غداً .. اليمن وسائر دول العالم تحتفل باليوم العالمي للمياه 2012

صنعاء / بشير الحزمي:

تحتفل اليمن وسائر دول العالم يوم غد الخميس باليوم العالمي للمياه . ووفقا للأمم المتحدة فإن الاحتفال باليوم العالمي للمياه سنويا في 22 آذار/ مارس هو وسيلة لتركيز الانتباه على أهمية المياه العذبة والدعوة إلى الإدارة المستدامة لمواردها. ويسلط اليوم العالمي للمياه - في كل عام - على جانب محدد من جوانب المياه العذبة.

وفي بلادنا يأتي الاحتفال بهذه المناسبة هذا العام في ظل ظروف صعبة وشحة مياه متصاعدة ونمو سكاني مستمر واستنزاف جائر للمياه الجوفية

ووفقا لبيانات ومعلومات مؤكدة في دراسات علمية فأن العديد من مناطق اليمن تعاني أزمةً حادةً في مياه الشرب والزراعة والاستعمالات الأخرى، يحصل هذا في وقت بات فيه اليمنيون لا يعولون كثيراً حتى على الآبار التي نضب الكثير منها، أزمة المياه في العديد من مناطق اليمن تؤرق الكبار كما تؤرق الصغار، الصغار الذين يتحملون عبئاً كبيراً في جلبها من العيون والينابيع والآبار المتبقية.

وأظهرت تلك المعلومات أن اليمن من البلدان التي لا توجد فيها أنهار وتعتمد اعتمادا كاملا على المياه الجوفية وعلى مياه الأمطار في المقام الأول فكمية الأمطار في المنطقة الوسطى 400 - 1100مليمتر أما المناطق الساحلية فلا تزيد على 100 مليمتر سنويا. وتعتمد البلاد كليا تقريبا على نحو 45 ألف بئر تنفد مياهها سريعاً.

وقد قدرت «الرؤية الإستراتيجية لليمن حتى عام 2025»، المخزون المائي الجوفي المتاح في كل الأحواض بما يقارب (20) بليون متر مكعب، وطبقًا لمعدل الاستهلاك الحالي فإن اليمن ستستنزف حوالي 12.02 بليون متر مكعب حتى سنة 2010، وهو ما يؤدي إلى أن المخزون لن يكون كافياً إلا لسنوات قليلة.

النزيف بعد الولادة يهدد سلامة الأمهات

قلما تحصل النساء الوالدات في مجتمعنا كغيره من المجتمعات التي تشيع فيها الأمية على رعاية صحية، وهو ما يمكن وصفه بالحلقة المفقودة، لما يترتب على غياب هذه العناية- أحياناً- من تداعيات ومشاكل مرضية يشار إليها في أسوأ الأحوال بأصابع الاتهام في التسبب في وفاة الكثير من الأمهات خلال فترة النفاس.

د. محمد الدبعي

والضرورة هنا تقتضي لتلافي ما لا تحمد عقباه أن تكون الأسرة والمجتمع على قدرٍ من الوعي والمعرفة بمظاهر وعلاماتً المضاعفات المحتمل حدوثها بعد الوضع مباشرة، كونها لا تقل خطراً عن المضاعفات والمخاطر التي تهدد صحة وسلامة الأمهات وأحمالهن خلال الحمل والولادة. وتلك المخاطر تبدأ في المراحل الأخيرة من الوضع (المخاض)، وتستمر أحياناً حتى إكمال مرحلة النفاس مدة (42 يوماً).

فقد تعاني المرأة النفساء من مخاطر ومضاعفات- بحسب المصادر الطبية- مثل :

-النزيف بغزارة (نزيف مستمر، أو خروج كتل متخثرة بحجم قبضة اليد).
-الضعف والدوار والدوخة وفقدان الوعي .
-الحمى وأحياناً برودة الجسم .
-تأخر خروج المشيمة بعد نصف ساعة من الولادة .
-إفرازات من مجرى الولادة (المهبل) برائحة كريهة ؛ إذ من المحتمل هنا إصابة النفساء بحمى النفاس وأعراضها حمى شديدة، ألم في الحوض، إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة وتأخر في عودة الرحم إلى وضعه الطبيعي في الحوض خلال فترة النفاس.
-الصداع والاضطرابات في الرؤية (الغشاوة).
-التشنجات والتصلب.
-الشعور بألم شديد في البطن.
-عدم القدرة على التبول خلال الساعات الثمان الأولى بعد الولادة .

وهذه المضاعفات في معظمها - وخاصةً النزيف- إذا لم يتم تداركها بإحالة النفساء سريعاً إلى المرفق الصحي الملائم أو المستشفى فإنها تودي بحياة الكثيرات - وفقاً للمصادر الطبية- وخصوصاً خلال الأيام الثلاثة الأولى على الولادة، ما يفرض على الزوج ومن يتولى شؤون رعاية الأم النفساء تأمين رعاية وعناية فائقة منذ الوهلة الأولى على ولادتها ووضعها، نفسياً وغذائياً وأن تحظى بالراحة حتى تستعيد عافيتها. وأيضا لا بد لها من الحصول على إشراف ومتابعة ومراقبة منتظمة من قبل الطبيبة أو على الأقل من قبل القابلة الماهرة المدربة التي قامت بالتوليد وذلك للاطمئنان على صحتها وللتمكن من ملاحظة أي مضاعفات - إذا ساء حال النفساء صحياً- ومن ثم فرض التدخل السريع ونقلها بصورة عاجلة إلى أقرب مرفق صحي أو مستشفى تتوفر فيه طوارئ توليدية، بغية اتخاذ التدابير اللازمة حفاظاً على صحتها وسلامتها.

فالشعور بألم شديد في البطن يمكن أن يكون ناجما عن تمزق الرحم بعد الولادة، وعادةً هذا الألم يصاحب الولادة المتعسرة أو لدى محاولة إخراج المشيمة أو بسبب حدوث تشوهات في الرحم، كحدوث ندبة في الرحم الناتجة عن تدخل جراحي سابق أو انثقاب الرحم بعد عملية تنظيف سابقة.

كما أن حدوثه وارد لدى المرأة في سن الإنجاب المتأخر أوفي حال الإنجاب المتكرر والمتتابع دون فاصل زمني أقله عامان.

والنزيف الشديد بطبيعة الحال يؤدي إلى وفاة المرأة النفاس ما لم تنقل فوراً إلى أقرب مرفق صحي، وينجم - أساساً - عن تمزقات في مجرى الولادة لاسيما عند حدوث تمزقات في عنق الرحم جراء دفع المرأة الحامل أثناء الوضع (عند المخاض) قبل أن يتوسع عنق الرحم تماماً.

بالإضافة إلى أن بالإمكان حدوث نزيفٍ شديد في مرحلتي انفكاك المشيمة أو طرحها .

وأود التنبيه هنا إلى أن النزيف خلال فترة النفاس بكميات مقبولة وضع لا مشكلة فيه. أما إذا تغير الوضع وازدادت كمية النزيف، فالواجب حيال ذلك نقل النفساء بسرعة إلى أقرب مرفق صحي ملائم لما لذلك من دلالة ومؤشر على وجود مشكلة قد تشكل خطراً على حياة النفساء.

لذا يتعين الاتفاق مع مقدم أو مقدمة الخدمة الصحية لتنظيم زيارات متابعة عقب الولادة بغية الاطمئنان على الوضع الصحي للأم الوالدة ؛ فخلال اليوم الأول للولادة لا بد من تنظيم زيارات متابعة بواقع ربع ساعة خلال الساعة الأولى على الولادة، وكل نصف ساعة خلال الساعتين التاليتين، يليها بعد ذلك زيارات متابعة بعد (6 ساعات لبقية اليوم، ومن الخطأ جداً أن تترك الأم وحيدة بعد الولادة ما لم يمر على ولادتها مدة (24ساعة).

وخلال الأسبوع الأول بعد الولادة تتطلب النفساء زيارة واحدة على الأقل أو زيارتين للاطمئنان على صحتها وسلامتها ومدها بالنصائح و الإرشادات اللازمة.

كما تتيح زيارة المتابعة بعد أسبوع على الولادة معرفة مدى حدوث النزيف المهبلي والخياطة وما إذا وجد احمرار أو تقيح أو انتفاخ في منطقة التوسيع (قص العجان).

أضافة إلى أهمية زيارة مقدمة الخدمة الصحية للمرأة النفساء عند انقضاء الأربعين يوماً على الولادة، من أجل:

-مناقشة الرضاعة الطبيعة الخالصة، والحصول على النصائح والإرشادات عنها.
-متابعة تحصين الطفل والاطمئنان على صحته ونموه الطبيعي.
-الحصول على المشورة، حيث يفضل تقديمها بحضور الزوج.
-تلقي المعلومات الكافية عن التغذية الجيدة والمتوازنة اللازمة للأم والرضيع.
-تصحيح المفاهيم والعادات والتقاليد الخاطئة ذات العلاقة بالأم والمولود.

ويتعين على القائمة بالرعاية المنزلية للأم النفساء ضرورة :

-الاهتمام بالنفساء وبغذائها من بعد الولادة مباشرة وإبقاء الوليد بجوارها بشكل دائم ودعمها نفسياً ومعنوياً للبدء والاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
-الاهتمام بالنظافة الشخصية للنفساء وإلباسها الملابس النظيفة وإعطائها الحفاظات (الفوط الصحية النظيفة) بدلاً من قطع القماش الملوثة التي تؤدي فيما بعد إلى الالتهابات.
-الطلب من الأم النفساء أن تتأكد من إفرازات المهبل التي تكون حمراء حتى إكمال اليوم الرابع، ثم بنية اللون حتى اليوم العاشر، ثم بيضاء مصفرة حتى اليوم العشرين، والتوجه بها إلى المرفق الصحي إذا كانت الإفرازات غزيرة أو ذات رائحة كريهة.

ومن ناحية التغذية يتعين على الأم النفساء ومن يتولى شؤون رعايتها خلال مرحلة النفاس معرفة التغذية المفيدة والمناسبة خلال هذه المرحلة، وأهم ما يلزمها في التغذية:

-الزيادة من المواد البروتينية، كاللحوم بأنواعها والألبان والبقوليات والمكسرات والسكريات كالتمر والعسل، وكذلك المواد النشوية مثل الحبوب والأرز.
-تناول الخضراوات والفواكه المغذية لغناها بالفيتامينات والعناصر المغذية، ويفضل للنفساء كذلك تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك بعد الولادة وخلال فترة الرضاعة، فهي مهمة وضرورية لها لاسيما إذا كانت تعاني من فقر الدم الناجم عن عوز التغذية.
- يفضل كثيراً للمرأة النفساء كي تحصل على تغذية صحية مثالية أن تتناول زيت السمك (زيت كبد الحوت) الذي يمد الأم ورضيعها بالطاقة ويفيد في نمو دماغ المولود بشكل أفضل .
-من باب أولى يفضل استخدام الدهون النباتية مثل الزيوت لدى إعداد وطهي الطعام بدلاً عن الدهون الحيوانية مثل السمن البلدي والزبدة.
-لا ينصح بتناول البصل والثوم لإحداثهما تغيرا في طعم الحليب .
-وجوب تحري سلامة الأغذية وعدم تلوثها بالمبيدات الزراعية، لأثرها السيئ على الأم والطفل، وكذا عدم تعاطي العقاقير الطبية أو العلاجات المهدئة للأعصاب خلال القيام بالرضاعة الطبيعية إلا إذا اقتضت الضرورة وتحت إشراف طبي.
-تناول السوائل بكثرة بمقدار لا يقل عن لترين في اليوم الواحد، مؤلفة من فنجان من الحليب وكأس من العصير الطازج والماء النقي، وعلى النفساء أيضاً الإقلال من تناول الشاي والقهوة والشوكولاتة السائلة.

في الأخير .. أتوجه بالنصح للأزواج والقائمات على رعاية الأمهات في فترة النفاس بأن يحرصوا على استدعاء الطبيبة المختصة أو القابلة المدربة والماهرة ثلاث مرات على الأقل خلال فترة النفاس، لتدارك أية مشكلة قبل تفاقمها كالنزيف – مثلاً- وتلافي حدوث أي مضاعفات من أي نوع.

مسؤولية مشتركة من أجل حياة وصحة الأمهات والمواليد

التحالف الوطني للأمومة المأمونة يحشد المجتمع بمختلف شرائحه لمناصرة مجانية الولادة

د. الجائفي : بدعم الإعلام ورجال الدين سنكون حلقة ضغط وتوعية بخطورة إهمال تأمين ولادة الأمهات

عقد التحالف الوطني للأمومة المأمونة بالتعاون مع مشروع استجابة تدريبية لمناصرة سياسة مجانية الولادة وتنظيم الأسرة وذلك بمشاركة 30 متدربا ومتدربة من مختلف الجهات ذات العلاقة.

صحيفة (14أكتوبر) التقت على هامش الدورة بعدد من القائمين عليها والمشاركين فيها واستطلعت آراءهم حول أهمية مناصرة سياسة مجانية الولادة والجهود المطلوبة لذلك.. فإلى التفاصيل:

استطلاع وتصوير / بشير الحزمي

قضية مجتمعية عادلة

الدكتورة نفيسة الجائفي رئيسة التحالف الوطني للأمومة المأمونة الأمين العام للمجلس الأعلى للأمومة والطفولة قالت: إن التحالف الوطني للأمومة المأمونة يحاول من خلال عقد العديد من الفعاليات التدريبية حشد الدعم والمناصرة لقضية مجانية الولادة من خلال إشراك شخصيات من جميع الجهات ، نأمل منهم عندما يعودون إلى جهاتهم أن يقوموا بعمل تعريف وتوعية بأهمية قضية تأمين ولادة الأمهات مجانا للتخفيف والتقليل من مضاعفات ووفيات الأمهات التي ما زلنا نعاني منها .

وأضافت أن اسرا بأكملها تعاني من وفيات الأمهات التي تخلف أيضا ضياع مستقبل أطفال نتيجة فقدان الأمهات .

وأملت من خلال هذه الندوات الوصول إلى مناصرين يدعمون التحالف عندما ينزل إلى مجلس النواب لمناقشة تعديلات أو إدراج هذه القوانين وأن يكون عامل ضغط لأنه إذا تم إصدار هذه القوانين من مجلس النواب ولم يقابله تعاون وتفاعل من الدولة بإعطاء ميزانية لتأمين الولادات في المستشفيات والمراكز الصحية فسيكون قانوناً فاشلاً ، ونأمل أن يجد أيضا تفاعلاً من وزارة المالية .

وقالت أن الطريق طويل لكن بدعم الإعلام ورجال الدين والداعيات نأمل أن نكون جميعا حلقة ضغط وتعريف وتوعية بأهمية وخطورة إهمال تأمين ولادة الأمهات.

واقع مؤلم

من جانبه قال الأخ عبد الملك التهامي مستشار الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان عضو التحالف ومشرف الدورة إن هذه الدورة هي من الدورات النادرة والقليلة التي تنفذ على مستوى اليمن من خلال معرفة المفاهيم التي طرحت وأهميتها في تغيير واقع معاش مؤلم، والهدف من هذه الدورة كان المناصرة لقضية مجانية الولادة وتنظيم الأسرة وهما عنصران أساسيان ومهمان في حياتنا ويجب أن نسعى جميعا من اجل حصول الأم على فرصة ولادة مجانية يمكن أن تحميها من مخاطر ومضاعفات الولادة، وتفاعل الدولة في هذا الجانب وأيضا المجتمع يجب أن يكون له دور كبير ونحن مقتنعون بأن على الدولة أن تتكفل بهذا الجانب ولابد أن يكون لها مساهمة فاعلة وفي الوقت نفسه على المجتمع أن يلعب دورا وبخاصة في المناطق الريفية ، وأتمنى أن تكون هناك جمعيات بسيطة الغني يعطي الشيء اليسير من اجل مساعدة الفقراء على الأقل في إسعاف الأم أثناء الولادة وفي توفير بعض المصاريف للتخفيف من آلامهم وإنقاذ أرواح أمهاتنا وأخواتنا وزوجاتنا من خلال تفاعلنا في هذا الجانب.

عبد الملك التهامي

الدكتورة نفيسة الجائفي

محمد الرباط

ندى العامري

بلقيس محمد التويتي

نشوان السميري

الذين يجعلون من هذه القضايا هدفهم ويدخلون في علاقات عبر أنشطة معينة لجعل صانع القرار شريكا في تغيير هذه السياسة أو تحسين الخدمة إلى الأفضل أو ان تحصل على الجودة وبالتالي فإن التحالف الوطني للأمومة المأمونة يسعى من خلال هذا التدريب إلى أن يؤهل منظمات أو ممثلي هذه المنظمات لإنشاء تحالف واسع يعمل على سد هذه الثغرة في إطار عام هو الصحة الإنجابية للمرأة اليمنية وبالتالي نأمل من حملة المناصرة ومن التحالف الذي سينشأ لاحقا من المنظمات التي تلقت التدريب أن تكون فاعلة وفي هذه المرحلة بالذات التي تعاد فيها كتابة القوانين والدستور وإعادة هيكلة السياسات فهي فرصة مواتية ومناسبة جدا لانجاز هذا الهدف .

وأضاف السميري أن الجميع يتفقون على أهمية الموضوع لأنه موضوع موجود في كل الأسر اليمنية وبالتالي هو يلامس حساسية المجتمع تجاه سبع من النساء يمتن يوميا بسبب مضاعفات الحمل والولادة وهو رقم مزعج وهائل.

وناشدا كل الزملاء الإعلاميين والصحفيين وكل المدونين ومن لديه صفحة في الفيس بوك أو اليوتيوب أو تويتر أن يدعم هذه الحملة بالإشارة إلى ما تقوم به من أنشطة وبالترويج لرسالتها وأن يدعمها بما استطاع دون أن ينتظر أن تطلب منه مبادرة.

ودعا الجميع إلى المبادرة لمناصرة هذه القضايا العادلة ومنها قضية مجانية الولادات لان الإعلامي مواطن يمني في النهاية ومحدود الدخل في بعض الأحيان أيضاً وهو يحتاج أن يناصر نفسه في قضية مثل هذه.

تضافر جهود الجميع

بدورها تقول الأخت ندى العامري عضو في التحالف الوطني ومشاركة في الدورة إن الاستفادة من هذه الدورة كبيرة وقد تم التعرف على أهمية المناصرة لقضية مجانية الولادة وأهمية العمل الجماعي و تضافر جهود الجميع كل من موقع عمله واهتمامه لمناصرة هذه القضية المهمة والوصول إلى الهدف الذي نسعى له. متمنية لهذه الجهود التوفيق وان تساهم في مساعدة المجتمع وحماية الأمهات والمواليد من مخاطر الحمل والولادة ومضاعفاتهما.

قضية إنسانية ملحة

بدوره يقول الأخ محمد الرباط رئيس تحرير مجلة أسامة ومشارك في الدورة ان مناصرة قرار مجانية الولادة قضية إنسانية ملحة وأتمنى انه يحشد لها الدعم والمناصرة في اقرب فرصة ممكنة بحيث تساهم فرق المناصرة في سن تشريع يعطي الحق في مجانية الولادة وبالذات مع انتشار رقعة الفقر ، وهذا يجعل من سن قانون لمجانية الولادة ضرورة ملحة ينبغي تحقيقها في اقرب وقت .

وأكد أهمية مساهمة الجميع وبخاصة الإعلاميين والصحفيين في مناصرة هذه القضية المهمة وان تكثف لأجلها الرسائل التوعوية.

موضوع يشغل البال

أما الأخت بلقيس محمد التويتي مدرسة في المعهد العالي للعلوم الصحية وقابلة مجتمع فقد وقالت: موضوع هذه الدورة كان يشغلني منذ وقت طويل كوني اعمل قابلة منذ 28 سنة وطبعا مرت علينا حالات كثيرة لا تستطيع أن تذهب إلى المستشفى لأن تكاليف الولادة في المستشفى كبيرة وهو ما يؤدي إلى وفيات الأمهات لأنه يستدعيها الأمر أنه ووضع هذا الطفل في المنزل على يد غير مؤهلة وطبعا الطفل أن ولد حيا ينشأ من دون أم ويمكن أن يتشرد ويمكن أن يصبح عالة على المجتمع .

وأضافت أنها قد استفادت كثيرا من هذه الدورة وستعمل على نقل ما تلقته فيها من معارف ومهارات إلى واقع عملها في المعهد بهدف حشد التأييد والمناصرة لقرار مجانية الولادة .

في تقرير للأمم المتحدة:

النمو السكاني العالي والتغير المناخي يهددان مصادر المياه العذبة

مرسيليا/ متابعات:

حذر التقرير العالمي الرابع للأمم المتحدة من أن النمو السكاني العالمي والاحترار المناخي الذي يفاقم من الفياضانات والجفاف، يهدد موارد المياه العذبة في حال لم تتخذ أي إجـراءات لتحسين إدارتها. وشدد التقرير الذي شاركت في إعداده اليونسكو ونشر في افتتاح المنتدى العالمي السادس للمياه في مرسيليا أن استخراج المياه من الطبقات الجوفية "تضاعف ثلاث مرات على الأقل في السنوات الخمسين الأخيرة".

ولفت التقرير إلى أنه مهما كانت ضخامة كميات المياه التي تحويها هذه الخزانات، إلا أنها ستنضب في النهاية في حال لم تتم إدارة استخدامها بشكل صحيح لأنها غير قابلة للتجدد".

ولفت التقرير إلى انه مع تجاوز عدد سكان العالم السبعة مليارات نسمة يتوقع أن ترتفع الحاجات الغذائية بنسبة 70 ٪ بحلول العام 2050 مع طلب متزايد على المنتجات الحيوانية التي تتطلب كميات كبيرة من المياه.

وأشار التقرير إلى أن «هذا الارتفاع في الطلب الغذائي سينعكس ارتفاعا بنسبة 19 ٪ في المياه المستخدمة في القطاع الزراعي الذي يمثل راهنا 70 ٪ من الاستهلاك العام للمياه". وقد تكون هذه الأرقـام أعلى بكثير في غياب إصلاحات عميقة لأنماط الإنتاج والمحاصيل الزراعية على ما أفاد معدو التقرير».

وأعرب التقرير عن قلقه من الارتفاع الكبير في شراء الأراضي الزراعية في دول أخرى الذي انتقل من 20 مليون هكتار في العام 2009 إلى أكثر من 70 مليونا اليوم. وأشار إلى أن الاتفاقات الموقعة بين الدول لا تلحظ المياه صراحة.

و أوضح التقرير أنه على صعيد الطلب على المياه للاستهلاك البشري فان الزيادة الكبيرة ستأتي من المدن خصوصا. فعدد سكان المدن سيتضاعف ليصل إلى 6,3 مليار نسمة بحلول العام 2050 مقارنة بالعام 2009.

ويقول معدو التقرير "لا تلبى من الآن حاجات عدد من سكان المدن على صعيد الحصول على المياه والمرافق الصحية المناسبة" مشيرين إلى أن أكثر من 80 ٪ من المياه المبتذلة في العالم لا تجمع أو تعالج ،والنوعية السيئة للمياه تؤذي الصحة وتفرض كلفة عالية على المجتمع.

ويدعو التقرير إلى مقاربة وقائية وإشراك الأطراف الملوثة (صناعيون ومزارعون ومستهلكون) وأصحاب القرار المحليين والمسؤولين عن توزيع المياه، في خطة لإدارة سلامة المياه الصحية.

وينبغي كذلك بذل المزيد من اجل مواجهة التسارع المتوقع في الكوارث الطبيعية الناجمة عن الاحترار المناخي. فالمخاطر المرتبطة بالمياه باتت تشكل 90 ٪ من المخاطر الطبيعية ولا سيما في جنوب آسيا وأفريقيا الجنوبية مع انعكاسات مضرة جدا على الزراعة. وبحلول العام 2070 قد يطال ذلك أوروبا الوسطى والجنوبية.

وهذه الضغوط قد تفاقم التباين الاقتصادي بين الدول على حساب الفقراء. ويشدد ريتشارد كونر المعد الرئيسي للتقرير على أن "المياه هي الأساس الذي يستند إليه التطور الاجتماعي والاقتصادي".

وبحسب توقعات معدي التقرير فان زيادة الحرارة بدرجتين في معدل وسطي عالمي قد يكلف 70 إلى مئة مليار دولار سنويا في إطار عملية التكيف بين 2020 و2050 من بينها حوالي 20 مليارا لقطاع المياه.