



وزارة العلوم والاتصالات. المركز القومي للبحوث

معهد أبحاث النباتات الطبية والعطرية والطب الشعبي

قسم الطب الشعبي



# المعتقدات والممارسات التقليدية المؤثرة في صحة الأسرة



دليل تثقيف الأمهات

٢٠١٤م

## إعداد:-

- ١- د. عفاف تاج السر محجوب - دكتوراه في الانثروبولوجيا الطبية.
- ٢- د. مفيدة يوسف الخليفة- دكتوراه في الانثروبولوجيا التغذوية
- ٣- د. إنعام محمد خير- دكتوراه في الانثروبولوجيا النفسية
- ٤- أ. هالة حماد محمد زين- ماجستير التغذية
- ٥- أ. سامية علي العجب - ماجستير التغذية
- ٦- د. فاطمة بابكر محمد - طبيب عمومي.
- ٧- أ. سعادة نايل احمد- ماجستير في الدراسات البيئية
- ٨- أ. أسماء عبد اللطيف الخبير- ماجستير علم النفس
- ٩- أ. منال محمد عوض - ماجستير علم نبات
- ١٠- أ. أمونة عثمان - ماجستير علم اجتماع
- ١١- أ. رشا فضل الله - ماجستير علم النفس

## مراجعة

- د. سهام أحمد بله- استشاري طب المجتمع  
رئيس قسم طب المجتمع- كلية الطب- جامعة الخرطوم  
د. سامية خضر عبد الرحمن- أخصائي باطنية  
مستشفى إبراهيم مالك



# المحتويات

## المقدمة

### الباب الأول: المعتقدات والممارسات المرتبطة بالزواج

- (أ) عادات وممارسات تقليدية جيدة ..... ٦
- (ب) عادات وممارسات تقليدية ضارة ..... ٩

### الباب الثاني: معتقدات وممارسات في فترتي الحمل والولادة

- (أ) سيكولوجية الحمل والولادة ..... ١٣
- (ب) التغذية في الحمل والنفاس ..... ١٦
- (ج) عادات وممارسات تقليدية جيدة في فترة الحمل ..... ١٩
- (د) عادات وممارسات تقليدية ضارة في فترة الحمل ..... ٢٠

### الباب الثالث: معتقدات وممارسات في تغذية الرضع والاطفال

- (أ) الرضاعة الطبيعية ..... ٢٣
- (ب) الممارسات والعادات الجيدة في الرضاعة ..... ٢٥
- (ج) الممارسات والعادات الضارة في الرضاعة ..... ٢٦
- (د) التغذية التكميلية ..... ٢٩

٣٦.....(هـ) الأمراض المرتبطة بالتغذية.

### **الباب الرابع: معتقدات وممارسات في مرحلة الطفولة**

٤٠..... (أ) العادات المرتبطة بمرحلة التسنين

٤٢..... (ب) العادات والممارسات الضارة المرتبطة بالشرف

٤٣..... (ج) العادات والممارسات المرتبطة ببعض المشكلات السلوكية عند الاطفال

### **الباب الخامس: الممارسات التقليدية المرتبطة بمرحلة المراهقة**

٥٢..... (أ) بعض المعتقدات والعادات الجيدة

٥٢..... (ب) تغذية المراهق

٥٣..... (ج) بعض المعتقدات والعادات الخاطئة

٥٥..... (د) بعض المشكلات السلوكية عند المراهق

### **الباب السادس: الممارسات التقليدية المرتبطة بالمسنين**

٥٧..... (أ) الأمراض والمشكلات النفسية الشائعة للمسنين

٥٩..... (ب) تغذية المسن

٦٠..... (ج) عادات جيدة يوصى بها

٦٢..... (د) عادات سيئة يجب تجنبها

## الباب السابع: الممارسات المرتبطة بصحة البيئة والنظافة الشخصية

- ٦٣..... (أ) المياه
- ٦٥..... (ب) الحشرات والآفات المنزلية
- ٦٨..... (ج) السلوك الصحي والنظافة الشخصية
- ٦٩..... (د) أمثلة لبعض الأمراض الوبائية بالمنازل

## الباب الثامن : النباتات والأغذية العلاجية المنزلية

- ٧٧..... ١- البصل
- ٧٨..... ٢- الثوم
- ٧٩..... ٣- القرفة
- ٨٠..... ٤- القنقليز ( التبلدى)
- ٨١..... ٥- الحلبة
- ٨٢..... ٦- اليانسون
- ٨٣..... ٧- الهبهان
- ٨٤..... ٨- الجوافة
- ٨٥..... ٩- السنمكة
- ٨٦..... ١٠- القرنفل

- ١١- الجنزبيل ..... ٨٧
- ١٢- الرمان ..... ٨٨
- ١٣- الكركم ..... ٨٩
- ١٤- الشمار ..... ٩٠
- ١٥- البايونج ..... ٩١
- المراجع : ..... ٩٢

تلعب الممارسات والمعتقدات التقليدية دوراً رئيسياً في تنظيم الحياة الاجتماعية لأي مجتمع من المجتمعات سواء الريفية أو الحضرية، النامية أو المتقدمة، فهي تؤسس الطرق اللازمة لتمكن الناس من إشباع حاجاتهم المختلفة. وهي بذلك تساعد في تنظيم بناء المجتمع، ومن ثم تشكيل العلاقات الاجتماعية والعادات التي قد تؤثر في صحة الأسرة.

يهدف هذا الدليل إلى توضيح بعض العادات والمعتقدات التي تؤثر في الصحة. وهي تختلف حسب مراحل الحياة التي يمر بها الإنسان، ابتداءً من الزواج والعادات المرتبطة به ومرحلة الحمل والرضاعة والطفولة والمراهقة إلى الشيخوخة. هذا بجانب الممارسات التي تؤثر على صحة البيئة والنظافة الشخصية وما يترتب عليها من أمراض وبائيه. كما يشير هذا الدليل إلى العلاجات المنزلية لبعض الأمراض والتي تعتبر جزءاً أصيلاً من ثقافة المجتمع السوداني. ركز هذا الدليل على بعض النباتات كثيرة التداول في المنزل السوداني والتي يتم بها معالجة بعض الأمراض وأجريت عليها الكثير من الدراسات العلمية.

نسعى بهذا الدليل إلى تصحيح بعض المعتقدات والعادات السلبية وتشجيع الجيد منها للوصول إلى أسرة سليمة ومعافاة والمستهدف الأساسى بهذا الدليل هي الأم لما لها من مكانة مميزة في الأسرة والمجتمع، مما يمكنها أن تسهم في التغيير نحو الأفضل... لذا نجد أن التثوير والتثقيف الصحي للأمهات من أكثر الطرق الفاعلة لتعزيز الوضع الصحي للأسرة والمجتمع السوداني.

## الباب الأول

### المعتقدات والممارسات المرتبطة بالزواج

الزواج فطرة إنسانية وأمر شرعي منذ زمن الرسل والأنبياء السابقين، قال

الله تَعَالَى: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً وَمَا كَانَ لِرَسُولٍ أَنْ

يَأْتِيَ بِعَائِيَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ ﴿٣٨﴾ الرَّعْدُ وقد حث الإسلام على بناء

الأسرة بالزواج وبه تكون الطمأنينة والسكون العاطفي والإستقرار الأسري، وهناك كثير من المعتقدات والممارسات التي يمارسها الأفراد في المجتمع السوداني تتعلق بالزواج. وذلك بإعتبار أن الزواج من المراحل الهامة التي تتغير فيها الأوضاع الإجتماعية بالنسبة للشخص، وهي ممارسات من أجل الحماية والوفرة والخصوبة والنماء ولتؤمن للشخص حياة سعيدة في المرحلة المقبلة.

#### (أ) عادات وممارسات تقليدية جيدة

##### ١. الدخان

الدخان عادة تقليدية قديمة تستخدمها المرأة السودانية، كنوع من التزيين

ويستخدم فيه أنواع من الحطب، من أهم أنواعه الطلح والشاف. ويستخدم الدخان لتجهيز العروس مثله مثل حمام البخار (الساونا) وقد إتفقت جميع نساء السودان على هذه العادة لما لها من خاصية تبييض البشرة وإكسابها نعومة وليونة.



## فوائد الدخان

- إسترخاء العضلات وتنشيط الدورة الدموية.
- إزالة الدهون والسموم عن طريق كثرة التعرق.
- إكسابها الجسم نعومة وليونة ولون جميل.
- الرائحة الزكية والتي تستمر لعدة أيام وطرد رائحة العرق.
- أفضل من الكريمات والصابون لما يحويانه من مواد كيميائية قد تضر بالجلد.

## مضار الدخان

- الحساسية: بعض النساء يعانين من حساسية ضد الدخان وخاصة اذا كان الحطب به تسوس.
- النساء اللاتي يعانين من الربو الشعبي ( الأزيمة) قد تتهيج لديهن الأعراض ويصبن بضيق في التنفس.
- الحروق: وخاصة عند تجهيز العروس حيث يتطلب ذلك وضع كمية كبيرة من الحطب يصدر عنها دخان كثيف أو المكوث فوق الدخان لمدة طويلة عندها يتحول الحطب إلى جمر أكثر من أنه دخان.

## ٢. الدلكة

وهي المستحضر التجميلي السوداني لتقشير البشرة، وهي مادة طبيعية من معجون طحين الذرة حيث تقوم النساء بتعطيره بالروائح المائيه ليصبح ذا رائحة زكية فواحة.

## فوائد الدلكة

- عملية التديك بالدلكة قد تساعد على إفراز حمض اللاكتيك الذي يؤدي إلى إسترخاء العضلات وزوال الآلام وقد يزيد من نشاط مراكز الطاقه في الخلايا مما يخفف إلتهاب العضلات.
- إكتساب الجسم رائحة زكية.
- إزالة طبقة الجلد الميت وإكساب الجلد نعومة وليونة وتفتيح اللون.
- لا توجد مضار تذكر.

### ٣. الحناء



الحناء الطبيعية من النباتات الآمنة، وأستخدمت لخضاب اليدين والرجلين والشعر من قديم الزمان، وإرتبطت مباشرة بالمرأة وزينتها، ولأن صحة وسلامة المرأة فوق كل شيء لذا لابد أن نعطيها الإهتمام الأكبر، وللحنة فوائد

صحية فهي علاج لبعض الحساسيات والإلتهابات الناتجة من الفطريات. تستخدم مواد تثبيت للحناء لصيغ الجلد باللون الأحمر الداكن، وهذه المواد هي السرتيه والمحليه وهي عطور زيتيه ذات رائحة زكية، نجد أن بعض النساء لديهن حساسية ضد هذه المثبتات.

### ٤. الحلاوة

الحلاوة هي معقود السكر وحامض الستريك (الليمون) تستخدم لإزالة الشعر غير المرغوب فيه، وهي أفضل الوسائل الطبيعية لإزالة الشعر والطبقة الميتة من الجلد، ومن فوائدها تجديد نمو البشرة وإكتساب الجلد نعومة.

ومن المضار التي تصاحب عملية إزالة الشعر، المغالاة في إزالة القشرة وخاصة إذا كانت المرأة عروس تحت التجهيز. هذه المغالاة قد تتسبب في إزالة القشرة الثانية من الجلد مما يسبب ما يشبه الحروق.

## (ب) عادات وممارسات تقليدية ضارة

### ١. الأصباغ الصناعية

نجد الغالبية العظمى من النساء السودانيات يلجأن لإستخدام الأصباغ الصناعية مثل صبغة الحجر (PPD) وصبغة البودرة (البيقن) وصبغة معجون الشعر بديلاً عن الحناء الطبيعية، وذلك لإختصار الزمن وسرعة الوصول إلى اللون الأسود.

### الأضرار الناجمة عن إستخدام الأصباغ

- حساسيات مفرطة في الجلد والعيون.
- الفشل الكلوى.
- التسمم.
- ضيق التنفس وتورم الحلق.
- الوفاة.



### ٢. طقوس الجرتق

تتم طقوس الجرتق بأن يجلس العروسان في سرير مفروش بمفرش أحمر، وتقوم النساء بتدليك العريس بالدلكة وينثرن على رأسه

معجون مسحوق الصندل والمحلب (الضريرة) المعطر بمختلف العطور. ويلبس العروسان الخرز الأزرق وسبحة وقطعة ذهب وفضة مع حرير أحمر. وتعتقد النساء في ضرورة قيام طقوس الجرتق دليلاً على التفاؤل بحدوث البركة والنماء والخير في زواجهما. ويتم أيضاً في هذه الطقوس شرب الحليب الصافي، حيث يشرب كل من العريس والعروس الحليب ثم يرش المتبقي من الحليب على بعضهما، دليلاً على صفاء النية والإخلاص بينهما.

وهذه الطقوس لها مفاهيم ودلالات نفسية كبيرة، عند كثير من القبائل السودانية التي تعتقد أن عدم ممارسة هذه الطقوس قد تؤدي إلى الفشل في بقية الحياة، كما أن عدم إجراء هذه الطقوس تنسب إليها كثير من الأمراض المستعصية مثل العقم وإنجاب أطفال غير طبيعيين وعدم السعادة والتوافق الزوجي، وتلبس الأرواح الشريرة للشخص حتى تصبح هذه المعتقدات سبباً في تعاسة الحياة الزوجية. وتفسير هذه المعتقدات من وجهة نظر علم النفس، أنها وسيلة يلجأ لها الشخص لتبرير الأحداث غير السعيدة أو المشاكل التي تحدث له وينسبها إلى عدم ممارسة هذه الطقوس، وتعتبر هذه وسيلة إسقاطية من وسائل حيل الدفاع النفسي. كما أن تفسير هذه الأحداث والمشاكل والظواهر تفسيراً غير واقعي (العين والخرافه) تساعد على خفض شدة التوتر والقلق النفسي الناجم من المشكلة، أو الظاهرة التي تدور حولها الخرافة، كما أن العوامل التي تساعد على استمرار مثل هذا المعتقد، والتفكير الخرافي لهذه الطقوس هو وجود قوى إجتماعية تعمل على تدعيم وإستمرار الإيمان بهذا المعتقد وخاصة وسط النساء.

ولذا يجب أن يتجه تفكير النساء إلى تفعيل التوافق الزوجي المبني على المشاركة في الخبرات وتكوين روابط إنفعالية قوية، مما يساعد كلا الزوجين على الشعور

بالكفاية والرضا والأمن والفهم المتبادل للواجبات والمسؤوليات الزوجية والتفاوض والثقة بالله سبحانه وتعالى.

### ٣. زواج صغيرات السن

تتم ممارسة زواج صغيرات السن أو الأطفال أو الزواج الإجباري، في العديد من المجتمعات لأسباب تقليدية أو ثقافية أو دينية أو إقتصادية، ومن الأسباب الخاطئة لهذه الممارسه الآتى:

- الإعتقاد بالحفاظ على شرف العائلة والحفاظ على العذرية قبل الزواج.
- عدم المقدرة على الإنفاق على الفتاة بسبب الفقر.

### المخاطر الصحية لزواج صغيرات السن أو الأطفال

- عدم إكمال نمو الجهاز التناسلى وصغر حجمه لدى صغيرات السن، وخاصة ذوات الأحجام الضئيلة قد يؤدي إلى تمزق عضلات المهبل عند الايلاج.
- صغر عظام الحوض لدى صغيرات السن، وخاصة ذوات الأحجام الضئيلة قد يؤدي إلى الناسور البولى الذي يسبب الأذى النفسى والمعنوي، وفى أسوأ الحالات قد يؤدي إلى الوفاة اثناء الولادة.
- قد يؤدي إلى موت الأطفال الرضع، لعدم دراية الأم صغيرة السن بتغذية طفلها وإرضاعه والتعامل مع مرض الأطفال.
- قد يقترن زواج صغيرات السن وخاصه المصابات بسوء التغذية، بولادة أطفال الوزن أقل من الطبيعى (أقل من ٢،٥ كجم).

- صغيرات السن غير مؤهلات نفسياً لمواجهة المشاكل الأسريه مما ينتج عنه تفكك أسرى.
- الزواج الأجرارى قد يفشل فى معظم الأحيان أو ينتج عنه مشاكل نفسية إذا استمر.

#### ٤. الزواج والولادة المتأخرة

أثبتت العديد من الدراسات أن الزواج والولادة فى سن متقدمة قد تعرض الجنين للتشوهات، لذلك فالوسطية فى تحديد سن الزواج هى ما ينصح به الأطباء، قد لجأت الفتيات إلى رفض الزواج لحين الإنتهاء من الدراسة مما رفع سن الزواج إلى ما فوق الثلاثين، وقد أدت هذه الظاهرة إلى إرتفاع معدل العنوسة.

#### ٥. تقارب الولادات

إن كثرة الإنجاب تؤثر سلباً على صحة الأم والطفل، إن الولادات المتكررة المتقاربة وغير متباعدة قد ترهق الأم جسدياً وغذائياً ولا تعطي الطفل حقه من الرضاعة كاملاً، فالرضاعة عامين أو ثلاثين شهراً كما ورد فى القرآن يتيح الفرصه للطفل لكي ينمو نمواً كاملاً، ويأخذ حقه كاملاً من الرعاية كما تستعيد الأم مخزونها من الحديد والكالسيوم. قد تؤدي الولادات المتقاربة إلى تعسر الولادة بسبب أوضاع غير طبيعیه للجنين والنزف بعد الولادة مما قد يؤدي للوفاه بفقد مخزون الحديد والكالسيوم عند الأم.

## الباب الثاني

### معتقدات وممارسات في فترتي الحمل والولادة

#### مقدمة

إن مراحل الحمل والولادة وفترة النفاس من أكثر المراحل حساسية بالنسبة للمرأة، وذلك للتغيرات الكبيرة التي تحدث لها (عضوية ونفسية). ارتبطت هذه المراحل بالكثير من المعتقدات والممارسات المؤثرة في صحة الأم والجنين في الثقافة السودانية.

#### (أ) سيكولوجية الحمل والولادة

لا شك أن الحمل والولادة من الوظائف الطبيعية للمرأة، ولكنها في نفس الوقت مصحوبة بأعباء نفسية وفسولوجية ضاغطة، مما يساعد على ظهور علامات المرض العقلي في النساء اللاتي يكنّ مهينّات وراثياً لذلك، وقد تعتقد أو تفسر النساء هذه العلامات النفسية المرضية المرتبطة بالحمل والولادة بأن الأم قد (تبدلت) وأنها قد أصابها مس من الجن أو أصابتها عين حارة.

ونتيجة لهذه المعتقدات تمارس العديد من الأمهات، في معظم القبائل السودانية الكثير من الممارسات الشعبية ظناً منهنّ أنها تعمل على حماية الأم وطفلها أثناء الحمل والولادة. مثل زيارة أضرحة المشايخ أو لبس التمام والحجبات وذلك خوفاً من إصابة الأم (بأم الصبيان)، وهي نوع من أنواع الجن يعمل على قتل الجنين في رحم أمه ويسبب الإجهاض. وأحيانا تمنع الأم من قتل أو ضرب أي حيوان لكي لا يأتي الطفل مشوهاً أو ميتاً. بعض القبائل في السودان يقوم أفرادها بإشعال النار أمام البيت ومن خلفه لإعتقادهم أنها تحمي الأم

ومولودها من (الطيرة) وهو طائر، يعتقد أنه يحدث الضرر للمرأة الولادة، كإصابتها بالجنون أو يؤدي لقتل المولود. بالإضافة الى ذلك لا يسمح للمرأة النفساء بالخروج في فترتي الغروب والشروق (الحمارين)، وذلك لإعتقادهم أن تلك الفترة بالذات تكثر فيها الأرواح الشريرة فتصاب الأم بمس من الجنون، ولذلك لابد من حمايتها والإشراف عليها.

العلم الحديث أثبت ان فترة الحمل والولادة من أصعب الفترات التي تمر بها الأم، وذلك لأنها مصحوبة بتغييرات جسمية ونفسية. تعتمد سيكولوجية الحمل على رغبة الأم في الحمل، فإذا كانت ترغب فيه فإن الحمل يعتبر تحقيق للذات وتأكيد للهوية الأنثوية وبالإحساس أنها قادرة أن تمنح الحياة لمخلوق جديد يكون إمتداداً لها ولزوجها وسنداً وعزاً وأماناً من الوحدة والضياع. أما إذا كانت لا ترغب في الحمل فيسود لدى الأم الحامل مشاعر الرفض والإشمئزاز والغضب، ويصبح لديها خوف شديد من الولادة قد يصل إلى درجة الرهاب (الخوف المرضي)، وخوفاً من مسئولية الأمومة والشعور بثقل العبء في إستقبال الطفل ورعايته. والحمل في هذه الظروف السلبية تصبح المرأة أكثر قابلية للقلق والإكتئاب والوساوس و الأعراض النفسجسمية وربما الذهان. وفيما يلي نوضح للأمهات بعضاً من المشكلات النفسية المرتبطة بالحمل والولادة :-

## ذهان الحمل والولادة

وهو عبارة عن إضطراب عقلي يتعلق بالحمل والنفاس ويتضمن كل الإضطرابات التي تلي الحمل و الولادة والرضاعة. والخطر الكبير في هذا الإضطراب هو محاولة الأم الإنتحار أو قتل الوليد. عادة يظهر ذهان النفاس خلال الأسبوع الأول أو الثاني بعد الولادة ونادراً ما يظهر في أول يومين بعد الولادة .

## أعراض ذهان الحمل والولادة

- الشعور بالإكتئاب ( الدبرسة ).
- التوتر والقلق.
- المبالغة في الوحم.
- الإستفراغ.
- الإصابة ( بالفصام ) أو مانسميه نحن في المجتمع السوداني بالجنون .

## أسباب ذهان الحمل والولادة

- النفور والخوف من الولادة.
- كره الزوج وعدم التوافق معه.
- الحمل الغير مرغوب فيه، وفيه تكون الأم رافضة للحمل، وبالتالي للطفل.
- حيث إنها لا ترغب أن تكون أمًا، وذلك بسبب مشاكل نفسية لديها، أو لإرتباطها بزوج لا تترتاح إليه، أو بسبب قلقها من مسئولية الأمومة.
- أسباب وراثية.
- تسم الحمل، أو تعاطى بعض الأدوية.
- ضغط عملية الولادة نتيجة آلام الولادة وصعوبتها، ويزيد من هذه الضغوط أن تكون الولادة غير طبيعية مثل: الولادة القيصرية، أو الولادة المتعثرة.
- إذا صاحب الحمل وفاة الزوج أو طلاق الزوجة.

## نصائح عامة

- يجب العناية والإهتمام بغذاء الأم في فترات الحمل والولادة والنفاس.
- الإهتمام براحة المرأة النفساء النفسية والجسدية ضرورية لحمايتها من العدوى و تساعد في إنتئام الجرح.
- غسل جرح الولادة بماء الشاي والقرض الدافئ، وقد أثبت العلم انها وقاية من إلتهابات الجروح.
- إذا اصببت الأم بالإضطراب النفسي أياً كان نوعه، يجب عمل الإحتياطات اللازمة لمنع الأم من الإنتحار أو قتل طفلها و إبعاد الطفل عن الأم في الحالات التي تكون الأم شديدة الإضطراب وسلوكها عنيف.
- يجب الإشراف على مداومة العلاج والبقاء بالمستشفى، حتى تختفي أعراض ذهان الولادة وحتى لا تعود انتكاسة المرض مرة أخرى وحتى لاتصبح الأم عرضة أيضاً لأعراض عقلية مختلفة.
- تتم معالجة ذهان الحمل والولادة مثل مرض الفصام أو (الجنون) مع تناول الأم بعض المقويات والفيتامينات.

## (ب)التغذية في الحمل والنفاس

- تناول الحليب ومشتقاته ( الزبادي، الروب، الجبنة) والمدايد (الحلبة، الدخن، القرع، البربور).

- تناول الحبوب الكاملة (البليلة، القمح باللبن، المليل، حبوب الذرة، الكبكي، العدسية، الارز والمكرونه...الخ).



- تناول اللحوم الحمراء والبيضاء والأسماك والبيض، لذلك نشجع الحامل لتناول الكول (كما عند بعض القبائل في غرب السودان) لأنه غني بالبروتين النباتي، والعدس، الفول،

والفول السوداني، وفول الصويا وفول ابو قوي (في غرب السودان). ومن الخطط الغذائية الحميدة اليوميه تتناول ٢ ملعقة من زبدة الفول السوداني (الدكوة) بإضافتها لطبق السلطة أو الرجلة أو الموليتة، 1 كوب من البقول المطبوخ (كبكي، بليلة)، وبيضة و٣ اوقيات (وتعادل تقريبا نصف ربع كيلو) من اللحم أو الدواجن أو السمك.

- ومن الضروري إستهلاك منتجات البحر، من ٢ إلى ٣ مرات في الأسبوع وذلك لأحتوائها على عنصر اليود الهام لعمل الغدة الدرقية، بعض القبائل في جنوب السودان تتناول الكجيك وفي شمال السودان تتناول الملوحة، وفي وسط السودان تتناول الفسيخ والأسماك الطازجة.



- تناول الخضروات، وهي غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، ومن أهم الخضروات التي ينبغي للحامل تناولها اللوبياء، والجزر، والملفوف، الرجلة، وورق العنب، والسبانخ، الورق، السلج، الجرجير، والبطاطا،

والفليفلة. وتؤكل الخضروات نيئة أو تحضر كحساء، ويجب عدم اللجوء إلى الغلي الطويل لأنه يفقد الخضار أهم عناصره. ويمكن للحامل تناول الخضار بشكل سلطة تحتوي



على مزيج من الخضروات المختلفة خصوصاً الورقية منها بعد أن تغسل جيداً بالماء والحامض.

• تناول الحمضيات (البرتقال، الليمون، الجوافة، الطماطم، الفراولة... الخ)، وهي غنية

بفيتامين (C) الذي تحتاجه الحامل في شكل يومي لأن الجسم لا يستطيع صنعه ولا تخزينه.



• أخيراً على الحامل أن تهتم بتأمين الأطعمة الغنية بالحديد، لأن فقر الدم الغذائي ينتشر بكثرة في بلادنا العربية نتيجة سوء التغذية أو لعدم الوعي الصحي.



يعتبر فقر الدم بنقص الحديد أحد أهم أسباب وفيات الأم الحامل أو وفاة الطفل أثناء الولادة، لأن الحديد مهم جداً للأم والجنين، ويتوافر الحديد بكثرة في العسل الأسود، السبانخ، الرجلة، الموز، العنب والرمان والمشمش، القزيم، التبليدي (القنقليز) والخضروات ذات الأوراق الداكنة، كما يوجد بكثرة في اللحوم والكبد والطحال ومنتجات البحر.



• تناول الماء وعصائر الفواكه والخضروات من العناصر الهامة والمفيدة في اثناء الحمل. وينصح

- يتناول (٦-٨) اكواب في اليوم لتعويض الفاقد اليومي من العرق والبول.
- تناول الأم للمكسرات له فوائد صحية عديدة على صحة الأم والطفل. بالتحديد الفول السوداني تناوله أثناء الحمل بشكل وافر يقلل من خطر إصابة الطفل بحساسية من الفول السوداني.
- تناول قطعة حلوى أو بسكويت أو خبز في الصباح مصدر هام للطاقة والألياف التي تمنع حدوث الامساك وتقي من الشعور بالتقيؤ والظمام.

### (ج) عادات وممارسات تقليدية جيدة في فترة الحمل



- يهتم معظم السودانيين براحة الحامل وإبتعادها عن الأعمال الشاقة وحمل الأشياء الثقيلة، بعض القبائل تزيد في الإهتمام بالحامل وتتركها تذهب الى بيت أهلها عند الشهر السابع بعد عمل وليمة ( كرامة السبعة

شهور) إحتفالاً بقضاء الفترة الحرجة بسلام ولترتاح من مسؤولية بيت الزوجية إلى ما بعد الولادة.

- المشى في الشهر الاخير للحمل، فهو لا يفيد فقط الدورة الدموية والعضلات خاصةً منطقة الحوض التي تحتاج للتقوية لتسهيل الولادة)، ولكن تساعد الرياضة أيضاً على رفع الروح المعنوية وتساعد على الاسترخاء.
- الإهتمام بتغذية الحامل وطفلها (تأكل لي اثنتين).

#### (د) عادات وممارسات تقليدية ضارة في فترة الحمل

• نجد أن بعض النساء خلال فترة الحمل تتجنب أكل بعض الاطعمه مثل اللحوم، البصل، الطماطم، بعض الخضروات، الزبادي وخاصة في النصف الثاني من الحمل خوفا من تعسر الولادة لزيادة حجم الطفل. وأيضا لإعتقاد البعض أن اللحوم وخصوصا لحوم الابل، يزيد فترة الحمل الى عشرة اشهر وهذه مشكلة في المناطق التي تعتمد على لحوم الإبل في غذائها، وهذا معتقد خاطئ فالجسم يحتاج الى الكثير من المواد الغذائية كما ذكر سابقا.

• الإعتقاد بأن عدم تلبية رغبات المرأة الحامل (الوحم) يؤدي إلى ظهور علامات مشابهة لتلك الرغبة في جسد المولود.

• استخدام الصبغة للزينة سواء للأطراف (الأيدي والقدمين) أو الشعر، لها أضرار بالغة للأم والجنين. حيث أثبتت الدراسات العلمية خطورة استخدام صبغة الحجر وما تسببه من حساسيات مفرطة في الجلد والعيون وهناك إحصائيات تؤكد إرتفاع نسبة الفشل الكلوي وسط النساء اللائي يستعملن هذه الصبغة.

• التدخين وخاصة التدخين السالب (الجلوس مع شخص يدخن) مضر للطفل لأنه يقلل الدم الواصل للجنين، ومن ثم يقلل من حصول الجنين على العناصر الغذائية وقد يؤدي الى ولادة مولود بوزن أقل من الطبيعي.

• زيادة تناول المنبهات والمشروبات الغازية مثل الشاي، البيبسي والقهوة. هذه المنبهات لها أضرار:

- مثلاً البيبسي يسبب هشاشة العظام وتقرحات وزيادة حموضة المعدة وارتفاع في ضغط الدم وزيادة ضربات القلب، كما قد تؤدي إلى الإصابة بسكري الحمل عند النساء اللاتي لديهنّ القابلية بالإصابة بمرض السكري، أما الشاي بعد الأكل مباشرة فإنه يقلل من إمتصاص الحديد، وهي في أمس الحاجة له.
- الإعتقاد بأن غياب الدورة الشهرية ( الطمث) معناها الحمل، فلا تذهب للمستشفى او المركز الصحي للتأكد، وهذا الاعتقاد خاطئ يجب تصحيحه علماً بأن هنالك اسباب كثيرة لغيابها.
- الاعتقاد بأن الشعور بالطعام والتقيؤ والزهج وضعف الشهية ووجع الظهر والحمى والرغبة في تناول طعام معين أعراض طبيعية للحمل، بل يجب عليها متابعة الحمل في أقرب مركز رعاية صحية، للتأكد من عدم وجود مرض آخر.
- البعض يعتقد بأن الطفل الذي يولد في ٧ شهور يعيش، والذي يولد في ٨ شهور لا يعيش. وذلك لأن النبي محمد صل الله عليه وسلم ولد في ٨ شهور لذلك لا أحد يولد في ٨ شهور يعيش، بل الحقيقة ان الاغشية التي تغلف السطح الداخلي لجزء من الرئة للجنين، يزداد السائل فيها للمستوى الذي يسمح للجنين بالبقاء عند الشهر السابع، وينخفض مستواه الضروري للبقاء في الشهر الثامن، ثم يعيد التوازن مرة اخرى عند الشهر التاسع، كما أن تواجد الحضانات في المستشفيات يؤدي الى إكمال نمو الأطفال.
- ممارسة نظام تقليل الغذاء بقصد إنقاص الوزن (الرجيم) حتى وإن كان لفترة قصيرة، فالإمتناع عن الطعام لساعات طويلة قد يؤثر في صحة الجنين، ومن الممكن أن يسبب تشوها خلقيا وخاصة اذا لم تتناول الأم

الخضروات الورقية الداكنة الخضرة والتي تحتوي على حمض الفوليك الذي يمنع حدوث تشوهات النخاع الشوكي وأغشيته.

- تحتاج الحامل للتغذية وزيادة وزنها، ويجب أن يكون متوسط زيادة وزن الحامل في فترة الحمل كلها ما بين ١١-١٢ كجم. كما أن الأحتياج اليومي للطاقة للمرأة مكتملة النمو وذات نشاط عادي حوالى ٤٠ سعرة حرارية في اليوم لكل كجم من وزنها (٢٠٠٠- ٢٤٠٠ سعرة حرارية في اليوم لإمرأة وزنها ٥٠-٦٠ كجم). لقد أوصت منظمة الصحة العالمية بإضافة ١٥٠ سعرة حرارية في اليوم في الثلاثة شهور الأولى من الحمل و ٣٥٠ سعرة حرارية في اليوم في الستة شهور المتبقية من الحمل.

## الباب الثالث

### معتقدات وممارسات في تغذية الرضع والأطفال

#### (أ) الرضاعة الطبيعية

يُعد حليب الأم أفضل غذاء خلال السنة الأولى من عمر الرضع وصغار الأطفال، وهو يفي بجميع المتطلبات الغذائية حتي الشهر السادس من عمر الطفل. فالرضع الذين يتناولون اللبن من أئداء أمهاتهم أقل عرضة لأمراض سوء التغذية من الأطفال الذين يعيشون على الرضاعة الصناعية، ومقياس الرضاعة الصحيحة الكافية أن ينام الطفل بعد كل رضعة وهذا دليل على الشبع وإكتمال عملية



الارضاع. وبعد مرور (٦) أشهر من ولادته يجب أن يصل وزنه إلي ٧،٥ كجم. والمعروف أن وزن الطفل عند الولادة يتراوح بين (٢،٥—٣،٥) كجم. لكي تتم الرضاعة بصورة جيدة يجب أن تتبع الآتي:

- تقوم الحامل بتجهيز الثديين والتأكد من سلامة وبروز الحلمتين وعادة ما تبدأ الحلمتين بالبروز في الاشهر الاخيرة من الحمل وعند الإرضاع.
- عندما تكون الحلمتين غيرمسطحتين يسبب هذا صعوبة للطفل في الإرضاع ويمكن علاج ذلك بان تقوم الأم بشد الحلمتين للخارج بأصبعها مستخدمه زيت سمسم أو كريم لانولين في الشهور الاخيرة من الحمل.

- يجب أن ترضع الأم طفلها بعد الولادة مباشرة لأنه يكون به نشاط وقدرة على مص الحليب. ويجب إرضاع الطفل من الحليب الذي تفرزه الأم بعد الولادة مباشرة (اللبا أو السرسوب) لأنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية والوقائية والمضادة للأمراض.
- يجب أن لا يعطى الطفل أي طعام أو شراب أو سوائل أخرى حتى الماء في فترة الأربعة إلى الستة أشهر الأولى من حياته، إن لبن الأم يحتوى على الماء والمغذيات الكافية والتي تتغير كمياتها ومكوناتها حسب إحتياج الرضيع في خلال اليوم، بل يوميا حسب عمره.
- يتم إرضاع الطفل حسب رغبته ليلاً ونهاراً وأن لا تقل عدد الرضعات عن ٨ رضعات في اليوم.
- يلتصق الرضيع بثدى الأم بحيث يدخل جزء كبير من هالة الثدي داخل فمه لكي يرضع بطريقة صحيحة.



- يجب أن تكون الأم جالسة عند الإرضاع وأن تمسك الطفل بكلتا يديها ليكون رأسه وجسده على إستقامة تامه وأن يواجه الطفل الثدي.

- يجب إرضاع الطفل من الثديين في المرة الواحدة.
- إذا اضطرت الأم إلى إيقاف الرضاعة الطبيعية بسبب مرضها أو في حالة وفاة الأم يستحسن أن يرضع الطفل من امرأة أخرى.

### (ب) الممارسات والعادات الجيدة في الرضاعة

1. الكثير من الأمهات يستعملنّ بعض الأطعمة والأعشاب لإدرار اللبن ومنها:
  - الحلبة: من أكثر الأغذية التي تساعد على إدرار الحليب وتعوض الأم عن كمية الدم المفقود كما أن الدراسات الحديثة أثبتت فاعلية الحلبة في تنظيف الرحم وإعادته الى وضعه الطبيعي، يؤخذ في اليوم كوب إلى كوبين من مغلي بذور الحلبة مع مراعاة أكل البذور. أو تؤكل الحلبة مع المديدة كما هي العادة في السودان.
  - اليانسون: يؤخذ بمعدل كوبين إلى ثلاث أكواب في اليوم وذلك بنقع ملعقة من اليانسون المطحون طحناً خفيفاً في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ربع ساعة ثم يشرب دافئاً.
  - الكراوية: أيضاً تساعد بنسبة كبيرة على زيادة الحليب وزيادة وزن الطفل وتؤخذ بمعدل كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم وذلك بنقع ملعقة من الكراوية المطحونة طحناً خفيفاً في كوب ماء مغلي وتترك لمدة ربع ساعة ثم تشرب دافئة.
  - الشمر: استخدم الأغر يق هذا النبات كغذاء صحي وكشراب لإدرار الحليب وطريقة استخدامه نفس طريقة الكراوية.
  - العدس: يعتبر من الأغذية المفيدة بوجه عام لصحة الأم لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الحديد والكالسيوم الذي يساعد على زيادة الحليب.

- النعناع: يؤخذ بمعدل كوبين إلى ثلاث أكواب في اليوم وذلك بنقع ملعقة من النعناع المطحون طحناً خفيفاً في كوب ماء مغلي ويترك لمدة ربع ساعة ثم يشرب دافئاً.

٢. الإهتمام بتغذية المرضع لمساعدتها على الإرضاع بصورة جيدة. ومن المعروف علمياً حاجة الأم للكثير من العناصر الغذائية مثلها مثل المرأة الحامل، مع إضافة كوب حليب زيادة يومياً، حيث أن مقدار ماتأخذه المرأة الحامل هو (١) ليتر أي حوالي (٤) أكواب يومياً أو مايعادلها. وقد نجد من المنطقي أن الأم التي تقوم بإنتاج حليب لرضيعها تحتاج إلى غذاء مماثل يشبه الحليب المنتج في مكوناته،



وقد يكون هذا الغذاء هو حليب البقر، وإذا لم تستطع أن تشرب الحليب فعليها أن تأكل مشتقاته كالجبين، وخلافه وهذا لايعني الإكتفاء بالحليب فقط بل يجب أن يكون غذاء الأم متكاملًا يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية.

٣. معظم الأمهات يرضعن أولادهن سنتين وفوائدها كالأتي:
- تقوية الرباط بين الأم وطفلها (نواحي نفسية).
  - تأخير حدوث حمل جديد (تنظيم ومباعدة الولادات).
  - حماية الأم من سرطان المبيض والثدى.

### (ج) الممارسات والعادات الصّارة في الرضاعة

- بعض الأمهات يلجأن الى إعطاء حليب وتغلى معه (٧) حبات دخن+ بلحة+(٧) حبات حلبة وهي من النباتات التي تحتوي على الكثير من المواد الغذائية ولكنها لا تصلح لحديثي الولادة بل يجب الإقتصار على لبن الأم.

فيجب ان يعلمنّ أن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لما لها من مزايا عديدة، وهو يفي بجميع المتطلبات الغذائية حتى الشهر السادس من عمر الطفل.

- من العادات الضارة غلي الماء وتحليته بالسكر وذرات ملح واعطاؤه للمولود الجديد مباشرة أو استخدام محلول وريدي (دربات الجلوكوز ملح وسكر)، وهنا يجب أن يقتصر غذاء المولود الجديد على لبن أمه وخاصة بعد الولادة مباشرة لكي يستفيد من اللبا ( السرسوب)، وهو سائل يتميز باللون المائل للأصفر ويستمر لمدة ثلاثة أيام يحتوي على أجسام مضادة تعمل على وقاية الطفل من الأمراض الخطيرة مثل الإسهالات.
- إذا أعطي الطفل الماء المحلي بالسكر بدلاً من الرضاعة الطبيعية سوف تحدث له بعض المشكلات، لأن الطفل يكون غير مهياً لهضم وامتصاص هذه المواد، إن لبن الأم سهل الهضم ولا يعرض الرضيع للمغص والآلام المعوية.
- هنالك إعتقاد بأن عدم إعطاء الوليد ماءً قد يسبب الطرش وأن الماء يزيل الصفار ( لون بعض المواليد يكون أصفر نتيجة لوجود يرقان فيسولوجي يزول بعد فترة). يجب توضيح أن لبن الأم يحتوي على ( ٨٧%) من الماء كافي حتى في الجواء الحار. يؤكد الأطباء وخبراء التغذية أن وضع الطفل على صدر أمه بعد ثلاث ساعة من الولادة توثق العلاقة بين الأم وطفلها وتمنحه الحنان والحب والإحساس بالأمان.
- بعض الأمهات توقف الرضاعة الطبيعية من أطفالهن في حالة ظهور حمل جديد إعتقاداً منهن أن اللبن أصبح سام ( اللبن أصبح فاسد) ويمكن أن يسبب أمراضاً للرضيع مثل الحمى والإسهال.

- إيقاف الرضاعة أثناء مرض الطفل أو الأم بسبب الاعتقاد بأن الرضاعة تزيد من مرض الطفل خاصة الإسهال وكذلك يعتقد أن لبن الأم غير صالح عند مرضها.
- إعطاء الطفل مشروبات مثل اليانسون ربما يقلل من فترة الرضاعة الطبيعية وخاصة إذا أعطي ليلاً مما يقلل من الرضاعة في فترة الليل والتي يؤكد العلماء إحتوائها على نسبة أعلى من الدهون والتي تعمل على تحفيز عمل الجهاز العصبي وهرمونات الجسم.
- البعض لا يرضعن أولادهن حفاظاً على جمال أجسامهن ( شكل الثديين)، ويتجاهلن الفوائد الصحية للطفل مثل إكتساب الطفل مناعة ومقاومة لبعض الأمراض. بالإضافة إلى أن لبن الأم يشكل غذاءً نظيفاً وآمناً، سريع الهضم ويلبي متطلبات الطفل الغذائية، ويحتوي على عناصر طبيعية مضادة للجراثيم، ويحمي الطفل من السمنة، ويقوي فك الطفل. والرضاعة الطبيعية تعمق العلاقة العاطفية بين الطفل وأمه.
- عدم الإهتمام بالتغذية ووقف إستعمال أقراص الحديد. بل يجب الإهتمام بالتغذية الجيدة والإستمرار في تناول أقراص الحديد وحامض الفوليك طيلة فترة النفاس (٤٠ يوم).
- عدم الإهتمام بالنظافة الشخصية والتأكد من نظافة الثدي عند كل رضعة. إن الإستحمام والنظافة تقلل الإصابة بالأمراض البكتيرية والفطريات.
- هنالك من لا يرضعن أولادهن رضاعة طبيعية ويعتقدن الإرضاع من البزازة سلوك حضاري، وأن الأغذية أو الحليب



أفضل لأطفالهنّ.

- عدم الإسترخاء والإستمتاع و الإهتمام بأوقات الرضاعة. كأن تشاهد الأم التلغاز والطفل يفقد الإلتصاق بالثدى. أو تقطع الرضاعة لكي تقوم لإستقبال ضيف، أو تقبل العزاء في بيت العزاء. عدم إكمال الطفل للرضعة يؤثر على مزاجه وقد يؤدي لعدم الإستقرار النفسى لاحقاً.

### (د) التغذية التكميلية

هي تقديم وجبات سهلة الهضم للأطفال الرضع عند إكماله الشهر السادس من عمره بعد أن يكون قد أخذ رضاعة طبيعية مطلقة، مع الإستمرار في الرضاعة لمدة عامين وهي بداية لمرحلة الفطام التي يجب أن يدخل بعدها الطفل تدريجياً في برنامج تغذية الأسرة، وأن تكون الأولوية لتغذيته نسبة لأنه في فترة نمو متواصل، سميت تغذية تكميلية لأنها تكمل المغذيات في لبن الأم لمواجهة النمو السريع للطفل في هذه المرحلة. وتكمل النواقص في الطاقة والفيتامينات.

## ١- كميات الطعام اللازمة للتغذية التكميلية

العمر	الطاقة التي يجب أن توفرها الوجبات يوميا	نوع الوجبة	عدد الوجبات	الكمية/الوجبة
نهاية الشهر السادس	٥٠ كيلو كالورى	عصيدة ناعمة (رءه، دخن، قمح) مع خضروات مسلوقة (كوسه؛ قرع، بطاطس، والجنز) وفواكه بعد ان يتم هرسها (مثل الموز، البرتقال، التفاح). بقوليات مهروسة (فول مصري، عس، لوبيا). ولبن، زبادي، روب، اللحم	مرتين في اليوم مع إستمرار الرضاعة	٣ ملعقة كبيرة
٧-٨ شهور	٢٠٠ كيلو كالورى	طعام مهروس يحتوي على جميع عناصر الغذاء كسره، قراصه، رغيف مع ملاح (خالي من البهارات والبذور). بيض مسلوقة. لحمه مفرومه (شرموط).	٣ مرات في اليوم مع إستمرار الرضاعة	يزداد تدريجياً إلى أن يصل 3 إناء حجمه ٢٥٠ مل
٩-١١	٣٠٠ كيلو كالورى	طعام مهروس يحتوي على جميع عناصر الغذاء لحوم،	٣ مرات في اليوم مع وجبة	3/4 إناء حجمه ٢٥٠ مل

العمر	الطاقة التي يجب أن توفرها الوجبات يوميا	نوع الوجبة	عدد الوجبات	الكمية/الوجبة
		سمك مفروم، فراخ. عصير فواكه خالي من السكر. مواصلة الرضاعة الطبيعية.	خفيفة بين الوجبات الرئيسية والإستمرار في الرضاعة	
١٢ - ٢٤	٥٥٠ كيلوكالورى	طعام الأسرة	٣ مرات في اليوم مع ٢ وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية والإستمرار في الرضاعة	إناء حجمه ٢٥٠ مل

## تغذية الاطفال الاكبر من ٢٤ شهر



- إعطائه الطعام العادي ثلاث مرات يوميا.
- إعطائه وجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية مثل حليب او منتجاته او مديده باللبن (دخن، حلبة، كاسترد).

## تغذية الطفل ما قبل المدرسي (٣-٥ سنة)

تتميز هذه المرحلة بزيادة ملحوظة في نشاط وحركة الطفل وتطور قدراته في اللغة وإكتساب العادات الاجتماعية لذا فإن هذه المرحلة من أهم مراحل تكوين العادات الغذائية الجيدة والسلوك الحسن. كما يتأثر الأطفال بالإعلانات التجارية خاصة التي تعرض في التلفزيون.

- في هذه المرحلة يستطيع الطفل تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين بينهما.
- الحاجة إلي البروتين في هذه المرحلة تكون أكبر مقارنة بالسنة الأولى وذلك للمحافظة على معدلات نمو سليمة، لذلك ينبغي أن يظل الحليب ومنتجاته (الزبادي، الروب، الجبنه، كاسترد باللبن ومدايد باللبن) جزء مهم في غذائه.
- يحتاج أيضا الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تتوفر في الخضروات (الموليتا، السبانخ، الرجلة، الملوخيه، الجذر، البصل، البامية، القرع....الخ.) والفواكه مثل (البرتقال، الموز، الجوافه، التمر....الخ.).

## تغذية الطفل من ٦-١٠ سنوات

- تزداد الحاجة للبروتينات الموجوده في الحليب ومشتقاته واللحوم بانواعها (لحم ضأن أو بقر، أسماك، دجاج) وبدائل اللحوم مثل البيض والبقوليات (الفول، العدس، اللوبيا.....الخ).
- الفيتامينات مثل فيتامين (أ، ك، ب١، ب٢). من مصادر فيتامين أ صفار البيض، الكبد و زيت كبد الحوت. ويوجد فيتامين ك في الخضروات الخضراء والبرتقالية والحمراء مثل الجرجير، الملوخية، الفلفل الاخضر، الجذر والطماطم. ويوجد فيتامين ب بأنواعه في اللبن، الكبد، البيض، اللحوم، الحبوب والبقول.

### ٢- الممارسات والعادات الجيدة في التغذية التكميلية

- تبدأ الأم السودانية بتلحيس الطفل للغذاء وهذا يساعد على تعويده على تنوع الأطعمة المختلفة.
- الأم السودانية لا تترك الرضاعة مع التغذية التكميلية ( ٩٨% من السودانيات يرضعن أطفالهن).
- تستخدم الأم السودانية النشاء والقراصة والعصيدة وملاح الشرموط أو اللبن الرايب لتكمل إحتياج الطفل للطاقة مع الرضاعة.
- تستخدم الأم السودانية عصير الليمون مما يساعد على امتصاص الحديد في الوجبات التكميلية.



### ٣- الممارسات والعادات الضارة في التغذية التكميلية

- استخدام السكر الأبيض في العصائر قد يؤدي الى سوء الهضم والإسهالات الأزموزية ويمكن استخدام عصير الفواكه المركز أو تقليل السكر.
- استخدام السكر في الحليب علما بان الحليب يحتوى على سكر.
- بدء إدخال التغذية التكميلية قبل الشهر السادس قد يقلل من الرضاعة ويفقد الطفل أهم المغذيات في هذه الفترة.
- بدء إدخال طعام الأسرة مبكرا قد يسبب اضطرابات هضمية للطفل.
- إرضاع الطفل بعد إطعامه يقلل من ادرار لبن الأم. لذا يجب إرضاع الطفل أولا ثم إكمال الرضاعة بوجبة تكميلية حسب عمره (الجدول أعلاه).
- إعتقاد أن بعض الأغذية ضارة بصحة الطفل أو الرضيع مثل تناول البيض إعتقادا منهن أن البيض يؤخر من الكلام في مرحلة الطفولة.



إن البيض يحتوي على البروتين الحيواني الذي يقوم بصيانة وبناء أعضاء الجسم، وتكوين الإنزيمات التي تعمل كعوامل مساعدة في التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الخلية. كما تدخل البروتينات في تصنيع الأجسام المضادة التي تساعد في تكوين المناعة اللازمة ضد الميكروبات والأمراض، وفي تكوين الجهاز الحركي والعضلات، ويحتوي البيض على فيتامين (أ) الذي يسمى بفيتامين النمو، لأنه يدخل في نمو وإقسام الخلايا الجسدية والجنسية، وإرتبط نقصه بمرض العشى الليلي (ضعف الرؤية في الظلام). كما يوجد في البيض عنصر الحديد الذي يدخل في تكوين كرويات الدم الحمراء.

- من المعتقدات عدم تغذية الطفل باللحوم أثناء الإصابة بالحصبة لأن اللحوم تزيد المرض وتدهور حالة الطفل الصحية وتسبب الإصابة بالديدان. تعتبر اللحوم الحمراء مصدراً عالياً للبروتين الحيواني والمواد الدهنية، واللحوم غنية أيضاً بالفسفور الذي يدخل في تكوين العظام والأسنان ويحتاجه الجسم في كل عمليات التمثيل الغذائي. كما أنها تحتوى على البوتاسيوم الذي يعمل على حفظ توازن السوائل داخل الخلية. وكذلك تحتوى على الحديد وفيتامين (ب) الذي يدخل في تنظيم أعمال خلايا الجسم المختلفة مثل تمثيل الكاربوهيدرات وإنتاج الطاقة منها.
- إعطاء الطفل مشروب اليانسون أو الشمار الذي يساعده على النوم ويمنع عنه المغص وتقلصات البطن. قد يكون المشروب ناجح إذا كان يعاني من وجود غازات بالبطن ويؤكد الأطباء فائدته لعلاج حالات الغازات.
- بعض القبائل تمنع لبن الماعز للاطفال إعتقاداً منهم بأنه يصيب الأطفال بداء السرقة (يصبحوا لصوص)، وهو لبن غني بالفيتامينات والأملاح.
- الإعتقاد بأن أكل السمك مع اللبن يؤدي للأصابة بالتسمم والبرص.
- تقديم الخضار والفواكه للطفل دون غسلهم جيداً وخاصة الجرجير وذلك بسبب الإسهالات لذا يجب أن تغسل الخضروات والفواكه بالماء النظيف.
- منع الأطفال من الأكل أو تقليله في حالة الإصابة بالإسهال أو وقف الرضاعة إذا كان رضيع.
- الإعتقاد بأن أكل الطين مفيد للاطفال في سن النمو. أكل الطين قد يسبب الإصابة بالديدان الدبوسية.
- النفخ في الطعام الساخن لتبريده من الممارسات الضارة لأن البكتريا الموجودة في الفم قد تصبح ضارة عندما تخرج للطعام.

- الإعتداد على الوجبات السريعة وتأخير وجبة الإفطار للطفل. تعتبر الوجبات السريعة ضاره لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والصوديوم، والتي تؤدي الي السمنة وأمراض القلب وزيادة الكلسترول وهى تحتوى على نسب قليلة من الألياف.
- الأكتار من المشروبات الغازية وترك العصائر الطبيعية أو الفواكه.

### رساله للحامل والمرضع

تناول الغذاء الرئيسي في كل وجبة لكسب الطاقة (الأرز، القمح (الخبز)، الذرة (الكسرة، العصيدة)، الزيت النباتي، الذرة الشامية، الدخن).

تناول مواد البناء لنمو العضلات والعظام وتقوية الدم (فاصوليا، فول، عدس، بسلة، لحم، سمك، بيض، جبنة، لبن، زبادي).

الإكتار من تناول الخضر والفاكهه لتأمين الحماية ضد العدوى ولسلامة البدن

### (ه) الأمراض المرتبطة بالتغذية

#### ١- سوء التغذية

يقصد به الزيادة أو النقصان في تناول بعض المواد الغذائية مما يسبب ضرراً صحياً على الفرد. نقص في المغذيات الكبرى (مواد البناء والطاقة، البروتينات والكاربوهيدرات) يتسبب في مجموعة من الأمراض تعرف بنقص البروتين والطاقة. أما الزيادة فتتسبب في زيادة الوزن أو السمنة.

أما النقص في المغذيات الصغرى (الفيتامينات والمعادن) فيتسبب في نقص فيتامين (أ) الذي يؤدي إلى العمى الليلي. أما نقص المعادن مثل الحديد فيسبب فقر الدم أو الأنيميا.

### فقر الدم (الأنيميا)

هي حالة مرضية تتميز بنقص في عدد خلايا الدم الحمراء أو الهيموغلوبين دون المعدل الطبيعي مما يؤدي الى ظهور بعض الأعراض والعلامات وهي كالاتي:

- الضعف العام والإرهاق وسرعة التعب وشحوب اللون.
- الإلتهابات المتكررة للسان وتشقق زوايا الفم.
- تغير في أطراف اليدين وتقرحها وسرعة التقصف وفقدان البريق.
- الوحم والرغبة في أكل أشياء غريبة مثل الطين والفاكهة الغير ناضجة بصفة خاصة وأكل الثلج بكثرة.
- سرعة النبض مع الصداع والدوخة وضيق التنفس وأحيانا عدم التركيز وقلة الشهية للطعام.
- للتأكد من وجود أنيميا لا بد من عمل تحاليل معملية.

### أسباب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

- قلة تناول الأغذية التي تحتوي على الحديد مثل اللحوم الحمراء والبيضاء، الكبد، الكلاوي، البقوليات، الخضروات الخضراء.

- وجود مواد في الغذاء تؤثر على امتصاص الحديد أي تقلل من إستفادة الجسم منه وتوجد هذه المواد في الشاي والقهوه، لذلك يجب شرب الشاي بعد ساعتين على الأقل من تناول الطعام.
- قلة أو عدم تناول الأغذية التي تحتوي على المواد المساعدة على زيادة امتصاص الحديد مثل فيتامين C وB12.
- الإصابة بأمراض تمنع أو تعوق من إمتصاص الحديد.
- الإصابة بالطفيليات خاصة الديدان.
- النزيف الدموي مثل الجروح أو العمليات الجراحية.

### الوقاية

- تناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد مثل الكبد، الكلاوي، صفار البيض، اللحوم الحمراء، اللحوم البيضاء، العنب، البلح، الطماطم، الجرجير والبقوليات.
- تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والمعادن التي تساهم في تحفيز الهيموقلوبين مثل B12 الذي يوجد في (القمح، الشعير، الذرة، الخميرة) وفيتامين C الذي يوجد في الفواكه (البرتقال، الليمون، المانجو والجوافة).
- عدم الإكثار من شرب الشاي والقهوة.

### ٢- العمى أو العشى الليلي

هو مرض ناتج عن نقص فيتامين (أ) . أهميته تتبع من أنه يشترك مع البروتين في تكوين شبكية العين ومن ثم نقصه يؤثر ببطء في تكوين صبغة الإبصار، وتفاقم نقصه يؤدي إلى العمى.

## الأعراض

- بصرية: عدم القدرة على الرؤية في الضوء الخافت أو في أثناء الليل ومن هنا جاءت التسمية. وذلك مع فقدان بريق العين، وعدم القدرة على مواجهة الضوء، وتكرار إتهاب العين وإحمرارها وجفافها ويصحب ذلك ظهور بقع بيضاء تشبه الرغوة، وتفاقم النقص في هذا الفيتامين يؤدي للعمى.
- غير بصرية: وتشمل تأخر في النمو العقلي والجسماني عند الأطفال بصفة خاصة مع زيادة القابلية للعدوى بالأمراض المختلفة، خاصة إتهابات القناة التنفسية والهضمية والحصبة. يتغير الجلد أيضا ويصبح جافا وخشن الملمس. كما أن مرض الحصبة يفاقم المرض باستهلاكه للفيتامين بصورة أكبر.

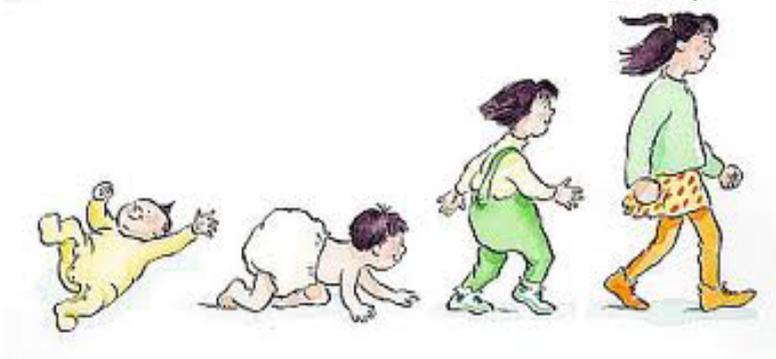
## الوقاية

تتاول الأغذية الغنية بمكونات فيتامين (أ) كالخضروات مثل الجزر والفاكهه الصفراء كالمانجو واللبن والكبد. كما يمكن تناول فيتامين (أ) كعلاج عن طريق الفم للأطفال وفي الحمل والرضاعة. يمكن أن يخزن لمدة شهور في الأطفال ولمدة عام أو اثنان عند الكبار.

## الباب الرابع

### معتقدات وممارسات في مرحلة الطفولة

هي الفترة بين المرحلة الجنينية والبلوغ، ويرى علماء الاجتماع أنها الفترة التي يعتمد فيها الفرد على والديه في المأكل والملبس والمأوى والتعليم والصحة والترويح، وسواء كانت مرحلة الطفولة تنتهي بالبلوغ أو تنتهي بالنضج النفسي، والاجتماعي، والإقتصادي، فهي أخطر مراحل حياة الفرد. حيث يولد الطفل عاجزاً عن التفاعل المباشر مع البيئة المحيطة به لسد حاجاته الأساسية مما يتطلب الإعتماد على والديه لتدبير شؤون معيشته.



#### (أ) العادات المرتبطة بمرحلة التسنين

مرحلة التسنين من المراحل الحرجة التي يمر بها الطفل والأم معاً، فبداية إنبات الأسنان وهو ما يسمى بالضفيرة تصاحبه الكثير من الآلام (الأكولة في اللثة) مما يجعله يدخل أي شئ في فمه محاولة لمضغه لتخفيف هذه الآلام. وقد تصاحب هذه المرحلة بعض الأمراض مثل الإسهال والحمى والإستفراغ نتيجة لإدخال أي شئء لذلك اللثة وقد يكون ملوثاً.

## ١- العادات والممارسات الجيدة المتبعة في السودان لتخفيف أعراض التسنين هي

- إعطاء الطفل عرق الجنزبيل مربوطا بخيط ويعلق في رقبته ليدلك به اللثة وهي من العادات الجيدة، فمن المعروف علميا فائدة الجنزبيل لعلاج سؤ الهضم، الغازات، والإستفراغ والطمام.



- صباع المحلب وهو عجينة مسحوق المحلب التي تشكل على شكل صباع ويترك ليحف ثم يعلق على ربة الطفل لذلك اللثة.

- تقوم الأم بذلك اللثة بمسحوق المحلب المطحون (بعد إضافة القليل من السكر) لتخفف آلام اللثة. وهي أيضا من العادات الجيدة فالمحلب معروف علميا بأنه مسكن للألم ومطهر للمعدة.

- أحيانا تضع الأم إناءً نظيفاً فوق دخان الطلح ليترامك عليه الدخان وتقوم بذلك اللثة بالمادة الناتجة مما يخفف من الأكلة باللثة. ولكن يجب توخي الحذر عند القيام بهذه الممارسة، وان يكون الإناء واليد مغسولتان جيداً وعدم ملامسة أى شيء قبل الإنتهاء من هذه العملية.

## ٢- العادات والممارسات الصارة المتبعة في السودان لتخفيف أعراض التسنين هي

- إستخدام عرق الأم بعد أن تكون إنتهت من الدخان ( عرق ساقها) لتدليك لثة الطفل أو مناولته لإمرأة أخرى تكون قد إنتهت من الدخان لذلك لثته

بعرق ساقها، وهذه من أخطر العادات لأنها تساعد على إدخال الجراثيم للطفل.

- استخدام أصبعها لجعل الطفل يدلك به لئلا أثناء الوضوء (وطق الحنك) دون مراعاة غسل يدها بالماء والصابون قبل هذه العملية.
- الفصادة أو الكي لمناطق إنبات الأسنان وخاصة الأنياب. وهي من الممارسات المتداولة، إما باستخدام قطعة عطور منحوتة حادة أو إبرة ساخنة، وهذه من الممارسات الخطرة التي قد تؤدي إلى التهابات حادة للثة الطفل.

### (ب) العادات والممارسات الضارة المرتبطة بالشرف

الخفاض الفرعوني وهو نوع من أنواع الختان ويتم إستئصال كل ما يزيد عن سطح الجلد في منطقة الفرج. وبعد ذلك يتم خياطة الشفرين الكبيرين ويترك فقط جزء صغير لخروج البول ودم الحيض. إن اضرار تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية تشمل أضرار صحية ونفسية منها التعرض بشكل متكرر لأنواع العدوى التي تصيب المثانة والسبيل البولي بالإضافة لذلك يشكل تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية انتهاكاً لحقوق الفتيات والنساء الأساسية.

نجد أن الخفاض له اضرار كثيرة في أربع مراحل: عند الخفاض و البلوغ والزواج والولادة، فعملية الخفاض (أثناء الجراحة) غالباً ما تسبب نزيفاً وإلتهابات وصدمات نفسية، وقد تؤدي إلى تسمم نتيجة حبس البول. في مرحلة البلوغ يؤدي إلي مغص شديد وإحتقان نتيجة تراكم مخلفات الدورة الشهرية، ومخلفات البول. أما عند الزواج تسبب مشاكل نفسية بين الزوجين نتيجة البرود الجنسي للمرأة، وهو نتيجة لبتن الأعضاء التناسلية الحساسة الخارجية للمرأة، وأثناء الولادة قد تسبب في

الإلتهاب والناصور البولي إذا لم تجد من يشرف على الولادة، وفض الخفاض قد يؤدي أحيانا إلى الوفاة.

الختان الفرعوني يعتبر حاجة ضرورية في بعض المجتمعات لإعتقادهم بأن ذلك يحافظ على شرف وكرامة البنت، وأن ربط الخفاض بالشرف والعفة والكرامة غير منطقي فالدين والتأديب والتربية في أسرة ملتزمة هي أسس الحفاظ على الشرف.

### (ج) العادات والممارسات المرتبطة ببعض المشكلات السلوكية عند الاطفال



ليس بخافٍ ما للأسرة من دورٍ في حياة الأطفال، ومدى تأثيرها في تنشئتهم عقلياً وإفعاليّاً، وإجتماعيّاً وسلوكيّاً، فهي أولى المصادر التي تلبي احتياجاتهم على اختلافها، وأهم البيئات التي يبدأ فيها الأطفال باكتساب الخبرات وتكوين القيم، وهي المؤثرات التي يتعرّضون لها خلال تفاعلهم معها، فيتعلّمون

اللغة، ويتدرّبون على أساليب التعبير، وأشكال التواصل، وأنماط السلوك، مما يجعل الأسرة مركز التأثير الأكثر عمقاً في النموّ العام للأطفال، ومصدر كلّ تربية يتأثرون بها. فالأسره، هي أهم وأقوى الجماعات الأولية وأكثرها تأثيراً في تنشئة الطفل وفي سلوكه الإجتماعي وبناء شخصيته. فالأسرة هي التي تهذب الطفل وتجعل سلوكه مقبولاً إجتماعياً، وهي التي تغرس في نفس الطفل القيم والإتجاهات التي يرتضيها المجتمع ويتقبلها.

إن تكوين شخصية الفرد ناتج بدرجة كبيرة من عمليات التعلم التي مر بها الطفل خلال تفاعله مع البيئة، خاصة في فترات الطفولة والشباب، حيث تزداد القابلية للتعلم أثناء مراحل النمو الأولى. فالأم هي المسؤول الأول عن شخصية الأبناء. فهي التي تغرس فيهم الممارسات الإيجابية أو العادات المرضية البذيئة. وقد تتبع هذه الممارسات من ثقافة الأم، ومن بعض المعتقدات التي نسجتها بعض الأمهات من أجل فرض السيطرة والطاعة على أبنائهن. فتخوف الأم أطفالها بالقصص المزعجة، وبالغول تارة والجن والأرواح الشريرة تارة أخرى، حتى أصبحت مثل هذه الموروثات الثقافية المخيفة جزءاً لا يتجزأ من الثقافة التي يؤمن بها غالبية الأطفال، والتي ما زالت تقف وراء الكثير من المشكلات السلوكية السيئة للأطفال. حيث تعاني الأمهات من هذه العادات والممارسات السيئة التي تتضمن العناد، الغيرة، والتبول اللا إرادي.

## ١. التبول اللا إرادي

التبول في الفراش هو من أكثر الإضطرابات السلوكية شيوعاً بين الأطفال. يبدأ الطفل في التبول اللا إرادي في سن الخامسة من عمره، وعندما يستمر التبول لما بعد سن الخامسة من عمر الطفل يعتبر مرضاً يجب معالجته.

### العادات والممارسات الخاطئة للأمهات عند تبول الطفل في الفراش

نري كثيراً من الأمهات عندما يتبول أطفالهن في الفراش تقوم بالعديد من الممارسات الخاطئة والغير صحيحة تجاه الطفل من غير معرفة الأسباب الحقيقية وراء تبوله اللا إرادي في الفراش ومن هذه الممارسات الخاطئة:



- بعض الأمهات يقمن بتأنيب الطفل ولومه على الفعلة التي فعلها.
  - أو ضرب الطفل لكي لا يكرر مثل هذا العمل مرة أخرى.
  - وضعه على فراش ليس به لحاف أو مرتبة.
- ولكن نود أن نؤكد للأمهات أن هنالك عدة أسباب تؤدي بالطفل للتبول في الفراش نوضحها فيما يلي:

### أسباب التبول اللا إرادي

#### أسباب عضوية

- الأسباب العضوية تمثل نسبة (١-٢%) من أسباب التبول اللا إرادي. وأهم الأسباب العضوية للتبول اللاإرادي هي:
- وجود مشكلة في الكلى أو المثانة. مثل التهاب أو ضيق أو صغر حجم المثانة.
  - قد يحدث التبول اللا إرادي بسبب التهاب المستقيم، وذلك يكون بسبب وجود بعض أنواع الديدان كالودودة الدبوسية.
  - كما قد يحدث التبول اللا إرادي بسبب وجود حالات فقر الدم ونقص الفيتامينات.
  - كما أن بعض الأمراض العصبية مثل حدوث نوبات الصرع أثناء النوم قد تسبب سلس البول.
  - أو يحدث بسبب الإصابة ببعض الأمراض مثل الإصابة بمرض السكر.

#### أسباب نفسية

- الأسباب النفسية تمثل نسبة عالية (٩٨%) كسبب للتبول اللا إرادي. هناك عدة أسباب عاطفية قد تؤدي إلى التبول أثناء النوم مثل :

- عدم الشعور بالأمان.
- الانتقال إلى منزل جديد.
- إفتقاد عضو من أعضاء الأسرة أو شخص محبوب.
- وصول مولود جديد أو طفل آخر إلى المنزل يحتل مملكة الطفل الأول، فيعاقب الطفل الأول أمه بالتبول على نفسه.
- الخوف من الظلام أو القصص المزعجة أو من الحيوانات أو من التهديد والعقاب.
- عند خوض تجربة جديدة لم يتعود عليها الطفل مثل دخول المدرسة أو دخول الإمتحان.
- التذليل الزائد للطفل وعدم إعتماده على نفسه في أي شيء.

### العلاج و الوقاية من مشكلة التبول اللا إرادي

- إن العلاجات التي جربت في هذا المجال عديدة ومتنوعة وتعطي نتائج متفاوتة ولذلك فالجوانب الهامة في العلاج تتمثل في الآتي:
- عرض الطفل على الطبيب في حالة أن يكون سبب التبول اللا إرادي هو سبب عضوي.
  - عدم الإسراف في تخويف الطفل وعقابه.
  - توفير جو أسري طيب أمام الأطفال، ويجب تجنب المشاحنات والمشاجرات أمام الطفل.
  - تقليل كمية السوائل قبل وقت النوم.

- إعطاء الطفل الثقة في نفسه بأن المشكلة ستزول، ولو نجحنا في إشراكه في حل هذه المشكلة تكون النتائج أفضل.
- تعويد الطفل الإعتماد على نفسه من وقت مبكر حتى يتعود كيف يواجه الأمور ويتصرف في حلها تحت إشراف والديه، فالطفل الذي يتعود الإعتماد على نفسه نادراً ما يعاني من هذه المشكلة.
- جعل الطفل أو تعويده على أن يتبول عدة مرات قبل نومه. وإذا أمكن إيقاظه قبل الموعد الذي تعود أن يبول فيه فإنه لن يبيل فراشه وبالتالي سوف يكتسب الثقة في نفسه مما يساعده على تحسنه بسرعة.
- التعويد المبكر للطفل على دخول الحمام وإستخدامه إستخداماً صحيحاً.
- الإبتعاد عن القسوة في معاملة الطفل والتشهير به وتأنيبه، أو مقارنته بمن هم أصغر منه سناً (الذين لايتبولون).
- العلاج التثريطي ويكون بإستخدام وسائل للتثبيه والإنذار بجرس من خلال دوائر كهربائية تقفل عندما يبيل الطفل ملابسه الداخلية أو المرتبة وهذه تعود الطفل بالترديج على الإستيقاظ في الموعد الذي يبيل فيه فراشه ويمكنه من الذهاب إلى الحمام وقضاء حاجته.
- تدريب المثانة لزيادة سعتها، حيث يشرب الطفل كميات كبيرة من السوائل أثناء النهار ويطلب منه تأجيل التبول لبعض الوقت، ويزداد الوقت تدريجياً على مدى عدة أسابيع، ومن خلالها يكون قد تم له التحكم في التبول.

## ٢- الغيرة عند الأطفال

الغيرة هي العامل المشترك في الكثير من المشاكل النفسية عند الأطفال ويقصد بذلك الغيرة المرضيه التي تكون مدمرة للطفل والتي قد تكون سبباً في إحباطه وتعرضه للكثير من المشاكل النفسية.



### أسباب الغيرة عند الأطفال

- ضعف ثقة الطفل بنفسه.
- ميلاد طفل جديد للأسرة.
- المقارنة السيئة بين الأطفال.
- التمييز الواضح بين الولد والبنت في الأسرة.
- تدليل الطفل.

وقد يصاحب الغيرة الكثير من المظاهر كالثورة أو التشهير أو المضايقة أو التخريب أو العناد والعصيان، واللامبالاة أو الشعور بالخجل، أو شدة الحساسية أو الإحساس بالعجز، أو فقد الشهية أو فقد الرغبة في الكلام.

### علاج الغيرة أو الوقاية من آثارها السلبية

- المساواة في المعاملة بين الابن والابنة.
- إشعار الطفل بقيمته ومكانته في الأسرة والمدرسة وبين الزملاء.
- تعويد الطفل على أن يشاركه غيره في حب الآخرين.

- تعليم الطفل على أن الحياة أخذ وعطاء منذ الصغر وأنه يجب على الإنسان أن يحترم حقوق الآخرين.
- تهيئة الطفل لإستقبال طفل جديد ويحكيان له قصصاً حول تعاون الأخوة وتبادل اللعب بينهم.
- بعث الثقة في نفس الطفل وتخفيف حدة الشعور بالنقص أو العجز عنده.
- يجب على الآباء الحزم فيما يتعلق بمشاعر الغيرة لدى الطفل، فلا يجوز إظهار القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر، كما أنه لا ينبغي إغفال الطفل الذي لا يفعل، ولا تظهر عليه مشاعر الغيرة مطلقاً.

### ٣. العناد عند الاطفال

العناد هو: سلوك يعبر عن نزعة عند الطفل إلى مخالفة الوالدين، وهو يظهر في السنة الثانية من عمر الطفل ويبلغ في ذروته بين السنة الثانية والرابعة.

#### أسباب العناد عند الاطفال



- إهمال الوالدين للطفل.
- شعور الطفل بأنه غير محبوب كفاية.
- إستياء الطفل من الأوامر التي يفرضها عليه الوالدين.

#### الطرق التي يتبعها الوالدين في التخلص من عناد ابنائهم

- أن يمتنع الوالدين من الإفراط في إصدار الأوامر.

- ألابنهى الوالدين الطفل عن أمر إلا عند الضرورة.
- الأخذ فى الإعتبار إمكانىات الطفل وفقاً لمرحلة عمره.
- أن تراعى حاجات الطفل.
- أن تفسح المجال أمام الطفل للإستفادة من أخطائه.

## الباب الخامس

### الممارسات التقليدية المرتبطة بمرحلة المراهقة

هل فكرتي يوماً أن طفلك الصغير سيصبح شاباً ومراهقاً، وأن هذه المرحلة هي تجربة فريدة من نوعها، و لكنها قد تكون أيضاً صعبة وغير خالية من المشاكل. ومن أهم هذه المشاكل ميل المراهق للاستقلالية عن الأهل ومحاولة الاندماج في مجموعات شبابية من أبناء جيله وبدء الإهتمام بالجنس الآخر. ويجب عليك التذكر أن ابنك المراهق هو نتاج لمورثات والديه إضافة لما يكتسبه من تربية من بيته ومجتمعه وعلى الأخص تربية الأب والأم له .

تعد مرحلة المراهقة مرحلة طبيعية من مراحل النمو الإنساني، وهي تختلف في مدتها وتوقيتها من مراهق لآخر، واتفق العلماء على تسمية الفترة من العمر من ١٠ - ١٩ سنة بفترة المراهقة حيث تحدث في البنات في الفترة ما بين ١٠- ١٨ سنة والأولاد من ١١-١٩ سنة حيث يتعرضوا لتغيرات جسدية وفسولوجية ونفسية وسلوكية. وهي ذات خصائص تميزها، ومتطلبات تتناسق وطابع المرحلة، وكل مربّي وأم بحاجة للتعرف على هذه المرحلة، وإدراك التأثيرات التي تؤثر على شخصية المراهق ومعرفة خصائص نموه النفسية والجسمية والإنفعالية والاجتماعية، لكي يستطيع التعامل معها بحكمة ويشبعها بالأساليب الأمثل، ولذا كثر الحديث عن هذه المرحلة وأكثر الحديث يصفها بأنها مرحلة سلبية بينما هي مرحلة إيجابية مليئة بالنشاط والحيوية في حياة أبنائنا، ويجب أن نتعلم كيف نستثمرها.

السودان كغيره من المجتمعات يهتم بهذه المرحلة وترتبط في ثقافته بالكثير من العادات والمعتقدات والممارسات الموروثة، بعضها جيد وبعضها غير صحيح، مما قد يؤدي إلى آثار سلبية على الابن أو الإبنة.

## أ) بعض المعتقادات والعادات الجيدة

الإهتمام بالفتاة بعد البلوغ وتغذيتها لتكون جاهزة لدورها كزوجة، بعض القبائل (مثل الحامداب) بعد ان تبلغ الفتاة تهتم الأم بتغذيتها بشكل خاص في الفترة الاولى وتقدم لها طعام مشابه للذي يقدم للنفساء ويركز على الاطعمة البيضاء اللون كاللبن، الدقيق السكر. ومن المعروف، علميا أن مرحلة المراهقة تتميز بزيادة في سرعة



النمو والنشاط الفيزيائي والتغير في الشكل أو في تركيب الجسم، كل هذه التغيرات تؤثر على الإحتياجات الغذائية للمراهقين.

## ب) تغذية المراهق

وبصفة عامة تزداد الإحتياجات الغذائية بشكل ملحوظ في هذه المرحلة، وذلك لتلبية متطلبات النمو المتطردة:-

مواد الطاقة توجد في المواد النشوية مثل الحبوب والبطاطس واليامبي)،

والسكريات (توجد في السكر والفواكه).



البروتينات توجد في (الألبان، اللحوم، البيض، العدس، الفاصوليا، الكول والبسلة).

الكالسيوم يوجد في (الالبان، الخضروات، الحبوب،

الفواكه، الترمس و مياه الشرب).



الحديد يوجد في (الكبد، البلبيلة العدسية، الخضروات

الورقية مثل الجرجير والسبانخ، والأرز).

## (ج) بعض المعتقدات والعادات الخاطئة

- الإعتدال على الوجبات السريعة الجاهزة وعدم تناول الطعام مع الأسرة وترك الأطعمة المغذية التي يحتاج لها الجسم في هذه المرحلة، وذلك رغبةً في الاستقلالية والحصول على بعض الحرية.
- الإكثار من المشروبات الغازية.
- الإكثار من المنبهات مثل الشاي والقهوة وأحياناً بعض الأولاد يستخدمون التبغ (سجائر، الصعود) تقليداً للكبار.
- من المعتقدات السلبية أن بعض الأسر تميز في التعامل بين البنت والولد في مرحلة المراهقة، فيحدون من حركة البنت. فدائماً ما تكون حركتها ونشاطها مسؤولة الأسرة أي الأم والأب وأحياناً الأخ الأصغر. وقرار الأسرة هو الملزم لها دون الأخذ في الإعتبار رغباتها وتطلعاتها، وغالباً ما يبرر سلوك الأسرة المتشدد تجاه الفتاة المراهقة بضعف قدرتها وضرورة حمايتها. والتفرقة في المعاملة بين المراهق والمراهقة تشعر بها الفتاة منذ مرحلة مبكرة، فالمراهق لا يعامل إطلاقاً كما تعامل الفتاة ولا يحاسب مثلما تحاسب إذا خالفت أوامر الأسرة. كما أن المراهق يغذى فيه الشعور بأهمية قوته ورجاحة عقله وحكمته وتغرس فيه القدرة على إتخاذ القرارات عكس الفتاة التي تغذى فيها ثقافة ضعف المرأة وقلة مقدرتها العقلية وعجزها على إتخاذ القرار. وتولد هذه التفرقة في المعاملة شعوراً لدى المراهقة بالخوف وعدم الثقة في النفس.

- رغم أن التعليم أخذ منحاً إيجابياً وفي تصاعد مستمر، وأصبح تعليم الفتاة ضرورة وملزماً خاصة بعد أن فتحت أبواب العمل أمام النساء، إلا أن بعض الأسر السودانية لا تزال تلعب دوراً رئيسياً في تهيئة الفتاة المرافقة للزواج وتكوين الأسرة. فتكوين أسرة وإنجاب الأولاد هي قيم اجتماعية تؤمن بها الأسرة العربية وتعمل على غرسها في نفوس المراهقات الصغيرات متجاهلة رغبتهن في مواصلة تعليمهن والمشاركة والتفاعل مع العالم خارج الأسرة.



- عدم التوازن في معاملة المراهق وتفهم الوالدين لحساسية هذه المرحلة قد يؤدي إلى بعض المشاكل السلوكية، حيث يعاني المراهق من وجود عدة صراعات داخلية، أهمها الصراع بين الإستقلال عن الأسرة والإعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في إلتزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد

الإجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق، إذا لم يجد المراهق تفهما لهذه الصراعات ينتج عن ذلك عدة اضطرابات سلوكية نذكر منها:-

### (د) بعض المشكلات السلوكية عند المراهق

#### ١. الخوف الإجتماعي

الشخص المراهق يكون أكثر حساسية وخجلا ويجد صعوبة في الإختلاط الإجتماعي بالأماكن العامة مثل الأسواق والحفلات والأفراح.

#### ٢. الوسواس القهري

تظهر على المراهق بعض الأعراض مثل الشك وعدم الإطمئنان وضعف اليقين وظهور بعض الأفكار المتعلقة بالدين أو الحياة أو الموت.

#### ٣. إيذاء النفس أو الإنتحار

قد تظهر على المراهق أفعال متعددة لإيذاء النفس والقصد منها القضاء على الذات أو الإنتحار. وهي أكثر إنتشارا بين البنات من الصبيان.



#### الأسباب التي تدفع المراهق للإنتحار

- الشعور بالنعاسة في البيت والمدرسة.
- الفشل في العلاقات الإجتماعية مثل الفشل في الحب.

ومن أكثر وسائل الإنتحار بين المراهقين هو تناول جرعة زائدة من الأدوية.

## الباب السادس

### الممارسات التقليدية المرتبطة بالمسنين

#### الماعدو كبير يفتش ليهو كبير

كبار السن لهم مكانة خاصة في مجتمعنا السوداني، ومعاملتهم ترتبط بالأدب والذوق والتهديب، ووجودهم في وسط الأسرة له كثير من المعاني ودفء المشاعر، وأيضاً تدخلهم الإيجابي في إصلاح ذات البين بإعتبارهم زعماء الأسرة للضبط الإجتماعي والتماسك بين أفراد العائلة، إن كبير السن له مكانة مميزة في العائلة ووجودهم ذا تأثير إجتماعي وثقافي. وتعطي أعرافنا وتقاليدنا المسن سلطة اجتماعية مهمة، ويتجلى ذلك في الإستفادة من خبرتهم من خلال مسيرتهم الطويلة والمميزة في الحياة، فكلمتهم مسموعة، وهم كنز لايجب التفريط فيه بل يجب التمسك بهم والإستفادة منهم في كافة مناحي الحياة. وهم نخر لنا ولأبنائنا من بعدنا وكل ذلك تحكمه الأعراف والتقاليد داخل مجتمعنا السوداني.



والمسن يعرف بأنه هو المرأة أو الرجل الكبير أو العجوز، أو الشايب كما يطلق عليه السودانيون. اما العلماء فقد عرفوا المسن بأنه الشخص الذي بلغ ال 6٠

من عمره أو أكثر، وأعجزته الشيخوخة عن العمل أو القيام بشؤون نفسه وهذه السن تختلف من شخص إلى آخر، وعندها يحتاجون إلى مساعدة غيرهم نتيجة تدهور حالتهم الصحية أو النفسية أو الإقتصادية أو الإجتماعية. وعلى الأقارب والأسرة خاصة الإبنة أو ربة المنزل تقع نسبة كبيرة من المسئولية والواجبات نحو كبار السن بتقديم الرعاية اللازمة التي يحتاجونها في حياتهم اليومية. فللمسنين ظروفٌ خاصةٌ يجب علينا مراعاتها حتى نتمكن من التعامل معهم بصورة أحسن، وخاصةً في هذه الفترة الحرجة من العمر. فهناك مجموعة من التغييرات التي تصاحب هذه الفترة، والتي تتعكس بدورها على الحالة النفسية والصحية لهم، كالتغييرات الفسيولوجية، فمع تقدُّم العمر تتأثر وظائف القلب والأوعية الدموية، وكذلك الجهاز التنفسي، مما يؤثر بدوره على القوة العضلية والحركية للمسن، وتضعف قدرته على التحمل، ونقل طاقته. وكذلك تتأثر الوظائف الحسية، مثل التغييرات التي تصيب العين والسمع، والتغييرات النفسية.

### (أ) الأمراض والمشكلات النفسية الشائعة للمسنين

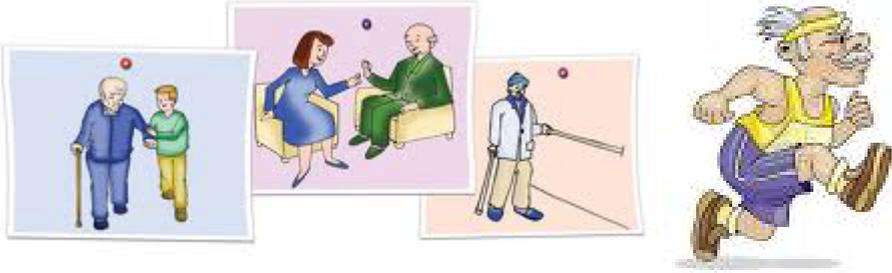
بعد تحول نمط الأسرة من الأسرة الممتدة أو ما يعرف ( بالحوش الكبير) إلى الأسرة النووية وخروج كل أفراد الأسرة وعلي رأسهم الأمهات للعمل، صاحب ذلك تغيرات كبيرة وجوهرية في شكل البيت السوداني أدى إلى تباعد المسافات من خلال الإيقاع السريع للحياة وحصلت جفوة بسبب العديد من العوامل و قلَّ الإهتمام برعاية المسنين، وأصبحت الرعاية داخل الأسرة غير كافية لتوفير حياة كريمة للمسن في شيخوخته، بالإضافة إلى عدم مقدرة الأسر على الإيفاء باحتياجات مسنيها. فأدى ذلك إلي ظهور وتفاقم العديد من الأمراض والمشكلات النفسية بين المسنين، نوردها كالآتي:

- أمراض نفسية عصابية مثل القلق والإكتئاب، توهم المرض، الفصام وخرق الشيخوخة.
- من أكبر مشاكل المسنين النفسية الشعور بالفقد المادي أو المعنوي.
- الشعور بالعزلة والوحدة النفسية.
- ضعف العلاقات الإجتماعية.
- الإحساس بالحرمان من التقدير الأدبي أو الإجتماعي وسن اليأس.
- التطرف في نقد سلوك الجيل التالي.
- الشعور بعدم القيمة وعدم الجدوي في الحياة.
- الشعور بقرب النهاية والموت.

ويلعب التمسك بتعاليم ديننا وبتقاليدنا السودانية السمة دوراً كبيراً في التعامل مع المسن واحترامه وتقديره ورعايته، وإتاحة الفرصة لمشاركته يلعب أيضاً دوراً كبيراً في علاج كثير من الإضطرابات النفسية أو على الأقل تأخيرها كثيراً، لذلك يقع على الأبناء عبء كبير في توفير الرعاية والعناية والتعاطف نحو آبائهم وأمهاتهم، لذا فعلى الأبناء أن يعلموا أن سلامة الحالة النفسية للمسن تتطلب رعاية نفسية وصحية، وتأمين للإحتياجات المادية من خلال تهيئة المناخ له، كي يحتفظ بدوره فاعل في الحياة ويُشعره بأهميته، وعليهم الصبر عليه، وحسن معاملته. فهنا نذكر قول الله سبحانه وتعالى وتوجيهه للأبناء في الآية الكريمة من سورة الإسراء:

﴿رَبِّهِمْ وَفِئْتِهِمْ وَرَأْسِهِمْ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا كَرِهَ اللَّهُ مُضَاهَاةَ آبَائِهِمْ إِذَا كَانُوا عَالَمِينَ ﴿١٧١﴾ وَارْتَبِطْ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا لِمَنْ يَرْحَمِ اللَّهُ فَإِنَّهُ كَانَ شَدِيدَ الْعِقَابِ ﴿١٧٢﴾

أما بالنسبة للإحتياجات الإجتماعية، فيحتاج المسنُّ دائماً إلى تعزيزِ علاقته الإجتماعية حتى يزول إحساسه بالوحشة، نتيجة العزلة بعد ترك العمل، فكبار السنُّ يكونون في أمسِّ الحاجة إلى تدعيم علاقاتهم الإجتماعية مع كل الأعمار والأجيال خاصة الأطفال بتوسيع خيالهم وتوجيههم في منح عدة بطريقة سهلة عن طريق القصص.



وكذلك لكبار السنِّ احتياجاتٍ ترويحيةٍ، فهم بحاجة إلى ممارسة نشاطٍ محبَّبٍ لهم، يعبرون فيه عن مشاعرهم، ويبرزون فيه مواهبهم، بحيث يتوافق مع شخصيتهم و رغباتهم وإحتياجاتهم، ويحتاجون أيضاً أن يتواصلوا كثيراً مع من هم في عمرهم، ففي السودان البعض يتسلى بالجلوس أمام البيت في مجموعات والبعض الآخر يحب مزاوله بعض الألعاب، والبعض الآخر يحب القراءة والإستماع إلى الراديو أو التلفزيون، فعلينا معرفة ميولهم وتوفيرها لهم. ويجب أيضاً أن نشعرهم دائماً بأهميتهم في التواصل الإجتماعي للأسرة.

### (ب) تغذية المسن

من الناحية الغذائية نجد أن الإحتياجات الغذائية للمسنين لا تختلف عن البالغين عامة ولكن إحتمال الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية قد تحتم على المسن إتباع نظام غذائي معين، فعلينا معرفته وإتباعه بما في ذلك ليونة الطعام

وهرسه لحل بعض مشاكل الأسنان. وبصفة عامة يجب ان تقلل مواد الطاقه مثل السكريات والدهون، وذلك لقله عدد الخلايا الهضمية النشطة وقله النشاط البدني. ونكثر من الخضروات والفواكه لانها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تساعد على حماية الجسم ووقايته من الأمراض، وتوجد بها الألياف التي تساعد في حركة البطن (أى تقلل من الأمساك). أيضا تعرض المسن للشمس لمدة ١٠-٥ دقائق أيضا له فائدة غذائية فهو يقوي عظامهم كثيرا (فيتامين د) خاصة في وقت الشروق أو الغروب.



ويمكن أن نستخلص من كل ما تقدم النصائح التالية لأفراد الأسرة في تعاملهم مع المسنين:

### (ج) عادات جيدة يوصى بها

- التشاور معهم دائما في شؤون البيت الصغيرة والكبيرة، لإقناع المسن أن حياته تحمل معنى سعيداً للآخرين، وأن العمر الزمني ليس نهاية

المطاف ولا بداية الموت. الحياة جميلة بقدر عطاءه لها .. قبيحة بقدر نظرتة إليها.

• توفير مواد القراءة التي يحبونها سواء كانت صحف أو مجلات أو كتب أو قصص أو مصحف أو الإستماع إلى الإذاعة أو التلفزيون أو الموبايل.

• أخذهم في الزيارات الأسرية والترفيهية.

• إسناد بعض الخدمات المنزلية اليهم حسب قدراتهم.

• إتاحة الفرصة للمسنين للإنس مع الأطفال وتشجعهم أن يقصوا عليهم ما يعلمون من قصص وأحادي.

• تشجيعه على الحركة داخل البيت و خارجه. وفائدتها تتمثل في التحكم

بطريقة صحيحة في كثير من الأمراض

المزمنة كالسكري والضغط والسمنة وكثير

من المشاكل المتعلقة بأمراض القلب

وبعض أنواع السرطانات.

• أن نشجع المسن على المشي والأفضل إذا

أمكن عمل تمارين علاج طبيعي لجسمه.

فالمشي لمدة ١٥ دقيقة في اليوم على الأقل له فوائد صحية ونفسية جمة

للمسن. ويمكن أن نبدأ بدقيقة واحدة ونزيدها تدريجيا إلى أن نصل إلى

١٥ دقيقة في اليوم. وإذا لاحظنا إستجابة كبيرة يمكن أن نزيد هذه المدة

إلى نصف ساعة تدريجيا أو نضيف بعض التمارين الأخرى بإستشارة

متخصصي العلاج الطبيعي.



- نحرص على تعرضه للشمس يومياً خاصة في وقت شروق الشمس أو غروبها.
- أن يكون في البيت في مكان يرى فيه الداخل والخارج.
- ضرورة الحفاظ على الإستقلال الذاتي والإندماج والمشاركة في المجتمع من كل الأعمار.
- يجب ان يقوم الأولاد برد الجميل لوالديهم المسنين في هذه المرحلة من حياتهم، والايفاء بحقوق المسن كالأإنسانية، الكرامة والعدل.
- تحقيق مستويات عالية من الرعاية النفسية والصحة الجسدية بحل مشكلات العجوز أول بأول .



#### (د) عادات سيئة يجب تجنبها

على الأسرة أن تتجنب ما يلي لفائدة المسنين:

- أن لايتترك وحيداً لمدة طويلة.
- أن لايتترك مضطجعا لفترات طويلة لأن ذلك يقلل من نشاط الرئتين ومن أدائهما الوظيفي مما يضعف المقاومة لبعض أمراض الجهاز التنفسي مثل الإلتهاب الرئوي، كما أنه يمكن أن يعرضهم أيضاً لخطر الجلطات.
- يجب أن لا نضعه في بيئة إجتماعية تختلف عن بيئته التي إعتاد عليها.
- أن لا نجعله يشعر بعدم التقدير والإهتمام.

## الباب السابع

### الممارسات المرتبطة بصحة البيئة والنظافة الشخصية

بعض الأمراض ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالممارسات والعادات الصحية مثل صحة البيئة المحيطة والتي تشمل سكن الاسرة (مثل نظافة المنزل و ماء الشرب) والنظافة الشخصية.

يعتبر تلوث الماء من أهم أنواع التلوث التي تؤثر بشكل مباشر في حياة الإنسان، و يحدث التلوث إما طبيعياً أو صناعياً. فالطبيعي ينتج من العوامل الجوية المختلفة وإختلاط الماء بالمخلفات النباتية والحيوانية نتيجة لإنجراف التربة، أما الصناعي فإنه يحدث بفعل الإنسان وممارساته الخاطئة في التخلص من الفضلات والقاء المخلفات الكيميائية والحيوية على مصادر ومجاري المياه، وكذلك الفضلات الصناعية التي تحتوي على مواد سامة تختلف نسبتها و ضررها بإختلاف أنواع الصناعات (دباغة الجلود- المواد البترولية- المبيدات والأسمدة... الخ).

#### (أ) المياه



طرق إنتقال الأمراض إلى الإنسان بواسطة الماء:

هناك العديد من الأمراض المعدية التي يسببها الماء او ينقلها:

• أمراض متولدة عن الماء: و هي التي تنشأ بسبب وجود الجراثيم المسببة لها في مياه الشرب، و تتم الإصابة بها عن طريق الشرب مثل (الكوليرا، التايفيد، التهاب الكبد الفيروسي). و تنتقل جميع هذه الأمراض كذلك بأي طريقة أخرى تسمح بوصول براز الشخص المصاب أو حامل المرض إلى الشراب أو الفم.

• أمراض ناتجة عن النقص في كمية الماء المستخدم لأغراض النظافة: (الكوليرا، الإسهالات المختلفة، الأمراض الجلدية والبكتيرية، الجرب، التراكوما).

• أمراض تعتمد في إنتقالها على الماء: وفي هذه الحالة تقضي الجراثيم المسببة لهذه الأمراض جزءاً من أطوار حياتها في حيوانات مائية مثل القواقع (مثل البلهارسيا).

• أمراض تنتقل عن طريق حشرات تتكاثر في الماء: (مثل الملاريا، الحمى الصفراء، عمى الأنهار، مرض النوم).

### طرق الحفاظ على سلامة المياه

- جمع مياه الأمطار في أواني نظيفة وإستخدامها بعد إنقضاء ربع ساعة على الأقل على هطولها، لتفادي التلوث الناتج من الجو.
- حماية مصادر المياه المفتوحة من الحيوانات لتفادي التلوث الناتج عن الفضلات الحيوانية.
- جمع الماء في أواني نظيفة محكمة الأقفال.

- غلي الماء للشرب وخاصة في موسم الخريف.
- ترك الماء في إناء كبير (زير أو وعاء بلاستيكي) حتى تترسب الشوائب.
- هناك بعض المواد تستخدم لتنقية المياه مثل الشب، نوع من الطين، وبعض النباتات مثل المورنقا (الرواق).
- بعض الناس يستخدمون القماش (نظيف وناعم) لتنقية وتصفية الماء من الشوائب.

### (ب) الحشرات والآفات المنزلية

تعتبر الآفات المنزلية من أهم المظاهر التي تعكس السلوك البيئي داخل المنزل، فوجود الحشرات الناقلة للأمراض يعكس إهمال جوانب النظافة الشخصية والإهتمام بنظافة المسكن، ومن أهم الحشرات المتعلقة بصحة البيئة هي الذبابة المنزلية والبعوض. ينقل الذباب الأمراض مباشرة عن طريق الطعام والشراب والأيدي الملوثة أو بلمس شخص لآخر.

### الأمراض المنقولة بواسطة الذباب

- التايكويد، النزلات المعوية، الدسنتاريا والكوليرا وغيرها من أمراض الجهاز الهضمي.
- شلل الأطفال الوبائي.
- الرمد الصديدي والحبيبي.

- الإلتهابات الجلدية وتقيح القروح.



## أسباب إنتشار الذباب

- إنتشار القمامة و الفضلات المكشوفة
- الأدمية و الحيوانية.
- عدم توفر المراحيض أو المجاري
- العامة أو الصرف الصحي.
- الأغذية المكشوفة.
- إنتشار المواد العضوية التي تستخدم في صناعة الأسمدة البلدية.
- تراكم مخلفات المجازر مثل الدم والجلد والعظم و عدم الإهتمام بالتخلص السليم منها.

## مكافحة الذباب

### مكافحة الطور اليرقي

- مكافحة البيئية :- تهدف إلى تقليل مصادر الذباب، وذلك عن طريق ردم و حرق النفايات المنزلية.



- نبش مواقع توالد الذباب وتعريضها لأشعة الشمس.
- التخلص السليم من الفضلات بوجود مراحيض بمواصفات صحية.
- مكافحة الكيمائية:- رش مواقع توالد الذباب بالمبيدات.

## مكافحة الطور الطائر

- حماية الطعام والشراب من الذباب.
- الحماية الشخصية باستخدام الناموسيات وتيارات الهواء القوية في داخل المباني.
- مكافحة الكيمائية وهي الرش بالمبيد ذا الأثر الوقتي.

## الأمراض المنقولة بواسطة البعوض

الملاريا من أخطر الأمراض التي تصيب الانسان وكذلك الحمى الصفراء في مناطق الوباء.

## طرق مكافحة البعوض



تعتمد مكافحة البعوض بالدرجة الأولى على الجهود الحكومية بإعتبارها آفة عامة، ويمكن إستعراض وسائل مكافحة المتبعة على هذا المستوى، ثم توضيح دور مكافحة المنزلية لتكملة الجهود ومكافحة الإصابات المحددة بتلك الآفة الخطرة:

- إزالة أماكن تكاثر البعوض والمتمثلة في البرك والمستنقعات.
- تحويل عمليات الصرف الصحي المكشوف إلى صرف صحي مغلق.
- إزالة الحشائش والنباتات والطحالب من المجاري المائية والمصارف.
- وضع شبك معدني على النوافذ والأبواب وفتحات التهوية لمنع دخول الحشرات الكاملة للمنزل ويجب ألا يقل عدد فتحات الشبك عن ٧ فتحات في السنتيمتر الطولى.

- تجفيف بؤر المياه الراكدة. رش الزيوت البترولية أو الكيروسين أو مبيدات اليرقات المتخصصة على سطح الماء الراكد عند تعذر صرفه.

### المكافحة المنزلية للبعوض

- استعمال الناموسيات.
- وضع شبك معدني (نملي) على النوافذ والأبواب وفتحات التهوية لمنع دخول الحشرات للمنزل.
- استخدام النيم، فائدته الأساسية تكمن في قدرته على منع مختلف أنواع الحشرات وعلى وجه الخصوص البعوض والذباب من الدخول إلى المنزل. تأثير شجرة النيم الطارد للحشرات، وخاصة البعوض والمن، يأتي من قيام هذه الحشرات بامتصاص عصارة أوراق النيم أو أزهاره التي تسبب العقم لذكور البعوض، وقد وجد ان لها تأثير طارد للذباب، كما أن زهرته تبعث روائح منفرة للحشرات.
- كسر دورة التوالد بتنظيف براميل المياه والمكيفات والأزيار والنقاع وتجفيفها أسبوعيا.



### (ج) السلوك الصحي والنظافة الشخصية

تعتبر النظافة الشخصية من أهم الأساليب الوقائية التي تحد من تعرض الإنسان للأمراض المعدية والمنقولة، وتعرف إجراءات النظافة الشخصية بكسر دائرة التلوث أو تعزيز الموانع المسببة للمرض. وتشمل الآتي:

- الإهتمام بطق شعر الإبطين والعانة وقص

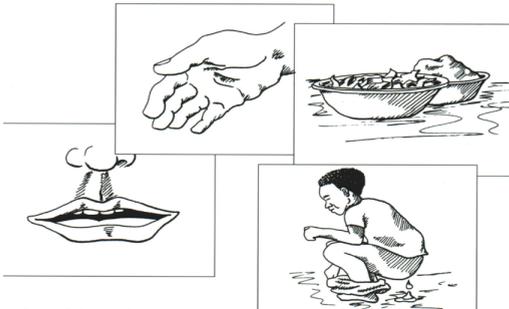
اللاظفر (وهذا من السنة النبوية) مما يحد من الكثير من الأمراض المرتبطة بها.

- الإستحمام اليومي.
- غسل اليدين قبل وبعد الأكل باستخدام الصابون أو الرمل.
- غسل الشعر جيدا على الأقل مرة واحدة في الأسبوع. وتسريحه يوميا لتفادي الإصابة بأمراض الشعر كالقمل.
- هناك عادات ضارة مصاحبة للحداد عند بعض القبائل السودانية منها عدم استحمام المرأة المتوفي عنها زوجها لمدة قد تصل إلى أربعين يوماً، مما يؤدي إلى بعض الأمراض الجلدية.
- من السلوك الضار الإغتسال بعد قضاء الحاجة باليد اليمنى، فمن السنة الإغتسال باليد اليسرى والأكل باليد اليمنى، وأيضا عدم الإغتسال من الخلف للامام لأن الإغتسال من الخلف للأمام ينقل البكتريا من الجهاز الهضمي للجهاز البولي وتسبب إتهابات.

### (د) أمثلة لبعض الأمراض الوبائية بالمنازل

#### ١. الإسهالات

هو أن يقضي الإنسان حاجته (الغائط) أكثر من ثلاث مرات في اليوم مع تغير شكل البراز إلى السيوله وزيادة كميته. عندما تطول فترة الإسهال



لأكثر من أربعة أسابيع يعتبر الإسهال مزمنًا.

## الإسهالات الحادة

أسبابها الفيروسات والبكتيريا عبر تسمم الأطعمة بالسموم البكتيرية. قد تكون الإسهالات غير مصاحبة بالحمى وهي نتيجة للفيروسات وأكثرها إنتشارا بين الأطفال هو فيروس الروتا (Rotaviruses) وهو من أهم أسباب وفيات الأطفال.

اما الإسهالات المصاحبة بالحمى فأسبابها قد تكون بكتيرية أو فيروسية مصاحبة لإلتهاب الجهاز التنفسي.

الإسهال يمكن أن يؤدي إلى فقدان السوائل والجفاف أو فقدان الجسم للماء. كما يفقد الجسم الأملاح المهمة كالبوتاسيوم والماغنسيوم والصوديوم التي تؤدي إلى حدوث تشنجات، ويمكن ان يؤدي الإسهال المتواصل إلى الوفاة.

## أعراض فقدان السوائل من الجسم



- قلة أو عدم التبول.
- جفاف الفم واللسان.
- جفاف الجلد وذلك عن طريق منع التعرق.
- إحساس شديد بالعطش.

- خسارة الوزن وذلك عن طريق حرق الدهون والأنسجة تحت الجلد للحصول على الماء.
- إغوار العينين للداخل: وذلك عن طريق حرق الدهون المحيطة للعيون.
- زيادة تركيز الدم.
- هبوط في الدورة الدموية وإنخفاض في الضغط.
- إنخفاض درجة الحرارة.
- الوفاة.

### علامات فقدان الطفل للسوائل

إختبار علامة الثنية الجلدية وذلك بشد جلد بطن الطفل وتركه ليعود إلى طبيعته بعد مرور ثانيتين، عدم رجوع الجلد لحالته يعني فقدان الطفل لكثير من السوائل.

### الوقاية من الأسهالات

- هناك لقاح لفيروس الروتا لخفض معدلات الإسهالات عند الأطفال.
- غسل اليدين جيداً قبل الأكل وبعد الدخول إلى المراض.
- غسل الفواكه والخضروات التي تؤكل طازجة بماء جاري.
- محاربة الذباب.
- النظافة الشخصية ونظافة المسكن.

## ٢. إتهاب الجهاز التنفسي

هي الإصابة البكتيرية أو الفيروسية أو الفطرية الحاصلة في كلتا الرئتين أو إحداهما.

### نزلات البرد

هو إتهاب يصيب الأغشية المخاطية المبطنة لجدار الأنف.

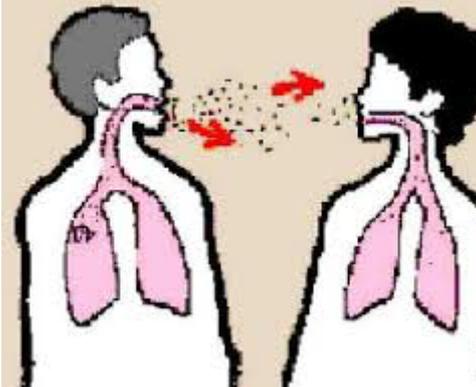
### أعراضه

- إحتقان وسيلان الأنف .
- العطس والسعال.

ولا تكون نزلات البرد مصحوبة بإرتفاع درجات الحرارة إلا أحيانا.

### الأسباب

الفيروسات من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بنزلات البرد.



### العدوي

- إما نتيجة إستنشاق قطرات صغيرة تحتوي على الفيروسات المسببة للمرض، وذلك عن طريق السعال أو العطس.
- أو عن طريق ملامسة شخص آخر مصاب.

## الأعراض

- البرد مع رجفة.
- إرتفاع في درجات الحرارة أحيانا إذا كان السبب بكتيري.
- سعال مصحوب بقشع ( تفاف أو بلغم)عديم اللون أو محتوي على دم في بعض الأحيان.
- ألم في الصدر.

## الوقاية

- غسل اليدين بانتظام: حيث أن الإنسان يلتقط في أكثر الأحيان الفيروسات المسببة لنزلات البرد بعد ملامسة إنسان آخر مصاباً او ملامسة الأبواب ثم تنتقل العدوى إلى الجسم بعد ملامسة الأنف.
- التهوية الجيدة وتجنب الإزدحام في الأماكن العامة والمنزل.
- تطعيم الأطفال من الأنفلونزا.

## إرشادات عند حدوث نزلات البرد

- شرب الكثير من السوائل.
- الراحة الكاملة.
- تروية الأنف بالماء والقليل جدا من الملح " قطرة واحدة لكل فتحة بالأنف".

## ملحوظة

لا تؤخذ مضادات للسعال كوقاية لأنه عملية دفاعية.

### ٣. حمى التايكويد

هو مرض خطير تسببه بكتريا تسمى سالمونيلا تايفي وهو منتشر في الدول النامية وذلك نسبة لقلّة الوعي الصحي. هذا المرض يمكن تجنبه كما يمكن علاجه.

### كيف تنتقل العدوى

المايكروب يعيش فقط في الإنسان. والمريض يحمل المايكروب داخله في الدم أو الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى ذلك هنالك أشخاص يدعون حاملين المرض السليمين وهم لا يزالون حاملين المايكروب رغم زوال الأعراض عنهم، ويشترك المرضى مع حاملين العدوى في أنهم يخرجون المايكروب عن طريق البراز. ويمكن أن تنتقل إليك العدوى عن طريق تناول طعام أو



شراب تم تناوله من قبل شخص حامل للعدوى، او مصاب بها. وإذا حدث تلوث للطعام أو الشراب أو الغسيل بماء الصرف الصحي الحامل للعدوى. ولذا تنتشر العدوى في المناطق التي لا يحرص الناس فيها على غسل الأيدي جيداً أو تلك التي يحدث فيها تلوث للماء بالصرف الصحي. وإذا دخل المايكروب للجسم فإنه يتكاثر وينتشر في الدم وتظهر أعراض المرض وارتفاع درجات الحرارة على المصاب.

## الأعراض

- ارتفاع مستمر في درجة الحرارة تصل إلى ٤٠ درجة مئوية.
  - ضعف عام.
  - آلام في المعدة.
  - صداع.
  - فقدان الشهية.
  - في بعض الأحيان يحدث طفح جلدي.
- الطريقة الوحيدة للتأكد من الإصابة بالمرض هي عن طريق أخذ عينة من البراز أو الدم للكشف عن وجود المايكروب.

## الوقاية



- تجنب المأكولات و المشروبات التي تباع في الشارع عند الباعة المتجولين.
- يجب أن يكون الطعام مغلياً أو مطهياً جيداً.
- تجنب المياه الملوثة.
- تجنب الخضروات النيئة إلا إذا كان لها قشرة خارجية، فالجرجير

على سبيل المثال يسهل تلوثه ومن الصعب تنظيفه جيداً.

- غسل اليدين بالماء والصابون جيداً قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة.

إذا كان لديك شك في الإصابة بالمرض أو ظهرت هذه الأعراض فعليك التوجه لأقرب مركز صحي في أقرب فرصة لأن هذا المرض خطير و(١٥-٣٠%) من الحالات تنتهي بالوفاة إذا لم يتم علاجها فوراً وأقل من (١%) إذا تم علاجها.

من المعتقدات الخاطئة أن سبب الإصابة بالمرض الشمس ولكن هذا غير صحيح. مع العلم ان هذه البكتيريا تموت بالغليان وتقاوم الجفاف والتجميد.

## الباب الثامن

### النباتات والأغذية العلاجية المنزلية

الطب الشعبي جزء أصيل من ثقافة السودانيين وموروثاتهم الشعبية. بالرغم من توفر العلاج الحديث في كثير من ولايات السودان (المستشفيات والمراكز الصحية والعيادات الخاصة)، نجد العديد من النباتات الطبية كثيرة التداول ولا يخلو منها منزل، ويرجع السبب في ذلك للمعتقدات المتوارثة عبر الأجيال لفعاليتها ولذلك نجد محلات العطاره منتشرة على نطاق واسع بالإضافة لوجود العديد من العشابين. هناك بعض النباتات المستخدمة منذ أجيال في المنازل وقد أثبتت الدراسات فعالية بعض منها كما هو موضح في هذا الباب.

#### ١- البصل

التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للبصل
ليست هنالك تحولات يجب مراعاتها	١/ إذا كان البصل مجفقا ومسحونا يجب حفظه في إناء محكم القفل وبعيدا عن أشعة الشمس والحرارة والرطوبة ٢/ البصل الطازج يجب حفظه داخل الثلاجة	أربع ملاعق صغيرة بصل جاف	١/ معالجة فقدان الشهية ٢/ معالجة الإلتهابات البكتيرية مثل الدسنتاريا ٣/ معالجة الجروح



التحذرات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للثوم
<p>١/ يجب أن لا يتناوله الذين يعانون حساسية منه.</p> <p>٢/ يجب أن لا نتناول الثوم على الريق أو على الجوع لأنه يمكن أن يتسبب في حموضة المعدة أو طمام واستفراغ أو إسهال، لذلك يجب تناوله بعد الأكل.</p> <p>٣/ يجب تجنب الثوم في حالات المرضى الذين يتعاطون أدوية سيولة الدم. وأيضاً يجب تجنب أخذ كميات كبيرة من الثوم بعد العمليات الجراحية</p>	<p>إذا كان الثوم مجففاً ومسحوناً يجب حفظه في إناء محكم القفل وبعيداً عن أشعة الشمس والحرارة والرطوبة</p>	<p>واحد أو اثنين فص ثوم</p>	<p>١. معالجة ارتفاع الدهون في الدم</p> <p>٢. معالجة التهابات المجاري البولية</p> <p>٣. معالجة مرض القوباء الجلدي</p> <p>٤. معالجة الروماتيزم</p>

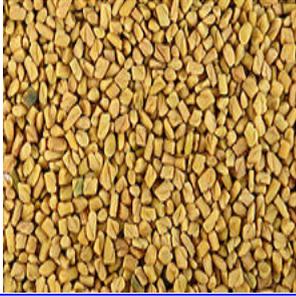


التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للقرفة
<p>١/ يجب أن لا يتناوله الذين يعانون حساسية منه.</p> <p>٢/ يجب تجنب استعمالها في حالات الحمى وقرح المعدة والإثني عشر</p> <p>٣/ يجب أن لا تستعمل عند استخدام اي نوع من المضادات الحيوية</p> <p>٤/ لا توجد دراسات تؤكد سلامتها للنساء الحوامل أو المرضعات أو الأطفال الأقل من عمر الثانية عشر.</p>	<p>يحفظ في إناء زجاجي (وليس بلاستيكي) محكم القفل وبعيدا عن أشعة الشمس والرطوبة</p>	<p>ملعقة صغيرة من القرفة المجففة المسحونة.</p>	<p>١/ معالجة سوء الهضم</p> <p>٢/ طرد الشعور بالتخمة والغازات</p> <p>٣/ فتح الشهية</p> <p>٤/ تخفيف آلام انقطاع الطمث</p> <p>٥/ تحسين تقلصات الرحم قبل الولادة مما يبسر عملية الولادة</p> <p>٦/ خفض سكر الدم</p>
			

## ٤- القنقليز (التبليدي)

التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للقنقليز (التبليدي)
ليست هناك تحوطات يجب إتباعها عند استخدامه.	يحفظ في أواني المطبخ العادية	١/ خمسة ملاعق كبيرة من اللب المسحون مذابة في كوب ماء كبير. يؤخذ منها يوميا ما بين نصف (1) إلى كوب شاي في حالة الأطفال.  ٢/ أما للكبار يمكن زيادة الجرعة إلى ثماني أو اثنا عشر ملعقة مذابة في كوبين كبار.	١/ معالجة الإسهال. ٢/ معالجة نقص التغذية المرتبط ببعض الفيتامينات والمعادن خاصة فيتامين ج والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد (لا يعالج نقص الحديد ولكن يساعد كثيرا في سرعة الإستجابة إلى العلاج). ٣/ خفض معدلات دهون الدم.



التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للحلبة
لا توجد دراسات تؤكد سلامتها للنساء الحوامل.	تحفظ في إناء محكم القفل وبعيدا عن أشعة الشمس والحرارة والرطوبة.	١/ ملعقة صغيرة من الحلبة المسحونة عند تناولها بالفم. ٢/ عشره ملاعق صغيرة مذابة في ماء حار كلبخة توضع في مكان الألم.	١/ تساعد على إدرار اللبن ٢/ علاج لإرتفاع الكوليستيرول ٣/ تعالج فقدان الشهية. ٤/ تعالج دوار المرتفعات. ٥/ تعالج الإلتهابات الموضعية في شكل لبخة. ٦/ تعالج فقر الدم الغذائي لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد.
			

التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية لليانسون
١/ يجب أن لا يتناوله الذين يعانون حساسية منه. ٢/ لا توجد دراسات تؤكد سلامته للنساء الحوامل أو المرضعات أو الأطفال الأقل من عمر الثانية عشر.	يحفظ بعيدا من الحرارة وضوء الشمس.	(3) ثلثين ملعقة صغيرة.	١/ علاج لسوء الهضم وآلم البطن. 

التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للهبهان
<p>١/ يجب أن لا يتناوله الذين يعانون حساسية منه.</p> <p>٢/ يجب أن لا يستخدمه الذين يعانون من حسوة في المرارة.</p>	<p>يحفظ بعيداً عن الحرارة وضوء الشمس.</p>	<p>(2) ثلث ملعقة صغيرة من الهبهان المسحون.</p>	<p>١/ علاج لسوء الهضم</p> <p>٢اطرد الرائحة الكريهة من الفم ( البخر)</p> 

التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للجوافة
<p>١/ يجب أن لا يتناوله الذين يعانون حساسية منه.</p> <p>٢/ لا توجد دراسات تؤكد سلامته للنساء الحوامل أو المرضعات أو الأطفال الأقل من عمر الثانية عشر.</p>	<p>يحفظ بعيداً عن الحرارة وضوء الشمس.</p>	<p>١/ (1) نصف ملعقة صغيرة ممسوحة من ورق الجوافة المسحون ٣-٤ مرات في اليوم.</p> <p>٢/ ملعقة صغيرة من ورق الجوافة مع نصف كباية شاي من الماء مضمضة لمدة دقيقة ثلاث مرات في اليوم.</p>	<p>١/ معالجة للإسهالات الحادة.</p> <p>٢/ معالجة لإلتهاب اللثة.</p>



التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للسنمكة
<p>١/ يجب أن لا يستخدم للأطفال دون سن العاشرة.</p> <p>٢/ يجب أن لا تستخدمه الحوامل إلا في حالة فشل استخدام الأغذية الغنية بالألياف.</p> <p>٣/ لا توجد دراسات تؤكد سلامته للمرضعات.</p>	<p>تحفظ في إناء محكم القفل وبعيداً من اشعة الشمس والحرارة والرطوبة.</p>	<p>(3) ثلثين إلى ملعقة صغيرة كاملة من ورق السنمكة المجفف المسحون (بالليل عند النوم).</p>	<p>١/ تستخدم لفترة قصيرة لمعالجة الإمساك</p> 

التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للقرنفل
لا توجد دراسات تؤكد سلامته للنساء الحوامل أو المرضعات أو الأطفال الأقل من عمر الثانية عشر.	يحفظ في إناء محكم القفل وبعيدا عن أشعة الشمس.	١/ اقل من ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل. ٢/ (3) ثلثين إلى ملعقة كامله صغيرة من القرنفل المسحون المنقوع في الماء ثلاث مرات يوميا (يكون دافئاً)	١ استخدم موضعياً لتخفيف آلام الأسنان. ٢ استخدم أيضا في ازالة الالتهابات الخفيفة للقم والجلد (أيضا موضعياً). ٣ يمكن أن يستخدم كمطهر لتضميد الجروح الخفيفة. ٤ استخدم لآلام الحلق والكحة الملازمة للنزلة.



التحولات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للجنزبيل
١/ يجب أن لا يستخدمه الأشخاص الذين يتناولون أدوية لسيولة الدم ٢/ لا توجد دراسات تؤكد سلامته للأطفال الأقل من عمر السادسة.	مسحوق الجذور المجففة يجب أن تحفظ في إناء زجاجي محكم القفل وبعيدا عن أشعة الشمس والحرارة والرطوبة	١/ أقل من ربع ملعقة صغيرة (اثنين إلى أربعة مرات يوميا) للطعام الذي يصحب السفر عند بعض الناس. ٢/ (4) ربع ملعقة صغيرة للحمل (أربعه مرات يوميا). ٣/ (1) نصف إلى ملعقة صغيرة كاملة لعسر الهضم.	١/ إستخدامه يقي من الطمام والإستفراغ الذي يحدث لبعض الأشخاص عند السفر بالعربات أو الطائرات أو السفن ٢/ يستخدم لعلاج الإستفراغ المزمن عند النساء الحمل ٣/ يستخدم كعلاج لسوء الهضم والغازات ٤/ يستخدم كعلاج للكحة والنزلات ٥/ علاج لفقدان الشهية ٦/ علاج للصداع والروماتيزم



التحوطات اللازمة	الطريقة المثلى لحفظ النبات	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للرمان
<p>١/ يجب أن لا يتناوله الذين يعانون حساسية منه.</p> <p>٢/ يجب عدم استعمال الرمان في حالات الإسهال التي تستمر أكثر من ثلاث أيام أو تلك التي تكون مصحوبة بالحمى أو الإستفراغ</p> <p>٣/ لا توجد دراسات تؤكد سلامته للنساء الحوامل أو المرضعات أو الأطفال الأهل من عمر الثانية عشر.</p>	<p>تحفظ في مكان بارد وجاف</p>	<p>ملعقة صغيرة ممسوحة من اللبة الداخلية لثمرة الرمان</p>	<p>١/ علاج للإسهالات المزمنة</p> <p>٢/ علاج للدسنتاريا</p> <p>٣/ علاج لإلتهاب اللثة</p> <p>٤/ علاج للطفيليات المعوية</p> 

التحولات اللازمة	الطريقة المثلى للحفظ	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للكركم
لا توجد دراسات تؤكد سلامته للنساء الحوامل أو المرضعات أو الأطفال الأقل من عمر الثانية عشر.	مسحوق الجذور المجففة يجب أن تحفظ في مكان بعيدا عن أشعة الشمس والرطوبة ومدة حفظه يجب أن لا تتجاوز إثنان إلى ثلاثة أشهر.	من نصف ملعقة إلى ملعقة كاملة صغيرة يوميا من الجذور المجففة المسحونة أو ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم	١/ معالجة حموضة المعدة (الحيرقان، الشقاق) ٢/ معالجة قرحة الجهاز الهضمي ٣/ معالجة أورام الروماتيزم (الرطوبة) ٤/ معالجة الإسهال ٥/ معالجة بعض الأمراض الجلدية



التحوطات اللازمة	الطريقة المناسبة للحفظ	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للشمار
<p>١/ يجب أن لا يتناوله الذين يعانون حساسية منه.</p> <p>٢/ يجب أن لا يستخدم لمدة متواصلة أكثر من شهر</p>	<p>مسحوق الثمرة المجففة يجب أن تحفظ في إناء محكم القفل وبعيدا عن أشعة الشمس والرطوبة</p>	<p>من (3) ثلثين إلى ملعقة</p> <p>وثلاث (2) في اليوم من الثمرة المجففة المسحونة</p>	<p>١/ معالجة عسر الهضم</p> <p>٢/ طرد غازات الجهاز الهضمي</p> <p>٣/ يساعد في التخلص من البلغم في حالات إلتهابات الصدر الخفيفة</p> 

التحولات اللازمة	الطريقة المناسبة للحفظ	الجرعة اليومية المناسبة	الفوائد العلاجية للبابونج
<p>١/ يجب أن لا يتناوله الذين يعانون حساسية منه.</p> <p>٢/ لا توجد دراسات تؤكد سلامته للأطفال الأقل من عمر ثلاث سنوات.</p>	<p>مسحوق الزهرة المجففة يجب أن يحفظ في إناء محكم القفل وبعيدا عن اشعة الشمس</p>	<p>١/ (3) ثلثين ملعقة صغيرة إلى ملعقتين ونصف صغيرة ثلاث مرات في اليوم لرؤوس الزهرة الجافة.</p> <p>٢/ للأطفال (3) ثلثين ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم، يمكن أن يستخدم أيضا كمنقوع في ماء.</p>	<p>١/ معالجة عسر الهضم</p> <p>٢/ طرد غازات الجهاز الهضمي</p> <p>٣/ يفيد في علاج بعض الحالات الخفيفة التي تعاني من صعوبة النوم</p> 

## المراجع:

- ١- أحمد عكاشة (١٩٨٠). الطب النفسي المعاصر. مكتبة الأنجلو المصرية. الطبعة الأولى. مصر.
- ٢- أمونة عثمان (٢٠١١). عادات وتقاليد صحة الأمومة والطفولة في شرق السودان. دراسة قبيلة الحباب. رسالة ماجستير. السودان.
- ٣- انعام محمد خير (٢٠٠٥). التفكير الخرافي وعلاقته بالقلق والاكتئاب لدى المترددين على المعالجين الشعبيين بولاية الخرطوم، دراسة لنيل درجة الماجستير في الآداب وعلم النفس. جامعة الخرطوم. السودان.
- ٤- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠١). الصحة النفسية و العلاج النفسي. عالم الكتب. الطبعة الثانية. الشركة الدولية للطباعة. مصر.
- ٥- حلمي احمد حامد (١٩٩١). مبادئ الطب النفسي. الطبعة الاولى. دار صفا للطباعة والنشر. الاردن.
- ٦- حكمت جميل (١٩٨٩). المواطن وأهمية الإسعافات الأولية. دار الشؤون الثقافية العامة. العراق.
- ٧- جامعة الازهر بالتعاون مع منظمة الامم المتحدة للطفولة ( يونيسيف) (٢٠٠٥). الأطفال في الاسلام، رعايتهم ونموهم و حمايتهم.  
[http://www.unicef.org/arabic/publications/43689\\_45124.html](http://www.unicef.org/arabic/publications/43689_45124.html)
- ٨- حسين فرح، سميرة احمد (٢٠١٠). ورقة بعنوان ( اليوم الدولي للطفلة ). اليونيسيف والمجلس القومي لرعاية الطفولة. الخرطوم. السودان.
- ٩- دليل صحة البيئة (٢٠٠٨). محلية الخرطوم بحري. السودان.
- ١٠- صندوق الأمم المتحدة للسكان ( ٢٠١٢). ورقة بعنوان ( اليوم العالمي للطفلة ). الخرطوم. السودان.

- ١١- عبد الرحمن، محمد زين على (١٩٩٩). الغذاء والانسان. مبادئ علوم الغذاء والتغذية. الطبعة الاولى. جمعية التغذية العربية. دار القلم للنشر والتوزيع. الامارات العربية المتحدة.
- ١٢- عمر محمد احمد كبوش (١٩٨٠). التراث الشعبي لقبيلة المرغوماب. شعبة الفلكلور. معهد الدراسات الأفريقية والآسيوية. جامعة الخرطوم. السودان.
- ١٣- غادة سلامة (٢٠١٢م). مفهوم الطفولة وحاجاتها ومشاكلها، موسوعة زنوبيديا. [http://zainopedia.blogspot.com/2012/03/blog-post\\_19.html](http://zainopedia.blogspot.com/2012/03/blog-post_19.html)
- ١٤- فرح عيسى محمد (١٩٧٧). التراث الشعبي لقبيلة القريات. شعبة الفلكلور. معهد الدراسات الأفريقية والآسيوية سلسلة دراسات في التراث السوداني. السودان.
- ١٥- مارية طالب الزهراني (٢٠٠٧م). العادات الغذائية وأثرها على السلوك الغذائي. قسم التغذية وعلوم الأطعمة جامعة ام القرى. السعودية.
- ١٦- محمد مصطفى النور (٢٠٠٣). الفلكلور والحياة الشعبية في منطقة الحامداب. الناشر وحدة تنفيذ مشروع سد مروى. مؤسسة الصالحاني. دمشق. سوريا.
- ١٧- مسوحات ميدانية (١٩٩٨-٢٠٠٤-٢٠٠٧) قسم الطب الشعبي. معهد النباتات الطبية والعطرية والطب الشعبي. المركز القومي للبحوث. السودان. تقارير غير منشورة.
- ١٨- منظمة الصحة العالمية (٢٠١٣). تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. <http://www.masrawy.com/news/various/general/2013/February/4/5512729.aspx>
- ١٩- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠١). التقرير الخاص بالصحة في العالم. الصحة النفسية: مفهوم جديد، آمال جديدة.
- ٢٠- نبيلة عباس الشوربجي (٢٠٠٢-٢٠٠٣). المشكلات النفسية للأطفال. الطبعة الاولى. دار النهضة. مصر.

## English References:-

1. Abdullahi Osman El-Tom , Nutritional Beliefs & Practices In Umshanig Townships Eastren Gezira , (PLAN/ SUDAN-CENTRAL REGION) . Publication No.7.
2. Abdullahi Osman El-Tom and Ahmed EL-Safi ( 1987). Traditional Practices affecting the Health of Pregnant Women and Children , Traditional Medicine Research Institute & WHO Collaborating Centre. Sudan.
3. Abdullahi Osman El- Tom (1986), Dirrhoeal Diseases among Children In Tayiba Village ( AnAnthropological Perspective) University of Gezira. Sudan.
4. Afaf Tag Elsir (2012).The Relation between Socioeconomic Status of Mother and Traditional Health Practices. PhD thesis. Sudan.
5. Ahmed Alsafi (2007).Traditional Sudanese Medicine.Azza house. Sudan.
6. Babu D.P.and Subhasree R. S.(2009). Antimicrobial Activities of Lawsonia inermis. Academic Journal of Plant Sciences, 2 (4): 231-232.
7. El shazali H. (1982) WHO seminar Background papers. Traditional practices affecting the health of women and children. Edited by Taha Baasher , R.H.O. Bannerman, Hamid Rushwan, Iris Sharaf. WHO\ EMRO Technical Publication No.2 Volume 2.WHO Regional office for the Eatern Mediterranean. Alexandria. Nutritional Taboos and traditional practices in pregnancy and lactation including breast-feeding.
8. Jahn S. A. (1981).Traditional Water Purification in Tropical Developing Countries. Existing Methods and potential Application. Deutsche Gesellschaft fur Technische Zusammenarbeit (GTZ). Germany.
9. WHO monographs on selected medicinal plants (volume 1, 2, 3, 4, and NIS). World Health Organization. Geneva.