

الوحدة الأولى – النظافة والتغذية والنشاط البدني والصحة والسلامة المهنية والخدمات الصحية للمهاجرين

قواعد النظافة العامة وغسل اليدين

تمنع عادات النظافة الشخصية حدوث العديد من الأمراض (مثل نزلات البرد وأمراض الجلد الجرثومية والأمراض الفطرية والتفيلية وما إلى ذلك).

يجب أن تكون أفضل عملية لغسل اليدين هي طريقة التنظيف الكامل لراحة اليد وما بين الأصابع ونهايات الأصابع وخاصة أسفل الأظافر، بما في ذلك الرسغين بالكثير من الماء والصابون. يجب غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

يجب قص أظافر اليدين والقدمين مرة واحدة في الأسبوع.

لا بد من تنظيف الجلد مرتين على الأقل في الأسبوع على الرغم من اختلاف ذلك وفقاً للعمل المنجز والظروف المناخية والتفضيلات الفردية.

من المهم تطبيق قواعد التنظيف واختيار الحذاء المناسب من أجل صحة القدمين. يجب غسل القدمين يومياً ويجب تجفيفهما بشكل جيد بعد غسلهما وخاصة ما بين أصابع القدمين.

يجب غسل الشعر مرتين على الأقل في الأسبوع.

يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين على الأقل يومياً لمدة 3 دقائق، بشكل يغطي سطح السن بالكامل بمعجون أسنان مفلور. يتم التنظيف بالفرشاة خلال الـ 20 دقيقة الأولى بعد تناول الطعام.

يجب عدم تناول الأغذية مجهولة المصدر التي تباع في الشارع أو الأغذية المكشوفة.

تنتقل الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض عن طريق الأيدي والمياه الملوثة غالباً.

نظافة اليدين من أجل الأطفال

تلعب الأيدي دوراً مهماً في دخول الجراثيم إلى الجسم.

يجب توخي الحذر الشديد من ناحية النظافة الشخصية وخاصة نظافة اليدين للوقاية من الجراثيم.

تنتقل الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض عن طريق الأيدي والمياه الملوثة غالباً.

يجب أن تكون أفضل عملية لغسل اليدين هي طريقة التنظيف الكامل لراحة اليد وما بين الأصابع ونهايات الأصابع وخاصة أسفل الأظافر، بما في ذلك الرسغين بالكثير من الماء والصابون.

يجب غسل اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل.

التغذية الصحية والنشاط البدني

يجب تناول كل عنصر من العناصر الغذائية يومياً كي تعمل الأعضاء بانتظام وتنفذ الأنشطة اليومية بطريقة صحية.

إن وجبة الفطور هي أهم وجبة. يجب تناول وجبة فطور تحتوي على البروتين لبدء اليوم بنشاط بعد جوع طويل.

يجب تقليل استهلاك السكر.

يجب تقليل الاستهلاك اليومي للملح. يجب ألا تتجاوز ملعقة صغيرة ممتلئة (5 غرامات)، بما في ذلك الملح الموجود بشكل طبيعي في أغذيتنا. يجب أن يكون الملح المستهلك معالجاً باليود.

تجب زيادة كمية السوائل اليومية المستهلكة. يجب شرب 8 - 10 أكواب من الماء يومياً.

يجب على الأطفال في سن المدرسة ألا يبقوا دون حركة لأكثر من ساعتين خارج أوقات نومهم، ويجب ألا يبقى الرضع والأطفال في سن ما قبل المدرسة دون حركة لأكثر من ساعة واحدة خارج أوقات نومهم.

يوصى بممارسة تمارين متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل أسبوعياً لدى كل شخص بالغ.

الخدمات الصحية المقدمة للمهاجرين

يمكن للسوريين الخاضعين للحماية المؤقتة التقدم مباشرة إلى المرافق الصحية التي تديرها وزارتنا.

المراكز الصحية للمهاجرين هي المؤسسات الصحية التي أنشئت في المناطق التي يعيش فيها المهاجرون بكثافة وتقدم الخدمات الصحية الوقائية الأولية.

مراكز صحة الأسرة هي المؤسسات الصحية التي تقدم الخدمات الصحية الوقائية الأولية في الأماكن التي لا تتوفر فيها المراكز الصحية للمهاجرين.

مركز الصحة النفسية المجتمعية هو مركز الصحة النفسية الذي يمكن للأفراد المصابين بأمراض نفسية شديدة (الفصام والاضطراب ثنائي القطب) وأسرهم تلقي العلاج في العيادات الخارجية والمشاركة في برامج إعادة التأهيل النفسي والاجتماعي فيها.

المراكز التي تساعد الأفراد في الحصول على الدعم النفسي والاجتماعي والاقتصادي الذي يحتاجون إليه في الحالات التي يواجهون فيها صعوبات ولا يمكنهم مواجهتها هي مراكز الحياة الصحية ومراكز الخدمة الاجتماعية والمراكز الصحية التدريبية للمهاجرين.

إن إحدى الوحدات التي يمكن مراجعتها في حال تعرض الأفراد للعنف أو الاعتداء الجنسي هي وحدة الخدمة الاجتماعية الطبية.

الصحة المهنية – السلامة المهنية

الصحة وفقاً لمنظمة الصحة العالمية؛ "ليست غياب المرض أو العجز، بل هي حالة الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية الكاملة".

الصحة المهنية: هي أعمال الحفاظ على بقاء حالة الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية للعاملين في جميع المهن في أعلى مستوى وضمان استمراريتها وتحسينها. هي الأعمال التي تهدف إلى جعل العمل مناسباً للإنسان والإنسان مناسباً للعمل.

الأعراض الثلاثة الرئيسية للصحة والسلامة المهنية هي: حماية العاملين وضمان سلامة الإنتاج وضمان سلامة التشغيل.

المرض المهني؛ هو حالات المرض المؤقت أو الدائم أو الإعاقة الجسدية أو النفسية التي يعاني منها المؤمن عليه نتيجة لسبب متكرر ناجم عن طبيعة العمل الذي يقوم به.

بعض خصائص الأمراض المهنية؛

- سببها واضح.
- يمكن الوقاية منها.
- إنها تقدمية.
- لديها احتمالية النكس (ما لم يتم اتخاذ تدبير)
- قد تكون هناك إعاقة.
- قد تتطلب تعويضاً.
- الإبلاغ عنها إلزامي.

العمال الأطفال والعمال الشباب والعمال المسنون والعاملات والعمال المعاقون هم مجموعات الخطر في الحياة المهنية.

الوحدة الثانية – الأمراض المعدية وغير المعدية

عادة ما تحدث الأمراض المنتقلة عبر الماء والغذاء عن طريق ابتلاع الفيروسات أو البكتيريا، ونادراً الطفيليات. الإنتانات المعوية الحادة هي التهاب المعدة والأمعاء. يعتبر الإسهال هو العلامة الرئيسية لهذا المرض وقد يصاحب الإسهال الغثيان والإقياء والحمى والألم البطني.

غسل اليدين؛ هو أهم طريقة تمنع انتقال الجراثيم المسببة للالتهابات المعوية الحادة. تنتقل الإنتانات المنتقلة عبر الماء والغذاء عن طريق تناول الأغذية الملوثة بالبراز وشرب مياه الشرب أو غيرها من المشروبات المحتوية على الفيروسات والبكتيريا والطفيليات المسببة للأمراض وعن طريق وضع الأيدي الملوثة في الفم. أكثر ما تظهر أعراض الإنتانات المنتقلة عبر الماء والغذاء على شكل واحد أو أكثر من الأعراض مثل الإسهال والغثيان والإقياء والألم البطني وتشاهد الحمى أيضاً أحياناً.

يجب استهلاك الأغذية المغسولة بشكل جيد والتي يتم التأكد من طهيها جيداً.

السل (التدرن)

السل مرض معدٍ ينتقل عن طريق الجهاز التنفسي ويمكن أن يصيب جميع الأعضاء وخاصة الرئتين. يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في حال عدم معالجته.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مرض السل، وخاصة أولئك الذين يعانون من السعال لمدة 2 – 3 أسابيع أو أكثر، التقدم إلى مراكز مكافحة السل أو مراكز صحة المهاجرين أو أطباء الأسرة أو المشافي.

يتم تقديم الأدوية المستخدمة في علاج مرض السل مجاناً من قبل وزارة الصحة.

علاج مرض السل هو شكل العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة.

يتم تطبيق لقاح السل (BCG) بعد شهرين من الولادة لحماية الأطفال من مرض السل.

الطريقة الأكثر فعالية لحماية المجتمع هي الكشف المبكر عن مرضى السل المعديين وعلاجهم.

حبة الشرق (حبة السنة)

حبة الشرق؛ عبارة عن مرض جلدي ينتقل إلى الإنسان عن طريق لدغة ذبابة الرمل (الذبابة الفاصدة) التي تحمل الطفيليات والتي تستمر على شكل جروح عديدة تشفى تاركة أثراً.

تنتقل حبة الشرق إلى الإنسان عن طريق لدغات ذبابة الرمل التي تحمل الطفيليات.

حبة الشرق مرض معدٍ.

حبة الشرق عبارة عن مرض ذو علاج مجاني.

إن لم يتم علاج مرضى حبة الشرق فإنها تخلف ندوباً تستمر مدى الحياة على جلدوهم. بالإضافة إلى ذلك، فإنهم ينقلون المرض إلى الأشخاص الآخرين. لذلك، يجب علاج جميع المرضى.

تجب الوقاية من لدغات ذبابة الرمل لتجنب الإصابة بمرض حبة الشرق.

الأمراض المنتقلة جنسياً (STDs)

الأمراض المنتقلة جنسياً هي مجموعة من الأمراض المعدية التي يكون طريق الانتقال الرئيسي فيها هو الاتصال الجنسي والعامل المسبب لها جرثومياً (البكتيريا والفيروسات والطفيليات).

تؤثر هذه الأمراض على النساء بشكل أكبر من الرجال.

أكثر الأمراض المنتقلة جنسياً شيوعاً؛ السيلان والزهري (الإفريقي) والكلاميديا والتأليل التناسلية والحلأ التناسلي وداء المشعرات المهبلية والتهاب الكبد B والتهاب الكبد C وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز.

الأعراض الأكثر شيوعاً هي؛ الإفرازات المهبلية والإفرازات البولية والحرق / الألم أثناء التبول والتقرحات في منطقة الأعضاء التناسلية والألم البطني.

إن تدابير الوقاية من الأمراض المنتقلة جنسياً أكثر فعالية وأرخص بكثير من العلاج.

يعتبر التشخيص والعلاج لدى الزوج أمراً مهماً أيضاً في الأمراض المنتقلة جنسياً.

ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع الضغط)

ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم) هو كون ضغط الدم المطلوب في عروقنا من أجل الدورة الدموية أعلى من الطبيعي.

يجب أن يكون ضغط الدم الانقباضي أقل من 140 ملم زئبقي وضغط الدم الانبساطي أقل من 90 ملم زئبقي.

يمكن لارتفاع ضغط الدم أن يسبب العديد من الأمراض الإضافية في حال لم تتم السيطرة عليه.

للووقاية من ارتفاع ضغط الدم، يجب تقليل استهلاك الملح والتوقف عن استهلاك التبغ ومنتجاته وإيلاء أهمية للنظام الغذائي وممارسة الأنشطة البدنية واتباع نظام غذائي صحي.

إن كنتم تعانيون من مرض ارتفاع ضغط الدم، فإنه يجب عليكم استخدام الأدوية الخاصة بكم على النحو الموصى به من قبل طبيبيكم.

البدانة والأمراض الأخرى غير المعدية

البدانة هي تراكم غير طبيعي ومفرط للدهون في الجسم إلى الحد الذي يضر بالصحة. إن كان مؤشر كتلة الجسم لديكم 25 أو أعلى فإنكم معرضون للخطر من ناحية البدانة. البدانة؛ هي عامل خطر للإصابة بالعديد من المشاكل الصحية مثل الداء السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. مرض السكري (الداء السكري)؛ هو مرض يتطور عندما لا يتم التمكن من إنتاج كمية كافية من الأنسولين في البنكرياس أو عند عدم التمكن من استخدام الأنسولين المنتج بشكل فعال. وهو مرض يستمر مع مستويات مرتفعة للسكر في الدم. أكثر الشكاويات شيوعاً في الداء السكري هي الشكايات مثل الإفراط في تناول الطعام وكثرة التبول وجفاف الفم وشرب الكثير من الماء والإرهاق. الداء الزلاقي هو مرض يصيب الأمعاء الدقيقة. وهو مرض تسببه مادة الغلوتين الموجودة في الحبوب مثل القمح والشعير والشيلم والشوفان. يمكن أن يحدث في أي عمر من عمر الطفولة إلى البلوغ. تشاهد في الداء الزلاقي أعراض مثل الإسهال لفترات طويلة والألم البطني المتكرر والإمساك لفترات طويلة والإقياء المتكرر وعدم كسب الوزن وفقدان الوزن وقصر القامة وتأخر البلوغ وفقر الدم وهشاشة العظام والعقم والإجهاض المتكرر. العلاج المؤكد والوحيد للداء الزلاقي هو اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين.

السرطان والوقاية

السرطان هو الانتشار المفرط وغير المنضبط للخلايا التي هي اللبنة الأساسية لأجسامنا. هناك العديد من العوامل التي تدخل ضمن عوامل الخطر مثل التدخين والبدانة والأشعة فوق البنفسجية والوراثة. إن التشخيص في المرحلة المبكرة عبر طرق المسح ينقذ الحياة. يتم في تركيا، مسح سرطانات الثدي وعنق الرحم والكولون والمستقيم مجاناً. يمكنكم التقدم إلى المؤسسات الصحية الأولية والثانوية والثالثية لإجراء مسوحات الكشف عن السرطان.

التلقيح

إن التلقيح عنصر أساسي في الرعاية الصحية الأولية وحق إنساني لا جدال فيه. إن التلقيح هو وسيلة بسيطة وآمنة وفعالة لحماية الناس من الأمراض. تنقذ اللقاحات ملايين الأرواح كل عام. يتم إعطاء اللقاحات الموجودة ضد 13 مرضاً ضمن برنامج التلقيح الوطني مجاناً خلال مرحلة الطفولة. يوصى بلقاح الخناق والكزاز لدى النساء الحوامل. إن تطبيق أكثر من لقاح على الطفل في المرة الواحدة لا يؤذي الطفل.

الوحدة 3- الإدمان والصحة النفسية

التبغ وغيره من المواد المسببة للإدمان

إدمان التبغ

إن السجائر هي أكثر منتجات التبغ استخداماً في جميع أنحاء العالم وفي تركيا. يموت الملايين من الناس كل عام في العالم بسبب المشاكل الصحية التي يسببها استخدام التبغ. يوجد أكثر من 7000 مادة كيميائية في دخان التبغ، مثل الفورم ألديهيد والسيانيد والأمونيا وأحادي أكسيد الكربون والنفثالين والكادميوم. التدخين بالقرب من الرضع والأطفال؛ يسبب الموت المفاجئ لدى الرضع والربو أو إلتانات الجهاز التنفسي وإنتانات الأذن واضطرابات النوم. إن السجائر الإلكترونية والرجيلة ضارة بقدر السجائر على الأقل.

في بلدنا، يتم تشجيع الأشخاص الذين يستخدمون منتجات التبغ على الإقلاع عن التدخين ويتم تقديم الخدمات للأشخاص الذين يرغبون في الإقلاع عن طريق خط الاستشارات للإقلاع عن التدخين **ALO 171** وعيادات الإقلاع عن التدخين. يقدم خط الاستشارات خدماته على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

الإدمان على المخدرات

المواد المخدرة هي مواد لها تأثيرات مهدئة و / أو منشطة وتجعل الشخص عند استخدامها يرغب في استخدامها أكثر وتظهر أعراض الانسحاب عند عدم تعاطيها. يعتبر تعاطي المخدرات أحد مشاكل الصحة العامة التي يمكن الوقاية منها وذات الأولوية في بلدنا وكذلك في العالم. يعتبر الإدمان من أمراض الدماغ المزمنة.

ALO 191 هو مركز حلول يقدم المشورة وخدمات الدعم المتعلقة بالمخدرات بشكل مباشرة ويقدم الخدمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حيث تتم الإحالات بما يتماشى مع احتياجات الشخص المتصل. تم افتتاح 68 مركزاً من مراكز استشارات الهلال الأخضر (YEDAM) من قبل جمعية الهلال الأخضر التركي، حيث يمكن للمواطنين تلقي المشورة وجهاً لوجه.

الصحة النفسية لدى الكبار

إن النشاط البدني المنتظم ومراعاة أنماط النوم الصحية والتغذية الصحية والمتوازنة وإقامة علاقات وروابط صحية والتعرف على المشاعر وتقبلها والحصول على المساعدة والدعم عند الضرورة هي من طرق حماية الصحة النفسية. التوتر؛ هو مجمل الاستجابات البيولوجية للكائن الحي تجاه منبه داخلي أو خارجي.

طرق التعامل مع التوتر

- المعرفة المسبقة بأن بعض الحالات ستخلق توتراً وتقبل هذه الحالة
- استخدام طرق مختلفة لحل الحالات
- طلب المساعدة
- قضاء الوقت في الهواء الطلق والنقي
- اتباع نظام غذائي متوازن وصحي

اضطرابات القلق: هل شعرت في بعض الأحيان بالتوتر أو القلق حول أشياء غير مهمة لدرجة أنها قد أدت لتحديد حياتكم اليومية خلال الشهر الماضي؟ إن كان جوابكم نعم؛ قد يكون هذا اضطراب قلق، فهو مرض شائع ومن الممكن علاجه أيضاً.

القلق هو شعور بالاكتئاب يترافق مع الخوف الداخلي المبهم لسبب غير معروف والقلق والضيق والفرع من حدوث شيء سيء.

كيف يمكنكم مساعدة شخص لديه أفكار انتحارية؟

إن كنتم تعتقدون بأن لديه هناك أفكار انتحارية، فلا تخشوا من التحدث عنها مع الشخص.

اسألوا الشخص بمحبة وبساطة ودون محاكمة عما إن كانت لديه أفكار لإيذاء نفسه.

إن طرح أسئلة حول الأفكار الانتحارية يساعد الشخص على طلب المساعدة وتفريغ العبء العاطفي الذي لديه من خلال التحدث عن هذه المشاعر.

شجعوه على استشارة الطبيب.

من أجل الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي: يمكنكم مراجعة الأطباء النفسيين والمرشدين النفسيين وأخصائيي الخدمات الاجتماعية وأطباء الأسرة والمراكز الصحية للمهاجرين والمشافي والمؤسسات الصحية الأخرى.

الإهمال والاستغلال

إن الاستغلال ليس جسدياً فقط؛ يمكن له أن يكون عاطفياً أو جنسياً أو لفظياً أو على شكل إهمال.

إن التكنولوجيا والإنترنت اللذين دخلا إلى حياتنا بسرعة مع العالم المتغير ويكادان يكونان جزءاً لا يتجزأ من حياتنا، يعرضان أطفالنا للخطر عندما لا يتم استخدامهما بشكل فعال وآمن.

التواصل داخل الأسرة واحترام الطفل واستمرارية التعليم والتعاون بين المدرسة والأسرة هي عوامل وقائية.

إن كان طفلكم يعطيكم معلومات حول تعرضه للاستغلال، قوموا بدعم طفلكم دون الحكم عليه وخذوا ما يقوله على محمل الجد.

مكافحة العنف الأسري ضد المرأة

العنف ضد المرأة: جميع أنواع المواقف والسلوكيات التي يتم تطبيقها على النساء لمجرد كونهن نساء أو التي تسبب التمييز القائم على الجنس الذي يؤثر على المرأة وينتهك حقوق الإنسان للمرأة ويتم تعريفه في القانون على أنه عنف.

لا يقتصر مفهوم العنف القوة الجسدية والوحشية فقط.

أنواع العنف: ويمكن تقسيمها إلى عنف نفسي وجنسي واقتصادي وجسدي. بالإضافة إلى ذلك، تعتبر الملاحقة المستمرة والزواج القسري في سن مبكرة من أشكال العنف.

يمكنكم تلقي المساعدة من ALO 155 و ALO 156 و ALO 183 والإدعاء العام الجمهوري والمؤسسات الصحية ومراكز منع ومراقبة العنف ومؤسسات المجتمع المدني في حال تعرضكم للعنف أو من أجل منع العنف.

إن خط **ALO 183** يدعم اللغة العربية.

المصادر التي يمكن مراجعتها من أجل الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي

ما هو الدعم النفسي والاجتماعي؟

- هو جميع الأنشطة والخدمات التي تهدف إلى زيادة مهارات التعافي للأفراد المتأثرين بأحداث الحياة السلبية فضلاً عن قدرتهم على التغلب على المواقف السلبية المحتملة والتدخل فيها من خلال تحديد الاحتياجات الحالية للفرد والمجتمع والمساعدة لتسريع عملية الانتقال إلى حياتهم الطبيعية.

المؤسسات والمنظمات التي تقدم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي

- ◀ مراكز الصحة النفسية المجتمعية
- ◀ مراكز الحياة الصحية
- ◀ مراكز الخدمة الاجتماعية الطبية
- ◀ مؤسسات ومنظمات وزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية
- ◀ وزارة الشباب والرياضة
- ◀ وزارة التربية الوطنية

الاضطرابات النفسية والسلوكية خلال مرحلة الطفولة

يتم تقييم تطور الشخص ضمن أبعاد التطور الذهني وتطور اللغة والتطور الاجتماعي والعاطفي والتطور الحركي الدقيق والكبير. تتبع خطوات التطور وسرعتها ترتيباً معيناً. إن التغذية والتجارب والعلاقة الصحية بين الوالدين والطفل والعلاقات الأسرية الصحية والداعمة هي الأمور التي تؤثر على الصحة النفسية لدى الطفل ونموه.

الاضطرابات النفسية والتطورية خلال مرحلة الطفولة

◀ اضطرابات طيف التوحد

اضطرابات طيف التوحد هي اضطراب تطوري في الدماغ يحدث في مرحلة الطفولة المبكرة. في حال وجود أي تراجع في تطور اللغة والمهارات الاجتماعية، بغض النظر عن العمر، يجب أن يتم تقييم الطفل فوراً من ناحية التوحد من قبل الطبيب.

◀ اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط

هو اضطراب يبدأ في مرحلة التطور المبكرة ويصبح واضحاً في مرحلة ما قبل المدرسة وسن المدرسة وغالباً ما يستمر حتى مرحلة البلوغ. يجد الطفل صعوبة في التحكم بسلوكه والحفاظ على الانتباه. قد تشهد مشاكل فرط النشاط والانتباه.

المصادر التي يمكن مراجعتها حول موضوع الصحة النفسية لدى الأطفال:

الأطباء النفسيون المتخصصون بالأطفال والمراهقين والمرشدون النفسيون والأخصائيون الاجتماعيون وأطباء الأسرة والمراكز الصحية للمهاجرين والمشافي.

الوحدة الرابعة – الصحة الإيجابية ودعم الأسرة (صحة الأم والرضيع والطفل)

حمل المراهقات

- يتعرض أطفال الأمهات اللواتي ينجبن أطفال في سن مبكرة لخطر كبير من ناحية الإصابة بالأمراض والوفاة.
- قد تكون هناك مشاكل في بنية الحوض (عظم الورك) لدى النساء اللواتي يحملن مباشرة بعد الدورة الشهرية الأولى وفي أولئك اللواتي تقل أعمارهن عن 16 عاماً.
- إن الأمهات المراهقات وخاصة أولئك اللواتي تقل أعمارهن عن 18 عاماً أكثر عرضة للإجهاض أو ولادة جنين ميت أو معرضات لخطر وفاة الأمهات من النساء اللواتي ينجبن في سن متأخرة.
- إن الإنجاب في سن المراهقة له عواقب سلبية أخرى مثل عدم قدرة المرأة على مواصلة تعليمها والاستفادة من فرص العمل.

الصحة الإيجابية

الصحة الإيجابية؛ هي حالة الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة فيما يتعلق بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته ولا يتعلق الأمر بغياب المرض والإعاقة المرتبطة بها فقط. تعني الصحة الإيجابية أيضاً أن يتمتع الناس بحياة جنسية مرضية وآمنة وأن تكون لديهم القدرة على الإنجاب والحرية في اتخاذ القرارات بشأن استخدام قدراتهم الإيجابية.

ما هي أساليب الصحة الإيجابية؟

الأساليب المطبقة على النساء

أقراص منع الحمل واللوب الرحمي وحقن منع الحمل والغرسة (قضبان مرنة تغرس ضمن الذراع) والواقي الأنثوي والحلقة المهبلية وربط البوقين.

الأساليب المطبقة على الرجال

الواقي الذكري وقطع القناة الدافقة (ربط القنوات النطاف الذكرية).

العناية قبل الولادة

يشاهد انخفاض معدل وفيات الأمهات والرضع لدى النساء اللواتي يتلقين عناية جيدة قبل الولادة اعتباراً من فترة الحمل المبكرة وتكون نتائج الحمل لديهن مواتية أكثر. لذلك فإنه يجب استدعاء جميع النساء الحوامل إلى العناية قبل الولادة 4 مرات على الأقل (للنساء الحوامل اللواتي ليس لديهن أي عامل خطر في وضعهن الحالي).

متابعات الحمل الروتينية؛

يجب إجراء

المتابعة الأولى: خلال أول 14 أسبوعاً

المتابعة الثانية: بين الأسابيع 18 – 24،

المتابعة الثالثة: بين الأسابيع 28 – 32،

المتابعة الرابعة: بين الأسابيع 36 – 38.

علامات الخطر أثناء الحمل

الوذمة والصداع وارتفاع التوتر الشرياني والنزف والحمى والإغماء والخفقان وفقر دم والألم البطني.

العناية بعد الولادة

تغطي فترة النفاس الأسابيع الستة التالية للولادة التي تختفي خلالها التغيرات التشريحية والفيزيولوجية التي تحدث خلال الحمل ويعود الجسم إلى حالته السابقة للحمل. تخرج الأمهات من المشفى في وقت مبكر بعد الولادة لأسباب مختلفة ويتأخرن في متابعة النفاس ويتجاهلن علامات الخطر ويترددن أو يتأخرن في مراجعة المؤسسة الصحية. **تحدث معظم وفيات الأمهات خلال فترة النفاس.** خلال فترة النفاس؛ يجب أن تتلقى النساء النفاسات الاستشارة من المؤسسة الصحية حول علامات الخطر واستشارات أساليب الصحة الإنجابية وتنافر زمر الدم ومتابعات الرضع.

تغذية الرضع والأطفال الصغار

حليب الأم

إن حليب كل أم هو أفضل غذاء محضر لطفلها حسب حالة الطفل. يجب ضمان التماس الجلدي بين الأم وطفلها وإرضاع الطفل في أسرع وقت ممكن بعد الولادة. يجب إرضاع الطفل في كل مرة يطلب فيها ذلك. يعبر الطفل عن جوعه بفتح فمه والبحث والبكاء في النهاية. يجب عليكم تغذية طفلكم بحليب الأم فقط خلال الأشهر الستة الأولى. لا يحتاج طفلكم حتى إلى الماء خلال هذه الأشهر الستة. إن الأمر المثالي بعد هذه الفترة هو الاستمرار في الرضاعة الطبيعية مع الأغذية التكميلية حتى سن الثانية وما بعدها.

التغذية التكميلية

تجب تغذية الطفل بحليب الأم فقط منذ الولادة وحتى نهاية الشهر السادس. يجب البدء بإعطاء الأغذية التكميلية إلى جانب حليب الأم في نهاية الشهر السادس. التغذية التكميلية؛ ليست حلول الأغذية التكميلية التي يتم إعطاؤها محل حليب الأم بل هي إعطاؤها كأغذية داعمة لحليب الأم. يجب أن تكون غنية بالطاقة والعناصر الغذائية وذات قوام مناسب ونظيفة وآمنة من ناحية الكائنات الحية الدقيقة والمواد الكيميائية الضارة والسموم.

متابعات الرضع والأطفال والمراهقين

يجب الذهاب بالرضع والأطفال الأصحاء لإجراء فحوصات منتظمة دون انتظار أن يمرضوا!

من الضروري تقييم نمو وتطور الرضع والأطفال ضمن فترات زمنية معينة. إن أهم نقطة في متابعة الرضع والأطفال هي الكشف عن الحالات التي تؤهب للمرض والوقاية منه بدلاً من محاولة علاج الأمراض بعد حدوثها. لهذا السبب، يجب عليكم أن تذهبوا برضيعكم / طفلكم إلى طبيب الأسرة / المركز الصحي للمهاجرين الذي تتبعون له ضمن فترات معينة وأن يتم فحصهم.

الحوادث خلال مرحلة الطفولة

إن الإصابات هي السبب الأكثر شيوعاً للأمراض التي يمكن الوقاية منها وحالات الوفاة التي يمكن الوقاية منها لدى الأطفال في كل بلد من بلدان العالم. والأهم من ذلك أن الإصابات الناجمة عن الحوادث والعجز وحالات الوفاة يمكن الوقاية منها إلى حد كبير من خلال إتخاذ تدابير بسيطة.

إن الأطفال فضوليون ويريدون التعلم ولكنهم لا يستطيعون إدراك الخطر ولا يفهمون ولا يمكنهم التفكير في الأشياء والسلوكيات التي ستؤذيهم بسبب عدم امتلاكهم الخبرة الكافية. دعونا لا ننسى أن؛

- إن رعاية الأطفال والإشراف عليهم ومنع تعرضهم للجروح هو من مسؤولية الكبار.
- لا يمكن إزالة جميع المخاطر ولكن يمكن التقليل منها وإنشاء بيئة آمنة.
- يجب على الشخص الذي يقوم بالاعتناء بالطفل أن يوجه تركيزه الكامل نحو الطفل؛ عليه ألا ينشغل بأي عمل آخر حتى ينام الطفل.
- إن مراقبة الطفل هو الشرط الأول دائماً كي يكون الطفل آمناً في المنزل أو في الخارج.