

رسائل الصحة الانجابية

المباعدة بين الولادات
الحمل و الانجاب

المباعدة (الفترة الفاصلة بين الحمل و الولادة و الحمل و الولادة التالية) (من 3 الى 5 سنوات) الحمل و الولادة بدون فترة مباعدة مناسبة له تأثيرات شديدة على صحة الام والمولود



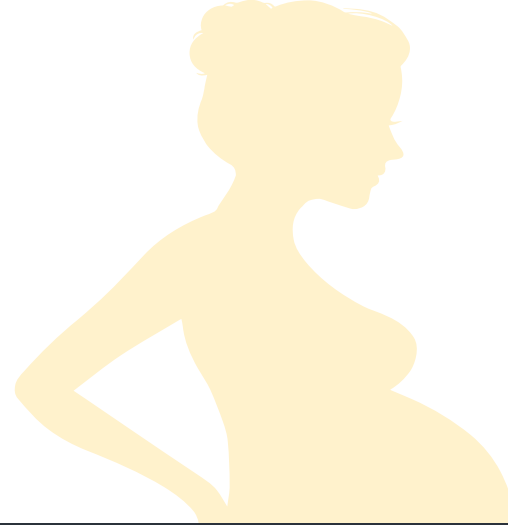
سؤ التغذية

الحمل والرضاعة بدون المباعدة المناسبة (على الأقل سنتين) يؤدي إلى فقدان الأم مخزونها من حمض الفوليك والذي يؤدي نقصه إلى عيوب بالجهاز العصبي للمولود ، وكذلك نقص الحديد الذي يؤدي إلى أنيميا مزمنة



نقص المغذيات الدقيقة

قصر فترة المباعدة بين الحمل والذي يلية (اقل من سنتين) يؤدي الى استنزاف جسم المرأة من العناصر المهمة (الكالسيوم و هشاشة العظام) عنصر الزنك و السيليوم (مهمين لجهاز المناعة و الصحة البدنية و العقلية).



هذه العناصر تحتاج على
الاقل 24 شهر
(سنتين) لاعادة مخزون ما
قبل الحمل



الاحتقان المزمن في الجهاز الانجابي و البولي

أثناء الحمل يحدث إحتقان شديد في كل الجهاز الإنجابي و البولي للمرأة ، هذا الإحتقان لا يشفى إلا بعد مرور عامين على الولادة



الاصابة بالسمنة

المباعدة اقل من 12 شهر تزيد فرص الاصابة بالسمنة ضعفين مقارنة بمباعدة 24 الى 36 شهر

المباعدة (الفترة الفاصلة بين الحمل و الولادة و الحمل و الولادة التالية) الحمل و الولادة بدون فترة مباعدة مناسبة له تأثيرات شديدة على صحة الام والمولود

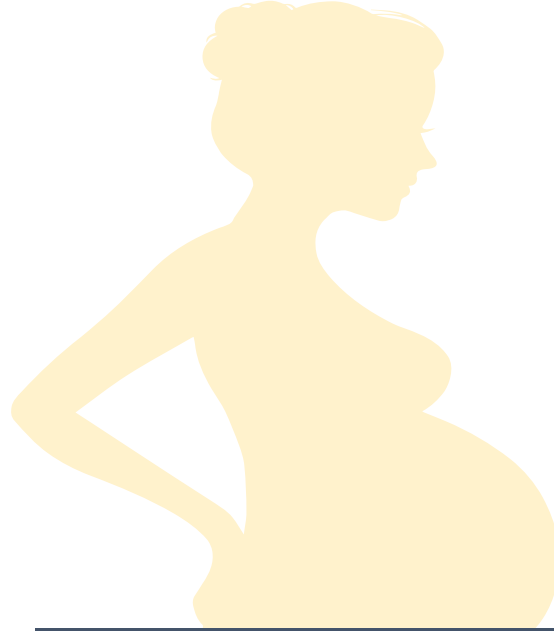


اثناء الحمل

زيادة فرص انفجار الرحم
اكثر عرضة للولادة القيصرية الطارئة
نزيف المشيمة
الولادة المبكرة (1 لكل 10 مواليد)
تسمم الحمل
التهاب جدار الرحم
انفجار مبكر للاغشية المحيطة للجنين و العدوى
الوفاة

ما بعد الولادة

اكتئاب ما بعد الحمل
ارتفاع في دخول المولود الى العناية المركزة
(ضعفين اكثر من فترة المباعدة 36 شهر)



تزيد وفيات الامهات ب 3 اضعاف بعد الطفل الرابع



الاجنة و حديثي الولادة

في حالة حدوث حمل جديد بعد الولادة
ب 6-12 شهر تزيد احتمالات

- اطفال ناقصي النمو مبسر اقل من 27 اسبوع (ضعفين)
- مولود قليل الوزن (اقل من 2500 جرام) اكثر من ضعفين
- عرضة للإصابة بمتلازمة التوحد (3 اضعاف) مقارنة بمباعدة 36 شهر او اكثر
- مشاكل الرضاعة اثناء الحمل (تناقص في الكمية /المكونات و تغير الطعم): الانقطاع عن الرضاعة الطبيعية
- زيادة الإصابة بالعيوب الخلقية (ضعفين أكثر): الجهاز التنفسي و الجهاز العصبي
- مضاعفات خاصة بدخول العناية المركزة و الرعاية الطبية (العمى- مشاكل مزمنة في الرئة- التخلف العقلي نتيجة نزيف في المخ و اخرى)

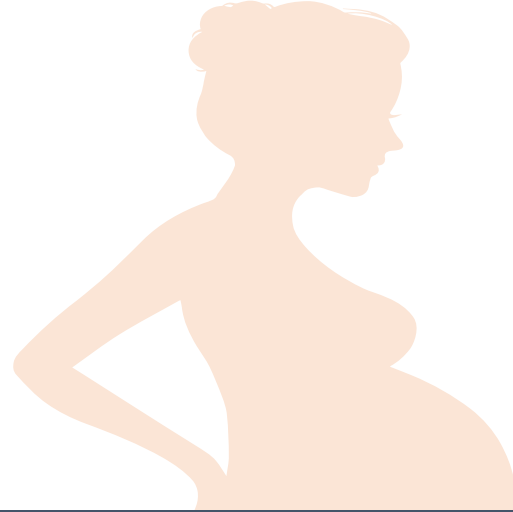
المباعدة (الفترة الفاصلة بين الحمل و الولادة و الحمل و الولادة التالية الحمل و الولادة بدون فترة مباعدة مناسبة له تأثيرات شديدة على صحة الطفل

الرضع

- زيادة وفيات الرضع (3 اضعاف لمباعدة اقل من 36 شهر)
- زيادة الإصابة بالعيوب الخلقية (ضعفين أكثر)
- زيادة الإصابة بالأمراض العقلية مثل الفصام (أكثر من ضعفين)
- سوء التغذية للمولود والإصابة بالأنيميا (3 أضعاف)
- عدم إكمال نمو وتطور مخ الطفل و ادراكية (يكتمل عند سنتين من العمر وهو ما يتطلب رعاية خاصة لتنمية قدراتة العقلية و النفسية)

الاطفال ما دون الخامسة

- زيادة في معدل وفيات الاطفال (1.5 ضعف بمباعدة 24-36 شهر)
- سوء التغذية و التقزم (قصر القامة)
- صعوبة التعلم و ضعف القدرات الذهنية



الاهتمام و الرعاية بالطفل حتى
اكتمال نموة العقلي و الذهني (3
سنوات) يضمن اكتساب الطفل
المهارات الذهنية و التعليمية

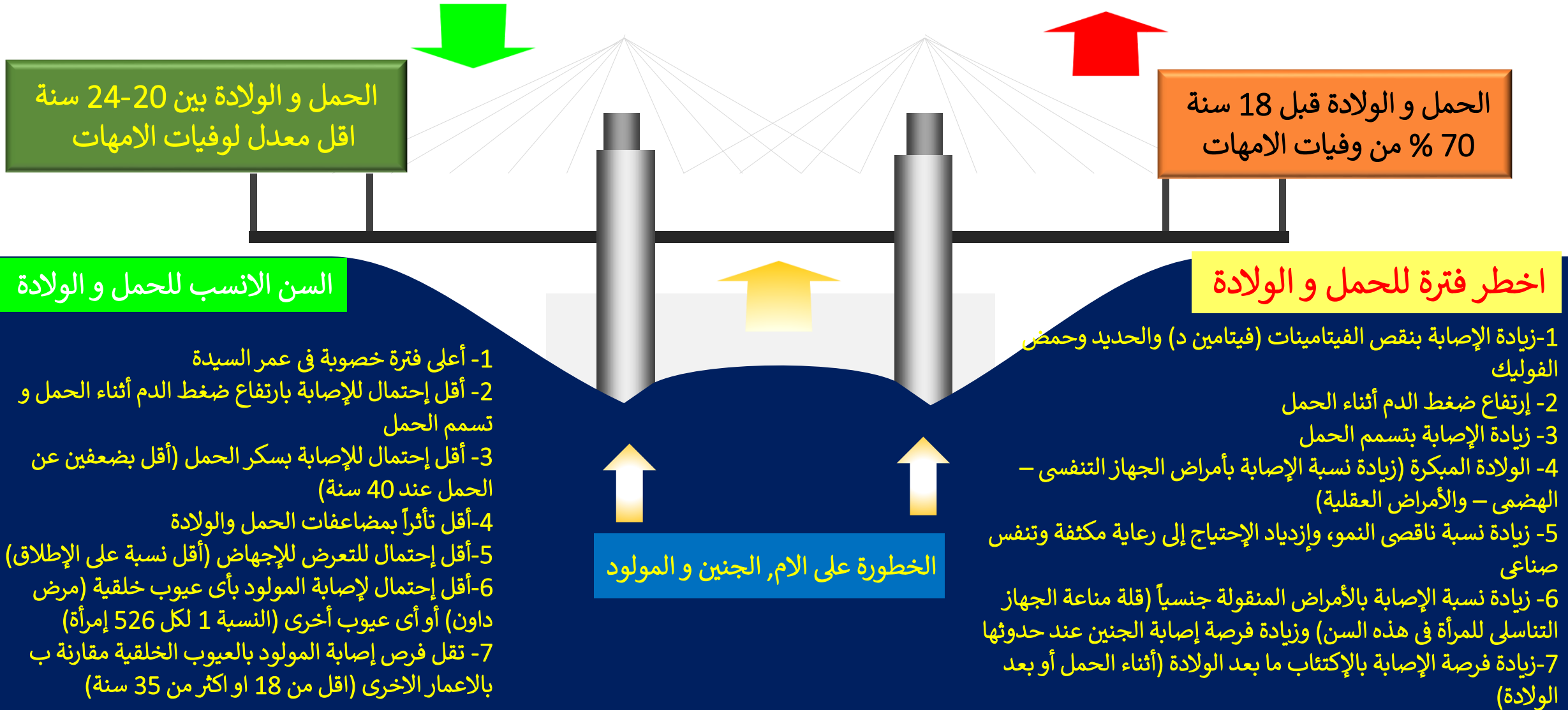


ظاهرة الطفل المهمل

ولادة طفل جديد في خلال 24 شهر من ولادة طفل سابق (الاول)

- يعاني من الهمال و سوء المعاملة خصوصا من الام لانشغالها بالمولود الجديد
- يعاني هذا الطفل من الاضطراب السلوكي و مشاكل في النمو مما يؤدي الى تدني مهاراتة الذهنية و التعليمية
- ضعف في الكلام او النطق في بعض الاحيان
- مشاكل في الذاكرة قصيرة المدى
- ضعف عام في المهارات الذهنية الخاصة بالقرأة و الكتابة
- لاحقا قد يؤدي الى فشلة في التعليم و التسرب

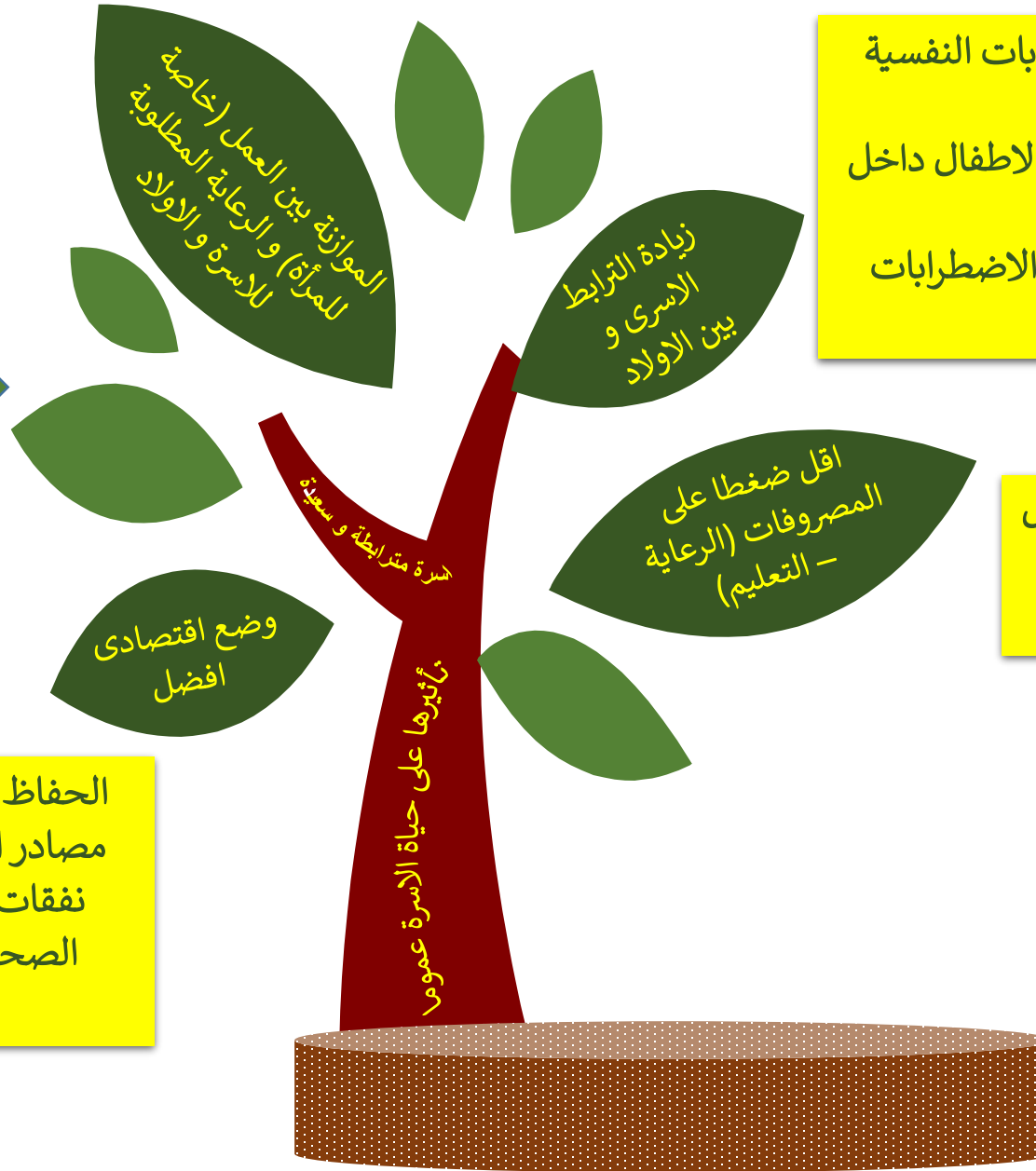
الحمل و الولادة قبل سن 18



فوائد الاسرة الصغيرة

الاسرة الصغيرة

نظرية تجفيف منابع
الاقتصادية والعاطفية
كلما زاد عدد الاطفال داخل
الاسرة قلت الموارد المادية
للأسرة و تضاقت العاطفة
بين الوالدين و ابنائهم



انعدام التشاحن و العنف و الاضطرابات النفسية
بين الاولاد
الدراسات اثبتت انه كلما زادت اعدد الاطفال داخل
الاسرة
زادت نسب التشاحن, العدوانية, و الاضطرابات
النفسية بينهم

اعطاء الاسرة فرصة لتملك مثال
(وسيلة مواصلات) و اخرى
ضرورية للاسرة

الحفاظ و تعظيم مدخرات الاسرة و
مصادر الدخل و الهروب من الفقر
نفقات اقل على الطعام- الرعاية
الصحية - التعليم و مصروفاتة
المتعددة.

الاسرة الصغيرة

الانخراط في سوق العمل
بمؤهلات تنافسية و سن مناسبة
تنعدم فيها عمالة الاطفال

احتمالات اقل لوفيات
الرضع و الاطفال

التفوق الدراسي بمجهود اقل
زيادة استقلالية الطفل
زيادة احترام الذات
زيادة فرص الابداع



قلما قل عدد افراد الاسرة
وقل التضاحم انخفضت فرص
انتشار الامراض المعدية
بينهم

بعد الطفل الثالث تزيد نسبة
(الفقر) متعدد الابعاد,
يصبح من الصعب تقديم
الرعاية الطبية و التعليمية
للابناء ويكون المطلب
الاساسي هو توفير الغذاء و
الكساء

الاسرة الصغيرة

اقل عرضة للطلاق و الانفصال



تحسن الوضع التعليمي
و المهني للمرأة

ثبت أن ثلاث أطفال هو
أكبر سبب لزيادة الضغوط
النفسية و العصبية لدى
المرأة .

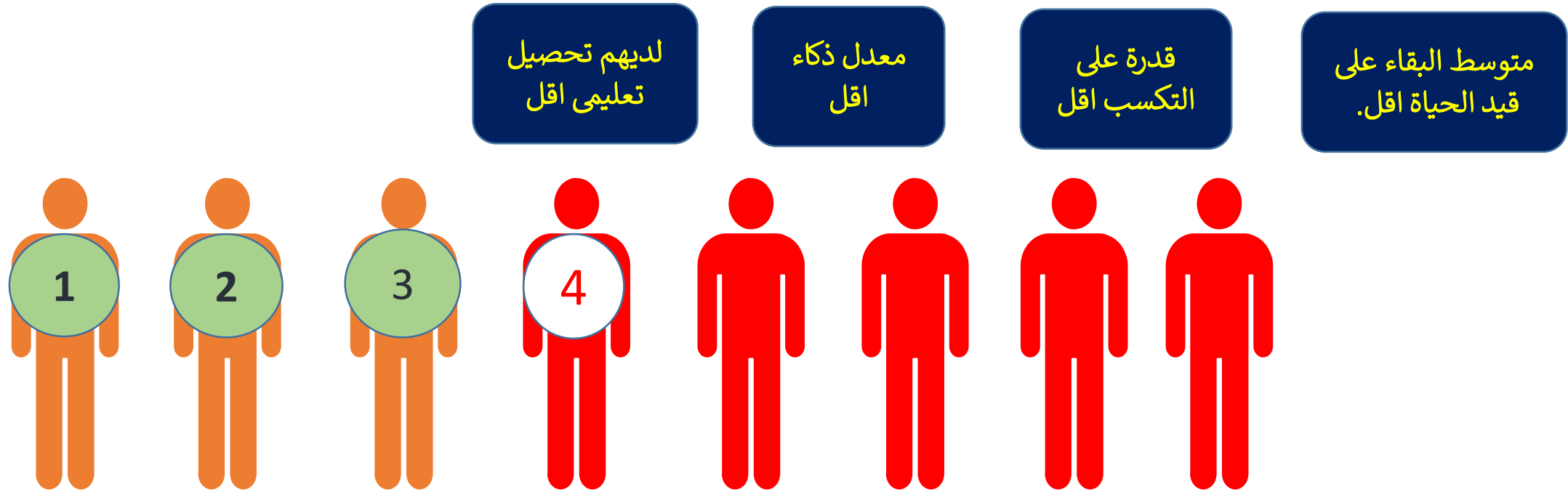
وفيات الأمهات تزيد بعد
الطفل الرابع (اكثر من 3
اضعاف من لها طفلين)
مواليد الأم المتوفاة أثناء
الحمل والولادة أكثر عرضة
للوفاة بسبب سوء الحالة
الصحية

الاسرة الصغيرة



ترتيب وعدد الاطفال داخل الاسرة
و الحالة الصحية

1- دراسات عديدة اكدت عن طريق تتبع الاسر لفترات طويلة: الابناء الاصغر في الترتيب داخل الاسرة الكبيرة (4 اطفال او اكثر)



كلما زادت مرات الحمل قلت زيارات الحامل للرعاية, قل اهتمام الاسرة بالطفل و نضب المخزون العاطفي

التحصيل التعليمي و معامل الذكاء

اعلى استثمار في التعليم
اكبر وقت للرعاية (الطفل الاول و
الثاني شرط ان تكون فترة
المباعدة اكثر من 3 سنوات)

1

2



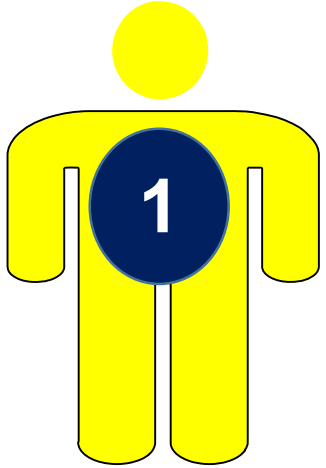
يحتاج الطفل ثلاث سنوات من
الرعاية لتنشيط و اكمال قدراتة
الذهنية و التعليمية الموجودة في
الفص الامامي من المخ

نضوب المخزون العاطفي (للام
خصوصا) بعد الطفل الثالث

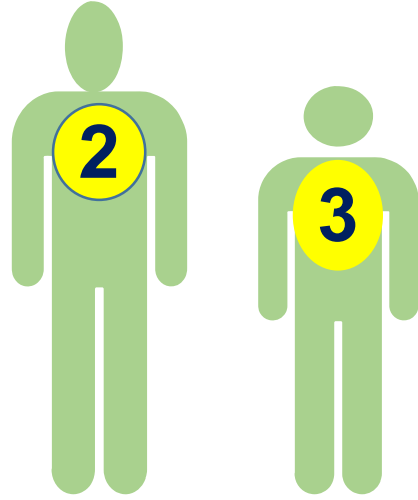
بعد الطفل الثالث يلعب الطفل الاول
الدور الاساسي في توجيه الاطفال
الاصغر

كلما زاد عدد الاطفال قلة فرصة
الاستثمار في التعليم و تقلص الاهتمام
الاطفال الاصغر في الترتيب

الحالة الصحية للمولود تبعا للترتيب



زيادة في احتمال:
ولادة مبكرة
مبتسر
قليل الوزن
ضعف بعض
المؤشرات الحيوية



المولود الثاني و الثالث
تحسن الوزن و المؤشرات
الحيوية عند الولادة

معدل اكبر للولادة المبكرة
مبتسر, ولادة متعسرة
قلة وزن المولود
ضعف في المؤشرات الحيوية

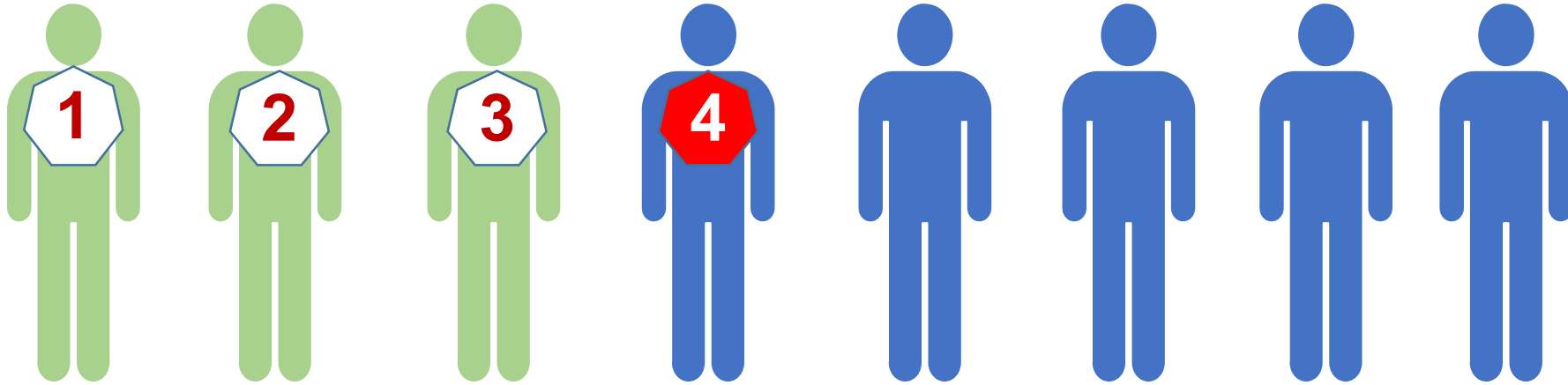


الطفل الخامس و ما يليه اكثر عرضة للوفاة
اثناء الرضاعة و دون سن الخامسة على الاقل
ثلاث اضعاف



3- الابناء الاصغر في الترتيب داخل الاسرة:

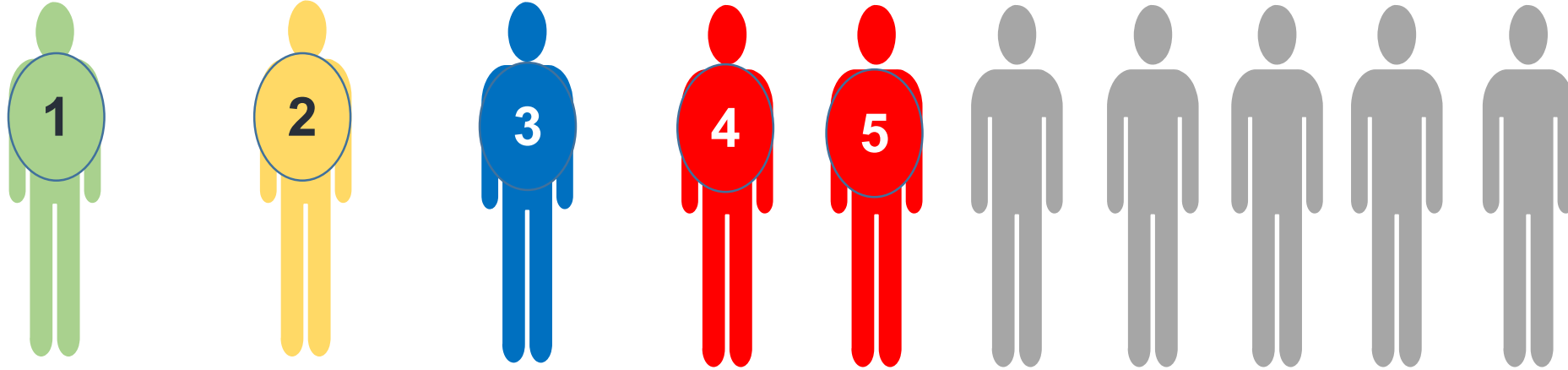
معدل الوفيات لديهم اعلى من اول طفل في مرحلة البلوغ و الكبر



عرضة اكثر للانخراط في بعض المشاكل السلوكية مثال التدخين, تناول الكحول و المخدرات (في مرحلة المراهقة) و الحوادث المنزلية (في مرحلة الطفولة)

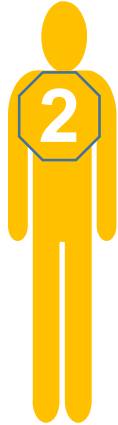
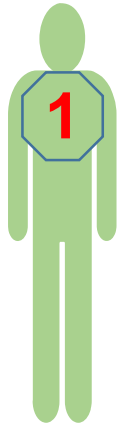
4- الاطفال الاصغر في الترتيب داخل الاسرة اثناء مرحلة المراهقة

الاطفال الاصغر في الترتيب داخل الاسرة عرضة (اكثر من ثلاث اضعاف) لدخول المستشفى لزيادة العرضة بالاصابة بالامراض العقلية , و الحوادث المنزلية



الطفل الاول اكثر عرضة
للاصابة بالسمنة, و
ارتفاع الضغط بعد سن
40 سنة

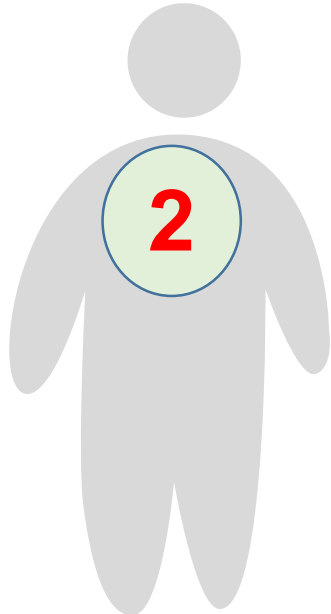
الاطفال المتأخرين في الترتيب داخل الاسرة اكثر عرضة
للوفاة, سوء الحالة البدنية, و العقلية (بعد سن 35 سنة) اكثر
عرضة للسكري, الحساسية, بعض انواع السرطان



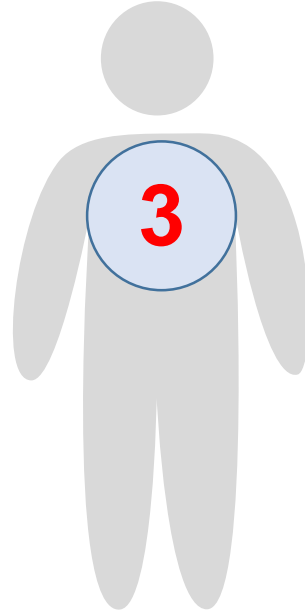
ترتيب الاطفال داخل الاسرة و الاصابة بسوء التغذية



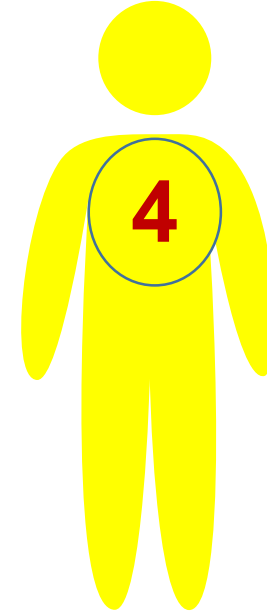
زيادة الوزن و
السمنة



زيادة الوزن عند
الولادة



احتمال الاصابة
بنقص الوزن اثناء
5 سنوات الاولى



زيادة الاصابة
بالتقزم و سوء
التغذية (الحديد-
الزنك)



سوء التغذية
الضعف العام
الانيميا
السمنة بعد التقزم