14 OCTOBER
14 اكتوبر
www.14october.com
www.14october.com
الأربعاء 6 فبراير 2013 العدد 15683

السكان والتنمية

إشراف/ بشير الحزمي

صناديق للطوارئ التوليدية في مناطق ريفية بذمار

■ ذمار/ متابعات:

أطلق مكتب الصحة العامة والسكان بمحافظة ذمار ممثلا بإدارة الصحة الإنجابية مشروعا لتأسيس صناديق للطوارئ التوليدية في عدد من المناطق الريفية بالمحافظة.

وأوضحت مديرة الصحة الإنجابية بمكتب الصحة بذمار أميرة محمد عراف أن المشروع الذي سيبدأ تنفيذه في أربع مناطق ريفية في مديريتي مغرب عنس والمنار بدعم من برنامج الصحة الإنجابية يهدف إلى المساهمة في تحقيق أهداف مرامي الألفية وخاصة الهدفين الرابع والخامس المتعلقة بخفض نسبة وفيات الأمهات والمواليد وتقليل المضاعفات المترتبة عن الحمل والولادة .

وقالت إن إنشاء صناديق للحالات الطارئة بداية لتحويلها إلى مراكز صحية ذات تدخل طبي تخصصي والتوسع في تقديم خدمات الرعاية الصحية الأولية والصحة الإنجابية وزيادة عدد حالات الولادة تحت أياد مدربة ومؤهلة..

وأشارت إلى أن مكتب الصحة بالمحافظة قد بدأ بتنفيذ المشروع في منطقتي بني عفير ومحدن قرضان بمديرية مغرب عنس ومنطقتي المعنية وذاهب بمديرية المنار كخطوة أولى ضمن أنشطة الجمعيات الخيرية المتوفرة في المنطقة.

ولفتت إلى أن المشروع قد دشن من خلال عقد العديد من الورش التعريفية التي ضمت أعضاء المجالس المحلية وإدارة فرع الصحة والشخصيات الفاعلة التي من خلالها تم اختيار المناطق وتوقيع اتفاقيات التأسيس..

وأوضحت أن إدارة الصحة الإنجابية في المحافظة قد نفذت خلال الفترة الماضية العديد من الأنشطة في مجالات الصحة الإنجابية شملت بناء القدرات والمهارات للكوادر الصحية وخاصة العاملة في مجال الصحة الإنجابية ، وكذا نشر المعلومات والمعارف المتعلقة بهذا الجانب واستهداف فئات وشرائح المجتمع المختلفة.

الأمين العام المساعد للمجلس الوطني للسكان مطهر زبارة لـ 14 أكتوبر:

النمو السكاني المرتفع أحد أهم التحديات والإشكالات الصعبة التي تواجه جهود التنمية

■ صنعاء/ بشير الحزمي:

قال الأمين العام المساعد للمجلس الوطني للسكان مطهر أحمد زبارة أن السبيل الأمثل للتخفيف من الفقر وخفض معدلات وفيات الأمهات والأطفال والحد من انتشار مرض الإيدز وتحقيق المساواة بين الجنسين وتأمين التنمية المستدامة ومعالجة العديد من القضايا والإشكالات السكانية الأخرى يكمن في مراجعة وتحديث السياسة الوطنية للسكان وزيادة الموارد المخصصة لقضايا السكان والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة وبرامج العمل السكاني والتوعوي وهو الأمر الذي ركزت عليه خطة العمل المقترحة المنبثقة عن المؤتمر الوطني الرابع للسياسة السكانية "ديسمبر2007، والتي أكدت على ضرورة استمرارية وتواصل الدعم السياسي على مستوى القيادات السياسية العليا بما يوفر عنصر القيادة ويؤكد يمننة برنامج العمل السكاني واستمرار قوة الدفع الذاتية لأنشطته ومتابعة انجازاته وضرورة ترجمة الدعم السياسي إلى إجراءات محددة من خلال إعطاء الأولوية للبرامج السكانية المحددة وتوفير الموارد المالية والبشرية المطلوبة للتحرك نحو تحقيق أهداف السياسة السكانية في ربوع كافة مناطق يمننا الحبيب يمن الوحدة والحرية والديمقراطية والحكمة.

وأوضح أن خبراء السكان والتنمية يؤكدون أن بلادنا اليمن ما زالت تصنف عالميا ضمن البلدان الأقل نموا في المجال الاقتصادي والتنموي نظرا لما تواجهه من تحديات كبيرة ومعقدة في العديد من الجوانب .

ولفت إلى أن النمو السكاني المرتفع يعد أحد أهم التحديات والإشكالات الصعبة التي تواجه جهود التنمية وتعيق بصورة أو بأخرى عملية الإسراع في الخطى نحو تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية المنشودة ،كما تحول دون حدوث تطور متنام وفعلي في الخصائص السكانية وتحسين أوضاع السكان الصحية والتعليمية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية والخدمية والحياتية بشكل عام.

وقال إن النمو السكاني المتسارع وغير المتوازن أو المنظم يؤدي إلى تنامي أعداد قوافل الباحثين عن فرص عمل، الأمر الذي يفضي إلى زيادة مشكلة البطالة وحدتها في المجتمع كما يؤدي إلى رفع معدل إعالة السكان الذين يستهلكون ولا ينتجون وبالتالي يقلل من حجم المدخرات وموارد التمويل اللازمة للنمو الاقتصادي وزيادة الناتج والدخل القومي والفردي، ليس هذا فحسب بل هناك العديد من الآثار أو التأثيرات والنتائج السلبية المترتبة عن زيادة ارتفاع معدلات النمو السكاني والخصوبة التي تشهدها بلادنا .

وأضاف : نعتقد أن الجميع اليوم صار يلمس عن قرب بعض تلك الإشكالات والتأثيرات السلبية إن لم تكن جميعها، حيث أصبحت ظاهرة للعيان أمام الجميع وصار الكل يعاني منها مما جعلها تتحول إلى مصدر من مصادر القلق والخوف والترقب الذي يؤرق بال الدولة والحكومة والقيادة السياسة والسكان أنفسهم لما سيكون عليه الحال اليوم ويقادم الأيام وخاصة في ظل هذه الظروف والأوضاع الصعبة والاستثنائية التي مرت وتمر بها بلادنا حاليا والتي أثرت تأثيرا سلبيا كبيرا وواضحا على القضية السكانية بكل مكوناتها وأبعادها ومحاورها وأهدافها وتوجهاتها وبرامج عملها، حيث لوحظ أن هذه القضية المهمة والحيوية لم تعد تلق ذلك الزخم الكبير من الاهتمام والدعم الكافي وكذلك الحال بالنسبة لبرامج العمل السكاني التي أصبحت تائهة وسط الأحداث والمستجدات السياسية والاقتصادية والأمنية والاجتماعية التي طرأت مؤخراً على بلادنا ما قد يجعل تلك البرامج السكانية تسير ببطء شديد نحو بلوغ الغايات المناطة بها واللازمة لتحقيق أهداف السياسة الوطنية للسكان.

وأعرب عن خشية الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان أن يؤثر هذا التراجع الحاصل في مستوى تنفيذ برامج العمل السكاني القادمة تأثيرا سلبيا على القضية السكانية برمتها وخاصة على النجاحات والإنجازات المهمة التي حققتها بلادنا خلال العقدين الماضيين في مجال العمل السكاني والتوعية بقضايا السكان والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة والإيدز وغيرها من القضايا السكانية الأخرى والتي أثمرت ثمارا طيبة وايجابية في جوانب إبطاء النمو السكاني والارتقاء بالخصائص السكانية التعليمة والصحية وتحسين المحيط البيئي للسكان وسد بعض النقص في قضايا المرة اليمنية والتخفيف النسبي المستمر من حدة انعكاسات المتغيرات السكانية على استدامة النمو الاقتصادي والتنمية المستدامة.

وقال زبارة إن الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان تشعر بقلق شديد حيال عدم تقديم الدعم اللازم والكافي لتنفيذ برنامج العمل السكاني، مؤكدا المضي قدماً في مواصلة العمل وبذل المزيد من الجهود لتنفيذ وتحقيق أهداف السياسة الوطنية للسكان وبرامج عملها بشتى الوسائل والطرق الممكنة وبالموارد المتاحة حتى وإن كانت ضئيلة وغير كافية وذلك بالتعاون والتنسيق مع كافة الجهات المعنية وشركاء العمل السكاني، لأننا ومن خلال موقعنا ومسؤوليتنا واحتكاكنا المباشر والطويل بمجال العمل السكاني والتوعوي لأكثر من21 عاما مضت وحتى الآن أصبحنا نؤمن يقيناً بأن القضية السكانية قضية وطنية بالدرجة الأولى تهم الجميع دونما استثناء.

وعبر عن ثقته بأن تولي القيادة السياسية والحكومة اهتماما كافيا بالقضية السكانية من خلال زيادة دعم وتسخير كافة الإمكانات والطاقات والإجراءات اللازمة والضرورية لتفعيل وتعزيز وتوسيع وإنجاح برامج العمل السكانية الراهنة والمستقبلية على مستوى كافة المناطق والمديريات والمحافظات اليمنية.

نشعر بقلق حيال عدم تقديم الدعم اللازم والكافي لتنفيذ برنامج العمل السكاني

الرضاعة الطبيعية ..مهمة للأم والطفل

محمد أحمد الدبعي

من حكم المولى سبحانه وتعالى أن جعل فوائد الرضاعة الطبيعية لا تقتصر على الطفل فقط ، بل جعل للأم كذلك نصيبا من فيضها الزاخر؛ حيث تؤكد المصادر الطبية أن إرضاع الأم لطفلها من ثديها يساعد إذا مورس دون انقطاع على تأخير الحمل بتأجيله الدورة الشهرية حتى الشهر السادس بعد الولادة، ويساعد أيضاً على تقلص الرحم وعودته إلى وضعه السابق قبل الحمل، ويقلل نسبة الإصابة بسرطان الثدي ؛ كما يضع عن الأم العناء والجهد والوقت الذي يتطلبه تحضير وتنظيف وتعقيم الرضاعة.

وبحسب معلومات أوردتها منظمة الصحة العالمية، لا تشتمل البدائل الأخرى للإرضاع ، كالحليب الصناعي وحليب البقر وجميع المشروبات والأنواع المختلفة من أغذية الأطفال.. على المقومات والعناصر الغذائية بالمعايير التي يحتويها حليب الثدي سواءً حصل عليه الرضيع من أمه أو من مرضعة أخرى أو ما كان منه معتصراً من الثدي ، وذاك أن فيه من الكفاية لمد الرضيع بما يحتاج إليه من غذاء وماء حتى عمر ستة أشهر دون الحاجة إلى إعطائه أية أغذية أو مشروبات إضافية.

فيما تقلل الرضاعة الصناعية من كمية الحليب التي يرضعها الطفل من صدر أمه، فهي تشعره بالشبع مما يؤدي إلى إدرار حليب أقل مما كان عليه في السابق.

أما بعد الأشهر الستة الأولى من عمر الرضيع فيفضل أن تستمر الرضاعة من الثدي إلى أن يكمل عامه الثاني إذ لا يزال للرضاعة الطبيعية بعد الستة الأشهر الأولى أهمية كبيرة ، ففي المتوسط يحصل الرضع في عمر (6-8) أشهر على حوالي(70 %) من حاجتهم من الطاقة من حليب الأم ، وبدورها تنخفض إلى 55 % في عمر (9-11) شهرا ، ثم إلى 40 % في عمر (12 - 23) شهرا .

من ناحية أخرى تشير التقديرات إلى أن تحسين ممارسات التغذية التكميلية للأطفال في المرحلة العمرية (6 – 24) شهراً من شأنه تقلص وفيات الأطفال تحت عمر خمس سنوات- بإذن الله- بنسبة 6 % ، إذا قرن تحسين ممارسة التغذية التكميلية بزيادة الرضاعة المقتصرة على الثدي مع عدم إدخال الأغذية الصلبة حتى بلوغ الشهر السادس من العمر ، يمكن أن يحول دون وقوع مليونين ونصف مليون من وفيات الأطفال ..أي 19 % ، وهذا بحد ذاته إنجاز يفوق ما تحققه جميع البرامج المتعلقة بمكافحة الملاريا والتطعيم وتعزيز الأغذية بفيتامين (أ) مجتمعة.

فيما يجد الأطفال الذين يرضعون من الثدي مذاق ونكهة الأطعمة التي تتناولها الأم ، حيث تشير الدراسات إلى تقبلهم للأطعمة التي لها نفس نكهة الأطعمة التي تتناولها الأمهات ، وفي هذا تأكيد على الأهمية النوعية للأطعمة التي تتناولها الأم المرضع وجودة انتقاء الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية ، وأن تتجنب البهارات الحارة و(البسباس) ، وتبتعد عن التدخين وتعاطي القات ، وتخفف كثيراً من المنبهات، كالشاي والقهوة.

بالمقابل يختلف توقيت الاستعداد لتناول الأطعمة من رضيع لآخر ، فبعض الرضع يكون لديهم حماس أكبر للبدء في تناول الأطعمة عند عمر ستة أشهر، والبعض الآخر لا يتقبلها مباشرة ، ولا داعي للخوف أو القلق في هذه الحالة، فالرضاعة الطبيعية المتكررة حسب الطلب كفيلة بمد الطفل بجميع احتياجاته من الطاقة حتى الشهر الثامن من عمره ؛ كذلك لا يهم إن رفض الطفل الطعام في بعض الأيام وأخذ بطرده من فمه أو بدا عليه أنه يريد اللعب به ولا يريد تناوله، كونه يحصل على ما يكفيه من الغذاء من حليب الأم.

لا غنى للطفل عن حليب الأم

يعتبر حليب الأم الأفضل والأنسب للطفل منذ ولادته وحتى اكتمال عامه الثاني لدرجة تغنيه عما سواه من الحليب بأنواعه المختلفة ، مؤمناً له الحاجة الكاملة من الغذاء والماء خلال الأشهر الستة الأولى من عمره مهما كانت الأجواء حارة أو باردة . وفي إشارة إلى العناصر الغذائية اللازمة لصحة الطفل ولنموه السليم يبين تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن حليب الأم غني بالبروتينات ، الدهون، السكر ، الفيتامينات ، الحديد والماء ؛ ويمتاز بنظافته وخلوه من الجراثيم والميكروبات واحتوائه على أجسام مناعية مضادة تساعد جسم الطفل على مقاومة الالتهابات ، كالتهابات الجهاز التنفسي والرشح والسعال ، ويعمل على الوقاية من الإسهال ومن الاضطرابات الهضمية وسوء التغذية وعلى الحد من فرط الحساسية وخاصة الربو ؛ كذلك يوفر للرضيع حماية كاملة من الإصابة بمرض الحصبة على مدى الأشهر الستة الأولى من عمره ؛ ويشعره بالدفء والحنان.

وعلى المستوى النفسي تشكل الرضاعة الطبيعية علاقة حميمة بين الأم وطفلها منذُ الولادة محدثةً استجابات حسية وعقلية بصورة مشتركة فتكون العاطفة في أبهى صورها ، ويتناما معها الإحساس عند الأم وتتحرك فيها نوازع الأمومة في مزج متكامل من الرحمة والمشاعر المتوهجة.

ومن الناحية الاقتصادية يعود حليب الأم بالنفع على الأسرة كونه مجاناً وجاهزاً في كل الأوقات ، ويخفض النفقات اللازمة لشراء أدوية لعلاج الأمراض التي يمكن الوقاية منها بالرضاعة الطبيعية.

الوضع الصحيح للإرضاع

حليب الأم نعمة من نعم الله عز وجل يجب أن نحرص على أن لا نحرم أطفالنا الرضع منها أما الرضاعة بالزجاجة ، فهي ضارة غاية الضرر على صحة الطفل لسرعة تلوثها وتسببها في الإسهالات والأمراض المعدية ..

وبطبيعة الحال تحتاج الأم إلى المساعدة والنصح متى بدأت للمرة الأولى بالإرضاع ، لاسيما عند ارتزاقها المولود الأول ، كأن تستعين بامرأة خبيرة ممارسة لنيل النصح والإرشاد وتفادي الصعوبات وحل أي مشكلة تطرأ.

وللتأكد من حصول الطفل على ما يكفيه من حليب الأم وحتى تتخذ الوضعية المناسبة المريحة لطفلها يتعين على الأم على - وفق ما ورد في دليل التثقيف الصحي- أن تتهيأ وتستعد لهذه المرحلة ، من خلال:

- الوثوق بقدرتها على الإرضاع المقتصر على الثدي ومن أن حليب الثدي أكثر أمناً وسلامة لطفلها الرضيع ، وخلاف حليب البقر أو الحليب الصناعي الذي يفسد بعد ثلاث ساعات إذا وضع خارج الثلاجة.. يظل حليب الأم مدة لا تقل عن ثمان ساعات.

- الشروع في الإرضاع من الثدي فور الولادة ، فلا تنتظر أكثر من نصف ساعة ، لأن الرضاعة بهذه الكيفية تزيد من إنتاج الحليب ؛ عدا عن أن الثدي في الأيام الأولى بعد الولادة يفرز سائلاً رائقاً مائلاً للصفرة يسمى اللبأ..هذا السائل يفيد الجهاز الهضمي للطفل في تعويده على تقبل الغذاء وهضمه ويوفر له حماية ضد الأمراض الشائعة.

- التأكد من أن الرضيع يلتصق بالثدي بطريقة صحيحة كي يرضع بشكل فاعل.

- ترك الطفل يكرر الرضاعة كثيراً كلما رغب في ذلك سواءً في الليل أو النهار، وينبغي التنبه هنا إلى أن بكاء الرضيع لا يعبر دائماً عن حاجته للحليب ، فقد يكون مبللاً أو ما شابه ، أو أنه يعاني من المغص أو من ألم في موضع من جسمه ، أو لحاجته إلى أن يُحمل ويُحتضن أو إلى مص ثدي أمه ليشعر بالأمان والاطمئنان النفسي.

- الحرص على أن تتخذ وضعية جلوس بوضيعة تريحها وتريح طفلها أثناء الإرضاع مع وضع رأس الطفل على أحد ذراعيها وإسناد ظهره بذراعها الآخر، على أن يكون ظهره عند مستوى أعلى من جسمه ، فإذا لم يناسبها الجلوس وخاصة بعد الولادة أمكنها إرضاع مولودها وهي مستلقية على أحد جانبيها بحيث تسند ظهرها وظهر الطفل بالوسائد. وقبل البدء بالإرضاع ينبه الرضيع إلى الحلمة بحيث تلامس إحدى وجنتيه ، وتنحني ميلاً إلى الأمام وتسند بكفها ثديها مع إحاطة الحلمة بإصبعيها (السبابة والوسطى) كي يتمكن رضيعها من التنفس ولا يتعرض للاختناق ؛ كما يجب أن تتنبه الأم من أن فم الرضيع يطبق على حلمة الثدي وجزء من الهالة السوداء المحيطة بها ، فهذا يساعد على إدرار الحليب بسهولة ويقلل من حدوث التهابات الحلمة.

- يبقى على الأم أن تهتم بتناول المواد الغذائية المساعدة على إدرار الحليب ، كالبروتينات الموجودة في اللحم والحليب ومشتقاته والأسماك والدجاج ، وأن تكثر من أكل الخضراوات والفواكه المؤمنة للأملاح المعدنية والفيتامينات ، وكذا البقوليات مثل الفاصوليا والعدس والبازيلياء ، ومواد الطاقة كالنشويات والسكريات والدهون ، وأن تشرب كميات مناسبة من الماء كي لا تعطش ؛ على أن تتجنب البهارات والبسباس ، وأن تقلع عن التدخين وتخفف من المنبهات كالشاي والهوة.

زكي الذبحاني

تنظيم الأسرة.. وصحة دائمة

الحياة الزوجية شراكة بين طرفين هما الزوجان(رجل وامرأة)، وليست كأي شراكة عادية، فقوامها المودة وعمادها الاحترام المتبادل، والوفاء أساس بنيانها المشيد الذي لا تبليه السنون أو تزعزعه تقلبات الزمن والمحن..

إنها تعني الكثير والكثير، ومهما أفضنا أو استرسلنا لتبيان هذه الرابطة نكون مقصرين في وصف قدسيتها وتفسير كينونتها لاسيما وأنها المكون الأول للأسرة عبر إنجاب الأولاد والبنات، بل والمنهل الوحيد للإنجاب المشروع الذي تباركه العناية الإلهية، فقد شرعها المولى سبحانه وتعالى لتكاثر الناس، ليحافظوا على إنسانيتهم - لا أن يكونوا كالأنعام والبهائم - وبذا يحفظون النسل والأنساب ويصونون النوع البشري من الانحطاط والضياع، ليكون الإنسان - إذا ما نبت نباتاً حسناً ونشأ وترعرع في كنف أسرة صالحة وأبوين على قدر من المسؤولية والاحترام المتبادل- فاعلاً في مجتمعه ومحيطه، معطاءً في هذه الحياة فيسهم في عمارة الأرض وبذل الخير على الوجه الذي يرضي الله (جل ثناؤه).

وكما أن للحياة الأسرية جانباً مشرقاً، فلا يعني الأمر ألا منغصات أو محن أو سلبيات تشوبها ومن الممكن أن تلازمها على مر السنين دونما حائل أو خلاص، ومنها على الصعيد الصحي: اللامبالاة في تحقيق مستوى الرعاية الجيدة للأولاد على الوجه الذي يستحقونه صحيا ونفسيا وغذائيا.. فبسبب كثرة الإنجاب يعجز الأبوان عن تقديم وتحقيق ما يعد مرضيا لهم من الأسباب المعيشية والمتطلبات ليحيوا حياة كريمة، وقد يجهز الفقر وتردي الأحوال الاقتصادية على الأحلام فتصير من الماضي ليغدو الأولاد لا أمل لهم حتى في نيل أيسر مقومات الحياة الكريمة، بل وحتى التعليم قد يحرمون منه أو لا يجدو بدا من ترك الدراسة للبحث عن لقمة العيش، والشواهد كثيرة من حولنا وبوسع أي منا أن يرى من حوله الكثير من الصغار بؤساء يكدون في البحث عن لقمة العيش بدلا من الالتحاق بالمدرسة كأقرانهم، لاسيما مع تردي الأحوال الاقتصادية في اليمن وما يفرزه من تداعيات أدت ولا تزال تؤدي إلى اتساع رقعة الفقر والفاقة وسوء أحوال المعيشة بين الأسرة وتلاشت معه - إلى حد كبير- الطبقة المتوسطة ليصير جزءا كبيرا من الأسر إلى العوز والفقر.

بالتالي لا تتحقق سعادة الأسرة ويطيب عيشها بكثرة الأولاد والإنجاب المتكرر دون ترك فواصل زمنية بين المولود والآخر القادم من سنتين على أقل تقدير وكحد أقصى خمس سنوات، فالتنظيم على هذا النحو سيجنب الأسرة المنغصات التي ذكرتها وأسباب الشقاء المعيشي، كما يهيئ للأم نيل الراحة الكافية والمفيدة لصحتها بدلاً من تتابع الأحمال الذي يشكل بابا لإصابتها بأمراض منهكة تأتي على صحتها، ومن الممكن أن تؤدي بها كثرة وتتابع الأحمال دون فواصل زمنية مناسبة إلى مآزق مرضية خطيرة أو قاتلة سواء أثناء الحمل أو الولادة كالإجهاض غير الآمن، تعسر الولادة، النزف الدموي أثناء الولادة أو عقبها، وانسمام الحمل الذي يطلق عليه أيضا (تسمم الحمل): وهو مرض يؤدي إلى الوفاة أثناء الحمل نتيجة ارتفاع ضغط دم الأم الحامل، وبمعزل عن التدخل الطبي المناسب في الوقت المناسب يؤدي هذا الارتفاع في ضغط الدم إلى وفاة الأم وجنينها، حيث أن أبرز أسبابه الأحمال المتكررة والمتتابعة..

وهناك الكثير من المآلات والاعتلالات الخطيرة المهددة للأم وجنينها أو وليدها من جراء الأحمال المتكررة والولادات المتلاحقة بمعزل عن التنظيم الصحي للإنجاب تضاف إلى ما سبق ذكره، وأبرز ما أوردته المصادر الطبية من هذه الاعتلالات:

- انفجار الرحم .
- هشاشة العظام .
- تعرض الأم للأمراض المزمنة، كأمراض الكلى، الكبد، القلب، والأوعية الدموية.
- ولادة أطفال ناقصي الوزن أو قبل الأوان.
- تشوه الجنين أو موته.

إذن تنظيم الأسرة مصطلح يوحي بالمسؤولية والأمان، ويُعبر به عن تأجيل الإنجاب بأي من الوسائل الصحية إلى وقت تكون فيه الأم مهيأة صحياً ونفسياً لحمل آخر، وهو خط الحماية الأول للأمهات، يفرض على المجتمع - لأهميته- التزود بالمعلومات والمعرفة الكافية.

وأبرز ما يعود به من منافع وفوائد صحية، تقليل وفيات الأمهات بسبب الحمل والولادة، وإعطاء الأم فرصتها لإرضاع طفلها رضاعة طبيعية واستعادة صحتها بعد الحمل السابق، وكذا إعطاء الطفل حقه من الرضاعة الطبيعية والتربية السليمة، وتجنب الحمل غير المرغوب فيه.

وبالتالي لا بد على الزوجين الاتفاق والتشاور فيما بينهما لاختيار وسيلة تنظيم الأسرة الملائمة مع أخذ المشورة من مقدمة خدمات تنظيم الأسرة لاستخدام المنتفعة ما يناسبها دون موانع صحية، والخيارات هنا كثيرة، منها التقليدية: كالرضاعة الطبيعية التي تعطي حماية لمدة ستة أشهر كاملة بعد الولادة، شرط أن يتم إرضاع الطفل من الثديين يومياً دون انقطاع طيلة تلك الاشهر الستة، فهكذا يوصي الأطباء المختصون من أجل منع نزول الدورة الشهرية مهما قل الدم، فبتلك الكيفية لا يقع الحمل، لكن الرضاعة الطبيعية بعد الشهر السادس على الولادة حتى مع استمرارها وتواصلها يوميا تكون اقل كفاءة في منع الحمل، ولا تعتبر آمنة ليتم الاعتماد عليها.

ومن الخيارات الأخرى لوسائل تنظيم الأسرة وتأجيل الإنجاب - سنورد ما تؤمنه المرافق الصحية المقدمة خدمات الصحة الإنجابية، من وسائل مأمونة في عموم محافظات الجمهورية، وهي :

- العازل الذكري.
- اللولب.
- الغرسة.
- الحقن العضلية.
- الحبوب الفموية: وهي على قسمين:

1 - حبوب خاصة بالمرضعات.
2 - حبوب لغير المرضعات.

إذن لا يتأتى الاختيار عشوائيا لوسيلة تنظيم الأسرة من قبل المنتفعة، تلافياً للخطأ عند الاستخدام أو عدم ملاءمة الوسيلة المختارة للمنتفعة، وإنما لا بد من مشورة طبية وأن تلتمسها المنتفعة من مقدمة الخدمة (طبيبة- قابلة مؤهلة ومدربة)، لأن العمر له حكمه وأيضاً الإصابة بالأمراض، ولأجل أن تطلع المرأة على مبررات وموانع الاستعمال لكل وسيلة.

فالمشورة أو الاستشارة هنا تساعد على الاختيار الموفق للوسيلة المناسبة لتأجيل الإنجاب وشرح طريقة الاستخدام أو التعامل، وتوضيح- كذلك- نسبة نجاح وفاعلية الوسيلة ومشاكلها والأعراض الجانبية المترتبة على الاستخدام.

ولو وجدت المنتفعة في وسيلة تأجيل الإنجاب مشكلة أو ظهرت لديها مضاعفات فيجب عليها وقف استخدامها والتوجه مباشرة إلى الطبيبة.

ويبقى التأكيد على المنتفعة لدى استخدامها لوسيلة تنظيم الأسرة المناسبة أن تلتزم بقواعد وشروط الاستخدام بما يحقق أقصى درجات الحماية والأمان.

ولكل أسرة منا - ولكل أم على وجه الخصوص- كل الأمنيات القلبية بالصحة والسعادة.