

MILESTONE COMPLETION REPORT
CONTRACT NUMBER : 263-C-00-99-00017-00

To : Chris McDermott
COTR

CC : Donella Russell
Contract Officer

From : *Waleed Alkhateeb*
Waleed Alkhateeb
Chief of Party

Date : January 29, 2000

Task Number : 2

Task Description : *Service Volume Increased and Client Load Expanded*

Milestone No.: 2.3

Milestone Description: Strategy for strengthening RR FP/outreach workers developed (extend Gold Star Approach to the RR)

Source of Verification: Strategy document presented to the MOHP

Planned End Date: January 31, 2000

Status : Completed

Comments: Virification document attached

REPRODUCTIVE HEALTH GUIDE OUTLINE

- Title:** Reproductive Health Guide
- Publisher:** MOHP/SDP and SIS/IEC Center
- Funding:** USAID-Egypt
- Technical Assistance:** JHU/CCP
- Intended Audiences:** Raidat Rifiyat, Muthaqifat Sukaniat, IEC Officers, Local Information Centers' Directors and FP Officers, Staff in Rural Health units, MCH Centers and CSI Centers and Media Professionals.
- Language:** Arabic (at the level of secondary education)
- Objective:** To provide all those who work in outreach and counseling and in the media with standardized basic information on Reproductive Health and Family Planning in simple language and easily accessible format.
- Outline:** This guide covers the major components of reproductive health arranged along three life stages: a Pre-marital Life Stage which includes early childhood, adolescence and youth including premarital examination; a Marital/Reproductive life stage which includes safe motherhood, family planning, early detection of cancer and RTIs and STDs; male involvement and women empowerment are discussed under this life stage and finally a Post Reproductive life stage under which PMS, cancer detection and osteoporosis are discussed. Under each item, target audiences are identified, message objectives are defined and basic information is provided in the form of questions and answers. The FP section covers all methods including post partum IUD, POPs and Norplant. Information on each method covers a brief description of the method, benefits, side effects and appropriate usage. Contraindications and signs that warrant checking back with clinic were intentionally left out. These were seen more as part of clinical counseling and could be confusing to outreach workers with the risk of communicating misleading information to clients.

Contents:

1. **Reproductive Health Program**
 - Objectives
 - Strategies

2. **This Guide**
 - Objectives of the Guide
 - How to use the Guide
 - Organization as per life stages

3. **Reproductive Health**
 - Concept and Definition
 - Components of RH
 - Key messages for each component

4. **PREMARITAL STAGE**
 - Childhood**
 - Gender Equality
 - Preventing FGM

 - Adolescence**
 - Reproductive tract anatomy
 - Reproductive tract physiology
 - Changes at puberty

 - Youth**
 - Premarital examination

5. **MARITAL/REPRODUCTIVE STAGE**
 - Safe Motherhood**
 - Prenatal Care
 - Natal Care
 - Postnatal Care
 - Vaccinations
 - Nutrition
 - 40th day

 - Family Planning**
 - Hormonal methods
 - Barrier methods
 - Natural methods

 - RTIs and STDs**

Early Detection of Cancer

Male Involvement

Women Empowerment

6. POST REPRODUCTIVE STAGE

- Post Menopausal Syndrome
- Early Detection of Cancer
- Osteoporosis

Format:

The Guide will be color-coded according to life stages. It is suggested that the same color-coding be used for the rest of the print materials. Large fonts and graphics will be used to make the guide user friendly. A spiral bound 8x5 in. size is suggested with durable paper and glossy cover.

Pre-testing:

SIS will use an independent consultant for pre-testing the guide.

Production:

A first run of 12,000 copies is suggested

d

وزارة الصحة والسكان
قطاع السكان وتنظيم الأسرة
برنامج السكان الرابع



الصحة الإيجابية

دليل

التوعية والمشورة

المحتويات

مقدمة:

- برنامج الصحة الإنجابية
- الأهداف
- الإستراتيجيات

هذا الدليل:

- محتوى الدليل وكيفية استخدامه

للصحة الإنجابية

١. مرحلة ما قبل الزواج

أ. مرحلة الطفولة:

- تجنب التفرة بين الجنسين
- الوعي بأضرار ختان الإناث

ب. مرحلة المراهقة:

- تكوين ووظائف الجهاز الإنجابي
- تغيرات مرحلة البلوغ

ج. مرحلة الإعداد للزواج

- الفحص الطبي والمشورة لراغبي الزواج

٢. مرحلة الزواج والإنجاب

أ. الأمومة الآمنة

- رعاية الحمل
- الولادة الآمنة

- النفاس الآمن
- للتطعيمات أثناء الحمل
- تغذية الحامل
- ب. التهابات الجهاز الإيجابي والأمراض المنقولة جنسياً
- ج. الاكتشاف المبكر للأورام
- د. مشاركة الرجل
- هـ. تمكين المرأة

٣. مرحلة ما بعد سن الإجاب

- الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث
- هشاشة العظام

مقدمة:

تتبنى وزارة الصحة والسكان رؤية مستقبلية تؤكد على أهمية التنمية الاقتصادية الشاملة من خلال الاستقرار في النمو السكاني المبني على قناعة الأفراد بحقوقهم وواجباتهم تجاه صحتهم الإنجابية .

ويضطلع قطاع السكان وتنظيم الأسرة بهذه المسؤولية القومية لتقديم خدمات عالية المستوى في مجال تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.

تعمل وزارة الصحة والسكان على تنفيذ البرنامج القومي للسكان وصحة الإنجاب بالتعاون مع جميع للوزارات وقطاعات الدولة المعنية بقضايا السكان والمرأة والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة جنباً إلى جنب مع القطاع الخاص والقطاع المدني ممثلاً في المنظمات الغير حكومية مع الاعتراز بالدعم المستمر من القيادة السياسية التي كان لها الفضل الأول في في النجاحات التي تحققت في هذا الصدد.

ولقد أكدت وزارة الصحة والسكان في جميع مراحل البرنامج القومي للسكان على حرصها الكامل على احترام الأديان والأعراف السليمة في تنفيذ البرنامج وترفض تماماً الوسائل التي تتنافى هذه للتعاليم . كما تؤكد وزارة الصحة والسكان على أن خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية جزء لا يتجزأ من الرعاية الصحية الأساسية التي كفلها الدستور لكل المواطنين في مصر على حد سواء .

وبرغم ما تحققت من إنجازات تعد عملاقة بكل المقاييس ، وعلى الرغم من التطور الهائل في الخدمات المقدمة والتجهيزات التي أصبحت متوافرة في أماكن تقديم الخدمة بوزارة الصحة والسكان، إلا أن البرنامج المصري ما زال أمامه الكثير ليصل إلي تحقيق طموحات البرنامج

من المحاور الرئيسية لتحقيق أهداف البرنامج القومي للسكان تبنى وزارة الصحة والسكان تنفيذ استراتيجية إعلامية تضع مشاكل السكان نصب أعينها وتبني العمل على تغيير السلوكيات والاتجاهات التي تسود في المجتمع والتي تؤثر بالسلب على صحة أفرادها

و لقد أولت وزارة الصحة والسكان الإعلاميون العاملون بها اهتماماً بالغاً لما لهم من دور فعال ومؤثر في تحريك الفئات المستهدفة للاستفادة مما تعرضه وزارة الصحة والسكان من

خدمات تنظيم أسرة وصحة إيجابية . وقد عقدت العديد من الدورات التدريبية للإعلاميين في السنوات الماضية ومازالت هناك العديد من الخطط الطموحة للنهوض بالمهارات الإتصالية والمعلومات التي يجب توافرها لدى الإعلاميين .

ولقد ركزت الرسالة الإعلامية لوزارة الصحة والسكان في مجال الصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة على :

" تعزيز قدرة الأزواج والأفراد على ممارسة حقهم الأساسي في أن يقرروا بحرية ومسؤولية عدد الأطفال الذين ينجبوهم والفترات الفاصلة بين إنجاب كل طفل والطفل الذي يليه ، بالإضافة إلى زيادة الوعي والفهم بشأن أهمية القضايا المتعلقة بالسكان والصحة الإيجابية بالنسبة لجميع مستويات صنع القرار ، سواء كانت شخصية أو وطنية أو دولية "

وكانت الأهداف الإعلامية الاستراتيجية لوزارة الصحة والسكان هي:

١. زيادة معرفة الجمهور بموضوعات الصحة الإيجابية والعمل على زيادة الإقبال والطلب على خدماتها.
٢. زيادة الطلب على خدمات تنظيم الأسرة وزيادة معدل استخدام وسائل تنظيم الأسرة وخفض نسبة التوقف عن استخدام الوسائل وخفض نسبة الاحتياجات اغبر مشبعة للوسائل
٣. مساندة العناصر الأخرى لقضايا السكان والتنمية مثل إعادة توزيع السكان ، الارتقاء بالخصائص السكانية ، والاهتمام بالتنمية الاقتصادية والثقافية والاجتماعية ، وقضايا نوع الجنس وهي قاسم مشترك في جميع قضايا الصحة الإيجابية .
٤. الارتقاء بمستوى التعاون بين جميع الأجهزة العاملة في مجال الإعلام السكاني لتحقيق أهداف البرنامج القومي للسكان والصحة الإيجابية.

هذا ويعد هذا الدليل ضمن المساعدات التي تعدها وزارة الصحة والسكان لمساعدة العاملين بالإعلام على أداء الدور المنوط بهم ، كما يعد مرجعاً لكل العاملين في مجال الإعلام السكاني من داخل وخارج وزارة الصحة والسكان يمكن الرجوع إليه لتسهيل تواصلهم مع الفئات المستهدفة .

هذا الدليل:

يعد تغيير السلوك الإيجابي في المجتمع أمراً هاماً وحيوياً في نجاح أو فشل برامج الصحة الإيجابية وهو ليس بالأمر السهل. كم أن للتوعية والمشورة دوراً أساسياً في البرامج الصحية وتقع على عاتق القائمين بهذا الدور المسؤولية الأكبر في تحقيق النجاحات المستهدفة من تلك البرامج .

ولذلك تحرص وزارة الصحة والسكان على تدريب العاملين في مجال التوعية والمشورة بصورة منتظمة ودائمة للنهوض بمستواهم وإكسابهم المهارات والمعلومات التي تمكنهم من أداء ما كلفوا به من أدوار على الوجه الأكمل .

وقد أعدت وزارة الصحة والسكان هذا الدليل ليكون مرجعاً سهلاً وفي متناول أيديهم في كل وقت ومكان ليذكرهم بالمهارات والمعلومات الأساسية التي يجب أن يتسلحوا بها للقيام بعملهم على أكمل وجه ، ولضمان توحيد المعلومات والمهارات الأساسية للتوعية والمشورة.

محتوى الدليل وكيفية استخدامه

يعرض هذا الدليل المعلومات الأساسية عن الصحة الإيجابية مقسمة إلى ثلاثة مراحل عمرية مرحلة ما قبل الزواج وهي تغطي مراحل الطفولة والمراهقة والإعداد للزواج ومرحلة سن الزواج والإنجاب ومرحلة ما بعد سن الإنجاب.

ويستخدم لكل مرحلة لون مميز لتسهيل الرجوع إلى محتوياتها ويستخدم نفس اللون في باقي المطبوعات الأخرى الخاصة بالصحة الإيجابية مثل الملصقات المطويات

يعرض الدليل هذه المعلومات في صورة سؤال وجواب حتى يسهل استيعابها وتذكرها واستخدامها في جلسات التوعية والمشورة التي طالما تعتمد على الحوار والأسئلة والأجوبة . كما يحدد الجمهور المستهدف وأهداف الرسائل الإعلامية لكل موضوع حتى يتم التركيز عليها.

نأمل أن يجد مستخدمي الدليل أسلوب العرض هذا شيقاً والمعلومات والمهارات التي يحتويها مفيدة وملمية لاحتياجاتهم في أداء عملهم الهام الذي نتمنى لهم فيه كل التوفيق .

معلومات أساسية

الصحة الإيجابية:

الجمهور المستهدف:

١. السيدات والرجال
٢. للشباب من الجنسين (في معسكرات الشباب ومراكز الشباب)
٣. طلبة وطالبات المراحل الثانوية والجامعات
٤. العاملات بالمصانع
٥. للدارسين في فصول محو الأمية
٦. كبار السن: الجدات والحמות

أهداف الرسائل الإعلامية

١. للتأكيد على اهتمام جميع أجهزة الدولة بالوضع الصحي والنفسي والاجتماعي للمرأة منذ أن تولد إلي ما بعد سن الإنجاب بصفتها نواة وعماد الأسرة.
٢. تبسيط تعريف "الصحة الإيجابية" بما يتناسب مع الجمهور المستهدف لتيسير انتشار المفهوم.
٣. توعية الجمهور المستهدف بمكونات الصحة الإيجابية في صورة مبسطة ومختصرة.

س ١ : ما هو المقصود بالصحة الإيجابية ؟

هو أن تجتاز المرأة مراحلها العمرية المختلفة في إطار صحي ونفسي واجتماعي

سليم

س ٢ : ما هي مكونات الصحة الإيجابية

١. تأهيل الإناث الصغيرات للأمومة بكل مكوناتها (الزواج - الحمل - تربية الأبناء - رعاية الأسرة)
٢. مساعدة السيدات على اجتياز مرحلة الإنجاب بسلامة وبدون مخاطر أو إعاقات.
٣. تقليل الآثار السلبية للتغيرات التي تحدث في مرحلة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية.

س ٣ : ما هي المراحل العمرية التي تشملها خدمات الصحة الإيجابية؟

↔ مرحلة ما قبل الزواج وتشمل :

- مرحلة الطفولة
- فترة المراهقة
- مرحلة الإعداد للزواج

↔ مرحلة الزواج والإنجاب

↔ مرحلة ما بعد سن الإنجاب

بالنسبة لمرحلة ما قبل الزواج:

س ٤ : ما هي الرسائل الأساسية المرتبطة بكل مرحلة؟

مرحلة الطفولة:

١. التغذية السليمة للطفل
٢. مراعاة قواعد النظافة والوقاية من الأمراض المختلفة
٣. الالتزام بجميع التطعيمات
٤. تجنب التفرق بين الذكور والإناث في التغذية والتعليم والمعاملة
٥. الوعي بأضرار ختان الإناث

مرحلة المراهقة:

١. تعريف الأبناء والوالدين بالتغيرات الجسدية والنفسية التي تحدث في هذا السن مثل الدورة الشهرية ، وعلامات البلوغ .. الخ
٢. تعريف الأبناء والوالدين بالنواحي التشريحية والوظيفية للجهاز الإنجابي

مرحلة الإعداد للزواج

للتوعية بفوائد الفحص قبل الزواج

بالنسبة للعمر الإيجابي: التوعية بالآتي :-

- ١) بأهمية تنظيم الأسرة للحفاظ على سلامة الأم والأسرة
- ٢) سائل تنظيم الأسرة (سرد مبسط)
- ٣) الأمومة الآمنة - تجنب الحمل الخطر وأهمية متابعة الحمل والولادة الآمنة
- ٤) أسباب وفيات الأطفال حديثي الولادة وأصابتهم بالأمراض وكيفية الوقاية منها
- ٥) أهمية للكشف المبكر لأورام الثدي والجهاز الإيجابي
- ٦) التهابات الجهاز الإيجابي والاهتمام بعلاجها والوقاية منها.
- ٧) أهمية دور الرجل و مشاركته في هذه المرحلة
- ٨) أهمية تمكين المرأة لتأخذ دورا أكثر فاعلية في محيط الأسرة

بالنسبة لما بعد سن الإنجاب

١. توضيح التغيرات النفسية والبدنية المصاحبة لهذه المرحلة
٢. أهمية للتشخيص المبكر للأورام وكيفية الوقاية منها وعلاجها
٣. أهمية متابعة الكشف الدوري لهذه الفئة العمرية
٤. شرح هشاشة العظام والوقاية منها وعلاجها

مرحلة ما قبل الزواج

مرحلة الطفولة

تجنب التفرقة بين الجنسين

س : لماذا يجب ألا نفرق بين الجنسين؟

لأن الأطفال أيا كان جنسهم نعمة من الله ويجب قبولها بشكر عليها . وقد أصبحت المرأة اليوم تؤدي أدورا مهمة في المجتمع ، فهي بالإضافة الى كونها ربة منزل ومربية وزوجة فاضلة تعمل كمدرسة وطبيبة ومهندسة وصاحبة أعمال وسياسية وصيدلانية.. الخ

س : ماذا تعنى بالعدالة بين الولد والبنت؟

لا تعنى العدالة بين الولد والبنت فى الأسرة الواحدة معاملتها بنفس الطريقة ، فلكل منهما طاقاته الخاصة التى يفرضها تكوينها تكوينها الطبيعى ولكنها تعنى إعطاءها الفرص المتكافئة فى مجال التعليم والصحة وحرية الاختيار.

س : لماذا يجب أن نهتم بالبنت؟

لأن البنت ستصبح أما فى المستقبل وسوف تكون ركنا هاما فى قيام المجتمع المتحضر ولذا يجب إحترامها وتعزيز مكانتها

س : كيف نبدأ بالعدالة بين الأبناء والبنيات؟

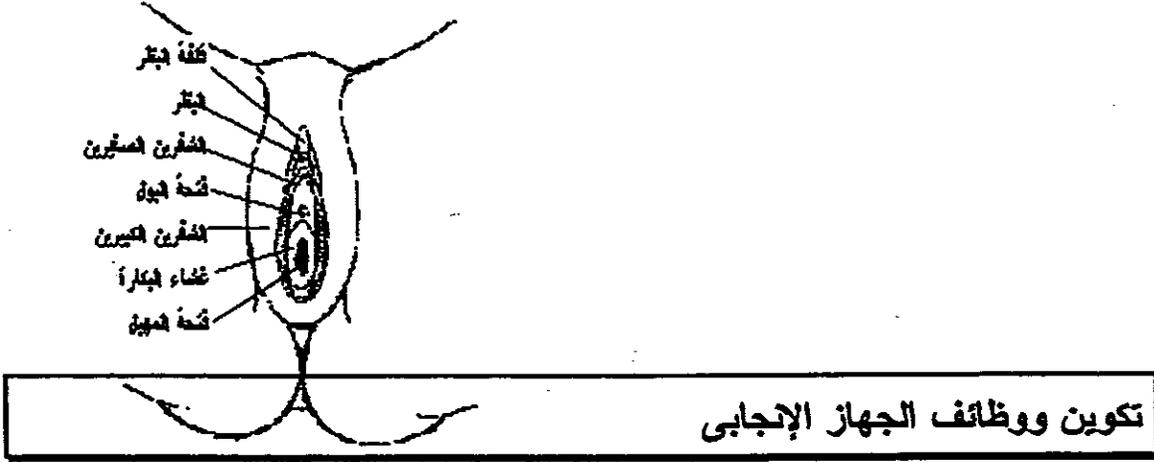
العدالة بين الأبناء والبنيات تبدأ بالتشأء الصحيحة لهم

تنشئة الأبناء:

للتنشئة الصحيحة للأبناء تقتضى إشراكهم منذ الصغر فى مسئوليات ولو بسيطة داخل المنزل ، وهى مشروطة باحترامهم لشقيقاتهم ومساعدتهم على تلبية احتياجاتهن تماما مثلما تفعل البنات مع أشقائهن . ومشاركة الابن اليوم فى مسئوليات المنزل هى مشاركته غدا فى نجاح زواجه وسعادة أسرته وبهذا يكون زوجا متفهما ومشاركا فعالا فى بناء أسرته ، وأبا عطوفا على أولاده مهتما بصحتهم وتعليمهم.

تنشئة البنات:

تقتضى التنشئة الصحيحة للبنات داخل البيت أن نعطين



س : مما يتكون الجهاز الإنجابى للإناث وما هى وظيفة كل عضو من تلك الأعضاء ؟

يتكون الجهاز الإنجابى للإناث من جزئين رئيسيين وهما:-

١. الأعضاء التناسلية الخارجية (الفرج)

٢. الأعضاء التناسلية الداخلية

أولا: الأعضاء التناسلية الخارجية للإناث (الفرج)

* تتكون الأعضاء التناسلية الخارجية للإناث من

١. البظر :

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

٢. الشفرتان الصغيرتان :

فصان رقيقان مكونان من جلد غنى بالأوعية الدموية والنهايات العصبية . عند التقاء الشفرتان للصغيرتان من أعلى يكونان ما يعرف بـ بقلقة البظر و التى تغطى البظر .

٣. الشفرتان الكبيرتان :

فصان شحميان مكونان من نسيج دهني غليظ مغطى بجلد رقيق ويوجد عليه شعر عند بلوغ الأنثى سن الحيض .

الشفرتان الكبيرتان يغلفان الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى بفتحة المهبل وفتحة خروج البول ويغلفان البظر والشفرتان الصغيرتان عند بلوغ الأنثى.

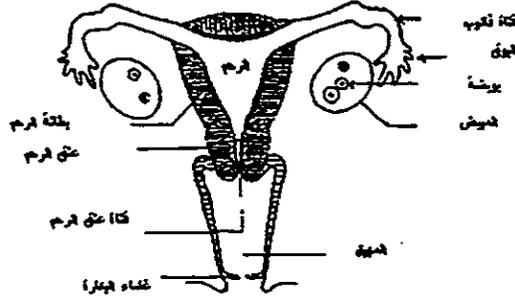
الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى

* وظائف الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى (الفرج) *

تتركز أهمية الفرج فى الأنثى عند عملية الجماع والتي تبدأ للرغبة فيها فى مراكز المخ العليا حيث ترسل إشارات من المخ عبر الجهاز العصبي الذي بدوره يقوم بتبنيه الدورة الدموية ويتحكم فى كمية الدم التى تغذى أعضاء الفرج مما يؤدي الى حدوث احتقان دموي بالأعضاء التناسلية بالحوض وينتج عن هذا الشعور بالممارسة الجنسية كما يحدث بعض الانتصاب فى البظر والشفرتان الصغيرتان .

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

الإعضاء التناسلية الداخلية للإناث



ثانياً: الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة:-

• يتكون الجهاز التناسلي الداخلي للمرأة من :

١. المهبل :

قناة أسطوانية موصلة بين الفرج والرحم وهي مبطنة بأغشية مخاطية رقيقة .

٢. الرحم :

عضو كثرى الشكل يوجد داخل الحوض ويتكون من جزأين :
أ (عنق الرحم :

عبارة عن اسطوانة صغيرة بها قناة وهو يفتح من أسفل في المهبل ويمتد إلى أعلى مكونا جسم الرحم .

ب) جسم الرحم :

عبارة عن فراغ بيضاوي الشكل ويتكون جداره من ثلاث طبقات :

• الغطاء الخارجي

• عضلات الرحم

• بطانة الرحم الداخلية (أغشية مخاطية)

٣. قناتي فالوب :

هما قناتان رقيقتان تفتحان في 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

١. المهبل :-

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

٢. الرحم :-

وظيفة الرحم الأساسية هي احتضان البويضة المخصبة التي تتكون من إنقاء حيوان منوى مع بويضة (النطفة) ويهيئ لها المناخ المناسب لاستمرارها ويغذيها حتى تنمو وتصبح جنينا كامل النمو .

٣. قناتي فالوب :

- تلتقط الفتحة الخارجية لقناة فالوب (البوق) البويضة الناضجة التي يخرجها

المبيض .

- تحرك الخلايا المبطننة لقناة فالوب (خلايا لها أهداب) البويضة الناضجة في اتجاه الرحم .

- يحدث الإخصاب وتتكون البويضة المخصبة إذا التقت البويضة مع حيوان منوى فى الثلث الخارجى لقناة فالوب.

- فى حالة حدوث الإخصاب تساعد قناة فالوب البويضة المخصبة على الحركة فى اتجاه الرحم حيث تلتصق (الانغماس) ببطانة الرحم و يكتمل الحمل .
٤. المبيضان :-

• إفراز الهرمونات الأنثوية (البروجسترون والإيستروجين) وهما مسئولان عن الوظائف التالية :-

- حدوث واستمرارية الحمل .

- حدوث وانتظام الدورة الشهرية (الحيض)

- الخصائص الأنثوية الخارجية (رقعة 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 .

تشريح ووظيفة 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 المقنوف من الرجل وبه الحيوانات المنوية وهذا العضو هو أيضا ممر التخلص من البول .
الخصيتان	غدتان جنسيتان تنتج الحيوانات المنوية وهرمون الذكورة، وتقعان في 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 في 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 في 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 صغيرة تنتج سائلا للتزليق يحافظ على رطوبة قناة مجرى البول كما يزيد هذا السائل من حجم السائل المنوي والسائل الذي يتم قذفه .

فسيولوجيا الإنجاب

تعريف :

هي مجموعة من الوظائف التي يؤديها الجسم بهدف الحفاظ على الجنس البشرى
(التكاثر)

١- التبويض :

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

٢- الدورة الشهرية :-

تحدث للدورة الشهرية بصفة دورية كل حوالي ٢٨ يوم تقريبا مع وجود بعض الاختلاف من أنثى الى 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 وزيادة الأوعية الدموية فيها ويكتمل هذا قرب منتصف الدورة الشهرية .
قرب نهاية الدورة نقل الهرمونات الأنثوية فى الدم بصورة واضحة وكننتيجة لذلك تتساقط الطبقات المسطحة لبطانة الرحم مصحوبة ببعض الإدماء (الحيض) لفترات تختلف من أنثى الى أخرى .

٣- الإخصاب والحمل :

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

س : ماذا نقصد بمرحلة البلوغ؟

هى المرحلة التى يتم فيها التحول من سن الطفولة الى سن المراهقة ، ويتم فيها طفرة فى نمو للجسم عامة والأعضاء التناسلية خاصة . وفى هذه المرحلة يبدأ نزول الحيض عند البنات مع كبر حجم الثديين ، وظهور الشعر فى بعض المناطق مثل العانة وتحت الإبطن عند الجنسين . كما يبدأ صوت الأولاد فى الخشونة بعض الشيء وتصاحب هذه المرحلة بعض التغيرات النفسية للجنسين كحدة المزاج ومحاولة إثبات الذات.

س : كيف يمكن أن ندعم أطفالنا فى هذه المرحلة؟

يمكننا تدعيم أطفالنا بتفهم التغيرات التى تحدث فى هذه المرحلة وشرحها لهم وطمأننتهم وحثهم على التغذية السليمة والنظافة العامة والرياضة.

المساواة بين الجنسين

ختان الإناث

الجمهور المستهدف:

١. الآباء والأمهات
٢. المؤثرين في اتخاذ قرار الختان (الحموات والجذات .. الخ)
٣. القادة على المستويين الرسمي والشعبي
٤. أئمة المساجد ورجال الدين

أهداف الرسائل الإعلامية:

١. التوعية بأضرار الختان
٢. التأكيد على عدم وجود فوائد بدنية أو أخلاقية للختان
٣. شرح للفرق بين ختان الذكور وختان الإناث
٤. التأكيد على عدم وجود علاقة بين الختان وعفة البنات وإن العفة تأتي نتيجة التربية السليمة والتمسك بالقيم الدينية

س ١ : ماذا يقصد بعملية ختان الإناث؟

قطع أجزاء من الجهاز التناسلي الخارجي للإناث: البظر - الشفرتين الصغيرتين وفي بعض الحالات الشفرتين الكبيرتين

س ٢ : ما هي مضاعفات الختان؟

تنقسم المضاعفات إلى قسمين:

(أ) مضاعفات تحدث أثناء عملية الختان

- الآم شديدة تحدث أثناء إجراء الختان وخاصة أنها تجرى بدون تخدير
- حدوث التهابات وعدوى وتلوث للجرح نتيجة استخدام آلات غير معقمة وغير نظيفة
- النزيف الشديد والذي قد يؤدي إلى حدوث صدمة أو إلى الوفاة
- حدوث صدمة عصبية نتيجة الآلام الشديدة
- ترك آثار نفسية سيئة على الفتاة

(ب) مضاعفات مستمرة وبعيدة المدى

- تشوهات وشد حول منطقة الجرح نتيجة الالتئام يؤدي إلي ضيق فتحة المهبل و ينتج عنه صعوبة في الجماع وفي الولادة
- يؤدي ضيق فتحة المهبل إلي طول فترة الولادة فتضغط رأس الجنين على المثانة والشرج وقد تنتهي بحدوث ناسور بولي أو شرجي يؤدي إلي عدم القدرة على التحكم في البول أو البراز
- حدوث التهابات في مجرى البول قد تسبب الأم عند التبول
- تلوث الجرح قد يؤدي إلي التهابات في الحوض وآلام مزمنة قد تؤدي إلي العقم.
- طول فترة الولادة (الولادة المتعثرة) قد تسبب وفاة الطفل أو إعاقة نتيجة لإصابة نسيج المخ

س ٣ : إذا كانت عملية ختان الإناث تتم خارج الجهاز التناسلي فكيف يحدث انسداد الأنابيب؟

إذا حدث تلوث في الجرح الذي ينجم عن عملية الختان للإناث وهذا شئ وارد ومحتمل لاسيما مع للحالات التي تتم في ظروف غير مناسبة ولم تراعى فيه أي قواعد واحتياطات لمنع التلوث. هذا التلوث الذي يحدث في جرح الختان قد ينتشر ليشمل المهبل ومن المهبل يمكن للتلوث أن يمتد ليشمل عنق الرحم ثم جسم الرحم حتى يصل إلي الأنابيب الرحمية (يسمى العدوى الصاعدة). والتهاب الأنابيب الرحمية إذا أهمل علاجه سريعا فمن السهل أن يؤدي إلي انسداد بالأنابيب وما ينجم عنه بعد ذلك من حالات العقم.

س ٤ : البعض يقول أن عملية ختان الإناث عملية تجميل للسيدة فهل هذا صحيح؟

لا علاقة بين عملية ختان الإناث وعملية تجميل السيدة فانه خلق الإنسان في احسن صورة والأجزاء التي يتم استئصالها أثناء عملية الختان ليست إلا جزء من الأعضاء التناسلية التي خلقها الله في جسد المرأة ولم يخلق الله شيئاً قبيحاً في جسد الإنسان فلا يجوز أن نقول أن استئصال هذه الأجزاء تجميل للمرأة

س ٥ : هل هناك علاقة بين ختان الإناث ومحافظة الفتاة على عفتها؟

أن العملية الجنسية تبدأ من مركز عليا بالمخ وليست من الأعضاء التناسلية للفتاة فالغريزة الجنسية لا تعتمد في قوتها أو ضعفها على كون الأنثى مختنته أم لا، فإذا تعلمت البنت منذ الصغر القيم الأخلاقية والدينية والمبادئ الصحيحة للتعامل مع الجنس الآخر فسوف تحافظ على عفتها نتيجة لقناعة شخصية وليس نتيجة للختان.

س ٦ : أن عملية الختان تجرى منذ زمن بعيد ولم يحدث عنها أي أضرار، فما سبب هذه الأحاديث عن أضرار الختان؟

أن عملية الختان للإناث كانت ممنوعة منذ زمن بعيد على مستوى وحدات وزارة الصحة وقرار السيد وزير الصحة هو إحياء لقرارات سابقة بمنع الختان على المستوى الرسمي أن الأضرار كانت دائما موجودة وما أكثر الوفيات التي حدثت بسبب الآلات الغير معقمة وملا لكثير للمضاعفات الجسدية مثل النزيف والتشوهات والتليف في منطقة الجرح أو التليف المؤدى إلي الانكماش والضيق في فتحة المهبل والاحتباس البولي الخ .. وناهيك عن الأضرار النفسية الناتجة عن الختان مثل الاعتداء على جسد الفتاة وانتهاك حقوقها الإنسانية

س ٧ : هل عملية الختان تسبب البرود الجنسي؟

أن استئصال جزء حساس وهام من الأعضاء التناسلية للأنثى.. لا يمنع الرغبة في العملية الجنسية التي تبدأ بإشارات من المخ ولكن تؤدي إلي عدم الارتواء الجنسي أثناء عملية الجماع

س ٨: لماذا يباح ختان الذكور بينما أن ختان الإناث محظور؟ وما الفرق بينهما من الناحية الطبية؟

ختان الذكور مباح دينيا وطبيا وهناك أحاديث ثابتة صحيحة تدعم هذا الشأن نتركها لرجال الدين للتحدث عنها أما من الناحية الطبية فإن الجزء الذي يتم بتره من العضو الذكري يمثل جيب من الجلد الزائد الذي يتم بداخله تراكم بعض الإفرازات التي يصعب تنظيفها مما قد يؤدي إلي الالتهابات المتكررة وتكوين الجيوب الصديدية .
لما في عملية ختان الإناث فإنه يتم استئصال أجزاء أساسية من الجهاز التناسلي للأنثى مما قد يؤدي إلي أضرار صحية ونفسية جسيمة

الفحص الطبي والمشورة للمقدمين على الزواج

الجمهور المستهدف:

1. الشباب من الجنسين المقبلين على الزواج
2. الآباء والأمهات

أهداف الرسائل الإعلامية:

1. التعرف بأهمية الفحص والمشورة قبل الزواج
2. التعرف بأن الهدف من الفحص ليس إتمام الزواج أو عدم إتمامه ولكن للدخول على الزواج بناء على معرفة تجعل الزواج سعيدا وتوفر حياة صحية سليمة للزوجين ولأطفالهما مستقبلا
3. التعرف بتوافر خدمات الفحص والمشورة للمقدمين على الزواج ونوعيتها وأماكنها
4. التأكيد على أهمية أخذ التطعيمات اللازمة

س 1 : ما هي أهمية الفحص للمقدمين على الزواج.

الفحص الطبي هام جدا لكل المقدمين على الزواج لتحقيق ما يلي :-

1. اتخاذ التدابير اللازمة في حالة وجود حالات مرضية مثل:

- ⇨ الأمراض المزمنة المعدية : مثل الدرن - الجذام - الزهري - الالتهاب الكبدي الفيروسي - الإيدز وبذلك يتاح للمقبلين على الزواج أخذ العلاج والنصائح الملائمة لحالتهم
- ⇨ الأمراض الغير معدية: مثل أمراض القلب - ضغط الدم - السكر ..الخ وهذا يتيح للزوجين التعرف على الطريقة المناسبة لحياتهما الزوجية من طعام وشراب ومعاشرة زوجية .

⇨ حالات الإعاقة البدنية أو الذهنية حتى يتعرف كل طرف على الإحتياجات الخاصة للطرف الآخر ويعمل على توفيرها.

2. التعرف على مدى توافق فصائل الدم:

فصائل الدم التي يعرفها غالبية الناس هي A-B-AB-O وهذه الفصائل تورث من الآباء إلي الأبناء ولكن هناك معامل آخر قد يكون مجهولا لعند كثير من الناس وهو معامل ريسس أو الـ آر لغض RH Factor ويوجد منه إيجابي (RH +) أو سلبي (RH -). وهو يورث أيضا

ويجب مراعاته عند الحمل حيث أن علاجه سهل جدا ولكن عدم علاجه له آثار خطيرة على المولود (انظر الجدول المرفق)

الإجراء	الزوجة	الزوج	
حقنة للزوجة بعد الولادة	سلبي- RH	إيجابي RH+	معامل ريسس
لا شيء	إيجابي RH+	إيجابي RH+	
لا شيء	سلبي- RH	سلبي- RH	
لا شيء	إيجابي RH+	سلبي- RH	

٣. الأمراض الوراثية:

سيخبر الطبيب المقدمين على الزواج بكل الاحتمالات المتعلقة بالأمراض الوراثية إذا كان هناك احتمالات لها من خلال التاريخ الطبي العائلي

٤. الأمراض الجنسية

المصارحة بوجود أمراض تنتقل عبر الجنس مفيد لكلا الزوجين حيث أن معظم هذه الأمراض يمكن علاجها بسهولة ويسر إذا بدأنا العلاج مبكرا ، وليس عيبا أن نتناقش مع الطبيب حيث أن بعضها ينتقل عن طرق لا علاقة لها بالجنس فقد ينتقل الإيدز أو الزهري عن طريق نقل الدم أو خلال المشيمة أثناء الولادة.

واكتشاف هذه الأمراض قبل الزواج يساعد على علاجها وحماية الطرف الآخر من انتقال العدوى له بعد الزواج

٥. التطعيمات:

هناك بعض الأمراض التي تشكل خطورة شديدة على الجنين وعلى الأم الحامل مثل : الحصبة الألمانية والغدة النكفية التيتانوس والحصبة.

لذلك يجب التأكد من التطعيم ضد هذه الأمراض حتى لا تشكل خطرا على الأم الحامل أو على جنينها

س ٢ : ما هي المشاكل التي قد تحدث نتيجة زواج الأقارب؟

زواج الأقارب من العادات الشائعة وبخاصة في الريف حيث يميلون إلى تلك العادة بسبب ميل العائلات إلى الاحتفاظ بالثروة داخل العائلة هذا بالإضافة إلى اعتقاد العائلات بأن الأقارب يحافظون على زوجاتهم ولا يسببون لهن المضايقات. ولكن زواج الأقارب يمكن أن يؤدي إلى:

زيادة نسبة حدوث الأمراض الوراثية الموجودة بالعائلة الواحدة و التي تنتقل إلى الأطفال نتيجة وجود هذه الصفات في كلا الزوجين مما يزيد فرص تكرارها في أبنائهم

س ٣ : ما هو السن المناسب للزواج ولماذا؟

لقانون المصري يحدد سن الزواج بالنسبة للذكور بـ ١٨ عاما وبالنسبة للإناث بـ ١٦ عاما، وبالرغم من أن هذا العمر صغير نسبيا فإن هناك العديد من العائلات يلجأون إلى التلاعب في هذا السن المحدد بالقانون من خلال تسنين المقبلين على الزواج وبخاصة الإناث. والسبب في ذلك يرجع إلى الأسباب التالية:

- رغبة الأهل في الإسراع بالزواج خوفا على الفتاة.
- عوامل اقتصادية تدفع الأسرة لترويج الفناه للتخلص من العبء المادي الملقى على عاتق الأسرة

ومن الناحية العلمية ، فإن السن المناسب للزواج والإيجاب بالنسبة للإناث من المفروض ألا يقل عن ثمانية عشرة عاما وذلك للأسباب التالية:

١. عدم تمام النضج الجسدي و العقلي:

تحتاج لفتاه وللشباب إلى تمام النضج الجسدي والعقلي ليتمكنوا من بناء أسرة قوية لأن عملية الإنجاب وبخاصة بالنسبة للفتاه تحتاج إلى تمام نمو واكتمال الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى واكتمال نمو العظام ضمنا لعدم تعرض الفتاه للمخاطر التي قد تحدث أثناء الحمل والولادة. كما أن تربية الأبناء تحتاج إلى عقل راجح وقوة بدنية تساعد الزوج و الزوجة على تأدية الدور المنوط بكل منهما على الوجه الأكمل. للعلاقة الاجتماعية بين الزوجين تؤثر بصورة كبيرة على حياتهما الزوجية وتعتمد وبدرجة كبيرة على النضج الفكري لهما.

٢. مخاطر الحمل في سن مبكرة

تزداد نسبة حدوث المشاكل الصحية التالية إذا حدث الحمل في سن أقل من ثمانية عشر

علما:

- تسمم للحمل
- تعسر الولادة نظرا لعدم اكتمال نمو عظام الحوض
- الإجهاض
- موت الجنين داخل الرحم
- ولادة أطفال ناقصي الوزن
- تشوه عظام الحوض ولين العظام

الأمومة الآمنة

الجمهور المستهدف:

١. السيدات فى سن الحمل والإنجاب
٢. الأزواج
٣. الجدات والحموات

هدف الرسائل الإعلامية:

- توعية السيدات بأهمية متابعة الحمل بالنسبة لصحة الأم والطفل
- توعية السيدات بأهمية والتطعيمات التى يجب أن تأخذها السيدة الحامل
- توجيه نظر المستهدفين الى أهمية إجراء الولادة فى أماكن نظيفة معدة للولادة
- تعريف الجمهور المستهدف بتطعيمات الأطفال وأهميتها

س : ما هى أهمية وخطوات الرعاية الصحية للأم أثناء الحمل والولادة؟

الأمهات عماد الأسرة ورعايتهن أثناء الحمل تأتى ضمن أولويات وزارة الصحة والسكان بهدف الإقلال من وفيات الأمهات وإعاقتهن .

أولاً: الرعاية الصحية للحامل

بعد للتأكد من حدوث الحمل يجب أن تتوجه الحامل الى الطبيب لعمل ما يلى فى الزيارة الأولى لمتابعة الحمل:

أ. الفحص الطبى العام:

- ↔ فحص القلب والصدر
- ↔ قياس الوزن (يزيد الوزن طوال فترة الحمل من ١٠ الى ١٥ كيلوجرام)
- ↔ قياس الطول: للسيدة التى يقل طولها عن ١٥٠ سم تحتاج لرعاية أكثر
- ↔ قياس ضغط الدم
- ↔ إجراء التحاليل اللازمة بول (للزلال والسكر) ودم (فصيلة الدم ومعامل ريسس RH)

التردد على الطبيب طبقا للجدول التالي :

عدد مرات التردد	الشهر
مرة واحدة شهريا	من الشهر الأول حتى الشهر السادس
مرتين شهريا	من الشهر السابع و الشهر الثامن
مرة واحدة كل أسبوع	خلال الشهر التاسع

ب. يجب إستشارة الطبيب فوراً في حالة حدوث:

- ↔ تورم شديد بالساقين
- ↔ نزيف مهبلى
- ↔ حمى (ارتفاع فى درجة الحرارة)
- ↔ مغص شديد غير محتمل
- ↔ صداع شديد أو زغلة
- ↔ قيء شديد
- ↔ صعوبة فى التنفس
- ↔ نقص كمية البول مع حرقان شديد أثناء التبول
- ↔ عدم الإحساس بحركة الجنين لمدة ٢٤ ساعة

ج. التطعيم ضد التيتانوس

للتيتانوس مرض خطير وقاتل للأم والمولود (الذي ينتقل له من خلال الحبل السرى أثناء الولادة) ولا علاج له ويحدث نتيجة تلوث الجروح بميكروب التيتانوس . وعلى الرغم من خطورة هذا المرض إلا أن الوقاية منه سهلة وميسورة وتعتمد على التطعيمات التى توفرها وزارة الصحة والسكان للحوامل وللأطفال . وتتم التطعيمات للحوامل طبقا للجدول التالي:

السيدة التى تطعم لأول مرة ← تعطى لها جرعتان بينهما (٤)

أسابيع بداية من الشهر الرابع

السيدة التى حصلت على جرعتين فى حمل سابق ← تعطى لها جرعة تنشيطية (الثالثة)

ليس لتطعيم الحوامل بالتيتانوس أى آثار سلبية عل الحامل أو على الحمل أو الجنين

يحدث بعض التورم والاحمرار في مكان الحقن، تزول تلك الأعراض من تلقاء نفسها بعد بضعة أيام ولا يحتاج لعلاج

س : ما هي احتياجات الحامل من الأغذية ؟

في النصف الاول من الحمل تحتاج الحامل الى زيادة بسيطة في كميات الأطعمة التي تتناولها مع مراعاة زيادة كمية الكالسيوم (موجودة في اللبن ومنتجاته ما عدا الزبدة والسمن والقشدة- في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل الجرجير، السبانخ، الملوخية، الخبيزه ..الخ) لضرورته لبناء عظام الجنين

لاحظي أن: الغذاء الطبيعي أفضل بكثير من تناول الكالسيوم عن طريق الحقن أو الأدوية الأخرى.

في النصف الثاني من الحمل تحتاج السيدة الحامل الى تنوع أكثر في الأغذية والأطعمة على النحو التالي:

- الكالسيوم لبناء الهيكل العظمي للجنين
- البروتينات الموجودة في اللحوم والطيور والأسماك والبيض والبقول(الفول - اللوبيا - لغاصوليا ..الخ) لبناء الأنسجة
- الحديد لتجنب حدوث الأنيميا وهو موجود في اللحوم - الكبد - البيض - العسل الأسود- البلح - الخضراوات الخضراء (لبن الأم فقير بالحديد ولذلك يحتاج الجنين الى تخزين كمية منه قبل أن يولد)
- الفيتامينات لوقاية الجنين من الأمراض (موجودة في الفواكه والخضراوات)
- يجب أن تبتعد الحامل عن تناول الدهون والمخللات والملح والمواد الحريفة(الشطة والفلفل)

س : كيف نتمكن من ضمان ولادة سهلة وآمنة؟

١. للولادة هي نهاية الحمل وخروج الطفل الى الحياة ، وكلما كانت الحامل مستعدة للولادة كلما كانت الولادة سهلة وآمنة للام والطفل
٢. تحديد المكان الملائم للولادة على أن يكون تحت الإشراف الطبي ، يقلل من فرص حدوث مضاعفات أثناء أو بعد الولادة سواء بالنسبة للأم أو الطفل

٣. يجب الاستعانة بالطبيب للقيام بعملية التوليد أو إحالة السيدة للمراكز المتخصصة إذا كان ذلك ضرورياً أو على الأقل الاستعانة بممرضة مدربة أو داية مدربة على التوليد.

س : ماذا يجب أن تفعله الحامل عند شعورها بآلام الولادة؟

- الامتناع عن تناول الأطعمة والمشروبات فقد يحتاج الطبيب الى تخديرها
- للقيام بتحركاتها العادية في المنزل
- تنظيف الجسم و اخذ حمام دافئ
- تفريغ المثانة من البول أولاً بأول
- عدم الحزق مع الطلق طالما لم ينفجر جيب المياه (القرن)

العناية الفورية بالمولود

س : ماذا يجب مراعاته بالنسبة للمولود فور ولادته؟

- ↔ يتم ربط الحبل السري ويراعى استخدام آلات وخيوط معقمة عند قطع وربط الحبل السري ويراعى تنظيف جسم المولود قبل لفه بالملابس
- ↔ يجب ملاحظة لون المولود (المولود الذي يعاني من مشاكل تنفسية أو قلبية يكون لونه مائل الى الزرقه وخاصة الشفتين والأطراف وإذا كان مائلا للاصفرار فقد يكون هناك خلل في الصفراء) والتأكد من أنه يتنفس ويبكى بصورة طبيعية
- ↔ يجب شفط السوائل والمخاط الموجود في المسالك التنفسية
- ↔ يتم وضع قطرة في العين (سيدوستين أو كلورامفينيكول أطفال)
- ↔ يجب وزن المولود بعد ولادته
- ↔ يوضع المولود على الثدي الأم فور استطاعتها إرضاع طفلها

الرعاية الصحية للأم والطفل أثناء النفاس

س : كيف تتم الرعاية الصحية للأم والطفل في فترة النفاس؟

- ↔ يتم المرور على الأم مرة يوميا خلال الأيام الثلاثة التي تلي الولادة
- ↔ يتم المرور على الأم مرة كل يومين حتى نهاية الأسبوع الثاني
- ↔ حدوث أى عرض من الأعراض التالية يستدعى استشارة الطبيب :
- ١. حدوث نزيف بعد الولادة
- ٢. نزول بعض أجزاء من المشيمة مصحوبة بإفرازات مهبلية
- ٣. حدوث ارتفاع في درجة الحرارة
- ٤. حدوث إفرازات صديدية من الحبل السري للمولود

الطفل حديث الولادة

يسمى الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة بالطفل حديث الولادة ويكون في هذه المرحلة أكثر تعرضا لبعض المخاطر المترتبة على الولادة ومن أهم تلك المخاطر الصحية:

س : ما هي المخاطر الصحية التي يكون المولود أكثر عرضة لها في فترة ما بعد الولادة؟

- ↔ الإصابات الناتجة عن عملية الولادة وبخاصة إصابات الرأس
 - ↔ الاختناق
 - ↔ نقص الوزن
 - ↔ التهاب الرئوى
 - ↔ اصفرار لون الجلد والعينين
- عند حدوث أى من هذه الأعراض يجب مراجعة الطبيب فورا

العناية بالأطفال

الجمهور المستهدف:

١. السيدات في سن الحمل والإنجاب
٢. السيدات الحوامل

الهدف من الرسائل الإعلامية:

- تشجيع المستهدفات على الكشف الطبي الدوري على أطفالهن
 - تشجيع المستهدفات على إتمام التطعيمات المقررة للأطفال
- يجب تشجيع الأمهات على مداومة الكشف الطبي على أطفالهن في وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان . ويتم توقيع الكشف الدوري في نهاية الشهر الأول من العمر ومرة كل شهر

تحصين وتطعيم الأطفال

ما هي التطعيمات والتحصينات المقررة للأطفال؟ وما أهميتها؟

للتحصين أو التطعيم هو إعطاء الطفل لقاح أو مصل ضد مرض معين ، ويؤدي التطعيم إلى إعطاء للطفل مناعة ضد هذا المرض ويحمي التطعيم الأطفال من سبعة أمراض خطيرة وهي: الدرن - الدفتيريا - السعال الديكي - التيتانوس - شلل الأطفال - الحصبة - التهاب الكبد الوبائي

الطفل الذي لا يتم تحصينه يكون أكثر تعرضاً للإصابة بهذه الأمراض ومضاعفاتها التي قد تصل إلى الوفاة.

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

مواعيد تطعيمات الأطفال

التطعيمات	السن
التطعيم ضد الدرن	قبل ثلاثة شهور
ثلاثى - شلل أطفال - التهاب كبدى وبائى	شهرين
ثلاثى - شلل أطفال - التهاب كبدى وبائى	٤ شهور
ثلاثى - شلل أطفال - التهاب كبدى وبائى	٦ شهور
التطعيم ضد الحصبة	٩ شهور
ثلاثى - شلل أطفال - التهاب كبدى وبائى	سنة ونصف

ملحوظة: يحتوى الطعم الثلاثى على :- ١- الدفتيريا ٢- التيتانوس ٣- السعال الديكى

الحمل الخطر

هدف الرسالة

توعية الجمهور المستهدف :

- المتزوجات والمتزوجات حديثا
- الجدات والحموات
- القيادات الرسمية والطبيعية

س : ما المقصود بالحمل الخطر؟

هو الحمل الذي يمثل خطورة على حياة الأم أو الجنين أو الاثنين معا فهناك خطورة قبل حدوث الحمل وهناك خطورة تظهر وتتفاقم مع تقدم الحمل وقد تكون الخطورة مصاحبة لعملية الولادة أيضا.

س : ما هي حالات الحمل الخطر؟

- أمراض القلب
- مرض السكر
- ارتفاع ضغط الدم
- حالات تسمم الحمل
- فقر دم حاد
- أمراض بالكلى أو الكبد
- الحمل في سن مبكر (قبل ١٨ سنة)
- الحمل في سن متأخر (بعد ٣٥ سنة)
- عمليات جراحية سابقة في الرحم
- عدم توافق فصيلة الدم بين الزوج والزوجة RH Factor

س : ما هو دور التوعية والتثقيف في موضوع الحمل الخطر؟

توعية المستهدفين وتعريفهم بحالات الحمل الخطر مع التركيز على:

١. تحاليل ما قبل الزواج: يمكن بعينه واحدة من الدم التأكد من خلو الفتى والفتاة من حالات مرض السكر وفقر الدم الحاد وحالات الالتهاب الكبدي الوبائي وأيضا نستطيع معرفة الفصيلة وال RH لضمان التوافق بين الزوجين
٢. أهمية متابعة الحمل
٣. التوعية الجيدة بوسائل تنظيم الأسرة

س : ماهي العلامات الخطرة التي يجب على السيدة الحامل المبادرة بالعرض على طبيب؟

- زغلة بالعين
- نزيف مهبلي
- صداع مستمر
- تورم شديد بالساقين .
- نزول سائل مائي من المهبل
- قيء مستمر
- قلة حركة الجنين
- الأم بالبطن
- فقدان الوعي

الرضاعة الطبيعية

هدف الرسالة

1. التوعية بفوائد الرضاعة الطبيعية وكيفية القيام بها
2. للتعريف بفعالية الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الأسرة
3. تصحيح المعلومات الخاطئة والغير كاملة عن الرضاعة الطبيعية.

س : متى تبدأ الأم في إرضاع طفلها؟

يجب للبدء في إرضاع الطفل رضاعة طبيعية بمجرد إتمام عملية الوضع، وعمليا تستطيع كل أم إرضاع طفلها بعد ساعات قليلة من الولادة

س : ما هو لبن "السرسوب" أو "المسمار" وهل هو مفيد أم ضار؟

لبن "السرسوب" هو ذلك السائل الذي يتدفق من ثدي الأم خلال الأيام القليلة التالية للولادة وفي بعض مناطق مصر تتصح الأمهات كبار السن والحموات بعدم إرضاع الأطفال ذلك اللبن وهذه نصيحة خاطئة. فلبن السرسوب (المسمار) يحتوي على عناصر هامة تشبه المضاد الحيوي وتساعد على وقاية الأطفال الرضع من الأمراض المعدية في بدء حياتهم

س : ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل؟

- للرضاعة الطبيعية تحافظ على حياة الطفل، فصحة الأطفال الذين يرضعون لبن الأم افضل وهم اقل تعرضا للإصابة بالأمراض المعدية
- للرضاعة المتكررة تخلق اتصال وثيق بين الأم وطفلها وتساعد على تكوين العلاقة الطبيعية بينهما
- تجعل للطفل اكثر إحساسا بالأمان والحنان واكثر استقرارا من الناحية النفسية

- لبن الأم يحتوى على جميع العناصر الغذائية التي تغيد الطفل كما أن نسبة الدسم والسوائل الموجودة فيه وحرارته تتناسب مع عمر الطفل وتغير الموسم واختلاف الليل والنهار وهو يكفي كغذاء كامل للطفل خلال الست شهور الأولى من عمره

س : ما هي فوائد الرضاعة الطبيعية للام؟ وما هي فوائد الرضاعة الطبيعية للأم؟

١. تساعد على عودة الرحم إلى حالته الطبيعية بعد الولادة
٢. تقلل كمية النزيف في الأسابيع الأولى بعد الولادة
٣. تقلل من مضاعفات احتقان الثدي
٤. تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي فيما بعد
٥. تطيل فترة المباشرة بين الحمل والآخر

ماهي العوامل التي تساعد على إدرار لبن الأم؟

١. أن إقبال الطفل على الرضاعة بصورة متكررة يساعد على إدرار كميات كافية من اللبن تلبي احتياجات الطفل
٢. شرب السوائل مثل الماء أو اللبن
٣. تناول للخضراوات الطازجة
٤. التغذية المناسبة

س : إلى متى تستمر الرضاعة الطبيعية؟

من المفروض أن تستمر الرضاعة الطبيعية حتى يصبح الطفل في الثانية من عمره إذا أمكن ذلك

هل تتسلى فوائد الرضاعة الطبيعية بفوائد اللبن الخارجي؟

١. اللبن الصناعي قد يؤدي إلى الإصابة بالإسهال إذا لم يكن الماء المستخدم في تجهيز الرضعة مغليا أو إذا لم تكن الزجاجاة وحلمتها معقمتين في ماء مغلي قبل إرضاع الطفل

٢. لا يمكن أن يتساوى اللبن الصناعي مع لبن الأم في درجة الحرارة ونسبة الدسم التي تتناسب مع الطفل

س : هل يحدث حمل للام التي ترضع طفلها في حالة عدم حدوث حيض (الرضاعة النظيفة)؟

الرضاعة الطبيعية تمنع الحمل لان الهرمونات التي تفرز أثناء الرضاعة الطبيعية في المواء التي لم يحدث لها حيض لمدة ستة شهور بعد الولادة تمنع خروج البويضة من المبيض وهذه الوسيلة مضمونة وفعالة لتأجيل الإنجاب إذا توافرت الشروط التالية:

أ. مدة فعاليتها ستة شهور فقط بعد الولادة

ب. رضاعة الطفل رضاعة مطلقة ليلا ونهارا من الثديين بانتظام

ج. عدم حدوث حيض للسيدة

وجدير بالملاحظة انه إذا غاب أي من هذه الشروط فعلي الأم أن تستخدم وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة

س : ما هو دور الإعلاميين بالنسبة للرسالة الخاصة بالرضاعة الطبيعية؟

أ. تقديم النصائح للام خلال الحمل الأول حول كيفية إعداد نفسها للرضاعة الطبيعية. ويتضمن ذلك تدليك حلمة الثدي بالكريم كل ليلة خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لإعدادها للرضاعة

ب. للتوعية بكيفية الوضع السليم للطفل على صدر أمه فالوضع الخاطئ للطفل يتسبب في عدة مشكلات مثل:

- حدوث التهابات أو تشققات بالحلمة

- عدم إدرار كمية كافية من اللبن

- إجهام الطفل عن الرضاعة

ج. للتأكيد على أن لبن الأم وحدة هو افضل طعام وشراب يمكن أن يحصل عليه الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من عمره

د. للتأكيد على انه لا يكلف أي شئ بينما تكاليف البان الماشية والألبان المجففة تنقل كاهل الأسرة وتستنزف دخلها

هـ التوعية بتزايد احتمالات إصابة الأطفال الرضع بسوء التغذية بسبب تزايد احتمالات إصابتهم بالإسهال نتيجة عدم الالتزام بقواعد النظافة وقد يؤدي ذلك إلى وفاة الأطفال إذا تكررت وازدادت حدة النزلات المعوية

وسائل تنظيم الأسرة

الجمهور المستهدف:

للرجال والنساء في سن الإنجاب

هدف الرسالة:

1. التوعية بالوسائل (الفوائد - الفعالية - الآثار الجانبية)
2. تقديم معلومة ضرورية لمن تريد المباشرة أو تأجيل الإنجاب
3. تصحيح للمعلومات الخاطئة ومحاربة الشائعات عن الوسائل

س : ماهي وسائل تنظيم الأسرة؟

توجد 4 مجموعات من الوسائل يمكن تصنيفها على النحو التالي:

أ - وسائل هرمونية وتشمل:

1. الحبوب بالفم أو الأقراص الفموية
2. الحقن

3. كبسولات النوريلانت

ب - وسائل رحيمة وتشمل:

- - للولب النحاسي T380

ج - وسائل موضعية وتشمل:

- الواقي الذكري

- الأقراص للموضعية الفوارة

د - وسائل طبيعية وتشمل:

1. الجماع الناقص (العزل)

2. الامتناع عن الجماع

3. الوعي بالخصوبة

4. للرضاعة الطبيعية

ما هي فوائد تنظيم الأسرة؟

مساعدة السيدات على المباشرة بين الحمل والآخر للحفاظ على صحة الام والطفل

لماذا توجد وسائل متعددة ومتنوعة لتنظيم الأسرة؟ ألا تكفي وسيلة واحدة يستخدمها الجميع

توجد وسائل متعددة لتنظيم الأسرة حتى يتوفر للزوجين حرية الاختيار بمساعدة المشورة الطبية . إذ تتميز كل سيدة بتكوين جسدي يجعلها مختلفة عن الأخريات ، ولذلك فالوسيلة التي قد تناسب إحدى السيدات قد لا تناسب أخرى ، فمثلا المرضعات عليهن استخدام نوع معين من الحبوب لا يؤثر على كمية اللبن أو نعيته كما أن السيدات اللاتي يعانين من مرض السكر أو القلب يجب أن يلجأن للطبيب لإستشارته في الوسائل التي تناسبهن .

س : ما هي النقاط التي يجب أن نتناولها أثناء الاتصال مع المستهدفين لشرح الوسائل؟

الهدف هنا أن نشجعهم على اتخاذ قرار بتنظيم الأسرة ومعاونتهم على اختيار الوسيلة المناسبة واستخدامها بالطريقة الصحيحة ، لذلك يجب أن نعرفهم بجميع الوسائل المتوفرة ونشرح لهم للمزايا والآثار الجانبية وطريقة الاستعمال لكل وسيلة .

س : كيف يمنع استخدام هذه الوسائل الحمل؟

لكل نوع من الوسائل طريقة يعمل بها لمنع الحمل:

الوسائل الهرمونية:

الأقراص للفموية المركبة - الأقراص أحادية الهرمون (هرمون البروجيستين) - الحقن - كبسولات للنوريلانت. تمنع هذه الوسائل إفراز البويضة من المبيض وبالتالي لا يجد الحيوان المنوي بويضة يلحقها فلا يحدث الحمل .

كما أنها تزيد من لزوجة الإفرازات الموجودة في قناة عنق الرحم (مثل السدادة التي تغلق الزجاجة) مما يعوق حركة الحيوانات المنوية . وهذا أيضا يمنع التقاء البويضة مع الحيوان المنوي

اللولب:

يعوق اللولب حركة الحيوانات المنوية وبالتالي يمنع التقاء البويضة مع الحيوان المنوي ، كما أنه يؤثر على بطانة الرحم ويجعلها غير مهيأة لزرع البويضة في بطانة الرحم .

الواقى الذكري:

يمنع خروج الحيوانات المنوية إلى المهبل وبالتالي لا تلتقى البويضة مع الحيوان المنوي

الأقراص الموضعية الفوارة:

تحتوى الأقراص الموضعية الفوارة على مادة تقتل الحيوانات المنوية بعد إفرازها وبالتالي لا يحدث الحمل

الرضاعة الطبيعية:

تساعد للرضاعة على إفراز هرمونات تمنع حدوث الدورة الشهرية وإفراز البويضة وبالتالي لا يحدث حمل

الوعي بالخصوبة:

في هذه الطريقة يسمح بالمعايشة الزوجية في فترة معينة من كل شهر لا توجد فيها بويضة معدة للإخصاب وبالتالي لا يحدث حمل .

س : ما هي أنواع الأقراص الفموية؟

الأقراص الفموية نوعان:

الأقراص الفموية المركبة:

تحتوى هذه الأقراص على نوعين من الهرمونات هما البروجيستيرون و الاستروجين وهى للنوع العادي والأكثر استخداما

أقراص البروجيستيرون فقط:

تحتوى هذه الأقراص على نوع واحد من الهرمونات وهو البروجيستيرون ويناسب هذا النوع للسيدات المرضعات حيث أنه لا يؤثر على كمية اللبن أو جودته ، كما يمكن للسيدات الغير مرضعات اللواتي لديهن موانع لاستعمال الأقراص المركبة بسبب عدم توافق جسمهن مع

هرمون الاستروجين أن يستخدم هذا النوع من الأقراص التي تحتوى على البروجيسترون فقط

ما هي مزايا الأقراص الفمية؟

- فعالية عالية عند استخدامها بالطريقة الصحيحة
- سهولة الاستعمال
- غير مرتبطة بالجماع
- تساعد على تنظيم حدوث الدورة الشهرية وتقلل من الأعراض المصاحبة لها مثل غزرتها - المغص المصاحب للدورة - الغثيان .. الخ
- تقلل الإصابة ببعض الأمراض مثل: فقر الدم (الأنيميا) - التهابات الجهاز الإنجابى - سرطان المبيض - سرطان الرحم - سرطان الثدي - أكياس المبيض - الحمل خارج الرحم
- من الممكن استخدامها لفترات طويلة بدون الحاجة لفترات راحة
- تعود قدرة المرأة على الحمل والإنجاب بعد توقفها عن إستخدام الحبوب (لا تؤثر على الخصوبة)

ماذا عن الآثار الجانبية للأقراص؟

أحيانا قد تحدث بعض الآثار الجانبية والتي غالبا ما تختفي بعد فترة قصيرة من الاستعمال مثل:

- الغثيان أو القيء
- زيادة طفيفة في الوزن (قد تكون ميزة لدى السيدات النحيفات)
- صداع خفيف أو دوخة
- آلام بسيطة في الثديين والشعور بامتلائهما
- ظهور بعض التقيط بين الدورات

كيف تستخدم الأقراص الفمية ؟

النوع الأول :

الأقراص الفمية المركبة : الأقراص التي تحتوى على الهرمونين: يؤخذ قرص كل يوم بداية من أول يوم من نزول دم الدورة الشهرية وتستمر حتى نهاية الشريط (٢١ يوم) ثم تتوقف للسيدة عن الاستعمال لمدة (٧ أيام) وفي اليوم الثامن تبدأ السيدة شريطا جديدا

النوع الثانى:

الأقراص المحتوية على هرمون واحد : (الأقراص التي تحتوى على هرمون البروجيستيرون فقط) : يؤخذ قرص كل يوم بداية من الأسبوع السادس بعد الولادة وتستمر حتى نهاية الشريط (٢٨ يوم) ثم تبدأ الشريط التالي في اليوم التالي مباشرة دون توقف عن الاستعمال

في كلا النوعين ، إذا نسيت السيدة أخذ قرص في يوم ، يجب عليها أخذه فور تذكرها ذلك ثم تأخذ للقرص المخصص لليوم في الموعد الذى تأخذ فيه الأقراص كل يوم ، كما يجب أن تستمر للزوجة في أخذ الحبوب حتى لو غاب زوجها بصورة مؤقتة كما في حالة السفر لفترة قصيرة (أى أن الحبوب لا تستعمل عند اللزوم فقط بل تستخدم باستمرار)

س : ما هي مزايا الحقن؟

مزايا الحقن:

- فعاليتها عالية
- لا تحتاج للتذكر اليومي (حقنة كل ثلاثة شهور)
- يمكن أن تستعمل مع الرضاعة الطبيعية
- تقلل من دم الدورة الشهرية
- تساعد على الوقاية من سرطان الرحم والتهابات الحوض
- لا تحدث غثيان أو قيء
- تعود قدرة السيدة على الحمل خلال ٦ - ٩ شهور من التوقف عن الاستخدام

س : ماذا عن الآثار الجانبية للحقن؟

١. قد تحدث بعض الآثار الجانبية من الحقن مثل:-
 - حدوث بعض الإضرابات في الدورة الشهرية قد تكون في إحدى الصور التالية:-
 - تنقيط (نزول بعض قطرات من الدم بين الدورات)
 - توقف الدورة عن النزول (يجب أن نطمئن السيدة لأن هذا العرض سريعا ما يزول بعد التوقف عن أخذ الحقن ، وانه لا يعنى أن الدم قد حبس داخل السيدة وذلك لأن الدورة لم تتكون من الأساس ، وقد تظن بعض السيدات أنها فقدت قدرتها على الإنجاب وهذا أيضا غير صحيح
 - زيادة بسيطة في الوزن (قد يكون هذا ميزة عند بعض السيدات النحيفات)
 - صداع بسيط.

س : كيف تستخدم الحقن ؟

تؤخذ الحقنة في عضلة الذراع أو الفخذ كل ثلاثة شهور. وتؤخذ الحقنة التالية بعد ثلاثة شهور من الحقنة السابقة دون انتظار نزول الدورة الشهرية. وفي حالة تأخر أخذ الحقنة عن الموعد المحدد ، يجب المبادرة بأخذها قبل مرور اسبوعين بعد الموعد المحدد بعد إستشارة الطبيب

س : ما هي كبسولات النوربلانت؟

كبسولات النوربلانت عبارة عن ستة كبسولات صغيرة أقل في الحجم من عود الكبريت تحتوى على هرمون البروجيسترون وتمنع الحمل لمدة خمسة سنوات أو إلي أن يتم إزالتها. تزرع هذه الكبسولات تحت الجلد في الجانب الداخلى للذراع على شكل مروحي

س : ما هي مزايا كبسولات النوربلانت؟

- فعالة جدا
- تمنع الحمل لمدة خمسة سنوات (أو إلي أن يتم إزالتها)
- لا تحتاج إلي تذكر يومية أو كل ثلاثة شهور (تذكر كل خمس سنوات)
- لا علاقة لها بالجماع
- تبدأ فاعليتها بعد ٢٤ ساعة من زرعها

- يمكن للمرضعات استعمالها حيث لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية
- تستعيد السيدة قدرتها على الإنجاب فور إزالتها
- تقلل من احتمال حدوث بعض الأمراض مثل: فقر الدم - سرطان الرحم
- وضعها وإزالتها غير مؤلم حيث يستخدم مخدر موضعي

ما هي الآثار الجانبية لكبسولات النوربلانت؟

- تغيرات في الدورة الشهرية مثل التقطع
- صداع أو دوخة
- قد تؤثر على المزاج فتؤدي الى بعض التوتر
- زيادة في الوزن

س : كيف تستخدم كبسولات النوربلانت ؟

- يقوم الطبيب المختص والمدرّب بزراعة الكبسولات الستة تحت الجلد بعد تخدير مكان التركيب بمخدر موضعي ، وتستمر في مكانها لمدة خمس سنوات أو إلي أن يتم إزالتها إذا رغبت السيدة في ذلك ، ولا تحتاج أي عناية بعد تركيبها
- بالنسبة لغير المرضعات ، يتم تركيبها أثناء نزول الدورة الشهرية (للتأكد من عدم وجود حمل)
- بالنسبة للمرضعات ، يتم تركيبها في الأسبوع السادس بعد الولادة
- كبسولات النوربلانت وسيلة مناسبة للمرضعات حيث أنها لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية من حيث كمية اللبن أو جودته.

س : ما هي مزايا اللولب؟

مزايا اللولب:

- فعال بنسبة عالية
- تستمر فعاليته لمدة عشرة سنوات أو إلي أن يتم إزالته
- لا يؤثر على العلاقة الزوجية
- لا يحتاج إلي تذكر يومي
- يمكن إزالته في أي وقت بسهولة بواسطة الطبيب وتعود قدرة السيدة على الإنجاب بعد إزالته

س : ما هي الآثار الجانبية للولب؟

يمكن حدوث أى من الآثار الجانبية المحتملة التالية:-

- بعض التقلصات التى تزول فى أغلب الأحيان بعد فترة قليلة من التركيب
- زيادة فى كمية دم الدورة الشهرية ومدتها
- زيادة نسبة حدوث التهابات فى الجهاز الإنجابى (تتلاشى هذه الزيادة إذا اتبعت أساليب المشورة السليمة وطرق مكافحة العدوى ومنع التلوث)
- سقوط للولب قد يؤدى إلى حدوث حمل غير مخطط له

س : كيف يستعمل اللولب؟

- يقوم الطبيب أو الطبيبة المدربة بتركيب اللولب داخل تجويف الرحم
- يركب اللولب فى أثناء نزول دم الدورة الشهرية أو بعد الولادة وخروج المشيمة مباشرة (اللولب بعد الولادة) ويستمر فعالاً فى كل الأحوال لمدة عشرة سنوات
- يقوم الطبيب بتعليم السيدة كيفية الشعور بالخیوط داخل المهبل ويجب أن تتأكد السيدة من وجودها بعد كل دورة شهرية
- عند الرغبة فى الإنجاب يتوجه السيدة للطبيب وتطلب منه إزالة اللولب بسهولة

س : هل هناك مزايا خاصة لتركيب اللولب بعد الولادة؟

يتميز تركيب اللولب بعد الولادة بالمزايا التالية:

- لا تشعر المنتقعة بأى آلام أثناء التركيب
- لا تشعر المنتقعة بأى تقلصات بعد التركيب (لأن السيدة تعاني من بعض التقلصات بعد الولادة حتى يعود الرحم إلى حجمه وموضعه الطبيعي)
- ليس هناك أى شكوى من زيادة دم الحيض (لأن دم الحيض لم ينزل بعد)
- المنتقعة وزوجها يكونان متحفزان لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة بعد معاناة الحمل والولادة .
- تستطيع الأم أن ترضع وليدها بصورة طبيعية (لا تأثير على الرضاعة)

متى تقدم المشورة بالنسبة للولب الذي يركب بعد الولادة مباشرة ؟

- تقدم المشورة الخاصة بهذا النوع من اللولب أثناء فترة الحمل وخاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل وتستمر حتى الولادة كلما كانت هناك فرصة للمناقشة مع المنتفعة
- ويجب أن تقدم المشورة على كل لوسائل المتوافرة ومن ضمنها اللولب بعد الولادة

س : ما هي مزايا الواقي الذكري؟

- فعال بنسبة جيدة لو استعمل بطريقة صحيحة في كل مرة يحدث فيها جماع
- لا يحتاج إلي كشف طبي أو روشته طبية
- ليس له آثار جانبية
- يحمي من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجماع بما فيها مرض الإيدز
- يسمح للزوج بالمشاركة في تنظيم الأسرة

س : هل توجد أعراض جانبية للواقي الذكري؟

- نادرا جدا ما يحدث بعض الشعور بالحرقان نتيجة للحساسية للمادة المستخدمة في صناعة اللواقي الذكري سواء من الرجل أو زوجته

كيف يستخدم الواقي الذكري؟

- يجب استعمال واقي ذكري لكل مرة يحدث فيها جماع
- يجب وضع الواقي على عضو ذكري منتصب قبل البدء في عملية الجماع
- يجب ترك فراغ في مقنمة الواقي الذكري ليتم جمع فيه السائل المنوي
- يجب تثبيت الواقي الذكري باليد قبل الانسحاب بعد نهاية الجماع حتى لا يتسرب السائل المنوي إلي المهبل أثناء الانسحاب
- يجب عدم استعمال مواد تزييق (مثل الزيوت) مع الواقي الذكري
- يجب حفظ الواقي الذكري بعيدا عن الحرارة والضوء وبعيدا عن متناول الأطفال
- يجب للتأكد من سلامة الغلاف الخارجي للواقي الذكري قبل الاستعمال (لا يستخدم إذا كان الغلاف الخارجي للواقي الذكري ممزقا)

س : ما هي ميزات الأقراص الموضعية الفوارة؟

- لا تؤثر على لبن الأم وبالتالي يمكن استخدامها مع الرضاعة الطبيعية
- لا تحتوي على أي هرمونات وبالتالي ليس لها الأعراض الجانبية للهرمونات
- فعالة كوسيلة لمنع الحمل إذا ما استخدمت بالطريقة الصحيحة
- تستخدم مع الجماع فقط(عند اللزوم) وليس بصورة مستمرة
- لا تحتاج لكشف طبي أو روثنة طبيب

س : ما هي الآثار الجانبية للأقراص الموضعية؟

قد يحدث أحيانا بعض الشعور بالحرقان الموضعي في المهبل أو العضو الذكري نتيجة حساسية للمادة الفعالة في الأقراص الموضعية الفوارة

س : كيف تستخدم الأقراص الموضعية الفوارة

- يمكن أن تستخدم الأقراص الموضعية الفوارة في أي وقت بعد الانتهاء من الدورة أو بعد ستة أسابيع من الولادة
- تبلل الحبة من الأقراص الموضعية الفوارة بقليل من الماء وتوضع في أعلى مكان تصل إليه يد السيدة داخل المهبل قبل الجماع بعشرة دقائق ، وإذا تكرر الجماع ، توضع حبة أخرى من الأقراص الموضعية الفوارة

الرضاعة الطبيعية

س : ما هي مميزات الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل ؟

المميزات:

- لا تتكف أي شيء
- لا تتطلب أي أدوات
- تساعد على المحافظة على صحة وغذاء الطفل
- تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي

س : ما هي العيوب والأعراض الجانبية لإستخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الأسرة؟

العيوب والأعراض الجانبية:

- تبطل فاعلية الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل في الحالات الآتية :-
 - أ. التوقف عن الرضاعة الطبيعية المطلقة (أى بدون إضافات خارجية)
 - ب. ظهور الحيض
 - ت. زيادة المدة عن ستة شهور بعد الولادة
- لا توجد أعراض جانبية

س : كيف تستخدم الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل؟

لكي تكون الرضاعة الطبيعية وسيلة فعالة لابد من توافر الشروط التالية:

- عدم حدوث حيض بعد الولادة
- رضاعة مطلقة للطفل من الثديين بانتظام ليلا نهارا مع تجنب الغذاء الإضافي
- لمدة ستة شهور بعد الولادة

التهابات الجهاز الإيجابي

الجمهور المستهدف:

الرجال والنساء في سن الإنجاب

أهداف الرسائل الإعلامية:

1. توعية المستهدفين بأعراض هذه الأمراض وخطورتها
2. تعريف المستهدفين بكيفية الوقاية
3. التأكيد على أهمية العلاج المبكر
4. التأكيد على علاج الزوجين معاً والمثابرة على استكمال العلاج حسب تعليمات الطبيب المعالج

س : ما هي الصعوبات التي تقابلنا في مواجهة عدوى الجهاز التناسلي؟

- 1) معدل انتشار هذه الأمراض في زيادة مستمرة
- 2) الخجل الذي يشعر به الرجال والنساء عند إجراء الفحص الطبي للجهاز التناسلي.
- 3) الإحساس الخطأ من المريض بأن ما يعاني منه أعراض طارئة لا تستدعي اللجوء إلى الطبيب مما يؤخر بدء العلاج في الوقت المناسب
- 4) صعوبة التشخيص في بعض الأمراض مثل الإيدز التي تستلزم أبحاث خاصة

س : في حالة عدم بدء العلاج مبكراً - ما هي الخطورة؟

- بالنسبة للام: تسبب التهاب البوقين وانسدادهما مما يؤدي إلى العقم أو الحمل خارج الرحم
- بالنسبة للطفل: تنتقل العدوى من الأم إلى الطفل أثناء الحمل (كما في حالة الإيدز) وأثناء الولادة (كما في حالة الهربس والسيلان)
- هناك علاقة بين هذه الأمراض والأورام الخبيثة التي تحدث في عنق الرحم

س : ما هي أعراض أمراض الجهاز الالجابى التي تستوجب العرض على الطبيب؟

للنساء:

- للتغير في لون الإفرازات المهبلية
- وجود هرش بالأعضاء التناسلية الخارجية.
- وجود رائحة كريهة للإفرازات المهبلية
- وجود الأم اسفل البطن
- لارتفاع في درجة الحرارة
- صعوبة وحرقان أثناء التبول
- وجود قرح على الأعضاء التناسلية

للرجال:

- وجود إفرازات من العضو الذكري
- حرقان أثناء التبول
- ظهور قرح على العضو الذكري أو في المنطقة المحيطة به

س : كيف يمكن اكتشاف وجود هذه الأمراض؟

- سرعة العرض على طبيب الوحدة في حالة ظهور أي من الأعراض السابقة
- الفحوص المعملية
- التحويل إلى مستوى طبي أعلى إذا تطلب الأمر.

س : كيف تنتقل العدوى؟

- عن طريق الاتصال الجنسي مع شخص مصاب (بالنسبة لأي من هذه الأمراض)
- عن طريق استخدام حقنة ملوثة كما في حالة الإيدز والالتهاب الكبدي الوبائي
- عن طريق نقل دم ملوث كما في حالة الإيدز والالتهاب الكبدي الوبائي

س : كيف يتم الوقاية من أمراض الجهاز التناسلي؟

- التتقيف الصحي والتعرف على الأعراض وطرق انتقال العدوى وكيفية تجنب الإصابة بهذه الأمراض
- أهمية التشخيص والعلاج المبكر
- استعمال الواقي الذكرى والوسائل الموضعية
- استعمال الحقن البلاستيك ذات الاستعمال الواحد وعدم تكرار استعمالها.

الاكتشاف المبكر للأورام

الفحص الذاتي للثدي

س : هل كل ورم في الثدي سرطان؟

ليس كل ورم في الثدي سرطان (٨٠ % من أورام الثدي حميدة)

هل يمكن اكتشاف سرطان الثدي بالفحص الذاتي؟

نعم - ٩٥% من الأورام السرطانية يمكن أن تكتشف بالفحص الذاتي

هل يمكن للسيدة أن تحدد أنها مصابة بسرطان في الثدي؟

يمكن للسيدة أن تكتشف وجود ورم بالثدي لكن الطبيب وحده هو الذي يستطيع أن يقرر إذا كان هذا الورم سرطانيا .

من هن المعرضات للإصابة بسرطان الثدي ؟

- كل السيدات معرضات للإصابة ولكن هناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة

عوامل زيادة احتمال الإصابة

- العمر المتقدم
- تاريخ عائلي لسرطان الثدي
- عدم الإنجاب والإرضاع
- تأخر الحمل الأول لمن متقدم
- البلوغ للمبكر (أقل من ١٢ سنة)
- تأخر انقطاع الطمث (أكثر من ٥٥ سنة)
- للتعرض للإشعاعات
- زيادة الدهون في الطعام والبدانة
- استعمال هرمون الإسترين
- سكان الحضر

يجب التأكيد على أهميه ثلاثة إجراءات :

١. الفحص الذاتي : مره كل شهر
٢. الفحص بواسطة الطبيب : مره كل سنه
٣. تصوير الثدي : حسب ما يقرره الطبيب

س : لماذا عمل الفحص الذاتي للثدي ؟

أثبتت الدراسات أن احتمال الوفاة بسبب سرطان الثدي أقل بين السيدات الممارسات للفحص الذاتي للثدي لأن الفحص الذاتي يؤدي الى الإكتشاف المبكر للمرض وبالتالي تحسن فرص العلاج من الورم وتحسن نتائج العلاج

س : متى تقوم السيدة بعمل الفحص الذاتي للثدي ؟

- ابتداء من سن العشرين
- كل شهر - مدى الحياة
- بعد انتهاء الدورة الشهرية بيومين أو ثلاثة (أو فى نفس اليوم من كل شهر بعد انقطاع الدورة)
- يساعد الانتظام فى تلك على معرفة الإحساس الطبيعي للثدي وبذلك يسهل ملاحظة أى تغيير .

مسحة عنق الرحم

س : هل مسحة عنق الرحم لازمة؟

- ليست لازمة قبل استعمال وسائل منع الحمل لكنها أحد مكونات الصحة الإنجابية إذ أن الفرصة سانحة لعملها أثناء الزيارة
- يمكن بواسطتها تشخيص التغيرات التى تشير الى إمكانية حدوث سرطان .

س : ما هى مسحة عنق الرحم؟

- هى إجراء بسيط جداً يتم مع الفحص المهبلى العادى لأخذ عينة من عنق الرحم عن طريق مسحة بمسطرة خشبية صغيرة . يتم هذا الإجراء بواسطة الطبيب فى ثوانى قليلة ولا يحتاج لأى تخدير

مشاركة الرجل

الجمهور المستهدف :

الرجال والشباب

هدف الرسالة

١. إشعار الرجل بان له دور هام في الصحة الإيجابية
٢. تعريفه بهذا الدور وتشجيعه على ممارسته
٣. تعريف القادة السياسيين والمحليين ورجال الدين بدور الرجل في الصحة الإيجابية وأهميته وجعلهم دعاة لهذه الرسالة
٤. تعريف الرجل بجميع المعلومات الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة

س : كيف تكون مشاركة الزوج في الصحة الإيجابية ؟

المقصود من مشاركة الزوج:-

- ١) الإمام بجميع وسائل تنظيم الأسرة ومعرفة المميزات والآثار الجانبية حتى يتمكن من تقديم الدعم اللازم لزوجته واستخدام الواقي الذكري
- ٢) عدم معارضة تنظيم الأسرة
- ٣) تشجيع الزوجة على استعمال الوسائل الحديثة أو التقليدية
- ٤) للمشاركة الفعلية في التنظيم (كاستعمال الواقي الذكري ..الخ)
- ٥) مشاركة المرأة فكراً في توقيت حدوث الحمل وفي الرؤية المستقبلية لحجم أسرتهما بما يتلاءم مع ظروفهما النفسية والمادية
- ٦) الوعي بالتهابات الجهاز الإنجابي والذهاب للكشف وتشجيع زوجته أيضاً على الكشف الطبي.
- ٧) مشاركة الرجل في منع حدوث حمل غير مخطط له (غير مرغوب فيه) وكيفية الوقاية منه
- ٨) للتعاطف مع الزوجه بعد سن الإنجاب وتفهم التغيرات البدنية والنفسية التي تحدث فى هذه المرحلة

س : كيف تكون مشاركة الأب في الصحة الإيجابية؟

١. عدم التفرقة بين الذكر والأنثى في المعاملة والتعليم الخ)
٢. دعم الثقافة الإيجابية للبنات والأولاد
٣. التشجيع على الفحص الطبي قبل الزواج
٤. عدم الموافقة على ختان الإناث والاعتناع بأضراره
٥. عدم زواج بناته في سن صغيرة وإعطائهم حق الاختيار.

تمكين المرأة

س : ماذا نقصد بالتمكين :

"هو تولى الأفراد زمام أمورهم والتحكم في حياتهم ضمن بيئتهم الاجتماعية والسياسية " ولا يكون الهدف من التمكين السيطرة على الآخرين وإنما استخدام القوة الذاتية للقيام بأنشطة مشتركة مع الآخرين بغرض أحداث التغيير

س : ماذا نقصد بتمكين المرأة ؟

تمكين المرأة هو مساعدة للنساء على اكتساب وتعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات وتطوير مهارات التفاوض والقدرة على اتخاذ القرار وتكوين العلاقات الاجتماعية الداعمة و اللجوء إلي هذه العلاقات الاجتماعية للاستفادة من الإمكانيات والموارد المتاحة والمشاركة في الحياة العامة ، فغالبا ما تتعلم المرأة عبر هذه العلاقات طرقا بديلة للتفكير والعمل من خلال التفاعل المباشر مع الآخرين مما يساعدها على دعم استقلالها وتعزيز ثقها بنفسها واعتمادها عليها ففتتح هذه العلاقات فرصة للمرأة للتعرف على من تقندي بهن وتكتشف فرصا جديدة لتعزيز قدراتها واثبات وجودها في مجتمعا .

س : ماذا نقصد بمهارات التمكين ؟

ويكون للتمكين من خلال تطوير المهارات المتعلقة بالمواضيع التالية :

1. الاستفادة من تجارب الآخرين
2. إدراك الأدوار الاجتماعية المتغيرة
3. تقدير الذات والثقة بالنفس
4. اتخاذ القرار

٥. مهارات التفاوض
٦. العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي
٧. للمشاركة في الحياة العامة
٨. المحافظة على الصحة (بما فيها الصحة الإنجابية)

مرحلة ما بعد سن الإنجاب

الجمهور المستهدف

1. السيدات في مرحلة ما بعد سن الإنجاب
2. الأزواج والأبناء

هدف الرسالة:

1. تعريف السيدات بأعراض هذه المرحلة
2. طمأنتهن بخصوص الأعراض الطبيعية التي تصاحب هذه المرحلة
3. تحذيرهن من الأعراض الغير طبيعية والتأكيد عليهن باستشارة الطبيب في حالة ظهورها
4. التأكيد على الأزواج والأبناء باحتياج الزوجة والأم في هذه المرحلة إلى العناية والتعاطف من أفراد أسرتها

س : ماهي مرحلة ما بعد سن الإنجاب؟

هي مرحلة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية وبالتالي فقد القدرة على الإنجاب لعدم حدوث التبويض الشهري وتحدث غالباً من سن الـ 45 سنة

س : ماهي الأعراض الطبيعية المصاحبة لهذه المرحلة؟

1. نقل الدورة الشهرية ثم تتقطع تماماً، إذا زالت الدورة في هذه المرحلة يجب إستشارة الطبيب فوراً
2. نوبات الإحساس بالسخونة في الرأس والجسم (الصهد) وهي كثيرة الحدوث
3. الاضطرابات النفسية والتقلبات المزاجية (الشعور بالضيق النفسي والعصبية ... الخ)
4. الاضطرابات العضوية مثل الآلام في الظهر والعظام، الزغلة، الصداع
5. زيادة في الوزن
6. اضطرابات في الهضم وامسك

س : ماهى المشاكل الصحية التي قد تصيب المرأة في هذه المرحلة؟

١. هشاشة العظام
٢. المرأة في هذه السن تكون اكثر عرضه للإصابة ببعض الأمراض العضوية بالجهاز التناسلي والتدبيرين

س : ماذا نقصد بهشاشة العظام

يساعد هرمون الإستروجين على ترسيب الكالسيوم بالعظام والذي يساعد على صلابه العظام وقوة تحملها . فى مرحلة ما بعد سن الإنجاب يقل إفراز هرمون الإستروجين فلا يترسب الكالسيوم فتقل صلابتها وتصبح هشه ومعرضة للكسر بسهولة كما يؤدي الى بعض الآلام فى العظام.

س : كيف يمكن مساعدة النساء فى هذه المرحلة؟

- يجب طمأنة السيدات أن كثيراً من هذه الأعراض كما سبق أن ذكرناها هى شئ طبيعى
- الحفاظ على الوزن
 - التغذية السليمة
 - الإقلال من المشويات
 - الاكثار من الخضروات
 - الاكثار من الأغذية التى تحتوى على الكالسيوم كالخضروات الورقية مثل السبانخ
 - للجرجير - ومنتجات الألبان
 - الرياضة البسيطة مثل المشى
 - الفحص الذاتى للتدى
 - مراجعة الطبيب بصفة دورية وفى حالة حدوث أى مشاكل طبية
 - توعية الأزواج والأبناء بما تمر به الأم من تغيرات حتى يدعموها ويتعاونوا معها.

س : ماهى الأعراض المرضية التي تستلزم توجه السيد للوحدة الصحية؟

١. الأم شديدة بالظهر والساقين
٢. نزول أى نقط دموية من المهبل
٣. إفرازات مهبلية شديدة ذات رائحة كريهة
٤. الإحساس بأى تغير بالتددي (تضخم فى الحجم أو نزول إفرازات الخ ...)

س : ما هو دور الإعلاميين مع السيدات في هذه الفترة؟

١. التوعية بالتغيرات النفسية والعضوية التي قد تطرأ على المرأة في هذه المرحلة العمرية وطمأنة السيدات
٢. للتوعية بأهمية الكشف الدوري بالوحدة حتى في حالة عدم وجود أي أعراض مرضية وذلك للاكتشاف المبكر لأية أمراض عضوية خطيرة
٣. للتوعية بأهمية التوجه للوحدة الصحية عند حدوث بعض الأعراض المرضية
٤. للتوعية بأهمية التدريب على الكشف الذاتي على الثدي داخل الوحدة الصحية

**Ministry of Health & Population
Population & Family Planning Sector
Fourth Population Program**

Reproductive Health

**Awareness & Consultation
Guide**

Contents

Introduction:

- Reproductive health program
- Goals
- Strategies

This Guide:

- Guide's contents & how to use it

Reproductive Health

1- Pre-marriage stage

A- Childhood stage

- Avoiding discrimination between sexes
- Awareness of clitoridotomy harms

B- Adolescence stage

- Formation and functions of the reproductive system
- Changes of puberty stage

C- Marriage preparation stage

- Medical examination and consultation for marriage seekers.

2- Marriage & reproduction stage

A- Safe motherhood

- Pregnancy care
- Safe delivery
- Safe puerperium
- Vaccinations during pregnancy

- Pregnant's nutrition

B- Inflammation of the reproductive system & sexually transferred diseases.

C- Early diagnosis of tumors

D- Participation of men.

E- Enabling women.

3- Post-reproduction age

- Symptoms accompanying amenopause.

- Osteopsathyrosis.

Introduction:

The Ministry of Health & Population adopts a future perspective that underlines the importance of comprehensive economic development through the stability of population growth that is based on individuals' faith in their rights and duties towards their reproductive health.

The Population and Family Planning Sector undertakes this national responsibility to provide quality services in the field of family planning and reproductive health.

The Ministry of Health and Population has implemented the national program of population and reproductive health in collaboration with all ministries and sectors of the State concerned with issues of population, women, reproductive health and family planning as well as the private sector and the civil sector, represented in the non-governmental organizations [NGOs]. This program has constantly been supported by the political leadership that deserves all the credit for the successes, achieved in this context.

At all stages of the national program of population, the Ministry of Health & Population has underlined its complete keenness on respecting religions and proper traditions in implementing the program and refusing practices that are against these instructions. The Ministry of Health & Population has stressed that the family planning and reproductive health services are an inseparable parts of the basic health care, guaranteed by the Constitution for all citizens of Egypt.

Despite the achievements, deemed giant by all means, and the great development in the provided services and preparations, available at service sites in the Ministry of Health & Population, the

Egyptian program still needs a lot to achieve the program's ambitions.

Among the main axes of achieving the goals of the national program of population is the adoption by the Ministry of Health & Population of a media strategy that focuses on the problems of the population and seeks to change the behavior and trends, prevailing in the community that negatively affects the health of individuals.

The Ministry of Health & Population has paid special attention to the mediawomen working in it for the effective role they play with the target categories to make use of the services of family planning and reproductive health, provided by the Ministry of Health & Population. Many training courses have been held for the mediawomen in the past years. There are still several ambitious plans for improving communication and information skills that should be available to the mediawomen.

The media mission of the Ministry of Health & Population has focuses in the field of reproductive health and family planning on:
“Fostering the ability of married couples and individuals to practice their basic right of deciding freely and responsibly the number of children they have and the interval between the delivery of each child and the next one. This is in addition to increasing awareness and comprehension of population and reproductive health-related issues at all decision-making levels, either individually, nationally or internationally”.

Strategic media objectives of the Ministry of Health & Population are:

- 1-Increasing people's awareness of the issues of reproductive health and increasing the demand on its services.
- 2-Increasing the demand on family planning services and the rate of using family planning devices and reducing the rate of abstention from using the devices and the rate of unnecessary requirements of devices.
- 3-Supporting other elements of population and development issues such as re-distribution of population, improvement of population characteristics, paying attention to economic, cultural and social development as well as the issues of the ^{gender}sex that is a common factor in all reproductive health issues.
- 4-Improving the level of cooperation between all bodies working in the field of population media in order to achieve the goals of the national program of population and reproductive health.

This guide is included in the assistance provided by the Ministry of Health & Population to help mediemen play their assigned roles. It is also a reference for the staff working in the field of population media, either from the Ministry of Health & Population or from outside, to be referred to in order to link them with target categories.

This Guide:-

Reproductive behavior in the community is an important and vital issue with regard to the success or failure of reproductive health programs and this is not easy. Awareness and consultation play an important role in health programs. Individuals , undertaking this role, are responsible for achieving the successes, targeted by these programs.

Hence, the Ministry of Health & Population is keen on providing regular training to its employees in the field of awareness and consultation in order to improve their standards and help them acquire skills and information that enable them to perform their assigned roles ideally.

The Ministry of Health & Population has prepared this guide to be an easy, within-reach reference at all times in order to remind them of the basic skills and information they should have to perform their tasks completely and to combine the basic information and skills of awareness and consultation.

Guide's contents & how to use it

This guide presents the basic information about reproductive health, divided into three age stages pre-marriage stage covering the stages of childhood, adolescence and marriage preparation marriage & reproduction stage and post reproduction stage.

A distinctive color is used with each stage to facilitate referring to its content. The same color is used in other publications on reproductive health such as stickers.

The guide presents this information in a **question & answer** form to be easily comprehended and used in the sessions of awareness and consultation that always depend on conversations, questions

and answers. The target audience and the objectives of the media missions of each subject are specified to be focused upon.

We hope that users of the guide find this presentation interesting and the information and skills included useful and that these information and skills meet their needs for performing their important work and wish them very good luck.

Basic information

Reproductive health:-

Target audience:

- 1- Women and men.
- 2- The youth of both sexes [in the youth camps and centers].
- 3- Male and female students of secondary schools and universities.
- 4- Female workers in factories.
- 5- Learners of illiterate classes.
- 6- Old people: grandmothers and mothers in law.

Objectives of media missions

- 1- Emphasizing the attention paid by the State's agencies to health, psychological and social status of the woman since her birth up to the post reproductive stage as a pillar of the family.
- 2- Facilitating the definition of "reproductive health" in keeping with the target audience to facilitate the spread of the concept.
- 3- Attracting the attention of the target audience to the components of reproductive health in a simplified and concise way.

Q1- What is meant by reproductive health ?

It is the passage by a woman of her different age stages in a proper health, psychological and social framework

Q2- What are the components of reproductive health ?

- 1- Preparing young women for all elements of motherhood [marriage – pregnancy – bringing up children – family care].
- 2- Helping women to pass the reproduction stage safely without risks or obstacles.

3-Reducing the negative effects of the changes accompanying menopause.

Q3- What are the age stages included under reproductive health services ?

Pre-marriage stage including:

- Childhood stage
- Adolescence stage
- Marriage preparation stage

Marriage and reproduction stage

Post reproduction stage.

As for pre-marriage stage:

Q4- What are the basic missions related to each stage ?

Childhood stage:

- 1-Proper nutrition of a child.
- 2-Observing the rules of cleanliness and protection from different diseases.
- 3-Abiding by all vaccinations.
- 4-Avoiding discrimination in nutrition, education and treatment between males and females.
- 5-Awareness of clitoridotomy harms.

Adolescence stage:

- 1-Teaching children and parents the physical and psychological changes occurring at this age such as menses and puberty marks...etc.
- 2-Teaching children and parents the anatomic and functional aspects of the reproductive system.

Marriage preparation stage

Paying attention to the benefits of medical examination before marriage

With regard to the reproductive age: Paying attention to the following:-

- 1-The importance of family planning to maintain the safety of the mother and the family.
- 2-Family planning devices.
- 3-Safe motherhood – avoiding risky pregnancy and the importance of pregnancy follow-up and safe delivery.
- 4-Reasons for the death of newborn babies, their diseases and how to prevent these diseases.
- 5-Importance of early diagnosis of breast tumors and reproductive systems.
- 6-Inflammation of the reproductive system and paying attention to treatment and prevention.
- 7-Importance of man's role and his participation in this stage.
- 8-Importance of enabling women to play a more effective role in the family.

With regard to the post-reproduction age

- 1-Explaining the psychological and physical changes accompanying this stage.
- 2-Importance of early diagnosis of tumors and how to treat and prevent them.
- 3-Importance of periodical checkups for this age bracket.
- 4-Explaining osteopsathyrosis and how to prevent and treat it.

Pre-marriage stage

Childhood stage

Avoiding discrimination between both sexes

Q- Why shouldn't we discriminate between both sexes ?

Because the children – whatever their sex – are a gift from God and we should be thankful to him. The woman currently plays important roles in the community. In addition to being a housewife, tutoress and a virtuous wife, she works as a teacher, a doctor, an engineer, a businesswoman, a politician and pharmacist... etc.

Q- What do we mean by equality between a boy and a girl ?

Equality between a boy and a girl in the same family does not mean treating both of them in the same manner. Each of them has his/her energies, imposed by their physical formation. It means giving them equal opportunities in the fields of education, health and freedom of choice.

Q- Why should we pay attention to girls ?

Because girls will be mothers in the future and will be a cornerstone in the civilized community. Hence, they should be respected and their status fostered.

Q- How do we start treating boys and girls equally ?

Equality between boys and girls should start by proper upbringing.

Upbringing of sons:

Proper upbringing of sons necessitates their involvement, since their early age, in some responsibilities – even if simple – at home, on the condition that they respect their sisters and help them meet their needs, exactly like sisters do with their brothers. Sons' involvement in domestic responsibilities helps them in the success of their future marriages and in the happiness of their families. Thus, they will be understanding husbands, who participate effectively in building their families and they will also be kind fathers, who care for their children's health and education.

Upbringing of daughters

Proper upbringing of daughters at home necessitates giving them

Formation and functions of the reproductive system

Q- What are the parts of female reproductive system and what is the function of each of these parts ?

Female reproductive system consists of two main parts: -

1- External genitals

2- Internal genitals

First: Female external genitals

Female external genitals consist of: -

1- Clitoris:

It is a sensitive erectile part of spongy tissues. It deems with blood vessels and fed by the clitoral artery.

2- Labium minus:

They are two delicate lobes full of blood vessels and nervous endings. The top point at which the two labia minora meet is called the clitoris prepuce that covers the clitoris.

3-Labia majora:

They are two fatty lobes of tissues, covered with delicate skin, on which hair grows when a female comes to the age of menses.

The two labia majora cover the female external genitals: the vagina and the urination hole, and cover the clitoris and the two labia minora when a female reaches the age of puberty.

• Functions of female external genitals [Vulva]

The importance of female external genitals lies in the sexual intercourse, the luster of which starts at the upper brain centers as signals are sent from the brain through the nervous system, which in turn alerts the blood circulation and controls the quantity of blood that feeds the genitals. This will lead to blood congestion in the genitals in pelvis. This feeling results in the sexual practice. Erection of clitoris and labia minora may also occur.

God has created females and their feelings and emotions to prepare them for reproduction process that is the basis of the universe.

Second: Female internal genitals: -

- Female internal genitals consists of: -

1-Vagina:

It is a cylindrical tube linking the vulva to the uterus. It is lined with a delicate mucosa.

2-Uterus:

It is a pear-shaped part that exists inside the pelvis. It consists of two parts:-

A-Cervix uteri: -

It is a small cylinder including a tube. It opens from below into the vagina and extends upward forming the body of the uterus.

B-Uterus body:

It is an oval vacuum, the wall of which is made of three layers:

- External cover.
- Uteri muscles.
- Internal uteri lining.

3-Fallopian tubes:

They are two thin tubes that open upward in the uterus. Each tube has an external opening with lashes to catch the ovum from the ovary existing on the same side [right or left] of a female's body.

This opening is called a tuba.

4-Ovaries:

There are two ovaries [right and left] on both sides of the ovary.

Functions of female internal genitals

1-Vagina:

- In which the sexual intercourse is performed and the sperms are ejected.
- It a tube through which menses blood and newborn babies pass during delivery.

- There are natural secretions that resist some kinds of microbes and facilitate sexual intercourse.

2-Uterus –

The main function of the uterus is to incubate the fertilized ovum that is formed of the merge of both a sperm and an ovum [zygote]. It provides the appropriate surrounding for the zygote feeding it till it grows to be a fully-grown baby.

3-Fallopian tubes:

- The external opening of the fallopian tube [tuba] catches the mature ovum coming from the ovary.
- Cells lining fallopian tubes [cells with lashes] move the mature ovum towards the uterus.
- Fertilization occurs and a fertilized ovum is formed if the ovum meets a sperm at the external one third of the fallopian tube.
- In case of fertilization, the fallopian tube helps the fertilized ovum move towards the uterus and stick to the lining of the uterus and hence, pregnancy is complete.

4-Ovaries:

- Secretion of female hormones [progesterone & estrogen] responsible for the following functions:
 - Occurrence and continuity of pregnancy.
 - Occurrence and regularity of menses.
 - External female characteristics [soft voice, distribution of fats and hair over the body and size of breasts and posteriors....etc].
- Ovum production
 - An ovum is produced each month from one of the two ovaries respectively.

Anatomy & functions of the male reproduction system

External genitals	Description & functions
Penis	It is a male's pudendum. In the sexual excitement or intercourse, it is filled with blood and erected and it is able to penetrate the vagina to eject the seminal fluid, including sperms. It is also the tube of getting rid of the urine.
Testicles	They are two sexual glands producing sperms and the masculine hormone and they exist in the scrotum.
Scrotum	It is a suspended skinny bag under the base of the penis and it includes the testicles.
Urine duct	It is a duct extending from the bladder and the prostate gland along the penis outside the body. Thus, it is a duct for both urine and seminal fluid.
Prostate gland	It is located at the opening of the bladder. In sexual excitement, it secretes a liquid in the ejecting duct that provide the appropriate medium for the life and movement of the sperms.
Vas deferens	Two tubes extending from the epididymis to the gonecysts and the prostate gland. It helps the sperms to come out at the peak of sexual intercourse.
Gonecysts	It is a part extending at the end of the seminal tube, secreting a viscose lubricating liquid that feeds the sperms so as to remain alive.

Epiddymis	It is twisted tube, in which sperms grow and mature. It links between the testicles and the seminal duct.
Coper gland	It is a small gland that produces a lubricating liquid to maintain the coolness of the urine duct. This liquid also increases the quantity of the seminal liquid that is ejected.

Reproduction Physiology

Definition:

It is a set of functions, performed by the body to maintain human race [reproduction].

1-Ovulation:

It is the coming out of a mature ovum from one of the ovaries. It occurs once in a month. For the ovum to reach maturity [Graaf vesicle], hormones, secreted by the ovaries and the hypophysis gland in the brain, should be available.

These hormones help vesicles grow and mature. They also help vesicles blow out and allow a mature ovum come out and be fertilized in case it meets a sperm. Ovulation often occurs in the middle of the menses.

2- Menses

Menses occurs periodically every 28 days. Women differ as far as menses regularity, duration and quantity of blood are concerned.

Menses occurs as a result of the effect of ovary hormones on the uterus lining.

At the beginning of a new menses, female hormones, secreted by the ovary, help increase the thickness of the uterus lining and the number of blood vessels in it. This is complete by the end of the menses.

When a menses is about to end, female hormones decrease clearly in the blood. Consequently, surface layers of uterus lining fall, accompanied by some bleeding [menstruation] for a period that differs from one female to another.

3-Fertilization & pregnancy

Fertilization occurs when a mature ovum meets a sperm in the outer one third of the fallopian tube. Fertilization results in the formation of a zygote.

After fertilization, the fertilized ovum [zygote] moves through the fallopian tube towards the uterus. When a fertilized ovum [zygote] reaches the uterus, it sticks to the uterus lining that is ready at that time for that process.

The zygote keeps on growing to form a coagulum and then an embryo. It then grows to be a full fetus.

Q- What is meant by puberty ?

It is the stage of transformation from childhood stage to adolescence one. At this stage, the body and genitals grows tremendously. At this stage, menses occurs to girls and their breasts grow larger. Hair grows in some areas like the pubis and armpits. Boys' voice gets stronger to some extent. This stage is accompanied by some psychological changes in both sexes such as tough disposition and attempts to prove oneself.

Q- How can we support our children at this stage?

We can support our children through understanding the changes occurring at this stage, explaining these changes to them, reassuring them and encouraging them to have proper nutrition, to be clean and to practice sports.

Equality between both sexes

Clitoridotomy

Target audience:

- 1-Fathers and mothers.
- 2-Those influencing clitoridotomy decision-makers.
- 3-Leaders on both official and popular levels.
- 4-Mosque Imams and religious men.

Goals of the media missions:

- 1-Attracting attention to clitoridotomy harms.
- 2-Stressing that there are no physical or moral benefits for the clitoridotomy.
- 3-Explaining the difference between male circumcision and clitoridotomy.
- 4-Stressing that there is no relationship between clitoridotomy and girls' chastity and that chastity is the result of proper upbringing and adherence to religious values.

Q1- What is meant by clitoridotomy?

Cutting parts of female external genitals: Clitoris, labia minora and in some cases labia majora.

Q-2- What are the complications of clitoridotomy?

The complications are divided into two:

A- Complications occurring during clitoridotomy

- Severe pains during clitoridotomy, particularly that it is performed with ^{cut} anesthesia.
- Occurrence of inflammations, infections and contamination of wounds due to the use of non-sterilized and unclean tools.
- Severe bleeding that may result in a shock or death.

- A nervous shock due to severe pains.
- Leaving bad psychological effects on girls.

C- Constant and long range complications

- Distortion and skin stretch around the area of the wound due to the coalescence that may lead to the tightness of the vagina opening resulting in some difficulty in the sexual intercourse and in delivery.
- Tightness of the vagina opening leads to a lengthy period of delivery. The head of the fetus presses the bladder and the anus, leading to a urinary or anal fistula and resulting in disability to control urination or sporation.
- Inflammation of urine duct that may result in pains on urination.
- Contamination of the wound may lead to inflammation of the pelvis and chronic pains that could result in sterility.
- Lengthy delivery [difficult delivery] may result in the infant's death or disability due to the injury of brain tissues.

Q3- In case clitoridotomy is performed outside the reproductive system, how does tube obstruction occur?

In case of wound contamination, resulting from the clitoridotomy – which is possible particularly in cases performed under inappropriate circumstances, in which no rules or precautions are observed, this contamination of the wound may spread to include the vagina. From the vagina, it could infect the cervix uteri and then the uterus body until it reaches the uterus tubes [ascending infection]. In case of neglecting tubal uteritis, it would easily lead to obstruction of tubes and the resulting cases of sterility.

Q4- Some say that clitoridotomy is a beautifying process. Is it right?

There is no relationship between clitoridotomy and beautification as God has created human beings in the best shape possible. Parts, cut during clitoridotomy, are from the genitals created by God in the female body. God has not created anything ugly. We may not say that cutting these parts is a beautification process.

Q5- Is there any relationship between clitoridotomy and a girl's maintenance of her chastity?

Sexual intercourse starts at the upper centers of the brain and not at the female genitals. Strong or weak sexual excitement does not depend on whether a woman is circumcised or not. If a young girl learns religious and moral values and proper principles in dealing with the other sex, she will maintain her chastity due to personal faith, not due to clitoridotomy.

Q6- Clitoridotomy has been performed for a long time without any complications. Why do we talk about its complications now?

Clitoridotomy has been prohibited for a long time at the level of the units of the Ministry of Health. The resolution of the Minister of health is only an emphasis on previous resolutions to prohibit clitoridotomy on an official level.

Complications are always there. A lot of deaths have occurred due to the use of non-sterilized tools. There have also been physical complications such as bleeding, distortion and fibrosis of the area of the wound or fibrosis leading to tightness of the vagina opening and to retention of urine....etc. This is in addition to the

psychological complications, resulting from the clitoridotomy such as violating a girl's body and her human rights.

Q7- Does clitoridotomy leads to sexual frigidity?

Cutting a sensitive and important part of female genitals does not prevent the desire in sexual intercourse that starts due to brain signals, yet it leads to lack of sexual satisfaction during the intercourse.

Q8- Why is male circumcision allowed while clitoridotomy prohibited? What is the difference at the medical level?

Male circumcision is religiously and medically allowed. There are many established and correct Hadiths [prophet's sayings] that support this view and we leave this to religious men to talk about. Medically, the part cut from the male genitals is a pouch of skin, in which some secretions accumulate and can not be cleaned leading to repeated inflammations and formation of pus pockets. As for clitoridotomy, main parts of female reproductive system are cut resulting in severe physical and psychological complications.

**Medical examination & consultation provided to those
desiring to get married**

Target audience:

- 1- The youth of both sexes who desire to get married.
- 2- Fathers and mothers.

Goals of the media missions:

- 1- Stressing the importance of medical examination and consultation before marriage.
- 2- Stressing that the goal of medical examination is not to accept or refuse the marriage, but rather to get married while being aware of every detail so as to secure a healthy life for the couple and their children in the future.
- 3- Stressing the availability of examination and consultation services to those desiring to get married and the types and places of such services.
- 4- Emphasizing the importance of the required vaccinations.

Q1- What is the importance of medical examination for those desiring to get married?

Medical examination is very important to those desiring to get married to achieve the following:

1-Taking the necessary measures in case of diseases such

as:

- Infectious chronic diseases: such as tuberculosis – leprosy – venereal – hepatitis – AIDS. This will help those desiring to get

married take medications and advice appropriate for their cases.

- Disinfecting diseases: such as cardiac diseases – blood pressure – diabetes.... etc. This allows the couple to get acquainted with the appropriate course of their marital life with regard to foods, drinks and marital relationship.
- Physical or mental disability so that each part could know the needs of the other part and try to fulfill these needs.

2-Getting acquainted with blood type compatibility

Blood types, known by most people, are O – AB – B – A. These types are hereditary but there is another factor most people are not aware of, which is Rhesus Factor or RH Factor. It is either positive [RH +] or negative [RH -]. It is also hereditary and should be observed on pregnancy. It can easily be treated. Yet, in case it is not treated, it will have very serious effects on the newborn baby. [See the table below].

	Husband	Wife	Procedure
Rhesus Factor	Positive RH +	Negative RH -	A syringe to the wife upon delivery
	Positive RH +	Positive RH +	Nothing
	Negative RH -	Negative RH -	Nothing
	Negative RH -	Positive RH +	Nothing

3-Hereditary diseases:

The doctor will inform those desiring to get married of all possibilities of hereditary diseases if there is any along the medical history of the family.

4-Sexual diseases:

It is useful to be frank with the couple about any diseases that are infectious through sexual intercourse as most of these diseases can be easily treated in case of early diagnosis. It is not a shame to discuss these diseases with the doctors, as some of them are contagious through blood transfusion or through the placenta during delivery.

5-Vaccinations:

There are some diseases that form a threat to the fetus and the pregnant woman such as: rubella, epidemic parotitis, tetanus and measles.

Hence, they must be vaccinated against these diseases so as not to endanger the pregnant woman or her fetus.

Q2- What are the problems of marriage of relatives?

Marriage of relatives is a very common habit, particularly in the countryside as families tend to abide by this habit to keep their fortunes. There are also other beliefs to the effect that husbands who get married to their relatives protect and do not annoy them.

Yet, marriage of relatives could lead to:

Increase the ratio of hereditary diseases of the same family as such diseases are latent in both of the husband and the wife; a

matter that raises the possibility of their children being ^{affected} ~~infected~~ with such diseases.

Q3- What is the appropriate age for marriage? Why?

The Egyptian law has stipulated that the age of marriage for males is 18 and for females 16. Although this age is relatively young, many families seek to falsify the age, specified under the law, through attributing false ages for those desiring to get married, particularly females.

This is due to the following reasons:

- The family's desire of getting a girl married for fear of deviation.
- Economic factors that encourage the family to get a girl married in order to rid itself of the financial burden.

Scientifically, the appropriate age of marriage and reproduction for females should not be less than eighteen years for the following reasons:

1-Physical and mental immaturity:

Both girls and young men need to mature physically and mentally to be able to build a strong family, as reproduction process – particularly for females – needs complete growth and maturity of female internal genitals and bones to make sure females do not face risks of pregnancy and delivery.

Children upbringing needs a rational mind and physical strength that enable the husband and wife to undertake their assigned roles ideally.

Social relationship between a husband and a wife influences their marital life to a great extent and depends mainly on their intellectual maturity.

2-Risks of pregnancy at an early age

Ratio of health problems increases in case pregnancy occurs at an age less than eighteen years:

- Pregnancy toxication.
- Dystocia [hardness of delivery].
- Abortion.
- Death of fetus in the uterus.
- Delivery of premature infants.
- Perosis.

Safe Motherhood

Target audience:

- 1- Females at the age of pregnancy and reproduction.
- 2- Husbands.
- 3- Grandmothers and mothers in law.

Goals of media missions:

- Attracting women's attention to the importance of pregnancy follow-up to the health of mothers and children.
- Attracting women's attention to the importance of vaccinations that should be taken by pregnant women.
- Attracting the audience's attention to the importance of giving birth in clean and appropriate places.
- Informing the target audience of children's vaccinations and their importance.

Q- What are the importance and steps of health care, provided to women during pregnancy and delivery?

Mothers are the basis of families. Providing them with appropriate care during pregnancy is among the priorities of the Ministry of Health and Population, with the objective of reducing the ratio of dead and disable mothers.

First: Health care for pregnant woman

Having made sure of being pregnant, the woman should head to the doctor to perform the following during the first visit of pregnancy follow-up:

A-Thorough medical examination:

- Examining the heart and the chest.
- Measuring the weight [Weight increases along the pregnancy duration by 10-15 kilograms].
- Measuring height [Women of less than 150 cm in height need more care].
- Measuring blood pressure.
- Making the necessary analyses: urinalysis [albumin & diabetes] and hemanalysis [blood type and Rhesus Factor RH].

Visits to the doctor are according to the following table:

Month	Number of visits
As of the first to the sixth month.	Once per month.
In the seventh and eighth months.	Twice per month.
During the ninth month.	Once per week.

B- A doctor should be immediately consulted in case of:

- Bucnemia [severe swelling of legs].
- Colporrhagia [Vaginal bleeding].
- Fever [rising of temperature].
- Severe unbearable colic.
- Severe headache.
- Severe vomit.
- Difficulty in breathing.
- Decrease of urine quantity accompanied by alginuresis [painful urination].
- Losing the feeling of embryo movement for 24 hours.

C- Vaccination against tetanus

Tetanus is a serious disease that could kill both of the mothers and fetus [it is transferred to the fetus through the funicle during the delivery] and it can not be treated. It occurs due to contamination of the wound by tetanus microbe.

Although this disease is highly dangerous, protection is very easy and simple and depends on the vaccinations provided by the Ministry of Health and Population for pregnant women and children. Pregnant women are vaccinated according to the following table:

The women who is vaccinated for the first time	Takes two does, separated by 4 weeks, as of the beginning of the fourth month.
The women who took two does in a previous pregnancy	Takes a reactivating dose [the third].

Tetanus vaccination has no side effects on the pregnant woman, the pregnancy or the fetus.

Some swelling occurs at the place of injection. These symptoms disappear spontaneously within few days and do not need treatment.

Q- What are the nutritional needs of a pregnant woman?

At the first half of pregnancy, a pregnant woman needs a slight increase in the quantity of foods, particularly those containing calcium [available in milk and its products except for butter, cooking butter and cream – vegetables of green leaves such as

watercress, spinach, mulukhia and mallow....etc.] for its importance in building the bones of the fetus.

Note: Natural food is much better than taking calcium through injection or other medications.

In the second half of pregnancy, a pregnant woman needs a more variety of foods as follows:

- Calcium to build the skeleton of the fetus.
- Proteins that are available in meat, poultry, fish, eggs and legumes [beans, common European beans and cowpeas].
- Iron to avoid anemia and it is available in meat – liver – eggs – molasses – dates – green vegetables [mother's milk lacks iron and that why a fetus needs to store some of it before delivery].
- Vitamins to protect the fetus from diseases [available in fruits and vegetables].
- A pregnant woman should avoid eating fats, pickles, salt and spicy foods [pepper].

Q- How do we make sure the delivery is easy and safe?

- 1-Delivery is the end of pregnancy and the coming out of an infant into life. The more a pregnant woman is ready for delivery, the easier and safer the delivery is for the mother and her infant.
- 2-Choosing the appropriate place of delivery that is subject to medical supervision reduces the rate of risks and complications during and after delivery for the mother and her infant.
- 3-Assistance of a doctor should be sought to perform the delivery process or refer the woman to the specialized center, if necessary. At least, the assistance of an experienced nurse should be sought.

Q- What should a pregnant woman do on feeling the pains of delivery?

- Abstaining from eating and drinking, as the doctor may need to anesthetize her.
- Performing her usual movements at home.
- Cleaning her body and taking a warm shower.
- Urinating from time to time.
- Not bearing down with pains so long as the fluid cyst [horn] does not blow out.

Immediate care for the newborn infant

Q- What should be done to the infant upon delivery?

- The funicle is tied. Sterilized tools threads are used when cutting and tying the funicle. The body of the infant should be cleaned before putting it in clothes.
- The color of the newborn infant should observed [The newborn that suffers from respiratory or cardiac problems will have a bluish color, particularly its lips and limbs. In case it is yellowish, it may have problems with the gallbladder]. It should breathe and weep normally.
- Liquids and mucus existing in respiratory tubes should be sucked.
- Eyedrops should be put in the eyes [Sydostin or Chloramephynicol for children].
- The newborn is weighted upon delivery.
- The newborn is put to his mother's breast once she is able to suckle it.

Health care for mother and infant during puerperium

Q- How health care is provided to mothers and newborns during puerperium?

- Mothers are attended to once a day for the three days that follow delivery.
- Mothers are attended to once every two days until the end of the second week.
- Occurrence of any of the following symptoms that necessitate consulting a doctor:
 - 1- Bleeding after delivery.
 - 2- Drop of some parts of the placenta accompanied by vaginal secretions.
 - 3- Increase of temperature.
 - 4- Pus secretions from the funicle of the newborn.

Newborn baby

During the first weeks that follow delivery, an infant is called a newborn. At this stage, the newborn is much more exposed to some risks resulting from the delivery; most important of which are:

Q- What are the risks to which a newborn is exposed in the post-delivery period?

- Injuries resulting from the delivery process, particularly that of the head.
- Suffocation.
- Loss of weight.
- Pneumonitis.

- Yellowish skin and eyes.

Upon the occurrence of any of such symptoms, a doctor should immediately be referred to.

Child care

Target audience:

- 1- Women at the age of pregnancy and reproduction.
- 2- Pregnant women.

Goals of media missions:

- Encouraging target audience to subject their children to periodical medical examination.
- Encouraging target audience to complete the vaccinations specified for the children.

Mothers should be encouraged to subject their children to periodical medical examination in the service units, affiliated to the Ministry of Health and Population. Periodical examination is performed at the end of the first month and once every month.

Immunization and vaccination of children

What are the vaccinations and immunizations that should be given to children? What is their importance?

Immunization and vaccination is the process of giving the child a vaccine or serum against a certain disease. Vaccination leads to granting children immunity against this disease and protects them from seven risky diseases: Tuberculosis – Diphtheria - pertussis - tetanus – infantile paralysis – measles – hepatitis.

A child, who is not vaccinated, is more vulnerable to these diseases and their complications that may lead to death.

It is necessary that a child take all doses of vaccinations so that they could be effective with regard to protecting children from fatal diseases. Vaccinations should be given during the national campaigns, advertised by all mass media.

Timing of children vaccinations

Age	Vaccinations
Less than 3 months	Vaccination against tuberculosis.
2 months	Triple vaccine – infantile paralysis – hepatitis.
4 months	Triple vaccine – infantile paralysis – hepatitis.
6 months	Triple vaccine – infantile paralysis – hepatitis.
9 months	Vaccination against measles.
A year and a half	Triple vaccine – infantile paralysis – hepatitis.

Note: Triple vaccine includes: -

- 1- Diphtheria
- 2- Tetanus
- 3- Pertusses

Risky pregnancy

Goal of the mission

Paying the attention of target audience:

- Wives and newly married women.
- Granddaughters and mothers in law.
- Official and natural leaderships.

Q- What is meant by risky pregnancy?

It is the pregnancy that forms a threat to the lives of mothers, fetuses or both. There is some risk before the occurrence of pregnancy and the risks aggravate with the progress of pregnancy. Risks may also accompany the delivery process.

Q- What are the cases of risky pregnancy?

- Cardiac diseases.
- Diabetes.
- Hypertension.
- Cases of pregnancy toxication.
- Severe anemia.
- Renal and hepatic diseases.
- Early-age pregnancy [less than 18 years old].
- Old-age pregnancy [more than 35 years old].
- Previous uterine surgeries.
- Incompatible blood types between a husband and a wife **RH Factor**.

Q- What is the role of enlightenment and cultivation on the subject of risky pregnancy?

Enlightening the target audience on cases of risky pregnancy, with special emphasis on:

- 1-Pre-marital analyses: Through a sample of blood, we may make sure that a man and a girl have no diseases such as diabetes, severe anemia and cases of hepatitis. We can also know their blood types and RH Factors to maintain compatibility between a husband and a wife.
- 2-The importance of pregnancy follow-up.
- 3-Good enlightenment on family planning devices.

Q- What are the risky signs upon which a pregnant woman should visit a doctor?

- Eye dazzling.
- Vaginal bleeding.
- Constant headache.
- Bucnemia [severe swelling of legs].
- A liquid coming from the vagina.
- Constant vomit.
- Slow movement of the fetus.
- Abdominal pains.
- Losing consciousness.

Breast feeding

Goal of the mission

- 1-Enlightenment on the benefits of breast-feeding and how to perform it.
- 2-Enlightenment on the effectiveness of breast-feeding as a family planning device.
- 3-Correcting wrong and incomplete information about clean breast-feeding.

Q- When does a mother start breast-feed her infant?

Starting breast-feeding should start once the delivery process is over. Practically, each mother may breast-feed her infant just few hours after delivery.

Q- What is meant by Sarsoub [Musmar] milk? Is it useful or harmful?

Sarsoub milk is the liquid that flows from a mother's breast during the first days after the delivery. In some areas of Egypt, old mothers and mothers in law recommend not to feed infant such milk, which is a wrong belief. Sarsoub milk contains important elements, which are like antibiotics and help protect children from contagious diseases in their early stage of life.

Q- What are the benefits of breast-feeding for an infant?

- Breast-feeding protects infants' lives, as their health is better and they are less exposed to contagious diseases when they are breast-fed.

- Repeated breast-feeding creates a close contact between a mother and her infant and helps form good relationship between them.
- It makes an infant feel safer and more stable on the psychological level.
- The mother's milk contains all nutrients that are useful to infants. Moreover, its ratio of fats and its temperature conform to an infant's age, the change of seasons and difference between day and night. It is a sufficient food for an infant during the first six months of an infant's age.

Q- What are the benefits of breast-feeding for mothers?

- 1-Help uterus return to its normal state after delivery.
- 2-Reduce bleeding in the first weeks after delivery.
- 3-Reduce the complications of breast congestion.
- 4-Reduce the possibility of having breast cancer in the future.
- 5-Prolong the interval between one pregnancy and another.

Q- What are the factors that help increase mothers' milk?

- 1-Infants' desire to be constantly breast-fed helps produce sufficient quantities of milks that meet their needs.
- 2-Drinking liquids such as water or milk.
- 3-Eating fresh vegetables.
- 4-Appropriate nutrition.

Q- Till when breast-feeding continue?

Breast-feeding is supposed to continue until a child is two years old, if possible.

Q- Are the benefits of breast-feeding equal to that of powder milk?

- 1-Powder milk may cause diarrhea in case the water used in preparing it is not boiled or in case the bottle is not sterilized in boiling water before feeding the infant.
- 2-Powder milk can not be equal to mothers' milk with regard to temperature and fats that are appropriate for infants.

Q- Can a mother, who breast-feeds her infant, be pregnant in case there is no menses [clean breast-feeding]?

Breast-feeding prevents pregnancy, as hormones secreted during breast-feeding in a woman, who has no menses for the first six months after delivery, prevents an ovum from coming out of the ovary. This method is very effective in postponing pregnancy, in case the following terms are available:

- A-Its effectiveness is for six months only after delivery.
- B-Regular and constant breast-feeding day and night.
- C- No menses occurs.

It is worth mentioning that in case of absence of any of such terms, a mother should use any other family planning device.

Q- What is the role played by midwives with regard to the mission of breast-feeding?

- A-Providing advice to mothers during the first pregnancy on how to prepare themselves for breast-feeding. This includes massaging the nipples with cream every night during the last three months of pregnancy to prepare them for breast-feeding.

B-Enlightenment on the proper position of an infant on his mother's chest. The wrong position of an infant may cause several problems such as:

- Occurrence of inflammations or cracking in the nipples.
- The milk is not enough.
- An infant's refusal of breast-feeding.

C- Stressing that mother's milk alone is the best food and drink that can be fed to an infant during the first six months of his life.

D- Stressing the fact that it does not cost anything while the costs of cattle milk and powder milk is expensive and represent a burden on the income of families.

E-Enlightenment on the possibilities of infants being exposed to malnutrition due to diarrhea that results from non-abidance by the rules of cleanliness. If repeated, this may lead to the death of infants.

Family planning devices

Target audience:

Males and females at the age of reproduction.

Goal of the mission:

- 1-Enlightenment on the devices [benefits – effectiveness – side effects].
- 2-Providing those who want to postpone pregnancy with essential information.
- 3-Correcting wrong information and fighting rumors on the devices.

Q- What are the family planning devices?

There are 4 groups of devices that can be classified as follows:

A- Hormonal devices including:

- 1-Oral tablets.
- 2-Injection.
- 3-Norplant capsules.

B- Intra-uterine contraceptive device including:

- T 380

C- Topical devices including:

- Capote
- Effervescent topical tablets

D- Natural devices including:

- 1-Incomplete sexual intercourse [isolation]
- 2-Abstention from sexual intercourse.
- 3-Awareness of fertility.
- 4-Breast-feeding.

Q- What are the benefits of family planning?

Assisting females to keep some distance between one pregnancy and the other in order to protect the health of the mother and her infant.

Q- Why are there various family planning devices? Isn't it enough for all to use one device?

There are several family planning devices that provide married couples with a variety of options to select from with the help of medical consultations. Every female has a unique physical formation that makes her different from others. Thus, a device that suits one female may not suit another. Breast-feeders, for example, should use a certain kind of tablets that does not affect the quantity of milk. Females, suffering from diabetes or cardiac diseases, should see a doctor to get his consultation on the device suitable for them.

Q- What are the points that should tackled during the contact with target audience for explaining the devices?

The goal here is to encourage them to make the family planning decision and help them choose the appropriate device and use properly. Thus, we should inform them of all available devices and explain the advantages, side effects and usage method of each device.

Q- How does the use of such devices prevent pregnancy?

Each device has a method in preventing pregnancy:

Hormonal devices:

Oral tablets – unihormonal tablets [progesterone hormone] – injection – Norplant capsules. These devices prevent the ovum from coming out of the ovary. Thus, sperms do not find an ovum to fertilize and pregnancy does not occur.

Such devices also increase the viscosity of secretions existing in the uterus tube [like a plug that blocks a bottle] and hinder the movement of sperms. This also prevents the mating of an ovum and a sperm.

Loop T380

T 380 hinders the movement of sperms and subsequently prevents the mating of an ovum and a sperm. It affects the uterine lining and renders it inappropriate for receiving an ovum.

Capote:

It prevents sperms from entering the vagina and hence an ovum finds no sperms.

Effervescent topical tablets:

Effervescent topical tablets contain a substance that kills sperms after being secreted and hence, pregnancy may not occur.

Breast-feeding:

Breast-feeding helps the body secrete hormones that prevent menses and ovulation and hence, pregnancy may not occur.

Awareness of fertility:

Under this method, sexual intercourse is only allowed in a certain period of the month, during which there is no ovum to be fertilized and hence, pregnancy may not occur.

Q- What are the kinds of oral tablets?

Oral tablets are two kinds:

Compound oral tablets:

These tablets contain two kinds of hormones namely, progesterone and estrogen. They are the normal and most common types.

Progesterone tablets only:

These tablets contain one kind of hormones namely, progesterone. This kind is suitable for breast-feeders, as it does not affect the quantity and quality of milk. Females, who are not breast-feeders and are prohibited to use compound tablets due to non-conformity of their bodies with estrogen hormone, may use this kind of tablets that contains progesterone only.

Q- What are the benefits of oral tablets?

- Highly effective when properly used.
- Easy use.
- Not related to sexual intercourse.
- Helps regulate the menses and reduce its side effects such as its abundance – accompanying stomach pains – nausea.
- Avoidance of diseases such as: Anemia – inflammations of the reproductive system – cancer of the ovaries – cancer of the uterus – cancer of the breasts – ovary pockets – pregnancy outside the uterus.

- They can be used for long periods without need for rest.
- Return of female's ability to be pregnant and reproduce after ceasing to use such tablets [do not affect fertility].

Q- What are the side effects of the tablets?

Some side effects may occur and often disappear after a short period of usage:

- Nausea or vomit.
- Slight increase in weight [it may be an advantage to thin females].
- Slight headache or nausea.
- Slight pains in the breasts and a feeling they are full.
- Appearance of some drops between one menses and another.

Q- How are oral tablets used?

First kind:

Compound oral tablets: Tablets that contain both hormones: A tablet is taken each day starting from the first day of the menses up to the end of the tape [21 days]. Then, a female ceases to take tablets for [7 days]. On the 8th day, she starts a new tape.

Second kind:

Tablets containing one hormone: (tablets that contain progesterone hormone only): A tablet is taken each day, starting from the 6th after the delivery up to the end of the tape [28 days]. Then, a female starts the next tape on the following day without stopping.

In both cases, if a female forgets to take a tablet for one day, it should be taken once she remembers it. Then, she takes the tablet of that day at the time specified for it. A wife should continue to take the tablets even if her husband is temporarily absent as in the case of travel for a short period [such tablets are not used when necessary only but they are used constantly].

Q- What are the advantages of injection?

Advantages of injection:

- Highly effective.
- Do not need to be remembered daily [one every three months].
- Can be used with breast-feeding.
- Reduce the quantity of menses blood.
- Help prevent cancer of the uterus and inflammations of the pelvis.
- Do not result in nausea or vomit.
- The ability of a female to be pregnant returns within 6-9 months after ceasing to use them.

Q- What are the side effects of injection?

1- Injection may have some side effects such as:

- Occurrence of some troubles in the menses in one of the following forms:
 - Dropping [some drops of blood between one menses and another].
 - Stop of menses [a female should be reassured as this symptom is quickly over once she ceases to be injected. This does not mean that blood is retained inside a female as menses is not

formed in the first place. Females may think they have lost the ability to give birth but this is not true].

- Slight increase of weight [It could be an advantage to thin women].
- Slight headache.

Q- How is injection used?

An injection is taken either intravenous or intramuscular every three months. The following injection is taken after three months without waiting for the menses. In case of any delay of injection, it should be quickly taken within two weeks of the specified time, upon the advice of a doctor.

Q- What are the Norplant capsules?

Norplant capsules are a set of six capsules that are very small. They contain progesterone hormone and prevent pregnancy for five years or until they are removed. These capsules are transplanted under the skin on the internal side of the arm.

Q- What are the advantages of Norplant capsules?

- Highly effective.
- Prevent pregnancy for five years [until they are removed].
- Do not need to be remembered daily or every three months [remember every 5 years].
- Not related to sexual intercourse.
- Their effectiveness starts 24 hours after being transplanted.
- Can be used by breast-feeders as they have no effect on breast-feeding.

- A female restores her ability to give birth after removing them.
- Reduce the possibilities of some diseases such as: Anemia – cancer of the uterus.
- No pain in transplanting and removal as a topical anesthetic is used.

Q- What are the side effects of Norplant capsules?

- Changes in menses like blood drops.
- Headache or nausea.
- May affect the disposition and lead to some confusion.
- Increase of weight.

Q- How are Norplant capsules used?

- A specialized and experienced doctor transplants the six capsules under the skin after topically anesthetizing the area of transplantation. They remain in place for five years or until they are removed if a female desires. They need no care after being transplanted.
- As for females who do not breast-feed, the capsules are transplanted during the menses [to make sure there is no pregnancy].
- As for breast-feeders, capsules are transplanted in the sixth week after the delivery.
- Norplant capsules are an appropriate device for breast-feeders, as they do not affect breast-feeding with regard to the quantity and quantity of milk.

Q- What are the advantages of loops?

Advantages of loops:

- Highly effective.
- Effectiveness remains for ten years or until it is removed.
- Does not affect marital relationship.
- Does not need to be remembered daily.
- Can be removed easily at any time by a doctor. Ability of a female to give birth returns upon removal.

Q- What are the side effects of a loop?

One of the following potential side effects may occur:

- Some contractions that end in most cases after a period of insertion.
- Increase of menses blood and duration.
- Increase of inflammations of the reproductive system [these inflammations vanish in case proper advice, infection fighting and pollution fighting methods are followed].
- Falling of loop may lead to unplanned pregnancy.

Q- How are loops used?

- An experienced doctor inserts a loop inside the cavity of the uterus.
- A loop is inserted during the menses or immediately after delivery and the coming out of placenta. It remains effective in all cases for ten years.
- The doctor informs the woman how to feel the threads inside the vagina. A female should make sure they are there after each menses.

- In case of a desire to give birth, the female goes to a doctor and asks him to remove the loop easily.

Q- Are there any advantages for loop insertion after delivery?

Loop insertion after delivery is characterized by the following:

- A female does not feel any pains during insertion.
- A female does not feel any contractions after insertion [because a female suffers some contractions after delivery so that the uterus returns to its normal size and position].
- No complaint of increase of menses blood [as menses blood has not flown yet].
- A female and her husband are enthusiastic to use family planning devices after the sufferings of pregnancy and delivery.
- A mother can breast-feed her infant normally [no effect on breast-feeding].

Q- When is advice given with regard to the loop inserted immediately after delivery?

- Advice on this kind of loop is given during pregnancy, particularly in the last months and continues until delivery so long as there is an opportunity for discussion. Advice should be given with regard to all contraceptive devices, including loops, after delivery.

Q- What are the advantages of a capote?

- Highly effective if used properly in every sexual intercourse.
- Does not need a medical examination or prescription.
- Has no side effects.

- Protects from diseases that infect through sexual intercourse, including AIDS.
- Allows a husband to participate in family planning.

Q- Are there any side effects for a capote?

There is rarely a feeling of pain due to sensitivity to the substance used in making capotes, either in males or females.

Q- How are capotes used?

- A capote should be used for one sexual intercourse.
- A capote should be put on an erecting penis before starting a sexual intercourse.
- A vacuum should be left at the beginning of the capote to gather seminal liquid.
- A capote should be tightened with a hand before withdrawing the penis so that no seminal liquid may penetrate the vagina.
- No lubricating substances [such as oils] should be used with a capote.
- A capote should be kept away from heat and light and out of reach of children.
- It is necessary to make sure that the outer covering of capote is safe before use [it is not used in case the outer covering is torn].

Q- What are the advantages of effervescent topical tablets?

- Do not affect mothers' milk and hence can be used with breast-feeding.

Inflammations of the reproductive system

Target audience:

Males and females at the age of reproduction.

Goals of the media missions:

- 1-Enlightening target audience with the symptoms and risks of such diseases.
- 2-Attracting the attention of target audience to protection methods.
- 3-Stressing the importance of early treatment.
- 4-Stressing the importance of treatment of a husband and wife and their perseverance to continue treatment according to the instructions of a doctor.

Q- What are the difficulties we confront to avoid infection of the reproductive system?

- 1-These diseases are constantly spreading.
- 2-Shyness males and females feel when subjected to medical examination on the reproductive system.
- 3-A patient's wrong feeling that the contingent symptoms he suffers from do not require seeking a doctor's advice; which delays starting the treatment at the right time.
- 4-Difficulty of diagnosis of some diseases such as AIDS that necessitates special research.

Q- In case of late treatment – What is the risks?

- As for mothers: They cause inflammations and blockage of the uterine tubes leading to sterility and pregnancy outside the uterus.

- As for infants: Infection is transferred from mothers to infants during pregnancy [as in the case of AIDS] and delivery [as in the case of liquorrhea].
- There is a relationship between these diseases and malignant cancers that occur at the uterine opening.

Q- What are the symptoms of reproductive system diseases that require seeing a doctor?

For females:

- Change of the color of vaginal secretions.
- Occurrence of scratching in external female genitals.
- Nasty odor of vaginal secretions.
- Pains under the abdomen.
- Rise in temperature.
- Difficulty and pains during urination.
- Formation of ulcers on the genitals.

For men:

- Secretions from the penis.
- Pains during urination.
- Appearance of ulcers on the penis or the surrounding area.

Q- How are these diseases discovered?

- Seeing a doctor immediately in case of appearance of any of the above symptoms.
- Lab examinations.
- Referring to a higher medical level, if necessary.

Q- How does infection spread?

- Through having sexual intercourse with an infected person [with regard to any of such diseases].
- Through using a polluted syringe as it is the case with AIDS and hepatitis.
- Through transfusion of polluted blood as it is the case with AIDS and hepatitis.

Q- How are reproductive system diseases avoided?

- Health cultivation and getting acquainted with the symptoms and infection methods of such diseases and how to avoid them?
- Importance of early diagnosis and treatment.
- Using capotes and topical contraceptive devices.
- Using disposable plastic syringes.

Early diagnosis of tumors

Self examination of breasts

Q- Is every breast tumor a cancer?

Not every breast tumor is a cancer [80% of breast tumors are benign].

Can breast tumor be discovered through self-examination?

Yes – 95% of cancerous tumors can be discovered through self-examination.

Can a female decide that she has a breast cancer?

A female can decide that there is breast tumor but the doctor alone can decide whether that tumor is cancerous or not.

Who are exposed to breast cancer?

- All females are exposed to breast cancer but there are some factors that increase this possibility.

Factors that increase the possibility

- Old age.
- Family history of breast cancer.
- Sterility and lack of breast-feeding.
- Delayed first pregnancy to an old age.
- Early puberty.
- Delayed menopause [more than 55 years old].

- Exposure to radiation.
- Increase of fats in foods and obesity.
- Using esterin hormone.
- Urban inhabitants.

Three procedures should be stressed:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1- Self-examination: | Once a month |
| 2- Examination by a doctor: | Once a year |
| 3- Mammography: | As per doctor's instructions |

Q- What is the reason for breast self-examination?

Studies have proven that death rate due to breast cancer among females performing breast self-examination is less common, as self-examination leads to early diagnosis of the disease and hence, treatment of tumor is more potential.

Q- When does a female perform breast self-examination?

- As of the age of 20.
- Monthly along the whole life.
- Two or three days after the end of the menses [or on the same day of each month following the end of the menses].
- Regularity in self-examination helps realize the normal feeling of the breasts and hence, facilitates noticing any change.

Smear of uterine cervix

Q- Is smear of uterine cervix necessary?

- It is not necessary before using contraceptive devices but it is one of the elements of reproductive health, as there is a chance to perform it during the visit.

Q- What is the smear of uterine cervix?

- It is a very simple procedure that accompanies normal vaginal examination in order to take a sample of the uterine cervix through a smear by means of a small wooden ruler. This procedure is performed by the doctor in few seconds and needs no anesthesia.

Male's participation

Target audience:

Men and young men.

Goal of the mission

- 1-Making males feel they have an important role in reproductive health.
- 2-Enlightening males on this role and encouraging them to practice it.
- 3-Informing political and local leaders and religious men of the role and importance of males in reproductive health and rendering them advocates of this mission.
- 4-Informing males of all information on family planning devices.

How does a husband participate in the reproductive health?

The meaning of husband participation:

- 1-Getting acquainted with all family planning devices, their advantages and side effects in order to provide his wife with all necessary support and use capotes.
- 2- Not opposing family planning.
- 3-Encouraging his wife to use modern or traditional devices.
- 4-Actual participation in planning [such as using capotesetc.].
- 5-Intellectual participation with his wife in deciding the timing of pregnancy and the future vision of the number of family members in a way appropriate to their psychological and financial circumstances.
- 6-Awareness of inflammations of the reproductive systems, undergoing medical examination and encouraging his wife too to undergo medical examination.

7-Male's participation in preventing unplanned pregnancy [undesired] and how to avoid it.

8-Sympathizing with his wife after the age of menopause and understanding the physical and psychological changes occurring at this stage.

Q- How does a father participate in the reproductive health?

1-Does not differentiate between sons and daughters with regard to treatment and education.

2-Supports reproductive culture for sons and daughters.

3-Encourages medical examination before marriage.

4-Does not approve of girls' circumcision and is convinced with its disadvantages.

5-Does not allow his daughters to marry at an early age and gives them the right to choose.

Women empowerment

Q- What do we mean by "Empowerment"?

"It is giving individuals the ability to undertake their own responsibilities and control their lives in their social and political environment".

The purpose of empowerment is not to control others but to use self powers in performing common activities with others with the purpose of making changes.

Q- What do we mean by women empowerment?

Women empowerment is to help women acquire self-confidence, develop skills of negotiations and ability to make decisions, form supporting social relationships, seek such social relationships to benefit from available potentials and resources and participate in public life. Through these relationships, a woman often learns alternative ways of thinking and work by means of direct reaction with others that helps her support her independence and self-confidence. These relationships allow women to know the examples to be followed and discover new opportunities that support their abilities and position in the community.

Q- What do we mean by the skills of empowerment?

Empowerment is achieved through developing skills related to the following topics:

- 1- Benefiting from the experiences of others.
- 2- Realizing variable social roles.
- 3- Self-estimate and self-confidence.

4- Decision-making.

5- Skills of negotiations.

6- Social relationships and support.

7- Participation in public life.

8- Protection of health [including reproductive health].

Post-reproduction stage

Target audience:

- 1- Females at the post-reproduction stage.
- 2- Husbands and sons.

Goal of the mission:

- 1- Enlightening females on the symptoms of this stage.
- 2- Reassuring them with regard to the normal symptoms that accompany this stage.
- 3- Warning them of abnormal symptoms and advising them of seeing doctors in case such symptoms appear.
- 4- Informing husbands and sons of the needs of a wife and a mother at this stage for more care and sympathy from the members of the family.

Q- What is the post-reproduction stage?

It is the stage of menopause, during which the ability to reproduce is lost, as no ovulation happens. This stage often starts at the age of 45.

Q- What are the normal symptoms accompanying this stage?

- 1- Menses becomes less then disappears completely. In case menses blood increases at this stage, a doctor must immediately be consulted.
- 2- Feelings of heat in the head and body that often occur.
- 3- Psychological troubles and moody disposition [feelings of psychological and nervous troubles].
- 4- Organic troubles such as the pains of the back and the bones and dazzling and headache.

5-Increase of weight.

6-Digestion and constipation troubles.

Q- What are the health problems that affect a female at this stage?

1-Osteopsathyrosis.

2-At this stage, a female is more vulnerable to organic diseases of the reproductive system and the breasts.

Q- What do we mean by osteopsathyrosis?

Estrogen hormone helps deposit calcium in the bones. Calcium helps strengthen the bones. At the post-reproduction stage, estrogen hormone secretions decrease and no calcium is deposited. Hence, bones become weaker and fragile. This also leads to some pains in the bones.

Q- How are women assisted at this stage?

Women should be reassured that most of the above mentioned symptoms are natural:

- **Maintaining weight.**
- **Proper nutrition.**
- Reducing starch.
- Increasing vegetables
- Increasing foods that contain calcium such as leafy vegetables, spinach – watercress – milk products.
- **Simple sports such as walking.**
- **Breast self-examination.**
- **Periodical checkup by doctors and in case of medical problems.**

- Enlightening husbands and sons on changes mothers undergo so as to support her and cooperate with her.

Q- What are the symptoms upon which a woman should go to a health unit?

- 1- Severe pains in legs.
- 2- Blood drops from vagina.
- 3- Vaginal secretions of nasty odor.
- 4- Feelings of any change in the breast [increase in size or occurrence of secretions...etc.].

Q- What is the role of mediemen with women at this stage?

- 1- Enlightenment on psychological and organic changes that may occur to women at this stage of life and reassuring women.
- 2- Enlightenment on the importance of periodical examination at the health unit in case there are no symptoms of any diseases in order to discover serious organic diseases at an early stage.
- 3- Enlightenment on the importance of heading to health units in case of any symptoms of diseases.
- 4- Enlightenment on the importance of training on breast self-examination in health units.

Breast-feeding

Q- What are the advantages of breast-feeding as a contraceptive device?

Advantage:

- Does not cost anything.
- Does not require any tools.
- Helps protect the health and nutrition of an infant.
- Helps the uterus return to its normal size.

Q- What are the disadvantages and side effects of breast-feeding as a contraceptive device?

Disadvantages and side effects:

- The effectiveness of breast-feeding as a contraceptive device is annulled in the following cases:
 - 1- Stopping absolute breast-feeding [without external additions].
 - 2- Return of menses.
 - 3- The period is over six months after delivery.
- There are no side effects.

Q- How is breast-feeding used as a contraceptive device?

For breast-feeding to be an effective method, the following terms should be met:

- No menses occurs after delivery.
- Full breast-feeding from the breasts regularly day and night and avoiding additional nutrition.
- For six months after delivery.

- Do not include any hormones and hence have no side effects of the hormones.
- Effective as a contraceptive device if used properly.
- Used when making sexual intercourse and not permanently.
- Do not need a medical examination or a doctor's prescription.

Q- What are the side effects of topical tablets?

A local painful feeling may occur in the vagina and the penis due to the sensitivity of the effective substance of the effervescent topical tablets.

Q- How are effervescent topical tablets used?

- Effervescent topical tablets may be used at any time after the menses or six weeks after delivery.
- An effervescent topical tablet is wetted with little water and is put at the highest place a female's hand can reach inside the vagina ten minutes before the sexual intercourse. In case of repeated sexual intercourse, another effervescent topical tablet is put.