

أهميّة الرّعاية الطّبيّة خلال الحمل

✂️ المواد المطلوبة:

- سلّة أو علبة صغيرة
- الأسئلة للعبة كسر الجليد
- صور الدّرس التوضيحية (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- أكياس العناية الذاتيّة

🎯 أهداف الدّرس:

- أن تعرف النّساء:
- أهميّة الرّعاية والإستشارات الطّبيّة عند الحمل
- علامات الحمل
- الإشارات الخطيرة التي تستدعي التّوجّه إلى الطوارئ

📋 إرشادات عامّة:

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النّساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النّساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقًا.
- هناك أسئلة يمكن أن تسألها النّساء تحتاج الى مشورة طبيّة، ففي هذه الحال يرجى توجيههنّ إلى مختصّ.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامة - (٥ دقائق)
- ١ ● لعبة تعارف - عرّفي عن نفسك - (٧ دقائق)
- ٢ ● فكرة رويّة - أنظري إلى المرأة - (٧ دقائق)
- ٢ ● كسر الجليد - ورقة وقصة - (٨ دقائق)
- ٣ ● "أنا، مش أنا" (١) - تجربتي مع الرعاية الطّبيّة - (٤ دقائق)
- ٣-٤ ● موضوع ومناقشة - أهميّة الرعاية الطّبيّة - (١٥ دقيقة)
- ٥ ● "أنا، مش أنا" (٢) - منظور جديد للرعاية الطّبيّة - (٣ دقائق)
- ٥ ● خلاصة - وداع ولقاء مقبل - (٣ دقائق)

كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللّون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (ه دقائق)

إبدئي بالترحيب بالنساء وبإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج:

يهدف هذا البرنامج إلى تقوية المرأة، والتّطرق إلى أهمّ المواضيع التي تهتمّها كأمّ تقدّم الحياة لطفل ينمو في داخلها. وبذلك سنتكلّم حول الحمل والتغذية والأمراض، و حالة المرأة النفسيّة، بالإضافة إلى مواضيع تخصّ الولد. وفي هذا الدّرس سنتطرق لموضوع العناية الطّبيّة قبل وخلال الحمل. لذلك نشجّع الجميع على مشاركة الإختبارات لنستفيد منها جميعنا بشكل عام.

ذكري النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبة
- أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدًّا
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا في مرحلة الحياة التي نحن فيها.

لعبة تعارف (٧ دقائق)

إشري اللّعبة:

سنقوم بالدور بالتعرّف على بعضنا البعض. لذلك، على كلّ امرأة مشاركة المعلومات التّالية عنها:

- إسمها
- طعام مفضّل لديها
- أمر تحبّ القيام به من ضمن الأعمال المنزليّة

ملاحظة: إبدئي بالمشاركة أوّلًا عن نفسك لتشجيع النساء على التكلّم.

فكرة رويّة (٧ دقائق)

وَزَعِي عَلَى النِّسَاءِ أَكْيَاسَ العِنَايَةِ الذَّاتِيَّةِ، وَفَسَّرِي مَحْتَوَاهُمْ. خذِي المرآة من الكيس، وادعي النساء ليأخذوا المرآة الموجودة بالكيس الخاصّ بكلّ واحدة منهنّ. افتحي المرآة وانظري إلى نفسكِ واسألينهنّ:

"عندما تنظرون إلى المرآة، ماذا ترون؟"

إستمعي لأجوبتهنّ، ثمّ شاركي معهنّ الآية التّالية من الكتاب المقدّس من مزمو ١٣٩:١٤، وفسّريها:

"أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَنِّي قَدِ امْتَرْتُ عَجَبًا. عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا" يريد الله أن نعرف قيمتنا وهويّتنا من منظاره. لذلك، عندما تنظرين في المرآة، تذكّري:

- أن الله خلقك مميّزة وأعطاك نعمة الإنجاب وإعطاء حياة لأطفالك
- أن الله يراك بعينون محبّة وعطف واهتمام
- أن تنظري وتري نفسكِ بعينون الله، على أنّك مميّزة وجميلة وقويّة.

كسر الجليد (٨ دقائق)

خذِي سلّة أو علبة، وضعي بداخلها الأوراق المكتوب عليها العبارات التّالية:

- أخبرينا عن أمر يفرحك
- أخبرينا عن أكثر أمر يُحزنك
- أخبرينا عن أكثر شيء يُتعبك
- أخبرينا عن أكثر شيء يُضحكك
- أخبرينا عن أكثر شيء يُريحك
- أخبرينا ما هو اليوم الجميل المثاليّ بالنسبة لك
- أخبرينا كيف كانت طفولتك
- أخبرينا ما هي هوايتك
- أخبرينا عن أوّل أمر تفعليته عندما تستيقظين في الصّباح

فسّري بأنّ على كلّ امرأة أن تسحب ورقة وأن تشارك جوابها مع المجموعة.

”أنا، مش أنا“ - الجزء الأوّل (٤ دقائق)

فقرة ”أنا، مش أنا“ تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات ”أنا، مش أنا“ على كلّ امرأة. فسّري أنّك ستقرأين كلّ عبارة، وبعد كلّ واحدة على المرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا. العبارات هي:

أنا ✓

مش أنا ✗

- أنا حامل
- أنا أم لولد أو أكثر
- أنا واجهت صعوبات خلال فترة حملي
- أنا زرت الطّبيب مرّة أو أكثر خلال فترة حملي
- أنا أخذت أدوية ومقويّات خلال حملي
- أنا كان لديّ مشاكل ومضاعفات صحّيّة، ولكن ساعدني الطّبيب في التغلّب عليها
- أنا قمت بعملية الولادة في البيت
- أنا كانت صعبة عملية ولادتي بسبب عدم وجود طبيب
- أنا قمت بعملية الولادة في المستشفى
- أنا أتمنى لو كان بإمكانني القيام بعملية الولادة في المستشفى.

موضوع ومناقشة (١٥ دقيقة)

إستخدمي صور الدّرس التوضيحيّة لمناقشة أفكار الدّرس.
الصّورة الأولى:

اسألّي: لماذا هو أمر مهمّ أن نزور الطّبيب كنساء حوامل؟
دعي النساء تجاوب، ثمّ فسّري أنّ الزيارة الطّبيّة تساعدنا على:

- القيام بفحوصات الدّم المنتظمة لتحديد أيّ مشاكل صحّيّة
- الإنباه لتغذيتنا وأخذ أيّ مقويّات قد نحتاج لها
- معالجة أيّ مضاعفات أو مشاكل تتعلّق بالحمل
- معرفة إن كان هناك جنين واحد داخل الرّحم أو أكثر
- التّأكد من صحّة الجنين

اسألني: ما الذي يمكن أن يمنعك من زيارة الطبيب خلال الحمل أو بالإجمال للإهتمام بصحتك؟ **إستمعي لأجوبة النساء.**

الصورة الثانية:

اسألني: كيف أعلم أنني حامل؟
دعي النساء تجاوب، ثم شاركي بالنقاط التي لم تُذكر من العلامات التالية:

- إنقطاع الدورة الشهرية
- تعب شديد
- نعاس
- لعيان نفس

● الإحساس بحركة داخل البطن (بعد ٤-٥ أشهر)

من المهم القول: حتى لو لم تشعرن بالمرض أو الغثيان (لعيان النفس)، من المهم زيارة الطبيب للتأكد.

الصورة الثالثة:

اسألني: ما هو الفرق بين الولادة في البيت والولادة في المستشفى، وما الذي تفضّلونه؟
دعي النساء تجاوب، ثم شاركي بالأمور الضرورية التي يجب أن تكون جاهزة لوقت الولادة:

- مكان مجهز بالإسعافات اللازمة إذا ما حصل أي تفاعلات خلال الولادة
- مكان نظيف ومعقم
- مكان مُتاح وجاهز لاستقبالك في وقت ولادتك
- طبيب أو قابلة قانونية تثقن بهم ليقوموا بتوليدك
- حقيبة تضعن فيها كل ما تحتاجونه من لوازم خاصة بكن وبالطفل

ملاحظة: هناك بعض النساء التي قد تختار أن تلد في مكان غير المستشفى كالمزمل مثلاً ولكن من المهم توجيههن إلى استشارة الطبيب.

الصورة الرابعة:

اسألني: ما هي العلامات الخطيرة التي تستدعي ذهابك للطبيب بشكل سريع؟
دعي النساء تجاوب، ثم شاركي النقاط التي لم تُذكر من العلامات التالية:

- وجع رأس مؤلم ومُزمن
- صعوبة كبيرة في التنفس

- وجع شديد في المعدة
- نزيف دائم (يمكن أن يكون كثيرًا أو قليلًا)
- ورم فجائي في اليدين أو الوجه
- ارتفاع الضغط
- وجع رأس مع زوغان في العيون
- بداية تقلصات في الرحم (ألم في البطن أو مغص بسبب التقلصات).

“أنا، مش أنا” - الجزء الثاني (٣ دقائق)

بعد مناقشة الموضوع، نمرّ مجددًا على فقرة “أنا، مش أنا” لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذي قضوه معًا.

ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمتِ بتوزيعها في الجزء الأول من هذه الفقرة واقربي العبارات التالية على مسامعهنّ:

أنا ✓

مش أنا ✗

- أنا قرّرت الإهتمام بنفسي وصحتي أكثر بعد حضور هذه الحصّة
- أنا قرّرت زيارة الطّبيب عند رؤيتي لعلامات الحمل
- أنا قرّرت أن أضع خطة لولادتي القادمة
- أنا قرّرت أن أشارك المعلومات التي تعلّمتها اليوم مع النساء من حولي.

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري النساء على مجيئهنّ ومشاركتهنّ القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهنّ على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

ملاحظة: إن كانت الضيافة مؤمنة، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشركة للتعرف عليهنّ أكثر.