

## تهدف إلى تعريف المشاركات بالعديد من المعارف والمهارات المتعلقة بالصحة الإنجابية

ورشة تدريبية تستهدف أكثر من مائة قابلة مجتمع يمثلن جميع مديريات محافظة لبح  
مشاركات خدمات الصحة الإنجابية لا تغطي سوى (40%) من سكان المحافظة

## وقفة تأمل

## علاقة السكان والفقر بالبيئة

العلاقة بين السكان والفقر وتلوث البيئة علاقة تكاملية في حال غياب أو ضعف المعادل الآخر ألا وهو التنمية فكما زاد عدد السكان دون ان تقابلهم تنمية معادلة زاد ضغطهم على الموارد(السكن، الغذاء وفرص العمل والمدارس والمستشفيات ووسائل النقل).. الخ وتزداد بفعل ذلك النتائج فالناس تضطر الى السكن بطرق غير صحية كالتجمع الكبير في المسكن الواحد أو السكن في بيوت الصفيح أو بيساكن بدون خدمات، ويتكسب الطلاب بأعداد كبيرة في فصول ضيقة ويتم استنزاف المياه بمعدلات أكبر وتدمير النبات الخ فالنتيجة ان نمو السكان بمعدلات أعلى من نمو الاقتصاد يقود الى اتساع الفقر ومجتمعات الفقر هي مجتمعات لا تبحث ولا تهتم بالتعليم وتساهم مدفوعة بظروفها أو بالحاجة أو بالجهل أو بها جميعها في الأضرار بيئية محيطهم وحياتهم.

واشكالية البيئة هي إشكالية داخلية وخارجية متكاملة فالفيروسات والإشعاعات والغازات وخلافه لا قومية لها ولا جواز مرور لنتنقل به ومع ذلك فإن قدرة الأغنياء على فهم أثرها والبيئة يمكنهم من تجنب ما أمكنهم منها بعكس الفقراء وفرص المتعلمين بالمثل تظل أفضل بكثير منها عند غير المتعلمين والفقر ريبب الجهل إذ أفتحت دراسات لا عدد لها ان العلاقة بين التعليم والفقر عكسية فكما ارتفعت نسبة التعليم عند الشخص والمجتمع ارتفعت فرصته في الحصول على العمل وارتفعت إنتاجيته في العمل ودخله وانخفض الفقر بعمق مبسط إذا دخل العلم من الباب خرج الفقر من النافذة.

ان العلم هو السلاح الأكثر فعالية وتأثيره على النمو السكاني فكما زاد مستوى التعليم الأبوبين والأب خاصة انخفضت خصوبتها.

أما العلاقة بين التعليم والبيئة فطردية تماماً وعكس علاقة الفقر بالبيئة فكما ارتفع المستوى التعليمي للفرد والمجتمع كان تعامله مع البيئة أكثر ايجابية من المستوى الشخصي فالعائلي الى المجتمعي.

عدد سكان العالم سيتخطى سبعة مليارات نسمة بحلول عام (2021م).

واشنطن (متابعات) - كشف آخر تقرير لمكتب تعداد السكان الأمريكي أن عدد سكان العالم سيصل إلى (7) مليارات نسمة بحلول عام (2021م).

ويشير هذا التقرير إلى أن عدد سكان العالم يبلغ في الوقت الحالي 6 مليارات و700 مليون نسمة وأن الصين والهند والولايات المتحدة تعد أكبر الدول من حيث عدد السكان. يذكر ان عدد سكان العالم تجاوز الستة مليارات عام (1999م) مما يعني انه في غضون(13) عاماً سيضاف إلى عدد السكان الحالي نحو مليار آخر.

غير ان التقرير أكد ان عدد سكان العالم يزيد في النصف الأول من القرن الحادي والعشرين بمعدل أيضاً مما كان عليه في النصف الثاني من القرن العشرين الذي تضاعف فيه عدد سكان العالم.

ويؤكد التقرير ان عدد سكان العالم الذي بلغ عام (1959م) نحو 3 مليارات نسمة تضاعف ليصل إلى 6 مليارات عام 1999م.

جدير بالذكر ان معدل الزيادة السكانية في العالم يبلغ نحو 1.2% إلا انه من المتوقع ان يصل إلى 0.5% بحلول عام 2050 حسبما أفاد مكتب تعداد السكان الأمريكي.

نظمت الأمانة العامة للمجلس الوطني بالتعاون مع لجنة تنسيق الأنشطة السكانية في محافظة لبح ورشة تدريبية موسعة على مدى ستة أيام حول قضايا الصحة الإنجابية ومهارات المشورة واستهدفت الورشة التي بدأت السبت وتختتم يوم غد الخميس أكثر من 100 قابلة يمثلن جميع مديريات محافظة لبح. وتلقت المشاركات في هذه الورشة العديد من المعارف والمهارات المتعلقة بالصحة الإنجابية ومهارات المشورة وتنظيم الأسرة بالإضافة إلى العديد من المحاضرات والدراسات القيمة أهمها: التنمية المستدامة تعريف الصحة الإنجابية أهميتها ومفهومها وتقديم المشورة في تنظيم الأسرة من منظور شرعي معارف واتجاهات الجمهور نحو قضايا السكان، أهمية الرضاة الطبيعية وتغيير المفاهيم السلوكية السائدة وأساسيات الاتصال ودور المرأة في إيصال الرسالة السكانية والصحة الإنجابية، استعراض دراسة عن الصحة الإنجابية في محافظتي لبح وتعز، استعراض السكان والتنمية وتحديات المستقبل.

وعلى هامش الورشة التي دشنها الأخ/ محسن النقيب محافظ محافظة لبح ومعه الأخ الدكتور/ احمد علي بورجي الأمين العام للمجلس الوطني للسكان وبحضور الأخوة على حيدرة ماطر أمين عام المجلس المحلي بمحافظة لبح ومظهر زيارة الأمين العام المساعد للمجلس الوطني للسكان والدكتور عمر زين مدير مكتب الصحة بالمحافظة ومجاهد الشعب مدير عام الأعلام والتوعية السكانية بالإضافة إلى مدير امن المحافظة وعدد من المهتمين والشخصيات الاجتماعية- أجرت صحيفة "14 أكتوبر" لقاءات مع عدد من المشاركات وتمثلت برودهن بالآتي:

## نسبة الاستخدام متدنية

في البداية تقول الدكتورة/ ملك عبدالعزيز مسلو- مديرة إدارة الصحة الإنجابية بمكتب الصحة العامة والسكان بمحافظة لبح: هناك عمليات توعية تقوم بها إدارة الصحة الإنجابية بمكتب الصحة بالتعاون مع إدارة التثقيف والأعلام الصحي بالمحافظة، هناك برامج لفئات عديدة في المجتمع من خلال التوعية التي تتم في مراكز تقديم خدمات الأمومة والطفولة أو التي تتم على مستوى المدارس والتجمعات السكانية بالإضافة إلى الحلقات التثقيفية وحلقات التوعية التي تتم لأهمل المساجد وأعضاء المجالس المحلية وفئة المدرسين والموجهين على مستوى المديريات بقضايا الصحة الإنجابية.

وقالت ان المعوقات التي تواجهها عملية تنظيم الأسرة في المحافظة تتمثل في نقص الوعي بأهمية استخدام وسائل تنظيم الأسرة رغم ان هذه الوسائل متوفرة ومجانبة في كافة المراكز والمرافق الصحية وتقوم بإيصالها فرق المحافظة إلى كل مركز صحي إلا إننا نلاحظ ان نسبة الاستخدام لا تزال متدنية لأسباب نقص الوعي الصحي. لذا تعمل إدارة الصحة الإنجابية بالتنسيق مع إدارة التثقيف الصحي ومكتب الصحة في المحافظة على إعداد برامج عديدة للوصول إلى المجتمع للتوعية بقضايا الصحة الإنجابية وأهمية تنظيم الأسرة.

## لبح/متابعة/ بدر الغشم

وأضافت الدكتورة ملاك ان خدمات الصحة الإنجابية لا تغطي المحافظة بالكامل وإنما 40% من السكان فقط مشيرة إلى ان هناك مركزاً صحياً ومستشفى ريفياً على مستوى كل مديرية تقدم خدمات الصحة الإنجابية وأوضحنا ان هناك 420 قابلة مجتمع في المحافظة يكاد نصفهن يتركز في مراكز المديريات ومركز المحافظة وهناك بعض القابلات اللاتي تم تخرجن لم يوظفن حتى الآن تم توزيعهن على القرى في المديريات ولكننا نحس ان بعض المديريات مازال فيها نقص حاد في قابلات المجتمع.

## تقديم المشورة والخدمات

وتقول وفاء طلحة- قابلة مجتمع في مديرية الميسير- هناك إقبال من النساء في المديرية على وسائل تنظيم الأسرة نتيجة الوعي الذي أصبحت تتمتع به المرأة. وورنا نحن كقابلات نقوم بتقديم المشورة وخدمات تنظيم الأسرة للمستفيدات والتوضيح لهن بعدم وجود أضرار من هذه الوسائل وإزالة كل المخاوف الموجودة في أذهان بعض النساء من شائعات تحمل وسائل تنظيم الأسرة الأضرار والأمراض التي تصيب

## بمشاركة (30) شاباً صومالياً

بعض النساء لأي سبب كان وأضافت ان القابلات في المركز يقمن بالنزول إلى القرى البعيدة بين فترة إلى أخرى لتقديم خدمات تنظيم الأسرة والمشورة وتقديم وسائل تنظيم الأسرة للنساء هناك مع شرح مفصل عن كيفية الاستخدام بالإضافة إلى إيضاح أهمية المبادعة بين الولادات وأهمية الرضاة الطبيعية وفوائدها على صحة الأم والطفل وان تكرار الحمل يتسبب في وفيات الأمهات والأطفال.

وأشارت طلحة إلى أن التوعية تنتقل عبر التلفزيون والإذاعة والصحف والندوات وورش العمل ساهمت بشكل كبير في رفع مستوى الوعي لدى المجتمع ودفعتهم للإقبال على تقبل فكرة تنظيم الأسرة وقالت أن تباعد القرى ووعورة الطرقات هي العائق أمام تقديم هذه الخدمات للقرى البعيدة التابعة للمديرية وأشادت بالدور الذي يقوم به مدير مكتب الصحة بمديرية الميسير في هذا المجال.

## رفع مستوى الوعي

وتقول نبيه محمد علي- قابلة مجتمع الوحدة الصحية مشقة- هذه الدورات التاهيلية التي تنفذ من قبل المجلس الوطني للسكان او من مكتب الصحة بالمحافظة أومن غيره تساهم بشكل كبير في رفع مستوى الوعي والتأهيل للقابلات في مجال تقديم خدمات الصحة الإنجابية وتجعلهن على تواصل دائم مع كل جديد يخدم المجتمع وخصوصاً المرأة.

وأشارت إلى ان الإقبال على وسائل تنظيم الأسرة إقبال طيب ويمضي بشكل متزايد بسبب التثقيف والتوعية والأنشطة التي تقوم بها في النزول إلى القرى لتقديم المشورة وإيضاح أهمية تنظيم الأسرة فخلال شهر مايو 2008م فقط بلغ عدد المستخدمات لوسائل تنظيم الأسرة (96) امرأة في المركز الأمر الذي يؤكد تامي الوعي لدى النساء.

## الوسائل متوفرة

أما الأخت فتحة ناصر محمد- قابلة مجتمع مديرية الملاح- فترى ان هناك بعض النواقص بالنسبة لعمل التثقيف والمشورة إما الوسائل فمتوفرة لدينا والإقبال على وسائل تنظيم الأسرة في تزايد وأكثر طلبات النساء يتركز على الحبوب المركبة ويلبها الحبوب الأحادية ومن ثم الحقن وقالت: ان هناك وحدات صحية في المديرية لا تتوافر فيها قابلات وعدد سكانها كبير.. إلا إننا نقوم باستهدافها والنزول إلى قرأها شهرياً للقيام بالتوعية وتقديم الخدمة رغم صعوبة المواصلات والطرق.



أهمية الصحة الإنجابية مغربين عن تقديرهما للمنظمات الداعمة في مجال التوعية الصحية الإنجابية بين أوساط الشباب داعين الشباب إلى عكس المعلومات ونشرها بين أوساط المجتمع ومحيطهم الاجتماعي.



إلى أن موضوع الصحة الإنجابية من المواضيع الهامة المتعلقة بصحة الأم والطفل مؤكداً أن حماية وصحة الأم هي جزء من برنامج الحماية للاجئين معتبرين أن هذه مرة أول يتم فيها تدريب شباب صومالياً حول

## إعداد/ ذكري جوهر

## تصوير/ علي الدرب:

عقدت أمس بعهد ندوة توعوية للشباب الصومالي عن الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ووسائلها نظمتها جمعية أجيال الفد بدعم من المفوضية السامية لشؤون اللاجئين وموسسة تنمية القيادة الشابة بالتعاون مع جمعية الإصلاح الخيرية بعهد.

وهذفت الندوة إلى استمرارية العمل التوعوي بين فئات الشباب الصومالي في منطقتي البساتين والقلاوعة ومناطق أخرى في إطار محافظة عدن.

وفي الندوة التي شارك فيها ثلاثون شاباً وشابة صومالياً أقيمت مداخلتان للمعارف الخاصة بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ووسائلها.

وفي افتتاح الندوة ألقى الأخ/ صبري صالح علي رئيس جمعية أجيال الغد كلمة عبر فيها عن ارتياح الجمعية لتنظيم هذه الندوة التي تستهدف الشباب الصومالي المتواجدين بين مديريات محافظة عدن وتعايشه بين المواطنين في اتجاه خلق تنمية مستدامة من خلال التوعية الشاملة لأبناء مناطقهم.

ودعا المشاركون في الندوة إلى الاستفادة من مخرجات الندوة وعكسها بين أوساط أسرهم وأهلهم.

كما أقيمت في الندوة كلمتان من قبل الدكتور/ علي خميس وسميرة أحمد المنسقة الصحية لمكتب المفوضية لشؤون اللاجئين أشارت فيهما

## الرضاعة الطبيعية.. غذاء وحصانة للطفل

كما يجب أن تنتبه الأم إلى أن فم الرضيع يطبق على حلمة الثدي وجزء من الهالة السوداء المحيطة بها فهذا يساعد على إدرار الحليب بسهولة ويقفل من حدوث التهابات الحلمة وتتطلب الرضاة من الأمهات المرضعات العناية والاهتمام بغذائهن وتناولهن كميات كافية من الماء والوسائل فالفائدة لاتعود عليهن بالنفع فقط، بل لأطفالهن الرضع نصيب وافر منها. وفي هذا تأكيد على الأهمية النوعية للأطعمة التي تتناولها الأم المرضع، كأن تكثر من تناول الفواكه والخضراوات الطازجة الغنية والمؤمنة للأملاح المعدنية والفيتامينات، وايضاً من الأطعمة المدرة للحليب، كالبروتينات الموجودة في اللحم والحليب ومشتقاته والأسماك والدجاج وكذا البقوليات، مثل الفاصوليا والعدس والبازلاء، إضافة إلى مواد الطاقة، مثل النشويات والسكريات والدهون.

وبالمقابل عليها الابتعاد عن البهارات الحارة والبسباس وعن التدخين، وان يتبع ذلك عن المنبهات كالشاي والقهوة.

لا بد من دعم الزوج ومن يمتلك خبرة في الرضاة الطبيعية على المستوى الأسري والمجتمعي (كألام - الجدة - الجارة...)، ولابد أيضاً من تفهم حاجة المرضع للوقت والغذاء والراحة والرعاية لتفي بواجبها تجاه طفلها.

وبعد الشهر السادس من العمر يكون الأطفال بحاجة إلى أغذية إضافية متكاملة إلى جانب استمرارهم في الرضاة الطبيعية.

إذ يظل حليب الأم المصدر الرئيسي للطاقة والبروتين وبقية المغذيات. وبالتالي يجب أن تغطي الرضاة قبل الأغذية للطفل من عمر (6 - 12 شهراً) ليحصل على كفايته من حليب الأم.

ويجب أن يتضمن الغذاء الخضراوات المقشورة والمطبوخة والمهروسة والحبوب والفواكه بالإضافة إلى السمك أو اللحم ومنتجات الألبان لتزويده بالفيتامينات والمعادن.

ولا يهتم تقديم الوجبة أو تأخيرها على الرضاة الطبيعية بعد العام الأول من عمر الرضيع، المهم أن تقدم له أغذية موفية لينة ثلاثم سنه وتزداد غلظة في قوامها رويدا رويدا مع الوقت بحيث يسهل على جهازه الهضمي قبولها وهضمها دون متاعب أو منغصات، مع استبعاد السمن والدهن من قائمة الأطعمة المقدمة للطفل الرضيع ومختلف الأطعمة غير الصحية.



مرض ويشعره بالراحة ويساعد على التماثل للشفاء. أهم مساعده تحتاجها الأم إذا كانت غير معتادة على الرضاة الطبيعية، إرشادها إلى كيفية مسك الطفل لرضاعه والوضعية المناسبة لتناوله الثدي بشكل مريح ليس فيه أذى أو مضايقة لهما. ويلزم الام ان تنتهي وتتسعد لهذه المرحلة من خلال: -الوثوق بقدرتها على الإرضاع المقنصر على الثدي ومن انه أكثر أمناً وسلامة لطفلها الرضيع. -التأكد من ان الرضيع يتلصق بالثدي بطريقة صحيحة كي يرضع بشكل فاعل. -الحرص على ان تتخذ الأم وضعية جلوس تريحها وتريح طفلها أثناء الإرضاع مع وضع رأس الطفل على احد ذراعيها وإسناد ظهره بذراع الأخرى، على ان يكون ظهره عند مستوى أعلى من جسمه فإذا لم يناسبها الجلوس وبخاصة بعد الولادة، أمكنها إرضاع مولودها وهي مستلقية على احد جانبيها بحيث تسند ظهرها وظهر الطفل بالوسائد. وقبل البدء بالإرضاع ينبه الرضيع إلى الحلمة بحيث تلامس إحدى وجتيه، وتحنى الأم ميلاً إلى الأمام وتيسد بكفها ثديها مع إحاطة الحلمة بإصبعيها(السبابة والوسطى) كي يتمكن رضيعها من التنفس ولا يتعرض للاختناق.

الإسهالات الخطيرة والمزمنة لدى الأطفال الرضع. كما ان الحليب المصنع وغيره من البدائل مكلف ويسهم في زيادة الأعباء المعيشية على الأسر الفقيرة في توفير الأدوية وخدمات الرعاية للأمراض الشائعة وأبرزها الإسهالات والالتهابات التنفسية التي لا يؤمن الحليب الصناعي والبدائل الأخرى أساساً حماية للطفل على عكس حليب الأم المتكامل في بنيتها الغذائية من (بروتينات- فيتامينات-ماء- أملاح معدنية-دهون- سكريات وكربوهيدرات) بشكل متوازن يلائم ويواكب الطفل في مراحل نموه المختلفة فهو التحصين الأول للطفل الذي يحميه ويقيه من الإسهالات والتهاب الأذن الوسطى والصدر ومشاكل صحية أخرى.

وللعلم فإن من يرضعون طبيعياً من الثديين - وهذه حقيقة علمية- يحصلون على عناية واهتمام أمهاتهم، ومعها يشعر الرضيع بالأمان والراحة على عكس حال الذين يرضعون من الزجاجة. والحماية هذه لتستمر وتتواصل لا بد لها من رضاعة طبيعية خالصة لمدة ستة أشهر بعد الولادة ثم استمرارها إلى جانب إضافة وجبات مكمل للرضاعة حتى نهاية الستين من العمر فإن مرض الطفل، فلا أنسب ولا أفضل له من حليب الأم فهو سهل الهضم لا يرفضه الطفل إذا

## ركون الأمهات إلى الحليب الصناعي لإرضاع أطفالهن عزز تنامي أمراض

## ومشاكل صحية خطيرة، أهمها الاسهالات والتهابات الجهاز التنفسي وسوء

## التغذية، وما ذلك إلا لعدم ثقتهن بما أودعته وأمنته العناية الأهمية فيهن

## لأطفالهن الرضع من حليب مغذٍ كافٍ لتحقيق هذا الإشباع، بل ونماء فلذات

## الأكباد بشكل طبيعي مفعم بالصحة معزز بقدرة عالية على مقاومة الكثير من

## الأمراض التي تترصص بهم والحد من تداعيات ومخاطر الأمراض والأوبئة

## الخطيرة.

## أن مشكلة عدم كفاية الحليب أساسها انعدام ثقة الأمهات بقدرتهن على

## إرضاع أطفالهن الرضع رضاعة طبيعية خالصة من الثديين خلال الستة أشهر

## الأولى من الولادة متى ثابرن على إرضاعهم بشكل متواصل دون انقطاع بدءاً

## من الساعة الأولى بعد الولادة.

ولو بدأن بالملامسة الجلدية واحتضان الطفل خلال الساعات الأولى بعد الولادة.

ولأسف تحجم الكثيرات عن إرضاع أطفالهن اللبنا- ذاك الحليب الأصفر اللون الرزج الذي ينتجه الثدي خلال الأيام الأولى بعد الولادة- ظناً بأنه قد يضر الوليد.

وما علمن حقيقة ما أودعت فيه العناية الإلهية من فوائد مذهلة إذ أكدت الدراسات والأبحاث أفضلية الحبيبة للمولود، وتنظيمه لأعضائهم من كتل من المادة السوداء ورفع كفاءة المعدة والجهاز الهضمي لتقبل وهضم الحليب كما انه يحمي ويبقى الطفل من الأمراض المعدية لاحتوائه على أجسام مضادة لبعض الأمراض.

وخطا فاح حرمان الرضع من هذا اللبنا أو إعطاؤه أغذية أو مشروبات أخرى عند انتظار زيادة حليب الثدي، إنما يضر ويزيد إدرار الحليب رضاعة الطفل من الثديين باستمرار.

ولا يعني بقاء الطفل في الشهور الأولى من عمره في كثير من الأحيان انه بحاجة إلى أغذية مكمله أو انه جائع أو مريض بل لحاجته لملامسة صدر الأم أو لمص حلمة الثدي فهذا يشعره بالارتياح ويؤدي ايضا إلى زيادة إنتاج الحليب.

ولا يجوز الظن ان حليب الثدي للأمهات الممارسات للرضاعة الطبيعية لا يحقق الإشباع للطفل خلال الستة

## إعداد/ محمد احمد الدبعي

الأشهر الأولى من عمره ولكثرة ما يجدهن من إلحاح وبكاء متواصل للطفل لرغبته في الرضاة إلى الحد الذي يعث لديهن القلق لا لقله حليب الثدي فقد يكون وافرًا وإنما لعدم منح الشبع للرضيع.

ولعلاج هذه المشكلة يلزم الأم إرضاع الطفل من ثدي واحد حتى إفراغه، ثم الانتقال عقب ذلك لإرضاعه من الثدي الآخر، وليس قليلاً من هذا وقليلاً من ذلك حيث انه بداية حليب الثدي كثير الماء وآخره غني بالعناصر الغذائية المفيدة وبالدهون التي تمنح الطفل الشبع وتغني عن أي إضافات غذائية أو سوائل حتى تعديبة الشهر السادس من العمر.

وتوجه بالنصح إلى الأمهات اللواتي يفضلن بدائل الحليب الطبيعي كالحليب المجفف وخلافة واللهايات (الكذابات).. أقول لهن: يمكن من زجاجات الحليب واللهايات، ففيها ضرر كبير على أطفالكن أدناه اختلاف مصها عن مص الثدي وبالتالي تسببها بتشوهات نمو الأسنان لدى الأطفال- خصوصاً اللهايات- وكذا تسببها بنقص وتضؤل إدرار حليب الثدي والأسوأ والأكثر من هذا وذلك إنها سريعة التلوث مهما حرصت الأم على تنظيفها ونقلها للأمراض الناجمة عن التلوث، وبرزوا وهم الأسباب