

## کلماتی برای قابله ها

## فهرست فصل اول

- الف. چطور میتوان یک قابله خوب بود؟----- 5
1. کمک برای توقف انتشار انتانات و امراض----- 5
  2. مهربان بوده و احترامانه برخورد نمائید----- 6
  3. به اندازه ای که میتوانید از کسانی که میدانند بیاموزید----- 7
  4. به آموزش بیشتر ادامه دهید----- 7
  5. همیشه سوال نمائید که چرا؟----- 8
  6. زمانی را بشناسید که نباید کاری انجام دهید----- 8
  7. بدانید که چه وقت کمک بگیرید----- 9
  8. از چیزیکه میدانید به دیگران نیز بیا موزانید----- 9
  9. چیزی را که تدریس مینمائید انجام دهید----- 10
  10. منابع محلی را در روش های جدید استفاده نمائید----- 10
  11. طوری کار کنید که از آن لذت ببرید----- 10
- ب. کار با جامعه ----- 11
1. سازمان دادن جامعه----- 11
  2. تدریس----- 12
  3. شبکه ارتباطی----- 13
  4. تقویت دیگران----- 13
  5. آزادانه حرف زدن در مورد مشکلات شخصی----- 14
  6. آمادگی تلاش برای تمام عمر----- 14
- ت. بهترین استفاده از این کتاب----- 15
1. چطور موضوعات را در یابیم----- 15
  2. چطور بدانیم که چوکات ها چه مفاهیمی را ارائه مینمایند----- 15
  3. چطور تصاویر خوانده شود----- 16
  4. یادداشت در مورد کلمات----- 17
  5. چه معنی دارد وقتی ما پیشنهاد می نمائیم که کمک طبی در یافت کنید----- 18
  6. بعضی نظریات در مورد اینکه چگونه این کتاب مطالعه شود----- 18
  7. تطابق این کتاب با ضرورت های محلی----- 20

## کلماتی برای قابله ها

### چطور یک قابلهء خوب بوده میتوانید؟

یک قابله باید مهارت های مختلفی را داشته باشد تا بتواند با نیازمندی های صحنه های مقابل شود. یازده موضوع ذیل برای تمام قابله ها ضروریست، صرف نظر از اینکه چقدر تحصیل کرده اند و یا در کجا کار مینمایند. ما در جریان مطالعه این کتاب ممکن است این مهارت ها را باز گو نمائیم و برای شما نظر بدهیم که چطور از آنها استفاده نموده و یا در طریقه های خاص بکار برید.

#### 1. کمک برای توقف انتشار انتانات و امراض:

بسیاری امراض و انتانات توسط میکروب ها (اجسام کوچکی که به چشم دیده نمی شود) بمیان میاید. میکروب ها میتوانند از یک قابله به یک خانم حامله و یا از یک حامله به یک قابله انتقال یابند. سه پاکیزگی (دستهای پاک، جای پاک، و قطع نمودن پاک بند ناف طفل) میتواند از انتشار میکروبها در جریان ولادت دهی جلوگیری نماید.

در فصل 9 در مورد اینکه چگونه اشیاء را پاک نگاه داشته و برای توقف انتشار میکروبها و امراض کمک نمائیم صحبت میشود. هر قابله قبل از ارائه مواظبت ها به خانم های حامله باید فصل 9 این کتاب را بسیار بصورت دقیق مطالعه نماید.

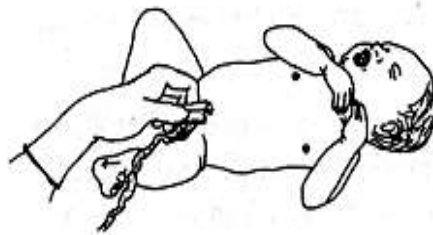


دستهای پاک



محل ولادت پاک

قطع نمودن بندناف طفل بصورت پاک



سه پاکیزه گی

## قابله ها و مرض ایدز (HIV / AIDS) :

در بعضی قسمت های جهان بسیاری خانم هایی که ولادت داده میشوند، مصاب مصاب ایدز (سندروم کسبی عدم کفایه معافیتی) میباشند. ایدز از سبب یک میکروب بسیار کوچک (ویروس) به میان می آید که بنام ویروس انسانی عدم کفایه معافیتی (HIV) یاد میشود. اشخاصیکه ویروس داخل وجود شان میشود ممکن است برای سالها قبل از اینکه اعراض و علائم ایدز در وجود شان دیده شود سالم به نظر برسند اما این افراد میتوانند سبب انتشار مرض شوند.

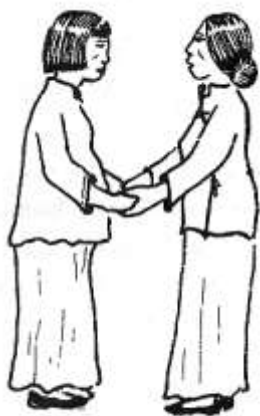
ویروس HIV به آسانی داخل عضویت نمی شود. ویروس از طریق غذا، آب، حشرات و از طریق هوا داخل عضویت نمی گردد. این ویروس زمانی به شخص سالم انتقال مییابد که به تماس خون ویا دیگر مایعات عضویت افراد مصاب قرار گیرد.

بعضی طرق بسیار معمول انتشار مرض ایدز عبارت است از مقاربت جنسی بدون استفاده از پوش (کاندم) (صفحه 347 دیده شود)، گرفتن خون از یک شخص منتن با ویروس HIV و استفاده مشترک سوزن یا وسایل دیگر که توسط حرارت ویا مواد کیمیای تعقیم نشده و تمام میکروب های آن کشته نشده باشد ویروس مذکور همچنان از مادر مصاب به جنین انتقال مینماید.

قابله هائیکه بریدگی ها یا زخمهایی در جلد داشته باشند میتوانند در صورت معاینه داخلی خانم ها و یا تماس با مایعات وجود خانمها که قبلا داخل وجود بوده است (مثلا بعد از ولادت)، ویروس HIV را بگیرند. در صورتیکه قابله مصاب ویروس HIV باشد میتواند ویروس را در صورت معاینه داخلی به خانم ها انتقال دهد.

بنا بر این علل توصیه میشود که معاینه داخلی خانم ها زمانی صورت گیرد که بسیار ضروری بوده و در حین معاینه از دستکش یا خریطه پلاستیکی استفاده شود. صفحه (160-161) دیده شود. همچنان قابله ها میتوانند انتشار مرض ایدز را با دادن آموزش به افراد جامعه که چطور خود را محافظت نمایند، توقف دهند. قابله ها میتوانند مردان را تشویق نمایند تا در هنگام مقاربت جنسی از پوش (کاندم) استفاده نمایند و از بعضی کارها مانند ختنه نمودن و سوراخ کردن گوش که ممکن است با وسایل ناپاک صورت گیرد، نهی نمایند. قابله ها باید همیشه در هنگام زرقیات سوزن های تعقیم شده استفاده نمایند (صفحه 157 دیده شود).

## 2. مهربان بوده و احترامانه برخورد نمائید:



اگر چه بیشترین وظیفه قابله ها رسیدگی به نیازمندی های صحی خانم ها میباشد اما باید متوجه بود که خانم ها ضرورت های انسانی نیز دارند. بعضی اوقات مهمترین کاری را که شما میتوانید برای صحت دیگران انجام دهید گوش دادن به آنها، کوشش برای درک آنها و اینکه بدانند شما از آنها مواظبت مینمائید، میباشد. این موضوع بخصوص در حاملگی و ولادت واقعیت دارد. اکثراً یک حرف محبت آمیز، یک تماس با لطف، یک پیام ویا یک صحبت احترامانه بیشتر از دوا موثریت خواهد داشت. وقتیکه شما به یک زن مواظبت و احترام نشان میدهید برایش کمک مینمائید تا خودش بخود احترام و مواظبت داشته باشد.

**3. به اندازه ایکه میتوانید از کسانیکه میدانند بیاموزید:**



در صورتی که شما تنها در مورد حاملگی تحصیل کرده اید، بسیار خوب است که از قابله های با تجربه بیاموزید. بسیاری چیزهایی را که درین کتاب میخوانید بدون اینکه کسی شما را رهنمائی کند که چطور انجام میشود، آموختن آن مشکل است.

شما باید کوشش نمائید تا یک برنامه شاگردی را با قابله های با تجربه ترتیب نمائید. به این معنی که یک یا چند قابله یا شاگرد جدید با یک قابله با تجربه کار نموده و هنگامیکه وی برای بازدید از خانم های حامله ویا ولادت دهی میرود او را همراهی نمایند، به این ترتیب شما در بسیاری ولادت ها با قابله با تجربه اشتراک خواهید نمود، قبل از آن که خودتان کمک کننده اصلی در ولادت ها باشید.

**4. به آموزش بیشتر ادامه دهید :**

بعضی قابله ها فکر مینمایند که همه چیز را در مورد ولادت دهی آموخته اند، در حالیکه این اشتباه است، همیشه موضوعات بیشتری برای آموختن وجود دارد.

از هر شانس برای آموختن استفاده نمائید. کتاب یا معلوماتی را که می یابید مطالعه نمائید. بامردم صحبت کنید، از داکتران ، قابله های دیگر ، کارکنان صحتی و افراد مسن جامعه و هر کسیکه ممکن است بعضی موضوعات مفید را بداند، سوال نمائید.

شما همچنان میتوانید از خانم هاییکه به آنها کمک مینمائید بیاموزید. مراقب باشید و ببینید که عملکرد شما چطور است. از مادران جدید پرسان نمائید که آنها در مورد ولادت خود چه احساس داشتند، آیا آنها فکر مینمایند که کار شما خوب بوده است، چه کاری را شما بهتر میتوانید انجام دهید وچه ضرورت ها نیرا آنها داشتند که شما ملفت نشده اید.



### 5. همیشه سوال نمائید که چرا؟

دوشکل آموزش وجود دارد: آموزش اینکه چه انجام دهید و آموزش اینکه چرا اینکار انجام میشود. در صورتیکه شما میدانید چرا بعضی کارها انجام میشود، از بسیاری اشتباهات احتراز خواهید کرد. شما همچنان قادر خواهید شد تا برای مشکلات دیگر نیز جواباتی را تهیه نمائید. درینجا یک قصه واقعی ذکر می شود: یک گروپ کارکنان صحتی شروع به ولادت دهی در قریه های شان نمودند. آنها میدانستند که چطور یک طفل را ولادت دهند، مگر اینها نمی فهمیدند که چطور بند ناف را قطع نمایند. آنها میدانستند که قابله ها قیچی های مخصوصی دارند که مصوون فکر میشود. مگر نمی فهمیدند که این قیچی ها چرا مصوون اند. بعد از ولادت اینها باید قابله قریه را برای قطع نمودن ناف میخواستند، قابله بسیار طماع و حریص بوده و مادران باید برایش مقدار زیادی پول پرداخت میکردند.



علت مطمئن بودن قیچی قابله این بود که قابله قبل از استفاده آنرا خوب جوش میداد. کارمنان صحتی میتوانستند چاقو، تیغ ریش و یا قیچی خود را برای 20 دقیقه جوش دهند و مطمئنانه بندناف را قطع نمایند.

کوشش نمائید علت هر کاری را که انجام میدهید دریابید، مگر بخاطر داشته باشید که باید کوشش نمائید تا علت واقعی آنرا پیداکنید. بعضی اوقات وقتیکه مردم نمی دانند افسانه هائی میسازند و به آن جنبه واقعی میدهند که اینکار شما را کمک نمی نماید.



### 6. زمانیرا بشناسید که نباید کاری انجام دهید:

اگر یک خانم غذای خوب و صحتی میخورد، به اندازه کافی استراحت می نماید، تمرینات را انجام میدهد و منظم معاینه میشود، ولادتش خوب خواهد بود. اگرچه درین کتاب بیشتر درمورد اینکه چه کاری را باید در صورت مشکلات انجام دهید صحبت خواهیم کرد اما این مهم است بخاطر داشته باشید که بسیاری ولادت ها نارمل اند.

در صورتیکه در جریان ولادت نارمل شما کوشش نمائید تا یک کار غیر ضروری را انجام دهید، میتوانید سبب بروز مشکلات شوید. در عوض ولادت عادی را محترم شمرده و مراقب بوده انتظار بکشید.

### 7. بدانید که چه وقت کمک بگیرید:

حتی در صورتیکه یک قابله خوب تحصیل کرده و مهارت کافی داشته باشد به حالاتی برخورد خورد که در آن کمک یک کارمند طبی با تجربه ضرورت است.

دانستن اینکه چه وقت باید مشوره طبی بگیرد و یا چه وقت باید یک خانم به داکتر یا شفاخانه فرستاده شود نیز جزئی از مهارت های یک قابله است.

همیشه تصمیم در مورد اینکه چه کاری را باید انجام دهید و چه کاری را نباید انجام دهید ارتباط به این دارد که چقدر شما از کمک های طبی فاصله دارید.

بطور مثال: اگر یک مادر جدید چند روز بعد از ولادت تب میکند و توام با آن درد بطن دارد، ممکن است که وی انتانی داشته و ضرورت به دوا داشته باشد. در صورتیکه شما در مورد توصیه ادویه آموزش ندیده اید، بهترین راه آنست که به نزد یکترین کلینیک، داکتر یا کارکن صحتی تحصیل کرده بروید. مگر در صورتیکه بیشتر از یک روز را در بر خواهد گرفت برای مادر یک مقدار دوا را شروع نموده و وی را به مرکز صحتی بفرستید این کار کمک خواهد کرد تا حالت مریض خرابتر نشده و یا باعث تلف شدن وی در جریان راه نگردد.

چگونه صحت مند بمانیم :

1. غذای خوب
2. استراحت
3. پاکیزگی
4. تمرین
5. معاینات
6. استفاده نکردن از دخانیات
7. مواظبت دندان



### 8. از چیزیکه میدانید به دیگران نیز بیاموزانید:

یک کار بسیار مهمی را که قابله میتواند انجام دهد تدریس است. قابله ها میتوانند به خانم های حامله تدریس نمایند که چگونه از خود در جریان حاملگی (فصل 4) و در زمان ولادت مواظبت نمایند (فصل 8 الی 12). اینها همچنان میتوانند جامعه را در مورد نیازمندی های صحتی زنان تدریس نمایند (فصل 20 تا 23). همچنان بسیار مهم است که از چیزیکه میدانید به قابله ها و یاکارکنان صحتی دیگر سهمی بدهید.

قابله ها باید از یکدیگر بیاموزند و یکدیگر را کمک نمایند و نباید عمل خود را از یکدیگر بیوشانند. وقتیکه قابله ها با یکدیگر ملاقات مینمایند بسیار مهم است که از این دومشکل معمول اجتناب نمایند:



در هیچ يك از ولادت هاييكه من اشتراك داشتم مشكلي پيش نيامده است

بعضي اوقات براي من مشكلاتي پيش آمده است، اما اين بدان معني نيست كه من يك قابله خوب نيستم. اين بدان معني است كه من بايد بيشتر بياموزم

- بعضی اوقات قابله ها صحبت را در مورد تمام تجارب خراب و ترسناک خود آغاز مینمایند. این کار ممکن است باعث ترس قابله های جدید که در حالت آموزش اند، شود.

- بعضی اوقات قابله ها اعتراف نمی نمایند که در رابطه با مواظبت خانم های حامله مشکلی داشته بوده باشند. اکثراً این واقعیت ندارد، اما اینها نمی خواهند که مردم در مورد مهارت ایشان شک پیداکنند. مگر شما میتوانید در صورتیکه مشکلات را بطریق مفید آن تشریح نمایید، دیگران را کمک کنید. بطور مثال

شما میتوانید در مورد اینکه چطور امکان دارد دفعه بعد بعضی کارها بهتر شود صحبت نمایند.

### 9. چیزی را که تدریس می نمایند انجام دهید :

شما باید خوب غذا بخورید و از استعمال تنباکو پرهیز نمایید.



خانم های که زیر مواظبت شما هستند بیشتر بکاری که میکنید توجه دارند نسبت به چیزی که میگوئید. به صفت یک قابله بسیار مهم است که شما یک نمونه خوب برای خانم هائیکه به آنها کمک مینمائید، باشید.

- قبل از اینکه به یک خانم میگوئید که بیشتر سبزیجات سبز بخورد خود را مطمئن سازید که خودتان این کار را مینمائید.
- قبل از اینکه به یک خانم میگوئید که برای واکسین تیتانوس به مرکز صحتی برود، مطمئن باشید که خودتان قبلا واکسین شده اید.
- قبل از اینکه به خانمی توصیه مینمائید که به طفل خودش شیر سینه بدهد، باید مطمئن باشید که خودتان اینکار را انجام داده اید.

- قبل از اینکه به یک خانم توصیه مینمائید که سگرت و چلم نکشد باید مطمئن باشید که خود شما اینکار را انجام نمی دهید.

- قبل از اینکه به خانم ها درس میدهید که چطور خود را پاک نگهدارند، باید خانه، دست و لباس شما پاک باشد.

### 10. منابع محلی را در روش های جدید استفاده نمایند:

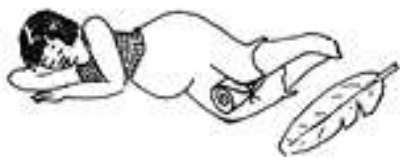
شما ممکن است تمام چیزهایی را که درین کتاب گفته شده، نتوانید پیدا کنید. مگر همیشه طریقه هائی وجود دارد تا از منابع محلی در عوض استفاده نمایند. مبتکر باشید!



بطور مثال ممکن است یک خانم حامله از سبب درد مفاصل بالائی ران ها هنگام استراحت مشکلات داشته باشد. درین کتاب گفته شده که اگر یک بالش در بین دو زانوی خانم در هنگامیکه در بستر استراحت مینماید گذاشته شود، برایش کمک میشود. مگر در صورتیکه بالش نداشته باشید چه کنید؟ دراین صورت میتوانید لباس یا تکه ایرا کلوله کرده و استفاده نمایند، ویا میتوانید برگ های درخت کبله یا کاغذ مقوا را کلوله نموده و یا یک خریطه را از علف خشک پر کرده و استفاده کنید.



فکر نمایند که به کدام هدف میخواهید برسید. بعدا طرق جدید رسیدن به آن هدف را پیدا کنید.



### 11. طوری کار کنید که از آن لذت ببرید :

بسیار مهم است که بکار خویش علاقه داشته باشید. در صورتیکه شما یک کاری را انجام میدهید، خواهید توانست که آنرا بهتر انجام دهید و مردم ممکن بخواهند از شما تقلید نمایند.



## کار با جامعه



در جریان کار طولانی قابله دریافت خواهد نمود که علل مختلف سبب شده تا سحتمند بودن را به خانم ها بسیار دشوار بسازد. بعضی ازین دلایل عبارت است از: فقر، کمبود مواظبت های طبی، کمبود تعلیم و تربیه، عقاید مضر و مخالفت شوهر و دیگر اعضای فامیل.

یک قابله میتواند بصورت جداگانه با زنان بخاطر حل این مشکلات کار نماید. مگر اغلباً این ها مشکلات جامعه نیز می باشند. برای حل این مشکلات باید جامعه نیز به آن کشانیده شود. درینجا بعضی روش هائیت که جامعه را تشویق مینماید تا از ضرورت های صحی زنان مواظبت نمایند.

### 1. سازمان دادن جامعه :

سازمان دادن جامعه به معنی یکجا ساختن مردم جهت کارمشترک برای بوجود آوردن تغییر است. بخاطر کار مشترک شما باید در یابید که :

- اعضای مختلف جامعه در مورد این مشکل چه فکر مینمایند ؟
- کی علاقمند کار در مورد این مشکل است؟
- کی میتواند پول، مهارت ، زمین، مواد ویا نظریات را تهیه نماید؟
- کی ها با قدرت یا پولدار هستند که میتوانند مفید بوده یا مشکلات را بار آورند؟

بطور مثال: اگر در جامعه شما مردم بخوبی غذا نمی خورند و بسیاری خانم ها مقدار کافی غذا نمی گیرند، جامعه میتواند:

- یک باغ را بوجود آورده که در آن مردم یکجا کار نموده و حاصلات را تقسیم نمایند.
- فعالیت دسته جمعی غذائی (کوپراتیف) را شروع نمایند. طوریکه همه پول های خود را جمع نموده و یکمقدار زیاد مواد غذائی رابخزند به این ترتیب قیمت غذا کمتر میشود. اگر مردم همچنان در فروشگاه کوپراتیفی سهم بگیرند قیمت غذا هنوز هم کاهش می یابد.
- کاردسته جمعی برای دادن تعلیمات به جامعه شروع شود وبه مردم تدریس شود که بهتر غذا بخورند. تدریس شود که چه چیزها را بخورند و چگونه غذای صحی و خوش مزه تهیه نمایند.
- یک پروژه جمع آوری پول را جهت خرید شربت یا تابلیت های آهن در جامعه شروع نمایند.



## 2. تدریس:

بخاطر کمک به صحتمند ماندن زنان، شما باید به جامعه نیز طرز صحتمند ماندن را تدریس نمائید. درین جا بعضی قواعد عمومی برای کمک به آموزش دیگران ذکر میشود:

- در صورتیکه بیشتر از یک نفر در یک دایره نشسته باشند، معلم باید در عین سطح با دیگران بنشیند.
- تجارب خویش را به دیگران آزادانه انتقال دهید. از دیگران جدا ننشینید، بگذارید مردم بدانند که شما کی هستید.
- به مردم گوش دهید، از نظریات، تجارب، ضرورت ها، سوالات و تشویش های مردم بیاموزید. به آنها احترام نمائید، با آنها صحبت نمائید نه برای آنها.
- آماده به تغییر دادن موضوع درس و طریقه تدریس زمانیکه درمورد نیازمندی های مردم میاموزید، باشید.
- آماده باشید، درمورد موضوعیکه میخواهید با مردم صحبت نمائید فکر کنید. در صورتیکه در یک صنف درس میدهید، پلان داشته باشید.
- روش های مختلف را استفاده نمائید. مردم در صورتیکه عین موضوع را به روش های مختلف ببینند و یا در آموزش فعالانه سهم بگیرند، بهتر می آموزند. به طور مثال، شما میتوانید در مورد یک موضوع بصورت گروهی بحث نمائید، بعدا بصورت بازی نقش یا قصه آنرا ارائه نمائید و همچنان در پوستر یا علامات آنرا نشان دهید.
- توجه نمائید که چقدر خوب مردم میاموزند، کدام کارها را انجام میدهند و چه کارهای را انجام نمیدهند. از اشخاصیکه به آنها درس داده اید سوال کنید تا برای شما نظر و پیشنهاد خود را برای اینکه یک معلم خوبتر باشید بگویند.
- کوشش نمائید که تدریس و آموزش را تفریحی و جالب بسازید.

بعضی اوقات ضرورت است که به افراد مسلکی صحنی نیز تدریس صورت گیرد. مردم میتوانند از کتاب های بسیار بیاموزند، مگر نمی توانند همه چیز را یاد بگیرند.

طور مثال: بعضی خانم ها در مناطق شما شاید در هنگام حامله دار شدن بخاطر اینکه از طرف داکتر یا نرس مورد انتقاد و سرزنش قرار میگیرند، برای معاینه به کلینک مراجعه نمایند. داکتر و نرس باید بیاموزند که انتقاد و سرزنش سبب نمیشود تا مردم از خود بیشتر مواظبت بعمل آورند. ترس از سرزنش مردم را گریزان میسازد. نرس و داکتر باید در مورد ضرورت ها و احساس زنان تدریس کردند.



### 3. شبکه ارتباطی :



ممکن افراد، گروپ های محلی، گروپ های ملی و حتی گروپ های بین المللی موجود باشد که علاقه دارند به منطقه شما کمک نمایند. دریافت اینکه این ها کی هستند و انتقال نیاز مندی های خود به آنها شبکه ارتباطی گفته میشود :

- یافتن داکتر ایکه علاقمند است تا در هنگام حاملگی و ولادت شما را کمک نماید. این داکتر همچنان ممکن بعضی مهارت ها را به قابله های محلی تدریس نماید.
- یافتن سازمان های زنان، اینها ممکن است به مواظبت اطفال در هنگام مراجعه مادر برای معاینه به کلینیک علاقه بگیرند.
- یافتن گروپ های ملی یا بین المللی که ممکن است علاقه داشته باشند تا برای پروژه های محلی پول بپردازند (مثل ساختن یک مرکز ولادت دهی). بعداً ممکن است یک گروپی از مردم محل در اعمار مرکز شما را کمک نمایند.

- یافتن کارکنان صحتی مردانه که علاقه به تدریس مردان در مورد نیاز مندی های صحتی زنان داشته باشند.

### 4. تقویت دیگران :

تقویت دیگران بمعنی کمک به آنها است تا خود شان تصمیم بگیرند و زندگی خود را بهتر بسازند. زمانیکه مردم تقویت شدند باید تشویق شوند تا توانائی های خود را بکار برند و به داشتن دانش بیشتر و فرهنگ خوبتر افتخار نمایند.



افراد (غیر قوی) ناتوان و بیچاره، ناخوشی ها و (تجاوز) یا زیان ها را قبول می نمایند. بطور مثال یک زن ایکه عقیده ندارد که باید برایش احترام گردد، به دیگران اجازه خواهد داد که بهترین غذا را اول بخورند. او هرگز نخواهد توانست که قسمت مناسب خویشرا دریافت نماید. و یا یک جامعه ایکه عقیده دارد به اندازه دیگران خوب نیست ممکن است دریافت زمین، مزد و قدرت کمتر از دیگران را قبول نمایند.

برای تقویت دیگران یک قابله باید به آنها کمک نماید تا ارزش خود را درک نمایند. در صورتیکه شما به نظریات و عقاید آنها احترام میگذارید، به آنها درس میدهید که آنها با هوش هستند. اگر شما احساسات آنها را احترام مینمائید، به آنها می آموزانید که احساس شان مهم است. اگر شما به آنها گوش میدهید به آنها درس میدهید که آنها حق دارند تا سخن شان شنیده شود.

### 5. آزادانه حرف زدن در مورد مشکلات شخصی :

بعضی مشکلات بسیار شخصی به نظر میرسند تا در مورد آنها صحبت شود. بخصوص اگر این مشکلات به ارتباط خانواده و اقارب باشد. مگر این مشکلات مشابه ممکن است گر بیانگیر تمام جامعه باشد. ویا ممکن است از سبب عقاید مضر ایکه تمام جامعه در آن سهیم اند این مشکل بمیان آمده باشد.

طور مثال: ممکن در جامعه شما، شوهر خانم خود را که حامله است لت و کوب نماید. این ممکن یک مشکل فامیلی باشد، مگر آیا همینطور است؟ درینجا بعضی عوامل است که نشان میدهد چرا ممکن است یک مرد زن خود را لت و کوب نماید.

• او ممکن احساس کند که یگانه هیجان قابل قبول قهر و غضب است، بناءً زمانیکه ناراحت یا درمانده است، میخواهد یک کسی را لت و کوب نماید.

• او ممکن فکر کند که زن ملکیت مرد است که مرد آنرا تصاحب مینماید.

• او ممکن فکر کند که باید زن را لت و کوب نماید ( و زن شاید فکر نماید که باید خشونت را قبول نماید).

• او ممکن بسیار الکل نوشیده و یا مواد مخدر دیگری استفاده نموده باشد، که این تمام مشکلات را تشدید می نماید.

بسیاری ازین علل از درس هائیتست که مردان از فامیل یا جامعه می آموزند، مگر در صورتیکه مردم در مورد این مشکلات صحبت نمایند، آنها ضررهائی را که این عقاید سبب میشود خواهند آموخت.



یک مثال دیگر : در بسیاری قسمت های جهان مردم از مرض ایدز رنج میبرند. مردم میتوانند کمک کرده و خود را ازین مرض با استعمال کاندوم در هنگام مقاربت جنسی محافظت نمایند ( صفحه 347 دیده شود).

مگر در صورتیکه مردم آزادانه در مورد انتشار مرض از طریق تماس جنسی صحبت ننمایند، آنها نخواهند آموخت که چطور صحت خود را محافظه کنند.

### 6. آمادگی برای تلاش در تمام عمر :

تغییرات به زمان نیاز دارد، بخاطر داشته باشید زمانیکه شما با دیگران جهت ایجاد یک جامعه قویتر کار مینمائید ، شما یک تغییر را بوجود میآورید ، حتی اگر شما این تغییرات را مستقیماً دیده نتوانید. همچنان شما مردم را به راهی تشویق میکنید که ممکن خود تان از آن بگذرانید.



## بهترین شکل استفاده از این کتاب

این کتاب میتواند به طریقه های مختلف مورد استفاده قرار گیرد. شاگردان قابلیت می توانند این کتاب را حتی قبل از اینکه برای ولادت دادن بروند مطالعه نمایند. قابله های با تجربه میتوانند ازین کتاب برای آموختن چیزهای جدید ویا برای تدریس به دیگران استفاده نمایند. قابله ها در هنگام کار و معاینه خانمهای حامله میتوانند ازین کتاب استفاده کنند. در صورتیکه به کدام مشکل برخورد ه و مطمئن نباشند که چگونه با آنها مقابله نمایند، میتوانند همان مشکل را درین کتاب مطالعه نمایند.

اگر شما این کتاب را به دیگران میدهید :

- به آنها صفحه داخلی پوش آنرا که تشریح مینماید چگونه ازین کتاب استفاده شود، محتویات ، ضمائم ، لست ادویه و بخش لغت نامه را نشان دهید .
- با آنها در مورد اینکه چگونه تصاویر خوانده شود صحبت نمائید (به پائین صفحه نظر شود). خود را مطمئن سازید که آنها چیزی را که می بینند فهمیده اند – بخصوص در صورتیکه تصاویر اعضای داخلی بدن را نشان دهد.

### 1. چطور موضوعات را دریا بیم؟

صفحه داخلی پوش کتاب را ببینید برای شما میاموزاند که چگونه موضوعات مورد نظر را پیدا کنید.

### 2. چطور بدانیم که چوکات ها چه مفاهیمی را ارائه مینمایند؟

درین کتاب به دونوع چوکات بر میخورید و چوکات اولی یک خط تیره به اطراف خود دارد مانند این :

**احتیاط !**

ما ازین چوکات زمانیکه میخواهیم برای شما اعلام خطر نمائیم و برای معرفی بعضی موضوعاتی که میتوانند بسیار خطر ناک باشند، استفاده مینمائیم. این چوکات ها را با بسیار دقت بخوانید .

چوکات دومی به این شکل است .

**یادداشت :**

این چوکات شامل یادداشت ها و معلومات اضافی است که برای دانستن شما را کمک مینماید .

### 3. چطور تصاویر خوانده شود؟

زمانیکه به تصاویر این کتاب نگاه میکنید به جملاتی که به آن نوشته شده است توجه کنید. بعضی اوقات نوشته ها معلومات مهم را را جمع به تصاویر به شما میدهند.

#### دیدن یک قسمتی از عضویت :

وقتیکه تصویر یک شخص را رسم مینمائیم کوشش میکنیم تا تمام بدن آنرا رسم کنیم مگر در صورتیکه جای زیاد در صفحه موجود نباشد، ممکن تنها همان قسمت از بدن را ترسیم نمائیم که در مورد آن صحبت مینمائیم. شما باید قسمت های باقیمانده عضویت را در تصور داشته باشید .



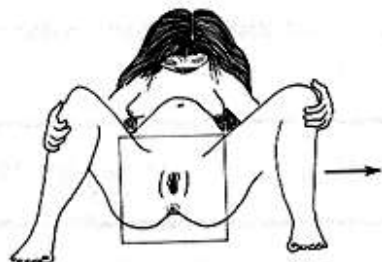
این زن طوری دیده میشود که پا نداشته باشد، ویا مثلکله پاهایش بسیار کوتاه باشد



شما باید تصور نمائید که از یک کلکین می بینید. پاها وجود دارند ولی شما نمی توانید آنها را ببینید. مثلکله در پشت یک دیوار مخفی باشند.



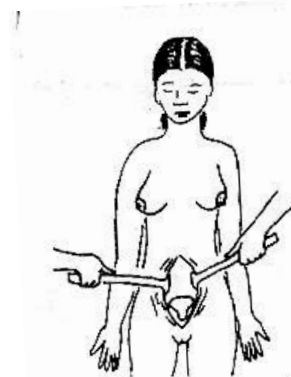
بعضی اوقات میخواهیم بعضی قسمت ها را بزرگ و واضح نشان دهیم بخاطریکه شما بتوانید واضحاً آنها ببینید. درینجا باز هم قسمت های باقیمانده عضویت دیده نخواهد شد .



این تصویر نشان میدهد که مادر برای خارج شدن طفل زور میزند. سر طفل داخل مهبل است. در صورتیکه دیدن سر طفل و مهبل به وضاحت بیشتر مهم باشد ..



ما یک قسمت تصویر را بزرگ میسازیم به این شکل



این زن طوری دیده می شود که شکم آن با جراحی باز شده باشد.

#### اعضای داخلی عضویت :

## فصل 1: کلماتی برای قابله ها

گاهی ما میخواهیم اعضای داخلی بدن را که مخفی است نشان دهیم. در بعضی کتاب ها طوری رسم میشود که همان قسمت بدن قطع و باز شده است. به این ترتیب آسان است که ببینیم داخل بدن چه است، مگر تصویر برای دیدن خوش آیند نمی باشد.

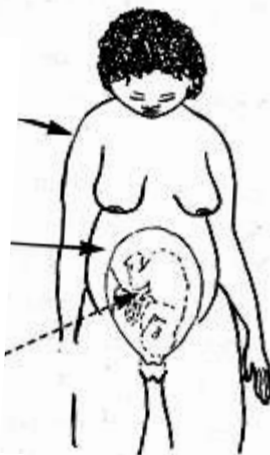
درین کتاب اعضای داخل و خارج عضویت با استفاده از خطوط متغیر ترسیم میشود. زمانیکه شما به تصویر طرف چپ

این یک تصویر طفل داخل شکم مادر است. در زندگی واقعی به این شکل دیده نمیشود. ما جدار قدامی شکم و جدار قدامی رحم را برداشته ایم، لذا شما میتوانید داخل را ببینید.



ببینید خطوط ضخیم و سیاه قسمت های خارج بدن را نشان میدهد (قسمت هائیرا که واقعاً در صورتیکه به کسی نگاه کنید می بینید) و خطوط نازک و یا قطع شده داخل بدن را (قسمت هائیرا که در هنگام دیدن به اشخاص نمی توانیم ببینیم) نشان میدهد.

این قسمت داخلی بدن است.



این رحم است در بین شکم مادر.

این طفل است در بین رحم مادر.

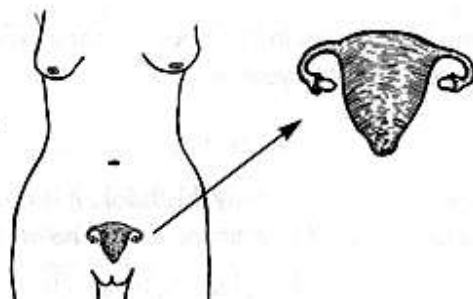
ممکن است قسمت های داخل بدن

طوری رسم شود که همانطور دیده خواهد شد اگر ما میتوانستیم از طریق جلد آنرا ببینیم.

### اعضای داخلی با نمایش خود آنها :

بعضی اوقات ضرورت داریم تا اعضای داخل عضویت را بسیار بزرگ بسازیم. درین صورت ماهمان عضو را بدون اینکه دیگر اعضای بدن در اطراف آن رسم شود، ترسیم می نمائیم.

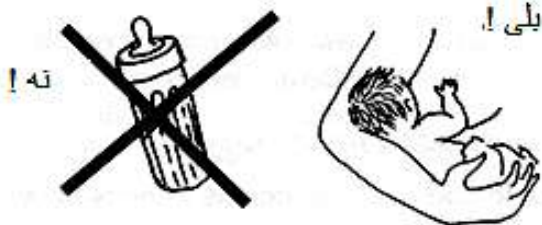
در این تصویر رحم در داخل شکم يك خانم غیر حامله میباشد. رحم كوچك و سخت بنظر میرسد.



این يك رسم بزرگتر همان رحم است که میتوانید آنرا بهتر ببینید. ما جسم را به اطراف آن رسم نکرده

### یک علامه برای نه :

درین کتاب ما یک علامه X را بالای آن رسمی استفاده مینمائیم که میخواهیم "این کار نشود". اکثرآ کلمه نه نیز در آن علاوه میشود. ویا اگر بعضی چیزها خوب است، ممکن کلمه بلی! را در تصویر آن اضافه نمائیم.



### یادداشت در مورد کلمات :

بعضی لغات معمول – بخصوص لغاتی که برای اعضا و ملحقات آن استفاده میشود در قسمت های مختلف جهان مختلف است. این ممکن است مغشوش کننده باشد. ما اغلباً لغت معمول را استفاده مینمائیم. بخصوص اگر آن لغت برای اولین دفعه استعمال شده باشد. در منطقه شما ممکن لغت دیگری معمول باشد، شما میتوانید همان کلماتی را بنویسید که شما و خانم های زیر مراقبت شما آنرا بفهمند.

ما همچنان اصطلاحات طبی را برای بسیاری از این لغات استفاده مینمائیم به این طریق شما بیشتر قادر میشوید تا با افراد مسلکی صحبت نموده و یا از کتاب های دیگر استفاده کنید .

### 5. چه معنی دارد وقتی ما پیشنهاد مینمائیم که کمک طبی دریافت کنید؟

در هنگام مطالعه این کتاب شما سه نوع مختلف پیشنهاد را برای دریافت کمک طبی می یابید. بسیار مهم است که بخاطر داشته باشید این ها چه معنی دارند، لذا شما میتوانید به شیوه مناسب عکس العمل نشان دهید.

#### • مشوره طبی بگیرید:

این بدان معنی است که شما ضرورت دارید تا بایک داکتر یا یک کارکن صحتی در مورد مشکلات و اینکه چه باید انجام دهید، صحبت کنید. شما باید اینکار را هر چه زود تر انجام دهید. مگر این یک حالت عاجل نیست.

#### • کمک طبی بگیرید:

این بدان معنی است که به یک خانم یا نوزادش ضرورت است تا توسط یک داکتر یا کارکن صحتی ماهر معاینه شود. خانم و یا طفلش باید هر چه زود تر معاینه شوند مگر این یک حالت عاجل نیست.

#### • به شفاخانه بروید:

این بدان معنی است که یک حالت عاجل بوده و یا بزودی به حالت عاجل تبدیل میشود. خانم و یا طفل آنرا باید همان لحظه، شروع به حرکت بطرف شفاخانه نمایند.

### 6. بعضی نظریات در مورد اینکه چگونه این کتاب مطالعه شود :

شما میتوانید معلومات شامل این کتاب را به طریقه های مختلف بیا موزید. درینجا بعضی پیشنهادات تذکر داده میشود، و شما میتوانید در منطقه خود آنرا تطابق دهید:

#### گروپ های مطالعه :

یک گروپ افراد میتوانند برای مطالعه این کتاب یکجا شوند و یک نظر خوب است اگر یک معلم داشته باشید، مگر ضرورت به آن ندارید. اگر شما معلم نداشته باشید:

- افراد گروپ میتوانند یک بخش کتاب را خوانده و بعداً در مورد صحبت کنند.
- افراد میتوانند بصورت دورانی رهبری گروپ را به عهده گیرند.
- یک قابله با تجربه میتواند آمده و تجارب خود را در رابطه به معلومات بخشهای مختلف کتاب ابراز نماید .

در صورتیکه شما یک گروپ مطالعه را رهبری مینمائید:

- کوشش کنید دریابید که قبلاً افراد گروپ چقدر میدانند و معلومات آنها را افزایش دهید .
- افراد گروپ را تشویق نمائید تا هر بخش کتاب را دقیقانه مطالعه نمایند .
- از آنها بخواهید که در هنگام مطالعه این سوالات را در حافظه خود نگهدارند: موضوع بسیار مهم این صفحه چیست؟ موضوعات بسیار مهم درین بخش از کتاب کدام ها اند؟
- به آنها کمک نمائید تا موضوعات هر بخش را با تفکر قدم به قدم (صفحه 29 دیده شود) بدانند و تصمیم بگیرند. تفکر در مورد خطرات و مفاد (صفحه 35 دیده شود). آنها را وادار سازید این روش فکر کردن را روی مشکلات مختلف تمرین نمایند.

- آنها را تشویق نمائید تا در بخش های: کمک به خانم های حامله تا صحتمند بمانند (صفحه 46 دیده شود)، گرفتن تاریخچه صحتی یک حاملگی (صفحه 74 دیده شود) و معاینات قبل از ولادت (صفحه 96 دیده شود) توجه خاص بنمایند. با آنها در مورد اینکه مواظبت در هنگام حاملگی چگونه میتواند از مشکلات زیاد جلوگیری نماید، صحبت کنید.
- سوالات زیادی بنمائید تا افراد گروه فکر نمایند که در مورد چه آموزش دیده اند، بعضی سوالات خوب عبارت است از: در مورد این موضوعات چه فکر می کنید؟ آیا گاهی این واقعه را دیده اید؟ چه کاری انجام دادید؟ آیا این در منطقه ما درست است؟
- قابله های با تجربه را تشویق نمائید تا به گروه آمده و دیگران را در دانش خود سهیم سازند، اینها ممکن است معلومات مهم و مفید را که درین کتاب نیست داشته باشند.

### کمک به افراد یکه خوانده نمی توانند :

بعضی افراد در گروه مطالعه شما ممکن قادر نباشند بخوبی بخوانند مگر ممکن آنها بسیار ذکی بوده و حافظه خوب داشته باشند. آنها میتوانند با دیدن، گوش کردن و انجام دادن، بیاموزند. اگر چه غیر ممکن است که همه چیزها را بخصوص در آغاز بخاطر سپارند.

زمانیکه میخواهید کسی را در مطالعه این کتاب کمک کنید به آهستگی پیش بروید، یک بخش را در یک زمان مطالعه نموده و قبل از اینکه به بخش بعدی میروید باید مطمئن شوید که شخص مذکور موضوعات بخش اول را کاملاً فهمیده است. گاهی کمک می کنید اگر از آنها بخواهید که گوش بدهند و بعداً چیزهایی را که آموخته اند تشریح نمایند. کلمات خود آنها را بکار برید، تمام روش هائیکه درین جا ذکر شده است میتوانند برای هر دو تیپ افراد، آنهائیکه خوانده نمی توانند و آنهائیکه خوب تحصیل کرده اند استفاده شود.

### بازی نقش :

شما میتوانید با نقش بازی آموزش را آسانتر و خوشحال کننده بسازید، درینجا بعضی مثال های ذکر میشود که شما میتوانید در مورد آن کوشش کنید تا نقش بازی کنید :

- یک خانم میتواند یک عروسک را در زیر پیراهن خود گذاشته و وانمود کند که حامله است. یکی دیگر میتواند معاینه آنرا تمرین نماید. اگر خانم حامله کدام مشکلی داشت، معاینه کننده میتواند از کتاب استفاده نموده و مشکل را پیدا نماید (ضمیمه ب در مورد اینکه چطور یک عروسک ساخته شود دیده شود).
- گروهی که نقش بازی مینماید میتواند در تمرین خود، نقش خانم های حامله زیر مواظبت صحتی خود را شامل سازند. یک زن میتواند نقش خانم حامله را بازی کند، یک زن دیگر میتواند با او در مورد اینکه چطور صحت خود را محافظه نموده و از مشکلات جلوگیری نماید، صحبت کند و از او سوال نماید که چه چیزی را می خواهد و به چه ضرورت دارد. شما حتی میتوانید که آموزش خانم حامله را از روی این کتاب تمرین کنید. همچنان بسیاری موضوعات دیگر است که میتواند نقش بازی شود. مبتکر باشید و ببینید چه کاری در منطقه شما بسیار خوب است.

### کار با خانم حامله واقعی :

اکثراً بسیار خوب است که از کار با خانم حامله واقعی بیاموزید. یکی از راه های بسیار خوب برای اینکار آنست تا با قابله های با تجربه کار نمائید.

طور مثال: اگر شما در یک گروه مطالعه کار می نمائید، از زنان محل بخواهید تا جهت معاینه و مشوره مراجعه نمایند. شاگردان میتوانند ببینند که قابله چگونه خانم ها را معاینه مینماید و همچنان خودشان کوشش نمایند با این کار را انجام دهند. معلم یا قابله با تجربه میتواند بررسی نمایند که آیا معاینه کاملاً درست بوده است و همچنان به شاگردانیکه مشکل داشته اند کمک می نماید.



## 7. تطابق این کتاب با نیازمندی های محلی :

- چون این کتاب برای همه مردم در همه جا نوشته شده است، معلومات شامل آن بسیار عمومی است. ما کسانی را که این کتاب را استفاده مینمایند تشویق می کنیم تا این کتاب را با ضرورت های محلی خویش تطابق دهند. درینجا یک تعداد طریقه های محدود برای اجرای اینکار تذکر داده می شود .
- معلومات محلی را پهلوی کلمات و عکس های طرح شده درین کتاب بنویسید .
  - نام، قیمت و مقدار دواهای محلی را در صفحات سبز این کتاب بنویسید. شما همچنان میتوانید ادویه گیاهی را علاوه نمائید.
  - زمانیکه کتاب را به افراد دیگر میدهید، رساله ها یا حاشیه هائی در آن علاوه کنید .
  - بعضی لغات و تصاویر این کتاب را با نظریات خود یکجا ساخته و یک نشریه محلی برای قابله ها بسازید .

### یادداشت :

زمانیکه این کتاب را با نیازمندی های محلی تطابق میدهید، درمورد دانش علمی قابله ها (صفحه 2 دیده شود) در محل خود فکر نمائید . طور مثال: در بعضی مناطق یک قابله میتواند زرقیات نموده و معاینه مهبل را انجام دهد. مگر در محلات دیگر قابله ها این کار را انجام داده نمی توانند. ما قابله ها را تشویق مینمائیم تا درمورد ساحه کار خویش با مسوولین صحنی و بزرگان جامعه صحبت نمایند.

هر کس اجازه دارد تا هر قسمت این کتاب را بشمول تصاویر بخاطر تهیه جزوه ها برای توزیع رایگان (نه بخاطر منفعت)، کاپی و یا توزیع نماید . ما بسیار ممنون میشویم اگر شما یادداشت مطالبی را که علاوه نموده اید با یک کاپی از کتاب یا پامفلیت خود را به ما به آدرس زیر بفرستید.

داکتر حمیدالله سلجوقی

موسسه هماهنگی کمکهای انسانی (CHA)

افغانستان

و همچنان

The Hesperian Foundation

P. O Box 1692

Palo Alto, California 94302

U.S.A

این کتاب یک " کار در حال پیشرفت " است برای بهتر شدن این کتاب ما علاقه داریم بدانیم شما در محیط تان اینکار ها را چطور انجام می دهید و چگونه ما میتوانیم این کتاب را بهتر بسازیم. لطفاً نظریات خود را به ما در آدرس های فوق بفرستید .

