



**USAID**  
من الشعب الأمريكي



المجلس القومي للسكان



# مبادرة سفراء الأوقاف

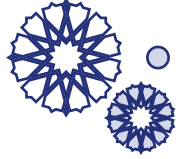
يتم تنفيذ تعزيز برنامج مصر لتنظيم الأسرة من قبل مؤسسة جون سنو (JSI) بالتعاون مع المجلس القومي للسكان بدعم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وتقع مسؤولية المحتويات على شركة JSI (John Snow Inc.) ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

قال الله تعالى

فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ  
لَا تَعْلَمُونَ.

(النحل)

# شكر وتقدير



يتقدم مشروع تعزيز برنامج مصر لتنظيم الأسرة بالشكر والتقدير لكل من ساهم في الإعداد والمشاركة الفعالة في إعداد هذا الكتيب الذي يعد أداة للاستمرارية في تحسين مفاهيم الصحة الانجابية.

كما يتقدم المشروع بخالص الشكر والتقدير للقيادات والعاملين بالمجلس القومي للسكان برئاسة السيد الدكتور/ طارق توفيق أمين - نائب وزير الصحة لشئون السكان لدورهم الرائد في تبني الفكرة والدعم المستمر طوال خطوات الإعداد لهذا الكتيب وذلك لتشجيع كل أطراف العمل المجتمعي على المشاركة وبذل المزيد من الجهد لتحقيق نتائج أفضل.

مشروع تعزيز برنامج مصر لتنظيم الأسرة

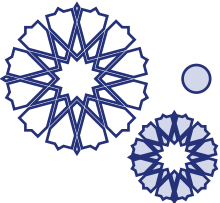
هيئة جون سنو الدولية

٢٠١٧-٢٠٢٢

# تمهيد

يعمل مشروع تعزيز مصر لتنظيم الأسرة مع قطاع السكان وتنظيم الأسرة بوزارة الصحة والسكان وكذلك المجلس القومي للسكان لمواجهة النمو السكاني السريع في مصر من خلال خفض الاحتياجات غير الملباة للأسر المصرية للحصول علي خدمات المشورة ووسائل تنظيم الأسرة من خلال التخطيط القائم على الأدلة وصنع القرار وصياغة السياسات، وذلك في تسع محافظات من صعيد مصر بالإضافة إلى بعض المناطق العشوائية في القاهرة والإسكندرية.

يهدف البرنامج إلي دعم جودة خدمات تنظيم الأسرة/ الصحة الإنجابية وتعزيز السلوكيات الصحية السليمة في المحافظات المستهدفة مع التركيز على المناطق السكنية المحرومة من الخدمات.



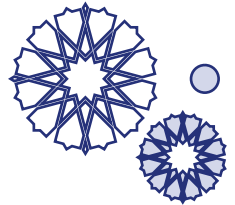
# مقدمة

من الحقائق المتفق عليها أن الأديان السماوية أنزلها الله لسعادة البشر وقد قررت كل الكتب التي أنزلها الله هذه الحقيقة.

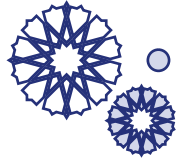
قال تعالى الم، اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، نَزَّلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنجِيلَ، مِنْ قَبْلُ هُدًى لِلنَّاسِ وَأَنزَلَ الْفُرْقَانَ. (آل عمران)

إن الخلاف في الأمور التي تقبل الاجتهاد شيء طيب محمود مادام القصد الوصول إلى الحق والحل وكافة مصالح العباد والبلاد.

قال رسول الله ﷺ من اجتهد فأصاب فله أجران ومن اجتهد فأخطأ فله أجر الاجتهاد.



# المحتويات



## صحة الأم والطفل



● الحمل

● النفاس

● الرضاعة الطبيعية

● المباشرة بين الولادات

● زواج الأطفال

## دور الآباء في تربية الأبناء



● التغذية السليمة



● النظافة العامة



● ترتيب الأطفال داخل الأسرة وعلاقتهم بالصحة



● الوقاية من فيروس كورونا المستجد



# صحة الأم والطفل





# الحمل

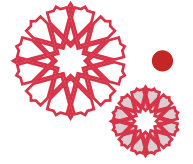


أفضل وأحسن فترة عمرية للإنجاب في حياة المرأة هي من سن ٢٠ سنة إلى ٣٥ سنة ففي هذه الفترة العمرية تتمتع السيدة بوافر الصحة التي تساعدها على تحمل التغيرات الجسدية والنفسية للحمل وإنجاب أطفال أصحاء.

## دور الأزواج وأسر السيدات أكوامل خلال فترة أكمل

- الصبر، وتفهم التغيرات التي تمر بها السيدة خلال فترة الحمل مما يجعل الحياة أكثر سلاماً لجميع أفراد الأسرة.
- الدعم النفسي والمساعدة في الأعباء اليومية يساعد السيدات الحوامل على التعامل مع التغيرات والضغط حتى تمر بسلاسة.





قال الله تعالى

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ  
أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً ﴾ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.

(الروم)



# ضرورة متابعة الحمل ٤ زيارات علي الأقل من أول شهور الحمل والحصول علي البطاقة الصحية للمرأة وعمل الآتي:



قياس ضغط الدم



قياس الوزن

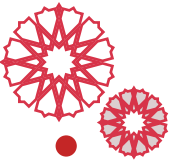


التطعيم ضد  
التيتانوس



تناول أقراص الحديد  
وحمض الفوليك

عمل التحاليل  
المعملية اللازمة



# نصائح للسيدة الحامل



الراحة والنوم



التغذية السليمة  
مع تتبع زيادة الوزن



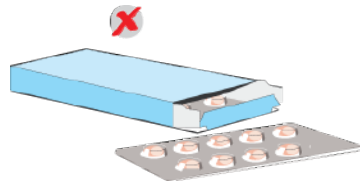
الامتناع عن حمل  
الأشياء الثقيلة



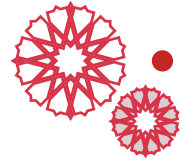
ممارسة رياضة  
المشي



الامتناع عن التدخين  
والامتناع عن التواجد في  
مكان به تدخين



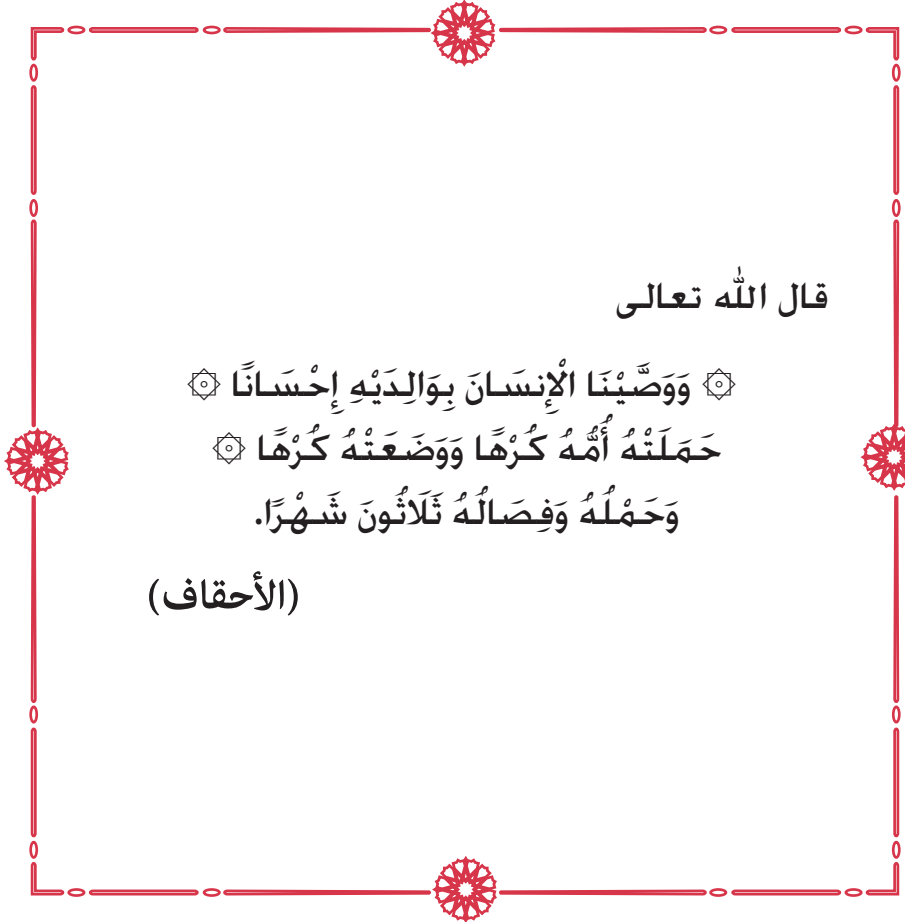
عدم تناول أي أدوية  
بدون استشارة الطبيب



قال الله تعالى

﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا  
حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا  
وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا.

(الأحقاف)



# علامات الخطر أثناء الحمل

ارتفاع درجة  
الحرارة

قيء شديد  
مستمر

تورم اليدين  
أو الوجه

صداع شديد  
وزغلة بالعين

نزيف من  
المهبل حتى لو  
كان بسيط

خروج سائل له  
رائحة كريهة  
من المهبل

تبول  
مصحوب بألم  
أو حرقان

انفجار كيس  
المياه  
"القرن"

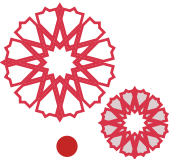
توقف حركة  
الجنين  
بعد الشهر  
الرابع

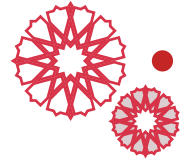
ألم بالبطن أو  
أسفل البطن

خطر

إذا ظهرت أي من علامات الخطر  
على السيدة الحامل

يجب أن تذهب إلى المستشفى فوراً  
لأن التأخير في العلاج يؤدي إلى نتائج خطيرة





قال رسول الله ﷺ

المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى اللهِ من  
المؤمنِ الضعيفِ.

قال رسول الله ﷺ

نعمتانِ مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناسِ  
الصَّحَّةُ والفِراغُ.

(صدق رسول الله)

# حالات يكون الحمل فيها خطراً على الأم

## ١ الحمل المبكر:

هو الحمل قبل سن الثامنة عشرة.

## ٢ الحمل المتأخر:

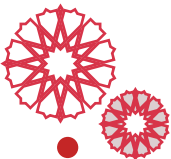
الحمل بعد سن ٣٥.

## ٣ الحمل المتقارب:

الحمل قبل مضي عامين على آخر ولادة.

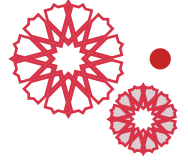
## ٤ الحمل المتكرر:

الحمل بعد أربع ولادات.





# النفاس



فترة النفاس ( ٤٢ يوم بعد الولادة ) هي مرحلة حرجة في حياة الأمهات والمواليد الجدد.

تحدث معظم المضاعفات للأمهات مثل: حمى النفاس أو النزيف أو حدوث الجلطات الدموية خلال هذه الفترة والتي قد تؤدي إلى الوفاة.

تعتبر الرعاية الصحية للأمهات والمواليد بعد الولادة أمراً أساسياً.



# علامات الخطر في فترة النفاس

صداع  
مستمر

ألم  
في البطن

حمى  
ورعشة

نزيف مهبلي  
شديد

حدوث  
تشنجات

تسرب بول  
أو براز من  
المهبل

إفرازات  
مهبلية ذات  
رائحة  
كريهة

ضيق في  
التنفس

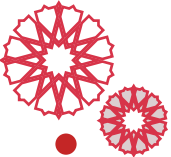
ألم و تورم  
في سمانة  
الرجل

ألم شديد  
في الصدر



خطر

إذا ظهرت أي من علامات الخطر  
على السيدة النفساء  
يجب أن تذهب إلى المستشفى فوراً  
لأن التأخير في العلاج يؤدي إلى نتائج خطيرة



# نصائح للسيدة النفساء



اتباع نظام  
غذائي صحي



البدء في الرضاعة الطبيعية  
بعد الولادة مباشرة



الاهتمام بالنظافة  
الشخصية



الاكثار من شرب الماء  
أو السوائل



الراحة والنوم



ممارسة رياضة  
المشي

# أعراض اكتئاب ما بعد الولادة



صعوبة الترابط  
مع الطفل



تقلبات حادة في المزاج  
وبكاء شديد



فقدان الشهية أو تناول  
الطعام أكثر من المعتاد

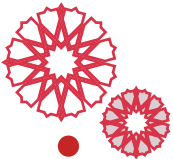


الابتعاد عن العائلة  
والأصدقاء

يجب على الزوج والأهل تقديم الدعم البدني  
والنفسي للسيدة لأن ذلك سيساعدها على  
التكيف مع التغيرات والضغوط الجديدة  
التي قد تمر بها بعد الولادة و إذا استمرت  
على هذه الحالة فيجب الذهاب للطبيب  
للحصول على المساعدة من متخصص



عدم القدرة علي  
النوم ، أو النوم  
فترات طويلة



# الرضاعة الطبيعية



الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الأفضل لحديثي الولادة



يجب البدء في الرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى من الولادة ليستفيد الطفل من لبن السرسوب الذي يعطيه المناعة.

## من علامات الرضاعة الناجحة

- النوم الهادئ بعد الرضاعة.
- زيادة الوزن الطبيعية.

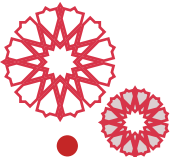


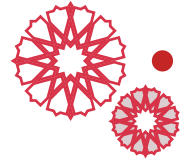
## فوائد الرضاعة الطبيعية للأطفال:

- تعطي مناعة للطفل.
- تفي باحتياجات الطفل من السعرات الحرارية و البروتين و الفيتامينات.
- تعزز الترابط بين الأمهات والأطفال و استقرار الحالة النفسية.
- تحسن من ذكاء الطفل والتحصيل الدراسي.

## فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- تساعد على انقباض الرحم و تقلل من النزيف بعد الولادة.
- تقلل من مخاطر سرطان الثدي والمبيضين، وداء السكري من النوع الثاني، والإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- توفر المال والجهد.





وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ  
كَامِلَيْنِ ﴿٦٠﴾ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّمَ الرِّضَاعَةَ  
وَعَلَى الْمُؤَلَّدِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ  
بِالْمَعْرُوفِ.

(البقرة)



# المباعدة بين الولادات



إختيار التوقيت الأمثل للحمل والمباعدة بين الولادات يقلل من المخاطر على الأم والطفل.

فترة المباعدة المثالية بين الولادات

من ٣ - ٥ سنوات



علشان تضمني إن كل طفل ياخذ حقه من الإهتمام خلي بين الطفل والثاني ثلاث سنوات على الأقل.





# من فوائد المباشرة بين الولادات:

تقلل من  
حدوث وفيات  
الأطفال

تقلل من  
حدوث وفيات  
الأمهات

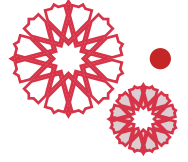


تقلل من  
مضاعفات الحمل  
والولادة

اعطاء الطفل  
حقه من الرعاية  
والتربية

المحافظة  
على صحة الأم  
والطفل



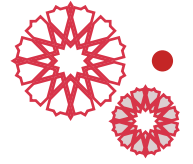


● صغر حجم الأسرة يمكّن الوالدين من زيادة الاستثمار في كل طفل

● الأطفال الذين لديهم عدد أقل من الأشقاء يستمرون في المراحل التعليمية لفترة أطول.

● للمباعدة بين الحمل والثاني توجد وسائل لتنظيم الأسرة تناسب كل سيدة في الوحدات الصحية .





قال الله تعالى

وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ،

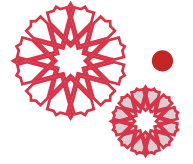
(الشورى)

قال رسول الله ﷺ

إِنَّكَ أَنْ تَذَرَ ذُرِّيَّتَكَ أَعْنِيَاءَ، حَيْرٌ مِنْ أَنْ  
تَذَرَهُمْ عَالَةً يَتَكَفَّفُونَ النَّاسَ.

(صدق رسول الله)

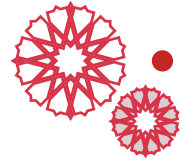




عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ يَزِيدَ بْنِ السَّكَنِ رَضِيَ اللَّهُ  
عنها قَالَتْ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ :  
( لَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ سِرًّا ، فَإِنَّ الْعَيْلَ يُدْرِكُ  
الْفَارِسَ فَيُدْعَعُثِرُهُ عَنْ فَرَسِهِ )

(صدق رسول الله)



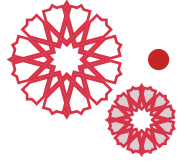


حديث سيدنا جابر  
كُنَّا نَعِزُّ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ  
وَالْقُرْآنُ يَنْزِلُ فَلَمْ يَنْهَنَا

يرى الامام الغزالي أن منع الولد لا كراهية فيه لأن النهي إنما يكون  
بنص أو قياس ولا نص في ذلك (إحياء علوم الدين)

فتوي الشيخ عبدالمجيد سليم مفتي الديار المصرية ٢٥ يناير ١٩٣٧  
يجوز اتخاذ بعض الوسائل لمنع الحمل  
وهو مأخوذ من نصوص الفقهاء الاحناف

# زواج الأطفال



الزواج قبل ١٨ سنة مخالف للقانون  
والزواج العرفي يؤدي لضياع حقوق  
الزوجة والأطفال



الزواج المبكر للفتيات يقلل من فرص  
حصولهن على قسط كاف من التعليم



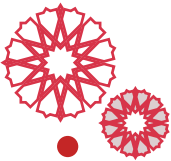
الفتيات اللاتي يتزوجن  
قبل ١٨ عام أكثر عرضة  
لعنف الزوج وسوء  
المعاملة

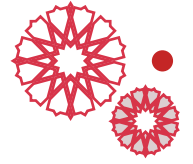


لا تسرق من ابنتك طفولتها  
وتطلعاتها بتزويجها وهي طفلة



مضاعفات الحمل والولادة  
هي السبب الرئيسي لوفيات  
الشابات اللاتي تتراوح  
أعمارهن بين ١٥ - ١٩ سنة



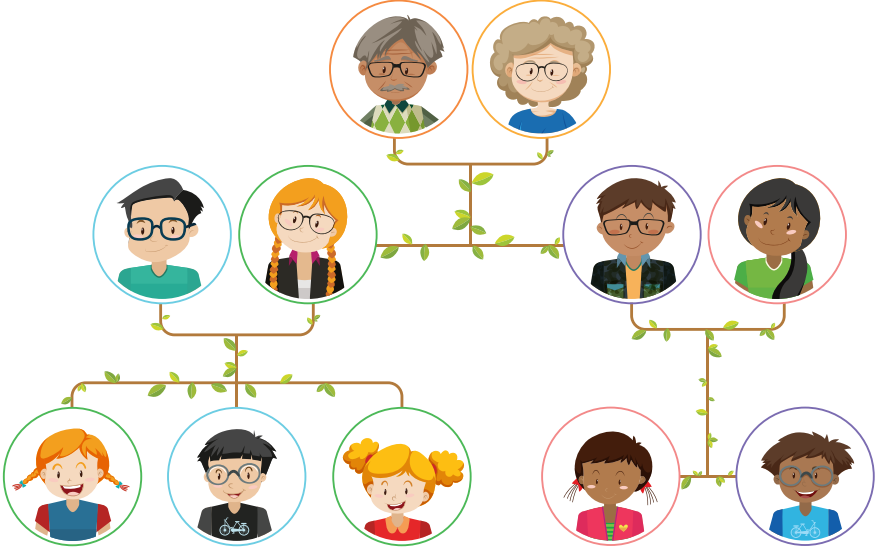
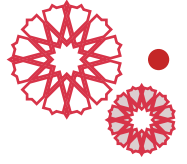


جاءت فتاةٌ إلى رسولِ الله ﷺ  
فقالَتْ: يا رسولَ اللهِ، إنَّ أبي زوَّجَنِي ابنَ أخِيهِ  
يرفَعُ بي حَسِيستَه، فجَعَلَ الأمرَ إليها قالَتْ:  
فإنِّي قد أَجَزْتُ ما صَنَعَ أبي، ولكنْ أَرَدْتُ أَنْ  
تَعْلَمَ النِّساءُ أَنْ لَيْسَ لِلأبائِ مِنَ الأمرِ شَيْءٌ  
(أخرجه الجماعةُ إلا مسلم)





# زواج الأقارب

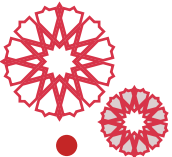
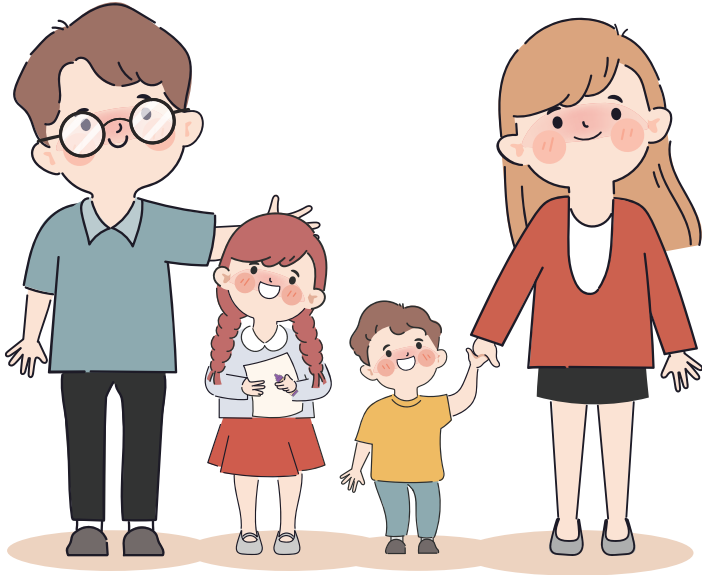


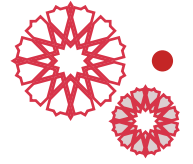
لزواج الأقارب علاقة بالأمراض الوراثية  
في الذرية ، وتكرار هذا النوع من الزواج  
يزيد فرص انتقال الأمراض الوراثية  
وتفشيها في العائلة ، ويضعف النسل

زواج الأقارب مسئول عن جزء كبير من وفيات  
الأطفال والرضع ويؤدي إلى إيجاد فرصة  
كبيرة لانتقال الجينات المشوهة

# أهمية الحد من زواج الأقارب :

- ١ تحقيق الأمن الصحي والاستقرار الاجتماعي للأسرة.
- ٢ رفع مستوى الوعي العام بخطورة زواج الأقارب وما يترتب عليه من أمراض وراثية تهدد بناء الأسرة مستقبلاً.
- ٣ تغيير ثقافة الشباب تجاه مفهوم زواج الأقارب ، بهدف بناء جيل يتمتع بالصحة.
- ٤ تقليل الإنفاق الحكومي على علاج الأمراض الوراثية الناتجة عن زواج الأقارب.





قال رسول الله ﷺ  
إِنَّ اللَّهَ سَائِلٌ كُلَّ رَاعٍ عَمَا اسْتَرَعَى،  
أَحْفَظًا أَمْ ضَائِعًا ؟

قال رسول الله ﷺ

كَفَى بِالْمُرءِ إِثْمًا أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يَعُولُ.

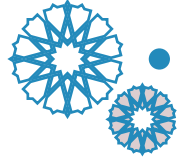
(صدق رسول الله)



دور الآباء ❁  
في تربية الأبناء



# مسؤولية الآباء عن الأبناء



تخصيص وقت يومياً للعب مع الطفل



التشجيع على القراءة و ممارسة الرياضة



التوعية بمضار التدخين  
و المخدرات

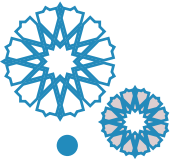


العدل بينهم في المعاملة  
وعدم التفرقة بين الولد  
والبنت

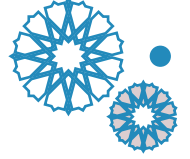
التوعية بأهمية التمسك بالقيم  
والمبادئ واحترام الآخرين و أن  
يكون نموذجاً وقدوة



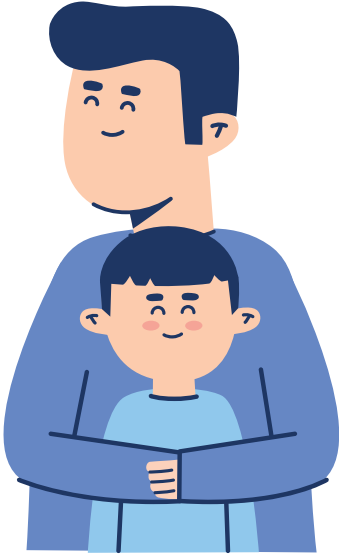
تأديب أطفالك  
ممكن بحرمانهم من شئ  
يحبونه  
وليس بالضرب أو  
التعنيف



# توعية الأطفال لمواجهة التنمر



تربية الطفل على أن يكون واثقا  
بنفسه وبقدراته ولا يمكن لأي شيء  
أن يهز هذه الثقة



● عندما يشكو الطفل من التنمر  
لا يتم لومه على عدم الرد  
والدفاع عن نفسه بل يتم  
الإصغاء إليه تماماً ليخرج كل  
ما بداخله

● توعية الطفل بأن هناك  
أشخاصاً قد يتنمرون به فعليه  
أن يصارحك أولاً بأول بما  
يحدث معه

## إعداد نفسك قبل حل المشاكل:

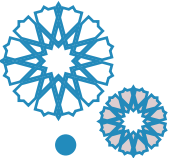


● ابق بعيداً عن إصدار الأحكام.

● استمع أكثر للطفل بدلاً من إعطائه محاضرة عن المشكلة أو خطأه.

● لا تجعل الوقت يضغط عليك. ليس عليك أن تأتي بحل على الفور .

● إعط الأطفال فرصة لحل مشاكلهم بأنفسهم.

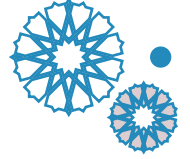




# مسؤولية الآباء عن الأبناء



- اختيار الأم
- اختيار الاسم
- الحفاظ على صحة الأم أثناء الحمل
- التغذية السليمة
- الرعاية الصحية
- التربية الإيجابية
- عدم الضرب
- عدم التفرقة بين الأخوة
- عدم التفرقة بين الولد و البنت
- التعليم
- تحمل مسؤوليتهم مادياً
- التوقف عن عمالة الأطفال
- استمرار هذه المسؤوليات في حالة الطلاق



قال الله تعالى

وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا،

(الكهف)

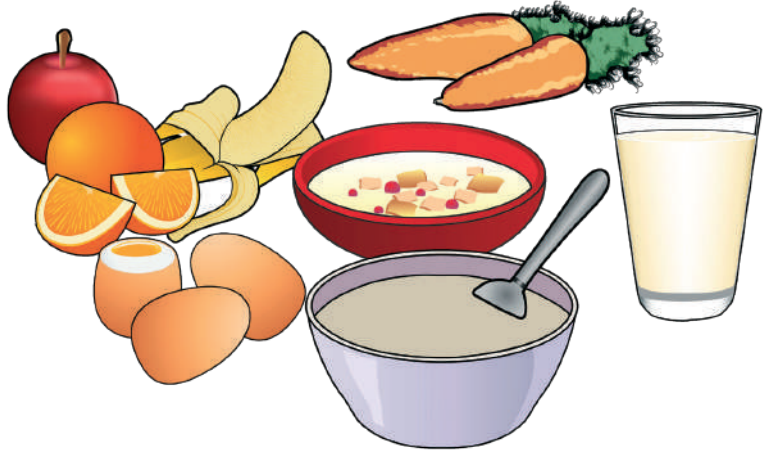
"قول سيدنا عمر رضي الله عنه علموا  
أولادكم السباحة والرماية وركوب  
الخيول".



التغذية



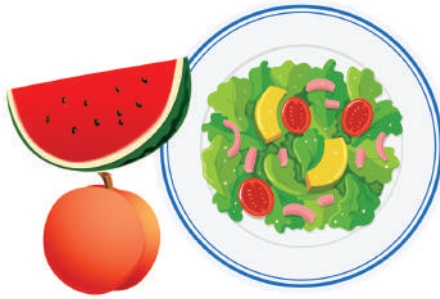
السليمة



## تغذية اكامل



عدم الإكثار من النشويات والحلويات والأملاح والشطة



الإكثار من الخضروات والفاكهه



تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد،  
الكالسيوم و اليود مثل منتجات الألبان  
والخضراوات الورقية و الأسماك



## تغذية المرضع

شرب اللبن بصورة  
مستمرة

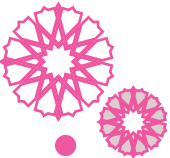
الاكثار من شرب السوائل



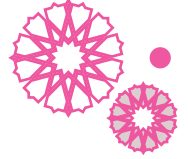
تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج  
مثل البرتقال و الفلفل الملون



يجب ان تتناول المرأة المرضع  
البروتين يومياً



# الأنيميا عند الأطفال



يجب الذهاب للوحدة الصحية  
لعمل التحليل الروتيني  
لإكتشاف الأنيميا عند الأطفال  
بعد إتمام الستة أشهر الأولى

## أعراض الأنيميا



- شحوب الوجه.
- فقدان الشهية.
- اضطرابات في ضربات القلب.
- الضعف العام.
- التغير في درجة الحرارة الجسم .
- الشعور بالدوخة والصداع بشكل متكرر.
- حدوث التهابات متكررة.
- البطء في معدل النمو.

# كماية طفلك من التقرح

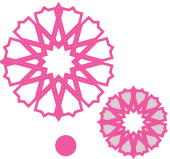


تناول أقراص الحديد والفوليك بشكل منتظم أثناء الحمل



متابعة الحمل في الوحدة الصحية

متابعة وعلاج الأنيميا عند الأطفال





قال الله تعالى

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ ﴿ أَنَا  
﴿ صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴾ ﴿ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ  
﴿ شَقًّا ﴾ ﴿ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴾ ﴿ وَعِنَبًا وَقَضْبًا  
﴿ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴾ ﴿ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴾ ﴿  
﴿ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴾

(عبس)







قال الله تعالى

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ

(الأعراف)



قال الله تعالى

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ  
مَا رَزَقْنَاكُمْ

(البقرة)

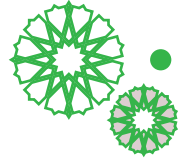


النظافة

العامّة



# النظافة الشخصية



قص الأظافر



الاستحمام بالماء  
والصابون بصفة منتظمة



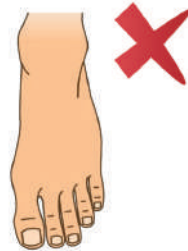
غسل اليدين بالماء والصابون  
باستمرار



العناية بنظافة الأسنان

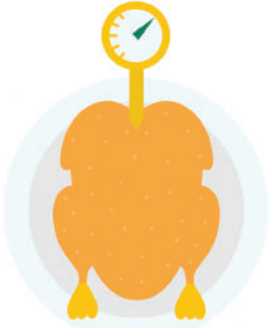


غسل الشعر بانتظام



تجنب السير حافي القدمين

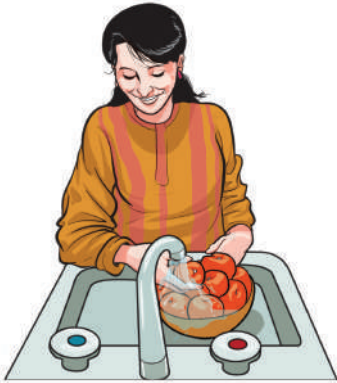
## سلامة الغذاء



طهي الطعام جيداً



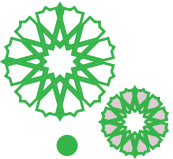
المحافظة على نظافة الأدوات  
وأدوات الطبخ

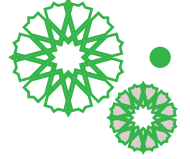


غسل الخضار والفواكه  
الطازجة بالماء الجاري



حفظ الطعام جيداً و تغطيته





قال الله تعالى

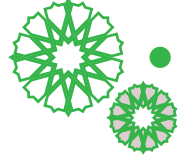
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ  
فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ  
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى  
الكَعْبَيْنِ. وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا

(المائدة)

قال الله تعالى

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ  
(الانبياء)





قال رسول الله ﷺ

عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّرِبِ، وَإِعْفَاءُ  
اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ، وَأُسْتِنْسَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ  
الْأَظْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ، وَنَتْفُ الْإِبْطِ،  
وَحَلْقُ الْعَانَةِ،

(صدق رسول الله)

قال رسول الله ﷺ

لَوْلَا أَنْ أُشُقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ  
لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ.

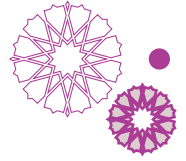
(صدق رسول الله)



ترتيب الاطفال  
داخل الاسرة  
وعلاقته بحالتهم  
الصحية



# التحصیل التعليمي و معامل الذكاء



أعلى استثمار في  
التعليم يكون للطفل  
الأول و الثاني شرط أن  
تكون فترة المباحدة  
أكثر من ٣ سنوات

كلما زاد عدد الاطفال قلت فرصة  
الاستثمار في التعليم وتقلص الاهتمام  
بالأطفال الاصغر في الترتيب



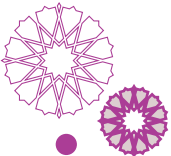


# الأبناء الأصغر في الترتيب داخل الأسرة

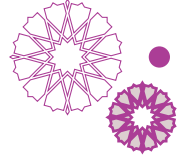
معدل الوفيات لديهم أعلى من أول طفل في مرحلة  
البلوغ و الكبر



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



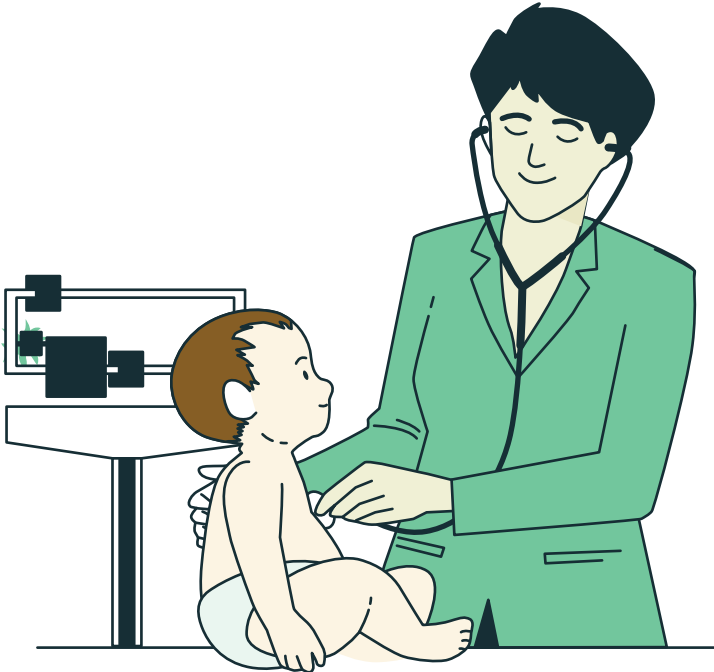
# أحوال الصحة للمولود تبعاً للترتيب



**الطفل الأول:** زيادة في احتمال ولادة مبكرة، قليل الوزن، ضعف بعض المؤشرات الحيوية

**الطفل الثاني والثالث:** تحسن الوزن و المؤشرات الحيوية عند الولادة

**الطفل الرابع:** معدل أكبر للولادة المبكرة، قليل الوزن، ضعف بعض المؤشرات الحيوية

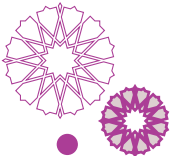


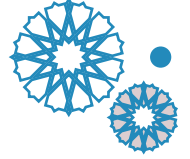


**الطفل الخامس و ما يليه :**  
أكثر عرضة للوفاة أثناء الرضاعة  
و دون سن الخامسة على الأقل  
ثلاث أضعاف

## **كلما زادت مرات الحمل:**

قلت زيارات الحامل للرعاية, قل اهتمام الأسرة بالطفل  
و نضب المخزون العاطفي للأم





قال رسول الله ﷺ  
كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ .



قال رسول الله ﷺ



اتَّقُوا اللَّهَ، وَاعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ .  
كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يعول.

(صدق رسول الله)



الوقايۃ من  
ڤيروس كورونا  
المستجد



# الأعراض



الرشح



ألم في الحلق



السعال الجاف



القيء و الإسهال



ارتفاع درجة الحرارة



الصداع



**في حال ظهور أعراض  
اعزل نفسك  
وتوجه للمستشفى**



**فقدان حاستي الشم  
والتذوق**

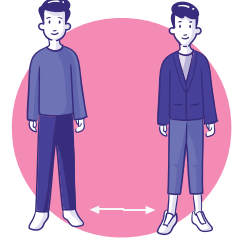
# الوقاية



تجنب لمس  
عينيك



ارتداء الكمامة في  
الأماكن المزدحمة



الحفاظ على  
المسافة الآمنة



تناول الأطعمة  
التي تحتوي على  
فيتامينات



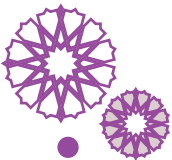
المداومة على  
تطهير الأسطح



غسل اليدين  
 بانتظام



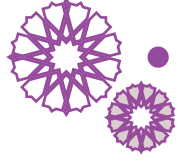
اللقاح





٢. - ٣٠ ثانية

# الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي



فرك ظهر اليدين  
وبين الأصابع  
وتحت الأظافر



فرك اليدين جيداً  
برغوة الصابون



بلل اليدين بالماء وضع  
عليهم كمية كافية  
من الصابون



تجفيف اليدين  
بالمناديل الورقية



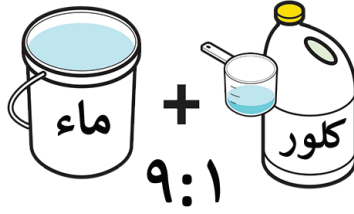
شطف اليدين جيداً  
تحت مياه جارئة



فرك باطن اليد  
وحول إصبع الإبهام  
في كلتا اليدين



# تطهير المنزل



خلط فنجان قهوة من الكلور كس المركز  
مع ٩ فناجين ماء لتطهير الأسطح والأرضيات



استخدام الماء  
والصابون  
والمواد المطهرة



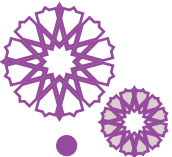
ارتداء قفازات يسهل  
التخلص منها  
بعد الانتهاء من التطهير

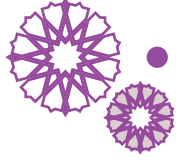


التخلص من  
القفازات  
ثم غسل اليدين



تطهير جميع  
الأرضيات  
والأسطح





قال الله تعالى

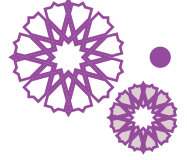
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ.

(سورة النساء)

قال الله تعالى

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ  
رَحِيمًا.

(سورة النساء)



قال رسول الله ﷺ

يا عباد الله تداووا ما خلق الله من داء  
إلا وجعل له دواء

(صدق رسول الله)

# أخاتة

الاسلام يدعو الزوجين الي حياة سعيدة ويرسم لهما الطريق ويبين لهما الحلال والحرام ثم يترك بقدر لهما القرار والحرية.

قال تعالى وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ (البلد)

قال رسول الله ﷺ يوشك الأمم أن تداعى عليكم، كما تداعى الأكلة إلى قصعتها. فقال قائل: أو من قلة نحن يومئذ؟ قال: بل أنتم يومئذ كثير، ولكنكم غثاء كغثاء السيل، ولينزعن الله من صدور أعدائكم المهابة منكم، وليقذفن الله في قلوبكم الوهن. قالوا: وما الوهن يا رسول الله؟ قال: حبُّ الدنيا، وكراهية الموت.

إن الأولاد هم ثمرة القلب وزينة الحياة الدنيا، فهم أمانة بين أيدي الآباء والأمهات ليحسنوا أدبهم وتربيتهم وتعليمهم ويعتنوا بهم جسدياً ونفسياً، العاقل من يتخذ من النظام شعاراً له في كل تصرفاته.

أخيراً، قال رسول الله ﷺ من لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم.

