PN-ADE-431

Family Planning/Reproductive Health and Maternal and Child Health Training Course for Community Leaders (Trainee)

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

المنهج التدريبي للقيادات المجتمعية

دليل المتدرب

CATALYST

أبريل ٢٠٠٤

Community leaders

PN-ADE-931

تحسين

المنهج التدريبي
للقيادات المجتمعية

دليل المتدرب

USAID

CATALYST

أبريل ٢٠٠٤

المحتويات

وصف الدورة ٣
الجـــدول التدريبي ٥
المشكلة السكانية ٦
أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ٨
مفهوم التنمية ١٠
تغيير السلوك و مناهجه ١٦
التثقيف الصحي: ١٩
الاتصال والمشورة: ٢١
الرسالة الصحية المؤثرة: ٢٤
الصحة الإنجابية ٢٧
أولا: مرحلة الطفولة ٢٨
التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للرضع و الأطفال: ٢٨
التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للأطفال: ٣٠
تغذية الطفل بعد عامه الثاني: ٣١
التوعية بفوائد تطعيمات الأطفال والترويج لها: ٣٢
التوعية بإلتهابات الجهاز التنفسى فى الأطفال: ٣٤
التوعية بمرض الإسهال ومضاعفاته: ٣٥
الحوادث المنزلية: ٣٦
ثانيا: مرحلة المراهقة ٣٩
التغيرات الجسدية والنفسية: ٣٩
التوعية بمرحلة المراهقة: ٤١
توعية المراهقين بالنواحى الفسيولوجية المتعلقة بالجهاز الإنجابي ٤٢
توعية المراهقين بمرحلة البلوغ: ٤٢
تعريف المراهقين بوظائف الإنجاب ٤٣
التوعية بالأضرار الصحية والاجتماعية التى يسببها الزواج المبكر وزواج الأقارب ٤٥
ثالثا: مرحلة الإنجاب ٤٦
التوعية والترويج لخدمات الأمومة الأمنة ٤٦
خدمة متابعة الحمل ٤٧
العناية بالأم فى أثناء فترة النفاس ٤٨
الحمل الخطر ٤٩
التوعية بأهمية المباعدة بين الولادات بفترة كافية ٥٠
التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها ٥١
المشورة الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة ٥٣

التهابات الجهاز الإنجابي: ٦٦
رابعا: مرحلة ما بعد الإنجاب ٦٨
التوعية بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذه الفترة ٦٨
والترويج للفحص الذاتي للثدي وخدمات الاكتشاف المبكر لأورام الجهاز الإنجابي ٦٨
خامسا: محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة ٧٠
قضايا النوع ٧٠
مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث) ٧٧
المضاعفات الصحية والنفسية والجتماعية لختان الإناث تنقسم إلى: ٧٧
القيادة الفعالة ٧٩
أساسيات القيادة الفعالة ٧٩
أدوات القائد في التأثير ٨٢
المناخ التنظيمي السائد للقيادة الفعالة: ٨٣
نتائـــج القيـــادة الفعـــالـــة ٨٣
خصائص القائد الفعال: ٨٤
REFERENCES ٨٦

وصف الدورة

الوصف العام

تم تصميم هذه الدورة التدريبية لتشجيع القيادات الشعبية والمحلية على المشاركة فى الجهود التنموية الرامية للنهوض بالمجتمعات المحلية صحيا واجتماعيا واقتصاديا من خلال الترويج لخدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الاسرة وصحة الأم والطفل بين الجماهير فى المجتمعات المستهدفة وذلك من خلال اكسابهم المهارات والمعارف والاتجاهات التى تساعدهم على تحريك الفئات المستهدفة ونشر الثقافات الصحية التى تهدف إلى تغيير السلوكيات الخاطئة التى تؤثر سلبا على الصحة عامة والصحة الإنجابية وصحة الام والطفل.

مدة الدورة	: ثلاثة أيام/٦ ساعات تدريبية كل يوم (١٨ ساعة تدريبية)
المكان	: مراكز التدريب بالمحافظات المختلفة.
عدد المشاركين	: ١٥-٢٠ قيادة طبيعية وشعبية.
اللغة	: اللغة العربية
المدربون	: مدربون مؤهلون من المحافظات المستهدفة

أهداف التدريب

الهدف العام للبرنامج التدريبي:

استثمار ما يتمتع به القادة الشعبيين والمحليين من قبول جماهيرى وثقة فى دعم الأنشطة الصحية والسكانية فى المجتمعات المستهدفة وفى تشجيع المستهدفين للإستفادة مما هو متاح من خدمات صحة إنجابية وتنظيم أسرة ورعاية امومة وطفولة.

الأهداف التدريبية:

بنهاية هذه الدورة التدريبية سيصبح القائد الشعبى والمحلى قادرا على أن:

١ يناقش المشكلة السكانية والبرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
٢ يناقش مهارات القيادة الفعالة
٣ يشرح مفاهيم التنمية المختلفة
٤ يشرح مناهج و مراحل تغيير السلوك
٥ يذكر أهداف التثقيف الصحى
٦ يشرح دائرة الاتصال ومكوناتها
٧ يذكر خصائص الرسالة الصحية المؤثرة
٨ يناقش خدمات الصحة الإنجابية الخاصة بمرحلة الطفولة
٩ يناقش التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة
١٠ يروج للأمومة الآمنة
١١ يناقش خدمة متابعة الحمل
١٢ يذكر حالات الحمل الخطر
١٣ يقدم المشورة الخاصة لوسائل تنظيم الأسرة

١٤ يناقش التهابات الجهاز الإنجابي
١٥ يذكر التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لفترة ما بعد الإنجاب والنصائح اللازم تقديمها للسيدات فى هذا السن
١٦ يناقش الممارسات الخاطئة والضارة ضد المرأة

محتويات الدورة:

- المشكلة السكانية
- البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة
- القيادة الفعالة
- مفاهيم التنمية المختلفة
- تغيير السلوك
- الصحة الإنجابية
- المباعدة وتنظيم الأسرة
- التهابات الجهاز الإنجابي
- الممارسات الخاطئة والضارة ضد المرأة
  - المساواة بين الجنسين
  - ختان الإناث

طرق وأساليب التدريب:

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

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

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

طرق التقييم:

يعتمد أسلوب التقييم على قياس مدى تحصيل المشاركات والمشاركين من معلومات ومهارات ومدى ما تحقق من تغيير فى الإتجاهات كما يعتمد على قياس مشاركة القيادات الشعبية والمحلية (المتدربين) فى الأنشطة التدريبية بطريقة إيجابية وفعالة فى كافة المناقشات ومجموعات العمل والإجابة على الأسئلة المطروحة وعصف الذهن للتأكد من مقدرة كل مشاركة/مشارك على تنفيذ المهام المطلوبة أثناء التدريب مما يساعد على تطبيق ذلك بنجاح فى ميدان العمل الخارجي.

سيتم التقدير علي الأساس التالي:

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

الجدول التدريبي

اليوم	الجلسة الأولى من ٩:٠٠ إلى ١١:٠٠	الجلسة الثانية من ١١:٠٠ إلى ١:٠٠	راحة من ١:٠٠ إلى ١:٣٠	الجلسة الثالثة من ١:٣٠ إلى ٣:٣٠
الأول	- افتتاح الدورة وتعارف - الاختبار القبلى - المشكلة السكانية و أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة	- مفاهيم التنمية ومعوقاتها		- تغيير السلوك ومناهجه - التثقيف الصحى - الاتصال و المشورة - الرسائل الصحية المؤثرة
الثاني	- مفاهيم ومكونات الصحة الإنجابية - خدمات الصحة الإنجابية لمرحلة الطفولة	- الصحة الإنجابية ومرحلة والمراهقة		- خدمات الصحة الإنجابية لمرحلتى الإنجاب وما بعد الإنجاب
الثالث	- تنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات	- مناهضة الممارسات الضارة بالمرأة		- القيادة الفعالة - الاختبار البعدى - تقييم الدورة - ختام الدورة

المشكلة السكانية

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

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

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

ما هى أركان المشلة السكانية فى مصر؟

١. إرتفاع معدل الانجاب الكلي:

عدد الاطفال الذى ستنجبه السيدة بنهاية حياتها الانجابية وذلك إذا استمرت فى الإنجاب خلال هذه الفترة وفقا لمعدلات الانجاب الملاحظة حاليا.

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

وتعتمد استرتيجية الدولة للإقلال من معدلات الحصوبة الكلية على ضمان وتوفير خدمات تنظيم الاسرة والصحة الإنجابية العالية الجودة وبأسعار زهيدة تناسب دخول الاسر المصرية

٢. إرتفاع نسبة الزيادة الطبيعية فى السكان

نسبة الزيادة الطبيعية هى الفرق بين عدد المواليد ، وعدد الوفيات. أى أنها تحسب على النحو التالى:
عدد المواليد فى مجتمع ما خلال عام – عدد الوفيات خلال نفس الفترة = نسبة الزيادة الطبيعية

تأثرت نسبة الزيادة الطبيعية بعاملين أساسين وهما:

أ. تحسن وتطور الخدمات الصحية والذى أدى إلى قلة الوفيات وبخاصة وفيات الاطفال والأمهات

ب. إرتفاع معدلات المواليد

٣. التوزيع السكانى الجغرافى والكثافة السكانية:

عدد السكان الذين يعيشون فى كل كيلو متر مربع

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

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

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

٤. ارتفاع نسبة الأمية وبخاصة السيدات:

اثبت المسح الصحى الديموجرافى لمصر أن نسبة الامية بين السيدات ما زالت مرتفعة بشكل كبير حيث تبين أن نسبة ٤٥,١ % من الفئة العمرية ١٥ – ١٩ سنة لا يستطعن القراءة مطلقا، ان نسبة ٨,٥ % من نفس الفئة تقرأ قليل من الكلمات بصعوبة بالغة.

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

تزيد نسبة الأمية عن النسب السابقة فى الفئات العمرية من ٣٥ – ٣٩ سنة لتصل إلى ٥٦,٣ %، تتصل إلى ٥٦,٩ % فى الفئة العمرية ٤٥ – ٤٩ سنة.

أهداف البرنامج القومي للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

أولا: تعزيز تقديم خدمات تنظيم الأسرة عن طريق:

١. زيادة نسبة الاستخدام بين الوسائل المختلفة.
٢. زيادة عدد المنتفعات.
٣. تطبيق نظام التحويل من والى وحدات تنظيم الأسرة والخدمات الصحية.
٤. رفع كفاءة الخدمات المقدمة من القطاع الخاص.
٥. دعم الخدمات المقدمة من الجمعيات الأهلية.
٦. زيادة الخدمات الميدانية للمناطق المحرومة.
٧. تطبيق معايير الجودة.
٨. تنمية المهارات الفنية للفريق الطبى وتشجيع روح الفريق.
٩. تسهيل وصول المعلومات إلى المنتفعات.

ثانيا : زيادة الإقبال على خدمات تنظيم الأسرة:

١. إيجاد أنماط جديدة للإعلام والتعليم والاتصال وخصوصا المسموعة والمرئية.
٢. استخدام البرامج التسويقية والاستعانة بأحدث التقنيات العلمية.
٣. التوسع فى الاتصال الشخصى عن طريق الأنشطة الميدانية فى القطاعين الحكومي والأهلي.

ثالثا : الاكتفاء الذاتى:

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

10

رابعا: تنمية الموارد البشرية والمؤسسية:

١. رفع كفاءة القوى البشرية من خلال البرامج التدريبية الإكلينيكية والإدارية.

٢. تطوير النظم الإدارية فى القطاعين الحكومى والأهلى.

٣. دعم اللامركزية فى التخطيط والتنفيذ.

٤. تعزيز التخطيط الإستراتيجى وقدرة إنشاء المشروعات.

٥. رفع كفاءة مقدمى الخدمة وتطوير الخدمات من ومباني وتجهيزات.

خامسا : تطوير سياسات تقديم الخدمة:

لإزالة المعوقات وخلق مناخ مناسب يدعم البرنامج القومى:

١. إجـــراء الأبحـــاث لمســـاندة السياسات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل.

٢. الدعـــوة لمســـاندة السياسات السكانية بين قادة الرأى على المستوى المحلى والقومى والمجتمع ككل.

مفهوم التنمية

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

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

ولا شك أن لكل من هذه المفاهيم والاتجاهات قيمته الذاتية التى قد تتكامل أو تتعارض مع المفاهيم الأخرى.
وقد قدم العاملين فى مجال العمل الاجتماعى عدد من التعريفات المتخصصة والتى أثار كل منها جدلا نذكر منها:

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

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

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

عملية: وأصحاب هذا التعريف يشترطون أنها عملية مستمرة .. فعلى قدر استزادة الشخص من العلم والمعرفة والتقدم كلما كان ذلك دافعا لزيادة المعرفة.. وكلما أشبع احتياجا ظهرت احتياجات جديدة .. وكلما ظهرت احتياجات جديدة فكر فى طرق لاشباع هذه الاحتياجات.
ولكن عند أى مستوى يمكن الحكم بأن مجتمع ما قد تم تنميته بالفعل ؟ وأنه يمكنه الاعتماد على نفسه دون الاحتياج الى مشاركة القائمين على العمل التنموى ؟

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

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

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

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

وبعيدا عن المناقشات السوفسطائية فانه مع تقديرنا لدور النتائج الا أنه يجب الوصول الى هذه النتائج من خلال الخطوات (العملية) ..
فالاهتمام الأول للقائمين على التنمية هو اتباع الخطوات التى توصلنا للنتائج المرجوة .. وهنا قد تتحقق النتائج وهذا عظيم ومشجع وقد لا تتحقق وهذا أمر تنموى متوقع فقد يكون بسبب مؤثرات داخلية أو خارجية أو خلل فى التطبيق أو اختلاف الشخصيات .. الخ.
يجب الأخذ فى عين الاعتبار أن اتباع الخطوات التنموية بدقة فى حد ذاته هدف تنموى

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

١. زيادة معرفتهم الواعية بظروف حياتهم.
٢. التزام الناس بتغيير الظروف.
٣. تقدم ملموس فى الموارد مثل تحسن ظروف المعيشة.

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

أهمية تنمية المجتمع:

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

وتختلف متطلبات التنمية مثلا عن الاحتياجات الاقتصادية .. فالتنمية لا تنشأ ولا تؤسس ولا تزرع ولا تنتج فى وقت محدد .. لا تباع أو تشترى
هذا ويمكن اعطاء تسهيلات ووسائل للتنمية ولكن الحلول الجاهزة للمشكلات لا يمكن أن تعطى ..
وكما يقول باولو فريرى "**أن العمليات المختلفة للتنمية لا يمكن أن تنقل أو تقلد أو تحول من مكان لآخر .. ربما يكتسب الأشخاص خبرة فى بعض الأماكن ولكن هذا وحده ليس سببا كافيا لنقل**

13

نفس الطريقة ونفس المنهج إلى أماكن أخرى مختلفة .. ليس معنى هذا تجاهل الخبرات بل بالحرى يجب اعادة دراستها وتقييمها فى ضوء ظروف جديدة".
وطالما يعيش الناس على هذا الكوكب فان احتياجاتهم الشخصية والاجتماعية والاقتصادية تتغير وتزداد يوما بعد الآخر .. وكلما زادت هذه الاحتياجات وتغيرت كلما فكر الناس فى طرق جديدة للاشباع .. وهذا الاشباع لا يعتمد فقط على امكانيات تمنح ولكن أيضا على المبادئ.

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

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

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

الهدف فى تنمية المجتمع:

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

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

المداخل فى تنمية المجتمع:

أربعة نماذج أساسية:
- نموذج التنمية الإنسانية
- نموذج التنمية المتكاملة
- نموذج التنمية الاقتصادية
- نموذج التعلم المجتمعي

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

نموذج التنمية الإنسانية:

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

نموذج التنمية المتكاملة:

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

نموذج التنمية الاقتصادية:

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

نموذج التعلم المجتمعي:

- هذا النموذج يستخدم بواسطة النماذج الأخرى سواء بقصد أو بغير قصد.
  "التنمية نتاج للتعلم .. ويشمل هذا كيف يستفيد الانسان من نفسه ومن البيئة بغرض تحقيق اشباع أفضل لحاجاته الشخصية وحاجات الآخرين".
  "يصـــعب التفكير فى أى تغيير اجتماعى بدون أن يرتبط بالاهتمام المتزايد بالتعلم المستمر (مدى الحياة).
  "طالما نعيش فنحن نتعلم وطالما نتعلم فنحن نعيش"
  "ولأن التنمية أساسا عملية تعليمية فانه لا يمكن لأحد أن ينمى آخر ولا أن يتعلم لآخر ولكنه يمكن أن يساعد الآخر على أن يتعلم لنفسه"
- والتعلم المجتمعى عبارة عن عملية يأتى فيها أعضاء المجتمع مع بعضهم البعض لأجل تحديد مشـــكلاتهم واحتياجاتهم والبحث عن حلول فيما بينهم واستخدام الامكانات المتاحة .... ولهذا النموذج أربعة وظائف رئيسية:
  ١. يساعد الناس على اكتشاف المؤثرات الخارجية المؤثرة على حياتهم
  ٢. التنسيق بين الجهود داخل المجتمع. (بين المواطنين والمؤسسات).
  ٣. تحليل الخبرات حيث يتعلم الناس من خلال تحليل خبراتهم الشخصية.
  ٤. ان ممارسة التغيير فى المجتمع يعلم الناس.

التنمويون:

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

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

أما عن صفاته فيجب أن يكون:

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

"فاقد الشئ لا يعطيه"

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

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

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

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

مبادئ عملية فى حياة التنموى:

القبول المتبادل:

- اقبل الوضع كما هو لا كما يجب ان يكون
- أقبل الامكانيات المحدودة ، ومن شروط القبول:
  - بناء الثقة المتبادلة
  - السرية
  - المحبة المهنية
  - احترام العادات والتقاليد

- التعلم: التعلم من المجتمع قبل التعليم فيه
- المعايشة مع الناس والتكيف مع المجتمع
- لا وعود ولا حلول جاهزة لأية مشكلة (الوعود تقتل التنمية)
- الصبر والاحتمال
- لا انتقاد ولا سماح بالانتقاد من أى عضو فى المجتمع
- التشجيع للجميع
- مهارات فى قيادة الجماعات الصغيرة:
  - توفير فرص تفكير وفرص مناقشة وتعبير عن الرأى لكل الأعضاء
  - مساعدة الأعضاء على النمو فى التفكير واتخاذ قرارات جماعية
  - تحليل المناقشات وربط العناصر ببعضها
  - ضبط جماح المندفع واعطاء فرصة للخجول ومعالجة المنطوى..الخ.
  - الاهتمام باثارة الدوافع عند الناس وتشجيعهم على المشاركة الايجابية.
  - الابتكارات وتشجيع المبتكرين

معوقات للتنمية:

التنموى: عندما يشعر التنموى أنه:

- فى مستوى أعلى من الآخرين
- خبراته أفضل من خبرات الآخرين
- أن لديه حلولا سحرية لكل المشكلات

المستفيدون: الناس

- اختلاف الطبائع
- اختلاف المصالح
- اختلاف الاحتياجات
- اختلاف الامكانيات
- النظرة القاصرة (العشا الليلى)

تتفاقم هذه الاختلافات الى الحد الذى تظهر فيه

- التناقضات
- التحزبات
- الصراعات

المؤسسة:

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

تغيير السلوك و مناهجه

يتشكل السلوك البشرى من المعلومات التي تعبر عن الجانب المعرفي للسلوك والمهارات (عقلية أوعضلية) التي تعبر عن الجانب الأدائي للسلوك والاتجاهات التي تعبر عن الجانب العاطفي للسلوك.

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

ولهذا فإنه من الضروري أن نفكر في العديد من الأشياء عندما يكون هدفنا هو مساعدة الأفراد، و العائلات، و المجتمعات على مواجهة الأمراض والترويج للصحة، وعلينا أن نوفر لهم المعلومات الضرورية ونساعدهم على إكتساب المهارات التى تمكنهم من انتهاج سلوك صحى جديد، ونستثير عواطفهم تجاه صحتهم وصحة عائلاتهم ومجتمعهم.

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

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

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

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

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

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

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

مراحل تغيير السلوك

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

١. المعرفة

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

٢. الموافقة

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

٣. النية أو العزم

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

ليس شرطا أن يتبع هذه المرحلة ممارسة السلوك الجديد عندما يكون القرار ليس قرارهن بمفردهن مثل ما يحدث فى خدمات تنظيم الأسرة حيث أن نسبة كبيرة من السيدات لديهن الرغبة والنية والعزم علي ممارسة تنظيم الأسرة ولكنهن لا يمارسن تنظيم الأسرة نظرا لضغوط اجتماعية قد تكون من الزوج أو الحماه أو المجتمع وهذا ما يعرف بالرغبات الغير ملباه Unmeet Needs

٤. الممارسة

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

٥. الدعوة

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

المثال التالى يوضح مراحل تغيير السلوك:

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

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

وقررت مع الرائدة الريفية أن تستعمل إحدى الوسائل لمدة ثلاثة سنوات ولكن بعد استشارة زوجها (٣. النية أو العزم) وقبل أن تنصرف الرائدة الريفية سجلت الزيارة وكتبت استمارة تحويل إلى الوحدة للسيدة.

ودعت السيدة الرائدة الريفية عند باب المنزل وشكرتها على الخدمات التى تؤديها لها ولجيرانها، وأخبرتها أنها سوف تناقش هذا الموضوع مع زوجها بعد عودته وإن شاء الله سوف يوافق على ما توصلا إليه معا.

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

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

مناهج تغيير السلوك

التثقيف الصحي:

التثقيف الصحي هو إعطاء المستهدفين المعلومات وتعليمهم بعض المهارات وتشجيعهم ليتمكنوا من التعرف على مشاكلهم الصحية والبحث عن حلول لهذه المشاكل، واختيار أنسب هذه الحلول بمساعدة من الفريق الطبي بالوحدات الصحية والمهتمين بتنمية المجتمع. أي أن التثقيف الصحي يهتم بقدر كبير بأن يشجع المستهدفين على المشاركة في المحافظة على صحتهم وصحة أسرهم ومجتمعاتهم ، والتثقيف الصحي يجب أن يركز على مساعدة الأفراد والعائلات والمجتمعات على اتخاذ القرارات التي تنهض بالصحة و الاستمرار عليها والدفاع عنها حتى تصبح جزءا لا يتجزأ من حياتهم اليومية العادية وبالتالي تنهض الصحة مع استمرار دور تقديم الخدمة والمكلف به مقدمي الخدمة طبقا للتقنيات الطبية الحديثة وبما يتناسب مع الإمكانيات المتاحة للمجتمع.

ومن هنا يظهر جليا دور القيادات الشعبية والمحلية فى تحريك المجتمع وتشجيع مشاركته فى النهوض بالحالة الصحية للمجتمع من خلال المشاركة الفعلية فى تقدير الاحتياجات ، وتحديد الاولويات ، واقتراح الحلول واختيار أفضلها ، والمساهمة بما لديهم من إمكانيات سواء كانت مادية أو بشرية.

الأهداف الأساسية للتثقيف الصحي:

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

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

مكونات التثقيف الصحي

يجب التركيز في التثقيف الصحي على ما يشعر به الناس فعليا لا على من نحب أن يشعرون به ونركز على كيفية توجيه نظر الناس لمشاكلهم وليس على ما نحب أن يفكروا فيه من المشاكل. الحقيقة أن التثقيف الصحي الصحيح يركز على أن يكتسب الناس المهارات الكافية اللازمة لحل المشاكل التي تؤثر على الصحة.

وحتى نتمكن من تأدية هذا العمل، هناك بعض الأشياء الضرورية التي يجب أن نوليها اهتمامنا وهي ما تعرف **بمكونات التثقيف الصحي:**

١. خلق علاقة طيبة مع المستهدفين

هناك العديد من الأشخاص الذين تحتم عليهم طبيعة عملهم أن يخلقوا علاقة طيبة مع المستهدفين ليتمكنوا من أداء ما كلفوا به من أعمال مثل القيادات (الطبيعية – الشعبية – المحلية) ، الرائدات الريفيات، المثقفات الصحيات، المدرسين، الأخصائيين الاجتماعيين، الأطباء، الممرضات ...الخ

ونظرا لما للقيادات الشعبية والمحلية من وضع إجتماعى وثقل لدى المستهدفين فإن دورهم فى التثقيف الصحى هام وحيوى لما يتمتعون به من حب وثقة الناس فى مجتمعاتهم فإذا أحبك الناس، وإذا وثقوا فيك، وإذا شعروا بالراحة معك فسوف تكون في وضع مناسب لمساعدة المستهدفين وتحقيق أهداف التثقيف الصحي.

٢. كسب ثقة المستهدفين:

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

في البداية يجب أن:

- **تتعرف على الآخرين العاملين في تطوير المجتمع مثل الأطباء والمدرسين والعاملين بالزراعة ..الخ وتتعرف على ما يقومون به من أدوار تنموية**
- **تعرف على الاشخاص المؤثرين فى المجتمع وحاول أن تجندهم لخدمة الاهالى فى المجتمع**
- **حافظ على قنوات اتصال دائمة مع العاملين الميدانيين فى مجالات التنمية المختلفة ودعم علاقتك بهم واعرض عليهم ما يمكن أن تساعد به فى مجال التنمية**

الاتصال والمشورة:

الاتصال هو مشاركة الآخرين في المعلومات والأفكار والمشاعر والأحاسيس.

تعريف:
الاتصال هو عملية تبادل الأفكار والمعلومات والاتجاهات لفظيا وغير لفظيا بين الأفراد لتحقيق غرض عامه أو خاصة. الاتصال عملية دائرية ذات اتجاهين وليست محادثة من جانب واحد (دائرية تعني أن المرسل في بعض الأوقات يكون مستقبلا والمستقبل في بعض الأوقات يكون مرسلا) وقد يكون الاتصال لفظيا أو غير لفظيا

دائـرة الاتـصـــال

مكونات عملية الاتصال و خصائصها:

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

المرسل والمستقبل:
يجب أن يكون المرسل ملما بموضوع الرسالة وذو مهارات اتصالية وعلى دراية بالجمهور المستهدف حتى يستطيع التواصل مع الآخرين بنجاح.
لكل من المرسل والمستقبل خصائص معينة منها مثلا (الصفات الشخصية كالسن و الجنس والمستوى التعليمي و القيم الشخصية و الاعتقادات و الطباع والسلوك والوضع الاجتماعي...الخ). كما يراعى المرسل خصائص المستقبل عند صياغته للرسالة الإعلامية في مضمونها و أسلوبها ووسيلة بلاغها كما ضمن لرسالته أن تصل إلى هدفها.

الرسالة:
ما يرغب المرسل تعليمه للمستقبل فيما يتعلق بموضوع معين مثل الصحة الإنجابية ، صحة الأم والطفل ، صحة البيئة ، ويجب على المرسل أن يختار الأسلوب المناسب للفئات المستهدفة حتى تكون عملية التواصل مثمرة كما يجب أن تكون الرسالة قصيرة وسهلة الفهم كي تتناسب مع قدرات المستقبل
قد تكون الرسالة مكتوبة (إذا كان المستهدفون يقرأون ويكتبون) أو قد تكون مسموعة بالصوت المباشر والشرائط المسجلة و مرئية كالأفلام والملصقات. والمعروف أنه كلما كانت الرسالة

BEST AVAILABLE COPY

تستعمل طرقا أو قنوات عديدة ومتكاملة كلما زاد تأثيرها وقدرتها على الوصول والنجاح من ذلك مثلا استعمال الوسائل المساعدة كاللوحة القلابة، المطويات، والملصقات، والعينات.

قناة الاتصال:

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

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

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

رد الفعل أو رجع الصدى:

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

أنواع الاتصال:

هناك نوعان من أنواع الاتصال:

١. **الاتصال اللفظي:**

(حديث – مادة مطبوعة للقراءة – رؤية برنامج تليفزيوني أو إذاعي)

٢. **الاتصال الغير لفظي:**

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

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

أ. **وضوح الحديث والعرض:**

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

ب. الاختيار السليم للوسائل الإيضاحية والمساعدة :

يجب أن تختار المعينات المسموعة (الشرائط المسجلة) أو المرئية (الأفلام - الفيديو - الملصقات - اللوحة القلابة - النشرات - المطويات) المناسبة للمستهدفين وقدراتهم على الفهم والتركيز ولتعلم أن استخدام وسائل غريبة على المستهدفين تقلل من عملية الاتصال معهم.

فمثلا من غير المفيد أن تعرض عليهم صورا للجرثومة المسببة لمرض الملاريا ملتقطة من تحت الميكروسكوب أو أن تعرض عليهم فيلما يوضح العملية الجراحية لربط الأنابيب.

ج. الإنصات والانتباه:

نذكر من قبل أن الاتصال عملية دائرية تكون فيها مرسلا بعض الوقت ومستقبلا بعض الوقت وهذا يعني أن من واجبك أن تتحلى بمهارة الإنصات (الاستماع باهتمام وتفكير فيما تستمع) حينما تكون مستقبل لما يقولون.

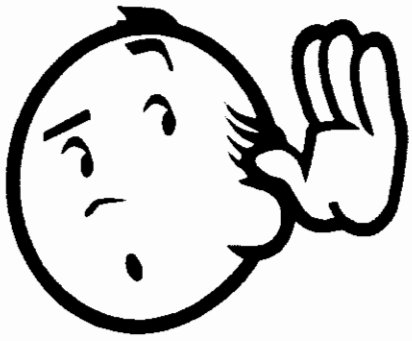
الإنصات الجيد يشعر المستهدفين باحترامك لهم كما يجب أن تتحلى بالصفات التالية:

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

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

وطن من طين ، ووطن من عجين ✗

أسمع من هنا ، وأفوتك من هنا ✗



25

الرسالة الصحية المؤثرة:

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

١. **تجذب الانتباه**

الرسالة المؤثرة هى التى تجذب انتباه المستهدفين من أول وهلة ويتذكرونها باستمرار و هى التى تثير رغبة المستهدفين فى المشاركة فى النقاش وطرح الأسئلة و الآراء.
حاول دائما أن تكون رسالتك جذابة من حيث اللغة والألوان المستخدمة (مطوية – بوستر..الخ) وأن تتأكد من أن المستهدفين يتابعونك ، وإذا شعرت بعكس ذلك فقم بجذب انتباههم بطريقة لطيفة. حاول دائما أن تخلق إنطباعا جيدا من المرة الاولى حيث الإنطباع الأول غالبا ما يدوم

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

٢. **تدخل القلب وتقنع العقل**

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

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

٣. **رسالة واضحة المعالم والصياغة**

يجب أن تكون الرسالة واضحة ومصاغة بطريقة مفهومة وبلغة مفهومة ومألوفة للمستهدفين كما يجب أن تتناول موضوع واحد حتى لا يحدث لبث أو تداخل.
فمثلا إذا كانت الرسالة عن وسائل تنظيم الأسرة، فلا يجب أن تقول لهم

رسالة غير واضحة المعالم والصياغة:
وسيلة الامبلانون عبارة عن كبسولة تركب تحت الجلد بواسطة محقن معقم خاص بها وتحتوى على هرمون

إيتونوجسترين وتفرز قدرا مناسبا من هذا الهرمون يوميا ولمدة ثلاثة سنوات ليمنع الحمل

رسالة واضحة المعالم والصياغة:
وسيلة الامبلانون عبارة عن كبسولة بتتركب تحت الجلد تمنع حدوث الحمل لمدة ٣ سنوات.

٤. **تتضمن منفعة للمستهدفين**

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

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

٥. **تخلق الثقة**

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

مثال:
عندما تتحدث مع المستهدفين عن البيئة الصحية النظيفة وأثرها على الصحة لن يصدق أحد من مستمعيك ما تقول إذا طلبت منهم الاستغناء عن المواشي والطيور التي يربونها في زرائبهم وبيوتهم بحجة أن هذا كفيل بضمان صحة البيئة

٦. **توضح دور المستهدفين في تنفيذ الحلول المقترحة**

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

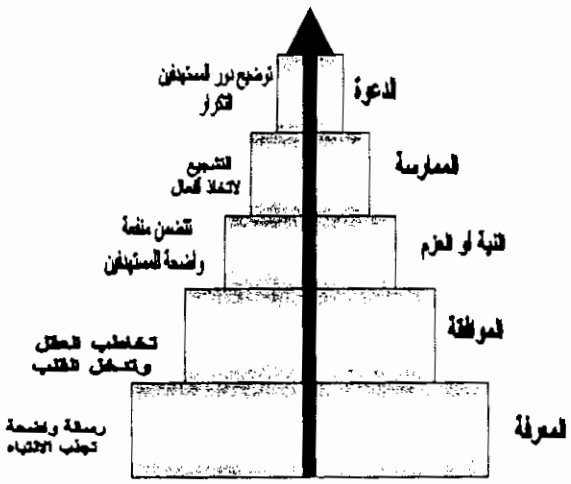
مثال:
في المثال السابق والمتعلق بالبيئة الصحية النظيفة وأثرها على الصحة ، وضح للمستمعين قيمة تنظيف زرائبهم وبيوتهم بصفة مستمرة ، ودورهم في عدم إلقاء القمامة

والمخلفات وتنظيف الشارع أمام منازلهم ، ودورهم فى التعامل السليم مع المبيدات المستخدمة فى الزراعة حيث أن كل هذا كفيل بضمان بيئة صحية

٧. **تكرار مضمون الرسالة مهم ومفيد**

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

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



الصحة الإنجابية

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

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

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

تهدف برامج الصحة الإنجابية إلي توفير الخدمات التالية:

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

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

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

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

أولا : مرحلة الطفولة
ثانيا : مرحلة المراهقة والشباب
ثالثا : مرحلة الإنجاب
رابعا : مرحلة ما بعد الإنجاب

أولا: مرحلة الطفولة

تبدأ هذه المرحلة منذ الولادة وحتى بداية سن المراهقة وتعد من أهم مراحل العمر حيث تؤثر تأثيرا بالغا فى الحالة الصحية والجسدية والنفسية للفرد فتجعله إما قادرا علي تحمل مسئولياته كشخص منتج ومساهم فى النهوض بالمجتمع أو غير قادر علي هذا وفى هذه الحالة يصبح عالة ومعوقا للتنمية والرقي والتقدم.

دور القيادات الشعبية والمحلية لمرحلة الطفولة:

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للرضع و الأطفال:

يمر الطفل بعدة مراحل لكل منها متطلباته الغذائية والتى تعتمد فى المقام الأول على عمر الطفل (رضيع – طفل)

الرضاعة الطبيعية:

الرسائل الإعلامية:

- **الرضاعة الطبيعية ضرورية ولازمة لضمان نمو وتطور الطفل بصورة طبيعية كما أن لها فوائد كثيرة للأم**
- **يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية لمدة عامان (كلما أمكن)**
- **تمنع الرضاعة الطبيعية حدوث الحمل بشرط توافر ما يلي:**
  - **(١) الرضاعة المطلقة (ليلا ونهارا من الثديين فقط مع قدر ضئيل من السوائل الخارجية)**
  - **(٢) عدم عودة الطمث**
  - **(٣) عمر الضيع اقل من ستة أشهر**

المعلومات المساعدة:

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- يعتبر لبن الأم مصدرا كاملا لجميع العناصر الغذائية الضرورية للطفل منذ ولادته ويعد مصدرا كافيا حتى عمر ستة شهور، بعدها يحتاج الطفل إلي إضافة أغذية خارجية.
- لبن الأم أنسب غذاء للطفل لأن نظافته مضمونة (لا يتم تحضيره) ودرجة حرارته مناسبة للطفل وتتغير طبقا لفصول السنة

- يجب أن تبدأ الأم في إرضاع وليدها فور الولادة لأن هذا يؤثر علي إدرار اللبن
- لبن السرسوب (المسمار) مفيد جدا لوقاية الطفل من بعض الأمراض المعدية التي قد تصيب الطفل في مستهل حياته حيث أنه يحتوي علي قدرا كبيرا من المناعة ضد هذه الأمراض.
- إدرار اللبن يزيد مع الوقت ويتم تحفيزه عن طريق مص الطفل لحلمة الأم
- الرضاعة الطبيعية تقلل من حدوث النزلات المعوية التي تزيد نسبتها بين الأطفال الذين يرضعون صناعيا
- الرضاعة الطبيعية تخلق اتصالا وثيقا وتدعم علاقة الحب بين الطفل وأمه
- الرضاعة الطبيعية تؤثر علي استقرار الحالة النفسية للطفل وتنعكس علي تصرفاته

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

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

الرضاعة الطبيعية المطلقة كوسيلة لتنظيم أسرة:

تساعد الرضاعة الطبيعية علي منع الحمل لأنها تحد من إفراز بعض الهرمونات الضرورية لعملية التبويض ومن ثم لا يحدث التبويض بين المرضعات. هناك شروط ثلاثة لشروط الرضاعة المطلقة يجب توافرها لضمان عدم حدوث الحمل بين المرضعات وهي:

١. عدم مرور أكثر من ستة شهور منذ ولادة الطفل
٢. عدم حدوث حيض (دورة شهرية)
٣. إرضاع الطفل من الثديين بانتظام ليلا ونهارا دون الاعتماد على أغذية خارجية

إذا تغير أي شرط من هذه الشروط، وكانت الأم راغبة في تأجيل الحمل، فعليها أن تستشير طبيب أو ممرضة الوحدة لمساعدتها في اختيار وسيلة مناسبة للمرضعات

التوعية بفوائد التغذية الصحية السليمة للأطفال:

الرسائل الإعلامية:

- **يجب ألا تبدأ الأغذية الإضافية التي تعطي للأطفال قبل نهاية الشهر الرابع (كلما أمكن ذلك) من العمر مع ضرورة تقديمها تدريجيا مع التأكد من نظافتها وخلوها من الملوثات**
- **لا تغني الأغذية الإضافية عن الرضاعة الطبيعية ويجب أن تقدم الأغذية الإضافية قبل الرضاعة ثم يعطي الطفل ثدي أمه حتى يشبع**

المعلومات المساعدة:

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

تغذية الطفل بعد عامه الثاني:

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

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

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

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

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

التوعية بفوائد تطعيمات الأطفال والترويج لها:

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- لا تتسبب التطعيمات فى أى أضرار للأطفال حيث تحضر الطعوم والأمصال فى المعامل المتطورة وهى خالية من أى جراثيم ولا تسبب أى أمراض.
- لا توجد أى موانع للتطعيمات فالطفل المريض يمكنه الحصول علي تطعيماته
- التطعيمات تعطى الأطفال إما مناعة دائمة تستمر معهم مدى الحياة أو مناعة تستمر لفترة محددة ضد الأمراض المذكورة لتحميهم من العدوى إذا تعرضوا لمسببات هذه الأمراض فى أى وقت.
- التطعيمات تعطى مجانا لجميع الأطفال فى جميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان.
- يجب التأكد من أن الحقن المستخدمة فى التطعيمات من النوع البلاستيك الذي يستخدم مرة واحدة ولا يعاد استخدامه.
- تكرار بعض التطعيمات ضرورى لضمان حماية الأطفال من الأمراض.
- من الضروري أن يكمل الطفل العدد الكامل من الجرعات بما فى ذلك الجرعات المنشطة حتى تكون التطعيمات فعالة فى وقاية الأطفال من الأمراض الفتاكة.
- يجب المبادرة بالتطعيم أثناء الحملات القومية التى يعلن عنها بجميع وسائل الإعلام.

- التطعيمات الإجبارية في مصر هي:

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

التوعية بإلتهابات الجهاز التنفسى فى الأطفال:

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- الأطفال أكثر عرضة لنزلات البرد وبخاصة فى فصل الشتاء
- يحتاج الأطفال اثناء إصابتهم بنزلات البرد إلى التغذية الجيدة و السوائل والمحافظة على تدفئتهم وعدم تعرضهم لتيارات الهواء.
- لا يحتاج الأطفال إلى المضادات الحيوية لعلاج نزلات البرد العادية.
- الأعراض التالية علامات خطر تنذر بإحتمال الإصابة بالإلتهاب الرئوى الحاد:
  ١. تشنجات.
  ٢. حشرجة والطفل هادئ.
  ٣. كثرة النوم غير الطبيعي وعدم القدرة على الاستيقاظ.
  ٤. نقص الطعام والشراب والرضاعة الطبيعية.
  ٥. ارتفاع درجة الحرارة.
  ٦. النهجان (سرعة التنفس)
- عند حدوث علامات الخطر، يجب أن تسارع الأم بعرض طفلها على الطبيب
- إذا كان تشخيص الطبيب لحالة الطفل على أنها إلتهاب رئوي حاد ، فيجب أن تهتم الأم بالنقاط التالية:
  ١. إرضاع الطفل وتغذيته حيث أنه يحتاج إلى الغذاء لمقاومة المرض
  ٢. إعطاء الطفل العلاج بدقة حسب تعليمات الطبيب و استكمال مدة العلاج حتى لو تحسنت حالة الطفل حيث أن تحسن الأعراض لا يعني الشفاء لذا يجب استكمال مدة العلاج المحددة.
  ٣. عدم إعطاء الطفل أية أدوية دون استشارة الطبيب.
  ٤. عدم استخدام أدوية ()مضادات حيوية) سبق استخدامها وتحليلها بالماء.
  ٥. حفظ الأدوية في مكان جاف مظلم بعيدا عن أيدي الأطفال.
  ٦. عدم تنظيف الحجرات أو التدخين في وجود الأطفال.
  ٧. مداومة الأم على المتابعة مع الطبيب للتأكد من استجابة الطفل للعلاج.

التوعية بمرض الإسهال ومضاعفاته:

الرسائل الإعلامية:

- **إصابة الاطفال بالإسهال من أكثر الأمراض الشائعة وبخاصة في فصل الصيف.**
- **العناية بنظافة الغذاء المقدم للطفل والنظافة الشخصية تعتبر من أهم الطرق المتبعة للوقاية من مرض الإسهال.**
- **إستعمال الأم لمحلول معالجة الجفاف مبكرا (فور حدوث الاسهال) عند إصابة الطفل بالإسهال يحد بقدر كبير المضاعفات الخطيرة للمرض ومن أهمها الجفاف.**

المعلومات المساعدة:

- يجب أن تستمر الأم في إرضاع طفلها من ثديها حتى ولو استمر الاسهال.
- يجب على الام أن تسارع بإعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف فورا عند إصابته بالإسهال بدون إضافات حتى تستشير الطبيب.
- يجب أن تمتنع الام عن استخدام أدوية الإسهال.
- يجب تحضير محلول معالجة الجفاف بمياه نظيفة، واستخدامه خلال ٢٤ ساعة.
- يجب زيادة عدد الرضعات وزيادة مدة الرضعة مع إعطاء المحلول والسوائل.
- يجب إستشارة الطبيب فور ظهور أي من علامات الخطر التالية:
  ١. إذا استمر الإسهال أكثر من ٣ أيام.
  ٢. قيء متكرر.
  ٣. رفض الطعام والشراب والرضاعة.
  ٤. ظهور دم في البراز.
  ٥. ارتفاع درجة الحرارة.
  ٦. إذا ساءت حالة الطفل.
  ٧. إذا أصيب بإعياء أو فقدان الوعي.
- علاقة الإسهال بالنظافة:
  ١. الإهتمام بغسيل الأيدي بالماء والصابون وتجفيفها يحد من انتقال الجراثيم المسببة للأمراض من شخص لآخر.
  ٢. غسل الخضروات والفواكه بماء نظيف بعد نقعها في ماء به خل (ملعقة لكل لتر).
  ٣. تغطية الطعام حتى لا تقف عليه الحشرات مثل الذباب.
  ٤. ستعمل الماء النظيف (ماء الحنفية) وابعاد الطيور والحيوانات عنه.
  ٥. عدم القاء القمامة في الشارع وعدم حرقها منعا لتلوث البيئة.
  ٦. فصل حظائر الماشية والدواجن عن المنزل.

الحوادث المنزلية:

الرسائل الإعلامية:

- **الأطفال هم أكثر عرضة لحدوث الحوادث المنزلية نظرا لعدم إدراكهم وقلة خبرتهم بخطورة ما تتناوله ايديهم من مواد ضارة**
- **الوقاية من الحوادث المنزلية خير من حدوثها حيث أن بعضها قد يتسبب في وفاة المصاب أو حدوث إعاقة دائمة له**
- **سرعة العلاج الأولي وإحالة المصاب لأقرب وحدة تقديم خدمة صحية تساهم بقدر كبير في تقليل المضاعفات.**

المعلومات المساعدة:

الحروق:

الوقاية:

ابعدي طفلك عن أعواد الثقاب والمواقد و أماكن تواجد اللهب والسوائل الساخنة.

العلاج الأولي:

في حالة حدوث حرق يوضع ماء مثلج على مكان الحرق ويغطى بقماش نظيف والعرض على الطبيب فورا.

المواد الكاوية: (البوتاس)

الوقاية:

توضع تلك المواد في زجاجات محكمة الغلق بعيدا عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي:

إذا أصيبت عين الطفل تشطف بالماء الجاري وينقل لأقرب مستشفى ، تنزع ملابس الطفل ويشطف بماء جاري في حالة تعرض الجلد للمواد الكاوية ، وإذا ابتلع الطفل بعضا من هذه المواد ينقل إلى الطبيب فورا

الكهرباء

الوقاية

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

العلاج الأولي

إذا أصيب الطفل ينقل إلى المستشفى مع كفالته.

ضربة الشمس وحرارة الفرن

الوقاية

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

العلاج الأولي

يعطى محلول معالجة الجفاف.

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

الجروح والكسور

الجروح والنزيف:

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

الكسور

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

التسمم

الوقاية

يجب إبعاد الأدوية والمواد الكيماوية والمبيدات عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي

في حالة تلوث الملابس بمواد سامة يجب أن تغير الملابس ويشطف الجلد جيدا ثم ينقل لأقرب مركز متخصص.

في حالة بلع مواد سامة يجب أن ينقل لأقرب مركز متخصص فورا.

العض واللدغ

العلاج الأولي

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

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

ثانياً: مرحلة المراهقة

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

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

التغيرات الجسدية والنفسية:

عند الذكور:

التغيرات الجسدية:

- زيادة سريعة في نمو الجسم (الطول – الوزن – العضلات – الأعضاء)
- نمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم يبدأ تحت الإبط وأسفل البطن وحول الأعضاء التناسلية
- يزيد نشاط الغدد العرقي ويزيد إفراز العرق ويخاصة تحت الإبط
- ينشط غدد الجلد التي تفرز مواد دهنية ولذلك يظهر حب الشباب
- اكتمال نمو الأعضاء التناسلية
- تغير جلده وتغيرات الصوت (صوت خشن)

التغيرات النفسية:

- الشوق الجنسي وتقلب المزاج
- الاهتمام بالمظهر الخارجي وبالجسم
- الخجل والحساسية الشديدة
- الانفعال الشديد وعدم القدرة على ضبط النفس

- كثرة إنتقاد الآخرين وتصرفاتهم وبخاصة الأهل
- محاولة التمرد والتحرر من القيود العائلية ومن أوامر الوالدين
- الحرص على الاستقلالية والإنطواء وتكوين عالم خاص
- التقرب إلى الاصدقاء والتأثر بهم وتكوين المثل
- التوجه العاطفي والجنسي نحو الجنس الآخر

عند الاناث:

التغيرات الجسدية:

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

التغيرات النفسية:

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

التوعية بمرحلة المراهقة:

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- يجب تشجيع المراهقين على تناول قدرا كافيا من الغذاء حيث أن هذه الفترة تتسم بالنمو الجسدى المطرد
- تشجيع المراهقين على ممارسة الرياضة والقراءة يساعدهم على التغلب على المشاكل المرتبطة بهذه المرحلة من العمر.
- تعريف المراهقين بعلامات البلوغ فى الجنسين وتوعيتهم بأهمية التمسك بالقيم والمبادئ لحمايتهم من الانجراف إلى المشاكل الصحية والاجتماعية.
- مناقشتهم فى الأدوار الاجتماعية لكل من الجنسين وقدرة كل جنس على الإبداع فى شتى المجالات (لا فرق بين ذكر و أنثى فى القدرة على العمل والنجاح)
- مناقشتهم فى دور كل من الجنسين فى تكوين الأسرة وأهمية أن تسود المودة والاحترام محيط الأسرة.
- مناقشة استفسارات المراهقين المتعلقة بالدورة الشهرية، وبالزواج والإنجاب والعلاقات الجنسية السوية فى محيط تكوين الأسرة.
- مناقشة المراهقين فى الأضرار المحتملة من زواج الأقارب.
- تعريف المراهقون بأهمية الخدمات الصحية والمشورة للمقبلين على الزواج
- التوعية بمضار التدخين الصحية حيث أنه يسبب العديد من الأمراض مثل أمراض شرايين القلب وتصلب الأوعية الدموية، أمراض الرئتين مثل التهابات الجهاز التنفسى وتمدد الرئتين وضيق التنفس وسرطان الرئة.
- التوعية بمضار المخدرات حيث أنها تتسبب فى حدوث الأمراض التى يسببها التدخين بالإضافة إلى تأثيرها المدمر على خلايا المخ وشعور الشاب بأنه دون المستوى الاجتماعي وقد يقع تحت طائلة القانون الذى يجرم تعاطى المخدرات

توعية المراهقين بالنواحي الفسيولوجية المتعلقة بالجهاز الإنجابي

الهدف الإجرائي:

- **معرفة البنات بالنواحي الفسيولوجية المتعلقة بالجهاز الإنجابي ضرورية**
- **المعلومات الإنجابية لا تعني تعليم البنات الجنس ولكنها تعني توعيتهن بأجسامهن والتغيرات التي تطرأ عليهن في سن البلوغ**
- **من الضروري توعية البنات وإعطائهن المعلومات من مصادر موثوقة لأنهن سوف يعرفنها لا محالة والخوف أن تكون المصادر غير أمينة وتسبب مشاكل للفتاة وللأسرة**

المعلومات المساعدة:

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

توعية المراهقين بمرحلة البلوغ:

التعريف:

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

كيف يحدث البلوغ:

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

تعريف المراهقين بوظائف الإنجاب

تعريف:
وظائف الإنجاب هي مجموعة من الوظائف التى يؤديها الجسم بهدف الحفاظ على الجنس البشرى.

الوظائف الإنجابية:

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

٢. الدورة الشهرية :-

- تحدث الدورة الشهرية بصفة دورية كل حوالي ٢٨يوم تقريبا مع وجود بعض الاختلافات من أنثى إلى أخرى من حيث انتظامها، مدتها ومدة الحيض وكمية دم الحيض .
- الدورة الشهرية تحدث نتيجة لتأثير هرمونات المبيض على بطانة الرحم.
- مع بداية دورة جديدة تساعد الهرمونات الأنثوية التى يفرزها المبيض على زيادة سمك بطانة الرحم نتيجة زيادة بعض الغدد ، وزيادة الأوعية الدموية فيها (هذه الوظيفة تتم استعدادا من الرحم لاستقبال الجنين إذا ما حدث الحمل) ، ويكتمل هذا قرب منتصف الدورة الشهرية تقريبا. أما إذا لم يحدث حمل ، فإنه بالقرب من نهاية الدورة تقل الهرمونات الأنثوية فى الدم بصورة واضحة وكنتيجة لذلك تتساقط الطبقات السطحية لبطانة الرحم مصحوبة ببعض الإدماء (الحيض) لفترات تختلف من أنثى إلى أخرى.

بعض الأعراض المصاحبة للحيض:

- قد يسبق حدوث الحيض شعور الأنثى ببعض التوتر أو الشد العصبى
- غالبا ما تحدث بعض الآلام أسف البطن أو التقلصات أو المغص مع بداية نزول دم الحيض
- غالبا ما يكون الحيض مصحوبا بصداع بسيط أو آلام بالظهر

توصيات عامة أثناء الدورة الشهرية:

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

النوم والراحة الكافية:

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

النظافة الشخصية

نظافة الفتاة أثناء الحيض أكثر أهمية من أي وقت آخر

١. يجب أن تستحم الفتاة يوميا في وقت نزول الحيض
٢. تستعمل الفتاة الفوط الصحية وتغيرها كل ٣ ساعات تقريبا وقبل النوم

عند حدوث بعض الأعراض:

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

أ- تتناول الفتاة بعض السوائل الساخنة
ب- تهتم بأن تحصل على قسطا وافيا من الراحة
ج- تستعمل بعض المسكنات البسيطة وفي هذه الحالة يستحسن استشارة الطبيب

٣. الإخصاب والحمل :

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

التوعية بالأضرار الصحية والاجتماعية التى يسببها الزواج المبكر وزواج الأقارب

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- يجب الاهتمام بتعليم الفتاه حيث أنه يقلل من فرصة زواجها مبكرا وقبل السن القانونى
- زواج البنت مبكرا عن السن القانونى لا يعنى التخلص من مسئوليتها بل العكس هو الصحيح حيث أن الأسرة فى معظم الأحيان تصبح مسئولة عنها وعن أطفالها

- يكتمل نمو الأعضاء التناسلية الداخلية (الرحم – المبيض..الخ) لدى معظم الفتيات عند سن ١٨ – ٢٠ سنة.
- زواج البنت قبل هذا السن يشكل خطرا عليها حيث أن الحمل والإنجاب قد يتسبب فى كارثة لها كما أنها غير قادرة على تربية الأطفال.
- التحايل على القانون عن طريق تسنين البنت الصغيرة يشكل خطرا على صحتها حيث أنها تكون فى مرحلة النمو والنضوج والزواج يعوق نموها الطبيعي.
- التحايل على القانون بعدم توثيق الزواج يشكل خطرا اجتماعيا قد يسبب أزمة اجتماعية للأسرة كلها لو طلقها هذا الزوج فليس لها أو لأبناءها أية حقوق قانونية.
- فى حال حدوث الزواج المبكر فإنه يمكن للسيدات صغيرات السن والمتزوجات حديثا أن يناقشن تنظيم الإنجاب مع طبيب الوحدة الصحية ويستخدم بعض وسائل تنظيم الأسرة المناسبة لتأجيل حدوث الحمل الأول والذي يشكل خطرا على حياتهن لحين الوقت المناسب للإنجاب مثل الامبلانون – الحبوب – الوسائل الموضعية مع الواقى الذكرى – الجماع الناقص ..الخ
- زواج الأقارب يزيد من فرص ولادة أطفال يعانون من أمراض وراثية لأنه يقوى من الصفات الوراثية حتى وإن كانت متنحية

ثالثا: مرحلة الإنجاب

المرحلة التي تبدأ بتمام قدرة المرأة على الإنجاب والتي تنجب فيها المرأة أبناءها وقد عرفت في مصر على أنها من ١٥ إلى ٤٩ سنة.
وغالب فإن أنسب عمر للإنجاب يقع بين ٢٠ سنة و٣٥ سنة حيث أن حدوث الحمل قبل ٢٠ سنة أو بعد ٣٥ سنة يعتبر حملا خطرا لا تحمد عقباه في بعض الأحيان، ويتطلب عناية فائقة بالحامل نظر لزيادة المخاطر التي تحيط بالمرأة لو حملت في هذه الفترات ونظرا لزيادة نسبة حدوث عيوب وتشوهات في المواليد عند ولادتهم.
كما تتسم هذه الفترة بزيادة معدلات الإصابة بالأمراض التي تصيب الجهاز الإنجابي ومضاعفاته مثل الالتهابات والأورام

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

التوعية والترويج لخدمات الأمومة الآمنة

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- وفيات الأمهات هي التي ترجع لأسباب متعلقة بالحمل والولادة والنفاس
- الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة فترات حرجة تحتاج لعناية خاصة للأسباب التالية:
  - من الممكن حدوث مضاعفات خطيرة تهدد حياة المرأة ومستقبل أسرتها
  - الاكتشاف المبكر للمشاكل الممكنة مع الحمل يساهم بقدر كبير في علاجها.
  - من الممكن أن تمر هذه الفترات بأمان إذا تمت متابعة السيدة طبيا أثناء الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة

خدمة متابعة الحمل

الرسائل الإعلامية:

- **خدمات متابعة الحمل تهدف إلى ضمان مرور الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة بسلام للأم وللمولود**
- **تساعد زيارات متابعة الحمل على الاكتشاف المبكر للمشاكل المتعلقة بالحمل و علاجها في الوقت المناسب والإقلال من مضاعفاتها**
- **تحتاج المرأة أثناء فترة الحمل إلى تغذية خاصة وأن تعتني بنفسها أكثر من الأوقات الأخرى**
- **تطعيم الحوامل ضد مرض التيتانوس يقمن ويقي مواليدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل**
- **تحتاج السيدات في أثناء فترة الحمل إلى معلومات عن خدمات ووسائل تنظيم الاسرة المناسبة والتي يمكن استخدامها بعد الولادة مباشرة وأماكن تقديم هذه الخدمات**

المعلومات المساعدة:

١ - يجب تشجيع السيدات الحوامل على الاستفادة من خدمة متابعة الحمل:

نظام الزيارات:

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

في هذه الزيارات يتم عمل الآتي:

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

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

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

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

العناية بالأم في أثناء فترة النفاس

الرسائل الإعلامية:

- **كثيرا ما تحدث مشاكل ومضاعفات صحية أثناء فترة النفاس وبالتالي فهي تشكل خطرا على صحة الأم والطفل**
- **تحتاج السيدات في هذه الفترة لمشورة تنظيم الأسرة ليتمكن من إتخاذ القرار السليم المبني على المعرفة للمباعدة بين الولادات حفاظا على صحتهن وصحة أطفالهن**

المعلومات المساعدة:

١. تحتاج السيدات بعد الولادة إلى الزيارات المنزلية التي تقوم بها الممرضة، والتي يتم في أثناءها توعية السيدات بأهمية الراحة مع مراعاة أن تتحرك السيدة بعد الولادة مباشرة قدر المستطاع والاهتمام بتغذية السيدات بعد الولادة
٢. يجب تقديم النصح والمشورة للسيدات أثناء فترة النفاس حول وسائل تنظيم الأسرة وتشجيعهن على ممارسة تنظيم الأسرة
٣. العناية اليومية للنفساء: يجب أن تشمل رعاية النفساء بعض الإجراءات مثل:
٤. نظافة المهبل.
- الحد من عدد الزوار.

- يجب خلو المخالطين للسيدة من عدوى الجهاز التنفسى أو أى أمراض معدية.
- العناية بنظافة الغرفة وتغيير فراش الأم.
- وضع الأحفضة المتسخة فى المكان المخصص لذلك.
- قياس الحرارة مرتين يوميا وتدوينها.

الحمل الخطر

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

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- حـــالات الحمـــل الخطر هى الأمراض التى تزيد حدتها إذا ما حدث الحمل أو الحالات الاخرى التى تؤثر على الجنين:
  - أمراض القلب.
  - مرض السكر.
  - ارتفاع ضغط الدم.
  - حالات تسمم الحمل.
  - فقر دم حاد.
  - أمراض بالكلى أو الكبد.
  - الحمل فى سن مبكر (قبل ١٨ سنة) أو الحمل فى سن متأخر (بعد ٣٥ سنة).
  - عمليات جراحية سابقة فى الرحم أو ولادة قيصرية سابقة.
  - عدم توافق فصيلة الدم بين الزوج والزوجة (معامل ريسس).

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

التوعية بأهمية المباعدة بين الولادات بفترة كافية

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

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

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

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

- يقلل من حالات موت المواليد.
- يقلل من نسبة الولادة المبكرة.
- يقلل من نسبة المواليد أقل من الوزن الطبيعي.
- يزيد من عدد سنوات الاهتمام والرعاية للطفل.

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

- المباعدة تساهم بقدر كبير في حل المشكلة السكانية
- تساهم المباعدة في توفير فرص تنمية أفضل على المستويين القومي والأسري

التوعية بخدمات تنظيم الأسرة ووسائلها

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

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

١. الأقراص الفمية لمنع الحمل:

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

- أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد (تحتوى على هرمون البروجيستين)

٢. حقن منع الحمل:
- حقن ديبوبروفيرا (تحتوى على هرمون البروجيستين)
- الحقن الشهرية المركبة (تحتوى على هرمونى البروجيستين ، وهرمون الاستروجين)

٣. كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد وتحتوى على هرمون واحد (البروجستين):
- ميلانون ' كبسولة واحدة '
- نوريبلانت ' ٦ كبسولات '

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

٥. الوسائل العازلة لمنع الحمل:
- الواقى الذكرى
- قذائف الحيوانات المنوية (الأقراص الموضعية الفوارة –الكريمات..الخ)

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

٧. تنظيم الأسرة بعد الولادة

٨. تنظيم الأسرة الاضطراري

يجب على القيادات المحلية فى أثناء اللقاءات أو الندوات توصيل المعلومات الهامة التى تخص وسائل تنظيم الأسرة المتاحة حتى يسهل اتخاذ القرار المبنى على المعرفة المسبقة بكل ما يتعلق بالوسائل.
نقل المعلومات التالية بأمانة ودقة يعد المعيار القياسى لجودة أنشطة المشورة والاتصال فى مجال تنظيم الأسرة:

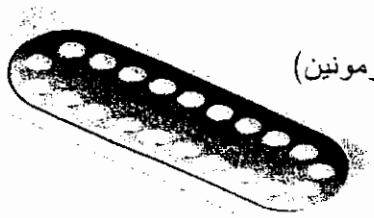
... الفاعلية
... كيفية تمنع الوسيلة حدوث الحمل
... المميزات والعيوب والأعراض الجانبية
... كيفية الاستعمال

المشورة الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة

الأقراص الفمية لمنع الحمل

الأقـراص المتوافـرة فـى وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصـحة والسكان ، وفى صيدليات القطاع الخاص - نوعين من الأقراص الفمية لتنظيم الأسرة:

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



١. الأقراص المركبة:

مقدمة عن أقراص منع الحمل المركبة:

تحـتاج السـيدات اللاتى يستعملن أقراص منع الحمل إلى أخذ قرص كل يوم لمنع حدوث الحمل، وتحـتوى الأقراص المركبة على هرمونين يماثلان الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة ويسميها بعض الناس الحبوب أو الأقراص.

الأنـواع المتوافرة حاليا من أقراص منع الحمل المركبة (سواء فى وحدات وزارة الصحة والسكان أو فـى الصيدليات الخاصة) تحتوى على جرعات صغيرة جدا من الهرمونات وذلك بهدف زيادة فاعليتها وتقليل آثارها الجانبية و يحتوى الشريط على ٢١ حبة

الفاعلية:

عالية الفعالية إذا ما استخدمت بالطريقة الصحيحة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـزات:

(١) عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة
(٢) تساعد على انتظام الدورة الشهرية وتقلل من عدد أيام نزول الدم وكميته
(٣) تعود الخصوبة والقدرة على الحمل والإنجاب فور التوقف عن الاستخدام

العيـوب والأعراض الجانبية:

لها بعض الأعراض الجانبية والتى سرعان ما تتعود عليها المرأة وتختفى بعد فترة قصيرة مثل:

- الغثيان أو القئ
- نزول قطرات دم فى غير أوقات الحيض وبخاصة إذا نسيت المرأة أخذ قرصا أو أكثر
- صداع بسيط
- لا تناسب السيدات المرضعات حيث أنها تؤثر على كمية وجودة لبن ألام

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

٢. أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد:

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

الفاعلية:
لزيادة الفاعلية ، يجب أن تؤخذ يوميا بدون أي فترات راحة ، وفي نفس التوقيت من كل يوم (فمثلا إذا ما بدأت السيدة أخذ أول حبة اليوم الساعة التاسعة مساء ، فعليها أن تستمر في أخذ الحبوب كل يوم الساعة التاسعة مساء)
- عالية الفعالية إذا ما استخدمت أثناء الرضاعة الطبيعية
- تقل فعاليتها بين المستخدمات من غير المرضعات

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

المميزات والعيوب والأعراض الجانبية:
المميزات:
(١) يمكن للمرضعات استعمالها بدءا من الأسبوع السادس بعد الولادة
(٢) الأعراض الجانبية المصاحبة لها اقل بكثير من الأقراص المركبة لمنع الحمل

العيوب والأعراض الجانبية:
(١) لها بعض الأعراض الجانبية (وبخاصة بين غير المرضعات) والتي سرعان ما تتعود عليها المرأة وتختفي بعد فترة قصيرة مثل:
- نزول قطرات دم في غير أوقات الحيض وبخاصة إذا نسيت المرأة أخذ قرصا أو أكثر
- قد يحدث انقطاع مؤقت لنزول الدورة الشهرية

56

أهم الشائعات المتعلقة بأقراص منع الحمل:

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

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

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

حقن منع الحمل

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

- حقن الديبوبروفيرا (كل ثلاثة شهور)
- الحقن المركبة (تحتوى على هرمونين - وتعطى كل شهر)

١. حقن الديبوبروفيرا:

مقدمة عن حقن الديبوبروفيرا:

تحتاج السيدات اللاتى يستعملن حقن منع الحمل إلى أخذ حقنة كل ثلاثة شهور لمنع حدوث الحمل، وتحتوى الحقنة على هرمون يماثل أحد الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة

الفاعلية:

عالية الفعالية عند استعمالها بطريقة صحيحة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

المميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

المميزات

١. عالية الفعالية
٢. تمنع حدوث الحمل لمدة طويلة (٣ شهور) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة (القدرة على الحمل) بعد التوقف عن استعمالها بفترة محدودة
٣. يمكن أن تستعملها السيدات في أى عمر
٤. يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية حيث أنها لا تؤثر على لبن الأم

العيوب والأعراض الجانبية:

(١) تغيرات في الدورة الحيضية مثل:

- عند انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم في غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض طول فترة استخدام الحقن (تعود الدورة الشهرية لسابق طبيعتها بعد فترة قصيرة من التوقف عن استخدام الحقن)
- حدوث أعراض جانبية أقل شيوعا مثل الصداع البسيط

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

مقدمة عن حقن منع الحمل المركبة المحتوية على هرمونين:
تحتاج السيدات اللاتى يستعملن حقن منع الحمل المركبة المحتوية على هرمونين مشابهين للهرمونات الطبيعية التى يفرزها جسد المرأة إلى أخذ حقنة فى العضل كل شهر لذلك يسميها البعض "**الحقن الشهرية لمنع الحمل**"

الفاعلية:
عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة

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

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

أهم الشائعات المتعلقة بحقن منع الحمل:

١. **حقن منع الحمل تسبب العقم:** لا تسبب حقن منع الحمل العقم ولكنها تتسبب فى إنقطاع الدورة الشهرية اثناء الاستخدام لدى بعض السيدات، وعند التوقف عن الاستخدام، تعود الدورة الشهرية للانتظام كما الحال قبل إستعمال الحقن ولكن قد تحتاج المرأة لبعض الوقت حتى تعود دورتها الشهرية للإنتظام (أقل من ١٠ شهور فى المتوسط من تاريخ آخر حقنة)

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

59

كبسولات منع الحمل التى تزرع تحت الجلد

كبسولات منع الحمل عبارة عن كبسولات صغيرة في حجم عود الثقاب الصغير تحتوى على هرمون يساعد على منع الحمل و متوافرة في وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة والسكان فقط ويوجد منها نوعان:

١. كبسولات النوربلانت

ستة كبسولات تزرع تحت الجلد في الجانب الداخلي لأعلى الزراع لتوفر حماية من الحمل لمدة خمسة أعوام. ثم يعد هذا النوع متوفرا في وحدات تقديم الخدمة وتهتم هذه المرحلة بإزالة الكبسولات من السيدات اللاتى اتممن خمسة سنوات بعد التركيب

٢. كبسولة الامبلانون:

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

الفاعلية: عالية الفعالية

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

المميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

المميزات

(١) عالية الفعالية
(٢) تمنع حدوث الحمل لمدة طويلة (٣ سنوات) مع ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها لفترة محدودة
(٣) يمكن أن تستعملها السيدات في أى عمر
(٤) يمكن للمرضعات استعمالها بفعالية عالية

العيوب والأعراض الجانبية:

تغيرات في الدورة الحيضية مثل:

- عدم انتظام دورة الحيض مثل نزول قطرات دم في غير أوقات الحيض أو انقطاع الحيض
- لا تستطيع السيدة أن تستخدمها بنفسها حيث تحتاج أن يركبها أو ينزعها طبيب مدرب.
- حدوث ألم في مكان التركيب سرعان ما يختفى

الوسائل الرحمية لمنع الحمل:اللولب النحاسي Cu T 380

تحـتاج السيدات اللاتى يرغبن فى استعمال اللولب النحاسى كوسيلة لمنع الحمل أن يتوجهن إلى أقرب مكان تقديم خدمة صحة إنجابية وتنظيم أسرة للحصول على اللولب بعد تقديم المشورة الضرورية لهن.
اللـولب مصـنوع من مادة بلاستيكية معقمة ومزود برقائق دقيقة جدا من النحاس الذي يزيد فاعلية اللولب.
يمنع اللولب حدوث الحمل لمدة عشرة سنوات أو إلى أن تتم إزالته

الفاعلية:
فعالية عالية جدا ولمدة طويلة (عشرة سنوات أو إلى أن تتم إزالته)

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- يحـدث اللـولب تفـاعلا غير ضار ويجعل الرحم مكانا غير مناسبا لحركة الخلايا الذكـرية (الحيوانات المنوية) وبالتالى لا يحدث التقاء للحيوانات المنوية مع البويضة ولا يحدث الحمل.

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـزات

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

العيـوب والأعراض الجانبية:

- زيادة بسيطة فى فترة الحيض مع زيادة قليلة فى كمية دم الحيض
- حدوث بعض التقلصات الخفيفة مع الحيض.
- تحـتاج السيدات المستخدمات إلى التأكد من وجود اللولب بعد كل دورة شهرية عن طريق تحسس وجود الخيوط.
- حدوث ألم بعد التركيب سرعان ما يختفى

6/

أهم الشائعات المتعلقة باللولب:

١. **اللولب بيسرم داخل البطن ويوصل للقلب:** يركب اللولب داخل الرحم (من خلال قناة عنق الرحم) ونحن نعرف أن الرحم عبارة عن تجويف مغلق من جميع الجهات وليس له أى إتصال بتجويف البطن إلا من خلال الفتحة الطرفية لقناة فالوب والتى يقدر قطرها بأقل كثيرا من ١ ملليمتر ولا يسمح بمرور أى شئ أكبر من البويضة (التى لا ترى إلا بالميكروسكوب). وهذا يعنى إستحالة خروج اللولب لتجويف البطن

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

٣. **تحتاج السيدات لفترة راحة بعد إزالة اللولب:** هذا الفرض غير صحيح على الاطلاق ويمكن للسيدات اللاتى يقمن بإزالة اللولب سواء بعد نهاية فترة السنوات العشرة أو فى أى وقت أن يركب لهن لولب جديد فى نفس الوقت أو أن يستعملن أى وسيلة من وسائل تنظيم الاسرة إذا رغبن فى تغيير الوسيلة. من الممكن حدوث الحمل بعد إزالة اللولب إذا استمرت السيدة بدون استعمال وسيلة تنظيم أسرة.

٤. **تحتاج السيدات إلى فترة راحة بعد إزالة اللولب وقبل استعمال لولب آخر أو وسيلة أخرى لتنظيم الاسرة:** هذا غير صحيح من الناحية العلمية حيث أنه لا ضرر اطلاقا من تركيب لولب آخر بعد إزالة اللولب مباشرة إذا كانت السيدة ترغب فى استعمال اللولب، أو من استعمال وسيلة تنظيم أسرة أخرى فى نفس اليوم الذى تم إزالة اللولب فيه. أما إذا أخذت الام فترة راحة بعد اللولب (شائعة خاطئة) فقد يحدث الحمل والذى قد يكون غير مرغوب فيه أو يشكل خطرا على صحة الام

الوسائل العازلة والموضعية لمنع الحمل:

١. الواقى الذكرى
٢. الأقـــراص الموضـــعية الفـــوارة (قاتلات الحيوانات المنوية)

١. الواقى الذكرى:

عبارة عن غلاف مطاطي رقيق جدا مصنوع من مادة تشبه البلاستيك وحجمه يناسب حجم العضو الذكـــرى المنتصـــب، ويـــوجد منه الكثير من الماركات التجارية سواء فى وحدات وزارة الصحة والسكان أو فى صيدليات القطاع الخاص

الفاعلية:

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

كيفية منع الوسيلة للحمل:

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

المميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

المميـــزات

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

العيـــوب والأعراض الجانبية:

(١) نادرا جدا ما يسبب حساسية للندرة من الرجال أو النساء
(٢) يقلل الاحساس بالممارسة الجنسية
(٣) يتطلب استعمال واقى جديد قبل كل جماع
(٤) نادر ما يحدث بالواقى تمزق أو ثقب مما يقلل من فاعليته

كيفية الاستعمال:

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

٢. الوسائل الموضعية قاتلة الحيوانات المنوية

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

الفاعلية:
فعاليتها أقل من الوسائل الهرمونية والرحمية وتتطلب الالتزام التام بوضع القرص داخل المهبل قبل كل جماع بعشرة دقائق وتأخير التشطيف بعد الجماع بست ساعات.
تـــزيد الفعالية عندما تستخدم مع الواقى الذكرى (أى أن المرأة تستخدم الوسيلة الموضعية فى نفس الوقت الذى يستخدم فيه الرجل الواقى الذكرى)

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تســـبب المادة الفعالة فى الوسائل الموضعية قتل الحيوانات المنوية فى معظم الأحيان وقـــد تســـبب عدم قدرتها على الحركة ومن ثم لا يحدث تقابل بين الحيوان المنوي والبويضة.

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:
الميـــزات

(١) سهلة الاستعمال ومأمونة
(٢) ليس لها أعراض جانبية تقريا
(٣) يمكن لكل النساء استعمالها بغض النظر عن سنهن أو معاناتهن من أى أمراض فى القلب أو الكبد أو أى أمراض
(٤) تساعد فى منع الأمراض التى تنتقل من خلال الممارسة الجنسية
(٥) لا تحتاج إلى استشارة طبيب ولا كشف طبى قبل الاستعمال
(٦) لا تؤثر على لبن الأم

العيـــوب والأعراض الجانبية:

(١) يمكن أن تسبب تهيجا وحساسية لبعض النساء أو الرجال
(٢) بعض الأنواع تشعر المرأة بوجود سخونة فى المهبل
(٣) تشعر المرأة وأيضا الرجل بوجود إفرازات أكثر من الطبيعي والمألوف
(٤) تسبب مضايقة لبعض السيدات حيث لا يجب التشطيف (الدش المهبلى) قبل مرور ست ساعات على الجماع

الوسائل الطبيعية لمنع الحمل:

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

١. الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية المطلقة (تغذية الطفل من لبن الأم فقط في أثناء الليل والنهار ومن الثديين دون الاعتماد على أغذية خارجية) تمنع حدوث الحمل لمدة ستة أشهر بعد الولادة بشرط أن تكون المرأة لم تحيض بعد. تتم هذه العملية من خلال إشارات يتم تنبيهها بواسطة مص الطفل لحلمة أمه، وتصل هذه الإشارات إلى المخ والذي بدوره يرسل إشارات عصبية إلى المبيضان فيتوقفان عن إفراز هرمونات المبيض. هذه الدائرة تمنع حدوث التبويض في المرأة المرضع.

الفاعلية:

طريقة فعالة جدا ويمكن الاعتماد عليها بشرط أن تتوافر الشروط الثلاثة التالية:

(١) إرضاع الطفل رضاعة مطلقة أثناء الليل والنهار ومن الثديين
(٢) عدم حدوث الطمث (الحيض)
(٣) مدة لا تزيد عن ستة شهور بعد الولادة

إذا حتفى أي من هذه الشروط الثلاثة، فيجب على السيدة أن تستعمل وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تمنع الرضاعة الطبيعية حدوث التبويض فلا يحدث الحمل

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـزات

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

العيـوب والأعراض الجانبية:

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

(١) توقف الرضاعة الطبيعية أو تغذية الطفل ببعض الأغذية الخارجية
(٢) حدوث الحيض
(٣) مرور فترة أكثر من ستة شهور بعد الولادة

لا توجد أعراض جانبية

٢. الجماع الناقص

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

الفاعلية:

فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

قذف الرجل للحيوانات المنوية خارج المهبل يمنع التقاء الحيوانات المنوية والبويضات

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

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

العيـــوب والأعراض الجانبية:

- يتطلب الحذر من المرأة والرجل أثناء عملية الجماع

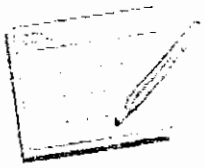
لا توجد أعراض جانبية

كيفية الاستعمال:

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

٣. الوعى بالخصوبة

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



الفاعلية:

فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

الامتناع عند الجماع فى الفترات التى تكون فيها الزوجة مهيأة للإخصاب

الميزات والعيوب والأعراض الجانبية:

الميـــزات

(١) لا يتطلب استخدام أي مستلزمات
(٢) غير مكلف

(٣) يمكن عمله في أي مكان
(٤) لا يحتاج إلى كشف طبي
(٥) مشاركة الرجل في تنظيم الأسرة

العيوب والأعراض الجانبية:
- يتطلب الحذر من المرأة والرجل
لا توجد أعراض جانبية

كيفية استخدام الوسيلة: طرق التعرف على فترة الخصوبة:
- ملاحظة مخاط عنق الرحم أو علامات التبويض
- تسجيل حرارة الجسم
- تسجيل نزول الحيض على تقويم شهري

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

التهابات الجهاز الإنجابي:

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

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

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

الوصف و الأسباب:

- مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) من الأمراض التي غزت العالم في السنوات الأخيرة، و ينتج هذا المرض من الإصابة بفيروس يسمى "فيروس نقص المناعة المكتسبة".
- و ينتشر مرض نقص المناعة المكتسبة بين فئات الشذوذ الجنسي و المدمنين للعقاقير، خصوصا المأخوذ عن طريق الحقن و الأشخاص الذين يتعرضون لنقل الدم ملوث بالفيروس.
- و فترة الحضانة لهذا المرض تتراوح بين ٥ شهور و وقد تزيد عن ٥ سنوات
- و ينتقل الفيروس المسبب للمرض أثناء الممارسة الجنسية بين شخص مصاب بالفيروس وشخص آخر سليم، أو بسبب استعمال الحقن الغير معقمة بين المدمنين، أو من الأم المصابة بالمرض إلى جنينها أثناء الحمل أو أثناء الولادة، أو نادرا ما ينتقل عن طريق نقل الدم ملوث بالفيروس (نظرا للدقة والإجراءات المتبعة حاليا في بنوك الدم) ، و لا ينتقل هذا المرض بالملامسة العادية أو استعمال المناشف أو الحمامات.

الأعراض:

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

رابعا: مرحلة ما بعد الإنجاب

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

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

تبدأ هذه المرحلة بعد انتهاء مرحلة الإنجاب وانقطاع الدورة الشهرية وتتراوح فى مصر بين ٣٥ – ٥٠ سـنة وتكـون المرأة فى هذه المرحلة أكثر احتياجا لمزيد من الخدمات الصحية والاجتماعية ومزيد من تقدير ورعاية الأسرة لها وبخاصة الزوج والأبناء والبنات.

تتسـم هـذه المـرحلة بزيادة الضغوط النفسية على المرأة مما يتطلب مزيدا من الرعاية الأسرية والاجتماعية لها ، وحدوث بعض التغييرات الفسيولوجية والتى قد تسبب حدوث أمراض أو إعاقات للمرأة فى هذه المرحلة من العمر.
كما تزيد فى هذه الفترة العمرية احتمالات إصابة المرأة بالعديد من أورام الجهاز الإنجابي والثديين وهـذا يستدعى أن نساعد المرأة فى هذه المرحلة العمرية على الاكتشاف المبكر للأورام المحتملة وتوفير الخدمات الصحية التى تضمن أن تمر هذه المرحلة بدون مضاعفات أو آلام

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

الرسائل الإعلامية:

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

الاكتشاف المبكر للأورام المحتملة وتوفير الخدمات الصحية التي تضمن أن تمر هذه المرحلة بدون مضاعفات أو آلام

المعلومات المساعدة:

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لسن ما بعد الإنجاب:

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

قدم النصائح التالية للسيدات في هذه المرحلة العمرية:

- يجب أن تتابع كل سيدة حالتها الصحية مع طبيب الوحدة لتوقيع الكشف العام وقياس الضغط
- الإقلال من الملح في الطعام
- يجب أن تعتني السيدات بالغذاء في هذه المرحلة حيث يحتجن إلى:
  - المزيد من الخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان
  - الإقلال من تناول السكريات والنشويات والدهون والشاى والقهوة
  - شرب كمية كبيرة من السوائل للحفاظ على نضارة الجسم وحيويته
  - ستعمل الزيوت النباتية في الطعام بدلا من الدهون الحيوانية والزبد والسمن البلدى
- ممارسة رياضة المشى يفيد السيدات في هذه المرحلة
- الفحص الذاتي للثدى يساعد في الاكتشاف المبكر لأى أورام بالثديين ويجب أن تجريه السيدة مرة كل شهر ، وإن لاحظت أى من التغيرات التالية، فعليها أن تتوجه فورا للطبيب:
  - وجود أى كتل وإن كانت غير مؤلمة
  - إفرازات غير طبيعية من الحلمة
  - ملمس خشن أو غير عادى لجلد الثدى

خامسا: محاربة الممارسات الخاطئة ضد المرأة

قضايا النوع

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

ففي العديد من البلاد يمثل النوع بوضوح واحدا من العوامل المؤثرة على قدرة الفرد للوصول للخدمات الصحية .

أن الاختلاف في علاقات تحديد القوي بين الرجل والمرأة على سبيل المثال تحدد بوضوح هل تستطيع المرأة شراء أو استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة ولذلك فالتوعية بقضايا النوع للمرأة والرجل على السواء وكذا تبني الاستجابة المثلي لها ويمكن أن تساعد المرأة والرجل على السواء لتحسين الصحة ورفاهية الحياة ويمكنهم من الارتقاء بمستوي في مجتمعاتهم .

مفهوم النوع

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

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

مفهوم الجنس

مفهوم الجنس يشير الى الصفات البيولوجية التى يولد بها الإنسان ومن الصعب تغييرها وليست مع صنع الإنسان.

مثال: الحمل والولادة دور نسائي لا يمكن أن يقوم به الرجل بينما القدرة على الإخصاب دور رجالي لا يمكن أن تقوم به المرأة .

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

ولكن الدراسات الخاصة بتحليل الثقافات المختلفة أظهرت أن هذا التقسيم جاء من خلال المجتمع ذاته اكثر من كونه قد جاء من واقع الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة وبناء عليه قام المجتمع بمؤسساته الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية بتوزيع الأدوار سواء كانت مناسبة أو غير مناسبة وكنتيجة لذلك فإن أدوار الرجل والمرأة تختلف من مجتمع الي آخر ومن زمن الى زمن آخر .

الفجوة النوعية

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

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

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

إن تقسيم الادوار حسب الجنس يفرض على المرأة اتجاهات و أوصاف محددة تتسم بالتضحية والبكاء الذات والضعف والسلبية ، والحنان ، والعطاء . وفي نفس الوقت يفرض على الرجل اتجاهات وأوصاف محددة مثل القدرة على اتخاذ القرار ، المخاطرة والمنافسة والعقلانية .

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

مثال: لا ينظر المجتمع إلى الرجل الذى يشارك زوجته فى الاعباء المنزلية نظرة ايجابية

ادوار النوع الاجتماعى:

أ. الدور الإنجابي: يتمثل الدور الانجابى فى حمل وولادة الاطفال، رعاية الاطفال وتربيتهم ، الاعباء المنزلية ، العناية بصحة أفراد الأسرة. هذا الدور لا تتقاضى عليه النساء أجرا ويستغرق وقتا وجهدا كبيرا. يمكن للرجل المشاركة فى هذا الدور عن طريق العناية بالاطفال وبصحة الاسرة – المساعدة فى الأعباء المنزلية مثل اعداد الطعام أو تنظيف المسكن والملبس.

ب. الدور الانتاجى: هو الدور الاقتصادى لإنتاج السلع والخدمات من أجل تحقيق دخل. وهذا الدور يقوم به كل من الرجل والنساء.

ج. الدور المجتمعى: الدور الذى يلعبه الفرد على المستوى المحلى والقومى من اجـل الـنهوض بمجتمعة مثل التطوع فى الجمعيات الاهلية والمشاركة فى المجـالس المحلية والشعبية. هذا الدور يمكن للرجل والمرأة أن يؤدياه ولكنه فى معظم الحالات يخصص للرجال بقدر أكبر بكثير من النساء.

ما الذى ينتج عن الاختلافات النوعية؟

١. أمثلة لبعض الفجوات الخاصة بالنوع فى مصر

- **التعليم:**

١. معدل الأمية بين النساء ٦٥% وبين الذكور ٣٣%
٢. يقدر المعدل الإجمالى للتسجيل فى التعليم بمراحله حتى المرحلة الثانوية بـ ٤٥% للفتيات ، ٥٥% للفتيان

- **العمل:**

١. ٢٣% مـن القوة العاملة من النساء غير مدفوعة الاجر كعاملات فى الأسرة بالمقارنة بـ ٩% من الذكور
٢. ١٧% مـن أصحاب الاعمال الخاصة من السيدات و ٨٣% من الرجال
٣. تشـغل النساء ٢٥% من المناصب الغدارية بينما يشغل الرجال ٧٥%
٤. معدل البطالة بين النساء ١٩,٤ % ، وبين الرجال ٥,١%

- **القانون:**

١. قانون الجنسة يفرق بين حقوق المرأة والرجل

- **السياسية:**

١. تشـغل النسـاء ٣% مـن المقاعد البرلمانية والمجالس المحلية المنتخبة بينما يشغل الرجال ٩٧%
٢. تشـغل السيدات ٦% من المناصب الوزارية بينما يشغل الرجال ٩٤%

مشاركة الرجال فى الصحة الإنجابية

الصـحة الإنجابية تهدف إلى توفير رفاهية الاسرة كوحدة مستقلة لا رفاهية المرأة فحسب ومن ثم فـإن مشـاركة الرجال فى الصحة الإنجابية تلعب دورا كبيرا في النهوض بصحة المرأة وصحة الاسـرة ككل نظرا لدوره كشريك فى تحمل كافة المسئوليات لرعاية زوجته ومساعدتها فى رعاية الأسرة صحيا واجتماعيا واقتصاديا.

وقـد أولـت خدمات الصحة الإنجابية اهتمامها بالرجال ووضحت دورهم فى هذا النوع من الخمة الصحية والاجتماعية على النحو التالى:

١. الامتناع عن الموافقة لزواج البنات في سن صغير:

قرار الزواج في معظم مجتمعاتنا الريفية يأخذه الرجل سواء كان الاب أو العم أو الخال، لذلك يجب التركيز على الرجل عندما نريد أن نمنع الزواج المبكر للإناث لما يحمله من مخاطر صحية سبق الإشارة اليها في موضوع الصحية الإنجابية للمراهقين والمراهقات.

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

٢. الامتناع عن الموافقة على ختان الإناث.

ختان الإناث من الممارسات الضارة ببناتنا والتي أثبت العلم الحديث الموثق والذي لا يدعو مجالا للشك عدم فائدة هذا العنف بل على العكس أثبت الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية المترتبة عليه. للرجل دور كبير في ممارسة أو عدم ممارسة الختان لأن القرار النهائي لهم، و توعية الرجل بمضار هذه الممارسة يساهم بقدر كبير في الحد من إنتشارها وخلق رأى عام مناهض لهذه الممارسة حيث أن هذه العادة تمارس في كثير من الأحيان بدون إقتناع بل تحت ضغط اجتماعي من الاقارب الجيران.

٣. تشجيع الزوجة على الحصول على وسائل تنظيم الأسرة.

هناك العديد من السيدات اللاتي يرغبن في استعمال وسائل تنظيم الاسرة بغرض الحفاظ على صحتهن وصحة اسرهن ولكنهن لا يمارسن استعمال وسائل تنظيم الاسرة بسبب عدم موافقة الزوج أو الحماه على ذلك وهو ما يعرف بالرغبات الغير ملباه.

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

دور الرجل ممارسة تنظيم الاسرة:

أ. الموافقة على أن تستعمل زوجته وسائل تنظيم الاسرة

ب. مساعدة الزوجة على استعمال الوسائل بالطريقة الصحيحة فمثلا يذكرها بموعد أخذ الاقراص أو يذكرها بأهمية تحسس خيوط اللولب بعد كل دورة شهرية..الخ

ج. أن يستعمل الزوج أحد وسائل تنظيم الاسرة للرجل مثل الواقي الذكري أو الجماع الناقص (رغم قلة فعليته) في الحالات التي تقتضي ذلك

د. الموافقة على الامتناع عن الجماع لفترة محدودة إذا حدد له ذلك الطبيب المختص والذي قد يحدث في حالات مثل نسيان السيدة أخذ الأقراص لمدة تزيد عن يومين، أو عندما تستعمل السيدة وسيلة هرمونية بعد انتهاء ايام نزول الحيض.

ه. محاربة الشائعات المتعلقة بتنظيم الاسرة ووسائلها.

٤. تخطيط حجم الأسرة مع الزوجة.

للـــرجال دور كبير فى تخطيط وتنظيم عملية الحمل والإنجاب حتى تتمكن الزوجة من ترك فتـــرة مباعدة مناسبة بين الحمل والذى يلية من ٣ – إلى ٥ سنوات كما اثبت البحث العلمى حيث أن هذه الفترة تساهم بقدر كبير فى المحافظة على صحة الزوجة وصحة الاطفال ومن ثم رفاهية الاسرة ككل.

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

مكافحـــة وعـــلاج الأمـــراض التى تنتقل عن طريق الجنس يستدعة أن لا يجامع الشخص المصاب زوجته إذا كان يعانى من أمراض تنتقل بالممارسة الجنسية مثل السيلان أو الزهرى أو الايـــدز، كمـــا يجـــب أن يمتنع عن مجامعة زوجته إذا كانت تعانى من إلتهابات بالجهاز الإنجابـــى حتـــى تشفى تماما من هذه الالتهابات وذلك حفاظا على صحتها ومنعا لإنتقال هذه الأمراض من الزوجة للزوج

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

من المعتقدات الخاطئة الشائعة فى مجتمعاتنا الشرقية الاعتقاد الخاطئ بإن:

القدرة الجنسية = القدرة على الإنجاب (الخصوبة). وهذا الاعتقاد خاطئ حيث أنه لا علاقة بـــين القـــدرة علـــى المعاشرة الزوجية ، والقدرة على الإنجاب بين الرجال فهناك رجال لا يتمتعون بالإنتصاب الطبيعى أو يعانون من سرعة القذف وفى نفس الوقت لديهم القدرة على إنجاب أبناء وهناك رجال يتمتعون بقدرة جنسية فائقة ولكنهم لا يستطيعون الإنجاب لاسباب متعلقة بهم لا بزوجاتهم

و العقـــم له العديد من الاسباب والتى قد ترجع للزوج ، أو للزوجة ، أو كلاهما معا ، لذلك فإنه من الطبيعى والمناسب صحيا للزوج والزوجة أن لا يسأل الزوجين عن علاج للعقم قبل مـــرور عام كامل من الحياة الزوجية المستمرة (بدون سفر للزوج لمدة طويلة). وفى حالات البحث عن علاج للعقم فإنه يجب أن:

أ. يـــبدأ الـــبحث فى حالة الزوج الصحية تحت إشراف طبيب مختص والتى تبدأ عادة بطلب تحليل لمنى الرجل على أن يعاد مرتين متتاليتين طبقا لفترة زمنية يحددها الطبيب المعالج للـــتأكد من دقة التحليل. فإذا اثبتت التحاليل أن سبب العقم يرع إلى الرجل يجب أن يعالج من اسباب العقم

ب. إذا اثبـــتت تحاليل وفحوصات الرجل أن الاسباب لا ترجع إليه أو أنها ترجع لكلاهما، تبدأ الزوجة فى إجراء التحاليل والفحوصات اللازمة للتعرف على اسباب العقم.

والســـب الـــذى يكمن وراء أهمية أن نبدأ بالرجا هو أن التحليلات والفحوصات التى تجرى للمـــراة تنطوى فى معظم الاحيان على مخاطر صحية للمرأة لأنها قد تصل إلى الجراحات التشخيصية كما أنها مكلفة جدا

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

ـــأى للفحوصات تبدأ ، بتحليل منى للرجل لا يحتاج إلا إلى عينة من السائل المنوى للرجل ويتكلف مبلغ بسيط من المال ، أو أن تبدأ بعمل عملية كحت تحت تأثير تخدير كلى لتحليل بطانة الرحم ، أو تحليل مستوى الهرمونات بدم الزوجة ، أو عمل اشعة تليفزيونية أو مقطعية ، أو عمل منظار جراحى تشخيصى.

مـــن الواضـــح أن الفحوصات التى تجرى للمرأة من النوع المعقد الذى يحتاج إلى تدخل قد يكـــون عنـــيف وقد يصل إلى الجراحة ، كل هذه التخلات قد تتسبب فى إذى شديد للمرأة كما أنها تتكلف الكثير من المال وتحتاج إلى أطباء على مستوى عالى من المهارة والخبرة.

لـــذلك يجـــب أن تكـــون بداية عملية البحث عن الإنجاب مع الرجل ، فإن ثبت قدرته على الانجاب فإنه من الضرورى اللجوء لإجراء الفحوصات والتحاليل التى تطلب من المرأة.

فـــى جمـــيع الحالات ، يجب أن يقف الزوج إلى جانب زوجته ويدعمها نفسيا ومعنويا لأنها تكون فى أمس الحاجة إلى هذا الدعم النفسى والمعنوى ، كما يجب أن يحميها من إنتقادات الأهـــل والتى فى غالبية الأوقات لا تكون فى محلها وتنطوى على ظلم واضح للزوجة حيث أن الله يهب من يشاء الزرية ويجعل من يشاء عقيما كما ورد فى الكتب المقدسة.

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

قد يصاب الرجل أو المرأة بمرضا من الامراض التى قد تنتقل عن طريق الممارسة الجنسية وهـــذا لا يعنـــى فـــى جمـــيع الأحوال ممارسة جنسية غير شرعية أو أن احد طرفى العلاقة الزوجية قد خان الأخر ومارس الرزيلة، فمثلا فى بعض الحالات قد تصاب المرأة أو يصاب الرجل بفيروس نقص المناعة المكتسبة المسبب لمرض الايدز عن طريق استخدام حقن ملوثة بالفيـــروس أو عـــن طريق نقل دم ملوث أثناء حادثة أو عملية جراحية (هذا الاحتمال لم يعد قائمـــا فـــى الوقت الحالى نظرا للدقة المتبعة فى تداول الدم ومشتقاته)، كما أن هناك التهابات تصيب المرأة ومن الممكن أن تنتقل للرجل عن طريق المعاشرة الجنسية.

يجـــب أن يـــبادر الـــرجل بالفحص ، أو يصطحب زوجته للفحص عند ضهور أى من الاعراض التالية:

أ. نزول إفرازات غير مألوفة من القضيب أو من المهبل

ب. ظهـــور قرح أو ثآليل أو دمامل صغيرة أو فقاقيع بالمنطقة التناسلية أو تغير لون الجلد بهذه المنطقه

ج. هرش (حكة) بالمنطقة التناسلية

٨. الامتناع عن كل أنواع العنف في العلاقات العائلية.

العـــنف بشـــتى أشـــكاله ومظاهره علامة من علامات التخلف الاجتماعى والجهل ، والعنف العائلـــى مـــن أبشع أنواع العنف الذى يؤدى فى جميع الحالات إلى تدهور العلاقة الزوجية وتلـــى أساســـها المـــودة والرحمة ، وينعكس على جميع أفراد الأسرة وبخاصة الأبناء الذين يصـــبون بالشك الحسى والاكتئاب النفسى والخوف من تكوين أسرة خشية أن تكون على نفس الشكل

٩. مراعاة حساسية الزوجة في سن الأمان.

حالة النساء فى سن الامان تشبه إلى حد بعيد حالة الموظف الذى تفانى فى خدمة عمله ووطنه طـيلة مدة خدمته، وعندما يحين وقت تقاعده، رغم أن الهدف من التقاعد هوالراحة من عناء العمل، إلا أنه يشعر بحزن شديد قد يصل إلى مرحلة الاكتئاب ويحتاج إلى الوقوف بجانبه من الأقـارب ، والأصدقاء حتى يتخطى هذه المرحلة كما يحتاج إلى العناية به من الناحية النفسية والصحية وحيث أنه غالبا ما تكثر المشاكل الصحية والنفسية فى هذه المرحلة.

هكـذا حـال النساء فى سن الأمان يعتريهن شعور بأنهن اصبحن غير ذى فائدة ويعمق هذا الشعور تجاهل الزوج خاصة، والأبناء عامة لمعاناتهم وعدم الوقوف بجانبهم.

فى هذه المرحلة تحتاج النساء إلى عناية صحية ونفسية أكثر من ذى قبل كما يحتجن إلى دعم مـن باقى أفراد الاسرة من خلال الاستفادة منهن ومن خبرتهن الطويلة ومن خلال مساعدتهن علـى تخطى هذه المرحلة عن طريق إشعارهن بحب الجميع الصادق لهن والعرفان بجميلهن وعلى ما بزلوه من جهد فى سبيل تنمية الاسرة.

وتحـتاج النسـاء فـى هـذه المرحلة العمرية إلى مزيد من العناية الصحية من خلال بعض الفحوصـات الدوريـة البسـيطة كـى يشعرن بأن الزوج والابناء ما زلن يولوهن الاهتمام والرعاية.

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

المراهقة مرحلة عمرية تتشكل فيها شخصية الابناء والبنات وتحتاج إلى رعاية الاب وتوجيهه لأبـناءه فى هذه المرحلة العمرية لأن المشاكل التى يتسبب فيها المراهقين والمراهقات تؤثر عليهم تأثيرا بالغا ويعانى منها باقى أفراد الأسرة وبخاصة الآباء

١١. مراعاة الإهتمام بصحة الأطفال وخاصة إعطائهم التطعيمات اللازمة.

كلكم راع وكل راع مسئول عن رعيته

الاطفال هم مستقبل أى أمة ولذلك يجب أن يعتنى بتغذيتهم وتطعيمهم ضد الأمراض الفتاكة ، والعناية بصحتهم وتعليمهم العلم والمبادئ والمثل حتى يشبوا أصحاء أقوياء قادرين على العمل وبناء مجتمع قوى متماسك تتوافر فيه عناصر التنمية والرخاء

مناهضة الممارسات الضارة (ختان الإناث)

الرسائل الإعلامية:

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

المعلومات المساعدة:

- ختان الإناث عادة موروثة منذ القديم (قبل ظهور الدين اليهودى و المسيحي والدين الاسلامي) وقد ترجع إلى عهد الفراعنة أو إلى بعض القبائل الرحل التي كانت تأتى من أفريقيا بمحاذاة سواحل البحر الأحمر.
- القانون المصري يجرم عملية ختان الإناث
- ختان الإناث لا يمنع الرغبات الجنسية لأنها تبدأ فى المخ ولكنه يقلل الشعور الطبيعي بالممارسة الجنسية عندما تكون المرأة مع زوجها بسبب بتر جزء حساس خلقه الله لهذا السبب.
- العفة والشرف نتاج التربية والتنشئة السليمة لا علاقة للختان بهذه القيم
- الختان ليس من الطهارة والنظافة لأن الأعضاء التي يتم بترها تساعد فى توجيه البول أثناء التبول وتمنع بلل الملابس كما أنها تشكل المدخل للأعضاء التناسلية الداخلية فتمنع دخول الجراثيم والميكروبات.
- قيام الأطباء والممرضات بالختان لا يمنع حدوث المضاعفات لأن الختان لا يدرس في كليات الطب والتمريض.
- ختان الإناث هو بتر وتشويه بعض الأعضاء التناسلية الخارجية للبنات فى سن صغيرة (حوالي ١٠ سنوات) وله درجات ثلاث:

  الدرجة الأولى: بتر غلفة البظر وجزء من البظر أو كاملة
  الدرجة الثانية: بتر البظر وجزء من الشفرتان الصغيرتان
  الدرجة الثالثة: بتر البظر والشفرتان الصغيرتان ثم شق الشفرتان الكبيرتان ورتقهما معا مع ترك فتحة صغيرة لخروج البول ودم الحيض

المضاعفات الصحية والنفسية والجتماعية لختان الإناث تنقسم إلى:

- **مضاعفات جسدية عاجلة**: مضاعفات تحدث لحظة أجراء الختان وهى:
  ١. النزيف
  ٢. آلام شديدة قد تسبب الصدمة العصبية
  ٣. التهابات حادة فى موضع الختان

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

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

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

- **مضاعفات جسدية آجلة للنوع الثالث:**

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

- **الأضرار والمضاعفات النفسية:**

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

- **الأضرار الاجتماعية:**

⇦ عدم الشعور بالإشباع الجنسى بين الزوجين يسبب الشقاق والتوتر والتعاسة الزوجية بينها والذى قد يصل إلى الطلاق
⇦ شعور النساء بالقهر والمهانة والخوف ينعكس على وضعهن الاجتماعي وشعورهن بالذات

القيادة الفعالة

القيادة الفعالة هي ذلك النمط الذي ينمي في الأفراد القدرة لكي يصبحون أنفسهم قادة أي أن القائد الفعال يقود الأفراد لكي يقودوا أنفسهم.

A super Leader Leads others to Be leaders themselfes.

والفكرة أن القائد الفعال لا يدعي المعرفة بكل شيء ولا يحاول أن يفعل كل شيء بنفسه ، ولكنه ينمي قدرات الأفراد ليكونوا هم أنفسهم قادرين على القيادة الذاتية (أي قيادة أنفسهم).
والقائد الناجح (الفعال) هو الذي ينجح في التأثير على سلوك الأفراد ويشجعهم على تسخير أنفسهم للأفضل (بالنسبة لهم وبالنسبة للجهات التي يعملون لها).

القيادة الفعالة تختلف عن القيادة التقليدية حيث ترتكز على:

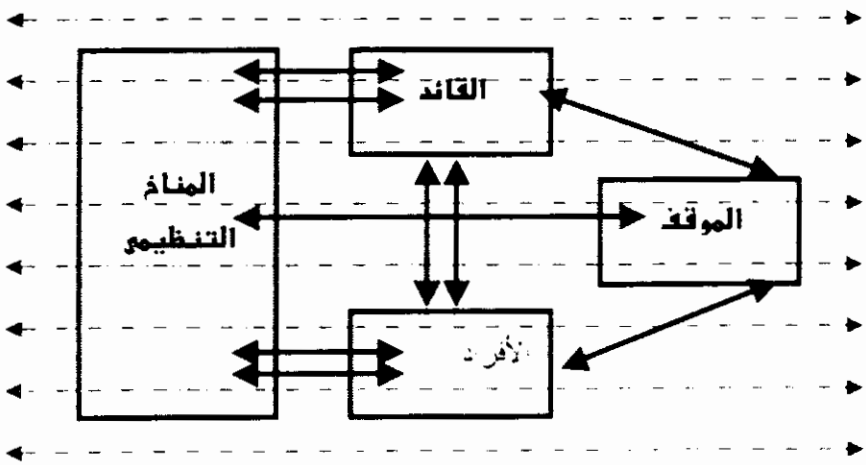
١. حفز الأفراد وتسهيل تحويلهم إلى القيادة الذاتية.
٢. إتاحة الفرصة لمن يقودهم في الإنجاز والتميز والتفوق بإعطائهم استقلالية الفكرة وحرية العمل (التفويض) و التشجيع المستمر
٣. إشراك من يقودهم في تحمل المسئولية والبحث عن حلول للمشاكل واتخاذ القرارات.

القائد الفعال يعمل بالآخرين ويحقق الإنجاز من خلالهم

أساسيات القيادة الفعالة

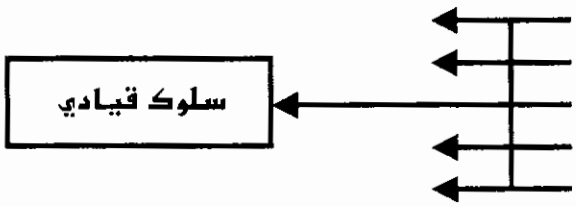
تهدف القيادة الفعالة إلى التأثير في الآخرين، ليصبحوا هم أنفسهم قادة ، أي بتنمية القدرة لدى الآخرين على القيادة الذاتية.
تتأثر عملية القيادة ببعض العناصر التي يجب النظر إليها عندما نهدف إلى تكوين قيادات فعالة قادرة على العطاء والبذل في سبيل تنمية مجتمعاتهم وهي ما نعرف بـ" عناصر القيادة الفعالة"

عناصر القيادة الفعالة:



وفيما يلي سوف نتناول هذه العناصر ببعض من الشرح والتفصيل

أولا: القائـــد



١. صفات وخصائص
٢. خبرات وقدرات
٣. أهداف وتحيزات
٤. أساليب وأنماط
٥. علاقات وتوازنات

١. صفات وخصائص:
هى ما يتميز به القائد من صفات شخصية مثل السن – الجنس – الشخصية (*Personility*) – الشكل الخارجى..الخ.

٢. خبرات وقدرات:
الخبرات السابقة للقائد تسهم بقدر كبير فى نجاحه فى قيادة فريق العمل لتحقيق الاهداف ، فلا يعقل أن تكون قائدا لمجموعة تعمل فى مجال العمل الاجتماعى الميدانى دون ان يكون لك سابق خبرة بالعمل الاجتماعى والعمل الميدانى.
وتلعب المهارات الإنسانية دورا كبيرا وحيويا فى القيادة حيث لن تكون قائدا بدون أن تكون قادرا على تفهم الظروف الإنسانية ,وأن تنمى الروح الانسانية فى فريق العمل

٣. أهداف وتحيزات:
لكل منا أهداف معينة يرغب فى تحقيقها وهو دائما ما يتحيز إليها ويدافع عنها ويتحيز لها، كما أن للمنظمة أو المؤسسة التى نعمل من خلالها (سواء متطوعين أو ضمن فريق العمل الاساسى) أهدافا مخططة ترغب فى تحقيقها فى زمن محدد.
يقاس نجاح القائد بقدرته على الاقتناع بأن نجاحه مرتبط بالدرجة الأولى بتحقيق أهداف المنظمة أو المؤسسة ، وقدرته على إقناع من يقودهم بتلك الاهداف وأن يبث التحيز لتلك الاهداف والدفاع عنها بين فريق العمل.

٤. أساليب وأنماط:
هناك أربعة انماط للقائد:

- الاخباري
- الإقناعي
- المشارك
- التفويضي

- و**النمط الاخباري** هو الذي يحدد الأدوار، ويذكر الأفراد أين، ومتى، وكيف، وماذا يؤدي من مهام وأعمال. ويركز هذا النمط القيادي على فكرة الإشراف التقليدي على المرؤوسين. ويستخدم هذا النمط عندما يكون المرؤوسون من النوع الذي لا يستطيع، أو ليس على استعداد لتحمل المسئولية تجاه العمل. فهم لا يتصفون بالكفاءة في أداء العمل المطلوب منهم. كما أنه ليست لديهم درجة عالية من الثقة في قدرتهم على أداء هذا العمل.

- أما **النمط الإقناعي** فهو يتضمن قيام القائد بتوجيه الأفراد للأعمال أو المهام المطلوبة منهم والقيام بتدعيمهم ومعاونتهم في إنجاز هذه المهام. ويستخدم هذا النمط القيادي عندما يكون من تقودهم على استعداد لأداء العمل، ولكن لا تتوافر لديهم القدرة على أدائه. فهم يتصفون بقدر عال من النضج النفسي، ولكنهم يفتقرون إلى النضج الوظيفي.

- ويركز **النمط المشارك** على عملية المشاركة في اتخاذ القرارات مع من تقودهم ويكون الدور الأساسي للقائد في هذا النمط العمل على تيسير ومساعدة الأفراد في بناء قدرتهم على اتخاذ القرارات. كما أنه يعد حلقة الاتصال الهامة بين القائد وبين من يقودهم حيث يحصل منهم على المعلومات، ويقدم لهم ما لديه من المعلومات في نفس الوقت. ويصلح هذا النمط القيادي على أداء مهامهم بكفاءة عالية، ولكنهم يفتقرون إلى الدافع الداخلي للأداء. فهم يتمتعون بالنضج الوظيفي اللازم للعمل، ولكن يعوزهم النضج النفسي للقيام بأداء أعمالهم.

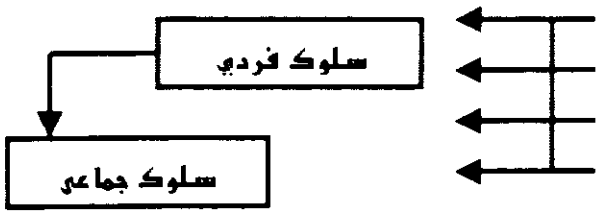
- وأخيرا، فإن **النمط التفويضي** هو ذلك النمط الذي يترك للآخرين أداء الأعمال دون تدخل منه ولا يقدم تدعيم لمن تقودهم إلا بناء على حاجاتهم إليه. ويصلح هذا النمط عندما يتصف المرؤوسون بالقدرة والاستعداد لأداء المهام أو الأعمال المسندة إليهم، أي عندما يتصفون بكل من النضج الوظيفي والنفسي معا.

ويتطلب الاختيار من بين هذه الأنماط، قيام القائد بتحليل وتفهم طبيعة المهام المطلوب أداؤها، وما تتطلبه من قدرات لدى القائمين بها. وتحليل القدرات المتاحة فعلا لدى الأفراد (المرؤوسين)، وتحليل القدرات، ويتطلب الاختيار أيضا تحليل وتشخيص دافعية الأفراد، ومدى فاعلية الحوافز الداخلية المقارنة بالحوافز الخارجية بالنسبة لهم.

ثانيا: الأفراد

ينطبق على الأفراد ما سبق شرحه بالنسبة للقائد فيما يخص الصفات والخصائص – الخبرات والأهداف والتحيزات – الأساليب والأنماط.

أما عن العلاقات والتوازنات فيما بين أعضاء الفريق، أو بين أعضاء الفريق وقائد الفريق فهي تخلق دور حيوي في خلق بيئة داخلية (*Internal cluture*) مناسبة للعمل والإنجاز ومن ثم تحقيق الأهداف. لذلك يجب على القائد أن يعمل على تنمية العلاقات فيما بين أعضاء الفريق في بيئة داخلية موحدة وأن يراعي أن يكون التوازن في علاقته بباقي أعضاء الفريق دون تحيز ودون تمييز.



أ. صفات وخصائص.
ب. خبرات وأهداف وتحيزات.
ج. أساليب وأنماط.
د. علاقات وتوازنات.

ثالثا: المـــوقـــف

١. إمكانيات للحركة والفعل.
٢. موارد مادية ومعنوية.
٣. محددات وقيود.
٤. معوقات ومشاكل.
٥. عناصر منافسة.
٦. عناصر مساعدة.
٧. عناصر محايدة.

رابعا: المنـــاخ التنظيمـــي

كل العناصر والعوامل والعلاقات ذات التأثير على إمكانية تحقيق الأهداف.

١. متماســك/مفكـــك.
٢. مستقر/غير مستقر.
٣. متوازن/غير متوازن.
٤. منفتح/منغلق.
٥. مرن/متجمد.
٦. فعلي/متصور.

القيادة الفعالة هي محصلة التفاعل بين هذه العناصر الأربعة، بمعنى القائد ينمي في الأفراد قدرتهم على الذاتية أخذا في الاعتبار خصائصهم وخصائص الموقف والمناخ التنظيمي بهدف تحقيق نتائج محددة.

أدوات القائد في التأثير

١. **أدوات تنظيميـــة:**
- وصف مرن لوظائف كل عضو فى الفريق
- تحديد أهداف الأداء (أهداف قابلة للقياس متوقعة فى نهاية العمل).
- تحديـــد معاييـــر الأداء المقـــبول (وحدات يقاس عليها أداء الأعمال للتعرف على مدى مطابقتها للمواصفات الموضوعة مسبقا).
- تحديد نتائج الأداء المقبول (وغير المقبول).

٢. **أدوات ســـلوكية:**
- فهم سلوك الأفراد.
- تحليل دوافع الأفراد.
- تحليل اتجاهات الأفراد.
- تحليل خبرات وتجارب الأفراد.
- تحليل خبرات المكونات الاجتماعية والحضارية لشخصية الفرد.

٣. التنبؤ بالسلوك المتوقع من الأفراد:
- التأثير في السلوك.
- الوعد بالثواب (حوافز إيجابية).
- التهديد بالعقاب (حوافز سلبية).

٤. قوت مادية:
- مكان العمل.
- تجهيزات ومساعدات الأداء.
- مميزات وخدمات مادية.

المناخ التنظيمي السائد للقيادة الفعالة:

- القيادة لا تتم في فراغ وإنما تتم في مناخ تنظيمي.
- المناخ التنظيمي هو كل العناصر والعوامل والأشياء والعلاقات الموجودة (أو المتصورة) في المنشأة والتي يتعامل معها الأفراد.

<u>مكونات المناخ التنظيمي :</u>

١. مكونات معنوية:
- الأهداف.
- السياسات.
- القواعد.
- التنظيم والإجراءات.
- الهياكل التنظيمية.
- القيم والعادات.
- المشاعر والانفعالات.
- العلاقات الإنسانية.
- الأساليب والتقنيات.

٢. مكونات مادية:
- المباني.
- المعدات والتجهيزات.
- الأموال والموارد المادية.
- المؤثرات الطبيعية. (حرارة ، ضوضاء، إضاءة..الخ)

نتائج القيادة الفعالة

١. رفع معدل الرضا عن العمل لدى العاملين.
٢. تحسن الأداء الكلي للمنظمة.
ويتم ذلك من خلال:-

- إعطاء العاملين الشعور بالمشاركة في تحقيق أهداف المنظمة.
- تحديد أهداف للعمل تمثل تحديا يمكن تحقيقه.
- إعطاء العاملين معلومات *Feedback* ، تقدير، مساندة .. لتحقيق نموهم الذاتي.

خصائص القائد الفعال:

يتميز القائد الفعال الذي يتعايش مع المتغيرات ويتهيأ للتعامل في المستقبل بالخصائص التالية:

- متنوع المعرفة ، متعدد المهارات وخاصة المهارة الإنسانية.
- مرن التخصص، قابل للتعامل في مجالات مختلفة، يتجنب الانحصار في تخصص واحد.
- يدير منظومة في شكل شبكة من الفرق المتفاعلة وهو في المحور أقرب إلى الطبيعة الموجه منه إلى الرئيس
- يتجه إلى السوق ويركز على العميل *Customer Driven*.
- يؤمن بالتكنولوجيا ويركز على التطبيق الناجح *Technology Oriented*.
- يقبل التغير ويوظفه لتحقيق أهداف المنظمة *Creative Agent / Manager* .

<u>يستثمر القائد الفعال مجموعة المهارات لتحقيق أهداف المنظمة:</u>

- الرؤية النافذة للأمور *Creative Insight*
  إدراك كامل للحقائق وأصول المشكلات وليس فقط مظهرها الخارجي ومن ثم يكون أقدر على تصور الحلول السليمة .

- الإحساس بالآخرين *Sensitivity*
  إن البشر هم أهم الموارد في مؤسسة الأعمال، ومن ثم يحتاج المدير إلى مهارات لكي يحسن التعامل معهم ويحس بمشاعرهم ويصل إلى التأثير في سلوكهم.

- البصيرة المستقبلية *Vision*
  أي القدرة على التصوير المستقبلي، وتحديد الأهداف والمجالات الجديدة، واستكشاف الفرص، ومن ثم القدرة على توضيح هذه الصور المستقبلية للعاملين معه.

- توقع الأحداث *Versatility*
  أي إدراك المتغيرات وتوقع أشكال التغير المستقبلية ومجالاتها، والتكيف معها.

- توجيه الأحداث *Focus*
  القدرة على التركيز والسيطرة على الأحداث وتوجيه النشاط في الاتجاه الذي يحقق أهداف الإدارة.

- النفس الطويل *Patience*
  أي التعامل في ظروف الأجل البعيد وليس مجرد الانحصار في الفترة القصيرة.

- المهارات التكنولوجية
  أي القدرة على إدراك الضغوط وتحديد مصادرها وتحليل أسبابها وابتكار الأساليب لاستيعابها والتعامل معها.

- الانفتاح *Openness*
  أي القدرة على قبول الجديد، والتعامل في مواقع وظروف ومجتمعات غريبة أو متغيرة، والتأقلم مع المواقف غير المعتادة.

- إدارة الجماعات *Group Leading*
  أي القدرة على تكوين وتشغيل فرق العمل، والتعامل الصحي مع الجماعات، والمرونة في أساليب التوجه والقيادة بما يتناسب مع تكوين كل جماعة.

- اتخاذ القرارات *Decision Making*
  وهي ليست مهارة جديدة ولكنها الأساس في إمكان قيام المدير بعمل كفء مستثمرا كل مهاراته السابقة.

- الإقدام وروح رجل الأعمال *Entrepreneur ship*
  أي القدرة على التصرف بأسلوب وتفكير رجل الأعمال الذي ينشئ وينمي ويقود بدافع الرغبة في الإنجاز. تلك المهارات تشكل في مجموعها نظاما متكاملا حيث تتفاعل مع بعضها البعض لتوجيه سلوك المدير وتحديد فعاليته وكفاءته في تطبيق وممارسة الإدارة الجديدة.

References

1. ***Health Communication***, Center for Communication Programs, Johns Hopkins University School of Public Health
2. ***Essentials for Contraceptive Technology***, USAID - WHO - Center for Communication Programs, Johns Hopkins University School of Public Health
3. ***The National Family Planning and Reproductive Health Strategy***, MOHP
4. ***Training Curriculum for outreach workers***, Quality Improvement Project, PHC Central Directorate, MOHP
5. ***Training Curriculum for nurses***, Quality Improvement Project, PHC Central Directorate, MOHP
6. ***Egtptian Health and Demographic Survey 2000 (EDHS 2000)***
7. ***CAPMAS***
8. ***Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use,*** Reptoductive Health and Research, family and Community Health, World Health organization 2002