

Distr.: General  
28 May 2009  
Arabic  
Original: English

## المجلس الاقتصادي والاجتماعي



الدورة الموضوعية لعام ٢٠٠٩

جنيف، ٦-٣١ تموز/يوليه ٢٠٠٩

البند ٢ (ب) من جدول الأعمال المؤقت\*

الاستعراض الوزاري السنوي: تنفيذ الأهداف

والالتزامات المتفق عليها دوليا فيما يتعلق

بالصحة العامة على الصعيد العالمي

بيان مقدم من المنظمة العالمية للرباطات المعنية بالتثقيف في المرحلة السابقة  
للولادة، وهي منظمة غير حكومية ذات مركز استشاري لدى المجلس  
الاقتصادي والاجتماعي

تلقى الأمين العام البيان التالي، الذي يجري تعميمه وفقا للفقرتين ٣٠ و ٣١ من قرار

المجلس الاقتصادي والاجتماعي ٣١/١٩٩٦.



## البيان\*

### الوقاية – أمر حتمي للتوصل إلى حلول عالمية طويلة الأجل من أجل عالم يتمتع بالصحة!

خلال العقود الثلاثة الماضية، أظهر العلم وعلم النفس لفترة ما قبل الولادة وما بعدها الآثار البعيدة الأجل لفترة ما قبل الولادة على الصحة النفسية والسلامة العاطفية والعقلية والإمكانات الخلاقة لكل فرد.

وتنشأ الأسس البدنية والعاطفية والعقلية خلال هذه الفترة الحساسة التي تسبق الولادة (مرحلة الطفولة المبكرة جدا). وخلال هذه الفترة ينمو لدى الطفل أساس حالته الصحية، وحساسيته العاطفية، فضلا عن ذكائه، ونمو دماغه، وقدراته الإبداعية، وقدرته على التواصل مع الآخرين ومع محيطه. وبواسطة تثقيف آباء وأمهات المستقبل ودعمهم، فإننا نمنحهم الفرصة للمشاركة بنشاط في تشكيل صحة الطفل.

ومن أجل تنمية صحة الطفل، ينبغي للأم أن تتناول غذاء صحيا متنوعا، وأن تتنفس بعمق، وأن تنال قسطا كافيا من الراحة وأن تمارس الرياضة، وأن تتجنب تعاطي الكحول والتدخين والمخدرات والسموم الكيميائية، والتوتر، والعنف، وفقدان الجسم للسوائل... والمعروف عنها جميعا بأنها تنطوي على آثار طويلة الأجل على صحة الفرد.

ويتأثر النمو العاطفي للطفل إلى حد كبير بما يمر به من خلال أحوال أمه العاطفية بواسطة الهرمونات التي تنتقل من المشيمة إلى الطفل قبل أن يولد وعندها تتضخم الحالة. وإذا ما تفادت الأم الحالات النفسية السلبية (الخوف والتوتر) الطويلة الأجل أو الحالات العاطفية المؤلمة الأخرى، وتفتحت في الوقت نفسه للمشاعر الإيجابية المتناغمة والسعادة فسينحو الطفل إلى المزاج السعيد ويكتسب "مذاق" السعادة. وينبغي للأم أن تشجع على إفراز هرمونات "الحب" داخليا مثل الإندورفين والأوكسيتوسين المتضادين مع "هرمونات التوتر" مثل الكاتيكولامين والأدرينالين. إذ يرسل هذا الهرمون الأخير طاقة حيوية إلى الأطراف (يسمى هذا الهرمون أيضا "قاتل أو اهرب") مما يترك قدرا أقل من الطاقة المتاحة من أجل النمو الصحي الشامل للوليد قبل أن يولد. وبينما تفرز الأم "هرمونات التوتر" فإن الجسم يقلل بشكل طبيعي من استجابته المناعية، وتختل عمليتا الهضم والامتصاص، وكذلك نمو الخلايا وإصلاحها.

\* صدر بدون تحرير رسمي.

وينبغي تعليم برنامج إدارة التوتر "إفراز الإندورفين" الذي "لا يكلف شيئاً" لجميع أفراد الأسرة. ومن الأهمية بمكان التثقيف والتشجيع والتمكين ودعم حدوث تحول في الوعي العام لهذه العملية الأساسية، وذلك تمشياً مع الاكتشافات العلمية الحالية، وجعل ذلك أساس قوة الصحة. إن الآثار المترتبة على جميع قطاعات المجتمع هائلة. ومن شأن النهج الاقتصادي هذا أن يقلل من معدلات العنف إلى درجة كبيرة إذ يولد الناس وهم يشعرون بالأمان وبأنهم محاطون بالرعاية، ومن الطبيعي أن يلجأوا عندها إلى هرمونات الرفاه القوية التي غمرتهم داخل الرحم.

وينبغي لجميع المعنيين وجميع قطاعات المجتمع أن يعملوا على نشر هذا "النهج الوقائي".