



مقرر صحة الأم والطفل

للفرقة الثانية

شعبة طفولة

مدرس المادة

أ.م.د. رباب زمزمى

رسالة الكلية :

- رسالة كلية التربية بالگردقة تتبع من المهمة التربوية العريقة المكلف بها كليات التربية بوجه عام ، ومن رسالة جامعة جنوب الوادي التي تتمثل في التزامها بتقديم أفضل فرص للتعليم والخدمات البحثية للطلاب وللمجتمع الأكبر ، وذلك بمستوى من الجودة يضاهاى المعايير الإقليمية، حيث تلتزم بإيجاد مناخ تعليمى وتعلمى قائم على البحث العلمى ، ليشجع الطلاب على بذل أقصى جهدهم ، ولتخريج خريجين ذوى خبرة ومؤهلين يستطيعون التكيف مع الظروف المتغيرة ، ولهذا تلتزم الجامعة بالمساهمة فى تحسين جودة القوى البشرية فى منطقة جنوب الوادي بالشكل الذى يلبي احتياجات هذا المجتمع الفريد.
- وبناء عليه ، فإن كلية التربية بالگردقة تعد جزءاً متكاملاً من منظومة جامعة جنوب الوادي تكمل مهمتها فى تقديم الخدمات التعليمية أو البحثية أو المجتمعية ، ومن ثم فإن دمج هذه الإمكانيات تمكن الكلية من تعليم الطلبة كيفية تطوير حلول ملائمة للمشاكل الملحة فى البيئة

المحلية وما تطلبه المحافظات الواقعة فى نطاق الجامعة وكذلك المجتمع المحلى وحتى على المستوى العالمى وهى بالطبع المشاكل المتعلقة بإعداد المربين المتوافقين مع المتطلبات التربوية العصرية الملحة لمواجهة تحديات القرن ٢١

وبناء على ما سبق ، فقد تحددت رسالة الكلية فى الآتى :

نص الرسالة :

تهدف كلية التربية إلى التميز من خلال :

- عداد المربين والمعلمين المتخصصين والقادة فى مختلف التخصصات التربوية
- تنمية القدرات المهنية والعلمية للعالمين فى ميدان التربية والتعليم بتعريفهم بالاتجاهات التربوية الحديثة
- إجراء البحوث والدراسات فى التخصصات التربوية المختلفة بالكلية
- نشر الفكر التربوى الحديث واسهاماته لحل مشكلات البيئة والمجتمع
- تبادل الخبرات والمعلومات مع الهيئات والمؤسسات التعليمية والثقافية
- تنمية جميع جوانب شخصية الطلاب ورعاية الموهوبين والمبدعين

رؤية الكلية :

- تسعى الكلية إلى مساعدة الجامعة فى تحقيق أهدافها الاستراتيجية من خلال أن تكون واحدة من الكليات المتميزة والمنافسة داخلياً وخارجياً فى التعليم وخدمة المجتمع والبحث العلمى من خلال تحقيق مستوى رفيع من الأداء وتقديم خريج متميز يقابل الاحتياجات المتعددة لسوق العمل المحلى والخارجى.

الأهداف الاستراتيجية :

- تم اعداد أهداف استراتيجية للكلية منبثقة من الأهداف الاستراتيجية للجامعة الواردة بالخطة الاستراتيجية لتوكيد الجودة لجامعة جنوب الوادى ، وبما يتناسب مع امكانيات الكلية وطموحاتها وطموحات المجتمع المحلى ، وتتمثل فى :

- اعداد الكوادر المتخصصة المؤهلة للتدريس والمزودة بالمعرفة والمهارات والخبرات اللازمة لمجال التخصص.
- العمل على إنشاء وتطوير أقسام الكلية لتصبح بيوت خبرة قادرة على خدمة المجتمع وتنمية البيئة .
- تنفيذ الأنشطة المتنوعة التي تنمى الجوانب المختلفة لشخصية الطالب
- تفعيل قنوات التواصل بين الكلية والمجتمع المحلى
- تحقيق التميز فى التعليم ، وأن تكون الكلية بيئة علمية تسهل وتشجع البحث العلمى
- خلق البيئة العملية المناسبة التي تمكن الطالب من القدرة على حل المشكلات والتفاعل مع التغيرات المحيطة
- توفير خريج متميز يقابل الاحتياجات المتجددة لسوق العمل المحلى والعالمى
- توفير فرص التعليم المستمر معرفيا ومهاريا ومهنيا
- المشاركة فى التنمية المستدامة للمجتمع المحلى
- زيادة كفاءة وفاعلية الأجهزة الإدارية بالكلية

فهرس المحتويات

الفصل الأول: رعاية الامومة والطفولة في مصر

مقدمة

١-١ التركيب التشريحي وفسولوجيا الجهاز التناسلى للمرأة

٢-١ مكونات رعاية الأمومة والطفولة

الفصل الثانى: العناية بالصحة النفسية وتغذية المرأة الحامل

مقدمة

١-٢ تغذية الحامل

٢-٢ مراحل الحمل

٣-٢ وسائل منع الحمل

الفصل الثالث: الرعاية الطبية للطفل

مقدمة

١-٣ الإرشاد التوقعى

الفصل الرابع: الرضاعة الطبيعية

مقدمة

١-٤ الأغذية التكميلية والفظام

الفصل الخامس: خصائص النمو في المراحل المختلفة و تغذية الطفل والمراهق والمسن

الفصل السادس : الإسعافات الأولية

مقدمة:

لا شك أن الرعاية الصحية الأساسية تمثل المستوى الأول لاتصال الأفراد والأسرة والمجتمع بالنظام الصحي القومي والذي يجعل من الرعاية الصحية أقرب ما يمكن لأماكن معيشة وعمل الأفراد، وهي تمثل أول عنصر لعملية الرعاية الصحية المستمرة، وتشمل مجموعة محددة من الخدمات الأساسية التي توفر علاجاً ذا تكلفة مردودة الأثر للمشاكل الصحية الهامة للسكان إلى جانب الوقاية من الأمراض وتحسين السلوك الصحي بطريقة متكاملة ومقبولة اجتماعياً مع التركيز على مشاركة الأسر والمجتمعات المحلية.

وقد مرت خدمات الرعاية الأساسية بعملية تطويرية لشبكة الخدمات بحيث تصل الخدمة للمواطنين فيما لا يزيد عن ٥ كم للوصول إلى هذه الخدمات وتحسين جودتها والنهوض بها خلال السنوات الثلاث السابقة، وهناك خدمات عدة للرعاية الصحية الأساسية تتمثل في مجملها في الآتي :

- رعاية الأمومة والطفولة وتنظيم الأسرة.
- التغذية السليمة.
- مكافحة الأمراض المعدية والتطعيمات الأساسية.
- إصحاح البيئة.
- مكافحة وعلاج الأمراض المتوطنة.
- الطوارئ والخدمات العلاجية.
- توفير الأدوية الأساسية.
- التسجيل والإحصاء الطبي.

رعاية الأمومة والطفولة في مصر

تعتبر مصر احدي الدول الرائدة في مجال الرعاية الصحية للأمومة والطفولة حيث أن خدمات رعاية الأمومة والطفولة قد سبقت إنشاء وزارة الصحة نفسها (أنشئت وزارة الصحة عام ١٩٣٦) ففي عام ١٩١٢ بدأت خدمات رعاية الأمومة والطفولة بإنشاء أول عيادة لرعاية الأمومة بالقصر العيني وفي عام ١٩٢٢ أنشئ أول مركز لرعاية الأم والطفل بجهود أهلية جمعية الأم والطفل بوكالة وزارة الصحة وفي عام ١٩٣٩ بلغ عدد مراكز رعاية الطفل بالحضر ثلاثون مركزا علاوة على عدد ثلاثة عشر مكتب لفحص الراغبين في الزواج

وعندما تم إدخال الخدمة الصحية بالريف في الأربعينات وما بعدها بإنشاء المجموعات الصحية والوحدات الريفية كانت خدمات رعاية الأمومة والطفولة هي إحدى الخدمات الرئيسية التي تقدمها هذه الوحدات

واستمرت خدمات رعاية الأمومة والطفولة في التوسع الأفقى حتى أصبحت هذه الخدمات تؤدى من خلال شبكة كبيرة من المراكز والوحدات الصحية في حضر وريف مصر من خلال ٢٦٠٠ مجموعة ووحدة صحية ريفية وأكثر من ٢٤٠ مركزا لرعاية الأمومة والطفولة وأكثر من ١٠٠ مركزا صحيا حضريا

ولقد ركب هذا التوسع توسعا راسيا في نوعية الخدمات التي للأمومة والطفولة من خلال هذه الشبكة الصحية فتم إدخال ودعم برامج جديدة لعلاج الإسهال والجفاف والتطعيم ضد الأمراض الشائعة ورعاية الأسنان والرعاية الاجتماعية ورعاية الأطفال المعثور عليهم حتى سن السنتين

الأهداف العامة لرعاية الأمومة والطفولة

اعتاد الكثيرون تقديم العناية والرعاية للطفل فقط بعد الولادة لكونهم لا يدركون توفير الظروف الملائمة له قبل أن يكون جنين في بطن أمه وهذا اعتقاد خاطئ فلقد أظهرت الدراسات المتعددة في مجال العناية بالأم أن رعاية الطفل تبدأ من رعاية البنت أي الطفولة ثم مرحلة المراهقة ثم سن الإنجاب وأخيرا خلال فترة الحمل . وكل هذا من أهم العوامل التي لها اثر كبير في تحديد مسار نمو الطفل و تطوره .

الأمهات عماد الأسر وهن اللاتي يحفظن كيان البيوت ويدبرون شئونها وهن اللاتي يحملن الأجنة على وهن ويلدن الذرية ويرضعنها ويقمن بتربية ورعاية النشئ حتى يشبوا شبابا أقوىاء يصلح بهم مستقبل البلاد وكلما تحسنت صحة الأمهات كلما انعكس ذلك على صحة أفراد الأسر وسعادتهم وبذلك يتوفر لكل المجتمع النجاح والسعادة والأطفال هم رجال وأمهات المستقبل الذين في صلاحهم صلاح للأمة كلها وضمن لرفاهيتها لذلك عملت الحكومات على توفير خدمات الرعاية الصحية السليمة للأمهات والأطفال خاصة لأنهم :

- يمثلون أكثر من ثلثي تعداد السكان في البلاد النامية
- الأمهات والأطفال من الفئات الحساسة التي تتأثر صحيا من اى قصور مثل سوء صحة البيئة أو سوء ونقص التغذية
- أن النمو السريع للجنين في بطن أمه وللطفل بعد ولادته وكذلك التغيرات الفسيولوجية التي تمر بها الحوامل والمرضعات والأطفال والمراهقين يتطلب توفر رعاية خاصة وإشراف صحي متخصص لذلك تهدف رسالة الرعاية بالأمومة والطفولة إلى العمل على رفع المستوى الصحي والاجتماعي بين السيدات في سن الإنجاب والعمل على تقليل مخاطر الحمل والولادة والنفس والمساعدة بين حمل وآخر والى خفض نسبة وفيات الأطفال والأمهات وإيجاد نسل قوى خالي من العلل والأمراض المختلفة وذلك عن طريق
- تقليل مخاطر الحمل والولادة والنفاس وخفض نسبة وفيات ما حول الولادة
- خفض معدلات الإصابة بأمراض الطفولة الشائعة
- خفض معدلات وفيات الأطفال الرضع ووفيات الأطفال قبل السن المدرسي

- تقديم خدمات متكاملة لتنظيم الأسرة
 - الوقاية من الأمراض الوراثية التي تنتقل من الوالدين إلى الطفل
- العمل على استقطاب المشاركة الشعبية لتغطية احتياجات الانتقال والإضافات الغذائية للام والطفل وتحسين الخدمة

الخدمات التي تؤدي عن طريق مراكز رعاية الأمومة والطفولة في وحدات الرعاية الصحية الأساسية بالحضر والريف هي :-

- الإرشاد الوراثي وفحص الراغبين في الزواج
- الرعاية أثناء الحمل
- الرعاية أثناء الولادة
- الرعاية أثناء النفاس
- الرعاية أثناء الفترة بين حمل وآخر وتنظيم الأسرة وعلاج العقم
- برنامج التطعيمات والتحصينات
- رعاية الأطفال المعثر عليهم
- رعاية الأطفال المبتسرين وذوي المخاطر العالية
- الوقاية من ومكافحة وعلاج أمراض الإسهال
- الوقاية من ومكافحة وعلاج أمراض الجهاز التنفسي الحاد
- متابعة نمو وتطور الأطفال وتغذيتهم
- التثقيف الصحي والغذائي
- برنامج رعاية أسنان الأم والطفل والرعاية الاجتماعية لضمان توفر الجو الأسرى لكل طفل لعيش ويشب فيه محاطا بالحب والأمان في بيئة صحية
- الأماكن التي تؤدي خدمات رعاية الأمومة والطفولة للمواطنين
- مراكز رعاية الأمومة والطفولة بعواصم المحافظات والمدن
- المراكز الصحية الحضرية أو المراكز الطبية بعواصم المحافظات والمدن
- المستشفيات القروية والمجموعات الصحية

التركيب التشريحي وفسولوجيا الجهاز التناسلي للمرأة

تحتاج الطفلة إلى عدة سنوات لينمو جسمها وتصير امرأة وتحدث تغيرات كثيرة في الجسم إلى أن تصبح مستعدة لإنجاب لذلك يجب الانتظار إلى أن ينمو الجسم ويقوى قبل التفكير في الإنجاب حتى لا تؤذى نفسها وتفقد الجنين وتبدأ التغيرات نتيجة البلوغ في حوالي السنة الحادية عشر عندما تبدأ الأعضاء التناسلية في النضج ومن مظاهر ذلك يبدأ شعر العانة في النمو ويبدأ ظهور الشعر تحت الإبطن وحول الأعضاء التناسلية ووظيفة الشعر حول الأعضاء التناسلية هو تغطية وحماية الثايا الجلدية الخارجية المسمار الأشفار والتي تحيط بفتحتي مجرى البول والمهبل واللثان تقعان فوق فتحة الشرج ويكبر حجم الثدي والحلمات وتنمو الغدد اللبنية التي تنتج اللبن بعد الولادة ويخرج اللبن خلال قنوات دقيقة تصل إلى الغدد اللبنية والحلمات وجلد حساس جدا ولذلك يجب حمايتها وتنظيفها ويبدأ تجويف الحوض في الاتساع تدريجيا وذلك حتى تتمكن المرأة من إتمام عملية الحمل والولادة وتستمر هذه التطورات إلى أن تصل إلى سن البلوغ حوالي ١٨ سنة

الجهاز التناسلي في المرأة

يتكون الجهاز التناسلي في المرأة من :-

أعضاء خارجية : (ظاهرة) وتشمل الشفران الكبيران والشفران الصغيران والبظر والدهليز

أعضاء داخلية : وتشمل المبيضين والقناتين الرحميتين والمهبل

أعضاء التناسل الخارجية في الأنثى

تقع الأعضاء التناسلية الظاهرة في الأنثى على مخرج الحوض الحقيقي في منطقة العجان

بين الفخذين ويتركب من الشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين والبظر والدهليز

الشفران الكبيران . شفاه غلظة Labia majora:

ثنيان بارزتان من الجلد الذي يحتوى على نسيج دهنى ويغطيها شعر كثيف من السطح

الوحسى (الخارجى) أما السطح الانسى (الداخلي) فهو مخاطى رطب وهما متلامسان

ويغطيان باقي الأعضاء التناسل الظاهرة ويتصل الشفران الكبيران ويبدأ ظهور الشعر في

منطقة العانة عند سن البلوغ

الشفران الصغيران . شفاه رقيقة Labia minora: ثنيتان من الجلد لا تحتويان على نسيج

دهنى ولا يغطيها شعر تقعان داخل الشفرين الكبيرين ويتحدد الشفران الصغيران (حيث

يحطان بالبظر) من الأمام ليكون قشرة أو قلفه البظر prepuce كما يلتحمان من الخلف
ليكون الرابط المعلق للبظر frenulum
البظر the clitoris:

عضو انتصابي صغير طوله حوالي ١,٥ سم وهو يقابل القضيب في الرجل عند اتصال
الشفرين الصغيرين من الأمام وللبظر جسم ينتهي من الأمام بجزء بارز (حشفة البظر)
وفي عملية الختان أو طهارة البنات يزال البظر وجزء من الشفرين الصغيرين وقد منع هذه
العملية الآن لأنها تؤثر في أحساس المرأة وهذا رأى الطب والدين والقانون حول هذه
الممارسة الخاطئة التي تلحق البنات ابلغ الضرر وقد الحق استمرار ممارستها في بعض
البيئات أذى كبيرا بسمعة الوطن

الجهاز التناسلي (الإنجابي)

التناسل: هو عملية حفظ النوع، وهي عملية (عكس كل وظائف الجسم) لا يؤثر عدم
تواجدها على حياة الفرد ولكنها وظيفة ضرورية لتكاثر العنصر البشرى.

أ- الجهاز التناسلي المؤنث (شكل ١)

يتكون الجهاز التناسلي فى الأنثى من عدة أعضاء، منها الداخلى مثل المبيضين، وقناتى
فالوب، والرحم، والمهبل. وهناك الأعضاء الخارجية التناسلية وتتكون من العانة والشفرتين
والبظر

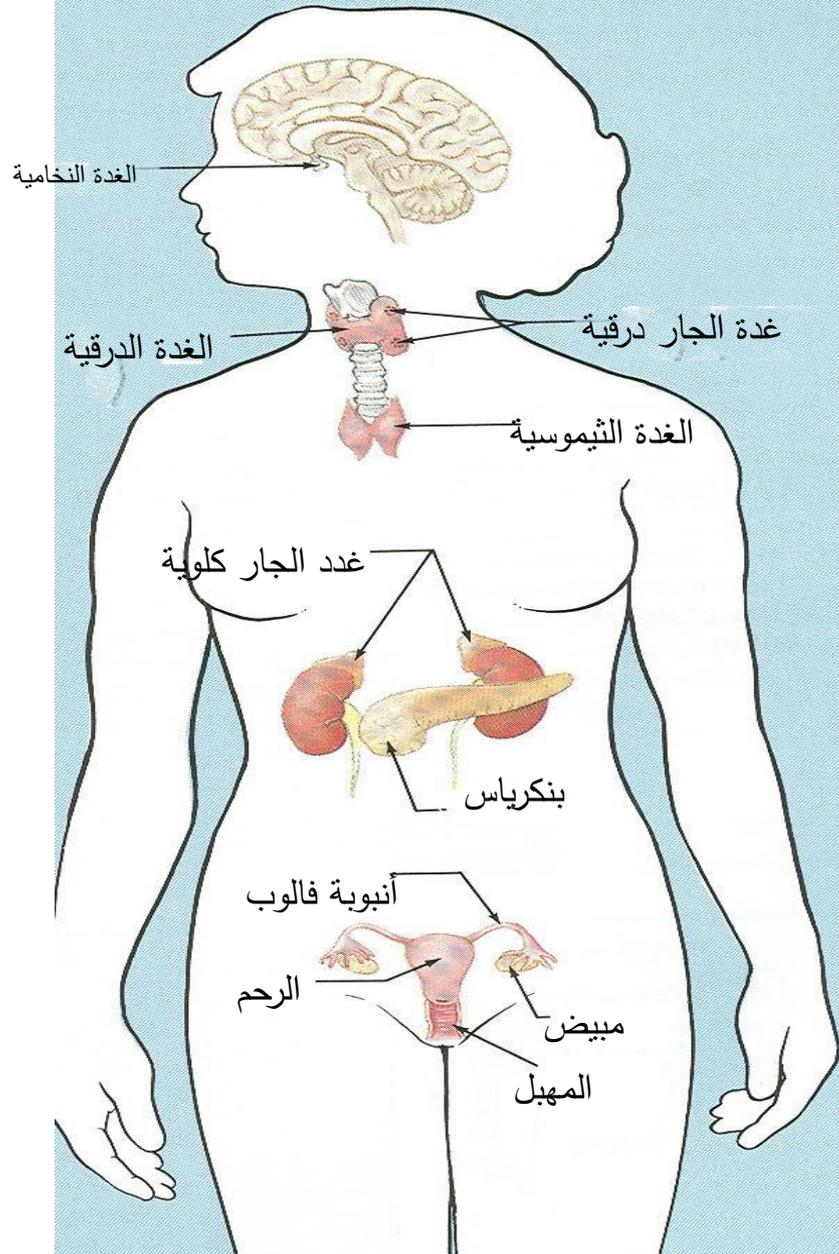
ويعتبر الثديان من الأعضاء الثانوية ووظيفتها تكوين اللبن لإرضاع الوليد. ويخرج اللبن
من خلال قنوات فى الثدي تفتح فى الحلمة. وعند البلوغ، يبدأ نشاط الجهاز التناسلي ويبدأ
حدوث الدورة الشهرية وتسمى الطمث (الحيض). تحدث تغيرات شهرية فى جسد الأنثى،
منها أن أحد المبيضين ينتج بويضة ناضجة، وتكون بطانة الرحم مؤهلة لاستقبال بويضة
ملقحة، وإن لم يستقبل الرحم بويضة ملقحة تتساقط هذه البطانة ويخرج دم الحيض ويتكرر
ذلك شهرياً.

صحة الجهاز التناسلي للأنثى

ننصح كل الإناث بالتعود على عمل فحص ذاتى شهرياً للثديين فى اليوم الأخير للدورة
الشهرية، وذلك للأهمية حيث إمكانية اكتشاف أية تغيرات عن الحالة العادية أو أية أورام
مبكراً. عند وجود أورام أو كتل، لابد من استشارة الطبيب فوراً.

الكشف المبكر عن الأورام يتم بعمل فحص ذاتي شهرياً، بإجراء الفحص لدى الطبيب كل ثلاثة أشهر، وعمل أشعة على الثديين. هذا الكشف المبكر أو ما يطلق عليه المسح مهم جداً لكل الإناث فوق سن ٢٥، وبالغ الضرورة للمجموعات المعرضة لمخاطر الإصابة بالأورام مثل: الإناث نوات التاريخ العائلي الإيجابي لأورام الثدي وخاصة الخبيثة منها، كذلك اللاتي يتناولن عقاقير تحتوي على هرمونات أنثوية لفترات طويلة.

الكشف المبكر لأورام الثدي وعلاجه يحسن فرص الشفاء والمعيشة، ويمكن إجراء عمليات استئصال أورام الثدي المتحفظة أى جراحات الثدي التحفظية لاستئصال الأورام الخبيثة (استئصال الورم + مجال سليم حوله مع استئصال الغدد الليمفاوية من الإبطن) ثم استكمال العلاج الكيميائي والإشعاعي، وذلك بدلاً من استئصال الثدي كاملاً. النتائج رائعة وتحفظ جمال السيدة وتراعى حالتها النفسية وترجع لعملها وأسرتها بشكل طبيعي.



هناك جريمة تمارس ضد الإناث، وهى عملية تشويه وإزالة أجزاء من الجهاز التناسلى الخارجى، وهى من الممارسات الخاطئة فى دول حوض النيل مثل: الحبشة، السودان، ومصر. تمارس ضد الفتيات الصغيرات فى هذه المجتمعات، يمارسها المسلمون والمسيحيون والذين لا يدينون بأى دين كتابى. هذه العادة بعض الناس يلصقونها جهلاً بالإسلام، والإسلام منها براء، حيث إنها لا توجد أصلاً فى كل البلاد الإسلامية، وقد كانت فى الجزيرة العربية قبل الإسلام وقد جاءت إليها مع القادمين من حوض النيل، وقد محا الإسلام أى أثر لها، وقد ثبت طبيياً أن هذا التشويه ضار على الصحة الجسدية والنفسية للإناث ولذلك نحتاج للوعى لإزالة هذه العادة السيئة والضارة.

مكونات رعاية الأمومة

أولا : فحص الراغبين في الزواج

لما كان الفرد هو أساس الأسرة التي هي خلية بناء المجتمع فان البداية بالعناية بالفرد هي فحص والديه قبل الزواج حيث أن صحة الأم أثناء الحمل وصحة وليدها تتأثر كثيرا بالحالة الصحية للام والأب قبل الحمل لذلك وجب أن تبدأ رعاية صحة الأم والطفل بضمان خلو الطرفين من الأمراض والمعوقات وذلك بتوفير الرعاية الصحية الكاملة للأطفال والشباب اى أزواج وزوجات المستقبل ونشر الوعي الصحي بينهم ثم الكشف الطبي عليهم قبل الزواج كشرط لإتمام العقد الشرعي ويلزم أن يتم الكشف الطبي على العروسين في سرية تامة كل على حدة للتأكد من خلوهم من اى مرض وذلك في عيادات مخصصة لهذا الغرض ويتم الفحص في الأوجه الاتيه :

التاريخ الوراثى للفرد ويشمل مدى القرابة بين الأب والام والجدين والأصل الأسرى الذي نشأ فيه

الفحص الطبي قبل الزواج وتحديد فصيلة الدم لكلا الزوجين لمعرفة احتمال انتقال أي صفات مرغوب فيها عن طريق الجينات الموجودة علي الكروموسومات التي تبلغ في مجموعها ٤٦ كروموسوم (مناصفة بين الأب والأم) وهذه الخطوة تجنب انتقال بعض الأمراض و العيوب الوراثية مثل أنماط الضعف العقلي أو البول السكري الفحص الاكلينيكي البدني لاكتشاف اى مرض مثل روماتيزم القلب الذي قد يضر كثيرا بالفتاة إذا حملت أو مثل السل الرئوي الذي قد يسبب نقل العدوى إلى الطرف الآخر أو الأمراض التناسلية مثل السيلان أو الزهري الذي يلزم عدم إتمام الزواج إلا بعد المعالجة والشفاء منها

الفحص النفسي والعقلي

الفحص المعملّي مثل تحليل البول وألم لاكتشاف مرض السكر الذي ينتقل إلى الذرية وخاصة عند زواج الأقارب

الفحص الطبي لتحديد فصيلة الدم للوالدين وتوقع أي اختلافات مستقبلية بين دم الأم والجنين من حيث العامل الرئيسي RH-Factor حتى يمكن علاجها أولا . فإذا وجد دم الأم سالبا أي RH- وفي ذات الوقت عن الأب موجبا RH+ فمن المنتظر أن يكون

العامل الرئيسي عند الجنين +RH أيضا كالأب أي عكس الأم وهكذا سينتج سوء توزيع أو اضطرابات في توزيع الأكسجين عند الجنين بجانب عدم نضج خلايا الدم وتدميره لكرات الدم الحمراء وهذا بالطبع سيؤثر علي مخ الجنين وينتج به تلف أو ضعف عقلي وربما موت الجنين وحدث الإجهاض . لان عدم توافق هذا العامل بين الطرفين يتسبب في ولادة أطفال مشوهين أو حدوث إجهاض متكرر كذلك الفحص البكتريولوجي والسيروولوجي وخاصة ضد مرض الزهري والأمراض التي تنتقل من الدم الى الجنين مثل الدرن والسيلان والايذر

التخطيط للإنجاب : (صحيا ، اقتصاديا ، اجتماعيا ، نفسيا) :

يجب ألا يترك الوالدين عملية الإنجاب للحظ فينجبان طفلا بعد الآخر دون النظر إلي الحالة الاجتماعية و الصحية لهما ، إذ أن كثرة الإنجاب تؤثر علي نصيب الفرد من التغذية والنمو السليم وجميع نواحي الرعاية المطلوبة . كما أن الحمل المتكرر لا يعطي فرصة لاستعادة الصحة للام وتجديد مراكز التخزين للعناصر الغذائية بجسم الأم بحيث تفي باحتياجاتها أو احتياجات الجنين ، لهذا تنظيم الأسرة أمر ضروري لهم .

ثانيا الرعاية أثناء الحمل :

يحدث الحمل بعد تلقيح البويضة بالحيوان المنوى في انبوبة فالوب ولا يتوقع حدوث الدورة التالية بعد التلقيح ويتم تشخيص الحمل بالاعراض والعلامات الخاصة به مثل تخلف الدورة الشهرية عن ميعادها فشهرين متتالين والقيء في الصباح أو الميل الى النوم الكثير وهناك اهمية خاصة للتأكد من حصول الحمل لما لذلك من اهمية بالنسبة للمرأة والزوج والأسرة ويعتبر تشخيص الحمل مبكرا مهم للأسباب الآتية :

قد تتعجل المتزوجة حديثا أو اقاربها حدوث الحمل

حدوث الاعراض والذي يحتاج الى علاج ولتفادي استعمال الادوية التي قد تضر بالجنين في ظروف الاقدام على سفر لان السفر قد يؤدي الى حدوث اجهاض اذا كانت الحامل قد تعرضت لمضاعفات سابقة مثل الاسقاط المتكرر

مراحل الحمل :

تنقسم فترة الحمل الى ثلاث مراحل هي:

الاولى من ١-١٢ اسبوع

الثانية من ١٢-٢٨ اسبوع

الثالثة من ٢٨-٤٠ اسبوع

في المرحلة الاولى والثانية (١٢-٢٨ اسبوع) يعتبر الجنين غير قابل للعيش خارج الرحم ويعتبر نزول الجنين في هذه الحالة اسقاط اما ولادة الجنين بين ٢٨-٣٧ اسبوع تسمى بالولادة المبكرة كي يعيش وفحالة حدوث الوضع بعد ٣٧ اسبوع والى ٤٠ اسبوع تعتبر الولادة تامة ويتوقع أن يكون وزن الطفل في ٤٠ اسبوع حوالي ٣,٥ كيلو جرام أو اكثر

اهداف رعاية الحامل

يجب على الحامل أن تكون تحت ملاحظة واشراف طبيب طوال فترة الحمل وذلك لان متابعة الطبيب تساعد على الحفاظ على صحة الأم ومرور فترة الحمل بسلام بدون حدوث اية اضرار صحية للام أو الجنين كما انها تعطى صورة اقرب ما تكون للواقع الذي ستكون عليه حالة الولادة

اهم اهداف رعاية الحامل في مصر هي :

رعاية ٨٠% على الاقل من الحوامل في جهة اختصاص المركز بالمدينة وجميع الحوامل في جهة اختصاص الوحدة الصحية بالريف

رعاية الأم الحامل بدنيا ونفسيا واجتماعيا طوال فترة الحمل للوصول لولادة طبيعية
اكتشاف الحالات الاكثر عرضة للمخاطر بين الحوامل لاعطائها مزيد من الرعاية وتحويل
الحالات ذات الخطورة العالية لمستوى اعلى من الرعاية
خض معدل الاصابة بالتيتانوس حديث الولادة
خفض معدلات الأمراض والوفيات ما حول وبعد الولادة
مكونات برنامج ورعاية الحامل
على الحامل التوجه الى وحدة رعاية الأم في الحى الذي تسكنه أو الى عيادة المستشفى
القريب منها عند اول شعورها بأنها حامل
وفى الوحدة أو العيادة يتم الاتى :

يخصص لكل ام كرت وملف مدون به بياناتها الاولية مثل الاسم والسن حيث أن السن
النموذجى لحدوث الحمل يتراوح بين ١٨-٣٥ سنة ويكون الحمل خطرا قبل أو بعد ذلك
المهنة اذا كانت الأم عاملة حيث أن طبيعة المهنة من الممكن أن تؤثر بطريقة مباشرة
على صحة الأم وحالة الحمل العنوان لمتابعتها اذا تأخرت عن الحضور للمركز أو العيادة
اسم الزوج وتحفظ المستشفى بالملف ويسلم الكرت للام لتستعين به عند استخراج ملفها
في كل زيارة تالية وعند الولادة

يؤخذ التاريخ الأسرى والطبى للزوجين بالاستفسار اذا كان احد الزوجين أو افراد اسرته
مصاب باحد الأمراض المزمنة أو الأمراض الوراثية مثل السكر أو السل أو الزهري أو
مرض القلب أو مرض الكلى وتاريخ اى عملية جراحية سابقة وتاريخ سبق الاصابة
بالحصبة الالمانية

الاستفسار عن اخر موعد للدورة الشهرية قبل الحمل ومدى انتظامها من عدمة ويفيد في
ذلك تحديد الميعاد المتوقع للولادة باضافة ٧ ايام لليوم الاول لنزول الدورة واضافة ٩ اشهر
وعند اعتبار التاريخ الهجرى عند تحديد تاريخ الوضع يضاف اسبوعان بدلا من اسبوع
ويمكن أن يسمح بزيادة اسبوع للحالات الطبيعية

التاريخ الانجابى للام لمعرفة نتائج الحمل السابقة ونتجة ولادته طبيعية كانت أو عسرة أو
طفل ميت أو اجهاض....الخ

توخذ عينة من دم الأم وتحلل للزهري ولتحديد فصيلة الدم وعامل الريسيس (RH) ونسبة
الهيموجلوبين

تؤخذ عينه من البول وتحلل للسكر والزلال
يتم وزن السيدة ويدون امام تاريخ اول زيادة
الفحص الطبى الكامل كما يلى

فحص دقيق للقلب والصدر والاحشاء واكتشاف اى شئ غير طبيعى فيها مثل روماتيزم
القلب أو السل الرئوى

التأكد من أن السيدة حامل وذلك بالظواهر الخارجية مثل انتفاخ الثديين واسمرار حلمة
الثدى والدائرة المحيطة به واسمرار لون الأعضاء التناسلية الخارجية ويمكن التأكد من
الحمل بأخذ عينة من البول وارسالها الى المعمل وبعد الشهر الثالث يصبح الرحم في حجم
البرتقالة الكبيرة ويستطيع الطبيب تحسسه فوق عظمة العانة في الأم كذلك يستطيع
الطبيب سماع صوت قلب الطفل بالسماعات الحديثة بعد الشهر الثالث وبجهاز الموجات
الصوتية عند ١٥ اسبوع

ينبه على السيدة الحامل بزيارة المركز أو العيادة مرة واحدة كل شهر خلال الستة اشهر
الاولى من الحمل ومرة كل اسبوعين في خلال الشهر السابع والثامن ومرة كل اسبوع خلال
الشهر التاسع وحتى تاريخ الولادة
الزيارات المنتالية (الدورية)

في الزيارات المنتالية يجب التأكد من .:

أن الأم لا تشعر باعراض غير طبيعية

أن وزن الأم لا يزيد عن ٢,٥ كيلو جرام في الشهر أو ٠,٥ كجم في الاسبوع ولا يقل عن
٠,٢٢ كجم في الاسبوع وتنتج هذه الزيادة من نمو الجنين والاعضاء التناسلية كالرحم
وزيادة الدهون وزيادة كمية الدم والسوائل عموما

الا يزيد ضغط الدم عن المعدل الطبيعى

فحص البطن حيث يستطيع الطبيب أن يحدد مدة الحمل من حجم الرحم كما يستطيع في
الشهور المتقدمة من الحمل تلمس اعضاء الطفل من الخارج وان يحدد وضعه في الرحم
وفى الوضع السليم تكون الرأس الى اسفل ويتحدد موضع القلب بالسماعة يمكنه تحديد
الوضع بالضبط واكتشاف الحالات المرضية

واهم الحالات المرضية التي يحتمل حدوثها في الحامل هي .:

قيئ الحمل البسيط: ويحدث في اوائل الحمل ويمكن أن يستمر حتى نهاية الشهر الثالث وهو شعور الحامل بميل للقيئ وخاصة في الصباح مع عزوف عن الاكل وعلاجة سهل بحقن أو اقراص فيتامين ب ٦ مع الادوية الاخرى التي يصفها الطبيب

قيئ الحمل التسمي (المستعصى) هذا النوع من القيئ يكون متكررا ومصحوبا باعراض شديدة مثل الهبوط في وظائف الكبد وهو يستلزم العلاج السريع بالمستشفى

تسم الحمل (الاكلاميسيا) وهو مرض خطير من اعراضه المبكرة ارتفاع ضغط الدم وجود زلال في البول وتورم الاطراف السفلى واذا اهمل في علاجة تشعر الحامل بصداع مستمر وارق وزغللة في عينيها واذا لم تسعف بالعلاج يحدث تشنجات وغيبوبة قد تؤدي الى الوفاة

التهاب حوض الكلى : ويكون التهابا شديدا مصحوب بصديد في البول ويحتاج للعلاج السريع

تضخم الغدة الدرقية الفسيولوجي : وهو يحدث نتيجة لازيادة افرازات هذه الغدة أثناء الحمل وهو عرض فسيولوجي

النزف في اوائل الحمل : بعض الحوامل يحدث لهن نزول بعض الدم وخاصة في مواعيد الدورة الشهرية وهذا يستلزم الراحة التامة وعادة يزول مع الزقت وعموما يجب عرض الامر على الطبيب

الاجهاض: وهو تخلص الرحم من الجنين قبل الشهر السادس من الحمل ويصاحب ذلك الأم ونزيف دموى ويلزم العرض على الطبيب واسباب الاجهاض منها عضلات الرحم ووضع الرحم غير طبيعي أو تشوهات وأمراض بالجنين لصدمة خارجية أو مرض الأم

النزيف في شهور الحمل الاخيرة : يحدث غالبا نتيجة المشيمة اى وجودها في الجزء السفلى للرحم واى نزيف في الشهور الاخيرة يجب استشارة الطبيب فورا ويجب أن نفرق النزيف عن نزول المخاط المخلوط بقليل من الدم قبل الولادة بحوالى ١٢-٢٤ ساعة وتسمى هذه بعلامة الولادة وهى شئ طبيعى

امراض سوء التغذية : مثل الانيميا نتيجة نقص عنصر الحديد في الغذاء ولين العظام نتيجة نقص فيتامين د واملاح الكالسيوم وخاصة بعد الشهر الثالث حيث يبدأ تكوين عظام الطفل على حساب عظام امه فتشعر الأم في حالة نقص فيتامين د والكالسيوم بالام في عظام جسمها وخاصة الاضلاع ومؤخرة القاعدة

التحصينات التي تعطى في فترة الحمل :

يتم تحصين الحامل ضد مرض الكزاز (التيتانوس) ويعتبر من الضروريات حيث أن عملية الولادة وخاصة في الريف تقدم من قبل ممارسين غير مؤهلين وغير مدربين وفي بيئة غير نظيفة مما يؤدي الى زيادة نسبة الاصابة بهذا المرض بين الاطفال حديثي الولادة وبالتالي زيادة نسبة وفيات الاطفال طريقة التطعيم تعطى الجرعة الاولى بعد الشهر الثالث من الحمل وتعطى الجرعة الثانية بعد الاولى بحوالي اربع اسابيع وتعطى مناعة لمدة ثلاث سنوات وتعطى الجرعة الثالثة بعد حوالي ستة اشهر من الثانية أو خلال الحمل التالي وتعطى مناعة لمدة خمس سنوات وتعطى الجرعة الرابعة بعد حوالي عام من الثالثة أو أثناء الحمل التالي وتعطى مناعة لمدة عشر سنوات وتعطى الجرعة الخامسة بعد حوالي عام من الجرعة الرابعة أو خلال حمل جديد وتعطى مناعة مدى الحياة للتقيد الصحي أثناء فترة للحمل

تستغل فرصة زيادة الامهات لوحدة رعاية الأم أو العيادة الخارجية للحوامل للكشف الدورى عليهن في اعطائهن توعية صحية في مجالات فسيولوجية الحمل والولادة والرضاعة وكيفية الوقاية من المضاعفات وبعض الموضوعات الهامة الاخرى مثل العناية بالحلمة والصدر والتحصيرات اللازمة للولادة الطبيعية علامات بدء الولادة وخاصة للبكرات طرق العناية بالطفل المولود حديثا

يهدف التقيد الصحي للام خلال فترة الحمل أن يمر الحمل بسلام وان تحافظ الأم على صحتها وسلامتها هي والجنين من خلال اتباع العادات الصحية السليمة ويشمل توعية الأم بالامور الاتية

النظافة الشخصية : واهميتها في المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض المعدية من خلال الاستحمام يوميا

الملابس : التنبيه غبلا الأم الحامل بعدم لبس الملابس الضيقة ولبس الملابس الواسعة الفضفاضة وذلك لمنع الضغط على الجنين ايضا عدم لبس الاحذية ذات الكعب المرتفع وذلك لمنع حدوث التشوهات في العمود الفقري

السفر : يعتبر السفر بالقطار من اكثر طرق المواصلات امانا على الأم الحامل وتمنع الحامل من ركوب الطائرات بعد الشهر السابع من الحمل

النوم والراحة " يلزم للحامل عدد ساعات نوم من قبل الحمل وان تأخذ قسط من الراحة في فترة الظهر

العناية بالتدبيرين: وتدليك حلمة الثدي وذلك لاعدادها لعملية الرضاعة الطبيعية
التثقيف الغذائي : ويهدف الى تعريف الأم بمكونات الغذاء الصحى المناسب المشتمل
على العناصر الغذائية اللازمة لها خلال فترة الحمل وايضا عمل وجبات غذائية امام
الامهات ويراعى فيها استعمال الادوات البسيطة والمواد الغذائية المتوفرة في البيئة
والرخيصة الثمن

وقد يصاحب فترة الحمل زيادة شهية الحامل وعندئذ ينصح بعدم الاكثار من الدهون
والنشويات حتى لا يزداد وزن الحامل وعليها أن تأخذ الاطعمة الضرورية بكميات كافية
مثل البروتين الموجود في اللحم والسمك . البيض . الكبد واللبن ويجب أن تتناول كمية كافية
من الخضراوات الطازجة والفاكهة كما يجب أن تزداد الفيتامينات مثل فيتامين د والملاح
مثل الكالسيوم والحديد

التنبه على الحامل بعدم استعمال الادوية الا تحت اشراف الطبيب لمنع حدوث التشوهات
الخلقية في الجنين

مجموعات الخطر في الحمل :

أن تطبيق اسلوب مجابهة الخطر يساعد على خفض نسبة المضاعفات التي تحدث خلال
الحمل التالى ولذا فان التعرف على هذا المعرض للخطر واحالته لجهات رعاية علينا في
وقت مبكر سيقفل من حجم المضاعفات ويقلل من التكلفة والجهود المطلوبة للتعامل مع
مثل هذه الحالات في حالة عدم نلقياها العناية المبكرة ومن العوامل المهمة التي تؤثر في
تحويل الحالات الخطرة هو توفير وسائل المواصلات وبعد اماكن السكن أو قربها من
المراكز الصحية والمستشفيات العامة

عوامل الخطر في الحمل

عوامل خاصة بالسيدة الحامل :

السن: اقل من سن ١٨ سنة واكثر من ٣٥ سنة

الطول: اقل من ١٤٠ سم

الوزن: اقل من ٤٥ كجم واكثر من ٨٥ كجم

الحالة المرضية: وجود امراض مزمنة مثل السكر . القلب . الكلى

تاريخ الحمل السابق:

حدوث اكثر من خمسة احمال سابقة
عملية قيصرية سابقة أو اى نوع من التدخل الجراحى
العقم لخمسة سنوات أو اكثر
الحمل الحالى
*ارتفاع ضغط الدم
*الولادة المبكرة قبل نهاية ٣٦ اسبوع
*التوأم
* وفاة الجنين داخل الرحم
*النزيف قبل الولادة
*امراض سوء التغذية وخاصة الانيميا
خطورة الحمل في السن المبكر
قد يتم الزواج قبل ١٤ سنة ولذا فان الحوامل الصغيرات السن قد يتعرضن لمخاطر عدة
اهمها
ازدياد نسبة الحمل
ولادة طفل ناقص النمو
تاخر الوضع
التدخل الجراحى لصغر الحوض وعدم اكتمال نموه
الاضرار بنمو الأم الذي لم يكتمل بعد
زيادة معدلات المرض والوفاة بين هؤلاء الامهات
ولتقليل هذه المخاطر يجب سن التشريعات والقوانين التي تمنع زواج قبل سن السادسة
عشر والاهتمام بتعليم البنات حتى المرحلة الجامعية ونشر الوعى الثقافى والصحى لتوعية
المجتمع بأخطار الحمل والولادة في السن المبكر

أعراض الحمل ، و أهمها:

- يعتبر الحمل أروع بناء نسيجى عرفها الإنسان
- انقطاع الدورة الشهرية و الطمث
- تورم و قساوة خفيفة في الثديين
- بعض الغثيان وزيادة عدد مرات التبول

- شعور الأم بحس امتلاء في أسفل البطن في الشهر الثالث
- زيادة بسيطة في الوزن و زيادة طفيفة في حجم البطن في نهاية الثلث الأول
- تعاني المرأة الحامل من سوء الهضم أو الإصابة بالإمساك فينصح بتناول وجبات صغيرة متكررة سهلة الهضم مع تناول السوائل وبعض الفواكه المجففة مثل التين والمشمش
- و هي أعراض طبيعية و تخف مع تقدم الحمل و لا تستدعي القلق إلا إذا أصبحت زائدةً عن الحد الطبيعي ، حيث عليك مراجعة طبيبة التوليد ...
- بمجرد اكتشفت أنك حامل عليك ترتيب مواعيد زياراتك و فحوصك عند طبيبة التوليد ، و أهم ما يجب فعله هو :
- زيارة طبيبة التوليد للقيام بفحص طبي عام خاصة الوزن و التوتر الشرياني ، و تفحص سيرتك المرضية : السوابق الشخصية و العائلية و الحمل السابقة ...
- تحديد و حساب موعد الولادة ، و هو أمر هام لترتيب مواعيد زياراتك و فحوصك .. (يمكن حساب موعد الولادة إجراء فحص تقوم به طبيبة التوليد لفحص و تحري أي التهاب في عنق الرحم و قد تؤخذ مسحة من عنق الرحم للفحص النسجي
- إجراء فحوص دموية : التحاليل الدموية و عامل Rh ، تحري الحصبة الألمانية ، النكاف ، التهاب الكبد ب ، التكتسوبلاسموز ، و فحوص أخرى تقررها الطبيبة...
- إجراء فحص للبول : لكشف أي التهاب أو بروتين أو سكر في البول
- إجراء تصوير إيكوغرافي للحمل
- تحري احتمال التشوهات و الشذوذات الصبغية إذا كان عمرك أكثر من ٣٩ سنة



نصائح للأم الحامل في الثلاث الشهور الأولى

نفسية الحامل و سلوكها مرآة تعكس ما بداخلها من اضطرابات هرمونية لوجود كائن جديد في بطنها فالاضطرابات الهضمية كالغثيان و القيء و اللعاب و الاضطرابات النفسية مثل : تغير المزاج و الشهية ، كل ذلك يجعل من الحامل إنسان رقيق المشاعر لذلك يجب التعامل معها بهدوء و صبر و رعايتها في الشهرين الأخيرين تحسباً للولادة قبل الميعاد، للحامل في الشهور الثلاثة الأولى ننصح بما يلي :

- ١ : امتنعي عن تناول الأدوية مهما كانت الأسباب لأنها يمكن أن تشوه الجنين .
- ٢ : الامتناع عن تناول الكحول و الدخان ، فالكحول قد يسبب تشوه الجنين و يسبب نقص وزن الجنين و تعرضه لمشاكل تنفسية....
- ٣ : يجب الإقلال من تناول المنبهات كالشاي و القهوة و البهارات.
- ٤ : عدد وجبات الطعام (٤-٥ مرات) لكن كل وجبة قليلة المقدار .
- ٥ : امتنعي عن السفر قدر الإمكان ، وإذا كان لابد من ذلك فتجنبي الطرقات الوعرة .
- ٦ : لا تلبسي حذاء ذا كعب عال ، لأنه يضر بالعمود الفقري و يؤهب للإجهاض .

- ٧: لا تنظري إلى أفلام الرعب أو المناظر المؤذية أو إلى الأشخاص المشوهين و المعوقين .
- ٨: تجنبى الاستحمام بالماء الحار أو البارد ، و يستحسن الماء الفاتر ، ويجب أن تكون مدة الاستحمام قصيرة لا تزيد على ربع ساعة و ينشف الجلد مباشرة .
- ٩: تجنبى الجلوس في وضع القرفصاء أو الوقوف لفترة طويلة .
- ١٠: تجنبى التعب و الأعمال المرهقة .
- ١١: لا تلبسى سراويل ضيقة أو مشدات طبية .
- ١٢: لا تلبسى جوارب ذات تثبيت من المطاط الدائري الضاغطة لأنها تعيق رجوع الدم و تسبب الدوالي في الطرفين السفليين .
- ١٣: تجنبى التدخين و الجلوس في أماكن مغلقة فيها مدخنون .
- ١٥: لا ينصح بالبقاء مدة طويلة تحت جهاز تجفيف الشعر .
- ١٦: يجب تفادي البقاء في وضع الوقوف ساعات طويلة بالمنزل حتى لا تثقل الساقان كما يجب تجنب رفع الأثقال من الأرض أو رفع الأطفال أو حملهم بين الذراعين أو دفع شيء ثقيل للأمام .
- ١٧: إياك و الانفعالات النفسية الشديدة لأنها قد تسبب انفكاك المشيمة قبل أوانها في الشهور الأخيرة .
- ١٨: اطلبى من طبيب أن يجري لك فحص بولي للتأكد من خلوة من الذلال ، و فحص الضغط كل ١٥ يوم

ثانيا : العناية بالصحة و النفسية و تغذية المرأة أثناء الحمل :

نظرا لاعتماد الجنين علي الأم اعتمادا كلياً في فترة الحمل لذا يجب أن تكون البيئة المحيطة بنموه داخل الرحم بيئة صالحة بقدر الإمكان . لهذا اهتمت المستشفيات ومراكز رعاية الأمومة والطفولة والمراكز الطبية بتقديم أوجه الرعاية المختلفة التي تشمل على :

١- الرعاية الغذائية وتتضمن التوعية الغذائية للحامل أثناء الحمل والاهتمام بالعناصر الغذائية التي تساعد علي النمو خاصة البروتين والكالسيوم والحديد حيث أن نقص احد هذه العناصر يؤثر علي تكوين المخ والكبد للجنين كما أن التغذية السليمة تؤدي إلي ولادة طفل سليم البنية و العقل .

٢- الرعاية الصحية و تتضمن الإشراف الطبي السليم علي المرأة الحامل والجنين وذلك لتيسير عملية الولادة مع الفحص الطبي الدوري شامل البول والدم والضغط الخ تجنباً لحدوث تسمم حمل أو عدم صحة وضع الجنين أو موت الأجنة داخل الرحم مع الاهتمام بالنظافة الشخصية وارتداء الملابس المناسبة وعدم تناول العقاقير أو المخدرات أو الكحوليات أو الإفراط في التدخين .

٣- الرعاية الرياضية للمرأة الحامل بالنوم المبكر والاستيقاظ المبكر وتجنب الإجهاد مدة طويلة والسير في الهواء الطلق يوميا قدر الإمكان .

٤- تجنب مخالطة المرضى قدر الإمكان وحماية نفسها من الإصابة بالأمراض المعدية خاصة في الشهور الأولى من الحمل مثل الحصبة الألمانية التي تسبب إصابة الطفل بالعمى أو الصمم أو الضعف العقلي أو تشوه الجنين أو تؤدي للإجهاض .

٥- الرعاية النفسية للمرأة الحامل وهي لا تقل أهمية عن الرعاية الغذائية و الصحية والرياضية إذ أن المواقف المحزنة أو المثيرة والاضطرابات العاطفية والقلق النفسي يسبب تغيراً كيميائياً في دم الحامل وهذا يؤثر علي سلامة الجنين كما إن الإغماء و القيء والتوتر قد يؤدي إلي عوامل تؤثر في الجهاز العصبي قد تؤدي إلي فقد جنين أو تشوّهه أو تسبب ولادة مبكرة لهذا يجب سرعة التوجه للطبيب في حالة الصداع المستمر ، الإمساك الشديد ، الأم البطن وقلّة إفراز البول ، الأرق المستمر أو ورم الساق أو عند امتناع الجنين عن الحركة .

التغذية اثناء الحمل :

يعتبر الحمل اروع عملية بناء نسيجي عرفها الانسان أ اذ بواسطته يولد طفل يزن سبعة ارطال يتكون خلال تسعة شهور من الطعام والفيتامينات والاملاح المعدنية والهرمونات . ويعتبر الجنين متطفلا على الام ، حيث يستمد غذاءه من طعامها ، فان لم تكن تغذيتها كافية فان ما تختزنه من غذاء فى جسمها يسحب ويستنزف . وينتج عن سوء تغذية الام اثناء الحمل انخفاض وزن المواليد وقلة حيويتهم وتعرضهم للموت المبكر ، ويمكن عن طريق تحسين تغذية الام حتى لو تم فى الثلث الاخير من الحمل تحسين حالة الجنين.

وزن الحامل المثالى :

لا يستحب الحد من تناول السعرات الحرارية اثناء الحمل بهدف انقاص الوزن. ولكن بفضل ان يكون وزن الام مثاليا قبل حدوث الحمل فهذا يساعد على ان يكون الحمل والولادة طبيعيين .

وقد لوحظ ارتفاع نسبة تسمم الحمل بين الامهات البدنيات ، كما يكون الجنين اكبر حجما مما يجعل الولادة اكثر صعوبة واكثر خطورة ،اما اذا كانت الام تعاني من النحافة فان فرص الولادة المبكرة قبل نضج الجنين تزداد . والمعدل المثالى للزيادة فى وزن الام خلال الشهور الثلاثة الاولى من الحمل هو ١,٥ كيلو جرام ، ثم يزداد بمعدل ١,٥ كجم شهريا فى الشهور التالية بحيث تبلغ الزيادة الكلية فى وزن الام عند نهاية الحمل حوالى ١٢.١٠ كيلو جرام . وقد يحدث نقص طفيف فى وزن الام خلال فترة بداية الحمل نتيجة للقيء الشديد الذى يصيب بعض الحوامل والتغيرات المفاجئة فى الوزن اثناء الحمل سواء بالزيادة او بالنقص قد تكون ضارة.

سوء الهضم اثناء الحمل:

تعتبر حالة الغثيان والقيء فى الصباح عادية فى بداية الحمل وقد تستمر هذه الحالة خلال الاشهر التالية . واسباب هذه الاعراض غامضة ، ولكنها تزداد مع التوتر الذهنى ، ويمكن للأم المتوازنة عاطفيا نفسيا ان تنجح فى التغلب عليها بشكل ملحوظ وخلال فترة الحمل يقل افرار حمض الهيدروكلوريك بالمعدة ، اما فى حالة حرقان "قم المعدة" التى تحدث خلال الاشهر الاخيرة من الحمل فترجع الى ارتجاع محتويات المعدة الى الجزء الاسفل من المرئ نتيجة لدفع الجنين للمعدة والامعاء الى اعلى .

وتؤدى الاصابة بالامساك الى الانتفاخ بالغازات والشعور بحرقان "قم المعدة" ومن هنا ينصح بتناول وجبات صغيرة متكررة سهلة الهضم ، مع تناول كميات كافية من السوائل وبعض الفواكه المجففة مثل التين والمشمش والخوخ للمساعدة فى التغلب على حالة الامساك ،ولا ينصح بكثرة تناول المسهلات.

التغذية اثناء الحمل

يبلغ وزن الجنين الكامل عند ولاته حوالى ٣,٢كجم ويحتوى على حوالى ٣٠٠سم^٣ من الدم، ٥٠٠ جم من البروتينات ، ٣٠ جم من الكالسيوم، ١٥ جم من الفسفور، وما يقرب من ٤٠٠.٣٠٠ ملليجرام من الحديد. كل هذه الكميات تسحب من الام.

الاحتياجات الغذائية الاضافية للام اثناء الحمل:.

أ. ٢٥.٢٠% زيادة فى معدل التمثيل الغذائى القاعدى فى المراحل الاخيرة من الحمل.

ب. تكوين المشيمة .

ج. الدم المفقود اثناء الولادة.

ومن هنا يجب ان تكون تغذية الام كافيه لمواجهه هذه الاحتياجات.

١. السعرات الحرارية

ينصح يتناول حوالى ٢٠٠٠ سعر حرارى فى اليوم بالنسبة للام التى تزن ٤٥ كجم ، اما بالنسبة للامهات الاكثر وزنا فانهن يحتجن لكميات اكبر من السعرات الحرارية . وبالنسبة للامهات المرضعت فانهن يفرزن ما بين ٨٥٠ . ١٠٠٠ سم^٣ من اللبن يوميا ، اى ما يعادل ٦٠٠ سعر حرارى يلزم تعويضها عن طريق الغذاء.

٢. البروتينات:

أ . خلال فترة الحمل تحتاج الام الى حوالى ٩٥٠ جم من البروتينات لتكوين الجنين والمشيمة وغيرها ، وعلى ذلك يجب ان تتناول الام ما بين ١٠-١٢ جم من البروتينات يوميا بالاضافة الى المعدل العادى.

ب . خلال فترة الرضاعة تحتاج الى حوالى ٢٥ جم من البروتينات يوميا بالاضافة الى العادى لها . ويمكن الحصول على هذه الكمية بتناول كوبين الى ثلاثة اكواب من اللبن او

منتجاته بالنسبة للنباتيين ، او بتناول كوبين من اللبن بالاضافة الى قطعة متوسطة من اللحم او الاسماك او الدجاج او البيض بالنسبة لغير النباتيين . وفى الحالات التى لاتستطيع الام فيها ان تتناول الا قدرا قليلا من الطعام بسبب القىء او لاي سبب اخر، ينصح بالحد من تناول الكربوهيدرات والدهون مع الاستمرار فى تناول اطعمه غنيه بالبروتينات .

٣ . الكربوهيدرات والدهون :

يجب اعطاء الكربوهيدرات والدهون بنفس الكميات التى تحتويها الوجبات المعتادة لامداد الجسم بالسعرات الحرارية اللازمة.

البول السكرى ومرض السكر :

ان وجود السكر فى بول الحامل لايرجع بالضرورة الى مرض السكر بل قد يكون تغيرا مؤقتا فى التمثيل الغذائى للكربوهيدرات يعود الى معدلة الطبيعى بعد الانتهاء الحمل ويتم فحص البول للكشف عن السكر بعد ليلة كاملة من الصيام وطرح اول بول فى الصباح جانبا ثم فحص البول التالى (دون تناول اى طعام او شراب) بواسطة شريط فحص السكر (كلينيتكس) فاذا ثبت وجود السكر فى البول دل ذلك على احتمال الاصابة بمرض السكر ويلزم عمل منحنى لسكر الدم .ونظرا لان منحنى سكر الدم يظهر تغيرات كبيرة اثناء الحمل لدى نفس الشخص فلا يجب اعتبار الام مصابة بمرض السكر الا بعد اجراء اختبار توكيدى واحد على الاقل واثبات ارتفاع نسبة الجلوكوز فى الدم الوريدى عن ١١٠ ملليجم % بعد ساعتين من تناول الجلوكوز او ارتفاع نسبة فوق ١٦٠ ملليجم % فى اى خلال اجراء الاختبار . وذلك باستخدام طريقة ((الجلوكوز او كسيديز)) .

٤ الفيتامينات والمعادن :

يجب عدم السماح بحدوث نقص فى الفيتامينات اثناء الحمل حتى يولد الطفل وبجسمة مخزون كاف منها

وينصح اعطاء الام كبسولة واحدة من خليط متعدد الفيتامينات والمعادن يومي، بالاضافة الى تناول وجبات غنية بالفيتامينات والمعادن .

وفيما يلي قائمة توضح الاحتياجات اليومية اللام من الفيتامينات والمعادن اثناء الحمل والرضاعة :

سعات حرارية	٢٥٠٠ . ٢٠٠٠
بروتينات	٩٠ . ٧٠ جم
فيتامين (١)	٦٠٠٠ وحدة
فيتامين (ب) (ثيامين)	١ ، ٥ مجم
فيتامين (٢) (ريبوفلافين)	٢ ، ٠ مجم
حمض نيكوتينك	٥١ ، ٠ مجم
حمض الفوليك	١٠ ، ٥ مجم
فيتامين (ج)	٤٥ ، ٠ جم
فيتامين (د)	٤٠٠ وحدة
كالسيوم	١ ، ٥ جم
حديد	٥ ، ٠ مجم

٥ . **الكالسيوم** : تزداد الحاجة الى الكالسيوم بصورة خاصة خلال الشهور الثلاثة الاخيرة من الحمل حتى يمكن لعظام الجنين ان تكون بصورة طبيعية ، ويحتاج الجنين عند الشهر الثالث من الحمل الى ٢٥مليجم من الكالسيوم يوميا ، وتزداد الحاجة تدريجيا حتى تبلغ ٣٠٠ مليجم يوميا خلال الشهر التاسع ، فاذا لم تتوفر هذه الكمية فى طعام الام فان الجنين يستنزف الكالسيوم المخزون فى عظامها ، وفى الحالات الشديدة قد تصاب الام بلين العظام . وحيث ان حوالى ثلث الكالسيوم الموجود بالطعام فقط يكون متاحا

للاستخدام لذلك يلزم تناول الكالسيوم بحرية فى صورة اللبن ومنتجاته او استعمال مستحضرات الكالسيوم الصيدلية بحيث لا تقل الكمية اليومية عن ٥٠ جم ، علما بان امتصاص الكالسيوم يتزايد اثناء الحمل

التدخين : لوحظ ان الامهات الاثى يدخن اثناء الحمل يلدنا اطفالا اصغر من اطفال الامهات غير المدخنات وقد يرجع ذلك الى نقص تدفق الدم الى المشيمة ولا يتاثر نمو الجنين اذا كانت الام قد دخنت قبل الحمل او اذا ما توقفت عن التدخين فى بدايته .وقد وجد ان معدل الاجهاض وولادة اجنة ميتة يزداد بين الامهات المدخنات ، ولكن من المدهش ان الامهات المدخنات يكون ضغط دمهن منخفضا نسبيا ويقل بينهن معدل حدوث التسمم التشنجى للحمل

الانيميا اثناء الحمل

تحدث تغيرات فسيولوجية متزايدة فى الدم اثناء الحمل الطبيعى ،حيث يزداد حجم البلازما بنسبة ٣٠ % ويزداد الحجم الكلى للام بنسبة ٤٥ %ويرتفع عدد كريات الدم الحمراء بالدورة الدموية بنسبة ٤٠ % ويزداد الوزن الكلى للهيموجلوبين من ٥٥٠ جم عند بداية الحمل ٧٢٥ جم فى الشهر السابع من الحمل ،بينما ينخفض تركيز الهيموجلوبين من ٤ ، ١٣ جم الى ٦ ، ١١ جم %

وتعتبر الحامل مصابة بالانيميا اذا انخفض تركيز الهيموجلوبين فى دمها عن ١٠ % (اى ٧٠ %) اعتبارا من الاسبوع الثامن والعشرين فصاعدا وتشيع (انيميا)الحمل بشكل خاص فى المناطق الحارة نتيجة لنقص التغذية وتعدد مرات الحمل والاصابة بالطفيليات .

نقص الحديد :

تحتاج الام الى ٥٥٠ ملليجم من الحديد اثناء الحمل لتكوين الجنين (٤٠٠ ملليجم فى الجنين نفسه ، ١٠٠ ملليجم فى المشيمة ، ٥٠ ملليجم من الحديد فى عضلات الرحم) وتفق الام ١٧٥ ملليجم من الحديد اثناء الولادة وتقرز ١٨٠ ملليجم من الحديد فى اللبن خلال الرضاعة . يضاف الى ذلك ٥٠٠ ملليجم تستخدم فى تكوين الهيموجلوبين الزائدة . ومن ناحية اخرى فانه يتم ادخار ٢٢٥ مجم من الحديد كانت ستفقدتها خلال الدورات الشهرية التسع فى حالة عدم حدوث الحمل . وعلى ذلك فان كمية الحديد الكلية التى

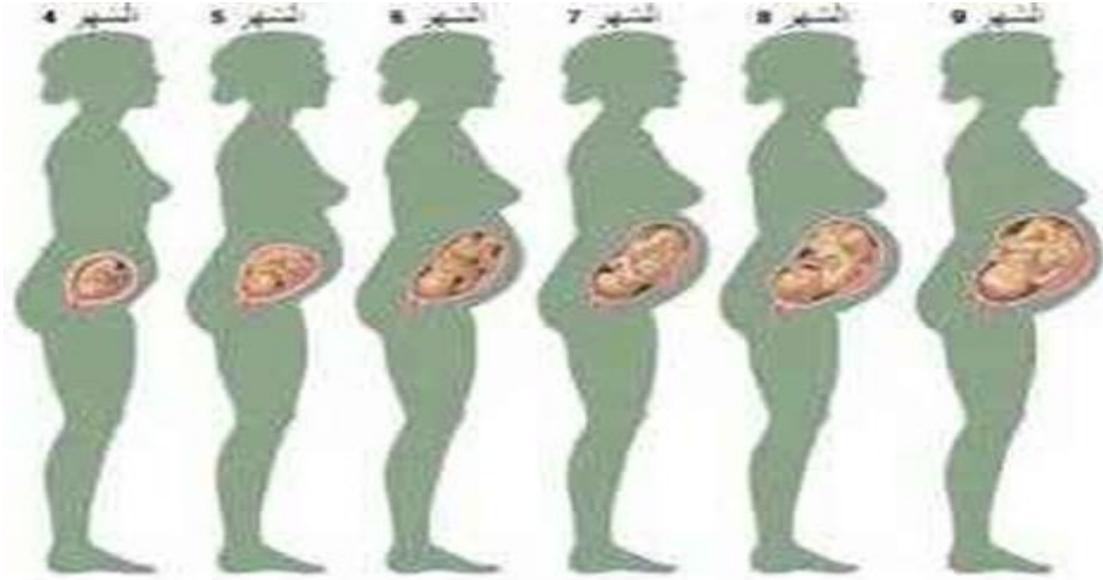
تفقدتها الام خلال كل حمل تقدر ببحوالى ٦٨٠مليجم اذا ارضعت طفلها من ثديها ، او ٥٠٠مليجم اذا لم ترضعه رضاعة طبيعية

وفى المناطق الحارة حيث يغلب الاعتماد على الخبز ومنتجات القمح والذرة تحصل الام على حوالى ٤٠مليجم من الحديد يوميا . وتزداد القدرة على امتصاص الحديد من الامعاء اثناء الحمل خاصة خلال الشهور الثلاثة الاخيرة . وفى السيدات الحوامل المصابات بعدوى فى المسالك البولية تزداد نسبة الانيميا الناتجة عن نقص الحديد . ويؤدى تناول مركبات الحديد الى رفع مستوى الهيموجلوبين فى دم الحامل حتى ولو لم تكن مصابة بالانيميا ومن المفيد وصف الحديد لجميع السيدات الحوامل خاصة اذا كان مستوى الهيموجلوبين اقل من ١٢% جم لاحتتمال نقص مخزون الحديد فى هذه الحالات . وقد وجد ان تناول ٣٠مليجم من الحديد يوميا بعد الثلث الاول من الحمل يمنع انخفاض مستوى الهيموجلوبين .

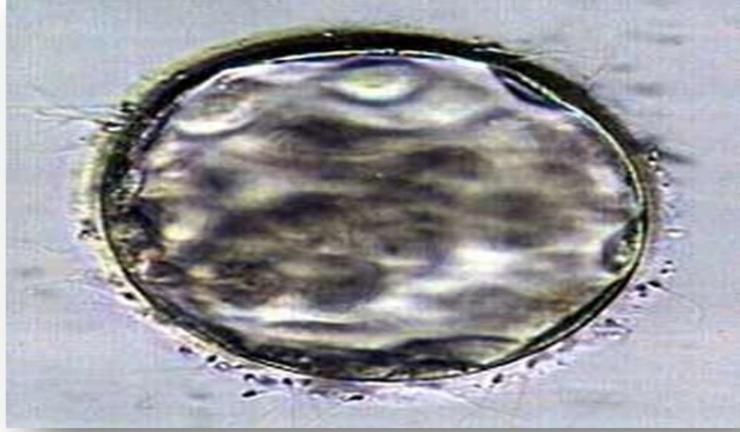
وينصح باعطاء الحديد عن طريق الحقن فى الحالات التى لا تقبل فيها الحامل على تناول اقراص الحديد ، وفى حالات سوء الامتصاص خلال الامعاء ، وكذلك عندما تنخفض نسبة الهيموجلوبين عن ٦جم% بعد الشهر السابع من الحمل . وفى هذه الحالات يتم حقن ١٠٠مجم "امفيرون" او "جيكوفير" بالعضل يوميا او يوم بعد يوم حمض الفوليك : تزداد الحاجة الى حمض الفوليك اثناء الحمل نظرا لتزايد النمو الخلوى . وتحتاج الحامل الى ٣٠٠ميكروجرام منحمض الفوليك اثناء الحمل ٤٠٠ميكروجرام اثناء الرضاعة ولضمان ذلك ينصح بتناول ٥ مليجم من حمض الفوليك يوميا كما ينصح بتناول الخضروات الطازجة مثل الخس والخيار والكرنب كاجراءات وقائية حيث ان عملية الطهو تتلف حمض الفوليك .

فيتامين ب ١٢ : يعتبر حدوث الانيميا الناتجة عن نقص فيتامين (ب ١٢) اثناء الحمل امرا غير شائع نسبيا ، ويكفى اعطاء امبول واحد يحتوى على ٤٠ ميكروجرام من فيتامين (ب ١٢) للامهات اللاتى يعانين من نقص هذا الفتامين ولكن عادة تعطى جرعات علاجية اكبر من ذلك .

مراحل نمو الجنين



بعد الأسبوع الثاني من بداية التبويض، يبدأ الإستروجين في استثارة الرحم ويرتفع مستوى هرمون البروجسترون وذلك لتهيئة الرحم لتدعيم البويضة الملقحة، في نفس الوقت تقوم المبايض بالحفاظ علي البويضة في أكياس خاصة بها. وفي هذه المرحلة يبدأ جسمك في الاستعداد لتحمل الجنين بمجرد التقاء الحيوان المنوي بالبويضة.



البويضة بعد التلقيح

بعد بداية تلقيح البويضة تبدأ هذه البويضة الملقحة في غلق غشائها الخارجي لمنع دخول أي حيوان منوي آخر يتمكن من الوصول إلى قناة فالوب



الشهر الاول:

تبدأ السيدة مع بداية الأسبوع الرابع في ملاحظة عدم حدوث الدورة الشهرية بشكل طبيعي في ميعادها. قد تظهر عند بعض السيدات بعض الإفرازات البسيطة (نقاط دم) وقد تعتقد أنها الدورة ولكنها تحدث بشكل طبيعي نتيجة التبويض.

- يمكن التأكد من حدوث حمل إذا لاحظت السيدة تأخر الدورة وذلك عن طريق اختبار الحمل منزلياً. إذا كان اختبار الحمل إيجابياً، ويتم اللجوء إلي الطبيب المتخصص للتأكد من الحمل واستشارته

الشهر الثاني:

يبدأ الجنين في الأسبوع الخامس في بداية تكوينه ويسمى في هذه الفترة وحتى ٣ شهور (حميل) والحميل هو الجنين منذ بداية تلقيح البويضة وحتى الأسبوع ١٢. فهو الآن ينمو داخل الرحم.

وينقسم إلي ثلاث طبقات تكون كل طبقة منهم الأعضاء والأنسجة فيما بعد ويبدء الجنين ينمو بشكل طبيعي بداخلك ويبدأ القلب في التكوين ويكون حجمه مثل حبة الذرة ويبدأ بالفعل في النبض وضخ الدم.

الشهر الثالث:



ينتقل الآن مولدك إلى مرحلة مختلفة في النمو حيث يختلف اسمه الآن وينتقل من مجرد حميل إلى جنين يبدأ الرحم في الاتساع ليشتغل علي منطقة أوسع وأكبر، وينمو الجنين أكثر

تحدث تغيرات كثيرة للجنين من عضلات وأعصاب للقيام بوظائفها، تبدأ اليد في التثبيت بالمعصم وتبدأ الجفون في تغطية منطقة العين يبدأ الجنين في الحركة (الرفص) وتبدأ تفاصيل كثيرة في الظهر مثل الأظافر وشعيرات بسيطة. تظهر أيضاً مع بداية هذا الشهر تغيرات جسمانية علي السيدة كالتالي تظهر في بداية الحمل حيث يتضخم الثدي بشكل أكبر ويتسع محيط الخصر.

الشهر الرابع:



أصبح طول الجنين الآن من ٧,٥ - ١٠ سم ويزن حوالي ٢٨ جرام ويمكن تحديد نوع وجنس الجنين
تحدث أعراض جانبية للحمل مع بداية هذه الفترة مثل: زيادة معدل التبول، غثيان، تعب عام. وتزايد حجم الرحم بشكل أكبر.
يبدأ صدر الأم في تكوين المادة التي يتغذي عليها الطفل بعد الولادة وحتى بداية نزول اللبن بشكل طبيعي.

وتبدأ اعضاءه التناسليه بالظهور
تستطيع الأم الآن الشعور بحركة الجنين جيداً. غالباً ما تظهر أول حركة تستطيع الأم الشعور بها ما بين الأسبوع ١٦ - ٢٠. أما إذا كانت الأم قد أنجبت من قبل فيمكن أن تشعر بهذه الأعراض أكثر وأسرع من السيدة التي تحمل لأول مرة.

الشهر الخامس:



أصبح طول الجنين الآن حوالي ١٣ سم ويزن حوالي ١٦٨ جرام.
يبدأ الجنين في اللعب والحركة داخل الرحم ويستخدم في ذلك الحبل السري الذي يقوم
بتحريكه وشده بشكل متكرر.
أما بالنسبة للدورة الدموية للجنين ومجرى البول فهما يعملان بكفاءة الآن. ويقوم الجنين
الآن بالشهيق والزفير عن طريق الرئة.

الشهر السادس:

أصبح الجنين الآن حوالي ١٥ سم، يتحرك الصدر إلي أعلي وأسفل ولكن لا يتنفس
الجنين هواء الآن.

يتم عمل موجات فوق الصوتية بشكل مستمر في هذه الفترة وذلك للتأكد من نمو الجنين بشكل سليم، وفحص احتمال وجود أية تشوهات أو مشاكل في الجنين وأيضاً فحص الحبل السري.

لقد انتهت الآن نصف فترة الحمل مازال حجم الرحم يزداد وسيتم من الآن سننيمتراً كل أسبوع. أصبح الجنين الآن حوالي ١٦ سم طولاً ووزنه حوالي ٢٥٣ جرام. يبدأ الجنين في ابتلاع سائل النخطة، وتبدأ الكلي في تكوين البول. أما شعر فروة الرأس فقد بدأ ينبت خلال هذه المرحلة.

يصل نمو الحواس إلي أقصى ذروته هذا الأسبوع، وتقوم الخلايا العصبية بخدمة جميع الحواس الخمس من تذوق - شم - سمع - رؤية - لمس. تنمو الآن كل هذه الحواس في أماكنها المحددة في المخ.

الشهر السابع:

يستمر نمو الجنين وزيادة وزنه بشكل كبير الآن وذلك لبقائه دافئ بعد الولادة. تبدأ مادة دهنية بيضاء تغطي جلد الجنين وذلك لحمايته أثناء بقاءه في سائل النخطة، وتقوم هذه المادة أيضاً بتسهيل عملية ولادة الجنين. يجب أن تقوم الأم بقراءة مواضيع عن الحمل وكيفية الإنجاب والخطوات التي يمكن أن تتخذها الأم أثناء الحمل وعند الولادة. يجب تناول الأطعمة التي تحتوي علي نسبة كبيرة من الحديد، حيث يحتاج الجنين الحديد الآن بكثرة لتكوين خلايا الدم الحمراء. تتضمن الأطعمة التي تحتوي علي الحديد: اللحوم الحمراء الخالية من الدهون. الأسماك. العدس. السبانج.

الشهر الثامن

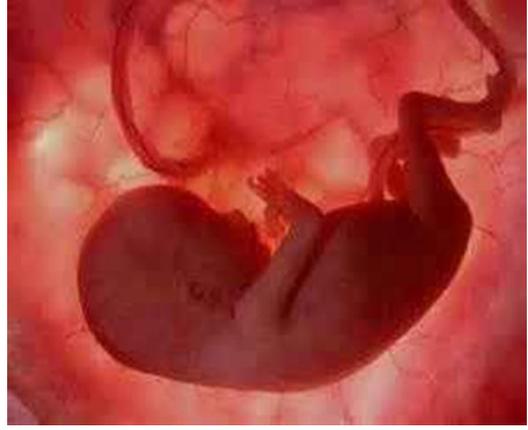
ينمو مخ الجنين سريعاً تنمو حاسة التذوق تنمو الرئة بخلاياها وتنتج المادة التي تساعد الحويصلات الهوائية على الامتلاء بالهواء بسهولة.

أصبح الجنين الآن يملأ تجويف الرحم ويصل وزنه إلى حوالي ٢ كيلو وطوله ١٤,٤ بوصة وساقيه ممتدة

يستطيع الجنين الآن فتح عينيه وإغماضها. يستطيع الجنين أيضاً النوم والاستيقاظ في فترات منتظمة. قد يمص أصابعه في هذا الأسبوع. على الرغم من أن رثتيه غير مكتملة إلا أنها قادرة على القيام بوظائفها. تنمو أنسجة المخ بشكل أكثر مما يجعل مخ الجنين أكثر نشاطاً الآن

ستلاحظ المرأة الحامل ظهور بعض الأعراض الجديدة مع آلام الظهر ومنها الشد العضلي في الأرجل وحتى آخر الحمل .. لأن الأرجل تحمل حمل زائد على الساق والقدم، كما أن للرحم متطلبات من الدورة الدموية (حيث يتمدد الرحم ويوضع حمل على الأوعية الدموية والتي تعمل على رجوع الدم من الأرجل إلى القلب وفي الأعصاب في منطقة الجذع المؤدية إلى الرجل).

الشهر التاسع:



يستمر الجنين فى النمو فى كل يوم يمر، كما تستمر الأظافر والشعر فى النمو أيضاً. ما زالت عظام الجمجمة منفصلة لكى تكون مرنة لأنها تتعرض للانضغاط أثناء المرور من قناة الولادة (وستلاحظ الأم وجود أماكن لينية فى رأس الطفل وتظل هكذا لمدة عام أو أكثر بعد الولادة) وتسمى فرجة غشائية فى مخ الطفل -

علامات الولادة:

نزول المياه للولادة، وجود كميات صغيرة من إفرازات مخاطية سميكة تلاحظها السيدة فى الملابس الداخلية أو فى المراض لونها قرنفلى أو بنى لاختلاطها بالدم .. لكن إذا كانت هناك بقع من الدم أو النزيف لابد من الاتصال بالطبيب على الفور والعلامة الأخرى للولادة الانقباضات المنتظمة على فترات ثم تتزايد لتقل المدة بين كل انقباضة وأخرى والتي تصل إلى حدوث انقباضة كل خمس دقائق فى الساعة الواحدة



الرعاية الصحية للحامل أثناء الولادة

تتم معظم الولادات في البلاد المتقدمة في مستشفيات ولادة ولكن في بلادنا تتم اكثر الولادات بالمنزل عموما يجب أن تكون حجرة الولادة نظيفة الارضية والجدران نظيفة الاثاث والاعطية وان تهيا لهذه العملية التحضيرات اللازمة ويشترط الا يتواجد مع الطبيب أو الحكيمة القائمة بتوليد السيدة اكثر من مساعدة واحدة بالغرفة ويراعى في كل من يحضر عملية الولادة الا يكون مريضا خاصة بالتهاب اللوزتين الحاد أو التهابات المتقيحة مع غسل اليدين جيدا ولبس فوطة معقمة ووضع حجاب معقم على الانف والفم منعا لتلوث الأعضاء التناسلية للوالدة من الرذاذ ويشترط فيمن يقوم بالتوليد أن يكون عالما كاملا باصول هذا العلم وان يكون متدربا تدريبا كافيا عليه مع مراعاة التعقيم التام للشاش والالات والقطن وكذلك تعقيم يديه جيدا ولبس قفاز جراحى معقم على المولد أو المولدة محاولة اتمام الولادة بطريقة طبيعية بقدر الامكان وتجنب استخدام الالات بدون داع والتريث عند اخراج المشيمة تقاديا لفقد كمية من الدم اكثر من اللازم كما يجب عليه الاكتشاف المبكر لحالات الولادة الطبيعية وتحويلها في الوقت المناسب للمستشفى مثل (النزف قبل الولادة - المجرى بالكتف أو المقعد - انفجار جيب المياه ونزول مياه من المهبل - حالات تسمم الحمل - الحالات التي تسبق لها عملية قيصرية في الولادات السابقة - سقوط الحبل السرى)

الفرق بين الولادة الطبيعية والولادة القيصرية

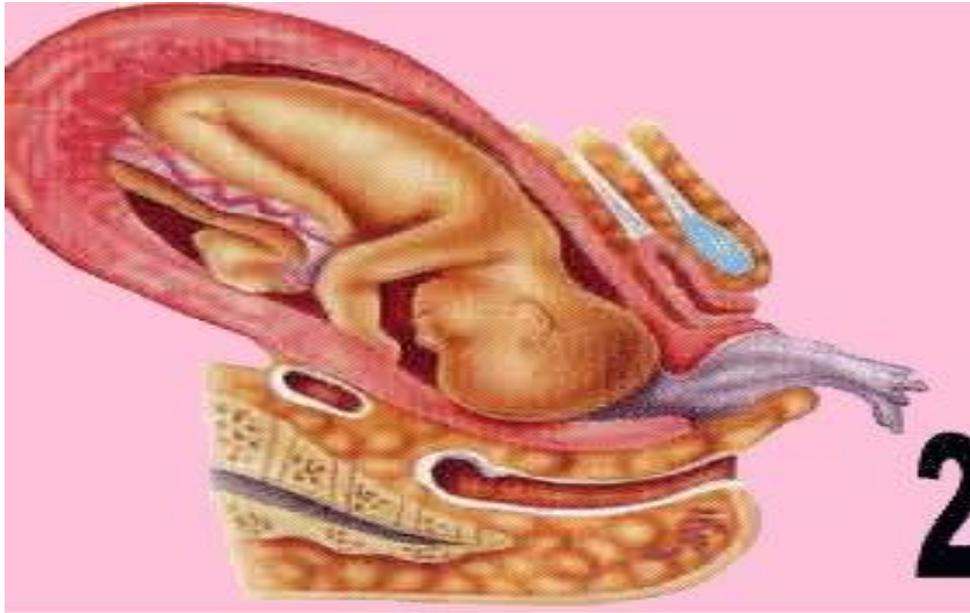
تأتى فى معجزة خلق الإنسان..
نطفة دقيقة ألقيت في رحم الأم هي أصل تكون بني آدم، باتحادها مع البويضة تبدأ حياة كائن جديد. فكون "اختلاط نطفة الذكر وبويضة الأنثى يكونان الجنين" حقيقة عرفها البشر في القرن الثامن عشر، ولم يتأكدوا منها إلا في بداية القرن العشرين.

بينما نجد القرآن الكريم قد أكد بصورة علمية دقيقة أن الإنسان إنما خُلِقَ من نطفة مختلطة سماها "النطفة الأمشاج"، فقال تعالى في سورة الإنسان: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾ (الإنسان: ٢). وقد أجمع أهل التفسير على أن الأمشاج هي الأخلاط ، وهي اختلاط ماء الرجل بماء المرأة

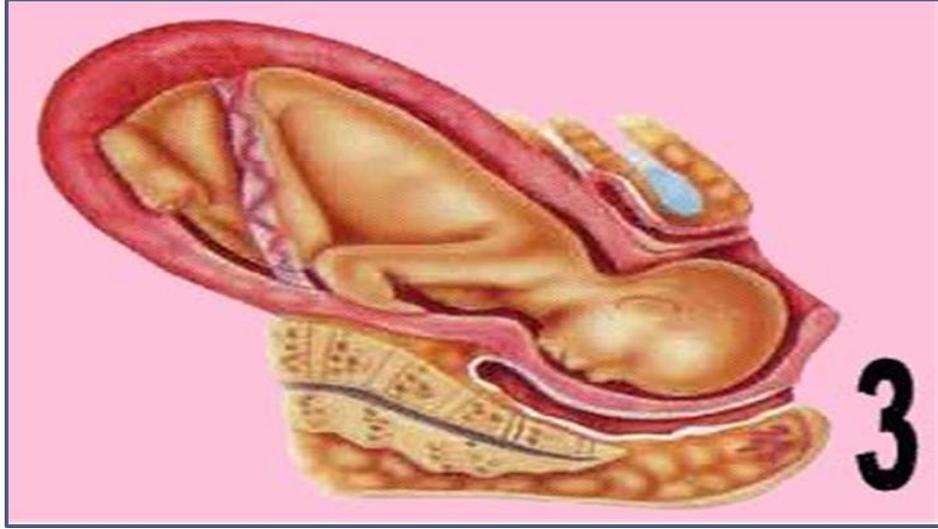
اولا : الولادة الطبيعية:



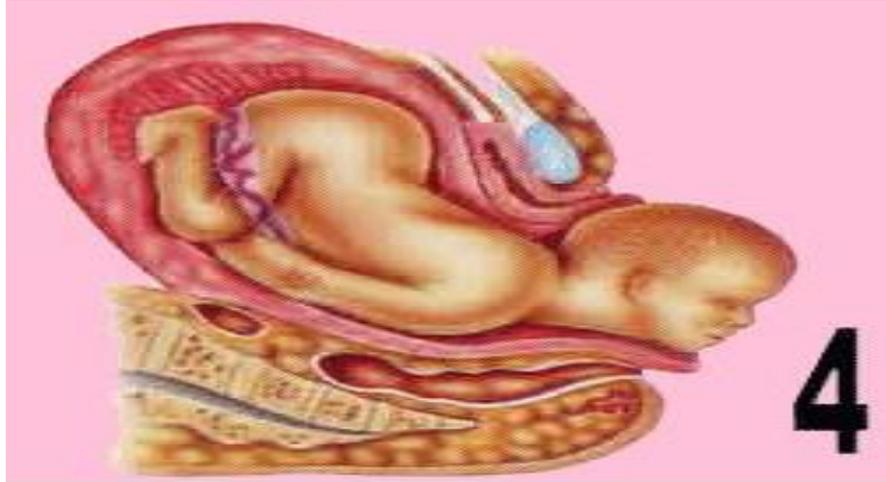
١- يبدأ رأس الطفل بالتقدم نحو فتحة الحوض تأخذ هذه العملية اسابيع (عند الولادة الاولى للام) أو ساعات للام ذات (ولادات سابقه)



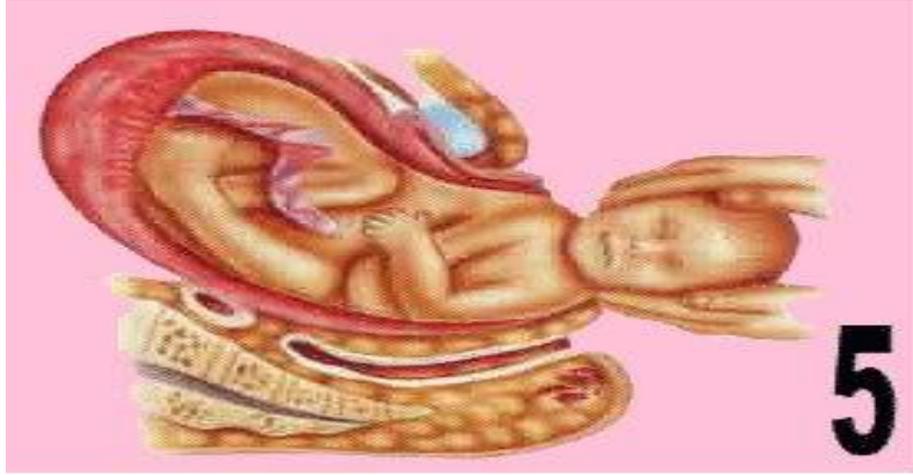
٢- تنقلص عضلات الرحم وبشكل منتظم وذلك يؤدي إلى تفجر الغشاء الجنيني وخروج السائل



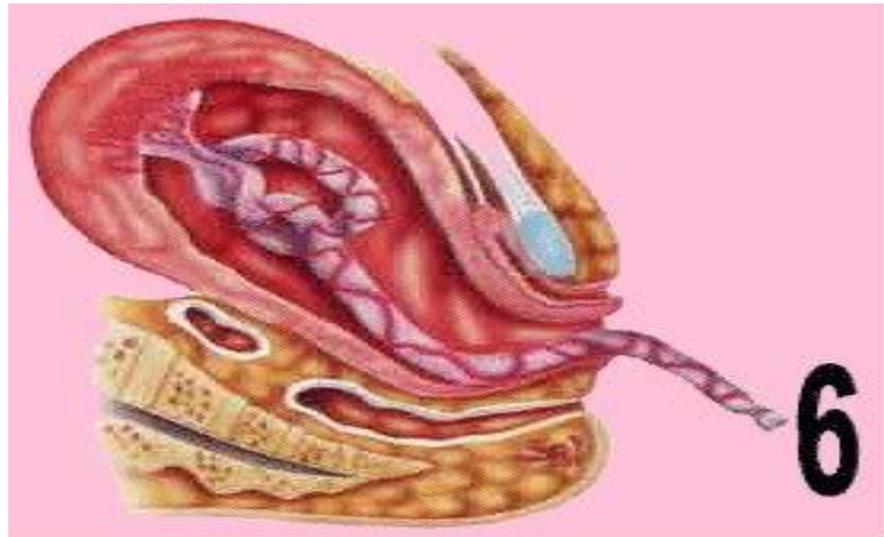
٣ - تحدث إنقباضات متكررة للرحم (الطلق) تقريبا كل عشر دقائق وبصاحبه توسع في عنق الرحم ١ سنتمتر تقريبا كل ساعة حتى يصل ١٠ سم لتسهيل خروج الطفل عندها تبدأ التقلصات في عضلات الرحم تزداد في القوة لدفع الطفل خارجاً (المرحلة الأطول في الولادة الطبيعية)



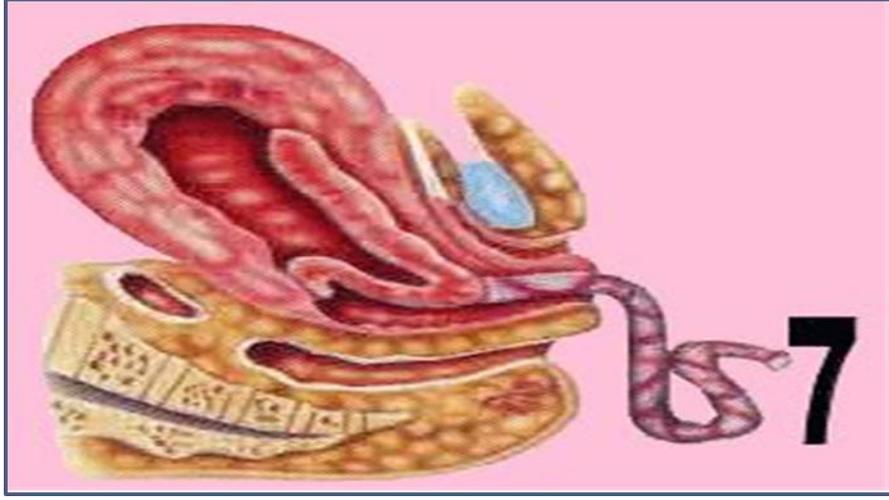
٤ - يخرج رأس الطفل أولاً إذا لم يحدث أن التوسع كان كاملاً عندها من الضروري اللجوء لشق العجان (الفرج)



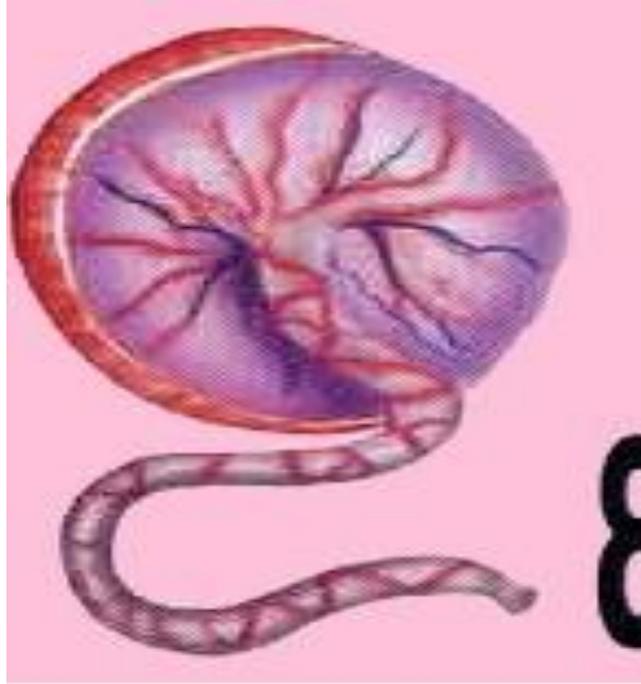
٥ - طول هذه المرحلة نسبة إلى جميع الأمهات متغيرة



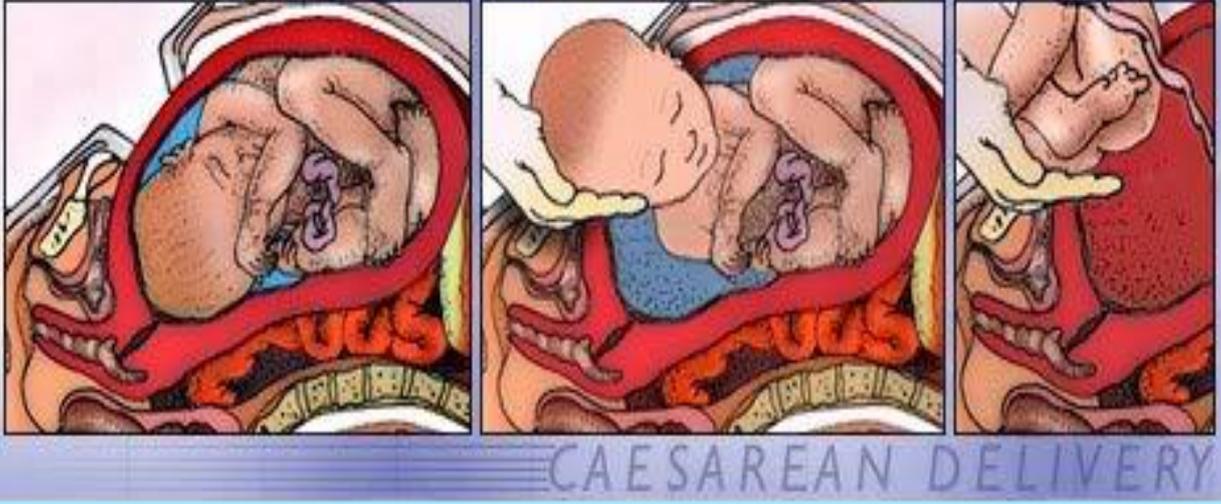
٦ - بعد خروج الطفل من رحم الأم يظل متصلاً إلى المشيمة عن طريق الحبل السري والذي لا بد من قطعه اما المشيمة وماتبقى معها تظل داخل رحم الام



٧ - يحصل انقباض قوي للعضلات الرحمية لطرد الحبل السري والمشيمة مع الأمور المتبقية إلى الخارج تقريبا عشر دقائق بعد الولادة



الولادة القيصرية



تنقسم الولادة القيصرية إلى قسمين:

١ - منها ما يتم تحديده مسبقاً مع الطبيب (قبل موعد الولادة المحدد)

٢ - ومنها ما هو طارئة

أتاح التقدم في أجهزة التخدير والتعقيم والخيوط الجراحية والمضادات الحيوية إجراء العمليات القيصرية بأكبر نسب نجاح وكبديل أكثر أماناً من الولادة بالجفت أو الشفاط التي يقوم بها أطباء التوليد مما يؤدي في معظم الأحيان إلى عاهات وإصابات للأطفال.

كما أنه أدى إلى تجنب حدوث التهابات أثناء وبعد الولادة وسرعة التئام الجرح، واختفاء الإلتصاقات التي كانت تحدث في الماضي.

لكن الولادة الطبيعية عن طريق المهبل لا تزال هي الأفضل وأهم شيء يجب أن تعرفينه هو أن الولادة القيصرية هي إجراء طبي لحماية حياة الأم والجنين عندما يكون نزول الطفل بالطريقة الطبيعية أمراً غير ممكن هناك حالات طبية معروفة تجعل اللجوء للولادة

القيصرية أمراً ضرورياً لكن تذكري أن طبيبك هو الشخص المناسب لتقرير ما إذا كانت حالتك تتطلب إجراء ولادة قيصرية أم لا

وذلك بما يتيح له التقدم الطبي الملحوظ في مجال التشخيص المبكر للمشكلات الصحية التي تتعرض لها الأم والجنين من خلال أجهزة الموجات فوق الصوتية والدوبلر والجهاز رباعي الأبعاد والذي يكشف عن وزن الطفل..... وغيرها من الأمور_ويجب على أخصائي النساء والتوليد المشرف على الحمل التشخيص المبكر لهذه المشكلات الصحية، وتحديد نوع الولادة التي ستخضع لها الأم تجنباً للولادة المتعثرة ومضاعفاتها

متى يلجأ الطبيب للولادة القيصرية

يلجأ الطبيب للعملية القيصرية عندما تشكل الولادة الطبيعية خطراً على الأم والجنين أكثر من خطر العملية في حد ذاتها وهذا النوع يتم تحديده مسبقاً لأسباب منها :

- ١_ ضيق الحوض أو وجود ورم ليفي في طريق مرور الطفل في الولادة الطبيعية.
- ٢- ارتفاع ضغط الدم وإصابة الأم بتسمم الحمل يلزم إنهاء الحمل في الشهر الثامن بالعملية القيصرية
- ٣- كما ينصح الأطباء الأم التي أجرى لها عملية قلب مفتوح أو نقل كلية، أو الغضروف أو استئصال ورم بالمخ
- ٤_ إذا كان رحم الأم قد تعرض لعملية جراحية غير العملية القيصرية
- ٥_ إذا كانت المشيمة مزاحة نحو أسفل الرحم
- ٦_ إذا أجريت للام عمليتان قيصريتان سابقاً، مما يجعل الرحم أكثر قابلية للانفجار في حالة وجود ألام وانقباضات الطلق الشديدة
- ٧_ حالات زيادة وزن الطفل أكثر من أربعة كيلو جرامات
- ٨_ السمات الجسمانية للمرأة تلعب دوراً في تحديد نوع الولادة أيضا فقصر القامة يصاحبه ضيق في أبعاد الحوض والولادة قيصرية تكون أفضل لها عند البعض
- ٩_ كما أن الوزن الأمثل لزيادة الوزن أثناء فترة الحمل لا يزيد على ١٢ كيلو جراما لكن السمنة المفرطة يمكن أن تؤدي إلى مشكلات

" العملية القيصرية المستعجلة أو الطارئة "



ومن خلال اتخاذ الطبيب القرار بعمل الولادة القيصرية أثناء الولادة يمكن من خلالها إنقاذ الحياة حينما تطرأ تعقيدات منها ...

_ التأخر في توسع عنق الرحم، ومعاونة الجنين داخل الرحم والتي تتمثل من خلال عدم انتظام وتباطؤ ضربات قلب الجنين

_ النزيف الرحمي الشديد أثناء الولادة بسبب انفصال المشيمة أو لأي سبب آخر

_ تدلي أو هبوط حبل السرة خارج الرحم وما يترتب عليه من معاونة الجنين داخل الرحم

_ إذا كان رأس الجنين أكبر من أن يستطيع اجتياز حوض الأم على الرغم من توسع عنق الرحم توسعاً كاملاً.

_ حين يسبق حبل السرة رأس المولود أو تغطي المشيمة عنق الرحم

شرح مبسط لخطوات العملية القيصرية

تستغرق الولادة القيصرية ما بين ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة يتم إخراج الطفل خلال أول ٥ أو ١٠ دقائق وبقيّة الوقت يستغرق في خياط الجرح وتضميده

_ تتم العملية عن طريق شق جداري البطن ومن ثم الرحم لإخراج الطفل والمشيمة

_ بعد إدخال الأنبوب في يد الأم لإعطائها بعض الأدوية إذا تطلب الأمر :-

١- يتم تعقيم البطن وحلق شعر العانة إجراء بعض الاختبارات الدم وغيرها

٢- التخدير يتم استخدام مخدر كلي أو مخدر الإبيدورال لتخدير الجزء السفلي

إذا تم التخدير عن طريق الإبيدورال، فستكونين واعية طوال مدة الولادة وسترين طفلك بمجرد نزوله.

٣- إدخال قسطرة إلى المثانة لتصريف البول أثناء الجراحة

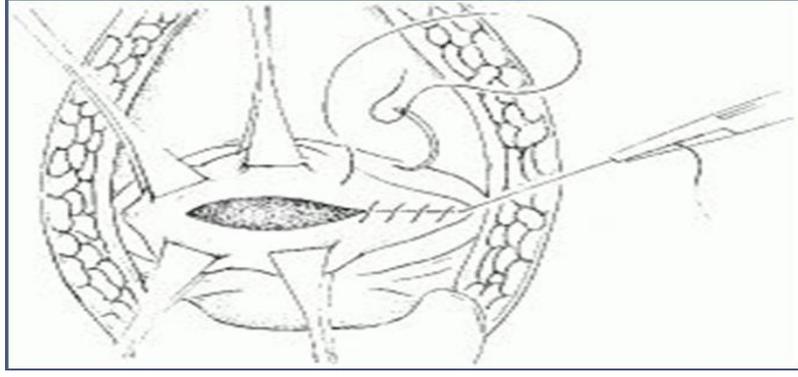
٤- يقوم الجراح بشق البطن يتم عمل فتحة أفقية في بطن الأم وفي الرحم ويتم إخراج الجنين إما بشكل عمودي أو مستعرض لكن الشق البطني عادة يجعل بشكل مستعرض منخفض في خط شعر العانة لأنه أكثر أماناً ولا يضعف الرحم في الحمل اللاحق ... ويسهل إخفائه عادة ويعرف بخط البيكيني)

٥- يفتح (شق) الرحم

٦- يتم إخراج الطفل والمشيمة من خلاله

٧- يتم خياطة الشق عادةً تكون الغرز داخلية من النوع الذي لا يحتاج لفك

والغرز الخارجية يمكن أن تكون من نفس النوع أو النوع الذي يحتاج إلى فك في كلتا الحالتين سيكون مكان الجرح بسيطاً



" مضاعفات الولادة القيصرية "

مضاعفات العملية القيصرية هي أكثر بعشر مرات من الولادة الطبيعية
_ وهنا أود أن أذكر بأن العمليات القيصرية لم تخفض من نسبة أمراض ووفيات المواليد
_ فالعملية القيصرية شكل رئيسي من أشكال جراحة المعدة
وتحمل معها خطر النزيف الحاد والالتهاب وعودة الأم إلى المستشفى مرة ثانية وتجلط
الدم. ويمكن لهذه العملية أن تترك الأم تعاني من الوجع لعدة أسابيع لدرجة أنها لا تتمكن
من رفع طفلها الحديث الولادة."
_ كما أن تعدد العمليات القيصرية له مضاعفاته وسلبياته بالنسبة للأم مثل الالتصاقات
والاحتقان في الحوض والذي يسبب آلاماً مزمنة
وقد تسبب انسداد الأنابيب (قناة فالوب) وبالتالي عدم الإنجاب
_ النزيف الدموي وما يترتب عليه من أضرار، والالتهابات، ومشاكل الأمعاء التي
ينتج عنها انتفاخ بطن المريض. وفي حين تتطلب عملية الولادة الطبيعية البقاء في
المستشفى لمدة يومين وأسبوعاً للتعافي فإن العملية القيصرية تتطلب البقاء في المستشفى
لأربعة أيام وأسبوعين للتعافي
يكون الحمل الثاني بعد العملية القيصرية الأولى بعد فترة معقولة لا تقل عن سنة حيث
تستعيد الأم صحتها وعافيتها أما طريقة الولادة فممكن أن تكون ولادة طبيعية وبدون أي
مشاكل.

لا يعني ذلك بأنها ستحتاج إلى القيصرية ثانية بالضرورة. كما أن كثيراً من النساء
يخضعن لولادة قيصرية، لأن الطفل يكون متمدداً بوضع عمودي (أي قدماه إلى الأسفل

بدلاً من رأسه ثم تتم ولاداتهن التالية بصورة طبيعية، إذ يكون رأس الجنين متجهاً إلى الأسفل

كثير من السيدات تشعر بالحيرة حول الطريقة الانسب للولادة هل الطبيعية او القيصرية؟ وهل الولادة القيصرية افضل لانها تحمل جزء كبير عن كاهل المراه؟ ام ان الولادة الطبيعية هي الافضل لانها جزء من الطبيعة؟بالاضافة الى انها تحتاج الى وقت كبير قبل العودة الى الحياه الطبيعية مرة اخرى !

ما هي مواصفات الطفل الطبيعي بعد الولادة مباشرة؟

يبدو الطفل بعد ولادته مباشرة بلونٍ أحمر داكن وتكسوه طبقة من الطلاء الدهني والطلاء الدهني هذا عبارة عن مادة لزجة كانت تسهل حركة الطفل في رحم أمه وتفيد بعد الولادة في حماية جسم الطفل من الانتانات الجلدية ، و يكون الطفل حديث الولادة الطبيعي نشيطاً ، و يبكي بقوة ويتحرك بنشاط ، ويمكن أن يرضع من ثدي والدته مباشرة

ما هي المقاييس الطبيعية للطفل عند ولادته (الوزن و الطول و محيط الرأس) ؟

يكون وزن الطفل الطبيعي عند الولادة من ٢,٥ كغ إلى ٤ كغ و محيط رأسه ٣٥ سم و طوله ٥٠ سم ، و هذه المقاييس تخص الطفل الطبيعي بعد حمل طبيعي لمدة ٩ أشهر .

العناية الفورية بالمولود

يجب ملاحظة لون الطفل والتأكد من انه يتنفس طبيعياً وان تقوم المولدة بتسليك المسالك الهوائية للطفل من اى مخاطر يكون بها وكذلك يتم فحص الجنين بسرعة لاكتشاف حالات المواليد ناقصي النمو وتحويلها لوحدات الحضانة وكذلك الحالات الحرجة والتشوهات الخلقية وتحويلها للوحدة المتخصصة وفي حالة ولادة طفل سليم توضع قطرة البنسلين أو السلفا غى عيني الطفل خوفا من تلوثهما بالجراسيم الموجودة في المهبل الأم أثناء الولادة ثم يربط الحبل السرى ويقطع بمقص معقم ثم يطهر موضع القطن بصبغة اليود أو الكحول النقي ثم يوضع غيار معقم ويربط حول الوسط وذلك خوفا من التلوث وخاصة من جراثيم التيتانوس

١- يجب أن يعطى الطفل التطعيم منذ اللحظة الأولى للولادة (قد يختلف سن بدء التطعيم من بلدٍ لآخر) ، أما العمر المفضل للختان فهو بعمر الشهر ولقد ثبتت الفائدة العلمية للختان وأصبحت كل الهيئات العلمية تتصح بالختان لأنه لوحظ زيادة معدل الانتانات البولية وسرطان القضيب عند الرجال غير المختونين

٢- يفضل عدم إجراء الحمام للطفل في اليومين الأوليين بعد الولادة لان المادة البيضاء الموجودة على جسم الطفل و التي تسمى الطلاء الدهني مفيدة للطفل وتحمي جلده من الجراثيم أما إذا كان هناك ضرورة لإجراء الحمام بسبب اتساخ جسم الطفل فيجرى الحمام بالماء والصابون و لا ينصح بإجراء الحمام بالماء والملح كما هي العادة في بعض المناطق لان الملح ملوث وقد ينقل جراثيم الكزاز إلى سرة الطفل .

١- يجب إبقاء الحبل السري (بقية حبل الخلاص) المقصوص نظيفاً وناشفاً، وينبغي غسل اليدين دائماً قبل لمسه. إذا أصبح الحبل السري وسخاً وتراكم عليه كمية من الدم الناشف، نظفه برفق بواسطة الكحول (سبيرتو ٧٠%) أو بواسطة الجنتيان البنفسجي.

العين
لوقاية عيني المولود من التهاب الملتحمة الخطير علينا أن نقطر في كل عين قطرة من نيترات الفضة المركزة بنسبة ١% ، أو نستعمل مرهماً من التتراسيكلين أو الإريثروميسين وذلك بعد الولادة مباشرة. إن هذه المعالجة مهمة جداً وخصوصاً إذا ظهرت إحدى علامات السيلان أو الكميديا عند أحد الوالدين.

رابعاً: الرعاية الصحية للام بعد الولادة

الرعاية أثناء فترة النفاس

في خلال فترة ما بعد الوضع من الضروري تقديم الرعاية ليس فقط العناية الجسمانية بل النفسية والاجتماعية والتعليمية بقدر المستطاع

تعريف فترة النفاس

هي الفترة التي تمتد حتى نهاية الست اسابيع الاولى بعد الوضع اي مدتها ٤٢يوما يتم خلالها عودة الأعضاء والانسجة والتغيرات الفسيولوجية التي حدثت أثناء الحمل الى الوضع الطبيعي قبل الحمل الزيارات المنزلية للام في بداية فترة النفاس

تفحص الأم مرة كل يوم خلال الايام الثلاثة الاولى ثم مرة كل ثانى يوم حتى نهاية الاسبوعين الاولين ويتم في كل زيادة ما ياتى بواسطة الممرضة تتأكد أن الأم في صحة جيدة فتقيس درجة حرارتها وتكشف على الثديين وتتأكد انهما طبيعيين وانه لا يوجد اى تشقق بالحلمات والا فتعطيها العلاج اللازم أو عرض الامر على الطبيب

تضع يدها على بطن الأم لتأكد من عدم وجود الم وان الرحم يعود تدريجيا الى حجة الطبيعى

تقوم بعمل غسيل مطهر للاجزاء التناسلية الخارجية للوالدة وتضع غيار جديد معقم وخلال ذلك عليها أن تتأكد أن كمية الدم المفقود في كل يوم مناسبة اى عدم وجود نزيف والا ستلزم ذلك استدعاء الطبيب لاتخاذ ما يراه من علاج

عليها ايضا أن تتأكد من أن الدم والافرازات المهبلية ليس لها رائحة كريهة اى انه ليس هناك التهابات داخلية

على الممرضة أن تقوم أثناء كل زيادة بفحص الطفل والتأكد من سلامته وانه يتغذى بطريقة سليمة مع تدريب الأم على التغذية السليمة للطفل وطريقة تنظيفه وعليها أن تفحص الحبل السرى الذي يسقط عادة خلال اسبوع الى اسبوعين من الولادة التنظيف الصحى للام بعد الولادة

بعض الجوانب الهامة التي تتطلب اهتماما اضافيا فيما يتعلق بتقديم خدمات رعاية الأم في فترة ما بعد الولادة هي العادات والممارسات المحلية فيما يتعلق بالنظافة الشخصية والتغذية للام والارضاع والغطاء للطفل

بالنسبة للنظافة الشخصية يتم التركيز على اهمية الاستحمام والاهتمام بنظافة الأعضاء التناسلية وخطورة الجلوس في ماء به اى من انواع المطهرات

الاهتمام بتغذية المرضع لازدياد احتياجاتها من السعرات الحرارية والبروتينات والفيتامينات والمعادن اكثر من فترة الحمل وذلك لتعويض الفاقد في عملية الحمل والمحافظة علي صحة الأم

التركيز علي اهمية الرضاعة الطبيعية لكل من الأم والطفل وكيفية الارضاع والعناية بالثديين لمنع حدوث التشققات أو الالتهابات

كيفية العناية بالمولود والتركيز علي الرضاعة الطبيعية والفظام

وسائل تنظيم الأسرة واهميتها لكل من الأم والطفل

مشاكل ما بعد الوضع

قد تكون هناك بعض المشاكل في فترة ما بعد الوضع وبعضها قد يشكل مخاطر علي الأم ومن أهم هذه المشاكل :

١. حمي النفاس :

قد ترتفع درجة حرارة الأم في اليوم الاول بعد ارتفاعا قليلا وذلك بسبب الارهاق لكن أي زيادة في درجة الحرارة حتي ٢٨ أو اكثر لمدة يومين متتاليين خلال اسبوعين من الوضع تعتبر حمي نفاث حتي يثبت العكس

٢_ مشكلات الثديين

أ) الحلمة المسطحة أو الغير بارزة :

تصعب مع الحلمة المسطحة ارضاع الطفل ويمكن ملاحظة هذه الحالة أثناء فترة الحمل أو اذا كان الرضيع لا يستطيع أن يرضع بسبب ذلك.

العلاج : تدليك وابرار الحلمة خلال الحمل .

في حالة صعوبة الارضاع تشرح للام طريقة واهمية تدليك الحلمة قبل كل ارضاع ، اذا كان ذلك غير مجديا فتلجأ الأم لاستعمال غطاء الحلمة الخاص بها ويمكن ايضا شطف اللبن وارضاع الطفل بالكوب .

ب) جروح وتشققات الحلمة :

في هذه الحالة تكون الحلمة مؤلمة وقد تظهر الجروح وعليها اثار دم تسبب الأم عند الارضاع . وقد تسمح بدخول البكتريا وتسبب التهاب الثدي

العلاج : يوقف الارضاع من الثدي المصاب لمدة ٢٤ ساعة ويشطف اللبن حتي لا يجف وعلاج التشققات يكون بالدرجة الاولى تعليم الأم كيف تضع الرضيع علي الثدي بصورة صحيحة وضرورة أن ترضع الطفل من الثدي وليس الحلمة وان تكون الحلمة واغلب الهالة في داخل فم الطفل أثناء الرضاعة .

الوقاية : تدليك الحلمة جيدا في الشهرين الاخيرين من الحمل

ج) خراج الثدي :

يوجد في داخل الثدي وتكون مؤلمة ويسبقها احيانا تشقق الحلمة يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة .

- العلاج : كمادات دافئة ثلاث مرات في اليوم لمدة ١٥ دقيقة
يتم افرغ اللبلين بانتظام وعدم رضاعة الطفل من الثدي المصاب .
وعلاج بالمضادات الحيوية والفتح الجراحي للخراج تحت بنج عمومي .
٣ . التهاب المثانة
٤ . ظهور جلطة في الاوردة العميقة للساقين .

معدل وفيات الامهات :

- عدد وفيات الامهات بسبب الحمل والولادة والنفاس في جهة ما وسنة ما $100000 \times$
عدد المواليد احياء في نفس الجهة ونفس اتسنة
وهذا المعدل قدره حوالي ٨٤ . ١٧٠ في ١٠٠٠٠٠٠ مولود في مصر .

اسباب وفيات الامهات :

تنتقسم الي ثلاث اقسام :

١. اسباب مباشرة : كالنزيف من الأعضاء التناسلية وتسمم الحمل وعسر الوضع وارتفاع ضغط الدم وحمي النفاس
٢. اسباب غير مباشرة : مثل اصابة الأم بامراض مزمنة مثل امراض القلب والكليتين .
٣. اسباب غير مرئية : مثل الظروف الاجتماعية والاقتصادية للأسرة وهي اهم مسببات الوفاة والاسباب المباشرة هي الخطوة الاخيرة في الطريق الي الوفاة .

ومن ذلك نجد أن اهم العوامل المؤثرة علي مستوي صحة الأم هي :

١. المستوي الاجتماعي والاقتصادي للبلاد .
٢. مستوي التغذية المتوفرة للامهات .
٣. مستوي التعليم في البلاد بصفة عامة وللبنات خاصة.
٤. مدي انتشار الأمراض في المجتمع .
٥. اسباب بيولوجية مثل سن المرأة حيث ترتفع نسبة الوفيات بين الامهات الصغيرات في السن وبين الوالدات في السن المتأخرة.
٦. الاجهاد البدني والذهني أثناء الحمل

٧. مدي توفر الخدمات الصحية اللازمة والادوية والاطباء والحكيمات المدربين علي رعاية الحوامل والولادة

دور المجتمع في تطوير مفهوم السلامة للام :

من المتعارف عليه أن هناك صعوبات فيما يتعلق بالتخاطب بين الطبيب من عنصر الرجال والمريضات أو المواطنات اللاتي يعملن في الحقل الاجتماعي ولكن يمكن أن يؤثر علي الزوجين من خلال الزوج اما فيما يتعلق بجمهور النساء فان الطبيبة هي في وضع افضل بكثير .

ويتوقع أن تلعب النساء دور هاماً في تطوير الصحة وتقدم أي بلد علي أن تتناسب هذه الادوار المعتقدات الدينية والثقافات والعادات المحلية وتعليم عدد كبير من النساء والتحاقهن بمجالات العمل العام كالطب والتمريض والعمل الاجتماعي سيكون لهن دور بارز في مساعدة اخواتهنمن النسوة في نقل الثقافة الصحية السليمة قبل الزواج وقبل الحمل والوضع وما بعد الوضع وبين الولادات كتباع فترة الحمل لتكون في متناول كل اسرة لتحقيق مفهوم سلامة اللومومة كما اوصت بذلك هيئة الصحة العالمية واليونيسيف .

ما يجب أن تفهمه كل اسرة أو مجتمع فيما يتعلق بمفهوم سلامة الأمومة :

١- يمكن تقليل مخاطر الحمل بالذهاب الي اقرب مركز رعاية امومة وطفولة لمتابعة الحمل بانتظام .

٢. يجب أن تتم أي ولادة بمساعدة شخص مدرب .

٣. يجب علي كل امرأة أن تعرف علامات الخطر في الحمل وذلك لخفض هذه المخاطر .

٤. كل امرأة حامل تحتاج الي مزيد من الغذاء والراحة

٥. تجنب حدوث الحمل قبل ١٨ سنو أو اكثر من ٣٥ سنة من العمر .

٦ . البنات اللاتي يتمتعن بصحة جيدة وتغذية جيدة خلال سني الطفولة والمراهقة تواجهن مشاكل في الحمل والوضع مستقبلا .

معلومات مساعدة علي سلامة الأمومة :

الذهاب الي مركز رعاية الامومة والطفولة للمتابعة يؤدي الي تفادي كثير من مخاطر الحمل والوضع اذا كانت اذا كانت المتابعة مع اول احساس بالحمل فهذا يساعد علي أن تكون الولادة السليمة وطفلها صحيح بالاتي :

متابعة تقدم الحمل واذا كان هناك احتمال لحدوث مشكلات يمكن احالة السيدة الي المستشفى للوضع به

الاكتشاف المبكر لارتفاع ضغط الدم والذي يشكل خطرا علي الأم والجنين

اعطاء اقرص الحديد وحمض الفوليك لمنع حدوث فقر الدم

تطعيم الأم لوقايتها هي وطفلها من الكزاز

التأكد من النمو الطبيعي للجنين

اعداد الأم لتتمر بتجربة الوضع بسلام واهداء النصح فيما يتعلق بالارضاع الطبيعي والاهتمام بالوليد

النصح فيما يتعلق بتأجيل حمل قادم حتي يكمل المولود الاخير فترة الرضاعة

علي المولودة المدربة أن تعرف :

اذا طالت فترة الوضع الي ٢٤ ساعة أو اكثر يجب نقلها للمستشفى وكيف تحافظ علي

النظافة أثناء الولادة وتقلل من فرص حدوث التهابات

كيف تفحص حبل السرة بطريقة نظيفة وسليمة

ماذا تفعل اذا كان المجرى غير طبيعي

ماذا تفعل اذا كان هناك نزول دم زائد

متي تطلب مساعدة خبرة طبية امثل

ماذا تفعل اذ لم يبدأ الطفل في التنفس طبيعيا

كيف تساعد الأم لكي تؤجل حدوث حمل جديد

علامات الخطر قبل حدوث الحمل :

سم الأم المرتقبة اقل من ١٨ أو اكثر من ٣٥

لديها ٥ اطفال أو اكثر

لديها مولود سابق وزنه اقل من ٢ كجم أو حدوث اسقاط سابق

- وزنها اقل من ٦٥ كجم وطولها اقل من ١٤٠ سم
علامات الخطر تظهر أثناء الحمل :
لا تكتسب وزن اضافي علي الاقل ٦ كجم خلال الحمل
الشحوب
تورم غير طبيعي بالارجل أو الايدي أو الوجه
علامات تتطلب النجدة السريعة:
-النزف من المهبل خلال الحمل
- الصداع الحاد
- التقيؤ الشديد
- الحمي المرتفعة
- السقوط من مكان مرتفع
- فقد الاحساس بحركة الجنين لمدة ٢٤ ساعة
- التشنجات
- تورم شديد بالجسم خاصة الوجه
- انفجار جيب المياه ونزول سائل غير عادي علي الأم

تنظيم الأسرة وضبط النسل

المقصود بتنظيم الأسرة هو أن تحصل علي الاطفال بالاختبار وليس بمحض الصدفة أي
وفقا لتخطيط يلائم حاجات الأسرة الاقتصادية والاجتماعية والبيولوجية . ويتم هذا بأن يولد
لكل اسرة عدد مناسب من الاطفال علي أن تكون المسافة بين كل طفل والطفل الذي يليه
كافية بحيث يمكن للام أن تستعيد صحتها وان توفر الرعاية الكافية وهذا يعني القدرة علي
التحكم في النسل وضبطه
وسائل منع الحمل المستعملة :
وللسهولة فانها تقسم كالاتي:
وسائل يستعملها الزوج .
وتعمل علي منع دخول السائل المنوي الي المهبل وهي

١. الجراب الوافي :

وهو غشاء من المطاط الرقيق يستخدمه الزوج قبل العملية الجنسية ولكن يجد التأكد من عدم وجود ثقب به قبل الاستعمال وبعده

مميزاته :من الطرق ذات الكفاية العالفية في منع الحمل وخاصة اذا استعمل مع الكريم الخاص بمنع الحمل وفي نفس الوقت يتميز بسهولة الاستعمال

عيوبه : قد يتمزق أثناء الاستعمال وقد يعوق اللذة الجنسية

٢. القذف بالخارج :

والمقصود به أن يلجا الزوج الي اخراج عضوه الذكري من المهبل قبل عملية القذف ليتم قذف السائل لمنوي خارج المهبل

مميزاتها :

لا تحتاج هذه الطريقة الي معدات خاصة كما لا تحتاج الي استشارة طبيب

عيوبه :

قد تتسرب بعض الحيوانات المنوية الي المهبل قبل عملية القذف الرئيسية وقد يحدث الحمل في نفس الوقت تعطل هذه الطريقة استكمال اللذة الجنسية وخاصة عند الزوجة كما قد تؤدي الي مشاكل نفسية أو بدنية

٣. عملية تعقيم الزوج:

وهي وسيلة دائمة لمنع الحمل وعادة لا يلجأ اليها الا اذا كانت هناك موانع قوية وتتم هذه العملية باجراء جراحة بسيطة تتلخص في ربط ثم قطع القناتين الخارجيتين من الخصيتين (الحبل المنوي)

مميزاتها :

تحل هذه الطريقة مشكلة ضبط النسل للابد وفي نفس الوقت لا تؤدي الي أي تأثير في الرغبة أو القدرة الجنسية .

عيوبه :

لا يمكن الرجوع عنها بعد عملها .

ب) وسائل تستعملها الزوجة :

١. الوسائل الهرمونية :

حبوب منع الحمل الهرمونية :

وهي من احدث وسائل منع الحمل وتتكون كل حبة من مزدوج لهرموني الاسترين والبروجستيرون بنسبة مجدودة لكلا منهما . وتعمل هذه الحبوب علي تقليد الدور الذي تقوم به هرمونات الاسترين والبروجيستيرون في الأم الحامل وهو تنبيه الغدة النخامية في قاعة المخ الي التوقف عن افراز الهرمونات التي تساعد علي عملية تكوين البويضات بطريقة الاستعمال

تبدأ الزوجة في تناول حبة واحدة يوميا ابتداء من اليوم الخامس من الحيض وتستمر علي هذا الي أن تستكمل ٢١ حبة ثم تتوقف عن تناول الحبوب . ونتيجة لهذا نجد أن الحيض قد بدأ وقد يكون هذا بعد فترة تتراوح ما بين يوم الي خمسة ايام ثم تبدأ في تناول حبة واحدة يوميا ابتداء من اليوم الخامس للحيض الجديد الي أن تستكمل واحد وعشرين حبة وهكذا

مزايها:

لا يحتاج استعمالها الي مهارة خاصة

لا تتدخل في العملية الجنسية

يمكن للزوجة أن تحمل مباشرة عقب التوقف عن تعاطيها

للاقرص كفاءة في منع الحمل تصل الي ١٠٠% (وهذا أن لم تنسي الزوجة تناول القرص اليومي)

عيوبها :

تسبب في بعض الاحيان الشعور بالغثيان والقئ والصداع والزيادة في وزن الجسم

لا تستعمل في حالات مرض الكبد والكلبي وارتفاع ضغط الدم . وجلطات الدم

ب) الحقنة طويلة الاجل والتي تمنع الحمل لمدة شهر أو ثلاثة

ج) الكبسولات تحت الجلد والتي تمنع الحمل لمدة خمسة سنوات

٢ . الجهاز المهبلي

وهذا الحاجز عبارة عن شبه طبق مسطح من المطاط المرن وقطره يتراوح بين ستة وتسعة

سنتيمترات

طريقة الاستعمال :

يوضع الحاجز المهبلي بواسطة الزوجة في المهبل الي نصفين نصف يحجز عنق الرحم

النصف الاخر يفتح للخارج وفيه للخارج وفيه تتم العملية الجنسية ولزيادة كفاية الحاجز

المهبل في منع الحمل يستعمل معه نوع خاص من الكريم الخاص الذي يقتل الحيوانات المنوية التي قد تتسرب من تحت الحاجز الي فتحة عنق الرحم
مميزاته :

لا يؤثر في العملية الجنسية

طريقة ذات كفاءة عالية اذا استخدمت بالطريقة الصحيحة

عيوبه :

يحتاج لاستشارة طبية لاختيار المقاس المناسب

تحتاج الزوجة الي بعض الارشاد والتدريب علي استعمال الحاجز

يجب أن يترك الحاجز المهبل في مكانه داخل المهبل لمدة لاتقل عن ثماني ساعات بعد

اخر قذف علي الا تزيد هذه المدة عن اربع وعشرين ساعة

٣ - اللولبيات الرحمية :

وتعتمد هذه الطريقة علي وضع جسم غريب في باطن الرحم ويستعمل الآن لولب مصنوع

من البلاستيك علي اشكال حلزونية أو دائرية أو قوسية وتقوم هذه اللولب بعملها في منع

الحمل . ذلك بمقاومة الاخصاب للبيضة كما تعوق حركة الحيوان المنوي في الرحم

والانابيب وفي نفس الوقت تعوق عملية غرس الزيجوت في جدار الرحم هذا بزيادة

تقلصات عضلات الرحم الطاردة

طريقة الاستعمال :

يقوم الطبيب بادخال اللولب بمساعدة انبوبة رفيعة طويلة تمر في قناة الرحم ثم يترك

اللولب داخل الرحم ليعود لشكله الطبيعي .

المميزات :

يركب اللولب مرة واحدة ويستمر داخل الرحم لعدة سنوات

لا يحتاج اللولب لاحتياطات خاصة أثناء العلاقة الجنسية .

العيوب :

قد يطرد اللولب احيانا من الرحم دون أن تشعر الزوجة

قد يسبب بعض النزيف الرحمي

قد يسبب الما نتيجة لتقلصات الرحم

فترة الامان :

ويعني بها الامتناع عن العلاقة الجنسية فترة الخصوبة الشهرية للمرأة وهي حوالي أربعة ايام في منتصف المدة بين حيضين ويفضل زيادة زيادة المدة الي ستة ايام . وحيث أن فترة الخصوبة غير معروفة بالتحديد لكل زوجة ومن الصعوبة تحديدها تحديدا تام . ولكن بصفة عامة يحدث انطلاق بويضة قبل بداية الحيض باربعة عشر يوما أي انه في الزوجة التي يبلغ شهرها الحيض ٢٨ يوما تتطلق بويضتها في اليوم الرابع عشر منذ اول يوم حيض وبحساب يومين أو ثلاثة قبل وبعد هذا التاريخ يمكننا القول أن فترة الخصوبة تقع في الفترة من اليوم الحادي عشر الي اليوم الثامن عشر من الشهر الحيضي .

المميزات :

لا تحتاج هذه الطريقة لاي نفقات .

العيوب :

تحتاج هذه الطريقة الي الدقة في الحساب .

قد تختل الدورة الشهرية لاي سبب من الاسباب . ولكن تجري الآن ابحاث عديدة لاكتشاف طرق مبسطة واكيدة بحساب فترة الخصوبة .

٥ - الحبوب المهبلية والكريم الخاص بمنع الحمل :

وهي مجموعة من التركيبات الكيماوية التي توضع في المهبل قبل العملية الجنسية بمدة لا تزيد عن ساعة واحدة ويجب الا يتبعها دش مهبلي قبل مرور ست ساعات علي الاقل بعد اخر عملية جنسية وتقوم هذه المواد بقتل الحيوانات المنوية . وتعطي هذه الوسائل سواء كانت حبوب وكريم وقاية من الحمل بدرجة متوسطة وتختلف كفايتها حسب التركيب الكيماوي .

المميزات :

لا تضر بالصحة

لا تحتاج لاشراف طبي

العيوب :

تؤدي الي بعض المضايقات للزوجين .

الاسفنجة المشبعة

وهي اسفنجة صغيرة مشبعة بمحلول كيميائي قاتل للحيوانات المنوية . وعند الاستعمال توضع في المهبل قبل العملية الجنسية فتحدث بها رغبة تقتل الحيوانات المنوية . وفي الواقع تعتبر هذه الطريقة تطوير للطرق البدائية المستعملة في المجتمعات الفقيرة (مثل استخدام قطنة مبللة بالخل أو بعصير الليمون أو محلول الملح المركز ...) الخ .

وفي الواقع لم تقم الآن دراسات كافية لتقييم كفاءة هذه الطرق البدائية .

٧ - تعقيم الزوجة :

وهي عملية جراحية هدفها اغلاق قناتي فالوب وهي لا تؤثر علي صحة الزوجة مستقبلا بل تستمر في حيضها الطبيعي ولكن أهم عيوبها هو اللاعودة وانها اصعب من عملية التعقيم في الرجل ويلجأ اليهما عادة اذا كان في الحمل خطورة علي صحة الأم .

٨ - عملية الاجهاض :

وهي عملية مرفوضة شرعا وقانونا كوسيلة من وسائل تحديد النسل الا اذا كانت هناك ضرورة قصوي متعلقة بصحة الأم والحفاظ علي حياتها ويجب اجراؤها اذا استدعي الامر تحت اشراف طبيب متخصص حتي لا ينتج عنها اخطار صحية خطيرة .

تقييم وسائل تحديد النسل :

مما تقدم يتبين لنا انه توجد وسائل عديدة يمكننا بها منع الحمل ولكل وسيلة من هذه الوسائل عيوبها ومزاياها ، وللمفاضلة بين هذه الوسائل تؤخذ العوامل الاتية في الاعتبار :

درجة السلامة :

يجب التأكد من أن وسيلة منع الحمل المستخدمة ليس لها اثار ضارة علي صحة الزوجين والطفل (نسبة الاعراض الجانبية والمضاعفات الناتجة عن استخدام الوسيلة)

درجة الكفاية :

وهي درجة الاقبال :

مدي اقبال الناس علي استعمال هذه الوسيلة (وقد تكون الوسيلة ذات درجة عالية من الكفاية ولكن قد يكون لسبب أو لآخر اقبال الناس عليه محدودا)

٤) درجة الفاعلية :

ويقصد بها مدي نجاح الطريقة أو الوسيلة في تحديد النسل اذا استعملت علي مستوي المجتمع (أي يدخل في حسابها درجة الكفاية ودرجة الاقبال) فمثلا اذا كانت وسيلة لمنع

الحمل ذات كفاية ١٠٠% ولكن لا يقبل عليها سوي ربع عدد السكان فقط فان درجة فاعليتها في تحديد النسل تكون $100 \times \frac{1}{4} - 25\%$ وقد ثبت أن وسائل ضبط النسل حاليا لها درجات الكفاية الآتية .:

الطريقة	درجة الكفاية
١ حبوب منع الحمل	٩٨ - ١٠٠ %
٢ اللولب	٩٨ - ١٠٠ %
٣ الحاجز المهبلي مع الكريم الخاص	٩٤ - ٩٨ %
٤ الجراب الواقي	٩٤ - ٩٨ %
٥ الكريم الخاص وحدها	٨٥ - ٩٨ %
٦ الحبوب المهبليّة وحدها	٦٠ - ٨٦ %

والجدير بالذكر انه في استخدام وسائل منع الحمل المختلفة يجب أن نتذكر الحقائق التالية .:

انم استعمال أي وسيلة لمنع الحمل أفضل من عدم استعمال وسيلة معينة أن الوسيلة المثالية لأي زوجين هي التي تتضمن أن يستعملانها بانتظام أن درجة الإقبال علي استعمال الوسيلة هي أهم عامل في نجاحها

عوامل برنامج تنظيم الأسرة

وتنقسم هذه إلي عوامل ثقافية واجتماعية ونفسية

أ - العوامل الثقافية ومن أمثلتها الآتي .:

- ١-التقاليد .: وهي القيم الثقافية المتوارثة والتي تعمل علي الحفاظ علي القديم والتمسك بما كان يعتقد فيه الآباء والأجداد وتقف في سبيل أي تغيير مثل تنظيم الأسرة
- ٢ - التواكل .: وهي المفهوم الخاطئ في معني قضاء وقدر مما يدفع الناس علي التواكل دون اخذ دور ايجابي في تنظيم حجم أسرة وهذا فهم خاطئ للدين .
- ٣- التركيز الثقافي .: حيث يجد معظم الناس أن طريقتهم في الحياة أفضل من أي مجتمع آخر مما يجعل اقتباسهم لأفكار جديدة في غاية من الصعوبة

وعلي سبيل المثال فان الأمهات في الصعيد أو في الريف يرفضون الولادات بواسطة طبيب ويفضلون عنه الولادة بواسطة الداية ويعتبرون الذهاب إلي طبيب م هو إلا نوع من القيم الدخيلة عنهم

القيم النسبية :- ويقصد بها التفاوت في إعطاء قيم للعمل الواحد فمثلا قد لا تجد الزوجة في الحضر أي حرج في الذهاب إلي طبيب أمراض النساء للكشف عليها واستشارته طيبا بينما تعتبر الزوجة في أهالي الصعيد هذا التصرف من الأعمال الفاضحة عدم توافر وسيلة مثلي لمنع الحمل وخالية من الأعراض الحالية

ب . العوامل الاجتماعية

وهي عوامل في التركيب الاجتماعي للمجتمع ومنها .

١ - قوة تماسك الجماعة :-

يشعر الأهالي في الريف بالالتزام المتبادل بينهم فعلي سبيل المثال لا تذهب الزوجة إلي الوحدة الصحية أو لمركز تنظيم الأسرة إلا بعد أن تأخذ الأذن من والدة زوجها التي عادة ما تكون عقبة ضد تنظيم النسل وإتباع النصائح الصحية السليمة وفي نفس الوقت لا يمكن للزوجة مخالفتها في الرأي

٢- التحزب والعصبيات :-

ويقصد بها انقسام المجتمع إلي حزينين متعادين وإذا اخطأ العاملون في مركز تنظيم الأسرة وقاموا بالاتصال بأحدي الأسر الكبيرة ولم يتصلوا بالأسر الكبيرة الاخري التي تتافسها في القرية ولهذا فان الأسرة الثانية تتحول تلقائيا عدو لفكرة تنظيم الأسرة مما يقلل من نجاح المشروع

التنافس في الريح:-

في هذه الحالة يوجد أفراد في المجتمع يهدد رزقهم وجود مشروع تنظيم الأسرة (كالدائيات) ونتيجة لهذا يقوم هؤلاء الأفراد بدعاية مضادة قد تؤدي إلي فشل مشروع

ج . العوامل النفسية وأهمها الآتي :-

١- التفاوت في الإدراك :-

ويقصد به أن أفراد المجتمع يختلف إدراكهم للأمور عن إدراك القائمين ببرنامج تنظيم الأسرة فعلي سبيل المثال يعتبر برنامج تنظيم الأسرة كحل لمشاكلنا الصحية والاقتصادية

في نفس الوقت الذي يعتبر فيه البعض انه كلما زاد حجم الأسرة كان هذا مدعاة التفاخر والعزة

٢- التفاوت في اللغة .:

وكثيرا ما نجد الطبيب يستعمل ألفاظا لا يدركها القروي البسيط (مثل استعمال الكريم من الظاهرالخ)

الدوافع التي تدفع الناس إلي قبول برنامج تنظيم الأسرة

(١) الحاجة للمركز الاجتماعي :

في هذه الحالة يجب ربط البرنامج بارتفاع المركز الاجتماعي لمن يتجاوب معه ، فقد يقبل القروي علي برنامج تنظيم الأسرة لأنه سيصبح صديقا للطبيب أو الأخصائي الاجتماعي أو لان البرنامج سوف يوفر له لقب في لجنة الأسرة (عضو اللجنة ، سكرتير اللجنة ، أمين الصندوق ،.....الخ)

(٢) الكسب المادي

ويعتبر من أهم الحوافز للإقبال علي برنامج فقد يوفر لهم معونة مجانية من الأطعمة والفيتامينات أو مبلغ من المال للسيدات اللاتي يجلبن صديقاتهن لاستعمال وسائل تنظيم الأسرة المتاحة في المركز

(٣) التزام الصداقة :- إذا عمل الطبيب وغيره من العاملين في مجال تنظيم الأسرة علي قيام صداقات بينهم وبين أفراد المجتمع فان هؤلاء يشعرون بالالتزام للصداقة يجعلهم يقبلون علي البرنامج إرضاء لأصدقائهم وحفظا علي هذه الصداقة

(٤) الإغراء الديني :

يعتبر الدين من الموانع القوية عند الإنسان فإذا ارتبط العمل الصحي بالنواحي الدينية في هذا دافعا قويا لإقبال الناس علي البرنامج

وفي الواقع تعتبر العوائق والدوافع لبرنامج تنظيم الأسرة من أهم خطوات هذا البرنامج بعض الملاحظات علي برنامج تنظيم الأسرة في مصر

بالرغم من بداية العمل الجاد في برنامج تنظيم الأسرة في مصر منذ عام ١٩٦٦ إلا انه لا يوجد تأثير محسوس علي معدل الزيادة الطبيعية للسكان حتي الآن ومع أن هناك انخفاض قليل في معدل مواليد في السنوات الأخيرة فانه مع الجهود المبذولة في ميدان تنظيم الأسرة تساهم في زيادة التعليم والتصنيع وعمل الأمهاتالخ ويعلل ذلك أننا نمر

بمرحلة النضج السكاني وفي نفس الوقت فان نسبة كبيرة ممكن يمارسون منع الحمل يبدعون ذلك بعد الطفل الخامس حيث يؤثر ذلك تأثيرا ضعيفا بالنسبة لمتوسط عدد الأفراد بالأسرة

يجب توجيه التوعية الصحية بتركيز شديد علي المتزوجين حديثا أو إلي الأسر ذات الطفل الواحد أو الطفلين ولكي تكون التوعية كاملة ومؤثرة يجب أن يكون موضوع تنظيم الأسرة ضمن المقررات الدراسية بالمدارس حتي تنمو مفاهيم الأسرة مع الجيل الصاعد وفي نفس الوقت تنقل هذه الأفكار للأسرة بطريقة فعالة

جعل التعليم إلزاميا حتي الشهادة الإعدادية سيرفع من المستوي الثقافي وسيؤخر سن الزواج للبنات وسيؤثر في الحد من النمو السكاني السريع يجب توفير أقرص منع الحمل وغيرها في الصيدليات بثمن رخيص ويجب تشجيع مساهمة الأطباء في مجال تنظيم الأسرة في عياداتهم الخاصة .

برنامج رعاية الطفولة منذ الولادة

حتي السن المدرسي

أهداف البرنامج .:

نتبع نمو وتطور الطفل

التحصينات الإجبارية والمنشطة

علاج الحالات البسيطة وتحويل الحالات المتقدمة إلي أقسام الأطفال والمستشفيات العامة

الاكتشاف المبكر للحالات الحرجة وتحويلها للعيادات التخصصية

خفض معدل الإصابة بالإمراض المعدية

خفض معدل وفيات الأطفال

الوقاية من وعلاج أمراض الإسهال

الوقاية من وعلاج أمراض الجهاز التنفسي الحادة

التثقيف الصحي والغذائي

ويشمل برنامج رعاية الطفولة ما يأتي .:

التاريخ الصحي للطفل

ويجب أن يكون هذا التاريخ متصلا مستمرا وشاملا للمعلومات العامة عن أسرة الطفل وعن نموه وعن تطوره والأمراض التي إصابته :

١ - تاريخ فترة الحمل :

في اغلب الأحيان تمر فترة الحمل بسلام ويولد الطفل بصحة جيدة ولكن في بعض الأحيان ونتيجة لعوامل في الأم يتأثر الجنين وربما يولد غير طبيعي ولذلك لكي يستطيع الطبيب تقدير حالة الطفل وإعطاؤه العناية التي يحتاج إليها لابد من معرفة تاريخ الحمل ونتيجة الكشوفات والفحوصات في المرات التي قامت بها الأم بزيارة للمركز الصحي ويستطيع الطبيب بعد تجميع هذه المعلومات وتحليلها الوصول إلي قرار فيما يتعلق بالطفل .

من المشاكل التي تصيب الأم أثناء فترة الحمل وتؤثر في صحة الجنين أو الطفل هذه المشاكل :

أ - الإصابة بالحصبة الألمانية :

هو ميكروب فيروسي يصيب الأم في الثلاثة شهور الأولى من الحمل ويعرض الجنين أيضا للإصابة بالفيروس ويكمن خطر الحصبة الألمانية في أن هؤلاء الأطفال يصابون بتشوهات خلقية تشمل :

مرض القلب الخلقي

تضخم الكبد والطحال

غشاوة بعدسة العين

صغر حجم الرأس

ضعف في السمع

تخلف عقلي

ب . التهاب الكبد المزمن (الفيروس الكبدي الوبائي)

هذا الالتهاب هو نتيجة للإصابة بميكروب فيروسي وهو لا يؤدي إلي تشوه خلقي في الوليد ولا نقص الوزن ولكن يؤدي إلي الولادة المبكرة إذا أصيب الأم في الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل . وفي اغلب الأحيان يولد الطفل من دون أي أعراض ولكن ربما يولد بالتهاب حاد في الكبد واغلب الأطفال يظلون حاملين مزمنين للميكروب ٣٥ % منهم

يصابون بتليف الكبد ويجب معاملتهم علي أنهم معدين للآخرين ولذلك يجب اخذ كل الاحتياطات اللازمة .

ج - نقل الدم :

أن الأمهات اللاتي تعرضن لنقل الدم أثناء فترة الحمل لسبب أو لآخر يمكن تعريضهن للإصابة بأمراض الايدز والتهاب الكبد المزمن وبديها يمكن أن تنتقل هذه الأمراض للوليد . بعض الأدوية التي تتعاطاها الأم أثناء فترة الحمل لها اثر ضار علي الجنين وخاصة إذا استعملت دون استشارة الطبيب في خلال ثلاثة شهور الأولي من الحمل . هـ . سوء التغذية : .

سوء التغذية الواضح في الأم يؤدي إلي نقص في غذاء الجنين ونقص في الوزن أيضا ضعف الدم في الأم نتيجة نقص الحديد يؤدي إلي نقص المخزون في الجنين وبالتالي إلي يضعف الدم و . تاريخ الأمراض :

إذا كانت الأم تعاني من بعض الأمراض فهذا يؤثر علي الجنين أيضا مثل السكر وضغط الدم والتهاب الكلي المزمن ي . تاريخ الوضع والولادة :

كل المعلومات الخاصة بعملية الوضع من حيث سهولتها أو حدوث أي مضاعفات أثناءها لها تأثير مباشر وغير مباشر علي صحة الطفل ومن أهم هذه المعلومات : استغراق الولادة وقت طويل وخاصة إذا انفجر جيب المياه مبكرا النزيف من الرحم قبل الوضع

تدلي الحبل السري

التأخير في ولادة الرأس

كل الحالات التي تؤدي إلي نقص الأكسجين في الجنين

إنعاش الوليد (العناية بالوليد ساعة الولادة)

الغرض من إنعاش الوليد هو أساسا هو تغطية الفترة الانتقالية من حياة الجنين في رحم امه إلي تعوده ومقدرته علي الحياة خارج الرحم والتغيرات الأساسية المتعلقة بالجهاز التنفسي أو الجهاز الدوري والمتعلقة أساسا بتمدد الرئتين ومقدرة علي تبادل الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون ويشمل إنعاش الوليد ما يأتي : .

شفط السوائل من القصبة الهوائية وذلك للمساعدة في تمدد الرئتين
فحص الطفل وقياس سرعة نبضه وتنفسه ومراقبة لونه
ينشف جسم الوليد ويوضع في جو دافئ
الكشف علي الوليد وذلك لاكتشاف حالات العيوب الخلقية الواضحة واهم الأعضاء التي
يجب الكشف عليها هي :
الرأس والعنق والفم :
الرأس : محيط الرأس المكتمل يتراوح بين ٣٣-٣٧ سم
يتم الكشف علي أي جرح أو تورم ويتم أيضا تقييم فتحة نافوخ الرأس
العنق : يكشف علي تورم في العنق ومدى حركته في الاتجاهات المختلفة
الفم : يكشف علي سقف الحلق والشففتين
الجهاز العصبي :
يلاحظ أن الحركة في جانبي الجسم متساوية وان تؤثر الحركات والحركة عند اللمس
طبيعية
الوزن والطول :.
وزن الوليد يتراوح بين ٢,٧ إلي ٣,٦ كيلو جرام ويتراوح الطول بين ٤٨ سم إلي ٥٣ سم
الكشف عند الخروج من المركز
في حالة إتمام عملية الولادة في المركز قبل خروج الطفل إلي المنزل يجب التأكد من
الآتي :.
القلب : لا توجد زرقة في اللون أو هبوط في القلب
الجهاز العصبي :
أن الرأس سليم وفتحة اليافوخ طبيعية والحركة متساوية
البطن : لا توجد تورمات أو تضخم في الأعضاء وان البراز والبول طبيعيين
الجلد : لا توجد اصفرار أو تغير في الجلد
الحبل السري : لا يوجد آثار التهاب

الرعاية الطبية للطفل

ينبه علي الأم أن يزور الطفل مركز رعاية الأمومة والطفولة مرة كل شهر في السنة الأولى من العمر ومرة كل ٣ شهور في السنة الثانية ومرة كل ٦ شهور بعد ذلك إلي السنة السادسة.

فإذا انقضي مدة شهر بعد موعد الزيارة ولم تحضر الأم إلي المركز فعلي المركز زيارتها لمعرفة السبب في التأخير.

يجب تقييم الحالة الصحية للأطفال في أول زيارة للمركز وتعمل لهم مشاهدات حسب سنهم وتسجيل هذه المشاهدات في بطاقة صحية خاصة بالطفل

عند وصول الطفل إلي المركز يجب أولاً قياس درجة الحرارة وعزل المصابين بارتفاع درجة الحرارة أو الأمراض المعدية التي يشتبه فيها مثل السعال الديكي والجرب وغيرها يجب أن يوزن جميع الأطفال عدا المعزولين في مواعيد الزيارة الدورية ويثبت الوزن علي المشاهدة في الخانة الخاصة بذلك ويبين ذلك علي الرسم البياني بكل بطاقة وتحتفظ الأم بها ويبلغ الطبيب في حالة الوزن غير الطبيعي وذلك للبحث عن السبب ومعالجته .

العناية بعيون الطفل لوقايته من الأمراض اليرموية

فحص أسنان الطفل بمعرفة طبيب الأسنان بالوحدة كل زيارة

يقوم المركز بتحصين مواليدهم ومن يتقدم له ضد أمراض الطفولة المعدية كما هو مبين بالجدول .

ومن علامات النمو الطبيعي للطفل هي الزيادة في الطول والوزن كما هو مبين بالجدول الآتي :

النمو الطبيعي للطفل من الولادة حتي سن ستة سنوات

الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو	
٥٠	٣,٥	عدد الولادة
٦٠	٥,٥	٣ شهور
٦٥	٧	٦ شهور
٧١	٩	٩ شهور
٧٥	١٠	١٢ شهر
٨٠	١١	١٨ شهر
٨٧	١٢,٥	٢ سنة
١٠٠	١٥,٥	٤ سنة
١٠٥	١٨	٥ سنة
١١٠	٢٢	٦ سنوات

وأيضاً يتم للمركز الكشف علي أسنان الطفل للتأكد من ظهورها في الوقت المناسب .
وقت ظهور الأسنان اللبنية في الأطفال:

٦-٧ شهور	القواطع الوسطي السفلي
٧-٨ شهور	القواطع الوسطي العليا
٨-٩ شهور	القواطع الجانبية السفلي
٩-١٢ شهر	القواطع الجانبية العليا
١٢-١٨ شهر	الضروس الأولى
١٨-٢٤ شهر	الأنياب
٢٤-٣٠ شهر	الضروس الثانية

هذا وليس بالضرورة أن يكون تأخر نمو الأسنان عن المواعيد الأنفة الذكر معناه أن هناك مشكلة صحية عند الطفل ولكن يجب أن نبادر بعرض الطفل علي طبيب الأطفال للاطمئنان وغالبا يكون تأخر ظهور الأسنان شيئا طبيعيا وليس مرضيا .

العناية بعين الطفل

تلعب الأم دورا هاما وكبيرا في رعاية عيون طفلها وعدم تعرضه لأي مرض بالعين يمكن أن يؤثر علي قوة الإبصار .

وتبدأ رعاية الأم للطفل منذ لحظة ولادته ، فيجب بعد الولادة مباشرة التأكد من سلامة عيون الطفل ووضع قطرة مطهرة يوميا (سلفا ستيتاميد ١٥% مرتين يوميا) مع غسل العين بصفة منتظمة للتأكد من نظافتها .

وفي مرحلة الطفولة يجب إتباع الآتي :

أولا :- يجب مراعاة النظافة بصفة مستمرة وعدم لمس العين بالأيدي الغير نظيفة وعدم تعرض العين للذباب وعدم مخالطة الطفل السليم للأطفال بالرمد .

وعند حدوث احتقان بالملتحمة يجب التأكد من نوعية الاحتقان الموجود وهل مصحوب بإفرازات مخاطية أو صديدية من عدمه ويجب التنبه بغسل العين بصفة مستمرة للتخلص من هذه الإفرازات وعدم تعرض المخالطين للطفل له منعا للعدوى مع وضع غلالة رقيقة علي وجه الطفل حتي لا ينقل الذباب العدوي وإعطاءه قطرة مثل قطرة الكلورا مينفيكول (ابتداء من سنة) أربع مرات يوميا وذلك تمهيدا لعرضه علي الأخصائي وفي حالة عدم وجود إفرازات من العين يعطي قطرات مهدئة وملطفة للعين ويحول للأخصائي .

ثانيا :- تجنب الطفل من استعمال اللعب بالأشياء الصلبة التي قد تؤذي العين .

ثالثا:- ملاحظة سلوك الطفل عند النظر للأشياء القريبة والبعيدة خصوصا التلفزيون ومراجعتة للطبيب المختص .

رابعا :- عند ملاحظة الأم اشتباه وجود (حول) بعين الطفل ، يجب مراجعة الطبيب المختص فورا للتأكد من حدوث الحول من عدمه حيث أن الحول في حد ذاته لا يمثل أي خطورة إذا ما اكتشف وعولج مبكرا .

يمكنه رفع رأسه لمدة طويلة عند نومه علي بطنه .

الإرشاد التوعوي للطفل

ويعني به التوعية للام بما سيحدث للطفل في تطور في قدراته واكتسابه المهارات المختلفة والتأكد من انه يكتسب هذه المهارات والقدرات في مواعيدها .

خلال الشهر الأول من العمر :

عند وضعه علي السرير علي ظهره ينام في أي وضع مريح بالنسبة له .

عند وضعه في السرير علي بطنه يمكنه أن يرفع رأسه ثانية أو ثانيتين ثم يسقط منه .

عند تقديم شخشيخة أمام عينه يركز عليها بصره

عند الحديث إليه يقلل من حركته

وعند سن أربعة شهور تقريبا

يستطيع أن يرفع رأسه إذا جلس مسنودا .

إذا عرضت شخشيخة أمام عينيه يمكنه متابعتها .يضحك بصوت عال

يصدر اصواتا كالمناجاة .

وعند سن ٢٤ أسبوعا تقريبا:

يمكنه الجلوس مستندا علي يديه

يقدم يده ليمسك بلعبة ويخبطها حوله

ينقل اللعبة من يد لآخري

ينطق حروفا مثل الميم والألف .

وعند سن ٤٥ أسبوعا تقريبا

يزحف

يستطيع أن يقوم واقفا من وضع الجلوس

ينطق دادا أو بابا أو ماما

يلتفت عند النداء باسمه

يمكنه التصفيق ويحب الملاعبة

يضع بسكويته في فمه بنفسه ويمسك زجاجة الرضاعة بنفسه

عند ٥٢ أسبوعا تقريبا (عامه الأول)

يمكنه الوقوف وحده فترة قصيرة

يستطيع السير إذا امسك شخص بيده

يمكنه اللعب بالمكعبات ويجب الشخبطة بقلم وورقة

يستطيع التعبير عن رغبات بأصوات وحروف خاصة به

يقدم اللعبة إذا طلبت

يتعاون مع الأهل أثناء اللبس بان يمد ذراعه ورجله

قدرات الطفل في عامه الثاني

يستطيع الطفل في عامه الثاني أن :

يجلس وحده لفترات طويلة

يقوم جالسا من وضع الرقاد

يزحف علي يديه ورجليه

يقوم واقفا من وضع الجلوس ويجلس من وضع الوقوف مستندا إلي كرسي أو كنية

يسير بخطي جانبية وهو يمسك بحافة المائدة أو الكنية أو إذا امسكه الأهل من يد واحدة

أو من يديه الاثنين .

قد يستطيع الوقوف وحده بضع دقائق

يرمي الأشياء الصغيرة بنظر حاد ويلتقطها بأصبعين صغيرتين كالمقاط فلو وضعناه علي

الأرض لوجدنا في يده بعد فترة قصيرة فتافيت خبز أو قشور لب أو خرزة صغيرة أو دبوس

إبرة... وهكذا

يتترك لعبة تسقط من يده إلي الأرض بمزاح ويسر لصوت ارتطامها بالأرض

يستطيع أن يتبع اللعبة بعينه بعد سقوطها حتي لو دخلت تحت قطع الأثاث في الحجرة

يشير بإصبعه إلي الأشياء التي يريدتها أو تثير انتباهه

يجب اللعب التي تجذب بحبل ويراقبها اهتمام علي بعد ثلاثة أمتار

يجب أن يخرج للشارع ويراقب الناس والحيوانات والسيارات فيه باهتمام

يتعرف علي الوجوه المألوفة من علي بعد ستة أمتار

يستعمل أي واحدة من يديه في إمساك الأشياء وان كان من الممكن أن يفضل استعمال يد

عن الاخرى - يتعرف علي اسمه إذا نودي عليه - يناغي باستمرار

يفهم بعض كلمات وان كان لا ينطقها (اسمه - أسماء أفراد الأسرة - امبو - دح - كخ

- مم - باب - باي باي - سقف - صفق - سوسو نام - دودو وهكذا

يشترك في الألعاب مثل التصفيق أو التخويف (بخ)

قد يناول ما في يده لو طلب منه - يشرب من كوب بمساعدة بسيطة

يستطيع المضغ - يمسك الملاعقة ولكنه لا يستطيع استعمالها

التغذية أثناء الرضاعة

Nutrition During Lactation

مقدمة :

إن التغذية للمرأة أثناء الرضاعة تعتبر من الفترات الهامة في حياة المرأة حيث هناك أسباب عديدة تجعلنا نهتم بتغذيتها خلال تلك الفترة الحيوية حيث أنها تفقد حوالي لتر دم أثناء عملية الولادة بالمستشفى أو بالمنزل ونجد أن معظم الأمهات خاصة في الدول النامية يقوم بمساعدة الأقارب أو " الداية " أو كلاهما لا يعرفون كيفية تقليل كمية الدم المفقود بجانب أن سوء تغذية المرأة أثناء الرضاعة يؤدي إلي نقص كمية اللبن بدرجة اكبر من النقص الذي يحدث لنوعية اللبن . فيحاول الجسم (المرضع) الإبقاء علي التركيب الثابت للبن باستهلاك المواد الغذائية المخزنة في جسم الأم ولذلك فإن المرأة المرضع تحتاج بالإضافة إلي احتياجاتها كمرآة عادية تحتاج أيضا لغذائيات إضافية لتكوين اللبن ومابه من عناصر غذائية متعددة بالإضافة لتعويض الدم المفقود أثناء عملية الولادة . أما إذا حدث نقص في وجباتها الغذائية اليومية خاصة للعناصر التي لا يمكن تخزينها في الجسم مثل (الفيتامينات الذائبة في الماء) يؤدي ذلك بالضرورة إلي إنتاج لبن منخفض في محتواه من الفيتامينات .

وكفاءة الطاقة الموجودة بلبن الأم (من سكر اللاكتوز، دهون ، بروتين) تعتمد بالدرجة الأولى علي الطاقة الموجودة في وجبتها الغذائية والطاقة الناتجة من هدم الأنسجة الخاصة بالأم **Maternal Tissues** والتي تم تخزينها أثناء الحمل (ينظر الفصل الخاص بتغذية المرأة الحامل) ، وأيضاً استهلاك الطاقة المتعلقة بإفراز اللبن تزيد عبئاً وتعتبر جزءاً من طاقة الميتابوليزم الكلي للأم .

وأمكن استنتاج المعادلة التالية لقياس كفاءة إنتاج اللبن حيث أن ($D+S+M = L=e$)

$$L = \text{الطاقة الخارجية من اللبن}$$

$$D = \text{الطاقة المتحصلة عليها من الوجبة}$$

$$S = \text{الطاقة المتحصلة عليها من المخزن بأنسجة جسم الأم}$$

$$M = \text{الطاقة اللازمة لصيانة الجسم}$$

$$e = \text{عامل ثبات يمثل كفاءة إنتاج اللبن}$$

ويقدر D,L إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن طريق معرفة تركيب اللبن أو تركيب الوجبة ولا يمكن قياس العامل S بطريقة مباشرة ويمكن الحصول عليه من المعلومات المتعلقة بالتغيرات في وزن الجسم ، و M يمكن معرفته بمعرفة الطاقة التي تحتاجها المرأة العادية (غير مرضع وغير حامل وفي نفس العمر الحيوي) وعن طريق قياس العوامل السابقة يمكن معرفة العامل (e) وهو كفاءة إنتاج اللبن ومن الدراسات السابقة و الأبحاث السابقة نرى أن عامل كفاءة إنتاج اللبن قد يصل إلى ٨٠% فأكثر وعليها تم حساب الاحتياجات اليومية لإنتاج اللبن بما يساوي ٧٥٠ سعر حراري أما لجنة منظمة الأغذية و الزراعة (FAO) استعملت معامل كفاءة قدره ٦٠% وعلي أساسه وجد أن الاحتياجات تكون في حدود ١٠٠٠ سعر كبير .

وتغذية المرضع من المواضيع الحيوية التي اهتم بها علماء التغذية في العصر الحديث خاصة الدعوة الآن لتشجيع الرضاعة الطبيعية Breast Feeding علي جميع المستويات (الأم المرضع ودور الممرضات وهيئة التمريض وهيئة الاستعلامات ووسائل الإعلام وكل من لهم علاقة بالأم في الرضاعة الطبيعية) لتهيئتها جسمانياً ونفسياً وصحياً وفكرياً لممارسة الرضاعة الطبيعية بطريقة صحيحة لها وللطفل ومن أهم المنظمات على المستوى المصري جميع المستشفيات والهيئات التعليمية و الصحية تشجع وتعد الندوات الدورية والمتواصلة وجمعية أصدقاء لبن الأم ومقرها مستشفى الحسين الجامعي تصدر نشرات وأبحاث علمية بصفة مستمرة لحماية لبن الأم والمرضع و الطفل .

و الرضاعة الطبيعية هي فرصة أعطاها الله للمرأة المرضعة الأم لإعطاء جرعة من الحنان للطفل وهي أيضاً فرصة لفحص واكتشاف أي شي غير طبيعي في الطفل أو بعض الموانع التي يمكن علاجها أو تجنبها مثل الشفة الأرنبية وحساسية بعض الأطفال للبن الأم أو الطفل المتبسر وهذه موانع أيضاً قد يصعب علاجها وتعتبر مصر من الدول المشجعة للرضاعة الطبيعية حيث أظهرت الأبحاث الحديثة أن الصلة بين الرضاعة الصناعية وإسهال الأطفال هما سبب لأكثر من ٥٠% من وفيات الأطفال ويمكن تفادي هذا بالرضاعة الطبيعية وأيضاً الصلة بين الرضاعة الصناعية وسوء التغذية وهي سبب مباشر وغير مباشر لـ ٤٠% من وفيات الأطفال وتعتبر الرضاعة الطبيعية هي الحل للوقاية من سوء التغذية وفي مصر متوسط أشهر الرضاعة حوالي ١٨ شهر والرضاعة

الطبيعية توفر سنويا للدولة من ٥٠ - ٧٠ مليون جنيهاً مصرياً علي الأقل . وعموماً تتميز الأم في أفريقيا والدول النامية بقدرة عالية في تعليم طفلها الرضاعة الطبيعية والاستمرار فيها بنجاح والفشل فيها غير شائع في هذه المنطقة .

بعض الخرافات عن لبن الأم :

هناك اعتقاد خاطئ بأن تكوين لبن الثدي يختلف من سيدة لآخري ولكن هذا غير صحيح لأن لبن الثدي تركيبه ثابت تقريباً ويتأثر قليلاً نتيجة عدم غذاء الأم من الكربوهيدرات والبروتين والدهون والكالسيوم والحديد وهي لا تتغير نسبتها كثيراً في لبن الأم . أما إذا كان غذائها ناقص في فتامين ب ١ أو أ أو ج فنتج كميات قليلة من هذه الفيتامينات في اللبن وفي حالة نقص فيتامين ب ١ بصفة خاصة يؤدي إلى أمراض نقصه وهو البرى برى ويحدث في الستة شهور الأولى من العمر .

. هناك اعتقاد آخر خاطئ أن اللبن ومكوناته يختلف من ثدي لآخر كما يعتقد البعض في الدول النامية.

. أيضاً هناك اعتقاد خاطئ أن الرضاعة من ثدي واحد ضار للأم وهذا غير صحيح ولكن بوجه عام أن التغذية السيئة أثناء الرضاعة تؤدي لتقليل اللبن المفرز وليس له تأثير علي النوعية quantity not quality ولكن هناك حقيقة أن نوعية اللبن تختلف من يوم أن يولد الطفل حتى يتم فطامه وفقاً لاحتياجاته ونموه

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم :

- ١- تساعد الرضاعة الطبيعية علي رجوع الرحم إلي وضعه الطبيعي بأسرع وقت بعد الولادة .
- ٢- تساعد في اقتصاد وقت ومجهود الأم والتفكير المستمر والقلق فهو متواجد باستمرار .
- ٣- يرفع بعض الضغوط الاقتصادية عن كاهل الأم والأسرة.
- ٤- تساعد الرضاعة الطبيعية في إطالة الحمل الثاني بفترة من ٥-٨ شهور وذلك لتأخير الهرمونات التي تنتج البويضات.

- ٥- تساعد في تخلص الأم من الأنسجة الدهنية التي تم تخزينها أثناء الحمل.
- ٦- يمنع إصابة الأم بسرطان الثدي أو الرحم.
- ٧- تشعر الأم بسعادة فائقة أثناء عملية الرضاعة الطبيعية والأمومة الحقيقية.

فوائد الرضاعة الطبيعية للرضيع :

- ١- أن لبن الأم سهل الهضم وكافي لتسديد الاحتياجات الغذائية للطفل بالكمية والنسب التي يحتاجها في كل فترة عمرية يمر بها والاستفادة تعتبر بنسبة ١٠٠% يعتبر أيضاً طازج في حين الرضاعة الصناعية يستفيد الطفل من اللبن بحوالي ٧٢% فقط .
- ٢- لبن خالي من الميكروبات والجراثيم فهو معقم تعقيم إلهي ودرجة حرارته مناسبة وجاهزة في أي وقت للطفل متى جاع.
- ٣- يحتوي لبن الأم علي الأجسام المناعية الموجودة في السرسوب أو لبن المزمار أو Colostrum التي تقي الطفل من الأمراض خلال الستة شهور الأولي من العمر (شلل الأطفال - العصبية - السعال الديكي) والأجسام المضادة تساعده أيضاً في الكبر للوقاية من الإصابة بكثير من الأمراض واللبن الطبيعي (لبن الأم) به أجسام مضادة antibodies وهي حوالي ٤ أو ٥ أنواع تؤدي إما إلي تعادل للميكروب مباشرة داخل معدة الطفل وإمعاؤه أو أنها تمتص في جسم الطفل فيكتسب مناعة جديدة متغيرة عن التي ولد بها . وهذه الأجسام المضادة في لبن الأم لا تتأثر بالعصارات الهاضمة بالرغم أنها مواد بروتينية ومن المفترض أن أيضاً يحتوي لبن الأم علي بعض الإنزيمات ونحن نعلم أن تطعيم الطفل ضد شلل الأطفال يتم بعد ساعة أو ١/٢ من آخر رضاعة ولا يتم رضاعته بعد التطعيم إلا بعد فوات ساعة ونصف أخري كي يعطي فرصة للفيروسات كي تستطيع أن تمسك بجدران الأمعاء بدون أن تعادلها الأجسام المضادة الموجودة في لبن الأم وهذا دليل عملي علي التأكد من أن الطعم لن يتأثر بلبن الأم .
- والأبحاث أوضحت أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية تقل عندهم حالات حدوث الإسهال و الأكزيما وأيضاً في الكبر لا تحدث السمنة أو ارتفاع ضغط الدم التي هي من أهم أعراض الرضاعة الصناعية (أي ليس من ثدي الأم).

- ٤ - الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية تقل فيهم نسبة الإصابة بالحساسية أو سوء الهضم أو الكساح.
- ٥ - يشعر الرضيع بالأمان والحنان والأمومة بقربه منها وملامسته لجسدها فهو يدعم العلاقة بين الأم والطفل ونادراً ما يحدث حوادث القتل والعنف بين الأطفال الذين رضعوا رضاعة طبيعية فهم بمنأى عن هذه الجرائم .
- ٦ - تساعد الرضاعة الطبيعية علي هدوء أعصاب الطفل وتجعله ينام فترات أطول ويصبح أقل وهذا يساعد علي النمو.
- ٧ - يساعد لبن الأم في نمو الطفل بمعدلات طبيعية في الوزن والطول .
- ٨ - لا تحدث تشنجات تيتاني حيث تزداد نسبة الفسفور في كلية الرضيع فلا يستطيع التخلص منها فتزيد نسبته في الدم وهذا يؤدي لنقص نسبة الكالسيوم في الدم وهذا يحدث في حالات الرضاعة الصناعية (غير لبن الأم) فتظهر التشنجات العصبية المعروفة بـ " تشنجات تيتاني "

عملية الرضاعة من لبن الأم :

وهذا دور الممرضة لتساعد المرأة المرضع بشرح أهمية وفوائد الرضاعة الطبيعية لها ولطفلها وفوائد لبن المزمارة وتقديم المساعدات اللازمة لها وتثقيفها صحياً عن العناية بالثدي وفترة الرضاعة اللازمة للطفل فهي تختلف من حين لآخر وهي تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة من الثديين و عدم سحب ثديها من فمه حتى لا تجرح مشاعره و أن تكون باسمة تداعبه وتلاطفه وتحنو عليه وأن تفرغ ثديها بعد كل رضعة حتى لا يتجمد اللبن بداخل الثدي و تنظفه بطريقة صحيحة ثم ترفع الأم رضيعها بعد إرضاعه برفق لأعلي مع لمس ظهره برفق وتربت عليه برفق حتى يجشأ وذلك لإخراج الهواء من معدته الذي ابتلعه أثناء الرضاعة وأن تضعه علي الجانب الأيمن أو البطن بعد الرضاعة . وعلي الأم المرضع زيارة الطبيب مرة كل شهر بانتظام ليفحص الرضيع و يصف تغذيته بانتظام وحل مشاكلها الخاصة بالرضاعة مثل الحالات المرضية أو صغر الحلمة أو التهاب الثدي أو خراج الثدي أو قلة إدرار اللبن واكتشاف أي مشاكل خاصة بالرضيع كالشفة الارنبية أو انشقاق الحلق أو زيادة حساسيته للبن الأم أو إصابته بالتهاب في غشاء الفم واللسان أو ضعفه وعدم قدرته علي الرضاعة من الثديها

وهناك بعض الأمراض التي تمنع المرأة المرضع من ممارسة الرضاعة لوليدها في حالة إصابتها بـ:

السل الرئوي أو القلب أو الهستيريا أو الجنون أو الأمراض النفسية أو أمراض الكلي أو السكر أو فقر الدم الشديد أو الأمراض المزمنة بالجهاز الهضمي أو السكر أو أمراض الغدة الدرقية أو السرطان

كيف تتم عملية الرضاعة فسيولوجيا ؟

تتم عملية الرضاعة الطبيعية علي مرحلتين :

الأولي : إفراز اللبن إلي القنوات اللبنية في ثدي الأم .

الثانية : مرحلة انطلاق اللبن من القنوات اللبنية إلي حلمة الثدي في الأم . وكلتا

العمليتين لا يمكن أن تتم إلا بتأثير امتصاص الرضيع للبن في عملية الرضاعة وعندما يمتص الرضيع حلمة الثدي تصعد إلي المخ (الفحص الأمامي من الغدة النخامية)

مؤثرات عصبية Nerve impulses فتفرز الغدة النخامية هرمون البرولاكتين

Prolactin يصل مع الدم إلي ثدي الأم ويساعد علي إفراز اللبن في القنوات اللبنية ثم

تصعد للفص الخلفي للغدة النخامية مؤثرات عصبية تؤدي لإفراز هرمون الاوكسيتوسين

Oxytocin في الدم وهذا يؤدي لتقلص العضلات المحيطة بالقنوات اللبنية فتؤدي

لمرور اللبن من القنوات اللبنية إلي منطقة الحلمة حيث يكون للطفل سهل الحصول

عليه عند الامتصاص . وهذه المؤثرات العصبية التي تتحكم في عملية إدرار اللبن تتأثر

بالحالة العصبية والنفسية للمرأة المرضع فإذا حدث أي أنزاعات يمكن أن يتوقف إفراز

اللبن لهذا الراحة الجسمية و النفسية هامة جدا للمرأة المرضع لاستمرار عملية

الرضاعة .

تركيب لبن الأم :

١ - في الأيام الأولي يتكون اللبن الشفاف وهو ما يسمى بلبن المسمار أو المزمار أو Colostrum وهو سائل شفاف أصفر له تأثير ملين وهو غني بالبروتين معظمه (الألبومين و جلوبيولين) والأملاح المعدنية ونسبة عالية من فيتامين أ ولكن به نسبة

أقل في السكر اللاكتوز و الدهون إلا أنه يحتوي علي الأجسام المناعية والإنزيمات الخاصة التي تساعد في تكاثر أنواع معينة من الميكروبات المفيدة داخل أمعاء الرضيع وبالتالي تمنع أنواع آخري من الميكروبات والفيروسات الضارة من التكاثر وإحداث أمراض للرضيع . كما يمتاز بارتفاع الوزن النوعي **Specific Gravity** ويستمر إفراز هذا النوع من اللبن لمدة ٤ أيام أو أسبوع علي الأكثر ثم يبدأ في إفراز اللبن الطبيعي. ٢- بعد حوالي أسبوع أو أقل يبدأ الثدي في المرأة المرضع في إفراز اللبن الطبيعي في صورته النهائية به حوالي (٣,٨ جم / ١٠٠ سم^٣ لبن) دهن وهي تقارب نسبة الدهن في اللبن البقري (٣,٧ جم / ١٠٠ سم^٣) ولكن نوعيه الدهن تختلف في لبن الأم عن اللبن البقري لتناسب عمر الوليد ونموه.

جدول يوضح مكونات دهن اللبن البقري ولبن الأم جم/١٠٠جم لبن :
نسبة الدهن الكلي جم/١٠٠جم لبن لبن الأم (٣,٨ جم%) لبن الأبقار (٣,٧ جم%)
أولاً:

الأحماض الدهنية المشبعة :

- بيوتريك Butyric
- كابروييك Caproic
- كابرلييك Caprylic
- كابرلييك Capric

ثانياً:

الأحماض الدهنية الغير مشبعة :

- اللينولييك Linoleic
- الراكيدونيك Arachidonic

أما البروتين في لبن الأم فيكون بنسبة ١,٥.١ % ونسبة اللاكت البيومين : الكازين من لبن الأم ١:١ في حين لبن الأبقار تكون النسبة ٦:١ وحيث أن الكازين أكثر عسراً في الهضم من الثاني لهذا نجد أن نسبته في لبن الأم ١:١ أما في لبن البقر ٦:١ أي

تكون نسبته أكثر ولهذا لبن الأبقار غير مناسب للأطفال الرضع في الشهور الخمسة الأولى إلا إذا خفف بالماء المغلي في حالة الرضاعة الصناعية والكريهيدرات (سكر اللاكتوز) في لبن الأم ٦,٥:٧ % وهو يشجع علي نمو الأحياء الدقيقة التي تنتج الأحماض العضوية وتخلق مجموعة فيتامين ب أما في لبن البقر فنسبة اللاكتوز ٤,٨ % أما عن نسبة الكالسيوم و الفوسفور في لبن الأم فهي أقل من لبن البقر ويعتبر لبن الأم فقير في الحديد وفيتامين ج ، د لهذا يجب إمداد الرضيع من الشهر الخامس أو السادس بمصادر هذه العناصر وتعريضه للشمس للحصول علي فيتامين د

الجدول التالي يوضح مقارنة بين لبن المزار ولبن الأم ولبن البقر

العناصر لبن المزار % لبن الأم % لبن الأبقار %

السعرات	٥٨	٧٧	٦٥
كازين .	٠,٠٤	٢,٧	
لاكتو البيومين .	٠,٠٤	٠,٤	
لاكتو جلوبيولين .	٠,٢	٠,٢	
بروتين كلى	٢,٧	١,١	٣,٥
دهن	٢,٩	٤	٣,٥
لاكتوز .	٧	٤,٨	
كربوهيدرات كلية	٥,٣	٩,٥	٤,٩
كالسيوم ملليجم	٣١	٣٣	١١٨
فوسفور ملليجم	١١٤	١٤	٩٣
حديد ملليجم	٠,٠٩	٠,١	أثار
رماد كلى جم .	٠,٢١	٠,٧١	
فيتامين أ ميكروجرام	٦٥	٥٣	٣٤
ثيامين ملليجم	٠,٠١٥	٠,٠١	٠,٣
ريبوفلافين ملليجم	٠,٠٢٩	٠,٠٤	٠,١٧
نياسين ملليجم	٠,٠٧٥	٠,٢	٠,١
فيتامين ج	٤,٤	٥	١

ويجب معرفة أن التغذية السليمة والصحيحة للمرأة المرضع والراحة النفسية والجسمية لها والعناية بتدليك الثدي وغسله بماء ساخن وماء بارد بالتناوب يساعد في إدرار اللبن بكمية تكفي الطفل الرضيع باحتياجاته وباستمرارية إفرازه لهذا يجب الاهتمام بتغذية المرأة المرضع كما في حالة الحمل تماما

التوصيات الغذائية للمرأة المرضع :

١- الطاقة : Energy

تختلف الاحتياجات السعيرية من امرأة لآخري حسب كمية اللبن المنتجة وتستهلك كل ١٠٠سم لبن طاقة قدرها ٩٠ سعر وبما أن المرضع تفرز حوالي ٨٥٠سم لبن في اليوم إذا فهي تحتاج لطاقة قدرها ٧٥٠ سعر/ يوميا منها ١٥٠ سعر تستهلك في عملية تكوين اللبن ، ٦٠٠ سعر تمثل محتوى اللبن ذاته من الطاقة (دهن - بروتين - كربوهيدرات) وتحصل المرضع علي حوالي ٢٠٠ سعر - ٤٠٠ سعر يوميا وذلك من الدهن الذي سبق تخزينه أثناء فترة الحمل ويبلغ حوالي ٤٠٠ لهذا قدرت التوصيات الدولية بزيادة احتياجات الطاقة للمرضع ب ٥٠٠ / اليوم سعر حراري + الطاقة كمرآة عادية

٢- البروتين : Protein

تحتاج المرضع لزيادة حوالي ٢٠ جم بروتين/ اليوم + احتياجاتها كمرآة عادية يفضل أن يكون ٧٥% منه من مصدر حيواني

٣- الكالسيوم : Calcium

يتطلب إنتاج اللبن ٢٥ ملليجم / اليوم من الكالسيوم يزداد امتصاص الكالسيوم من الجسم عند زيادة الحاجة إليه وعلي ذلك تحتاج المرضع إلي ٤٠٠ ملليجم كالسيوم إضافية + الاحتياجات العادية وهي ٨٠٠ ملليجم كالسيوم حتى تتجنب استنزاف مخزون جسمها ويحدث لين العظام Osteomalacia

٤- الحديد : Iron

يقل احتياجات المرضع من الحديد عن الحامل نظراً لرجوع حجم الدم لوضعه الطبيعي كما أن القليل جداً منه ينتقل للرضيع من خلال لبن الأم لذا تحتاج إلي ١٥ ملليجم حديد زيادة + ١٥ ملليجم الاحتياجات العادية للمرأة العادية.

٥- الثيامين : Thiamin ب ١ :

إذا قل هذا الفيتامين في لبن الأم يؤدي إلى إفراز مادة الجلوكزال glyoxl في اللبن وتتراكم وهي مادة سامة ونقص هذا الفيتامين يسبب البري بري في الرضع لذا يفضل أن تزداد احتياجاتها بمقدار ١/٢ ملليجم + ١ ملليجم الاحتياجات للمرأة العادية . وهذا الفيتامين يفقد بالحرارة أثناء بسترة اللبن وتعقيمه (اللبن البقري) لذا يعتمد علي لبن الأم كمصدر لهذا الفيتامين.

٦- الريبوفلافين : Riboflavin ب ٢ :

تحتاج المرضع إلى ١/٢ ملليجم + ١,٢ ملليجم / اليوم كمرآة عادية .

٧- حمض الأسكوربيك : Ascorbic Acid أو فيتامين ج:

تحتاج المرضع إلى ٣٠ ملليجم + ٦٠ ملليجم كمرآة عادية وهذا الفيتامين حساس للحرارة لذا وجوده في اللبن البقري غير متوافر أو ينعدم فان ماتفرزه الأم في لبنها يكفي الطفل حتى الشهر الرابع فقط لذا يجب إعطاء الرضيع عصائر الطماطم والبرتقال كمصدر لهذا الفيتامين من الشهر الخامس مرتين يوميا.

٨- فيتامين B 6 أو البريدوكسين pyridoxine ب ٦

تتوقف كمية هذا الفيتامين في لبن المرضع علي مل تصل عليه في غذاءها وترجع أهمية الفيتامين لأنه يمنع التشنجات العصبية للرضيع وينتقل من الأم للرضيع خلال اللبن ٤ % فقط وهي كافية وتقدر الاحتياجات ب ٥ . ملليجم + الاحتياجات العادية وهي ١,٦ ملليجم / اليوم

٩- حمض الفوليك : Folic Acid

تقل احتياجات المرضع من هذا الفيتامين نظرا لرجوع الدم لحجمه الطبيعي بعد الولادة لذا فهي تحتاج إلى ١٠٠ ميكروجرام / اليوم حتى لا تتعرض للأنيميا والمعروفة باسم Megalo Plastic Anemia وتعتبر الخضر الخضراء مصدر لهذا الفيتامين

١٠- فيتامين أ Vitamin A :

تزيد احتياجات المرضع عن الحامل لهذا الفيتامين نظرا لأهميته للعين والجلد والأغشية المخاطية والأسنان لذا يجب أن تحصل المرضع علي ٤٠٠ ميكروجرام رينتول +

الاحتياجات الطبيعية وهي ٨٠٠ ميكروجرام / اليوم وهو متوفر في الخضر والفواكه
الصفراء الحمراء والكبد صفار البيض والزبدة

١١ - فيتامين د Vitamen D :

وهذا الفيتامين هام جدا للمرضع والرضيع امنع الكساح ولين العظام كما أن الكمية
المفرزة في لبن الأم قليلة جدا لذا يجب أن تتعرض للشمس كمصدر لهذا الفيتامين
بجانب المصادر الغذائية وهي الكبد وصفار البيض والزبدة لذا قدرت هذه الاحتياجات في
المرضع الزيادة قدرها ١٠ ميكروجرام فيتامين D + الاحتياجات العادية لها وهي ٥
ميكرو جرام / اليوم

وتحتاج المرضع عموماً إلي :

- ٦ أكواب لبن / اليوم أو منتجاته (كالبجن - الزبادي - اللبن الرايب ويفضل
اللبن النصف دسم أو المنزوع)
- ١ بيضه / اليوم
- ٤ وحدات لحم أو بديلاتها
- ٦ وحدات خبز وبديلاتها
- خضر ورقبة خضراء أو صفراء ٤ مرات في اليوم
- سوائل كثيرة لإفراز اللبن + تجنب إفراز البول

تحذيرات للمرضع :

يجب علي المرضع الامتناع عن :

- ١- الأدوية والمضادات الحيوية خاصة السلسيلات وتؤخذ فقط بأمر الطبيب
- ٢- الامتناع عن التدخين لأن مادة النيكوتين تفرز في اللبن
- ٣- الامتناع عن الكحوليات بأنواعها وأن كان لا بد فباعتماد
- ٤- الامتناع عن المخدرات بأنواعها الهروين / الحشيش... الخ لان جميع هذه
المواد يمكن أن تفرز في لبن المرضع ويمر للطفل ويضره
- ٥- أيضا المشروبات المنبه كالشاي والقهوة لوجود مادة التانات التي تضر الناحية
العصبية للطفل والأم بجانب أنها تمنع امتصاص الحديد ويفضل تناول عصائر الفاكهة
و الخضر والحساء أو عمل خلطات من الحلبة والأرز (السحلب) وغيرها

غذاء المرضع

الوجبة الصنف الكمية بالمكاييل والمعايير المنزلية

إفطار خبز بلدي رغيف واحد

فول مدمس بالزيت طبق متوسط . ٣ملاعق صغيرة زيت

جنبه قريش بالزيت (وحده) قطعة كبيرة . ٢ملاعق صغيرة زيت

أو بيض مسلوق اثنين

الساعة ١١ كوب زبادي (وحده)

غذاء خبز أو أرز أو مكرونة رغيف أو طبق متوسط

لحمه احمر قطعتين متوسطتين

أو سمك واحده كبيره

أو طيور ربع فرخه

أو فاصوليا أو لوبيا او عدس طبق متوسط

خضار مطهى طبق متوسط

سلطة خضراء طبق متوسط

فاكهه ثمره

عصرا نموذج(٢)

كشري (أرز . مكرونه . عدس) طبق كبير

سلطه خضراء طبق متوسط

فاكهه ثمره

كوب زبادي (وحده)

عشاء خبز بلدي رغيف

عسل اسود بالطحينة ٣ملاعق كبيرة . معلقه طحينة

جنبه بيضاء نصف دسم (وحده) حجم البيضة

خيار أو طماطم ٢ثمره

لبن(وحده) كوب ثلاث ملاعق صغيرة سكر

أو حلبه باللبن ملعقة ونصف صغيرة حلبه ٢ملاعق

عند النوم كوب لبن (وحده) صغيرة سكر . نصف كوب لبن

صحة الطفل

اسباب نقص الشهية عند الاطفال

لطالما أقلق هذا المرض، الكثير من الآباء، وبخاصة الامهات، فكثيرا ما نسمع من الأم ان طفلها لا يأكل جيدا، وهنا يجب التوقف قليل، فقد يكون الحق مع تلك الأم، او قد يكون العكس هو الصحيح، خاصة حين يكون الطفل بصحة جيدة ووزنه طبيعيا ومناسبا لعمره. فهنا تكون الحالة عبارة عن وهم فقط، فالأم تحب دائما أن يأكل ابنها بشهية جيدة، لكن الطفل يحدد أحيانا حاجته اللازمة من الاكل دون أن يكون هنالك اي مرض او اي سبب. اما الاحتمال الثاني فهو ان يكون الحق مع الأم، فغالبا هنالك سبب كامن وراء هذا الامر، ومن هذه الاسباب:

- ١- الامراض المترافقة مع ارتفاع الحرارة: كالتهاب اللوزتين، والتهاب الاذن الوسطى، والالتهابات المعوية، والتهاب الكبد، أو مع السل بكل اشكاله.
 - ٢- الامراض الطفيلية، فهي تترافق احيانا بنقص الشهية واهيانا بازديادها.
 - ٣- قد يكون السبب الكامن وراء نقص الشهية سببا نفسيا بحتا، وهنا يجب السؤال عن السوابق الشخصية للطفل، فقد يكون السبب ولادة طفل جديد في الاسرة، او المعاملة غير العادلة بين الاطفال او معاقبة الطفل المتكررة لسبب ما، وما الى ذلك من اسباب تؤدي الى اضطراب نفسي، يؤدي الى جعل الطفل يأخذ موقفا معينا لينبه الآخرين وقد يكون اعراضه عن الطعام بهدف جلب الاهتمام إليه. لذا ينبغي ان يكون فحص الطفل دقيقا حتى يطمئن الاهل انه ليس هنالك سبب عضوي وراء هذه الحالة.
- أما العلاج، فيعتمد على الاهل، وذلك بالابتعاد عن إجبار الطفل على تناول الطعام، بل يجب اعطاء الكمية اللازمة من السوائل والحاجة اليومية من الفيتامينات، وذلك في حالة نقص الشهية الفيزيولوجي والمترافق مع مرض حاد او مزمن، مع معالجة المرض الرئيسي.

ثالثا : العناية بتغذية الرضيع في السنة الأولى من العمر :
(infancy) Nutrition during the first year of life)

ويسمى الطفل في هذه المرحلة بالرضيع

صفات هذه المرحلة :

يولد الرضيع الطبيعي من ٢,٥ - ٣,٥ كجم عند الولادة ، أما إذا كان وزنه أكثر من ٤,٥ كجم عند الولادة يسمى زائد الوزن وهم غالبا ما ينمو طبيعيين ولكنهم يحتاجون لعناية أكثر واهتمام ا خلال الأيام الأولى للولادة أما إذا ولد الرضيع ووزنه اقل من ٣,٥ كجم عند الولادة وأكمل فترة الحمل الطبيعية يسمى طفلا ناقصا في الوزن low birth weight كما أن الطفل الذي يولد قبل إتمام ٣٧ أسبوعا من الحمل يسمى طفلا مبتسرا وأسباب ولادة الأطفال المبتسرين تكثر في تكرار الحمل ، الفسق المبكر ، وضع غير طبيعي للمشيمة أو أمراض أثناء الحمل أو سوء التغذية أو الأنيميا أو الإجهاد الزائد بجانب أسباب أخرى كالعيوب الخلقية ، تلف الرحم أو وجود كيس علي المبيض ويوضع الأطفال ناقصي الوزن والمبتسرين في حضانات التي يطلق عليها رحم صناعي حيث تمد الطفل بالدفء والعزلة السالمة وتساعد علي توظيف معظم أجهزة الجسم بجانب التحكم في درجة الرطوبة

والتغذية هامة جدا في هذه المراحل فعن طريقها ينمو الرضيع نموا طبيعيا سريعا لهذا تسمى هذه المرحلة بمرحلة النمو السريع Extremely rapid growth فيزيد الجسم في الطول والوزن (كتله الجسم) خاصة الستة شهور الأخيرة من العام الأول فبعد أن كانت نسبة الماء تمثل ٧٥% تنقص لتصبح ٥٩% وهي تقريبا نفس النسبة في البالغين . وتنمو الأعضاء خاصة المخ والقلب والكلي و الكبد و الطحال كما تزداد حجم خلايا المخ وتزيد أيضا عدد الخلايا كما أن بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية لها دور هام في تخليق الأحماض النووية مثل فيتامين ب ١٢ وحمض الفوليك و الزنك و الحديد . ولقد وجد في الأطفال الذين ماتوا بسوء التغذية نتيجة إفراز قليل لللبن اثنا العامين الأولين من العمر وجد أن أنسجة هذه الأعضاء كانت ناقصة في عدد الخلايا و حجم خلايا المخ أيضا .

وعند اكتمال الرضيع الشهر الرابع إلي السادس يتضاعف وزنه مرتين ويصل حوالي ٧ كجم وعند اكتمال العام الأول يتضاعف الوزن حوالي ثلاث مرات ليصبح حوالي ١٠ كجم

كما يزداد في الطول من ٥٠ سم عند الولادة بمقدار ٥٠% ويصبح طوله في نهاية العام الأول حوالي ٧٥ سم ، ونظرا لهذه الزيادة السريعة الملحوظة في الطول والوزن يجب أن تتوافر عناصر النمو التي توجد بالكامل في لبن الأم الذي يكفيه حتى الشهر الخامس من العمر وتسمى رضاعة طبيعية **Breast feeding** .

ونظرا لنقص لبن الأم في نقص عنصرين الحديد وفيتامين ج لذا يجب تقديم الأغذية التكميلية مع بداية الشهر الخامس حيث يولد الطفل ولديه من الحديد وفيتامين ج يكفيه حتى هذه المرحلة لهذا يجب البدء في إعطائه الأغذية التكميلية لتعويض هذين العنصرين ومساعدته علي النمو السليم بالمعدل الطبيعي مع استمرار الرضاعة الطبيعية كما يجب وضع الطفل علي ثدي الأم منذ اللحظات الأولى من الولادة لتقوية الروابط العاطفية و أيضا إدرار اللبن وإرضاعه كلما أراد بالتبادل ليلا ونهارا ، مع مراعاة الوضع الصحيح أثناء الرضاعة والنظافة و الاحتراس من إعطائه أي سوائل أو أطعمة خارجية قبل الشهر الخامس إلا في الحالات المرضية النادرة حسب تعليمات الطبيب المختص .

ويجب إعطاء الطفل لبن الرسوب **Colostrum** الذي يفرز في الأسابيع الأولى بعد الولادة ويكون خفيف (شفاف) لأنه يحتوي علي عناصر هامة لإعطائه للطفل المناعة والقدرة علي مقاومة الأمراض ، أما عن زمن الرضاعة الأربعة الأيام الأولى يفضل إلا تتجاوز الخمس دقائق ثم من اليوم الخامس تزداد مدة الرضاعة تدريجيا حتى تصل إلي عشرة دقائق في نهاية الأسبوع الثاني لان إطالة زمن الرضاعة في الأسبوع الأول بعد الولادة يؤدي إلي اضطرابات للطفل والأم معا كما أن تنظيم مواعيد الرضاعة في الأسابيع الأولى ليس مفيدا في هذه الفترة الانتقالية والتأقلم من جانب الطفل والأم ، وفي ذات الوقت يجب ألا تعطي الأم الرضعة التالية إلا بعد مرور ساعتان علي الأقل من الرضاعة السابقة حتى تنهيا معدة الطفل لاستقبال رضعه جديدة من اللبن كما يجب أن تعرض الأم طفلها للشمس في الصباح الباكر كمصدر لفيتامين د الذي يساعد علي امتصاص الكالسيوم في العظام

وإذا لم يتوافر لبن الأم لأسباب مرضية مثل الأمراض المعدية أو النفسية أو الأمراض المزمنة (كالكلي والسل المعدي) أو خراج أو تشقق حلمة الثدي أو التهابه تلجأ الأم إلي الرضاعة الصناعية بعد استشارة الطبيب لوصف نوع اللبن وكيفية تقديمه للطفل وزمن الرضاعة والتعقيمالخ وتسمى هنا الرضاعة رضاعة صناعية **formula**

milk أو artificial feeding . وعموما سواء كان الرضيع يرضع رضاعة طبيعية أو صناعية يجب أن تقدم له الأغذية التكميلية بداية من الشهر الخامس أو السادس حسب نمو الطفل

الأغذية التكميلية : Complementary Foods

وسميت بهذا السم لأنها تكمل العناصر الغذائية الناقصة في لبن الأم (الحديد وفيتامين ج) كما أنها تساهم بالعناصر الغذائية اللازمة للنمو فيحتاج الرضيع إلي ٧٠٠ سعر حراري + ١٤ جم بروتين في اليوم بداية من الشهر الخامس . وتعتبر هذه المرحلة مرحلة اكتشاف للرضيع لتزوق الأطعمة - وقوامها وطعمها ويبدأ في تنمية مفضلاته كما يبدأ أيضا مرحلة التسنين .

شروط الأغذية التكميلية :

- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية .
- تقدم والطفل جوعان في ميعاد الرضاعة فيقدم الصنف الجيد .
- يقدم نوع واحد جديد من الأطعمة أسبوعيا بكمية بسيطة تزداد إلي ملعقة صغيرة وعند تقبلها تزداد بالتدرج حتى تصل للكمية المناسبة لشهية الطفل .
- تقدم في صورة سائلة أولا و تعطي له عدة أيام (٣ - ٤) ثم تبدأ في زيادة السمك تدريجيا .
- يقدم النوع الجديد كل أسبوع مع الاحتفاظ بتقديم القديم .
- تستخدم الملعقة والكوب والطبق وليس زجاجات .
- إذا أصر الطفل علي رفض نوع معين بعد عدة محاولات لا يجب إجباره ويستبدل بصنف آخر مساوي له في القيمة الغذائية .
- عند تقديم البقول يجب أن تقدم أول مرة ٢ حبة فقط مهروسين جيدا ومقشرين وتلاحظ الأم الطفل مدة ساعتين كاملتين إذا تغير لونه وأصبح شاحبا أو حدث إغماء أو تشنجات يكون هذا علامة علي أن الطفل عنده حساسية للبقول Fafism ويجب نقلة سريعا للمستشفى لإجراء اللازم لأنه يحدث تكسير في كرات الدم الحمراء ولا يمكن

إسعافه بالمنزل ثم يحرم الطفل من هذه النوعيات (البقول والمكسرات) حتى سن البلوغ مع متابعة الطبيب والفحص الدوري للدم .

- أيضا يجن أن تلاحظ الأم حدوث أي حساسية للطفل لأي نوع من الأطعمة في بداية إعطائه لها (فترة الأغذية التكميلية) حتى يكمن تحديد ذلك بسهولة .

تغذية الطفل في الشهر الخامس :

(الاحتياجات ٧٠٠ سعر + ١٤ جم بروتين)

الصنف الكمية

لبن الأم + عصير طماطم ١٠٠ سم كوب صغير

(٨٥٠ سم ٣ + أو عصير برتقال) ٥٠ سم ١/٢ كوب صغير

أرز مسلوق ٢٠ جم معلقه كبيره

خلطة السيسامينا (١) ١٠ جم معلقه صغيره

مكونات خلطة السيسامينا رقم (١) :

٦ ملاعق كبير دقيق + ٣ ملاعق كبيرة عدس أصفر مطحون + ١ ملعقة طحينية

ويقلب الخليط علي البارد في كوب ماء ويطهى علي النار و يضاف له السكر والفانيليا والموز المهروس أو عصير برتقال أو الملح مع الخضروات المسلوقة كالبسلة والجزر و السبانخ وتعطي بكمية قليلة جدا في بادي الأمر وفي صورة لينة .

خلطة رقم (٢) : ملعقة صغيرة دقيق قمح + ملعقة صغيرة فول مدشوش + ملعقة

صغيرة حمص مع طهيها أما بالسكر أو بالملح كما سبق .

تغذية الطفل في الشهر السادس :

(الاحتياجات ٩٠٠ سعر حراري + ٢٢ جم بروتين)

الصنف الكمية في اليوم

لبن الأم + ٨٥٠ سم ٣ عصير برتقال ٥٠ سم

أو عصير طماطم ١٠٠ سم

خلطة رقم (١) ٣ ملاعق صغيره

خلطة رقم (٢) ٣ ملاعق صغيره

١/٢ صفار بيضه مسلوقه
أو ١/٢ كوب زبادي
أو ٣٠ جم جبن ابيض قليل الملح (في حجم قطعه النستو)

تغذية الطفل في الشهر السابع الاحتياجات (٩٠٠ سعر + ٢٢ جم بروتين) :
لبن الأم + السابع مع استبدال عصير البرتقال بفاكهة الموسم ويمكن استبدال خلط رقم
(١) أو (٢) بلبيلة أو (أرز أو عدس) بمقدار ٢ ملعقة كبيرة مطهية .

تغذية الطفل في الشهر الثامن الاحتياجات (٩٥٠ سعر حراري + ٢٣ جم بروتين)

الصنف الكمية في اليوم
لبن الأم + عصير برتقال ٥٠ سم
٨٥٠ سم ٣ أو موز مهروس ١/٢ موزه
أو خوخ مهروس ٢ خوخه
خلطة رقم (١) ٢ملعقة كبيره
أو خلطة رقم(٢) ٣.٢ ملاعق
أو أرز وعدس مسلوق وزيت ٣.٢ ملاعق
أو خضار سبانخ ، كوسة ، جزر ١ ١/٢ ١ ملعقة كبيره
كبده مسلوقه أو بيضه كاملة أو سمك حجم البيضة حجم نصف البيضة
لبن بقرى حجم ١/٢ كوب صغير

تغذية الطفل في الشهر التاسع (١٠٠٠ سعر + ٢٤ جم بروتين)

الصنف الكمية في اليوم
لبن الأم + موز ١/٢ واحده
٨٥٠ سم او خوخ مسلوق ٢خوخه
خلطة رقم (١) ٢ملعقة كبيره
أو خلطة رقم (٢) ٢ملعقة كبيره

أو أرز وعدس ١/٢ ٢ ملعقة كبيرة
مسلوق وزيت

خضار، سبانخ ، كوسة، جزر ١/٢ ١ ملعقة كبيرة
كبده مسلوقة حجم نصف البيضة
أو بيضة بيضة كاملة
أو فراخ حجم البيضة الكبيرة
أو سمك حجم البيضة
لبن ١/٢ كوب صغير

تغذية الطفل في الشهر ١٠ ، ١١ ، ١٢ نهاية العام الأول

(١٠٠٠ سعر + ٢٦ جم بروتين)

الصنف الكمية في اليوم

لبن الأم + المجموعات الغذائية الثلاثة

خلطة (١) ٣.٢ ملاعق كبيرة

خلطة (٢) ٣.٢ ملاعق كبيرة

أرز ، عدس، زيت ٢ ملعقة كبيرة

أو فول بالزيت ملعقة كبيرة

خبز ربع رغيف

كبده مسلوقة حجم ١/٢ ١ قطعة النستو

أو فراخ حجم البيضة الكبيرة

أو بيض بيضة كاملة

أو سمك حجم البيضة

لبن ١/٢ كوب صغير

أو لحم احمر مسلوق قطعة متوسطة الحجم

وعلي الأم متابعة الزيادة في الوزن علي الأقل مرة كل شهر وتدوينها ومقارنتها بجداول
الأطوال والأوزان و منحنيات النمو الطبيعي للأطفال .

رابعاً : تغذية الطفل في العام الثاني من العمر :

يعطي الطفل طعام الأسرة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بحيث في نهاية العام الثاني يكون رضعة واحدة عند النوم . كما يجب مراعاة أن تكون كمية الاطعمة كافية لتفي بمعدلات النمو و الوقاية من الأمراض مع مراعاة أن تكون سهلة المضغ والبلع و الهضم والاستعانة بالخلطات النباتية وكافه اغذية الوقاية .

الفطام : Weaning

الفطام الحقيقي هو الفترة التي يتحول فيها الرضيع (بعد اكتمال العام الثاني) من لبن الأم والأغذية التكميلية إلى الألبان العادية وطعام الأسرة فقط .
وعادة تبدأ تدريجياً منذ الشهر الخامس ويعتبر الفطام مرحلة انتقالية تتميز في الدول النامية بانتشار أمراض سوء التغذية خاصة قصور البروتين والسعرات و تأخر النمو بجانب الأمراض المعدية وارتفاع نسبة الوفيات في الأطفال في هذا السن .

شروط الفطام :

- يجب ألا يتم فجأة بل تدريجياً (مع مراعاة الشروط المذكورة في الأغذية التكميلية) .
- يؤجل الفطام إذا كان الطفل مريض ويجب معرفة أن لبن الأم هو الأفضل دائماً للرضيع المريض ولا يحرم منه إلا في حالات القيء الشديد و لمدة محدودة حسب تعليمات الطبيب كما يجب تعويض فترة المرض بطعام أكثر تركيزاً في القيمة الغذائية و عمل وجبات متعددة صغيرة أكتمل احتياجاته .
- مراعاة طرق طهي بسيطة كالسلق والني في ني يو الشي في الفرن مع طهي الطعام جيداً وإتباع قواعد النظافة في جميع مراحل إعداده حتى تناوله .
- الامتناع عن استخدام الزجاجات و الاعتماد علي الأطباق والملاعق و الأكواب
- إمداد الطفل بنصيب وافر من الفاكهة و الخضر المطهية والطازجة للإمداد بالفيتامينات و الأملاح المعدنية مع استخدام الخلطات النباتية بنسبة ٣ : ٢ (حبوب) و البقول ٣ : ١ وإعطاءه من ٤ - ٥ وجبات صغيرة / اليوم

- تجنب الأطعمة شديدة المحتوي السكري و الشاي والقهوة و المياه الغازية قدر الإمكان واستخدام أغذية قليلة الملح و تجنب المخلات و الأطعمة المصنعة أو المحفوظة .
- التنوع لازم جدا في وجبات الأطفال .
- يمكن تعليم الطفل العادات الغذائية السليمة في هذا السن كاحترام وقت تناول الطعام وتناول الإفطار ضروري وكذلك تناول الحلوى في نهاية الوجبة وليس في بدايتها مع مضغ الطعام جيدا والكمية المناسبة للفم وإذا شعر بالجوع بين الوجبات أو قبل ميعاد الوجبة يمكن تناول الفاكهة والخضر أفضل من الحلوى أو كوب لبن أو زبادي أفضل من الكيك و الحلوى الاخرى التي تفقد الشهية .

تغذية الأطفال

يجب أن يكون غذاء الطفل متوازنا وكافيا لأمداده بالطاقة والعناصر اللازمة للنمو الطبيعي.

الاحتياجات

- ١- السرعات الحرارية : يحتاج الأطفال الي كمية من السرعات الحرارية أعلي مما يحتاجه الكبار بالنسبة لكل كيلوجرام من وزن الجسم وذلك للأسباب التالية :
 - (أ) ارتفاع معدل التمثيل الغذائي القاعدي أثناء الطفولة، ثم يقل بعد ذلك بشكل مطرد طوال العمر باستثناء ارتفاع طفيف أثناء المراهقة .
 - (ب) معدل النشاط البدني للطفل يفوق كثيرا معدله في البالغين .
 - (ج) يحتاج الأطفال الي سرعات حرارية اضافية للنمو .
- ٢- البروتينات : يحتاج الأطفال الي كميات من البروتينات أكثر مما يحتاجه البالغون وذلك لتعويض الأنسجة التالفة ولتحقيق النمو. ويجب أن تكون البروتينات حوالي ١٤% من السرعات الحرارية الكلية التي يحتاجها الطفل ، وأفضل مصادر البروتينات هي اللبن ومنتجاته واللحوم والأسماك والدواجن والبيض والمكسرات والبقول والحبوب أو الغلال .

- ٣- الكربوهيدرات والدهون : هذه تعطي أساسا لأمداد الجسم بالطاقة الحرارية . ويراعي عدم المداومة علي تناول الحلويات لأنها تتخمر بالفم وتتلف الأسنان . ويجب السماح بتناول الفاكهة والخضروات الطازجة والمطهية بحرية مع كل وجبة
- ٤- الفيتامينات والمعادن : اذا كان الطفل يتناول وجبات متوازنة فانه لا يلزم إعطاء كميات اضافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٥- السوائل : يجب تناول كميات كافية من السوائل لضمان تبول كميات طبيعية من البول . والأطفال الذين يبذلون جهدا بدنيا أثناء اللعب والجري يحتاجون لكميات اضافية من السوائل لتعويض ما يفقدونه عن طريق العرق الغزير خاصة في الطقس الحار

خامسا : تغذية الطفل في سن ما قبل المدرسة : (٣ - ٦ سنوات)

Preschool – age

تمتاز هذه الفترة في حياة الطفل بنشاط جسماني متزايد و ممارسة التعرف علي كل ما هو له و قد تنقص شهية الطفل . ولكن هذه الفترة أيضا تعتبر هي الحكم المضبوط لكمية الطعام التي يتناولها فلا يجبر علي تناول المزيد كما يتعلم تذوق الأطعمة في هذه المرحلة

لهذا ننصح بتقديم وجبات عالية السعرات مركزة صغيرة الحجم حيث أن معدة الطفل لا تستوعب كمية كبيرة (ليس أكثر من ٢٠٠ - ٣٠٠ سم ٣) أي حوالي فنجان أو طبق متوسط . كما ينصح بتعدد الوجبات وعدم الاكتفاء بثلاث وجبات / اليوم مع كفاية السعرات والبروتين حتى لا تحدث أمراض سوء التغذية التي تنتشر في مصر بنسبة ٣ ، ٢٣ % نسبة الأطفال أو بطء في النمو أو تحدث العدوى التي تنتشر في هذه المرحلة العمرية كما يمكن إرساء قواعد الثقافة الغذائية والمجموعة الغذائية الثلاث ومصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يجب تناولها في هذا السن .

فتقدم اللحوم والطيور والأسماك مطهية بطريقة سهلة الهضم والإكثار من الفواكه والخضر الطازجة (أغذية الوقاية) كمصدر للألياف حسب التوصيات الحديثة لتجنب الإمساك الذي ينتشر بين الأطفال كما أن للألياف أهمية في هذه المرحلة العمرية لأنها

تقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم أو الإصابة بارتفاع ضغط الدم و السرطان في الكبد ، مع الاهتمام بالعادات الغذائية الصحية السليمة كالعناية بنظافة اليدين قبل وبعد الطعام وهكذا العناية بنظافة الفم و الأسنان .

سادسا : تغذية الطفل في سن المدرسة (٦ - ١٢)

School age

هذه المرحلة تعتبر إعداد للمراهقة لذا تسمى pre – Adolescence والتي يجب أن يتم فيها تخزين العناصر الغذائية المختلفة مثل الحديد والكالسيوم في الجسم وذلك تجهيزا لمرحلة (طفرة النمو السريع) التي ستأتي والتي تتميز بنشاط جسمي اكبر من المرحلة الحالية وتؤثر علي الشهية بشكل واضح فنجد أن الولد أو البنت يسيرون في جماعات ويقلدون الكبار الذين يحبونهم ، لذا يمكن الاستفادة من هذا وتشجيعهم علي تناول الطعام معهم . كما يجب ملاحظة كل ما يسمعه أو يشاهده في الإذاعة والتلفزيون حيث يكونوا شغوفين لشراء كل ما يشاهدونه ويحدث تفضيل لبعض الأنواع من الأطعمة سرعان ما تزول بنهاية هذه المرحلة . وتتميز هذه المرحلة بزيادة بطيئة في الطول (٣ ، ٦ سم / السنة ، الوزن ٢ ، ٣ كجم / السنة) ويحدث اختلاف واضح بين الأطفال ويظهر اثر عامل الوراثة والرياضة أيضا . كما يحدث تبديل الأسنان اللبنية وتظهر مكانها الأسنان الدائمة ولفترة قصيرة تكون الأسنان الأمامية مفقودة مما يجعل عملية الهضم صعبة . لذا يجب أن تراعي في هذه المرحلة إعطائهم أطعمة سهلة الهضم كمل يجب لفت نظر الأطفال الذين يجلسون فترة طويلة أنهم سيكونون معرضون للسمنة . وكذلك الذين يلتهمون كميات كبيرة من الطعام . لذا يجب تشجيعهم علي المضغ الجيد لتلافي السمنة أو النحافة فهي ظاهرة واضحة في هذه السن و من مشاكل هذه المرحلة أيضا تسوس الأسنان فاختيار الطعام يحسن النمو الصحي في الأسنان أو يساعد علي عدم تسويسها علي تشجيعهم علي تناول الألبان ومنتجاتها بدلا من المياه الغازية أو الحلوى وهو أمر هام جدا في هذه المرحلة والتركيز على تناول الإفطار للمساعدة على الاستيعاب والتركيز المدرسي وتجنب حدوث نقص السكر في الدم كما يمكن إشراكهم في تخطيط وتجهيز الوجبات ليكونوا على علم

بمحتوى الأطعمة المقدمة لهم من السكر والملح والدهون ... الخ ، الاستمرار في
التثقيف الغذائي وتنظيم مواعيد الطعام والاهتمام بالتصبيرات بين الوجبات الرئيسية
وتشجيعهم على تناول اللحوم الغنية بالكبدة والطحال مرة أسبوعيا على الأقل مع زيادة
المحتوى السعري دون إفراط والتشجيع على ممارسة اي نوع من الرياضة والموازنة بين
المفقود والمأخوذ من الطاقة .

أنواع الأطعمة المقترحة التي يحتاجها الأطفال من سن ٧ إلى ١٠ سنوات
الطعام الكمية الطريقة
اللبن ٣.٢ وحدة /اليوم كمشروب أو داخل بعض الأطعمة مثل الكيك والبليلة
.... الخ
البيض ٤.٣ في الأسبوع
اللحمة . السمك . الكبدة . الطيور قطعة (حوالي ٥٠ جم)
الخضراوات البروتينيه مثل البسلة أو الفاصوليا طبق متوسط
الموالح مثل الجريب فروت . واليوسفي . والبرتقال والطماطم وبقية الفواكه ٣.٢ وحده
/اليوم ٣ مرات / اليوم
بطاطس مطهيه ١ صغيره /اليوم
الخضر الورقية الخضراء أو الصفراء وبقية الخضر ٣.٢ وحده /اليوم في السلطة
أو المطهى
الخبز البلدي والحبوب الكاملة والمدعمة ٣ وحده / اليوم
السمن والزبدة والزيت معلقة كبيره /اليوم تفرض على الخبز أو في الطهي

جدول يوضح أوزان الأطفال والرضع وبعض القيم الفسيولوجية

العمر الوزن kg ضغط الدم
(مم زئبق) المتوسط# الانحراف المعياري
بنبض القلب (دقه /دقيقة)

حديث الولادة	٣,٥	٥٠/٧٥	٥٠#٤٠
٦ شهور	٧,٠	٥٠/٨٠	٤٠#١٢٠
١٢ شهر	٩,٠	٦٥/٩٠	٤٠#١١٠
٢٤ شهر	١٢,٠	٦٠/١٠٠	٣٥#١٠٥
٥ سنوات	١٩,٠	٦٠/١٠٠	٣٥#١٠٥
٩ سنوات	٣٠,٠	٦٠/١١٠	٣٠#٩٥
١٢ سنه	٤٠,٠	٦٠/١١٥	٣٠#٩٥
١٥ سنه	٥٠,٠	٦٥/١٢٠	٢٥#٨٢

مصدر عالم الطب والصيدلة مجلد ٩ عدد ٤ عام ١٩٩١ طب الطوارئ عند الأطفال
ص ٦٤ - ١٤

وجبات للأطفال من سن ١-٣ سنوات

وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة

إفطار:

ربع رغيف بلدي . ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت . كوب لبن متوسط . ثمرة صغيرة
طماطم

بين الوجبات:

٢معلقة من خلطة العدس والدقيق والطحينة

غذاء:

ربع رغيف بلدي . طبق صغير أرز مطهى . عجة (ابيضه + ربع حزمة بقدونس) . طبق
صغير خضار الموسم . ثمرة طماطم

عشاء :

ربع رغيف بلدي . قطعة جبن ابيض في حجم النستو . ثمرة صغيرة طماطم

وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة

إفطار:

ربع رغيف بلدي . عجة (ابيضه + ربع حزمة بقدونس) . عدد ٦ طعمية صغيرة . كوب لبن متوسط

غذاء:

ربع رغيف بلدي . ملعقة ونصف أرز كبيرة . قطعة لحمه في حجم البيضه . طبق صغير من خضار الموسم . ثمرة صغيرة من فاكهة الموسم

بين الوجبات:

كوب زبادي . ثمرة صغيرة طماطم

عشاء :

ربع رغيف بلدي . قطعة جبن ابيض في حجم النستو . ثمرة طماطم

وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة

إفطار:

ربع رغيف بلدي . بيضه مقلية . ثمرة متوسطة طماطم

بين الوجبات:

كوب لبن متوسط . ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم

غذاء:

ربع رغيف بلدي . طبق أرز صغير . سمكة مشوية صغيرة . ملعقة طحينه كبيرة . ثمرة

صغيرة من فاكهة الموسم

بين الوجبات: كوب زبادي

عشاء :

بليلة باللبن (نصف كوب لبن + قمح + سكر)

وجبات للأطفال من سن ٤ - ٦ سنوات

وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة

إفطار:

ثلاث أرباع رغيف بلدي . ٢ملعقة كبيرة عسل اسود . ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت .
ثمرة صغيرة طماطم

غذاء:

ثلاث أرباع رغيف بلدي . طبق فاصوليا بيضاء صغير . طبق صغير أرز . طبق سلطة
صغير

عشاء :

ثلاث أرباع رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم البيضة . عدد ٢ طعمية . ثمرة
طماطم صغيرة

قبل النوم:

كوب لبن صغير

وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة

إفطار:

نصف رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم البيضة . بيضة مقليّة . كوب لبن
صغير

بين الوجبات :

كوب متوسط من عصير الفاكهة

غذاء:

نصف رغيف بلدي . طبق أرز صغير . قطعة لحمة متوسطة . طبق خضار صغير . طبق
سلطة صغير

عشاء :

ربع رغيف بلدي . ٢ملعقة كبيرة عسل اسود . كوب زبادي . ثمرة طماطم

وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة

إفطار:

رغيف بلدي . ٢ملعقة عسل ابيض . بيضة مقلية . ثمرة صغيرة طماطم

بين الوجبات:

كوب متوسط من عصير الفاكهة

غذاء:

نصف رغيف بلدي . طبق أرز صغير . قطعة متوسطة لحم محمر . طبق خضار صغير .

طبق سلطة صغير . ثمرة من فاكهة الموسم

عشاء :

نصف رغيف بلدي . زبده بالمربي (نصف ملعقة كبيرة زبده + ٢ ملعقة كبيرة مربي) .

جنبه بيضاء في حجم النستو . ثمرة طماطم

وجبات للأطفال من سن ٦ . ٩ سنوات

وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة

إفطار:

رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم البيضة . كوب لبن متوسط

بين الوجبات :

كوب متوسط من عصير الفاكهة

غذاء:

رغيف بلدي . ٣اصابع كفته . بطاطس بالببيض (عدد ١ بيضة+ثمرة بطاطس) . طبق

سلطة متوسط

عشاء :

رغيف بلدي . ٢ملعقة كبيرة عسل اسود . ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت . ثمرة صغيرة

طماطم

قبل النوم:

كوب زبادي متوسط

وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة

إفطار:

ثلاث أرباع رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم البيضة . بيضة مقلية . كوب لبن متوسط

بين الوجبات :

كوب متوسط من عصير فاكهة الموسم

غذاء:

ربع رغيف بلدي . طبق أرز صغير . قطعة لحمة متوسطة . طبق صغير من خضار الموسم . طبق صغير سلطة خضراء
عشاء :

نصف رغيف بلدي . ملعقتين ونصف عسل ابيض . ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم

وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة

إفطار:

رغيف بلدي . ٢ ملعقة كبيرة عسل اسود . بيضة مقلية . ثمرة صغيرة طماطم

بين الوجبات: كوب متوسط من عصير فاكهة الموسم

غذاء:

طبق محشى صغير . قطعة متوسطة لحم محمر . طبق سلطة صغير . ثمرة من فاكهة الموسم

عشاء :

رغيف بلدي . ٢ ملعقة صغيرة مربى . كوب زبادي

قبل النوم

كوب متوسط من عصير فاكهة الموسم

أمان الطفل من سن ٢ - ٥ أعوام

* مقدمة:

المعلومات المقدمة هنا تعطى نصائح للآباء والقائمين على رعاية الأطفال في هذه السن الصغيرة (٢ - ٥ أعوام)، من أجل مساعدتهم في الوقاية من الأمراض أو التعرض للإصابات .. لا يمكن تغطية كافة المخاطر أو التنبؤ بما قد يحدث للطفل، ومع ذلك، فالمعلومات أو النصائح المقدمة هنا تتناول العديد من المخاطر الشائع حدوثها للطفل، وبالتالي التقليل من مخاطر الإصابة بالعدوى أو الضرر

- لماذا الاهتمام بالحوادث في هذه المرحلة العمرية على وجه التحديد؟
أولاً، لأن الإصابات الناتجة عن الحوادث في الأطفال أكبر من عام هي سبب رئيسي في حالات الوفاة بين الأطفال.

ثانياً، لأن الطفل ما بين سن ٢ - ٥ سنوات يكتسب العديد من المهارات الجديدة ويشعر باستقلاليته، مما يدفعه إلى التجربة وبالتالي التعرض للضرر والإصابات. وبالرغم من نمو الطفل إلا أنه مازال في حاجة إلى الملاحظة عن قرب، وإرشاد من قبل الآباء أو المحيطين به بوجه عام، والحفاظ على أمان الطفل جسدياً هي مسئولية مستمرة لا تتوقف عند حد.

- ما هي أكثر المخاطر شيوعاً؟

- حوادث السيارات.

- الحوادث المنزلية والأنشطة اليومية: الغرق، الشرقة، الحروق، التسمم.

المزيد عن الإسعافات الأولية للحروق ..

المزيد عن الإسعافات الأولية للتسمم ..

- = الأنشطة الخارجية: ركوب الدراجة، اكتشاف أماكن اللعب، الوجود في الشارع حيث السيارات.

- كيف تعلم الطفل أن يكون على دراية بالحوادث المحتملة؟
من خلال إقامة القواعد الجبرية ووضع الحدود المستمرة للطفل، التي تعتبر أفضل الطرق لتعليم الطفل المخاطر التي من الممكن أن تحدث له إذا لم يتخذ الحذر في جميع الأنشطة اليومية التي يقوم بها.

الطفل ما بين ٢ - ٥ سنوات يحتاج إلى المراقبة عن قرب، والعديد من الأطفال تحتاج إلى طريقة "التذكير المستمر" قبل أن يفهموا فعل أو سلوك ما قد يكون غير آمن، فمثلاً نجد أن الطفل يستمتع بركوب الدراجة ويهرع إليها ويفكر في النزول بها إلى الشارع ويرغب في قيادتها بشكل سريع لكنه في نفس الوقت لا يعي خطورة هذا الفعل إذا لم يحتاط من السيارات أثناء قيادته غير المتروية، وعليه وقبل أن يستخدمها الطفل لابد أن يقوم الآباء بتذكيره بضرورة البقاء بعيداً عن السيارات وعم قيادتها بسرعة لأنه سيتعرض إلى حادثة وتصيبه الجروح المؤلمة أو الموت ففعل التذكير هنا هو الأهم، لأن الطفل كل ما يهتم به هو ركوب الدراجة وفرحته بها فقط لا غير ولا شيء سواه".

- كيف تؤثر الضغوط على أمان الطفل؟
حماية الطفل مسئولية كبيرة للغاية (أو ضخمة)، الشعور بالمسئولية هذا قد يؤثر على بعض الآباء .. لذا لابد أن تكون معدلات القلق على الطفل أو الطفلة في حدودها الآمنة حتى لا تكون السبب وراء إصابة الطفل أو تعرضه للحوادث بالمثل.
المزيد عن ماهية الضغوط ..

ليس هذا فحسب، فمن الممكن أن يكون مصدر الضغوط إرهاق الآباء وتعبهم، أو قد يأتي من جفاف المشاعر أو لوجود مشاكل في العلاقات مع الآخرين أو توتر في العلاقة بين الأب والأم.

المزيد عن الروابط البشرية ..

تحدث الضغوط عند الطفل أيضاً من تغيير قد يحدث في الروتين اليومي المعتاد عليه، أو بالانتقال إلى منزل جديد أو حمل الأم في طفل قد يشعره بالغيرة وانصراف الاهتمام عنه.

* عادات صحية من أجل تجنب العدوى بالمرض؟

هناك ثلاث نقاط رئيسية لتقديم الوقاية لطفلك:

١ - أمان الطعام:

نظافة المواد الغذائية أو طريقة إعدادها تحمي الطفل من الإصابة بالأمراض المتصلة بالطعام.

أما الطعام خارج المنزل فلا بد وأن يكون في أماكن ومطاعم معروف عنها نظافتها. من أجل الابتعاد عن احتمالية إصابة الطفل بالتسمم الغذائي، توصى وزارة الزراعة الأمريكية بالتالي:

- إعداد الطعام بطريقة آمنة، لأن الجراثيم تنتشر بسهولة على السطح التي يلمسها أو يستخدمها الأشخاص .. من الهام غسيل الأيدي تكررًا والمداومة على بقاء أية أسطح نظيفة.

- التسوق بطريقة آمنة، اللحوم النيئة وفواكه البحر والبيض من الممكن أن تلوث الأطعمة الأخرى التي تلامسها. ولا بد من لفها في بلاستيك وان تكون بمنأى عن الأطعمة الطازجة الأخرى في عربة التسوق.
المزيد عن البيض ..

- طهي الطعام الآمن، اللحوم والأطعمة التي تتصل باللحم النيء تحتاج إلى طهي جيد لمنع نمو البكتيريا، الحرارة النوعية تختلف باختلاف نوع المادة الغذائية.

- تخزين الطعام الآمن، العمل على إبقاء درجات حرارة الأطعمة بالمعدلات الآمنة المطلوبة لمنع نمو البكتيريا التي تسبب الأمراض فعلى سبيل المثال الأطعمة القابلة للفساد تحتاج إلى وضعها في الثلاجة على الفور وعدم تركها خارج الثلاجة. إتباع التعليمات الموجودة على مواد التعبئة، مثل النظر إلى تاريخ انتهاء الصلاحية قبل الشراء أو قبل تناول، مع إتباع تعليمات الطهي من درجة الحرارة المطلوبة أو مدة الطهي.

- تقديم الطعام الآمن، جعل الطعام الساخن ساخناً حتى درجة ٦٠ درجة مئوية أو أعلى من ذلك، والطعام المثلج مثلج ٤,٤ درجة مئوية أو أقل.

* الحماية من انتشار الأمراض:

على الرغم من أن نزلات البرد أو الأنفلونزا أمراضاً شائعة الحدوث في فصل الشتاء، إلا أنها من الممكن أن تصيب الإنسان في أي موسم من مواسم السنة الأربعة. مزيد من الاحتياطات مطلوبة لحماية الطفل من هذه الأمراض وغيرها من الأمراض الفيروسية والبكتيرية الأخرى.

المزيد عن نزلة البرد ..

المزيد عن الأنفلونزا ..

١- أخذ الحذر من أن الجراثيم تنشط بشكل أكبر في الأماكن العامة:

لذا لا بد من عدم تعريض الطفل أو تواجده في تجمعات كثيرة، حيث يصاب بالأمراض أو أن يضعف جهازه المناعي وخاصة إذا كان هناك انتشار لمرض معدٍ. لا بد وأن يكون هناك مطهر للأيدي مع الآباء حيث الذهاب إلى الأماكن العامة لتطهير يد الطفل حتى الرجوع إلى المنزل والغسيل بالماء والصابون.

٢- تجنب الاتصال أو التلامس مع الأشخاص الآخرين المرضى:

إبعاد الطفل عن الآخرين الذين تتضح عليهم علامات المرض، وإذا كان الطفل مريضاً فعلى الآباء إبعاده عن الآخرين تجنباً لنشر العدوى حتى تنقضي فترة العدوى. غسيل الأيدي تكراراً وبصفة مستمرة هي الطريقة الآمنة والفعالة في الوقاية من الكثير من الأمراض.

غسيل اللعب والأسطح وتطهيرها، وهي المناطق التي تتجمع فيها الجراثيم وخاصة المطابخ ودورات المياه والحرص دائماً على نظافتها.

تعليم الطفل تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس، باستخدام الأيدي والأفضل استخدام منديل ورقي حتى لا تنتقل الجراثيم والميكروبات إلى الأيدي، بالإضافة إلى تعليمه كيفية استخدام المنديل للتخلص من إفرازات الأنف.

الاهتمام بتطعيم الطفل ضد الأنفلونزا مرة كل عام.

٣- المتابعة الدورية مع الطبيب:

زيارة الطبيب المنتظمة يستطيع من خلالها القيام بالفحص الجسدي العام للطفل، إعطاء قائمة التطعيمات الوقائية للآباء، سؤال الآباء عن مدى نمو الطفل وتطوره بشكل طبيعي، وعما إذا كانت توجد أية شكاوى تتعلق بحالته الصحية. المزيد عن التطعيمات الوقائية ..

* الإجراءات الوقائية في المنزل:

يتميز التفكير عند الطفل في سن ٢ - ٥ سنوات تفكير يسيطر عليه الأفكار الخيالية، كما أنه يتصف بأنه تفكير غير واعٍ للعواقب التي ستلحق به من جراء القيام بأنشطة تتسم بالشجاعة والإقدام غير المدروس.

يمكن للآباء حماية أطفالهم من التعرض للحوادث والإصابات في المنزل باتخاذ الإجراءات الوقائية في مختلف جنبات المنزل .. مع التفكير في أكثر الأماكن خطورة التي تجذب الطفل.

هناك العديد من الآباء الذين لا يؤمنون بضرورة اتخاذ الإجراءات الوقائية والأمان في المنزل، ويقرون بذلك لأن الطفل من وجهة نظرهم يخضع للمراقبة المباشرة. وعلى الرغم من أهمية هذه المراقبة إلا أنها ليست كل شيء فمن غير المعقول أن يظن الآباء أنه بوسعهم مراقبة الطفل في كل تحرك له أو يظنون أن حب الاستطلاع عند الطفل له حدود آمنة فهذا غير واقعي على الإطلاق، كما أنه بتتبع خطوات الطفل يضع ذلك عائقاً أمام خبراته وثقته بنفسه. فالتوازن بين المراقبة والإجراءات الوقائية أمراً مطلوباً لتجنب الحوادث والإصابات، وبالمثل لكي يتم السماح للطفل بالاكشاف الذي يعتبر جزءاً من متطلبات نموه الطبيعي.

التالي ذكره، هي الحوادث المنزلية الأكثر شيوعاً في الحدوث، مع كيفية تجنبها بقدر الإمكان:

- السقوط (الوقعة):

تجنب وقوع الطفل ليس أمراً سهلاً السيطرة عليه، فالطفل الصغير يتحرك في الغالب بسرعة، وإثارته بالحركة مع فقدانه الخبرة تجعله على غير دراية بالمخاطر مثل صعود السلالم أو تسلق الأماكن المرتفعة.

الطفل ما بين ٤ - ٥ سنوات يتنبأ بمثل هذه المخاطر، لكن ليست لديه المهارات الجسدية التي تمكنه من تجنب الحوادث. والوقاية من السقوط يتم من خلال وضع عائق أمام السلالم، مراقبة أماكن اللعب، إمدادهم بأدوات لعب ثابتة غير متحركة مع الحرص على خلو أماكن مشيه من أية عوائق يصطدم بها.

٢ - الشرقة:

الطفل ما بين عامين حتى خمس سنوات يكون عرضة للشرقة بسهولة من الأشياء التي يلعب بها أو من الأطعمة. فالطفل مازال بحاجة إلى المراقبة حتى وإن استطاع تحقيق الاستقلالية في إطعام نفسه.

على الآباء تعليم الطفل عادات تناول الطعام الصحيحة، تحديد أماكن معينة للطعام مثل مائدة الطعام في حجرة الطعام أو في المطبخ بشرط أن يكون أمام الأب أو الأم لإسعافه في حالة حدوث الشرقة.

تعليم الطفل أن يكون جالساً أثناء تناوله الطعام.

تعليم الطفل أن يمضغ الطعام جيداً.

عدم إجبار الطفل على تناول الطعام عندما يكون جائعاً.

لابد وأن يكون الآباء على دراية بعلامات الشرقة من أجل الاستجابة السريعة وإنقاذ الطفل، على سبيل المثال الطفل الذي تعرض للشرقة لا يستطيع التحدث أو التنفس أو السعال.

تعلم اختيار الأطعمة وإعدادها، فالأطعمة اللينة لابد وأن تكون هي الخيار أو تلك التي يسهل تقطيعها. تجنب الأطعمة المستديرة أو الجامدة مثل الهوت دوج أو العنب أو المكسرات أو الزبيب.

الحرص من أن يلتقط الطفل الأشياء الصغيرة التي تعرضه للشرقة وليس الطعام فقط. بوجه عام، فإن الأشياء الصغيرة يكون مقياسها ٣,٣ سم في القطر أو ٥,٨ في الطول، ومنها على سبيل المثال: العملات المعدنية، الأزرار، أغطية الزجاجات.

لا تدع الطفل يأكل أثناء مشيه أو جريه أو لعبه أو ركوبه السيارة.

لا تدع الطفل يمضغ لبان أو بنون جامد.

إبعاد البالون غير المنفوخ عن متناول يد الطفل.
المزيد عن الإسعافات الأولية للشرقة ..

٣- الخنق والاختناق:

العديد من أدوات المنزل قد تؤذى الطفل وتسبب اختناقه، مثل الحبال أو الأشرطة التي تلف بها الهدايا أو ما شابه ذلك.

الخطوات الوقائية الإرشادية لتجنب حدوث الاختناق عند الطفل:

إبعاد الحبال والأشرطة الطويلة بعيداً عن متناول الطفل.

التأكد من أن قطع الأثاث لا يوجد بينها فجوات يضع الطفل رأسه بينها.

الابتعاد عن الأبواب التي تشبه الأكورديون.

إغلاق شنطة السيارة (صندوق السيارة)، لمنع دخول الطفل وإغلاقه الباب وحدث
الاختناق له.

الأكياس البلاستيكية تشكل خطراً على الطفل الصغير، حيث يضعها العديد من الأطفال
على الرأس أثناء اللعب وبالتالي حدوث الاختناق.

الثلاجة والفریزر لابد من متابعة الطفل حتى لا يفتح بابها ويحتجز نفسه بداخلها
وخاصة غير المستخدم منها.

المزيد عن الإسعافات الأولية للاختناق ..

٤- التسمم:

ما هي مسببات التسمم في المنزل؟

نجد أن كل منزل تتواجد فيه: المنظفات الكيميائية، الأدوية، مستحضرات التجميل،
العطور وأية منتجات أخرى قد تمتد إليها يد الطفل سواء بالاستنشاق أو بالتناول عن
طريق الفم وبالتالي تسبب تسممه.

أ- التسمم بالرصاص:

كثيراً من الأطفال الصغار يقومون بمضغ قشور الطلاء الملوثة والمتساقطة من الحوائط،
بالإضافة إلى لعقهم للأدوات المطلية أو اللعب. لم يعد الآن يدخل في تركيب دهانات

الحوائط الرصاص إلا القديم منها فقط (الأبنية المطلية قبل عام ١٩٧٨) لكن هناك العديد من لعب الأطفال والمجوهرات يدخل في محتواها الرصاص. المزيد عن التسمم بالرصاص ..

ب- التسمم من غاز أول أكسيد الكربون:

غاز أول أكسيد الكربون غاز عديم اللون وعديم الرائحة ويلا مذاق، وينتج من احتراق الغاز الطبيعي والجازولين وزيوت الوقود أو الخشب، ونجده متمثلاً في: أنظمة التدفئة بالمنزل، محركات السيارات، أجهزة الطهي، أو الحرائق. المعدلات العالية من غاز أول أكسيد الكربون تؤثر سريعاً على الأطفال الصغار لحجمهم الصغير. المزيد عن غاز أول أكسيد الكربون ..

٥- مخاطر الحرائق:

لابد وأن يكون المنزل مزوداً بأجهزة إنذار نشوب الحرائق، مع وجود المخارج السهلة من المنزل أثناء حدوث الحريق، وتعليم الطفل مهارات الأمان الأساسية مع نشوب الحرائق.

الطفل ما بين ٢ - ٥ سنوات يتوق إلى اكتشاف النار. المزيد عن الإسعافات الأولية للحرائق ..

٦- الحروق:

غالبية الحروق تتسبب فيها الحرارة، الكهرباء، المواد الكيميائية .. وهناك أنواع أخرى من الحرائق ومنها حروق الإشعاعات نتيجة التعرض لمصادرها أو الحروق الناتجة عن الاحتكاك (Friction burns).

أ- من أجل تجنب حروق الحرارة يتم إبعاد الطفل عن مصدر الحريق أو البخار الساخن أو الماء الساخن وأية سوائل أخرى ساخنة أو الأدوات الساخنة، مع شراء السترة المصنعة من النسيج المقاوم للاشتعال.

ب- من أجل تجنب الحروق الكهربائية، يتم إبعاد أسلاك الكهرباء عن متناول يد الطفل مع استخدام أغطية الأمان على كل مخرج للكهرباء. إبعاد الطفل عن النوافذ أثناء العواصف الكهربائية.

ج- من أجل تجنب الحروق الكيميائية، إبعاد المواد الحارقة عن متناول الطفل مثل الأحماض فى البطاريات والمنتجات القلوية مثل منظفات البالوعات (وهى من المواد الخطيرة للغاية).

د- من أجل تجنب حروق الإشعاعات (حروق الشمس)، الحروق الإشعاعية تسبب تلف دائم لجلد الطفل وهذا النوع من الحروق تسببها أشعة الشمس والأشعة السينية أو العلاج الإشعاعي للسرطان، أما الحروق الإشعاعية عند الطفل فتكون فى الغالب بسبب التعرض للشمس، لذا ينبغى الابتعاد عن أشعة الشمس الحارقة (وخاصة وقت ذروتها لأضرارها) مع تقديم الحماية منها عندما يكون الطفل خارج المنزل.

* حماية الطفل من أشعة الشمس:

- عندما يأتى فصل الشتاء ما أكثر تقلب الجو وغياب الشمس ... لكنه فرصة أيضاً لتناول هدنة من أشعتها الحارة فى فصل الصيف، فعلى الرغم من أهميتها إلا أن لها آثار جانبية وتضر بجلد الإنسان.

لذلك يجب الحذر عند التعامل معها وخاصة مع الأطفال وصغار السن، فهم بجانب احتياجهم للشمس وأشعتها فى بناء عظامهم إلا لأنه يجب التعامل معها بحذر شديد. - تذكر دائماً أن أخطر وأقوى تأثير لأشعة الشمس من الساعة العاشرة صباحاً إلى الساعة الثالثة مساءً، لذلك عليك بترتيب مواعيد تنزههم وأنشطتهم الخارجية بناءً على هذه المواعيد.

- احميهم بالملابس على قدر الإمكان: قبعات تحمي الرأس والوجه، قمصان ذات أكمام طويلة، وبنطلونات.

- ارتدائهم للنظارات الشمسية ذات العدسات الكبيرة لأنها توفر حماية أكبر ضد أشعة الشمس التى تسبب المياه البيضاء على العين.
المزيد عن النظارات الشمسية ..

- لا تعرض الأطفال تحت سن ستة أشهر لأشعة الشمس، لأن أعينهم لا تستطيع تحمل ضوء الشمس، كما أن الكريمات الواقية من أشعة الشمس ممكن أن تسبب حساسية وتهيجات بالجلد.

وهذه أبسط الخطوات التي يمكن اتباعها لحماية أطفالنا، لكن لا مانع من التمتع بشمس الشتاء النادرة للحصول على الدفء.

هـ- حروق الاحتكاك، هي إصابات بسيطة وعلاجها سهل بإبعاد أدوات اللعب الخطيرة التي تسبب خدوشاً للطفل والاستعانة بالأملس منها.
يمكن الاستمتاع بالألعاب النارية عن بعد، لأن العديد من الأطفال قد تتعرض لأضرارها عند سن ١٤ عاماً أو أصغر من هذه السن.

٧- الأسلحة النارية والأسلحة الحادة:

الأسلحة النارية أو الحادة تشكل خطراً لا حصر له بالنسبة للطفل، لذا لابد من إتباع التالي معها:

- الاحتفاظ بها في أماكن مغلقة.
- أن تكون الأسلحة النارية غير معبأة بالطلقات النارية.
- أن تكون بعيدة عن متناول الأطفال.

٨- الحيوانات الأليفة:

لا يخلو منزل من تربية حيوان أليف فيه، حتى وإن لم تكن هناك تربية لها في المنزل فلا مفر أن يواجهها الطفل في أي مكان من حوله في البيئة. يمكن تجنب كافة الإصابات المتعلقة بها من خلال تعليم الطفل كيفية التعامل والتفاعل معها، كما أن تدريب الحيوان نفسه وبقائه صحياً يقلل من الاضطرابات المتعلقة بالاتصال بها. تعليم الطفل كيف يتفاعل مع الحيوان الأليف، من خلال الشرح له كيف يمكن أن يؤذيه إذا حاول الطفل إيذائه أو عندما يخاف أو عندما يريد حماية صغاره أو في حالة جوعه. تعليم الطفل التحرك بهدوء في الأماكن الموجودة بها الحيوانات الأليفة، مع ملاحظة لغة الجسد لديهم

حتى يبقى بعيداً عنهم في حالة غضبه.

تدريب الحيوانات وإعدادها للتصرف في وجود الأطفال، فالحيوانات المدربة جيداً والتي تتعلم الطاعة تمثل خطراً أقل للطفل.

تربية الحيوانات الأليفة على صفحات موقع فيديو ..

٩ - الغرق:

الطفل فى سن خمس سنوات أو أصغر من ذلك يكون أكثر عرضة للغرق من أى مجموعة عمرية أخرى .. ويمكن الوقاية من الغرق من خلال وضع القواعد الآتية:

- مراقبة أحواض الاستحمام طيلة الوقت (البانيو)، وعدم ترك الطفل بمفرده فى الحمام أو مع طفل كبير.

السيطرة كل ما يوصل الطفل إلى المياه، مثل وضع سياج حول حمامات السباحة، عدم ترك الدلو مليئاً بالماء وإنزال غطاء المرحاض.

أمان حمام السباحة أو أماكن العوم، عند التنزه فى الأماكن العامة لابد من مراقبة الطفل عن قرب فى وجود حمامات السباحة.

تعليم الطفل قواعد السباحة، لابد وأن تُمارس مع شخص بالغ كبير.

عدم جذب أى طفل للمياه، الحرص على ارتداء الطفل سترة النجاة عند العوم أو عند ركوب مركب حيث تساعد على بقاءه طافياً فوق المياه.

التعرف على مخاطر أماكن الاستحمام الساخنة مثل السونة.

الابتعاد بالأطفال عن قنوات الري.

معرفة إجراءات الإسعافات الأولية لتدليك عضلتي القلب والرئة فى حالة الطوارئ.

المزيد عن الإسعافات الأولية للغرق ..

* إجراءات الأمان خارج المنزل:

من أجل التحدي المثابر لبقاء الطفل فى حالة أمان دائم، فإن الطفل كما سبق وأن أشرنا ما بين ٢ - ٥ سنوات لا يدرك ولا يتعرف على المخاطر بدون عملية "التذكير الدائم" لأن الإدراك ما زال مركز حول الذات والتفكير لديهم يوصف بالتفكير الخيالي، وهذه الأنماط من التفكير تقود الطفل إلى سوء تقييم (بالزيادة) عن ما هو تحت سيطرتهم مما يقودهم إلى الجرأة والإقدام على فعل الأشياء غير مدركين عواقب أفعالهم. ليس بوسع الآباء حصر كافة المخاطر التى من الممكن أن تحدث للطفل خارج المنزل، لكنه من الممكن أن يسلحوا أطفالهم بالقواعد الأساسية للأمان وتذكيرهم ببعض الاحتياطات فى صورة تحذيرية.

لتجنب الحوادث والإصابات خارج المنزل والمواقف غير الآمنة لابد من وضع أسس، ومراجعة هذه الأسس قبل الخروج مع التأكيد عليها دوماً.

* احتياطات أمان أساسية (أمان الطفل بإيجاز):

- الاستخدام الدائم لمقعد الطفل في السيارة، فالعديد من إصابات الحوادث يمكن وقاية الطفل منها باستخدام مقعد الأمان .. والتوصية دائماً تكون باستخدام مقعد أمان معتمد ومركب بشكل صحيح على مقاعد السيارة حتى يبلغ وزن الطفل ١٨ كجم، والمقعد الخلفي هو أكثر الأماكن أماناً بالسيارة لكي يجلس الأطفال فيه.

عدم السماح للطفل مطلقاً أقل من ٣٦ كجم أو أصغر من ١٢ عاماً بأن يجلس على المقعد الأمامي بالسيارة.

لابد أن يجلس في كل مرة في مقعده المخصص له بدون تفاوض معه (استخدام حزام الأمان في حالة الرفض).

لا يدع الآباء الطفل بمفرده في السيارة، أولاً حتى لا يتعرض لإصابات الحرارة بالغلق عليه فالطفل ترتفع درجة حرارة جسده أسرع من الكبار بحوالى ٣ - ٥ أضعاف، وإنزال النوافذ غير كافٍ لتركه في السيارة في الجو الشديد الحرارة .. كما أنه من الممكن أن يحاول تحريك السيارة أو التعرض للاختناق.

تعليم الطفل آداب الطريق والقواعد العامة لمخاطر الشارع والسيارات.

المزيد عن الإصابات الناتجة عن الحرارة ..

- الحرص من الغرباء، علم الطفل مفهوم "مخاطر الشخص الغريب" والمرتببط بعمليات اختطاف الأطفال .. وينبغي أن يتعلموا كيف يتصرفون حيال الأشخاص الغرباء عندما يكون هناك خطراً ما يهددهم (عندما يشعرون بالخطر).

- تعليمهم السلوك الصحيح عند التفاعل مع الحيوانات من حولهم، وأن يكون التعامل مع المألوف منها والابتعاد عن غير المألوف.

- وقاية الطفل من التعرض للدغة الحشرات وخاصة عندما يكون خارج المنزل بارتداء الأحذية المغلقة والجوارب الطويلة أو الملابس التي تغطي الجسد بأكمله.

المزيد عن الإسعافات الأولية للدغة الحشرات ..

- تعليم الطفل أمان السباحة، تجنب احتمالية تعرض الطفل لحوادث الغرق بقدر الإمكان، وأن يكون على دراية بقواعد السباحة وكيفية التصرف في الماء وخاصة في ظل وجود حمام سباحة بالمنزل، أما إذا كانت هناك قنوات للري بالقرب من المنزل يجب إعطاء الطفل تعليمات بعدم اللعب بالقرب منها.
- أمان الطفل في أماكن اللعب، التأكد من أمان أجهزة اللعب أو أدواتها وأنها بحالة جيدة حتى لا يتعرض الطفل للخطر وأنها تلائم سنه العمرية. الإشراف عن قرب للطفل أثناء لعبه على هذه الأدوات.
- في حالة الزيارة المنزلية لأحد الأقارب أو الأصدقاء لابد من التأكد من أمان المكان وأنه لا توجد أية أشياء تشكل خطراً على الطفل سواء من وجود أسلحة حادة أو حيوانات .. وألا يخجل الآباء من التعبير عن أى شيء لا يشعرون فيه بالأمان لطفلهم لأن الأب والأم هما خط الأمان والحماية للطفل.
- أماكن رعاية الطفل، قبل انضمام الطفل لأماكن الرعاية الخاصة به مثل الحضانات، لابد من قيام الآباء بالزيارة لها وسؤال المختصين عن إجراءات الأمان هناك التي يتم إتباعها حتى في إعداد الأطعمة واختيار نوعية اللعب.
- عند ممارسة النشاط الخارجي، الطفل يحب النشاط وكذلك الكبار، لكن الأهم هو أن يشعر بالراحة والأمان أثناء ممارسته للنشاط الذي يرغب في الاستمتاع به .. لذلك ينبغي أخذ الاحتياطات من جانب الآباء عند مصاحبة الطفل أو الطفلة في القيام بأنشطتهم أثناء ممارستها خارج المنزل.
- أثناء التسوق، قد يضع الآباء أطفالهم في عربة السلع وهذا قد يشكل خطراً على الطفل طالما لا تتوفر وسائل أمانه.
- أثناء ركوب الطفل للدراجة، لابد من ارتداء الخوذات الواقية على الرأس، تجنب ركوبها في الشوارع المزدهمة وأن يكون ذلك أثناء النهار فقط.
- تجنب حروق الشمس، بوضع كريمات الحماية من الشمس التي تحمي الرأس والوجه لأن الطفل يتأثر بالحرارة أسرع من الشخص الكبير .. لذا لا يتم تركه متعرضاً للشمس على مدار فترات طويلة.
- اصطحاب زجاجة من الماء له، وعدم ترك أى طفل بمفرده في السيارة.
المزيد عن كريمات الشمس ..

المزيد عن حروق الشمس ..

- الابتعاد عن الأماكن ذات الهواء الملوث أثناء ممارسة الطفل للنشاطات الخارجية لأن رئة الطفل حساسة للملوثات.

المزيد عن تلوث الهواء ..

* رعاية الآباء الذاتية لأنفسهم:

رعاية الآباء لأنفسهم هو جزء حيوي لتقديم الأمان لأبنائهم، وعلى الرغم من أن الحوادث من الممكن أن يتعرض لها أى شخص فى أى وقت إلا أنها قد تحدث بشكل أكبر أثناء أوقات الضغوط المتزايدة، وعلى سبيل المثال عندما يكون:

- الآباء والأطفال متعبين وفى حالة جوع بعد العودة للمنزل من العمل والمدرسة وقبل تناول العشاء.

- توقع الأم لقدم طفل جديد.

- وجود مرض أو حالة وفاة فى العائلة.

- مشاكل وخلافات زوجية.

- تغير كبير فى الروتين أو فى حياة المحيطين بالطفل، مثل: التنقل لمنزل آخر،

الذهاب لقضاء أجازة. لابد وأن يتعرف الآباء على علامات الضغوط مبكراً وأى المواقف تسببها للابتعاد عنها مع بذل المزيد من المجهود للعناية بالذات وبالعلاقات الشخصية مع من حولهم وخاصة الأبناء.

وكون الآباء غاضبون أو لديهم حالة من الحزن .. فكل ذلك مراحل طبيعية يمر بها

التكوين البشرى أو الأبوي، وإن لم يكن هناك نوع من السيطرة عليها فى بعض الأحيان ولضمان بقاء الطفل آمناً لابد من إبعاده حتى هدوء ثورة الغضب أو الضيق لعدم إلحاق

الآباء الضرر بطفلهم وحتى تمام الهدوء، ومن أمثلة الأضرار التى يتعرض لها الطفل

من جراء نوبات الغضب هذه الجذب أو الهز العنيف للطفل وينجم عنه تلف دائم بأنسجة

المخ أو حتى الموت الناتج من هز الطفل بعنف (Shaken baby syndrome).

المزيد عن الغضب ..

أنواع الأطعمة المقترحة التي يحتاجها الأطفال من سن ٧ إلى ١٠ سنوات

الطعام	الكمية	الطريقة
اللبن	٣.٢ وحدة /اليوم	كمشروب أو داخل بعض الأطعمة مثل الكيك والبليلة....الخ
البيض	٤.٣	في الأسبوع
اللحمة . السمك . الكبد . الطيور	قطعة (حوالي ٥٠جم)	
الخضراوات البروتينيه مثل البسلة أو الفاصوليا	طبق متوسط	
الموالح مثل الجريب فروت . واليوسفي . والبرتقال والطماطم وبقية الفواكه	٣.٢ وحده /اليوم	٣ مرات / اليوم
بطاطس مطهيه	١ صغيره /اليوم	
الخضر الورقية الخضراء أو الصفراء وبقية الخضر	٣.٢ وحده /اليوم	في السلطة أو المطهى
الخبز البلدي والحبوب الكاملة والمدعمة	٣ وحده / اليوم	
السمن والزبدة والزيت	معلقة كبيره /اليوم	تفرض على الخبز أو في الطهي

جدول يوضح أوزان الأطفال والرضع وبعض القيم الفسيولوجية

العمر	الوزن kg	ضغط الدم (مم زئبق)	المتوسط # الانحراف المعياري بنبض القلب (دقه /دقيقة)
حديث الولادة	٣,٥	٥٠/٧٥	٥٠ #٤٠

٦شهور	٧,٠	٥٠/٨٠	٤٠#١٢٠
١٢شهر	٩,٠	٦٥/٩٠	٤٠#١١٠
٢٤شهر	١٢,٠	٦٠/١٠٠	٣٥#١٠٥
٥سنوات	١٩,٠	٦٠/١٠٠	٣٥#١٠٥
٩سنوات	٣٠,٠	٦٠/١١٠	٣٠#٩٥
١٢سنة	٤٠,٠	٦٠/١١٥	٣٠#٩٥
١٥سنة	٥٠,٠	٦٥/١٢٠	٢٥#٨٢

مصدر عالم الطب والصيدلة مجلد ٩ عدد ٤ عام ١٩٩١ طب الطوارئ عند الأطفال

ص ١٤ . ٦

وجبات للأطفال من سن ١ . ٣ سنوات

إفطار:	وجبات
ربع رغيف بلدي . ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت . كوب لبن متوسط . ثمرة صغيرة طماطم	يوم كامل
بين الوجبات:	منخفضة
٢معلقة من خلطة العدس والدقيق والطحينة	التكلفة
غذاء:	
ربع رغيف بلدي . طبق صغير أرز مطهى . عجة (ابيضة + ربع حزمة بقدونس) . طبق صغير خضار الموسم . ثمرة طماطم	
عشاء :	
ربع رغيف بلدي . قطعة جبن ابيض في حجم النستو . ثمرة صغيرة طماطم	
قبل النوم:	
كوب لبن متوسط	

وجبات	إفطار:
يوم كامل	ربع رغيف بلدي . عجة (ابيضة + ربع حزمة بقدونس) . عدد

متوسطة التكلفة	٦ طعمية صغيرة . كوب لبن متوسط غذاء: ربع رغيف بلدي . ملعقة ونصف أرز كبيرة . قطعة لحمة في حجم البيضة . طبق صغير من خضار الموسم . ثمرة صغيرة من فاكهة الموسم بين الوجبات: كوب زيادي . ثمرة صغيرة طماطم عشاء : ربع رغيف بلدي . قطعة جبن ابيض في حجم النستو . ثمرة طماطم
-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة	إفطار: ربع رغيف بلدي . بيضة مقلية . ثمرة متوسطة طماطم بين الوجبات: كوب لبن متوسط . ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم غذاء: ربع رغيف بلدي . طبق أرز صغير . سمكة مشوية صغيرة . ملعقة طحينة كبيرة . ثمرة صغيرة من فاكهة الموسم بين الوجبات: كوب زيادي عشاء : بليلة باللبن (نصف كوب لبن + قمح + سكر)
----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

وجبات للأطفال من سن ٤ . ٦ سنوات

وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة	إفطار: ثلاث أرباع رغيف بلدي . ٢ملعقة كبيرة عسل اسود . ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت . ثمرة صغيرة طماطم غذاء: ثلاث أرباع رغيف بلدي . طبق فاصوليا بيضاء صغير- طبق صغير أرز . طبق سلطة صغير عشاء :
----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ثلاث أرباع رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم البيضة . عدد ٢ طعمية . ثمرة طماطم صغيرة قبل النوم: كوب لبن صغير	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

إفطار: نصف رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم البيضة . بيضة مقلية . كوب لبن صغير بين الوجبات : كوب متوسط من عصير الفاكهة غذاء: نصف رغيف بلدي . طبق أرز صغير . قطعة لحمة متوسطة . طبق خضار صغير . طبق سلطة صغير عشاء : ربع رغيف بلدي . ٢ملعقة كبيرة عسل اسود . كوب زيادي . ثمرة طماطم	وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

إفطار: رغيف بلدي . ٢ملعقة عسل ابيض . بيضة مقلية . ثمرة صغيرة طماطم بين الوجبات: كوب متوسط من عصير الفاكهة غذاء: نصف رغيف بلدي . طبق أرز صغير . قطعة متوسطة لحم محمر . طبق خضار صغير . طبق سلطة صغير . ثمرة من فاكهة الموسم	وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

عشاء :	نصف رغيف بلدي . زبده بالمربي (نصف ملعقة كبيرة زبده + ٢ ملعقة كبيرة مربي) . جبنه بيضاء في حجم النسكو . ثمرة طماطم
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

وجبات للأطفال من سن ٦ . ٩ سنوات

إفطار :	رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم البيضة . كوب لبن متوسط	وجبات يوم كامل منخفضة التكلفة
بين الوجبات :	كوب متوسط من عصير الفاكهة	
غذاء :	رغيف بلدي . ٣ اصابع كفته . بطاطس بالبيض (عدد ابيضة+ثمرة بطاطس) . طبق سلطة متوسط	
عشاء :	رغيف بلدي . ٢ ملعقة كبيرة عسل اسود . ملعقة كبيرة فول مدمس بالزيت . ثمرة صغيرة طماطم	
قبل النوم :	كوب زبادي متوسط	

إفطار :	ثلاث أرباع رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم البيضة . بيضة مقلية . كوب لبن متوسط	وجبات يوم كامل متوسطة التكلفة
بين الوجبات :	كوب متوسط من عصير فاكهة الموسم	
غذاء :	ربع رغيف بلدي . طبق أرز صغير . قطعة لحمة متوسطة . طبق صغير من خضار الموسم . طبق صغير سلطة خضراء	

عشاء :	نصف رغيف بلدي . ملعقتين ونصف عسل ابيض . ثمرة كبيرة من فاكهة الموسم
--------	--------------------------------------------------------------------

إفطار:	رغيف بلدي . ٢ملعقة كبيرة عسل اسود . بيضة مقلية . ثمرة صغيرة طماطم	وجبات يوم كامل مرتفعة التكلفة
غذاء:	بين الوجبات:كوب متوسط من عصير فاكهة الموسم طبق محشى صغير . قطعة متوسطة لحم محمر . طبق سلطة صغير . ثمرة من فاكهة الموسم عشاء : رغيف بلدي . ٢ ملعقة صغيرة مربي . كوب زيادي قبل النوم كوب متوسط من عصير فاكهة الموسم	

مرحلة المراهقة

مقدمة وتعريفها .:

اتفق العلماء على تسمية الفترة من العمر من ١٠-١٩ سنة بفترة المراهقة أى (adolescence) أو teen years أو teenagers .
كما أوضح اخرين انها فتلاة ما قبل البلوغ (pre-adult) حتى الوصول النضج الكامل .
وتعد فترة المراهقة من أهم فترات عمر الانسان بالرغم من قصر مدتها ، فهي تعتبر

محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية (الحيوية والجسمية) والبيئية (الثقافية ، الاقتصادية ، والاجتماعية) والنفسية (الانفعالية) التي يتاثر بها الفرد .

ومن حيث أهمية هذه الفترة فهي تعتبر ثانی مرحلة فی الأهمية بعد الرضع (infancy) نظراً للتشابة فی النمو السريع فی كل منهما لذا تحتاج إلى توصيات غذائية خاصة فی جميع العناصر الغذائية لكي تفي بالاحتياجات والمتطلبات اللازمة للنمو فی هذه المرحلة الحساسة .

السن:.

أ . تبدأ مرحلة المراهقة بفترة نمو سريع فی الجنسين تسمى طفرة نمو سريع (spurt) ويصاحبها تغيرات جسمية فسيولوجية كثيرة .

تبدأ فی الإناث مبكرة من سن ٩-١١ سنة وتصل إلى ١٤ سنة ، أما الذكور فتبدأ من ١١-١٣ سنة وتصل إلى ١٦ سنة.

العمر بالسنوات فی الجنسين		حالة النمو السريع
ذكور	إناث	
١٢ . ١٣ سنة	١٠ - ١١ سنة	تبدء من
١٤ سنة	١٢ سنة	أعلى ما يمكن
١٩ سنة	١٥ سنة	إكتمال المرحلة

جدول يوضح فقط طفرة النمو السريع فی الجنسين (١٩٩٤) lutz & przytulski
ب . يكتمل نمو المراهقة تدريجياً حتى بلوغ التاسعة عشر لكلا منهما لمدة من (٥ : ٧) سنوات وقد تطو في الذكر .

خصائص النمو المختلفة في مرحلة المراهقة

أولاً : النمو الفسيولوجي والجنسي

أ. يزداد إفراز هرمون السيركسين thyroxin الذي تفرزه الغدة الدرقية (في مقدمة العنق) وهذا الهرمون لازم للنمو وتنظيم عمليات التمثيل الغذائي داخل الجسم ويزداد إفرازه لمواجهة النمو السريع في هذه الفترة ، وقد تتضخم الغدة في حالة نقص إفراز هذا الهرمون .

ب . تظهر الخصائص الجنسية في الإناث من نزول الدورة الشهرية وكبر حجم الثديين وظهور شعر العانة وغيرها مع زيادة في نسبة الدهون في مناطق البطن والحوض فتزيد

الدهون لتصل إلى ٢٢% في الإناث مما يجعل الإناث يتجهن بطرق خاطئة للرجيم في هذه السن الخطرة كما يزداد فقد الشهية العصبي anorexia nervosa أو البوليميا boulemia أما عن الخصائص الجنسية للذكور فتبدأ من عدم النضج إلى شكل وحجم الشخص البالغ . كبر حجم الخصيتين وبروز عضو الذكورة وغيرها ويزداد حجم وكم النسيج العضلي الأحمر ضعف حجم الإناث كما يزداد حجم الدم أما نسبة الهون فتبلغ ١٥% فقط في الذكور.

ج . تزداد إفرازات الغدد مما يساعد في ظهور بثور بالوجه (حب الشباب) فتملاً مسام الوجه وتسدها .

د . ينمو القلب بأسرع معدلات

لذا تسمى هذه المرحلة بمرحلة الصحة الجيدة ومقاومة الأمراض حيث تنخفض نسبة الوفيات في هذه المرحلة

ثانياً : النمو الجسمي والحركي

أ- تحدث زيادة في الوزن سريعة نتيجة نمو العظام في الشكل والحجم وكذا العضلات وتراكم الدهون مع وجود فروق واضحة بين الجنسين . ونجد أن معظم أعضاء الجسم تزداد وتنمو بمقدار الضعف في فترة المراهقة كما يتغير شكل الوجه لحد كبير وتزول ملامح الطفولة ويزداد الطول ويتسع الكتفان ومحيط الإرداف وكذا طول الجذع والساقين . وتنمو عظام الحوض بصورة واضحة (في الإناث) وتتفاوت هذه العلامات من شخص لآخر حسب العوامل البيئية (كالتغذية والحالة الصحية العامة) وعموما تكون الفروق واضحة بين الجنسين فيصبح للذكر القوة الجسمية والصوت الخشن وفي الإناث الرقة والنعومة مع كثرة الحركة في كلا الجنسين

ثالثاً : النمو العقلي ، الانفعالي ، الاجتماعي والخلقي للمراهقين

النمو العقلي : أحيانا نجد انه بالرغم من النمو والنضج الجسمي قد لا يحدث نضج عقلي ولكن عامة تشهد مرحلة المراهقة بالطفرة النهائية في النمو العقلي ومن أهم مظاهر هذه المرحلة نضج القدرات العقلية عموماً ، يبدأ هذا النمو العقلي في هذه المرحلة من البسيط (الحسي الحركي إلى المعقد إدراك العلاقات والمتعلقات) وعادة ما تكون القدرات العقلية كمية أكثر منها نوعاً . ويستمر النضج للقدرات العقلية عموماً فيصبح للمراهق أكثر دقة

في التعبير في القدرات اللفظية والعددية ويميل لقراءة القصص والفكاهات والموضوعات الطريفة . كما تنمو القدرة على التعلم واكتساب المهارات والمعلومات .

النمو الانفعالي : إن المناخ الانفعالي الملى بالحب والفهم والرعاية من أزم ما يكون للنمو الانفعالي السوي للمراهق . ونظرا للتغيرات الجسمية والفسولوجية يحدث للجسم ضغوط بين الغضب والإثارة لأي نقد أو سخرية كما يشعر بالإحباط إذا لم يجد نفسه ويتولد لديه شعور عدواني ثم يبدأ في التحكم في انفعالاته وتزول مخاوفه من أخطار الطفولة . ويميل المراهق للنقد كما يحاول أن يكون محبوبا في وسط الجماعة (سواء المدرسة أو الأسرة .. الخ)

النمو الاجتماعي : يعتبر النمو الاجتماعي من أهم المشاكل في هذه المرحلة حيث يكون المراهق حساسا للمثيرات الاجتماعية التي تتطلب مهارة وتفاهم لقواعد النصر والهزيمة . ويبدأ المراهق في البعد عن الأبوين والمنزل ليحقق التكيف مع الأقران ويتحول المراهق للاندماج مع الأقران والجماعات المنظمة ومنهم ما لا يتفق مع الأقران فيكون سلوكا مضادا للمجتمع ويميل للانعزالية والانسحاب أو يكون نشيطا يحضر الحفلات ويمارس أوجه النشاط المختلفة والاهتمام بالمظهر الخاص في الإناث وأيضا الذكور لكي يجذب انتباه الجنس الآخر

النمو الخلفي : يحاول المراهق والمراهقة أن يشكل سلوكه حسب توقعات الجماعة فإذا كان أساسه الأخلاقي قوى يستطيع أن يواجه ضغوط هذه المرحلة بنجاح ويضع لنفسه معايير أخلاقية حيث تعتبر هذه المرحلة " السعي إلى الكمال " خاصة في الاهتمامات الدينية فتزيد خلال هذه المرحلة العمرية

النمو النفسي والعاطفي : تتميز هذه المرحلة بالقلق وعدم الاتزان أو اللخبطة وعدم الصبر وهذا ينعكس على تناول الأطعمة السريعة والوجبات الخفيفة الغير متكاملة غذائيا (snacks) مثل البيتزا والشيبسى والكوكاكولا والهامبورجر والسندوتشات بجانب عدم الاهتمام بالوجبات الرئيسية كالإفطار والغذاء " الوجبات الرئيسية " وقد تنتشر المخدرات والتدخين والكحوليات في هذه المرحلة لعدم الاستقرار النفسي في بعض الدول الغربية .

اثر البيئة علي العادات الغذائية في فترة المراهقة :

- أ - تأكيد المجتمع علي النحافة يدفع بالمراهقات في هذه السن الوصول إلي النحافة واستخدام أساليب الريجيم الخاطئ " Fad diets " مثل ريجيم الموز وغيرها مما يؤدي لنقص الجسم لكثير من الفيتامينات و الأملاح المعدنية الهامة للجسم
- ب - القدرة علي العمل و الإنفاق للنقود فيحاول المراهق في هذه المرحلة الاعتماد علي نفسه والاستقلال بعيدا عن الأسرة في النواحي الغذائية فيبدأ في شراء الوجبات السريعة وعدم الاهتمام بالتواجد مع الأسرة في مواعيد الوجبات الرئيسية .
- ج - اعتبار الوجبة الخفيفة جزء من الغذاء اليومي إذ يتكرر تناولها يوميا وقد تكون غير متنوعة تعطي سعرات حرارية فقط فيؤدي إلي حدوث السمنة .
- د - حذف المراهقون لبعض الوجبات الرئيسية كالعشاء أو الإفطار وذلك لعدم تنظيم الوقت والرغبة في الشعور بالحرية . وتظهر أهمية التنقيف الغذائي للمراهقين خاصة الذين لديهم عادات غذائية غير سليمة . ويشترط تقديم المعلومات في صورة شيقة جذابة تساعد علي حل المشكلة الغذائية للمراهق مثل السمنة أو فقد الشهية العصبي
- الخ .

ومن هذا يتضح أن المشكلة الغذائية الهامة في مرحلة المراهقة هي :
مشكلة إنقاص الوزن : حيث أن زيادة الوزن أو السمنة تعتبر من المظاهر المنتشرة في هذه المرحلة ولكنها مؤقتة ولا يفضل عمل ريجيم خاطئ خاصة في هذه المرحلة التي تتطلب احتياجات غذائية كثيرة لاكتمال النمو لجميع الأعضاء في هذه السن .
الاختيار الرديء للأغذية : وأهمية التنقيف الغذائي للمراهقين للإلمام بالعناصر الغذائية الهامة والتنقيف الرياضي اللازم لهذه المرحلة .

الختان

أولاً : تعريف الختان ويُعرف الختان بأنه "تشويه الأعضاء التناسلية للإناث"، ويشمل جميع الإجراءات التي تنطوي على الإزالة الجزئية أو الكلية للأعضاء التناسلية الخارجية للإناث، أو إصابة أخرى للأعضاء التناسلية للإناث لأسباب ثقافية أو أسباب غير طبية أخرى. وجاءت نصوص قانون جريمة الختان كالتالي :- المادة (٢٤٢ مكرراً) يعاقب بالسجن مدة لا تقل عن خمس سنوات كل من أجرى ختاناً لأنثى بإزالة جزء من أعضائها التناسلية الخارجية بشكل جزئي أو تام أو ألحق إصابات بتلك الأعضاء، فإذا نشأ عن ذلك الفعل عاهة مستديمة تكون العقوبة السجن المشدد لمدة لا تقل عن سبع سنين أما إذا أفضى الفعل إلى الموت تكون العقوبة السجن المشدد لمدة لا تقل عن عشر سنين. وتكون العقوبة السجن المشدد لمدة لا تقل عن ٥ سنوات، إذا كان من أجرى الختان المُشار إليه بالفقرة السابقة طبيباً أو مزاولاً لمهنة التمريض، فإذا نشأ عن جريمته عاهة مستديمة تكون العقوبة السجن المُشدد لمدة لا تقل عن ١٠ سنوات، أما إذا أفضى الفعل عن الموت تكون العقوبة السجن المشدد، لمدة لا تقل عن خمسة عشر سنة ولا تزيد على عشرين سنة. # عقوبات ختان الإناث بعد تغليظها.. تشمل الطبيب وأهل الضحية # بتعديل بعض أحكام قانون العقوبات نهائياً، وذلك فيما يخص تغليظ عقوبة ختان الإناث. ونصت التعديلات على حظر ختان الأنثى بإزالة أي جزء من أعضائها التناسلية أو تسويته أو تعديله أو تشويبه أو إلحاق إصابات بتلك الأعضاء، ورفع الحد الأقصى للعقوبة لمن قام بختان أنثى والتي جاءت كالتالي: يُحرم الطبيب من ممارسة المهنة لمدة ٥ سنوات جرم مجلس النواب سلوك كل طبيب أو مزاول مهنة التمريض يجري جريمة الختان، وأوجبت محكمة القضاء الإداري بعزل الجاني من الوظيفة الأميرية، والحرمان من ممارسة المهنة مدة لا تزيد على خمس سنوات، وإغلاق المنشأة الخاصة التي أجريت فيها الجريمة سواء أكانت مملوكة للطبيب مرتكب الجريمة أم كان مديرها الفعلي عالماً بارتكابها. كما نص القانون على أنه في حال إذا كانت العيادة مرخصة تكون مدة الغلق مساوية لمدة المنع من ممارسة المهنة، ونزع لوحاتها وافتاتها مدة مساوية لمدة المنع من ممارسة المهنة، وذلك بما لا يخل بحقوق الغير حسن النية. ، وشددت العقوبة المقررة لهذا الفعل إذا نشأ عنه عاهة مستديمة أو أفضى إلى الموت سواء وقع من آحاد الناس أو كان مرتكبه طبيباً. كما شملت التعديلات الخاصة بقانون تجريم ختان الإناث بتشديد العقوبة المقررة لكل من طلب ختان أنثى، ولم

يكتف النص بتجريم إتيان الفعل فقط وإنما أحسن المشرع صنعا حينما قضى بتجريم الترويج أو التشجيع أو الدعوة لختان الأنثى بإحدى الطرق المبينة بالمادة ١٧١ لارتكاب جريمة ختان أنثى، ولو لم يترتب على ذلك أثر. الحبس مدة لا تقل ٥ سنوات على كل من أجرى ختانا لأنثى طبقا للمادة ٢٤٢ مكرر ما يلي: «يُعاقب بالسجن مدة لا تقل عن خمس سنوات، كل من أجرى ختانا لأنثى بإزالة أي جزء من أعضائها التناسلية أو سوى أو عدل أو شوه أو ألحق إصابات بتلك الأعضاء، فإذا نشأ عن ذلك الفعل عاهة مستديمة تكون العقوبة السجن المشدد، لمدة لا تقل عن سبع سنوات، أما إذا أفضى الفعل عن الموت تكون العقوبة السجن المشدد، لمدة لا تقل عن عشر سنوات». وتكون العقوبة السجن المشدد إذا كان من أجرى الختان طبيياً أو مزاولاً لمهنة التمريض المشار إليه بالفقرة السابقة، فإذا نشأ عن جريمته عاهة مستديمة تكون العقوبة السجن المشدد، لمدة لا تقل عن عشر سنوات، أما إذا أفضى الفعل عن الموت تكون العقوبة السجن المشدد، لمدة لا تقل عن خمسة عشر سنة، ولا تزيد على عشرين سنة. # اليوم الوطني للقضاء على ختان الإناث، الموافق الرابع عشر من شهر يونيو من كل عام، وهو اليوم الذي شهد مقتل الطفلة «بدور» على يد طبيبة في محافظة المنيا عام ٢٠٠٧. وأن اللجنة الوطنية للقضاء على ختان الإناث عازمة وبكل إصرار على مواصلة جهودها لضمان القضاء على الجريمة، مشددة على أن جميع عضوات وأعضاء اللجنة تجمعهم قضية واحدة وحلم واحد وهو العمل على إعلان مصر خالية من ختان الإناث بحلول ٢٠٣٠.

الحمل في سن المراهقة :

ويعد مشكلة صحية كبيرة ويمثل خطورة علي النواحي الصحية و الغذائية والنفسية والاجتماعية ،ففي مصر هناك العديد من الزيجات تتم في سن مبكرة قبل بلوغ ال ١٨ عاما خاصة في الريف المصري . وهذا يعتبر مخاطرة كبيرة بصحة الأم والمولود . حيث تعتبر الفتاه في هذه المرحلة غير ناضجة نفسيا أو اجتماعيا أو جسمانيا فتتعارض الاحتياجات الجسمية مع الحمل ومتطلباته مما يزيد الخطورة

وفي الولايات المتحدة الأمريكية توضح الإحصائيات أن هناك كل عام مليون امرأة حامل منهن ٤٠% تحت سن ١٨ سنة ، ٣% تحت سن ١٥ سنة بجانب ٦٠% منهن فقط من هؤلاء الحوامل يكملن فترة الحمل و ٢٥% منهن يصبحن حوامل مرة أخرى خلال عام واحد . كما أظهرت الأبحاث أن ٨٠% من المراهقين في أمريكا يعانون من حب الشباب Acne وتبدأ في البنات من سن ١٢ : ١٣ سنة والأولاد من عمر ١٤ سنة وسببها هرمونات الجنس . أما العناصر الغذائية الناقصة والشائعة في هؤلاء الحوامل تتمثل في نقص السعرات والحديد والكالسيوم وفيتامين أ و النياسين . ولهذه العناصر الناقصة يحدث ولادة أطفال ناقصي الوزن (متبشرين) أو موتي خاصة للأمهات اللاتي أقل من ١٥ سنة أو معوقين ذهنيا ، بالإضافة إلي احتمال حدوث تسمم الحمل Toxemia و الأنيميا وصعوبات وتعسر في الولادة كما يزداد معدل حدوث الإجهاض .

الحالة الغذائية للمراهقات في جمهورية مصر العربية :

أظهرت الأبحاث التي أجرتها الدكتورة مني خليل عبد القادر علي المراهقات بالقاهرة أن هناك نقص في بعض العناصر الغذائية الأساسية خاصة الحديد والكالسيوم كما وجد أن الفتيات غير المصابات بسوء التغذية بدأت عندهن الدورة مبكرا .

الحالة الغذائية للمراهقات في الولايات المتحدة الأمريكية :

أظهرت الأبحاث أيضا في أمريكا أن ٦٠% من المراهقين يتناولن ٢/٣ الاحتياجات الغذائية وأن وجباتهم ينقصها فيتامين ج وأن ٨٠% منهن عندهن أنيميا نقص الحديد و حمض الفوليك وأن نسبته في الدم الحوامل ٢/٣ المستوي الطبيعي فقط وأن ٥٠% منهن عندهن نقص في الكالسيوم ، كما أوضحت الدراسات أن ١/٥ المراهقات لا يتناولن الإفطار ، ٥٠% منهن يتناولن إفطار غير متكامل غذائيا وفي كثير من الدراسات أيضا أو

ضحت أن الكثير من الحوامل المراهقات عندهن نقص في الفولاسين و ب١٢ وأن هؤلاء الحوامل يتناولن وجبات عالية المحتوي من الصوديوم و منخفضة في الحديد والزنك وب٦ و الألياف .

التوصيات الغذائية في مرحلة المراهقة :

أولا : السعرات :

يحتاج الذكور من المراهقين إلي ٦٠ - ٨٠ سعر / كجم من الجسم وهي تعادل من ٢٧٠٠ - ٣٦٠٠ سعر / اليوم .

وفي الإناث يحتجن ٤٨ سعر/ كجم من وزن الجسم وهي تعادل من ٢١٠٠ - ٣٠٠٠ سعر / اليوم .

ويجب أن تعطي أهمية خاصة للمراهق الرياضي وذلك لزيادة حجم العضلات فهو من ٦٠٠٠/٥٠٠٠ سعر / اليوم .

ثانيا : الفيتامينات :

يساعد التفاعل الجسمي والانفعالي للمراهقين علي زيادة استخدام فيتامين ج بمقدار ثلاثة أو أربع أضعاف الفرد العادي . كما يحدث زيادة في الاحتياجات لفيتامين ب١ ، ب٢ والنياسين وذلك بسبب كمية الطاقة المنصرفة في هذه السن (كما الرياضيين) .

ثالثا : الأملاح المعدنية :

نظرا لنمو العظام بصورة واضحة في الجنسين في هذه الفترة خاصة عظام الساعد والساقين في الذكور وعظام الحوض في الإناث يجب زيادة كمية الكالسيوم وذلك بزيادة

وحدات الألبان ومنتجاتها فيحتاج المراهق والمراهقة ٣ وحدات ألبان / اليوم . كذلك نظرا لزيادة حجم الدم في الذكور و الدورة الشهرية في الإناث يجب زيادة كمية الحديد في غذاء المراهقين عن طريق تناول الكبد مرة أسبوعيا وزيادة البيض لتغطية الاحتياجات مع تناول الخضر الخضراء والبقول والحبوب الكاملة .

مثال للأطعمة التي يجب علي المراهق تناولها :

- الألبان : ٢ - ٣ وحدات / اليوم .
- البيض : ٤ - ٥ أسبوعيا .
- لحوم / طيور / أسماك ١٢٠ جم / اليوم .
- بقول مطهية ١/٢ كوب / اليوم ويفضل أكثر من مرتين أسبوعيا .
- الدرنات (البطاطس - القلقاس - البطاطا) ٣/٤ كوب / اليوم
- الأرز و المكرونة ٣/٤ كوب / اليوم .
- خضر مطهية ١ - ٢ كوب مطهي / اليوم .
- خضر طازجة ٣ كوب أو أكثر / اليوم
- الفواكه الطازجة بدون حدود .
- الحبوب الكاملة كالبليلة كوب / اليوم أو أكثر
- كما يمكن الاستعانة بالمربي والعسل بنوعية والزيتون والدهون الحيوانية و النباتية لمواجهة احتياجات الطاقة .

التوصيات الغذائية للمراهقين حسب الـ ١٩٨٩RDA

بروتين	{	٤٥ جم (١١.٤ سنه) / اليوم
		٥٩ جم (١٨.١ سنه) / اليوم
	}	٤٦ جم (١١.٤ سنه) / اليوم
		٤٤ جم (١٨.١ سنه) / اليوم
		إناث

فيتامين أ	١٠٠٠ ميكروجرام / اليوم ذكور ٨٠٠ ميكروجرام / اليوم إناث
فيتامين د	١٠ ميكروجرام / اليوم للجنسين
فيتامين ج	٦٠ ملليجرام / اليوم للجنسين
فيتامين ب ١٢	٢ ميكروجرام / اليوم للجنسين
فيتامين ب ٦	٢ ملليجرام / اليوم ١,٥ ملليجرام / اليوم إناث
فيتامين ب ١	١,٥ ملليجرام / اليوم ذكور ١,١ ملليجرام / اليوم إناث
فيتامين ب ٢	١,٥ ملليجرام / اليوم ذكور ١,٣ ملليجرام / اليوم إناث
فيتامين نياسين	١٨ ملليجرام / اليوم ١٥ ملليجرام / اليوم إناث
الحديد	١٢ ملليجرام / اليوم ١٥ ملليجرام / اليوم إناث
كالسيوم	١٢٠٠ ملليجرام / اليوم للجنسين
زنك	١٥ ملليجرام / اليوم للذكور ١٢ ملليجرام / اليوم إناث
	١٥٠ ميكروجرام / اليوم للجنسين

وجبات يوم كامل للذكور من سن ١٢.١٠ سنة

إفطار:

رغيف ونصف بلدي . ٤ وحدات طعمية صغيرة . ثمرة

وجبات طماطم

يوم كامل غذاء:

منخفضة طبق كشري متوسط . طبق متوسط سلطه خضراء

التكلفة عشاء :

رغيف ونصف بلدي . ٣ ملاعق كبيرة عسل اسود بالطحينة

. ثمرة صغيرة من فاكهة الموسم

إفطار:

رغيف ونصف بلدي . ٢ ملعقة كبيرة مريى . قطعة جبن

ابيض في حجم البيضة الصغيرة . ثمرة كبيرة من الطماطم

غذاء:

رغيف ونصف بلدي . ملعقة كبيرة طحينة . سمكة متوسطة

مقلية . ثمرة طماطم صغيرة . ثمرة متوسطة من فاكهة

الموسم

عشاء :

رغيف ونصف بلدي . ٢ بيضة مقلية . ثمرة متوسطة من

فاكهة الموسم

وجبات

يوم

كامل

متوسطة

التكلفة

إفطار:

رغيف ونصف بلدي . عدد ٢ بيضة مقلية . كوب كبير كاكاو

وجبات باللبن

غذاء:

كامل قطعة كبيرة مكرونة بالبشاميل . قطعة متوسطة لحم مشوي .

مرتفعة طبق صغير سلطة خضراء . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

التكلفة عشاء :

رغيف فينو كبير . ٢ ملعقة كبيرة عسل ابيض . ثمرة متوسطة

من فاكهة الموسم . كوب زيادي كبير

وجبات يوم كامل للإناث من سن ١٢.١٠ سنة

إفطار:

رغيف ونصف بلدي . ٤ وحدات طعمية صغيرة . ربع

وجبات

حزمة جرجير

يوم كامل

غذاء: طبق كشري متوسط . طبق سلطه متوسط

منخفضة

عشاء :

التكلفة

رغيف وربع بلدي . ٢ ملاعق كبيرة عسل اسود . ملعقة

صغيرة طحينة . ثمرة صغيرة من فاكهة الموسم

إفطار:

رغيف بلدي . ٢ ملعقة كبيرة عسل اسود . قطعة جبن

ابيض في حجم البيضة . ثمرة صغيرة من الطماطم

غذاء:

رغيف ونصف بلدي . سمكة مقلية متوسطة . طبق صغير

سلطة خضراء . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

عشاء :

رغيف وربع بلدي . بيضة مقلية . ثمرة صغيرة طماطم .

ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

وجبات يوم

كامل

متوسطة

التكلفة

إفطار:

رغيف ونصف بلدي . عدد ٢ بيضة مقلي . كوب كبير

كاكاو باللبن . ثمرة صغيرة طماطم

غذاء:

قطعة كبيرة مكرونة بالبشاميل . قطعة متوسطة لحم مشوي

. طبق صغير سلطة خضراء . ثمرة متوسطة من فاكهة

الموسم

عشاء :

رغيف فينو كبير . ملعقة كبيرة عسل ابيض . ٢ شريحة

جبن رومي . ٥ وحدات زيتون اسود . ثمرة متوسطة من

فاكهة الموسم

وجبات يوم

كامل

مرتفعة

التكلفة

وجبات يوم كامل للذكور من سن ١٣ . ١٥ سنة

وجبات يوم إفطار: رغيف بلدي . عدد ٤ وحدات طعامية صغيرة . ربع

كامل	حزمة جرجير
منخفضة	غذاء:
التكلفة	رغيف بلدي . طبق أرز متوسط . سمكة كبيرة مقلية . طبق سلطه متوسط
	عشاء :
	رغيف ونصف بلدي . طبق صغير بطاطس محمرة . جبن قريش في حجم ٢ قطعة نستو . ثمرة متوسطة طماطم

	إفطار:
	رغيف بلدي . قطعة حلاوة طحينية في حجم ٢ نستو . ثلاث قطع جبن نستو . ثمرة كبيرة الطماطم
وجبات يوم	غذاء:
كامل	رغيف بلدي . طبق أرز متوسط . ربع فرخه مشوية . طبق تورلى متوسط . طبق صغير سلطة خضراء .
متوسطة	عشاء :
التكلفة	رغيف بلدي . قطعة جبن ابيض في حجم ٢ نستو . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

	إفطار:
	رغيف بلدي . ٢ ملعقة كبيرة مربى . نصف ملعقة صغيرة زينه . قطعة جبن بيضاء في حجم البيضة . كوب متوسط كاكاو باللبن . ثمرة متوسطة طماطم
وجبات يوم	غذاء:
كامل	قطعة صغير مكرونة بالصلصة . طبق صغير بطاطس محمرة . قطعة متوسطة لحم مشوي . طبق صغير سلطة خضراء . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم
مرتفعة	عشاء :
التكلفة	

رغيف بلدي . عجة (بيضة + ملعقة دقيق) . قطعة جبن
ابيض في حجم النستو . ثمرة متوسطة طماطم . ٢ ثمرة
من فاكهة الموسم

وجبات يوم كامل للإناث من سن ١٣ . ١٥ سنة

إفطار:

رغيف ونصف بلدي . طبق صغير فول مدمس بالزيت
والليمون . ثمرة طماطم متوسطة

غذاء:

وجبات

يوم كامل رغيف ونصف بلدي . طبق متوسط بصارة . طبق صغير
منخفضة سلطه . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

عشاء :

التكلفة

رغيف بلدي . ٣ ملعقة كبيرة عسل + ملعقة كبيرة طحينية
- قطعة جبن قريش في حجم النستو . ثمرة متوسطة
طماطم

إفطار:

رغيف ونصف بلدي . بيضة مسلوقة . عدد ٦ طعامية
صغيرة . نصف حزمة جرجير

غذاء:

وجبات

يوم كامل نصف رغيف بلدي . طبق أرز متوسط . ٥ أصابع كفتة
متوسطة لحم بالأرز . طبق متوسط خضار الموسم . طبق صغير
سلطة خضراء . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

عشاء :

رغيف بلدي . قطعة جبن ابيض في حجم البيضة . نصف
حزمة جرجير

إفطار:

رغيف فينو كبير . ٢ معلقة كبيرة مربي . معلقة صغيرة
زيدة . كوب صغير لبن . كوب عصير من فاكهة الموسم

غذاء:

قطعة صغير مكرونة بالصلصة . طبق صغير بطاطس
محمرة . قطعة متوسطة لحم مشوي . طبق صغير سلطة
خضراء . ثمرة من فاكهة الموسم

عشاء:

رغيف بلدي . قطعة جبن ابيض في حجم البيضة . شريحة
كبد مشوية متوسطة . ثمرة متوسطة طماطم

وجبات يوم

كامل

مرتفعة

التكلفة

وجبات يوم كامل للذكور من سن ١٦ . ١٩ سنة

إفطار:

رغيفان بلدي . طبق صغير فول مدمس بالزيت . ٢ معلقة
كبيرة طحينة . كوب لبن صغير . حزمة جرجير صغيرة

غذاء:

رغيفان بلدي . طبق متوسط بطاطس محمرة . عدد ٢
طعمية كبيرة . ٢ ثمرة طماطم متوسطة

عشاء:

رغيف ونصف بلدي . قطعة جبن قريش في حجم ٢ بيضة
٢ ثمرة طماطم متوسطة . كوب كبير عصير ليمون

وجبات يوم

كامل

منخفضة

التكلفة

إفطار:

رغيفان ونصف بلدي . طبق متوسط فول مدمس . معلقة
كبيرة مربي + معلقة صغيرة زيدة . قطعة جبن ابيض في

حجم النستو . كوب لبن متوسط . ثمرة كبيرة الطماطم

غذاء:

وجبات يوم

كامل

متوسطة

التكلفة

رغيفان بلدي . قطعة لحم متوسطة . طبق كبير خضار
مشكل . طبق متوسط سلطة خضراء . ثمرة متوسطة من
فاكهة الموسم .

عشاء :

رغيف بلدي . ملعقة كبير عسل أسود . قطعة جبن ابيض
في حجم البيضة . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

إفطار: رغيفان فينو متوسط . ملعقة كبيرة مربي . نصف
معلقة صغيرة زبد . عدد ٢ بيض مقلي . كوب متوسط لبن .
ثمرة طماطم

وجبات غذاء:

رغيف ونصف بلدي . طبق متوسط بطاطس محمرة . عدد ٢
شريحة بفتيك مقلي بالبيض والبسماط . طبق متوسط سلطة
خضراء

عشاء :

رغيف ونصف فينو متوسط . عجة (بيضة + ملعقة دقيق) .
٣ شرائح جبن رومي . ٢ ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

وجبات يوم كامل للإناث من سن ١٦ . ١٩ سنة

إفطار:

رغيفان ونصف بلدي . طبق صغير فول مدمس بالطحينة .
معلقة كبيرة طحينة . كوب لبن صغير . حزمة جرجير
صغيرة

عشاء:

رغيف ونصف بلدي . طبق صغير بطاطس محمرة . عدد ٢
طعمية كبيرة . ٢ ثمرة طماطم متوسطة . كوب كبير عصير

ليمون

عشاء :

رغيف بلدي . قطعة جبن قريش في حجم البيضة . ٢ ثمرة
طماطم متوسطة . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

إفطار :

رغيف بلدي . طبق متوسط فول مدمس . قطعة جبن ابيض
في حجم قطعة النستو . كوب لبن صغير . ٢ ثمرة الطماطم
متوسطة

غذاء :

رغيف ونصف بلدي . طبق متوسط تورلي باللحم المفروم)
لحمه مفرومة بمقدار قطعة متوسطة (. طبق متوسط سلطة
خضراء . ثمرة متوسطة من فاكهة الموسم

عشاء :

رغيف بلدي . ملعقة كبير عسل أسود . قطعة جبن ابيض في
حجم نصف بيضة . ثمرة متوسطة من الطماطم

وجبات

يوم كامل

متوسطة

التكلفة

إفطار :

رغيف ونصف فينو . ملعقة كبيرة مربى . عدد ٢ بيض
مسلق . كوب لبن صغير . ثمرة طماطم متوسطة . ثمرة
خيار متوسطة

غذاء :

رغيف بلدي . طبق صغير بطاطس محمرة . شريحة كبيرة
بفتيك مقلي بالبيض والبقسماط . طبق صغير سلطة خضراء
عشاء :

رغيف فينو متوسط . ٢ شرائح جبن رومي . ٢ ثمرة
متوسطة من فاكهة الموسم

وجبات

يوم كامل

مرتفعة

التكلفة

طرق ووسائل التربية الصحية

الطرق والوسائل المختلفة التى يمكن تقديم التربية الصحية بواسطتها الوسائل الآتية :

أولاً : وسائل الاعلام الجماهيرى .

ثانياً : المحاضرات والندوات والمناقشات

ثالثاً : التوجيه الانفرادى أو المقابلة الشخصية .

رابعاً : تنظيم المجتمع .

وسنعرض فيما يلى لبعض التفاصيل لكل وسيلة من هذه الوسائل :

أولاً : وسائل الاعلام الجماهيرى : ويشمل ذلك الاذاعة والتلفزيون والصحف والمجلات والنشرات والكتيبات الصحية وغيرها . وتتميز هذه الوسيلة بالميزات الآتية :

أنها توصل الرسالة التعليمية الصحية إلى جماهير كبيرة من الناس وعلى مساحات ومسافات واسعة فى وقت واحد .

على المدى الطويل تعتبر من الوسائل السهلة نظراً لسهولة تكرارها سواء بالاذاعة أو التلفزيون أو بالنشر فى الصحف والمجلات والنشرات وهى تحتاج إلى مجهود فى الاخراج والتنفيذ فى أول مرة فقط أما التكرار فهو سهل وميسر .

أجهزة الاذاعة خصوصاً الراديو الترانزيستور أصبح الآن منتشراً فى جميع أنحاء البلاد فى الحضر والريف وكذلك أصبح التلفزيون موجوداً فى كثير من القرى فى الريف المصرى علاوة على انتشاره فى المدينة مما يجعله طريقة مفيدة ومؤثرة .

وللاستفادة من وسائل الاعلام الجماهيرى يجب مراعاة مناسبة الأوقات التى تبت فيها الرسالة العملية الصحية سواء بالراديو أو التلفزيون للفئة الموجهة إليها وان تقدم للمستمعين فى صورة مشوقة مبسطة وفى صورة تمثيلية خفيفة او حوار شيق حتى تجذب أكبر عدد من المستمعين والمشاهدين .

أما الرسالة العملية عن طريق الصحف فيجب أن تكون واضحة مبسطة ومحلله بالصور لتبدو أكثر تشويقاً . وكذلك يمكن استعمال شرائط الفيديو كاسيت او أفلام السينما فى توجيه المعلومة التربوية الصحية سواء عن طريق العرض المباشر أو العرض الغير مباشر والذى قد يرد من سياق حوادث الفيلم السينمائى أو شريط الفيديو .

ووسائل الاعلام الجماهيرى قد يعيها ويحد من فائدتها ما يلى :

أنها وسيلة ذات اتجاه واحد بمعنى ان المستمع لا يستطيع أن يسأل عن موضوع قد استعصى عليه فهمه أو يطلب مزيداً من الشرح عن معلومة قد أثارت انتباهه .

أنها فى كثير من الأحيان قد تفشل فى الوصول إلى مجموعات معينة من الناس ا كان هؤلاء الناس لا يستمعون إلى الراديو أو لا يشاهدون التلفزيون وقت إرسال المعلومات العلمية أو إذا كان هؤلاء الناس اميين لا يعرفون قراءة ما ورد فى الصحف او المجلات .

ثانياً : المحاضرات والندوات والمناقشات : وفى المحاضرات أو الحديث يجب مراعاة ان المستمعين لا يستطيعون تركيز تكفيرهم واستماعهم للمتحدث إلا لمدة قصيرة وأنهم غالباً يستوعبون نقاطاً قليلة من المحاضرة نظراً لطبيعة الإنسان فى التفكير فى أمور أخرى قد يشرح فيها أثناء المحاضرة ولهذا فإن تأثير المحاضرة غالباً ما تكون على عدد قليل من المحاضرين ويتوقف ذلك على أسلوب وطريقة المحاضر وشخصيته .

ومما يساعد على نجاح المحاضرة ما يلى :

ألا تكون المحاضرة طويلة أو شاقة ولا تزيد عن ساعة وإذا كانت حديثاً يكون من ١٠ - ١٥ دقيقة .

تتخلل المحاضرة فترات للأسئلة والمناقشة وشد انتباه السامعين .

بدء المحاضرة بإثارة اهتمام المستمعين وتشويقهم بالتحدث عن مواضيع ذات أهمية بالنسبة لهم وكذلك خلق جو من الألفة بين المحاضر وبين المستمعين بالتعارف والتحية .

ان يكون الكلام واضح وبلغة بسيطة يدركها المستمع العادى - مع ربط المعلومة العملية بخبرات المستمعين بقدر الامكان .

يحسن ان يكون الحديث الواحد فى موضوع واحد مع مراعاة الترابط بين نقط الحديث .
ويجب كلما امكن الاستعانة بالمشاهدات الواقعية أو الاستعاضة عن ذلك بالوسائل
البصرية مثل الصور واللوحات والملصقات والرسوم والأفلام الثابتة والشرائح البصرية
والسبورات المغناطيسية حيث يسهل ذلك عملية الشرح ويزيد من تشويق المستمعين .
يجب أن تكون نهاية المحاضرة قوية وتبين بوضوح وقوة الاتجاهات وانواع السلوك التى
تدعو إلى إتباعها . وأما الندوة فمعناها اشتراك أكثر من موجه مع رئيس الندوة فى
التعرض لموضوع معين ويبدى كل منهم وجهة نظره فى حوالى ٥ دقائق ثم يشتركوا مع
المستمعين فى مناقشة الموضوع .

وأما حلقة المناقشة فيشارك فيها حوالى ٢٥-٣٠ شخصاً لبحث مشكلة صحية ويكون معهم
موجه ذو خبرة فى التوجيه ولا يفرض عليهم رأياً مسبقاً وتبدأ الحلقة بالتعارف بالأسماء
والتخلص من الرسميات والحوائل النفسية ويجب أن يشترك الجميع اشتراكاً ايجابياً فى
المناقشات وغالباً ما يستفيد الموجه من المناقشة بأن يعرف معلومات الناس او المرضى
واتجاههم وخبراتهم ويبنى على هذه المعلومات ما يريد أن يوجهه من إرشادات .

ثالثاً التوجيه الانفرادى أو المقابلة الشخصية : وهى سهلة وشديدة التأثير ولا تحتاج إلى اى
عداد مسبق سوى استعداد عضو الفريق الصحى نفسه للقيام بها سواء كان طبيباً أو
ممرضة او معاوناً صحياً او مساعد معمل او الاخصائى الاجتماعى . ومجال القيام
بالمقابلة الشخصية يحدث حينما يتردد فرد على الوحدة الصحية للحصول على اى خدمة
او رعاية صحية او يلجأ إلى احد أعضاء الفريق الصحى لطلب المشورة فموضوع او
مشكلة خاصة حيث يقوم عضو الفريق الصحى الذى يساهم فى تقديم هذه الخدمة
بالتحدث الفردى مع هذا الشخص وبعطاءه المعلومة الصحية اثناء تقديم الخدمة الصحية
- فتستطيع الاخصائية الاجتماعية مثلاً أن تشرح للأم كيفية العناية بعين الطفل وغسلها
عند إعطائه الدواء فى حالة حضور الأم للوحدة ومعها طفلها المريض برمد صديدى فى
عينيه - وكذلك يمكن للأخصائية الاجتماعية أن تشرح لأم طفل مريض بالاسهال - كيفية
إعطاء محلول معالجة الجفاف واهميته .. الخ ويستطيع مساعد المعمل أن ينادى على
أحد المرضى الذين حضروا لفحص بولهم ويريه عينة من البول الدموى أو بويضة
البهارسيا تحت الميكروسكوب مع شرح خطورة مرض البهارسيا إكمال العلاج .. الخ .

ولكى تكون المقابلة او المواجهة الشخصية ناجحة يراعى ما يلى :

رفع الكلفة بينك وبين الشخص المتحدث إليه بمعرفة اسمه وحالته الاجتماعية وغير ذلك .
ساعد المستمعة او المستمع على أن تشعر بالراحة والثقة والرغبة فى الاستماع والمشاركة
فى الكلام .

لا تعطى فى المقابلة الواحدة إلا معلومة واحدة أو اثنين حتى يمكن للمستمع التركيز عليها
والاستفادة منها .

دائماً انصح المستمع بما يستطيع ان يؤديه ولا تكلفه ان ينفذ أعمالاً لا يستطيع تأديتها
لأى ظرف من الظروف الاجتماعية أو البيئية .

كن دائماً مستعداً للجاية عن اى سؤال أو توضيح أى من الأمور التى قد يسألها المستمع

المبادئ العامة التى يجب مراعاتها فى التحدث للجماهير :

إذا كان هدفنا التأثير فى الناس بمعلومات صحية عن طريق وسائل الاعلام الجماهيرى أو
المحاضرات أو الاحاديث او الندوات او المواجهة الشخصية فإن هناك مبادئ عامة
تساعد على سهولة توصيل هذه المعلومة وسهولة تفهم واقتناع الناس بها .

واهم هذه المبادئ ما يلى :

يجب ان تكون الرسالة واضحة ومبسطة وسهلة الفهم للمستمع أو القارىء .

ان تكون الرسالة محددة وتبين انواع السلوك أو الاتجاهات التى تستهدف من القارىء او
المستمع القيام بها .

انتكون الرسالة جذابة للمستمع أو القارىء وذلك بربطها بشىء يستحبه وان تكون الأفكار
مقبولة للناس وتتفق مع العادات والتقاليد السائدة فى المجتمع .

ان تكون الرسالة غير متعارضة مع أفكار الناس ومعتقداتهم وقيمهم الدينية وأن تكون
متفقة مع اهتمامات الناس ومشاكلهم .

رابعاً : طريقة تنظيم المجتمع : وقد عرفت هيئة الأمم المتحدة تنظيم المجتمع بأنه عملية
هادفة إلى النهوض بالمجتمع ورعايته وذلك بمساعدته على التعرف على حاجاته وموارده
وحشد هذه الموارد لاشباع هذه الحاجات مع تنسيق البرامج والخدمات القائمة فى المجتمع
لنفس الهدف . وتقوم فكرة التربية الصحية عن طريق تنظيم المجتمع على أساس ان
المجتمع يجب أن يحس بمشاكله الصحية وأن يفكر فى حل لهذه المشاكل وأن يقترح هذه
الحلول ويساهم فى تنفيذها والمجتمع الذى يعتمد على الجهات التنفيذية أو الحكومة فى

حل مشاكله دون أن يساهم فيها هو مجتمع غير حضارى حيث أنه فى كثير من الأحوال لا تستطيع الحكومة بمفردها حل كل المشاكل الصحية المختلفة وغيرها عن طريق القيادات الموجودة فى المجتمع سواء كانت قيادات شعبية او سياسية او اجتماعية . ولهذا فإنه لابد من التعرف على هذه القيادات واكتساب ثقفتها وجذبها نحو المشاركة فى حل المشاكل الموجودة - ويشترط فى هذه القيادات أن تكون مخصصة فى عملها ومحبوبة من الجماهير وليس عندها مصلحة او تطلعات خاصة . كما ان القيادات الموجودة فى التنظيمات الحكومية والشعبية والسياسية فى مجالس المحافظات والمدن والقرى والتنشكيلات الشعبية الأخرى تعتبر مواقع مثالية لشد اهتمام المجتمع نحو المساهمة الجماهيرية فى حل المشاكل المختلفة وبعد التعرف على هذه القيادات وشدة حماسهم على حل المشاكل الصحية المحلية يمكن تنظيمهم فى لجان صحية مختلفة عن لجان التربية الصحية - يمكن من خلالها نشر التوعية والمعلومات الصحية إلى أفراد المجتمع .

ومن هذا التعريف يمكن تحديد أسس طريقة تنظيم المجتمع فى التربية الصحية وهى :-

تحديد الحاجات والمشاكل الصحية للمجتمع .

وضع أولويات واسبقيات لحل هذه المشاكل .

إثارة الوعى والامكانيات فى المجتمع وخارجه والتي تلزم لحل هذه المشاكل .

ايجاد الموارد والامكانيات فى المجتمع وخارجه والتي تلزم لحل هذه المشاكل .

قيام المجهودات والاتجاهات التعاونية فى المجتمع للقيام بعمل لحل هذه المشاكل .

ويجرى تطبيق هذا فى خطوات هى :

أولاً : التعرف على المشكلة الصحية التى نريد التغلب عليها .

ثانياً : جعل أفراد المجتمع يشعرون بوجود هذه المشكلة ويحسون بأضرارها وبتأثيرها فى مجتمعهم .

ثالثاً : تكوين لجنة من قادة المجتمع سواء كانوا قادة الرأى أو قادة السلطة والهيئات التى يمكنها المساهمة فى حل المشكلة .

رابعاً : تقوم هذه اللجنة المكونة بمناقشة المشكلة وتفهم جوانبها .

خامساً : تقوم اللجنة بوضع الخطوات الايجابية لحل هذه المشكلة .

سادساً : تقسم المجهودات اللازمة لحل المشكلة على أعضاء اللجنة ليقوم كل واحد بدوره الايجابى فى حلها .

خامساً :- وسائل الايضاح (الوسائل السمعية والبصرية) : وهى ليست من طرق التربية الصحية الرئيسية بل هى عوامل مساعدة لهذه الطرق وذلك لتوضيح الرسالة التعليمية التى تهدف إليها طريقة التعلم فيمكن استخدام وسائل الايضاح فى طريقة المواجهة وفى وسائل الاعلام وفى تنظيم المجتمع ومن أهم وسائل الايضاح الصور والنماذج المجسمة .
المسئولون والعاملون فى مجال التربية الصحية :

أولاً : العاملون فى القطاع الصحى : ويشمل ذلك ما يلى :

أعضاء الفريق الصحى فى الوحدات الصحية المختلفة من أطباء وهيئات تمريض وفنيين صحيين والاختصاصيين الاجتماعيين العاملين فى الوحدات وهم يساهمون فى تقديم الخدمات الصحية وتشخيص المشاكل الصحية للمجتمع ويتعاونون مع المجتمع فى وضع الحلول لها وتنفيذها وهم أثناء عملهم يعتبرون مصدر اشعاع علمى وتربوى للمتربدين على الوحدات حيث أن برنامج التربية الصحية مرتبط كل الارتباط بالبرامج الصحية والخدمات الوقائية والعلاجية المختلفة التى تؤديها هذه الوحدات والخدمات التى يؤديها الفريق الصحى بها .

المثقفون الصحيون : هم الذين يعملون بمكاتب الثقافة الصحية بالمحافظات وهم أطباء أو معاونون صحيون أو اختصاصيون اجتماعيون ويقومون بالأنشطة التى تؤديها هذه الوحدات الصحية الأخرى ويساعدون هذه الوحدات فى تنفيذ البرامج الصحية التربوية
ثانياً : العاملون خارج القطاع الصحى : ودور هؤلاء لا يقل عن دور العاملين بالقطاع الصحى - وهم يشكلون نوعيات مختلفة من القيادات الرسمية والجماهيرية ومنهم :
النظار والمدرسون فى المدارس .

القادة السياسيون : وهم ممثلوا الشعب ولهم تأثير هام فى اتجاهاتهم وسلوكهم الصحى .
القادة المحليون : وقد لا يكون لهم صلة رسمية ولكنهم لهم تأثير فى الناس وهم قادرون على المساعدة فى برامج التربية الصحية .

الموجهون فى أجهزة الاعلام : الكتاب فى الصحف والمجلات والمؤلفين والمخرجين فى الاذاعة والتلفزيون وغيرها والذى يمكن عن طريقهم نشر المعلومات الصحية على قطاع كبير من الناس .

القادة من رجال الدين :وهؤلاء لهم تأثير كبير على المجتمع لما للقيم الدينية من أثر عميق على مفاهيم الناس واتجاهاتهم وسلوكهم - وأن مشاركة رجال الدين وتوجيههم للناس له فاعلية كبيرة فى نجاح أى نشاط تربوى فى مجال الصحة .

الاخصائىون الاجتماعىون والاخصائىون البيطريون والمهندسون الزراعيون المتطوعون وباقى الفئات من الممكن مساهمتها والاستفادة منها فى أى نشاط فى مجال التربية الصحية . ويلاحظ أنه كلما تضافرت الجهود المبذولة من مختلف قطاعات المجتمع كلما زاد نجاح البرنامج وزاد اقتناع الناس والتأثير به واتباعه .

مهارات الاتصال والتشاور

مقدمة : فى العمل العام وفى مجال التثقيف الصحى الذى يهتم بتحسين السلوك الصحى للأفراد ومساعدة الناس على اختيار أساليب السلوك الصحى للأفراد والمجتمعات ومساعدة الناس على اختيار أساليب الحياة الصحية وفى سبيل تحقيق ذلك لابد من إقامة علاقات طيبة بين الفريق الصحى والمواطنين ومن أجل توصيل الرسالة الصحية - لابد أن يكون هناك طرق اتصالات واضحة " communication " وخلق ظروف مناسبة للتشاور " counseling " الذى يعتمد اعتمادا كبيرا على مهارات الاتصال وإقامة العلاقات مع الناس .

الاتصال بالناس " communication "

يشكل الاتصال جزء من كل وظيفة من وظائف الخدما الصحية والاتصال علم وليس مجرد تبادل الكلمات بين الناس بل هو عملية ذات اتجاهين بين مقدم الخدمة الصحية وممرض وطبيب أو المتقف الصحى من جهة وبين مجموعة أو فرد من مستقبلى الخدمة مثل الأمهات والمرضعات او الحوامل بغرض توصيل معلومة صحية لتغيير سلوك معين .. والتحدث هو اكثر صور الاتصالات استعمالاً وهناك وسائل اتصال اخرى مثل الكتابة والرسم والتعبير بالأيدى او ولذلك فان مهارات الاتصال ضرورية فتوصيل الرسالة الصحية الخاصة بالمشاكل الصحية مثلالرضاعة - لبن الأم الحمل - الولادة - صحة البيئة . ويمكن توضيح الاتصال بأنه :

Receiver	Sender
استقبال	ارسال
استقبال المعلومة والتعبير عن فهمها	بث المعلومة
المريض - الأمهات - الطفل	الطبيب-الممرضة-المعلم

والاتصال الجيد لا يتم إلا إذا شعر الطرفان "المرسل" و "المستقبل" بارتياح كل طرف للطرف الآخر ... ارتياح الأم المرضع (المستقبلية) للمرضة أو الطبيب (مرسل المعلومات الصحية) وليس مجرد نقل معلومة بطريقة آلية بل هو مشاركة الغير (المهات) أفكارهم ومشاعرهم ومعلوماتهم ومشاكلهم ويجب ان نتلقى من الأم ما يعبر عن فهمها وتفاعلها واستجابتها للرسالة او المعلومة . ويعتبر عامل الوقت عاملاً هاماً ومؤثراً فى تحديد نتيجة الاتصال فبعض الأمهات تكون الفترة الصباحية هى المثالية بالنسبة لهن وأخريات لاسناسب هذا الموعد مع ظروفهن .

وهناك بعض الأمهات المهمة التى لا بد من توافرها لاقامة طريقة إتصال ناجحة وإقامة علاقات طيبة بين مقدم الخدمة (المررضة) ومستقبلها (الأمهات) وهى :

١- التحدث والعرض بوضوح : لتوصيل المعلومة الصحية بصورة واضحة فلا بد من التأكد من أن الناس يسمعون ويريدون ويفهمون المعلومة ولذلك من الضرورى التحدث وتوصيل المعلومة وعرضها بأسلوب مع واضح وبسيط . ويتطلب ذلك استخدام كلمات وألفاظ تفهمها الأمهات او الناس وتتناسب مع البيئة التى يعيشون فيها فمثلاً هناك كلمات ومصطلحات مستخدمة فى مجالات الرعاية الصحية مثل التطهير - التعقيم - التطعيم - التدرن الخ . هذه الكلمات غير مألوفة بالنسبة للعامة فلا بد من البحث عن الكلمات البسيطة والمألوفة لشرح مثل هذه المعلومة . ولاتمام ذلك يجب على مقدم الخدمة الصحية أن يتعرف على الثقافة المحلية Local Culture للمواطنين وأن تستخدم الألفاظ والكلمات والأفكار المألوفة لديهم .

ويتميز الاتصال الناجح باستخدام ما قل ودل من العبارات فالكلمات المطولة تشعر الناس بالملل وعدم التركيز مع مقدم الخدمة اما بالنسبة للرسومات والأفلام فانه من الضرورى أن تكون هذه الوسائل مألوفة للناس حتى تنقل الفكرة والمعلومة الصحية بصورة واضحة .

٢- الاصغاء والاستماع باهتمام : كما عرفنا ان الاتصال يقوم على الارسال والاستقبال ... فليس على الطبيب ان يتحدث إلى مجتمع المهات بوضوح فحسب بل عليه أن يصغى بعناية إلى الأمهات لتفهم أفكارهم واهتماماتهم وتشجيع الأمهات على التحدث بحرية ولا تقاطعهم ولا تدخل فى مجادلات حادة معهم لأن ذلك من شأنه توليد شىء فى النفس وتكون النتيجة عدم توصيل الرسالة المطلوبة .

وأثناء الاتصال إلى الأمهات أو الناس لا يجب على الطبيب أو الممرضة أن تشغل نفسها بالعمل في أشياء أخرى بينما الأمهات يتحدثن إليهم ... لأن ذلك يعبر عن عدم الاهتمام وقلة الاحترام للمجتمع المستهدف .

مردود الرسالة (Message Feedback) : المردود والتعبير عن استقبال الرسالة وفهمها يعتبر رسالة أخرى تعبر عن تجارب المستقبل الايجابي أو السلبي تجاه الاتصال الذي يتم والمعلومة التي تطرح للمناقشة فيتمثل التجاوب الايجابي للمستقبل (الأم) في تشجيعه للمرسل (مقدم الخدمة) في أن يستمر أما التجاوب السلبي فيتمثل في مطالبة المستقبل بأن أشياء تغيرات أو هناك بعض الاحتياجات اللازمة . في كل الأحوال لا بد من ان يظهر تأثير نتيجة للاتصال ويكون ذلك التأثير على صورة تفهم واستيعاب للمعلومة الصحيحة واستعداد لتغيير السلوك أو عدم الموافقة أو عدم الاقتناع بالرسالة قبل المستقبل أو الأمهات .

٣- المناقشة والتوضيح : والغرض من ذلك أن نتأكد من أن الشخص المستقبل أو الأم قد سمعت ما قيل لها على نحو صحيح كما أن طرح الاسئلة يمكن ان يساعد على تفسير وتوضيح ما يقال ولا حرج في طرح الاسئلة على المستقبلين غداً أن ذلك يزيد من دقة الاتصال معهم ... وهنا يجب أن تحترم ردودهم على الاسئلة وان تظهر الاعجاب بمعلوماتهم حتى يمكن أن تزيل عنهم رهبة اللقاء والمناقشة .

٤- التشجيع على المشاركة : (في التعرف على المشكلة - ايجاد الحلول - المشاركة في العمل) بعد قيام علاقات طبيعية بين المرسل والمستقبل يجب استخدام المهارة في الاتصال في تشجيع الأفراد والمها على التحدث والمشاركة للتعرف على مشاكلهم الصحية فبينما يقوم المرسل بالاستماع لهم فإذا شاركت الأمهات فمناقشة مشاكل الرضاعة الطبيعية فسوف يكونوا أكثر اهتماماً بمساعدة انفسهن ولأن الأمهات هن المسئولات عن صحة اطفالهن فواجب الممرضة أن ترشدهن لايجاد الحلول المناسبة للرضاعة الطبيعية ... وعلى الأمهات تنفيذ الارشادات .

المعوقات التي تواجه عملية الاتصال هناك بعض المعوقات التي تعترض اتمام عملية الاتصال الناجحة بل وقد تأتي بنتائج عكسية تماماً وتؤدي إلى انعدام الثقة بين مقدم الخدمات الصحية وبين مستقبلى هذه الخدمات ومن هذه المعوقات ما يلي :

أ- الفجوة الاجتماعية والثقافية : إذا كانت اختلافات جوهرية بين مقدمى الخدمات وبين من يتلقاها هذه الخدمات من الأمهات والمرضى ... أو المجتمع فيكون من الصعب أن تتم عملية الاتصال الجيدة ومثال ذلك الاختلاف فى المستوى الاجتماعى وعدم الفهم المتبادل والتباين فى المستوى الثقافى أو فى المعتقدات الدينية ... الخ .

ب- القصور فى استقبال المعلومات : قد لا تتم عملية الاتصال نتيجة عوامل خاصة تمنع مسمتقبلى الخدمات من تلقى الرسالة ومن هذه العوامل (المرض - الألم - الارهاق التام) على جانب التوترات النفسية كذلك يعوق انشغال الأمهات بأمورهن المنزلية من التلقى الكامل للرسالة الصحية واتمام عملية الاتصال الناجحة والمناسبة لكل فرد ويتوقف ذلك على ظروف الحياة الحقيقية لكل أم (أو مجتمع) وهنا يكون دور الطبيب أو الممرضة فى تقديم بعض المقترحات على الأفكار التى تتأتى من مشاركة الأمهات لحل مشاكلهم الصحية (مثل الرضاعة أو تغذية الأطفال) .

وقد يرتكب الطبيب أو الممرضة خطأ جسيماً إذا وعد الأمهات بحل كل مشاكلهن الصحية ولا بد أن نتذكر ان الناس مسئولون عن صحتهم وسلوكهم ويجب أن يتحملوا مسئولية المحافظة عليها وما على الجهات الصحية إلا تقديم العون والمساعدة الفنية لايجاد الحل المناسب لمشاكلهم .

وهنا يؤخذ فى الاعتبار "قيم المجتمعات" التى تتمثل فى عادات وتقاليد وكذلك المعتقدات والاتجاهات التى تختلف باختلاف ثقافة المجتمعات والتى تنشأ من تفاعل المجتمعات وموروث من الأسرة والأصدقاء والجيران .. ويجب أن نتفهم بأن تغيير المعتقدات والاتجاهات تستلزم وقتاً طويلاً واجتماعات متكررة ومشاركة المجتمع ايجابياً .

ج- الاتجاهات السلبية تجاه المثقف : إذا كانت هناك عدم ثقة نتيجة لتجربة سابقة بين مستقبلى الخدمة ومقدمها فان ذلك يعوق تماماً عملية الاتصال الناجحة ... كذلك يفقد المعلم مصداقيته أمام المتعلمين غذا اتى بأفعال تخالف أقواله ونصائحه ... وأخيراً قد تفشل عملية الاتصال نتيجة عدم رغبة مستقبلى الخدمة فى مناقشة الموضوعات المطروحة من قبل مقدم الخدمات الصحية .

د- الرسائل المتعارض : لا تتم عملية الاتصال الجيدة إذا كانت هناك أقوال مختلفة من معلمين مختلفين عند تناولهم موضوع واحد كذلك إذا كانت هناك آراء معارضة ومخالفة

من قبل الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران لآراء المعلمين فان ذلك يؤثر على تقبل مستقبلية الخدمة للاتصال .

هـ التعليم غير الكافى للفئات الصحية : إذا كان هناك قصور فى التعليم الصحى الاساسى للكوادر الصحية العاملة فان ذلك يؤثر على مستوى التدريب الأولى لهذه الفئات الأمر الذى ينعكس على عدم الثقة فى معلوماتهم ومهارتهم إلى جانب الانشغال التام لهذه الكوادر الصحية وعدم توافر الوقت لديهم .

التشاور Counseling

مفهوم التشاور : هو التقاء شخص صاحب حاجة مع شخص آخر يقدم المساندة والتشجيع (التشاور) وتتم بينهما مناقشة تمكن صاحب الحاجة من اكتساب الثقة فى قضية على ايجاد الحلول لمشكلاته .

ويعتمد أسلوب التشاور بالدرجة الأولى على مهارة الاتصال وإقامة العلاقات Communication التى تمت من قبل ويعتبر التشاور من أكثر اساليب التوعية الصحية استعمالاً لمساعدة الأفراد والعائلات فى مجال مشكلات الأطفال يتم التشاور بين ولى الأمر والمدرس او الاخصائى الاجتماعى بالمدرسة سواء كانت هذه المشكلات تخص المدرسة او المنزل وتنعكس بصورة مباشرة على التحصيل الدراسى للتلميذ ويمكن لشخص ما التشاور مع شخص آخر فى مشكلة ما ولكن عملية التشاور تتميز بأن يكون المشاور جانباً هاماً من مهارات عالية تمكنه مناقحة الشخص بالحل الأمثل لمشكلاته . ويمثل التشاور جانباً هاماً منجوانب الوقاية من المرض وتعزيز الصحة لأنه يساعد الناس على تفهم ما يمكن عمله بجهودهم الذاتية من أجل تجنب المرض وتحسين حالتهم الصحية . وتتم عملية التشاور فى جلسة غير عاجلة ومتأنية وفى شىء من السرية والخصوصية وتتراوح مدة التشاور عادة من ٣٠ - ٦٠ دقيقة .

وتهدف عملية التشاور على تشجيع الناس (أو المرضى أو الأمهات) على المشاركة بالكلام وحثهم على التفكير فى مشكلاتهم وبذلك يصلون إلى فهم واضح للأسباب القائمة ويعملون بعد ذلك على اتخاذ الاجراءات اللازمة لحلها وبذلك نلاحظ أن القرار يتخذه الشخص بنفسه رغم أنه يسترشد برأى المشاور إذا لزم الأمر وعملية التشاور تعنى الاختيار لا الإكراه .

القواعد التي تتبع في عملية التشاور :

هناك بعض الأساليب التبتن ابتاعها لنجاح عملية التشاور منها :

أ- إقامة العلاقات : تبدأ عملية التشاور بتنظيم جلسة مشاورة للتعرف من أجل إقامة علاقات طيبة مع الشخص المطلوب مساعدته لأن الناس تكون أكثر استعداداً للتحدث عن مشكلاتهم مع من يتقون بهم .

ب- التعرف على الاحتياجات : يحاول المشاور فهم المشكلة التي يعرضها المشاور ويجب على المشاور أن يظهر وينمى غحساساً بالمشاركة المتعلقة بالمشكلة ولا يظهر إحساساً بالمشاركة الوجدانية (أى أسى - أو عطف) تجاه مشاعر من يستشيريه .

وعلى المشاور أن لا يحاول ابدأ اقناع النسا بتقبل نصائحه لأنه لو ثبت خطأ كانت النتيجة غضب الأم وانعدام الثقة بينهما أما إذا ثبت صحة النصيحة فقد يتكل المتشاور على المشاور فى حل مشكلاته

وعلى ذلك فالمتشاورن يساعدون من يستشيرهم علنالتفكير فى كل الأمور التي تتعلق بالمشكلة ويشجعونهم على اختيار الحلول المناسبة لظروفهم .

يعرض الناس على المشاور مشكلاتهم الشخصية والسرية ويجب ان تبقى هذه المعلومات سرية ولا يباح للآخرين حتى ولو كان من أقارب المستشير ذاته وإلا فقدت الثقة بين المشاور والمستشير .

وللتشاور أنماط مختلفة منها :

التشاور مع العائلات فقد يحتاج الناس إلى مساعدة عائلتهم لحل المشكلة ومهارات التشاور مطلوبة ومفيدة سواء كانت من قبل فرد واحد أو عائلة .

التشاور مع الأطفال ممن لديهم مشكلات صحية ... ويمكن أن تتم عملية المشاورة داخل العيادة أو فى المدرسة وفى مركز رعاية الأمومة والطفولة او أثناء الزيارات المنزلية .

الأساليب التثقيفية المستخدمة فى التشاور : هناك طرق تثقيف متنوعة تساعد الناس على فهم سبب مشكلاتهم ويعرضها يساعد على رؤية الحلول الممكنة بينما تساعدهم طرق أخرى على التوصل إلى القرارات المناسبة للعمل بها .

ومهمة المشاور فهم المشكلة القائمة ثم مساعدة الناس على فهمها والتوصل إلى الحلول الملائمة .

الإسعافات الأولية

ما هي الإسعافات الأولية؟

هي المساعدة الأولية التي يقدمها الفرد - متخصص أو غير متخصص - لإنسان في حالة تهدد حياته أو تسبب إعاقة أو ألماً شديداً، بسبب مرض مفاجئ أو حادث، وذلك بهدف المحافظة على حياته ومنع المضاعفات لحين نقله إلى المستشفى أو وصول الفريق الطبي.

أهمية الإسعافات الأولية

للإسعافات الأولية أهمية كبيرة إذ بواسطتهما يتمكن الأشخاص المدربون من تقديم المساعدة بمهارة للمصابين في الحوادث أو الأمراض الفجائية التي قد تحدث في أماكن يصعب فيها على الفرد الاتصال بالطبيب، لذلك وجب على كل فرد أن يتعرف على بعض الاحتياطات التي يجب أن يقوم بها حفاظاً على حياة الآخرين إلى أن يستطيع الاتصال أو الوصول للطبيب أو أقرب مستشفى.

ومن الضروري أن لا يعتبر المسعف نفسه طبيباً ، لأن بعض الإصابات البسيطة في مظهرها قد تكون ذات نتائج خطيرة، لذلك على المسعف أن يخبر الطبيب بكل المعلومات التي تمكن من الحصول عليها.

كما يجب على الشخص المسعف عدم البت في أمر المصاب واعتباره ميتا لمجرد زوال ظواهر الحياة عنه، إذ أن كثيرا ما يلبث الأمر ويتغير بأمر الله.

هي الفارق - بإذن الله - بين:

- الحياة والموت.
 - العجز المؤقت والعجز الدائم.
 - الشفاء السريع والعلاج الطويل.
- أهم أسباب الوفاة للأشخاص من ٢٠-٣٨ سنة هي الحوادث. تسبب حوادث السيارات تقريبا نصف كافة وفيات الحوادث

الهدف من الاسعافات الاولية

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة . تدعيم الحياة في الحالات الحرجة . المحافظة على حياة الإنسان المقدر له .
- إيقاف النزيف . إزالة عوائق التنفس . الحيلولة دون زيادة سوء حالة المصاب .
- ستر الجروح أو الحروق بضمامات لمنع دخول الجراثيم .
- عمل جبائر مؤقتة في حالة الكسور لمنع حدوث مضاعفات .
- معالجة الصدمة وذلك بإراحة المصاب وتدفئته وإعطائه السوائل إذا كان قادرا على البلع .

تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين

- أهمية التدريب على الإسعافات الأولية
- مساعدة النفس
- مساعدة الآخرين: الإحساس بالرضا .
- الاستعداد للكوارث: قلة الخدمات الطبية أو تأخر وصولها .
- المسئول عن تقديم الإسعافات الأولية
- يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدربا بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع ويتم اللجوء إلى الإسعافات الأولية إما: لتعذر وجود الطبيب وذلك بالنسبة للحالات الحرجة .

أو عندما تكون الإصابة أو نوبة المرض ثانوية لا تحتاج للتدخل الطبي .

•

مهارات المسعف

سرعة التصرف وقوة الملاحظة والذكاءو البدء بالأهم ثم المهم واستغلال أبسط

الإمكانيات المتاحة

مكونات حقيبة الإسعافات الأولية

• دليل الإسعافات الأولية باللغة العربية

• شاش معقم -ضمادات لاصقة في بضعة أحجام -قطن طبي -صابون

مطهر -كريم مضاد للجراثيم والبكتريا -مطهر -كريم مسكن للألم -مسكنات

خفيفة باراسيتامول وأسبرين (أسيرين لا يوصي لأطفال اقل من ١٢ سنه) -ملقط

-مقص حاد -مناشف باردة فورية -كلامين لوشن (كريم ملطف للجلد-مصباح

يدوي وبطاريات إضافية -رباط مثلث .-جباير متنوعة. -أدوية بسيطة (مسكن/مضاد

للحموضة/مضاد للحساسية/.....) . - شريط لاصق (بلاستر). -مقص ومشرب .-

سائل مطهر (ماء -كسجين). -مقياس حرارة (ترمومتر) طبي. -حقن للاستعمال مرة

واحدة. -قفازات طبية.

موضوعات الإسعافات الأولية

• النزيف - الصدمة - الحروق - الكسور - الانفجارات والطلقات النارية - التسمم -

لدغ الثعبان - ضربة - لشمس - الغرق

تقييم حالات الإسعافات الأولية

حالات بسيطة :

ويتم فيها أخذ بيانات من المصاب إذا كانت حالته تسمح بذلك أو من أحد أفراد عائلته

وتتضمن التالي:

وقت الحادثة. أعراض الإصابة تحديد مكان الألم مع وصفه. كيفية حدوث الإصابة .

نتائج التعامل مع الإصابة من قبل الشخص غير المدرب.....تحديد التاريخ الطبي

للمريض أو الشخص المصاب :

- الصحة بشكل عام.
- وجود أية مشاكل صحية أو إصابات تعرض لها من قبل.
- العقاقير أو الأدوية التي يتناولها إن وجد. المظهر العام للمصاب، والسن، والنوع، والوزن. قياس النبض، والتنفس، وضغط الدم، ودرجة الحرارة... قياس مستوى وعيه. "...ملاحظة لون الجلد. حالة العين .

الحالات الصعبة (الحرجة)

تتطلب الحالات الحرجة القيام بالتقييمات: التالية

- تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حوادث) والتي تتضمن على :
- أ- تأمين مكان الحادث.
 - ب- معرفة طبيعة الجرح أو المرض.
 - ج- حصر عدد الضحايا.
 - د- القيام بالإنقاذ . التأكد من التنفس والدورة الدموية . قياس مستوى الإدراك أو الحالة العقلية وذلك من خلال إحساسه بالألم - الكلام - استجابته لأي شئ محفز من حوله. التأكد من وجود نزيف خارجي . "التأكد من وجود نزيف داخلي . التأكد من النبض . وجود ألم في منطقة البطن أو الصدر. جروح في الرقبة أو الرأس أو الظهر. جروح بفروه الرأس أو الوجه . حدوث تلف بالأوردة أو الأوعية الدموية . وجود ورم أو تشوهات بالأطراف . عدم تحريك الرقبة، أو الرأس، أو الظهر في حالات إصابات العمود الفقري . تحديد سبب الحادث . وجود تسمم أوقى .

طرق حماية المسعف

- الشخص الذي يقوم بالإسعافات الأولية يكون عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة تلك التي تنتقل عن طريق الدم مثل مرض الإيدز ، أو الالتهاب الكبدي الوبائي ... الخ، لذلك لا بد من اتخاذ بعض الاحتياطات الوقائية التي تجنبه التعرض

للإصابة بمثل هذه الأمراض الخطيرة فهذه هي بعض النصائح التي يجب علي كل شخص مسعف إتباعها :

طرق حماية المسعف :

- لبس قفازات يتم التخلص منها علي الفور بعد القيام بالإسعافات الأولية وذلك لأن الشخص المسعف يكون عرضة للمس دم الشخص المصاب أو سوائل الجسم المختلفة : بول - سائل منوي - قيء أو جروح مفتوحة - أغشية مخاطية - براز. أو في حالة التقاطه لملابس المصاب الملوثة ، أو عند تغيير الضمادات يتم تغيير مثل هذه القفازات بين كل مصاب وآخر أو عند تمزقها أثناء التعامل مع مصاب واحد فقط. غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات. ليس قناع واق للمحافظة علي الأنف والعم. استخدام نظارة لوقاية العين، أما إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى فلا بد من غسلها علي الفور بالماء أو بمحلول الملح (سالين Saline).
- يتم غسل الأيدي والوجه بعد التعرض لأي شئ أول ما يجب عمله قواعد التصرف في الحالات الطارئة:

١. مسح الموقع

٢. الفحص المبدئي

٣. استدعاء المساعدة الطبية

٤. الفحص الثانوي

مسح الموقع

اسأل نفسك الأسئلة الآتية:

هل تأمن الاقتراب من المصاب ؟

هل هناك خطر من بقاء المصاب في مكانه؟

كم شخصاً مصاب؟

هل يمكن لأحد المارة أن يساعدك؟

انتبه

- عرف نفسك للمصاب - إن كان واعياً - وللمحيطين به واذكر أنك مدرب على الإسعافات الأولية وإنقاذ الحياه.

- امنح المصاب الثقة والاطمئنان وأظهر الاهتمام بحالته وتكلم معه واستمع له.
- لا تحرك المصاب من مكان الإصابة ما لم تكن هناك خطورة محددة به.

الفحص المبدئي

أفحص بالترتيب:

١. الوعي - مجرى الهواء - التنفس - النبض

الفحص المبدئي

فحص الوعي بهز الكتفين والسؤال:

هل أنت بخير؟

هل تسمعي؟

إذا تحدث المصاب فذلك يعني أنه واع، ومجرى التنفس لديه مفتوح، ويتنفس، وقلبه ينبض.

وإذا لم يستجب (فاقد للوعي) فاطلب من أحد الموجودين الاتصال على الهلال الأحمر.

استدعاء المساعدة الطبية

ما هو رقم عمليات الهلال الأحمر ١٢٣

استدعاء المساعدة الطبية

المعلومات الواجب إبلاغها:

- مكان الحادث - رقم الهاتف الذي تتصل منه - ماذا حدث - عدد المصابين - حالة المصابين - المساعدة التي قدمت لهم

التأكد من التنفس: بالنظر/ بالسمع/ بالإحساس

النظر: إلى إرتفاع الصدر وانخفاضه.

السمع: لصوت خروج الهواء من الأنف أو الفم.

الإحساس: بتيار الهواء الخارج من الأنف أو الفم في خد المسعف.

لا بد أن تتم عملية التأكد من التنفس خلال ٥ ثوان فقط.

فحص النبض:

عن طريق تحسس الشريان السباتي (كيف؟).

مدة لا تزيد عن ١٠ ثوانٍ.

التنفس أو السعال أو الحركة دليل على وجود نبض

الفحص الثانوي

هو عملية فحص أية إصابات أو جروح أقل أهمية مما سبق لكنها يمكن أن تهدد حياة

المصاب إذا أهملت

أنواع الدماء

دم شرياني - دم وريدي - دم شعيري

أنواع النزيف

• النزيف الخارجي - النزيف الداخلي - الكدمات - الرعاف

النزيف الخارجي

- دقائق من الدم بلون أحمر فاتح تخرج مع النبض (شرياني).
- سيلان من الدم بلون أحمر داكن تخرج بانتظام (وريدي).
- نزف بطيء من الدم بلون أحمر داكن يسهل إيقافه (شعيري).
- مكان النزيف قد يكون مخيفاً لغير المتمرسين.
- احتمالية التلوث عالية.

الإسعاف:

- إن أمكن: غسل يدي المسعف، وتغطية أية جروح بها، وارتداء قفازات معقمة.
- تأكد من عدم بروز شيء من الجرح.
- الضغط المباشر على الجرح باستعمال شاش معقم أو قماش نظيف لمدة ١٠ دقائق.

• ارفع العضو المصاب فوق مستوى القلب مع الاستمرار في الضغط على الجرح.
إذا لم يتوقف النزيف:

- أضف ضمادات أخرى على الأولى (مع بقاء الأولى).
- استخدم نقاط الضغط في الذراع أو الفخذ؟
- استخدم رباطاً ضاغظاً.

احذر!

- إزالة أو تحريك أي جسم صلب مغروز في الجرح.
- إزالة أية ضمادة لاستبدالها بل ضع فوقها
- ترك الرباط الضاغط المشدود بقوة لفترة طويلة

الكدمات

- نزيف من الشعيرات الدموية يتسرب خلال الانسجة ويظهر تحت الجلد.
- تلون بالجلد مع عدم وجود جروح.
- قد يلاحظ وجود تورم.
- قد تكون علامة على إصابة داخلية.
- ليست خطيرة في الغالب (انتبه إن كانت بالرأس).

الإسعاف:

- ارفع العضو المصاب فوق مستوى القلب.
- ضع كمادات ماء بارد.
- استدع مساعدة طبية إذا شككت في إصابة خطيرة (داخلية أو في الرأس).

النزيف الداخلي

• الأسباب:

- الجروح النافذة.
- مضاعفات كسر العظام.
- مضاعفات قرحة المعدة.
- مضاعفات الحمل خارج الرحم.

• النزيف الداخلي

• العلامات:

- شحوب وبرودة ورطوبة بالجلد.
- نبض سريع وضعيف ومنتظم.
- ألم مكان الإصابة.

- شعور بالعطش.
- اضطراب وتدني مستوى الوعي.
- خروج دم من فتحات الجسم.
- وجود كدمات (نزيف تحت الجلد) في مكان الإصابة.
- العلاج:
- إذا كان المصاب واعياً:
- حاول طمأنة المريض و تهدئته نفسياً.
- ساعد المصاب على الاستلقاء.
- قم بتغطية جسم المصاب.
- ارفع ساقي المصاب على شيءٍ عالٍ (مقعد مثلاً).
- لا تعط المصاب أي طعام أو شراب عن طريق الفم.
- استدع المساعدة الطبية بسرعة.

الرعاف

- نزيف الأنف نتيجةً لإنفجار شعيرات دموية دقيقة.

الأسباب:

- دخول جسم غريب بالأنف.
- التهابات مزمنة بالأنف.
- ضرب الأنف.
- أورام الأنف.
- أمراض عامة (أمراض الدم، ارتفاع ضغط الدم)

الإسعاف:

- الضغط من الخارج وغلق فتحتي الانف.
- اطلب من المصاب أن يتنفس من الفم.
- اطلب من المصاب أن يجلس ويحني رأسه للأمام بحيث يلمس ذقن المصاب صدره.

- ضع كمادات باردة أو ثلجاً على الأنف لمدة ١٠ دقائق.
- اطلب من المصاب التوقف عن الكلام.
- انقل المصاب إلى المستشفى إذا لم يتوقف النزيف خلال ساعة

الحروق

هي الإصابة والتلف التي تحدث بالجلد وأنسجة الجسم نتيجة تعرض الجسم للحرارة أو الماء الساخن أو الكهرباء أو البخار أو المواد الكيميائية الحارقة.

انواع الحروق

حروق الدرجة الأولى : تصيب الطبقة الخارجية للجلد، وتتميز باحمرار وألم شديد وتورم في مكان الحرق وفيها يحمر لون الجلد المصاب نتيجة لسع خفيف

حروق الدرجة الثانية : تصيب الطبقة الخارجية والداخلية للجلد، وتتميز بوجود فقاعين وارتشاح تحت الجلد وفيها يحدث احمرار شديد بالجلد وينتفخ، وتتكون فقاعات تمتلئ بالهواء .

حروق الدرجة الثالثة : تصيب كل طبقات الجلد، ويمكن أن تصيب الأنسجة أسفل الجلد مثل العضلات والعظام، ولا يوجد ألم في هذه المرحلة بسبب تلف أطراف الأعصاب. (الحروق الكيماوية):نتيجة ملامسة القلويات والأحماض وهي أشد حالات الحروق، حيث يحترق الجلد ويتضخم، وربما يتعمق الاحتراق في الجسم ويجف الجلد المحروق ويموت، ثم يسقط الجلد على شكل قشور وعادة يتجدد الجلد المحروق، وفي الحالات الصعبة قد تؤدي إلى الموت إذا أصاب الاحتراق أكثر من ثلث الجلد.

فقدان مصل الدم

فقد سوائل الجسم

تهتك أنسجة الجسم

الاختناق

المساحات الصغيرة: يغمر الجزء المحروق بالماء البارد وذلك لتقليل الألم، ويؤدي تبريد الأنسجة بهذه الطريقة إلى تقليل الحرارة على الأنسجة الملاصقة للجلد.

- ثم تجفف المنطقة بعد ذلك بضمادات معقمة، أو قطعة قماش مكوية.

ملاحظة:

يراعى عدم استعمال القطن مطلقاً، لأنه يلصق بالحرق ويتسخ ويؤدي إلى حصول التهابات.

يغضى الحرق بعد ذلك بقطعة ضمادة جافة، ويراعى عدم إزالة الأنسجة المحروقة أو محاولة ثقب

إذا لم يكن بالإمكان الحصول على رعاية طبية لسبب من الأسباب، فيجب ترك الضمادة مبللة بالمصل الناضج-إلا إذا أصبحت ذات رائحة كريهة

وقبل إزالة الضمادة يجب تبليها بالماء المعقم وتركها فترة، ثم أزلتها من قبل المصاب نفسه. بعد ذلك تغسل المنطقة المحروقة بالماء الفاتر والصابون

المساحات الواسعة: إذا أحترق أكثر من ١٥% من مساحة جسم البالغ أو ١٠% من مساحة جسم الطفل، فيجب إدخال المصاب إلى المستشفى

تؤدي حروق الدرجة الثالثة إلى تلف أعماق وأكبر من حروق الدرجات السابقة، ويبدو مكان الحرق مبيضا بلون الشمع أو مسوداً. ولا يشعر المصاب بألم بعد حدوث

الحرق، حيث تحترق جميع طبقات الجلد بالإضافة إلى الأنسجة الداخلية ويبدو الحرق لأول وهلة مشابها لحرق الدرجة الثانية، وحروق الدرجة الثانية والثالثة

تؤدي إلى تدمير خلايا الدم الحمراء. ولا يتم شفاء الحرق إلا بعد أن ينمو جلد جديد إلا إذا ألتهب موضع الحرق التهاباً شديداً، ولذلك فإن النظافة المتناهية هي أساس علاج

الحروق.

- المعالجة: يراعى عدم وضع الماء المثلج على المساحات الواسعة من

الحروق، لأن هذا يؤدي إلى تزايد أثر الصدمة، كما يراعى عدم وضع أي مراهم أو مواد أخرى لأن ذلك قد يتعارض مع ما سيقوم به الطبيب.

- يجب عدم محاولة إزالة قطع الملابس المحترقة الملتصقة بمكان الحرق، بل يجب تغطية مكان الحرق بضمادة معقمة.

إذا تأخر نقل المصاب إلى المستشفى، وكان المصاب مستيقظا يعطى محلولاً من الملح (ملعقة ملح صغيرة لكل لتر ماء) ويعطى البالغ نصف كوب كبير كل ربع ساعة ويشرب ببطء شديد. إما الأطفال الصغار فيعطون ربع كوب، و الأطفال دون السنة يجب إعطائهم ثمن كوب. ويجب التوقف عن إعطاء السوائل في حالة حدوث القيء ، إعطائه بعض مخففات الألم.

طريقة لإطفاء النار المشتعلة في جسم

- هو أن يلف ببطانية جيدا أو يتمرغ على الأرض كثيرا، وذلك لمنع الهواء (الأوكسجين) عن النار فتتطفئ.

اسعاف الحروق بمواد كيميائية

في حالة الحروق بمواد حامضية يغسل العضو المصاب بالماء البارد والصابون أو بمحلول بيكربونات الصوديوم (ملعقة كبيرة في لتر ماء)، وذلك لتخفيف الحرارة في مكان الإصابة.

ب- أما الحروق الناتجة عن القلويات فيجب غسل العضو المصاب جيدا بماء مضاف إليه مادة حمضية كالخل أو عصير الليمون أو يكتفي بالغسل بالماء البارد فقط في حالة الضرورة.

الصدمة

التعريف:

هي حالة مرضية تنشأ نتيجة عدم وصول كمية كافية من الأوكسجين للأنسجة والأعضاء الحيوية في الجسم وخاصةً الدماغ، بسبب هبوط حاد في الدورة الدموية إما لضعف القلب أو نقص كمية الدم أو سوائل الجسم.

انتبه:

الصدمة تختلف عن الانهيار العصبي الذي يسمى مجازاً بالصدمة

الأسباب:

- فشل حاد في عضلة القلب.

- النزيف الشديد (داخلياً أو خارجياً).
- فقد كمية كبيرة من السوائل (حروق متسعة ونحوها).
- تمدد كبير في عموم الأوعية الدموية.

العلامات الأولى:

- عدم التركيز واختلاط الذهن.
- تنفس سطحي وسريع.
- نبض ضعيف وسريع.
- انخفاض ضغط الدم.
- جلد بارد ورطب.
- غثيان وقئ.
- عطش وإحساس بالضعف العام.

العلامات المتأخرة:

- اتساع حدقة العين.
- فقدان الوعي.

الإسعاف:

- لا تعط المصاب أي طعام أو شراب عن طريق الفم.
- أوقف أي نزيف خارجي.
- ضع المصاب في وضع الجلوس مع رفع ساقيه حوالي ١٢ بوصة فوق مستوى القلب.

- حافظ على درجة حرارة الجو الطبيعية المحيطة بالمصاب.
- استدع المساعدة الطبية.

الكسور

- العظام: هي أنسجة قوية قاسية قابلة للكسر كالزجاج. يحدث الكسر عند تعرضها لأي قوة خارجية كالضرب، أو الاصطدام، أو السقوط من ارتفاع أو من حوادث السيارات وغيرها.

• الكسور: هي عبارة عن تهتك أو شقوق تحدث في العظام سواءً في مكان واحد أو أكثر

طرق معرفة وجود كسر بالعظام

- وجود ألم شديد في مكان الإصابة يشعر به المريض.
- وجود حركة غير عادية في مكان الكسور.
- عدم قدرة المصاب على استعمال العضو المكسور.
- ظهور ورم حول نقطة الألم.
- وجود خشخشة عند تحريك جزأي العظم المكسور.
- تشوه العضو المصاب.

• أنواع الكسور:

الكسر المفتوح (الجلد مقطوع).

الكسر المغلق (الجلد سليم).

علامات الكسر:

ألم شديد في مكان الإصابة يزيد بالحركة.

قصر أو تغير شكل الطرف المكسور.

تورم في مكان الكسر.

الجلد قد يكون سليماً (كسر مغلق) أو مقطوعاً (كسر مفتوح).

انتبه:

لا تحرك المصاب قبل تثبيت الكسر.

لا تعط المصاب أي طعام أو شراب.

لا تحاول إصلاح أو تعديل الطرف المكسور.

لا تحاول دفع العظم البارز داخل الجسم (في الكسر المفتوح).

الإسعاف: (قواعد عامة)

انزع أي ملابس فوق منطقة الكسر.

ثبت الكسر على وضعه.

انقل المصاب إلى أقرب مستشفى.

الجبائر: هي وسائل لتثبيت الكسور لمنع المضاعفات.

أنواع الجبائر:

جبائر صلبة (خشب/كرتون/صحف مطوية/جبائر هوائية).

جبائر مرنة (بطاطين/مخدات).

فوائد الجبائر:

منع المضاعفات (قطع الجلد أو الأعصاب أو الأوعية الدموية).

تقليل الألم عند تحريك العضو المكسور.

تقليل النزيف والتورم.

في حالات إصابات الرأس والصدر والظهر

في حالة إصابة الرأس أو الصدر أو الظهر يجب مراعاة وضع المريض عند نقله وذلك

بعدم ثني الرأس أو الصدر، ويجب نقل المصاب منبسطة على لوح من الخشب أو نقالة

خشبية ويلزم تعاون عدد من الأفراد في ذلك لمنع حدوث مضاعفات. ولحماية الفقرات

الظهرية

الانفجارات والطلقات النارية والقذائف

أشهر أسباب الانفجارات:

التفجيرات الإرهابية (أهم سبب متعمد خارج نطاق الحرب).

تحذير:

- في حالة وجود قنبلة غير منفجرة فهي مهمة الشرطة.
 - إذا تواجد أطباء أو ممرضون أو مسعفون في مكان يرون فيه قنبلة لم تنفجر فهم قطعاً في المكان الخطأ.
 - حدوث انفجارات تابعة للانفجار الأول أمر شائع، ولذا يمنع الاقتراب من المكان حتى تسمح الشرطة بذلك.
- أسباب الإصابات أثناء الانفجار:

- موجة الانفجار. هي سطح الهواء المضغوط بقوة بسبب التمدد السريع للغازات الساخنة الناتجة عن الانفجار. تنتج الإصابة غالباً من الضغط على الجسم مما يسبب تفتتاً في الأعضاء المتماسكة و تهتكاً في الأنسجة الداخلية.
- عاصفة الانفجار. هي أعمدة من الهواء تنطلق بشدة بعد موجة الانفجار.قوية لدرجة نسف أي شخص قريب من نقطة الانفجار
- الشظايا. تسبب الشظايا كسور أو تهتكات وجروحاً قطعية ونافاذة
- الحروق التوهجية. عادةً سطحية وتصيب الأجزاء المكشوفة من الجسم
- التهشم. يمكن أن يؤدي الانفجار إلى انهيار المبنى وتهشم من بداخله
- الصدمة النفسية (الفرع).
- هدف أساسي للتفجير الإرهابي.
- صدمة شديدة وخوف عقب الحادث مباشرة.
- ضغط نفسي وقلق وتوتر لفترة طويلة بعد الحادث.

الإسعاف:

- أول هدف هو الأمن والسلامة.
- إنقاذ المصاب يعتمد على القواعد الأساسية للإنقاذ (ما هي؟).
- الاهتمام بالسيطرة على النزيف في الإصابات النافذة.
- إسعاف الكسور كما سبق (؟).
- إسعاف الحروق (سطحية غالباً) كما سبق (؟).
- لا بديل للعلاج الجراحي لذا انقل المصاب بسرعة للمستشفى.

التسمم

- دخول مادة سواء كانت صلبة أو سائلة أو غازية إلى الجسم بكمية تحدث خللاً في بعض وظائفه الحيوية، وقد تسبب الوفاة.
- طرق الإصابة بالتسمم:
- ابتلاع السم - استنشاق السم - حقن السم - امتصاص السم عن طريق الجلد
- أنواع التسمم:
- سموم كاذبة ذات تأثير موضعي (أحماض - قلويات).

- سموم مهيجة ذات تأثير عام (فوسفور - زئبق).
- سموم عامة (مخدرات - منومات - سم الثعبان - سم العقرب).
- سموم غذائية ميكروبية أو معدنية (رصاص - أوان نحاسية).
- أعراض وعلامات التسمم الغذائي (٢ - ٤٨ ساعة):
- إسهال. - غثيان. - قيئ. - مغص حاد. - إرتفاع درجة الحرارة أحياناً.
- الإسعاف الأولي:

- لا تنتظر ظهور الأعراض واتصل بالإسعاف/ مركز السموم.
- حافظ على بقايا الطعام والشراب والدواء للتعرف على السم.
- اتبع أساسيات الإسعافات الأولية.
- دفع المريض للتقيؤ (حالة بلع السم) ولو بعد ٣-٤ ساعات.
-

عضة الأفعى ولدغة العقرب

الأعراض والعلامات:

- ألم وزرقة وتورم في مكان العضة أو اللدغة.
- اضطراب (زيغ) البصر.
- دوخة وغثيان وقيئ.
- زيادة إفراز العرق واللعاب، والعطش الشديد.
- ضعف العضلات وعدم القدرة على الحركة.
- توقف النفس في الحالات الشديدة.

الإسعاف الأولي:

- قم بتهدئة المصاب واطلب منه عدم الحركة.
- عدم تحريك الجزء المصاب.
- اجعل موضع العضة أخفض من مستوى القلب دائماً.
- امسح مكان الإصابة بالكحول أو الماء والصابون.
- اربط فوق العضة وتحتها بحوالي ٥ سم إن أمكن.
- قم بتبريد المكان بالثلج لتخفيف الألم وتقليل امتصاص السم

الغرق

كيف يختنق الغريق؟

- دخول الماء إلي مجرى الهواء مما يمنع دخول الهواء.
- تقلص في مجرى الهواء العلوي يمنع دخول الهواء والماء.

كيف تسعف الغريق؟

- في الماء: لا تقترب من الذي يغرق ما لم تكن مدرباً، استعمل عصا أو عوامة أو قارب (تنفس إنقاذي في الماء).
-

ضربة الشمس

- تنتج عن حرارة الشمس الشديدة والأماكن المزدحمة (نقص الأكسجين) فيشعر المصاب بالأعراض الآتية:

- ترتفع درجة الحرارة في جسم الإنسان.
- يشعر المصاب بصداع في الرأس ودوار والرغبة في القيء.
- ضيق في التنفس ناتج عن اختناق.
- احمرار في اللون وقد يفقد المصاب وعيه مع إغماء وغيبوبة وتشنج.
- تحدث مع ارتفاع الحرارة والرطوبة وقلّة سرعة الرياح.

- يتوقف نظام ضبط الحرارة في الجسم حيث يتوقف العرق.
- تزيد حرارة الجسم عن ٤٠° م.
- يؤدي اختزان الحرارة إلى تلف خلايا المخ والإعاقة أو الوفاة.
- تصل نسبة الوفاة إلى ٥٠% حتى مع العلاج المناسب.

الإسعاف الأولي:

- انقل المصاب إلى مكان بارد.
- لف المصاب بغطاء خفيف مبلل بالماء أو اغمسه فيه.

- لا تسمح بانخفاض الحرارة عن ٣٨،٥ °م.
- لا تعط المصاب أية منبهات أو مسكنات.
- للوقاية يفضل تناول كميات كبيرة من السوائل وملح الطعام.
- كلما كان العلاج مبكراً قلت المضاعفات.

عض الحيوانات

- إن عض الحيوانات للإنسان بسيط، ولكنه خطير، لأن الكلاب والقطط والخيول والجمال قد تكون مصابة بداء الكلب الذي تنتقل عدواه عند العض عن طريق الخلايا العصبية، ولا تظهر أعراضه إلا بعد مرور أربعين يوماً أو أكثر.
- وتوجد الجراثيم في أشداق جميع الحيوانات التي لها أنياب حادة ولهذا السبب تترك جروحاً عميقة وجراثيم قد تتغلغل عميقاً في أنسجة المصاب.

طرق اسعاف عض الحيوانات

- يترك النزيف يستمر قليلاً لطرد الجراثيم من الجسم بممارسة الضغط المباشر.
- ٢- تطهير الجرح بمادة معقمة.
- ٣- ينقل المصاب للمستشفى لأخذ الحقن الوقائية إذا كان الجرح بليغاً
- ٤- يجب الابتعاد عن مثل هذه الحيوانات لتأمين شرها.

الاعماء واسبابه

اسباب ناتجة عن المخ :

- ١- حادث دموي بالمخ كنزيف أو انسداد شريان به.
- ٢- إصابة الرأس أو المخ
- ٣ - نوبات الصرع.

اسباب ناتجة عن الجهاز الدورى

١- حالات النزيف الشديدة

- ٢ - هبوط في القلب.

- ٣- هبوط مفاجيء في الدورة الدموية كما يحدث في الحالات العصبية والنفسية في الجزء السفلي من الجسم وفي الرجلين.
- ج- حالات التسمم بالمخدرات والغازات السامة
- د - بعض حالات الحمى الشديدة كالملاريا.
- هـ- حالة الربو الشديدة التي تتقلص فيها الممرات الهوائية بحيث يصبح الزفير صعباً، وأهم أعراضه تحول لون الوجه إلى اللون الأزرق.
- طرق اسعاف الاغماء
- ١- يوضع المصاب على أحد جانبيه.
 - ٢- تنزع الملابس الضيقة من الجسم التي تعيق التنفس.
 - ٣- يرش بالماء البارد أو يستنشق محلول (نشادر) مُعقم ومُحلل.
 - ٤- ينظف الفم جيداً بعد حدوث القيء ومحاولة جذب اللسان للخارج لخروج ما فيه.
 - ٥ - تدليك القلب وعمل تنفس صناعي.
 - ٦ - نقل المصاب للمستشفى إذا لزم.

المراجع

- التغذية في الصحة والمرض: د. عبداللطيف موسى عثمان - كتاب اليوم الطبي.(٢٠٠٧)
- الإسعافات الأولية: الهلال الأحمر المصري.
- الإسعافات الأولية في السلم والحرب - وزارة الصحة المصرية - غرفة عمليات الطوارئ - إعداد د. مدحت القطان - د. سالم محمد سالم.
- تغذية الإنسان .أ.د. سناء محمد البنداري (٢٠٠٨)
- عقوبة الختان في المواد الدستورية (المجلس القومي للمرأة فرع البحر الأحمر) ٢٠٢١
- Health. A wellness Approach, MERRILL Texas Special Edition, Meeks – Mitchell – Heil (1987)
- Your personal Fitnenen Trainer. Ziff – Danvis. Press – USA (1996)
- Wellness Guidelines: Healthful Life, Salama Dowara, Hani Ratib. Center for Advancement of Postgraduate Studies, Faculty of Engineering, Cairo University (2005)