



برنامج «المرأة العربية تتكلم»

الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة





قطع الطمث
بالإرضاع



الواقي الذكري



أقراص
البروجستين



الأقراص
المركبة



ربط الأثايب



اللولب
النحاسي



الغرسة
الإمبلانون



حقن
البروجستين





أقراص منع الحمل المركبة: هي أقراص تحتوي على جرعات قليلة من هرموني البروجستين والإستروجين، يشبهان الهرمونيين الطبيعيين في جسم المرأة

الفاعلية: نسبة النجاح أكثر من ٩٩% إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة المثلى. (تناولها بانتظام وبشكل يومي وبنفس الموعد كل يوم).

أقراص منع الحمل المركبة

المزايا:

- آمنة وفعالة.
- وسيلة حديثة مؤقتة قصيرة الأمد.
- تعود الخصوبة فور التوقف عن الاستخدام.
- تتحكم بها السيدة. ويمكنها أيضا التوقف عن استخدامها في الوقت الذي ترغب فيه

الآثار الجانبية المحتملة:

- خلال الأشهر الأولى القليلة من الاستخدام قد تتعرض السيدة إلى:
- تغيرات في أنماط الحيض (نزيف غير منتظم وانقطاع الحيض).
 - غثيان
 - صدع بسيط
 - إيلام عند الضغط على الثدي



أقراص منع الحمل المركبة

كيفية الاستخدام:

- لضمان أعلى حماية على السيدة أن تأخذ حبة واحدة يومياً وبنفس الوقت حتى ينتهي الشريط.
- يجب البدء بأخذ الحبوب خلال الخمسة أيام الأولى لنزول الحيض ويفضل البدء منذ اليوم الأول.
- على أن تبدأ بأخذ الحبة الأولى من الشريط الثاني مباشرة في حال استخدام الشريط المحتوي على ٢٨ حبة. أما في حالة الشريط المحتوي على ٢١ حبة فيجب على السيدة التوقف عن أخذ الأقراص لمدة ٧ أيام قبل البدء في تناول أول حبة من الشريط الثاني.
- في حالة النسيان على السيدة استشارة مقدم الخدمة.





أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين (فقط)

أقراص منع الحمل المحتوية على

البروجستين (فقط): هي أقراص تحتوي على جرعة قليلة جداً من هرمون البروجستين الذي تشبه الهرمون الذي يفرز بصفة طبيعية في جسم المرأة.

الفاعلية: نسبة النجاح **99%** إذا

استخدمت بالطريقة الصحيحة المثلث من قبل السيدات المرضعات. وتقل فعاليتها في حال التوقف عن الارضاع. (تناولها بانتظام وبشكل يومي، وبنفس الموعد كل يوم).

المزايا:

- آمنة وفعالة
- وسيلة حديثة مؤقتة قصيرة الأمد.
- تعود الخصوبة فور التوقف عن الاستخدام.
- آمنة للسيدات المرضعات ولا تؤثر على نوعية وكمية الحليب.
- تتحكم بها السيدة. ويمكنها أيضاً التوقف عن استخدامها في الوقت الذي ترغب فيه.



أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين (فقط)

كيفية الاستخدام:

- لضمان أعلى حماية على السيدة أن تأخذ حبة واحدة يومياً وبنفس الوقت حتى ينتهي الشريط
- يجب البدء بأخذ الحبوب خلال الخمسة أيام الأولى لنزول الحيض ويفضل البدء منذ اليوم الأول .
- على السيدة مراجعة مقدم الخدمة قبل إنتهاء الشريط الأول.
- استشيرى مقدم الخدمة لمعرفة كيفية الاستخدام بعد الولادة.
- في حالة النسيان على السيدة استشارة مقدم الخدمة

الآثار الجانبية المحتملة:

- خلال الأشهر الأولى القليلة من الاستخدام قد تتعرض السيدة إلى:
- تغيرات في أنماط الحيض (نزيف غير منتظم، نزف شديد، انقطاع في الحيض).
- صداع، تغيرات في المزاج أو آلام في الثدي.
- من المهم الاستمرار في أخذ الحبوب بالرغم من هذه الأعراض الجانبية. ولكن إذا استمرت هذه الأعراض بعد الشهور الثلاثة الأولى يجب استشارة مقدم الخدمة.





الواقي الذكري: هو عبارة عن غلاف أو غطاء مصنوع خصيصاً لوضعه بإحكام على القضيب المنتصب.

الفاعلية: عالية تصل إلى **٩٨%** عندما يستخدم باستمرار وبشكل صحيح في كل مرة جماع.

و **٨٥%** عندما يستخدم بشكل عادي.

الواقي الذكري

المزايا:

- وسيلة حديثة مؤقتة قصيرة الأمد.
- يستخدم كوسيلة منع حمل مساندة أو مؤقتة.
- لا يؤثر على الخصوبة.
- تزيد من مشاركة الرجل في ممارسات تنظيم الأسرة.
- يحمي من الأمراض المنقولة جنسيا بما فيها مرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) والفيروس المسبب له.

الآثار الجانبية المحتملة:

- قد يعاني بعض الرجال من الحساسية نتيجة لمادة اللاتكس المصنوع منه الواقي الذكري.



الواقي الذكري

كيفية الاستخدام:

- تأكد من استخدام واق جديد قبل كل جماع.
- قبل الجماع يوضع الواقي على الطرف الأعلى من القضيب المنتصب مع إبقاء الجزء الملفوف إلى الخارج.
- يتم فرد الواقي على القضيب المنتصب حتى القاعدة.
- فوراً بعد القذف يتم إمساك الواقي من ناحية القاعدة وسحبه عن القضيب المنتصب إلى الخارج مع الحرص على إبقاء السائل المنوي داخله.
- في حال تمزق أو انزلاق الواقي الذكري استشيرى مقدم الخدمة بأسرع وقت ممكن وقبل مرور ثلاثة أيام.
- يتم لتخلص من الواقي المستعمل بربطة ووضعة بسلة المهملات بطريقة آمنة.



طريقة قطع الطمث بالإرضاع: هي وسيلة

تنظيم أسرة مؤقتة تعتمد على التأثير الطبيعي للرضاعة الطبيعية على الخصوبة، وتتطلب توفر ثلاثة شروط مجتمعة.

الفاعلية: أكثر من ٩٨% نسبة النجاح إذا استخدمت بالطريقة المثالية والصحيحة.

طريقة قطع الطمث بالإرضاع

■ تتطلب توفر الشروط الثلاثة التالية (مجتمعة معاً):

١. عدم عودة الحيض للأم بعد ولادتها.
٢. أن يتم إرضاع الطفل رضاعة طبيعية مطلقة ليلاً ونهاراً مراراً وتكراراً دون إضافة أية سوائل بما في ذلك الماء بمعدل ٨-١٢ رضعة يومياً ولا تزيد الفترة بين الرضعة والأخرى عن ٦ ساعات ليلاً وعن ٤ ساعات نهاراً.
٣. أن لا يتعدى عمر الطفل ٦ أشهر.

■ المزايا:

- وسيلة حديثة مؤقتة قصيرة الأمد.
- توفر الحماية من الحمل لمدة ٦ أشهر في حال توفر الشروط الثلاثة السابقة (مجتمعة معاً).
- فعالة وآمنة.
- لا تتطلب أي تجهيزات.
- توفر فوائد الرضاعة الطبيعية التي تعود على الأم والطفل.



طريقة قطع الطمث بالإرضاع

الآثار الجانبية المحتملة:

■ لا يوجد

■ كيفية الاستخدام:

■ من أجل ضمان فعاليتها كوسيلة لتنظيم الأسرة، يجب تطبيق الشروط التي تم ذكرها سابقاً.

■ إذا أخل بأحد هذه الشروط الثلاث، قد تتعرض المنتفعة لحمل غير مرغوب فيه. وعندها يجب البدء باستخدام وسيلة أخرى حديثة.



حقن البروجستين فقط (ديبوبروفيرا DMPA): هي حقن تحتوي على هرمون البروجستين الذي يشبه الهرمون الذي يفرز بصفة طبيعية في جسم المرأة.

الفاعلية: نسبة النجاح أكثر من ٩٩%.

حقن البروجستين فقط “ديبوبروفيرا DMPA”

المزايا:

- وسيلة حديثة مؤقتة فعالة وآمنة، طويلة الأمد.
- توفر الحماية لمدة ٣ شهور.
- آمنة أثناء الرضاعة
- مريحة، لا تحتاج من المنتفعة أية متطلبات يومية

الآثار الجانبية المحتملة:

- خلال الأشهر القليلة الأولى من الاستخدام قد تتعرض السيدة إلى: تغيرات في أنماط الحيض، بما فيها انقطاع الحيض أو نزيف غير منتظم ونادرا ما يحدث نزف شديد.
- صداع عادي، زيادة في الوزن أو دوخة.
- قد يحدث تأخر في عودة الخصوبة لمدة قد تصل إلى عام بعد التوقف عن الاستخدام.



حقن البروجستين فقط “ديوبروفيرا DMPA”

كيفية الاستخدام:

- يمكن استخدامها في أي وقت شريطة التأكد أن السيدة غير حامل.
- تحتاج إلى مقدم خدمة لإعطاء الحقنة.
- من أجل الاستمرار في استخدام هذه الوسيلة يجب العودة إلى مقدم الخدمة لأخذ حقنة أخرى بعد ثلاثة أشهر. يمكن أخذ الحقنة أسبوعين قبل أو بعد ثلاثة أشهر.



الغرسة "الإمبلانون"

المزايا:

- آمنة وفعالة.
- وسيلة حديثة مؤقتة وطويلة الأمد.
- توفر الحماية لمدة ٣ سنوات.
- تعود الخصوبة فوراً بعد إزالة الغرسة.
- آمنة للسيدات المرضعات.
- مريحة، لا تحتاج من المستخدمة أية متطلبات يومية

الآثار الجانبية المحتملة:

- خلال الأشهر القليلة الأولى من الاستخدام قد تتعرض السيدة إلى:
- تغيرات في أنماط الحيض، بما فيها: انقطاع الحيض أو نزيف غير منتظم.
 - صداع عادي، آلام في الثدي أو آلام بسيطة في البطن.



الغرسة (الإمبلانون): كبسولة بلاستيكية صغيرة الحجم (في حجم عود الثقاب) تخرج هرمون البروجستين الذي يشبه الهرمون الذي يفرز بصفة طبيعية في جسم المرأة

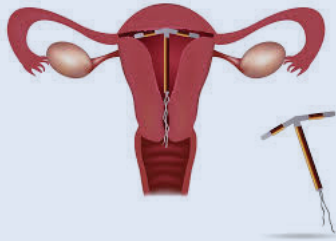
الفاعلية: نسبة النجاح أكثر من **٩٩%**.



الغرسة "الإمبلانون"

كيفية الاستخدام:

- تحتاج إلى مقدم خدمة مدربّ لزرعها تحت الجلد في أعلى الجهة الداخلية للذراع الأيسر للمنتفعة، ولا تأخذ العملية أكثر من دقائق.
- من أجل إزالة الغرسة يجب العودة إلى مقدم خدمة مدربّ.



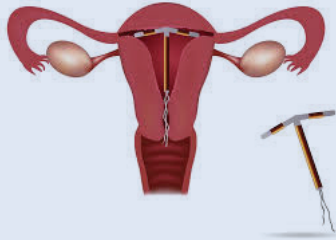
اللولب النحاسي الرحمي: هو عبارة عن جسم صغير و مرن من البلاستيك و مغلف في بعض أجزائه بالنحاس أو سلك نحاسي ملفوف حول بعض أجزاءه. يقوم بتركيبه مقدم خدمة صحية مدرب داخل تجويف الرحم للسيدة.

الفاعلية: نسبة النجاح أكثر من **٩٩%**.

اللولب النحاسي الرحمي

المزايا:

- وسيلة حديثة مؤقتة فعالة وأمنة، طويلة الأمد.
- توفر الحماية لمدة ١٢ عام بعد التركيب.
- تعود الخصوبة مباشرة بعد إزالة اللولب.
- تناسب معظم السيدات بما فيهن السيدات المرضعات.
- مريحة، لا تحتاج من السيدة أية متطلبات يومية.



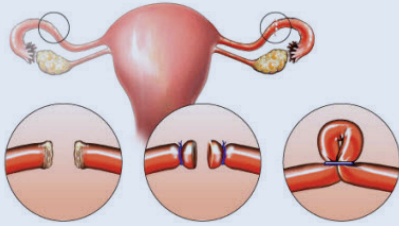
اللولب النحاسي الرحمي

الآثار الجانبية المحتملة:

- خلال الشهور ٣-٦ الأولى من الاستخدام قد تتعرض السيدة إلى:
 - تغيرات في أنماط الحيض (زيادة كمية وحدة الحيض، تنقيط، نزف غير منتظم).
 - زيادة في التقلصات والآلام المصاحبة للحيض.

كيفية الاستخدام:

- تحتاج إلى مقدم خدمة مدرب لتركيب اللولب داخل الرحم، ولا تحتاج السيدة لعمل أي شيء للحماية من الحمل.
- من أجل إزالة اللولب يجب العودة إلى مقدم خدمة مدرب.



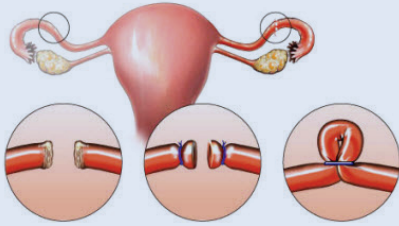
ربط الأنابيب: هي وسيلة حديثة دائمة لمنع حدوث الحمل ولا تستطيع السيدة الحمل بشكل طبيعي، للسيدات اللاتي لا يرغبن في الإنجاب مرة أخرى أو اللواتي يعانين من مشاكل صحية وقد يشكل الحمل أو الولادة خطورة على صحتهن وحياتهن.

الفاعلية: نسبة النجاح أكثر من **٩٩%**.

ربط الأنابيب

المزايا:

- وسيلة فعالة أكيدة لمنع الحمل.
- عملية بسيطة يمكن إجراؤها بالتخدير الموضعي.
- ليس لها تأثير على أجهزة الجسم المختلفة.
- لا تؤثر على الاتصال الجنسي أو تسبب أية مشاكل.



ربط الأنابيب

الآثار الجانبية المحتملة:

■ ليس لها أعراض جانبية بعيدة المدى.

كيفية الاستخدام:

■ تتطلب إجراء عملية جراحية بشق البطن أو بواسطة المنظار بواسطة طبيب / طبيبة اختصاصي نسائية وتوليد وتتطلب دخول المستشفى.