دليل المشورة للصحة الإنجابية

USAID
من الشعب الأمريكي

Evidence

هدف اللوحة القلابة :

الهدف من اللوحة القلابة هو مساعدة الطبيب والممرضة في القطاع الخاص والأهلي أثناء تقديم المشورة للمنتفعات ، وإمدادهن بالمعلومات الصحيحة عن الصحة الإنجابية وعن وسائل تنظيم الأسرة المختلفة.

دور مقدم المشورة: هو مساعدة المنتفعة على اتخاذ قرار خاص بصحتها الإنجابية وليس فرض سلوك معين عليها، لذا يجب مراعاة احترام آراء المنتفعات ومساعدتهن فى الوصول إلى قرار حول صحتهن الإنجابية.

كيف تستخدم اللوحة القلابة

خطوات تقديم المشورة يمكن تلخيصها فى الخطوات التالية (مستخدم):

م	مقابلة جيدة	يقوم مقدم الخدمة بتحية المنتفعة والترحيب بها ثم يقدم نفسه لها. تنفيذ جلسة المشورة فى مكان مريح يتميز بالخصوصية. تقدم المشورة للمنتفعة بلغة تستطيع فهمها باستعمال الكلمات البسيطة والسهلة.
س	سؤال المنتفعات	تسأل المنتفعة عن سبب حضورها للعيادة ويتم جمع المعلومات اللازمة عن أسرتها وصحتها وعن المشكلة التى ترغب المساعدة فى حلها.
ت	توعية بالخيارات	تعرض على المنتفعة الوسائل المختلفة مع شرح لمزايا وعيوب كل من هذه الوسائل.
خ	الاختيار المناسب	يتم مساعدة المنتفعة على اختيار الوسيلة التي تناسب ظروفها الصحية والإجتماعية والنفسية مع الأخذ في الإعتبار أن القرار الأول والأخير هو قرار المنتفعة.
د	دليل الاستعمال	(ويتم ذلك بعد اختيار الوسيلة المناسبة بمساعدة الطبيب). يتم الشرح للمنتفعة عن كيفية استخدام الوسيلة الجديدة. وشرح الآثار الجانبية المحتملة. وتعريف المنتفعة بعلامات الخطر إن وجدت. وإرشادها لما يجب أن تتبعه عند ظهور أى من علامات الخطر. وسؤال المنتفعة إذا كان لديها أى أسئلة أو استفسارات.
م	متابعة الحالة	يتم تحديد موعد الزيارة التالية وتوصيات المتابعة لكل حالة. يتم تسجيل موعد الزيارة وتوصيات المتابعة لكل حالة. ويجب تعريف المنتفعة متى وأين تذهب عند وجود أى استفسار أو في حالات الطوارئ.

المشورة

ما هي الصحة الإنجابية ؟

هى حالة من السلامة التامة الصحية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الأمراض والعلل المتعلقة بالجهاز الإنجابي ووظائفه وبعملية الإنجاب.

هي تضمن حق الرجل والمرأة في الحصول على كافة المعلومات والخدمات وإتاحة وسيلة لتنظيم الأسرة تكون آمنة وفعالة ومقبولة وبسعر مناسب. كما تنطوي على حقهم في الحصول على الخدمات الصحية الملائمة التي تتيح للمرأة خوض تجربة الحمل والولادة بأمان تام وتوفر للزوجين فرصة جيدة لاستقبال أطفال أصحاء.

ما هي مراحل الصحة الإنجابية؟

١. مرحلة الطفولة.
٢. مرحلة المراهقة.
٣. مرحلة الإنجاب.
٤. مرحلة ما بعد الإنجاب.

خدمات الصحة الإنجابية

متوفرة الآن فى الوحدات الصحية والمستشفيات والعيادات الخاصة.

وتشمل تقديم:

- وسائل تنظيم الأسرة الحديثة والآمنة.
- خدمات تنظيم الأسرة ذات الجودة العالية.
- المشورة الطبية للمقبلين على الزواج.
- خدمات متابعة الحمل.
- المشورة وتوعية المراهقين.
- نصائح هامة لمرحلة ما بعد سن الإنجاب.
- التوعية عن الأمراض المنقولة جنسياً.

مراحل الصحة الإنجابية

مرحلة الطفولة

- تبدأ هذه المرحلة منذ الولادة وحتى بداية سن المراهقة وتعد من أهم مراحل العمر حيث تؤثر تأثيرًا بالغًا في الحالة الصحية والجسدية والنفسية للفرد.

- أهم عناصر الرعاية الصحية فى هذه المرحلة العمرية :

١. الرضاعة الطبيعية.

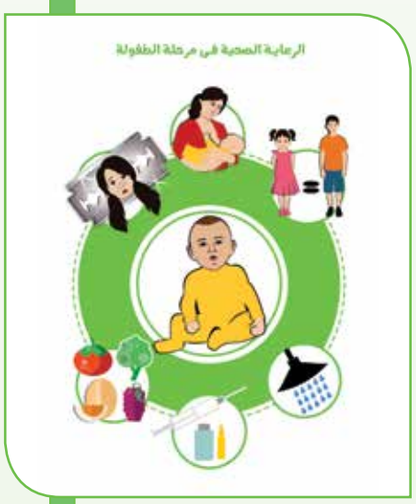
٢. التطعيمات .

٣. التغذية السليمة.

٤. الامتناع عن ختان الإناث.

٥. النظافة الشخصية.

٦. التوعية بعدم التفرقة بين الذكر والأنثى (فى التعليم - التغذية - الرعاية الصحية).



الرعاية الصحية في مرحلة الطفولة

الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي ركن أساسي لنمو الطفل وحمايته والحفاظ عليه، لبن الأم خلال الثلاث أيام الأولى بعد الولادة يسمى لبن السرسوب وهو غني بالأجسام المناعية التى تزيد مقاومة الطفل للأمراض وتحمية من العدوى.

أهمية الرضاعة الطبيعية

- لبن الأم يعتبر الغذاء الكامل والأفضل خلال الستة أشهر الأولى.
- لبن الأم يصل من الثدى إلى فم الطفل مباشرةً ولا يتعرض للتلوث ومأمون.
- استعمال لبن الأم لا يحتاج إلى تحضير أو غلى لتعقيمه.
- يساعد على تقوية العلاقة بين الطفل والأم.
- خط الدفاع الأول للوقاية من الأمراض.
- يسهم في زيادة القدرات العقلية والذهنية للطفل.
- تعتبر وسيلة لتنظيم الأسرة خلال ال٦ أشهر الأولى إذا كانت الرضاعة مطلقة (رضاعة الطفل أثناء النهار والليل ومن الثديين دون إدخال أي سوائل أخرى) مع انقطاع الحيض.

الرضاعة الطبيعية

التطعيمات الأولية

- التطعيم من أهم الوسائل التي تكسب الطفل المناعة والقوة التي تساعده على مقاومة الكثير من الأمراض المعدية. ولكي تعطي التطعيمات المناعة المرغوبة يجب أن تتأكد الأم من حصول أطفالها على جميع التطعيمات والجرعات المنشطة في مواعيدها المدونة على ظهر شهادة الميلاد. وكذلك التطعيم أثناء الحملات القومية التي يعلن عنها بوسائل الإعلام المختلفة.
- التطعيمات تقي الأطفال من تسعة أمراض خطيرة تسمى الأمراض القاتلة وتتسبب في وفيات الأطفال أو إصابتهم بالإعاقات وهي:

١. شلل الأطفال.

٢. الالتهاب الكبدي ب.

٣. الدرن.

٤. الدفتيريا.

٥. السعال الديكي.

٦. التيتانوس.

٧. الحصبة.

٨. الحصبة الألمانية.

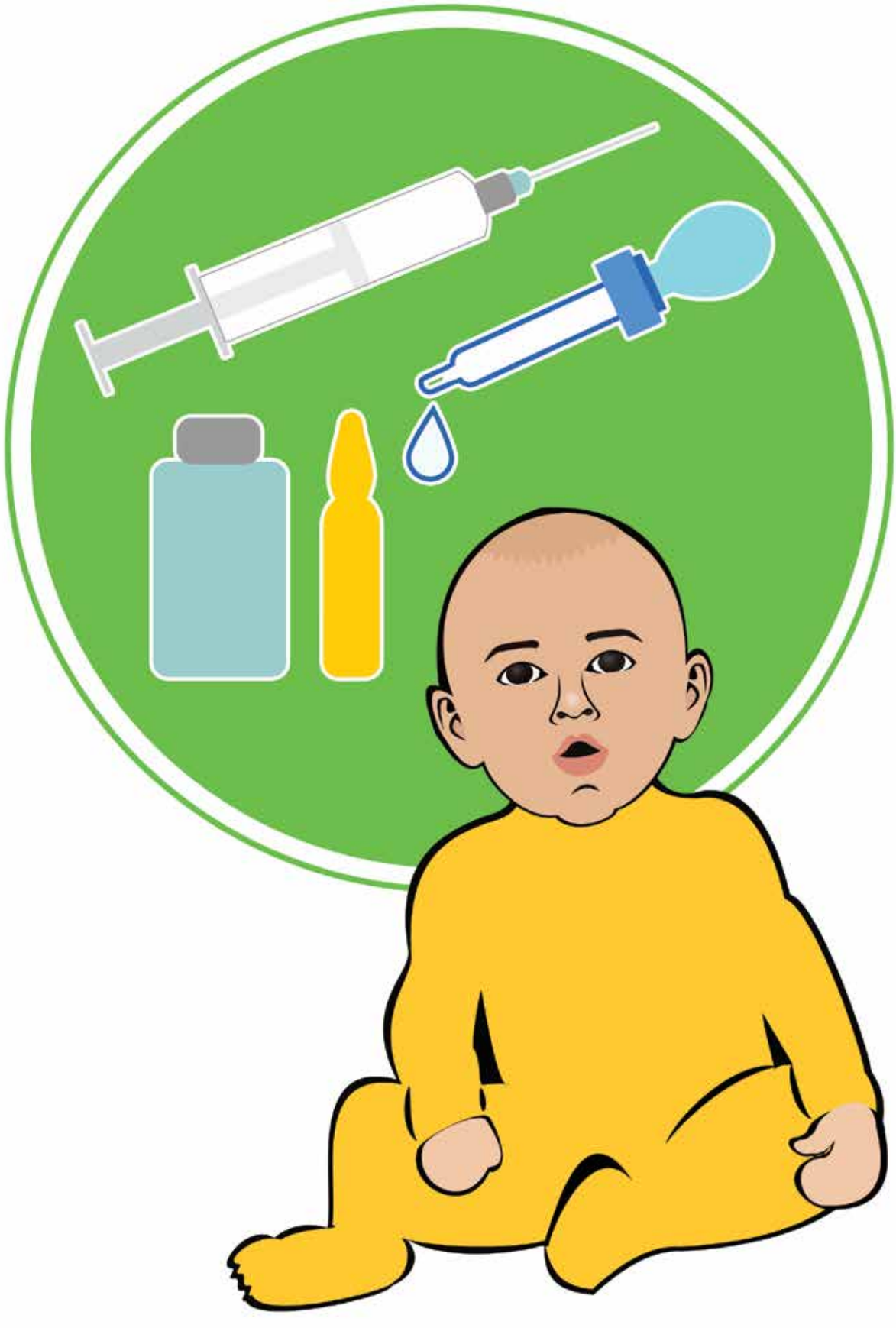
٩. التهاب الغدة النكافية.

- كما يجب أن تتأكد الأم من حصول طفلها على:

كبسولة فيتامين (أ) عند التطعيم بالحصبة في عمر ٩ شهور.

٢ كبسولة فيتامين (أ) عند التطعيم بالجرعة المنشطة في عمر ١٨ شهراً.

التطعيمات الأولية



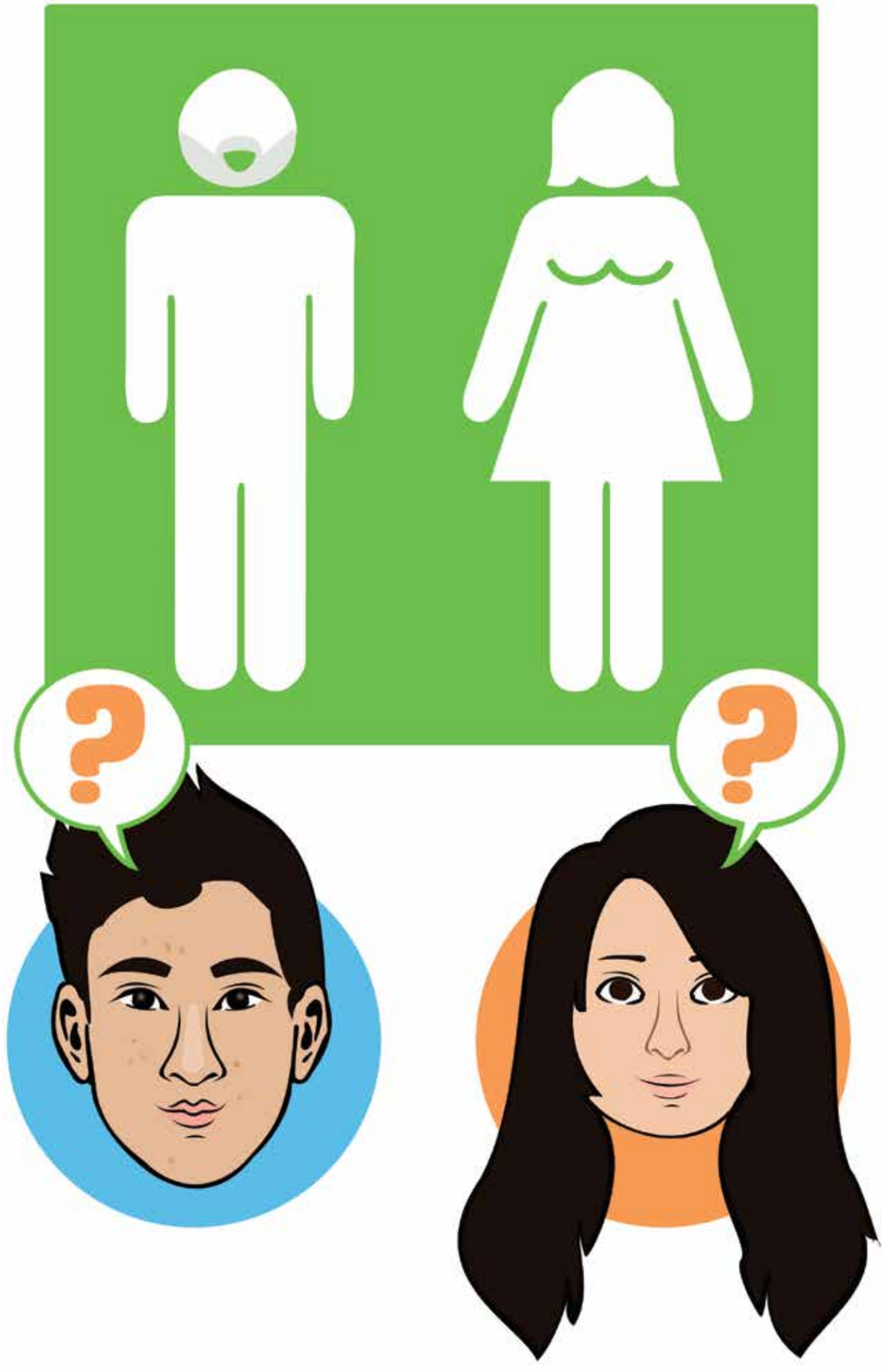
مرحلة المراهقة

- المراهقة فترة انتقالية مهمة في حياة كل من الفتاة والفتى حيث تتبلور فيها شخصية كل منهما.
- يشعر كل من الفتاة والفتى في هذه الفترة بكثير من التغيرات الجسدية ترافقها مشاعر مختلفة نحو الذات ونحو الجنس الآخر.
- تتحدد المراهقة بالفترة العمرية من ١٠ سنوات وحتى ١٩ سنة عندما تنشط غدة بالمخ تفرز هرمونات تنشط الخصيتين فى الذكور لكى يفرزا الهرمون الذكرى وتنشط المبيضين فى الإناث لكى يفرزا البويضات والهرمونات الأنثوية.

وتتميز هذه المرحلة ببعض التغيرات الجسدية والنفسية:

التغيرات الجسدية	التغيرات النفسية
• اكتمال نمو الأعضاء التناسلية فى الجنسين. • بدء التبويض و الدورة الشهرية بالنسبة للفتاة والاحتلام بالنسبة للفتى. • كبر الثديين و الأرداف بالنسبة للفتاة ، و اتساع الكتفين و نمو العضلات بالنسبة للفتى. • تغير حدة و نبرات الصوت بين الجنسين (صوت رقيق ناعم للإناث و صوت خشن للذكور). • نمو شعر العانة و الأبط، ونمو شعر الذقن والشارب بالنسبة للفتى. • فى بعض الأحيان يظهر حب الشباب.	• ميل نحو الجنس الآخر. • الرغبة في الاستقلال عن الكبار. • ارتباطهم الشديد بأصدقائهم. • الرغبة في تجربة كل ما هو ممنوع (التدخين والجنس والسهر حتى ساعات متأخرة من الليل). • الميل إلى رفض تعليمات الأهل ونصائحهم والمجادلة في كل شيء. • الاهتمام بالمظهر والملبس بصورة كبيرة. • الميل إلى الخجل، الإنطواء، تقلب المزاج والقلق والتوتر أحياناً.

مرحلة المراهقة



التوعية بمرحلة المراهقـة

على مقدم الخدمة أن يحث الآباء أن يقوموا بتوعية أبنائهم المراهقين بالآتي:

- يجب تشجيع المراهقين على تناول القدر الكافي من الغذاء حيث إن هذه الفترة تتسم بالنمو الجسدي المطرد.
- تشجيع المراهقين على ممارسة الرياضة.
- تعريف المراهقين بعلامات البلوغ عند الجنسين.
- توعيتهم بأهمية التمسك بالقيم السامية والمبادئ لحمايتهم من الانجراف إلى السلوكيات الضارة.
- مناقشتهم في الأدوار الاجتماعية لكل من الجنسين وقدرة كل جنس على الإبداع في شتى المجالات (لا فرق بين ذكر وأنثى في القدرة على العمل والنجاح).
- التوعية بمضار التدخين الصحية حيث يسبب العديد من الأمراض مثل: أمراض شرايين القلب وتصلب الأوعية الدموية وأمراض الرئتين والتهابات الجهاز التنفسي وضيق التنفس وسرطان الرئة.
- التوعية بمضار المخدرات حيث أنها تتسبب في حدوث الأمراض التي يسببها التدخين بالإضافة إلى تأثيرها المدمر على خلايا المخ وشعور الشاب بأنه غير مرغوب فيه إجتماعياً وقد يقع تحت طائلة القانون الذي يجرم تعاطي المخدرات.
- تعريفهم بأهمية الخدمات الصحية والمشورة للمقبلين على الزواج.

التوعية بمرحلة المراهقة

ختان الإناث

ختان الإناث هو بتر وتشويه بعض الأعضاء التناسلية الخارجية للبنات في سن صغيرة (حوالي ١٠ سنوات) اعتقادًا أن تلك الممارسة تحافظ على عفة الفتاة وشرفها.

ختان الإناث له مضاعفات كثيرة منها ما يلي:

مضاعفات جسدية عاجلة:

تحدث لحظة إجراء الختان، وهي:

- النزيف.
- آلام شديدة قد تسبب الصدمة العصبية.
- التهابات حادة في موضع الختان.
- تلوث الجرح الناتج عن الختان بالبكتيريا والفيروسات.
- كسور في العظام ناتجة عن تحركات الطفلة بعنف لمقاومة ختانها.
- قد تحدث جروح في الأعضاء المجاورة لموضع الختان.

مضاعفات جسدية آجلة :

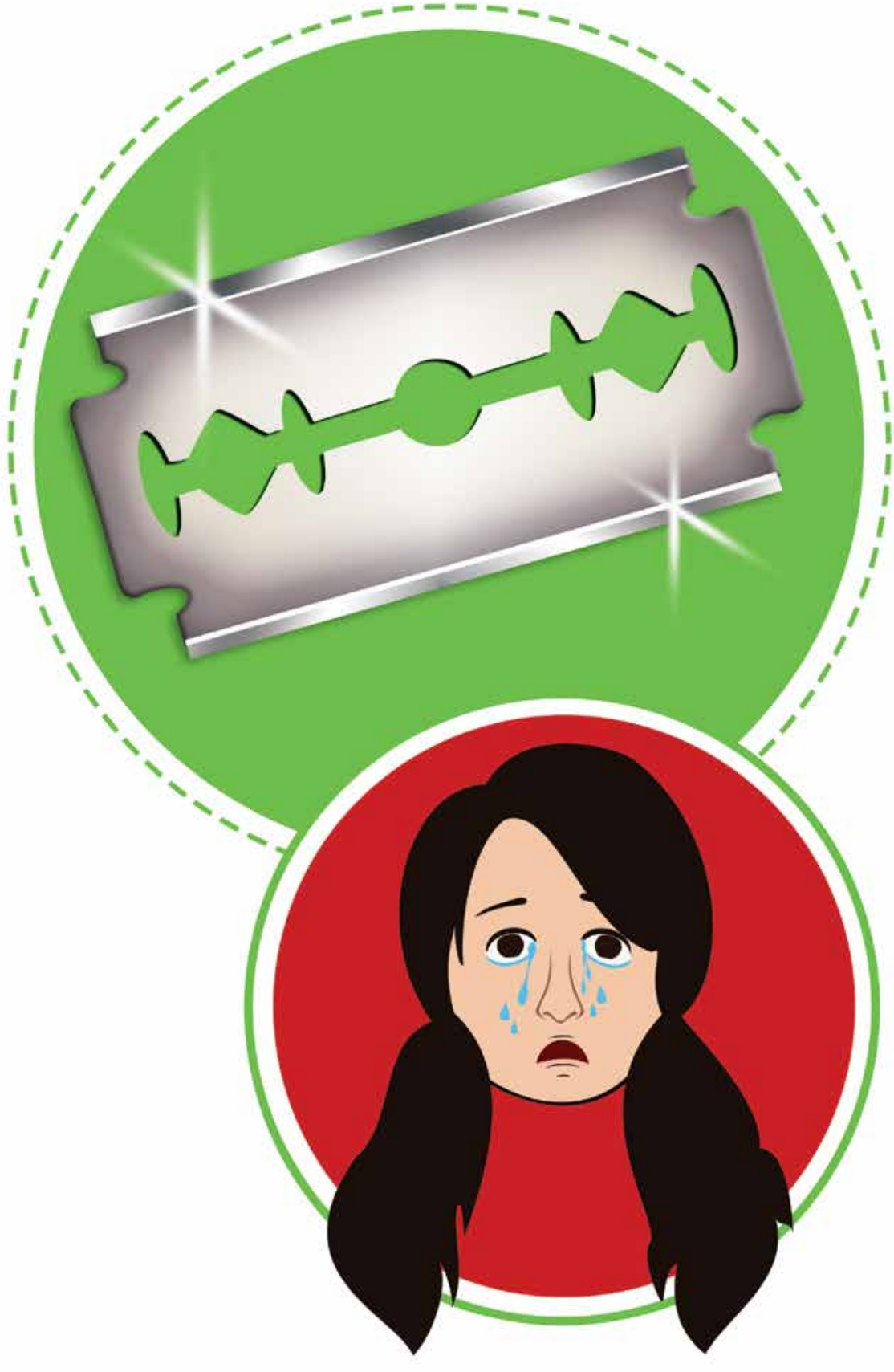
تحدث بعد الختان بسنوات عديدة، وهي:

- تشوه أعضاء الأنثى الخارجية.
- احتقان بالحوض.
- آلام عند الجماع.
- مرض الإيدز والالتهاب الكبدي (إذا حدثت العدوى عند إجراء عملية الختان بأدوات غير معقمة).
- غالبًا ما يحدث احتباس للبول ودم الحيض خلف الندبة بسبب إغلاق فتحة الفرج الخارجية بالرتق أو الالتصاقات مما يشكل مصدرًا للتلوث والعدوى.

الأضرار والمضاعفات النفسية لختان الإناث

- الشعور بالنقص.
- تشويه صورة الذات لدى الفتيات.
- خوف المرأة من الجنس وآثاره السلبية على الحياة الزوجية.

ختان الإناث



المقبلين على الزواج:

عناصر رعاية ما قبل الزواج:

١- إعطاء مشورة ما قبل الزواج.
٢- أخذ التاريخ الطبي وإجراء الفحص الطبي.
٣- إجراء التحاليل الطبية.
٤- إعطاء التطعيمات المناسبة.

١- مشورة ما قبل الزواج: (الهدف من مشورة ما قبل الزواج)

- التثقيف الصحي لراغبي الزواج.
- التدخل الطبي والنفسي والاجتماعي لتهيئة الأفراد للزواج.
- تقويم المخاطر المحتملة التي قد يتعرض لها زوجا المستقبل.
- منع انتقال العدوى بين الزوجين.
- التخطيط للحمل، إنجاب أطفال أصحاء والمباعدة بين الولادات.
- مناقشة وسائل تنظيم الأسرة المناسبة لتأجيل الحمل الأول فى حالة رغبة الزوجين.

٢- أخذ التاريخ الطبي وإجراء الفحص الطبي:

ماذا يستهدف الفحص الطبي لراغبي الزواج؟

١- اكتشاف الأمراض المعدية مثل: الدرن أو الأمراض الجلدية.
٢- التأكد من خلو الزوجين من الأمراض التناسلية.
٣- اكتشاف الأمراض الحرجة: الفحص العام ضرورة لاكتشاف أي مرض مزمن قد يتأثر بالحمل ويحتاج لرعاية خاصة مثل: أمراض القلب والكلى وارتفاع ضغط الدم ومرض البول السكري.

أخذ التاريخ الطبي:

يتم أخذ تاريخ طبي كامل من راغبي الزواج لأن هذا هو أول وأهم الأمور التي تساعد على الاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية ويشمل:

- السن: يجب ألا يقل عمر الزوجة عن ١٨ سنة والرجل عن ٢١ سنة.
- أمراض عامة سابقة.
- عمليات سابقة.
- تاريخ أسري.
- الدورة الشهرية للمرأة: انتظامها ومدتها وكل ما يتعلق بأمورها.

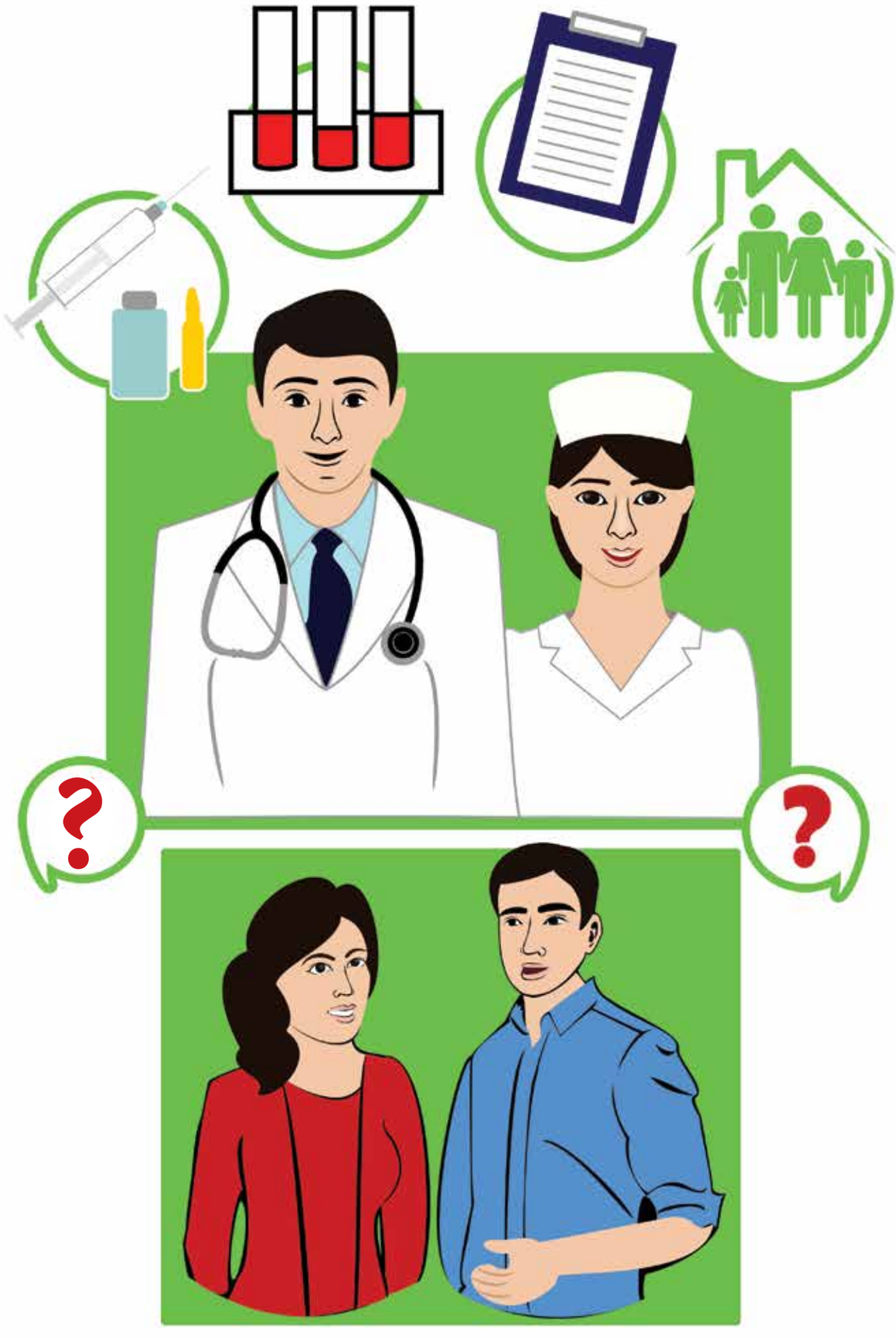
٣- التحاليل الطبية قبل الزواج:

- فصيلة الدم و نسبة الهيموجلوبين وعامل الـ Rh، صورة دم كاملة، سكر عشوائي في الدم، تحليل بول كامل.
- تحاليل أخرى حسب الحاجة: مثل تحليل نسبة السكر بالدم لاكتشاف مرض البول السكري، تحليل السائل المنوى...الخ.

٤- تطعيمات ما قبل الزواج:

- الحصبة الألمانية و التطعيم ضد الالتهاب الكبدي (ب).

الرعاية الصحية للمقبلين على الزواج



مرحلة الإنجاب

أفضل وأحسن فترة عمرية للإنجاب في حياة المرأة هي من سن ٢٠ سنة إلى ٣٥ سنة ففي هذه الفترة العمرية تتمتع السيدة بوافر الصحة والقوة التي تساعدها على تحمل التغيرات الجسدية والنفسية للحمل وإنجاب أطفال أصحاء (مدة الحمل الطبيعية حوالي ٤٠ أسبوع).

القواعد الأساسية لرعاية السيدة الحامل:

وهذه القواعد تشمل الآتي:

١- النظافة الشخصية:

- النظافة الشخصية للسيدة الحامل تعني:
  - الاهتمام بالحمام و التشطيف اليومي.
  - العناية بمنطقة العجان.
  - الامتناع عن عمل دش مهبلي أثناء الحمل.

٢- التغذيــة:

- يجب على الحامل أن تهتم بنوعية الغذاء وليس الكمية فقط ويجب أن يحتوي طعامها على العناصر الأساسية مثل الإكثار من الخضراوات (مثل الفجل ـ الجرجير ـ الخس) والسوائل (النعناع ـ التليو ـ يانسون ـ اللبن) وكذلك الأكلات البسيطة مثل الأغذية الغنية بالبروتين و النشويات مع تناول الفيتامينات والمعادن التكميلية المطلوبة (خاصة الحديد وحمض الفوليك والكالسيوم) .

٣- خدمة متابعة الحمل:

تشجيع السيدات الحوامل على الاستفادة من خدمة متابعة الحمل وتشمل الآتي:

- نظام الزيارات:
  - مرة كل شهر خلال الـ٦ أشهر الأولى من الحمل.
  - مرة كل أسبوعين خلال الشهرين السابع والثامن.
  - مرة كل أسبوع خلال الشهر التاسع.
  - على الأقل ٥ زيارات طوال فترة الحمل.

٤- تطعيم الحوامل:

- تشجيع الحوامل على التطعيم ضد مرض التيتانوس أثناء الحمل.

٥- الراحة والنوم والاسترخاء.

متابعة الحمل

٦- العلاقة الزوجية:

قد تفقد المرأة رغبتها الجنسية أثناء الحمل أو قد تزيد وليس هناك خطورة من العلاقة إلا في حالة الزوجة التي سبق لها أن تعرضت للإجهاض المتكرر أو عند حدوث علامات منذرة بالخطورة أثناء الحمل.

٧- تشجيع السيدات الحوامل على الرياضة.

٨- التدخين:

التدخين أثناء الحمل يسبب زيادة احتمال حدوث الولادة المبكرة وولادة أطفال ناقصي الوزن.

٩- عدم تناول أي أدوية بدون استشارة الطبيب.

١٠- تجنب العدوى:

الامتناع عن مخالطة المصابين بأمراض معدية أثناء الحمل وخاصة الحصبة الألمانية.

علامات الخطر التي يجب التوجه فوراً إلى أقرب طبيب / مستشفى عند حدوث أي منها هي:

- صداع شديد وزغللة بالعين.
- تورم اليدين أو الوجه.
- قيء شديد مستمر.
- أرتفاع درجة الحرارة.
- خروج سائل له رائحة كريهة من المهبل.
- نزيف من المهبل حتى لو كان بسيط.
- ألم بالبطن أو أسفل البطن.
- توقف حركة الجنين (بعد الشهر الرابع).
- انفجار كيس المياه "القرن" قبل موعد الولادة.

الولادة الآمنة:

الولادة الآمنة حدث هام تتذكره الأم مدى الحياة، لذا يجب أن تخطط لها جيداً لتتم بأمان للأم والجنين. لذا يجب أن تتم الولادة:

١- من قبل شخص مدرب (طبيب أو ممرضة مدربة).
٢- في مكان صحي مجهز.

ومن علامات بدء الولادة:

يبدأ غالباً بواحدة أو أكثر مما يلى:

١- نزول إفراز مخاطي مدمم وهو ما يعرف بأسم "البشارة" أو "العلامة".
٢- حدوث الطلق وهو انقباضات لا إرادية في الرحم.
٣- انفجار كيس المياه ونزول السائل الأمنيوسي من المهبل (القرن طش).

علامات الخطر أثناء الحمل

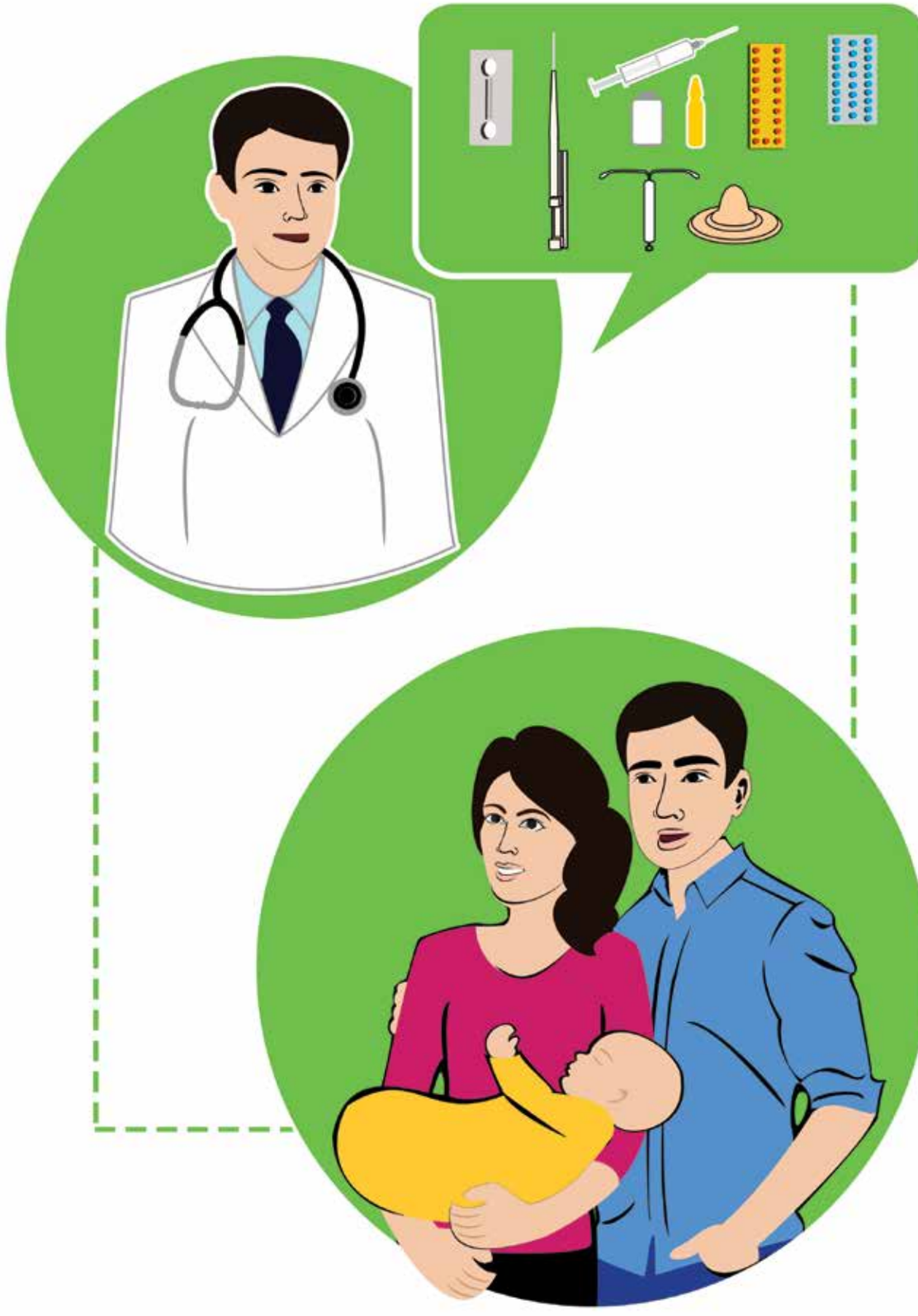
دور الرجل في تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية

للرجل دور كبير في تخطيط عدد أفراد الأسرة مع الزوجة، وتنظيم عملية الحمل والإنجاب حتى تتمكن الزوجة من ترك فترة مباعدة مناسبة بين الحمل والذي يليه من ٣ إلى ٥ سنوات.

ويجب ألا يقتصر دور الرجل على تشجيع زوجته لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة التي تناسبها فقط بل يجب عليه أيضًا:

- مشاركة زوجته في اختيار الوسيلة المناسبة واصطحابها إلى الطبيب.
- مساعدة الزوجة على استعمال الوسيلة بالطريقة الصحيحة فمثلاً: يذكرها بموعد أخذ الأقراص.
- أن يستعمل الزوج أحد وسائل تنظيم الأسرة للرجال مثل الواقي الذكري في الحالات التي تقتضي ذلك (مع من لاتستطيع زوجاتهم استخدام وسائل تنظيم أسرة أخرى...).
- يجب أن يبادر الرجل بالفحص و يصطحب زوجته للفحص عند ظهور أي من الأعراض التالية:
  - نزول إفرازات غير مألوفة من القضيب أو من المهبل.
  - ظهور قرح أو دمامل صغيرة أو فقاقيع بالمنطقة التناسلية أو تغير لون الجلد بهذه المنطقة.
  - هرش (حكة) بالمنطقة التناسلية.
- عدم الموافقة على زواج الأبناء فى سن صغيرة، ختان الإناث و التفريق بين الذكر و الأنثى فى المعاملة والتعليم و الرعاية الصحية.
- ويجب على الرجل مساعدة الزوجة وأن يتحمل عنها بعض المهام أثناء فترة الحمل وبعد الولادة.

دور الرجل
في تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية



تنظيم الأسرة

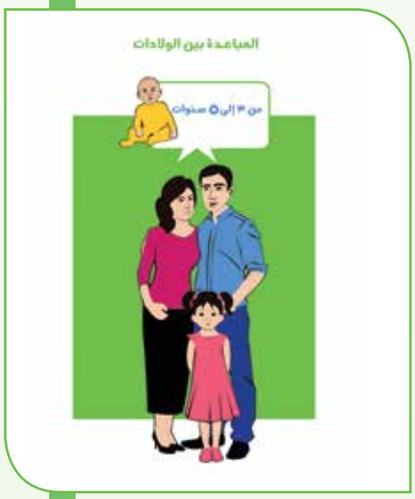
تنظيم الأسرة هو ممارسة صحية هدفها تنظيم عملية الإنجاب والحفاظ على صحة الأم و الطفل و الأسرة بالمباعدة بين المولود والذي يليه من ٣-٥ سنوات.

تأثير تباعد الولادات على صحة الأم والمولود:

- تقلل من حدوث وفيات الأمهات، فقد أدى استخدام وسائل تنظيم الأسرة إلى انخفاض وفيات الأمهات بنسبة ٣٠٪ كما يقلل من حالات وفيات المواليد.
- تقلل من مضاعفات الحمل والولادة.
- تعطي الفرصة للأم لتركز على الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة أطول.

تأثير تباعد الولادات على المستوى القومي والتنموي:

- يسهم بقدر كبير في حل المشكلة السكانية.
- يسهم في توفير فرص تنمية أفضل على المستويين القومي والأسري.



المباعدة بين الولادات

وسائل تنظيم الأسرة:

١. وسائل هرمونية:

- أقراص بالفم :
  - أقراص تنظيم الأسرة المركبة (بها نوعان من الهرمونات). (ص ٣٢)
  - أقراص تنظيم الأسرة أحادية الهرمون (نوع واحد من الهرمون). (ص ٣٤)

- حقن:
  - حقن تنظيم الأسرة المركبة (بها نوعان من الهرمونات). (ص ٣٨)
  - حقن تنظيم الأسرة أحادية الهرمون (نوع واحد من الهرمون). (ص ٣٨)

- كبسولات تنظيم الأسرة التي تزرع تحت الجلد. (ص ٤٠)
- أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة. (ص ٣٦)

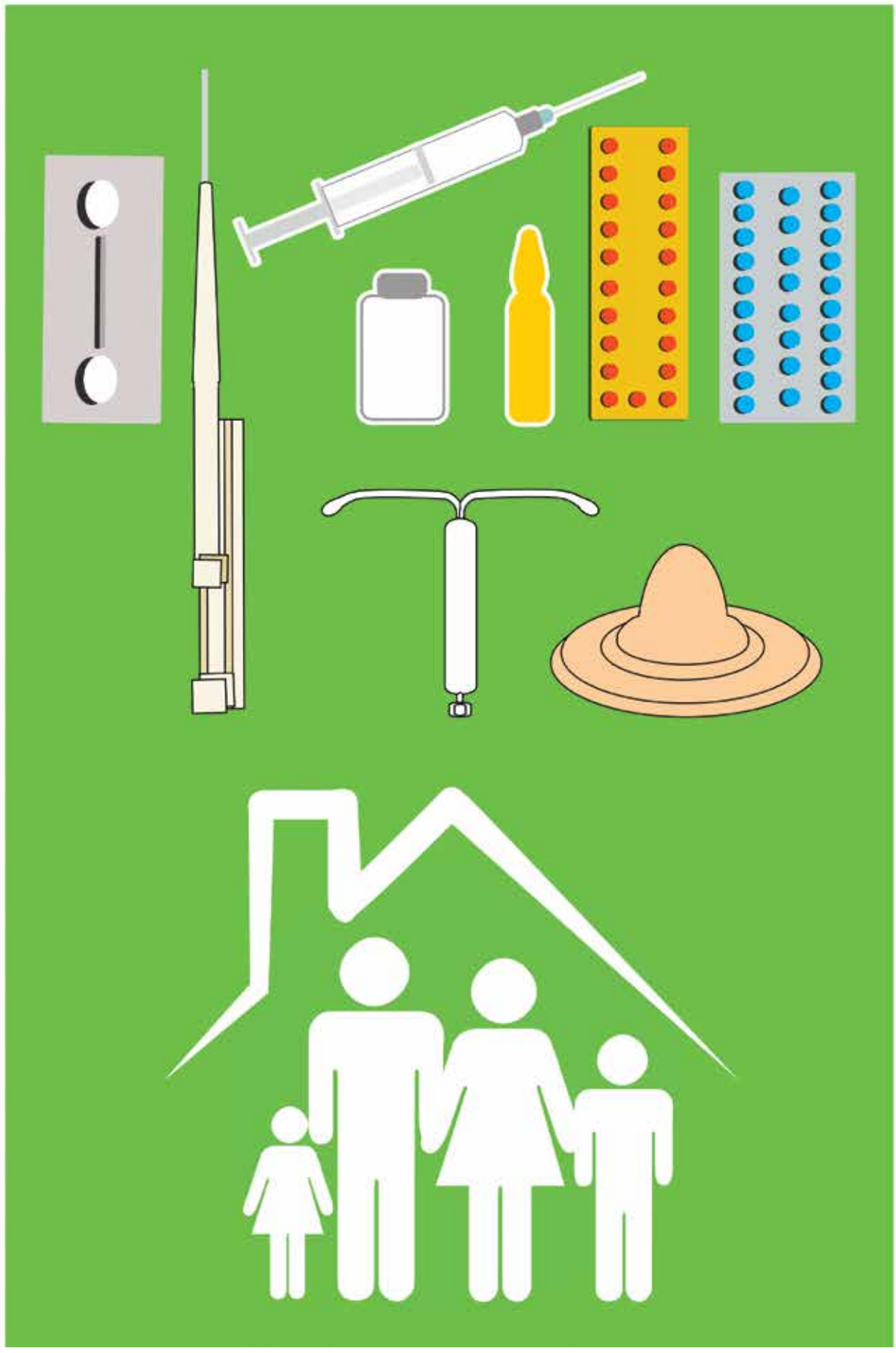
٢. وسائل غير هرمونية:

- اللولب النحاسى. (ص ٣٠)
- الواقى الذكرى. (ص ٤٢)
- الوسائل الموضعية (مبيدات الحيوانات المنوية).

٣. الطرق الطبيعية:

- الرضاعة الطبيعية (خلال ٦ اشهر الاولى بعد الولادة). (ص ٤٤)
- الوعى بالخصوبة (فترة الأمان). (ص ٤٤)
- الجماع الناقص. (ص ٤٤)

وسائل تنظيم الأسرة المختلفة



اللولب

تعريف اللولب : يصنع اللولب من مادة بلاستيك و عليه قطعة من النحاس تغطى جزء منه.

ملحوظة : أعطى اللولب للزوج و الزوجة لرؤية شكله وحجمه بوضوح. (اللولب المفتوح لا يستخدم) .

كيف يعمل اللولب داخل الجسم :

يعمل اللولب النحاسى بصفة أساسية على إحداث تغيرات كيمائية تؤدى إلى منع إلتقاء الحيوانات المنوية والبويضة و بالتالى يمنع حدوث الحمل.

كيفية استخدام الوسيلة :

- يتم تركيبه بواسطة الطبيب المختص فى الرحم (بيت الولد) أثناء الدورة الشهرية ولا يستغرق تركيبه إلا دقائق معدودة.
- يمكن تركيبه بعد الولادة مباشرة أو أثناء القيصرية أو خلال ٤٨ ساعة بعد الولادة أو بعد شهر من الولادة .
- يتم تركيبه بعد الإجهاض مباشرة (بعد الفحص الطبى).
- يبقى فعالاً لمدة طويلة ١٢ سنة أو إلى أن يتم إزالته.

المزايا :

- ذو فاعلية عالية جداً.
- لا يؤثر على الجماع.
- لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية.
- يمنع الحمل لمدة تصل إلى ١٢ سنة.

الآثار الجانبية:

قد تحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة فى بداية الاستخدام و لكن سرعان ما تختفى مثل:

- نزول قطرات دم بين الدورات أو تقلصات (مغص).
- زيادة كمية دم الحيض أو مدته.

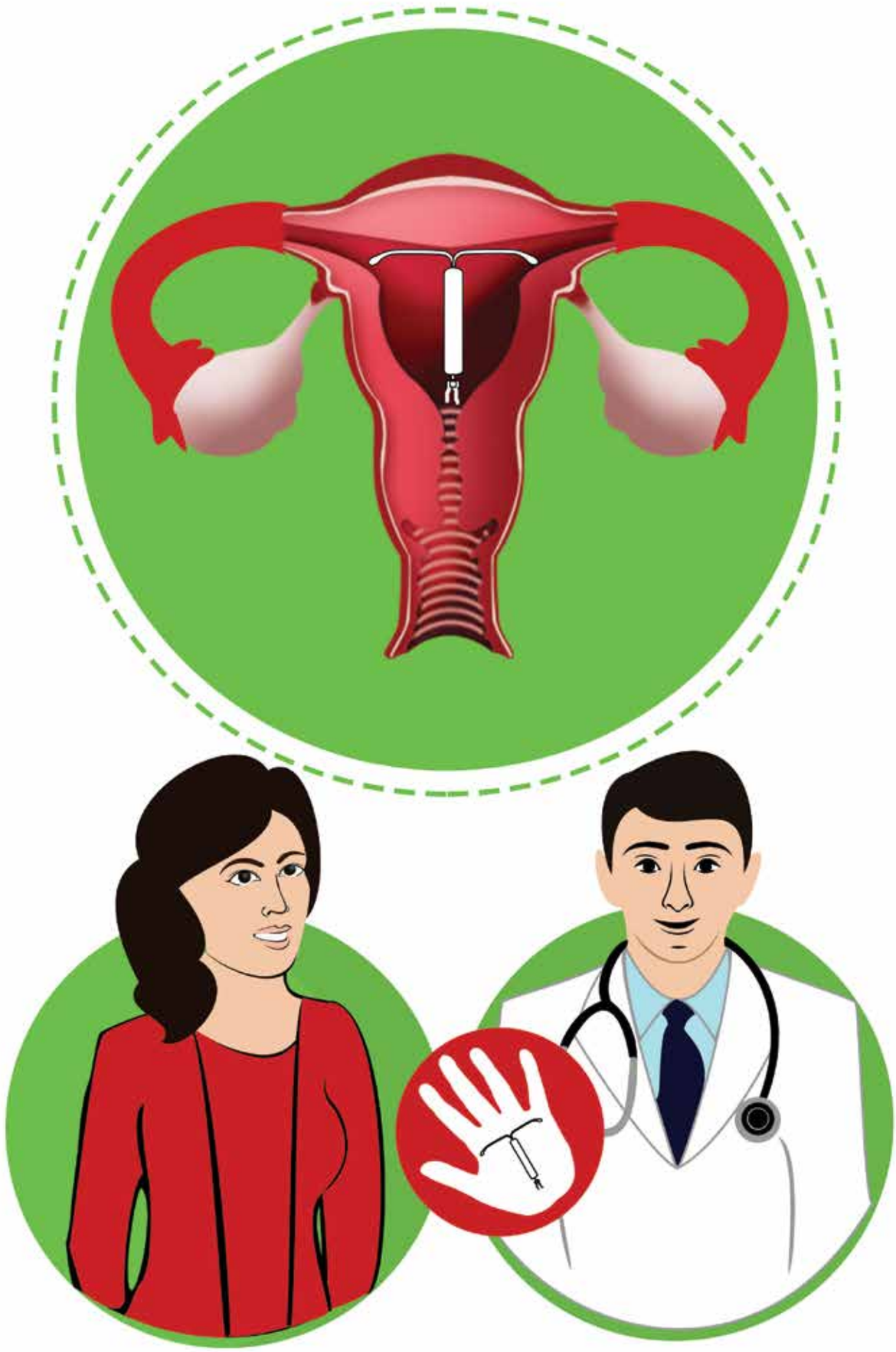
يجب الرجوع للطبيب و استشارته فى أسرع وقت فى حالة:

- سخونة - وجع شديد فى البطن - نزيف - عدم تحسس الخيط - أو عدم نزول الدورة الشهرية.

نصائح هامة:

- يجب التأكد من وجود خيوط اللولب من وقت لاخر.
- يجب العودة للطبيب للاطمئنان بعد أول دورة شهرية من بعد التركيب أو بعد شهر من تركيب اللولب.

اللولب النحاسي



الأقراص بالفم

الأنواع:

١. أقراص تنظيم الأسرة المركبة (بها نوعان من الهرمون).

٢. أقراص تنظيم الأسرة ذات الهرمون الواحد.

(١) أقراص تنظيم الأسرة المركبة (بها نوعان من الهرمون)

كيف تعمل الوسيلة :

تقوم الأقراص بمنع خروج البويضة من المبيض و بالتالى لا يحدث ألتقاء بين البويضة و الحيوانات المنوية.

كيفية استخدام الوسيلة :

- تأخذ السيدة قرصًا يومياً بدءًا من اليوم الأول لنزول دم الحيض حتى تتم الشريط (٢١ يومًا). ثم تتوقف السيدة عن أخذ الأقراص لمدة سبعة أيام ثم تبدأ شريطًا آخر فوراً فى اليوم الثامن بصرف النظر عن عدد أيام الحيض.
- وفي حالة نسيان حبة تأخذها فور تذكرها وتأخذ الحبة الثانية في موعدها.
- في حالة نسيان حبتين ورا بعض تأخذ واحدة أول ما تفتكر و تكمل باقى الشريط.
- في حالة نسيان ٣ حبات قد يحدث حمل ويفضل أن تستخدم وسيلة أخرى (واقي ذكري) أو الإمتناع عن الجماع لمدة ٧ أيام.
- يستحسن أخذ القرص فى منتصف الوجبة للتقليل من احتمالات الشعور بالغثيان.
- فى حالة حدوث قىء أو اسهال أكثر من يومين يجب استشارة الطبيب فى أقرب وقت لضمان فاعلية الحبوب.

المزايا :

- ذات فاعلية عالية.
- لا تؤثر على الجماع.
- تقلل كمية دم الحيض و تقلل من آلام الدورة (التقلصات) وتنظمها.

الآثار الجانبية :

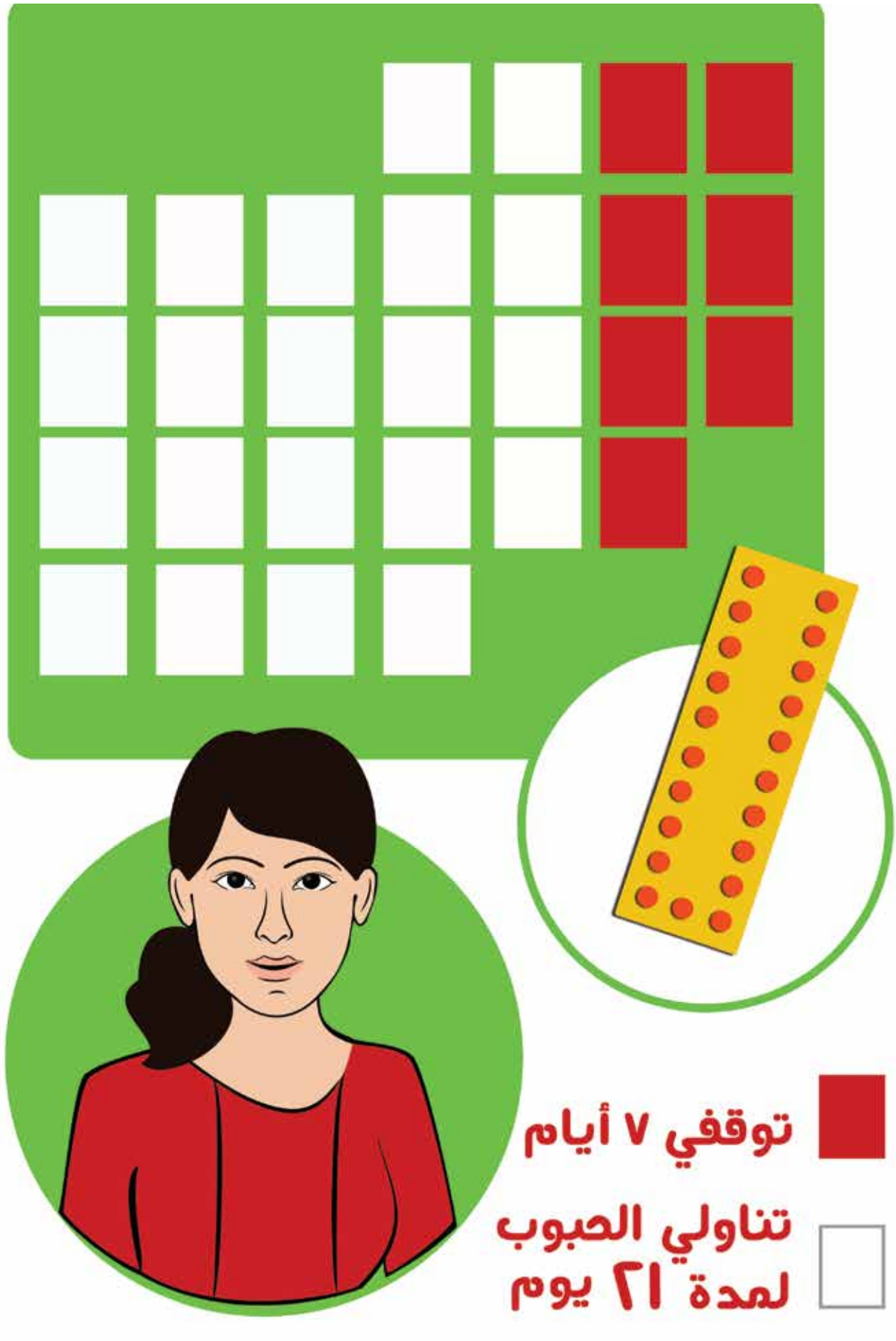
قد تحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة فى بداية الاستخدام و لكن سرعان ما تختفى مثل:

- صداع خفيف.
- الغثيان.
- ألم فى الثدى.
- نزول قطرات من الدم بين فترات الحيض (التنقيط).

يجب الرجوع للطبيب واستشارته فى أسرع وقت فى حالة:

- ألم شديد في البطن أو الصدر أو الساقين.
- صداع شديد غير معتاد.
- صداع نصفى مصحوب بأعراض منذرة.
- أصفرار الجلد أو العين.
- نسيان أكثر من ٣ أقراص متتالية.

أقراص تنظيم الأسرة المركبة



(٢) أقراص تنظيم الأسرة ذات الهرمون الواحد

أقراص تحتوي علي هرمون البروجستين فقط.

كيفية استخدام الوسيلة :

- خذي قرصاً يومياً فى نفس الميعاد (يستحسن فى وسط الوجبة).
- بمجرد الإنتهاء من جميع الحبوب فى الشريط ابدئى شريط جديد فى اليوم التالى بدون توقف.
- لو حصل اسهال أو قىء خذى حبة غيرها و استشيرى الطبيب فى أقرب وقت.
- لو نسيتى تخدى الحبة لمدة أكثر من ٣ ساعات من ميعاد أخذ الحبة خدى الحبة فى الحال والحبة الثانية فى نفس الموعد ولازم تستعملى وسيلة منع حمل أخرى مثل الواقى الذكرى أو الامتناع عن الجماع لمدة يومين، واستشيرى الطبيب فى أقرب وقت.

المزايا :

- ذات فاعلية عالية إذا أستخدمت بأنتظام وبطريقة صحيحة .
- لا تؤثر على الجماع.
- تقلل كمية الطمث وتحد من آلام الدورة (التقلصات) وتنظمها.
- مناسبة مع الرضاعة الطبيعية ولا تؤثر على لبن الأم.

الآثار الجانبية :

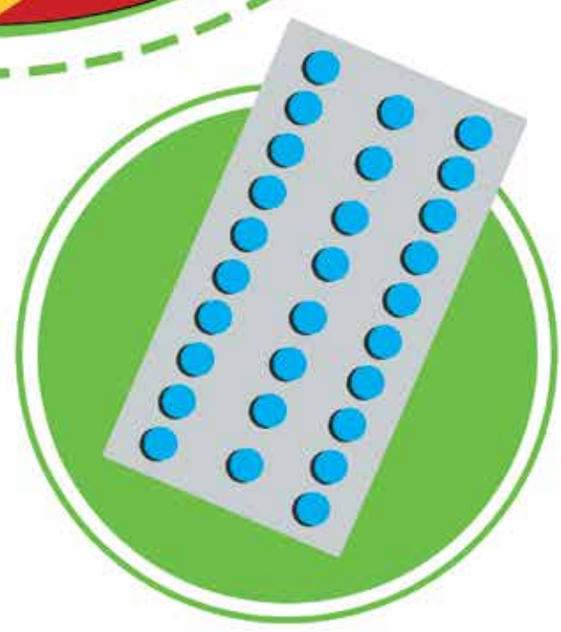
قد تحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة فى بداية الاستخدام و لكن سرعان ما تختفى مثل:

- نزول قطرات من الدم بين أوقات الحيض .
- نزيف غير منتظم .
- صداع خفيف.
- غثيان.
- ألم فى الثدى.

يجب الرجوع للطبيب واستشارته فى أسرع وقت فى حالة:

- ألم شديد في البطن أو الصدر أو الساقين.
- صداع شديد غير معتاد.
- صداع نصفى مصحوب بأعراض منذرة.
- أصفرار الجلد أو العين.
- نسيان قرص أو التأخر عن ميعاد القرص أكثر من ٣ ساعات.

أقراص تنظيم الأسرة أحادية الهرمون



تناوليها
فى نفس الميعاد
يومياً
و بدون توقف

أقراص منع الحمل فى الحالات الطارئة

منها أقراص أحادية الهرمون أو أقراص مركبة بها نوعان من الهرمون، وهي تساعد السيدات على منع حدوث الحمل غير المرغوب فيه.

و هذه الحبوب تمنع التبويض. ويمكن أن تمنع الحمل عندما تؤخذ مبكراً خلال ٥ أيام من حدوث جماع دون وقاية.

تستخدم هذه الأقراص فى الحالات الآتية :

- عند حدوث جماع مفاجئ بدون استخدام وسيلة تنظيم أسرة.
- عند قطع أو انفلات الواقي الذكرى أثناء الجماع.
- عند نسيان تناول ثلاث حبوب من أقراص تنظيم الأسرة المركبة لمدة ثلاثة أيام متتالية.
- عند نسيان قرص من حبوب تنظيم الأسرة أحادية الهرمون أو التأخر أكثر من ٣ ساعات عن ميعاد القرص .
- التأخر عن ميعاد حقن تنظيم الأسرة سواء الشهرية أو كل ٣ شهور.

كيفية الاستخدام :

يمكن للسيدات في أي حالة من هذه الحالات التوجه لاستشارة الطبيب عن وسائل منع الحمل للحالات الطارئة على أن يكون ذلك قبل مرور أكثر من ٥ أيام على الجماع وكلما كان مبكرًا كلما كانت النتائج أفضل. يؤخذ قرص بعد الجماع غير المحمي ثم قرص آخر بعد ١٢ ساعة أو يمكن أخذ القرصين معاً في نفس الوقت. واستشيري الطبيب حسب نوع الحبوب.

إرشادات للمنتفعة :

- الأقراص لا تؤثر على الجنين إذا كان الحمل قد حدث.
- لا يمكن استخدام أقراص منع الحمل للحالات الطارئة كوسيلة بديلة عن وسائل تنظيم الأسرة.
- يجب استخدام وسيلة تنظيم أسرة فعالة فى اليوم التالى لإستخدام أقراص منع الحمل للحالات الطارئة.

الآثار الجانبية :

قد تحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة فى بداية الاستخدام و لكن سرعان ما تختفى مثل:

- نزول قطرات من الدم و تغير فى ميعاد الحيض .
- صداع خفيف.
- غثيان.
- ألم فى الثدى.
- الم بالبطن .

يجب الرجوع للطبيب واستشارته فى أسرع وقت:

- استخدام وسيلة تنظيم أسرة فعالة.
- إذا تأخر نزول الدورة الشهرية (لوجود إحتمال حدوث حمل).

أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة

الحقن

تعريف الحقن : حقنة بها هرمونات تعطى فى العضل ، وهناك نوع من الحقن يؤخذ كل ثلاثة شهور، ونوع يؤخذ كل شهر.

ملحوظة : يشير مقدم الخدمة إلى عينة الحقن المتوفرة حتى يتمكن الزوجان من رؤيتها أثناء تحدثه إليهما.

(١) حقن تنظيم الأسرة الشهرية (المركبة ذات الهرمونين)

- يمكن البدء فى استخدامها خلال ٧ أيام من بداية الدورة الشهرية و يفضل فى اليوم الأول لنزول الحيض.
- ثم يتم أخذها شهرياً فى نفس الموعد.
- يمكن أخذها حتى أسبوع قبل أو أسبوع بعد الموعد المحدد.

(٢) حقن تنظيم الأسرة أحادية الهرمون (كل ٣ شهور)

- يمكن البدء فى استخدامها خلال ٧ أيام من بداية الدورة الشهرية و يفضل فى اليوم الأول لنزول الحيض ثم يتم أخذها كل ٣ شهور فى نفس الميعاد.
- يمكن أخذها حتى أسبوعين قبل أو أسبوعين بعد الموعد المحدد.

طريقة عمل الحقن:

تقوم الحقن بمنع المبيضين من إنتاج البويضات شهرياً ، وبالتالى لا يحدث التقاء بين البويضة والحيوانات المنوية بالتالى يمنع الحمل.

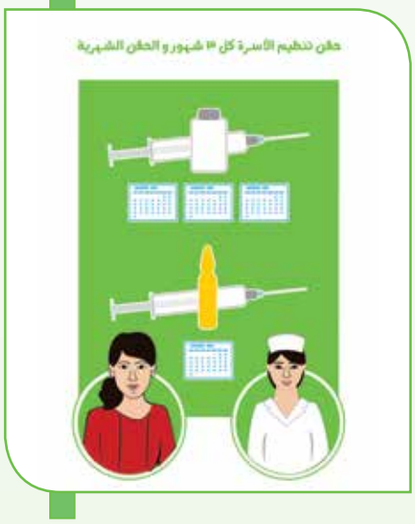
المزايا :

- ذات فاعلية عالية للغاية.
- سهلة الاستخدام (حقنة بسيطة).
- غير مرتبطة بالجماع.

الآثار الجانبية :

قد تحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة فى بداية الاستخدام و لكن سرعان ما تختفى مثل:

- نزول قطرات من الدم و تغير فى ميعاد الحيض .
- نزيف غير منتظم .
- صداع خفيف.
- غثيان.
- ألم فى الثدى.
- قد يحدث تأخير فى عودة الخصوبة من ٣ - ٩ أشهر بعد التوقف عن استعمالها (حقن الديبوبروفيرا).

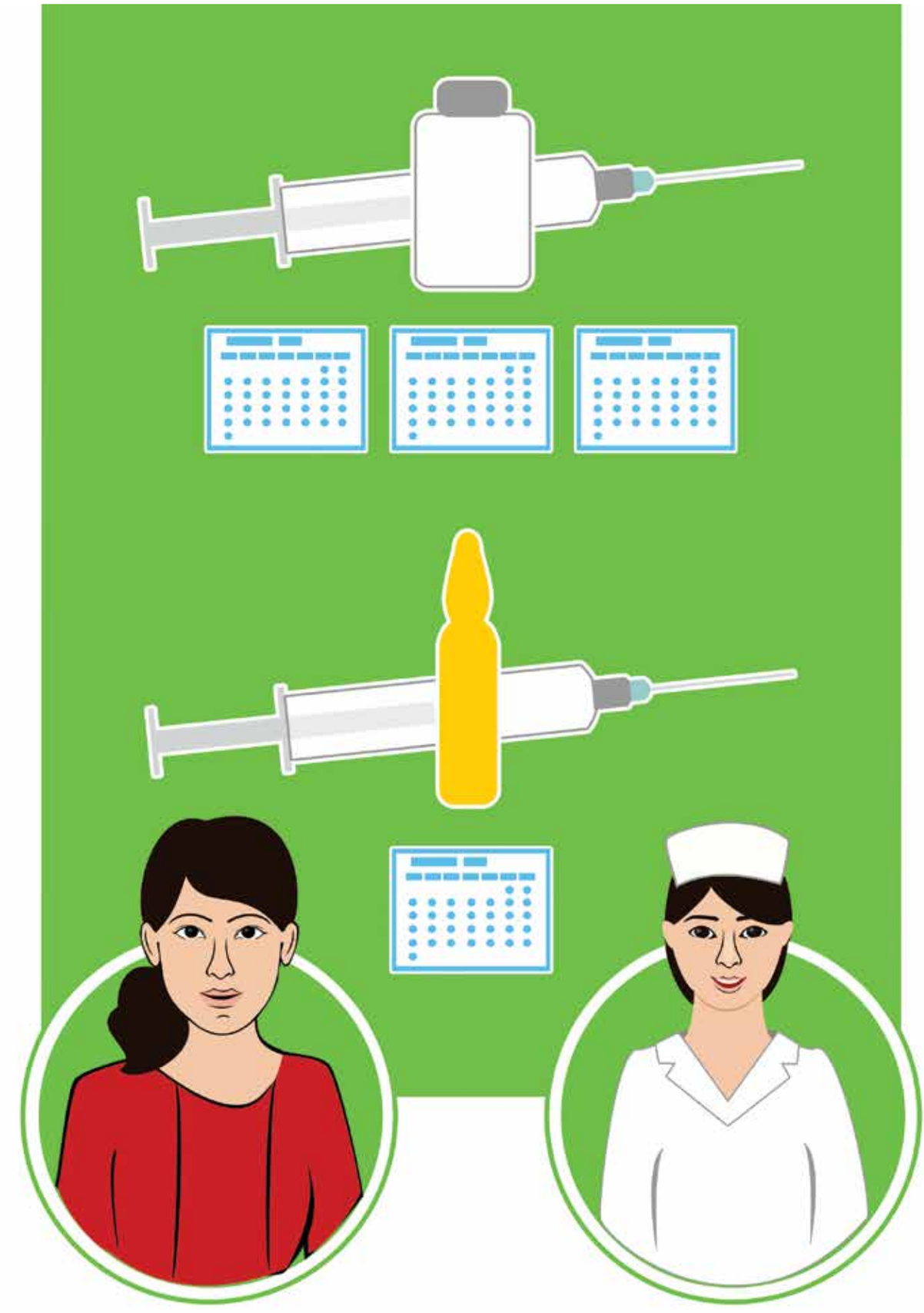


يجب الرجوع للطبيب واستشارته فى أسرع وقت فى حالة:

- ألم شديد في البطن أو الصدر أو الساقين.
- صداع شديد غير معتاد.
- صداع نصفى مصحوب بأعراض منذرة.
- أصفرار الجلد أو العين.

حقن تنظيم الأسرة

كل ٣ شهور والحقن الشهرية



كبسولة تنظيم الأسرة التى تزرع تحت الجلد

هي عبارة عن كبسولة واحدة مصنوعة من البلاستيك الرخو وبها هرمون واحد.

طريقة عملها:

- تمنع خروج البويضة من المبيض وبالتالى لايحدث التقاء بين البويضة والحيوانات المنوية فلا يحدث الحمل لمدة ثلاث سنوات.
- يستمر مفعول الإمبلانون ٣ سنوات، و بعد ٣ سنوات يتم إخراجها و يمكن استخدام كبسولة جديدة أو استخدام وسيلة أخرى .

وقت الاستخدام:

- يمكن تركيبها خلال ال٥ أيام الأولى من الدورة الشهرية و لكن يفضل فى اليوم الأول من نزول دم الحيض.
- يمكن تركيبها بعد الولادة للسيدات المرضعات و غير المرضعات .
- يمكن تركيبها بعد الإجهاض مباشرة .

كيفية استخدام الوسيلة:

- الكبسولة توضع تحت الجلد مباشرة فى الجزء الداخلي الأعلى لمنطقة الذراع.
- يتم تركيبها بمعرفة طبيب مدرب يستخدم أدوات طبية خاصة ، وبعد التأكد من أنها تناسبك.
- يتم التركيب بعد حقن مخدر موضعي ليقلل الألم أثناء التركيب.
- تظل الكبسولة ثابتة فى موضعها بعد التركيب وحتى نهاية مدتها.
- يتم إخراج الكبسولة بعد ٣ سنوات .

المزايا :

- ذات فاعلية عالية جداً.
- طويلة المفعول (٣ سنوات)
- لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية.
- لا تمنع السيدات من مزاولة الأعمال المنزلية.

الآثار الجانبية :

قد تحدث بعض الآثار الجانبية البسيطة فى بداية الاستخدام و لكن سرعان ما تختفى مثل:

- نزول قطرات من الدم و تغير فى ميعاد الحيض .
- نزيف غير منتظم.
- صداع خفيف.
- غثيان.
- ألم فى الثدى.
- زيادة طفيفة في الوزن.

الفاعلية :

- من أكثر الوسائل فاعلية.

يجب الرجوع للطبيب واستشارته فى أسرع وقت فى حالة:

- ألم شديد في البطن أو الصدر أو الساقين.
- صداع شديد غير معتاد.
- صداع نصفى مصحوب بأعراض منذرة.
- أصفرار الجلد أو العين.

كبسولة تنظيم الأسرة تحت الجلد

الواقى الذكرى

يعد الواقى الذكرى هو الوسيلة الوحيدة التى يستخدمها الرجل لتنظيم الأسرة حتى الآن و هو غطاء رقيق مصنوع من مادة مطاطية (لاتكس).

ملحوظة : يخرج مقدم الخدمة واقى ذكرى من عبوته حتى يراها الزوجان عند تحدثه إليهما.

كيف يعمل الواقى:

- يمنع وصول الحيوانات المنوية إلى المهبل فلا تلتقي مع بويضة الأنثى و لا يحدث حمل.

كيفية إستخدام الوسيلة :

- يستخدم واقى ذكرى لكل جماع لتجميع السائل المنوى .. ويركب على العضو الذكرى المنتصب.
- ينزع بحرص بعد الجماع وبداخله السائل المنوى ويتم التخلص منه فى سلة المهملات.

المزايا :

- سهل الحصول عليه.
- غير مكلف.
- يحمي من إنتقال الأمراض المنقولة جنسياً.

العيوب :

- قد تحدث نادراً حساسية منه عند بعض الأزواج.
- يقلل الإحساس بالممارسة الجنسية.

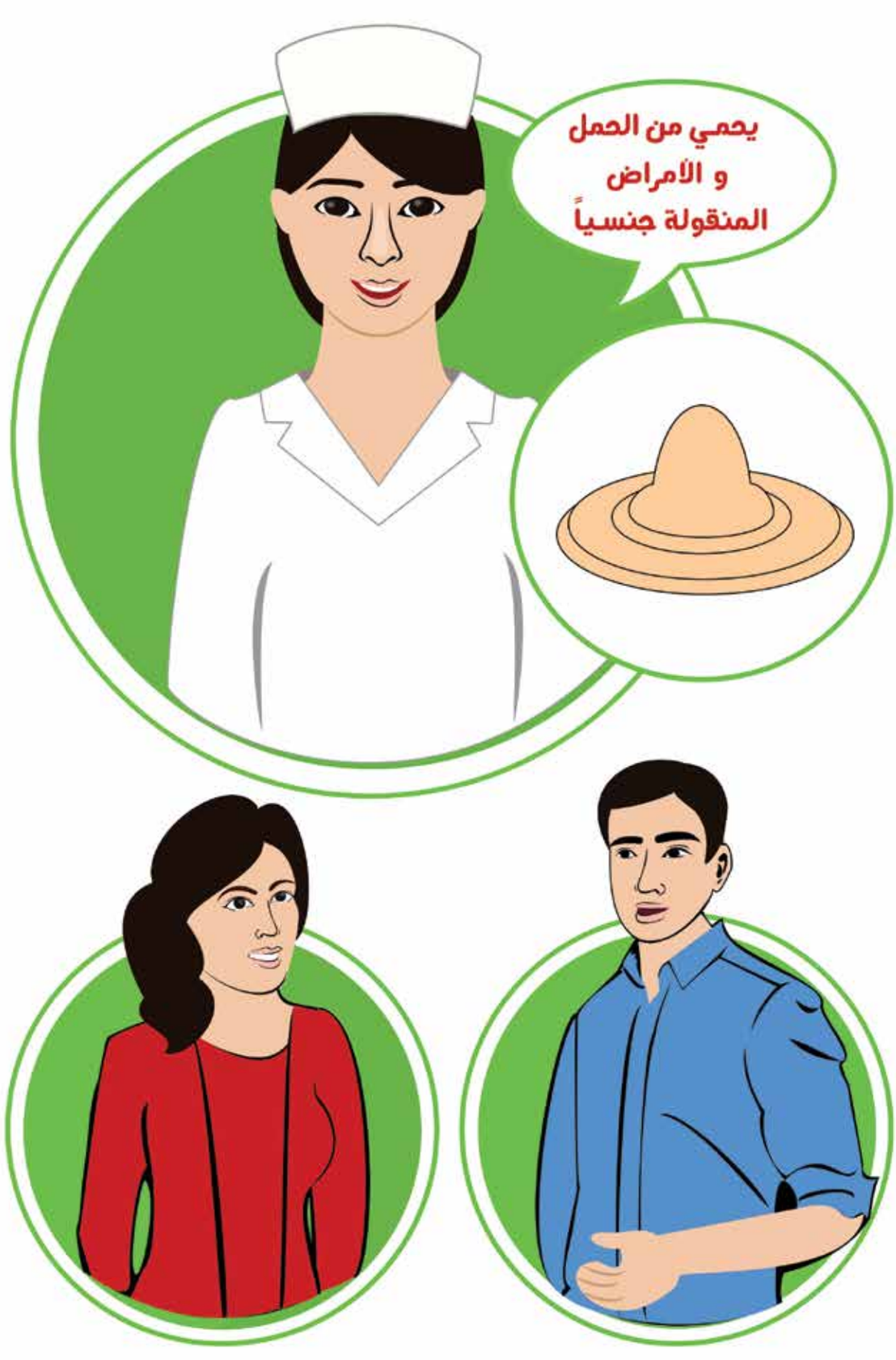
الفاعلية :

- فعال إذا استخدم بالطريقة الصحيحة.

يجب الرجوع للطبيب واستشارته فى أسرع وقت فى حالة:

- حدوث تمزق أو ثقب في الواقي الذكري أثناء الجماع (قد تحتاج لاستخدام حبوب منع حمل في الحالات الطارئة).

الواقي الذكري



الطرق الطبيعية والتقليدية لتنظيم الأسرة:

تشمل الطرق الطبيعية كل من الرضاعة الطبيعية المطلقة والقذف خارج المهبل (الجماع الناقص) والوعى بالخصوبة (فترة الأمان) وهذه الطرق أقل فاعلية من الوسائل الحديثة.

أولا : وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة

- كيف تعمل : تمنع خروج البويضة من المبيض بشرط توافر الثلاث شروط.
- كيفية و شروط استخدام الرضاعة الطبيعية المطلقة كوسيلة لتنظيم الأسرة:
  - تستخدم لمدة ٦ شهور فقط بعد الولادة.
  - عدم نزول دم حيض للسيدة.
  - رضاعة الطفل ليلاً ونهاراً من الثديين بانتظام مع عدم إعطاء الطفل أى بدائل غذائية لمدة ٦ شهور.

(إذا غاب أى من هذه الشروط فعلى الأم أن تستخدم وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة).

و لصعوبة توافر هذه الشروط يفضل استخدام وسيلة تنظيم أسرة حديثة فى اسرع وقت بعد الولادة.

ثانيا : الجماع الناقص (العزل)

- كيف يعمل : منع دخول الحيوانات المنوية إلى المهبل.
- كيفية استخدام الطريقة : أثناء الجماع ينزع الرجل العضو الذكرى من المهبل قبل القذف مباشرة.

(وهذا يمنع وصول السائل المنوي الذي يحتوى على الحيوانات المنوية إلى المهبل).

ثالثاً : الوعى بفترة الخصوبة (فترة الأمان)

- كيف يعمل : يمتنع الزوجان عن الجماع أثناء فترة الخصوبة (أو استخدام أى وسيلة إضافية لتنظيم الأسرة).

هذه الوسيلة تستخدم لسيدة ذات دورة منتظمة كل ٢٦-٣٢ يوم و فترة الخصوبة هى من اليوم ٨ إلى ١٩ من بداية الدورة و التى يجب تجنب الجماع خلالها.

- كيفية استخدام الطريقة :
  - ملاحظة مخاط عنق الرحم أو علامات التبويض الأخرى.
  - تسجيل نزول الحيض على تقويم شهرى (نتيجة) لمدة ثلاثة أشهر متواصلة وينصح بتجنب الجماع أو استخدام وسائل موضعية لمنع الحمل فى فترة الخصوبة وهى من اليوم ٨ إلى ١٩ من بداية الدورة.
  - تسجيل حرارة الجسم.

شروط الرضاعة
كوسيلة لتنظيم الأسرة

الأمراض المنقولة جنسياً

ما هي الأمراض المنقولة جنسياً ؟

- مجموعة من الأمراض تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال الجنسي.
- معظم هذه الأمراض بسيطة وسهلة التشخيص والعلاج ، وبعضها خطير وله مضاعفات جسيمة يمكن أن تهدد المرأة بالعقم أو الحمل خارج الرحم أو الإجهاض المتكرر. كما يمكن أن تودى بحياة الإنسان نهائياً مثل مرض الإيدز.

ما هى أنواع الأمراض المنقولة جنسياً ؟

الزهرى - السيلان - الكلاميديا - بعض أنواع الهربس - التريكوموناس - الإيدز - الالتهاب الكبدى B.

ما هي طرق العدوى بهذه الأمراض ؟

- الاتصال الجنسي غير المحمي بشخص مصاب بالمرض.
- استعمال أدوات خاصة بأشخاص آخرين (أمواس حلاقة ، مقصات ، ...).
- استعمال الحقن المستخدمة بواسطة شخص آخر.
- ينتقل من الأم الحامل المصابة إلى الجنين أو اثناء الرضاعة (خاصة الأم المصابة بمرض الأيدز).

ما هي طرق الوقاية من هذه الأمراض ؟

- الوعي باخطار هذه الأمراض وطرق العدوى والوقاية منها.
- فحص الخطيبين قبل الزواج للتأكد من سلامتهما.
- استعمال الواقي الذكرى يحمى من الإصابة بهذه الأمراض.
- عدم استعمال الحقن المستخدمة بواسطة أشخاص آخرين.
- الابتعاد عن العلاقات الجنسية المحرمة (الالتزام بالسلوكيات القويمة والعفة وتجنب العلاقات الجنسية قبل الزواج وخارج إطار الزواج وتجنب المخدرات).
- الإسراع إلى استشارة الطبيب عند الاشتباه فى التعرض للعدوى.
- حماية المواليد من انتقال العدوى من الأمهات المصابات بهذه الأمراض، وذلك عن طريق المتابعة المستمرة أثناء الحمل واستعمال بعض العقاقير المضادة تحت الإشراف الطبى.
- الاهتمام بالنظافة العامة وخصوصاً نظافة الأعضاء التناسلية، وعدم استعمال أدوات أو ملابس الآخرين.

يجب استشارة الطبيب فور ظهور أحد الأعراض التالية:

- إفرازات تناسلية ذات لون أو رائحة غير طبيعية.
- ظهور حبوب أو قرح أو أورام على الأعضاء التناسلية.
- وجود هرش أو حكة فى المنطقة التناسلية.
- ضعف عام، وتكرار الإصابة بالالتهابات والأمراض.
- آلام أسفل البطن أو الحوض.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- حرقان أو صعوبة التبول.

لابد من تكملة العلاج بالكامل (حسب إرشادات الطبيب) حتى إذا تحسنت الحالة
كما يجب علاج الزوج/الزوجة عند التأكد من الإصابة

طرق العدوى من الأمراض المنقولة جنسياً

مرحلة ما بعد سن الإنجاب

وهى المرحلة التى تبدأ بعد إنقطاع الدورة الشهرية.

أعراض هذه المرحلة :

- تقل الدورة الشهرية ثم تنقطع تماماً.
- نوبات من الإحساس بالسخونة فى الرأس والجسد (الصهد) وهى كثيرة الحدوث.
- الاضطرابات النفسية والتقلبات المزاجية.
- الاضطرابات العضوية مثل آلام الظهر وهن العظام (هشاشة العظام) - والزغللة.
- زيادة فى الوزن واضطرابات فى الهضم.

أعراض مرضية محتملة:

هشاشة العظام: مرض يجعل العظام ضعيفة إلى حد أنها تصبح قابلة للكسر بسهولة نتيجة نقص الكالسيوم.

للوقاية ننصح :

- بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومنتجاته وخاصة فى المراحل الأولى من العمر (الطفولة والمراهقة).
- فى قليل من الحالات قد يصف الطبيب علاجاً هرمونياً لمقاومة هشاشة العظام بالإضافة إلى عنصر الكالسيوم.

نصائح هامة لهذه المرحلة :

- الفحص الذاتى للثدى: على الطبيب أو الممرضة تعليم المنتفعة طريقة الفحص الذاتى للثدى.

ينصح الأطباء المرأة بأن تفحص ثدييها مرة كل شهر فى اليوم التالى لإنتهاء الدورة الشهرية (للفتاة أو السيدة قبل إنقطاع الطمث) وأن تستمر طوال حياتها فى هذا الفحص الذاتى حتى بعد أن تتخطى سن الإنجاب.

توجهى إلى الطبيب فور ملاحظة :

- أى كتل فى الثدى ولو كانت غير مؤلمة.
- إفرازات غير طبيعية من الحلمة.

- التغذية السليمة :
  - الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة ومنتجات الألبان.
  - الإقلال من تناول السكريات والنشويات والدهون والشاى والقهوة.
  - شرب كميات كبيرة من السوائل للحفاظ على نضارة الجسم وصحته والوقاية من الإمساك ومساعدة إدرار البول.
  - الإقلال من ملح الطعام للوقاية من ارتفاع ضغط الدم .
  - الاستغناء عن الدهون فى الطعام واستبدالها بالزيوت النباتية وزيت الذرة للوقاية من تصلب الشرايين.
- ممارسة الرياضة :
  - التمرينات البسيطة.
  - المشى فى الهواء.

(حيث أنها تقلل من تأثير التغيرات الطبيعية للجسم المحتملة فى هذه المرحلة).

المتابعة مع الطبيب:

إن حاجة المرأة تزداد فى هذا السن إلى الكشف الدورى، وربما إلى إجراء بعض الفحوص لتشخيص هذه الأمراض فى طورها المبكر.

مرحلة ما بعد سن الإنجاب

USAID
من الشعب الأمريكي

Evidence