



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

دليل الإرشاد الأسري والتنشئة المتوازنة

ضمن البرنامج القومي لتنمية الأسرة المصرية



المشروع القومي
لتنمية
الأسرة المصرية



دليل

الإرشاد الأسرى والتنشئة المتوازنة

ضمن البرنامج القومي لتنمية الأسرة المصرية



المشروع القومي
لتنمية
الأسرة المصرية

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

فهرس المحتويات

- الموضوع الأول : المشورة الأسرية ٨
- الموضوع الثاني : المشورة ما قبل الزواج ١٥
- الموضوع الثالث : الحمل والولادة ٢١
- الموضوع الرابع : التغذية والرضاعه أثناء الحمل وبعد الولادة ٣٩
- الموضوع الخامس : متابعة مراحل نمو وتطور الطفل خلال مرحلة الطفولة المبكرة ٥٥
- الموضوع السادس : ارشادات للتعامل في حالات الإعاقة والدمج ٦٣
- الموضوع السابع : التربية الإيجابية ٦٩

إعداد المحتوى العلمي

فريق من المدربين المعتمدين في المشورة الأسرية من قبل الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال

الأستاذة/ نهى مرسي - المديرية العامة لإدارة اللجان بالمجلس القومي للمرأة
الأستاذ/ تامر سعيد - مدير إدارة الاستقبال بمكتب شكاوى المرأة
الأستاذة/ منى حمدي - أخصائي لجان بالمجلس القومي للمرأة
الأستاذة/ مديحة السعيد - أخصائي أول متابعة وتقييم بالمجلس القومي للمرأة
الأستاذة/ شيرين محمود - أخصائي أول متابعة وتقييم بالمجلس القومي للمرأة
الأستاذة/ أسماء البغدادي - أخصائي أول متابعة وتقييم بالمجلس القومي للمرأة

إعداد التصميم

الأستاذة/ يسرا حمزة - مصممة جرافيك بالمجلس القومي للمرأة

إعداد المادة العلمية

الأستاذة / نورهان زينهم - مسئولة مشروعات بمكتب شكاوى المرأة

المراجعة الفنية

الدكتورة/عبلة الالفي - عضو لجنة الصحة بمجلس النواب - استاذ طب الأطفال - ومؤسس ورئيس مجلس ادارة الجمعية المصرية لاعضاء الكلية الملكية البريطانية لطب الاطفال

الدكتورة/ منى الناقه - استشاري أطفال استشاري دولي رضاعه طبييعيه- رئيس قطاع الرعاية الصحية الأساسية بوزارة الصحة سابقًا - المدير التنفيذي للجمعية المصرية لأعضاء الكليه الملكية البريطانية لطب الأطفال

الإشراف العام

الأستاذة/ أمل عبد المنعم - المديرية العامة للادارة العامة لشئون مكتب شكاوى المرأة

مقدمة

تعد الأسرة هي نواة المجتمع وأساس بنائه ونهضته.. وإيماناً من الدولة المصرية بأن الاستثمار في البشر يشكل حجر الأساس لبناء دولة قوية تستطيع خلق حياة كريمة لكافة مواطنيها.. أطلقت مصر «المشروع القومي لتنمية الأسرة المصرية».. والذي يعد أكبر مشروع تنموي شامل في تاريخ مصر الحديث.. ويتمثل هدفه الاستراتيجي العام في الارتقاء بجودة حياة المواطنين من خلال الارتقاء بخصائص الأسرة، وذلك عبر عدة محاور تساهم في تحقيق هذا الهدف.

وفي إطار جهود المجلس القومي للمرأة في الخطة التنفيذية الخاصة بالمشروع القومي لتنمية الأسرة المصرية وتحديدًا في محور التدخل (الثقافي والإعلامي والتعليمي)، تم إطلاق برنامج الإرشاد الأسري والتنشئة المتوازنة، والذي يستهدف الارتقاء بأوضاع الأسرة المصرية من خلال التعريف بأساليب الحماية والوقاية الصحية والاجتماعية والتي تحقق تنمية الأسرة، حيث تم إعداد فريق من المدربين المعتمدين في المشورة الأسرية من قبل الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال للعمل بالبرنامج، وتم تنفيذ عدة حملات توعوية استهدفت توصيل رسائل البرنامج بقرى ونجوع محافظات المبادرة الرئاسية حياة كريمة، وحققت تلك الحملات أثراً إيجابياً لدى السيدات، وطالبن بإعداد كتيبات خاصة بموضوعات البرنامج لضمان تعميم الاستفادة بالمعلومات واستخدامها.

وفي هذا السياق يشرف المجلس القومي للمرأة بإطلاق «دليل الإرشاد الأسري والتنشئة المتوازنة - ضمن البرنامج القومي لتنمية الأسرة المصرية» والذي يتضمن التعريف بالمشورة الأسرية، ومشورة ما قبل الزواج، وجميع الموضوعات المتعلقة بالحمل والولادة، والتغذية والرضاعة أثناء الحمل وبعد الولادة، ومتابعة مراحل نمو وتطور الطفل خلال مرحلة الطفولة المبكرة، وأخيراً إرشادات للتعامل في حالات الإعاقة والدمج والتربية الإيجابية، وقد تم إعداد هذا الدليل من قبل فريق عمل مُدرّب ومُعتمد في المشورة الأسرية، وتمت مراجعته من قبل الجمعية الملكية البريطانية لطب الأطفال، ويعد هذا الدليل نتاجاً للتعاون المثمر والبناء بين المجلس القومي للمرأة والجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال.

الجدير بالذكر أن تلك الجهود جميعها تأتي في إطار الإستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة المصرية ٢٠٣٠، التي أطلقها المجلس القومي للمرأة وأقرها السيد الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس الجمهورية في عام ٢٠١٧ كوثيقة العمل الحكومية للأعوام القادمة، وفي إطار خطة عمل مكتب شكاوى المجلس القومي للمرأة (حقوق مستدامة) والتي تتضمن الإسهام في تعزيز الوعي المجتمعي حول قضايا المرأة، ونشر ثقافة حمايتها، وتمكينها، والتعريف بحقوقها وواجباتها.

إحنا معاكي

**فريق عمل مكتب شكاوى المرأة
والإرشاد الأسري والتنشئة المتوازنة**

الموضوع الأول : المشورة الأسرية

إيه هو برنامج الإرشاد الأسري والتنشئة المتوازنة؟

- هو جزء من المشروع القومي لتنمية الأسرة المصرية.
- يبحسن حياتك وحياء أسرتك (أسرة متماسكة، عندها صحة جيدة، تعليم كويس ، ودخل كمان كويس).

إزاي ؟

- بنبقى معاكم خطوة بخطوة بتعرفوا ازاي تحافظوا على صحتكم وصحة أولادك.
- بتعرفوا حقوقكم وحقوق أولادكم داخل الأسرة.
- بتقدروا تخططوا لمستقبل أحسن ليكم ولولادكم.
- بنكلمكم على حقوق الأطفال في الرعاية والعلومة الصح لأهمية التباعد بين الولادة والثانية، علشان صحة أولادك وتعليمهم وحياء أفضل ليهم وللأسرة كلها.
- بنبقى معاكم وبنتكلم مع بعض على التربية الصحيحة للولاد.

إيه مبادئ برنامج الإرشاد الأسري في إطار مشروع تنمية الأسرة ؟

١. الأسرة من حقها تخلف عدد الأطفال اللي هي عايزاه واللي شايفه انه مناسب لظروفها.
٢. تنمية الأسرة مش معناها تنظيم الأسرة فقط، لكن كمان بنهتم بأفراد الأسرة وتحسين حالهم سواء كان في الصحة والتعليم وتحسين الدخل والاحترام المتبادل لحقوق الأفراد داخل الأسرة.
٣. تقديم مشوره فرديه (واحد لواحد)، مش بس ندوات توعية عامه لنقل رسائل، احنا معاكم بصورة مباشرة نشور عليكم في الموضوعات اللي محتاجينها اللي ليها علاقة بالأسرة.
٤. في المشورة بركز على حق الطفل في الرعاية الصح وتأثيرها عليه، وأهمية التباعد في الخلفة بين الولاده والثانية لمدة من ٣-٤ سنوات، وياه أهمية ده على صحة الأم والطفل.

٥. بنوضح من خلال المشورة النتيجة السلبية لزيادة السكان على مستقبل الأسرة والدولة.
٦. دراسة حالة كل أسرة علشان نعرف إزاي ممكن نحسن أحوالها ودخلها، وكمان نعرف إيه اللي محتجاه الأسرة من توعية وتثقيف في موضوعات مختلفة.
٧. بنوضح أن طرق تنظيم الأسرة كتير ومتاحة للكل، كل واحد بيختار الطريقة اللي مناسبة له.
٨. بنوضح إن الإجهاض كطريقة لمنع الحمل مرفوض تمامًا ويجرمها الشرع والقانون.
٩. من حق كل واحد يعرف كل المعلومات الخاصة بطريقة تنظيم الأسرة اللي اختارها، وياه هي مواعيد المتابعة.
١٠. إنيت من حقك الحصول على كل الخدمات الصحية لك ولأسرتك، حتى لو رفضت استخدام أي طريقة من طرق تنظيم الأسرة، مفيش حاجه تحرمك من حقك في الرعاية.

إيه هي الأسس اللي نتبعها لتنمية الأسرة؟

- تلبية احتياجات الأسرة.
- الزوجه والزوج اللي عايزين ينظموا الأسرة، هيلاقوا الطريقة المناسبة ليهم.
- تحسين العلاقات بين أفراد الأسرة، من خلال التعرف على أساليب التربية الحديثة وترسيخ قيم الانتماء.
- مساعدة الأزواج على فهم نتيجته استخدام أي من طرق تنظيم الأسرة على أنفسهم.
- تقديم النصائح والخدمات التماسية مع قيم المجتمع.
- تقديم خدمات تنظيم الأسرة، بالإضافة إلى خدمات الصحة الإنجابية مثال (الرعاية أثناء الحمل - بعد الحمل - الاجهاض - التطعيم سواء للأم أو الأطفال- التغذية السليمة للسيدة أثناء الحمل والرضاعة ..).

اتخاذ قرار إنجاب الطفل الأول وموعد إنجابها

١. الزوج والزوجة بس الي يقدرؤا يقرروا امتى الوقت المناسب لحفه الطفل الأول (على حسب حالاتهم الصحية، والاقتصادية، والنفسية).
٢. لازم قرار خلفه الطفل الأول تبقى بالتشاور بينهم، ويشوفو قدرتهم على الإنتقال لمرحلة انهم أب وأم مسئولين.
٣. لازم يتأكدوا من مستوى التفاهم والعلاقة بينهم.
٤. تأجيل خلفه الطفل الأول بيدي للزوجين فرصه جيدة للاستعداد المناسب لقدم الأطفال.
٥. إن المباعده بين الطفل الأول والثاني يجب ألا تقل عن ٣ سنوات لتوفير حياة أفضل صحياً ونفسياً للأطفال والوالدين، وبالتالي الأسرة والمجتمع.
٦. من الناحية الشرعية فإن المباعده بين الحمل والآخر مباحة شرعاً في قوله تعالى



وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾ سورة الأحقاف، الآية ١٥ .

إيه هي فوائد تنمية الأسرة/التخطيط الإنجابي؟

بالنسبة للزوجة :

- المحافظة على صحة الزوجة.
- توفير مساحة وقت للعناية بزوجها وبنفسها.
- تقليل المخاطر الصحية.
- تقليل المخاطر الناتجة عن الإجهاض غير الآمن.
- تقوية أو تدعيم مشاركتها في تحسين الدخل الأسري.

بالنسبة للزوج :

- تخفيف الشعور بالضغط النفسي لمطالب الحياة.
- زيادة قدرته على توفير الرعاية الكاملة لأفراد الأسرة.
- توفير مساحة من الوقت له للمشاركة في تربية ورعاية أطفاله.

بالنسبة للمولود :

- ولادة أطفال بصحة سليمة.
- تخفيض معدل وفيات الأطفال.
- تحسين النمو والتطور للأطفال من الناحية العقلية والفكرية والجسمانية.

بالنسبة للمجتمع :

- أجيال تتمتع بالصحة الجسمانية والعقلية.
- تخفيف الأعباء الاقتصادية.
- زيادة معدل الدخل القومي للفرد (نصيب الفرد من الإنتاج السنوي للدولة الناتج عن توظيف العمل ورأس المال).
- زيادة فرص التنمية وتحسين الوضع الاقتصادي وتقليل معدلات الفقر.

إيه هي مصادر الحصول على وسائل تنظيم الأسرة ؟

- الوحدات الريفية
- مراكز رعاية الأمومة والطفولة
- العيادات المتنقلة
- الجمعيات الأهلية
- مكاتب الصحة
- المستشفيات العامة

إيه هو الهدف من المشورة في تنظيم الأسرة ؟

- اختيار الوسيلة الأنسب
- استخدام الوسيلة بشكل أفضل
- اعداد الزوجين لتبني مفهوم الأسرة
- الوقاية من الأمراض

تعريف المشورة

1. هي عملية اتصال شخصي تأخذ صفة الخصوصية بين مقدم المشورة وملتقي المشورة (واحد لواحد).
2. فيها يتفهم مقدم المشورة ما يمر به طالب المشورة ويساعده على اتخاذ قرارات لمصلحته وصحته هو وعائلته.
3. المشورة مش معناها النصيحة، لكنها طريقة للعمل مع الناس، تفهم ما يشعرون به وتساعدهم على انهم يقرروا ايه هو الأحسن بالنسبة لهم.
4. فيها بيتم مساعدة ملتقي المشورة لتحقيق احتياجاته، سواء التعلم أو المعرفة للتالي:
 - طرق تنظيم الأسرة وتقديم إجابات للشكوك حول استخدام أي من تلك الطرق.
 - الصحة العامة والصحة الإنجابية، والتغذية السليمة، واسبس التربية الإيجابية للطفل في السنوات الذهبية الأولى من عمره.
 - كيفية متابعه نمو وتطور الأطفال في السنين الأولى من العمر.
 - كيفية رعاية حديثي الولادة وعلامات الخطر، بالإضافة إلى كيفية التعامل مع ودمج الطفل ذو الإعاقة في المجتمع.

دور متلقي المشورة

مقدم المشورة مش هياخد وقت طويل إذا قام متلقي المشورة بالتالي :-

- يتكلم عن رغباته واحتياجاته بأريحية.
- الإجابة على أسئلة مقدم الخدمة بأمانة وبشكل كامل.
- توجيه الأسئلة لمقدم المشورة والحصول على المعلومات التي يحتاج لها.

فوائد المشورة الجيدة

- اتخاذ القرار السليم من قبل متلقي المشورة.
- العودة للمتابعة.
- الاستمرارية في تنفيذ السلوك الجديد أو القرار السليم ونشر الوعي بين باقي أفراد الأسرة.

الممارسات والأضرار الناتجة عن

■ الزواج المبكر

■ زواج الأقارب

أضرار الزواج المبكر :

- **من المنظر القانوني** نص القانون على أن السن القانوني لزواج الفتيات لا يقل عن ١٨ سنة ميلادية والرجال لا يقل عن ٢١ سنة ميلادية.
- **من المنظر الطبي** تكتمل قدرة الفتاة الجنسية والنفسية على الإنجاب ورعاية أطفالها وقدرتها على حضانة الأطفال قرب سن ٢٠ عام / ويشكل الحمل قبل سن العشرين خطرا محتملا على الفتاة وعلى جنينها.

أضرار زواج الأقارب

- يجب مراعاة عمل الاختبارات والتحليل الطبية قبل الزواج للتأكد من سلامة الزوجين وقدرتهم على إنجاب أطفال ليس لديهم أي مشاكل صحية أو إعاقة بأي أنواع من الإعاقات.

ما هي الألف يوم الذهبية؟

- تبدأ من بداية الحمل وحتى يتم الطفل عمر سنتين.
- فيها يتكون حوالي ٨٥٪ من قوة الطفل وصحته العقلية والجسمانية (٣٠٪ منها تحدث في فترة الحمل داخل الرحم).
- بالتالي يتركز على حق التباعد بين خلفه الأطفال حيث أن لكل طفل على حده ألف يوم ذهبية.
- بعد الألف يوم الذهبية للطفل (بعد عمر سنتين) بندي للأُم فترة زمنية حوالي سنه على الأقل لتستعد لبداية ألف يوم جديدة لطفل جديد.
- وبكده تكون المباشرة لمدة ٣ - ٥ سنوات بين الطفلين ضرورية ومقنعة للأُم والأب.
- ليه سنة للأُم بعد الألف يوم؟؟ من حق الطفل الثاني أن تستعد له أمه لمدة سنة لتبني مخزون جسمها من الحديد وحمض الفوليك وتعالج الأمراض المزمنة والالتهابات. ولتستعد أيضاً نفسياً.
- وبكده نقدر نفهم كويس والرؤية تبقى واضحة ليه بنقول المباشرة بين الحلفة والثانية لمدة ٣-٥ سنوات (سنة حمل + سنتين من عمر الطفل الأول + سنة قبل الحمل الثاني).
- وده ليه؟؟؟ هايفيد الأطفال ب إيه؟؟؟؟ علشان منع التوحد والتقزم والسمنة وضعف الأداء المدرسي والولادات المبكرة والتشوهات الخلقية وتقليل معدل دخول حديثي الولادة الحضانات.

الموضوع الثاني : المشورة ما قبل الزواج

الجزء الأول : المشورة المتعلقة بالحالة الصحية وأهمية الكشف المبكر وفحص ما قبل الزواج

١. إيه هي أهمية إجراء الفحص للمقبلين على الزواج؟

لكشف احتمالات الإصابة:

- ببعض الأمراض الوراثية - خصوصا في زواج الأقارب والذي ينتج عنه أطفال بهم إعاقات مختلفة.
- ببعض الأمراض المعدية (الالتهاب الكبدي الفيروسي ب، الالتهاب الكبدي الفيروسي سي، مرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز).
- احتمالية انتقال تلك الأمراض للطرف الآخر أو للأبناء في المستقبل.

٢. تهدف خدمات الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج إلى:

- زيادة الوعي بمفهوم الفحص الطبي الشامل قبل الزواج.
- التثقيف الصحي وإعطاء المعلومات حول الحياة الزوجية.
- تقليل المخاطر المحيطة بالمرأة والجنين.
- الاكتشاف المبكر للأمراض.
- توفير المعلومات اللازمة لاتخاذ القرارات المتعلقة بالحمل في المستقبل.
- التقليل من الأعباء المالية الناتجة عن علاج المصابين على الأسرة والمجتمع.
- تجنب المشاكل الاجتماعية والنفسية للأسر التي يعاني أطفالها.
- تحسين الصحة العامة للأسرة.

٣. إيه التحاليل الطبية المطلوبة قبل الزواج ؟

- فصيلة الدم
- صورة الدم كاملة
- سكر عشوائي في الدم
- تحليل بول

الجزء الثاني : المشورة حول كيفية اختيار شريك الحياة

لازم نفهم ان اختيار شريك الحياة مهم جدا لتحقيق الانسجام والتوافق بين الطرفين، اللي بنقدر من خلاله نحافظ على استقرار الأسرة، إن طرفين متناقضين تماما وممش بيقدروا يوصلوا لحاجه مشتركة، دايمًا هتبقى فيه خلافات بينهم وعدم استقرار. وده بيتحدد من الأول من بداية الاختيار المناسب لشريك الحياة.

١. إيه اللي لازم يكون موجود في شريك الحياة ؟

- الثقة، التساوي والتقارب في المستوى التعليمي والثقافي والاجتماعي والاقتصادي والعمرى.
- التشابه في القيم والمعتقدات الدينية والأخلاقية.
- أن يكون للشريك سمات أو خصائص شخصية تقوم على الاحترام والتسامح وحسن التواصل (بيعرف أو بتعرف ازاي يتكلم مع غيره باحترام وتسامح).
- كل طرف لازم يقدر ويعرف نفسه كويس (صفاته، قيمه، ميوله وعاداته وحاجاته النفسية والعاطفية) لأن الدرجة دي من الوعي والمعرفه الشخصيه، تساعد في اختيار الشريك المناسب وتحديد أسس التعامل في المستقبل. لذا يجب الوعي بما يلي:
- **الوعي بالذات** أي معرفة الشخص بحالته الداخلية وقوته.
- **الوعي بالسمات الشخصية** أي صفات الشخص وطريقة سلوكه المميزة له عن غيره (الطباع، العادات والمعتقدات عن نفسه وعن الآخرين، الذكاء).
- **الوعي بالاحتياجات النفسية والعاطفية** (الحاجة للفهم، النجاح، الاحترام، الانتماء، الاستمتاع، الطريقه التي يعبر بها الشخص عن احتياجاته).
- **الوعي بالقيم والبيول** ويقصد بالقيم (المقاييس والبادئ التي يؤمن بها الفرد وعلى أساسها يتصرف الفرد في أموره في الحياة) أما البيول فتعنى (تفضيل الشخص لنشاط معين عن نشاط آخر).
- **الوعي بالعادات الحياتية** وهي السلوكيات المتوارثه، مما يجعلها قوية وصعبة التغيير، وقد يحتاج الشريك لتغيير بعض من عاداته الغير صحية ليتوافق مع شريكه

٢. ازاي نتعامل مع شريك الحياة؟

مرحلة التعامل مع شريك الحياة من أهم المراحل التي تساعد في استقرار العلاقة بين الطرفين خصوصا بعد الزواج، ومن أهم نقاط التعامل السليم بين الطرفين:

- الاحترام المتبادل للرأي والرأي الآخر، وإظهار هذا الاحترام باللفظ والسلوك والعمل.
- الصدق والصراحة.
- التخطيط المشترك فيما سيتم عمله بالمستقبل.
- استشارة كل منهما الآخر قبل أي قرار يخص الأسرة.
- الحوار الإيجابي (التحدث بلطف) لحل المشكلات.
- عمل أنشطة مشترك، ونراعى اهتمامات الطرف والطرف الآخر.
- تعلم مهارات التواصل بين الطرفين.
- تحمل المسئولية في حال الخطأ.
- تعلم كيفية السيطرة على الغضب.

٣. إيه هو دور التخطيط الأسري(المستقبلي) في سعادة الأسرة واستقرارها ؟

الخطوات الرئيسية للتخطيط الأسري :

- تحديد ماذا نريد تحقيقه في المستقبل؟ إيه هو حلمنا في اسرتنا ؟
- تحديد الهدف (إيه اللي مفروض نعمله علشان نوصل لحلمنا؟ وللازم تبقى واقعية، ومناسبة لقدرتنا، وممكن إنجازها).
- تحديد الوسائل والأنشطة المساعدة على تحقيق الهدف.
- نحدد الوقت اللي المفروض نخلص فيه أنشطتنا أو هدفنا، ونوزع دور كل واحد في الأسرة مهمته إيه في النشاط أو الهدف المطلوب تحقيقه.
- بمجرد الانتهاء من رسم الخطة بأهدافها وأنشطتها وتوزيع الأدوار نبدأ في التنفيذ، واحنا بنفذ الخطة نتابع ونقيم احنا وصلنا لايه علشان نعرف نعدل عليها.

٤. كيفية التعامل مع المشكلات الأسرية المتوقعة ؟

- إن حدوث أي مشكلة أسرية هو أمر طبيعي ولكن يجب أن نتعلم كيفية حل المشكلات بطريقة صحيحة، ويكون الحل مقبول لجميع الأطراف.
- ليه؟؟؟ لأن وجود مشكلات وشجار بين أي من أفراد الأسرة يسبب قلق وتوترات، ويكون له نتيجة على الأبناء أنهم يفتقدوا احترامهم وانتمائهم للأسرة.

٥. أنواع المشاكل الأسرية (مشكلات ظاهرة أو مخفية)

مشكلات أساسية متعلقة بدور أفراد الأسرة مثل العمل وتربية الأبناء.

مشكلات موقفية تتعلق بمطلب أو موقف محدد مثل زيارة للأصدقاء، شراء ملابس جديدة.

مشكلات شخصية تتعلق بسمات شخصية مثل الأنانية، البخل، الغيرة.

٦. أنواع المشاكل الأسرية (مشكلات ظاهرة أو مخفية)

١. النظر في كل مشكلة على حدة، ومحاولة التوصل للحل المناسب لها بطريقة ترضي الطرفين، والانتقال بعدها لغيرها من المشاكل.
٢. في حالة وجود قائمة مشكلات كثيرة ولا نهاية لها (الزوجين يختلفان على كل شيء) فلا بد من النظر للأسلوب الذي يتحدثان فيه مع بعضهما البعض، وتحسينه.
٣. عدم ترك المشاكل دون حلول فالتواصل مهم جدا بين الأطراف، ويمكن النصيحة باتباع التالي:

◀ النظر في المقترحات لحل المشكلات، واختيار ما يُناسب الطرفين، ويمكن تحديد ذلك من خلال طرح الأسئلة حول الطريقة الأحسن للوصول لحل مُرضٍ.

◀ اللجوء للمعالجة النفسية الزوجية.

◀ التحدّث مع مدرب مختص بالعلاقات.

◀ قراءه كتب مختصة بطرق حل المشكلات والتزاع الأسري.

٤. التزام الهدوء والتدرب عليه والابتعاد عن الانفعال والغضب.

٥. عند اشتعال الموقف يجب أخذ استراحة والخروج من المكان وتحديد موعد آخر لمواصلة الحوار والمناقشة (الخروج من المكان مش معناه ترك البيت، ولكن ممكن النوم، الوضوء والصلاه.....) المقصود توقف الحوار المشتعل لفترة لأخذ هدنة من الشجار وإعادة التفكير وتقييم الوضع، ومعاودة المناقشه في وقت اخر.

٦. تقديم الاعتذار والاعتراف بالذنب، ومحاولة التخفيف عن نفس الطرف الآخر والتعاطف معه.

٧. التركيز على الحل لا على المشكلة.

٨. التمرّن على الاستماع الجيد.

٩. اللجوء للمشوره من المختصين في حال صعوبه حل الخلافات بين الطرفين.

٧. أمثلة للمشكلات الزوجية وطرق حلها:

مشكلة ضعف التواصل بين الزوجين :

الانشغال بالتلفزيون، أو متابعة الألعاب الرياضية وغيرها من النشاطات، والانشغالات المتعلقة بالأطفال أو الأسرة بشكل عام، ويمكن حل مثل هذه المشكلة عن طريق تحديد موعد بين الزوجين للتحدث معاً، وأثناء التحدث يجب استخدام لغة الجسد بطريقة صحيحة لإظهار الاهتمام بما يقوله، حيث يجب أن يشعر الآخر بحسن الاستماع له.

المشكلات المالية :

يمكن حلها عن طريق:

- تخصيص وقت مناسب لكل من الزوجين لمناقشة الأمور المالية.
- الصّدق بشأن الدخل والديون للتخطيط الجيد لموازنة الأسرة.
- العيش بطريقة واقعية تناسب الإمكانيات المتاحة.

الموضوع الثالث : الحمل والولادة

لوانتي حامل ومتريدة ما بين الولادة الطبيعية ولا القيصرية، تعالي افهمك إيه الاحسن ليكي ولطفلك اللي جاي في الطريق:

مميزات الولادة الطبيعية

مميزات الولادة الطبيعية للأم :

١. الإحساس بالألم بدرجة أقل بعد الولادة: الولادة الطبيعية مش بتحتاج شق جراحي كبير؛ يعني الألم بيكون أخف، وفيه حالات مش بتحتاج أى شقوق جراحية من الأساس.
٢. بتتجني مخاطر التخدير الكلي الموجودة في الولادة القيصرية، لأن في الولادة الطبيعية مش هتحتاجي أكثر من التخدير الموضعي (النصفي). ومن الآثار الجانبية للتخدير الكلي: الصداع، وانخفاض ضغط الدم، والغثيان.
٣. فترة تعافي أقل بعد الولادة في حالات الولادة الطبيعية مقارنة بالولادة القيصرية، على الرغم من الألم قبل الولادة وخلها، إلا إنك بتقدري تسبي المستشفى بعد الولادة على طول أو بعد ٢٤ ساعة، وترجي حياتها بشكل طبيعي. إنما في حالة الولادة القيصرية هتحتاجي من ٣ إلى ٥ أيام للتعافي. وكمان ٣ أسابيع زيادة لحد لما الجرح يلتئم ، وبعدين ترجعي حياتك بشكل طبيعي مرة تاني.
٤. تقل احتمالات تعرضك للعدوى في حالة الولادة الطبيعية، لعدم التدخل بأدوات جراحية أو تعريض أنسجة الجسم للهواء وده على عكس الولادة القيصرية.
٥. تجنب احتمالية تكوين الجلطات الناتجة عن ركود الدم في الأوردة، وأللى للأسف ممكن تحصل بعد الولادة القيصرية بسبب تقضية فترة طويلة في الفراش.
٦. الشكل الجمالي للبطن لأن بتحافظ الولادة الطبيعية على الجلد من غير خطوط أو آثار جرح الولادة القيصرية.
٧. تساعد على نجاح عملية الرضاعة الطبيعية، لأنها بتحفز إنتاج الحليب عند المرأة بشكل أفضل، وكمان التلامس الجلدي بينك وبين الجنين خلال الولادة بيساهم في زيادة فرصة نجاح الرضاعة الطبيعية.

مشكلة الثقة : الثقة هي أساس العلاقة بين الزوجين.

المشكلات الأسرية المتعلقة بالأطفال :

يوجد خمسة قواعد أساسية لحل المشكلات التي لها علاقه بالأطفال:

١. معرفة أسباب المشكلة (ايه هو سبب الشعور السلبي في حياة الطفل مثل التقدر المتكرر أو الإحباط).
٢. وضع المشكلة أمام الطفل علشان يقدر يفهمها ويقوها.
٣. مساعدة الطفل على تجميع أفكاره وتشجيعه على إيجاد حلٍ للمشكلة.
٤. إيجاد خطة (إنّ الطفل يستجيب دائما عندما يخبره أحد الوالدين بأنّ لديه خطة).
٥. التعبير عن التقدير والشكر على الجهد والنجاح (مبدأ أساسياً لحلّ المشكلات مع الأطفال بنجاح).

المشاكل النفسية والانفعالية :

ترجع إلى الاختلاف في حالات أفراد الأسرة المزاجية والعصبية، وطرق تعاملهم تجاه الظروف من حولهم. في النهاية يجب أن يتم اتباع أسلوب حل المشكلات بشكل علمي وصحي عن طريق تحديد المشكلة من وجهة نظر كل شخص وإيجاد الحلول وتقييمها، والعمل على التوصل إلى اتفاق يرضى الطرفين ويحافظ على استقرار الأسرة.

أضرار الولادة القيصرية

أضرار خاصة بالحامل

١. يتأثر الولادة القيصرية على الحمل المستقبلي نتيجة تعدد الجراحة و حدوث التصاقات المشيمة بنسب كبيرة، فبعد الولادة القيصرية الأولى تكون نسب حدوث الالتصاقات ١١٪ ترتفع إلى ٤٠٪ في المرة الثانية، وترتفع إلى ٦١٪ في الولادة الثالثة حتى تصل إلى ٦٧٪.
٢. زيادة احتمالات حدوث انفصال وهبوط في المشيمة بسبب الولادات القيصرية السابقة.
٣. احتمالات حدوث انفجار في الرحم أثناء الحمل المستقبلي.
٤. مشاكل التخدير في الولادات القيصرية أعلى من الولادة الطبيعية وخاصة فيما يسمى الولادة بدون ألم.
٥. وجود مضاعفات لطفلك في الحمل القادم بسبب ضعف المشيمة وعدم قدرتها على التوصيل الجيد للأكسجين والمواد الغذائية للطفل، وده نتيجة عدم الوضعية الجيدة لها عكس الولادة الطبيعية.
٦. طول الفترة التي تحتاجها عيشان ترجع لحياتك الطبيعية من تاني، ده غير التأثير السلبي على عدم القدرة على إرضاع الطفل والتواصل معاه أثناء ساعة الرضاعة الذهبية وستة شهور الرضاعة المطلقة للطفل.
٧. زيادة نسب اكتئاب ما بعد الولادة في الولادات القيصرية عنه في الولادة الطبيعية.
٨. المشاكل الصحية التي ممكن تنتج عن أي جراحه مثل النزف وإزالة الرحم والتخدير والسكتات القلبية والجلطات والموت أو التعرض للالتهابات الداخلية أو الخارجية.
٩. يتأثر إحساس الشعور في الخلايا العصبية الموجودة في منطقة القطع للجراحة القيصرية لمدة طويلة، ده غير التشوه الذي يحصل للمظهر الخارجي والجمالي للبطن نتيجة حدوث ترهلات وثنيات وعلامات بالجلد مما يؤدي في الكثير من الأحيان للتدخل الجراحي لإجراء تجميلي.
١٠. وجود احتمالات عالية لحدوث التصاقات بالبطن والأعضاء الداخلية، وده ممكن ينتج عنه حدوث حمل خارج الرحم في الحمل القادم.

٨. **بتقلل من تعرضك لاكتئاب ما بعد الولادة**، واللى من أهم أسبابه شعورك بأنك غير قادرة على الحركة، أو الرجوع إلى حياتك الطبيعية والاعتناء بطفلك. والعكس يكون في حالة الولادة الطبيعية اللي هتحسسك بالقوة، لأنك قدرتي على تحمل ألم الولادة، والتحرك من غير الشعور بألم جرح الولادة القيصرية.

٩. **لو قررتي تحملي تاني**، مفيش أي مخاطر على الحمل المستقبلي في حالة الولادة الطبيعية، لأنها لا تُسبب أي أذى أو نديبات للرحم أو جزء من الحوض، على عكس الولادة القيصرية اللي ممكن تُسبب المشاكل ديه في بعض الحالات. ولازم تفهمي إنه اللي ولدت قيصري مرة غالباً هتولد تاني بنفس الطريقة في المستقبل.

١٠. **الترابط بين الأم والجنين**، خلال الولادة الطبيعيّة غالباً هتكوني في وعيك ومستوعبه اللي حواليني، وهتشعري بالاتصال مع الجنين والتحكّم بعملية الولادة بشكلٍ عام.

مميزات الولادة الطبيعية للطفل :

١. بتساعد التقلصات اللي بتحدث خلال المخاض على تهيئة رئة المولود ليتنفس الهواء، كمان بتقلل فرص الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي لطفلك، على عكس مواليد العملية القيصرية اللي بيكونوا معرضين بشكل أكبر لحدوث مشكلات في التنفس.
٢. بتعزز الولادة الطبيعية الجهاز المناعي للطفل، لان الطفل بيلقط بعض أنواع البكتيريا المهبليّة الجيدة من الأم، وديه بتساعد على تحضير وتدريب جهازه المناعي، وتكون سبباً في رفع مناعته ووقايته من الأمراض.
٣. بحسب دراسة حديثة، تعزز الولادة الطبيعية نمو الدماغ ووظائفه، وتؤثر على السلوك الفكري للأطفال.
٤. اكتساب طفلك للبكتيريا النافعة من خلال مروره بقناة الولادة من البكتيريا الطبيعيّة النافعة للأم، اللي بدورها تساهم في تعزيز الجهاز المناعي، والجهاز الهضمي، والدماغ، والوقاية من العدوى.
٥. بتقدري كأُم إرضاع طفلك رضاعة طبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة، ولإزم تعرفي أنّ الرضاعة خلال الساعات الأولى من الولادة بتحفز إنتاج الحليب وتؤثر بالإيجاب على صحتك وصحة طفلك.
٦. انخفاض خطر الاضطرابات التنفسية: يساهم عبور الجنين من قناة الولادة لدى الأم في التخلص من السائل الأمنيوسي اللي كان محيط به خلال الحمل، وذلك عن طريق الرئتين، وده يسرع امتلاك القدرة على التنفس بشكل طبيعي بعد الولادة والحدّ من خطر الإصابة ببعض الاضطرابات التنفسية.

تعالى أقولك تعلمي إيه علشان توصلي للولادة الطبيعية وإنتي مرتاحة؟

الأول : لو إنتي مش بتعاني من أى إصابة جسدية، لازم تعلمي تمارينات رياضية باستمرار تساعدك في تقوية العضلات المسئولة عن مرورك بحمل صحي وتجربة ولادة طبيعية أسهل.

أهمية تمارين الحمل :

- بدون التمارين هتطول مدة الولادة وتزيد نسب التدخل الطبي.
- بدون تمارين هتكوني مش قادرة على الأداء بدورك في الولادة والطبيب هو اللي هبولدك.
- هتساعدك التمارين على اتخاذ أوضاع استقبال طلق مريحة، وأوضاع استقبال آمنة.
- تحسين الدورة الدموية ليكي بالكامل.
- تقوية العضلات المحيطة بالحمل فتساعد في تفادي المضاعفات الناتجة عن ثقل الحمل مثل البواسير أو الفتاء أو انفصال عضلات البطن.
- حركة العضلات ومرورتها مما يسهل على الأم الولادة والدفع ويقلل احتمال حدوث شق العجان.

مكان التمارين :

- في أي مكان ويفضل المنزل في ظل انتشار العدوى.
- مكان هادئ ومريح وذو أرضية مبطنة لتفادي السقوط أو الانزلاق مع ثقل الحمل.
- تهوية جيدة ودرجة حرارة مناسبة.

التوقيت :

- يفضل تكوني بتمارسي رياضة من قبل الحمل.
- في حالة عدم ممارسة الرياضة، لا تبدئي برياضة حركية في الشهور الأولى.
- ابدئي بأعداد بسيطة في الثلث الثاني من الحمل.
- تزداد الأعداد تدريجياً في الثلث الأخير ومن بداية الشهر التاسع تكون تدريبات بصورة أكثر جدية.

أضرار خاصة بالجنين :

١. حدوث مضاعفات لطفلك نتيجة تحديد موعد محدد للولادة القيصرية، مع احتمالية عدم اكتمال اللوظائف الحيوية بتاعته ويحتاج يقعد في الحضنة بعد الولادة.
٢. التعرض لأزمات التنفس والربو والحساسية نتيجة ان الطفل لم يتعرض للبكتريا النافعة في مجرى المهبل أثناء الولادة الطبيعية.
٣. ضعف المناعة وسهولة التعرض للأمراض والتهاب المفاصل في سن مبكر وسمنة الأطفال.
٤. ارتفاع نسب وفيات الأطفال حديثي الولادة أعلى من الولادات الطبيعية خلال ال ٢٨ يوم الأولى من الولادة.

تمارين عضلات كيجل :

من أهم التمارين على الإطلاق:



عضلات كيجل هي مجموعة العضلات الممتدة من المقدمة إلى الخلف تحت عظام الحوض، وتمتد حتى أسفل منطقة العجان (وهي الأنسجة اللينة بين فتحة الفرج وفتحة الشرج) وتسمى بعضلات قاع الحوض، مهم تكون قوية لأن الطفل يمر من خلالها.

- كيجل هي العضلات التي تستخدم لإيقاف جريان البول وهي نفسها العضلات المستخدمة في الدفع عند الولادة.
- لا تمارسي تمارين «كيجل» إذا كانت المثانة ممتلئة، لأن ده ممكن يسبب التهاب المثانة بضغط البول وإدخاله ثانية إلى المثانة.
- عند التأكد من معرفتك للعضلات، ابدأي ببساطة بقبضها (اسحبي كل شيء إلى الأعلى) وزودي بالتدريج لحد ما توصلي لـ ٢٠٠ انقباضه يوميًا.

تمارين القرفصاء :

- من المهم ان تكتري من الجلوس بوضعية القرفصاء والقدمين تكون مسطحة على الأرض (ممكن يشاركك زوجك في التمرين لتحقيق التوازن).
- القرفصاء هي الوضعية السليمة الطبيعية للولادة، فهي تفتح مخرج الحوض بنسبة ١٠٪ أو أكثر مع وضعية الوقوف، وده يبسهل للطفل المرور عبر الحوض والخروج إلى الدنيا.
- بيحصل توسيع لمخرج الحوض بنسبة ٣٠٪ أو أكثر
- زيادة قوة وقدرة تحمل الساقين، ويمدد منطقة العجان.



وضعية الفراشة مع تحريك الركبتين كجناح الفراشة:

• أفضل طريقة لأداء التمرين تكون مع الزوج، تجلس المرأة الحامل على الأرض مثل جلوسها في وضع التربع، ولكنها تجعل باطني قدمها يلامسان بعضهما.

• ريجي أعلى ظهرك بالاستناد على شيء (الكنبة أو الجدار مثلاً) مع ترك ٦ - ٨ بوصات فجوة بين أسفل الظهر والمسند (الميل للخلف قليلاً يترك فسحة لبطنها المتنامية أثناء أدائها للتمرين).

• عندما تتخذ هذه الوضعية، يجلس الزوج مقابلها، ويضع يديه تحت ركبتيها وكفيه مفتوحين، لتقاوم حركتها وهي تضغط عليهما محرّكة ركبتيها إلى الأسفل باتجاه الأرض.

• على الزوج إلغاء المقاومة وهي ترفع ركبتيها إلى الأعلى وتجنب الضغط على ساقها أو دفعهما وهما تتحركان في الاتجاه الصاعد.

• يجب أن تكون المقاومة التي يقدمها الزوج بدرجة كافية تجعلها تبذل مجهودًا، ولكن بدون منعها من تحريك ركبتيها للأسفل كليًا.



تمارين Cat-Cow :

- وهو لتخفيف ضغط الرحم على العمود الفقري، ويكرر هذا التمرين عدة مرات يوميًا.

وضعية السجود :



إزاي تقدر تشارك زوجتك في الحمل وأثناء التجهيز للولادة؟

١. **الإقلاع عن التدخين:** إذا كنت مدخن، حاول إنك تبطل تدخين في أقرب وقت، علشان متأديش صحة زوجتك وإبنكم.
٢. **زود خبرتك:** حاول تستفسر عن الأبوة والأمومة مع أحد والديك أو القراب، والاستفادة من تجاربهم وخبراتهم لتجاوز هذه الفترة.
٣. **حضور دروس ما قبل الولادة:** حضور الزوج لدروس ما قبل الولادة لمعرفة إيه ممكن تتوقعه في أثناء المخاض والولادة، وكذلك كيفية رعاية زوجتك وإبنكم.
٤. **تقاسم المسؤوليات:** يفضل أن الأب والأم يتشاركوا في احتياجات مولودهم القادم، مثل كيفية تركيب واستخدام مقعد السيارة، وكيفية تغيير الحفاضات، والأعمال الأخرى.
٥. **متابعة فحوصات الحمل:** حاول تذهب مع زوجتك لمواعيد متابعة الحمل والفحوصات والزيارات الطبية قدر الإمكان، ومعرفة تفاصيل الحمل وصحة الجنين.
٦. **الاستعداد عاطفياً:** تمنح تسعة أشهر الوقت الكافي للآباء للقراءة عن التعامل مع المولود القادم وما يمكن توقعه، خاصة إذا كانت تجربة جديدة له.
٧. **الاهتمام بتفاصيل المولود القادم:** المشاركة مع زوجتك في شراء أغراض الطفل، وطلاء أو تزيين غرفته، وتجهيز سريره، واختيار اسمه.
٨. **حساب حجم المصاريف:** التعاون في التخطيط وكتابة تكاليف واحتياجات المولود الجديد بداية من تكاليف الولادة والمستشفى، ليتمكنوا من تدبيرها قبل الولادة.
٩. **مواجهة المخاوف:** مواجهة ونقاش أي مخاوف تتعلق بالأبوة والأمومة بين الأب والأم، للتخفيف من القلق.
١٠. **القراءة عن يوم الولادة:** عن علامات الولادة ومراحلها المختلفة، علشان تعرف إمتى تاخذ زوجتك إلى المستشفى فوراً.
١١. **التخطيط لمكان الولادة:** مراعاة تحديد مكان الولادة، هل في مركز أم مستشفى؟ ومن سيحضر؟ وماذا سيفعل الزوج وقتها

وضعية جلسة الخياط

- أحد تمارين الاسترخاء المريحة جدا للحامل، بإمكان تمرين جلسة الخياط الشهير أن يمنح عضلات كل من الحوض والورك والفخذ المزيد من المرونة التي تحتاجها المرأة قبل إتمام الولادة بفترة كافية.
- ومن الممكن أن يؤدي كالتالي: تجلس الحامل بوضع القرفصاء المريح، وتضع اليدين على الكتفين، ثم ترفع كلا الذراعين إلى الأعلى فوق الكتفين، ثم ترفع إحداهما فوق مستوى الأخرى، وتكرر نفس الأمر مع الذراع الأخرى عشر مرات لكل ذراع، ولا تهتر خلال القيام بهذا التمرين.

تمارين التنفس :

يمكن لهذا التمرين أن يساعد على إرخاء العنق وباقي الجسم، ويكون بالجلوس في وضعية مريحة مع إغلاق العينين، ثم لف الرأس برفق في دائرة كاملة مع استنشاق الهواء، ثم زفير بطيء واسترخاء مع إمالة الرأس للأمام برفق. ويكرر هذا التمرين من خمس إلى عشر مرات يوميًا.

تمرين الساقين :



ذلك بالرقود على الجانب الأيسر من الجسم، مع مد الساقين؛ احدهما فوق الأخرى، ووضع اليد اليمنى على الأرض أمام الصدر، وإسناد الرأس على اليد اليسرى، ثم استنشاق الهواء العميق مع رفع القدم اليمنى إلى أعلى قدر المستطاع مع ثني القدم إلى الداخل، ثم إنزال القدم إلى أسفل ببطء مع الزفير. ويجرى تكرار التمرين عشر مرات لكل جانب.

سباحة الحمل.

يوجا.

استرتشات.

طرق تسهيل الولادة الطبيعية:

١. **ممارسة المشي:** للمشي تأثير رائع على العضلات وخاصةً عضلات الحوض والرجلين، المشي من أهم الأمور لممارستها في الشهر التاسع من الحمل، لأنه يعمل على ارتخاء العضلات وتوسيع الرحم استعدادًا للولادة الطبيعية، لذا ينصح الكثير من الأطباء بممارسة رياضة المشي نصف ساعة يوميًا خلال الشهر التاسع من الحمل.
٢. **الحصول على حمام دافئ:** له تأثير كبير على ترطيب الجسم واسترخاء العضلات وتنشيط الدورة الدموية، وتُعجل جميع هذه الأمور من الولادة الطبيعية وتخفف كثيرًا من الشعور بآلام الولادة بعد ذلك.
٣. **الجلوس في وضعية «القرفصاء»:** يعمل على توسيع الرحم ويساعد على الولادة، كما يمنع من آلام انقباضات الرحم، ينصح الأطباء بهذه الوضعية في الجلوس أثناء الشهر التاسع حتى يحفز الولادة الطبيعية.
٤. **الحصول على قدر من الهدوء والاسترخاء:** الحرص على الهدوء وعدم التوتر خلال الشهر التاسع للحمل، يعمل التوتر على إفراز هرمون الأدرينالين الذي يمنع إفراز هرمون الطلق «الأوكسيتوسين» وبالتالي يؤخر عملية الولادة، لذا ينصح بالمحافظة على الهدوء وعدم التوتر قدر الإمكان وممارسة بعض التمارين التي تساعد على الشعور بالاسترخاء.

٥. تناول بعض الأطعمة والمشروبات مثل:

- الموز: يحتوي الموز على نسبة عالية من عنصر البوتاسيوم لزيادة تقلصات العضلات، ويحفز على اتساع عنق الرحم، والاستعداد للولادة الطبيعية.
- الأناناس: يحتوي على إنزيم «البروميلين» لتحفيز فتح عنق الرحم، للاستعداد للولادة الطبيعية وتسهيلها،
- ينصح الأطباء بتناول الكيوي والمانجو لاحتوائهم على إنزيمات تحفز تقلصات الرحم.
- الزعر والينسون: تناول كوب من منقوع الزعر في فترة الليل، لتحفيز فتح عنق الرحم، وتناول كوب من الينسون في الصباح للتخفيف من حدة التوتر وكمحفز لتقوية الطلق.
- كيكة الشوكولاتة: تحتوي كيكة الشوكولاتة على مادة phenylethylamine التي تساعد على إنتاج الأوكسيتوسين والأندروفين وهي من العناصر التي تزيد من استرخاء الجسم والعضلات وبالتالي تسرع من عملية الولادة الطبيعية. الأطعمة المتبلية: تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من التوابل وخاصة التوابل الحارة لقدرتها على تحفيز انقباضات الرحم وتوسعتها.



٦. **ممارسة العلاقة الزوجية:** تساعد ممارسة العلاقة الزوجية على توسيع عنق المهبل وتزيد أيضًا من إفراز الهرمونات المسرعة للطلق، وينصح بممارسة العلاقة الزوجية في الشهر التاسع من الحمل.

إيه هي العلامات التي بتدل على اقتراب موعد الولادة ؟

١. **الإسهال:** تجربة غير سعيدة تمر بها معظم النساء قبل الولادة نتيجة لتهيئة الجسم للولادة باسترخاء العضلات، التي تتحكم في حركة الجهاز الهضمي.
٢. **الأرق:** وبالرغم من أن الأرق يعتبر عرضًا مصاحبًا للحمل في أوقات كثيرة، إلا إنه يزداد مع اقتراب الولادة ولا يرتبط بوجع أو عدم قدرة على التنفس، فقط إشارة باقتراب خروج المولود الجديد.
٣. **نزول السداة المخاطية:** تقوم بغلق عنق الرحم وتتضخم عبر أشهر الحمل وتتكون في الأساس بفعل هرمون البروجسترون. ممكن تسقط السداة المخاطية في أثناء قضاء الحاجة ولا تلاحظها الحامل، ومن المحتمل ان سقوطها يكون مصحوبًا بانقباضات واضحة.
٤. **الهشاشة العاطفية:** قد تعود لتدفق الهرمونات نظرًا لاقتراب الولادة، وقد ترتبط باضطرابات النوم أو التوتر.
٥. **فقدان الوزن:** بعد أن استمر اكتساب الوزن على مدى أشهر الحمل، يبدأ ثباته أو فقدانه في الأسبوع الأخير قبل الولادة. نتيجة فقد الماء المحتجز في أنسجة الجسم عن طريق البول أو العرق.
٦. **فقدان الشهية:** في صورة تماثل ما يحدث في بداية الحمل، وتكون علامة واضحة جدًا في حالة إذا ما كانت السيدة الحامل تتمتع بشهية طيبة في الأشهر الأخيرة من الحمل.
٧. **حدوث ما يشبه الوحم:** وذلك باشتهاء أطعمة معينة في أوقات غير معتادة.
٨. **ألم شديد في الظهر:** يكون متركزًا في أسفل الظهر وممتدًا إلى الساقين، وغالبًا ما يكون علامة أكيدة على اقتراب موعد الولادة.

قلقانه وخيفة من الولادة؟

نصائح ممكن تساعدك تطمى من خلال اتباعها



١. اتكلمي في الموضوع مع جميع من حولك، كزوجك وصديقاتك وأمك وحمااتك. اشري لهم ما تشعرين به جيداً، واطلبي دعمهم لك في هذه الفترة، ولا تخفي الأمر أو تنكريه، وفي الوقت نفسه لا تفكري فيما يزيد مخاوفك، ولا تشاهدي فيديوهات عن الولادة سواء الطبيعية أو القيصرية.

٢. تشاوري مع طبيبك، واشري له مخاوفك، وهو بدوره هينصحك باللي يفيدك خلال هذه الفترة. اشغلي وقت فراغك في أمور كثيرة وجيدة ومفيدة، ممكن تضطلي على مواضيع تقدم معلومات صحيحة ومفيدة عن الحمل والولادة والتربية، ومتسيببش نفسك لحكايات مرعبة وخيالات مفزعة.

٣. مارسي بعض التمارين الرياضية أو حتى المشي أو اليوجا، فالرياضة تساعد على تفريغ طاقتك السلبية. اكتشفي سبب شعورك بهذا القلق، هل هو ظروف العمل، أم مدى قدرتك على رعاية طفلك، أم علاقتك بزوجك، أم حالتك الصحية. وأياً كان السبب، ابحي عن الحلول التي تزيل هذا الشعور.

٤. لا تخجلي من اللجوء لطبيبة نفسية، بناءً على استشارة طبيبك، إذا تفاقت حالتك.

طرق للاستعداد للولادة:

نصائح للأمهات المقبلات على الولادة لتجنب إجراء قص التوسيع عند الولادة

- التغذية الجيدة لضمان وجود مرونة جيدة للأنسجة.
- تدريبات القرفصاء لتمديد الأنسجة قبل الولادة.
- التعرض للهواء للمحافظة على سلامة وصحة الأنسجة.
- تدريبات كيجل اليومية.
- تجنب استخدام الصابون، لأنه يساعد على جفاف الأنسجة (قومي بالتنظيف بماء نظيف فقط).
- الكريكات والمساج لترطيب الأنسجة ولمساعدة الأم لتألف المنطقة، وتصيح مرتاحة لجسدها.
- التحدث مع الطبيب عن الرغبة والاستعداد لتجنب عملية قص التوسيع.

• أن تكون الأم صبورة أثناء عملية الولادة، فعملية قص العجان قد تسرع عملية الولادة بعدد أقل من الانقباضات، ولكن لا تستحق الأم الناتج عنها والتعافي من إصابتها.

• أن تدفع الأم بركبها للخلف (أو قرفصي) أثناء الولادة، ولا تفتح ساقيها (والذي يعني أيضاً الابتعاد عن تعليق الساقين على علاقات القدمين).

• أن تتحكم ذاتياً بالدفع في لحظة الولادة، لضمان المساعدة على خروج رأس الطفل بلطف وأن توقف الدفع وقت خروج الأكتاف ليقوم الطفل بالاستدارة الطبيعية مع الانقباضة التالية.

• أن تذكر طبيها وقت الولادة ولا تعتمد على أنه سيتذكر رغباتها بهذا الخصوص (وان تطلب ممن يرافقها أن يراقب الطبيب ويدافع عنها لتجنب إجراء قص العجان عند الولادة).

• ألا تتناول أدوية مخدرة، لأنها تمنعها من القدرة على التحكم بالدفع.



نصائح للأم أو المحيطين بها اثناء المخاض :

- مهم أن تحسب الوقت بين الانقباضات.
- تهئية الجو المناسب في مرحلة الولادة المبكرة.
- لا يفضل كشف النساء في مرحلة الولادة المبكرة.
- الولادة النشطة وقتها أقل من الولادة المبكرة.
- عدم مناقشة الدكتور في قرار وقت الولادة.
- إبدئي رأيك للأم بدون إجبارها، ودعمها في قراراتها.
- يجب الالتزام بالهدوء مهما كانت الظروف المحيطة.
- لا تتناقش مع الأم في قرارات بعد الولادة لأنه قد يسبب اكتئاب لها.
- مساعدة الأم على الهدوء وقت المخاض.
- توفير جو عام هادئ للأم وقت المخاض.
- الضغط في أماكن معينة يخفف الإحساس بالألم.
- وقت الطلق يجب تشتيت ذهن الأم لعدم الإحساس بالألم.
- المساج مريح جدا للأم وقت الطلق في أسفل الظهر أو الرقبة.
- المياه الدافئة.
- أوضاع استقبال الطلق مثل: قعدة الكرة، السكوات.
- تأخير قطع الحبل السري.

• بعض النصائح للأم للتعامل مع تعب ما بعد الولادة :

1. تأكدي من وجود عوامة سباحة للجلوس عليها، حتى لا تعرضي المنطقة المحتقنة للضغط.
2. استخدمي ماء نظيف (ومن الأفضل أن يكون معقماً) ومعبأ في قارورة رش لغسل المنطقة بعد استخدام الحمام. ومن الأفضل عدم استخدام البيديه أو شطاف الحمام، لاحتمال وجود الكائنات الدقيقة المضرّة (البكتيريا) في ماء المنزل العادي.
3. قومي بتجفيف المنطقة بورق الحمام بالترتيب والمسح الخفيف دون الفرك.
4. تجني غسل المنطقة بالصابون.
5. بللي فوطة صحية نسائية بالقليل من الماء النظيف (وبفضل المعقم)، وضعيها في الفريزر. وبالطريقه ديه يمكنك تغيير فوطتك النسائية الصحية بعد الدخول للحمام باستخدام الفوطة الباردة ككمادة لتخفيف الألم.
6. فكري بالنوم بدون ملابس داخلية، ليتم تهوية تلك المنطقة مع وضع مفرش طبي ماص تحتك لحماية السرير.
7. حافظي على الساقين قريبين من بعضهما البعض، لعدم حدوث شد في الغرز الطبية إذا وجدت في حالتك.
8. قومي بعمل تمارينات قاع الحوض (كيجل) الرياضية في أقرب وقت ممكن لتعزيز تقارب الأنسجة ودفق الدم لتلك المنطقة وبالتالي تسريع الشفاء.
9. اجلسي بمغطس ماء ضئيل لنقع تلك المنطقة.
10. هتتجني قص العجان «قص التوسيع» إذا جعلتي بدنك مستعدا للغذاء، وتعلمتي التحكم الذاتي والسيطرة في مرحلة الدفع، ساعتها هتكون فرصك جيدة بعدم تعرضك للجروح أو التمزق، ولن تحتاجي لخياطة طبية. وقد تشعري بوجع خفيف أو قد لا تشعري بأي وجع في تلك المنطقة.

نصائح النظام الغذائي سليم أثناء الحمل:

١. حمض الفوليك لمنع العيوب الخلقية

الكمية المطلوبة: ٤٠٠ إلى ١٠٠٠ ميكروغرام يوميًا من حمض الفوليك قبل حدوث الحمل وخلال الحمل.

مصادر جيدة:



- حبوب الإفطار المعززة هي مصادر جيدة لحمض الفوليك.
- الخضراوات ذات الأوراق الخضراء.
- الفاكهة الحمضية والبقوليات المجففة والبازلاء مصادر جيدة للفوليك الذي يتكون بشكل طبيعي.

بالإضافة لتناول غذاء صحي مفيد، حاولي تناول فيتامين الفوليك أسيد خلال الحمل يوميًا - يبدأ بشكل مثالي قبل ثلاثة أشهر من الحمل - مع ضمان أنك تحصلي على ما يكفي من هذه المغذيات الأساسية.

الفوليك أسيد مش بس للحوامل، لكن لو فيه احتماليه إنك تكوني حامل، إبدأي بتناول فيتامينات يوميًا تحتوي على حمض الفوليك.

٢. الكالسيوم - لتقوية العظام

الكمية المطلوبة: ١٠٠٠ ملليغرام يوميًا؛ تحتاج المراهقات والحوامل إلى ١٣٠٠ ملليغرام يوميًا.



مصادر جيدة: مشتقات الحليب من مصادر الكالسيوم الأفضل من حيث الامتصاص. وتتضمن المصادر الغذائية للكالسيوم، غير مشتقات الحليب التي تحتوي على كالسيوم: البروكلي والكرنب، الكثير من عصائر الفواكه وحبوب الإفطار.

٣. فيتامين د - قوة العظام

كم تحتاجين : ٦٠٠ وحدة دولية (IU) لليوم
مصادر جيدة : الأسماك الدهنية مثل السلمون تُعد مصدرًا جيدًا لفيتامين د، وتشتمل الخيارات الأخرى على الحليب المدعم وعصير البرتقال.



٤. البروتين لتعزيز النمو

ما تحتاجه : ٧١ غرامًا في اليوم

مصادر جيدة : اللحم خفيف الدهن والدواجن والأسماك والبيض هي مصادر غنية بالبروتين. تتضمن الخيارات الأخرى البقوليات والبازلاء، والمكسرات والحبوب ومنتجات الصويا.

٥. الحديد - لمنع فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

كم تحتاجين : ٢٧ ملليجرام يوميًا

مصادر جيدة : تُعد اللحوم الحمراء خفيفة الدهن والدواجن والأسماك مصادر جيدة للحصول على الحديد. وهناك خيارات أخرى تتضمن وجبات الإفطار الغنية بالحديد مثل حبوب الإفطار والبقوليات والخضراوات.



- عادةً تحتوي الفيتامينات التي يتم تناولها قبل الولادة على الحديد. في بعض الحالات، قد يوصي بتناول مكمل غذائي منفصل يحتوي على الحديد. بالإضافة إلى ذلك، يُمتص الحديد الموجود في المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم، بسهولة كبيرة.
- لتعزيز امتصاص الحديد من المصادر النباتية والمكملات الغذائية، تناولها مع أطعمة أو مشروبات تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C - مثل عصير البرتقال أو عصير الطماطم أو الفراولة.
- من المهم معرفة أن عند تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد مع عصير البرتقال يجب تجنب الأنواع الغنية بالكالسيوم. فرغم أن الكالسيوم عنصر غذائي ضروري في أثناء الحمل، فهو قد يحد من امتصاص الحديد.

سكر الحمل

الموضوع الرابع: التغذية والرضاعه أثناء الحمل وبعد الولادة

إيه هي مكونات الغذاء الصحي والمفيد؟

أولاً الغذاء الصحي للأم يشمل الغذاء الصحي على ثلاث مجموعات :

١. مجموعة الطاقة :

هي الأطعمة الغنية بالمواد النشوية والسكرية والدهنية

مصادرها :

• الكربوهيدرات: وتنقسم إلى (المواد النشوية مثل القمح، الذرة، الأرز، الشعير، الرغل، الشوفان، ومنتجاتها من الدقيق، المواد السكرية مثل السكر، المربات، العسل، البسكويت، الفاكهة وخاصة الفاكهة المجففة) .

• الدهون والزيوت: المصادر الحيوانية مثل السمن، الزبدة، القشدة ، مصادر نباتية: مثل زيت الذرة، زيت بذرة القطن، الزيت الحار، زيت الزيتون .

• أهميتها : تعطي الإحساس بالشبع، تدخل في تكوين المخ والأعصاب، تدخل في تكوين بعض الهرمونات.

٢. مجموعة البناء:

هي الأطعمة اللازمة للنمو والتي تدخل في تركيب وبناء الخلايا والأنسجة المختلفة.

مصادرها البروتينات الحيوانية في اللحوم والطيور والأسماك البروتينات النباتية: كالقول، العدس، اللوبيا الناشفة، الحمص، الفاصوليا.



فيتامينات تذوب في الماء		اسم الفيتامين
فيتامين أ - د - هـ - ك	مركب ج ، فيتامين ب	التخزين في الجسم
تخزن في الكبد والأنسجة الدهنية بالجسم	لا تخزن في الجسم	الكميات الزائدة منها
تسبب أضراراً	تخرج مع البول	

٣. مجموعة الحماية:

هي الأطعمة الغنية بالفيتامينات، وأيضا المعادن مثل (الكالسيوم، الحديد، واليود).

مصادرها:

• الخضروات والفواكه

أهميتها:

• تقي الجسم من الأمراض والمشكلات الصحية .

٤. المغذيات الدقيقة:

هي عناصر غذائية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة جدا، لكنها ضرورية لوظائف الجسم المختلفة مثل التئام الجروح، صحة العظام، وظائف الجهاز المناعي.

أهميتها:

• إنتاج الإنزيمات والهرمونات اللازمة للنمو والتطور، تجديد خلايا الجسم

مصادرها:

الفيتامينات والأملاح

أنواع الفيتامينات المهمة لصحة المرأة

١. فيتامينات تذوب في الماء .

٢. فيتامينات تذوب في الدهون .

٣. فيتامينات أثناء الحمل: الفوليك اسيد - يتم تناوله منذ بداية الزواج لأهميته في تكوين الجنين.

١. فيتامينات تذوب في الماء :

ضرورية للوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم ، موجودة في الخضروات والفواكه الطازجة.

فيتامين (ج)	مجموعة فيتامين (ب) المركب
<p>أهميته</p> <ul style="list-style-type: none"> • أحد الفيتامينات الأساسية التي تدخل في تكوين البروتينات. • يساعد على امتصاص الحديد وإكساب الجسم المناعة والحيوية والنشاط. • يساعد على مقاومة حدوث النزف وسرعة التئام الجروح والحروق. • ضروري لمقاومة الإصابة بالأمراض العديدة والشفاء منها. 	<p>يتضمن عدد من الفيتامينات منها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ب ١ الثيامين • ب ٢ (الريبوفلافين) • ب ٣ (نياسين) • ب ٦ بيريدوكسين • ب ٧ بيوتين • حمض الفوليك [إنضاج كرات الدم الحمراء. • تخليق الحمض النووي DNA • ب ١٢ كوبالامين
<p>مصادره</p> <ul style="list-style-type: none"> • الموالح (الليمون والبرتقال واليوسفي) • والجوافة والخضروات الطازجة خاصة الوردية الخضراء مثل الجرجير والبقدونس والفلفل الأخضر • يتأثر بدرجة الحرارة ويفقد ٥٠٪ من فائدته بالطهي. 	<p>مصادر نباتية :</p> <p>الخضروات الورقية الخضراء والفواكه والبقوليات بصفة عامة والحبوب الكاملة مثل الفريك والبرغل والقمح.</p> <p>مصادر حيوانية :</p> <p>الأسماك واللحوم، الكبد والكلاوي والطيور بأنواعها والبيض واللبن ومنتجاته.</p>

٢. فيتامينات تذوب في الدهون :

تمتص مع الدهون الموجودة في الغذاء، أي لا يمكن للجسم امتصاصها إلا في وجود الدهون أو الزيوت، وتخزن الكميات الزائدة منها داخل الجسم، وتشمل الآتي:

فيتامين	أهميته	مصدره	نقصه يسبب
فيتامين (أ)	صحة العظام والجلد والأغشية المخاطية/ سلامة النظر وخاصة الرؤية الليلية	مصادر نباتية: خضروات الصفراء والبرتقالية مصادر حيوانية: اللحوم والألبان	العشي الليلي وجفاف العين /جفاف الجلد / تأخر النمو في الأطفال
فيتامين (د)	يساعد في امتصاص الكالسيوم والفسفور وضروري لصحة وسلامة العظام والأسنان	صفار البيض/ الكبد/ الأسماك الدهنية (تونة - ماكريل - سلمون) / اللين ومنتجاته (الزبدة والقشدة) / التعرض لأشعة الشمس المباشرة.	لين العظام/ وزيادة نسبة الإصابة بتسوس الأسنان عند الأطفال. وفي الكبار يؤدي إلى هشاشة العظام
فيتامين (هـ)	مضاد للأكسدة وله دور في تأخير الشيخوخة	ضعف في العضلات / مشاكل في النظر / تلف في الأعصاب	المكسرات/ الزيوت النباتية/ الحبوب/ والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن
فيتامين (ك)	تكوين مادة البروثرومبين» الضرورية لعملية تجلط الدم ووقف النزف	الخضروات الورقية الخضراء الداكنة (السبانخ، البقدونس، والخس (والكرنب والقرنبيط واللفت. الفواكه (البرقوق، التين، والطماطم).	النزيف الناتج عن الجروح أو العمليات الجراحية

فيتامين (ج)	مجموعة فيتامين (ب) المركب	يسبب نقصه
مرض الإسقربوط وأهم أعراضه النزف والضعف العام والإرهاق	يسبب كل مركب أمراضا معينة مثل • نقص ب.الثيامين :يؤدي إلى مرض البري بري • نقص الريبوفلافين:يؤدي إلى التهاب زوايا الفم والتهاب قرنية العين. • نقص النياسين : يؤدي إلى مرض البلاجرا (التهاب بالجلد - قيء وإسهال - خمول وفقدان الذاكرة). • نقص بيريدوكسين : يسبب أنيميا. • التهاب الجلد واللسان/ التهاب الأعصاب الطرفية/ اكتئاب / تشنجات. • نقص البيوتين : سقوط الشعر. • التهاب الجلد حول الأنف والعين والفم، اكتئاب وخمول. • نقصه عند السيدة الحامل: قد يؤدي إلى عيوب خلقية في الجهاز العصبي للجنين. • قصور في تكوين كرات الدم الحمراء (الأنيميا الخبيثة) التي تؤدي إلى الضعف والخمول/ اضطرابات عصبية.	

أهم الإرشادات لضمان غذاء صحي متوازن:

- اجعلي الغذاء المتوازن جزء أساسي من نظامك الغذائي في كل وجبة، إن كانت وجبة رئيسية اتبعي أسلوب الطبق الصحي، وفي حالة الجوع بين الوجبات يمكنك تناول الخضار أو الفاكهة.
- اشربي كمية كافية من الماء حتى يبقى جسمك رطب وصحي، بالإضافة أنها بتدعم دور الغذاء المتوازن وتساعد الجسم في الحصول على العناصر التي يحتاجها منه.
- اعتمدي على الحبوب الكاملة في كل طعامك، وابحثي عن عبارات مثل: 100٪ حبوب كاملة - نخالة - شوفان كامل...
- لا تنسي تناول الألبان فيمكنك شرب كوب من الحليب منزوع الدسم - أو اللبن المخفوق - أو تناول طبق من الزبادي مع الليمون أو الفاكهة.
- تأكدي من تناول البروتينات الصحية الخالية من الدهون، واعتمدي في تحضيرها على السلق أو الشوي وتجنبي القلي العميق لأنه يحملها مقدار عالي من الدهون.
- تجني الدهون بكميات كبيرة واعتمدي على السلطة والصوص بدون الإضافات الدهنية.
- اضبطي الكمية التي تتناولها ولا تفرطي في الأكل، فحتى الطعام الصحي ممكن يؤدي إلى زيادة وزن ومشاكل صحية عندما يزيد عن حده الطبيعي.
- اعتمدي على الفاكهة للتخفيف وابتعدي عن الأطعمة التي تحتوي سكر مضاف وسكريات مصنعة.

إرشادات خاصة بصحة الأم:

قبل الحمل : متابعة وحل المشكلات الخاصة بالوزن

أثناء الحمل :

- الاهتمام بصحتها أثناء الحمل والالتزام بزيارات متابعة الحمل الدورية في الوحدة الصحية من بداية الحمل .
- الحرص على تناول الغذاء المتوازن (الطبق الصحي)
- الاهتمام بتناول أقراص الحديد وحمض الفوليك بشكل منتظم .
- متابعة وعلاج الأنيميا .

ثانيا: الرضاعة الطبيعية

١. فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

- لبن الأم غني بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من العمر.
- يحتوي على مجموعة من العوامل التي تحمي الطفل، خاصة من نزلات البرد في أيام الولادة الأولى، في ظل أن الجهاز المناعي ما زال يتطور.
- يساعد الطفل على مقاومة العدوى والمرض، حتى في وقت لاحق من الحياة لأن فوائده طويلة الأجل.
- يقلل من خطر السمنة على المدى البعيد.
- يساعد على تطوير العينين والدماغ وأنظمة الجسم الأخرى.
- تساعد الرضاعة الطبيعية على تطوير الفك.
- الأطفال الذين تمتعوا برضاعة طبيعية في طفولتهم يحققون نتائج أفضل في اختبارات الذكاء.

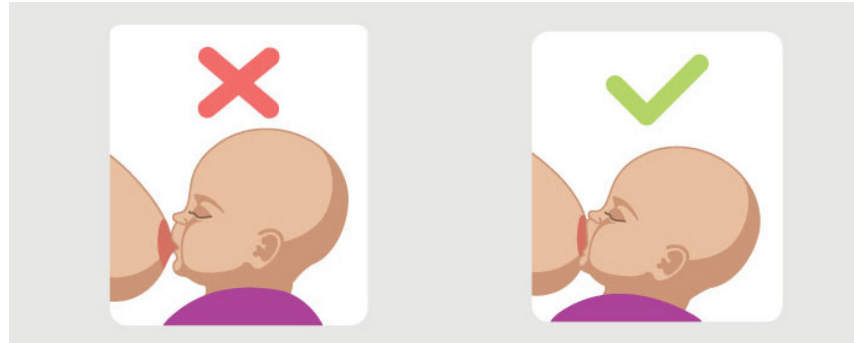
٢. مزايا الرضاعة الطبيعية للصحة النفسية للطفل.

- أول عملية احتواء حقيقي للطفل بعد الميلاد، فالأم تحيط طفلها بذراعيها وتضمه لصدرها لتمنحه شعورا بالحب والأمان.
- الرضاعة تؤهل الطفل للتعرف على العالم من خلال الأم والاندماج فيه.
- تساعد في عملية الارتباط بين الطفل وأمه.
- تساعد الطفل على تقبل ذاته، لأن الأم تشعره أنها تقبله وتلبي نداءه وتشبع حاجته أثناء الرضاعة، ونحن نتقبل أنفسنا من خلال تقبل الآخرين لنا.
- للرضاعة الطبيعية أثر إيجابي على سلوكيات الطفل في المستقبل، ويتقلل من احتمالات إصابته بأمراض نفسية أو أن يصبح عدوانيا وصعب الترويض.

لوضع السليم للرضاعة الطبيعية وكيفية التعلق بالسليم بالثدي

تعلق الرضيع بالثدي :

علامات التعلق غير السليم أثناء الرضاعة	علامات التعلق السليم أثناء الرضاعة
<ul style="list-style-type: none"> القسم الأكبر من الهالة خارج فم الطفل فم الطفل مفتوح قليلاً الشفة السفلى غير مقلوبة رأس الأنف بعيد عن صدر الأم 	<ul style="list-style-type: none"> القسم الأكبر من الهالة داخل فم الطفل فم الطفل مفتوح بشكل كامل الشفة السفلى مقلوبة الذقن تلامس تقريباً صدر الأم



العلامات الدالة على أن الرضاعة غير فعّالة	العلامات الدالة على فاعلية الرضاعة
<ul style="list-style-type: none"> رضعات سريعة وسطحية وسماع صوت طقطقة الطفل يكون غير مرتاح ومترعج. يرضع الطفل بصورة متكررة جداً ولمدة طويلة جداً ولا يترك الثدي من تلقاء نفسه. 	<ul style="list-style-type: none"> مصات بطيئة وعميقة مع سماع صوت البلع. الحدود ممثلة باللبن. يرضع الطفل بهدوء ويترك الطفل الثدي من تلقاء نفسه وتبدو عليه علامات الشبع. لا تشعر الأم بأي ألم.

٣. فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- الأم التي بتقوم بالرضاعه من الثدي أكثر ميلا للتعافي من الولادة بشكل أسرع.
- تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بسرطاني المبيض والثدي.
- الرضاعة الليلية تساعد على الاسترخاء، يطلق جسمك هرمون «الأوكسيتوسين» المسؤول عن الشعور بالرضا.
- تقلل من فرص الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل الروماتويدي.
- تؤخر الدورة الشهرية من ٣-٦ أشهر يعني كأنها وسيلة تحديد نسل طبيعية.
- تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم والسكري.
- تساعد الأم على التخلص من السمنة.

٤. أساسيات ممارسة الرضاعة الطبيعية :

١. البدايه المبكرة للرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة.
٢. الرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الستة أشهر الأولى من العمر (لبن الثدي فقط بدون أي إضافات ولا حتى الماء).
٣. الرضاعة عند الطلب ليلاً ونهاراً.
٤. استمرار الرضاعة الطبيعية مع التغذية التكميلية لمدة عامين تساعد الطفل على النمو والتطور السليم.
٥. بداية إدخال التغذية التكميلية مع لبن الأم عند بداية الشهر السابع، يساعد الطفل على النمو والتطور السليم.

نصائح لرضاعه طبيعية فعالة :

وضعية الإرضاع الأكثر شيوعاً :

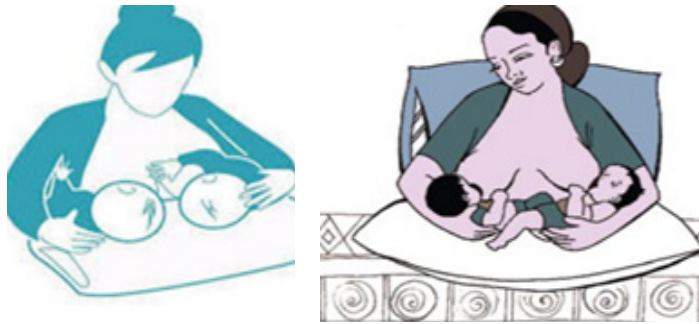


وضع الأم :

جلوس الأم في وضع تشعر فيه بالراحة والاسترخاء والجلوس بشكل يسمح للرضيع بمواجهة الثدي (مقعد منخفض قليلا - استخدام وسائد).

وضع جسم الرضيع بالنسبة للأم:

- جسم الرضيع مواجه وملاصق لجسم الأم - جسم الرضيع مستقيم ومسنود.
- التعلق الناجح عندما تكون منطقة الهالة والحلمة بداخل فم الرضيع وليست الحلمة فقط.
- مداعبة الرضيع أثناء الرضاعة بواسطة الأم.
- إذا كسحت كمية من اللبن فلا يجب على الأم أن تقلق.
- إن بكاء المولود هي لغته في التعبير عن احتياجاته اطلب من الأم احتضانه وأن تحاول البحث عن سبب البكاء.
- يجب الامتناع عن استخدام الزازات اللهايات.



كمية اللبن تزداد مع الممارسة المستمرة



— إيه هي مدة التفريغ ؟

تعتمد مدة التفريغ على الغرض من ذلك :

تكون المدة	إذا كان الغرض
من ٥ - ١٠ دقائق	اعتصار لبن السرسوب للمولود غير القادر على المص
٢٠ دقيقة وتكرر ٦ مرات في اليوم وعلى الأقل مرة بالليل	زيادة كمية اللبن
٣ - ٤ مرات فقط	لتليين الهالة
يجب أن يستمر التفريغ حين اختفاء الجزء المتحجر	لتفريغ انسداد القنوات
تتراوح المدة من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة حسب احتياج الطفل، ويمكنها أن ترضعه من الثدي وتعتصر الثدي الآخر	غياب الأم للعمل يتم التفريغ عند إحساس الأم بامتلاء

— في حالة الأم العاملة يمكن تحقيق الرضاعة الطبيعية عن طريق ::

- اختيار حضانة قريبة من مكان العمل حتى تستطيع الإرضاع طبيعي، أو الذهاب للتغل في أي وقت تحسبها لأي ظرف طارئ قد يحدث.
- الرضاعة الطبيعية المطلقة بشكل مستمر ومتكرر طوال مدة أجازته الوضع.
- عدم إعطاء الرضيع أغذية أخرى قبل الاحتياج الفعلي إليها.
- الاستمرار في الإرضاع أثناء الليل وفي الصباح الباكر وفي أي وقت آخر تكون الأم فيه موجودة بالمنزل.
- اتعلمي كيفية اعتصار اللبن بعد الولادة مباشرة لتسهيل عليها عملية الاعتصار.
- ابدئي في اعتصار لبن الثدي قبل انتهاء إجازة الوضع بأسبوعين على الأقل.

— ما هي خطوات إعتصار اللبن :

- اختيار كوباء أو كأساً أو برطمان بفوهة واسعة.
- غسل الكوب بالماء والصابون وصب ماء مغلي في الكوب ، وتركه لبضع دقائق حتى يقتل الجراثيم.
- غسل اليدين بالماء والصابون ٥ دقائق، وأخذ حمام دافئ أو عمل كمادات دافئة للثدي للمساعدة على إدرار اللبن.
- تشجيع تدفق وإدرار اللبن بتنبيه منعكس الأكسيتوسين (باسترخاء الأم والتفكير في طفلها وتدفئة وتديك وتديها وتديك الحلمة برفق ما بين إصبع السبابة والإبهام).
- الضغط على الثدي برفق ما بين إصبع الإبهام والسبابة في اتجاه القفص الصدري لتفريغ القنوات لمساعدة تدفق اللبن.
- تكرار هذه العملية في جميع أجزاء الثدي عندما يتدفق اللبن، ثم الانتقال إلى الثدي الآخر إذا توقف التدفق وتفريغه ثم الرجوع إلى الثدي الأول وتكرار التبادل.

إرشادات التغذية باستخدام اللبن المعتصر :**السرنية أو القطارة:**

- كميات صغيرة جدًا كلبن السرسوب، وانتظري حتى يبلع الطفل قبل إعطائه جرعة أخرى.

التغذية باستخدام الكوب :

- طريقة مريحة للطفل.
- تسمح للطفل أن يستخدم لسانه ويتعلم التذوق.
- تساعد على الهضم عند الطفل.
- تشجع على التنفس والمص والبلع في وقت واحد بطريقة متناسقة.
- ينصح أن الأم تحمل الطفل ليكون قريبًا منها والتواصل عن طريق النظرات (العين).
- تسمح في التحكم بكمية ومعدل التغذية.
- من السهل المحافظة على نظافة الكوب أكثر من البرازة.

تخزين اللبن المعتصر:

- استخدام أوعية مناسبة مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك (من الأنواع الجيدة) وتكون مزودة بغطاء ويتم تنظيف الوعاء بغسله بالماء الساخن والصابون ثم شطفه بالماء الدافئ، إذا كانت الأم تقوم باعتصار اللبن بيدها فيمكنها أن تقوم بالتعصير مباشرة في الوعاء.
- ضعي على كل وعاء تاريخ تخزينه ويتم استخدام الأقدم ثم الأحدث.
- من الأفضل أن الطفل يأخذ اللبن المعتصر فوراً، فالتغذية باللبن الطازج أفضل بكثير ويجب أن يتم تشجيعها.
- وضع اللبن المجمد في الثلاجة ويستخدم خلال ٢٤ ساعة، ويتم إذابة اللبن بوضع الوعاء في إناء به ماء دافئ واستخدامه خلال ساعة وهو دافئ.
- **من الخطأ علي اللبن** أو تسخينه في الميكروويف لأن ذلك يؤدي إلى تكسير بعض العناصر الغذائية الموجودة به ويمكن أن يصيب فم الطفل بالأذى.

المكان	التوقيت	درجة الحرارة
درجة حرارة الغرفة	٦-٤ ساعات	١٩-١٦ درجة
صندوق التبريد مع مكعبات الثلج	٢٤ ساعة	٢٥ درجة
الثلاجة	٢٤ ساعة	٤ درجة مئوية
فريزر يأتي مع باب منفصل	٣ - ٦ أشهر	٤ - ٨ درجة مئوية
فريزر عميق منفصل	٦ - ١٢ أشهر	١٨ تحت الصفر

إرشادات خاصة بصحة الطفل للوقاية من التقزم والكشف المبكر**عنه:**

- الحرص على الرضاعة الطبيعية المطلقة لنهاية الشهر السادس من عمر الطفل.
- اتباع النظام الصحيح للأغذية التكميلية للطفل، وذلك بالكميات المناسبة والأنواع المناسبة للمرحلة العمرية، ومراعاة التنوع الغذائي، وذلك للوقاية من التقزم.
- الالتزام بوسائل النظافة الشخصية الخاصة بالأم ونظافة الطفل ونظافة المكان المحيط واتباع الرسائل الخاصة بسلامة ونظافة الغذاء، وذلك للوقاية من الإسهال المتكرر.
- الالتزام بالعلاج السليم للإسهال والطفيليات والديدان المعوية.
- المتابعة مع الوحدة الصحية للتأكد من عدم وجود أنيميا، وضرورة الانتظام في العلاج في حالة إصابة الطفل بالأنيميا.
- ضرورة متابعة منحنيات النمو للطفل بالوحدة الصحية، للكشف المبكر عن حالات التقزم.
- ضرورة متابعة الطفل بصفة مستمرة ومنظمة في الوحدة الصحية (في حالة اكتشاف وجود تقزم لدى الطفل).

الموضوع الخامس : متابعة مراحل نمو وتطور الطفل خلال

مرحلة الطفولة المبكرة

أهم النصائح والأساليب لمساعدة تطور نمو الطفل من عمر ٢-٥ سنوات:

من الضروري تعلم السلوكيات المتوقعة خلال المرحلة ديه من العمر للطفل. تُعتبر نوبات الغضب أو مص الإصبع أو رؤية الكوابيس في الليل، من الأمور الشائعة في هذا السن. معرفة التغيرات المتوقعة، هتساعدك في التحلي بالصبر، والتحكم بالمواقف المزعجة.

أفضل شيء تقدمه لطفلك هو إظهار الحب والتأثر والتفاعل معه.

فيه طرق تانيه تقدر تعزز نمو الطفل قبل مرحلة المدرسة:

١. الغذاء :

التأكد من حصول طفلك على أهم الأغذية الضرورية في هذا العمر. مثال كميات متوسطة من الفواكه والخضروات والوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات الرئيسية.

٢. أهمية النشاطات :

- تخصيص وقت للطفل لممارسة النشاطات. وتوفير بيئة آمنة للطفل ليشعر بالحماية والأمان، وفي نفس الوقت تكون بتسمح له بمواصلة الاكتشاف.
- سرد الأحاديث مع الطفل وتعليمه عد الأرقام، تنمية خياله من خلال الالغاز والبازل وتركيب المكعبات، اللعب معه بالكرة ودائماً وضح له كم انت فخور به.

٣. أضرار التلفزيون :

- التقليل من وقت مشاهدة التلفزيون وأوقات الكومبيوتر، بمعدل أقل من ساعة يومياً بالنسبة إلى العمر من ٢-٤ سنوات، وساعتين أو أقل يومياً بالنسبة إلى عمر الخمس سنوات.

٤. أهمية القراءة :

- الاهتمام بالقراءة وتشجيعه بشكل أكبر على اكتساب هذه العادة المفيدة. تشجيعه على المشاركة بأنشطة المكتبة أو تأمين قصص الأطفال المناسبة لعمره وقراءتها معاً.

— رسائل للأمهات خاصة بتغذية الطفل:

- استجبي بإيجابية لطفلك في فترة إطعامه من خلال الابتسام، تواصل معاه بالعينين والكلمات المشجعة، تغذية الطفل تحتاج إلى الصبر، اجعلي وقت الطعام ممتعاً ووقت للمرح.
- اعطي الطفل الأطعمة الصغيرة الحجم (بحجم الإصبع) التي يمكن تناؤها بنفسه.
- خليكي جنب طفلك خلال تناوله لوجباته، أوقات التغذية هي فترات تعلم وتواصل وحب.
- الطفل هو من يحدد يأكل إيه وإمتى ومقدار ما يأكل، فلا تجبريه على شيء.
- عند رفض طفلك لنوع معين من الطعام، لا تجبريه على تناوله، وقفى وحاولي مرة أخرى بعد أسبوعين.
- لا يعطى الطفل اللبن البقري/الجاموسي قبل نهاية السنة الأولى ولكن يمكن إعطاء الطفل منتجات الألبان مثل الزبادي من بدء الشهر الثامن من عمره.
- لا يتم إعطاء السكر والملح والعسل للطفل قبل إتمام العام الأول.
- البقوليات الجافة تحتوي على مواد تقلل من امتصاص الحديد. وللتخلص من هذه المواد، تنقع في الماء لمدة من ٦-٨ ساعات ثم تخلصي من ماء النقع قبل الطهي.
- يمكن إضافة كمية قليلة من الدهون النباتية مثل زيت الزيتون على وجبة الطفل لزيادة محتوى الوجبة من السعرات الحرارية.

٥. التشجيع على التحدث وأهمية النقاش :

- يساعد في تحسين قدراته اللغوية والاجتماعية. ويفتح المجال لاكتشاف أفكار جديدة.
- واستخدام كلمات أكثر. ومساعدته في تصحيح الكلمات والعبارات.
- تعليم الطفل بعض الأناشيد القصيرة أو الآيات الدينية. وتشجيعه على قول إسمه وعمره.

٦. ضرورة ساعات النوم :

- التأكد من حصول طفلك على قسط كاف من الراحة. ففي هذا العمر يحتاج الطفل للنوم من ١١-١٣ ساعة يومياً.

٧. حب المشاركة و مهارات التواصل :

- تشجيع الطفل على اللعب مع الأطفال الآخرين لتعزيز مهارات التواصل لديه.

٨. الإحساس بالمسؤولية :

- تعليم الطفل بعض المهارات، مثل خلع ملابسه بمفرده أو ارتدائها.
- طلب بعض المهام البسيطة منه، ليشعر بالمسؤولية والحماس لقدرته على المساعدة.
- الوضوح عند تأديب الطفل، وشرح السلوكيات المتوقعة منه. وفي كل مرة ترفض تلبية طلبه، وضح السبب، ليفهم مخاطره. وما يجب عليه القيام به عوضاً عن ذلك.

٩. تقوية الثقة بالنفس :

- عند شعور الطفل بالضيق من شيء ما، ساعد الطفل وشجعه على حل سبب المشكلة، من خلال اتباع خطوات معينة للتغلب على شعوره.
- استشارته وتقديم الخيارات البسيطة. على سبيل المثال، تحب تلبس إيه النهاردة القميص الأزرق أم الأبيض؟ أو تحب تأكل إيه من الفاكهه تفاح ولا مانجا ؟

بعض التحذيرات :

- الطفل في هذا العمر كثير الحركة. مما يجعله في خطر أيضاً. يجب تأمين مكان مناسب للعب، وممارسة نشاطاته مع توفير الحماية اللازمة.
- الانتباه لعدم ترك الطفل بالقرب من الماء كحوض الاستحمام أو المسبح أو البحيرة، دون وجود من يراقبه.
- تشجيع الطفل على الجلوس أثناء تناول الطعام ومضغ الطعام جيداً للوقاية من الاختناق.
- الانتباه للألعاب التي يستخدمها بشكل دوري، خوفاً من وجود أجزاء مكسورة تلحق الضرر بالطفل.
- تنبيه الطفل ألا يضع قلماً في فمه أثناء جلوسه للرسم أو التلوين.
- عدم حمل كوب ساخن أثناء جلوس طفلك بالقرب منك أو في حضنك خوفاً من الحركات المفاجئة والحروق.
- التأكد من جلوس الطفل في المقعد الخلفي من السيارة وهو محكم بشكل آمن للحماية من الضرر الناتج عن الحوادث المفاجئة.

أهمية زيارات الطبيب الروتينية لمراقبة معدل نمو الطفل :

إن الفحوصات الدورية عدة مرات خلال فترة نمو الطفل من ٠-٥ سنوات، تُعتبر من الأمور الهامة، للكشف عن أي مشكلة، والتأكد من مستوى نمو الطفل بالمقارنة مع الاطفال من عمره. بالإضافة لإكمال جدول اللقاحات والتطعيمات الأساسية.

تتضمن الفحوصات الدورية للطفل عند الطبيب ما يلي :

- إجراء الفحوصات البدنية.
- إعطاء الطفل اللقاحات اللازمة.
- قياس معدل طول ووزن الجسم.
- سؤال الأهل عن سلوكيات الطفل ونشاطاته المفضلة وطريقة تعامله مع الأصدقاء.

متى يجب زيارة الطبيب :

- فقد المهارات مثل المشي والجري والتحدث.
- تأخر معدل النمو مقارنة مع أقرانه.
- عدم الاستجابة للمؤثرات الصوتية والمرئية.
- ضعف التفاعل مع الآخرين.
- قلة أو محدودة التواصل البصري.
- الاختلافات بين الجانبين الأيمن والأيسر في الجسم من حيث القوة والحركة والنبرة.
- ارتخاء أو تيبس في العضلات تؤثر بشكل كبير على التطور والمهارات الحركية الوظيفية.

مراحل نمو وتطور الطفل

العمر	الحركات الكبيرة	الحركات الصغيرة	اللغة	التطور الاجتماعي
الشهر الأول	يرفع رأسه قليلا وهو نائم على ظهره.	يتابع بعينه إلى الخط المتوسط.	ينتبه قليلا للأصوات	يثبت النظر عند الوجه.
الشهر الثاني	يرفع رأسه بشكل خفيف وهو نائم على ظهره.	يتابع بعينه إلى الخط المتوسط	يستجيب بالابتسامة.	يعرف والدته.
الشهر الثالث	يرفع صدره بشكل ثابت وهو نائم على بطنه.	يفتح يديه عند النوم - يتابع اشياء متحركة - يبدأ يمسك الاشياء بيده - يضع يده في فمه.	يناعي قليلا - يتوجه نحو الصوت.	يصل إلى الأشياء والأشخاص المعروفين - التعلق بالبشر.

العمر	الحركات الكبيرة	الحركات الصغيرة	اللغة	التطور الاجتماعي
٤-٥ شهور	يتقلب من الامام للخلف والعكس - يجلس جيدا بالمساعدة.	يمسك بكلتا اليدين جيدا.	يتوجه للصوت.	يراقب ما حوله.
٦ شهور	يجلس جيدا بمساعدة أو بدونها.	يصل للأشياء بإحدى اليدين.	كلام غير مفهوم - يعبر عن السرور والغضب بالصوت - يعرف اسمه.	يميز الغرباء - التعلق بولي الأمر - يبتسم للوجه المألوف - يستمتع بالألعاب الاجتماعية.
٩ شهور	يزحف - يتجول - يسحب نفسه للوقوف.	يمسك الأشياء بيده كالكماشه - ممكن يأكل نفسه بيده.	يبدأ باستخدام ماما و بابا - يستجيب للأوامر من مرحلة واحدة.	يقلد - يأتي عند مناداته - يتعاون عند إلباسه.
١٢ شهر	يمشي لوحده	يرمي ويترك الأشياء	يقول من ١-٨ كلمات ماعدا بابا/ ماما - يستجيب للأوامر من أول مرة عند ندائه.	يقلد - يأتي عند مناداته - يتعاون عند إلباسه
١٥ شهر	يمشي للخلف - يزحف صعودا على السلم.	يخربش - يبني برجاً من مكعبين.	يشير إلى أجزاء جسمه عندما يطلب منه.	يقلد - يأتي عند مناداته - يتعاون عند إلباسه.

الفروق العمرية في التطور بين أطفال ذوي متلازمة داون والأطفال الغير معاقين:

الأطفال الغير معاقين		أطفال ذوي متلازمة داون		النشاط
المدل	متوسط العمر	المدل	متوسط العمر	
١٠ - ١ شهر	٠ شهر	٠,٥ - ١,٥ شهر	١ شهر	يتفاعل مع الأصوات
١٠ - ١ شهر	٠ شهر	١,٥ - ٨,٥ شهر	٤ شهر	يصدر أصوات ليبتسم ويتكلمش
٢ - ٦ شهر	٤ شهر	٣ - ٨ شهر	٦ شهر	يلتفت لصدر الصوت
١٠ - ١ شهر	٠ شهر	٥ - ٩ شهر	٦ شهر	يظهر الارتياح في التعامل الاجتماعي
١٠ - ١ شهر	٠ شهر	٥ - ١٢ شهر	٧ شهر	يجذب الانتباه من خلال أصوات مختلفة (غير البكاء)
٢ - ٦ شهر	٤ شهر	٦ - ١٣ شهر	٨ شهر	يتفاعل بشكل صحيح للإشارات (تعال أو انظر)
٥ - ١٤ شهر	٨ شهر	٧ - ١٨ شهر	١١ شهر	يقول داد / ماما
٥ - ١٤ شهر	٨ شهر	٨ - ١٨ شهر	١١ شهر	يتواصل بالأداء والحركات
٥ - ١٤ شهر	٨ شهر	٧ - ١٨ شهر	١١ شهر	يقلد الأصوات
٥ - ١٤ شهر	٨ شهر	١٠ - ١٨ شهر	١٣ شهر	يستجيب للكلمات المألوفة
٥ - ١٤ شهر	٨ شهر	١٠ - ١٨ شهر	١٣,٥ شهر	يستجيب للكلمات المألوفة بالإحياءات وغيرها

العمر	الحركات الكبيرة	الحركات الصغيرة	اللغة	التطور الاجتماعي
١٨ شهر	يجري	يأكل نفسه باللعقة - يحرك صفحات الكتاب من ٢:٣ في المرة الواحدة.	يفهم الأوامر - يفهم الغرباء نصف كلامه - يجمع كلمتين مع بعض.	يلعب حول الأطفال وليس معهم.
٢٤ شهر	يصعد ويهبط السلم جيد.	يخلع ملابسه - يبي برج من خمس مكعبات.	• جملة من ٣ كلمات • ا ستخد ا م منا سب للضما ثر و ا لز من الماضي الاسم الأول والأخير- يفهم الغرباء ¼ كلامه.	يلعب بشكل عشوائي - يقلد ما يفعله الآخرون.
٣ سنوات	يركب دراجه بثلاث عجلات - يرمي الكرة فوق رأسه.	يرسم دائرة.	يعرف الألوان - ١٠٪ من كلامه واضح ومفهوم.	اللعب الجماعي بالمشاركة.
٤ سنوات	يبدل قدميه عند نزول السلم - يقفز بكتفا قدميه.	يمسك الكرة - يلبس نفسه - يدخل أربع خرزات كبيرة الحجم في خيط - يرسم مربع	يبدأ اللعب التخيلي - يعرف الفرق بين الولد والبنيت. يميز الأشياء والعلاقات.	
٥ سنوات	يبدل قدميه عند النزول على السلم - يقفز	يربط حذاءه - يستخدم مقص.	يكتب الأسم الأول	يلعب الألعاب الجماعية - يفهم القواعد ويستجيب اليها

الموضوع السادس: إرشادات للتعامل في حالات الإعاقة والدمج:

١. ما هي طرق الوقاية من الإعاقات

الوقاية الأولية :

- عن طريق الإرشاد الوراثي قبل الزواج.

الوقاية أثناء الحمل :

- الاهتمام بتغذية الأم الحامل وعدم تناول العقاقير بدون استشارة الطبيب.
- تجنب الحمل في سن مبكر أو متأخر (قبل ال ١٦ وبعد ٤٠ عام).
- ابتعاد الأم الحامل عن اللحوم المصنعة والابتعاد عن التدخين.
- الاهتمام بنظافة مكان الولادة لتجنب الإصابة البكتيرية والفيروسية.

الوقاية بعد الولادة :

- الحرص على تطعيم الأطفال وبالأخص تطعيم الحصبة الألمانية والالتهاب السحائي.
- الحماية من مصادر التلوث والتسمم والحوادث.
- اجراء الفحوصات الطبية عند الاكتشاف المبكر للأعراض.

٢. ما هي الإرشادات الخاصة بالتعامل مع الأطفال ذوي الإعاقة

الإعاقة الذهنية

- يحتاج الطفل إلى مشورة مستمرة لمساعدته على التكيف مع إعاقته.
- يتم الحصول على خطة توضح بالتفصيل الخدمات التي يحتاجها الطفل لمساعدته في النمو الطبيعي.
- برنامج التعليم الفردي للطفل عند الالتحاق بالمدسة لمساعدته في تلبية الاحتياجات التعليمية.
- تشجيع استقلالية الطفل من خلال جعله يجرب أشياء جديد بنفسه، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- تقديم التوجيه عند الحاجة وتقديم ملاحظات إيجابية عندما يفعل الطفل شيئاً جديداً أو يتقن شيئاً جديداً.

أطفال ذوي متلازمة داون		الأطفال الغير معاقين		النشاط
متوسط العمر	العدد	متوسط العمر	العدد	
١٤ شهر	٢٤-١١	٨ شهر	١٤-٥	يستجيب ل لأ
١٦ شهر	٢٤-١٢	١٠ شهر	١٤-٦	يستجيب للتعليمات الشفوية البسيطة
١٧ شهر	٢٥-١٣	١٠ شهر	١٤-٦	يشير عند الطلب ل ٣ أجزاء من جسمه (العين، الأنف، الفم)
١٨ شهر	٣٠-١٢	١٢ شهر	١٤-٩	يثرب للتعبير
١٨ شهر	٣٦-١٣	١٤ شهر	٢٣-١٠	يقول كلماته الأولى
٢٢ شهر	٣٠-١٤	١٤,٥ شهر	١٩-١١	يبين احتياجاته من خلال الإيماءات
٢٢ شهر	٣٠-١٥,٥	١٤,٥ شهر	١٩-١١	يتفاعل بشكل صحيح للإشارات (تعال أو انظر)
٣٠ شهر	٦٠-١٨	٢٠ شهر	٣٠-١٥	يقول كلمتين
٦-١,٥ سنوات	٦٠-١٨	٢٠ شهر	٣٠-١٥	يقول بضعة جمل مكونة من كلمتين

متلازمة داون

- يتعلمون بالتعلم البصري.
- يفهمون أكثر مما يمكنهم قوله.
- قادرون على اتباع قواعد الفصول الدراسية والروتينية.
- بحاجة إلى المساعدة لتذكر التعليمات (استخدام عبارات أقصر وأدلة مرئية).
- يظهرون مهارات اجتماعية جيدة.
- يتحدث إليه مباشرة بألفاظ واضحة وجمل قصيرة.

اضطراب الكلام

- علاج اضطرابات الكلام يحتاج إلى صبر ومثابرة وبث روح الأمل والتفاؤل لدى المريض وذويه.

الإعاقة البصرية

- التحكم في وهج الإضاءة مهم جداً للأشخاص الذين يعانون من ضعف الرؤية، لجعل المكان سهلاً للتنقل.
- تحسين الإضاءة من حيث استخدام المصابيح ذات الرقبة المتحركة، أو استخدام إضاءة فلورسنت ذات إضاءة دافئة.
- جعل الأشياء أكبر حجماً، تشجيع التعلم من خلال اللمس لجميع الأطفال المصابين بالإعاقة البصرية باختلاف درجة الإعاقة.
- حمل قلم مضيء، استخدام العدسات المكبرة.
- تقليل الوهج في الداخل « تغطية الطاولة الخشبية والأساس اللامع.. يمكن ارتداء نظارة صفراء اللون أو قاتمة اللون».
- استخدام التباين في الألوان.. «وقع القهوة في كوب أبيض، الصابون الأبيض في طبق داكن، استخدام مفارش بسيطة حتى لا تضيع عناصر الأرضية» من الأسهل رؤية اللون الأزرق والأصفر في ظل متشابه من الأحمر.
- وصف المكان المتواجد فيه وإخباره عن الأشخاص المحيطين به.
- سؤاله إذا كان بحاجة للمساعدة أولاً قبل المبادرة بتقديمها، إذا طلب المساعدة منك أتركه هو من يمسك بذراعك وليس العكس.

الإعاقة السمعية

- امتصاص الصوت .. استخدام السجاد والوسائد لامتصاص الأصوات الزائدة وتجنب الارضيات الصلبة عن طريق تغطيتها.
- خفض الضوضاء في الأجواء المحيطة واختيار أماكن هادئة في أماكن تواجد الأطفال المصابين بالإعاقة السمعية وخاصة في جلسات التواصل والاستماع.
- توفير الإشارة البصرية.. عند التحدث إلى الطفل المصاب بالإعاقة يتم التواصل أولاً بالربت على الكتف لجذب الانتباه ويليه التواصل بالعين قبل البدء في الكلام، انظر إلى الطفل وانت تتحدث إليه وشجعه على مشاهدة شفاهك ومحاولة قراءتها.
- التحدث بصوت طبيعي.. دون الحاجة إلى الصراخ أو تعلية الصوت عند التحدث لأن ذلك قد يجرحه، واستخدام الايماءات والإشارات وتعبيرات بالوجه لتوصيل الرسائل.
- عند التحدث إلى المصاب يجب أن يكون الكلام ببطء والجلوس بجانب الأذن السليمة إذا كان الصمم في اذن واحدة أو إلى الأمام ليتمكن من قراءة حركة الشفاه
- استخدام الصور.... في الأمور الحياتية مثل كيفية العناية الشخصية وغسل الأيدي لتسهيل الشرح.
- توفير السماعات للأطفال قدر الإمكان.
- تعليم الأطفال والبيئة المحيطة بكيفية التعامل مع الأطفال ذوو الإعاقة السمعية.. عن طريق شرح ما سبق مثل الربت على الكتف.. النظر عند الحديث.. التحدث ببطء لمحاولة قراءة الشفاه...استخدام الايماءات.. استخدام لغة الإشارة قدر المستطاع.. إيجاد طرق مبتكرة للعب.
- تشجيع الأطفال المصابين بالإعاقة السمعية على وصف أنشطتهم اليومية

٣. إرشادات عامة للتعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة

- عدم الخوف من التعامل مع ذوي الإعاقات المختلفة، بل يجب التعامل معهم بطريقة طبيعية وأسلوب هادي مثل «رسم الابتسامة عند التعامل، عدم التحديق أو اظهار رد فعل عند رؤيتهم، التحدث معهم بنفس الطريقة والأسلوب كما نتحدث مع الشخص الطبيعي دون التصنع أو اظهار الشفقة».
- سؤال ذوي الإعاقة في حال طلبهم للمساعدة أو إذا طلبوا المساعدة وتجنب عرض المساعدة عليهم أولاً.
- التحدث بشكل إيجابي وتلافي التحدث عن السلبيات والمشاكل.
- في حالة التحدث مع مصاب بالإعاقة البصرية: فيجب أولاً لمس اليد أو اليرت على الكتف ليعرف ان هناك شخص يحدثه، يجب وصف المكان والتعريف بالأشخاص المتواجدين حتى لا يشعر بالغرابة وسطهم.
- في حالة التحدث مع مصاب بالإعاقة السمعية: اليرت على كتفه للفت انتباهه بالتحدث، الجلوس امامه عند التحدث اليه وكذلك التحدث ببطء حتى يتمكن من قراءة حركة الشفاه.
- يجب أن يكون المتحدث في نفس مستوى جلوس ذوي الإعاقة لحدوث تواصل بينهم.
- التعرف على شخصية ذوي الإعاقة من أهم نقاط التواصل معهم من خلال التعرف على نقاط القوة والضعف والخاوف، كما يجب معرفة المواهب والاهتمامات المفضلة لديه.
- تقبل ذوي الإعاقة كما هو ومحاولة إدماجه في المجتمعات المحيطة به (العائلة، المدرسة، الشارع، النوادي...).
- احترام الأطفال من ذوي الإعاقة واحترام رغباتهم وتصرفاتهم مهما كانت مزعجة، ومحاولة التفهم لمحاولة استفزازهم للفت الانتباه والتعامل معها بهدوء وشكل طبيعي.
- عدم التدخل في شئونهم واعطائهم مساحة شخصية وكذلك عدم المبالغة في إظهار الخوف عليه.
- الاستقرار العائلي لضمان الاستقرار النفسي لذوي الإعاقة لحساسياتهم الشديدة.
- ذوي الإعاقة يكون ردود افعالهم بطيئة ومتأخرة في تنفيذ الإرشادات والأوامر لذا يجب إعطاءهم الوقت الكافي للتجاوب مع المحيطين به.

- تنمية المهارات اللغوية لديهم عن طريق استخدام القصص والصور مرارا وتكرارا لنشجع الثقة وتحسين اللغة.

الإعاقة الحركية:

- تسهيل عملية التنقل في داخل المنزل أو خارجه.
- استخدام أثاث ثقيل مستقر لا يمكن تحريكه بسهولة ولا يمكن كسره.
- إزالة السجاد أو أي شيء يمكن التعثر به.
- ترتيب الأثاث على شكل ممر واسع يتيح للأطفال التنقل بحرية.
- توفير أدوات للمساعدة في الحركة والتنقل مثل الكرسي المتحرك والعكازات.
- توفير الأدوات اللعب والأدوات المدرسية الملائمة التي يمكن استخدامها وملائمتها للفئة العمرية مثل « أكياس الفول والأرز للعب، إضافة علامات تبويب في الكتب لسهولة تقليبها، وضع شريطا على الأدوات المدرسية مثل الأقلام لسهولة امساکها، توفير أدوات العناية الشخصية ذات المقابض الكبيرة لسهولة استخدامها، ...»
- تعلم الأطفال المحيطين كيفية مساعدة أقرانهم من ذوي الإعاقة الحركية.
- يجب مساعدة الأطفال ذوي الإعاقة الجسدية كيفية الاعتماد على النفس في حدود قدراتهم ومحاولة تشجيعهم على محاولة مساعدة أنفسهم لبناء الثقة بالنفس، مع تقديم التشجيع المستمر لهم.
- لا تتغير اضطرابات الدماغ المسببة للشلل الدماغي بمرور الوقت، ولذلك فإن الأعراض عادةً لا تسوء بمرور العمر. لكن بعض الأعراض قد تصبح أقل أو أكثر وضوحًا مع تقدم الطفل في العمر. وقد تتفاقم حالة قصر العضلات وتصلبها إذا لم تعالج علاجًا حاسمًا.

٤. كيفية تعامل الأسرة مع الابن من ذوي الإعاقة

- عدم عزله في المنزل، من باب حمايته من قسوة العالم الخارجي، بل مساعدته على الاندماج في المجالات الطبيعية للحياة.
- يجب أن لا تصبح حياة العائلة مضطربة وأن يصبح الطفل محور الاهتمام الوحيد.
- اشراك الطفل في الحياة الاجتماعية لتفعيل عملية الدمج والانخراط.
- يستحسن طلب المساعدة من فريق متخصص يسهل عليهم كيفية التصرف والتعامل.
- عدم تحميل باقي الأبناء مسؤوليات العناية بشقيقهم لأن ذلك سينعكس سلباً على حالتهم النفسية.
- يجب أن يُتاح أمام الطفل فرصة إبراز شخصيته المستقلة عن الأسرة.

٥. إرشادات لإتمام عملية الدمج لذوي الإعاقة بالمجتمع

- إتاحة جميع وسائل النقل العام والخاص لتلبي احتياجاتهم وقدراتهم.
- وضع تبيهات صوتية ومرئية على إشارات المرور وأماكن عبور المشاة.
- تخصيص أماكن خاصة لمواقف السيارات الخاصة بجميع الإعاقات مع وضع علامات خاصة بكل إعاقاة.
- إتاحة الأماكن والمنشآت لذوي الإعاقة) تجهيز الطرقات / الأرصفة / المباني / الحدائق.. الخ
- كتابة أرقام المباني بالخط البارز.
- وضع الكتابة على الشاشة بجانب لغة الإشارة.
- استحداث فصول ملحقه بالمدارس العادية لإتاحة الفرصة أمام المعاقين للتعامل مع أقرانهم العاديين.
- توفير فصول مجهزة ومدرسين متدربين على التعامل مع حالات الإعاقات المختلفة وخضوع الأباء لبرنامج مساند
- لتعريفهم بكيفية التعامل.
- توفير غرفة مصادر بالمدسة العادية حيث يمكن للطفل ذي الإحتياجات الخاصة أن يتلقى فيها مساعدة خاصة
- تحضير الأطفال العاديين وتهيئتهم نفسياً لتقبل الأطفال ذوي الإعاقة والتفاعل معهم بشكل طبيعي.
- تهيئة مرافق المدرسة المختلفة لاستقبال الأطفال ذوي الإعاقة، بالأخص أصحاب الإعاقات الحركية.

الموضوع السابع : التربية الإيجابية

١. قدر قيمة اللعب: اللعب هو عمل الأطفال، هو مهم لتنميتهم وتعليمهم، وطريقه جيده لتكوين علاقه حسنه بين الطفل والوالدين. وقد قال عمر بن الخطاب لاعب ابنك سبعا.. وأدبه سبعا.. وصاحبه سبعا.
٢. تحدث مع طفلك واستمع له.
٣. وانت بتتكلم مع طفلك مهم أن تنظر له وتلمسه.
٤. حاول انك متبقاش سلمي مع طفلك، ابتعد عن الانتقاد، اتعلم إزاي تشكره لما يعمل حاجه حلوه ويتصرف كويس، ولما بيعمل حاجه غلط وجهه بلطف وأدي له الفرصه لتصحيح غلطه.
٥. كن مصدر المعلومات الأول لطفلك، شجعه على إنه يسأل، ده هيعلمه إنه يسأل لما يكبر، ولما تجاوب عليه بكل صراحه هتبنوا مع بعض علاقه ثقة واحترام متبادل.
٦. تعلم كيف ينمو الأطفال وتعرف على صفات طفلك المميزة، اعرف إنك انت الحبير الحقيق لطفلك، اعرف خصوصيات طفلك واهتم بمواهبه.
٧. حاول قضاء بعض الوقت مع كل من أطفالك كل يوم. حدد وقتاً لممارسة أنشطة مع الأسرة لأن الشعور بالدفئ والانتماء بيقوى لما بتشارك الأسرة في ممارسة الأنشطة
٨. لا تتردد في شكر طفلك على صفاته المميزة وتجنب مقارنتهم، أو معاييرهم لماذا لا يكونون مثل شخص آخر.
٩. أعد أسرته للنجاح. ضع مجموعة من القواعد والحدود، لأنه يساعد طفلك على الشعور بالأمان ومنع تطور الأمور من أن تصبح خارج السيطرة.
١٠. انتبه لنفسك: إذا كنت متعباً، مريضاً أو بمزاج سيء لا يمكنك أن تكون والداً جيداً.
١١. علم طفلك الفرق بين الصواب والخطأ ولاحظ أن فهم الطفل للصواب والخطأ بطيء.

١٢. الاحترام المتبادل: مبادئ الاحترام المتبادل بين الآباء وأبنائهم تعتمد على الموازنة بين الحزم واللطف، فالحزم يكون باحترام الكبار واحترام القواعد. واللطف يكون باحترام الطفل واحتياجاته.

١٣. إن الأطفال يرتاحون أكثر في البيئة التي تحكمها قوانين أو مبادئ واضحة يحترمها الجميع، إن القواعد يجب أن يشارك في وضعها الأطفال كما يجب أن تطبق على الكبار، وهذا يصنع احتراماً متبادلاً وثقة كبيرة في الأبوين، ويجنبك الكثير من الجدل والغضب الناتج عن الحزم في المواقف الصعبة.

١٤. من أهم مبادئ الاحترام ثقافة الاعتذار من الأبوين عند الخطأ، فهي تشعر الطفل بأنك إنسان مثله يخطئ ويصيب، مما يجعله يحاول إصلاح أخطائه بطريقة جيدة بدلا من أن يتصرف بطريقه ترضيك من غير اقتناع.

١٥. عامل طفلك بلطف واعترف بمشاعره ولكن بحزم بما في مصلحته ومصلحة الأسرة والقواعد الخاصة بها.

١٦. فهم عالم الطفل:

• إن معرفة مراحل تطور الطفل النفسية والبدنية تبعدك عن الكثير من الصدمات مع الطفل الذي يمر بمراحل نمو حساسة لها احتياجات محددة قد يسيء فهمها الوالدان لنقص المعلومات حولها:

◀ الطفل في العام الأول من حياته يبحث عن الثقة والأمان، فكلما كان قريبا من الأم في الشهور الأولى من عمره، كلما كان أقدر على الاستقلال عنها بعد ذلك لأن الاستقلال يأتي من الشعور بالأمان، وهذا بالطبع على عكس ما يعتقد البعض في عدم حمل الطفل والاستجابة السريعة له عند البكاء حتى لا يتعود على ذلك. طفل الثانية من العمر ليس عنيدا ولكنه يبحث عن الاستقلال.

◀ طفل التسعة أشهر ليس فوضويا ولكنه يحاول استكشاف ما حوله.

◀ طفل الرابعة ليس كاذبا ولكنه يعيش في مرحلة الخيال.

١٧. الإنصات الفعال ومهارات حل المشكلات: إن التعاطف مع الطفل هو من أهم مبادئ التربية الإيجابية

◀ الاستماع الجيد وإظهار التعاطف بتعبيرات الوجه ونبرات الصوت ومشاركة الطفل مشاعره وأفكاره عند الحاجة.

◀ عدم إصدار الأحكام، ووصف مشاعره ومساعدته في فهمها يجعله يستطيع التعامل معها، مثل: «يبدو أنك شعرت بالظلم».

◀ من المفيد مساعدة الطفل على أن يجد الحل بنفسه لا أن يحل له والديه المشكلة، إزاي؟؟ بطريقة الأسئلة لا بطريقة التوجيه المباشر، كأن تقول: «هل ترى أن الغضب حل مشكلتك؟ كيف تحب أن تواجه المشكلة في المرة القادمة؟»، إن مثل هذه الأسئلة تجعل الطفل يتفهم المشكله، ويدرك إنك تتفهم مشاعره ولكنه تصرف بطريقة خطأ تجاه الحل، وفي المرة القادمة سيحاول التفكير في حلول أفضل.

١٨. التشجيع بدلا من المدح: إن التشجيع هو أحد وسائل التهذيب القيمة جدًا، والمقصود بالتشجيع هو تشجيع الفعل الحسن لا مدح الطفل، كأن تقول: «لقد أصبحت ماهرا في حل هذه المسألة»، لا أن تقول: «أنت عبقرى!» إن الاكتفاء بإصدار تعبيرات التفهم، مثل: «مممم، انا شايف إنك بتشتغل كويس»، ده بيحفزه ويخليه يتصرف أحسن، وده أفضل بكثير من إنك تقول أو تمدحه بصفه غير موجودة فيه.

١٩. لأن المدح على شيء غير موجود قد ينتج عنه شخص منتظر دايماً المدح فيه حتى يشعر بالرضا؛ أو ينتج عنه شخص منافق يحاول إرضاء غيره بفعل ما لا يقتنع به.

٢٠. أما مدح الفعل فإنه يشجع الطفل على تعلم المزيد وهو يشعر بثقة في نفسه وقدرته على الإنجاز.

٢١. ومن مشاكل المدح أيضا أن توقفك عنه وقيامك بالذم وقت الفعل الخاطئ يوصل شعورا للطفل بأن حبك له مشروط بإنجاز الفعل الصحيح، مما يشعره بعدم الأمان.

٢٢. فهم مسببات السلوك

◀ إن لكل سلوك ظاهري للطفل (خاصة السلوكيات السيئة) أفكار داخلية نشأ عنها هذا السلوك، فمثلا رد الفعل الغاضب الدائم من الطفل - الذي قد يبدو انتقاما - قد يكون سببه الشعور بالإحباط نتيجة الانتقاد الدائم من الأبوبين، وبالتالي يحاول إظهار شخصية قوية ورائها شخصية هشة ضعيفة لا تشعر بالأمان.

◀ إن التربية الإيجابية تعتمد على علاج المسببات بدلا من التركيز على تغيير السلوك الظاهري حتى لا يكون التغيير مؤقتا.

◀ حاول تهدئة طفلك الغاضب، أخبره بأنك تقدر مشاعره ولكنك لا يمكنك الاستجابة له حتى يهدأ أو تتغير الظروف، وقتها سيتعلم السيطرة على رغباته وتهدئة نفسه بنفسه. لا تحاول رشوته للهدوء لأنه سيكرر السلوك السيء.

٢٣. العواقب لا العقاب:

◀ «العاقبة» وهو ان لكل فعل رد فعل أو نتيجة، من أنجح طرق التهذيب وهو أن نجعل لكل تصرف خاطئ نتيجة تتناسب معه ، كأن تكون عاقبة تكسير اللعبة هو أخذها بعيدا مع التحدث مع الطفل عن أسباب هذه النتيجة.

◀ وأن تقول له انه يمكن اللعب بها مرة أخرى اذا قرر اللعب بها جيدا.

◀ وهذا أفضل من الضرب والذم والعقاب النفسي كالتجاهل أو وضع الطفل في ركن العقاب - فكل هذه الطرق تكبر الأمور وتنتج شخصية مشوهة أو متمردة وتريد الانتقام

◀ أما التساهل فإنه يجعل الأطفال لديهم حرية مطلقة في صنع ما يفعلون بدون إرشاد وتوجيه، لا يشعرون بالأمان لأن القواعد تعطي إحساسا للأطفال باهتمام الوالدين بهم.

٢٤. التركيز على الحلول بدلا من اللوم : عندما يخطئ الطفل يسيطر عليه الشعور بالذنب والعجز ، ولومك له يزيد هذا الشعور ولا يجعله يحسن التصرف في المرة القادمة. الطفل ينتظر منك اقتراح حلول المشكلات وهذا يقوي عنده ويعلمه كيفية حل المشكلات.

٢٥. إن الصراخ وكثرة اللوم لن تغير السلوك بل ستؤدي إلى طفل محبط ، لا يثق في نفسه، ولا يحب سماعك في المرات القادمة لأنك تزيد مشاعره بعد الثقة والإحباط.

٢٦. أسوأ ما يمكن أن يفعله الآباء هو وضع أطفالهم في قوالب بصفات من الممكن ان تكون ملاصقه لهم طول حياته، مثل أنت «مهمل» أو «فاشل» أو «لا يحسن التصرف أبدا» فهذه القوالب التي نضع أطفالنا بها ننتجها سيئة.

٢٧. الأطفال يتصرفون بشكل أفضل عندما يشعرون بشعور جيد

◀ إن الطفل سيء السلوك هو طفل ينقصه التشجيع».

◀ تقدير أفكار الطفل وشكره على مجهوده واجتماعات الأسرة المنتظمة والاجتماعات الخاصة بالطفل ووالديه بمعرفة يومه وما يمر به ويشغل تفكيره، ومجرد الحزن الصامت! يشعر الطفل بالراحة.

إن هذه البيئة للتربية الإيجابية ينتج عنها تعليم الطفل مهارات الحياة والمهارات الاجتماعية لبناء شخصية سوية وفعالة، مثل الاحترام وحل المشكلات والاستقلالية والتعاون واحترام شعور الآخر، وكل هذا يتطلب مناخ جيد في الأسرة يشعر فيه الطفل بأهميته كفرد فاعل مؤثر ومشارك فيما حوله.



شارع عبد الرزاق السنهوري، متفرع من مكرم عبيد-مدينة نصر.
ت: 23490062-23490061 ف: 23490066
Email: ncw@ncwegypt.com
Website: www.ncw.gov.eg



الجمعية القومية للمرأة
The National Council of Women's Organizations