

# حقائق للحياة

الحوادث المنزلية			الوقاية من الإسهالات	الأُمومة المأمونة	
	المياه	الرشح والأمراض التنفسية	التحصين		التغذية للحوامل
	النظافة الشخصية			الرضاعة الطبيعية	
		تغذية ونمو الطفل			الصحة الإنجابية والجنسية
صحة الفم والأسنان	الرياضة والنمو		الكحول والمخدرات	العنف والتحرش الجنسي	
		التدخين			حوادث الطرق
التغيرات النفسية والجسدية للمراهق		التصرف في الحالات الطارئة والأزمات		الإكتئاب	



يونسف

# حقائق للحياة



يونسف

تشير إحصاءات العام ٢٠٠٨ على أنه لا يزال ٩ ملايين طفل يموتون في العالم قبل بلوغهم عمر الخمس سنوات من الحياة ولا يزال ملايين آخرون على قيد الحياة ليواجهوا المرض والعيش العتيد.

”حقائق للحياة“ في نسخته الرابعة العالمية يوفر معلومات وحقائق أساسية تعرّف إلى سبل الوقاية من المشاكل الصحية الأساسية والأمراض الأكثر إنتشاراً. وللمرة الأولى في لبنان. ينشر كتاب ”حقائق للحياة“ الذي يهدف إلى تزويد الشباب بناء المستقبل وأباء وأمّهات الغد بمعلومات ومعارف صحية سليمة خاصة ببلدهم تساعد على اكتساب بعض المهارات الحياتية الهامة.

لضمان سلامة ومصداقية المعلومات الواردة تمت مراجعة المواضيع من قبل ٦٠ خبيراً كل حسب إختصاصه ومجال عمله. لتكون مادة سهلة الفهم بعيدة عن التعقيد يتم استيعابها والعمل بها. كما تمّ إختبار المعلومات من قبل الفئات المستهدفة للتأكد من استيعاب مضمونها.

يتطرق كتاب ”حقائق للحياة“ في ثلاثة وعشرين فصل إلى بعض المشاكل الصحية الآنية. ويعالج أموراً حيوية تتعلق بالبقاء والنمو. كما أخذ بعين الإعتبار آفاق المستقبل لقضايا صحية أخرى بدأت تطل برأسها على مجتمعنا. وهي أمراض ترتبط أساساً بالأنماط الحياتية للإنسان.

رسائل حقائق للحياة مبنية أيضاً على أسس حقوق الإنسان. بشكل خاص إتفاقية حقوق الطفل وإتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة.

هذه الحقائق تعمل على تمكين الأشخاص لتحقيق حقوق الطفل. كما أنها تهدف إلى تمكين النساء، الشباب والأطفال لممارسة حقوقهم والمطالبة بها.

يمكن للجميع المساهمة في تعميم معلومات ”حقائق للحياة“ - العاملين في الحقل الصحي، والمعلمين، والعاملين في الحقل الإجتماعي، وفي حقل التنمية المحلية، والصحافة، والقادة الروحيين وصناع القرار، والأمّهات، والأباء، والأجداد، والأصدقاء، والتلامذة وأفراد من جميع نواحي الحياة - شباب وكبار، رجال ونساء، وفتيات وصبيان.

عمل البعض قد ينقذ حياة الكثيرين.

# حقائق للحياة

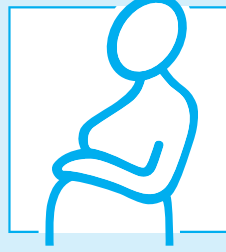
## المواضيع:



الرضاعة الطبيعية..... ٣٤



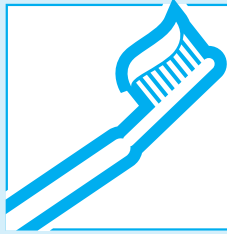
التغذية للحوامل..... ٢٠



الأمومة المأمونة..... ٨



النظافة الشخصية..... ١٣٨



صحة الفم  
والأسنان..... ١٢٦



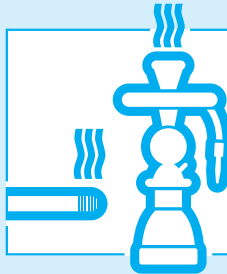
الرشح والأمراض  
التنفسية الشائعة..... ١١٦



الحوادث المنزلية..... ١٠٢



الكحول  
والمخدرات..... ٢٤٢



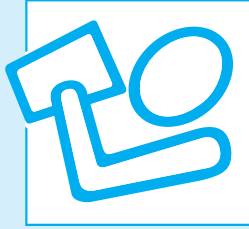
التدخين..... ٢٢٨



الالتهابات  
المنقولة جنسياً  
ومنها الإيدز..... ٢١٢



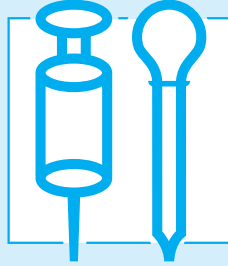
الصحة الإنجابية  
والجنسية..... ١٩٦



الوقاية من  
الإسهالات الحادة ..... ٩٢



تغذية الطفل ..... ٨٠



التحصين ..... ٦٨



نمو الطفل ..... ٥٢



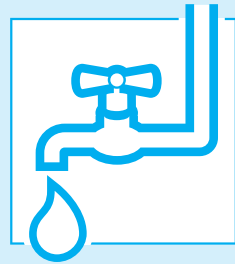
التغيرات النفسية  
والجسدية التي  
يشهدها المراهق ..... ١٨٢



التغذية خلال مرحلة  
المراهقة ..... ١٧٠



الرياضة والنمو ..... ١٥٨



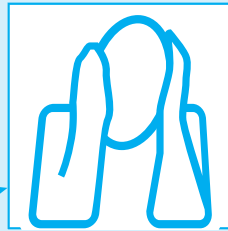
المياه ..... ١٤٨



التصرف مع الأطفال  
في الحالات الطارئة  
والأزمات ..... ٢٩٤



حوادث الطرق ..... ٢٨٦



العنف والتحرش  
الجنسي ..... ٢٧٢



الإكhtاب والضغط  
النفسي ..... ٢٦٠

## قام بالمراجعة العلمية لهذا الكتيب كل من الأشخاص الواردة أسماؤهم أدناه حسب الأحرف الأبجدية وتبعاً للموضوع الذي تمت مراجعته:

### الأمومة المأمونة

- الدكتورة إليسار راضي
- الدكتورة أمل منصور
- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة رندة حمادة
- السيدة عبير أبو زكي
- الدكتور فيصل القاق
- الدكتور محمد علي كنعان

### التغذية للحوامل

- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة عبير أبو زكي
- الدكتور فيصل القاق
- السيدة هدى معماري
- السيدة هيام قاعي

### الرضاعة الطبيعية

- الدكتورة إليسار راضي
- الدكتورة أمل منصور
- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة رندة حمادة
- السيدة عبير أبو زكي
- الدكتور محمد علي كنعان
- السيدة هدى معماري

### نمو الطفل

- الدكتورة إليسار راضي
- الدكتورة أمل منصور
- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة رندة حمادة
- السيدة عبير أبو زكي
- الدكتور محمد علي كنعان

### التحصين

- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة رندة حمادة
- الدكتور محمد علي كنعان
- الدكتورة مريم رجب
- السيدة هيام قاعي

### تغذية الطفل

- الدكتورة إليسار راضي
- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة عبير أبو زكي
- الدكتور محمد شبو
- السيدة هدى معماري

### الوقاية من الإسهالات الحادة

- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة عبير أبو زكي
- السيدة ميادة كنج
- السيدة نينا لحام
- السيدة هيام قاعي

### الحوادث المنزلية

- الدكتور برنار جرباقة
- الأنسة حبوبة عون
- الدكتور غسان حمادة
- السيدة نينا لحام

### الرشح والأمراض التنفسية الشائعة

- الدكتور إبراهيم العمري
- الدكتور غسان حمادة

### صحة الفم والأسنان

- الدكتور منير ضوميط

### النظافة الشخصية

- السيدة عبير أبو زكي
- السيدة ميادة كنج
- السيدة نينا لحام
- السيدة هيام قاعي

### المياه

- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة دانيال دكاش
- السيدة عبير أبو زكي
- الأستاذ مروان حسيكي
- السيدة ميادة كنج
- السيدة ميرفت أبو ضاهر

## الرياضة والنمو

- الأنسة أميرة علم الدين
- الأنسة حبوبة عون

## التغذية خلال مرحلة المراهقة

- الدكتور فيصل القاق
- السيدة هدى معماري
- السيدة هيام قاعي

## التغيّرات النفسية والجسدية

### التي يشهدها المراهق

- الأنسة أسمي قرداحي
- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة جومانة القاضي
- الأنسة مها دمج
- السيدة ندى الأغار نجّا

## الصحة الإنجابية والجنسية

- الأنسة أسمي قرداحي
- الأنسة أميرة علم الدين
- السيدة جومانة القاضي
- الدكتور فيصل القاق
- الأنسة مها دمج
- السيدة ندى الأغار نجّا
- السيدة نسرين طويلة

## الإلتهابات المنقولة جنسياً

### ومنها الإيدز

- الأنسة أسمي قرداحي
- الأستاذ إيلي أعرج
- السيدة جومانة القاضي
- الدكتور فيصل القاق
- الدكتور مصطفى النقيب
- السيدة ندى الأغار نجّا
- السيدة نسرين طويلة
- السيدة لارا دبغلي

## التدخين

- الدكتور جورج سعادة

## الكحول والمخدرات

- السيدة أمال عبيد
- الأستاذ إيلي أعرج
- الدكتور سليم أديب
- السيدة منى يازجي
- الأستاذ ناجي منصور

## الإكتئاب والضغط النفسي

- الأنسة أميرة علم الدين
- الدكتور غسان حمادة
- الدكتور محمد حشاش
- الأنسة مها دمج

## العنف والتحرش الجنسي

- السيدة أمال عبيد
- الأنسة أميرة علم الدين
- الدكتور برنار جرياقه
- السيدة جومانة القاضي
- الأنسة حبوبة عون
- الدكتور محمد حشاش
- الأنسة مها دمج

## حوادث الطرق

- الأنسة أميرة علم الدين
- الدكتور برنار جرياقه
- الأنسة حبوبة عون
- الدكتور غسان حمادة
- السيدة نينا لحام

## التصرف مع الأطفال في

### الحالات الطارئة والأزمات

- الأنسة أميرة علم الدين
- الدكتور إيلي مخايل
- السيدة جومانة القاضي
- الأنسة مها دمج

## مراجعة عامة

- الأنسة ريم رياح
- السيدة سهى بساط بستاني
- الأنسة لين حماصني

# الأمومة المأمونة







تساعد العناية الصحية المستمرة بالسيدة قبل، أثناء، وبعد الحمل في الكشف المبكر عن بعض المشاكل الصحية التي يمكن أن تعاني منها الأم والجنين وتلافيها أو التخفيف من مضاعفاتها.

فالحمل، وإن كان عملية فيزيولوجية طبيعية، إلا أنه في بعض الحالات يمكن أن يتسبب بحدوث مشاكل ومضاعفات للحوامل والمواليد، وقد يؤدي إلى الوفاة أحياناً في غياب العناية والمتابعة الصحية.

تعتقد بعض السيدات أن الإشراف على الحمل من قبل طبيب متخصص أمر مبالغ فيه، بينما الحقيقة غير ذلك، فزيارة الطبيب طوال فترة الحمل تجنب حدوث مشاكل من الممكن تفاديها.



# الأمومة المأمونة

١ على السيدة الراغبة بالحمل الإعتناء بصحتها قبل الحمل لتفادي المشاكل التي يمكن أن تعترضها أو تعترض نمو الجنين.

٢ الرعاية خلال الحمل ضرورية لتفادي مشاكل الحمل وضمان ولادة طفل سليم.

٣ تعاني بعض الحوامل خلال فترة الحمل من عدد من المشاكل الصحية التي يمكن تجنبها بالوقاية والمعرفة.





الحصول على الرعاية اللازمة بعد الولادة توازي في أهميتها العناية المطلوبة قبل وخلال الحمل.

٤

يقصد بالمباعدة بين الولادات السماح بفواصل زمني بين ولادة وأخرى بهدف ضمان صحة الأم والطفل.

٥





# الأمومة المأمونة

## ١ على السيدة الراغبة بالحمل الإعتناء بصحتها قبل الحمل لتفادي المشاكل التي يمكن أن تعترضها أو تعترض نمو الجنين.

الحمل هو مرحلة من مراحل حياة المرأة التي تسعى خلالها إلى الإيجاب والشعور بالأمومة. لإجتياز فترة الحمل والولادة بأمان، على السيدات الراغبات بالإيجاب :

- زيارة الطبيب قبل الحمل لإجراء الفحوصات التي تبين عدم وجود موانع للحمل.
- في حال وجود مشكلة صحية، يسعى الطبيب لعلاجها قبل حدوث الحمل. كذلك سيراجع الطبيب اللقاحات التي حصلت عليها المرأة لضمان مقاومتها للأمراض.



أ. بعض حالات الحمل تشكل خطراً على حياة الأم والجنين، لذلك فقد سميت بالحمل الخطر، وهي تستدعي تدخلاً ومتابعة طبية مستمرة.

حالات الحمل الخطرة	
إصابة الأم بأمراض القلب.	الحمل في سن مبكرة أي قبل عمر ١٨ سنة.
إصابة الأم بالسكري.	الحمل في سن متأخرة أي بعد عمر ٣٥ سنة.
إصابة الأم بارتفاع ضغط الدم.	إجراء عمليات جراحية سابقة في الرحم.
إصابة الأم بفقر الدم.	عدم توافق فصيلة الدم بين الزوجين.
	تعدد الولادات وتقاربها.

تؤدي هذه المشاكل الصحية في حال عدم متابعتها إلى



الإجهاض المبكر.	وفاة الجنين بعد الولادة .
التخلف العقلي عند الجنين .	تشوهات بالعظام.
ضعف الجنين.	إصابة الجنين بتشوهات وعيوب خلقية.
موت الجنين داخل الرحم.	

ب. بعض المشاكل الصحية الأخرى تنتج عن عادات وممارسات خاطئة تقوم بها الحامل. لتفادي هذه المشاكل على الحامل:

- التأكد من إجراء الفحوصات الطبية اللازمة لها ولزوجها قبل الزواج، خاصة في حال زواج الأقارب.
- الإمتناع عن التدخين وشرب المشروبات الكحولية لأنها تترك أثراً سلبية على صحة الجنين.



- تجنب الإكثار في تناول القهوة، الشاي، والمشروبات الغازية، التي تحتوي على الكافيين، لأنها تزيد من احتمال حدوث الإجهاض، بالإضافة إلى كونها تسبب توتر الجهاز العصبي للسيدة وإصابتها بالأرق.
- إتباع نظام غذائي صحي يتيح الحصول على كافة العناصر الغذائية الضرورية للأم والطفل.
- تفادي ملامسة الحيوانات الأليفة مثل القطط لأنها تحمل الجراثيم التي قد تسبب المشاكل الصحية للأم والجنين.

إن عدم معالجة المشاكل الصحية قبل الحمل وخلالها يعتبر أحد الأسباب الرئيسية لوفاة الأمهات والأطفال حديثي الولادة.

## ٢ الرعاية خلال الحمل ضرورية لتفادي مشاكل الحمل وضمن ولادة طفل سليم.

عند حدوث الحمل ننصح الحامل بالتنبّه للأعراض والعلامات التالية التي لو حدثت أثناء الحمل من الضروري مراجعة الطبيب:

- نزيف مهبل.
- صداع شديد مستمر يرافقه غشاوة في النظر.
- غثيان وقئ مستمر.
- تورم ملحوظ وغير إعتيادي لليدين، والوجه، والأطراف السفلى.
- ارتفاع في درجة الحرارة إلى ٣٩ - ٤٠ درجة مئوية وما فوق.
- زيادة أو نقص كبير في الوزن.
- نزول سوائل من المهبل تشبه المياه مهما كانت كميتها وطريقة تدفقها.
- قلة حركة الطفل أو توقفها وذلك لمدة أكثر من ١٢ ساعة متواصلة.



المستشفى أو المركز الصحي  
هو المكان الأكثر أماناً للولادة

- ظهور أوجاع شديدة في أعلى البطن.
- عطش فجائي مع رغبة شديدة في التبول.
- إرتفاع في الضغط.
- ألم أسفل البطن.
- تسرع أو اضطراب في نبض القلب.

٣

## تعاني بعض الحوامل خلال فترة الحمل من عدد من المشاكل الصحية التي يمكن تخطيها بالوقاية والمعرفة.

بعض المشاكل التي تصادف الحامل خلال فترة الحمل يمكن تخطيها منها:

١.الأرق	
من أسبابه	سبل الوقاية
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ جسم الحامل الذي يكون عائقاً أمام أيجاد الوضعية المريحة والسليمة.</li> <li>■ قلق الولادة.</li> <li>■ كثرة التبول ليلاً ونهاراً.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ أخذ حمام ماء فاتر قبل النوم.</li> <li>■ الإقلال من تناول السوائل مساءً.</li> <li>■ تناول كوب من الحليب الساخن.</li> <li>■ عدم تناول المنبهات كالشاي والقهوة حتى خلال النهار.</li> <li>■ تجنّب تناول الأدوية بشكل عام، والأدوية المنومة بشكل خاص دون إستشارة الطبيب.</li> </ul>



## ٢. تسمم الحمل

هو ارتفاع ضغط الدم أثناء فترة الحمل، مع تورم الساقين، وظهور الزلال في البول. يسبب مشاكل كثيرة إذا لم يكن هناك متابعة دقيقة من قبل الطبيب.

سبل الوقاية	أهم المشاكل التي يسببها تسمم الحمل
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ المشورة ما قبل الحمل.</li> <li>■ الالتزام بالزيارات للطبيب أثناء الحمل.</li> <li>■ الإنتباه للعوارض المستجدة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تأخر نمو الجنين.</li> <li>■ إختناق الجنين في بطن الأم.</li> <li>■ الولادة المبكرة في كثير من الأحيان.</li> <li>■ إزدياد نسبة الوفيات عند الأطفال حديثي الولادة.</li> <li>■ الإجهاض خاصة في حالات الحمل المبكر.</li> </ul>

## ٣. الغثيان

يحصل عند معظم الحوامل في الثلث الأول من الحمل، قد يكون سببه حساسية الحوامل تجاه روائح أو مذاقات معينة.

سبل الوقاية
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تناول وجبات خفيفة، متنوعة، سهلة الهضم.</li> <li>■ تجنب القهوة، والشاي، والعصائر الحامضة.</li> <li>■ تناول الطعام البسيط مثل الخبز المحمص أو البسكويت.</li> </ul>

## ٥. تورم القدم والساقين

سببه إحتواء الجسم على كمية ماء أكثر من المعتاد.

سبل الوقاية
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ رفع القدمين قليلاً عند الجلوس.</li> <li>■ التخفيف من أكل الملح.</li> </ul>

## ٤. الحكاك

سببه نمو الجنين وشدّ جلد البطن.

سبل الوقاية
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ إرتداء الملابس القطنية.</li> <li>■ إجراء مساج للبطن.</li> </ul>





٦. القلق النفسي	
سبل الوقاية	من أسبابه
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الكلام الودي مع الحامل.</li> <li>■ توفير الدعم الأسري للحامل.</li> <li>■ توفير الظروف الإجتماعية الملائمة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ عملية الولادة نفسها.</li> <li>■ المسؤولية التي ستقع على عاتق الأم بعد الولادة.</li> <li>■ الأعراض والتغيرات الجسدية والهرمونية التي ترافق الحمل</li> <li>■ شخصية المرأة الحامل وطريقة مواجهتها للأمور، وظروفها الإجتماعية.</li> </ul>
<p>غالباً ما تشعر الحوامل اللواتي يعانين من القلق النفسي من: تصلب بالعضلات، رعشة باليدين، كثرة العرق، صداع، غثيان، وعدم النوم. تزيد الإضطرابات النفسية في فترة ما بعد الولادة خاصة في العشرة أيام الأولى، إذ تصاب بعض السيدات بأعراض من القلق والإكتئاب.</p> <p>مجرد الكلام الودي مع الحامل وشعورها بدعم الزوج، الأسرة، والطبيب، قد يجعلها تشعر بالإطمئنان.</p>	

## ٤ الحصول على الرعاية اللازمة بعد الولادة توازي في أهميتها العناية المطلوبة قبل وخلال الحمل.

على السيدة مراجعة طبيبها خلال فترة الاربعة يوماً التي تلي الولادة لإكتشاف ومعالجة:

- المشاكل التي قد تواجهها بعد الولادة (مثل النزيف المهبلي الغير طبيعي، وحمى النفاس).
- المشاكل الصحية التي قد يعاني منها المولود الجديد.



## خلال هذه المرحلة يتم:

- إجراء الكشف الطبي على الأم والطفل.
- تشجيع الأم على إرضاع طفلها من ثديها وبالطريقة الصحيحة.
- تعليم الأم أهمية النظافة الشخصية لها ولطفلها.
- إرشاد الأم لأهمية وطريقة تغذيتها وتغذية طفلها التغذية المتوازنة خلال فترة الإرضاع (راجع قسمي تغذية الحامل، وتغذية الطفل دون الخمس سنوات).
- تشجيع الأم على الحركة والرياضة المناسبة بعد الولادة وتبعاً لحالتها الصحية ونوع ولادتها.

## مشاكل بعد الولادة:

- **الإمساك**  
لتفادي الإصابة بالإمساك، ينصح بالإكثار من شرب الماء وتناول الفواكه والخضار والقمح والخبز الأسمر.
- **الإرهاق والتعب**  
يمكن تجنب الإرهاق والتعب عن طريق تناول الغذاء الصحي والإكثار من شرب السوائل.
- **الألم بعد الولادة**  
خاصة أثناء الإرضاع نتيجة تقلصات الرحم ومحاولته للرجوع إلى حجمه الطبيعي. تتوقف عادة هذه التقلصات بعد ٣-٤ أيام من الولادة.



## إبقاء فاصل زمني بين ولادة وأخرى يعطي الأم الوقت الكافي للراحة الجسدية ويساعدها على الإهتمام الكامل بطفلها لينمو بشكل صحيح وسليم.

### فوائد المباشرة بين الولادات على صحة الأم:

- التخفيف من وفيات الأمهات خاصة الأمهات اللواتي تقل أعمارهن عن ١٨ سنة وتزيد عن ٣٥.
- التخفيف من حالات النزيف أثناء الحمل وخاصة خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل.
- التخفيف من إمكانية تعرض الأم لفقر الدم والإرهاق الشديد.
- إعطاء الفرصة للأم لتوفير الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة أطول.
- إعطاء الفرصة للأم للراحة والإهتمام بنفسها ومعاودة حياتها بشكل طبيعي.
- إفساح المجال للأم للإهتمام بالعائلة والأطفال وتوفير الرعاية اللازمة لهم.

### فوائد المباشرة بين الولادات على صحة المولود:

- التخفيف من وفيات الأطفال.
- تخفيض نسبة الولادات المبكرة.
- التخفيف من خطر إجناب الأطفال دون الوزن المطلوب.
- زيادة عدد سنوات الإهتمام والرعاية للطفل.

عند إتخاذ قرار المباشرة بين الحمل من الضروري مراعاة التالي:

- العمر عند الزواج.
- مهنة الحامل.
- رغبة الحامل وتواتر الولادات.
- الدعم الإجتماعي الذي يوفره المحيط للمرأة.

وسائل تنظيم الأسرة المتاحة تساعد السيدات على المباشرة بين الحمل والآخر (راجع قسم الصحة الإيجابية والجنسية).



# التغذية للحوامل





نسمع كثيراً كلمة "تغذية" تتردد على مسامعنا فهل فكرنا يوماً ماذا تعني؟ إنها بكل بساطة الأطعمة الصحية والمشروبات المفيدة التي يتناولها الإنسان فتحفظ حياته وتساعد على بناء جسمه ونمو فكره وعضلاته.

من المهم أن تعرف السيدة الحامل ماذا عليها أن تأكل ليكون غذاؤها متوازناً وصحياً. إن المحافظة على صحة الحامل والجنين لا تعني تناول كميات كبيرة من الطعام، بل تعني التأكد من حصول الأم على الأصناف والأنواع الغذائية الضرورية التي توفر الحماية لجسمها، والنمو للجنين.



# التغذية للحوامل

١ حقائق أساسية تساعد المرأة الحامل على اجتياز فترة الحمل بسلام.

٢ مراحل الحمل ثلاث لكل منها خصائص وإحتياجات مختلفة.

٣ مشاكل الحمل كثيرة وبسيطة، يمكن تجنبها بالمعرفة وإرشاد الأطباء.





بعض حالات الحمل الإستثنائية توجب إهتماماً أكبر  
بالغذاء.

٤

حاجات جسم المرأة إلى العناية الخاصة والنظام  
الغذائي الصحي تزداد خلال فترة الحمل.

٥

مصاعب صحية كثيرة قد تواجه الأم وجنينها في  
حال عدم معالجة مشاكل فقر الدم وسوء التغذية  
خاصة خلال فترة الحمل.

٦





# التغذية للحوامل

## ١ حقائق أساسية تساعد المرأة الحامل على اجتياز فترة

### الحمل بسلام.

- إن غذاء الأم أثناء الحمل يؤثر تأثيراً كبيراً على تكوين الجنين وعلى نموه الطبيعي فيما بعد. بعكس ما يعتقد البعض أن صحة الأم وغذائها لا يؤثران على صحة الجنين وأن العناية بصحة وغذاء الطفل يجب أن تبدأ بعد ولادته.
- إن الحمل ليس ظاهرة مرضية، والحامل لا تحتاج خلال فترة الحمل إلى إتباع نظام غذائي خاص وعناية إضافية (إلا في الحالات المرضية المصاحبة للحمل). فالنظام الغذائي المتبع قبل الحمل يتابع خلال فترة الحمل، إذا كان نظاماً صحيحاً، مع التركيز على بعض العناصر الغذائية الإضافية.
- المرأة غير الحامل قد تجيز لنفسها في بعض الأحيان الإستغناء عن بعض الوجبات أو عن بعض الأصناف من الطعام، أما خلال فترة الحمل على الأم الحامل عدم التهاون في تطبيق النظام الغذائي الصحيح لأن الأم التي تتمتع بصحة جيدة سوف تضع مولوداً سليماً.





- ينبغي أن تكون الزيادة في وزن الحامل تدريجية ومنتظمة خلال فترة الحمل ومتوافقة مع حاجات الأم والجنين بدلاً من أن تكون كبيرة، مفاجئة، وغير منتظمة.
- يجب أن لا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال فترة الحمل، وفي الحالات العادية، بين ٩-١٥ كغ. من الضروري الإشارة إلى أنه تختلف نسبة زيادة الوزن المطلوبة والمسموح بها حسب وزن الحامل قبل الحمل. من المستحسن عدم الزيادة في الأشهر الثلاث الأولى من الحمل.
- حاجة الحامل للتغذية تختلف بين سيدة وأخرى لأن ذلك مرتبط بطول الحامل، ووزنها والمجهود اليومي الذي تقوم به، لذلك لا يمكن مقارنة السيدات ببعضهن.
- على الحامل تناول وجبة الفطور يومياً. إن جسم الحامل يكون في حالة راحة خلال المساء ولا يحتاج إلى الغذاء، أما الجنين فهو في حالة نمو مستمرة ويأخذ ما يحتاجه من أمه. لذلك على الأم أن تعوّض في فترة الصباح ما إستهلكه الجنين خلال الليل.
- في حال عدم الشعور بالجوع أو في حال الشعور بالغثيان والإنزعاج يمكن للحامل تقسيم وجبة الفطور إلى دفعات ولكن من الضروري عدم إهمالها.

تناول الطعام الصحي لا يلزم بالضرورة شراء أصناف من الأطعمة غالية الثمن.



## مراحل الحمل ثلاث لكل منها خصائص وإحتياجات مختلفة.

### المرحلة الأولى من الحمل (الأشهر الثلاثة الأولى):

- تتعرض الحامل إلى بعض التغيرات الهرمونية التي تسبب لها الشعور بالإرهاق والتعب والغثيان. ولذا ينصح بتناول كميات صغيرة من الطعام سهل الهضم للتغلب على الغثيان. مع تناول المأكولات الخفيفة بين الوجبات بدلاً من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.
- زيادة الوزن تنحصر في هذه المرحلة بجسم الحامل لأن الجنين ما زال وزنه قليلاً. وهذه الزيادة هي تحضيرية للمرحلة الثانية من الحمل ولفرة الرضاعة.
- التنوع الغذائي ضروري للحامل لضمان حصولها وحصول الجنين على كافة العناصر الغذائية اللازمة لجسمها ولنمو الجنين.

### في المرحلة الثانية من الحمل (٤ إلى ٦ أشهر):

- تحتاج الحامل إلى كمية ونوعية أكبر من الغذاء نتيجة لنمو الجنين. في هذه المرحلة على الحامل تناول كميات أكبر من البروتين، والكالسيوم، والحديد، والفيتامينات، والدهنيات لضمان النمو السليم لعظام الجنين، وأنسجة جسمه، وأسنانه، بالإضافة إلى نموه العقلي.
- بعد الشهر الرابع يبدأ الجنين بإكتساب الوزن وينمو بشكل سريع حتى يصبح وزنه في نهاية الحمل بمعدل ٤-٢ كيلو.

توفر وزارة الصحة العامة مجاناً من خلال مراكز الرعاية الصحية الأولية المنتشرة على كافة الأراضي اللبنانية الحديد والفيتامينات اللازمة التي تحتاجها السيدة خلال فترة الحمل.



## المرحلة الثالثة من الحمل (٧ إلى ٩ أشهر):

- إن حجم رحم المرأة يكبر في الأشهر الأخيرة لذلك فإن ملء المعدة بالوجبات الكبيرة يسبب الإزعاج للحامل.
- يشهد الثلث الأخير طلباً متزايداً لمقادير أكبر من المواد الغذائية التي يحتاجها الجنين للنمو.

اللحوم، وبعض الخضار كالسبانخ والسلق.	مصادر البروتين
الحليب ومشتقاته من ألبان وأجبان، إضافة إلى الأسماك.	مصادر الكالسيوم
الحليب، البيض، الخبز المصنوع من القمح، الفواكه المجففة، اللحوم، الدجاج، الخضار كالسبانخ، السلق، والجرجير.	مصادر الحديد
الخضار والفواكه الطازجة.	مصادر الفيتامين
الزيوت النباتية (زيت الذرة وزيت دوار الشمس وزيت الزيتون).	مصادر الدهون

## ٣ مشاكل الحمل كثيرة وبسيطة، يمكن تخطيها بالمعرفة وإرشاد الأطباء.

- بعض الحوامل يعانين من "الوحم" في الشهور الأولى وهذا أمر طبيعي. لتجنب الغثيان وضمان الحصول على الغذاء الكافي يمكن للسيدة تناول كميات بسيطة ومتكررة من الطعام.
- قد تجد المرأة الحامل أن شهيتها للطعام ضعيفة أو أنها لا ترغب بتناول أنواع معينة من الطعام. يمكن أن تتوقف الحامل عن تناول الأصناف المسببة لردة الفعل هذه والإستعاضة عنها بأنواع أخرى. لكن مهما كانت الظروف لا يمكن للمرأة الحامل أن تتوقف عن تناول الطعام.



- قد تتعرض المرأة الحامل لحالات من التقيؤ خاصة في المراحل الأولى من الحمل (الثلاثة أشهر الأولى). وفي هذه الحالة عليها إستشارة الطبيب لتلقي العلاج المناسب. وتغيير طريقة حصولها على الطعام كتناوله على دفعات. إن التوقف عن تناول الطعام سيؤدي إلى توقف وصول الغذاء للجنين.
- في حال الإصابة بالإمساك على الحامل شرب كميات كافية من الماء وتناول الفواكه والأطعمة الغنية بالألياف كالخضراوات والنخالة وممارسة الرياضة المناسبة. مع التأكد من عدم تناول الأدوية المسهلة دون إستشارة الطبيب.
- قد تتعرض المرأة الحامل للسمنة وزيادة الوزن في هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب قبل إتخاذ أي إجراء لتخفيف الوزن.
- حرقان المعدة (الحموضة): يحصل في الأشهر الأخيرة من الحمل. من الضروري توزيع الطعام على ٦ وجبات صغيرة كاملة يوميا بدلاً من الحصول على ثلاث وجبات.
- ورم القدمين: سببه ضغط الجنين على الأوردة الدموية وخاصة أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل. لتلافي هذه المشكلة على الحامل أن تخفف من تناول ملح الطعام وتجنب المخللات. وأخذ قسط من الراحة أثناء النهار مع رفع القدمين الى أعلى. وتجنب استخدام الأحزمة الضيقة.
- فقر الدم: إن الحمل يزيد من فقر الدم وسوء التغذية إذا كانا موجودين قبل الحمل. وذلك بسبب إحتياجات تكوين الجنين. على الحامل تناول الأطعمة الغنية بالحديد ولا بد من إستشارة الطبيب.



## بعض حالات الحمل الإستثنائية توجب إهتماماً أكبر بالغذاء.

يجب زيادة العناية بالغذاء أثناء فترة الحمل في الحالات التالية:

- حالات الحمل قبل سن ١٧ أو بعد سن ٣٥.
- الحالات التي تعاني فيها السيدة من سوء التغذية عند بدء الحمل.
- حالات الحمل المتكرر (إذا كانت الفترة بين كل حمل وآخر أقل من سنتين).
- حالات البدانة وخاصة إذا كان الغذاء يحتوي على نشويات ودهون بكميات كبيرة ويفتقر إلى البروتين والفيتامينات والأملاح.
- الحالات التي لا يزيد وزن السيدة فيها زيادة طبيعية.
- الحالات "البكرية" أول حمل للسيدة.

**لا بد أن تتذكر المرأة الحامل والفتاة المقبلة على الزواج أن:**

١. إحتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية تزداد أثناء الحمل.
٢. الوزن الزائد أثناء الحمل أمر مؤقت.
٣. الإحتياجات الغذائية أثناء الحمل تكون أكثر لدى النساء المتزوجات بسن مبكرة لأن أجسامهن تكون في مرحلة النمو.



## حاجات جسم المرأة إلى العناية الخاصة وإلى النظام الغذائي الصحي تزداد خلال فترة الحمل.

### للحصول على نظام غذائي صحي على الحامل إتباع الآتي:

- تناول لتر من الحليب يومياً (٣-٤ أكواب) أو ما يعادله من مشتقاته.
- الإكثار من شرب السوائل كالماء والحليب وعصير الفواكه الطازجة (تجنب العصير المحلى إصطناعياً)، فهي تساعد في ترطيب الجسم، وإخراج الرواسب منه، والوقاية من الإمساك والتهابات المسالك البولية.
- الإكثار من تناول الأطعمة المحتوية على الكالسيوم كالحليب ومشتقاته بالإضافة للأسماك لأنها مفيدة وتساعد على نمو عظام الجنين.
- تجنب المشروبات الغازية، والكحول، القهوة، الشاي، حتى لا ينتقل الكافيين إلى الجنين فيؤثر على وزنه ونموه.
- تناول الأغذية الطازجة (الخضار والفواكه) غير المعلبة، لتأمين العناصر الغذائية الكاملة وتجنب المواد الحافظة.
- عدم المبالغة في طهي الخضار بشكل يقلل من قيمتها الغذائية مع التنبه لضرورة طهي اللحوم جيداً.
- التخفيف من تناول الملح لأنه يمكن أن يسبب بعض مشاكل الحمل كالتورم المفرط، وإحتمال حدوث التسمم والتشنج الحلي الناتج عن إرتفاع في ضغط الدم.



■ تجنب المقالي وتناول المأكولات المحضّرة بطرق صحية كالسلق أو الشوي.

■ تخفيض كميات الطعام في كل وجبة وزيادة عدد الوجبات.

■ الإمتناع عن تناول البيض النيء، أو اللحم النيء، أو السمك النيء، أو لبن وجبن الماعز أو منتجاته لأنها قد تحتوي على بكتيريا ضارة.

■ التخفيف من المأكولات التي تحتوي على الكثير من السكر والملح والدهون.

■ عدم الخلود للنوم إلا بعد مرور ثلاث ساعات على تناول آخر وجبة.

■ الإمتناع عن التدخين.

بعد الولادة قد تكون السيدة بحاجة لوقت أطول وجهد أكبر لتخفيض ما إكتسبته من وزن إضافي خلال الحمل. إن زيادة الوزن مرتبطة بوزن الحامل قبل الحمل، فإذا كانت السيدة نحيفة قبل الحمل سهل فقدان هذه الزيادة والعكس صحيح.

■ تجنب الحمية الغذائية التي تهدف إلى تخفيف الوزن لأنها تشكل خطراً على نمو الجنين.

■ على الحامل أن لا تمتنع عن أي صنف من المأكولات ولكن أن تقلل من الدهون والسكريات بعد إستشارة الطبيب.



## مصاعب صحية كثيرة قد تواجه الأم وجنينها في حال عدم معالجة مشاكل فقر الدم وسوء التغذية خاصة خلال فترة الحمل.

- إن فقر الدم (أو انخفاض عدد كريات الدم الحمراء) هو أحد الحالات المرضية الأكثر شيوعاً بين النساء الحوامل. وهذا ما يستوجب غالباً اللجوء إلى أخذ كميات من الحديد (خدد الكمية المطلوبة تبعاً لنتيجة فحص الدم) لتعويض هذا النقص.
  - على كل امرأة حامل أن تدرك أن معدن الزنك، إلى جانب الحديد، ضروري لبناء كريات الدم الحمراء. وأن النقص إذا حصل يطالهما معاً في الغالب.
  - إن أخذ جرعات إضافية من الزنك والحديد يكون أكثر فعالية مما لو أخذ كل واحد منهما منفصلاً. لأن بعض حالات فقر الدم التي تصيب النساء أثناء الحمل تعود في حقيقتها إلى حدوث نقص في الزنك عندهن وليس الحديد.
- لتفادي حدوث نقص في الزنك ننصح المرأة، خاصة الحامل، بتناول كميات أكثر من الأطعمة الغنية بهذا المعدن والتي تشمل: اللحمة الحمراء، والبقوليات، والمكسرات.
- أما الحديد فهو موجود بكميات عالية في اللحوم وكذلك في الخضار ذات الأوراق الخضراء، والبقول، والمكسرات.

### الجنين وسوء التغذية:

إن تعرض الجنين لسوء التغذية وهو في رحم أمه قد يترك آثاراً سلبية على الطفل بعد ولادته حتى لو كانت تغذية الطفل بعد الولادة جيدة.

إن الجنين لا يتأثر بسوء التغذية إلا في حالات سوء التغذية الشديدة للأم. أما في الحالات البسيطة والمتوسطة فإن الجنين يحصل على حاجاته الغذائية على حساب جسم أمه. فينجو هو بينما تزداد هي ضعفاً.





### علامات سوء التغذية عند السيدة الحامل:

- الصداع مع صعوبة التركيز.
- التعب والإجهاد السريع عند بذل أي مجهود.
- شحوب الوجه والشفاه.
- تغير في لون الأظافر وبياض العين والجفن من الداخل ليصبح باهتاً.
- فقدان الشهية للأكل.
- زيادة خفقان القلب والصعوبة في التنفس والشعور بالدوخة.
- الإضطرابات العصبية والعضلية.

### المشاكل التي يسببها سوء التغذية للحامل والجنين:

- وفاة الطفل.
- الإجهاض.
- الولادة المبكرة.
- ولادة أطفال مشوهين ومعوقين.
- أمراض القلب.
- ارتفاع ضغط الدم.
- السكري.
- السكتة الدماغية.

### التغذية الكافية والصحيحة تساعد الحامل على:

- الشعور بالعافية خلال فترة الحمل.
- الوقاية من أمراض سوء التغذية.
- الوقاية من السمنة.
- الوقاية من السكري.
- الحماية من ارتفاع ضغط الدم.



# الرضاعة الطبيعية





سنعرض في هذا القسم أهمية الرضاعة الطبيعية في توفير الغذاء المناسب لنمو الطفل.

حليب الأم هو أفضل غذاء وهو يتناسب في تركيبته ومحتوياته مع حاجات جسم الطفل. يحتوي حليب الأم على كافة المكونات الأساسية التي تضمن النمو الجسدي والنفسي السليم للرضيع.

تعزز الرضاعة الطبيعية الجهاز المناعي إذ تحمي الطفل من الإصابة بكثير من الأمراض.

إن الممارسة الصحيحة للرضاعة الطبيعية الحصرية لمدة ستة أشهر، هو حق أساسي من حقوق الطفل، ولهذا من الضروري توعية الأم حول أهمية الرضاعة الطبيعية وطرق تعزيزها.



# الرضاعة الطبيعية

١ للرضاعة الطبيعية ميزات وفوائد كثيرة للأم وطفلها.

٢ تحتاج الأم للتعرف إلى الطرق الصحيحة للرضاعة لتوفير كمية الغذاء المناسبة والسليمة للطفل.

٣ على الأم أن تبدأ الرضاعة مباشرة بعد الولادة.

٤ الأطعمة المكّملة ضرورية لتوفير الغذاء اللازم للطفل بعد عمر ستة أشهر.





من الضروري أن تتأكد الأم من حصول طفلها على الكمية اللازمة من الغذاء لضمان نموه السليم.

٥

قد تواجه الأم بعض المشاكل في الثدي أثناء عملية الإرضاع، من السهل تفادي هذه المشاكل عند التعرف إلى أسبابها وطرق الوقاية منها.

٦

كيف يفطم الطفل؟

٧

التعرف إلى بعض الأمور الأساسية يساعد الأم في تحقيق الفوائد المطلوبة من الرضاعة.

٨





# الرضاعة الطبيعية

## ١ للرضاعة الطبيعية ميزات وفوائد كثيرة للأم وطفلها.

على الأم أن تأخذ قرار إرضاع طفلها من الثدي خلال فترة الحمل لتتمكن من إعداد نفسها عبر الإعتناء بغذائها والتعرف إلى الطريقة الصحيحة للرضاعة.

### أهمية الرضاعة للطفل

- تخفف من حدوث الإلتهابات والأمراض.
- تمنع هبوط السكر لدى الطفل والجفاف خاصة في الساعات الأولى بعد الولادة.
- تقوي جهاز الطفل المناعي وحميه من الإصابة بالأمراض.
- تخفف من نسبة الإصابة بالأمراض المعوية، التنفسية والإلتهابات الأذن.
- تخفف من إمكانية الإصابة بالإسهال، العطش الشديد، وتسوس الأسنان.
- تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الطفولة (لوكيميا أو إبيضاض الدم) والأورام اللمفاوية.
- تخفف من نسبة التحسس، السمنة، والسكري عند الأطفال.
- تتناسب مع قدرة الجهاز الهضمي للطفل.
- حمي الطفل من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- توفر إرتباط عاطفي بين الأم والطفل.
- توفر الأمان النفسي للطفل حين يكون خائفاً، أو متألماً، أو غاضباً.



## أهمية الرضاعة للأم

- تساعد في إدرار الحليب.
- تؤمن وقاية من نزيف ما بعد الولادة وذلك لما تسببه من إنقباضات في عضلة الرحم.
- توفر الحماية للسيدة من سرطان الثدي والمبيض.
- تساعد في المباشرة بين الحمل (ولكن هذا ليس معناه أن الرضاعة تشكل وسيلة منع حمل حتمية ومضمونة).
- تساعد في إرجاع الثديين إلى حجمهما الطبيعي.
- تساعد على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي.
- تعطي شعوراً بالرضى النفسي.
- توفر ارتباطاً عاطفياً بين الأم والطفل.

يتميز حليب الأم عن الحليب الاصطناعي (الحليب البودرة) كونه:

حليب الأم	الحليب الاصطناعي
يزيد مناعة الطفل (يحتوي على مواد مضادة للعدوى، ويوفر للرضيع حماية ضد الإسهال والأمراض المعدية).	يزيد من إمكانية إصابة الطفل بالحساسية، الإسهال، العطش خاصة إذا زادت كمية الحليب الجاف عن المطلوب.
لا يحتاج إلى التعقيم.	تحتاج الرضعات والمصاصات إلى التعقيم.
متوفر دائماً بالحرارة والكثافة المطلوبين.	يحتاج للتخويب والحفظ بدرجة حرارة معينة.
لا كلفة مادية له.	يكلّف الكثير من الجهد والمال.
يتناسب مع الإحتياجات الفعلية للطفل ويخفف من مشاكل الجهاز الهضمي.	يجعل الطفل عرضة للإصابة بالأمراض المعدية.
يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الرضيع حتى ينمو معافى.	يسبب سوء التغذية نتيجة تقليل أو زيادة كمية الحليب المجفف في الرضعة.
يحتوي على كمية من الماء تغني الطفل عن شرب الماء.	يسبب تسوس الأسنان إذا نام الطفل والرضاعة في فمه.

توفّر الرضاعة الطبيعية الحصرية أو الرضاعة من الثدي الغذاء المثالي للطفل وتساعد على نموه وتطوره.



## ٢ تحتاج الأم للتعرف إلى الطرق الصحيحة للرضاعة لتوفير كمية الغذاء المناسبة والسليمة للطفل.

- تناول كوب من الماء قبل الإرضاع. أو خلاله. لتعويض السوائل.
- البدء بإرضاع الطفل من الثدي خلال النصف ساعة الأولى بعد الولادة.
- إختيار مكان هادئ للإرضاع.
- الإبتعاد عن التدخين والمدخنين.
- أخذ الوضعية المريحة والآمنة: مثلاً الإستلقاء على الجنب.
- الإنتباه أن تكون عملية المص على كامل الحلمة ومحيطها لتفادي إتهاب الحلمة.
- الإنتباه أثناء الرضاعة أن يكون أنف الطفل حراً.
- الإهتمام بنظافة الثدي والحلمة: تنظيف الحلمة بالماء. ومن ثم تنشيفها قبل وبعد الرضاعة.
- إفراغ الثدي الأول قبل الإنتقال إلى الثاني. في الرضعة التالية يجب البدء من الجهة التي إنتهت منها الرضعة السابقة (تناوب الإرضاع بين الثدي الأيمن والأيسر).
- في بادئ الأمر تأخذ عملية إفراغ الثدي ٥ دقائق وبعد حين تأخذ من ١٠ إلى ١٥ دقيقة. إن إفراغ الثدي يحمي من حَقْن الثدي.
- الإبتعاد عن وضع الحلمة بين الإصبعين بشكل السيجارة لتفادي تشققات الحلمة. فالصحيح هو وضع الكف تحت الثدي و"الإبهام" من فوقه وليس على الحلمة.
- إذا كان المولود الجديد لا يستطيع أخذ الحلمة بإمكاننا مساعدته بوضع نقطة حليب على الثدي.





- يمكن للأم الإستعانة بالحلمات الإصطناعية للتخفيف من إلتهاب الثدي ومساعدة الطفل على الرضاعة بسهولة.
- بعد الإنتهاء من إرضاع الطفل يجب الإنتظار مدة ربع ساعة تقريباً حتى يتجشأ قبل أن ينام.

على الأم المرضعة التنبه كثيراً لنوعية وكمية الأغذية التي تتناولها لأن ذلك يؤثر على نوعية حليبها وبالتالي على صحة طفلها.

### موانع الإرضاع من الثدي

- إصابة الأم بأمراض مثل قصور في القلب، في الكلى، في الكبد.
- إصابة الأم بأمراض مثل السل، السيفلس، الإيدز، والتهاب الكبد الفيروسي.
- تناول الأم للأدوية (مراجعة الطبيب قبل التوقف عن الإرضاع لأن بعض الأدوية يمكن متابعتها أثناء الإرضاع).
- إصابة الثدي بالإلتهاب وتشقق الحلمة حتى تتم المعالجة مع إفراغ الثدي من الحليب بواسطة الشفط.
- إصابة الطفل ببعض الأمراض التي يحددها الطبيب.

تتعرف الأم تلقائياً على أوضاع وطرق الرضاعة ولكن من الضروري تزويدها بالمعلومات الصحيحة والسليمة لتحقيق الفائدة المرجوة من الرضاعة.



## على الأم أن تبدأ الرضاعة مباشرة بعد الولادة.

الرضاعة الطبيعية المثالية هي الرضاعة التي تبدأ فور الولادة مباشرة وتستمر حتى عمر ٦ أشهر تقريباً.



يتبع ذلك (بعد عمر ٦ أشهر) إضافة الأغذية المكملّة التي يتم تحضيرها من الأطعمة المحلية.



تزداد كمية الأغذية المكملّة تدريجياً على أن تستمر الأم في إرضاع طفلها من الثدي لمدة عامين على الأقل.

- إرضاع الطفل مباشرة بعد الولادة يساعد على الإفادة من "اللبأ" أو الصمغ الغني بالمواد الغذائية والمواد الدهنية الضرورية لنمو الدماغ ولتوفير المناعة الأولية للطفل ضد العدوى والأمراض.

اللبأ هو المادة الصمغية (الحليب) التي تخرج من ثدي الأم مباشرة بعد الولادة.

- لا يحتاج الطفل في الأيام الأولى من عمره إلى الماء والسكر أو اليانسون أو الحليب المجفف. فاللبأ الكثيف والمغذي الموجود في ثدي الأم عند الولادة هو كل ما يحتاجه الطفل في أيامه الأولى وحتى نهاية الشهر الرابع.
- يرضع الطفل خلال الشهر الأول من عمره مرة كل ساعتين أو ثلاث ساعات تقريباً. ثم تطول الفترة بين الرضعات تدريجياً حتى يصبح بإمكانه الإستغناء عن رضعة الليل قبل بلوغه الشهر السادس.



يجب إعطاء الطفل الوقت الكافي للرضاعة والذي قد يتجاوز النصف ساعة.

■ يعطى حليب الأم وحده للرضيع حتى عمر ٦ أشهر.

■ يسمح بإعطاء الطفل أغذية مكملّة مع الرضاعة قبل عمر الستة أشهر (بين عمر ٤-٦ أشهر) فقط في حال:

١. عدم زيادة وزن الطفل على الرغم من إرضاعه من الثدي بطريقة مناسبة.
  ٢. حصول الطفل على وجبات متكررة من رضاعة الثدي وشعوره بالجوع بعدها مباشرة.
- من الضروري مراجعة الطبيب قبل أخذ قرار إدخال الأطعمة المكملّة قبل عمر ٦ أشهر.

من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى رفض الطفل للرضاعة الطبيعية:



من حق الأم الطلب إلى الفريق التمريضي في المستشفى عدم إعطاء طفلها الحليب البديل وذلك لتتمكن من البدء بالرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة.

تروج شركات الحليب لمنتجاتها وتجعل الأهل يعتقدون أن الحليب الإصطناعي يساعد في تعزيز نمو الطفل وتطوره، فيما حليب الأم يوفر كافة العناصر الغذائية المطلوبة حتى عمر ٦ أشهر.



## ٤ الأطفعة المكملة ضرورية لتوفير الغذاء اللازم للطفل بعد عمر ستة أشهر.

- **عند بلوغ الطفل شهره السادس** يصبح الحليب غير كاف. لذلك يمكن إضافة أطعمة جديدة إلى غذائه تدريجياً وبكميات صغيرة، على أن يتم إعدادها بطريقة سهلة الأكل والهضم.
- يعطى الأطفال الذين يرضعون من الثدي الأغذية المكملة بين عمر ٦-٧ أشهر ثلاث مرات يومياً، ثم تزداد تدريجياً إلى خمس مرات يومياً عند عمر ١٢ شهراً (راجع قسم تغذية الطفل دون الخمس سنوات).

### من مخاطر إدخال الأطعمة قبل نهاية الشهر السادس:

١. زيادة نسبة إصابة الطفل بالأمراض كالإسهالات الحادة وأمراض الجهاز التنفسي.
٢. زيادة خطر تعرض الطفل لمشاكل الهضم والحساسية فالجهاز الهضمي والكلية في هذه المرحلة لا يكونان قد تطورا بشكل كاف.
٣. تعرّض الطفل للإختناق بسبب عدم قدرته على المضغ.

عندما يبلغ الطفل عمر ٦ أشهر يحتاج إلى جانب حليب الأم للأغذية المكملة التي توفر له العناصر اللازمة للنمو والنشاط والوقاية من الأمراض.



## من الضروري أن تتأكد الأم من حصول طفلها على الكمية اللازمة من الغذاء لضمان نموه السليم.

- قد تعتقد بعض الأمهات أن حليبهن لا يكفي حاجة الطفل وأن الرضاعة لا توفر للطفل كافة الاحتياجات الغذائية.
- لتعرف الأم إذا كان حليبها يكفي طفلها عليها مراقبة نموه وزيادة وزنه (مراجعة قسم نمو الطفل):
  ١. يجب أن يتضاعف وزن الطفل مع نهاية الشهر الخامس.
  ٢. يجب أن يبُول الطفل ٦-٨ مرات يومياً.
- إن توقف الوزن أو بطؤه إشارة إلى وجود مشكلة ما، وفي هذه الحالة يجب عرض الطفل على الطبيب لمعرفة إذا كان السبب غذائي فقط أم أن الطفل يعاني من مشكلة صحية أخرى.

في حال مرض الطفل أو إصابته بالإسهال يجب الإستمرار بإرضاعه من الثدي لأنه بحاجة لحليب الأم ليتعافى ويتابع نموه ويواجه المرض مع ضرورة عرضه على الطبيب.



## ٦ قد تواجه الأم بعض المشاكل في الثدي أثناء عملية الإرضاع. من السهل تفادي هذه المشاكل عند التعرف إلى أسبابها وطرق الوقاية منها.

■ **التشققات على الحلمة وحولها:** سببها الرطوبة، إهمال النظافة، إرتداء حمالات الثديين الضيقة و/أو المصنوعة من النايلون. تسبب الألم للسيدة خلال الرضاعة وتشكل منفذاً لدخول الجراثيم.

■ **حَقْن الثدي:** ناتج عن عدم إفراغ الثدي، ففي بداية الأمر لا تجد السيدة عملية الرضاعة وبالتالي لن يصل المولود الجديد إلى إفراغ الثدي.

■ **خراج أو إلتهاب الثدي.**

■ **حمى الحليب:** سببه إحتقان الثدي.

■ **الحلمات الملتهبة:** سببه مص الحلمة في وضع غير سليم وعدم دخول جزء كاف من هالة الثدي في فم الطفل.

لتجنب حَقْن الثدي ينصح الأم العاملة والأم التي تبقى بعيدة عن طفلها لفترة معينة سحب الحليب من الثدي لتجنب إحتقان الثدي. يمكن حفظ الحليب المسحوب لمدة ٤٨ ساعة داخل البراد.

■ **إنسداد قنوات الحليب:** سببه الإهمال في معالجة الإلتهاب.

■ **ثديان يرشحان بالحليب:** يحدث لبعض السيدات اللواتي يدررن الحليب بكثرة مما يسبب لهن الإزعاج.

## للقاية من الإصابة بمشاكل الثدي يمكن إعتداع الآتي:

- التأكء أن الطفل يأخذ الحلمة كلها مع الهالة عندما يرضع.
- التأكء من الوضعية السليمة أثناء الرضاعة.
- إرضاع الطفل والأم مستلقية.
- إفراغ الثدي، عند الحاجة، يدوياً أو بواسطة مكنة شفط الحليب الكهربائية.
- تمسيد الثديين بإتجاه الحلمة.
- عصر نقطة من الحليب ودهنها على الحلمة.
- وضع مناشف قطنية داخل حمالة الثدي لإمتصاص الحليب على أن يتم تغييرها بإستمرار.
- مراجعة الطبيب خاصة في حال إستمرار الحرارة لأكثر من ٤٨ ساعة.

بعض المخاطر الصحية الناتجة عن مشاكل الثدي: إرتفاع الحرارة - إلتهاب الثدي.

### إرشادات أساسية

- لا ينصح بإستخدام الصابون في تنظيف الثدي أو الحلمة (أو المراهم لترطيبها).
- ترك الحلمة لتجف في الهواء بين الرضعات مع الحرص على نظافتها.
- من الأفضل أن تغسل الأم حلمة الثدي مرة واحدة بالماء الدافئ يومياً.
- على الأم أن لا تتوقف عن الرضاعة الطبيعية قبل إستشارة الطبيب.



## كيف يفطم الطفل؟

٧

الفطام لا يعني التوقف المفاجيء عن إرضاع الطفل. بل يعني التقليل التدريجي من عدد الرضعات وكمية الحليب وإستبدالها بأطعمة أخرى يكون الطفل قد أصبح قادراً على هضمها. حينئذ سيرضع الطفل كمية أقل وسيقل إدراك الحليب.

### أطعمة الفطام

أ. الأطعمة البسيطة. ويجب ألا تكون حادة المذاق ولاذعة وقوية بل خالية من الفلفل والبهارات والملح.

ب. كميات صغيرة من الطعام (٣ وجبات رئيسية تتخللها وجبات خفيفة) لأن معدة الطفل صغيرة.

■ يفضل تخضير هذه الوجبات مباشرة قبل إعطائها للطفل.

■ من الضروري التأكد من نظافة اليدين وغسلها بالماء والصابون قبل تخضير الطعام.

■ يجب التأكد من نظافة جميع أواني الطعام المستخدمة للتخضير.

■ خلال إصابة الطفل بالمرض أو بعدها. يجب إرضاع الطفل مرات أكثر من المعتاد وإعطائه وجبات غذائية أكثر (راجع قسم تغذية الطفل).

من المفيد الإستمرار بإرضاع الطفل من الثدي حتى عمر سنتين. كلما زادت فترة الرضاعة زادت مناعة الطفل ضد المرض.





## التعرف إلى بعض الأمور الأساسية يساعد الأم في تحقيق الفوائد المطلوبة من الرضاعة.

- الإسترخاء والراحة يزيد من إدرار الحليب.
- تنظيم الوقت يساعد في التخفيف من الضغوط النفسية.
- القيام بالأعمال الغير ضرورية يجهد الجسم والأعصاب.
- النوم مع الطفل بصورة متكررة وكلما سنحت الفرصة يعطي الأم وطفلها الراحة والهدوء.
- الإستحمام بالماء الدافئ و القيام بالتمارين الرياضية البسيطة يساعد على الإسترخاء.
- الابتعاد عن التدخين والمدخنين يقي الأم وطفلها الكثير من الأمراض.
- إستشارة الطبيب قبل تناول أي دواء يجنب الطفل مشاكل صحية محتملة.
- الابتعاد عن تناول المأكولات التي تحتوي على الدهون والبهارات وتفاذي المشروبات التي تحتوي على الكافيين يجنب الطفل المشاكل الناجمة عن العادات الغذائية غير السليمة.
- تناول وجبات صحية غنية بالبروتينات وتناول الفواكه والخضروات الطازجة يوفر التغذية المناسبة للطفل.

### معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

- إن إعطاء الطفل الزجاجاة كوجبة مكملية في المساء لن يمنعه من الإستيقاظ أثناء الليل، لذلك من المفيد الإكتفاء بالرضاعة الطبيعية حتى عمر 6 أشهر.
- تعطي بعض الأمهات سوائل خارجية للطفل مثل : الماء، الشاي، النعناع، اليانسون وغيرها لعدة أسباب منها التخفيف من المغص؛ إن هذه السوائل لن تساعد الطفل بل يمكن أن تعرضه لبعض المشاكل الصحية، وتجعله يشعر بالشبع فلا يرضع من الأم وبالتالي يقل إدرار الحليب من الثدي.



- تعتقد بعض الأمهات أن أسنان الطفل تكون أقوى إذا أدخل الطعام في عمر مبكر. وهذا خطأ لأن حليب الأم وحده، حتى عمر ٦ أشهر يقوّي الأسنان.
- تلجأ بعض الأمهات إلى مقارنة الأطفال ببعضهم كي يحكموا على وضعهم الصحي. إن مقارنة الأطفال ببعضهم لن يفيد والدليل الوحيد لمتابعة صحة الطفل هو مقارنة نمو الطفل بالجدول الخاص للنمو.
- تظن الأمهات أن حليبهن غير كاف فيلجأن الى إدخال الأغذية المكّملة لتأمين حاجات الطفل من الفيتامينات والكالسيوم والمغذيات، وهذا خطأ فحليب الأم كاف لتأمين حاجات الطفل حتى الشهر السادس ويجري بعدها إدخال الأغذية المكّملة.
- من الخطأ أن يرضع الطفل حسب جدول زمني ثابت ووفق توقيت محدد، فكل طفل يختلف عن الآخر، والإلتزام بالجدول الزمني يسبب شعور الطفل بالإحباط كما يقلل إدرار الحليب لدى الأم. كلما كثرت عدد الرضعات كلما زاد إدرار الحليب.
- ليس من الضروري وقف الرضاعة إذا ما حملت الأم، فحليب الأم هو الأفضل لإحتياجات الطفل لكن كميته قد تكون قليلة. إن إستمرار الرضاعة أثناء الشهور الأولى من الحمل لن يسبب أي أذى للجنين داخل الرحم ولكن من الأفضل المباشرة بين الحمل والآخر حتى تسترد الأم عافيتها. الحمل المتكرر السريع يمنع الأم من إتمام الرضاعة والعناية بطفلها الأول. كما يضر بصحتها.

يمكن الإتصال بالجمعية اللبنانية للرضاعة الطبيعية للحصول على معلومات إضافية عن الرضاعة الطبيعية : ٨٢٤١٠٠ - ٠١





# نمو الطفل

## حتى عمر 0 سنوات





لا يوجد طفلان ينموان بنفس الطريقة ونفس السرعة، ولكن هناك خصائص محددة لكل مرحلة عمرية تساعد في إكتشاف المشاكل الجسدية والنفسية التي يمكن أن يعاني منها الطفل.

يستطيع الأهل الإعتماد على هذه الخصائص للتأكد من سلامة تطور ونمو ولدهم ومعرفة وجود أي إختلال ومن ثم طلب المساعدة.

هناك تباين بين طفل وآخر خصوصاً في النمو الحركي، فمنهم من يمشي في الشهر العاشر، ومنهم من يتأخر حتى عمر السنتين دون وجود مرض عضوي. كذلك من الأطفال من تستمر عندهم عادة التبول اللاإرادي إلى سن البلوغ ودون مرض. لا بد من مراجعة الطبيب في حال الشك ببطء أو زيادة في الحركة والنمو عن المعدلات الطبيعية.

على الأهل توفير الجو المناسب للطفل ليتمكن من تحقيق نمو جسدي ونفسي سليم وبناء شخصية مستقلة.



# نمو الطفل

١ النمو هو سلسلة من التغيرات الجسدية، والنفسية التي يمر بها الطفل منذ ولادته وتشكل شخصيته في المستقبل.

٢ على الأهل متابعة التطور والنمو العقلي والنفسي للطفل إلى جانب النمو الجسدي، والتعرف إلى علامات الإنذار التي تعني أن الطفل لا ينمو بشكل طبيعي.





للأهل دور أساسي في إختيار الطريقة الملائمة  
والتوقيت المناسب لمساعدة الطفل على إستخدام  
الحمام.

٣





# نمو الطفل

١ النمو هو سلسلة من التغيرات الجسدية، والنفسية التي يمرّ بها الطفل منذ ولادته وتشكّل شخصيته في المستقبل.

يمكن التعرف إلى خمس مجالات للنمو والتطور هي:

- **النمو البدني:** يعني نمو الجسم والعضلات ويلاحظ من خلال الجلوس والمشي.
- **النمو العقلي:** هو حيث يبدأ الطفل بالتعرف إلى الأشخاص ثم الأشياء فيسميها بأسمائها.
- **النمو اللغوي:** يعني نمو وسيلة التواصل والكلام. تمر هذه المرحلة بعدة مراحل: مرحلة الصراخ، مرحلة الأصوات غير المفهومة، مرحلة بداية نطق الحروف، مرحلة التقليد، وأخيراً مرحلة الكلام.
- **النمو الاجتماعي:** تعني الإستجابة للأهل والمحيط. يبدأ الطفل بالتعرف على أمه أولاً ثم يبدأ بالابتسام، اللعب أو الخوف من الآخرين. يمكن للأهل المساعدة في إكتشاف الأمراض التي قد يعاني منها الطفل، مثلاً الطفل الذي يعاني من التوحد لا يبدي أية تفاعلات مع الأم والمحيط ولا يستجيب للإبتسامات أو المداعبات المحيطة.





- **النمو الإنفعالي:** وهو حين يعبر الطفل عن شعوره وحاجته بالضحك أو البكاء. الحزن، الحب أو الفرح.

### على الأهل توفير البيئة المناسبة التي تكفل تأمين حاجات الطفل:

- **الجسدية :** تغذية سليمة، رعاية صحية وقائية وعلاجية.
- **النفسية :** من الحب والعطف والحنان والإنتماء والتقدير. وتوفير الجو الصحي النفسي اللازم لغرس المبادئ الجيدة والسلوك السوي.

### يمكن للأهل توفير البيئة الملائمة من خلال:

- التأكد من حصول الطفل على النوم والراحة، فالنوم ضروري للنمو السليم.
- التأكد من حصول الطفل على التغذية المتوازنة (راجع قسم التغذية).
- تجنب مقارنة الطفل بأي طفل آخر والتأكد أن لديه مخطط نمو طبيعي عند الطبيب.
- منح الطفل العطف والإهتمام ليحقق الحد المثالي من التطور.

## ٢ على الأهل متابعة التطور والنمو العقلي والنفسي

### للطفل إلى جانب النمو الجسدي، والتعرف إلى علامات الإنذار التي تعني أن الطفل لا ينمو بشكل طبيعي.

متابعة وقياس علامات التطور والنمو تساعد في التعرف إن كان الطفل ينمو بطيئاً أو ينمو نمواً طبيعياً سليماً. إذا كانت معدلات نمو الطفل تفوق أو تقل بدرجة كبيرة مراحل النمو الطبيعي يجب إستشارة الطبيب فوراً.



العمر	المهارات الحركية والنفسية واللغوية المكتسبة خلال مراحل النمو
عند الولادة	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يبلغ طول الطفل حديث الولادة ٥٠ سنتيمتر تقريباً.</li> <li>■ يبلغ وزن الطفل حديث الولادة بين ٢,٥ كغ إلى ٤,٢٥ كغ (٣ كغ وسطياً).</li> <li>■ عند الولادة يكون محيط رأس الطفل حوالي ٣٥ سم.</li> </ul>
شهر إلى شهرين	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الإستجابة والتنبه للأصوات المحيطة.</li> <li>■ تحريك الرأس يميناً ويساراً.</li> <li>■ القدرة على الرضاعة والبلع بسهولة.</li> <li>■ زيادة الوزن ونمو الطول.</li> </ul>
٣-٤ أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ زيادة الوزن ونمو الطول.</li> <li>■ بدء مرحلة التجربة والإكتشاف (وذلك بوضع الأشياء في فمه).</li> <li>■ التعرف إلى أمه وأبيه .</li> <li>■ خلال الأشهر الأربعة الأولى يزداد وزن الطفل بمعدل ٧٥٠ غرام تقريباً.</li> <li>■ يمكن للأهل أن يقرأوا له لتنمية قدراته التربوية، وهي فرصة تسمح للطفل بالتعرف إلى أمه وأبيه.</li> </ul>
٥-٦ أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ سرعة إكتساب الوزن تقل .</li> <li>■ يستطيع أن يمد يده لتناول غرض ما.</li> <li>■ يحاول مص أي شيء يقع تحت يده (لذلك يجب إبعاد الأشياء المؤذية والخطرة).</li> <li>■ يستطيع الأهل تنمية عواطف الطفل بالإستماع معه إلى الموسيقى الجميلة الهادئة.</li> <li>■ يمكن أن يبدأ الآباء بتدريب أطفالهم على محاولة التحدث.</li> <li>■ يصل طول الطفل عند عمر الستة أشهر إلى طول ٦٨ سنتيمتر.</li> </ul>
٧-٨ أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يصبح فضولياً يريد معرفة ما يدور حوله.</li> <li>■ يبدأ أول طقم من الأسنان بالظهور عند كثير من الأطفال، وبالمقابل قد يتأخر عند آخرين حتى السنة الأولى من العمر.</li> <li>■ يبكي ويبدأ ينادي بأصوات تشبه «بابا وماما».</li> <li>■ يصبح الحّمَام أحد عوامل التسلية لديه (يمكن إعطاؤه بعض الألعاب التي تطفو على الماء ليلعب بها أثناء الحمام، ولكن يجب عدم تركه وحيداً ولو لدقيقة).</li> <li>■ تزداد قدرته على التذكر.</li> <li>■ يصبح إجتماعياً وأكثر عناداً فتواجه الأم بعض الأوقات الصعبة.</li> <li>■ لهذا يجب إحترام رغباته وشعوره قدر الإمكان مع توجيه سلوكه ورفض بعض الرغبات، ويفضل له تفسير له ذلك برقة وبصوت منخفض.</li> <li>■ قد يتأخر بعض الأطفال في إظهار بعض الكلمات، وإذا كان غير قادر على إصدار أي صوت يجب مراجعة الطبيب.</li> <li>■ خلال الأشهر الأربعة الثانية يزداد وزن الطفل بمعدل ٥٠٠ غرام تقريباً.</li> </ul>

العمر	المهارات الحركية والنفسية واللغوية المكتسبة خلال مراحل النمو
٩-١٢ شهراً	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يستطيع الجلوس بمفرده.</li> <li>■ يتحكم في حركات يديه (الإشارة).</li> <li>■ يستطيع التقاط الأشياء الصغيرة.</li> <li>■ يقلد الأصوات البسيطة ويقلد ما يقوم به الأهل.</li> <li>■ تزداد قدرته على التذكر والمشاهدة.</li> <li>■ يحاول أن يشرب بنفسه دون أية مساعدة.</li> <li>■ يصل طول الطفل عند عمر العام إلى طول ٧٥ سنتيمتراً (مرة و نصف الطول عند الولادة).</li> <li>■ الوزن الطبيعي للطفل عند بلوغه السنة الأولى من العمر هو تسعة إلى عشرة كيلو غرامات تقريباً.</li> <li>■ عند نهاية السنة الأولى من العمر يكون محيط رأس الطفل حوالي ٤٧ سم.</li> <li>■ يجب عدم تجاهل فضول الطفل وإحترام رغبته بالإستقلالية والإعتماد على الذات.</li> </ul>
١٣-١٤ شهراً	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ينطق بكلمات أخرى غير: «بابا... ماما».</li> <li>■ يستطيع مسك الكوب ولكن بمساعدة الآخرين، وإلتقاط الأشياء الصغيرة.</li> <li>■ يستطيع التحكم في حركات الجسم (كالدوران إلى الخلف).</li> </ul>
١٥-١٧ شهراً	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ينظر إلى الصور في الكتب ويقلب صفحاتها .</li> <li>■ يتناول الأكل بالملقعة (على الرغم من عدم التحكم فيها بشكل كلي).</li> <li>■ يعبث بما حوله (إلتقاطها من أماكنها ثم تركها بعد اللعب بها).</li> <li>■ يحاول التكلم وتكرار الكلمات .</li> <li>■ يظهر المشاعر مثل الحزن أو السعادة.</li> <li>■ يعبر عن إحتياجاته بالإشارة.</li> </ul>
١٨-٢٤ شهراً	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يستطيع التعبير بالكلام من خلال جمل مكونة من ٢-٣ كلمات.</li> <li>■ يمكنه حمل الأشياء عند المشي.</li> <li>■ يظهر العواطف المتمثلة بالعناق والقبلات.</li> <li>■ يمضغ قضمات صغيرة من الطعام .</li> <li>■ يلعب بنشاط كقذف كرة القدم.</li> <li>■ يشير إلى الأنف، والعين والشعر والفم.</li> <li>■ يصل طول الطفل عند عمر العامين إلى طول ٨٧ سنتيمتراً .</li> <li>■ يبلغ النمو العقلي أقصى سرعة في أول سنتين من عمر الطفل ويشير إلى ذلك زيادة محيط الرأس.</li> <li>■ عند نهاية السنة الثانية من العمر يكون محيط رأس الطفل حوالي ٤٩ سم.</li> <li>■ تعكس زيادة نمو الرأس نمو الدماغ، فالعقل في هذه المرحلة يزداد حجمه وتزداد فيه خلايا المخ.</li> </ul>

العمر	المهارات الحركية والنفسية واللغوية المكتسبة خلال مراحل النمو
من سنتين حتى ٣ سنوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يتناول الطعام بمفرده.</li> <li>■ يغسل يديه ويجففها.</li> <li>■ يتحكم في فتح الأبواب من مقابضها.</li> <li>■ يستطيع الجري.</li> <li>■ يقفز في نفس المكان.</li> <li>■ يستمتع باللعب والرسم مع أطفال آخرين .</li> <li>■ يستمتع بالقراءة من الآخرين له.</li> <li>■ ينطق بإسمه عندما يطلب منه ذلك.</li> <li>■ يكرر الكلام وراء الآخرين.</li> <li>■ يعبر في جملة من ثلاث كلمات.</li> </ul>
٥-٣ سنوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يمشي مشية متزنة، ويركض بخطوات ثابتة قبل نهاية السنة الثالثة من العمر.</li> <li>■ يحتاج إلى العناية المستمرة من الأهل.</li> <li>■ قد يكيك الطفل عندما يشعر بالملل، لذا يمكن إخباره قصة بصوت منخفض، أو الإستلقاء قربه والتربيت على ظهره برقة.</li> <li>■ يصل طول الطفل عند عمر الأربع أعوام إلى ١٠٠ سنتيمتراً (ضعف الطول عند الولادة).</li> <li>■ قد تكون الأم بحاجة إلى الراحة، فإذا كان الطفل يلعب يجب تركه حتى ينتهي.</li> <li>■ بين عمر السنتين والست سنوات يزداد وزن الطفل بمعدل ٢ كغ في العام تقريباً. ويصل بنهاية العام السادس الى وزن ٢٠ كغ تقريباً.</li> <li>■ يجب وزن الطفل مرة كل شهر منذ الولادة وحتى عمر الخمس سنوات. إذا لم يزد وزن الطفل لمدة شهرين متتاليين، أو إذا نقص وزنه فهذا يعني أن هناك أمراً يجب متابعته مع طبيب الأطفال.</li> <li>■ على الأهل أن يخصصوا خلال هذه المرحلة وقتاً منتظماً يومياً للقراءة وتصفح الكتب مع أطفالهم.</li> </ul>

هذه المعلومات تقريبية وتختلف باختلاف خصائص نمو كل طفل.

من الضروري مراجعة طبيب الأطفال مرة كل شهرين حتى دون إصابة الطفل بالمرض للتأكد من توفر كافة شروط النمو السليم الجسدية والعقلية والنفسية. وتزويد الطفل بلقاحاته الأساسية.



## للأهل دور أساسي في اختيار الطريقة الملائمة والتوقيت المناسب لمساعدة الطفل على استخدام الحمام.

يفضّل أن يبدأ الأهل في تدريب الطفل على استخدام الحمام ما بين عمر ١٨-٢٤ شهراً لأن الطفل في هذا العمر:

- يبدأ بفهم ما يقال له.
- يستطيع التعبير عن رغباته.
- يستطيع التحكم في العضلات المطلوبة لأداء المهمة.
- يرغب بإرضاء من يحب.

### خطوات التدريب على استخدام الحمام:

- تجهيز كرسي مرحاض صغير (النونية). يستطيع الطفل أن يجلس عليه وينهض منه بنفسه.
- تخصيص وقت للتواجد فيه مع الطفل ومساعدته على استخدام الحمام.
- البدء بإزالة الحفاض أثناء النهار وترك الطفل يجلس على كرسي المرحاض الخاص به لبضع دقائق يومياً.
- إعطاء الطفل لعبة أو رسماً يتلهى به أثناء جلوسه على كرسي المرحاض.
- وضع الطفل مرتين أو ثلاثة مرات خلال اليوم لمدة (٥-١٠) دقائق كل مرة على كرسي المرحاض حتى يتمكن من فهم ما هو مطلوب منه.
- يمكن وضع الطفل على كرسي المرحاض لبضع دقائق عند إستيقاظه من النوم قبل وبعد تناول الوجبات.

- إذا نجح الطفل في عملية التبرز / التبول قد تفيدته المكافأة على عمله. وإذا لم ينجح يجب تفادي إجباره على مواصلة الجلوس لأداء العمليتين.
- عندما يتمكن الطفل من التحكم في عملية التبول/التبرز لحد ما يجب التوقف عن وضع الحفاض وإستخدام السراويل الحافظة بدلاً من الحفاض بما سيعطي الطفل شعوراً بالرضى والتغيير.
- على الأهل عدم مقارنة طفلهم بأطفال آخرين فلكل طفل قدراته الخاصة في تعلّم الأشياء.

### لمساعدة الطفل على تفادي التبول ليلاً في الفراش يمكن:

- حتّ الطفل على التبول قبل الدخول إلى الفراش.
- مساعدة الطفل على الإستيقاظ ليلاً للتبول.
- حتّ الطفل على تناول قدر جيد من السوائل أثناء النهار وتفادي الإكثار من السوائل ليلاً.
- مدح الطفل في الأيام التي لا يتبول فيها بالفراش ومكافأته إذا أمكن.
- إهمال الأيام التي يبلل الطفل فيها فراشه والإكتفاء بتوجيهه برفق.

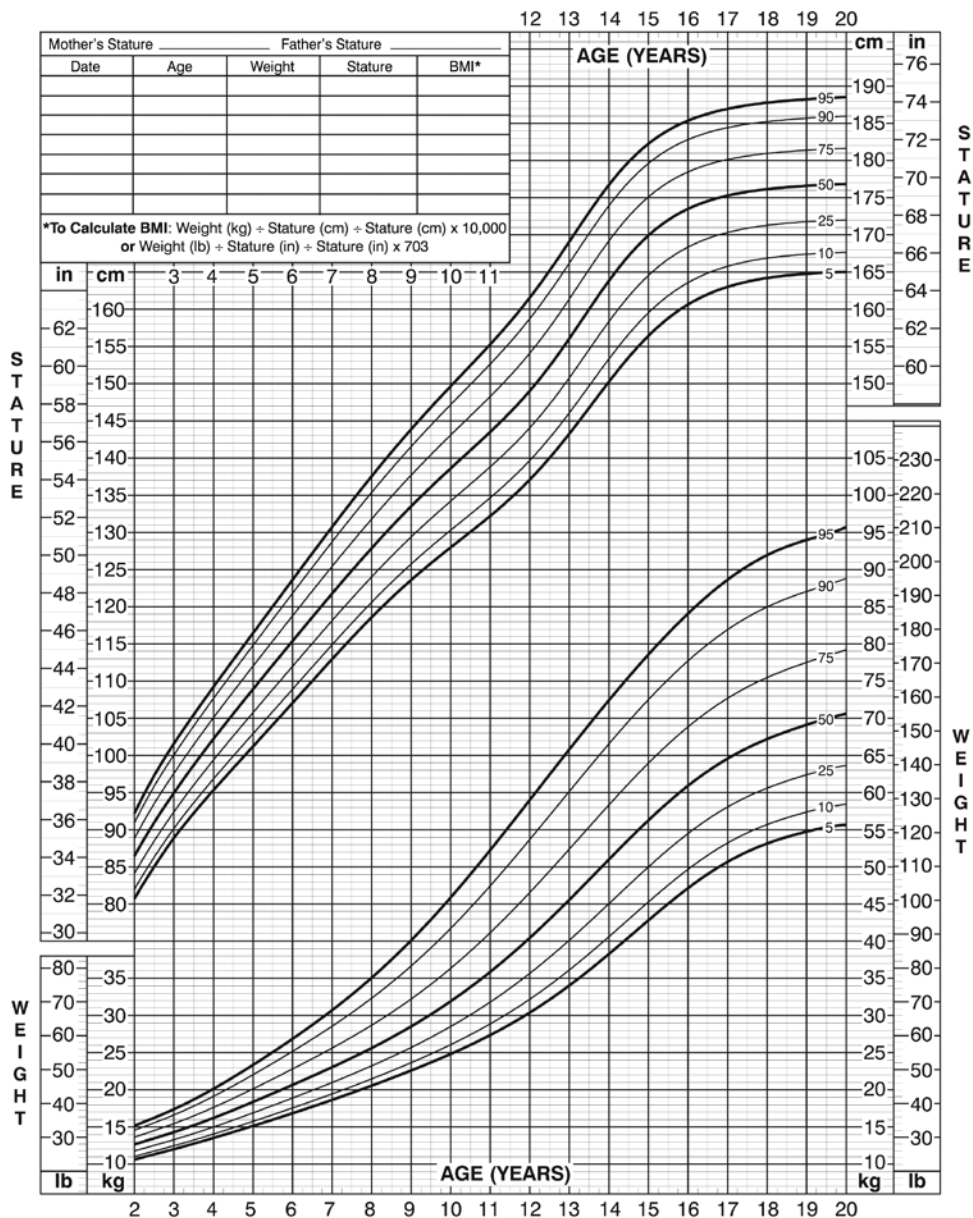




## 2 to 20 years: Boys Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME \_\_\_\_\_

RECORD # \_\_\_\_\_



Published May 30, 2000 (modified 11/21/00).

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).  
<http://www.cdc.gov/growthcharts>



SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

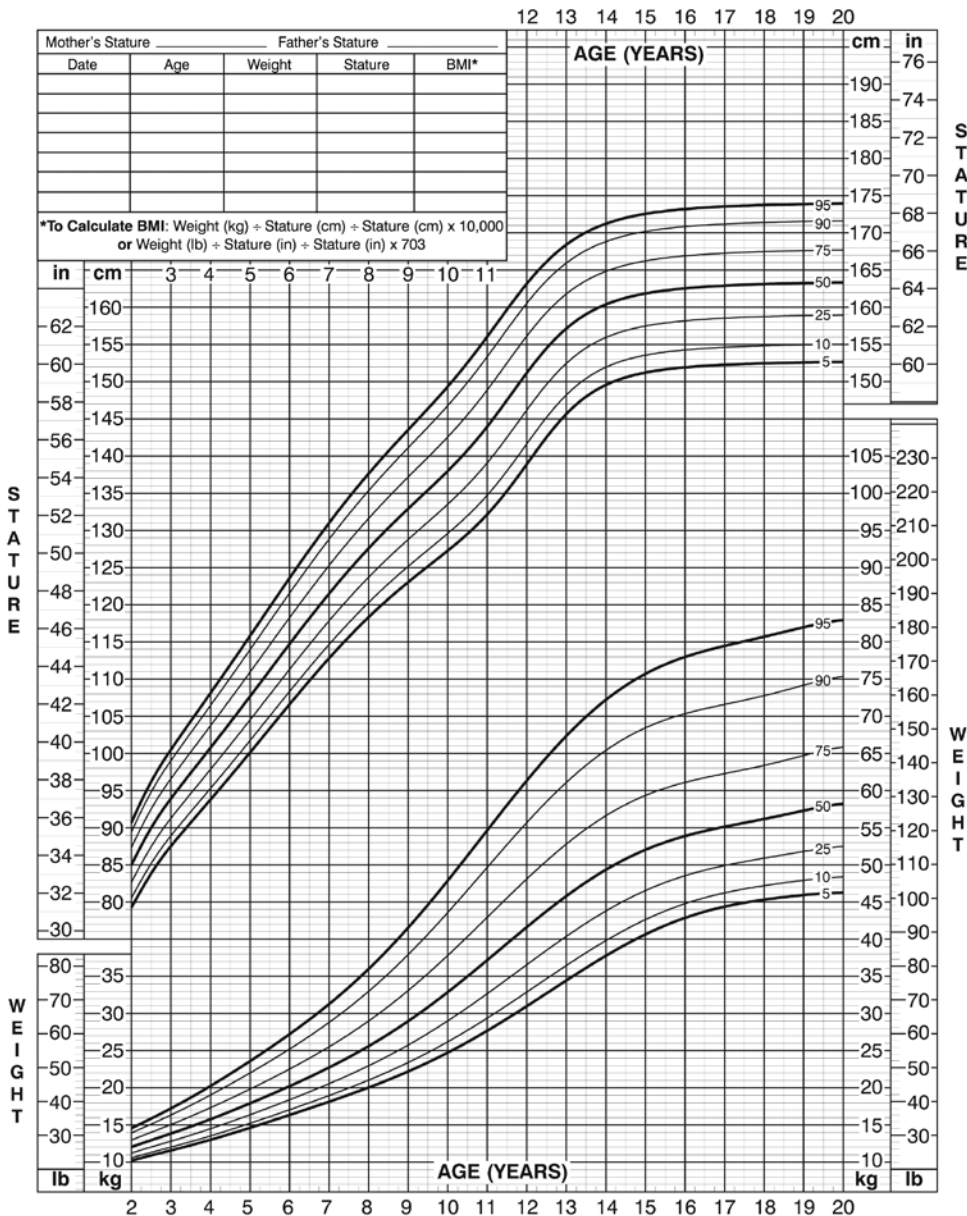




## 2 to 20 years: Girls Stature-for-age and Weight-for-age percentiles

NAME \_\_\_\_\_

RECORD # \_\_\_\_\_



Published May 30, 2000 (modified 11/21/00).

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).  
<http://www.cdc.gov/growthcharts>

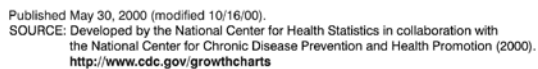


SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™



## NAME \_\_\_\_\_

RECORD # \_\_\_\_\_



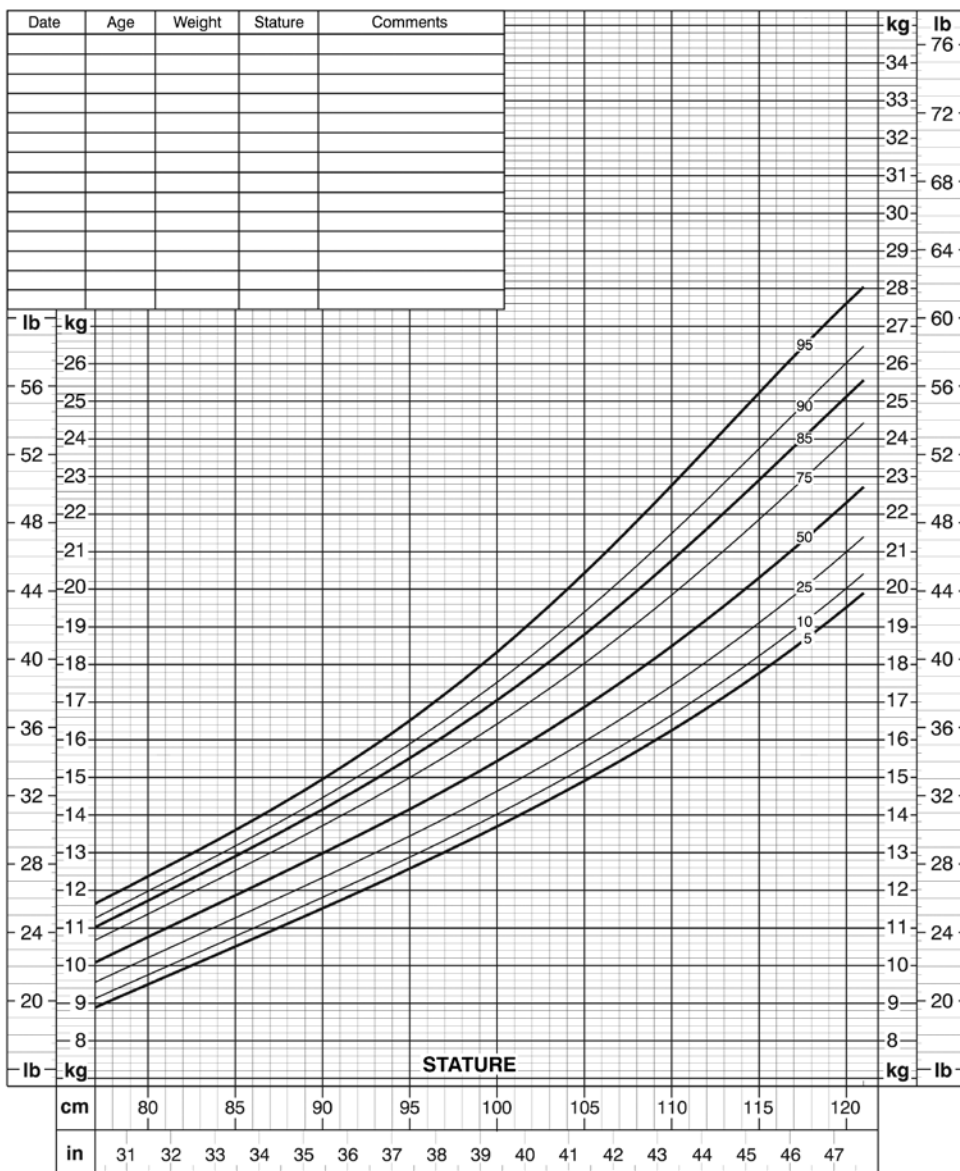
**SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™**



NAME \_\_\_\_\_

### Weight-for-stature percentiles: Girls

RECORD # \_\_\_\_\_



Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).

**SOURCE:** Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). <http://www.cdc.gov/growthcharts>

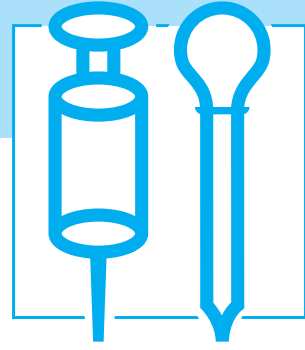


**SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™**



# التحصين





المناعة تساعد الإنسان في مقاومة العدوى والتغلب على الأمراض. فالإنسان الذي يعاني من جهاز مناعة ضعيف هو أكثر عرضة للإصابة بالمرض والإعاقة.

المناعة نوعان: مناعة طبيعية تولد مع الانسان، ومناعة مكتسبة يحصل عليها الإنسان بشكل تدريجي خلال مراحل مختلفة من حياته عبر التحصين أو التلقيح الذي يحمي من الميكروبات والأوبئة.

يساعد اللقاح الجسم على محاربة بعض الأمراض التي لم يصب بها من قبل، لذلك هو يعطى لأشخاص يتمتعون بالصحة بهدف وقايتهم من المرض بعكس الدواء الذي يعطى للأشخاص المرضى بهدف معالجتهم.

تتسبب اللقاحات ببعض الأعراض الجانبية الناجمة أحياناً عن ردة فعل الجسم لأحد مكونات اللقاح لكن آثارها بسيطة تختفي خلال فترة وجيزة وبدون أية مشاكل تذكر.



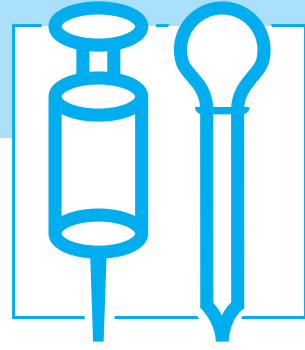
## التحصين

١ المناعة هي القوة التي تساعد الإنسان على مقاومة الجراثيم، والميكروبات، والأوبئة المسببة للمرض.

٢ اللقاحات تعطى للطفل لتعزيز جهاز المناعة الطبيعي ومساعدته على مقاومة الأمراض.

٣ تتسبب اللقاحات ببعض الآثار الجانبية البسيطة التي قد تصيب الطفل نتيجة دخول جرثومة المرض إليه بشكل مخفف أو بشكل ميت.

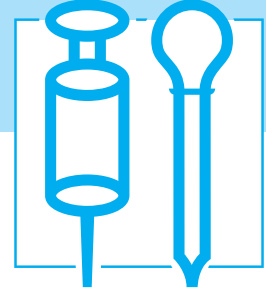




٤ للأهل دور أساسي في تعزيز وتقوية جهاز المناعة للطفل.

٥ تساعد الرزنامة الوطنية للتحصين على التعرف إلى أنواع اللقاحات الأساسية ومواعيد الجرعات المطلوبة لكل طفل لضمان وقايته من الأمراض.





## ١ المناعة هي القوة التي تساعد الإنسان على مقاومة الجراثيم، والميكروبات، والأوبئة المحيطة المسببة للمرض.

يتضمن جهاز المناعة: (١) المناعة الطبيعية و (٢) المناعة المكتسبة.

**المناعة الطبيعية** هي المناعة التي يكتسبها الطفل عند الولادة: كالطبقة الخارجية للجلد، الأغشية الموجودة في الأنف والفم والأذن، إفرازات الجسم مثل الدموع. خلايا الدم البيضاء.

تُعد المناعة الطبيعية من ضرر الميكروبات التي يمكن أن تدخل الجسم. إذا وُلد الإنسان بجهاز مناعة ضعيف يكون عرضة للموت من أي عدوى تصيبه.

- تدعم الرضاعة الطبيعية مقاومة الأطفال للأمراض لأن حليب الأم يحتوي على بعض الأجسام المضادة للجراثيم.
- التغذية الكاملة المتوازنة للطفل تساعد في بناء جهاز المناعة وتقويته.
- الراحة والنوم تساعدان على تقوية جهاز المناعة الطبيعي للجسم.





إن المناعة الطبيعية لا تكفي وحدها للتغلب على الأمراض. وهنا الحاجة إلى النوع الثاني من المناعة أي **المناعة المكتسبة**.

يحصل الجسم على المناعة المكتسبة من خلال **اللقاحات** التي تعطى له بانتظام وفق **جرعات دورية**.

يولد الأطفال متمتعين ببعض المناعة الطبيعية التي تؤمن بعض الحماية للمولود. غير أن المناعة الطبيعية لا تكفي وحدها لحماية الطفل من الإصابة بالأمراض إذا لم يتوفر له التحصين اللازم في الوقت المناسب.

## ٢ اللقاحات تعطى للطفل لتعزيز جهاز المناعة الطبيعي ومساعدته على مقاومة الأمراض.

يعمل اللقاح على تقوية جهاز المناعة للطفل ومنعه من الإصابة ببعض أمراض الطفولة مثل:

- الحصبة.
- الحصبة الألمانية.
- الالتهاب الكبدي الوبائي وغيرها.
- إضعاف الجسم.
- ترك إعاقة لدى الطفل.
- وفاة الطفل أحياناً.

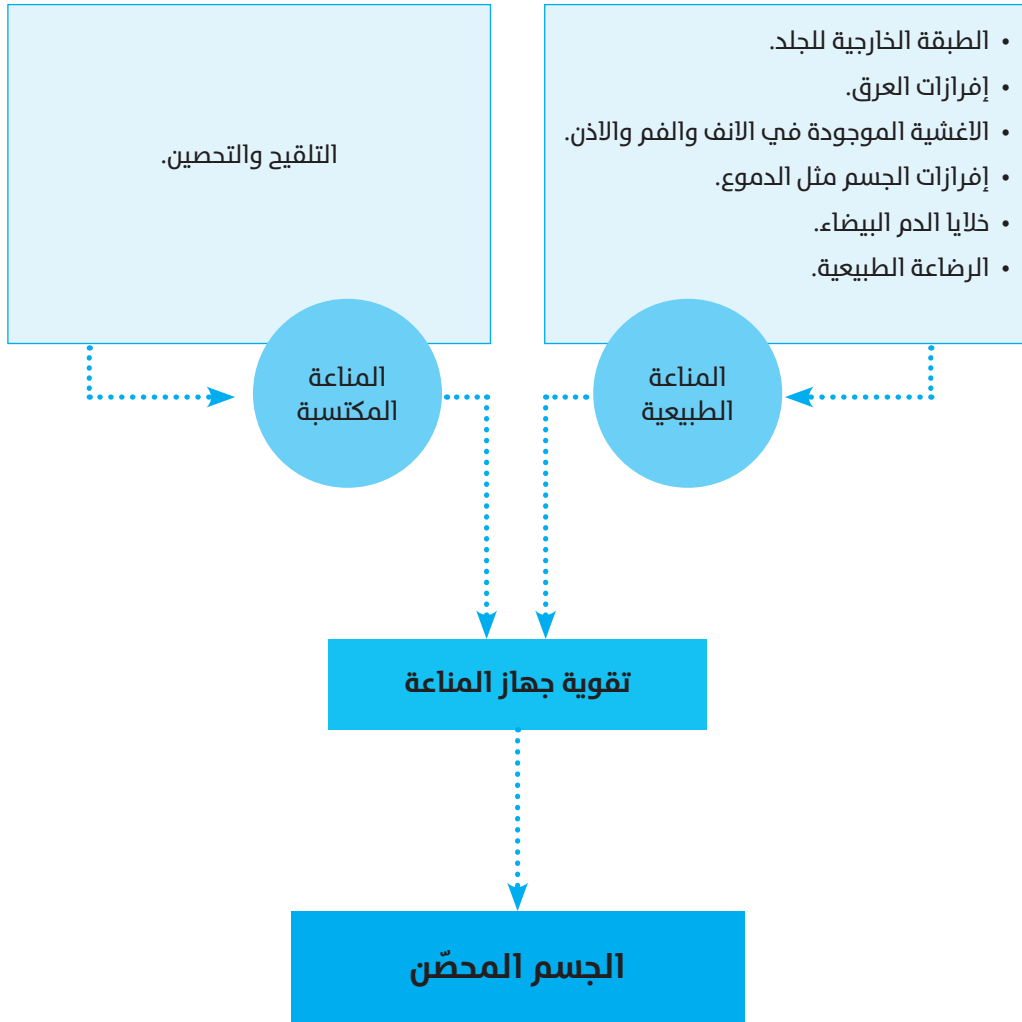


- التلقيح ضروري لكل طفل حفاظاً على صحته. فالوقاية خير من العلاج.
- يبدأ التلقيح منذ الساعات الأولى لولادة الطفل ويستمر خلال مراحل مختلفة من حياته. (اللقاح الأول الذي يعطى فور ولادة الطفل بإشراف طبيب الأطفال هو الريقان أو الصفيرة ب - Hepatitis B)
- يجب الإلتزام بالمواعيد الواردة في الجدول الوطني للتحصين بدقة. فالتلقيح ليس مجرد إعطاء الطفل جرعة واحدة ولكن يجب إستكمال كافة الجرعات التذكيرية في مواعيدها لتحقيق الفائدة المرجوة.
- إن عدم إستكمال التلقيح يساوي عدم التلقيح.
- بعض اللقاحات تحتاج إلى جرعات داعمة بين الأعمار ٤ و ٥ سنوات والأعمار ١١ و ١٢ سنة. و ١٢-١٨ سنة.
- توفر وزارة الصحة العامة اللقاحات مجاناً في المستوصفات والمراكز الصحية لأنها ضرورية وأساسية لكل طفل.

إن تزويد الطفل بالأنواع اللازمة من اللقاحات. وفي الوقت المناسب. يعتبر الطريق الأمثل لضمان صحة أفضل للطفل ووقايته من الإصابة بالمرض.



## تعزيز الجهاز المناعي وتحسين الجسم



## تتسبب اللقاحات ببعض الآثار الجانبية البسيطة التي قد تصيب الطفل نتيجة دخول جرثومة المرض إليه بشكل مخفف أو بشكل ميت.

هناك معتقدات خاطئة شائعة أن التلقيح غير ضروري وهو لا يقي من الأمراض وقد يسبب المرض أو الوفاة. غير أن هذه المعتقدات لا أساس لها من الصحة. وفوائد التلقيح كثيرة لا يمكن حصرها.

في الغالبية العظمى من الحالات لا تسبب اللقاحات آثاراً جانبية شديدة ولكن قد تظهر بعض العوارض مثل:

- الحرارة (قد تظهر بعد التلقيح بـ ٢٤ أو ٤٨ ساعة أو حتى بعد ٥ أيام كلقاح MMR).
- الألم البسيط.
- فقدان الشهية.
- تورم خفيف مكان اللقاح.
- طفح جلدي خفيف.
- النعاس.
- رشح أو سعال.
- إسهال أو غثيان خاصة بعد لقاح الحصبة - الحصبة الألمانية والأبو كعب.
- تضخم في الغدد اللمفاوية في العنق من الأمام و/أو الخلف.

من المهم التعرف إلى الآثار الجانبية المتوقعة من اللقاح الذي سيعطى للطفل لمعرفة كيفية التصرف حينها وتفادي أي إرتباك أو إنزعاج.

- إذا كان الطفل يشكو من أي أعراض مثل الحرارة، القيء، الإسهال أو السعال، يجب إبلاغ الطبيب قبل التلقيح.
- في حالة المرض الشديد يمكن تأجيل التلقيح، وليس إلغائه، إلى حين شفاء الطفل ولكن يجب عدم اعتبار الأمراض البسيطة والشائعة أسباباً لتأجيل التلقيح لأن النتيجة لهذا السلوك ستكون حرمان الطفل من حماية هو بأمرس الحاجة إليها.
- في حال مرض الطفل يترك للطبيب وحده قرار إعطاء اللقاح أو تأجيله.



إن اللقاح لا يسبب المرض بل يدفع الجسم ليكون أجساماً مضادة للمرض.

## ٤ للأهل دور أساسي في تعزيز وتقوية جهاز المناعة للطفل.

على كل أم أن تعي أن جزءاً من مناعة طفلها طبيعي والآخر مكتسب. وهذا يعني أن العناية بالطفل منذ الحمل يعزز صحته بعد الولادة وطوال مراحل نموه. لذا على الأم إتباع الإرشادات التالية:

- تجنب سوء التغذية أثناء الحمل.
- الابتعاد أثناء الحمل عن مصادر العدوى بالمرض كالأطفال المصابين بأمراض معدية مثل الحصبة الألمانية والغدة النكافية (أبو كعب). وجدي الماء وغيرها.
- مراعاة العادات الصحية السليمة في تربية الطفل بعد الولادة ومنها الإرضاع من الثدي، التغذية السليمة، والتلقيح في المواعيد المحددة.
- توفير اللقاحات اللازمة للطفل حتى أثناء الرضاعة، فالإرضاع من الثدي لا يتعارض مع أي من اللقاحات الموصى بها للأطفال بل على العكس إن الرضاعة الطبيعية تزيد من المناعة المكتسبة ضد بعض الأمراض.
- تزويد المرأة المرضعة باللقاحات على أنواعها حسب ما يرتئيه الطبيب.



## تساعد الرزنامة الوطنية للتحصين على التعرف إلى أنواع اللقاحات الأساسية ومواعيد الجرعات المطلوبة لكل طفل لضمان وقايته من الأمراض.

### تعرف إلى اللقاحات

#### اللقاح الخماسي يحمي من:

الشاهوق، الخانوق، الكزاز، وه.  
إنفلونزا ب، وإلتهاب الكبد  
الفيروسي ب.

#### اللقاح الرباعي يحمي من:

الشاهوق، الخانوق، والكزاز، وه.  
إنفلونزا ب.

#### اللقاح الثلاثي يحمي من:

الشاهوق، الخانوق، والكزاز.

#### اللقاح الثنائي يحمي من:

الخانوق والكزاز.

عمر الطفل	نوع اللقاح	الجرعة
عند الولادة	الصفيرة (ب) أو Hepatitis B	جرعة صفر
الشهر ٢	لقاح الشلل	جرعة ١
	اللقاح الخماسي	جرعة ١
الشهر ٤	لقاح الشلل	جرعة ٢
	اللقاح الخماسي	جرعة ٢
الشهر ٩	الحصبة	جرعة ١
الشهر ١٢	حصبة، نكاف، حميراء أو MMR	جرعة ١
٤ - ٥ سنوات	لقاح الشلل	تذكير ٢
	اللقاح الثلاثي	
	حصبة، نكاف، حميراء أو MMR	تذكير ٢
١٠ - ١٢ سنة	لقاح الشلل	تذكير ٣
	اللقاح الثنائي dt	تذكير ٣
١٦ - ١٨ سنة	اللقاح الثنائي dt	تذكير ٤

التحصين ضروري لإنقاذ حياة الأطفال، كما أنه وسيلة غير مكلفة لحماية المجتمعات ككل.



- بالإضافة إلى اللقاحات المذكورة في الرزنامة الوطنية للتلقيح والتي توصي بها وزارة الصحة العامة، تنصح جمعية أطباء الأطفال في لبنان بإعطاء الطفل عدد من اللقاحات الإضافية المهمة منها: جدري الماء، التيفوئيد، سحايا الحمى الشوكية (Meningitis-C-Y-W)، اليرقان أو الصفيرة أ، المكور الرئوي الاجتياحي (التهاب السحايا البكتيري وجثثم الدم)، الإنفلونزا، إختبار السل (PPD test) على الأقل مرة في السنة خلال الخمس سنوات الأولى من العمر، ومرة كل سنتين بعد عمر خمس سنوات، أو عند اللزوم.

- تعطى السيدة الحامل لقاح الـ Tetanus في الشهر الرابع من الحمل.

### معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

التلقيح لا يسبب الأمراض بل يقي الأطفال من الإصابة بالمرض.  
التلقيح لا يتسبب بوفيات الأطفال بل هو ضرورة للنمو السليم والوقاية من المرض.  
فعالية وجودة اللقاحات المتوفرة في مراكز الرعاية الصحية الأولية ليست أقل من فعالية اللقاحات المتوفرة في العيادات الخاصة بل هي تتمتع بمواصفات عالمية، تؤدي نفس النتيجة، بنفس الجودة، وهي مجانية.



# تغذية الطفل

## دون الخمس سنوات







تعتبر التغذية السليمة من أهم المواضيع التي تشغل بال كل أم في أي بيئة أو مجتمع كانت ومهما كان مستواها العلمي أو الاجتماعي. فالتغذية لها تأثير مباشر على النمو الجسدي والفكري للطفل.

الأطفال الذين يتغذون بشكل صحيح هم أكثر صحة، ونشاطاً، ومقاومة للأمراض، وكذلك أكثر قدرة على التعلم واكتساب المهارات فيما بعد.

إن التغذية الجيدة ضرورية للجميع وبشكل خاص لصحة الطفل وهو ينمو. يمكن توفير التغذية الجيدة من خلال إعطاء الطفل طعاماً متنوعاً يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة، بكميات صحيحة، وحسب حاجة الجسم.



# تغذية الطفل

١ التغذية الجيدة أساس الصحة، وهي تبدأ فى الخمس سنوات الأولى من عمر الطفل.

٢ حسن إختيار الأم لأصناف الأطعمة، وطريقة ومواعيد تقديمها، أساسى لضمان سلامة الطفل ونموه الصحيح.





٣ سوء التغذية هو أحد الأسباب الرئيسية للكثير من الأمراض الجسدية والنفسية التي تصيب الأطفال.

٤ للأهل دور أساسي في توفير الغذاء اللازم للطفل وضمان نموه السليم.





# تغذية الطفل

## ١ التغذية الجيدة أساس الصحة، وهي تبدأ فى الخمس سنوات الأولى من عمر الطفل.

لا يوجد نوع واحد من الغذاء يحتوي على كل العناصر الأساسية التي يحتاجها جسم الطفل.

لتحقيق التوازن الغذائي يجب أن يحتوي غذاء الطفل على عنصر واحد على الأقل من المجموعات التالية:

- الفواكه المهروسة مثل التفاح والموز والإجاص والعصير المصفى.
- الخضار المسلوقة، المصفاة، والمهروسة مثل الجزر، الكوسا، واللوبيا.
- الحبوب: كالأرز المطحون والعدس.
- منتجات الألبان: مثل الحليب، الألبان والأجبان.
- البروتينات: تشمل هذه المجموعة اللحوم الحمراء، الأسماك، الدواجن، اللوبيا مثل العدس والفاصوليا.
- الدهون والزيوت: هذه المجموعة أساسية جداً للمحافظة على الوظائف الجسدية ولكن يجب إستعمالها بحذر.



تكمن أهمية التغذية الصحيحة في السنوات الأولى من عمر الطفل في أنها تؤمن:

- الرشد والنمو السليم الجسدي والعقلي.
- الوقاية من الأمراض المختلفة.
- إكتساب الطفل للعادات الغذائية السليمة.

كيفية إضافة أنواع جديدة من الأطعمة إلى غذاء الطفل بعد عمر الستة أشهر:

- يمكن المباشرة بإعطاء الطفل الخضار، ثم الفاكهة، ثم الدجاج، ثم اللحم الأحمر.
- يجب إدخال الأطعمة تدريجياً والبدء بنوع واحد.
- إن إدخال النوع الثاني من الأطعمة إلى غذاء الطفل، يجب أن يتم بعد فترة ٣-٥ أيام من إدخال الصنف الأول. وذلك لمراقبة أي مضاعفات قد تنتج عن هذا النوع من الأطعمة ومعرفتها.
- يمكن المباشرة بإعطاء الطفل كمية قليلة ثم زيادتها تدريجياً في الوجبات القادمة.

خلال الخمس سنوات الأولى من العمر ينمو الأطفال بسرعة ويكونون نشطين جداً، ولذا فهم يحتاجون إلى التغذية المناسبة التي توفر لهم سبل النمو السليم.

## ٢ حسن اختيار الأم لأصناف الأطعمة، وطريقة ومواعيد تقديمها، أساسى لضمان سلامة الطفل ونموه الصحيح.

- قبل عمر الستة أشهر لا حاجة للطفل لأي غذاء إضافي إلى جانب حليب الأم (راجع قسم الرضاعة الطبيعية).
- بعد الستة أشهر ترافق الرضاعة من الثدي إدخال الأطعمة على النظام الغذائي للطفل بشكل يتناسب مع عمره. في هذه الحالة ينصح باستمرار إرضاع الطفل حتى عمر السنتين.



## من عمر ٦ إلى ٨ أشهر

- الإستمرار بإرضاع الطفل بمعدل ٥ إلى ٦ رضعات في اليوم.
- تزداد حاجة الطفل إلى الأغذية المكملّة بمعدل وجبتين إلى ثلاث وجبات من الأطعمة التالية:
- النشويات (كالبطاطا والأرز). ثم الحبوب مثل: العدس. والحمص. والفاصوليا وغيرها المطهية جيداً، والمهروسة.
- الفواكه المصفاة أو المهروسة (عدا الحمضيات).
- مشتقات الحليب مثل: اللبنة والجبن الطري غير المملح كمصدر مهم للكالسيوم.
- اللحمه الخاليه من الدهون والدجاج والسّمك المهروس كمصدر للحديد والبروتين والفيتامين "ب".
- إضافة قليل من زيت الزيتون خلال تحضير الوجبات.
- إدخال صفار البيض فقط بعد الشهر السادس.

## من عمر ٩ إلى ١١ شهر

- تستمر الأم بإرضاع طفلها بمعدل ٤-٥ رضعات. بالإضافة إلى الأطعمة التي بدأ الطفل بتناولها في المرحلة السابقة يتم:
- إدخال المأكولات التي تتطلب المضغ مثل مشتقات القمح والخبز المحمص.
  - إدخال المأكولات التي تحتوي على كافة أنواع الفواكه والخضار مقطعة بحجم (اللقمة). مقشرة ونيئة ويتم في هذه المرحلة إدخال عصير البرتقال.
  - إعطاء الطفل صفار البيض (حتى ٣ مرات في الأسبوع) ولا يعطى البياض قبل بلوغ الطفل عمر السنة لأنه قد يسبب الحساسية.



## من عمر ١٢ شهراً و ما فوق

يقل إعتماذ الطفل على الرضاعة كمصدر للغذاء بحيث تقتصر على رضعة أو رضعتين في النهار. لهذا ينبغي تأمين مجموعة من الوجبات المكتملة لتلبية حاجاته من الطاقة والمغذيات كالآتي:

- إدخال الحليب ومشتقاته والبيض الكامل.
- إدخال اللحوم بحجم (اللقمة).
- إدخال العسل.
- عند بلوغ الطفل عامه الأول يصبح قادراً على مشاركة العائلة في المأكولات المحضرة والخفيفة.
- يستحسن فصل القليل من الطعام في طبق مستقل للطفل قبل إضافة التوابل القوية.
- من المهم ترك الطفل يحاول الأكل وحده على طاولة الطعام مع العائلة دون التركيز على الأخطاء التي يقوم بها. ينبغي فقط تصحيح الأخطاء دون التعليق عليها فذلك يعطي الطفل شعوراً بالثقة بالنفس. وشعوراً بالمشاركة.

## غذاء الأطفال قبل سن المدرسة (من عمر سنة حتى ٥ سنوات)

- يمكن للأهل إعطاء أطفالهم حليب قليل الدسم بين عمر ٣-٥ سنوات.
- يحتاج الطفل دون السنة الخامسة من عمره إلى خمس أو ست وجبات غذائية في اليوم.
- تتميز هذه الفترة بقدرة الطفل على الحركة وعلى استخدام يديه لإلتقاط الأشياء ووضعها في فمه كما أنه يبدأ بالمشي والتجول.
- تبدأ الأسنان بالظهور وتظهر قدرة الطفل على مضغ الأطعمة الجامدة وتصبح معدته أكثر قدرة على هضمها وإمتصاصها.



- مع هذه التغيرات يمكن إدخال أطعمة جديدة إلى غذاء الطفل لتمارين أسنانه على المضغ. طعام العائلة هو خير ما يبدأ به مع المحافظة على إعطائه ٢-٣ أكواب من الحليب يومياً.
- من المفيد تعليم الطفل العادات الغذائية الصحيحة. إن أهم عنصر في الغذاء اليومي هو وجبة الفطور. فهي تزود الطفل بثلاث حاجاته اليومية من المغذيات تقريباً وتمده بالطاقة اللازمة لحركته على أن لا تخلو من الحليب.
- التركيز على الخضار والفاكهة لتقوية جهاز المناعة.
- إن شرب الشاي مع الأكل يمنع إمتصاص الحديد الموجود في الطعام. هذا إلى جانب كون الشاي عنصر منبه لا يحتاجه الطفل. في حال الضرورة يعطى الشاي بعد الوجبة بساعتين حيث يكون الجسم قد إمتص الحديد.
- تنخفض شهية الأطفال في هذه الفترة لأن سرعة النمو تبدأ بالإنخفاض ومع ذلك تزداد حاجة الطفل قليلاً للطعام.
- يرافق هذه الفترة سلوكيات غذائية مختلفة مثل إصرار الأطفال على تناول أطعمة كانوا يتناولونها سابقاً. يستحسن في هذه الحالة التصرف بمرونة. فلا يجبر الطفل على الاكل بل يعتبر هذا الوضع فترة عابرة في حياة الطفل يحاول خلالها إثبات إستقلاليتة وشخصيته.

#### تعليمات خاصة بإدخال الأطعمة الجامدة:

- يجب تجنب المأكولات التي يمكن أن تسبب إختناقاً للطفل مثل الجوز والبزورات وشرائح البطاطا المقلية والمأكولات الصلبة الأخرى.
- يجب تجنب إدخال الطحين ومشتقاته، واللحوم، والدجاج قبل عمر ستة أشهر لأن الطفل غير قادر على هضمها قبل هذه المرحلة.
- يجب تجنب إدخال حليب البقر إلى ما بعد عمر السنة لأنه يسبب ضغطاً كبيراً على كليتي الطفل.
- يجب تجنب إطعام الطفل اللحوم النيئة.





## سوء التغذية هو أحد الأسباب الرئيسية للكثير من الأمراض الجسدية والنفسية التي تصيب الأطفال.

سوء التغذية يعني تغذية الطفل غير الكافية و/أو غير المناسبة.

### من أسباب سوء التغذية:

- عدم حصول الطفل على القدر الكافي من الغذاء.
- عدم حصول الطفل على النوعية اللازمة من الغذاء.
- عسر الهضم.
- سوء الامتصاص.
- نقص الفيتامين في النظام الغذائي (إن تناول نوع واحد من الفيتامينات غير كاف ويؤدي إلى الإصابة بسوء التغذية).

### تسبب سوء التغذية:

- الإمساك بسبب عدم أكل الألياف الكافية أو قلة شرب السوائل.
- الإسهال بسبب عدم إكمال نمو الأمعاء أو بسبب أخذ كمية زائدة من السكريات.
- فقر الدم الناتج من نقص الحديد.
- تأخر النمو.
- السمنة (قبل أن تقرر أن طفلك نحيف أو ناقص الوزن، يجب مقارنة وزنه بالمعدلات الطبيعية لعمره) (راجع قسم نمو الطفل).
- زيادة الإلتهابات بسبب ضعف المناعة.
- تسوس الأسنان.
- هشاشة العظام.
- تأخر في تطور المهارات المختلفة.
- وفيات الأطفال.

الغذاء الصحي هو الغذاء المتوازن الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لضمان صحة الجسم.



## للأهل دور أساسي في توفير الغذاء اللازم للطفل وضمن نموه السليم.

**الأم والأب هما المثل الأعلى لأطفالهم، لذلك على الوالدين:**

- الالتزام بقواعد غذائية منتظمة وتناول الوجبات الغذائية مع أطفالهم في أوقات ثابتة.
- تزويد الطفل دون الخمس سنوات ب ٤-٦ وجبات غذائية يوميا.
- إتباع العادات الغذائية الصحية (نوعية الأطعمة، كمياتها، أصنافها، مواعييدها).
- شراء الأغذية الصحية مثل الخضروات والفاكهة والحبوب.
- الحد من أكل الحلويات والوجبات الدسمة، خاصة في المساء.
- عدم الإفراط في تناول الحلويات والدهون لأنها تسبب السمنة وتسوس الأسنان وأمراض سوء التغذية.
- تجنب زيادة كمية الملح والسكر في الطعام.
- الإكثار من شرب الماء والحليب والإمتناع عن تناول المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين والسكر.
- طهي وحفظ الطعام بالطرق الصحيحة للمحافظة على قيمته الغذائية والإستفادة الكاملة منه.
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل المباشرة بتحضير الطعام للأطفال.
- غسل الفاكهة والخضار جيدا قبل تقديمها للطفل (راجع قسم النظافة الشخصية وسلامة الطعام).
- لا يجوز مقارنة وزن الطفل بغيره من الأطفال (راجع قسم نمو الطفل).

يجب تشجيع الطفل المريض على الأكل والشرب، وعندما يشفى من مرضه يجب تقديم وجبات غذائية إضافية لكي يتمكن من تعويض الوزن الذي خسره أثناء المرض. لا يعتبر الطفل معافى إلا عندما يستعيد وزنه الذي خسره أثناء المرض.



## المغص عند الأطفال!!

يحدث المغص عادة للأطفال ما بين عمر العشرين يوماً والأربعة أشهر وتستمر نوبة المغص من عشرة دقائق حتى الساعة أحياناً. السبب المباشر للمغص غير معروف تماماً ولكن من أسبابه:

- وجود غازات في أمعاء الطفل.
- وضع الطفل لحلمة الأم بفمه ليس بهدف الرضاعة بل بهدف اللعب بها ويدخل الهواء إلى المعدة الطفل ويسبب له غازات تؤدي إلى المغص.
- إدخال نوع جديد من أنواع الأطعمة لمعدة الطفل.

للتخفيف من مشاكل المغص يمكن إتباع بعض النصائح التالية:

- القيام بتجشأة الطفل بعد كل رضعة لإخراج الهواء من معدته خاصة إذا كان يرضع بالزجاجة.
- إمتناع الأم عن تناول الأطعمة التي قد تسبب في حدوث المغص ومنها حليب البقر، الفول، الحمص، الفلفل، الفاصوليا، الشوكولا، البصل، وأكثر أنواع البقوليات.
- وضع الطفل على بطنه عند شعوره بالمغص.
- وضع الطفل في مغطس من الماء الدافئ لمدة ربع ساعة.
- إعطاء الطفل (الكراوية، اليانسون، النعناع) لأنها تساعد على تهدئة المعدة والطفل.

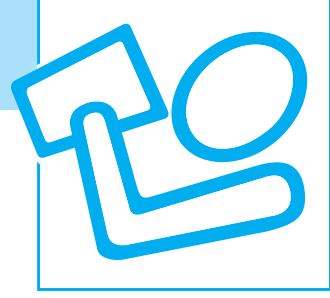
## معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

- تعتقد بعض الأمهات نتيجة تأثرهن بالدعاية والإعلان أن للأطعمة الجاهزة قيمة غذائية أكبر من الأطعمة المحضرة في المنزل، فيما الأطعمة المحضرة في المنزل أنظف وأسلم إذا روعيت النظافة عند التحضير.
- يعتقد الأهل أن الحليب الكامل الدسم هو أفضل للأطفال والصحيح هو عكس ذلك، حيث تشير الدراسات أن إستهلاك الأطفال لمنتجات الحليب الكاملة الدسم يجعلهم معرضين للسمنة، إرتفاع مستوى الكوليسترول والدهنيات في الدم، تصلب وتضيّق الشرايين. ينصح بإستبدال منتجات الحليب الدسمة بمنتجات حليب مخفضة الدسم عندما يبلغ الطفل عمر السنتين وذلك حفاظاً على صحة شرايينه وعلى رشايقته.
- يعتمد بعض الأهل إلى الإكثار من إطعام أطفالهم ظناً منهم أن ذلك يحميهم من سوء التغذية فيما تسبب هذه العادة بإصابة الأطفال بالسمنة.



# الوقاية من الإسهالات الحادة





يتعرض الناس في مختلف الأعمار للإصابة بالإسهال، إلا أن الإسهال يكون أشد خطراً على الأطفال الصغار من هم دون الخامسة.

يعتبر الإسهال من أكثر الأمراض شيوعاً، كما أنه من الأسباب الرئيسية لوفيات الأطفال لأنه يسبب التجفاف وسوء التغذية.

إن تعرض الطفل للإسهال المتكرر، وما ينتج عنه من سوء التغذية، تنهك الطفل وتضعف مقاومته فلا يعود قادراً على تعويض ما خسرته جسمه من مواد غذائية ضرورية، وسوائل وأملاح، وهكذا تتدهور صحته ويتعثر نموه.

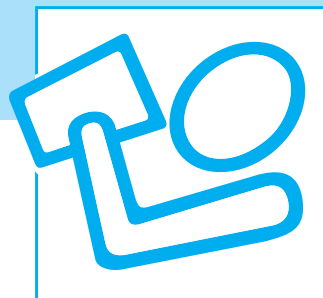
يمكن اللجوء إلى وسائل بسيطة لمعالجة الإسهال والتجفاف وحماية حياة الأطفال ووقايتهم من أضرار ومخاطر سوء التغذية.

# الوقاية من الإسهالات الحادة

١  
تحول البراز المتماسك إلى سائل مائي والتبرز لأكثر من  
ثلاث مرات يومياً ينبؤ بالإصابة بالإسهال.

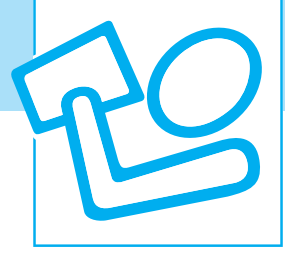
٢  
التعرف إلى سبل الوقاية ضروري لتفادي الإصابة  
بالإسهال.

٣  
الإستمرار بتغذية الطفل المصاب بالإسهال يساعده  
على الشفاء السريع.



٤ التعرف إلى الطرق الأساسية لمعالجة الإسهال يساعد الأم على التعامل مع المرض.

٥ مراجعة الطبيب ضرورية عند إستمرار الإصابة بالإسهال وظهور بعض العوارض المرضية.



# الوقاية من الإسهالات الحادة

١ **تحوّل البراز المتماسك إلى سائل مائي والتبرز لأكثر من  
ثلاث مرات يومياً ينبؤ بالإصابة بالإسهال.**

- الإسهال هو حالة مرضية تظهر حين يتحوّل البراز المتماسك إلى براز سائل أو مائي. ويكون التبرز ثلاث مرات أو أكثر في اليوم الواحد.
- يكثر الإسهال غالباً بين الأطفال في سن ٦ أشهر إلى عامين. ولكنه أيضاً شائع بين الأطفال دون ٦ أشهر إذا كانوا يرضعون عن طريق زجاجات الإرضاع بدلاً من حليب الأم.
- يحدث الإسهال نتيجة دخول الفيروسات، الجراثيم، والطفيليات إلى جسم الإنسان من خلال:
  - الماء، أو الطعام، أو الأيدي الملوثة.
  - الحليب الملوّث.
  - أدوات الطعام الملوثة.
  - الذباب والأوساخ المتراكمة.
  - زجاجات الإرضاع الغير نظيفة.
  - الجراثيم التي تسببها النفايات المنتشرة في المحيط.





إن الجراثيم والفيروسات تدخل المعدة عن طريق الفم وتخرج مع البراز. تكثر الإصابات عندما تنتقل الجراثيم من جسم شخص مصاب إلى جسم شخص آخر سليم.

يؤدي الإسهال إلى الجفاف أي النشفاً للجسم وقد يسبب سوء التغذية والوفاة.

## ٢ التعرف إلى سبل الوقاية ضروري لتفادي الإصابة بالإسهال.

### كيف يمكن الوقاية من الإصابة بالإسهال ؟

- غسل اليدين بالماء والصابون:
  - قبل تناول الأطعمة.
  - بعد استعمال الحمام.
  - قبل إعداد الطعام وتناوله.
  - بعد غيار الحفاض للطفل.
- إن الأوساخ العالقة على اليدين قد تنتقل إلى الجسم عبر الفم أو الطعام.
- المحافظة على نظافة الطعام قبل تناوله نيئاً، مطبوخاً، وعند حفظه:
  - غسل جميع الفواكه والخضار بالماء والصابون خاصة تلك التي تؤكل بقشرها.
  - التأكد أن الطعام قد طهي جيداً خاصة اللحوم والدجاج.
  - تسخين الطعام الباقي من الوجبات السابقة جيداً قبل تناوله.
- حفظ الطعام في وعاء مغطى وفي مكان بارد (البراد) لتجنب إفساده.
  - المحافظة على نظافة المطبخ والأواني التي تستخدم للطبخ.
  - التخلص من فضلات الطعام لأنها تجذب الذباب والحشرات والجرذان.
  - التأكد من صلاحية الطعام والمواد المعلّبة قبل تناولها.

- المحافظة على نظافة الطفل:
  - غسل وجه الطفل بالماء والصابون على الأقل مرة واحدة في اليوم.
  - غسل يدي الطفل بشكل متكرر بالماء والصابون وخاصة قبل تناول الطعام.
- استخدام المياه النظيفة والمُعقمة للشرب وتخضير الطعام.
- التخلص من النفايات والحشرات بالطرق المناسبة.
- التأكد من نظافة المراحيض لمنع تراكم الجراثيم الناقلة للأمراض.

### ٣ الإستمرار بتغذية الطفل المصاب بالإسهال يساعده على الشفاء السريع.

- من الضروري الإستمرار بإرضاع الطفل من الثدي فالرضاعة الطبيعية:
  - تغذي.
  - تعوّض عن السوائل التي خسرها الجسم.
  - تقصّر مدة الإسهال.
- إذا كان الطفل يتغذى من الحليب المجفف يجب الإستمرار بإعطائه الحليب كالمعتاد.
- يمكن للطفل أثناء إصابته بالإسهال تناول الأغذية المهروسة والمطبوخة مثل السمك، الخضار والموز.

التوقف عن تغذية الطفل أثناء إصابته بالإسهال لا يوقف الإسهال بل يعرّض الطفل لمخاطر التجفاف وسوء التغذية.

- من الضروري الإستمرار بإعطاء الطفل السوائل مثل الشاي، الليموناضة واللبن المخفف حتى توقف الإسهال.

إن الطفل المصاب بالإسهال بحاجة إلى كمية أكبر من السوائل لمنع التجفاف.

## ٤ التعرف إلى الطرق الأساسية لمعالجة الإسهال يساعد الأم على التعامل مع المرض.

### طرق معالجة الإسهال:

- تزويد المصاب بالكثير من السوائل لتعويض ما خسره الجسم من الماء، من السوائل المفيدة: ماء الارز، شوربة الجزر، الماء النظيف، حليب الأم، الشاي الخفيف الغير محلى.
- تزويد الطفل الرضيع برضعة إضافية من حليب الأم.
- الإستمرار بتغذية الطفل بالأطعمة السهلة الهضم مثل الموز، الجزر والتفاح المهروس.
- تجنب الأطعمة الغنية بالألياف مثل قشر الفاكهة، الخضار الخشنة، الحبوب الكاملة.
- تزويد المصاب بشرب معالجة الإسهال:
  ١. إستخدام الأكياس الجاهزة:
    - يذوب في لتر من الماء (٥ أكواب ماء كبيرة) محتويات الكيس الجاهز.
    - يغطى الوعاء ويحفظ في لبراد.
    - لا يعدّ شراب معالجة الإسهال صالحاً بعد مضي ٢٤ ساعة على تحضيره.
  ٢. إستخدام مواد يمكن تحضيرها في المنزل:
    - يذوب في لتر من الماء (٥ أكواب ماء كبيرة) ٨ ملاعق صغيرة مسوحة من السكر مع ملعقة صغيرة مسوحة من الملح.

## طريقة إعطاء الشراب

يعطى المصاب السوائل على جرعات صغيرة ومتكررة، في حال التقيؤ تخفف الكمية ويستعان، بناء لإرشادات الطبيب، بالأدوية أو بالسوائل عن طريق المصل.

العمر	كمية الشراب التي يجب إعطاؤها بعد كل براز
حتى نهاية الشهر السادس	٥٠٠ ملل = ربع كوب
حتى العام الأول	١٠٠ ملل = نصف كوب
بعد العام الأول	٢٠٠ ملل = كوب

٥

## تصبح مراجعة الطبيب ضرورية عند إستمرار الإصابة بالإسهال وظهور بعض العوارض المرضية.

من الضروري مراجعة المركز الصحي أو الطبيب في حال:

- إستمرار الإسهال لأكثر من يومين.
- وجود دم في البراز.
- ظهور الحرارة.
- التقيؤ بإستمرار.
- العطش الشديد.
- قلة القابلية لتناول الطعام والشراب.



# الحوادث المنزلية





مع نمو الطفل وإزدياد حركته تزداد نسبة تعرضه للمخاطر. قد يرجع سبب وقوع الحوادث إلى أسباب مقصودة نتيجة تعمد إلحاق الأذى بالطفل، وإلى أسباب غير مقصودة وهي حوادث يمكن تفاديها ولكنها غالباً ما تحصل، بسبب جهل أو إهمال المسؤول عن الطفل ورعايته.

إن حوادث الأطفال غير المتعمدة تقع في المنزل، في الحضانة، في المدرسة، أثناء اللهو والتنقل، فتسبب لهم الإصابات المتنوعة أو حتى الموت.

من الضروري التنبيه إلى الأمور اليومية البسيطة التي تجنب العديد من الحوادث، وتجنب الأطفال الإصابات وما يرافقها من آلام ومعاناة لهم ولعائلاتهم.



# الحوادث المنزلية

١ تحدث الحروق نتيجة لعوامل متعددة منها الإهمال، سوء إستعمال الأجهزة، أو عدم مراقبة الأطفال.

٢ يتعرض الأطفال للجروح في المنزل وخارجه لأسباب متعددة منها الإهمال وعدم الإنتباه.

٣ يحدث الإختناق عند إنسداد ممر التنفس في القصبة الهوائية أو الحلق مسبباً فقدان الوعي أحياناً، أو حتى الوفاة.

٤ إتباع الإجراءات الوقائية يساعد في التخفيف من حوادث السقوط.





٥

يحدث الغرق عندما يمنع الماء أو أي سائل آخر الهواء من الدخول إلى صدر الإنسان عن طريق الفم والأنف مما يعيق التنفس والدورة الدموية.

٦

التعامل مع الكهرباء بحذر يساعد في تفادي الأخطار التي يمكن أن تنتج عنها.

٧

ينتج التسمم عن بلع مواد سامة مثل المواد الكيميائية، أو تناول كمية كبيرة من الأدوية.





# الحوادث المنزلية

١ تحدث الحروق نتيجة لعوامل متعددة منها الإهمال، سوء إستعمال الأجهزة، أو عدم مراقبة الأطفال.

من أهم أسباب الحروق:

- الإحتراق بالنار: أعواد الكبريت، ثقاب السجائر، الشمع، الغاز، الفحم، المدفأة، الألعاب النارية.
- الإحتراق بالأجسام الساخنة: المكواة، الطناجر، الفرن والغاز، السخّان.
- الإحتراق بالسوائل الساخنة: الماء، الشاي، القهوة، الحليب، الزيت.
- الإحتراق بالمواد الكيماوية: مواد التنظيف، الفلاش، الكلوركس وغيرها.
- الإحتراق بالمواد النفطية: البنزين، الكاز، المازوت.
- الإحتراق بأشعة الشمس.

أنواع الحروق:

- يمكن تقسيم الحروق الى ثلاث درجات سطحية ومتوسطة وشديدة.



درجة الحرق	المشاكل التي يسببها	العلاج
حروق الدرجة الأولى (سطحية)	تسبب إحمرار الجلد وورم خفيف مع شعور بالألم الموضعي.	وضع المنطقة المصابة تحت الماء البارد لمدة عشر دقائق. يدهن مكان الحرق بمرهم للحروق.
حروق الدرجة الثانية (متوسطة)	تؤدي إلى ظهور فقاعات مع ورم ظاهر وشعور بالألم شديد مع إحمرار خفي.	وضع المنطقة المصابة تحت الماء البارد لمدة عشر دقائق. تجنب فتح الفقاعات. دهن مكان الحرق بمرهم للحروق. تضميد الحرق بضماد نظيف. نقل المصاب إلى أقرب صيدلية أو مركز صحي.
حروق الدرجة الثالثة (شديدة)	وصول الحرق إلى طبقة اللحم أو العظم وفيه يفقد المصاب الإحساس بالألم في المنطقة المحترقة نتيجة تلف الأعضاء الحسية وقد يبدو منظر الجلد محروقاً وأسود.	وضع المصاب تحت الماء لمدة عشر دقائق. تجنب نزع ثياب المصاب. لف المصاب بغطاء نظيف. إعطاء المصاب بعض السوائل ونقله إلى أقرب مستشفى. إعطاء المصاب جرعات من الماء أو أي مشروب آخر.

### للقاية من مخاطر الحريق يجب:

- إتخاذ خطوات السلامة العامة التي تساعد في وقاية المنزل والأطفال من أخطار الحرائق.
- توفير طفاية للحريق في المنزل، ومعرفة كيفية إستخدامها عند الضرورة.
- توفير مرهم معالجة الحروق، وعلبة للإسعافات الأولية في كل منزل.
- الحذر من سوء إستخدام أو خلط مواد التنظيف في المنزل مثل الفلاش والكلوروكس.

لطلب المساعدة يمكن الإتصال بالأطفائية على الرقم ١٧٥



## يتعرض الأطفال للجروح في المنزل وخارجه لأسباب متعددة منها الإهمال وعدم الانتباه.

أغلب الحوادث التي تقع للطفل تكون في غرفة الجلوس أو المطبخ خاصة في المساء. أثناء إعداد وجبات الطعام. أو بعدها حين تكون الأم منشغلة بالتنظيف أو الطبخ.

- الألعاب القابلة للكسر قد تتسبب بالجروح للطفل أثناء اللعب.
- الأواني الزجاجية والمواد القابلة للكسر. قد تعرض الطفل للخطر في حال عدم وضعها بعيداً عن متناول يديه.
- المقصات، والسكاكين، والشوك وعدة الحلاقة، قد تجذب الطفل للعب بها في حال عدم وضعها في أدراج غير مغلقة.

### المشاكل الناتجة عن الإصابة بالجروح:

- حدوث نزيف كبير للدم.
- حدوث قطع في أحد الأعصاب أو الشرايين، أو الأعضاء.
- تجمع الجراثيم على الجرح فيلتهب، خاصة إذا أسيء التعامل مع الجرح.

### لتجنب إلتهاب الجروح من الضروري:

- غسل اليدين قبل تنظيف الجروح لمنع إنتقال الجراثيم إليها من الأيدي الملوثة.
- تغطية الجرح بالشاش المعقم لحماية مكان الجرح من الجراثيم.
- تطهير الجرح باستخدام المواد المطهرة كالبيتنادين والأوكسيجين وليس السبيرتو.
- إعادة تضميد الجرح كل ٤٨ ساعة.

- إستشارة الطبيب إذا لم يستجب الجرح للعلاج، أو في حال ظهور أي تورم، إحمقان، إحساس بالحرارة، رشح من الجرح.
- إستشارة الطبيب لمعرفة مدى الحاجة لأخذ أي لقاح أو إبرة مضادة.

## ٣

## يحدث الإختناق عند إنسداد ممر التنفس في القصة الهوائية أو الحلق مسبباً فقدان الوعي أحياناً، أو حتى الوفاة.

يحدث الإختناق نتيجة دخول جسم غريب إلى الجهاز التنفسي العلوي، مما قد يؤدي إلى توقف جزئي أو كلي لمرور الهواء إلى الرئتين. وعدم وصول الأوكسجين للدم ومنه إلى المخ.

### مسببات الإختناق:

- ترك المكسرات والأجسام الصلبة كالدبابيس والأززار في متناول الطفل، خاصة الأطفال دون الرابعة من العمر. قد يدفع الطفل لوضعها في فمه.
- وضع أي نوع من الحبوب (حمص، فول، فاصوليا) في متناول الطفل قد يدفعه للعب بها محاولاً ابتلاعها أو وضعها في أذنيه.
- ترك الطفل يلعب بمفرده بألعاب تحتوي على قطع صغيرة الحجم قد تدفعه لوضعها في فمه.
- نوم الطفل وزجاجة الرضاعة في فمه.
- ترك الأسلاك أو الحبال في متناول الأطفال مما يدفعهم للعب بها ولقّها حول أعناقهم.
- عدم الإنتباه لأنواع الأطعمة التي يأكلها الطفل، ولطريقة مضغها جيداً قبل بلعها.



- ترك الأطفال بمفردهم قرب البراد، والخزائن، والغسالات الفارغة أو غير المستعملة، قد يدفعهم للدخول إليها، وقد ويختنقون داخلها.

## أنواع الإختناق

- **إنسداد جزئي:** في المسالك الهوائية بحيث تمر كمية قليلة من الأوكسجين. ويمكن معرفة ذلك من خلال صعوبة تنفس المصاب وتغير الصوت أثناء الكلام "البحّة".
- **إنسداد كلي:** هو إنسداد مجرى الهواء بالكامل بحيث يؤدي إلى توقف مرور الأوكسجين إلى الرئتين، ويمكن معرفة ذلك من خلال عدم مقدرة المصاب على التنفس والكلام، وميل لون المصاب إلى الإزرقاق.

- في حال بدأ المصاب بالسعال نتيجة دخول عائق إلى المجاري التنفسية لا داعي للخوف يجب ترك المصاب يسعل حتى يتخلص من العائق.
- في حال لم يخرج العائق المسبب للإختناق من فم المصاب يجب نقل المصاب إلى المستشفى.
- توقف وصول الهواء لأكثر من ٤ دقائق إلى المخ يؤدي إلى خلل المخ وإصابته.

على كل إنسان التدرب على إجراء التنفس الصناعي، فقد يضطر لإنقاذ حياة مصاب. في حالة توقف التنفس لا يعيش المصاب أكثر من ٤ - ٦ دقائق وكلما كان الإسعاف أسرع كلما قلّ التلف في أنسجة المخ بسبب نقص الأوكسجين.

## إتباع الإجراءات الوقائية يساعد في التخفيف من حوادث السقوط.

تشكل حوادث السقوط داخل المنزل النسبة الأعلى من الحوادث المسببة لوفيات الأطفال أو إصابتهم بالكسور والرضوض خاصة في سن الطفولة (٣٨٪ من الحوادث في لبنان). غالباً ما تقع هذه الحوادث نتيجة لعدم الإهتمام والإهمال، أو بسبب إنشغال الأم والأب معاً.

### نتج أكثر أسباب حوادث السقوط عن:

- ترك الطفل دون مراقبة في الطوابق العليا من المنزل وفي الأماكن المرتفعة أو على الشرفات.
- ترك السلالم والشرفات دون حواجز واقية مما قد يعرض الطفل للوقوع والإصابة بالجروح.
- ترك الأثاث قرب نافذة مفتوحة قد تدفع الطفل للنسلق عليها. مما قد يسبب سقوطه من النافذة.
- ترك السوائل على الأرض قد يسبب الإنزلاق.

### المشاكل الناجمة من حوادث السقوط:

- نزيف المخ، خاصة إذا كان السقوط على الرأس، ولا يجب التهاون إذا لم يظهر النزيف خارجياً، فمن المحتمل أن يكون النزف داخلياً.
- كسور العظام.
- تمزق العضلات.
- إلتواء المفصل.

### بعض خطوات التعامل مع حوادث السقوط:

- عند الإصابة بالكسور الناجمة عن السقوط يجب عدم تحريك العضو المصاب. وتركه بالوضع الذي هو عليه. والاتصال بالإسعاف.
- عند الإصابة بالفكش أو الإلتواء يجب وضع كمادات ماء باردة أو قطعة ثلج عليها لمدة ١٥ دقيقة لتخفيف الألم والحد من حصول النزيف (تحت الجلد) أو التورم. يجب الإنتظار ربع ساعة ثم وضع الكمادات من جديد إذا لزم الأمر. الاتصال بالإسعاف أو الطبيب (لا يوضع الثلج مباشرة على الجلد بل على قطعة من القماش تفصل بين الثلج والجلد).
- في حال إصابات الرأس:
  - أ. يمدد المصاب على ظهره في حال كان واعياً.
  - ب. يمدد المصاب على جنبه في حال كان غائباً عن الوعي خوفاً من إرتخاء عضلة اللسان والإختناق إذا كان ممدداً على الظهر.
  - ج. الاتصال بالإسعاف أو الطبيب.

## ٥ يحدث الغرق عندما يمنع الماء أو أي سائل آخر الهواء من الدخول إلى صدر الإنسان عن طريق الفم والأنف مما يعيق التنفس والدورة الدموية.

### من أسباب الغرق:

- ترك الأطفال بمفردهم قرب خزانات الماء المكشوفة.
- ترك الطفل ولو للحظات في مغطس الإستحمام.
- ترك الأطفال يلعبون قرب برك المياه والأنهار.



الأطفال هم الأكثر تعرضاً للغرق لأنهم :

- لا يستطيعون تحديد عمق المياه.
- لا يستطيعون السباحة.
- ليسوا بالقوة الكافية التي تمكنهم من الخروج من المواقف الصعبة.

## ٦ التعامل مع الكهرباء بحذر يساعد في تفادي الأخطار التي يمكن أن تنتج عنها.

- تمرير الأسلاك الكهربائية تحت الموكيت والسجاد قد تسبب حريقاً بطيئاً.
- استخدام مفاتيح الكهرباء دون تنشيف اليدين قد يسبب الإصابة بالصدمة الكهربائية. لأن المياه تعتبر ناقلاً أساسياً للتيار الكهربائي.
- ترك الشرائط الكهربائية عارية قد تسبب الحروق الكهربائية.
- ترك البرائز (مفاتيح الكهرباء) مكشوفة. قد تدفع الأطفال للعب بها.
- ترك مفاتيح الكهرباء مكشوفة في الحمام. قد تسبب الإصابة بالصدمة الكهربائية.
- لتفادي أي حريق قد ينتج عن التيار الكهربائي. من الضروري قطع التيار الكهربائي عن الأدوات الكهربائية بعد إستعمالها وقبل مغادرة المنزل.

### في حال الإصابة بالتيار الكهربائي:

- لا تلمس الشخص المصاب قبل قطع التيار (قطع التيار مستعيناً بعصا خشبية).
- في حال إنقطاع تنفس ونبض المصاب يجب إجراء الإنعاش القلبي بصورة مستمرة حتى يعود التنفس ويعمل القلب.
- غط جسم المصاب بغطاء للتدفئة.
- أطلب المساعدة الطبية من الصليب الأحمر اللبناني أو الدفاع المدني.



## ينتج التسمم عن بلع مواد سامة مثل المواد الكيميائية، أو تناول كمية كبيرة من الأدوية.

كثيراً ما تحصل حالات التسمم للأطفال في المراحل الأولى من العمر بسبب الإهمال غير المتعمد، أو بسبب عدم المعرفة بشروط السلامة العامة.

يضع الطفل كل ما تقع يده عليه في فمه، وهذا السلوك ليس مرده الرغبة في الأكل بقدر ما هي الرغبة في الإستكشاف ومعرفة حقيقة ما حوله. قد يؤدي التسمم الى:

- القيء والإسهال.
- عدم القدرة على التنفس.
- فقدان الوعي.
- أحياناً الموت.

### تنتج بعض حالات التسمم عن:

- إبقاء أدوية التنظيف في متناول الأطفال مما يدفعهم لتذوقها.
- وضع السوائل السامة كأدوية التنظيف، ومبيدات الحشرات وغيرها في زجاجات الماء الفارغة، قد تجعل الطفل يعتقد أنها ماء للشرب فيشرب منها.
- مزج عدة مواد للتنظيف المنزلي (مثلاً ماء الجافيل ومنظف المراحيض) قد تسبب التسمم لمن يقوم بأعمال التنظيف، بسبب تنشقها.
- وضع الأدوية في علب يسهل فتحها تجعل الأطفال يعتقدون أن أقراص الدواء الملونة هي حلوى فيأكلوها منها.

### تذكر!!

من الضروري حفظ الأدوية في مكان آمن بعيداً عن متناول الأطفال.  
من الضروري التأكد من صلاحية الأدوية قبل تناولها أو إعطائها للأطفال.

**في حال تناول مواد سامة:**

- تجنب إعطاء الحليب أو الماء للمصاب.
- تجنب إجبار المصاب على التقيؤ.
- حاول تحديد المادة السامة وتقدير الكمية التي أخذت ليسهل على الطبيب وصف العلاج.
- أطلب المساعدة الطبية.

**في حال تنشق مواد سامة يجب:**

- إخراج المصاب من مكان إنبعاث الرائحة.
- محاولة تهوية الغرفة.

**في حال وصول المواد السامة إلى البشرة يجب:**

- نزع الملابس الملوثة.
- غسل البشرة بالماء لمدة عشر دقائق.

في حالات الطوارئ يمكن الإتصال بـ:  
الصليب الأحمر اللبناني على الرقم ١٤٠  
أو الدفاع المدني على الرقم ١٢٥

**معتقدات وعادات خاطئة وشائعة**

- معجون الأسنان لا يعالج الحروق بل يلتصق بالحرق وتصبح إزالته.
- وضع البن على الجرح لا يوقف النزيف بل يعرض الجرح للتلوث.
- الحليب لا يكافح التسمم. إن الحليب غني بالدهون لذلك فهو يسرع في عبور السموم إلى الدم. في أغلب الحالات يتسبب الحليب بزيادة خطورة حالة التسمم.
- وضع مواد التنظيف في زجاجات وأوعية شبيهة بأوعية الشرب، قد تجعل الأطفال والكبار يخطئون ويشربون منها مما يسبب لهم بالتسمم.



# الرشح والأمراض التنفسية الشائعة





يحمل فصل الشتاء معه الكثير من المشاكل والأمراض التنفسية نتيجة لإنتشار الفيروسات وسهولة إنتقالها بين الأطفال والكبار في المنزل، ودور الحضانة، والمدرسة.

تعتبر إلتهابات الجهاز التنفسي السبب الرئيسي لإنتشار الأمراض التي يتضاعف خطرهما في حالات الأطفال صغار السن، أو الذين يعانون من أمراض رئوية سابقة، أو الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.

لتفادي إنتشار هذه الأمراض التنفسيّة من الضروري التعرّف إلى طرق إنتقالها وسبل الوقاية من الإصابة بها.

# الرشح والأمراض التنفسية الشائعة

١ معرفة طرق إنتقال الأمراض التنفسية يساعد في الحد من إنتشارها.

٢ تحديد علامات الإصابة يمكن المريض من إتخاذ الإجراءات اللازمة في الوقت المناسب.



نشر مبادئ الوقاية يسهّل على الفرد والعائلة إتخاذ  
ما أمكن من خطوات لتفادي الإصابة بالمرض.

٣



# الرشح والأمراض التنفسية الشائعة

- يتكوّن جهاز التنفس عند الإنسان من : الأنف، الحنجرة، القصبتين، والرئتين.
- لجهاز التنفس أهمية كبيرة في حياة الإنسان فهو يساعد في دخول الأوكسجين الموجود في الهواء إلى الجسم، وطرح غاز ثاني أوكسيد الكربون ( $CO_2$ ) من الجسم إلى الخارج.
- أكثر الأمراض التنفسية إنتشاراً خاصة في فصل الشتاء: الرشح العادي، التهاب القصبات الهوائية، الربو عند الأطفال، التهاب الأذن الوسطى، التهاب الحنجرة، التهاب الأنف والبلعوم.

## ١ معرفة طرق إنتقال الأمراض التنفسية يساعد في الحد من إنتشارها.

### تنتقل عدوى الأمراض التنفسية بواسطة:

- إستنشاق الهواء الملوث بالفيروس المسبب للمرض من عطاس أو سعال شخص مصاب.
- لمس يدي الشخص المصاب بالزكام.
- إستعمال الأدوات الخاصة بالمصاب كالمناشف وأدوات الطعام.
- النوم في فراش المصاب أو بجانبه.



## العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بالأمراض التنفسية:

- سوء التغذية.
- ضعف مناعة الجسم، التي تؤدي إلى ضعف مقاومة الجسم للأمراض.
- التعب الشديد.
- الاختلاط بالمرضى المصابين بالرشح وخاصة في الأماكن المزدحمة.
- التعرض للبرد (التفاوت في درجة الحرارة بين الليل والنهار، داخل المنزل وخارجه).

## ٢ تحديد علامات الإصابة بالمرض يمكن المريض من إتخاذ الإجراءات اللازمة لمعالجته.

### أهم علامات الإصابة بالأمراض التنفسية :

- الإحساس بالحرقة في البلعوم.
- سيلان الأنف وإنسداده.
- العطاس والسعال.
- الصداع.
- ارتفاع خفيف في درجة الحرارة.
- بعض الأعياء والتعب.
- ألم العضلات.

### يجب مراجعة الطبيب في الحالات التالية:

- ارتفاع الحرارة لأكثر من ٣٩ درجة مئوية.
- استمرار ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ثلاثة أيام.
- استمرار أعراض الرشح لأكثر من عشرة أيام.

- الإصابة بسعال شديد مع إخراج كميات من البلغم الأخضر لفترة طويلة بعد إختفاء أعراض الرشح (إحتمال الإصابة بالتهاب في الصدر أو الجيوب الأنفية).
- الإحساس بالألم في الصدر أو صعوبة في التنفس.
- الإحساس بالألم في مقدمة الرأس أو في عظام الوجه (إحتمال الإصابة بالتهاب في الجيوب الأنفية).
- ألم أو إفرازات من الأذن (إحتمال الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى).
- الإحساس بالآلام في الحلق (البلعوم) دون وجود أعراض الرشح (إحتمال الإصابة بالتهاب اللوزتين أو البلعوم).

### علامات الإصابة بالرشح:

- الصداع، التعب والإرهاق.
- نقص الشهية.
- إحمرار العينين.
- الحرقلة في البلعوم، وبحة في الصوت أحياناً.
- آلام في الحلق والحنجرة والرأس وبعض أجزاء الجسم.
- سيلان الأنف وإنسداده.
- آلام العضلات والأنسجة.
- إرتفاع في درجة الحرارة خاصة في الليل.
- العطس المستمر وخاصة في أوج فترة المرض.
- سعال خفيف وقد يزداد في حال إشتداد المرض أو في حال حدوث مضاعفات وإلتهابات.

معظم الأشخاص ينقلون المرض قبل ظهور الأعراض عليهم (بين يومين إلى ٥ أيام قبل ظهور الأعراض وقد تطول إلى ٨ أيام)

## علامات الإصابة بالإنفلونزا A (H1N1) الجديد

قد تسبب الإنفلونزا في حال إهمالها وعدم معالجتها:

- إلتهاب رئوي حاد.
- التجفاف.
- هبوط في عمل كامل أعضاء الجسم (إشتراقات).
- هبوط في الضغط.

- إرتفاع في الحرارة أكثر من ٣٨ درجة مئوية.
- إحتقان وألم في الحلق والعضلات.
- السعال الجاف.
- ضيق نفس وصعوبة في التنفس.
- سيلان الأنف.
- فقدان الشهية.
- الغثيان والقيء والإسهال أحياناً.

من الضروري مراجعة الطبيب فور الشعور بإثنين أو أكثر من العلامات التي سبق ذكرها.

معظم الأشخاص ينقلون المرض في فترة:

- يوم واحد قبل ظهور العوارض.
- خلال المرض ولمدة عشرة أيام بعد ظهور العوارض المرضية.
- لمدة ٢٤ ساعة بعد إختفاء العوارض كلياً.

## علامات الإصابة بالتهاب اللوزتين:

قد يسبب إلتهاب اللوزتين في حال إهماله وعدم معالجته:

- إمتداد الإلتهاب إلى المنطقة حول اللوزة وتشكيل ما يدعى خراج حول اللوزة.
- الجفاف عند الطفل بسبب عدم قدرته على البلع.
- إنسداد المجرى التنفسي.
- الحمى الروماتيزمية.
- إلتهاب الكبد والكلية.
- إصابة صمامات القلب.

- ألم الحلق يستمر أكثر من ٤٨ ساعة وقد يكون شديداً أحياناً.
- صعوبة البلع التي تمنع الطفل أحياناً حتى من شرب السوائل.
- حرارة قد تصل إلى ٤٠ درجة مئوية وتترافق مع القشعريرة أحياناً والتقيؤ.
- الصداع والتعب العام ونقص الشهية وتغير الصوت.
- جفاف الحلق.
- رائحة الفم الكريهة.
- تعتبر اللوزتان إحدى الوسائل الدفاعية للجسم. إذ تساعد في منع دخول الجراثيم المسببة للأمراض لذلك فهي تتعرض للإلتهاب بشكل متكرر.

## نشر مبادئ الوقاية يسهّل على الفرد والعائلة إتخاذ ما أمكن من خطوات لتفادي الإصابة بالمرض.

الخطوات الوقائية التالية تساعد في التخفيف من إمكانية الإصابة بالرشح والأمراض التنفسية الشائعة:

### تقوية الجهاز المناعي من خلال:

- التغذية السليمة
  - في حال أصيب الطفل برشح غير مصحوب بحرارة تتابع تغذيته كالمعتاد.
  - إذا ترافق الرشح مع فقدان الشهية أو صعوبة التنفس يجب عدم إجبار الطفل على الطعام بل إعطائه السوائل المغذية بكمية معقولة وعلى دفعات متكررة.
- الحمام : من الممارسات الخاطئة عند إصابة الطفل بالتهاب في جهازه التنفسي الإمتناع عن تميمه. يمكن الإستمرار بإعطاء الطفل الحمام كالمعتاد مع مراعاة الشروط التالية:
  - عدم تعريض الطفل لحرارة عالية في الحمام ثم لحرارة أقل في الغرفة.
  - يمكن تميم جسم الطفل يومياً، وحميم رأسه كل يومين أو ثلاثة.
- النوم المبكر ولوقت كاف لمنح الجسم الراحة اللازمة.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- الحصول على اللقاحات الأساسية في مواعيدها المحددة.

### توفير البيئة الصحية من خلال:

- تأمين إضاءة طبيعية جيدة (ضوء الشمس).
- توفير تهوئة جيدة: يجب إبقاء جو المنزل نظياً، وذلك بفتح النافذة أو الباب لبضع دقائق لتهوئته.

- توفير التدفئة المناسبة وتجنب تعريض الطفل للهواء. يجب إبقاء حرارة المنزل ثابتة ومعتدلة قدر الإمكان دون المبالغة بالتدفئة.
- تجنب التدخين داخل المنزل.

### إتباع سلوكيات صحية مثل:

- عدم التعرض للتغيرات السريعة في درجة حرارة الجو.
- عدم استعمال الأدوات الخاصة بالمريض كالمناشف وأدوات الطعام.
- الإهتمام بالنظافة الشخصية ومراعاة غسل اليدين كأحد أهم إجراءات الوقاية من إنتشار العدوى.
- تغطية الأنف والفم عند العطس وإستخدام المناديل الورقية مع التخلص منها بعد الإستعمال.
- عدم ملامسة اليد للوجه أو الأنف تحسباً من أن تكون ملوثة بفيروس الرشح.
- تجنب الإقتراب من المصابين.

### معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

يعتمد البعض إلى التوقف عن إستخدام المضادات الحيوية التي يصفها الطبيب بمجرد إنخفاض الحرارة أو تحسن الأعراض. لا بد من التنبه إلى ضرورة إكمال العلاج طيلة الفترة المحددة من قبل الطبيب وعدم إيقاف الدواء لأن وقف العلاج قبل موعده يسبب الإنتكاسة للمريض.

الإستعمال المتكرر للمضادات الحيوية دون مراجعة الطبيب. ودون الحاجة الضرورية إليها يؤدي إلى تعوّد ميكروبات الجسم عليها مما يبطل مفعولها أو يتطلب إعطاء الجسم كميات أكبر منها لتحقيق الشفاء.

# صحة الفم والأسنان





العناية المستمرة بصحة الفم تساعد في الوقاية من تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

اللثة والأسنان السليمة تسهّل تناول الطعام، وتساعد على الكلام والتواصل مع الآخرين دون الشعور بالمرض أو الحرج.

إن الحفاظ على صحة وسلامة الأسنان لا يتطلب أي جهد، ولا يتطلب أي تغيير كلي في العادات الغذائية، يجب التنبيه فقط إلى عدد من الأمور الهامة التي تجنب التسوس وتوفّر الحماية والنظافة للفم.



# صحة الفم والأسنان

- ١ للأسنان وظيفة جمالية، ولها دور هام في مضغ الطعام ونطق الحروف بطريقة سليمة.
- ٢ يحدث التسوس نتيجة لإهمال النظافة، وهو يتسبب بإصابة وتلف أجزاء مختلفة من الأسنان، كما يسبب أمراضاً متعددة للجسم ككل.
- ٣ اللثة: تحيط بالأسنان وتغطي العظام. إهمال نظافة الفم والأسنان يسبب إلتهاب اللثة.
- ٤ يمكن حماية الأسنان من التسوس عبر إعتداد طرق الوقاية التي توفر النظافة للفم والحماية للأسنان واللثة.







رائحة الفم الكريهة تصدر عن الفم لأسباب مرضية وتسبب الحرج مع المحيط.

٥

يجب تنظيف الأسنان كل يوم ومن المستحسن إستعمال الخيط لتأمين النظافة ما بين الأسنان.

٦

على الأهل التعرف إلى الأمور الأساسية التي تساعد على الإهتمام بصحة وسلامة الأسنان واللثة عند الأطفال.

٧





# صحة الفم والأسنان

## ١ للأسنان وظيفة جمالية، ولها دور هام في مضغ الطعام ونطق الحروف بطريقة سليمة.

الأسنان نوعان:

### ١. الأسنان اللبنية

من الضروري الإهتمام بسلامة الأسنان اللبنية والمحافظة عليها. إن فقدان المبكر للأسنان اللبنية وعدم الإهتمام بها يؤدي إلى ظهور الأسنان الدائمة في غير مكانها الصحيح مما يؤثر على المظهر العام للوجه.

- عددها عشرون.
- يبدأ تكوينها من الأسبوع السادس من الحمل.
- يبدأ ظهورها في الفم بين عمر ٦ إلى ٨ أشهر.
- تكتمل في السنين الأولى من العمر.

### ٢. الأسنان الدائمة

- عددها ٣٢ سنناً وضرساً: ١٦ في الفك الأعلى و١٦ في الفك الأسفل.
- تبدأ الأضرار الدائمة بالظهور في الفكين في السنة السادسة من العمر (ضرر في نهاية كل فك خلف الأضرار اللبنية يمناً ويساراً).



## يحدث التسوس نتيجة لإهمال النظافة، وهو يتسبب بإصابة وتلف أجزاء مختلفة من الأسنان، كما يسبب أمراض متعددة للجسم ككل.

عند تناول السكريات في فترات متقاربة (أقل من ساعة) تتحول السكريات الى أحماض وتسبب تسوس الأسنان: في المرحلة الأولى من تسوس الأسنان، لا يوجد إحساس بالألم لأن التسوس ما زال محصوراً في طبقة الميناء وهي خالية من الأعصاب.

مع الإستمرار بتناول الطعام والحلويات وإهمال تنظيف الأسنان، تتراكم فضلات الطعام في شقوق الأضراس مسببة المزيد من البكتيريا والأسيد. مما يؤدي إلى ذوبان السطح الخارجي للضرس ونقل التسوس من طبقة الميناء الى طبقة العاج. يبدأ عندها الإحساس بالألم عند تناول طعاماً أو شرباً بارداً أو ساخناً بسبب إرتباط منطقة العاج بأعصاب السن أو الضرس.

مع تكرار ذوبان طبقة العاج يصل التسوس للعصب ويسبب التهاب جرثومي وأحياناً تورم في الوجه في المنطقة المحيطة بالضرس المصاب، فيؤدي الى إستيقاظ المريض من النوم مع آلام شديدة بالضرس. وهنا لا بد من تدخل الطبيب فوراً.

إن دخول التسوس للجذور يسبب عفونة قد تتحول الى بؤرة ترسل سمومها (القيح أو العمل) الى الدم ومنها الى مختلف أجزاء الجسم فتؤثر على أعضاء الجسم كافة مثل العين، الكلى والقلب.

### إنته!!

- تجنب وضع الاسبرين على أنسجة الفم لتهدئة الألم.
- تجنب إستخدام الأسنان لكسر بعض المواد الصلبة.
- تجنب التدخين لأنه يضعف اللثة ويزيد نسبة الإصابة بالسرطان.

إن عدم إعتناء مبادئ النظافة العامة يسبب التسوس للأسنان. والأمراض للجسم.



٣

## اللثة: تحيط بالأسنان وتغطي العظام. إهمال نظافة الفم والأسنان يسبب إلتهاب اللثة.

- إن عدم الإهتمام بنظافة الفم والأسنان يسبب إلتهاب اللثة.
- في حال عدم معالجة إلتهاب اللثة يمتد الإلتهاب الى عظام الفك ويسبب جيوب اللثة.
- في حال زيادة الإهمال تزداد عمق الجيوب مسببة تآكل العظام وتخلخل الأسنان.
- عندما تزداد الإلتهاجات تؤدي الى تباعد الأسنان، ويمتد تأثيرها إلى القلب والكلية وشبكة العين.
- اللثة غير السليمة تتسبب بظهور الدم (نزف في اللثة) عند أكل بعض الأطعمة كالتفاح والجزر والخيار، أو عند استعمال فرشاة الأسنان أو الضغط عليها بالأصابع.
- أمراض اللثة هي السبب الرئيسي لفقدان الأسنان لدى الكبار.

٤

## يمكن حماية الأسنان من التسوس عبر إعتداد طرق الوقاية التي توفر النظافة للفم والحماية للأسنان واللثة.

- للمحافظة على سلامة الفم والأسنان يمكن إعتداد بعض العادات الصحية التالية:
- إستخدام معجون أسنان غني بالفليور. فكلما زادت كمية الفليور في معجون الأسنان كلما زادت فعاليته.
- الحصول على الفلورايد عبر الإكثار من تناول الأطعمة الصحية كالأسماك، البقدونس، السبانخ، الملوخية، والشاي. يمكن إستشارة طبيب الأسنان للحصول على الفلورايد بطرق أخرى.
- التأكد من إستخدام فرشاة الأسنان لأن المعجون وحده بدون غير كاف ولا ينظف.



- تنظيف اللسان بالفرشاة لازالة بقايا الطعام المتراكمة التي لا يستطيع اللعاب وحده تنظيفها.
- التخفيف من تناول السكريات والإكثار من تناول الخضار والفاكهة.
- شرب الكثير من الماء لترطيب الفم وزيادة كمية اللعاب. يساعد اللعاب في إزالة وجرف البكتيريا وبقايا الأطعمة.
- تنظيم مواعيد الطعام والإبتعاد عن تناول الأطعمة أو المشروبات الغازية بين الوجبات لحماية الأسنان من التسوس.
- زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة على الأقل للكشف على الأسنان وليس فقط عند الشعور بالألم.

## ٥ رائحة الفم الكريهة تصدر عن الفم لأسباب مرضية وتسبب الحرج مع المحيط.

تنتج رائحة الفم الكريهة عن عدم إتباع إرشادات نظافة الفم والأسنان. أو قد تكون نتيجة للإصابة بأمراض أو بمشاكل صحية.

يحاول البعض القضاء على رائحة الفم الكريهة عبر إستخدام المستحضرات ذات الروائح العطرة. إن هذه الطريقة ليست حلاً وإنما تغطية مؤقتة للمشكلة التي لا تلبث أن تعود وتظهر خلال فترة قصيرة.

### من أهم المشاكل التي تسبب رائحة الفم الكريهة:

- تسوس الأسنان المتروك دون معالجة.
- التهابات الأسنان واللثة.
- الإلتهابات الفطرية داخل الفم.
- أمراض الأنف والبلعوم.
- مشاكل الجهاز الهضمي.



- فضلات الطعام المترسبة بين الأسنان.
- عدم تنظيف اللسان من فضلات الطعام أثناء تنظيف الأسنان.

إن رائحة الفم الزكية هي دليل على نظافة الفم وسلامة اللثة. من الضروري إعتناء مبادئ النظافة العامة ومراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري لمعالجة أية مشكلات غير ظاهرة.

## ٦ يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة كل يوم ومن المستحسن إستعمال الخيط لنظافة ما بين الأسنان.

- لتنظيف الأسطح الخارجية للأسنان يجب الضغط بفرشاة ناعمة، أو متوسطة النعومة، ضغطاً خفيفاً وبزاوية ٤٥ درجة على الموضع الذي تلتقي فيه اللثة بالأسنان حتى تفتح الشعيرات.
- ثم نحرك الفرشاة برقعة لأعلى ولأسفل بحركات قصيرة المدى (من اللثة بإتجاه الاسنان).
- من الضروري تنظيف سطح كل سن، وهذا يشمل الأضراس الخلفية التي يصعب الوصول إليها في كل من الفكين السفلي والعلوي.
- لتنظيف الأسطح الداخلية من الأسنان الأمامية، يمكن المسك بالفرشاة ثم تحريكها برقعة لأعلى ولأسفل.

يكون التنظيف بالفرشاة لمدة لا تقل عن دقيقتين لإزالة البلاك الذي يتكوّن على الأسنان. تختتم عملية إستعمال الفرشاة بتنظيف اللسان ثم المضغضة بالماء.



## فرشاة الأسنان:

- هي الأداة الشائعة في تنظيف اللثة والأسنان. عند إستعمالها يجب مراعاة التالي:
- عدم إستخدام فرشاة صلبة الشعيرات. لأنها تؤدي إلى جرح اللثة.
- عدم إستعمال الفرشاة بعنف لتلافي جرح اللثة.
- إستبدال الفرشاة بأخرى جديدة عندما تبدأ الشعيرات بالانحناء (كل شهرين أو ثلاثة).
- غسل الفرشاة جيداً بالماء بعد كل إستعمال ووضعها في مكان متجدد بالهواء رأسها إلى الأعلى.
- عدم وضع الفرشاة مبللة في علبتها وغلقها لأن ذلك يسهل تراكم الجراثيم.

## التنظيف بالخيط، هو:

- في نفس أهمية الفرشاة لتنظيف بين الأسنان.
- ينبغي التنظيف بالخيط مرة واحدة على الأقل يومياً، والأفضل بعد كل وجبة طعام.
- يساعد الخيط على إزالة بقايا الطعام العالقة بين الأسنان.
- يساعد الخيط في الوقاية من أمراض اللثة.
- إن الأسلوب المتبع في التنظيف بالخيط مهم مثل نوع الخيط المستخدم. يمكن تحريك الخيط بين الأسنان، بحركات رقيقة لدفع الخيط جيئةً وذهاباً على جانبي كل سن وضرس، على ألا نغرس الخيط أبداً داخل اللثة. فعندما يصل الخيط إلى خط اللثة، نجعله ينحني ليأخذ شكل حرف C فوق إحدى السنين ثم نفركه برقة بحركة ترددية لأعلى ولأسفل.

إن التنظيف بالفرشاة يزيل البكتيريا عن الأسنان، أما التنظيف بالخيط فيزيل البكتيريا من بين الأسنان وتحت خط اللثة وفي الأماكن التي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها. يجب إستخدام كلا الوسيلتين على الأقل مرتين يومياً، صباحاً وقبل النوم لإزالة بقايا الطعام وتأمين الحماية للأسنان.



## على الأهل التعرف إلى الأمور الأساسية التي تساعدكم على الإهتمام بصحة وسلامة الأسنان واللثة عند الأطفال.

- الإهتمام بأسنان الطفل قبل ظهورها: تنظيف فم الطفل دون السنتين عبر مسح اللثة بقطعة قماش مبللة بعد كل رضعة أو وجبة طعام لإزالة الفضلات.
- تفادي إبقاء زجاجة الرضاعة في فم الطفل عند النوم: الرضاعة الصناعية، أو الرضاعة بالزجاجة، تسبب تسوس الأسنان، لأن السكر المضاف إلى الحليب يبقى في الفم طيلة الليل.
- تنظيف أسنان الطفل بعد عمر سنتين بفرشاة ذات شعيرات ناعمة وصغيرة وتعليمه كيفية إستخدامها.
- إستخدام معجون أسنان للأطفال بطعم محبب حتى يرغب الطفل بتنظيف أسنانه.
- زيارة الطفل لطبيب الأسنان كل ٦ أشهر للكشف عن التسوس وعلاجه. الزيارة ضرورية حتى وإن كان الطفل لا يعاني من مشاكل ظاهرة ولا يشعر بالألم.
- تزويد الأطفال بنقط ثم أقراص الفلورايد حتى عمر ١٨ سنة وذلك بعد إستشارة طبيب الأسنان.
- تربية الطفل على عدم الدخول للنوم قبل تنظيف الأسنان.
- مساعدة الطفل على تجنب تناول المشروبات الغازية والحلويات قبل النوم.





## للمرأة الحامل!

- ما تقومين به للمحافظة على صحتك يؤثر على صحة جنينك.
- يجب إتباع نظام جيد للعناية بصحة الفم، أي التنظيف بالفرشاة وبالحيط يومياً وإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن مع الزيارات المنتظمة لعيادة طبيب الأسنان.

## معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

- يعتبر الكثيرون أن تسوس الأسنان هو من الأمراض الثانوية التي يمكن تأجيل معالجتها. وهم غير مدركين لما لتسوس الأسنان من آثار سلبية على باقي أعضاء الجسم.
- لسلامة اللثة يجب تجنب إستعمال المواد الصلبة (مثل دبوس، إبرة، سلك، عود كبريت) في تنظيف الأسنان لأنها تعرّض اللثة للجروح والنزف.
- إن إستخدام الفحم أو الرمل أو الكربونات بغرض الحصول على أسنان بيضاء، لا يعطي اللون الأبيض للأسنان بل يسبب تآكل طبقة المينا، ثم يؤدي الى الإصفرار والآلام عند الأكل والكلام.



# النظافة الشخصية





لكل شخص مفهومه الخاص عن النظافة الشخصية إنها أكثر بكثير من مظهر خارجي، هي مجموعة قيم وممارسات ضرورية للعيش السليم، وهي من أهم مظاهر الحضارة ودليل صحة وعافية. فالشخص النظيف يشعر بثقة أكثر في النفس، ويلقى قبولاً لدى الآخرين.

عند الحديث عن مفهوم النظافة لا ينحصر الإهتمام فقط بنظافة الفرد الشخصية (كالإستحمام، نظافة الشعر والأظافر) بل يتعدى ذلك ليشمل العناية بالطعام والشراب والمسكن، وكل ما يؤثر على صحة الفرد.

لا بد من التنبيه لإعتماد الخطوات اللازمة في المحافظة على النظافة الشخصية والعامة لوقاية الجسم من الإصابة بكثير من الأمراض.

# النظافة الشخصية

١ العناية بالنظافة الشخصية من الشروط الرئيسية لضمان صحة وسلامة العائلة والمجتمع.

٢ تعتبر اليدين الوسيلة الأكثر قدرة على نقل الجراثيم والميكروبات من إنسان إلى آخر، من الإنسان إلى نفسه، ومن البيئة المحيطة إلى الإنسان.



٣

من المفيد التعرف إلى الشروط الصحية التي ينبغي تطبيقها عند شراء، وتخضير، وحفظ، الأطعمة، لحفظ صحة أفراد العائلة من مخاطر الطعام الملوث.

٤

إن البيت النظيف مسؤولية سكانه، فالغرف غير المرتبة، والبيوت الوسخة والمليئة بالحشرات والقوارض تعرّض أصحابها للأمراض المختلفة.



# النظافة الشخصية

## ١ العناية بالنظافة الشخصية من الشروط الرئيسية لضمان صحة وسلامة العائلة والمجتمع.

لتحسين المستوى الصحي للأسرة يجب أن يعرف كافة أفرادها شروط النظافة الشخصية ويقوموا بتطبيقها.

### من المبادئ الأساسية للنظافة الشخصية:

- الإستحمام اليومي بالماء والصابون تحاشياً للعرق، والالتهابات الجلدية، وقشرة الرأس والبثور والحكاك.
- التركيز على ثنايا الجلد، وما بين أصابع القدمين، وخلف الأذنين والإبط والسرة عند الإستحمام، لأن هذه الأماكن يكثر فيها إفراز العرق.
- إزالة الشعر تحت الإبط والعانة عند الإناث.
- تغيير الملابس الداخلية يومياً وغسلها جيداً بالماء والصابون ونشرها بالشمس لقتل الجراثيم.
- تجنب البصق على الأرض لمنع إنتشار الجراثيم.



- تغطية الفم باليد أو المنديل عند السعال والعطس.
- طرح المنديل الورقي بعد إستعماله فوراً.
- تجنب السير حافي القدمين منعاً لالتقاط الجراثيم: من مظاهر عدم الإعتناء بنظافة القدمين: فطريات بين الأصابع أو في الاظافر. رائحة كريهة. إتساخ ظاهر. تشقق وجفاف البشرة.
- تنظيف الأذنان يومياً من الخارج بفوطة نظيفة. إن إدخال جسم قاس يؤدي إلى تراكم مادة الصمغ على طبلة الأذن وبالتالي إلى التهاب الأذن.
- تقليل الأظافر: الأظافر الملوثة يمكنها أن تخفي الجراثيم التي قد تنتقل إلى الطعام.
- المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية خاصة بعد التبرز والتبول.
- الإغتسال اليومي يقي خاصة النساء من الإصابة بالالتهابات النسائية أو دخول الجراثيم إلى الاعضاء التناسلية.
- الإغتسال اليومي يحافظ على نظافة الجسم ويحمي من الإصابة بالقمل والصئبان.

**النظافة من الشروط الأساسية لنمو الطفل ووقايته من الأمراض.** إن الطفل في سنواته الأولى يستطيع أن يشارك في تنظيف نفسه وتنظيف ما حوله. وهذا يعني أنه علينا تربية الطفل على:

- الحصول على حمام يومي.
- المحافظة على نظافة الثياب.
- إبقاء الأظافر نظيفة ومقلمة.
- المحافظة على نظافة الفراش.
- إبقاء البيت والغرف مرتبة ونظيفة.
- المحافظة على نظافة الألعاب.

٢

## تعتبر اليدين الوسيلة الأكثر قدرة على نقل الجراثيم والميكروبات من إنسان إلى آخر، من الإنسان إلى نفسه، ومن البيئة المحيطة إلى الإنسان.

تعد "الأيدي القذرة" من أكثر مسببات الإصابة بأمراض مثل:

- التيفوئيد.
- الإلتهاب الكبدي الوبائي A.
- الإسهال.
- الكوليرا.
- الصفيرة.
- الديدان الطفيلية.
- أمراض الجهاز التنفسي كالبرد والانفلونزا، ومنها إنفلونزا الخنازير.
- التهابات العين.
- الأمراض الجلدية وخاصة عند الأطفال دون الخمس سنوات.

إن إهمال نظافة الجلد والأظافر قد يؤدي إلى حدوث عدوى الأمراض المعدية: فقد يكون جلد اليد ملوثاً فتصاب به العين. إذا كان الجلد قذراً قد تتلوث الجروح بالميكروبات فتلتهب ويطول شفاؤها.

إن **غسل اليدين بالماء والصابون** عدة مرات يومياً يعدّ من طرق الوقاية الأساسية التي تحمي الإنسان من الإصابة بالأمراض المعدية المختلفة لذلك لا بد من التأكد من غسل اليدين:

- بعد ملامسة الحيوانات.
- بعد ملامسة المرضى.



إحذر لمس العينين والأنف  
قبل غسل اليدين.

- بعد دخول المرحاض.
- بعد تغيير حفاظات الأطفال.
- بعد إخراج أكياس النفايات من المنزل.
- بعد لمس اللحوم النيئة.
- قبل تناول الطعام.
- بعد دخول المنزل وفور العودة من المدرسة أو العمل.

٣

## من المفيد التعرف إلى الشروط الصحية التي ينبغي تطبيقها عند شراء، تحضير، وحفظ، الأطعمة، لحفظ صحة أفراد العائلة من مخاطر الطعام الملوث.

تصبح النظافة بالغة الأهمية عندما يتعلق الأمر بالطعام سواء إشتريناه من السوق. أكلناه في مطعم أو في المنزل. لتفادي نمو وانتشار البكتيريا في الطعام يجب إتباع إرشادات التحضير. التسوق، والتخزين بطرق آمنة نورد بعضها فيما يلي:

- التأكد من سلامة المعلبات قبل شرائها أو تناولها: تاريخ الصلاحية. غير منتفخة أو صدأة.
- تجنب شراء الحلويات والمثلجات غير المغطاة وغير المؤكد من نظافتها.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون خاصة قبل البدء بتحضير الطعام. فالبكتيريا تتكاثر بسرعة على اليدين.
- غسل الخضار والفاكهه جيداً بالماء والخل.
- طهي اللحوم والدجاج جيداً. فالجراثيم تعيش في عدة أنواع من اللحوم.
- تجنب إعادة المأكولات واللحوم إلى الثلاجة لتجميدها مرة أخرى بعد إذابة الثلج عنها لتتلافي نمو الميكروبات وتكاثرها.
- عدم لمس الطعام باليد في حال وجود جرح مضمد بشاش لأن الضمادة تحمل الأوساخ وتنقلها إلى الطعام.

## البيت النظيف مسؤولية سكانه، فالغرف غير المرتبة، والبيوت الوسخة والمليئة بالحشرات تعرّض أصحابها للأمراض المختلفة.

المنزل هو أحد المستودعات الرئيسية للجراثيم، للحفاظ على النظافة العامة أبقوا بيتكم بسيطاً. يصعب تنظيف البيوت أو الغرف المليئة بالأشياء المتراكمة. ولا يسهل إكتشاف الأوساخ في أماكن مليئة بالأغراض. أما البيوت الخالية من الأشياء غير الضرورية، فيستغرق تنظيفها وقتاً أقل.

### من المبادئ الأساسية لنظافة المسكن:

- فتح النوافذ يومياً خاصة بعد الإنتهاء من الطبخ لتسهيل دخول الشمس والهواء النظيف.
- إغلاق وخصين جميع المواسير والمجاري والفتحات والمصارف الداخلية والخارجية.
- تغيير وغسل شراشف الأسرة بانتظام.
- غسل وتهوئة أثاث المنزل وشراشف الأسرة بانتظام لتفادي إنتشار الطفيليات مثل البق والقمل، والصئبان على جسم الإنسان وفي فراشه.
- تنظيف الخزائن والثلاجة بانتظام.
- وضع شبك دقيق على جميع النوافذ والأبواب لمنع دخول الحشرات والذباب.
- إستخدام المطهرات والمعقمات أثناء التنظيف لمكافحة الجراثيم المتواجدة في مختلف أرجاء المنزل.
- تنظيف المرحاض يومياً منعاً لتراكم الجراثيم وإنتقال الأمراض.

إن تراكم النفايات يؤدي إلى إنتشار الحشرات الناقلة للأمراض وإلى تكاثر الجراثيم في الهواء وبالتالي إلى إنتشار الاوبئة.

### للتخلص من النفايات يجب:

- وضعها في الأماكن المخصصة لها وعدم نثرها ورميها حول المنزل منعاً لتراكم الحشرات والجذران.
- عدم ترك أكياس النفايات مفتوحة، ممزقة أو مليئة بالسوائل لأن ذلك يؤدي إلى تراكم الجراثيم.
- رش المبيدات دورياً ووقائياً لإبادة الحشرات في البيت ومحيطه.

### أبرز الأمراض الناتجة عن إهمال النظافة

**الأمراض الجلدية:** يتغذى الميكروب من مواد دهنية موجودة في العرق. ولهذا فهو قد يولد الروائح الكريهة والطفح الجلدي.

الإستحمام المتكرر يساعد في منع البثور السوداء والامراض الجلدية حيث أنه يزيل المادة الدهنية ويقلل من كمية الميكروبات.

**أمراض الجهاز الهضمي:** الإسهال الحاد من أبرز أمراض الجهاز الهضمي. ويمكن أن يسبب الوفاة إذا لم يعالج على وجه السرعة. تنتقل العدوى بأمراض الإسهال عن طريق مخلفات الإنسان الطبيعية والمياه والمأكولات الملوثة.

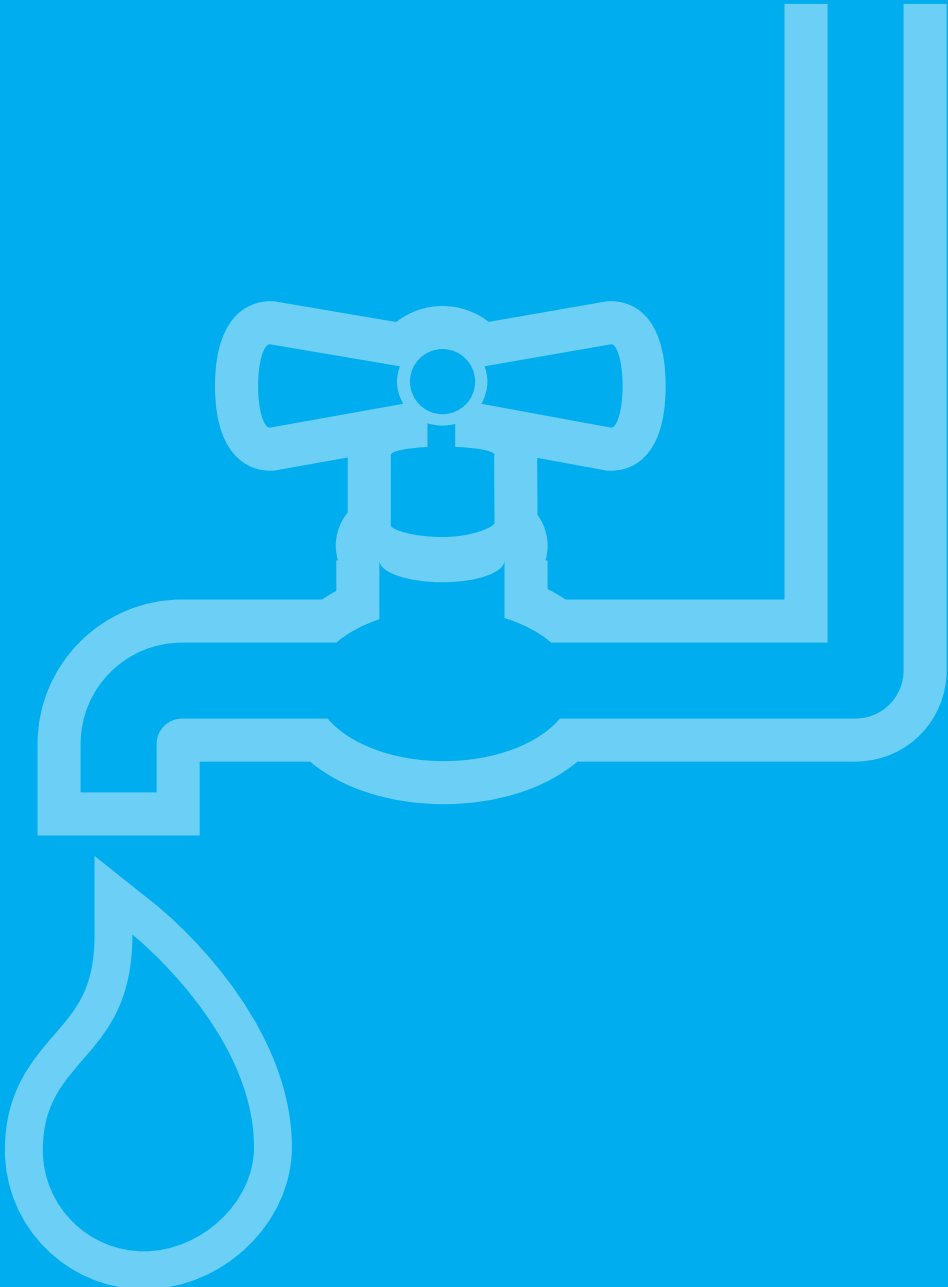
بعض الأمراض المنقولة عن طريق الماء:

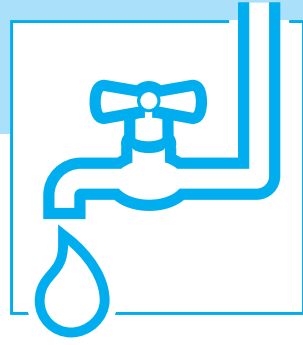
**الحمى المالطية:** تنتقل من الحيوان إلى الإنسان عن طريق ملامسة الحيوان أو شرب حليب غير مغلي.

**الحمى التيفية (جرثومة السالمونيلا):** سببها الرئيسي الطعام أو الشراب الملوثين بالتسمم.

الإسهالات المتكررة.

المياه





الماء شريان الحياة وبدونها لا نستطيع العيش كما أنها عنصر هام لحياة الإنسان والحيوان والنبات.

تتعرض المياه في وقتنا الحاضر لعدد من الأخطار كالتلوث وسوء الإستهلاك، مما يحتم علينا ضرورة الإهتمام بها، وترشيد إستهلاكها، والحفاظ على مصادرها ومواردها.

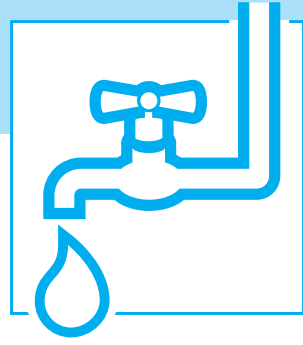
للفرد والاسرة دور أساسي في المحافظة على نظافة البيئة والمياه، وفي منع التلوث الذي يسبب أضرارا مباشرة على العائلة والمجتمع.

## المياه

١ للمياه مصادر مختلفة وهي ضرورية لحياة الإنسان.

٢ للمياه فوائد كثيرة في المحافظة على صحة الإنسان وحمايته من الأمراض.

٣ للإنسان دور أساسي في المحافظة على سلامة المياه التي تسبب الكثير من الأمراض في حال تلوثها.



٤ للتلوث أسباب متعددة من الضروري التعرف إليها  
لتجنب الإصابة بالمرض.

٥ للمحافظة على نظافة المياه يجب التعرف إلى طرق  
تعقيمها.

٦ الماء مورد نفيس يجب المحافظة عليه وتفاذي هدره.



## ١ للمياه مصادر مختلفة وهي ضرورية لحياة الإنسان.

### توجد مجموعتان من المياه:

- المياه الجوفية : هي مياه الأمطار والثلوج التي يتم إمتصاصها وتخزينها في باطن الأرض.
- المياه السطحية : هي مياه الأنهار والبحيرات.

- يشكل الماء  $\frac{2}{3}$  من وزن جسم الانسان.
- تحتوي المياه على الأوكسجين الذي يساعد الإنسان على التنفس.

### أغراض استخدام الماء متعددة:

- فالماء للتبريد، لأعمال الطهي، للشرب، لغسل الثياب، لتوليد الطاقة الكهربائية، لري النبات، ولأغراض الصناعة.



## للمياه فوائد كثيرة في المحافظة على صحة الإنسان وحمايته من الأمراض.

### تساعد المياه في:

إن الإنسان لا يشعر بالعطش إلا بعد أن يكون الجسم قد فقد كمية كبيرة من الماء. لذلك ينصح بتناول المياه بصفة روتينية.

- الحفاظ على درجة حرارة الجسم.
- التخلص من الفضلات والسموم.
- تسهيل عملية الهضم.
- إذابة الأملاح والسكريات والبروتينات.
- الوقاية من الجفاف وأمراض الكلى.
- إمتصاص ونقل البروتينات والفيتامينات والمعادن في كل الجسم.
- تغذية البشرة.

### متى تشرب الماء، وماهي الكمية المطلوبة لجسم الإنسان؟

كحد أدنى وبشكل عام يجب شرب حوالي ٢ لتر من المياه يومياً. يجب شرب المزيد من الماء عند إرتفاع درجات الحرارة وعند ممارسة الأنشطة الرياضية أو أي مجهود عضلي:

- إبدأ يومك بشرب كوب من المياه ويفضل ألا يكون بارداً.
- إحرص على أن تكون المياه بجانبك طوال اليوم وخاصة في فصل الصيف.
- لا تشرب أكثر من ٤ أكواب من المياه خلال ساعة واحدة.
- زد كوباً من المياه لكل كوب تشربه من المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- إستفد من الفواكه والخضروات لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من المياه فإجعل منها طعاماً صحياً خلال الصيف.
- الحوامل والمرضعات عليهن تناول كمية أكبر من المياه.
- إشرب ولا تجعل من العطش مؤشراً وحيداً لتناول المياه.

## للإنسان دور أساسي في المحافظة على سلامة المياه التي تسبب الكثير من الأمراض في حال تلوثها.

الأطفال الصغار هم الأكثر تعرضاً، من أي فئة عمرية أخرى، للتأثيرات السلبية الناتجة عن شرب المياه الملوثة. تحتل الأمراض المنقولة عن طريق المياه الملوثة نسبة عالية بين الأمراض المنتشرة.

### من الأمراض الناتجة عن تلوث المياه:

- الكوليرا
- التهاب الكبد الوبائي
- التيفوئيد
- التسمم
- أمراض الكبد
- الحمى
- الإسهال
- الفشل الكلوي
- الإلتهاب المعوي
- عدد من أمراض الحساسية الجلدية

الأمراض المنقولة بواسطة المياه الملوثة لا تنتج فقط عن شرب المياه الملوثة، وإنما أيضاً عن أكل الخضار النيئة التي تم ريّها بالمياه الملوثة ولم يتم غسلها كما يجب.

## للتلوث أسباب متعدّدة من الضروري التعرف إليها لتجنب الإصابة بالمرض.

### بعض طرق تلوث المياه:

- رمي النفايات مثل الأوساخ وبقايا مخلفات الإنسان في الأنهار والبحار.
- اختلاط مياه الصرف الصحي بمياه الشرب والأنهار.
- اختلاط مياه الصرف الصحي بمياه الشرب.

- تخزين المياه ونقلها بشكل غير سليم.
- استخدام أوان ملوثة لحفظ مياه الشرب، أو استعمال أوعية مصنوعة من مواد تتفاعل مع الماء بمرور الزمن مثل البلاستيك.
- تلوث المياه بالمواد المشعة.

## ٥ للمحافظة على نظافة المياه يجب التعرف إلى طرق تعقيمها.

### لوقاية المياه المنزلية من التلوث يمكن اعتماد الخطوات التالية:

- التأكد من سلامة شبكة المياه لجهة عدم وجود أي تسرب من مياه الصرف الصحي إلى مياه الشرب.
- تخزين المياه في خزانات مناسبة يمكن إقفالها لمنع دخول الجراثيم إليها.
- تغيير خزانات المياه كلما تعرّضت للتلف أو الصدأ.
- إجراء الكشف الدوري، مرتين سنوياً، لخزانات المياه مع تنظيفها والتأكد من سلامتها.
- ملء خزانات المياه من مصدر معروف، آمن، وصالح للاستخدام.
- التأكد من نظافة الأوعية التي توضع فيها المياه وإحكام إقفالها لتفادي تعريضها للحشرات والذباب.
- تجنب الشرب مباشرة من الوعاء.
- عدم السماح لأي شخص بوضع يده في أوعية المياه.
- إبعاد الحيوانات عن موارد المياه.

## طرق تعقيم مياه الشرب بواسطة أشعة الشمس

- عرض المياه في أشعة الشمس في أوعية زجاجية شفافة مقفلة لمدة لا تقل عن ساعتين وقت الظهيرة.
- إزالة الورقة الموضوعة على القنينة أو الوعاء من الخارج ليصبح شفافاً بالكامل.
- يجب أن لا يتعدى حجم القنينة أو الوعاء ٣ لترات.
- يترك ٢ سم من مستوى المياه في القنينة.
- تغلق القنينة بإحكام.
- بعد التعقيم بواسطة ضوء الشمس. تنقل القنينة إلى الداخل حتى تهبط حرارة المياه وبذلك تكون جاهزة للشرب.

## ٦ الماء مورد نفيس يجب المحافظة عليه وتفادي هدره.

للأفراد وخاصة الأهل دور أساسي في تعليم الأبناء كيفية إستهلاك المياه بحرص. من الضروري إكساب الأبناء العادات التي تساعد في المحافظة على المياه ومنها:

- تجنب ترك الحنفية مفتوحة والإنشغال بعمل آخر (عند الجلي. الشطف. الإستحمام).
- إستخدام ما نحتاج إليه فقط من المياه عند الإغتسال.
- الإنتباه لتسرب المياه من الحنفيات والتأكد من سلامة الأنابيب.
- ري النباتات بالمياه مساءً أو في الصباح الباكر. وحماية النبات من المياه الزائدة عن حاجتها.

لا تهدر الماء ولا تستعمل أكثر من حاجتك. إستهلك الماء بالقدر الكافي ودون إفراط.



# الرياضة والنمو





الرياضة جزء هام في حياة الإنسان. سواء للفرد السليم أو للفرد المريض، ذلك لإبقاء الأول بصحة جيدة، ولمساعدة الثاني على التماثل للشفاء.

نحتاج أجسامنا إلى الحركة والتمارين. التمارين اليومية تقلل من خطر الإصابة بالأمراض. تساعد في إبقاء المظهر جيداً، تؤخر ظهور التجاعيد، كما تساعدنا على القيام بأعمالنا بحيوية ونشاط. أما الخمول وقلة الحركة فتجعل عضلات الجسم في حالة إرتخاء وضعف دائم.

لقلة النشاط خطورته الكبيرة تماماً كخطورة الأمراض على الجسم.



# الرياضة والنمو

- ١ الرياضة هي من أهم الوسائل التي توفر الحماية والوقاية للجسم، وهي نوعان الرياضة الذهنية والرياضة البدنية.
- ٢ لممارسة الرياضة بانتظام فوائد متعددة على النواحي الجسدية والنفسية للإنسان.
- ٣ الإمتناع أو التخفيف من ممارسة الرياضة يؤدي إلى ظهور الكثير من المشاكل الصحية.







رياضة المشي هي من أنواع الرياضة المفيدة وغير المكلفة.

٤

للحصول على النتائج السليمة يجب التنبه للمبادئ الرياضية الأساسية التي تحمي الجسم من الأخطار.

٥





# الرياضة والنمو

١ الرياضة هي من أهم الوسائل التي توفر الحماية والوقاية للجسم، وهي نوعان الرياضة الذهنية والرياضة البدنية.

تساعد الرياضة في تطوير العقل والجسم. وهي نوعان:

## أ. الرياضة الذهنية:

تتمثل بممارسة نشاطات فكرية وذهنية تساعد الإنسان في تقوية قدرته على التركيز والفهم، والتفكير، وتنشيط وتقوية الذاكرة. كما تساعد في زيادة الثقة بالنفس. الناس في جميع الأعمار يحتاجون للقيام بالتمارين الذهنية كل يوم لأنها تساعد في تطوير العقل، وتحفز على العمل بشكل جيد.

بعض المقترحات لأداء الرياضة الذهنية:

- القراءة مدة ثلاثين دقيقة كل يوم.
- تعلّم ثلاث كلمات جديدة كل يوم.



- إختيار موضوع مثير للإهتمام وإغناؤه بالمزيد من المعلومات من مصادر مختلفة.
- القيام بحل الألغاز الصعبة.
- الإشتراك مع الآخرين في مباريات وألعاب رياضية تقتضي أعمالاً فكرية (كالشطرنج مثلاً).

### ب. الرياضة البدنية:

تساعد في تطوير الجسم، شدّ العضلات، المحافظة على اللياقة، والوقاية من الأمراض. للحصول على الغاية المطلوبة من الرياضة البدنية، لا بد أن يتلاءم النشاط الرياضي مع عمر الإنسان:

- فالطفل الرضيع مثلاً لديه حب إكتشاف جسمه وما يحيط به.
- ابتداءً من سن ٣ سنوات يمكن تحفيز الطفل على ممارسة الرياضة البعيدة عن المنافسة كركوب الدراجة أو الرقص أو الجري أو القيام ببعض تمارين الجمباز.
- في سن ٥ سنوات غالباً ما يكون الطفل قادراً على القذف والجري والقفز، ولكنه سيجد صعوبة في متابعة الأشياء وتقدير المسافات أو حتى قذف الكرة جيداً. هذه المرحلة العمرية مناسبة لكي يبدأ الطفل في تعلّم السباحة.
- مع التقدم في العمر تختلف أنواع الألعاب والأنشطة التي يمارسها الفرد ويصبح أكثر حاجة إلى ممارسة الرياضة في الهواء الطلق ومع الأصدقاء.

على الأهل تشجيع الأبناء على القيام بالتمارين الرياضية التي تتناسب مع قدرات أبنائهم الفكرية والجسدية.



## لممارسة الرياضة بانتظام فوائد متعددة على النواحي الجسدية والنفسية للإنسان.

### الفوائد الجسدية للرياضة:

- تخفيض نسبة السكر في الدم وضغط الدم.
- تخفيض نسبة الكوليسترول الضار ورفع نسبة الكوليسترول المفيد.
- الحد من خطر أمراض القلب والسكتات القلبية.
- المحافظة على مفاصل مرنة نتيجة التمرين المستمر وتقوية وليونة العضلات.
- منع حدوث السمنة المفرطة وما ينتج عنها من أمراض.
- التخفيف من خطر التعرض للسقوط، من خلال تقوية العظام ومنع الهشاشة عنها (الضعف).
- زيادة الكتلة العضلية وتقليل الكتلة الدهنية.
- دعم جهاز المناعة في الجسم.
- تحسين القدرة الجنسية عند الجنسين.
- التخفيف من الصداع وآلام المعدة.
- تحسين الدورة الدموية.

### فوائد الرياضة للنساء

- الرياضة تخفف من أعراض ما يُسمّى بسن اليأس عند النساء.
- الرياضة تخفف من أعراض الطمث (العادة الشهرية).
- النساء اللواتي يمارسن الأنشطة الرياضية بدءاً من سن الـ ٢٠ إلى سن ٨٠ ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً هن أقل تعرضاً للإصابة بترقق العظام.
- على المرأة الحامل الإستمرار بممارسة الرياضة المعتادة عليها أو ممارسة التمارين الخفيفة بعد إستشارة الطبيب لمعرفة نوعية التمارين المناسبة لها.



### الفوائد النفسية للرياضة:

- التخفيف من الضغط النفسي والتخفيف من الشعور بالإكتئاب.
- زيادة الثقة بالنفس، التقدير والإحترام للذات.
- تحسين المزاج وتخفيف الألم والتوتر.
- تحسين نوعية النوم والتخفيف من حالات الأرق.
- الإقلال من الحاجة إلى الأدوية للحصول على نوم هادئ ومنظم.
- زيادة إمكانية حصول الخلايا على الأوكسجين وخصوصاً الخلايا العصبية في الدماغ، مما يساعد في تقوية الذاكرة، وتنشيط العملية الذهنية، وتنطبق هذه النتائج على الشباب وكبار السن.
- التخفيف من أمراض الشيخوخة الذهنية مثل الخرف والسنسيان.
- تحسين العلاقات بالغير.

إن ممارسة الطفل للعب وسط مجموعة من الأصدقاء يساعده على التكيف الاجتماعي وقبول آراء الجماعة، والتخلص من الأنانية وحب الذات.

يتم إختيار نوعية وقوة التمارين الرياضية بناء على عوامل متعددة منها: العمر، الحالة الصحية للفرد، حالة الطقس، حجم الفرد.



## الإمتناع أو التخفيف من ممارسة الرياضة يؤدي إلى ظهور الكثير من المشاكل الصحية.

إن ضغوط الحياة اليومية وكثرة الأعمال والمشاكل تجعل الفرد ينغمس في مشاغل الحياة ويهمل ممارسة الرياضة. الأمر الذي يترك آثاراً سلبية جسدية ونفسية متعددة منها:

- التعب عند بذل أقل مجهود.
- عدم الصبر والإحتمال والإرهاق السريع.
- قلة الوعي الذهني وضعف الذاكرة والبلادة.
- القلق والتوتر والأرق.
- الانخراط في عادات سيئة كالتدخين.
- ظهور أمراض كالسكري وارتفاع الضغط وأمراض القلب والشرابين والسمنة ومضاعفاتها العديدة في سن مبكرة.
- هشاشة العظام وتيبس المفاصل وآلامها المزمنة.
- التقليل من حركة الأمعاء والإمساك المزمن.
- ظهور الشيخوخة المبكرة.

إهمال النشاطات الرياضية  
يصيب الجسم والفكر  
بالكثير من المشاكل الجسدية  
والنفسية التي يمكن تفاديها.

### كن نشيطاً أكثر كل يوم !

- شارك الأطفال ألعابهم.
- تمشي في الحديقة أو إجمع الأعشاب.
- شارك في تنظيف المنزل.
- اغسل السيارة.
- ضع السيارة في مكان بعيد وإمش إليها.
- استخدم السلالم بدل المصاعد.
- اذهب لمقابلة أصدقائك بدلاً من المحادثة بالهاتف أو البريد الإلكتروني.
- مارس رياضة المشي، أو التمارين الرياضية.



## رياضة المشي هي من أنواع الرياضة المفيدة وغير المكلفة.

المشي هو رياضة الجميع. يساعد المشي في الإحتفاظ بنضارة الشباب أو في إستعادة الشباب. دون أن يكلف الفرد والعائلة أي مبالغ مالية.

■ يمكن البدء بخطوات بطيئة، ثم زيادة السرعة تدريجياً مع مراعاة شد عضلات البطن إلى الداخل ورفع الصدر لأعلى وفتح الكتفين مع إستقامة الظهر.

■ يمكن البدء بالمشي لمدة ١٥ دقيقة ثم زيادة المدة والسرعة عندما يشعر الفرد بأن جسمه إستعاد قوته ونشاطه.

■ المشي السريع لمدة ١٥ إلى ٤٥ دقيقة يومياً يحسّن المزاج على الفور، وإذا كان الفرد حديث العهد بالتمارين الرياضية فقد يحتاج إلى بعض الوقت قبل الشعور بتحسّن المزاج والحيوية.

■ الذين يواظبون على المشي بشكل منتظم يصبحون أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات العقلية وحالات ضعف الذاكرة في السن المتقدمة.

الرياضة لا تحتاج إلى الأموال الطائلة للإشتراك بالأندية الرياضية. يمكن ممارسة الرياضة في المنزل عبر القيام بالتمارين اليومية أو ممارسة المشي والركض في الأماكن العامة.



## للحصول على النتائج السليمة يجب التنبيه للمبادئ الرياضية الأساسية التي تحمي الجسم من الأخطار.

- في حال عدم ممارسة الرياضة منذ فترة طويلة يجب البدء تدريجياً، والحذر من الرياضة العنيفة.
- في حال الإصابة بمرض القلب، أو بأي مرض آخر تؤثر فيه الحركة والإجهاد يجب إستشارة الطبيب قبل القيام بأي نشاط رياضي.
- عند الإحساس بآلام في الصدر أو صعوبة في التنفس، أثناء ممارسة الرياضة، يجب التوقف فوراً وإستشارة الطبيب.
- إحذر ممارسة الرياضة بعد الأكل! دع الأكل يهضم أولاً ثم مارس الرياضة.
- عند ممارسة الرياضة دون تناول الطعام، ستحرق الرياضة السكر الموجود في الدم، مما سيتسبب بالإرهاق أو حتى الإغماء.

للرياضة مخاطر توازي فوائدها في حال ممارستها بطرق خاطئة.





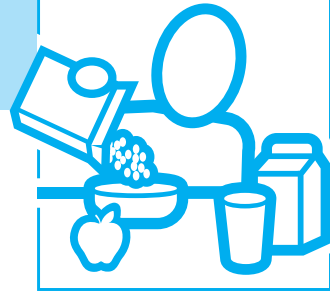
## معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

- يعتقد بعض الآباء أن تعلّق أطفالهم بالرياضة سيشغل معظم وقتهم مما قد يؤدي إلى فشلهم في الدراسة، فيما تساعد الرياضة في تنمية الشخصية، وبناء العلاقات الاجتماعية.
- يظن الكثير من الأهل أنهم يحمون أطفالهم من الإصابة بالكسور والجروح بمنعهم من الحركة وممارسة النشاطات في الهواء الطلق، وهم بذلك لا يعرفون أن الأطفال يجدون في اللعب والحركة تفرجاً لعواطفهم التي لا يمكنهم التعبير عنها في أغلب الظروف إلا في ممارسة النشاط الرياضي واللعب.
- إن اللعب هو لغة الطفل العفوية، وعلى عكس ما يظنه معظم الأهل فإن لعب الطفل يشكل متنفساً لمشاعره وليس مضيعة للوقت.



# التغذية خلال مرحلة المراهقة





تختلف إحتياجات الإنسان إلى الطعام مع إختلاف مراحله العمرية، وحالته الصحية، وظروف عمله.

إن مرحلة المراهقة هى مرحلة إنتقالية، ينمو خلالها الجسم وتتطور معظم أعضائه. يحتاج الجسم في هذه المرحلة إلى تناول الكميات والأنواع المناسبة من الطعام التي تزوّده بإحتياجاته المناسبة لهذه المرحلة، والتي توفر العناصر الغذائية اللازمة للمراحل العمرية القادمة.

قد تختلف الإحتياجات الغذائية ما بين المراهقين الشباب والمراهقات، يبقى أن يحرص الأهل على إكساب أبنائهم العادات الغذائية السليمة التي ستسمر معهم عند تقدمهم في السن.

إن إعتداد عادات صحية غذائية سليمة تبعد عن المراهق المشاكل الصحية التي قد تؤثر مستقبلاً على الحمل والإنجاب.

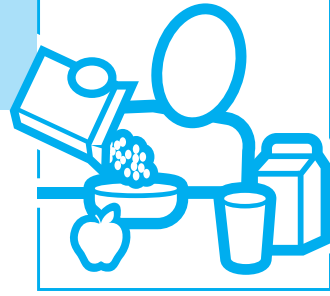


# التغذية خلال مرحلة المراهقة

١ تتطلب المراهقة أنواع وكميات من الطاقة والغذاء أكثر من مراحل الحياة الأخرى.

٢ تعزز معرفة العادات الصحية السليمة من قدرة المراهق على إتخاذ القرارات الغذائية المناسبة.

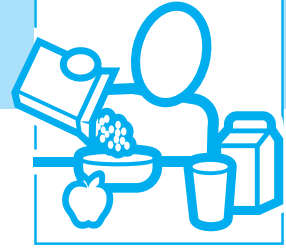




٣ تتسبب العادات الغذائية الخاطئة بالكثير من المشاكل الصحية للمراهق.

٤ يلعب الأهل دوراً مهماً في ترشيد الأبناء وفي تعزيز خياراتهم الصحية.





# التغذية خلال مرحلة المراهقة

١ تتطلب المراهقة أنواع وكميات من الطاقة والغذاء أكثر من مراحل الحياة الأخرى.

تظهر خلال فترة المراهقة العديد من التغيرات الجسدية منها:

- زيادة سريعة في نمو أعضاء الجسم.
- بناء العظام والعضلات (التغيير في الشكل أو تركيبة الجسم).
- بدء مرحلة البلوغ عند الجنسين.

من هنا حاجة المراهق للإهتمام بتناول الطعام الصحي الذي يوفر النمو والتطور للجسم.

تتوقف الإحتياجات الغذائية للمراهقين على عدة عوامل:

- السن: عند بدء البلوغ، وكذلك مع زيادة الطول وفي المرحلة الأخيرة في عمر المراهقة.
- الجنس: تحتاج المراهقات مزيداً من المغذيات ولاسيما الحديد واليود بمقدار (١٠٪) مقارنة بالمراهقين.



- **الحمل:** أثناء نصفه الأخير. والرضاعة أثناء الستة أشهر الأولى. ومن هنا كانت النصيحة بتأجيل الحمل الأول بعد الزواج إلى ما بعد (١٨ سنة) على الأقل.
- **النشاط والرياضة:** يحتاج جسم المراهق إلى المزيد من الغذاء عند ممارسته للرياضة البدنية مثل السباحة والجري ولعب الكرة بأنواعها.

لتحقيق نمو سليم لا بد للمراهق من الإعتماد على نظام غذائي متكامل يتضمن:

- النشويات (كالحب، المعجنات، المعكرونة، البطاطا) وهي مصدر مهم للطاقة.
  - الحليب ومشتقاته كمصدر للكالسيوم الضروري في هذه المرحلة.
  - الخضار والمعادن الغنية بالفيتامين.
  - الزيوت والحلويات وهي تحتوي على كميات كبيرة من الوحدات الحرارية.
- ينصح بتوزع الغذاء على ثلاث وجبات أساسية مع وجبتين خفيفتين من الحلويات المنزلية أو الفواكه.

### أكثر المعادن أهمية لهذه المرحلة هي:

- **الكالسيوم:** من العناصر المهمة لتكوين عظام سليمة ولتفادي مرض ترقق العظام في المستقبل. على المراهق أن يتناول ما يعادل كوبين من الحليب إضافة إلى الجبن أو اللبن يومياً.
- **الحديد:** مهم جداً خاصة بالنسبة للفتاة المراهقة لأنها تخسر كمية منه خلال فترة الطمث أو العادة الشهرية، وهو يساعد في وصول الأوكسيجين إلى الجنين.

إن النظام الغذائي للمراهق يجب أن يكون مثالياً للنمو، معززاً للصحة، ولذيذاً في نفس الوقت. إن الحاجة إلى المأكولات لا تعني تناول كمية كبيرة من الطعام، بل تعني إختيار النوعية اللازمة من الغذاء، خاصة أن بعض مشاكل سوء التغذية تظهر عند أناس يعانون من السمنة.



## تعزز معرفة العادات الصحية السليمة من قدرة المراهق على إتخاذ القرارات الغذائية المناسبة.

من الخطوات الضرورية إتباعها لضمان تغذية صحيحة ونمو سليم للمراهق:

- الحرص على تناول طعام الفطور لأنه وقود النهار.
- تناول الوجبات اليومية في مواعيد منتظمة والحد من تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- شرب كمية من الماء تتراوح بين لتر ونصف ولترين في اليوم.
- إستبدال المشروبات الغازية والعصير الجاهز المحلى بعصير الفاكهة الطبيعي. أو اللبن. الجزر. والبندورة وغيرها.
- شرب الحليب ومنتجات الألبان ٣ مرات في اليوم على الأقل لضمان الحصول على الكميات المطلوبة من عنصر الكالسيوم.
- إستبدال المأكولات الجاهزة بمأكولات منزلية للحصول على العناصر الغذائية الأساسية للجسم.
- تناول الفواكه والخضار. كالجزر. والخس. والخيار. أثناء مشاهدة التلفزيون أو العمل. بدلاً من الشيبس والبزورات والشوكولا.
- تجنب الإسراف في تناول الأغذية الغنية بالسكريات والدهنيات.
- تناول الأغذية الغنية بالحديد. وتفادي شرب الشاي مع أو بعد الطعام مباشرة.
- (من الأطعمة الغنية بالحديد: اللحوم والبيض. الخضراوات الورقية الخضراء مثل الجرجير والسبانخ. المشمش والتين المجفف. الفول. والعدس. والبازيلا الخضراء. الشمندر).
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لحرق الزائد من السعرات الحرارية. وتقوية العضلات.

٦٠,٣٪ من المراهقين في لبنان يحصلون مرة إلى ثلاث مرات يومياً على الأطعمة الجاهزة و/أو الحلويات. (دراسة السلوك والمعارف - اليونيسف ٢٠٠٨)





### أكثر العادات الخاطئة التي يمارسها المراهقون:

- الإكثار من تناول الوجبات السريعة المليئة بالدهون والسكريات والأملاح.
- الإكثار من تناول المشروبات الغازية والحلويات.
- عدم تناول بعض الوجبات الأساسية في المنزل خاصة وجبة الإفطار.

### المؤثرات الخارجية

- إن ضغوط الأصدقاء التي يواجهها المراهقون في المدرسة قد تدفعهم أحياناً إلى رمي الغذاء الجيد المعد في المنزل وتناول الشوكولا والمشروبات الغازية مثل زملائهم.
- إن الدعايات التلفزيونية التي تعرض سلعاً غذائية غير مغذية تؤثر بشكل رئيسي على قرارات المراهق بإختيار هذه الأطعمة بدلاً من الوجبات الصحية.

## ٣ تتسبب العادات الغذائية الخاطئة بالكثير من المشاكل الصحية للمراهق.

يتعرض المراهق لعدة مشاكل صحية سببها إعتداده أسلوباً غذائياً خاطئاً. من هذه المشاكل نذكر:

- **سوء التغذية:** يسبب سوء التغذية مشاكل صحية مستقبلية للأم الحامل والطفل منها: الإجهاض أو ولادة طفل غير مكتمل. (على الفتاة قبل الزواج والحمل المحافظة على جسم صحي وسليم. لمنع الإصابة بسوء التغذية).
- **السمنة الناتجة عن التغذية المفرطة:** تناول كميات كبيرة وغير متوازنة من الأغذية لمدة طويلة، مثل النشويات والسكريات والدهنيات والوجبات السريعة المليئة بالدهون كالهمبرجر والبطاطا المقلية والحلويات والمشروبات الغازية وعدم ممارسة الرياضة.



- **النحافة:** سببها عدم تناول الإحتياجات الغذائية الضرورية للنمو فى هذه الفترة. خاصة عند الفتيات اللواتي يعتبرن أن الجسم الرشيق هو مؤشر الجمال.
- **نقص الحديد:** ينتج عن:
  - تناول كميات غير كافية من الأغذية الغنية بالحديد.
  - إتباع عادات غذائية خاطئة مثل شرب المشروبات التى تحتوى على مادة الكافيين كالشاي. القهوة. المشروبات الغازية. بالإضافة إلى الشوكولا بعد الأكل.
  - فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية (تحتاج الفتاة المراهقة عند بدء الحيض إلى كمية من الحديد تزيد بنسبة ١٠ ٪ على الكمية التي يحتاجها الفتى المراهق).
  - الحمل وخصوصاً الحمل في وقت مبكر (أي قبل بلوغ الثامنة عشرة من العمر).
- **نقص الزنك :** ينتج عن عدم تناول الخضروات والخضراء والحبوب الكاملة (الخبز الأسمر) واللحوم الحمراء. يؤدي نقص الزنك إلى: تأخير النمو. تأخير البلوغ الجنسي. ظهور حب الشباب. ضعف الشهية.
- **ترقق العظام** نتيجة الإكثار من تناول المشروبات الغازية. والشاي. والقهوة. والتخفيف من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها. وعدم ممارسة الرياضة.
- **زيادة نسبة الكوليسترول بالدم** بسبب الإكثار من تناول الأطعمة المليئة بالدهون.
- **تسوس الأسنان:** يحدث نتيجة الإكثار من تناول الحلويات خاصة بين الوجبات.
- **ضعف مناعة الجسم** نتيجة لنقص الفيتامينات.
- **تأخر ظهور علامات البلوغ.**

عادات المراهقين الغذائية غير الصحية بالإضافة إلى التدخين، والكحول، والمخدرات. قد تسبب للمراهقين مخاطر صحية عديدة مثل الإصابة بمرض السرطان. والسكري. ومرض الأوعية القلبية.



### الإضطرابات النفسية للمراهقين

تؤدي أحياناً بعض المشاكل النفسية التي يعاني منها المراهق لظهور سلوكيات غذائية خاطئة كالأنوريكسيا أي فقدان الشهية على الأكل، أو البوليميا أي تناول كميات كبيرة من الأكل والتقيؤ عمداً. يؤدي الإرهاق إلى تناول كميات كبيرة من المأكولات وفي بعض الأحيان الإنقطاع كلياً عن الأكل. قد يمر المراهق أيضاً بمرحلة من القلق فيأكل بطريقة غير متوازنة وبدون إنقطاع.

٤

## يلعب الأهل دوراً مهماً في ترشيد الأبناء وفي تعزيز خياراتهم الصحية.

يمكن للأهل مساعدة الأبناء في تعزيز خياراتهم الصحية من خلال:

- توفير مجموعات من الخضار والفواكه جاهزة للأكل في متناول يدي المراهق لتناولها بين الوجبات أو أثناء مشاهدة التلفزيون إذا كان لا بد من ذلك.
- منح المراهق حرية اختيار أنواع الأطعمة التي يفضلها بدلاً من الإصرار على إطعامه الطعام الذي يفضلها الأهل.
- إعداد بعض أطعمة الوجبات السريعة كالهamburger مثلاً في المنزل ليحصل عليها المراهق بطرق نظيفة وصحية.
- إضافة الخضار والأصناف المغذية إلى غذاء المراهق كإضافة البطاطا والجزر للشوربا عند إعدادها. لن يشعر المراهق بالطعم ولكنه سيستفيد من الفيتامينات الإضافية.
- إدخال أنواع جديدة من الأجبان والألبان بنكهات مختلفة للمراهق تكون سهلة الإعداد كوجبات خفيفة.



- إستبدال المأكولات الدسمة والدهنية، والمشروبات المحلاة بأخرى طبيعية وخالية من الدسم والسكريات.
- عدم التساهل في تلبية رغبات المراهق الغذائية إذا كانت مضرّة.
- تعزيز قدرة المراهق على إتخاذ القرار والإختيار، ليعرف متى يمكنه مجازاة الأصدقاء ومتى عليه الإلتزم بقراراته الصحية.

إن المواد الغذائية التي يحتاج إليها المراهقون هي تلك التي يبتعدون عنها. الآباء لا يستطيعون السيطرة على ما يتناوله أبنائهم إلا أنهم يستطيعون أحياناً التأثير على قراراتهم.

#### معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

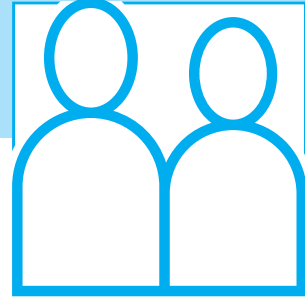
- إن سوء التغذية لا ينتج فقط عن نقص في الغذاء، ولكن ينتج أحياناً كثيرة عن نقص في العناصر الغذائية المطلوبة، بالرغم من كثرة تناول الطعام.
- لتخفيض الوزن يحظر على المراهقين تناول أدوية ومتابعة حميات، أو الإستغناء عن وجبة معينة دون إستشارة طبيب أو إختصاصي في التغذية.
- يجب تشجيع المراهقين على إنقاص وزنهم من خلال ممارسة الرياضة البدنية، لأن البدينات أكثر عرضة لمخاطر الحمل والولادة من سواهن.
- إلغاء وجبة أو أكثر في اليوم لا يؤدي إلى خسارة الوزن بل إلى خسارة العناصر الغذائية الضرورية لنمو الجسم.
- إلغاء النشويات من الوجبات قد يخفف من الوزن، ولكنه سيمنع بنفس الوقت حصول الجسم على حاجته من هذه المجموعة الغذائية.
- لا يوجد حمية غذائية واحدة تلائم الجميع تعتمد الحمية الغذائية على ٤ عوامل: الوزن، الطول، العمر، الجنس.





# التغيّرات النفسية والجسدية التي يشهدها المراهق





المراهقة هي إحدى أهم مراحل النمو، تتشكل خلالها شخصية الفرد ويمتد تأثيرها مدى الحياة. والمراهقة مرحلة طبيعية من العمر، وهي الفترة الوسطى بين الطفولة والشباب، تحدث فيها تغيرات جسدية ونفسية سريعة ومتلاحقة.

لا بد من إعداد الأهل والفرد، قبل وصوله إلى مرحلة المراهقة، لإستقبال التغيرات الجسدية والنفسية التي ترافق هذه الفترة. يمكن التدرج في إيصال المعلومات على حسب السن وحسب ما يريد المراهق معرفته.

عندما يتعرف المراهق إلى الأمور التي سيمر بها خلال مرحلة المراهقة والبلوغ لن يكون التغيير مزعجاً أو مخيفاً بل سيكون عادياً ومقبولاً.

للظروف المحيطة بالمراهق ولأساليب التربية المتبعة وفهم الآباء ومساهماتهم تأثير كبير عليه. إن إيصال المعلومات بالطريقة والوقت المناسب يساعد المراهق في بناء شخصية سليمة وحياة أسرية مستقرة.

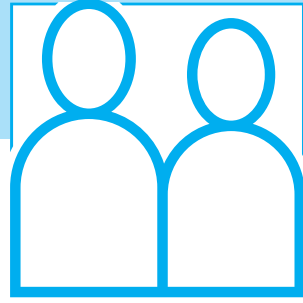


# التغيرات النفسية والجسدية التي يشهدها المراهق

١ التغيرات الجسدية والنفسية، والانتقال إلى مرحلة الرشد والنضوج تتم خلال سنوات ومراحل متعددة من عمر الفرد.

٢ التغيرات الجسدية عند الذكور والإناث هي أبرز مظاهر المراهقة التي تقلق وتثير تساؤلات المراهقين.





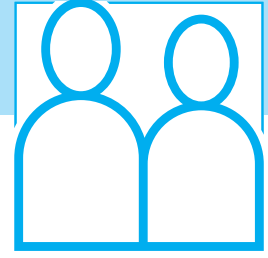
التغيرات النفسية للمراهقين وسبل التعامل معها  
تحدد شخصية الفرد مستقبلاً وعلاقته بالمحيط.

٣

للأهل دور أساسي في إيصال المعلومات اللازمة  
للمراهق بشكل تدريجي يتناسب مع سن المراهق ومع  
حاجته للمعرفة.

٤





# التغيرات النفسية والجسدية التي يشهدها المراهق

١ التغيرات الجسدية والنفسية، والانتقال إلى مرحلة  
الرشد والنضوج تتم خلال سنوات ومراحل متعددة من عمر  
الفرد.

يمر المراهق بمراحل مختلفة من التغيرات النفسية والجسدية وصولاً إلى مرحلة  
النمو الكامل والنضج:

في هذه الفترة ينبغي:

- التفريق بين الأطفال خلال النوم.
- تعريف الطفل أن عليه الإستئذان قبل الدخول إلى غرف الآخرين.
- تعريف الأطفال بأن الأسرة تتكون من رجل وامرأة متزوجين.
- تهدئة الأطفال بشأن ما يظهر لديهم من خصائص جنسية ثانوية، مثل ظهور شعر العانة لدى الذكور والإناث، وبدء نمو الثدي لدى الإناث.

مرحلة ما قبل

البلوغ تمتد من عمر

١٠ حتى ١٢ سنة.



مرحلة البلوغ أو  
مرحلة المراهقة  
المبكرة:  
تمتد من عمر ١٣  
حتى ١٤ سنة

في هذه السن تبدأ تهيئة المراهقين للبلوغ وعلاماته.

- من المناسب أن يناقش الأب أو الأم مسألة الإحتلام مع الذكور، والحيض مع الإناث وإعلامهن أنه يمثل جزءاً من نموهن الطبيعي.
- كما يمكن أن يكتشف المراهقون والمراهقات "العادة السرية".
- يمكن تحديد البلوغ عند الفتاة بظهور أول حيض. أما عند الفتى فإننا لا نستطيع أن نحدد أول عملية قذف، لذلك فإن بداية البلوغ عند الفتى ترتبط ببروز الصفات الجنسية الثانوية (ظهور الشعر وبروز العضلات...).

مرحلة المراهقة  
المتوسطة: من عمر  
١٥ حتى ١٧ سنة

هذه سن تحتاج إلى عناية ومتابعة خاصة وهي سن:

- الزواج السابق لأوانه أي قبل تمام النضج.
- حمل المراهقات المتزوجات.
- تعاطي المخدرات في بعض الأحيان (راجع قسم الكحول والمخدرات).
- التعرض لعدوى الأمراض المنقولة جنسياً (راجع قسم الأمراض المنقولة جنسياً).

مرحلة المراهقة  
المتأخرة: من عمر  
١٨ حتى ١٩ سنة

خلال هذه الفترة يتكامل نضج الفرد جسدياً دون أن يعطيه هذا النضج صفة الراشد.

ينبغي التأكيد على أهمية تجنب الحمل للمراهقات المتزوجات، وذلك بتأجيل الحمل الأول، والمباعدة بين الحمل بعد ذلك.

### الفرق بين البلوغ والمراهقة:

- **المراهقة:** هي الفترة التي تقع ما بين الطفولة والنضج الكامل للفرد، وهي تشير إلى التدرّج نحو النضج الجسدي والعقلي والنفسي والإجتماعي.
- **البلوغ:** يعني بلوغ المراهق القدرة على التناسل، أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة. فالبلوغ هو جانب من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها. فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

## التغيرات الجسدية عند الذكور والأنثى هي أبرز مظاهر المراهقة التي تخلق وتثير تساؤلات المراهقين

### التغيرات الجسدية التي يشهدها الذكور

- نمو العظام والعضلات وإتساع الكتفين.
- زيادة إفراز غدد العرق والغدد الدهنية.
- إنتاج الحيوانات المنوية والإنتصاب المفاجيء.
- نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة وعلى الصدر والوجه (الليحية والشارب).
- زيادة الطول والوزن.
- خشونة الصوت وبروز الحنجرة (تعرف أيضاً بتفاحة آدم).
- ظهور حب الشباب.
- قد يكبر الثدي من ناحية أو من الناحيتين ويزول بعد ٦ أشهر أو عام.
- كبر حجم القضيب والخصيتين.

### التغيرات الجسدية التي تشهدها الفتيات

- زيادة نسبة الطول والوزن.
- نمو عظام الحوض وإستدارة الوركين.
- بدء الدورة الشهرية.
- نمو الثديين.
- ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين.
- زيادة إفراز العرق.
- ظهور حب الشباب والبثور.

من الضروري مراجعة الطبيب في حال عدم ظهور هذه التغيرات وذلك للتأكد من النمو السليم للفتى والفتاة.

هذه التغيرات لا تحدث لكل الفتية والفتيات في نفس السن. فقد تحدث للبعض قبل غيرهم أو بعد غيرهم وذلك لأن تكوين كل شخص يختلف عن الآخر. لا داعي للقلق فبعض الشباب ينمون أسرع من غيرهم.

### أهم العلامات الفيزيولوجية للبلوغ عند الفتيان

- **الإنتصاب** : تدفق الدم الى القضيب مما يسبب تضخمه وزيادة طوله.
- **الإحتلام** أو الإستنوam : يحدث غالباً أثناء النوم.
- **العادة السرية** أو الإستنماء : للعادة السرية تأثير سلبي على الناحية الجسمية للمراهق في حال المبالغة في اللجوء إليها. يجب توجيه الأبناء لممارسة النشاطات الرياضية، والإجتماعية التي تملأ وقته وتشغله عن التفكير بالتغيرات التي يشعر بها.

### العناية بالجسم

- الإستحمام يومياً.
- الإستحمام بعد كل عملية قذف أو إحتلام.
- الحفاظ على نظافة الأعضاء التناسلية وغسلها بالماء بعد كل تبول أو تبرز.
- غسل الوجه بانتظام لمنع تكاثر الدهون وظهور حب الشباب.
- غسل تحت الإبط وإستعمال مزيل رائحة العرق.
- تبديل الملابس الداخلية يومياً.



## أهم العلامات الفيزيولوجية للبلوغ عند الفتيات

- **الدورة الشهرية والعادة الشهرية (الحيض)** هي دليل على أن الجسم صحي وطبيعي.
- كثيراً ما يستخدم تعبير الدورة الشهرية كمترادف للحيض أو الطمث، ولكن هناك فرق بينهما:

### العادة الشهرية (الحيض)

هو إفراز الدم من الرحم الى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل. مدة الحيض هي عدد أيام نزول الدم الذي يحدث في بداية الدورة الشهرية. يستمر نزول دم الحيض في المتوسط بين ٣ أو ٥ أيام وأحياناً يستمر ٨ أو ١٠ أيام.

### الدورة الشهرية

- هي عدد الأيام من اليوم الاول للحيض حتى اليوم الذي يسبق الحيض الثاني.
- يوجد إختلاف في عدد أيام الدورة الشهرية من فتاة وإمرأة لأخرى. وهناك إختلاف في طول الدورة الشهرية عند نفس الفتاة والمرأة من دورة لأخرى.
- يقدر الاطباء طول الدورة الشهرية للمرأة بين ٢٢ و ٣٥ يوماً.
- تكون الدوره الشهرية غير منتظمة في البداية عند بعض الفتيات وهذا طبيعي ولا داعي للقلق، إذ عادة ما يحتاج جسم الفتاة إلى سنتين تقريباً لتنظم الدورة.

### الأعراض المصاحبة للحيض تظهر عادة خلال فترة ٧ أيام قبل حدوث الحيض

- وتختلف من فتاة الى أخرى. من العوارض التي تصاحب الحيض:
- تقلب في المزاج قبل وأثناء الحيض وميل إلى المشاجرة مع الأشخاص المحيطين.
- توتر (في الأعصاب)، عصبية.
- الآم في أسفل الظهر.
- صداع.
- الآم في أسفل البطن (نفخه ومغص).
- إنتفاخ وأحياناً ألم الثديين.
- رائحة غير مستحبة في بعض الأحيان للإفرازات المهبلية.

### كيفية التخلص من تقلصات البطن

- فرك أسفل البطن بنعومة باليد حتى يصبح دافئاً.
- وضع كيس الماء الساخن على البطن.
- القيام ببعض التمارين الرياضية خاصة لتقوية عضلات أسفل البطن.
- تناول السوائل الدافئة.

### أسباب اضطراب الدورة الشهرية

- الضغوط والإضطرابات النفسية (القلق، التوتر، الخوف).
- المرض.
- السفر الطويل والشاق.
- انخفاض شديد في الوزن (بسبب إتباع حمية غذائية قاسية).
- الرياضة العنيفة والطويلة.

### العناية بالجسم أثناء الحيض

- التغذية السليمة وشرب الماء.
- الإستحمام يومياً.
- الحفاظ على نظافة الأعضاء التناسلية وذلك بالتنظيف بالماء من الأمام الى الخلف من الشرج إلى فتحة المهبل.
- تغيير الفوطه الصحية بانتظام، حسب كمية الدم، بقاء الفوطه لمدة طويلة يتسبب بالروائح الكريهة.
- تنظيف اليدين قبل وبعد إستعمال الفوطه الصحية.



## التغيرات النفسية للمراهقين وسبل التعامل معها تحدد شخصية الفرد مستقبلاً وعلاقته بالمحيط.

يمر المراهق ببعض التغيرات النفسية التي ترافق مرحلة البلوغ إلى جانب التغيرات الجسدية فالتغيرات الحاصلة في الهرمونات الجنسية تؤدي إلى إنزعاج وتوتر لأسباب بسيطة.

■ فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرتباكاً. ينتج عنه إحساس بالخمول والكسل وقد يشعر بحالات من الإكتئاب، واليأس والحزن لا يعرف سببها. فهذه التغيرات (العادة السرية والمنامة) قد تسبب القلق عند المراهق لعدم قدرته على فهمها أو التحكم بها.

■ نفسياً يبدأ بالتحرر من سلطة الوالدين ليشعر بالإستقلالية والإعتماد على النفس، وفي نفس الوقت، لا يستطيع أن يبتعد عن الوالدين لأنهما مصدر الأمن والطمأنينة.

■ يمر المراهق بتقلبات مزاجية كبيرة فيشعر يوماً بارتفاع كبير في المعنويات على عكس اليوم التالي حيث يشعر بإحباط وتشاؤم ولكن لا داعي للقلق، إن مثل هذه المشاعر طبيعية خلال مرحلة البلوغ.

كل هذه التغيرات هي طبيعية وقد تختلف حداثها من شخص إلى آخر ولذلك من المهم اللجوء إلى أحد أفراد العائلة للتواصل معه/ها ومناقشة الأمور التي تهمه.

### خصائص مشتركة بين المراهقين والمراهقات تظهر في تصرفاتهم:

■ إثبات الذات: يتصور المراهق أن له ملء الحرية في التصرف ويريد أن يبرهن ذلك فيبالغ في الإهتمام بالحرية.

■ التخوف من عدم الجاذبية والتركيز على صورة الجسد: الشكل، إهتمام الآخرين به.

■ شدة الحساسية: سرعة التأثر والعصبية، عدم الإستقرار، والقلق.



- **حب التجربة والإستكشاف:** الذي يدفعه إلى تجربة التدخين والمخدرات (راجع قسم الكحول والمخدرات).
- **أحلام اليقظة:** تسيطر على المراهق بفعل خياله المرهف. إذا زاد عن حدها، يجعله إنطوائياً ومنعزلاً أما إذا كانت معتدلة فلا ضرر منها بل على العكس ممكن أن تكون مفيدة.
- **التمرد، ثورات الغضب والإحتجاج:** الرغبة في المشاحنة، فيبدأ بالإحتجاج، والنقد والجدل يقوده اليها إحساس بعدم فهم الآخرين له.
- **الخجل:** شعور ناتج عن الخشية من لوم الآخرين ونقص الثقة بالنفس، والخوف من السخرية.

## ٤

## للأهل دور أساسي في إيصال المعلومات اللازمة للمراهق بشكل تدريجي يتناسب مع سن المراهق ومع حاجته للمعرفة.

”الصغير يكبر، والذي كان بالأمس يتكلم كثيراً أصبح اليوم يكتُم الأسرار“.

يتجنب معظم الآباء في مجتمعاتنا العربية الحديث إلى أبنائهم عن التغيرات التي يشهدها جسدهم خلال مرحلة المراهقة وذلك أحياناً لعدم معرفة طرق إيصال المعلومات وتفسير التغيرات للمراهق. لذلك يجد المراهق نفسه حائراً وقلقاً؛ إذ يلاحظ التغيرات النفسية والجسدية التي تصيبه، وهو لا يدري ما سر هذه التغيرات، فيحاول أن يستمد المعلومات من الخارج وخاصة من أصدقائه، وهذا يجعل المراهقين يتبادلون الأسرار والمعلومات فيما بينهم، خاصة فيما يتعلق بالقضايا الجنسية والتغيرات التي يشهدها جسد المراهق/المراهقة.

- يتحمل الأهل مسؤولية نشر الوعي والتربية الجنسية. إن فهم الأهل لهذه التغيرات يجعلهم قادرين على التعامل مع أبنائهم، فهمهم، وتزويدهم بالمعلومات حينما تدعو الحاجة، وإبعادهم عن تجربة الممنوعات.



- إن تزويد المراهقين بالمعلومات العلمية الصحيحة لا يحرض على القيام بالأعمال غير الأخلاقية بل يغرس فى النفوس الثقة والإحترام والإعتزاز بالنفس.
- فى حال طرح أى سؤال يجب عدم قمعه، وإسكاته. والإستهزاء به، بل من الواجب الإجابة على كافة الاسئلة بما يتناسب مع فهم المراهق وإدراكه.
- المطلوب من الأهل دعم الأبناء وإحترام آرائهم، مع الإستمرار فى المراقبة، والتوجيه، والمناقشة، لمنع قيامهم بسلوكيات غير مسؤولة.
- من المفيد إشراك المراهق فى شؤون العائلة، فالأخذ برأيه يجعله يشعر بالإنتماء والثقة بالنفس والقدرة على أخذ القرارات.

من المفيد تشجيع المراهق على إنشاء الصداقات كوسيلة لتنمية شخصيته مع الحرص على التعرف على الأصدقاء الجدد، وملاحظة أية علامات ملفتة قد تطرأ على تصرفات المراهق.

**فترة المراهقة ليست فقط فترة قلق وإحباط إنها أيضاً مرحلة تتميز بالكثير من التغيرات الإيجابية التي ينبغي تنميتها لدى المراهق ومنها:**

- الإحساس بالمسؤولية.
- الميل إلى أخذ المبادرة ومساعدة الآخرين.
- الانضمام إلى المجموعات وظهور روح القيادة لدى البعض.
- الرغبة فى التغيير.
- ظهور الميول الأدبية والفنية والعلمية (ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة، الكتابات البسيطة).
- بدء الإهتمام بالجنس الآخر.
- الإهتمام بقراءة و متابعة الصحف والأخبار العامة ومناقشتها.



# الصحة الإنجابية والجنسية





الصحة الإنجابية هي الوصول إلى حالة من الرفاه البدني والنفسي والاجتماعي بما يحفظ صحة الجهاز التناسلي عند المرأة والرجل طيلة دورة الحياة. فهي تعني قدرة الناس على التمتع بحياة جنسية مرضية ومأمونة في إطار القيم المجتمعية والقوانين المرعية والعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية التي تحيط بهم.

أما التربية الجنسية فهي تعني تزويد الطفل بالمعلومات المتعلقة بصحته الجنسية بالشكل الذي يتلاءم مع عمر الطفل وإحتياجاته. فالتربية الجنسية هي جزء من تربية الأحاسيس والإرادة والتي لا تنجز في يوم واحد، إذ يجب أن تحصل تدريجياً وباكراً وفي محيط عائلي يؤدي إلى إتزان جنسي.

إن تزويد الشباب (الفتية والفتيات) بالمعلومات الكافية في مجالي الصحة الإنجابية والصحة الجنسية تساعدهم على إتخاذ قرارات سليمة فيما يتعلق بالحمل والإنجاب، كما تخميههم من الاصابة بكثير من الإلتهابات المنقولة جنسياً.

حصول الشباب على المعلومات العلمية اللازمة المتعلقة الصحة الإنجابية والجنسية يساهم في تقبلهم لأنفسهم وللجنس الآخر، كما يساعدهم في تبني سلوكيات سليمة ومسؤولة.

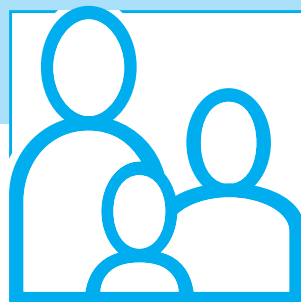


# الصحة الإيجابية والجنسية

١ الصحة الإيجابية هي حالة رفاه كامل بدنياً وعقلياً وإجتماعياً في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته، وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة.

٢ الثقافة الجنسية تشكل جزءاً من الثقافة الصحية العامة، ولا بد من إعتبارها بنفس الأهمية كالصحة النفسية والصحة الجسدية.

٣ التعرف إلى مواضيع الصحة الإيجابية والجنسية مهم للشباب لأنهم في طور النمو والتحضير لحياة أسرية.



من الضروري الإهتمام بصحة المرأة في جميع مراحل حياتها طفلة، مراهقة في سن الإجاب، كما في سن الأمان والشيخوخة.

٤

من حق الرجل والمرأة معرفة وإستخدام أساليب تنظيم الأسرة المأمونة والفعالة التي تمكّن من التخطيط لبناء الأسرة.

٥





# الصحة الإنجابية والجنسية

١ الصحة الإنجابية هي حالة رفاه كامل بدنياً وعقلياً وإجتماعياً في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته، وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة.

## تعني الصحة الإنجابية:

- قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مرضية ومأمونة.
- قدرة الأفراد على الإنجاب وحريرتهم في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره (ويشتمل هذا الشرط الأخير على حق الرجل والمرأة في معرفة وإستخدام أساليب تنظيم الخصوبة التي يختارونها والتي لا تتعارض مع القانون).
- الحق في الحصول على خدمات الرعاية الصحية المناسبة التي تمكن المرأة من أن تمتاز بأمان فترة الحمل والولادة وتهيئ للزوجين أفضل الفرص لإنجاب طفل متمتع بالصحة.





## الرعاية الصحية الإيجابية هي إذن:

- مجموعة من الأساليب والطرق والخدمات التي تساهم في الصحة الإيجابية والرفاه من خلال منع حدوث مشاكل الصحة الإيجابية وحلها.
- وهي تشمل أيضاً الصحة الجنسية التي تهدف إلى تحسين نوعية الحياة والعلاقات الشخصية لا مجرد تقديم المشورة والرعاية الطبية المتعلقة بالإيجاب والأمراض الجنسية.

## تشمل خدمات الصحة الإيجابية

- الأمومة المأمونة (الرعاية الصحية للأمهات قبل الولادة، والولادة المأمونة، والرعاية بعد الولادة بما في ذلك تقديم المشورة - الإستشارة - الملائمة والتشجيع على الرضاعة الطبيعية).
- تنظيم الأسرة.
- النمو الجنسي الصحي، الإعلام والتثقيف وإسداء المشورة بشأن الحياة الجنسية والصحة الإيجابية.
- الوقاية من التهابات الجهاز التناسلي والأمراض المنقولة جنسياً وعلاجها.
- الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي وسرطان الجهاز التناسلي عند المرأة والرجل.
- الوقاية من العقم.
- الوقاية من حصول حمل غير مرغوب فيه، ومعالجة مضاعفات الإجهاض.
- خدمات النساء في سن الأمان.
- الاهتمام بالفئات الأكثر حاجة وخاصة المراهقين والشباب.
- المشاركة الفعالة للرجل ودوره في الصحة الإيجابية (مكافحة كافة وسائل التمييز والتباين النوعي بين الرجل والمرأة "الجندر" والتركيز على جودة الخدمات الصحية المقدمة).

الصحة الإيجابية والجنسية ليست خدمات فقط، بل هي معارف ومواقف وسلوك، تجنّب الفرد والأسرة والمجتمع العديد من المضاعفات والأضرار والمشاكل الصحية والاجتماعية. وتزيد من فرص تمتعهم بحياة سعيدة ومنتجة.

## الثقافة الجنسية تشكل جزءاً من الثقافة الصحية العامة، ولا بد من إعتبارها بنفس الأهمية كالصحة النفسية والصحة الجسدية.

يعتقد البعض أن التربية الجنسية تشجع على الإباحية والتفلة الأخلاقي. وهذا بالطبع غير صحيح. المعلومات العلمية الموثوقة حول الصحة الجنسية ضرورية لأنها تساعد الإنسان كي يتعرف على حاجاته وبالتالي يسهل عليه فهمها والتحكم بها. إن توفير المعلومات العلمية الخاصة بالصحة الجنسية يساعد أفراد المجتمع على إتخاذ قرارات سليمة تتعلق بحياتهم وسلوكياتهم اليومية والجنسية. من الضروري الحصول على معلومات حول:

يرفض الكثير من الأهل مناقشة المواضيع المتعلقة بالتربية الجنسية مع أبنائهم لعدة أسباب أهمها:

١. جهل الأهل أنفسهم لمعنى التربية الجنسية وأهميتها. ونتائجها الإيجابية في تربية الأبناء.
٢. إفتقار الأهل للمعلومات العلمية حول التربية الجنسية.
٣. الحساسية والخرج في طرح ومناقشة هذه المواضيع بطريقة علمية مع الأبناء.
٤. إفتقار الأهل للمهارات اللازمة التي تساعد في إيصال المعلومات (منها الإتصال والتواصل، الإصغاء، التعرف إلى المشاكل).

- الأعضاء التناسلية ووظائفها.
- أهمية المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية لتجنب الإصابة بالكثير من الأمراض.
- البلوغ ومظاهره (راجع قسم التغيرات النفسية والجسدية للمراهقين).
- الإلتهابات المنقولة جنسياً (راجع قسم الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز).
- تربية الأبناء على مفهوم المساواة والإحترام بين الجنسين.
- أهمية التفاهم والمصارحة والإنسجام في العلاقة الجنسية بين الزوجين.
- معرفة الخصائص الجسدية والنفسية للعلاقة الجنسية بين الزوجين.

إن درجة من الحرج والقلق قد تكون مصاحبة لعملية التربية الجنسية. وهذا طبيعي نظراً لحساسية الموضوع ودقته. ومع هذا ينصح الأهل بضرورة مواجهة الموضوع بنضج ومسؤولية وثقافة علمية صحيحة وعدم الهروب منه أو إغفاله. إن ذلك يتطلب من الأهل استخدام اللغة والمعلومات المناسبة في التوقيت والظروف الملائمين بشكل يساعد الأبناء على:

- التعرف إلى أجسامهم دون قلق أو خوف مبالغ فيه خاصة خلال مرحلة المراهقة.
- التعاطي مع التغيرات النفسية والجسدية التي يمكن أن تواجههم في مرحلة المراهقة.
- عدم اللجوء للمصادر غير الموثوق فيها للحصول على المعلومات المتعلقة بصحتهم الجنسية.
- تعزيز قدرتهم على اتخاذ القرارات الصحية السليمة والمسؤولة.

من الضروري أن يواكب عملية التربية الجنسية مساعدة الأبناء على إكتساب مهارات أساسية يمكنهم إستخدامها في حياتهم اليومية ومنها:

- القدرة على الإتصال والتواصل والإصغاء للآخرين وتقبلهم.
- طلب المساعدة والنصيحة من الآخرين.
- التفاوض وإتخاذ القرار وتأكيد الذات وتقبل الآخرين.
- التعرف على الضغوط التي يمارسها الآخرون والقدرة على مقاومة تلك الضغوط والتعامل معها.
- مناقشة العديد من القضايا الخلقية والاجتماعية المتعلقة بالأمور الجنسية. وكذلك الأمور الحساسة مثل: الممارسة الجنسية، والإجهاض، وتنظيم النسل وتنظيم الأسرة.

إن الحصول على معلومات حول مواضيع الصحة الجنسية تجعل الفرد يتعامل معها ببساطة وحسن إختيار. بدلاً من الإرباك الذي يرافق الكثيرين وخاصة المراهقين.

## التعرف إلى مواضيع الصحة الإنجابية والجنسية مهم للشباب لأنهم في طور النمو والتحضير لحياة أسرية.

يعتقد البعض أن فئة الشباب هي الفئة الأكثر تمتعاً بالصحة والأقل معاناة من المشاكل الصحية. وهي لذلك ليست بحاجة للحصول على معلومات تثقيفية حول الصحة الإنجابية الجنسية.

إن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً. لأن الممارسات الخطرة التي تنعكس على صحة الراشدين بما فيها الإلتهابات المنقولة جنسياً. غالباً ما تظهر في مرحلة الشباب/المراهقة نتيجة بعض السلوكيات الصحية الخطرة (الجنس غير المحمي، تعاطي المخدرات) وتستمر طول العمر؛ بعض هذه السلوكيات تنعكس بطريقة خاصة على مضاعفات الحمل وعدوى الإلتهابات المنقولة جنسياً والإيدز.

### في لبنان أشارت دراسة المعارف والمواقف والممارسات أن:

- ٤٧٪ من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة أقاموا أول علاقة جنسية قبل سن الـ (٢٠ سنة).
- حوالي ٤٨٪ بين عمر (١٥-٢٤ سنة) ضمن العينة يقيمون علاقات جنسية خارج إطار الزواج.
- فقط ٤٢٪ منهم يستعملون الواقي الذكري.
- ٣٣٪ لديهم عدة شركاء جنسيين.

إن الحصول على معلومات حول الصحة الإنجابية والصحة الجنسية أمر مهم للشباب من الجنسين فعليهما أن يعرفا المعلومات العلمية الصحيحة حول:

- الجهاز التناسلي عند الذكر والأنثى، ووظائف أعضاء الجهاز التناسلي للجنسين وطرق المحافظة على نظافتها.
- سبل الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً.

إن الإنجاب المبكر، والمتقارب قد ينتج عنه:  
وفيات عالية للأمهات.  
• إرتفاع وفيات الرضع والأطفال.  
• ولادات أطفال خدج (قبل الأوان).  
• حدوث مضاعفات مرضية كفقر الدم  
المزمن والإلتهابات الحوضية.  
• مشاكل أسرية وصعوبات في التربية.

- فيزيولوجيا الحمل والولادة، ورعاية المواليد وتربية الأطفال.
- وسائل تنظيم الأسرة.
- العادات والممارسات والمفاهيم المغلوطة الضارة المنتشرة فى المجتمع والعمل على مكافحتها.

### ومن أجل ذلك يجب توعية الشباب والشابات ومساعدتهم على:

- عدم القيام بأي علاقات جنسية غير محمية.
- تأجيل الزواج إذا أمكن، أو على الأقل تأجيل الحمل الأول بإستخدام وسيلة تنظيم أسرة مناسبة إلى ما بعد سن العشرين حتى يكون الحمل والولادة مأمونين. وحتى يتمكن الوالدين من التهيؤ نفسياً وجسدياً ومادياً لإستقبال المولود وتحمل مسؤوليته صحياً واجتماعياً بشكل سليم.
- المباشرة بين كل مولود وآخر لفترة تعطي للأم الفرصة للراحة وتجنب أضرار ومضاعفات تكرار الولادات من ناحية، والتربية السليمة للطفل من ناحية أخرى.
- الإستفادة من الخدمات الصحية سواء في رعاية الحمل والولادة، وما بعد الولادة، وكذلك الإستفادة من خدمات تنظيم الأسرة ومعالجة الأمراض المرتبطة بالجهاز التناسلي، والإنجاب في المستشفيات والمراكز الصحية المتوفرة.

**تذكر!!** إن الحمل بعد عمر الـ ٣٥ يعتبر حملاً صعباً وقد يكون خطراً لذلك لا بد من الأخذ بالإعتبار عمر الأم وعدد المواليد الذي يقرر الزوجين إنجابها قبل إتخاذ قرار تأجيل الإنجاب، أو المباشرة بين الحمل.

## من الضروري الإهتمام بصحة المرأة في جميع مراحل حياتها طفلة، مراهقة في سن الإنجاب، كما في سن الأمان والشيخوخة.

### قبل الزواج

- التغذية السليمة التي تحمي الفتاة من سوء التغذية. فالفتاة التي تعاني من سوء التغذية ستكون حامل ضعيفة الجسم وهذا يؤثر سلباً على الجنين (راجع قسم التغذية للمراهقات).
- عند اتخاذ قرار الزواج من الضروري إجراء الفحوصات اللازمة للزوجين لحماية أنفسهما وحماية أطفالهم من أية مشاكل صحية محتملة.
- التعرف إلى وسائل تنظيم الأسرة.
- تزويد الشباب بالمعلومات اللازمة حول الصحة الإيجابية والصحة الجنسية: الشابة التي لم تتلق معلومات كاملة قد تكون أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات المنقولة عن طريق الجنس التي قد تؤدي للعقم أو الوفاة. كما أن توفر المعلومات اللازمة سيساعد في إنجاح العلاقة الحميمة بين الزوجين.

إن زواج الأقارب موجود بنسبة عالية في لبنان خاصة في القرى. من الضروري التنبه في حالات الزواج هذه إلى:

- إجراء الفحوصات الطبية قبل الزواج.
- المتابعة الطبية أثناء الحمل لتفادي أية مشاكل للطفل.

## بعد الزواج وعند إتخاذ قرار الحمل

التنبه إلى المخاطر التي يمكن أن تعترض:

**الحمل المبكر:** من المخاطر التي يمكن أن تتعرض لها الحامل التي لم تبلغ السابعة عشرة:

- الإجهاض.
- مشاكل أثناء عملية الولادة (ألم وولادة صعبة).
- ولادة مبكرة قبل إكمال نمو الجنين.

**الحمل المتأخر** (بعد عمر ٣٥ سنة) : قد يؤدي إلى مشاكل تهدد صحة الأم والجنين إذا لم يخضع للمراقبة والعناية الطبية. من المشاكل التي يمكن أن تحصل:

- صعوبة الحمل.
- زيادة احتمال الإصابة بالسكري أثناء الحمل.
- زيادة احتمال إرتفاع ضغط الدم.
- طلق مبكر.
- ولادة مبكرة.
- ولادة قيصرية.
- زيادة احتمال حدوث تشوهات خلقية عند الجنين.

إن المتابعة أثناء الحمل وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة، ومنها التصوير الصوتي، أمر ضروري لأنه يساعد في التعرف إلى الوضع الصحي للأم والطفل والتعامل معه.

## خلال فترة الحمل

- الحصول على العناية والمتابعة الطبية أثناء الحمل (راجع قسم الأمومة المأمونة).
- المحافظة على صحة جيدة وممارسة العادات الصحية السليمة والإبتعاد عن السلوكيات الصحية الخاطئة كالتدخين، وتناول الكحول، وسوء التغذية، وعدم الإهتمام بالنظافة.
- التعرف إلى طرق العناية بالطفل.
- التعرف إلى طرق الرضاعة الطبيعية (راجع قسم الرضاعة الطبيعية).
- التعرف إلى طرق العناية بالطفل كالتغذية، النظافة، والتلقيح.



## بعد الولادة

- زيارة الطبيب بعد الولادة (خلال الفترة الممتدة من أربعة إلى ستة أسابيع بعد الولادة) ضرورية حتى وإن لم تشعر الحامل بأية مشاكل صحية.
- المحافظة على النظافة الشخصية خصوصاً نظافة الأعضاء التناسلية.
- إستخدام إحدى وسائل منع الحمل، بإشراف الطبيب، لتفادي الحمل مجدداً قبل أن تستعيد الأم صحتها.

## العناية بالنساء ما بعد سن الأمان

### عوارض إنقطاع الطمث:

- نوبات سخونة مفاجئة وتعرّق.
- ألأم في الظهر والصدر والمفاصل.
- إنتفاخ في البطن وزيادة في الوزن.
- نعاس وكسل.
- جفاف في المهبل.
- توتر عصبي وأرق.
- شعور بالإكتئاب.
- قلة الثقة بالنفس وبالقدرة على الإستمتاع بالعلاقة الجنسية مع الزوج.

- من أبرز التغيرات التي تطرأ على جسم المرأة بين سن ٤٥-٥٠ هو إنقطاع الطمث أي توقف العادة الشهرية وهذا ما يسبب الإحباط واليأس عند كثير من النساء خاصة كونها تعني فقدان القدرة على الإنجاب.
- من المفيد للسيدة أن تنظر إلى هذه المرحلة على أنها الوقت المناسب للإستمتاع بنفسها وبالحياة بشكل أفضل مما كانت عليه.

## المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية:

- غسل الأعضاء التناسلية بالماء فقط .
- تجفيف الأعضاء بمنشفة خاصة.
- إستبدال الملابس الداخلية يومياً.



## من حق الرجل والمرأة معرفة وإستخدام أساليب تنظيم الأسرة المأمونة والفعالة والمقبولة التي تمكّن من التخطيط لبناء الأسرة.

إن التعرف على وسائل تنظيم الأسرة يساعد الزوجين في التخطيط لإجباب العدد المناسب من الأبناء في التوقيت الذي يتناسب مع ظروفهم. هناك العديد من وسائل تنظيم الأسرة الفعالة ومنها الأقل فعالية، وفيما يلي نذكر:

■ **الواقى الذكري:** يحمي من الإلتهابات المنقولة جنسياً. هو عبارة عن غشاء مصنوع من المطاط يوضع على العضو الذكري منذ بداية الإبتصاب إلى ما بعد القذف والإنسحاب الكلي من عضو المرأة الكلي.

- يمنع السائل المنوي من دخول المهبل.
- لا يستعمل لأكثر من مرة واحدة.
- يجب رميه بعد الإستعمال.
- يساعد في منع حدوث الحمل إذا إستخدم جيداً.

■ **الواقى النسائي:** يوضع في المهبل قبل عملية المجامعة مباشرة أو قبلها بساعات وليس من الضروري التخلص منه مباشرة بعد إنتهاء الإتصال الجنسي. يساعد في حماية الشريكين الجنسيين من الإلتهابات المنقولة جنسياً بما فيها السيدا.

■ **اللولب:** يوضع في رحم المرأة من قبل الطبيب الذي يحدد إذا كان هناك ما يمنع إستخدامه. يتم تركيب اللولب: (١) خلال العادة الشهرية، (٢) خلال الأسبوع الخامس بعد الولادة، (٣) خلال الشهر الثالث بعد الولادة القيصرية، (٤) خلال الأسبوع الثالث بعد الإجهاض. يساعد اللولب في منع حدوث الحمل لكنه لا يؤمن الحماية من الإلتهابات المنقولة جنسياً. يمكن نزع اللولب للمرأة بإشراف الطبيب في أي وقت تشاء حسب رغبتها ويفضل في الأيام الأولى من الدورة الشهرية.

■ **حبوب منع الحمل** وسيلة سهلة الإستعمال. عالية الفعالية إذا إستعملت بانتظام. تؤخذ هذه الحبوب بإستشارة الطبيب الذي يحدد طريقة إستخدامها. هناك مفهوم خاطيء حول تأثير هذه الحبوب على خصوبة المرأة بعد التوقف عن إستعمالها. فالحبوب لا تسبب نشافاً (جفافاً) في المهبل أو المبيض إطلاقاً.

■ **حقن منع الحمل**: هي عبارة عن هورمونات فعالة جداً في منع الحمل.

- آمنة للإستعمال أثناء الرضاعة أيضاً.
- يمكن إستخدامها للمرأة التي تجاوزت سن الـ ٣٥ حتى الـ ٤٥ من العمر.
- بعد التوقف عن إستعمالها قد يتأخر الحمل مدة تقارب الـ أشهر حتى ينتهي مفعولها في الجسم.
- تعطى للسيدة حقنة كل ٣ أشهر. أما بالنسبة للأم الجديدة فيجب أن تأخذ حقنة بعد ٦ أسابيع من الولادة ومن ثم كل ٣ أشهر.

■ **قطع الوعاء الناقل عند الرجل**: هي وسيلة دائمة بالنسبة للرجل.

- آمنة وبسيطة تتم خلال دقائق في العيادة تحت تأثير مخدر موضعي.
- يبدأ مفعولها بعد مضي ثلاثة أشهر على تنفيذ العملية أو بعد ٢٠ مجامعة يحصل خلالها قذف.
- يجب إستعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل خلال الفترة الأولى.
- ليس لها مضاعفات أو عوارض جانبية.
- لا تؤثر هذه الوسيلة على القدرة أو الرغبة الجنسية.
- يجب أن يتأكد الزوجان قبل إستخدام هذه الوسيلة أنهما لا يرغبان بالإجباب مجدداً.

■ **ربط الأنابيب عند المرأة**: وسيلة دائمة بالنسبة للمرأة. تتم خلال عملية بسيطة وآمنة تجرى في المستشفى ولكن لا تستلزم المبيت هناك لأن المخدر موضعي.

- ليس لها آثار جانبية أو مضاعفات.
- لا تؤثر على القدرة أو المتعة الجنسية.
- يجب أن يتأكد الزوجان قبل إستخدام هذه الوسيلة أنهما لا يرغبان بالإجباب مجدداً.

## من الأساليب الإضافية لتنظيم الأسرة نذكر:

**الكريمات:** تستعملها المرأة قبل الجماع. يجب الإمتناع عن غسل المهبل لمدة ثماني ساعات بعد عملية الجماع للتأكد من أن هذه المواد قد أبادت جميع الحيوانات المنوية. هذه الطريقة ذات فعالية محدودة إذا إستعملت لوحدها لذلك يوصى بإستعمالها إلى جانب وسيلة أخرى كالواقي الذكري.

**التحاميل:** تستخدم أثناء الجماع. فعالية التحاميل ليست عالية جداً إذا إستعملت لوحدها لذلك يوصى بإستعمالها إلى جانب وسيلة أخرى كالواقي الذكري.

**العد:** من الوسائل الطبيعية لمنع الحمل. وهي عبارة عن الإمتناع عن المجامعة (أو الجماع) في فترة الإباضة وهي الفترة التي تكون فيها البويضة جاهزة للإخصاب إذا تم الإلتقاء بالحيوان المنوي. ليس لها عوارض جانبية، وذات فعالية محدودة.

**الإنسحاب (العزل):** من الوسائل الطبيعية لمنع الحمل. خلال العملية الجنسية يقوم الزوج بسحب عضوه الذكري من مهبل الزوجة قبل القذف فيتم القذف خارجاً.

**الرضاعة الطبيعية** من الوسائل الطبيعية لمنع الحمل. وهي غالباً تحمي الأم من الحمل خلال فترة الرضاعة خاصة مع غياب الدورة الشهرية خلال هذه الفترة. ولكن يستحسن إستعمال وسائل أخرى لتدعيم هذه الطريقة لأنها ذات فعالية محدودة.

ينصح بمراجعة الطبيب قبل إتخاذ قرار إستخدام أية وسيلة من هذه الوسائل.

إن المعلومات حول الصحة الإنجابية والجنسية متوفرة في لبنان من مصادر متعددة منها:

- مشروع الصحة الإنجابية في وزارة الشؤون الإجتماعية / وزارة الصحة العامة.

٠١-٦١١١٧٥ / ٠١-٣٨٩١٠٦

- مراكز الرعاية الصحية الأولية.

كما تتوافر خدمات الصحة الإنجابية بما فيها وسائل تنظيم الأسرة في معظم المستوصفات والمراكز الصحية ببدل رمزي.



# الإلتهابات المنقولة جنسياً ومنها الإيدز





يعتقد الكثيرون أن العدوى بالإلتهابات الناجمة عن الأمراض المنقولة جنسياً محصورة بفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز. فيما يتعدى الأمر عدوى فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز ليشمل أمراضاً أخرى عديدة وخطيرة.

إن مخاطر عدوى الإلتهابات المنقولة جنسياً لا تتوقف فقط عند تهديد صحة الفرد بل تهدد أيضاً سلامة العائلة والمجتمع نظراً لسهولة إنتشارها.

إن تزويد الشباب (الفتية والفتيات) بالمعلومات الكافية والمهارات اللازمة في مجالي الصحة الإيجابية والصحة الجنسية تخميهن من العدوى بالإلتهابات المنقولة جنسياً ومنها الإيدز. فالحصول على المعلومات الصحيحة يساهم في إتخاذ القرارات المسؤولة، والإبتعاد عن الممارسات غير المأمونة التي قد تسبب الكثير من المشاكل الصحية.



# الالتهابات المنقولة جنسياً ومنها الإيدز

١ الالتهابات المنقولة جنسياً هي أمراض معدية تصيب النساء والرجال على حد سواء.

٢ علامات الإصابة بالالتهابات المنقولة جنسياً كثيرة بعضها مشترك، وبعضها يختلف باختلاف نوع العدوى والالتهاب.

٣ إهمال علاج الالتهابات المنقولة جنسياً يؤدي إلى الكثير من المضاعفات والمشاكل الصحية الخطيرة.

٤ الوقاية من الالتهابات المنقولة جنسياً تتطلب قرارات وممارسات سليمة ومسؤولة.



الإيدز/السيدا هو أحد الإلتهابات المنقولة جنسياً الذي يصيب جهاز المناعة في الجسم.

٥

التعرف إلى مراحل تطور العدوى بفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز يساعد في تحديد طريقة التعامل مع المرض ومع الشخص المصاب.

٦

التعرف إلى طرق انتقال فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز يساعد في تعزيز الحماية من إلتقاط العدوى.

٧

إن مسؤولية تعليم الأبناء وتزويدهم بالمعلومات والمهارات اللازمة التي تساعد في الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً ومنها الإيدز، هي مسؤولية مشتركة بين العائلة والمجتمع.

٨





# الالتهابات المنقولة جنسياً ومنها الإيدز

## ١ الالتهابات المنقولة جنسياً هي أمراض معدية تصيب النساء والرجال على حد سواء.

تُحصل العدوى بالالتهابات المنقولة جنسياً نتيجة بكتيريا أو فيروس أو طفيليات تنتقل من حامل الفيروس إلى الشخص السليم.

**هناك حوالي ٢١ نوعاً من الالتهابات المنقولة جنسياً أهمها:**  
الهربس التناسلي، السيلان، السفلس، الكلاميديا، التهاب الكبد الفيروسي (ب)، التهاب الإحليل، التراخوما، قمل العانة، ثآليل الأعضاء التناسلية، الإيدز / السيدا.

**طرق انتقال الالتهابات المنقولة جنسياً ليست واحدة ولكن أكثرها يمكن أن ينتقل من خلال:**

- إقامة علاقة جنسية غير محمية بين شخص مصاب وآخر سليم.
- نقل الدم الملوّث بالفيروس.
- نقل وزراعة الأعضاء الملوثة بجرثومة المرض.
- من الأم إلى الجنين خلال فترة الحمل، عند الولادة، أو الرضاعة.
- مشاركة أدوات شخصية (منها المناشف، السرير، الملابس الداخلية الملوثة بجرثومة المرض) بين شخص سليم وآخر مصاب.
- مشاركة أو استخدام أدوات غير معقمة (أدوات الحلاقة والحقن).





الشخص المصاب بإحدى أنواع الالتهابات المنقولة جنسياً هو أكثر عرضة للإلتقاط عدوى فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز.

## ٢ علامات الإصابة بالالتهابات المنقولة جنسياً كثيرة بعضها مشترك، وبعضها يختلف باختلاف نوع العدوى والالتهاب.

توجد أعراض وعلامات متعددة تدل على الإصابة بالالتهابات المنقولة جنسياً. في كثير من الأحيان تظهر عوارض أكثر عند الرجال منه عند النساء. من أهم العوارض:

عند الرجال	عند النساء
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إفراز قيحي غير إعتيادي.</li> <li>- ألم عند القذف.</li> <li>- ألم عند التبول.</li> <li>- ألم عند المجامعة.</li> <li>- إحمرار في العضو الذكري.</li> <li>- قروح أو ثآليل (تالولة) على الأعضاء التناسلية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إفراز مهبلي غير إعتيادي مع أو دون رائحة كريهة.</li> <li>- ألم في القسم السفلي من البطن.</li> <li>- ألم عند التبول.</li> <li>- ألم في المهبل خلال الإلتصال الجنسي.</li> <li>- حكاك على الأعضاء التناسلية الخارجية.</li> </ul>

**في حال ملاحظة أي من هذه الأعراض أو العلامات من الضروري:**

- إستشارة الطبيب.
- الإلتزام بالعلاج الذي يصفه الطبيب.
- إعلام الشريك الجنسي والطلب منه إستشارة الطبيب.
- الإمتناع عن ممارسة الجنس أو إستعمال الواقي الذكري.

يتم تشخيص معظم الالتهابات والأمراض المنقولة جنسياً في مراحل متأخرة نتيجة نقص الوعي الصحي أو الخوف أو الخجل.



## إهمال علاج الإلتهابات المنقولة جنسياً يؤدي إلى كثير من المضاعفات والمشاكل الصحية الخطرة.

إذا لم تعالج الإلتهابات باكراً قد ينتج عنها مضاعفات خطيرة منها:

عند الرجال	عند النساء
<ul style="list-style-type: none"> <li>- العقم.</li> <li>- التأثير على شرايين القلب والأعصاب.</li> <li>- الوفاة أحياناً.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإجهاض التلقائي.</li> <li>- الحمل خارج الرحم.</li> <li>- العقم.</li> <li>- إنتقال العدوى للمولود من أم مصابة بالسيدا.</li> <li>- سرطان عنق الرحم.</li> <li>- الوفاة أحياناً.</li> </ul>

إجراء الفحوصات اللازمة وتلقي العلاج في المراحل الأولى لإلتقاط العدوى يسهّل جُنب مضاعفات الإلتهابات وتفادي إنتشارها.

## الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً تتطلب قرارات وممارسات سليمة ومسؤولة.

### أبرز قواعد السلوك الوقائي:

- الإخلاص المتبادل بين الشريكين غير المصابين.
- استعمال الواقي الذكري.
- تجنب ممارسة الجنس في حال كان الشريك يشكو من ألم أو حكاك أو لديه إفرازات أو تقرّح على الأعضاء التناسلية.
- التأكد من سلامة الدم المنقول.
- الإمتناع عن استخدام أو مشاركة الحقن والأدوات الحادة غير المعقمة.
- التأكد من تعقيم الأدوات الجراحية.
- تجنب مشاركة المناشف والشراشف والثيراب مع الشخص المصاب.
- عدم استعمال الإبر الوريدية لأكثر من مرة.
- إجراء الفحوصات الخاصة بعدوى الإلتهابات المنقولة جنسياً قبل الزواج. للتأكد من سلامة الشريك وتفادياً لإلتقاط العدوى.
- تعقيم المراحيض.
- التنبيه لعلامات الإلتهاب والجوع إلى الطبيب فوراً.
- إبلاغ الشريك عند تشخيص. أو الشك بأية حالة مرضية.

### عند استخدام الواقي الذكري يجب الإنتباه لما يلي:

- حفظ الواقي في مكان بارد وجاف بعيداً عن أشعة الشمس. لا تضع الواقي الذكري في السيارة أو الجيب الخلفي للبنطلون.
- عند فتح الواقي يجب الإنتباه من الأظافر الطويلة والخوادم لتفادي خدشه.
- التأكد من تاريخ صلاحية الواقي. استخدام مرهم (مبيدات الحيوانات المنوية) بالكمية المناسبة (الإكثار منها يؤدي إلى عدم ثبات الواقي. وعدم استخدامها يمكن أن يؤدي إلى تمزقه أثناء عملية الجماع).
- سحب الواقي بعد إتمام العملية الجنسية لتفادي إنزلاق الحيوانات المنوية داخل الرحم.
- استخدام الواقي من أول العملية الجنسية وليس فقط قبل القذف.
- عدم استخدام الواقي لأكثر من مرة واحد.



المعرفة وحدها لا تكفي لتجنب الإصابة بالالتهابات المنقولة جنسياً. من الضروري التمتع بالمهارات الحياتية الأساسية التي تساعد في اتخاذ القرارات التي تحمي من إنقراض العدوى ومنها:

- الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات المسؤولة بغض النظر عن ضغط الأصدقاء.
- القدرة على تفادي أي اتصال جنسي غير محمي.
- اعتماد وسائل الوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً (الواقي الذكري مثلاً).

## ٥ الإيدز/السيدا هو أحد الالتهابات المنقولة جنسياً الذي يصيب جهاز المناعة في الجسم.

الإيدز/السيدا مرض معد وميت. ينجم عن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري الذي يصيب جهاز المناعة ويعطل وظائفه. فيصبح الإنسان عرضة للإصابة بعدوى الأمراض الإنتهازية مثل بعض الأورام السرطانية، وغيرها من العدوى الفيروسية والفطرية لأن جهاز المناعة يصبح عاجزاً عن مقاومة المرض.

- يختلف الإيدز/السيدا عن الالتهابات المنقولة جنسياً إذ أن عوارضه لا تظهر إلا بعد مرور عدة سنوات على التقاط الفيروس.
- تتشابه بعض طرق الانتقال والوقاية من الإيدز/السيدا والالتهابات المنقولة جنسياً.
- إن وجود جروح وتقرحات على الأعضاء التناسلية الناتجة عن بعض الالتهابات المنقولة جنسياً يسهل التقاط عدوى فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز في حال التعرض للفيروس.
- الشخص المصاب بأحد الالتهابات المنقولة جنسياً معرض للإصابة أكثر من ٢-٩ مرات بفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز.
- حدوث العدوى بفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز يصعب علاج بعض الالتهابات المنقولة جنسياً.

- لا يوجد أي علاج شاف حتى الآن أو لقاح لعدوى الإيدز/السيدا. العلاجات المتوفرة حالياً:
- تبطيء عملية تكاثر الفيروس في جسم المصاب.
- تحسن وظائف المناعة.
- تمنع أو تعالج الأمراض والأورام الإنتهازية.

كل شخص معرض لالتقاط العدوى أياً كان شكله، عمره، دينه، وجنسيته.

## ٦ التعرف إلى مراحل تطور العدوى بفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز يساعد في تحديد طريقة التعامل مع المرض ومع الشخص المصاب.

من الممكن أن يكون الشخص حاملاً لفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز دون أن تبدو عليه علامات المرض. إن الحصول على نتيجة فحص مخبري سلبية بعد ممارسة سلوك غير محمي لا تعني عدم وجود المرض. لأنه خلال المرحلة الأولى من المرض ممكن أن تكون نتيجة الفحص سلبية بالرغم من أن الشخص حاملاً للفيروس.

بالرغم من وجود فحوصات أخرى يمكن الإستعانة بها في حالات الشك للوقوف على درجة التعرض للإصابة، يبقى الفحص الذي يتم اللجوء إليه بعد ٣ أشهر هو الأهم لأنه يشير إلى وجود أجسام مضادة للفيروس.



## مراحل تطور عدوى الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري / الإيدز

### المرحلة الأولى

- بعد ٣-٤ أسابيع على ممارسة أو تعرض الشخص لسلوك خطر وغير محمي:
  - بعض الأشخاص يتعرضون لعوارض الزكام والحرارة.
  - نتيجة الفحص المخبري سلبي بالرغم من أن المصاب يحمل الفيروس.
  - المصاب قادر على نقل العدوى.
- بعد مرور ٤ أسابيع إلى ٣ أشهر (وفي بعض الأحيان ٦ أشهر) على إلتقاط العدوى تأتي نتيجة الفحص المخبري للمصاب إيجابية.

### المرحلة الثانية

- هذه المدة يمكن أن تتراوح ما بين ٣ - ١٠ سنوات (تتفاوت هذه المدة من شخص لآخر حسب جهاز المناعة لديه).
  - المصاب لا يزال حاملاً للفيروس.
  - المصاب لا يزال يبدو بصحة جيدة.
  - نتيجة الفحص المخبري إيجابية.
  - المصاب قادر على نقل العدوى.

### المرحلة الثالثة

- مرحلة العوارض والأمراض المزمنة على أن يكون عارض واحد أو مجموعة من العوارض التالية:
  - إسهالات حادة.
  - التهاب الغدد اللمفاوية.
  - حرارة مرتفعة.
  - تعب.
  - عرق ليلي.
  - إنخفاض في الوزن.
  - إكتئاب نفسي.
  - فقدان الذاكرة.
  - نتيجة الفحص إيجابي.
  - المصاب قادر على نقل العدوى.



### المرحلة المتقدمة من عدوى الإيدز/السيدا

- يصاب المريض بالأمراض الإنتهازية، مثل السرطان.
- نتيجة الفحص المخبري إيجابية.
- المصاب قادر على نقل العدوى.
- هذه المدة يمكن أن تدوم لسنتين.

■ إجراء فحص فيروس نقص المناعة البشري/ السيدا في مرحلة مبكرة يمكّن من تشخيص الإصابة وإعطاء العلاج المناسب. فإذا تلقى الشخص العلاج في مراحل متأخرة من العدوى، يصعب عندها إعادة مناعة الجسم إلى ما كانت عليه قبل الإصابة، ويصبح الشخص عرضة للأمراض الإنتهازية.

■ إجراء فحص فيروس نقص المناعة البشري/ السيدا في مرحلة مبكرة يساعد في تفادي السلوك الذي قد يعرّض الأشخاص الآخرين للعدوى، لا سيّما الأشخاص المقربين من المصاب وأولهم الشريك الجنسي.



## التعرف إلى طرق إنتقال فيروس نقص المناعة البشري / الإيدز يساعد في تعزيز الحماية من إلتقاط العدوى.

### ينتقل الفيروس المسبب للإيدز عن طريق:

- إتصال جنسي بدون إستخدام الواقي بين شخص مصاب وآخر سليم.
- نقل الدم الملوث بالفيروس.
- نقل وزراعة الأعضاء الملوثة بالفيروس.
- المشاركة و/أو إستخدام الأدوات الثاقبة للجلد كالشفرات والسكاكين والدبابيس غير المعقمة.
- المشاركة و/أو إستخدام الحقن الملوثة الشائعة لدى متعاطي المخدرات.
- من الأم المصابة إلى الجنين أثناء الحمل أو الولادة، أو الرضاعة.
- التقبيل بحرارة بوجود تقرحات في الفم، وعلى الشفاه.

### ينتقل الفيروس عبر:

الدم - الإفرازات الجنسية للرجل والمرأة -  
الرضاعة الرضاعة

### لا ينتقل الفيروس المسبب للإيدز عن طريق:

- مشاركة الطعام والشرب.
- الإختلاط مع الناس أو مجالستهم في العمل أو المدرسة أو الأسرة.
- المصافحة والعناق، أو المحادثة (العلاقات اليومية العادية).
- العطس، والسعال.
- إستعمال برك السباحة والحمامات العامة والمراحيض.
- الحشرات كالذباب والبعوض.
- لمس أشياء خاصة بالشخص المصاب بالفيروس.
- إستنشاق نفس الهواء الذي يستنشقه شخص مصاب.
- التشارك بإستعمال الهاتف مع الشخص المصاب.

### لا ينتقل الفيروس عبر:

اللعاب - البول - الدمع - العرق



### عوامل تساعد على إنتشار الفيروس المسبب للإيدز:

- حب المخاطرة والمجازفة والتجربة.
- التأثير السلبي بالأصدقاء.
- تدني مستوى الوعي والمعرفة.
- الإعلام المفتوح.
- التطور والانفتاح بين البلدان.

### الفئات الأكثر عرضة للإصابة هم:

- عاملات وعاملو الجنس.
- متعاطي المخدرات عن طريق الحقن.
- الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.
- السجناء.
- الشباب الذين يمارسون سلوكيات غير محمية.

إن النشاط الجنسي المبكر عند الشباب، في ظل غياب برامج التوعية المكثفة، ونقص المعلومات والمهارات لدى هذه الفئة يجعلهم في طليعة الأشخاص المعرضين للإصابة.

### إلى المرأة!!

- للمرأة الحق بمناقشة أمر الممارسة الجنسية مع الزوج في حال الشك في سلوكيات الزوج.
- من حق المرأة أن تعرف بإصابة الزوج بالفيروس في حال إكتشاف المرض.

٩١,٩٪ من النساء المصابات بعدوى السيدا في لبنان متزوجات و/أو تزوجن من قبل وإلتقطن العدوى من أزواجهن. (البرنامج الوطني للسيدا)

التحلي بالمعرفة. إكتساب المهارات وممارسة السلوكيات المسؤولة يساعد في تجنب الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز.



## إن مسؤولية توعية الأبناء وتزويدهم بالمعلومات والمهارات اللازمة التي تساعدهم في الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً، ومنها الإيدز، هي مسؤولية مشتركة بين العائلة والمجتمع.

للعائلة دور أساسي في توعية الشباب حول طرق الوقاية التي تضمن حمايتهم من العدوى وذلك من خلال:

- توفير المعرفة العلمية للأبناء وفق إحتياجات كل مرحلة عمرية.
- الحوار والتواصل والإستماع إلى مشاكل الأبناء من خلال تخصيص جزء من الوقت للحديث معهم في مختلف المواضيع الصحية والإيجابية.
- متابعة تصرفات الأبناء وعلاقاتهم والأماكن التي يترددون إليها.
- إعطاء المثل الجيد للأبناء من خلال إتباع السلوكيات المسؤولة المبنية على المعرفة.

تبقى الإشارة إلى أن للمدرسة أيضاً دور في توفير المعلومات الصحية الأساسية للطلاب وتزويدهم بالمهارات الحياتية التي تساعدهم في إتخاذ القرارات المسؤولة.

يدعم الإعلام أيضاً دور العائلة والمدرسة من خلال توفير الرسائل العلمية الأساسية التي يحتاجها الشباب (الفتية والفتيات) حول هذا الموضوع. لتجنب لجوئهم إلى مصادر غير موثوقة للحصول على المعلومات.

### ”إبتعد عن المرض وليس عن المريض“

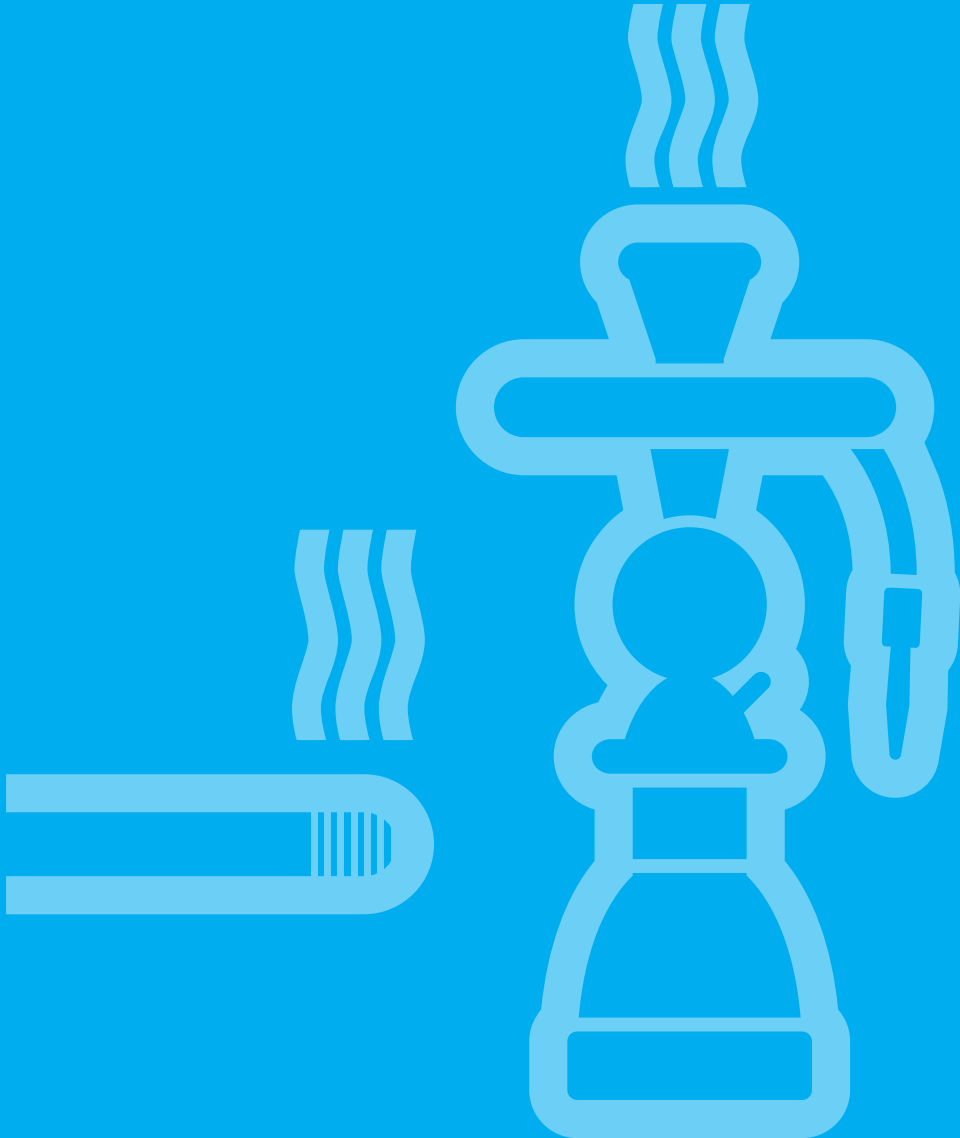
يمكن للشخص المصاب بفيروس الإيدز الإنخراط في المجتمع وممارسة عمله دون الحاجة إلى عزله ما دام هو حريصاً على عدم نقل العدوى إلى غيره. فلا خوف من مصافحته أو الجلوس إلى جواره أو الأكل معه.

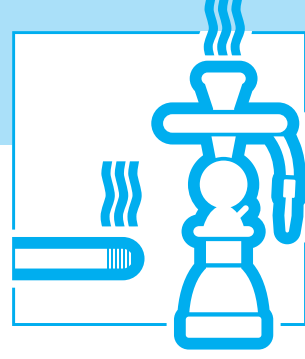


- في لبنان توفر وزارة الصحة العامة الأدوية مجاناً لمرضى السيدا.
- للحصول على أي معلومات إرشادية أو خدمات تشخيصية وعلاجية حول الإلتهابات المنقولة جنسياً ومنها السيدا يمكن مراجعة:
- البرنامج الوطني للسيدا في لبنان - الكرنتينا: ٠١-٥٦٦١٠٠
  - البرنامج الوطني للصحة الإيجابية - وزارة الشؤون الإجتماعية / وزارة الصحة العامة ٠١-٣٨٩١٠٦ أو ٠١-٦١١١٧٥
  - جمعية تنظيم الأسرة في لبنان: ٠١-٣١٨٥٧٥
  - جمعية العناية الصحية: ٠١-٤٨٢٤٢٨



# التدخين





لم تلق عادة من العادات إنتشاراً في كافة المجتمعات مثلما لقيت عادة التدخين. فالتبغ متوفر لكافة الفئات بأسعار مقبولة وبأشكال مختلفة.

يحتوي التبغ على مواد مسببة للأمراض السرطانية، كما يترك أعباء ومشاكل صحية خطيرة على الفرد والعائلة.

يعتبر التبغ اليوم من أبرز وسائل التسلية والضيافة، يدخنه الناس بالرغم مما يعرفونه عن تأثيراته المؤذية على الصحة.

إن فئة المراهقين هي أكثر فئات المجتمع عرضة للإدمان على التدخين، كما أن هناك تزايد في عدد النساء اللواتي يقبلن على تدخين السجائر والنارجيلة.

يتعرض الذين يجلسون مع المدخنين لنفس المشاكل الصحية التي يتعرض لها المدخن بسبب إستنشاقهم للدخان الناتج عن السيجارة.

لا يكفي التعرف فقط إلى المشاكل الصحية التي يسببها التبغ، بل من الضروري إتخاذ القرار بالتوقف عن التدخين قبل تضاعف المشاكل.



## التدخين

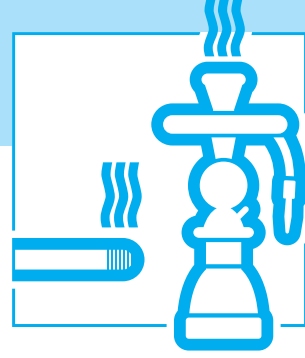
١ للتبغ أشكال متنوعة منها السجائر، النارجيلة، الغليون، والسيجار، أما أثرها السلبي فهو واحد على الفرد والأسرة.

٢ الإدمان هو الإعتياد على مادة النيكوتين الموجودة في التبغ وعدم القدرة على الإستغناء عنها.

٣ التدخين نوعان: التدخين الإرادي والتدخين اللاإرادي كلاهما يسببان المشاكل الصحية للمدخن وللجالسين معه.

٤ للتدخين آثار سلبية على صحة المرأة وجمالها وصحة أطفالها.



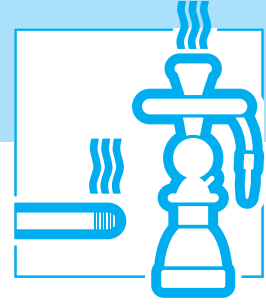


٥ للتدخين آثار صحية مباشرة على مختلف أعضاء الجسم، كما له أعباء مادية على المدخن وعائلته.

٦ للمحافظة على صحة سليمة لا يكفي التخفيف من إستهلاك السجائر، بل من المهم توفر الإرادة للإقلاع نهائياً عن التدخين.

٧ للأهل دور أساسي في حماية أنفسهم وحماية عائلاتهم من الكثير من المشاكل الصحية.





## ١ للتبغ أشكال متنوعة منها السجائر، النارجيلة، الغليون، والسيجار، أما أثرها السلبي فهو واحد على الفرد والأسرة.

- تعتبر السجائر والنارجيلة من أصناف التبغ الأكثر تداولاً بين الناس.
- يعرف الكثيرون المخاطر الناجمة عن تدخين السجائر بينما يعتقد البعض أن تدخين النارجيلة هو أقل ضرراً.

### تدخين السجائر

- كانت في الماضي أكثرها من نوع اللف حيث يشتري المدخن التبغ والورق ويلفها بنفسه.
- تباع اليوم على شكل سجائر مصنعة جاهزة في علب في الأسواق بمتناول الجميع.
- على الرغم من تدخين النارجيلة أمام الأهل، إلا أن الكثير من الشباب لا يدخنون السجائر أمام ذويهم.
- يتم تدخين السيجارة خلال ٥ دقائق يستنشق المدخن خلالها بين ٣٠٠ إلى ٥٠٠ ملل من الدخان.
- إن وجود الفلتر في بعض السجائر لا يلغي دخول المواد السامة إلى الجسم، لأن الضرر مرتبط بكمية السجائر المدخنة أو الدخان المستنشق.





- أول أكسيد الكربون المنبعث من تدخين ٢٠ سيجارة (علبة) خلال ٧ ساعات يؤدي إلى تسمم الدم بكمية تتراوح بين ٥-١٠٪.
- إن تسمم الدم يؤدي إلى تقليل حصول الأنسجة وخلايا الجسم على الأوكسجين.
- تحتوي السيجارة على ٢٠ ملليجرام من النيكوتين يمتص جسم المدخن منها ٢ ملليجرام.

### تدخين النارجيلة

- في الماضي كان ينحصر تدخين النارجيلة في كبار السن من الجنسين، وحتى المقاهي التي توفر النرجيلة كان روادها من كبار السن فقط.
- في الفترة الأخيرة إنتشرت بين الشباب (الذكور والإناث على حد سواء) ظاهرة تدخين النارجيلة، حيث يعتبرها الشباب من أهم وأرخص طرق التسلية وتمضية الوقت.
- يستخدم في النارجيلة تبغاً أضيفت له مواد ذات طعم ونكهات مختلفة.
- تستغرق جلسات تدخين النارجيلة بين ٢٠ و ٦٠ دقيقة يستنشق خلالها المدخن حوالي ١٠ ليتر من الدخان.
- إن التبغ المعسل عندما حترق المادة المحلاة الموجودة فيه، يولد كميات كبيرة من غازات الكربون التي تنتشر في الهواء لتؤذي المدخن ومن يجلس بجواره.
- تناقل نربيج النارجيلة بين المدخنين يعرضهم للعدوى بأمراض مختلفة وخطرة منها الرشح، والإنفلونزا، التهاب الرئتين، السل، الإلتهابات الجلدية (Herpes) والأكزما على الأصابع.
- إن تدخين النارجيلة ليس أقل ضرراً من السجائر، بل على العكس من ذلك فإن: كمية غاز أول أكسيد الكربون الموجودة في دخان النارجيلة هي أكبر بثلاثة أضعاف من الكمية الموجودة في دخان السجائر.
- عندما نستنشق من النارجيلة مرة واحدة، فإن كمية الدخان التي يأخذها الجسم توازي الكمية الموجودة في ٤ سجائر.
- الماء الموجود في النارجيلة لا ينقي الدخان ولا يخفف من خطر التدخين على الصحة.
- للنارجيلة مخاطر تطال حتى الجنين في بطن أمه.
- تحتوي النارجيلة على نفس المواد الكيميائية المؤذية والسامة الموجودة في السجائر.



يتوفر التبغ بأشكال وأسعار مختلفة تجعله في متناول الجميع. ولكن ضرره واحد لا فرق بين نوع وآخر.

## ٢ الإدمان هو الإعتياد على مادة النيكوتين الموجودة في التبغ وعدم القدرة على الإستغناء عنها.

- يحتوي التبغ على أكثر من ٤,٠٠٠ مركب منها ٦٠ عنصراً على الأقل تسبب السرطان. أكثر هذه المكونات تأثيراً على الجسم هي: النيكوتين، القطران، وأول أكسيد الكربون.
- يعتبر الإدمان على النيكوتين أشد وأوسع انتشاراً من الإدمان على المخدرات وذلك نظراً لسهولة ولكثافة إستخدام التبغ. هناك عدة أسباب تشجع الفرد على التدخين منها:

أسباب شخصية	أسباب بيئية	أسباب إجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرغبة في الظهور بمظهر الراشدين.</li> <li>- الرغبة في المغامرة والتجربة.</li> <li>- الشعور بالنضج.</li> <li>- التأثر بالرفاق.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإقامة في البيت مع الأهل المدخنين: ١١٪ من الشباب المدخنين للنارجيلة إكتسبوا عادة التدخين من الأهل (دراسة تحديد المعرفة والسلوك، اليونيسف، ٢٠٠٨).</li> <li>- مرافقة أصدقاء مدخنين: ٤١,٣٪ من مدخني السجارة يدخنوها نتيجة مرافقة أصدقاء مدخنين. ٩٠٪ من مدخني النارجيلة يدخنوها نتيجة مرافقة الأصدقاء المدخنين. (دراسة تحديد المعرفة والسلوك، اليونيسف، ٢٠٠٨).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دعايات التدخين التي تؤثر خاصة على المراهقين.</li> <li>- غياب الضوابط والقوانين التي تمنع بيع السجائر للمراهقين.</li> <li>- غياب القوانين التي تمنع التدخين في المدارس والاماكن العامة.</li> </ul>

- قد يشعر المدخن في بداية مرحلة التدخين بالدوار، الدوخة أو الاسهال. ويعود ذلك إلى قدرة الشخص نفسه على تحمل المواد السامة الموجودة في التبغ.



- في حال إستمرار المدخن المبتدئ بالتدخين تزيد لديه صعوبة ترك السيجارة و/أو النارجيلة بسبب إعتياد جسمه على النيكوتين المسبب للإدمان. فيشعر برغبة بالتدخين. ويشعر بالقلق إذا لم تتوفر لجسمه الكميات المعتاد عليها من النيكوتين.

يبدأ الفرد بالتدخين للتسلية ومجارة الأصدقاء، إلى أن يعتاد جسمه على النيكوتين. ويؤدي به الأمر إلى الإدمان.

### ٣ التدخين نوعان: التدخين الإرادي والتدخين اللاإرادي كلاهما يسببان المشاكل الصحية للمدخن وللجالسين معه.

- التدخين الذي يقوم به المدخن يسمى التدخين الإرادي.
- الدخان الذي يتعرض له من يجلس مع المدخنين يسمى التدخين اللاإرادي. ويعرف أيضاً بالتدخين السلبي، حيث يتنشق المحيطون رائحة التبغ رغماً عنهم.

يتعرض المدخن اللاإرادي (الذي يجلس مع المدخن) لنوعين من الدخان:

- الدخان الذي يخرج من فم المدخن.
- الدخان الذي يأتي من السيجارة، وهو يحتوي على نسبة أعلى من المواد السامة مقارنة مع الدخان الذي يخرج من فم المدخن، لأنه يصعد مباشرة إلى الهواء قبل أن ينقى في جسم المدخن.

عندما يقرر المدخن إشعال سيجارة أو تدخين النارجيلة فهو يعرض نفسه ومحيطه لمخاطر الدخان السام المنبعث في الجو. لاتسمح لمن حولك بالتدخين دون إستئذان. صحتك هي الأساس !



## للتدخين آثار سلبية على صحة المرأة وجمالها وصحة أطفالها.

- إرتفعت نسبة التدخين بين السيدات مع تزايد الدعايات الموجهة لهن والتي إرتبطت بتحرر المرأة من ناحية، وبسبب إنخراط المرأة بسوق العمل من ناحية ثانية ومشاركتها أعباء الحياة الإجتماعية.
- يترك التدخين أثراً سلبياً على مظهر المرأة الخارجي لجهة إصفرار الأسنان، تجعد الوجه، بحة الصوت، وترقق العظام. أما الخطر الأكبر فهو على المرأة الحامل أو الراغبة بالإنجاب.

مخاطر التدخين على المرأة	
الحامل: تصبح أكثر عرضة للإصابة بـ:	الراغبة بالحمل: تتعرض لمشاكل كثيرة منها
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الغثيان والقيء.</li> <li>- الاسهالات.</li> <li>- التهابات المجاري البولية.</li> <li>- الصداع خلال الفترة المتوسطة من الحمل.</li> <li>- الحمل خارج الرحم.</li> <li>- الولادة قبل الاوان.</li> <li>- الاجهاض المبكر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- صعوبة الحمل: لان التبغ يعيق الإباضة عند النساء، كما يعيق حركة الحيوانات المنوية عند الرجال.</li> <li>- ترك التدخين يعيد الإباضة عند النساء، ويعيد الحركة للحيوانات المنوية عند الرجال.</li> </ul>

مخاطر التدخين على الطفل	
الجنين	الطفل الرضيع
<ul style="list-style-type: none"> <li>يشارك والدته بالتدخين إذ يصل إليه النيكوتين وثاني أكسيد الكربون عن طريق الدم، فيسبب:</li> <li>- خسارة كمية من الأوكسجين.</li> <li>- تسرع دقات القلب.</li> <li>- تناقص وزن الجنين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ينتقل النيكوتين من حليب الأم إلى الطفل الرضيع.</li> <li>الأطفال المولودون من أمهات مدخنات هم أكثر عرضة لـ:</li> <li>- الإصابة بالأمراض كالتهاب القصبات الهوائية أو إلتهاب الأذن، أو الربو.</li> <li>- الإصابة بالإعاقات.</li> <li>- نقص الوزن.</li> <li>- الوفاة.</li> </ul>



ارتفعت نسبة التدخين بين النساء مع تبدل ظروف الحياة الاجتماعية، وزادت مع ذلك نسبة المخاطر التي تتعرض لها الأم الحامل والجنين.

## ٥ للتدخين آثار مباشرة على مختلف أعضاء الجسم، كما له أعباء مادية على المدخن وعائلته.

يؤثر التدخين على مختلف أعضاء الجسم ووظائفه، وغالباً ما تظهر نتائجه في المراحل المتقدمة من العمر حيث يشعر المدخن الشاب بالصحة واللذة والنشاط، دون أن يدرك النتائج والمخاطر الصحية التي قد يتعرض لها في المستقبل لأن المستقبل قد يبدو له بعيداً.

### أكثر الأمراض التي يسببها التدخين هي:

- أمراض القلب (ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، السكتة والذبحة القلبية، الجلطة الدماغية).
- الأمراض الرئوية (تخفيض قدرة الرئة على العمل، إلتهاب القصبات الهوائية والإصابة بالأمراض التنفسية الشائعة).
- الأمراض الجلدية (كثرة التجاعيد، إصطباج أصابع اليد باللون الأصفر الفاتح أو الغامق حسب درجة التدخين، وكأن المدخن لم يغسل يديه من أصابع، إصابة اللثة والشفتان بالتقرحات).
- أمراض الفم والأسنان (أمراض في الأماكن المحيطة بالأسنان: اللسان، الحدود، الشفتين، واللثة).
- العظام والمفاصل (هشاشة العظام وارتفاع امكانية الإصابة بمرض ترقق العظام).
- أمراض الجهاز التناسلي (ضعف القدرة الجنسية والعقم عند الرجال، تناقص الخصوبة عند الإناث والذكور).



- الأمراض السرطانية (سرطان الفم: اللثة، الشفة واللسان، الحنجرة، البلعوم، الرئة، المعدة، البنكرياس، الرحم). تزداد نسبة الإصابة بالأمراض السرطانية مع إزدياد كمية وسنوات التدخين. إن المدخنين الذين يبدأون التدخين في مراحل مبكرة من العمر معرضون أكثر للإصابة باكراً بالأمراض.

### أمراض ومشاكل أخرى:

- قرحة المعدة والمريء.
- زيادة فرص الإصابة بوباء الإنفلونزا.
- التهابات العين للذين يضعون العدسات الطبية اللاصقة.
- ضعف حاستي الشم والتذوق.

إن الأشخاص الذين يدخنون سجائر كثيرة لمدة زمنية طويلة يستصعبون القيام بنشاطات جسدية، ويعانون أيضاً من صعوبات في التنفس، ومن التعب والإرهاق.

## ١ للمحافظة على صحة سليمة لا يكفي التخفيف من إستهلاك السجائر، بل من المهم توفر الإرادة للإقلاع نهائياً عن التدخين.

- التوقف عن التدخين في الوقت المناسب يحد من مخاطره.
- للتمكن من الإقلاع عن التدخين على الفرد أن يفكر بالآتي:
  - الخسائر المادية أو الصحية التي يسببها التدخين.
  - الأمراض المستقبلية التي يمكن التعرض لها، والأذى الذي يلحقه المدخن بالمحيطين به.
  - النقود التي يمكن توفيرها وما يمكن شراؤه بها.
- إن التوقف عن التدخين يتطلب إرادة وإصراراً من المدخن الذي قد يعاني من عوارض تختلف حسب: مدة تناول التبغ أو التدخين، ومدى تأثير جسم المدخن بالنيكوتين.



## عندما يشعر من ينوي الإقلاع عن التدخين برغبة بتناول سيجارة يمكنه القيام بالآتي:

- الابتعاد عن الأماكن التي يكثر فيها التدخين خاصة في الأسابيع الأولى لترك التدخين.
- الإكثار من السوائل (المياه) والخضار والفاكهة الطازجة واللبن الخالي من السكر.
- الإقلاع من تناول القهوة، الشاي، والكحول لأنها تخلق شعوراً بالرغبة في التدخين.
- ممارسة بعض النشاطات كالألعاب الرياضية، السباحة، المشي، والقراءة.

من أهم العوارض التي قد يعاني منها المدخن في بداية مرحلة ترك التدخين:		
السعال الشديد.	الصعوبة في التركيز.	الجوع أكثر من العادة و زيادة الوزن.
الشعور بالصداع.	إضطرابات النوم.	
التوتر والعصبية.	إضطراب في الجهاز الهضمي.	الإمساك.
التغير في نبض القلب.	الإكتئاب.	جفاف الفم والحلق.

- في حال عدم قدرة المدخن على التوقف بمفرده عن التدخين، يمكنه الإستعانة ببعض الوسائل الحديثة المساعدة كعلكة النيكوتين أو غيرها من الوسائل المتوفرة في الصيدليات. على أن يتم إستخدامها بإشراف طبي.

فوائد الإقلاع عن التدخين	
- خفض احتمال الإصابة بالسرطان.	- عودة الشهية للمدخن والتي تودي بالنشاط والصحة بدلاً من الزرقة والوهن والتجعدات.
- تقليص فرص الإصابة بالأمراض الرئوية.	- إستخدام ما كان ينفق على التدخين لشراء احتياجات تفيد الفرد والأسرة في كسوتها، تعليمها، وترفيهها.
- خفض فرص الإصابة بأمراض القلب .	- تجنب نفقات باهظة للتداوي والتعويض عن الغياب عن العمل.
- الحد من احتمال إصابه بأمراض الفم.	
- تأخير بروز التجاعيد وعودة النظارة والشباب.	
- تجنب تعرض الجنين للدخان خلال فترة الحمل.	
- المحافظة على صحة الأسرة.	



## للأهل دور أساسي في حماية أنفسهم وحماية عائلاتهم من الكثير من المشاكل الصحية.

- يعرّض التدخين المدخن ومن حوله لمخاطر مختلفة لذلك يجب تجنب التدخين في غرف النوم، أثناء تحضير الطعام، في المصعد، في محطات الوقود، أثناء القيادة، وفي الأماكن العامة.
- إن إنتشار دخان التبغ يجعل المفروشات كالستائر والسجاد مليئة بالمواد المشعة والسامة، كما يترك رائحة كريهة على ثياب وشعر وفم المدخن.
- قد يتسبب التدخين بحوادث مختلفة منها حوادث السيارات، والحرائق بسبب رمي أعقاب السجائر في المحطات، الحدائق والأحراج، على أثاث المنزل.
- كثيرات يدخن النارجيلة بسبب شعورهن بالملل، لذا يجب إيجاد ما يمكن القيام به كترفيه بديل عنها.
- التدخين أو الجلوس مع المدخنين أثناء الحمل يعرّض الأم والجنين لمخاطر عديدة.





### معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

الإعتقاد بأن المدخن يمكنه التوقف متى شاء ليس دائماً صحيحاً لأنه ليس من السهل التوقف عن تناول مادة النيكوتين التي يعتاد الجسم الحصول عليها.

إن الماء الموجود في النارجيلة لا ينقي ولا يخفف من مخاطر التبغ.

إن الإعتقاد بأن الانتقال لتدخين السجائر الخفيفة، هو أخف ضرراً من السجائر العادية هو إعتقاد خاطئ، لأن المدخن المدمن سيدخن كمية أكبر من السجائر الخفيفة ليحصل على نفس كمية النيكوتين التي يعتاد جسمه الحصول عليها.

يحتوي بعض أنواع السجائر على الفلتر. غير أن وجود الفلتر يخفض ولا يلغي دخول المواد السامة إلى الجسم لأن الضرر مرتبط بكمية السجائر المدخنة أو الدخان المستنشق.

إن التوقف عن التدخين لا يسبب البدانة، بل يحمي الجسم من المخاطر الصحية الكثيرة التي سبق ذكرها.



# الكحول والمخدرات





المخدرات هي مواد نباتية أو مشتقة منها، أو مصنّعة كيميائية، أياً كان شكلها جامداً أو سائلاً أو أقراصاً أو كبسولات أو مساحيق فإنّ تعاطيها يحدث تأثيراً على الجهاز العصبي المركزي منبهاً أو مخدراً أو منوماً أو مسكناً أو مهلوساً. يسبب تعاطيها إعتياداً نفسياً جسدياً أو نفسياً وقد يتطور بإستمرار نحو النشوة، وذلك إذا تمّ تعاطيها بدون مبرر مرضي ودون إشراف طبيّ.

تسبب المخدرات، في حال سوء الإستخدام، الإدمان الذي يؤثر بدوره على الحالة الصحية والنفسية للفرد وعلى الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة.

على الأهل مصادقة أبنائهم ومتابعتهم للتعرف إلى المشاكل التي قد تعترضهم وتؤثر على حياتهم ومستقبلهم لتفادي وقوعهم فريسة الإدمان.

لا يكفي التعرف إلى المدمن وتقديم النصيحة له بل لا بد من دعمه، وتوجيهه للحصول على العلاج اللازم، بالطريقة الصحيحة، وبإشراف الأطباء والأخصائيين.



# الكحول والمخدرات

١ هناك أنواع مختلفة من المخدرات تختلف مخاطرها وآثارها باختلاف نوعها ومراحل تعاطيها التي قد تصل إلى الإدمان.

٢ للإدمان دوافع كثيرة منها ما هو نفسي ومنها ما هو إجتماعي.

٣ الكحول هو أحد مسببات الإدمان: التعرف إلى علامات الإدمان على الكحول وإلى النتائج الجسدية والنفسية التي يسببها تشكل الخطوات الأولى لطلب العلاج.





٤ المخدرات أنواع، غير أن علامات الإدمان تتشابه وتترك العديد من المشاكل الجسدية، النفسية، والاجتماعية.

٥ لا يوجد علاج واحد يناسب جميع حالات الإدمان. إن علاج كل مدمن يتم بالطريقة المناسبة للعقار الذي أدمن عليه وبما يتناسب مع شخصيته وحجم إدمانه ومداه.

٦ للأهل دور أساسي في متابعة وحماية أبنائهم، وتوفير الظروف الأسرية الملائمة لتنشئتهم تنشئة سليمة.





# الكحول والمخدرات

١ هناك أنواع مختلفة من المخدرات تختلف مخاطرها وآثارها باختلاف نوعها ومراحل تعاطيها التي قد تصل إلى الإدمان.

- تؤثر المخدرات على جسم وعقل من يتعاطاها فتصيب جسمه بالخمول وتشل نشاطه وعقله.
- يبدأ التعاطي بهدف التجربة أو حب الإستطلاع أو التقليد للغير. حتى يصل إلى مرحلة الإدمان.
- **الإدمان هو:** ظهور نمط من السلوك الذي يخرج عن السيطرة. وهذا يعني أن المدمن لا يستطيع توقّع وقت إضطراره إلى إستخدام المادة التي يَدمن عليها. أو توقّع سلوكه. ولا يستطيع التوقف متى شاء عن إستخدام المادة المخدرة بالرغم من تأثيرها على حياته الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية والعاطفية.
- **الإعتماد الجسدي:** هو عندما يكون الجسد بحاجة إلى إستعمال المخدرات لمنع ما يصيبه من أوجاع جسدية ناجمة عن انخفاض معدّل المادة المخدرة في الجسم. منها تسارع دقات القلب، إرتفاع الحرارة، ضيق التنفس، صداع أليم، أوجاع الظهر والمفاصل.



## يمر المتعاطي بعدة مراحل قبل الوصول الى مرحلة الأدمان وهي:

- **التعاطي التجريبي:** يحدث التعاطي نتيجة الفضول و/أو إلحاح الأصدقاء
- **التعاطي العرضي:** يتم التعاطي من وقت لآخر عند توفر المادة المخدرة. أثناء عطلة الأسبوع، أو في الحفلات أو مع الأصدقاء.
- **التعاطي المنتظم:** يحدث حين يتكرر الإستخدام أسبوعياً ثم يبدأ الفرد بالتعاطي بمفرده بدلاً من التعاطي فقط مع الأصدقاء. فتحدث التبعية أي أن المرء يشعر بالتعاسة إذا لم يتوفر له المخدر.
- **التعاطي الكثيف:** وهو تكرار الإستخدام، والتعاطي اليومي المستمر. فينحصر تفكير المتعاطي وطاقته بالحصول على المخدر والإقتصار على مرافقة المتعاطين وبالتالي تحدث التبعية.

## ٢ للإدمان دوافع كثيرة منها ما هو نفسي ومنها ما هو إجتماعي.

### من هو المدمن؟

ينبغي إعتبار المدمن شخص يعاني من أزمة تهدد حياته. وهو يحتاج الى مقارنة شاملة لوضعه تأخذ بعين الإعتبار البعد الجسدي والفكري والعاطفي والإجتماعي والروحي.

### ما هي العوامل التي تشجع الفرد على إستخدام المخدر؟

- السعي وراء الأحاسيس القوية.
- الرغبة في الإنغماس في الملذات دون إدراك للحدود التي يجب التوقف عندها.



- الاكتئاب، القلق، الوسواس، أو اضطرابات المزاج، وضعف الشخصية.
- مرافقة أصدقاء يتعاطون الكحول والمخدرات يشجع على التجربة والإدمان.
- الرغبة بالانتماء إلى المجموعة (ضغط الأقران أو الأصدقاء).
- الأسرة التي تسودها أجواء التوتر، والاضطراب، والمشاكل قد تدفع ببعض أفرادها لتجربة الكحول والمخدرات.
- تعاطي الكحول والمخدرات من قبل الأبوين أو أحدهم قد يشجع الأبناء على التجربة.
- الاعتقاد الشائع أن المخدر يزيد الرغبة والمقدرة الجنسية والإستمتاع، وسرعان ما يكتشف متعاطي المخدرات أن لهذه المواد تأثير عكسي على قدرات الفرد.
- الفراغ والبطالة وغياب السلطة والقيم.
- الترويج والتسويق الدعائي لبعض المواد التي تسبب الإدمان.
- الترف الزائد ووفرة المال وتوفر المادة المخدرة.
- حب التجربة والإستطلاع والتحدى.
- الرغبة في زيادة القدرة على السهر والعمل.

من الشائع أن الإستهلاك المعتدل للكحول يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. لكن الفئة الكبرى من الناس لا تعرف مقدار الكمية الضارة التي تسبب مشاكل صحية.

إن الكمية المسموح بتناولها تختلف من شخص لآخر تبعاً للحالة الصحية للفرد والعادات اليومية التي يمارسها خاصة إذا كانت هناك عادات سيئة أخرى يمارسها مثل التدخين.





## الكحول هو أحد مسببات الإدمان: التعرف إلى علامات الإدمان على الكحول وإلى النتائج الجسدية والنفسية التي يسببها تشكل الخطوات الأولى لطلب العلاج.

إن ظهور ثلاثة أو أكثر من هذه العلامات قد يكون مؤشراً أن متعاطي الكحول قد دخل مرحلة الإدمان:

- البدء بالشرب في وقت مبكر خلال اليوم.
- التوقف عن العمل والتخفيف من المشاركة في الأنشطة العائلية وممارسة الهوايات من أجل قضاء وقت أطول في الشرب.
- الشعور بالرجفة والقلق في الصباح التالي للشرب.
- الحاجة إلى المزيد من الكحول للشعور بالإرتياح. والحصول على التأثير المرغوب فيه. وتفادي الأعراض الانسحابية.
- الشعور بدوار الكحول باستمرار.
- الشعور بالتجهم والعدوانية.
- الرغبة الملحة أو محاولات غير ناجحة للتوقف عن الشرب أو التقليل منه.
- ظهور الأعراض الانسحابية.



**الأعراض الانسحابية** تحدث عندما يتوقف المدمن عن التعاطي أو يقلل الكمية التي يتناولها وتكون هناك أعراض جسدية، ونفسية، وعصبية.

علامات الإنسحاب من الكحول هي:

- الرجفة بعد ٦-٨ ساعات من الإنقطاع عن المشروب أو المخدر.
- الهلوسة والأوهام والتشنجات وأيضاً الهذيان الرعاشي (مثلاً الإحساس بنمل أو حشرات تمشي على الجلد).
- القلق والتوتر والإضطراب والعدوانية.
- الغثيان أو القيء.
- التيقظ، والعرق، وإحمرار الوجه، وتوسع الحدقة، وتسارع في دقات القلب، وإرتفاع بسيط في الضغط.
- وهنا يلجأ المدمن إلى إستمرار تعاطي الكحول من أجل تقليل أو تجنب حدوث هذه الأعراض.

### المشاكل النفسية والجسدية الناتجة عن إدمان الكحول

- **المشاكل النفسية:** القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية، الأفكار الانتحارية، والعدوانية.
- **المشاكل الجسدية:** تشمع الكبد، الأمراض السرطانية، أمراض القلب والشرابين، فقر الدم، ضعف الشهية مما يؤدي إلى نقص للفيتامينات ونقص الكالسيوم والمغنيزيوم، إضطرابات الدورة الشهرية، نزيف الرحم، العقم، خلل في وظائف الدماغ كتشويش الذهن والترنح وحركة للعين غير طبيعية، الغثيان والقيء، خلل في البنكرياس.

التوقف عن تناول الكحوليات في مرحلة مبكرة يساعد في ترميم الأضرار التي أصابت الكبد لأن خلايا الكبد تعيد بناء نفسها. في حال الوصول إلى مرحلة تليف الكبد، من الصعب عندها معالجة المشاكل الصحية التي حصلت، ويفقد الكبد قدرته على القيام بالوظائف الأساسية.



## المخدرات أنواع، غير أن علامات الإدمان تتشابه وتترك العديد من المشاكل الجسدية، النفسية، والاجتماعية.

إن ظهور ثلاثة أو أكثر من السلوكيات التالية، ينبؤ بدخول الفرد مرحلة الإعتياد والإدمان:

- التغير المفاجيء في المزاج من الشعور بالفرح إلى الشعور بالكآبة والحزن.
- الإنطواء والعزلة - الإكتئاب.
- البلادة والنسيان والضياع وضعف التركيز والذاكرة.
- إحتقان العينين وزوغان البصر - الضعف والخمول وشحوب الوجه.
- الإحساس المستمر بالنعاس دون سبب واضح أو النوم خلال النهار واليقظة خلال الليل.
- التوتر العصبي والنفسي الزائد.
- فقدان الشهية وإنخفاض الوزن.
- إرتعاش الأطراف وتغير الصوت.
- عدم الإهتمام بالهوايات أو الرياضة أو الأصدقاء.
- التعب والإرهاق عند بذل أقل مجهود بدني.
- فقدان (سرقة) النقود وإختفاء وبيع أمتعة من المنزل.
- كثرة التغيب عن المنزل مع تدني الإحتكاك بالعائلة أو الاصدقاء.
- التغيب غير المبرر عن المدرسة أو الجامعة.
- ملاحظة علامات أو بقع أو روائح على الجسم والملابس.
- العثور على مساحيق غير إعتيادية أو حبوب أو إبر وحقن.
- التعرف إلى أصدقاء جدد ذوو تصرفات غير واضحة.
- عدم مراعاة مشاعر الآخرين.
- البعد عن الوفاق.



## أدوات وأشياء خاصة بالمدمن يجب التنبه لوجودها:

- شمعة.
- ورق لف.
- زجاج أو مرآة مربعة أو مستطيلة بحجم كف اليد (يزّح المدمن عليها).
- مطاط عريض (مغيطة) لربط اليد لدى الحقن.
- ملعقة حديد وعلامة الحريق عليها.
- سجائر مفرغة من الدخان.
- ورق ألنيوم محروق.
- قشنة قصيرة (تستعمل لشرق المواد بواسطة الأنف).
- أدوية مجهولة المصدر ومشبوهة بدون أسماء.
- أدوية معروفة بإحتوائها نسب عالية من مادة Opium أو Codeine أو غيرها.

## التعرف إلى متعاطي المخدرات بالتحاليل الطبيه:

إن ذلك ممكن أن يتم بواسطة تحليل البول. مدة بقاء المادة الفعّالة داخل الجسم وبالتالي ظهورها في البول تختلف باختلاف:

- نوع المخدر.
- الحالة الصحية للمتعاطي.
- مدة التعاطي (الإدمان، الإستعمال المتقطع، أو التعاطي لأول مرة).

إن شرب كميات كبيرة من المياه قبل التحليل تخفف البول، ويمكن أن تقلل المدة التي يظهر بها المخدر ولكن الأجهزة الحديثة تكتشف ذلك في البول وتثبت أن البول مخفف وأن العينة فاسدة.



## المشاكل الجسدية والنفسية والإجتماعية الناتجة عن إدمان المخدرات

### المشاكل الجسدية:

- التهاب وتليف الكبد.
- التهاب الكبد الوبائي.
- الأمراض السرطانية.
- الجلطات الدموية.
- التهابات القلب.
- فقر الدم.
- ضعف الشهية.
- نقص الفيتامينات.
- نقص الكالسيوم والمغنيسيوم.
- نقص المناعة.
- القىء والغثيان.
- اضطراب الجهاز الهضمي.
- التهاب المخ مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة.
- نزف الدماغ.
- الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً من جراء تعاطي الحقن الملوثة والعلاقات الجنسية غير المحمية.

### الآثار النفسية والسلوكية للمخدرات

- ضعف الذاكرة والتركيز.
- الخرف المبكر.
- الاضطرابات العقلية والغيرة المرضية والشكوك.
- أعراض ذهنية مثل الهلوسات السمعية والبصرية والحسية (الشعور بأن حشرات تدب تحت جلد المتعاطي)، ويمكن أن تظهر هذه الأعراض خلال فترة التعاطي أو بعد التوقف.
- الإكتئاب والقلق ونوبات الخوف.
- إزدیاد العدوانية والعصبية والوحدة.
- فقدان الأبناء للحب والحنان داخل الأسرة.
- محاوله الإنتحار وإيذاء الذات.



## الآثار الاجتماعية والأسرية للمخدرات

- حدوث أجواء من التوتر والاضطراب في العائلة حيث تكثر المشاكل الزوجية والأسرية.
- تراجع في الأداء الوظيفي، يمكن أن ينقطع المدمن فترات طويلة عن العمل أو يفصل من عمله، وينعكس ذلك على العائلة ويؤدي إلى تدهور الوضع الإقتصادي للأسرة.
- تدنى العلاقات الاجتماعية للمدمن، إذ تنحصر الإهتمامات بالحصول على المخدر ومرافقة المجموعة التي يتعاطى في وسطها.
- يقود الإدمان إلى صراع مع قوانين وأنظمة المجتمع فتظهر المشاكل مع الأصدقاء والشركاء في العمل والمشاكل في البيت إلى جانب المشاكل مع القانون.
- التغيب المستمر عن المدرسة الذي سيؤدي إلى الرسوب والتأخر المدرسي وأخيراً ترك المدرسة نهائياً.
- دخول المدمن السجن نتيجة سوء الأفعال التي قد تنتج عنه في حالات السكر، أو لقيامه بتعاطي مواد ممنوعة.



## لا يوجد علاج واحد يناسب جميع حالات الإدمان. إن علاج كل مدمن يتم بالطريقة المناسبة للعقار الذي أدمن عليه وبما يتناسب مع شخصيته وحجم إدمانه ومداه.

يعتقد غالبية متعاطي الكحول والمخدرات أنهم قادرون على التوقف عن استخدام المادة المخدرة متى يشاؤون. معظمهم لا يعرف أنه وصل إلى مرحلة الإدمان إلى أن يحاول التوقف ويفشل في ذلك.

### طرق العلاج من الإدمان:

إن إتباع أسلوب الوعظ والإرشاد لن يحقق الكثير. في أكثر الحالات يجب البدء بعلاج الإدمان بإشراف طبي مباشر، وفي مكان صالح لذلك. حيث يتم علاج كل مدمن بالطريقة المناسبة للعقار الذي أدمن عليه، وبما يتناسب مع شخصيته وحجم إدمانه ومداه.

- أولى خطوات العلاج: تشجيع المدمن على بدء العلاج.
- ثانياً: تشجيع المدمن لمواصلة العلاج وإعادة التأهيل. لأن إزالة المادة المخدرة من الجسم لا يكفي للشفاء.
- ثالثاً: دعم المريض وإحاطته لمنع إرتداده إلى المخدرات، ولتتحمل أعراض الإنسحاب خلال مدة العلاج.
- رابعاً: معرفة ما يعنيه إستعمال المخدر بالنسبة للمدمن لمساعدته على الرجوع لطريقة الحياة الطبيعية.



### قد يحتاج المدمن إلى عدة عناصر للتخلص من آثار الإدمان:

١. العلاج بالأدوية: تؤخذ بإشراف الطبيب وبناء لنصائحه وإرشاده.
٢. العلاج النفسي: معالجة الأسباب التي جعلت الشخص يتجه نحو الإدمان وإيجاد الطرق البديلة للتعامل مع هذه المشاكل بإشراف من طبيب نفسي.
٣. العلاج السلوكي: تعليم المريض مهارات تساعد في
  - (١) التغلب على الإشتياق للمادة المخدرة أو الكحول.
  - (٢) وتعليمه مهارات الإرتقاء وتأكيد الذات.
  - (٣) وكيفية التعامل مع الظروف التي يمكن أن تؤدي إلى تناول الكحول.
٤. العلاج الجماعي: مجموعة من الزملاء يشاركون بعضهم البعض بخبراتهم لمحاولة التعافي من الإدمان.
٥. العلاج الاجتماعي:
  - علاج أي مشكلات أسرية أو إجتماعية قد تساهم في العودة إلى تعاطي.
  - تحسين العلاقة بين المدمن وأسرته والمجتمع. ومساعدة المدمن على إسترداد ثقة الأسرة والمجتمع به.

■ العلاج بإشراف طبي يساعد المدمن على التعامل مع الأعراض الإنسحابية التي ترافق سحب الكحول و/أو المواد المخدرة من الجسم. لأن الأعراض الإنسحابية قد تكون خطيرة إذا كان المرء يتعاطى الكحول أوالمادة المخدرة بشكل مستمر وبكميات كبيرة. وبشكل يومي تقريبا.

■ من الضروري وجود شخص يرفعى المدمن أثناء علاجه لمساعدته على تجاوز هذه المرحلة.

التعافي من الإدمان عملية قد يتخللها إنتكاسات. وهي طويلة وتحتاج إلى فترات متعددة من العلاج وإلى إرادة ورغبة من المدمن نفسه. ودعم من الأسرة والمجتمع للوصول إلى التعافي وإستعادة القدرة على الأداء بشكل جيد.





## ٦ للأهل دور أساسي في متابعة وحماية أبنائهم، وتوفير الظروف الأسرية الملائمة لتنشئتهم تنشئة سليمة.

### دور الأهل في وقاية الأبناء من الوقوع في مشاكل الإدمان:

- حضور الأهل ورعايتهم ومتابعتهم لأُمُور الأبناء.
- المحافظة على الثقة والصراحة بين الأهل والأبناء، والمحافظة على أجواء عائلية مريحة ودافئة.
- تفهّم مشاكل الأولاد بجو من المحبة والصدقة، والتحدث معهم والإصغاء إليهم.
- عدم إعتداع أسلوب الصراخ والوعظ فقط، بل إتاحة الفرصة للأبناء ليعبّروا عما يرغبون به من مشاعر حزن وخوف وقلق.
- مساندة الأبناء ودعمهم للتغلب على المشاكل النفسية التي قد يعانون منها (طلاق الوالدين، مشاكل في الدراسة، شعور بالنقص) حتى يمكنهم التغلب على الألم النفسي دون اللجوء للمخدرات كحل.
- الدعم والتشجيع للتغلب على الشعور بالوحدة وفقدان الثقة بالنفس.
- تدريب الأبناء على أن حل المشاكل لا يكون بالهروب منها بل بمواجهتها.
- تشجيع الأبناء على حمّل المسؤولية.
- تجنب الوالدين الإسراف في تناول الكحول.
- تجنب الوالدين تعاطي المخدرات، فإذا شب المراهق وهو يرى أحد والديه يتعاطى الخمر والحشيش (أو حتى السجائر) فإن هذا يضعف من مقاومته لفكرة التعاطي.
- توجيه الأولاد للعمل والتطوع في جمعيات أثناء العطلة الصيفية.
- توجيه الأولاد لممارسة الأنشطة الكشفية والرياضية.



- التعرف على أصدقاء الأبناء.
- تنمية الوعي الصحي والتنبيه لأهمية الابتعاد عن العقاقير والأدوية الغير معروفة أو الغير موصوفة من الطبيب.
- التعرف إلى المخدرات بطريقة علمية قبل أن يتعرف عليها الأبناء للتمكن من مراقبتهم ومساعدتهم.
- عدم ترك مسؤولية التربية السلوكية والروحية الكاملة للمدرسة.

#### أرقام الجمعيات الأهلية التي تعنى بمعالجة ومكافحة الإدمان في لبنان

جمعية أم النور	٢١٠٢٨٥ - ٠٩
جمعية العناية الصحية - سن الفيل	٤٨٢٤٢٨ - ٠١
جمعية جاد - شبيبة ضد المخدرات	٣٠٧٥٠٢ - ٠٣ / ٩٤٦٠٤٠ - ٠٩
جمعية سكون:	٢٠٢٧١٤ - ٠١





# الإكتئاب والضغط النفسي





الصحة النفسية جزء مكمل للصحة العامة للفرد، وهي تعني قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة، بقيمة الحياة، القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين، وكذلك القدرة على مواجهة الأزمات والضغط النفسي.

إن عالم اليوم مليء بالضغط النفسي والإجتماعية والإنفعالات المستمرة التي قد تؤثر على صحة الإنسان سواء الجسدية أو النفسية.

قد يصاب البعض بالإضطرابات العاطفية أحياناً، وقد يشعر البعض الآخر بالحزن لأسباب متعددة، بينما يمر فريق ثالث بحالات من القلق والتوتر في أوقات أخرى. من المفيد التعرف إلى الأمور التي تسبب الضغط النفسية للفرد لمحاولة تخطيها أو التعامل معها بإيجابية.

إن أغلب الأمراض النفسية، خاصة الضغط النفسي والإكتئاب، يمكن الوقاية منها والسيطرة عليها بشكل أفضل عند التعرف عليها مبكراً.

يجب عدم التأخر في طلب المساعدة والإستشارة من الأخصائيين لإيجاد حل مناسب للمشكلة التي تؤثر سلباً على الصحة العامة للفرد.



# الإكتئاب والضغط النفسي

١ الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة للفرد التي تشمل الصحة الجسدية، والعقلية والاجتماعية.

٢ التعرف إلى علامات الإصابة بالضغط النفسي يساعد في التخفيف من أثره على صحة الفرد النفسية.

٣ الإكتئاب النفسي هو أحد الأمراض النفسية التي يمكن علاجها عند التعرف لأسبابها وعلاماتها في مراحل مبكرة.





٤

خطوات وممارسات يومية بسيطة تساعد الفرد في التخفيف من الإصابة بالضغط النفسي والإكتئاب.

٥

للعائلة والمحيط دور أساس في دعم الشخص الذي يعاني من الإكتئاب ومساعدته على تخطي هذه المرحلة.





# الإكتئاب والضغط النفسي

## ١ الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة للفرد التي تشمل السلامة الجسدية، العقلية والاجتماعية.

ليكون الفرد سليماً معافى، من الضروري أن يتمتع بصحة نفسية سليمة وصحة جسدية خالية من الأمراض.

- أهم العلامات التي تميّز الأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة هي أنهم:
- يشعرون تجاه أنفسهم بإرتياح ورضى وسرور.
  - متسامحون ومتساهلون مع أنفسهم ومع الآخرين.
  - لا يقللون من أهمية قدراتهم. كما أنهم لا يقدرّون أنفسهم أكثر مما هم عليه.
  - يتقبلون أخطائهم.
  - يحترمون أنفسهم ويثقون بأنفسهم وبالآخرين.
  - يشعرون بأنهم قادرين على مواجهة معظم ما يعترض طريقهم في الحياة.
  - يستمتعون بمباهج الحياة البسيطة.
  - يضعون الخطط للمستقبل، ويضعون أهدافاً يمكن الوصول إليها.
  - قادرون على التغيير.
  - يعملون بإجتهاد ويجدون اللذة والرضى في القيام بعملهم.





إن الصحة النفسية للفرد تُحدد طريقة تعامله مع نفسه، كيفية شعوره تجاه الآخرين، وكيفية مواجهته لمطالب الحياة.

## ٢ التعرف إلى علامات الإصابة بالضغط النفسي يساعد في التخفيف من أثره على صحة الفرد النفسية.

### من أسباب الضغط النفسي

- الإنشغال بأعمال كثيرة.
- ضيق الوقت وكثرة الإلتزامات.
- عدم وجود جو من الأمان.
- المشاكل المالية.
- حَمَل مسؤوليات عديدة.
- إزدحام الطرق.
- المشاكل العائلية (طلاق، وفاة، هجرة).
- ترك العمل.

### من علامات الإصابة بالضغط النفسي

#### العلامات الجسدية:

- توتر العضلات في الرقبة والظهر.
- الإرجاف والصداع.
- مشاكل في الجهاز الهضمي: ألم في المعدة، غثيان، فقدان الشهية.
- مشاكل في النوم: أرق، إستيقاظ مبكر، أحلام مزعجة.
- صعوبة في التنفس، وألم في الصدر.
- مشاكل جلدية مثل حب الشباب والصدفية والإكزيما.



### العلامات النفسية:

- الضيق والكآبة والحزن.
- التهيج، وكثرة الحركة والنشاط.
- التوتر العصبي، والغضب السريع.
- ضعف التركيز، والتشوش الذهني.
- الأداء السيء في العمل.
- فقدان الإهتمام بأمور الحياة.
- عدم الإستقرار وفقدان الصبر.
- الملل، الخمول، والتعب والإرهاك.
- عدم القدرة على إتخاذ القرارات.
- إضطرابات جنسية.

لا يشترط حدوث هذه العوارض كلها للتعرف إلى أن الشخص يعاني من الضغط النفسي. قد يحصل بعضها وربما تكون محدودة أو طويلة الأمد.

### بعض الطرق التي تساعد في التخفيف من ضغوط الحياة اليومية

- تنظيم الوقت وجدولة الأعمال بطريقة تمكّن من تنفيذ الأعمال المقترحة ضمن الوقت المتاح.
- وضع أهداف معقولة يمكن تحقيقها.
- ترك الوقت لممارسة الهوايات، قضاء الوقت مع الأسرة والأصدقاء.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- أخذ كفاية الجسم من الراحة والنوم.
- تفادي لوم النفس وتحميلها مسؤولية أي إخفاق.
- تفادي التفكير بالأمور غير المهمة: كثيراً ما يشغل الفرد نفسه بما هو ثانوي وغير مهم ويرى الحوادث الصغيرة على أنها كوارث.
- قول (لا) في بعض الأحيان للطلبات التي لا يمكن المساعدة في تحقيقها.
- معرفة أن هناك نوعان من الأشياء لا يستحقان الإنزعاج بشأنها، تلك التي يمكن للفرد تغييرها فما عليه إلا إتخاذ الإجراء اللازم بشأنها، وتلك التي لا يمكن التأثير فيها وما على الفرد سوى قبولها كما هي عليه.

بعض الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط النفسية يمكنهم تخطيها والعودة لممارسة حياتهم بشكل طبيعي. أما في بعض الأحيان فإن هذه الضغوط قد تقودهم إلى الإكتئاب.



الضغط النفسي هو حالة من التوتر النفسي الشديد سببه عوامل خارجية وداخلية تخلق عند الفرد حالة من إختلال التوازن وإضطراب السلوك. التعرف إلى أسباب الضغوط ومعرفة كيفية التعامل معها يساعد الفرد في المحافظة على صحة نفسية سليمة.

### ٣ الإكتئاب النفسي هو أحد الأمراض النفسية التي يمكن معالجتها عند التعرف لأسبابها وعلاماتها في مراحل مبكرة.

#### أسباب الإكتئاب

- الصدمات الشديدة الناجمة عن: الحروب، الكوارث الطبيعية، الحوادث الخطيرة.
- الأحداث المهمة في الحياة: وفاة، مشاكل في الأسرة، طلاق.
- الحياة اليومية: كثرة المشاغل والإلتزامات، ضيق الوقت، صعوبة التنقل، الضغوط المادية، الأمراض المزمنة التي قد يعاني منها الفرد.
- التركيبة الشخصية والتفاوت في قدرات الأفراد، فمنهم من يستطيع تخطي الحالة، ومنهم من لا يستطيع تجاوزها.
- أحياناً لا يكون هناك سبب واضح للشعور بالكآبة.

#### من علامات الإصابة بالإكتئاب النفسي

- الشعور لفترة أسبوعين على الأقل بأربعة أو أكثر من العلامات التالية:
- الشعور بالإحباط والملل والحزن أغلب الوقت.
- عدم الإستمتاع بمباهج الحياة.
- إضطرابات النوم: صعوبة في النوم أو كثرته.
- فقدان الشهية للأكل، أو الأكل بشراهة.
- سرعة التعب من أي مجهود (الشعور بالإرهاق دون سبب).
- صعوبة في التركيز والتذكر وإتخاذ القرارات.



- نظرة تشاؤمية للماضي والحاضر والمستقبل.
- التفكير في إيذاء النفس أو المحيطين كالإنتحار أو القتل.
- الشعور بالذنب الدائم أو العصبية الدائمة.

يؤثر الإكتئاب بصورة سلبية على طريقة التفكير والتصرف، ويصاب بالإكتئاب:

- الذكور والإناث (النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال بسبب تعرضهن لضغوط إجتماعية وبيولوجية بصورة دائمة).
- الصغار والكبار والمسنين (وإن كانت أكثر ما تكون في السن من ٢٤-٤٤ سنة).
- الأميين والمتعلمين من كافة الطبقات الإجتماعية.

### بعض الطرق التي تساعد في التخفيف من الإكتئاب وعلاجه

غالباً ما يعاني الإنسان من الاكتئاب ولكنه يستمر في حياته، يتصرف بطريقة سلبية، يفكر في أفكار سوداوية، ينعزل عن الناس أو حتى يفكر في إيذاء نفسه أو المحيطين به. للتخفيف من الإكتئاب يجب:

- التوجه إلى الطبيب لتلقي العلاج إذا لم يتمكن الفرد من تخطيه بنفسه وبمساعدة ودعم العائلة والأصدقاء.
- التأخر في إستشارة الطبيب يمكن أن يكون له آثار سلبية، وكلما بدأ العلاج باكراً كلما كانت الاستجابة بالتحسن أسرع.
- يستغرق الشعور بالتحسن عدة أسابيع يحتاج الطبيب خلالها إلى تعديل كمية الدواء أو تغيير الدواء حتى يناسب الحالة الصحية.
- لا يمكن التوقف عن العلاج دون إستشارة الطبيب حتى بعد الشعور بالتحسن لأن ذلك قد يسبب إنتكاسة وظهور الأعراض من جديد.
- غالباً ما يحتاج المريض لمتابعة العلاج لعدة شهور إذا قرر الطبيب وقف العلاج فيكون ذلك تدريجياً.
- يلجأ الذين يشعرون بالاكتئاب، في بعض الأحيان، إلى تلقي العلاج بطرق شخصية ودون إستشارة الطبيب كتناول بعض الأدوية المخدرة والكحول. تزيد هذه الأشياء الحالة سوءاً لأن الكحوليات هي من مسببات الاكتئاب.



لا يجوز تناول أي دواء دون إستشارة الطبيب. لما قد يسببه ذلك من أعراض جانبية لذلك يجب إستشارة الطبيب للحصول على الدواء المناسب. للفترة المناسبة، بالكمية المطلوبة.

٤

## خطوات وممارسات يومية بسيطة تساعد الفرد في التخفيف من الإصابة بالضغط النفسي والإكتئاب.

لل فرد دور أساسي في تخطي المرض وعلاجه وذلك من خلال:

- أخذ الوقت للإسترخاء دون التفكير بالعمل. إن التفاخر بكثرة الأعمال وعدم الحاجة إلى الراحة سيترك آثاراً سلبية على الفرد وحتى على طريقة أدائه.
- تجنب تحمّل أعباء ومسؤوليات الغير، والتعوّد على قول "لا" عندما يطلب من الفرد القيام بشيء يفوق طاقته.
- عدم محاولة فعل كل شيء لكل الناس وتلبية كل المطالب دون تفكير.
- الإبتعاد عن تقديم الوعود الكثيرة والإلتزامات الكثيرة والمواعيد المتلاحقة، بل وضع جدول بالأعمال حسب أهميتها وأولويتها.
- تجنب المبالغة في نقد الذات.
- وضع أهداف منطقية لتحقيقها، الإخفاق في تحديد الأهداف يسبب الإحباط.
- ضمان عدد ساعات نوم منتظمة وغير متقطعة تكفي حاجة الجسم.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- تفادي مشاهدة الأخبار وقراءة الجرائد عند الشعور بعدم الراحة النفسية.
- قضاء وقت أطول مع الأصدقاء، والتحدث مع المخلصين من المحيطين في القضايا الهامة.
- القيام بالأنشطة المفرحة التي يمكن أن تشغل التفكير والإبتعاد عن الأفكار السلبية.
- تنمية الهوايات المختلفة بهدف الترفيه، بدلاً من الإعتماد على حب الاقتناء والشراء.



- التركيز على اللحظة الراهنة والإستمتاع بما هو متوفر من متاع وصحة بدلاً من التفكير بما فات من الماضي أو ما سيحصل في المستقبل.
- الإعتماد على العائلة كمصدر أساسي للسعادة.
- تناول الخضراوات والفاكهة بكميات كبيرة والتخفيف من القهوة والمنبهات واللحوم.
- عدم التعرض للجوع الشديد (الرجيم القاسي). ولا ملء المعدة الشديد.
- عدم اللجوء للأدوية المهدئة دون إستشارة الطبيب.

### أفكار تساعد على الشعور بالراحة:

- معاملة النفس معاملة حسنة: الغذاء الجيد، التمرين، العناية بالمظهر الخارجي، منح النفس بعض العطايا المبهجة، وعدم إيذاء النفس بتناول التبغ أو الكحول والمخدرات.
- التسامح الداخلي وإعطاء الأعذار للذين يتسببون بالمشاكل، فإن ذلك سيققل من الغضب منهم.
- تجنب الحكم على الآخرين، فلا أحد يمكنه تغيير طبائع وسلوك الآخرين.
- تجنب الكلام أثناء الشعور بالغضب، عند إستعادة الهدوء النفسي، يمكن الكلام والمطالبة بالحقوق.
- عدم الخوف من الأخطاء لأنها أحد سبل التعلم وإكتساب المعرفة.
- عدم التهرب من المسؤولية لأن ذلك من شأنه أن يزيد من الضغوط والصراعات الداخلية.

إن الكثيرين منا يعيشون في المستقبل قائلين لأنفسهم سأصبح سعيداً عندما أنهي الدراسة الجامعية، أو أتزوج، أو أحصل على ترقية وظيفية معينة. الطريق الأسهل للحصول على الراحة النفسية هي القناعة، وتقبل الآخر وتقدير ما نملك وما نحن عليه، والإقبال على الحياة بمرح ومحبة، والإعتناء بجسدنا وصحتنا بدلاً من إنهاك أنفسنا وإفساد أجسامنا بالعادات الغذائية الضارة وطرق الحياة غير الصحية.



## للعائلة والمحيط دور أساس في دعم الشخص الذي يعاني من الإكتئاب ومساعدته على تخطي هذه المرحلة.

المصابون بالاكتئاب كثيراً ما يبتعدون عن الأهل والأصدقاء بدلاً من أن يطلبوا منهم المساعدة أو الدعم. يمكن مساعدة الشخص الذي يعاني من الإكتئاب عن طريق:

- الإصغاء على نحو متعاطف، أو بإظهار مشاعر المحبة والود، أو قضاء الوقت معه.
- تشجيعه على الكلام عن إحساسه ومساعدته على الوصول إلى الخطوات التي عليه اتخاذها للتخلص من الاكتئاب.
- تجنب توجيه اللوم فالإنتقاد يزيد في الإكتئاب.

### معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

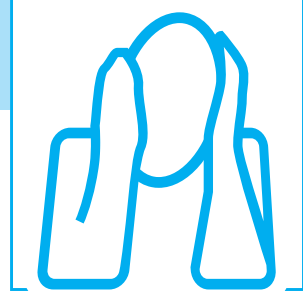
- تلعب المعتقدات والقناعات والأفكار دوراً أساسياً في تشكيل الضغط والتوتر. من القناعات الخاطئة التي تنتشر عند المصابين بالضغط النفسي إعتقادهم بما يلي:
  - إذا أردت أن تنجز شيئاً بشكل صحيح لابد أن تنجزه بنفسك.
  - إما أن تؤدي العمل بشكل كامل أو لا تؤديه.
  - كل شيء يجب أن يسير وفق خطة محددة، وأي تغيير في الخطة هو دليل على الفشل.
- الإكتئاب ليس حالة تصيب أصحاب الشخصية الضعيفة، كل إنسان معرض للإصابة بالاكتئاب عندما تواجهه الأزمات والضغط.
- تناول الأدوية النفسية لا يؤدي إلى الإدمان إذا أخذت بإشراف طبي.
- تناول الأدوية بإشراف طبي لفترات طويلة لا يعني الإدمان فكثير من أدوية أمراض الضغط والسكري تؤخذ طيلة العمر.



# العنف والتحرش الجنسي







يتخذ العنف أشكالاً متعددة منها العنف الجسدي، والعنف اللفظي والعنف النفسي.

يتسبب العنف بمشاكل مختلفة، ويترك أثراً سلبية على شخصية الطفل، وسلوكه، وطريقة تفاعله مع المحيط.

إن جرائم الإستغلال الجنسي هي إحدى أعمال العنف الممارسة على الأطفال التي لا يُكشف عنها في معظم الأحيان إلا بعد إنقضاء أعوام طويلة على حدوثها، خصوصاً وأن الأطفال الضحايا يظلون خاضعين لسلطة المعتدين عليهم حتى بلوغهم سنّ الرّشد.

يبدأ الإستغلال الجنسي من التحرش الجنسي. يقع الأطفال فريسة التحرش الجنسي بسبب انخفاض مستوى الوعي العام للأهل والأبناء حول هذا الموضوع، وعدم رغبتهم مناقشته.

إن نشر المعرفة أساسي لحماية الأطفال داخل الأسرة وضمن المجتمع من أي مخاطر قد تعرّض سلامتهم الجسدية والنفسية للخطر.



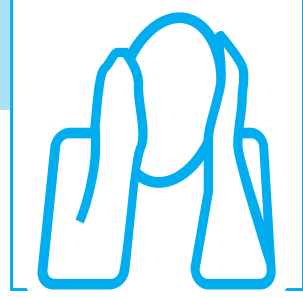
# العنف والتحرش الجنسي

١ العنف هو كل تصرف يؤدي إلى إلحاق الأذى بالآخرين.

٢ للعنف آثار سلبية على شخصية الطفل والمراهق.

٣ التحرش الجنسي هو الإتصال الجنسي الإجباري بإستخدام القوة إرضاء لرغبات جنسية عند المعتدي.





لماذا لا يتكلم الطفل عندما يتعرض لتحرش أو إعتداء؟

٤

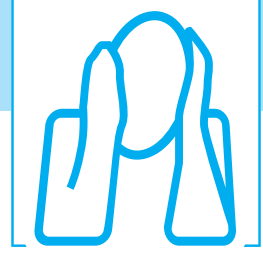
معرفة بعض دلائل التحرش الجنسي يساعد الأهل على حماية أبنائهم وضمان سلامة نموهم.

٥

للأهل دور أساسي في توفير النمو السليم لأطفالهم وحمايتهم من أية مخاطر يمكن أن تلحق بهم.

٦





# العنف والتحرش الجنسي

العنف هو كل تصرف يؤدي إلى إلحاق الأذى بالآخرين.

العنف أنواع فمنه:

## ١. العنف الجسدي

هو استخدام القوة الجسدية بشكل متعمد تجاه الآخرين من أجل إيذائهم وإلحاق أضرار جسمية بهم وذلك كوسيلة عقاب غير شرعية.

تشمل الإعتداءات أو العنف الجسدي:  
الضرب، الخض (الهز بعنف)، العض،  
اللكم، الحرق، التسميم، والخنق  
بأنواعه (كغمر الرأس في الماء أو الخنق  
بوسادة أو باليد أو غيرها).

يسبب العنف الجسدي:  
الخدوش، الجروح، الكسور، الحروق،  
الرضوض، النزف وفي أسوأ الحالات  
وأقصاها الموت.

## ٢. العنف النفسي

هو سلوك يهدف إلى السيطرة والتخويف والترهيب، من قبل شخص أو مجموعة من الأشخاص الذين يمتلكون القوة والسيطرة. من الأمثلة على العنف النفسي أو الإساءة النفسية:



- الازدراء : كرفض الطفل، أو مناداته بأسماء خُطّ من قدره ووصفه بأنه وضعيع.
- التهديد : تهديد الطفل المتواصل بالإيذاء الجسدي أو التخلي عنه ما لم يسلك سلوكاً معيناً، أو بتركه بمفرده في حجرة مظلمة.
- العزلة : وهي إبعاد الطفل عن من يحبهم، أو تركه بمفرده لفترات طويلة، أو عدم الإكتراث له.

### ٣. العنف اللفظي

- لا يستلزم اللمس والضرب، يمارس عبر تصرفات أو كلمات جارحة تقال للمعتدى عليه، منها:
- الصراخ المستمر الغير مبرر.
  - الشتيم.
  - الإبتعاد اللاذع المتكرر.
  - التحقير والإهانة.
  - الإستخفاف أو السخرية.
  - المقارنة السلبية بالغير.
  - التفوّه بجمل خُطّ من شخصية الطفل كالقول "أنت سيئ" أو "أنت لا تساوي شيئاً".

### إن كافة فئات المجتمع معرضة للعنف:

- العنف ضد الأطفال بين سن الولادة وعمر الـ ١٤ سنة من قِبَل والديهم والأشخاص المحيطين بهم.
- العنف ضد المراهقين وبين المراهقين أنفسهم الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٨ عاماً. من أمثلتها حين يلجأ المراهقون والأصدقاء فيما بينهم لممارسة الضغط أو الإزدراء على بعضهم البعض، أو معاملة بعضهم بعدوانية ودونية.
- العنف ضد النساء.
- العنف بين البالغين أنفسهم (من الأقوى تجاه الأضعف).

## للنفث آثار سلبية على شخصية الطفل والمراهق.

تختلف آثار العنف حسب نوع العنف الممارس. مصدر العنف (الأهل، الأصدقاء، الأقارب، المعلمين)، والوضع النفسي للفرد.

### الآثار الجسدية للعنف

- إذا تكرّر الإعتداء الجسدي بشكل منتظم فقد ينتج عنه عاهات جسدية مزمنة منها إلحاق ضرر بالدماغ أو فقدان حاسة السمع أو البصر.
- قد يصاب المعتدى عليه بالتخلف العقلي أو تأخر النمو أو الشلل أو الغيبوبة الدائمة. وقد يؤدي الأمر في حالات كثيرة إلى الموت.

### الآثار النفسية للعنف

- الميل للكآبة والاحباط.
- العصبية والقلق الزائد.
- قلة الثقة بالنفس.
- تحقير الذات.
- الشعور بعدم الإستقرار.
- الشعور بالخوف وعدم الأمان.

### الآثار السلوكية للعنف

- التبول اللاإرادي.
- مشاكل في الكلام (تلعثم، تأتأة).
- مشاكل في النوم والكلام.
- مخاوف غير مبررة.
- الحذر المفرط من الكبار.
- السلوكيات الطفولية كالهز والمص والعض.
- العدوانية تجاه النفس (محاوات الإنتحار)، وتجاه الآخرين.
- الإنعزال والإنطواء.
- السرقة والكذب.



- مصاعب في التحصيل العلمي والغياب المتكرر عن المدرسة.
- عدم المبالاة.
- القيام بسلوكيات ضارة مثل شرب الكحول أو تعاطي المخدرات.
- تجنب إقامة علاقات مع الآخرين.

## ٣

## التحرش الجنسي هو الإتصال الجنسي الإجباري بإستخدام القوة إرضاء لرغبات جنسية عند المعتدي.

التحرش الجنسي هو نوع من أنواع العنف الممارس ضد الأطفال، وهو عبارة عن إتصال جنسي بين طفل وشخص بالغ يريد إشباع رغباته من خلال القوة والسيطرة والإبتزاز.

يسمى "تحرش جنسي" كل إثارة يتعرض لها الطفل عن عمد، وذلك بتعريضه:

- للمشاهد الفاضحة.
- الصور الجنسية أو العارية.
- إزالة الملابس، الثياب عن الطفل (كشف الأعضاء التناسلية).
- تعمد ملامسة أعضاء الطفل التناسلية (ملامسة أو ملاطفة جنسية).
- حثّ الطفل على لمس أعضاء شخص آخر.
- التركيز والمبالغة في ممارسة العادة السرية.
- إجبار الطفل على التلفّظ بألفاظ جنسية.

قد يتعرض الطفل للتحرش من كل من يمكن أن يختلط بهم دون رقابة كالأهل، الأصدقاء والجيران والأقارب، والمعلمين، والسائقين والخدم، أي كل من يحيط بالطفل في إطار البيت والمجتمع.



### أساليب المتحرش أو المعتدي:

- تطمين الطفل بأن ما يحدث له أمر عادي.
- تخويف الطفل من ما سيحدث له لو تكلم.
- تلقين الطفل بأن ما يحدث له غلطته هو لأنه وافق على القيام بهذه الممارسات.

## ٤

### لماذا لا يتكلم الطفل عندما يتعرض لتحرش أو إعتداء؟

#### الخوف

- قد يتلذذ الطفل بهذا الشعور ويخشى خسارة المعتدي.
- الخوف من عقاب المعتدي إن أفشى بالسر.
- الخوف من الأم والأب وردة فعلهم كأنه هو المذنب.
- الخوف من الإستهزاء به.
- الخوف من الاختلاف الذي حصل في حياته.
- الخوف من حدوث مشاكل جديدة لو تكلم.

#### الحزن

- على شيء أخذ منه بالقوه.
- على فقدان طفولته.
- لخيانته شخص كان يثق به.

#### تأنيب الضمير

- لأنه وافق من البدايه على الإستسلام.
- لأنه لم يستطيع إيقاف ما حدث.
- لأنه حافظ على ما حدث سراً.

#### الإحساس بالإهانة

- لأنه شارك في هذا السلوك الغير سليم.
- الشعور المرتبك بين الإحساس بالعار، وحب المعتدي وعدم الرغبة بتركه.





## معرفة بعض دلائل التحرش الجنسي يساعد الأهل على حماية الأبناء وضمان سلامة نموهم.

أ. الدلائل التي تبين أن الطفل بين عمر ٢ و٥ سنوات هو طفل متحرش به أو معتدى عليه جنسياً:

- رسومات الطفل وكتاباتهِ تتضمن إيحاءات جنسية.
  - الخوف والتغير السلوكي المفاجئ تجاه شخص معين. وتجنب التواجد معه في نفس المكان.
  - العدوانية المفرطة تجاه الأطفال والحيوانات وبالخصوص تجاه شخص معين.
  - التغير في شخصية الطفل بدون سبب واضح. مثلاً يكون سعيداً يلعب. وفجأة يصبح إنطوائياً. منعزلاً.
  - كثرة الأحلام المرعبة. الصراخ خلال النوم. الفزع.
  - العناد وطلب الإهتمام والعاطفة.
  - العودة لممارسة تصرفات طفولية كمص الإصبع. التبول اللاإرادي ليلاً.
  - رفض خلع الملابس. أو إظهار اضطراب وخوف وعدم راحة عند خلعها.
  - إنزعاج واضح عند الإستحمام.
  - محاولة التحرش بطفل آخر.
- إن ظهور إثنين أو أكثر من هذه الدلائل يمكن أن ينبّه الأهل لضرورة تقصي أسباب التغير والإنزعاج عند الطفل.

### أسلوب التوعية المقترح لهذه المرحلة العمرية:

١. مساعدة الطفل على معرفة الفرق بين اللمس العادي والمقبول واللمس المبالغ به. يكون اللمس العادي والمقبول لليدين والكتفين والذراعين. وبصورة سريعة ودون الحاجة لكشف أي جزء من الجسم أو رفع الملابس عنه.
- أما اللمس المبالغ به فهو الذي يسبب ألماً. ويشمل لمس المناطق الحساسة والخاصة. ويكون بشكل مستمر.



٢. تعريف الطفل بطريقة تربوية مبنية على الحوار أن هناك أجزاء من الجسم يجب أن لا يلمسها أو يراها أحد سوى الطفل لأنها ملكه هو وحده، ويجب أن يحافظ على صحته بأن يلتزم بقواعد النظافة في التعامل معها.

**ب. الدلائل التي تبين أن الطفل بين عمر ٦ و ١٢ سنة هو طفل متحرش به أو معتدى عليه جنسياً:**

#### **الدلائل الجسديه للإعتداء أو التحرش**

- رائحة أو إفراز غير طبيعيين من المناطق الحساسة.
- ملابس داخلية ملطخة بالدم أو ممزقة.
- وجود دم مع التبرز أو التبول.
- إصابات في المنطقة الحساسة: إحمرار، جروح، ألم عند اللمس.
- ملاحظة وجود حكاك قد تكون ناجمة عن التهابات.

#### **الدلائل السلوكيه للإعتداء أو التحرش**

- استخدام المصطلحات الجنسيه في حديث الطفل وحواراته.
- عدم الثقة بالنفس أو بـ الآخرين.
- كثرة الأحلام المزعجة، الصراخ خلال النوم، الفزع.
- رفض خلع الملابس، أو إظهار اضطراب وخوف وعدم راحة عند خلعها.
- إنزعاج واضح عند الإستحمام.
- اضطرابات في الأكل.
- إهمال الذات والنظافه الشخصية والمظهر.
- تدني المستوى الدراسي ورفض المشاركة في النشاطات المدرسية، والهروب من المدرسه.
- إظهار نوع من التمرد.

إن ظهور إثنين أو أكثر من هذه الدلائل يمكن أن ينبّه الأهل لضرورة تقصي أسباب التغيّر والإنزعاج عند الطفل.

### أسلوب التوعية المقترح لهذه المرحلة العمرية:

- تقوية أواصر الصداقة مع الأبناء بما يجعل الباب أمامهم مفتوحاً للحوار والتعلم والنقاش مع الوالدين.
- تشجيع الأبناء على تبادل الآراء مع الوالدين عن أي محاولات أو تصرفات غير طبيعية يحاول أحد فعلها معهم.
- توعية الأبناء بخصوصية أجزاء جسمهم.
- تعليم الأبناء بأن لا يسمحوا لأحد بتلمس أعضائهم التناسلية (في عمر ٦ سنوات).
- توعية الأبناء لعدم خلع الملابس خارج المنزل مهما كانت الأسباب (في عمر ٦ سنوات).
- إرشاد الطفل لإغلاق باب الغرفة عند تبديل الملابس (عمر ٦ سنوات).
- تعليم الطفل أهمية الإستهذان قبل الدخول على غرف الآخرين. وقبل السماح لأحد بدخول غرفته. (عمر ٦ سنوات).
- الشرح للفتاة والفتى حول النمو الجنسي (عمر ١٠ سنوات).
- شرح معنى الإعتداء الجنسي وإخبار قصص حول هذا الموضوع (١٠ سنوات).
- ضرورة الإنتباه للحركات التالية والتي تصدر من الزملاء الأكبر سناً إذا تكررت (١) التقبيل، (٢) مسك اليد وتحسسها، (٣) وضع اليد في الشعر، (٤) الإلتصاق الجسدي أو الإحتضان، (٥) المديح المبالغ به لجمال الشكل والجسم.
- الفصل خلال النوم بين الأبناء.

من الضروري التأكد من عدم وجود الأطفال في نفس الغرفة عند ممارسة العلاقات الخاصة، أو التعري. يعتقد الأهل أحياناً أن الأبناء نائمون بينما هم يرون ويسمعون ما يحصل، فيعتقد الأبناء أن هذا الأمر عادي إن حصل معهم.



## للأهل دور أساسي في توفير النمو السليم للأطفال وحمايتهم من أية مخاطر ممكن أن تُلحق الأذى بهم.

معرفة الأهل لأسس التربية السليمة يساعدهم في تحديد المشاكل النفسية التي قد يسببها العنف والتحرش الجنسي وإيجاد الطرق اللازمة لحلها من خلال:

- التحدث إلى الطفل بحنان وهدوء وحثه على الكلام.
- إعطاء الإين الشعور بالأمان التام من العقاب من قبل الوالدين، أي نقل الشعور إليه بأنه مجني عليه وليس جانياً، ليخبر بصورة كاملة ما دفعه لممارسة هذا السلوك.
- إذا كان المعتدي شخص من نفس البيت من الضروري إبعاد هذا الشخص عن البيت أو إبعاد الطفل عن البيت. المهم عدم ترك أي إتصال أو إحتكاك بين المعتدي والطفل.
- تجنب الإستهزاء بالطفل، أو نعته بالجبان أو الضعيف.
- تجنب إبلاغ أفراد آخرين بمحصل مع الطفل فإن ذلك لن يفيد.
- إجراء الفحص الطبي للطفل للتأكد من أنه لا يعاني من أية أمراض أو جروح.
- إيجاد فرص متنوعة لأنشطة وهوايات ورياضات يمارسها الطفل من سن صغيرة.
- ملاحظة الطفل باستمرار - دون إشعاره بالرقابة الخائفة - ومتابعة ميوله في اللعب وطريقة وأنواع لعبه.
- مراقبة علاقة الطفل بمن يحيط به من أصدقاء، أقرباء، خدم، سائقين.
- حماية الطفل من مشاهدة قنوات فضائية أو مجلات أو أي مواد إعلامية غير مناسبة.
- عرض الطفل على طبيب نفسي حتى لا تظل ذكريات هذه التجربة بداخله وتترك آثارها السلبية.
- اللجوء إلى المربي في المدرسة في حال وجود فرص من قبلهم للمساعدة.

للتربية الجنسية دوراً أساسياً في الحماية من الإعتداءات الجنسية، يمكن أن تقدم المعلومات للأطفال من خلال حوارات تلقائية يجربها الأهل معهم تبعاً لعمر الطفل وحاجته للمعلومات (راجع قسمي التغيرات النفسية والجسدية، وقسم الصحة الإيجابية والجنسية).

## معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

قد يلجأ بعض الأهل إلى إعتقاد الضرب المبرح والعنف كوسيلة لتربية الأبناء دون إدراكهم أن هذه الطريقة ستترك أثراً سلبياً على الطفل مستقبلاً وعلى طريقة تصرفه مع الآخرين، إذ أنه سيعتمد على الأرجح إلى إعتقاد الأسلوب نفسه مع زملائه وأبنائه.

إن مقارنة الأبناء ببعضهم أو بالآخرين لن يشجعهم دائماً على التقدم والتطور، بل قد تنمي لدى الطفل شعوراً بالغيرة، والحقد، وأحياناً عدم الثقة بالنفس.



# حوادث الطرق





حوادث السير تؤدي شهرياً بحياة العشرات من الرجال والنساء والأطفال.

تسبب حوادث السير خسائر بشرية ومادية كبيرة، وتترك آثاراً نفسية وإجتماعية ومشاكل جسدية قد يصعب معالجتها. فهل تعود أسباب هذه الحوادث الى سوء الطرقات وعدم تجهيزها. أم أن هناك أسباباً أخرى كعدم إلتزام السائقين بقواعد السير؟

إن الأشخاص ينتقلون عادة من مكان لآخر إما سيراً على الأقدام، أو بإستخدام الدراجات أو السيارات. لوسائل النقل هذه مخاطر كثيرة، يجب أن يعرفها الجميع وخاصة الأطفال، ليتمكنوا من إعتماد السلوك الذي يقيهم من الإصابة بالحوادث.



# حوادث الطرق

١ يتعرض الأطفال لكثير من المخاطر في الشوارع ينجم عنها حالات السقوط والكسور والجروح التي قد تسبب الإعاقة الجسدية للطفل.

٢ ينبغي توفير الحماية للأطفال عند ركوب السيارات سواء كان ذلك أثناء مرافقتهم لوالديهم أو أثناء ركوبهم في سيارة المدرسة.

٣ ينبغي على السائق (الوالد أو سائق سيارة المدرسة) إتخاذ ما يلزم من تدابير من شأنها أن تحمي أرواح من معه في السيارة.







## حقائق من لبنان !!

خلال العام ٢٠٠٨ بلغ عدد حوادث السير في لبنان ٤,٧٧٠ حادثاً. أدت هذه الحوادث إلى قتل ٤٧٨ شخصاً، وإصابة ٦,٨٨٢ آخرين بجروح وكسور مختلفة. (إحصاء جمعية اليازا في لبنان).

تُخدّر جمعية اليازا من زيادة خسائر حوادث السير بنسبة ٢٠٪ في العام ٢٠٠٩ إذا استمر إهمال معالجة المشاكل المسببة لحوادث السير.

للأهل والسائقين الدور الأول في حماية أنفسهم وحماية أطفالهم من خطر التعرض للحوادث في حال إلّتزامهم بمبادئ السلامة على الطرقات.





# حوادث الطرق

**١** يتعرض الأطفال لكثير من المخاطر في الشوارع  
ينجم عنها حالات السقوط والكسور والجروح التي قد تسبب  
الإعاقة الجسدية للطفل.

من الإجراءات المناسبة لحماية الأطفال من حوادث الطرق:

- عدم السماح للأطفال باللعب في الشارع وخاصة في أماكن سير السيارات.
- عدم السماح للأطفال بالنزول إلى الشارع بمفردهم دون مراقبة من البالغين لأي سبب (سواء للعب أو لشراء متطلبات المنزل).
- تدريب الطفل على السير على الرصيف، وعدم النزول عنه إلا لعبور الطريق.
- تدريب الطفل على النظر في الاتجاهين قبل قطع الطريق، والعبور من الأمكنة المخصصة للمشاة.
- توجيه الطفل للإمساك بأيدي الكبار عند عبور الطريق.
- توجيه الطفل لضرورة عدم التلهي أثناء عبور الشارع.
- توجيه الطفل للإمتناع عن القراءة أثناء السير في الطرقات.



## ينبغي توفير الحماية للأطفال عند ركوب السيارات سواء كان ذلك أثناء مرافقتهم لوالديهم أو أثناء ركوبهم في سيارة المدرسة.

من الإجراءات التي يجب إتباعها لحماية الطفل ما يلي:

- وضع الطفل الرضيع وحتى السنة الأولى من العمر (الشهر التاسع) على كرسي الأطفال في المقعد الخلفي ووجهه متجهاً لمؤخرة السيارة وليس لمقدمتها وذلك لإحتمال اصطدام السيارة أو وقوفها فجأة.
- وضع الأطفال بعمر العام وما فوق على كرسي خاص في المقعد الخلفي للسيارة متجهين بوجههم إلى مقدمة السيارة.
- إبقاء الأطفال الأكبر سناً (أي أكثر من ٢٠ كغ) في مقاعد خاصة، ودائماً في المقاعد الخلفية، إلى أن يصبح حزام الأمان ملائماً لهم.
- تجنّب وضع الطفل في الحضان أثناء القيادة.
- تجنّب ترك الأطفال واقفين على المقاعد الخلفية للسيارة لأن ذلك يعرضهم للخطر في حال توقف السيارة المفاجيء.
- إبقاء الأطفال (التلامذة) في الأماكن المخصصة لهم داخل باص المدرسة قبل سير الباص.
- تشغيل قفل الأمان الخاص بالأطفال في السيارة لتلافي فتح النوافذ والأبواب من قبل الأطفال.
- إغلاق الأبواب والزجاج أثناء سير السيارة وعدم السماح للأطفال بفتحها، والدّ برؤسهم أو أيديهم إلى خارج السيارة.
- التنبيه على الأطفال بضرورة عدم فتح الباب الخلفي لسيارة المدرسة، أو النزول منه إلا عند الضرورة وبإشراف السائق.



## على السائق (الوالد أو سائق سيارة المدرسة) إتخاذ ما يلزم من تدابير من شأنها أن تحمي أرواح من معه في السيارة.

### بعض قواعد الأمن والسلامة المرورية:

- اليقظة التامة وعدم السرحان عند القيادة.
- الإمتناع عن القيادة في حالة الشعور بالتعب أو النعاس أو المرض.
- الإلتزام بعدم تناول الأدوية المهدئة أو الحبوب المنومة قبل القيادة، لأنها تفقد السائق إدراكه لمخاطر ومفاجآت الطريق.
- مراعاة السائق للمسافة الكافية بينه وبين السيارة الأمامية وذلك لتجنب الحوادث عند الحاجة للتوقف المفاجئ.
- الإهتمام باستخدام وسائل الأمان في السيارة مثل طفاية الحريق.
- تخفيف السرعة عند الإقتراب من أماكن عبور المشاة أو عند القيادة ضمن المناطق السكنية.
- استخدام حزام الأمان في كل الأوقات.
- تجنّب التحدث على الهاتف النقال أثناء القيادة.
- الإلتزام بإشارات السير وتعليم الأطفال كيفية التعامل معها للحد من مخاطر الحوادث.
- الإلتزام بحدود السرعة المسموح بها على الطرقات، لأن القيادة بسرعة كبيرة تحدّ من قدرة السائق على السيطرة على السيارة، وتعرضه ومن معه لحوادث ومشاكل جسيمة كبيرة.
- الصيانة الدورية للسيارة من مستلزمات القيادة الآمنة.

على سائق الدراجة النارية الإلتزام بنفس واجبات سائق السيارة، فسائق الدراجة النارية أكثر تعرضاً للخطر من سائق السيارة لذلك عليه:

- اليقظة والحذر أثناء القيادة.
- وضع خوذة واقية لحماية الرأس أثناء القيادة.



- الإلتزام بالجانب الأيمن من الطريق.
- تجنب السرعة أثناء القيادة خاصة على الطرقات العامة (الأوتوستراد).
- تجنب وضع الأطفال خلف السائق دون توفر المكان المناسب. ودون توفر شروط الأمان اللازمة.
- التنبيه إلى المشاة ومراعاة الحفاظ على سلامتهم.
- الإلتزام بقوانين السير لتجنب وتجنب الآخرين الحوادث.

### الأضرار التي قد تنتج عن حوادث الطرق كثيرة منها:

- آلام وتشوهات في الجسم.
- العجز المؤقت أو الدائم الذي يحول دون قدرة الشخص على القيام بنشاطاته المعتادة مثل المشي أو العمل.
- حالات الوفاة بين الأصدقاء أو أفراد الأسرة. وما تتسبب به من مشاكل نفسية للفرد والأسرة.
- الخسائر المادية الناجمة عن إتلاف الممتلكات والمصاريف العلاجية وتكاليف إصلاح أو إستبدال السيارات وضياع وقت العمل.

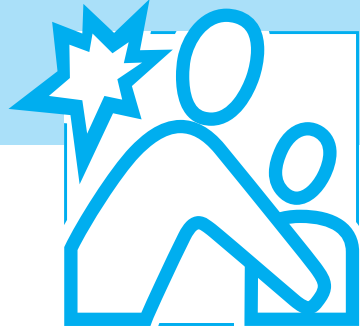
### معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

- وضع الطفل في الحضان أثناء القيادة لا يوفر الحماية أو البهجة للأطفال. بل يجعلهم عرضة للخطر.
- السرعة لن تساعد السائق على الوصول بوقت أقصر. بل قد تعيق طريقه وتأخره في حال وقوع أي حادث.
- ترك الأطفال يلعبون في الشارع لن يوفر لهم سبل التسلية. بل سيعرضهم لمخاطر وحوادث كثيرة.
- الطفل ليس قليل الإدراك. إن تزويد الأطفال بالمعلومات المناسبة منذ الصغر سيدفعهم إلى إعتماد سلوكيات وممارسات صحيحة وأمنة في المستقبل.



# التصرف مع الاطفال في الحالات الطارئة والازمات





تحدث الأزمات والظروف الضاغطة، كالحروب والكوارث، تغييراً في حياة الأطفال والبالغين. وهي تترك أثرها على كافة نواحي الحياة الجسدية، النفسية، الإجتماعية، والأكاديمية، خاصة إذا لم يتم التعامل معها بالطرق المناسبة.

لتعزيز صحة الأفراد يجب مساعدتهم على فهم الحدث الضاغط بشكل أفضل وتزويدهم بوسائل وأساليب التكيف مع الضغوط والأزمات. فالتزود بالمعرفة يساعد الأطفال والبالغين على إختيار السلوكيات المناسبة، للتعامل مع الأزمة وتخطيها.

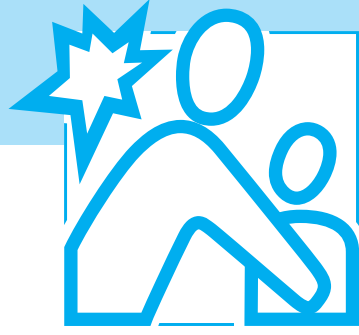


# التصرف مع الاطفال في الحالات الطارئة والازمات

١ الأزمات هي الظروف والأوضاع الصعبة التي يتعرض لها الانسان وتشكل تهديداً أو تغييراً في حياته اليومية.

٢ الإضطرابات والمشاكل النفسية والسلوكية هي مجموعة من التغيرات التي يمكن أن تظهر على الإنسان نتيجة تعرضه للكوارث والأزمات.





٣ مواجهة الأزمات تعني قدرة الفرد على التعامل معها والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان.

٤ الدعم النفسي من قبل الأهل يعزز قدرة الأطفال على التكيف، ويقلل من الآثار النفسية التي تعترضهم خلال الأزمات.



# التصرف مع الاطفال في الحالات الطارئة والآزمات

١ الأزمات هي الظروف والأوضاع الصعبة التي يتعرض لها الإنسان وتشكل تهديداً أو تغييراً في حياته اليومية.

- من أسباب المصاعب والأزمات:
  - الحروب ونتائجها: العنف، التهجير، خسارة أقرباء، الخطف، التسبب بتشوهات وإعاقات.
  - المصاعب الحياتية: الفقر، البطالة، السرقة، الهجرة، المرض، المشاكل العائلية، العنف الأسري.
  - الكوارث الطبيعية وتأثيراتها: الهزات الأرضية، الفيضان، المجاعة.
- ليس هناك من قاعدة موحدة للتصرف أو التفكير الصحيح يعتمد عليها الناس عند مواجهة مشكلة أو كارثة معينة.
- يختلف تأثير الحدث على كل فرد وفق أهميته وخطورته، كذلك يختلف تبعاً لتفسير الشخص للحدث، ومدى قدرته على التكيف معه.



- ردود أفعال الأطفال مختلفة تجاه الأزمات والكوارث؛ فمنهم من يتأثر نفسياً بعد الأزمة مباشرة والبعض الآخر يظل في حالة جيدة لمدة أسابيع أو شهور قبل أن تظهر عليه علامات المشاكل أو الخلل في التوازن النفسي.
- المساندة الاجتماعية المتوفرة للشخص والوقوف إلى جانبه، وتفهم حالته، تمتص جزءاً هاماً من الصدمات وتساعد على مواجهة آثارها.

تحدد قدرات الفرد الشخصية، النفسية، والمعرفية سبل تعامله مع الكوارث والأزمات ومواجهتها.

## ٢ الإضطرابات والمشاكل النفسية والسلوكية هي مجموعة من التغيرات التي يمكن أن تظهر على الإنسان نتيجة تعرضه للكوارث والأزمات.

من أبرز التغيرات والإضطرابات التي تظهر على الأفراد نتيجة تعرضهم للأزمات والظروف الضاغطة نذكر:

### التغيرات الجسدية

- إرهاق.
- زيادة ضربات القلب.
- صعوبة في التنفس.
- ظهور حالات من الإمساك أو الإسهال والتبول اللاإرادي.
- دوار وعرق زائد.
- ألم في الصدر.
- ارتفاع ضغط الدم.
- آلام البطن أو الرأس.
- آلام ناجمة عن تشنّج العضلات.



## التغيرات الفكرية

- انخفاض القدرة على الإنتباه والتركيز.
- ظهور أفكار مخيفة.
- عدم التصديق والترقب لحدوث ما هو أشد سوءاً.
- القلق وعدم الشعور بالأمان.
- الإستيقاظ بذعر ورؤية الكوابيس.
- مشاكل في الذاكرة.

## التغيرات العاطفية

- الغضب الشديد.
- الخوف والقلق الشديد.
- الحزن الشديد.
- الإكتئاب.
- التردد.
- اليأس والبكاء.

## التغيرات السلوكية

- النوم المتقطع وصعوبة النوم، أو النوم المتواصل للهرب من مواجهة الواقع.
- ظهور سلوكيات عدوانية موجهة ضد الآخرين.
- فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام.
- تضائل الإشتراك في النشاطات الخارجية.
- زيادة الغضب والعنف السلوكي واللفظي.
- الرغبة في التواصل " وكثرة الحديث " مع الكبار ومع الأصدقاء، وطرح التساؤلات، كوسيلة لمقاومة العزلة والوحدة ولنسيان الأحداث المؤلمة.
- التآتأ والتلعثم.
- التمرد.

## في حال ظهور العلامات التالية، فإن هذا يعني أن الشخص بحاجة إلى الدعم النفسي:

- الكلام غير المترابط وصعوبة التواصل الفكري.
- هلع وذعر، وفي بعض الأحيان الجري مباشرة نحو مصدر الخطر.
- سهولة الإثارة أو "النرفزة".
- صعوبة في النوم.
- الإفراط في تناول المهدئات.
- اللامبالاة والكف عن العمل.
- اضطرابات الهضم والصداع.
- صعوبة التركيز.
- الحزن والإحباط.
- الكسل وعدم الخروج من المنزل.
- تغير المزاج والبكاء بسهولة.

تترك الكوارث، الأزمات والحروب أثراً جسدياً ونفسية سلبية على الأفراد قد يحتاج بعضها لوقت طويل بعد مرور الأزمة لتخطيها ومعالجتها.



## مواجهة الأزمات تعني قدرة الفرد على التعامل معها والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان.

**كيف نساعد أنفسنا و نساعد الآخرين على مواجهة التوتر بعد الأزمة؟**

- السماح للنفس بالشعور بالحزن فمن الطبيعي الحزن على خسارة الأحباء، و/أو الحزن على الخسارة المادية التي حصلت.
- تبادل الهموم والمشاعر والعواطف مع المحيطين، ومحاولة الشخص أن يكون رحيماً مع نفسه.
- تذكر أن الناس المحيطين أيضاً يعانون مشاعر المرارة ذاتها.
- تفادي الإفراط في شرب القهوة والشاي.
- أخذ قسط وافر من النوم والراحة حتى خلال النهار في حال الشعور بالحاجة إلى ذلك.
- تناول وجبات غذائية متوازنة ومنظمة وتجنب إهمال وجبة الفطور.
- معاودة النشاطات اليومية فور التمكن من ذلك.
- ممارسة النشاطات الرياضية أو أية هواية أخرى.

كل من يشهد الكارثة يتأثر بها نفسياً، الآثار النفسية التي تتركها الكوارث تكون في كثير من الأحيان أشد من الآثار الجسدية في حال عدم التعامل معها بالطرق المناسبة.

## الدعم النفسي من قبل الأهل يعزز قدرة الأطفال على التكيف، ويقلل من الآثار النفسية التي تعترضهم خلال الأزمات.

يمكن مساعدة الطفل على تخطي المشاكل التي تعترضه أثناء الأزمات وذلك عبر:

- تشجيعه على البكاء وعلى التعبير عن ألمه وتكرار رواية ما شاهده. إذا كان الطفل لا يظهر أي علامات حزن أو إنفعال يجب مساعدته على البكاء وإخراج ما بداخله من مشاعر الحزن والغضب.
- طمأنة الطفل وقت وقوع الكارثة، مثل وضع الطفل في حضن أمه وتهدئته بالكلام. بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يجب إعطاؤهم معلومات واقعية عن مصدر الخوف وعدم إعطاء معلومات غير صحيحة. إن الأطفال يعرفون أكثر مما قد يعتقد الوالدان من خلال متابعتهم للبرامج التلفزيونية أو من خلال تواصلهم مع الآخرين.
- الإستماع للأطفال للتعرف إلى طبيعة الدعم الذي يحتاجه الطفل. قد يجد الأطفال صعوبة في التحدث عن مشاكلهم، لذلك يجب الإصغاء بإنتباه لما يقولون ومراقبة ما يفعلون لأن ذلك غالباً ما يساعد على تفسير ما يشعرون به.
- السماح للطفل بالتعبير عن حزنه بالأسلوب الذي يحلو له (كالرسم مثلاً) وإلى الشخص الذي يختاره وفق الوقت الذي يناسبه.
- التحلي بالصبر وإظهار الحنان في التعامل مع الأطفال.
- محاولة إشغال الطفل عما يجري بالألعاب والقصص والحكايات للتخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي لديه.
- توفير أجواء الأمان للأطفال وإعادة ترسيخ الشعور بالأمن والحماية من خلال إبقائهم في مكان آمن بعيداً قدر الإمكان عن مكان الخطر وتهدئتهم وطمأنتهم.
- توجيه إنتباه الطفل الخائف إلى الأطفال الآخرين الذين يتعاملون مع أحداث الصدمة بدون خوف وسرد قصص عن أطفال في أوضاع مشابهة وكيف تمكنوا من التغلب على خوفهم.

### بعد الحدث الضاغط يجب:

- إعادة النظام لحياة الطفل اليومية كموايد النوم، وقت تناول الطعام، وقت اللعب واللهو، وقت الفروض المدرسية.
- تمضية وقت إضافي مع الطفل قبل النوم.
- تخصيص وقت أكبر للأنشطة العائلية.
- تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة واللهو مع الأصدقاء.
- تجنب الطفل مشاهدة الصور المؤلمة والأحداث الغير مفرحة.

يعتبر الأطفال أشد الفئات العمرية تأثراً بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة. يرجع سبب ذلك إلى قلة خبرتهم الحياتية، ومحدودية قدراتهم على التكيف، إضافة إلى أنهم يعيشون في عالم من الخيال الواسع الذي يصور لهم الأحداث بصورة أكبر بكثير من حجمها الحقيقي.

### معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

- يعتقد البعض أن الضغط على المتأثرين للحديث والتعبير عن مشاكلهم يخفف من شعورهم بالحزن، بينما تخفف هذه الضغوط من جو الهدوء الذي يحتاجه المتأثرون.
- إعطاء وعود قد لا تحقق لن يخفف من الإحساس بالقلق بل قد يؤدي إلى خيبة أمل لدى المتأثرين.
- إنتقاد الخدمات والنشاطات المتوفرة للنازحين أمامهم لن يفيدهم، بل سيزيد عندهم الشعور بالإحباط.





يُونيسف

إنتاج قسم الإعلام،  
مكتب اليونيسف في لبنان  
مركز الجفینور Bloc E، شارع معماري،  
كليمنصو، بيروت.  
البريد الإلكتروني: [beirut@unicef.org](mailto:beirut@unicef.org)  
موقع الإنترنت: [www.unicef.org](http://www.unicef.org)