

# تنظيم الأسرة وعلاقته بتحسين الوضع الاجتماعي

I ♥ MY FAMILY..



## مفهوم تنظيم الأسرة :

يعني تنظيم الأسرة اتباع القواعد والطرق الصحيحة في بناء وتكوين أسرة سليمة، بما يمكنها من تحقيق أهدافها ومتطلباتها، والمساهمة في تحقيق غايات المجتمع وطموحاته.

ومن الركائز المهمة في  
التنظيم:

- ١ - تنظيم الانجاب
- ٢ - الرضاعة الطبيعية
- ٣ - الصحة الغذائية
- ٤ - الفحص قبل الزواج
- ٥ - ترشيد الانفاق
- ٦ - الاخيار
- ٧ - تنشئة الاطفال
- ٨ - إدارة الشؤون المنزلية



## تنظيم الانجاب :

- يقصد بتنظيم الانجاب :
- **انجاب الاطفال بعدد معين وفي فترة زمنية مناسبة بما يتلاءم مع الحالة الاقتصادية والمعيشية للزوجين وحالتهم الصحية والنفسية.**
- **ويعد تنظيم الانجاب من الحلول المناسبة لمشكلة الانفجار السكاني.**





تكون الفرصة المتاحة  
لكل فرد في الأسرة من  
التعليم والخدمات  
المختلفة أفضل.

تنشئة اجتماعية أفضل  
من خلال تكريس وقت  
أطول لكل طفل



يجنبها التعرض لمخاطر الحمل  
والولادة بسبب تقدم العمر أو تأخره  
بقيها من التعرض للضغوط النفسية  
الشديدة

تستعيد تنسيق جسمها ويمنع تراكم  
السمنة في بعض اجزائه



يقلل احتمال اصابته بالحالات  
الآتية :

وفاة الجنين

ولادة طفل أقل من الوزن  
الطبيعي

سوء التغذية

قلة الرعاية والاجتماعية.

عنه الأطفال حديثو الولادة، ولا يحتاج الطفل إلى غذاء آخر حتى خمسة أشهر، وتستمر أهميته للطفل حتى عامين من ولادته، وعلى الرغم من التقدم الهائل في ميدان أغذية الاطفال إلا أنه لم يتم التوصل إلى غذاء بديل يوازي الآثار النفسية والعاطفية والغذائية المترتبة على الرضاعة الطبيعية من حليب الأم ، حيث أن فوائده متعددة ومنها:

## الرضاعة الطبيعية



# فوائد الرضاعة الطبيعية

يشكل  
غذاءً نظيفاً وامتناً

يقوي مناعة  
الطفل ضد  
الأمراض

يقوي فك الطفل  
ويسرع من ظهور  
الأسنان

سريع الهضم

يحمي الطفل من  
السمنة

# الفحص قبل الزواج

هو إجراء الفحص المخبري للشريكين المقبلين على الزواج للتأكد من وجود أمراض وراثية سواء أكانت بالإصابة أم بحمل الصفة أحد الأمراض الوراثية.

omaneducportal.com



أكثر الأمراض الوراثية انتشاراً في  
الوطن العربي (فقر الدم المنجلي  
/فقر دم البحر المتوسط)





## فقر الدم المنجلي :

من أشهر أمراض الدم الوراثية ، يسبب تكسر كريات الدم الحمراء و تحولها الى شكل **(المنجل)** ، وهو ما يؤدي الى صعوبة جريان الدم بحرية وسهولة في الأوعية الدموية ، و يقل بالتالي توريد الغذاء و الأكسجين إلى خلايا الجسم مولدا إحساسا قويا بالألم.

omaneducportal.com

## فقر دم البحر المتوسط:

مرض وراثي يؤثر في صنع الدم فتكون مادة الهيموجلوبين في كريات الدم الحمراء غير قادرة على القيام بوظيفتها ، و ينتشر بكثرة في دول البحر المتوسط.

## أسئلة :

- ١- ما المقصود بتنظيم الإنجاب ؟
- ٢- عدد فوائد تنظيم الإنجاب بالنسبة للأم.
- ٣- اذكر فوائد الرضاعة الطبيعية .
- ٤- ما الآثار السلبية التي يتعرض لها الطفل إذا حرم من الرضاعة الطبيعية ؟
- ٥- ما أشهر أمراض الدم الوراثية في الوطن العربي ؟
- ٦- ما المقصود بما يأتي : أ-مرض معدٍ ب- مرض وبائي .
- ٧- اقترح حلولا للحد من الانفجار السكاني الذي يشهده العالم .