____

مكان العمل : _____ المحافظة : _____

الزمن : ٢٠ دقيقة فقط

ضعى علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية :

١- يتشكل السلوك البشرى من :

أ. المعلومات التى تعبر عن الجانب المعرفى للسلوك ☐
ب. المهارات التى تعبر عن الجانب الأدائى للسلوك ☐
ج. الاتجاهات التى تعبر عن الجانب العاطفى للسلوك ☐
د. كل ما سبق صحيح ☐
هـ. كل ما سبق غير صحيح ☐

٢- المراحل التالية تعتبر ضمن مراحل تغيير السلوك ما عدا:

أ. المعرفة ☐
ب. الموافقة ☐
ج. النية والعزم ☐
د. الممارسة ☐
هـ. الدعوة ☐
و. الترحيب والمقابلة الجيدة ☐

٣- الاتصال هو :

أ. زيادة نسبة استخدام وسائل تنظيم الأسرة ☐
ب. تبادل الأفكار والمعلومات والاتجاهات لفظياً بين الأفراد والمجموعات ☐
ج. تنظيف البيئة من الملوثات الضارة بالصحة ☐
د. تحسين مهارات مقدمى الخدمة فى الاتصال ☐

٤- ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارات الخاطئة :

أ. الشرسوب قد يسبب أضراراً للرضيع ☐
ب. يجب أن ترضع الأم طفلها فور ولادته ☐
ج. يجب أن يقدم للطفل نوعان من الأغذية الإضافية فى نفس الوقت ☐
د. تعتبر البطاطس والمكرونة والحلويات والدهون ضمن أطعمة الطاقة والمجهود ☐
هـ. تقيء من العلامات المنذرة بالخطر أثناء الحمل ☐

٥- وسائل تنظيم الأسرة التالية يمكن أن تستخدمها السيدات المرضعات بعد الولادة بأربعين يوماً (بعد الأربعين) ما عدا :

أ. اللولب ☐
ب. الأقراص المركبة ☐
ج. الأقراص ذات الهرمون الواحد ☐
د. حقن منع الحمل (ديبوبروفيرا) ☐

٦- فى مرحلة ما بعد الإنجاب ، أى من الأعراض التالية يشكل خطراً على صحة المرأة

أ. وجود أى كتل بالثديين ☐
ب. نوبات من العرق الغزير ☐
ج. حدوث آلام بالمفاصل ☐
د. تقلبات مزاجية وبعض الإضطرابات النفسية ☐

٧- ضع علامة (✔) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارات الخاطئة :

أ. ختان الإناث عادة موروثة منذ قديم الأزل ☐
ب. ختان الإناث يمنع الرغبات الجنسية ☐
ج. ختان الإناث ضرورى للحفاظ على الشرف والعفة ☐
د. ختان الإناث هو بتر وتشويه بعض الأعضاء التناسلية الخارجية ☐

15

مفتاح إجابة الاختبار

السؤال	الإجابة				
١.	د				
٢.	و				
٣.	ب				
٤.	أ (✗)	ب (✓)	ج (✗)	د (✓)	هـ (✗)
٥.	ب				
٦.	أ				
٧.	أ (✓)	ب (✗)	ج (✗)	د (✓)	

اليوم الأول / الجلسة الأولى

افتتاح الدورة وتعارف

الاختبار القبلى

أهـــداف البـــرنامج القومـــي للـــصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

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 الطبي 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 في الاتصال الشخصي عن طريق الأنشطة الميدانية في القطاعين الحكومي والأهلي.

ثالثاً : الاكتفاء الذاتي:

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

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 لمـــساندة السياسات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل.

19

خطـــــــــــة الـــــدرس – اليوم التدريبى الأول – الجلسة التدريبية الأولى

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: أهداف البرنامج القومى للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

الهدف العام للجلسة: مناقشة أهداف البرنامج القومى لتنظيم الأسرة والصحة الإنجابية

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. شرح الوسائل والاستراتيجيات التى تؤدى إلى تعزيز تقديم خدمات تنظيم الأسرة
٢. الترويج لزيادة الإقبال على خدمات تنظيم الأسرة
٣. مناقشة السبل الكفيلة بتحقيق الاكتفاء الذاتى والاستدامة لخدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية
٤. مناقشة دور تنمية الموارد البشرية والمؤسسية فى البرنامج القومى للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
٥. مناقشة سياسات تطوير تقديم الخدمة

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. شرح الوسائل والاستراتيجيات التى تؤدى إلى تعزيز تقديم خدمات تنظيم الأسرة	٢٠ دقيقة	١. زيادة نسبة الاستخدام. ٢. زيادة عدد المنتفعات. ٣. تطبيق نظام التحويل. 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 مهارات مقدمى الخدمة ٩. تسهيل وصول المعلومات إلى المنتفعات.	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى - شفافات - سبورة ورقية	- ذكر أربعة من استراتيجيات تعزيز تقديم الخدمة
٢. الترويج لزيادة الإقبال على خدمات تنظيم الأسرة	٢٠ دقيقة	١ ايجاد 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.	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقي - شفافات - سبورة ورقية	شرح دور الاتصال الشخصى فى الترويج للخدمات الصحية

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٣. الترويج لزيادة الإقبال على خدمات تنظيم الأسرة	٢٠ دقيقة	٤- إيجاد أنماط جديدة للإعلام والتعليم والاتصال وخصوصاً المسموعة والمرئية. ٥- استخدام البرامج التسويقية والاستعانة بأحدث التقنيات العلمية. ٦- التوسع فى الاتصال الشخصى عن طريق الأنشطة الميدانية فى القطاعين الحكومي والأهلي.	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقي - شفافات - سبورة ورقية	- شرح دور الاتصال الشخصى فى الترويج للخدمات الصحية
٤. مناقشة السبل الكفيلة بتحقيق الاكتفاء الذاتي والاستدامة لخدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية	٢٠ دقيقة	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. السعي لإيجاد جهات تمويلية للجمعيات الأهلية.	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقي - شفافات - سبورة ورقية	- ذكر ثلاثة سبل تساعد على تحقيق الاكتفاء الذاتى

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٥. مناقشة دور تنمية الموارد البشرية والمؤسسية فى البرنامج القومى للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة	٢٠ دقيقة	إيجاد أنماط جديدة للإعلام والتعليم والاتصال وخصوصاً المسموعة والمرئية. ١. استخدام البرامج التسويقية والاستعانة بأحدث التقنيات العلمية. ٢. التوسع فى الاتصال الشخصى عن طريق الأنشطة الميدانية فى القطاعين الحكومي والأهلي.	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقي - شفافات - سبورة ورقية	- شرح دور الاتصال الشخصى فى الترويج للخدمات الصحية
٦. مناقشة سياسات تطوير الخدمة	٢٠ دقيقة	١. إجراء الأبحاث لمساندة السياسات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل. ٢. الدعوة لمساندة السياسات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل.	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقي - شفافات - سبورة ورقية	ذكر ثلاثة سبل تساعد على تحقيق الاكتفاء الذاتى
تلخيص	٢٠ دقيقة	ملخص عام للأهداف	محاضرة		

اليوم الأول / الجلسة الثانية

التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية

التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية

مهام عامة:

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

المهام والمسئوليات:

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

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

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

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

١١. الترويج لتطعيمات الأطفال تطعيمات الحوامل

١٢. الإبقاء علي السجلات الدقيقة للحصر ، وللزيارات المنزلية والأشخاص المحولين للوحدة.

المؤهلات المطلوبة:

- الحصول علي الثانوية العامة أو ما يعادلها

الخبرات والمهارات المطلوبة:

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

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى الأول الجلسة التدريبية الثانية)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: التوصيف الوظيفي للرائدة الريفية

الهدف العام للجلسة: التعرف على التوصيف الوظيفي للرائدات الريفيات

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. تناقش المهام العامة للرائدات الريفيات
٢. تناقش المهام والمسئوليات الخاصة بالعمل مع المجتمعات المستهدفة
٣. توافق على أهمية أن تكون الرائدات الريفيات مؤهلات وذوى خبرات ومهارات

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. تناقش المهام العامة للرائدات الريفيات	٣٠ دقيقة	١. حلقة وصل بين وحدات تقديم الخدمة ومقدمي الخدمة و المجتمع الذي تعمل به ٢. الترويج لخدمات تنظيم الأسرة و الصحة الإنجابية وصحة ألام و الطفل	عصف ذهن	– سبورة ورقية	– شرح المهام العامة للرائدات الريفيات
٢. تناقش المهام والمسئوليات الخاصة بالعمل مع المجتمعات المستهدفة	٦٠ دقيقة	١. وضع خطط العمل ٢. الحصر و التعرف على المعلومات السكانية ٣. الزيارات المنزلية للسيدات المستهدفات ٤. الترويج لخدمات الصحة الإنجابية–تنظيم الأسرة–صحة الأم و الطفل–المباعدة بين الحمل و الذي يليه ٥. توعية السيدات عن فترة النفاس و العناية بالمواليد ٦. الترويج لتطعيمات الأطفال و الحوامل ٧. الترويج للفريق الطبى ولجودة الخدمة ٨. الإحالة ٩. تسجيل الأنشطة اليومية للرائدة الريفية	مجموعات عمل	– سبورة ورقية – أقلام سبورة ورقية	– شرح المهام والمسئوليات التى يجب أن تكلف بها الرائدات الريفيات
٣. توافق على أهمية أن تكون الرائدات الريفيات مؤهلات وذوى خبرات ومهارات	٣٠ دقيقة	١. المؤهلات المطلوبة للرائدات الريفيات ٢. الخبرات الأساسية الداعمة لعمل الرائدات الريفيات ٣. المهارات الأساسية للرائدات الريفيات	مناقشة	– سبورة ورقية	– ذكر المؤهلات – الخبرات – المهارات الأساسية

اليوم الأول / الجلسة الثالثة

مفهوم التنمية

29

مفهوم التنمية

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

- فبالنسبة **للمهندس** التنمية هى المنشآت الحديثة والشوارع المرصوفة والمرافق المتوفرة.
- أما **الطبيب** فيرى أن التنمية هى الصحة والقضاء على الأمراض المتوطنة وتناول جرعات التحصينات فى مواعيدها والوقاية بصفة عامة.
- ويؤكد **المدرس** أن التنمية هى التعليم والمستوى الثقافى والقدرة على القراءة والكتابة.
- وعلى خلاف اولئك جميعا يرى **السياسى** أنها علم الحرية والاستقلال والتعددية الحزبية.
- أما **عامة الشعب** فيرون أن التنمية هى اشباع الاحتياجات الأساسية.

ولا شك أن لكل من هذه المفاهيم والاتجاهات قيمته الذاتية التى قد تتكامل أو تتعارض مع المفاهيم الأخرى.

وقد قدم العاملين فى مجال العمل الاجتماعى عدد من التعريفات المتخصصة والتى أثار كل منها جدلا نذكر منها:

التغيير: ولكن كما أن التغيير ممكن أن يكون للأفضل فانه يمكن أن يكون للأسوأ وحتى عندما يكون للأفضل هل هو مخطط له أم تطور طبيعى أم حدث مصادفة؟ هل هو تغيير فى الموارد والامكانيات أم أنه للناس أنفسهم؟

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

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

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

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

على أن أكثر المناقشات فى هذا الشأن قد دارت بين فريقين:

١. رجح أحدهما النتائج
٢. ورجح الأخر العملية (الخطوات)

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

- قد تتحقق النتائج بسهولة دون أن تنجح الخطوات.
- وقد تتحقق الخطوات دون الوصول الى النتائج المرجوة.

وبعيدا عن المناقشات السوفسطائية فانه مع تقديرنا لدور النتائج الا أنه يجب الوصول الى هذه النتائج من خلال الخطوات (العملية) ..

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

يجب الأخذ فى عين الاعتبار أن اتباع الخطوات التنموية بدقة فى حد ذاته هدف تنموى

30

مما تقدم يمكن استخلاص مفهوم لتنمية المجتمع على اعتبار أنها:
"حركة الناس نحو الأحسن من مستوى انسانى معين الى مستوى انسانى أعلى منه"
ويمكن تمييز هذه الحركة بثلاث مراحل:

- زيادة المعرفة الواعية بظروف حياتهم.
- التزام الناس بتغيير الظروف.
- تقدم ملموس فى الموارد مثل تحسن ظروف المعيشة.

وحتى يمكن الحكم أن مجتمع ما قد وصل الى مرحلة تنموية فانه يجب أن يتقدم المجتمع (أفراد، جماعات ومجتمع بصفة عامة) فى المراحل الثلاثة السابقة جميعا.
وبالمقارنة فى المستويات المختلفة لكل مرحلة يمكن قياسها للتأكد من الوصول الى تغيير ونمو حقيقى لأى واقع.

أهمية تنمية المجتمع:

تنبع أهمية المجتمع من كونها وسيلة لمساعدة الناس كى يساعدوا أنفسهم .. فهى ليست إحسان للفقراء .. ومع أنها تهتم بالأكثر حرمانا إلا أنها تعمل مع كل الناس فى نفس الوقت (الغنى والفقير، القوى والضعيف / الرجل والمرأة / الشيخ والشاب والطفل .. الخ) فكل الناس (أفراد وجماعات ومجتمعات وأقطار) فى كل المستويات خلال وقتهم الحالى فى احتياج لهذا النوع من التنمية.

وتختلف متطلبات التنمية مثلا عن الاحتياجات الاقتصادية .. فالتنمية لا تنشأ ولا تؤسس ولا تزرع ولا تنتج فى وقت محدد .. لا تباع أو تشترى
هذا، ويمكن عطاء تسهيلات ووسائل للتنمية ولكن الحلول الجاهزة للمشكلات لا يمكن أن تعطى .. وكما يقول بولو فريرى "أن العمليات المختلفة للتنمية لا يمكن أن تنقل أو تقلد أو تحول من مكان لآخر .. ربما يكتسب الأشخاص خبرة فى بعض الأماكن ولكن هذا وحده ليس سببا كافيا لنقل نفس الطريقة ونفس المنهج إلى أماكن أخرى مختلفة .. ليس معنى هذا تجاهل الخبرات بل الأخرى يجب إعادة دراستها وتقييمها فى ضوء ظروف جديدة".
وطالما يعيش الناس على هذا الكوكب فان احتياجاتهم الشخصية والاجتماعية والاقتصادية تتغير وتزداد يوما بعد الآخر .. وكلما زادت هذه الاحتياجات وتغيرت كلما فكر الناس فى طرق جديدة للاشباع .. وهذا الاشباع لا يعتمد فقط على امكانيات تمنح ولكن أيضا على المبادئ.

"فالناس هم العامل الأساسى فى التغيير"
"ولذلك فان تنمية المجتمع تنبع من كونها وسيلة لمساعدة الناس كى يساعدوا أنفسهم"
"فالمنح والعطايا تنتهى يوما من الأيام أما اكتساب الخبرة للضبط والتحكم فى العملية التنموية لا ينتهى أبدا"
وعلى ذلك فان:

"تنمية المجتمع عملية تهتم بانسانية الانسان"
"الناس هم المركز"
"الناس هم الأهداف والوسائل فى نفس الوقت"
"على الناس أن يحددوا احتياجاتهم وكيفية اشباع هذه الاحتياجات"

انه دائما المستفيد الذى عليه أن يحدد احتياجاته وما يشبع هذه الاحتياجات
ان الهدف الأساسى من طريقة تنمية المجتمع هو خلق كفاءة لمجتمع أساسى، مجتمع أوسع وكفاءة لحل المشكلات.

الهدف فى تنمية المجتمع:

ان الهدف الأساسى فى تنمية المجتمع هو "تحسن مستوى حياة الناس".
والمفتاح الأساسى للهدف فى التنمية "تعبير الناس".
فالتنمية ليست مجرد تنفيذ أنواع من البرامج والأنشطة .. ولكنها
"اشراك الناس فى كل خطوة من خطوات العملية التنموية"
"من البداية الى النهاية"
"يجب أن يكون المستفيدين أول المشتركين فى العملية التنموية "

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

المداخل فى تنمية المجتمع:

أربعة نماذج أساسية:

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

نموذج التنمية الإنسانية:

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

نموذج التنمية المتكاملة:

- يـــتفق هذا النموذج أكثر مع المناطق الريفية وهو أشبه بحلقات من الدعم المتبادل والمتداخل بين الأنشطة الزراعية وغير الزراعية التى تتعاون معا تجاه تحقيق هدف محدد.
- وتـــستنتج مـــنظمة الفـــاو (منظمة الغذاء والزراعة التابعة لهيئة الأمم المتحدة) أن التركيز الأساسى لهذا النموذج هو مساعدة الفقراء والمحرومين فى المناطق الريفية للحصول على الحد الأدنى من الخدمات مثل الصحة والتعليم.

نموذج التنمية الاقتصادية:

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

نموذج التعلم المجتمعي:

- هذا النموذج يستخدم بواسطة النماذج الأخرى سواء بقصد أو بغير قصد.

التنمية نتاج للتعلم .. ويشمل هذا كيف يستفيد الانسان من نفسه ومن البيئة بغرض تحقيق اشباع أفضل لحاجاته الشخصية وحاجات الآخرين.

يصعب التفكير في أي تغيير اجتماعي بدون أن يرتبط بالاهتمام المتزايد بالتعلم المستمر (مدى الحياة).

طالما نعيش فنحن نتعلم وطالما نتعلم فنحن نعيش.

ولأن التنمية أساسا عملية تعليمية فانه لا يمكن لأحد أن ينمي آخر ولا أن يتعلم لآخر ولكنه يمكن أن يساعد الآخر على أن يتعلم لنفسه.

- والتعلم المجتمعي عبارة عن عملية يأتي فيها أعضاء المجتمع مع بعضهم البعض لأجل تحديد مشكلاتهم واحتياجاتهم والبحث عن حلول فيما بينهم واستخدام الامكانات المتاحة ....

ولهذا النموذج أربعة وظائف رئيسية:

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

التنمويون:

طبقا للتعريف السابق للتنمية فان التنموي هو الشخص القادر على مساعدة الناس على:

- أن تزداد معرفتهم بظروفهم المعيشية بهدف تحسينها
- اتخاذ خطوات عملية نحو تحقيق هذا التحسن
- الوصول الى تقدم ملموس

أما عن صفاته فيجب أن يكون:

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

- قابل للتعلم

"فاقد الشئ لا يعطيه"

"ليس لدينا ما نقوم بتعليمه لكم اذا لم نتعلم منكم ومعكم" **(باولو فريرى)**

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

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

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

مبادئ عملية فى حياة التنموى:

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

معوقات للتنمية:

- **التنموى: عندما يشعر التنموى أنه:**
- فى مستوى أعلى من الآخرين
- خبراته أفضل من خبرات الآخرين
- أن لديه حلولا سحرية لكل المشكلات
- **المستفيدون: الناس**
- اختلاف الطبائع
- اختلاف المصالح
- اختلاف الاحتياجات
- اختلاف الامكانيات
- النظرة القاصرة (العشا الليلى)

تتفاقم هذه الاختلافات الى الحد الذى تظهر فيه

- التناقضات
- التحزبات
- الصراعات
- **المؤسسة:**
- فلسفة المؤسسة ورؤيتها
- امكانيات المؤسسة
- ارتباط المؤسسة بخطط مع هيئات أخرى
- النظام المؤسسى وروتينياته

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى الأول – الجلسة التدريبية الثالثة)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: التنمية

الهدف العام للجلسة: مناقشة مفاهيم ومصطلحات تنمية المجتمعات المستهدفة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. ذكر مفهوم التنمية
٢. مناقشة أهمية تنمية المجتمع
٣. صياغة الهدف العام لتنمية المجتمع من منظرو الرائدات الريفيات
٤. شرح مداخل تنمية المجتمع
٥. وصف التنمويين والمبادئ العملية لهم
٦. مناقشة معوقات التنمية

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. ذكر مفهوم التنمية	١٥ دقيقة	١. مفهوم التنمية من وجهة نظر مختلف المهنيين ٢. مفهوم التنمية من وجهة نظر المستهدفين ٣. مفهوم التنمية من وجهة نظر الرائدات الريفيات ٤. التعريفات المتخصصة: التغيير – الحرية – الوعى – عملية - تنمية المجتمع تنبع من كونها وسيلة لمساعدة الناس كى يساعدوا أنفسهم - المنح والعطايا تنتهى يوما من الأيام	عصف ذهن	- سبورة ورقية	- ذكر مفهوم التنمية
٢. مناقشة أهمية تنمية المجتمع	١٥ دقيقة	- الناس هم الأهداف والوسائل فى نفس الوقت - على الناس أن يحددوا احتياجاتهم وكيفية إشباع هذه الاحتياجات الهدف الأساسى من تنمية المجتمع هو خلق كفاءة لمجتمع أساسى، مجتمع أوسع وكفاءة لحل المشكلات.	محاضرة نقاشية	- شفافات - سبورة ورقية أقلام سبورة ورقية	- الناس هم محور التنمية وأدواتها

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٣. صياغة الهدف العام لتنمية المجتمع من منظور الرائدات الريفيات	١٥ دقيقة	- تحسين مستوى حياة الناس	عصف ذهنى	- سبورة ورقية	تحسن المستوى الصحى للناس لتمكينهم من المشاركة الفعالة فى التنمية
٤. شرح مداخل تنمية المجتمع	٣٠ دقيقة	- نموذج التنمية الإنسانية - نموذج التنمية المتكاملة - نموذج التنمية الاقتصادية - نموذج التعلم المجتمعي	محاضرة نقاشية	- شفافات - سبورة ورقية	- ذكر نماذج التنمية
٥. وصف التنمويين والمبادئ العملية لهم	٣٠ دقيقة	صفات التنموى: منفتح على التغيير - مقبول فى المجتمع - مستقبل وحساس لاحتياجات الناس - له مهارات فى الاتصال - متخصص - مبتكر - له دراية كبيرة فى طريقة العمل مع الجماعات - صبور - يحترم مشكلات الآخرين - قابل للتعلم المبادئ العملية في حياة التنموى: القبول المتبادل - التعلم-المعايشة والتكيف مع المجتمع-لا وعود ولا حلول جاهزة لأية مشكلة-الصبر والاحتمال-لا انتقاد ولا سماح بالانتقاد من أى عضو فى المجتمع-التشجيع للجميع-مهارات القيادة-إثارة الدوافع عند الناس-الابتكار	محاضرة نقاشية	- شفافات - سبورة ورقية	- تعريف التنموى - ذكر (٥) من صفات التنموى

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٦. مناقشة معوقات التنمية	١٥ دقيقة	- معوقات متعلقة بالتنمويين - معوقات متعلقة بالناس المستهدفين - معوقات متعلقة بالمؤسسة	مناقشة	- سبورة ورقية	- شرح المعوقات المتعلقة بالتنموي - شرح المعوقات المتعلقة بالناس

اليوم الثاني / الجلسة الأولى

الزيارات المنزلية

الزيارات المنزلية

مقدمة:

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

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

تعريف الزيارات المنزلية للرائدات الريفيات:

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

أهداف الزيارات المنزلية لعمل الرائدات الريفيات:

١. معرفة الأحوال المعيشية للأسرة والتعرف على مدى تأثيرها على صحتهم.
٢. رفع مستوى المعلومات الصحية للأسرة.
٣. كشف الحالات المرضية التي في حاجة إلى عناية صحية إرشادها للخدمات الصحية المناسبة وأماكن تواجدها.
٤. تحديد المشاكل الصحية والاجتماعية للأسرة والمساهمة في حلها.
٥. تعليم أفراد الأسرة بعض المهارات البسيطة التي تساهم في الارتقاء بالصحة.
٦. تعريف الأسرة بالخدمات الصحية والاجتماعية والتي يمكن الاستفادة منها.
٧. مناهضة بعض الممارسات الخاطئة والسائدة في المجتمع.

أهمية الزيارة المنزلية للرائدات الريفيات:

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

أولويات اختيار الأسر للزيارات المنزلية:

١. السيدات المتزوجات حديثاً
٢. السيدات المستخدمات لوسائل تنظيم الأسرة
٣. السيدات اللاتي في حاجة إلى تنظيم الأسرة.
٤. السيدات المنقطعات عن استخدام وسائل تنظيم الأسرة
٥. السيدات الحوامل.

٦. السيدات النفساوات.
٧. الأطفال.
٨. الحالات المرضية.
٩. السيدات فى فترة ما بعد الإنجاب

مكونات الزيارة المنزلية:

المرحلة الأولى: (الإعداد للزيارة):

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

- مراجعة السجلات الطبية المتاحة مثل "سجل حصر الأسر".
- مقابلة أفراد لفريق الصحي العاملين مع الأسرة ومناقشتهم حول احتياجات الأسرة.
- تحـــضير ما يلزم الزيارة من موارد مثل المطبوعات أو العينات التى تساعد على الشرح والفهم للرسالة الصحية المراد توصيلها
- تحـــضير مسودة الرسالة الصحية من خلال مراجعة المتوافر من المراجع أو أدلة العمل

المرحلة الثانية (تنفيذ الزيارة):

وفي هذه المرحلة تقوم الرائدة الريفية بالتوجه إلى المنزل لتنفيذ الزيارة المنزلية، ويجب مراعاة الآتي:

١. اختيار الموعد المناسب للزيارة: تختار الرائدة الريفية توقيتاً مناسباً للزيارة تكون السيدة فيه علـــى اســـتعداد لإستقبالها ، فلا يجوز أن تكون الزيارة فى موعد إعداد طعام الاسرة أو موعد تناول الطعام أو موعد النوم..الخ
٢. الاســـتئذان وإتباع آداب دخول المنزل (التحية – غض البصر – الجلوس فى المكان الذى تحددة ربة البيت – التحدث بصوت منخفض للمحافظة على الخصوصية
٣. البشاشة والاحترام
٤. اللباقة فى الحديث وإستخدام لغة تناسب المستوى الثقافى لربة المنزل
٥. إرتداء زى مناسب للبيئة التى تعمل بها الرائدة الريفية
٦. استخدام الإتصال اللفظى وغير اللفظى على أن يكون فى الإتجاهين
٧. الإنصات لأراء ربة المنزل والتأكد من تفهمها للرسالة الصحية (رجع الصدى)
٨. تحويل الحالات المرضية إلى أماكن تقديم الخدمة الصحية المناسبة.
٩. مراجعة النقاط الهامة في نهاية الزيارة مع ربة الأسرة.
١٠. أخذ موعد من الأم للزيارة الثانية.

المرحلة الثالثة: (تقييم الزيارة المنزلية):
يجب على الرائدة الريفية أن تحلل الزيارة المنزلية لتعرف ما أتمته واحتياجات الأسرة التي مازالت تحتاج إلى تلبيتها في الزيارات المقبلة لعمل خطة الزيارة الثانية.

المرحلة الرابعة: (تسجيل الزيارة):
بعد الانتهاء من الزيارات المنزلية تقوم الرائدة الريفية بتسجيل الزيارة في السجلات المناسبة لذلك مثل:
- سجل الزيارات المنزلية
- سجل التفريغ للزيارات المنزلية

النقاط التي يجب على الرائدة الريفية مراعاتها أثناء الزيارة المنزلية:

- الرائدة الريفية ضيفة على الأسرة.
- كسب ثقة الأسرة والمحافظة على أسرارها.
- عدم التعالي على الأسرة.
- عدم جبر الأسرة على إعطائها معلومات لا ترغب فيها.
- لا تظهر أي استعلاء من حالة المنزل.
- لا تعطي معلومات غير متأكدة من صحتها.
- استخدام الملاحظة لجمع المعلومات.
- لا تستخدم مصطلحات طبية لا تفهمها الأسرة.
- عند تحويل أحد أفراد الأسرة إلى وحدة صحية يجب أن تكون الرائدة الريفية على دراية بالخدمات المتاحة وأيام العمل ومواعيدها.
- يجب احترام عادات وتقاليد الأسرة إلا إذا كانت تضر بالصحة.

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبي الثاني – الجلسة التدريبية الأولى)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الزيارات المنزلية

الهدف العام للجلسة: تنفيذ زيارات منزلية فعالة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. تعريف الزيارة المنزلية
٢. ذكر أهداف الزيارات المنزلية
٣. مناقشة أهمية الزيارة المنزلية للرائدات الريفيات
٤. ترتيب الأسر طبقا لحاجتها للزيارات المنزلية
٥. شرح مكونات الزيارة المنزلية
٦. ذكر النقاط التي يجب على الرائدة الريفية مراعاتها أثناء الزيارة المنزلية

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. تعريف الزيارة المنزلية	١٠ دقائق	تقديم خدمات تثقيفية بهدف الترويج للمفاهيم والسلوكيات الصحية الصحيحة المتعلقة بصحة الأم والطفل والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة والترويج للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع وتشجيع المستهدفين على المشاركة في التنمية الصحية لمجتمعاتهم. ١. معرفة الأحوال المعيشية للأسرة والتعرف على مدى تأثيرها على صحتهم. ٢. رفع مستوى المعلومات الصحية للأسرة. ٣. اكتشاف الحالات المرضية التي في حاجة إلى عناية صحية إرشادها للخدمات الصحية المناسبة وأماكن تواجدها .	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقي - شفافات - سبورة ورقية	- ذكر تعريف الزيارات المنزلية
٢. ذكر أهداف الزيارات المنزلية	٣٠ دقيقة	٤. تحديد المشاكل الصحية والاجتماعية للأسرة والمساهمة في حلها. ٥. تعليم أفراد الأسرة بعض المهارات البسيطة التي تساهم في الارتقاء بالصحة. ٦. تعريف الأسرة بالخدمات الصحية والاجتماعية والتي يمكن الاستفادة منها. ٧. مناهضة بعض الممارسات الخاطئة والسائدة في المجتمع.	مجموعات عمل	- جهاز عرض أفقي - شفافات - سبورة ورقية	- ذكر (٥) من أهداف الزيارات المنزلية

45

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٣. مناقشة أهمية الزيارة المنزلية للرائدات الريفيات	١٠ دقائق	- ملاحظة الحالة الداخلية للمنزل - التعرف على أفراد الأسرة جميعا - ملاحظة علاقة أفراد الأسرة ببعضهم البعض ودور كل فرد في الأسرة - تقديم المعلومات الصحية على حسب الحالة الموجود عليها الأسرة.	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى - شفافات - سبورة ورقية	- شرح أهمية تنفيذ الزيارات المنزلية للرائدات الريفيات
٤. ترتيب الأسر طبقا لحاجتها للزيارات المنزلية	٢٠ دقيقة	١٠. السيدات المتزوجات حديثاً ١١. السيدات المستخدمات لوسائل تنظيم الأسرة ١٢. السيدات اللاتي في حاجة إلى تنظيم الأسرة. ١٣. السيدات المنقطعات عن استخدام وسائل تنظيم الأسرة ١٤. السيدات الحوامل. ١٥. السيدات النفساوات. ١٦. الأطفال. ١٧. الحالات المرضية. ١٨. السيدات فى فترة ما بعد الإنجاب	مجموعات عمل	- سبورة ورقية	- وضع قائمة بالأسر التى تحتاج زيارات منزلية طبقا لمدى احتياجها
٥. شرح مكونات الزيارة المنزلية	٣٠ دقيقة	- المرحلة الأولى: (الإعداد للزيارة) - المرحلة الثانية (تنفيذ الزيارة) - المرحلة الثالثة: (تقييم الزيارة المنزلية) - المرحلة الرابعة: (تسجيل الزيارة)	مجموعات عمل	- سبورة ورقية	- شرح مراحل تنفيذ الزيارات المنزلية

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٦. ذكر النقاط التي يجب على الرائدة الريفية مراعاتها أثناء الزيارة المنزلية	٢٠ دقيقة	- الرائدة الريفية ضيفة على الأسرة. - كسب ثقة الأسرة والمحافظة على أسرارها. - عدم التعالي على الأسرة. - عدم إجبار الأسرة على إعطائها معلومات لا ترغب فيها. - لا تظهر أي امتعاض من حالة المنزل. - لا تعطي معلومات غير متأكدة من صحتها. - استخدام الملاحظة لجمع المعلومات. - لا تستخدم مصطلحات طبية لا تفهمها الأسرة. - عند تحويل أحد أفراد الأسرة إلى وحدة صحية يجب أن تكون الرائدة الريفية على دراية بالخدمات المتاحة وأيام العمل ومواعيدها. يجب احترام عادات وتقاليد الأسرة إلا إذا كانت تضر بالصحة.	محاضرة نقاشية	جهاز عرض أفقي شفافات سبورة ورقية	

47

اليوم الثاني / الجلسة الثانية

تغيير السلوك ومناهجه

48

تغيير السلوك و مناهجه

يتشكل ويتأثر السلوك البشرى بالمعلومات التي تعبر عن الجانب المعرفي للسلوك والمهارات (عقلية وعضلية) التي تعبر عن الجانب الأدائي للسلوك والاتجاهات التي تعبر عن الجانب العاطفي للسلوك.

المثال التالى يوضح هذه الجوانب:

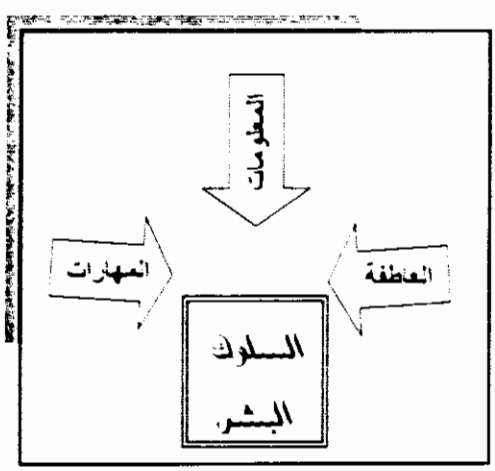
من المعروف أن هناك بعض السلوكيات الخاطئة التى تتسبب فى انتشار مرض البلهارسيا مثل الوضوء، والتبول والتبرز فى الترع والمصارف التى لا غنى للفلاح المصرى عنها فى رى أراضيه، وبالرغم من معرفته بهذه الحقائق إلا أن المرض ظل ولمدة طويلة يفتك بالفلاح المصرى وحتى هذه اللحظة هناك العديد من الإصابات فى بعض المناطق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

<u>الجانب المعرفى</u> 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)

<u>الجانب المهارى</u> (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

<u>الجانب العاطفى</u> (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 الضرورى أن نفكر فى 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 فى الاعتبار عند التعامل مع مشاكل صحية لدى الأفراد والمجتمعات.

49

تمرين عملى

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

١. عدم التفرقة بين الجنسين فى التعليم والغذاء والمعاملة هو الأساس فى تكوين أسرة سليمة جسدياً ونفسياً واجتماعيا.

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

٢. **الموافقة** Approval

تلي 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 في خدمات تنظيم الأسرة حيث أن نسبة كبيرة من السيدات لديهن الرغبة والنية والعزم علي ممارسة تنظيم الأسرة ولكنهن لا يمارسن تنظيم الأسرة نظراً لضغوط اجتماعية قد تكون من الزوج أو الحماه أو المجتمع وهذا ما يعرف بالرغبات الغير ملباه Unmeet Needs

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 يبدءون في 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 في الوحدة الصحية مثل تطعيم الأطفال.

51

المثال التالى يوضح مراحل تغيير السلوك:
عندما ذهبت الرائدة الريفية فى إحدى زياراتها المنزلية لإحدى السيدات الغير مستخدمات لوسائل تنظيم الأسرة وتحدثت معها عن فوائد تنظيم الأسرة لها ولأسرتها، وقدمت لها المشورة المتعلقة بكافة الوسائل المتاحة فى الوحدة الصحية، وكانت الرائدة الريفية موفقة فى مشورتها حيث تأكدت من وصول المعلومات إلى السيدة **(١.المعرفة)**

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

وقررت مع الرائدة الريفية أن تستعمل إحدى الوسائل لمدة ثلاثة سنوات **(٣. النية أو العزم)**
وقبل أن تنصرف الرائدة الريفية سجلت الزيارة وكتبت استمارة تحويل إلى الوحدة للسيدة.
ودعت السيدة الرائدة الريفية عند باب المنزل وشكرتها على الخدمات التى تؤديها لها ولجيرانها، وأخبرتها أنها سوف تناقش هذا الموضوع مع زوجها بعد عودته وإن شاء الله سوف يوافق على ما توصلا إليه معاً.
فى الأسبوع التالى وبينما كانت الرائدة الريفية فى الوحدة وجدت السيدة تبتسم لها وقالت لها لقد وافق زوجى وقد قمت باستعمال اللولب بعد أن قام الطبيب بالكشف على وناقشني هو والممرضة **(٤. الممارسة)**.

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

مناهج تغيير السلوك

يوجد العديد من مناهج تغيير السلوك منها على سبيل المثال التثقيف الصحة – الاتصال – التسويق الاجتماعي– نموذج المعتقدات الصحية..الخ
وسوف نتناول في هذا المنهج التدريبي التثقيف الصحي والاتصال

التثقيف الصحي والاتصال:

التثقيف الصحي هو إعطاء المستهدفين المعلومات وتعليمهم بعض المهارات وتشجيعهم ليتمكنوا من التعرف على مشاكلهم الصحية والبحث عن حلول لهذه المشاكل، واختيار أنسب هذه الحلول بمساعدة من الفريق الطبي بالوحدات الصحية. أي أن التثقيف الصحي يهتم بقدر كبير بأن يشجع المستهدفين على المشاركة في المحافظة على صحتهم وصحة أسرهم ومجتمعاتهم
والتثقيف الصحي يجب أن ينصب على مساعدة الأفراد والعائلات والمجتمعات على اتخاذ القرارات التي تنهض بالصحة و الاستمرار عليها والدفاع عنها حتى تصبح 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 الصحي:
يهدف التثقيف الصحي إلي تمكين الناس (المستهدفون) من:

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

مكونات التثقيف الصحي
يجب التركيز في التثقيف الصحي على ما يشعر به الناس 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 الصحي الصحيح يركز على أن يكتسب الناس المهارات الكافية اللازمة لحل المشاكل التي تؤثر على الصحة.
وحتى نتمكن من تأدية هذا العمل، هناك بعض الأشياء الضرورية التي يجب أن نوليها اهتمامنا وهي ما تعرف **بمكونات التثقيف الصحي:**

١. خلق علاقة طيبة مع المستهدفين
هناك العديد من الأشخاص الذين تحتم عليهم طبيعة عملهم أن يخلقوا علاقة طيبة مع المستهدفين ليتمكنوا من أداء ما كلفوا به من أعمال مثل الرائدات الريفيات، المثقفات الصحيات، المدرسين، الأخصائيين الاجتماعيين، الأطباء، الممرضات ...الخ
المثقفون الصحيون يعملون في خط المواجهة الأول مع المستهدفين والمرضى، ولذلك فهم في أشد الحاجة إلي خلق علاقة طيبة مع المستهدفين.

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

٢. كسب ثقة المستهدفين:
ثقة الناس فيك لا تأتى من فراغ ولكنها نتاج احترامك لهم بغض النظر عن انتماءاتهم القبلية ووضعهم الاجتماعي أو الاقتصادي، 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 تعملين فيه والقيم التي تؤثر في المجتمع.

في بداية عملك يجب أن:

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

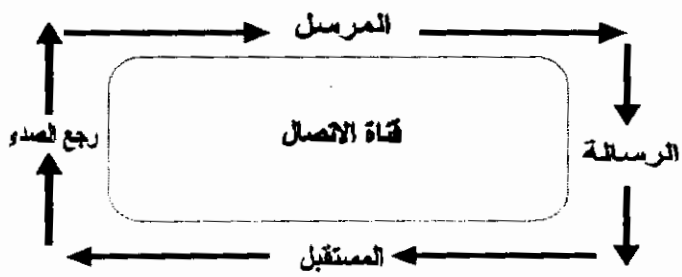
تذكرى دائماً أن الغرض من التثقيف الصحي هو مساعدة الناس ليتمكنوا من حل مشاكلهم الصحية بمجهوداتهم الذاتية ودورك كمثقفة صحية هو:-

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

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



54

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 ملاءمتها 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:

قد 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 طرق و قنوات عديدة ومتكاملة كلما زاد تأثيرها وقدرتها على الوصول والنجاح من ذلك مثلا تستعمل الوسائل المساعدة كاللوحة القلابة، المطويات، والملصقات، والعينات.

قناة الاتصال:

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

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

كل نوع من 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 رسالتهم 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 على 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 تتحدثي 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. اهتمي بما يقوله الآخرين
٢. شجعيهم على التحدث بحرية تامة
٣. لا تسخري مما يقولون أو من ثقافاتهم ومعارفهم
٤. لا تقاطعي محدثيك
٥. ابتعدي عن مجادلة المتحدثين
٦. لا تنشغلي بأشياء أخرى أثناء إنصاتك للآخرين مثل الرد على

التليفون أو النظر في الساعة أو أوراقك أو حقيبة يدك ..الخ

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

٨. لخصي ما تم مناقشته معهم في نهاية حديثك

٩. طلبي من أحد المشاركين أن يلخص ما قلتيه

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

ودن من طين . وودن من عجين ×

سمع من هنا . وأفوت من هنا ×

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى الثانى – الجلسة التدريبية الثانية)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: تغيير السلوك ومناهجه

الهدف العام للجلسة: مناقشة مراحل تغيير السلوك ومناهجه

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. شرح جوانب السلوك البشرى
٢. مناقشة مراحل تغيير السلوك
٣. ذكر تعريف التثقيف الصحى
٤. ذكر أهداف التثقيف الصحى
٥. ذكر مكوناته التثقيف الصحى
٦. شرح دائرة الاتصال وأنواعه
٧. مناقشة سبل الاتصال بوضوح مع المستهدفين

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. شرح جوانب السلوك البشرى	١٠ دقائق ١٥ دقيقة	- الجانب المعرفى - الجانب المهارى - الجانب العاطفى - تمرين عملى تطبيقى لجوانب تغيير السلوك	محاضرة مجموعات عمل	- جهاز عرض أفقى - شفافات - سبورة ورقية - سبورة ورقية - أقلام سبورة ورقية	- شرح جوانب السلوك البشرى - إعطاء أمثلة على جوانب السلوك البشرى
٢. مناقشة مراحل تغيير السلوك	٢٠ دقيقة	١. مرحلة المعرفة ٢. مرحلة الموافقة ٣. مرحلة النية أو العزم ٤. مرحلة الممارسة ٥. مرحلة الدعوة	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى - شفافات سبورة ورقية	ذكر مراحل تغيير السلوك
٣. ذكر تعريف التثقيف الصحى	٥ دقائق	**التعريف:** التثقيف الصحي هو إعطاء المستهدفين المعلومات وتعليمهم بعض المهارات وتشجيعهم ليتمكنوا من التعرف على مشاكلهم الصحية والبحث عن حلول لهذه المشاكل، واختيار أنسب هذه الحلول بمساعدة من العاملين فى مجال الصحة	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى - شفافات - سبورة ورقية	ذكر تعريف التثقيف الصحى

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٤. ذكر أهداف التثقيف الصحى	١٠ دقائق	– التعرف على المشاكل التي تؤثر على صحة الناس واحتياجاتهم لمواجهة هذه المشاكل – التعرف على قدرة الناس على حل مشاكلهم بالموارد المتاحة لديهم مع تقديم المساعدة والعون من السلطات المحلية المسئولة عن الصحة(وزارة الصحة والسكان) – تحديد أفضل السبل والإجراءات التي تروج للحياة الصحية ورفاهية المجتمع.	محاضرة	– جهاز عرض أفقى – شفافات – سبورة ورقية	– ذكر أهداف التثقيف الصحى
٥. و ذكر مكوناته التثقيف الصحى	١٠ دقائق	– خلق علاقة طيبة مع المستهدفين – كسب ثقة المستهدفين	محاضرة	– جهاز عرض أفقى – شفافات – سبورة ورقية	– ذكر مكونات التثقيف الصحى
٦. شرح دائرة الاتصال وأنواعه	٢٠ دقيقة	– المرسل – المستقبل – الرسالة – قناة الاتصال – رد الفعل (رجع الصدى) **<u>أنواع الاتصال:</u>** – الاتصال اللفظي – الاتصال غير اللفظي	محاضرة نقاشية	– جهاز عرض أفقى – شفافات – سبورة ورقية	– شرح دائرة الاتصال – تعريف نوعى الاتصال (اللفظي – وغير اللفظى)

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٧. مناقشة سبل الاتصال بوضوح مع المستهدفين	٣٠ دقيقة	- وضوح الحديث والعرض - الاختيار السليم للوسائل الإيضاحية والمساعدة - الإنصات والانتباه	تمثيل أدوار	- السبورة الورقية - أقلام	تنفيذ الاتصال بوضوح داخل قاعة الدرس

اليوم الثاني / الجلسة الثالثة

الرسالة الصحية المؤثرة

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.

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

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

٣. **رسالة واضحة المعالم والصياغة Clarify the message**

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

فمثلا إذا كانت الرسالة عن وسائل تنظيم الأسرة، فلا يجب أن تقولى لهم " **وسيلة الامبلانون عبارة عن كبسولة تركب تحت الجلد بواسطة محقن معقم خاص بها وتحتوى على هرمون ايتونوجستريل وتفرز قدرا مناسبا من هذا الهرمون يومياً ولمدة ثلاثة سنوات ليمنع الحمل**". **والأسهل أن تقولى لهم " وسيلة الامبلانون عبارة عن كبسولة تركب تحت الجلد تمنع حدوث الحمل لمدة ٣ سنوات الحمل**".

٤. **تتضمن منفعة للمستهدفين Communicate a benefit**

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

٥. **تخلق الثقة Create Trust**

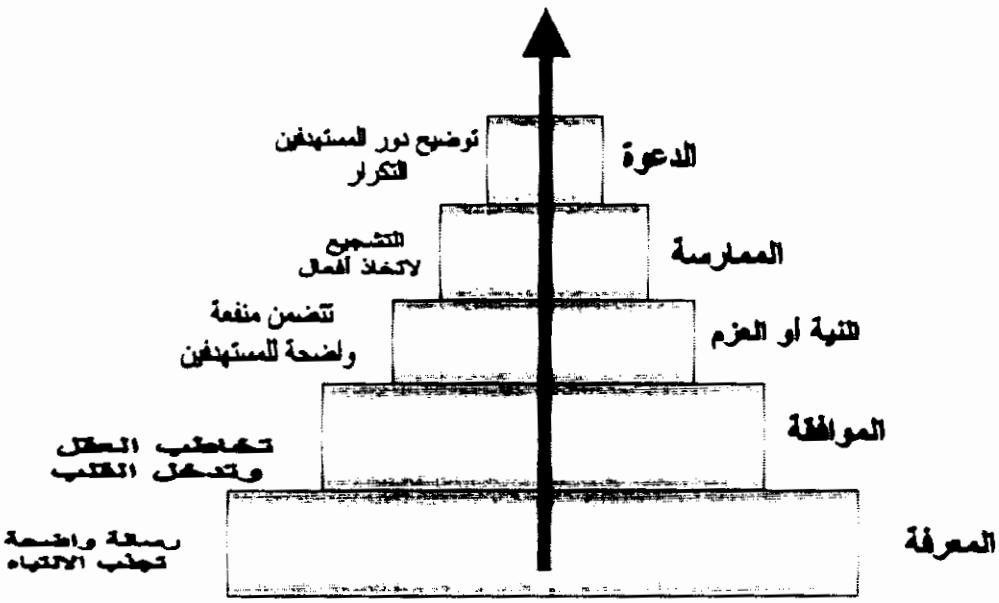
ثقة الناس فى الرسالة يعتمد على ثقتهم فى من يبث الرسالة، ومدى مصداقيته عندهم، ومدى قناعتهم بإمكانية تحقيق مضمون الرسالة.

٦. **توضح دور المستهدفين فى تنفيذ الحلول المقترحة Call for action**
بعد انتهاء مناقشة الرسالة مع المستهدفين يجب أن يكون دور المستهدفين فى حل المشكلة 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 فى أن تحقق الرسالة أهدافها، فمثلا تتحدث الرائدة الريفية عن الحمل الخطر مع المستهدفين أثناء الزيارات المنزلية، ويتحدث الطبيب فى ندوة مع قادة الرأى عن نفس موضوع الحمل الخطر ، ونرى برنامج تليفزيوني يستضيف أحد أساتذة أمراض النساء والتوليد ليتحدث عن الحمل الخطر على أن يكون لب الرسالة واحد.

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

64


الدعوة
توضيح دور المستهدفين
التكرار
الممارسة
التشجيع
لاتخاذ أفعال
النية أو العزم
تتضمن منفعة
واضحة للمستهدفين
الموافقة
تخاطب العقل
وتدخل القلب
المعرفة
رسالة واضحة
تجذب الانتباه

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى الثانى – الجلسة التدريبية الثالثة)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الرسالة الصحية المؤثرة

الهدف العام للجلسة: إعداد وتقديم رسائل صحية مؤثرة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. ذكر خصائص الرسالة الصحية المؤثرة
٢. إعداد رسائل صحية مؤثرة عن:
   - خدمات تنظيم الأسرة
   - خدمات الصحة الإنجابية
   - خدمات صحة ألام
   - خدمات صحة الطفل

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. ذكر خصائص الرسالة الصحية المؤثرة	٤٥ دقيقة	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 مهم ومفيد	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى - شفافات - سبورة ورقية	- ذكر أربعة من خصائص الرسالة الصحية المؤثرة
٢. إعداد رسائل صحية مؤثرة عن: خدمات تنظيم الأسرة خدمات الصحة الإنجابية خدمات صحة ألام خدمات صحة الطفل	٧٥ دقيقة	تعد كل مجموعة رسالة صحية متعلقة بكل من: خدمات تنظيم الأسرة خدمات الصحة الإنجابية خدمات صحة ألام خدمات صحة الطفل	مجموعات عمل	- سبورة ورقية	- إعداد رسائل صحية فعالة ومؤثرة

اليوم الثالث / الجلسة الأولى

الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة

الصحة الإنجابية

عرفت 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 فى المؤتمر العالمي للسكان والتنمية والذي عقد فى 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 فى الدول النامية لتغطي احتياجات المرأة الصحية منذ ولادتها وحتى فيما بعد انتهاء عمرها الإنجابي.

تهدف برامج الصحة الإنجابية إلي توفير الخدمات التالية:

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

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

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

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

أولاً : مرحلة الطفولة
ثانياً : مرحلة المراهقة والشباب
ثالثاً : مرحلة الإنجاب
رابعاً: 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 الرائدات الريفيات المتعلق بمرحلة الطفولة:

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للرضع و الأطفال:

الرضاعة الطبيعية:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

- الرضاعة الطبيعية ضرورية ولازمة لضمان نمو وتطور الطفل 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 أن تكون السيدة لم تحض بعد

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

70

- 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 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 لضمان عدم حدوث التبويض أو 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 (الرضاعة المطلقة للطفل)**

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

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للأطفال:

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الحوامل والمرضعات
- 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 تدريجيا مع التأكد من نظافتها وخلوها من الملوثات
- ✪
- ✪ لا تغنى الأغذية الإضافية عن الرضاعة الطبيعية ويجب أن تقدم الأغذية الإضافية قبل الرضاعة ثم يعطي الطفل ثدي أمه حتى يشبع

المعلومات المساعدة:

- يجب العناية الفائقة بغذاء الطفل حتى لا يكون عرضة للنزلات المعوية والأمراض المعدية الأخرى التي قد تصيبه بالجفاف
- تغذية الطفل تمده بكل العناصر الضرورية لتنشئته صحيحا وبعافية تستمر آثارها حتى الشباب والكهولة
- يجب أن تبدأ الأم بكمية قليلة من الأغذية الإضافية (ربع ملعقة) على أن تكون سائلة 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 أولا ثم تكمل تغذيه الطفل من ثديها حتى يشبع (حتى لا يرفض الرضيع الأغذية الإضافية) ثم تزاد كمية الأغذية الإضافية بالتدريج حتى يتناول الطفل وجبة كاملة منها
- لا يجب أن يقدم للطفل نوعان من الأغذية الإضافية فى وقت واحد ويفضل أن يفصل بينهما ١٥ يوم علي الأقل.
- لا يجب أن يقدم للطفل نوعا جديدا من الأغذية أو أن يفطم إذا كان مريضا أو إذا كان الجو شديد الحرارة.
- 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 والدهون:
الخبز – الأرز – المكرونة – النشويات مثل البطاطس والبطاطا – الحلويات – السكر – العصائر –

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

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

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

التوعية بفوائد تطعيمات الأطفال والترويج لها:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

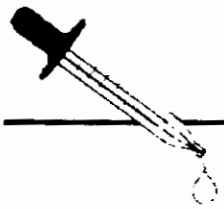
- التطعيمات تضمن عدم إصابة الأطفال بالأمراض المعدية الفتاكة مثل: شلل الأطفال – الدفتيريا – السعال الديكى – التيتانوس – الالتهاب الكبدى – الدرن – والحصبة
- يجب أن تحافظ كل أسرة علي تطعيم أطفالها فى المواعيد المقررة والمدونة خلف شهادة الميلاد ، وعند تنفيذ الحملات القومية للتطعيمات
- ليس هناك أى أضرار محتملة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

الجمهور المستهدف:

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

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 مجانا لجميع الأطفال
- يجب التأكد من أن الحقن المستخدمة فى التطعيمات من النوع البلاستيك الذي يستخدم مرة واحدة ولا يعاد استخدامه
- تكرار بعض التطعيمات ضرورى لضمان حماية الأطفال من الأمراض ، ويمكن الحصول علي التطعيمات من أى وحدة تقديم خدمة صحية تابعة لوزارة الصحة والسكان والمنتشرة فى جميع أنحاء الجمهورية
- التطعيمات الإجبارية فى مصر هى:



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

من الضروري أن يكمل الطفل العدد الكامل من الجرعات حتى تكون التطعيمات فعالة فى وقاية الأطفال من الأمراض الفتاكة كما يجب المبادرة بالتطعيم أثناء الحملات القومية التى يعلن عنها بجميع وسائل الإعلام.

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى الثالث – الجلسة التدريبية الأولى)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة

الهدف العام للجلسة: الترويج للخدمات الصحية التى تقدم لمرحلة الطفولة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. ذكر تعريف الصحة الإنجابية
٢. مناقشة أهداف برامج الصحة الإنجابية وخدماتها
٣. شرح فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل
٤. شرح الرضاعة الطبيعية المطلقة كوسيلة تنظيم أسرة
٥. مناقشة تغذية الطفل حتى عامه الثانى
٦. الترويج لتطعيمات الأطفال

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. ذكر تعريف الصحة الإنجابية	١٠ دقائق	حالـــه مـــن الرفاهة الصحية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الأمراض والعلل المتعلقة بالجهاز الإنجابي ووظائفه وبعملية الإنجاب	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى - شفافات - سبورة ورقية	- تعـــريف الـــصحة الإنجابية
٢. مناقشة أهداف برامج الصحة الإنجابية وخدماتها	١٥ دقيقة	١. توفير وسائل تنظيم الأسرة الامنة لتجنب الإجهاض الغير امن 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 الامنة والخدمات الصحية التي تضمنها مثل خدمات رعاية الحامل وخدمات الولادة الامنة ومتابعة السيدات فيما بعد الولادة أثناء فترة النفاس والرضاعة الطبيعية	محاضرة	- جهاز عرض أفقى - شفافات - سبورة ورقية	- ذكـــر أربعـــة من أهـــداف بـــرامج الصحة الإنجابية

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٣. شرح فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل	١٥ دقيقة	– فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل – فوائد الرضاعة الطبيعية للأم	مناقشة	– السبورة الورقية – أقلام	– شرح فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل – شرح فوائد الرضاعة الطبيعية للأم
٤. شرح الرضاعة الطبيعية المطلقة كوسيلة تنظيم أسرة	١٠ دقائق	– شروط الرضاعة المطلقة التى يجب توافرها لضمان عدم حدوث الحمل بين المرضعات وهى: ١. عدم مرور أكثر من ستة شهور منذ الولادة ٢. عدم حدوث حيض ٣. إرضاع الطفل من الثديين بانتظام ليلاً ونهاراً دون الاعتماد على أغذية خارجية	عصف ذهن	– السبورة الورقية – أقلام	– ذكر الشروط الثلاثة للرضاعة المطلقة
٥. مناقشة تغذية الطفل حتى عامه الثانى	٢٠ دقائق	– خطوات إدخال أغذية جديدة وكمياتها – أهمية استمرار الرضاعة مع الأغذية الإضافية – العناية بنظافة أغذية الطفل – تغذية الطفل بعد عامه الثانى	محاضرة	– جهاز عرض أفقى – شفافات – سبورة ورقية	– تشرح التوجيهات المتعلقة بتغذية الطفل قبل وبع عامه الثانى
٦. الترويج لتطعيمات الأطفال	٢٠ دقيقة	– التطعيمات الإجبارية فى مصر – الأمراض السبعة التى تقي منه التطعيمات	عصف ذهن	– السبورة الورقية – أقلام	
	٣٠ دقيقة	– التطعيم ضد شلل الأطفال – التطعيم الثلاثى – التطعيم ضد الدرن – التطعيم ضد الحصبة	محاضرة	– جهاز عرض أفقى – شفافات – سبورة ورقية	– مناقشة فوائد التطعيمات وتوقيتها

اليوم الثالث / الجلسة الثانية

الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة (تابع)

التوعية بالتهابات الجهاز التنفسي في الأطفال:

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الحوامل والمرضعات
- 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 الأم بعرض طفلها على الطبيب
- إذا كان 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 لو 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.

التوعية بمرض الإسهال ، والجفاف ومضاعفاتها:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

- إصابة الأطفال 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
- استعمال 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 الأم أن تسارع بإعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف فوراً عند إصابته بالإسهال بدون إضافات حتى تستشير الطبيب.
- يجب أن تمتنع الأم 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:
  - الاهتمام 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 إلقاء القمامة في الشارع وعدم حرقها منعاً لتلوث البيئة.
  - فصل حظائر الماشية والدواجن عن المنزل.

الحوادث المنزلية:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

- ✪ الأطفال هم أكثر عرضة لحدوث الحوادث المنزلية 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: ابعدي 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 أصيبت عين الطفل تشطف بالماء الجاري وينقل لأقرب مستشفى، تنزع ملابس الطفل ويشطف بماء جاري في حالة تعرض الجلد للمواد العادية.

الكهرباء

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

العلاج الأولي إذا أصيب الطفل ينقل إلى المستشفى مع تدفئته.

ضربة الشمس وحرارة الفرن

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

العلاج الأولي يعطى محلول معالجة الجفاف.

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.

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى الثالث – الجلسة التدريبية الثانية)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة

الهدف العام للجلسة: الترويج للخدمات الصحية التى تقدم لمرحلة الطفولة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. مناقشة التهابات الجهاز التنفسي فى الأطفال
٢. مناقشة أمراض الإسهال ومضاعفاته
٣. شرح الحوادث المنزلية وطرق الوقاية منها

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. مناقشة التهابات الجهاز التنفسي فى الأطفال	١٥ دقيقة	- الأطفال أكثر عرضة لنزلات البرد وبخاصة فى فصل الشتاء - يحتاج الأطفال أثناء إصابتهم بنزلات البرد إلى التغذية الجيدة و السوائل و المحافظة على تدفئتهم و عدم تعرضهم لتيارات الهواء. - لا يحتاج الأطفال إلى المضادات الحيوية لعلاج نزلات البرد العادية	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى شفافات - سبورة ورقية	- ذكر الأعراض المنذرة بحدوث التهاب رئوي
	١٥ دقيقة	- الأعراض المنذرة بحدوث الالتهاب الرئوي	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى شفافات - سبورة ورقية	- توعية السيدات للعناية بالأطفال المرضى بالالتهاب الرئوى الحاد
	١٥ دقيقة	- العناية بالطفل عند إصابته بالالتهاب الرئوى	محاضرة نقاشية	- جهاز عرض أفقى شفافات - سبورة ورقية	

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
	١٥ دقيقة	– إصابة الأطفال بالإسهال من أكثر الأمراض الشائعة وبخاصة فى فصل الصيف – استعمال محلول معالجة الجفاف مبكراً عند إصابة الطفل بالإسهال يحد بقدر كبير المضاعفات الخطيرة للمرض مثل الجفاف	نقاش جماعى	– سبورة ورقية – أقلام	– شرح أسباب أمراض الإسهال وطرق الوقاية منها
٢. مناقشة أمراض الإسهال ومضاعفاته	٣٠ دقيقة	علامات الخطر التى قد تصاحب الإسهال – 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:** – 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 إلقاء القمامة في الشارع وعدم حرقها منعاً لتلوث البيئة. – فصل حظائر الماشية والدواجن عن المنزل.	نقاش جماعى	– سبورة ورقية – أقلام	– ذكر العلامات المنذرة مع الإسهال – شرح علاقة الإسهال بالنظافة

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٣. شرح الحوادث المنزلية وطرق الوقاية منها	٣٠ دقيقة	**كيفية حدوث – الوقاية – العلاج الأولى لكل من:-** - الحروق - المواد الكاوية - الكهرباء - ضربة الشمس وحرارة الفرن - الجروح والكسور - التسمم - العض واللدغ	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- شرح العلاج الأولى للحوادث المنزلية - شرح طرق الوقاية من الحوادث المنزلية

اليوم الثالث / الجلسة الثالثة

الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة (تمثيل أدوار)

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبي الثالث الجلسة التدريبية الثالثة)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة الطفولة

الهدف العام للجلسة: تطبيقات عملية على إعداد وتقديم الرسائل الصحية المتعلقة بمرحلة الطفولة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

تعد وتقدم الرسائل الصحية المتعلقة بمرحلة المراهقة فى الندوات – الزيارات المنزلية

الطريقة: تمثيل الأدوار

١. يقسم المدرب المشاركات إلى أربعة مجموعات (تتكون كل مجموعة من ٤-٥ رائدات ريفيات)
٢. تكلف كل مجموعة من المجموعات بإعداد رسالة متعلقة بمرحلة الطفولة وتقوم بعرضها
٣. يعد المدرب جدول على ورقة سبورة ورقية موزع به المجموعات والتكليفات التى كلفت بها على الشكل التالى:

رقم المجموعة	أسماء أعضاء المجموعة	الرسالة المطلوب إعدادها	طريقة تقديم الرسالة			
			ندوة مصغرة	زيارة منزلية	الجمهور المستهدف	
المجموعة الأولى	١. ٢. ٣. ٤. ٥.				أميات	متعلمات

٤. يخصص المدرب ٣٠ دقيقة لإعداد الرسائل الصحية ثم ١٥ - ٢٠ دقيقة لكل مجموعة لتنفيذ تمثيل أدوار خاص بموضوع الرسالة

اليوم الرابع / الجلسة الأولى

الصحة الإنجابية – مرحلة المراهقة

ثانياً: مرحلة المراهقة

المراهقة فترة انتقالية هامة في حياة كل من الفتاة والفتاة حيث تتبلور فيها شخصية كل منهما. يشعر كل من الفتاة والفتى في هذه الفترة بالعديد من التغيرات الجسدية والتي ترافقها مشاعر مختلفة نحو الذات ونحو الجنس الآخر. كما تتميز هذه الفترة ببعض فقدان الثقة بالنفس بشأن المظهر الخارجي والأثر الذي يحدثه هذا المظهر الخارجي، فيزداد اهتمام المراهقين بمظهرهم وملابسهم لمحاولة جذب انتباه الجنس الآخر.

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

التغيرات الفسيولوجية:

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

التغيرات السيكولوجية:

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

دور القيادات الريفيات المتعلق بمرحلة المراهقة:

التوعية بمرحلة المراهقة:

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

- مرحلة المراهقة من أخطر مراحل العمر لدى البنين والبنات وتحتاج إلى مساعدتهم لاجتيازها بأمان بتشجيعهم على المشاركة في مناقشة مشاكلهم بصراحة ووضوح
- العناية بالمراهقين تقلل من العيوب السيكولوجية في المراهقين حيث أنها أساسية في 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 غير موثوقة والتي قد تشوه أفكارهم ومعتقداتهم
- التدخين وتعاطي المخدرات أضرارا صحية ونفسية واجتماعية

المعلومات المساعدة:

- يجب تشجيع المراهقين على تناول قدرا كافيا من الغذاء حيث أن هذه الفترة تتسم بالنمو الجسدي المطرد
- تشجيع المراهقين على ممارسة الرياضة لمساعدتهم في التغلب على المشاكل المرتبطة بهذه المرحلة من العمر
- تعريف المراهقين بعلامات البلوغ في الجنسين وتوعيتهم بأهمية التمسك بالقيم ومدى حمايتهم من الانجراف إلى المشاكل الصحية والاجتماعية
- مناقشتهم في الأدوار الاجتماعية لكل من الجنسين وقدرة كل جنس على الإبداع في شتى المجالات (لا فرق بين ذكر و أنثى في القدرة على العمل والنجاح)
- مناقشتهم في دور كل من الجنسين في تكوين الأسرة وأهمية أن تسود المودة والاحترام محيط الأسرة
- مناقشة استفسارات المراهقين المتعلقة بالدورة الشهرية، وبالزواج والإنجاب والعلاقات الجنسية السوية في محيط تكوين الأسرة
- مناقشة المراهقين في الأضرار المحتملة من زواج الأقارب
- تعريفهم بأهمية الخدمات الصحية والمشورة للمقبلين على الزواج

- التوعـــية بمضار التدخين الصحية حيث أنه يسبب العديد من الأمراض مثل أمراض شـــرايين القلـــب وتـــصلب الأوعية الدموية، أمراض الرئتين مثل التهابات الجهاز التنفسي وتمدد الرئتين وضيق التنفس وسرطان الرئة.
- التوعـــية بمـــضار المخـــدرات حيث أنها تتسبب فى حدوث الأمراض التى يسببها التدخـــين بالإضـــافة إلـــى تأثيرها المدمر على خلايا المخ وشعور الشاب بأنه دون المستوى الاجتماعي وقد يقع تحت طائلة القانون الذى يجرم تعاطى المخدرات

توعية المراهقين بالنواحى التشريحية والوظيفية المتعلقة بالجهاز الإنجابي

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- معرفة البنات الصغيرات بعض المعلومات المتعلقة بجهازهن الإنجابي يساعدهن فى تقبل التغيرات التى تطرأ عليهن بسهولة مثل نزول الدورة الشهرية لأول مره
- معـــرفة البـــنت الـــصغيرة لأهمية النظافة الشخصية والاستحمام يوميا أثناء حدوث الحيض يحميهن من حدوث التهابات ومضاعفات متعلقة بالجهاز الإنجابي
- تحتاج البنات إلي العناية بغذائهن أثناء فترة الحيض ويحتجن مزيداً من الحديد
- الألام والتوتـــر أو الـــصداع المـــصاحب 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:

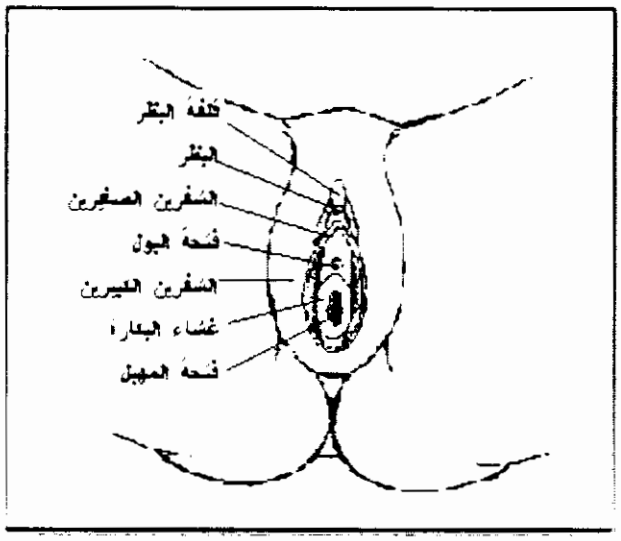
- يحدث البلوغ تحت تأثير نشاط غدة بالمخ تفرز هرمونات تنشط الخصيتين فى الذكر لكي يفرزا الهرمون الذكرى ، والمبيضين فى الأنثى لكي يفرزا البويضات و الهرمونات الأنثوية

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

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

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

وظائف الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى:

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

95

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

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 .

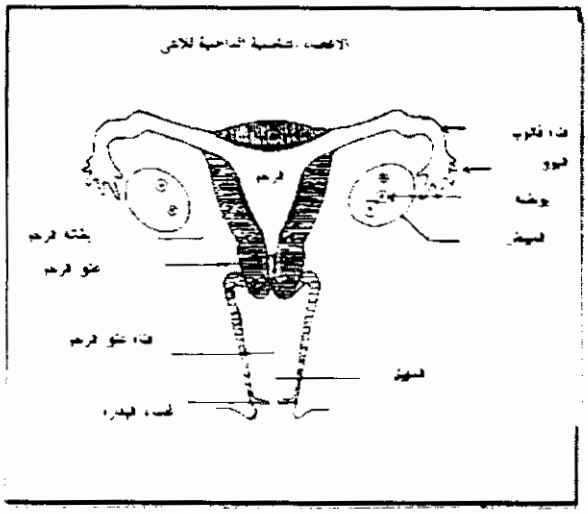
ب. الرحم:

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

96

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



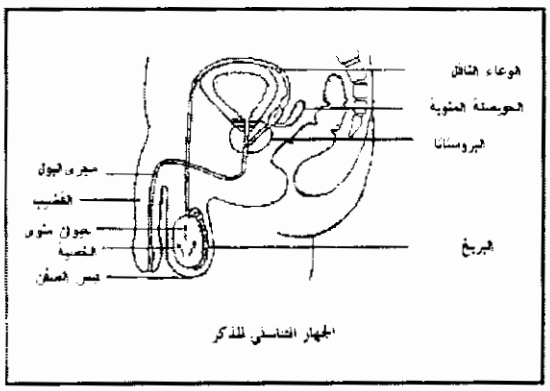
د. المبيضان:

- إفراز الهرمونات الأنثوية: البروجستيرون والإيستروجين ، وهما مسئولان عن الوظائف التالية :-
  1. حدوث واستمرارية الحمل.
  2. حدوث وانتظام الدورة الشهرية (الحيض)
  3. 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 الآخر فى الشهر التالي .

97

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

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 تفجر 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 استعداد 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 مصحوباً بصداع بسيط أو آلام بالظهر

توصيات عامة أثناء الدورة الشهرية:

التغذية الجيدة:

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

النوم والراحة الكافية:

تحـــتاج الفـــتاه فى فترات الحيض إلى مزيد من الراحة دون المبالغة فى ذلك بحيث تؤدى أعمالها سواء فى المدرسة أو فى 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:

عـــند 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 :**

- يحـــدث الإخـــصاب 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.
- عـــند وصول البويضة المخصبة (النطفة) إلى الرحم تلتصق ببطانة الرحم التى تكون مهيأة فى ذلك الوقت لحدوث الالتصاق (الانغماس)
- تـــستمر النطفة فى النمو مكونة علقة ثم مضغة ثم تنمو حتى تصبح جنيناً كامل النمو.

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 الـ 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 والانجاب 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 حديثاً 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

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبي الرابع – الجلسة التدريبية الأولى)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة المراهقة

الهدف العام للجلسة: تدعيم قدرات الرائدات الريفيات الاتصالية فيما يتعلق بمرحلة المراهقة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. مناقشة التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى مرحلة المراهقة
٢. مناقشة التغيرات السيكولوجية التى تحدث فى مرحلة المراهقة
٣. شرح مرحلة المراهقة والتوعية بأهميتها للمراهقين
٤. شرح النواحي التشريحية والوظيفية المتعلقة بالجهاز الإنجابي
٥. مناقشة التبويض، الدورة الشهرية، حدوث الإخصاب والحمل
٦. شرح مضار الزواج المبكر وزواج الأقارب

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. مناقشة التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى مرحلة المراهقة	٢٠ دقيقة	- اكتمال نمو الأعضاء التناسلية فى الجنسين - اختلاف توزيع الدهون في الجسم بين الذكور والإناث مما يكسب كل جنس شكله المميز فتتوزع الدهون فى منطقة الأرداف وأسفل البطن فى الإناث مما يكسبهن الشكل المميز للإناث - تزداد عضلات الذكور وتزيد قوتها - تغير حدة ونبرات الصوت بين الجنسين (صوت رقيق ناعم للإناث ، وصوت خشن للذكور) - حدوث الدورة الشهرية فى الإناث وظهور المني للذكور.	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- شرح التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لمرحلة المراهقة
٢. مناقشة التغيرات السيكولوجية التى تحدث فى مرحلة المراهقة	٢٠ دقيقة	- ميل بين الذكور والإناث - الرغبة فى الاستقلال عن الكبار - ارتباطهم الشديد بأصدقائهم - الرغبة فى تجربة كل ما هو ممنوع (التدخين – الجنس – السهر حتى ساعات متأخرة) - الميل إلى عدم إطاعة أوامر الأهل ونصائحهم والمجادلة فى كل شئ - الاهتمام بالمظهر والملبس بصورة اكبر	محاضرة نقاشية	جهاز أفقي لعرض الشفافات شفافات سبورة ورقية	- شرح التغيرات السيكولوجية المصاحبة لمرحلة المراهقة

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٣. شرح مرحلة المراهقة والتوعية بأهميتها للمراهقين	٢٠ دقيقة	– مرحلة المراهقة من أخطر مراحل العمر لدى البنين والبنات وتحتاج إلى مساعدتهم لاجتيازها بأمان بتشجيعهم على المشاركة فى مناقشة مشاكلهم بصراحة ووضوح – العناية بالمراهقين تقلل من العيوب السيكولوجية فى المراهقين حيث أنها أساسية فى تشكيل الشخصية لدى النشء – يحتاج 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 أضرارا صحية ونفسية واجتماعية	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– الدعوة لتأيد التوعية بمرحلة المراهقة فى المجتمعات المستهدفة
٤. شرح النواحي التشريحية والوظيفية المتعلقة بالجهاز الإنجابى	٤٠ دقيقة	١. تشريح الأعضاء التناسلية الخارجية فى الإناث – تشريح الأعضاء التناسلية الداخلية فى الإناث – تشريح الأعضاء التناسلية للذكور – فسيولوجيا الإنجاب	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– شرح النواحى التشريحية والوظيفية للجهاز التناسلي للإناث – شرح النواحى التشريحية والوظيفية للجهاز التناسلي للذكور – مناقشة الوظيفة الإنجابية

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٥. مناقشة التبويض، الدورة الشهرية، حدوث الإخصاب والحمل	١٠ دقائق	- التبويض - الدورة الشهرية - حدوث الإخصاب والحمل	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- مناقشة التبويض – الدورة الشهرية – الإخصاب
٦. شرح مضار الزواج المبكر وزواج الأقارب	١٠ دقائق	- الأضرار الاجتماعية للزواج المبكر - الأضرار الصحية للزواج المبكر - السن المناسب لزواج الفتيات - الزواج بين الأقارب يزيد من فرص تأصل الأمراض الوراثية بين المواليد	عصف ذهني	- سبورة ورقية	ذكر الأضرار الصحية والاجتماعية للزواج المبكر توعية المستهدفين بالمضار المترتبة على زواج الأقارب

اليوم الرابع / الجلسة الثانية

الصحة الإنجابية – مرحلة
المراهقة – إعداد الرسائل
الصحية المتعلقة بمرحلة المراهقة

خطـــــــــة الـــــدرس

(اليوم التدريبى الرابع الجلسة التدريبية الثانية)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة المراهقة (إعداد الرسائل الصحية)

الهدف العام للجلسة: تدعيم قدرات الرائدات الريفيات الاتصالية فيما يتعلق بمرحلة المراهقة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

إعداد الرسائل الصحية المتعلقة بمرحلة المراهقة

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. إعداد وتقديم الرسائل الصحية المتعلقة بمرحلة المراهقة	٦٠ دقيقة	١. رسالة صحية عن التغيرات الفسيولوجية ٢. رسالة صحية عن التغيرات السيكولوجية ٣. رسالة صحية عن النواحى التشريحية للأنثى ٤. رسالة صحية عن النواحى التشريحية للذكر ٥. رسالة صحية عن التبويض والإخصاب ٦. رسالة صحية عن الدورة الشهرية ٧. رسالة صحية عن الزواج المبكر وزواج الأقارب	مجموعات عمل	– سبورة ورقية	– إعداد الرسائل الصحية
	٦٠ دقيقة	– تبادل الرسائل الصحية بين المجموعات للمراجعة والتقييم	مجموعات عمل	– سبورة ورقية	

اليوم الرابع / الجلسة الثالثة

الصحة الإنجابية – مرحلة المراهقة
تمثيل أدوار

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبي الرابع – الجلسة التدريبية الثالثة)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة المراهقة

الهدف العام للجلسة: تطبيقات عملية على تقديم الرسائل الصحية

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

تقديم الرسائل الصحية المتعلقة بمرحلة المراهقة فى الندوات – الزيارات المنزلية

الطريقة: تمثيل الأدوار

٥. يقسم المدرب المشاركات إلى أربعة مجموعات (تتكون كل مجموعة من ٤-٥ رائدات ريفيات)
٦. تكلف كل مجموعة من المجموعات بعرض الرسالة الصحية التى سبق إعدادها بالجلسة السابقة والتى تتعلق بأحد موضوعات المراهقة
٧. يعد المدرب جدول على ورقة سبورة ورقية موزع به المجموعات والتكليفات التى كلفت بها على الشكل التالى:

رقم المجموعة	أسماء أعضاء المجموعة	الرسالة المطلوب إعدادها	طريقة تقديم الرسالة			
			ندوة مصغرة	زيارة منزلية	الجمهور المستهدف	
المجموعة الأولى	١. ٢. ٣. ٤. ٥.				أميات	متعلمات

٨. يخصص المدرب ١٥ دقيقة لكل مجموعة لتنفيذ تمثيل أدوار خاص بموضوع الرسالة يليها ١٥ دقيقة أخرى للمناقشة

اليوم الخامس / الجلسة الأولى

الصحة الإنجابية – مرحلة الإنجاب ، ومرحلة ما بعد الإنجاب

112

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 بالحمل نظراً لزيادة المخاطر التي تحيط بالمرأة لو حملت في هذه الفترات ونظراً لزيادة نسبة حدوث عيوب في المواليد عند ولادتهم.
كما تشهد هذه الفترة بزيادة معدلات الإصابة بالأمراض التي تصيب الجهاز الإنجابي ومضاعفاته 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:
خدمات تنظيم الأسرة

دور الرائدات الريفيات المتعلق بمرحلة الإنجاب:

التوعية والترويج لخدمات الأمومة الآمنة

الجمهور المستهدف:

- السيدات في سن الإنجاب
- الرجل 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:

- غالبية وفيات الأمهات ترجع لأسباب متعلقة بالحمل والإنجاب
- 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:

- السيدات في سن الإنجاب
- أزواج السيدات فى سن الإنجاب
- القيادات المحلية والشعبية

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

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 .

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 (١ – ٢) ساعة كما يجب عليها النوم على الأقل من (٨ – ١٠) ساعة أثناء الليل.

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 الى 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 السائق الدائرية (حزام الأمان) وتراعى أن لا تغط على الثدى أو الحامة كما يجب الامتناع عن استخدام أحذية ذات كعب عال.

٨- السفر أثناء الحمل:

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

٩- التدخين:

- جمعت الدراسات على أن التدخين أثناء الحمل يسبب زيادة احتمال حدوث الولادة المبكرة وولادة أطفال ناقصي الوزن، ولهذا يجب على الحامل الامتناع عن التدخين والابتعاد عن أماكن تواجد المدخنين.

١٠- تعاطى الأدوية:
- يجب على الحامل عدم اخذ أي دواء دون استشارة الطبيب لأن الأدوية قد تؤدى إلى أمـــراض مخـــتلفة وعـــيوب خلقـــية فى الجنين بما فى ذلك الأسبرين والنوفالجين والفاليوم.
- يجـــب علـــى 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:
- الامتـــناع عـــن مخالطـــة المصابين بأمراض معدية ضرورى أثناء الحمل وخاصة الحصبة الألمانية كما ينصح بالابتعاد عن الأماكن المزدوجة والسيئة التهوية.

١٣- الإعداد للولادة:
- يجب على الأم أن تحدد مسبقاً المكان الذى تنوى الولادة فيه ويفضل الأماكن المجهزة بـــوزارة الـــصحة 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 رحيمة منتظمة كل نصف ساعة ثم كل ربع ساعة ثم كل ٥ دقائق).
  ب. ظهور إفرازات ممخضة مدممة (العلامة).

١٤- ممارسة العمل:
- علـــى الحامـــل الامتـــناع 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:
- عند حدوث هذه العلامات يجب على الأم أن تحضر فورا إلى المستشفى وهى:

أ. نزيف مهبلى.	و. تورم اليدين والوجه.
ب. صداع مستمر.	ز. ارتفاع فى درجة الحرارة (حمى).
ج. قيء مستمر.	ح. نزول سوائل من المهبل أو انفجار جيب المياه.
د. دوخة.	
ه. ألم شديد بالبطن.	ط. قلة حركة الجنين أو توقفها.

شجعي السيدات الحوامل على الاستفادة من خدمة متابعة الحمل:

نظام الزيارات:

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

في هذه الزيارات يتم عمل الآتي:

- فحص عام.
- قياس ضغط الدم.
- فحص الثدي.
- فحص للتأكد من عدد أسابيع الحمل ووضع الجنين والمجئ.
- تحليل البول للسكر والزلال
- تحديد نسبة الهيموجلوبين وفصيلة الدم
- أخذ التاريخ الصحي والتعرف على المشاكل الصحية التي قد تكون حدثت في السابق

شجعي السيدات الحوامل على التطعيم ضد مرض التيتانوس أثناء الحمل:

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

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

العناية بالأم فى فترة النفاس

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

✪ كثيراً ما تحدث مشاكل ومضاعفات صحية أثناء فترة النفاس وبالتالى فهى تشكل خطراً على صحة الأم والطفل

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 والتحرك فى السرير 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 – طريقة الإرضاع – الأطعمة التى تزيد أو تقلل من إفراز اللبن – ملاحظة التهابات الثدى

٤ – الاستحمام :

- النظافة الشخصية وعدم استخدام الدش المهبلى لمنع حدوث التلوث

٥ – العناية بمنطقة العجان:

- التنظيف بمطهر موضعى بعد التبول أو التبرز.

118

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.

٨- العلاقات الزوجية:

- لا يجوز للنفساء أن تعود إلى المعاشرة الزوجية قبل مضى ستة أسابيع على الولادة (بعد الأربعين) وبعد أن تكون معتمدة على 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:

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

الرسائل الإعلامية:

✪ توجد حالات يشكل حدوث الحمل معها خطراً على صحة الأم على نتيجة الحمل

✪ خدمات متابعة الحمل تساعد مقدمي الخدمة فى اكتشاف الحالات التى يكون الحمل خطراً

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 RH Factor.

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

التوعية بأهمية المباعدة بين الولادات

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الحموات والجدات
- الرجال في 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:

تأثير تباعد الولادات على صحة الأم:

- تقلل من حدوث وفيات الأمهات.
- تقلل من حالات النزيف في المرحلة الثالثة من الحمل (الثلاث شهور الأخيرة من الحمل).
- تقلل من مشاكل الأنيميا.
- تقلل من حالات انفجار الرحم.
- تقلل من حالات التلوث وما ينتج عنها من مشاكل صحية.
- تعطي المرأة فرصة للراحة ومزاولة حياتها بشكل طبيعي.

تأثير تباعد الولادات على المولود:

- يقلل من حالات موت المواليد.
- يقلل من نسبة الولادة المبكرة.
- يقلل من نسبة المواليد أقل من الوزن الطبيعي.
- يزيد من عدد سنوات الاهتمام والرعاية للطفل.
- يعطي الفرصة للأم لتركز على الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة أطول.

121

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبي الخامس – الجلسة التدريبية الأولى)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة الإنجاب

الهدف العام للجلسة: تدعيم قدرات الرائدات الريفيات الاتصالية فيما يتعلق بمرحلة الإنجاب

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. توعية المستهدفات عن خدمات الأمومة الآمنة والترويج لها
٢. مناقشة خدمات متابعة الحمل
٣. مناقشة العناية بالمرأة أثناء فترة النفاس
٤. ذكر حالات الحمل الخطر
٥. تشجيع المستهدفات على المباعدة بين الولادات بفترة مناسبة

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. توعية المستهدفات عن خدمات الأمومة الامنة والترويج لها	١٠ دقائق	- خدمات الأمومة الامنة هى الخدمات الصحية التى تهدف إلى حماية المرأة وحملها ووليدها وتقليل مخاطر الحمل والولادة التى تقع عليهما وبالتالي تقليل معدل وفيات الأمهات والأطفال - تحتاج المرأة لعناية طبية خاصة فى حالات الحمل والولادة وما بعد الولادة	محاضرة	جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- شرح مفهوم الامومة الامنة
٢. مناقشة خدمات متابعة الحمل	٤٠ دقيقة	- 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) يقيهن ويقى مواليدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل - تحتاج السيدات فى أثناء فترة الحمل إلى معلومات عن خدمات ووسائل تنظيم الأسرة المناسبة والتى يمكن استخدامها بعد الولادة وأماكن تقديم هذه الخدمات	محاضرة نقاشية	جهاز أفقي لعرض الشفافات شفافات سبورة ورقية	- ترويج خدمات متابعة الحمل تقديم الإرشادات للحامل أثناء الحمل المتعلقة شرح تطعيمات التيتانوس للحوامل

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٣. مناقشة العناية بالمرأة أثناء فترة النفاس	٢٠ دقيقة	- كثيراً ما تحدث مشاكل ومضاعفات صحية أثناء فترة النفاس وبالتالى فهى تشكل خطراً على صحة الأم والطفل - النصائح والإرشادات التى تقدم للمرأة فى فترة النفاس - مشورة تنظيم الأسرة	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- تقديم الإرشادات الصحية للنفساء - ترويج خدمات تنظيم الأسرة للنفساء
٤. ذكر حالات الحمل الخطر	٣٠ دقيقة	- حالات الحمل الخطر هى الأمراض التى تزيد حدتها إذا ما حدث الحمل أو التى تؤثر على الجنين: 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).	عصف ذهنى محاضرة	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- ذكر حالات الحمل الخطر

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٥. تشجيع المستهدفات على المباعدة بين الولادات بفترة مناسبة	٢٠ دقيقة	- تاثير تباعد الولادات على صحة الأم: - تاثير تباعد الولادات على المولود: - تاثير تباعد الولادات على المستوى القومى والتنموي	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- شرح الاثار الإيجابية للمباعدة على صحة ألام والطفل وعلى المستوى القومى

اليوم الخامس / الجلسة الثانية

الصحة الإنجابية – مرحلة الإنجاب ، ومرحلة ما بعد الإنجاب (تابع)

التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها

الجمهور المستهدف:

- السيدات في جميع مراحل العمر وبخاصة الحموات والجدات
- الرجل في جميع مراحل العمر
- القيادات المحلية
- رجال الدين
- المدرسين والمدرسات

الرسائل الإعلامية:

- تنظيم الأسرة ممارسة صحية هدفها تنظيم عملية الإنجاب ومن ثم الحفاظ على صحة المرأة وصحة أطفالها وباقي أسرتها، عن طريق ترك فترة راحة بين الحمل والذي يليه من ٣-٥ سنوات.
- الحمل المتكرر يشكل خطرا على صحة الأم وهذا بدوره ينعكس على صحة أبناءها وعلى رفاهية الأسرة ككل حيث تتأثر قدرتها على تربية أبناءها و تنشئتهم بطريقة صحيحة
- وسائل تنظيم الأسرة الآمنة متوافرة بجميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان وبأسعار زهيدة في متناول الجميع
- ليست هناك مخاطر حقيقية من استعمال وسائل تنظيم الأسرة ولكن الخطر المؤكد يكمن في الحمل المتكرر والذي تتكرر معه مخاطر تعرض المرأة للنزيف بعد الولادة و الحمى النفاس أو لفقر الدم والأنيميا ..الخ
- هناك وسائل مناسبة لفترة ما بعد الولادة وللمرضعات حيث أنها لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية وهناك أيضا وسائل للمتزوجات حديثا تساعدهن على تأجيل الحمل الأول إذا رغبن في ذلك

المعلومات المساعدة:

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

١. الأقراص الفموية لمنع الحمل:

- أقراص منع الحمل المركبة (تحتوي على هرموني البروجيستين ، وهرمون الاستروجين ، يشبهان الهرمونات التي يفرزها المبيض)
- أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد (تحتوي على هرمون البروجيستين)

٢. حقن منع الحمل:

- حقن الديبوبروفيرا (تحتوي على هرمون البروجيستين)

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

٣. كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد وتحتوى على هرمون واحد (البروجستين):
- امبلانون " كبسولة واحدة "
- 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:
- الواقى الذكرى
- الأقراص الموضعية الفوارة (قاتلات الحيوانات المنوية)

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

٧. تنظيم الأسرة بعد الولادة

٨. تنظيم الأسرة الاضطراري

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

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

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

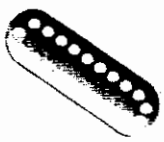
الأقراص الفمية لمنع الحمل

الأقراص الفمية لمنع الحمل

الأقراص المتوافرة في وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان ، وفي صيدليات القطاع الخاص - نوعين من الأقراص الفمية لتنظيم الأسرة:

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

(٢) أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد



١. الأقراص المركبة:

مقدمة عن أقراص منع الحمل المركبة:

تحتاج السيدات اللاتي يستعملن أقراص منع الحمل إلى أخذ قرص كل يوم لمنع حدوث الحمل. وتحتوى الأقراص المركبة على هرمونين يماثلان الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة - وهي الاستروجين والبروجيستين - ويسميها بعض الناس الحبوب أو الأقراص.

الأنواع المتوافرة حالياً من أقراص منع الحمل المركبة (سواء في وحدات وزارة الصحة والسكان أو في 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

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميزات:

(١) عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة

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

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

(٤) تساعد في تقليل الآلام والتوتر المصاحبة للحيض

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

العيوب والأعراض الجانبية:

لها بعض الأعراض الجانبية والتي سرعان ما تتعود عليها المرأة وتختفي بعد فترة قصيرة مثل:

- الغثيان
- نزول قطرات دم في غير أوقات الحيض وبخاصة إذا نسيت المرأة أخذ قرصاً أو أكثر
- صداع بسيط

- لا تناسب السيدات المرضعات حيث أنها تؤثر على كمية وجودة لبن ألام
- لا تناسب السيدات المصابات بأمراض صمامات القلب ، جلطات فى القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، ومرضى مضاعفات السكر
- لا تناسب السيدات المدخنات بخاصة إذا كان عمرهن أكثر من ٣٥ سنة ويدخن أكثر من ١٥ سيجارة يومياً

كيفية الاستعمال:

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

السيدات بعد الولادة:

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

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

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

٢. أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد:

مقدمة عن أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد:

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

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

الأنواع المتوافرة 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 أثارها الجانبية. يحتوى الشريط على ٢٨ حبة.

الفاعلية:

لزيادة الفاعلية ، يجب أن تؤخذ يومياً بدون أى فترات راحة ، وفى نفس التوقيت من كل يوم (فمثلا 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

المميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

المميـــزات:

(١) يمكن للمرضعات استعمالها بدءاً من الأسبوع السادس بعد الولادة

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

العيـــوب والأعراض الجانبية:

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

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

كيفية الاستعمال:

المرضـــعات: يمكـــنها أن تـــبدأ استعمال حبوب منع الحمل ذات الهرمون الواحد بعد الأسبوع السادس من الولادة.

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

بعـــد الإجهـــاض: يمكن أن تبدأ السيدة استعمال الحبوب مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض

أهم الشائعات المتعلقة بأقراص منع الحمل:

١. **أقراص منع الحمل تسبب العقم:** لا تسبب أقراص منع الحمل العقم والدليل على ذلك أن مقدمى الخدمة يركزون على أهمية أن تأخذ السيدات الأقراص فى موعدها خشية أن يحـــدث حمـــل، وقد يلجأ مقدمى الخدمة لتغيير الوسيلة للسيدات اللاتى لا يتذكرن أخذ الأقراص فى موعدها

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

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

تذكرى

- 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 في وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان ، وفي 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 اللاتي يستعملن حقن منع الحمل إلى أخذ حقنة كل ثلاثة شهور لمنع حدوث الحمل ، وتحتوى الحقنة على هرمون يماثل أحد الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة (البروجيستين)

الفاعلية:
عالية الفعالية عند استعمالها بطريقة صحيحة

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. تمنع حدوث الحمل لمدة طويلة (٣ شهور) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها بفترة محدودة
٣. يمكن أن تستعملها السيدات في أي عمر
٤. يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية

العيوب والأعراض الجانبية:

(١) تغيرات في الدورة الحيضية مثل:
- عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم في غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض

(٢) حدوث أعراض 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 (الدورة) وتكرر أخذ الحقنة كل ثلاثة شهور.

المرضعات:
بعد الولادة و ترضع طفلها رضاعة مطلقة (أى لا تعطيه أغذية خارجية أو رضعات): تبدأ بعد بلوغ الرضيع عمر ستة أشهر إذا لم تكن تحيض وإذا كانت ترضعه جزئياً (أى تعطيه رضعات أو أطعمة خارجية بالإضافة للبن ألام) فيمكنها استخدام حقن الديبوبروفيرا بأمان بعد ستة أسابيع من الولادة.
أما إذا حاضت السيدة فيمكنها استعمال الأقراص بعد التأكد من عدم وجود حمل
غيـر المرضـعات: 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:
تحـتاج الـسيدات اللاتـى يستعملن حقن منع الحمل المركبة المحتوية على هرمونين مشابهين للهـرمونات الطبيعية التى يفرزها جسد المرأة إلى أخذ حقنة فى العضل كل شهر لذلك يسميها البعض "**الحقن الشهرية لمنع الحمل**"

الفاعلية:
عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة

كيفية منع الوسيلة للحمل:
- تمنع حدوث التبويض
- تـزيد مـن لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب بذلك مرور الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية)

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

كيفية الاستعمال:
الـسيدات اللاتى يأتيهن الحيض: تأخذ السيدة الحقنة الشهرية الأولى فى أثناء نزول دم الحيض وبفضل اليوم الأول لنزول الدم

134

المرضعات:

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

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

بعد الإجهاض: خلال السبعة أيام الأولى من الإجهاض

أهم الشائعات المتعلقة بحقن منع الحمل:

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

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

تذكرى

- ⇦ **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

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

١. كبسولات النوربلانت

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

٢. كبسولة الامبلانون:

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

الفاعلية: عالية الفعالية

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميــزات

(١) عالية الفعالية
(٢) تمــنع حــدوث الحمل لمدة طويلة (٣ سنوات) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها بفترة محدودة
(٣) يمكن أن تستعملها السيدات فى أى عمر
(٤) يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية
(٥) تعود الخصوبة بعد فترة قليلة من استخراج الكبسولة

العيــوب والأعراض الجانبية:

تغيرات فى الدورة الحيضية مثل:

- عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض
- لا تــستطيع السيدة 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

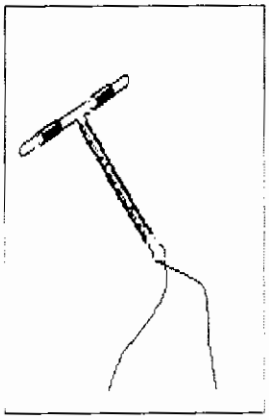
السيدات بعد الولادة:

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

تذكرى

- **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

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 لهن.

اللولب مصنوع من مادة بلاستيكية معقمة ومزود برقائق دقيقة جداً من النحاس الذي يزيد فاعلية اللولب.

يمنع اللولب حدوث الحمل لمدة عشرة سنوات أو إلى أن تتم إزالته

الفاعلية:

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

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- يحدث اللولب 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:

الميزات

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

العيوب 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 تستطيع السيدة أن تستخدمها بنفسها حيث تحتاج أن يركبها أو يزيلها طبيب مدرب.
- حدوث ألم بعد التركيب سرعان ما يختفى

كيفية الاستعمال:

السيدات اللاتى يأتيهن الحيض:

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

السيدات بعد الولادة:
يمكن للسيدات بعد الولادة أن يبدأن استعمال اللولب بعد الولادة مباشرة وخلال عشرة دقائق من خروج المشيمة (الخلاص) أو خلال الـ ٤٨ ساعة التي تلي الولادة وقبل خروج السيدة من المستشفى
بعد الإجهاض: مباشرة بعد التأكد من عدم وجود التهابات مصاحبة للإجهاض

أهم الشائعات المتعلقة باللولب:

١. **اللولب بيسرم داخل البطن ويوصل للقلب :** يركب اللولب داخل الرحم (من خلال قناة عنق الرحم) ونحن نعرف أن الرحم عبارة عن تجويف مغلق من جميع الجهات وليس له اتصال بتجويف البطن إلا من خلال الفتحة الطرفية لقناة فالوب والتي يقدر قطرها بأقل كثيرا من ١ ملليمتر ولا يسمح بمرور أي شئ أكبر من البويضة (التي لا ترى إلا بالميكروسكوب)
٢. **اللولب بيدخل دماغ العيل لو حصل حمل:** إذا حدث حمل ، فإن الجنين يكون داخل كيس (أمنيوس) الذي يعزله تماماً عن كل ما بداخل الرحم بما في ذلك اللولب ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن يلامس اللولب أي جزء من الجنين
٣. **تحتاج السيدات لفترة راحة بعد إزالة اللولب:** هذا الفرض غير صحيح على الاطلاق ويمكن للسيدات اللاتي يقمن بإزالة اللولب سواء بعد نهاية فترة السنوات العشرة أو في أي وقت أن يركب لهن لولب جديد في نفس الوقت أو أن يستعملن أي وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة إذا رغبن في تغيير الوسيلة

تذكرى

- 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:

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

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

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:
الميزات

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

العيوب والأعراض الجانبية:

(١) نادراً جداً ما يسبب حساسية لندرة من الرجال أو النساء
(٢) يقلل الاحساس 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)بعد انتهاء الجماع، يسحب 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:

- تسبب المادة الفعالة فى الوسائل الموضعية قتل الحيوانات المنوية فى معظم الأحـيان وقـد 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 تقريا
(٣)يمكن لكل النساء استعمالها بغض النظر عن سنهن أو معاناتهن من أى أمراض فى القلب أو الكبد أو أى أمراض
(٤)تساعد فى منع الأمراض التى تنتقل من خلال الممارسة الجنسية
(٥)لا تحتاج إلى استشارة طبيب ولا كشف طبى قبل الاستعمال
(٦)لا تؤثر على لبن الأم

العيـوب والأعراض الجانبية:
(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)تسبب مضايقة لبعض السيدات حيث لا يجب التشطيف (الدش المهبلى) قبل مرور ست ساعات على الجماع

142

كيفية الاستعمال:

(١) يجب 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

تذكرى

- ⇦ **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. الوعى بالخصوبة

١. الرضاعة الطبيعية

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

الفاعلية:

طريقة فعالة جداً 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 مطلقا
(٣) لا تتكلف أى شئ ولا تتطلب أي أدوات
(٤) تشجع على المحافظة على صحة وغذاء الطفل
(٥) تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي

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 في 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 وبالتالي 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

المميزات والعيوب والأعراض الجانبية:
المميـــزات

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

العيـــوب والأعراض الجانبية:

- يتطلب الحذر من المرأة والرجل أثناء عملية الجماع

لا توجد أعراض جانبية

كيفية الاستعمال:

- أثناء الجماع ينزع العضو الذكري من المهبل قبل القذف مباشرة ويتم القذف خارج المهبل

٣. الوعي بالخصوبة

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

الفاعلية: فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:
الامتناع عن الجماع في الفترات التي تكون فيها الزوجة مهيأة للإخصاب

45

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

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

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

طـــريقة غيـــر عملـــية 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 إجراء المشورة لهن ومساعدتهن على اختيار أنسب وسيلة من الوسائل.

أولاً: الوسائل المتاحة للسيدات المرضعات بعد الولادة:

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

١. **الرضاعة الطبيعية**
٢. **الوسائل الرحمية اللولب النحاسي** (Cu T 380)
   - اللولب بعد الولادة مباشرة
   - تركيب اللولب بعد أربعة أسابيع من الولادة
٣. **الأقراص المحتوية على البروجستين فقط**
٤. **حقن منع الحمل (الديبوبروفيرا)**
٥. **كبسولات الامبلانون**
٦. **ربط الأنابيب الاختيارى لأسباب طبية**
٧. **الوسائل العازلة والموضعية**
٨. **أقراص منع الحمل المركبة** (بعد الفطام أو بعد ستة اشهر)

ثانياً: الوسائل المتاحة للسيدات غير المرضعات بعد الولادة

يمكن ترتيب أولوية هذه الوسائل طبقاً للتالي:

٢. **الوسائل الرحمية اللولب النحاسي** (Cu T 380)
   - اللولب بعد الولادة مباشرة
   - تركيب اللولب بعد أربعة أسابيع من الولادة
٣. **أقراص منع الحمل المركبة أو حقن منع الحمل المركبة**
٤. **حقن منع الحمل (الديبوبروفيرا)**
٥. **كبسولات الامبلانون**
٦. **أقراص منع الحمل المحتوية على هرمون واحد (بروجستين)**
٧. **ربط الأنابيب الاختيارى لأسباب صحية**
٨. **الوسائل العازلة والموضعية**

ثالثاً: 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

تذكرى

- **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:

تنظيم الأسرة الاضطراري يساعد السيدات فى بعض الأوقات الاضطرارية فى منع حدوث حمل 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

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

تذكرى

- ⇦ **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، ليست 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، الحشرات) والتى قد تنتقل للمرأة أثناء ممارسة الجنس (الأمراض الجنسية)، أو قد تكون موجودة بصفة دائمة فى الجهاز الإنجابي للمرأة بدون أن تسبب أمراض ولكنها تنشط فى بعض الظروف بسبب ضعف المناعة تسبب 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.

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبي الخامس الجلسة التدريبية الثانية)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة الإنجاب

الهدف العام للجلسة: تدعيم قدرات الرائدات الريفيات الاتصالية فيما يتعلق بمرحلة الإنجاب

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية: بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. ترويج خدمات تنظيم الأسرة
٢. تقديم المشورة الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة والرد على الشائعات
٣. توعية المستهدفات بأعراض التهابات الجهاز الإنجابي ومخاطرها

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. ترويج خدمات تنظيم الأسرة	١٠ دقائق	- تنظيم عملية الإنجاب يحافظ على صحة المرأة وصحة أطفالها وباقي أسرتها - الحمل المتكرر يشكل خطراً على صحة الأم - ليست هناك مخاطر حقيقية من استعمال وسائل تنظيم الأسرة - هناك وسائل مناسبة لفترة ما بعد الولادة وللمرضعات - وسائل تنظيم الأسرة الآمنة والمتعددة متوافرة بجميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان وكذلك التابعة للقطاع الخاص والأهلي وبأسعار زهيدة في متناول الجميع: ١. الأقراص الفمية لمنع الحمل ٢. حقن منع الحمل ٣. كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد ٤. وسائل منع الحمل الرحمية ٥. الوسائل العازلة لمنع الحمل: الواقي الذكري الأقراص الموضعية الفوارة ٦. الوسائل الطبيعية لمنع الحمل ٧. تنظيم الأسرة بعد الولادة ٨. تنظيم الأسرة الاضطراري	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- مناقشة الآثار الطبية لتنظيم الأسرة - ذكر وسائل تنظيم الأسرة المتوافرة في مصر

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٢. تقديم المشورة الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة	١٠٠ دقيقة	١. أقراص منع الحمل المركبة ٢. أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد ٣. حقن منع الحمل (ديبو بروفيرا) ٤. حقن منع الحمل المركبة ٥. كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد ٦. اللولب ٧. الوسائل العازلة والموضعية ٨. الوسائل الطبيعية	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– مناقشة الاثار الطبية لتنظيم الاسرة – ذكر وسائل تنظيم الاسرة المتوافرة فى مصر
• أقراص منع الحمل المركبة • أقراص البروجستين فقط • الشائعات	٢٠ د.	– الفاعلية – كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل – المميزات والعيوب والأعراض الجانبية – كيفية الاستعمال	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– تقديم المشورة الخاصة بأقراص منع الحمل
• حقن منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط (ديبوبروفيرا) • حقن منع الحمل المركبة • الشائعات	٢٠ د.	– الفاعلية – كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل – المميزات والعيوب والأعراض الجانبية – كيفية الاستعمال	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– تقديم المشورة الخاصة بحقن منع الحمل

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
• كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد	١٠ د.	- الفاعلية - كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل - المميزات والعيوب والأعراض الجانبية - كيفية الاستعمال	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- تقديم المشورة الخاصة بكبسولات منع الحمل
• اللولب • الشائعات	١٥ د.	- الفاعلية - كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل - المميزات والعيوب والأعراض الجانبية - كيفية الاستعمال	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- تقديم المشورة الخاصة باللولب
• الوسائل العازلة والموضعية	٥ د.	- الفاعلية - كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل - المميزات والعيوب والأعراض الجانبية - كيفية الاستعمال	محاضرة نقاشية	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- تقديم المشورة الخاصة بالوسائل الموضعية والعازلة لمنع الحمل
• الوسائل الطبيعية	١٠ د.	الفاعلية - كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل المميزات والعيوب والأعراض الجانبية كيفية الاستعمال	محاضرة نقاشية	جهاز أفقي لعرض الشفافات شفافات سبورة ورقية	تقديم المشورة الخاصة بالوسائل الطبيعية لمنع الحمل

154

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
• تنظيم الأسرة الاضطراري	١٠ د.	– الفاعلية – كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل – المميزات والعيوب والأعراض الجانبية – كيفية الاستعمال	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– تقديم المشورة الخاصة بتنظيم الأسرة الاضطراري
• تنظيم الأسرة بعد الولادة والإجهاض	١٠ د.	– الفاعلية – كيفية منع الوسيلة لحدوث الحمل – المميزات والعيوب والأعراض الجانبية – كيفية الاستعمال	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– تقديم المشورة الخاصة بتنظيم الأسرة بعد الولادة والإجهاض
٣. توعية المستهدفات بأعراض التهابات الجهاز الإنجابي ومخاطرها	١٠ دقائق	– أعراض التهابات الجهاز الإنجابي	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– ذكر الأعراض المختلفة لإلتهابات الجهاز الإنجابي

اليوم الخامس / الجلسة الثالثة

الصحة الإنجابية - مرحلة ما بعد الإنجاب – تمثيل أدوار

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 بـ "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 فى هذه المرحلة أكثر احتياجاً لمزيد من الخدمات الصحية والاجتماعية ومزيد من تقدير ورعاية الأسرة لها وبخاصة الزوج والأبناء والبنات.

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

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

دور الرائدات الريفيات المتعلق بمرحلة ما بعد الإنجاب:

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

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لسن ما بعد الإنجاب:

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

قدمي النصائح التالية للسيدات في هذه المرحلة العمرية:

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

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

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

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى الخامس الجلسة التدريبية الثالثة)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: الصحة الإنجابية – مرحلة الإنجاب

الهدف العام للجلسة: تطبيقات عملية على تقديم الرسائل الصحية

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. مناقشة التغيرات التى تطرأ على النساء فى مرحلة ما بعد الإنجاب والنصائح الضرورية لهذه المرحلة

٢. إعداد وتقديم الرسائل الصحية المتعلقة بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها فى الندوات – الزيارات المنزلية

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. مناقشة التغيرات التى تطرأ على النساء فى مرحلة ما بعد الإنجاب والنصائح الضرورية لهذه المرحلة	٢٠ دقيقة	– التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لسن ما بعد الإنجاب – النصائح الضرورية للسيدات فى هذه المرحلة العمرية	محاضرة نقاشية	– جهاز أفقي لعرض الشفافات – شفافات – سبورة ورقية	– ذكر ٥ تغيرات فسيولوجية – ذكر ٥ نصائح ضرورية
٢. تقديم الرسائل الصحية المتعلقة بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها فى الندوات – الزيارات المنزلية	١٠٠ دقيقة	إعداد وتقديم الرسائل الصحية	تمثيل أدوار		

١. يقسم المدرب المشاركات إلى أربعة مجموعات (تتكون كل مجموعة من ٤–٥ رائدات ريفيات)
٢. تكلف كل مجموعة من المجموعات بإعداد وتقديم رسالة صحية تتعلق بأحد موضوعات خدمات تنظيم الأسرة ووسائلها
٣. يعد المدرب جدول على ورقة سبورة ورقية موزع به المجموعات والتكليفات التى كلفت بها على النحو التالى:

رقم المجموعة	أسماء أعضاء المجموعة	الرسالة المطلوب إعدادها	طريقة تقديم الرسالة			
			ندوة مصغرة	زيارة منزلية	الجمهور المستهدف	
المجموعة الأولى	١. ٢. ٣. ٤.				أميات	متعلمات

٤. يخصص المدرب ١٥ دقيقة لكل مجموعة لتنفيذ تمثيل أدوار خاص بموضوع الرسالة يليها ١٥ دقيقة أخرى للمناقشة

اليوم السادس/ الجلسة الأولى

محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة

خامساً: محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة

مقدمة:

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 .

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

الفجوة النوعية

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

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

مثال : إذا تدني الدخل الاقتصادي تماما لأي سبب مثل الوفاة أو الطلاق تضطر المرأة معه الى الدخول الي سوق العمل وهي غير مؤهله للاندماج في هذا السوق حيث تقبل المرأة تحت ضغط الحاجة الاقتصادية خاصة إن كانت المرأة هي العائل الوحيد للأسرة القيام بأعمال هامشية قليلة الدخل والإنتاجية مما يدخلها دائرة الفقر هي وأطفالها ولتزداد الفجوة النوعية بين الرجل والمرأة .

ان تقسيم الدور حسب الجنس يفرض على المرأة اتجاهات و أوصاف محددة تتسم بالتضحية والفكر الذات والضعف والسلبية ، والحنان ، والعطاء . وفي نفس الوقت يفرض على الرجل اتجاهات و أوصاف 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 .

التغلب على الفجوات النوعية

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

التخطيط للنوع

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

المساواة والنوع

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

العدالة والنوع

لا تعني العدالة بالضرورة المساواة ولكنها تعني إحقاق الحق حسب النظام القانوني السائد والذي يقنن ممارسات غير متساوية على أساس النوع في توزيع المنافع والمستويات بين النوعين من خلال تعديل الظروف الاجتماعية والتغلب عليها .

التمييز النوعي

هو التمييز ضد الإناث وهو شكل من أشكال التمييز النوعي وهو عملية متصلة تبدأ منذ الولادة وحتى الوفاة بل هناك شواهد عديدة تؤكد أن عملية التمييز تمتد قبل الولادة لتشمل الأجنة في بطون الأمهات وتستخدم المؤشرات للتعرف على مدي التمييز ضد الإناث من المهد الى اللحد في جميع الحالات .

تضمين النوع في مجري للتنمية

تضمين النوع في مجري التنمية هو إدماج قضايا واهتمامات النوع في سياق خطط ومشروعات وسياسات التنمية الاقتصادية والاجتماعية على كل المستويات من اجل تعبئه كل الجهود بمشاركة كافة الأطراف ذكور وإناث والعمل على زيادة مساهمة المرأة في التنمية والانتفاع من ثمارها لتحقيق التنمية المستدامة .

المشاركة في اتخاذ القرار

أن عدم مشاركة المرأة في اتخاذ القرار يعتبر من ابرز واضح الفجوات النوعية والسائدة وحيث يعتبر مشاركة المرأة على مستوي تلبية الاحتياجات الأساسية ومستوي الحصول على الموارد مشاركة سلبية فهي لا لتتعدى مشاركتها بالانتفاع أما المشاركة في صنع القرار فهي مشاركة إيجابية فهي تعني المشاركة ألنشطة للمرأة بجانب الرجل في التنمية وإدارة المجتمع .

تعني المساواة في المشاركة بصورة أولية هو تساوي عدد النساء مع الرجال في عملية صنع القرار بينما تعني المشاركة الإيجابية في صنع القرار هو مشاركة النساء مع الرجال في كل نواحى الحياة بما فيها تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.

المساواة بين الجنسين

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

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

مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث)

الجمهور المستهدف:

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

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- ختان الإناث عادة موروثة منذ قديم الأزل (قبل ظهور الدين المسيحي والدين الإسلامي) وقد ترجع إلى الفراعنة أو بعض القبائل الرحل التي كانت تأتى من أفريقيا بمحاذاة البحر الأحمر.
- القانون المصري يجرم عملية ختان الإناث
- ختان الإناث لا يمنع الرغبات الجنسية لأنها تبدأ فى المخ ولكنه يقلل الشعور الطبيعي عندما تكون المرأة مع زوجها بسبب بتر جزء حساس خلقه الله لهذا السبب.
- العفة والشرف نتاج التربية والتنشئة السليمة لا علاقة للختان بهذه القيم
- الختان ليس من الطهارة والنظافة لأن الأعضاء التي يتم بترها تساعد فى توجيه البول أثناء التبول وتمنع بلل الملابس كما أنها تشكل المدخل للأعضاء التناسلية الداخلية فتمنع دخول الجراثيم والميكروبات.
- قيام الأطباء والممرضات بالختان لا يمنع حدوث المضاعفات لأن الختان لا يدرس في كليات الطب والتمريض.
- ختان الإناث هو بتر وتشويه بعض الأعضاء التناسلية الخارجية للبنات فى سن صغيرة (حوالي ١٠ سنوات) وله درجات ثلاث:
  - الدرجة الأولى:بتر غلفة البظر وجزء من البظر أو كاملة
  - الدرجة الثانية: بتر البظر وجزء من الشفرتان الصغيرتان
  - الدرجة الثالثة: بتر البظر والشفرتان الصغيرتان ثم شق الشفرتان الكبيرتان ورتقهما معا مع ترك فتحة صغيرة لخروج البول ودم الحيض
- المضاعفات الصحية لختان الإناث تنقسم إلى:

← **<u>مضاعفات جسدية عاجلة</u>**: مضاعفات تحدث لحظة أجراء الختان وهى:

١. النزيف
٢. آلام شديدة قد تسبب الصدمة العصبية
٣. التهابات حادة فى موضع الختان

٤. تلوث الجرح الناتج عن الختان بالبكتيريا والفيروسات
٥. كسور في العظام ناتجة عن تحركات الطفلة العنيفة لمقاومة ختانها
٦. قد تحدث جروح في الأعضاء المجاورة لموضع الختان

← مضاعفات جسدية آجلة 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. نادرا ما تتكون أورام مكان القطع أو التهابات مزمنة بالمجارى 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. نادرا ما تتكون أورام مكان القطع أو التهابات مزمنة بالمجارى البولية.
٧. بسبب إغلاق فتحة الفرج الخارجية بسبب الرتق أو الإلتصاقات، غالبا 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 الجنسى بين الزوجين يسبب الشقاق والتوتر والتعاسة الزوجية بينها والذى قد يصل إلى الطلاق
- شعور النساء بالقهر والمهانة والخوف ينعكس على وضعهن الاجتماعي وشعورهن بالذات

ممارسة العنف ضد المرأة و الأسرة

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

يـــنص الإعلان العالمي للقضاء على العنف ضد المرأة الصادر فى ١٩٩٣/١٢/٢٠ فى مؤتمـــر 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 بمـــا فى ذلك التهديد باقتراف مثل هذا الفعل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء وقع ذلك فى الحياة العامة أو الخاصة وهو يتضمن:

- العـــنف الأسرى هو أسوأ أشكال العنف وأكثرها إيلاماً حيث أنه يحدث للنساء داخل أسرهن والذى يفترض أن يشعرن بالأمن والحماية داخل أسرهن.
- أشار المسح الصحى الديموجرافى لمصر عام ٢٠٠٠ أن نسبة كبيرة من النساء الغير مـــتعلمات أو الحاصلات على تعليم ابتدائي فقط و الحاصلات على مستويات تعليمية أعلى قد تعرضن للضرب فى حياتهن الزوجية. كما أشار نفس المسح إلى أن نسبة كبيرة ممن تعرضن للضرب قد احتجن لرعاية طبية بسبب الضرب
- ممارسة الزوج العنف مع زوجته يقلل من احترامها له وينعكس هذا على الأبناء
- الممارسة الجنسية الصحيحة بين الزوجين تستلزم أن يكون لدى كل منهما الرغبة فى هـــذه الممارسة والاستعداد لها ، وإن تمت على عكس ذلك (أى قصراً) فتكون بغير إشباع ومتعة لكلا الطرفين.
- العـــنف ضد الزوجة يتسبب فى المشاكل بين الزوجين وبين أسرتيهما وهذا قد يؤدى إلى أبغض الحلال عند الله وهو الطلاق
- يجـــب أن يتحلـــى الرجل بالشهامة مع زوجته وأسرته فلا يمنعها من زيارة الأهل ويشاركها آلامها إذا مرضت ويساعدها فى رعاية الأسرة.

- يجب أن يشجع الأزواج زوجاتهن على رعاية صحتهن ويساعدهن في التخطيط للإنجاب (مناقشة المواعيد المناسبة للحمل و الإنجاب ومناقشة الطرق المتاحة لتنظيم الأسرة.
- يعد الزواج المبكر من أهم القضايا التي تواجه الفتيات خاصة في الفترة العمرية من ١٥ – ١٩ عاماً حيث يقوم الأهل بتسنين أبنتهم وهي في مرحلة الطفولة لتزويجهم وللزواج عدة أسباب أهمها :
  ١. التقاليد الاجتماعية : مثل المحافظة علي شرف البنت وبالتالي شرف الأسرة .
  ٢. عوامل إقتصادية : مثل التخلص من العبء المادي الملقي علي عاتق الأسرة نحو البنت وتتعاظم ظاهرة الزواج المبكر في الريف عنها في المدن وينتج عنه عدة أضرار تنعكس علي الفتاة من أهمها :
  -
- زواج المبكر للفتاة يؤثر على مستقبلها من خلال الآثار السلبية التالية:
  - إعاقة الفتاة من إكمال تعليمها .
  - الحد من قدرة وطاقة الفتاة مما يحول دون انخراطها في أنشطة المجتمع
  - التعرض لمضاعفات في مرحلة الحمل والولادة نظراً لعدم النضج التام للجهاز التناسلي
  - التعرض للاضطرابات النفسية نتيجة لتحمل الفتاة لمسئوليتي المنزل والزوج في سن مبكرة وعدم ممارستها واستمتاعها بالحياة بالطريقة المناسبة لعمرها

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى السادس – الجلسة التدريبية الأولى)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة:الممارسات الخاطئة ضد المرأة

الهدف العام للجلسة: تدعيم قدرات الرائدات الريفيات الاتصالية فيما يتعلق بمناهضة الممارسات الضارة ضد المرأة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. مناقشة التغيرات المصاحبة لفترة ما بعد الإنجاب واحتياجات السيدات فى هذه المرحلة
٢. مناقشة قضايا النوع وتمكين المرأة
٣. شرح مضاعفات ختان الإناث
٤. تناهض العنف ضد المرأة والأسرة

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
١. مناقشة قضايا النوع وتمكين المرأة	٨٠ دقيقة	- مفهوم النوع - مفهوم الجنس - الفجوة النوعية - التغلب على الفجوات النوعية - التخطيط للنوع - المساواة والنوع - العدالة والنوع - التمييز النوعي - تضمين النوع في مجري للتنمية - المشاركة في اتخاذ القرار	محاضرة نقاشية	جهاز أفقي لعرض الشفافات شفافات سبورة ورقية	تعريف مصطلحات: - مفهوم النوع - مفهوم الجنس - المساواة والنوع - العدالة والنوع - المشاركة في اتخاذ القرار
٢. شرح مضاعفات ختان الإناث	٣٠ دقيقة	- مضاعفات حسدية عاجلة - مضاعفات جسدية اجلة للنوعين الأول والثاني مضاعفات جسدية اجلة للنوع الثالث الأضرار والمضاعفات النفسية الأضرار الاجتماعية	عصف ذهني محاضرة	جهاز أفقي لعرض الشفافات شفافات سبورة ورقية	- شرح مضاعفات ختان الإناث

الأهداف التعليمية	الوقت	المكونات	أنشطة الفصل	الوسائل السمعية والبصرية	دليل الإتقان
٣. تناهض العنف ضد المرأة والأسرة	١٠ دقائق	- العنف ضد النساء "هو أى فعل عنيف قائم على الجنس ينجم عنه، أو يحتمل أن ينجم عنه أذى أو معاناة بدنية أو جنسية أو نفسية للمرأة بما فى ذلك التهديد باقتراف مثل هذا الفعل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء وقع ذلك فى الحياة العامة أو الخاصة	محاضرة	- جهاز أفقي لعرض الشفافات - شفافات - سبورة ورقية	- مناقشة الممارسات التى تتسم بالعنف داخل الأسرة

اليوم السادس / الجلسة الثانية

السجلات والنماذج

السجلات والنماذج

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة

برنامج الرائدات الريفيات

سجل حصر الأسر

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

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

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

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة

برنامج الرائدات الريفيات

سجل الزيارات المنزلية
خلال شهر .....

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

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

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

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة

برنامج الرائدات الريفيات

سجل التفريغ للزيارات المنزلية

خلال شهر

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

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة
برنامج الرائدات الريفيات

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

استمارة موقف المتزوجات فى سن الإنجاب من ممارسة تنظيم الأسرة

رقم المـنزل:..... **السـن:** ..... **اسم رب الأسرة:** .....

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

الحالة التعليمية: ☐أمية ☐تقرأ وتكتب ☐متعلمة

الحالة العملية: ☐تعمل ☐لا تعمل

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

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

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

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

ملحوظة:

تقوم الرائدة باستيفاء قائمة واحدة فقط بالاستمارة على النحو التالى:

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

حيث وضع علامة √ أمام المربع الخاص بكل وسيلة

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة
برنامج الرائدات الريفيات

محافظة: .....
عدد الإدارات: .....

التقرير الشهري لأعمال الحصر

خلال شهر ..... عام .....

اولاً: حصر الأسر:

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

ثانياً: استبيان الموقف من الاستخدام للسيدات في سن الإنجاب:

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

مشرفة الرائدات بالمحافظة ..... مدير تنظيم الأسرة بالمحافظة .....

يعتمد ،،،،

وكيل الوزارة .....

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة
برنامج الرائدات الريفيات

محافظة: .....
إدارة : .....

التقرير الشهري لأعمال الحصر

خلال شهر عام .....

أولاً: حصر الأسر:

اسم الوحدة	عدد المرشدات	عدد المنازل	عدد الأسر	عدد الأفراد	عدد الإناث في سن الإنجاب
الجملة					

ثانياً: استبيان الموقف من الاستخدام للسيدات في سن الإنجاب:

اسم الإدارة	عدد المرشدات	عدد السيدات المتزوجات في سن الإنجاب	عدد المستخدمات حاليا	عدد اللاتي سبق لهن الاستخدام	عدد اللاتي لم يسبق لهن الاستخدام مطلقاً
الجملة					

مشرفة المرشدات بالإدارة مدير تنظيم الأسرة بالإدارة

يعتمد ....

مدير الإدارة .....

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة
برنامج الرائدات الريفيات

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

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

خلال شهر ---------- عام ----------

أولا : حصر الأسر:

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

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

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

معد التقرير : .....

التاريخ : .....

يعتمد،
طبيب الوحدة .....

بطاقة تحويل محافظة : إدارة: ..... وحدة : اسم الرائدة:
نتيجة التحويل (يملأ بواسطة الممرضة) الخدمة المقدمة : ..... رقم المتابعة المسجل في المتابعات : ..... التاريخ : / /

اسم المتابعة:
رقم الأسرة (سجل حصر الأسر):
جهة التحويل : .....
سبب التحويل : .....
التاريخ : .....

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى السادس – الجلسة الثانية)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة: السجلات والنماذج

الهـدف العـام للجلـسة: تدعيم قدرات الرائدات الريفيات فى التسجيل فى السجلات المخصصة للرائدات الريفيات وإعداد التقارير اللازمة

الوقت المحدد: ساعتان

القراءات المطلوبة: دليل المتدرب

الأهداف التعليمية:بنهاية هذه الجلسة التدريبية ستكون الرائدة الريفية قادرة على أن:

١. تسجل بيانات حصر الأسر فى سجل حصر الأسر
٢. تسجل بيانات الزيارات المنزلية فى سجل الزيارات المنزلية ، و سجل التفريغ للزيارات المنزلية
٣. إعداد التقرير الشهري لعمل الرائدات الريفيات

الطريقة: تمثيل الأدوار

١. يقسم المدرب المشاركات إلى مجموعتين (مجموعة ١ – ومجموعة ٢)
٢. تقوم مجموعة (١) بتمثيل دور الرائدات الريفيات ومجموعة (٢) بتمثيل دور نساء مستهدفات من المجتمع الذي يعملون فيه (يمكن أنم يستخدمن أسماء مستعارة وغير حقيقية)
٣. تقوم المشاركات بتمثيل زيارات حصر أسر، وزيارات منزلية لمستهدفات، وملء استمارة الموقف من استخدام وسائل تنظيم الأسرة
٤. تسجل البيانات فى سجل حصر الأسر – سجل الزيارات المنزلية – سجل التفريغ للزيارات المنزلية
٥. تتبادل المجموعات الأدوار وتسجل البيانات فى نفس السجلات
٦. تعد كل مجموعة تقريراً شهرياً من واقع ما تم تسجيله فى السجلات
٧. تعرض كل مجموعة ما أنجزته من سجلات وتقارير
٨. يناقش المدرب وباقي المدربات المجموعات أثناء عرضها

اليوم السادس / الجلسة الختامية

الاختبار البعدى
تقييم الدورة
الختام

خطـــة الـدرس

(اليوم التدريبى السادس الجلسة التدريبية الختامية)

أسم الدورة التدريبية: الدورة التدريبية للرائدات الريفيات بالجمعيات الأهلية

عنوان الجلسة:

- الاختبار البعدى
- تقييم الدورة
- ختام الدورة

التقـــييم اليـــومى

التاريخ: / /

ضعى الدرجة المناسبة لكل من العبارات التالية:

ممتاز (٤) جيد جدا (٣) جيد (٢) مقبول (١)

	الجلسة الأولى	الجلسة الثانية	الجلسة الثالثة
المعلومات والمهارات قدمت بطريقة واضحة وشيقة			
تم الاستعانة بطرق تدريب مناسبة			
تم إعطاء الفرصة الكاملة للمتدربين لطرح الأسئلة والتفاعل مع المدربين و المتدربين			
وسائل الإيضاح كانت جيدة ومفيدة			
تم تحقيق أهداف الجلسة			
كانت الجلسة مناسبة لطبيعة عملى			

التقييم الختامي للدورة

ضعي علامة (✓) أمام الدرجة التي تعبر عن وجهة نظرك في الموضوعات التالية:

	لا أوافق ☹	موافق 😐	موافق جدا ☺
الدورة التدريبية كانت على مستوى توقعاتي			
كان الوقت كافيا لتغطية كل المواضيع			
الجلسات كانت جيدة التنظيم			
تعاون المدربون لانجاح الدورة التدريبية			
تم تحقيق الأهداف التدريبية .			

اذكر أكثر ما أعجبك في الدورة التدريبية:

اذكر أقل ما أعجبك في الدورة التدريبية:

ماذا تراه مناسبا لتحسين الاستفادة من هذه الدورة التدريبية:

References

1. ***Health Communication***, Center for Communication Programs, Johns Hopkins University School of Public Health
2. ***Essentials for Contraceptive Technology***, USAID - WHO - Center for Communication Programs, Johns Hopkins University School of Public Health
3. ***The National Family Planning and Reproductive Health Strategy***, MOHP
4. ***Training Curriculum for outreach workers***, Quality Improvement Project, PHC Central Directorate, MOHP
5. ***Training Curriculum for nurses***, Quality Improvement Project, PHC Central Directorate, MOHP