

Projet Tortue/Ahmeyim

Mauritanie et Sénégal

برنامج صندوق الإستثمار الإجتماعي لبلدية انجاكو

بدعم من



مشروع ترقية النفاذ إلى الخدمات الصحية

لسكان بلدية انجاكو المرحلة الثانية

بتنفيذ من



دورة تكزينية لصالح 30 وسيط جمعي في بلدية انجاكو

دليل الوسيط الجمعي لنصائح المناسبة
والهادفة من اجل صحة الأم والطفل

النصائح المناسبة والهادفة من أجل الصحة والتغذية

دليل الوسيط الجماعي

المحتوى

المقدمة

ما هي النصائح المناسبة الهادفة؟

ما هي أهداف التكوين؟

6.....الحصة الأولى: تسجيل النساء وتحديد الأسر ذات الأولوية

13.....الحصة الثانية 2: الحمل والتغذية

19.....الحصة الثالثة : العلاج المنزلي للنساء الحوامل وأعراض الخطر أثناء فترة الحمل

25.....الحصة الرابعة : خطة الولادة - المباشرة بين الولادات

29.....الحصة الخامسة : الإعتناء بالأم بعد الولادة

35.....الحصة السادسة : علاج المولود الجديد

43.....الحصة السابعة : أعراض الخطر لدى المولود الجديد:-

50.....الحصة الثامنة : تشجيع الشروع المبكر في الرضاعة الحصرية وتغذية الرضيع

56.....الحصة التاسعة : التغذية ونمو الطفل

مختصرات

| | |
|--|---------|
| التهاب التنفس الحاد. | Ira |
| الكشف الطبي ما قبل الولادة. | cpn |
| الوسيط الجمعي | Rc |
| النساء والبنات المؤهلات للإستفادة. | Ffe |
| بمعنى. | Cad |
| الرضاعة الحصرية من الأم. | Ame |
| تنظيم الحمل. | Pf |
| فيروس نقص المناعة (المكتسب). | Vih |
| الزوار المنزليون. | Vd |
| المولود ناقص الوزن لدى الولادة. | Fpn |
| الناموسية المشبعة بالمبيد الحشري طويل المفعول. | Mild |
| وزارة الصحة. | Ms |
| المساحة العضدية. | Pb |
| النساء الحوامل والمرضعات. | Fea |
| العلاجات ما بعد الولادة. | Spn |
| الدعم النفسي والإجتماعي. | Sps |
| الصحة الإيجابية. | Sg |
| القابلة للتقليدية. | Ata |
| النصائح المناسبة والهادفة. | Cocttcc |
| الناشط في المجموعة السكاني | Ac |
| رابطة النظراء المربون | SOS PE |

المقدمة

مرحبا بكم في دليل الوسيط الجموعي بغية التكوين ببرنامج النصائح المناسبة والهادفة (COC). يتعلق الأمر بالتكوين حول الصحة والتغذية بإعداد منظمة (SOS النظراء المربون) اعتمادا على الوثيقة التي أعدتها جمعية (الرؤية العالمية) بعنوان (النصائح المناسبة والهادفة من أجل الصحة والتغذية) (ttc-2) كتيب الشخص المسهل.

لقد تم تعديل هذا الدليل في إطار المشروع الذي أطلق عليه (برنامج صندوق الاستثمار الاجتماعي لبلدية انجاكو) الذي أنشأته شركة bp وشركاؤها من أجل إطلاق مشروع ترقية الولوج إلى الخدمات الصحية لصالح ساكنة بلدية انجاكو المرحلة 2.

الدليل يخاطب الوسطاء الجموعيين في بلدية انجاكو التابعة لمقاطعة كرمسين في ولاية اترارزة ، الناشطة في 40 قرية من البلدية المستهدفة .

ما معنى النصائح المناسبة والهادفة ؟

النصائح المناسبة والهادفة (COC) تستند إلى مقارنة استشارية لضمان تغيير في المسلكيات، يوفر نصائح تتعلق بالعلاجات الأولية على مستوى العائلات والأسر ، ويعتمد على تدخلات مفصلية لصالح النساء الحوامل والأطفال دون السنتين من العمر. تلك التدخلات القائمة على وقائع مقنعة والتي إذا تمت بصورة جماعية يمكن أن تخفض بصفة ملموسة ومعبرة وفيات الأمهات في طور الولادة ووفيات المواليد الجدد.

ما هي أهداف التكوين ؟

- تنمية الكفاءات والقدرات في مجال الإعلام والاتصال لصالح الوسطاء الجموعيين في حال القيام بأنشطة الزيارة المنزلية وتكوين علاقات جيدة مع العائلات أثناء أداء هذه الزيارات باعتماد مقارنة استشارية منزلية موحدة.
- تنمية معارف الوسطاء الجموعيين حول أنشطة الزيارة المنزلية وكذلك فهم جميع المحتوى الفني والمسلكيات الموصى بها والتي سيتم تقديمها للعائلات .
- تنمية القدرات والمهارات جمع ومتابعة معطيات الوسطاء الجموعيين الزوار للمنازل وكذلك ومهام المتابعة المضافة إلى المشورة المقدمة منزليا.

الحصة الأولى: تسجيل النساء وتحديد الأسر ذات الأولوية

النشاط 1: الزيارات لغرض التسجيل.

✓ كيف تؤدي زيارة التسجيل؟

تحضير المجتمع :

عقد اجتماع مع ساكنة القرية بغية شرح المسار.
إحصاء جميع العائلات في القرية.
توعية الساكنة بزيارتها بيتا بيتا وتقييم العائلات ذات الأولوية.

التسجيل المنزلي:-

قدم نفسك .
اسأل هل بإمكانك الحديث مع أفراد العائلة وخصوصا النساء اللاتي يعتنين بالأطفال
دون عامين (2).
اشرح ما هو (COC) (النصائح المناسبة والهادفة) ومن هم المستفيدون منها وكيف يمكن
أن تنفع العائلة؟
اشرح كم هو مفيد ومهم التسجيل في (النصائح المناسبة والهادفة) (COC) عندما تشعر
المرأة بأنها حامل.
اسألهم هل لهم أسئلة أو استفسارات وانشغالات.
سجلوا جميع النساء المؤهلات تأكدوا من أن الأسماء مطابقة لما هو مدون في تقاريرهن
الصحية أو بطاقات تعريفهن الوطنية.
عينوا لهن المكان الذي يمكن أن يجدنكم فيه أو كيفية الاتصال بكم من اجل التسجيل في
برنامج (النصائح المناسبة والهادفة) (COC).

✓ لماذا من المهم تحديد جميع النساء الحوامل في المجتمع؟

إن جميع الأمهات والمواليد الجدد يعانون من الهشاشة وبحاجة إلى العلاج، وأحيانا
تكون الأمهات والمواليد الذين لا يتم تحديدهم أكثر عرضة للإصابة والخطر من
المرض أو الوفاة أو التعرض للتدهور الذي يرافق عادة الحمل والولادة.

✓ كيف يمكننا تحديد جميع النساء في المجتمع؟

عند انطلاق (النصائح المناسبة والهادفة) (COC) في مجتمعكم حاولوا تسجيل زيارة لكل العوائل في منازلهم لتحديثهم عن (النصائح المناسبة والهادفة) (COC) وعن ما يمكن أن يقدمه البرنامج وعن مبررات أهمية التسجيل مبكرا للاستفادة من خدماته مع إمضاء مدة أطول من الوقت مع الأفراد والأسر التي يبدو أنها أقل حظا في الولوج إلى الخدمة الطبية .

✓ تحديد النساء اللاتي في بداية الحمل :

إن الوسيط الجمعي يجب ان يزور المرأة الحامل ثلاث مرات خلال فترة الحمل . تحديد النساء اللاتي في بداية حملهن يمكن من الحصول على الوقت الكافي لإجراء جميع الزيارات المطلوبة
كما أن تحديد الحوامل منذ البداية يساعدن على الاستفادة من العلاجات ما قبل الولادة والحصول على حامض الفوليك والحديد والوقاية من الملاريا. والحصول على تغذية أحسن وعلى العلاجات المقدمة ذاتيا بغية تحسين صحة الأم والطفل أثناء فترة الحمل، وكذلك الاستفادة من دعم إضافي ضروري للوقاية من التدهور الصحي الذي كثيرا ما يصاحب الحمل والولادة.

✓ الوصول إلى الأشخاص الأكثر هشاشة من غيرهم

امضوا أكثر الوقت مع العائلات والأشخاص الذين تم تحديدهم أكثر هشاشة والأقل حظا في الحصول على العلاجات الصحية والذين هم أكثر عرضة للإصابة بتعقيدات مرضية. ينبغي على الوسطاء الجمعيين أن يتأكدوا من تغطية العائلات الأقل حظا (الأسر ذات الأولوية) في الوصول إلى العلاجات الطبية مثل:-

الأمهات المراهقات أو المراهقات الحوامل.
المعوقين.

الأرامل الحوامل او العائلات ذات العائل الوحيد(أب متوفى أو أم متوفية أو النساء المطلقات).

النساء اللاتي يمكن أن يعانين من عاهة عقلية أو نفسية أو اللاتي يقعن ضحايا العنف المنزلي.

الأسر الكثيرة الأفراد حيث تعتنى النساء بالكثير من الأبناء.
الأسر التي تواجه صعوبات مالية.

الأسر المعزولة أو التي يصعب الوصول إليها.
الأسر التي توفي احد أبنائها قبل إتمام عامه الأول.

الأسر التي تضم أفراد مصابين بفيروس السيدا أو الامراض المزمنة أو السل .
الأسر التي تضم أطفالا يعانون من سوء التغذية الحاد أو المزمن.

الأسر المستحقة للمساعدة (الزكوات- الهبات).

✓ دعم الشريك والأسرة:

من يمكنه أن يشارك؟

تأكدوا أن أفراد العائلة يمكن أن يشاركوا في الزيارة. أثناء الزيارة ينبغي الجلوس مع جميع أفراد العائلة والقيام بشرح مدى أهمية مشاركة الزوج. في حال غياب الزوج اطلبوا من المرأة أن تحدد من تثق فيه من الأشخاص ليرافقها ويساندها أثناء فترة الحمل والولادة وأثناء الزيارات المنزلية.

حددوا الأشخاص الذين تم اختيارهم للدعم والمساندة وقيّدوا أسمائهم ولتأكدوا من حضور هؤلاء في كل زيارتكم .

المكان:

إن النصائح المناسبة الهادفة تعتبر نشاطا سريريا وخصوصيا، قد تلاحظون انه في البداية أن الكثير من الناس فضولا منهم سيسعون إلى معرفة ما أنتم فاعلون. المهم إذا أن تكون المرأة والأشخاص الذين تختارهم للمساندة هم وحدهم من يحضرون معكم أثناء الزيارة .

أدوا الزيارات دائما في المنزل بدلا من الفضاءات العمومية , كالوحدات الصحية لان ذلك ليس ملائما لتقديم المساعدة والنصائح السرية .

ما هو الظرف المناسب للقيام بزيارة منزلية؟

تأكدوا من أن الوقت في يوم الزيارة ملائم وعملي بالنسبة للعائلة المستهدفة ومن أن الأشخاص المختارين للمساندة يمكن لهم الحضور في الموعد المحدد، فالتأكدوا إن أمكن في أن الوقت مناسب مسبقا مع تحديد اليوم والساعة قبل القدوم.

النشاط 2 : نبذة عن مهام الوسطاء الجمعيين بخصوص الزيارات المنزلية:

إن المواليد الجدد والأمهات معرضون جدا للخطر خلال الأشهر والأسابيع الأولى بعد الولادة, فالوسطاء الجمعيين يلعبون دورا مهما لصيانة وحماية صحة الأمهات ومواليدهن في مجتمعاتهم السكانية .

ويتأتى لهم ذلك من خلال تحديد هويات النساء الحوامل وزيارتهم في منازلهم على الأقل ثلاث مرات أثناء فترة الحمل وثلاث مرات بعد الولادة، فضلا عن زيارة المولود في كل من شهره السابع والثامن والثاني عشر.

- تحديد هويات النساء الحوامل في المجموعة السكانية عن طريق زيارة المنازل واحدا تلو الآخر.
- تنظيم ثلاث زيارات لمنازل النساء الحوامل في المجتمع.
- تنظيم ثلاث زيارات للمنازل بعد الولادة خلال الأسبوع الأول من حياة المولود الجديد.

الزيارة الأولى للمرأة الحامل.

- الكشف ما قبل الولادة (cpn).
- تقديم العلاج للنساء الحوامل (التزويد بالمزيد من الحديد- التطعيم- الكشف).
- أعراض (علامات) الخطر أثناء الحمل.
- توفير تغذية جيدة من أجل نمو الجنين أثناء الحمل
- السهر على حفظ دفتر متابعة الحمل ومراقبة العلاجات

الزيارة الثانية للمرأة الحامل.

- الحث على الزيارة (cpn2.3) (تزويدها بالمزيد من الحديد, التطعيم) (tpii).
- أعراض (علامات) الخطر أثناء الحمل فترة الحمل.

الزيارة الثالثة للمرأة الحامل(قبل 15 يوم من الوضع) .

- الحث على الكشف الرابع ما قبل الولادة.
- خطة الولادة.
- التحضيرات للولادة | التأكيد على أن تكون الولادة بمساعدة قابلة وأن تكون ولادة نظيفة.
- تقديم العلاج للمولود الجديد.
- التذكير بأعراض الخطر في أثناء الحمل

✓ القيام بثلاث زيارات منزلية بعد الولادة خلال الأسبوع الأول من حياة المولود الجديد.

اليوم الأول

الرضاعة الفورية (الساعة الأولى) والحصرية على أن تكون وضعية الرضاعة جيدة.
تقديم العلاج للمولود الجديد (الوقاية من انخفاض حرارة الجسم – الاختناق - الالتهابات- توفير اللقاحات).
أعراض الخطر بالنسبة للمرأة بعد الولادة.
أعراض الخطر بالنسبة للمولود الجديد.
تسجيل الولادات.

اليوم الثاني

الرضاعة الحصرية , صعوبات الرضاعة, والوضعية الجيدة بالنسبة للرضاعة.
الكشف ما بعد الولادة لصالح الأم والطفل.
أعراض الخطر بالنسبة للام بعد الولادة.
أعراض الخطر بالنسبة للمولود الجديد.
تسجيل الولادات.

اليوم الخامس

الوقاية من أمراض الأطفال بما فيها الملاريا.
أعراض الخطر بالنسبة للأطفال دون الخامسة.
المباعدة بين الولادات.
نمو الطفل واللقاحات.
تسجيل الولادات.
الحث على الزيارة ما بعد الولادة (28 يوما- للمباعدة بين الولادة-45 يوما- اللقاحات).

الزيارة رقم 5- شهر واحد:-

زيارة روتينية للمركز الصحي.
تكلمة التحصيلات والكشف ما بعد الولادة.
المتابعة المنتظمة للنمو.
اختيار أسلوب تنظيم الحمل.(pf).
الرضاعة الحصرية.(المتواصلة).
اللعبه و التواصل.
إعلان الميلاد والتحسيس حول الأمراض مع التأكيد على إجراء اللقاحات الكاملة.
أعراض الخطر بالنسبة للطفل من 1 إلى 59 شهرا .

بصفة عامة: (عاجل) عدم القدرة على الشرب السبات اللاواعي (نوبة مرضية, يتقيأ كل شيء).
الإسهال مع الدم , العينان الغائرتان , الحمى, السعال, غرق القفص الصدري.
تورم القدمين.
طفح جلدي.

الشهر الخامس:

التنوع | النظام المعتدل.
الرضاعة بناء على الطلب.
الغذاء الغني بالحديد.
غسل اليدين | النظافة مع الغذاء.
الكمية 3-8 مرات يوميا بدء من 6 إلى 7 شهور.
العلاج السريع للإسهال.
تقديم الماء النقي | العلاج للشرب.
المتابعة المنتظمة للنمو.
فيتامين ا حتى الشهر السادس.
تنظيم الأسرة.

الشهر الثامن:-

نظافة الماء وتعقيمه.
الإسهال وأعراض أخرى للخطر والحث على العلاجات.
التغذية أثناء المرض.
التحقق من الوضعية التطعيمية والتحضير للتلقيح ضد الحصباء.

الشهر التاسع:-

مجموعة المواد الغذائية والتغذية والتحقق من أن الطفل يستفيد من المكملات الغذائية (الحديد- فيتامين (أ)).
كشف سوء التغذية عن طريق المتابعة الشهرية لنمو الطفل.
المباعدة بين الولادات.
الرضاعة استمرارها حتى العامين وزيادة.
المواد الغذائية الغنية بالحديد.
الفيتامين (أ) حتى الشهر السادس.
تكثيف الوجبات 3-4 مرات يوميا.
اللعبه والتواصل من اجل التنمية المبكرة.
التحقق من اللقاحات الكاملة.

الشهر 12:

- تعدد الوجبات.
- الغذاء الغني بالحديد.
- التطعيم المكتمل.
- الفيتامين (أ) تكميلي عند سن 12 شهرا.
- المتابعة المنتظمة للنمو.
- الجهد والتحفيز من اجل نمو مبكر.
- التخلص من الديدان الطفيلية ابتداء من الشهر 12.
- العمل على المباحدة بين الولادات (الحمل).
- ينبغي أن ينام الطفل تحت الناموسية.

الحصة الثانية 2: الحمل والتغذية

النشاط 1: الحمل والفترة الأولى من الولادة

الحمل

إن الحمل هي فترة تغير كبيرة لدى المرأة , وينبغي أن يقوم جسمها ببعض التعديلات بسبب الجنين الموجود في أحشائها ولسوء الحظ تتوفى امرأة من بين اثنتين يوميا بسبب المشاكل ذات الصلة بالحمل والولادة في موريتانيا. وتعاني عشرات الآلاف من التعقيدات أثناء الحمل , وقد يكون العديد منها مميتا للنساء ولأولادهن أو يتسبب لهن في عاهات حادة.

الفترة الأولى من الولادة

إن الفترة الأولى من حياة الطفل والتي يطلق عليها الفترة الأولى من الولادة هي الأخطر في حياة الأدمي، إذ من بين 100 طفل الذين يولدون أحياء يتوفى حوالي 10 منهم قبل بلوغ الخامسة من العمر، ومن بين هذه الوفيات العشر تحدث حوالي ثلاثة منها خلال الشهر الأول من الحياة – أي في الفترة الأولى من الولادة وأكثرية هذه الوفيات في الفترة الأولى تحصل خلال الأسبوع الأول من الحياة، إن غالبية الوفيات المبكرة تنجم عن التهابات وعن عدم القدرة على التنفس وعن ولادة سابقة لأوانها، ويحدث أن يمرض العديد من المواليد الجدد خلال الأيام الأولى من حياتهم بسبب التعقيدات ذات الصلة بالولادة.

يمكن في هذه الفترة وبكل سهولة أن يتعرض المواليد الجدد لأمراض يمكن أن تزداد خطورة وحدة بكل سهولة.

عوامل الحمل الهش

إن الحمل الذي تكون صاحبه معرضة للخطر هو الحمل الذي تكون فيه المعنية تواجه عوامل من شأنها أن تزيد احتمالية تعرض الحامل لخطر الإصابة بتعقيدات أو مشاكل نفسية, ويمكن أن تشمل عوامل احتمالية تعرض الحامل للمخاطر:

- أن تكون حاملة لفيروس نقص المناعة المكتسبة VIH .
- أن تكون قد عانت في الماضي من ولادة خاطئة.
- أن تكون أصيبت سابقا بنزيف (أو أي تعقيد جدي).
- أن تكون تعاني من ارتفاع ضغط الدم ذي الصلة بالحمل.
- أن يكون عمرها اقل من 18 سنة أو أكثر من 31 سنة .

أن تكون أجريت لها عملية جراحية فيما سبق كعملية قيصرية مثلا أو عملية إصلاح النواشير.
 أن تتعرض لتعقيدات خلال حملها الحالي، يتم تحديدها من طرف العاملين في المركز الصحي الذي يقدم العلاجات ما قبل الولادة وخصوصا التوائم.
 الحمل المتعدد(المضاعف).

| عوامل التعرض للمخاطر أثناء الحمل- أمثلة | ما هو الخطر | الدعم الإضافي الضروري |
|---|---|--|
| ينبغي أن تلد جميع الحوامل المعرضات لأعلى احتمالية للخطر في المراكز الصحية أو المستشفيات | | |
| الاختبار الإيجابي للكشف عن فيروس نقص المناعة المكتسبة (VIH). | نقل الفيروس إلى الطفل والالتهابات لدى الأم – الأعراض الجانبية للأدوية. | دعم علاج (ARV) لدعم الطفولة الصغرى والوسطى والانتباه الشديد لأعراض الخطر- نظام غذائي محسن وعلاجات مقدمة ذاتيا - الولادة في المستشفى ودعم مجتمعي. |
| ارتفاع ضغط دم راهن أو سابق أو أثناء فترة الحمل. | إن خطر التشنج أكبر، احتمالية إجراء عملية جراحية مثل العملية القيصرية تكون أعلى. كما أن احتمالية أن يفقد الطفل حياته قبل أو بعد الولادة تكون أعلى أيضا. | علاجات طبية ودعم شديد للمراقبة وزياد الانتباه لأعراض الخطر- نظام غذائي يتم تحسينه مع تقديم العلاج ذاتيا - أن تتم الولادة في المستشفى. |
| المراقبة دون سن الـ 18 سنة. | خطر متزايد من احتمالية عدم إجراء فحوصات ما قبل الولادة (cpn) أو عدم حصول الولادة لدى مركز صحي. خطر متزايد للتعرض للإجهاد أو وفاة الطفل قبل الولادة – خطر متزايد لحدوث تعقيدات. أثناء الولادة مثل النزيف أو مخاض طويل مع إعاقة ما أو التهاب ومشاكل نفسية بالبيت مثل (vbgnc). | الانتباه المتزايد لأعراض الخطر. أحسن العلاجات المقدمة. حصول الولادة في المستشفى حيث يخطط لذلك. |
| النساء اللاتي يعانين من مشاكل تتعلق بالصحة العقلية في الفترة المحيطة بالولادة- الصعوبات النفسية مثل العنف او المعاملة الزوجية القاسية. | الولوج المحدود في الخدمات . - مشاكل الصحة العقلية مثل الانهيار العصبي والاكتئاب- القدرة المحدودة على العناية بالطفل والاهتمام. | الدعم النفسي – الولوج الى خدمات الدعم الملائمة – الدعم العاطفي والمشورة. |
| المشاكل الصحية. | إعاقة: مثل الشلل الدماغي او شلل الأطفال او السل أثناء الحمل. | |
| المخاطر الاجتماعية والهشاشة يمكن إبراز حالات الهشاشة الاجتماعية كما هو وارد في الدور(3) إلى الحد الذي ينبغي لهم فيه اخذها في الاعتبار عندما يرون ان الحامل معرضة لمخاطر داهمة. | | |

✓ خطة الولادات ماهي؟

إن خطة الولادة تعني أن العائلة تضع في الحسبان مختلف الإحتياجات، وخصوصا النقود والأشياء الأساسية المطلوبة لدى ولادة الطفل وأن لها أفكار واضحة قابلة للتطبيق، بحيث تتأتى لهم تلبية هذه الإحتياجات مسبقا.

✓ لماذا إيجاد خطة الولادة؟

إن الكثير من المآسي تحدث أثناء المخاض والولادة لأن المرأة الحامل أو عائلتها لم يحتاطوا بما فيه الكفاية لما قد يحدث للمعنية من تعقيدات محتملة مرتبطة بعملية الولادة.

✓ من الذي ينبغي له أن يشارك في خطة الولادة؟ ولماذا؟

المرأة الحامل.

يمكن للقابلية او الممرضة أن تقوم بتقييم أو تحسين الخطة. يشعر الوسيط الجمعي بخطة الولادة ويقوم بدعم المرأة الحامل وعائلتها. المرافق او المرافقة أثناء الولادة أي الشخص الذي تم اختياره لمرافقتها لدى الولادة الزوج أو الأخت أو أم الزوج أو الصديقة أو الصديق.

✓ متى يجب ان تكون خطة الولادة جاهزة؟

ينبغي لجميع النساء أن يعددن خطة للولادة شهرين على الأقل قبل الوضع وتجب مراجعتها خلال الزيارات اللاحقة.

✓ ماذا ينبغي أن تتضمن خطة الولادة؟

إن على جميع النساء أن يقمن بإعداد خطة للولادة تتضمن مكان الولادة، الشخص المختار للمساعدة (المرافق(ة) عند الولادة ، محفظة ولادة نظيفة ، وسيلة نقل (في الحالات المستعجلة) والنقود المدخرة لتغطية الكلفة المحتملة لترتيبات الولادة، الأدوية أو كلفة الإقامة في المستشفى.

✓ أين تتم الولادة؟

في المستشفى أو في المركز الصحي رفيع المستوى،

✓ متى يتم الذهاب إلى المركز الصحي؟

(في الموعد المتوقع للولادة) إن الهدف هو أن تتموضع المرأة الحامل بالقرب من مركز صحي يتوفر على العلاجات الاستعجالية ليل نهار، وإذا كانت الحامل تعيش بعيدا من المركز الصحي فلتعد العدة للإقامة قريبا منه إن أمكن.

✓ من يرافق الأم؟

ينبغي أن تنتقل الأمهات المعرضات للخطر مع مرافق(ة)) يتم اختياره بعناية حتى تحظى المعنيات بالإهتمام الكافي.

✓ أعراض الخطر

ينبغي أن يحاط أفراد العائلة علما بعوامل الخطر أو علامات الخطر التي تتحتم مرافقتها وما ينبغي فعله عندما يظهر عرض من أعراض الخطر.
تأكدوا من أن العائلة واعية ومنتبهة لأعراض الخطر.

النشاط 2 : المواد الغذائية

المجموعات الثلاث للمواد الغذائية

- **المواد الغذائية (من أجل الركض)** توفر الطاقة للجسم شأنها في ذلك شأن الوقود بالنسبة للسيارة، إن الكربوهيدرات تملؤ المعدة وتعطي الإنسان الشعور بأنه قوي. إن المواد الغذائية (من أجل الركض) هي على العموم مواد غذائية (أساسية) التي تستهلكها الأسر يوميا. وتتضمن الذرة ، الشعيرية ، الكاسافا ، الأرز، البطاطا، الخبز، المعجنات.
- **المواد الغذائية (من أجل التوهج)** تجعل من الجسم جسما صحيا وتقيه من الأمراض بفضل الفيتامينات والمعادن التي تحويها هذه المواد الغذائية. وتتجسد هذه الصحة الجيدة في أن يكون شعر المعنى براقا وجلده كذلك والعيون وضاءة يجعل الجسم مشعا. أن المواد الغذائية (من أجل التوهج) يجب تناولها كل يوم إن أمكن أو على الأقل أربع مرات في الأسبوع. وتتضمن المانغا للخضروات الورقية، البطاطا المطبوخة، الموز، الباباي، الأناناس، القرع، الطماطم. الأفوكاتا.
- **الأطعمة من أجل النمو** تنمي القوة وتمكن من النمو , هذه المواد الغذائية التي تحتوي على البروتينات يمكن مقارنتها بالماء والتربة الخصبة اللذين يمكنان النبات من الخروج. إن المواد الغذائية (من أجل النمو) ينبغي تناولها يوميا إن أمكن أو على الأقل أربع مرات في الأسبوع. وتتضمن اللحوم، السمك، الكبد، الدجاج، البيض، الفول السوداني، الفول.

الجمع بين المواد الغذائية من أجل الاستفادة القصوى من مزاياها

يمكن تصنيف المواد الغذائية حسب المجموعة التي تنتمي إليها الأغذية (ركض , توهج , نمو) كما يمكن تصنيف المواد الغذائية حسب المغذيات الدقيقة التي تحتوي عليها .

المواد الغذائية المحتوية على الحديد

إن الأغذية المحتوية على الحديد تساعد على تقوية الدم والوقاية من فقر الدم. إن الوقاية من فقر الدم جد مهمة وبالأخص بالنسبة للنساء الحوامل والأطفال اليافعين. ينبغي تناول الأغذية الغنية بالحديد يوميا إن أمكن أو على الأقل أربع مرات أسبوعيا, الأمثلة تتضمن:

- الكبد، اللحوم الهزيلة، الأسماك، البيض (الأغذية من أصول حيوانية)
- الخضروات الورقية الناصعة الخضرة (الأغذية من أصول نباتية)

الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (C)(س):

إن الفيتامين (C) يسهم في تعزيز المقاومة ضد الالتهابات وتحسين الرؤية والحفاظ عليها.

إن الفيتامين(C) بالغ الأهمية بالنسبة للصحة لأنه يساعد على مقاومة الالتهابات ويعين على التئام الجروح وتأمين نمو سليم, كما يساعد أيضا على امتصاص الحديد والوقاية من فقر الدم والامثلة تضم: البرتقال , الجريب فروت, الحمضيات.

الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين(A):

إن الفيتامين(A) يسهم في تعزيز المقاومة ضد الالتهابات وتحسين رؤية البصر والحفاظ عليها وخصوصا عند مطلع الشمس ومغربها, كما يحافظ على جلد الانسان سليما وموجود في الكبد , البيض, الأسماك السمينة (أغذية من أصول حيوانية).

ملحوظة: ينبغي أن تتحاشى المرأة الحامل تناول الكبد بكميات كبيرة لأن ذلك يمكن أن يكون خطيرا, فالكمية القليلة مرة في الأسبوع لا أكثر يمكن أن تكون غير مؤذية. فعليها بالمانغا والباباي والبطاطا الحلوة الصفراء أو البرتقال والخضروات الورقية الناصعة الخضرة والجرز (الأغذية من أصول حيوانية)

الأطعمة التي تحتوي على الدهون:

إن كميات قليلة من الدهون والزيوت مهمة لحماية أعضاء الجسم والحفاظ على حرارته وتساعد جسمك على امتصاص العناصر المغذية.

إن الإكثار من الدهون والزيوت يمكن أن يتسبب لكم في زيادة الوزن نظرا لاحتوائها على الطاقة الكثيرة.

وتلتصق في الزيت، الفول السوداني، عصارة الكوكو، الافوكادو وللفادة القصوى ينبغي تناول الأغذية التالية معا. الفيتامين(أ) + دهون+ حديد + فيتامين(س).

أهمية الحديد:

إن الدم أحمر اللون لأنه يحتوي على الكريات الحمراء والكريات الحمراء بالغة الأهمية لأنها تنقل الأكسجين في الجسم والجميع يعلم أن الأكسجين ضروري للحياة. إن جميع خلايا الجسم تفنى وتتجدد باستمرار والأمر عادي أن تموت خلية من خلايا الجسم وهذا هو نفس

شأن الكريات الحمراء ومع ذلك فإن الحديد ضروري لتأمين تعويض الكريات الحمراء، إنه هو الذي يساعد في إنتاج هذه الكريات الحمراء. وبغياب الحديد فإن الجسم ينتج كمية أقل من الكريات الحمراء وتتقلص كمية الأكسجين المنقول في الجسم عندما يقل إنتاج الكريات الحمراء. ويطلق على هذه الظاهرة مرض فقر الدم والإنسان الذي لا يتوفر إلا على كمية أقل من الأكسجين يتعرض للتعب المتلاحق وهذه المشكلة شائعة لدى النساء الحوامل ومواليد من الصغار ومن هنا تأتي أهمية أن تتناول المرأة الحامل كمية كافية من الحديد المستمد من الأغذية التي تتناولها ومن الحبوب (الأقراص) التي يوفرها لها المركز الصحي.

التغذية بالنسبة للمرأة الحامل

غسيل اليدين: ينبغي للأشخاص الذين يعدون الطعام للأسرة أن يغسلوا على الدوام أيديهم وكذلك جميع أفراد العائلة قبل تناول أي وجبة.

الوجبة المغذية هي وجبة مغذية إضافية يوميا: إن على النساء الحوامل زيادة كمية الغذاء وعدد الوجبات يوميا، إن جسم الحامل يحتاج لمزيد من الطعام حتى يتسنى للجنين الذي في بطنها أن ينمو جيدا، إن المرأة الحامل تأكل لها ولجنينها وإذا لم تأكل بما فيه الكفاية فإنه يخشى أن تضع جنينا ذا وزن ناقص ويلاحظ أن المواليد الذين يولدون وأوزانهم ناقصة هم أكثر تعرضا للمشاكل من الذين أوزانهم نظامية وكثيرا ما يمرضون خلافا لؤلئك.

تناول الأغذية الغنية بالحديد: وزيادة على ذلك على النساء الحوامل أن يتناولن يوميا إن أمكن أو على الأقل ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيا أغذية غنية بالحديد، كما أن على النساء الحوامل أن يتناولن يوميا إن أمكن الحديد. إن تناول هذه الأغذية من شأنه أن يساعد المرأة على سلامة دمها وأن يجنبها التعرض للضعف أثناء فترة الحمل ومن شأن ذلك أيضا أن يفيد كلا من الحامل وجنينها الذي سيرى النور.

استخدام الملح المشبع باليود: إن كميات من اليود ضرورية لنمو ونشأة الأطفال وإذا لم تقدم الأم على تناول الكمية الكافية من اليود أثناء فترة الحمل فإن الطفل معرض لأن يولد مع إعاقة عقلية أو سمعية أو نطقية كما يمكن أن يعاني من تأخر في النمو البدني أو العقلي، إن استعمال الملح المشبع باليود بدلا من الملح العادي من شأنه أن يوفر للنساء الحوامل كل ما يحتاجن إليه من مادة اليود. في حال عدم وجود الملح باليود فإن على الحوامل اللجوء إلى المركز الصحي للحصول على مكملات غنية باليود.

الحصة الثالثة : العلاج المنزلي للنساء الحوامل وأعراض الخطر

النشاط 1: العلاج المنزلي لصالح المرأة الحامل .

لماذا على النساء الحوامل أن يأخذن أكبر قدر من الراحة؟

إن المرأة الحامل تزاوّل عملاً شاقاً فإنها ستفتقر إلى الطاقة الكافية لتأمين نمو الطفل. وإذا كانت المرأة في راحة وتأكّل جيداً فإن الجنين سيكون أكبر وأقوى . لا ينبغي للمرأة الحامل أن تحمل أشياء ثقيلة فينبغي لأفراد العائلة أن يساعدها في أعمالها اليومية حتى تتمكن من أن تستريح أكثر، فبقلة العمل تخفف المرأة من مخاطر تعرضها للنزيف والإجهاد.

لماذا على الحوامل تناول أقراص (faf)؟

- أثناء الحمل وعند الولادة وبعدها ينبغي أن يكون دم المرأة سليماً من أجل حماية احتضان الجنين وتغذيته وتجنب المشاكل. إن على المرأة الحامل تناول الأغذية الغنية بالحديد كما تعلمنا خلال الحصة الأنفة. ومع ذلك فإنها ولو تناولت هذه الأغذية فإنها قد تحتاج في بعض الأحيان إلى المزيد من الحديد الذي يمكن أن تجده في الأقراص الطبية.
- إن حامض الفوليك موجود في بعض المواد الغذائية إلا أنه من الصعب أن تجد الحامل حاجتها من هذا العنصر في هذه الأغذية وعند عدم توفر حمض الفوليك بكمية كافية في غذاء الحامل فإن الطفل معرض لبعض المصاعب والتعقيدات لدى الولادة فعلى الأم تناول حبوب (faf) التي يوفرها لها المركز الصحي.

لماذا على النساء الحوامل أن ينمن داخل الناموسية المشبعة بالمبيد الحشري الطويل المفعول؟

المالاريا مرض فتاك وخصوصاً أثناء فترة الحمل ويمكن أن يكون جداً خطيراً بالنسبة للأم والطفل معاً وتفادياً للتعرض للمرض فإن الجميع (وبالأخص الحوامل وبعد الولادة، مواليدهن) عليهم أن يناموا داخل الناموسيات ذات المبيد الحشري طويل المفعول.

النشاط 2: أعراض الخطر أثناء فترة الحمل

أعراض الخطر بعد الحديث عن العلاجات أثناء فترة الحمل ينبغي أن ينظر الوسيط الجماعي في أعراض الخطر مع المرأة والأسرة وأن يتأكد من أن هؤلاء يعون أنه في حال حدوث إحدى هذه المشاكل فإن عليهم الذهاب إلى المستشفى فوراً.

الإحالة إلى وحدة صحية يمكن للحوامل أن يعانين من جملة من العوارض الصحية ومن بعض الأعراض أثناء فترة الحمل يمكن أن لا يكون العارض خطيراً غير أنه قد لا يكن تأكيدات من مدى خطورة الحالة يحبذ عندئذ التوجه إلى الوحدة الوطنية للعلاج .

أعراض الخطر أثناء فترة الحمل

- نزيف مهبلي.
- نوبة مرضية.
- حمى
- الأم بطنية حادة.
- الأم لدى التبول.
- أوجاع في الرأس حادة، رؤية مشوشة.
- تنفس سريع أو شاق.
- تورم غير معتاد للقدمين واليدين والوجه.
- توقف حركة الجنين في البطن.
- فقدان السوائل.

عند ظهور واحد من هذه الأعراض فإن على العائلة بقدر الإمكان طلب العلاج لدى الوحدة الصحية، إذا كانت المرأة تعاني من أعراض الخطر أو من تعقيدات صحية، ينبغي السهر على تطبيق مهارات جيدة للتواصل ومساعدة المرأة على أن تكون هادئة وأن تشعر بتعاطف محيطها معها.

النوبات / التشنجات: تتجسد النوبات في تشنج الجسم مع حركات إيقاعية لليدين والرجلين أو الوجه عادة يفقد الإنسان الوعي أثناء النوبة وهذه حالة جدا خطيرة.

الآلام الحادة في البطن: إن ألم البطن الحاد عبارة عن وجع مؤلم أسفل البطن وهو يختلف عن التقلصات حيث أنه لا يظهر ويختفي شأن التقلصات إنما هو يستمر على العموم بصورة دائمة وذلك قد يوحي بخطر يهدد الطفل.

الحمى لدى المرأة الحامل: ينبغي أخذ الحمى أثناء فترة الحمل مأخذ الجد وخصوصاً في المناطق التي ينتشر فيها الملاريا وعلى أن تتم معالجة المرأة الحامل في أسرع وقت ممكن .

حالات التأخر الأربع

- الخطر: التأخر في التعرف على عرض الخطر.
- القرار: التأخر في اتخاذ القرار بالبحث عن العلاج.
- المسافة: التأخر عن الوصول إلى العلاج (قطع المسافة حتى الوصول إلى الوحدة الصحية أو عدم توفر وسيلة النقل).
- الخدمة: التأخر على الحصول على العلاج.

الزيارات العلاجية ما قبل الولادة

إن الوسيط الجمعي لا يوفر العلاجات ما قبل الولادة على الرغم من أنه يؤدي الزيارة لكل امرأة حامل موجودة في منطقته أربع مرات خلال فترة الحمل، إن هذه العلاجات يوفرها المركز الصحي أو الوكيل الصحي المكون لهذا الغرض بغية تقريب الخدمة الطبية من المستهدفين . إن على الوسيط الجمعي أن يشجع الحوامل على القيام بالزيارات ما قبل الولادة عندما يزورهن منزليا.

- الكشف على المرأة الحامل : ضغط الدم، العيون، الورت،(البول) فحص الدم.
- تقديم حبوب (faf) بغية الوقاية من فقر الدم وتقوية هذا الأخير.
- على الأقل توفير لقاحين 2 من أجل الوقاية من الكزاز.
- إجراء فحوصات تهدف إلى كشف فيروس نقص المناعة المكتسب.
- السل والأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس وتقديم العلاج إذا تطلب الأمر ذلك.
- إن معالجة الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس يمكن أن يؤمن الوقاية من الإجهاض وموت الأطفال قبل الولادة.
- تقديم النصائح حول العلاجات المنزلية للمرأة الحامل وللتأكد من أن المولود الجديد ينمو بصفة جيدة.
- التحضير للولادة وخصوصا الاستعداد للولادة لدى مركز صحي وإحاطة العائلة بأعراض الخطر وبأهمية البحث على رعاية طبية عاجلة.
- الأقراص من أجل التخلص من الديدان الطفيلية عند الشهر الرابع من الحمل في المناطق التي تنتشر فيها الديدان المعوية.
- توفير الناموسيات المشبعة بالمبيدات الحشرية ذات المفعول الطويل فضلا عن علاج وقائي متقطع من أجل الوقاية من الملاريا في المناطق التي ينتشر فيها هذا المرض.

إن أقل عدد الزيارات ما قبل الولادة هو(4) تؤدي الزيارة الأولى في بداية الحمل عندما يغلب على اعتقاد المرأة أنها حامل (الزيارة الأولى) بعدئذ عندما لم تكن هنالك أي مشكلة تسجل الزيارة الثانية حوالي إلى الشهرين الخامس والسادس (الزيارة الثالثة) على أن تتم

الزيارة الثالثة في حدود الشهرين السابع والثامن (الزيارة الثالثة) وأخيرا تؤدي الزيارة الرابعة خلال الشهر التاسع (الزيارة الرابعة).

الرسائل البالغة الأهمية (المفاتيح) فيروس نقص المناعة المكتسبة الايدز والسل أثناء فترة الحمل .

إن فيروس نقص المناعة المتسبب للسيدا ينتقل عن طريق العلاقات الجنسية غير المحمية (علاقة جنسية من دون واقي جنسي) وعن طريق حقن الدم غير المفحوص عن طريق الإبر والحقن التي تعرضت للعدوى ومن المرأة الى طفلها أثناء الحمل والولادة أو الرضاعة.

إن بالإمكان معالجة السل وفيروس (VIH) بفضل أدوية يوفرها المركز الصحي كما يمكن علاج السيدا بواسطة العلاج بالمضادات للفيروسات القهقرية. إن على جميع النساء أن يجرين الكشف على (VIH) والسل وغيرهما من الأمراض المنتقلة جنسيا في إطار الفحوصات ما قبل الولادة ومن المهم أن يتم إجراء نفس الكشوف على شركائهن في نفس الوقت. إذا كان الفحص لأحد الشريكين إيجابيا بالنسبة لفيروس السيدا والسل فمن المهم إجراء نفس الفحص لجميع الأطفال الموجودين في هذه الأسرة. يمكن انتقال فيروس (VIH) من الأم إلى الطفل أثناء فترة الحمل لدى الولادة وعند الرضاعة ويمكن تفادي هذا الانتقال إذا كانت الأم تتناول الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية (ARV) أثناء الحمل وبعدها حسب ما ينصح به المركز الصحي. وعندما تشرع الأم في تناول الأدوية المذكورة (ARV) فإن عليها أن لا تقطع العلاج لكن ينبغي التأكد من أنها تتناول العلاج كما وصف لها (مراقبة العلاج) وإذا أوقفت الأم العلاج في أي وقت فيمكن أن يتعرض الطفل لالتهاب ما كما أن الأم يمكن أن تصاب بمشاكل صحية وعندما تعاني الأم من آثار جانبية بسبب الأدوية فإن عليها أن تطلب فورا مساعدة طبية.

إن مواليد الأمهات الحاملات لفيروس (VIH) يجب أن يخضعوا للكشف على هذا الفيروس في أسرع وقت ممكن بعد الولادة من أجل الكشف والعلاج المبكر عن طريق العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية وعن طريق الكويريموكسارول حتى لا يقعوا عرضة للمرض.

تغذية الطفل إذا كانت الأم تحمل فيروس الإيدز إن جميع النساء وخاصة منهن الأمهات الحاملات لفيروس (VIH) عليهن إرضاع الأطفال بألبانهم حصريا حتى السادسة من العمر وإذا كن يتابعن العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية (ARV) فبإمكانهن إرضاع الطفل إلى أن يبلغ الثانية من العمر. إن جميع النساء وبالخصوص الأمهات الحوامل والحاملات لفيروس (VIH) ينبغي أن تتم ولادتهن في مركز صحي نظرا لأن الأم وطفلها يحتاجان إلى علاجات خاصة أثناء وبعد الوضع مثل (PTM) ومن أجل تأمين ولادة خالية من المخاطر ونظيفة.

ينبغي استعمال الواقي أثناء العلاقات الجنسية عندما تكون المرأة الحاملة لفيروس الإيدز في حالة حمل أو عندما تكون مرضعة بغية تجنب تجدد الإلتهاب والإبقاء على كميات الفيروسات في مستوى ضعيف، إن النساء اللاتي يحملن فيروس (VIH) والمصابات بالسل يجب أن يستفدن من علاجات خاصة أثناء فترة الحمل وأن يؤدبن أربع زيارات ما قبل الولادة أو أكثر وتتبعي مراقبة علاجهن بعناية وأن يتمتعن بنظام غذائي متوازن وغني بأصناف من المغذيات وأن يكثرن من الراحة ليتمتعن بصحة أفضل لهن ولأطفالهن.

إن اكتشاف المرأة كونها حاملة لفيروس (VIH) أثناء فترة الحمل يمكن أن يتسبب لدى الكثيرات في صدمة عاطفية وأن يزيد مخاطر التعرض للعنف أو ممارسة أو يجر الى سوء المعاملة الزوجية ولذا فان على الوسطاء الجمعيين أن يكونوا جدا منتبهين وحساسين لهذا الاحتمال عندما يتناولون مسألة فيروس (VIH) لدى البيوت.

فيروس (VIH) والسيدا بعد الولادة

من المهم أن يتم الكشف على المولود الجديد لتحديد ما إذا كان أخذ الفيروس من لدن امه. في بعض البلاد فحوصات للكشف على الطفل في 4 أو 6 أسابيع وإذا كانت هذه الفحوصات معمول بها في بلدكم فينبغي احضار الطفل الى المركز الصحي عندما يبلغ هذه السن.

من الأهمية بمكان كلما كان ذلك ممكنا تحديد ما إذا اكان المولود مصابا بفيروس (VIH) لكي يقدم له العلاج المناسب، في بلدان أخرى لا يتوفر الكشف الخاص المبكر وفي هذه الحالة تقوم العائلة باحضار المولود إلى المركز الصحي يخضع بالفحص قبل السادسة من عمره

اذال كان المولود حاملا للفيروس أو مجهول الحالة فإنه ينبغي أن يتلقى دواء يهدف إلى الوقاية من الالتهابات الأخرى مثل الالتهاب الرئوي وهذا الدواء يطلق عليه (cotrimoxawonie) يوفر للطفل عند بلوغه أسبوعه الرابع إلى السادس. إن الوسيط الجمعوي عليه أن ينصح الأمهات حاملات فيروس (VIH) بإحضار مولودهن إلى المركز الصحي عند بلوغهم هذه السن من أجل الحصول على الدواء المذكور. الأم الحامل للفيروس والتي تتلقى العلاج ب (ARV) أي مضادات الفيروسات القهقرية أثناء فترة حملها كله وبعد ذلك يمكنها إرضاع وليدها بصفة عادية إلى سن 24 شهرا أو أكثر.

إنه من الأهمية بمكان أن تمد الوليد حصريا بلبنها الخاص أثناء الأشهر الستة الأولى كأى أم أخرى، عند سن الشهر السادس ينبغي للأم أن تدخل في تغذية طفلها مواد غذائية تكميلية مع الاستمرار في إرضاعه كأى أم أخرى.

السل عبارة عن التهاب بكتيري ينتشر باستنشاق رذاذ دقيق ناجم عن سعال أو عطس من شخص مصاب بهذا المرض. إنه مرض خطير يمكن شفاؤه بتقديم العلاج المناسب، السل يصيب أساسا الرئتين،

أعراض مرض السل الرئوي تتمثل خصوصا في : سعال متكرر، العرق الليلي، فقدان الوزن، زيادة في الوزن مستقرة لدى الأطفال ، الحمى.

أي إنسان تظهر له هذه الأعراض ينبغي أن يوجه الى مركز صحي وأن يخضع لكشف السل (TB). ينبغي إجراء الكشف على السل لفائدة الأطفال الذين يعيشون في بيت ثبت أن كشف السل على أحد ساكنيه طلع إيجابيا وخاصة لدى العائلات الكثيرة الأفراد أو اذا كان طفل ما حاملا لفيروس الايدز . الأشخاص الذين صدرت نتائج الكشف على السل إيجابية ينبغي تسجيلهم في برنامج لعلاج السل وسيوفر لهم العاملون في هذا البرنامج معلومات بهذا الخصوص وينبغي متابعة برنامج العلاج دون توقيف تناول الأدوية.

الحصة الرابعة : خطة الولادة - المباحدة بين الولادات

النشاط 1 : إشراك أفراد العائلة في تخطيط الولادات.

الاستعداد للولادة

على الوسيط الجمعي أن يساعد العائلة في التحضير للولادة خلال الزيارة الثالثة للمرأة الحامل. إن مساعدة العائلة في إعداد خطتها للولادة يقتضي نقاشا متواصلا مع المرأة وعائلتها بغية إعانتهم على تحديد مكان الولادة وتوفير الأشياء التي هم بحاجة إليها من أجل الولادة، التعرف على أعراض الخطر واتخاذ القرار بما هم فاعلون في حال حدوث أي طارئ. تتوفر على خطة الولادة يسمح بتخفيف الارتباك وقت الولادة ومن زيادة فرص استنفاد المرأة وطفلها من رعاية طبية ملائمة ومناسبة.

مبررات إشراك الزوج وأفراد الأسرة في النقاش

الولادة في مركز صحي يتطلب بعض النقود ما يحتم اتخاذ هذا القرار مع الزوج ومع أي شخص آخر معني. وإذا كان الجميع متوافقين مقدما فإنه لن تكون أي مشكلة في نقل الحامل إلى المركز الصحي عندما يبدأ المخاض. في بعض المجتمعات ينبغي أن يأذن الزوج لزوجته أن تغادر البيت وإذا صدر هذا الإذن فلن تكون هنالك مشكلة في أن تذهب المرأة إلى المركز الصحي عند المخاض ولو في حال غياب الزوج في ذلك الوقت، إن مغادرة البيت تتطلب توفر بعض النقود لتأمين النقل وشخص يتولى حراسة البيت والأطفال مع أنه بالإمكان لأفراد آخرين من العائلة القيام بهذا الدور.

النشاط 2 : الاستعداد للولادة

إنه لهدف جوهري للزيارة أثناء فترة الحمل هو مساعدة العائلات على الاستعداد للولادة. مسلسل التخطيط للولادة يعين العائلات على التفكير مسبقا في كل ما هو ضروري لضمان ولادة خالية من الأخطاء كما يساعدهم ذلك على التعرف على كيفية التغلب على أي صعوبة قد تعترضهم ومع أن من المفضل دائما أن تتم الولادة في مركز صحي إلا أن هذا القرار لا يتم اتخاذه أحيانا بصورة عفوية وفورية. وإذا كانت العائلة مترددة استعرضوا معها عناصر الاعداد للولادة لدى مركز صحي ودعواها تفكر في الموضوع. واثيروا مجددا موضوع الولادة في المركز الصحي أثناء الزيارة الموالية، إن من الوارد أن لا تتمكن كل النساء من الولادة في مركز صحي وإذا لم تقرر عائلة ما أن تلد المرأة في مركز صحي حتى ولو عقب نقاشكم معها فلا تلوموها ولا تؤنبوها على اختيارها.

1. **الاستعداد للولادة لدى مركز صحي :** الولادة لدى مركز صحي أكثر أمانا، يمكن تحاشي العديد من المشاكل كما يمكن معالجة أي مشكلة طارئة بفضل المهارات والأدوية المطلوبة.
2. **تأكد الأسرة من أن المرأة الحامل محاطة بكادر طبي مؤهل :** إذا ولدت المرأة في مركز صحي فإن كادرا طبييا مؤهلا سيقوم بمساعدتها طوال مخاضها وللحيلولة دون أي تعقيدات يمكن أن تعاني منها. وإذا كانت المرأة لا تستطيع الولادة في مركز صحي فينبغي اللجوء إلى اللجنة الصحية بغية إقناع أهلها بأن تتم الولادة لدى الوحدة الصحية ولفت انتباههم إلى عواقب الولادة في المنزل. (تعقيدات عدم الولوج إلى الحالة المدنية، عدم الولوج إلى الدعم التوليدي) .
3. **تحديد وسائل النقل للذهاب إلى المركز الصحي :** من المهم تحديد كيفية التحاق المرأة الحامل بالمركز الصحي أثناء فترة الحمل ذلك لأن المخاض يمكن أن يبدأ في أي وقت من ليل أو نهار وقد يتعذر العثور على وسيلة نقل في آخر لحظة .
4. **الإدخار من أجل التمكن من توفير وسيلة نقل وتكاليف أخرى للالتحاق بالمركز الصحي.**
5. **جمع المعدات الضرورية للولادة لدى المركز الصحي للولادة لدى غالبية المراكز الصحية** فإن على النساء أن يحضرن معهن : الصابون، شراشف نظيفة، مناديل صحية، ثياب نظيفة للأم وطفلها. وبما أن هذه المعدات يمكن أن تكون مكلفة فإن على العائلات اقتنائهن بالتدريج ومن المهم أن تحافظ على هذه المعدات نظيفة في مكان واحد حتى تكون جاهزة ما يسهل العثور عليها عند الضرورة.
6. **قرار الذهاب إلى المؤسسة الصحية عند بداية المخاض والتموضع بالقرب منها قبيل بداية المخاض.** من المهم الالتحاق بالمؤسسة الصحية في بداية المخاض حتى يتيسر الوصول إليها قبل الولادة بوقت كاف وخاصة إذا كانت الأم قد سبق لها أن وجدت مولودا سابقا، فالأمثل إذا كانت المرأة بعيدة من الوحدة الصحية الأقرب من الأسرة جغرافيا فإن بإمكانها الإقتراب منها مقاما أو سكنا خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل تجنباً للسفر الطويل والمرهق أثناء المخاض. وتحاشيا أيضا للولادة وهي في طريقها إلى الوحدة الصحية.
7. **تحديد من سيعتنون بالبيت عندما تنتقل المرأة الحامل وغيرها من أفراد الأسرة إلى المركز الصحي .** من المهم أن يتم اتخاذ تدابير مسبقا من أجل إبقاء أحد الأشخاص للإعتناء بالبيت وخاصة بالأطفال الأكبر سنا وغيرهم من أفراد الأسرة بالدواجن إلى آخره.

النشاط 3: أهمية الولادة لدى الوحدة الصحية

من الأكثر أمانا أن تلد جميع النساء في المراكز الصحية بحضرة كادر طبي مؤهل ذلك بأن هؤلاء يمتلكون المهارات أو المعدات الضرورية للتأكد من أن الولادة تتم في ظروف جيدة ومن أن المولود يتمتع بصحة ممتازة. بعض المشاكل تحدث أحيانا أثناء فترة المخاض والولادة مثل النزيف أو التواتات المرضية الشيء الذي يتطلب وجود كادر معالج مؤهل وكذلك وجود أدوية ومعدات لمعالجة المعنيين وإلا فإن أيا من الأم أو الطفل يمكن أن يموت وبالتالي فإن من الأكثر أمانا أن تتم الولادة في مركز صحي بإمكانه التعامل مع هذه المشاكل وغيرها.

عقبات أمام الولادة لدى المراكز الصحية

الأسباب التي تفسر عدم ولادة النساء في المراكز الصحية.

- الكلفة المادية المرتفعة للأدوات الضرورية للولادة وللنقل فضلا عن المستحقات المالية للمركز الصحي.
- اعتقاد النساء الحوامل أن الولادة في البيت آمنة شأنها شأن غيرها .
- كونهن أكثر اطمئنانا وارتياحا وهن في البيت بحضرة ووجود مساعدة فنية طبية.
- عدم وعيهن لأهمية الولادة في مركز صحي.
- عدم توفرهن على وسيلة للنقل.
- استعداد الكادر الطبي المؤهل للإشراف على الولادة في البيت
- توجسهن من الإجراءات المتبعة لدى المراكز الصحية ومن طرف العاملين فيها.
- تحدث الولادة بغتة في البيت أو أثناء الذهاب إلى المراكز الصحية بسبب تأثير أفراد الأسرة مثل: الزوج، أم الزوج، أم الزوجة أو بسبب اعتبارات اجتماعية وثقافية أخرى.

النشاط 4 : المباشرة المثالية بين الولادات من أجل الصحة.

ينصح للزوجان الانتظار والتخطيط للشروع في التفكير في حمل جديد عندما يبلغ آخر مولد لهم الثانية من العمر. من أكبر ما يهدد صحة و نمو الطفل الصغير دون الثانية من العمر هو حصول حمل جديد لأمه أو ولادتها من جديد، حيث أن إرضاع المولود الأكبر سنا يتوقف مبكرا جدا كما أن الأم تفتقد إلى الطاقة والوقت الكافيين لتروية الطفل الأول بالمواد الغذائية التي يحتاج إليها. وبالتالي فإن الأطفال الذين يولدون قبل مضي العامين للأخ المولود قبلهم لا ينمون ولا يكبرون جيدا لابتدنيا ولا عقليا مقارنة بالأطفال الذين يولدون بعد سابقهم بعامين. فارق العامين يؤمن الوقت الكافي لجسم المرأة ليستعيد نشاطه وقوته وراحته بعد الحمل والولادة.

على الزوجين بعد الإجهاد أن ينتظرا ستة أشهر قبل أن تحاول المرأة أن تحمل من جديد لتمكين جسمها من استعادة الحيوية والنشاط. جسم المرأة يحتاج على الأقل إلى ستة أشهر من الراحة ليسترد حيويته بصفة كاملة قبل الإجهاد.

على المراكز الصحية اقتراح إرشادات تهدف إلى مساعدة الناس على اختيار أسلوب التخطيط العائلي مقبول، آمن، ملائم، ناجح، فعال وقابل للتطبيق.

مسؤولية التخطيط العائلي تقع على الرجال وعلى النساء وينبغي للجميع الإلمام بمحاسنه ومزاياه للصحة.

الرجال والنساء يجب أن يتحملوا مسؤولية المباشرة بين الولادات. فعليهم الوصول إلى المعلومات التي يقدمها عامل الصحة حتى يكونوا على دراية بالأساليب المتنوعة والمتوفرة للتخطيط العائلي.

الحصة الخامسة : الإعتناء بالأم بعد الولادة

النشاط 1 : فترة النفاس

فترة النفاس تمتد من 0 - 45 يوما بعد الولادة وهي الفترة التي تكون فيها الأم معرضة أكثر للإصابة بالالتهابات أو التعقيدات المرتبطة بالولادة.

خلال هذه الفترة على المرأة أن تعتني أكثر بنفسها من أجل الوقاية من الإلتهابات والحفاظ على قواها لإرضاع مولودها والإعتناء به كما أنها بحاجة إلى علاجات خاصة كالتي تتناول ذاتيا كما هي بحاجة إلى مساندة.

ما العلاجات المقدمة للأم خلال فترة النفاس؟

مايقدم فورا بعد الولادة :

أثناء الولادة في مركز صحي أو في البيت ينبغي أن يوجد شخص مع الأم خلال الساعات الأولى للتأكد من حالتها ويمكن أن يجالسها هذا المرافق لفترة أطول إذا كانت قد عانت من مشاكل عند الولادة. وتتمثل المخاطر الثلاث التي يخشى منها على الأم في هذا الوقت في:

- حالات النزيف المفرطة
- الحمى والإرتعاش مما ينبئ بأنها قد تكون مصابة بالتهاب
- فقدان الوعي.

خلال الساعات والأيام الأولى شجعوا المرأة على:

- إرضاع الطفل على أن يلمس جدها دون حائل.
- أن تأكل وجبات خفيفة وأن تشرب كثيرا.
- التبول.
- الخلود الى الراحة بصفة جيدة

العلاجات الأساسية للأم:

1. خلال الأسبوع الأول من الولادة ينبغي معاينة الأم التي في فترة النفاس من طرف ممرضة أو زائر مختص منزلي وذلك مرتين على الأقل. ينبغي أن تخضع الأم لتحليل النفاس لدى مركز صحي كلما أمكن ذلك بعد ولادتها في البيت وخلال 45 يوما بعد ولادتها في مركز صحي.

2. نظافة الأم: على الأم التأكد من طهارة جسمها وخاصة للوقاية من الالتهابات في الرحم والثديين. إن تأمين نظافة الثديين يسمح بتخفيف خطر نقل الجراثيم إلى الطفل

(التهاب). عليها أن تغتسل بصفة كاملة مرتين في اليوم بالصابون مدة خمسة أيام وخاصة العجان وأي جرح أو تمزق.

3. **التغذية الجيدة وتناول الحديد:** ينبغي أن تحظى الأم بعد الولادة بتغذية جيدة وتستمر في تطبيق نظام غذائي متوازن ثلاث وجبات مع حصص يومية.

4. يمكن أن تحس الأم بالضعف وكما يمكن أن يحتاج جسمها إلى المزيد من المغذيات والماء لتتمكن من إرضاع مولودها.

5. ينبغي لها أن تتناول الحديد وحامض الفوليك خلال فترة النفاس الممتدة لـ 45 يوماً على الأقل.

6. **الراحة والدعم الاجتماعي النفسي للعائلة:** على الأمهات الاستراحة بما فيه الكفاية من أجل استعادة حيويتهن بعد الولادة وخاصة إذا كن قد تعرضن لتعقيدات فينبغي أن تعمل العائلة على عرض دعمها كي يتم التأكد من أن الأم تحظى بالراحة وتتلقى الدعم العاطفي. التمارين الخفيفة من شأنها أن تعيد لها حيويتها إلا أنه لا ينبغي لها أن تشق على نفسها. لا ينبغي للمرأة خلال هذه المرحلة أن تقوم بأعمال شاقة ولا أن تمشي لمسافات طويلة ولا تحمل أشياء ثقيلة.

النشاط 2 : أعراض الخطر لدى الأم خلال فترة النفاس

يراد بفترة النفاس مدة 45 يوماً بعد وضع المرأة لمولودها وهي فترة تكون فيها المرأة معرضة للمرض بسبب التعقيدات ذات الصلة بالولادة وبعض هذه التعقيدات خطيرة وتسهم بصفة معتبرة في حدوث وفيات الأمهات.

ويعتبر الأسبوع الأول هو الأكثر خطورة. على الأم الذهاب مباشرة إلى المركز الصحي إذا كانت تعاني من:

- نزيف شديد.
- الحمى والإرتعاشات.
- الأم في البطن.
- تورم أو حمرة في الثدي.

المخاطر خلال فترة النفاس

نزيف فترة النفاس :

| | |
|---|--|
| <p>هو عبارة عن خروج مفرط للدم من المهبل أو الشرج (المستقدم) بعد الولادة ويحدث في الغالب الأعم خلال الساعات الـ 24 الأولى .</p> <p>خروج كمية قليلة من الدم يعتبر عاديا خلال فترة النفاس وخاصة في أول يومين وبعد الإرضاع وإذا كان الدم يحتوي على ترسبات يمثل أكثر من ملئ منديل أو اثنين أو أي نسيج آخر خلال ساعة أو ساعتين فإن الأمر قد يتعلق بنزيف النفاس hpp.</p> <p>أثناء الولادة: يمكن أن تعلق المشيمة أو جزء منها في الرحم وتتسبب في خروج(نزيف).</p> | <p>ماهو نزيف فترة النفاس؟ وكيف يحدث؟</p> |
| <p>يمكن أن يتمدد الرحم فور حصول الولادة ويستلزم ذلك القيام بالفرك اطلبوا من المرأة أو من أفراد الأسرة فرك أسفل بطنها تحت السرة. وتأكدوا من أن المئانة فارغة، اطلبوا منها أن تتبول قبل الفرك وتحققوا من النزيف بإيلاج منديل صحي واحفظوا جميع المناديل المستعملة المتسخة، ادخلوا منديلا صحيا مغلقا وتأكدوا من أن المرأة ممتددة ومستلقية على ظهرها رافعة رجليها عندما تقومون بنقلها إلى مركز صحي، نظموا النقل ولا تقوموا بتحريكها ولا تنتظروا المشي على قدميها ولا أن تقوم واقفة لأن ذلك من شأنه أن يفاقم خروج الدم.</p> <p>ينبغي أن تكون ممتددة طوال الرحلة، اسقوها كثيرا من الماء واعطوها بعض الماكولات حتى تبقى نسبة السكر في دمها عادية والوقاية من السكتة الدماغية، حاولوا أن تبقوها واعية أثناء التوجيه.</p> | <p>كيف يمكنان نقدم المساعدة لامرأة تعاني من النزيف؟</p> |
| <p>(2): التهاب النفاس (hpp) حمى أو ارتعاش، ألم في البطن</p> <p>التهاب النفاس هو أكثر الأمور فتكا أثناء فترة النفاس ويحدث عندما تتعرض المرأة للإلتهاب أثناء وبعد الولادة. يمكن أن تصاب بمرض شديد أو أن تتوفى حتى إذا لم تتلق العلاج بسرعة.</p> | |
| <p>- اليدان المتسختان، غياب القفازات أثناء الولادة وغير ذلك من الممارسات السيئة ذات الصلة بالنظافة</p> <p>- مكان الولادة وأدواته متسخة.</p> <p>- جميع التمزقات والجروح في عنق الرحم والعجان أو البطن يمكن أن تتعرض للإلتهاب إذا لم يتم تنظيفها بعناية و انتظام بعد الولادة.</p> | <p>كيف يمكن لامرأة أن تتعرض لإلتهاب النفاس؟</p> |
| <p>الممارسات الجيدة ذات الصلة بالنظافة</p> <p>- غسل اليدين واستعمال القفازات أثناء الولادة.</p> <p>- نظافة جيدة وخصوصا عند غسل الأعضاء التناسلية بالصابون أثناء فترة النفاس.</p> <p>- تبديل اللباس وغسله بعناية بالماء الساخن.</p> <p>- الإغتسال.</p> | <p>كيف يمكن أن نقى المرأة من التهاب النفاس؟</p> |
| <p>الحمى هو العرض الأول لحدوث إلهاب في الرحم عموما ألم في البطن، تعاني المرأة عموما من وجع في البطن نظرا لأن الرحم يتقلص لدى عودته إلى طوله العادي ويتجسد هذا الوجع في شدات عضلية خفيفة تختفي بعد أيام وإذا استمر بها الألم حادا أو متماديا فان ذلك علامة خطر.</p> <p>نزيف، خروج الدم، انبعاث رائحة كريهة لأيام عدة من المهبل. يمكن أن تفقد الأم بعد الولادة السوائل الملونة التي من المفترض أن لا تنبعث منها رائحة كريهة ولا أن تكون غزيرة، أما إذا كانت رائحة السوائل كريهة أو تتدفق بكثرة فلاحتمال أن تكون أمام عرض للإلتهاب.</p> | <p>كيف يمكن اكتشاف إلهاب النفاس؟</p> |

(3): المشاكل الثديية و الرضاعة المؤلمة:

السؤال عن المشاكل التي يمكن أن تحدث عند شروع المرأة في الإرضاع ولماذا؟ وأي نصيحة بإمكاننا أن نقدمها للأم إذا اعترتها صعوبات في الارضاع؟

ملحوظة: ينبغي مطلقا أن ننصح المرأة بالتوقف عن محاولة إرضاع طفلها في حال تعرضها لمشكلة ما.

| المشكلة | لماذا يمكن لذلك أن يحدث | تقديم الحلول |
|--|---|--|
| احتقان الثدي | وضعية خاطئة وربط . سوء الطفل لا يرضع كفاية. | الاستمرار في الارضاع, زيادة عدد الرضعات, التأكد من أن الأم ترضع الطفل بثدييها بكميات متساوية, وضع كمادات ساخنة (مغموسة في الماء الحار) على الثدي وحول الحلمات. |
| حلمات مؤلمة أو مصابة بشقوق. | وضعية خاطئة، ربط خاطئ، نظافة سيئة، استعمال مواد ما لدهن الثدي تهيج الحلمة أو التسبب في التهابها. | الاستمرار في الإرضاع، التحقق من الوضعية وكيفية الربط، غسل الثديين بالماء والصابون قبل الرضاعة وتجفيفهما بعناية بعد الرضعات، لبس ثياب واسعة وعدم وضع حمل الحلق وكذلك عدم دهن الثدي بأية مواد. |
| التهاب الثدي الأحمر، المتورم والمؤلم جزء من الثدي ساخن. | نجم التهاب الثدي عن وجود كمية كبيرة من الحليب الذي لم يتم تفريره بصفة صحية بسبب ربط غير جيد للثديين نظرا لإحدى المشاكل المشار إليها أعلاه. | الاستمرار في الرضاعة , تطبيق التعليمات المذكورة أعلاه، التوجه فورا إلى وكيل طبي، فيمكن أن تحتاج الأم إلى أدوية. |

(4): كآبة الأم خلال فترة النفاس – الطفل الأزرق:

ولتسالوا : هل سمعتم الحديث عن الأمهات اللاتي يشعرن بالحزن والقلق أو الإكتئاب بعد وضعهن حملهن.

كآبة الأم بعد الولادة: مشاكل الصحة العقلية بالنسبة للأم بعد الولادة جد شائعة في كل مناطق العالم ويمكن أن تعاني امرأة واحدة من بين خمس نسوة يمكن أن تتعرضن

للمصعوبات، ليس ثمة سبب وحيد لمشاكل الصحة العقلية للأم إلا أن النساء الأكثر عرضة لهذه المشاكل هن:

- اللاتي يعشن في الفقر.
- لا يحطن بالمساعدة أثناء الحمل.
- يعانين من العنف وسوء المعاملة الزوجية في البيت.
- سبق لهن أن عانين من مشاكل الصحة العقلية.
- أعراض الكآبة خلال فترة النفاس يمكن أن تتمثل في:-
- الشعور بالحزن والبكاء من دون سبب.
- فقد الشهية.
- عدم القدرة على النوم أو الإحساس بالتعب بصفة دائمة.
- الإحساس بالهيجان والغضب.
- الزهد في متعة الحياة، الشعور بالخجل وبالإثم وعدم الإرتياح.
- مقاساة أفكار مفزعة والغم الشديد جدا.

ماهي المخاطر؟

النساء اللاتي يعانين من مشاكل الصحة النفسية يمكن أن لا يجدن الدعم المناسب أو أن لا يتمكن من الإعتناء بأنفسهن بحيث لا يتغذين جيدا أو يحترمن النظافة الجيدة ويطلبن العلاج المناسب أو يستعملن الأدوية في حالة الضرورة، مشاكل الصحة العقلية يمكن أن تطل الطفل أيضا ذلك لأن الأم تكون أقل قدرة على إرضاعه عند الحاجة وتحفيزه ومداعبته وتلبية رغباته

أطفال الأمهات المصابات بالكآبة معرضون أكثر من غيرهم للمرض وسوء التغذية ولمشاكل في النمو.

النشاط:(1): معالجة المرأة التي عانت من تعقيدات لدى الولادة:-

ان النساء اللاتي عانين من تعقيدات اثناء الحمل يمكن ان يكن اكثر عرضة للمشاكل خلال فترة النفاس , يمكن ان يكن قد تعرضن لتشنج ما او للبتير اثناء الولادة او لطول في المخاض او لارتفاع ضغط الدم الشرياني ويتسبب في نوبات مرضية او تشنجات . يمكن ان يكن صغيرات السن او واضعات الحمل لأول مرة حيث يحتجن الى المزيد من الدعم العاطفي.

النساء اللاتي يتعافين من عملية قيصرية :

ما يحصل اثناء عملية قيصرية:

- يقوم الطبيب بعملية بتر (قطع).
- يخرج الطفل من الرحم مباشرة بدلا من المهبل.
- تسحب المشيمة ويتم اغلاق الشق بقطوب جراحية.
- ينظف الجرح ويضمد.

ماذا يحدث بعد العملية القيصرية ؟

- يلزم على الأمهات والمواليد البقاء في المستشفى لعدة أيام حيث يتلقون الادوية لتخفيف الألم والوقاية من الالتهابات الى ان يبدأ التئام الجرح.
- ينبغي تغيير الضمادات بانتظام على ان تسدي الممرضة او القابلة النصائح حول تنظيف ومداواة الجرح.
- تحتاج الام الى ستة أسابيع من العلاج لتتعافى تماما, ويمكن ان تكون الام معرضة للالام والارهاق.
- فعليها ان تستريح جيدا وان لا تحمل الأشياء الثقيلة وان تشرب كثيرا مع تناول الأطعمة المغذية.
- ينبغي ان تنتبه الام للجرح لدى اندماله وان تطمئن على الجرح معيرة الضمادات بانتظام منظفة إياه بمادة مطهرة معقمة عندما يتسخ هذا الأخير.
- وجهوها فورا عندما يتورم الجرح ويحمر وعندما يسيل منه القيح او عندما تعاني المرأة من الم حاد.
- زيدوا عدد الزيارات ان امكن لمراقبة اعراض الخطر والتعافي الى ان تتحسن صحتها ويلتئم الجرح.

الحصة السادسة : علاج المولود الجديد

النشاط 1 : علاجات المواليد الجدد الأساسية خلال الأسبوع الأول من الحياة

ابقي طفلك دافئ

- التحقق من أن الغرفة التي يوجد بها الطفل مسخنة وبعيدة عن التيار الهوائي.
- أن يكون جلد الطفل ملاصقا لجلد أمه دون حائل.
- إذا لم يكن الطفل ملاصقا لجلد أمه دون حائل فليتم إلباسه ثيابا مترادفة ووضعه على نفس السرير الذي ترقد فيه أمه .
- تغطية رأس الطفل بقبعة.
- عدم غسل الطفل في يومه الأول والاكتفاء بمسحه وتغطيته.
- تجنب غسل الطفل عندما تكون درجة الحرارة باردة.
- إذا كان من الضروري أن يستحم الطفل فليستعمل الماء الساخن وبسرعة مع مسح بدنه فوراً بعد الحمام ووضعه ملامسا لجلد أمه دون حائل أو الباسه ثيابا دافئة وتقريبه من أمه.

طرق العدوى (الالتهاب):-

يمكن أن يتعرض الطفل للعدوى إذا لم ينتبه مقدموا المساعدة للنظافة

| أين من البدن؟ | كيف يمكن التعرض للعدوى؟ | كيف نتجنبها؟ |
|---------------|---|--|
| العينان | الأيدي المتسخة، انسجة متسخة تستعمل لتنظيفها وكذلك عن طريق التهاب حاصل عند الولادة. | تنظيف العينين، مراقبة الإلتهابات ومعالجتها بمرهم التتركلسين، الاستحمام بانتظام، غسل اليدين قبل حمل الطفل. |
| الأذنان | جراثيم في الهواء وفي اليدين . غياب النظافة. | مراقبة الإلتهابات والاستحمام بانتظام. |
| الفم | تناول شراب أو طعام غير حليب الأم، استعمال زجاجات إرضاع أو أكواب غير نظيفة، إدخال الأيدي المتسخة في الفم | تشجيع الرضاعة الحصرية من الأم دون زجاجات الإرضاع، تغيير لباس الطفل بعد التبول أو التغوط، إبعاد الطفل عن الحيوانات، غسل اليدين قبل إمساك الطفل. |
| الأنف | تنفس الجراثيم من الهواء وكذلك قريبا من الأشخاص. | |
| الحنجرة | الذين يعانون من الزكام | |

| | | |
|---|---|--------|
| | والسعال. | |
| غسله يوميا بالماء والصابون مع مسحه جيدا، عدم وضع أي شيء على حبل السرة غسل اليدين قبل حمل الطفل، عدم مس الحبل السري ، عدم مس أو جر الحبل السري، عدم تغطيته بكمادة. | جراثيم على الشفرة في اليدين أو الجراثيم في بعض المواد كازيت والخردل وروث البقر والطين والرماد | السرة. |

وقاية المولود الجديد من الإلتهابات – النظافة:

- ينبغي أن يغسل مقدموا المساعدة والزوار أيديهم قبل حمل الطفل وذلك بالماء والصابون إن وجد وإلا فبالرماد أو عصير الليمون.
- الحفاظ على نظافة عيني الطفل.
- تنظيف جلد الطفل بالماء الساخن يوميا بعد تبوله أو تغطوه.
- لباس الطفل كل يوم ثيابا نظيفة أو تغطيته بأنسجة نقيه.
- علاج الحبل السري والتحقق من أنه نظيف وجاف وعدم دهنه بأي شيء ماعدا(الكلورمكسدين).
- عدم لمس الحبل السري وعدم تغطيته بكمادة، ترك الحبل السري يسقط بصفة طبيعية خلال ثلاثة أو أربعة أيام.

وقاية المولود من الملاريا:

- إن المولود الجديد معرض للإصابة بالملاريا شأنه في ذلك شأن باقي الأطفال . على العائلات أن يتأكدن من أن المولود الجديد وأمه ينامان دائما تحت ناموسية مشبعة بالمبيد الحشري طويل الأمد.
- ينام المولود الجديد تحت ناموسية سرير مع أمه.
- ينبغي أن يتأكد الوسطاء الجمعويون من أن الأم وطفلها ينامون تحت ناموسية.

تطعيم الرضيع:

- ينبغي أن يتلقى المولود الجديد لقاحين مهمين عند الولادة أو خلال الأيام التي تلي الولادة :
- لقاح bcb من أجل وقاية الأطفال ضد أنواع خطيرة من السل.
- اللقاح المضاد لشلل الأطفال الذي يوجد عن طريق الفم.

إن على الوسطاء الجمعويين التحقق من أن المولود قد تلقى فعلا اللقاحة الأولى وأن ينصحوا العائلات بالتوجه إلى المركز الصحي لتلقي اللقاحات إذا كان ذلك لم يتم بعد (في حال إذا كان الطفل مولودا بالبيت).

معلومات حول اللقاح:

- أن التلقيح أمر ملح: ينبغي أن يتلقى جميع الأطفال سلسلة من اللقاحات خلال سنتهم الأولى من الحياة.
- أن التلقيح يقي ضد العديد من الأمراض الخطيرة وبالأخص السل، شلل الأطفال، البكتيريا، الكزاز، السعال الديكي، الحصباء.
- أن الطفل الغير ملقح أكثر عرضة للمرض وأكثر تعرضا للإصابة بإعاقة دائمة وبسوء تغذية وربما بالوفاة.
- أن تلقيح الطفل الذي يعاني من مرض خفيف، إعاقة، سوء تغذية لا ينطوي على أي خطر.

اليرقان (الجلد والعيون الصفراء):

- اليرقان شائع جدا خلال الأسبوع الأول من الحياة ليس بالمرض الخطير إذا كانت حالة الطفل طيبة ويرضع حليب أمه بصفة منتظمة.
- على الوسطاء الجمعويين أن يستعلموا لدى الأمهات إذا كان باطن قدمي الطفل مصفرا جدا ولا يتغذى بصفة جيدة فان ذلك دليل على وجود الخطر فينبغي إذن الذهاب بالطفل إلى المركز الصحي.

النشاط 2 : تشجيع نمو الطفل:

1. **اللمس والحركة:** تمكين الطفل من الإبصار والسمع وتحريك يديه ورجليه بحرية يسهم في ضمان نموه وكذلك أيضا لمسه ومداعبته وحمله ويمكن للأم والأب مداعبة قدمي الطفل وظهره عندما لا يأكل.
2. **التواصل:** إذا كانت الأم وغيرها من أفراد الأسرة ينظرون إلى الطفل عيانا ويتحدثون إليه فإن ذلك من شأنه أيضا تأمين نمو الطفل والوقت المناسب لذلك هو عندما ترضع الأم طفلها . إنه حتى المولود الجديد بوسعه أن يرى وجه أمه وأن يسمع صوتها.

متابعة النمو:

- الطفل الصغير ينبغي أن ينمو جيدا وأن يزداد وزنه بسرعة، ينبغي أن يتم وزن الأطفال كل شهر منذ ولادتهم إلى سنته الثانية وإذا لم يزد وزنا خلال شهرين تقريبا فمعنى ذلك أن هناك شيئا ما غير مطمئن.
- إذا كان الطفل لم يزد وزنا خلال الشهرين فإنه يمكن أن يكون محتاجا إلى وجبات مكثفة أو إلى اطعمة مغذية كما يمكن أن يكون مريضا أو بحاجة إضافية إلى العناية

والعلاج فعلى أهل الطفل و الوكلاء الطبيين التصرف بسرعة بغية اكتشاف سبب المشكلة.

- ينبغي أن يكون لكل طفل منحى للنمو على أن يشار إلى وزن الطفل في المنحنى بنقطة في كل مرة تتم فيها عملية الوزن ومن شأن ذلك أن يسيطر منحى يبين ما إذا كان الطفل ينمو جيدا أم لا..

فإذا كان المنحنى صاعدا فإن حالة الطفل طيبة وإذا كان المنحنى افقيا أو نازلا فإن ذلك موجب للإهتمام والقلق.

التخطيط العائلي

التخطيط العائلي خلال فترة ما بعد الولادة (النفاس)

تنصح النساء على العموم باستئناف النشاط الجنسي بعد فترة النفاس التي تستغرق ستة اشهر وخصوصا إذا كن عانين من التمزق أو إذا كان الجرح في طور الالتئام (الاندمال).

ينبغي أن تخضع جميع النساء لفحص بعد الولادة للتحقق من اندمال والتئام الجرح بصفة جيدة (وهذا يتم على العموم قبل اليوم 45 بعد الولادة).

الاحتمال ضئيل (ولكن وارد) أن تحمل المرأة من جديد فور ولادتها إذا لم تلجأ إلى استعمال وسائل منع الحمل وبالإمكان أن تحمل المرأة حتى قبل استعادتها لدورتها الشهرية العادية.

ولذلك ينبغي أن يقترح عليها اللجوء إلى التخطيط العائلي فورا أو عند ثاني كشف ما بعد الولادة.

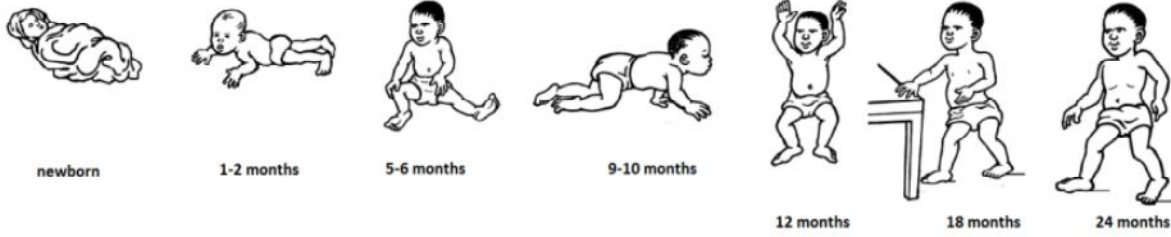
على الوسطاء الجمعويين أن ينصحوا الأمهات اعتماد أسلوب للتخطيط العائلي كلما أمكن ذلك بعد الولادة لتحاishi حدوث حمل جديد مادام الطفل لم يبلغ الثانية من عمره ومن شأن ذلك تجنيب كل من الأم والطفل مشاكل صحية تنجم عن تقارب شديد بين فترات الحمل.

تصريح الميلاد:-

إعلان الميلاد يسمح للمولود الجديد الإستفادة من الخدمات التي هي من حقه، إن إعلان الميلاد يعني أن حياة الطفل ثمينة وأنه يستحق أن يوضع في الحساب.

ينبغي أن يشجع الوسطاء الجمعويون العائلات على التصريح بميلاد أطفالها ضمانا لإستفادة هؤلاء من كل الخدمات المدنية التي يتيحها التصريح بالميلاد.

ماذا يمكن أن يفعله الطفل؟



| | |
|---|--------------------------------------|
| <p>يمكن للمولود الإبصار: من 20 إلى 30 سم المسافة بين عيني المولود وعيني الأم أثناء الرضاعة، يمكن للمولود الجديد أن يشم الروائح، أنه يصبح حساسا لرائحة الأم ومقدمي الدعم، يمكن للمولود الجديد أن يسمع ، انه يتذكر أصوات مقدمي الدعم منذ أن كان في بطن أمه.</p> | <p>عند الولادة</p> |
| <p>يطلق الطفل أصواتا غير البكاء. ينظر المولود إلى أمه، يبادر الطفل مقدمي الدعم الابتسامة بالابتسامه ، يحاول الطفل أن يحافظ على رأسه قائما.</p> | <p>عند الثانية من العمر</p> |
| <p>يمكن للطفل ان يجلس بوحده، يضم الطفل شفثيه أو يلتفت لاويا عنقه عندما يقدم له طعام لا يرغب فيه، يمد الطفل يديه إلى مقدم المعونة إذا أراد أن يحمله المعني، يطلق الطفل أصواتا أو يتكلم عندما يمسك بلعبة أو عندما يرى حيوانا داجنا.</p> | <p>عند السابعة</p> |
| <p>يحاول الطفل الوصول إلى لعب ليست في متناوله أو يحاول أن يمسك بأصابع مقدمي العون، يتوقف الطفل وينظر الى مقدمي العون عندما يذكرون اسمه ، يمكن للطفل أن يطلق أصواتا مختلفة مثل : ب, با, ما, نما. يمكن للطفل أن يشرع في الحبو أو أن يدور على وركيه.</p> | <p>عند العاشرة</p> |
| <p>يمكن للطفل أن يشرب (لا أن يرضع) من كوب ، الطفل ينظر حوليه يبحث عن شيء ما ولدى سؤاله أين الشيء (يظهر للناس أنه يفهم) ينطق الطفل بأصوات متتالية تشبه الكلام ويطلق بعض الأصوات، يمكن للطفل أن يخطو بعض الخطوات ، مساعدة مقدم العون.</p> | <p>عند بلوغه العام الواحد</p> |
| <p>يمكن للطفل الصغير أن يساعد مقدم العون على الباسه ثيابه برفع يده أو رجله، يمكن للطفل الصغير أن يعين أجزاء من البدن بيده عندما . يسأله عنه مقدم العون (أين عيناك، أنفك، أنناك) يحاول الطفل الصغير القفز ولو بقيت رجلاه على الأرض ثابتة.</p> | <p>عند بلوغه العامين</p> |

نمو الطفل والمراحل الرئيسية:-

كل طفل متميز عن غيره عند الولادة وينمو بوتيرة شخصية إلا أن هناك مراحل كبرى من شأنها أن تبين إذا كان الطفل ينمو بصفة عادية إذا كان طفل ما لا يستطيع أن يفعل شيئاً ما عند سن ما فإن ذلك لا يعني بالضرورة أن ثمة مشكلة لأنه سيتدارك التأخر في وقت لاحق مع رعاية عائلية واعية معينة على النمو وإذا كان يساور العائلة أو الوسيط الجموعي قلق حيال نمو الطفل فبالإمكان توجيه هذا الأخير إلى مركز صحي.

نمو الطفل:

مسلسل التغيير الذي عن طريقه يتمكن معظم الأطفال من معالجة مستويات أصعب من الحركة أو التفكير والنطق والشعور والاتصال بالغير . إن هذا المسلسل يسري متواصلاً وينطلق بسرعة والطفل في رحم أمه ويندمج تماماً في جالات الهناء البدني والعقلي والاجتماعي والعاطفي.

المرحلة الرئيسية:-

عمل يمكن أن ينجزه معظم الأطفال في سن معينة كل طفل فريد في كيفية نموه ووصوله إلى مراحل كبرى في فترات مختلفة ويمكن أن لا يشكل ذلك مشكلة . هذه المعايير يمكن أن تعيننا على فهم مخططات النمو مع الإعراف بأن هناك تفاوتاً كبيراً بين الأطفال كله فيما يخصه.

مبادئ التعلم والنمو:-

أدمغة الأطفال عند الولادة لا تكون في تمام نضجها، إن التفاعل (ذهاب – إياب) بين الطفل ومقدم الإعانة يسهم في بناء دماغ الطفل النامي بالتدرج وفي تحضير الطفل للحياة وتفضلوا بتقبيد هذه المبادئ الأساسية الأربعة:-

- أن الجانب الأكبر مما يتعلمه الأطفال إنما يتعلمونه عندما يكونون صغار جداً (أي قبل ال12).
- أن الأطفال يحتاجون إلى بيئة آمنة عند التعلم .
- أن الأطفال بحاجة إلى عناية عاطفية منتظمة من طرف شخص واحد على الأقل.
- أن الأطفال يتعلمون عند اللعب وعند محاولة بعض الأمور وعن طريق مراقبة وتقليد ما يفعله الآخرون.

نمو (تنمية) الطفولة الصغرى: أهمية التفاعلات الإيجابية بين الطفل ومقدم العون. خلال الزيارات: راقبوا وشجعوا الوالدين على القيام بهذه الأمور مع الطفل منذ الولادة.

النظر- الابتسام:- يمكن للأطفال الإبصار ل 20 الى 30 سم منذ الولادة والمسافة ما بين وجه الأم ووجه الطفل أثناء الرضاعة.

أن الأطفال يريدون التفاعل مع البسمات والأصوات وعند الأسبوع الرابع إلى السادس يبدأ الأطفال في الابتسام والقيام بحركات وإطلاق أصوات تجعل الأم تبتسم.

التكلم / الإنشاء:- لدى الولادة يمكن للأطفال السماع أو التعود على أصوات مثل أصوات الام والأب وأفراد الأسرة. قبل أن يفهم اللغة فإن اللغة الجسدية مثل الاحتكاك المرئي وتعابير الوجه والدردشة والتفوه عبارة عن ممهيات مهمة لاستعمال المفردات، المهم التكلم تشجيعا لنمو لغة وذكاء الأطفال. كما أن تقاليد الحكايات التي تحويها ثقافات عديدة تمثل شكلا نفيسا من التواصل مع الرضع والأطفال.

السمع / اللمس: جسم الأم (لمسها، حرارتها، رائحتها) يساعد الطفل على أن يشعر بالسكينة والأمان مما ينشئ الارتباط العاطفي للطفل بأمه، إن الترابط المبكر بين الأم وطفلها مهم حقا لأنه يرسى الأساس من أجل علاقات اجتماعية وعاطفية ولصحة عقلية جيدة في الحياة وأذا كان مقدم العون يتفاعل مع الطفل عن طريق اللمس والاحتضان فإن الطفل سيتعلم الإحساس بالأمان وبأنه محبوب.

اللعب:

من أجل نمو أدمغة الأطفال فإنهم بحاجة إلى الاستكشاف واللعب كفرصة تسمح لهم بالإبصار والسمع والشم والتحرك بحرية والتجريب كجزء لا يتجزأ من التعلم . اتركوا الطفل يتحرك بحرية بين الفقرات التي يكون مقمضا قوموا بتدريب وتدريب يدي ورجلي الطفل يوميا بغية اكسابها مزيدا من القوة. الكثير من الأطفال يستطيعون في شهرهم الأول أن يرفعوا رؤوسهم قائمة فترة قصيرة ويبدون في احتمال ثقلهم الجسدي الخاص .

تمدد الطفل على بطنه فوق السرير مساحة ما من شأنه أن يعين الطفل على تقوية عضلاته. بإمكان الأهل الشروع في إعطاء الطفل لعبا تتناسب مع سن الطفل وأشياء لا تنتطوي على خطر للاستكشاف ولمسحه واللعب معه في اطار عملية التعلم.

القراءة : إن القراءة للطفل أو عرض كتاب مشمل على رسوم يشار بها إليه بأصبع ووصف الكتاب عن طريق التواصل المنتاسب مع سنه.

وتوفير مفردات غنية وفائدة مشتركة مع الطفل .

يمكن القراءة للطفل في أي سن.

علامات محتملة لسوء المعاملة والإهمال.

ما يجب مراقبته أثناء الزيارة المنزلية؟

- إذا بكى الطفل هل بإمكانكم أن تلاحظوا بأنها قادرة على طمئننته؟
- هل الأم تعرف ماذا يريد الطفل وهل تلبي رغباته؟
- هل الطفل ينظر إلى أمه عندما تتكلم؟

• هل الطفل يتغذى جيدا ؟ هل يحظى برعاية طبية , تطبيق يؤمن الولوج إلى المنشآت الصحية وهل لباسه نظيف؟

إذا كانت الردود على هذه الأسئلة ب(لا) سلوا الأم كيف تتفاعل مع طفلها وكيف ترعاه ارشدوها إلى الوسائل الكفيلة بتوطيد العلاقة بينها وبين طفلها. قدموا لها النصائح حول طرق الاستجابة لحاجة الطفل في التغذية والحصول على المزيد من الدعم العائلي.

بعض الأطفال الأكثر عرضة بحاجة إلى العلاج وحوافز إضافية.

- الأطفال الذين يولدون مبكرا أو مع وزن ضعيف.
- الأطفال الذين يعانون من سوء تغذية.
- الأطفال الذين يتعرضون للإهمال خلال السنوات الأولى.
- الأطفال الذين عانت أمهاتهم ومقدم العون الرئيسي بالنسبة لهم من الاكتئاب المستديم/الشديد.
- الأطفال المعوقون (إعاقة بدنية أو عقلية).
- الأطفال اليتامى.
- الأطفال (حاملوا فيروس الايدز(vih) .
- الأطفال الذين وقو ضحية إهمال أو سوء معاملة فظيعين.

أمضوا مزيدا من الوقت مع هذه الأسرة شجعوها على اللعب مع الطفل – الحديث معه لمسحه احتضانه والقراءة له. وكذلك إطعامه بصفة جيدة من أجل تحفيز نموه.

إن هؤلاء الأطفال يمكن أن تعثرهم مصاعب مثل التشنج بسهولة أو الاتسام بالخمول وبصعوبة أكثر في تغذيتهم والتواصل معهم وكذلك الاتصاف بمسلكيات غير محمودة.

وهذا من شأنه مع مرور الوقت أن يفقد مقدمو العون الحماس في إطعامهم واللعب والتواصل معهم.

الحصة السابعة : أعراض الخطر لدى المولود الجديد:-

النشاط 1 : أعراض الخطر لدى المولود الجديد

أذهبوا بالمولود الجديد إلى المركز الصحي في حال ظهور أعراض هامة:

- تشنجات الطفل – جامدا أو يعاني من نوبات مرضية.
- مصاب بالفتور / غير واعي، نشاط محدود- تغيرات في النشاط الإعتيادي للطفل، كان يبكي بفتور، عدم التفاعل مع اللمس، حركات محدودة أو تناقص غير مألوف.
- عدم القدرة على الرضاعة، الطفل يرضع بفتور أو بكثرة أو لفترة أقل من المعتاد أو يكون عاجز تماما عن التغذية صعوبة التنفس.
- تنفس صاخب أو سريع- يحدث الطفل صخبا كالشخير- يتنفس بسرعة أو بصعوبة.
- غرق القفص الصدري- الجزء الموجود تحت الأضلاع عندما يتنفس الطفل – درجة الحرارة ولون البشرة.
- الحمى لدى الطفل الوليد عرض لمرض جدي ولكن يمكن أن يكون غير ناجم عن الملاريا، إن جسد الطفل يمكن أن يكون ساخنا عند اللمس كما أن الأم يمكن أن تلاحظ أن حرارة الطفل أشد من المعتاد
- جسم بارد عند اللمس: الدرجة المنخفضة لحرارة الطفل يعتبر عرضا من أعراض الخطر.
- لون أصفر / اليرقان: اصفرار عيني الطفل وخاصة اصفرار باطن القدمين واليدين ليعتبر أمرا خطيرا جدا فضلا عن أن الطفل لا يتغذى جيدا وفي حالة فتور وخمول.
- إتهاب الحبل السري.
- احمرار للحبل السري يسرى إلى الجلد، سيلان للصديد، رطوبة أو رائحة كريهة.
- العديد من التقرحات الجلدية.

النشاط 2 : المواليد قبل الأوان وذوو الوزن الناقص

العلامات على أن الطفل مولود قبل الأوان .

الجلد: يمكن أن يظهر الجلد وتبرز من خلاله الأوعية الدموية بادية للعيان

القدمان واليدان: لا يوجد أية طيات في باطن الكفين والقدمين.

اليدان القدمان: رخوتان لا يصمدان أمام الضغط.

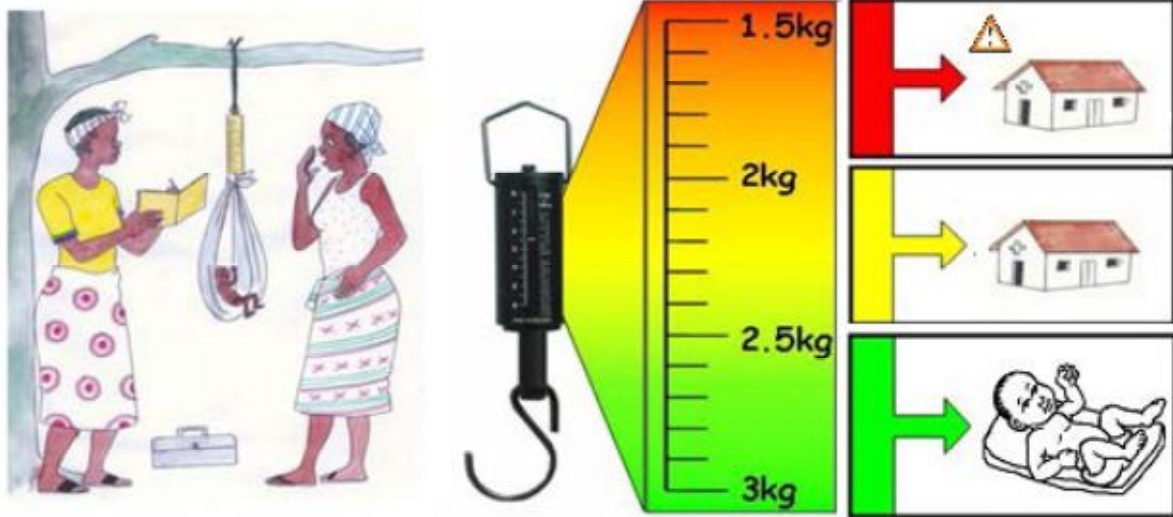
الشعر: يمكن أن يظهر على الطفل طبقة من الشعر على الوجه والظهر.

الأعضاء التناسلية لدى الذكور الانثيان غير متدليين ولدى الإناث تظهر الأعضاء التناسلية أكبر من اللازم / ظاهرة.

الوزن الناقص لدى الولادة: ينبغي أن يتم وزن جميع المواليد الجدد كلما كان ذلك ممكنا بعد الولادة وينبغي توجيه جميع الأطفال (المولودين في البيت إلى المركز الصحي) كلما أمكن ذلك. إن وزن الطفل السليم الجيد الصحة هو 2,5 كغ لدى الولادة.الطفل الناقص الوزن المحتاج إلى علاجات إضافية : وزنه ما بين 2 و 2.5 كغ

الطفل ناقص الوزن الذي ينبغي رفقته على جناح السرعة إلى الوحدة الصحية (احتمال تلقئه علاجات إستشفائية) وزنه أقل من 2 كغ.

لماذا يمكن أن يولد الطفل أصغر من العادة؟ ولادته مبكرا جدا(قبل الأوان).



النشاط 3 : العناية بالطفل ناقص الوزن

علاجات خاصة للطفل الناقص الوزن:

إن الطفل ناقص الوزن يكون أضعف وأصغر من الطفل ذي الوزن العادي ويكون أقل تحصينا من الإلتهابات ولكونه أصغر من غيره وهزيلا معرضا للتضرر من البرد بسرعة ويمكن أن يصاب بالمرض سريعا ولا يستبعد أن يتوفى فالمهم إذن دوام الإلتباه والحذر.

علاج الطفل ناقص الوزن لدى مركز صحي:

إذا تمت ولادة الطفل ناقص الوزن في البيت فينبغي توجيهه على جناح السرعة إلى مركز صحي : لا تتبغى رعاية الطفل ناقص الولادة لدى المجموعة السكنائية إلا في حال تلقي الأم والطفل إذنا من طرف الكادر الطبي بمغادرة المركز الصحي، يمكن للوسيط الجموعي أن يساعد الأم باقتراح التغذية المناسبة متيحا الاحتكاك المباشر بين الأم والطفل (دون حائل بين جسديهما) كما ينبغي له نقل الأم والطفل إلى المركز الصحي حاملا الطفل على الظهر حيث يقدم العاملون بالمركز للطفل ما يحتاج إليه من علاج ومعينين الأم على الإعتناء بالطفل ومبينين لها أهمية التغذية والحرارة والنظافة وعند تثبيت الطفل يمكن السماح له ولأمه مغادرة المركز الصحي إلا أنهما سيحتاجان متابعة العلاج بانتظام، يمكن أن يسهم الوسيط الجموعي بتوفيره للطفل ناقص الوزن .

نظافة أكثر

- إبقاء الطفل داخل الغرفة في بيئة نظيفة خالية من الدخان.
- ينبغي أن يغسل جميع أفراد العائلة أيديهم قبل أن يلمس أي منهم الطفل.
- نظفوا الحبل السري وامسحوه أو استعملوا مادة (الكلوكسدين) .
- أبعادوا الطفل عن الأشخاص المرضى.

المزيد من التغذية:

- إذا كان بإمكان الطفل أن يرضع أو يتغذى دون إشكال، دعوه يرضع بكثرة طالما هو راغب في ذلك . وينبغي أن يغذى كل ساعتين على الأقل ليل نهار ما يعني إبقاؤه من نومه للتغذية .
- يمكن أن يتوجب تغذية الأطفال ناقصي الوزن من الحليب المسحوب من الثدي زيادة على الرضعات ذلك لأنهم يمكن أن يتعبوا بسهولة. ينبغي إعانة الأمهات في الشروع في سحب حليبهن خلال الساعات ال6 التي تلي ولادة الطفل ناقص الوزن، إذا تعلم الطفل الرضاعة خلال الأسابيع الأولى من الولادة مع عجزه عن إتمام الرضعة الواحدة، بإمكان الأم إلزامه الرضاعة وفي حال تعبه يمكنها إعطاؤه حليبيا إضافيا مسحوبا من الثدي مستعينة بكوب أو ملعقة أو أن تضخ الحليب مباشرة من ثديها في

فم الطفل، يمكن للام أن تضخ حليبها في وعاء معقم/ نظيف قبيل إرضاع الطفل. في المراكز الصحية يمكن أن يتطلب الأمر استخدام الأنبوب المغذي بصورة عرضية لتغذية الطفل .

المزيد من الحرارة:

- ينبغي للأم وأفراد العائلة الباقون أن يحملوا الطفل ناقص الوزن محتكين به ناقص الوزن دون حائل خلال الشهر الأول.(الصدر والحوض يكونان متماسكين).
- ينبغي أن يلبس الطفل ناقص الوزن غطاء من اللباس أكثف من الطفل العادي، كما ينبغي غسله بالماء الساخن بكل عناية وسرعة وينبغي أيضا أن يحمل على الدوام قلنسوة على رأسه وجوارب في قدميه .

المزيد من المراقبة:

- كونوا أكثر انتباها بخصوص ظهور أعراض الخطر .
- أدوا زيارات مكثفة أكثر إذا تعلق الأمر بطفل ناقص الوزن واستمروا على نفس الوتيرة حتى يكبر الطفل وتكون صحته جيدة.
- اذهبوا بالطفل بصفة منتظمة إلى المركز الصحي للخضوع للفحص في الأسبوعين الأول والثاني والشهر الأول.

المزيد من التفاعلات المرحية والعاطفية مع الطفل:

- الأطفال ناقصي الوزن يحتاجون إلى علاجات إضافية للنمو مثل التفاعل والتواصل معهم، التغني لهم بصوت خافت. التكلم مع الطفل عند استيقاظه من النوم وعند الرضاعة.

النشاط 4 : أمراض الأطفال:

المالريا:

معلومات عن المالريا:

تنتقل المالريا عن طريق عض البعوض، فيجب النوم تحت الناموسية المشبعة بالمبيد الحشري الطويل المفعول (min) هو الوسيلة المثلى للتحصين ضد البعوض وحتى الأطفال الصغار عرضة للمالريا وليس ثمة لقاح ضد المالريا ومن ناحية أخرى فإن الرضاعة لا تحصن الطفل من المالريا بصورة تامة. الأطفال الصغار لا يتمتعون بحصانة كافية ضد المالريا، فهم معرضون للإصابة بالمالريا ويموتون ضحية له في ال 24 ساعة .

- إذا أصيب الطفل بالحمى فينبغي الكشف عليه فوراً من طرف وكيل صحي معون وإذا ثبتت إصابته بالمalaria فينبغي أن يخضع لعلاج ضد المalaria كلما أمكن ذلك وعادة خلال 24 ساعة.
- الطفل دون الشهر السادس من عمره مصاب بالمalaria بحاجة إلى استهلاك كمية كبيرة من لبن الأم والأطفال فوق الشهر السادس من العمر يحتاجون إلى استهلاك كمية معتبرة من السوائل والغذاء.

أمراض التنفس الحاد

- السعال والزكام لا يشكلان عموماً عرضاً لمشكلة جدية فالأطفال يصابون بهما عادة وعند تلقيهم لعلاج جيد في البيت فإن حالتهم لا تتطور إلى ما هو أخطر.
- فبالإمكان أن يتطور السعال إلى التهاب رئوي خطير، فالرضيع أو الطفل الذي يتنفس بصعوبة أو بسرعة يمكن أن يكون مصاباً بالالتهاب الرئوي الذي هو عبارة عن إمتلاء الرئتين بسائل بحيث يعجز الطفل عن التنفس.
- الإلتهاب الرئوي مرض فتاك يستلزم علاجاً فورياً لدى المركز الصحي.
- العديد من الأطفال يموتون متأثرين من الإلتهاب الرئوي لأن من يقدمون لهم العون لا يدركون مدى خطورة الإلتهاب الرئوي وضرورة إحاطتهم برعاية صحية فورية.
- يمكن للعوائل الإسهام في الوقاية من الإلتهاب الرئوي عن طريق التأكد من أن الأطفال يرضعون حصرياً لبن الأم خلال الأشهر الستة الأولى من عمرهم وأنهم يتغذون جيداً ويتلقون لقاحاتهم تماماً.

الإسهال:

يعرف الإسهال بتغوط السوائل ثلاث مرات أو أكثر يومياً.

- **الوقاية من الإسهال:** يكون الإسهال أكثر شيوعاً كلما يتم إدخال المكملات الغذائية مع الماء في التغذية وأحياناً ينجم الإسهال عن تناول وجبات غير نظيفة أو مياه غير نقية . إن اعتماد عادات وممارسات للنظافة جيدة من شأنه التحصين من الإسهال، من المهم غسل اليدين بالصابون والماء الجاري بعد قضاء الحاجة من التبول والغائط وغسلهما كذلك قبل الطبخ والأكل. وكذلك من المهم القضاء على البراز في المراحيض ودفنه.
- **الوقاية من الجفاف لدى الطفل المصاب بالإسهال:** الإسهال يقتل الطفل عن طريق تفريغ جسمه من السوائل، فينبغي إذن عند بداية الإسهال أن يشرب الطفل مزيداً من السوائل وأن يتناول وجبات منتظمة، إن الرضاعة تنقص من خطورة وكثافة الإسهال فعلى الأمهات الإستمرار في إرضاع أطفالهن عند الطلب .
- **علاج الإسهال عن طريق (SRO) الزنك :** جميع حالات الإسهال لدى الطفل دون الخامسة من عمره تستدعي تناول علاج يتمثل في sro الزنك، هذه المادة عندما تتحلل في الماء من شأنها معالجة الجفاف للوقاية حتى من الحلقات المستقبلية من

الإسهال، الزنك من شأنه أن يحسن أيضا من شهية ونمو الأطفال ويمكن الحصول على هذه المادة لدى المراكز الصحية أو الصيدليات.

- **التغذية أثناء المرض:** الطفل الذي يعاني من الإسهال ينبغي أن يستمر في تناول الطعام بانتظام، خلال فترة التعافي ينبغي أن يتناول الطفل وجبة إضافية كل يوم مدة أسبوعين على الأقل.

مراقبة أعراض الخطر عند الإصابة بالإسهال: طلب المساعدة فورا من وكيل صحي مكون إذا ظهر أحد أعراض الخطر التالية على الطفل المصاب بالإسهال:

- ✓ عدم تمكن الطفل من الرضاعة أو الأكل أو الشرب.
- ✓ يتقيؤ الطفل باستمرار ويخرج كل شيء من بطنه.
- ✓ يتعرض الطفل لنوبات مرضية.
- ✓ يتنفس الطفل بصفة غير طبيعية أو يفقد الوعي .

تستدعي هذه الأعراض رفع الطفل إلى الوحدة الصحية

- ✓ ظهور الدم في براز الطفل.

النشاط 5 : التغذية خلال فترة المرض

التغذية خلال فترة المرض بالنسبة للطفل فوق الشهر السادس من عمره

الرضاعة: انصحوا الأم بإرضاع الطفل أكثر لمدة أطول عند كل رضعة وخاصة إذا كان الطفل يرضع حصريا لبن أمه وينبغي قبل كل شيء إعطاء الأطفال الرضع دون الشهر السادس من العمر رضعة من حليب الأم قبل تناول دواء sro وليس أي سائل آخر.

بالنسبة للأطفال الذين لا يرضعون أو الذين هم فوق الشهر السادس من عمرهم فليتناولوا سوائل إضافية.

عند بداية الإسهال ناولوا الطفل مايمكن أن يتحملة من السوائل ومن شأن ذلك التعويض عما يفقد من ماء جراء الإسهال والوقاية من الجفاف.

ناولوا الطفل واحد أو أكثر من السوائل التالية:

- محلول sro (للإسهال حصريا).
- سوائل غذائية (شربة، شربة أرز، زبادي للشرب).
- الماء النقي (يقل تناوله مع الأغذية).
- تناول المزيد من الأغذية الإضافية.

- عند مرض الأطفال فانهم يكونون أقل اضطرارا إلى تناول الأطعمة الصلبة، ينبغي على الأمهات إرضاعهم ما أمكن لهن ذلك مع تشجيع الطفل على تناول وجبات صغيرة أو أطعمة سائلة ورطبة.

ناولوهم الطعام بكميات قليلة متتابعة بدلا من وجبة كبيرة إذا بدا ذلك أيسر إذا تقيأ الطفل ينتظر برهة لإعادة المحاولة. إذا تقيأ الطفل كل ما يدخل حلقه فإن ذلك عرض من أعراض الخطر الداهية.

التغذية النشطة: من المهم النشاط في تغذية الطفل بتشجيعه على تناول الطعام، لا ينبغي إطلاقا أن ينازع الطفل إخوانه أو اخواته الأكبر منه سنا من أجل الحصول على الطعام بأن يأكل معهم من نفس الصحن بل ينبغي أن يخصص له صحنه الخاص إلى أن يبلغ المرحلة التي بإمكانه فيها أن يغذي نفسه بنفسه. على الأم أو المعاون أن يساعدوا على التغذي ويتحتم ذلك أكثر عندما يمرض الطفل ويكون بحاجة إلى تشجيع ومساعدة ذويه أكثر من المعتاد ليتغذى بصفة مناسبة.

النشاط 6 : توصيات المنظمة العالمية للصحة للتغذية أثناء المرض

| دون 6 أشهر | من 6 الى 12 شهر. | من 12 شهر إلى العامين | من العامين فاكثر |
|--|--|--|---|
| إرضاع الطفل مادام راغبا في ذلك ليل نهار، إرضاعه على الأقل 8 مرات في 24 ساعة، عدم إعطائه أطعمة أو سوائل أخرى. | الاستمرار في الرضاعة مادام الطفل راغبا في ذلك، إعطاؤه ثلاث قطع من الطعام ومكملات غذائية، الخلط بين السمن والزبدة، الزيت وزيت الفستق أو الفول السوداني، إضافة الدجاج والبيض والفاصولياء، السمك، الحليب الكامل الدسم والفواكه والخضروات مرة واحدة على الأقل في اليوم، إذا لم يتم إرضاع الطفل فليتناول أيضا 3 أكواب (200x3) مل من الحليب الكامل الدسم وإذا كان الطفل لا يشرب الحليب فليتناول ست(6) وجبات إضافية كل يوم. | الاستمرار في إرضاع الطفل مادام راغبا في ذلك، إعطاؤه على الأقل 5 وجبات مغذية مناسبة، زيادة كمية وتنوع الأطعمة العائلية، الخلط بين السمن، الزبدة، الزيت، زيت الفول السوداني أو الفستق، إعطاؤه البيض واللحم السمك أوراق الفاصوليا كل يوم، إعطاؤه الحليب يوميا وخاصة إذا لم يتم إرضاع الطفل، إطعام الطفل بنشاط وذلك بإعطائه حصته الخاصة من الطعام. | الاستمرار في إرضاع الطفل مادام راغبا في ذلك، إعطاؤه على الأقل وجبات مغذية مناسبة، زيادة كميات ونوعيات الأطعمة العائلية، الخلط بين السمن والزبدة والزيت وزيت الفول السوداني، تناولته البيض واللحم والسمك أو الفاصوليا يوميا وإعطاؤه الحليب يوميا وخاصة إذا كان الطفل لا يرضع، إطعام الطفل بنشاط بمنحه حصته الخاصة من الطعام. |

الحصة الثامنة : تشجيع الشروع المبكر في الرضاعة الحصرية

النشاط 1 : الشروع في الرضاعة

الرضاعة الحصرية : ينبغي أن تبدأ الرضاعة خلال الثلاثين دقيقة التي تلي الولادة، الأطفال جاهزون للرضاعة عند فتحهم لأفواههم وعند إدارتهم لرؤوسهم كأنهم يبحثون عن الثدي أو عندما يمصون أنامل أيديهم، لا ينبغي أن يقدم للطفل أي طعام أو سائل آخر وحتى الشاي التقليدي أو الماء قبل أو بعد رضعته. الرضاعة المبكرة والحصرية هي من التدابير المثلى من أجل التأكد من احتفاظ الطفل بصحة جيدة، كما أن ذلك يوفر العديد من الفوائد للمولود الجديد وأمه معا.

مزايا الشروع المبكر في الرضاعة الحصرية :

بالنسبة للطفل: يستفيد الطفل من جميع محاسن الحليب الأول (اللبأ أو الحليب الأصفر) الذي يمثل أول لقاح للطفل ويحصنه من الأمراض.

- الإكتفاء بإعطاء المولود حليب أمه فقط (دون مكملات، الشاي أو حتى الماء بعد رضعته الأولى) يسمح بتحصين الطفل من الأمراض والتأكد من أنه يستفيد من التغذية المتأنية من حليب الأم.
- الرضاعة المبكرة تساعد في إدرار المزيد من الحليب.
- الرضاعة تسهم في الاحتفاظ بسخونة الطفل.

بالنسبة للأم:

- الرضاعة تساعد في استخراج المشيمة.
- تخفف من نزيف الأم.
- يمكن أن يحول دون احتقان ثدي الأم.
- يحسن العلاقة بين الأم والطفل.

سحب حليب الأم:-

من المهم التعرف على كيفية سحب حليب الأم في حال حصول صعوبة للطفل في لقم الثدي أو إذا كانت الأم تعثرها صعوبات في إرضاع الطفل بسبب الأم في حلمتها أو ثديها.

تتبعوا الخطوات التالية بغية سحب حليب الأم:

- اغسلوا أيديكم بالصابون.
- بللوا الثدي تسهيلا لنزول الحليب.
- ضعوا أصبعيكم الإبهام والسبابة على جانبي الحلمة أي خلفها بحوالي 3 الى 5 سم.
- اضغطوا برفق باتجاه القفص الصدري.
- حركوا الأصابع معا في حركة خفيفة نحو الأسفل.
- كرروا نفس الحركة حول الحلمة إذا تطلب الأمر ذلك.
- حليب الأم المسحوب من الثدي والذي يحفظ في وعاء بارد ونظيف يبقى صالحا لحوالي 8 ساعات.

تلقين العائلة ضرورة غسل اليدين:-

نظافة المولود الجديد: يمكن أن يصاب المولود الجديد بالالتهاب أسرع من البالغ أو من الطفل الأكبر منه سنا، يمكن أن يغدوا أخطر فقد يتسبب في مرضه أو وفاته بسرعة.

غسل اليدين باستمرار وبصفة صحيحة يشكل إحدى الوسائل الأنجح للوقاية من الالتهابات . بوصفكم وسطاء جمعويين يهم جدا أن تغسلوا أيديكم على الدوام قبل لمس الطفل كي لا تنتقلوا الجراثيم أو الالتهابات إلى الطفل . ولتكونوا أسوة لأفراد الأسرة مشجعينهم على أن يحذوا حذوكم.

مراحل الغسيل الصحيح للأيدي:

- ✓ انزعوا عنكم الأسورة والساعات وارفعوا أكمام لباسكم.
- ✓ بللوا أيديكم وأغمسوها إلى المرفقين.
- ✓ مرروا الصابون على أيديكم وافركوها جيدا إلى المرفقين وافركوا الأظافر جيدا وما بين الأصابع، شطفوا الأعضاء مستعينين بالماء الصافي والماء السائل من الحنفية أو الذي يصبه لكم غيركم بواسطة الماء أو وعاء.
- ✓ لا تمسحوا أيديكم بمنديل أو قماش لأن بالإمكان إصابة ذلك بالجراثيم الطائرة في الهواء .
- ✓ جففوا الأيدي برفعها أعلى و المرفقان إلى الأسفل حتى لا يسيل الماء على أيديكم وأصابعكم .

ملحوظة: في حال عدم وجود الماء بإمكانكم أيضا غسل الأيدي بالرماد أو عصير الليمون ومن المهم التأكد من أن الرماد لم يصب بالعدوى جراء بقائه طويلا معروضا على الهواء. الخيارات البديلة تمثل بديلا آخر عند عدم توفر الصابون مع أن هذه الأخير هو الخيار المفضل.

النشاط 2 : تهيئة التغذية

توصيات متعلقة بتغذية المولود الجديد

1. الحليب الأول (اللبأ):

الحليب الأول الخارج من ثدي الأم (اللبأ) يتمتع بخصائص عديدة مضادة للإلتهاب، إنه يعين الطفل على أن يكون قويا وفي صحة جيدة، لا ينبغي رميه بل انصحوا الأم بالقيام المولود تديبها كلما أمكن ذلك خلال الثلاثين الدقيقة التي تلي الولادة. اللبأ (حليب الأم) أصفر اللون وسميك ويتغير لونه تدريجيا ليصبح حليبا سائلا أبيض اللون عندما يبلغ الطفل اليوم الرابع إلى السابع.

2. الرضاعة الحصرية:

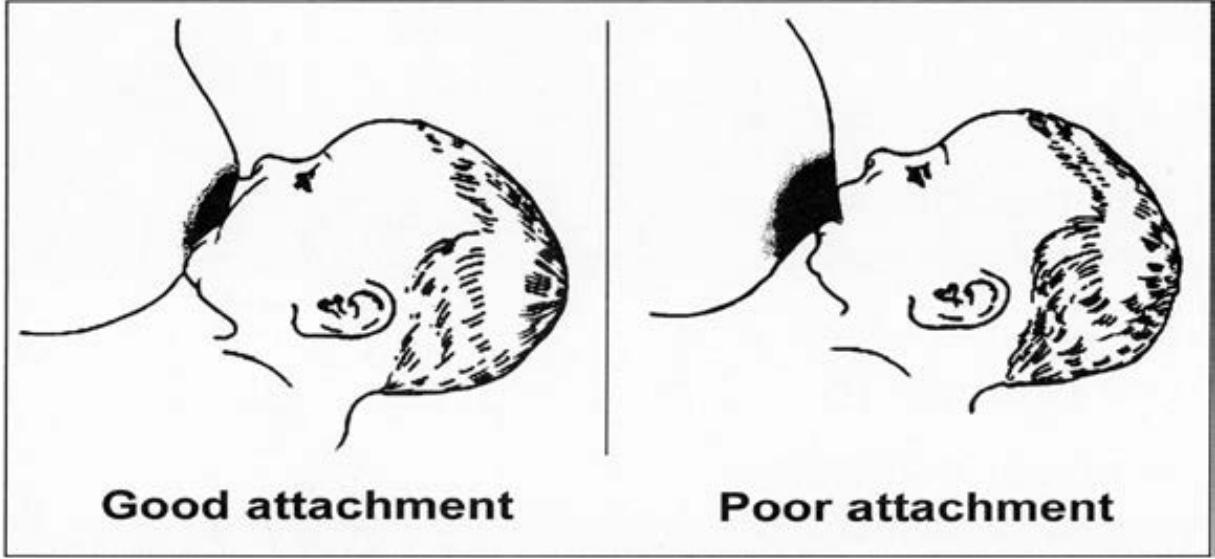
حليب الأم حصريا هو الغذاء الوحيد والمشروب الوحيد الذي يحتاجه الرضيع خلال أشهره الستة الأولى، دون أي طعام أو شراب آخر غير حليب الأم ليس ضروريا للطفل هذه الفترة. والإستثناء الوحيد هو عندما ينصح الوكيل الصحي بإعطاءه أدوية للضرورة. الرضاعة الحصرية تحصن الطفل من الإسهال والإلتهاب الرئوي وغيره من الإلتهابات.

3. إرضاع الطفل بكثافة عند الطلب:

الإرضاع بكثافة خلال الأيام والأسابيع الأولى حافظ لإدرار الحليب، حيث يمتلئ الثديان بالحليب، فعلى الأمهات الإرضاع كلما يشعر الطفل بالجوع ماصا أصابع يديه أو ناجشا بالبكاء أو كلما يرغب الطفل بأن يتغذى مهما طالت فترة استمتاعه بالرضاعة ليلا أو نهارا، على العموم يحدث ذلك كل ساعتين أو ثلاث ساعات أو على الأقل ثمان مرات خلال 24 ساعة إذا كان الطفل يفرغ ثديي أمه عند كل رضعة وإذا كان الطفل لا يستيقظ في الليل فعلى الأم إيقاظه بغية إرضاعه كل ثلاث ساعات.

4. الربط الجيد:

اسهروا على أن يكون الطفل مربوطا بصفة جيدة بثدي أمه وأنه يرضع جيدا، إن الطفل المربوط جيدا يرضع فاغرا فاه، حيث يكون الأكبر من الجزء الداكن حول حلمة الثدي يكون داخل فم الطفل الذي سيمص الثدي بالعا كمية معتبرة من الحليب . وعندما يصير الثديان قاسيين وممتلئين يمكن أن يجد الطفل صعوبة في التموضع بصفة جيدة وعندئذ دلخوا الثديين واسحبوا بعض الحليب لجعل الحلمة أكثر مرونة كي يتمكن الطفل من الارتباط بالأم ربط ممتاز وبالثدي جيدا.



5. **ضخ الحليب في كوب** إذا لم يتمكن المولود من الارتباط أو إذا كان ضعيفا جدا ليستطيع الرضاعة. أكثرية المواليد الجدد يكونون أقوياء للشروع في الرضاعة مباشرة، إلا أن الطفل الذي يكون صغيرا جدا أو ضعيفا ، يمكن أن يستدعي الحال سحب الحليب من الثدي وإعطائه للمولود الجديد بجرعات صغيرة بواسطة ملعقة أو كوب.

على الوسط الجمعي أداء تعليمات مرحليا بخصوص سحب الحليب من الثدي باليد.

6. سحب الحليب باليد:

- غسل اليدين .
- وضع الإبهام والسبابة حوالي الحلمة ثلاث إلى خمس (سم) خلف الحلمة.
- الضغط برفق نحو الفص الصدري.
- تحريك الأصابع معا في حركة خفيفة نحو الأسفل.
- تكرار نفس الحركة حول الحلمة إذا كان ذلك ضروريا.

7. عدم استعمال زجاجات الرضاعة.

الترغيب عن استعمال زجاجات الرضاعة لأن قنينة الرضاعة يمكن أن تتداخل مع مص المولود للثدي مما يجعل ترتيب عملية الإرضاع أكثر صعوبة، كما أن تنظيف زجاجات وقنينات الرضاعة أصعب كما يمكن أن تنجم عنها الإلتهابات.

8. طمأنة الأم:

طمأنة الأم على أن الإرضاع المتكرر المكثف يحفز إنتاج الحليب، فجميع الأمهات تقريبا يمكن أن ينجحن في إرضاع أطفالهن حصريا. إذا اعترت الأم صعوبات بفعل الولادة السريعة فإن الاهتمام بالمشكلة وإسداء النصائح البسيطة يسمح أحيانا بحل الإشكال. طمئنوا

الضرورة يمكن أن يتناول الطفل المقتصر على لبن أمه أدوية وفيتامينات، الرضاعة الحصرية هذه هي التغذية التي تمنح الرضيع حظاً أوفر في النمو والاحتفاظ بصحة جيدة.

- إعطاء الطفل أطعمة أو سوائل أخرى يقلل كمية لبن الأم التي يستهلكها الطفل وكذلك كمية اللبن التي تنتجها الأم، تكثيف الرضاعة يتيح إنتاج المزيد من لبن الأم.
- من شأن الماء وزجاجات الرضاعة نقل الجراثيم إلى الرضيع الصغير ولو بدت هذه الأشياء نظيفة وبإمكان الجراثيم أن تؤدي إلى مرض الرضيع.
- يمكن أن تكون الأطعمة والسوائل الأخرى متخللة أو جد سائلة ويحدث ذلك عندما يكون مقدم العون لا يتوفر على الوسائل للحصول على البدائل الكافية لحليب الأم لفائدة الطفل أو عندما يكون البديل سيء الإعداد.
- لا تحتوي الألبان الأخرى على القدر الكافي من فيتامين أ.
- الحديد المتأى من لبن البقر أو المواشى صعب الإمتصاص.
- يعاني المولود الجديد صعوبة هضم لبن الأنعام ويمكن أن يتسبب لبن الحيوان في الإسهال أو في طفح جلدي وغيره من أعراض الحساسية ويمكن أن يستمر الإسهال ويصبح مستعصياً مؤدياً إلى سوء التغذية.
- أول لبن يخرج من ثدي الأم (اللبن) أصفر اللون وغني بالفيتامينات والمغذيات وخاصة الفيتامين أ والسكر الطبيعي، إنه سائل ذهبي بالنسبة للمولود الجديد .
- ينبغي للأم أن تطعم طفلها إذا جاع وعند الطلب ليلاً ونهاراً على الأقل 8 مرات في 24 ساعة، إرضاع الطفل عند الطلب لا يعني جعله مدلاً. التجاوب مع الطفل يعينه على كسب الثقة في الغير وفي نفسه الأمر الذي يستمر معه طوال حياته.
- الطفل لا يبكي فقط لأنه جائع، فعلى الأم أن تعمل على التعرف على أعراض الجوع لدى الطفل مثل حركات المص بالفم ، كمص أصابع الأم والبحث عن الثدي.

الحصة التاسعة : التغذية ونمو الطفل

التغذية التكميلية من 6 الى 9 اشهر

النشاط 1 : التوصيات المتعلقة بتغذية الرضع من عمر الشهر السادس الى

1. الاستمرار في الرضاعة من الثدي: الأطفال في سن الشهر السادس يستمرون في الاستفادة من حليب الام الذي هو الآخر يستمر في حمايتهم من أمراض عديدة، كما يساعدهم على النمو وتنصح جميع الأمهات بالاستمرار في إرضاع أطفالهن طالما يرغبون بذلك .
2. لكن لبن الأم ليس كافيا : لبن الأم ليس كفيلا لتلبية حاجات الطفل في التغذية عند الشهر السادس من دون اللجوء إلى تغذية إضافية ومن غير المستبعد أن يفقد الأطفال الوزن وأن يضعفوا خلال هذه الفترة الحساسة.
3. التغذية التكميلية: شجعوا العائلة على اتخاذ تغذية إضافية لفائدة الطفل لدى بلوغه الشهر السادس وتتكون التغذية التكميلية المناسبة على سبيل المثال من: عصيدة الحبوب الكثيف مع الزيت والحليب والفواكه والخضروات واللحم والبيض والسّمك ومنتجات الالبان وعليكم اقتراح الحبوب المتوفرة محليا ومغذية من أجل إعداد هريس سميك والتأكيد على ضرورة إضافة مواد غذائية مغذية من أصول حيوانية. وفروا أفكار حول طريقة أعداد الأطعمة وتحويلها إلى هريس حتى يتمكن الطفل من استهلاكها دون خطر.
4. مصادر الحديد: الأطعمة الغنية بالحديد تعد من بين أنواع الأغذية التكميلية الأكثر أهمية عندما يبلغ الرضيع شهره السادس فإن حليب الأم لا يوفر له جميع حاجياته وهو عرضة لأن يعاني من فقر الدم إذا لم يقدم على استهلاك الأطعمة الغنية بالحديد كفاية، الأطعمة الغنية بالحديد هي تلك الأغذية من أصل حيواني والخضروات ذات الأوراق الناصعة الخضرة. في بعض المناطق بالإمكان العثور على أغذية غنية بالحديد والتي هي أغذية تقليدية مثل طحين الذرة، الشعير، الخبز وهي مشبعة بالحديد أو مكملاته . ويمكن للأسر وضع هذه العناصر على طعام الطفل،
5. الكميات التحضير: البدء بإعطاء ثلاث ملاعق من العصيدة السميكة من الأغذية المهمشة جيدا أثناء وجبتين أو ثلاث وجبات يوميا، زيادة هذه الكمية تدريجيا للوصول إلى حوالي نصف كوب عند كل وجبة ، قدموا له كل يوم وجبة صغيرة أو وجبتين نصف جامدتين بين الوجبات الرئيسية إذا أحس الطفل بالجوع.

6. **مساعدة الطفل على الأكل:** ينبغي أن يقعد شخص بالغ أخ أو أخت أكبر منه سنا إلى جانب الطفل أثناء الوجبات ليعينه على الأكل وذلك إلى أن يصير الطفل قادرا على إطعام نفسه بنفسه، فليحاول الطفل تناول قطع صغيرة من الطعام وبسرعة ويتعين تركه يفعل ذلك لتمكينه من تنمية هذه المهارة. إعطاء الطفل أغذية يمكن أن يتناولها بأصابعه من شأنه أن يعزز اهتمامه بالطعام مع ذلك فإنه ينبغي خلال الفترة التي يتعلم فيها الأطفال كيفية الأكل فينبغي أن تتم مساعدتهم على تناول الجزء الأساسي من الطعام الذي يستهلكونه بغية التأكد من أن يأكلوا كفاية.
7. **صحن خاص للطفل:** لا ينبغي أن يكون الطفل في تنافس مع إخوته وأخواته الأكبر منه للحصول على طعامه بأن يأكل معهم في نفس الصحن إذ لا يمكن معرفة القدر الذي يأكله الطفل في هذه الحالة.
8. **غسل اليدين:** من المهم غسل الأيدي قبل إعداد الطعام وقبل تناوله, كما يتعين أيضا غسل أيدي الأطفال.
9. **متابعة النمو:** الاستمرار في وزن الطفل كل شهر.
10. **أسلوب التخطيط العائلي:-** إذا استمرت الأم بإرضاع طفلها حصريا حتى الآن دون أن تلاحظ عودة دورتها الشهرية فإن ذلك من شأنه أن يعينها على تجنبها الحمل من جديد إلى أن يبلغ الشهر السادس من العمر. والآن وقد أدخلت الأم تغذية تكميلية في النظام الغذائي للطفل فإن بالإمكان أن تحمل مجددا إذا لم تستعمل أسلوبا من أساليب التخطيط العائلي , فينبغي للزوج والزوجة اعتماد أسلوب التخطيط العائلي مستعينين بالمركز الصحي إذا تطلب الأمر ذلك.

النشاط 2 : تحفيز الطفل أثناء الوجبات تشجيعا لنموه

- تولوا تغذية الرضيع مباشرة بأنفسكم وساعدوا الأطفال الأكبر سنا عندما يتغذون بأنفسهم, غذوهم ببطئ ورفق متحلين بالصبر , شجعوا الأطفال على الأكل لكن لا تجبروهم.
- إذا رفض الطفل أطعمة عديدة جربوا منحهم تشكيلات مختلفة من الطعام، أذواق مختلفة، أصناف وأساليب للتشجيع، إذا رفض الطفل طعاما معيناً فانتظروا أياما لتعرضوه عليه من جديد، كرروا هذه العملية عدة مرات تفصل بين مرة وأخرى بضعة أسابيع.
- لا تحاولوا إدخال الكثير من الأغذية المتنوعة معا وفي نفس الوقت.
- حففوا من مداعبة الطفل إلى الحد الأدنى أثناء الوجبات إذا كان الطفل يقلع عن الطعام بسرعة زهدا فيه.
- تذكروا أن وقت الطعام هو فرصة للتعلم والحب, تكلموا مع الأطفال عند إطعامهم وانظروا إليهم عيانا.

النشاط 3 : النظافة مراقبة النمو والمكملات:

على أفراد العائلة غسل أيديهم بالصابون بعد قضاء الحاجة من البول والغائط وقبل إعداد الطعام وقبل تناول الطعام وتغذية الأطفال، اعتباراً من الشهر السادس من العمر ينبغي أن يتعود الأطفال على أن تكون أيديهم نظيفة قبل تناول أي وجبة وابتداءً من الثانية من العمر بإمكانهم القيام بذلك بأنفسهم.

متابعة نمو الأطفال:

ينبغي قياس وزن الطفل ومدى نموه كل شهر لدى المؤسسة الصحية المحلية ، والأمثل أن يتم العمل على مراقبة نمو الطفل مرة واحدة كل شهر إلى أن يبلغ الثانية من عمره وإذا أظهر الطفل نقصاً في النمو أو خسارة في الوزن فيمكن أن يكون من الضروري إخضاعه للفحوص بغية العثور على السبب المباشر للحالة وإرشاد والدي الطفل إلى تغذية الرضيع المناسبة أو اللجوء إلى مكملات غذائية إضافية يتم التكفل بها.

الفيتامين(أ):

نقص الفيتامين(أ) يمكن أن يتسبب في العمى أو في أمراض خطيرة، اعتباراً من الشهر السادس من العمر يحتاج الأطفال إلى جرعة من الفيتامين(أ) مرة كل 16 شهر من لدن المصالح الصحية، ينبغي على الوسطاء الجمعويين تشجيع جميع العائلات على الإشتراك في عيادة أو مصلحة بغية الحصول على قطرات الفيتامين(أ) لفائدة الطفل عند الشهر السادس وكل ستة اشهر إلى خمسة أعوام من التحسيس.

التخطيط العائلي:

التقيد بفارق العامين بين كل طفل ومن يليه هو الأحسن بالنسبة لصحة الأم والعائلة أيضاً ويمكن أن تستفيد العائلة من أسلوب ملائم للتخطيط العائلي لدى العيادة الطبية وينصح الأمهات في هذه الفترة استعمال أساليب للتخطيط العائلي ومن المهم تذكير الزوجين إذا حملت المرأة في هذه الفترة من جديد فيمكن أن يعني ذلك أن فرصة رضاعة المولود الجديد إلى تمام العامين تنقلص وما يعني أيضاً أن الطفل سينمو وهو أقل قوة وصحة .

النشاط 4 : تغذية الطفل في شهره التاسع

ينبغي الاستمرار في إرضاع جميع الأطفال الذين هم في الشهر التاسع من العمر :

- عند هذه السن ينبغي ان يأكلوا أربع مرات كل يوم بدلاً من ثلاث , ينبغي أن تنتمي الأغذية التي يستهلكها الطفل إلى إحدى مجموعات الأغذية الثلاث ويمكن قطعها وتهشيمها بدقة.

- ينبغي أن تتأكد الأم من أن الطفل يستهلك أغذية غنية بالحديد والفيتامين (أ) .
- ينبغي أن يأكل الطفل في صحن خاص به كي تتأكد الأم من أنه يأكل كفاية .
- عند التاسعة من العمر يشرع الأطفال في محاولة إطعام أنفسهم ذاتيا وعلى الأم أو مقدم العون التأكد من أن هناك من الطعام ما يكفي الأطفال عند كل وجبة.
- ينبغي أن يغسل جميع أفراد الأسرة أيديهم قبل إعداد الوجبات وقبل تناول الطعام .
- استمروا في العمل على أن يتم وزن الطفل كل شهر .

النشاط 5 : المغذيات الدقيقة

الفيتامين (أ):

- حليب الأم يوفر للأطفال ما يحتاجونه من فيتامين (أ) إلى أن يبلغوا شهرهم السادس وذلك شرط أن تكون الأم نفسها تستهلك الفيتامين (أ) كفاية انطلاقا من وجباتها أو في شكل ملحقات غذائية إضافية.
- الأطفال في شهرهم السادس بحاجة إلى الفيتامين (أ) المتأتى من أغذية أخرى أو ملحقات غذائية .
- يوجد الفيتامين (أ) في الكبد, البيض, صفار البيض, بعض الأسماك السمينية, المانغا, الباباي الناضجة, البطاطا الحلوة الصفراء, البرتقال, الخضروات ذات الأوراق الناصعة الخضرة.الجزر.
- إذا كان الأطفال يعانون من نقص من الفيتامين (أ) فإنهم عرضة للإصابة بالعشى الليلي حيث يصبح من الصعب عليهم الإبصار إذا كانت الإنارة ضعيفة كما في الليل، هذا العشى الليلي إذا لم يعالج عن طريق استهلاك الفيتامين (أ) فإن هذه الإصابة يمكن أن تتحول إلى عمى دائم.
- الأطفال بحاجة كذلك الى الفيتامين (أ) لمقاومة الأمراض, الطفل الذي لا يستهلك كفايته من الفيتامين (أ) يصاب أحيانا بالأمراض التي تتفاقم مفضية في بعض الأحيان إلى الوفاة.
- ينبغي أن يتناول الأطفال أقراص الفيتامين (أ) مرتين سنويا بين الشهر السادس إلى العام الخامس من عمرهم.

الحديد:

- الأطفال بحاجة الى الأغذية الغنية بالحديد من أجل الحفاظ على قدراتهم البدنية والعقلية والمصادر المثلى للحديد هي الكبد واللحوم الهزيلة والسّمك والخضروات ذات الأوراق الناصعة الخضرة ,
- كما يمكن للطفل أيضا تناول الأغذية المعززة بالحديد وبملحقات إضافية من الحديد, ويمكن أن يوصي الوكيل الصحي بملحقات إضافية من الحديد في بعض الحالات .

- فقر الدم (نقص الحديد) يمكن أن يضر بالنمو البدني والعقلي للطفل وحتى فقر الدم الخفيف لدى الأطفال يمكن أن ينجم عنه تأخر في النمو، فقر الدم هو الإضطراب التغذوي الأكثر شيوعا في العالم.
- الملاريا والانكليستون يمكن أن يتسبب في فقر الدم أو تفاقمه.

اليود:

- استهلاك اليود بكميات قليلة أساسي لنمو الأطفال وترعرعهم، إذا كان الطفل لا يستهلك كفايته من اليود أو إذا كانت أمه تعاني من نقص في اليود أثناء الحمل فإن الطفل يصبح عرضة لأن يولد مع إعاقة عقلية، سمعية أو نطقية، كما يمكن أن يتعرض لتأخر في النمو البدني والعقلي.
- استعمال الملح المشبع باليود بدلا من الملح العادي يوفر للنساء الحوامل وللأطفال ما هم بحاجة اليه من اليود.

النشاط 6 : التغذية كفرصة متاحة للنمو الشامل للطفل

نمو الطفل:

- **اللمس:** من المهم إشعار الطفل بالعطف، أوان الرضاعة يمثل فرصة يمكن خلالها أن يحمل الطفل وأن يتم خلاله تدليك يدي ورجلي الطفل برفق وتؤدة.
- **التواصل:** وقت التغذية هو أيضا فرصة للتواصل مع الطفل الأمر الذي يعينه على البقاء ساكنا، مطمئنا وعلى تعلم النطق. مقدمي العون ينبغي أن يتكلموا مع الطفل عند الطعام وتشجيعه على التغذي ذاتيا وتهنئته إذا تمكن من ذلك , غذوا الطفل ملبين رغبتة عند جوعه ويمكن أن لا يكون ضروريا إجبار الطفل على الأكل .

النشاط 7 : تغذية الطفل في شهره 12

- **ينبغي الاستمرار في إرضاع الأطفال الذين هم في شهرهم 12.**
- **عند هذه السن ينبغي أن يأكل الأطفال ست مرات في اليوم,** على أن تؤخذ ثلاث أو أربع من هذه الوجبات من وجبات العائلة بينما يمكن أن يتمثل الباقي أكالات خفيفة مثل الفواكه والبيض أو الفول السوداني. ينبغي أن تكون الأغذية المستهلكة منتمية إلى مجموعات الأغذية الثلاث المعروفة على أن يتم تقطيعها وتهميشها بصفة جيدة.
- **ينبغي أن يأكل الطفل في صحن خاص به حتى تتأكد الأم من أنه يأكل كفاية.**
- **ينبغي أن يغسل جميع أفراد العائلة أيديهم قبل إعداد الطعام وقبل الأكل.**
- **ينبغي أن تتم متابعة نمو الطفل كل شهر على الدوام.**

النشاط 8 : اللقاحات، الفيتامين(أ) التخلص من الديدان الطفيلية ومتابعة

- **التلقيح:** ينبغي أن يكون الطفل قد أكمل جميع لقاحاته مع تمام عامه الأول وإذا كانت ثمة ثغرات في سجلات اللقاحات فينبغي توجيه الطفل فوراً إلى المركز الصحي ذلك لأن سياسات العديد من البلدان لا تدعم تلقيح الأطفال بعد سن العام الواحد.
- **الفيتامين(أ):** إن جميع الأطفال فوق الشهر السادس يتلقون ملحقاً إضافية من الفيتامين(أ) كل ستة أشهر إلى أن يبلغوا الخامسة من العمر ومن شأن ذلك الوقاية من العشى الليلي ومن أمراض أخرى , ويمكن للأم الحصول هذه الأدوية لدى المركز الصحي أو أثناء الحملات الميدانية.
- **متابعة وتطوير النمو:** تنبغي متابعة الأطفال والأمثال أن يحصل ذلك مرة كل شهر إلى أن يبلغوا الثانية من العمر على أن تخف وتيرة المتابعة بعد العام بمدة طويلة.
- **التخلص من الديدان الطفيلية:** ينبغي أن يتناول الأطفال من العام الأول قرصاً مضاداً للديدان الطفيلية مرة واحدة كل ستة أشهر وبالإمكان الحصول على هذه الحبوب لدى المركز الصحي أو أثناء الحملات الميدانية.