

المحور الثاني الصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة *

قال تعالى: "ولقد خلقنا الإنسان من سلالة من طين. ثم جعلناه نطفة في قرار مكين. ثم جعلنا النطفة علقة فخلقنا العلقة مضغة فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما ثم أنشأناه خلقا آخر فتبارك الله أحسن الخالقين." (سورة المؤمنون آية 11-14)

الصحة الإيجابية أصبحت أحد الاهتمامات الرئيسية الصحية في أي مجتمع نظراً لأن حالات وظروف الصحة الإيجابية تشكل عبئاً وثقلاً صحياً وتنموياً على المجتمع، ولأن الاهتمام بها يعتبر مدخلاً صحياً في خلق وضع صحي سليم للمجتمع ليس فقط في الوقت الراهن وإنما يمتد إلى المستقبل.

وقد عرفت الصحة الإيجابية على غرار تعريف الصحة ولكن فيما يخص الإنجاب. وخلص مؤتمر القاهرة الدولي عام 1994 للسكان والتنمية إلى التعريف التالي:

"الصحة الإيجابية هي حالة السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية العامة و ليس مجرد انعدام المرض أو العجز في جميع الأمور المتعلقة بالأجهزة التناسلية ووظائفها وعملياتها".

وهذا التعريف يعني أن حالة السلامة العامة في مجال الإنجاب هي ما يجب أولاً أن نعمل على المحافظة عليها، ثم إذا حدث أي عارض مرضي أو هناك خلل فيعمل على معالجته، وبالتالي فإن الأساس هو الوقاية من الأمراض والإصابات والعجز بالطرق المناسبة سواء من خلال السلوك أو الخدمات.

* إعداد: د. أحمد عبدالقاهر

ما هو الإنجاب؟

الإنجاب هو وظيفة فطرية أوجدها الله في كل الكائنات الحية وهي وسيلة لحفظ النوع واستمراره في الحياة. وترتبط عند الإنسان بالكثير من الدلالات العاطفية والنفسية والاجتماعية. وبقدر ما هي غريزة عند الكائنات الحية الأخرى فقط، فإن الإنسان يتميز فيها، وهو أنه يملك نوعاً من الإرادة والقدرة على التحكم بممارستها حتى لا تصبح غريزة بدون ضوابط وبما يحقق الأفضل له ولمجتمعه وللبشرية من هذا الإنجاب.

في مرحلة العمر المناسبة ونضوج الجسم والأعضاء التناسلية لدى الرجل والمرأة تحدث تغيرات جسمانية وهرمونية تمكن كل من الذكر والأنثى في إنتاج خلايا الإنجاب وهي الحيوانات المنوية عند الرجل والبويضة عند المرأة، وعند الجماع يحدث أن يلتقي الحيوان المنوي بالبويضة فيتم التلقيح وينمو جنين في جسم المرأة.

كيف نحافظ على صحة وسلامة الإنجاب؟

صحة وسلامة الإنجاب تؤثر فيه عوامل عديدة وأهمها:

- السلوك الإيجابي.

- السلوك البيئي والحياتي.

- توفر واستخدام خدمات صحية مناسبة.

السلوك الإيجابي: السلوك الإيجابي يعني طريقة ممارسة الإنجاب من حيث التوقيت والظروف والعمر وما إذا كنا نراعي الابتعاد عن الخطر. فالإنجاب رغم أنه وظيفة طبيعية فهو يتضمن دائماً درجة من المخاطر على الصحة. حيث أن هناك فترات أو ظروف تكون فيها درجة الخطورة عالية سواء على الحمل أو الحامل أو الجنين أو المولود، وهناك مراحل أو فترات تكون عملية الإنجاب خلالها أقل خطورة.

ولكن ما هي هذه المراحل؟

1- الحمل المبكر: كما أوضحنا من قبل فإن المرأة تحتاج إلى الوصول إلى مرحلة النضوج الجسماني والنفسي حتى يكون الحمل سليماً أو بالأصح أقل خطورة.

والحمل الأول بشكل عام له متاعبه وأخطاره. فالنضوج الجنسي والوصول إلى مرحلة التبويض والحيض ليس مؤشرا سليماً وصحياً لبدء الإنجاب، بل يجب أن تصل المرأة و الرجل إلى الاستعداد الجسماني والنفسي للإنجاب، ونركز أكثر على المرأة لأن الحمل يحدث في جسمها. فمن الجانب الجسماني يجب أن تصل كل أعضاء الجسم إلى مرحلة الاستقرار أي أن يكتمل نموها حتى تكون قادرة على تحمل مسؤولية الإنجاب خاصة أعضاء الجهاز التناسلي.

إن الحمل يعتبر عبئاً على جسم المرأة ويحدث تغيرات في الجسم ويضيف مهاماً وأعباء لكل جزء في الجسم. فالهيكل العظمي يجب أن يكون مستعداً لحمل عبءٍ إضافي، حيث يزيد وزن الحامل بمقدار 12-15 كجم خلال فترة الحمل. إن جسم الإنسان غالباً ما يكون متوازناً في الحالة الطبيعية ويتوزع ثقله على الهيكل العظمي المسؤول عن حمل الجسم وحماية أجزائه الداخلية، ولكن في حالة الحمل يحدث عبءٌ إضافي على هذا الهيكل وقد يحدث هذا العبءُ بعض المتاعب، حيث تكون هذه المتاعب كبيرة وشديدة إذا لم يكتمل نموه ويصل إلى حجمه الطبيعي كجسم مكتمل النمو وفي درجة الصلابة المناسبة، وهذا غالباً ما يتم في حدود سن العشرين.

وأكثر أجزاء الهيكل العظمي علاقة بالحمل هو الحوض والذي ينمو فيه الحمل ويخرج من خلاله المولود. ولا يكتمل وصوله إلى الحد المناسب قبل سن العشرين عاماً. هذا بالإضافة إلى الاستعداد النفسي والاجتماعي فبعد سن العشرين تكون المرأة أكثر استعداداً للحمل وتحمل مشقته، وكذا تكون أكثر استعداداً لرعاية حملها بمسؤولية وبأقل طيش ولا مبالاة، وتتقبل المولود وتكون مستعدة أكثر لرعايته والاهتمام به.

وهذا ما أكدته كل الدراسات والبحوث، ولا أدل على ذلك ما أوضحه المسح الديمغرافي اليمني لصحة الأم والطفل عام 1992/1991 وعام 1997م. والذي نرى منه أن صحة المواليد وسلامتهم تكون أفضل في مرحلة عمر ما بعد العشرين عاماً. وهذا يعتبر دليلاً على استعداد الأم الجسماني والنفسي وصحتها. فوفيات حديثي الولادة (في الشهر الأول بعد الولادة) هي أكثر، فهي تتعدى 60 في الألف عند الأم

التي يقل عمرها عن عشرين عاما ولكنها تقل عن الخمسين عند الأمهات في العمر 20-34.

2- تقارب الحمل (عدم المباشرة بين الولادات)

هو المحدد الثاني للسلوك الإيجابي والذي له علاقة كبيرة بصحة الإنجاب. فالحمل ونمو الجنين خلال 9 أشهر في جسم الأم يستهلك جزءاً من مخزون جسمها من المواد المختلفة وخاصة المغذيات الدقيقة كالحديد والكالسيوم وغيرها، بالإضافة إلى أن الحمل والولادة تقود إلى تغير في بعض أجزاء الجسم من خلال التمدد أو الكبر أو التضخم وغيره من التغيرات والتي تحتاج إلى فترة مناسبة حتى تعود إلي وضعها الطبيعي.

وقد وجد أن الأم تحتاج إلى فترة بين 3-4 سنوات بعد ولادتها حتى تصبح مستعدة لحمل جديد، أي تستعيد مخزون جسمها وتعود أعضاء جسمها ومنها الأعضاء التناسلية إلى وضعها الطبيعي كاملاً. أما إذا تكرر الحمل في فترات متقاربة تقل عن الفترة المذكورة سابقاً فإن جسمها ينهك وتكون عرضة للمتابع الصحية سواء السريعة أو التي تظهر بعد فترة مثل لين العظام وفقر الدم المزمن والام الحوض والعمود الفقري وغيرها. والتقارب أيضاً له أثره على الجنين والمولود فهو لا يحصل على كفايته للنمو في البطن وقد يخرج ضعيفا وأقل من وزنه، ويعاني متاعب أكثر بعد لك لقلّة العناية لأن أمه أصبحت متعبة بحمل جديد. وقد أورد أيضاً المسح الديمغرافي اليمني لعام 1997 المؤشرات التي توضح فرص المولود في الحياة والصحة.

فوفيات حديثي الولادة (في الشهر الأول من العمر) عند التباعد أقل من سنتين هو ثلاثة أضعاف إذا وصل التباعد إلى أكثر من أربع سنوات، وهي عند الرضع لتباعد أقل من سنتين حوالي أربع أضعاف الرضع إذا كان التباعد يقرب من أربع سنوات، وهي ثلاثة أضعاف أيضاً عند وفيات الأطفال دون سن الخامسة. وهكذا لحالات

سوء التغذية والمرضاة. ولهذا كلما زاد التباعد بين حمل وآخر زادت فرص التحسن في صحة وسلامة الطفل والأم. والجدول يزيد ذلك إيضاحاً.

تباعد الولادات			المؤشر
أقل من سنتين	من سنتين إلى 3 سنوات	أربع سنوات فأكثر	
54	23	15	وفيات حديثي الولادة. (خلال شهر من الولادة)
124	55	36	وفيات الرضع (في السنة الأولى من العمر).
166	79	54	وفيات الأطفال أقل من 5 سنوات
%50	%47	%40	سوء التغذية (نقص الوزن نسبة للعمر).

- الوفيات تحسب على أساس عدد الوفيات في كل ألف مولود حي في السنة.
- التقزم وسوء التغذية يقيس نسبة الذين لديهم الحالة تحت سن 5 أعوام في كل مائة طفل من كل الأطفال أقل من 5 أعوام.

وهكذا نرى أهمية المباشرة بين الحمل في صحة الأطفال ونموهم السليم صحياً وعقلياً.

3- ترتيب المولود

يزداد الخطر على صحة الحمل والمولود كلما زاد عدد المواليد وخاصة المولود الرابع فما فوق ويعاني الحمل الذي يحدث بعد أربعة مواليد متتابع وصعوبات سواء للأم أو للمولود وتقل فرص حياة المولود ويكون نموه اضعف من الذين قبله، والجدول التالي يوضح علاقة

ترتيب المولود بصحته وسلامته كما تبين من المسح الديمغرافي اليمني لصحة الأم والطفل لعام 1997.

ترتيب المولود				المؤشر
المولود 7 فما فوق	المولود 6-4	المولود 3-2	المولود الأول	
38	32	42	63	معدل الوفيات حديثي الولادة
93	76	90	110	معدل وفيات الرضع
126	111	120	132	معدل وفيات الأطفال دون الخامسة

وهكذا سنرى أن حالة الأطفال الذين يكون ترتيبهم في الولادة من 1-5 أكثر حظا في الحياة والتمتع بالصحة.

4- الإيجاب في العمر المتأخر

كل المؤشرات تشير إلى أن فترة الحمل تكون مناسبة جدا إذا كانت في مرحلة عمرية مناسبة وهي المرحلة من 20-35 سنة حيث تكون الحالة الصحية فيها في أفضل حال وكذا النضوج والمسؤولية. ولكن بعد عمر 35 سنة تزداد الأخطار على الأم والمولود فأعضاء الجسم تقل قدرتها على التحمل وغالبا ما يحدث نوع من الترهل للأعضاء الإيجابية لدى المرأة يجعلها

من كل ما سبق يتضح لنا ما هي خطورة السلوك الإيجابي الغير سليم صحيا والذي يجب أن نتجنبه بهدف الوصول إلى وضع صحي سليم للأم والطفل والمجتمع.

يجب أن نتذكر دائما أن الحمل في العمر المبكر قبل 20 سنة هو حمل خطر وأن تقارب الحمل تزيد من خطورة الحمل وكلما تباعد الحمل أكثر من أربع سنوات تقل الخطورة.

وأن الحمل الخامس فما فوق يحمل خطورة أكثر من الحمل التي قبله. والحمل في فترة

ما بعد 35 سنة أيضا تحمل خطورة.

أفضل سلوك إيجابي يحقق الصحة للأم ولمولود والطفل وسعادة للأسرة ورفاهية للمجتمع هو ما يكون بعد عمر العشرين إلى 35 سنة وبفارق أكثر من ثلاث سنوات بين مولود وآخر.

أضعف من تحمل الحمل فيزاد في هذه الفترة الإجهاض والولادات بوزن منخفض وكذا ترتفع الصعوبات التي قد يواجهها الطفل سواء جسمانيا أو عقليا فاحتمال التشوهات الخلقية تزداد مع تقدم عمر الأم بعد 35 سنة. الاعتلال والمرضاة تصادف العديد من المواليد بعد هذا السن وكذلك تزداد مرضاة الأمهات وتعرضهن للمصاعب.

الخدمات الصحية والاستفادة منها

تشكل الخدمات الصحية أحد الوسائل الهامة التي تساهم في منع المخاطر والأضرار خاصة الوقائية منها مثل استخدام وسائل منع الحمل والكشف الدوري عن الحمل والولادة تحت إشراف صحي مؤهل والتغذية السليمة والاهتمام بالطفل ورعايته بالرضاعة الطبيعية والنظافة والتغذية السليمة والتطعيم ضد الأمراض والوقاية من المخاطر والأمراض المعدية. وأهم عناصر الرعاية الصحية الإيجابية هي:

- الخدمات والتوعية فيما يتعلق بالأمومة الآمنة والتي تضم الرعاية ما قبل الولادة والولادة المأمونة والرعاية بعد الولادة ورعاية المولود بما في ذلك الرضاعة الطبيعية والاحتياجات الغذائية للأم.
- المشورة والتثقيف والاتصال والخدمات فيما يتعلق بتنظيم الأسرة.
- الوقاية من العقم وعلاجه.
- الوقاية من الإجهاض الغير آمن ومعالجته وعواقبه.
- الوقاية والمعالجة لإصابات الجهاز التناسلي ومنها الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس العوز المناعي " الأيدز".
- الإعلام والتثقيف وإرشاد بشأن الصحة الجنسية والصحة الإيجابية والوالدية المسؤولة.
- الوقاية والمكافحة للأمراض المتصلة بالإنجاب مثل سرطان عنق الرحم والثدي.
- محاربة العادات التي تؤثر على الجهاز التناسلي مثل ختان الإناث.

- الوقاية ومعالجة الحالات غير الطبيعية ما بعد الإنجاب (مثل لين العظام وأمراض القلب وتضخم البروستاتا).

رعاية الحمل

رعاية الحمل تتم من خلال زيارة الأم الحامل للمرافق الصحية وذلك للتأكد من سلامة ونمو الجنين بشكل سليم وكذا من أجل صحة الأم حيث يتم في هذه الرعاية التالي:-

- مساعدة الحامل على البقاء في حالة صحية جيدة طوال فترة الحمل.
 - اكتشاف أي مضاعفات أثناء الحمل مثل النزيف أو فقر الدم وتقديم العلاج والإرشاد لها.
 - اكتشاف الحالات الغير طبيعية مثل الأوضاع الغير طبيعية للجنين أثناء الحمل أو وجود تشوهات في الجهاز التناسلي والعمل على توجيه الأم للطريقة المناسبة للولادة.
 - مساعدة الحامل على ولادة طفل سليم وإرشادها عن الوسائل المناسبة لرعايته بعد ذلك.
 - التطعيم ضد مرض الكزاز لمن لم تطعم من قبل أو لم تكمل الجرعات.
 - إرشاد الأم عن الرعاية الأسرية السليمة وطرق الوقاية من بعض الأمراض،
- فبالرغم من أن الحمل يجب أن ينظر إليه على أنه حالة طبيعية فإن بعض حالات وظروف الحوامل، أو التغيرات التي تحدث أثناء الحمل يمكن أن تجعل منه حالة غير طبيعية، أو حالة مرضية أحيانا. لهذا يجب متابعة الحامل طوال فترة الحمل للاكتشاف المبكر لأي اضطرابات يمكن حدوثها سواء للأم أو الجنين.
- وتتصح الحامل بالمتابعة في المركز أو الوحدة أو المستشفى أو الطبيب والاهتمام بالنصائح والتعليمات.

المتابعة والكشف العام على الحامل: تتم المتابعة والكشف العام للحوامل وفق جدول المتابعة الذي يحدد بعد الزيارة الأولى المبكرة لرعاية الحمل.

رعاية الولادة

الولادة هي مرحلة انتهاء الحمل وخروج المولود إلى الحياة وهي مرحلة فيها الكثير من التعب والألم وتحتاج إلى عناية صحية مناسبة. ولكن هناك بعض العوامل السلوكية تساعد

على أن تكون الولادة سليمة وهي العمر والحالة الصحية والحصول على خدمات رعاية الحمل، وأن تتم الولادة بإشراف ماهر ومؤهل، لذلك فهي تحتاج إلى التأكد من:-

- أن الولادة تسير بشكل طبيعي وليس هناك ما يجعلها غير طبيعية.
- أن مكان الولادة نظيف والأدوات المستخدمة للولادة من آلات حادة وأقمشة نظيفة ومعقمة.
- أن يكون هناك استعداد للتدخل للإسعاف إلى المستشفى عند حدوث خطر.

رعاية ما بعد الولادة

تتم الرعاية بعد الولادة للتأكد من عدم وجود مضاعفات أو التهابات ناتجة عن عمليات الولادة وكذا مساعدة الوالدة بالعناية بنفسها ووليدها من حيث الرضاعة الطبيعية والنظافة وإرشادها إلى التغذية السليمة وتنظيم الأسرة.

رعاية الطفل ووقايته من الأمراض والإصابات

هناك طرق عديدة يمكن أن تسهم في الوقاية من الأمراض والإصابات المعدية وأهمها:

- التطعيم ضد الأمراض السبعة وفق جدول التطعيم.
- الرضاعة الطبيعية والإبتعاد عن الرضاعة الصناعية (البزازة).
- التغذية المناسبة كما ونوعا.
- استخدام الماء النظيف (المغلي مسبقا) للشرب.
- نظافة الملابس والجسم والمنام.
- إبعاد الطفل عن الخطر مثل الأماكن المزدحمة وعدم التدخين في الغرفة التي ينام فيها.
- متابعة نموه وتطوره.

الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية ذات أهمية بالغة لنمو وتطور جميع الأطفال بصورة صحية وسليمة. فلبن الأم هو الغذاء الكافي والأمثل ويحمي من الإصابة بالأمراض التي تكثر الإصابة بها في مرحلة الطفولة المبكرة. فهناك فوائد للأم والطفل من ممارسة الرضاعة الطبيعية.

لماذا الرضاعة الطبيعية؟

حليب الأم إذا كامل يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة اللازمة لنمو الطفل. ولذا فإن أمراض سوء التغذية نادرة ما تحدث للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية بشكل سليم خاصة في الستة الشهور الأولى من عمر الطفل وهو متوازن التركيب ولا يسبب الحساسية وضيق التنفس الذي قد بسببه حليب غير الأم عند بعض الأطفال.

والأهم أيضا ملاحظة أن حليب الأم يحمي الطفل من الإصابة ببعض الأمراض، فالأمصال المناعية تنتقل من الأم إلى الطفل، وتقارب الأم والطفل ينقل البكتريا الطبيعية للجسم من الأم (من الأنف) إلى الطفل فيمنع ذلك الإصابة بالبكتيريا الضارة. والأطفال الذين لا يرضعون طبيعيا يكونون معرضين:-

- 4مرات للإصابة بالأمراض الصدرية أكثر ممن يرضعون رضاعة طبيعية.
- 20 مرة للإسهال أكثر ممن يرضعون رضاعة طبيعية.
- 8 مرات أكثر للأمراض الحساسية.
- 27 مرة أكثر تعرضا للحمى.

الفوائد للأم

- الرضاعة الطبيعية تعتبر مانعاً طبيعياً للحمل (رضاعة كاملة خاصة 4-6 أشهر الأولى بعد الولادة).
- يساعد على انكماش وعودة الرحم إلى وضعه الطبيعي
- مفيد اقتصاديا فهو يوفر ميزانية الأسرة من شراء الحليب وكذا من تكلفة المشاكل الصحية التي تحدث من آثار الحليب الصناعي.

- الإرضاع من الثدي يجعل الإصابة بسرطان الثدي نادراً.
- الرضاعة من الثدي تجنب الأم مشاكل احتقان الثدي وما ينتج عنه من مضاعفات مؤلمة.
- الإرضاع أكثر راحة للأم فهو يجنبها مشاق إعداد الحليب وتعقيم الأدوات وتنظيفها، بالإضافة إلى تجنب مشاق العناية بالأمراض التي قد تصيب الطفل بسبب الرضاعة الصناعية.
- يقوي حنانها وعاطفتها تجاه طفلها ويجعل طفلها أكثر ارتباطاً وتعلقاً بها.

النظافة

يتعرض المولود للتلوث رغم عناية الأم به وذلك عن طريق إفرازات فمه و البول والبراز وهذا بحاجة إلى نظافة دائمة وخاصة نظافة الجلد والعينين.

تطعيم الطفل

إنه لمن الأهمية القصوى أن تعرف الأم والأب عن أهمية التطعيم بالنسبة لحياة الطفل. فالتطعيمات تحمي الطفل من الأمراض الفتاكة التي تؤدي بحياته. إن التحصين يقوي و ينمي المناعة في جسم الطفل ضد أمراض الطفولة الأكثر خطراً التي قد تسبب له الإعاقة أو تؤدي بحياته. إن الكثير من الأطفال لا يستطيعون مقاومة هذه الأمراض إلا عن طريق التطعيمات التي تعطى للأطفال في أوقات زمنية محدد وفي السنة الأولى من عمره. وفق الجدول الزمني.

جدول التطعيم ضد الأمراض السبعة

ملاحظات عامة	نوع اللقاح و الجرعة	عمر الطفل الطفلة
جرعة أساسية. جرعة تمهيدية.	-جرعة البي سي جي. -جرعة من لقاح شلل الأطفال الفموي.	بعد الولادة مباشرة.
يعطى لقاح البي سي جي إذا لم يسبق أن أخذه أو لم تظهر ندب.	الجرعة الأولى من اللقاح الثلاثي ولقاح شلل الأطفال الفموي، والجرعة الأولى من لقاح التهاب الكبد الوبائي.	بعد الأسبوع السادس من العمر مباشرة.

تابع جدول التطعيم ضد الأمراض السبعة

ملاحظات عامة	نوع اللقاح و الجرعة	عمر الطفل الطفلة
أقل فترة بين الجرعة الأولى والثانية 4 أسابيع.	الجرعة الثانية من اللقاح الثلاثي وشلل الأطفال الفموي والثانية من التهاب الكبد الوبائي.	بعد الأسبوع العاشر من العمر مباشرة.
أقل فترة بين الجرعة الثانية والثالثة 4 أسابيع .	الجرعة الثالثة من اللقاح الثلاثي وشلل الأطفال الفموي	بعد الأسبوع الرابع عشر من العمر مباشرة.
يجب إكمال كل التطعيمات قبل بلوغ الطفل السنة الأولى من عمره.	لقاح الحصبة. فيتامين (أ). الجرعة الثالثة من لقاح الكبد الوبائي.	بعد الشهر التاسع من العمر.

الإسهال: هو من أخطر الأمراض التي تصيب الطفل، ونتيجة لفقدان الجسم للسوائل فإنه يصاب بالجفاف وقد تصل حالته للوفاة إذ 1 لم يسعف. وأهم علاج هو استخدام محلول الإرواء فهو المنقذ. ولكن يمكن إعطى أي سوائل (عصير أو غيره وحتى إن لم يوجد فماء) إذا لم يتوفر المحلول حتى يصل إلى المركز الصحي أو المستشفى للحصول على محلول الإرواء.

أمراض الجهاز التنفسي: إذا أصيب الطفل بمرض في جهاز التنفس مصحوب بسعال وحمي فيجب نقله إلى المركز الصحي أو الطبيب للعلاج، وخاصة إذا كان يتنفس بسرعة أو يجد صعوبة في التنفس.

تنظيم الأسرة

تنظيم الأسرة تعني أن يقوم الزوجان بتوقيت إنجاب الأطفال والفترات الزمنية الفاصلة بين طفل وآخر باستخدام وسائل مشروعة من وسائل منع الحمل. وتنظيم الأسرة وسيلة فعالة للوقاية من أخطار الحمل في الفترات الخطرة، وتقود للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية لكل أفراد الأسرة والمجتمع، وتؤدي إلى خفض وفيات الأمهات والأطفال، فوفيات الأمهات تعتبر عالية في اليمن وهي الوفيات التي تحدث بسبب الحمل والولادة أو مضاعفاتها. وهي تزيد في حالة السلوك الإنجابي الغير سليم والمذكور سابقا.

فوائد تنظيم الأسرة

فوائد اقتصادية واجتماعية	فوائد صحية
- تحسين حالة الأسرة المادية.	- تقليل الوفيات والمرضاة بين الأمهات والأطفال.
- زيادة رفاهية الأسرة.	- الوقاية من الحمل الغير مرغوب ومخاطره.
- زيادة فرص العمل المتاحة.	- المحافظة على صحة الأطفال الجسمانية والنفسية.
- عدم تشتت ملكية الأرض.	- تحسين صحة الآباء (بزيادة فرص الراحة والرفاهية).
- تقدم المجتمع ورفاهيته.	- تحسين الحالة الغذائية بين الأمهات والأطفال.
- الحفاظ على وضع الموارد والبيئة والتقليل من استهلاكها.	- منع الحمل في حالة وجود أمراض وراثية معروفة في العائلة.

ما هي أوضاع استخدام وسائل تنظيم الأسرة في اليمن؟

إن استخدام وسائل منع الحمل مازال منخفضاً ولم يغطِ حتى نصف الطلب والذي كان بالغاً 35% عام 92/1991. لم يزد الاستخدام من مسح 92/91م إلى مسح 1997م سوى 11% أي أنه أصبح 21% (بما فيها الرضاعة الطبيعية و التي تشكل 8% و الطرق التقليدية 3% و لهذا فاستخدام الوسائل الحديثة كان 10%).

ومن المسح الديمغرافي لعام 97م يمكن أيضاً تبين أثر التعليم بشكل عام وتعليم الإناث بشكل خاص فهو بقدر ما يؤدي إلى تأخير الزواج من حيث أن وسيط العمر عند الزواج الأول للإناث الأميات هو 16سنة وعند من أكملت الابتدائية 21 سنة فإنه أيضاً يدعم ويزيد من استخدام طرق التأجيل أو التوقف عن الحمل فقد أوضح مسح 97م أن 84% ممن أكملن الإعدادية يعرفن عن وسائل تنظيم الأسرة ومصدر الحصول على الوسيلة الحديثة وأن 36%

منهن يستخدمن وسيلة تنظيم منها 20% وسيلة حديثة وتزيد النسبة إلى 49% لمن أكملن الثانوية.

وكان لوسائل التثقيف الجماهيري أثر ضعيف خاصة التلفاز والإذاعة حيث أوضحت 68% أنهم لم يحصلن على معلومات من الراديو أو التلفاز خاصة في المناطق الريفية التي عبر 9% من النساء أنهن شاهدن أو سمعن مواضيع عن تنظيم الأسرة في التلفاز والإذاعة أما الوسائل المكتوبة فهي ضعيفة ولها دور فقط بين المتعلمات.

لقد عبرت 48% من النساء المتزوجات عام 1997م عن عدم الرغبة في مزيد من الأطفال ولم يتغير عن مسح 92/91م حيث يرتفع هذا الرقم مع ارتفاع عدد الأولاد الأحياء وأيضاً مع عمر المرأة حيث أن 69% من النساء في الأعمار 35 سنة فما فوق لا يرغبن في المزيد من الأطفال مع رغبة نسبة تقارب 30% من الأعمار 15-35 في التأجيل أو المباشرة بين الولادات.

وتوجد وسائل مختلفة لمنع الحمل منها الطبيعية و الموضعية وغيرها وهناك دائماً طريقة تناسب المرأة المعنية (والحصول على المعلومات عن هذه الوسائل كاملة وكيفية استخدامها وماذا تناسب يمكن للزوجين الذهاب إلى أقرب مركز يقدم خدمات صحة إيجابية للحصول على المشورة و بالتالي اتخاذ القرار المناسب لهما).

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

هي الأمراض التي قد تنتقل عن طريق المجاري التناسلية بسبب الممارسة الجنسية أو تصيب الجهاز التناسلي أي تنتقل من أحد المصابين إلى الآخر الغير مصاب وتسببها أنواع مختلفة من الجراثيم. ويوجد حوالي 20 مرضاً، وبعضها قد يصيب أجهزة أخرى من الجسم. ولكن أخطرها هو الإيدز والذي ليس له علاج أو لقاح وقد بدأ انتشاره في اليمن حيث زادت الحالات المكتشفة إلى ما يقارب 700 حالة ثم التهاب الكبد الوبائي و الذي يقدر أن نسبة الإصابة به تصل إلى 20% وبعد ذلك السيلان و الزهري. والأعراض قد تتراوح وهي غالباً ما تكون:

- إفرازات مهبلية أو من مجرى البول عند الرجل رغوية أو مخاطية أو سائل غليظ أبيض أو أصفر ورائحة كريهة.
- حكة وتقرحات في المهبل عند المرأة.
- ألم عند التبول وتكرار عدد مرات التبول عند الرجل.
- ظهور بقع على الأعضاء التناسلية أو الفم وقد تكون غير مؤلمة مع احتمال حدوث التهاب أربي.

أما الإيدز فلا تظهر أعراض واضحة أو دالة عليه في البداية ولكنها أعراض عامة كالحمى والشعور بالتوعك والصداع والتهاب العقد الليمفاوية. ثم قد تختفي وقد يستمر كامناً لأشهر أو سنوات قد تصل إلى عشر سنوات، والأعراض الحقيقية تبدأ عند ضعف وعجز جهاز المناعة عن العمل فتبدأ الآفات الجلدية والضعف العام وفقدان الشهية والإسهال والهزال وينتهي بالموت.

وأعراض التهاب الكبد تبدأ بشكل تدريجي ولا توجد حمى ولكن تحدث أعراض أولية مثل التهاب المفاصل وتوعك. ومع تقدم المرض يبدأ اصفرار الجلد والأغشية المرئية. ومن المضاعفات الخطيرة قصور الكبد أو تليفها.

كل هذه الأمراض قد تنتقل:

- عن طريق الاتصال الجنسي.
- بعضها ينتقل باستخدام الملابس الداخلية والمناشف بشكل مشترك.
- الانتقال بالمحاقن: تنتقل العدوى بالمحاقن الملوثة أو الآلات التي تستخدم لثقب الجلد كالوشم مثلاً.
- بنقل الدم أو مشتقاته الملوثة بالفيروس (التهاب الكبد والإيدز) إلى شخص سليم.
- الانتقال إلى الوليد أو الجنين من الأم المصابة.

الوقاية والعلاج

- الابتعاد عن الممارسات الجنسية الغير مشروعة.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة الملابس وعدم استخدام الملابس الداخلية والمناشف المشتركة.
- عند ظهور علامات من المذكورة أعلاه يجب الذهاب للعلاج، وفي حالة التأكد يتم أيضا فحص ومعالجة الطرف الآخر.
- تنظيف عيني المولود عند ولادته بالمطهر المناسب.
- إجراء فحص الدم لكل متبرع للتأكد من خلوه من فيروس الكبد و الأيدز.
- عند إصابة أحد الزوجين يجب استخدام الواقي الذكري عند الجماع.
- اتباع طرق التحكم العدوى في خدمات مرافق الخدمات الصحية (التطهير والتعقيم والنظافة).
- عن الوشم والحجامة وكلما يؤدي إلى انتقال دم من شخص مصاب إلى آخر غير مصاب
(وإذا كان لا بد تستخدم أدوات معقمة أو جديدة).
- أن نعمل أن يكون ختان الأولاد الذكور بوسائل معقمة ولا تستخدم لأكثر من واحد.

المضاعفات: بعض الإصابات ليس لها علاج مثل الإيدز والتهاب الكبد البائي والوقاية هي الوسيلة الوحيدة لمنع المرض. وأخرى مثل السيلان والزهري إذا لم يتم المعالجة لها مبكرا فإنه قد يحدث لها مضاعفات خطيرة حيث وقد يؤدي الإهمال مثلا في حالة الزهري والسيلان إلى حدوث التهاب البروستاتة وقد يقود إلى قصور كلوي وتصل المضاعفات إلى إصابات الجهاز العصبي مما قد يؤدي إلى الشلل والوفاة.

الاتصال والإعلام في مجال الصحة الإيجابية

إن الهدف العام من الاتصال في مجال الصحة الإيجابية هو:

تحسين السلوك الإيجابي وممارسة تنظيم الأسرة. وفي هذا فإن وسائل الاتصال والإعلام هي وسائل فعالة في توضيح المخاطر من السلوك الإيجابي والحياتي الغير سليم وتعداد وإبراز إيجابيات السلوك السليم خاصة ما يخص الحمل الذي يتم في عمر مبكر او قي فترات متقاربة أو في عمر متأخر. مع استعراض لأهم المخاطر التي قد ترافق ذلك. وقد يكون ذلك في شكل موضوع أو من خلال عرض حالة (قصة قصيرة) معينة تبرز المخاطر في حالة السلوك الإيجابي الغير سليم. واستخدام المعلومات الرقمية في المناقشات التي تتم عن طريق الاتصال المباشر. و يجب أن يوجه بدرجة رئيسية إلى الرجل والمرأة مع التركيز في أن المسؤولية مشتركة.

والتمثيلية وسيلة فعالة في توصيل الرسالة سواء من خلال نقاش زوجين أو رجال أو نساء عن أي من المواضيع المتعلقة بالصحة الإيجابية. ويجب أن تعمل الرسائل على دحض الشائعات والخرافات حول تنظيم الأسرة وتوضيح أهمية المشورة التي يمكن الحصول عليها في مركز تقديم خدمات الصحة الإيجابية.

تحسين السلوك الحياتي والبيئي

وذلك من خلال التأكيد على ترابط بيئة الإنسان وسلوكه المعيشي وصحته وصحة أسرته. وأنه بالسلوك المناسب سواء في تحسين بيئة المنزل أو السلوك الغذائي فإنه يقي نفسه من الأمراض والأضرار ويوفر ما سيكلفه نتائج سوء السلوك من تكاليف معالجة الأمراض والإضرار التي قد تحدث، خاصة أن هذا التحسين في تناول يده. و دور المعلم في المدرسة في تنمية الجوانب الحياتية الإيجابية بين شباب المستقبل سلوكا وممارسة دور هام وفاعل. مع تشجيع ابداعات الطلاب في هذا المجال من خلال المسابقات والأنشطة الغير صفيه في الكتابة والتمثيل والرسم. وهذا سيكون أفضل إذا ترافق مع تعزيز من قبل وسائل الإعلام الجماهيرية والعامة.

استخدام خدمات الصحة الإيجابية:

إن خدمات الصحة الإيجابية في جلها هي خدمات وقائية وليست فقط لمن لديهم شكوى ولذ يجب الحث على الاستفادة من الخدمات المتاحة في مجال رعاية الحمل و الولادة بإشراف ماهر مؤهل (قابلة أو طبيب) وتنظيم الأسرة والتطعيم، وحضور جلسات التنقيف الصحي والغذائي، فهذا قد يساعدنا في الوقاية وتجنب مضاعفات قد يصعب معالجتها. وهنا يمكن

للإعلام من خلال الأقصوصة والتمثيلية والخطاب توضيح الفرق بين الوضع الصحي لمن تستفيد من هذه الخدمات ومن لا تستفيد، وكيف أن مثل هذه الاستفادة توصلها إلى بر السلامة هي وأطفالها واسرتها. والتأكيد أن ذلك هو مسؤولية الرجل أيضا وعليه أن يهتم ويتابع. وبشكل عام فإن يمكن إبراز جوانب الوقاية من الأمراض المعدية وضرر العادات والممارسات السيئة في كل جوانبها.

أهداف ووسائل ومرجعيات الرسالة الإعلامية

الصحة الإيجابية

الجمهور المستهدف	الوسائل والطرق الملائمة	أهداف الرسالة الإعلامية	القائم بالاتصال
فئة الشباب في سن الإنجاب من الطلاب والطالبات في المدارس الثانوية والجامعات والأندية الرياضية والمعسكرات وغيرها.. الأمهات والآباء ...	الاتصال المباشر: في الوحدات والمراكز الصحية، وتتضمن الرسائل هنا على فوائد خدمات الصحة الإيجابية وكيفية تحسينها. وشرح لوسائل تنظيم الأسرة وكيفية استخدامها وفوائدها وأعراض كل وسيلة.	تحسين السلوك الإيجابي وممارسة تنظيم الأسرة من خلال توضيح المخاطر من السلوك الإيجابي والحياتي غير الملائم وغير السليم وإبراز إيجابيات السلوك السليم تحسين السلوك الحياتي والبيئي وذلك من خلال التأكيد على ترابط بيئة الإنسان وسلوكه المعيشي وصحته وصحة أسرته التحفيز على استعمال خدمات الصحة الإيجابية والاستفادة من توفرها.	أطباء وعاملون في مجال الصحة بشكل عام والصحة الإيجابية بشكل خاص. مقدمو الخدمات الصحية، الجمعيات والوحدات الصحية ... خطباء مساجد وفقهاء في العلوم الشرعية صحفيون مختصون بالقضايا السكانية.
	في المساجد عبر توعية الحاضرين بأهمية مشاركة الرجل المسؤولية في الحفاظ على صحة زوجته وحماية أسرته بكل الطرق التي تحقق ذلك وأنه واجب ديني قبل كل شيء.	التوعية بطرق الاستفادة من خدمات الصحة الإيجابية وشرح ميزاتها وخصوصيتها وحالات اللجوء إليها التعريف بمعاني الصحة الإيجابية	

تابع: الصحة الإيجابية

الجمهور المستهدف	الوسائل والطرق الملائمة	أهداف الرسالة الإعلامية	القائم بالاتصال
	<p>وذلك بالاستناد إلى النصوص من القرآن والسنة لدعم هذه الأطروحات.</p> <p>في المدارس عبر حلقات نقاش خاصة مع الطلاب والطالبات، تركز على مخاطر الأمراض المنقولة والوقاية منها وأهمية تنظيم الأسرة.</p> <p>الإعلام المكتوب :</p> <p>عمل ريبورتاجات صحفية شاملة لشرح مفاهيم الصحة الإيجابية وأهميتها بالنسبة إلى الأسرة والمجتمع. وعلاقة الصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة بزيادة النمو السكاني والمشاكل الناجمة عنه. وتقديم بعض التجارب الإيجابية من مستويات اجتماعية مختلفة.</p>	<p>وبأهداف وبرامجها وفوائد اتباع إرشاداتها. التوعية بأضرار بعض العادات والممارسات السائدة في المجتمع أثناء الحمل والولادة والرضاعة ورعاية الأطفال.</p> <p>تعريف الجمهور بالمستجدات العلمية في مجال الوقاية من الأمراض وتجنبها.</p>	<p>باحثون في الصحة والديمغرافيا.</p> <p>مدرسون وأساتذة في المدارس الثانوية العامة والجامعات ..</p>

تابع: الصحة الإيجابية

القائم بالاتصال	أهداف الرسالة الإعلامية	الوسائل والطرق الملائمة	الجمهور المستهدف
قادة التوعية السكانية من الشباب والكشافة والمرشدات.	التوعية بالسلوك الإيجابي السليم واستخدام وسائل تنظيم الأسرة والتوعية بأخطار الأمراض المنقولة جنسياً وكيفية الوقاية منها.	الإذاعة استعمال الفلاشات الإرشادية للتأكيد على أهمية استخدام الصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة في الجوانب الصحية والاجتماعية ومشاركة كل من الرجل والمرأة في ذلك ، ويتم ذلك بطرق بسيطة وواضحة وجذابة في وقت واحد. توظيف الأعمال الدرامية للترويج لمفاهيم الصحة الإيجابية وطرق تنظيم الأسرة بطريقة غير مباشرة ، على أن تأخذ في الاعتبار تعدد الثقافات المحلية والعادات بين المناطق والقرى. عمل برامج خاصة أو فقرات خاصة في إطار برامج إذاعية رائجة حول مسائل الصحة الإيجابية .	شباب، كشافة، مرشدات، طلاب وطالبات.

تابع: الصحة الإيجابية

القائم بالاتصال	أهداف الرسالة الإعلامية	الوسائل والطرق الملائمة	الجمهور المستهدف
متقنون صحيون	نشر وتعزيز دور الثقافة الصحية المتعلقة بالقضايا السكانية وتنظيم الأسرة.	<p>التلفزيون</p> <p>إعداد برامج خاصة بالصحة الإيجابية تركز على التصوير الخارجي لنقل الواقع في المراكز الصحية وغيرها ، واستضافة المختصين لشرح فوائد السلوك الأنجابي السليم وخطورة السلوك الإنجابي غير السليم وبعض العادات الاجتماعية الضارة بصحة الأم والطفل على أن تستجيب هذه البرامج للشروط المهنية الموضحة في مقدمة الدليل وتكون أكثر فاعلية وتأثيراً.</p> <p>الاتصال المباشر وتنفيذ أنشطة عملية لتوصيل المعلومة.</p>	المجتمع بكافة فئاته

تابع: الصحة الإيجابية

القائم بالاتصال	أهداف الرسالة الإعلامية	الوسائل والطرق الملائمة	الجمهور المستهدف
		<p>اتصال جماهيري:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تلفزيون. - إذاعة. - مطبوعات. <p>اتصال مباشر:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في المؤسسات الصحية للمستفيدين من الخدمات الصحية. - في المناسبات الاجتماعية. - للجهات ذات العلاقة. 	

المؤسسات و الجهات ذات العلاقة بمحور الصحة الإيجابية و تنظيم الأسرة

م	المؤسسة / الجهة	القطاع	مجالات العلاقة بالقضايا السكانية	الإصدارات *
1-	الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان	مؤسسة حكومية		وثائق السياسة السكانية، مواد التوعية والتثقيف السكاني
2-	وزارة التخطيط والتنمية	=	إدماج المتغيرات السكانية في التخطيط للتنمية، تخطيط وتنفيذ ومتابعة وتقييم المشروعات	الكتاب السنوي للإحصاء، كتيبات الخطط الخمسية، وثائق أخرى عن التنمية
3-	مجلس حماية البيئة	=		
4-	الهيئة العامة للموارد المائية	=		
5-	وزارة الزراعة والري - الإدارة العامة لمكافحة التصحر	=		
6-	وزارة الصحة	مؤسسة حكومية		
	- قسم الإحصاء	=	المعلومات عن الصحة الإيجابية	الإحصاء الصحي
	- الصحة الإيجابية	=	السياسات والبرامج والصحة الإيجابية	سياسات وبرامج خدمات الصحة الإيجابية
	- مشروع تدريب قابلات المجتمع	=	تأهيل كوادر الصحة الإيجابية	مناهج تدريب
7-	جمعية رعاية الأسرة اليمنية	منظمة غير حكومية	خدمات، توعية، تدريب	نشرة " رعاية الأسرة "، التقارير السنوية

تابع: المؤسسات و الجهات ذات العلاقة بمحور الصحة الإيجابية و تنظيم الأسرة

م	المؤسسة / الجهة	القطاع	مجالات العلاقة بالقضايا السكانية	الإصدارات *
8-	المستشفيات ومراكز الصحة الإيجابية	حكومية أو منظمة غير حكومية	مشورة وخدمات	مناهج تدريب
	- المراكز الصحية	=	مشورة وخدمات	=
	- أطباء أمراض النساء والولادة	خاص + عام	مشورة	
9-	المركز الوطني للإعلام والتثقيف الصحي.	حكومي	إعداد وإنتاج ونشر المعلومات الصحية	إعداد البرامج التلفزيونية والإذاعية والمقروءة.
10-	وزارة الشباب والرياضة	حكومي	إدماج الأنشطة السكانية في قطاع الشباب	- الإستراتيجية الوطنية لإدماج الشباب في التنمية. - دليل الصحة الإيجابية في الحياة الأسرية.
11-	مشروع الصحة الإيجابية في جمعية الإصلاح.	غير حكومي	تقديم الخدمات الصحية عن طريق المراكز والتثقيف الصحي	مطويات، مجلات
12-	الجهاز المركزي للإحصاء - مركز الدراسات والبحوث السكانية.	حكومي	المعلومات عن السكان والصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة، الخصوبة، الوفيات "قاعة بيانات سكانية".	أبحاث ودراسات، مسوحات ديمغرافية وصحية.

مصادر مرجعية

م	المصدر	المؤلف	جهة الإصدار	السنة
أ-	مسوح ودراسات			
-1	المسح الديمغرافي اليمني لصحة الأم والطفل 1997م		الجهاز المركزي للإحصاء - صنعاء	1998م
-2	الكتاب المرجعي لتدريب القابلات ثلاثة أجزاء	د. ستولبا، سهير سكري وآخرون	وزارة الصحة - صنعاء	
-3	استراتيجيات الإعلام والاتصال في المجال الصحي		اليونسيف	
-4	حيث لا يوجد طبيب " دليل الرعاية الصحية الأساسية"		اليونسيف	
-5	الأمراض التناسلية	د. محمد رفعت	مكتبة الشرق الجديد - بغداد	
-6	مسح مواقف الأزواج تجاه تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية	مركز الدراسات والبحوث السكانية	الجهاز المركزي للإحصاء.	2000م
ب-	وثائق :			
-1	وثائق مؤتمر القاهرة الدولي للسكان والتنمية 1994م ومتابعاته		الأمم المتحدة	
-2	وضع أطفال العالم		اليونسيف	سنوي
-3	تقرير التنمية البشرية		الأمم المتحدة	سنوي
-4	تقارير السكان		UNFPA	سنوي
-5	تقارير الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة		الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة IPPF	سنوي

تابع: مصادر مرجعية

م	المصدر	المؤلف	جهة الإصدار	السنة
ج-	نشرات :			
	رعاية الأسرة		جمعية رعاية الأسرة اليمنية	فصلية