



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز) دولة الكويت

صحة الأمومة



تأليف: د. أشرف أنور عزاز

مراجعة: المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

116

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)
دولة الكويت



صحة الأمومة

تأليف

د. أشرف أنور عزاز

مراجعة

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

الطبعة العربية الأولى 2018

ردمك: ISBN: 978-9921-700-17-6

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

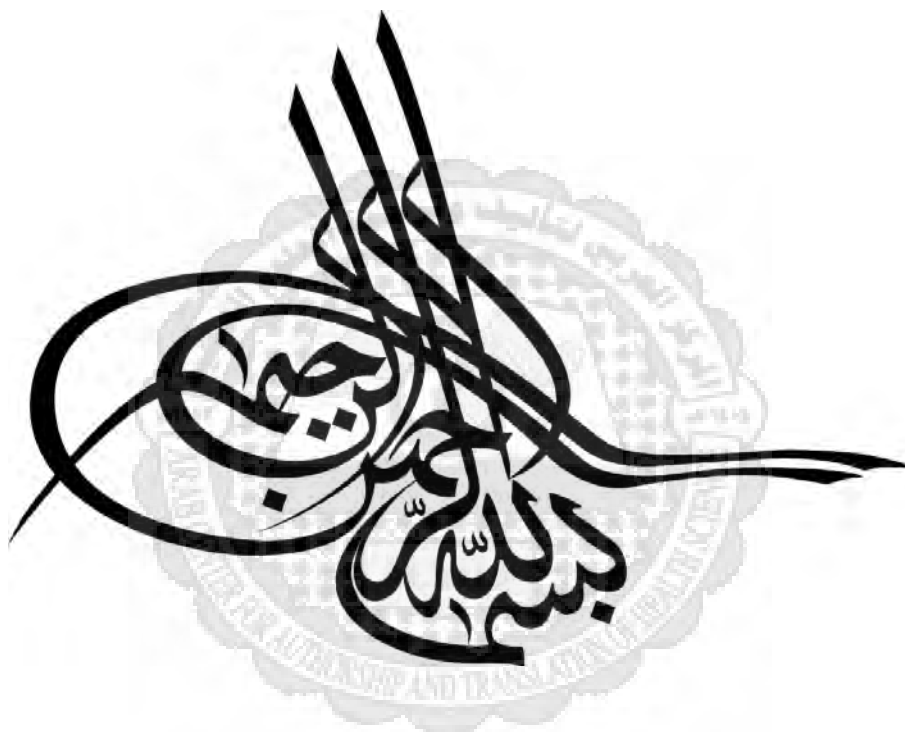
للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

(هذا الكتاب يعبر عن وجهة نظر المؤلف ولا يتحمل المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية أية مسؤولية أو تبعات عن مضمون الكتاب)

ص.ب 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : +965) 25338610/1/2 فاكس : +965) 25338618/9

البريد الإلكتروني: acmls@acmls.org





المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية (أكملز)

منظمة عربية تتبع مجلس وزراء الصحة العرب، ومقرها الدائم دولة الكويت وتهدف إلى:

- توفير الوسائل العلمية والعملية لتعليم الطب في الوطن العربي.
- تبادل الثقافة والمعلومات في الحضارة العربية وغيرها من الحضارات في المجالات الصحية والطبية.
- دعم وتشجيع حركة التأليف والترجمة باللغة العربية في مجالات العلوم الصحية.
- إصدار الدوريات والمطبوعات والأدوات الأساسية لبنية المعلومات الطبية العربية في الوطن العربي.
- تجميع الإنتاج الفكري الطبي العربي وحصره وتنظيمه وإنشاء قاعدة معلومات متطورة لهذا الإنتاج.
- ترجمة البحوث الطبية إلى اللغة العربية.
- إعداد المناهج الطبية باللغة العربية للاستفادة منها في كليات ومعاهد العلوم الطبية والصحية.

ويتكون المركز من مجلس أمناء حيث تشرف عليه أمانة عامة، وقطاعات إدارية وفنية تقوم بشؤون الترجمة والتأليف والنشر والمعلومات، كما يقوم المركز بوضع الخطط المتكاملة والمرنة للتأليف والترجمة في المجالات الطبية شاملة المصطلحات والمطبوعات الأساسية والقواميس، والموسوعات والأدلة والمسوحات الضرورية لبنية المعلومات الطبية العربية، فضلاً عن إعداد المناهج الطبية وتقديم خدمات المعلومات الأساسية للإنتاج الفكري الطبي العربي.

المحتويات

ج		: المقدمة
هـ		: المؤلف في سطور
1		: الفصل الأول : صحة الأم
7		: الفصل الثاني : صحة الأم وما يواجهها من مشكلات
13		: الفصل الثالث : كيف تستعدين للحمل
19		: الفصل الرابع : العناية بالطفل الوليد
31		: المراجع

المقدمة

إن الأمومة من أقوى الخصائص التي امتازت بها المرأة منذ أن خلقت والدور الأسمى الذي وهبه الله سبحانه وتعالى إياها، وهي من أعظم الغرائز لدى المرأة السوية التي تضيف عليها أرقى العواطف البشرية وأنقاها. وتعد الأم لبنة الأسرة وأساس المجتمع، ولقد أصبح الاهتمام بصحة الأم والطفل من أولى اهتمامات الدول، وما تقدمت الدول إلا بعد وضع منظومة صحية تهتم بالأم والطفل وتنشئ جيلاً مثقفاً من الأمهات، ويجب على مؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية المختصة بالرعاية الصحية تقديم الرعاية الفضلى للمرأة منذ طفولتها وحتى الشيخوخة.

يتضمن مفهوم صحة الأمومة كلاً من رعاية تنظيم الأسرة ، التخطيط المسبق للحمل، مرحلة الحمل، ورعاية الأم والوليد بعد الولادة، حيث بادرت المنظمات الدولية التي تهتم بصحة الأمومة والطفولة في بداية الثمانينيات من القرن الماضي بإطلاق حملات توعوية لتنظيم الأسرة وخاصة في الدول ذات النمو السكاني المرتفع. كما دعت إلى ترك فترة كافية بين الحمل والآخر، وكذلك عملية تنظيم الأسرة لإتاحة الفرصة للمرأة لاستعادة صحتها والقدرة على رعاية أبنائها وأسرتها بشكل أمثل، كما تتيح لها الفرصة والحق في تحقيق طموحاتها والمشاركة الفعالة في الحياة العامة والمجتمع من حولها.

يتضمن هذا الكتاب أربعة فصول، يتناول الفصل الأول مقدمة عامة عن صحة الأم والتوعية الصحية للمرأة في المراحل المختلفة، ويوضح الفصل الثاني المشكلات التي تواجه صحة الأم وكيفية التغلب عليها، ويعرض الفصل الثالث أهمية التخطيط المسبق للحمل ورعاية الأم خلال أشهر الحمل، ويختتم الكتاب بالفصل الرابع الذي يقدم شرحاً مفصلاً عن العناية بالطفل الوليد وأهمية الرضاعة الطبيعية لكل من الأم والطفل.

نأمل أن ينال هذا الكتاب إعجاب القارئ، وأن يكون إضافة جديدة في مجال تثقيف المرأة والمجتمع حول الاهتمام بصحة الأم.

والله ولي التوفيق،

الدكتور/ عبد الرحمن عبد الله العوضي
الأمين العام

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

المؤلف في سطور

• د. أشرف أنور عزاز

- مصري الجنسية، مواليد عام 1969 م .
- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة - كلية طب القصر العيني - جامعة القاهرة - عام 1993 م.
- حاصل على ماجستير طب الأطفال وحديثي الولادة - كلية طب القصر العيني - جامعة القاهرة - عام 2003 م.
- يعمل حالياً اختصاصي طب الأطفال وحديثي الولادة - المستوصف الطبي الاستشاري - دولة الكويت .



الفصل الأول

صحة الأم

يشير مصطلح صحة الأم إلى الرعاية الشاملة التي تتضمن الرعاية الصحية والنفسية للأم في المراحل المختلفة التي تشمل الإعداد المسبق للحمل، والرعاية الطبية والتغذية السليمة أثناء الحمل والاهتمام بالأم بعد الولادة لاستعادة صحتها الجسدية والنفسية وإعدادها للتعامل مع رضيعها بالصورة الصحية. إن النساء اللواتي تتلقين رعاية صحية لمرحلة ما قبل الولادة في فترة مبكرة يتمتعن بعمليات ولادة أفضل من هؤلاء اللاتي تتلقين رعاية أثناء فترة الحمل بصورة أقل أو لا تتلقين رعاية على الإطلاق خلال فترة حملهن.

ولقد بدأت الطفرة في الخدمات الصحية التي تهتم بالسيدات في سن الإنجاب في فترة الثمانينيات من القرن السابق تحت إطار صحة الطفولة وتنظيم الأسرة، حيث قامت معظم الدول بإنشاء برامج توعوية لتنظيم الأسرة وخاصة في الدول ذات النمو السكاني المرتفع بالإضافة إلى تأسيس أقسام وإدارات خاصة في وزارات الصحة لصحة الطفولة والأمومة.

وعلى الرغم مما سبق، إلا أن مفهوم صحة الأمومة ظل لسنوات عدة قاصر على المعنى الضيق للخدمات الصحية المتعلقة بالحمل والولادة فقط !. وهذه الخدمات ضرورية لا شك، لكنها لا ترى من حاجات النساء سوى حاجة الأمهات. إن المرأة التي تتمتع بصحة جيدة أقدر على عطاء أقصى طاقتها، فضلاً عن أنها تنجب أطفالاً أصحاء، وتكون أقدر على الاهتمام بأسرتها، والإسهام في خدمة مجتمعتها. إن الأعمال اليومية التي تؤديها المرأة من مهمات مرهقة في البيت وخارجه وسط أسرتها ومجتمعها تحتاج إلى أن تكون المرأة في صحة جيدة لتستطيع أن تتواصل مع الآخرين وتقوم بهذه المهام على أكمل وجه.

الغايات المرجوة من العناية بصحة الأم

إن العناية بصحة الأم هدفها الأول هو حياة الأم، فهي ليست مجرد تقديم المشورة والرعاية الطبية فيما يتعلق بالإنجاب بل تتعدى ذلك بكثير.

ومن ضمن الأهداف التي تسمو إليها منظومة صحة الأم:

1. خفض معدل وفيات الأمهات .

2. خفض معدل وفيات الأطفال .
3. مكافحة الأمراض المنقولة جنسياً .
4. القضاء على الفقر المدقع .
5. تحقيق تعميم مرحلة التعليم الابتدائي .
6. تعزيز المساواة بين الجنسين .
7. غرس المرأة في مجالات المجتمع المتعددة وتمكينها .
8. كفاءة الاستدامة البيئية .

الخطوات الأساسية لصحة الأمومة

إن جعل الأمومة أكثر أماناً هو حق حتمي من حقوق الإنسان وذلك حفاظاً على كل من الأم والطفل، وهناك العديد من الخطوات التي تحاول المجتمعات اتباعها في مراكز رعاية الأمومة والطفولة لتوفير رعاية صحية ونفسية أفضل للأم وذلك عن طريق:

1. توفير وسائل تنظيم الأسرة الآمنة لتجنب الإجهاض غير الآمن والحمل غير المرغوب فيه.
2. علاج عدوى الجهاز التناسلي.
3. الاكتشاف المبكر لأورام الثدي والجهاز التناسلي وعلاجها.
4. المشورة المتعلقة بالعقم للمساعدة على إنجاب طفل سليم في الوقت الذي تختاره الأسرة.
5. المشورة المتعلقة بأضرار ختان الإناث وتجنب ممارسة تشويه الجهاز التناسلي للإناث.
6. الأمومة الآمنة وتوفير الرعاية خلال الحمل والولادة وما بعد الولادة والعناية بالرضاعة الطبيعية.
7. عدم التمييز بالنسبة للنوع الاجتماعي.
8. مشاركة الرجل في الصحة الإنجابية.

التوعية الصحية للمرأة في المراحل العمرية المختلفة

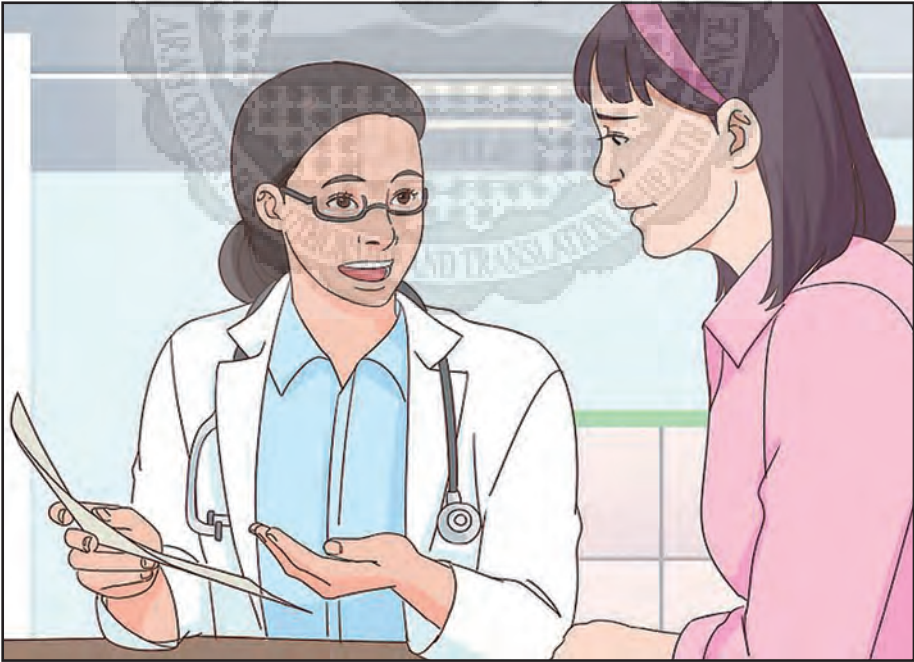
تساهم برامج التوعية الصحية للمرأة في تمكين المرأة وتعزيز حقوقها الصحية والنفسية والإنجابية منذ الطفولة وحتى سن الإياس، ومن هنا نجد أن المؤتمر الرابع للمرأة الذي عُقد

في بيجن عام 1995م قد أكد على ضرورة كفالة حق المرأة في التمتع بأعلى مستويات الرعاية الصحية طوال حياتها بشكل متساو مع الرجل.

نستعرض هنا المراحل العمرية المختلفة للمرأة منذ طفولتها وفي مرحلة المراهقة، مرحلة ما قبل الزواج، مرحلة الإنجاب ومرحلة سن الإياس، ونوضح أساليب التوعية الصحية المتاحة في كل مرحلة.

1 - مرحلة الطفولة

- عدم التمييز بالنسبة للنوع الاجتماعي وعدم التفرقة بين الطفل الأنثى والذكر، وذلك لإنشاء أنثى سليمة نفسياً.
- منع الممارسات الضارة مثل ختان الإناث.
- الوقاية من الأمراض المختلفة وتقديم التطعيمات اللازمة لحمايتها من بعض الأمراض المعدية.
- تقديم إرشادات خاصة بالتغذية للحفاظ على بنية جسمية سليمة.



الشكل (1) : التوعية الصحية للمرأة في المراحل العمرية المختلفة.

2 - مرحلة المراهقة

وفيها يُهتم بتقديم خدمات التوعية للفتيات حول التغيرات التي تمرن بها أثناء مرحلة المراهقة كالتالي:

- التنقيف الإنجابي وتقديم شرح مفصل عن التغيرات الفيزيولوجية والجسدية التي تصاحب فترة البلوغ، ويجب أن تخلو طريقة الشرح من أي غموض أو إرشادات مبهمة.
- تشجيع الفتاة على إخبار الأم عن أي تساؤلات تدور في ذهنها.
- ينصح بمراعاة مشاعر الفتاة والحفاظ على سرية النقاش وعدم عرضه على أفراد الأسرة الآخرين.
- التوعية حول الصحة العامة والغذاء.
- التوعية حول مخاطر الزواج المبكر.

3 - مرحلة ما قبل الزواج

تهتم هذه المرحلة بتقديم الخدمات الصحية في عمر الشباب لإعداد الفتاة لمرحلة الزواج والإنجاب:

- التنقيف الإنجابي، والتعرف على الأمراض والاختلافات الجينية والاستعدادات الوراثية التي يمكن أن ينجم عنها مشكلات ومضاعفات بعد الزواج وخلال فترة الأمومة.
- فحص ما قبل الزواج، حيث إنه قد يكشف عن كثير من التشوهات وعيوب النمو والأمراض التي يمكن أن تؤثر على سلامة الحمل أو سلامة الجنين.

4 - مرحلة الإنجاب

وتشمل تقديم خدمات المرأة وبالأخص بالنسبة لما يلي:

- الأمومة الآمنة، وزيادة التغطية بخدمات رعاية الأمومة وتجويدها.
- تشجيع النساء الحوامل على متابعة الحمل بصورة منتظمة.
- اكتشاف الحالات المعرضة للخطر أثناء الحمل أو الولادة واتخاذ الإجراءات اللازمة لتأمينها .

- تنظيم الأسرة، وتقديم التوعية الصحية للمرأة بأهمية ترك عدة سنوات بين الحمل والآخر للحفاظ على صحتها الجسدية وإنجاب أطفال أصحاء.
- التغذية السليمة في مرحلة ما قبل الحمل وأثناء الحمل والإرضاع.
- الوقاية من اختطار الإجهاض الذي يهدد صحة الأم ومن ثم يؤثر سلباً على رعايتها لأسرتها.
- علاج أمراض التهاب الجهاز التناسلي.
- في حالة تأخر الحمل يجب توجيه المرأة نحو إجراء الفحوصات اللازمة للتعرف على الأسباب ومعالجتها.

5 - مرحلة ما بعد العمر الإنجابي (سن الإياس)

وتهتم هذه المرحلة بالآتي:

- المشورة حول التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للمرأة في مرحلة سن الإياس التي تكون بين عمر (45-51) سنة.
- انقطاع الطمث والتغيرات المصاحبة كالهبات الحرارية، الاضطرابات النفسية واضطرابات النوم الناتجة عن الاختلال الهرموني الذي يحدث في تلك المرحلة.
- التنقيف حول احتمالية الإصابة بتخلخل العظام وآلام المفاصل وكيفية التعامل معها.



الفصل الثاني

صحة الأم وما يواجهها من مشكلات

في الوقت الحاضر، إن صحة المرأة بشكل عام وصحة الأم بشكل خاص تواجه العديد من المشكلات والتحديات المختلفة، حيث إن العالم من حولنا يتغير بصورة سريعة وكذلك تتغير متطلباتنا الصحية. تعاني الكثير من الأمهات عدة مشكلات صحية بسبب بعض الظروف المعيشية والعادات الحياتية الخاطئة بالإضافة إلى سوء التغذية وعدم التنقيف حول أهمية ممارسة الرياضة. وهنا سوف نعرض التحديات التي تواجهها صحة الأم ومن ثم تؤثر سلباً على حياتها الصحية والنفسية وكذلك أداء واجباتها تجاه أسرتها والمجتمع.

أولاً: الفقر

«لو كان الفقر رجلاً لقتلته» .. مما لا شك فيه أن الفقر يمثل واحداً من أكبر التحديات التي تواجه الأم وصحتها، لا سيما في دول العالم الثالث وما تحتها. قد يصبر الفرد على ضيق ذات اليد، ولكن ما ينتج عن وحش الفقر من تدني للمستوى الصحي والتعليمي والسكني وغيرها من مستويات قد تدفع المرء للخوف على صحة أسرته وصحة أهم فرد فيها وهي الأم وبخاصة في فترة الإنجاب. ويُعد المرض سبباً من أسباب الفقر ونتيجة له في الوقت نفسه، حيث يحصل الفقراء على قدر أقل من الغذاء والرعاية الصحية أيضاً، أما عن الأمهات الفقيرات فبطبيعة الحال يفضلن توفير المال لقضاء حاجة أبنائهن عن الاهتمام بصحتهن أو معالجة الأمراض التي يتعرضن لها.

ثانياً: الجهل

كثير من المصائب التي تمتلئ بها العيادات والمستشفيات مرجعها الأول هو ذلك النوع من الجهل لدى الأم أو أسرتها بأبسط قواعد السلامة الصحية، وكمن حالات وصلت لمرحلة غاية في الخطورة كان يمكن تفادي مثلها بقليل من العلم والثقافة حول صحة المرأة وجميع أفراد أسرتها.

ثالثاً: الوعي الصحي

لا يختلف أحد في وقتنا الحاضر على أن الخدمات الصحية و المستوى التنقيفي للأسرة بكل أفرادها يعد إحدى الدلائل المهمة على تطور الأمم أو تخلفها. وقد بدأت كثير

من الدول في الانتباه لهذه الدلالة و بناءً عليه اتخذت خطوات جدية لرفع الوعي الصحي والمستوى التثقيفي لكافة أفراد الأسرة ببرامج ومناهج موجهة ومنها برامج رعاية الأمومة والطفولة التي تهتم برعاية الأمهات والأطفال.

رابعاً: الوعي الجنسي

قد يندرج الوعي الجنسي تحت بند الوعي الصحي، لكن وددنا التنبيه والإشارة إلى أهمية هذا النوع من الوعي بالخصوص لما له من آثار سلبية مُشاهدة في كثير من البيوت، هذا إلى جانب أن قلة وعي المرأة بمثل هذا الجانب قد يكون مدمراً لصحتها بالإضافة إلى حياتها الأسرية.

هذا ولا نختلف في وجوب مراعاة البيئات المحافظة التي نعيش فيها، في اختيار الأسلوب الأمثل لنشر مثل هذا الوعي بطريقة لا تتعارض مع قيم وعادات هذه البيئات.

خامساً: الزواج المبكر

قانونياً، يعرف الزواج المبكر في الدول الموقعة على اتفاقيات دولية تخص حقوق الإنسان، على أنه زواج الأطفال تحت سن الثامنة عشرة .

مشكلات الزواج المبكر

ينتشر الزواج المبكر في بيئاتنا العربية إلا أن هناك بعض الجوانب السلبية التي يجب مراعاتها قبل الإقدام على مثل هذه الخطوة، أبرزها هو الآتي:

1. نقص النضج الزوجي، سواء للرجل أو المرأة.
2. الفتى أو الفتاة في مثل هذه الأعمار الصغيرة يكون أقل خبرة في فهم التقاليد و العادات المجتمعية و التعامل معها.
3. الفتى أو الفتاة في الأغلب يكون غير مهياً نفسياً لتحمل أعباء الزواج ومسؤولياته وفهم دور كلاهما تجاه الآخر وتجاه المجتمع.

توصيات منظمة الصحة العالمية للحد من ظاهرة زواج الأطفال

- زيادة الحد الأدنى لسن زواج الفتيات إلى 18 عاماً والحصول على تعليم ابتدائي وثانوي عالي الجودة لكل من الفتيات والفتيان.

- إتاحة الخيارات للفتيات اللاتي تزوجن بالفعل في كل من التعليم والعمل واكتساب المهارات والخدمات في مجال الصحة الجنسية والإنجابية وتوفير ملاجئ لهن في حال تعرضهن لعنف منزلي.
- تغيير الممارسات التي تنطوي على التمييز ضد الفتيات وخلق الفرص الاجتماعية والاقتصادية والمدنية للفتيات والشابات.
- معالجة الأسباب الجذرية لزواج الأطفال بما في ذلك الفقر، وعدم المساواة بين الجنسين والتمييز، وتدني قيمة الفتيات، والعنف الممارس ضدهم.



الشكل (2) : أسباب زواج الأطفال والمشكلات الناتجة عنه.

سادساً: أثر الأمراض على المرأة

لعل أخطر الأمراض التي تعانيها المرأة هو ما يطلق عليه الأمراض الصامتة ولعل اختطار هذه الأمراض يكمن في أنها تصيب الجسم دون أن تسبب أي أعراض ودون أن تحدث أية ظواهر، وبالتالي قد لا تشعر بها المرأة إلا في مراحل متقدمة من المرض وعند مستويات يصعب علاجها .

1. أمراض القلب

تذكر أغلب الإحصائيات أن الرجال هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية. إلا أن تلك الإحصائيات لا تغفل أن تنبه على أن نسبة الوفيات وسط السيدات وبخاصة من هم

فوق الخمسين هي نسبة ملحوظة. لذا وجب التوعية والتنبيه لمثل هذا المرض الصامت الخطير، لذا يجب على المرأة بعد سن الخمسين بإجراء الكشف الدوري للإطمئنان على صحة القلب والأوعية الدموية خاصة إذا كان لدى عائلتها تاريخ مرضي سابق.

2. سرطان الثدي

من أكثر أنواع السرطان المنتشر وسط النساء، ونسبة الإصابة به تتزايد خاصة بعد سن الأربعين. وقد تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في الإصابة بهذا المرض، كما أن من مسببات هذا المرض السمنة، تناول الأقراص المانعة للحمل وشرب الكحول. وهناك بعض الحملات التوعوية والتثقيفية التي بدأت تنتشر في أغلب الدول للتنويه عن مثل هذا المرض اللعين (الشكل 3).

3. كُتَل في الثدي

يجب عدم تجاهل أية كتل غير عادية في الثدي أو تحت منطقة الإبط، ويمكن أن تكون علامة على سرطان الثدي وهو الشكل الأكثر شيوعاً بين النساء. لذلك يجب الحصول على فحص دقيق من قبل طبيب أمراض النساء لا سيما إذا كانت تستمر تلك الكُتَل لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر.

سرطان الثدي... أعراضه والوقاية منه

الوقاية

- الامتناع عن الخمر.
- ممارسة الرياضة.
- الحفاظ على وزن صحي.
- الفحص المبكر للثدي.
- مراجعة الطبيب بشكل دوري.

أبرز عوامل اختطار الإصابة

- التقدم في العمر.
- تعاطي الخمر.
- البدانة.
- الإصابة السابقة بسرطان الثدي.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة به.
- بلوغ الفتاة مبكراً قبل عمر 12 عاماً.
- بلوغ سن اليأس (انقطاع الدورة الشهرية) في عمر متأخر.
- التعرض للعلاج الإشعاعي في منطقة الصدر أثناء الطفولة أو المراهقة.
- العلاج الهرموني لانقطاع الطمث.

سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء

1.38 مليون إصابة جديدة سنوياً
458 ألف وفاة بسببه سنوياً
معظم وفياته تحدث في الدول الفقيرة والنامية
10-5% من حالاته ناجمة عن طفرة جينية متوارثة عبر الأجيال.

الأعراض

- كتل في الثدي أو مناطق يختلف ملمسها عن مناطق الثدي الأخرى.
- إفرازات دموية من الحلمة.
- تغيرات في ملمس الجلد مثل حدوث خشونة.
- فيه بحيث يصبح ملمسه مثل قشر البرتقال.
- انقلاب الحلمة، أي دخولها إلى داخل الثدي.
- تقشر في جلد الثدي أو الحلمة.

الشكل (3) : سرطان الثدي ... أعراضه والوقاية منه.

4. سرطان المبيض

تضع الإحصائيات العالمية نسبة الوفيات للنساء بسبب هذا النوع من السرطان في مستوى خطير. حيث يعد في المركز الأول بالنسبة لأنواع السرطان التي تصيب النساء بعد انقطاع الطمث. وقد لا يسبب أي أعراض إذا أصاب المرأة في سن مبكر ولا يمكن تشخيصه إلا إذا انتشر إلى الحوض حينها يكون أشد خطراً على حياة المريضة. ولا زالت التوعية به قليلة نوعاً ما من سرطان الثدي.

5. سرطان القولون

ويُعد هذا النوع من الأمراض المتوارثة وأيضاً الناتجة عن العادات الخاطئة في الأكل وكثرة تناول الدهن. وهو منتشر بين الرجال والنساء، وأيضاً يُعد مرضاً وراثياً في المقام الأول، تكمن أعراضه في حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي، كثرة الغازات، آلام المعدة وتغير لون الفضلات إلى اللون الأحمر أو الأسود.

6. سرطان الدم

نوع نادر من أنواع السرطان لكنه الأفثك، ففرص النجاة منه ما زالت شبه منعدمة خاصة لو تم معرفة المرض في مراحل متقدمة.

7. الأورام الليفية

توجد الأورام الليفية بشكل خاص في رحم المرأة التي يتراوح عمرها بين (30 - 40) عام، وهذه الأورام تنمو وتتطور في فترة خصوبة المرأة وتراجع كثيراً عندما تصل إلى سن الإياس لأن نموها مرتبط بإفراز الجسم للإستروجين.

8. داء السكري

هذا هو القاتل الخفي الأخطر بين الأمراض الصامتة. والكثير من السيدات لا تنتبه له، هذا بالإضافة إلى قلة التوعية، وتعد نسبة الوفيات بسببه مرتفعة جداً.

9. إفرازات مهبلية غير طبيعية

لابد أن تنتبه المرأة لأي تغير في الإفرازات و عليها مراجعة طبيبها في الحال.

10. نزف غير طبيعي

إذا لاحظت بقع دم أو نزف طفيف لا يرتبط مع الدورة الشهرية أو الإباضة يجب الحصول على فحص من قبل طبيب نسائي على الفور.

11. فترات الحيض الثقيلة

إذا كان النزف مستمراً لفترة أطول من اللازم أو مصاحباً بألم غير عادي يجب مراجعة الطبيب.

(الجدول 1) : أنواع الإفرازات المختلفة ودلالاتها.

لون الإفرازات	ماذا يعني؟ !!	أعراض أخرى للمرض
بني أو دموي.	عدم انتظام الدورة الشهرية واحتمال ضعيف سرطان المهبل.	ألم في الحوض.
أصفر.	السيلان.	سلس البول ونزف بين الدورة الشهرية والأخرى.
أصفر أو أخضر مع وجود رائحة كريهة.	داء المشعرات.	ألم وحكة أثناء التبول.
وردي.	نزف من بطانة الرحم بعد الولادة.	
أبيض وسميك (مثل قطع الجبنة).	مرض عدوى الخميرة (نوع من أنواع العدوى).	ألم أثناء الجماع وحكة وألم في المهبل.
أبيض أو رمادي أو أصفر مع رائحة تشبه رائحة السمك.	التهاب المهبل الجرثومي.	احمرار وتورم في المهبل وحكة شديدة وحرقان.



الفصل الثالث

كيف تستعدين للحمل

إن التخطيط المسبق للحمل والإعداد الجيد للأم صحياً ونفسياً يؤثر بشكل إيجابي على صحة الأم خلال فترة الحمل وكذلك صحة الجنين وتقليل فرص حدوث مشكلات الولادة. وقد وضعت بعض الإرشادات الواجب على المرأة المقبلة على الإنجاب أن تتبعها لحمل وإنجاب آمن وهي تتلخص في الآتي:

1. الفحص الطبي المبكر للتنبيه لأي عوارض أو تطورات ممكن أن تؤثر على حالة الأم فترة الحمل. وزيارة للأطباء بأهم تخصصاتهم وبخاصة الأسنان لما تتعرض له المرأة من آثار جانبية نتيجة الحمل والإنجاب واستنفاد بعض العناصر المهمة من جسدها.
2. تزداد احتمالية الزيادة في الوزن وقابلية المرأة لذلك في مثل هذه الفترة، فيجب على المرأة التنبيه لذلك.
3. من الأمور التي تتغافل عنها المرأة في هذه الفترة هي الرياضة، فعلى الرغم من أهمية الرياضة على المستوى الجسمي والنفسي إلا أن كثيراً من السيدات لا تنتبه لذلك.
4. النظام الغذائي المتكامل من أهم عوامل الأمان والطمأنينة للمرأة خاصة خلال فترة الحمل.
5. السيدات المدخنات، هذه هي الفترة المناسبة للإقلاع عن التدخين، فأنت لا تدمرين صحتك بحسب، بل تؤثرين على طفلك وثمره فؤادك أيضاً.
6. الراحة التامة مهمة وبالأخص في المراحل الأخيرة من الحمل وفترة الإنجاب، ففي هذه المرحلة لابد للمرأة أن تنتبه لصحتها وصحة طفلها، وإن كانت تعمل فقوانين العمل في أغلب الدول تراعي مثل هذه الفترات في حياة الأم.

رعاية الأم الحامل

وتنقسم لمرحلتين يتم رعاية الأم و جنينها خلالهما:

أولاً: قبل الولادة

المقصود بالرعاية قبل الولادة ليس فقط الجانب الصحي، بل بتثقيف الأم حول كل جوانب حياتها وحياء طفلها سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو الثقافي أو الاقتصادي وغيره.

ثانياً : متابعة الحمل

تُنصح الأم بمتابعة الحمل بصورة منتظمة وعلى حسب أشهر الحمل، فالمتابعة الدورية مرة على الأقل شهرياً في الثلثين الأولين من فترة الحمل، ثم الاهتمام والمتابعة الأسبوعية بالأخص في الشهر الأخير من الحمل.

غذاء المرأة الحامل

أثبت العلماء عدم صحة الاعتقاد شبه السائد بأن غذاء الأم وصحتها لا يؤثران على صحة الجنين. وبينت الدراسات أهمية الغذاء المتكامل خلال فترة الحمل والإنجاب في صحة الأم أولاً ثم صحة جنينها بعد ذلك. والغذاء المتكامل يجب أن يشمل كل العناصر الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان.

تنقسم دقة اختيار الغذاء للأم إلى مرحلتين

1. النصف الأول من فترة الحمل

تُنصح الحامل بتناول المواد الغنية بالمعادن والفيتامينات التي تتوفر بخاصة في الخضار والفواكه. التوازن في الطعام خلال هذه الفترة من الحمل مهم جداً، فلا يجب الإفراط في الأكل أو التقليل المرضي منه، بل يستوجب اتباع النظام الغذائي المتكامل المتوازن. إن النظام الغذائي للمرأة الحامل في النصف الأول من فترة حملها لا يختلف كثيراً عن النظام الغذائي الاعتيادي إلا أنه يحتاج إلى رعاية وتطبيق دقيق.

2. النصف الثاني من فترة الحمل

في المرحلة الثانية من فترة الحمل تحتاج المرأة الحامل إلى كمية أكثر من الغذاء وخاصة البروتين الذي يُعد مادة أساسية لتشكيل الأعضاء والأنسجة عند الجنين. وللحصول

على هذه الكمية من البروتين تجد المرأة الحامل أن من الأسر لها الاستعانة باللحم والسمك والبيض إضافة إلى الحليب ومشتقاته. وفي المرحلة الثانية من الحمل تزداد حاجة المرأة الحامل إلى الدهون ويُنصح بتناول الزبدة والزيوت النباتية (زيت الذرة، زيت دوار الشمس وزيت الزيتون).

نصائح للمرأة الحامل



1. الابتعاد نهائياً عن أخذ الأدوية خلال الأشهر الثلاثة الأولى، إلا بعد استشارة الطبيب.
2. المشي والسباحة مفيدان جداً للحامل خلال الشهر التاسع ويساعدها على التخفيف من آلام المخاض.
3. مراجعة الطبيب مرة واحدة كل شهر وبالمراحل المتأخرة من الحمل مرتين.
4. تناول المكملات الغذائية يومياً بمعدل 30 ملجراماً من الحديد، وبين 600 و800 ميكروجرام من حامض الفوليك خلال الأشهر الثلاثة الأولى.
5. الإكثار من المأكولات الغنية بعنصر الحديد كالبيض واللحم والسبانخ والعدس.
6. المبالغة في شرب المنبهات كالقهوة والشاي تسبب نبضاً غير طبيعي لدى الجنين.
7. تحتاج المرأة الحامل إلى 300 سعرة إضافية يومياً، وبالتالي يجب مراعاة هذا الأمر في غذائها.
8. الإكثار من تناول التوت والحمضيات والخضروات الورقية الداكنة اللون.
9. تحتاج الحامل إلى شرب 1000 ملجرام من الكالسيوم يومياً.

الشكل (4) : نصائح للمرأة الحامل.

الجنين في مراحل الحمل المختلفة

أما عن الجنين، فيتكون خلال الأشهر الثلاثة الأولى التي تمثل المرحلة الأولى، في مرحلة التكوين ثم تتبع ذلك أعضاؤه والأجهزة الحيوية في جسده (الشكل 5).



الشكل (5) : مراحل تطور الجنين.

الشهر الأول: تتكون فيه خلايا الطفل وأجهزته الداخلية ويكون فيه الجنين سريع الحركة وحجمه بحجم إصبع الإبهام للأم.

الشهر الثالث: يمكن أن يطلق عليه من الآن فصاعداً اسم الجنين حيث يصبح رأسه أشبه برأس الإنسان وحجمه تقريباً في حجم ثمرة الموز.

الشهر الخامس: تبدأ بعض التغيرات الواضحة تظهر على الجنين، كالجفون والرموش مع تسارع في النمو بالأخص في الأقدام والبشرة.

الشهر السابع: يبدأ الطفل في النمو بوضوح ويبدأ في استخدام عضلاته بسلاسة كإغلاق عينيه وفتحهما.

الشهر الثامن: يكون الطفل قد بلغ وزنه حوالي 2.2 كيلوجرام، وتكون الشحوم قد ملأت جوانبه ووجهه فأصبح متناسقاً، وأكثر تدويراً وتكاملاً، بينما تكون رئتاه قد أخذتا في النضج والنمو بشكل كامل، وأصبح مهياً تماماً للحياة خارج الرحم.

الشهر التاسع: يبلغ وزن الجنين عادة في هذه المرحلة حوالي 3.4 كيلوجرام، ويكون الجنين قد استوى وقوي ونضجت جميع أجهزته.

وعلى حسب جودة أو سوء التغذية أثناء فترة الحمل للأم أو لعوامل وراثية وعوامل أخرى قد يتفاوت وزن وحجم الأطفال كثيراً في تلك المرحلة.



الفصل الرابع

العناية بالطفل الوليد

أعظم وأقوى إحساس في الدنيا هو إحساس الأمومة، وكل امرأة تريد أن تعيش هذا الإحساس. والعناية بالأطفال وتربيتهم هي فن قبل أن تكون علماً فهي نابعة من الفطرة التي فطر الله عليها الأمهات والإحساس الفطري الذي تتمتع به الأم نحو وليدها، ولكن هناك أموراً لابد أن تتعلمها الأم وتعمل بها لتضمن تربية سليمة لطفلها وتنعم بأمومة خالية من الأمراض والمشكلات الصحية. هناك خرافات كثيرة تسمعها الأم حول التعامل مع وليدها خاصة إن كان هذا الوليد الأول وقد تضرر هذه الخرافات بصحة الوليد. لذا لابد أن تكون الأم متابعة في المراكز الصحية أو مع طبيب لكي تكون جاهزة لاستقبال هذا الضيف الجديد، كذلك بعد الولادة لابد أن تتبع الأم نظام المتابعة الدورية مع طبيب أطفال تثق به. وهذا النظام يضمن للأم طفلاً سليماً لأن المتابعة تُعلم الأم كيفية التعامل مع صغيرها وأيضاً تستطيع الأم مناقشة الطبيب في كل ما يختص بصحة صغيرها. حقيقة لابد أن ننمي ثقافة المتابعة الدورية وذلك للارتقاء بالمنظومة الصحية وإنشاء جيل صحي.

إن نظرة طبيب الأطفال للطفل الصغير تختلف كلياً عن نظرة الأب والأم للطفل، حيث يستطيع الطبيب تقييم الطفل من خلال فحصه ومتابعة تطوره ونموه. يقوم الطبيب في الزيارة بتسجيل مقاييس النمو وهي الوزن والطول ومحيط الرأس، وبالتالي يستطيع الطبيب معرفة طبيعة نمو الطفل وتطوره. في أحيان كثيرة يكتشف الطبيب بعض الأمراض التي لا يستطيع الأهل ملاحظتها وقد يطلب الطبيب بعض الفحوص عندما يشك أن هناك مرضاً ما، كذلك في المتابعة الدورية يقوم الطبيب بإضافة بعض الأدوية بشكل روتيني لحماية الطفل من بعض الأمراض وأهم هذه الأدوية هي فيتامين (D) من أول يوم في الولادة لحماية الطفل من مرض الكُساح أو لين العظام، وأيضاً إضافة الحديد لحماية الطفل من مرض فقر الدم.

تُعد السنة الأولى من عمر الوليد هي أهم سنة لذا تكون عدد الزيارات أكثر، حيث تكون تسع زيارات منذ ولادة الطفل، على أن تكون الأولى بعد أسبوع من ولادة الطفل، والثانية في نهاية الشهر الأول، ثم زيارة كل شهر حتى نهاية الشهر السادس، أما الزيارتين الأخيرتين خلال الشهر التاسع والشهر الثاني عشر. أما في السنة الثانية من العمر.. تكون هناك ثلاث زيارات روتينية لطبيب الأطفال في المراكز الصحية أو غيرها وتكون كالتالي:

1. الزيارة الأولى عندما يبلغ الطفل سنة وأربعة أشهر.
 2. الزيارة الثانية عندما يبلغ الطفل حوالي سنة وعشرة شهور أي بعد 6 أشهر من الزيارة الأولى.
 3. الزيارة الثالثة تكون في بداية السنة الثالثة.
- بعد ذلك يقوم الأهل بزيارة طبيب الأطفال بشكل روتيني كل 6 أشهر.

الطفل بعد الولادة مباشرة

يبدو الطفل بعد الولادة مباشرة لونه أحمر داكن وتكسوه طبقة من الطلاء الجنيني، والطلاء الجنيني هذا عبارة عن مادة لزجة كانت تسهل حركة الطفل في رحم أمه وتفيد بعد الولادة في حماية جسم الطفل من الالتهابات الجلدية. يبدو الطفل الوليد الطبيعي نشيطاً، قوياً شديد البكاء وأيضاً يتحرك بنشاط. يستطيع الطفل أن يرضع من ثدي والدته مباشرة لذا ننصح الأمهات بوضع وليدها على ثديها مباشرة بعد الولادة. يتراوح وزن الطفل الطبيعي عند الولادة، من 2.5 كيلوجرام إلى 4 كيلوجرام ومحيط رأسه 35 سنتيمتر وطوله 50 سنتيمتر، ويقصد بالطفل الطبيعي أي الذي يولد بعد حمل تسعة أشهر.

الظواهر الطبيعية في الطفل الوليد

هناك الكثير من الظواهر الطبيعية التي تظهر على الطفل في الأيام الأولى التالية للولادة التي يعتقد الأهل أنها ظواهر مرضية، لكنها طبيعية تختفي مع مرور الوقت. من هذه الظواهر حدوث تقشر في جسم الطفل وكذلك ظهور حبيبات ناعمة بيضاء على الوجه تسمى (الدخنية). كذلك من الطبيعي أن يحدث تورم بسيط في الثديين بعد الولادة بأيام، ويجب هنا عدم عصر ثدي الطفل نهائياً.

وقد تظهر حبوب على وجه الطفل كحب الشباب لأيام ويزول من تلقاء نفسه دون علاج. وقد تخرج مادة مخاطية من الفرج عند الإناث وأحياناً بعض الدم من الفرج بسبب تأثير الهرمونات الأنثوية من الأم ويختفي خلال أيام. وأيضاً حدوث تورم الشفيرة السفلى للفرج وتورم أطراف غشاء البكارة. تورم خصية الطفل لوجود سوائل في الخصية ما يطلق عليها (القيلة المائية). أيضاً تقوس الساقين في الوليد ظاهرة طبيعية تنتهي مع مرور السنة الأولى.

يفرغ الوليد الطبيعي البول والبراز في اليوم الأول عادةً، وقد يتأخر قليلاً أما إذا تأخر إفراغ البول أو البراز لأكثر من يومين فيجب أن يفحص من قبل طبيب الأطفال، كذلك الطفل

يبكي كثيراً ويتمغص ويُعد هذا طبيعياً في الأشهر الثلاثة الأولى. قد يتقيء الطفل بعد كل رضعة وتُعد هذه الظاهرة طبيعية طالما أن وزن الطفل يزيد. وأيضاً قد يخرج الطفل برازاً بعد كل رضعة في الشهر الأول وهذه أيضاً ظاهرة طبيعية وليست إسهالاً. وقد تلاحظ الأم وجود شعر ناعم على كتفي الطفل وظهره يختفي خلال الشهر الأول.

وهناك ظواهر أخرى طبيعية ستلاحظها الأم في وليدها ليس لها أية دلالة طبية وتُعد ظواهر طبيعية كالرجفة في الشفة السفلية، والشاهوق وعدم انتظام التنفس ويكون طبيعياً فقط طالما كان الطفل هادئاً وحدث صوت أثناء النوم سواء نتيجة التنفس أو الحركة.

ظواهر غير طبيعية تستوجب الذهاب إلى الطبيب

هناك بعض الظواهر إذا ظهرت على الوليد لابد من مراجعة الطبيب فوراً:

1. عدم القدرة على الإرضاع من ثدي الأم أو من الزجاجية.
2. القيء الأخضر أو قيء يشبه لون القهوة الداكنة.
3. الازرقاق المركزي وهو وجود ازرقاق حول الشفة يلزم الذهاب إلى الطبيب على عكس الازرقاق في الأطراف الذي يُعد طبيعياً.
4. حدوث اختلاج في الأيام الأولى للولادة.
5. اصفرار الجلد أو العين.
6. سرعة التنفس بشكل مستمر، حيث إنه قد يكون دلالة على ضيق التنفس أو التهاب رئوي.
7. ارتفاع درجة حرارة الوليد مع عدم القدرة على الإرضاع قد تكون دلالة على وجود مكروب بالدم.
8. التجفاف وهذه ظاهرة مهمة ويمكن للأم اكتشاف هذا الأمر من خلال تجفاف لسان الطفل وجلده وتكون عيناه غائرتين وعدم قدرته على التبول .

العناية بالطفل الوليد

الرضاعة الطبيعية

تُعد الرضاعة الطبيعية في الستة أشهر الأولى من عمر الطفل هي مصدر الغذاء الوحيد الذي يزيد من مناعته ويزيد من صلته بأمه ويشعره بالأمان والحنان، ولابد أن تحافظ الأم

علي الرضاعة الطبيعية الحصرية في أول ستة أشهر وغير مسموح بإدخال أي شيء إلي الطفل غير الرضاعة الطبيعية حتى الماء طبقاً لما أوصت به منظمة الصحة العالمية وتبدأ الأم بإرضاع طفلها بعد الولادة مباشرة، حيث إنه يتكون في ثديها ما يسمى حليب اللبأ، وهو مختلف تماماً في مكوناته عن الحليب الذي يتكون بعد الأسبوع الأول من الولادة، حيث إنه يحتوي على كمية لا متناهية من العناصر والمعادن والفيتامينات التي يحتاجها الطفل.

ويجب أن تعلم الأم أن الرضاعة الطبيعية مفيدة للطفل والأم، حيث إن الطفل الذي يرضع طبيعياً يتمتع بصحة ومناعة قوية وتقلل من تعرضه للأمراض المختلفة خاصة أمراض الجهاز الهضمي وأمراض الجهاز التنفسي وتساعد في وقاية الطفل من الجراثيم وتعمل على زيادة مناعته في الأشهر الأولى من عمره، بعكس الطفل الذي يعتمد على الرضاعة الصناعية. بالإضافة إلى أن الرضاعة الطبيعية تزيد من الرابطة العاطفية بين الأم وطفلها. فإنها مفيدة للأم أيضاً، حيث إن الأم التي تقوم بإرضاع طفلها طبيعياً تُحمى من سرطان الثدي. وبعد هذا العمر تبدأ فترة إدخال الطعام والوجبات مع الرضاعة الطبيعية.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم والطفل

إن من نعم الله التي أنعم بها على كل من الأم والطفل الوليد هي الرضاعة الطبيعية، حيث إن الرضاعة الطبيعية وقاية للأم والطفل من العديد من الأمراض، كما أنها رباط الحب والأمان بين الأم والطفل. وتوصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية الخالصة لمدة الستة أشهر الأولى من عمر الطفل، كما توصي بأن تستمر الرضاعة الطبيعية لمدة عامين إلى جانب الأطعمة الخارجية التي يتم إدخالها للطفل بعد هذا العمر.

أولاً: فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

1. تحسين عملية الاستقلاب للسكر والدهن لدى الأم.
2. خفض احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بنسبة 40 %.
3. خفض نسبة الدهن في الدم، وتقلل من أخطار الإصابة بالكوليستيرول وأمراض القلب في المستقبل .
4. تقلل من أخطار الإصابة بفرط ضغط الدم.
5. تقي الأم من الإصابة بسرطان الثدي وبعض أنواع سرطان المبيض.

ثانياً: فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

1. تقوي مناعة الطفل وتقيه من المكروبات.
2. تقلل من احتمالية الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والأمراض المعدية.
3. تقلل من احتمالية الإصابة بالأرجية والربو ومتلازمة الموت المفاجئ.
4. تقلل من اختطار الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية في المستقبل.
5. تقلل من اختطار الإصابة بالسمنة لدى الطفل.



الشكل (6) : تشجيع الرضاعة الطبيعية.

حليب الأم هو أفضل غذاء للوليد

يعد حليب الأم أفضل غذاء للوليد حيث يحتوي على حاجات الطفل الغذائية بشكل متوازن أكثر من الحليب الصناعي. إن لبن الأم نظيف بينما يصعب التأكد من نظافة أي حليب آخر يعطى بالزجاجة كما يصعب ضمان نظافة الزجاج، وتكون النتيجة الإسهال وبعض الأمراض الأخرى. درجة حرارة لبن الأم مناسبة للطفل دائماً. ويحتوي لبن الأم على أجسام مضادة (أضداد) تحمي الطفل من الأمراض كالحصبة والشلل والإسهال.

نوم الطفل

الطفل في الأسابيع الأولى يكون غير منتظم في النوم.

ينام الطفل لفترة طويلة أثناء النهار وينام فترات متقطعة خلال الليل مما يسبب أرق وتعب الأم ويستمر هذا الأمر لعدة أشهر.

يحتاج الطفل في هذه الاوقات إلى التهدئة وعدم إعطاء أي أشياء غير الحليب لتجنب حدوث الغازات والمغص الذي يتسبب في حدوث ألم للطفل يمنعه من النوم.

وعليك أيتها الأم تهيئة المكان والجو الملائمين لنوم الطفل، ويمكن تغيير وقت الحمام ليكون في فترة المساء بدل من الصباح، حيث إن معظم الأطفال ينامون فترة طويلة بعد الاستحمام، ثم إرضاعه وجبة كاملة من الحليب والنوم على ضوء خافت جداً، وبذلك تستطيعين أن تحظي بوقت كافٍ من النوم خلال الليل.

النظافة

إن الاهتمام بنظافة الوليد من أهم النصائح التي ننصح بها الأمهات، حيث إن نظافة الطفل تجعل الطفل يتمتع بصحة جيدة ونوم هادئ إلى جانب أن الاعتناء بنظافة الطفل يقيه من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجلد.

حمام الطفل

لا بد أن تتعلم الأم القواعد الأساسية لحمام طفلها حتى يكون الحمام آمناً ولايسبب ضرراً للطفل:

1. من الأشياء المهمة في حمام الطفل هي اختيار حوض الاستحمام الذي يجب أن يكون مصنوعاً من البلاستيك، حيث إنه آمن ولايسبب أذى للطفل.
2. يجب على الأم أن تحضر كل الأشياء الخاصة بحمام الطفل قبل أن تضع طفلها في حوض الاستحمام من منشفة وصابون وشامبو وحفاظات.
3. تقوم الأم بوضع الماء في حوض الاستحمام قبل وضع الطفل، يجب أن يكون الماء دافئاً ويتم وضع الماء البارد أولاً ثم الماء الساخن ويتم تقليب الماء حتى لا يكون هناك جزء من الماء ساخن مما يعرض الطفل للاحتراق.
4. يجب أن تكون درجة حرارة الماء بين (37 - 38) درجة مئوية مما يحاكي حرارة الجسم ويمكن قياس الحرارة بمقياس الحرارة ويمكن تقدير حرارة الماء بلمس الماء بمرفق الزراع.

5. عندما تضعين طفلك في الحوض ضعي إحدى اليدين على مؤخرة الطفل واليد الأخرى خلف الرأس والرقبة ثم ضعي الطفل في حوض الاستحمام واستخدمي اليد التي خلف الرأس لتحميم الطفل.

6. يمكنك تحميم الطفل في أول شهر ثلاث مرات في الأسبوع.

7. يجب أن يكون عمق الماء 13 سنتيمتر ولا تتركي طفلك بمفرده في حوض الاستحمام مهما كانت الأسباب لأن الطفل ممكن يغرق في 3 سنتيمتر من الماء.

تغيير الحفاض

يجب تغيير الحفاض كل ساعتين تقريباً للحفاظ على بشرة الطفل جافة، وذلك لتجنب إصابته بآفة تقرحات أو التهابات.

كيفية العناية بالطفل الوليد

العناية بشعر الوليد: يتم غسل شعر الطفل بالسائل المخصص لشعر الأطفال ويفضل عدم استخدامه بكثرة حتى لا يتسبب في جفاف الشعر.

العناية بوجه الوليد: يغسل وجه الوليد بالماء فقط.

العناية بأذني الوليد: يتم تنظيف الأذن من الخارج فقط وخاصة المنطقة خلف الأذن.

العناية بأنف الوليد: لابد من ملاحظة أنف الطفل وشفط المخاط الزائد.

العناية بعيون الوليد: يمكن تنظيف عيون الطفل وذلك بمسح عين الطفل بقطعة من القماش الناعمة والنظيفة بعد بلّها بقليل من الماء. ينصح بعدم استخدام الكحل، حيث إن هناك بعض الحالات سبب لها الكحل تسمماً بالرصاص، كما أنه قد يتسبب في حدوث أرجية (حساسية) لعيون الطفل.

العناية برقبة الوليد: يجب الاهتمام بنظافة الرقبة جيداً لأنها من الأماكن التي يتساقط عليها الحليب مما يعرضها للالتهابات.

العناية بالأعضاء التناسلية للوليد: يجب الاهتمام بنظافة هذه المناطق وخاصة البنات لأنهن عرضة للالتهابات الجرثومية.

العناية بيدي وقدمي الوليد: يجب تنظيف يدي وقدمي الطفل وخاصة بين الأصابع مع قص الأظافر كلما نمت حتى لا تتجمع تحتها الأتربة.

العناية بفم وأسنان الوليد: يجب الاهتمام بفم الوليد وتنظيفه قبل وبعد الإرضاع.

نصائح مهمة

1. يجب أن يعطى الطفل لقاح التهاب الكبدى البائي من اللحظة الأولى للولادة، وفي بعض الدول يعطى تطعيم السبل في الأيام الأولى من الولادة والاهتمام باتباع جدول تطعيم الأطفال (الشكل 6).



الشكل (6) : جدول تطعيمات الأطفال.

2. العمر المفضل لختان الذكور هو الشهر الأول ولقد ثبتت الفائدة منه.
 3. يفضل عدم استحمام الطفل في اليومين التاليين للولادة لأن المادة البيضاء الموجودة على جسم الطفل التي تسمى الطلاء الجنيني مفيدة للطفل وتحمي جلده من الجراثيم.
 4. يجب عدم إعطاء الطفل الماء والسكر فور الولادة كما هو معتاد، بينما من الأفضل وضعه على ثدي الأم لتبدأ عملية الإرضاع.
 5. يجب عدم وضع الملح أو الكحل على سرة الطفل لأن هذه المواد ملوثة ولا تفيد في تطهير السرة وأفضل طريقة هي غسل سرة الطفل بالكحول عدة مرات يومياً حتى تسقط.
 6. عادة التقييط غير مريحة للطفل والأفضل إلباس الطفل ملابس مريحة بحيث يحرك أطرافه الأربعة بحرية.
- إن التوعية الصحية للأم الحديثة بالرعاية بنفسها ووليدها مهمة أساسية لمركز رعاية الأمومة والطفولة، لذا يجب على تلك المراكز وضع حملات توعوية في المستشفيات الخاصة بمتابعة الحمل والولادة لتثقيف الأم حول صحتها وصحة جنينها ووليدها فيما بعد، وعلى تلك المراكز توعية الأم حول التغذية السليمة لها خلال فترة الإرضاع للحفاظ على صحتها وإفراز حليب مغذي لطفلها. كما يتم عمل بطاقة صحية للطفل لمتابعة نموه شهرياً ومتابعة التطعيمات اللازمة له.

مسؤولية المنظمات والهيئات في التوعية بصحة المرأة

لا ينكر أحد أن صحة المرأة قد تحسنت في السنوات الأخيرة، إلا أننا ما زلنا في حاجة إلى ما هو أكثر من ذلك للحفاظ عليها وتحسينها. وإن تكاتف الجهود والتعاون بين كل مكونات المجتمع للحفاظ على صحة الأم وطفلها صار واجباً ولا بد أن يصل لفهم أفراد المجتمع أنها ليست مقتصرة على القطاع الصحي فقط .

إن الاهتمام بصحة الأم وطفلها يدفع إلى ضرورة الشراكة بين مؤسسات المجتمع المدني والحكومات، كما على أفراد المجتمع أن يعلموا أن العناية بالصحة ليست مقصورة على الذهاب إلى الأطباء وصرف العلاج وأخذ التطعيمات بل هي مسؤوليتهم في الأساس أولاً. وأغلب الأشخاص يعتقد أن تطعيم الأم و الطفل هو أهم شيء، في حين أن أغلب الأمراض ليس لها تطعيم، بل الأمر يحتاج إلى تغيير أسلوب المعيشة ذاتها، وهو ما قد يتطلب سنوات عديدة.

استراتيجية الأمم المتحدة لرعاية الأم والطفل

وللأمم المتحدة - وهي إحدى أهم الهيئات العالمية - استراتيجية فيما يخص صحة الأم والطفل تقوم على المحاور التالية:

1. دعم الخطط الصحية العالمية وعلى مستوى الدول لرفع الكفاءة فيما يخص صحة الأم وطفلها.
2. التكامل بين كل الخدمات المقدمة للأم وطفلها بحيث تشمل كل المراحل.
3. نظم صحية قوية متوفرة لها عمال صحيين مهرة.
4. الابتكار في التمويل والمنتجات و الأساليب المتبعة.
5. الرصد والتقييم لتحقيق أفضل النتائج.

دور الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني

على الرغم من التقدم المحقق في مجال الاهتمام بصحة المرأة، فلا تزال هناك مجتمعات، في جميع أنحاء العالم مقصرة في حق المرأة ولاسيما التوعية والاهتمام بصحتها في مرحلتي المراهقة والكبر. وتقوم مؤسسات المجتمع المدني في جميع أنحاء العالم بتشكيل جمعيات أهلية وجهات رسمية تدعم دور المرأة في المجتمع وتكون مسؤولة عن إعداد برامج توعوية وندوات ومؤتمرات مستمرة لتتقيد المرأة حول صحتها في جميع المراحل منذ الطفولة، مروراً بالمراهقة والأمومة، وحتى الشيخوخة.

ويتم تلخيص دور الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني في الآتي:

1. إن التعاون بين الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني ضرورة للارتقاء بصحة المرأة وحمايتها من أي مخاطر تحيط بها.
2. يمكن التنسيق بين القطاعات الصحية الرسمية وتلك التابعة لمؤسسات المجتمع المدني في كل منطقة لخدمة أفضل.
3. الدورات الرسمية وغير الرسمية لتوعية المرأة بصحتها ودورها في رفع الجهل بمثل تلك الأمور.
4. لابد من الاهتمام بالطاقم الصحي من الأطباء والعاملين ورفع كفاءتهم.
5. التوعية الغذائية والنظافة وغيرها عن طريق الإعلانات التوعوية الرسمية وغير الرسمية.

6. التنسيق بين الجمعيات في مجالات التوعية الصحية والبيئية وتبادل الخبرات بينها.
7. للشباب دور هام في التطوع و بث الرسائل الصحية والبيئية.
8. محاولات تدريب الأطباء في مجالات التوعية الصحية والاتصال وتنظيم الأسرة عليها أن تبدأ أثناء دراسة الطب وليست بعدها فقط.



المراجع

References

أولاً: المراجع العربية

- اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (سيداو)، الأمم المتحدة، صفحة 17، 2017م.
- الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية، زواج الأطفال.
- جرنفلد، نينا، الحمل والعناية بالحامل أسبوعياً، الدار العربية للعلوم ناشرون، السعودية، 1997م.
- دافيس، كارلين، الحمل أسبوعاً بعد أسبوع، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، 2007م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Committing to child survival: A Promise Renewed—progress report 2014, New York; UNICEF, 2015.
- Global Strategy for Women' s, Children' s and Adolescents' Health (2016-2030), Every Women Every Child, United Nations, New York, 2015.
- Liewellyn-Jones, Fundamentals of obstetrics and gynaecology, Edition, Jeremy, Oats and Suzanne Abraham, ELSEVIER, New York, 2010.
- The Partnership for Maternal, Newborn & Child Health, (PMNCH) WHO, 2014.
- You and your baby: Prenatal care, labor and delivery, and postpartum care. Washington, D.C.: The American College of Obstetricians and Gynecologists; 2011:35.



إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

أولاً: سلسلة الثقافة الصحية والأمراض المعدية

- 1 - الأسنان وصحة الإنسان تأليف: د. صاحب القطان
- 2 - الدليل الموجز في الطب النفسي تأليف: د. لطفي الشربيني
- 3 - أمراض الجهاز الحركي تأليف: د. خالد محمد دياب
- 4 - الإمكانية الجنسية والعقم تأليف: د. محمود سعيد شلهوب
- 5 - الدليل الموجز عن أمراض الصدر تأليف: د. ضياء الدين الجماس
- 6 - الدواء والإدمان تأليف الصيدلي: محمود ياسين
- 7 - جهازك الهضمي تأليف: د. عبدالرزاق السباعي
- 8 - المعالجة بالوخز الإبري تأليف: د. لطفية كمال علوان
- 9 - التمنيع والأمراض المعدية تأليف: د. عادل ملا حسين التركيت
- 10 - النوم والصحة تأليف: د. لطفي الشربيني
- 11 - التدخين والصحة تأليف: د. ماهر مصطفى عطري
- 12 - الأمراض الجلدية في الأطفال تأليف: د. عبير فوزي محمد عبدالوهاب
- 13 - صحة البيئة تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 14 - العقم: أسبابه وعلاجه تأليف: د. أحمد دهمان
- 15 - فرط ضغط الدم تأليف: د. حسان أحمد قمحية
- 16 - المخدرات والمسكرات والصحة العامة تأليف: د. سيد الحديدي
- 17 - أساليب التمريض المنزلي تأليف: د. ندى السباعي
- 18 - ماذا تفعل لو كنت مريضاً تأليف: د. چاكلين ولسن
- 19 - كل شيء عن الربو تأليف: د. محمد المنشاوي

- 20 - أورام الثدي تأليف: د. مصطفى أحمد القباني
- 21 - العلاج الطبيعي للأمراض الصدرية عند الأطفال تأليف: أ. سعاد الثامر
- 22 - تغذية الأطفال تأليف: د. أحمد شوقي
- 23 - صحتك في الحج تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 24 - الصرع، المرض.. والعلاج تأليف: د. لطفي الشربيني
- 25 - نمو الطفل تأليف: د. منال طنبيلة
- 26 - السمنة تأليف: د. أحمد الخولي
- 27 - البهاق تأليف: د. إبراهيم الصياد
- 28 - طب الطوارئ تأليف: د. جمال جودة
- 29 - الحساسية (الأرجية) تأليف: د. أحمد فرج الحسانين
- 30 - سلامة المريض تأليف: د. عبدالرحمن لطفي عبد الرحمن
- 31 - طب السفر تأليف: د. سلام محمد أبو شعبان
- 32 - التغذية الصحية تأليف: د. خالد مدني
- 33 - صحة أسنان طفلك تأليف: د. حباة المزيدي
- 34 - الحلل الوظيفي للغدة الدرقية عند الأطفال تأليف: د. منال طنبيلة
- 35 - زرع الأسنان تأليف: د. سعيد نسيب أبو سعدة
- 36 - الأمراض المنقولة جنسياً تأليف: د. أحمد سيف النصر
- 37 - القشطرة القلبية تأليف: د. عهد عمر عرفة
- 38 - الفحص الطبي الدوري تأليف: د. ضياء الدين جماس
- 39 - الغبار والصحة تأليف: د. فاطمة محمد المأمون
- 40 - الكاتاركت (الساد العيني) تأليف: د. سُرَى سبع العيش
- 41 - السمنة عند الأطفال تأليف: د. ياسر حسين الحصري

- 42 - الشيخير تأليف: د. سعاد يحيى المستكاوي
- 43 - زرع الأعضاء تأليف: د. سيد الحديدي
- 44 - تساقط الشعر تأليف: د. محمد عبدالله إسماعيل
- 45 - سن الإياس تأليف: د. محمد عبيد الأحمد
- 46 - الاكتئاب تأليف: د. محمد صبري
- 47 - العجز السمعي تأليف: د. لطفية كمال علوان
- 48 - الطب البديل (في علاج بعض الأمراض) تأليف: د. علاء الدين حسني
- 49 - استخدامات الليزر في الطب تأليف: د. أحمد علي يوسف
- 50 - متلازمة القولون العصبي تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش
- 51 - سلس البول عند النساء (الأسباب - العلاج) تأليف: د. عبد الرزاق سري السباعي
- 52 - الشعرانية «المرأة المُشعّرة» تأليف: د. هناء حامد المسوكر
- 53 - الإخصاب الاصطناعي تأليف: د. وائل محمد صبح
- 54 - أمراض الفم واللثة تأليف: د. محمد براء الجندي
- 55 - جراحة المنظار تأليف: د. رُلى سليم المختار
- 56 - الاستشارة قبل الزواج تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 57 - التثقيف الصحي تأليف: د. ندى سعد الله السباعي
- 58 - الضعف الجنسي تأليف: د. حسان عدنان البارد
- 59 - الشباب والثقافة الجنسية تأليف: د. لطفي عبد العزيز الشربيني
- 60 - الوجبات السريعة وصحة المجتمع تأليف: د. سلام أبو شعبان
- 61 - الخلايا الجذعية تأليف: د. موسى حيدر قاسه
- 62 - ألزهايمر (الخرف المبكر) تأليف: د. عبير محمد عدس
- 63 - الأمراض المعدية تأليف: د. أحمد خليل

- 64 - آداب زيارة المريض تأليف: د. ماهر الخاناتي
- 65 - الأدوية الأساسية تأليف: د. بشار الجمال
- 66 - السعال تأليف: د. جُلنار الحديدي
- 67 - تغذية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تأليف: د. خالد المدني
- 68 - الأمراض الشرجية تأليف: د. رُلى المختار
- 69 - النفائات الطبية تأليف: د. جمال جوده
- 70 - آلام الظهر تأليف: د. محمود الزغبى
- 71 - متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز) تأليف: د. أيمن محمود مرعي
- 72 - التهاب الكبد تأليف: د. محمد حسن بركات
- 73 - الأشعة التداخلية تأليف: د. بدر محمد المراد
- 74 - سلس البول تأليف: د. حسن عبد العظيم محمد
- 75 - المكملات الغذائية تأليف: د. أحمد محمد الخولي
- 76 - التسمم الغذائي تأليف: د. عبد المنعم محمود الباز
- 77 - أسرار النوم تأليف: د. منال محمد طنبيلة
- 78 - التطعيمات الأساسية لدى الأطفال تأليف: د. أشرف إبراهيم سليم
- 79 - التوحد تأليف: د. سميرة عبد اللطيف السعد
- 80 - التهاب الزائدة الدودية تأليف: د. كفاح محسن أبو راس
- 81 - الحمل عالي الخطورة تأليف: د. صلاح محمد ثابت
- 82 - جودة الخدمات الصحية تأليف: د. علي أحمد عرفه
- 83 - التغذية والسرطان وأسس الوقاية تأليف: د. عبد الرحمن عبيد مصبقر
- 84 - أنماط الحياة اليومية والصحة تأليف: د. عادل أحمد الزايد
- 85 - حرقة المعدة تأليف: د. وفاء أحمد الحشاش

- 86 - وحدة العناية المركزة تأليف: د. عادل محمد السيسي
- 87 - الأمراض الروماتزمية تأليف: د. طالب محمد الحلبي
- 88 - رعاية المراهقين تأليف: أ. ازدهار عبد الله العنجري
- 89 - الغنغرينة تأليف: د. نيرمين سمير شنودة
- 90 - الماء والصحة تأليف: د. لمياء زكريا أبو زيد
- 91 - الطب الصيني تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 92 - وسائل منع الحمل تأليف: د. نورا أحمد الرفاعي
- 93 - الداء السكري تأليف: د. نسرین کمال عبد الله
- 94 - الرياضة والصحة تأليف: د. محمد حسن القباني
- 95 - سرطان الجلد تأليف: د. محمد عبد العاطي سلامة
- 96 - جلطات الجسم تأليف: د. نيرمين قطب إبراهيم
- 97 - مرض النوم (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عزة السيد العراقي
- 98 - سرطان الدم (اللوكيميا) تأليف: د. مها جاسم بورسلي
- 99 - الكوليرا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد حسن عامر
- 100 - فيروس الإيبولا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. عبد الرحمن لطفي عبد الرحمن
- 101 - الجهاز الكهربائي للقلب تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 102 - الملاريا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. أحمد إبراهيم خليل
- 103 - الأنفلونزا (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 104 - أمراض الدم الشائعة لدى الأطفال تأليف: د. سندس إبراهيم الشريدة
- 105 - الصداع النصفي تأليف: د. بشر عبد الرحمن الصمد
- 106 - شلل الأطفال (سلسلة الأمراض المعدية) تأليف: د. إيهاب عبد الغني عبد الله
- 107 - الشلل الرعاش (مرض باركنسون) تأليف: د. سامي عبد القوي علي أحمد

- 108 - ملوثات الغذاء تأليف: د. زكريا عبد القادر خنجي
- 109 - أسس التغذية العلاجية تأليف: د. خالد علي المدني
- 110 - سرطان القولون تأليف: د. عبد السلام عبد الرزاق النجار
- 111 - قواعد الترجمة الطبية تأليف: د. قاسم طه السارة
- 112 - مضادات الأكسدة تأليف: د. خالد علي المدني
- 113 - أمراض صمامات القلب تأليف: د. ناصر بوكلي حسن
- 114 - قواعد التأليف والتحرير الطبي تأليف: د. قاسم طه السارة
- 115 - الفصام تأليف: د. سامي عبد القوي علي أحمد
- 116 - صحة الأمومة تأليف: د. أشرف أنور عزاز



ثانياً: مجلة تعريب الطب

- 1 - العدد الأول «يناير 1997» أمراض القلب والأوعية الدموية
- 2 - العدد الثاني «أبريل 1997» مدخل إلى الطب النفسي
- 3 - العدد الثالث «يوليو 1997» الخصوبة ووسائل منع الحمل
- 4 - العدد الرابع «أكتوبر 1997» الداء السكري (الجزء الأول)
- 5 - العدد الخامس «فبراير 1998» الداء السكري (الجزء الثاني)
- 6 - العدد السادس «يونيو 1998» مدخل إلى المعالجة الجينية
- 7 - العدد السابع «نوفمبر 1998» الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الأول)
- 8 - العدد الثامن «فبراير 1999» الكبد والجهاز الصفراوي (الجزء الثاني)
- 9 - العدد التاسع «سبتمبر 1999» الفشل الكلوي
- 10 - العدد العاشر «مارس 2000» المرأة بعد الأربعين
- 11 - العدد الحادي عشر «سبتمبر 2000» السممة المشكلية والحل
- 12 - العدد الثاني عشر «يونيو 2001» الجينيوم هذا المجهول
- 13 - العدد الثالث عشر «مايو 2002» الحرب البيولوجية
- 14 - العدد الرابع عشر «مارس 2003» التطبيب عن بعد
- 15 - العدد الخامس عشر «أبريل 2004» اللغة والدماغ
- 16 - العدد السادس عشر «يناير 2005» الملاريا
- 17 - العدد السابع عشر «نوفمبر 2005» مرض ألزهايمر
- 18 - العدد الثامن عشر «مايو 2006» أنفلونزا الطيور
- 19 - العدد التاسع عشر «يناير 2007» التدخين: الداء والدواء (الجزء الأول)
- 20 - العدد العشرون «يونيو 2007» التدخين: الداء والدواء (الجزء الثاني)
- 21 - العدد الحادي والعشرون «فبراير 2008» البيئة والصحة (الجزء الأول)
- 22 - العدد الثاني والعشرون «يونيو 2008» البيئة والصحة (الجزء الثاني)

- 23 - العدد الثالث والعشرون «نوفمبر 2008»
الألم.. «الأنواع، الأسباب، العلاج»
الأخطاء الطبية
24 - العدد الرابع والعشرون «فبراير 2009»
25 - العدد الخامس والعشرون «يونيو 2009»
26 - العدد السادس والعشرون «أكتوبر 2009»
27 - العدد السابع والعشرون «يناير 2010»
28 - العدد الثامن والعشرون «أبريل 2010»
29 - العدد التاسع والعشرون «يوليو 2010»
30 - العدد الثلاثون «أكتوبر 2010»
31 - العدد الحادي والثلاثون «فبراير 2011»
32 - العدد الثاني والثلاثون «يونيو 2011»
33 - العدد الثالث والثلاثون «نوفمبر 2011»
34 - العدد الرابع والثلاثون «فبراير 2012»
35 - العدد الخامس والثلاثون «يونيو 2012»
36 - العدد السادس والثلاثون «أكتوبر 2012»
37 - العدد السابع والثلاثون «فبراير 2013»
38 - العدد الثامن والثلاثون «يونيو 2013»
39 - العدد التاسع والثلاثون «أكتوبر 2013»
40 - العدد الأربعون «فبراير 2014»
41 - العدد الحادي والأربعون «يونيو 2014»
42 - العدد الثاني والأربعون «أكتوبر 2014»
43 - العدد الثالث والأربعون «فبراير 2015»
44 - العدد الرابع والأربعون «يونيو 2015»
اللقاحات.. وصحة الإنسان
الطبيب والمجتمع
الجلد..الكاشف..الساتر
الجراحات التجميلية
العظام والمفاصل...كيف نحافظ عليها؟
الكلى ... كيف نرعاها ونداويها؟
آلام أسفل الظهر
هشاشة العظام
إصابة الملاعب «آلام الكتف.. الركبة.. الكاحل»
العلاج الطبيعي لذوي الاحتياجات الخاصة
العلاج الطبيعي التالي للعمليات الجراحية
العلاج الطبيعي المائي
طب الأعماق.. العلاج بالأكسجين المضغوط
الاستعداد لقضاء عطلة صيفية بدون أمراض
تغير الساعة البيولوجية في المسافات الطويلة
علاج بلا دواء ... عالج أمراضك بالغذاء
علاج بلا دواء ... العلاج بالرياضة
علاج بلا دواء ... المعالجة النفسية
جراحات إنقاص الوزن: عملية تكميم المعدة ...
ما لها وما عليها
جراحات إنقاص الوزن: جراحة تطويق المعدة
(ربط المعدة)

- 45 - العدد الخامس والأربعون «أكتوبر 2015»
جراحات إنقاص الوزن: عملية تحويل المسار
(المجازة المعدية)
- 46 - العدد السادس والأربعون «فبراير 2016»
أمراض الشிخوخة العصبية: التصلب المتعدد
- 47 - العدد السابع والأربعون «يونيو 2016»
أمراض الشيخوخة العصبية: مرض الخرف
- 48 - العدد الثامن والأربعون «أكتوبر 2016»
أمراض الشيخوخة العصبية: الشلل الرعاش
- 49 - العدد التاسع والأربعون «فبراير 2017»
حقن التجميل: الخطر في ثوب الحسن
- 50 - العدد الخمسون «يونيو 2017»
السيجارة الإلكترونية
- 51 - العدد الحادي والخمسون «أكتوبر 2017»
النحافة ... الأسباب والحلول
- 52 - العدد الثاني والخمسون «فبراير 2018»
تغذية الرياضيين
- 53 - العدد الثالث والخمسون «يونيو 2018»
البهاق





ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE (ACMLS)

The Arab Center for Authorship and Translation of Health Science (ACMLS) is an Arab regional organization established in 1980 and derived from the Council of Arab Ministers of Public Health, the Arab League and its permanent headquarters is in Kuwait.

ACMLS has the following objectives:

- Provision of scientific & practical methods for teaching the medical sciences in the Arab World.
- Exchange of knowledge, sciences, information and researches between Arab and other cultures in all medical health fields.
- Promotion & encouragement of authorship and translation in Arabic language in the fields of health sciences.
- The issuing of periodicals, medical literature and the main tools for building the Arabic medical information infrastructure.
- Surveying, collecting, organizing of Arabic medical literature to build a current bibliographic data base.
- Translation of medical researches into Arabic Language.
- Building of Arabic medical curricula to serve medical and science Institutions and Colleges.

ACMLS consists of a board of trustees supervising ACMLS general secretariate and its four main departments. ACMLS is concerned with preparing integrated plans for Arab authorship & translation in medical fields, such as directories, encyclopedias, dictionaries, essential surveys, aimed at building the Arab medical information infrastructure.

ACMLS is responsible for disseminating the main information services for the Arab medical literature.

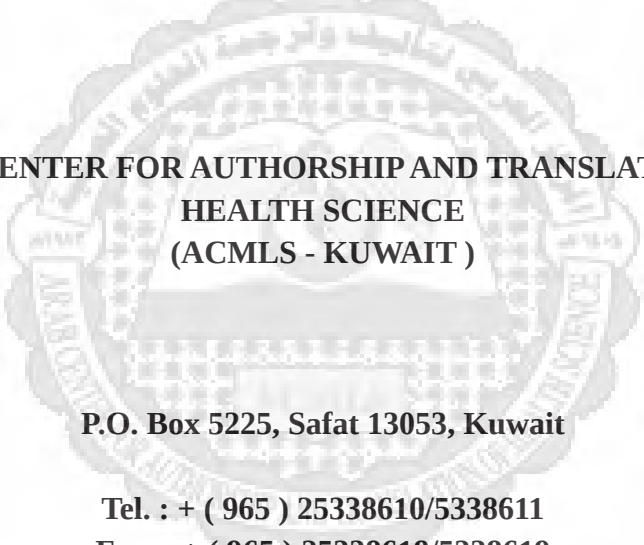
© COPYRIGHT - 2018

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF
HEALTH SCIENCE**

ISBN: 978-9921-700-17-6

**All Rights Reserved, No Part of this Publication May be Reproduced,
Stored in a Retrieval System, or Transmitted in Any Form, or by
Any Means, Electronic, Mechanical, Photocopying, or Otherwise,
Without the Prior Written Permission of the Publisher :**

**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND TRANSLATION OF
HEALTH SCIENCE
(ACMLS - KUWAIT)**



P.O. Box 5225, Safat 13053, Kuwait

Tel. : + (965) 25338610/5338611

Fax. : + (965) 25338618/5338619

E-Mail: acmls@acmls.org

[http:// www.acmls.org](http://www.acmls.org)

Printed and Bound in the State of Kuwait.



**ARAB CENTER FOR AUTHORSHIP AND
TRANSLATION OF HEALTH SCIENCE (ACMLS)
KUWAIT**

Maternal Health

By

Dr. Ashraf Anwar Azaz

Revised by

Arab Center for Authorship and Translation of Health Science

Health Education Series



في هذا الكتاب

إن الأمومة من أقوى الخصائص التي امتازت بها المرأة منذ أن خلقت والدور الأسمى الذي وهبه الله سبحانه وتعالى إياها، وهي من أعظم الغرائز لدى المرأة السوية التي تضفي عليها أرقى العواطف البشرية وأنقاها. وتُعد الأم هي لبنة الأسرة وأساس المجتمع، ولقد أصبح الاهتمام بصحة الأم والطفل من أولى اهتمامات الدول، وما تقدمت الدول إلا بعد وضع منظومة صحية تهتم بالأم والطفل وتنشئ جيلاً مثقفاً من الأمهات، ويجب على مؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية المختصة بالرعاية الصحية تقديم الرعاية الفضلى للمرأة من الطفولة وحتى الشيخوخة.

تواجه صحة الأم العديد من المشكلات التي قد تعيق الاهتمام بصحتها النفسية والجسدية، حيث يعد كل من الفقر الذي قد يؤدي إلى حدوث خلل في تغذية الأم خلال فترة الحمل والإرضاع مما يعود على صحتها بالضرر، والجهل واتباع العادات المجتمعية غير السليمة اللذين قد يوديان بصحة كل من الأم والطفل، والأمراض المختلفة التي تهدد صحة الأم من أخطر المشكلات التي تؤثر سلباً على صحتها، لذا على جميع المجتمعات تقديم الوعي الكافي للأمهات وتوفير حياة أكثر أمناً ونظاماً من الناحية الصحية والمادية لإنشاء جيل جديد من الأمهات الأصحاء المثقفات.

يتضمن هذا الكتاب أربعة فصول، تبدأ بمقدمة عامة عن صحة الأم والتوعية الصحية للمرأة في المراحل المختلفة، وتوضح المشكلات التي تواجه صحة الأم وكيفية التغلب عليها، وتعرض فصوله أهمية التخطيط المسبق للحمل ورعاية الأم خلال أشهر الحمل، ويُختتم الكتاب بفصله الرابع الذي يقدم شرحاً مفصلاً عن العناية بالطفل الوليد وأهمية الرضاعة الطبيعية لكل من الأم والطفل، وأخيراً يعرض دور المنظمات والهيئات في التوعية بصحة المرأة.

نرجو من الله تعالى أن يكون هذا الكتاب عوناً على نشر الثقافة الصحية وأن يكون دليلاً مبسطاً يسترشد به المهتمون بمجال الثقافة الصحية.