نقص المعادن الحيوانية يعرض الحامل لمخاطر عديدة

أبو ظبي / متابعات :

أكد الدكتور سمير سامي أن الأم الحامل تعتبر من الفئات الحساسة التي تحتاج رعاية غذائية خاصة، حتى لا يحدث أي مضاعفات سواء لها أو للجنين، موضحا أن الحامل النباتية معرضة لسوء تغذية ومشاكل صحية هي وجنينها. ذلك أنها تحرم نفسها من كل مصدر حيواني سواء البيض والجبن والحليب والأسماك واللحوم والدجاج، وتعتمد في المقابل على الأطعمة النباتية التي تتميز بقلة السعرات الحرارية وقلة البروتين الحيواني، ذي القيمة الحيوية الذي يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية، والتي لا يستطيع الجسم تكوينها.

ويشير إلى أن الحامل النباتية تتعرض لنقص المعادن مثل (الحديد والكالسيوم والزنك)، فالغذاء النباتي يصعب عملية امتصاص الحديد. أيضا النباتيون الحازمون ربما يتعرضون لنقص فيتامين (ب12) لانه لايوجد في الأغذية النباتية بالدرجة الكافية كما في الأغذية الحيوانية".

ويوضح د. سامي أنه تجنبا لأي مرض قد تشعر به المرأة أثناء فترة الحمل لابد لها من مراجعة الطبيبة النسائية قبل بداية الحمل وخلاله، لإجراء التحاليل والفحوصات والوقوف على الوضع الصحي من حيث معرفة محتوى الدم من المعادن والفيتامينات وتفادي أي نقص، كذلك لابد من تناول المكملات الغذائية وذلك تحت إشراف طبيب دون زيادة أو نقصان، مع المتابعة المستمرة مع أختصاصي تغذية علاجية لعمل نظام غذائي نباتي صحي للحامل، وعند تناول تلك الأطعمة من الأفضل أن تكون شبه نباتية لا نباتية خالصة، مع شرب الحليب وتناول البيض والجبن، والتنوع قدر المستطاع في الأطعمة، مع إكثار تناول البقول والحبوب الكاملة والبطاطس ومنتجات الصويا وحليب الصويا وعصير البرتقال والدبس والتين واللوز والخضار والمكسرات حتى تفي باحتياجات حملها.

الجمعية الوطنية للقابلات .. دور فعال نحو أمومة آمنة

تمكين القابلات اليمنيات من أداء دورهن بكفاءة عالية وتقديم خدمات صحية متميزة

رفع مستوى خدمات الصحة الإنجابية و تنظيم الأسرة من أجل خفض نسبة الوفيات في اليمن

تأسيس عيادات منزلية للقابلات لتقديم الخدمات الصحية الأساسية للمجتمعات الريفية

تأسست الجمعية الوطنية للقابلات في اليمن انطلاقا من أهمية دور القابلات في تحسين معايير خدمات الصحة الإنجابية لتحقيق أهداف وزارة الصحة العامة المتمثلة في تخفيض نسبة وفيات الأمهات والمواليد من خلال تحقيق استراتيجيات الأمومة الآمنة، و لعبت كل من وزارتي الصحة العامة والشؤون الاجتماعية والعمل والوكالة الأمريكية للتنمية والاتحاد الدولي للقابلات الدولية دورا كبيرا في تشجيع القابلات على تأسيس جمعيتهن إيمانا بأهمية دور القابلات في المجتمع، من خلال دعم مشاركة عضوات الجمعية في المؤتمرات الدولية للاطلاع على تجارب البلدان الأخرى وتبادل الخبرات بين قيادات الاتحاد الدولي للقابلات والجمعية الوطنية لتدشين المؤتمر التحضيري للتأسيس.

لقاء / أمل حزام المذحجي

تطوير مهارات القابلات

وأوضحت الأخت / سعاد قاسم صالح رئيسة الجمعية الوطنية للقابلات أن للجمعية هيكلا تنظيميا يحدد مهام و مسؤوليات الهيئة الإدارية، و رؤية الجمعية تضم جميع قابلات اليمن من اجل مجتمع سليم صحيا و اجتماعيا و اقتصاديا ساعية إلى تمكين القابلات اليمنيات من أداء دورهن بكفاءة عالية من اجل تقديم خدمات صحية متميزة موجهة للأمهات و الأطفال.

وأضافت رئيسة الجمعية أن من أهداف الجمعية المساهمة في رفع مستوى خدمات الصحة الإنجابية و تنظيم الأسرة في اليمن من اجل تخفيض نسبة الوفيات و المرضى بين الأمهات أثناء الحمل و الولادة و النفاس بين المواليد والأطفال وذلك بالتنسيق المستمر مع الإدارة العامة للصحة الإنجابية للارتقاء بمهنة القابلة في اليمن من خلال التدريب المستمر و تطوير مهاراتهن العلمية والفنية لمواكبة كل جديد في مجال القبالة على المستويين المحلي والدولي، مؤكدة ضرورة وضع لائحة لأخلاقيات وأدبيات مهنة القابلة التي توجه رسالة للتعامل بكفاءة ومصداقية وشفافية لاكتساب الاحترام المتبادل والثقة و الأمانة بين جميع الأطراف وعلى كل المستويات والعمل بروح الفريق و التعاون وقبول الآخر.

تأسيس مركز لرعاية الأمومة والطفولة

من جانبها أشارت الأخت فطوم علي نور الدين أمين عام الجمعية الوطنية للقابلات إلى المنجزات التي حققتها الجمعية منذ إنشائها باستقلالها المالي والاداري ودور الجمعية في الإعداد والتنسيق لعدد من البرامج التدريبية للقابلات في محافظات مختلفة من اجل تطوير مهاراتهن العلمية والفنية وخاصة في مجال الولادة النظيفة في المنزل والعناية بالمولود حديث الولادة و ذلك بتمويل من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وعقد الدورات التدريبية للقابلات في مجال التدبير الفعال في المرحلة الثالثة من الولادة ودعم في مجال التوعية الصحية للنساء في سن الإنجاب لرفع الوعي الصحي لدى الأمهات من خلال تنفيذ حلقات توعية بدعم من صندوق الأمم المتحدة للأنشطة السكانية في مقر الجمعية بصنعاء والمحافظات و يستفيد من المحاضرات الشهرية (1400) امرأة في سن الإنجاب .

وأضافت الأمين العام للجمعية أن أهم النشاطات التي تقوم بها الجمعية إلى جانب التوعية وإقامة الدورات تنفيذ المسح الميداني حول القابلات في محافظات (عمران، مأرب، شبوة، الجوف، صعدة، صنعاء، عدن، أب، حجة) بتمويل من مشروع الخدمات الأساسية للصحة ومنظمة الصحة العالمية ومنظمة (UNFPA) بهدف توفير قاعدة بيانات حول القابلات في هذه المحافظات.

وأكدت فطوم أن الجمعية قامت بتأسيس مركز لرعاية الأمومة والطفولة وتنظيم الأسـرة، لتقديم الرعاية الصحية الأساسية للأمهات والأطفال من الطبقة الفقيرة وبعض المشاريع الصغيرة على مستوى الارياف النائية خاصة للقابلات غير الموظفات، على شكل عيادات منزلية للقابلات لتقديم الخدمات الصحية الأساسية للمجتمعات الريفية وبلغ عددها (67) عيادة منزلية خلال عامي 2009 و 2010، أما بالنسبة لمحافظتي مأرب و الجوف فتم افتتاح (30) عيادة خلال عام 2011.

سعاد قاسم صالح

فطوم علي نور الدين

الحد من وفيات الأمهات

الجدير بالذكر أن الجمعية تسعى في خططها المستقبلية إلى توسيع مشروع (العمل الخاص) للقابلات في جميع المناطق الريفية التي تحتاج للخدمات الصحية الأساسية و فتح عيادات منزلية للقابلات غير الموظفات وإنشاء و تشغيل مراكز توليد طبيعي بالتنسيق و التعاون المستمر مع المستشفيات المركزية لتخفيف الضغط و الازدحام عن هذه المستشفيات بهدف زيادة عدد الولادات التي تتم بواسطة أياد ماهرة و تفعيل نظام الإحالة بين مراكز التوليد و المستشفيات التخصصية علما بان نسبة الولادات التي تتم بواسطة أياد ماهرة (أطباء و قابلات)هي31 ٪ فقط و تعمل الجمعية على رفع هذه النسبة لصالح حماية الأمهات والأطفال من الأعمال العشوائية والحد من الوفيات بين الأمهات والمواليد.

تكريم الأم ضرورة إنسانية وأمر إلهي

إعداد/ دنيا هاني

يحتفل اليمن اليوم مع سائر الدول العربية ودول العالم بعيد الأم لما له من مكانة خاصة وغالية في قلوب الكثيرين للاحتفال بالأمهات في جميع أنحاء العالم لما قدموا من تضحية وعطاء ومحبة لأبنائهن .

وقد بدأت عادة تكريم الأمهات منذ آلاف السنين.. ففي العصور الوسطى : كان من غير المسموح للأطفال العاملين بأخذ إجازات إلا مرة واحدة في العام وهو الأحد الرابع من الصوم الكبير، يعود فيه الأبناء إلى منازلهم لرؤية أمهاتهم وكان يطلق عليه أحد الأمهات وعندما غزا المستعمرون أمريكا توقف الاحتفال (بأحد الأمهات) (Mothering Sunday) في عام 1872م.

وكانت العودة للاحتفالات مرة أخرى على يد الكاتبة المشهورة «جوليا وارد هاوي» وهو الاحتفال الخاص بعيد الأم، ورغم كل محاولاتها إلا أن اقتراحها لم يؤخذ بشيء من الجدية إلا أنه كانت هناك محاولات عدة من أشخاص آخرين تدعم وتنادي بفكرة هذا الاحتفال ومنهم المعلمة «مارى تاويلز ساسين» باقتراحها أن يقوم الطلاب بإعداد برنامج موسيقي لأمهاتهم من كل عام للاحتفال بهن.

لكن المؤسسة الفعلية لهذا اليوم في أمريكا هي امرأة تسمى «آنا جارفيس» ولدت في عام 1864م وعاشت في (جرافتون) غربي ولاية فيرجينيا خلال فترة شبابها، وكانت تبلغ من العمر عاماً واحداً عند انتهاء الحرب الأهلية إلا أنه كان يوجد كره كبير بين العائلات وبعضها في غربي فيرجينيا.

وكانت«آنا» تسمع دائماً أمها تردد العبارة التالية «في وقت ما، وفي مكان ما، سينادي شخص ما بفكرة الاحتفال بعيد الأم» وتترجم رغبتها هذه في أنه إذا قامت كل أسرة من هذه الأسر المتحاربة مع بعضها بتكريم الأم والاحتفال بها سينتهي النزاع والكره الذي يملأ القلوب، وعندما توفيت والدة «آنا» أقسمت لنفسها أنها ستكون ذلك الشخص الذي سيحقق رغبة أمها ويجعلها حقيقة.

وبناء على طلبها قام المسئول عن ولاية فيرجينيا بإصدار أوامره بإقامة احتفال لعيد الأم يوم 12 مايو عام 1907م، وهذا هو أول احتفال لعيد الأم في الولايات المتحدة الأمريكية.

واستمرت «آنا» في كتابة الخطابات التي تنادي فيها بأن يصبح هذا العيد عيداً قومياً بكل ولايات أمريكا ويكون في الأحد الثاني من مايو، وبحلول عام 1909م أصبحت كل ولاية تقريباً تحتفل بهذه المناسبة إلى أن جاء الرئيس ويلسون في 9 مايو عام 1914م بتوقيع إعلان للاحتفال (بعيد الأم) في الأحد الثاني من مايو في جميع الولايات.

ولم تكتف «آنا» بذلك بل استمرت في كتابة الخطابات، وإلقاء الكلمات التي تنادي فيها بأن يكون هذا العيد عيداً عالمياً تحتفل به كل شعوب العالم وليس أمريكا فقط، وقبل وفاتها في عام 1948م تحقق حلمها الذي كان يراودها وانتشرت الفكرة في جميع أنحاء العالم حيث أخذت تحتفل به أكثر من 40 دولة على مستوى العالم.

أما يوم عيد الأم في البلاد العربية فقد كان الصحفي المصري الراحل علي أمين طرح في مقاله اليومي فكرة الاحتفال بعيد الأم قائلا: لم لا نتفق على يوم من أيام السنة نطلق عليه (يوم الأم) ونجعله عيداً قومياً في بلادنا وبلاد الشرق.. وفي هذا اليوم يقدم الأبناء لأمهاتهم الهدايا الصغيرة ويرسلون للأمهات خطابات صغيرة يقولون فيها شكراً أو ربنا يخليك، لماذا لا نشجع الأطفال في هذا اليوم أن يعامل كل منهم أمه كملكة فيمنعونها من العمل.. ويتولون هم في هذا اليوم كل أعمالها المنزلية بدلاً منها ولكن أي يوم في السنة نجعله (عيد الأم)؟

وبعد نشر المقال اختار القراء تحديد يوم 21 مارس وهو بداية فصل الربيع ليكون عيدا للأم ليتماشي مع فصل العطاء والصفاء والخير.

وقد نشأت الفكرة حين وردت إلى علي أمين ذات يوم رسالة من أم تشكو له جفاء أولادها وسوء معاملتهم لها، و نكرانهم للجميل.. ثم حدث أن قامت إحدى الأمهات بزيارة للراحل مصطفى أمين في مكتبه وقصت عليه قصتها وكيف أنها ترملت وأولادها صغار، ولم تتزوج، وكرست حياتها من اجل أولادها، وظلت ترعاهم حتى تخرجوا في الجامعة، وتزوجوا واستقلوا بحياتهم وانصرفوا عنها تماماً فكتب مصطفى أمين وعلي أمين في عمودهما الشهير (فكرة) يقترحان تخصيص يوم للأم يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها، وكان أن انهالت الخطابات عليهما تشجع الفكرة، واقترح البعض أن يخصص أسبوع للأم وليس مجرد يوم واحد، ورفض آخرون الفكرة بحجة أن كل أيام السنة للأم وليس يوماً واحداً فقط، لكن أغلبية القراء وافقوا على فكرة تخصيص يوم واحد، وبعدها تقرر أن يكون يوم 21 مارس ليكون عيداً للأم ، وهو أول أيام فصل الربيع ؛ رمزاً للتفتح والصفاء والمشاعر الجميلة .

وكان أول احتفال احتفل به المصريون بأمهاتهم..

أول عيد أم في 21 مارس سنة 1956م.. وهكذا خرجت الفكرة من مصر إلى بلاد الشرق الأوسـط الأخرى .. وقد اقترح البعض في وقت من الأوقات تسمية عيد الأم بعيد الأسرة ليكون تكريماً للأب أيضاً، لكن هذه الفكرة لم تلق قبولاً كبيراً.

فالاحتفال وتكريم الأم ضرورة إنسانية وسنة نبوية وأمر إلهي.. ولا ننسى قوله تعالى: [واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً].. فالأم هي التي تعبت وسهرت وضحت في سبيل أبناءها.. والأم هي التي صبرت وتحملت آلام وأوجاع الحمل والولادة وسهرت على راحة أبناءها سنين طويلة.. الأم هي التي حين يتعب أو يشتكي أحد أبنائها من ألم نجدها بجانبه تحيط به وترعاه وتهتم به.. والأم هي من تقوم بكل هذا فهي إذاً عمود وأساس كل بيت وأسرة وكيان.. وهي وحدها من تعطي الحب وتقدم التضحية من غير انتظار أي مقابل.. تتمنى فقط أن تسعد أولادها وتجعل الابتسامة مرسومة على شفاههم دوماً.

فيا من لديه أم ولم يكن بارا بها أذهب إلى أمك وقبل يديها قبل فوات الأوان, ويا من ترفع صوتها على أمها ولا تحترمها اذهبي وقبلي رأسها حتى ترضى عنك فلربما يأتي يوم تندمين فيه كثيراً لتقصيرك تجاهها وتتمني لحظة من عمرك فقط كي تكوني بقربها.

إلى كل شاب وفتاة لم تحرمه الحياة من أمه عليك واجب الطاعة لها والبر بها وإلى من حرمته الحياة من أمه ولقائها لها في سرك أو حتى جهرك وأطلب منها مسامحتك على ما لم تقم به وهي موجودة معك وأطلب رضاها حتى وهي غائبة عنك فسوف تسمعك وتسعد كثيراً بأنك تتذكرها دائماً وأبداً.

الأم بقلوبنا سواء في يوم عيدها أو كل يوم ولا يجب فقط أن نحتفل بعيد الأم في يوم واحد من السنة بل عيدها هو كل يوم وهي معك وبقربك..الأم هدية الله لنا ويجب علينا أن نعوضها عن كل ثانية ودقيقة ويوم من عمرها قضته في رعايتنا وتربيتنا..ومهما عبرنا أو قدمنا لأمهاتنا كلمات وهدايا وحب فهي لا تكفي لأن نقول شكراً لكي يا أمي من الأعماق.. فكل عام «أمي وكل أمهات المسلمين بألف خير ! ».

لك يا أمي