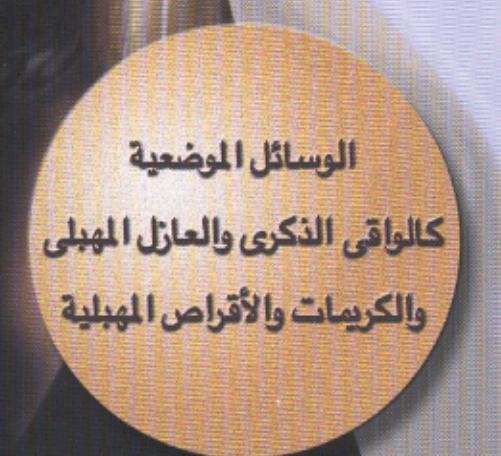
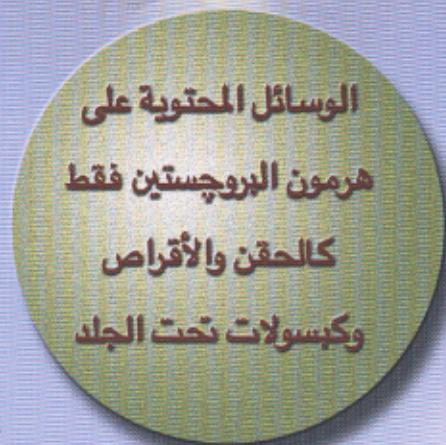
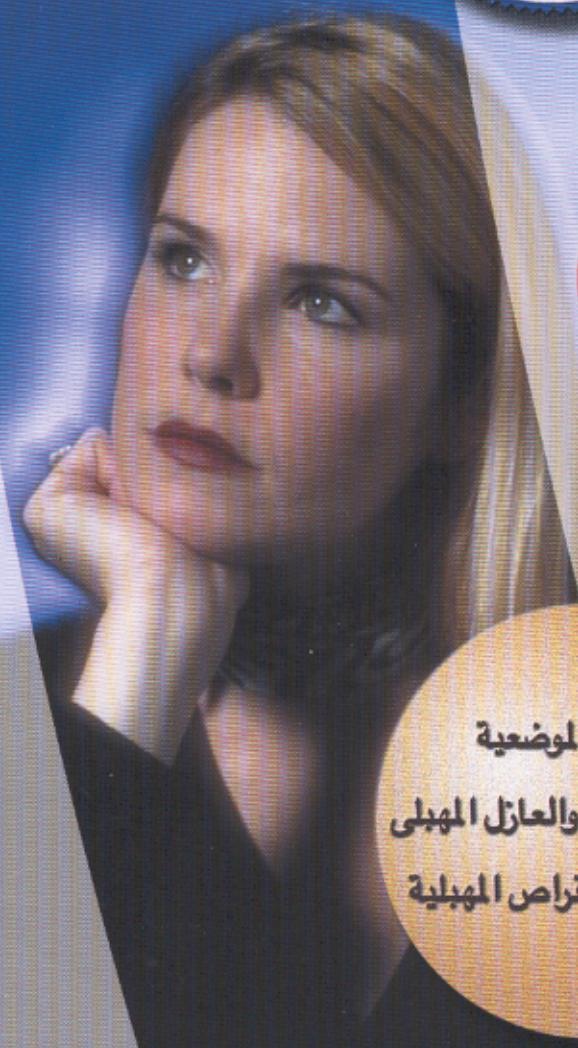


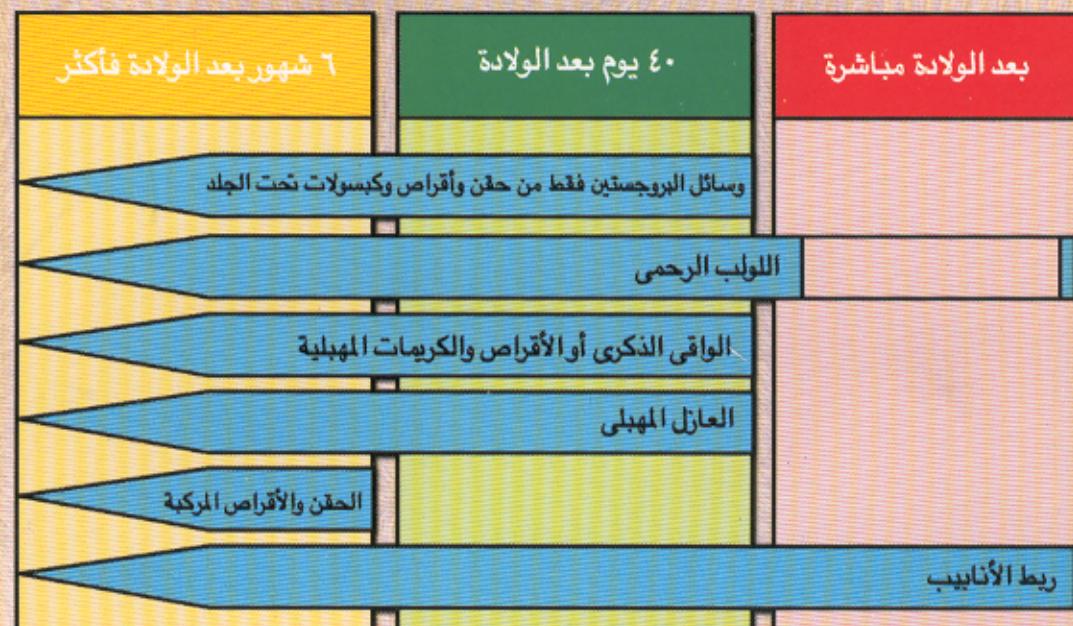
# عندما يبلغ عمر الطفل أربعين يوماً تسطيع السيدة أن تختار ما يناسبها من وسائل منع الحمل



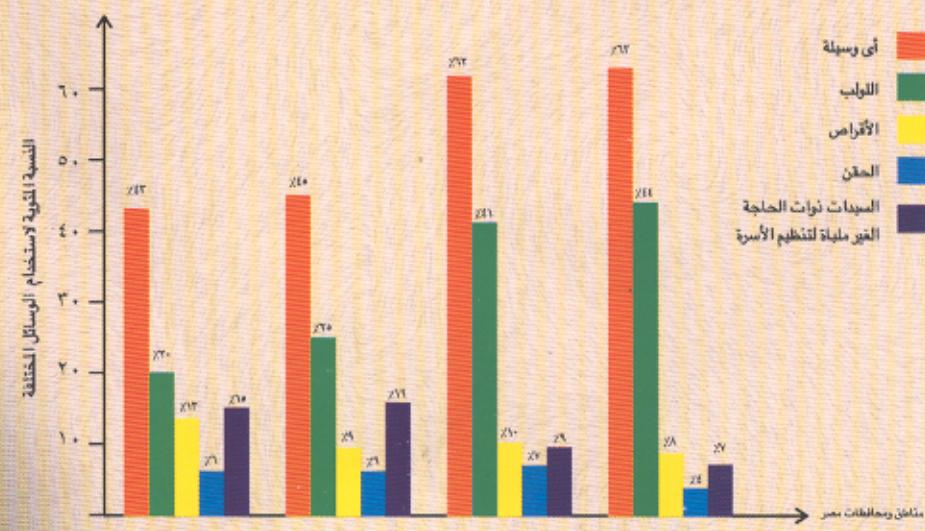
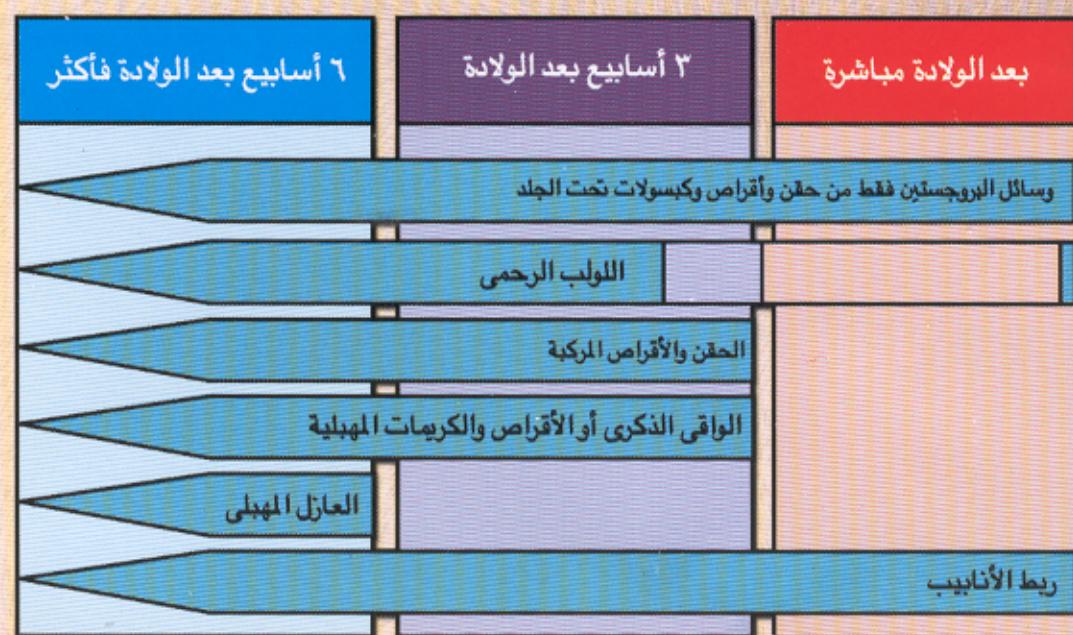
من أجل أن تعطى الرعاية الكاملة لطفلها وتحافظ على صحتها  
سواء كانت ترضعه رضاعة طبيعية أم لا  
على السيدة أن تسأل و تستشير ثم تختار أنساب الوسائل لها  
لتستعملها بدءاً من اليوم الأربعين بعد الولادة  
لكى تباعد بين الحمل والأخر أو تكتفى بما أنجبت.

# التوقيت اطلالى لبدء استخدام الوسيلة بعد الولادة

للسيدة التي ترضع طفلاها رضاعة طبيعية



للسيدة التي لا ترضع طفلها رضاعة طبيعية



(معدلات استخدام وسائل تنظيم الأسرة بين السيدات المتزوجات في محافظات مصر عام ٢٠٠٠)

نتائج المسح المكاني الصحي لمصر ٢٠٠٠ DHS Egypt 2000



## حقن البروجستين فقط (ديبوبروفيلا):

- آمنة وذات فاعلية عالية لمنع الحمل ٩٩.٧٪/حقنة واحدة في العضل كل ثلاثة أشهر ± أربعة أسابيع.
- آمنة للأم والطفل أثناء فترة الرضاعة الطبيعية ولا تؤثر على كمية أو مكونات لبن الأم.
- تعود الخصوبة طبيعية بعد ١٢-٩ شهور من آخر حقنة.
- قد تقل كثافة العظام قليلاً ولكن لا زيادة في معدل حدوث كسور مع استخدامها.
- لا زيادة في نسبة حدوث سرطان الثدي مع استخدامها ولا تسبب أي نوع من الأورام.

## أقراص البروجستين فقط (اكسلوتن وميكرولوت):

- وسيلة فعالة ومناسبة مع الرضاعة الطبيعية للمباعدة بين الحمل والأخر.
- آمنة للأم والطفل أثناء فترة الرضاعة الطبيعية.
- لا تؤثر على كمية أو مكونات لبن الأم.
- فاعليتها تصل إلى ٩٩.٥٪ مع الرضاعة الطبيعية إذا تناولتها السيدة في ميعاد ثابت يومياً.
- تستطيع السيدة أن تحمل بمجرد إيقافها.
- يمكن إيقافها في أي وقت.

## اللولب الرحمي:

### أقراص منع الحمل المركبة:

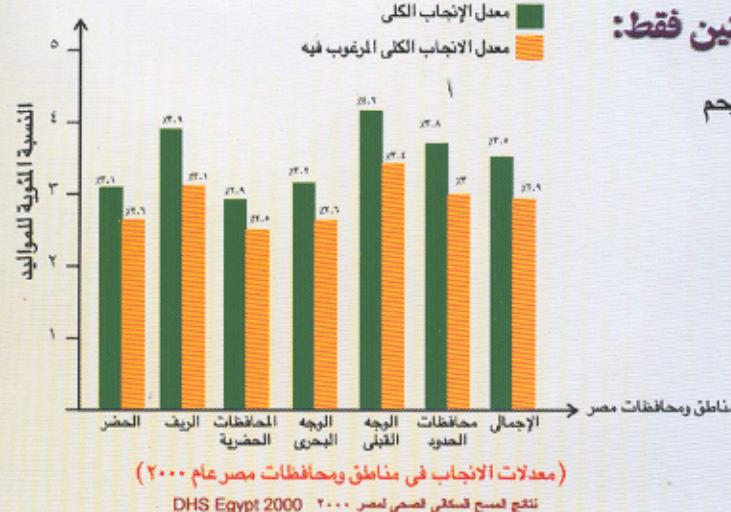
- أكثر وسائل منع الحمل استخداماً على مستوى العالم.
- آمنة ل معظم السيدات وذات فاعلية عالية ٩٩.٩٪.
- يمكن استخدامها بدون محاذير في حالات كثيرة من سن البلوغ وحتى الأربعين (يمكن استخدامها بعد الأربعين مع المتابعة الطبية).
- تناول السيدة قرصاً واحداً يومياً أثناء العشاء أو قبل النوم مباشرة لمدة ٢١ يوماً بدءاً من أول يوم للدورة ثم راحة أسبوع ثم تبدأ مباشرة في عملية جديدة.

## الحقن المركبة الشهرية (ميرسيجاينا):

- تستعملها أكثر من مليون سيدة على مستوى العالم.
- حقنة واحدة في العضل كل ٣٠ يوم ± ثلاثة أيام.
- ذات فاعلية عالية ٩٩.٨٪.
- تعود الخصوبة في خلال شهرين بعد آخر حقنة.
- تنظم الدورة الشهرية.
- مع الاستخدام المستمر يكون نزول دم الدورة في منتصف الفترة بين كل حقنتين متاليتين.



**الفوائد الصحية الأخرى لحقن وأقراص البروجستين فقط:**



- تحمى من سرطان المبيضين وبطانة الرحم ومن الحمل خارج
  - والتهابات الحوض وأورام الرحم الليمفية
  - تقلل من:
    - \* كمية الدم المفقود في الدورة وقد تقطع الدورة.
    - \* نسبة حدوث أنيميا نقص الحديد.
    - \* الألام المصاحبة للدورة والتبويب.
    - \* الألام المصاحبة لمرض التغدد خارج الرحم.
    - \* معدل تكرار نوبات الصرع.
    - \* معدل تكرار نوبات الأنيميا المنجلية.

**الفوائد الصحية الأخرى للحقن والأقراص المركبة:**

- تحمى من سرطان المبيضين وبطانة الرحم والحمل خارج الرحم

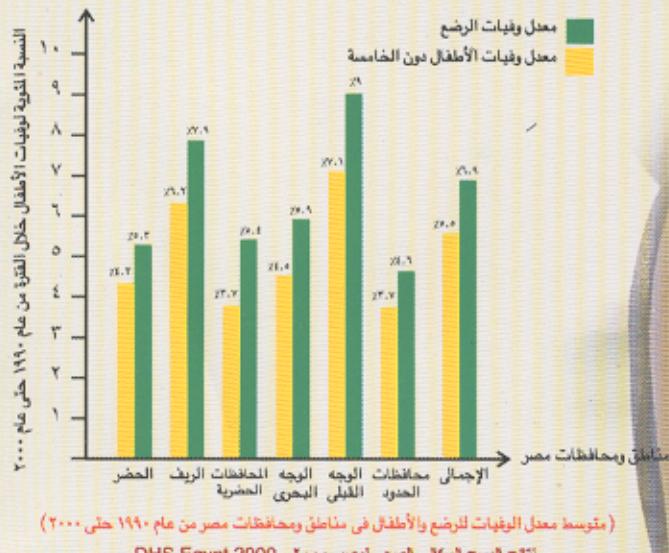
والتهابات الحوض وأورام الثدى الحميدة.

تقلل من:

  - \* الألام والتتوترات المصاحبة للدورة الشهرية.
  - \* نسبة حدوث أنيميا نقص الحديد.
  - \* نسبة حدوث أكياس على المبيضين.
  - \* تنظم الدورة الشهرية.

تحمى من حدوث هشاشة العظام وسرطان القولون والمستقيم

تقلل من نسبة حدوث مرض الروماتويد ومن تزيف أورام الرحم



**أثبت الدليل العلمي أن تنظيم الأسرة يحافظ على حياة الأم والطفل وصحتهما من أجل بناء أسرة مصرية سعيدة**