



المجلس القومي للسكان
National Population Council



الدليل الإعلامي التوعوي لرسائل الصحة الإنجابية والمفاهيم السكانية



المحتويات

٣	مقدمة
٤	شكر وتقدير
٥	الغرض من الدليل
٦	كيفية استخدام هذا الدليل
٧	الجمهور المستهدف والمنصات المستخدمة
٩	الفصل الأول: الصحة الإيجابية
١٠	فحص ومشورة ما قبل الزواج
١٤	زواج الأطفال
١٨	التوقيت الصحي للحمل والمباعدة بين الولادات
٢٢	الأمومة الآمنة
٣٠	تنظيم الأسرة
٣٥	الفصل الثاني: صحة المراهقين والمراهقات والشباب
٣٦	نمط الحياة الصحي
٤١	الصحة العقلية
٤٤	الفصل الثالث: تمكين المرأة والعنف ضد المرأة
٤٥	تمكين المرأة
٥١	العنف ضد المرأة
٥٤	ختان الإناث
٥٨	الفصل الرابع: السكان
٦٢	زواج الأقارب والأمراض الوراثية
٦٥	الملف السكاني في مصر والاستثمار في رأس المال البشري
٦٨	السكان والبيئة
٦٩	الفصل الخامس: التعليم



في عالم يشهد تحولات اجتماعية واقتصادية متسارعة، تظل قضايا الصحة الإنجابية والسكانية أمورًا حاسمة وحيوية تشكل جزءًا لا يتجزأ من مسيرة التنمية المستدامة. إن فهم هذه القضايا وتعزيز الوعي حولها ليس مجرد مسؤولية، بل هو واجب إنساني واجتماعي ينطلق من الاعتراف بأن حياة كل إنسان تعتمد بشكل كبير على صحته الإنجابية وحقوقه وحرية في اتخاذ القرارات المناسبة له.

فرسائل الصحة الإنجابية والمفاهيم السكانية ليست مجرد مسألة تقنية أو إحصائية، بل هي قضايا تتعلق بحياة الأفراد والمجتمعات. وإنها تمس مجموعة متنوعة من القضايا مثل حقوق الإنسان، والمساواة بين الجنسين، والصحة العامة، والتنمية المستدامة. وبالتالي، فإن تبني هذه الرسائل وتشجيعها يعكس التزامًا بالرفاهية البشرية وتحسين نوعية الحياة للجميع.

هذا الدليل الموحد يعكس تضافر جهود متعددة القطاعات، حيث تسعى هذه الجهود المشتركة إلى فهم أعمق وأوسع نطاقًا لهذه القضايا الحيوية، وتهدف إلى نقل رسائل قوية وفعّالة تزيد من الوعي وتشجع على التغيير الإيجابي الذي نسعى إليه.

تعكس الرسائل الإعلامية السكانية الجهود المبذولة للتوعية والتثقيف حول مواضيع الصحة الإنجابية والمساواة بين الجنسين. وتشجيع النقاش والتفكير الإيجابي حول حقوق النساء في اتخاذ القرار بشأن إنجاب الأطفال. وتهدف أيضًا إلى توجيه الاهتمام نحو توفير خدمات الصحة الإنجابية والمعلومات الضرورية بطريقة تعزز من حرية الاختيار.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن نؤكد على دور الشباب في هذا السياق، حيث يشكلون نسبة كبيرة من السكان في مصر ويمثلون مصدرًا مهمًا للعائد الديمغرافي والنمو الاقتصادي. يمكن للرسائل الإعلامية السكانية أن تلهم وتمكّن الشباب ليكونوا جزءًا فعّالاً في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

نحن نؤمن بأن الإعلام له دور كبير في تغيير وتشكيل الوعي الاجتماعي والسلوك الإنساني، ونرى أنه يجب أن يكون له دور مهم في نشر الوعي حول الصحة الإنجابية والقضايا السكانية ونقل الرسائل وتوجيه الأفكار.

تم تطوير هذا الدليل من خلال جهود مخلصة ومستمرة على مدار عدة شهور، بمشاركة العديد من الخبراء في مجالات الإعلام والسكان، يهدف هذا الدليل إلى تقديم مواد وبرامج إعلامية شاملة تساهم في نشر الوعي بالقضايا السكانية. نود أن نعبر عن امتناننا العميق للجهود المخلصة التي قدمتها فرق العمل والمشاركين في إعداد هذا الدليل.

نتقدم بالشكر والتقدير للوزارات والجهات المشاركة: وزارة الصحة والسكان بقطاعاتها، وزارة الأوقاف ووزارة التضامن الاجتماعي، والمجلس القومي للمرأة، على جهودهم الملموسة في إعداد هذا الدليل.

كما نتقدم بالشكر لفريق عمل المجلس القومي للسكان ونخص بالشكر إدارة الإعلام لمساهماتهم القيمة في إعداد هذا الدليل، والذي يعكس التزامهم بتعزيز الوعي حول القضايا السكانية وصحة الأسرة.

كما نعبر عن امتناننا لصندوق الأمم المتحدة للسكان والاتحاد الأوروبي اللذان قاما بتوفير الدعم الفني والمالي لكافة عمليات إعداد وتنفيذ الدليل. هذا التعاون المثمر للتوعية بالقضايا السكانية يسهم بشكل كبير في تحقيق الأهداف المرجوة والتنمية المستدامة.

لأننا ندرك دور الإعلام الموجه للطاقات والمحرك للقدرات والمؤثر على كافة الفئات، وحتى تكتمل رؤية القيادة السياسية لتحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠ وأهداف التنمية المستدامة والتعامل الأمثل مع القضايا السكانية، فقد كان لزاماً علينا أن نلتقي مرات عديدة بالمختصين والفاعلين وممثلي الوزارات والهيئات لتتوصل إلى دليل للعمل الإعلامي يتوافق مع ويسعى إلى تحقيق تلك الغايات.

من هنا كان هذا (الدليل) خارطة طريق نحو الهدف المأمول والأنشطة المرجوة من الإعلاميين والمختصين وقادة الفكر والرأي في كافة الوسائل الإعلامية والفاعلين المؤثرين والتي تستفيد من التكنولوجيا العصرية وتراعي الطبائع المختلفة والتنوع والتباين بين الشرائح المجتمعية التي تستهدفها الاستراتيجية.

إن (الرهان على الوعي) وهو قضيتنا الأولى، ونحن إذ نضع بين أيديكم الرسائل السكانية الموحدة والمُحدثة والموضوعات الصحية المرتبطة بالتنمية المنشودة ورؤيتنا للتناول الإعلامي فإننا نرى أهمية أن يكون هناك (كود إعلامي سكاني) لتلك الرسائل بما يتفق مع تحقيق إستراتيجية مصر السكانية.












يجب على المثقف الصحي إتباع الخطوات التالية لتحقيق الفائدة القصوى من الدليل الإعلامي:

1. التعرف على خصائص السكان في منطقة العمل.
2. الإلمام بالمشاكل الصحية الشائعة وكل ما يتعلق بالمشكلة الصحية في منطقة العمل من أسباب، ومضاعفات، وسلوكيات، مدى انتشار المشكلة والنطاق الجغرافي، والأشخاص الأكثر عرضة.
3. تحديد أولويات تعزيز الصحة في منطقة العمل.
4. تحديد الجمهور المستهدف.
5. إعادة صياغة الرسائل الصحية الوارد في الدليل بشكل يتوافق مع خصائص الجمهور المستهدف، واتجاهاته، ومعتقداته، لتكون الرسائل أكثر إقناعاً وفاعلية، وتؤدي إلى تغيير السلوكيات الصحية الخاطئة أو تبني سلوكيات صحية سليمة جديدة.

يجب تصميم الرسائل الفعالة بشكل علمي صحيح حتى تبرز أهميتها للجمهور المستهدف. ولتحقيق ذلك، يجب أن تتضمن هذه الرسائل سبع خصائص أساسية:

- **جذب الانتباه:** يجب أن تكون قادرة على لفت انتباه الجمهور من خلال استخدام عناصر جاذبية.
- **صياغة رسالة واضحة:** يجب أن تكون الرسالة مفهومة بسهولة وبدقة، دون أي ابتعاد عن الموضوع.
- **توفير منفعة للمستهدفين:** يجب أن تقدم الرسالة قيمة أو فائدة للجمهور المستهدف.
- **التنسيق والاتساق:** يجب أن تكون الرسالة منسجمة ومتسقة من حيث الأسلوب والمحتوى.
- **إقناع العقل والقلب:** يجب أن تكون قادرة على إقناع الجمهور عقلياً وعاطفياً وتثير اهتمامهم ومشاعرهم.
- **بناء الثقة:** يجب أن تعكس الرسالة مصداقية المرسل وتبني الثقة بينه وبين الجمهور.
- **دعوة للعمل:** يجب أن تحتوي الرسالة على دعوة واضحة للجمهور لاتخاذ إجراء محدد.

الجمهور المستهدف

المراهقون والمراهقات	
أولياء أمور المراهقين والمراهقات	
الشباب من الجنسين	
المقبلون على الزواج	
المتزوجون حديثا	
السيدات والرجال المتزوجون	
السيدات والرجال المتزوجون في سن الإنجاب	
الشخصيات المؤثرة داخل الأسرة (الجد والجدة والحماة)	
رجال الدين	
المأذون	
القيادات المجتمعية	
الإعلاميون و المؤثرون على المنصات المفضلة للتواصل	
السيدات الحوامل و أزواجهن	

السيدات في فترة ما بعد الولادة و
أزواجهن



البالغون من الجنسين



البالغون من الجنسين أقل من 60 سنة



الأمهات والآباء



مسئولون التربية والتعليم



منصات التواصل

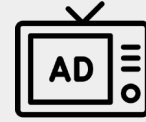
المنصات الاجتماعية:

(فيسبوك/ يوتيوب /جوجل/ تيك توك/ انستجرام)



الإعلام المرئي:

قنوات التلفزيون المصري والقنوات الخاصة
الأعلى مشاهدة (سى بي سى/ دى ام سى/ ام بي
سى / صدى البلد/ النهار / الحياة)



الإعلام المسموع:

الإذاعات الأكثر إستماعاً (القرآن الكريم/ البرنامج
العام / نجوم اف ام/ ميغا اف ام / الشرق الأوسط)



وسائل غير تقليدية:

(داخل المستشفيات و الوحدات الصحية/ إعلانات
الطرق / وسائل المواصلات العامة/ داخل
الأسواق الكبرى)



الإتصال المباشر:

من خلال الندوات و اللقاءات الجماهيرية المباشرة،
و التواصل من خلال المثقفين الصحيين و الرائدات
الريفيات و غيرهم.



الفصل الأول: الصحة الإيجابية

فحص ومشورة ما قبل الزواج

الهدف الرئيسي للفحص الطبي قبل الزواج هو تعزيز صحة الزوجين والوقاية من المشكلات الصحية من أجل ضمان صحة وعافية الأجيال القادمة. يتحقق ذلك من خلال زيادة الوعي بأهمية الفحص الطبي الشامل قبل الزواج، وتوعية الأفراد بالقضايا الصحية العامة وبشكل خاص قضايا الصحة الإنجابية، وتقليل المخاطر الصحية، والكشف المبكر عن الأمراض، وتحسين الصحة العامة للأفراد.



مشورة ما قبل الزواج هي عملية استشارة بين الشريكين المستقبليين لضمان توافقهما ونجاح العلاقة الزوجية

مشورة ما قبل الزواج تعزز من الشراكة الكاملة بين المقبلين على الزواج من خلال توفير المعلومات والتوجيه اللازمين لاتخاذ قرارات مهمة بشأن الإنجاب. تساعد هذه المشورة على تحديد التوقيت المناسب للحمل وتحديد الفترات المناسبة بين الولادات، وذلك بهدف الحفاظ على صحة المرأة وصحة الأطفال.

تعكس هذه المشورة الفهم العميق للتأثيرات البيولوجية والاجتماعية لعملية الإنجاب والتربية. إنها تقدم النصائح والتوجيه بناءً على الأبحاث العلمية وأفضل الممارسات الصحية، مما يساعد الأزواج على اتخاذ قرارات مستنيرة تتعلق بالإنجاب.

هدف هذه المشورة هو الحفاظ على صحة المرأة والطفل، وضمان توفير بيئة آمنة وصحية للنمو والتطور السليم للأسرة. تشجع على التفكير الاستراتيجي والمسؤول في مسألة الإنجاب، مما يساهم في تعزيز جودة الحياة للأسر والمجتمعات بشكل عام.

تحليل فصائل الدم ومعرفة عامل الريسوس RH هو جزء مهم من التحليلات التي يجب أن تُجرى قبل الزواج لضمان سلامة الحمل والولادة. إذا كان هناك أي تفاعل ريسوسي ممكن، يجب على الأزواج العمل مع الأطباء المختصين للحفاظ على صحة الأم والجنين.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



المشورة قبل الزواج:

- المشورة قبل الزواج تشمل الاستشارة والتوجيه العاطفي والنفسي والاجتماعي قبل دخول الزواج.
- تهدف إلى مساعدة الزوجين على فهم ما يتوقعهم في الزواج وكيفية التعامل مع التحديات المحتملة.
- يمكن أن تتضمن المشورة قبل الزواج مواضيع مثل التواصل الفعال، إدارة النزاعات، وتحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

فحوصات ما قبل الزواج:

- الفحوصات ما قبل الزواج هي سلسلة من الاختبارات والتحليل الطبية التي يجريها الزوجان قبل الزواج للتحقق من حالة صحتهما.
- تهدف إلى التحقق من الصحة الجسدية لكل من الزوجين والتعرف على أي مشاكل صحية محتملة، وتحليل فصائل الدم، وفحص الصحة العامة.
- الفحوصات ما قبل الزواج تستند على التقييم الطبي للصحة، بينما المشورة تستند إلى التوجيه النفسي والعاطفي والاجتماعي. كلاهما مهم للتحضير للزواج بنجاح، حيث توفر المشورة أدوات للتعامل مع الجوانب العاطفية والعلاقة، بينما تساعد الفحوصات في ضمان صحة الزوجين والوقاية من مشاكل صحية محتملة.

أثناء خدمة الفحص والمشورة،

يعطي مقدم الخدمة للمقبلين على الزواج النصائح الخاصة، و الحياة الأسرية و نمط الحياة الصحي والتي تؤثر بدورها على الصحة الإنجابية، وضمان سلامة الحمل والولادة تتصح السيدة بتناول حمض الفوليك قبل الحمل يقلل من نسبة تشوهات الجهاز العصبي للجنين ينصح المقبلان على الزواج بالإقلاع عن التدخين والإقلال من تناول القهوة لما لها من آثار سيئة على الإخصاب وعلى نمو الجنين.

ينصح المقبلان على الزواج بالحصول على بعض التطعيمات:

- تطعيم الالتهاب الكبدي الفيروسي "ب" لمن لم يسبق تطعيمه به من الزوجين، فهو من الأمراض التي يمكن أن تنتقل بين الأزواج و تنتقل من الأم للرضيع في الفترة المحيطة بالولادة.
- تطعيم الحصبة الألمانية للزوجة إذا لم يسبق لها التطعيم، (وذلك قبل الزواج بثلاثة شهور أو تأجيل الحمل ثلاث شهور بعد الحصول عليه)، حيث أن إصابة الأم بالحصبة الألمانية في وقت مبكر من الحمل يمكن أن تؤدي إلى عواقب وخيمة مثل الإجهاض، موت الجنين داخل الرحم، و العيوب الخلقية).
- تطعيم الورم الحليمي البشري للزوجة للوقاية من سرطان عنق الرحم.

الجمهور المستهدف



منصات التواصل



زواج الأطفال

زواج الأطفال يعرف على أنه الزواج الذي يكون فيه عمر أحد الطرفين (الفتاة أو الفتى) أو كليهما دون سن ١٨ عاماً، ولكن هذه الممارسة أكثر شيوعاً بين الفتيات.

زواج الأطفال وحقوق الطفل

- يُعد زواج الأطفال إنتهاكاً لحقوق الإنسان، وأحد أوجه عدم المساواة بين الجنسين حيث تتأثر الفتيات أكثر من الأولاد بهذه الممارسة.
- ينتشر زواج الأطفال عند الفتيات ويمثل ٦ أضعاف نسبته عند الأولاد.
- زواج الأطفال، وبشكل خاص الفتيات في سن الطفولة، يعتبر انتهاكاً صارخاً لحقوق الإنسان وبشكل تهديدًا جسيمًا لحياتهم وصحتهم و تعدي على حقوقهم و يقيّد فرصهم في تحقيق أمور هامة في حياتهم.

يُحرم الزواج الأطفال الفتيات من حقهن في الحماية، فالفتيات الصغيرات اللواتي يتزوجن قبل بلوغهن سن ١٨ سنة يكن أكثر عرضة للعنف الأسري والاستغلال وسوء المعاملة من الزوج، مقارنةً بالنساء الأكبر سنًا و الأعلى تعليمًا، على عكس ما قد يظنه بعض الآباء في أن الزواج حماية لهن.

زواج الأطفال يحرم الأطفال المتزوجات من حقهن في التعليم و تنمية مهاراتهم و قدراتهم الأساسية و وصولهن إلى كامل إمكانياتهم و يقلل من فرصهن في الحصول على عمل مناسب و تحقيق الاستقلالية المادية.

يمثل الزواج المبكر عائقاً أمام الفتيان في تحقيق مستويات تعليم أعلى و تحقيق استقرار مادي للأسرة.

زواج الأطفال يتم تحت ضغط من الآباء والأقارب والضغوط الاقتصادية و يحرم الفتيات من التمتع بحقوقهن الأساسية في الصحة والتعليم والعمل، فضلاً عن حق الاختيار الواعي لشريك الحياة و يحرمهن من بناء علاقات أسرية سوية و تربية أطفال أصحاء نفسياً و بدنياً و اجتماعياً.

زواج الأطفال يؤدي إلى فصل الفتاة عن عائلتها وأصدقائها والبيئة التي تقدم لها الدعم الاجتماعي والعاطفي.

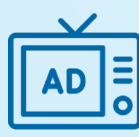
للاستفسار عن حقوق الطفل، أو الإبلاغ عن أي انتهاكات أو استغلال يخص الأطفال يمكن الاتصال برقم (١٦٠٠٠) خط نجدة الطفل التابع المجلس القومي للأمومة والطفولة.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



زواج الأطفال ومخاطر الحمل المبكر والولادة

تواجه الأمهات المراهقات (اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٠ و١٩ عامًا) أخطاراً أعلى للإصابة بتسمم الحمل والتهاب بطانة الرحم النفاسي و التهابات مجرى البول وغيرها أكثر من النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٠ و ٢٤ عامًا، كما يواجه أطفالهن مخاطر أعلى من انخفاض الوزن عند الولادة والولادة المبكرة وأخطار أخرى وخيمة.

تنتهي أكثر من نصف حالات الحمل غير المرغوب فيه بين الفتيات المراهقات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ و ١٩ عامًا بالإجهاض، والذي غالبًا ما يكون غير آمن.

وفيات الأمهات بسبب الحمل والولادة تزداد الى الضعف إذا حدث حمل قبل سن ١٨ سنة.

الأم في سن المراهقة أكثر عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة بمقدار الضعف عن المرأة الأم الأكبر سنًا.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



زواج الأطفال والحقوق القانونية والأديان

الزواج قبل إتمام ١٨ سنة غير قانوني، والتحايل على القانون بالزواج العرفي يؤدي إلى حرمان الزوجة وأطفالها من حقوقهم المدنية خاصة في حالة حدوث الطلاق أو وفاة الزوج بسبب عدم توثيق عقد الزواج.

يصعب استخراج شهادة ميلاد لأبناء الزوجة الطفلة مما قد يؤدي إلى فقدان حقهم في النسب الصحيح إلى الأب وصعوبة حصولهم على حقهم في التعليم والصحة والخدمات والميراث.

تفقد الفتاة حقوقها بسبب غياب الأوراق الثبوتية فلا تستطيع إثبات حالتها المدنية (هل هي متزوجة/ مطلقة / أرملة) وبالتالي ليس لها حق في الميراث أو المعاش أو نفقة عند نهاية هذا الزواج بالوفاة أو الانفصال.

كثير من حالات زواج الأطفال تصنف في القانون المصري كجريمة اتجار في البشر مثل زواج البنات بشكل موسمي في فصل الصيف بهدف الربح المادي و ليس بهدف الاستقرار الأسري.

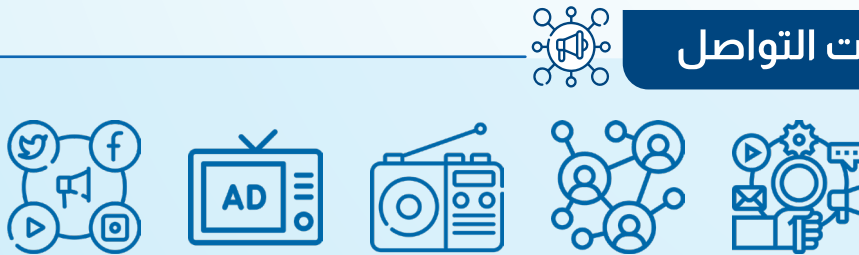
الأديان السماوية ترفض زواج الأطفال لأنه انتهاك لحقوق الطفولة في التعليم والصحة والحماية كما أنه يفرز زواج الأطفال أسراً مفككة ويخلق مشكلات مجتمعية عديدة.

في السنوات الأخيرة، هناك جهود من جانب المؤسسات الدينية والحكومة المصرية للحد من ظاهرة زواج الأطفال وتعزيز الوعي حول ضرورة احترام حقوق الأطفال وحق الشاب والشابة في اختيار شريك الحياة بصورة طوعية ومستنيرة.

الجمهور المستهدف



منصات التواصل



التوقيت الصحي للحمل والمباعدة بين الولادات

المقصود بالتوقيت الصحي للحمل: هو أفضل مرحلة عمرية يمكن أن يحدث فيها الحمل دون مخاطر.

المباعدة بين الولادات: هي الفترة الزمنية الكافية التي ينبغي أن تنتظرها المرأة بعد الولادة أو حدوث الإجهاض قبل محاولة الحمل مرة أخرى.

التوقيت الصحي للحمل

من الحقوق الإيجابية للسيدات والرجال على حد سواء، الحق في اتخاذ القرارات المتعلقة بالإنجاب دون إجبار ويشمل ذلك عدد الأطفال والتوقيت المناسب للإنجاب و المباعدة بين الولادات.

من الضروري إكمال النضج الجسدي والعقلي للأم قبل الحمل لضمان عدم تعرضها لمخاطر الحمل والولادة و لضمان تربية الأبناء بصورة سليمة.

تعتبر الفترة العمرية ما بين عمر ١٨ - ٣٤ سنة، هي التوقيت الصحي للحمل .

الام صغيرة السن تكون أكثر عرضةً لاكتئاب ما بعد الولادة عن الأم الأكبر سنًا.

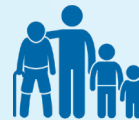
تعتبر مضاعفات الحمل والولادة واحدة من الأسباب الرئيسية لوفاة الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ و ١٩ عامًا.

الحمل في عمر ٣٥ سنة أو أكثر:

- يزيد من احتمال ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.
- يزيد من احتمال إصابة الأم بسكر الحمل.
- يزيد من احتمال إصابة الجنين بتشوهات بدنية .
- يزيد من احتمال حدوث ولادة مبكرة.
- يزيد من الإصابة بتسمم الحمل و حدوث وفيات الأمهات.
- يزيد من احتمال الولادة القيصرية.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



المباعدة بين الولادات

الفترة المثالية للمباعدة بين ولادة طفل، والحمل الذي يليه يجب أن لا تقل عن ٢٤ شهرا ولا تزيد عن ٥ سنوات.

المباعدة بين الولادات تعطي الأم والمولود فرصة كافية للتعافي البدني والنفسي قبل مواجهة متطلبات حمل وولادة أخرى .

المباعدة بين الولادات :

- تقلل من حدوث وفيات المواليد.
- تقلل من نسبة الولادات المبكرة.
- تقلل من نسبة المواليد ناقصي الوزن.
- تساهم في تعزيز صحة الطفل البدنية و نموه العقلي و العاطفي.
- تقلل من نسبة التقزم في الأطفال .
- تقلل من المضاعفات الصحية للأم، والمولود و التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحمل المتكرر متقارب المدد البينية.

المباعدة بين الحمل والآخر تساعد على تحقيق العدالة بين أفراد الأسرة ومن ثم المجتمع. وتسمح للوالدين بتكريس وقت أطول للعناية بطفلهم.

تؤثر الفترات القليلة بين الولادات على الرضاعة الطبيعية التي تلعب دوراً حيوياً في تغذية الاطفال وتقوية مناعتهم.

ينبغي الانتظار لمدة ستة أشهر على الأقل بعد حدوث الإجهاض قبل محاولة الحمل مرة أخرى لتجنب مخاطر الحمل والولادة على الأم والمولود.

الآثار الاجتماعية:

- تحديات الرعاية: قد يكون التقارب بين الولادات مكلفًا من حيث الوقت والجهد اللازمين للعناية بالأطفال. يمكن أن يكون هذا مجهدًا على الوالدين ويؤثر على جودة الرعاية التي يمكن أن يتلقاها الأطفال.
- نقص الاهتمام الفردي: قد يؤدي التقارب بين الولادات إلى نقص الاهتمام الفردي المقدم لكل طفل. يمكن أن يشعر الأطفال بالمنافسة على الاهتمام والوقت من قبل الوالدين..
- التأثير على العلاقة الزوجية: يمكن أن يكون للتقارب بين الولادات تأثيرًا على العلاقة الزوجية، حيث يجب على الزوجين التوازن بين الرعاية الأسرية والاحتياجات الشخصية والعلاقة الزوجية.
- التأثير على الاقتصاد الأسري: يمكن أن يكون التقارب بين الولادات مكلفًا من حيث تكاليف الرعاية والاحتياجات الأساسية للأطفال، مثل الغذاء والملابس والرعاية الصحية.

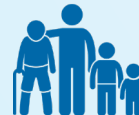
الحمل المتقارب يؤدي إلى:

- زيادة خطر الإجهاض.
- ارتفاع معدل وفيات المواليد.
- زيادة نسبة المواليد منخفضي الوزن عند الولادة.
- زيادة الإصابة بأمراض سوء تغذية لدى الأطفال مستقبلاً.
- يعرض الأم لاحتمال النزيف والضعف العام وأمراض سوء التغذية ومنها فقر الدم، مما ينعكس على صحة أبنائها ورفاهية الأسرة.

الحمل المتكرر أو الحمل المتقارب يزيد وفيات الأمهات بثلاثة أضعاف بعد ولادة الطفل الرابع.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الأمومة الآمنة

الأمومة الآمنة تشمل رعاية الأم في جميع مراحل الحمل، والولادة، و ما بعد الولادة وتهدف إلى دعم وتعزيز تجربة الأمومة بطريقة صحية وموجهة نحو تلبية احتياجات الأم والطفل على حد سواء.

رعاية الحمل

من الحقوق الإنجابية للسيدة، الحق في الحمل الآمن، لذلك تُوفّر مراكز/وحدات تقديم الخدمة الصحية في مصر خدمات رعاية الحمل لجميع السيدات الحوامل بالمجان.

بمجرد معرفة السيدة بحدوث الحمل عليها التوجه للمركز/الوحدة الصحية للحصول على خدمات رعاية الحمل، فالتردد المنتظم على خدمات رعاية الأمومة والطفولة هو السبيل الوحيد للمحافظة على صحة الأم والطفل.

تساعد متابعة الحمل في الوقاية والاكتشاف والعلاج المبكر لأي مخاطر يمكن أن تتعرض لها الأم والجنين على حد سواء، مما يؤدي إلى حمل وولادة آمنين، وإنجاب مولود سليم، معافى.

تحدث ربع وفيات الأمهات أثناء فترة الحمل ويمكن الوقاية من المضاعفات التي تؤدي إلى وفيات الأمهات أثناء الحمل أو علاجها مع المتابعة الطبية المنتظمة أثناء الحمل، ولتحقيق ذلك، توصي وزارة الصحة والسكان بألا تقل زيارات متابعة الحمل مع الطبيب المختص عن خمس مرات خلال فترة الحمل، و يجب استشارة الطبيب المختص على عدد الزيارات المناسب حسب الحالة الصحية للحامل.

يمكن الاستفادة من خدمات المبادرة الرئاسية "صحة الأم والطفل" للكشف المبكر عن الأمراض التي تؤثر على الأم والجنين و علاجها لتقليل الوفيات، وللإستفسار وللمعرفة أقرب مركز أو وحدة صحية تقدم خدمات المبادرة من خلال الإتصال برقم ١٥٣٣٥.

تطعيم الأم أثناء الحمل ضد مرض التيتانوس المميت بعد الشهر الثالث يحمي حياة الأم والطفل.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



نمط الحياة الصحي وتأثيره على صحة الأم والطفل

إتباع نمط حياة صحي من تغذية سليمة و نشاط بدني مناسب يساعد في الحفاظ على صحة الأم والطفل فالرعاية و التغذية السليمة للطفل تبدأ من لحظة تكوينه داخل رحم أمه وحتى عمر عامين (الألف يوم الذهبية) وهو أمر بالغ الأهمية للوقاية من الأمراض حيث يتكون في هذه الفترة ٨٥٪ من قوة الطفل وصحته العقلية والجسمانية.

على الأم الحامل الإكثار من الخضروات والفاكهة الطازجة التي تساعد في الوقاية من إرتفاع ضغط الدم والإمساك، وكذلك تناول منتجات الألبان (الجبن، اللبن والزبادي) لتعزيز نمو الطفل و لصحته.

تناول الأطعمة الغنية باليود مثل الأسماك و الملح المدعم باليود أثناء الحمل يقي الجنين من نقص هرمون الغدة الدرقية والتأخر العقلية الناتج عنه.

- الإلتزام في أخذ المكملات الغذائية التي يصفها الطبيب أثناء الحمل يحد من الكثير من المخاطر الصحية.
- تناول أقراص حمض الفوليك يقلل من نسبة تشوهات الجهاز العصبي للجنين.
- تناول أقراص الحديد يقي من الإصابة بفقر الدم بسبب نقص الحديد فبذلك تقي من خطر الولادة المبكرة، و ما يترتب عليها من ولادة طفل منخفض الوزن.

أثناء الحمل، على الأم الإقلال من تناول الحلويات لأنها تساهم في زيادة الوزن والإصابة بسكر الحمل وإرتفاع ضغط الدم، والإقلال من الملح حيث يمكن أن يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم، وأيضاً الشطة و البهارات و الأطعمة المقلية لأنها تسبب زيادة الحموضة و حرقة بالمعدة، كما أن الأطعمة المقلية والزيتون المهدرجة يمتد تأثيرها السلبي على نمو وتطور الطفل حديث الولادة.

سوء تغذية الأمهات يؤدي إلى إصابتهم بأمراض سوء التغذية مثل فقر الدم وهشاشة العظام لاحقاً.

سوء التغذية لدى الأمهات يؤثر على نتائج الحمل وعلى النمو العقلي والبدني والاجتماعي للطفل، حيث يزيد من احتمال الولادة المبكرة لطفل ناقص الوزن وإصابة الطفل بأمراض سوء التغذية في وقت مبكر من حياته.

السمنة (البدانة) تزيد من فرصة حدوث مضاعفات الحمل والولادة مثل سكر الحمل، ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، الإجهاض، الولادة المبكرة، الولادة القيصرية، ولادة طفل ميت، وفاة الطفل في أول أسبوع بعد الولادة.

يمكن للسيدة التي لا تعاني من أي أمراض وحملها طبيعي وليس حملاً خطراً أن تمارس النشاط البدني مثل المشي بانتظام طوال فترة الحمل لكن دون الوصول للإجهاد لما له من منافع صحية كثيرة حيث يقلل من حدوث داء السكري والإمساك والانتفاخ والتورم وآلام الظهر، كما يساعد النشاط البدني على تحسين الحالة المزاجية و النوم بشكل أفضل وتسهيل الولادة الطبيعية.

تتضمن علامات الحمل الخطرة التي يجب على المرأة مراجعة الطبيب عند ظهورها:

- نزيف الرحم: نزيف غير طبيعي قد يكون علامة على مشكلة خطيرة مثل التكيسات أو الاجهاض الكامن.
- آلام شديدة في البطن أو الحوض: قد تشير إلى وجود مشكلة في الرحم أو المبيضين أو غيرها من الأعضاء التناسلية.
- ارتفاع ضغط الدم: يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى مضاعفات خطيرة مثل انفصال المشيمة.
- انخفاض حركة الجنين: إذا لاحظتي أن حركة الجنين تقل بشكل ملحوظ، فقد تكون هذه علامة على مشكلة.
- انتفاخ الوجه أو اليدين أو القدمين: قد يشير إلى مشاكل في الكلى أو ارتفاع في ضغط الدم.
- صداع شديد أو ضعف أو اضطراب في الرؤية: يمكن أن تكون هذه علامات لمشاكل تحدث نتيجة ارتفاع ضغط الدم.
- تورم مفرط في القدمين والكاحلين: قد يرتبط بمشاكل في الدورة الدموية أو الكلى

يجب عدم تناول أي أدوية أثناء الحمل الا باستشارة الطبيب فيمكن لبعض الأدوية أن تسبب تشوهات خلقية للجنين.

تدخين الأم أو تعرضها للتدخين السلبي (بالتواجد مع مدخنين في نفس المكان) أثناء الحمل يزيد من احتمال حدوث الإجهاض و الولادة المبكرة وولادة أطفال ناقصي الوزن وتعرض الجنين للوفاة عند الولادة.

تُعد النظافة الشخصية أمرٌ بالغ الأهمية للسيدات عامةً و للحوامل منهن خاصة، وأيضاً نظافة الأسنان والمتابعة مع طبيب الأسنان حيث تزيد فرصة تسوس الأسنان في فترة الحمل.

ثبت علمياً أن التحدث إلى الجنين خلال فترة الحمل يجعله يتعرف على صوت الأم بعد الولادة.

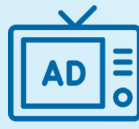
خلال زيارات متابعة الحمل التي تسبق الولادة، على الأم أن تناقش مع طبيبها/طبيبتها التحضير للرضاعة الطبيعية ومكان الولادة.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الرعاية أثناء الولادة

الولادة في منشأة صحية تحت إشراف طبي يصحبها معدلات أقل من مضاعفات الولادات المنزلية من وفيات الأمهات و ولادة طفل ميت ووفيات الأطفال حديثي الولادة.

الولادة الطبيعية لها مميزات عديدة:

- للطفل: منها تهيئة رئة المولود لتنفس الهواء، كما أنها تعزز الجهاز المناعي للطفل وتعزز نمو الدماغ ووظائفه.
- للأم: منها أن الإحساس بالألم أقل بعد الولادة، وتجنب مخاطر التخدير الكلي، وفترة التعافي بعدها أقل، علاوة على انخفاض احتمالات التعرض للعدوى، أو تكوين جلطات، كما انها تساعد على نجاح عملية الرضاعة الطبيعية، وتقلل التعرض لإكتئاب بعد الولادة، وتخلق ترابط بين الأم والجنين.

هناك طرق عديدة لتسهيل الولادة الطبيعية منها ممارسة المشي والحصول على حمام دافئ للتخفيف من الشعور بالألم والحصول على قدر من الإسترخاء، كما أن الشاء والتشجيع وطمأنة السيدة من شخص مقرب أثناء الولادة يقلل من توترها.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



رعاية الأم ما بعد الولادة

تحتاج الأم للدعم من الزوج والأسرة والمساعدة وفي التكيف مع التغيرات والضغط التي قد تمر بها بعد الولادة و منها التغيرات المزاجية بين السعادة والحزن وهو ما يسمى إكتئاب ما بعد الولادة ومن أعراضه الحزن الشديد، وانخفاض طاقة الجسم، والقلق، والتغير في نمط النوم أو الأكل (مثل فقدان الشهية أو تناول الطعام أكثر من المعتاد، عدم القدرة علي النوم، أو النوم فترات كبيرة) والانخراط في البكاء.

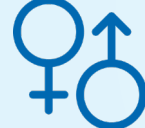
يجب الاهتمام بالرعاية الصحية بعد الولادة لتجنب حدوث حمى النفاس التي قد تؤدي للوفاة كما يجب الإنتباه للأعراض التي قد تهدد الحياة في فترة ما بعد الولادة، ومراجعة مقدم الرعاية الصحية على الفور حال ظهور أي منها: النزيف وارتفاع في درجة الحرارة.

(انتبهي للأعراض التي قد تهدد الحياة، فإذا ظهرت عليكِ راجعي مقدم الطبيب علي الفور).

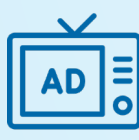
من أساسيات التغذية الجيدة للأم بعد الولادة تناول الخضروات والفاكهة وشرب الماء والسوائل مع أخذ أقراص الحديد لتجنب حدوث أنيميا فقر الدم.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الرضاعة الطبيعية و رعاية الأطفال حديثي الولادة

لقد حثت الأديان السماوية على إرضاع الطفل رضاعة طبيعية وعلى أهمية الحفاظ على صحته ورفاهته.

الرضاعة الطبيعية تساعد الأم في التعافي من الولادة بشكل أسرع و تقلل من احتمال حدوث نزيف ما بعد الولادة ومن خطر إصابة الأم بسرطان المبيضين وسرطان الثدي.

من فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل إنها تقوي مناعة الطفل وتحسن من ذكائه وتعزز الترابط بين الام والطفل و تساعد على الحفاظ على وزن صحي للرضع وحماية الطفل من الإصابة بالسمنة وداء السكري في مراحل حياته فيما بعد.

الرضع: ثبت علمياً أن الأطفال في السنة الأولى من العمر الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية أكثر عرضة للمرض والوفاة ممن يقتصرون على الرضاعة الطبيعية فقط.

لنجاح الرضاعة الطبيعية وإستفادة الرضيع من لبن السرسوب الذي يقوي مناعته، على الأم أن تبدأ الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة و لا تعطي الرضيع أي أطعمة أو مشروبات سوى الرضاعة الطبيعية المُطلقة خلال الستة أشهر الأولى من حياته فلبن الأم هو الغذاء المثالي له و يكفي احتياجاته في هذه الفترة.

يعتبر توفير الرضاعة الطبيعية للرضيع بشكل متكرر هو أحد الطرق لزيادة إنتاج اللبن لدى الأم.

يجب اضافة اغذية تكميلية للطفل مع الرضاعة الطبيعية من الشهر السابع حيث تفوق احتياجات الرضيع من الطاقة، والمواد المغذية في هذا الوقت ما كان يتلقاه من الرضاعة الطبيعية مع إستمرار الرضاعة الطبيعية له حتى عمر سنتين و أكثر.



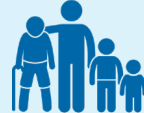
للحفاظ على حياة وصحة الطفل يجب:

- فحص حديثي الولادة وعمل البطاقة الصحية لهم.
- المتابعة الصحية للطفل بعد الولادة من سن يوم وحتى سن الخامسة لمتابعة نموه وتطوره للتأكد من النمو السليم والوقاية والعلاج المبكر للأمراض التي تتسبب في وفيات الأطفال ومنها أمراض سوء التغذية.
- الإلتزام بالتطعيمات المقررة من وزارة الصحة و السكان.

الطفل الذي يعاني من التقزم الشديد نتيجة لسوء التغذية يواجه خطر الوفاة بنسبة أربعة اضعاف الطفل الطبيعي.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



تنظيم الأسرة

تنظيم الأسرة قائمٌ على الحقوق والاختيار الحر للزوجين ومبني على المعرفة بوسائل وخدمات تنظيم الأسرة، وهو يضع اعتباراً للرغبات الإنجابية للزوجين، لذا يُعد الوصول الطوعي إلى تنظيم الأسرة الآمن حقٌّ من حقوق الإنسان والحقوق الإنجابية.

المقصود بتنظيم الأسرة: هو استخدام المعلومات والوسائل والأساليب التي تتيح للأزواج الحق في اختيار ما إذا كانا يرغبان في الإنجاب أم لا وعدد الأطفال الذين يرغبان في إنجابهم والتوقيت المناسب وتحديد فترات المباشرة بين الولادات، وكذلك الحق في اختيار الطريقة المفضلة لتنظيم الأسرة ضمن الإطار الصحي الذي يركز على صحة الأم والطفل معاً.

الحقوق الإيجابية

- الحقوق الإيجابية هي مجموعة من الحقوق التي تمنح الأفراد السيطرة على صحتهم وعلى قراراتهم المتعلقة بالتخطيط الأسري والصحة الإيجابية والأمومة والأبوة، بما في ذلك حق مكافحة العنف والاستغلال وحق الوصول إلى الرعاية الصحية والوعي الصحي الذي يعزز الصحة الإيجابية.
- الحق في الحصول على المعلومات، والوسائل الكفيلة التي تساعد على تحقيق ذلك، وبلوغ أعلى مستويات الصحة الجنسية، والإيجابية بعيدًا عن التمييز، والإكراه، والعنف.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل





مشورة ووسائل تنظيم الأسرة

يمكن التعرف على وسائل تنظيم الأسرة بالتفصيل عند طلب جلسة مشورة تنظيم الأسرة و يقوم بها مقدم الخدمة الصحية.

تتضمن جلسة المشورة العامة التعرف على كل وسيلة حديثة لتنظيم الأسرة ومزاياها والآثار الجانبية لها ومدى فعاليتها (نسبة نجاحها) و طريقة الاستخدام أو التعامل و المتابعة.

تقديم الدعم والمتابعة للأفراد بعد اختيار وسيلة لتنظيم الأسرة، والحديث بشكل خاص عن الوسيلة التي تم استخدامها.

الآثار الجانبية لوسائل تنظيم الأسرة هي عَرَض وليست مَرَض، وفي حال ظهور أي مشكلة أو أعراض جانبية يجب على المنتفعة طلب الاستشارة الطبية.

على السيدة التوجه لعيادات خدمات الأسرة بعد الولادة مباشرة لاختيار الوسيلة المناسبة.

لا تعتبر الرضاعة الطبيعية وسيلة مضمونة الفعالية لذا يجب استخدام إحدى وسائل تنظيم الأسرة الفعالة بانتظام خلال تلك الفترة.

لا يؤثر استخدام وسائل تنظيم الأسرة على قدرة الزوجين على إنجاب أطفال في المستقبل.

وسائل تنظيم الأسرة آمنة وفعالة ومتوفرة بجميع وحدات تقديم الخدمة التابعة لوزارة الصحة بالمجان أو بأسعار رمزية.

يمكن للزوجين الاختيار بين العديد من وسائل تنظيم الأسرة المختلفة، الأمر يتوقف على قرارهما في اختيار الوسيلة الأنسب لهما، وفقاً للمعلومات التي يوفرها مقدم الرعاية الصحية

لا توجد طريقة «أفضل» لتنظيم الأسرة بالنسبة لكل سيدة، فالوسيلة المثلى للزوجين تعتمد على عدة عوامل منها حالتهم الصحية.

الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الفصل الثاني: صحة المراهقين والمراهقات والشباب

نمط وأسلوب الحياة الصحي

هو عبارة عن نظام حياة متكامل ومتوازن
يشتمل على مزيج من الأنشطة البدنية والعقلية
والعاطفية والروحية التي تساهم في أن يحيا
الفرد برضاً ورفاهية وأفضل جودة حياتية ممكنة.



التغذية الصحية

تناول أطعمة من المجموعات الغذائية المختلفة يومياً مع التنوع في الاختيارات من كل مجموعة غذائية من يوم لآخر يمد الجسم بإحتياجاته من العناصر الغذائية الأساسية و يقي من أمراض سوء التغذية، ويساعد على النمو والتطور السليم .

المجموعات الغذائية:

- الخضروات
- الفاكهة
- الحبوب و النشويات: (عيش- أرز - مكرونة - بطاطس) .
- البروتينات: لحوم - طيور - أسماك - بيض - جبن - بقول (فول - عدس - لوبيا) .
- الألبان ومنتجاتها مثل الزبادي و الأجبان.

لا يجب الإكثار من تناول الدهون المشبعة في المصادر الحيوانية (اللحوم الحمراء - جلد الطيور - الجبن عالية الدسم) و الزيوت المهدرجة في السمن الصناعي و الأغذية المصنعة والأطعمة المقلية لأنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.

لا يجب زيادة و إستهلاك الصوديوم في ملح الطعام والمخللات والأطعمة المعلبة والوجبات الجاهزة واللحوم المصنعة لأنه يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب و السكتة الدماغية.

لا يجب الإكثار من تناول الحلويات و زيادة السكر المضاف في المشروبات الغازية والعصائر لأنه قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة، وكثير من الأمراض غير السارية مثل السكري من النوع الثاني و الكبد الدهني و أمراض القلب و السكتة الدماغية و الوفاة المبكرة.

تناول وجبة الإفطار بانتظام قد يساعد على التركيز و يحسن الأداء الدراسي.

الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام

- أقل عرضة لخطر الإصابة بالسمنة و داء السكري و أمراض القلب.
- يأكثر إستهلاكاً لمنتجات الألبان الغنية بالكالسيوم وهو هام جداً لصحة العظام والأسنان.

تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من الدهون غير الصحية والملح و الكربوهيدرات المكررة (الدقيق و العيش الأبيض)، مما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة و ارتفاع ضغط الدم و داء السكري و أمراض القلب و السكتة الدماغية.

على الرغم من أن تناول مشروبات الطاقة يحسن الإنتباه و قتيًا وكذلك يحسن الأداء البدني لدى الرياضيين الشباب، إلا أن له آثاراً صحية سلبية كثيرة و تشمل زيادة التوتر، و زيادة ضغط الدم، و زيادة خطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع الثاني، والأرق، كما أنها تهيج المعدة.



يجب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالحديد يومياً للوقاية من أنيميا نقص الحديد المنتشرة خاصة بين الفتيات.

و هذه الأطعمة منها الكبد والكلاوي و اللحوم بأنواعها و البقول (فول - عدس - حمص - لوبيا) و الفاكهة المجففة والخضروات الورقية الداكنة و يفضل عصر ليمون على المصادر النباتية لزيادة إمتصاص الحديد.

المياه ضرورية للحياة، وأساسية لهضم المواد الغذائية والإستفادة منها و تخليص الجسم من السموم، فالجسم يحتاج حوالي ٨ أكواب من الماء يومياً، وأكثر من ذلك في الطقس الحار ومع ممارسة الرياضة.

إن تناول ٣ وجبات يومياً، مع وجبات خفيفة صحية يعتبر من عادات الأكل الصحية.

سوء التغذية لها آثار صحية سيئة للغاية؛ فقد تؤدي إلى تقليل المناعة وزيادة القابلية للإصابة بالأمراض المعدية، وضعف النمو البدني، والذهني، كما يؤدي نقص الوزن عن الطبيعي إلى زيادة خطر الولادة المبكرة وولادة طفل منخفض الوزن عند الولادة .

للسمنة آثار سيئة على الصحة الإنجابية فهي تزيد من مضاعفات الحمل و زيادة خطر إصابة الجنين بالعيوب الخلقية، و ولادة جنين ميت، و الوفاة المبكرة لحديثي الولادة.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل





النشاط البدني

تعزز مشاركة الفتيات في الرياضة من صورة الجسد الصحي لديهن وإحترام الذات، وتزيد من ثقتهن و أدائهن المدرسي، كما أنها تقلل من معدلات التسرب من المدرسة، و من خطر الإصابة بالإكتئاب.

يساعد النشاط البدني و ممارسة الرياضة بانتظام في منع والتحكم في الأمراض غير السارية مثل إرتفاع ضغط الدم و أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والعديد من أنواع السرطان، كما أنه يساعد في الحفاظ على وزن صحي و يحسن أداء القلب والرئتين و الصحة العقلية ونوعية الحياة والرفاهية للأشخاص.

الأشخاص البالغون غير النشطون بدنيًا معرضون أكثر من غيرهم لخطر الوفاة مقارنةً بالأشخاص الذين يمارسون الرياضة كالمشي على الأقل نصف ساعة أغلب أيام الأسبوع.

الأبناء الذين يتناولون الطعام مع الأسرة تكون خياراتهم فيما يخص أنواع الطعام الذي يتناولونها صحية أكثر و ذات قيمة غذائية متكاملة.

المياه ضرورية للحياة، وأساسية لهضم المواد الغذائية والإستفادة منها و تخليص الجسم من السموم، فالجسم يحتاج حوالي ٨ أكواب من الماء يوميًا، وأكثر من ذلك في الطقس الحار ومع ممارسة الرياضة.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل





التدخين

التدخين يؤدي إلى ضعف الخصوبة.

يتسبب التدخين السلبي في حدوث مشكلات للسيدة الحامل، والجنين مثل: الولادة المبكرة، أو انخفاض وزن الجنين عند الولادة أو الإجهاض.

الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الصحة العقلية

- الصحة العقلية هي حالة جيدة ومستدامة من العقل والنفس، حيث يتمتع الفرد بقدرة على التعامل مع التحديات والضغوط النفسية والاجتماعية في حياته بشكل فعال ومؤثر. تشمل الصحة العقلية الشعور بالسعادة والرضا، والقدرة على التفكير واتخاذ القرارات بوعي، والتعبير عن المشاعر بشكل صحيح ومناسب، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين.
- الصحة العقلية ليست مجرد عدم وجود مشاكل نفسية أو اضطرابات عقلية، بل هي حالة عامة للعقل والنفس تشمل العوامل الإيجابية مثل التواصل الاجتماعي الجيد، والتحفيز الذاتي، والمرونة العاطفية، والتعامل الصحي مع التوتر والضغوط الحياتية.
- تعتبر الصحة العقلية جزءًا أساسيًا من الصحة العامة، وهي ترتبط بالصحة الجسدية والعملية الحياتية بشكل كبير. إذا تمت الرعاية الجيدة للصحة العقلية، فإن الأفراد يكونون أكثر قدرة على تحقيق النجاح والرفاهية في حياتهم والمشاركة الإيجابية في المجتمع.



يعتبر الإكتئاب والقلق والإضطرابات السلوكية من بين الأسباب الرئيسية للمرض بين المراهقين فعلى الصعيد العالمي، يعاني واحد من كل سبعة ممن تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٩ عامًا من إضطراب نفسي بصورةٍ ما.

قد يكون للفتيان و الفتيات بعض المخاوف حول حجم، أو شكل، أو وزن الجسم، والتي قد تصل إلى إضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية العصبي الذي يؤدي إلى سوء التغذية الشديد والذي يؤثر بدوره على صحتهم الإنجابية.

عالمياً يعد الإنتحار رابع سبب رئيسي للوفاة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٩ عاماً.

المراهقون الذين يتعرضون للتمييز أو الإقصاء أو عدم الحصول على الدعم والظروف المعيشية أو الخدمات الجيدة هم أكثر عرضة لأمراض الصحة العقلية ويشمل ذلك المراهقات الحوامل، والآباء والأمهات المراهقون، أو من هم في زواج مبكر أو قسري وغيرهم.

تزيد مخاطر زواج البنات صغيرات السن في تلك المرحلة، وتعرضهن للعنف و الجنس القسري، و تعتبر مضاعفات الحمل والولادة هي السبب الرئيسي لوفاة الفتيات في سن ١٥ - ١٩ عاماً.

تتميز مرحلة البلوغ بالعديد من التغيرات، ليست الجسمانية فقط، ولكن أيضاً النفسية و الإجتماعية، مما يجعلهم في حاجة إلى الدعم ممن حولهم، من أجل التطور السليم والوقاية من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر الصحية لذا يجب على آباء وأمهات المراهقين والمراهقات:

- التحدث مع الأبناء عن مخاوفهم.
- الإنتباه إلى أي تغيرات قد تحدث في سلوك أبنائهم.
- إعطاء الاهتمام لأنشطة الأبناء المدرسية وتشجيعهم على المشاركة فيها مثل: الرياضة، والموسيقى والمسرح، والفنون بالإضافة إلى الاهتمام بالتحصيل الدراسي.
- الإشادة بالأبناء و تشجيعهم، والاحتفاء بجهودهم، وإنجازاتهم.
- إظهار المودة، والمحبة للأبناء في مرحلة المراهقة، وقضاء وقت ممتع معهم.
- الإستماع لهم دون السخرية من اهتماماتهم، أو مخاوفهم و احترام آرائهم.
- مساعدة الأبناء على إيجاد حلول للمشكلات، والنزاعات، وكيفية اتخاذ القرارات الصحيحة.
- منح أفراد الأسرة الوقت للتحدث سوياً.
- تشجيع الأبناء على مواصلة تعليمهم، وعلى الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، وممارسة الرياضة، وتناول الطعام الصحي المتوازن والمحافظة على الوزن الصحي.
- تشجيع الأبناء على تناول الطعام مع الأسرة، مما يساعد على اتخاذ أفضل الخيارات حول أنواع الطعام التي يتناولونها.

ثبت علمياً أن المراهق الذي يعتاد على تناول الوجبات مع الأسرة يكون أدائه الدراسي أفضل، ويزيد تقديره لذاته، ويقل شعوره بالإكتئاب و التفكير في الانتحار.

خدمة الدعم النفسي بالأمانة العامة للصحة النفسية متوفرة على الأرقام

٠٢٢٠٨١٦٨٣١

٠٨٠٠٨٨٨٠٧٠٠

الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الفصل الثالث: تمكين المرأة والعنف ضد المرأة

تمكين المرأة

مفهوم التمكين الاقتصادي للمرأة: يعني دمج النساء في سوق العمل عبر تعزيز قدرتهن على المشاركة في عمليات التنمية الاقتصادية والمساهمة فيها والاستفادة منها، بطرق وآليات تعترف بقيمة مساهماتهن وتحترم كرامتهن، ولن يتحقق ذلك إلا بتيسير وصول المرأة إلى الموارد والفرص الاقتصادية، بما في ذلك الوظائف والخدمات المالية والممتلكات والأصول الإنتاجية الأخرى وتنمية المهارات ومعلومات السوق، وتعزيز قدراتها بما يمكنها من إدارة هذه الموارد لتحقيق الأهداف والإنجازات وهكذا، وفي عبارة موجزة، يمكن القول إن «التمكين الاقتصادي للمرأة» يعني تعزيز المشاركة الاقتصادية لها في قوة العمل إنتاجاً واستهلاكاً. ولا يجب أن يقتصر تمكين المرأة على الجانب الاقتصادي لأنها نصف المجتمع فقد، بل يعد تمكين المرأة بكافة عناصره إقتصادياً وإجتماعياً وسياسياً وصحياً أحد أبرز المحاور التي تدعم التنمية المستدامة.



عمل المرأة و الكرامة الإنسانية

- عمل المرأة يعزز مكانتها المجتمعية ويجعلها تساهم بفاعلية في تنميته.
- عمل المرأة يرفع من دخل الأسرة ويزيد من رفايتها والحد من الفقر لدى الأسر.
- التمكين الاقتصادي للمرأة أمرًا أساسيًا لتحقيق المساواة بين الجنسين.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



عمل المرأة و تحقيق الذات

مشاركة المرأة في سوق العمل يساعد في تحقيق ذاتها و ينعكس على تنمية المجتمع.

تمكين المرأة يعني منحها القدرة على اتخاذ القرارات المستنيرة بشأن مستقبلها وتحقيق كامل إمكاناتها، ولتحقيق ذلك و المحافظة على الوئام والمودة داخل الأسرة، على أفراد الأسرة مشاركة بعضهم البعض في المسؤوليات المختلفة.

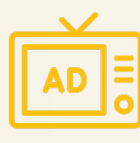
يجب أن يحدد قانون الأحوال الشخصية المسائل المالية بما يضمن حقوق المرأة.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل





التمكين الإقتصادي للمرأة

يقدم جهاز تنمية المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر للنساء مجموعة من الخدمات على المنصة الإلكترونية الخاصة بهن.

التمكين الاقتصادي للمرأة يُعد وسيلة فعالة للنهوض بالمستوى الاقتصادي للأسرة والمجتمع.

يجب أن تحظى المرأة بتمثيل كاف في المهن والأعمال التجارية لأنها تتجه عادةً إلى المشاريع متناهية الصغر أو الصغيرة أو المتوسطة، وتخضع لقيود أكبر في الحصول على الائتمانات والقروض و يؤدي ذلك إلى عزوفها عن هذه المشاريع.

رغم أن المرأة تمثل نصف المجتمع إلا أن نسبة مشاركتها في سوق العمل لا تتعدى ٣,١٤٪ وفقاً لبحث القوى العاملة عام ٢٠٢٠ وهذا يقلل من إمكانية مساهمتها الحقيقية في تحقيق النمو المرجو للاقتصاد المصري.

تعاني النساء من حصرهن في أشكال العمل زهيد الأجر وامتدني المستوى وكلما ازداد حجم المنشأة قل احتمال أن تكون المرأة على رأسها.

لا تزال المرأة تعاني من سوء التمثيل في مجالس الإدارة في جميع أنحاء العالم، فقط ١٩٪ من مقاعد مجالس الإدارة على الصعيد العالمي تشغلها نساء.

الفصل حسب النوع الاجتماعي ضمن الوظائف الإدارية يعوق وصول المرأة الى المناصب العليا.

تساهم حملات التوعية بالخدمات البنكية للمرأة إلى التوسع في إقامة مشروعات تنموية ومشروعات صغيرة في الريف.

المرأة تلعب دورًا غير متناسب في الرعاية، حيث تحمل عبء أعمال الرعاية غير المدفوعة الأجر أكثر من الرجل.

النساء ذوات الاحتياجات الخاصة لهن نفس الحقوق التي يتمتع بها الآخرون و الحق في أن يتخذن القرارات المتعلقة بحياتهن.

تمكين النساء ذوات الاحتياجات الخاصة يساعدهن على المشاركة في جميع مجالات الحياة على قدم المساواة مع غيرهن.

من الخطوات العملية التي تساعد في تمكين النساء ذوات الاحتياجات الخاصة، تخطيط الخدمات العامة التي تعمل من أجلهن، وإشراكهن في تصميم المنتجات لكي يتسنى لهن استخدامها.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل





تمكين المرأة و صحتها الإنجابية

ترويج خدمات ووسائل تنظيم الأسرة ضمن تحقيق الرفاه والاستقلالية للنساء و فرص تنمية للمجتمع.

القرارات المتعلقة بتنظيم الأسرة تتطلب مشاركة الزوجين.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



العنف ضد المرأة

يُعرّف العنف ضد المرأة وفقاً لإعلان القضاء على العنف ضد المرأة الصادر عن الجمعية العامة للأمم المتحدة عام ١٩٩٣، كالتالي: "أيّ عنف قائم على النوع الاجتماعي ويترتب عنه أو يرجح أن يترتب عليه، أذى أو معاناة للمرأة سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة."



تحت الأديان السماوية على حسن معاملة المرأة واحترامها والتعامل معها بإحسان، كما أن الإجبار على الحياة بما يتعارض مع الحرية المكفولة للزوج والزوجة ليست من الأديان من شيء.

يمثل العنف ضد المرأة أحد أشكال انتهاكات حقوق الإنسان.

عنف الزوج ضد زوجته منتشر للغاية فواحدة من كل ٣ سيدات تقريباً تعرضت للعنف على الأقل مرة في حياتها من قبل الزوج.

معظم جرائم العنف الجنسي والعنف في محيط العائلة يرتكبها شخص مقرب للأسرة وتُشكل الفتيات والسيدات الغالبية العظمى من الضحايا.

العنف المنزلي من الممكن أن يكون في صورة اعتداء من أحد أفراد الأسرة جسدياً أو جنسياً أو نفسياً أو لفظياً أو استغلال اقتصادي، ومن أمثلتها:

- الضرب أو الصفع أو التهديد باستخدام آلة حادة أو سلاح.
- الشتيمة أو الإهانة أو التهديد بالحاق الأذى بالضحية أو بأي شخص قريب منها.
- التحكم في الضحية: فيما يخص ممتلكاتها أو عملها أو المنع من الخروج من البيت أو من رؤية أهلها.

يؤثر العنف سلباً على صحة السيدة البدنية والنفسية والجنسية والإنجابية، و يمكن أن يؤدي إلى:

- القتل أو الانتحار.
- حدوث إصابات.
- الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم، فالسيدات اللاتي يتعرضن لعنف الزوج أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف.
- زيادة احتمال الإجهاض، وولادة جنين ميت، والولادة المبكرة، وانخفاض وزن الأطفال عند الولادة.

الأطفال الذين يشاهدون العنف المنزلي يصبحوا بالتبعية عدوانيين ويعانون من القلق والاكتئاب وضعف احترام الذات، ويصاحب ذلك أيضاً ارتكابهم أو تعرضهم للعنف في وقت لاحق من الحياة.

من حلول العنف المنزلي استخدام الحوار والتفاهم ومعرفة أسباب الخلاف.

العنف الإلكتروني

- الحماية من مخاطر العنف الإلكتروني أو الابتزاز يستدعي بعض الإجراءات الوقائية مثل:
- عدم نشر البيانات الشخصية والخاصة على منصات أو مواقع مجهولة وغير موثوق فيها.
 - عدم الضغط على أي رابط يصل عبر أي رسالة نصية من شخص مجهول.
 - عدم تنزيل أو تحميل أي تطبيقات من مصادر مجهولة وغير موثوق فيها.
 - عدم الامتثال للطلبات غير المرغوبة مثل مشاركة الصور أو أي معلومات شخصية أو حساسة.
 - اللجوء إلى جهات تقدم الدعم والإبلاغ عن مرتكب الجريمة.

أرقام تهمك:

- ١٥١١٥ خط مكتب شكاوى المرأة بالمجلس القومي للمرأة.
- ١٦٠٠٠ خط نجدة الطفل بالمجلس القومي للطفولة والأمومة.
- ٠١١١٧٥٥٩٥٩ (واتس آب) مكتب النائب العام للإبلاغ عن حالات العنف.
- ١٥٠٤٧ خدمة العملاء لوزارة النقل لتلقي بلاغات التحرش في وسائل النقل العام وسكك حديد مصر.
- ٠١١٢٦٩٧٧٣٣٣/٠١١٢٦٩٧٧٤٤٤ قطاع حقوق الإنسان بوزارة الداخلية.

عقوبة المتحرش تصل ل ١٠٩٥ يوم في السجن وغرامة ٢٠ ألف جنيه.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



ختان الإناث

هو أحد أشكال العنف الجسدي، ويعرّف بأنه بتر وتشوية الأعضاء التناسلية للإناث ويندرج تحته أيضًا كافة الأفعال التي تنطوي على إزالة جزء من أو كل الأعضاء التناسلية الخارجية للإناث، أو إحداث جروح أخرى للأعضاء التناسلية اعتقاداً بأن تلك الممارسة تحافظ على عفة الفتاة وشرفها.

ختان الإناث والأديان والقوانين

يجرى ختان الإناث في بعض الثقافات والمجتمعات لأسباب متنوعة، منها الأسباب الدينية والتقاليد الاجتماعية والمعتقدات الخاطئة بأنها تحافظ على النظافة أو تمنح الفتاة الشرف والاعتبار.

ختان الإناث ليس له علاقة بأي شريعة سماوية ولم يذكر في القرآن أو السنة النبوية أو الانجيل.

الأديان السماوية تؤكد حرمة الجسد وحق الإنسان في أن ينعم بصحة جسدية ونفسية سليمة.

قد أكد بيان دار الإفتاء المصرية سنة ٢٠١٦ أن ختان الإناث ليس من الدين وأنه مجرد عادات موروثة فهو حرام واعتداء على الفتاة.

ختان الإناث جناية بنص المادة ٢٤٢ مكرر من قانون العقوبات، وقد تم اعتماد فرض عقوبات صارمة علي من يجري ختان الإناث أو من طلب ختان أنثى وتم ختانها بناء على طلبه والتي تقضى بالسجن لمدة ٥ - ١٠ سنوات أو أكثر لمرتكبي جريمة الختان.

إذا كان من أجرى الختان طبيباً أو مزاولاً لمهنة التمريض، يعاقب بالسجن المشدد لمدة ٥ - ٢٠ سنة، فضلاً عن حرمانهم من ممارسة المهنة لمدة ٣-٥ سنوات.

جميع الهيئات الطبية في العالم تعتبر ختان البنات جريمة مخالفة لأداب مهنة الطب.

لا توجد كلية طب أو مرجع طبي في العالم يشير إلى ختان الإناث و لا يدرسه ضمن مناهجه.

يعاقب بالحبس كل من روج ، أو شجع، أو دعا لارتكاب جريمة ختان أنثى حتى لو لم يترتب على فعله أثر .

يجب أن نكون إيجابيين ونبلغ عن جريمة ختان الإناث في خط نجدة الطفل (١٦٠٠٠) أو قسم الشرطة أو النيابة العامة.

- ختان الإناث أحد أشكال انتهاك حقوق الإنسان بالنسبة للفتيات والسيدات.
- هو أحد أشكال العنف الجنسي والجسدي ضد المرأة .
- كما تنتهك هذه الممارسة حقوق الفتيات والسيدات في الصحة والأمن والسلامة الجسدية.
- تنتهك أيضاً الحق في عدم التعرض للتعذيب والمعاملة القاسية أو اللاإنسانية أو المهينة .
- وقد تنتهك كذلك الحق في الحياة في الحالات التي تؤدي فيها الممارسة إلى الوفاة.

الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الختان وأثره على الفتاة

من المعتقدات الخاطئة أن ختان الإناث له فوائد صحية للفتاة والسيدة لكن الحقيقة أنه يتسبب لها في أضرار بدنية ونفسية جسيمة. قد يحدث أثناء إجراء ختان الإناث أو من مضاعفاته نزيف قد يؤدي إلى الوفاة.

تظل الفتاة التي تعرضت للختان تعاني طوال حياتها من العديد من المشاكل الصحية الأخرى مثل العدوى ، أو مشاكل في الجهاز البولي، غير المشاكل الصحية بعد الزواج، مشاكل في العلاقة الزوجية، وزيادة خطر حدوث مضاعفات الولادة (صعوبة الولادة ، والنزيف الشديد، والولادة القيصرية، ومشاكل صحية أخرى مثل صعوبة التبول)

الختان يسبب آلام شديدة قد تؤدي الى الصدمة العصبية.

يسبب ختان الإناث قد يتسبب في مضاعفات خطيرة مثل العدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الدم (الالتهاب الكبدي الفيروسي والإيدز).

ختان الإناث معاناة نفسية للبنات والسيدات طول العمر، فهو يعرض الفتاة لصدمة نفسية وذكرى مؤلمة ويفقدها الإحساس بالأمان، ويسبب لها الشعور بالنقص، فأغلبهن يتذكرن القهر والمهانة التي شعرن بها يوم الختان.

ختان الإناث له أضرار اجتماعية قد تؤدي في المستقبل إلى الخلافات الزوجية والعنف الأسري وزيادة معدلات الطلاق .



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الفصل الرابع: السكان

زواج الأقارب والأمراض الوراثية

يُعرّف زواج الأقارب بأنه الزواج بين الأشخاص الذين تربط بينهم صلة الدم، غير أن علماء الوراثة غالبًا ما يستخدمون هذا المصطلح للإشارة إلى العلاقات التي تربط بين الأقارب من الدرجة الثانية (أبناء العم، أبناء الخال...) حيث أنه كلما زادت درجة القرابة كلما زاد الخطر.



زواج أولاد العم يزيد نسبة الوفيات في عمر الطفولة بـ ٥% أكثر من أمثالهم.

زواج الأقارب يزيد احتمالية نقص الوزن عند الولادة و يؤدي إلى زيادة الإصابة بأمراض متعددة الأسباب بين المواليد الأحياء مثل الربو الشعبي والتأخر العقلي و الصرع وداء السكري و أمراض القلب و العيوب الخلقية.

زواج الأقارب يزيد فرصة الأمراض الوراثية والعيوب الخلقية مثل:

- ارتفاع ضغط الدم.
- نقص المناعة.
- أمراض تكسر الدم و أنيميا البحر المتوسط و الأنيميا المنجلية و بيّلة الفينيل كيتون.
- متلازمة داون، حوالي نصف هؤلاء الأطفال يولدوا بعيوب خلقية في القلب بالإضافة إلى عيوب خلقية ومشاكل صحية أخرى مثل عيوب خلقية في الجهاز الهضمي، وإضطرابات المناعة، و السمنة و مشاكل في السمع والرؤية و الذاكرة.
- أمراض الأعصاب والتأخر العقلي.
- الصمم (فقدان السمع).

يصاب من ٢-٥% من المواليد الأحياء بأمراض وراثية و عيوب خلقية.

الأمراض الوراثية والعيوب الخلقية تتسبب في:

- زيادة احتمال حدوث الإجهاض (٣ أضعاف).
- زيادة معدل وفيات الأجنة (٤ أضعاف).
- زيادة فرصة دخول الأطفال في أول ستة شهور من العمر المستشفى للعلاج بـ ٣٠% بسبب الإعتلالات الجسمية.
- زيادة وفيات الأطفال (٤ أضعاف) فهي مسئولة عن حوالي ٥٠% من وفيات الأطفال ما دون الخامسة.

الفحص و المشورة قبل الزواج يساعد على تجنب حدوث الأمراض الوراثية، والتي يزيد احتمال حدوثها في حالة زواج الأقارب، يتم تقديم هذه الخدمات داخل منشآت الرعاية الصحية الأولية.

يمكن الاستفادة من خدمات المبادرة الرئاسية فحص المقبلين على الزواج و الحصول على شهادة صحية موثقة ومؤمنة بـ (QRCode)، للإستفسار ولمعرفة أقرب مركز أو وحدة صحية تقدم خدمات المبادرة يمكن الإتصال برقم (١٥٣٣٥).

يمكن الوقاية من بعض حالات العيوب الخلقية، عن طريق بعض تطعيمات مثل الحصبة الألمانية، وتناول كمية كافية من حمض الفوليك، واليود عن طريق المواد الغذائية الأساسية أو المكملات الغذائية، وخدمات رعاية الحمل المناسبة.

يُعد زواج الأقارب أحد العوامل الإجتماعية الرئيسية التي لها علاقة بإنتشار التشوهات، والعيوب الخلقية والأمراض الوراثية في المجتمع وتدهور إنتاجية القوى العاملة في المستقبل؛ مما يتطلب من الحكومة توفير المزيد من الموارد مثل خدمات تعليمية متخصصة لذوي الإحتياجات الخاصة.

غالبًا ما تكون الأمراض الوراثية والعيوب الخلقية مزمنة ويصعب علاجها (تكلفة العلاج باهظة للغاية) وقد تتسبب في حدوث العجز الدائم، مما يكون له آثار سلبية على الأفراد والأسر، ونظم الرعاية الصحية والمجتمعات.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الملف السكاني المصري

تؤكد خطة التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠ على أن الصحة الإنجابية والمساواة بين الجنسين هما أساس بناء مستقبل أكثر ازدهارا واستدامة. فبدلا من التحذير من النمو السكاني، يجب التركيز على ضمان حقوق الأفراد في اختيار عدد أطفالهم وتوقيت كل ولادة وفترة المباشرة بينهم بكل حرية من خلال إتاحة الخدمات والمعلومات حول الصحة الإنجابية.



تجاوز عدد سكان مصر ١٠٥ مليون في يونيو ٢٠٢٣. مما يعكس زيادة سريعة حيث كان العدد ١٠٢,١ مليون نسمة في منتصف عام ٢٠٢١ و ٩٤,٨ مليون نسمة وفقاً لتعداد عام ٢٠١٧.

بدلاً من التركيز على "الأرقام" و"الزيادة السكانية"، يجب التركيز على التحديات الحقيقية والتي تعيق تحسين جودة الحياة للناس. وهذا يعني العمل من أجل والاستثمار في التعليم والرعاية الصحية والطاقة النظيفة والمساواة بين الجنسين.

لضمان جودة الحياة:

- يجب الإنفاق على الصحة والتعليم والغذاء والإسكان والمرافق.
- يجب أن يشعر المواطن بثمار التنمية دون أي تمييز.

تُعَد الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة إحدى الاستراتيجيات القومية والعالمية للارتقاء بجودة حياة المواطنين وتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

يجب تزويد الأزواج بالمعلومات والخدمات حول الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، لتمكينهم من اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن عدد الأطفال الذين يرغبون في إنجابهم وفترة المباشرة بين كل حمل وآخر.

من العدل والمنطق الإستثمار في صحة وتعليم أطفالنا بشكل جيد مما يقلل من ظاهرة التسرب من التعليم.

يجب على كل أسرة منح البنت نفس الحقوق الممنوحة للولد من رعاية و تعليم وصحة وحماية من العنف والإهانة.

لا تفرق الأديان بين الذكور والإناث لأنها هبة من الخالق العظيم و ليس للزوج أو الزوجة دور في تحديد جنس المولود.

توصي المنظمات الدولية بأن تكون فترة المباشرة بين الولادات ٢-٣ سنوات على الأقل من أجل الحد من المخاطر على صحة الأم والطفل.

يبدأ الإنجاب مبكراً عند كثير من السيدات المصريات حيث وجد أن أكثر من ربع السيدات في المرحلة العمرية ٢٥-٤٩ سنة قد أنجبن مولودهن الأول في سن الـ ٢٠، و ٥% من المراهقات قد أصبحن أمهات و حوالي ١% حوامل في طفلهن الأول في حين أن الإنجاب دون سن الـ ٢٠ عاماً يُعرض الأمهات والأطفال لمخاطر صحية كثيرة قد تصل إلى الوفاة.

إعطاء السيدات فرصاً واختيارات بشأن تنظيم الأسرة يمكنهن من استكمال تعليمهن مما يؤهلن للمشاركة في الحياة العامة. بحسب نتائج المسح الصحي للأسرة المصرية عام ٢٠٢١، هناك ٢٣ حالة وفاة لكل ١٠٠ مولود للسيدات اللاتي أتممن المرحلة الثانوية مقابل ٣٨ حالة وفاة لكل ١٠٠ مولود للسيدات اللاتي لم يسبق لهن الإلتحاق بالتعليم.

هناك تأثير قوي للحالة التعليمية للسيدات على السلوك الإنجابي حيث ينخفض معدل الإنجاب من ٣,٤ طفل بين السيدات اللاتي لم يسبق لهن الذهاب إلى المدرسة إلى ٢,٦٤ بين السيدات اللاتي أتممن المرحلة الثانوية أو أعلى.

في الخمس سنوات السابقة للمسح الصحي للأسرة المصرية عام ٢٠٢١، وجد أن واحداً من كل خمسة أطفال كان نتاج حمل غير مخطط له أو غير مرغوب فيه مما يعني:

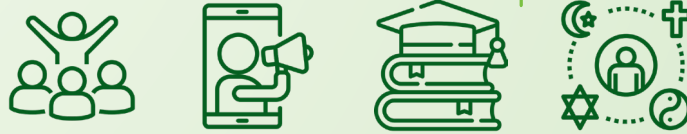
- أن العديد من النساء ينجبن أطفالاً أكثر مما يرغبن في حين أن مشاركة الزوج في تحديد عدد الأطفال المناسب لهما في صميم حقوقهن الإنجابية.
- ١٤٪ من النساء لديهن حاجة غير ملبأة لوسائل تنظيم الأسرة.

توضح بيانات المسح الصحي للأسرة المصرية عام ٢٠٢١ أن الرغبة في عدم إنجاب أطفال تتزايد بشكل لافت بين النساء اللاتي لديهن أكثر من طفل من ٥٥٪ بين النساء اللاتي لديهن طفلين إلى ٨٢٪ بين النساء اللاتي لديهن ثلاثة أطفال.

توضح بيانات المسح الصحي للأسرة المصرية عام ٢٠٢١، أن ثلاث من بين أربع سيدات لديهن مقومات إنجاب طفل بمخاطر عالية للوفاة (أساساً كبر سن الأم، فترة مباعدة قصيرة، ترتيب عالي للمولود)، مما يتطلب المزيد من التدخلات والجهد للحد من الحمل الخطر.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



السكان والبيئة

- يشير تغير المناخ إلى التحولات طويلة الأجل في درجات الحرارة وأنماط الطقس.
- منذ القرن التاسع عشر، كانت الأنشطة البشرية هي المحرك الرئيسي لتغير المناخ، ويرجع ذلك أساسًا إلى حرق الوقود الأحفوري مثل الفحم والنفط والغاز، والذي ينتج عن حرقه انبعاثات غازات الاحتباس الحراري التي تعمل مثل غطاء ملفوف حول الأرض، مما يؤدي إلى حبس حرارة الشمس ورفع درجات الحرارة.
- تعد الطاقة والصناعة والنقل والمباني والزراعة واستخدام الأراضي من بين القطاعات الرئيسية المسببة لانبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري.

يتوقع أن يسبب تغير المناخ، في الفترة من عام ٢٠٣٠ إلى عام ٢٠٥٠، نحو ٢٥٠.٠٠٠ وفاة كل عام بسبب سوء التغذية والملاريا والإسهال والإجهاد الحراري.

تعتبر مصر شديدة التأثر بتغير المناخ، مع الزيادة المتوقعة في موجات الحر والعواصف، وقد تم توثيق أقوى احترار على مدار الثلاثين عامًا الماضية، مع زيادة متوسط درجات الحرارة السنوية بمقدار ٠,٥٣ درجة مئوية لكل عقد.

يؤثر تغير المناخ على الصحة والقدرة على زراعة الغذاء والسكن والسلامة والعمل.

تؤثر أزمة المناخ سلبًا على تحقيق التغطية الصحية الشاملة بعدة طرق منها زيادة تعقيد الأعباء الحالية للأمراض و الحواجز القائمة أمام إتاحة الخدمات الصحية.

فقد تتسبب الظواهر الجوية القصوى في صعوبة الوصول إلى الخدمات الصحية، بما في ذلك رعاية صحة الأم وخدمات الصحة الإنجابية الأخرى المنقذة للحياة.

تؤثر أخطار تغير المناخ على صحة أكثر الفئات ضعفًا وحرمانًا، بمن في ذلك النساء والأطفال مما يجعله عاملًا مضاعفًا لأوجه عدم المساواة.

يؤثر تلوث الهواء على صحة الأم ويرتبط بتأخر نمو الجنين والولادة المبكرة وانخفاض وزن الطفل عند الولادة.

يرتبط الاحتباس الحراري (الإرتفاع في درجات الحرارة) بزيادة انتشار الأمراض المنقولة، وزيادة خطر الولادة المبكرة وانخفاض وزن الطفل عند الولادة ووفيات الأطفال في السنة الأولى من العمر.

كل مشروع يراعي قواعد الحفاظ على البيئة يصنف في مجال الاقتصاد الأخضر.
(يجب ترشيد استخدام الأسمدة والمبيدات الكيميائية التي تلوث مياه الترعة ونهر النيل).
(يجب تجريم إلقاء المخلفات والنفايات والحيوانات النافقة في الترعة ونهر النيل).

التوسع في استخدام المواد الكيميائية في المنتجات المختلفة مثل المبيدات والمنظفات والبلاستيك وغيرها، تؤثر سلباً على الصحة الإنجابية، فهي تسبب خفض الخصوبة أو الإجهاض المتكرر أو وفاة الأجنة داخل الرحم.

يزداد العنف القائم على النوع الاجتماعي والممارسات الضارة ضد النساء والفتيات، بما في ذلك زواج الأطفال وختان الإناث خلال الكوارث المناخية.

من إجراءات حل أزمة المناخ، خفض الانبعاثات باستخدام مصادر طاقة نظيفة مثل طاقة الشمس والرياح، والتكيف مع تأثيرات المناخ، ووضع خدمات الصحة الإنجابية الأساسية والمنقذة للحياة في صميم استراتيجيات هذا التكيف.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



الفصل الخامس: التعليم

التعليم ومحو الأمية

المقصود بالتعليم:

- عملية تيسير التعلم أي اكتساب المعرفة والمهارات وهو عملية قد تأخذ عدة سنوات أو تستمر مدى الحياة.
- يُعد التعليم هو السبيل إلى التنمية الذاتية وهو طريق المستقبل للمجتمعات عامةً.
- التعليم يطلق العنان لشتى الفرص ويحدّ من أوجه اللامساواة.
- هو حجر الأساس الذي تقوم عليه المجتمعات المستنيرة والمتسامحة والمحرك الرئيسي للتنمية المستدامة.

المقصود بمحو الأمية :

- يعني القدرة على القراءة والكتابة.
- توسع معنى هذا المصطلح ليشمل أيضاً القدرة على استخدام اللغات والأرقام والصور والوسائل الأخرى للفهم والتعامل مع الرموز الثقافية الأساسية.
- يعدّ محو الأمية عاملاً أساسياً لتحقيق التنمية المستدامة.
- يتيح محو الأمية تعزيز المشاركة في سوق العمل، وتحسين الأحوال الصحية والتغذوية للأطفال والأسر، والحد من الفقر، فضلاً عن توفير مزيد من فرص الحياة.

التعليم و الصحة محوري بناء الإنسان

التعليم يساعد على التواصل الجيد مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية ناجحة.

يستطيع الشخص المتعلم المحافظة على حقوقه وحقوق أولاده وعلى صحته وصحة أولاده.

التعليم أساس نجاح المجتمعات، فهو مفتاح مهم لإحداث أي نمو اقتصادي واجتماعي.

التعليم قادر على صناعة انسان يتميز بالفهم والتحليل و يحقق إنجازات مميزة.

أكدت الدراسات أن انخفاض المستوى التعليمي يُعد من أكثر العوامل ارتباطاً بمخاطر الفقر حيث تتناقص نسب الفقر كلما ارتفع مستوى التعليم.

التسرب من التعليم من أهم وأخطر القضايا التي تواجه المجتمع المصري .

تخريج الأجيال القادمة المؤهلة يتم بالتعليم الصحيح.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل





تعليم الفتيات أساس بناء أسرة سعيدة
تعليم الفتيات حقٌ لا بد أن يكفله المجتمع ويضمن تحقيقه.

تعليم المرأة:

- يزيد وعيها .
- يسهم في تحقيقها لذاتها.
- يؤهلها للمساهمة في سوق العمل .

المرأة المتعلمة:

لديها القدرة على تغيير حياة أسرتها للأفضل و تربية أولادها تربية سليمة.

تعليم الإناث المحرك الأقوى للارتقاء بالخصائص السكانية.

كلما زادت نسب التعليم للمرأة انخفضت معدلات إصابة أطفالها بأمراض سوء التغذية .

يؤثر عمل المرأة وتمكينها اقتصادياً على قراراتها ايجابياً بالنسبة لحياتها والاستثمار في التعليم لأولادها وخصوصاً البنات.

تعليم الفتيات يغير إدراك واتجاهات المرأة تماما وينتقل ذلك إلى أسرتها والمجتمع المحيط بها، مما يساعد في النهوض بالمجتمع ككل.

الجمهور المستهدف



منصات التواصل





التعليم و علاقته بالملف السكاني:

التعليم له تأثير ممتد على الدخل والصحة والتمكين والحالة العامة للفرد إيجابياً. كلما زادت درجة التعليم زاد الحافز للمرأة في العمل وزيادة الدخل.

تعليم المرأة يجعلها قادرة على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتها الإنجابية.

تعليم المرأة يؤثر إيجابياً على قناعاتها بالعدد الأمثل للأبناء الذي يمكنها هي و زوجها من منح الحب والرعاية والاهتمام الكافي لأطفالهما وتعليمهم تعليماً جيداً.

كلما انتشر الجهل يزداد التمسك بالعادات والتقاليد السلبية و التي تحت على تفضيل الذكور عن الإناث.

عمالة الأطفال مع آبائهم أو مع غيرهم يؤدي إلى تفضيل إنجاب عدد أكبر من الذكور عن الاناث وإلى تسرب الأبناء من التعليم.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل





محو الأمية و القضاء على الجهل:

الأمية ليست أمية القراءة والكتابة فقط، بل أيضاً أمية دينية واقتصادية وغيرها.

حث الأديان على التعليم النافع و أن ينكاتف المجتمع لمحو الأمية.

المرأة المتعلمة:

• لديها القدرة على تغيير حياة أسرتها للأفضل و تربية أولادها تربية سليمة.

تعليم الإناث المحرك الأقوى للارتقاء بالخصائص السكانية.

كلما زادت نسب التعليم للمرأة انخفضت معدلات إصابة أطفالها بأمراض سوء التغذية.

يؤثر عمل المرأة وتمكينها اقتصادياً على قراراتها ايجابياً بالنسبة لحياتها والاستثمار في التعليم لأولادها وخصوصاً البنات.

تعليم الفتيات يغير إدراك واتجاهات المرأة تماما وينتقل ذلك إلى أسرتها والمجتمع المحيط بها، مما يساعد في النهوض بالمجتمع ككل.



الجمهور المستهدف



منصات التواصل



التعليم ومتطلبات العصر

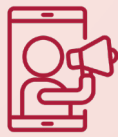
التعليم الفني:

- الاهتمام بالتعليم الفني والمهني الموجه يساعد علي تقليل نسبة البطالة.
- يجب دعم التعليم الفني فهو أساس نمو الصناعات ومهن المجتمع.
- التعليم الفني و التدريب المهني للفتيات والسيدات يوفر لهن فرص عمل مما يساعد على تمكينهن اقتصادياً.

التعليم الرقمي:

- تُعد التكنولوجيا الرقمية عاملاً كبيراً في تحقيق المساواة.
- أدت رقمنة الخدمات الأساسية الى توسيع نطاق الفرص لشمول الفئات الأكثر ضعفاً وحرماناً والأولى بالرعاية.
- توافر خدمات الانترنت ميسورة التكلفة ومهارات استخدام التكنولوجيا يزيد فرص العمل والحد من الفقر.
- الإنجازات الرقمية تدعم أهداف التنمية المستدامة بدءاً من انهاء الفقر المدقع الى الحد من وفيات الأمهات والرضع وتحقيق الامم الجميع بالقراءة (قراءة و فهم النصوص واستخدامها وتقييمها).
- يجب تشجيع قيام مجتمع رقمي من شأنه التأكيد على محو الأمية الرقمية.
- ساعدت التكنولوجيا الحديثة في تنامي صورة جديدة من التعليم وهي التعليم عن بعد.

الجمهور المستهدف



منصات التواصل

