



الدليل التدريبي للتوعية الصحية الخاص بتنظيم الأسرة وسرطان الثدي



للمزيد من المعلومات اتصلي على الرقم المجاني

0800 22 246



www.jbcp.jo

١. شارع سعد بن أبي وقاص، أم أذنية، ص.ب. ٣٥١.٢، عمان، الرمز البريدي ١١١٨٠، الأردن

الهدف من المشروع المدمج بين سرطان الثدي وتنظيم الأسرة

تم إدماج مفاهيم تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية في مشروع الزيارات المنزلية الخاص بالبرنامج الأردني لسرطان الثدي وذلك بدعم من مشروع تواصل لسعادة الأسرة الممول من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) من أجل نشر الوعي حول سرطان الثدي ومبادئ تنظيم الأسرة تحت مظلة صحة المرأة في المجتمعات الأقل حظاً وفي الأحياء ذات الدخل المتدني في منطقة صويلح ومدينة السلط، و لتقديم خدمات المشورة عن وسائل تنظيم الأسرة وفحوصات الكشف المبكر عن سرطان الثدي كالفحص السريري وفحص الأشعة الماموجرام للسيدات المستهدفات والمستحقات للخدمة في المراكز الصحية المعتمدة ومركز الحسين للسرطان.

تم إتباع منهاج الزيارات المنزلية لما أثبتته دراسات البرنامج الأردني لسرطان الثدي من خلال قسم المتابعة والتقييم بالأثر الإحصائي الواضح الذي نتج عن استخدام هذا النوع من وسائل التوعية، في تعديل سلوكيات السيدات لممارسة فحوص الكشف المبكر دورياً لما تحمله الزيارة المنزلية من خصوصية ومشورة فردية تشعر السيدة بأهميتها وتشجعها على اقتباس نمط حياة صحي.

أتى المشروع المدمج لخلق بيئة مناسبة للسيدات من خلال إزالة كل المعوقات الموجودة والتي تمنع السيدة من إتخاذ القرار الخاص بصحتها والمتعلق بقرار استخدام وسائل تنظيم الأسرة الحديثة أو عمل فحوصات الكشف المبكر عن سرطان الثدي في المراكز الصحية التابعة لمنطقة سكن السيدة.

الهدف من الدليل التدريبي

يهدف هذا الدليل التدريبي إلى تقديم معلومات بسيطة تشمل موضوعي هذا المشروع، تنظيم الأسرة وسرطان الثدي للمثقفات الصحيات المتخصصات بالتوعية الصحية، ليمكنهن ذلك من تقديم ما يلزم من مشورة لسيدات المنازل ضمن مشروع الزيارات المنزلية، وتأهيلهن للإجابة عن أي سؤال يتعلق بتنظيم الأسرة-الصحة الإنجابية و سرطان الثدي.



قائمة المحتويات والمراجع

قائمة المحتويات

مقدمة عن صحة المرأة

الجلسة الأولى

تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية

الجلسة الثانية

سرطان الثدي

الجلسة الثالثة

معيقات وميزات إتباع النهج الصحيح في صحة المرأة

الأهداف الخاصة بالجلسات

لماذا (الأهداف)	ماذا (المحتوى)
التعرف على: • الإحصائيات الخاصة بتنظيم الأسرة. • مبادئ ومفاهيم تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية. • فوائد تنظيم الأسرة على الأم، الطفل، العائلة والمجتمع. • تنظيم الأسرة في الإسلام. • وسائل تنظيم الأسرة.	الجلسة الأولى تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية
التعرف على مفهوم سرطان الثدي، أعراضه ومراحله الخمس وعوامل الخطورة الثابتة والمتغيرة. تطبيق طرق الكشف المبكر الذاتي (بالنظر واللمس) التعرف على الفحص السريري وفحص أشعة (الماموجرام).	الجلسة الثانية سرطان الثدي
التعرف على الشائعات التي قد تشكل معيقات تمنع السيدات من إتباع وسائل تنظيم الأسرة الحديثة وفحوص الكشف المبكر، والإجابة الصحيحة للمعتقدات والمعيقات. التعرف على الفوائد التي تعود على السيدات من إتباع النهج الصحي الجديد، من وسائل تنظيم أسرة وفحوصات الكشف المبكر.	الجلسة الثالثة معيقات وميزات إتباع النهج الصحيح في صحة المرأة



مقدمة - صحة المرأة

صحة المرأة جزء أساسي لا يتجزأ من صحة المجتمع وقدرته على العطاء، و تشير الدراسات حول العالم إلى ضرورة إنشاء برامج مشتركة ومدعمة تُعنى بالتركيز على صحة المرأة بهدف التحرك إلى الأمام فيما يتعلق بتأمين الخدمات الصحية وأسس الوقاية، والتي ستؤثر على المرأة ذاتها، وعلى أسرتها ومجتمعها.

مفهوم الصحة يُعزف من قبل منظمة الصحة العالمية على أنه حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً، ليس مجرد عدم وجود المرض والعجز، كما وينقسم مفهوم الصحة إلى:

• **الصحة الجسدية**: وهو القدرة على القيام بوظائف الجسم الميكانيكية - حالة من اللياقة البدنية.

• **الصحة العقلية**: وهو القدرة على التفكير بوضوح وتناسق - شعور بالمسؤولية وقدرة الجسم على حسم الخيارات واتخاذ القرارات.

• **الصحة النفسية**: معبراً على أنه القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها - شعور بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو توتر نفسي.

ومفهوم الصحة الذي يتناوله هذا الدليل هو صحة المرأة الجسدية، في محوري، تنظيم الأسرة - الصحة الإنجابية وسرطان الثدي، لما تشيره دائرة الإحصاءات العامة عن النمو السكاني المرتفع في الأردن، مقارنة بالبلدان الأخرى، والذي أدى إلى وضع تنظيم الأسرة أولوية مجتمعية، لما يعانيه الأردن من شح في الموارد وما له من تأثير سلبي على صحة المرأة الجسدية.

المحور الأول من هذا الدليل يُعنى بتنظيم الأسرة لما له من فوائد عديدة تعود على السيدة كالتقليل من الأحمال غير المرغوب بها والأحمال الخطيرة والتي قد تؤدي بحياة المرأة

المحور الثاني لهذا الدليل يختص بموضوع سرطان الثدي كأولوية صحية لما تشيره إحصائيات وزارة الصحة، عن أن سرطان الثدي هو من السرطانات الأكثر إنتشاراً بين السيدات في العالم، والمسبب الأول للوفاة، إثر الإصابة به، وبأن الكشف المبكر عنه يزيد من فرص الشفاء ليصل إلى نسبة ٩٨٪.

وبناءً على ذلك أنشئ هذا الدليل ليهتم بصحة المرأة ويقوم بتوعية السيدات بالممارسات الصحية السليمة، كاستخدام وسائل تنظيم الأسرة وإجراء فحوصات الكشف المبكر عن سرطان الثدي.



الجلسة الأولى

تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية



الجلسة الأولى - تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية



التحضيرات المسبقة



مدة الجلسة



أهداف الجلسة

- التمارين التدريبية (المطبوعات)
- ورق قلاب
- أقلام كتابة
- قصاصات ورق لاصقة
- أقلام تظليل

٣ أيام تدريبية ونصف يوم.

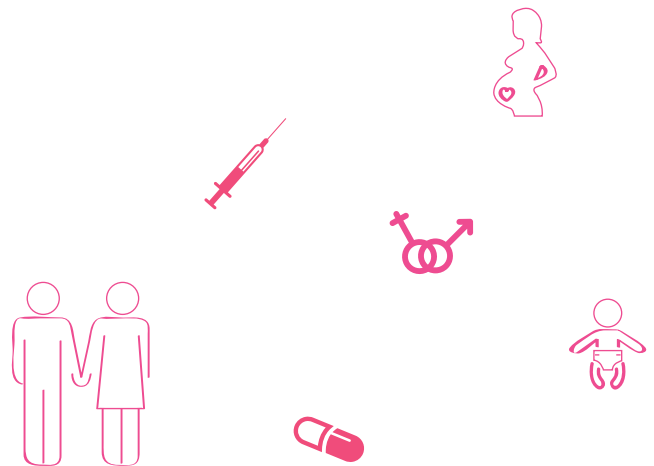
- التعرف على:
- الإحصائيات الخاصة بتنظيم الأسرة.
- مبادئ ومفاهيم تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.
- فوائد تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.
- تنظيم الأسرة في الإسلام.
- وسائل تنظيم الأسرة.

أولاً- مقدمة في الصحة الإنجابية - تنظيم الأسرة

تعد الأسرة اللبنة الأساسية للمجتمع والتي تحافظ على استمراريتها، وتعتبر أداة وصل بين المجتمع وما فيه من قيم وعادات وتقاليده وما بين الأفراد.

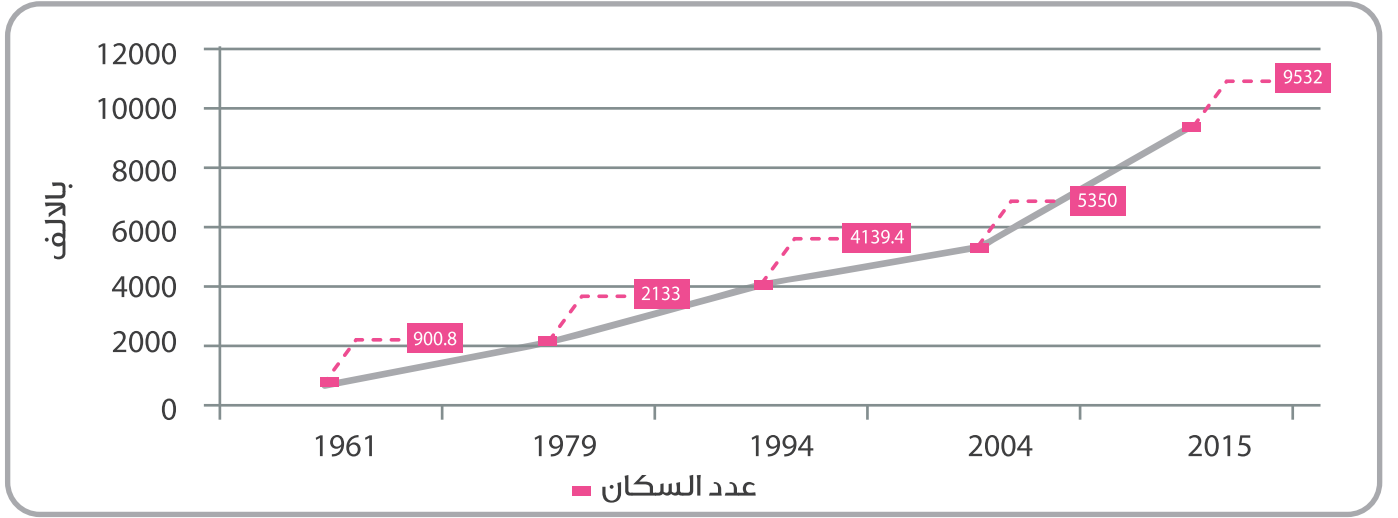
وتقوم الأسرة بتنفيذ العديد من الوظائف المختلفة، والتي من أهمها إنجاب النشء اللازم لاستمرار المجتمع بالإضافة إلى قيامها بعمليات التنشئة الاجتماعية ونقل جميع ما في المجتمع من قيم ومتغيرات ثقافية ولغوية إلى الأبناء.

بلغ عدد سكان المملكة الأردنية الهاشمية تسعة ملايين ونصف المليون شخص، وفق نتائج التعداد العام للسكان والمساكن لعام ٢٠١٥. وقد بلغ معدل النمو السكاني خلال الفترة ٢٠٠٤-٢٠١٥ حوالي ٣،٥٪ سنوياً. ويعود الارتفاع في هذا المعدل إلى الهجرات بما فيها الهجرة القسرية واللجوء للمملكة، حيث كان معدل النمو السنوي للأردنيين ٣،١٪ سنوياً مقابل ١،٨٪ لغير الأردنيين.



أ- إحصائيات تطور عدد السكان

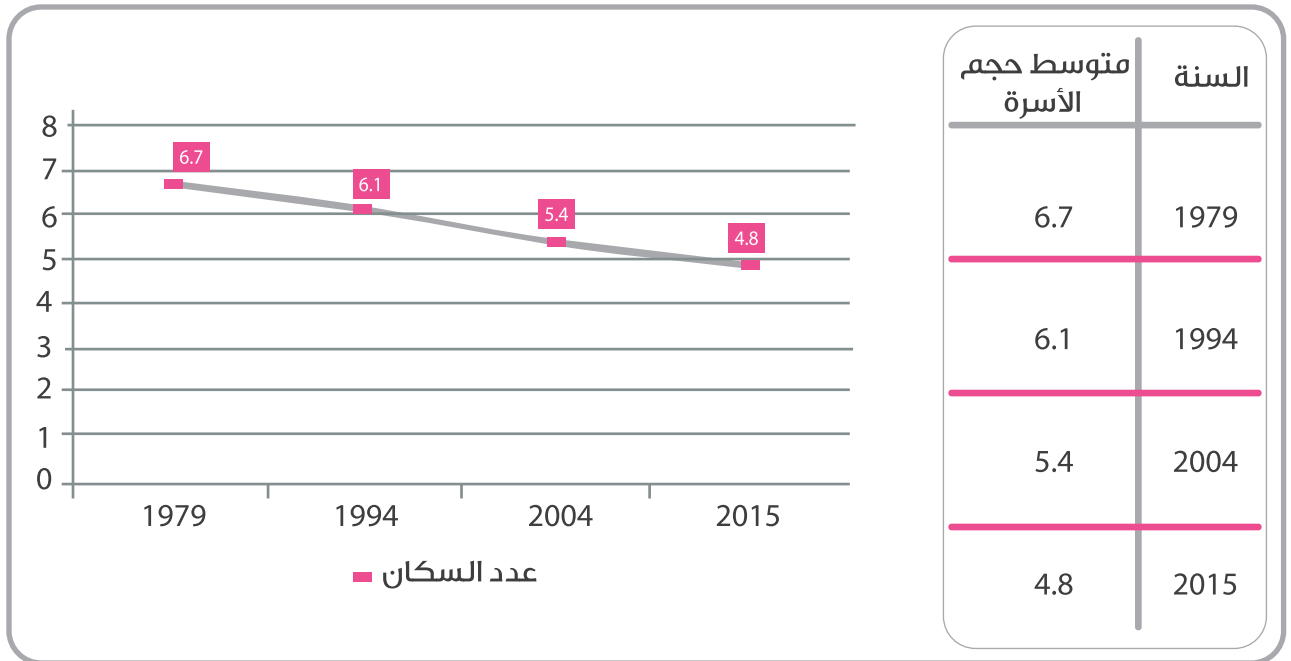
الشكل 2: تطور عدد السكان 1961-2015



الشكل ٢ من نتائج التعداد العام للسكان والمساكن ٢٠١٥

وإذ يرتبط حجم الأسرة بقدرتها الأسرة على تقديم الخدمات الأساسية والثانوية لأفرادها. وهنا تمثل الأسرة الصغيرة الأسرة النموذجية والتي تضمن رفاه الأسرة وحصولها على الموارد التعليمية والصحية والاجتماعية. ويعتبر تنظيم الأسرة وخاصة استخدام وسائل تنظيم الأسرة الحديثة الوسيلة الفاعلة للوصول إلى حجم أسرة سليم.

وبحسب التعداد لعام ٢٠١٥ فإن متوسط حجم الأسرة هو ٤,٨٢ فرد، وبمقارنة متوسط حجم الأسرة بالتعدادات السابقة، يتبين أن حجم الأسرة مستمر بالانخفاض التدريجي خلال الأربعة عقود الأخيرة من ٥,٤ عام ٢٠٠٤ إلى ٤,٨ عام ٢٠١٥.



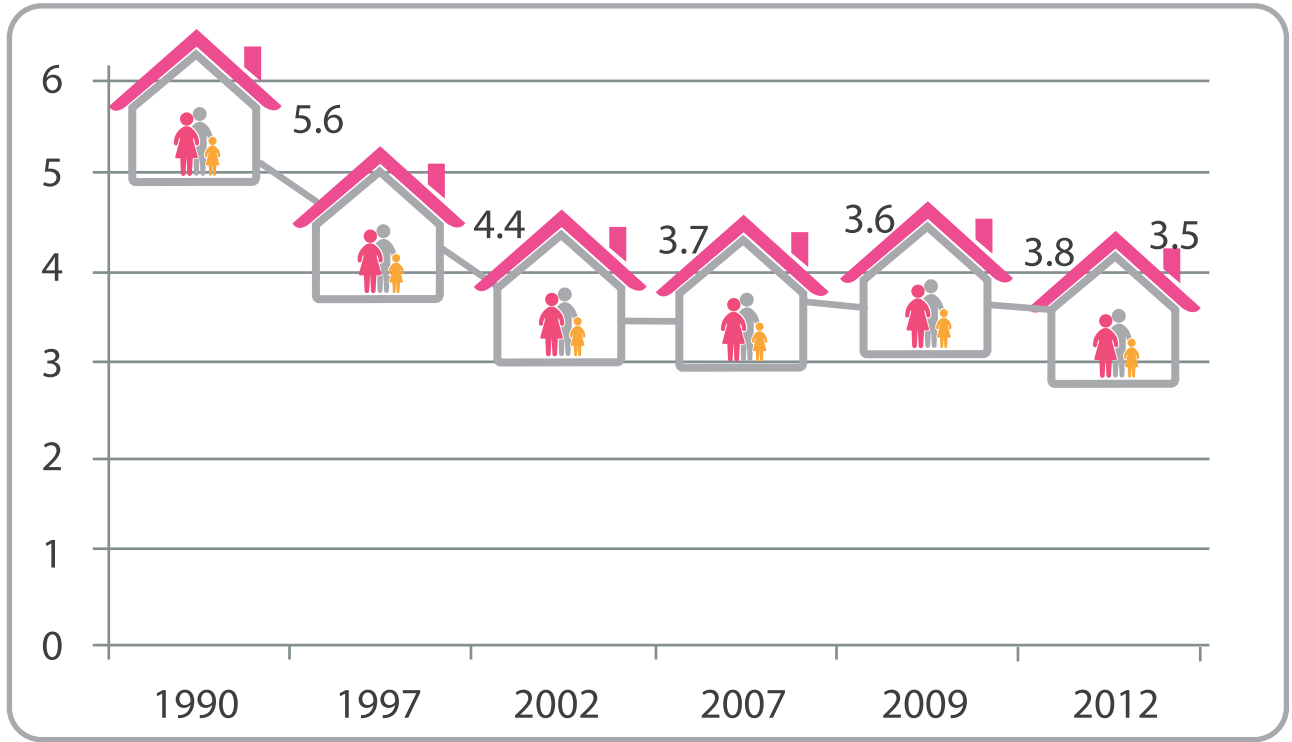
من نتائج التعداد العام للسكان والمساكن ٢٠١٥

ورغم هذا الانخفاض في حجم الأسرة إلا أن الأردن مازال تحت ضغوط سكانية ذات أبعاد اجتماعية وإقتصادية وإنمائية وذلك نظرا لثبات معدلات الخصوبة و معدل استخدام وسائل تنظيم الأسرة .

ب- أولوية تنظيم الأسرة في الأردن

تولي الحكومة الأردنية أهمية كبيرة لبرامج الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة لما لها من الأثر الكبير على التنمية المستدامة وخصوصاً ضعف النمو الإقتصادي وشمح الموارد. ونظراً للعبء الكبير الذي تلقي به الزيادة السكانية المضطردة وزيادة نسبة الإعالة ومعدلات الفقر والبطالة فإن الحاجة تستدعي برنامجاً وطنياً متكاملًا للعمل على تحسين المؤشرات الوطنية السكانية عامة، والمتعلقة بالنمو السكاني والانجاب بشكل خاص. وقد تم توفير خدمات الصحة الانجابية وتنظيم الأسرة الى جميع الأسر في الأردن سواءاً من خلال المراكز الصحية التابعة لوزارة الصحة أو من خلال الشركاء من القطاع الخاص والعام. إضافة إلى برامج التوعية والتثقيف المجتمعية والحملات الإعلامية التي تقدم المعلومة الصحية والسكانية الصحيحة لشرائح المجتمع المختلفة.

ورغم كل هذه الجهود ما زال معدل الخصوبة في الأردن من أعلى المعدلات في العالم ولم يظهر أي تحسن ملحوظ خلال العقدين السابقين حيث راوحت معدلاته بين ٣،٨ و ٣،٥ إضافة إلى الإختلافات الجوهرية بين المحافظات حيث كان معدل الخصوبة مثلاً في محافظة جرش ٤،٣ مقارنة بعمان ٣،٢. مما يعني الحاجة لمواصلة هذه الجهود وتركيزها للاستجابة للتحديات السكانية.



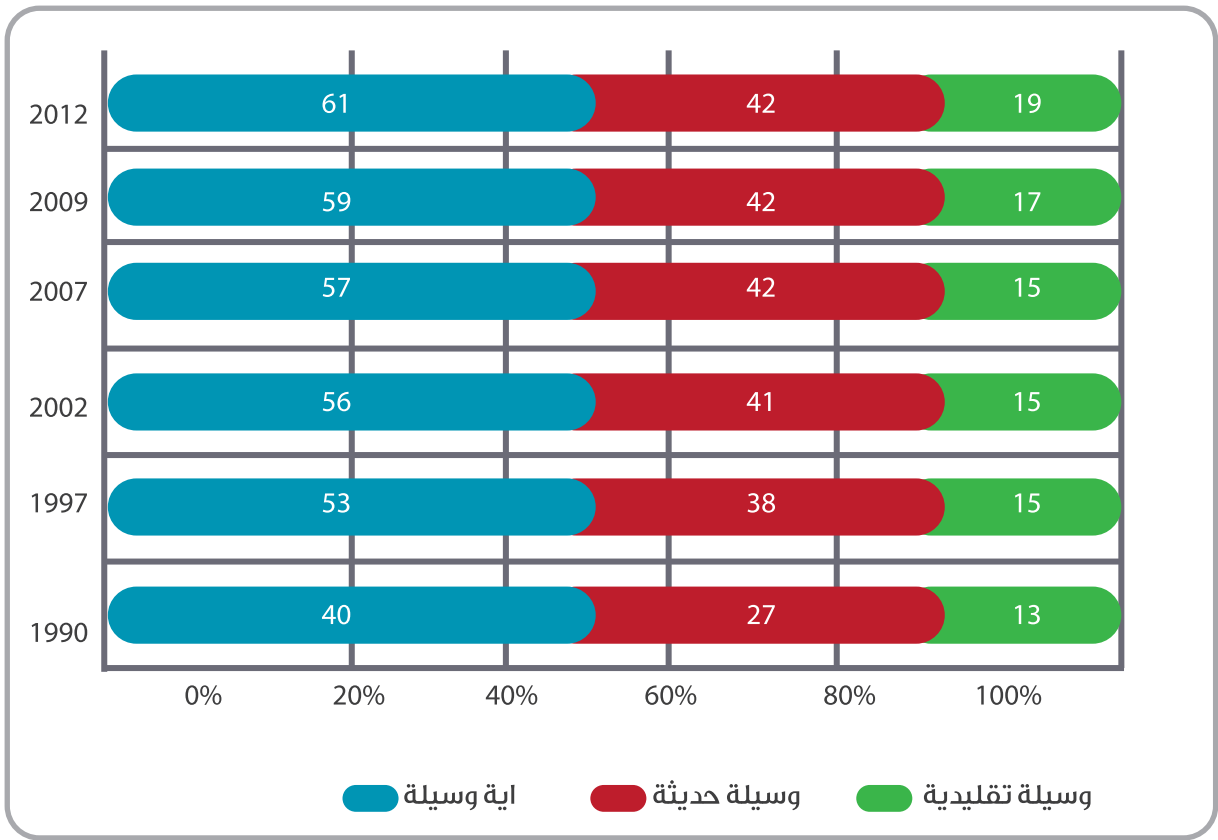
معدلات الخصوبة في الأردن من ١٩٩٠ إلى ٢٠١٢ من نتائج مسح السكان و الصحة الأسرية / الأردن ٢٠١٢

ج- التحديات المتعلقة بالمؤشرات الوطنية المتعلقة بالنمو السكاني والإنجابي في الأردن:

- معدل النمو السكاني المرتفع : ارتفع عدد السكان في الأردن من ٥٨٦ ألف نسمة في عام ١٩٥٢ إلى ٩,٥ مليون نسمة في ٢٠١٥.
- بيئة السياسات الداعمة للصحة الإنجابية ضعيفة ولا يتوفر الدعم اللازم لها.
- ثبات معدل استخدام وسائل تنظيم الأسرة بشكل عام وانخفاض استخدام الوسائل الحديثة بشكل خاص.
- معدل التوقف عن استخدام وسائل تنظيم الأسرة مرتفع : ٤٧,٨ ٪ نسبة التوقف عن استخدام وسائل تنظيم الأسرة في غضون ١٢ شهراً.
- الفرص الضائعة : ٣٢ ٪ من النساء لم يتلقين خدمات ما بعد الولادة وهذا يعني أنهن لم يحصلن على مشورة تنظيم الأسرة، وبالمقابل ٩,٣ ٪ فقط تلقين المشورة المتعلقة بتنظيم الأسرة.
- الحاجة غير الملباة عالية : حيث بلغت ١١,٧ ٪ وثمة تباين واضح بين أقاليم المحافظات من حيث الحاجة غير الملباة لتنظيم الأسرة وتفاوت واضح في معدل استخدام وسائل تنظيم الأسرة، مع ارتباط الأمرين بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية.
- ضعف الثقافة والوعي والسلوكيات المجتمعية حول الصحة الإنجابية/ تنظيم الأسرة : بالرغم من الحملات ومبادرات التوعية التي تمت، فلا تزال هناك معوقات ثقافية واجتماعية تؤثر على استخدام خدمات الصحة الإنجابية/تنظيم الأسرة.
- انخفاض خدمة المشورة : ١٧ ٪ فقط من مستخدمات وسائل تنظيم الأسرة حالياً تم اعطائهن خدمة المشورة.
- تحيز مقدمي الخدمات : ٥٠ ٪ من اطباء القطاع الخاص ينصحون المتزوجين الجدد بعدم استخدام وسائل تنظيم الأسرة، بالإضافة إلى ١٥ ٪ منهم ينصحون المرضى بعدم استخدام أي وسيلة تنظيم أسرة.



المؤشرات الوطنية المتعلقة بالنمو السكاني والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة



معدل استخدام وسائل تنظيم الأسرة من نتائج مسح السكان والصحة الأسرية / الأردن ٢٠١٢

ثانياً- الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

١- الصحة الإنجابية

أ-تعريف الصحة الإنجابية

هي حالة من المعافاة التامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً وليس عدم وجود المرض أو العجز في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز الإنجابي ووظائفه وعملياته. تعني أن الزوجين يستطيعان بناء حياة جنسية مأمونة، وقادرين على الإنجاب، ولهما مطلق الحرية في تحديد موعد الإنجاب والعدد. وللرجل والمرأة الحق في معرفة واستخدام الأساليب المأمونة والفعالة والمتوفرة والمقبولة التي يختارنها لتنظيم الأسرة، والحصول على الرعاية الصحية المناسبة للحمل والولادة بأمان.

" **الصحة الإنجابية:** هي حالة رفاه كامل بدنياً وعقلياً واجتماعياً في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته، وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة. ولذلك تعني الصحة الإنجابية: قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مرضية ومأمونة، وقدرتهم على الإنجاب وحريتهم في تقرير الإنجاب وموعده وتواتره، ويشتمل هذا الشرط الأخير ضمناً على حق الرجل والمرأة في معرفة واستخدام أساليب تنظيم الخصوبة التي يختارنها والتي لا تتعارض مع القانون والشريعة، وعلى الحق في الحصول على خدمات الرعاية الصحية المناسبة، التي تمكن المرأة من أن تجتاز بأمان فترة الحمل والولادة، وتهيئ للزوجين أفضل الفرص لإنجاب وليد يتمتع بالصحة، "وتماشياً مع هذا التعريف، تعرف الرعاية الصحية الإنجابية بأنها" مجموعة من الأساليب والطرق والخدمات، التي تسهم في الصحة الإنجابية والرفاه من خلال منع حدوث مشاكل الصحة الإنجابية وحلها، تشمل أيضاً الصحة الجنسية، التي ترمي إلى تحسين نوعية الحياة والعلاقات الشخصية، لا مجرد تقديم المشورة والرعاية الطبية المتعلقة بالإنجاب والأمراض الجنسية."

(المؤتمر العالمي للسكان والتنمية ، القاهرة عام ١٩٩٤)

ب-العوامل المؤثرة بالصحة الإنجابية



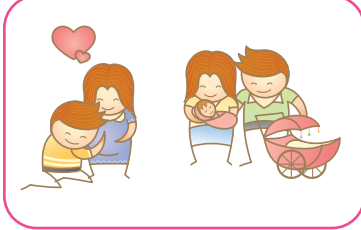
الأوضاع الاجتماعية والثقافية والإقتصادية للمجتمع
كالبطالة والفقر والعادات والتقاليد السائدة.



أنماط السلوك المرتبطة بالزواج والإنجاب وتكوين الأسرة
والعلاقات ذات الخصوصية.



توافر الخدمات الصحية وخدمات الرعاية.



مكانة المرأة في المجتمع.

ج- عناصر ومكونات الصحة الإنجابية



د- مكونات الصحة الإيجابية حسب المراحل العمرية

تمثل خدمات الصحة الإيجابية منظومة متكاملة من الخدمات والبرامج التي تستهدف الفرد والعائلة والمجتمع. وبشكل أساسي يجب التنويه إلى أن هذه البرامج ليست موجهة للمرأة في سن الإنجاب فقط بل هي موجهة للمرأة في مختلف الفئات العمرية، بالإضافة إلى الأطفال والرجال والشباب.

المرحلة العمرية	مكونات الصحة الإيجابية
مرحلة الطفولة	• الرضاعة الطبيعية • التغذية المتوازنة والسليمة • مطاعيم الأطفال • متابعة نمو وتطور الطفل • الحالة الصحية والنفسية للطفل • الحد من العنف المنزلي • تعليم الأطفال الأنماط الصحية السليمة • المساواة في التعليم بين الطفل الذكر والأنثى
مرحلة المراهقة	• التحضير لمرحلة المراهقة • الدعم النفسي للشباب • التغيرات الفسيولوجية واضطرابات الدورة الشهرية • التوعية الصحية والمشورة عن الصحة الإيجابية • الأنماط الصحية السليمة لدى المراهقين واثّر ذلك على صحتهم • تجنب الزواج المبكر
مرحلة الزواج والحمل والإنجاب	• الفحص الطبي للمقبلين على الزواج • المشورة الطبية للمقبلين على الزواج • الحد من زواج الأقارب • تركيب ووظائف الجهاز الإنجابي للجنسين • الحمل والولادة الطبيعية • مضاعفات الحمل والولادة • الحمل الخطر (الحمل المبكر، الحمل المتأخر، الحمل المتقارب، الحمل المتكرر) • رعاية ما قبل وما بعد الولادة • تنظيم الأسرة • العقم • الاجهاض الآمن • الأمراض المنقولة جنسيا (ومنها الأيدز) • الاكتشاف المبكر للأورام (الثدي، الجهاز الإنجابي) • الصحة الجنسية (البرود، المتعة، العنف الجنسي)

ما بعد الإنجاب (سن الأمل)

- هشاشة العظام
- المشورة عن التغيرات الفسيولوجية وانقطاع الدورة الشهرية وعلاج الاعراض المصاحبة لها
- الأنماط الصحية والسليمة مثل ممارسة الرياضة والتغذية السليمة
- أمراض الجهاز الانجابي (الالتهابات المهبليّة، التهابات الحوض)
- الاكتشاف المبكر للأورام (الثدي، الجهاز الانجابي)
- الصحة الجنسية

٥- بعض المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية

المشكلة

الاثار والنتائج السلبية

الحمل المبكر

يرتبط الحمل المبكر بسن الزواج بين النساء ومستوياتهن العلمية، والقيم الثقافية التي تتعلق بأوضاع المرأة الاجتماعية ودورها في المجتمع. الأمومة المبكرة بين سن (١٥-١٩) محفوفة بالمخاطر ولها مضاعفات صحية واجتماعية واقتصادية .

وفيات الأمهات

هي المؤشر الحقيقي على فاعلية برامج الصحة الإنجابية. تحدث معظم الوفيات إما أثناء الوضع أو بعده بمدة وجيزة، وقد تحدث في أي مرحلة من مراحل الحمل ولأسباب مختلفة.

الحمل والولادة

إن الحمل ظاهرة طبيعية، لكن قد يتعرض لمشكلات يمكن تجنبها أو التقليل منها ومن آثارها وذلك بالعناية الصحية للمرأة الحامل.

الإجهاض غير الآمن

يعرض الإجهاض بأنواعه المرأة الى كثير من المضاعفات، مثل النزيف وتمزق الأنسجة وآلام الحوض المزمن، والتهاب الحوض والعقم والحمل خارج الرحم وغيرها.

العقم والأمراض المنقولة جنسياً

تعتبر الأمراض المنقولة جنسياً من اسباب العقم، و يمكن التقليل من آثارها بالكشف والتشخيص والعلاج الصحيح.

تشويه الأعضاء الأنثوية (الختان)

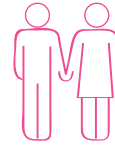
وهي من الممارسات البدائية المنتشرة في افريقيا وغيرها، وتؤدي الى تشويه الأعضاء التناسلية إضافة إلى بعض المشكلات الصحية مثل النزيف والإلتهابات الحادة.

العنف والايذاء الجنسي

يؤدي العنف ضد المرأة بأشكاله إلى آثار جسدية وصحية ونفسية كبيرة، ويؤثر بشكل مباشر على الصحة الإنجابية للمرأة.

وعليه فإن هذه البرامج تحقق الملائمة بين مجموعة من الحقوق الأساسية للإنسان بشكل عام والمرأة بشكل خاص ضمن منظومة الحقوق الانجابية والتي تتضمن:

- الحق في الحياة والصحة بعدم تعريض حياتها لمخاطر الحمل والولادة.
- الحق في الصحة من خلال برامج الرعاية الأولية وخدمات الوقاية والعلاج.
- الحق في الحصول على المعلومة السليمة والعلمية والغير متحيزة.
- الحق باتخاذ القرار، بما يتعلق بجسدها وحياتها وعائلتها والانجاب وتنظيم الأسرة.



ثالثاً- تنظيم الأسرة

أ- تعريف تنظيم الأسرة

تنظيم الأسرة هي الخطة التي يتبعها الزوجان لتساعدهما على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب الذي يرغبان فيه بانجاب الأطفال، وعددهم والفترة الزمنية الفاصلة بين الأحمال.

ب- حقائق أساسية

1. تنظيم الأسرة يساعد الأزواج على إنجاب عدد الأطفال الذي يريدونه في الوقت المناسب لهما.
2. تنظيم الأسرة هو قرار مشترك يتخذه الزوجان معاً ليساعدهما على تخطيط حياة أسرتهما المستقبلية.
3. إن المباشرة بين الأحمال لمدة ثلاث سنوات على الأقل، يخفض من مخاطر الوفيات بين الأمهات والأطفال.
4. شجع الإسلام على المباشرة بين الأحمال واعتبره أمر يقرره الزوجان فيما بينهما.



فوائد لمصلحة الأم

- تخفيض مخاطر وفاة الأمهات.
- تقليل المخاطر الصحية التي قد تحدث نتيجة الأحمال المتقاربة والمتكررة، وخاصة على الأمهات في المراحل العمرية الصغيرة جداً أو الكبيرة جداً.
- المحافظة على صحة الأم الجسدية والنفسية من خلال المباشرة بين الأحمال .
- تخفيض نسبة الأحمال ذات المستوى المرتفع من الخطورة.
- تقليل المخاطر الناتجة عن الإجهاد غير المأمون الذي قد يتم اللجوء إليه للتخلص من الأحمال غير المرغوب بها.



فوائد لمصلحة الطفل

- تخفيض معدل وفيات الأطفال حديثي الولادة، ووفيات الأطفال قبل الولادة.
- تخفيض معدل ولادة المواليد الخدج وذوي الأوزان المتدنية.
- تخفيض معدل التشوهات الخلقية والتخلف العقلي.
- تحسين نمو وتطوير الأطفال من النواحي الجسمية والعقلية والفكرية والصحية.
- توفير فرصة أكبر لعناية الأم بطفلها وتغذيته وإرضاعه رضاعة طبيعية طويلة وكافية.
- تقليل مخاطر نتائج الحمل (الولادة المبكرة، ولادة أطفال ذوي أوزان متدنية أو أقل من الوزن الطبيعي).



فوائد لمصلحة العائلة

- تحسين نوعية الحياة والرفاهية لأفراد الأسرة.
- توفير الجو النفسي الملائم لنمو الطفل في بيئة اجتماعية وصحية ونفسية متوازنة.
- التقليل من المجهود الجسدي والذهني الذي يقع على كاهل أولياء الأمور في تربية أبنائهم.
- تخفيض الأعباء الاقتصادية عن كاهل العائلة، مما يوفر فرصة في تقديم مستوى جيد من التغذية، والرعاية الصحية، والتعليم، والترفيه وغير ذلك.
- إيجاد الوقت الكافي وتمكين العائلة من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية.

فوائد لمصلحة المجتمع

- زيادة فرصة التنمية الاقتصادية وتحسين الوضع الاقتصادي والحد من الفقر.
- حماية البيئة من خلال تحقيق التوازن بين الموارد الطبيعية وعدد السكان.
- تخفيض الطلب على الخدمات العامة مثل السكن والماء والطاقة والتعليم والخدمات الصحية والاجتماعية.
- زيادة نمو معدل الدخل القومي للفرد.

رابعاً- تنظيم الأسرة في الإسلام

إن موضوع تنظيم الأسرة كان موضع جدل بين الناس على مدار السنوات السابقة، وذلك بسبب الخلط الخاطيء بين مفهوم تنظيم الأسرة (وضرورة التأكيد على مفهوم المباشرة بين الأحمال) وتحديد النسل وهما مفهومين مختلفين تماماً، وللإسلام موقف واضح من كل منهما. وتنطلق برامج تنظيم الأسرة في الأردن من خلال هذا الفهم الصحيح للموقف الديني حيث يؤكد على الكثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تحث على المباشرة والتنظيم.

• يقول تعالى: "وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا" (سورة الأحقاف - آية ١٥)

أشار القرآن الكريم إلى مدة الحمل فقال سبحانه وتعالى: "وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا" (سورة الأحقاف الآية ٤٦)

أي ان المباشرة بين الأحمال تعادل ٣ سنوات تقريباً.

• ذكر القرآن الكريم ان فترة الرضاعة الطبيعية للطفل تمتد لتصل عامين كاملين

قال تعالى: "والوالدات يُرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة" (سورة البقرة الآية ٢٣٣)

• جاءت الآيات الكريمة داعية إلى العدالة والإنصاف بين المولود الذكر والأنثى والمباشرة بين الأحمال بغض النظر عن جنس المولود السابق، قال تعالى:

"لِلَّهِ فُلُكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذَّكَورَ* أَوْ يَزْوَجُهُمْ ذُكْرًاوَانَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيْمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ" (سورة الشورى الآية ٤٩-٥٠)

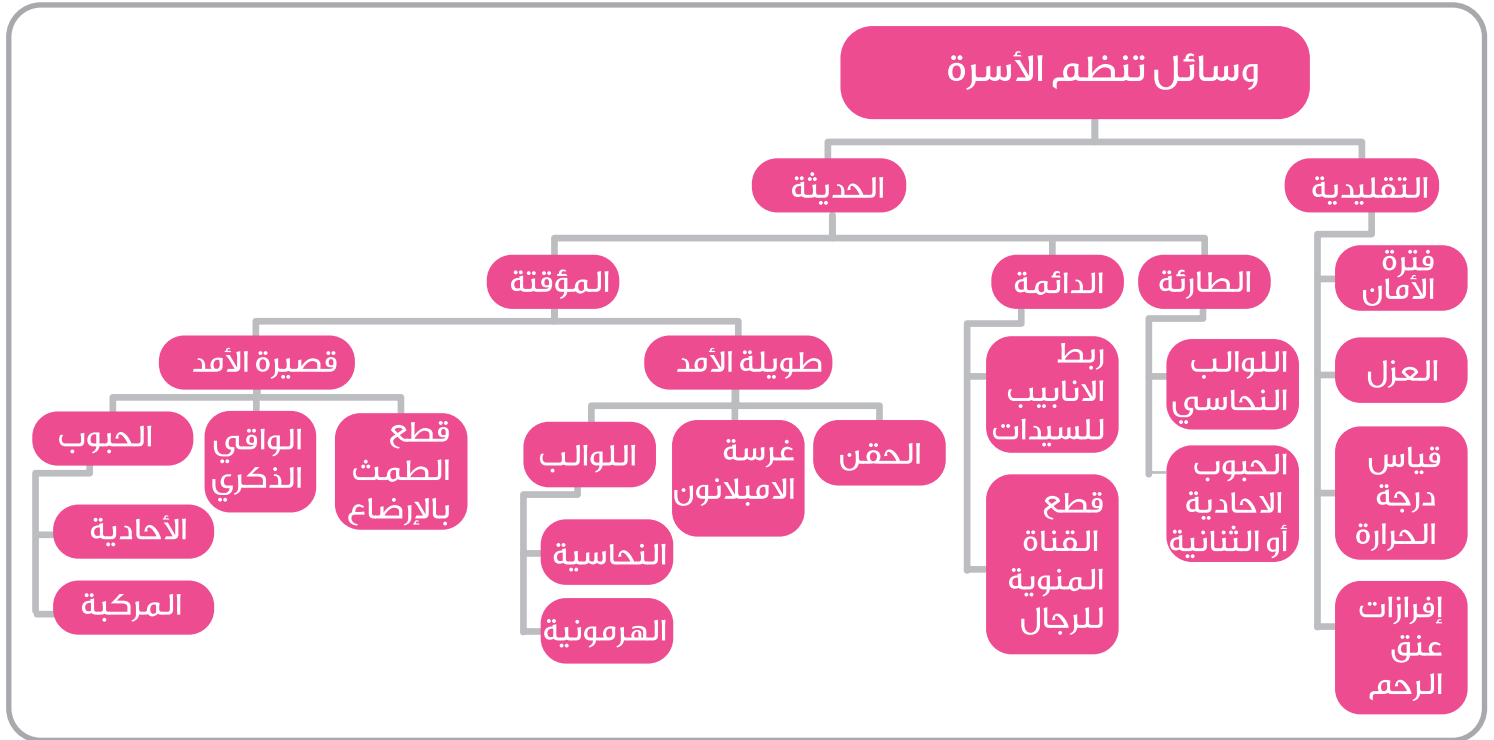
كما أن الحديث الشريف يدعو إلى عدم التفرقة: "إتقوا الله وإعدلوا بين أولادكم" من مبادئ الشريعة، رفع الحرج، والتخفيف عن الناس، قال تعالى: "وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ". وقال: "يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا".

فإذا وجد المرء من نفسه العجز عن القيام بتكاليف الأولاد أو الخشية على الأولاد أن تضطرب تربيتهم، رغم وجود الإمكانيات المادية، إما بسبب طبيعة عمل الأبوين، أو كثرة أسفار الأب أو غير ذلك وأراد تدبير الأمر مع زوجته، واتفقا على استعمال الوسائل المشروعة للحد من كثرة الاطفال والاقترار على العدد الذي تبلغه طاقتهما ويدخل في وسعهم وذلك لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته»، فالأب راع في بيته ومسؤول عن رعيته. أو كانت المرأة لا تتحمل صحتها تكرار الحمل وتتابعه، وأرادت التخفيف عن نفسها، واتفقت مع زوجها على المباشرة بين الأحمال بالوسائل المشروعة، فإن الشرع يستجيب لهما، ويسعدهما ويعتمد الفقهاء في القول بجواز تنظيم الأسرة على حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه، قال: كنا نعزل على عهد رسول الله والقرآن ينزل، ولو كان شيئاً ينهى عنه لنهانا عنه القرآن.

خامساً- وسائل تنظيم الأسرة

أ- وسائل تنظيم الأسرة

تقسم وسائل تنظيم الأسرة الى نوعين رئيسيين هما الوسائل التقليدية والوسائل الحديثة ويندرج تحت كل منهما عدد من الوسائل كما في الرسم التالي:



تركز برامج تنظيم الأسرة على زيادة نسبة استعمال الوسائل الحديثة وذلك لأنها آمنة وذات فعالية عالية ومتوفرة ويمكن التعامل مع الآثار الجانبية لها بشكل عام. أما الوسائل التقليدية فرغم أنها آمنة إلا أنها منخفضة الفعالية مما يزيد من خطر الحمل لدى استخدامها.

وهناك عدة تقسيمات لوسائل تنظيم الأسرة المستخدمة :

• وسائل تقليدية / وسائل حديثة

• **وسائل طويلة المدى** (لا تحتاج الى تكرار الجرعة أو الاستخدام يومياً و قبل كل جماع) / **وسائل قصيرة المدى** (تتطلب تكرار الجرعة أو الاستخدام يومياً و قبل كل جماع)

• **وسائل مؤقتة** (تعود الخصوبة بعد الانقطاع عن الاستخدام) / **وسائل دائمة** (لا تعود الخصوبة بعد الانقطاع عن الاستخدام)

• **وسائل هرمونية** (تتكون من واحد أو أكثر من الهرمونات الأنثوية مثل البروجستيرون أو الأستروجين) / **وسائل غير هرمونية** (لا تحتوي على هرمونات)

يعتمد اختيار الوسيلة على التاريخ المرضي والإنجابي للمستفيدة والخطة الإنجابية لها. ويتم تحديد ذلك من خلال تقديم المشورة المستتيرة لها ومساعدتها لاتخاذ قرار الاستخدام وتعزيزها ومتابعة الاستخدام.

سنقوم من خلال هذا الدليل بتقديم المعلومات الأساسية اللازمة لتقديم المشورة في مجال تنظيم الأسرة .

سيتم تقديم الشرح المفصل لكل وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة مع التركيز على الوسائل الحديثة من حيث: التركيب، آلية العمل، آلية الاستخدام، الأهلية الطبية وموانع الاستخدام، المزايا، السلبيات، الآثار الجانبية وآلية التعامل معها، المتابعة والتوقف عن الاستخدام.

ب- حقائق عامة حول وسائل تنظيم الأسرة الحديثة:

يمكن دراسة وسائل تنظيم الأسرة بشكل عام على أساس احتوائها على الهرمونات الجنسية من عدمه الى وسائل هرمونية (الحبوب المركبة، الحبوب الاحادية، الغرسة، الابرة واللولب الهرموني) ووسائل غير هرمونية (قطع الطمث بالارضاع، اللولب النحاسي، الواقي الذكري، الواقي الانثوي ومبيدات الحيوانات المنوية)

الهرمونات الجنسية هي هرمونات ستيرويدية

يتم إنتاج الهرمونات الستيرويدية بشكل رئيسي في المبايض والغدد فوق الكظرية أو بتحويل الهرمونات الستيرويدية الأخرى في أنسجة أخرى مثل الكبد أو الدهن. ويتم تصنيعها من الكوليسترول. الهرمونات الستيرويدية:

١. إستروجين: إستراديول (E2)، إستريول (E3)، إسترون (E1).

٢. بروجستيرون.

٣. أندروجين: تستوستيرون، ديهيدروإبيأندروستيرون، أندروستيستيرون.

٤. كورتيزول (غلوكوكورتيكويدات).

تعتبر كل من الإستروجين والبروجستيرون "هرمونات أنثوية". وتعتبر الأندروجينات "هرمونات ذكورية" حيث أن لها آثار ذكورية.



البروجستيرون

هرمون جنسي ستيرويدي يفرز عن طريق الجسم الأصفر، يؤثر في الدورة الشهرية حيث يقوم بإعداد بطانة الرحم لغرس البويضة الملقحة و في حالة حدوث الحمل يساعد في استمرار الحمل، نمو وتطور الجنين.

الإستروجين

تقوم المبايض بإنتاج هرمون الإستروجين داخلي المنشأ على شكل إستراديول (E2). وهذا الإستراديول هو أقوى نوع من الإستروجينات وهو مسؤول عن بناء بطانة الرحم.

• **آثاره على الجهاز التناسلي:** يعمل كهرمون نمو لأنسجة الأعضاء التناسلية. و نمو خصائص الجنس الثانوية.

• **آثاره على الجهاز القلبي الوعائي:** له آثار مضادة للأكسدة.

يقلل من نسبة تأكسد وربط الكوليسترول السيء لايوبروتين منخفض الكثافة (LDL) في الدم، وتراكم الصفائح الدموية.

ج- آلية عمل وسائل تنظيم الأسرة بشكل عام

تغيير سماكة البطانة الرحمية و تقبلها
لانغراس البويضة الملقحة مثل الحبوب
المركبة، الحبوب الأحادية، الابرة العضلية/
ديوبروفيرا، غرسة الامبلانون واللولب الهرموني.

منع الإباضة عن طريق تثبيط تدفق هرمون
(اللوطيناسنغ LH) خلال منتصف الدورة مثل
الحبوب المركبة، غرسة الامبلانون، الابرة
العضلية/ديوبروفيرا.

إحداث تغييرات كيميائية في بطانة الرحم
تؤدي الى عدم انغراس البويضة الملقحة
مثل اللولب النحاسي.

حاجز ميكانيكي يعمل على منع وصول
الحيوانات المنوية (السائل المنوي) إلى
المجاري التناسلية العليا والالتقاء بالبويضة
مثل الواقي الذكري، الواقي الأنثوي.

د- الفعالية

تتأثر قدرة الوسيلة على منع الحمل بتكرار مرات حدوث الجماع، العمر وانتظام الدورات الشهرية وتقاس بناءً على الاستخدام الأمثل (معدل الحمل في حالة الاستخدام بشكل صحيح ومنتظم في كل مرة جماع) أو الاستخدام الشائع (معدل الحمل الفعلي في حالة الاستخدام الشائع) وغالبا ما يتم تحديد الفعالية من خلال مؤشر بيرل أو جدول معدل الفشل. إن مؤشر بيرل هو عدد مرات الحمل غير المرغوب لكل 100 سيدة خلال العام الواحد (أي عدد مرات الحمل في 12 شهر من الاستخدام) يبين الجدول أدناه الفرق في الفاعلية بين مختلف الوسائل المستخدمة لتنظيم الأسرة. ويتبين تفوق الوسائل الحديثة وخصوصا الهرمونية طويلا المدى مثل الغرسة والابرة واللولب الهرموني.

وسيلة تنظيم الأسرة	الإستخدام الأمثل	الإستخدام الشائع
غرسات تنظيم الأسرة (الإمبلانون)	0.05	0.05
اللولب الهرموني (ليفونورجستريل)	0.2	0.2
اللولب النحاسي	0.6	0.8
حبوب تنظيم الأسرة المركبة	0.3	8
الحبوب الأحادية	0.3	8
حقن البروجسترون	0.3	3
الواقي الذكري	2	15
الواقي الأنثوي	5	21
الحلقة المهبلية	0.3	8
المبيدات المهبلية	6	16
قطع الطمث بالإرضاع	0.9	2
العزل	4	27
الوعي بفترة الخصوبة	25	
ربط الانابيب	0.5	0.5

مفتاح الجدول: 0-0.9 فعال جدا، 1-9 فعال، 10-25 متوسط الفعالية، 26-32 أقل فعالية



هـ- إختيار الوسيلة المناسبة للسيدة

يعتمد قرار اختيار الوسيل المناسبة للسيدة على عدة معايير و يجب التذكير دائماً أن السيدة المستفيدة وزوجها من يقومان باتخاذ القرار النهائي، وتقوم المرشحات ومقدمي الخدمات الصحية بتقديم المشورة العامة والمتخصصة لهما

• **الخطأ الانجابية:** حيث تقسم السيدات إلى مباحدة (ترغب بتأجيل الحمل لفترة معينة) وهنا ينصح لها بالوسائل قصيرة المدى او اكتملت أسرتها (لا ترغب بالحمل مرة أخرى) وهنا تنصح بالوسائل طويلة المدى أو الدائمة.

• **الأهلية الطبية وموانع الاستخدام:** وهنا يجدر الذكر أن الوسائل الحديثة تناسب معظم السيدات في عمر الإنجاب مع الانتباه إلى بعض الحالات التي لديها موانع استخدام عامة مثل امراض القلب والشرايين وأمراض الدم التخثرية وأمراض الكبد وسرطان الثدي الحالي أو السابق.

• **الاستخدام السابق للوسيلة:** حيث تفضل السيدات بشكل عام استخدام ذات الوسيلة الا في حالة حدوث مضاعفات أو اثار جانبية تطلبت تغيير الوسيلة.

• **المشورة المتخصصة التي تقوم بها القابلة أو الطبيبة والفحص السريري.**

و- الآثار الجانبية للوسائل وآليات عامة للتعامل معها:

- الآثار الجانبية هي مجموعة من الأعراض البسيطة والمؤقتة المتوقعة لدى تناول أي منتج دوائي وليس فقط وسائل تنظيم الأسرة - يجب التأكيد وطمأنة السيدة على أنها أعراض مؤقتة تستمر من ٣ إلى ٦ أشهر من البدء بتناول الوسيلة ولا تشكل خطراً على الصحة وتزول تلقائياً في أغلب الأوقات بمجرد الاستمرار بأخذ الدواء والالتزام بالتوقيت المناسب لأخذه واتخاذ اجراءات بسيطة للتعامل معها

- لا يجب مطلقاً تقديم النصيحة بالتوقف عن استخدام الوسيلة بل يمكن للطبيب التغيير ضمن العائلة الدوائية الواحدة أو التغيير الى وسيلة أخرى مباشرة

- يعتبر الخوف من الآثار الجانبية من أهم أسباب التوقف عن الاستخدام وعليه يجب أن تحتوي جلسة المشورة على معلومات كافية عن أهم الآثار الجانبية وكيفية التعامل معها والأعراض التحذيرية التي تستوجب مراجعة الطبيب. ترتبط الآثار الجانبية بالكثير من الشائعات وبالتالي من الأهمية بمكان الرد عليها خلال جلسة التوعية والمشورة أهم الآثار الجانبية لوسائل تنظيم الأسرة

• اضطرابات في الدورة الشهرية:

✓ **التنقيط خلال الدورة (نزيف في أوقات غير معتادة):** ترتبط بشكل اساسي بالوسائل الهرمونية مثل الحبوب المركبة والأحادية والغرسة والأبرة يتم التعامل معها بطمأنة السيدة أنه غالباً ما يقل أو يختفي بعد أشهر قليلة من الاستخدام وتشجيع المنتفعة على تناول الاقراص يوميا بانتظام وفي وقت محدد. تعليم المنتفعة على كيفية التعامل مع الاقراص المنسية والقيء والاسهال. اذا كانت السيدة تستخدم الوسيلة لمدة أكثر من عدة شهور ، انصحها بمراجعة الطبيب لتغيير نوع الوسيلة المستخدمة . اذا استمر النزف الغيرمنتظم او بدأ بعد مرور عدة شهور من الاستعمال مع وجود دورة شهرية عادية يجب التحري عن اسباب اخرى غير مرتبطة باستعمال وسائل تنظيم الأسرة

✓ **عدم نزول الحيض الشهري.** ترتبط بشكل أساسي بالوسائل الهرمونية مثل الحبوب المركبة والأحادية والغرسة والأبرة

يتم التعامل معها بطمأنة المستفيدة حيث ليس بالضرورة فقدان الدم كل شهر لان الدم لا يتراكم ولا يتجمع بداخله. التأكد من ان المستفيدة تأخذ الاقراص بصفة يومية. التأكد من عدم ترك فترة السبع ايام الراحة بين شريط الحبوب والذي يليه (في حالة الشرائط ذات ٢١ حبة) او انها تجاوزت السبع حبات الغير هرمونية (في حالة الشرائط ذات ٢٨ حبة)

✓ **زيادة مدة الدورة (أكثر من ٨ أيام أو ضعف عدد الأيام المعتادة)** وكمية الدم المفقودة خلالها: ترتبط باستخدام اللولب النحاسي. يتم التعامل معها بطمأنة السيدة والشرح لها الفرق بين زيادة كمية الدم المفقود الطبيعية والنزيف (المصاحب بتغيير في طبيعة الدورة وغزارة الدم متمثلاً بعدد الفوط الصحية المستخدمة) وتجلطات في دم الدورة وطمأنتها بأنه غالباً ما تقل حدة النزف بعد أشهر قليلة . يمكن استخدام بعض الأدوية البسيطة لتقليل أيام الدورة وغزارتها بعد استشارة الطبيب. في حالة استمرار النزيف أو بدؤه بعد أشهر من التركيب لا بد من مراجعة الطبيب للتحري عن أسباب أخرى للنزيف غير مرتبطة باستخدام الوسيلة.

ز- الوسائل التقليدية لتنظيم الأسرة :

وتعتبر هذه الوسائل أقل فعالية من غيرها وتتطلب لنجاحها التنسيق والإلتزام من كلا الزوجين وهي غير مضمونة، ونسبة فشلها عالية مما يترتب عليه حصول الأحمال غير المرغوبة وغير المخطط لها والأحمال عالية الخطورة، والاجهاضات وارتفاع نسب مراضة ووفيات الأمهات والأطفال، وغيرها من المضاعفات السلبية. وتشتمل هذه الوسائل على:

طرق الوعي بفترة الخصوبة

- **آلية عملها:** تعتمد على الامتناع عن الجماع خلال أيام الخصوبة لدى المرأة وهي الأيام التي يمكن خلالها حدوث حمل والتي تتمحور حول أيام الإباضة.
- **فاعليتها:** منخفضة الفاعلية.
- يمكن إستخدام العديد او اي من الطرق المذكورة ادناه سواءاً منفردة او مجتمعة للتعرف على بداية ونهاية فترة خصوبتها خلال كل دورة شهرية:
- ١. العد / التقويم: مراعاة تجنب أيام الإباضة.
- ٢. قياس درجة الحرارة الجسم: ترتفع درجة حرارة الجسم عند الإباضة.
- ٣. إفرازات عنق الرحم: تتغير طبيعة الافرازات خلال الدورة الشهرية حيث تتحول من شفافة الى كثيفة عند الإباضة.
- **مميزاتها:** لا يوجد مخاطر صحية او اعراض جانبية .

العزل (القذف الخارجي)

- هذه الوسيلة غير مضمونة في منع الحمل ولها تأثير نفسي سلبي على كلا الزوجين وتحتاج لسيطرة عالية من قبل الزوج.
- **آلية عملها:** منع وصول السائل المنوي الى البويضة.
 - **فاعليتها:** تعتبر من أقل الوسائل فعالية وترتبط بفشل الوسيلة والحمل غير المرغوب.
 - **كيفية استخدامها:** يسحب الرجل قضيبه من المهبل ويقذف خارجاً مع ضرورة الحرص على إبقاء السائل المنوي بعيداً عن الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة. والتبول قبل الجماع للخوف من وجود بواقي من السائل المنوي في القضيب.
 - **مميزاتها:** لا يوجد مخاطر صحية او اعراض جانبية .
 - **المشاكل المصاحبة:** إحدى أقل الوسائل فعالية، يتطلب التعاون الكامل من قبل الأزواج و يصعب غالباً تحديد التوقيت المناسب للانسحاب وقد تقلل من المتعة الجنسية. لا تحمي من الامراض المنقولة جنسياً.

ح- الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة

وتقسم هذه الوسائل إلى:

ح.١- وسائل مؤقتة قصيرة المدى

هي وسائل حديثة لتنظيم الأسرة تمنع الحمل لفترة آنية وبحسب طول وقت استخدامها فيما إذا تم استخدامها بانتظام يومياً، كما أنها تعتبر آمنة وفعالة وتسمح بعودة الخصوبة (القدرة على الحمل) بعد التوقف عن استخدامها، مثل: (الحبوب بنوعيتها) وتعمل على تثبيط الإباضة وزيادة افرازات عنق الرحم وبالتالي تعيق وصول الحيوانات المنوية لتخصيب البويضة)، والواقعي الذكري، والوسائل المهبليّة مثل الحلقة وقطع الطمث بالارضاع، وفيما يلي عرض لهذه الوسائل.



الحبوب
الأحادية



الحبوب
المركبة



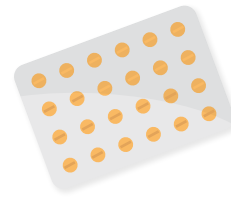
الواقعي
الذكري



الرضاعة الطبيعية
المطلقة



الحلقة
المهبليّة



الحبوب الأحادية

التركيب

حبوب تحتوي على كمية ضئيلة من هرمون البروجستين فقط.

آلية العمل

زيادة لزوجة إفرازات / مخاط عنق الرحم مما يعيق حركة الحيوانات المنوية ودخولها إلى تجويف الرحم ومنع الإباضة (٦٠٪ الممرضات و السيدات فوق ٤٠ سنة).

الفعالية

تتفاوت نسب الفشل ما بين ١ - ١٠ لكل ١٠٠ سيدة خلال العام الأول من الاستخدام. تزيد الفعالية لدى الممرضات والسيدات فوق ٤٠ سنة.

آلية

الاستخدام

• يتم تناولها عن طريق الفم على شكل حبة يجب أخذها في نفس الموعد يومياً ويستمر أخذ الحبوب يومياً بانتظام دون إنقطاع. أي تبدأ السيدة بتناول الشريط الجديد فور إنتهاء الشريط الأول مباشرةً.
• يمكن البدء بها بأي وقت يتم التأكد فيه من عدم وجود حمل. خلال الأسبوع الأول من الدورة الشهرية أو في أي يوم بعد ذلك مع استخدام وسيلة مساعدة لمدة يومين.
• أما بعد الولادة فبعد ٦ أسابيع من الولادة للسيدة المرضع و ٤ أسابيع للسيدة غير المرضع.
• في حالة نسيان تناول حبة، إذا تم تذكرها خلال ساعتين تقوم بأخذها مباشرة. إذا تعدت فترة الساعتين تقوم بأخذها وقت التذكر مباشرة وأخذ الحبة القادمة بموعدها مع وسيلة مساندة لمدة يومين.

الأهلية

الطبية

وموانع

الإستخدام

قد تكون الحبوب الأحادية (تحتوي على البروجستين فقط) وسيلة مناسبة للسيدة التي:
• ترضع وتريد تنظيم الأسرة.
• لديها موانع استخدام تتعلق بالإستروجين أو عانت من أعراض جانبية ناتجة عن استخدام حبوب تنظيم الأسرة المركبة، بما فيها الصداع النصفي (الشقيقة)، الغثيان، ارتفاع ضغط الدم، أو وجع الثدي.
موانع استخدام الحبوب الأحادية
• أن تكون أما مرضعة رضاعة طبيعية حصرية للطفل (بدون رضاعة مساندة) وقبل مرور ٦ أسابيع على الولادة .
• مشاكل متعلقة بالجهاز التناسلي: اشتباه الحمل . نزيف مهبلي غير طبيعي ولم يتم تفسيره.
• الإصابة بسرطان الثدي حالياً أو سابقاً.
• امراض جسمية مثل أمراض الجهاز القلبي الوعائي، أورام في الكبد، تشمع الكبد، أو التهاب الكبد الفيروسي النشط. السكري لمدة تزيد على ٢٠ عاماً أو حدوث مضاعفات ناتجة عنها أو استخدام بعض الأدوية مثل مضادات التشنج، ريفامبين أو غريزوفولفين.

المزايا

• يمكن أن يتم استخدامها من قبل السيدات المرضعات كلياً أو جزئياً بدءاً من الأسبوع السادس بعد الولادة ولا تؤثر سلباً على كمية أو نوعية الحليب. فعالة جداً خلال فترة الرضاعة الطبيعية ٩٩٪.
• يمكن التوقف عن تناولها في أي وقت وتعود الخصوبة فوراً.
• لا تسبب الأعراض الجانبية الناتجة عن الإستروجين. ولا تزيد من مخاطر الإصابة بالمضاعفات الناتجة عنه أيضاً.
• نسبة حدوث الأعراض الجانبية الناتجة عن البروجستين، مثل حب الشباب وزيادة الوزن، أقل من تلك الناتجة عن استخدام حبوب تنظيم الأسرة المركبة.
• لا تؤثر على الممارسة الجنسية / الجماع.

السلبات

• يجب أن يتم تناولها في نفس الوقت كل يوم حتى تكون فعالة. تتطلب تزويداً منتظماً وموثوقاً.
• لا تقى من الإصابة بالالتهابات المنقولة جنسياً/ التهاب الكبد الفيروسي.

الآثار
الجانبية
والية
التعامل
معه

- بالنسبة للسيدات غير المرضعات، فإن إحدى الأعراض الجانبية الشائعة حدوثها هو تغير نزيف الطمث. وهذا يشمل عدم الانتظام، أو نزول نقاط دم أو نزيف بين فترات الدورة الشهرية (شائع)، ويمكن حدوث انقطاع الطمث لعدة أشهر.
- قد تؤدي الحبوب الأحادية إلى زيادة مدة انقطاع الطمث خلال فترة الرضاعة الطبيعية.
- أعراض جانبية أقل شيوعاً، وتشمل: صداع وألم في الثدي.
- ويمكن التعامل مع الآثار الجانبية بطمأنينة السيدة والاستمرار بأخذ الحبوب بانتظام بنفس الوقت من اليوم.

ينصح بالمتابعة في المركز الصحي كل ٣ أشهر للمتابعة والتزويد ويمكن التحول إلى أي نوع من الوسائل مباشرة أو التوقف عند الرغبة بالحمل تعود الخصوبة بعد التوقف عن الاستخدام.

المتابعة
والتوقف
عن
الاستخدام



الحبوب المركبة

التركيب

هي حبوب تحتوي على كمية قليلة من هرمون الاستروجين (إثنيل استراديول ٣٥ ميكروغرام) وهرمون البروجستيرون (بتراكيب مختلفة).

آلية العمل

منع الإباضة. وزيادة لزوجة إفرازات / مخاط عنق الرحم مما يعيق حركة الحيوانات المنوية ودخولها إلى تجويف الرحم.

الفعالية

وسيلة فعالة جدا إذا تم الالتزام بتناولها بشكل منتظم. حيث يجب الانتباه الى عدم نسيان تناول الحبوب أو عدم استئناف العلاج بعد الفترة الفاصلة والتي تمتد إلى سبعة أيام بدون تناول الحبوب.

آلية الاستخدام

- يمكن البدء بتناول حبوب تنظيم الأسرة المركبة في أي وقت تكون فيه متأكدا بشكل معقول من أن السيدة ليست حاملا.
- أفضل وقت للبدء بتناول الحبوب هو خلال الأيام الخمسة الأولى من الدورة الشهرية.
- إذا تم البدء بتناول العلبة الأولى ما بعد اليوم الخامس من الدورة الشهرية الاعتيادية للسيدة، عندها يتوجب عليها أن تستخدم وسيلة مساندة لمدة ٧ أيام.
- أما بعد الولادة فيبعد ٤ اسابيع من الولادة للسيدة الغير مرضع و(٦) اشهر للمرضع.
- للأنواع التي تحتوي على (٢١) حبة تؤخذ حبة بشكل يومي لمدة (٢١) يوما ثم استراحة لمدة (٧) أيام وتعاد.
- للأنواع التي تحتوي على (٢٨) حبة تؤخذ حبة بشكل يومي لمدة (٢٨) يوما ثم البدء بالشريط الثاني دون توقف أو أخذ استراحة.
- في حالة نسيان تناول حبة أو اثنتين، تقوم السيدة بتناول حبة في أسرع وقت ممكن والاستمرار بأخذ الحبوب كالمعتاد. أما إذا تم نسيان أكثر من حبتين فيتناول حبة في أسرع وقت ممكن والاستمرار بأخذ الحبوب كالمعتاد مع استخدام وسيلة مساعدة لمدة (٧) أيام.

الأهلية الطبية وموانع الاستخدام

- تعتبر الحبوب المركبة من الوسائل الحديثة الآمنة وعالية الفاعلية ومن أكثر الوسائل استخداما عالميا.
- موانع استخدام الحبوب المركبة.
- التدخين: السيدات اللاتي تزيد أعمارهن عن ٣٥ عاما ويدخن أكثر من ١٥ سيجارة يوميا.
- المرضعات: اللاتي يرضعن أولادهن رضاعة طبيعية حصرية حتى (٦) أشهر، جزئية حتى (٦) أسابيع.
- مشاكل في الجهاز التناسلي: اشتباه حمل. نزيف رحمي غير طبيعي لم يتم تشخيصه.
- الإصابة بسرطان الثدي حاليا أو سابقا، أو كتلة في الثدي لم يتم تشخيصها.
- الصداع النصفي (الشقيقة).
- امراض جسمية مثل أمراض الجهاز القلبي الوعائي، أورام في الكبد، تشمع الكبد، أو التهاب الكبد الفيروسي النشط. السكري لمدة تزيد على (٢٠) عاما أو حدوث مضاعفات ناتجة عنه أو استخدام بعض الأدوية مثل مضادات التشنج، ريفامبين أو غريزوفولفين.

المزايا

- فعالة جدا إذا تم تناولها بالشكل الصحيح. وآمنة بالنسبة لمعظم السيدات.
- مؤقتة التأثير، حيث تعود الخصوبة خلال وقت قريب بعد التوقف عن تناولها.
- يمكن أن يتم استخدامها خلال أية مرحلة عمرية ابتداء بالمراهقة وحتى سن اليأس. وذلك لوجود فوائد أخرى غير مرتبطة بتنظيم الأسرة مثل
 - علاج اضطرابات الدورة الشهرية مثل نزيف شديد جدا أثناء الطمث. عسر الطمث. المتلازمة السابقة للحيض.
 - علاج الاضطرابات النسائية مثل النزيف بسبب ورم ليفي. ألم في الحوض بسبب داء البطانة الرحمية. يقلل مخاطر حدوث أكياس على المبايض، وأكياس الثدي الحميدة، والأورام الليفية، والحمل خارج الرحم، أعراض تكيس المبايض.
 - تقليل فقر الدم الناتج عن النزيف الرحمي.
 - تقليل مخاطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم وسرطان المبايض وسرطان القولون.
 - تقليل من حب الشباب وزيادة نمو الشعر غير الطبيعي (ذكرى النمط).

السلبيات

- يتطلب تزويدا منتظما. يلزم وجود حافظ قوي لتناول الحبوب بالطريقة الصحيحة.
- لا يقي من الالتهابات المنقولة جنسيا/ التهاب الكبد الفيروسي.
- قد تتسبب بمضاعفات خطيرة نادرة في الدورة الدموية.
- زيادة المخاطر بالنسبة للسيدات المدخنات اللاتي يستخدمنها ممن تتجاوز أعمارهم الخامسة والثلاثين أو يعانين من مشاكل صحية أخرى.

الآثار الجانبية والية التعامل معها

- يشيع ظهور الأعراض الجانبية خلال الثلاثة أشهر الأولى ومن ثم تقل، من أهم الآثار الجانبية اضطراب الدورة الشهرية، الصداع، ألم البطن والغثيان، احتباس سوائل الجسم، ألم في الثديين، عصبية وتكر في المزاج.
- يتم التعامل عادة مع الآثار الجانبية بطمأنة السيدة. تناول الحبوب يوميا بنفس الوقت بالضبط. التعامل مع الحبوب التي تم نسيان تناولها بطريقة صحيحة. للغثيان تناول الحبوب بعد الأكل وقبل النوم.
- استخدام الأدوية الستيرويدية المضادة للالتهاب NSAIDs باستشارة الطبيب.
- إذا استمرت هذه الأعراض بعد انتهاء الثلاثة أشهر الأولى، يمكن تجربة تركيبة أخرى مع الأخذ بالاعتبار أية حالات مرضية أخرى غير مشخصة.

- يجب المتابعة الدورية في المركز الصحي وذلك لضمان التزويد والتعامل مع الآثار الجانبية وتعزيز الاستخدام السليم.
- يمكن التوقف عن استخدام الحبوب المركبة بأي وقت وتعود الخصوبة بعد التوقف عن الاستخدام.

المتابعة والتوقف عن الاستخدام



الواقي الذكري

التركيب

هو غلاف مطاطي يتم وضعه على القضيب في حالة الانتصاب .

آلية العمل

يعمل كحاجز يمنع دخول السائل المنوي الى المهبل والوصول الى البويضة وتلقيحها.

الفعالية

عالية الفاعلية.

الأهلية

الطبية

وموانع

الإستخدام

لا توجد موانع استخدام بشكل عام الا وجود حساسية من المطاط.

المزايا

- متوفر ورخيص الثمن يمكن استخدامه كوسيلة مؤقتة او مساندة.
- يمنع الامراض المنقولة جنسيا والايذ.
- يتيح للزوج المشاركة الفاعلة بقرار تنظيم الأسرة.

الاثار

الجانبية

والية

التعامل

معا

قد يسبب تهيج او حساسية في الجلد.

المتابعة

والتوقف

عن

الاستخدام

تعود الخصوبة بعد التوقف عن الاستخدام.



الواقي الأنثوي

غير مستخدم بشكل واسع في المنطقة العربية، وهو عبارة عن كيس بلاستيكي تقوم المرأة بوضعه في المهبل فيقوم بتغطيته تماماً ويحتفظ بالسائل المنوي داخله مما يمنع دخول السائل المنوي إلى المهبل والوصول إلى البويضة وتلقيحها. يقوم أيضاً بمنع نقل الأمراض المنقولة جنسياً.



الحلقة المهبلية

التركيب

حلقة مرنة توضع في المهبل، تطلق هرمون الاستروجين والبروجستين.

آلية العمل

تمنع هذه الحمل من خلال منع الإباضة ووزيادة لزوجة الإفرازات المخاطية لعنق الرحم مما يصعب وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة لتلقيحها.

الفعالية

عالية الفاعلية.

آلية الاستخدام

- تقوم السيدة تركيبها وادخالها داخل المهبل بدون مساعدة الطبيب وذلك لمدة (٣) اسابيع ثم تزال بطرف الاصبع لمدة اسبوع.
- يمكن البدء باستخدامها في أي وقت تكون فيه متأكداً بشكل معقول من أن السيدة ليست حاملاً.
- أفضل وقت للبدء باستخدام الحلقة المهبلية هو خلال الأسبوع الأول من الدورة الشهرية.
- إذا تم البدء بالاستخدام ما بعد اليوم الخامس من الدورة الشهرية الاعتيادية للسيدة، عندها يتوجب عليها أن تستخدم وسيلة مساندة لمدة ٧ أيام.
- اما بعد الولادة فيمكن استخدامها بعد (٤) اسابيع من الولادة للسيدة الغير مرضع و (٦) اشهر للمرضع.

الأهلية الطبية وموانع الاستخدام

تناسب معظم النساء وموانع الاستخدام ترتبط بهرموني البروجستين والاستروجين مثل الحمل والنزف المهبلي الغير مقيم طبياً وسرطان الثدي الحالي والسابق وامراض القلب الوعائية وامراض الكبد وغيرها.

المزايا

تخفف من أعراض عسر الطمث والبطانة الهاجرة والنزيف المهبلي.

السلبيات

غير متوفرة في المراكز الصحية. بحاجة إلى تدريب السيدة لاستخدامها.

الآثار الجانبية والية التعامل معها

- أهم الآثار الجانبية هي اضطرابات الدورة الشهرية مثل الانقطاع والتنقيط والنزف احياناً.
- ألم في الثدي. صداع. غثيان.
- ألم والتهاب مهبلي وافرازات مهبلية.

المتابعة والتوقف عن الاستخدام

تعود الخصوبة بعد التوقف عن الاستخدام.



قطع الطمث بالإرضاع

هي وسيلة طبيعية ومؤقتة لتنظيم الأسرة من خلال تأثير الرضاعة الطبيعية على الخصوبة.

تعمل بصفة أساسية على منع الإباضة.

تتطلب توافر (٣) شروط معاً:

- عدم عودة الحيض الشهري للأم بعد الولادة.
- أن يتم إرضاع الطفل رضاعة طبيعية مطلقة ليلاً ونهاراً دون إضافة أية سوائل بما في ذلك الماء.
- أن لا يتعدى عمر الطفل ٦ شهور.

يجب على المرأة إستعمال وسيلة أخرى في حال عدم تحقق أي من الشروط الثلاثة المذكورة سابقاً.

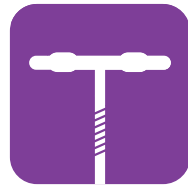
يجب ان تبدأ الرضاعة مباشرة بعد الولادة وتقوم بالارضاع كل ٤ ساعات نهاراً و٦ ساعات ليلاً.

عالية الفعالية اذا تحققت كامل الشروط.

من ميزاتنا انها توفر فوائد كبيرة للأم والطفل. تتوافق مع العرف الاجتماعي . لا تؤثر على الجماع وليس لها اثار جانبية.

ج.٢. وسائل مؤقتة طويلة المدى

هي وسائل حديثة لتنظيم الاسرة تمنع الحمل لفترات طويلة، وتتميز بأنها لا تحتاج للاستخدام اليومي أو قبل كل جماع، كما أنها تعتبر آمنة وفعالة وتسمح بعودة الخصوبة (القدرة على الحمل) بعد التوقف عن إستخدامها، مثل الحقن الأحادية وغرسة الإمبلانون واللولب النحاسية، وفيما يلي عرض لكل وسيلة من هذه الوسائل على حدة.



اللولب
الرحمي



الغرسة
الواحدة



حقنة
البروجستين