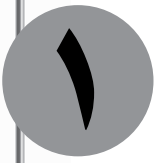


صحتك وصحة أسرتك في سطور ذهبية





صحتك وصحة أسرتك في سطور ذهبية

إعداد
المديرية العامة للبرامج التعليمية
دائرة التعليم المستمر
٢٠٠٩م



حضرة صاحب الجلالة السلطان قابوس بن سعيد المعظم

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٥	الفهرس
٧	تقديم
٩	المقدمة
١٠	الأمومة الآمنة
١٢	المباعدة بين الولادات
١٤	الغذاء الصحي
١٦	سلامة الغذاء
١٨	صحة الطفل
٢٠	قائمة المراجع

تقرير

الحمد لله ، والصلاة والسلام على رسول الله وآله وصحبه أجمعين ..

وبعد ، ،

يأتي تحرير الإنسان من أميته الأبجدية والحضارية والوظيفية هدفا استراتيجيا تسعى إليه السلطنة من أجل الوصول بالفرد إلى المستوى التعليمي والثقافي الذي يمكنه من الإسهام في تنمية مجتمعه وتقوية قدراته.

ذلك أن خطط وزارة التربية والتعليم تركز على الثوابت الأساسية والتي تتمثل في إتاحة فرص التعلم لجميع العمانيين صغارا وكبارا وذلك من خلال النظم التعليمية المختلفة والتي تكسب الفرد خبرات تربوية تؤهله للقيام بالأدوار المناسبة لقدراته بحيث يسهم المتعلم في تطوير المجتمع العماني الحديث.

وسعيا لإكساب المتحررين من الأمية - الذين لم يتمكنوا من مواصلة دراستهم إلى المراحل الأعلى - المعارف والمهارات الضرورية ، فقد كان لابد من إيجاد البدائل التي تعمل على عدم ارتداد المتحررين من الأمية مرة أخرى ومن بين هذه البدائل تأليف كتيبات تتناول بعض المواضيع المرتبطة بحياتهم اليومية وذلك في إطار برنامج خطة التعاون المشتركة بين وزارة التربية والتعليم ومنظمة اليونيسيف وبالتعاون مع عدد من الوزارات بالسلطنة ؛ بهدف ربط المتحررين من الأمية بمصادر القراءة الحرة ، بجانب تجديد المعارف وإكسابهم الاتجاهات المرغوبة والعمل على دفعهم إلى التعلم المستمر. فجزيل الشكر للجهات المتعاونة والداعمة في انجاز هذا العمل المتميز وبوركت الجهود التي بذلت على هذا المشروع العظيم .

وزير التربية والتعليم



سِيدَتِي :

أنت راعية في بيتك وأسرتك لذا عليك الاهتمام بصحتك وصحة أفراد أسرتك جميعاً بتعلمك واتباعك القواعد الصحية السليمة التي نضع بعضاً منها بين يديك في هذا الكتيب.

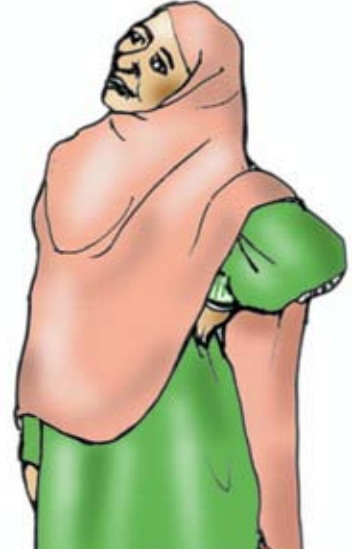
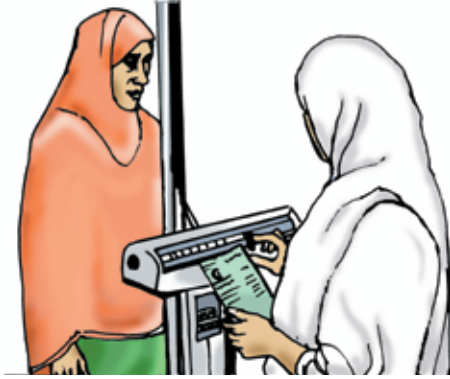
اختبري معلوماتك بالإجابة عن الأسئلة التي وضعناها لك بعد نهاية كل موضوع ثم حاولي المناقشة مع صديقتك لتتبادلي المعلومات والخبرات الحياتية في الممارسات الصحية السليمة .

لا تترددي في الاستفسار عن هذه المواضيع إذا أحسست بحاجتك لذلك من الطيبة في المركز الصحي القريب من محل إقامتك.

عزيزتي... إذا كنت حاملاً ، تذكري هذه النصائح الثمينة:

- ❑ مراجعة المركز الصحي حالما تشعرين بعلامات الحمل للتسجيل في عيادة رعاية الحوامل وراجعي بشكل منتظم حسب ما تنصحك به الطبيبة.
- ❑ تناول يومية طعاماً متنوعاً مثل الحليب ومشتقاته واللحم والسمك والخضراوات والفواكه .
- ❑ تناول حبوب الفوليك يومية من الشهور الأولى للحمل لمنع حدوث بعض التشوهات الخلقية لدى الطفل.
- ❑ تناول حبوب الحديد للتقليل من الإصابة بفقر الدم.
- ❑ تعرضي لأشعة الشمس ٤ مرات أسبوعياً لمدة ١٠ دقائق كل مرة على الأقل (عندما لا تكون حرارة الشمس عالية جداً مثلاً في أوقات الصباح) لتقوية عظام طفلك ولا تتسي المشي يومياً.
- ❑ تعرفي على الأعراض الطبيعية في فترة الحمل مثل الوحام والامسك واستشيري طبيبتك عند الحاجة.
- ❑ تعرفي على علامات الخطر في الحمل مثل الألم القوي والمستمر في البطن والنزيف لتراجعي طبيبتك فوراً.

للتعرف على المزيد من التفاصيل راجعي فصل الأمومة
الآمنة / كتاب حقائق للحياة / الجزء الثاني



اختبري معلوماتك وتناقشي مع صديقتك حول الإجابة عن الأسئلة التالية:

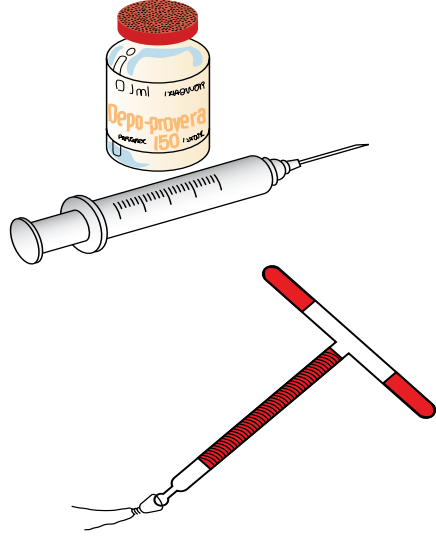
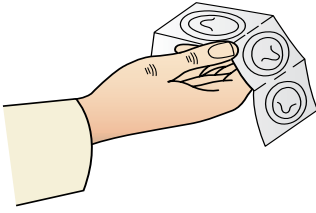
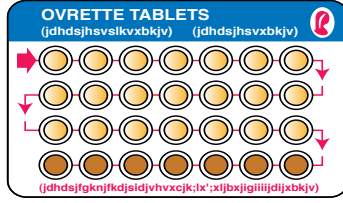
١. ما هي برأيك المضاعفات التي يمكن أن تحدث للأم التي لا تهتم بصحتها أثناء الحمل؟
٢. ما هو تصورك عن دور الأم في الحفاظ على صحة الطفل وهو لا يزال جنيناً في بطنها؟
٣. تحدثي عن تجربتك الشخصية حول الممارسات التي كنت تتبعينها أثناء حملك السابق (إن كنت قد حملت سابقاً) والتي ذكرناها لك في هذا الجزء.

المباعدة بين الولادات

عزيزتي... إليك هذه الرسائل التي تخص المباعدة بين الولادات:

- ❑ المباعدة بين الولادات هي ترك فترة زمنية مناسبة لا تقل عن ثلاث سنوات بين كل حمل وآخر.
- ❑ تتم المباعدة بين الولادات باستخدام إحدى الوسائل الفعالة لمنع الحمل التي توفرها وزارة الصحة مثل الحبوب والإبر واللولب.
- ❑ إن اختيار وسيلة المباعدة بين الولادات هو قرار مشترك بين الرجل والمرأة.
- ❑ للمباعدة بين الولادات فوائد صحية للأم والطفل ، حيث تعطي الأم الوقت الكافي للراحة قبل الحمل الآخر.
- ❑ المباعدة بين الولادات تمنح الطفل فرصة إكمال رضاعته لمدة سنتين على الأقل كما أوصى الله تعالى في كتابه المجيد (والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة) سورة (البقرة) الآية (٢٣٣).
- ❑ تقلل المباعدة بين الولادات من مخاطر ولادة أطفال خدج أو ناقصي الوزن أو حدوث تشوهات خلقية لديهم .

لتتعرف على المزيد من التفاصيل راجعي فصل الأمومة
الآمنة / كتاب حقائق للحياة / الجزء الثاني



اختبري معلوماتك وتناقشي مع صديقتك حول الإجابة عن الأسئلة التالية:

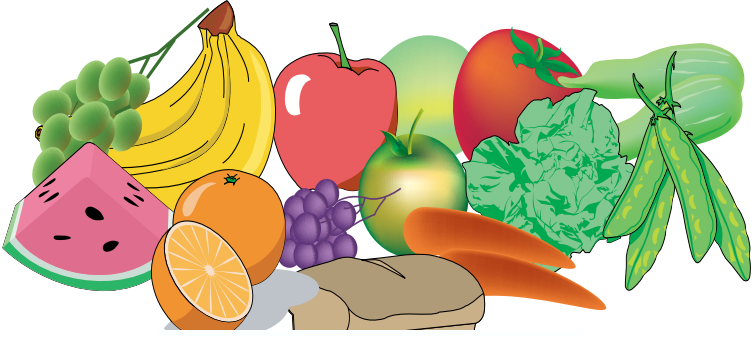
١. ما هو باعتقادك دور الرجل في المباحة بين الولادات؟ كيف يتعامل زوجك مع هذا الموضوع؟
٢. كيف برأيك يمكن أن تقنعين جارتك التي ترفض استخدام وسائل المباحة بضرورة استخدامها؟
٣. كيف تعاملت مع موضوع المباحة بين الولادات خلال حياتك؟ تحدثي عن تجربتك الخاصة.

الغذاء الصحي

عزيزتي... إليك هذه الوصايا حول الغذاء الصحي المناسب:

- ❑ حاولي تجنب تناول الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء والسمنة الحيوانية.
- ❑ استخدمي الحليب قليل الدسم بدلاً من كامل الدسم.
- ❑ تناولي الأطعمة البحرية كالسمك.
- ❑ تناولي البروتينيات من اللحوم ومنتجات الألبان والمكسرات.
- ❑ تناولي الخضراوات والفواكه التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم في كافة المراحل العمرية للإنسان.
- ❑ تناولي غذاء غنياً بالألياف كالسلطة الخضراء والفواكه بقشورها والفواكه المجففة كالتين.
- ❑ إن تناول الغذاء الصحي يؤدي إلى حماية الجسم من الإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان وهشاشة العظام .

للتعرف على المزيد من التفاصيل راجعي فصل الأمومة
الآمنة / كتاب حقائق للحياة / الجزء الثاني



اختبري معلوماتك وتناقشي مع صديقتك حول الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما الذي أعددت لوجبة العشاء يوم أمس؟ وهل كانت تحتوي على كافة العناصر الغذائية المهمة؟
٢. هل سمعت عن مرض هشاشة العظام؟ وما هو الغذاء المناسب للتقليل من الإصابة به؟
٣. تحدثي عن تجربتك في اختيار الغذاء لأفراد أسرتك .

سلامة الغذاء

عزيزتي... للحفاظ على صحة أفضل لك ولإفراد أسرتك عليك اتباع الوصايا الخمسة لضمان سلامة الغذاء:

- ❑ حافظي على نظافة أفراد أسرتك بغسل اليدين قبل تناول الطعام واثناء إعداده وبعد الخروج من دورات المياه ، مع ضمان حماية الطعام من الحشرات وسائر الحيوانات.
- ❑ افصلي بين الطعام المطبوخ وغير المطبوخ باستخدام معدات وأدوات منفصلة مع تخزين الطعام في أوعية منفصلة.
- ❑ اطبخي الطعام جيداً ، خاصة اللحوم والبيض والأطعمة البحرية مع القيام بإعادة تسخين الطعام المطبوخ جيداً قبل استخدامه مرة أخرى.
- ❑ حافظي على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة ، فلا تتركي الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين ولا تخزني الطعام مدة طويلة في الثلاجة.
- ❑ استعملي المياه النظيفة والأطعمة الطازجة والمأمونة ولا تستخدمي الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته.

لتتعرف على المزيد من التفاصيل راجعي فصل الأمومة
الآمنة / كتاب حقائق للحياة / الجزء الثاني



اختبري معلوماتك وتناقشي مع صديقتك حول الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. أي من الوصايا الخمس تتبعين لتحافظي على سلامة الغذاء في منزلك؟
٢. عند شرائك السمك، ماذا تفعلين لتحافظي على صحة أسرتك عند تناوله؟
٣. تحدثي عن تجربتك في حفظ الغذاء ليوم أمس.

صحة الطفل

عزيزتي إليك بعض الإرشادات حول كيفية الاهتمام بصحة طفلك:

- اهتمي بصحة بطفلك قبل الولادة وذلك من خلال مراجعتك للمركز الصحي بشكل منتظم، وتناولي غذاءً صحياً متنوعاً خلال فترة الحمل مع أخذ التحصينات ضد مرض الكزاز.
- حليب الأم هو الغذاء الأفضل للطفل خلال الشهور الستة الأولى من عمره.
- اعطي طفلك الأطعمة الكاملة للرضاعة الطبيعية بعد عمر ٦ أشهر مع الاستمرار بالرضاعة.
- حصني طفلك في الوقت الذي يحدده لك الطبيب.
- حافظي على نظافة طفلك باستخدام الماء النظيف والتخلص من الفضلات وغسل اليدين قبل إعداد وتناول الطعام.
- اعتني بطفلك في المنزل إذا كان يشكو من أعراض بسيطة مثل الإسهال والكحة بإعطائه العسل والليمون عند الكحة ومحلول الجفاف عند الإسهال مع الإكثار من السوائل في الحالتين.
- تعريفي على علامات الخطر التي قد تظهر عند مرض طفلك مثل القيء المستمر لتأخذه فوراً للطبيب.

للتعرف على المزيد من التفاصيل راجعي فصل الأمومة
الآمنة / كتاب حقائق للحياة / الجزء الثاني



اختبري معلوماتك وتناقشي مع صديقتك حول الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. كم هو عمر اصغر أولادك؟ وما هي نوعية الأغذية التي يتناولها؟
٢. كيف تعرفين أن طفلك مصاب بـ زكام بسيط ولا يحتاج مراجعة الطبيب؟
٣. تحدثي عن تجربتك حول متابعة نمو ووزن أطفالك وهم في عمر أقل من السنتين.

المراجع :

- ١ . كتاب حقائق للحياة / الطبعة الحادية عشر / الجزء الأول / ٢٠٠٦
- ٢ . كتاب حقائق للحياة / الطبعة الحادية عشر / الجزء الثاني / ٢٠٠٦
- ٣ . الموقع الإلكتروني: www.salimandsalimah.org
- ٤ . منشورات وزارة الصحة

* صدر ضمن هذه السلسلة من سلسلة أدلة المهارات

الحياتية للراشدين :

- ١- صحتك وصحة أسرتك .
- ٢- السلامة العامة في المنازل .
- ٣- الاقتصاد المنزلي .
- ٤- المشغولات اليدوية والمشروعات الصغيرة .