

## برنامج الحوامل والمرضعات التوعوي

## المحتوى

- بطاقة البرنامج.
- مقدمة عن البرنامج.
- أهداف البرنامج.
- آلية التنفيذ.
- تطبيق نظريات تعزيز الصحة على البرنامج
- أولاً: الحملة الميدانية
- نتائج الحملة الميدانية
- مناقشة النتائج
- التحديات : الحلول المقترحة

اسم البرنامج	توعية الحوامل والمرضعات (مشروع متابعة نوعي + مشروع بحثي) الهدف الاستراتيجي: تحسين التواصل والتوعية
المسار التوعوي	المشاريع الاستراتيجية - تواصل المخاطر للمستحضرات الدوائية
مدير البرنامج	وعد العياف
نوع الهدف العام للبرنامج	معرفي، سلوكي، مصادر
أهداف البرنامج (SMART)	معرفي: زيادة نسبة الوعي حول المعلومات الصحية والمصطلحات العلمية ١٠% سلوكي: التدريب على زيارة موقع الهيئة للاطلاع على الحقيبة التوعوية مصادر: إعداد حقيبة توعية للحوامل والمرضعات تشمل التوعية الغذائية والدوائية
الفئة المستهدفة	الحوامل والمرضعات في عيادات النساء والولادة (٣٠٠ سيدة)
استراتيجية التوعية	تواصل، تثقيف
الارتباط بمصفوفة السمعة	تنطلق الهيئة من أسس علمية لتعزيز وحماية الصحة العامة
النظريات السلوكية والاجتماعية المتبعة للتصميم والتنفيذ	Health belief model
مؤشرات المراقبة والتقييم	معرفي: %نسبة الوعي عبر استبيان قبل وبعد زيارة موقع الحملة سلوكي: % عدد الزيارات للحقيبة التوعوية مصادر: عدد المواد التوعوية المرفوعة وورش العمل
الميزانية التقديرية	50 000 (جناح توعوي متنقل + هدايا)
الجدول الزمني للبرنامج (التخطيط، التنفيذ، التقييم)	أكتوبر ٢٠٢٤
شركاء البرنامج (داخل الهيئة وخارجها)	قطاع الدواء

تعتبر فترة الحمل والرضاعة من المراحل الأكثر حساسية في حياة المرأة، إذ تتطلب عناية فائقة للحفاظ على صحة الأم والطفل. في المملكة العربية السعودية، يُعد تناول الأدوية دون استشارة طبية من القضايا الصحية المهمة التي تستدعي التوعية. على الرغم من التقدم الكبير في النظام الصحي، إلا أن العديد من النساء السعوديات لا يملكن الوعي الكافي حول المخاطر المرتبطة بتناول الأدوية أثناء الحمل أو الرضاعة، ما قد يؤدي إلى نتائج صحية غير مرغوب فيها.

برنامج التوعية هذا يهدف إلى تعزيز إدراك الحوامل والمرضعات في المملكة حول مخاطر تناول الأدوية دون استشارة طبية، وتقديم معلومات دقيقة وموثوقة حول الأدوية الآمنة خلال هذه الفترات الحساسة. كما يركز على أهمية استشارة الأطباء والصيادلة قبل تناول أي دواء، وتوفير حلول للوصول إلى استشارات طبية بسهولة عبر التطبيقات الذكية أو خدمات الاستشارات الهاتفية.

### أهمية التوعية والإحصائيات الأخيرة في السعودية

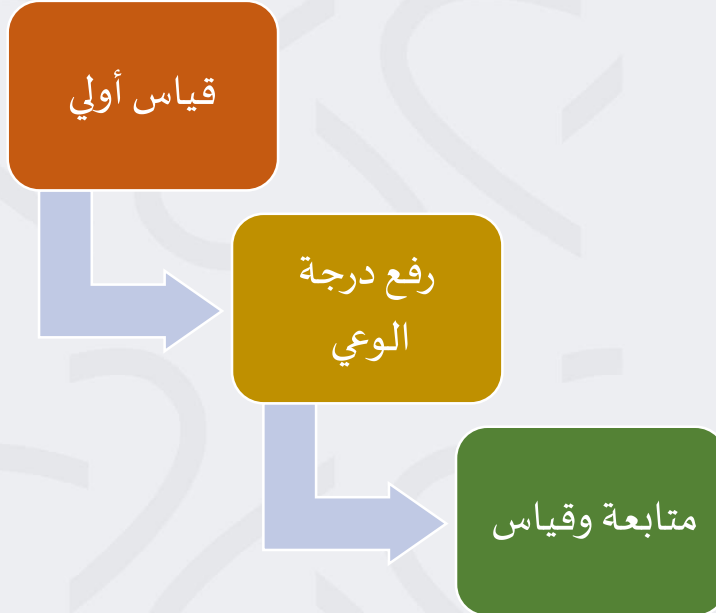
تشير الدراسات المحلية إلى أن حوالي ٦٠% من النساء الحوامل في المملكة يتناولن أدوية دون استشارة طبية مسيئة، وهو ما يعرضهن لمخاطر صحية متعددة. وفيما يخص النساء المرضعات، يُلاحظ أن ٣٥% منهن يواجهن تحديات في تحديد الأدوية الآمنة التي يمكن تناولها أثناء الرضاعة، مما يؤكد على أهمية التوعية المستمرة. إضافة إلى ذلك، أظهرت بعض الدراسات أن ٧٠% من السعوديات يفضلن استخدام التطبيقات أو الاستشارات الهاتفية للوصول إلى معلومات طبية، وهو ما يعكس الحاجة الملحة لتوفير وسائل تواصل حديثة تساهم في تسهيل الوصول إلى المشورة الطبية.

### أهداف البرنامج :

- زيادة الوعي بأهمية استشارة الطبيب قبل تناول الأدوية أثناء الحمل والرضاعة.
- تبسيط الضوء على الأدوية التي قد تكون ضارة خلال هذه الفترات، وتقديم بدائل آمنة.
- تعزيز معرفة الأمهات بكيفية التحقق من الأدوية المناسبة للحوامل والمرضعات.

## الهدف من البرنامج

من أهداف البرنامج الرئيسية تقييم تأثير التدخل التوعوي على استخدام الأدوية لنساء الحوامل والمرضعات، حيث انه يتم تقييم التأثير عن طريق :



- قياس أولي لدرجة الوعي في استخدام الأدوية لدى النساء الحوامل والمرضعات.
- رفع درجة الوعي في استخدام الأدوية لدى النساء الحوامل والمرضعات.
- متابعة وقياس مدى التغير في مستوى الوعي.

### مرحلة متابعة المشاركين (يناير-فبراير)

- إضافة المشاركين في الاستبيان والراغبين للانضمام للبرنامج التوعوي إلى مجموعة الواتس آب .
- تقديم المواد التوعوية + محاضرتين على مدى ٦ أسابيع.
- استبيان المتابعة لقياس التغير في مستوى الوعي بعد ستة أسابيع

### مرحلة التنفيذ (نوفمبر-ديسمبر)

- التنسيق مع مستشفى الحبيب لإقامة البرنامج (السويدي-برج صحة المرأة فرع التخصصي).
- تجهيز ركن الهيئة في مواقع العمل مع توزيع الهدايا ميدانياً.
- التنسيق مع المتطوعات.
- جمع البيانات الأولية للاستبيان.

### المرحلة التحضيرية للبرنامج (أكتوبر-نوفمبر)

- إعداد محتوى الحقيبة التعليمية.
- كتابة مقترح البحث والاستبيان.
- مراجعة الاستبيان واختبار Validity
- التنسيق مع مستشفى د. سليمان الحبيب.
- اعتماد شركة العين الرائدة لتجهيز الجناح وهدايا البرنامج.

## تنفيذ الحملة الميدانية:

توزيع الاستبيانات الأولية في مقر الحملة وغرف انتظار المواعيد لنساء والولادة.

### موقع الحملة:

- مستشفى الحبيب السعودي.
- مستشفى الحبيب التخصصي (برج صحة المرأة).

### تاريخ الحملة:

- مستشفى الحبيب السعودي من ٧ ديسمبر-٩ ديسمبر.
- مستشفى الحبيب التخصصي (برج صحة المرأة). ١٤ ديسمبر-١٨ ديسمبر.

- ١. الإدراك للحساسية (Perceived Susceptibility)
  - توعية الحوامل والمرضعات بأن تناول بعض الأدوية دون استشارة طبية قد يؤدي إلى تشوهات خلقية أو مشكلات صحية للرضيع.
  - تقديم أمثلة على أدوية شائعة قد تكون ضارة خلال الحمل أو الرضاعة مثل بعض المسكنات والمضادات الحيوية.
- ٢. الإدراك لخطورة المشكلة (Perceived Severity)
  - شرح العواقب الصحية المحتملة عند تناول أدوية غير مناسبة، مثل الإجهاض، الولادة المبكرة، أو تأثيرات سلبية على تطور الطفل.
  - استخدام دراسات حالة أو قصص حقيقية لتوضيح المخاطر.
- ٣. الإدراك للفوائد (Perceived Benefits)
  - تسليط الضوء على فوائد استشارة الأطباء قبل تناول أي دواء، مثل تجنب الأضرار المحتملة والحفاظ على صحة الأم والطفل.
  - تقديم قائمة بأدوية آمنة يمكن استخدامها خلال الحمل والرضاعة.
- ٤. الإدراك للعوائق (Perceived Barriers)
  - معالجة مخاوف الأمهات مثل صعوبة الوصول إلى استشارة طبية أو عدم توفر معلومات موثوقة.
  - توفير حلول مثل خدمات الاستشارة الدوائية عبر الهاتف أو التطبيقات الذكية.
- ٥. المحفزات لاتخاذ الإجراء (Cues to Action)
  - إرسال رسائل تذكيرية للأمهات من خلال الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي حول أهمية مراجعة الطبيب قبل تناول أي دواء.
  - توزيع منشورات ولوحات توعوية في المستشفيات والصيدليات.
- ٦. الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy)
  - تمكين الأمهات من اتخاذ قرارات صحية من خلال توفير ورش عمل أو دورات تدريبية حول كيفية قراءة نشرة الدواء واستشارة المختصين.
  - تشجيعهن على طرح الأسئلة على الصيادلة والأطباء بشأن الأدوية التي يحتجنها.



## الحملة الميدانية

19  
متطوعة

148  
مشاركة في البرنامج



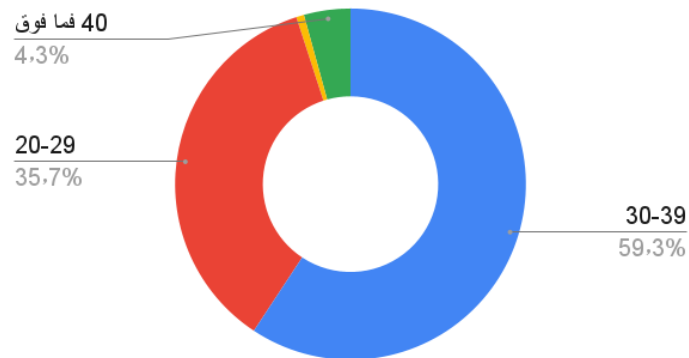
### قبل التوعية (الاستبيان الأولي):

- تحديد مستوى الوعي الحالي لدى النساء الحوامل والمرضعات حول استخدام الأدوية.
- جمع بيانات حول مدى معرفتهن بالأدوية الآمنة والمحظورة، والجرعات المناسبة، والتأثيرات المحتملة على الجنين أو الرضيع.
- الكشف عن الممارسات الشائعة في استخدام الأدوية والمعتقدات الخاطئة التي قد تؤثر على صحة الأم والطفل.

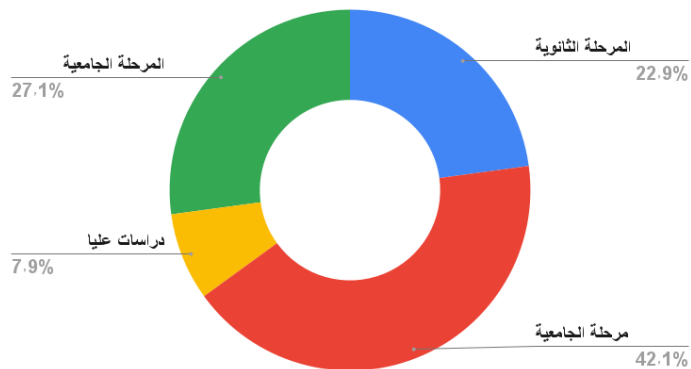
### بعد التوعية (متابعة وقياس مدى التغير):

- قياس مستوى الوعي الجديد بعد الحملة التوعوية لتقييم مدى فعاليتها.
- تحديد مدى التغير في المعرفة والممارسات المتعلقة باستخدام الأدوية.
- مقارنة البيانات قبل وبعد التوعية لتحديد ما إذا كان هناك تحسن في مستوى الوعي والممارسات الصحيحة.
- تقييم تأثير التدخل التوعوي على تقليل استخدام الأدوية غير الضرورية أو الضارة.

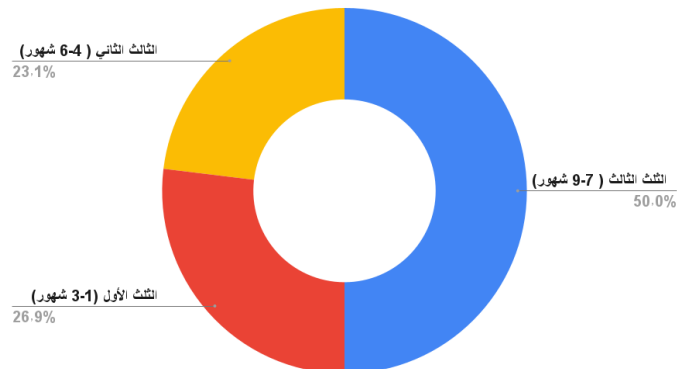
1-العمر ؟



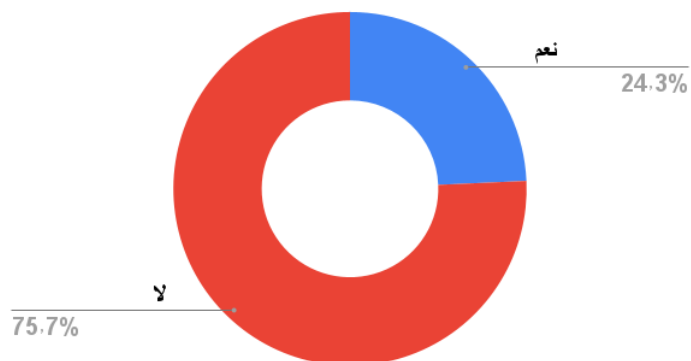
2-ما هو أعلى مستوى تعليمي أكملته؟



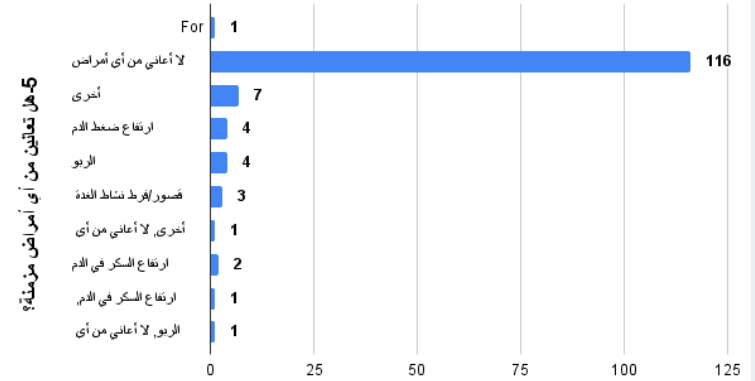
3-عمر الحمل (حسب الثلث):



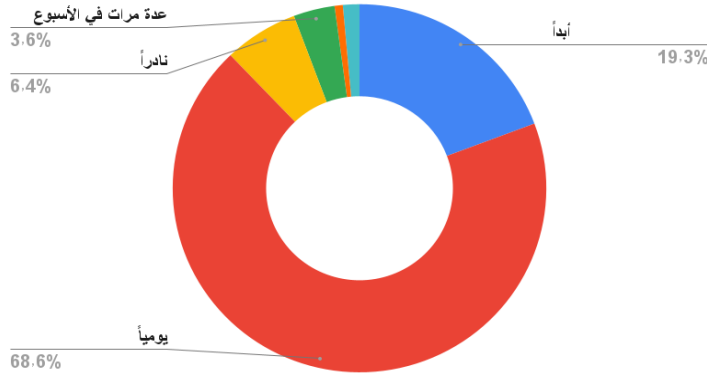
4-هل ترضعين حالياً؟



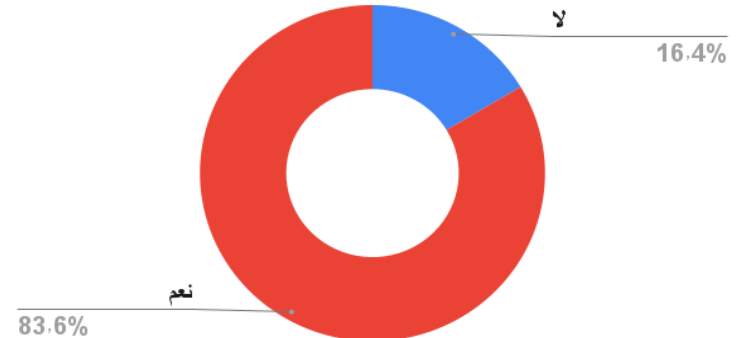
##### 5-هل تعانيين من أي أمراض مزمنة؟



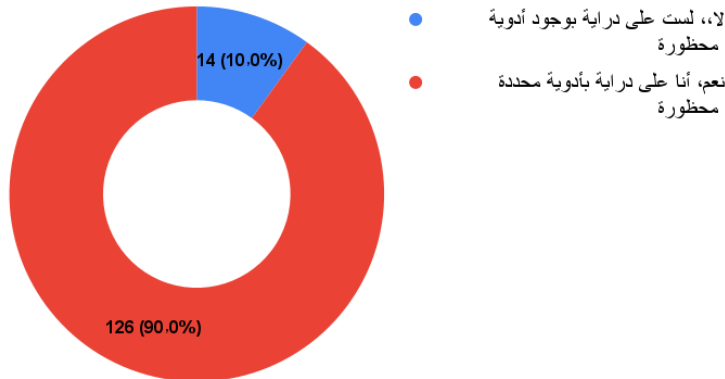
##### 6-هل تستخدمين الأدوية أثناء الحمل أو أثناء الرضاعة الطبيعية؟



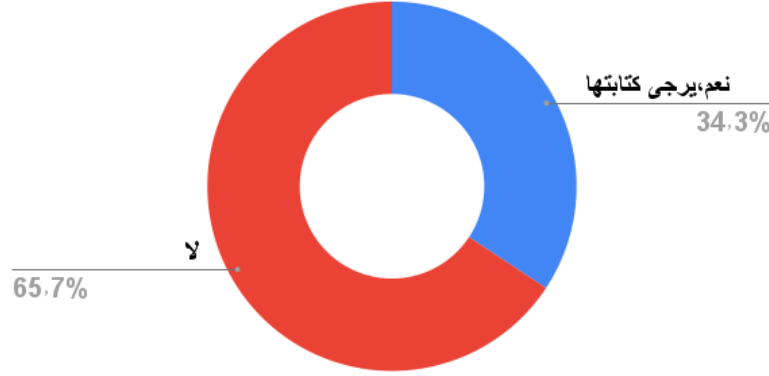
##### 7-هل أنت على دراية بالآثار المحتملة لاستخدام الأدوية (بما في ذلك الأدوية الموصوفة وغير الموصوفة) على الطفل أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية؟



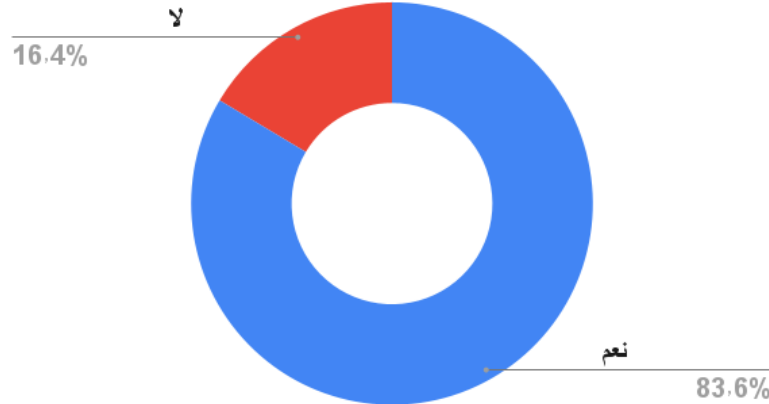
##### 8-هل تعلمين أن هناك أدوية محظورة أثناء الحمل؟



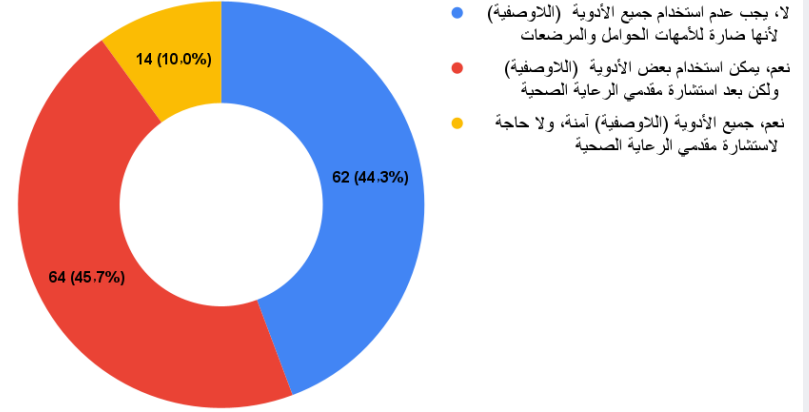
###### هل سبق لك استخدام أدوية (غير وصفية) أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية مثل مسكنات الألم، مضادات الحموضة، إلخ؟



###### هل تعلمين أن بعض الأطعمة أو الأدوية يمكن أن تتداخل مع امتصاص الحديد؟



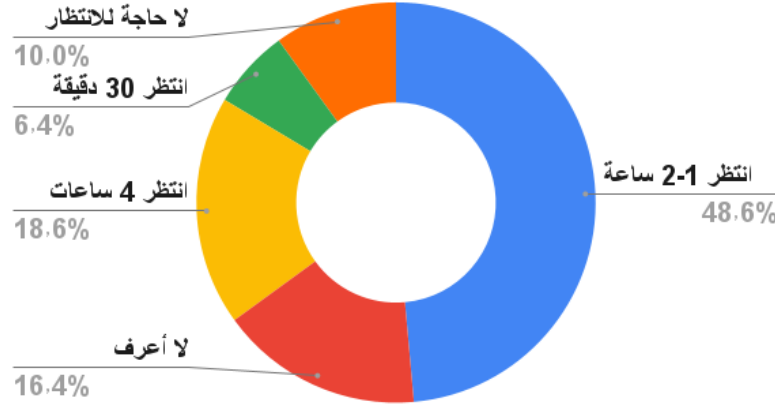
###### هل يمكن استخدام الأدوية (اللا وصفية) أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية؟



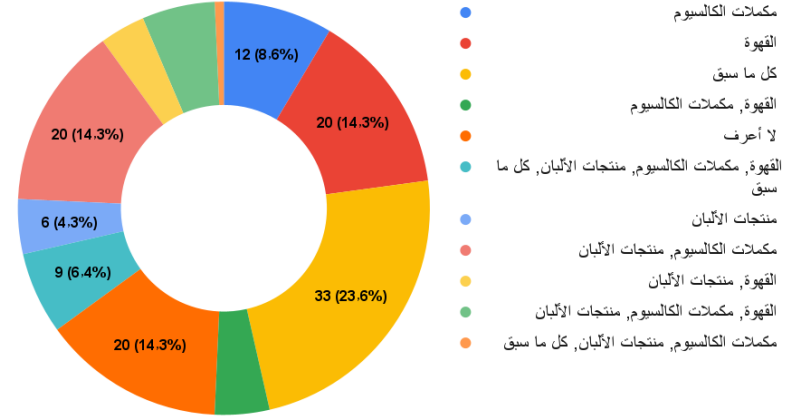
###### هل أنت على دراية بالمخاطر المحتملة المرتبطة بإيقاف الأدوية



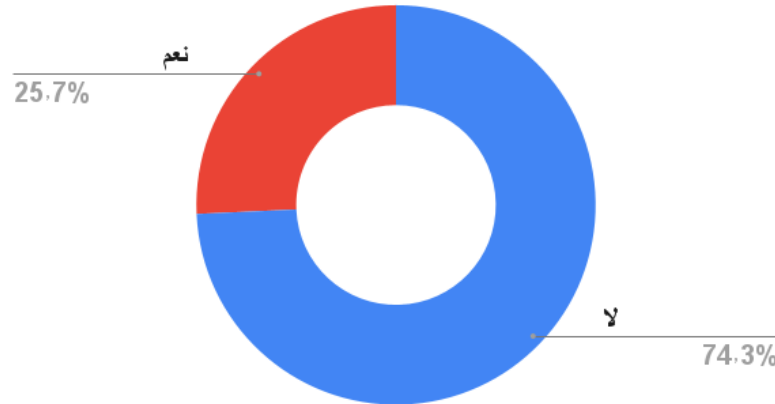
#### 14- كم من الوقت يجب الانتظار بعد تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم أو



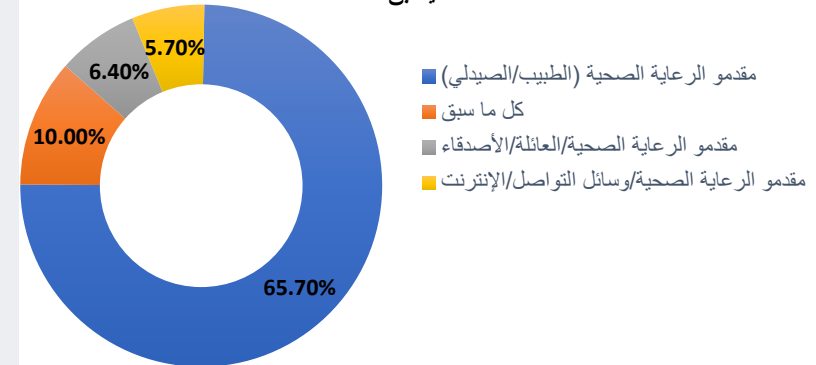
#### 13- أي مما يلي يمكن أن يقلل من امتصاص الحديد؟



#### 16- هل تستخدمين حاسبة الباراسيتامول لحساب جرعة خافض الحرارة



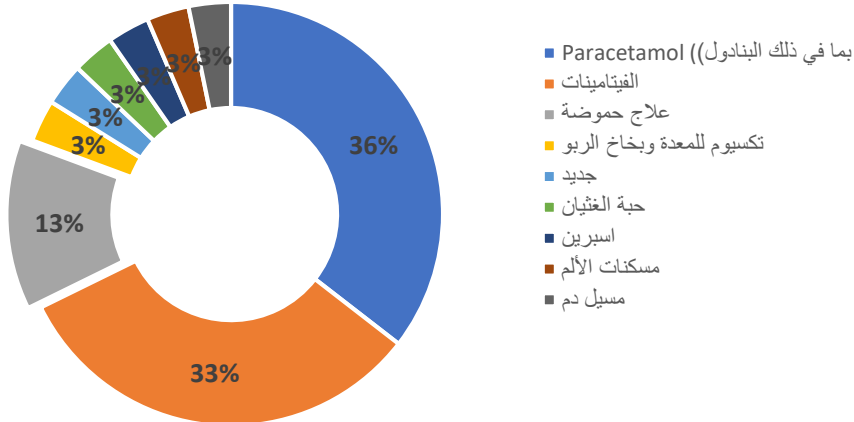
#### 15- ممن تأخذين المشورة عادة للحصول على معلومات حول استخدام الأدوية أثناء الحمل؟ اختر كل ما ينطبق



### الترتيب بناءً على الاستخدام:

- الباراسيتامول: الأكثر استخدامًا.
- الفيتامينات: تأتي في المرتبة الثانية.
- علاج الحموضة: ثالث أكثر الأدوية استخدامًا.
- الأدوية الأخرى (مثل بخاخ الربو وأدوية الغثيان): الأقل استخدامًا.

### أكثر الأدوية المستخدمة



- تم إضافة الراغبين في الانضمام إلى البرنامج التوعوي إلى مجموعة الواتس آب.
- تم إرسال المواد التوعوية عبر الواتس آب والإجابة على الأسئلة الخاصة بالمحتوى التوعوي ورفعها على الموقع بعد الانتهاء .

<https://www.sfda.gov.sa/ar/awarenesscampaign/2176463>

- تم عمل محاضرتين بموضوع حسب اختيار المشاركين من المواضيع المطروحة.
- بعد الانتهاء من المحاضرة مباشرة تم عمل (الاستبيان الأخير) هاتفياً مع المشاركات.

الفترة (٢٢ ديسمبر-٦ فبراير)	المحتوى
الأسبوع الأول	الاستخدام الآمن لمكمل الحديد
الأسبوع الثاني	تداخلات الأدوية مع الأغذية
الأسبوع الثالث	الأدوية اللاصفية
الأسبوع الرابع	خطر إيقاف الأدوية المزمنة على الحامل
الأسبوع الخامس	محاضرة: طرق انتقال الأدوية من الجنين إلى الأم عن طريق الرضاعة
الأسبوع السادس	محاضرة: الأدوية المحظورة أثناء الحمل والرضاعة



## الاستخدام الآمن لمكمل الحديد

ينصح عند أخذ مكمل الحديد

بتناولها على معدة فارغة (ساعة قبل أو ساعتين بعد الوجبات) مع ماء أو عصير غني بفيتامين سي

تجنب بعض الأطعمة مثل:

- منتجات الألبان
- الكافيين (مثل القهوة أو الشاي)

تجنب بعض الأدوية مثل:

- مكمل الكالسيوم و مضادات الحموضة
- لأنها تعيق امتصاص الحديد

قد تؤدي مكملات الحديد إلى الإمساك، ولحد من هذه الحالة، يجب الإكثار من شرب الماء باستمرار وزيادة كمية الألياف في نظامك الغذائي

الإبلاغ عن الأعراض الجانبية



\*في حالة حدوث آثار جانبية شديدة، يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية للحصول على خيارات بديلة أو تعديل الجرعة

البريد الإلكتروني:  
npc.drug@sfd.gov.sa

## انتقال الأدوية من الأم إلى الجنين عن طريق الرضاعة

التعامل مع الأدوية غير الآمنة:

- قد يوصي الطبيب ببدائل آمنة
- يمكن تعديل أوقات الرضاعة لتتوافق مع انخفاض مستوى الدواء في الحليب
- في حالات نادرة، قد يُنصح بالتوقف المؤقت أو الكلي عن الرضاعة

انتقال الأدوية إلى حليب الأم:

- معظم الأدوية تنتقل من دم الأم إلى حليب الثدي بنسب متفاوتة
- غالباً ما تكون هذه النسب منخفضة ولا تشكل خطراً على معظم الرضع
- بعض الأدوية قد تفرز بتركيزات عالية في الحليب

الاحتياطات عند التوقف عن الرضاعة بسبب العلاج:

- استخدام مضخة الثدي لتخزين الحليب قبل أخذ العلاج
- الحفاظ على إنتاج الحليب باستخدام المضخة أثناء فترة التوقف المؤقت لتجنب انقطاعه

الإبلاغ عن الأعراض الجانبية



\*في حالة حدوث آثار جانبية شديدة، يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية للحصول على خيارات بديلة أو تعديل الجرعة

البريد الإلكتروني:  
npc.drug@sfd.gov.sa

## خطر إيقاف أدوية الأمراض المزمنة أثناء الحمل

إيقاف الأدوية دون إشراف طبي قد يؤدي إلى مضاعفات تفوق أضرار الأدوية نفسها. لا تتوقفي عن تناول الأدوية دون استشارة طبية حتى لو كنت تخططين للحمل، لأن ذلك قد يؤثر على صحتك وصحة الجنين

على سبيل المثال:

التوقف عن أدوية ارتفاع ضغط الدم بشكل مفاجئ

- قد يؤدي إلى حدوث نوبات خطيرة من ارتفاع ضغط الدم، والذي يؤدي إلى تسمم الحمل
- إيقاف الأدوية الخاصة بالأمراض المزمنة الأخرى، مثل السكري أو الصرع، قد يعرض الأم لمخاطر صحية، مما ينعكس سلباً على صحة الجنين

الإبلاغ عن الأعراض الجانبية



\*في حالة حدوث آثار جانبية شديدة، يجب استشارة مقدم الرعاية الصحية للحصول على خيارات بديلة أو تعديل الجرعة

البريد الإلكتروني:  
npc.drug@sfd.gov.sa

### قبل التوعية (الاستبيان الأولي):

- تحديد مستوى الوعي الحالي لدى النساء الحوامل والمرضعات حول استخدام الأدوية.
- جمع بيانات حول مدى معرفتهن بالأدوية الآمنة والمحظورة، والجرعات المناسبة، والتأثيرات المحتملة على الجنين أو الرضيع.
- الكشف عن الممارسات الشائعة في استخدام الأدوية والمعتقدات الخاطئة التي قد تؤثر على صحة الأم والطفل.

### بعد التوعية (متابعة وقياس مدى التغير):

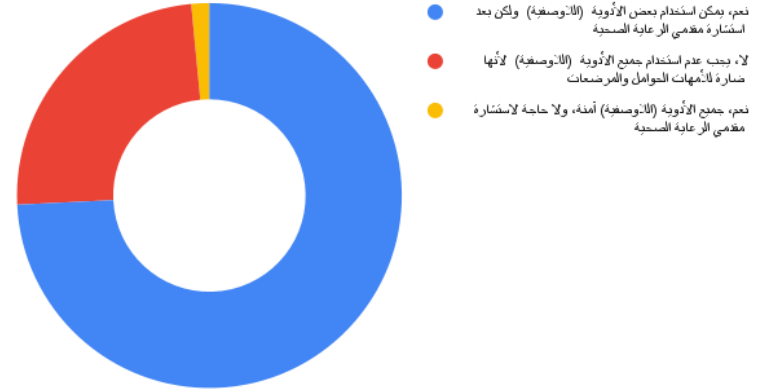
- قياس مستوى الوعي الجديد بعد الحملة التوعوية لتقييم مدى فعاليتها.
- تحديد مدى التغير في المعرفة والممارسات المتعلقة باستخدام الأدوية.
- مقارنة البيانات قبل وبعد التوعية لتحديد ما إذا كان هناك تحسن في مستوى الوعي والممارسات الصحيحة.
- تقييم تأثير التدخل التوعوي على تقليل استخدام الأدوية غير الضرورية أو الضارة.

عدد المشاركين في الاستبيان الأول=148

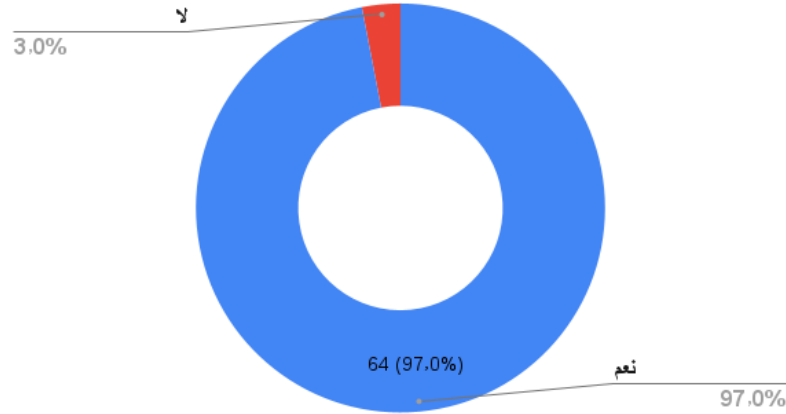
عدد المستمرين في البرنامج=85

عدد المشاركين في الاستبيان الثاني=66

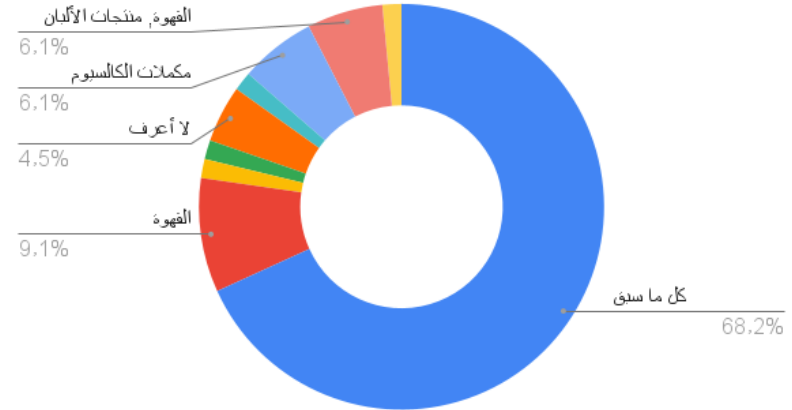
### عدد 1-هل يمكن استخدام الأدوية (الألا وصفية) أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية؟



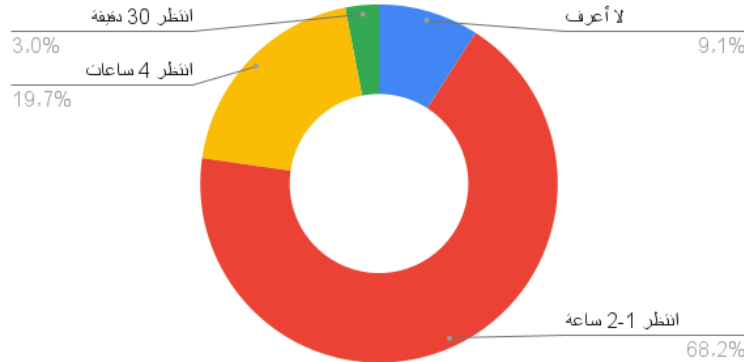
### عدد 2-هل تعلمين أن بعض الأطعمة أو الأدوية يمكن أن تتداخل مع امتصاص الحديد؟



### عدد 3-أي مما يلي يمكن أن يقلل من امتصاص الحديد؟



### عدد 4-كم من الوقت يجب الانتظار بعد تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم أو المكملات قبل تناول مكمل الحديد؟



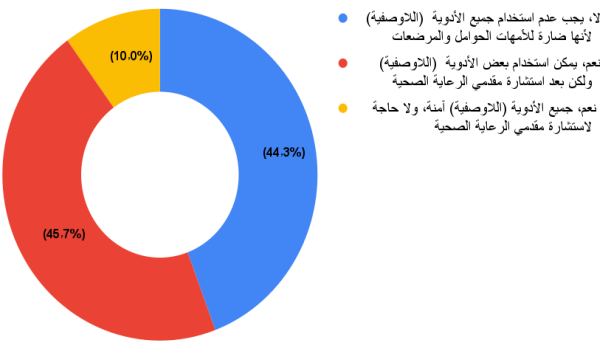


## ملخص نتائج الاستبيان بعد التوعية

الرسم البياني الثاني (٦٦ مشارك)	الرسم البياني الأول (١٤٨ مشارك)	خيار
٦٩,١% (٤٦)	٤٤,٣% (٦٦)	نعم، يمكن استخدام بعض الأدوية بعد استشارة
٢٩,١% (١٩)	٤٥,٧% (٦٨)	لا، يجب عدم استخدام جميع الأدوية لأنها ضارة
١,٨% (١)	١٠,٠% (١٥)	نعم، جميع الأدوية آمنة

الرسم البياني الأول  
(قبل التوعية)

٩-هل يمكن استخدام الأدوية (اللا وصفية) أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية؟

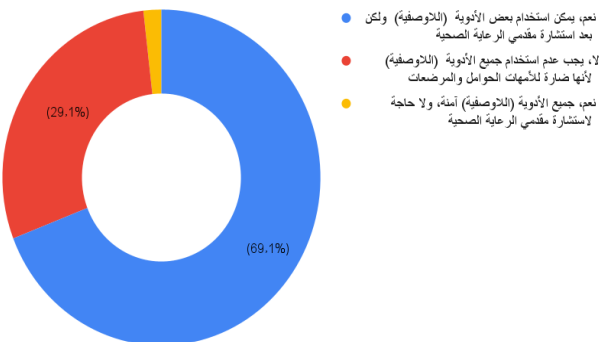


### ملخص النتائج:

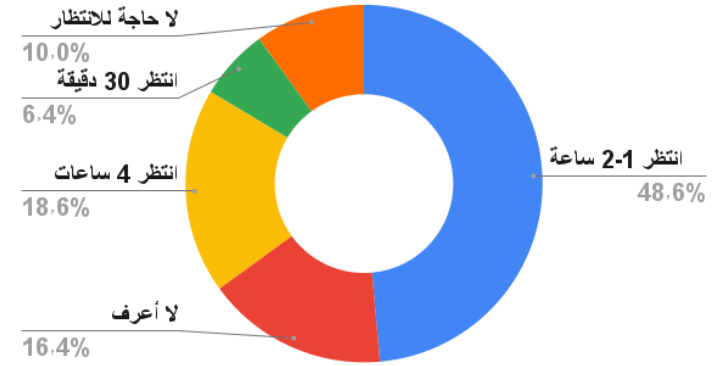
- زيادة الوعي بأهمية استشارة مقدمي الرعاية الصحية قبل استخدام الأدوية اللاوصفية أثناء الحمل والرضاعة.
- تقليل المبالغة في التحذير من جميع الأدوية اللاوصفية.
- تصحيح المفاهيم الخاطئة حول سلامة جميع الأدوية اللاوصفية.
- النتائج تظهر تحسناً واضحاً في مستوى الوعي الصحي بعد التوعية.

الرسم البياني الثاني  
(بعد التوعية)

١٠-هل يمكن استخدام الأدوية (اللا وصفية) أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية؟

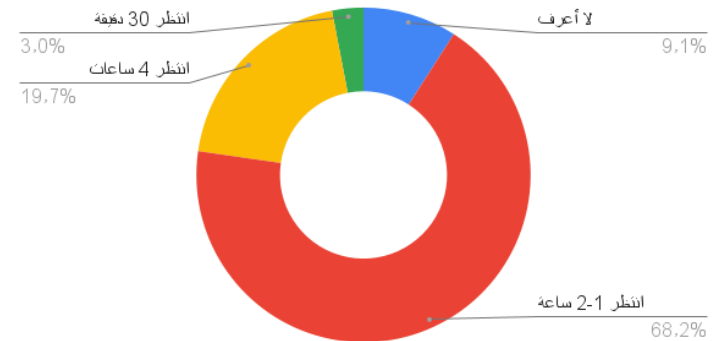


#### 14-كم من الوقت يجب الانتظار بعد تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم أو



الرسم البياني الأول  
(قبل التوعية)

#### 4-كم من الوقت يجب الانتظار بعد تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم أو المكملات قبل تناول مكمل الحديد؟



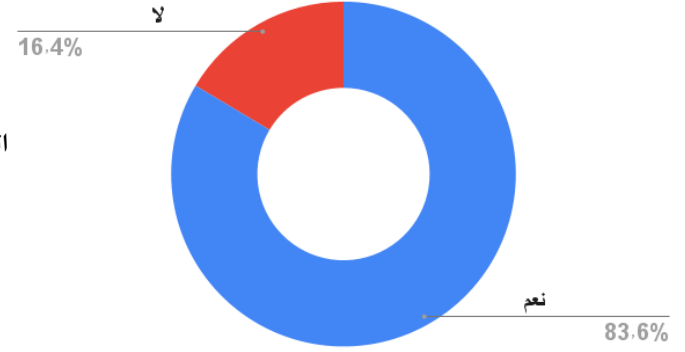
الرسم البياني الثاني  
(بعد التوعية)

#### ملخص النتائج:

• النسبة الأكبر من المشاركين في كلا الاستبيانين اختاروا "انتظر ٢-١ ساعة"، ولكن هذه النسبة زادت بشكل ملحوظ في الاستبيان الثاني (من ٤٨,٦% إلى ٦٨,٢%).  
• يشير هذا إلى أن هناك زيادة في الوعي بأهمية الانتظار لمدة ٢-١ ساعة بعد تناول الكالسيوم قبل تناول الحديد.

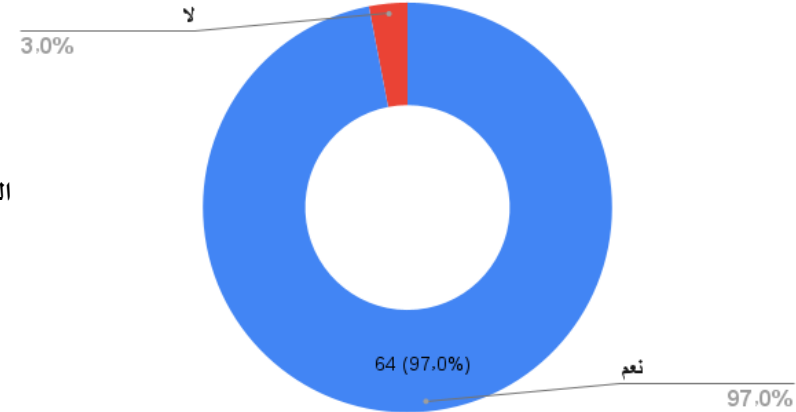
• انخفضت نسبة الأشخاص الذين اختاروا "لا أعرف" من ١٦,٤% في الاستبيان الأول إلى ٩,١% في الاستبيان الثاني.  
• يدل ذلك على أن المزيد من المشاركين أصبحوا على دراية بالمدة الزمنية المناسبة للانتظار.

12-هل تعلمين أن بعض الأطعمة أو الأدوية يمكن أن تتداخل مع امتصاص الحديد؟



الرسم البياني الأول  
(قبل التوعية)

2-هل تعلمين أن بعض الأطعمة أو الأدوية يمكن أن تتداخل مع امتصاص الحديد؟



الرسم البياني الثاني  
(بعد التوعية)

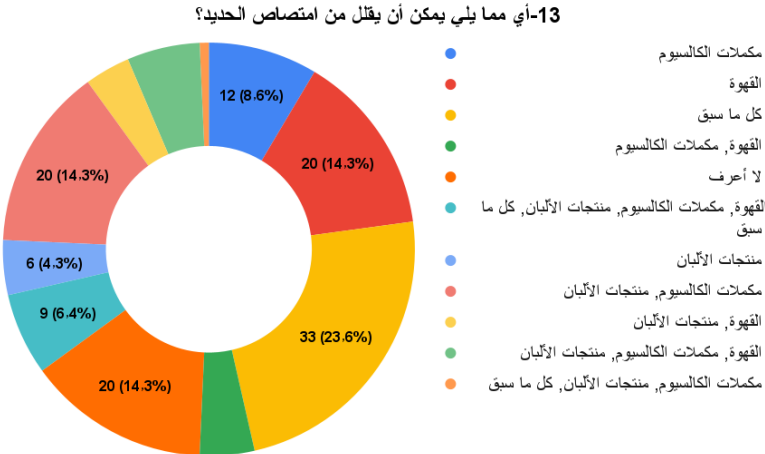
الخيار	الرسم البياني الثاني (٦٦ مشارك)	الرسم البياني الأول (١٤٨ مشارك)
نعم	٩٧,٠% (٦٤ مشارك)	٨٣,٦% (١٢٤ مشارك)
لا	٣,٠% (٢ مشارك)	١٦,٤% (٢٤ مشارك)

#### ملخص النتائج

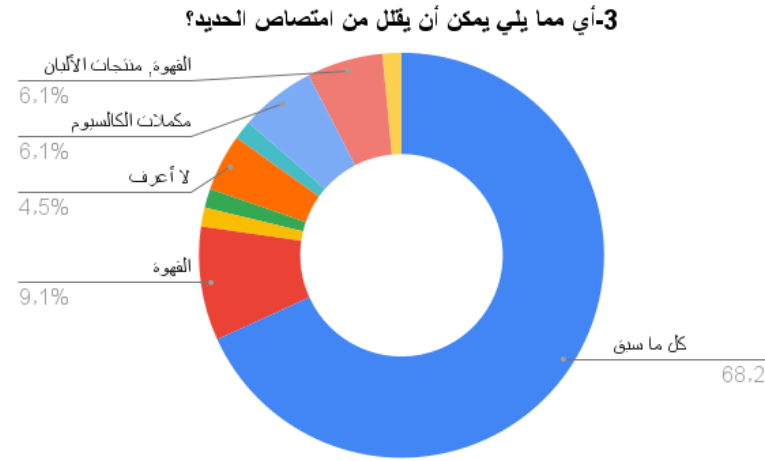
زاد الوعي بوجود تداخل بين الأطعمة أو الأدوية مع امتصاص الحديد.

النتيجة	التغير	ملخص النتائج
كل ما سبق	انخفاض كبير من ٦٨,٢% إلى ٢٣,٦%	١- اختلاف التركيبة السكانية بين المجموعتين. ٢- تغير في تركيز الرسائل التوعوية (ربما التركيز على عوامل محددة أكثر من الوعي الشامل). ٣- تحيز في اختيار المشاركين في كل استبيان. ٤- اختلاف المستوى التعليمي.
بالعوامل المحددة (القهوة، مكملات الكالسيوم، منتجات الألبان)	ارتفاع نسبي في الوعي بعوامل محددة	قد تكون الرسائل التوعوية الجديدة تركز بشكل أكبر على تأثير هذه العوامل الفردية.
لا أعرف	نسبة التغير ٩,٨%	انخفضت نسبة الذين أجابوا لا أعرف

الرسم البياني الأول  
(قبل التوعية)

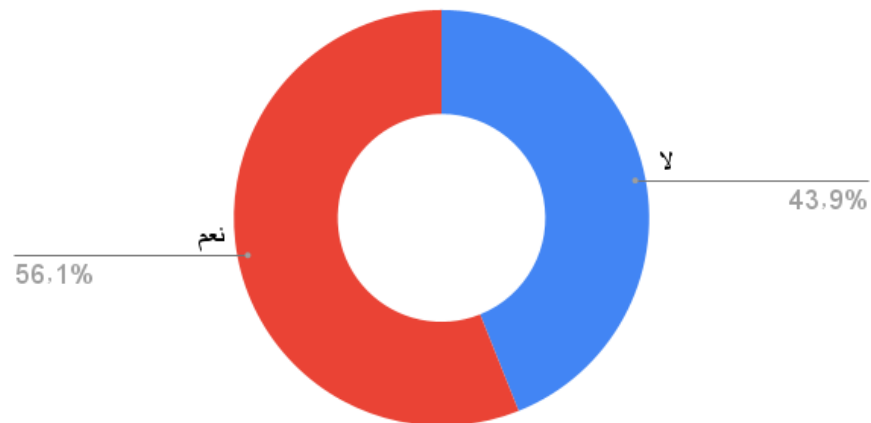


الرسم البياني الثاني  
(بعد التوعية)





5-هل قمتَ بمشاركة المواد التوعوية مع الأهل والأصدقاء أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟



## الحلول:

- تغيير قناة التواصل
- تطوير آليات التوعية لتكون أكثر جاذبية وبساطة
- تبسيط أسئلة الاستبيان أكثر.
- تكثيف التوعية أكثر.
- تطوير التعاونات مع الجهات المعنية والجمعيات المتخصصة في توعية الحوامل والمرضعات

## التحديات:

- صعوبة الوصول إلى الفئة المستهدفة.
- انسحاب المشاركين من إكمال برنامج التوعية Participant Dropout
- تفاوت مستوى التعليم والثقافة بين المشاركين.
- ضعف الحضور للمحاضرات
- عدم مناسبة القناة (الواتس-أب) للفئة المستهدفة.
- تأثير الوقت: قد تكون الفترة الزمنية بين الاستبيانين قد شهدت تغيرات في المعلومات الصحية المتداولة، مما أثر على آراء المشاركين.

شكراً