الأمومة الآمنة

سن الأمل

العقم

سرطانات الجهاز الإنجابي لدى المرأة والرجل

العنف الأسري ضد المرأة

الأمراض المنقولة جنسيا

تنظيم الأسرة

مرحلة الاستعداد للزواج وما بعد ذلك

النوع الاجتماعي

تغيرات المراهقة

الصحة الإنجابية

المقدمة و المحاور

الرسائل الأساسية

الحمل فترة مميزة من المهم أن نتمتع بعيشها بسعادة وصحة فترة الحمل هي فترة تحضير المولود لذلك علينا الاعتناء بأنفسنا جيداً تتأثر صحة ونمو المولود بدرجة ونوعية اهتمامنا بأنفسنا كلما كنا مستعدين للولادة كلما كانت الولادة أسهل وآمنة لنا وللطفل من المهم جداً الاستفادة من خدمات رعاية الحمل والولادة السليمة والأمومة الآمنة الإنجاب قرار مصيري نتشارك به مع الزوج ومن المهم أن نتخذه بتروٍّ وبتفكير معمق من الضروري أن نُقدّم الدعم النفسي والاجتماعي وأن نوفّر الرعاية الطبية والتغذية المناسبة خلال الحمل وبعد الولادة سواء كان الجنين أنثى أم ذكراً.

أهداف الجلسة:

- تعريف الحمل وتحديد مراحله
- تعداد وتعريف مكونات الرعاية الصحية خلال فترة الحمل وأهمية كل منها
- إدراك أهمية السلامة النفسية أثناء فترة الحمل
- تحديد فئات النساء التي تعتبر "«فئات الحمل الخطرة" الخطرة»
- تحليل أهمية التخطيط السليم للحمل
- تطبيق خطوات اتخاذ القرار في موضوع الحمل

مدة الجلسة: ساعتان

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: تعريف الحمل ومراحله (١٥ د)

عرض كمبيوتر أو شفافيات أو صور (مستند ١) لتعريف كيفية حدوث الحمل ومراحله بشكل مبسط.

عصف ذهني حول السؤال التالي: ":«ما هي عوارض حدوث الحمل"الحمل»؟ مناقشة وتصويب الإجابات.

المرحلة الثالثة:

مكونات الرعاية الصحية خلال فترة الحمل وأهمية كل منها (٣٠ د)

دراسة حالة (مراجعة محور مهارات التيسير صفحة ٣٢) تضم شخصيتين. الأولى تعتني بنفسها خلال الحمل والأخرى لا تتبع الرعاية الصحية.
تقرأ الحالة على المجموعة الكبرى (مستند ٢) وتتم مناقشة أسئلة الحالة المتمحورة حول رعاية المرأة الحامل.
يتم التركيز على أهمية اعتماد الدعم النفسي إلى جانب الرعاية الجسدية وإعطاء أمثلة عملية عن كيفية القيام بذلك.

المرحلة الرابعة:

فئات النساء ذوات الحمل الخطر (١٥ د)

عصف ذهني حول السؤال التالي: "«برأيكم(كن) ما هي حالات النساء اللواتي قد يشكل حملهنّ خطراً عليهنّ أو على المولود؟"»
مناقشة وتصويب الإجابات.

المرحلة الخامسة:

اتخاذ قرار الإنجاب (٥٠ د)

لعب أدوار يتضمن نقاشاً بين زوج وزوجته للتخطيط للإنجاب. يمكن أن يتضمن لعب الأدوار شخصيات إضافية كأم كل من الزوجين حيث تمارس ضغطاً على الزوج والزوجة للإنجاب.
يتم تحليل العوامل التي عُرضت ضمن لعب الأدوار والتي تؤثر في اتخاذ الزوجين قرار الإنجاب أو عدمه.
عرض لخطوات اتخاذ القرار مع إعطاء أمثلة من الواقع.
تطبيق مهارة المقاربات الإيجابية في التواصل لاتخاذ قرار مشترك حول الحمل. يقوم كل ٤ مشاركين بلعب هذه الأدوار بعضهم مع بعض.
نستخلص أهمية امتلاك كل من الحجج والبراهين والأسلوب الإيجابي لإقناع الآخر واتخاذ القرار المشترك الأفضل للعائلة ككل.

المرحلة السادسة:

اختتام الجلسة (٥)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

- كمبيوتر + آلة عرض الكمبيوتر
- دراسة الحالة
- لوح قلاب + أوراق + أقلام
- صور وكاريكاتور عن مراحل الحمل

التحضيرات

- دراسة الحالة على عدد المشاركين أو معروضة على الكمبيوتر أو مكتوبة على اللوح القلاب
- عرض الكمبيوتر
- تحديد مراكز الأمومة والطفولة المتوفرة في المنطقة أو القريبة منها.
- مراجعة مضمون رعاية الحمل في دليل دور الرعاية الصحية الأولية والإنجابية-صحة المرأة. كتيب التدريب. يناير ٢٠٠١. USAID-Abt Associates Inc.

"لفتة نظر للميسّر و/أو الميسّرة"

- في حال كانت المجموعة المستهدفة مؤلفة من اليافعين واليافعات من الممكن الرجوع إلى موضوع "«الحمل" الحمل» (ص. ٣٧٢- ٣٨٢) في دليل الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وفيروس الإيدز. يونيسف-وزارة الصحة المملكة الأردنية الهاشمية-مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة. ٢٠٠٨.

- محاولة عقد جلسة مشتركة من النساء وأزواجهن لما في ذلك من أهمية في كسب تأييد الرجال لدعم المرأة في هذه المرحلة.

ملاحظات الميسّر و/أو الميسّرة

مستند ١

صور عن مراحل الحمل

مستند ٢
دراسة حالة

دخلت رشا عيادة الأمومة والطفولة وهي منهكة والدموع تسيل على خديها. اقتربت منها الممرضة وساعدتها على الجلوس وحاولت تهدئتها.

ثم بدأت بتحضيرها للدخول إلى الطبيبة النسائية. فأخذت وزنها ووجدت انه يفوق المعدل الطبيعي لامرأة حامل في سنها. كما تبين أنها تعاني من تورّمٍ في اليدين والرجلين. وعند سؤالها قالت رشا إنّها تلاحظ وجود دم على ملابسها الداخلية وذلك منذ حوالى ١٥ يوماً.

رشا حامل في شهرها الخامس وهذه هي المرة الأولى التي تأتي إلى العيادة. عندما سألتها الممرضة عن أسباب عدم حضورها إلى المركز. أجابت رشا، انها لم تكن تعطي ذلك أهمية فلقد كانت تشعر بأنها بصحة جيدة. كما أن حماتها قالت لها "لست بحاجة للمتابعة فهذا طفلك الخامس".

لدى رشا أربع بنات وهذا هو حملها الخامس وهي في التاسعة والعشرين من عمرها. رشا تعمل في محل لبيع الخبز لتعين زوجها في المصروف. كما عليها في فترة بعد الظهر الاهتمام بالمنزل وتدريس البنات وشراء مستلزمات المنزل وتحضير العشاء قبل أن يأتي زوجها إلى المنزل متعباً. كما عليها أيضاً الاهتمام بالحقل المجاور لمنزلها.

تشعر رشا بالخوف من عدم إنجاب ولد لأن ذلك سيغضب زوجها وعائلته. غالباً ما تنتاب رشا نوبات من البكاء الشديد. لكنها توكل أمرها إلى الله.

أسئلة النقاش:

١. كيف نصف وضع رشا؟
٢. ما هي الأسباب وراء هذا الوضع؟
٣. ما هي النتائج؟
٤. ما هي حاجات رشا كامرأة حامل؟
٥. ما هي الأمور التي يجب القيام بها لتأمين رعاية صحية مناسبة لرشا خلال الحمل؟ من يجب أن يقوم بهذه الأمور؟

المادة العلمية

"ما هو الحمل؟"

مقدمة

إنّ الرعاية الصحية الجيدة للمرأة الحامل تجنبها وجنينها الكثير من المخاطر التي قد تحيط بها خلال تلك الفترة. لذلك، يتوجب على الزوجين معاً وخلال الفترة التي تسبق زواجهما إجراء الفحص الطبي قبل الزواج لتجنب ولادة أطفال مصابين بالتلاسيميا مثلاً أو بأمراض أخرى. وكذلك التخطيط معاً لحدوث الحمل مما يجعلهما يعيشان تجربة ممتعة وصحية، حيث أن الكثير من حديثي الزواج يسارعون إلى إنجاب المولود الأول قبل أن يكونوا قد استعدوا اقتصادياً ونفسياً لاستقبال الطفل أو الطفلة. تعود أسباب ذلك إلى الرغبة في إثبات خصوبتهم أو للرّضوخ لضغط الأهل أو لرفضهم استخدام خدمات تنظيم الأسرة.

عند حدوث الحمل يترتب على المرأة القيام بزيارات دورية للطبيب واتباع الإرشادات التي تمكنها من اجتياز تلك الفترة بسلام. كما عليها التمييز بين العوارض الطبيعية للحمل وعلامات الخطر. ويلعب دعم الزوج والأهل دورا كبيرا في تعزيز الحالة النفسية السليمة عند المرأة الحامل.

تتضمن خدمات الأمومة السليمة الفحص الطبي قبل الزواج، وإرشادات للزوجين للوقت المناسب للحمل ولكيفية تجنب الحمل غير المرغوب فيه، التخطيط السليم للحمل وإجراء الفحوص الطبية، تقديم الرعاية الصحية للام منذ بداية الحمل وحتى الولادة، الولادة تحت أشراف كوادر طبية مؤهلة، رعاية الأم في المرحلة التي تلي الولادة.

الحمل والإنجاب هما حالة طبيعية ناتجة من علاقة جنسية بين رجل وامرأة ناضجين. تحدث العملية كما يلي:

١- كلّ شهر، ينتج مبيض المرأة بويضة ناضجة

٢- تعبر البويضة قناة فالوب بمساعدة سائل وتستقر منتظرة الحيوان المنوي لإخصابها. تبقى البويضة ٢٤-٤٨ ساعة من حدوث الإباضة منتظرة الحيوان المنوي.

٣- تسبح ملايين الحيوانات المنوية التي دخلت إلى عنق مهبل المرأة خلال الاتصال الجنسي، عبر سوائل عنق الرحم، مجتازةً الرحم لتصل بعد ساعات إلى قناة فالوب. يعيش الحيوان المنوي ٤٨-٧٢ ساعة في الجهاز التناسلي لدى المرأة. هكذا تكون فترة الإخصاب بين اليوم الثاني عشر والسادس عشر من تاريخ بدء الدورة الشهرية.

٤- تصبح البويضة محاطة بمئات ألوف الحيوانات المنوية التي تحاول اختراق جدار البويضة، حيث ينجح واحد فقط من الدخول تاركاً ذيله خارجاً. وحينها يصبح جدار البويضة سميكاً بشكل يمنع دخول الحيوانات المنوية الأخرى.

٥- عندما تتمّ عملية الإخصاب تصبح البيضة المخصّبة قادرة على التطور وتقوم بالانقسام إلى خليتين متشابهتين ثم إلى أربعٍ و ثمانٍ وما إليها.

٦- تتابع البيضة المخصّبة، والتي يكون حجمها بحجم رأس

الدبوس، طريقها في اتجاه الرحم حيث تصله بعد ٦ أيام لتنغرس في بطانة الرحم وتتابع انقسامها ونموّها. تؤمن المشيمة (الخلاص) تبادل الأغذية والأوكسيجين بين الأم والطفل كما تلعب دور المصفاة. يأتي دم المرأة من شرايين الرحم إلى المشيمة ويخرج من الأوردة. خلال هذا المرور، تأخذ المشيمة ما تحتاج إليه من غذاء وترمي الأوساخ التي تم انتاجها خلال نمو الخلايا. تتصل المشيمة بالطفل من خلال حبل الصرّة الذي ينتهي بصرّة الجنين.

كيف تعرف المرأة أنها حامل؟

- انقطاع العادة الشهرية والتأكد من ذلك.
- القيام بفحص الحمل الذي يعطي نتيجة أكثر صدقية.

ما هي تغييرات فترة الحمل عند المرأة؟

هناك العديد من التغيرات التي تحصل للمرأة أثناء حملها وهي تغيرات تلاحظها أو تشعر بها. من أبرز هذه التغيرات:

- الغثيان
- زيادة في الوزن
- تغيرات في الثديين: الحجم، لون الحلمة، إلخ
- آلام البطن وتقلصاته
- الانقباضات
- آلام الظهر
- احتقان ونزيف من الانف
- الإرهاق
- التبول المتكرر
- الغازات والانتفاخ
- تغيرات الأسنان واللثة
- تغيرات الشعر
- تغيرات الجلد
- الصداع
- حرقة في المعدة وعسر الهضم
- الإمساك والبواسير
- الشد العضلي في الأرجل
- الدوالي
- قصر النفس
- صعوبات في النوم
- التورم

هنالك بعض العوارض التي تعتبر خطرة خلال الحمل:

- الإصابة بفقر الدم
- ارتفاع معدل السكر في الدم
- ارتفاع ضغط الدم
- الإحساس بألم في أسفل البطن و/أو التشنجات
- تسمم الحمل وهي حالة من التشنجات أو الغيبوبة لا تمت بصلة لحالات المخ الأخرى التي من الممكن أن تسبب ذلك. معظم الحالات تحدث خلال الثلاثة شهور الأخيرة من فترة الحمل أو خلال ٤٨ ساعة بعد الولادة.
- وجود نزيف أي بقع من الدم أو خروج كثيف من الدم.

ما هي مراحل الحمل وخصائص كل مرحلة؟

يستمر الحمل حوالى تسعة أشهر. أما أهمّ ما يحصل خلال هذه الفترة فهو كما يلي:

• من الشهر الأول إلى الثالث: خلال هذه المرحلة، يتطور الجنين الذي يكون عبارة عن كتلة لحمية، لها رأس كبير وجسم وذنب، ليصبح في نهاية الشهر الثالث جنيناً طوله ٧,٥ سم. تتكون خلال هذه المرحلة اليدان والرجلان والأصابع والأظافر، والكليتان. كما تتكوّن في هذه المرحلة الأعضاء التناسلية. يبدأ الجنين بالقيام بحركات ضعيفة لا تشعر بها الأم الحامل. نستطيع أن نسمع دقات قلب الجنين عبر التصوير الصوتي بدءاً من الشهر الثاني.

• عند بلوغ الشهر الرابع من الحمل، يكون قد بلغ طول الجنين حوالى ١٢ سم. تبدأ شعيرات صغيرة بالنمو على جلد الجنين.

• خلال الشهر الخامس، يصبح طول الجنين حوالى ٢٠ سم ويصبح بإمكاننا سماع دقات قلبه وتفرز مادة دهنية تغطي جلده. في حال وُلِد هذا الجنين في هذا الشهر، لا يستطيع العيش وذلك لعدم اكتمال جهازه التنفسي.

• خلال الشهر السادس، يصبح طول الجنين حوالى ٣٠ سم ووزنه ما يقارب ٥٠٠ غرام. يكون جلد الجنين نصف شفاف وتصبح معالم الوجه كالجفن والحاجب والشفاه أكثر وضوحاً. تبدأ الأسنان بالتكوّن تحت اللثة. تشعر الأم بحركة الجنين.

• خلال الشهر السابع، يصبح طول الجنين حوالى ٣٧ سم، ويأخذ وضعيته النهائية. فيكون رأسه إلى الأسفل إلا في حالات استثنائية حيث يبقى الرأس نحو الأعلى والمؤخرة نحو الأسفل.

• خلال الشهر الثامن، يصبح طوله حوالى ٤٠ سم ويزن حوالى ٢ كيلوغرام ويصبح كاملاً، وبإمكانه أن يعيش في حال وُلد في هذا الشهر.

• في الشهر التاسع، يتراوح طوله بين ٤٨- ٥٢ سم ووزنه بين ٣-٣,٥ كيلوغرام للإناث و٣-٣,٨ كيلوغرام للذكور. يصبح لون جلده زهرياً وتختفي الطبقة الشحمية التي غطّت جلده. إضافة إلى ذلك، تبرز أظافر يديه ورجليه وينفر ثدياه لوجود هرمونات الأم في دمه ويختفي هذا النفور في الثديين بعد الولادة بأيام.

ما هي فئات النساء الخطرة في الحمل؟

• النساء المصابات بفقر الدم وسوء التغذية وبالأمراض مثل السكري، الضغط، القلب، الكبد الوبائي.

• الحمل قبل سن ١٨ عاماً وذلك لعدم نضج الشابة من الناحية الجسدية والنفسية. فمن الناحية الجسدية تكون أعضاؤها التناسلية غير مكتملة النمو مما يؤدي إلى ألم وصعوبات أثناء المخاض والولادة. إضافة إلى أنّ بعض المضاعفات أثناء الولادة قد تؤدي بالشابة إلى الموت أو إلى مشاكل صحية قد ترافقها مدى الحياة. كما قد تتعرض لولادة مبكرة قبل اكتمال نمو الجنين. بالإضافة إلى أن وزن المولود عند الولادة يكون أقل من الوزن الطبيعي مما يعرّضه للوفاة أو للإصابة بأمراض.

• الحمل بعد سن ٣٥ عام وذلك بسبب زيادة احتمال إصابة الجنين ببعض الإعاقات. لكن هنالك إجراءات وقائية وفحوصاً وتحاليل طبية تحت إشراف الطبيب المختص لتفادي هذه المشاكل.

• الأحمال المتكررة:
  - الحمل خلال اقل من عام
  - الحمل اللاحق لأربعة أحمال سابقة
  - الحمل اللاحق لولادة قيصرية في فترة أقل من سنتين.

• الإصابة بالحصبة الألمانية (Rubella) أثناء الأشهر الأولى من الحمل وبداء المقوّسات (Toxoplasmosis) في حال لم تكن الأم تتمتع بمناعة مسبقة.

الحصبة الألمانية: مرض فيروسي حموي خفيف مع طفح منتشر منقط وبقعي، يشبه أحيانا طفح الحصبة. يتسبب بوفاة الجنين داخل الرحم، والإجهاض، والتشوهات الخلقية لأجهزة وأعضاء رئيسية مثلاً الصمم، والعمى، والتهاب السحايا، إلخ.

داء المقوّسات (داء القطط): عدوى تنتقل إلى الجنين عبر المشيمة. تتسبب بوفاة الجنين أو التهاب الشبكية أو تلف المخ أو حمى ويرقان، إلخ. تصاب بها الأم الحامل

من خلال أكل اللحوم غير المطهية جيداً، التعامل مع براز القطط او الاختلاط بها وعدم اعتماد معايير النظافة الشخصية الأساسية.

كيفية الاعتناء بالمرأة الحامل؟

• زيارة الطبيب(ة) النسائي(ة) بشكل دوري كما يلي:

o في الحالات الطبيعية:

* مرة كل أربعة أسابيع منذ بداية الحمل وحتى بداية الشهر السادس

* مرة كل أسبوعين منذ بداية الشهر السادس حتى بداية الشهر التاسع

* مرة كل أسبوع منذ بداية الشهر التاسع وحتى الولادة

o في حالات الأحمال الخطرة:

o كل أسبوعين حتى بداية الشهر السادس

o كل أسبوع حتى الولادة

o مراجعة الطبيب(ة) النسائي(ة) فوراً، في حال:

o عدم زيادة الوزن / الزيادة المفرطة بالوزن

o الافرازات المهبلية الغزيرة والكريهة الرائحة

o الصداع الشديد والدوار وزغللة العيون

o الإرهاق وصعوبة التنفس

o تورم اليدين والرجلين والوجه

o النزف المهبلي

o الإصابة بالتشنجات

o المخاض السابق لأوانه

• الالتزام بالفحوصات الطبية الدورية كفحص الدم لرصد فقر الدم، فحص ضغط الدم، والفحوصات الأخرى التي يطلبها الطبيب أو الطبيب النسائي(ة).

• التغذية الجيدة والمتوازنة: الاكل بطريقة صحية هام جدا للمرأة الحامل وللجنين. ما تأكله المرأة الحامل قد يؤثر في صحة الجنين للأعوام القادمة. على المرأة أن تأكل كفايتها من الطعام دون اتباع المقولة السائدة " انها تأكل عن شخصين".

<u>من هنا ينصح أن تأكل:</u>

o الحبوب الكاملة كالقمح الكامل والأرز الاسمر...

o البروتينات كالبيض والدجاج والاسماك تلك التي تحتوي على كميات قليلة من الزئبق كالقريدس والسلمون

o الدهون المفيدة كزيت الزيتون وزيت الكانولا والافوكادو والجوز

واللوز
- الفواكه والخضار الطازجة خاصة الملونة منها
- منتجات الالبان القليلة الدهون

بالإضافة إلى شرب كميات كافية من الماء.

إضافة إلى ما ورد يمكن للطبيب أن يصف مكمّلات غذائية كحامض الفوليك ومقويات الحديد وكل ما يكون مناسبا لصحة المرأة.

من جهة أخرى ينصح **الامتناع** عمّا يلي من الاغذية:

- أنواع المأكولات البحرية الغنية بالزئبق كالمحار(Oyster): فتناول الزئبق خلال مدة الحمل قد يؤثرعلى تطور نمو الجنين بالإضافة إلى إحداث خلل دماغي فيه.
- اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيدا لاحتمال العدوى ببكتيريا الكوليفورم والسالمونيلا وداء القطط.
- اللحوم المصنعة كالهوت دوغ Hot Dog والمرتاديلا لأنها قد تكون ملوثة بما يعرف باليستيريا listeria التي قد تؤدي للإجهاض بالإضافة الى قدرتها على اختراق جدار المشيمة والتسبب بتسمّم دم الجنين.
- المشروبات الكحولية لأنها قد تسبب العديد من الاضطرابات في نمو وتطور الجنين.
- البيض النيئ: يجب طهو البيض إلى درجة الصلابة التامة خشية أن يكون ملوثا ببكتيريا السلمونيلا.
- المشروبات الغازية والقهوة والعصير غير الطبيعي.
- الاجبان الطرية إذ من الممكن أن تكون ملوثة ببكتيريا الليستيريا كما هي الحال في المرتاديلا.
- المقالي والوجبات السريعة.

كما ينصح **التخفيف قدر الامكان** من الاغذية المصنعة كالشيبس chipsوالسكاكرCookies.

- الابتعاد عن الأشخاص المرضى والمستشفيات
- اتباع العادات الصحية السليمة:
  - الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن أماكن جلوس المدخنين. التدخين يؤثر في تطور الجنين ونموه وذلك بسبب نقص الأوكسيجين الذي يصل إليه عبر الدم.
  - الإقلاع عن شرب الكحول
  - التخفيف إلى أقصى حد من شرب القهوة والشاي
  - المحافظة على النظافة الشخصية
  - ممارسة الرياضة الخفيفة بعد استشارة الطبيب؛ تساعد التمارين الرياضية على المحافظة على الوزن ضمن الهامش المطلوب وتسهيل عملية الولادة.
  - الحصول على قسط كاف من الراحة والنوم ليلاً بعدد ساعات كاف (٦-٨ ساعات)
  - تجنب السفر المتعب
  - الامتناع عن تناول الأدوية دون استشارة الطبيب
  - لمحافظة على صحة الفم والأسنان من خلال تنظيف اللثة والأسنان يومياً مرتين على الأقل وزيارة طبيب الأسنان قبل الحمل للتأكد من صحة الفم والأسنان ومعالجة الالتهابات في حال وجدت. عند حدوث أي أمر طارئ يجب استشارة الطبيب الذي يقرر ماهية العلاج. بشكل عام تعتبر الأشهر ٤ و٥ و٦ الأنسب والأقل خطورة للعلاج.
- تجنب التعرض لأشعة اكس من التصوير الإشعاعي واستنشاق المواد الكيميائية (الدهان، مبيدات الحشرات، أدوية التنظيف) خصوصاً في الأشهر الثلاثة الأولى للحمل.
- ارتداء الملابس المريحة الواسعة
- انتعال أحذية مريحة ذات كعب منخفض وعريض
- تفادي الإجهاد وحمل الأشياء الثقيلة
- المحافظة على الصحة النفسية: بالرغم من أن الحمل فترة سعيدة، لكن قد تعاني بعض النساء الكآبة والقلق. يعود ذلك إلى زيادة الهورمونات في بداية الحمل وتغيُّرها طوال الفترة.
  - بعض عوامل الخطورة:
    - تاريخ شخصي أو عائلي في ما يتعلق بالكآبة أو القلق
    - مشاكل في العلاقة مع الزوج أو العائلة

- مواجهة صعوبات لحصول الحمل
- اختبار حالات اجهاض سابقة
- مشاكل خلال الحمل
- صعوبات حياتية
- التعرض سابقاً لحالات من الإساءة

- كيفية الوقاية:
  - التعبير عن المشاعر وتشاركها مع الزوج، الأهل أو أي شخص موضع ثقة
  - اتباع نمط صحي كالنوم كفاية والتغذية السليمة وممارسة نشاط بدني
  - تقوية العلاقات مع الزوج وتمضية الوقت معاً
  - الاهتمام بالذات والقيام بأنشطة تروح عن النفس وتخفف مستوى الضغوط الحياتية

- الاستمرار في ممارسة النشاط الجنسي ضمن معايير السلامة للأم والطفل. لكن يجب تجنبه في حال إصابة أحد الزوجين بأحد الأمراض المنقولة جنسياً أو في حالة وجود التهاب مهبلي أو خروج الدم من المهبل أو مخاطر لولادة مبكرة.

ما هو دور الرجل خلال هذه المرحلة؟

تحتاج المرأة الحامل، خلال هذه الفترة، إلى دعم ومساعدة على الأصعدة كافّة: النفسية والجسدية والعاطفية. بالإضافة إلى باقي أعضاء الأسرة والأهل، يلعب الزوج دوراً مهماً ومطلوباً، من خلال:

- مرافقة الزوجة الحامل في الزيارات الدورية إلى الطبيب، مما يساعد الزوج على تفهم طبيعة حالة الحمل التي تختبرها الزوجة، ومتابعة تطور الحمل بصورة مباشرة، وتوطيد علاقة الزوج بزوجته وبناء علاقة مع المولود الجديد.
- مشاركة الزوجة في المسؤوليات المنزلية والعناية بالصبيان والبنات الآخرين في حال كان لديهما أطفال آخرون.
- التحاور مع الزوجة في الأمور المتعلقة بحملها وبالمولود الجديد: مكان الولادة، صحّة المولود، اسمه، مكان نومه، من سيقوم بالعناية بالمولود حين تعاود المرأة عملها، إلخ.
- تمضية وقت ذي نوعية جيدة مع الزوجة من خلال القيام معاً بأنشطة ثقافية واجتماعية ورياضية.
- تفهم تغيرات مزاجها وتقديم العاطفة والحب لها.
- فسح المجال لها لأخذ فترات من الراحة.

كيف نخطط للحمل؟

من المهم أن يتّخذ الزّوجان معاً القرار بالإنجاب بناءً على خصائص وضعهما الصحي والنفسي والاجتماعي وقدرتهما الاقتصادية. إن حياة العائلة تتغير منذ بداية الحمل، وتظهر جلياً عندما يولد الطفل الجديد. فهذا الكائن الجديد بحاجة إلى العناية والرعاية مما يؤدي إلى زيادة في المسؤولية الجسدية والمادية والنفسية على كلٍّ من الأم والأب.

بهدف اتخاذ قرار سليم يحفظ المصلحة الفضلى للعائلة من الممكن اتباع الخطوات التالية:

١. دراسة الوضع الصحي والاقتصادي والاجتماعي والنفسي للزوجين
٢. وضع كل الاحتمالات للبحث
٣. تقييم كل احتمال واستخراج الايجابيات والسلبيات بناءً على نتائج دراسة الوضع التي تمت في المرحلة الأولى
٤. اختيار الاحتمال الأنسب الذي يعتبره الزوجان الأكثر إيجابية
٥. سعي الزوجين لاتخاذ كل الإجراءات الصحية والطبية والوقائية لوضع قرارهما موضع التنفيذ.

كيف نتواصل حول الموضوع؟

تساهم المقاربات الإيجابية في التواصل مع الزوج في الوصول إلى الأهداف المرجوة. في ما يلي بعض النصائح المساعدة:

- تذكري بأنك تعرفين زوجك جيداً، لذلك فإنك تدركين الأسلوب المناسب لمحاورته.
- اختاري الوقت المناسب.
- استخدمي الكلمات السحرية مثلاً:"لو سمحت، من فضلك، يعطيك العافية، شكراً..."
- استخدمي الكلمات الخالية من أي تهديد أو إذلال أو تعالٍ، إلخ
- استعملي جملاً ذات غاية معللة السبب مدعوماً بالوقائع أو الحقائق العلمية؛ مثلاً:"أفضل أن لا أحمل الآن وذلك بسبب.....أو أطلب هذا الأمر منك لأنني..."
- عبري عن مشاعرك دون توجيه الاتهام إلى الزوج أو جعله يشعر بالذنب، مثلاً:"أحسست بالانزعاج عندما ناقشنا موضوع الحمل أمام أختك وجدتك وذلك لأنني ارتاح أكثر لمناقشتها معك على انفراد".

المراجع

- دليل الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وفيروس الإيدز. يونيسف-وزارة الصحة المملكة الأردنية الهاشمية-مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، ٢٠٠٨.
- مبادرة المجتمعات المحلية من أجل نمط صحي سليم. بطاقات المعلومات الصحية وبطاقات الأنشطة. وزارة الصحة في الأردن بدعم من USAID

http://www.babycenter.com/fetal-development-images-٤-weeks

http://www.fhi.org/en/Topics

الجلسة الأولى

العنوان:

"الولادة وما بعد الولادة"

أهداف الجلسة:

- تعريف الولادة وأنواعها.
- اتخاذ موقف ايجابي من الولادة تحت إشراف كادر طبي مختص.
- التعرف إلى علامات بدء الولادة ومراحلها.
- اتخاذ موقف ايجابي من عدم التمييز بين الأطفال على أساس الجنس.
- تعزيز دور الرجل والأسرة في تقديم الدّعم للمرأة خلال هذه الفترة.
- تهيئة الأم نفسياً للولادة

مدة الجلسة: ساعتان

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: الولادة، أنواعها وأين يجب أن تتم؟ (٢٠ د)

توزع بطاقات صغيرة بلونين (أخضر وأحمر) على المشاركين و/أو المشاركات. يُطلب منهم و/أو منهن التصويت برفع البطاقة الخضراء إذا كانوا مع الولادة في المستشفى وبرفع البطاقة الحمراء إذا كانوا مع الولادة على يد داية أو قابلة في المنزل. تحصى الأجوبة وتشكل مدخلا للنقاش حيث يعرض كل فريق وجهة نظره.

يعطي الميسّر أو الميسّرة خلاصة حول الولادة، أنواعها وأين يجب أن تتم. ويركز على أهمية التهيئة النفسية للمرأة الحامل استعدادا للولادة. من الممكن إعطاء المشاركين و/أو المشاركات توجيهات حول أماكن وعناوين تنظيم جلسات تثقيفية تشمل الاستعداد النفسي للولادة، في حال توفرت.

المرحلة الثالثة: علامات بدء الولادة ومراحل الولادة الطبيعية: (٤٠ د)

عمل مجموعات حيث تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة ويطلب من المجموعات:

أولاً: مناقشة علامات بدء الولادة

ثانياً: ترتيب مراحل الولادة الطبيعية بعد توزيعها عليهم مطبوعة بشكل غير متسلسل

بعد عرض كل مجموعة يفتح النقاش وتعطى أمثلة واقعية.

المرحلة الرابعة: عدم التمييز (٣٠ د)

لعب أدوار (مراجعة محور مهارات التيسير صفحة ٣١) يجسد الفارق في ردة الفعل عند إعلان أنّ المولود "ذكر" أو أن المولودة "أنثى". يشكل لعب الأدوار مدخلا للنقاش حول التمييز بين المواليد الذكور والإناث بالارتكاز على الأسئلة التالية:

- ما هي الأسباب الكامنة وراء هذا الفارق في ردة الفعل؟
- ما هو أثر هذا التمييز على مختلف أفراد العائلة؟
- كيف يمكن مواجهة هذا التمييز؟

المرحلة الخامسة: دور الرجل والأسرة في هذه الفترة (٢٠ د)

يطلب من كل مشاركة أن تعطي أمرا تتمنى أن يقوم به الرجل والأسرة لمساندتها خلال هذه الفترة. ثم يفتح النقاش عن دور الرجل وأهميته.

المرحلة السادسة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم نقاط البحث وشكر الحضور.

الجلسة الثانية

أهداف الجلسة

الموارد المطلوبة

- بطاقات صغيرة ملونة (خضراء وحمراء)
- مراحل الولادة الطبيعية مطبوعة بشكل غير متسلسل

التحضيرات

- طباعة مراحل الولادة الطبيعية
- لعب الأدوار حول التمييز بين الأطفال الذكور والإناث
- إعداد لائحة بالأماكن والعناوين التي تنظم جلسات تثقيفية تشمل الاستعداد النفسي للولادة، في حال توفرت

- اكتساب معارف ومهارات العناية بالأم خلال فترة النفاس.
- التعرف إلى أسس التغذية السليمة والمتوازنة.
- ممارسة التمارين الرياضية المناسبة.
- التعرف إلى عوارض المشاكل النفسية المرتبطة بالولادة وكيفية التعامل معها.

مدة الجلسة: ساعتان ونصف ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: كيفية الرعاية والعناية بالأم خلال فترة النفاس (٣٥ د)

يكتب على ورقة كبيرة (ورقة لوح قلاب) بعض ما يجب أن تفعله المرأة خلال فترة النفاس. كما ويكتب على الورقة نفسها أمور خاطئة لا ينبغي القيام بها (الرجاء مراجعة المادة العلمية المرفقة واختيار بعض الجمل حسب الفئة المستهدفة) . يطلب من المشاركين التوجه إلى الأوراق واختيار جملة وكتابة "صح" أو "خطأ" إلى جانبها.

تُنَاقش الإجابات وتُصَوَّب لاستخلاص كيفية العناية بالأم خلال هذه الفترة.

المرحلة الثالثة: الاضطرابات النفسية وما يجب فعله (٣٠ د)

نقاش عام حول أسباب الاضطرابات النفسية التي قد تعانيها

المرأة خلال هذه المرحلة.
مناقشة كيفية التعامل معها بناء على عرض تجارب خاصة معاشة من قبل المشاركين. إضافة بعض الأفكار التي تساعد على مواجهتها.

المرحلة الرابعة: التغذية السليمة (٤٠ د)

عمل مجموعات: تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين:

- يطلب من كل ثلاثة أشخاص في المجموعة الأولى كتابة الوجبات المثالية ليوم كامل لامرأة في فترة النفاس
- يطلب من كل ثلاثة أشخاص في المجموعة الثانية كتابة مجموعة من الوجبات المضرة بصحة المرأة في هذه الفترة

بعد العرض يتم التصويب وتناقش أسس التغذية السليمة.

المرحلة الخامسة: التمارين الرياضية (٢٠ د)

تناقش أسس التمارين الرياضية المتعلقة بالمرأة في هذه الفترة ويطلب من المشاركين تنفيذ بعض التمارين البسيطة في التَّمَطِّي والاسترخاء والتنفس.

المرحلة السادسة: دور الرجل في هذه الفترة (١٥ د)

يطلب من كل مشاركة أن تعطي أمراً تتمنى أن يقوم به الرجل لمساندتها ثم يفتح النقاش عن دور الرجل وأهميته.

الموارد المطلوبة

- لوح قلاب + أقلام + أوراق
- ورقة الجمل

التحضيرات

- تحضير بعض تمارين التنفس والاسترخاء
- كتابة جمل صح وخطأ على ورقة اللوح القلاب

الجلسة الثالثة

أهداف الجلسة

- اكتساب معارف ومهارات العناية المنزلية بالطفل.
- الاقتناع بأهمية المراجعات الدورية للطفل.
- التعرف إلى الجدول الزمني للتطعيم.
- تعزيز دور الرجل الداعم خلال هذه الفترة.

مدة الجلسة: ساعة ونصف ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: كيفية العناية بالطفل حديث الولادة: (٥٠ د)

يطلب من كل شخصين أو ثلاثة جالسين جنبا إلى جنب أن يتفقوا على نقطة واحدة متعلقة بالرعاية الفورية للطفل. ثم يعرض كل ثنائي (أو كل ثلاثة) نقطته بشكل متسلسل. بعد انتهاء الجولة يسأل الميسّر أو الميسّرة ويناقش إضافات أخرى متعلقة بالعناية بالطفل لم تذكر بعد.

عرض تطبيقي: مستعينين بدمية طفل أو مجسم يُقدَّم عرض تطبيقي لكيفية العناية وطرق نظافة أعضاء الجسم كافّة.

يفتح النقاش ويركز الميسّر أو الميسّرة على أهمية المراجعات الدورية للطبيب أو الطبيبة.

المرحلة الثالثة: الجدول الزمني للتطعيم (١٥ د)

يوزع جدول التطعيم على المشاركين ويناقش مع التركيز على أهمية التطعيم وعلى إتباع رأي الطبيب المعالج في هذا الموضوع.

المرحلة الرابعة: دور الرجل في هذه الفترة (١٥ د)

يطلب من كل مشاركة أن تعطي أمرا تتمنى أن يقوم به الرجل لمساندتها ثم يفتح النقاش عن دور الرجل وأهميته.

المرحلة الخامسة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم نقاط البحث وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

- الدمية
- اللوح القلاب + أوراق + أقلام
- جدول التطعيم بِعَدَد المشاركين

مستند رقم ١

في مستشفى حي السلام، تتجاور السيدة سعاد والسيدة سلمى في غرف الطابق الأول من قسم التوليد والحضانة. لقد أنجبت الاثنتان طفلتين مكتملتي النمو. دخلت أم السيدة سعاد إلى غرفة ابنتها حاملة زهوراً وعلب حلوى، وتعلو وجهها ابتسامة مفعمة بالفرح. أقبلت على الطفلة وانكبت تقبل رأسها ثم أخذتها بين ذراعيها. لحقت بها الحماة وزوجها اللذان عانقا ابنهما فرحاً مهنئينه بمولوده الثاني، فلقد أصبح له فتاتان.

يختلف المشهد في غرفة السيدة سلمى التي ما إن علم زوجها بأن المولود فتاة حتّى ترك المستشفى غاضباً. سلمى وحيدة في الغرفة مع طفلتها، تتلقى اتصالات الأهل، ووالدتها وحماتها على الهاتف. لقد باركوا لها لكن دون بهجة. فهذا مولودها الثاني وللمرة الثانية تنجب فتاة. تبكي سلمى حظها العاثر فهي وزوجها ومعظم أعضاء العائلة، يريدون أن يكون المولود صبياً.

أسئلة النقاش:

- كيف تستقبل كل من الأسرتين مولودهما الجديد؟
- ما هي الأسباب الكامنة وراء هذا الفارق في ردة الفعل؟
- ما هو أثر هذا التمييز على مختلف أفراد العائلة؟
- كيف يمكن مواجهة هذا التمييز؟

لفتة نظر للميسّر و/أو الميسّرة

- في الجلسة الأولى المرحلة الرابعة من الممكن استبدال لعب الأدوار بدراسة حالة (مستند ١) تعرض وتناقش مع المجموعة الكبرى.
- في الجلسة الثانية عرض فيديو عن أساليب العناية إذا أمكن.
- في الجلسة الثالثة المرحلة الثانية وإذا كان الحضور يعاني صعوبة في القراءة يقرأ الميسّر و/أو الميسّرة الجمل ويجيب الحضور بـ"صح" أو "خطأ".
- في الجلسات كافة وبعد مناقشة دور الرجل، من الممكن الاستعانة بجزء كيف نتواصل مع الزوج الوارد تحت عنوان "الحمل" (صفحة ١٢٠)
- في الجلسة الثالثة، في حال أردنا تقليل الوقت إلى ساعتين من الممكن اختصار فقرة التغذية والاستغناء عن النشاط بنقاش سريع لأسس التغذية السليمة.

ملاحظات الميسّر و/أو الميسّرة

المادة العلمية

الولادة وما بعد الولادة

ماهية
الولادة وأنواعها؟

الولادة عملية تقلص في الرحم تؤدي إلى خروج الجنين والمشيمة (الخلاصة) والأغشية إلى خارج قناة الولادة. حيث يتغير وضع الجنين في الرحم بحيث يصبح رأسه إلى الأسفل في اتجاه عنق الرحم. وتكون تقلصات الرحم منتظمة وتزداد في مدتها وعددها وشدتها حتى تنتهي بالتوسع الكامل لعنق الرحم وخروج الطفل. وتكون هذه التقلصات لاإرادية أي لا يمكن التحكم بها.

بعض التحضيرات الضرورية التي تسبق الولادة

أين يجب أن تتم؟

إن الكثير من المضاعفات تحدث نتيجة للولادة التي تتم تحت إشراف دايات تنقصهن الخبرة ولا يستطعن توفير العناية الطبية اللازمة والأجهزة النظيفة المعقمة الضرورية. ولذلك ينصح الأطباء السيدات بالتوجه إلى أقرب مستشفى عند الشعور بأعراض المخاض الأولى لضمان ولادة سليمة تحت إشراف كوادر طبية مؤهلة ورعاية طبية للام والمولود في المرحلة التي تلي الولادة

- أهمية الاستعداد للولادة
- يبدأ الإعداد للولادة فور الحمل
- اخذ الزوجين قرار مكان الولادة
- الاتفاق بين الزوجين على اسم المولود
- إعداد حقيبة بالأشياء التي سيحتاج إليها كل من الأم والمولود
- تجهيز ثياب الطفل حسب فصول السنة
- تهيئة بيئة مناسبة وآمنة للمولود.

أنواع الولادة

الولادة ثلاثة أنواع:

- الولادة الطبيعية
- الولادة باستخدام الأدوات
- الولادة القيصرية / الولادة بإجراء الجراحة

ما هي علامات بدء الولادة ومراحل الولادة الطبيعية؟

قد تستغرق الولادة الطبيعية ما بين ٥ - ١٢ ساعة. أما علامات بدء الولادة، فهي:

- الإحساس بألم يبدأ من أسفل الظهر ينتقل إلى أسفل البطن ومنطقة الأعضاء التناسلية
- نزول العلامة (قطعة من المخاط الممتزج بالدم)
- حصول الطلق/الانقباضات المنتظمة بمعدل طلقة كل ١٥ - ٢٠ دقيقة
- نزول ماء الرأس (تمزق جيب المياه)

مراحل الولادة الطبيعية:

- **المرحلة الأولى:** تبدأ من بداية الطلق حتى التوسع الكامل لعنق الرحم

- **المرحلة الثانية:** تبدأ من التوسع الكامل لعنق الرحم حتى ولادة الطفل

- **المرحلة الثالثة:** تبدأ من ولادة الطفل حتى خروج المشيمة والأغشية

صبيّ أم بنت؟

في كثير من المجتمعات لا تستقبل الفتاة كما يستقبل الفتى وتكون ردة فعل العائلة مختلفة. علينا جميعا العمل على تغيير هذه المواقف ونشر ثقافة تركز على الترحيب والعناية بالطفل بغض النظر عن جنسه وإزالة هذا التمييز. الطفل هبة ونعمة من الله يزين المنزل ويعطيه الحياة بغض النظر عن جنسه.

كيفية العناية بالطفل حديث الولادة

• العناية المنزلية

يحتاج الطفل حديث الولادة إلى الرعاية والاهتمام بالرغم من التعب. ويشكل شعورنا بالفرح وعيش اللحظات السعيدة أساس الرعاية السليمة.

- نقوم بشكل دوري بإطعام الطفل والاهتمام بنظافته وبسلامته وراحته ونومه.
- نؤمن تهوئة مناسبة لغرفة الطفل ولكن نبعده عن التيارات الهوائية ومصادر الدخان.
- نلبس الطفل ثياباً مناسبة بحسب فصول السنة وحرارة الغرفة. نتجنب الإكثار من الملابس كي لا يعرق الطفل كثيرا. يحبذ أن تكون الملابس قطنية وفضفاضة حتى لا تضايقه. من المهم أن نغيرها في حالة البلل فوراً حتى لا تسبب له أي طفح جلدي او برد.
- نراعي تبديل الفوط المبللة على الفور حتى لا تسبب التهابات لجلد الطفل. نغسل مؤخرة الطفل بالماء الفاتر ثم نجففها جيداً ببشكير قطني خاص بذلك، ونمتنع عن استخدام البودرة أو أي كريمات دون استشارة الطبيب.
- يحتاج حديث الولادة إلى الاستحمام مرة أو اثنتين على الأقل أسبوعياً وأفضل وقت هو قبل الرضاعة حيث يستغرق الطفل في النوم بعد إرضاعه. من الممكن، قبل سقوط السرة، أن نغسل رأس الطفل بالماء والشامبو الخاص بالأطفال وان نفرك جسده بفوطة مبللة بالماء.
- نحرص على قص الأظافر بمقص مدور الرأس حتى لا يؤذي الطفل نفسه أو أمه.
- نعتني بنظافة الأنف حتى نتجنب الانسداد الذي يسبب صعوبة بالتنفس والرضاعة والنوم.
- نمسح الحبل السري بمطهر خاص عند تبديل الغيار ولا نستخدم البودرة او الزيت. نراجع الطبيب فوراً اذا لاحظنا نزيفا أو احمرارا أو التهابا في السرة.
- نراقب علاماته الحيوية للتأكد من أن كل ما يحصل طبيعي ولا يستدعي عناية خاصة.

- من المهم جدا مراقبة الحرارة: نقيس درجة الحرارة بميزان الحرارة وليس باليد أو الفم. في حال كانت الحرارة فوق ٣٨ درجة نستخدم دواء لخفض الحرارة وإذا استمرت في الارتفاع نستشير الطبيب فوراً.
- اذا لاحظنا اصفرارا شديدا للجلد وفقدان الطفل شهيته للرضاعة أو إذا لاحظنا علامات التهاب الأذن الوسطى كبكاء الطفل دون سبب وهز رأسه بالإضافة إلى عوارض رشح من الأنف نعرضه فوراً على الطبيب.

• المراجعات الطبية الدورية:

هنالك جداول متعددة للمراجعات الدورية تحدد مع الطبيب المختص. هذه المراجعات ستراقب تطور ونمو الطفل ابتداء من الوزن و الطول و قطر الرأس و مراقبة نمو عظام الرأس. أضف الى ذلك تطبيق جدول اللقاحات لتفادي الكثير من الأمراض.

برنامج التطعيم للاطفال / الاردن ٢٠٠٩

اقرب وقت بعد الولادة,
يعطي مطعوم السل (BCG)
على عمر شهرين (٦١ يوم) يعطي الطفل الجرعة الاولى من :- مطعوم شلل الاطفال IPV والمطعوم الخماسي الذي يتكون من : - مطعوم الثلاثي (DPT) (الدفتيريا والسعال الديكي والكراز) + مطعوم المستدميه النزلية نوع (ب) + مطعوم التهاب الكبد نوع (ب)
على عمر ٣ شهور (٩١ يوم) يعطى الطفل الجرعة الثانية من
مطعوم شلل الاطفال (OPV) + (IPV)
على عمر ٤ شهور (١٢١ يوم) يعطي الطفل الجرعة الثانيه
- مطعوم شلل الاطفال + OPV
+ مطعوم الثلاثي DPT (الدفتيريا والسعال الديكي والكراز) + مطعوم المستدميه النزلية نوع (ب) + مطعوم التهاب الكبد نوع (ب) على (شكل رباعي او خماسي)
+ مطعوم الثلاثي (DPT) (الدفتيرنا والسعال الديكي والكراز) + مطعوم المستدميه النزليه نوع (ب) + مطعوم التهاب الكبد نوع (ب) على (شكل رباعي او خماسي)
على عمر ٩ شهور يعطي الطفل - مطعوم الحصبه (Measles) + مطعوم شلل الاطفال (OPV)
عند بلوغ الطفل عامه الاول
يعطي الجرعة الاولى من مطعوم الثلاثي الفايروسي (MMR) (الحصبة والحصبة الالمانية والنكاف)
على عمر ١٨ شهر يعطي الطفل الجرعة المدعمة من مطعوم شلل الاطفال (OPV) ومطعوم (DPT) + الجرعة الثانية من مطعوم الثلاثي الفيروس (MMR)

كيفية الرعاية والعناية بالأم خلال فترة النفاس

لنفاس هو الفترة التي تبدأ بعد ولادة المشيمة مباشرة وتستمر حوالى ٦ - ٨ أسابيع. تحدث خلال هذه الفترة العديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية. تنتهي فترة النفاس بعودة أجهزة جسم المرأة إلى ما كانت عليه قبل الحمل ما عدا الثديين اللذين يثابران على نموهما للقيام بوظيفة الإرضاع.

النفاس هو الفترة التي تبدأ بعد ولادة المشيمة مباشرة وتستمر حوالى ٦ - ٨ أسابيع. تحدث خلال هذه الفترة العديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية. تنتهي فترة النفاس بعودة أجهزة جسم المرأة إلى ما كانت عليه قبل الحمل ما عدا الثديين اللذين يثابران على نموهما للقيام بوظيفة الإرضاع.

• المراجعات الطبية الدورية

بالرغم من الانشغال بالمولود الجديد. من المهم أن لا تهمل الأم صحتها ونفسها. حيث أن مراجعة الطبيب النسائي بشكل دوري وخاصة عند الإحساس بأي عارض شيء مهم جدا. تتم الزيارة الأولى عند الأسبوع الأول بعد الولادة.

• نصائح عامة

- ممارسة الرياضة الخفيفة ابتداء من اليوم الثالث للولادة
- ضرورة النوم والراحة
- تجنب تيارات الهواء الباردة
- الاستحمام والنظافة الشخصية والاعتناء بالثديين
- تجنب تناول الأدوية التي تؤثر في صحة الأم أو حليب المولود
- تجنب التدخين والمشروبات الكحولية
- تجنب الاكثار من الاستلقاء والخمول مما قد يسبب خطر الإصابة بالجلطات في الرجلين

- الابتعاد عن ممارسة الجماع قبل مرور أربعين يوماً على الولادة
- مراجعة الطبيب عند حدوث أي طارئ أو مضاعفات
- في هذه المرحلة علينا دراسة وسيلة تنظيم الأسرة لتفادي الحمل المبكر بعد الولادة.

• التغذية السليمة والمتوازنة

- الحفاظ على نظام غذائي متنوع ومتوازن يشمل كل المجموعات الغذائية:

الكربوهيدريت، البروتينات، الدهنيات، الفواكه والخضار ومشتقات الحليب.

- الإكثار من شرب السوائل كالشوربة والعصير الطبيعي والحليب لدرّ الحليب ومنع الإمساك
- شرب كميات كافية من الماء يوميا (حوالى ٨ أكواب)
- تناول ٥ حصص من الفواكه والخضار يوميا
- الإكثار من المشتقات الغنية بالكلسيوم كالأجبان والألبان والحليب...
- التنويع بين البروتينات النباتية كالحبوب والحيوانية كاللحوم والدجاج بالإضافة للاسماك مرتين في الاسبوع
- إنّ تناول القلوبات كالجوز واللوز، على أن تكون نيئة وغير مقلية مفيد لاحتوائها على المعادن والفيتامينات
- يمكن أن تستعين المرأة في هذه المرحلة بمكملات غذائية وذلك بعد استشارة طبيبها أو طبيبتها
- من الجدير بالذكر أَنَّ إتباع حمية في هذه المرحلة مضر إذ انه يؤثر سلبا على نفسية ونشاط المرأة وعلى كمية الحليب.
- إنّ تناول البهارات والمواد الحادة قد يسبب انزعاجا للطفل يتمثل بغازات ومغص.

• التمارين الرياضية

ينصح بالبدء بممارسة التمارين الرياضية أو العودة إلى ممارستها بعد ٣ إلى ستة أسابيع من الولادة أو عندما تشعر المرأة بأنّ جسمها مستعد لذلك.

تبدأ التمارين بشكل خفيف وبالتدرج حسب استعداد المرأة ولياقتها البدنية. تمارين التنفس والاطالة هي خير بداية تتبعها تمارين هوائية كالمشي والسباحة مدة نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيا على أن تزاد المدة وعدد المرات مع استعادة المرأة للياقتها البدنية.

ينصح بعدها بالشروع بتمارين تقوية العضلات لاستعادة شكل الجسم وللتمكن من العناية بالطفل وحمله مع زيادة وزنه.

من المفيد ارتداء حمالات صدر خاصة بممارسة الرياضة. ومن المفضل ممارسة الرياضة بعد الإرضاع، فيكون الصدر فارغا وتصبح الحركات الرياضية اسهل ومريحة اكثر.

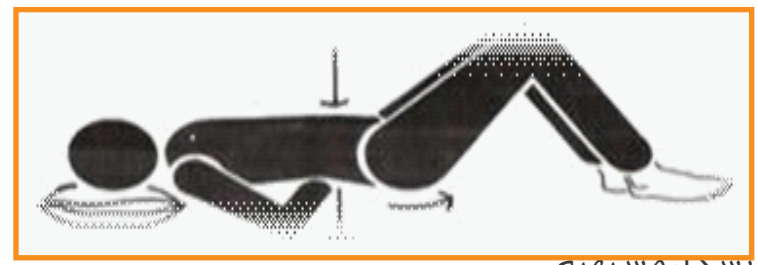
أمثلة عن بعض التمارين الأولى التي يمكن للمرأة ممارستها بعد الولادة:

تمرين قاع الحوض :

١. استلقي على الأرض مع ثني الركبتين
٢. شدّي عضلات الفخذ معاً
٣. أَحكمي غلق فتحة الشرج والمهبل وأَحكمي البول (أي شدّي فتحة البول والشرج)
٤. ثم أرخي العضلات ببطء (كرّري من ٥ - ١٠ مرات)

مارسي هذا التمرين في أي وقت وفي أي وضع وذلك لتقوية العضلات الداخلية، ويحسن التحكم بعضلات المثانة.

تمرين شد البطن:



بشكل مستقيم

٢. تنفسي ببطء مع زيادة مدة الشهيق .

٣. اسحبي عضلات المعدة إلى الداخل وشّدي القسم الأسفل من الظهر إلى الأرض

٤. إبقي في هذا الوضع ثم استرخي.

٥. أعيدي التمرين من مرة إلى عشر مرات.

تمرين استرخاء وتنفس:

في وضع النوم

٣. أغمضي عينيك

٤. تنفسي الشهيق والزفير ببطء

٥. امتنعي عن التفكير بأي شيء وركزي على عملية التنفس

٦. انظري إلى حركة قفصك الصدري طلوعاً ونزولاً وكأنها موجة متحركة (بعد قيامك بالتنفس لمدة، ستشعرين بأنّ تنفسك وحركات قفصك الصدري قد أخذت هذا الشكل من التموج)

٧. قومي بشدّ عضلات الجزء الأسفل من الرجل وذلك عن طريق بسط أصابع قدميك نحو الأمام

٨. فكري كيف هو الشعور الذي ينتابك عندما تكون عضلاتك صلبة ومشدودة

٩. عدي للعشرة وأنت ما زلت على هذا النحو في النقطة ٧

١٠. خذي نفساً عميقاً (شهيقاً)، عدي للخمسة ثم قومي بإخراج الزفير ببطء شديد من فمك. في أثناء ذلك أرخي عضلاتك حتى تعود إلى وضع الراحة والاسترخاء الكاملين

١١. لاحظي شعورك بعد التمرين والفرق الذي تشعرين به مقارنةً بالوضع السابق (عندما كانت عضلاتك مشدودة ومتصلبة)

١٢. عند التأكد من أن عضلاتك في وضع ارتخاء تام ابقي مرتاحة لمدة ٣٠ ثانية (نصف دقيقة) قبل قيامك بالتمرين التالي

١٣. كرري الخطوات ذاتها لشد عضلات الفخذ ومن ثم عضلات الأرداف ومن ثم عضلات الظهر ومن ثم عضلات المعدة ومن ثم عضلات الصدر ومن ثم عضلات الرقبة والأكتاف ومن ثم عضلات الوجه، وفي النهاية عضلات اليدين والساعدين

١٤. عند الانتهاء من الخطوات كافة أعلاه، قومي بشد الجسم كاملاً متبعةً الخطوات السابقة ثم أعيديه ببطء لوضع الراحة، وعندها تأكدي أن كل جزء في جسدك يشعر بالراحة التامة

١٥. ابقي على وضعية الاسترخاء وركزي على عملية تنفسك

١٦. تخيلي وضعاً مليئاً بالسلام يتضمن كل ما يمكن أن يُشعرك بالسعادة، ووضعا مليئاً بالحياة والألوان والأصوات والروائح والمذاق التي تحبينها وتخيلي أنك تلامسين شيئاً محبباً. وفي أثناء ذلك حافظي على تنفسك البطيء وعلى جسمك في وضعية الاسترخاء وحاولي أن تستمتعي بهذا المكان الذي ذهبت إليه بمخيلتك على الأقل لمدة دقيقتين

١٧. ثم اجعلي هذا المكان بمشاهده يتلاشى وركزي على حقيقة انك مرتاحة.

١٨. قومي بتلمس المكان الذي تستلقين أو تجلسين عليه بجسدك وقبل أن تستقيمي قومي بالعد بشكل عكسي من أربعة إلى واحد على الشكل التالي: مع الرقم أربعة قومي بتحريك قدميك

ورجليك، مع الرقم ثلاثة قومي بتحريك يديك وساعديك، مع الرقم اثنين قومي بتحريك رأسك، مع الرقم واحد افتحي عينيك تمطي ومددي جسدك وقومي من مكانك.

١٩. مارسي هذا التمرين على الأقل لمرة واحدة خلال اليوم الواحد ولمدة عشرين دقيقة.

• السلامة النفسية

إنّ شعور الأمومة أو الأبوة لعظيم ويدخل الفرح إلى القلوب ولكن قد تشعر الأمهات بالاكتئاب بعد الولادة ويتمثل في تقلبات عاطفية متنوعة مثل: البكاء بغير سبب، صداع، قلق وخوف وحزن، شدة التأثر وسرعة الانفعال، فقدان الشهية، الم في المعدة، ضعف النظر، فقدان الرغبة الجنسية، والأرق.

ويلي ذلك الإصابة بالإحباط حيث يرافقه: قلق شديد على صحتها الشخصية وصحة الطفل والأسرة لأسباب غير منطقية، حالات من الذعر يرافقها خفقان شديد وسريع في القلب، تعرق في كف اليد، الشعور بالغثيان، الشعور بأنها أصبحت على وشك أن تفقد وعيها.

الأسباب:

- الإرهاق الشديد والشعور الدائم بالتعب وقلة النوم.
- التغيرات الهرمونية

ماذا نفعل عند ملاحظة هذه العوارض؟

- نفصح عن كل ما يدور في ذهننا وعن مشاعرنا.
- نحاول الاسترخاء والاستفادة من وقت نوم الطفل لننام نحن ونرتاح كلما استطعنا.
- نجلس مع أمهات حديثات الولادة ونشاركهن الحديث.
- نطلب دعم الزوج وأفراد الأسرة.
- نحافظ على نظام غذائي صحي متنوع ومتوازن.
- نمارس التمارين الرياضية الخفيفة.
- نستشير الطبيب إذا لم تخف الأعراض .
- نشارك في المناسبات والأحداث السعيدة ومشاهدة البرامج الترفيهية.

دور الرجل وباقي أفراد الأسرة خلال هذه المرحلة

الدعم النفسي للمرأة في هذه المرحلة مهم جدا خاصة من قبل الزوج وباقي أفراد الأسرة. يمكن للرجل أن يقدم الكثير مما يجعله شريكا أساسيا في العناية بالطفل. هذه المساعدة تتمثل في أمور بسيطة ولكن مهمة جدا كتقديم العطف والحنان للمرأة. أيضا يمكن إحضار الماء مثلا للمرأة أو حمل الطفل للتجشؤ بعد الأكل وما إلى هنالك من أمور حياتية يومية مثلاً المساعدة في الأعمال المنزلية.

من المهم أن نركز على أن المفتاح هو في الطريقة التي تطلب فيها المرأة المساعدة من الرجل.

المراجع

١. www.babycenter.com
٢. pregnancy.com powered by baby center
٣. Sehha.com
٤. About.com: childhood and pregnancy
٥. www.americanpregnancy.org

الموضوع: ٥

العنوان : "الرضاعة الطبيعية"

الرسائل الأساسية

* الرضاعة الطبيعية هي المدخل الرئيسي والوحيد لصحة سليمة لك ولطفلك.
* الرضاعة الطبيعية تؤمن أوقاتاً حميمة بينك وبين مولودك وتخلق روابط قوية بينكما.
* الرضاعة الطبيعية نعمة من الله تعلمي كيفية القيام بالطريقة الصحيحة تضمني نجاحها.
* فوائد الرضاعة الطبيعية تفوق بكثير صعوباتها.
* من الممكن بدء الرضاعة من الثدي بعد حوالى الساعة من الولادة.
* باستطاعة كل الأمهات تقريباً أن يرضعن مواليدهن.
* من الممكن للأم العاملة أن تتابع الرضاعة الطبيعية.
* يُنصح باستمرار الإرضاع من الثدي حتى يبلغ الطفل العامين.
* بالرغم من البدء بتناوله الأطعمة المكملة عند إتمامه الشّهر السادس.

أهداف الجلسة

- تعريف الرضاعة الطبيعية والاصطناعية.
- مقارنة فوائد الرضاعة الطبيعية بالرضاعة الاصطناعية.
- تحليل بعض المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالرضاعة.
- اتخاذ موقف ايجابي من الرضاعة الطبيعية.
- تطبيق الخطوات الصحيحة للرضاعة الطبيعية.
- تعداد العوامل المساعدة في إنجاح الرضاعة الطبيعية.
- تحليل المشاكل التي قد تصاحب الرضاعة الطبيعية واقتراح حلول لها ·
- مناقشة الطرق البديلة وخيارات الإرضاع للأم العاملة.

مدة الجلسة: ساعتان ونصف ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض لأهداف اللقاء ولنقاط البحث وللأسلوب المعتمد

المرحلة الثانية: تعريف الرضاعة الطبيعية والاصطناعية (٥ د)

طرح سؤال "ما هي الرضاعة الطبيعية والاصطناعية؟" ونقاش مع المشاركين.

المرحلة الثالثة: فوائد الرضاعة الطبيعية (٤٥ د)

يبدأ الميسّر و/أو الميسّرة بالتركيز على أن الفوائد كثيرة وهي تنعكس على كل من الأم والطفل والعائلة والمجتمع.

عمل مجموعات: تقسم المجموعة الكبيرة إلى ثلاث مجموعات صغيرة على الشكل التالي:

- المجموعة الأولى: تعدد وتناقش فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل
- المجموعة الثانية: تعدد وتناقش فوائد الرضاعة الطبيعية للأم
- المجموعة الثالثة: تعدد وتناقش فوائد الرضاعة الطبيعية للعائلة والمجتمع
- المجموعة الرابعة: تقارن بين الحليب الاصطناعي وحليب الأم

ينتج من هذه المرحلة أربعة جداول يذكر في كل منها فوائد الرضاعة على أحد الأصعدة.

المرحلة الرابعة: تخطي المعتقدات الخاطئة (٣٠ د)

تمرين: توزع على كل مشاركَيْن و/أو مشاركتَيْن بطاقة كتب عليها أحد المعتقدات الخاطئة. يدرس كل ثنائي البطاقة ويحدد ما إذا كانت المعلومة "صح" أم "خطأ" ويعلل خياره. يلي ذلك مناقشة لكل معتقد ضمن المجموعة الكبيرة وتصوب الأفكار.

تناقش الحلول والبدائل التي من الممكن أن تعتمدها الأم المرضعة العاملة.

المرحلة الخامسة: طريقة الإرضاع من الثدي والعوامل المساعدة (٣٠ د)

يطلب من ٣ متطوعات شرح خطوات الرضاعة الطبيعية مستعينات بدمية. يتم تصويب الخطوات بعد شكر المتطوعات.

عرض تطبيقي (الرجاء مراجعة فصل التيسير صفحة ٣٣): يشرح الميسّر و/أو الميسّرة وينفذ خطوات الرضاعة الطبيعية بالتسلسل (من الممكن الاستعانة أيضاً بالرسوم أو الصور). يطلب من المشاركين و/أو المشاركات في كل مرحلة تنفيذ الخطوة ويتأكد الميسّر و/أو الميسّرة من حسن تنفيذها. تتم الإجابة عن أسئلة المشاركين/ات وتعريفهم(هنّ) بالعوامل المساعدة لرضاعة طبيعية ناجحة.

في مرحلة أخيرة يقوم بعض المشاركين و/أو المشاركات بإعادة الخطوات كافة بالتسلسل. يتم التصويب إذا لزم الأمر.

المرحلة السادسة: التعامل مع المشاكل المرتبطة بالرضاعة الطبيعية (٣٠ د)

عصف ذهني حول السؤال التالي: **"ما هي المشاكل التي قد ترافق الرضاعة الطبيعية؟"**

تُعد لائحة بالمشاكل المذكورة وإضافات في حال تطلب الأمر ذلك. تُناقش كل مشكلة على حِدَة ويُقترح لها من خلال النقاش حلول عملية.

المرحلة السابعة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

- لوحة قلابة + أقلام + أوراق
- دمية
- فيلم + تلفزيون أو كمبيوتر وآلة عرض الكمبيوتر أو صور أو رسوم عن خطوات الرضاعة الطبيعية
- بطاقات المعتقدات الخاطئة

التحضيرات

- كتابة بطاقات تمرين المعتقدات الخاطئة
- شراء دمية أو أكثر بحسب توفر الموارد
- اختيار الجزء المناسب من الأفلام في حال استعمالها
- إيجاد تفسيرات للمعتقدات الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية في المجتمع

لفتة نظر للميسّر و/أو الميسّرة

- من الممكن استبدال أنشطة المرحلتين الثالثة والرابعة بفيلم "الرضاعة الطبيعية" - سلسلة "من أجل حياة أفضل" من إنتاج اللجنة الوطنية للسكان (المعروفة حالياً بالمجلس الأعلى للسكان) والصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية ووزارة الصحة

المادة العلمية

بالتعاون مع الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جايكا) ومركز مؤسسة نور الحسين للفنون الإدائية، بهدف بناء نقاش حول فوائد الرضاعة الطبيعية وبعض المعتقدات الخاطئة.

- من الممكن استبدال تنفيذ الميسّر و/أو الميسّرة لخطوات الرضاعة الطبيعية في المرحلة الخامسة بعرض فيلم "حليب الأم هو الأمثل" - منظمة الصحة العالمية ونقابة الممرضات والممرضين في لبنان، على أن يتم بعد ذلك تنفيذ العمل التطبيقي من قبل المشاركات.

ما هي الرضاعة الطبيعية؟

هي عملية رضاعة الطفل للحليب الطبيعي من ثدي الأم.

ملاحظات الميسّر و/أو الميسّرة

ما هي الرضاعة الاصطناعية؟

هي عملية تناول الطفل الحليب الاصطناعي الخاص بالأطفال أو حليب البقر بدلا من حليب الأم. عادة ما يعطى هذا الحليب في زجاجة الرضاعة

ما هي أهمية وفوائد الرضاعة الطبيعية مقارنة بالرضاعة الاصطناعية؟

أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل

- إن اللباء هو المادة التي يفرزها الثدي خلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. فهو يحتوي على المواد الغذائية الضرورية والكافية للطفل بالإضافة إلى اكتساب الطفل فوراً المناعة والحماية من الأجسام المضادة المركزة الموجودة في المادة الصفراء "اللباء"، والتي تفرز بعد الولادة مباشرة. يجب على الأم أن ترضع طفلها بعد الولادة مباشرة أي في الساعات الأولى بعد الولادة.

- يحتوي حليب اللباء على غذاء متكامل وكميات كافية من الماء لحديثي الولادة وعلى الرغم من قلة كميته، فإنّه يمدّ الطفل بالسعرات الحرارية ويعطيه المناعة ضد الكثير من الأمراض.

- حليب الأم هو غذاء كامل للطفل.

- حليب الأم متوفر بالكمية المناسبة، وفي الوقت المناسب، حيث يتوفر الحليب عندما يطلبه الطفل.

- سهل الهضم والامتصاص.

- نظيف: لأن الحليب يمر مباشرة من ثدي الأم إلى فم الطفل، وبهذه الطريقة لا يتعرض للتلوث.

- يحمي من حساسية الجهاز الهضمي.فإن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم يكونون أقل تعرضاً لأمراض الحساسية الأخرى مثل الأكزيما والأزما.

v يحمي من الأمراض: مثل الإسهال، والتهابات الأذن، ويقلل خطر الإصابة بالسكري، أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، والسرطانات.

• لإدخال المبكر، أي قبل بلوغ الطفل عمر ٦ أشهر، للأطعمة والسوائل يزيد احتمال إصابته بالإسهال الحاد وأمراض الجهاز التنفسي، تعريضه لمخاطر الهضم والحساسية بالإضافة إلى تعرضه للاختناق بسبب عدم قدرته على المضغ.

يجب توفر رغبة الأم في الإرضاع كلياً من الثدي، فالرضاعة:

• تمد الطفل بالتغذية اللازمة والمناسبة.
• تقيه من الأمراض المختلفة.
• تزيد من مناعة جسده وتقويه.
• تساهم في بناء جسده ونموه.
• تخلق روابط عاطفية قوية.
• تشعره بالأمان والحماية في حضن والدته.
• تعزز الأمان العاطفي لكل من الأم والطفل.
• تقلل احتمال حدوث العنف ضد الأطفال وإهمالهم.
• تساعد على زيادة مستوى الذكاء عند الطفل.
• تساعد على نمو الفك والأسنان بشكل سليم وتقلل حدوث التسوس في الأسنان.

فوائد الرضاعة الطبيعية للعائلة

• توفير المال والجهد.
• تقليل الإصابة بالأمراض.
• وسيلة لتنظيم الأسرة إذا كانت مشروطة (طريقة انقطاع الطمث بالإرضاع).

فوائد الرضاعة الطبيعية للمجتمع

• المساهمة في تقليل معدلات الوفيات عند الأطفال والأمهات.
• تقليل التكاليف المادية للرعاية الصحية.
• تخفيف الأعباء المالية.

وقد قال الله تعالى:"وَالوَالِداتُ يُرضِعنَ أولادهُنَّ حولينِ كاملينِ لمنْ أرادَ أن يُتمَّ الرَّضَاعَةَ ..." سورة البقرة، الآية ٢٣٣.

مقارنة بين حليب الأم وبدائل الحليب الأخرى

• بدائل الحليب محتمل تلوثها بالبكتيريا خاصة اذا كانت الأم تستخدم زجاجات الرضاعة مقارنة بحليب الأم النظيف والمعقّم.
• الحليب الاصطناعي لا يحتوي على عوامل المناعة المقاومة للأمراض. وعادة ما يصاب الأطفال بالإسهال والالتهابات الأخرى حتى لو كانت الرضعات تحضر بعناية ونظافة وقد تستمر هذه الإسهالات لأكثر من أسبوعين ومن الصعب علاجها.
• امتصاص الحديد في حليب الأم عالٍ جداً مقارنة بسوء الامتصاص للحديد الموجود في الحليب الاصطناعي وقد يصاب الطفل بفقر الدم، بعض بدائل الحليب الاصطناعي تحتوي على حديد مدعم. ولكن هذه النسبة العالية من الحديد قد تزيد من نسبة خطر الإصابة بالالتهابات عند الأطفال. يحتوي الحليب الاصطناعي على كمية عالية من الأملاح والتي قد تسبب التشنجات للأطفال وخاصة إذا كانوا مصابين بالإسهال. أما الأملاح الموجودة في حليب الأم فتكون بكميات صحيحة ومناسبة.

• يحتوي الحليب الاصطناعي على كميات عالية من الكالسيوم والفوسفات التي قد تسبب تقلصات وتشنجات في العضلات مقارنة بالكميات الصحيحة والمناسبة الموجودة في حليب الأم.

• حليب الأم يحتوي على الكميات الكافية من الأحماض الدهنية الأساسية والضرورية لنمو الدماغ مقارنة بالحليب الاصطناعي الذي لا يحتوي على هذه الأحماض بالكميات الكافية.

• الحليب الاصطناعي يحتوي على كميات عالية غير مناسبة من البروتين والذي يصعب على الطفل هضمه. والأحماض الأمينية موجودة بكميات لا تكفي حاجة الطفل مقارنة بحليب الأم الذي يحتوي على كميات كافية من الأحماض الأمينية اللازمة لنمو المخ.

• الحليب الاصطناعي يسبب عسر الهضم لأنه لا يحتوي على انزيم اللايبيز لهضم الدهون بالإضافة إلى وجود كميات عالية من البروتين الذي يصعب هضمه ويبقى في المعدة لمدة أطول فلا يشعر الطفل بالجوع ويسبب الإمساك عند الأطفال مقارنة بالكميات الصحيحة من جبنين البروتين الموجودة في حليب الأم.

• بدائل الحليب لا تحتوي على كميات كافية من الفيتامينات لتلبية حاجات الطفل وخاصة فيتامين (ج) و يجب التعويض عن ذلك بإعطاء الطفل عصائر الفواكه مقارنة بحليب الأم الذي يؤمن كميات كافية من الفيتامينات الضرورية له.

• حليب الأم يحتوي على كميات كافية من الماء ولا حاجة إلى كميات إضافية مقارنة بالحليب الاصطناعي.

• الأطفال الذين يعتمدون في رضاعتهم في وقت مبكر على الحليب الاصطناعي غالبا. يعانون من التحسس من الحليب نفسه أو الربو القصبي أو الاكزيما بنسبة أكبر مقارنة بالأطفال الذين يعتمدون في رضاعتهم على حليب الأم حيث إن حليب الأم يقلل خطر الإصابة بالربو القصبي أو الاكزيما.

الرضاعة الطبيعية والأم العاملة

نظراً لأهمية الرضاعة الطبيعية. من المهم أن تستمر الأم في إعطاء حليبها للمولود بعد معاودة عملها. في ما يلي بعض الأمور التي من الممكن أن تقوم بها الأم العاملة لتضمن التغذية المثلى لطفلها:

• إرضاع الطفل من الثدي عند الوجود معه؛ أي قبل الذهاب إلى العمل وعند العودة منه وخلال فترة استراحة الظهر إذا كان باستطاعة المرأة العودة إلى مكان وجود الطفل خلال هذه الفترة. إن ارضاع الطفل من الثدي مراراً يؤدي إلى استمرارية إنتاج الحليب.

• في حال لم يكن باستطاعة الأم إرضاع طفلها في مكان العمل. عليها أن تعصر الحليب من الثدي وأن تحفظه في وعاء نظيف ومغطى. ووضعه في البراد لمدة ٤٨ ساعة أو خارجه ٨ ساعات. يعطى الحليب للطفل الرضيع من الكوب وليس في زجاجة الرضاعة.

• من المهم أخذ تعليمات الطريقة الصحيحة لاعتصار الثدي من مقدّم الخدمة الصحية والتدرب عليها قبل الانفصال عن الطفل والعودة إلى العمل.

كيف تتم عملية الرضاعة من الثدي ؟

يجب إعطاء فرصة للطفل و/أو الطفلة الحديث(ة) الولادة للرضاعة من ثدي أمه(ها) في أقرب وقت ممكن وخلال ساعة بعد الولادة. من هنا يجب إبقاء الطفل و/أو الطفلة مع الأم حتى تتمكن من إرضاعه رضاعة طبيعية كاملة. "المساكنة" أي بقاء الأم مع الطفل و/أو الطفلة في الغرفة نفسها وعدم الابتعاد عنه(ها) لفترات طويلة. هذان العاملان يسهّلان عملية الرضاعة.
"الرضاعة حسب الطلب"، وتعني إرضاع الطفل في الوقت الذي يريده الطفل أو الأم، بدون قيود على مدة الرضاعة أو عدد مرات الرضاعة، وهذا يساعد على تلبية حاجات الطفل عندما يجوع، أو حاجات الأم عند امتلاء ثدييها، ويكون ذلك ببقاء الأم والطفل معاً في النهار والليل ووضع الطفل على الثدي عندما تظهر عليه علامات الجوع مثل وضع يده في فمه، أو البحث بفمه عن الثدي، أو البكاء، أو غير ذلك من التصرفات.
تقوم الأم بالإرضاع من كلا الثديين بالتناوب ليستمر الثديان بدرّ حليب الرضاعة ويجب أن يسمح للطفل بالانتهاء من الرضاعة من الثدي الأول قبل تقديم الثاني له. بعض الأطفال قد يكتفي بالرّضاعة من أحد الثديين في الرضعة الواحدة، أو يريد الرضاعة من كلا الثديين خلال الرضعة، يعتبر الأمر طبيعياً في كلتا الحالتين.

الخطوات:

١. تضم الأم طفلها بذراعها من مؤخرة كتفيه ليكون جسمه مواجهاً لجسم الأم، فلا يكون هناك داعٍ لإدارة وجه الطفل جانباً ليأخذ الثدي. يكون رأس الطفل وكتفه وحوضه في خط مستقيم.

٢. تضع الأم يدها عند الإمساك بالثدي على شكل حرف (C) بحيث تسند أصابعها الأربع الثدي من الأسفل ويوضع إبهامها بشكل خفيف على الثدي من الأعلى بحيث يكون كلا الإبهام والأصابع خلف الهالة. يفضل أن لا تمسك الأم ثديها بشكل مقص أو سيجارة (بين السبابة والوسطى) لأن ذلك يجبر الطفل على التقاط رأس الحلمة فقط دون الهالة مما يسبب ألماً للأم ويمنع

الطفل من سحب الحليب.

٣. تثير الأم انتباه طفلها بلمس الخد أو طرف فمه بالحلمة ليفتح فمه بشكل كامل.

٤. يقوم الطفل بالمص، ثم يتوقف، ثم يمص ثانية بطريقة منتظمة، بطيئة، وبعمق.

٥. تستمر الأم بإرضاع الطفل حتى يترك الثدي وحده.

٦. يمكن أن تقوم الأم باستثارة الطفل بلطف لمعرفة إذا كان يريد الاستمرار في الرضاعة أم لا. يمكن للأم أن تستخدم إصبعها الصغير لفك التصاق الطفل بالثدي في حال غفا ولم يعد يريد الرضاعة.

٧. تجشئة الطفل برفق بعد كل رضعة فتحمل الأم طفلها بشكل عمودي وتتأكد من تفريغ الهواء من جوفه. من المهم أن تكون وضعية نوم الطفل على الجانب الأيمن حتى لا يدخل الحليب إلى الرئتين ويسبب تقيّؤ الطفل وفي بعض الحالات يسبب له الاختناق والوفاة.

علامات تدل على الوضعية السليمة

١. القسم الأكبر من الهالة داخل فم الطفل

٢. فم الطفل يكون مفتوحاً باتساع

٣. الشفة السفلى مقلوبة

٤. وجه الطفل يواجه الثدي، ورأس أنفه يلامس الثدي. يمكن للطفل أن يتنفس حتى مع ملامسة أنفه لثدي الأم.

٥. الطفل هادئ ومسترخٍ ولا تشعر الأم بألم في حلمتها.

علامات تدل على أن الطفل يرضع بشكل سليم

١. فك الطفل يتحرك بوضوح

٢. الأم تشعر بالحليب وهو ينسحب من صدرها

٣. الأم تسمع صوت الطفل وهو يبلع الحليب بطريقة منتظمة

ما هي العوامل المساعدة على إنجاح الرضاعة الطبيعية؟

عوامل تساعد على إنجاح الرضاعة الطبيعية:

أولا: مرحلة بداية الحمل

- الكشف على حلمتي الثديين هام جدا لضمان رضاعة آمنة للطفل. فإذا كانت الحلمة مفلطحة أو غائرة عليك أن تعملي على جذب الحلمة إلى الخارج. سيعرفك الطبيب/ الممرضة بالطريقة الصحيحة لجذب الحلمة.
- التغذية السليمة أثناء الحمل والرضاعة.
- طمأنة الأم خاصة أثناء حملها وتعليمها أصول الرضاعة الصحيحة وعدم تعريضها لأي ضغط ينتج منه إحجامها عن الرضاعة

ثانيا: بعد الولادة

- البدء المبكر بالرّضاعة الطبيعية يساعد على إنجاحها.
- الاستمرار في الرضاعة هام جدا لصحة الثدي، إذ إن تفريغ الثدي من الحليب هو أهم عامل لدرّ الحليب واستمراريته.

ما هي المشاكل المرتبطة بالرضاعة من الثدي وكيفية التعامل معها؟

مشاكل في الثدي:

• **الحلمة الغائرة أو المسطحة:** الحلمة المسطحة أو الغائرة يجب أن لا تعيق عملية الرضاعة الطبيعية، ويمكن تشخيص وجود هذه المشكلة بطريقة بسيطة وهي بضغط منطقة الهالة بين الإبهام والسبابة. إن الحلمة الطبيعية سوف تبرز للخارج، بينما الحلمة الغائرة سوف ترتد إلى الداخل.

التعامل مع المشكلة: ممارسة تمارين خاصة للحلمة أثناء الحمل نادرا ما تفيد ولا يوصى بها لأنها قد تؤدي إلى الولادة المبكرة. من الممكن استخدام طرق بسيطة لإبراز الحلمة ولكن بعد الولادة، يمكن للأم أن تسأل المختصين إذا احتاجت إلى ذلك.

• **الحلمة المتشققة:** تُطلق هذه التسمية على الحلمة المؤلمة عادة. الحلمة المتشققة، يمكن أن تظهر طبيعية، أو قد تكون حمراء ومشققة، وقد تنزف. أما أسباب ذلك فتعود غالباً إلى التعلق أو الإمساك الخاطئ حيث يكون الطفل ممسكاً بالحلمة فقط وتكون هذه في الأيام الأولى بعد الولادة وقد ينتج عن الاستعمال المتكرر للصابون أو سحب الطفل من الثدي أثناء عملية المص. أما الظهور المتأخر للتقرحات في الحلمة (بعد ٢٣ أسبوعاً) فيعود في الغالب إلى الفطريات.

التعامل مع المشكلة: مساعدة الطفل على التعلق أو الإمساك الجيد بالثدي وعدم إيقاف الرضاعة الطبيعية، وسوف لا تشعر الأم بالألم إذا كان الطفل ممسكاً بالثدي بطريقة صحيحة.

الوقاية: تكون عن طريق مساعدة الطفل على التعلق الجيد بالثدي وبطريقة صحيحة بحيث تكون الحلمة ومنطقة كافية من الهالة في داخل فم الطفل والانتظار حتى يترك الطفل الحلمة بنفسه بعد الانتهاء من الرضاعة أو يمكن قطع عملية الرضاعة عن طريق إدخال الإصبع الصغير في زاوية فم الطفل برفق.

احتقان الثدي:

• الاحتقان يعني تجمّع الحليب، وزيادة الدورة الدموية في الثدي. وعندما يحتقن الثدي، تصبح الحلمة مسطحة، فيجد الطفل صعوبة في الرضاعة وإذا أمسك الطفل بطرف الحلمة فقط، فهذا يجعل الرضاعة مؤلمة للأم، ولا يتم إفراغ الثدي بشكل جيد مما يحبط الطفل لقلة الحليب.

التعامل مع المشكلة: إن أفضل طريقة لمعالجة الاحتقان هي الرضاعة المتكررة مع عصر الثدي من فترة إلى أخرى ليسهل على الطفل الإمساك بالحلمة ومنطقة كافية من الهالة بالإضافة إلى وضع كمادات ماء دافئة على الثدي قبل الرضاعة، وباردة بعد الرضاعة، وارتداء حمالة داعمة للثدي يساعد كثيراً.

عدم كفاية الحليب للطفل (قلة الحليب عند الأم):

• هذه مشكلة شائعة بين كثير من الأمهات. فبعد أسابيع قليلة من الولادة، تشكو معظم الأمهات من قلة الحليب عندهن، ويمكن أن تمتد هذه المشكلة إلى فترة أطول. ويكون هذا سبباً لإعطائه الحليب الصناعي، فتقل الرضاعة، وبالتالي يقلّ عندها إنتاج الحليب. في معظم الأحيان، يكون عند الأم الحليب الكافي، وكل الذي تحتاج إليه هو الدعم فقط.

كيفية تخطي المعتقدات الخاطئة حول الرضاعة الطبيعية؟

المعتقد الخاطئ: غسل الثدي والحلمة يومياً بالماء والصابون.

الرد: الغسيل المتكرر للثدي والحلمة وخاصة بالصابون يزيل طبقة الزيت الطبيعي الموجودة على الهالة والحلمة والتي تفرزها الغدد الموجودة على الهالة مما يؤدي إلى جفاف الجلد وتشققه

المعتقد الخاطئ : سحب الحلمات عدة مرات يومياً خلال الحمل وذلك لإخراج الحلمة.

الرد: يتحسن بروز الحلمة خلال الحمل وبعد الولادة عندما يبدأ الطفل بالرضاعة. ويفضل عدم القيام بهذه التمارين كونها غير مفيدة وقد تسبب إفراز هرمون الاوكسيتوسين الذي يسبب انقباض عضلات الرحم خلال الحمل مما يتسبب بالولادة المبكرة .

المعتقد الخاطئ: الرضاعة الطبيعية تجعل المرأة سمينة

الرد: الرضاعة الطبيعية تسارع في إنقاص الوزن وإعادته إلى ما كان عليه قبل الحمل حيث أن المرضعات يستهلكن ٥٠٠ سعرة حرارية زيادة عن غيرهنّ. إن زيادة وزن الأم المرضعة تنتج من تغير طبيعة الأكل خلال فترة الحمل للاعتقاد الخاطئ بأنها يجب أن تأكل طعاماً ذا سعرات حرارية عالية.

المعتقد الخاطئ: الرضاعة الطبيعية تشوه شكل الثدي

الرد: لا تؤثر على شكل الثدي على المدى البعيد اذا كان وضع الطفل صحيحاً على الثدي وتستخدم حمالة داعمة مناسبة لحجم الثدي خلال الحمل والرضاعة. حيث إن الممارسات الخاطئة خلال الرضاعة هي التي تسبب ترهل الثدي. بالإضافة إلى ذلك إن عامل الوراثة يلعب دوراً في استعداد الثدي للترهل.

المعتقد الخاطئ: الرضاعة يجب أن تكون مبرمجة

الرد: الرضاعة المتكررة وعند الطلب ليلا ونهارا منذ الولادة

تعمل على تحفيز هرمون البرولاكتين المسؤول عن إنتاج الحليب لتلبي حاجة الرضيع وتقي من احتقان الثدي ومضاعفاته.

المعتقد الخاطئ: مدة الرضاعة طويلة أو قصيرة

الرد: يختلف الأطفال في طبيعتهم فبعض الأطفال يرضعون ببطء والبعض الآخر بسرعة ولا يختلف مقدار ما يحصلون من الحليب في الحالتين، وتنتهي الرضعة عندما يترك الرضيع الثدي من تلقاء نفسه لأن حليب الأم آخر الرضعة يحتوي على كمية عالية من الدهون تشبع الطفل وهي المصدر الرئيسي للطاقة.

المعتقد الخاطئ: الثدي الصغير لا ينتج الحليب

الرد: حجم الثدي لا يؤثر على كمية أو نوعية حليب الأم بل يعتمد مقدار ما ينتج من حليب الأم على تكرار رضاعة الطفل وبقائه على الثدي حتى ينتهي من الرضعة.

المعتقد الخاطئ: إذا أصيب الطفل بالإسهال يجب أن تتوقف الأم عن إرضاع طفلها.

الرد: حليب الأم يعمل على تدعيم وتقوية الجهاز المناعي للطفل كونه يحتوي على عوامل مناعية تحمي الطفل من الأمراض المعدية الشائعة مثل الإسهالات والتهابات المجاري التنفسية العليا إلى أن يبدأ بتكوين الأجسام المضادة خاصته وتكون نسبة الماء فيه عالية تسد حاجة الطفل الرضيع.

المعتقد الخاطئ: يجب على الأم أن توقف الرضاعة الطبيعية في حال مرضت

الرد: تستطيع الأم الاستمرار في إرضاع طفلها، إذا أصيبت بعدوى معينة فان الأجسام المضادة التي تنتجها سرعان ما تصل إلى حليبها ومن ثم تصل إلى طفلها فتوفر له المناعة ضد هذا المرض.

المعتقد الخاطئ: الأطفال بحاجة إلى بعض شراب الأعشاب لتخفيف المغص

الرد: يحتوي حليب الأم على أنزيم اللايبيز الخاص بهضم المواد الدهنية، هذا بالإضافة إلى كون حليب الأم سهل الهضم وفيه عوامل تعمل على نضج الأمعاء، وفي حالة إعطاء الطفل شراب الأعشاب فلن يستطيع هضمها ولن يتمكن من الاستفادة منها فيفضل إعطاؤها للأم.

المعتقد الخاطئ: حليب الأم خفيف أو دسم

الرد: يحتوي حليب الأم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الطفل في الشهور الستة الأولى من عمره وهي سهلة وسريعة الهضم، كما تحتوي على أفضل أنواع البروتينات والدهون المناسبة للطفل بالكميات المناسبة والصحيحة وعلى كمية أكبر من سكر اللاكتوز ومن الفيتامينات والحديد التي تفي بحاجة الطفل. هذا بالإضافة إلى الأنزيمات التي تساعد على هضم الدهون وعوامل المناعة والماء الذي يشكل أكبر نسبة من مكونات حليب الأم . وجميع العناصر الغذائية تقريباً متشابهة عند كل الأمهات وخاصة إذا كانت الأم تتناول غذاء صحياً متوازناً. وتختلف كمية المواد الدهنية خاصة في حليب الأم من وقت إلى آخر خلال اليوم فهي تكون أعلى في آخر النهار وما إذا كان الحليبُ أول الرضعة أو الحليبُ آخر الرضعة حيث تكون كميته أعلى في حليب آخر الرضعة. وكلما قصرت الفترة بين الرضعة والرضعة تزداد كمية الدهون في حليب الأم.

المعتقد الخاطئ: حليب اللباء غير كاف، وغير جيد للأطفال

الرد: حليب اللباء هو الحليب الذي تنتجه الأم في الأيام الأولى بعد الولادة ومن خصائصه أنه كثيف ويحتوي على نسبة عالية من البروتين وينتج بكميات قليلة. لكن هذه الكمية كافية لتغطية حاجات الوليد الغذائية. وهو غني بعوامل المناعة ويكون بمثابة المطعوم الأول الذي يعطى للطفل ويساعد على نضج الأمعاء عند الطفل فيصبح هضم الحليب لديه أسهل وأكثر فاعلية ويقي من حدوث التحسس الغذائي. وهو غني بفيتامين "أ" ويحمي من الإصابة بأمراض العين.

المعتقد الخاطئ: استخدام اللهايات بعد الولادة لتهدئة الطفل

الرد: استعمال اللهاية من قبل الطفل لتهدئته ممكن أن يرهق الطفل ويستنفد قواه ويؤثر على تعلم وتطور عملية المص فلا يستطيع الطفل أن يرضع بالشكل الصحيح. كما تقل أيضاً عدد الرضعات اليومية مما يقلل إنتاج الحليب والتوقف عن الرضاعة فيما بعد هذا بالإضافة إلى أن استعمال اللهاية يضرّ بصحة الفك والأسنان.

المعتقد الخاطئ: الرضاعة الطبيعية غير كافية لتغذية توأم

الرد: حليب الأم يكفي طفلين أو أكثر. يعتمد إنتاج حليب الأم على تكرار الرضعات. فكلما رضع الطفل أكثر كلما زاد إنتاج الحليب ليلبي حاجات التوأم.

"التوقف عن الرضاعة الطبيعية"

- هو التوقف عن الرضاعة الطبيعية بشكل نهائي. ويجب أخذ اعتبارات معينة عند التوقف عن الرضاعة الطبيعية. منها التوقيت المناسب وعمر الطفل ومشاعر الأم وصحتها.
- يجب أن يكون التوقف عن الرضاعة بشكل تدريجي حيث تختصر الأم رضعة يومية كل ٢-٣ أيام . ويجب أن تفكر الأم ببديل عن حليبها وذلك من خلال استشارة المختصين.
- التوقف عن الرضاعة الطبيعية بشكل مفاجئ، غير صحي وقد يسبب مشاكل صحية ونفسية لدى الطفل. لذلك يجب أن تكون الأم مرنة في استخدام أساليب متعددة تساعد الطفل على التعوّد على عدم الرضاعة الطبيعية.

المراجع

• Baby Friendly Hospital Initiative-Revised, updated and expanded for integrated care. Section 3, Breastfeeding. UNICEF-WHO, 2006.

• Facts for Life, ٤th Edition, UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP and World Bank, 2010 www.factsforlifeglobal.org.

• دليل العاملين في الرعاية الصحية الأولية، "تغذية الطفل من الولادة وحتى عمر السنتين"الجمهورية اللبنانية - وزارة الصحة العامة، منظمة الصحة العالمية، الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة، ٢٠٠٧.

• مبادرة المجتمعات المحلية من أجل نمط صحي سليم. بطاقات المعلومات الصحية وبطاقات الأنشطة. وزارة الصحة في الأردن بدعم من USAID

معهد الملكة زين الشرف
التنموي

صندوق الامم المتحدة للسكان

الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية/معهد الملكة زين الشرف التنموي

ص.ب ٢٣٠٥١١ عمان ١١١٢٣ الأردن هاتف ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣١ فاكس ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣٥

www.zenid.org.jo