

دليل تدريبي حول مواضيع في الصحة الانجابية

سلسلة

انت... هي





دليل تدريبي حول مواضيع في الصحة الانجابية

سلسلة

إنت...هي

©2016

حقوق الطبع والنشر محفوظة للهيئة الوطنية لشؤون المرأة اللبنانية

جدول المحتويات

٦	الفصل الأول: التدخل
٧	١. الوقاية خلال فترة الحمل
٧	١.١. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل (١)
١٠	١.٢. مخطط حصة الوقاية خلال فترة الحمل (٢)
١٤	١.٣. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل - النظافة الشخصية (١)
١٨	١.٤. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل - النظافة الشخصية (٢)
٢٢	١.٥. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل - سلامة الغذاء (١)
٢٩	١.٦. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل - سلامة الغذاء (٢)
٣٨	١.٧. محاضرة الوقاية خلال الحمل
٦٠	١.٨. محاضرة الوقاية خلال الحمل - النظافة الشخصية
٧٠	١.٩. محاضرة الوقاية خلال الحمل - سلامة الغذاء
٨٨	١.١٠. الوسائل التدريبية المستخدمة
٨٩	الفصل الثاني: مرجعيات مهمة حول الوقاية خلال فترة الحمل
٩٠	٢. المادة العلمية ورسائل التوعية
٩٠	٢.١. الوقاية خلال فترة الحمل - عام
١٢٤	٢.٢. الوقاية خلال فترة الحمل - النظافة الشخصية
١٢٦	٢.٣. الوقاية خلال فترة الحمل - سلامة الغذاء
١٣٨	الفصل الثالث: الملحق
١٣٩	الملحق رقم ١: إختبار تقييمي للمعلومات
١٤١	الملحق رقم ٢: تقييم اللقاء التدريبي

الفصل الأول: التدخل

تخطيط مخطط التدخل

- الوقاية خلال فترة الحمل
 - اقتراح ١ – نساء لا يقرأن ولا يكتبن
 - اقتراح ٢ – نساء يقرأن ويكتبن
- الوقاية خلال فترة الحمل – النظافة الشخصية
 - اقتراح ١ – نساء لا يقرأن ولا يكتبن
 - اقتراح ٢ – نساء يقرأن ويكتبن
- الوقاية خلال فترة الحمل – سلامة الغذاء
 - اقتراح ١ – نساء لا يقرأن ولا يكتبن
 - اقتراح ٢ – نساء يقرأن ويكتبن

تنفيذ التدخل

تقييم وصول المعلومات والتأكد من المفاهيم

الوسائل المستخدمة – المناهج والكتب التدريبية المتوفرة

- دلال – الوقاية خلال فترة الحمل

١. الوقاية خلال فترة الحمل

١.١. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل (١)

الموضوع: التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل بشكل عام

الفئة المستهدفة: نساء من كافة الأعمار لا يقرأن أو يكتبن (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و ٣٠ مشاركة)

الوقت اللازم: ١٣٥ دقيقة (ساعتين وربع) تتضمن ١٥ دقيقة إستراحة

المواد اللازمة: نسخ من قصة «دلال – الوقاية خلال فترة الحمل» بحسب عدد المشاركات للتداول مع أسرهم بعد الحصة، صور توضيحية

الهدف العام: زيادة الوعي العام حول موضوع الوقاية خلال فترة الحمل عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي لم يحصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة بأهمية المعرفة عن أعراض ومخاطر فترة الحمل بالنسبة للأم والجنين وكيفية الوقاية خلال هذه الفترة من خلال اتخاذ الإجراءات والتدابير المناسبة.

الأهداف الخاصة:

- التعرف إلى دلائل الحمل
- التعرف إلى أهمية القيام بزيارات دورية إلى الطبيب خلال مراحل الحمل المختلفة (قبل، أثناء، بعد) وصولاً إلى الأمومة الآمنة
- التعرف إلى أهم الفحوصات الطبية أثناء الحمل
- التعرف إلى أهم الإنزعاجات والمخاطر والإحتياجات الصحية التي تحصل خلال الحمل وكيفية التعامل معها
- التعرف إلى أهم العلامات والحالات المثيرة للقلق عند الأم الحامل وذوات الإحتياجات الخاصة
- التعرف إلى أسباب أهمية الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات
- التعرف إلى أهمية مشاركة الرجل لزوجته الحامل خلال مراحل الحمل المختلفة

الأهداف التعليمية:

من المتوقع في نهاية الحصة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصة قادرات على:

- تعداد ٣ دلائل على الحمل
- تعداد أهم ٣ أسباب للقيام بزيارات دورية للطبيب خلال مراحل الحمل المختلفة
- تعريف أهم ٣ إنزعاجات تحصل خلال فترة الحمل وكيفية التعامل معها
- تعداد أهم ٣ حالات مثيرة للقلق عند الأم الحامل وكيفية التعامل معها
- تحديد ٣ أسباب لأهمية الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات
- تحديد أسباب أهمية مشاركة الرجل لزوجته الحامل خلال مراحل الحمل المختلفة

خطوات الحصّة

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد** (١٠ دقائق)؛ لعبة «مهارة التذكر» التي تهدف إلى تحسين مهارات الذاكرة والاستماع إضافة إلى التعارف وكسر الحواجز. تقوم المشاركة الأولى بذكر إسمها الأول. ثم تقوم المشاركة الثانية بذكر إسمها وإسم المشاركة الأولى. بعدها تكرر المشاركة الثالثة إسمها وإسم الأولى والثانية. تستمر اللعبة حتى ينتهي ذكر جميع أسماء المشاركات في الحصّة. المواد اللازمة: ساعة لضبط الوقت
- **إجراء إختبار ما قبل التدريب** شفهيّاً لتقييم معلومات المشاركات حول الوقاية خلال فترة الحمل من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- **إجراء عصف ذهني** من خلال طرح الأسئلة التالية: ما هي دلائل الحمل؟ ما هي أهم الإنزعاجات خلال فترة الحمل؟ لماذا تعتبر الزيارات الدورية إلى الطبيب مهمة؟ يجمع المدرب المعلومات دون الغاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (١٠ دقائق).
- **التحدث إلى المشاركات** (٣٠ دقيقة) حول المواضيع التالية مع الإستعانة بالصور التوضيحية:
 - دلائل الحمل ونصائح للتخفيف من أعراضها
 - الزيارات الدورية إلى الطبيب خلال مراحل الحمل المختلفة (قبل، أثناء، بعد)
 - أهم الفحوصات الطبية أثناء الحمل
 - أهم الإنزعاجات الصحية والمخاطر التي قد تحصل خلال الحمل وكيفية التعامل معها
 - أهم العلامات والحالات المثيرة للقلق عند الأم الحامل وذوات الإحتياجات الخاصة
 - الحمل في سن المراهقة أو في عمر متقدم
 - نمط حياة الحامل: التدخين، الكحول، الرياضة وغيره

- الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات
- أعراض المخاض والإعتناء بالصحة بعد الولادة
- أهمية مشاركة الرجل خلال مراحل الحمل

● **نشاط تمثيلي (٢٥ دقيقة)** يعمل على توضيح الرسائل الواردة في قصة «دلال» – الوقاية خلال فترة

الحمل»



- يتم التعرف على الأدوار من خلال قراءة المدرب للقصة
- يتم توزيع الأدوار والشخصيات شفهيّاً كالتالي:
- الزوجة اسمها دلال وهي حامل فرحة بحملها
- زوج دلال يدعى عماد ويرفض متابعة دلال من قبل طبيب مختص أو إجراء فحوصات طبية
- والدة الزوج التي تجبر إينها على إتباع إرشادات الطبيبة
- الطبيبة التي تنصح الزوجين بضرورة الإهتمام بصحة الأم الحامل وإتباع جدول الزيارات المنتظمة إلى الطبيب

○ **خطوات النشاط:**

- **المشهد الأول:** دلال فرحة بحملها تتحسس بطنها، تحضر الثياب للمولود المنتظر وتحسب الأيام على الروزنامة
- **المشهد الثاني:** تدخل دلال على عماد وهي تحمل له فنجان من القهوة وتخبره أن لديها موعد اليوم مع الطبيبة. يبدأ عماد بالصراخ رافضاً الموضوع متحججاً بموسم الزيتون وبعدهم وجود وقت للفحوصات. تؤكد دلال على قول الطبيبة بضرورة الإلتزام بجدول الزيارات فينهرها عماد ويأمرها أن تذهب إلى قطاف الزيتون
- **المشهد الثالث:** دلال تتعب وتقع أرضاً أثناء قطف الزيتون وحمل أوزان ثقيلة منه
- **المشهد الرابع:** في المستوصف تقوم الطبيبة بفحص دلال بينما الأخيرة قلقة على وضع حملها. تطمئنها الطبيبة أن الحمل بخير ولكنها تعاني من إرتفاع ضغط الدم. في المشهد أيضاً الزوج يستغرب سبب حصول ذلك مع أنها لم تتابع زيارات طبيب في الحملين الأولين فتجيبه الطبيبة أن ذلك لا يضمن سلامة الأمر كل مرة وتؤكد على أهمية الزيارات المنتظمة إلى الطبيب حفاظاً على صحة الأم والطفل

- **المشهد الخامس:** الزوج عماد يصرخ في زوجته المستلقية على سرير المستشفى للقيام وعدم الغنج. بينما تصرخ فيه أمه مشددة على إتباع إرشادات الطبيبة
- **المشهد السادس:** الحماة تذكر الزوجين بموعد الطبيبة وعماد يرافق زوجته إلى الموعد.

• **إستراحة (١٥ دقيقة)**

- **مناقشة المشهد التمثيلي** وعرض الرسائل التوعوية الواردة في قصة «دلال» من قبل المشاركات. المدرب يلخص، يصبّو ويبيّن الأفكار عند عدم وضوحها (١٠ دقائق)
- **إجراء إختبار ما بعد التدريب** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- **إجراء تقييم اللقاء التدريبي** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في النموذج (ملحق رقم ٢) ويقوم المدرب بإختيار المشاركات للإجابة بشكل عشوائي. (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة** من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع (١٠ دقائق):

- أهم دلائل الحمل وكيفية التعامل مع الإنزعاجات الشائعة وأهم دلائل المخاض
- أهمية الزيارات الدورية للطبيب بهدف متابعة صحة الأم والجنين والفحوصات التي تجرى في كل مرحلة من الحمل
- الحالات المثيرة للقلق أثناء الحمل، مضاعفاتها وطرق الرعاية مثل ضغط الدم، السكري، الإلتهابات، الحمل في عمر المراهقة أو في سن متقدم
- نصائح حول التدخين، الكحول، الأدوية والرياضة أثناء الحمل
- أهمية الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات وتأثير ذلك على حياة الأم والجنين
- أهمية مشاركة الزوج خلال مراحل الحمل المختلفة



١.٢. مخطط حصة الوقاية خلال فترة الحمل (٢)

الموضوع: التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل بشكل عام

الفئة المستهدفة: نساء يقرأن ويكتبن من كافة الأعمار (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و ٣٠ مشاركة)

الوقت اللازم: ١٣٥ دقيقة (ساعتين وربع) تتضمن ١٥ دقيقة إستراحة

المواد اللازمة: لوح قلاب، عدة ألوان من أقلام اللوح القلاب، صور توضيحية، دمية، laptop، LCD، ملف لكل

مشاركة يحتوي على: نسخة من قصة «دلال – الوقاية خلال الحمل»، نسخة من محاضرة «دليل تدريبي حول الوقاية خلال الحمل»، أوراق بيضاء وأقلام.

الهدف العام: زيادة الوعي العام حول موضوع الوقاية خلال فترة الحمل عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي حصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة، بأهمية المعرفة عن أعراض ومخاطر فترة الحمل بالنسبة للأم والجنين وكيفية الوقاية خلال هذه الفترة من خلال اتخاذ الإجراءات والتدابير المناسبة.

الأهداف الخاصة:

- التعرف إلى دلائل الحمل
- التعرف إلى أهمية القيام بزيارات دورية إلى الطبيب خلال مراحل الحمل المختلفة (قبل، أثناء، بعد) وصولاً إلى الأمومة الآمنة
- التعرف إلى أهم الفحوصات الطبية أثناء الحمل
- التعرف إلى أهم الإنزعاجات والمخاطر والإحتياجات الصحية التي تحصل خلال الحمل وكيفية التعامل معها
- التعرف إلى أهم العلامات والحالات المثيرة للقلق عند الأم الحامل وذوات الإحتياجات الخاصة
- التعرف إلى أسباب أهمية الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات
- التعرف إلى أهمية مشاركة الرجل لزوجته الحامل خلال مراحل الحمل المختلفة

الأهداف التعليمية:

من المتوقع في نهاية الحصّة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصّة قادرات على:

- تعداد ٣ دلائل على الحمل
- تعداد أهم ٣ أسباب للقيام بزيارات دورية للطبيب خلال مراحل الحمل المختلفة
- تعريف أهم ٣ إنزعاجات تحصل خلال فترة الحمل وكيفية التعامل معها
- تعداد أهم ٣ حالات مثيرة للقلق عند الأم الحامل وكيفية التعامل معها
- تحديد ٣ أسباب لأهمية الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات
- تحديد أسباب أهمية مشاركة الرجل لزوجته الحامل خلال مراحل الحمل المختلفة

خطوات الحصّة:

- تعريف وتعارف لكسر الجليد (١٠ دقائق). تعريف بالإسم والعمل والوضع العائلي والهوايات. ثم لعبة «الحرف الأول» حيث يبدأ المدرب بتسمية اسم أي بلد (أو مدينة أو طعام). على المشاركة الواقفة إلى يساره تسمية اسم آخر لبلد (أو مدينة أو طعام) يبدأ بالحرف الأخير من كلمة المدرب مع تحديد مهلة زمنية للإجابة (مثلاً ٣-٥ ثانية). لا يمكن تكرار أي أسماء. تستمر اللعبة مع كل المشاركات. مثلاً المدرب: سن الفيل، المشاركة الأولى: لقلوق والشخص الثالث: قماطية.
- إجراء **إختبار ما قبل التدريب** لتقييم معلومات المشاركات حول الوقاية خلال فترة الحمل- نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات - الملحق رقم ١ (١٠ دقائق)
- إجراء **عصف ذهني** من خلال طرح الأسئلة التالية: ما هي دلائل الحمل؟ ما هي أهم الإنزعاجات خلال فترة الحمل؟ لماذا تعتبر الزيارات الدورية إلى الطبيب مهمة؟ يجمع المدرب المعلومات عبر كتابة الإجابات على اللوح القلاب دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (٢٠ دقيقة).
- **عرض محاضرة** «دليل تدريبي حول الوقاية خلال فترة الحمل» PowerPoint presentation (٢٠ دقيقة) والتي تشمل المواضيع التالية:
 - دلائل الحمل ونصائح للتخفيف من أعراضها
 - الزيارات الدورية إلى الطبيب خلال مراحل الحمل المختلفة (قبل، أثناء، بعد)
 - أهم الفحوصات الطبية أثناء الحمل
 - أهم الإنزعاجات الصحية والمخاطر التي قد تحصل خلال الحمل وكيفية التعامل معها
 - أهم العلامات والحالات المثيرة للقلق عند الأم الحامل وذوات الإحتياجات الخاصة
 - الحمل في سن المراهقة أو في عمر متقدم
 - نمط حياة الحامل: التدخين، الكحول، الرياضة وغيره
 - الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات
 - أعراض المخاض والإعتناء بالصحة بعد الولادة
 - أهمية مشاركة الرجل خلال مراحل الحمل
- **قراءة قصة دلال** - الوقاية خلال الحمل من قبل المشاركات ثم مناقشتها مع المدرب (١٠ دقائق)



- **عمل مجموعات (٢٠ دقيقة):** يتم تقسيم المشاركات إلى ٤ مجموعات. تقوم كل مجموعة فيما بينها بقراءة ومناقشة المواضيع الواردة في قصة دلال ومحاضرة الدليل التدريبي حول الوقاية خلال فترة الحمل، وذلك على الشكل التالي:
 - **المجموعة ١:** دلائل الحمل، نمط الحياة أثناء الحمل وأهمية مشاركة الزوج
 - **المجموعة ٢:** الزيارات الدورية إلى الطبيب خلال مراحل الحمل المختلفة (قبل، أثناء، بعد) وأهم الفحوصات الطبية
 - **المجموعة ٣:** أهم الإنزعاجات والمخاطر والإحتياجات الصحية التي تحصل خلال الحمل وكيفية التعامل معها
 - **المجموعة ٤:** الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات، أعراض المخاض والإعتناء بالصحة بعد الولادة
 - **المجموعة ٥:** أهم العلامات والحالات المثيرة للقلق عند الأم الحامل وذوات الإحتياجات الخاصة
- **عرض عمل المجموعات.** المدرب يلخص، يصوّب ويبيّن الأفكار عند عدم وضوحها (٢٠ دقيقة)
- **إجراء إختبار ما بعد التدريب** لتقييم مدى إستفادة المشاركات من الحصة – الملحق رقم ١ (١٠ دقائق)
- **إجراء تقييم اللقاء التدريبي** – ملحق رقم ٢ (٥ دقائق)
- **إختتام الحصة** من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع (١٠ دقائق):
 - أهم دلائل الحمل وكيفية التعامل مع الإنزعاجات الشائعة وأهم دلائل المخاض
 - أهمية الزيارات الدورية للطبيب بهدف متابعة صحة الأم والجنين والفحوصات التي تجرى في كل مرحلة من الحمل
 - الحالات المثيرة للقلق أثناء الحمل، مضاعفاتها وطرق الرعاية مثل ضغط الدم، السكري، الإلتهابات، الحمل في عمر المراهقة أو في سن متقدم
 - نصائح حول التدخين، الكحول، الأدوية والرياضة أثناء الحمل
 - أهمية الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات وتأثير ذلك على حياة الأم والجنين
 - أهمية مشاركة الزوج خلال مراحل الحمل المختلفة

١.٣. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل – النظافة الشخصية (١)

الموضوع: التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل – النظافة الشخصية

الفئة المستهدفة: نساء من كافة الأعمار لا يقرأن أو يكتبن (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و٣٠ مشاركة). يفضل أن يكن قد شاركن سابقاً في حصة التوعية حول «الوقاية خلال فترة الحمل بشكل عام»

الوقت اللازم: ١٣٥ دقيقة (ساعتين وربع) تتضمن ١٥ دقيقة إستراحة

المواد اللازمة: صور توضيحية

الهدف العام: زيادة الوعي العام حول موضوع أهمية النظافة الشخصية للمرأة الحامل عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي لم يحصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة، وكيفية تحقيق ذلك من خلال القيام بالممارسات المناسبة.

الأهداف الخاصة:

- التعرف إلى ماهية النظافة الشخصية وأهميتها خلال فترة الحمل
- التعرف إلى أعضاء الجسم وكيفية الإعتناء بنظافة كل منها والمخاطر المحتملة في حال الإهمال

الأهداف التعليمية:

من المتوقع في نهاية الحصة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصة قادرات على:

- تحديد سبب أهمية النظافة الشخصية خصوصاً للمرأة الحامل
- تعداد ٣ من أعضاء الجسم وكيفية الإعتناء بنظافتهم ومخاطر أي إهمال في ذلك
- تعداد ٣ عادات حياتية على صعيد النظافة الشخصية لحماية الحامل نفسها خلال فترة الحمل

خطوات الحصة

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد (١٠ دقائق):** تعريف بالإسهم والعمل والوضع العائلي والهوايات. ثم لعبة «سرد القصص» حيث يقوم المدرب بسرد الجملة الأولى من قصة ثم يتوقف. تقوم المشاركة التي على يساره بإكمال القصة بما يراه مناسباً من كلمات وهكذا... الخ حتى آخر مشاركة التي تقوم بإنهاء ما بدأ سرده الشخص الأول. مثلاً: يقول المدرب: رأيت أرنب تحت الشجرة. المشاركة

الأولى: يبحث عن الطعام. المشاركة الثانية: بجانبه الثعلب مختبراً وسط العشب، وهكذا حتى إنهاء القصة من قبل المشاركة الأخيرة. المواد اللازمة: ساعة لضبط الوقت

- إجراء **إختبار ما قبل التدريب** شفهيًا لتقييم معلومات المشاركات حول النظافة الشخصية خلال فترة الحمل من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- إجراء **عصف ذهني** من خلال طرح الأسئلة التالية: لماذا النظافة الشخصية مهمة للمرأة الحامل؟ ما هي أعضاء الجسم الواجب الإهتمام بها؟ ماذا تعرفين عن طرق النظافة الشخصية الواجب إتباعها لأعضاء الجسم؟ يجمع المدرب المعلومات دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (١٠ دقائق).
- **التحدث إلى المشاركات** (٣٠ دقيقة) حول المواضيع التالية مع الإستعانة بالصور التوضيحية:
 - أهمية النظافة الشخصية للمرأة الحامل
 - كيفية الإعتناء بنظافة الجسم، اليدين، الأسنان، القدمين، الشعر، المهبل ومخاطر الإهمال
 - ممارسات النظافة الحياتية الواجبة على الحامل لحماية نفسها
 - إختبار النظافة الشخصية

إختبار النظافة الشخصية - صح أم خطأ		
خطأ	صح	من الضروري إستعمال مزيل الرائحة (deodorant) عند التعرق
خطأ	صح	عند غسل الشعر، من الضروري فرك فروة الرأس باللاظفر كي تحسلي على النتيجة المرجوة
خطأ	صح	رش بودرة الاطفال على القدمين قبل انتعال الجوارب يساعد على امتصاص الرطوبة
خطأ	صح	الجوارب القطنية او المصنوعة من مادة النايلون تساهمان في مستوى ممائل من الرطوبة في القدمين
خطأ	صح	يمكنك تشارك قلم الكحل وأحمر الشفاه مع الأقارب (الأم، الأخت، بنات العم) فقط

خطأ	صح	مسح إبرة الوشم بالسبيرتو كافٍ لتعقيمها قبل استعمالها على شخص آخر
خطأ	صح	يجب غسل الوجه في الصباح والمساء واستعمال منشفة قطنية خاصة للوجه وتغييرها بشكل يومي
خطأ	صح	الطريقة الفعالة في تنظيف الاسنان هي وضع فرشاة الأسنان على زاوية ٤٥ درجة مع اللثة وتحريك الفرشاة من اسفل الاسنان باتجاه اللثة
خطأ	صح	يجب غسل المهبل من الخارج بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية كل يوم
خطأ	صح	لا يجب غسل المهبل من الداخل
خطأ	صح	يجب استعمال الفوطه اليومية (٣-٤ في اليوم) لامتصاص التعرق والافرازات
خطأ	صح	عند التبول، يجب مسح المهبل من الخلف إلى الامام

الإجابات الصحيحة

اختبار النظافة الشخصية - صح أم خطأ		
خطأ	صح	من الضروري إستعمال مزيل الرائحة (deodorant) عند التعرق
خطأ	صح	عند غسل الشعر، من الضروري فرك فروة الرأس بالاضافر كي تحسلي على النتيجة المرجوة
خطأ	صح	رش بودرة الاطفال على القدمين قبل انتعال الجوارب، يساعد على امتصاص الرطوبة
خطأ	صح	الجوارب القطنية اوالمصنوعة من مادة النايلون تساهمان في مستوى مماثل من الرطوبة في القدمين
خطأ	صح	يمكنك تشارك قلم الكحل وأحمر الشفاه مع الأقارب (الأم، الأخت، بنات العم) فقط

خطأ	صح	مسح إبرة الوشم بالسبيرتو كافٍ لتعقيمها قبل استعمالها على شخص آخر
خطأ	صح	يجب غسل الوجه في الصباح والمساء واستعمال منشفة قطنية خاصة للوجه وتغييرها بشكل يومي
خطأ	صح	الطريقة الفعالة في تنظيف الاسنان هي بوضع فرشاة الأسنان بزاوية ٤٥ درجة مع اللثة وتحريك الفرشاة من اسفل الاسنان باتجاه اللثة
خطأ	صح	يجب غسل المهبل من الخارج بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية كل يوم
خطأ	صح	لا يجب غسل المهبل من الداخل
خطأ	صح	يجب استعمال الفوطه اليومية (٣-٤ في اليوم) لامتصاص التعرق والافرازات
خطأ	صح	عند التبول، يجب مسح المهبل من الخلف إلى الامام

• إستراحة (١٥ دقيقة)

- **مناقشة النشاط** وعرض الرسائل التوعوية من قبل المشاركات. المدرب يلخص، يصوّب ويبيّن الأفكار عند عدم وضوحها (١٠ دقائق)
- إجراء **إختبار ما بعد التدريب** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- إجراء **تقييم اللقاء التدريبي** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في النموذج (ملحق رقم ٢) ويقوم المدرب بإختيار المشاركات للإجابة بشكل عشوائي. (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع (١٠ دقائق):**
 - على المرأة الحامل أن تبذل المزيد من الجهد للإهتمام بالنظافة الشخصية خلال فترة الحمل لأن أي اهمال يعرضها لكثير من الأمراض
 - تشمل النظافة الشخصية نظافة اليدين، الأسنان، القدمين، الشعر، المهبل والجسم وكيفية الإهتمام بكل من هذه الأعضاء
 - عدم مشاركة الأغراض الشخصية مع أي شخص

١.٤. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل – النظافة الشخصية (٢)

الموضوع: التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل – النظافة الشخصية

الفئة المستهدفة: يقرأ ويكتب من كافة الأعمار (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و ٣٠ مشاركة). يفضل أن يكن قد شارك سابقاً في حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل بشكل عام

الوقت اللازم: ١٣٥ دقيقة (ساعتين وربع) تتضمن ١٥ دقيقة إستراحة

المواد اللازمة: لوح قلاب، عدة ألوان من أقلام اللوح القلاب، صور توضيحية، laptop ، LCD ، ملف لكل مشاركة يحتوي على: نسخة من محاضرة «دليل تدريبي حول النظافة الشخصية خلال فترة الحمل»، أوراق بيضاء وأقلام.

الهدف العام: زيادة الوعي العام حول موضوع أهمية النظافة الشخصية للمرأة الحامل عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي حصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة، وكيفية تحقيق ذلك من خلال القيام بالممارسات المناسبة.

الأهداف الخاصة:

- التعرف إلى ماهية النظافة الشخصية وأهميتها خلال فترة الحمل
- التعرف إلى أعضاء الجسم وكيفية الإعتناء بنظافة كل منها والمخاطر المحتملة في حال الإهمال

الأهداف التعليمية:

من المتوقع في نهاية الحصّة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصّة قادرات على:

- تحديد سبب أهمية النظافة الشخصية خصوصاً للمرأة الحامل
- تعداد ٣ من أعضاء الجسم وكيفية الإعتناء بنظافتهم ومخاطر أي إهمال في ذلك
- تعداد ٣ عادات حياتية على صعيد النظافة الشخصية لحماية الحامل نفسها خلال فترة الحمل

خطوات الحصة:

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد (١٠ دقائق):** تعريف بالإسم والعمل والوضع العائلي والهوايات. ثم لعبة «لوحة الاسم» حيث يقوم المدرب بتزويد المشاركات ببطاقات ليكتبن اسمهن، ما يفضلنه من

النشاطات والأكلات والألوان والهوايات وغيرها. بعد ذلك تقوم كل مشاركة بتعليق البطاقة بشكل واضح على ثيابها باعتبارها هوية تمثل شخصيتها. المواد اللازمة: قلم، بطاقات قابلة للتعليق على الثياب، ساعة لضبط الوقت

- إجراء **إختبار ما قبل التدريب** لتقييم معلومات المشاركات حول النظافة الشخصية خلال فترة الحمل - نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات - الملحق رقم ١ (١٠ دقائق)
- إجراء **عصف ذهني** من خلال طرح الأسئلة التالية: لماذا النظافة الشخصية مهمة للمرأة الحامل؟ ما هي أعضاء الجسم الواجب الإهتمام بها؟ ماذا تعرفين عن طرق النظافة الشخصية الواجب إتباعها لأعضاء الجسم؟ يجمع المدرب المعلومات عبر كتابة الإجابات على اللوح القلاب دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (٢٠ دقيقة).
- **عرض محاضرة** «دليل تدريبي حول النظافة الشخصية خلال فترة الحمل» PowerPoint presentation (٢٠ دقيقة) والتي تشمل المواضيع التالية:
 - أهمية النظافة الشخصية للمرأة الحامل
 - كيفية الإعتناء بنظافة الجسم، اليدين، الأسنان، القدمين، الشعر، المهبل ومخاطر الإهمال
 - ممارسات النظافة الحياتية الواجبة على الحامل لحماية نفسها
 - إختبار النظافة الشخصية

إختبار النظافة الشخصية - صح أم خطأ		
خطأ	صح	من الضروري إستعمال مزيل الرائحة (deodorant) عند التعرق
خطأ	صح	عند غسل الشعر، من الضروري فرك فروة الرأس بالاضافر كي تحسني على النتيجة المرجوة
خطأ	صح	رش بودرة الاطفال على القدمين قبل انتعال الجوارب يساعد على امتصاص الرطوبة
خطأ	صح	الجوارب القطنية او المصنوعة من مادة النايلون تساهمان في مستوى مماثل من الرطوبة في القدمين
خطأ	صح	يمكنك تشارك قلم الكحل وأحمر الشفاه مع الأقارب (الأم، الأخت، بنات العم) فقط

خطأ	صح	مسح إبرة الوشم بالسبيرتو كافٍ لتعقيمها قبل استعمالها على شخص آخر
خطأ	صح	يجب غسل الوجه في الصباح والمساء واستعمال منشفة قطنية خاصة للوجه وتغييرها بشكل يومي
خطأ	صح	الطريقة الفعالة في تنظيف الاسنان هي وضع فرشاة الأسنان على زاوية ٤٥ درجة مع اللثة وتحريك الفرشاة من اسفل الاسنان باتجاه اللثة
خطأ	صح	يجب غسل المهبل من الخارج بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية كل يوم
خطأ	صح	لا يجب غسل المهبل من الداخل
خطأ	صح	يجب استعمال الفوطه اليومية (٣-٤ في اليوم) لامتصاص التعرق والافرازات
خطأ	صح	عند التبول، يجب مسح المهبل من الخلف إلى الامام

الإجابات الصحيحة

اختبار النظافة الشخصية - صح أم خطأ		
خطأ	صح	من الضروري إستعمال مزيل الرائحة (deodorant) عند التعرق
خطأ	صح	عند غسل الشعر، من الضروري فرك فروة الرأس بالاضافر كي تحسلي على النتيجة المرجوة
خطأ	صح	رش بودرة الاطفال على القدمين قبل انتعال الجوارب، يساعد على امتصاص الرطوبة
خطأ	صح	الجوارب القطنية اوالمصنوعة من مادة النايلون تساهمان في مستوى مماثل من الرطوبة في القدمين
خطأ	صح	يمكنك تشارك قلم الكحل وأحمر الشفاه مع الأقارب (الأم، الأخت، بنات العم) فقط

خطأ	صح	مسح إبرة الوشم بالسبيرتو كافٍ لتعقيمها قبل استعمالها على شخص آخر
خطأ	صح	يجب غسل الوجه في الصباح والمساء واستعمال منشفة قطنية خاصة للوجه وتغييرها بشكل يومي
خطأ	صح	الطريقة الفعالة في تنظيف الاسنان هي بوضع فرشاة الأسنان بزاوية ٤٥ درجة مع اللثة وتحريك الفرشاة من اسفل الاسنان باتجاه اللثة
خطأ	صح	يجب غسل المهبل من الخارج بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية كل يوم
خطأ	صح	لا يجب غسل المهبل من الداخل
خطأ	صح	يجب استعمال الفوطه اليومية (٣-٤ في اليوم) لامتصاص التعرق والافرازات
خطأ	صح	عند التبول، يجب مسح المهبل من الخلف إلى الامام

• إستراحة (١٥ دقيقة)

- **مناقشة النشاط** وعرض الرسائل التوعوية من قبل المشاركات. المدرب يلخص، يصوّب وييسّط الأفكار عند عدم وضوحها (١٠ دقائق)
- إجراء **إختبار ما بعد التدريب** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- إجراء **تقييم اللقاء التدريبي** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في النموذج (ملحق رقم ٢) ويقوم المدرب بإختيار المشاركات للإجابة بشكل عشوائي. (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع** (١٠ دقائق):
 - على المرأة الحامل أن تبذل المزيد من الجهد للإهتمام بالنظافة الشخصية خلال فترة الحمل لأن أي إهمال يعرضها لكثير من الأمراض
 - تشمل النظافة الشخصية نظافة اليدين، الأسنان، القدمين، الشعر، المهبل والجسم وكيفية الإهتمام بكل من هذه الأعضاء
 - عدم مشاركة الأغراض الشخصية مع أي شخص

1.5. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل – سلامة الغذاء (1)

الموضوع: التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل – سلامة الغذاء

الفئة المستهدفة: نساء من كافة الأعمار لا يقرأن أو يكتبن (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و٣٠ مشاركة). يفضل

أن يكن قد شاركن سابقاً في حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل بشكل عام

الوقت اللازم: ١٣٥ دقيقة (ساعتين وربع) تتضمن ١٥ دقيقة إستراحة

المواد اللازمة: صور توضيحية

الهدف العام: زيادة الوعي العام حول موضوع سلامة الغذاء خلال فترة الحمل عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي لم يحصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة، بأهمية المعرفة حول العادات الغذائية الصحيحة للعوامل من خلال الهرم الغذائي وأهمية المغذيات لنمو الجنين.

الأهداف الخاصة:

- التعرف على الهرم الغذائي (تفصيل مجموعات الهرم الغذائي وفوائد كل منها: النشويات، الخضار، الفاكهة، اللحوم والبقوليات، الحليب ومشتقاته، السكريات والدهون وتعريف بالمغذيات)
- تحديد عدد الوجبات اليومية، أهمية كل وجبة من وجبات اليوم وإعطاء بعض الامثلة عن وجبات منزلية متكاملة من الناحية الغذائية
- تحديد التوصيات الرئيسية لسلامة غذاء المرأة الحامل

الأهداف التعليمية:

من المتوقع في نهاية الحصّة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصّة قادرات على:

- تسمية ٣ أساسيات للعادات الغذائية الصحية خلال فترة الحمل
- تعداد مجموعات الهرم الغذائي
- تعداد محتويات الأطعمة في وجبة متوازنة
- تعداد ٣ مصادر خطر على غذاء المرأة الحامل
- تعداد ٣ طرق لخلق أجواء مزعجة للبكتيريا
- تسمية ٣ توصيات للحفاظ على سلامة الغذاء

- تعداد ٣ محظورات على المرأة الحامل تجنبها للحفاظ على سلامة غذائها

خطوات الحصة:

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد** (١٠ دقائق) لعبة «الإقرار بالذات» حيث يطرح المدرب أسئلة عامة على المشاركات. تقف كل مشاركة تنطبق عليها الأسئلة وتقوم بالتعريف عن الإسم والعمل والوضع العائلي والهوايات ويصفق الجميع. مثلاً: من يرتدي قبعة حمراء؟ من يحب لعبة الكرة؟ من يحب الخياطة؟ المواد اللازمة: ساعة لضبط الوقت
- **إجراء إختبار ما قبل التدريب** شفهيًا لتقييم معلومات المشاركات حول سلامة الغذاء خلال فترة الحمل من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- **إجراء عصف ذهني** من خلال طرح الأسئلة التالية: ماذا تعرفين عن مكونات الغذاء المتوازن خلال فترة الحمل؟ هل تعرفين ما هو الهرم الغذائي؟ عددي طرق الحفاظ على غذاء سليم خالي من البكتيريا. يجمع المدرب المعلومات دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (١٠ دقائق).
- **التحدث إلى المشاركات** (٣٠ دقيقة) حول المواضيع التالية مع الإستعانة بالصور التوضيحية:
 - العادات الغذائية الصحية خلال فترة الحمل
 - الهرم الغذائي ومجموعاته
 - نماذج وجبات متوازنة للمرأة الحامل
 - المغذيات الضرورية لجسم المرأة الحامل
 - مصادر الخطر على سلامة الغذاء
 - توصيات تنظيف، طهو وحفظ الطعام وكيفية خلق أجواء مزعجة للبكتيريا
- **نشاطات** ضمن عرض المحاضرة – ممكن الإختيار منها حسب الوقت ونوعية مجموعة المشاركات:
 - وضع صورة A3 فارغة من المضمون للهرم الغذائي (استعمال رسم الهرم الغذائي القديم وذلك لسهولة شرحه للفئة المستهدفة). تتم تعبئة صورة الهرم الغذائي باسماء مجموعات الهرم الغذائي مع اعطاء امثلة وشرح مفصل لأهمية كل مجموعة للحصول على وجبة متكاملة ووجوب اختيار نوع من الطعام من كل طبقة في الهرم الغذائي. كما

يشار إلى أهمية تناول ٥ وجبات (٣ أساسيات ووجبتين خفيفتين) وشرب ٨ أكواب من المياه او السوائل المغيدة يوميا مثل اللبن العيران، الشورباء، عصير الفاكهة أو عصير الخضار الطازج
 تصنيف الأطعمة التالية المبينة في الجدول أدناه إلى وجبات «متكاملة» أو «غير متكاملة»

نوي (Nouille)	فاهيتا محضرة في المنزل	بازيلا/جزر مع لحمة وأرز مفلفل
لازانيا باللحم والخضار	منقوشة زعتر أو جبنة مع خضار	معكرونة بحليب
دجاج مقلي مع بطاطا	بيتزا	رشتا مع ضلع سلق متبل
دجاج مشوي على الفحم مع بطاطا مقلية وسلطة	همبرغر مع بطاطا	فول مدمس مع حاشيته
فاهيتا محضرة في المطعم	مجدة مع سلطة	برغل ببندورة

نشاط توضيحي للهرم الغذائي للحامل وعدد الحصص الموصى بها من كل مجموعة من خلال الجدول التالي:

الحبوب والنشويات: ٦ حصص	الحصة: ¼ رغيف خبز، ½ كوب من الأرز، المعكرونة، أو البرغل المطبوخ
الفواكه: ٤ حصص	الحصة: اي نوع من الفاكهة ذات الحجم المتوسط أو نصق كوب عصير
الخضار: ٥ حصص	الحصة: كوبين من الخضار الورقية الطازجة أو كوب من الخضار المطبوخة أو الخضار الأخرى
اللحوم والبروتينات: ٦ حصص	الحصة: ٣٠ غرام من اللحم (حجم علبة الكبريت) او ربع كوب من البقوليات
الحليب ومشتقاته: ٣ حصص	الحصة: ٢٤٠ ملل من الحليب أو اللبن ، ٢ ملعقة طعام لبنة ، شريحة من الجبنة

احضار بعض الاطباق والاكواب المنزلية الشائعة من مختلف الاحجام وسؤال المشاركات عن تقدير الكمية التي يمكن وضعها فيها وبالتالي قياس الحصص الموصى بها) احضار كوب للقياس من اجل المقارنة)

- نشاط توضيح المغذيات ذات الأهمية للسيدة الحامل، مطابقة المغذيات مع تأثيرها على الجسم، وبعض الاطعمة الغنية بهذه المغذيات

المغذيات	الوظيفة	المصادر الغنية
البروتينات	بناء العضلات ، الرحم، خلايا الدم، وانسجة الجنين	اللحوم والبقوليات و المكسرات
حامض الفوليك	بناء أنسجة البروتين والحماية من العيوب الخلقية مثل سنسنة مشقوقة (مرض ولادي يتميز بشق في العمود الفقري) التي تحدث في بداية الحمل التشديد على تناوله حتى قبل الحمل	البقوليات، الكبد، الحمضيات، الخضار الورقية الخضراء، و المكسرات المجففة غير المملحة
الحديد	صناعة خلايا الدم للأم والطفل. من الصعب تأمين الحديد من الطعام فقط لذلك من الافضل أخذ مكملات الحديد.	الكبد، اللحوم، البقوليات، المكسرات المجففة غير المملحة، الحبوب الكاملة، الخضار الورقية الخضراء
الفيتامين C	يعزز امتصاص الحديد	الحمضيات، الخضار مثل البندورة، الفليفلة، البقدونس
الكالسيوم	بناء العظام. اذا لم يتم الحصول عليه من خلال الطعام أو المكملات، يؤخذ الكالسيوم من عظام الأم.	الحليب ومشتقاته، المكسرات والبذور خاصة اللوز والسمنسم
الفيتامين D	يعزز امتصاص الكالسيوم	الحليب المدعم، الكبد، صفار البيض التعرض للشمس يساهم في تصنيع الفيتامين D في الجسم

- نشاط مطابقة التصرفات الخطرة مع النتائج

التصرفات الخطرة	النتائج
التدخين وشرب الكحول	تشوهات عند الجنين
تناول اللحوم النيئة أو غير المطبوخة كلياً، البيض النيء، الحليب غير المبستر	تعرض الأم والجنين لبعض الميكروبات المؤذية
الاكثار من تناول الملح	احتقان الماء في الجسم وارتفاع الضغط

زيادة في الوزن	الاكثار من المأكولات المقلية والدسمة
تدني امتصاص الجسم للحديد	الاكثار من شرب الشاي والقهوة

○ لعبة العلب الثلاث للسلامة الغذائية

- وضع ٣ علب (واحدة للطعام الذي يجب ان يبقى ساخناً، واحدة للطعام الذي يجب أن يبقى بارداً، وواحدة للطعام الذي يمكن بقاءه على درجة حرارة الغرفة)
- اعطاء المشاركات صور او اسماء لمختلف الاطعمة والطلب منهم وضع الصور او الاسماء في العلب الثلاث
- امثلة عن بعض الاطعمة: حليب بودرة، حليب طازج، بيض مسلوق، عرنوس ذرة طازج، بطيخة صفراء كاملة، يخنة كفتة وبطاطا، رز بحليب، خبز صاج، خبز بحليب، لازانيا نباتية، تفاح، كوكيز، كبيس، خردل، مربى، بطاطا شيبس، سكر، نمورة، كاتو فورنوار، حلاوة، الخ

الإجابات الصحيحة

الطعام الذي يجب ان يبقى ساخناً	الطعام الذي يجب أن يبقى بارداً	الطعام الذي يمكن إبقاؤه على درجة حرارة الغرفة
حليب طازج بيض مسلوق يخنة كفتة وبطاطا لازانيا نباتية	رز بحليب خبز بحليب نمورة كاتو فورنوار	حليب بودرة خبز صاج بطاطا شيبس عرنوس ذرة طازج بطيخة صفراء كاملة سكر
تفاح كوكيز كبيس خردل مربى حلاوة		

○ نشاط لمن تحضير الطعام

لمن حامل وتريد ان تحضر التبولة والدجاج المشوي مع البطاطا في الفرن

- ما هي المكونات التي تحتاجها لمن؟
- ما هي الاماكن المعرضة للاوساخ في المطبخ؟

- ماذا يجب أن تفعل لمي قبل تحضير الطعام؟
- كيف يجب أن تحضر التبولة؟
- كيف يجب أن تحضر الدجاج والبطاطا؟ وماذا تفعل بعد طبخها؟

الإجابات الصحيحة

- المكونات التي تحتاجها لمي: بقدونس، بندورة، نعنع، بصل، حامض، دجاج نيء، بطاطا
- الاماكن المعرضة للاوساخ في المطبخ: طاولة المطبخ، ادوات واوعية تحضير الطعام
- قبل تحضير الطعام، على لمي: غسل يديها، تنظيف طاولة الطعام واستعمال ادوات واوعية نظيفة لتحضير الطعام، وضع الدجاج النيء في البراد لحين طهيها
- طريقة تحضير التبولة: غسل كل الخضار قبل فرمها او تقطيعها، وضع خضار التبولة في البراد كي تحافظ على نضارتها
- طريقة تحضير الدجاج والبطاطا: نقع الدجاج النيء في الخل بهدف تقليل البكتيريا الضارة ومنع تزنخ الدجاج، غسل وتقشير وتقطيع البطاطا، طهي الدجاج والبطاطا في الفرن والتأكد من عدم وجود اي انسجة زهرية اللون غير ناضجة قبل اكله، اكل الدجاج فور الانتهاء من طهيها او ابقائه ساخناً في الفرن على درجة حرارة معتدلة لحين تناوله، وضع بقايا الدجاج والبطاطا المشوية في البراد في غضون ساعتين.
- لعبة سلامة الغذاء

اختبار سلامة الغذاء

خطأ	صح	يجب شطف اليدين بالماء والصابون قبل البدء في تحضير الطعام
خطأ	صح	من الممكن إبقاء الطعام المطهو على المنضدة لمدة أربع ساعات قبل وضعه في البراد
خطأ	صح	من الممكن التعرف الى وجود البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي من خلال رائحة الطعام
خطأ	صح	بعد لمس اللحوم النيئة، يجب مسح اليدين في قطعة قماشية قبل لمس أية أطعمة أخرى

خطأ	صح	يجب تسخين الحليب الطازج قبل شربه
خطأ	صح	عند تقطيع الطعام، يجب فصل اللحوم النيئة عن الخضار
خطأ	صح	يجب تخزين البيض في في البراد في الكرتون الأصلي
خطأ	صح	يؤدي وضع الطعام في قسم التجميد في البراد الى قتل البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي
خطأ	صح	من الممكن أكل الخضار والفاكهة الجاهزة للأكل من السوبرماركت مثل السلطات

الإجابات الصحيحة

اختبار: سلامة الغذاء		
خطأ	صح	يجب شطف اليدين بالماء والصابون قبل البدء في تحضير الطعام
خطأ	صح	من الممكن إبقاء الطعام المطهو على المنضدة لمدة أربع ساعات قبل وضعه في البراد
خطأ	صح	من الممكن التعرف الى وجود البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي من خلال رائحة الطعام
خطأ	صح	بعد لمس اللحوم النيئة، يجب مسح اليدين في قطعة قماشية قبل لمس أية أطعمة أخرى
خطأ	صح	يجب تسخين الحليب الطازج قبل شربه
خطأ	صح	عند تقطيع الطعام، يجب فصل اللحوم النيئة عن الخضار
خطأ	صح	يجب تخزين البيض في في البراد في الكرتون الأصلي
خطأ	صح	يؤدي وضع الطعام في قسم التجميد في البراد الى قتل البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي
خطأ	صح	من الممكن أكل الخضار والفاكهة الجاهزة للأكل من السوبرماركت مثل السلطات

● إستراحة (١٥ دقيقة)

- **مناقشة النشاطات** وعرض الرسائل التوعوية الواردة خلال حصة التوعية من قبل المشاركات. المدرب يلخص، يصبّو ويبيّن الأفكار عند عدم وضوحها (١٠ دقائق)
- إجراء **إختبار ما بعد التدريب** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- إجراء **تقييم اللقاء التدريبي** بشكل شفهي من خلال طرح الأسئلة الواردة في النموذج (ملحق رقم ٢) ويقوم المدرب بإختيار المشاركات للإجابة بشكل عشوائي. (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة** من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع (١٠ دقائق):
 - تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن والمغذيات لتأمين حاجيات نمو الجنين
 - تأمين حاجات الأم والجنين تكون باختيار مجموعة متنوّعة ومتوازنة من الأطعمة المغذية
 - التعرف إلى الهرم الغذائي والحفاظ على التوازن، الإعتدال والتنوع
 - تجنب مصادر الخطر للحصول على غذاء صحي سليم نظيف وخالي من البكتيريا الضارة
 - التعرف إلى كيفية خلق أجواء مزعجة للبكتيريا من أجل التقليل من إنتشارها، وقف نموها وتكاثرها أو قتلها
 - إتباع توصيات سلامة الغذاء: التنظيف، الفصل، الطهو لدرجات حرارة آمنة والتبريد
 - الإهتمام بنظافة اليدين وأواني الطهي

١.٦. مخطط حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل – سلامة الغذاء (٢)

الموضوع: التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل – سلامة الغذاء

الفئة المستهدفة: نساء يقرأن ويكتبن من كافة الأعمار (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و٣٠ مشاركة). يفضل أن يكن قد شاركن سابقاً في حصة التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل بشكل عام

الوقت اللازم: ١٣٥ دقيقة (ساعتين وربع) تتضمن ١٥ دقيقة إستراحة

المواد اللازمة: صور توضيحية

الهدف العام: زيادة الوعي العام حول موضوع سلامة الغذاء خلال فترة الحمل عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي حصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة،

بأهمية المعرفة حول العادات الغذائية الصحيحة للحوامل من خلال الهرم الغذائي وأهمية المغذيات لنمو الجنين.

الأهداف الخاصة:

- التعرف على الهرم الغذائي (تفصيل مجموعات الهرم الغذائي وفوائد كل منها: النشويات، الخضار، الفاكهة، اللحوم والبقوليات، الحليب ومشتقاته، السكريات والدهون وتعريف بالمغذيات)
- تحديد عدد الوجبات اليومية، أهمية كل وجبة من وجبات اليوم وإعطاء بعض الامثلة عن وجبات منزلية متكاملة من الناحية الغذائية
- تحديد التوصيات الرئيسية لسلامة غذاء المرأة الحامل

الأهداف التعليمية:

- من المتوقع في نهاية الحصّة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصّة قادرات على:
- تسمية ٣ أساسيات للعادات الغذائية الصحية خلال فترة الحمل
 - تعداد مجموعات الهرم الغذائي
 - تعداد محتويات الأطعمة في وجبة متوازنة
 - تعداد ٣ مصادر خطر على غذاء المرأة الحامل
 - تعداد ٣ طرق لخلق أجواء مزعجة للبكتيريا
 - تسمية ٣ توصيات للحفاظ على سلامة الغذاء
 - تعداد ٣ محظورات على المرأة الحامل تجنبها للحفاظ على سلامة غذائها

خطوات الحصّة:

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد** (١٠ دقائق): لعبة «إذا» التي تحتاج تحضير مسبق من قبل المدرب لبعض البطاقات التي تحتوي على أسئلة مثل: إذا كنت قادرة على الذهاب إلى أي بلد في العالم، أين تذهبين؟ إذا كان بإمكانك مشاهدة الفيلم المفضل لديك الآن، ماذا سيكون؟ ع. إذا كان بإمكانك التحدث إلى أي شخص في العالم، من سيكون؟ إذا كان بإمكانك تغيير أي شيء في نفسك، ماذا سيكون؟ توزع البطاقات على المشاركات ويطلب منهن التعريف بالإسم والعمل والوضع العائلي

والهوايات ثم الإجابة على السؤال الوارد في البطاقة. المواد اللازمة: بطاقات الأسئلة وسلعة لضبط الوقت

- إجراء **إختبار ما قبل التدريب** لتقييم معلومات المشاركات حول سلامة الغذاء خلال فترة الحمل – نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات – الملحق رقم ١ (١٠ دقائق)
- إجراء **عصف ذهني** من خلال طرح الأسئلة التالية: ماذا تعرفين عن مكونات الغذاء المتوازن خلال فترة الحمل؟ هل تعرفين ما هو الهرم الغذائي؟ عددي طرق الحفاظ على غذاء سليم خالي من البكتيريا. يجمع المدرب المعلومات عبر كتابة الإجابات على اللوح القلاب دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (٢٠ دقيقة).
- **عرض محاضرة** «دليل تدريبي حول سلامة الغذاء خلال فترة الحمل» PowerPoint presentation (٢٠ دقيقة) والتي تشمل المواضيع التالية:
 - العادات الغذائية الصحية خلال فترة الحمل
 - الهرم الغذائي ومجموعاته
 - نماذج وجبات متوازنة للمرأة الحامل
 - المغذيات الضرورية لجسم المرأة الحامل
 - مصادر الخطر على سلامة الغذاء
 - توصيات تنظيف، طهو وحفظ الطعام وكيفية خلق أجواء مزعجة للبكتيريا
- **عمل مجموعات** (٢٠ دقيقة): يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات. تقوم كل مجموعة فيما بينها بالإجابة على الأسئلة الواردة في الأنشطة التالية – ممكن الإختيار من النشاطات حسب الوقت ونوعية مجموعة المشاركات:
 - وضع صورة A3 فارغة من المضمون للهرم الغذائي (استعمال رسم الهرم الغذائي القديم وذلك لسهولة شرحه للفئة المستهدفة). تتم تعبئة صورة الهرم الغذائي باسماء مجموعات الهرم الغذائي مع اعطاء امثلة وشرح مفصل لأهمية كل مجموعة للحصول على وجبة متكاملة ووجوب اختيار نوع من الطعام من كل طبقة في الهرم الغذائي. كما يشار إلى أهمية تناول ٥ وجبات (٣ أساسيات ووجبتين خفيفتين) وشرب ٨ أكواب من المياه او السوائل المفيدة يوميا مثل اللبن العيران، الشورباء، عصير الفاكهة أو عصير الخضار الطازج
 - تصنيف الأطعمة التالية المبينة في الجدول أدناه إلى وجبات «متكاملة» أو «غير متكاملة»

نوي (Nouille)	فاهيئا محضرة في المنزل	بازيلا/جزر مع لحمة وأرز مفلفل
لازانيا باللحم والخضار	منقوشة زعتر أو جبنة مع خضار	معكرونة بحليب
دجاج مقلي مع بطاطا	بيتزا	رشتا مع ضلع سلق متبل
دجاج مشوي على الفحم مع بطاطا مقلية وسلطة	همبرغر مع بطاطا	فول مدمس مع حاشيته
فاهيئا محضرة في المطعم	مجدة مع سلطة	برغل ببندورة

- نشاط توضيحي للهرم الغذائي للحامل وعدد الحصص الموصى بها من كل مجموعة من خلال الجدول التالي

الحبوب والنشويات: ٦ حصص	الحصة: ¼ رغيف خبز، ½ كوب من الأرز، المعكرونة، أو البرغل المطبوخ
الفواكه: ٤ حصص	الحصة: اي نوع من الفاكهة ذات الحجم المتوسط أو نصق كوب عصير
الخضار: ٥ حصص	الحصة: كوبين من الخضار الورقية الطازجة أو كوب من الخضار المطبوخة أو الخضار الأخرى
اللحوم والبروتينات: ٦ حصص	الحصة: ٣٠ غرام من اللحم (حجم علبة الكبريت) أو ربع كوب من البقوليات
الحليب ومشتقاته: ٣ حصص	الحصة: ٢٤٠ ملل من الحليب أو اللبن، ٢ ملعقة طعام لبنة، شريحة من الجبنة

- احضار بعض الاطباق والاكواب المنزلية الشائعة من مختلف الاحجام وسؤال المشاركات عن تقدير الكمية التي يمكن وضعها فيها وبالتالي قياس الحصص الموصى بها) احضار كوب للقياس من اجل المقارنة)
- نشاط توضيح المغذيات ذات الاهمية للسيدة الحامل، مطابقة المغذيات مع تأثيرها على الجسم، وبعض الاطعمة الغنية بهذه المغذيات

المغذيات	الوظيفة	المصادر الغنية
البروتينات	بناء العضلات ، الرحم، خلايا الدم، وانسجة الجنين	اللحوم والبقوليات و المكسرات
حامض الفوليك	بناء أنسجة البروتين والحماية من العيوب الخلقية مثل سنسنة مشقوقة (مرض ولادي يتميز بشق في العمود الفقري) التي تحدث في بداية الحمل التشديد على تناوله حتى قبل الحمل	البقوليات، الكبد، الحمضيات، الخضار الورقية الخضراء، و المكسرات المجففة غير المملحة
الحديد	صناعة خلايا الدم للأم والطفل. من الصعب تأمين الحديد من الطعام فقط لذلك من الافضل أخذ مكملات الحديد.	الكبد، اللحوم، البقوليات، المكسرات المجففة غير المملحة، الحبوب الكاملة، الخضار الورقية الخضراء
الفيتامين C	يعزز امتصاص الحديد	الحمضيات، الخضار مثل البندورة، الفليفلة، البقدونس
الكالسيوم	بناء العظام. اذا لم يتم الحصول عليه من خلال الطعام أو المكملات، يؤخذ الكالسيوم من عظام الأم.	الحليب ومشتقاته، المكسرات والبذور خاصة اللوز والسوسون
الفيتامين د	يعزز امتصاص الكالسيوم	الحليب المدعم، الكبد، صفار البيض التعرض للشمس يساهم في تصنيع الفيتامين D في الجسم

○ نشاط مطابقة التصرفات الخطرة مع النتائج

التصرفات الخطرة	النتائج
التدخين وشرب الكحول	تشوهات عند الجنين
تناول اللحوم النيئة أو غير المطبوخة كلياً، البيض النيء، الحليب غير المبستر	تعرض الأم والجنين لبعض الميكروبات المؤذية
الاكثار من تناول الملح	احتقان الماء في الجسم وارتفاع الضغط
الاكثار من المأكولات المقلية والدسمة	زيادة في الوزن
الاكثار من شرب الشاي والقهوة	تدني امتصاص الجسم للحديد

- لعبة العلب الثلاث للسلامة الغذائية
- وضع ٣ علب (واحدة للطعام الذي يجب ان يبقى ساخناً، واحدة للطعام الذي يجب أن يبقى بارداً، وواحدة للطعام الذي يمكن بقاءه على درجة حرارة الغرفة)
- اعطاء المشاركات صور او اسماء لمختلف الاطعمة والطلب منهم وضع الصور او الاسماء في العلب الثلاث
- امثلة عن بعض الاطعمة: حليب بودرة، حليب طازج، بيض مسلوق، عرنوس ذرة طازج، بطيخة صفراء كاملة، يخنة كفتة وبطاطا، رز بحليب، خبز صاج، خبز بحليب، لازانيا نباتية، تفاح، كوكيز، كبيس، خردل، مربى، بطاطا شيبس، سكر، نمورة، كاتو فورنوار، حلاوة، الخ

الإجابات الصحيحة

الطعام الذي يجب ان يبقى ساخناً	الطعام الذي يجب أن يبقى بارداً	الطعام الذي يمكن إبقاؤه على درجة حرارة الغرفة
حليب طازج	رز بحليب	حليب بودرة
بيض مسلوق	خبز بحليب	خبز صاج
يخنة كفتة وبطاطا	نمورة	بطاطا شيبس
لازانيا نباتية	كاتو فورنوار	عرنوس ذرة طازج
		بطيخة صفراء كاملة
		سكر
		تفاح
		كوكيز
		كبيس
		خردل
		مربى
		حلاوة

نشاط لى تحضير الطعام

لمى حامل وتريد ان تحضر التبولة والدجاج المشوي مع البطاطا في الفرن

- ما هي المكونات التي تحتاجها لى؟
- ما هي الاماكن المعرضة للاوساخ في المطبخ؟
- ماذا يجب أن تفعل لى قبل تحضير الطعام؟
- كيف يجب أن تحضر التبولة؟
- كيف يجب أن تحضر الدجاج والبطاطا؟ وماذا تفعل بعد طبخها؟

الإجابات الصحيحة

- المكونات التي تحتاجها لمن: بقدونس، بندورة، نعنع، بصل، حامض، دجاج نبيء، بطاطا
- الاماكن المعرضة للاوساخ في المطبخ: طاولة المطبخ، ادوات واوعية تحضير الطعام
- قبل تحضير الطعام، على لمن: غسل يديها، تنظيف طاولة الطعام واستعمال ادوات واوعية نظيفة لتحضير الطعام، وضع الدجاج النبيء في البراد لحين طهيه
- طريقة تحضير التبولة: غسل كل الخضار قبل فرمها او تقطيعها، وضع خضار التبولة في البراد كي تحافظ على نضارتها
- طريقة تحضير الدجاج والبطاطا: نقع الدجاج النبيء في الخل بهدف تقليل البكتيريا الضارة ومنع تزنج الدجاج، غسل وتقشير وتقطيع البطاطا، طهي الدجاج والبطاطا في الفرن والتأكد من عدم وجود اي انسجة زهرية اللون غير ناضجة قبل اكله، اكل الدجاج فور الانتهاء من طهيه او ابقائه ساخناً في الفرن على درجة حرارة معتدلة لحين تناوله، وضع بقايا الدجاج والبطاطا المشوية في البراد في غضون ساعتين.
- لعبة سلامة الغذاء



اختبار سلامة الغذاء		
خطأ	صح	يجب شطف اليدين بالماء والصابون قبل البدء في تحضير الطعام
خطأ	صح	من الممكن إبقاء الطعام المطهو على المنضدة لمدة أربع ساعات قبل وضعه في البراد
خطأ	صح	من الممكن التعرف الى وجود البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي من خلال رائحة الطعام
خطأ	صح	بعد لمس اللحوم النيئة، يجب مسح اليدين في قطعة قماشية قبل لمس أية أطعمة أخرى
خطأ	صح	يجب تسخين الحليب الطازج قبل شربه
خطأ	صح	عند تقطيع الطعام، يجب فصل اللحوم النيئة عن الخضار
خطأ	صح	يجب تخزين البيض في البراد في الكرتون الأصلي
خطأ	صح	يؤدي وضع الطعام في قسم التجميد في البراد الى قتل البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي
خطأ	صح	من الممكن أكل الخضار والفاكهة الجاهزة للأكل من السوبرماركت مثل السلطات

الإجابات الصحيحة

اختبار: سلامة الغذاء		
خطأ	صح	يجب شطف اليدين بالماء والصابون قبل البدء في تحضير الطعام
خطأ	صح	من الممكن إبقاء الطعام المطهو على المنضدة لمدة أربع ساعات قبل وضعه في البراد
خطأ	صح	من الممكن التعرف الى وجود البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي من خلال رائحة الطعام

خطأ	صح	بعد لمس اللحوم النيئة، يجب مسح اليدين في قطعة قماشية قبل لمس أية أطعمة أخرى
خطأ	صح	يجب تسخين الحليب الطازج قبل شربه
خطأ	صح	عند تقطيع الطعام، يجب فصل اللحوم النيئة عن الخضار
خطأ	صح	يجب تخزين البيض في البراد في الكرتون الأصلي
خطأ	صح	يؤدي وضع الطعام في قسم التجميد في البراد الى قتل البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي
خطأ	صح	من الممكن أكل الخضار والفاكهة الجاهزة للأكل من السوبرماركت مثل السلطات

• إستراحة (١٥ دقيقة)

- **عرض عمل المجموعات.** المدرب يلخص، يصوّب ويبيّن الأفكار عند عدم وضوحها (٢٠ دقيقة)
- **إجراء إختبار ما بعد التدريب** لتقييم مدى إستفادة المشاركات من الحصة – الملحق رقم ١ (١٠ دقائق)
- **إجراء تقييم اللقاء التدريبي** – ملحق رقم ٢ (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة** من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع (١٠ دقائق):
 - تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن والمغذيات لتأمين حاجيات نمو الجنين
 - تأمين حاجات الأم والجنين تكون باختيار مجموعة متنوّعة ومتوازنة من الأطعمة المغذية
 - التعرف إلى الهرم الغذائي والحفاظ على التوازن، الإعتدال والتنوع
 - تجنب مصادر الخطر للحصول على غذاء صحي سليم نظيف وخالي من البكتيريا الضارة
 - التعرف إلى كيفية خلق أجواء مزعجة للبكتيريا من أجل التقليل من إنتشارها، وقف نموها وتكاثرها أو قتلها
 - إتباع توصيات سلامة الغذاء: التنظيف، الفصل، الطهو لدرجات حرارة آمنة والتبريد
 - الإهتمام بنظافة اليدين وأواني الطهي

1.7. محاضرة الوقاية خلال الحمل

Slide 1

مشروع تمكين المرأة – العمل السلمي نحو الأمن والاستقرار

دليل تدريبي حول مواضيع سلسلة **إنت ... هيّ**
قصص حول تمكين المرأة

دلال – الوقاية خلال فترة الحمل

2016

Slide 2

دلائل الحمل



التبول المتكرر

غثيان الصباح

مزاج متقلب
وضغط نفسي

تغير الثديين:
إنتفاخ والشعور بوخز

زيادة في الإفرازات المهبلية
(شفافة أو بيضاء)

الشعور بالنعاس

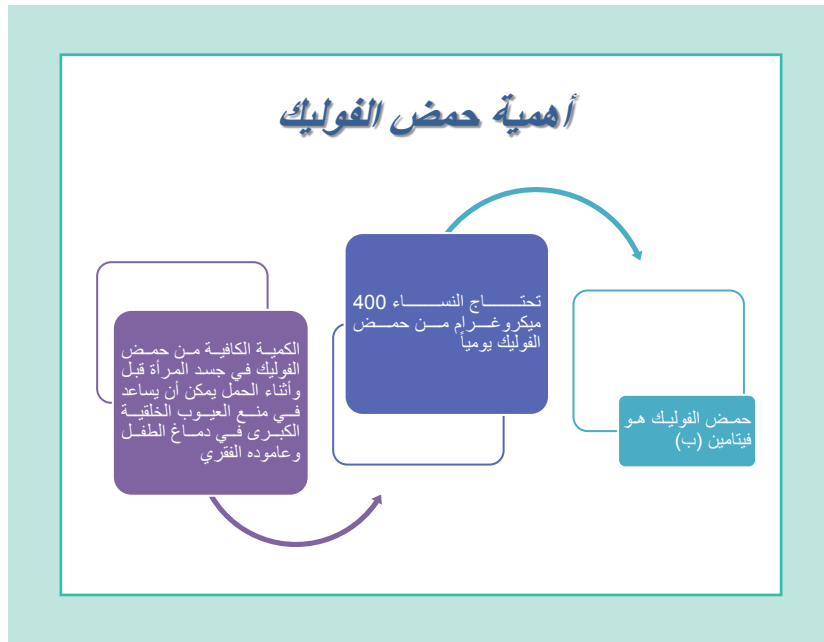
الشعور المستمر بالتعب

إنقطاع الدورة
الشهرية /
خفيفة (تمشيح)

Slide 3



Slide 4



Slide 5

الزيارات الدورية للطبيب لمتابعة الحمل

تحتاج المرأة طوال فترة حملها الى القيام بزيارات منتظمة إلى طبيب النساء والتوليد بهدف:

- رعاية ومتابعة صحة المرأة الحامل
- متابعة صحة الجنين ومواكبة نموه وسماع ضربات قلبه مما قد يساعد المرأة في تجاهل الآلام الخفيفة وتجاوز الآثار الجانبية للحمل وذلك من فرحة ما هو آت
- طرح أية أسئلة قد تعتبرها المرأة الحامل مقلقة

قد تتطلب المشكلات / الاحتياجات الخاصة زيادة وتيرة الزيارات
قد تتطلب متابعة الحمل الثاني للمرأة زيارات أقل من الحمل الأول

Slide 6

متابعة الحمل خلال الزيارات الاولى للطبيب

الزيارة الاولى الى طبيب النساء والتوليد :

- هي الاكثر شمولية
- يقوم الطبيب بجمع بيانات تخص التاريخ الطبي الشخصي والعائلي الخاص بالحامل
- يقوم الطبيب بتقييم الحالات الخاصة او مخاطر المشكلات المرتبطة بالحمل

Slide 7

متابعة الحمل خلال الزيارات الأولى للطبيب

الزيارة الأولى وجميع الزيارات اللاحقة لمتابعة الحمل تشمل عادة:

فحص جسدي كامل، بما في ذلك فحص الثديين وأعضاء الحوض

اختبار بروتين الدم

ضغط الدم

قياس الوزن

← يجري فحص الحوض لتقييم حجم الرحم مقارنة بتاريخ الحيض الأخير للحامل وللتأكد من ان الحمل يتطور كما يجب

← يتم خلال الزيارة الأولى أيضاً أخذ عينة من عنق الرحم لتحليلها (إذا لم يكن قد اجري هذا الفحص في فترة قريبة)

Slide 8

زيارات الطبيب لمتابعة الحمل خلال الثلث الثاني

- هذه الزيارات قد تكون اسرع مقارنة بالزيارات السابقة
- لا يتم أثناءها اجراء فحص داخلي

تشمل الفحوصات

بسمتع الطبيب لضربات قلب الجنين اثناء كل زيارة

قياس الوزن، ضغط الدم، فحص البول

فحص حجم الرحم بجس البطن

Slide 9

متابعة الحمل في الشهر الاخير

- قد يطلب طبيب النساء والتوليد معاينة المرأة الحامل اسبوعياً، وربما يقوم بفحص داخلي عند إقتراب موعد الولادة
- يتم فحص وضع الجنين، جس عنق الرحم لمعرفة ما اذا كانت هناك علامات للاتساع ونقص السماكة
- **الفحص الخارجي:** يسمح للطبيب الاحساس بوضع الجنين (الراس اولاً ام المقعدة)
- **الفحص الداخلي:** يبين مدى نزول الجنين ← "مستوى الجنين" مما يمكن الطبيب من تخمين مدى قرب وقت الولادة
- اذا كان الجنين في وضع المقعدة، ربما يتحدث الطبيب عن عمل استدارة للجنين يمكن ان تجنب الحاجة الى ولادة قيصرية (يوصي معظم الاطباء بالولادة القيصرية بدلاً من الولادة الطبيعية اذا كان الجنين في وضع المقعدة)

Slide 10

الفحوصات الطبية أثناء الحمل

- فحص دم شامل مع تصنيف الـ Rh
- فحص التصوير بالامواج فوق الصوتية (Ultrasound)
- اجراء فحص مسح الثلث الاول من الحمل (الاسابيع 11-14)
- اجراء فحص مسح الثلث الثاني من الحمل: الاختبار الثلاثي (الاسابيع 16-20)

Slide 11

الفحوصات الطبية أثناء الحمل

- فحص مسح اعضاء الجنين الموسع (3D) تصوير بالامواج فوق الصوتية (الاسابيع 20-23)
- اختبار تحمل السكر - يهدف الى تشخيص فقر الدم والكشف عن سكر الحمل (الاسابيع 24-28)
- فحص التصوير بالامواج فوق الصوتية في الثلث الثالث من الحمل لمتابعة نمو الجنين وتحديد وضعيته
- بعد مرور الموعد المتوقع للولادة يتم اجراء فحص التصوير بالامواج فوق الصوتية ومراقبة وضعية الجنين كل يومين او ثلاثة ايام للتأكد من استمرار الحمل بشكل طبيعي

Slide 12

كيفية التعامل معها	انزعاجات الحمل
	<ul style="list-style-type: none"> • الإمساك • الإكثار من شرب الماء • القيام بتمارين لا سيما المشي بشكل منتظم • كثرة تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل خبز القمح الكاملة، الخضار والفاكهة
	<ul style="list-style-type: none"> • الضعف والوهن • النهوض من السرير بشكل بطيء وهادئ • في حال الوقوف، الجلوس سريعاً على أقرب كرسي
	<ul style="list-style-type: none"> • الصداع • الذهاب في نزهة والإسترخاء • تناول اليناندول (مقدار 6 حبات في اليوم لا أكثر) • إن الصداع الحاد قد يكون دليلاً على ارتفاع ضغط الدم
	<ul style="list-style-type: none"> • التشنجات • فرك العضلة المتشنجة جيداً • شد أصابع القدم نحو الأعلى باتجاه الكاحل • القيام بتمارين خفيفة للكاحل والقدم بحسن الدورة الدموية مما يساعد على تقليل التشنجات
	<ul style="list-style-type: none"> • الحرارة • ارتداء الملابس غير الضيقة
	<ul style="list-style-type: none"> • المرتفعة • إبقاء الغرفة مبردة • الإغتسال المتكرر

Slide 13

مقنية التعامل معها	انزعاجات الحمل
<ul style="list-style-type: none"> زيادة عدد الوجبات في اليوم مع تقليل الكمية الجلوس بشكل مستقيم أثناء تناول الطعام تجنب الطعام المقلي والكثير التوابل شرب الحليب تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل 	<ul style="list-style-type: none"> عسر الهضم والحرقة
<ul style="list-style-type: none"> هي خطوط زهرية تظهر عادة على البطن أو الفخذين أو الثديين وتخف بعد الولادة 	<ul style="list-style-type: none"> التشققات وتمدد الجلد
<ul style="list-style-type: none"> تجنب الوقوف لفترة طويلة من الوقت ارتداء أحذية مريحة محاولة الإستراحة عدة مرات في اليوم مع الجلوس والأرجل بوضعية أعلى من مستوى القلب القيام بتمارين للأرجل 	<ul style="list-style-type: none"> تورم في الكاحلين والرجلين والأصابع
<ul style="list-style-type: none"> تكثر الإفرازات المهبلية خلال فترة الحمل عند معظم النساء، وعادة ما تكون بيضاء وعبية الرائحة ينصح بمراجعة الطبيب في حال كانت الإفرازات ملونة أو ذات رائحة كريهة، أو إن كان هناك حكة 	<ul style="list-style-type: none"> إفرازات مهبلية
<ul style="list-style-type: none"> تكثر الحكة خلال فترة الحمل نتيجة إحتباس الدم، لذلك ينصح بارتداء ملابس غير ضيقة 	<ul style="list-style-type: none"> حكة

Slide 14

علامات مثيرة للقلق

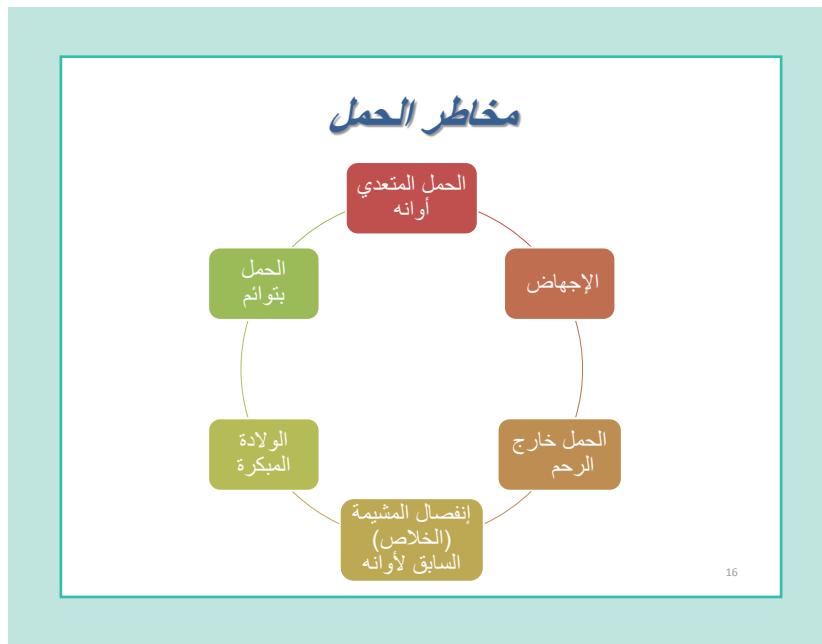
تسرب السائل الذي يحيط بالجنين	تمشيح دم أو نزيف*	إنخفاض حركة الجنين	شح في إدرار البول
تورم عام	ارتفاع ضغط الدم	حرارة مرتفعة	أعراض حمل مبالغ بها
الألم من جانب واحد في أسفل البطن	مغص		

* النزيف: هو النزيف المهبلي خلال الحمل مهما كانت الكمية قليلة. قد يؤدي النزيف إلى حدوث **صدمة** أو إلى الإجهاض في حال حصل خلال الفصل الأول من الحمل.

Slide 15



Slide 16



Slide 17

حالات مثيرة للقلق الحمل عند الأم ذات فئة الدم السلبية

على الأمهات اللواتي يحملن فئة دم سلبية التأكد من فئة دم الطفل مباشرة بعد كل ولادة في حال كانت فئة دم الاطفال إيجابية، يجب إعطاء الأم إبرة خلال أول 72 ساعة من الولادة لمنع تطور مناعتها ضد الدم الإيجابي مما يؤدي إلى الإجهاض أو سولان دم الجنين

ملاحظة: تزيد مناعة الأم ضد الدم الإيجابي مع كل حمل مما قد يؤدي الى تهديد حياة الجنين الثاني

حالات الحمل التي تستوجب إعطاء إبرة لمنع تطوير مناعة الأم ضد الدم الإيجابي تشمل:

مقسيمة منزاحة

إجهاض

حمل خارج الرحم

إجراء فحص السائل
الذي يحيط بالجنين
Amniocentesis

الوقاية: على كل حامل لديها فئة دم سلبية إجراء فحص المناعة لهذه الحالة وحسب إرشادات الطبيب

17

Slide 18

حالات مثيرة للقلق ضغط الدم خلال الحمل

تحصل هذه الحالة إجمالاً في الشهر الخامس وما فوق لدى 5-10% من النساء الحوامل

العناية	عوامل الخطورة أو المسببات	الأعراض
المراقبة الطبية الإلزامية للحمل للتأكد من أعراض هذه المشكلة الصحية ومعالجتها مبكراً وبشكل ملائم	العمر تحت الـ 20 أو فوق الـ 40	الضغط المرتفع 140/90 وما فوق
الإستلقاء في السرير على جهة الشمال	الحمل الأول	الزلال
التوجه الإلزامي إلى الطبيب من أجل إجراء الفحوصات والتأكد من صحة الجنين والأم	عدد مرات الحمل فوق 6	التورم وخاصة في الجزء الأعلى من الجسم
	وضع إقتصادي واجتماعي متدن	بروتين في فحص البول ++ (أول بول عند الصباح)
	الحمل بتوأم	يمكن لهذه الأعراض أن تتفاقم لتسبب هزة حيط ومضاعفات قد تؤدي إلى وفاة الجنين
	أمراض القلب والسكري والضغط	

Slide 19

حالات مثيرة للقلق السكري الملازم للحمل

هو خلل ينتج عن عدم قدرة البنكرياس على إنتاج الأنسولين لتنظيم السكر بالجسم. تحصل هذه المشكلة في الفصل الثاني أو الثالث من الحمل لدى 2-3% من النساء الحوامل
50 – 60 % من النساء اللواتي يتعرضن للسكري خلال الحمل هن عرضة لمرض السكري في ما بعد

العناية	المضاعفات	الأعراض
المراقبة الطبية الإلزامية للحمل للتأكد من أعراض هذه المشكلة الصحية ومعالجتها مبكراً وبشكل ملائم	زيادة كبيرة للسائل الذي يحيط بالجنين	عندما يصل مستوى السكر في الدم إلى 150 ملغ، يظهر في البول (المعدل الطبيعي 80 – 120 ملغ%)
إجراء فحص للعيون	ارتفاع في ضغط الدم	التبول المتكرر
اتباع الحمية الغذائية اللازمة	إلتهابات	جفاف الفم والشرب المتكرر
القيام ببعض التمارين الجسدية الملائمة	حجم الطفل أكثر من المعدل عند الولادة مما يعيق الولادة الطبيعية	حصول هبوط أو ارتفاع في نسبة السكر في الجسم
	تشوهات خلقية	
	إجهاض أو فقدان الحمل	
	من الممكن أن يتعرض الطفل عند الولادة لهبوط في السكر	

Slide 20

ملاحظات هامة جداً

- التحكم بنسبة السكر في الدم خلال الفصل الأول من الحمل وعدم التعرض لارتفاعه في هذه المرحلة الأساسية في تكوين الجنين مهم وذلك لتفادي التشوهات الخلقية
- على المرأة التي تعاني من مرض السكري أن تستشير طبيبها وتسعى للتحكم بمرضها قبل الحمل مما يساعد على تخفيف المخاطر والمضاعفات
- المراقبة ضرورية جداً: على كل النساء الحوامل ابتداء من الأسبوع 24 من الحمل إجراء فحص للسكري. في حال كان مستوى السكر في الدم 140 ملغ أو أكثر خلال ساعة من شرب السكر، يجب إجراء فحوصات إضافية للتأكد من الحالة
- بعد الولادة، يجب مراقبة نسبة السكر في الدم عند المولود الجديد إذ أنه معرض لهبوط السكر. من الضروري البدء بالرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة لتجنب هذه المشكلة

Slide 21

حالات مثيرة للقلق الالتهابات

تعتبر الإلتهابات سبباً أساسياً في حالات الاجهاض، الولادة المبكرة، التشوهات الخلقية أو وفاة الجنين داخل الرحم. لذلك من المهم اكتشاف هذه الإلتهابات ومعالجتها بشكل ملائم. من أسباب الالتهابات:

إلتهاب في البول - شائع جداً خلال الحمل	رشح	فطريات
التهابات نسائية	حصبة ألمانية	صفيرة، إلخ

Slide 22

حالات مثيرة للقلق الالتهابات - تابع

أساليب الوقاية

تناول 1.5 لتر من الماء على الأقل يومياً
عدم حصر البول
عدم أكل اللحومات النية والأجبان والألبان غير المبسترة
غسل الفواكه والخضار بشكل جيد قبل تناولها
أخذ كل اللقاحات اللازمة التي لا تتعارض مع الحمل
إجراء فحوصات الكشف المبكر لبعض الأمراض المعدية
الابتعاد عن الأماكن أو الأشخاص حيث يزيد خطر التعرض للأمراض المعدية
إجراء الفحوصات اللازمة في حال التعرض للإلتهابات

22

Slide 23

حالات مثيرة للقلق الحمل في عمر المراهقة

تكون المرأة في عمر المراهقة في حالة نمو جسدي وفكري لا يجعلها جاهزة لتحمل المسؤولية كما تتقصد لديها المعرفة والوعي للاهتمام اللازم والمتابعة الصحية لحملها

← زواج الفتاة في عمر صغير يعرض حياتها وحياة الجنين لمخاطر صحية عديدة مثل:

- ارتفاع ضغط دم
- فقر دم
- ولادة مبكرة
- مواليد ذوو وزن منخفض

في حال حصول حمل في عمر المراهقة، من الضروري العناية بالحامل والجنين من خلال:

- تناول غذاء متوازن وغني بالبروتينات لتفادي ولادة طفل ذو وزن منخفض
- الراحة والنوم
- تناول الحديد، حمض الفوليك، الكالسيوم والفيتامينات الأخرى الضرورية للحمل
- تحضير الحامل للولادة والاهتمام بالمولود الجديد
- الامتناع عن العادات الصحية السيئة مثل التدخين، تناول الكحول والمنبهات، السهر وتناول الأدوية بدون وصفة طبية

23

Slide 24

حالات مثيرة للقلق الحمل في عمر متقدم – بعد عمر 40 سنة

المرأة الحامل في هذه المرحلة من العمر معرضة للضغط المرتفع، الدوالي، جلطة في الساق، البواسير وغيرها

العناية

- إجراء الاختبار الثلاثي وفحص المياه المحيطة بالجنين لكشف التشوهات الخلقية عند الجنين وللإستعلام عن حالته. تجرى هذه الفحوصات بمجملها في أواخر الفصل الأول من الحمل.
- تناول غذاء متوازن وغني بالكالسيوم من أجل تفادي ولادة طفل ذي وزن قليل
- الراحة والنوم
- تناول الحديد، حمض الفوليك، الكالسيوم، والفيتامينات الأخرى الضرورية للحمل
- الامتناع عن العادات الصحية السيئة مثل التدخين، تناول الكحول والمنبهات، السهر وتناول الأدوية بدون وصفة طبية.
- التحضير للولادة والاهتمام بالمولود الجديد

Slide 25

المناعة والحمل

يتم تحديد اللقاحات الخاصة التي تحتاجها المرأة الحامل من خلال عدة عوامل مثل السن، أسلوب الحياة، الظروف الطبية الخاصة مثل الربو أو السكري، نوع ومواقع السفر وسابقة التطعيم

يمكن للمرأة الحامل أن ينتقل إليها داء المقوسات بواسطة اللحمية (إذا لم تكن مطبوخة جيداً) ومن خلال التعامل مع براز القطط مباشرة أو في التربة

أخذ لقاح الحصبة الألمانية يجب أن يكون قبل الحمل. المرأة الحامل لا تستطيع أخذ هذا اللقاح لأن الفيروس يبقى حياً في الجسم لمدة ثلاثة أشهر

25

Slide 26

الحمل والعلاقات الجنسية

بعض الحالات الخاصة التي تمنع إقامة علاقة جنسية أثناء الحمل

إمراة لديها تاريخ إجهاض عفوي

إذا كسرت ماء الرأس (تمزق الأغشية) مما قد يزيد من خطر العدوى

في حال رؤية بقع دم مهبلية

إذا كانت الحامل قد عانت من نزيف حاد أثناء الحمل، لأن الجنس قد يزيد من خطر حدوث مزيد من النزف إذا كانت المشيمة منخفضة أو إن كان هناك ورم دموي (مجموعة من الدم)

توخي الحذر حول الجنس الفموي بسبب انسداد الهواء العرضي من هواء يدخل إلى رحم مفتوح أو شرايين الرحم الهشة

Slide 27

الحمل والتمارين الرياضية المسموحة

ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة أثناء الحمل صحية (مشي و/أو سباحة لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً)

ترتبط ممارسة الحامل للرياضة المفرطة بانخفاض وزن الطفل عند الولادة

يجب إستشارة الطبيب قبل البدء بممارسة الرياضة في الحالات التالية:

- عنق رحم غير كفاء
- الجنين ذو نمو مقيد
- مضاعفات حمل مثل النزيف، تمزق الغشاء أو الولادة المبكرة

Slide 28

الحمل والتدخين

المدخنات أثناء الحمل أكثر عرضه من غيرهن إلى الإجهاض!

نتائج التدخين:

- مشاكل مع المشيمة
- ولادة مبكرة جداً
- وزن الطفل منخفض عند الولادة
- بعض العيوب الخلقية عند الطفل مثل الشفة المشقوقة أو الحنك المشقوق
- متلازمة موت الرضع المفاجئ

Slide 29

الحمل وتناول الكحول

- ليس هناك قدر آمن من الكحول للاستهلاك خلال فترة الحمل
- شرب الكحول خلال فترة الحمل يزيد من خطر متلازمة الجنين الكحولي

متلازمة الجنين الكحولي

العيوب الجسدية	القضايا الاجتماعية والسلوكية	مشاكل في الدماغ والجهاز العصبي المركزي
<ul style="list-style-type: none"> ملامح الوجه المميزة (عيون واسعة، شكل استثنائي للشفة العليا رقيقة، أنف مقلوب وقصير، وسطح جلد سلس بين الأنف والشفة العليا) تشوهات في المفصل، الأطراف والأصابع صعوبة في الرؤية أو مشاكل في السمع بطء النمو البدني قبل وبعد الولادة صغر حجم الدماغ ومحيط الرأس قصور القلب ومشاكل في الكلى والعظام 	<ul style="list-style-type: none"> صعوبات في المدرسة ضعف المهارات الاجتماعية والسلوك المتهور صعوبة في التكيف مع التغيير 	<ul style="list-style-type: none"> سوء التنسيق أو التوازن الإعاقة الفكرية، اضطرابات التعلم وتأخر النمو ضعف الذاكرة، الانتباه، مهارات الحكم تغيير في المزاج

Slide 30

الحمل وكمية الكافيين

لا أترس سلباً على الحمل إذا تم شرب مستويات معتدلة من الكافيين (150-300 مجم يومياً)

الكافيين موجود في القهوة، الشاي، الصودا، الشوكولاته وحتى بعض الأدوية

الكافيين هو منشط ومدد للبول. لا ينبغي على المرأة الحامل تناوله لأنه يسبب

زيادة ضغط الدم ومعدل ضربات القلب

زيادة تواتر التبول مما يؤدي إلى الجفاف

يعبر المشيمة

يغير في نمط النوم لطفلك أو نمط الحركة العادية في المراحل المتأخرة من الحمل

يسبب الأرق للأم والطفل

الكافيين هو منشط ومدد للبول. لا ينبغي على المرأة الحامل تناوله لأنه يسبب

Slide 31

الحمل وصبغة الشعر

- يتمكن الجلد من استيعاب كميات صغيرة فقط من صبغة الشعر ← القليل منه سيكون قادراً على الوصول إلى الجنين ← لا يعتبر هذا الكم الصغير ضاراً
- الشيء نفسه ينطبق أثناء الرضاعة الطبيعية
- هناك بعض البدائل الأكثر أماناً للمترددات في استخدام صبغات الشعر العادية أثناء الحمل مثل ال highlight الذي يوضع على خيوط الشعر فقط ولا تلمس فروة الرأس مما يقلل الخطر
- بديل آخر هو الأصباغ النباتية بما في ذلك الحناء
- يوصى بعض الأطباء بالانتظار على الأقل حتى مرور الشهر الثاني أو الثالث من الحمل أو حتى لما بعد الحمل
- الحمل بحد ذاته يمكن أن يغير نسيج الشعر

Slide 32

الحمل وصبغة الشعر

إذا قمت باختيار صبغ شعرك خلال فترة الحمل، فيجب أخذ احتياطات السلامة العامة

اتبعي التوجيهات على العلبة بعناية

ارتدي القفازات

تواجدي في منطقة جيدة التهوية

لا تترك الصبغة على شعرك أكثر مما يجب

اشطفي فروة رأسك جيداً بعد استخدام صبغة الشعر

لا تصبغي أو تبيض الحاجبين أو الرموش (زيادة خطر الإصابة في منطقة العين)

Slide 33

منتجات للتجنب أثناء الحمل

المنتج	البديل (الامن)
إزالة الشعر كيميائياً	الحلاقة بواسطة مكنة الحلاقة أو الشمع
منتجات التجميل والحمام: قد تحتوي العديد من السموم والمهيجات	المنتجات المصممة للأطفال والرضع لا تحتوي على المواد الكيميائية الضارة. الروائح الطبيعية هي المفضلة
الوشم	الوشم بالحناء
علب الرش والمبيدات	استعمال الأضواء الخاصة والشموع التي تدرء البق.
منتجات التنظيف الصناعي	استخدام قفازات
البطانية الكهربائية	تسخين البطانية قبل النوم وإطفاؤها قبل النوم في السرير
البوتوكس	لا بديل
المكملات العشبية	الفيتامين قبل الولادة يحتوي كل المواد التي تحتاجها الأم والطفل
ملابس ضيقة أكثر من اللازم	ارتداء ملابس فضفاضة

Slide 34



Slide 35

ماذا أفعل إذا لم أشعر بنشاط الجنين؟

إذا لم تشعرى ب 10 حركات خلال ساعة واحدة فيصبح بالتالي:

- استلقي على الجانب الأيسر، مرري يدك على بطنك بخفة واستمري بالعد
- تناولي وجبة خفيفة أو مشروب بارد مليء بالسكر
- قومي بإحداث بعض الضجيج مثل تشغيل الموسيقى بصوت عال
- إذا استغرق أكثر من ساعتين لتصل إلى 10 حركات خلال ساعة، اتصلي بطبيبك

غياب النشاط لا يعني بالضرورة أن مكروهاً قد حصل

يمكن أن يكون تحرك الأم قد دفع جنينها إلى النوم، وعند التوقف عن الحراك، يمكن أن يستيقظ ويحصل على شيء للأكل

Slide 36

علامات وأعراض بداية المخاض

تقلصات منتظمة

المعرض: عندما قياس من المخاط من عنق الرحم يأتي بعيداً

علامات أخرى: تشمل كسر ماء الرأس (تمزق الأغشية)، آلام الظهر، الرغبة في الذهاب إلى المرحاض الذي يسببه رأس الطفل الذي يضغط على الأمعاء

36

Slide 37

كيفية الاعتناء بالصحة بعد الولادة

على السيدة ان تراجع طبييها بعد انقضاء 40 يوم على ولادتها للتأكد من ان كل شيء يسير على ما يرام. خلال هذه المرحلة يجب ان تنتبه للأمور التالية :

- اجراء الكشف الطبي لها ولمولودها
- إرضاع طفلها
- اعتماد نظام غذائي مناسب لفترة الارضاع
- ممارسة الرياضة المناسبة لوضعها الصحي وطبيعة ولادتها (قيصرية او طبيعية)
- الإكثار من شرب الماء وتناول الفواكه، الخضار، القمح والخبز الاسمر لتفادي مشكلة الامساك التي تصيب معظم السيدات بعد الولادة

37

Slide 38

الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات

معظم الأطفال الذين يولدون بفارق زمني قصير لا يحققون التطور الجسمي والعقلي والعاطفي مقارنة بالأطفال الذين تفصل بينهم فترة زمنية أطول كما يحتاج جسم الأم إلى فترة حتى يتعافى من جديد من آثار الحمل والولادة السابقة. ← ضمن تدابير تنظيم الأسرة ضرورة وجود فترة 3 سنوات على الأقل فاصلة بين الولادات

تقارب الولادات يؤدي إلى حصول مضاعفات كثيرة منها:

- فقر الدم
- التسمم الحملي
- النزيف خلال أو أثناء الولادة أو بعدها
- تأخر نمو الأجنة
- تعسر الولادة
- الكثير من المضاعفات الأخرى التي قد تؤدي بحياة الأم والطفل على حد سواء

Slide 39

الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات فوائد تباعد الولادات على الأب

- مساعدة الأب على تقديم الرعاية الصحية والتعليمية والتربوية اللازمة لكافة الأولاد
- تمكين الأب من توفير حياة هادئة مستقرة للأسرة وتوفير الوقت الكافي وتمكين العائلة من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية
- تمكين الأب من توفير الجو النفسي الملائم لنمو الطفل في بيئة اجتماعية وصحية ونفسية متوازنة

Slide 40

الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات فوائد تباعد الولادات على الأم

- المحافظة على صحة الأم الجسدية والنفسية
- التقليل من نسبة وفيات الأمهات
- التقليل من حالات النزيف أثناء الحمل (خاصة في الشهور الثلاثة الأخيرة)
- التقليل من مشاكل الأنيميا (فقر الدم)
- التقليل من حالات التمزق الرحمي
- إعطاء فرصة للأم لتركز على الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة أطول
- تعويض نقص الكالسيوم من جسم الأم

Slide 41

الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات فوائد تباعد الولادات على المولود

- زيادة احتمالية بقاء المولود على قيد الحياة
- التقليل من نسبة الولادة المبكرة
- حماية الأطفال من مخاطر الولادة بوزن أقل من الطبيعي (أطفال الخداج)
- زيادة فترة الرضاعة الطبيعية للطفل
- زيادة عدد سنوات الاهتمام والرعاية للطفل
- التقليل من خطر اختناق المواليد أثناء الولادة، مما يؤدي الى موت المواليد الجدد، أو تعرضهم لعاهات مستديمة مثل الشلل الدماغي، التأخر العقلي، أو إعاقة في النطق والسمع والنظر والتعلم

41

Slide 42

أهمية مشاركة الرجل خلال مراحل الحمل

الرجل هو جزء أساسي في عملية تكوين الأسرة، ولذلك عليه ان يساعد زوجته ويواكبها ويرعاها في كافة مراحل حملها بما فيه من تغيرات كثيرة على المستوى الهرموني، الجسدي والنفسي والاجتماعي وغيرها

من المهم أن تشعر المرأة بفرح زوجها بهذا الحمل. فرح الزوج ينتج عن:

- إقتناعه أن زوجته حامل منه
- فخره واعتزازه بهذا الحمل
- فرحه بأنه سوف يصبح أباً سواء كان ذلك للمرة الأولى أو الثانية أو حتى غير ذلك
- قناعته بجنس المولود (نكر أو انثى)

عدم قبول الرجل بالحمل بسبب للمرأة:

- الخوف
- الندم
- عقدة الذنب
- الغضب والثورة والانفعال السريع

← هذا بطبيعة الحال يؤثر سلباً على الرحم ثم الولادة، إذ ينشأ نوع من الانكماش يؤدي الى حاجة لعملية قيصرية، كما يؤثر على الجنين (جهازه العصبي ثم تكوينه) وعلى تكيف المولود مع محيطه لاحقاً

Slide 43

الرسائل الرئيسية

التعرف إلى أهم دلالات الحمل وكيفية التعامل مع الإنزعاجات الشائعة وأهم دلالات المخاض

أهمية الزيارات الدورية للطبيب بهدف متابعة صحة الأم والجنين والفحوصات التي تجرى في كل مرحلة من الحمل

الحالات المتغيرة للقلق أثناء الحمل، مضاعفاتها وطرق الرعاية مثل ضغط الدم، السكري، الإلتهابات، الحمل في عمر المراهقة أو في سن متقدم

نصائح حول التدخين، الكحول، الأدوية والرياضة أثناء الحمل

أهمية الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات وتأثير ذلك على حياة الأم والجنين

أهمية مشاركة الزوج خلال مراحل الحمل المختلفة

١.٨. محاضرة الوقاية خلال الحمل – النظافة الشخصية

Slide 1

مشروع تمكين المرأة – العمل السلمي نحو الأمن والاستقرار

دليل تدريبي حول مواضيع سلسلة **إنت ... هيّ**
قصص حول تمكين المرأة

دلال – الوقاية خلال فترة الحمل

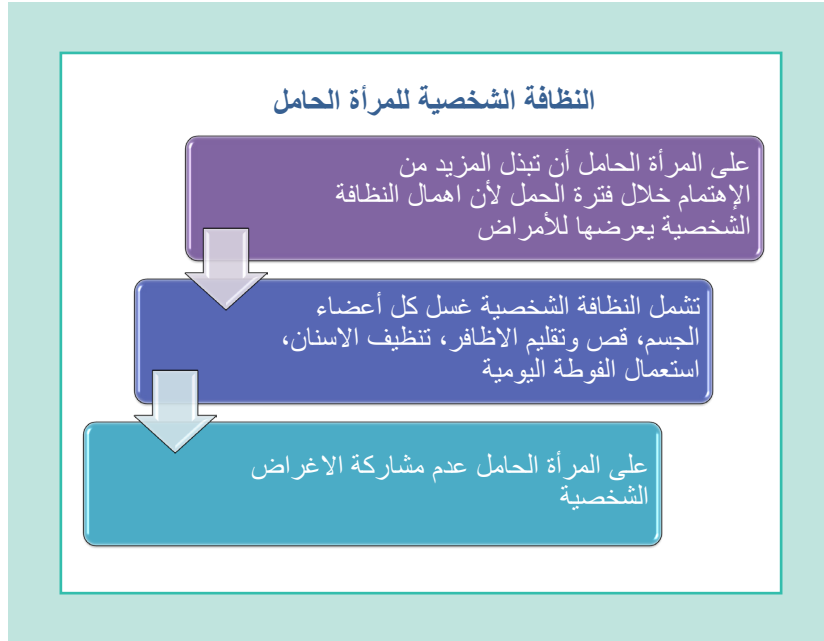
2016

Slide 2



النظافة الشخصية للمرأة الحامل

Slide 3



Slide 4



Slide 5

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة الاسنان

عدم تنظيف الأسنان واللثة بانتظام ← تزيد البكتيريا في الفم
← تسوس ، التهاب لثة ورائحة فم كريهة

تنظفي اسنانتك بالفرشاة مرتين في اليوم



عند الانتهاء من تنظيف أسنانك نظف لسانك أيضاً من الأعلى إلى الأسفل

استخدمي رأس الفرشاة لتنظيف الجهة الداخلية من أسنانك الأمامية



نظف الجهة الداخلية من أسنانك



ضع الفرشاة بزاوية 45 درجة مع اللثة. حرك الفرشاة من الأعلى إلى الأسفل



تنظفي اسنانتك بالخيط مرة في اليوم



فرضي الخيط حول العنق عند تنظيف

التركز استخدام الخيط على البعد الخلفي من قوس الأسنان



حرك الخيط في اتجاهي وإلى الأعلى، بعد ذلك انزعي الخيط من اللثة كزفة الطريقة على أسنانك



Slide 6

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة الجسم

- الاستحمام اليومي يزيل رواسب التعرق ويقلل البكتيريا المسببة للرائحة وبالتالي يخفف الرائحة
- استخدام مزيل الرائحة المضاد للتعرق (deodorant) لا ينظف الجسم بل يعطي رائحة عطرة اذ كان الجسم نظيفاً
- استعمال المناديل الورقية المبللة مفيد إذا تعرقت كثيراً خلال النهار
- تجفيف القدمين جيداً وخصوصاً بين الأصابع لأن البكتيريا والفطريات تفضل الأماكن الرطبة للتكاثر



Slide 7

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة القدمين

- اختيار الملابس والجوارب القطنية اذ إنها تمتص العرق
- تغيير الملابس القطنية والجوارب يومياً
- ارتعال الأحذية مداورة ... حاولي عدم لبس الحذاء ليومين متتالين وذلك لاعطاء الوقت كي يجف الحذاء من الرطوبة




Slide 8

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة الجسم

- خلال الاستحمام اليومي ، يجب فرك الجسم (تتايا الجلد، بين أصابع القدمين، خلف الأذنين، تحت الإبطين) بالليفة والصابون أو سائل الاستحمام ومن ثم غسله بالماء لإزالة رواسب الصابون
- لا يمكن استبدال الاستحمام باستعمال مزيل الرائحة اذ انه لا ينظف الجسم بل يعطي رائحة عطرة اذا كان الجسم نظيفاً
- من الضروري غسل ليفة الاستحمام في الغسالة على درجة حرارة عالية ثم وضعها في الشمس كي تجف. الرطوبة العالية في الحمام تساعد الميكروبات في النمو على الليفة
- يجب غسل الوجه في الصباح والمساء واستعمال منشفة قطنية خاصة للوجه وتغييرها بشكل يومي

Slide 9

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة الشعر



للمحافظة على شعر نضر، من الافضل غسل :

- الشعر الدهني كل يوم او يوم آخر
- الشعر العادي/الجاف كل يومين

افركي فروة الرأس بهدوء ← تحاشي الفرك القوي واستخدام الاظافر اذ قد تؤدي الى جرح وتحسس فروة الرأس

9

Slide 10

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة المهبل Vagina

الإفرازات المهبلية هي جزء من عملية التنظيف الذاتي للجهاز التناسلي، فهي تأخذ معها البكتيريا مما يساعد على إبعاد الالتهابات المهبلية

عادة ما تكون الإفرازات شفافة اللون او مائلة إلى الأبيض ومن دون رائحة

دلائل على احتمال وجود التهاب

- افرازات سميكة ولونها مائل الى الأصفر
- حكة أو تحسس
- رائحة سيئة

10

Slide 11

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة المهبل Vagina

تستطيع الميكروبات أن تنمو بسهولة في المهبل كونه رطب ودافئ
 ← تنشأ المشكلة من ارتداء الملابس الداخلية وأو السراويل الضيقة
 التي تتسبب في زيادة التعرق وكذلك من البقاء في ملابس السباحة
 الرطبة لفترة طويلة

تراكم إفرازات
 التعرق
 بقايا البول
 التهابات

Slide 12

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة المهبل Vagina

نظافة المنطقة التناسلية تخفف من نمو الميكروبات وبالتالي الالتهابات
 صح أو خطأ

كل يوم	كل يوم آخر	اغسلي المهبل من الخارج بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية
لا يجب	ضروري	اغسلي المهبل من الداخل بالماء ومنتج لطيف
استعمال 3-4 مرات يومياً	استعمال مرة يومياً	استعملي الفوطه اليومية لامتناسل التعرق والافرازات
من الخلف الى الامام	من الامام الى الخلف	عند التبول، امسحي المهبل ...

12

Slide 13

النظافة الشخصية للمرأة الحامل... نظافة المهبل Vagina

كل يوم	كل يوم آخر	اغسلي المهبل من الخارج فقط بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية الخارجية تجفيف المهبل من الخارج جيداً
لا يجب	ضروري	اغسلي المهبل من الداخل بالماء ومنتج لطيف الاعضاء الداخلية تنظف نفسها بنفسها من خلال الإفرازات
استعمال 3-4 في اليوم	استعمال 1 في اليوم	استعملي الفوطه اليومية لامتناسص التعرق والإفرازات تغييرها يوفر الجفاف والنظافة
من الخلف الى الامام	من الامام الى الخلف	عند التبول، امسحي المهبل ...

من المفضل الاستحمام في مياه دافئة وعدم استعمال منتجات نظافة المنطقة التناسلية المعطرة أو الفوطه اليومية المعطرة.

13

Slide 14

**النظافة الشخصية للمرأة الحامل...
عدم مشاركة الاغراض الشخصية**

- لا يجب على المرأة الحامل أن تتشارك أغراضها الشخصية (من ضمنها أدوات التبرج) مع أحد حتى لو كان من افراد عائلتها لأنه ليس من الممكن تطهير قلم كحل العين، أحمر الشفاه، قلم رسم حواجب العين أو مبرد الأظافر
- ينصح بغسل مقص الأظافر والمشط وملقط الشعر بالماء والصابون عند المشاركة ووضعها في مياه تغلي لمدة لا تقل عن خمس دقائق بهدف التطهير بعد كل استعمال

Slide 15

لحماية نفسك






Slide 16

لحماية نفسك



Herpes القوباء

يمكن للفيروس أن ينتقل إلى الآخرين عن طريق ادوات الطعام، كوب الشرب ، أحمر الشفاه ، فرشاة الأسنان أو حتى منشفة الوجه




Slide 17

لحماية نفسك

التهاب فطري

يمكن للفطريات أن تنتقل إلى الآخرين عن طريق مقص الاظافر، المنشفة أو الاحذية
يجب تجفيف القدمين جيداً وخصوصاً بين الأصابع إذ أن البكتيريا والفطريات تفضل الأماكن الرطبة للتكاثر



Slide 18

اختبار النظافة الشخصية – صح أم خطأ	
خطأ	1. من الضروري إستعمال مزيل الرائحة (deodorant) عند التعرق
صح	1. عند غسل الشعر، من الضروري فرك فروة الرأس بالاظافر كي تحصل على النتيجة المرجوة
خطأ	1. رش بودرة الاطفال على القدمين قبل ارتعال الجوارب يساعد على امتصاص الرطوبة
صح	1. الجوارب القطنية او المصنوعة من مادة النايلون تساهمان في مستوى مماثل من الرطوبة في القدمين
خطأ	1. يمكنك تشارك قلم الكحل واحمر الشفاه مع الأقارب (الأم، الأخت، بنات العم) فقط
صح	1. مسح ابرة الوشم بالسبيرتو كاف لتعقيمها قبل استعمالها على شخص آخر
خطأ	1. يجب غسل الوجه في الصباح والمساء واستعمال منشفة قطنية خاصة للوجه وتغييرها بشكل يومي
خطأ	1. الطريقة الفعالة في تنظيف الاسنان هي وضع فرشاة الاسنان على زاوية 45 درجة مع اللثة وتحريك الفرشاة من اسفل الاسنان باتجاه اللثة
صح	1. يجب غسل المهبل من الخارج بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية كل يوم
خطأ	لا يجب غسل المهبل من الداخل
صح	يجب استعمال القوطة اليومية (3-4 في اليوم) لامتناص التعرق والافرازات
خطأ	عند التبول، يجب مسح المهبل من الخلف إلى الامام

Slide 19

اختبار النظافة الشخصية - صح أم خطأ		
خطأ	صح	1. من الضروري استعمال مزيل الرائحة (deodorant) عند التعرق
خطأ	صح	1. عند غسل الشعر، من الضروري فرك فروة الرأس بالانظافر كي تحصل على النتيجة المرجوة
خطأ	صح	1. رش بودرة الأطفال على القدمين قبل ارتعال الجوارب يساعد على امتصاص الرطوبة
خطأ	صح	1. الجوارب القطنية او المصنوعة من مادة النايلون تساهمان في مستوى مماثل من الرطوبة في القدمين
خطأ	صح	1. يمكنك تشارك قلم الكحل وأحمر الشفاه مع الأقارب (الأم، الأخت، بنات العم) فقط
خطأ	صح	1. مسح إبرة الوشم بالسبيروكو كاف لتعقيمها قبل استعمالها على شخص آخر
خطأ	صح	1. يجب غسل الوجه في الصباح والمساء واستعمال منشفة قطنية خاصة للوجه وتغييرها بشكل يومي
خطأ	صح	1. الطريقة الفعالة في تنظيف الأسنان هي وضع فرشاة الأسنان على زاوية 45 درجة مع اللثة وتحريك الفرشاة من اسفل الاسنان باتجاه اللثة
خطأ	صح	1. يجب غسل المهبل من الخارج بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية كل يوم
خطأ	صح	لا يجب غسل المهبل من الداخل
خطأ	صح	يجب استعمال الفوطه اليومية (3-4 في اليوم) لامتصاص التعرق والافرازات
خطأ	صح	عند التبول، يجب مسح المهبل من الخلف إلى الامام

Slide 20

الرسائل الرئيسية

على المرأة الحامل أن تبذل المزيد من الجهد للإهتمام بالنظافة الشخصية خلال فترة الحمل لأن أي إهمال يعرضها لكثير من الأمراض

تشمل النظافة الشخصية نظافة اليدين، الأسنان، القدمين، الشعر، المهبل والجسم وكيفية الإهتمام بكل من هذه الأعضاء

عدم مشاركة الأغراض الشخصية مع أي شخص

1.9. محاضرة الوقاية خلال الحمل – سلامة الغذاء

Slide 1

مشروع تمكين المرأة – العمل السلمي نحو الأمن والاستقرار

دليل تدريبي حول مواضيع سلسلة **إنت ... هيّ**
قصص حول تمكين المرأة

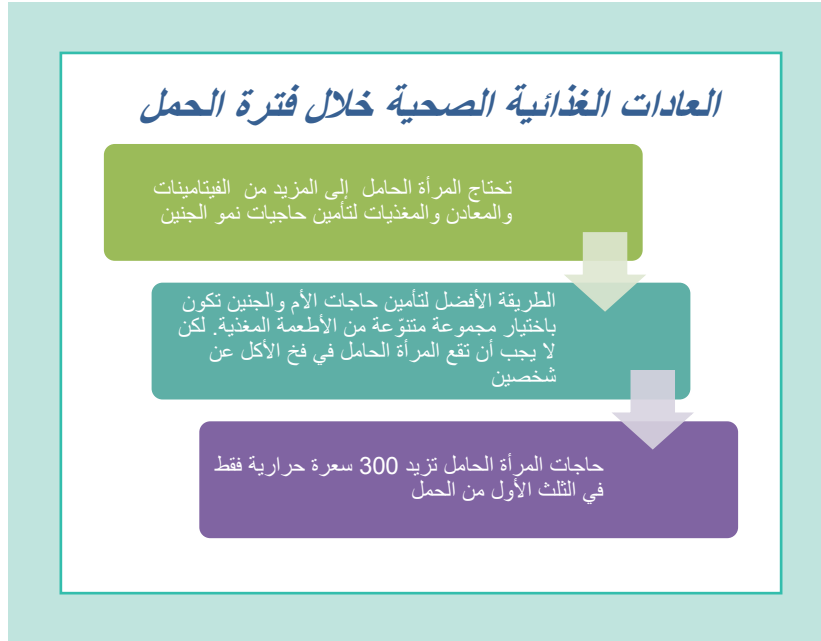
دلال – الوقاية خلال فترة الحمل

2016

Slide 2



Slide 3



Slide 4

العادات الغذائية الصحية خلال فترة الحمل

الغذاء المتوازن والمتنوع للمرأة الحامل يحتاج إلى تخطيط بسيط ليتضمن:

- زيادة معتدلة في السرعات الحرارية في كل ثلث من فترة الحمل
- وجبات طعام متوازنة ومتنوعة تتضمن أطعمة من مختلف مجموعات الهرم الغذائي
- تناول 30 غرام من الألياف يومياً
- شرب 8-10 أكواب من الماء أو السوائل المفيدة يومياً مثل اللبن، العيران، الشوربات، عصير الفاكهة أو الخضار الطازج واليانسون
- الاستمرار في أخذ مكملات حامض الفوليك (400 ميكروغرام يومياً)
- تخفيض كمية الملح والسكريات في الطعام
- الامتناع عن المشروبات الكحولية والمشروبات التي تحتوي على المُحليّات البديلة عن السكر مثل الاسبرتام

Slide 5

العادات الغذائية الصحية خلال فترة الحمل

ثلاث وجبات رئيسية متكاملة + وجبتين خفيفتين (سناك) 🍷

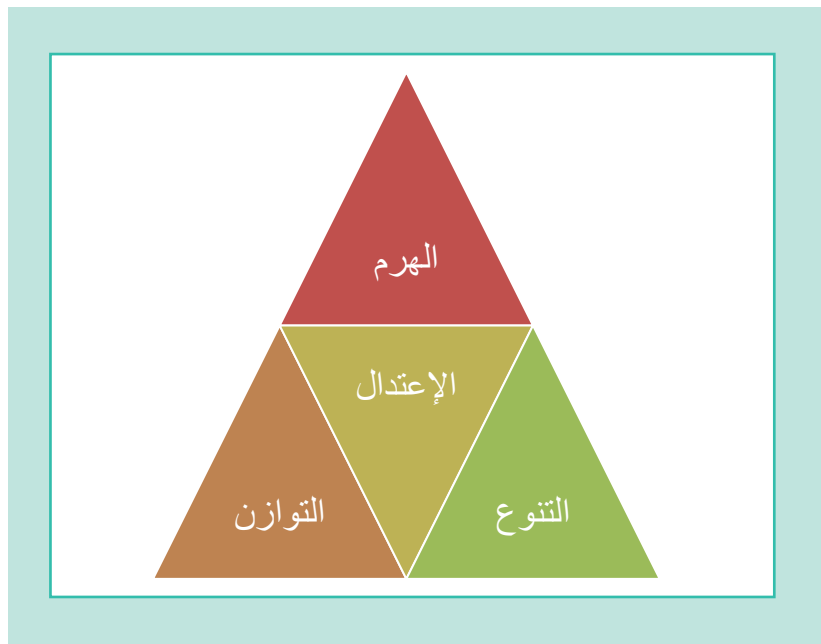
تحتوي الوجبات الرئيسية على 3 عناصر أساسية:

1. نشويات (حبوب)
2. بروتينات (لحوم، بقوليات أو حليب)
3. خضار او فاكهة (الياف، معادن، فيتامينات)

وجوب التنوع والتوازن والإعتدال في كل الوجبات



Slide 6



Slide 7



Slide 8



Slide 9



Slide 10



Slide 11



Slide 12



Slide 13

اقتراحات لوجبات خفيفة (سناك)

- أي نوع من الفاكهة الطازجة الكاملة أو الفاكهة المجففة مع مكسرات مجففة غير مملحة
- أي نوع من الخضار مثل جزر أو خيار
- سندويش صغير مع مربى أو ديس مع طحينية
- سندويش لبننة أو جبنة مع خضار
- قمع مسلوقة مع فاكهة مجففة / مكسرات
- بوشار
- لبن مع خيار
- فول عريض مع كمون أو قضاة صفراء أو اسطنبولي
- كريكري
- اسياخ جبنة مع قطع خيار
- سلطة فاكهة
- مهلبية أو رز بحليب
- ترمس

Slide 14

الهرم الغذائي للحامل وعدد الحصص من كل مجموعة

الحيوب والنشويات	الحصة: ¼ رغيف خبز، ½ كوب من الأرز، المعكرونة أو البرغل المطبوخ	6 حصص
الفواكه	الحصة: أي نوع من الفاكهة حجم متوسط أو نصف كوب عصير	4 حصص
الخضار	الحصة: 2 كوب خضار ورقية طازجة أو كوب خضار مطبوخة أو خضار أخرى	5 حصص
اللحوم والبروتينات	الحصة: 30 غ لحم أو ¼ كوب بقوليات	6 حصص
الحليب ومشتقاته	الحصة: كوب حليب أو لبن، 2 ملعقة طعام لبننة، شريحة جبنة	3 حصص

Slide 15

نموذج قائمة طعام ليوم واحد - مقارنة للهرم الغذائي

الترويقة
1/2 رغيف خبز (2 نشويات)
2 ملعقة طعام لبننة (1/2 حليب)
خياراً ونصف بندورة (1 خضار)
قليل من الزيت
نفاحة او موزة (1 فاكهة)

العشاء
تونا سندويش :
علية تونا صغيرة (1 لحوم)
1 سندويش الفرنجي (2 نشويات)
1/2 كوب ذرة (1 نشويات)
جزرة مبروشة (1 خضار)

الغداء
1.5 كوب مجدرة (1 بدائل لحم + 1 نشويات)
1/2 رغيف خبز (2 نشويات)
صحن سلطة (2 خضار)

وجبة خفيفة
1 ميلك شيك
2 موزة (2 فواكه)
كوب حليب

وجبة خفيفة (2)
3 كراكرز (crackers) (1 نشويات)
1 كوب لبن (1 حليب)

المجموع: نشويات (9), خضار (4), فاكهة (3), حليب ومشتقاته (2.5), اللحوم (2)

Slide 16

الاطعمة المركبة

إلى أي من مجموعات الهرم الغذائي تنتمي هذه الاطعمة؟ هل تكون وجبات متكاملة؟

عرايس كفتة مشوية مع بطاطا مشوية وسلطة شمنندر	الحبوب ومشتقاتها	اللحوم والبقوليات	الحليب ومشتقاته	الفاكهة	الخضار	زيت
بازيلا/جزر مع لحمه ورز مفلفل	الحبوب ومشتقاتها	اللحوم والبقوليات	الحليب ومشتقاته	الفاكهة	الخضار	زيت
معكرونة بحليب	الحبوب ومشتقاتها	اللحوم والبقوليات	الحليب ومشتقاته	الفاكهة	الخضار	زيت
رشته مع ضلوع سلق متبل	الحبوب ومشتقاتها	اللحوم والبقوليات	الحليب ومشتقاته	الفاكهة	الخضار	زيت

Slide 17

الإطعمة المركبة						
إلى أي من مجموعات الهرم الغذائي تنتمي هذه الأطعمة؟ هل تكون وجبات متكاملة؟						
عرايس كفتة مشوية مع بطاطا مشوية وسلطة شمندر	الحبوب ومشتقاتها	النحوم والبقوليات	الحليب ومشتقاته	الفاكهة	الخضار	زيوت
بازيلا/جزر مع لحمة و رز مفلفل	الحبوب ومشتقاتها	النحوم والبقوليات	الحليب ومشتقاته	الفاكهة	الخضار	زيوت
معكرونة بحليب	الحبوب ومشتقاتها	النحوم والبقوليات	الحليب ومشتقاته	الفاكهة	الخضار	زيوت
رشته مع صلوع سلق متبل	الحبوب ومشتقاتها	النحوم والبقوليات	الحليب ومشتقاته	الفاكهة	الخضار	زيوت

Slide 18

- وجبات الطعام المتوازنة تتضمن أطعمة من...**
- **النشويات:** خبز، معكرونة، رز، برغل، كورن فليكس. تحتوي على الألياف التي تزود بالطاقة الضرورية للجسم
 - **الخضار:** جزر، خيار، بندورة، سبانخ... تحتوي على الألياف، الماء، الفيتامينات والمعادن. بعض الخضار الأخرى تحتوي نشويات أكثر مثل الشمندر، الجزر، ذرة، بطاطا
 - **الفاكهة:** تفاح، ليمون، موز، تمر، تين... تحتوي على السكريات، الألياف، الماء، الفيتامينات والمعادن. الفاكهة المجففة مركزة أكثر بالسكريات
 - **الدهون المفيدة:** زيت زيتون، أفوكادو، سمسم، جوز... تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة. تناول هذه الأطعمة باعتدال

Slide 19

وجبات الطعام المتوازنة تتضمن أطعمة من...

- **اللحوم والبقوليات** : لحوم حمراء أو بيضاء، بيض، عدس، فول، فاصوليا... تحتوي على:
 - البروتينات الضرورية لنمو العضلات
 - المعادن مثل الحديد لصحة كريات الدم الحمراء
- **الحليب ومشتقاته**: لبن، لبنة، جبنة... تحتوي على:
 - البروتينات الكاملة لنمو الأنسجة والعضلات
 - الكالسيوم وفيتامين د لنمو وقوة العظام والأسنان
 - من المفضل اختيار منتجات قليلة الدسم.
- **السكريات، الزيوت، الحلويات**: تحتوي على الكثير من الدهون والسكريات. تحتوي الأطعمة المقلية على الكثير من الدهون المضرّة بسبب الحرارة العالية عند القلي. لا يجب أن تعتمد عليها الحامل في غذائها

Slide 20

علي المرأة الحامل التأكد من تناول الحصص الموصى بها من كل مجموعة يومياً:
مثلاً تضع علامة كل يوم من الاسبوع داخل المربع لكل حصة تأكلها من مجموعات
الهرم الغذائي

اليوم	مجموعة النشويات	مجموعة الفواكه	مجموعة الخضار	مجموعة اللحوم والبقوليات	مجموعة الحليب ومشتقاته
الاثنين	□□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
الثلاثاء	□□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
الأربعاء	□□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
الخميس	□□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
الجمعة	□□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
السبت	□□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
الأحد	□□□□	□□□	□□□	□□□	□□□

Slide 21

المغذيات الضرورية لجسم الحامل

المغذيات	الوظيفة	المصدر الغنية
البروتينات	بناء العضلات، الرحم، خلايا الدم ونسجة الجنين	اللحوم والبقوليات و المكسرات
حامض الفوليك 400 ميكروغرام قبل شهر وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل	بناء أنسجة البروتين وللحمية من العيوب الخلقية مثل سنسنة مشقوقة (مرض ولادي يتميز بنق في العمود الفقري) التي تحدث في بداية الحمل	البقوليات ، المكسرات، الكبد، الحمضيات، الخضار الورقية الخضراء، و المكسرات المجففة غير المملحة، حبوب الفطور المدعمة
الحديد	صناعة خلايا الدم للأم والطفل. يأخذ الجنين حاجاته من الحديد من دم الأم لتكفيه لغاية 6 أشهر بعد الولادة من الصعب تأمين الحديد من الطعام فقط لذلك من الأفضل أخذ المكملات.	اللحوم، الكبد، البقوليات، المكسرات المجففة غير المملحة، الحبوب الكاملة، الخضار الورقية الخضراء
الفيتامين C	يعزز امتصاص الحديد	الحمضيات، الخضار مثل البندورة، الطيطة، البقوليات
الكالسيوم	ضروري لبقاء العظام قوية لبناء عظام الجنين إذا لم يؤمن الكالسيوم من خلال الطعام أو المكملات، يؤخذ الكالسيوم من عظام الأم.	الحليب ومشتقاته، المكسرات والبذور خاصة اللوز والسمن
الفيتامين D	يعزز امتصاص الكالسيوم	الحليب المدغمه الكبد، و صفار البيض التعرض للشمس يساهم في تصنيع الفيتامين D في الجسم

Slide 22



Slide 23



Slide 24

سلامة الغذاء للمرأة الحامل

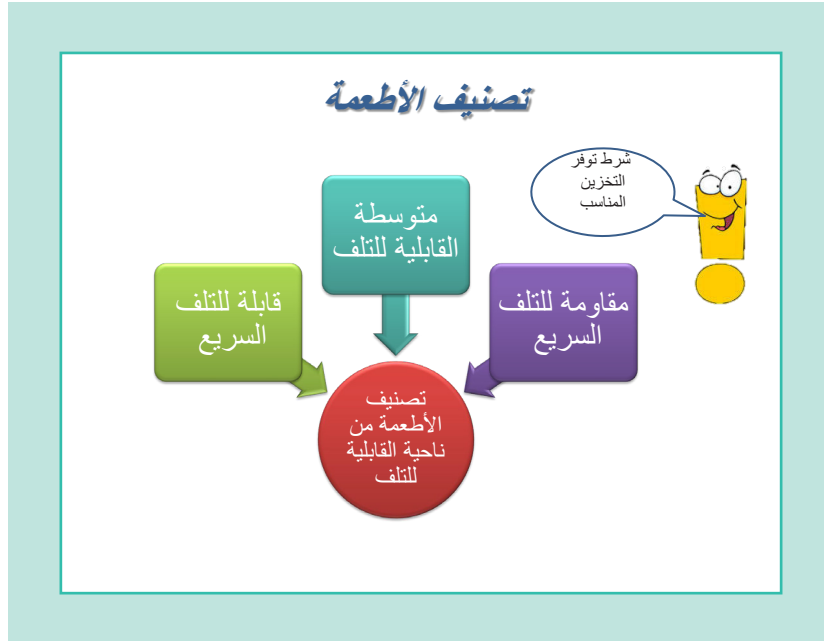
تحتاج المرأة الحامل لغذاء صحي سليم نظيف وخالي من البكتيريا الضارة.

بعض مصادر الخطر على صحة الأم الحامل وجنينها:

- بكتيريا الليستيريا: خطيرة وتستطيع التكاثر في الطعام حتى في درجة حرارة البراد.
- الزئبق: معدن خطر يتواجد بكميات مركزة في بعض الاسماك
- التوكسوبلازما: من الطفيليات الخطرة الموجودة في اللحوم غير المطبوخة جيداً، الخضار والفاكهة غير المغسولة جيداً

← تسبب أمراضاً خطيرة للأم والجنين أو تؤدي إلى الموت

Slide 25



Slide 26



Slide 27

**خلق أجواء مزعجة للبكتيريا
تقليل من إنتشارها**

غسل اليدين بعد لمس أشياء ملوثة

عدم خلط الأطعمة المطهورة والنيئة

تنظيف أواني الطعام

Slide 28

**خلق أجواء مزعجة للبكتيريا
تأخير/إيقاف نموها وتكاثرها وقتلها**

توفير ظروف غير ملائمة مثل حفظ الأطعمة في البراد أو الثلاجة

توفير ظروف غير ملائمة مثل إبقاء الطعام ساخناً على نار هادئة

وضع الطعام في محلول مالح وحمضي

إخضاع الطعام لدرجة حرارة مرتفعة (77 درجة مئوية وما فوق) مدة لا تقل عن 5 دقائق

Slide 29

لا تعتمد على حاسة النظر، الشم أو التذوق
عند تحديد سلامة الأطعمة



لا تترك البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي
أي رائحة، طعم أو لون

Slide 30

التوصية 1: التنظيف/الغسل

غسل الخضار والفاكهة بالماء
والصابون البلدي ومن ثم
تشطيقها بالماء النظيف

غسل الأواني والأسطح التي
تلمس الطعام والخضار والفاكهة
التي تغطيها قشرة مثل الليمون
والبطيخ

غسل اليدين جيداً قبل وبعد
تحضير الطعام

غسل الخضار الورقية مثل
البقدونس والخس بالماء والخل
قبل غسلها





Slide 31

التوصية 2- فصل/عزل



تقطيع وتنظيف اللحوم والدجاج والأسماك ثم وضعها في أكياس مختلفة ومحكمة الإغلاق في أسفل البراد

عدم وضع الطعام النيء مع الطعام المطبوخ لتفادي انتقال البكتيريا

فصل الأطعمة النيئة والمطهورة / المغسولة وغير المغسولة عند الشراء، التحضير والتخزين

عدم استعمال أي أداة طعام استعملت في تحضير اللحوم النيئة والخضار أو الفاكهة غير المغسولة لتحضير الأطعمة المطهورة والخضار/الفاكهة المغسولة

تخصيص لوح تقطيع وسكين للحوم النيئة وآخر للخضار والفاكهة (المغسولة)

Slide 32

التوصية 3- الطهو لدرجات حرارة آمنة

طبخ الطعام الى درجة الغليان



استعمال سكين نظيف لإحداث ثقب في فخذ الدجاج أو أعمق نقطة في قطعة اللحم الكبيرة والتأكد من أن لونها لم يعد زهري من الداخل وهذا دليل على أنها طبخت جيداً



إبقاء الطعام الذي سيقدم ساخناً على نار هادئة فوق درجة حرارة 60 درجة مئوية

Slide 33

التوصية -4 التبريد

- وضع اللحوم النيئة فوراً في البراد بعد العودة من التسوق
- وضع الأطعمة المطبوخة كلها بعد تبريدها في أقل من ساعتين في البراد
- تجنب ازدحام البراد والثلاجة كي تسمح للهواء البارد بالتوزع حول الأطعمة
- تجنب تخزين الأطعمة المطبوخة، الخضار والفاكهة فوق اللحوم النيئة لتفادي انتقال البكتيريا الضارة إليها
- إتباع قاعدة ما يدخل أولاً يخرج أولاً
- وضع أي نوع من اللحوم في قسم التجميد في حال لم يُستعمل في غضون يومين
- وضع الطعام الذي لم يؤكل خلال يومين في قسم التجميد
- في حال عدم توفر براد او انقطاع التيار الكهربائي، من الأفضل طبخ كمية من الطعام تكفي العائلة لوجبة واحدة فقط

Slide 34

توصيات أخرى

- المحافظة على نظافة الأظافر وإبقائها قصيرة
- خلع الخواتم خلال تحضير الطعام
- تغطية أي جرح باليد خلال تحضير الطعام
- التأكد من أن الصحن والشوك والملاعق نظيفة قبل البدء بالأكل (غسل الصحن بالماء والصابون)
- التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية على عبوات الأطعمة المعلبة
- غسل المعلبات والمشروبات الغازية قبل فتحها

Slide 35

المحظورات

- شرب الحليب الطازج قبل غليه
- تناول أي نوع من اللحوم النيئة أو البيض النصف مطبوخ أو الحلويات التي لا يُطهى فيها البيض جيداً مثل الإكلير
- شرب الماء من الحنفية
- تناول الخضار والفاكهة الجاهزة للأكل من السوبرماركت مثل السلطات، بقونس مفروم، جزر مقشر
- تناول اللحوم النيئة مثل الكبة النيئة، سوشي، ألخ
- تناول اللحوم غير المطبوخة جيداً مثل شريحة الستيك السميكه الحمراء من الداخل
- تناول بعض الأسماك مثل سمك أبو سيف والملك الماكريل وسمك القرش وذلك لاحتوائها على كميات عالية من الزئبق
- تناول الأطعمة البحرية المدخنة المبردة
- تناول اللحوم المصنعة مثل السلامي، الجومبون، المرتديلا ، والباتيه
- تناول منتجات الحليب الطازجة غير المبسترة مثل اللبن، اللبنه، الجبنه، البيوطه
- تناول الأطعمة المعلية التي تجاوزت مدة صلاحيتها أو ذات العيوب منتفخة/المجوفة
- اللحوم المصنعة مثل الهوت دوغ إلا اذا أعيد تسخينها إلى درجة الغليان
- الأطعمة المصنعة التي تحتوي على كثير من المضافات الغذائية مثل الملونات والمواد الحافظة والمُحليات البديلة عن السكر (الاسبرتام)

Slide 36

الرسائل الرئيسية

- تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن والمغذيات لتأمين حاجيات نمو الجنين
- تأمين حاجيات الأم والجنين تكون بالاختيار مجموعة متنوّعة ومتوازنة من الأطعمة المغذية
- التعرف إلى الهرم الغذائي والحفاظ على التوازن، الاعتدال والتنوع
- تجنب مصادر الخطر للحصول على غذاء صحي سليم نظيف وخالي من البكتيريا الضارة
- التعرف إلى كيفية خلق أجواء مزعجة للبكتيريا من أجل التقليل من إنتشارها، وقف نموها وتكاثرها أو قتلها
- إتباع توصيات سلامة الغذاء: التنظيف، الفصل، الطهو لدرجات حرارة أمنة والتبريد
- الإهتمام بنظافة اليدين وأواني الطهي

1.1. الوسائل التدريبية المستخدمة

الوسائل التدريبية المستخدمة هي مجموعة سلسلة «أنت ... هي - قصص حول تمكين المرأة». هذه المجموعة مؤلفة من ٤ قصص قصيرة مصورة وبمبسطة، بحيث تعالج كل منها موضوعاً من المواضيع التالية: تنظيم الأسرة، الوقاية خلال فترة الحمل، الوقاية من سرطان الثدي والوقاية من السيدا. تركز هذه المجموعة من القصص على صحة المرأة الإيجابية وتهدف إلى توعية النساء والفتيات من أجل تعزيز سبل الوقاية وتمكينهن لإتخاذ القرارات والمواقف الإيجابية المناسبة لهن.

هذه القصص المصورة تعالج قصص شخصيات نساء هن ملكة، دلال، وردية وفريال. الوقاية خلال فترة الحمل تتم معالجته من خلال قصة دلال التي تتناول المواضيع التالية:



- الحمل السليم يتطلب مشورة طبية خلال فترة ما قبل الحمل كما يتطلب متابعة الحمل والولادة وما بعدها
- أهمية إلزام المرأة الحامل بالزيارات الدورية إلى الطبيب المختص
- أهمية إشراك الزوج أثناء مراحل الحمل المختلفة
- الإجراءات الوقائية الضروري إتباعها حفاظاً على الأم والجنين
- أهمية الرضاعة الطبيعية

يتم استخدام قصة دلال في جلسات التوعية حول الوقاية خلال فترة الحمل للإناث من كافة الأعمار، وتختلف وسائل استخدامها بحسب التالي:

- إذا كانت النساء أميات (لا يقرأن ولا يكتبن) تقوم المدربة/الناشطة بقراءة القصة للنساء المستهدفات وتحليل القصة شفهيّاً معهن وإبراز الرسائل التي تتضمنها القصة
- إذا كانت النساء تقرأ وتكتب تطلب المدربة/الناشطة من النساء المستهدفات قراءة القصة وإستخلاص الرسائل المدرجة ضمنها وكتابتهن على اللوح القلاب لمناقشة كل رسالة على حدة.

الفصل الثاني: مرجعيات مهمة حول الوقاية خلال فترة الحمل



٢. المادة العلمية ورسائل التوعية

٢.١. الوقاية خلال فترة الحمل – عام

٢.١.١. دلائل الحمل

تتضمن دلائل الحمل المؤشرات التالية:

- إنقطاع الدورة الشهرية
- الشعور المستمر بالتعب و/أو بالنعاس
- إنتفاخ في الثديين والشعور بوخز
- التبول المتكرر
- الغثيان / غثيان الصباح
- مزاج متقلب وضغط نفسي
- تغيّر في لون بشرة بعض المناطق في الجسم (داكن أكثر) وتغير في كثافة الشعر (أكثر كثافة)

٢.١.٢. الزيارات الدورية للطبيب

إن الزيارات الدورية لطبيب النساء والتوليد مهمة لمتابعة الحمل وللحفاظ على صحة المرأة الحامل والجنين على حد سواء، كما تعتبر أيضا فرصة لتحصل الحامل على إجابات عن أي أسئلة مقلقة. لا توجد اسئلة غبية، اذا كانت قد خطرت على بال المرأة فهذا يعني انها مهمة لدرجة ان تقوم بطرحها على الطبيب.

حين يتم تأكيد الحمل، سوف تحتاج المرأة الى البدء برعاية ومتابعة الحمل، وذلك من خلال برنامج للرعاية يستمر طوال فترة الحمل، ويشمل زيارات منتظمة الى طبيب النساء والتوليد. تبدأ معظم السيدات بزيارة الطبيب المختص إعتباراً من الأسبوع ١٢ من الحمل وذلك كل ٤ الى ٦ اسابيع حتى الاسبوع ٢٨ – ٣٢ من الحمل تقريبا، ثم كل اسبوعين الى ٤ اسابيع حتى الأسبوع ٣٦ من الحمل، ثم كل اسبوع بدءاً من الأسبوع ٣٦ من الحمل حتى الولادة (التي تحصل عادة عند الاسبوع ٤٠). وقد تتطلب المشكلات او الاحتياجات الخاصة احياناً الى زيادة وتيرة الزيارات، بينما قد تتطلب متابعة الحمل الثاني للمرأة زيارات اقل من الحمل الاول.

إضافةً الى متابعة صحة الجنين وتطوره، يمكن ان تساعد تلك الزيارات إلى طبيب النساء والتوليد المرأة في تجاهل الآلام الخفيفة وتجاوزها نتيجةً لمواكبة نمو الجنين في بطنها وسماع ضربات قلبه وما يوازيه ذلك من فرحة المولود المنتظر.

أ. متابعة الحمل خلال الزيارات الاولى

تكون الزيارة الاولى الى الطبيب عادةً هي الاكثر شمولية. خلال هذه الزيارة، يقوم طبيب النساء والتوليد بجمع بيانات تخص التاريخ الطبي الشخصي والتاريخ العائلي الخاص بالحامل وتقييم الحالات الخاصة او مخاطر المشكلات المرتبطة بالحمل. هذا الموعد وجميع المواعيد المستقبلية اللاحقة لمتابعة الحمل تشمل عادةً قياس الوزن وضغط الدم واختبار بروتين الدم. إضافةً إلى ذلك، يقوم الطبيب عادةً باجراء فحص بدني كامل، بما في ذلك فحص الثديين واعضاء الحوض. فحص الحوض يمكن طبيب النساء والتوليد من تقييم حجم الرحم مقارنةً بتاريخ الحيض الاخير للحامل وذلك للتأكد من تطور الحمل بشكل طبيعي. ويتم خلال هذه الزيارة، ايضاً، اخذ عينة من عنق الرحم لتطليلها، اذا لم يكن قد اجري هذا الفحص في فترة قريبة.

ب. متابعة الحمل خلال الثلث الثاني

زيارات الطبيب لمتابعة الحمل خلال الثلث الثاني من الحمل يمكن ان تبدو أقصر وأسرع مقارنةً بالزيارات السابقة. إذ لا يتم خلالها، عادةً، إجراء فحص داخلي. يشمل الفحص فقط قياس الوزن وضغط الدم وفحص البول. كما يتم فحص حجم الرحم بجس البطن، وفحص النمو بقياس ارتفاع قمة الرحم. كما يستمع الطبيب عادةً لضربات قلب الجنين اثناء كل زيارة. وفي معظم الاوقات تكون الحامل قادرة ايضاً على الاستماع والاستمتاع!

ج. متابعة الحمل في الشهر الاخير

خلال الشهر الاخير من الحمل، ربما يرى طبيب النساء والتوليد حاجةً لرؤية الحامل اسبوعياً، وربما يقوم بفحص داخلي عند إقتراب موعد الولادة. وإضافةً إلى فحص وضع الجنين، يقوم الطبيب بجس عنق الرحم ليعرف ما اذا كانت هناك علامات للاتساع ونقص السماكة. الفحص الخارجي يجعل طبيب النساء والتوليد قادراً على تقييم وضع الجنين (الرأس اولاً أو المقعدة اولاً) والفحص الداخلي يبين مدى نزول

الجنين (أي «مستوى الجنين»)، وبالتالي يستطيع طبيب النساء والتوليد تخمين مدى قرب الحامل من وقت الولادة.

إذا كان الجنين في وضع المقعدة، فربما يتحدث الطبيب عن عمل إستدارة للجنين. وهذا الاجراء، الذي يسمى التحويل الخارجي، هو آمن ونجاحه يمكن ان يقي من الحاجة الى ولادة قيصرية، حيث ان معظم الاطباء يوصون بها بدلا من الولادة الطبيعية اذا كان الجنين في وضع المقعدة.

٢.١.٣. الفحوصات الطبية أثناء الحمل

مبروك أنت حامل! أمامك تسعة أشهر من الإهتمام تشمل الكثير من الفحوصات المهم متابعتها للتأكد بأن الحمل سيمر على الحامل والجنين بسلاسة وهدوء.

إن متابعة الحمل بانتظام يمكن المرأة من الكشف المبكر عن المشاكل الصحية التي قد تظهر خلال فترة الحمل، إضافة الى إتاحة الفرصة لتقديم الحل المناسب في الوقت المناسب. من المعلوم أنه يجب متابعة الحمل لدى كل امرأة وفقاً لحالتها وعوامل الخطر المتعلقة بها. وتتنوع الفحوصات الطبية المقترحة حسب مراحل الحمل (هذا على افتراض بان الحمل طبيعي ولا توجد اي عوامل خطر خاصة. ولكن قد يوصي الطبيب باجراء فحوصات اضافية اذا كانت هنالك عوامل خطر لدى الام أو الجنين).

تشمل اختبارات الحمل الموصى بها طبيعياً وفقاً لمراحل الحمل التالي:

- فحص الدم للكشف عن الامراض الوراثية: يجرى هذا الفحص عادة قبل اتخاذ قرار الحمل ويهدف للكشف عن الازواج ذوي الاحتمال الكبير لنقل امراض وراثية.
- فحص العد الدموي الشامل (الصيغة الدموية): اختبار فصيلة الدم وتصنيف سالب أو موجب (Rh)، فحص السكر بعد الصيام، فحص الاجسام المضادة للزهرى، إضافةً إلى تحليل وزراعة البول. يفضل اجراء جميع هذه الفحوصات قبل الاسبوع ١٢ من الحمل، أي بعد الزيارة الاولى للطبيب. تهدف هذه الفحوصات للكشف عن حالات فقر الدم، عدم تلاؤم في فصيلة الدم او في مجموعة Rh بين الام والجنين، الكشف عن الاصابة بسكري قبل الحمل والكشف عن أي عدوى كامنة في البول.
- فحص التصوير بالامواج فوق الصوتية (Ultrasound): يتم اجرائه لأول مرة بين الاسبوع ٦ و ١٢ من

- الحمل. ويهدف الى تحديد العمر الدقيق للحمل، سلامة الحمل ومكان الجنين، وتحديد عدد الاجنة. في الاسبوع السادس من الحمل غالباً يمكن الاستماع لصوت نبضات قلب الجنين لأول مرة.
- فحص الاعتيان من الزغابات المشيمائية: لا يتم اجراء هذا الفحص بشكل روتيني، انما بناءً على توصية طبيب الامراض الوراثية. هو عبارة عن فحص لصبغيات الجنين ويهدف الى تشخيص الامراض الجينية. غالباً ما يتم اجراء هذا الفحص في الاسبوع ١٠-١٢.
- اجراء مسح الثلث الاول من الحمل، ويشمل فحص الشفافية القفوية من خلال التصوير بالأمواج فوق الصوتية وفحوص أخرى متخصصة للدم. يهدف هذا المسح الى الكشف عن العيوب الخلقية المختلفة وخصوصاً تحديد خطر وجود متلازمة داون لدى الجنين. يجرى هذا الفحص في الاسبوع ١١-١٤ من الحمل.
- فحص مسح اعضاء الجنين في الثلث الاول من الحمل من خلال التصوير بالامواج فوق الصوتية. يهدف إلى الكشف عن العيوب الخلقية والتشوهات في هيكل الجنين. قد يتبع نتيجة هذا الفحص التوصية بوقف الحمل المبكر او إجراء فحص أكثر دقة لإعطاء المزيد من المعلومات حول حالة الجنين. يتم اجراء هذا الفحص في الاسبوع ١٣-١٧.
- فحص مسح الثلث الثاني من الحمل وهو الاختبار الثلاثي الذي يشمل زلال الجنين، هرمون موجهة الغدد التناسلية المشيمائية البشرية (HGC) وهرمون الاستريول. الهدف من هذا الفحص هو تحديد خطر الاصابة بمتلازمة داون، عيوب خلقية عصبية خطيرة وغيرها. يجرى هذا الفحص في الاسبوع ١٦-٢٠ من الحمل.
- اختبار «ماء الرأس» Amniocentesis: فحص دقيق، يتم خلاله فحص صبغيات الجنين وويساعد على تشخيص امراض جينية. يجرى الفحص ابتداءً من الاسبوع ١٦ من الحمل.
- فحص مسح اعضاء الجنين الموسع من خلال التصوير بالامواج فوق الصوتية ويهدف الى الكشف عن العيوب الخلقية والتشوهات في هيكل الجنين. يتم اجراء هذا الفحص في الاسبوع ٢٠-٢٣ من الحمل.
- فحص العد الدموي الشامل والاجسام المضادة Rh عند الحاجة (اذا كانت فئة دم الام سالباً) واختبار تحمل السكر. تهدف هذه الفحوص الى تشخيص فقر الدم والكشف عن سكر الحمل وتجرى في الاسبوع ٢٤-٢٨ من الحمل.
- التصوير بالامواج فوق الصوتية في الثلث الثالث من الحمل حيث يتم متابعة نمو الجنين وتحديد

وضعيته.

- بعد مرور الموعد المتوقع للولادة يجب على المرأة الحامل متابعة الطبيب لاجراء فحص التصوير بالامواج فوق الصوتية ومراقبة الجنين كل يومين أو ثلاثة أيام، للتأكد من إستمرار الحمل بشكل طبيعي.
- معظم اختبارات الحمل المذكورة اعلاه تجرى بشكل روتيني لكل إمراة حامل. لكن هنالك بعض الإختبارات التي على المرأة ان تناقش مع طبيبيها ما إذا كانت تود إجراءها أم لا ومدى أهمية ذلك.

٢.١.٤. الأمومة الآمنة

يبلغ معدل وفيات الأمهات في لبنان جراء مضاعفات الحمل والولادة حوالي ٢٣ لكل ١٠٠ ألف ولادة حية. غالباً ما ترتبط هذه النسب المرتفعة بالفقر، الأمية، عدم التغذية السليمة وعدم توفّر الرعاية الصحية الأولية. وبالتالي فإن على السيدات الحوامل السعي للحصول على كافة الخدمات الممكنة من خلال الرعاية الصحية المستمرة طوال الفترة الممتدة من مرحلة ما قبل الحمل وحتى مرحلة ما بعد الولادة.

وتشمل الخدمات الأساسية الضرورية للحد من نسبة وفيات الأمهات والأطفال وصولاً الى أمومة آمنة ما يلي:

- تثقيف المجتمع عبر مؤسساته حول الأمومة الآمنة و تحسين صحة الام
- الرعاية والإرشاد خلال الحمل، مع التشديد على الغذاء السليم خاصةً لليافعات من الفتيات وخلال مرحلة ما قبل الزواج
- الإشراف الطبي المستمر على السيدة الحامل
- توفير مراكز إحالة مجهزة لحالات الطوارئ التي قد تحدث بعد الولادة او خلال الحمل
- توفير الرعاية بعد الولادة
- توفير الخدمات للعناية بالمضاعفات الناجمة عن الاجهاض
- تأمين الثقافة والاعلام والمشورة والخدمات في ميادين تنظيم الاسرة
- توفير المعرفة والخدمات في حقول الصحة الانجابية للمراهقين والشباب من الجنسين

أ. قبل الزواج

- إتباع استراتيجيات الوقاية من الأمراض: الفحص السريري السنوي وفحص سرطان الثدي
- الاعتدال في شرب الكحول وتخفيف المشروبات التي تحتوي على كافيين لأنها تمنع امتصاص الجسم لبعض المعادن والفيتامينات والإقلاع عن التدخين للحد من المخاطر الصحية المحتملة
- ضمان العقل السليم من خلال الدعم الاجتماعي (الأسرة والأصدقاء)، تحديد الأولويات الشخصية وتنشيط العقل من خلال الهوايات
- القيام بالتمارين الرياضية وتقوية العضلات
- تناول كميات أقل من الملح تجنباً لارتفاع ضغط الدم. من المفضل عدم الزيادة عن ملعقة صغيرة يومياً
- القيام بفحص ضغط الدم على الأقل كل سنتين للمرأة التي لا تعاني من مشاكل في القلب والضغط
- القيام بفحص نسبة الكوليسترول في الدم ابتداءً من عمر ٢٠ سنة
- القيام بفحص السكري ابتداءً من عمر ٤٥ سنة، ثم القيام بفحص مستوى السكر في الدم كل ٣ سنوات ما لم يتم تشخيص مرض السكري
- القيام بصورة شعاعية للصدر ابتداءً من عمر ٤٠ سنة وذلك كل سنتين ما لم يكن هناك تاريخ سرطان الثدي في العائلة
- النوبة القلبية عند النساء يمكن أن تبرز بشكل مختلف عن الذكور وتستوجب رعاية طبية فورية. تكون أعراضها ضيق في الصدر (معتدل إلى شديد)، ضيق في التنفس، غثيان وعرق بارد
- محاولة تحقيق وزن طبيعي
- التحقق من الأدوية الموصوفة طبيباً التي يمكن أن تضر الجنين. يجب إستشارة الطبيب أو القبلة أو الصيدلي بخصوص الأدوية أو المكملات الغذائية أو المستحضرات العشبية التي تتناولها الحامل. في بعض الأحيان، من الضروري مواصلة تناول الأدوية، مثل أدوية الربو لكن تحت إشراف الطبيب.
- تجنب السموم البيئية التي تلوث الماء والهواء والغذاء مثل الكيماويات والإشعاعات.

ب. بعد الزواج وعند اتخاذ قرار الحمل

- على السيدة الراغبة بالإنجاب أن تعتني بصحتها قبل مرحلة الحمل لتفادي المشاكل التي قد

تتعرض لها هي أو جنينها.

- تحتاج المرأة إلى التحدث مع الطبيب قبل الحمل وإجراء كافة الفحوصات لمعرفة ما اذا كان هناك أي خطورة جراء الحمل أو عدم توافق في فصائل الدم بين الزوجين، وأيضاً إذا كانت تعاني أي أمراض مزمنة (سكري، غدة درقية، أمراض قلب، سمنة إلخ).
- الإقلاع عن التدخين قبل محاولة الحمل
- إنشاء «خطة الحياة الإنجابية» للنساء المتزوجات في سن الإنجاب، سواء كانت تخطط للحمل في ذلك الوقت أو لا
- التعرف إلى وسائل منع الحمل وإتخاذ القرارات المناسبة
- إجراء التغييرات المطلوبة في النظام الغذائي وممارسة الرياضة
- التحدث مع الطبيب للتعرف إلى أفضل الأدوية التي قد تستخدم أثناء الحمل
- القيام بالاستشارة الوراثية في حال الضرورة بناءً على التاريخ العائلي

ج. كيفية الاعتناء بالصحة أثناء فترة الحمل

إن الرعاية خلال فترة الحمل أمر بالغ الأهمية لتفادي المشاكل وضمان ولادة طفل سليم. لذا على السيدة الحامل أن تراجع الطبيب فوراً في حال تعرضها لإحدى هذه الأعراض:

- نزيف
- غثيان وقيء مستمر
- تورم ملحوظ في الاطراف كاليدان او الارجل أو الوجه
- ارتفاع حرارة الجسم
- صداع شديد يرافقه غشاوة في النظر
- تزايد أو نقصان وزن سريع
- تسرب أي سوائل من المهبل مهما كانت كميتها
- توقف حركة الجنين لأكثر من ١٢ ساعة متتالية
- تشنجات وآلام في أسفل البطن أو أعلاه
- عطش فجائي مع رغبة ملحة في التبول
- ارتفاع الضغط

- تسارع دقات القلب او عدم إنتظامها.

تزداد عوامل الخطورة خلال الحمل في حال كانت المرأة تعاني من احدى هذه المشاكل:

- أمراض القلب والشرايين
- داء السكري
- فقر الدم
- ارتفاع ضغط الدم
- الحمل في سن مبكرة (قبل عمر ١٨ سنة)
- الحمل المتأخر (بعد عمر ٣٥ سنة)
- مشاكل في الرحم
- تقارب الفترات الزمنية بين الولادات

في هذه الحالات لا بد من تدخل ومتابعة طبية مستمرة لتجنب بعض المشاكل مثل:

- الإجهاض
- ولادة جنين يعاني من تخلف عقلي أو تشوهات خلقية
- تأخر في نمو الجنين
- وفاة الجنين خلال فترة الحمل أو بعد الولادة
- وفاة الأم

د. كيفية الاعتناء بالصحة بعد الولادة

فترة ما بعد الولادة هي الفترة التي تمتد ٤٠ يوماً بعد الولادة حيث تحدث تغيرات فيزيولوجية في الجسم وخاصة في الجهاز التناسلي بحيث يستعيد شكله وعمله السابقين (عودة الرحم والمهبل إلى الحجم الطبيعي، عودة الدورة الشهرية، إلخ) كما تحدث في هذه المرحلة عملية إدرار الحليب. وفي هذه المرحلة تبدأ عملية تعزيز العلاقة بين الأهل والمولود. من الضروري جداً في فترة ما بعد الولادة أن يتم تقييم وضع المرأة من النواحي التالية:

- الوضع الصحي والجسدي والنفسي بشكل عام (القدرة على الاهتمام بنفسها وبالمولود، المشاعر

والأحاسيس، النظافة، التغذية، الوجد، إلخ).

- التفاعل مع المولود
- الرضاعة
- انقباض الرحم وتقلصه
- كمية الدم، اللون والرائحة
- التأكد من عدم وجود إحمراء في منطقة الفرج ، إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة، ورم، وجع شديد، إلخ
- وضع التبول والخروج (البراز)
- التأكد من عدم وجود التهاب في أوردة الساق
- العلامات الحيوية

إن فترة ما بعد الولادة هي الأكثر دقة بالنسبة للأم والطفل، وخاصةً للطفل الأول أو لمدة ٢٤ ساعة بعد الولادة. ويجب أن تتمحور رعاية الأم بعد الولادة حول:

- رعاية الثدي أثناء الرضاعة الطبيعية
- احتياجات التغذية أثناء الرضاعة الطبيعية
- الرصد والإحالة للمضاعفات (النزيف المفرط والألم والعدوى)
- مواصلة وسائل تنظيم الأسرة (منع الحمل)
- الصحة النفسية والدعم الاجتماعي أو الطبي حسب الحاجة

كما على السيدة أن تراجع طبيها بعد انقضاء ٤٠ يوم على ولادتها للتأكد من ان كل شيء يسير على ما يرام. كما يجب ان تتنبه خلال هذه المرحلة للأمور المهمة التالية:

- اجراء الكشف الطبي لها ولمولودها
- إرضاع طفلها طبيعياً وتأمين الإتصال (الجلد الى الجلد) بين الطفل والأم في أقرب وقت ممكن بعد الولادة
- اعتماد نظام غذائي مناسب لفترة الرضاعة الطبيعية
- ممارسة الرياضة المناسبة لوضعها الصحي وطبيعتها ولادتها (قيصرية او طبيعية)

- الإكثار من شرب الماء وتناول الفواكه، الخضار، القمح، الخبز الاسمر لتفادي مشكلة الإمساك التي تصيب معظم السيدات بعد الانجاب.

كما ينبغي إعطاء بعض النصائح للأم حول الحالات التالية:

- نزف ما بعد الولادة: فقدان الدم المفاجئ والغزير، الضعف، والدوخة
- العدوى: حمى، آلام في البطن، إفرازات مهبلية
- الجلطات: ألم في ريلة الساق من جانب واحد، إحمرار أو تورم مما يؤدي إلى ضيق في التنفس وألم في الصدر
- تسهم الحمل: صداع مع اضطراب بصري أو غثيان

إن المتابعة الصحية في فترة ما بعد الولادة وزيارة الطبيب بشكل منتظم يساعدان في الوقاية من حالات كثيرة محتملة منها النزيف، الإلتهاب، إلتهاب جدران أوردة الساق وغيرها. الجدول أدناه يبين بعض الحالات الصحية المحتملة، الأسباب، الأعراض وكيفية الوقاية، العناية والعلاج.

جدول ١: بعض الحالات الصحية بعد الولادة، أسبابها، أعراضها وطرق الوقاية والعلاج

الحالة الصحية	عوامل الخطورة والأسباب	الأعراض	العناية، الوقاية، العلاج
نزيف: فقدان أكثر من ٥٠٠ مل من الدم في حال الولادة الطبيعية وأكثر من ٧٥٠-١٠٠٠ مل في حالة الولادة القيصرية	<ul style="list-style-type: none"> • ولادات متعددة • كبر حجم الجنين • الحمل بتوائم • الإكثار من المسكنات خلال فترة المخاض • فترة مخاض طويلة وعسيرة • عدم انفصال المشيمة عن الرحم بشكل كامل ووجود بقايا منها 	<ul style="list-style-type: none"> • حجم الرحم أكبر من المعدل. في الوضع الطبيعي يتقلص الرحم حوالي الأصبع في اليوم حتى يدخل الحوض في أواخر الأسبوع الثاني • كمية الدم كبيرة (غير ضمادة أو أكثر في الساعة) مع إفراز قطع كبيرة من الدم المتجمد • عوارض عامة: هبوط في الضغط، سرعة في النبض 	<ul style="list-style-type: none"> • المراقبة عن كثب لتحتاشي المضاعفات. في حال حدوث أعراض نزيف يجب استشارة العامل الصحي فوراً • تدليك الرحم كي يتقلص • إعطاء الأدوية والإنعاش اللازمين • من الممكن أن تكون بعض الحالات خطرة جداً وتستوجب الجراحة.

<ul style="list-style-type: none"> ● المراقبة عن كثب لتحاشي المضاعفات. وفي حال وجود أعراض التهابات يجب استشارة العامل الصحي فوراً ● إعطاء المضادات الحيوية ● إعطاء الأدوية اللازمة للمساعدة على تقلص الرحم ● الإكثار من تناول السوائل ● مراقبة الحرارة ● الاهتمام بالنظافة الشخصية 	<ul style="list-style-type: none"> ● كمية الدم أكثر من العادة ● الرحم غير متقلص بشكل طبيعي ● رائحة الدم كريهة ● وجع في منطقة الرحم ● حرارة مرتفعة ● عوارض عامة: كسل، تعب، تعرق، نبض سريع، إلخ 		<p>إلتهاب: هو ارتفاع الحرارة لأكثر من ٣٨ درجة بعد ٢٤ ساعة من الولادة وخلال الأيام العشرة الأولى منها.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● الكشف المبكر والعناية الفورية لمنع تفاقم الوضع وحدوث مضاعفات مثل جلطة في الرئة أو القلب، أو الدماغ ● عدم تدليك المنطقة المصابة ● الراحة التامة، رفع ساق المصاب دون حراكه ● وضع كمادات ماء فاترة على المنطقة المصابة ● عدم أخذ الأسبرين مع أدوية السيلان ● تنبيه الأم أنه من الممكن زيادة كمية الدم مع أدوية السيلان ● المشي أو الحركة المبكرة بعد الولادة ● تحريك الساقين والأصابع بشكل مستمر بعد الولادة 	<ul style="list-style-type: none"> ● وجع في بطة الساق ● ورم وسخونة مع وجود احمرار في بعض الأحيان 	<ul style="list-style-type: none"> ● وجود دوالي البدانة ● عمر ٣٠ سنة أو أكثر ● عدد أولاد ٦ أو أكثر 	<p>إلتهاب جدران أوردة الساق: هو التهاب جدار أحد الأوردة في الساق بسبب ركود الدم أو تخثره أو تمدد الوريد.</p>

<ul style="list-style-type: none"> الدعم النفسي والعاطفي التفهم الراحة والنوم الكافي 	<p>الحزن والتأثر العاطفي السريع والشديد</p>	<p>تحصل هذه الحالة عادة في ٧٠% من الولادات وذلك في الأيام العشرة الأولى من الولادة</p>	<p>التعب النفسي الذي يؤدي إلى نوع من الحزن والتأثر العاطفي السريع والشديد دون أن تؤثر حالتها النفسية على فرحتها بوليدها واهتمامها فيه</p>
<ul style="list-style-type: none"> الدعم النفسي والعاطفي من الأهل، وخاصة الزوج التفهم وإعطاء المساندة اللازمة على صعيد العناية بالنفس والطفل والاهتمام بالواجبات المنزلية الراحة والنوم الكافيين التوجه إلى أخصائي لتشخيص الحالة بشكل دقيق وإعطاء العلاج المناسب (الأدوية، الإرشادات، والمساعدة النفسية لتخطي المرحلة) التشجيع على العناية بالطفل بحسب قدراتها 	<ul style="list-style-type: none"> الحزن الشديد عدم الاهتمام بالنفس والمحيط عدم التركيز مشاكل في النوم مشاكل في الشهية البكاء التعب الشديد في بعض الأحيان عدم الرغبة في الحياة 	<ul style="list-style-type: none"> وجود عامل وراثي أو شخصي ضغط وقلق عائلي أو في المحيط الذي تقيم فيه المرأة تغيرات هورمونية حمل صعب أو غير مرغوب فيه وولادة معقدة قلة ثقة في النفس طفولة مضطربة 	<p>الكآبة: تحصل هذه الحالة في الفترة ما بين الشهر الأول و ١٢ شهر من الولادة</p>
<ul style="list-style-type: none"> المعالجة الفورية عند أخصائي أمراض نفسية عدم تركها وحدها في المنزل وعدم إبقاء الطفل معها خلال فترة الخطورة حيث من الممكن أن تؤذي نفسها وطفلها عن عدم إدراك ووعي 	<ul style="list-style-type: none"> الأم التي تعاني من الذهان قد تتعرض لنوبات هلوسة والتمسك بمعتقدات وهمية 	<ul style="list-style-type: none"> وجود عامل وراثي أو شخصي طفولة مضطربة ضغط وقلق عائلي أو في المحيط الذي تقيم فيه المرأة تغيرات هورمونية حمل صعب أو غير مرغوب فيه وولادة معقدة 	<p>الذهان: هو وجود أفكار غير صحيحة وحالة هلوسة وهذيان تؤثر على عملية التفكير المنطقي والإدراك الحسي.</p>

٢.١.٥. الحفاظ على فاصل زمني بين الولادات

تشير الدراسات الى أن معظم الأطفال الذين يولدون بفارق زمني قصير لا يحققون التطور الجسمي والعقلي والعاطفي الذي يحققه الأطفال الذين تفصل بينهم فترة زمنية أطول، كذلك يحتاج جسم الأم إلى فترة حتى يتعافى من جديد من آثار الحمل والولادة السابقة. لذلك، من ضمن التدابير التي يتخذها الزوجان لتنظيم الأسرة هناك ضرورة للأخذ بعين الاعتبار وجود فترة زمنية فاصلة بين الولادات، ثلاث سنوات على الأقل، للمحافظة على صحة الأم الجسدية والنفسية، والتقليل من نسبة وفيات الأمهات. يؤدي تعاقب الولادات دون مباحة إلى حصول مضاعفات كثيرة منها: فقر الدم، التسمم الحولي، النزيف خلال أو أثناء الولادة أو بعدها، تأخر نمو الأجنة و/أو تعسر الولادة إضافة إلى الكثير من المضاعفات الأخرى التي قد تؤدي بحياة الأم والطفل على حد سواء.

أ. فوائد تباعد الولادات على الأب

يساعد تباعد الولادات الأب على القيام بالتالي:

- تقديم الرعاية الصحية والتعليمية والتربوية اللازمة لكافة الأولاد
- توفير حياة هادئة مستقرة للأسرة
- توفير الجو النفسي الملائم لنمو الطفل في بيئة اجتماعية وصحية ونفسية متوازنة
- توفير الوقت الكافي وتمكين العائلة من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية

ب. فوائد تباعد الولادات على صحة الأم

- التقليل من حدوث وفيات الأمهات
- تقليل من حالات النزيف أثناء الحمل وخاصة في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل
- تقليل من مشاكل الأنيميا / فقر الدم
- تقليل من حالات التمزق الرحمي
- إعطاء فرصة للأم للرضاعة الطبيعية للطفل لمدة أطول
- إعطاء الأم فرصة كافية حتى تستعيد عافيتها الجسدية والنفسية وتصبح قادرة على الحمل من جديد
- تعويض نقص الكالسيوم من جسم الأم

ج . فوائد تباعد الولادات على المولود

- زيادة احتمالية بقاء المولود على قيد الحياة
- التقليل من نسبة الولادة المبكرة
- حماية الأطفال من مخاطر الولادة بوزن أقل من الطبيعي (أطفال الخداج)
- زيادة فترة رضاعة الطفل من حليب الأم اللازم لتغذيته ونموه
- زيادة عدد سنوات الاهتمام والرعاية للطفل
- تجنب اختناق المواليد أثناء الولادة، مما يؤدي الى موت المواليد الجدد، أو تعرضهم لعاهات مستديمة مثل الشلل الدماغي، التأخر العقلي و/أو إعاقة في الكلام والسمع والنظر والتعلم.

٢.١.٦. الولادة المبكرة

- الولادة قبل الأوان هي الولادة في أقل من ٣٧ أسبوع. ترتفع نسبة الولادات المبكرة لدى الأمهات الأكبر من ٣٤ سنة. إن ٤٥-٥٠٪ من حالات الولادة قبل الأوان مجهولة السبب، ٣٠٪ بسبب تمزق الأغشية قبل الأوان، و١٥-٢٠٪ لأسباب طبية أخرى ناتجة عن تقدم عمر الأم أو نتيجة إصابة الجنين داخل الرحم. غير أنه لا توجد تدابير فعالة لتشخيص المخاض قبل الأوان ولا توجد تدخلات أو أساليب وقائية فعالة لتجنب الولادة قبل الأوان.
- يشكل تمزق الأغشية قبل الأوان والعدوى السببان الأكثر شيوعاً للولادة المبكرة، والعدوى هي عامل خطر ولكن قابل للتعديل. وتسجل حدوث وفيات لحديثي الولادة (٣٤ أسبوع) بنسبة أعلى من الأطفال الذين يولدون ضمن ٣٤-٣٧ أسبوع. في بعض الحالات يتم تطويق عنق الرحم (غررز بالقرب من عنق الرحم من خلال المهبل أو البطن)، ثم قد يتم إزالة الغرز حوالي الأسبوع ٣٧. وهي ليست فعالة دائماً أو قد تكون هناك موانع.

أ. عوامل الخطر الرئيسية

تكمّن عوامل الخطر الرئيسية المؤدية إلى الولادة المبكرة في التالي:

- سوء التغذية
- الحمل المتعدد
- عمر الأم

- الوضع المعيشي
- حالات الإجهاض السابقة أو ولادة قبل الأوان

ب. العلاج الوقائي للولادة المبكرة

تشمل العلاجات الوقائية لتجنب الولادة المبكرة التالي:

- إعطاء هرمون البروجسترون للنساء المعرضات للخطر مما يمكن أن يقلل خطر الولادة المبكرة بنسبة ٣٠٪. يستخدم حتى نهاية الأسبوع ٣٤
- الإقلاع عن التدخين
- حفاظ الحامل على وزن معتدل إذ ترتفع عدد حالات الولادة المبكرة عند السيدات اللواتي يعانين من نقص الوزن أو السمنة مع مؤشر كتلة الجسم فوق ٣٥.

ج. الوقاية الثانوية للولادة المبكرة

- الكشف المبكر للنساء اللواتي قد تكن عرضة للولادة قبل الأوان، ووضع العلاجات اللازمة لضمان ولادة في وقتها الطبيعي
- قياس درجة الحموضة المهبليّة هو علامة لالتهاب المهبل الجرثومي. يمكن إعطاء المضادات الحيوية
- فحص طول عنق الرحم عن طريق الموجات فوق الصوتية عبر المهبل لتقييم مخاطر الولادة المبكرة
- نقل النساء إلى مركز الرعاية في الفترة المحيطة بالولادة وبدء بروتوكول نضوج الرئة الذي يقلل معدل وفيات الأطفال حديثي الولادة
- استخدام العلاج للمخاض لإطالة الولادة
 - تجنب المجهود البدني (الراحة في الفراش) إذا شعرت بالمخاض قبل الأوان
 - استخدام المضادات الحيوية إذا كان تمزق الأغشية قبل الأوان هو سبب الولادة المبكرة

٢.١.٧. الحمل المتأخر

- يعتبر الحمل المتأخر هو الحاصل عند بلوغ المرأة عمر ٣٥ سنة أو أكثر. في هذه الحالة يوصى بالتالي:
- الإستشارة والقيام بفحوصات ما قبل الحمل عندما يقرر الزوجان أنهما على استعداد لانجاب طفل

- الحصول على الرعاية المسبقة للولادة المبكرة والعادية التي توفر حماية إضافية للمرأة. فالطبيب يستبق الظروف الصحية الأكثر شيوعاً بين النساء الأكبر سناً. على سبيل المثال، عمر المرأة قد يزيد من خطر مرض السكري الحلمي وتسمم الحمل.
- القيام بفحوصات واختبارات ما قبل الولادة التي تساعد على تحديد مخاطر إنجاب طفل مع عيب خلقي.
- أخذ فيتامين (أ) التي تحتوي على ما لا يقل عن ٤٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك.

٢.١.٨. الحمل غير المرغوب به

- الحمل غير المرغوب به هو الحمل الذي تم الإعلان عنه بأنه غير مقصود. وقد تكون الحالات هي التالية: عدم الرغبة بإنجاب الأطفال أساساً، الزوجان لا يريدون المزيد من الأطفال أو الحمل حصل في توقيت سيء أو في وقت سابق من المطلوب. تسجل حالات الحمل غير المقصود نسبة أعلى بين المراهقات الذين لا تزيد أعمارهن عن ١٩ عاماً وبين النساء اللواتي لديهن مستوى تعليم أقل ودخل منخفض. السبب الرئيسي في حدوث ذلك ينتج عن عدم فهم الاستخدام السليم لوسائل منع الحمل. تشمل الأساليب الوقائية لمنع الحمل غير المقصود ما يلي:
- إستعمال طرق مختلفة لتحديد النسل: حبوب منع الحمل، اللولب، الحلقة، أغشية، وحبوب منع الحمل في حالات الطوارئ
- التثقيف في وقت مبكر من قبل الطبيب لفهم مخاطر وطرق إستخدام وسائل منع الحمل، خصوصاً عندما لا يحدث التدريب في إطار رسمي (مثل المدرسة)
- المزيد من التدريب والتثقيف حول استخدام حبوب منع الحمل وتقديم المشورة بشأن الآثار الجانبية لأن العديد من النساء يشعرن بالخوف من زيادة الوزن أو العقم.

٢.١.٩. الوقاية من الأمراض المعدية

- على المرأة الحامل إتخاذ بعض التدابير الوقائية للوقاية من الأمراض المعدية. يشمل ذلك:
- غسل اليدين بالصابون والماء
- عدم مشاركة أدوات الطعام والمواد الغذائية (اللعاب قد يحتوي على الفيروس من شخص آخر) لمنع الفيروس المضخم للخلايا
- طبخ اللحوم بشكل جيد وتجنب الحليب غير المبستر لمنع عدوى الليستيريا

- عدم لمس فضلات القطط / تجنب براز القطط لمنع العدوى (داء المقوسات) وجميع فضلات القوارض / الحيوانات الأليفة لمنع فيروس التهاب السحايا المشيمي للمفاوي. في حال فعل ذلك، وجوب استخدام القفازات وغسل اليدين جيداً بعد ذلك.
- الحصول على معلومات حول اللقاحات والفحوصات اللازمة، إما أثناء الحمل أو بعد الولادة
- تجنب أي شخص لديه مرض معدٍ (جدري الماء، الحصبة الألمانية) وخاصة بالنسبة للحامل التي لم تصاب بهم بعد
- يمكن أن تصاب النساء الحوامل بنفس الأمراض المنقولة جنسياً كالنساء غير الحوامل. هؤلاء النساء الحوامل عليهن سؤال الطبيب لإجراء اختبار للأمراض المنقولة جنسياً، حيث أن بعض الأطباء لا يؤدون هذه الاختبارات بشكل روتيني.

٢.١.١. الإنزعاجات خلال الحمل وكيفية التعامل معها

قد تعاني المرأة الحامل من عدد من الانزعاجات التي يكون التعامل معها وقائي في أغلب الأحيان وفق ما هو مبين في الجدول أدناه.

جدول ٢: الانزعاجات خلال الحمل وكيفية التعامل معها

#	الانزعاجات	كيفية التعامل معها
١	الإمساك	<ul style="list-style-type: none"> ● الإكثار من شرب الماء ● القيام بتمارين لا سيما المشي بشكل منتظم ● تناول الأطعمة الغنية بالألياف بوفرة مثل خبز القمح الكاملة، الخضار والفاكهة
٢	الضعف والوهن	<ul style="list-style-type: none"> ● النهوض من السرير بشكل بطيء وهادئ ● في حال الوقوف، الجلوس سريعاً على أقرب كرسي
٣	الصداع	<ul style="list-style-type: none"> ● الذهاب في نزهة ● الإسترخاء ● تناول البانادول يعتبر آمناً (مع إستشارة الطبيب) ● إن الصداع الحاد قد يكون دليلاً على إرتفاع ضغط الدم

٤	التشنجات	<ul style="list-style-type: none"> • فرك العضلة المتشنجة جيداً • شد أصابع الرجل نحو الأعلى باتجاه الكاحل • القيام بتمارين خفيفة للكاحل والرجل يحسن الدورة الدموية مما يساعد على تقليل التشنجات
٥	الحرارة المرتفعة	<ul style="list-style-type: none"> • إرتداء الملابس غير الضيقة • إبقاء الغرفة مبردة • الإغتسال المتكرر
٦	عصر الفم والحرق	<ul style="list-style-type: none"> • زيادة عدد الوجبات في اليوم مع تقليل الكمية • الجلوس بشكل مستقيم أثناء تناول الطعام • تجنب الطعام المقلي والكثير التتبيل • شرب الحليب • تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل
٧	التشققات وتمطط الجلد	<ul style="list-style-type: none"> • هي خطوط زهرية تظهر عادة على البطن أو الفخذين أو الثديين. وهي تخف بعد الولادة لتصبح غير ملحوظة
٨	تورم في الكاحلين والرجلين والأصابع	<ul style="list-style-type: none"> • تجنب الوقوف لفترة طويلة من الوقت • إرتداء أحذية مريحة • محاولة الإستراحة عدة مرات في اليوم مع الجلوس بينما الأرجل بوضعية أعلى من مستوى القلب • القيام بتمارين للأرجل
٩	إفرازات مهبلية	<ul style="list-style-type: none"> • تكثر الإفرازات المهبلية خلال فترة الحمل عند معظم النساء، وعادة ما تكون بيضاء وعتيمة الرائحة • ينصح بمراجعة الطبيب في حال كانت الإفرازات ملونة أو ذات رائحة كريهة، أو إن كان هناك حكة
١٠	حكة	<ul style="list-style-type: none"> • تكثر الحكة خلال فترة الحمل نتيجة إحتباس الدم، لذلك ينصح بإرتداء ملابس غير ضيقة

٢.١.١١. المخاطر والاحتياجات الصحية أثناء مراحل الحمل

أ. علامات مثيرة للقلق

- تمشيح دم أو نزيف (هو النزيف المهبطي خلال الحمل مهما كانت الكمية قليلة، قد يؤدي النزيف خلال الفصل الأول من الحمل إلى الإجهاض)
- تسرب السائل الذي يحيط بالجنين
- عوارض حمل مبالغ بها
- حرارة مرتفعة
- انخفاض حركة الجنين
- ارتفاع الضغط
- تورم عام
- الألم من جانب واحد في أسفل البطن
- شح في إدرار البول

هذه العلامات قد تتحول إلى حالات تؤدي إلى الصدمة ومن أعراضها:

نبض سريع، انخفاض في ضغط الدم، تنفس سريع، جلد بارد ورطب، شح في إدرار البول، دوخة، انخفاض مستوى الوعي.

ب. المخاطر الصحية أثناء الحمل

جدول ٣: المخاطر والاحتياجات الصحية أثناء مراحل الحمل

من مخاطر الحمل	التعريف	الأعراض	العلاج
الإجهاض	هو توقف الحمل خلال الأشهر الأولى منه.	مغص خفيف أو قوي، تمشيح دم أو نزيف، فقدان محتوى الحمل في بعض الأحيان	<ul style="list-style-type: none"> • إستشارة الطبيب والتقييد بتعليماته • الراحة • جمع الفوط الصحية لتقييم كمية الدم المفقودة أو للتأكد في بعض الأحيان من فقدان محتوى الحمل • بعض الحالات تستوجب القيام بكشط وتنظيف الرحم من بقايا محتوى الحمل من أجل الحماية من النزيف والإلتهابات

<ul style="list-style-type: none"> • يعتبر الحمل خارج الرحم حالة طبية طارئة تستوجب المعالجة الفورية وبدون تلكؤ أو تأخير • إستشارة الطبيب عند حصول الحمل للتأكد من حصوله داخل الرحم • إستشارة الطبيب فوراً في حال الشعور بألم من جانب واحد في أسفل البطن أو في أي عارض من عوارض الصدمة • المعالجة طبية أو جراحية • في حال عدم المعالجة، يتمزق الأنبوب ويحصل نزيف داخلي يؤدي إلى الصدمة والوفاة. 	<p>ألم شبيه بالطعنات من جانب واحد في أسفل البطن، تمشيح دم، الشعور بعوارض الصدمة (دوخة، إرهاب جسدي)</p>	<p>هو حصول الحمل خارج الرحم، في أكثر الحالات في الأنبوب.</p>	<p>الحمل خارج الرحم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تعتبر حالة طارئة • المراقبة عن كثب ودخول المستشفى في الحالات الموجبة لذلك. • في حال حصول عوارض متعلقة بإنفصال المشيمة السابق لأوانه، يجب الإتصال بالمركز الصحي أو الطبيب المعالج فوراً من أجل إطلاعه على العوارض وأخذ الإرشادات اللازمة. في أغلب الأحيان تستلزم هذه الحالة التهيؤ لدخول المستشفى فوراً وبدون أي تلكؤ. • ملاحظة: في بعض الأحيان تكون العوارض خفيفة جداً بحيث لا تشعر الأم بها. لذلك عليها زيارة المركز الصحي بانتظام من أجل الكشف المبكر لمخاطر الحمل. • التهيؤ النفسي لولادة مبكرة أو لفقدان الجنين في بعض الأحيان. 	<p>نزيف حاد أو خفيف، ألم حاد أو خفيف في البطن (على شكل طعنات)، من الممكن الشعور بصلابة</p> <ul style="list-style-type: none"> • ملاحظة: المخاطر الناجمة عن انفصال المشيمة السابق لأوانه: • من الممكن حصول نزيف حاد يؤدي إلى صدمة (نبض سريع، انخفاض في ضغط الدم، تنفس سريع، جلد بارد ورطب، شح في إدرار البول، دوخة، إنخفاض مستوى الوعي). • تأخر نمو الجنين • الولادة المبكرة • وفاة الجنين والأم في الحالات القصوى 	<p>هو إنفصال المشيمة من مكانها في الرحم قبل حصول الولادة. من الممكن أن تحصل هذه المشكلة خلال الحمل أو الولادة ومن الممكن أن يكون الإنفصال جزئي أو كامل.</p>	<p>إنفصال المشيمة (الخلاص) السابق لأوانه</p> <p>ملاحظة: من أسباب انفصال المشيمة السابق لأوانه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الضغط المرتفع • التدخين • ارتفاع عدد الولادات (6 وما فوق) • حبل صرة قصير • صدمة على البطن

<ul style="list-style-type: none"> تعتبر حالة طارئة يجب في حال حصول النزيف اللجوء إلى الراحة التامة في الوضعية الجانبية لتسهيل الدورة الدموية للجنين الإتصال بالمركز الصحي أو الطبيب المعالج فوراً من أجل إطلاعه على الحالة وأخذ الإرشادات اللازمة. في أغلب الأحيان تستلزم هذه الحالة التهيؤ للدخول إلى المستشفى فوراً وبدون أي تلوؤ. التهيؤ النفسي لولادة مبكرة أو لفقدان الجنين في بعض الأحيان. 	<p>نزيف حاد أو خفيف يحصل عادة خلال الليل وبشكل مفاجيء. قد يتوقف دون تدخل أو قد يستمر مما يؤدي إلى حدوث صدمة، لا ألم أو مغص</p> <p>ملاحظة: المخاطر الناجمة عن المشيمة المنزاحة:</p> <ul style="list-style-type: none"> من الممكن حصول نزيف حاد يؤدي إلى صدمة (نبض سريع، إنخفاض في ضغط الدم، تنفس سريع، جلد بارد ورطب، شح في إدرار البول، دوخة، إنخفاض مستوى الوعي). تأخر نمو الجنين الولادة المبكرة وفاة الجنين والأم في الحالات القصوى 	<p>تتميز هذه الحالة بوجود المشيمة في أسفل الرحم وفي أغلب الأحيان على عنق الرحم.</p>	<p>المشيمة المنزاحة</p> <p>ملاحظة: من أسباب المشيمة المنزاحة:</p> <ul style="list-style-type: none"> إرتفاع عدد الولادات حصول قحط للرحم سابقاً حصول ولادة قيصرية سابقة الحمل بتوائم العمر المتقدم
<ul style="list-style-type: none"> تعتبر حالة طارئة اللجوء إلى الراحة التامة في الوضعية الجانبية المراقبة عن كثب في المستشفى من أجل محاولة منع الولادة المبكرة أو تأخيرها قدر المستطاع من أجل نضج الجنين أخذ الأدوية وإجراء الفحوصات اللازمة حسب إرشادات الطبيب الإكثار من السوائل إستشارة الطبيب المعالج في حال حصول مضاعفات جانبية للأدوية 	<p>المغص بمعدل ٤ مغصات كل ٢٠ دقيقة، الإحساس بشد على البطن (مغص خفيف) وثقل على أسفل الحوض، من الممكن تسرب السائل الذي يحيط بالجنين أو ظهور كمية من الدم</p>	<p>هي حصول الولادة ما قبل ٣٧ أسبوع من الحمل. كلما كانت الولادة مبكرة إزداد الخطر على حياة الجنين.</p>	<p>الولادة المبكرة</p> <p>ملاحظة: من أسباب الولادة المبكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> في أغلب الأحيان، السبب غير واضح فد ترتبط بجفاف الجسم والإلتهابات العمل المضني التدخين سوء التغذية الحمل بتوائم

<ul style="list-style-type: none"> • الرعاية والمراقبة عن كثب خلال فترة الحمل بسبب إزدیاد الحاجة إلى الغذاء، والراحة، والنوم، والابتعاد عن التوترات النفسية والتعب الجسدي 	<p>المبالغة بأعراض الحمل: كحجم الرحم والوحام أو الشعور بالتعب أو ضيق النفس بشكل سريع، الإحساس بحركة زائدة للجنين في أكثر من موقع في الرحم.</p>	<p>هو حصول الحمل بأكثر من جنين.</p>	<p>الحمل بتوائم: (٢%)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • المراقبة الطبية الإلزامية للحمل خلال الشهر التاسع للتأكد من عمر الحمل وصحة الجنين • التوجه الإلزامي إلى الطبيب في حال خفت حركة الجنين • التوجه الإلزامي إلى الطبيب في حال تخطت تاريخ الولادة • التوجه الإلزامي إلى الطبيب مهتم من أجل إجراء الفحوصات للتأكد من صحة الجنين ومن تاريخ الحمل 	<p>قد يؤدي تأخر تاريخ الولادة إلى مضاعفات وخيمة للجنين منها زيادة أو توقف في النمو، نقص الأوكسجين والغذاء وموت الجنين داخل الرحم.</p> <p>في حال موت الجنين داخل الرحم وعدم إجراء الولادة في الوقت المناسب يسبب ذلك تسمم عند الأم مما قد يؤدي إلى وفاتها.</p>	<p>هو تأخر تاريخ الولادة وتكون فترة الحمل أكثر من ٤٢ أسبوع.</p>	<p>الحمل المتعدي أوانه: (٣ - ١٢%)</p>

ج. حالات مثيرة للقلق

١. حمل الأم ذات فئة الدم السالبة

خلال كل حمل يجب على الأمهات اللواتي يحملن فئة دم سلبية التأكد من فئة دم الطفل مباشرة بعد الولادة. في حال كانت موجبة، يجب إعطاءها إبرة خلال أول ٧٢ ساعة من الولادة لمنع تطوير مناعتها ضد الدم الموجب مما يؤدي إلى الإجهاض أو سيلان دم الجنين. في حال حصول مناعة لدى الأم ضد الدم الموجب، تزيد هذه المناعة ضد الدم الموجب مع كل حمل مما قد يؤدي إلى تهديد حياة الجنين. حالات الحمل التي تستوجب إعطاء إبرة لمنع تطوير مناعة الأم ضد الدم الموجب هي:

- الأم التي يحصل لديها إجهاض
- الأم التي يحصل لديها مشيمة منزاحة
- الأم التي يحصل لديها حمل خارج الرحم
- الأم التي أجرت فحص السائل الذي يحيط بالجنين Amniocentesis

الوقاية: كل حامل لديها فئة دم سلبية عليها إجراء فحص المناعة لهذه الحالة وحسب إرشادات الطبيب.

٢. ضغط الدم خلال الحمل

تحصل هذه الحالة إجمالاً في الشهر الخامس وما فوق لدى ٥-١٠٪ من النساء الحوامل.

ضغط الدم خلال الحمل		
العناية	عوامل الخطورة أو المسببات	الأعراض
<ul style="list-style-type: none"> المراقبة الطبية الإلزامية للحمل للتأكد من أعراض المشكلة الصحية ومعالجتها مبكراً وبشكل ملائم الإستلقاء في السرير على جهة الشمال التوجه الإلزامي إلى الطبيب من أجل إجراء الفحوصات وللتأكد من صحة الجنين والأم 	<ul style="list-style-type: none"> العمر تحت الـ ٢٠ أو العمر فوق الـ ٤٠ الحمل الأول عدد الحمل فوق الـ ٦ وضع إقتصادي وإجتماعي متدن الحمل بتوأم أمراض القلب والسكري والضغط 	<ul style="list-style-type: none"> الضغط المرتفع ٩٠/١٤٠ وما فوق الزلال الورم وخاصة في الجزء الأعلى من الجسم بروتين في فحص البول ++ (أول بول عند الصباح) يمكن لهذه العوارض أن تتفاقم لتسبب هزة حيط ومضاعفات قد تؤدي إلى وفاة الجنين

٣. السكري الملازم للحمل

هو خلل ينتج عن عدم قدرة البنكرياس على إنتاج الأنسولين لتنظيم السكر بالجسم. تحصل هذه المشكلة في الفصل الثاني أو الثالث من الحمل لدى ٢-٣٪ من النساء الحوامل. ٥٠-٦٠٪ من النساء اللواتي يتعرضن للسكري خلال الحمل هن عرضة لمرض السكري في ما بعد.

هناك أيضاً السكري المزمن الذي تعاني منه المرأة قبل حملها. من الممكن أن يكون هذا النوع أشد خطورة على الأم والجنين من السكري الملازم للحمل. لكن يجب الانتباه إلى هذا المرض مهما كان نوعه نظراً لخطورته على الأم والجنين.

السكري الملازم للحمل		
العناية	عوامل الخطورة أو المسببات	الأعراض
<ul style="list-style-type: none"> المراقبة الطبية الإلزامية للحمل للتأكد من أعراض المشكلة الصحية ومعالجتها مبكراً وبشكل ملائم مراجعة الطبيب من أجل إجراء الفحوصات والتأكد من صحة الجنين والأم زرع البول في كل فصل من الحمل للتأكد من عدم وجود إلتهايات حتى في حال عدم وجود أعراض سريرية إجراء فحص للعيون اتباع الحمية الغذائية اللازمة التمارين الجسدية تساعد على التخفيف من مستوى السكر في الدم 	<ul style="list-style-type: none"> العمر أكثر من ٢٥ سنة البدانة ولادة أطفال كبير الحجم في السابق ولادة أطفال متوفية في السابق أطفال لديهم تشوهات خلقية وجود مرض السكري في العائلة 	<ul style="list-style-type: none"> عندما يصل مستوى السكر في الدم إلى ١٥٠ ملغ، يظهر في البول (المعدل الطبيعي ٨٠ - ١٢٠٪ ملغ) التبول المتكرر جفاف الفم والشرب المتكرر حصول هبوط أو ارتفاع في نسبة السكر في الجسم.
العلاج		المضاعفات
<ul style="list-style-type: none"> أخذ العلاج بحسب إرشادات الطبيب المعالج. مراقبة مستوى السكر في الدم للتأكد من عدم وجود ارتفاع أو انخفاض في السكر. إذا كانت نسبة السكر قبل الأكل ٩٥ - ١٠٠٪ ملغ وبعد ساعتين من الأكل ٢٠ ملغ تكون النتيجة مرضية في حال اكتشفت المرأة وجود هبوط في السكر، يجب أخذ بعض السكر البطيء الامتصاص ككوب من الحليب أو بعض الكعك. إذا كانت نسبة السكر مرتفعة، يجب استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود حمض في البول. بعد الولادة، غالباً ما تعود الأم التي تعاني من السكري الملازم للحمل إلى وضعها الطبيعي. غير أنها تحتاج إلى فحوصات دورية لمراقبة مستوى السكر في الدم. 		<ul style="list-style-type: none"> زيادة كبيرة للسائل الذي يحيط بالجنين ارتفاع في الضغط إلتهايات حجم الطفل عند الولادة أكثر من المعدل مما يعيق الولادة الطبيعية تشوهات خلقية إجهاض أو فقدان الحمل عند الولادة من الممكن أن يتعرض الطفل لهبوط في السكر

ملاحظات هامة جداً

- التحكم بنسبة السكر في الدم في الفصل الأول من الحمل وعدم التعرض لارتفاعه في هذه المرحلة الأساسية في تكوين الجنين مهم وذلك لتفادي التشوهات الخلقية.
- على المرأة التي تعاني من مرض السكري أن تستشير طبيبها وتسعى للتحكم بمرضها قبل الحمل. هذا يساعد على تخفيف المخاطر والمضاعفات الناتجة عن هذا المرض.
- المراقبة ضرورية جداً. على كل النساء الحوامل إبتداء من الأسبوع ٢٤ من الحمل إجراء فحص للسكري. في حال كان مستوى السكر في الدم ١٤٠ ملغ أو أكثر خلال ساعة من شرب السكر، يجب إجراء فحوصات إضافية للتأكد من الوضع.
- بعد الولادة، يجب مراقبة نسبة السكر في الدم عند المولود الجديد إذ أنه معرض لهبوط السكر. من الضروري البدء بالرضاعة الطبيعية مباشرة، بعد الولادة لتجنب هذه المشكلة.

٤. الالتهابات

تعتبر الإلتهابات سبباً أساسياً في حالات الاجهاض، الولادة المبكرة، التشوهات الخلقية أو وفاة الجنين داخل الرحم. من أسباب الالتهابات: إلتهاب في البول وهذا عارض شائع جداً خلال الحمل، رشح، فطريات، التهابات نسائية، حصبة ألمانية، صغيرة، إلخ. من المهم اكتشاف هذه الإلتهابات ومعالجتها بشكل ملائم تشمل أساليب الوقاية التالي:

- تناول ١,٥ لتر من الماء على الأقل في اليوم
- عدم حصر البول
- عدم أكل اللحومات النيئة والأجبان والألبان غير المبسترة
- غسل الفواكه والخضار بشكل جيد قبل تناولها
- أخذ كل اللقاحات اللازمة التي لا تتعارض مع الحمل
- إجراء فحوصات الكشف المبكر لبعض الأمراض المعدية
- محاولة الابتعاد عن الأماكن أو الأشخاص حيث يكون خطر التعرض للأمراض المعدية مرتفعاً
- إجراء الفحوصات اللازمة في حال التعرض للإلتهابات

٢.١.١٢. الحوامل ذوات الحاجات الخاصة

أ. الحمل في عمر المراهقة

عندما تتزوج فتاة في عمر صغير تعرّض حياتها وحياة الجنين لمخاطر عديدة. في هذا العمر تكون المرأة في حالة نمو جسدي وفكري مما يجعلها غير جاهزة لتحمل المسؤولية. كما وتنقص لدى الحامل في عمر المراهقة المعرفة والوعي للاهتمام اللازم والمتابعة الصحية لحملها. وقد تتعرض لمخاطر صحية مثل إرتفاع ضغط الدم، فقر دم، ولادة مبكرة أو مواليد ذو وزن صغير. أما أساليب العناية فتشمل التالي:

- تناول غذاء متوازن وغني بالبروتينات من أجل تغادي ولادة طفل ذو وزن صغير
- الراحة والنوم
- تناول الحديد، حمض الفوليك، الكالسيوم، والفيتامينات الأخرى الضرورية للحمل
- تحضير للولادة وكيفية الاهتمام بالمولود الجديد
- الامتناع عن العادات الصحية السيئة مثل التدخين، تناول الكحول والمنبهات، السهر وتناول الأدوية بدون وصفة طبية.

ب. الحمل في سن متقدم، ما بعد عمر ٤٠ سنة

المرأة الحامل في هذه المرحلة من العمر معرضة لضغط الدم المرتفع، الدوالي، جلطة في الساق، البواسير، وغيرها. أساليب العناية تشمل حث هؤلاء النساء على التالي:

- إجراء الاختبار الثلاثي وفحص المياه المحيطة بالجنين لكشف التشوهات الخلقية عند الجنين وللإستعلام عن حالته. تجرى هذه الفحوصات بمجملها في أواخر الفصل الأول من الحمل.
- تناول غذاء متوازن وغني بالكالسيوم من أجل تغادي ولادة طفل ذي وزن قليل
- الراحة والنوم
- تناول الحديد، حمض الفوليك، الكالسيوم، والفيتامينات الأخرى الضرورية للحمل
- الامتناع عن العادات الصحية السيئة مثل التدخين، تناول الكحول والمنبهات، السهر وتناول الأدوية بدون وصفة طبية
- التحضير للولادة والاهتمام بالمولود الجديد

٢.١.١٣. الرياضة والحمل

تساهم ممارسة الرياضة بانتظام على العيش بطريقة صحية بعيداً عن الأمراض، حيث تزيد الرياضة من تدفق الدم في الأوعية الدموية وتساعد على تخلص الجسم من السموم من خلال عملية التعرق، وتساهم في حرق الوحدات الحرارية، وتساعد على ليونة الجسم والتحرك برشاقة ودون ثقل، هذا بالإضافة الى انعكاساتها الايجابية على الصحة النفسية.

أ. فوائد الرياضة للحوامل

تعتبر الرياضة المنتظمة بمثابة حماية للمرأة الحامل من حدوث مضاعفات أثناء فترة الحمل، حيث نادراً ما تحدث حالات إجهاض للسيدات اللواتي يتمتعن بلياقة بدنية عالية ووزن طبيعي، كما أن معدل الإصابة بمرض سكر الحمل يقل بوضوح مع ممارسة الرياضة وعلاوة على ذلك من النادر حدوث ما يعرف بـ «تسمم الحمل» وهو الأمر الذي يمكن ملاحظته من خلال ارتفاع ضغط الدم ونسبة الزلال في البول واحتباس الماء في الأنسجة. فالرياضة ضرورية للحامل نظراً إلى الفوائد الكثيرة التي تنتج عنها وأبرزها:

- تقوية العضلات مما يساعد الحامل على تحمل الثقل الناتج عن الحمل
- مساعدة الجسم على حرق كمية أكبر من الوحدات الحرارية خاصة أن الحامل تكون أكثر عرضة لزيادة الوزن
- الحد من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- على الرغم من أنه لم يثبت علمياً أن الرياضة تخفف فعلاً من آلام الولادة إلا أن عضلات الحامل الرياضية تكون أكثر قوة لتتحمل ما تتطلبه الولادة من ضغط وشد.
- تحسين الدورة الدموية ومنع ظهور الدوالي التي تكون الحامل عرضة لها.
- الرياضة تمد الحامل بالطاقة وتحسن مزاجها نتيجة افراز المخ خلال التمارين لمواد كيميائية تعمل بشكل إيجابي على رفع المعنويات وتعزز الثقة بالنفس مما يحد بشكل كبير من خطر الاكتئاب بعد الولادة
- تحافظ على القلب
- تقضي على الشعور بالتخمة والنفخة
- تقلل من آلام الظهر نتيجة تعزيز عضلات الظهر والبطن والأردا.
- تساعد على استعادة وزنها الطبيعي بشكل أسرع بعد الولادة

- تجنب الإمساك
- تساعد على النوم بشكل أفضل.
- تقلل من احتمال الولادة القيصرية

ويشترط على المرأة الحامل استشارة الطبيب في نوع ومدّة الرياضة المزمع ممارستها قبل المباشرة فيها.

ب . الشروط اللازمة لممارسة الرياضة

على الحامل أن تتقيد ببعض الشروط الأساسية حتى لا تعرض نفسها وحملها للأذى أثناء ممارسة الرياضة:

- يجب ألا تكون الحرارة مرتفعة في الصالة التي تتمرن فيها لأن الحامل تكون أكثر عرضة لهبوط ضغط الدم عامّةً.
- يجب أن تحرص على التنفس بانتظام حتى لا ينقطع الأوكسجين عن الجنين.
- يجب ألا تمارس التمارين التي تتطلب منها النوم على ظهرها بعد الشهر الرابع ومن الأفضل الاستلقاء عامّةً على الجهة اليسرى.
- تجنب ممارسة التمارين الرياضية أثناء الأيام الشديدة الحر أو خلال الرطوبة العالية.
- يجب ارتداء حذاء رياضي مريح وحملات مناسبة للثديين .
- إطالة فترات الإحماء والتبريد.
- يجب أن تتناول المرأة الحامل وجبة خفيفة قبل بداية أي نشاط رياضي لتجنب نقص السكر.
- عليها شرب الماء بكمية وافرة قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي.
- أن لا تتجاوز فترة التمرين مدة النصف ساعة كحد أقصى .

وعلى المرأة الحامل ان تتجنب القيام بتمارين رياضية في حال أي من الأعراض التالية:

- مشاكل حادة في الرئة أو مشاكل في التنفس
- حالات الضغط المرتفع
- النزيف اثناء الحمل
- انخفاض مستويات الحديد في الدم أو فقر الدم
- الحمل المتعدد (توأّم او اكثر)
- صعوبة في إدارة مستويات السكر في الدم أو مخاطر سكري الحمل

- تأخر نمو الجنين
- ارتفاع مخاطر الولادة المبكرة.
- حالات إجهاض سابقة
- انخفاض المشيمة
- مواجهة مشكلة صحية تمنع ممارسة الرياضة بتقدير الطبيب. تشنجات في البطن، ألم شديد في العانة والظهر والمعدة
- عدم وضوح الرؤية
- الدوار، الدوخة والغثيان
- تسرب الدم أو السائل من المهبل.
- تورم مفاجئ في الكاحلين والوجه أو اليدين.
- توقف حركة الطفل بشكل ملحوظ مع العلم أن الجنين غالباً ما يكون أكثر هدوءاً أثناء القيام بالتمارين الرياضية .
- عدم انتظام ضربات القلب أو زيادة معدل ضربات القلب .
- صعوبة في المشي

ج. أنواع الرياضة المناسبة للحامل

التمارين الرياضية المثالية خلال فترة الحمل هي التي تنشط القلب ، وتحافظ على الليونة من دون التسبب بضغط جسدي على الحامل أو على جنينها ولعل ابرز هذه الرياضات هي التالية:

- **المشي:** وهي الرياضة المفضلة للحامل. يحافظ المشي على لياقة الحامل من دون إيذاء ركبتها أو كاحليها كما ان المشي السريع يمرّن قلبها ايضاً. ويعتبر المشي من الرياضات الآمنة طوال فترة الحمل ويمكن ممارسته يومياً.
- **السباحة:** من أفضل أنواع التمارين الرياضية التي تستطيع المرأة ممارستها أثناء الحمل وأكثرها أماناً. فهي تمرن مجموعة كبيرة من العضلات لا سيما الخاصة بالذراعين والساقين كما تفيد القلب والرئتين وتعتبر من الرياضات المفضلة خلال الحمل نظراً لزيادة وزن و ثقل الحامل في هذه المرحلة على ألا تزيد مدة ممارسة رياضة السباحة عن نصف ساعة إلى ثلاثة أرباع الساعة كحد اقصى. ونعني هنا السباحة داخل احواض المسابح وليس في البحر الذي قد تنطوي السباحة فيه على

- بعض المخاطر الناتجة عن تلاطم الامواج التي قد تكون عنيفة احياناً.
- **الرياضات المائية:** إن ممارسة التمارين في الماء لا تؤذي المفاصل بل تساعد البطن. كما أنها تساعد على التخفيف من انتفاخ القدمين الذي يعتبر من الأعراض الشائعة في المرحلة الأخيرة من الحمل.
 - **اليوغا وتمارين التمدد:** تساعد على تطوير قلب الأم وتحضيره لعبء الأعمال الكثيرة، التي تنتظرها خلال الحمل وبعد الولادة، كما أنها تخفف آلام الظهر وتوسع الأوردة.
 - بعض وضعيات اليوغا والتنفس العميق قد تشجع الطفل على أن يكون في أمثل وضعية للولادة، وتبقي قاعدة الجسم خالية من الضغط مما يجهز الأم للدفع خلال الولادة.
 - تتمتع أيضاً بفوائد لفترة ما بعد الولادة مثل استعادة الوقفة الجيدة، وصقل عضلات أسفل الظهر، وتقوية عضلات البطن وشدها.
 - تعيد إلى الحامل الحيوية وتوفر لها الطاقة
 - تساعد في ضخ الأوكسجين في كل الجسم
 - تساعد في مكافحة الدوار الصباحي.
 - تؤمن اليوغا سلاماً داخلياً وتريح الجسم لتعرف الحامل جسمها جيداً وتعي كل ما يحصل من تغييرات في جسمها. هي تساعد على الاسترخاء وعلى تهدئة أعصابها في هذه المرحلة الحساسة لتشعر بالراحة ولتكون نظرتها إلى الأمور أكثر إيجابية.
 - كما تساعد اليوغا على تقوية عضلات الفخذين اللذين يحملان كل الثقل أثناء الحمل.
 - على الرغم من فوائد اليوغا الجمّة الا انها لا تعتبر بمفردها كافية، بل يجب ممارستها مع السباحة أو المشي أو التمارين الرياضية
 - **حمل الأوزان الخفيفة:** إذا اتخذت الاحتياطات اللازمة، فيمكن أن تكون الأوزان الخفيفة رياضة مفيدة وطريقة ممتازة لتقوية عضلات الحامل الا انه يجب تجنب التمرن بشدة، كما ينصح بالتخفيف تدريجياً من قوة التمارين مع تقدم الحمل.
 - **الرقص:** يمكن اعتبار الرقص من التمارين المناسبة للحامل مع ضرورة الابتعاد عن الحركات التي تتطلب الوثب، أو القفز، أو الدوران والالتفاف، أو التغييرات المفاجئة في الاتجاهات.

فيما يلي بعض التمارين المناسبة للحوامل:

- يجب ممارسة تمارين خاصة للحوض عبر شد عضلات الحوض كالإنحناء كما في وضعية التبول، لبضع لحظات، تساعد المرأة على تجنب مشكلة ارتخاء المثانة الشائعة في سن لاحقة وتسهل عملية الولادة.
- يجب النزول مع ثني الركبتين المتقابلتين ثم النهوض، دون أن ننسى التنفس بالشكل المناسب (من ١٠ الى ١٥ مرة)
- رفع الذراعين إلى الأمام للتوازي مع الأرض ثم خفضهما، ورفع الذراعين أماماً عالياً مع ثني الرقبة للخلف ثم خفضهما، يجب تكرار التمرين من ٦ الى ٨ مرات
- رفع الركبة اليسرى أماماً بزاوية تعادل ٩٠ درجة ثم اخفضيها، ثم رفع الركبة اليمنى كذلك. ثم خفضها مرة أخرى، يجب تكرار التمرين من ٦ الى ٨ مرات .
- وضع اليدين على الجذع (أي في الوسط) وثنى الرقبة لجهة اليسار ثم لجهة اليمين، يجب تكرار التمرين من ٦ الى ٨ مرات .
- الوقوف ورفع الذراعان جانباً توازياً مع الأرض. لف الجذع لليسار مع النظر للخلف، ثم العودة، ثم للجهة اليمنى، يجب تكرار التمرين من ٦ الى ٨ مرات .
- استلقاء على الظهر، وضع اليدين كوسادة تحت الرأس، ثني الركبة اليسرى ثم مدّها ومد الركبة اليمنى من ٦ إلى ٨ مرات ثم اثني الركبتين معاً ثم مدّها من ٣ إلى ٥ مرات. مع الإشارة الى ضرورة تجنب هذا التمرين ابتداءً من الشهر الرابع
- الوقوف أمام كرسي بمسند ثم وضع اليدين على المسند وثنى الركبتين ثم مدّها مع النظر لأعلى، من ٤ إلى ٦ مرات

د. الرياضات الممنوعة للحوامل

يحظر على الحوامل عامة ممارسة بعض الرياضات لما فيها من خطورة على الحامل وجنينها نوردتها تباعاً:

- التنس
- الركض
- ركوب الخيل

- ألعاب القوى
- المبارزة
- الرياضة القتالية
- الوثب العالي
- الوثب الطويل
- التزلج على الماء
- رياضة ركوب الامواج
- الغطس تحت الماء
- التزلج على الثلج
- ركوب الدراجات على الطرقات الجبلية

بالإضافة الى الرياضات الجماعية مثل كرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم وهوكي الجليد وما شابه.

٢.١.١٤. أهمية مشاركة الرجل خلال مراحل الحمل

إن وجود الرجل الى جانب زوجته في مراحل الحمل المختلفة امر ضروري، لانه جزء لايتجزأ من عملية تكوين الاسرة، ولذلك عليه ان يساند زوجته ويواكبها في كافة مراحل تطور الحمل لديها. وهذا التطور فيه تغييرات وتحولات كثيرة على المستوى الهرموني، الجسدي والنفسي والاجتماعي وغيرها، وكلها تحتاج إلى رعاية الزوج وعنايته واحتضانه.

وهنا يكون دور المرأة كبيراً من خلال اطلاق الرجل على كل المستجدات التي تنتابها اثناء الحمل، ويجب ان يعلم كل رجل ما تعانيه زوجته. وهنا نشير الى ان عدداً لا بأس به من الأزواج يعتبر ان الحمل هو من شأن المرأة وحدها، وهذا خطأ كبير، خصوصاً في ما يخص التغييرات النفسية والفكرية، لاسيما اذا كانت سلبية كالقلق والخوف وغيره. والا، لايمكن لاحد الطرفين ان يعيش نمطاً ثابتاً من دون تغيير، مقابل مستجدات كثيرة عند الطرف الآخر، فهنا ينعدم التواصل بينهما مما يؤدي الى نفور وابتعاد وسوء فهم ومشاكل كثيرة، ويبقى الطلب الاساسي ان تقوم الحامل باشراك زوجها في كل محطات حملها، حتى

في اوقات معاينتها عند الطبيب، وهو بدوره عليه ان يستشير اختصاصيين في الامر للوقوف الى جانب زوجته ومساعدتها.



أ. المشاعر التي تحتاجها المرأة في هذه الفترة

قبل كل شيء على الزوج ان يقتنع تماماً بأن زوجته حامل منه، وان يفخر ويعتز بهذا الحمل، وبأنه سوف يصبح أباً سواء كان ذلك للمرة الأولى او الثانية او حتى غير ذلك، فهذا مهم جداً، لان المرأة ترصد مشاعر زوجها وردود افعاله من دون ان ينتبه، وترى ما اذا كان فرحاً بهذا الحمل ام انه يشعر بالقيود وعدم التحرر وما الى ذلك، وهذه المشاعر السلبية تسبب عند الزوجة مشاعر سلبية، والعكس صحيح ايضاً.

وهكذا فإن عدم قبول الرجل بهذا الحمل، والمولود كجنس (ذكر أو انثى)، يسبب عند المرأة نوعاً من الخوف والندم وعقدة الذنب بالاضافة الى الغضب والثورة والانفعال السريع، وهذا بطبيعة الحال يؤثر على الرحم، وبالتالي على الجنين (الجهاز العصبي ثم التكوين)، من هنا نؤكد ان النشوة والفرح والارتياح والتأهب السليم للمولود الجديد هي مشاعر تحتاجها الحامل في هذه الفترة لحمل طبيعي، ولولادة سليمة، ويبقى الاهم هو الاقتناع بجنس المولود كيفما كان، وهذا لا يكون في حال لم يعطها الزوج هذا الشعور بالارتياح والطمأنينة والقبول بما يقدره الله، بالاضافة طبعاً الى رفع معنوياتها وبث روح الحب والتودد في نفسها.

ب. النفور عند الزوج من زوجته خلال فترة الحمل

في مسار الحياة الزوجية لا يوجد إيجابيات دائمة ولا حتى نفور دائم، والحياة الزوجية السليمة فيها القبول والرفض، وفيها النفور والتحبب والتودد، ولكن متى يأتي النفور؟!.. في بعض الاحيان يأتي هذا النفور من دون سبب، وفي بعض الاحيان يكون لاسباب سطحية، واحياناً لاسباب جوهرية. ففي بعض الاحيان، وبسبب المستجدات في الحياة اليومية ومشاكلها، قد يشعر الزوجان بأنهما منقبضان، وهذا ما يؤدي الى نفور احدهما من الآخر، وعلى الزوجة ان تحاول استيعابه قدر المستطاع، لأن هذا النفور عابر، هذا في الحياة العادية فكيف الامر في حال كان هناك حمل؟!.

فالمسار النفوري الابتعادي والتوددي التحاببي في ما بعد هو نفسه، واسبابه تكمن في ان المرأة قد تكون غير قادرة على تحمل الوضع في هذه الفترة، وبالتالي فهذا يؤدي بالرجل الى النفور، او يكون خوف الرجل على زوجته من الفعل الحميم يؤدي الى ذلك، او حتى ان فترة الوحام قد تسبب النفور، ولكن هذا الشعور حتماً عند الرجل تجاه المرأة الحامل.

ج. حالات أخرى تبعد الزوج عن زوجته الحامل

هنا نعود الى ضرورة وجود الرجل الى جانب زوجته خلال فترة الحمل، فالنفور قد يبعده قليلاً عنها، ولكن هناك حالات قسرية اخرى كالطلاق، الموت وغيرها قد تشعر الحامل بالوحدة والمسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتقها. فالطلاق، السفر، العمل والموت كلها حالات تضع الحامل في مشاعر كثيرة، فبالنسبة للعمل يمكن للزوجة ان تقف الى جانب زوجها من خلال مشاعر التقدير والمساندة والمشاركة له في ظروف عمله، وان تكون الى جانبه قدر المستطاع، والامر ينطبق عليه أيضاً وفقاً لظروف عمله، والوجود هنا يمكن ان يكون معنوياً أكثر منه مادياً.

وفي حال السفر، وبعد الزوج عن زوجته الحامل، يتشكل لديه نوع من القلق عليها، والزوجان المتحابان يستطيعان تخطي هذه المرحلة، الا ان وجود الرجل الى جانب زوجته ينعكس ايجابياً عليها ويعطيها القوة والدعم. والحالات كلها تهون امام حال الطلاق، فهي مشكلة كبيرة جداً، فالحمل والطلاق يؤثران على نفسية المرأة وسلامة تكوينها، وهنا نشير الى ان هناك حالات طلاق كثيرة تقع لاسباب سخرية جداً، وهنا المصيبة الكبرى، لان الطلاق لايجب ان يقع الا بسبب خلاف كبير لاحل له.

وهنا دعوة الى الثنائي للخضوع الى جلسات تحضيرية لمعرفة كيفية التصرف في هذه الامور لتحاشي الوقوع في الخطأ. والطلاق يعني الخلاف المععمق، وعدم القدرة على إيجاد حل لسوء الفهم او الاختلاف، وعلى الزوجين المحاولة والاسترشاد، فهذا يقع على عاتقهما، فليس اصعب من حياة امرأة حامل ومطلقة، والمشكلة الاكبر تكون من نصيب المولود الذي سوف يعيش بعيداً عنهما، او يشعر بالحرمان العاطفي والمعاناة من احدهما، سواء عاش مع امه ام مع ابيه. فعاطفة كل من الاب والام مهمة لنمو الطفل وتكوينه النفسي والجسدي.

د. مساعدة الزوجين في حالة البعد او الافتراق

من الضروري ان يرتاح الجنين في بطن امه. لذلك يجب ان تكون نفسية المرأة مرتاحة وأن يكون مصدر هذه الراحة هو الزوج والمحيط. ومن المهم ان تعيش الحامل حالة استرخاء، لأن ذلك يؤدي الى تكوين طبيعي للجنين، وبالتالي الى ولادة سليمة وطبيعية، وهناك ابحاث كثيرة اشارت الى ان غضب المرأة الحامل يؤثر سلباً على الولادة، فينشأ نوع من الانكماش، مما يحتاج الى عملية قيصرية، وهذا أيضاً يؤثر على تكيف المولود مع محيطه. وهنا نشير الى ان الارتياح يتحقق بالدرجة الاولى في حال كان هناك قبول في الاساس بالحمل والانجاب من قبل الزوج اولاً وزوجته ثانياً.

٢.٢. الوقاية خلال فترة الحمل – النظافة الشخصية

يجب على المرأة الحامل أن تبذل المزيد من الرعاية خلال فترة الحمل لأن اهمال النظافة الشخصية يعرضها الى الأمراض. تشمل النظافة الشخصية غسل كل أعضاء الجسم، قص وتقليم الاظافر، تنظيف الاسنان، استعمال الغوطة اليومية، وعدم مشاركة الاغراض الشخصية.

نظافة اليدين

تعتبر نظافة اليدين من أفضل الطرق للحد من انتقال الميكروبات من انسان إلى آخر أو من الأشياء إلى الانسان. من البديهي غسل اليدين بعد استعمال المراض، تغيير حفاض الاطفال، ملامسة الحيوانات، قبل الأكل وبعده، ربط شريط الحذاء، بعد العودة الى المنزل، اخراج أكياس النفايات، لمس اللحوم النيئة او الأطعمة غير المغسولة، العطس، استعمال المنديل، لمس الأذن والشعرو الأنف، الخ. لكن قد ينسى الإنسان غسل اليدين بعد استعمال الهاتف الخليوي أو المفاتيح اذ يوجد على هذه الأغراض مستعمرات من البكتيريا الضارة.

الاستحمام

خلال الاستحمام اليومي، يجب فرك الجسم (ثنايا الجلد، بين أصابع القدمين، خلف الأذنين، تحت الإبط) بالليفة والصابون أو سائل الاستحمام ومن ثم غسله بالماء لإزالة راسب الصابون. لا يمكن استبدال الاستحمام باستعمال مزيل الرائحة اذ انه لا ينظف الجسم بل يعطي رائحة عطرة. من الضروري غسل ليفة الاستحمام في الغسالة على درجة حرارة عالية ومن ثم وضعها في الشمس كي تجف. الرطوبة

العالية في الحمام تساعد الميكروبات في النمو على الليفة. يجب تغيير الملابس، والملابس الداخلية، والجوارب يومياً.

الوجه

يجب غسل الوجه في الصباح والمساء واستعمال منشفة قطنية خاصة للوجه وتغييرها بشكل يومي.

الشعر

غسل الشعر ضروري لإزالة الرواسب والمواد الدهنية والأوساخ وليس لإعطائه رائحة جميلة فقط. للمحافظة على شعر نضر، من الأفضل غسل الشعر الدهني كل يوم والشعر العادي/الجاف كل يومين بفرك فروة الرأس بهدوء بالشامبو والامتناع عن الفرك القوي ومن ثم شطف فروة الرأس بالماء جيداً. يجب تخفيف كثافة الشعر أو إزالته من تحت الإبط والعانة عند السيدات.

الأسنان

تضمن النظافة الشخصية تنظيف الأسنان واللثة مرة على الأقل في اليوم لإزالة رواسب الطعام التي تشكل مصدرًا لغذاء البكتيريا وبالتالي تسوس الأسنان، تسبب رائحة الفم والتهاب اللثة. تكون الطريقة الفعالة في تنظيف الأسنان بوضع فرشاة الأسنان بزاوية ٤٥ درجة مع اللثة وتحريك الفرشاة من الأعلى إلى الأسفل، تنظيف الجهة الداخلية من الأسنان، استخدام رأس الفرشاة لتنظيف الجهة الداخلية من الأسنان الأمامية، وتنظيف اللسان من الأعلى إلى الأسفل.

الأغراض الشخصية

لا يجب على المرأة الحامل أن تتشارك أغراضها الشخصية ومن ضمنها أدوات التبرج مع أي أحد حتى لو كان من أفراد عائلتها إذ أنه ليس من الممكن تطهير قلم كحل العين، قلم أحمر الشفاه، قلم رسم حواجب العين، أو مبرّد الأظافر.

قد تنتقل الميكروبات الموجودة على الأغراض الشخصية إلى المرأة الحامل مسببة التهابات. ينصح بغسل مقص الأظافر والمشط وملقط الشعر بالماء والصابون عند المشاركة وينصح بوضعهما في مياه

تغلي لمدة لا تقل عن خمس دقائق بهدف التطهير بعد كل استعمال.

الأمراض المنقولة عبر استعارة الأغراض الشخصية

يمكن لفيروس القوباء (Herpes) أن ينتقل إلى المرأة الحامل عن طريق أدوات الأكل ، أكواب الشرب، قلم أحمر الشفاه ، فرشاة أسنان ، أو حتى منشفة الوجه. بالإضافة قد تنتقل بكتيريا Staphylococcus aureus إلى عين المرأة الحامل وتسبب التهاباً حاداً لها إذ استعملت قلم كحل العين ليس لها.

نظافة المناطق الحميمة

تتكاثر الميكروبات بسهولة في المنطقة التناسلية لكونها رطبة ودافئة ولوجود الإفرازات المهبلية وبقايا البول. وانطلاقاً من ذلك تبرز أهمية الاعتناء بالنظافة الشخصية في المناطق الحميمة من جسم الأنثى. علماً أن الإفرازات المهبلية هي جزء من عملية التنظيف الذاتي للجهاز التناسلي إذ أنها تأخذ معها البكتيريا، وعادة ما تشير الإفرازات الشفافة اللون أو المائلة إلى الأبيض ومن دون رائحة إلى عدم وجود التهابات. وتنشأ مشكلة من ارتداء الملابس الداخلية الضيقة ، والسراويل الضيقة التي تتسبب في زيادة التعرق كما أن البقاء في ملابس السباحة الرطبة لفترة طويلة يساهم في تكاثر البكتيريا.

طريقة الاعتناء بنظافة المنطقة التناسلية:

- غسل المهبل من الخارج بالماء ومنتج لطيف خاص للمنطقة التناسلية كل يوم
- لا يجب غسل المهبل من الداخل
- يجب استعمال الفوطية اليومية (٣-٤ في اليوم) لامتناس التعرق والإفرازات
- عند التبول، يجب مسح المهبل من الامام إلى الخلف لتجنب انتقال البكتيريا من الشرج إلى المهبل.
- من المفضل الاستحمام في مياه دافئة وعدم استعمال منتجات نظافة المنطقة التناسلية أو الفوطية اليومية المعطرة.

٢.٣. الوقاية خلال فترة الحمل – سلامة الغذاء

تحتاج المرأة الحامل لغذاء صحي بالإضافة إلى كونه سليماً ونظيفاً من البكتيريا الضارة، وما يلي

مصادر الخطر على صحة الأم الحامل وجنينها:

- بكتيريا الليستيريا: بكتيريا خطيرة تستطيع التكاثر في الطعام حتى في درجة حرارة البراد.
 - الزئبق: معدن خطر يتواجد بكميات مركزة في بعض الاسماك
 - التوكسوبلازما: نوع من الطفيليات الخطرة تتواجد في اللحوم غير المطبوخة جيداً ، الخضار والفاكهة غير المغسولة أو المغسولة لكن باهمال.
- هذه الاخطار تسبب أمراضاً خطيرة تصل حتى الموت للأم والجنين. لذلك، يجب أن تتبع المرأة الحامل النصائح التالية لتحمي نفسها وجنينها في نفس الوقت:

التوصية ١- التنظيف/الغسل:

- غسل اليدين جيداً قبل وبعد تحضير الطعام
- غسل الأواني والأسطح التي تلمس الطعام والأطعمة والفاكهة والخضار التي تغطيها قشرة مثل الليمون والبطيخ.
- غسل الخضار والفاكهة بالماء والصابون البلدي ومن ثم تشطيفها بالماء النظيفة .
- غسل الخضار الورقية مثل البقدونس والخس بالماء والخل.

التوصية ٢- فصل/عزل:

- فصل الأطعمة النيئة والمطهورة، والمغسولة وغير المغسولة عند الشراء، التحضير والتخزين
- عدم وضع الطعام النيء مع الطعام المطبوخ لتفادي انتقال البكتيريا.
- بعد تقطيع وتنظيف اللحوم والدجاج والأسماك، يجب وضعها في أكياس مختلفة ومحكمة الإغلاق في أسفل البراد لتفادي تلوث اطعمة اخرى من عصارة اللحوم اذا كان يوجد ثقب غير مرئي في الاكياس.
- تخصيص لوح تقطيع وسكين للحوم النيئة وآخر للخضار والفاكهة (المغسولة)
- عدم استعمال أي أداة للطعام استعملت في تحضير اللحوم النيئة والخضار أو الفاكهة غير المغسولة لتحضير الاطعمة المطهورة والخضار/الفاكهة المغسولة.

التوصية ٣- الطهو لدرجات حرارة آمنة:

- طبخ الطعام الى درجة الغليان. استعمال سكين نظيف لإحداث شق في فخذ الدجاج أو أعمق نقطة في قطعة اللحم الكبيرة والتأكد من أن لونها لم يعد زهري من الداخل وهذا دليل على أنها طبخت جيداً.
- إبقاء الطعام الذي سيقدم ساخناً على نار هادئة فوق درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية.

التوصية ٤- التبريد

- شراء اللحم/الدجاج/الاسماك في نهاية وقت التسوق ووضعها فوراً في البراد بعد العودة من التسوق
- وضع الأطعمة المطبوخة كلها بعد تبريدها في أقل من ساعتين في البراد. يمكن وضع الأطعمة المطبوخة على الطاولة مغطاة بقطعة قماش لمدة لا تتجاوز الساعتين ومن ثم وضعها في البراد، أو استهلاكها ، أو التخلص منها.
- تجنب ازدحام البراد والثلاجة كي نسمح للهواء البارد بالتوزع حول الأطعمة.
- تخزين الأطعمة المطبوخة أو الخضار والفاكهة فوق اللحم النيئة لتفادي انتقال البكتيريا الضارة إليها.
- إتباع قاعدة “ما يدخل أولاً يخرج أولاً”
- وضع أي نوع من اللحم في قسم التجميد في حال لم يُستعمل في غضون يومين.
- وضع الطعام الذي لم يؤكل خلال يومين في قسم التجميد.
- في حال عدم توافر البراد او انقطاع التيار الكهربائي، من الأفضل طبخ كمية من الطعام تكفي العائلة ولوجبة واحدة فقط.

توصيات أخرى:

- المحافظة على نظافة الأظافر وإبقائها قصيرة
- خلع الخواتم خلال تحضير الطعام
- تغطية أي جرح باليد خلال تحضير الطعام
- التأكد من أن الصحون والشوك والملاعق نظيفة قبل البدء بالأكل (غسل الصحون... بالماء والصابون)

● الامتناع عن:

- شرب الحليب الطازج قبل غليه أو شرب من عبوات الحليب (UHT) الجاهزة اذا تم اختيار الحليب السائل
- شرب الماء من الحنفية. يجب شرب الماء من القناني المعبئة من قبل شركات مرخصة.
- أكل السلطات في المطاعم غير المطابقة للموصفات من وزارة الصحة.
- أكل الخضار والفاكهة الجاهزة للأكل مثل السلطات، بقدونس مفروم، جزر مقشر .. لا تُغسل جيداً وقد تسبب تسمم غذائي
- تناول البيض النيء أو البيض نصف المطهو والحلويات التي لا يُطهى فيها البيض جيداً مثل الإكلير
- تناول اي نوع من اللحوم النيئة مثل الكبة النيئة، سوشي، ألخ
- تناول اللحوم غير المطبوخة جيداً مثل شريحة الستيك السميكة التي ما تزال حمراء من الداخل عند تقطيعها
- تناول بعض الأسماك مثل سمك أبو سيف والملك الماكريل وسمك القرش وذلك لاحتوائها على كميات عالية من الزئبق.
- تناول الأطعمة البحرية المدخنة المبردة.
- تناول اللحوم المصنعة مثل السلامي، جوبون، المرتديلا ، والباتيه
- تناول منتجات الحليب الطازجة مثل اللبن، اللبنة، الجبنه، البوظة إلا إذا تم تسخين الحليب إلى درجة ٧٥ مئوية)بسترة الحليب) أو درجة الغليان قبل تصنيعه.
- تناول الأطعمة المعلبة التي تجاوزت مدة صلاحيتها أو من عبوات منتفخة او فيها تجويف
- من المفضل عدم تناول:
- اللحوم المصنعة مثل النقانق (Hotdog) إلا اذا أعيد تسخينها إلى درجة الغليان.
- الأطعمة المصنعة التي تحتوي على الكثير من مواد المضاف الغذائي مثل الملون والمواد الحافظة.
- التحقق جيداً من تاريخ الانتهاء على عبوات الأطعمة المعلبة قبل شرائها
- غسل المعلبات قبل فتحها للأكل أو غسل اليدين بعد فتحها وقبل لمس الأطعمة الأخرى
- غسل علبة المشروبات الغازية قبل وضعها على الغم للشرب

٢.٣.١. العادات الغذائية الصحية خلال فترة الحمل

تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن والمغذيات لتأمين حاجيات نمو الجنين. إن الطريقة الأفضل لتأمين حاجات الأم والجنين تكون باختيار مجموعة منوعة من الأطعمة المغذية. لكن لا يجب أن تقع المرأة الحامل في فخ الأكل عن شخصين. لذا فإن الغذاء المتوازن والمتنوع للمرأة الحامل يحتاج إلى تخطيط بسيط لیتضمن:

- زيادة معتدلة في السعرات الحرارية وجبات طعام متوازنة ومتنوعة تتضمن أطعمة من مختلف مجموعات الهرم الغذائي
- ٣٠ غرام من الألياف كل يوم
- شرب ٨-١٠ أكواب من الماء أو السوائل المفيدة يوميا مثل اللبن، العيران، الشوربات، عصير الفاكهة أو الخضار الطازج
- الاستمرار في أخذ مكملات حامض الفوليك ٤٠٠ ميكروغرام يوميا
- تخفيض كمية الملح في الطعام
- الامتناع عن المشروبات الكحولية
- كما يجب على المرأة الحامل تناول ثلاث وجبات رئيسية بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين (سناك). تحتوي الوجبة الرئيسية المتكاملة على ثلاثة عناصر أساسية:
- نشويات ... الحبوب
- بروتينات ... اللحوم والبقوليات أو الحليب
- خضار او فاكهة... الألياف، معادن، فيتامينات

وجبات الطعام المتوازنة والمتنوعة تتضمن أطعمة من...

- **النشويات:** خبز، معكرونة، رز، برغل، كورن فليكس. تحتوي على الألياف وتزود بالطاقة الضرورية للدماغ و كافة الجسم. التشديد على فائدة الخبز العربي الكامل
- **الخضار:** جزر، خيار، بندورة، سبانخ... تحتوي على الألياف، الماء، الفيتامينات والمعادن، بعض الخضار تحتوي على نشويات أكثر مثل الشمندر، الجزر، ذرة، بطاطا
- **الفاكهة:** تفاح، ليمون، موز، تمر، تين... تحتوي على السكريات، الألياف، الماء، الفيتامينات والمعادن. (الفاكهة المجففة مركزة أكثر بالسكريات من الفاكهة الطازجة)

- **اللحوم والبقوليات:** لحوم حمراء، لحوم بيضاء، بيض، عدس، فول، فاصوليا، فول سوداني، ... تحتوي على البروتينات الضرورية لنمو العضلات والمعادن مثل الحديد لصحة كريات الدم الحمراء. تحتوي البقوليات على بروتينات غير كاملة لكن إذا أُكلت مع الحبوب يصبح البروتين متكاملًا مثلًا المجردة التي تحتوي العدس (بقوليات) والأرز (حبوب).
- **الحليب ومشتقاته:** لبن، لبنة، جبنة... تحتوي على البروتينات لنمو الأنسجة والعضلات، والكالسيوم وفيتامين «د» بشكل خاص الضروري لنمو وقوة العظام والأسنان. من المفضل اختيار المنتجات قليلة الدسم.
- **الدهون المفيدة:** زيت زيتون، أفوكادو، السمسم، الجوز... تحتوي على أحماض دهنية غير المشبعة. من الضروري تناول هذه الاطعمة باعتدال.
- **السكريات، الزيوت، الحلويات:** تحتوي الحلويات على الكثير من الدهون غير المفيدة والسكريات. تحتوي الاطعمة المقلية على الكثير من الدهون المضرّة بسبب الحرارة العالية عند القلي. تؤكل هذه المنتجات في المناسبات لكن لا يجب أن تكون جزءًا تعتمد عليه الحامل في غذائها.

٢.٣.٢. الهرم الغذائي للحامل

يبين الجدول أدناه عدد الحصص الموصى بها من كل مجموعة من الهرم الغذائي:

الحصة: ¼ رغيف خبز، ½ كوب من الأرز، المعكرونة، أو البرغل المطبوخ	الحبوب والنشويات: ٦-٨ حصص
الحصة: أي نوع من الفاكهة ذات الحجم المتوسط أو نصق كوب عصير	الفواكه: ٣ حصص
الحصة: كوبين من الخضار الورقية الطازجة أو كوب من الخضار المطبوخة أو الخضار الأخرى	الخضار: ٥-٦ حصص
الحصة: ٣٠ غرام من اللحم (حجم علبة الكبريت) أو ربع كوب من البقوليات. من المفضل أن تكون اللحوم قليلة الدسم	اللحوم والبروتينات: ٦ حصص
الحصة: كوب حجم ٢٤٠ ملل من الحليب أو اللبن، ٢ ملعقة طعام لبنة، شريحة من الجبنة. من المفضل أن تكون المنتجات قليلة الدسم.	الحليب ومشتقاته: ٣ حصص

يجب على المرأة الحامل التأكد من تناول الحصص الموصى بها من كل مجموعة يومياً. على المرأة الحامل أن تضع علامة كل يوم من الاسبوع داخل المربع لكل حصة تأكلها من مجموعات الهرم الغذائي:

اليوم	مجموعة النشويات	مجموعة الفواكه	مجموعة الخضار	مجموعة اللحوم والبقوليات	مجموعة الحليب ومشتقاته
الاثنين	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
الثلاثاء	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
الاربعاء	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
الخميس	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
الجمعة	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
السبت	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
الاحد	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

٣.٣.٢. اقتراحات لوجبات خفيفة (سناك)

- أي نوع من الفاكهة الطازجة الكاملة أو الفاكهة المجففة مع مكسرات مجففة غير مملحة
- أي نوع من الخضار... مثل الجزر و الخيار
- سندويش صغير مع مربى أو دبس مع طحينة
- سندويش لبننة أو جبنة مع خضار
- قمح مسلوق مع فاكهة مجففة / مكسرات
- الفوشار (البوشار)
- لبن مع خيار
- فول عريض مع كمون أو قضامة صفراء أو اسطنبولي

- كريكري
- اسياخ جبنة مع قطع خيار
- سلطة فاكهة
- مهلبية أو رز بحليب
- ترمس

٢.٣.٤. المغذيات الضرورية لجسم الحامل

المغذيات	الوظيفة	المصادر الغنية
البروتينات	لبناء العضلات، الرحم، خلايا الدم، وانسجة الجنين	اللحوم والبقوليات والمكسرات
حامض الفوليك	لبناء أنسجة البروتين ولحماية من العيوب الخلقية مثل سنسنة مشقوقة (مرض ولادي يتميز بشق في العمود الفقري) التي تحدث في بداية الحمل التشديد على أخذ المكملات حتى قبل الحمل	البقوليات، المكسرات، الكبد، الحمضيات، الخضار الورقية المجففة، والمكسرات المجففة غير المملحة، حبوب الفطور المدعمة
الحديد	صناعة خلايا الدم للأم والطفل. يأخذ الجنين حاجته من الحديد من دم الأم لتكفيه لغاية ٦ أشهر بعد الولادة من الصعب تأمين الحديد من الطعام فقط لذلك من الأفضل أخذ المكملات.	اللحوم، الكبد، البقوليات، المكسرات المجففة غير المملحة، الحبوب الكاملة، الخضار الورقية الخضراء
الفيتامين C	يعزز امتصاص الحديد	الحمضيات، الخضار مثل البندورة، الفليفلة، البقدونس
الكالسيوم	ضروري لبقاء العظام قوية لبناء عظام الجنين اذا لم يؤمن الكالسيوم من خلال الطعام أو المكملات، يؤخذ الكالسيوم من عظام الأم.	الحليب ومشتقاته، المكسرات والبذور خاصة اللوز والسوسون

الفيتامين د	يعزز امتصاص الكالسيوم	الحليب المدعم، الكبد، وصفار البيض التعرض للشمس يساهم في تصنيع الفيتامين D في الجسم
-------------	-----------------------	---

٢.٣.٥. نصائح للمرأة الحامل

تنصح المرأة الحامل بما يلي:

- شرب ما لا يقل عن ٨ أكواب من الماء / السوائل يوميا
- التأكد من صحة الفم والقيام بفحص كامل للفم خلال بداية الحمل أو فترة ما قبل الولادة
- تجنب المواد الكيميائية السامة (وخاصة خلال أول ١٢ أسبوع من الحمل) مثل الطلاء، مخففات الدهان، ومنتجات التنظيف، أو أي شيء يحتوي على الزئبق
- الحصول على ٧-٩ ساعات من النوم في الليلة الواحدة
- إدارة الإجهاد
- تبني الرضاعة الطبيعية والتثقيف الكافي حول ذلك
- قراءة معلومات متعلقة بالحمل وطرح الأسئلة^(١)
- التوقف عن شرب الكحول، تعاطي المخدرات والتدخين
- مراجعة الطبيب بخصوص أي دواء يتم تناوله حيث أن الكثير من الأدوية قد تسبب ضررا للجنين.
- قياس الوزن الدقيق لضمان زيادة الوزن بشكل متوازن. يجب الحصول على ١١,٥ - ١٦ كيلو تقريبا خلال كامل فترة الحمل. إذا كان الوزن أقل من زيادة الوزن المطلوبة فهذا قد يؤدي إلى ولادة طفل ذو وزن منخفض أو ولادة مبكرة. أما إذا كان الوزن زائد فيمكن أن يؤدي إلى الولادة القيصرية.
- يجب أن تتم الزيارة الأولى قبل الولادة خلال الأشهر الثلاثة الأولى، ينبغي أن تحسب موعد الولادة وذلك باستخدام آخر دورة شهرية حصلت.
- أول ١٢ أسبوعا من الحمل هي عندما يكون الجنين أكثر عرضة للعوامل المعيقة لنمو الجنين بشكل طبيعي مثل الإشعاع، التهابات الأم، الكيماويات والعقاقير (teratogens)، ويجب إجراء فحوصات تحديد فئة الدم المتخصصة (Rh and ABO) في أول زيارة قبل الولادة
- القيام بالتصوير بالموجات فوق الصوتية يمكن أن تساعد في الكشف عن عمر الحمل الصحيح،

- وحالات الحمل المتعدد الأجنة، والتحقق من وجود متلازمة داون أو أي تشوهات هيكلية.
- إجراء الفحوص اللازمة للكشف عن فقر الدم (انخفاض الحديد)، مع الإشارة إلى أن العلاج اللازم يمكن أن يؤدي إلى الولادة المبكرة وانخفاض وزن المواليد.

٢.٣.٦. مشاكل صحية خلال فترة الحمل

خلال فترة الحمل قد تعاني بعض الحوامل من بعض المشاكل الصحية التي يمكن تخطيها بإتخاذ بعض الخطوات الوقائية نذكر منها :

أ. الغثيان والقيء

على الحامل ان:

- تناول وجبات خفيفة وسهلة الهضم
- تجنب القهوة والشاي والعصائر الحامضة وكذلك الاطعمة الدسمة، الغنية بالتوابل، المقلية و/أو الحمضية فهي تبطيء الهضم وتهيج الجهاز الهضمي.
- لا تستلقي بعد تناول الطعام مباشرة لأنه يبطئ عملية الهضم.
- زيادة عدد الوجبات في اليوم مع تقليل الكمية
- شرب الكثير من السوائل
- تجنب الروائح والمأكولات التي تزيد حالة الغثيان

ب. الأرق

تنصح الحامل بالتالي:

- أخذ حمام فاتر قبل النوم، وتناول كوب من الحليب الساخن أو القيام بتمارين الاسترخاء، كما عليها الحد من تناول السوائل بكثرة خلال فترة المساء لتجنب دخول الحمام مرات عديدة أثناء الليل
- تقليل شرب الشاي والقهوة خلال النهار قدر الامكان لإحتوائهم على الكافيين الذي يثير الجهاز العصبي ويزيد من الأرق والتوتر لدى الحامل
- إن أفضل وضعية للنوم في آخر مراحل الحمل تكمن في النوم على الجانب الأيسر أو الأيمن مع ثني الساقين والركبتين، حيث يساعد ذلك على تخفيف الضغط عن الأوردة الكبيرة التي تنقل الدم

من القدمين والساقين إلى القلب؛ كما أن تلك الوضعية تخفف الضغط عن أسفل الظهر؛ ويمكن استعمال وسادة لسند البطن وأخرى لسند الساق العلوية، كما يمكن وضع وسادة محزومة أو بطانية مطوية حول الجزء النحيل من الظهر، حيث يساعد ذلك على تخفيف الضغط عن الورك الذي تنام عليه.

ج. تورم القدم والساقين

ان احتواء الجسم خلال الحمل على كمية ماء أكثر من المعتاد قد يسبب تورم في قدمي وساقَي الحامل إضافة إلى أن الجنين يضغط على الاوردة الدموية خاصة اثناء الأشهر الاخيرة من الحمل لذلك، على الحامل الإكثار من شرب المياه النقية لغسل الكلي وطرده السموم التي تتسبب في تورم القدمين ورفع القدمين على وسادة عند الإمكان، ومحاولة الاسترخاء على أن تكون القدمين أعلى من مستوى الجسم قليلا. كما يجب ان تخفف من اكل الملح والمخللات وتجنب ارتداء الاحذية الضيقة وعدم ارتداء الكعب العالي خلال الحمل.

د. القلق النفسي

غالباً ما تشعر الحوامل اللواتي يعانين من القلق النفسي من تشنج في العضلات، رعشة في اليدين، تعرق، شعور بالصداع والغثيان. للحد من هذه المشكلة، لا بد من توفير الدعم الاسري للحامل والتكلم معها بطريقة ودية ومطمئنة لمدها بشعور الراحة. كما تنصح بتناول أوميغا ٣ والأحماض الدهنية الأساسية، والتي توجد في أطعمة مثل: الأسماك الزيتية وأهمها السلمون، والجوز، وهي بمثابة داعم طبيعي للمزاج الجيد.

هـ. تسمم الحمل

تسمم الحمل المعروف أيضاً بإسسم «ارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل»، هو اضطراب قد يظهر في وقت متأخر من الحمل بعد الأسبوع الـ ٢٠، ويتسمم بارتفاع مفاجئ لضغط الدم، وتورم غالباً ما يكون في الأطراف، وبروز زلال في البول. لذا يجب على السيدة الحامل استشارة الطبيب فوراً في حال ملاحظتها للعوارض التالية :

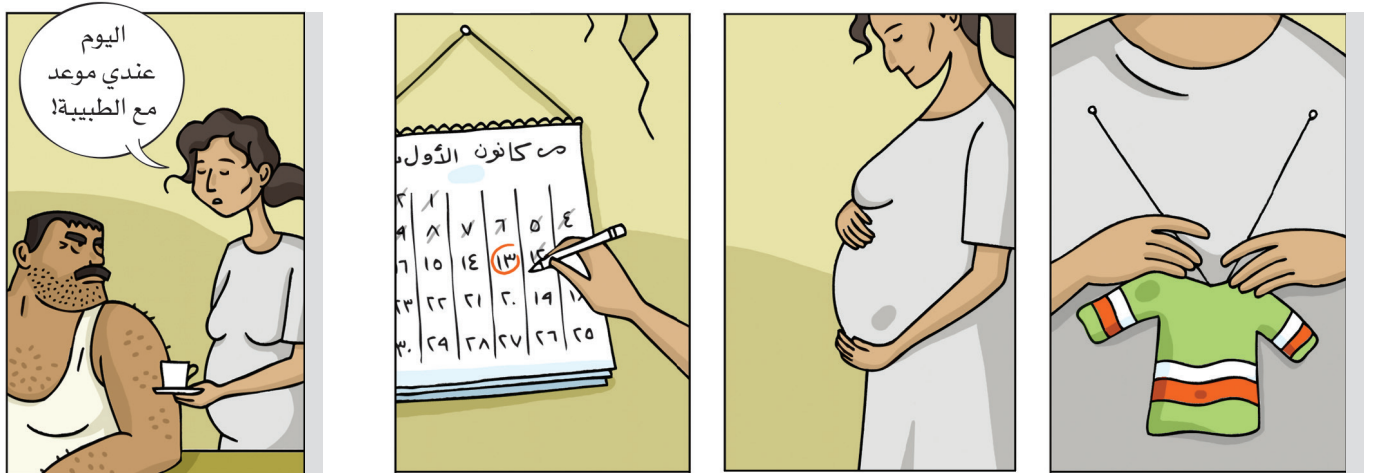
- **انتفاخ أو تورم شديد ومفاجئ في الوجه واليدين أو القدمين**

- صداع حاد
- مشاكل في الرؤية، مثل عدم وضوح الرؤية أو مشاهدة وميض أضواء
- ألم شديد تحت الأضلاع مباشرة
- زيادة الوزن بشكل مفاجئ لا علاقة له بالأكل

و. فقر الدم

الحديد هو معدن مهم لإنتاج الهيموغلوبين في كريات الدم الحمراء لدى الأم والجنين. يمتص الجنين الحديد الذي يحتاج إليه من مخزون حديد الأم. يمكن للنقص في الحديد أن يسبب فقر الدم الذي يسبب الولادة المبكرة، الوزن المنخفض في الولادة، فرط التعب وضعف الأم. لذا توصي المرأة الحامل بتناول أطعمة غنية بالحديد: لحوم البقر، الحبيش، الأسماك، الحبوب، الفواكه المجففة، الجوز واللوز وحبوب الكورن فلكس الغنية بالحديد.

يفضل إضافة أطعمة غنية بفيتامين C (كالحمضيات، البندورة، الفلفل، الكيوي) لتزيد من امتصاص الحديد ويُفضل تناولها في وقت قريب من تناول الأغذية الغنية بالحديد. مثال على ذلك، إضافة سلطة خضار متبلّة بعصير حامض طازج إلى وجبة لحوم وحبوب. من المُفضّل التقليل من شرب الشاي، القهوة، والكولا فهي تعيق استيعاب الحديد.



الفصل الثالث: الملحقات



الملحق رقم ١: إختبار تقييمي للمعلومات

إختبار معلومات

أولاً: خلفية

الجنس			العمر	التاريخ	المكان
أنثى	٢	ذكر	١		

١. المستوى التعليمي

١	لا تكتب ولا تقرأ	٢	تكتب وتقرأ	٣	أنهت ابتدائي	٤	أنهت متوسط	٥	أنهت ثانوي	٦	أنهت جامعي	٧	غيره حدد

الوضع الاجتماعي

١	عزباء	٢	متزوجة	٣	مطلقة	٤	أرملة	٥	العمر عند الزواج	٦	عدد الأولاد
									-----		---

- هل تعانيين من أمراض مزمنة؟ ا. نعم، حددي: -----

٢. كلا

ثالثاً: حول الوقاية خلال فترة الحمل

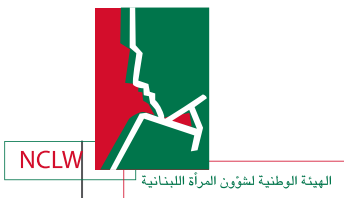
عددي أهم ٣ إنزعاجات خلال فترة الحمل		عددي أهم ٣ مخاطر على الحمل		عددي ٣ أسباب لأهمية الزيارات الدورية للطبيب أثناء الحمل		عددي ٣ دلائل للحمل	
	١		١		١		١
	٢		٢		٢		٢
	٣		٣		٣		٣
						في أي مرحلة من الحمل تزيد وتيرة وأهمية الزيارات إلى الطبيب؟	
						عددي أهم ٣ توصيات لسلامة الغذاء للمرأة الحامل	
						هل وجود الرجل الى جانب زوجته في مراحل الحمل المختلفة ضروري؟ لماذا؟	

شكراً لتعاونكم

الملحق رقم ٢: تقييم اللقاء التدريبي

تقييم اللقاء التدريبي

التقييم	أوافق	لا أوافق	ملاحظات وتفسيرات
كان اليوم منظماً			
كان اليوم طويلاً			
كان اليوم مملأً			
كان جو اليوم التدريبي ممتعاً			
اكتسبنا معلومات جديدة			
اكتسبنا مهارات جديدة			
تفاعل المتدربين مع المادة التدريبية			
تفاعل المتدربين مع المدرب			
استطاع المدرب ضبط اليوم التدريبي			
استطاع المدرب جذب انتباه المتدربين			
كانت تقنيات التدريب جيدة			
كان التواصل جيداً			
لقد تحققت أهداف اليوم التدريبي			
كان الالتزام بالوقت جيداً			
إن هذا العمل غير مجد ولا نتيجة منه.			





ش كل مرة
الجره الزيارات
ند الطبيبة ضرورية
فترة الحمل،
حرمال الطفل والأم
وكرمالك.

طيب
يلا قومي!
بكتي غنج!

حس حير، منيح ما
صار معك نزيف
وروحتي!

ولدي...
روحت!؟
روحت!؟
...

الحكيمة حدت
وقالت...

يا عيب الشوم عليك
سند مرتك ومجبور تو
إذا ما مشيت يارش
الدكتورة، حسابك ،

الحمد لله ع
السلامة!

دلال
!!!

حاضر
ماما
...

وهيك
صار...
يلا دلال!
تأخرتي على
طبيبك!