

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي

المدرسة أونلاين



موقع

حلول كتبي

<https://hululkitab.co>

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: موقع حلول كتبي

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# التربية الصحية والنسائية

التعليم الثانوي  
(نظام المقررات)

البرنامج المشترك

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2021 - 1443

طبعة ١٤٤٣ - ٢٠٢١

## الوحدة الثالثة



# الأمومة والطفولة





## الفحص الذاتي للثدي

### ماذا سنتعلم من الموضوع؟



تعريف سرطان الثدي .



أنواع الأورام .



أورام الثدي .



خطوات الفحص الذاتي للثدي .



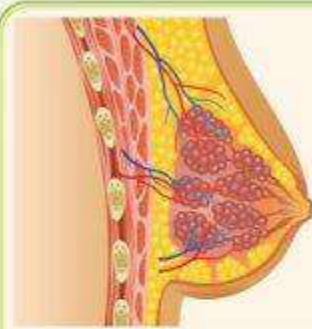
### المقدمة



وقال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾<sup>(١)</sup>

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 نقل الحليب وأحياناً في الفصوص وحزء بسيط جداً في بقية الأنسجة.



تعريف

## نشاط فردي (١)



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

## العمر- العامل الوراثي-التعرض الطويل للاستروجين-زيادة في الوزن-ارتفاع نسبة السكر في الدم-التعرض للإشعاع-العلاجات الهرمونية

- ١ ظهور كتلة في الثدي أو ازدياد سماكة الثدي أو الإبط.
- ٢ تغيير في حجم الثدي أو مظهره.
- ٣ إفرازات من الحلمة، سواء كانت مخلوطة أو غير مخلوطة بالدم.
- ٤ تغيير في لون الحلمة أو الجلد.
- ٥ انكماش الحلمة.
- ٦ ألم موضعي في الثدي غير مرتبط برضوض سابقة.

## أنواع الأورام

أورام خبيثة أو أورام سرطانية

أورام حميدة

## فكري



ما أهمية الفحص الذاتي في الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي؟

## الفحص الذاتي للثدي:

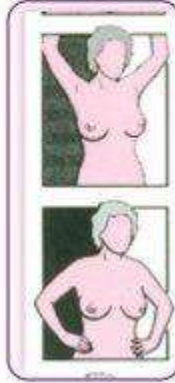
يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي مرة واحدة في الشهر، ويفضل أن يتم ذلك بعد يوم أو يومين من انتهاء الدورة الشهرية بعد أن يخف الألم والاحتقان في الثدي.



تعريف

## فائدة

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



شكل (٢)



## 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 الردفين، واضغطي للأسفل ثم استرخي ولاحظي أية تغيرات في الثديين، شكل (٢)

٤ ارفعي ذراعك اليسرى، وتفحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى باستخدام ثلاثة أو أربعة

أولاً عن طريق الأشعة السينية: يجري التصوير الإشعاعي لمعينة الأجزاء

الداخلية غير الظاهرة للثدي

ثانياً: عن طريق الموجات فوق صوتية: وهذه الطريقة تميز بين الورم الخبيث

والحميد

ثالثاً: عن طريق الرنين المغناطيسي : ويلجا إليها لتحديد انتشار المرض

نشاط جماعي (٤)

قومي مع مجموعتك،

بتحديد الأسباب الأخرى المتبعة لتشخيص 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



قال تعالى: ﴿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 ثُمَّ أُنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكُ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾﴾<sup>(١)</sup>

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

(١) سورة المؤمنون الآية رقم (١٢-١٤).



### 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 أمرًا صعبًا، حيث يمكن اعتماد أول يوم من آخر دورة، وحساب تسعة أشهر قمريه وسبعة عشر يومًا يكون بعدها هو اليوم المتوقع للولادة.

- حماية الجنين من الصدمات الخارجية أو أي ضغط
- السائل الامنيوسي مثل العازل المحيط بالجنين، يحافظ على درجة حرارة مناسبة .
- يحتوى السائل الامنيوسي اجساما مضادة تقاوم العدوى
- يسمح للعظام والعضلات بالنمو جيدا
- المساعدة على توسيع الرحم عند الولادة
- المساعدة على انزلاق الجنين

فكري

ما فائدة السائل الامنيوسي المحيط بالجنين؟



## وتنقسم المرحلة الجنينية إلى ثلاث مراحل:

### ١) مرحلة البويضة

تقت الإخصاب إلى مدة أسبوعين تقريباً، وتعدُّ هذه  
الفترة أصغر مدة يحدث فيها أسرع نمو.



### ٢) مرحلة الجنين الخلوي . لماذا سميت هذه المرحلة بهذا الاسم؟

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



### ٣) مرحلة الجنين

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.

### نشاط فردي (٣)



بالرجوع إلى مصادر المعرفة

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



### سائط فردي ٣:

ومي بتتبع مراحل نمو الجنين داخل الرحم بدءا من تلقيح البويضة حتى مرحلة النهائية من الحمل -مدعمة إجابتك بالصور المناسبة؟

### نقسم مراحل تكوين الجنين الى ثلاث مراحل :

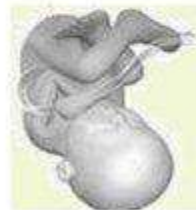
-مرحلة البويضة: تبدأ من وقت الإخصاب ولمدة أسبوعين ويتم فيها تخصيب بويضة لتكون كائن حي جديد والبويضة الملقحة *zygote* وتهبط البويضة الى رحم عن طريق قناة فالوب وتصل الى الرحم نحو اليوم الرابع من التلقيح



٢-مرحلة الجنين الخلوي: تبدأ من الأسبوع الثالث وحتى الأسبوع الثاني عشر في هذه المرحلة يتم تكوين أعضاء الجنين الجسمية بكل أعضائه وأجهزته يثبت جنين في الرحم



-مرحلة الجنين: تبدأ من الشهر الرابع وحتى موعد الولادة وتتميز هذه المرحلة نمو الأنسجة الأعضاء وتبدأ الأعضاء والاجهزه في عملها فيبدأ خفقان القلب تعمل الرئتان والكبد وجميع اجزة الجسم





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

**يمكن حل مشكلات التغذية للمرأة الحامل ليس بعرض المشكلة وطريقة حلها ولكن من خلال عرض الطريق الصحية والسليمة لتغذية المرأة الحامل** فالحمل مرحلة طبيعية تمر بها المرأة ويلعب الغذاء دوراً مهماً في صحة الحامل وجنينها، لذا يجب اتباع نظام غذائي يناسب المرأة الحامل ويساعدها على اتمام حملها.

**اهم مشكلات التغذية التي تتعرض لها المرأة الحامل:**

**الانيميا (فقر الدم)** ويتم التغلب عليها بتناول الاغذية المليئة بالحديد. كما ان ارتفاع نسبة الزلال في الدم يتم التغلب عليها بعمل نظام غذائي مرتبط بكمية واصناف اللحوم التي تتناولها المرأة الحامل  
**دوالي القدمين:** والتغلب عليها يجب عدم الوقوف لفترات طويلة وارتداء الجوارب الضاغطة في الصباح ووضع سادة تحت القدمين عند النوم

## فائدة



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

**التثقيف الصحي أثناء الحمل:**

تتضمن رعاية الأم أثناء الحمل أيضاً التثقيف الصحي للامهات 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، وبحافظ على صحة الأم وقدرتها في التغلب على المشكلات الصحية المحتمل حدوثها، خاصة في فترة الحمل. وقد أثبتت التجارب العلمية أن التغذية الجيدة للام قبل وأثناء الحمل تقلل من:

- 1 حدوث الإجهاض والولادة المبكرة.
- 2 مشكلات وأمراض الحمل.
- 3 أمراض الأطفال حديثي الولادة.

### تحتاج المرأة الحامل إلى عناية خاصة في تغذيتها للأسباب الآتية:

- 1 النمو والتطور في جسم المرأة.
- 2 حاجة الجنين إلى الغذاء الذي يستمده من الأم.
- 3 تطور الغدد الشديبية، حيث يبدأ الثدي في التحضير لتغذية المولود الجديد.
- 4 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 للام الحامل ولكن على الام أن تتناول الغذاء الصحي المتكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية كما يُنصح بتناول مقادير متزايدة من:

يعتبر التغذية جزءا هاما من الرعاية الصحية للام الحامل وجنينها ويتساوى الأهمية تناول الاطعمه والمشروبات الصحية مع تجنب الاغذية والمشروبات الضارة

**ومن أهم الأمور التي يجب تجنبها إلام أثناء حملها :**

التدخين والكحول

الوجبات السريعة

الكعب العالي

الكافين

تناول الأدوية دون انتشار الطبيب

## فكري

ما الذي يجب أن تتجنبه إلام أثناء الحمل؟

## نشاط فردي (5)

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



## العناية بالأم بعد الولادة



### فائدة



يعدُّ إنجاب الطفل أحد التجارب السعيدة في الحياة.

قال تعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾<sup>(١)</sup>

### فكري



ما الأعراض الهنذرة بالولادة للأم الحامل؟

- ١- حدوث انقباضات في عضلات الرحم بشكل متكرر
- ٢- الشعور بالألم أسفل الظهر
- ٣- الشعور بضغط على منطقة الحوض
- ٤- الشعور تشنجات في منطقة البطن، وقد يصاحبها غازات واسهال
- ٥- حدوث نزيف مهبلي او ظهور نقاط من الدم
- ٦- حدوث نغزات في كمية او نوعية الإفرازات المهبلية وخصوصا في حال تسرب كمية من السوائل

## العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس

### الرعاية العاطفية

- التكيف مع الوضع.
- تقديم الرعاية العاطفية من الزوج.
- خلق جو نفسي واجتماعي من قبل الأسرة.
- الابتعاد عن مسببات التوتر.

### الوقاية من العدوى والملاحظة

- عدم مخالطة المرضى.
- العناية بالجهاز التناسلي.
- مراقبة نسبة الهيموجلوبين.
- مراقبة الوزن.

### الرعاية الغذائية

- تناول الغذاء الكامل.
- الاكثار من السوائل.
- الاقلال من تناول المنبهات.
- الامتناع عن الأغذية المسببة للغازات.
- عدم تناول الأدوية دون استشارة الطبيب.

### الرعاية الشخصية

- الوقاية من الامساك.
- الاستحمام والنظافة الشخصية.
- الامتناع عن العلاقة الزوجية.
- العناية بالثديين.
- الاهتمام بأداء التمرينات الرياضية.

### زيارة الطبيب

- بعد أسبوعين ثم بعد ستة أسابيع من الولادة.
- عند حدوث أي ألم أسفل البطن.
- عند ارتفاع درجة الحرارة.
- عند ظهور إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.
- عند حدوث نزيف مهلي.
- عند حدوث حرقان أثناء البول.
- عند حدوث ورم وألم واحمرار بالثديين.





## التقويم

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

س ٢ : لو كنت مشرفة تغذية بأحد المراكز الطبية أو المستشفيات، ما النصائح الغذائية التي ستقدمينها للمرأة الحامل؟

س ٣ : قومي بزيارة مركز الأمومة في منطقتك، وبناءً على تلك الزيارة حددي أهم المشكلات التي تتعرض لها الحوامل، وأثرها على الجنين، وطريقة حلها والتغلب عليها.

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

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

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

- أ. يتأثر جنين الحامل بتعرضها للصدمات العصبية والنفسية (✓).
- ب. تعرّض الحامل للإشعاع في الشهور الأخيرة يؤدي إلى تشوهات خلقية في الجنين (✓).
- ج. يزيد احتمال التشوهات الخلقية في الجنين إذا أصيبت الأم بالحصبة الألمانية في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل (✓).
- د. تشعر الحامل بتحريك الجنين في الأسبوع الثاني عشر (X).
- هـ. تناول الأم للأدوية أثناء النفاس لا يؤثر في الرضيع (X).
- و. 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.





**س ١:** وضع شريطي تعريف للمولود حديثاً، على يده وعلى رجليه. تُسجّل على الشريط  
باصيل الأم ورقم تسلسليّ مطابق للرقم الذي على ذراع الأم. لتعرف الأم بها طفلها

**س ٢:** ممارسة النشاط اليومي ...  
تغذية المناسبة كاملة الاحتياج من فيتامينات ومعادن...  
شرب الماء ...  
متابعة بالأشعة التلفزيونية ...  
قياس ضغط الدم ونسبة السكر في الدم باستمرار...  
أول الحديد والفيتامينات المناسبة ...  
الاستماع لنصائح الطبيب

**س ٣ :** اهم المشكلات للحامل: وطرق التغلب عليها  
رّة التبول تزيد في الأشهر ثلاث من الحمل ثم تبدأ بالنقصان وقد يكون مصحوب بهرش  
حرقان التغلب عليها الاكثار من السوائل والماء  
الغثيان والقيء

يحدث نتيجة تغيرات هرمونية والتغلب عليها بتقسيم الوجبات الى خمس وجبات خفيفه  
تجنب الملح والاكثار من السوائل  
لام المعدة :يحدث نتيجة لتغيرات هرمونية ولضغط الجنين على المعدة والجهاز الهضمي  
نماء نموه  
لامساك في الأشهر الاولى نتيجة لتغيرات هرمونية تميل الى ارتخاء عضلات الجهاز  
هضمي

تغلب على هذه الحالة:

كثار من شرب السوائل

كثار من الالياف والفواكه والخضروات

قيام ببعض التمارين الخفيفه

سطراب في التنفس الحاله تحدث عندما يبد الجنين في النمو ويكبر حجم الرحم ويبدأ في

ضغط على الجهاز التنفسي

### ج س ٤ : اختيار الوقت المناسب للحمل :

اولا التوكل على الله مع الاخذ بالاسباب واطاكد من سلامة الهرمونات والرحم ..وسلامة فحص الزوج وخلو السائل المنوي من اي مشاكل تعيق الحمل  
،،، وثانيا اخذ كورس ثلاث شهور من الفتامينات اللازمة و التغذية السليمة لتحسين جودة الاباضه والحيوان المنوي،،،  
ثالثا نبدا بتحديد الشهر المناسب للحمل عن طريق (جهاز تست) الاباضة ،،، لتحديد ومعرفة فترات الخصوبة المناسبه للحمل ،،  
رابعا عند متابعة الجهاز وتحديد يوم الجماع والانتهاه وانتظار النتيجة بعد اسبوعين مع مراعاة عدم التوتر وارهاق النفس واجاهد الجسم والتفكير الذي قد يأتي بنتيجة عكسية ،،

### ج س ٤ : مقولة العقم له مسببات ..ومن اهمها :

اولا : عمر المرأة :كلما كبرت المرآه في السن قل مخزون الاباضه ويصعب عليها الحمل  
ثانيا: التكيسات..لها مراحل ودرجات في حال اصببت المرآة بتكسيات يصبح الحمل صعب لانه يضعف التبويض ويقلل من نشاط المبيض وحلها يكون بتباع نظام غذائي مناسب ومعالجة المشكله  
ثالثا: الاكياس الدهنية تمنع الحمل وتاخر دوره وتسبب بخلل في هرمونات وحلها بعملية جراحية لازالة الاكياس  
رابعا: هرمون الحليب :، الاكثر شيوعا من بعد التكيسات يضعف التبويض ويؤدي الى اضطرابات في دوره والم في الصدر العلاج يكون باخذ الدواء الذي يعمل على تخفيف هذا الهرمون  
خامسا: انسداد الانابيب :الانابيب هي المسؤلة عن وصول البويضه المخصبه للرحم اذا انسد احد الانابيب يصبح العقم وارد وحلها يكون باجراء صبغة لفتح الانابيب  
سادسا: اورام ليفية ولحمية في الرحم والبطانة المهاجرة او اي مشاكل تكون في الرحم تعيق الحمل وحلها يكون بمعالجة المشكله المسببه  
سابعا: مشاكل في تحليل السائل المنوي للزوج

**ج س ٦:** اعدى نشرة عن دور البحث العلمي والتطور الطبي في علاج سرطان الثدي:

يتم وضع الخطة العلاجية من قبل الطبيب المعالج ومن الخيارات المتاحة للطبيب لعلاج هذا المرض ما يلي:

**العلاج الجراحي:** ويتم من خلال إما استئصال الورم من الثدي، والإبقاء على الثدي سليم، او استئصال الثدي بالكامل.

**العلاج الكيميائي:** ويكون عن طريق العلاج الكيميائي للمرضى، ويكون في حالة السرطان الموضعي أو النقيلي.

**العلاج الهرموني:** ويعمل الهرمون على حصر نشاط السرطان.

**العلاج الإشعاعي:** عن طريق استخدام الإشعاع لتقليص الورم.

**العلاج الموجه:** عن طريق الأدوية.



## 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



قال تعالى: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ ﴾<sup>(١)</sup>

تعدّ 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 تتصف بالوعي والحكمة عند قيامها بهذه الرعاية، وأن تتقبل طفلها بحب وسعادة، وتشبع احتياجاته مهما كانت صعبة وهي واجبة؛ إذ لله 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 تُؤدُّ المزيد من المتع لكليهما، وكلما زادت تلك المتع قلت متاعيهما .  
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؟

نرعاهم رعاية صحية غذائية ونوفر لهم  
الاحتياجات الكاملة لنموهم بشكل سليم

أولاً، خصائص المولود الجديد

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



فكري

ما وظيفة الطلاء الدهني (الجيني)؟

يبدأ هذا الطلاء في التكون في الأسبوع العشرين من الحمل حيث يبلغ طول طفلك حوالي ١٦,٥ سنتيمتر من راسه إلى أخمص قدمية ويزداد وزنه بشكل ثابت. تبدأ طبقة من مادة دهنية لزجة تميل إلى اللون الأبيض وتدعى الطلاء الجيني بغطية طفلك وحماية بشرته خلال فترة بقائها الطويل في السائل السلوي أو الأمنيوسي

وبين الكتفين

ويكون  
وفي مناطق





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



شكل (٦)

إلى رئتيه، ويكون الضغط في الخارج أعلى منه في رئتيه، فتمتلئ رئتاه بالهواء، وتحرك أوتاره الصوتية، فيطلق صرخته الأولى ثم يبدأ بالتنفس.

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 السمع والتذوق تعملان بشكل مناسب منذ لحظة الولادة، كما تستطيع العنقا الإحساس بفروقات درجة الحرارة، وبكيفية المشوشة وقدرة العينين

ان السائل الذي يحيط الجنين داخل الرحم من بين وظائفه هو عمل الوسادة التي تحمي الجنين من الصدمات وحركات الام المفاحنة لذا حينما يخرج الجنين الى الحياة يتحرك بنفس الطريقة التي كان يتحركها داخل رحم الام

نشاط قر



عللي ما يأتي:

١. حركات المولود الجديد لا إرادية وعشوائية.

٢. جلد الطفل أملس ناعم عند ولادته.

يختلف مظهر جلد المولود تبعا لتاريخ الحمل الذي تمت فيه الولادة عادة يكون للخدج المولودين قبل الأوان جلدا رقيقا وشفاف وقد تغطيهم طبقة من الزغب الناعم الصغير وطبقة أخرى هي مادة بيضاء لزجة مسنولة عن حماية جلد الجنين من السائل الامينوسي بينما تظهر اثار بسيطة من هذه في ثنايا جلد الأطفال الذين يولدون في موعدهم او يتأخرون عنه

## 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.



العضو	المظهر	الدلالة
البطن	عضلات البطن غير مكتملة	تسمح لنا بتحسس كل الأعضاء ولمسها بسهولة تامة من الكبد الى المعدة فالبنكرياس
الجلد	تقرحات بسيطة: تظهر احيانا على اصابع بعض الاطفال حديثي الولادة	ويكون سبب ذلك مص الطفل لأصبعه بشدة اثناء الحمل، تضخم بعض الغدد الدهنية: تحدث في كثير من الاطفال حديثي الولادة حيث تظهر بعض البثور على الوجه والصدر



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 ظروفاً 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 ثدي الأم، وتستمر هذه العملية من الولادة وحتى الفطام، وتختلف مدة الرضاعة من ستة شهور إلى سنتان، وعملية الإرضاع مفيدة 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 (الكولسترتم 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 للتحسس، خلافاً لكثير من أنواع حليب الأطفال المصنَّع .

تأثيره الإيجابي في تنظيم نمو الطفل وتطوره دون تعرضه للسمنة، 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 والأطمئنان 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 :

**هناك موانع دائمة وموقته تعيق بعض الامهات عن رضاعه طبيعيه منها:**  
الطفل المبتسر وضعف قوة المص لدى الرضيع، كمية اللبن الزيادة التي لا يستطيع الطفل مجاراتها، او كمية اللبن ضعيفة جدا تزرق الطفل ولا يشعر بشبع، الطفل النوام الذي يسبب نومه الكثير ضعف انتاج اللبن  
**معقوات خاصه بالام:** قلة المعرفة والمعلومات عن اهمية الرضاعه الطبيعيه، التاخر في ادرار اللبب او قلة كمية اللبن وايضا المشاكل العضوية مثل امراض الثدي الخاصة بالحلمه واصابة الام بالحصبه الالمانية

ناقشي مع مجموعتك

الموانع الدائمة والموقته التي تعيق بعض الامهات عن ارضاع أطفالهن رضاعه طبيعيه .

تعريف

## الارضاع الصناعي:



شكل (١٣)

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

## فكري

قد نضطر في بعض الحالات لاستخدام حليب من مصدر آخر غير الهم. فما هذا المصدر؟

الحليب الصناعي (الارضاع الصناعي) او عن طريق مرضعه وفق ما يقوله الشرع

## نشاط فردي (٩)

ما الامور التي يجب مراعاتها عند القيام بالارضاع الصناعي؟

- ١- اختيار نوعية حليب مناسبة للطفل والالتزام بها لان تبديل الانواع قد تسبب غازات وامساك واسهال وازعاج الطفل
- ٢- استخدام نوع معين من الزجاجات والانتباه الى نوعية الحلمه
- ٣- الانتباه ان تكون الحلمه ملائمة لعمر الطفل لان بعض الحلمات يكون تدفقها سريعاً ويعضها يكون خفيفاً
- ٤- امساك الزجاجه بطريقة صحيحة ليكون تدفق الحليب مشابها لتدفقة من الثدي
- ٥- لا يجب تحضير الحليب الصناعي قبل تناوله بفترة، ولا يجب ان تزيد لفترة طويله
- ٦- اجلاس الطفل شبه قائم



ما أفضل طريقة لتنظيم الإرضاع المختلط؟

**هناك طريقتان :**

١- طريقة التناوب وجبة من الإرضاع الطبيعي تليها الوجبة الثانية من الإرضاع الصناعي.

٢- بعد إن ترضع إمام إرضاع طبيعي تقوم بتكملة الإرضاع بالحليب الصناعي .

**ويجب كتابة مواعيد الرضاعة الخاصة بالطفل في جدول لتنظيم المواعيد**

ت الأطفال،

الطفل من

كيف ن



نور



نور



نور

ب: ملابس



شكل (١٤)



## ما احتياجات المولود الجديد من الملابس؟

ملابس داخلية مناسبة للجو الذي سيولد به.  
ملابس منذ الولادة حتى ٣ أشهر.  
بطانيات.  
جوارب.  
قفازات.  
ملابس نوم مريحة.  
قبعات.

ج، نظافتـ

عناصر نظافة المـ



## أولاً: التنظيف اليومي للمولود:

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

### وعند القيام بالتنظيف اليومي يراعى ما يأتي:

- ١ تنظيف وجه الطفل بالماء الفاتر الذي سبق غليه باستخدام قطعة ناعمة أو قطن ناعم، مع عدم استخدام الصابون لتنظيف الوجه.
- ٢ تنظيف الأجزاء الظاهرة من الأنف والأذن والعين، وعدم محاولة تنظيف الأجزاء الداخلية.
- ٣ تنظيف منطقة خلف الأذن وما حول الرقبة باستخدام قطعة قماش ناعمة مبللة بالماء الفاتر.
- ٤ 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 بفضة مبللة بالماء الفاتر.
- ٦ تمشيط شعر الطفل بفرشاة ناعمة.

### ثانياً: حمام الطفل:

يُعدُّ تحميم الطفل جزءاً مهماً من برنامج العناية به لذا تختار الأم الوقت الأفضل لها ولطفلها، وتعتمد عدد مرات استحمامه الأسبوعية على نوعية جلد الطفل (دهنياً - جافاً)، 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؟

- ١- منذ ولادته يفضل ان يكون الحمام في غرفة النوم مع تدفنتها وتجنب تيارات الهواء قبل الحمام او اثنائه وبعده
- ٢- لا تزيد مدة الحمام عن خمس دقائق
- ٣- المغطس يفضل ان يكون بقوائم عاليه
- ٤- تحضير جميع مستلزمات الطفل قبل استحمامه
- ٥- يجب استعمال صابون خاص بالاطفال لترطيب الجلد
- ٦- يجب تنظيف الطفل اذا تبول او تبرز قبل استحمامه

### فكري



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

هذه تعتبر درجة حرارة طبيعية للجسم فإذا زادت رفعت درجة حرارة دماء الجسم وبالتالي تأذي الطفل وإذا انخفضت شعر الطفل بالبرودة وربما ضجر من حمامه في الحاليتين وأصبحت لحظة الاستحمام من اشد اللحظات إرهاقا وكرها

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

- 1 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.
- 2 يجب ألا تزيد مدة الحمام عن خمس دقائق؛ لأن إطالة المدة عن ذلك قد ينتج عنها تعرض الطفل للبرد.
- 3 يفضل أن يكون المغطس ذا قوائم عالية. (لماذا؟).
- 4 قبل إجراء الحمام للطفل يجب أن تجهز الأم جميع مستلزمات الحمام من ملابس وفضول وصابون وإسفنج، دون نسيان أي شيء منها.
- 5 يجب استعمال صابون خاص بالأطفال يرطب الجلد ولا يهيجه ولا يؤدي العينين.
- 6 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

تتخذ حكومة المملكة العربية السعودية برنامجاً وطنياً شاملاً للتطعيم، يتسجم 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

الوقاية بالغذاء  
الصحي والرياضة  
المناسبة.

الوقاية بالتنظف  
العامة والخاصة.

الوقاية باللقاحات  
والأمصال والعقاقير لبعض  
الأمراض المعدية.

## نشاط جماعي (١٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

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

الأطفال هم الأكثر عرضة للأمراض، وذلك لأن مناعتهم ضعيفة للغاية، ويجب على الإباء ان يكونوا حرسين في كيفية الحفاظ على صحة اطفالهم من اي مرض يمكن ان يصيبهم، ومن اهمها:

**السعال الديكي**

ان السعال الديكي من الامراض الشائعة وهو عبارة عن مرض بكتيري معدي، يصبح من الامراض الخطيرة عندما يصيب الأطفال تحت عمر السنتين، وفترة حضانه ذلك المرض هي من سبع الى عشر أيام.

**الحمى القرمزية**

الحمى القرمزية هي عبارة عن طفح جلدي يمكن ان يظهر مع عدوى الحلق، ويمكن ان نلاحظ وجود بياض في لون اللسان، ولكن براعم التدوق تكون شديدة الاحمرار،

**مرض القوباء**

يأتي عبارة عن بكتيريا معدية للجلد، وهي من الامراض الشائعة للغاية عند الأطفال وخاصة من عمر سنتين وحتى ست سنوات، مرض معدي ويظهر على الجلد على هيئة بقع صغيرة وقروح ممتلئة

**مرض الخناق**

ان مرض الخناق عادة ما يأتي بسبب وجود فيروس الانفلونزا، وهو يكون سبب في نزلات البرد وغيرها من الامراض. هو من الامراض النادرة والتي نادرا ما تتسبب في وفاة الأطفال.

### نشاط جماعي (١٣)



بالتعاون مع مجموعتك:

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

جدول تطعيمات الأطفال الأساسية

الزيارة	التفاح	التطعيمات الأساسية
At Birth	BCG HepB	العدس التهاب الكبدى (ب)
months 2	IPV (DTP - HepB)	شکل الأطفال المعطل (الثلاثى البكتيري + التهاب الكبدى (ب) + المستعمية النزلية)
months 4	OPV (DRP - HepB - Hib)	شکل الأطفال القوي (الثلاثى البكتيري + التهاب الكبدى (ب) + المستعمية النزلية)
months 6	OPV (DRP - HepB - Hib)	شکل الأطفال القوي (الثلاثى البكتيري + التهاب الكبدى (ب) + المستعمية النزلية)
months 9	(Measles (mono OPV	الحصبة المفرد شکل الأطفال القوي
12 months	MMR Varicella	الثلاثى الفيروسى الجديري المائى
18 months	OPV (DTP m Hib) (Hepatitis (A	شکل الأطفال القوي (الثلاثى البكتيري + المستعمية النزلية) التهاب الكبدى (أ)
24 months	(Hepatitis (A OPV	التهاب الكبدى (أ) شکل الأطفال القوي
years 4-6	DTP MMR Varicella	الثلاثى البكتيري الثلاثى الفيروسى الجديري المائى

مع بسيط في درجة  
ستعمال خافضات

من قبل الطبيب المختص،



موانع تطعيم

يمكن تأجيل  
وغالبًا يتم

المرض الحاد

اضطرابات الجهاز المناعي .

اضطرابات الجهاز العصبي، لاسيما المصحوب بتشنجات .

المعالجة بجرعات عالية من الكورتيزون .





## 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؟

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

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.

س ٥ : عللي:

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

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

○ تعريض المولود الجديد المصاب باصفرار الجلد للأشعة فوق البنفسجية.

○ إعطاء التطعيم في أكثر من جرعة وعلى فترات.

○ اختلاف برنامج التطعيم الوطني من دولة إلى أخرى.



## تقويم :

١: في ال ٦ شهور الاولى:

١/ يوم ٤ ÷ يوم = ٤٥ علبة.

٢: علبة X ٢٠ ريال = ٩٠٠ ريال

بعد مرور ٦ شهور يمكن دخول عناصر بديلة في غذاء الطفل مع الحليب  
صنع حتى اتمام العامين للقطام

حليب الام	حليب بقري	حليب الصويا
حليب مفيد جدا	غير مفيد	غير مفيد
صحي	غير صحي	غير صحي
يقي الطفل من الامراض	لا يقي من الامراض	لا يقي من الامراض
نظيف	ملوث	ملوث
طازج	غير طازج	غير طازج

٢:

٢:قارني بين مزايا وسلبيات الارضاع الطبيعي والإرضاع الصناعي  
من ناحية الصحية والنفسية والاقتصادية؟

الارضاع الطبيعي .

حياة الصحية :

- تقل نسبة الإصابة بالسرطان( سرطان الثدي ) عند الأمهات المرضعات .
- تخفف الرضاعة من احتمال حصول حمل سريع عند الأم، وان كانت لا تمنع الحمل بالتأكيد .
- يساعد الارضاع على سرعة عودة الرحم إلى حجمه وضعة الطبيعي بسرعة .

حياة النفسية :

- ضم الطفل إلى صدر الأم أثناء الارضاع يشعره بالثقة والأمن و الاطمئنان والدفء و الراحة، يشعره بالراحة والسعادة .

حياة الاقتصادية :

ير المال .

الارضاع الصناعي :

حياة الصحية :

ف المناعة عند الطفل .

حياة النفسية :

شعر بالأمن والاطمئنان .

حياة الاقتصادية :

ق كثير من الأموال

**عللي:** يفقد المولود الجديد ١٠% تقريبا من وزنه في الايام الاولى من دنه:

الطفل يفقد حوالي ٢٠٠ جم من الوزن بنسبة تتراوح بين ٧:١٠% من اصله خلال الاسبوع الاول من الولادة وذلك لضعف قوة الرضاعة عند الطفل ولكنه يثبت ان يسترد هذا الوزن بسرعه ابتداء من الاسبوع الثاني من عمره

**عللي:** حاجة المولود الجديد الى اسناد رقبة عند رفعه من وضع الاستلقاء؟

لاحظه بعد الولادة مباشرة يكون راس المولود مرن كما ان عموده الفقري لم يضع الاستلقاء وبتوخينا الحذر نقى الطفل من القاء رقبة الى الخلف بشكل جي وذلك لضعف القدرة على التحكم بالراس وعضلات الرقبة

**عللي:** تعريض المولود الجديد المصاب باصفرار الجلد للاشعة فوق البنفسجية

اصفرار الجلد ينتج عن زيادة مستوى البيليروبين في الدم عن الحد الطبيعي وهي حالة تنتج عن تحلل خلايا الدم الحمراء وعند التعرض للاشعة فوق بنفسجية تقوم اشعة بتكسير البيليروبين الموجود في الجلد

**عللي** اعطاء التطعيم في اكثر من جرعة وعلى فترات؟

م اكمال مناعة الطفل

**عللي** اختلاف برنامج التطعيم الوطني من دولة الى اخرى؟

الا لطبيعة البيئية وطبيعة الامراض المستوطنة وطبيعة جغرافية وسياحة دولة، كما يرجع لاختلاف الامراض التي تكون اكثر شيوعا في كل بلد