زيارات متابعة الحمل .. ضمان لصحة الأمهات والمواليد

إعداد/ وهيبة العريقي □

لحصول الأم على ما يلزمها من خدمات ومساعدات أثناء الحمل لا بد لها من مراجعة باكرة للمرفق الصحي، ففيها ما يهون على الحامل الكثير من المتاعب.

وكلما كانت المراجعة باكرة أول الحمل، كان هذا الافضل والأسلم لها ولجنينها لإتاحته الكشف عن أي مشكلة صغيرة أو كبيرة تعترض الحمل أو الولادة قد تحتمل التأجيل وعلى رأسها المخاطر المرافقة للحمل قبل أن تستفحل ويصعب علاجها حتى لا تشكل – لا حقا – أي تهديد، بمعنى أنها تكفل وتتيح التدخل المناسب في الوقت المناسب وبشكل ناجح.

كما أنها – إذا ما تكررت – تساعد على تحديد المكان الملائم للولادة بحسب ما تقتضيه الحاجة وظروف الحمل، وتهيىء الحامل نفسياً وتؤمن ما يخفف عنها وطأة الحمل ومتاعبه، من خلال تزويدها بالإرشادات العملية والنصائح الغذائية ومدها بخدمة المشورة وما إلى ذلك من فوائد إيجابية للأم وجنينها. فكل ما عليها، زيارة المرفق الصحي المؤمن لهذه الخدمات وإتباع ما يملى عليها من نصائح وإرشادات من قبل مقدم أو مقدمة الخدمة "الطبيب أو الطبيبة".

* لا بد من تواصل زيارات الحامل للمرفق الصحي المقدم لخدمات الأمومة، وإن بدا الحمل عادياً لا مشكلة فيه، لأن عيادات رعاية الحوامل ما وجدت إلا لخدمة الأم وحملها.

ففي الزيارة الأولى للحامل وموعدها حال اكتشاف الحمل – أي بداية الحمل – يلزمها تقديم معلومات وافية لمقدم خدمة الرعاية الصحية حول التاريخ المرضي لعائلتها وحول وضعها الصحي العام وعدد مرات أحمالها السابقة، يلي ذلك قياس وزن الحامل وطولها ومستوى ضغط الدم لديها، ثم يطلب منها إجراء عدد من الفحوص المخبرية اللازمة، كفحص خضاب الدم "الهيموجلوبين" للكشف عن فقر الدم، والفحص العام للبول وسكر والدم وداء القطط وفحص زمرة فصيلة الدم "RH".

وتقوم الطبيبة المقدمة لخدمة رعاية الحوامل هنا بوصف حبوب الحديد مع "الفوليك أسيد" والكالسيوم للوقاية من فقر الدم، لمن يعانين هذه المشكلة أو المعرضات لها.

وقبل انتهاء كل زيارة تحدد بدورها موعدا للزيارة القادمة.

ولن يكون خلال الزيارة الاكتفاء بما ذكرته فحسب، فهناك المشورة والتثقيف الصحي وتقييم الحالة الصحية للأم، مع تقييم وضع الحمل ما إذا كان عادياً أو فيه مشكلة ، وتقديم التدابير العلاجية المناسبة.

* يفضل أن تنظم الأم زياراتها للمرفق الصحي وتكون في البداية بمعدل زيارة واحدة في الشهر خلال الأشهر الأولى للحمل، حتى إذا بدأ حملها طبيعياً لا مشكلة فيه.

ومع نهاية الأسبوع الثامن والعشرين "الشهر السابع" يتعين عليها الإكثار من الزيارات، بمعدل زيارة واحدة كل أسبوعين، ثم بدخول الحمل شهره التاسع تكون الزيارات أسبوعية إلى أن يحين موعد الولادة.

إلى ذلك يمكن تقريب مواعيد الزيارات – عملاً بتوصيات الطبيب أو الطبيبة وتبعاً للحالة الصحية للحامل – لتتاح للحمل مراقبة أفضل، وكذا لسؤال الحامل عن أي طارئ أو شكوى.

وخلال كل زيارة في هذه المرحلة تقوم مقدمة الخدمة بمتابعة حالة الأم الحامل، هذا إلى جانب قياس وزن الحمل وقياس ضغط دمها، وفائدة هذا القياس أنه يتيح الاكتشاف المبكر لارتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل.

* كل الفحوصات التي تطلب من الحامل – كثرت أو قلت – هي في صالحها ولصالح حملها، ومن جملة الفحوصات المخبرية المطلوبة أثناء الحمل، فحص فصيلة الدم وعامل "رسيس" حتى لا يشكل وجود خطراً على حياة الأجنة والمواليد، وسببه واقع الأمر أن الزمرة "RH" سالبة في فصيلة دم الزوجة، يقابلها زمرة موجبة لفصيلة دم الزوج، وهو فحص ضروري جداً يكفل التدخل المناسب في الوقت المناسب والحد من وفيات المواليد.

وهناك فحص البول العام للكشف عن وجود زلال البول والبروتين، أو التهابات المسالك البولية أو سكر البول.

وبالتالي لا بد من عمل مزرعة للبول عند ظهور الالتهابات بناء على نتيجة فحص البول العام، وذلك لتحديد نوع الجراثيم المسببة للالتهاب وما يلاءم لعلاج هذا الالتهاب من مضادات حيوية آمنة.

ومن الفحوصات الأخرى، قياس سكر الدم - إذا لزم الأمر – أو إذا تبين وجوده في البول مسلفاً من خلال الفحص العام للبول. حيث يجري للحامل على الريق وهي صائمة.

ويتعين إذا كان الحمل عنقودياً التصوير بالأشعة التلفزيونية، وهو أيضاً مفيد في فترة متقدمة من الحمل للاطمئنان على صحة ووضع الجنين.

كما أن هناك فحوصات مخبرية إضافية يحددها الطبيب المختص أو الطبيبة لدى الشك في وجود حمل عنقودي أو لزيادة "السائل الأمنيوسي" حول الجنين .. الخ.

وتقوم مقدمة الخدمة – عموماً – خلال زيارات متابعة الحمل بسماع دقات قلب الجنين، وقياس ارتفاع الرحم عن ا لحوض عبر الأشعة التلفزيونية، وفحص القدمين لاكتشاف تورم القدمين ودوالي الساقين "انتفاخ وتوسع الأوردة".

* لعل ما يستدعي اهتماماً أكبر ويفرض بالضرورة مراجعة المرأة الحامل للمرفق الصحي بشكل أكثر – على غير العادة – لما تتطلبه من مراقبة للحمل عن كثب على فترات قصيرة، ومشورة وإرشادات صحية من نوع معين .. وجود أي من هذه الحالات:

- الحمل المبكر في سن أقل من عشرين عاماً
- الحمل بعد سن الخامسة والثلاثين.
- وجود مرض مزمن مع الحمل مثل "ارتفاع ضغط الدم، السكر، فقر الدم، الصرع، أمراض القلب، أمراض الكلى" أو أية أمراض مزمنة أخرى.
- انسمام الحمل "ارتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل" .
- ولادة طفل ميت في السابق.
- ولادة سابقة بعملية قيصرية.
- الإجهاض المتكرر لأكثر من مرة.
– حمل التواءم.
- إنجاب أطفال دون الوزن الطبيعي، أي أقل من "2.5 كيلو جرام" أو ذوي أحجام كبيرة "أكثر من 4كيلو جرامات.
- عندما تكون الولادات السابقة أكثر من أربع ولادات.
- إصابة الحامل بنزيف أثناءحمل سابق أو بعد ولادة سابقة.
- الإحساس بوضعية غير طبيعية للحمل أو الجنين
- الولادة المبكرة قبل اكتمال مدة الحمل.

* انتقل بالحديث إلى مسألة تحصين الحامل ضد مرض الكزاز. إذ لابد من أن تحرص الأم على هذه المسألة كحرصها على حملها، وأن تحصل على كامل الجرعات "خمس جرعات" في مواعيدها المقررة، بما يؤمن لها الوقاية من داء الكزاز مدى الحياة إذ لا تعطي جميع هذه الجرعات وهي حامل، وإنما جرعة واحدة أو جرعتين كحد أقصى تعطاها خلال الحمل لحمايتها تماماً من الكزاز، ولحماية وليدها منه بصفة مؤقتة، من لحظة وحتى بلوغة من العمر شهرين كاملين.

وعليها الوثوق بهذا اللقاح وفاعليته، فليس له مضاعفات أو آثار جانبية.

وتتوزع مواعيد هذه الجرعات كالتالي:

الجرعة الأولى: للفتاة في سن الإنجاب وبالإمكان إعطاؤها للمرأة الحامل أو غير الحامل كجرعة أولى.

الجرعة الثانية: يتم تلقيها بعد شهر من الجرعة الأولى، وتعطي حماية من المرض لمدة ثلاث سنوات.

الجرعة الثالثة: بعد سنة من تلقي الجرعة الثالثة "أو خلال الحمل المتعاقب" متيحة حماية تصل إلى عشر سنوات.

الجرعة الخامسة: بعد سنة من تلقي الجرعة الرابعة أو خلال الحمل المتعاقب، وتعطى حماية دائمة ومستمرة، مدى الحياة.

* وقطعاً ليس في صالح الأمهات عدم معرفة العلامات المنذرة بالخطر أثناء الحمل التي تستوجب نقلها فوراً إلى المرفق الصحي. حيث تفيد الإحصاءات بأن معدل وفيات الأمهات الناجمة عن مخاطر مضاعفات الحمل والولادة في بلادنا تصل إلى "365" حالة ولادة حية مشكلة بذلك نسبة "42٪" من أسباب وفيات الأمهات في سن الإنجاب وهذه العلامات هي:

- نزول دم مهبلي ولو بسيط خلال الحمل مؤلم أو غير مؤلم، مهما كانت كميته.
- تقيؤ مستمر وشديد.
- ألم شديد في البطن. - صداع شديد.
- زغللة النظر، وطنين في الأذن.
-حدوث تشنجات.
- تورم القدمين واليدين والوجه.
- حدوث إفرازات مهبلية غزيرة ذات لون غير طبيعي ورائحة كريهة أو وجود حكة.
- انعدام الإحساس بحركة الجنين خلال الحمل، بدءاً من الشهر الخامس.

وختاماً .. الرعاية الصحية خاصة في مرحلة حرجة كالحمل – في أشهره المختلفة – يضمن بقاء الولادة حدثاً مبهجاً .. لا محزناً ويسهم في خفض وفيات الأمهات والمواليد وتحقيق العدالة الاجتماعية ونيل الأمهات في هذا الإطار حقوقهن المشروعة.

المباعدة بين الولادات والتوقيت المناسب لبدء الحمل لهما فوائد صحية عظيمة

كتب / بشير الحزمي

كل المعطيات العلمية والدراسات والأبحاث الصحية تؤكد أن المباعدة السليمة بين الولادات تكون من ثلاث إلى خمس سنوات وانه يجب أن لا يتم الحمل التالي قبل 24 شهراً على الأقل من الولادة السابقة.

ودلت دراسات بحثية على مستوى العالم على انه عندما تكون فترات الحمل متقاربة أي عندما يتم الحمل بعد اقل من 24 شهراً من الولادة السابقة يمكن أن تتم الولادة سريعاً وبمولود صغير وبوزن اقل من الحد الأدنى وقد لا يسير نمو الرضع والأطفال بشكل سليم ويكونون عرضة للوفاة قبل وصولهم السنة الخامسة من عمرهم.

وعندما يحدث الحمل بعد اقل من ستة أشهر من الإجهاض أو الاملاص (ولادة مولود ميت) فان الأمهات يكن أكثر عرضة لفقر الدم والتمزق المبكر للأغشية ، ويمكن أن تتم الولادة سريعاً وبمولود صغير" أو يوزن اقل من الحد الأدنى ، وقد تموت الأم خلال الولادة وقد لا يسير نمو الرضع والأطفال بشكل سليم ويكونون أكثر عرضة للوفاة قبل وصولهم السنة الخامسة من عمرهم.

وعندما تكون المباعدة بين حمل وأخر طويلة جداً (أكثر من 5 سنوات) فإن الأم تكون معرضة لخطر حدوث مقدم الارتعاج (مقدمة الاكلمسيا التشنج) وهو خطر مهدد للحياة ويمكن أن تتم الولادة سريعاً وبمولود صغير أو بوزن اقل من الحد الأدنى.

وعندما يحدث الحمل في عمر المراهقة (اقل من 18 سنة) فان المراهقات يكن عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحمل وفقر الدم والولادة المطولة أو المتعسرة وقد يموت المولود أو يولد بشكل سريع جداً وصغير جداً أو اقل من الوزن الأدنى.

ومن اجل صحة الأم والطفل على الزوجين باختيار المباعدة بين حمل وآخر لفترة زمنية اقلها ثلاث سنوات وذلك بقيام الزوجين باختيار وسيلة تنظيم أسرة مناسبة لهما بشكل مستمر لمدة سنتين على الأقل قبل محاولة الحمل من جديد والأزواج الذين اختاروا استخدام وسيلة مستمرة لمنع الحمل يمكن أن يخططوا للحمل التالي في مدة لا تتعدى خمس سنوات من ولادة المولود السابق وفي حالة حدوث الإجهاض أو موت الجنين على الزوجين أن يقوما باختيار واستخدام وسيلة تنظيم أسرة مناسبة لهما وبشكل مستمر لمدة 6 أشهر على الأقل.

فوائد صحية

إن المباعدة بين الولادات والتوقيت المناسب لبدء الحمل لهما فوائد صحية تعود على الطفل والمولود والمجتمع فبالمباعدة يحصل الطفل على فرص الرضاعة الكاملة والتغذية الجيدة والعناية الكافية قبل حدوث حمل آخر ، وتأجيل الحمل إلى العمر المناسب (18 سنة فأكثر) والمباعدة بين الولادات يعطيان الأم فرصة للراحة والاستعداد للحمل التالي ، ويجنبانها المضاعفات المرضية الناجمة عن الحمل المتقارب والمباعدة بين الولادات تمكن الرجل من القيام بواجباته الأسرية في الرعاية والاهتمام كما أن المباعدة بين الولادات تساعد المجتمع على تحسين نوعية الحياة بين السكان من خلال المساعدة في تخفيض وفيات ومراضة الأمهات والرضع والأطفال وتخفيض نسبة الفقر.

* المصدر : دليل الرسائل الصحية الأساسية للتثقيف المجتمعي

الأمراض المنقولة جنسياً وطرق مواجهتها

د. فهد محمود الصبري

أمراض الجهاز التناسلي هي أمراض يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر بالاتصال الجنسي وتسبب هذه الأمراض آلاما أو عقماً وتؤدي إلى الوفاة احياناً إذا لم يتم معالجتها في مراحل مبكرة. وتشمل الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة مثل(السفلس ، السيلان، التريكومونس، الكلاميديا والزهري ، الثأليل، الهربس التناسلي ، مرض الكبد البائي والايدز).

وتشير كلمة (ايدز) إلى مرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة والذي لا ينتقل فقط عن طريق الاتصال الجنسي بل عن طريق الدم أو من الأم الحامل لطفلها أثناء الحمل أو الولادة واحياناً عن طريق الرضاعة الطبيعية ونتيجة لمرور فترة زمنية طويلة تفصل بين الإصابة بالعدوى للعديد من الأشخاص قبل أن يعلم انه أو أنها يحمل أو تحمل الفيروس – وخطورة الأمراض الجنسية المنقولة تكمن في أنها واسعة وسريعة الانتشار وتسبب الكثير من المعانة والعجز للمصابين وكذلك لمقدمي الخدمات الصحية في التصدي لها خصوصاً فيما يتعلق بمرض الايدز. ويمكن لمقدمي الخدمات التعرف على علامات هذه الأمراض وتقديم المساعدة للمترددين وإرشادهم للوقاية من العدوى وتشجيعهم لمواجهة المرض والتعايش معه بعيداً عن الخجل. ولكي يتحقق ذلك يجب تدريب مقدمي الخدمة على تشجيع الناس على طلب الرعاية إذا كان لديهم شك في الإصابة وتشجيع الأفراد المحتمل إصابتهم بالأمراض المنقولة على استعمال الواقي الذكري. أن تصميم وتنفيذ برامج الوقاية من عدوى الجهاز التناسلي وعلاجها يتطلب استجابة متعددة الجوانب على صعيد الصحة العامة وتشمل هذه الاستجابة جهود الوقاية الأولية التي تستهدف تغيير السلوكيات الفردية وإجراءات لوقف انتشار العدوى داخل المجتمع وتقوية قدرات خدمات العيادات على معالجة الأفراد ممن تظهر عليهم أعراض عدوى الجهاز التناسلي.

الأمن البشري والتنمية

أمين عبدالله إبراهيم

لعل معظمنا قد سمع عن مقولة لا تزال تتردد على الألسنة هنا وهناك ما بين فترة وأخرى وخاصة أثناء الحوارات والنقاشات وتبادل أطراف الحديث بين شخصين أو أكثر حول قضايا التنمية الاجتماعية والاقتصادية وعلاقتها بأمن واستقرار السكان وحياتهم المعيشية«مفادها أن الأمن والأمان قبل الإيمان»أي أن الإيمان لا يمكن له أن يكتمل أو يتحقق بشكل تام ما لم يتوافر الأمن والأمان بين جميع أفراد وشعوب العالم،كما لا يمكن للعالم أن يحقق السلام الحقيقي أبداً إلا إذا توافر للناس الأمن في حياتهم اليومية.

ولا يقتصر الأمن هنا فقط على أمن الأراضي والحدود من العدوان الخارجي بل على أمن الناس بالدرجة الأولى،الأمن الذي يوفره تحقق التنمية البشرية والمقصود به هنا الأمن من تهديدات الجوع والمرض والجريمة والقمع المستمر،بمعنى أدق الحماية من حدوث اختلالات مفاجئة ومؤلمة في نمط حياتنا اليومية،سواء كانت في بيوتنا أو أعمالنا أو مجتمعاتنا.

وبحسب خبراء الاقتصاد والتنمية البشرية،فإن الأمن البشري من منظور التنمية البشرية يعني أن يكون باستطاعة الناس ممارسة اختياراتهم بحرية وأمان،وأن يكون بوسعهم الثقة نسبياً بأن الفرص المتاحة لهم اليوم لن تصبح في الغد ويركز مفهوم الأمن هنا على ضرورة أن يكون الناس قادرين على رعاية أنفسهم،إذ ينبغي أن تكون لدى جميع الناس فرصة لتلبية احتياجاتهم الأساسية وكسب عيشهم ما يساعد على تأمين قدراتهم للإسهام على نحو كامل في التنمية،فالأمن البشري عنصر حيوي من عناصر التنمية البشرية القائمة على المشاركة،كما أن محوره الناس ويتعلق بالكيفية التي يحيا بها الناس في مجتمع مع حريتهم وبمدى حريتهم في ممارسة خياراتهم ومدى وصولهم إلى فرص السوق والفرص الاجتماعية،وبالتالي فإن الارتباط بين واقع تحقيق التنمية البشرية وتحقيق الأمن البشري ضرورة حيوية،حيث أن التقدم في أحدهما يعزز فرص إحراز التقدم في المجال الآخر،وفشل التنمية البشرية أو محدوديتها يؤدي إلى تراكمات من الحرمان البشري قد تأخذ شكل الفقر أو الجوع أو المرض أو تفاوتات مستمرة(فوارق طبقية) بين المجتمعات والأسر والأفراد أو تفاوتات مستمرة في الوصول إلى الفرص الاقتصادية.

لذا،وبناءً على تلك الرؤية فقد تم التركيز وفقاً لتحليلات خبراء الاقتصاد والتنمية- على قائمة التهديدات التي يمكن لها أن تمنع تحقيق الأمن البشري والتي تنعكس بدورها بشكل سلبي على التنمية البشرية،وتتمثل أهم هذه التهديدات في جوانب الأمن الاقتصادي والغذائي والصحي والبيئي والشخصي والمجتمعي،حيث يتطلب الأمن الاقتصادي وجود دخل أساسي مضمون يتم الحصول عليه عادةً من عمل منتج أو من شبكة ضمان ممولة من الحكومة،أما الأمن الغذائي فيعني أن يكون لجميع الناس وفي جميع الأوقات إمكانيات مادية للحصول على الغذاء الأساسي،وهذا يعني حقهم في الحصول على الغذاء،إما عن طريق الزراعة بأنفسهم أو شرائه أو الاستفادة من نظام داعم لتوزيع الأغذية،باعتبار أن توفر الغذاء شرط ضروري لتحقيق الأمن الذي يطلبه الجميع إلا أنه غير كافٍ،إذ يتضور الناس جوعاً حتى عندما يكون هناك فائض كافٍ من الغذاء،فالمشكلة هنا تكمن في سوء توزيع الأغذية ونقص القدرة الشرائية،علماً أن هناك أكثر من مليار نسمة في العالم يعانون من الجوع.

أما الأمن الصحي فيتمثل في توفير الرعاية والتأمين الصحي لكافة الناس،حيث أن تهديدات الأمن الصحي تعتبر أكثر خطورة على الناس الأشد فقراً ولا سيما الأطفال والنساء والذين يعيشون في الريف،وفيما يتعلق بالأمن البيئي الذي يعتمد على وجود بيئة طبيعية صحية،نجد أنه مع الاستنزاف الحالي للموارد الطبيعية فإن هذه البيئة الصحية لن تبقى كذلك،وذلك بسبب النمو السكاني السريع والذي أجهد الأرض بشكل كبير جداً لا يحتمل تأثيره،حيث أدى هذا النمو إلى انتقال السكان للعيش في أراض جديدة لا تصلح للسكن كما أن التصنيع المكثف قد سبب تلوثاً كبيراً،وعليه فإن الحل يكمن في تحقيق التنمية البشرية التي تحد من الاستنزاف البيئي.

أما فيما يخص الأمن الشخصي فيشير الخبراء إلى أن ذلك يمثل الجانب الحيوي الأكثر أهمية بالنسبة للناس لأنه يحميهم من العنف الجسدي والنفسي حيث تتعرض حياة الأفراد في الأمم الغنية والفقيرة على السواء للعنف المفاجئ،وتأخذ هذه التهديدات أشكالاً متعددة كانتشار الجرائم والعنف في الشوارع والعنف المنزلي ضد المرأة والاغتصاب وتهديدات ضد الأطفال وتهديدات النفس كالانتحار واستعمال المخدرات والكحول وغيرها من التهديدات الأخرى التي تتسبب في حدوث خسائر اقتصادية كبيرة للدولة والمجتمع قد تصل إلى ملايين أو مليارات الدولارات.

في حين أن الأمن المجتمعي والأمن السياسي من وجهة نظر خبراء الاقتصاد والتنمية يشكلان جزءاً آخر من الأمن البشري،حيث يكون بمقدور الناس أن يعيشوا في مجتمع يحترم ما لهم من حقوق ويعتبر الحق في التصويت مقدس كما هو الحق في الغذاء.

وهكذا فإن مكونات الأمن البشري مترابطة ويتوقف كل منهما على الآخر،فعندما يتعرض أمن الناس للخطر في مكان ما في العالم فمن المرجح أن تتأثر بذلك كل الدول،فالمرض والتلوث والإرهاب والتفكك الاجتماعي كلها لم تعد أحداثاً منعزلة أو محصورة في نطاق الحدود الوطنية إذ أن عواقبها تنتقل عبر العالم،وهذا يعني أنه لتحقيق الأمن البشري لابد من اتخاذ مجموعة من الخطوات المرتبطة بتحقيق التنمية البشرية وهي الحد من النمو السكاني حيث لا ضابط له وهذا يؤثر في الضغط على الموارد البيئية وعلى زيادة العمال بدون فرص عمل متوفرة،الحاجة لتأمين قاعدة عريضة للنمو الاقتصادي بحيث تستفيد منها جميع شرائح المجتمع وتتيح إمكانية المشاركة للجميع،تقليل التفاوتات في الفرص الاقتصادية،وأخيراً الوقاية المبكرة من الأخطار والتهديدات المحتملة.