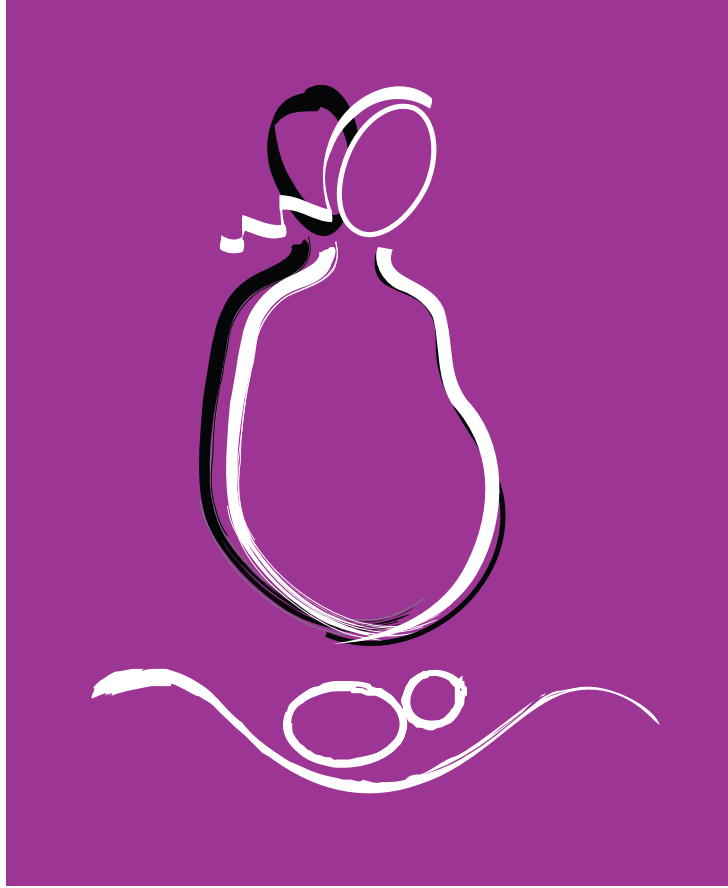



WHO-EM/WRH/062/A

المباعدة بين الولادات

دليل الميسرين



مَنْظَرُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ 
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

المباعدة بين الولادات

دليل الميسرين

مَنْظَرُ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ 
المكتب الاقليمي لشرق المتوسط

منظمة الصحة العالمية، 2009

جميع الحقوق محفوظة.

إن التسميات المستخدمة في هذه المنشورة، وطريقة عرض المواد الواردة فيها، لا تعبر عن رأي الأمانة العامة لمنظمة الصحة العالمية بشأن الوضع القانوني لأي بلد، أو إقليم، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل عليها.

كما أن ذكر شركات بعينها أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات أو الجهات معتمدة، أو موصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية، تفضيلاً لها على سواها مما يمثّلها ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تميّز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بوضع خط تحتها.

وقد اتخذت منظمة الصحة العالمية كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات التي تحتويها هذه المنشورة. غير أن هذه المادة المنشورة يجري توزيعها دون أي ضمان من أي نوع، صراحة أو ضمناً. ومن ثم تقع على القارئ وحده مسؤولية تفسير المادة واستخدامها. ولا تتحمل منظمة الصحة العالمية بأي حال أي مسؤولية عما يترتب على استخدامها من أضرار.

ويمكن الحصول على منشورات منظمة الصحة العالمية من وحدة التوزيع والمبيعات، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، ص. ب. (7608)، مدينة نصر، القاهرة 11371، مصر (هاتف رقم: +202 2670 2535؛ فاكس رقم: +202 2670 2492؛ عنوان البريد الإلكتروني: PAM@emro.who.int). علماً بأن طلبات الحصول على الإذن باستنساخ أو ترجمة منشورات المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، جزئياً أو كلياً، سواء كان ذلك لأغراض بيعها أو توزيعها توزيعاً غير تجاري، ينبغي توجيهها إلى المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، على العنوان المذكور أعلاه: البريد الإلكتروني: WAP@emro.who.int.

طُبِعَ في المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط ، بالقاهرة

WHO-EM/WRH/062/07.09/500/A

المحتوى

2	المباعدة بين الولادات.....
2	الأغراض التعليمية.....
2	النتائج المتوقعة.....
2	منهجية التدريب.....
3	فوائد المباعدة بين الولادات، وتنظيم الأسرة بعد الوضع (20 دقيقة).....
4	عوائق المباعدة بين الولادات واستعمال وسائل تنظيم الأسرة (50 دقيقة).....
5	قسم المشاركين إلى مجموعتين (20 دقيقة).....
5	وسائل المباعدة بين الولادات (60 دقيقة).....
6	الوسائل المؤقتة للمباعدة بين الولادات.....
6	الوسائل الدائمة للمباعدة بين الولادات:.....
6	الوسائل التقليدية للمباعدة بين الولادات:.....
7	دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين (30 دقيقة).....
8	الخطوات التالية (10 دقائق).....
9	الاستبيان السباق واللاحق للاختبار.....

المباعدة بين الولادات¹

الأغراض التعليمية

إن الغرض من هذه الدورة هو تمكين المتدربين ما يلي:

- § إدراك ومناقشة أهمية وفوائد المباعدة بين الولادات، واستعمال وسائل تنظيم الأسرة؛
- § إدراك ومناقشة أهمية تنظيم الأسرة خلال فترة ما بعد الوضع؛
- § معرفة وسائل تنظيم الأسرة وأماكن الحصول عليها.

النتائج المتوقعة

بعد إتمام هذه الدورة يمكن للمتدربين القيام بما يلي :

- § الدعوة إلى المباعدة بين الولادات، وإلى استعمال وسائل تنظيم الأسرة بغية تحسين صحة النساء والولدان؛
- § تحديد وسائل تنظيم الأسرة المتاحة في مناطقهم، وتقديم المعلومات الأساسية للنساء والأسر، حول أهمية المباعدة بين الولادات، ووسائل منع الحمل المتاحة، والأمكنة التي يمكن التماس المشورة والخدمات فيها؛
- § تقديم النصح للنساء وتشجيعهن على التحدث إلى العاملين الصحيين في مناطقهن حول أفضل وسائل تنظيم الأسرة المناسبة لهن.

منهجية التدريب

سوف تكون هناك مناقشات عامة وأخرى للمجموعات مع عروض توضيحية من أجل تدريب مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين.

وتتضمن المواد اللازمة لتنفيذ الدورات التدريبية ما يلي:

- § كتيب المبادرات المجتمعية المرتكز، لمندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين؛
- § لوحة قلابة
- § معلومات حول وسائل المباعدة بين الولادات المتاحة في المنطقة؛
- § جهاز إسقاط ضوئي أو جهاز إسقاط للوسائط المتعددة، في حال توافر أي منهما.

¹ صيغت هذه الدورة على غرار الدورة 12 "التوعية بتنظيم الأسرة" من الكتيب الخاص ببناء المهارات: التوعية الخاصة بصحة الأم والوليد. جنيف، منظمة الصحة العالمية (معطيات غير منشورة).

○ الجدول رقم 1 - خطة الجلسة التدريبية

النشاط	المنهجية	الوقت	المواد المطلوبة
المقدمة		30 دقيقة	لوحة قلابة عليها أهداف الدورة
تقديم المشاركين			
عرض الأهداف			
فوائد المباشرة بين الولادات وتنظيم الأسرة بعد الوضع	مناقشة جماعية	20 دقيقة	لوحة قلابة وأقلام
عوائق المباشرة بين الولادات واستعمال وسائل تنظيم الأسرة	مجموعات للمناقشة	50 دقيقة	لوحة قلابة وأقلام
استراحة			
وسائل المباشرة بين الولادات للمناقشات	مجموعات	60 دقيقة	لوحة قلابة وأقلام
وشرح عملي			تعرض عينة واحدة من كل طريقة من وسائل المباشرة بين الولادات
دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين	مجموعات للمناقشات	30 دقيقة	ملصقات عن تنظيم الأسرة إذا كانت متاحة
الخطوات التالية		10 دقائق	لوحة قلابة وأقلام

فوائد المباشرة بين الولادات، وتنظيم الأسرة بعد الوضع (20 دقيقة)

تحدث مع المشاركين حول أهمية قيام الأم وزوجها، أثناء فترة الحمل، بالبدا في التفكير في المباشرة بين الولادات، وفي وسائل تنظيم الأسرة التي يرغبان في استعمالها. إن تنظيم الأسرة إنما يعني قرار يتخذة الوالدان لتحديد عدد الأطفال الذين يرغبان فيهم وتوقيت ولادتهم ويوصي بأن لا يقل الفاصل الزمني عن سنتين قبل محاولة تحقيق الحمل التالي. فهذا يقلل من الأخطار التي يمكن أن تتعرض لها الأم والطفل على حد سواء. والمرأة التي لا تقوم بالإرضاع رضاعة مقتصرة على لبن الثدي أو تقترب منها يمكنها أن تحمل خلال مدة لا تتجاوز أربعة إلى ستة أسابيع بعد الولادة. (5 دقائق)

اطلب من المشاركين في الجلسة الجماعية مناقشة الفوائد الصحية للمباعدة بين الولادات وتنظيم الأسرة. وعلى ميسر الحلقة التدريبية أن يوضح الفوائد التالية للمباعدة بين الولادات وفوائد وتنظيم الأسرة (15 دقيقة):

- § المحافظة على الحياة.
- § تقليل حالات الإجهاض والأحمال غير المرغوبة.
- § تعزيز صحة الأم والوليد.
- § تحسين الأطفال وتغذيتهم ونموهم.
- § السماح للأم بأن تتعافى بدنياً وعاطفياً قبل أن تحمل من جديد وتواجه متطلبات حمل آخر وما يعقبه من ولادة وإرضاع من الثدي ورعاية للوليد الجديد.
- § تعزيز العدالة والمساواة بين أفراد المجتمع.
- § المساعدة على الحفاظ على البيئة.
- § إتاحة التخطيط الصحيح لموارد الأسرة بالنسبة لكل طفل من أطفالها.
- § إتاحة المزيد من الوقت المخصص من قبل الوالدين لكل طفل.
- § الاستعمال الصحيح والثابت للعازل الذكري كإحدى وسائل تنظيم الأسرة يمكنه أيضاً أن يقي من الإصابة بعداوى الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس العوز المناعي البشري أو الإيدز.
- § تجنب الحمل المبكر جداً بعد الزواج يمكن أن يتيح للزوجة الصغيرة في السن فرصة استكمال تعليمها الأولي أو الثانوي أو الجامعي.

اكتب كافة الملاحظات على اللوحة القلابة.

عوائق المباعدة بين الولادات واستعمال وسائل تنظيم الأسرة (50 دقيقة)

في جلسة جماعية، قم بعرض البيانات المتاحة عن المباعدة بين الولادات في المنطقة، أو على المستوى الوطني إذا لم تكن البيانات المحلية متوفرة. واسأل المشاركين عما إذا كانت هذه البيانات تتماشى مع الفترات الموصى بها. واسألهم كذلك، إذا لم يكن لدينا سوى البيانات الوطنية، فما هو رأيهم في ما يتعلق بالفاصل الزمني بين الولادات في مناطقهم. (10 دقائق)

قسم المشاركين إلى مجموعتين (20 دقيقة)

المجموعة 1

اطلب من المشاركين مناقشة العوائق الموجودة في مناطقهم والتي تقف أمام المباشرة بين الولادات؛ أو مناقشة الأسباب التي تمنع المباشرة بين الولادات أصلاً. اكتب على اللوحة القلابة كل ما يذكرونه من عوائق.

المجموعة 2

اطلب من المشاركين مناقشة نمط العائلات التي تلتزم بفترة المباشرة المناسبة بين الولادات في مناطقهم، وتحديد العوامل التي تسهم في تحقيق المباشرة الصحيحة. وكتب هذه العوامل على اللوحة القلابة.

اترك كل مجموعة تعرض ما توصلت إليه وأسأل كل مجموعة ما إذا كان لدى أعضائها أي أسئلة أو نقاط يودون إثارتها، أو ما إذا كان لديهم أي ملاحظات يريدون إضافتها (10 دقائق).

قم بإنهاء الجلسة بتوضيح استطاعة كل من ممثلي المجموعات والمتطوعين الصحيين تقديم النصح والتوعية للنساء وعائلاتهن حول المباشرة بين الولادات وما لها من مميزات، والمساعدة في التغلب على العقبات التي تعترض سبيل المباشرة بين الولادات. كما يمكنهم الترويج لفوائد المباشرة بين الولادات وتنظيم الأسرة بين أصحاب النفوذ في المجتمع (القادة التقليديين، والدينيين، والسياسيين)، بحيث يدرك هؤلاء كيف يساعد هذا التدبير على تحسين صحة الأفراد وعافيتهم، بل وصحة المجتمع وعافيته بصورة عامة، وبالتالي يبادرون إلى تشجيع هذه الممارسة، والمساعدة في تجاوز العقبات التي تعترضها. (10 دقائق)

وسائل المباشرة بين الولادات (60 دقيقة)

اطلب من المشاركين ذكر أي طريقة يعرفونها من وسائل المباشرة بين الولادات. وكتب الأسماء على اللوحة القلابة. (25 دقيقة)

يتولى الميسر تحديد الأنواع المختلفة لوسائل المباحدة بين الولادات للمشاركين، فيذكر مثلاً: الوسائل المؤقتة ، والوسائل الدائمة، والوسائل التقليدية للمباحدة بين الولادات. اطلب من المشاركين جمع وسائل المباحدة بين الولادات التي عدّوها تبعاً للفئات المختلفة.

ويقوم الميسر بتكملة قائمة وسائل المباحدة بين الولادات المتاحة في المركز الصحي على النحو التالي:

الوسائل المؤقتة للمباحدة بين الولادات

- § ضَهَى الإرضاع؛
- § العازل الذكري؛
- § الأقراص المركبة؛
- § الأقراص البسيطة؛
- § الحُقنة؛
- § الغرسة تحت الجلد؛
- § اللولب؛
- § الحجاب والقلنسوة العنقية؛
- § مبيد النطاف؛

الوسائل الدائمة للمباحدة بين الولادات:

- § جراحة للرجل (خزاع الأسهر)؛
- § جراحة للمرأة (تعقيم الأنثى).

الوسائل التقليدية للمباحدة بين الولادات:

- § الوسائل المعتمدة على إدراك فترات الخصوبة، بما فيها النظم؛
- § العزل.

يبين الميسر أن طريقة ضهَى الإرضاع لا تعتبر وسيلة لمنع الحمل إلا عند تحقق الشروط الثلاثة التالية: عندما تقتصر تغذية الرضيع على الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم ، وذلك مباشرة بعد الولادة، (دون أي طعام أو شراب آخر)؛ وأن يكون عمر الوليد لم يتعد ستة أشهر؛ وقبل معاودة دورة الحيض للأم. ولا تكون هناك أي وقاية للأم ما لم يتحقق أحد هذه الشروط. فإذا بلغ الطفل ستة الأشهر، أو تلقى الأغذية المكملة، أو عادت دورة الحيض للأم ، فعليها استعمال طريقة أخرى. ويكون على الأم التفكير مسبقاً في الطريقة التي سوف تستعملها.

ثم يقوم الميسر بعرض الوسائل المتاحة للمباعدة بين الولادات للمشاركين، وهي: العازل الذكري، والأقراص المركبة والبسيطة، والحقنة، والغرسة تحت الجلد، واللولب، والحجاب والقلنسوة العنقية، ومبيد النطاف. كما يبين الميسر أن كثير من وسائل تنظيم الأسرة يمكن الشروع فيها بعد الولادة مباشرة، ووسائل أخرى يجب أن تؤجل إذا كانت الأم ترضع الوليد من ثديها. وعلى المجموعة أن تراجع مع الملحق 1 من وحدة المباعدة بين الولادات من الكتيب والقيام بمراجعة سريعة لأوقات استعمال الوسائل المختلفة للمباعدة بين الولادات. (30 دقيقة)

ويشرح الميسر أنه لا توجد طريقة وحيدة لتنظيم الأسرة يوصى بها للجميع. وفي المركز الصحي، يمكن للتوعية بتنظيم الأسرة أن تساعد كل من الزوج والزوجة على اختيار الطريقة الفضلى التي تناسب كل منهما. فإذا اختارت المرأة ويفضل مع زوجها خياراً مستنيراً، فإنها تكون راضية بالطريقة التي اختارتها، وستتأثر عليها. وسوف يقوم العامل الصحي بمناقشة الزوجين حول احتياجاتهما الخاصة، ويعرفهما بالوسائل المختلفة المتاحة لتنظيم الأسرة، ويسدي لهما المشورة التي تمكّنهما من اختيار أفضل ما يناسب حالتهما. وسوف يتأكد العامل الصحي من مناسبة الطريقة المنتقاة لحالة الزوجة، ويزودها بمعلومات مفيدة حولها. (5 دقائق)

دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين (30 دقيقة)

اسأل المشاركين عن العمل المتوقع منهم بوصفهم مندوبين للأحياء والمتطوعين الصحيين من أجل مساعدة الحوامل وعائلاتهن على المباعدة بين الولادات. اكتب الإجابات الممكنة على اللوحة القلابة. (20 دقيقة)

ويختتم الميسر الجلسة بالتأكيد على دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين في ما يلي :

- § زيارة الحوامل أثناء حملهن، وبعد الولادة، وخلال فترة ما بعد الوضع.
- § الترويج للمنافع الصحية التي تؤدي من وراء المباعدة بين الولادات، وتوضيحها للحوامل وعائلاتهن، ولقادة المجتمع، ولدوي النفوذ فيه، والمساعدة على تجاوز العوائق التي تحول دون المباعدة بين الولادات.
- § تقديم النصح للأمهات وأزواجهن وعائلاتهن لمناقشة العاملين الصحيين حول المباعدة بين الولادات، وحول طريقة تنظيم الأسرة التي يمكن استخدامها بعد الولادة. وكذلك

إعلام النساء وعائلاتهن، بأن العاملين الصحيين سيتحدثون مع الحوامل، والأمهات حديثات الوضع، وأزواجهن، وعائلاتهن، حول المبادئ بين الولادات، خلال الأثلوث الثالث (الأشهر الثلاثة الأخيرة) من الحمل، وخلال الفترة التالية للوضع مباشرة.

(10 دقائق)

الخطوات التالية (10 دقائق)

أخبر المشاركين، أنه ولمدة شهرين سوف يقومون بتطبيق ما تعلموه في هذه الدورة التدريبية، وسوف يقومون باستعراض ما نفذ منها وما هي التحديات المحتملة. وستتم متابعة عملهم ومساعدتهم هذين الشهرين .

الاستبيان السابق واللاحق للاختبار

أ- ما هي منافع المباشرة بين الولادات؟ ضع علامة عند الإجابات الصحيحة.

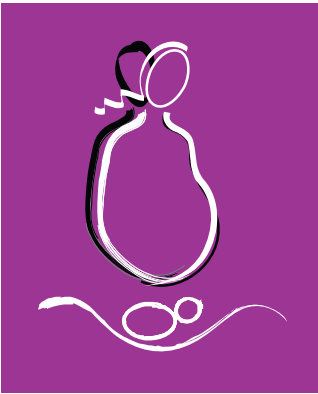
- 1- تخفض نسبة حدوث الإجهاض والحمل غير المرغوب فيه.
- 2- تفيد صحة الأم وصحة طفلها.
- 3- تسمح للنساء بمواصلة الذهاب إلى المدرسة.
- 4- تمكن من التنظيم الملائم لنصيب كل طفل من موارد الأسرة.
- 5- تمكن الأم من التعافي بدنياً وعاطفياً قبل الحمل التالي.
- 6- تحسن صحة الأطفال وتغذيتهم ونموهم.
- 7- تمكن الأم من ممارسة قدر أكبر من العمل في المنزل.
- 8- تتيح للوالدين تخصيص وقت أطول لكل طفل.

ب- اذكر، من فضلك، أربع وسائل مؤقتة للمباشرة بين الولادات؟

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

ج- ما هو دور مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين؟ أوضح جميع الإجابات الممكنة.

- 1- القيام بنشر معلومات حول وسائل المباشرة بين الولادات.
- 2- نصح النساء وأزواجهن بالتحدث مع العاملين الصحيين عن المباشرة بين الولادات.
- 3- الدعوة إلى المباشرة بين الولادات، بين قادة المجتمع، وذوي النفوذ.
- 4- إعلام النساء وأزواجهن، عن إمكانية توافر وسائل المباشرة بين الولادات.
- 5- تقديم معلومات، عن آلية عمل كل طريقة من وسائل المباشرة بين الولادات.



للمزيد من المعلومات برجاء الاتصال:

وحدة صحة المرأة والصحة الإنجابية

منظمة الصحة العالمية

المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

ص.ب 7608 :مدينة نصر

القاهرة 11371 ، مصر

هاتف : (202)22765000

فاكس : (202)26702492/4

بريد إلكتروني: wrh@emro.who.int