



المركز الوطني للتحقيق  
والإسلام الصحي والسكاني



# الدليل الوطني لتعزيز صحة المجتمع (للتحقيق الصحي المجتمعي)

إعداد:

فريق المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي

إشراف:

أ/عبد السلام عبده سلام

رسوم:

أ/عدنان جمن

إخراج فني:

م/إبراهيم محمد الأنسي

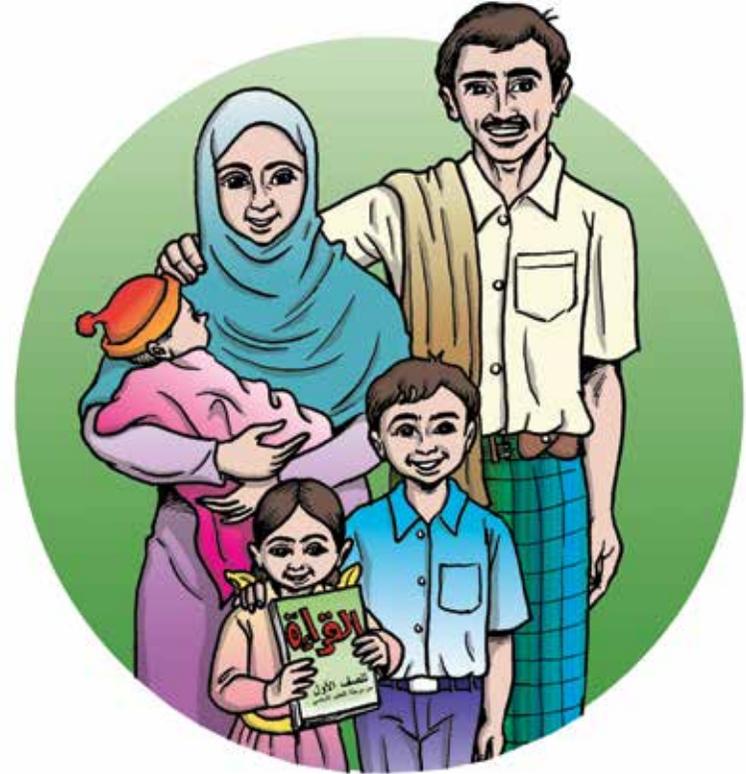
بدعم من:

منظمة الأمم المتحدة للطفولة



منظمة الطفولة

قسم الاتصال من أجل التنمية



## الدليل الوطني لتعزيز صحة المجتمع (للتثقيف الصحي المجتمعي)

حقوق الطبع محفوظة ... ٢٠١٨م

المنارة للاستشارات

### المقدمة:

يعتبر الدليل القلاب نسخة منقحة لكافة رسائل دليل تعزيز صحة المجتمع (للتثقيف الصحي المجتمعي) ووسيلة مساعدة لتقديم التوعية الصحية المباشرة ويتم استخدامه كالآتي:

- يستخدم هذا الدليل لجميع مقدمي التوعية الصحية المباشرة.
- يستخدم القلاب بحيث تكون الصورة واضحة ومواجهة للجمهور المستهدف أثناء تنفيذ جلسة التوعية المباشرة.
- الرسائل المواجهة لمقدم التوعية أثناء استعراض الصورة هي بمثابة مفاتيح يسترشد بها المثقف في تقديم التوعية الصحية المباشرة.
- تعتبر الرسائل الواردة في هذا القلاب رسائل مختصرة وتفصيلها ضمن الدليل الرئيسي دليل تعزيز صحة المجتمع (للتثقيف الصحي المجتمعي).

## المحور الأول: الأمومة المأمونة

- ١- مفهوم الأمومة الآمنة
- ٢- الرعاية الصحية للمرأة الحامل.
- ٣- المتاعب الشائعة أثناء الحمل.
- ٤- تحصين النساء من (١٥ - ٤٩) ضد الكزاز (التيتانوس).
- ٥- علامات الخطورة أثناء الحمل.
- ٦- الولادة المنزلية وأهمية وجود علبة الولادة النظيفة.

## المحور الثاني: الطوارئ التوليدية

- ٧- أهمية وجود قابلة مؤهلة خلال الولادة الطبيعية في المنزل.
- ٨- علامات الخطورة أثناء الولادة والجاهزية لمواجهة المضاعفات.
- ٩- علامات الخطورة على المرأة النفاس.
- ١٠- فوائد زيارة القابلة للمرأة النفاس.
- ١١- النواسير الولادية.

## المحور الثالث: صحة المولود ورعاية الطفولة المبكرة

- ١٢- حفظ المولود دافئاً.
- ١٣- علامات الخطورة عند حديثي الولادة.
- ١٤- بداية جيدة لتغذية المولود (اللباء).
- ١٥- الرضاعة الطبيعية (معالجة المفاهيم الخاطئة)
- ١٦- فوائد الرضاعة الطبيعية الخالصة.
- ١٧- طريقة إعداد التغذية التكميلية للرضيع.
- ١٨- تنمية الطفولة المبكرة.
- ١٩- بطاقة النمو (الطريق إلى الصحة).
- ٢٠- تحصين الأطفال ضد أمراض الطفولة القاتلة.

## المحور الرابع: تغذية الفتيات والأمهات في سن الإنجاب

- ٢١- التغذية السليمة في الطفولة ومرحلة المراهقة.
- ٢٢- تغذية المرأة الحامل.
- ٢٣- تغذية الأم المرضع.

## المحور الخامس: الصحة الإنجابية (المباعدة بين الولادات - تنظيم الأسرة)

- ٢٤- التوقيت غير المناسب للحمل السليم.
- ٢٥- المباعدة السليمة بين الولادات وفوائدها (تنظيم الأسرة).
- ٢٦- وسائل تنظيم الأسرة الحديثة.

## المحور السادس :أمراض سوء التغذية

- ٢٧- مشكلة سوء التغذية الحاد.
- ٢٨- أمراض عوز المغذيات الدقيقة.
- ٢٩- استخدام الغذاء العلاجي (البلغميينات) لأمراض سوء التغذية.

## المحور السابع : حقوق الطفل الأساسية

- ٣٠- الحقوق الأساسية للطفل .
- ٣١- تسجيل المواليد.
- ٣٢- الحق في عدم التمييز بين الأبناء (ذكوراً وإناث).
- ٣٣- أهمية تعليم الفتاة .
- ٣٤- حق الطفل في الحماية من العنف .
- ٣٥- حق الطفل في الحماية من الحوادث.

## المحور الثامن : تعزيز الصحة العامة للأم والطفل والمجتمع

- ٣٦- أهمية نظافة اليدين وغسلهما بالماء والصابون .
- ٣٧- استخدام الحمامات المنزلية ومنع التبرز في العراء .
- ٣٨- علامات الخطورة أثناء الإسهالات .
- ٣٩- معالجة الإسهالات في المنزل .
- ٤٠- صحة الفم والأسنان .
- ٤١- تعزيز الإصحاح البيئي في المدرسة .
- ٤٢- مخاطر تعاطي التبغ (التدخين وأضراره على المجتمع) .
- ٤٣- العادات والتقاليد السيئة على صحة الأم والطفل

## المحور التاسع : مكافحة الأمراض المعدية (الساوية)

- ٤٤- معلومات وحقائق عن مرض الإيدز وطرق إنتقاله
- ٤٥- طرق لا تنقل عدوى الإيدز .
- ٤٦- الأمراض المنقولة جنسياً .
- ٤٧- مخاطر مرض الملاريا على الأطفال والحوامل وكبار السن .
- ٤٨- طرق الوقاية من الملاريا .
- ٤٩- داء المنشقة الدموية (البلهارسيا) .
- ٥٠- مرض السل (التدرن) - المعالجة وفحص المخالطين .
- ٥١- حمى الضنك (حمى تكسير العظام) .
- ٥٢- الكوليرا .. وطرق الوقاية منها .



## الأمومة المأمونة

- ١- مفهوم الأمومة الآمنة
- ٢- الرعاية الصحية للمرأة الحامل.
- ٣- المتاعب الشائعة أثناء الحمل.
- ٤- تحصين النساء من (١٥ - ٤٩) ضد الكزاز (التيتانوس).
- ٥- علامات الخطورة أثناء الحمل .
- ٦- الولادة المنزلية وأهمية وجود علبة الولادة النظيفة.





## مفهوم الأمومة الآمنة

01

الرسالة



الأمومة الآمنة: هي أن تمر النساء بفترة الحمل والولادة وما بعدهما بسلام، وبدون أي مضاعفات

- قال تعالى : { وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ..... } .
- من حق كل امرأة أن تحصل على الرعاية أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة في المرفق الصحي من مقدمي الخدمة الصحية المؤهلين لتفادي المخاطر.
- تجنبوا الحمل في سن مبكرة قبل ١٨ سنة أو سن متأخرة بعد ٤٠ سنة.

## المفاهيم العامة عن الأمومة الآمنة

عوامل الخطورة على الأم والطفل في مرحلة الإنجاب :

- ◆ الحمل المبكر والحمل المتأخر
- ◆ تكرار الحمل والولادة بدون فاصل زمني أقله ثلاثة أعوام
- ◆ العمل المرهق للمرأة خلال الحمل
- ◆ قلة وعي المجتمع بأن المرأة الحامل معرضة لمخاطر الحمل والولادة وما بعدهما
- ◆ الولادات المنزلية بأيدي غير مدربة (مؤهلة)
- ◆ إهمال رعاية الفتيات في مرحلة الطفولة من التغذية والإعداد النفسي والاجتماعي

## فاعليات الجلسة :

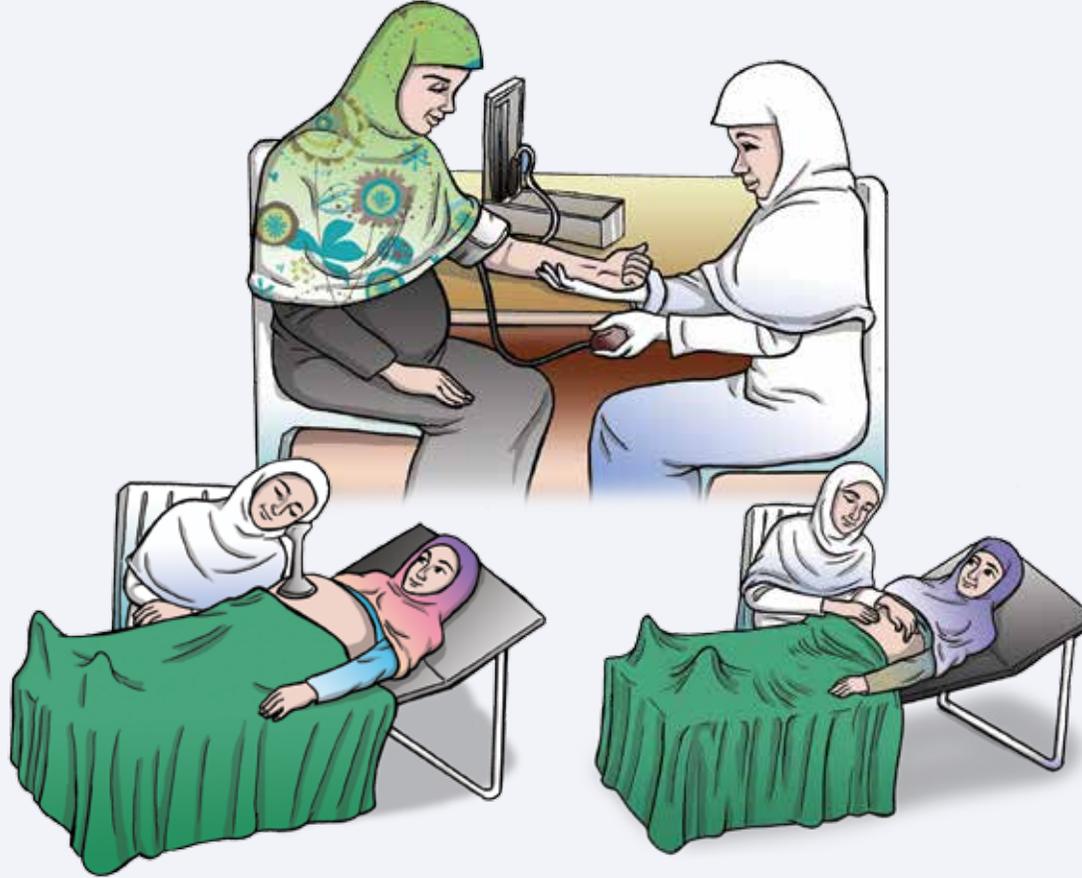
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١	معرفي	٣٠:٠٠	نظري- تقديم معلومة	ملصقات - مطويات



## الرعاية الصحية للمرأة الحامل

02

الرسالة



يجب أن لاتقل زيارات الأم الحامل لمقدمي الخدمة الصحية عن ٤ زيارات خلال فترة الحمل، للمتابعة الطبية والاطمئنان على صحتها وصحة جنينها.

• زيارة الأم الحامل للمرفق الصحي كما يلي :

**الأولى :** قبل الشهر الرابع ، **الثانية :** خلال الشهر السادس ،

**الثالثة :** خلال الشهر الثامن ، **الرابعة :** خلال الشهر التاسع.

• تحدثي بوضوح ومسئولية حول هذا الحمل و الأحمال السابقة .

• تحدثي عن كل المشاكل خلال هذا الحمل مثل نزيف دم من مجرى الولادة (المهبل) أو أية مضاعفات أخرى .

## الرعاية الصحية للمرأة الحامل

الاستفادة من زيارة الأم الحامل للمركز الصحي:

المحافظة على سلامة الأم وجنينها

الاكتشاف المبكر لمخاطر الحمل (علامات الخطورة )

التدخل في الوقت المناسب لمعالجته وحماية جنينها

الاستعداد للولادة (وتخطيط الجاهزية للمساعدة).

معالجة النزيف مهما كانت كميته

الاكتشاف المبكر للمضاعفات مثل (حدوث إفرازات غزيرة وكريهة الرائحة من

مجرى الولادة(المهبل)

- خروج دم أو خروج سائل من مجرى الولادة

- تورم القدمين واليدين والوجه

- الصداع الشديد

- الآلام الشديدة في البطن

- ضعف أو غياب حركة الجنين بعد مرور ٢٤ أسبوع من الحمل (٦

أشهر) (الرسالة رقم -٥).

تقديم المشورة حول تناول أقراص الحديد مع حمض الفوليك والامتناع عن تناول

الأدوية بدون إرشاد صحي .

تقديم المشورة عن أهمية الرضاعة الطبيعية وفحص الثدي .

فحص الثدي .

## فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢	معرفي	٠٠:٤٥	عصف ذهني	قلم- لوح قلاب ورقي (طبشور- سبورة أو لوح خشبي)



## المتاعب الشائعة أثناء الحمل

03

الرسالة



لا يخلو الحمل من بعض المتاعب الشائعة

والتي قد تحدث لبعض الحوامل ، ويمكن السيطرة عليها

- غثيان الصباح (الطرش- الاستقراغ)
- سوء الهضم وحرقة المعدة (الحموضة والغازات)
- الإمساك الذي يحدث للمرأة الحامل في بداية الحمل
- آلام القدمين وتورمها
- زيادة وزن المرأة الحامل ما بين (١٠-١٢) كجم
- آلام الظهر بسبب لين بعض أنسجة الجسم وكبير حجم الرحم
- دوران الرأس (الدوخة) مع حدوث الأرق غالباً في نهاية الحمل.
- تغير في لون الجلد (اسمرار حلمة الثدي ، وخطوط سمراء على البطن)
- تسوس الأسنان والتهابات اللثة

## المتاعب الشائعة أثناء الحمل

الإجراءات الواجب إتباعها لتخفيف المتاعب الشائعة أثناء الحمل :

- أكل الوجبات الخفيفة وتجنب أكل التوابل والفلفل والمخللات والمأكولات الغنية بالدهن أو السمن
- الإكثار من أكل الفواكه والخضروات
- شرب الماء بكثرة بعد الوجبات لتجنب الإمساك.
- الاهتمام بنظافة الأسنان وتجنب تناول الحلوى خاصة قبل النوم ومراجعة المرفق الصحي في حال حدوث تسوس أو إلتهاب.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية والاستحمام
- استخدام الملابس الواسعة والنظيفة و استعمال الأحذية الواسعة و المسطحة (بدون كعب).

## فعايلات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٣	مشكلة وحلول	٠٠:٤٥	أسلوب رمى الكرة	ملصق- كرة صغيرة بحجم اليد



## تحصين النساء من (١٥ - ٤٩) ضد الكزاز (التيتانوس)

04

الرسالة



تحصين جميع النساء في سن الإنجاب (١٥-٤٩) عاماً ضد الكزاز الوليدي (٥ جرعات)

يوفر حماية دائمة لهن ولأطفالهن

- تحصين المرأة ضد الكزاز (التيتانوس) ابتداءً من سن الإنجاب ويكتمل بخمس جرعات يحميها ووليدها بشكل دائم .
- تحصين المرأة ضد الكزاز يحمي المولود من الإصابة بالتيتانوس (الكزاز الوليدي) لمدة شهرين فقط بعد الولادة لأن الطفل يبدأ بالحصول على جرعات التحصين ضد مرض الكزاز ضمن التحصين الروتيني.

## تحصين النساء من (١٥ - ٤٩) ضد الكزاز (التيتانوس)

- ❖ مرض الكزاز الوليدي (التيتانوس) مرض خطير جداً يصعب معالجته وغالباً ما يؤدي إلى وفاة الطفل المصاب .
- ❖ الوقاية الوحيدة هي عبر تحصين كل الأمهات في سن الإنجاب بلقاح الكزاز المتوفر مجاناً في جميع المراكز الصحية ٥ جرعات.
- ❖ الولادة بإشراف قابلة مدربة (أيام مؤهله) وباستخدام أدوات الولادة النظيفة (علبة الولادة النظيفة الجديدة). لقاح الكزاز (التيتانوس) آمن والتفاعلات الجانبية نادرة الحدوث ولا توجد أي موانع من إعطائه خلال فترة الحمل حتى خلال الأسابيع الأولى
- ❖ جرعة واحدة من لقاح الكزاز لا تكفي ولا تحصل الحماية المطلوبة إلا عند إكمال الجرعات الخمس في مواعيدها.
- ❖ يعطى اللقاح لجميع النساء في سن الإنجاب وكذلك الأمهات الحوامل أو غير الحوامل والمتزوجات والغير متزوجات.

### جدول خاص بمواعيد أخذ النساء من عمر (15-49) عاماً

#### لجرعات لقاح الكزاز الوليدي

الجرعة	موعد الزيارة	مدة الحماية بعد التطعيم
الأولى	عند أول زيارة	لا حماية
الثانية	بعد شهر من الجرعة الأولى	3 أعوام
الثالثة	بعد ستة أشهر من الجرعة الثانية	5 أعوام
الرابعة	بعد عام من الجرعة الثالثة	10 أعوام
الخامسة	بعد عام من الجرعة الرابعة	مدى الحياة

### فاعليات الجلسة :

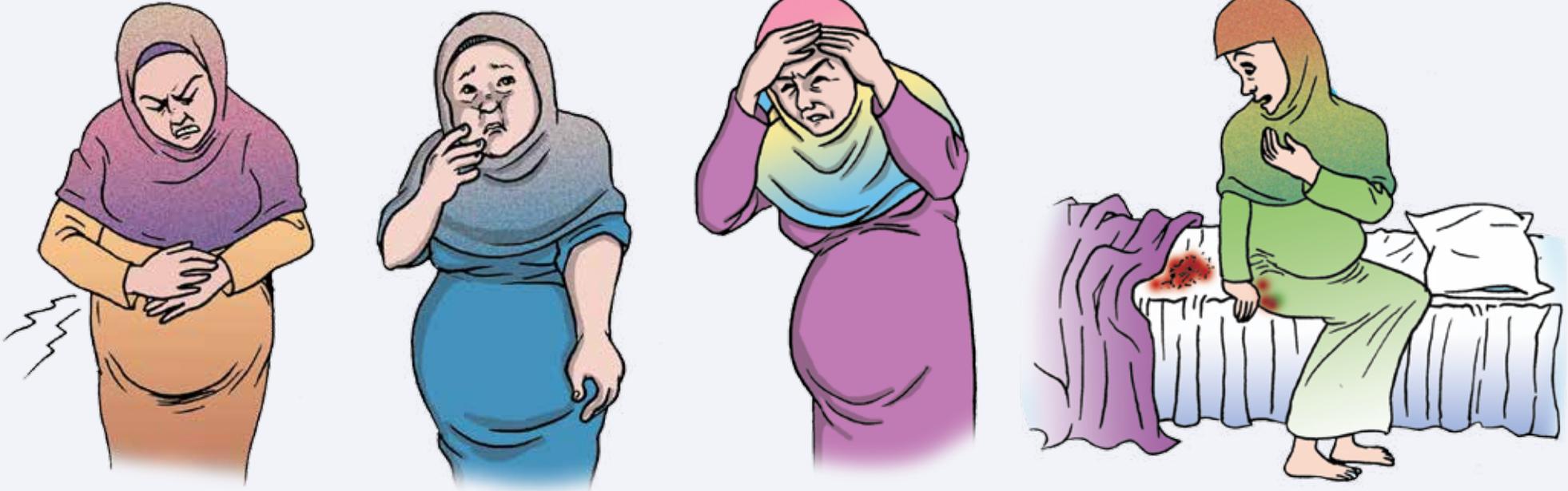
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٤	معرفي	٣٠:٠٠	مناقشة وحوار	كرت التحصين للفتاة



## علامات الخطورة أثناء الحمل

05

الرسالة



كل امرأة حامل معرضة لمخاطر الحمل ، ويجب على الأسرة معرفة علامات الخطورة وتأمين وسيلة لنقل المرأة المعرضة للخطورة إلى أقرب مرفق صحي

• على المجتمع التعاون مع الأسرة الفقيرة بتأمين وسيلة نقل للمرأة الحامل إذا ظهرت لديها واحدة أو أكثر من علامات الخطورة العالية.

توجهي فوراً إلى المرفق الصحي إذا لاحظت إحدى علامات الخطورة أثناء الحمل وهي:

- أي نزيف مهبلي
- تورم الوجه, أو القدمين
- الصداع الحاد
- التشنج
- انعدام حركة الجنين بعد الأسبوع الرابع والعشرين (٦ أشهر).
- الحمى (ارتفاع في درجة الحرارة)
- ألم شديد في البطن أو عند التبول

### معلومات مساندة لعلامات الخطورة أثناء الحمل

- النزيف المهبلي المصحوب بالألم (الإجهاض التلقائي), أما النزيف غير المؤلم (نزيف مصاحب الحمل) فيكون مصدرة انسلاخات المشيمة (الخلاص-الأميات) عن جدار الرحم.
- تورم الوجه واليدين والقدمين مع الصداع الحاد قد تكون بوادر إصابة الأم الحامل بتسمم الحمل خاصة إذا ترافق ذلك مع تشنجات للأم الحامل .
- ضعف أو غياب حركة الجنين بعد مرور ٢٤ أسبوعاً (الشهر السادس).
- الألم الشديد في البطن خاصة في بداية الحمل ينجم عن مشاكل في الحمل مثال (حمل خارج الرحم).
- خروج إفرازات مائية كثيرة (غير البول) من مجرى الولادة (المهبل) وهذا ناتج عن تمزق الغشاء المحتوي على السائل (الأمينوسي) حول الجنين .
- طبيعياً يزداد وزن المرأة الحامل بين (١٠-١٢) كيلو جرام خلال فترة الحمل وغير ذلك تعتبر علامة خطيرة.

### فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٥	وجداني (سلوكي) - تغيير مواقف	٠٠:٤٥	سرد قصة - نقاش وحوار بغرض الإقناع بمخاطر الحمل ونقل الأم إلى الخدمات الطبية	الكتيب



## الولادة المنزلية وأهمية وجود عبة الولادة النظيفة

06

الرسالة



توفير عبة الولادة النظيفة أثناء الولادة في المنزل

ضرورة حتمية للحد والوقاية من العدوى

- على الأسرة تجهيز علبة الولادة الجديدة أو شراء محتوياتها من مخزن الأدوية (الصيدلانية).
- على الأسرة تجهيز مكان نظيف للولادة بالإضافة إلى المناشف والماء والمواد اللازمة للولادة في المنزل.

## الولادة المنزلية وأهمية وجود علبة الولادة النظيفة

- محتويات علبة الولادة : (مطهر اليود ، قطعة قطن طبي ، موس لقطع الحبل السري ، مشمع أبيض يفرش تحت الولادة ، قطعة صابون ، خيط لربط الحبل السري ، كفوف طبية ، كامات) ويمكن الحصول عليها من الصيدليات أو المرافق الصحية.
- يجب معرفة كيفية استخدام علبة الولادة النظيفة من خلال الإطلاع على النشرة التعريفية الموجودة داخل العلبة قبل استخدامها .
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون واستعمال قفازات الأيدي الطبية إذا توفر ذلك عند الولادة المنزلية.
- إن استعمال قطعة البلاستيك(المشمع) تحت الأم الحامل خلال الوضع يؤمن بيئة نظيفة لها ولوليدها.
- يربط الحبل السري بإحكام في منطقتين بالخيط الموجود في العلبة ثم يقطع الحبل السري بالموس النظيف الموجود في العلبة .
- يتم تجفيف المولود في فوطة ( قطعة قماش) نظيفة ووضع المولود مباشرة على بطن الأم أو صدرها والتشجيع على الشروع في الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة.
- يتم ربط السرة بشكل محكم وتجفيفها ولا يوضع على السرة أي محلول أو مادة معقمة .

## فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٦	إيضاحي	٣٠:٠٠	عملي - شرح كل محتويات علبة الولادة النظيفة والجديدة	علبة الولادة - أو تحضير محتوياتها قبل الجلسة



## الطوارئ التوليدية

- ٧- أهمية وجود قابلة مؤهلة خلال الولادة الطبيعية في المنزل .
- ٨- علامات الخطورة أثناء الولادة والجاهزية لمواجهة المضاعفات .
- ٩- علامات الخطورة على المرأة النفاس .
- ١٠- فوائد زيارة القابلة للمرأة النفاس .
- ١١- النواسير الولادية .





## أهمية وجود قابلة مؤهلة خلال الولادة الطبيعية في المنزل

07

الرسالة



كل امرأة حامل معرضة لمخاطر الولادة

ووجود قابلة مدربة (مؤهلة) في المنزل ينقذ حياة الأم والطفل

- يجب التواصل والتنسيق مع قابلة مدربة قبل الولادة لترتيب عملية الولادة.
- على القابلة المدربة أن تستخدم أدوات الولادة المعقمة والنظيفة , وتتابع تقدم الولادة وتحديد ما إذا كانت تسير بشكل طبيعي أو غير طبيعي.
- يمنع الضغط على بطن الحامل أو استخدام عقاقير لتعجيل الولادة.
- لا ينصح بالولادة الطبيعية في المنزل إذا كانت الولادة السابقة قيصرية.
- لا ينصح ربط الرجلين أو الضغط عليهما خاصة عند وجود عروق زرقاء في الساقين .

## أهمية وجود قابلة مدربة (مؤهلة) خلال الولادة الطبيعية في المنزل

هناك فوائد كثيرة لوجود قابلة مدربة خلال الوضع (الولادة في المنزل) نوجزها فيما يلي:

- ◆ القابلة المدربة لديها القدرة على معرفة حالات فقر الدم وقياس ضغط الدم ومعرفة الأعراض والعلامات الحقيقية للولادة الطبيعية واكتشاف حالات الخطورة, وتحديد حالات الولادة المطولة أو المتعسرة .
- ◆ تقييم حالة الأم والمولود بعد الولادة ( من خلال التنفس والمحافظة على المولود في بيئة دافئة مناسبة والتخلص السليم للمشيمة (الخلاص) واتخاذ القرار المناسب في نقل الحالات الخطرة للأم ووليدها بصورة عاجلة إلى أقرب مستشفى أو مركز للطوارئ التوليدية ، ومنع حدوث العدوى لدى المرأة النفاس في حال الولادة المنزلية .
- ◆ منع حدوث الممارسات الخاطئة والضارة على المرأة ووليدها والشائعة في الولادات المنزلية .
- ◆ تقديم النصح والمشورة حول الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة

### فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٧	وجداني (سلوكي) – تغيير مواقف)	٣٠ : ٠٠	استضافة قابلة مجتمعية (ماذا يتم إعداده قبل الولادة , الوضع – لماذا؟)	التنسيق المسبق والبحث لاستضافة القابلة



## علامات الخطورة أثناء الولادة والجاهزية لمواجهة المضاعفات

08

الرسالة



عند تعرض المرأة لمخاطر مضاعفات الولادة

يجب نقلها مباشرة لأقرب مرفق صحي

انقلوا المرأة الحامل خلال الوضع (الولادة- المخاض ) بصورة عاجلة إلى المرفق الصحي إذا :

- كانت الولادة مطولة (المخاض المديد) .
- حدث انفجار لجيب الماء ومرت ساعتين ولم تحدث الولادة(المخاض)
- حدث نزيف شديد من مجرى الولادة(المهبل) .
- ظهور أي جزء من جسم الوليد عند الولادة عدا الرأس.
- حدث توقف مفاجئ للألم الوضع (المخاض).
- حدثت رعشة (قشعريرة) أو ارتفاع درجة حرارة الجسم (الحمى)
- حدثت للأم الحامل تشنجات( اختلاجات) فقدان الوعي .

### التأخيرات الثلاث والجاهزية لمواجهة المضاعفات أثناء الولادة (المخاض)

- أن التأخيرات الثلاث تحدث في المجتمعات وتكون ناجمة عن عدة عوامل من ضمنها قلة الوعي عند المواطنين والتي قد تؤدي إلى وفاة الأم أو وليدها أو كليهما وهي :
- ◆ التأخر في طلب المساعدة للخدمة الصحية لرعاية الأم خلال الحمل أو عند الولادة.
  - ◆ التأخر في الوصول إلى الخدمات الصحية في المستشفى أو مراكز الطوارئ التوليدية .
  - ◆ التأخر في الاستفادة وتلقي الرعاية الصحية الكافية من الخدمة الصحية عند وصول المرأة الحامل أو خلال الوضع (النفاس) أو بعد الولادة.

### فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٨	معرفي	٣٠:٠٠	سؤال وجواب حول التأخيرات الثلاث والجاهزية	ملصق علامات الخطورة أثناء الولادة(المخاض) والجاهزية لمواجهة المضاعفات



## علامات الخطورة على المرأة النفاس

09

الرسالة



هناك مضاعفات ومخاطر قد تحدث للمرأة بعد الولادة مباشرة

لا تقل خطورة عن المضاعفات والمخاطر التي تحدث خلال الحمل والولادة،

لذلك يجب نقلها لأقرب مرفق صحي

[www.manaraa.com](http://www.manaraa.com)

- معظم حالات الوفاة تقع أثناء الولادة وخلال الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة
- قد تعاني المرأة النفاس من مخاطر ومضاعفات مثل:
  - ألم شديد أسفل البطن .
  - نزيف كثيف ( نزيف مستمر، أو خروج كتل متخثرة بحجم قبضة اليد)
  - فتور وضعف شديد ، دوار(دوخة) ، فقدان الوعي (الإغماء)
  - تأخر خروج المشيمة (الخلاص-الأميات) بعد أكثر من نصف ساعة من الولادة
  - حمى النفاس والمصحوبة أحياناً ببرودة الجسم مع القشعريرة .
  - إفرازات من مجرى الولادة(المهبل) برائحة عفنة
  - صداع ، اضطرابات الرؤية (غشاوة)، تشنجات (اختلاجات)، تصلب مناطق في الجسم.
  - عدم القدرة على التبول خلال الثمان الساعات الأولى بعد الولادة

## علامات الخطورة على المرأة النفاس

- ◆ تبدأ المضاعفات والمخاطر للمرأة النفاس في المراحل الأخيرة من الوضع (المخاض) بعد الولادة وتستمر أحياناً حتى إكمال مرحلة النفاس ٤٢ يوماً.
- ◆ تشير الدراسة إلى أن ٤٪ من الأمهات الصغيرات المتزوجات تعرضن لإزالة الرحم بسبب تعسر الولادة , كما تحدث عند المرأة ذات الإنجاب المتكرر (المتتابع) بدون فاصل زمني أقله عامين وتتم أيضاً خلال عملية إخراج الجنين الميت بالتفتيت, والإنجاب في عمر متأخر .... الخ.
- ◆ النزيف الشديد يؤدي إلى وفاة المرأة النفاس إذا لم تنتقل إلى أقرب مستشفى (مراكز الطوارئ التوليدية) والنزيف الناجم عن تمزقات في مجرى الولادة خاصة عند رفض عملية التوسيع أو عند تمزقات عنق الرحم بسبب دفع المرأة الحامل أثناء الوضع المخاض قبل أن يتوسع عنق الرحم تماماً .
- ◆ والزيارة بعد الولادة للأُم النفاس يُمكن القابلة المدربة من إكتشاف أي مضاعفات قد تحدث خلال فترة النفاس خاصة إذا تمت عملية التوسيع أو وجود احمرار أو تقيح أو انتفاخ في منطقة التوسيع (قص العجان).

## فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٩	معرفي	٤٥:٠٠	عرض- سرد حالات	إعداد حالات حقيقة بشكل تقرير واقعي ملخص لحالات واقعية



## فوائد زيارة القابلة للمرأة النفاس

10

الرسالة



المرأة النفاس عرضة للمضاعفات والوفاة خلال اليوم الأول بعد الولادة

ويجب التنسيق مع القابلة لمتابعة صحة الأم ووليدها خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى.

- تحتاج الأم بعد الولادة إلى الرعاية النفسية والغذائية والراحة التي يجب أن توفرها الأسرة لها .
- على الأسرة الاهتمام بالمرأة بعد الولادة مباشرة من حيث التغذية وإبقاء الوليد بجوارها بشكل دائم والبدء في الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة .
- ينصح بتنظيم زيارة القابلة المدربة للأم النفاس بعد الولادة على فترات:
  - اليوم الأول بعد الولادة: كل نصف ساعة خلال الساعتين التاليتين، ثم بعد (٦) ساعات.
  - خلال الأسبوع الأول بعد الولادة (مرة أو مرتين) للتأكد من السلامة العامة للأم والرضيع.
  - في اليوم الأربعين بغرض التأكد من صحة الأم والرضيع , وتقديم النصائح والمشورة وأقراص الحديد وحمض الفوليك.

## فوائد زيارة القابلة المدربة للأم النفاس

### النصائح التي يجب تقديمها :

- ◆ الاهتمام بالنظافة الشخصية وارتداء الملابس النظيفة واستعمال الحفاضات (القوط النظيفة).
- ◆ التوعية حول إفرازات المهبل (الهلابه) والطريقة الصحيحة في كيفية التعامل معها .
- ◆ تقديم المشورة حول تغذية المرأة المرضع (رسالة رقم-٢٣-).
- ◆ مناقشة أهمية الرضاعة الطبيعية الخالصة لمدة (٦) أشهر كاملة والاستمرار في الرضاعة حتى إكمال عامين ,
- ◆ توضيح أهمية إدماج التغذية التكميلية للطفل من بداية الشهر السابع من عمره. (الرسالة رقم-١٤- والرسالة رقم-١٧-).
- ◆ التأكد من تحصين الطفل ومتابعة استكمال جميع الجرعات (إلى رسالة رقم-٢٠-).
- ◆ مناقشة الزوج والزوجة عن أهمية المباشرة الصحية بين الولادات (تنظيم الأسرة) (رسالة رقم ٢٦)
- ◆ المفاهيم والعادات والتقاليد الضارة بصحة الأم والطفل (رسالة رقم-٤٤-).

## فعايلات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١٠	وجداني (سلوكي) - تغيير مواقف	٣٠ : . .	مناقشة أمثال وعادات وتقاليد شعبية ساندة في رعاية المرأة النفاس	كتيب الأمثال الشعبية في الصحة الإيجابية



## النواسير الولادية

11

الرسالة



النواسير الولادية مشكلة ذات أبعاد بدنية ، نفسية ، اجتماعية للمرأة  
ومن أهم أسبابها الحمل والولادة في عمر مبكر.

النواسير الولادية: هي عدم السيطرة أو التحكم في خروج البول أو البراز أو كليهما وهذا ناجم عن ثقب في الجدار المهبلي (مجرى الولادة) حيث يحدث تواملاً بين المثانة والمهبل أو المستقيم والمهبل (مجرى الولادة) .

للقاية من النواسير الولادية على الأم اتباع الآتي:

- الزيارات المنتظمة للمرفق الصحي خلال الحمل أقلها أربع زيارات .
- الولادة بإشراف قابلة مدربة.
- إذا ظهرت علامات الخطورة أثناء الوضع (المخاض) أوبعد الولادة , يجب اتخاذ قراراً عاجلاً في نقل المرأة إلى أقرب مستشفى أو مركز الطوارئ التوليدية
- مراجعة المستشفى بعد الولادة بصورة عاجلة إذا عانيت من عدم القدرة على السيطرة على البول أوتمزقات في مجرى الولادة.
- المباشرة بين الولادات خاصة للمرأة المصابة بالنواسير الولادية.

### فعايات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١١	وجدائي (سلوكي) - تغيير مواقف	٣٠:٠٠	مناقشة -دراسة حالة	دراسة حالة من التقارير المسجلة في المرفق الصحي



## صحة المولود ورعاية الطفولة المبكرة

- ١٢- حفظ المولود دافئاً.
- ١٣- علامات الخطورة عند حديثي الولادة.
- ١٤- بداية جيدة لتغذية المولود (اللباء).
- ١٥- الرضاعة الطبيعية (معالجة المفاهيم الخاطئة)
- ١٦- فوائد الرضاعة الطبيعية الخالصة.
- ١٧- طريقة إعداد التغذية التكميلية للرضيع.
- ١٨- تنمية الطفولة المبكرة.
- ١٩- بطاقة النمو (الطريق إلى الصحة).
- ٢٠- تحصين الأطفال ضد أمراض الطفولة القاتلة.





## حفظ المولود دافئاً

12

الرسالة



تدفئة المولود من أهم الطرق الأساسية للاعتناء به والمحافظة على حياته

- من التدابير اللازمة القيام بها بعد الولادة مباشرة ما يلي:-
- تجفيف المولود وإحاطته بفوطة (قطعة قماش نظيفة) مع تغطية الرأس.
- وضع المولود على صدر أمه مباشرة بعد الولادة لأن تلامس جلد المولود مع جلد أمه يحافظ على دفئ المولود.
- تنظيف المولود بقطعة من الشاش الناعم أو القطن النظيف المبلل بالماء الدافئ.
- يمنع غسل الطفل حتى مرور اسبوعين من ولادته (حتى تسقط السرار)

### فعاليات الجلسة :

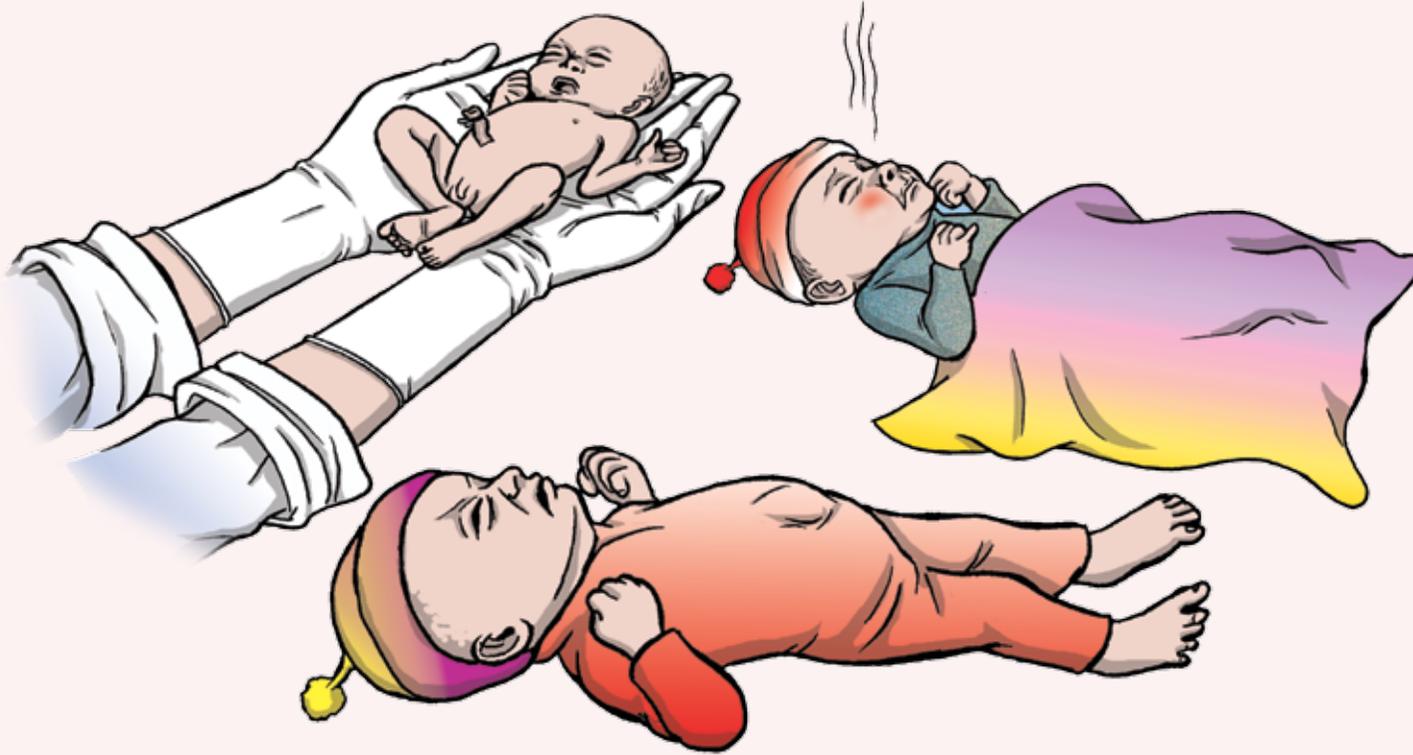
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١٢	عملي (تطبيق)	٣٠:٠٠	طريقة تغطية وتنظيف المولود بعد الولادة مباشرة	منشفة صغيرة، دمية متوسطة الحجم- قطع من القطن والشاش



## علامات الخطورة عند حديثي الولادة

13

الرسالة



عند ظهور أي علامة خطر لحديثي الولادة مثل (نقص الوزن - ولادة قبل الأوان)

ينقل إلى أقرب مرفق صحي مباشرة

على الأسرة نقل المولود بصورة عاجلة إلى أقرب مرفق صحي في حال حدوث علامات الخطورة ومنها :

- علامات الخطورة عند حديثي الولادة**
- أن يكون المولود ناقص الوزن (أقل من ٢٥٠٠ جرام)
  - المولود قبل الأوان (خديج)
  - تظهر عليه علامات تدل على الخطورة (ضعف الأجهزة الوظيفية للمولود)
  - مولود جسمه مزرق قد يعاني من مشكلات في القلب أو الرئتين,
  - مولود جسمه مصفر قد يعاني من مشكلات عدوى خلال الحمل أو مشكلات في الحمل
  - مولود جسمه باهت قد يعاني من فقر الدم ,مولود صغير الحجم قد يكون ناقص النمو (خديج)
  - أو ناقص الوزن , مولود كبير الحجم (من أم مصابة بداء السكري الحلمي أو النوع الثاني) قد يكون عرضة للمضاعفات , تنفس غير منتظم ومتقطع قد يكون ناتج عن وجود سوائل في الفم والأنف والتي هي بحاجة إلى شفط السوائل والتزود بالأكسجين وأحياناً إلى تدخل علاجي .

- عدم الصراح (البكاء) مباشرة بعد الولادة
- التنفس الضعيف والمتقطع.
- كان لون جسمه شاحباً (باهت- مزرق – مصفر)
- عدم تحرك أطرافه السفلية والعلوية (فالت- حامل- رخوة)
- وجود تشوهات خلقية
- وجود تشنجات ، تصلب ، تقلصات ملحوظة ، رخوة.
- صغير الحجم (ناقص الوزن بشكل ملحوظ)
- ناقص النمو (خديج- ولادة قبل الأوان)
- عدم القدرة على الرضاعة
- ملاحظة قيح (خراج- صديد) في جفن العين أو مكان قطع السرار وما حولها أو
- وجود بثور قحبية في جسمه.
- يتقيئ كل شيء • انسحاب شديد أسفل الصدر • سرعة التنفس

### فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١٣	معرفي	٣٠:٠٠	وصف نظري- إيضاحي	ملصق – صور- إذا أمكن عرض فلاش أو فلم قصير إيضاحي



## بداية جيدة لتغذية المولود (اللباء)

14  
الرسالة



الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة تمكن الوليد من الحصول

على مادة اللبأ الغنية بالمواد الغذائية الضرورية لنموه.

- قال تعالى : (وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ .... (٧) صدق الله العظيم من خلال الآية توضح أن أول أمر اعطاه الله لأم موسى هو أن تبدء بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة.
- لا تحرمي الرضيع مادة اللبأء (المسماآر - الصديد- السرسوب- الفرسله).
- لا تعطي المولود ماءً وسكراً أو أي سوائل أو محاليل سكرية.
- أرضعي طفلك كلما أراد ليلاً ونهاراً بما لا يقل عن ٨ مرات في اليوم والليله.
- أرضعي الطفل مع الحرص على التفريغ الكامل للثدي قبل الانتقال إلى الثدي الأخر.

### فعاليات الجلسة :

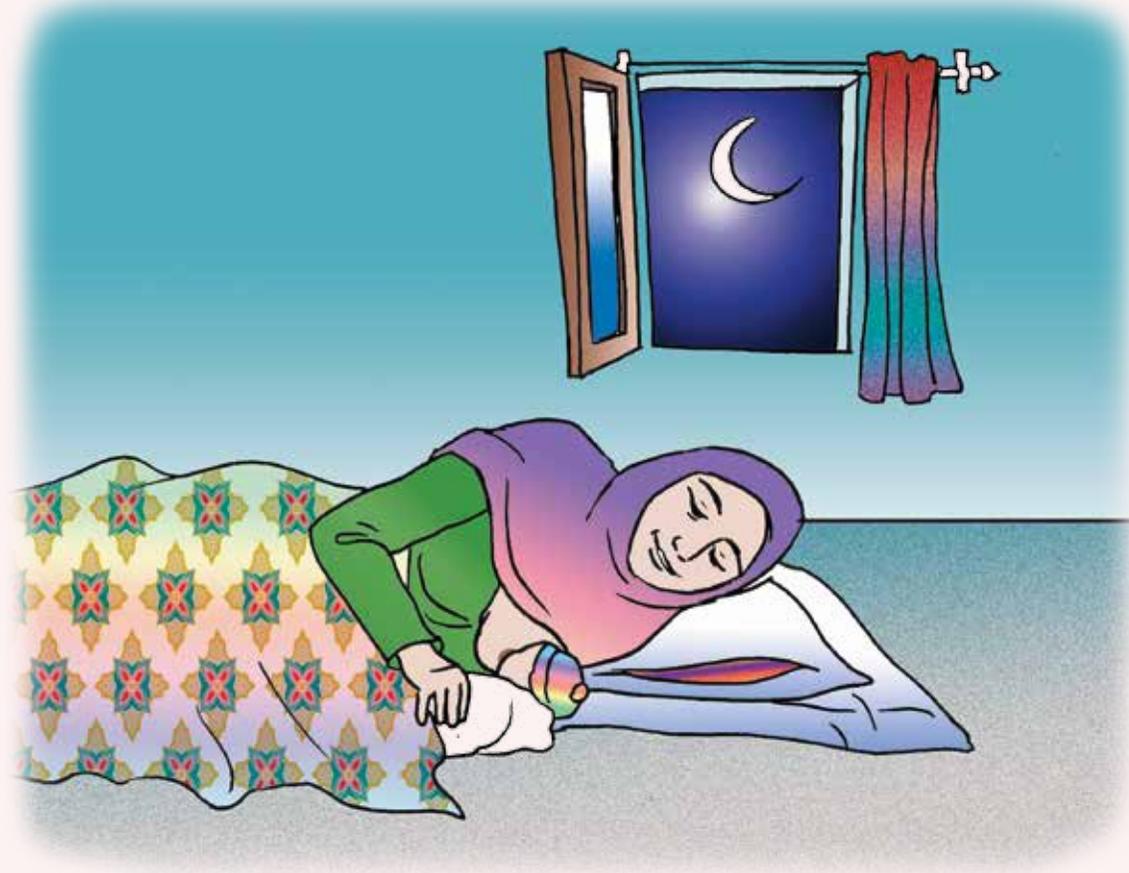
الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
صور -ملصق يوضح لبن الأم من حيث اللون والقوام وكذا مادة اللبأء	نظري - التذكير والمقارنة بأهمية اللبأء من الحيوانات في الريف , فلماذا نحرم المولود غذائه الأول؟	٣٠ : ٠٠	وجداني (سلوكي) - تغيير مواقف	١٤



## الرضاعة الطبيعية (معالجة المفاهيم الخاطئة)

15

الرسالة



لبن الأم وحده هو الغذاء الأفضل والشراب الأمثل للطفل خلال الستة الأشهر الأولى من عمره

ولا يحتاج الطفل إلى أي غذاء إضافي خلال هذه الفترة.

- استمري في إرضاع الطفل ليلاً ونهاراً.
- ابحثي عن سبب بكاء الرضيع فليس بالضرورة أنه جائع.

## الرضاعة الطبيعية (معالجة المفاهيم الخاطئة)

هناك بعض المفاهيم الخاطئة الشائعة في المجتمع اليمني حول الرضاعة الطبيعية والتي أدت إلى العزوف عنها والتحول إلى تغذية صناعية (البزازة - القارورة - الزجاجة - رضاعة صناعية) مايلي :

- ❖ الأم ضعيفة وغير قادرة على إشباع طفلها بالرضاعة الطبيعية.
- ❖ حلمة الثدي غائرة أو مسطحة أو مقلوبة أو صغيرة وغير نافعة للرضاعة.
- ❖ حجم الثدي صغير
- ❖ لا يوجد لبن في الأيام الأولى بعد الولادة لهذا يعطى الرضيع (ماء وسكر).
- ❖ مادة اللبأ (المسمار - الصديد - السرسوب - الفرسله) غير مفيدة للرضيع بل أحيانا تضره.
- ❖ الطفل السابق رفض الرضاعة الطبيعية وهذا يكون مثله.
- ❖ الرضاعة الطبيعية تؤدي إلى ترهل الثدي والصدر لدى الأم المرضعة
- ❖ تناول أقراص منع الحمل تضر بالرضيع لهذا أوقفت الرضاعة الطبيعية.
- ❖ إيقاف الرضاعة الطبيعية حتى يشفى الطفل من المرض.
- ❖ الأم مريضة أو مكتئبة فإذا أرضعت طفلها سوف تضره .
- ❖ تظن بعض الأمهات أن الاتصال الجنسي المشروع بين الزوجين يؤثر تأثيرا سلبيا في الحليب لهذا توقف الرضاعة الطبيعية.
- ❖ بعض الأمهات توقف الرضاعة الطبيعية بمجرد حدوث الدورة الشهرية أو الحمل.
- ❖ ممارسة إدماج الأغذية التكميلية قبل الشهر السادس واستخدام تغذية صناعية (البزازة - القارورة - الزجاجة - رضاعة صناعية) أو حليب الماعز , الإبل,....الخ. بجانب لبن الأم .

## فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١٥	عملي- تطبيق	٤٥ : ٠٠	تطبيق لطريقة التعلق الجيد بالثدي وتقديم الرضاعة الطبيعية	إعداد نماذج للثدي من الإسفنج- البوش- حبر أسود لتلوين الإسفنجة (الهالة السمراء) - دمية متوسطة الحجم - منشفة صغيرة



## فوائد الرضاعة الطبيعية الخالصة

16

الرسالة



استمرار الأم في الرضاعة الطبيعية ليلاً ونهاراً يساعد في تأخر الدورة الشهرية

ويقي الأم من الحمل بنسبة كبيرة تصل إلى ٩٨٪ خلال الستة الأشهر الأولى بعد الولادة.

- القيام بالرضاعة بعد الولادة مباشرة تساعد على إيقاف النزيف
- لبن الأم خالي من التلوث بالجراثيم ويوجد فيه أجسام مضادة للجراثيم.
- نسبة المواد الغذائية والعناصر فيه مناسبة للرضيع مهما كان وزن المولود أو عمره
- الرضاعة الطبيعية تعمل على تأخير الحمل كوسيلة طبيعية لتنظيم الأسرة.
- ينصح في الشروع بالرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الاستفاقة من العملية القيصرية.

### فوائد الرضاعة الطبيعية الخالصة

للرضيع :

- ◆ يوجد في لبن الأم عناصر معدنية بنسب وكميات صحيحة مناسبة للرضيع مهما كان وزنه أو عمره
- ◆ يحتوي لبن الأم على الماء الذي يسد حاجة الرضيع حتى وإن كان في منطقة حارة
- ◆ يوجد في لبن الأم مواد مساعدة على الهضم
- ◆ يكون الرضيع أكثر ذكاء من أقرانه
- ◆ تحمي الرضيع من الإصابات بالأمراض الجلدية أو الإصابة بالربو الشعبي
- ◆ تحمي الطفل من الإصابة بالإسهالات وأمراض سوء التغذية
- ◆ تحمي الطفل من الإصابة بأمراض الطفولة القاتلة خلال الأشهر الأولى من عمره.

للأم :

- ◆ تساعد على نزول المشيمة (الخلاص-الأميات) (الخلاص) ووقف النزيف
- ◆ تساعد على عودة الرحم إلى وضعه الطبيعي

- ◆ تقي الثدي من الالتهابات والاحتقانات المضرة بثدي الأم
- ◆ تحمي الأم من سرطان الثدي وتجعل صدر الأم يعود إلى حجمه السابق بدون ترهل.
- ◆ يساعد على عودة جسم الأم إلى وضعه الطبيعي ما قبل الحمل.

للأسرة :

- ◆ الرضاعة الطبيعية رخيصة وغير مكلفة في المال.
- ◆ لا تحتاج إلى وقت وجهد كبير
- ◆ توفر ثلثي دخل الأسرة والتي قد تصرف على شراء الحليب الصناعي.

### فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١٦	معرفي	٥:٤٠	رسم شجرة الفائدة (ماهي فوائد الرضاعة الطبيعية الخالصة؟)	قلم- لوح فلاب ورقي (طبشور- سبورة أو لوح خشبي)



## طريقة إعداد التغذية التكميلية للرضيع

17

الرسالة



الطفل بحاجة إلى البدء بالتغذية التكميلية من بداية الشهر السابع

بجانب لبن الأم مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية إلى سن العامين من عمر الطفل

- قدمي التغذية التكميلية للرضيع بالتدرج كماً ونوعاً
- قدمي الوجبات الإضافية قبل الرضاعة الطبيعية
- استخدمي الأغذية الطازجة الموجودة في المنزل
- لا يضاف الملح أو السكر أو البهارات إلى الوجبة التكميلية للطفل
- عرضي الطفل كل صباح لأشعة الشمس المباشرة
- خذي الطفل إلى المرفق الصحي للاستشارة إذا رفض الرضاعة الطبيعية أو التغذية التكميلية .
- قدمي طعام إضافي للطفل في وقت شفائه من المرض
- أجعلي وقت إطعام طفلك وقت مرح وسعادة.

### تغذية الرضيع (طريقة إعداد التغذية التكميلية للرضيع)

إضافة التغذية التكميلية من بداية الشهر السابع تساعد الطفل على النمو بشكل صحي ومنها خلطة الشبيسة :  
مخاطر البدء المبكر للأطعمة التكميلية قبل إكمال الشهر السادس من العمر بمايلي:

- تحل محل لبن الأم ولا تكون كافية للطفل
- تزيد من احتمال الإصابة بالمرض
- لا تكون نظيفة بالقدر الكافي
- تكون صعبة الهضم بالنسبة للطفل

الخطورة من البدء المتأخر للأطعمة المكملية بعد الشهر التاسع :

- عدم حصول الطفل على احتياجاته الغذائية
- توقف أو بطء نمو الطفل
- احتمال الإصابة بنقص المغذيات وأصابته بسوء التغذية
- صعوبة تعويد الطفل على الأغذية الصلبة بعد الشهر التاسع

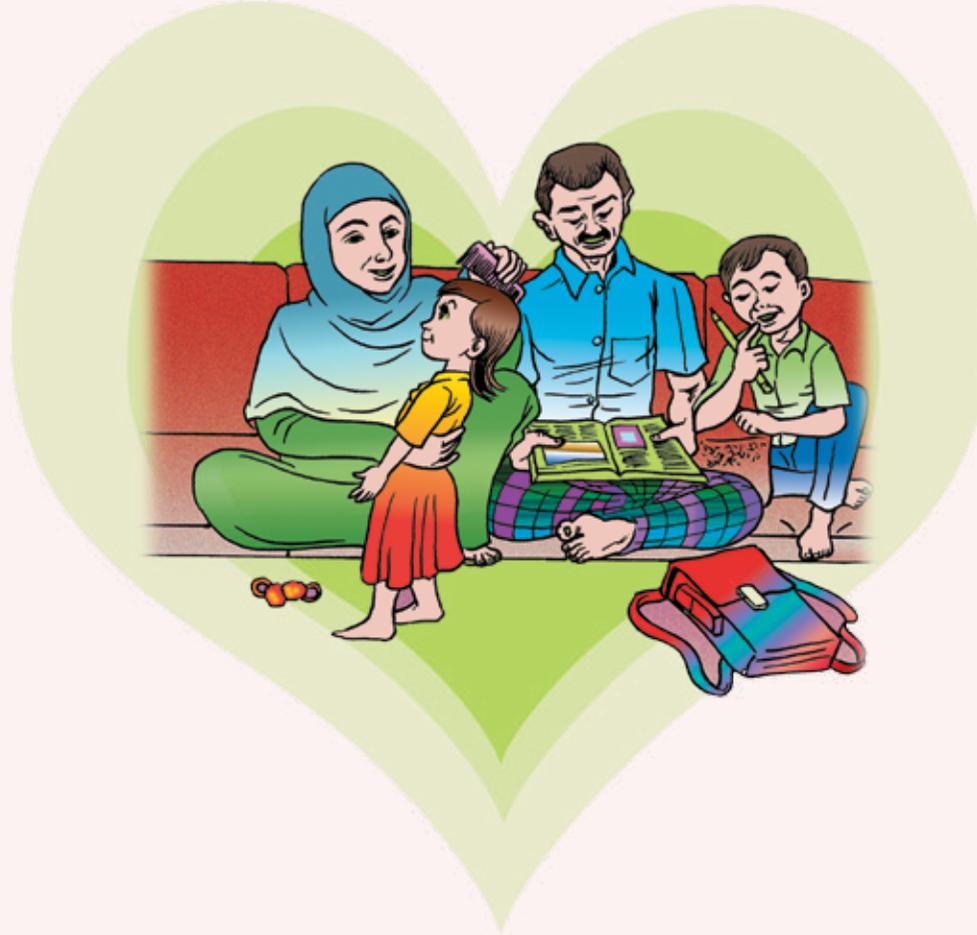
### فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١٧	عملي	٠٠:٤٥	تطبيق عملي	أنواع الحبوب- البقوليات الموجودة بالمنطقة- في علب شفافة صغيرة



## تنمية الطفولة المبكرة

18  
الرسالة



تنمية الطفولة تعتمد بشكل رئيسي على الوالدين فمن خلالهما إلى جانب من يحيط به يكتسب

الطفل السلوكيات والمهارات الحياتية

[www.manaraa.com](http://www.manaraa.com)

- قدما للطفل الحب والحنان بضمه على الصدر وتقبيله
- تواعلا بالنظر والتبسم والضحك مع الطفل
- تفاعلا بالحديث (المناغاة) مع الطفل منذ الولادة.
- احملا الطفل خلال القيام ببعض الأعمال البسيطة في المنزل فهذا يساعده على اكتشاف ماحوله.
- قوما بتسمية الأشياء للطفل من حوله بأسمائها الحقيقية وبلغة واضحة وسليمة
- التأديب للطفل مطلوب ولكن بدون عنف جسدي أو لفظي .

## تنمية الطفولة المبكرة

من عوامل تنمية الطفولة اهتمام الوالدين بالطفل فنرى الوالدين يقبلان الطفل حيناً وبضمانه بين حين وآخر وهذا ينعكس مستقبلاً إلى تحسن ثقة الطفل بنفسه والاندماج مع من حوله . أن الأطفال يولدون ولديهم إمكانيات واستعدادات للنمو إذا توفرت لديهم شروط النمو الجيد من غذاء وحب وحنان وعاطفة... الخ. إن حواس الطفل مثل السمع واللمس والشم تبدأ مباشرة منذ الولادة فالرضيع يكتشف ما حوله من خلال النظرات والأصوات واللمسات لما حوله. لا تقيدا حركة الرضيع (بالقماط) واجعلا المحيط حول الطفل نظيفاً وأمناً ليتمكن من اللعب والحبو ومحاولة المشي مع الإعداد المسبق لأنواع مختلفة من اللعب المنزلية البسيطة, اجعلا تقديم الغذاء للطفل أو تغيير ملابسه وقتاً ممتعاً من لعب وحديث معه ومساندة الطفل في تنمية مهارته الحياتية , فعمل لعبه تحدث صوتاً (مصنوعة من علبه بلاستيك شفافة فيها حبوب) تحدث لدى الطفل الإثارة بالصوت والنظر وغيره كما أن صنع أشياء من القماش الملون بشكل قطع مثبتة على سريره ينظر إليها أو يلمسها بيديه مثل الدمية أو الكرة القماشية, وعلى الوالدين المهتمين برعاية الطفل اكتشاف علامات تأخر نمو طفلهم مبكراً , وطلب المشورة من مقدم الخدمة الصحية.

## فاعليات الجلسة :

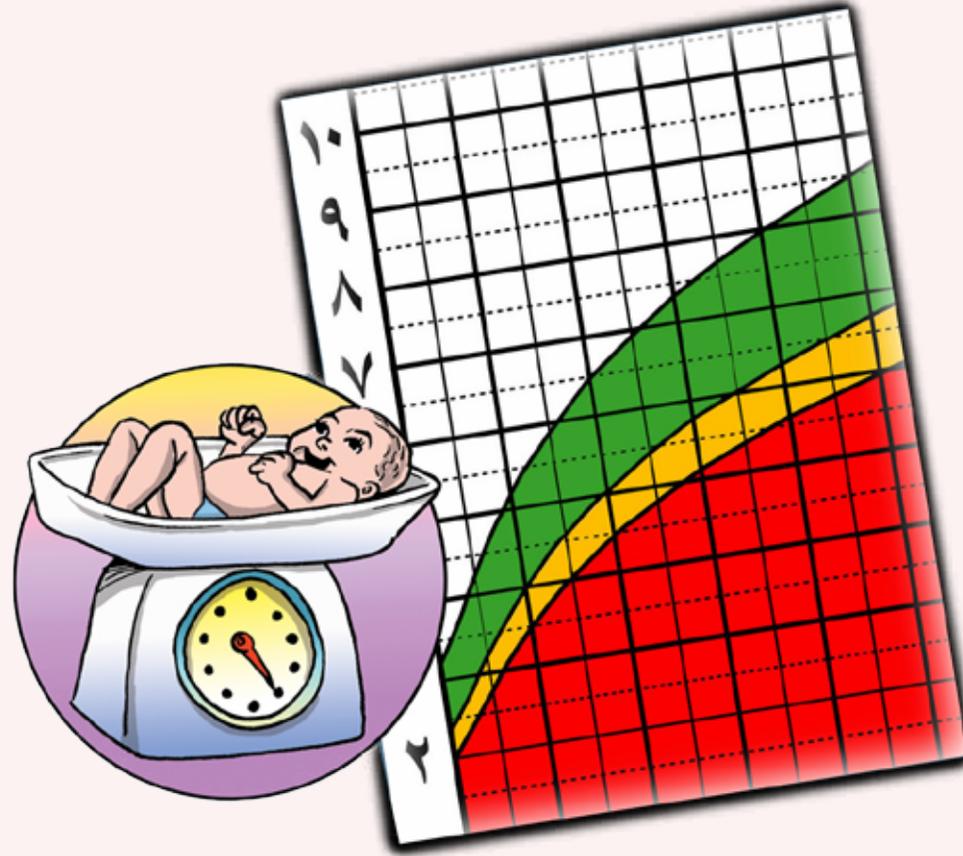
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١٨	عملي	٥:٠٠	تطبيق عملي ( اعدد لعب للطفل من البيئة المحلية )	يكلف كل متدرب /ة بصنع لعبة من الأدوات البسيطة الموجودة في المنزل – عروسة- سيارة- كرة- قطع قماشية ملونة- خشخاشة لحت اثاره للطفل عن طريق السمع , الخ



## بطاقة النمو (الطريق إلى الصحة)

19

الرسالة



احرصوا على أخذ الطفل إلى أقرب مرفق صحي للمتابعة الدورية لنموه ،

واستخدموا بطاقة النمو (بطاقة الطريق إلى الصحة) فهي المؤشر لمتابعة صحة الطفل .

- احرصوا على متابعة وزن الطفل في المرفق الصحي شهرياً بشكل دوري والتعرف من خلال مقدم الخدمة الصحية على نمو الطفل الطبيعي .
- لاحظوا التغيير في وزن الطفل من خلال ملابسه أو من خلال حملته.

## بطاقة النمو (الطريق إلى الصحة)

نمو الطفل : يعني الزيادة في طول ووزن الطفل

- تنمية قدراته يقصد بها النضوج التدريجي لوظائف أجهزة وأعضاء الجسم مما يؤدي إلى اكتساب الطفل للمهارات والقدرات الحركية واللغوية والسمعية والبصرية والاجتماعية والعاطفية ، تلازم النمو تنمية القدرات وفقاً لعمر الطفل.

بطاقة الطريق إلى الصحة توضح كثير من المعلومات الهامة عن نمو الطفل وحالته الصحية , فإذا كان خط النمو يتجه نحو الأعلى فالطفل يكتسب وزناً أما إذا كان الخط مستوياً في خط أفقي فيمكن القول أن وزن الطفل ثابت وإذا مر شهرين على هذا الوضع فهذا مؤشر ليس صحي وعندها يجب نقل الطفل إلى المرفق الصحي عندها سيتم الشرح للأم الممارسة الصحيحة للتغذية , أما إذا كان خط نمو الطفل يتجه نحو الأسفل فإن هذا الطفل يفقد وزنه وهذا مؤشر خطير ويجب تشخيص السبب, (الرسالتين رقم ٢٨- ٢٩-) ويتضح أن هناك علاقة بين صحة الطفل ومعدل ما يتناوله من غذاء كمياً ونوعاً

ملاحظة : النوبات المتكررة للمرض قد تؤدي إلى التأخر في نمو وصحة الطفل , وكلما كان التدخل مبكراً كانت فرصة المعالجة كبيرة (الرسالة رقم ٣٠-).

## فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
١٩	معرفي	٠٠:٤٥	نظري- شرح البطاقة وتوضيحها	نماذج بطاقة النمو- الطريق إلى الصحة



## تحصين الأطفال ضد أمراض الطفولة القاتلة

20

الرسالة



التحصين ضرورة لوقاية الطفل من الأمراض الطفولة القاتلة لذا يجب إعطاء الطفل

- لا تحرموا أطفالكم من التحصين الروتيني الاساسي فهو حق من حقوقهم .
- أعلموا أن التحصين يقدم مجاناً في جميع المرافق الصحية.
- حافظوا على بطاقة التحصين وارضوها على مقدمي خدمات التحصين عند الطلب أو متابعة الجرعات الرسمية للتحصين .
- التحصين هو الوسيلة الوحيدة للوقاية من أمراض الطفولة القاتلة والتي ليس لها علاج.
- اللقاحات التي تعطى للأطفال أثناء الحملات الوطنية لا تغني عن استكمال جرعات التحصين الروتيني
- تعاونوا مع فرق التحصين خلال أيام الحملات الوطنية.
- قد تظهر بعض الأعراض الخفيفة والغير مقلقة للطفل بعد التحصين.
- لا يعتبر الطفل كامل التحصين إلا إذا أكمل جميع اللقاحات ضمن ٦ زيارات خاصة بالتحصين مطلوبة خلال السنة والنصف الأولى من عمره

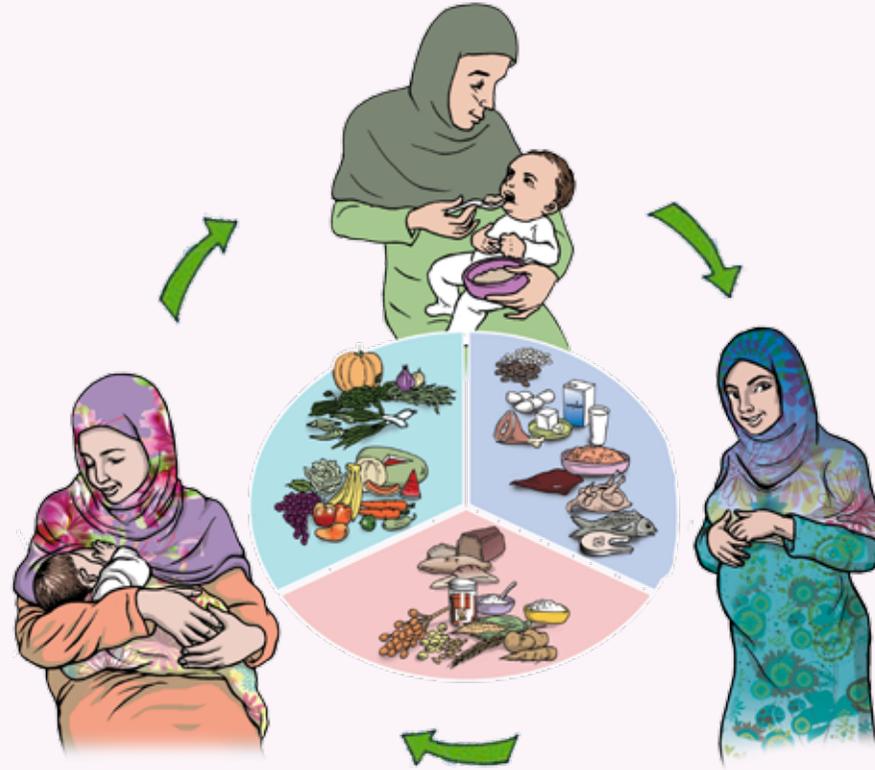
### جدول التحصين الروتيني للأطفال

نوع اللقاح المعطى	رقم الزيارة	تاريخ زيارات التطعيم
جرعة النسل + شلل تمهيدي	الزيارة الأولى	بعد الولادة مباشرة
الجرعة الأولى الخماسي + الشلل القموي + المكورات الرئوية+الروتا	الزيارة الثانية	عند شهر ونصف من العمر
الجرعة الثانية الخماسي - الشلل القموي + المكورات الرئوية+الروتا	الزيارة الثالثة	عند شهرين ونصف من العمر
الجرعة الثالثة الخماسي + الشلل القموي + المكورات الرئوية + جرعة الشلل العضلي	الزيارة الرابعة	عند ثلاثة أشهر ونصف من العمر
الجرعة الأولى الحصبة والحصبة الألمانية + الجرعة الرابعة شلل قموي + فيتامين(أ) 100,000 وحدة دولية	الزيارة الخامسة	عند بلوغ الشهر التاسع
الجرعة الثانية الحصبة والحصبة الألمانية + الجرعة الخامسة شلل قموي+فيتامين(أ) 200,000 وحدة دولية	الزيارة السادسة	عند بلوغ الشهر الثامن عشر

• اللقاح الخماسي مركب من خمسة لقاحات هي (السعال الديكي ، الكزاز ، الدفتيريا، التهاب الكبد البائي، المستمعية النزليهب).

### فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٠	معرفي	٣٠:٠٠	نظري- شرح البطاقة وتوضيحها	نماذج بطاقة التحصين



## تغذية الفتيات والأمهات في سن الإنجاب

٢١- التغذية السليمة في الطفولة ومرحلة المراهقة.

٢٢- تغذية المرأة الحامل.

٢٣- تغذية الأم المرضع.





## التغذية السليمة في الطفولة ومرحلة المراهقة

21

الرسالة



الفتيات اللاتي يتمتعن بصحة جيدة ويحصلن على تغذية جيدة أثناء فترة طفولتهن ومراهقتهن

يعشن حياة صحية أفضل وهن أقل عرضة للمخاطر أثناء الحمل والولادة.

- الحرص على تناول غذاء نظيف وخالي من التلوث .
- تناول أغذية متنوعة يومياً محتوية على العناصر الرئيسية للغذاء من بروتينات (أغذية البناء والنمو)، النشويات والسكريات (أغذية الطاقة والحركة)، دهون (أغذية الطاقة) وفيتامينات و معادن (أغذية الوقاية من الأمراض).
- تناول الماء والعصائر الطازجة وخاصة في المناطق الحارة لمنع أمراض الكلى ومضاعفات الجفاف .
- تناول الأغذية الطازجة بدلاً عن الأغذية المعلبة .
- الامتناع عن تناول الشاي مباشرة بعد الأكل حيث يقلل من امتصاص عنصر الحديد (من الغذاء؟).
- الامتناع عن ممارسة العادات الضارة مثل تناول القات - التدخين)

### فعاليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ملصق دورة الحياة للأمومة والطفولة	نظري - طريقة (س/ج) مااهمية الغذاء لكل مرحلة؟ ماهي مجموعات التغذية الضرورية؟	٠٠:٣٠	معرفي	٢١



## تغذية المرأة الحامل

22

الرسالة



المرأة الحامل بحاجة إلى وجبات غذائية متنوعة والمزيد من الراحة لسلامتها وسلامة جنينها .

- ليس الغذاء بثمنه ولكن بقيمته الغذائية.
- خذي ثلاث وجبات رئيسية مع وجبتين إضافيتين خفيفتين .
- تناولي كمية قليلة من: الحبوب بأنواعها ، المواد السكرية ، الزيوت النباتية ، السمن البلدي.... الخ.
- أكثر من تناول :اللحوم بأنواعها.
- أكثر من شرب السوائل المفيدة والنظيفة مثل الماء، عصير الفواكه الطازج بعد الأكل وتقليل السوائل خلال تناول الوجبات .
- قللي من الأغذية المسببة للغازات.

## تغذية المرأة الحامل

المرأة الحامل بحاجة إلى التغذية الجيدة والمتوازنة (أغذية متنوعة) والمتمثلة في العناصر الأساسية الآتية :

- ◆ البروتينات (أطعمة البناء) والموجودة في اللحوم ، الأسماك ، الدواجن، البيض، الحليب، الجبن، الكبد، والبقوليات ولها دور في تكوين الأنسجة كالعضلات ونمو الثديين وتحسين حجم الدم وتساعد على النمو السريع للجنين
- ◆ النشويات – الكربوهيدرات (أطعمة الطاقة والحركة والنشاط) وتوجد في الحبوب بأنواعها – الأرز – البطاطس- الحلويات- وينصح بعدم الإكثار منها
- ◆ الدهون وهي موجودة في الزيوت والسمن وتمد الجسم بالطاقة ولا ينصح بالإكثار ومنها خاصة السمن البلدي
- ◆ المعادن والأملاح وتشمل عدة عناصر أهمها عنصر الحديد والكالسيوم ، حيث أن الحديد له دور فاعل في تكوين خضاب الدم والوقاية من فقر الدم ويوجد عنصر الحديد في اللحوم، الكبد ، صفار البيض، والخضروات الخضراء مثل الخس، الخيار، الجرجير، السبانخ، الملوخية، بالإضافة إلى أقراص الحديد وحمض الفوليك. والكالسيوم عنصر أساسي لتكوين العظام والأسنان ويوجد في الألبان ومشتقاتها
- ◆ الفيتامينات (أطعمة الوقاية) ولها دور فاعل في عملية التمثيل الغذائي في الجسم والوقاية من الأمراض وتوجد بكثرة في الموالح والخضروات الطازجة والفواكه والفيتامينات المهمة هي فيتامين (ج-C) كما أن الألبان ومشتقاتها غنية بفيتامين (د-D) والذي له دور في الحماية من هشاشة العظام ومقاومة التسوس لدى الحامل وتكوين العظام وبراعم الأسنان عند الجنين وفيتامين(أ)والذي يساعد على نمو الأنسجة ويمكن الحصول عليه من الزبدة والخضروات الصفراء والخضراء، فيتامين(ب) كمساعدات في التمثيل الغذائي في الجسم ويمكن الحصول عليها من اللحوم والجبن وال فول والمكسرات وحبوب القمح . حمض الفوليك : ويساعد على إنتاج الدم (خضاب الدم) ويمكن الحصول عليه من الكبد والخضروات المورقة الداكنة .

## فعاليات الجلسة :

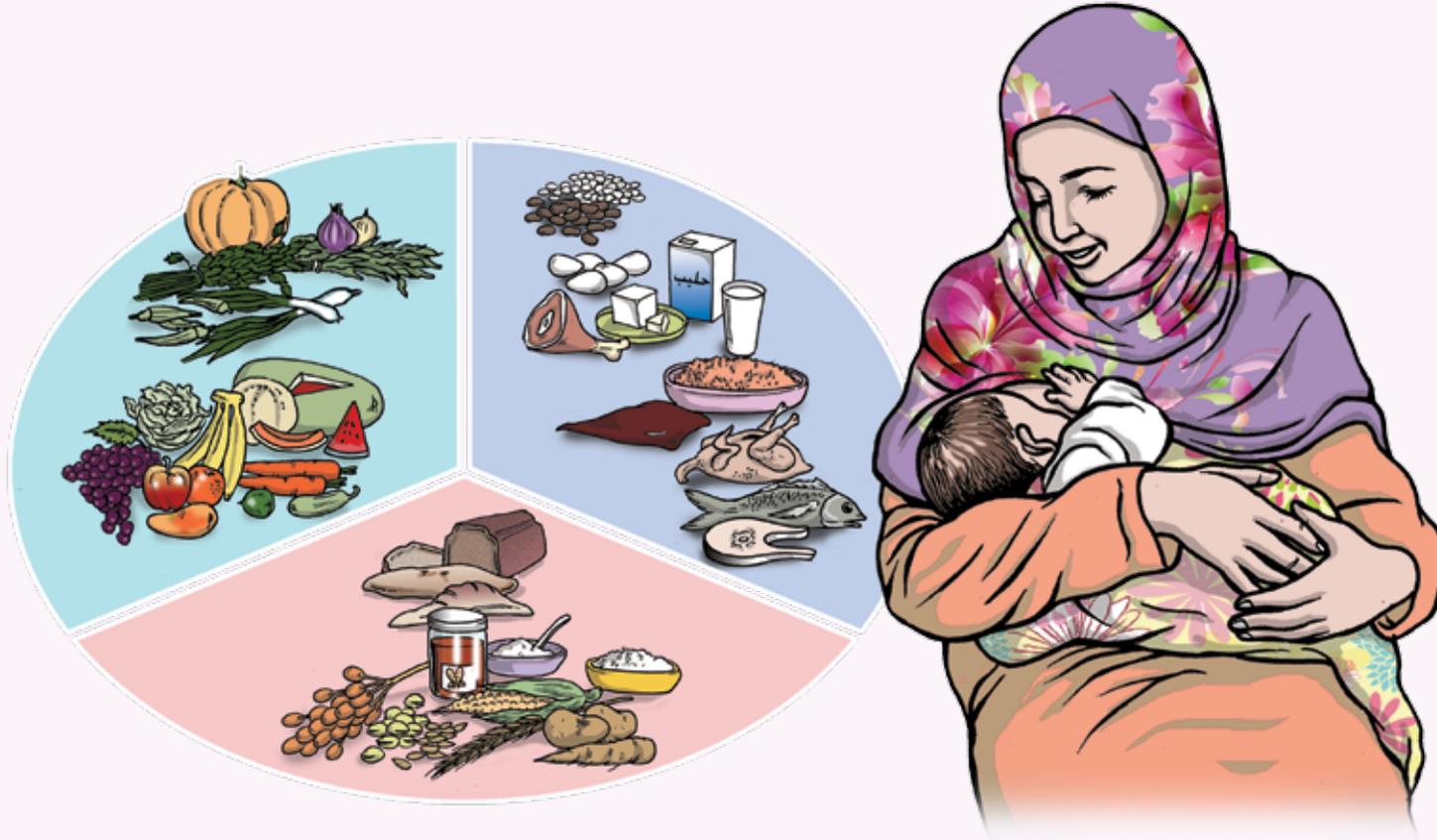
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٢	معرفي	٣٠:٠٠	مناقشة وحوار	ملصق يوضح الهرم الغذائي



## تغذية الأم المرضع

23

الرسالة



الأم المرضع تحتاج إلى التغذية الجيدة لزيادة إدرار حليبها

لأنها توفر لها ولطفلها فترة رضاعة آمنة.

- الأم ذات التغذية الجيدة قادرة على إرضاع طفلها عامين كاملين بنجاح
- تزداد حاجة الأم المرضعة إلى التغذية المتنوعة (المتوازنة) وطازجة وبكميات أكثر من المعتاد.
- يجب أن لا تكثر الأم من شرب الشاي والقهوة ويفضل الإكثار من شرب الماء والعصائر الطازجة الممكنة.

## تغذية الأم المرضع

- إن تغذية الأم المرضع غذاء متوازناً مع اعتبار زيادة الحاجة من المكونات الغذائية الرئيسية : (النشويات – البروتينات – الخضروات والفواكه ) ينعكس إيجاباً على صحتها وصحة رضيعها، وبهذا نضمن إنتاج غذاء كافٍ للرضيع فمثلاً قد تحتاج إلى زيادة من أكل البروتينات وكذلك الزيادة من تناول الخضروات الداكنة والصفراء والترغيب في تناول كميات كبيرة من الحليب ومنتجات الألبان والفواكه والحبوب بقشرتها.
- الماء يشكل العنصر الرئيسي في لبن الأم ، لهذا فإن كمية السوائل المتناولة يومياً يجب أن لا يقل عن لترين لمنع حدوث الجفاف لدى المرأة خلال فترة الرضاعة .
- لا بد أن يكون هناك دور بارز للزوج وبقية أفراد الأسرة في ضمان حصول الأم المرضع على التغذية المتنوعة والجيدة.

## فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٣	وجداني(سلوكي)- تغيير مواقف)	٣٠:٠٠	مناقشة وتفسيرات	الاستشهاد بالآيات والأحاديث الشريفة



## الصحة الإنجابية (المباعدة بين الولادات - تنظيم الأسرة)

- ٢٤- التوقيت غير المناسب للحمل السليم .
- ٢٥- المباعدة السليمة بين الولادات وفوائدها (تنظيم الأسرة).
- ٢٦- وسائل تنظيم الأسرة الحديثة.

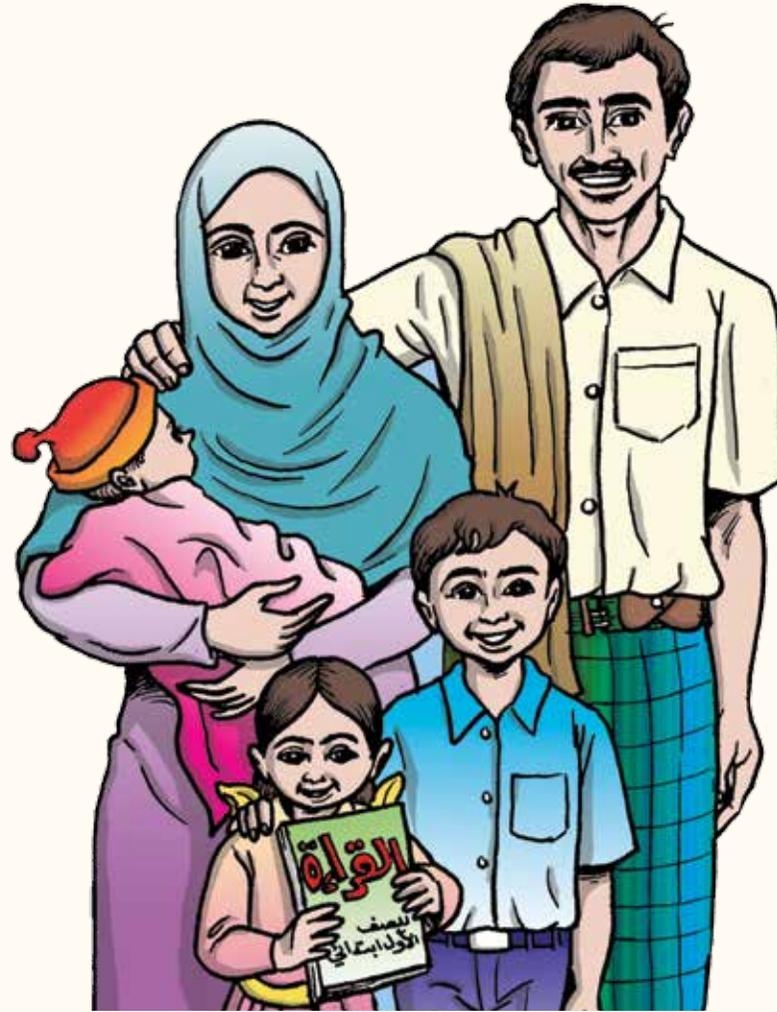




## التوقيت غير المناسب للحمل السليم

24

الرسالة



الإنباب المبكر قبل (١٨) سنة أو المتأخر بعد (٤٠) سنة

يزيد المخاطر المرضية التي تهدد حياة الأم وطفلها.

www.manaraa.com

• قد تحدث مضاعفات خطيرة عند الإنجاب المبكر أو المتأخر ومنها:

- الإجهاض التلقائي المتكرر.
- التعرض للولادة المبكرة والمتعسرة
- الإصابة بالتمزقات الجسدية (الناصور البولي والشرجي) وانفجار الرحم.
- الإصابة بتسمم الحمل (مرتجة الاكلامبيا)
- إنجاب مواليد ناقصي النمو (مواليد خدج- قبل الأوان) أو ناقص الوزن
- موت الأجنة في الرحم أو إنجاب مواليد يموتون مباشرة بعد الولادة
- زيادة احتمال حدوث التشوهات الخلقية

### التوقيت غير المناسب للحمل السليم

◆ الإنجاب في سن مبكرة يعرض الأم لمتاعب مرضية حيث تحرم الأم من الانتفاع من الكالسيوم والعناصر الأخرى المهمة للأم والجنين.

◆ تتعرض المرأة الحامل صغيرة السن إلى مضاعفات خلال الولادة ومنها الولادة المتعسرة، والتمزقات الجسدية للأم مثل الناصور البولي والشرجي الناجم عن ضيق الحوض (السعة- نتيجة لعدم نمو حوض الأم الصغيرة بالإضافة إلى حرمان النمو الكامل لعضلات الحوض ومنطقة العجان ويظهر ذلك في عجز في عملية الانبساط والارتخاء للعضلات خلال الوضع (الولادة).

### ◆ من أضرار الإنجاب المبكر:

- ١- إصابة الأطفال المولودين بسوء التغذية
- ٢- يعرض الأم ووليدها لفقر الدم
- ٣- وترتفع نسبة تعرضها لتسمم الحمل
- ٤- قد يكون المولود من الأم الصغيرة عرضة للولادة المبكرة (خديج) أو مواليد قبل الأوان أوناقصي الوزن .
- ٥- يعرض الأم ووليدها للوفاة.

### فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٤	معرفي	٣٠:٠٠	سرد القصص	كتيب الأمثال الشعبية في الصحة الإيجابية



## المباعدة السليمة بين الولادات وفوائدها (تنظيم الأسرة)

25

الرسالة



من أجل صحة الأم والطفل على الزوجين المباعدة السليمة بين حمل وآخر على الأقل ثلاث سنوات.

• قال تعالى : {وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ .....}

البقرة ٢٣٣

- الحمل المتقارب بفاصل زمني أقل من عامين يؤدي إلى الولادة المبكرة .
- يجب المباشرة بين حمل وآخر لمدة لا تقل عن ٦ أشهر بعد الإجهاض أو ولادة طفل ميت (الإملاص أو الاسقاط) مع مراعاة صحة الأم.

## المباشرة السليمة بين الولادات (تنظيم الأسرة)

عندما تكون فترة الحمل متقاربة، أي عندما يتم الحمل أقل من ٢٤ شهراً من الولادة السابقة، يمكن أن تتم الولادة سريعاً وما يترتب عليه من :

- ◆ ولادة طفل ناقص النمو (خديج ) أو ناقص الوزن (أقل من الحد الأدنى للطبيعي) وبهذا يكونون عرضة لمشكلات صحية عديدة.
- ◆ عندما يحدث الحمل في فترة أقل من ٦ أشهر بعد الإجهاض أو الإملاص (ولادة مولود ميت)، تكون الأمهات أكثر عرضة لفقر الدم والتمزق المبكر للأغشية، يمكن أن تتم الولادة سريعاً وبمولود صغير أو بوزن أقل من الحد الأدنى
- ◆ تكون الأم معرضة لخطر (الأكلسميا- تسمم الحمل) وهو خطر مهدد للحياة الأم الحامل.

## فوائد المباشرة بين الولادات

- ◆ المباشرة بين الولادات تضمن حصول الطفل على فرص الرضاعة الطبيعية الكاملة والتغذية الجيدة والعناية الكافية قبل حدوث حمل آخر.
- ◆ يعطي الأم فرصة للراحة والاستعداد للحمل التالي
- ◆ يجنب الأم المضاعفات المرضية الناجمة عن الحمل المتقارب.
- ◆ المباشرة بين الولادات تزيد فرص الصحة والراحة وتساعد المجتمع على تحسين نوعية الحياة.

## فعاليات الجلسة :

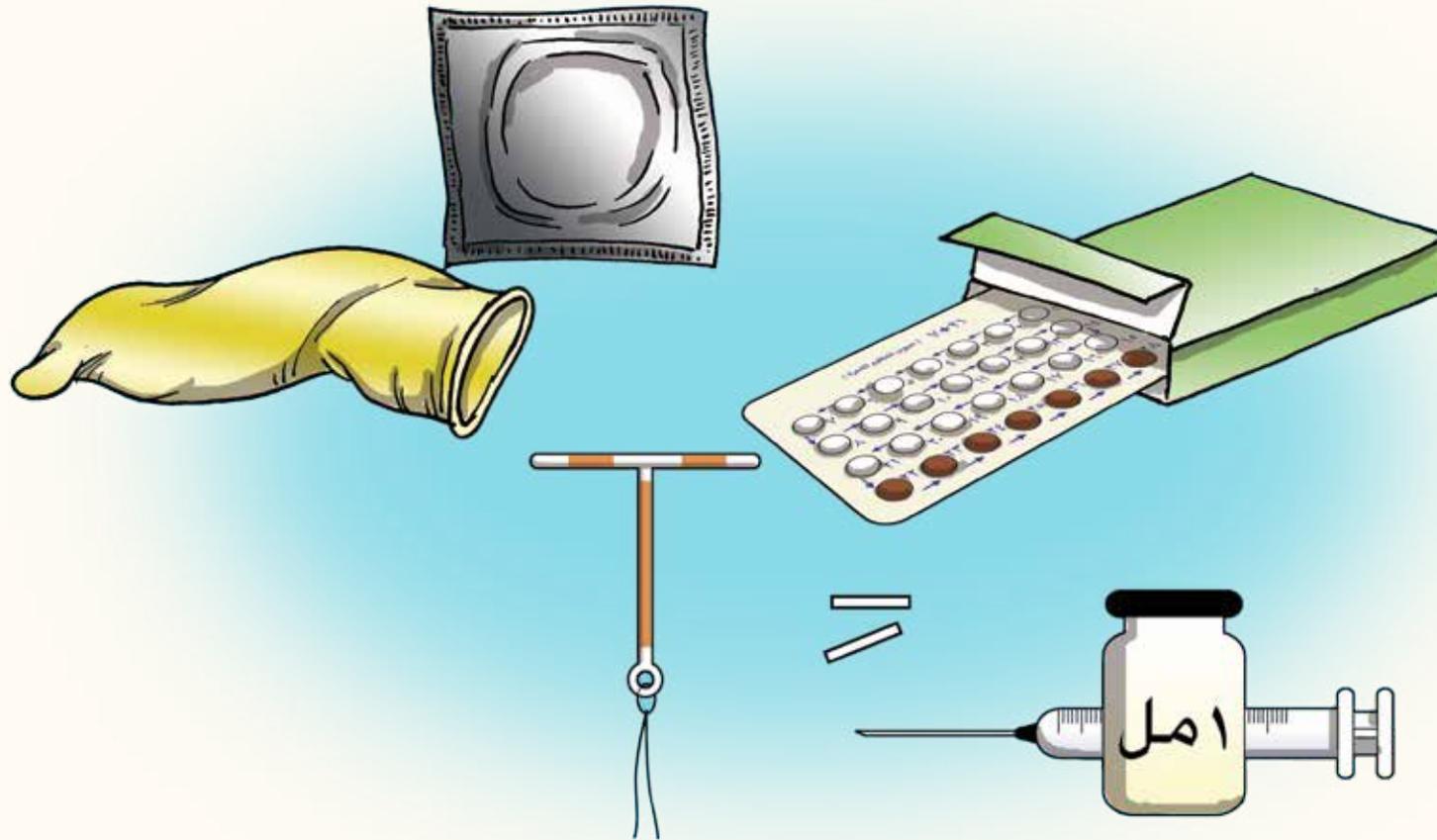
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٥	وجداني (سلوكي- تغيير المواقف والممارسات- السلوكيات)	٠٠:٤٥	لعب أدوار - تمثيل مسرحي	كوت طبي- عرائس صغيرة وأخرى كبيرة... الخ



## وسائل تنظيم الأسرة الحديثة

26

الرسالة



يجب الحصول على وسائل تنظيم الأسرة الحديثة من مقدمي خدمات الصحة الإيجابية

والمشورة في كيفية استخدامها

- يجب استخدام وسائل تنظيم الأسرة بحسب التعليمات الموصى بها
- يفضل استخدام وسائل تنظيم الأسرة بعد المشورة المقدمة من مقدمي خدمات الصحة الإنجابية
- ينبغي عدم استخدام وسائل شعبية أو أعشاب فقد تضر بالصحة
- لكل وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة نسبة فشل إذا لم تستخدم بالطريقة الصحيحة
- يجب عدم تصديق الشائعات والمفاهيم الخاطئة حول وسائل تنظيم الأسرة

## وسائل تنظيم الأسرة الطبيعية والحديثة

الوسائل الطبيعية :

الرضاعة الطبيعية الخالصة تعتبر وسيلة طبيعية من وسائل تنظيم الأسرة وتختلف نسبة نجاحها من امرأة إلى أخرى وهذا يعتمد على تكرار الرضاعة الطبيعية للطفل ومدة الرضاعة ... الخ، فالرضاعة الطبيعية الخالصة ليلاً ونهاراً مع غياب الدورة الشهرية تعمل على تأخير الحمل. العزل (وهي إبتعاد الرجل عن المرأة قبل إنزال الحيوانات المنوية) لحديث جابر رضى الله عنه قال كنا على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم نعزل والقرآن ينزل) **(التأكد من الحديث)** فترة الأمان (الفترة الزمنية التي يجب إبتعاد الزوج عن الزوجة تفادياً لحصول الحمل).

الوسائل الصناعية (الطبية) : المستخدمة كوسائل في المبالغة بين الولادات كثيرة ومنها :-

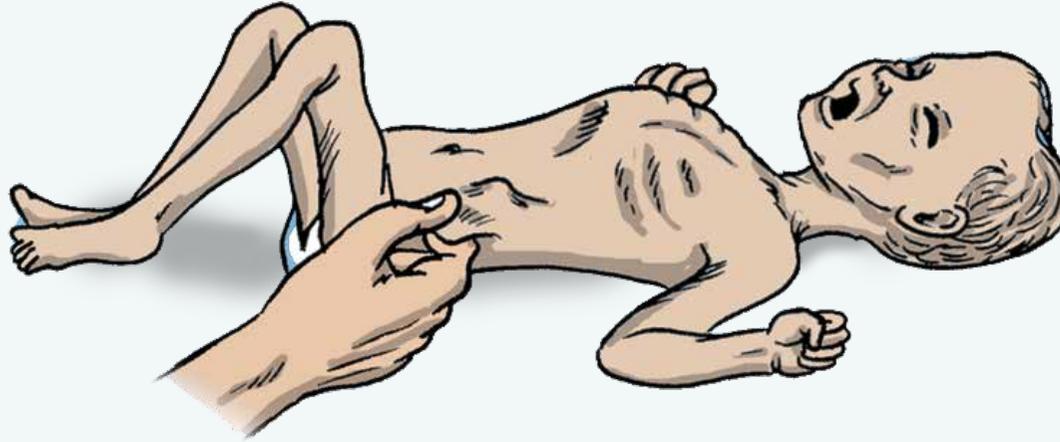
- ◆ أقراص منع الحمل الفموية المركبة (الأحادية)
- ◆ الحقن المانعة للحمل وهي عبارة عن حقن عضلية تعطي كل ثلاثة شهور
- ◆ اللولب : وسيلة فعالة لمنع الحمل وشائع استعمالها في اليمن
- ◆ الواقي الذكري : (الرفال – الكيس)
- ◆ الغرسات

الوسائل منع الحمل الدائمة :

◆ كما أن هناك وسائل دائمة لمنع الحمل (التعقيم النهائي) سوى للزوجة أو الزوج في المستشفيات تخضع لشروط وضوابط شرعية (قتوى) وأخرى طبية من متخصصين في مجالات طبية، علماً أن قوانين الجمهورية اليمنية لاتشجع على هذا النوع من وسائل تنظيم الأسرة.

## فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٦	عملي	٤٥ : ٠٠	إيضاحي	جميع وسائل تنظيم الأسرة- المبالغة بين الولادات



## أمراض سوء التغذية

- ٢٧- مشكلة سوء التغذية الحاد.
- ٢٨- أمراض عوز المغذيات الدقيقة.
- ٢٩- استخدام الغذاء العلاجي (البلميينات) لأمراض سوء التغذية.

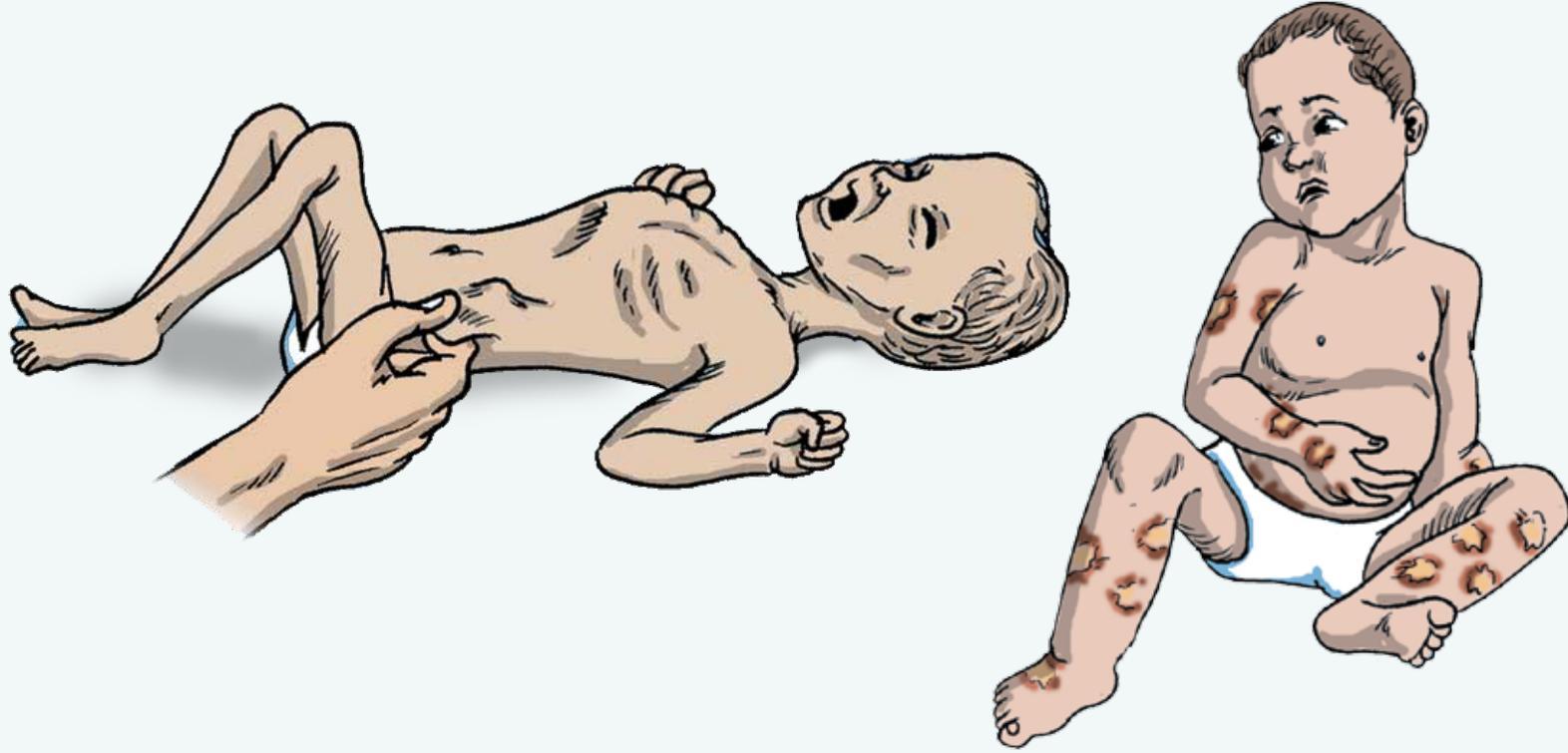




## مشكلة سوء التغذية الحاد

27

الرسالة



سوء التغذية الحاد مشكلة صحية خطيرة

ناتجة عن نقص كمية الغذاء للطفل وعدم تنوعه

- سوء التغذية له عواقب خطيرة على الأطفال والمجتمع مثل: مشكلات في الوظائف الذهنية ، انخفاض القدرة على التعلم ، انخفاض الإنتاجية ، قابلية الإصابة بالأمراض، زيادة احتمالات الوفاة بين حديثي الولادة.
- سوء التغذية الحاد حالة مرضية خطيرة قابلة للعلاج
- يجب إحالة الطفل المصاب بسوء التغذية الحاد إلى المرفق الصحي
- يمكن الوقاية من أمراض سوء التغذية باتباع الممارسات الصحيحة في تغذية الرضع وصغار الأطفال .

### مشكلة سوء التغذية الحاد

◆ سوء التغذية : ناجم عن عدم كفاية الجسم من الأطعمة اليومية في مجاميعها الثلاثة (أغذية الطاقة وأغذية البناء والنمو- وأغذية الوقاية) والضرورية لسلامة وصحة الجسم (الرسالة -٢٨- -٢٩-).

◆ تكمن خطورة سوء التغذية أنها تصيب الأطفال بأعراض وعلامات خفيفة وغير واضحة إلا في المراحل النهائية الخطيرة . لذلك يمكن الاكتشاف المبكر لسوء التغذية من خلال متابعة نمو الطفل (بطاقة الطريق إلى الصحة) (الرسالة رقم -١٩-)

◆ هناك أربعة أشكال رئيسية لسوء التغذية المتمثل بنقص التغذية وهي كما يلي:

- ١- سوء التغذية الحاد- الهزال ( الوخيم والمتوسط)
- ٢- سوء التغذية الحاد - قصر القامة (التقزم )
- ٣- نقص الوزن المشترك بين التقزم والهزال
- ٤- عوز المغذيات الدقيقة (الرسالة رقم-٢٩-).

### فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٧	عملي	٣٠:٠٠	عرض ملصق- أو صور لسوء التغذية عند الأطفال	يمكن الاستفادة من الملصقات والصور



## أمراض عوز المغذيات الدقيقة

28

الرسالة



نقص اليود



نقص الحديد



نقص فيتامين أ

نقص العناصر المغذيات الدقيقة (فيتامين أ، الحديد، اليود)

- فقدان البصر (العشى الليلي ، جفاف العين) ناجم عن نقص عنصر فيتامين (أ)
- تضخم الغدة الدرقية والإضطرابات العقلية والإدراكية ناجم عن نقص عنصر اليود وللوقاية منه

## للوقاية من أمراض عوز المغذيات الدقيقة

- ◆ فقر الدم مرض يهدد صحة الأمهات والأطفال وهو ناجم عن نقص عنصر الحديد في الغذاء والضروري لتكوين خضاب الدم .
- ◆ اليود من أهم المغذيات الدقيقة لجميع الأعمار ويعمل على تحسين القدرة على التعلم والإضطرابات العقلية والإدراكية لهذا فهو يهدد حياة ومستقبل الأطفال ويؤثر على مستوى تحصيلهم العلمي .
- ◆ فيتامين (أ) هو إحدى المغذيات التي يحتاجها الجسم للحفاظ على صحة جيدة ونظر سليم ووقاية من العدوى والأمراض المعدية مثل (الحصبة ، الإسهالات ، سوء التغذية ، الملاريا) وأحياناً الوفاة ، وبالرضاعة الطبيعية لمدة عامين على الأقل مع تناول الأغذية المدعومة بفيتامين (أ) وأخذ كبسولات فيتامين (أ) بإشراف طبي
- ◆ زيارة المرفق الصحي في حالة ظهور أعراض أو علامات نقص فيتامين (أ) لدى الطفل.
- ◆ فيتامين أ يتواجد في الكبد - الزبدة - البيض - البرتقال - الخضروات - والفواكه والتمور
- ◆ تناول المأكولات البحرية مثل الأسماك واستخدام الملح المضاف اليه عنصر اليود
- ◆ تناول الخضروات الطازجة والفواكه الحمضية والأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم وتناول أقراص الحديد وحمض الفوليك للام الحامل.

## فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٨	عملي	٣٠:٠٠	عرض ملصق- أو صور لسوء التغذية عند الأطفال	يمكن الاستفادة من الملصقات والصور



## استخدام الغذاء العلاجي (البلمبينات) لأمراض سوء التغذية

29

الرسالة



يجب إعطاء الطفل المصاب بسوء التغذية الغذاء العلاجي (البلمبينات)

مع الإلتزام بالتعليمات المقدمة من العامل الصحي

- ◆ الغذاء العلاجي (البلمبيونات) هو الغذاء الأفضل للأطفال لاسترداد صحتهم خلال فترة وجودهم في البرنامج العلاجي للمرضى والأطفال المرضى غالباً لا يستسيغون الغذاء , قدمي وجبات صغيرة منتظمة منه وشجعي الطفل على الأكل عدة مرات (إن امكن ٨ وجبات يوميا) , مع الإستمرار بالرضاعة الطبيعية بصورة منتظمة وخاصة قبل ٦ أشهر
- الغذاء العلاجي (البلمبيونات) يعتبر غذا ودواء للأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد
- لا يعطى الغذاء العلاجي (البلمبيونات) قبل ستة أشهر
- هذا الدواء العلاجي لا يجب تقاسمه مع أطفال آخرين
- قدمي دائما الكثير من المياه النقية للشرب وقت تناول الغذاء العلاجي بمعنى الأطفال بحاجة إلى شرب الماء اكثر من المعتاد.
- مع الإسهالات لا تتوقفي أبداً عن التغذية ويجب مواصلة الرضاعة الطبيعية
- استعملي الماء والصابون لغسل يدي ووجه الطفل قبل التغذية
- المحافظة على تغطية الغذاء ونظافته أمر ضروري.
- ◆ مراجعة العامل الصحي إذا لم يتقبل الطفل الغذاء العلاجي أو حدوث القيئ (الطرش) ولا ينصح بالتوقف عن تقديم الغذاء العلاجي للطفل

### فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٢٩	معرفي وتوضيحي	٣٠:٠٠	نظري- شرح وعرض الغذاء - الblemبيونات	أكياس من الغذاء - الblemبيونات



## حقوق الطفل الأساسية

- ٣٠- الحقوق الأساسية للطفل .
- ٣١- تسجيل المواليد .
- ٣٢- الحق في عدم التمييز بين الأبناء (ذكوراً وإناث) .
- ٣٣- أهمية تعليم الفتاة .
- ٣٤- حق الطفل في الحماية من العنف .
- ٣٥- حق الطفل في الحماية من الحوادث .





## الحقوق الأساسية للطفل

30

الرسالة



لكل طفل الحق في الحصول على حقوقه الأساسية (كالتعليم، الصحة، الحماية، اللعب...) | ٧٨ |

- قدموا الرعاية والحب والحنان لأطفالكم بدون تمييز بينهم .
- شجعوا أطفالكم على التعبير عن آراءهم و تفهموا أولادكم (ذكور / إناث) .
- أشركوا الأطفال في اتخاذ القرارات في المواضيع ذات العلاقة بهم.
- اجعلوا مصلحة الطفل أولاً من حيث العيش في بيئة آمنة (خالية من المخاطر) والاهتمام بصحته وتعليمه وغذائه.
- اكتشفوا قدرات الأطفال ونموها ... وأدمجوا المعاقين منهم بمن حولهم في المجتمع ولا تهملوهم.

## الحقوق الأساسية للطفل

◆ هناك أربع حقوق أساسية حسب الإتفاقية الدولية لحقوق الطفل

- ١- الحق في النمو والتعايش
- ٢- الحق في الحماية
- ٣- الحق في المشاركة
- ٤- مصلحة الطفل الفضلى

## فاعليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
قلم- لوح قلاب ورقي (طبشور- سيورة أو لوح خشبي)	عصف ذهني - ماهي حقوق الطفل؟	٣٠:٠٠	معرفي	٣٠



## تسجيل المواليد

31

الرسالة



أحرصوا على حصول أطفالكم على شهادة الميلاد

من السجل المدني بعد الولادة مباشرة أو خلال (٦٠ يوماً)

- تسجيل المواليد لدى السجل المدني يكفل حصول الطفل على حقوقه مستقبلاً.
- شهادة الميلاد وثيقة رسمية يعتمد عليها في أي معاملة تخص الطفل
- شهادة الميلاد يمكن الحصول عليها من مصلحة الأحوال المدنية والسجل المدني مجاناً للجنسين (الذكور ، والإناث)

### فعاليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ملصق	مناقشة وحوار	٣٠ : ٠٠	وجداني (سلوكي)- تغيير مواقف	٣١



## الحق في عدم التمييز بين الأبناء (ذكور وإناث)

32

الرسالة



من حق الأبناء الاحترام وعدم التمييز بينهما إناثاً أو ذكوراً.

- عاملوا أولادكم بالتساوي من حقوق و حب وحنان وبدون تمييز بينهما.
- أحمو الفتاة من الممارسات الضارة والعنف والإساءة .
- لا تجعلوا الفتاة عبئاً على أسرتها ومجتمعها بحرمانها من حقوقها.
- فلنتعاون جميعاً في إعداد الفتاة ، لتصبح عنصراً مفيداً في المجتمع .

## الحق في عدم التمييز بين الأبناء (ذكور وإناث)

عدم التمييز ضدهم من حيث النوع ، اللون ، المستوى التعليمي ، العمر.... الخ. قال صلى الله عليه وسلم : (اتقوا الله واعدلوا بين أولادكم ) رواه النعمان.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من كانت له أنثى فلم يؤدها ولم يهنها ولم يؤثر ولدة عليها دخل الجنة) , فيجب رعاية الأولاد ذكور وإناث بفاعلية وحب وحنان دون تمييز ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إن الله سائل كل راع عما استرعاه أحفظ ذلك أم ضيعة حتى يسأل الرجل عن أهل بيته) رواه النسائي.

### فعاليات الجلسة :

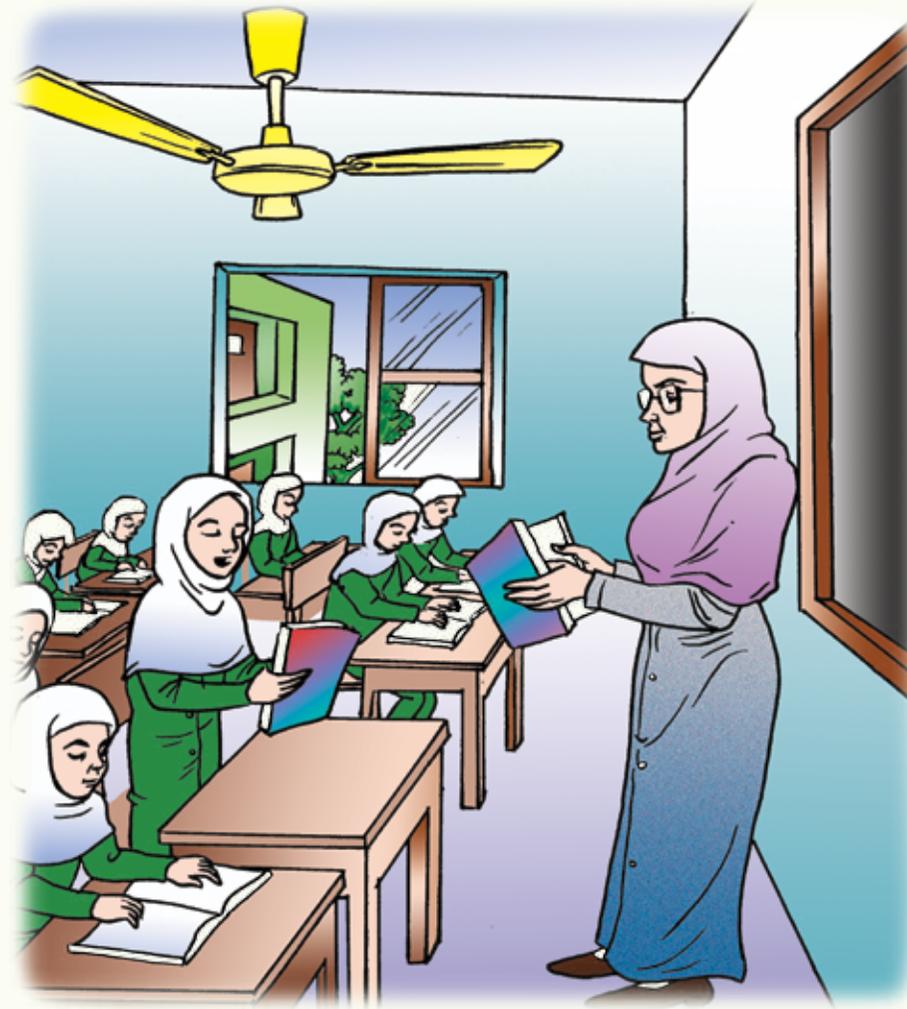
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٣٢	وجداني( سلوكي)- تغيير مواقف	٣٠:٠٠	استضافة حاله (فتاة حرمت من التعليم)	التنسيق المسبق



## أهمية تعليم الفتاة

33

الرسالة



للفتاة الحق في التعليم مثل أخيها ، فحقوقهم متساوية ومضمونة شرعاً وقانوناً .

قال تعالى : {يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ} {سوره المجادلة الآية (١١)} .

- علموا بناتكم لتطوير معارفهن ، وسيعود هذا عليكم بالفخر والشرف .
- وجهوا الطالبات بأساليب تأديبية بدون الإساءة لهن أو جرح مشاعرهن.
- تعليم الفتاة يجعلها أكثر نفعاً لنفسها وأسررتها ومجتمعها.
- لا تترهقوا الفتاة بالأعمال المنزلية داخل المنزل وخارجة فيعيقها عن مواصلة تعليمها
- ساعدوا واعملوا على عدم تسرب الفتاة من التعليم .
- تعليم الفتاة يعني تعليم نصف المجتمع وتربية النصف الآخر.

## أهمية تعليم الفتاة

◆ الأهداف الرئيسية من تعليم الفتاة يمكن إيجازها فيما يلي :

- فهم دينها الحنيف وعبادة الله سبحانه وتعالى على بصيرة .
- القدرة على المشاركة في الحياة العملية وتنمية المجتمع وتحسين وضعها ووضع أسرتها.
- فهم المخاطر المرضية والاجتماعية التي قد تؤثر عليها وعلى أسرتها
- مساعدة أبنائها في التحصيل العلمي وتربيتهم تربية سليمة
- الفتاة المتعلمة تصبح ربة بيت ناجحة

## فعاليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	المنهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
التنسيق المسبق	استضافة حاله (فتاة حققت نجاح ملحوظ من التعليم)	٣٠:٠٠	وجداني( سلوكي)- تغيير مواقف	٣٣



## حق الطفل في الحماية من العنف

34

الرسالة



من حق كل الأطفال الحماية من كافة أشكال العنف أو الإساءة أو الإستهلال أو الإهمال

- إن أساليب التأديب والتهديب للطفل تكون ضمن جزاءات مقبولة , معتمدة على التوضيح والإقناع للطفل بأساليب الترغيب والتشجيع لاتباع السلوك المطلوب تربيته عليه.
- إن العقاب للطفل له ضوابط شرعية (دينية) وقانونية وصحية خاصة إذا كان الطفل من «ذوي الاحتياجات الخاصة أو مصاب بالإعاقة» مراعيًا الأثار النفسية للطفل المترتبة على هذا التأديب.
- إن ما يتعرض له الطفل من (عمالة الأطفال , تسول الأطفال , تجنيد الأطفال , تجارة الأطفال , تشرد الأطفال في الشوارع , تهريب الأطفال , استغلال الأطفال ... الخ) يمثل اشد العنف والإساءة للطفل.

### فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٣٤	وجداني (تغيير مواقف وسلوكيات وممارسات)	٣٠:٠٠	سرد قصص واقعية	يمكن الاستفادة من بعض المطبوعات والإحصائيات ذات العلاقة وهي كثيرة



## حق الطفل في الحماية من الحوادث

35

الرسالة



الأطفال أكثر عرضة للحوادث خارج المنزل وداخله

والمسؤولية تقع أولاً على الأسرة في المحافظة عليهم وحمايتهم.

الأطفال لديهم فضول وحب استطلاع واكتشاف لما حولهم, وهذا بقدر ما يكسبهم من معارف وإشباع لرغباتهم وإسعادهم بتحقيق ذاتهم إلا انه يعرضهم إلى مخاطر قد تؤدي بحياتهم, وجاء في الحديث « علموا أولادكم السباحة والرماية ... » , إلا إن المراقبة ضرورية من قبل من يهتم برعاية الطفل , كمان الشخص الكبير في السن قد يتعرض إلى مخاطر عدة نظراً لتدهور حالته الصحية وضعف الحواس لديه,....الخ.

- حوادث الطرق سبب رئيسي للوفيات والإعاقات و اتباع قواعد السلامة تقي من حوادث الطريق.
- يجب ممارسة سلوك (استخدام حزام الأمان - عدم استخدام التلفون السيارة عند قيادة المركبة - عدم تشجيع الأطفال على قيادة السيارات).
- السقوط يعد أحد الأخطار التي تهدد الصحة والسلامة للإنسان وخاصة الأطفال وكبار السن .
- حوادث الحروق في المنزل يمكن تجنبها بإزاله أسبابها .
- منع شراء الألعاب النارية للأطفال وعدم وضع أي مواد قابلة للاشتعال قريبه من مصادر النار في متناول الأطفال .
- هناك أماكن قد تكون سبب في غرق الأطفال فيجب على الأهل حماية أطفالهم من الوقوع فيها مثل الشواطئ والسدود وبرك السباحة والأبار «قد يغرق في دلو ماء إذا كان صغير السن أو خزان المياه في المنزل».
- عدم السماح بالبقاء أو الدخول في مجاري السيول أثناء هطول الأمطار .
- ردم البرك والحفر العشوائية جوار المنازل التي تتجمع فيها مياه الأمطار وتؤدي إلى غرق الأطفال .

## فعاليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف وجدائي (تغيير مواقف وسلوكيات وممارسات )	رقم الجلسة ٣٥
عرض فلاشات – فلم – ملصقات ,.... الخ	ملاحظة شخصية – هل لاحظت بعض الممارسات الضارة التي تعرض شخص إلى الحوادث الخطر ؟ ماهو دورك؟	٠٠:٤٥		



## تعزيز الصحة العامة للأم والطفل والمجتمع

- ٣٦- أهمية نظافة اليدين وغسلهما بالماء والصابون.
- ٣٧- استخدام الحمامات المنزلية ومنع التبرز في العراء.
- ٣٨- علامات الخطورة أثناء الإسهالات.
- ٣٩- معالجة الإسهالات في المنزل.
- ٤٠- صحة الفم والأسنان.
- ٤١- تعزيز الإصحاح البيئي في المدرسة.
- ٤٢- مخاطر تعاطي التبغ (التدخين وأضراره على المجتمع).
- ٤٣- العادات والتقاليد السيئة على صحة الأم والطفل





## أهمية نظافة اليدين وغسلهما بالماء والصابون

36

الرسالة



علينا ممارسة السلوك الصحي المتمثل في غسل اليدين جيداً بالماء والصابون

قبل القيام بالأنشطة اليومية .

• تعودوا على غسل اليدين بالماء والصابون جيداً قبل أي نشاط وخاصة في الحالات الآتية:

- قبل إعداد الطعام
  - قبل وبعد تناول الطعام.
  - قبل تقديم الغذاء للطفل .
  - بعد الخروج من الحمام
  - بعد تنظيف الطفل من البراز أو بعد لمس الحيوانات.
  - بعد ممارسة أي نشاط منزلي
- اهتموا بنظافة الطفل المتمثلة في (نظافة الجسم والملبس وتقليم الأظافر) وازرعوا ذلك السلوك لديه.

### أهمية نظافة اليدين وغسلهما بالماء والصابون



بعد الخروج من الحمام

بعد التغيير للطفل

قبل إطعام الطفل

قبل الطبخ

قبل تناول الطعام

### فعاليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة

إناء لسكب الماء, إناء للغسل, قطعة صابون, منشفة صغيرة

منهجية  
(طريقة التدريب)

تطبيق عملي (خطوات غسل اليدين)

الزمن المتاح

٠٠:٤٥

الهدف

وجداني (تغيير  
مواقف وسلوكيات  
وممارسات)

رقم الجلسة

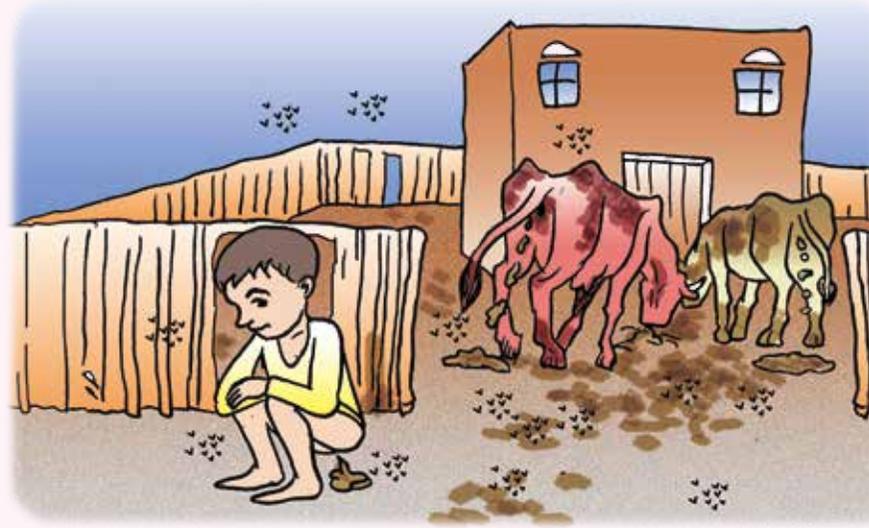
٣٦



## استخدام الحمامات المنزلية ومنع التبرز في العراء

37

الرسالة



يعتبر التبرز في العراء سبب رئيسي لتلوث الأيدي بالأوساخ والجراثيم المسببة للمرض).

- يجب استخدام الحمام المنزلي التنظيف ومنع ظاهرة التبرز في العراء أو جوار المنزل
- قال صلى الله عليه وسلم: (اتقوا الملاعن الثلاث - البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل) رواة ابوداود
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تبول في الماء الدائم (أي الراكد) الذي لا يجري ثم تغتسل منه) رواة مسلم

## فاعليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	المنهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ملصق للحمامات المنزلية البسيطة، الإصحاح البيئي	ملاحظة شخصية- زيارة ميدانية إلى أماكن التبرز بالعراء- أو الصرف الصحي في الشارع...الخ. مناقشة وحوار حول الأضرار - الحلول.	٠٠:٤٥	وجداني (سلوكي)- تغيير مواقف وممارسات)	٣٧



## علامات الخطر أثناء الإسهالات

38

الرسالة



الجفاف الناجم عن الإسهالات من العلامات الخطرة التي تستوجب نقل الطفل المصاب

بصورة عاجلة إلى اقرب مرفق صحي.

- اعلّموا أن أسباب الإسهالات كثيرة أخطرهما
  - قلة النظافة الشخصية ومن أهمها عدم غسل اليدين بالماء والصابون
  - الاعتماد على تغذية صناعية (البزازة - القارورة - الزجاج - رضاعة صناعية)
  - تلوث غذاء الطفل بالحشرات (الذباب) وتناول الأطعمة الملوثة.
- أنقلوا الطفل المصاب بالإسهالات بصورة عاجلة إلى أقرب مرفق صحي إذا:
  - كان الإسهالات شديد أو مصحوب بالدم أو المخاط أو القيح
  - رفض الطفل تناول محلول الإرواء أو السوائل أو الرضاعة الطبيعية
  - صاحب الإسهالات حمى شديدة
  - ساءت حالة الطفل واصبح ذابل (خاوي)
  - حدث تقيؤ بشكل متكرر
  - حدث للطفل اختلاجات (تشنج) خمول, نعاس غير طبيعي
  - أستمّر الإسهالات لأسبوعين أو أكثر

## فعاليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
بالونات متوسطة الحجم القابلات للاتنفخ بشكل واسع وليس طولي	لعبة البالونات (نصف عدد البالونات فيها ورقة ماهي أسباب الإسهالات؟- النصف الأخر فيها ورقة ماهي علامات الخطورة من الإسهالات؟	٠٠:٣٠	معرفي	٣٨



## معالجة الإسهالات في المنزل

39

الرسالة



الإسهالات قد تقتل الطفل بسبب استنزافه كمية كبيرة من السوائل من جسمه لذا فمن الضروري

إعطاء الطفل المصاب بالإسهالات محلول الإرواء (الأمهاء) وكميات كافية من السوائل عن طريق الفم .

- احتفظوا بأكياس محلول الإرواء ( الأمهاء) بالمنزل بشكل دائم
- لا بد من الاستمرار في تقديم الرضاعة الطبيعية مع زيادة عدد الرضعات عند إصابة الطفل بالإسهالات
- يجب تحظير محلول الإرواء( الأمهاء) بحسب التعليمات المكتوبة على كيس المحلول
- وتقديمه مع السوائل النظيفة عند إصابة الطفل بالإسهالات بالمعلقة والكوب (الفنجان) على رشقات متحليين بالصبر والحنية.

النصائح المتبعة عند استخدام محلول الإرواء ما يلي:

- يستعمل المحلول المحضر لمدة 24 ساعة فقط (يوم وليلة).
- لا يضاف إلى المحلول أي شئ آخر مثل (سكر – عصير - الخ).
- يقدم المحلول بعد الإسهال أو التقيؤ على رشقات متقطعة بالمعلقة والكوب فقط.
- إذا تقيأ الطفل يعطى المحلول على رشقات كل خمس دقائق.
- يفضل استخدام كوب وملعقة عند تقديم محلول الإرواء وبهذا النظام يعطى الرضيع أقل من (6) شهور ربع كوب - 50 ملي - بعد الإسهال أو الاستفراغ مباشرة، أما الطفل في عمر سنة فيعطى نصف كوب (100) ملي، وإذا كان الطفل أكبر من سنة فيعطى كوب (200) ملي بعد الإسهال أو الاستفراغ مباشرة.
- لا تستعمل البزازة (زجاجة التغذية الصناعية) لتقديم محلول الإرواء.
- على الأسرة اتباع التعليمات الرئيسية في إعداد محلول الإرواء بالمنزل بحسب التعليمات من العامل الصحي أو الموجودة على كيس المحلول وخلاف هذا قد يضر الطفل أكثر مما يفيد.
- يستخدم محلول الإرواء كما يلي: 1- يقطع الكيس برفق 2- تفرغ محتويات الكيس في القارورة سعة (750) ملي 3- تملأ القارورة سعة (750) ملي بالماء النظيف 4- ترج القارورة لإذابة المحلول مع الماء 5- يسقى الطفل المحلول بالمعلقة والفنجان.

### فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٣٩	معرفي	٠٠:٤٥	تطبيق عملي- طريق اعداد محلول الإرواء في المنزل	مقص صغير- أكياس محلول الإرواء كوب زجاجي سعة ٢٠٠ مل - إناء نظيف سعة لتر من الماء- أو علبة ماء صحة فارغة سعة ٧٥٠ مل - ملعقة صغيرة - كوب سعة ١٠٠ مل



## صحة الفم والأسنان

40

الرسالة



تنظيف الفم سلوك صحي يجب تربية أطفالنا عليه بشكل يومي وخاصة بعد تناول الطعام وقبل النوم

- قال صلى الله عليه وسلم : (لولا أن اشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة). رواه الشيخان.
- إهمال نظافة الأسنان يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل تسوس الأسنان وتساقطها وإصابة الفم واللثة بالالتهابات المزمنة والعرضة للإصابة برماتيزم القلب.
- على الأم الحامل زيادة حصتها من الأغذية التي تحتوي على الكالسيوم أثناء فترة الحمل لضمان أسنان سليمة وقوية.
- التنظيف اليومي للأسنان على الأقل مرتين يخلص الفم والأسنان من تراكم البكتيريا المؤدية لتسوس الأسنان .

## فاعليات الجلسة :

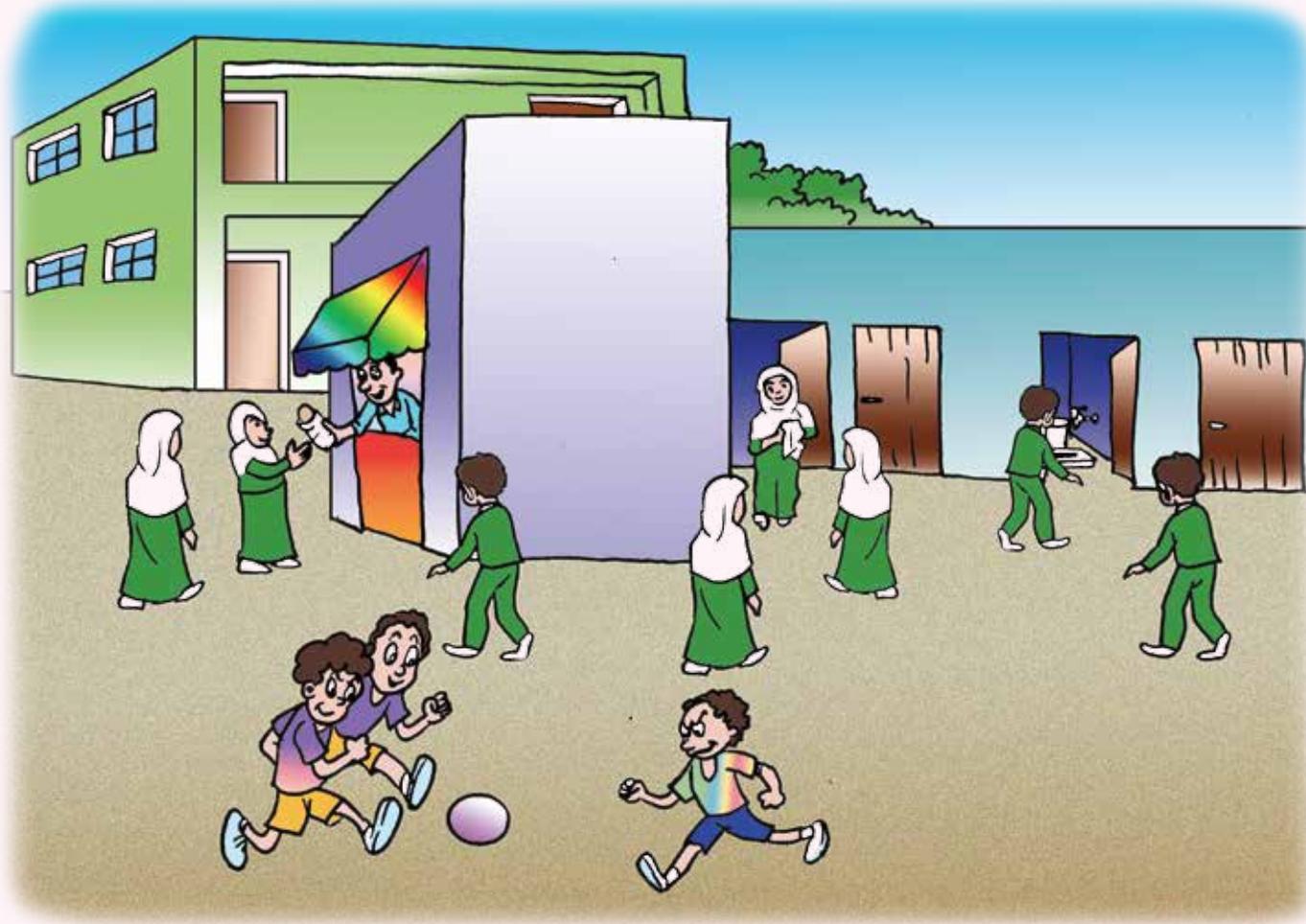
الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	المنهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف معرفي	رقم الجلسة ٤٥
مجسم لطقم الأسنان- فرشاة أسنان - سواك	تطبيق عملي للطريق المثلى لتنظيف الأسنان بالفرشاة أو السواك	٥:٠٠		



## تعزيز الإصحاح البيئي في المدرسة

41

الرسالة



المدرسة هي البيت الثاني لأطفالنا ..

يجب علينا تعزيز الممارسات الإيجابية لدى أطفالنا للحفاظ على نظافة مدارسهم

- العقل السليم في الجسم السليم .
- الحفاظ على نظافة فناء المدرسة والفصول .
- مراقبه مقصف المدرسة وما يباع فيه.
- النظافة الشخصية والعامة للطلاب.
- الحرص على عدم التبول والتبرز في فناء المدرسة أو جوارها.

### فعاليات الجلسة :

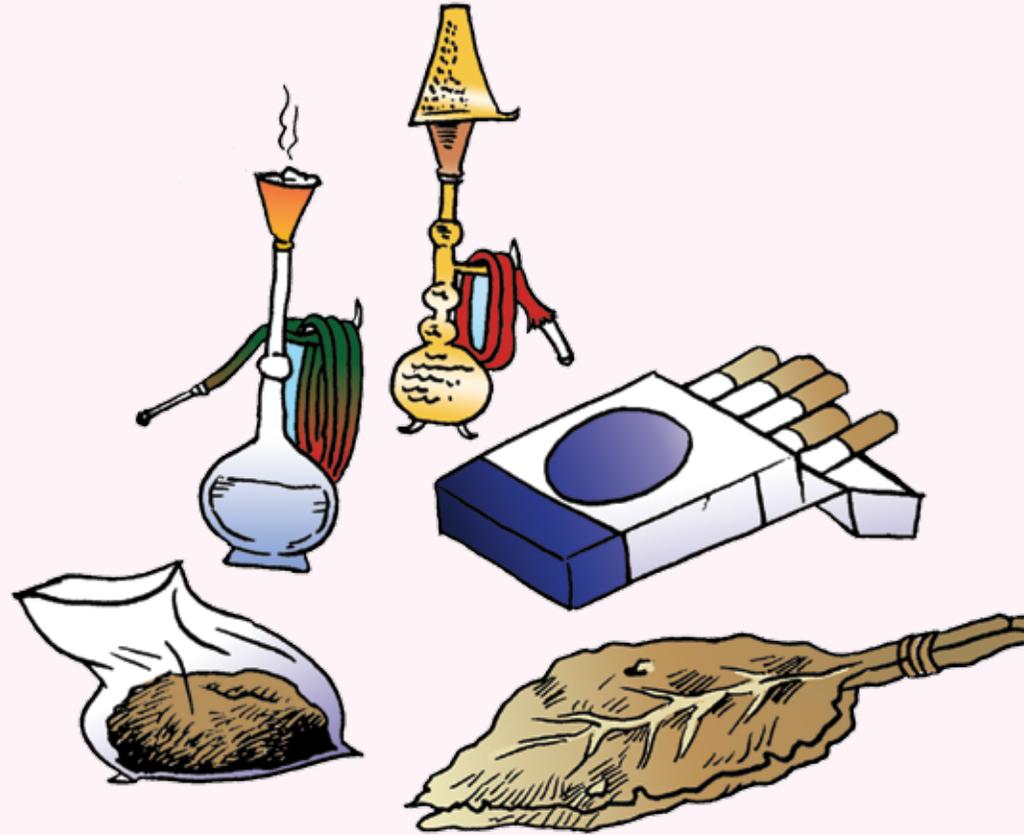
الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ملصق للمدرسة النموذجية في البيئة السليمة	ملاحظة شخصية- زيارة ميدانية إذا امكن لبعض المدارس المجاورة- ملاحظات الإصحاح البيئي في المدرسة	٠٠:٤٥	وجداني (سلوكي)- تغيير مواقف وممارسات)	٤١



## مخاطر تعاطي التبغ (التدخين وأضراره على المجتمع)

42

الرسالة



التبغ (السجائر، الدخان، الشمة، الشيشة، التمباك، المداعة، التنبيل) بجميع أنواعه وأشكاله يضر كل من يتعاطاه أو يتعرض له ويسبب الإصابة بأمراض السرطان والقلب والأوعية الدموية والرئة وغيرها من الأمراض الفتاكة.

- الإقلاع عن تعاطي التبغ (السجائر، الشمة، البردقان، الشيشة، التيباك، المداعة، الدخان- التتمبل المحتوي على التيباك...) ، سلوك صحي يحمي الأسرة والمجتمع من الأمراض الخطيرة والوفاة.
- من أجل أسرة ومجتمع وأمومة وطفولة ذو صحة سليمة، يجب الامتناع عن التعرض للدخان المُنبعث من التبغ .
- التدخين القسري هو الجلوس بجانب شخص يدخن ويعرض صحتك للخطر.

### فعاليات الجلسة :

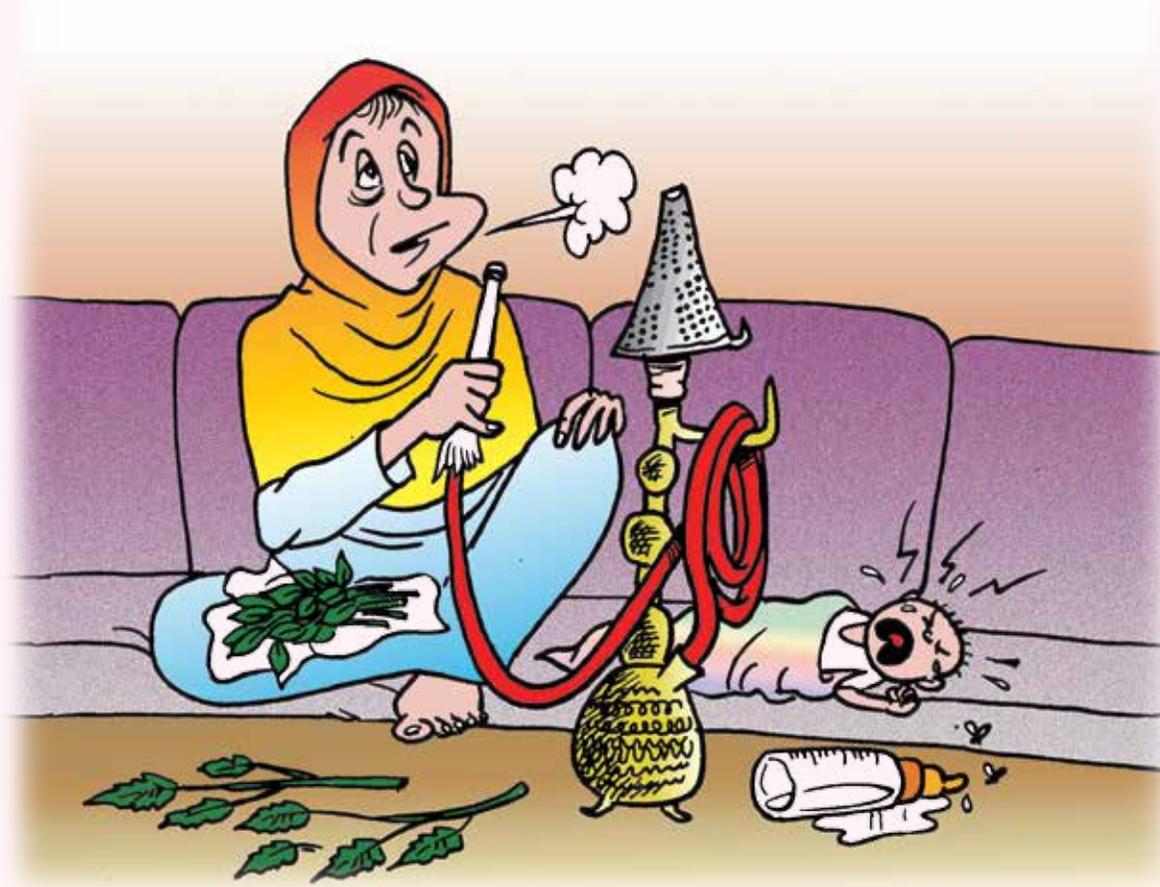
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٤٢	معرفي وإيضاحي	٥:٠٠	إيضاح لجميع أنواع التبغ	في أكياس بلاستيكية شفافة محكمة الإغلاق توضع جميع أنواع التبغ (حبة سجارة- الشمة- التيباك- الخ) يمكن استخدام ملق للنفس الغرض



## العادات والتقاليد السيئة على صحة الأم والطفل

43

الرسالة



تعاطي القات والتدخين وتناول الأدوية بدون إستشارة طبية

خطر على صحة الأم والطفل.

- من أجل طفوله صحية وأمومة سليمة يجب على الأسرة الامتناع عن ممارسة العادات والتقاليد والسلوكيات الضارة بشكل دائم وخاصة خلال فترة الإنجاب وعند تقديم الرضاعة الطبيعية
- الإقلاع عن تعاطي التبغ (السجائر، الشمة، البردقان، الشيشة، التمباك، المداعة، الدخان- التتميل المحتوي على التنباك...) ومضغ القات سلوك يحمي الأسرة من الأمراض الخطيرة.
- أ جعلوا الرضيع في بيئة نظيفة وخاليه من الدخان المنبعث من التدخين والبخور لحماية من المضاعفات الخطرة على صحته وصحة من حوله.
- تناول التبغ بكل أنواعه خلال الحمل من الأسباب التي تؤدي إلى مواليد ناقصي الوزن، ومعرضين للإصابة بالأمراض.

### فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٤٣	وجداني (سلوكي- تغيير مواقف وممارسات)	٥:٠٠	تمثيل مسرحي - لعب أدوار	أدوات الرسائل-٢٥-٣



## مكافحة الأمراض المعدية (الساوية)

- ٤٤- معلومات وحقائق عن مرض الإيدز وطرق انتقاله
- ٤٥- طرق لا تنقل عدوى الإيدز.
- ٤٦- الأمراض المنقولة جنسياً.
- ٤٧- مخاطر مرض الملاريا على الأطفال والحوامل وكبار السن.
- ٤٨- طرق الوقاية من الملاريا.
- ٤٩- داء المنشقة الدموية (البلهارسيا).
- ٥٠- مرض السل (التدرن) - المعالجة وفحص المخالطين.
- ٥١- حمى الضنك (حمى تكسير العظام).
- ٥٢- الكوليرا .. وطرق الوقاية منها.





## معلومات وحقائق عن مرض الإيدز وطرق إنتقاله

44

الرسالة



مرض الإيدز خطير وليس له علاج وجميع الناس معرضون للإصابة به

لذا يجب معرفة طرق إنتقاله وكيفية الوقاية منه

- مرض الإيدز أكثر الأمراض انتشاراً في العالم خاصة الدول الفقيرة
- يجب التزود بالحقائق والمعلومات العلمية عن عدوى الإيدز لحماية أنفسنا وأسرنا ولمجتمعنا من هذا المرض
- يجب علينا التحدث عن مرض الإيدز على جميع المستويات (الأسرة – المدرسة – المسجد... الخ)
- لا يجب الوصمة أو التمييز ضد مريض الإيدز أو عزله أو حرمانه من الرعاية والحنان
- ينتقل فيروس الإيدز (فيروس نقص المناعة البشرية - HIV) من الشخص المتعايش مع الفيروس إلى آخر سليم بنسبة عالية خلال:
  - الاتصال الجنسي (الجماع) أو الاتصال الجنسي الشاذ بين الذكور (اللواط) إذا كان أحد الطرفين متعايش مع الفيروس
  - الأم الحامل والمتعايشة مع الفيروس قد تنتقل العدوى إلى جنينها بنسبة عالية.
  - عن طريق نقل الدم الملوث ومشتقاته , أو تبادل استخدام المحاقن (الإبر الطبية) والشائع ممارسة بين المدمنين على المخدرات.
  - عن طريق الأدوات الجارحة أو أي وسيلة قاطعة للجلد الملوثة بالفيروس مثل (أمواس الحلاقة ، دبائيس، أدوات ثقب الأذن، ... الخ) والأدوات الشخصية للأخرين الملوثة بالفيروس.
- يوجد الفيروس في لبن الأم المتعايشة مع الفيروس واحتمال نقل العدوى إلى رضيعها ممكن (لهذا يتم الكشف على الرضيع قبل الشروع في الرضاعة الطبيعية , واستشارة مقدم الخدمة الصحية أمر ضروري قبل الشروع في الرضاعة الطبيعية).

## طرق انتقال فيروس الإيدز (فيروس نقص المناعة البشرية - HIV) المسبب لمرض الإيدز

ينتقل فيروس عوز المناعة البشرية من شخص إلى آخر بالطرق الآتية :

- ◆ العدوى عن طريق العلاقات الجنسية : بنسبة تصل إلى أكثر من ٨٠٪ أو الاتصال الجنسي الشاذ بين الذكور (اللواط) إذا كان أحد الطرفين متعايش مع الفيروس
- ◆ العدوى من الأم إلى جنينها فقد تنتقل العدوى من الأم المصابة إلى جنينها أثناء الحمل أو حول الولادة بنسبة تتراوح بين ٢٠-٤٥٪ من الحالات.
- ◆ العدوى من الأم إلى طفلها المؤكدة خلال القيام بالرضاعة الطبيعية حيث وجد الفيروس في لبن الأم فإذا كانت الأم متعايشة مع الفيروس قد تنتقل العدوى إلى رضيعها أو أي طفل آخر.

قال تعالى: {وَلَا تَقْرُبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا} سورة الإسراء الآية ٣٢

قال تعالى: {وَإِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً قَالُوا وَجَدْنَا عَلَيْهَا آبَاءَنَا وَاللَّهُ أَمَرَنَا بِهَا قُلْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ أَتَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ} سورة الأعراف الآية ٢٨

قال تعالى: {وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ} سورة الأعراف الآية ٨٠

### فاعليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٤٤	معرفي	٣٠:٠٠	نظري- تقديم معلومات	استخدام القلاب



## طرق لا تنقل عدوى الإيدز

45

الرسالة



لا ينتقل الإيدز عن طريق الأكل - التصافح .. الخ

- أعلموا أن الحشرات قد تؤذي بلسعها ، ولكن لا تنتقل فيروس الإيدز (فيروس نقص المناعة البشرية - HIV) إلى الآخرين
- لا تحرموا الشخص المتعايش مع فيروس الإيدز من الحضور إلى المناسبات الاجتماعية (فلا يمكن أن ينقل الفيروس إلى الآخرين بمجرد حضوره )
- يجب علينا زيارة مريض الإيدز ورفع معنوياته فهذا واجب إنساني وأخوي
- لا يحرم الشخص المتعايش مع فيروس الإيدز من ممارسة حياته الطبيعية، بحسب الضوابط الشرعية والقانونية.

### الطرق التي لا تنتقل بها عدوى فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)

لا تنتقل العدوى بفيروس الإيدز (فيروس نقص المناعة البشرية - HIV) عن طريق :

- العطس أو السعال .
- الأكل والشرب(المشتركة أو الأكل جميعاً في مكان عام (المطاعم).
- استخدام أجهزة الهاتف العامة أو الخاصة (التلفون)
- التجاور في الدراسة أو المواصلات
- زيارة المرضى في المستشفى
- استعمال أحواض السباحة(باستعمال الحمامات ودورات المياه العامة)
- الاتصالات الشخصية (اللقاءات) في محيط الأسرة أو العمل الاجتماعي (مناسبات – حفلات أو في المدارس).
- الحشرات بجميع أنواعها بما في ذلك (البعوض النامس)
- لا تنتقل العدوى خلال المصافحة أو المعانقة

### فعاليات الجلسة :

رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٤٥	معرفي	٣٠:٠٠	نظري- شرح	ملصق التثقيف



## الأمراض المنقولة جنسياً

46

الرسالة



التأخر والإهمال في الإستشارة الطبية عند ظهور أي مشاكل في الأعضاء التناسلية

يجعلكم عرضة للإصابة بأحد الأمراض الجنسية الخطيرة

- هناك أمراض كثيرة تنتقل عن طريق الجنس تسمى الأمراض المنقولة جنسياً أهمها:  
السيلان ، الزهري، الإيدز، التهابات الكبد-ب- ، البكتيريا المتدثرة ، الطفيليات، والفطريات،  
والتراكومنس ، والحلاء البسيط (العقبون- فيروس الهربس).... وغيرها.
- الأمراض المنقولة جنسياً تصيب الذكور والإناث على السواء ومضاعفاتها خطيرة إذا  
لم تعالج مبكراً ولم تؤخذ تدابير الوقاية ومنها .
- المشورة الصحية للذكر والأنثى عند الشك ضرورة ملحة وكذلك معالجة الزوجين معاً  
في وقت واحد

### ما يجب معرفته عن :

## الأمراض المنقولة جنسياً

◆ الأمراض المنقولة جنسياً أمراض معدية تنتقل من شخص مصاب إلى آخر سليم عن طريق العلاقات الجنسية أو عن طريق الدم ، أن التمسك بالسلوكيات الحسنة تعتبر دافعاً لنا وتجعلنا بعيدين عن الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، وطرق انتقال الأمراض الجنسية متشابهة إلى حد كبير مع ما ذكر في انتقال فيروس الإيدز (فيروس نقص المناعة البشرية - HIV) , بالإضافة إلى أن التشارك في مقاعد المراحيض وشراشف السرير أو المناشف أو الملابس الداخلية الملوثة بالجراثيم قد تنقل مشكلات صحية خطيرة مثل (قمل العانة) والأمراض الجلدية والفطريات..... الخ.

الأطفال (بعد الولادة)	النساء	الرجال
رمد في العيون	إفرازات مهبلية غير اعتيادية مع أو بدون رائحة كريهة.	إفراز قيحي غير اعتيادي من العضو الذكري
تأخر في النمو	ألم في القسم السفلي من البطن	قذف مؤلم
تقرحات في أنحاء الجسم	ألم في المهبل خلال الاتصال الجنسي.	احمرار في العضو الذكري
	حكة شديدة على الأعضاء التناسلية الخارجية	ألم عند التبول (قد يكون التهابات في المسالك البولية)
	اضطرابات في العادة الشهرية (دم خارج العادة الشهرية)	قروح وأثليل على الأعضاء التناسلية

◆ أعراض وعلامات الأمراض الجنسية كثيرة نوجزها فيما يلي:

### فعاليات الجلسة :

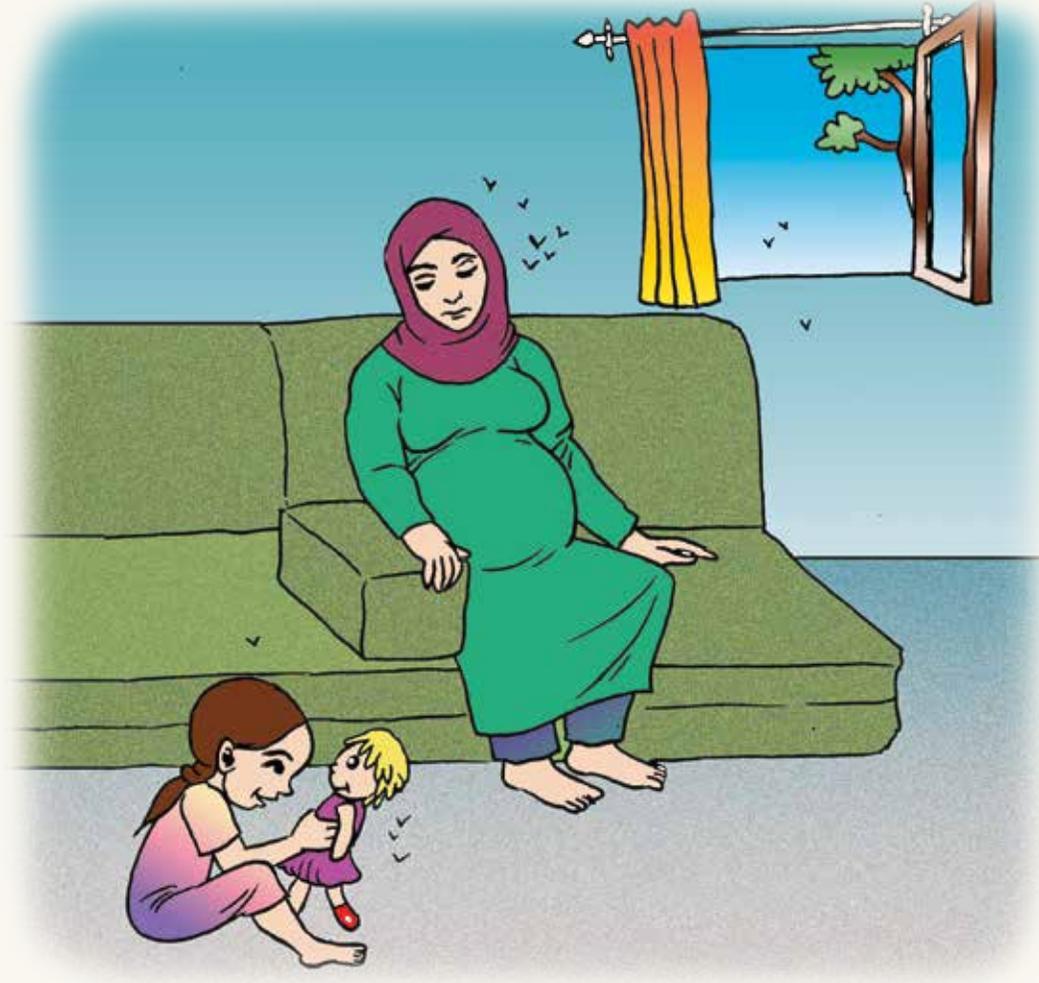
الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ملصق توضيحي	نظري- شرح	٣٠:٠٠	معرفي	٤٦



## مخاطر مرض الملاريا على الأطفال والحوامل وكبار السن

47

الرسالة



الأطفال الصغار والأم الحامل أكثر الناس عرضة لمضاعفات ومخاطر مرض الملاريا

## المعلومات المساندة

- اخترسوا من لسع البعوض خاصة بالنسبة للأطفال والحوامل وكبار السن (لأن مناعتهم أضعف).
- لا بد من تناول العلاج الموصوف ضد الملاريا بحسب إرشادات الكادر الصحي
- يجب الإكثار من الرضاعة الطبيعية وتقديم السوائل للطفل المصاب بالملاريا لحمايته من مخاطر الجفاف .
- ينبغي وضع كمادات باردة على الطفل لتخفيف الحمى وقوموا بنقله بصورة عاجلة إلى أقرب مرفق صحي للمعالجة الكاملة .

◆ **مضاعفة مرض الملاريا على الأم الحامل :** فقر الدم, الإجهاض التلقائي, الولادة المبكرة بطفل خديج أو ناقص النمو- الوزن, ولادة طفل ميت, وفاة الأم.

◆ **مضاعفة مرض الملاريا على الطفل :** فقر الدم الشديد, الحمى والجفاف, تأخر النمو, سوء التغذية, التشنجات الحرارية, الصفار (اليرقان), تضخم الكبد والطحال, الوفاة للطفل.

## فاعليات الجلسة :

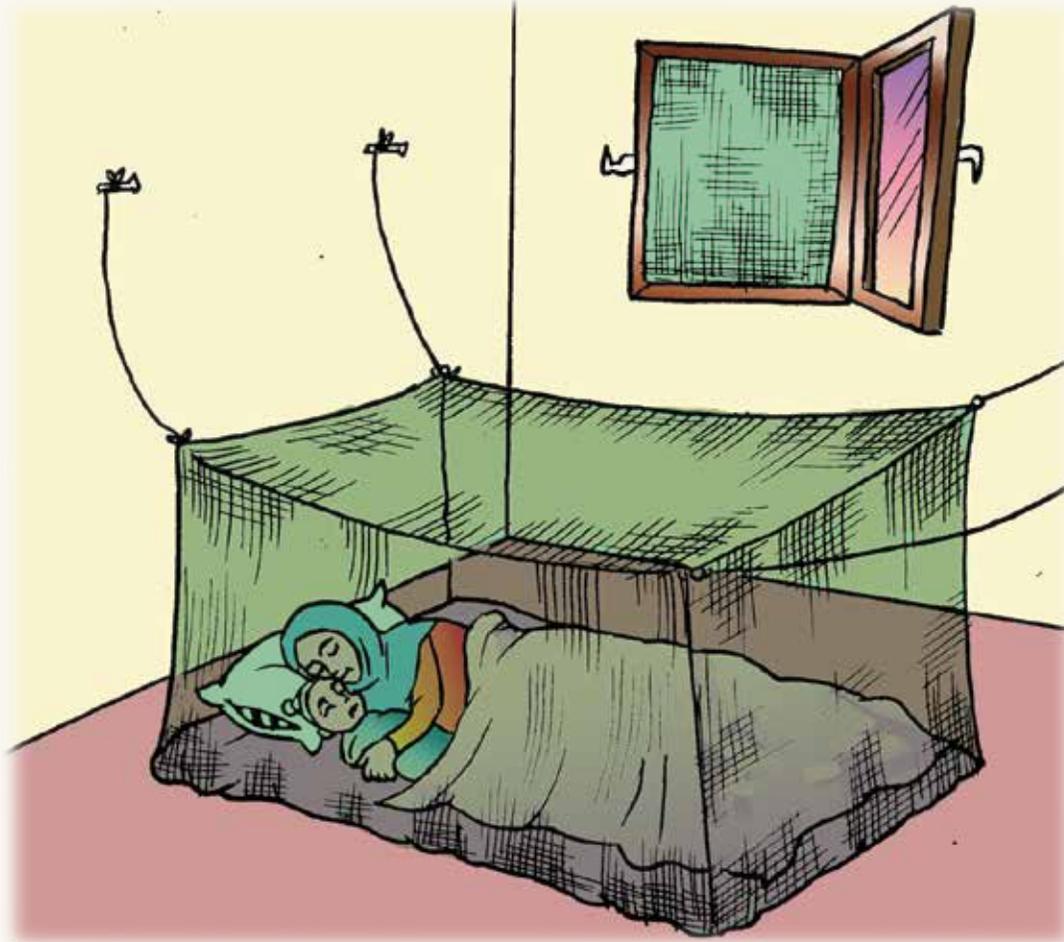
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٤٧	معرفي	٣٠:٠٠	نظري- شرح	ملصق أو صور



## طرق الوقاية من الملاريا

48

الرسالة



النوم تحت الناموسية المشبعة بالمبيد أفضل وسيلة للوقاية من لسع البعوض

المسبب مرض الملاريا الخطير.

- بادروا في الحصول على الناموسية المشبعة بالمبيد الواقية من لسع الحشرات (البعوض) واستخدموها دائماً
- استعملوا الناموسية ليلاً ونهاراً عند النوم أو الراحة حتى ولو لم تشاهدوا أو تسمعوا البعوض من حولكم .

### ما يجب معرفته عن :

## طرق الوقاية من لسع البعوض المسبب لمرض الملاريا

◆ يمكن القول أن للبعوض (النامس) أنواع كثيرة وتلك المسببة للملاريا تعيش في الماء العذب النظيف وتتغذى على دم الإنسان وتسبب مرض الملاريا .

◆ ينتشر البعوض عند شروق الشمس وغروبها وتكون بشكل كثير في المنازل التي يحيطها الأعشاب الصغيرة والمياه العذبة الراكدة والآبار المكشوفة والبرك والسواقي خفيفة الجريان. وطرق الوقاية كثيرة أهمها :

- وضع زيت القار أو الديزل على المياه الراكدة والبرك المكشوفة ،والأولى ردم البرك والمستنقعات (منعاً للتلوث البيئي)
- استعمال الصرف الصحي الجيد البعيد عن المنازل ومصادر المياه
- قطع الأعشاب والحشائش الموجودة حول المنازل
- إحكام إغلاق خزانات المياه العذبة
- عدم الاحتفاظ بالمياه العذبة راکدة في أحواض الشجيرات المنزلية والصفائح المعدنية وإطار السيارات المنتهية....الخ.
- استخدام أقراص الكهرباء لقتل البعوض أو أعواد الدخان
- دهان الجسم بأنواع تطرد البعوض
- استعمال المبيدات الحشرية بحذر شديد حتى لا تلوث الطعام والشراب أو يتصل بها الأطفال فهي مادة سامة ومضرة فيجب رش الغرف المغلقة قبل النوم بساعة بمبيدات البعوض شريطة أن لا يكون الأشخاص متواجدين في الغرفة .
- استخدام الناموسية المشبعة
- أغسلوا الناموسية بلطف وبماء عادي (دون تدفئة أو تسخين) إذا دعت الحاجة (مرة إلى مرتين في العام ) ويستحسن سكب الماء في المرحاض حتى لا يلوث المياه أو يضر الحيوانات ,
- احفظوا الناموسية بعيدة عن الشمس المحرقة واستمروا في صيانة الناموسية برباق الأخرق والفتحات والمحافظة عليها من التلف أو الضياع.
- وضع شبك على النوافذ والأبواب

## فعاليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ناموسية من البرنامج	طريقة النوم تحت الناموسية - وطرق المحافظة على الناموسية المشبعة	٠٠:٤٥	مهاراتي	٤٨



## داء المنشقة الدموية (البلهارسيا)

49

الرسالة



للقاية من مرض البلهارسيا الخطير، يجب عدم التبول والتبرز في مصادر المياه أو فيما حولها .

• ٨٠ ٪ من المصابين بالبلهارسيا في العالم أطفال بين عمر ( ٦- ١٨ سنة ).

## داء المنشقة الدموية (المثقوبات الدموية) - البلهارسيا القاتل الصامت

◆ تصل بيوض البلهارسيا عند تبول أو تبرز الشخص المصاب إلى مصادر المياه (البرك, الغيول, السدود )  
 ◆ طرق الوقاية سهله وبينها الدين الإسلامي الحنيف , وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اتقوا اللاعنين -أي الأمرين الجالبين اللعنة لفاعلهما- قالوا : وما اللاعنان ، قال: الذي يتخلى (يتغوط) في طريق الناس وفي ظلهم)رواه مسلم. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لا تبول في الماء الدائم (أي الراكد) الذي لا يجري ثم تغتسل منه) رواة مسلم ,قال صلى الله عليه وسلم: (اتقوا الملاعن الثلاث - البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل ) رواة ابوداود , (نهى الرسول صلى الله عليه وسلم أن يبول الرجل في مستحمة) رواة ابوداود

### ◆ طرق الوقاية :

- تجنب البول أو التبرز في أماكن تواجد المسطحات المائية العذبة مثل البرك والسدود والغيول.
- تجنب اللعب أو السباحة أو المشي حافياً في المياه الراكدة والمسطحات المائية الملوثة بطفيل البلهارسيا.

### فعاليات الجلسة :

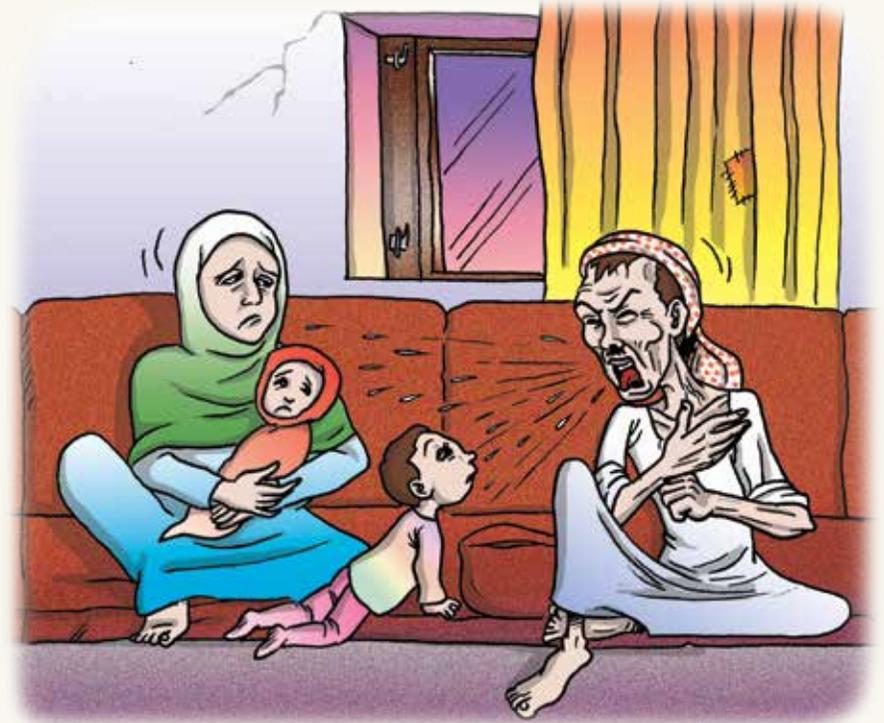
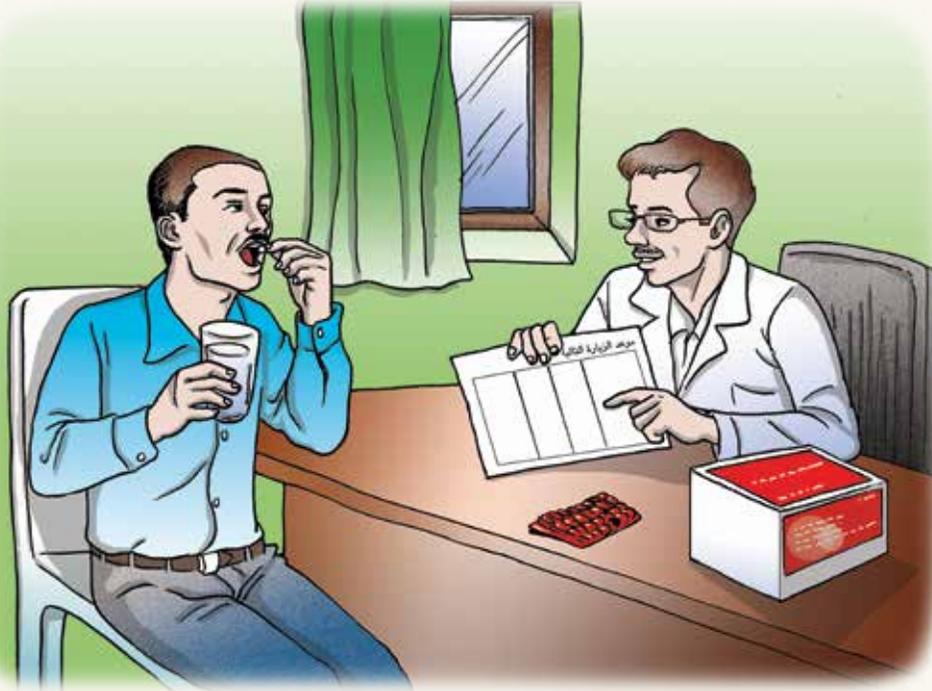
الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ملصق	مناقشة وتفسير	٤٥ : ٠٠	وجداني (سلوكي- تغيير مواقف وممارسات)	٤٩



## مرض السل (التدرن) - المعالجة وفحص المخالطين

50

الرسالة



للقاية من عدوى مرض السل :

تجنب السعال والعطس في وجه الآخرين واستخدام مناديل عند السعال أو العطس

المنارة للاستشارات

أو قطعة قماشية أو كمادات وعدم البصق على الأرض.

www.manaraa.com

- السل مرض معدي تسببه بكتيريا السل.
- يزداد الاشتباه بالسل عندما يستمر السعال لأكثر من أسبوعين ولا يستجيب جسم المريض للأدوية العادية.
- علاج السل متوفر مجاناً في المرافق الصحية.
- ينتقل السل (التدرن) عن طريق إستنشاق الرذاذ المتطاير من فم المريض إلى الأشخاص الآخرين أثناء السعال أو العطس.
- تطعيم المواليد بعد الولادة بلقاح الـ بي سي جي بقي من الإصابة بمرض السل.
- يجب فحص المخالطين لمريض السل الرئوي المعدي للتأكد من عدم وجود مصابين آخرين.

◆ لوقاية الآخرين من السل :

- (١) عدم السعال أو العطس في وجه الآخرين واستخدام منديل أثناء السعال أو العطس.
- (٢) عدم البصق على الأرض.
- (٣) الاكتشاف المبكر للحالات وتشخيصها وعلاجها حسب النظام العلاجي وللفترة المحددة
- (٤) تطعيم الأطفال حديثي الولادة بلقاح الـ (بي سي جي)

## فعاليات الجلسة :

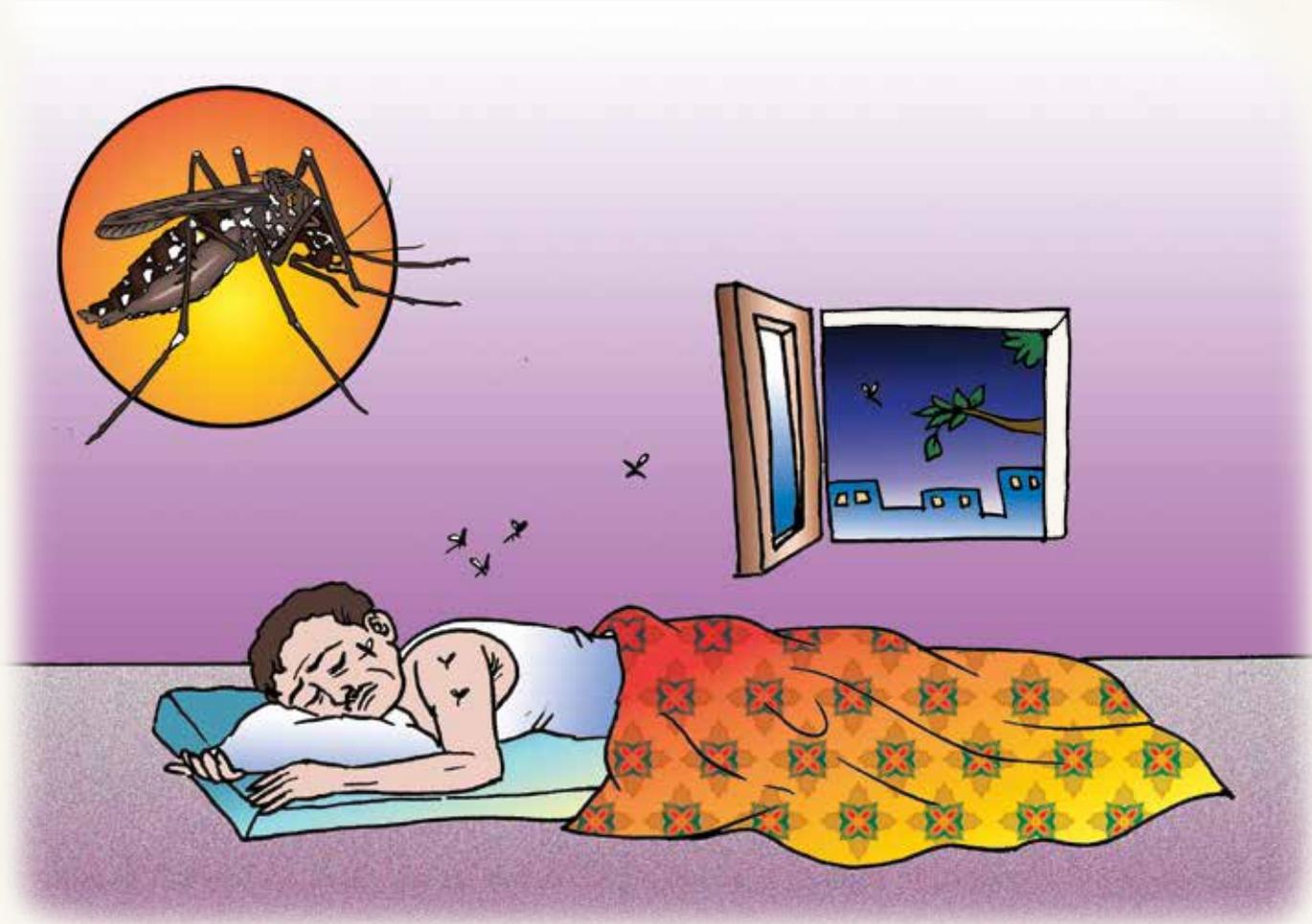
رقم الجلسة	الهدف	الزمن المتاح	منهجية (طريقة التدريب)	الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة
٥٠	وجدائي (تغيير السلوك والمواقف)	٣٠:٠٠	عرض فلاشات تعريفية عن المرض ، طرق الوقاية ، طرق الإنتقال الانقطاع عن المعالجة بدون مشورة من مقدم الخدمة الصحية	الفلاش- فلم قصير



## حمى الضنك (حمى تكسير العظام)

51

الرسالة



إتباع طرق الوقاية من لدغات البعوض تجنبنا الإصابة بحمى الضنك

تبدأ أعراض حُمى الضنك «حمى تكسير العظام» التقليدية عادة خلال مدة تتراوح من أربعة إلى سبعة أيام بعد لسعة البعوضة الحاملة للعدوى , الإصابة بحمى الضنك مشكلة سلوكية والسيطرة عليها ومكافحتها هي مسئولية كل أفراد المجتمع.

#### أعراض وعلامات الإصابة بحُمى الضنك «حمى تكسير العظام» تتمثل في :

- الحمى هي العرض الأول مصحوبة بالصداع الشديد خصوصاً في منطقة الجبهة • غثيان وتقيؤ.
- ألم خلف العينين • طفح جلدي يظهر عادة بعد ظهور الحمى
- في الحالات الشديدة تكون مصحوبة بأعراض نزفية • ألم شديد في العضلات والمفاصل (يشبه ألم تكسر العظام).
- تضخم في الغدد اللمفاوية خصوصاً في الرقبة • من الممكن أيضاً أن يظهر طفح جلدي على معظم مساحة الجسم • قد يصاحب حُمى الضنك «حمى تكسير العظام» (النازفة) (نزف من الأنف أو اللثة أو تحت الجلد وظهور كدمات تحت الجلد ناجم عن نقص في الصفائح الدموية )
- الأطفال والشباب أكثر عرضة للوفاة من حمى الضنك.
- ◆ عند الاشتباه بالإصابة يجب نقل المريض بصورة عاجلة إلى الخدمات الصحية واستخدام الكمادات الباردة للشخص المصاب بالحمى قال صلى الله عليه وسلم) :
- الحمى من فيح جهنم فابردوها بالماء) مع اتباع النصائح التالية :
- تناول كثير من السوائل والراحة في الفراش.
- تناول أدوية من أجل تخفيف الحمى(لا يجوز أن يتناول مريض حُمى الضنك «حمى تكسير العظام» الأسبرين، لأنَّ الأسبرين يمكن أن يؤدي إلى ترقق الدم وزيادة خطر النزف) ويستخدم بدلاً عنه (الباراسيتامول).

#### طرق الوقاية من لدغات البعوض :

- استعمال الناموسيات لحماية الأطفال وكبار السن والأخرين الذين قد يرتاحون أثناء النهار من المهم نوم المرضى تحت الناموسية طوال النهار.
- وضع التل (الشبك) على النوافذ والأبواب.
- استخدام مبيدات الحشرات والمواد الطاردة والمنفرة للبعوض
- لبس الملابس ذات الأكمام الطويلة لتغطية أكبر قدر من الجسم.

#### فعاليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ملصق	ملاحظات أو مشاهدات- زيارات ميدانية	٣٠:٠٠	معرفي	٥١



## الكوليرا .. وطرق الوقاية منها

52

الرسالة



الكوليرا مرض خطير وقاتل

وللوقاية منه يجب الحرص على نظافة المياه والأغذية والحفاظ على النظافة الشخصية والعامة

الكوليرا هي عدوى معوية حادة تنتشأ بسبب تناول طعام أو ماء ملوث وتسبب الإسهال والقيء وفقدان السوائل من جسم المريض ، وقد تؤدي الى الوفاة إذا لم تتم معالجتها بسرعة.

#### كيف تنتقل الكوليرا :

١. شرب المياه من مصادر غير آمنة ( الأنهار والآبار
٢. المفتوحة، أو اني المياه غير المغطاة أو غير النظيفة.
٣. شرب المياه التي أصبحت ملوثة بسبب الطريقة التي
٤. تم نقلها أو تخزينها.
٥. تناول طعام ملوث.
٦. تناول الفواكه التي لم يتم غسلها أو تقشيرها.

#### ما هي اعراض الكوليرا :

إسهال شديد وقيء. ، عطش شديد وجفاف حاد ، قد يشكو المريض من تقلصات مؤلمة في الأطراف ، أو البطن أو الصدر.

#### التدابير الوقائية من المرض :

- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون بعد الخروج من الحمام قبل تناول الطعام أو إعداده أو بعد العناية بشخص مصاب بالإسهال.
- غسل الخضروات والفاكهة قبل أكلها وطبخ الطعام جيدا قبل الأكل .
- شرب المياه النظيفة بغليها أو تعقيمها بالكلور أو باستخدام الفلتر.
- عدم رمي القمامة في مصادر المياه أو بالقرب منها ، أو في الشوارع والأحياء السكنية وجمعها في أكياس محكمة الإغلاق
- عدم قضاء الحاجة في الشوارع والمناطق السكنية

#### طرق التعامل مع الشخص المصاب

- عزل المصاب في غرفة طوال فترة مرضه حتى يشفى.
- إبعاد المريض عن أماكن إعداد وتحضير الطعام
- عدم استعمال أدوات الطعام والشراب الخاصة بالشخص المصاب من قبل الآخرين .
- على الشخص الذي يقوم بخدمة المصاب ارتداء القفازات وغسل يديه بالماء والصابون جيداً في كل مرة يتم فيها التعامل مع المصاب
- نظافة وتعقيم ملابس وأدوات المريض ومنع استخدامها من قبل الآخرين.
- تعقيم المراحيض الذي يستخدمه المصاب بالمعقمات ومنها الكلوريكس
- رش كيس القمامة الذي يحتوي مخلفات المريض بمادة معقمة كالكلوريكس.
- ربط كيس القمامة بإحكام، ثم التخلص منه بطريقة صحية .
- الحرص على نظافة الغذاء المقدم للمصاب ومنها غسل الفواكه والخضراوات بعناية فائقة.
- الاعتناء بتغذية المصاب جيداً بواسطة الملعقة مع إعطاءه العصائر الطبيعية الطازجة قليلة السكر لتمد جسمه بالسوائل والفيتامينات اللازمة.
- حصر المخالطين للمريض.

#### فاعليات الجلسة :

الوسائل المساعدة لإجراء الجلسة	منهجية (طريقة التدريب)	الزمن المتاح	الهدف	رقم الجلسة
ملصق	ملاحظات أو مشاهدات- زيارات ميدانية	٣٠:٠٠	معرفي	٥٢

## شكر وعرافان

ساهم وشارك بالمناقشة وطرح بعض التعديلات والمقترحات الضرورية خلال الورشات التدريبية الأخوة / الأخوات التالية أسمائهم كأفراد وممثلين لجهات مختلفة فلهم جميعاً الشكر الجزيل والتقدير ، كما أن الشكر موصول للمركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني لما أظهر من اهتمام وأشراف لخروج الدليل في شكل يغطي معظم المشكلات الصحية والسكانية والاجتماعية ذات الأولوية وبشكل جذاب ومفهوم ويحقق رسالة التثقيف الصحي ، والشكر للجهة الداعمة (برنامج الاتصال من أجل التنمية - منظمة الأمم المتحدة للطفولة- الجمهورية اليمنية).



## الدليل الوطني لتعزيز صحة المجتمع

مع تحيات  
المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني  
بوزارة الصحة العامة والسكان

