

قابله‌های محل و صحت جامعه



برای هزاران سال، حتی قبل از این که کدام داکتر یا شفاخانه‌ای وجود داشته باشد، دایه‌ها یا قابله‌ها به زنان کمک می‌کردند تا صحت‌مند باقی مانده، اطفال خود را به دنیا بیاورند و خانواده‌ها به خوبی رشد کنند. از یک خانم پرسان نمائید که چرا شما بیشتر ترجیح می‌دهید که از یک دایه یا قابله محل کمک بخواهید، وی خواهد گفت که آنها کارفهم و صبور بوده و برای رسوم شان احترام قایل هستند.

چرا دایه یا قابله‌های محلی اینقدر مهم و از جمله کارکنان با ارزش صحت هستند؟

- قابله‌ها به مصونیت ولادت و حاملگی بیشتر اهمیت داده و اعتماد زیادتری نسبت به این موضوع دارند که زنان می‌توانند در همکاری بایکدیگر صحت خود را محافظه نمایند.
- قابله‌ها بیشتر در همان جامعه‌ای خدمت می‌کنند که مربوط به آن هستند، لذا خانواده‌ها آنها را می‌شناسند و به آنها اعتماد دارند.
- قابله‌ها معمولاً زمان زیادتری را برای مواظبت از خانم‌ها می‌دهند، نسبت به داکتران و کارمندان کلینیک‌ها که وقت زیادی ندارند که با مادران باقی بمانند. این کار به قابله‌ها کمک می‌نماید تا بهتر مشکلات مریضان را درک نموده و علایم خطر را ملاحظه می‌کنند.
- همیشه قابله‌ها زن هستند، و خانم‌ها در حضور کارکنان صحت زنانه خود را راحت تر احساس می‌کنند.
- قابله‌ها معمولاً پول کمتری نسبت به داکتران و شفاخانه‌ها می‌گیرند، خدمت به جامعه را نسبت به پول و قدرت ترجیح می‌دهند.
- در جوامع فقیر که خدمات صحت ناچیز است، قابله‌ها اغلباً یگانه کارمند صحت هستند.

با تمام دلایل فوق‌الذکر، در اکثر قسمت‌های دنیا قابله‌ها اولین، و شاید هم یگانه مرجعی هستند که زنان در هنگام ولادت و بسیاری مشکلات صحت دیگر به آنها رجوع می‌کنند. اما قابله‌ها برای انجام این امر مهم به چالش‌های زیادی مواجه اند.

چالش‌ها

شاید بزرگترین تلاش برای قابله‌ها (و برای تمام کارکنان صحت)، مبارزه با مریض‌ها و مرگ زنان و اطفال باشد.

سالانه صدها هزار مادر در هنگام حاملگی یا ولادت فوت می‌کنند. ملیون‌ها زن دیگر نیز صدمه دیده یا معلول می‌شوند. بیشتر این وفيات و صدمات متوجه خانم‌ها ایست که فقیر اند- آنهایی که مقدار کافی غذا، یا خانهٔ مصوون و یا مواظبت‌های مناسب صحتی را ندارند.

بیشتر قابله‌ها در جوامع فقیر دنیا زندگی می‌کنند و خود نیز معاش قابل گذاره ندارند. همه مردم جامعه باید از کار قابله به هر شکل ممکن که می‌توانند تقدیر نمایند. عاقلانه خواهد بود که دولت‌ها و حکومت‌های محلی روی قابله‌ها سرمایه گذاری نمایند. گرچه حکومت‌ها منابع و تعلیمات کافی را برای قابله‌ها فراهم نمی‌کنند، ولی در همان حال بر آنها جهت عرضهٔ خدمات صحتی برای مادران محروم جامعه خیلی زیاد حساب می‌نمایند.

علاوه بر عدم دریافت معاش کافی، قابله‌ها برای دستیابی به احترامی که شایسته آن می‌باشند نیز ممکن است ضرورت به تلاش و مبارزه داشته باشند. داکتران و دیگران همیشه سهم قابله‌های منطقه را دست کم می‌گیرند. زمانی که به قابله‌ها به اندازه‌ای که ارزش آن را دارند توجه صورت نگیرد، در واقع - بخشی از جامعهٔ مواظبت کنندگان صحتی که اهداف کاری مشترکی با شما دارند - در حد زیادی نادیده گرفته شده است.

قابله‌های جامعه و محل شاید بکلی از سیستم صحتی بیرون رانده شوند اگر به زنان حامله اجازه داده نشود که در هنگام بروز مشکلات عاجل قابلهٔ خود را با خود به شفاخانه بیاورند.

من شش روز هفته در رستوران کار می‌کنم و بعد از آن به خانه می‌روم تا از فامیل خود مراقبت کنم. من همیشه وقت خسته بوده و شوهرم دیگر به من اجازه نمی‌دهد که به ولادتها حاضر شوم.

اما هنوز به این کار ادامه میدهم زیرا در آن مهارت داشته، آنرا دوست داشته، و برای انجامش از من تقاضا میشود.



قابله‌های محل (که بعضی اوقات بنام دایه‌های محلی یاد می‌شوند) مواجه به مشکلات خاصی می‌باشند. بیشتر کارکنان صحن مسلکی، بشمول قابله‌های مسلکی، آنها را فاقد صلاحیت و قدیمی می‌دانند. این قابله‌های محلی ممکن است در مورد ولادت‌ها بسیار فهمیده بوده و در مورد تهیه داروهای گیاهی محلی، اجرای مسازهای آرامش بخش و دیگر عملکردها بی‌خطر و مؤثر زیاد ماهر باشند. از آنجایی که مردم بصورت متداوم دهات را به مقصد شهرها ترک می‌نمایند، این قابله‌های محل ممکن یگانه افرادی باشند که دانش و سنت‌های جامعه خود را حفظ می‌کنند. قابله‌های محل اغلب با پرداخت مقدار ناچیز و یا بدون مزد کار می‌نمایند و بیشتر بخاطر عقیده به اهمیت کار خود، خدمت می‌نمایند. مانند سایر قابله‌های مسلکی، آنها به این خاطر تلاش می‌کنند که به مادران و اطفال عشق می‌ورزند، بخاطری که آنها می‌خواهند در جامعه خود کاری انجام داده و سهمی داشته باشند و یا بخاطر آن که از نظر معنوی به این کار موظف شده و کار شان باعث خوشنودی خداوند خواهد بود.

چگونه "یک کتاب برای قابله‌ها" می‌تواند کمک کند

قابله‌ها برای حفاظت از سلامتی زنان، اطفال و خانواده‌ها نیازمند داشتن معلومات کافی و دقیق هستند. آنها همچنان به راهکارها یا ستراتیژی هائی ضرورت دارند تا در مقابل فقر و عدم تساوی زنان به خدمات معالجوی و همچنان برای کار با یکدیگر و با سایر کارکنان صحنی در راستای "صحت برای همه" مبارزه نمایند.

ما با در نظر داشت همین نیازمندی‌ها دست به تغییر و اصلاح "یک کتاب برای قابله‌ها" زده ایم. در این نسخه "یک کتاب برای قابله‌ها" شما قادر به یافتن مسایل زیر خواهید بود:

- معلومات ضرور برای مواظبت از مادر و طفل در جریان حاملگی، ولادت و در هفته‌های بعداز ولادت، که البته این بخش وظایف ابتدائی و اصلی قابله‌ها است.
- مهارت‌های مورد نیاز برای خوب نگهداشتن صحت باروری خانم در طول حیات وی، چه وی حامله باشد و طفل داشته باشد یا نداشته باشد. زیرا که صحتمندی باروری خانم در زمانی که حامله نیست، تأثیرات بسیار فوق‌العاده‌ای برچگونگی سیر حاملگی‌ها و ولادت‌های بعدی وی دارد.



مادر کلان من یک قابله است.
وی از دواهای گیاهی و مساز
برای کمک به زنان حامله استفاده
می‌نماید.



من خود برای آموختن قابله گی به
شهر رفتم و قادر شدم که به مادر
کلان خود در مورد بعضی کارهای
ضروری از قبیل چگونگی تعقیم
وسایل، مراقبت از علایم خطر و
مصونتر کردن ولادت، تعلیماتی بدهم.

اما تاکنون خود من راه‌های قدیمی
قابله گی را می‌آموزم. جالب این که
بعضی از آنها هنوز بهتر از
روش‌های مدرن کارآمد هستند.

• روش‌های بی‌خطر و مؤثر
از هر دو نوع یعنی قابله‌گی
سنتی و مدرن، معرفی دواهای
مدرن، زیرا در مواظبت خوب
از حاملگی و ولادت- استفاده
از بهترین طبابت مدرن و
بهترین سنت‌های قابله‌گی محلی
صورت می‌گیرد.

• بحث روی طریقه‌هایی که
فقر و نادیده گزرفتن
نیازمندی‌های زنان می‌توانند بر
صحت زنان تأثیر نمایند، و این
که چگونه قابله می‌تواند برای
بهبود این وضعیت کار نماید،
زیرا تغییر این وضعیت‌ها
می‌تواند سبب بهبود پایدار
صحت در جامعه گردد.

• پیشنهادات و نظراتی برای
این که چگونه قابله‌ها می‌توانند
و باید با همدیگر، با دیگر
کارکنان صحت و با تمام افراد
جامعه کار نمایند. زیرا کار با
یکدیگر دانش همه را بلند برده
و منجر به اقداماتی برای بهبود
مؤثر صحت زنان می‌گردد.

اساسات مواظبت‌های قابله‌گی هیچگاه
تغییر نخواهد کرد. زنان و خانواده‌ها
همیشه نیازمند مواظبت‌های توأم با
احترام و دلسوزانه قبل، در جریان،

و بعد از ولادت هستند. از آنجائی که قابله‌ها از آموختن بیشتر همیشه نفع می‌برند،
ما امیدوار هستیم که معلومات افزایش یافته و تازه این کتاب کمک نماید تا قابله‌ها
در هرکجائی که هستند مهارت‌های تازه و محافظه‌کننده حیات را بیاموزند و از
این مهارت‌ها برای خوبی و سلامتی زنان، اطفال و خانواده‌هایی که به ایشان
خدمات صحتی را می‌رسانند، استفاده بعمل آورند.

فصل ۱

کلماتی برای قابله‌ها

درین فصل

۱. زگهواره تا گور دانش بجوی.....
۳. دانش خود را با دیگران شریک سازید آنچه را می‌دانید با دیگر کارکنان صحتی و قابله‌ها شریک سازید.....
۴. آنچه را می‌دانید با جامعه شریک سازید.....
۶. مواظبت دلسوزانه و محترمانه.....
۶. قضاوت نکنید.....
۶. درباره موضوعات مشکل، آزادانه صحبت کنید.....
۶. توصیه خود را عملی و تعقیب نمائید.....
۷. موضوعات را محرمانه نگه دارید.....
۷. به مردم کمک کنید تا به خود کمک نمایند.....
۷. بیشتر از آنچه می‌گوئید، بشنوید.....
۸. کار برای بهبود صحت زنان.....
۸. کسانی که بر روی صحت زنان تأثیر دارند.....
۱۰. کار با یکدیگر برای محافظت حیات.....
۹. مردان می‌توانند از صحت زنان مواظبت کنند.....
۱۱. کار برای لذت بردن از آن.....

فصل ۱

کلماتی برای قابله‌ها

برای کار در جهت صحت و سلامتی مادران و اطفال – که وظیفه اصلی یک قابله است – شما باید مشتاق باشید که بیشتر بیاموزید، تا مردم را با احترام و دلسوزی تداوی نمایید و تا جهت بر آورده ساختن نیازهای صحتی جامعه با دیگران کار نمایید.

ز گهواره تا گور دانش بجوی

اولین قدم در مسیر قابله شدن – یا هر نوع کارمند صحتی شدن- آنست که یاد بگیریم از دیگران بیاموزیم. حتی باتجربه ترین قابله‌ها هم، بصورت مداوم در حال یادگیری در تمام دوران کاری خود می‌باشند. قابله‌ها از تجارب خویش و از مطالعه کتاب‌ها و نشست‌ها در صنف می‌آموزند. تمام روش‌های آموختن مهم اند. تمام قابله‌ها باید يك توازن را بین آموختن و بکار انداختن پیدا کنند.

اما انجام کار عملی تنها راه
یادگیری مهارت‌های لازمه برای
مراقبت از زنان و اطفال است

مطالعه کتاب‌ها نیز به
افزایش معلومات قابله‌ها
کمک می‌کند.



قابله‌های با تجربه به آموختن ادامه می‌دهند

همیشه نکات بیشتری برای آموختن درباره ولادت و صحت وجود دارد. هر ولادت‌دهی یک تجربه تازه است، معلومات طبی در حال تغییر است و مهارت‌های تازه‌ای برای آموختن وجود دارد.

تا زمانی که شما بحيث یک قابله کار می‌کنید:

- ببینید که دیگر کارمندان صحتی، قابله‌ها و حتی داکتران چگونه کارها را انجام می‌دهند.
- پرسید که زنان و خانواده‌های که شما با آنها کار می‌نمایید، کدام نوع مواظبت‌های شما را می‌پسندند و کدام‌ها را خوش ندارند.
- کتاب‌ها و دیگر منابع آنلاین را بخوانید. تعدادی از کتاب‌های مفید را همیشه به همراه خود داشته باشید، تا در وقت ضرورت نکاتی را که بطور معمول با آنها سر و کار ندارید، از آنها پیدا کرده و مطالعه نمائید.
- مهارت‌های جدید را بیاموزید. اگر می‌توانید آموزش و روشی را بدست آورید تا شیوه‌های جدید را بصورت مصوون انجام دهید، از آموختن مهارت‌های جدید نترسید. این مهارت‌ها به شما اجازه خواهد داد تا به زنان بیشتری در جامعه خود کمک نموده و قابله خوبی باشید.



قابله‌ها می‌توانند از معلمان، کتاب‌ها و دیگر قابله‌ها و کارکنان صحتی بیاموزند. اغلب آنها طریقه‌های بی‌خطر را برای کار کردن می‌آموزند. مگر هر قابله با کسب تجربه بیشتر دریافت می‌دارد که یکتعداد از روش‌هایی که آموخته بود، مصوون‌ترین و بهترین طریقه مواظبت از زنان نبوده است. قابله‌ها زمانی که طریقه‌های جدید اجرای کار را می‌آموزند، باید بخواهند و آماده باشند که مفکوره خود را تغییر دهند. بدین ترتیب آنها همیشه بهترین کاری را که می‌توانند انجام خواهند داد. قابله‌ها همیشه باید به کارهایی که انجام می‌دهند، صادقانه توجه نمایند تا اطمینان حاصل کنند که کارهای شان درست است - بدون توجه به این که این مهارت‌ها را از يك داکتر، حکیم محلی، و یا کسان دیگری آموخته باشند.

پرسیدن "چرا؟"

پرسیدن "چرا" همیشه مهم است، زیرا به شما کمک می‌کند بیشتر از آن چیزهایی که به شما گفته شده یا در کتاب‌ها خوانده‌اید، معلومات بدست آورید. اگر بدانید چرا يك کار را انجام می‌دهید، حتی در زمانی که هیچ شخصی یا کتابی نباشد که به شما بگوید واقعا چه باید بکنید، می‌توانید تصمیم بگیرید. همچنان شما می‌توانید يك تداوی یا وسیله را به گونه‌ای بکار برید که قبلا هیچ کس دیگری آنرا بدان گونه استفاده نکرده است. و بالاخره پرسیدن "چرا" برای فهمیدن علت يك مشکل با اهمیت است- تا بتوانید مشکل را مؤثرانه تداوی نموده و از وقوع مجدد آن جلوگیری بعمل آورید.

دانش خود را با دیگران شریک سازید

در پهلوی آموختن از کتاب‌ها و معلمان، قابله‌ها بیشتر چیزهایی را که می‌دانند از یکدیگر و از خانواده‌هایی می‌آموزند که مواظبت‌های صحی را برای شان عرضه می‌نمایند. قابله‌ها می‌توانند توسط شریک ساختن موضوعاتی که می‌دانند با جامعه، حالت صحی را بهبود بخشند.

آن چه را که می‌دانید با دیگر همکاران صحی و قابله‌ها شریک سازید

قابله‌ها می‌توانند با یکدیگر کار نموده و همدیگر را کمک نمایند. در صورتی که یک قابله مریض شده و کار کرده نتواند یک قابله دیگر می‌تواند به خانمی که زیر مواظبت وی بود کمک نماید. قابله‌ها همچنان می‌توانند از یکدیگر بیاموزند و به همدیگر بیاموزانند. در بعضی جوامع قابله‌ها با دیگر کارکنان صحی خودمانی و صادقانه در مورد کار خود صحبت نموده و معلومات را شریک می‌سازند. بعضی قابله‌ها هر چند ماه باهم یکجا شده و ملاقات می‌نمایند. آنها معلومات خود را با یکدیگر مقایسه نموده و منابع معلوماتی را شریک می‌سازند. در جلسه قابله‌ها شما می‌توانید:

دفعه دیگر در زمان ولادت دهی، درجه حرارت مادر را نیز می‌بینم. به این ترتیب شاید متوجه حالت انتانی شوم.



- نوبت گرفته و قصه‌های خود را در مورد ولادت‌هایی که کمک نموده اید بیان کنید.

با اطمینان ولادت دادن‌های مشکل و اشتباهات خود را شریک سازید. قبول کردن اشتباهات مشکل است، اما وقتی این کار فرصت آموزش را فراهم سازد، یک تحفه بزرگ شده می‌تواند. قابله‌های دیگر می‌توانند تشریح نمایند که اگر آنها در چنین وضعیتی قرار می‌گرفتند چه می‌کردند؟ آیا همان کار را انجام می‌دادند یا کار متفاوتی می‌نمودند. برای محرم نگه داشتن راز مادر، اسم وی را نگویند.

- از دیگر کارکنان صحی بخواهید که در جلسات گروه شما اشتراک نمایند. برای مثال: یک گیاه شناس طبی می‌تواند در مورد گیاهان محلی که با انتانات مبارزه می‌کنند، به شما معلومات دهد. یا گروه قابله‌ها می‌توانند با نرس‌ها و نرس قابله‌های زایشگاه یا مرکز صحی منطقه در مورد این که چگونه آنها می‌توانند بایکدیگر کار نمایند، صحبت کنند.

- کتاب‌های تعلیمی (بشمول این کتاب)، وبسایت‌ها و آپ‌ها را با دیگر قابله‌ها شریک سازید. در صورتی که به تنهایی هیچکدام پول زیاد ندارند، ممکن یک گروه قابله‌ها بتوانند پول‌های خود را باهم یکجا نموده و مشترکاً یک کتاب را خریداری کنند.



- با اجرای نقش می‌توانید کمک به خانم‌های دارای مشکلات متفاوت را تمرین نمایید (بازی نقش). برای مثال



یک نفر نقش زن حامله‌ای را بازی کند که مقدار کافی غذاهای صحتی را نمی‌خورد. نفر دیگر وانمود سازد که قابله‌وی می‌باشد که به خانم گوش داده و برایش مشوره می‌دهد. بعد از ختم درامه، هر کدام از اشتراک‌کنندگان راجع به احساسی که در وقت انجام نقش داشته‌اند، معلومات می‌دهند. بیننده‌ها در گروه می‌توانند پیشنهادات خود را ابراز نموده و بگویند اگر آنها می‌بودند چه کار متفاوتی انجام می‌دادند. مطمئن شوید که هر یک از اعضای گروه شانس شامل شدن در یکی از نقش‌ها را دارند.

- تجارب مختلف قابله‌ها را استفاده نمایید. یک قابله‌ای که توانایی خواندن را دارد به صدای بلند کتاب‌ها را بخواند. قابله‌ای که می‌داند چگونه وسایل را تعقیب نماید می‌تواند آن را به دیگر اعضای گروه تدریس نماید.

چیزهای را که می‌دانید با جامعه شریک سازید

منحیث يك قابله شما مشوره می‌دهید، مشکلات را تداوی می‌نمایید و حتی زندگی‌ها را نجات می‌دهید. اما صحت تمام کسانی که در اطراف شما زندگی می‌نمایند، تنها در دستان شما نیست. يك قسمت آن بخاطری است که مردم خودشان تصمیم می‌گیرند چگونه غذا بخورند، چگونه کارهای شان را انجام دهند و چه چیزهایی را انتخاب می‌نمایند. با تدریس و شریک ساختن معلومات، قابله‌ها می‌توانند کمک نمایند که مردم با فهم بیشتری انتخاب‌های خود را داشته باشند. به همین خاطر اولین وظیفه شما منحیث يك قابله تدریس و تعلیم دادن دیگران است. تدریس و تعلیمات می‌تواند در هر جا و در هر زمان صورت گیرد. در هنگام معاینه، زمانی که برای خانم تشریح می‌نمایید که چرا این سوالات را می‌پرسید، در واقع شما به او درس می‌دهید. وقتی شما به شوهر يك خانم نشان می‌دهید که تنظیم خانواده مسوولیت او نیز هست، شما او را تعلیم داده‌اید. حتی در بازار، در محلات اجتماع مردم و هر زمانی که شما دیگران را ملاقات می‌نمایید، امکان درس دادن به آنها را دارید.

گروه مواظبت قبل از ولادت و یا صنوف آموزشی دیگر

شما می‌توانید جلساتی را برای خانم‌های حامله و خانواده‌ها ترتیب داده و آنها را در مورد سلامت در حاملگی، ناراحتی‌های تهدید کننده، آمادگی برای ولادت و مواظبت از مادران بعد از ولادت تدریس نمایید. افراد جامعه شما ممکن است علاقه داشته باشند تا در مورد موضوعات دیگری بیاموزند، مانند:

- بدن چگونه کار می‌کند
- چگونه می‌توان یک روش تنظیم خانواده را انتخاب و استفاده نمود.
- تغذی و مواظبت شما در زمان حاملگی چگونه باشد.
- چگونه یک ولادت مصئون‌تری داشته باشید
- چگونه از خود بعد از ولادت مواظبت نموده و چطور از پستان شیر بدهید

گوش‌های شما،
۲ وسیله بسیار
مهم شما
می‌باشند



تدریس یک مهارت است، و نیاز به تمرین دارد. بهترین آغاز گوش دادن است. با گوش دادن می‌توانید دریافت کنید که افراد از قبل در مورد موضوع چه اندازه می‌دانند و شما می‌توانید به آنها کمک نمایید تا دانش خود را افزایش دهند. با گوش دادن می‌توانید از کسانی که به آنها تدریس می‌نمایید خودتان بیاموزید و همچنان اهمیت شنیدن از یک دیگر را به آنها نشان می‌دهید. در یک گروه افراد می‌توانند یک دیگر را در مشکلات کمک کنند.

برای مثال اگر گروهی از زنان می‌خواهند که راجع به انتانات مقاربتی (انتاناتی که از طریق مقاربت جنسی انتقال می‌یابند) بیاموزند، اول از هر یکی از آنها بپرسید که در مورد انتانات مقاربتی چه می‌دانند. زنان ممکن است از کتاب‌ها یا در صنف، از صحبت با دیگر زنان و یا از این که خودشان در سابق به یکی از این امراض مصاب بوده‌اند، معلومات و آگاهی‌هایی داشته باشند.

بعد از آن که افراد گروه دانش خود را شریک ساختند، دریابید که چه سوالاتی دارند. افراد گروه ممکن است خودشان سوالات یکدیگر را جواب دهند. احتمالاً شما لازم خواهید داشت که بعضی معلومات طبی مهم را اضافه نموده و یا عقاید اشتباه مردم را واضح سازید. با تشویق نمودن اعضای گروه به صحبت کردن، می‌توانید دریابید که آنها واقعا به فهمیدن کدام موضوعات نیاز دارند- و به آنها کمک می‌نمایید که درک کنند خودشان از قبل چه اندازه دانش دارند. شخصی که احساس اطمینان از آگاهی خود در مورد يك مشکل داشته باشد، توانمندی بیشتری دارد تا برای حل آن کار نماید.

به کسانی که تعلیم می‌دهید احترام بگذارید و اطمینان حاصل کنید چیزی را که می‌گویید برای زندگی آنها مفهوم و اهمیت دارد.

- به شکل دایره بنشینید که همه در يك سطح باشند. این کار شما را با دیگران در يك مقام قرار می‌دهد و نشان می‌دهد که شما یگانه فرد آگاه و با دانش نیستید.
- آمادگی داشته باشید، در مورد چیزی که می‌خواهید با دیگران شریک سازید، قبل از درس فکر نمایید.
- از روش‌های مختلف آموزشی استفاده کنید. افراد به گونه‌های مختلف یاد می‌گیرند، هر شخص زمانی بهتر می‌آموزد که عین مسئله به روش‌های متفاوتی برایش آموزش داده شود. بعد از آن که با گروه در مورد امراض مقاربتی صحبت نمودید، آنها می‌توانند در مورد آن يك نمایش را اجرا کنند. یا پوسترهایی را در مورد امراض مقاربتی ساخته و با جامعه شریک سازند.



سوال کردن به شما کمک می‌نماید تا بدانید که افراد چه چیزهایی را می‌فهمند، چه چیزی را می‌خواهند بیاموزند و کدام موانع برسر راه شان است.

بخاطر داشته باشید، بعضی افراد عادت دارند که در گروه بیشتر گپ بزنند. دیگران ممکن ترس داشته باشند. آن زنانی را که ممکن تحصیل کمتری داشته باشند و همه آنهایی را که خاموش نشسته‌اند، تشویق نمایید تا نظریات خود را شریک سازند. برای نظریات بیشتر در مورد این که چگونه تدریس شود تا مردم واقعا بیاموزند، به کتاب کمک به کارکنان صحتی تا بیاموزند، مراجعه نمایید.

دانش خود را با کسانی که از آنها مواظبت می‌نمایید، شریک سازید.

با داشتن معلومات دقیق هرزن توانائی آن را دارد تا بدن خود را بشناسد و در مورد صحت خود تصامیم عاقلانه بگیرد. هر بار که شما در زمان حاملگی یا برای مواظبت دیگری با یک خانم ملاقات می‌نمایید، برایش تشریح نمایید که چه می‌کنید و چرا. به تمام سوالاتی که خانم در مورد بدن خود و صحت خود داشته باشد، جواب بدهید.

اگر چیزی را نمی‌دانید، اعتراف کنید

هیچ کس تمام جوابات را نمی‌داند. بعضی مشکلات جواب آسانی ندارند! اگر چیزی را نمی‌دانید، قبول کرده و به آن اعتراف کنید. مردم به دانشی که دارید اعتماد خواهند کرد.

مواظبت توام با احترام و دلسوزانه

هرکس لیاقت آن را دارد که با احترام تداوی گردد. من حیث یک کارکن صحتی روشی که با آن یک خانم را تداوی می‌نمایید بسیار مهم است. قابله‌ها اغلب مقامات قابل اعتمادی اند. یک کلمهٔ مهربانانه و تشویق کنندهٔ شما می‌تواند مسیر طولانی را برای اطمینان دادن به یک خانم که توانائی آن را دارد تا از خود مواظبت کند، ببیماید. یک تذکر بدون تفکر، خشن و ظالمانه ممکن است سبب صدمهٔ به خانم شود که سال‌ها دوام نماید.

پیش قضاوت نکنید

بعضی از زنان عادت کرده اند که با آنها رفتار غیر احترام‌آمیز شود. اگر شما با زنانی کار می‌کنید که به علت سن، نوع کاری که انجام می‌دهند، بخاطر مذهب یا قومی که به آن مربوط

اند، به علت مقدار پولی که دارند، بخاطر معلولیت جسمانی و یا هر دلیل دیگری، اغلب مورد بی‌احترامی قرار گرفته اند، از شما نیز ممکن انتظار رفتار نادرست را داشته باشند. شما تنها زمانی این ترس را از وی دور نموده می‌توانید که نشان دهید شما برای گوش دادن و کمک کردن به آنها حاضر هستید - نه این که وی را مورد پیش قضاوت قرار داده و انتقاد نمایید.

توصیهٔ خود را عملی و تعقیب نمایید

مردم بیشتر تحت تأثیر عمل شما قرار می‌گیرند، نسبت به گفتار شما. از آنجائی که قابله‌ها مورد احترام جامعه شان می‌باشند، اعمالی را که انجام می‌دهید ممکن است دیگران را تشویق نماید تا از خود مواظبت کنند. اگر شما طفل خود را از پستان خود شیر می‌دهید، دیگر زنان جامعه بیشتر علاقمند به شیردادن طفل از پستان خواهند شد. اگر شما سگرت یا چلم نکشید، زنان دیگر از مثال شما پیروی کرده و سگرت و چلم نخواهند کشید و یا ممکن اگر قبلا به آن عادت دارند استفاده از آن را توقف دهند. خودتان طوری زندگی نمایید که به دیگران توصیه می‌کنید.



به مردم کمک کنید تا آنها به خود کمک کنند

هرکس حق بدن خود را دارد و حق دارد تصمیم بگیرد که بر بدنش چی اتفاقی می افتد. مردم می‌توانند و باید رهبری مواظبت‌های خود را داشته باشند. به این ترتیب آنها فعالانه در مورد صحت خود و صحت جامعه خود مسوول می‌گردند.



از آنچه می‌گوئید، بیشتر بشنوید

يك خانم اغلب ضرورت دارد که کسی به سخنانش گوش بدهد، بدون این که درباره وی قضاوت نماید. همانطوری که وی صحبت می‌کند، ممکن بتوانید بعضی جوابات را برای مشکل از زبان خودش بشنوید.

در باره موضوعات مشکل، آزادانه صحبت کنید

بعضی زنان از این که درباره مشکلات خود صحبت کنند احساس شرم، خجالت و سراسیمگی نموده و یا آن را شخصی می‌دانند که نباید به کسی گفته شود. این حالت بیشتر در رابطه به مشکلات خانواده‌گی و جنسی معمول است. يك قابله که درباره این موضوع بصورت باز و صادقانه صحبت کند، متوجه می‌شود که تعداد زیادی از زنان مشکلات مشابه را می‌داشته باشند. با صحبت مستقیم و تسلی دهنده درباره موضوعات خانوادگی، مقاربتی و صحت جنسی به زنان این احساس را می‌دهید که آنها در مشکلات شان تنها نیستند، و با این کار شما ممکن آنها را کمک کنید تا مشکلاتی را حل نمایند که تأثیرات زیادی بر صحت ایشان داشته است.

موضوعات را محرمانه نگه دارید

هیچوقت درباره مشکل‌های صحتی و مواظبت‌های صحتی یک نفر به فرد دیگری نگوئید- مگر این که خود شخص با این کار موافقت داشته باشد. و زمانی که با خانم‌ها در مورد مریضی آنها صحبت می‌نمایید، طوری باشد که کس دیگری آن را نشنود.



بخصوص احترام موضوعات شخصی خانم در مورد موضوعاتی که ممکن است برایش بسیار حساس باشد، مانند امراض مقاربتی، سقط بنفسهی و سقط دادن و مشکلات خانوادگی جدی در نظر گرفته شود. شما هرگز نباید بدون اجازه خانم این گونه معلومات را با دیگران شریک سازید.

تنها در يك زمان می‌توانید معلومات را در مورد صحت يك خانم شریک سازید و آن در حالتی است که يك کارکن صحتی دیگر مواظبت‌های حاملگی خانم را انجام می‌دهد و او ضرورت احساس نماید که برای مواظبت بی‌خطر و مؤثر به تاریخچه صحتی خانم ضرورت دارد.

قابله هر چیزی را که از مریض خود می‌شنود باید محرمانه نگه دارد.

کار برای بهبود صحت زنان

قابلیگی تنها عبارت از تداوی مشکلات صحتی بعد از بروز آن نمی‌باشد. مشکلات صحتی اسباب مختلفی دارند. بعضی فیزیکی، بعضی اجتماعی، بعضی اقتصادی یا سیاسی می‌باشند. با تداوی اسباب اجتماعی، اقتصادی و سیاسی شما می‌توانید بسیاری مشکلات صحتی را وقایه کرده و زنان بیشتری را در جامعه حفاظت نمایید. کار برای تداوی اسباب اجتماعی برای بهبود صحت زنان چیزی نیست که يك قابله به تنهایی بتواند آن را انجام دهد. او باید با تمام جامعه کار نماید. شناخت علل و دریافت راه‌های حل زمانی بیشتر میسر است که مردم باهم کار نمایند. صفحه ۲۳ در مورد نظریات برای کار با دیگران برای ایجاد تغییر دیده شود.

اشخاصی که بر صحت زنان تأثیر گذارند

اشخاص زیادی بر صحت يك خانم تأثیر دارند. برای مواظبت يك خانم باید با دیگران نیز کار نمائید. بعضی از افرادی که بر صحت زنان تأثیر دارند اینها اند:



صحت يك زن ممکن توسط تمام افراد جامعه محافظه شود یا ضرر ببیند.

- شوهر خانم، اطفال، والدین و دیگر اعضای خانواده.
- اشخاصی که خانم با آنها یا برایشان کار می‌نماید.
- همسایه‌ها و دیگر دوستان نزدیک خانم.
- بزرگان جامعه، شامل رهبران مذهبی، کارمندان دولت و دیگر بزرگان قریه.
- دیگر کارکنان صحتی - مانند حکیمان محلی، داکتران و کارمندان صحتی جامعه.

هرکسی که بر طرز کار، خوردن و آشامیدن، رابطه جنسی (یا عدم آن) و یا نیازمندی‌های روزانه یک زن نفوذ داشته باشد، بر روی صحت وی نیز تأثیر دارد. بعضی اوقات این تأثیر خوب است - می‌تواند صحت خانم را محافظه نموده یا بهبود بخشد. بعضی اوقات بد است - صحت زن و سلامتی وی را به خطر می‌اندازد. طورمثال: گفتن به خانم حامله که غذای بیشتر بخورد کمک نخواهد کرد اگر همیشه باید اول شوهر غذا بخورد و و چیز زیادی برای خوردن خانم باقی نماند. خانم خودش ممکن است عقیده داشته باشد که سیر شدن شوهر و اطفالش اهمیت بیشتری از سیر بودن خودش دارد. در صورتی که يك زن مقدار کافی غذا برای خوردن نداشته باشد، کدام اشخاص دیگر را شما باید برای بهبود تغذی خانم شامل سازید؟

- شوهر خانم، او که اول غذا می‌خورد. احتمالاً شما می‌توانید باوی صحبت کنید که يك خانم حامله به چقدر غذا نیاز دارد.

- تمام مردان جامعه، آنهایی که توقع دارند اول غذا بخورند. اگر دیگر مردان جامعه تغییر یابند، امکان تغییر شوهر خانم بیشتر است. شما می‌توانید يك جلسه با مردان و زنان داشته باشید و بحث نمایید که چرا خانم‌های حامله باید بیشتر غذا بخورند تا صحتمند بمانند. اگر تنها يك مرد در جامعه موافقت نماید که زنان باید به اندازه مردان یا بیشتر از آنها غذای صحتی بخورند، این کار دروازه را برای دیگران باز خواهد کرد.
- اطفال، آنها که بزودی رشد نموده و مادران یا پدران جامعه خواهند شد. هر زمانی که يك مرد اول و بیشتر غذا می‌خورد و زن در آخر و کمتر غذا بخورد، اطفال می‌بینند و می‌آموزند که سیر شدن مرد بسیار مهمتر از سیر شدن زن است. با صحبت کردن در گروه اطفال مکتب و با تغییر این روش در خانواده خودتان، نسل بعدی ممکن طوری رشد نماید که به زنان و مردان ارزش مساویانه بدهد.

شما کی ها را می‌توانید شامل سازید، تا یقینی گردد که غذای کافی برای هریک از افراد موجود است؟

مردان می‌توانند از صحت زنان مواظبت نمایند

در هر فرصتی که می‌توانید، مردان را تشویق نمائید که همکار در بهبود صحت زنان باشند. شوهران، پدران، پسران، بزرگان جامعه، رهبران مذهبی، آمرین و دیگر مردان همه می‌توانند در صحتمند بودن زنان نقش داشته باشند. اگر مردان جامعه برای صحت زنان احساس مسوولیت نمایند، تمام جامعه نفع خواهند برد. قابله‌ها می‌توانند در شامل ساختن مردان کمک نمایند.



نقش و مهارت‌هایی را که مردان از قبل دارند، در نظر گرفته و روی آن بنا کنید. طور مثال در اکثر جوامع مردان را محافظان جامعه می‌گویند. به مردان کمک کنید که چگونه از صحت زنان را محافظه نمایند. مردان را تشویق نمایید تا در مسوولیت حاملگی و مواظبت اطفال نوزاد شریک گردند. مردان نیز مانند زنان می‌توانند از اطفال مواظبت نمایند، می‌توانند اطفال را آرام نمایند، آنها را شستشو دهند، تغذی نمایند، درس دهند و با آنها بازی نمایند.

زنان و مردان را در جلسات جامعه دعوت کرده و زنان را تشویق نمایید تا صحبت کنند.

با مردانی که به نیازمندی‌ها و صحت زنان مشفق بوده و همدردی دارند، کار نمائید. آنها می‌توانند با دیگر مردانی که بیشتر به يك مرد نسبت به يك زن گوش می‌دهند، صحبت نمایند. پیشنهادات عملی ارائه نمایید. مردانی که بسیار زیاد از زندگی زنان مواظبت و حمایت می‌نمایند، ممکن ندانند که از کجا آغاز کنند. طور مثال:

- به مردان بگوئید که چگونه می‌توانند معاینه امراض مقاربتی را انجام داده و تداوی شوند. اگر تنها خانم وی تداوی شود، ممکن است بزودی دوباره توسط شوهرش مصاب مرض مقاربتی گردد.
- به مرد باید تشریح شود که خانم وی در زمان حاملگی برای اجرای کارهای روزانه به کمک ضرورت دارد.
- در زمان ولادت خانم، به شوهر نشان داده شود که چگونه پشت و شانه خانم را می‌تواند ماساژ دهد تا درد وی تخفیف یابد.

کار بایکدیگر برای محافظت حیات

زمانی که قابله‌ها با تمام جامعه کار نمایند، آنها می‌توانند راه حل‌هایی را برای کمک به خانم‌هایی که از آنها مواظبت می‌نمایند پیدا کنند - یا تمام افراد جامعه را کمک نمایند. درینجا يك داستان واقعی تذکر داده می‌شود:

یک راه حل ابتکاری

در یک قریه کوچک واقع در غرب افریقا، هنگامی که يك زن به مشکل ولادت مواجه می‌شود، برایش خیلی دشوار است که به شفاخانه برسد. افراد کمی در قریه موتر دارند و بیشتر راننده‌های تکسی نیز از انتقال زنان در حال ولادت خود داری می‌ورزند. زمانی که خانم در خطر باشد قابله کمک بسیار کمی کرده می‌تواند.



بعضی از قابله‌ها و مردم قریه در مورد این مشکل صحبت نموده و رایج به این مشکل با هم دیگر به بحث پرداخته و یک راه حل ابتکاری را پیدا کردند. گرچه هیچ کدام از اهالی قریه موتر نداشتند، ولی آنها در نزدیکی یک سرک بزرگی زنده گی می‌کردند که موترهای باری تمام روز و شب اقلام مورد نیاز را از آن طریق به شهر انتقال می‌دادند. يك نفر پیشنهاد کرد که اگر يك خانم در زمان ولادت به کمک نیاز داشته باشد، می‌تواند با استفاده از این موترها به شفاخانه انتقال گردد.

شرط موفقیت پلان آن بود که باید آنها مطمئن می‌شدند که راننده‌های موترهای باری موافقت نمایند که در صورت ضرورت توقف کنند. آنها با عضوی از اتحادیه راننده‌های لاری صحبت کردند. اعضای اتحادیه با خوشی حاضر به کمک شدند و حالا آنها يك سیستمی دارند که هم ساده است و هم موثر.

هرگاه يك خانم ضرورت پیدا می‌کند که به شفاخانه برده شود، قابله همراه وی یک بیرق زرد رنگ بدست خود گرفته و در کنار سرک معطل می‌ماند. هر وقت درپور موتر باری گذشت، با دیدن علامه توقف نموده و خانم و قابله همراه را به شفاخانه انتقال می‌دهد.

با کار مشترک، مردمان قریه‌های دیگر، راننده‌های موترهای باری و اتحادیه آنها و قابله‌ها کمک کردند تا حیات افراد بسیاری حفظ گردد.



کار برای لذت بردن از آن

اگر شما می‌خواهید که دیگران برای بهبود زندگی خود و مواظبت از صحت شان سهم بگیرند، لازم است شما خودتان از انجام دادن چنین کارهایی لذت ببرید. در غیر آن توقع نداشته باشید که کسی از شما پیروی نماید.



بسیاری قابله‌ها کارشان را بدون علاقه صرف منحيث یک وظیفه خدمت رسانی به مردم انجام می‌دهند. هرچند کار آنها بسیار با ارزش است اما مزد ناچیزی می‌گیرند (یک واقعیت تلخ برای بسیاری کارکنان صحتی و کارکنان صحتی زنانه بصورت عموم). در هر حال، یک قابله‌ای که سخت میکوشد و رسیدگی به نیازمندی‌های جامعه برایش اولویت دارد، اکثراً مورد احترام جامعه بوده و مردم از او سپاس‌گذاری خواهند داشت.

ممکن به شما مزد داده شود یا نشود، اما شما هرگز مواظبت کردن از اشخاص فقیر را که مزد پرداخت کرده نمی‌توانند، رد نکنید. هریک از افراد لیاقت دریافت مواظبت‌های مکمل صحتی را دارد.

کار قابله‌ها اغلب مشکل است. قابله‌ها ساعات زیادی کار می‌کنند، خواب از آنها گرفته می‌شود، بدن شان مانده می‌شود و مغز آنها به چالش‌های دوامداری مواجه است. قابله‌ها مسوولیت‌های شاقه‌ای دارند که می‌تواند سبب فشارهای روحی و یا دردهای شدید عصبی گردد. برای بسیاری قابله‌ها تمام این چالش‌ها ارزش مقابل شدن را دارد، زیرا کار قابله‌ها مزیت‌های زیادی نیز دارد. تدریس زنان و خانواده‌ها در مورد بدن شان و صحت، تداوی مشکلات جدی صحتی و کمک به آمدن زندگی جدید در جهان بعضی از مهمترین وظایف و پاداش‌های است که هرکس می‌خواهد در زندگی آن را انجام دهد. جهان ما به کارهای با ارزش قابله‌ها نیاز دارد زیرا قابله‌ها این جهان را قوی‌تر، صحتمندتر و مصون‌تر می‌سازند.

