

الوحدة الثالثة



الأمومة والطفولة



أهداف الوحدة:



توضيح أهمية فحص الثدي.



بيان أهمية التشخيص الصحي للأم الحامل.



شرح كيفية العناية بالأم بعد الولادة.



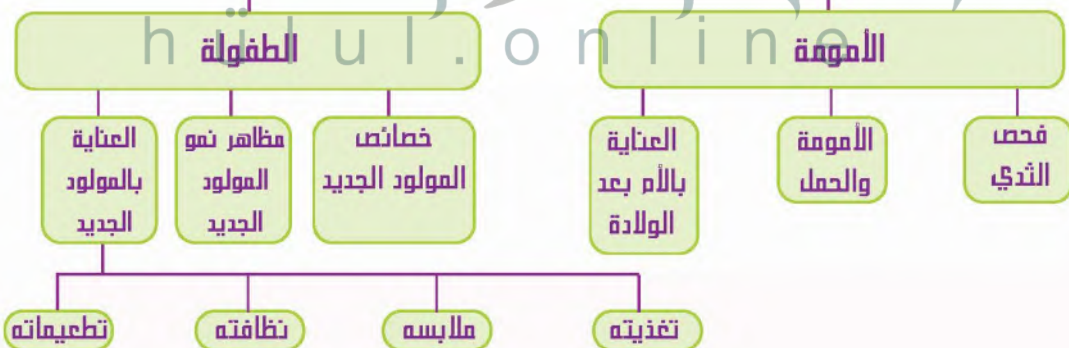
مميز خصائص المولود الجديد.



التدرب على العناية بالمولود الجديد.



موضوعات وحدة الأمومة والطفولة



مقدمة الوحدة:



إن بناء الإنسان لا يبدأ منذ ولادته فقط، بل منذ لحظة إخصابه جنيناً في رحم أمه، التي ترعاه غذائياً وصحياً ونفسياً خلال رحلة طويلة يمر بها قبل أن يصل إلى النضج.

ورعاية الأم لا تكون أثناء الحمل والولادة فقط، بل هي رعاية مستمرة بدأت منذ أن كانت هذه الأم طفلة تخطو بخطواتها السريعة نحو المراهقة والنضج. لذا يجب على أسرة هذه الطفلة أن توفر لها الغذاء المتوازن الذي من شأنه بناء بنية قوية، وأن تربها وتنشئها بمارسات سليمة صحيحة، وهذا لن يتأتى إلا عن طريق قدر مناسب من المعلومات والاتجاهات، فالأم التي تتعلم وتمارس وتبنى اتجاهات إيجابية تكون ممارستها إيجابية، والعكس صحيح. كما أن تنشئة طفل اليوم هو في الحقيقة امتداد لتنشئة طفل الأمس رجلاً كان أو امرأة.

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفَصْلَتُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾

[الأحقاف: ١٥]

أي عظمة هذه؟ وأي جزاء تناله الأم؟ لقد وصف القرآن الكريم معاناتها في الحمل والوضع والرضاعة، وكلف الله سبحانه وتعالى هذا الطفل، بعبادة خالقه ثم البر بوالديه، كما يذكره بما قاسته أمه من أجله في الحمل والولادة والرضاعة والرعاية، حيث أعطته عصارة جسمها ودمها في لبنها وعصارة قلبها وأعصابها في رعايتها له. كذلك الرسول عليه أفضل الصلاة والسلام لم ينس فضل الأم بل ميزه عن فضل الأب في حديث أبي هريرة رضي الله عنه حينما جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: «مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قَالَ «أُمُّكَ» قَالَ: «ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ «ثُمَّ أُمُّكَ» قَالَ: «ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ «ثُمَّ أَبُوكَ» [صحيح مسلم: ٢٥٤٨]. ويشير بذلك إلى التضحية التي تقوم الأم بها، والتي لا يجزيها أبداً إحسان من الأولاد مهما أحسنوا.

الحلول اون لاين
hulul.online





الفحص الذاتي للثدي

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف سرطان الثدي .



أنواع الأورام .



أورام الثدي .



خطوات الفحص الذاتي للثدي .

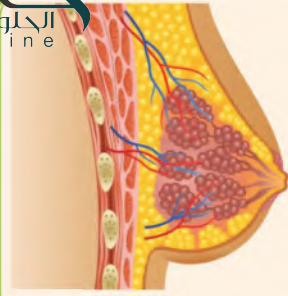


المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: ٨٠]

يُعدُّ سرطان الثدي من أكثر الأورام السرطانية شيوعاً بين النساء في العالم، ويحتل المرتبة الأولى من ناحية عدد الإصابات، ويُعدُّ من الأمراض التي يمكن الكشف عنها مبكراً.



شكل (١)

والسرطان:

هو التكاثر غير المنضبط لنوع واحد من الخلايا؛ مما يؤدي إلى تجمعها ومن ثم خروجها من النسيج الذي تتكون فيه وغزوها للأنسجة المحيطة به. ومن الأنسجة الموجودة (الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية).

سرطان الثدي

نمو غير طبيعي للخلايا المبطنة لقنوات الحليب أو لفصوص الثدي. غالباً ما يتكون الورم السرطاني في قنوات نفل الحليب وأحياناً في الفصوص وجزء بسيط جداً في بقية الأنسجة.



نشاط فردي (١)



ابحثي في مصادر التعلم عن أسباب حدوث سرطان الثدي من وجهة النظر العلمية.

أورام الثدي:

يجب عدم التغاضي عن أي ورم يظهر في ثدي المرأة، بل يجب إبلاغ الطبيب / الطبيبة فوراً؛ لإجراء الفحوص اللازمة، بمجرد حدوث أي من التغيرات الآتية:

- ★ ظهور كتلة في الثدي أو ازدياد سماكة الثدي أو الإبط.
- ★ تغير في حجم الثدي أو مظهره.
- ★ إفرازات من الحلمة، سواء كانت مخلوطة أو غير مخلوطة بالدم.
- ★ تغير في لون الحلمة أو الجلد.
- ★ انكماش الحلمة.
- ★ ألم موضعي في الثدي غير مرتبط بمرض سابق.

أنواع الأورام

أورام خبيثة أو أورام سرطانية

أورام حميدة

فكري



ما أهمية الفحص الذاتي في الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي؟

الفحص الذاتي للثدي:

يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي مرة واحدة في الشهر، ويفضل أن يتم ذلك بعد يوم أو يومين من انتهاء الدورة الشهرية بعد أن يخف الألم والاحتقان في الثدي.



فائدة

تذكر أن الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يزيد من نسبة الشفاء منه - بإذن الله -.



شكل (٢)



شكل (٣)

خطوات الفحص الذاتي للثدي

- ١ قفي مكشوفة الصدر أمام المرأة، وانظري إلى ثدييك بعناية، وتعرفي على شكلهما وحجمهما.
- ٢ ضعي يديك خلف رأسك، وادفعي بمرفقيك إلى الأمام والخلف، ولاحظي أية تغيرات في الثديين.
- ٣ ضعي يديك على الردين، واضغطي للأسفل ثم استرخي ولاحظي أية تغيرات في الثديين، شكل (٢)
- ٤ ارفعي ذراعك اليسرى، وتفحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى باستخدام ثلاثة أو أربعة أصابع. ابدئي بتحريك يدك حركة دائرية من منتصف الثدي إلى الخارج، وكرري الشيء نفسه على الجانب الآخر، أي ارفعي ذراعك اليمنى، وتفحصي ثديك الأيمن بيدك اليسرى بالطريقة نفسها، شكل (٣)
- ٥ اعصري الحلمة برفق، وراقبي خروج أية إفرازات منها.
- ٦ كرري الخطوتين الرابعة والخامسة وأنت مستلقية على ظهرك.

نشاط جماعي (٢)



قومي مع مجموعتك:

بتحديد الأساليب الأخرى المتبعة للتشخيص المبكر لسرطان الثدي مستعينة بالمراجع العلمية.

الأمومة والحمل

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف الحمل.

أعراض ومدة الحمل.

نمو الجنين.

العناية بالحامل.

العناية بالأم أثناء فترة النفاس.

المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ۝١٢ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ۝١٣ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ۝١٤ ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكُ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ [المؤمنون: ١٢-١٤].

إن خلق الإنسان وقصة تطوره في بطن أمه لمعجزة إلهية، فهو يبدأ من حيوان منوي في ماء مهين، يلتقي بعدها ببويضة المرأة ليتحدوا ويكونوا النطفة الملقحة التي تستقر في الرحم ذلك القرار المكين الذي يحيط به الحوض العظمي، ثم تكبر النطفة وتتطور في نموها حتى تصبح جنيناً.



تعريف الحمل:

حالة فسيولوجية طبيعية، تتميز بازدياد النشاط الهرموني، وحدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية متعددة على الجسم، شكل (٤).

شكل (٤)

أعراض الحمل:

هناك أعراض وعلامات مصاحبة للحمل من أبرزها توقف الدورة الشهرية، وزيادة في درجة حرارة الجسم، وكثرة التبول، والشعور بالدوار، وهذه الأعراض تختلف من حمل إلى آخر.

مدة الحمل:

تصل إلى (٢٨٠) يومًا تقريبًا، وهو ما يعادل (٤٠) أسبوعًا. والمطلوب من المرأة الحامل أن تعرف تاريخ أول يوم من آخر دورة شهرية حدثت لها قبل حدوث الحمل وانقطاع الدورة؛ ليسهل عليها وعلى طبيبتها حساب الموعد المتوقع للولادة.

وعملية حساب موعد الولادة ليس سرًا صعبًا، حيث يمكن اعتماد أول يوم من آخر دورة، وحساب تسعة أشهر قمرية وسبعة عشر يومًا يكون بعدها هو اليوم المتوقع للولادة.

وتتم الولادة في الموعد المتوقع أو قبله بأسبوع أو بعده بأسبوع، ويُعد ذلك شيئًا طبيعيًا لا يدعو إلى القلق



شكل (٥)

نمو الجنين:

تتمد المرحلة الجنينية مدة تسعة أشهر ميلادية أو عشرة أشهر قمرية أو (٢٨٠) يومًا، ولهذه المرحلة أهمية خاصة؛ لأنها الفترة التي تتكون فيها الأسس الأولى للنمو، وتتميز بسرعة التغيرات التي تحدث خلالها، شكل (٥).



فكري

ما فائدة السائل الأمنيوي المحيط بالجنين؟

وتنقسم المرحلة الجنينية إلى ثلاث مراحل:

تمتد من وقت الإخصاب إلى مدة أسبوعين تقريباً، وتُعدُّ هذه الفترة أقصر مدة يحدث فيها أسرع نمو.

(١) مرحلة البويضة

تمتد من بداية الأسبوع الثالث حتى الأسبوع الثاني عشر، وتتميز هذه المرحلة بسرعة النمو الفائقة، وتتكون فيها الأعضاء الجسمية المختلفة، أي يتم تخليق الجنين بكل أعضائه وأجهزته.

(٢) مرحلة الجنين

الخلوي . لماذا

سميت هذه المرحلة

بهذا الاسم؟

وهي الفترة التي تمتد ما بين بداية الشهر الرابع من الحمل حتى الولادة، وفي هذه المرحلة تنمو أنسجة الجنين وأعضاؤه وتبدأ بعض الأجهزة في أداء وظائفها.

(٣) مرحلة الجنين

نشاط فردي (٣)



بالرجوع إلى مصادر المعرفة

قومي باتباع مراحل نمو الجنين داخل الرحم بدءاً من تلقيح البويضة حتى المرحلة النهائية من الحمل . مدعمة إجابتك بالصور المناسبة .

نشاط جماعي (٤)



**بالتعاون مع زميلاتك وبالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية
ابحثي عن حلول مناسبة لبعض المشكلات الصحية والغذائية التي قد تصاحب الحمل .**

الرعاية الطبية أثناء الحمل

يُعدُّ الفحص الطبي المنتظم خلال فترة الحمل من أهم الاحتياطات التي يتحتم على الحامل مراعاتها؛ نظرًا للتغير المستمر في وظائف الجسم الكيموحيوية لكل من الأم والجنين، والفحص المنتظم يساعد الطبيب على متابعة هذا التغير واكتشاف أي تطور غير طبيعي في حالة الأم أو الجنين فور حدوثه، ومن ثمَّ علاجه وتلافي مضاعفاته .

الشهر (٦ - ١)	الشهر (٧ - ٨)	الشهر التاسع والأخير
زيارة كل شهر	زيارة كل أسبوعين	زيارة كل أسبوع

وفي الزيارة الأولى للرعاية الطبية يتم التثبت من حدوث الحمل، وإجراء الكشف الطبي الشامل لجميع أجهزة الجسم، وتحليل البول؛ للتأكد من الزلال والسكر، وتحليل الدم؛ للتعرف على فصيلة دم الأم وفصيلة (RH)، مع قياس وزن الأم وطولها وضغط دمها .
ومن خلال الزيارات الطبية المتعاقبة تستطيع الحامل الاطمئنان على سلامة جنينها .

فائدة

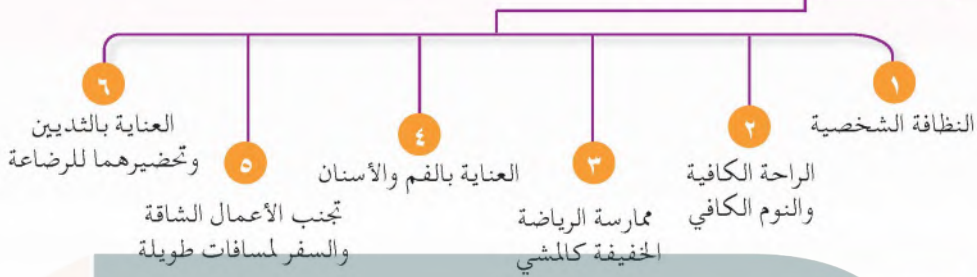


**تطعيم الحوامل ضد مرض التيتانوس يقيهن ويقي
موالدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل.**

التثقيف الصحي أثناء الحمل:

تتضمن رعاية الأم أثناء الحمل أيضًا التثقيف الصحي للأمهات فيما يتعلق بالصحة الشخصية والتغذية، والأعراض التحذيرية أثناء الحمل .

أولاً - العناية الشخصية



ثانياً - التغذية أثناء الحمل

العناية بالحامل:

إن الاهتمام برعاية الأم الحامل صحياً وغذائياً يؤدي إلى تنشئة أطفال أصحاء، ويحافظ على صحة الأم وقدرتها في التغلب على المشكلات الصحية المحتملة حدوثها، خاصة في فترة الحمل. وقد أثبتت التجارب العلمية أن التغذية الجيدة للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من:

- ١ حدوث الإجهاض والولادة المبكرة.
- ٢ مشكلات وأمراض الحمل.
- ٣ أمراض الأطفال حديثي الولادة.

تحتاج المرأة الحامل إلى عناية خاصة في تغذيتها للأسباب الآتية:

- ١ النمو والتطور في جسم المرأة.
- ٢ حاجة الجنين إلى الغذاء الذي يستمدّه من الأم.
- ٣ تطور الغدد الثديية، حيث يبدأ الثدي في التحضير لتغذية المولود الجديد.
- ٤ تخزين العناصر الغذائية لاستعمالها عند الحاجة إليها في عملية الولادة وما بعدها.



فائدة

التمر منجم غذائي صحي، لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة، لذا يجب على الحامل أن تحرص على تناوله يوميًا.

ولا يوجد غذاء خاص للأم الحامل ولكن على الأم أن تتناول الغذاء الصحي المتكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية كما يُنصح بتناول مقادير متزايدة من:

الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب المركب، ج، د.

العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد.

ثالثاً - الأعراض التحذيرية أثناء الحمل

إذا تعرضت الأم لظهور أي من الأعراض الآتية عليها مراجعة الطبيب فوراً:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ١ آلام وتقلصات أسفل البطن والظهر. | ٢ نزول قطرات دم من المهبل. |
| ٣ نزول قطرات ماء من المهبل. | ٤ تورم شديد في القدمين والكفين والوجه. |
| ٥ الصداع الشديد وزغللة العينين. | ٦ القيء الشديد المزمن. |

فكري

ما الذي يجب أن تتجنبه الأم أثناء الحمل؟

نشاط فردي (٥)



بعد رجوعك لمصادر المعرفة قومي بتصميم فستان صباحي مناسب للمرأة الحامل مراعية الشروط الواجب توافرها في ملابس الحامل .



العناية بالأم بعد الولادة



فائدة



يُعَدُّ إنجاب الطفل أحد التجارب السعيدة في الحياة.

قَالَ تَعَالَى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ [الكهف: ٤٦].

فكري



ما الأعراض المنذرة بالولادة للأم الحامل؟




العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس






التقويم


س ١ : ما المعلومات التي توضع على السوار الخاص بالأم وطفلها بعد الولادة مباشرة؟ 

وما الهدف من وضعها؟ رقم هوية الأم - لمنع الاختطاف و الخلط

س ٢ : لو كنت مشرفة تغذية بأحد المراكز الطبية أو المستشفيات، ما النصائح الغذائية 

التي ستقدمينها للمرأة الحامل؟

تتناول الفيتامينات مثل فيتامين أ . ب المركب . ج. د - العناصر المعدنية مثل الحديد 

س ٣ : قومي بزيارة لمركز الأمومة في منطقتك، وبناءً على تلك الزيارة حددي أهم المشكلات 

التي تتعرض لها الحوامل، وأثرها على الجنين، وطريقة حلها والتغلب عليها.


آلام و تقلصات أسفل البطن و الظهر - نزول قطرات دم و ماء من المهبل - تورم شديد في 

القدمين و اليدين و الوجه - الصداع الشديد و زغلة العينين - القيء الشديد المزمن

س ٤ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة، ناقشي من وجهة نظرك العبارةتين الآتيتين:

- لا بد من التخطيط المسبق للحمل، واختيار الوقت المناسب، والمباعدة بين حمل وآخر.

- العقم مشكلة لها مسبباتها. **متروك للطالب**

س ٥ : ضعي علامة (✓) أمام الجمل الصحيحة وعلامة (X) أمام الجمل غير الصحيحة: 

- يتأثر جنين الحامل بتعرضها للصددمات العصبية والنفسية (✓).

- تعرّض الحامل للإشعاع في الشهور الأخيرة يؤدي إلى تشوهات خلقية في الجنين (✓).

- يزيد احتمال التشوهات الخلقية في الجنين إذا أصيبت الأم بالحصبة الألمانية في الأشهر الثلاثة

الأولى من الحمل (✓).

- تشعر الحامل بتحريك الجنين في الأسبوع الثاني عشر (✓).

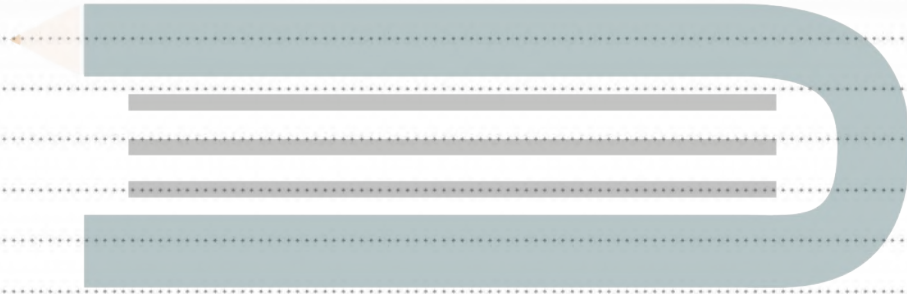
- تناول الأم للأدوية أثناء النفاس لا يؤثر في الرضيع (X).

- الكشف المبكر عن سرطان الثدي لا يُقدم ولا يؤخر في علاج الحالة (X).

س ٦ : بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية، أعدي نشرة عن التطور الطبي في علاج 

سرطان الثدي.

الجراحة - العلاج الإشعاعي - الكيميائي - المناعي - السيطرة على المرض



حلول
الحلول اون لاين
hulul.online

الطفولة

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



خصائص المولود الجديد.



مظاهر نمو المولود الجديد.



العناية بالمولود الجديد.



تغذية المولود الجديد.



ملابس المولود الجديد.



نظافة المولود الجديد.



تطعيمات المولود الجديد.



المقدمة



قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالْوَلَدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرِّضَاعَةَ﴾ [البقرة: ٢٣٣]

تُعَدُّ ولادة طفل جديد حدث يدل على بداية لسلسلة متعاقبة من التغيرات الأسرية، والفتاة تبدأ حياتها الجديدة كأم عليها مسؤوليات تجاه طفلها وأسرتها.

والأم هي أول من يتلقى الطفل عند ولادته؛ لتقوم برعايته من خلال مواقف الحياة اليومية، لذا يجب عليها أن تتصرف بالوعي والحكمة عند قيامها بهذه الرعاية، وأن تتقبل طفلها بحب وسعادة، وتشبع احتياجاته مهما كانت صعبة وهي راضية؛ إذ إنه بقدر ما تعطي الأم طفلها من جهد ووقت ورعاية وحب، بقدر ما ستأخذ منه من سعادة وإحساس قوي ورائع بالأمومة، فمتعة

الطفل هي متعة للأُم تُؤلّد المزيد من المتع لكليهما، وكلما زادت تلك المتع قلت متاعبهما. وسوف نقدم في هذا الموضوع معلومات تتعلق ببعض ما يحتاج إليه المولود الجديد في الظروف العادية، وكيفية إشباع تلك الاحتياجات بأسلوب صحي مرن وحكيم يساعد الأم في جعل طفلها سعيداً، وجعلها هي الأخرى سعيدة.

فكري



أطفالنا فلذات أكبادنا. أعز ما نملك في الدنيا. كيف نرعاهم؟
 حمايته و رعايته و حبه و توفير احتياجاته

أولاً: خصائص المولود الجديد

هناك خصائص عامة للأطفال حديثي الولادة مكتملي النمو، وقد يختلف بعضها من طفل لآخر. ويتميز المظهر العام للطفل حديث الولادة باجذاب أطرافه إلى منطقة الصدر والبطن (الجزع)، كما يكون جلده أملساً ناعماً، ولونه أحمر فاتحاً أو مائلاً إلى اللون الزهري، ومغطى بطبقة بيضاء لزجة دهنية تسمى الطلاء الدهني (الجبني).

فكري



ما وظيفة الطلاء الدهني (الجبني)؟

ويكون جلده أيضاً مغطى بشعر ويري ناعم خفيف يعرف بالزغب، يكثر في منطقة الجبين والخدين وبين الكتفين وفي مناطق أخرى، ولا يلبث أن يختفي بعد أيام من الولادة.



فائدة

بعد الولادة يتكيف الطفل المولود مع البيئة الخارجية، وأول
 مظاهر هذا التكيف الصرخة الأولى، حيث يبدأ بالتنفس
 منذ اللحظة الأولى للولادة حين يندفع الهواء من الخارج
 إلى رئتيه، ويكون الضغط
 في الخارج أعلى منه
 في رئتيه، فتمتلئ رئتاه
 بالهواء، وتحرك أوتاره
 الصوتية، فيطلق صرخته
 الأولى ثم يبدأ بالتنفس.



شكل (٦)

يعتمد الطفل المولود بعد الولادة وبعد قطع الحبل السري على أجهزة جسمه؛ للقيام بالوظائف الحيوية اللازمة
 لاستمرار حياته (التنفس، التغذية، التبول، الإخراج).
 أما الحواس فإن حاستي الشم والتذوق تعملان بشكل مناسب منذ لحظة الولادة، كما يستطيع الطفل الإحساس
 بفروقات درجة الحرارة، ويكون السمع ضعيفاً؛ لوجود آثار السائل الأمنيوسي في الأذن الوسطى، أما حاسة البصر
 فتكون مشوشة وقدرة العينين على الرؤية غير واضحة.

الحلول اون لاين

 hulul.online

نشاط فردي (٦)



علي ما يأتي :

١ - حركات المولود الجديد لا إرادية وعشوائية .

٢ - جلد الطفل أملس ناعم عند ولادته .



نشاط جماعي (٧)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك،

نظمي جدولاً يوضح بعض المظاهر الطبيعية والمرضية عند المولود الجديد في كل من: الرأس، البطن، الجلد، أعضاء التناسل.



ثانياً: مظاهر نمو المولود الجديد

يمكننا أن نلاحظ نمو المولود الجديد من خلال مظاهره الجسمية والحركية والاجتماعية والانفعالية، وتساعدنا معرفتنا بهذه المظاهر على تقييم نمو المولود الجديد، وتصنيفه على لوحة النمو الخاصة به، كما تساعدنا على تقديم العناية المناسبة التي يتطلبها نمو الطفل.

النمو الاجتماعي

يولد الطفل مزوداً بالاستعدادات اللازمة لنموه الاجتماعي السليم، ولكن هذه الاستعدادات لا تنمو من تلقاء نفسها، بل هي بحاجة إلى تعليم واكتساب من خلال رعايته والعناية به بالطريقة المناسبة من قبل الآخرين.

النمو الحس حركي

يبدو الطفل حديث الولادة ضعيفاً لا حيلة له، غير أنه يكون مزوداً بقدرات متعددة كقدرته على البكاء وتحريك يديه وقدميه، وقدرته على التثاؤب والعطس وعلى حركات أخرى، كما أنه يستطيع الإحساس بما حوله ويستقبل بعض المعلومات عن العالم المحيط به عن طريق حواسه التي تنمو يوماً بعد يوم.

النمو الجسمي

يعرّف النمو الجسمي أنه: زيادة في حجم الجسم أو في جزء من أجزائه، ويتضمن كذلك زيادة في عدد الخلايا وفي حجمها، وتعتمد مقاييس ثلاثة لملاحظة نمو الجسم عند الأطفال وهي: مقدار الوزن (٢,٥ - ٤) كـلـغ ومقدار الطول (٤٨ - ٥٢) سم ومقدار محيط الرأس (٣٣ - ٣٧) سم، وهو ما نعبر عنه بالنمو الكمي.



شكل (٩)



شكل (٨)



شكل (٧)

أ- تغذيته

إن تغذية الطفل الوليد بالإرضاع من الأمور المهمة لنموه؛ لأن الحليب هو الغذاء الوحيد الذي ينبغي أن يقدم له في هذه المرحلة من عمره.

ويبدأ تفكير الأم في طريقة تغذية وليدها أثناء الحمل، وبالرغم من أن التغذية المثلى له هي الإرضاع الطبيعي، وخاصة خلال الشهور الستة الأولى؛ لما له من مزايا تتعلق بالأم والطفل معاً، إلا أن بعض الأمهات قد يواجهن ظروفًا تضطرهن إلى اختيار طريقة غير الطريقة الطبيعية.

والإرضاع هو: إعطاء الطفل وجباته اليومية الضرورية لنموه.

وهناك ثلاث طرق لإرضاع الطفل الوليد هي:



الإرضاع الطبيعي:

هي عملية فطرية لتغذية المولود بالحليب الذي ينتجه الثدي الأم، وتستمر هذه العملية من الولادة وحتى الفطام، وتختلف مدة الرضاعة من ستة شهور إلى سنتين، وعملية الارضاع مقيدة لصحة كل من الأم والطفل الجسمية والنفسية.


خصائص حليب الأم:


حليب الأم خصائص كثيرة تجعله الأفضل بين أنواع الحليب الأخرى ومن أبرزها:


يسمى حليب الأم في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة مباشرة بحليب اللبأ (الكولسترم colostrums).


توازن مكوناته من العناصر الغذائية توازناً لا يضاهيه فيه حليب طبيعي آخر.




نظافته وسلامته من التلوث الجرثومي . 

توفره طازجاً باستمرار . 

اعتدال حرارته . 

خلوه من المواد المثيرة للحساسية ، خلافاً لكثير من أنواع حليب الأطفال المصنَّع . 

تأثيره الإيجابي في تنظيم نمو الطفل وتطوره دون تعرضه للسمّنة، فهو مثالي لتلبية احتياجات الطفل، وسهل الهضم والامتصاص، وتركيز مكوناته مناسب للطفل . 




من الناحية النفسية :

إن ضم الطفل إلى صدر أمه أثناء الإرضاع يشعره بالثقة والأمن والاطمئنان والدفء والراحة، كما يشعرها بالراحة والسعادة .

فائدة

يجب توفير الظروف المناسبة لعملية الإرضاع الطبيعي من حيث هدوء المكان وراحة الأم؛ لتحقيق الرضاعة الطبيعية فائدتها بشكل أكبر.

من الناحية الصحية للأم :

- ١ تقل نسبة الإصابة بالسرطان (سرطان الثدي) عند الأمهات المرضعات . 
- ٢ تقلل الرضاعة الطبيعية من احتمال حصول حمل سريع عند الأم، وإن كانت لا تمتنع الحمل بالتأكيد . 
- ٣ يساعد الإرضاع على سرعة عودة الرحم إلى حجمه ووضعته الطبيعي بسرعة . 

نشاط جماعي (٨)



ناقشي مع مجموعتك

الموانع الدائمة والمؤقتة التي تعيق بعض الأمهات عن إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية .



تعريف

الإرضاع الصناعي:



شكل (١٣)

هو غذاء شبيه بحليب الأم، ويعتبر غذاء تكميلي، يمزج بالماء ويعطي للطفل من خلال عبوة خاصة بذلك، ويقل جودة وفائدة الحليب الصناعي عن حليب الأم الطبيعي.



فكري

قد نضطر في بعض الحالات لاستخدام حليب من مصدر آخر غير الأم، فما هذا المصدر؟



نشاط فردي (٩)

ما الأمور التي يجب مراعاتها عند القيام بالإرضاع الصناعي؟

الحلول اون لاين

 hulul.online



تعريف

الإرضاع المختلط:

هو تغذية الطفل من ثدي الأم، واستكمال احتياجاته الغذائية اليومية عن طريق الإرضاع الصناعي، ويكون ذلك بسبب عمل الأم خارج المنزل، أو يكون حليب الأم غير كافي.

فكري

ما أفضل طريقة لتنظيم الإرضاع المختلط؟

كيف نعزز الإرضاع الطبيعي عند الأم في حالة الإرضاع المختلط؟

- ★ نؤكد لها بأن حليبها يكفي احتياجات طفلها، وأن جسمها ينتج كميات حليب حسب احتياجات الأطفال، وأن عملية الإرضاع هي سبب من أسباب استمرار إدرار الحليب عندها.
- ★ نوجهها إلى تجنب تحلية الحليب المصنّع؛ حتى لا يتعلق الطفل به ويفرض حليب الثدي. لماذا؟
- ★ نوجهها إلى تجنب توسيع ثقب حلمة زجاجة الإرضاع؛ حتى لا تجعل الرضاعة منها أسهل على الطفل من الرضاعة من حلمة الثدي.

ب: ملابسـه



شكل (١٤)

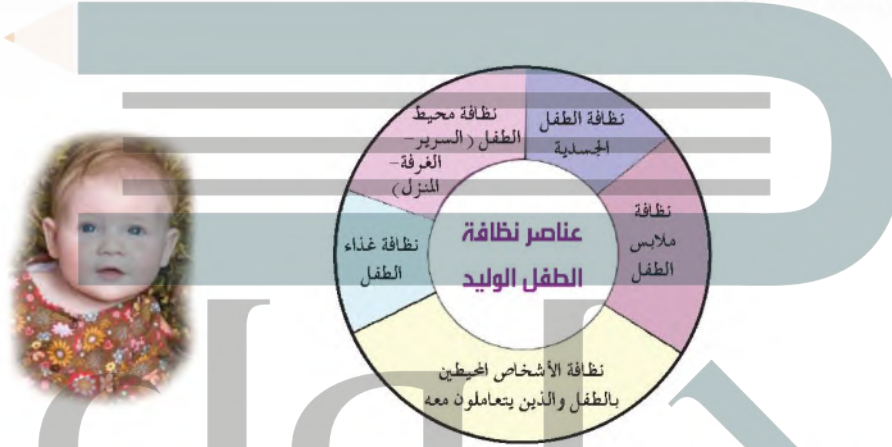




ما احتياجات المولود الجديد من الملابس؟

ج: نظافته

عناصر نظافة المولود:



أولاً: التنظيف اليومي للمولود:

يحتاج الطفل إلى تنظيف يومي لمناطق جسمه المعرضة للجو الخارجي ومنطقة الفوطة وحول الرقبة.

وعند القيام بالتنظيف اليومي يراعى ما يأتي:

- ★ 1. تنظيف وجه الطفل بالماء الفاتر الذي سبق غليه باستخدام قطعة ناعمة أو قطن ناعم، مع عدم استخدام الصابون لتنظيف الوجه.
- ★ 2. تنظيف الأجزاء الظاهرة من الأنف والأذن والعين، وعدم محاولة تنظيف الأجزاء الداخلية.
- ★ 3. تنظيف منطقة خلف الأذن وما حول الرقبة باستخدام قطعة قماش ناعمة مبللة بالماء الفاتر.
- ★ 4. تنظيف منطقة الفوطة بالماء الفاتر وقطعة قماش أو قطن أو غسل المنطقة المذكورة بالماء الفاتر.

٥ تغيير ملابس الطفل الخارجية والداخلية عند الحاجة، مع تنظيف منطقة تحت الإبطين بفوطة مبللة بالماء الفاتر.

٦ تمشيط شعر الطفل بفرشاة ناعمة.

ثانيًا: حمام الطفل:

يُعدُّ تحميم الطفل جزءًا مهمًّا من برنامج العناية به لذا تختار الأم الوقت الأفضل لها ولطفلها، وتعتمد عدد مرات استحمامه الأسبوعية على نوعية جلد الطفل (دهنيًا - جافًا)، وعلى درجة حرارة الطقس. ويجب الحذر من تعريض الطفل لتيار الهواء البارد أثناء الحمام وبعده، مع مراعاة تدفئة الغرفة التي سيتم فيها الاستحمام.

نشاط فردي (١٠)



ما الأمور التي ينبغي مراعاتها عند تحميم الطفل؟

ويتم تحميمه بطريقتين:

التحميم في الخوض.

التحميم بالأسفنجية (يفضل تحميم الطفل بالأسفنجية قبل سقوط الحبل السري).

فكري



لهذا يجب ألا تزيد حرارة الماء المستخدم في الاستحمام عن ٣٧°م وألا تقل عن ٣٦°م؟

وهناك مجموعة من النصائح يجب على الأم اتباعها عند تحميم الطفل:

- ★ في المراحل المبكرة من حياة الطفل يفضل أن يكون الحمام في غرفة الطفل، مع تدفئتها وتجنب تيارات الهواء سواء قبل الحمام أو أثناءه أو بعده.
- ★ يجب ألا تزيد مدة الحمام عن خمس دقائق؛ لأن إطالة المدة عن ذلك قد ينتج عنها تعرض الطفل للبرد.
- ★ يفضل أن يكون المغطس ذا قوائم عالية. (لماذا؟)
- ★ قبل إجراء الحمام للطفل يجب أن تجهز الأم جميع مستلزمات الحمام من ملابس وفوط وصابون وإسفنجة، دون نسيان أي شيء منها.
- ★ يجب استعمال صابون خاص بالأطفال يرطب الجلد ولا يهيجه ولا يؤذي العينين.
- ★ إذا كان الطفل قد تبلول أو تبرز قبل الحمام، فيجب تنظيفه جيداً قبل وضعه في الماء.

نشاط جماعي (II)



قومي مع مجموعتك بإجراء خطوات تحميم الطفل عملياً على دمية.

د: التطعيمات



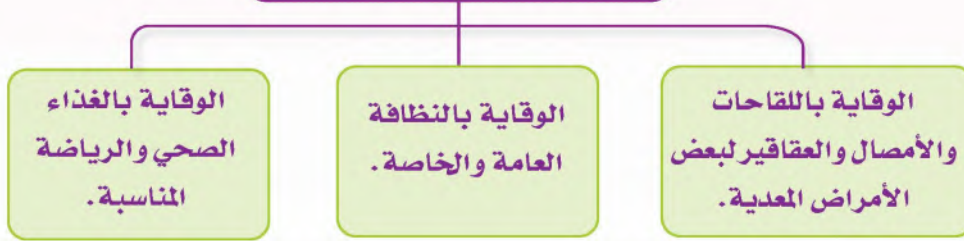
تنفذ حكومة المملكة العربية السعودية برنامجاً وطنياً شاملاً للتطعيم، ينسجم مع توصيات منظمة الصحة العالمية التي تهدف إلى القضاء أو السيطرة على أمراض الطفولة الرئيسية، وهذا البرنامج إلزامي، إذ لا يسمح للطفل الالتحاق بالمدرسة دون إبراز شهادة تطعيم تثبت أنه قد تلقى جميع التطعيمات الإلزامية وفق برنامج معين. وتتوافر التطعيمات في المراكز الصحية ومراكز الأمومة والطفولة ومستشفيات القطاعين العام والخاص وعيادات الأطباء. وتقوم أجهزة وزارة الصحة من وقت لآخر بإعطاء جرعات تقوية بهذه التطعيمات للطلاب في المدارس والأطفال في المنازل.



فائدة

درهم وقاية خير من قنطار علاج

طرق الوقاية من المرض



نشاط جماعي (١٣)



بالتعاون مع مجموعتك :

قومي بعمل مطوية عن أمراض الأطفال الشائعة في المملكة العربية السعودية.

المناعة :

هي مقدرة الجسم على مقاومة الأمراض المعدية التي تسببها الميكروبات، وذلك لوجود ما يسمى بالأجسام المضادة بالدم، والتي تقاوم هذه الميكروبات وتقضي عليها.

وتكتسب المناعة بطرق مختلفة، ولكن يهمننا هنا أن نذكر الأنواع الآتية :

★ في أثناء الحمل، تنتقل الأجسام المضادة الموجودة في دم الأم عبر المشيمة إلى جسم الجنين، ويولد وهي في دمه؛ فتقيه من الأمراض في الأشهر الأولى من حياته، بالإضافة إلى الأجسام المضادة التي يتناولها مع حليب أمه أثناء الرضاعة من الثدي.

★ مناعة تكتسب بواسطة الإصابة بمرض معد ودخول الجرثومة إلى الجسم، مما يحفز الجسم على تكوين أجسام مضادة خاصة بهذا النوع من الجراثيم بالذات، وبعد أن يشفى المريض يكون قد اكتسب مناعة ضد هذا المرض بحيث لو تعرض للنوع نفسه من الجراثيم بعد ذلك لا يصاب بالمرض. وتختلف مدة المناعة باختلاف نوع المرض، فبعض الأمراض تعطي مناعة مستديمة طول العمر وبعضها لمدة محدودة.

★ مناعة تكتسب بواسطة التطعيم، وذلك بأن يُعطى الشخص التطعيم الخاص بمرض معين، فيبدأ جسمه في تكوين الأجسام المضادة لهذا المرض مما يقويه الإصابة به، ومثال ذلك : التطعيم ضد الجدري، الدفتيريا، السعال الديكي، شلل الأطفال، التيتانوس، والحصبة. وقد أصبح تطعيم الأطفال ضرورياً بعد الولادة.

نشاط جماعي (١٣)



بالتعاون مع مجموعتك؛

بالرجوع إلى مصادر المعرفة الطبية، صممي جدولاً للتطعيمات الأساسية والاختيارية، موضحة أسماء هذه التطعيمات ووقت إعطائها.

فائدة



لا ينتج عن تطعيم الأطفال مضاعفات تذكر سوى ارتفاع بسيط في درجة الحرارة أو ألم في موضع إبرة التطعيم، ويعالج ذلك باستعمال خافضات حرارة ووضع كمادات باردة مكان الإبرة، ليخف الألم.

موانع تطعيم الطفل:

يمكن تأجيل تطعيم الطفل عن الوقت المحدد له بعد مراجعة المركز الصحي لتقرير ذلك من قبل الطبيب المختص،

وغالباً يتم التأجيل في الحالات الآتية:

المرض الحاد المصحوب بارتفاع درجة حرارة الجسم.

اضطرابات الجهاز المناعي.

اضطرابات الجهاز العصبي، لاسيما المصحوب بتشنجات.

المعالجة بجرعات عالية من الكورتيزون.



ج ٣- الإرضاع الطبيعي : من ناحية صحية : تقل نسبة الإصابة بالسرطان - تخفف الرضاعة حدة
سريع عند الأم - يساعد الإرضاع الطبيعي على سرعة عودة الرحم إلى حجمه
الإرضاع الصناعي : ضعف المناعة عند الطفل - إنفاق أموال كثيرة



التقويم

س ١ : احسبي المبلغ الذي تدفعه أسرة ثمنًا للحليب المصنع لطفلها الرضيع طوال عام كامل، إذا افترضت أن متوسط استهلاك الطفل من الحليب علبة واحدة (٥٠٠ ملجم) كل أربعة أيام، وأن ثمن العلبة الواحدة عشرون ريالاً؟ **١٨٢٥ ريالاً**

س ٢ : صممي جدولًا تقارنين فيه بين مكونات كل من: حليب الأم، والحليب البقري المصنع خصيصاً للأطفال، وحليب الصويا النباتي. **مترك للطالبة**

س ٣ : قارني بين مزايا وسلبيات الإرضاع الطبيعي والإرضاع الصناعي من الناحية الصحية والنفسية والاقتصادية.

س ٤ : اجمعي صوراً للملابس الضرورية للمولود الجديد ورتبها في ملف خاص، موضحة العدد اللازم والغرض من استعمالها، وسبب اختيارك لها **مترك للطالبة**

س ٥ : علي :

○ يفقد المولود الجديد ١٠ ٪ تقريباً من وزنه في الأيام الأولى من ولادته .

لأنه يطرح من جسمه البول و البراز ولا يتناول إلا كميات قليلة من الحليب

○ حاجة المولود الجديد إلى إسناد رقبته عند رفعه من وضع الاستلقاء .

لأن رأس الطفل لا يكون قد وصل إلى مرحلة النمو قبل بلوغه الشهر الثالث

○ تعريض المولود الجديد المصاب باصفرار الجلد للأشعة فوق البنفسجية .

تساعد الكبد في تكوين المواد الكيميائية الضرورية لإنتاج البيلروبين

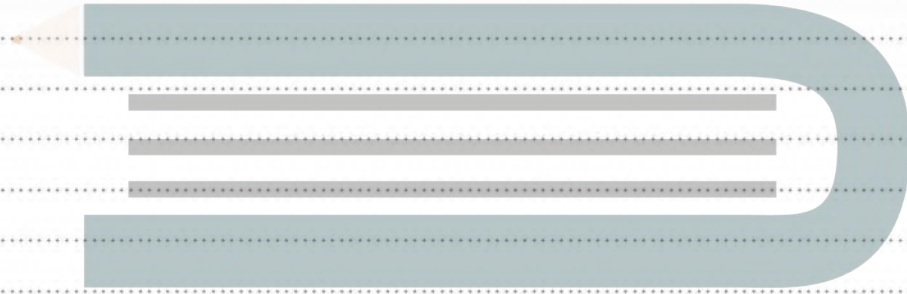
○ إعطاء التطعيم في أكثر من جرعة وعلى فترات .

لأن مناعة الطفل لا تكتمل إلا بذلك حيث أن الجرعة الأولى تحفز الجهاز المناعي بشكل طفيف و لا تؤدي إلى

تكوين أحسام مقاومة الميكروبات إلا بعد إعطاء جرعات لاحقة

○ اختلاف برنامج التطعيم الوطني من دولة إلى أخرى .

من حيث درجة انتشار المرض



حلول
الجلول اون لاين
hulul.online