

## التعداد وسائل تنظيم الأسرة من المراكز الصحية.. لماذا؟!!

### الناس يهتمون المراكز الصحية ببيع الوسائل على الصيدليات .. والمراكز تنفي!



النوع من الوسائل تعتمد على شرائها من المراكز الصحية وبيعها بأسعار مرتفعة، وهذا الأمر لا يفيقه صاحب صيدلية الذي قال لي: «لدي حبوب منع الحمل لكنها غالية» الرجل لم يقل لي من أين يحصل على تلك الوسائل في الوقت الذي تتعدى عند غيره من أصحاب الصيدليات، الأمر الذي جعل الناس أكثر تأكيداً أن المراكز الصحية هي من تزود أصحاب الصيدليات بوسائل تنظيم الأسرة ببعاً بدل أن يقدموه للأسر مجاناً كما هو مقرر سلفاً.

في تحقيق سابق لم تنف وزارة الصحة أن هناك مستشفيات حكومية تقوم ببيع الكثير من الأدوية المجانية أو التي تباع بأسعار رمزية في المستشفيات إلى المرضى، لكن تصريح على لسان أحد المسؤولين فيها علق فيه أن الوزارة قامت بحملة تفتيش حينها، وضبطت كميات من الأدوية تلك، رأينا مخازن خصصت لذلك مليئة بالأدوية المباعه على الصيدليات من قبل أشخاص في المستشفيات التي تم ضبطها، ورغم مرور سنوات على ذلك التحقيق إلا أن الأمر ذاته تكرر وكان الجهة الضابطة تكثفي حملات مؤقتة لا تتعدى أسبوعاً واحداً يعاود الأشخاص ذاتهم ببيع الأدوية في المستشفيات.

هذه المرة استغلت المراكز الصحية الأوضاع التي تعيشها البلاد والتحديات التي تطلقها منظمات

لأول مرة منذ سنوات يشتكي أصحاب الصيدليات من عدم وجود وسائل تنظيم الأسرة.. بعض أصحاب الصيدليات يبادر عند السؤال عن هذا الأمر «يوجد لدينا وسائل لكن غالية».. لم يعرف الناس يوماً أن وسائل تنظيم الأسرة تباع بأسعار غالية، لأن العادة جرت أن المراكز الصحية توفر تلك الوسائل مجاناً للنساء دون مبالغ مالية، بحكم حصول وزارة الصحة العامة والسكان على تلك الوسائل مجاناً من منظمات دولية تدعم هذا الأمر، وتزويد على ذلك بعمل دورات تدريبية، وورش علمية، وتوعية مستمرة حيال ذلك.

#### تحقيق / عبدالناصر الهلالي

المستشفيات والمراكز الصحية في عموم مناطق البلاد تقديم ذلك للأسر مجاناً. المراكز الصحية حتى وقت قريب كانت تقدم هذه الخدمة دون الاعتذار بعدم وجود هذه الوسائل التي لا يمكن الاستغناء عنها. كما تقول ممرضة في مركز صحي بأمانة العاصمة. الممرضة ذاتها طلبت عدم ذكر اسمها تقول: «لا ندرى لماذا بدأت المراكز الصحية تعتذر عن تقديم هذه الخدمة في الوقت الذي تتواجد فيه هذه الوسائل ولم تنقطع أبداً».

في الآونة الأخيرة أيضاً لم تعد تلك الوسائل موجودة في المراكز الصحية، وعند طلب النساء لذلك يأتي الاعتذار بعدم وجود تلك الوسائل في الوقت الحالي لسبب بسيط، يقول أحد مسؤولي المراكز الصحية في أمانة العاصمة، هو عدم تزويد وزارة الصحة العامة والسكان لنا بوسائل تنظيم الأسرة. «وزارة الصحة أدت منذ وقت مبكر إلى توفير وسائل تنظيم الأسرة إلى المستشفيات والمراكز الصحية.. على الأقل هذا ما كنا نسمعه في كل دورة تدريبية قيمها منظمة معنية بهذا الأمر من وكالة وزارة الصحة بقطاع السكان، وكانت تحت الناس على التفاعل مع ما تقوم به الوزارة من جهد في هذا الجانب.. ويضيف: «كل وسائل تنظيم الأسرة تقدمه الوزارة مجاناً للأسر لكي يتخلص المجتمع من مشاكل الإنجاب المتكرر، وتزيد على ذلك القيام بالتوعية للأم والوالدة بأفضل الوسائل لتنظيم النسل، وكل ذلك يتم مجاناً، وعلى كل



شوقي العباسي  
SHAWQIABASI@HOTMAIL.COM

■، تتزايد رؤية الخبراء في التنمية لبيان أن رعاية الصحة الإنجابية حيوية لتحسين الرفاهية وتحقيق الأهداف الاجتماعية والتنموية الأخرى، فالصحة الإنجابية مرتبطة بالتنمية الاقتصادية والاجتماعية، فالاستخدام لوسائل تنظيم الأسرة الحديثة تساعد الأزواج على تجنب الحمل غير المرغوب فيه وتحافظ

على صحة المرأة والطفل وكذا حقق معدل وفيات الأمهات بالإضافة إلى تقليص حدة الفقر خصوصاً وأن العائلات الصغيرة والتي تتمتع بصحة تكون أكثر إنتاجاً وقدرة على الإنجاب ولديهم القدرة على الخروج من دائرة الفقر والخصوبة العالية والتعليم المندي، خصوصاً وأن الزواج والحمل المبكرين من أهم الأسباب التي تؤدي إلى ترك التعليم بين النساء والشباب، وهذا الوضع يرتبط بالغاية الثالثة من الأهداف الألفية وهي تمكين النساء وريدم الفجوة بين الجنسين بالنسبة للتعليم، فالنساء الأكثر تعليماً والأكثر تمكيناً من أكثر قدرة على ترتيب حياتهن الأسرية والإنجابية والإسهام في خفض معدل النمو السكاني.

إن التخطيط الشاملة لخدمات الصحة الإنجابية من شأنها الإسهام في تحقيق أهداف الألفية الإنمائية وبالتالي لا بد أن يكون هناك إرادة سياسية وقيادة والتزام منادي كونها الأساس لتحسين قدرة الناس على الوصول إلى خدمات الصحة الإنجابية والتجاوب مع حاجات الشباب وتسهيل وصولهم إلى الخدمات الصحية بسهولة ويسر والعمل على تجاوز ما تعانيه هذه الشريحة بسبب العوامل الثقافية والاجتماعية والسياسية بهذا الموضوع. هذه القضية بحاجة إلى التدخل من قبل أعضاء المجالس النيابية والقادة السياسيين كلاً في موقعه وتبني الدعوة إلى سياسات صحية حساسة للسمن والنوع من خلال القوانين والنظم وأن يكون هناك نماذج يحتذى بهم في الحديث عن الصحة الإنجابية والحقوق الإنجابية خصوصاً وأن جهود صانعي القرار مهمة أيضاً في دعم جهود إقامة جهاز صحي مستديم يستجيب لاحتياجات المراهقين والشباب مما يؤدي بهم إلى أن يصبحوا بالغين ويتمتعون بالصحة.

أخيراً يبقى دور الإسلام مهماً في لفت أنظار أفراد المجتمع إلى الصحة الإنجابية وأهمية تنظيم الأسرة وبالتالي يمكن لأفراد المجتمع أن يقوموا بالتأثير في السياسات العامة للصحة خصوصاً وأن هؤلاء الأفراد يمثلون العديد من الجهات وبالتالي فقد يؤدي خبر أو تقرير إلى أن يقوم أحد صانعي القرار بالتدخل وفي أغلب الأحيان هناك احتياج إلى استمرار تدفق المعلومات لتحريف مختلف الفئات عن المواضيع إقرار المناقشات المجتمعية، ومن هذا المنطلق فإن الإعلاميين الذين يعدون التقارير الصحية والمتزامنة مع الأحداث عن مواضيع الصحة الإنجابية من الممكن أن يكسروا حاجز الصمت عن المواضيع المهمة المسكوت عنها وذلك لوضع مشاكل الصحة الإنجابية والجنس في الاعتبار، وكذا متابعة الجهات المعنية نحو تحقيق الغايات والأهداف الإنجابية ويضعهم في موضع المسؤولية أمام أفراد المجتمع.

#### الدكتورة/ يسرى مريط لـ (الثورة):

## الرضاعة الطبيعية.. فوائد للأم والطفل



■ حليب الأم غذاء كامل لا غنى للأطفال الرضع عنه كونه يحتوي على العناصر الغذائية المتنوعة واللازمة لنموهم ويؤمن لهم الحماية من بعض الأمراض، بينما يظل الذين لا يرضعون طبيعياً معرضين لها كالحمى والتهاب الجهاز التنفسي والإسهالات بمعدلات عالية. وأكثر ما يقود إلى فشل الرضاعة الطبيعية عدم ممارستها بشكلها الصحيح لا سيما من قبل الأمهات حديثات العهد بعملية الإرضاع نتيجة انعدام الخبرة وعدم التعود على كيفية القيام بها. كما تحفل كثير من الأمهات عن أهمية تزويد أطفالهن بعد مضي أربعة أشهر على ولادتهم بالإغذية التكميلية الصحية بما يتلاءم مع أعمارهم ويحقق لهم الفوائد المرجوة.

حول هذا الموضوع التقينا د / يسرى محمد مريط التي تحدثت في هذا اللقاء حول العديد من الفوائد الخاصة بالرضاعة الطبيعية والعديد من الأمور الأخرى:

#### لقا / زكي نعمان الذبحاني

الكبد الباني والسل والأنفلونزا... ما مدى إمكانية ذلك؟ - إن من الأمراض المعدية ما يستدعي بالضرورة توقف استمرار الأم عن الرضاعة الطبيعية معنا للعدوى. والأمراض المعدية مثل التهاب الكبد الباني والسل تعتبر إحدى العوائق التي يجب معها امتناع الأم عن الرضاعة الطبيعية، لأن المرض قد ينتقل عن طريق الحليب أو التنفس كما هو الحال بالنسبة لمرض السل. أما في حالة الأنفلونزا فهو مرض عابر قد يزول بعد أسبوع ومع لا ينبغي امتناع الأم عن إرضاع طفلها من ثديها. ■ اتخاذ الرضعة وضعية ملائمة أثناء الإرضاع ضرورة أساسية يوصى بها طبياً، فما الوضعية المناسبة للطفل والأماً معاً أثناء عملية الرضاعة الطبيعية؟ - يجب أن تتخذ الأم وضعية مريحة لها ولطفلها أثناء الإرضاع، فإذا لم يناسبها الجلوس وخاصة بعد الولادة فيمكنها إرضاع مولودها من ثديها وهي مستلقية على أحد جانبيها بحيث تسند ظهرها وتظهر الطفل بالوسائد. عموماً.. يجب أن تضع الأم رأس الطفل على أحد زراعيها وتسنده ظهره بذراعها الثاني على أن يكون ظهره عند مستوى أعلى من جسمه. وقبل البدء في الرضاعة ينبه الطفل إلى حلمة الثدي بحيث تلامس إحدى وجنتيه، وعند اتخاذ الأم الرضعة وضعية الجلوس لإرضاع طفلها لا بد أن تتحني ميلاً إلى الأمام وتسنده بكفها ثديها مع إحاطة الحلمة بالإصبعين ( بالسبابة والوسطى)، كما يجب أن تتأكد من أن الطفل يبلط على حلمة الثدي وجزء من الهالة السوداء المحيطة بها، فإن ذلك يساعد على إدرار الحليب بسهولة ويقلل من حدوث التهابات الحلمة.

#### أهمية الرضاعة

■ الكثير من الأمهات يشكين من بكاء أطفالهن في أوقات متأخرة من الليل فيلجأن إلى إرضاعهم في تلك الأوقات كي يهدأ ويناموا، وهنا جاء التساؤل: هل الرضاعة غير المنتظمة وخاصة في الأوقات المتأخرة من الليل سلوك خاطئ؟ - يلاحظ إحساس الطفل بالجوع والعطش وفي الأسابيع الأولى من ولادته أنه غير منتظم ومن الضروري أن تكثر الأم في هذه المرحلة من إرضاع وليدها أثناء الليل والنهار كلما رغب، لأن ذلك يساعد على نموه السريع وزيادة وزنه، على أن لا يعطى أية وسائل خارجية فهو ليس بحاجة

#### أهمية الرضاعة الطبيعية

□ للرضاعة الطبيعية فوائد عديدة ليست للطفل فحسب بل ولأم أيضاً، فما أبرز هذه الفوائد؟ -كتسب الرضاعة الطبيعية أهمية بالغة لنمو الطفل وتطوره بصورة سليمة وهي أكثر من مجرد غذاء، كونها تقوي العلاقة والرابطة بين الأم وطفلها، حيث يؤمن حليب الأم العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل في تغذيته، كما أنه معقم ونظيف وسهل الهضم ولا يتعرض للتلوث، فلا يصاب الطفل معه بالإسهال أو الإمساك، بالإضافة إلى أنه يبني ويعزز مناعته ضد الأمراض لاحتوائه على مواد تقوي المناعة، وهو أيضاً متاح وغير مكلف مادياً. أما بالنسبة لفوائد الرضاعة الطبيعية للأم فهي كذلك كثيرة ومتنوعة، فعلمية المص أثناء الرضاعة تساعد على إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يساعد على انقباض الرحم ورجوعه إلى حالته الطبيعية عقب الولادة مباشرة، ويقلل من كمية الزئيف خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة حتى الأربعين ويملك يخفض من حالات الأنيما، ويعمل على التقليل من مضاعفات احتقان الثدي، حيث أن امتصاص الطفل للحليب من ثديي أمه بصفة مستمرة يحول دون احتباسه ودون الإلتامات المصاحبة للاحتقان. كما يقلل من احتمالات إصابة الأم بالأورام السرطانية الخبيثة في الثدي والجهاز التناسلي، بل ويرافق عملية الرضاعة الطبيعية شعور الأم بالطمأنينة والإرتياح لقربها من طفلها المنعم بالحلب والحنان الغامر.

#### اعتقادات خاطئة

□ بعد الولادة مباشرة تمتنع بعض الأمهات عن إرضاع موليدهن اعتقاداً منهن بأن السائل الذي يخرج من الثديين عقب الولادة يضر بصحة الطفل... ما مدى صحة هذا الاعتقاد؟ - هذا الاعتقاد خاطئ فما يخرج من ثدي الأم بعد الولادة هو السرسرتب ( اللبا) وهو ذو لون أبيض مائل للصفرة، ويختلف في تركيبته عن حليب الأم، لكنه سهل الهضم وغني بالزلايا وتقل فيه السكريات. كما يحتوي على الفيتامينات والحمات والمواد الواقية للطفل من الأمراض المعدية خلال الفترة الأولى من حياته.

#### ضرورة الرضاعة الطبيعية

■ في ما يتعلق بمدى إمكانية استمرار الأم في الرضاعة الطبيعية في حالة إصابتها بالأمراض المعدية كالتهاب

لسوائل أخرى وإن ارتفعت درجة حرارة الجو في الصيف وازدادت كمية تصبب العرق. وبالتالي فإن الإرضاع المتكرر من الثديين يساعد على استقرار الرضاعة الطبيعية ويمنع احتقان الثديين، لكن النجاح في الرضاعة الطبيعية واستمرارها يأخذ من صبر وهدوء الأم الكثير لذا فهي تحتاج في هذه الفترة إلى التشجيع والمساندة ممن يحيطون بها، وحين ينتظم إدرار الحليب يصبح الإرضاع روتينياً. ■ تشكو البعض من الأمهات من نقص إدرار الحليب فيلجأن إلى تعويض أطفالهن بحليب اصطناعي أو بحليب الأبقار أو الأغنام.. ما تعليقك على ذلك؟ - أقول لكل أم إن إدرار الحليب يزيد كلما ازداد مص الطفل ثدي أمه، وكلما قلت تغذية الأم قل حليبها. لذا أنصح المرضعات بالتغذية الجيدة والنوعية بحيث تشمل على الخضروات والفواكه والسوائل والبروتينات (حيوانية، نباتية).

#### التغذية التكميلية

■ وكما أن تزويد الرضيع بأغذية تكميلية إلى جانب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أمر مهم للغاية، ففي أي شهر من عمره ينبغي ذلك؟ وما أنواع الأغذية التكميلية المناسبة له من البداية وحتى الفطام؟ - تبدأ الأم بتزويد الطفل بالأغذية التكميلية في نهاية الشهر الرابع بإعطائه بعض العصائر مثل عصير البرتقال والليمون والتفاح بمقدار ملعقة في بادئ الأمر ثم تزيد المقدار تدريجياً حتى تتقلل معدة الطفل نوع الغذاء. وكذا تطعمه الخضار المسلوقة على أن يكون في البداية رقيق القوام ثم بفض ( يثخن) شيئاً فشيئاً حسب تدرج عمر الرضيع، وهكذا إلى أن يستطيع أكله مسلوقة دون عصر أو هرس. ويمكن إضافة البيض إلى الرضيع في شهره السابع وأيضاً الشبيرة التي تقدم في البداية رقيقة ثم تثخن بالتدرج حسب العمر، وبلوغ الطفل عامه الأول يستطيع أن يأكل مما تأكله الأسرة من أطعمة. ■ ولضمان الحفاظ على القيمة الغذائية كيف تحضر وتقدم الأغذية التكميلية للرضع بطرائق صحيحة؟ - تحضر العصائر طازجة بدون أية إضافات، بينما تسلق

الخضروات الطازجة مع إضافة القليل من الزبدة أو الزيت ثم تعصر، ويتم تغذية الرضيع بالمعلقة مع مراعاة نظافة الأواني عند استخدامها وغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل تحضيرها ويمكن تحضير وجبة مكونة من الحبوب ( البقوليات) وتجمع مع كل الحبوب وبالتالي تغسل جيداً وتنشف ثم تحمص قليلاً على النار ثم تلحن وتعبأ داخل علية محكمة الإغلاق لتأخذ الأم منها الكمية المناسبة لطفلها وتضيف إليها مقداراً ملائماً من الماء ثم ترحج على النحو الذي ذكرناه آنفاً حسب تدرج العمر، وهكذا إلى أن تحضر كالعصيدة اللينة، كما ينبغي الحرص على تغذية الرضيع دائماً بالمعلقة حتى عامه الأول فينننذ يستطيع تناول طعامه مع الأسرة بالإضافة إلى رضاعته من ثديي أمه حتى عامه الثاني.

**نصائح وإرشادات**

■ هل هناك نصائح لأم المرضع؟ - نعم هناك نصائح أعددناها في النقاط التالية:

□ لا بد أن تهتم المرأة وأن تستعد للرضاعة الطبيعية منذ بداية الحمل من خلال الاهتمام بالثديين والاعتناء بحلمة الثدي بتدليكها يومياً بزيت الزيتون أو حتى الفازلين ومحاولة إخراج الحلمة إلى الخارج لتكون متاهية للرضاعة الطبيعية.

□ الاهتمام بالتغذية الجيدة للحفاظ على الحليب كماً وفائدة.

□ البدء بالرضاعة بعد الولادة مباشرة كي يحصل الطفل على اللبا الذي يقوي مناعته ويقيه الكثير من الأمراض.

□ الاهتمام بالرضاعة الطبيعية وتلبية احتياجات الطفل في كل الأوقات.

□ العناية بنظافتها الشخصية ونظافة جسمها وثديها خاصة قبل وبعد الإرضاع.

□ اتخاذ الوضعية الصحيحة عند إرضاع الطفل كي لا يتعرض للآذى وتتكلل الرضاعة الطبيعية بالنجاح.

□ دعم ومساندة الأم نفسياً وتشجيعها على الاهتمام والاستمرار في الرضاعة الطبيعية لما لها من فوائد عظيمة تعود عليها وعلى طفلها.

■ المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان.

### دور الآباء والأبناء في خفض الخصوبة

#### حسن العزدي

يصبح دور الآباء في خفض الخصوبة مهماً في حالة شرحهم لأبنائهم تلك المعاناة التي تعرضوا لها والتي أدت إلى وفاة الأمهات والأطفال، أما السبب الذي يحسن أن يعرفه الأبناء فهو كما يشرح الآباء يرجع إلى النقص الحاد في وسائل الصحة العامة والافتقار إلى خدمات الصحة الإنجابية.. هم الآباء، يدعون إلى تعامل الأبناء مع وسائل تنظيم الأسرة حتى لا يتعرض الأبناء إلى المعاناة التي واجهها الآباء حين لا وجود للوسائل ولا للخدمات.. هم الآباء يأملون أن يتجنب الأبناء الحمل المبكر والمتأخر ويتجنبوا كذلك تعاقب الولادات دون مراعاة الفواصل زمنية مريحة للأم.. هم الآباء يدعون الجهات الهتمة بمعالجة إشكالات الخصوبة المرتفعة بين السكان في بلدنا إلى مشاركتهم في رفع درجة الوعي عبر حملات التثقيف السكاني في إطار برامج تستهدف المدرسين والمربين ومسؤولي البرامج والأنشطة التربوية داخل المدرسة وخارجها على تدريس المهارات الحياتية للشباب المعززة للصحة من أجل إحداث تغيير في السلوك الإيجابي، ولكي يتعزز هذا السلوك يدعو الآباء الجهات المعنية بخفض الخصوبة بين السكان إلى إشاعة الوعي بين الشباب في ما يتصل بحفاظ الشباب على البيئة وصيانتها وتشجيع الشباب على ترشيدهم استهلاك المياه والموارد الطبيعية ويدعو الآباء إلى نشر المعلومات ذات الصلة بفوائد الصحة الإنجابية ووسائل تنظيم الأسرة، ويدعو الآباء إلى تشجيع الشباب ودفعه إلى السلوك الإيجابي المعتدل بين ٣ - ٤ أطفال ويدعو الآباء إلى توسيع دائرة معارف الشباب الفصيلة بضرورة الأخذ بمبدأ المشورة أثناء الحمل وقيل وبعد الولادة من أجل الحفاظ على صحة الأمهات والأطفال، ويدعو الآباء إلى منح الشباب فرصاً في حملات العمل والإنتاج كي يتحسن الوضع المعيشي لهم ولأولادهم وحتى يتعزز دور الشباب في تثبيث رغبتهم في الإنجاب في حدود ٢ - ٣ أطفال.