

- ٣ - تخفيف مشاعر النقص والدونية والشعور بالفشل، والاتجاهات العدوانية نحو المجتمع.
- ٤ - تحقيق أكبر قدر ممكن من الاستقلال الاقتصادي عن طريق الكشف عن قدرات الطفل التي يمكنه استغلالها في تأمين عمل مناسب.
- ٥ - اختيار مجالات التدريب المهني التي تتفق مع قدرات الطفل المعاق عقليا.
- ٦ - إصدار التشريعات التي تضمن حقوق الطفل المعاق عقليا وتأهيله وتشغيله وحمايته من الاستغلال.
- ٧ - منح المعاقين عقليا تسهيلات في السفر والترفيه.
- ٨ - الاهتمام ببرامج الإرشاد الأسري لمساعدة الوالدين على تقبل الطفل المعاق عقليا ومعاملته على نحو صحيح (البلاوي، ٢٠٠٤؛ الخطيب، والحديدي، ٢٠٠٤؛ عبدالمعطي، والبلاوي، ٢٠٠٧؛ الحازمي، ٢٠٠٧: ٦٠ - ٦١).

برامج الوقاية من الإعاقة العقلية:

١ - برنامج الإرشاد الجيني:

وهو برنامج توعوي يساعد الوالدين الذين يستعدان للزواج، أو الأسر التي لديها طفل معاق، بتزويدهم بالمعلومات حول الصفات السائدة والمتنحية، والعوامل الوراثية، واختلاف العامل الريزوسي بين الأم وابنها.

٢ - برنامج العناية الطبية أثناء الحمل:

وهو برنامج لتوعية الأمهات الحوامل بخصوص التغذية المناسبة، والأمراض المعدية، والعناية الطبية، وتجنب الأدوية والأشعة والمخدرات.

٣- برنامج توعية الأمهات بأهمية الولادة في المستشفى:

ويهدف إلى تحذير الأمهات من الولادة في المنزل بسبب قلت التجهيزات الطبية في المنزل، وعدم القدرة على تفادي الاختناق ومواجهة المشكلات الطارئة.

٤- برنامج توعية الوالدين بأهمية التشخيص المبكر:

ويركز على توعية الأمهات بالمظاهر غير المطمئنة لدى الطفل منذ ولادته، وأن اكتشاف مثل هذه الإعاقات مبكرا يساعد في تقليلها وإنقاذ الطفل منها مثل اضطراب التمثيل الغذائي (عبيد، ٢٠٠٧: ١٨٥-١٨٦).

ومن التدابير التي يمكن اتخاذها لمحاولة الوقاية من الإعاقة العقلية

ما يلي:

- الحذر عند تناول الأدوية.
- تجنب التعرض للأشعة السينية وغيرها من الإشعاعات.
- تجنب الدخان والمخدرات والكحوليات.
- تجنب الضغوط والتوترات والانفعالات الشديدة.
- تجنب الولادة في سن متقدمة أو متأخرة.
- على المرأة الحامل الابتعاد عن حمل الأشياء الثقيلة أو القيام بأعمال شاقة، وعليها أن تأخذ حذرًا أثناء المشي أو صعود السلالم من أن تنزلق أو يخلت توازنها لأي سبب وتقع.
- تجنب أخطار الولادة بالحرص على الولادة في المستشفيات المجهزة.
- تجنب نقص الأكسجين أثناء الولادة.
- وقاية الأطفال من إصابات الجمجمة.
- وقاية الأطفال من الحميات.

- الحذر من لعب الأطفال المطيية بمركبات الرصاص التي قد تؤدي إلى التسمم.
- وقاية الأطفال من السقوط على الرأس. التأكد من التاريخ الاجتماعي لكلا الزوجين قبل أن يقررا الإنجاب.
- استشارة الأخصائيين في الإرشاد الجيني إذا وجدت إعاقة في تاريخ أحد الزوجين أو كليهما.
- التأكد من نوع العامل الريزوسي لدى الزوجين قبل الحمل، وإذا كان سالبا لدى الأم وموجبا لدى الأب وجب حقن الأم بالحقنة المضادة بإشراف الطبيب.
- تجنب الحمل بعد الإجهاض مباشرة.
- ترك فترة لا تقل عن سنتين بين كل حمل وآخر
- تلقيح الأم ضد الحصبة الألمانية قبل الحمل بشهرين على الأقل.
- خضوع الأم الحامل للإشراف الطبي طوال فترة الحمل.
- حصول الأم الحامل على الغذاء الصحي المتوازن.
- وضع الطفل تحت رعاية طبية مكثفة في الساعات الأولى بعد الولادة.
- إذا كان الوليد دون الوزن الطبيعي فيجب وضعه في الحضانة.
- الحرص على تغذية الطفل تغذية صحية، وتطعيمه في المواعيد المحددة للتطعيم.
- ابتعاد الأم الحامل عن الققط (محمد، ٢٠٠٤؛ عبيد، ٢٠٠٧: ١٩١ - ١٩٤).