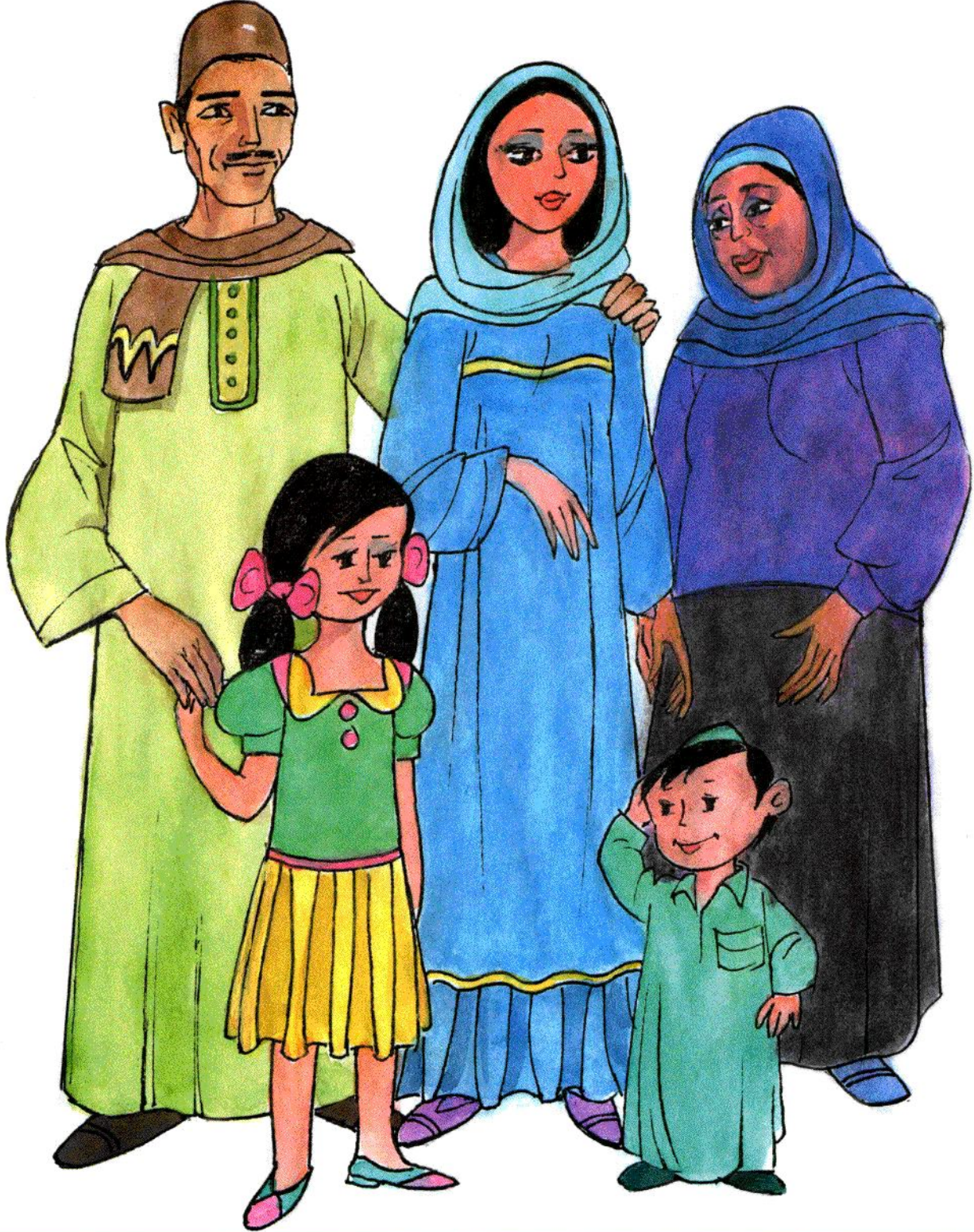




# دليل المشورة

## نصحة الأسرة



من الشعب الأمريكي  
للشعب المصري



## هدف اللوحة القلابة :

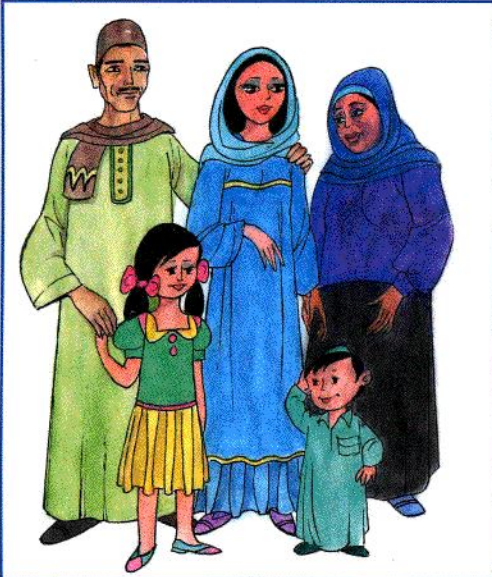
الهدف من اللوحة القلابة هو مساعدتك أثناء تقديم المشورة للمنتفعات ، وإمدادهن بالمعلومات الصحيحة عن الصحة الإيجابية وعن وسائل تنظيم الأسرة المختلفة.

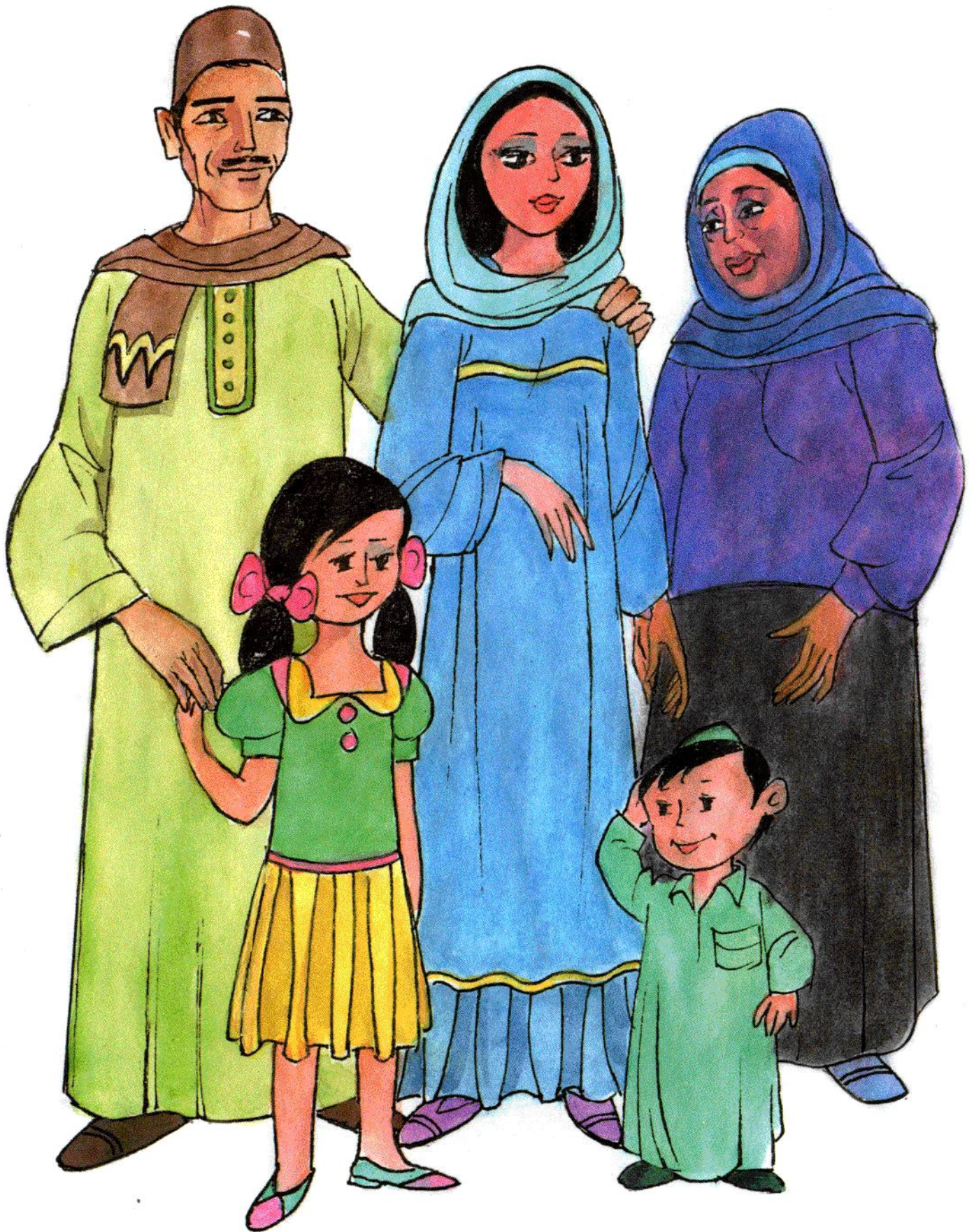
دور مقدّمة المشورة: هو مساعدة المنتفعة على اتخاذ قرار خاص بصحتها الإيجابية وليس فرض سلوك معين عليها، لذا يجب مراعاة احترام آراء المنتفعات ومساعدتهن في الوصول إلى قرار حول صحتهن الإيجابية.

## كيف تستخدم اللوحة القلابة

خطوات تقديم المشورة يمكن تلخيصها في الخطوات التالية:

- م مقابلة جيدة  
قومي بتحية المنتفعة والترحيب بها ثم قدمي نفسك إليها  
نفذي جلسة المشورة في مكان مريح يتميز بالخصوصية  
قدمي المشورة للمنتفعة بلغة تستطيع فهمها مستعملة الكلمات البسيطة والسهلة
- س سؤال المنتفعات  
اسألي المنتفعة عن سبب حضورها للعيادة واجمعي المعلومات اللازمة عن أسرتها  
وصحتها وعن المشكلة التي ترغب المساعدة في حلها
- ت توعية بالخيارات  
أعرضي على المنتفعة البدائل المختلفة مع شرح لمزايا وعيوب كل من هذه البدائل
- خ الاختيار المناسب  
ساعدى المنتفعة على اختيار السلوك المناسب لها
- د دليل الاستعمال  
(ويتم ذلك بعد اختيار السلوك المناسب بمساعدة الطبيب)  
اشرحي للمنتفعة كيفية اتباع السلوك الجديد  
اشرحي الآثار الجانبية المحتملة  
عرفي المنتفعة بعلامات الخطر إن وجدت  
أرشديها بما يجب أن تتبع عند ظهور أى من علامات للخطر  
اسألي المنتفعة إذا كان لديها أى أسئلة أو استفسارات
- م متابعة الحالة  
حددي موعد الزيارة التالية وتوصيات المتابعة لكل حالة  
سجلي موعد الزيارة وتوصيات المتابعة لكل حالة  
أخبري المنتفعة متى وأين تذهب عند الطوارئ أو عند وجود أى استفسار





## ما هي الصحة الإيجابية؟

هي أن تجتاز المرأة مراحل عمرها المختلفة في إطار صحي ونفسي سليم

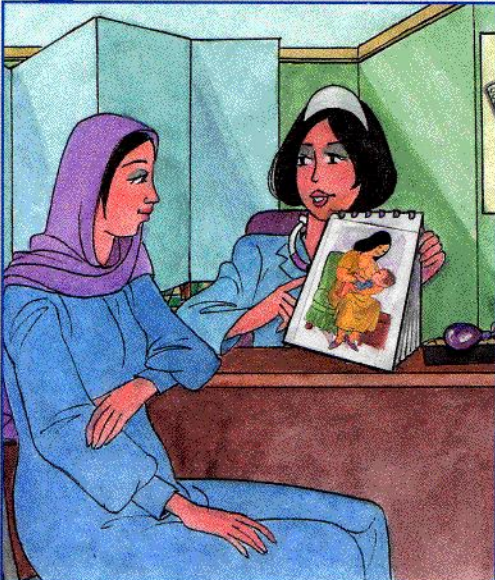
### ما هي مراحل الصحة الإيجابية؟

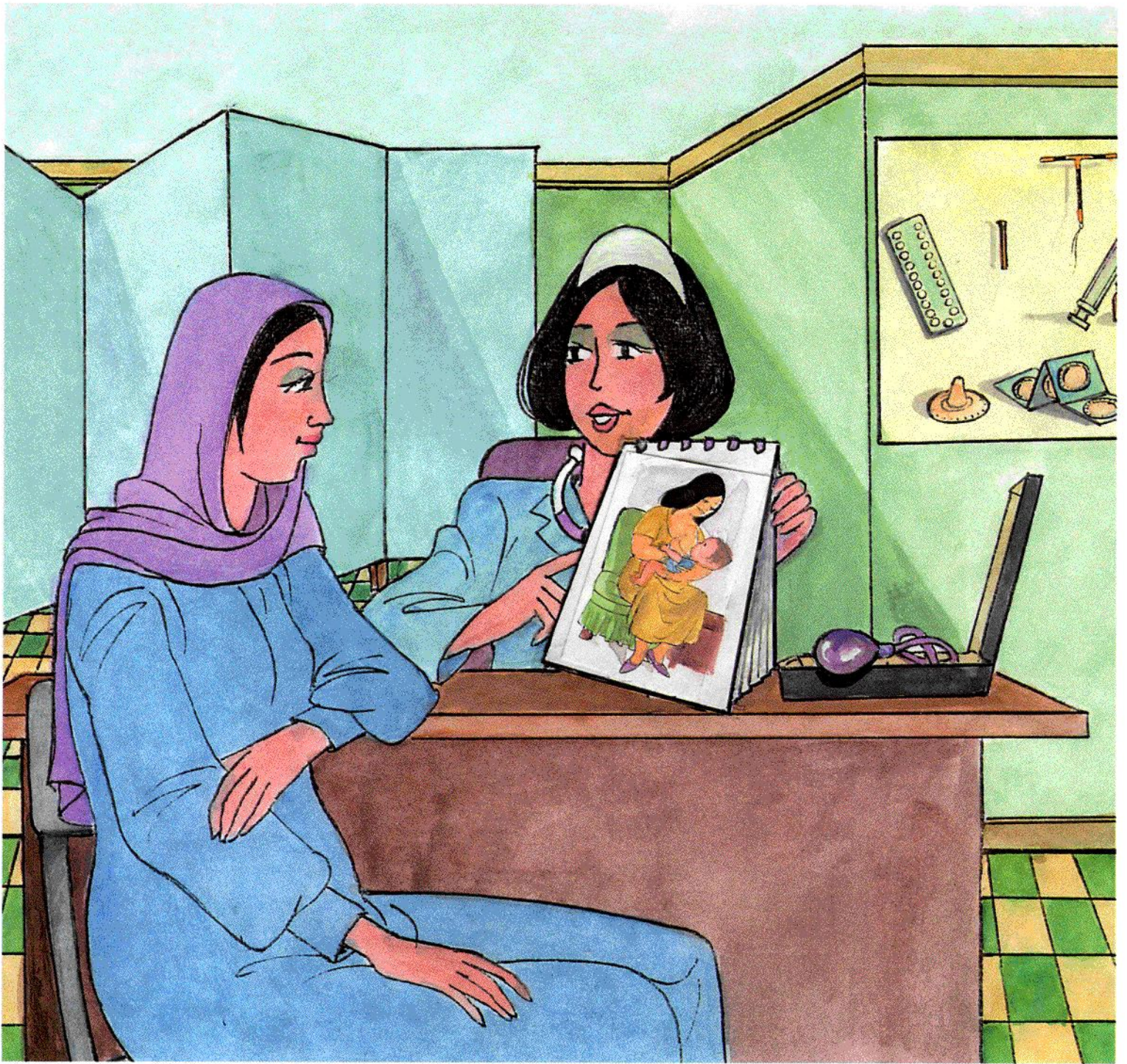
- أ. مرحلة الطفولة المبكرة (أقل من ٦ سنوات)
- ب. مرحلة السن المدرسى (٦ - ١٤ سنة)
- ت. مرحلة الشباب الغير متزوج (١٥ - ٢٤ سنة)
- ث. رجال وسيدات متزوجون صغار السن
- ج. رجال وسيدات متزوجون أكبر سناً

### خدمات الصحة الإيجابية؟

متوفرة الآن في الوحدات الصحية والمستشفيات والعيادات الخاصة.  
وتشمل تقديم :

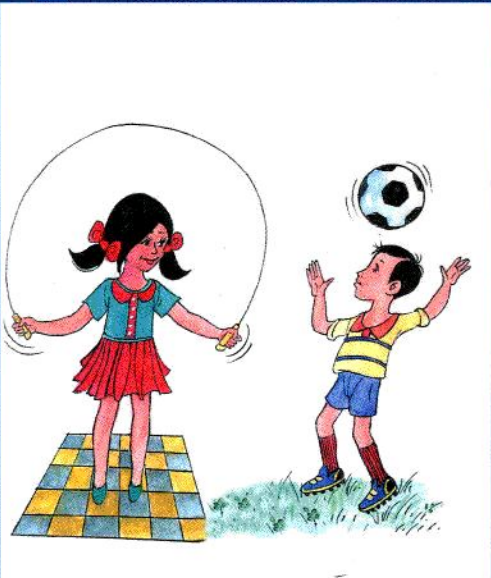
- وسائل تنظيم الأسرة الحديثة والأمنة
- خدمات تنظيم الأسرة ذات الجودة العالية
- المشورة الطبية لراغبي الزواج
- الرعاية الطبية للحوامل
- الولادة تحت إشراف طبي
- الرعاية الطبية بعد الولادة (فترة النفاس)
- العناية بالأطفال حديثي الولادة
- فحص وعلاج الجهاز الإنجابي
- فحص وعلاج هشاشة العظام
- علاج العقم والتحويل للمستوى الطبي الأعلى عند اللزوم.





## أ- مرحلة الطفولة

- وهى تمتد منذ الولادة وحتى سن السادسة.
- أهم عناصر الصحة الإيجابية فى هذه المرحلة العمرية :
  ١. الرضاعة الطبيعية
  ٢. التطعيمات
  ٣. التغذية السليمة
  ٤. النظافة الشخصية
  ٥. التوعية بعدم التفرقة بين الذكر والأنثى (فى التعليم - التغذية - الرعاية الصحية)

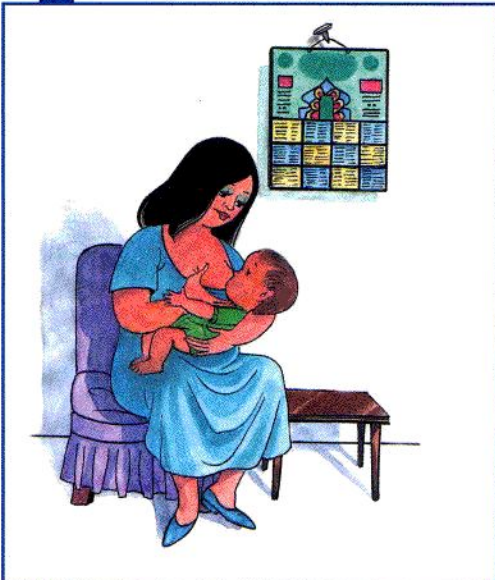




## الرضاعة الطبيعية

لماذا الرضاعة الطبيعية؟

- لبن الأم يعتبر الغذاء الكامل والأفضل خلال الستة أشهر الأولى
- لبن الأم يصل من الثدي إلى فم الطفل مباشرة ولا يتعرض للتلوث ومأمون.
- استعمال لبن الأم لا يحتاج إلى تحضير أو غلي لتعقيمه.
- الحالة النفسية للأطفال الذين يرضعون لبن الأم أفضل.
- خط الدفاع الأول للوقاية من الأمراض.
- زيادة نسبة القدرات العقلية والذهنية للطفل.
- تعتبر وسيلة لتنظيم الأسرة خلال الستة أشهر الأولى إذا كانت الرضاعة مطلقة مع انقطاع الدورة الشهرية.







## التطعيمات الأولية

تعتبر التطعيمات الأولية من الأسس التي تدعم صحة الطفل وتحميه من الأمراض المختلفة التي قد تؤدي بحياته؟  
وأهم هذه التطعيمات هي :

- التطعيم ضد شلل الأطفال
- التطعيم ضد الحصبة
- التطعيم ضد الثلاثي ( الدفتريا - التيتانوس - السعال الديكي )
- التطعيم ضد الالتهاب الكبدي الوبائي

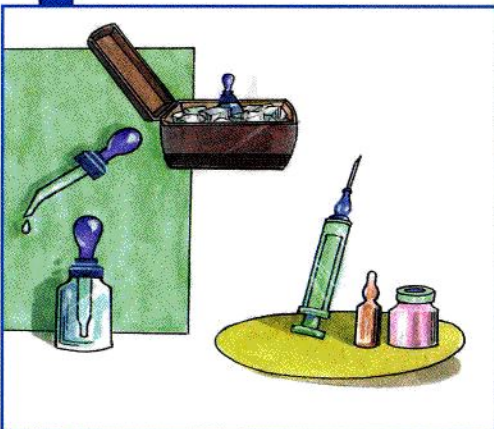
### الجدول الزمني لتطعيمات الطفولة الأولية

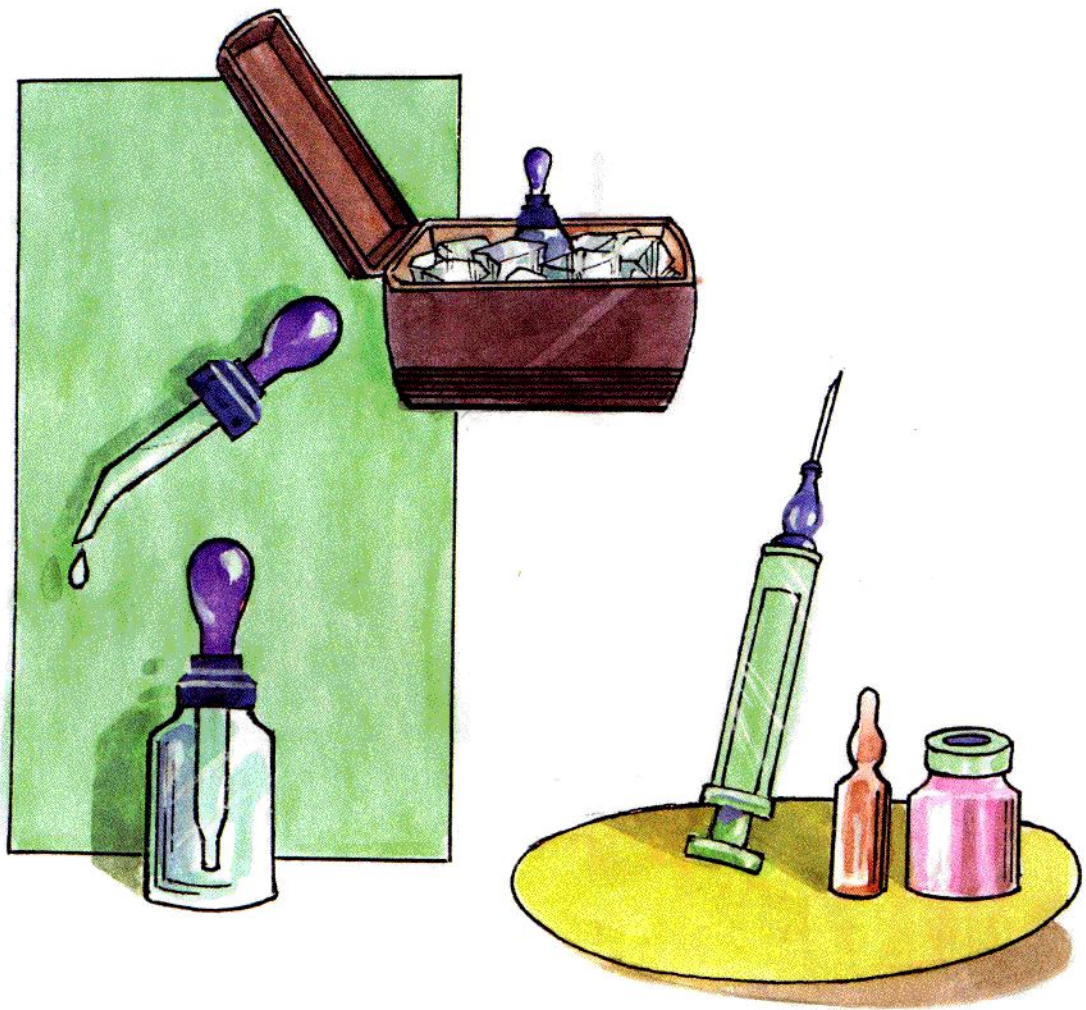
عن الميلاد : الجرعة الصفرية : مابين ----- (نقطتان)

منذ اليوم الأول للميلاد	التطعيم ضد الدرن (بى. سى. جى) الجرعة ٠ر١ ملليمتر تحقوى على ٠ر٥ مجم حقناً فى الجلد أعلى الذراع الأيسر للطفل.
عند إتمام شهرين من العمر	١. التطعيم ضد شلل الأطفال (جرعة أولى) والجرعة نقطتين على اللسان. ٢. التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكى والتيتانوس (الطعم الثلاثى) الجرعة الأولى وهى ٠ر٥ ملليمتر حقناً فى العضل فى الجزء الخارجى من منتصف الفخذ الأيسر. ٣. التطعيم ضد الإلتهاب الكبدى بى والجرعة ٠ر٥ ملليمتر، حقناً بالعضل فى الجزء الخارجى من منتصف الفخذ الأيمن.
عند إتمام ٤ شهور من العمر	١. التطعيم ضد شلل الأطفال (جرعة ثانية) والجرعة نقطتين على اللسان. ٢. التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكى والتيتانوس (الطعم الثلاثى) الجرعة الأولى وهى ٠ر٥ ملليمتر حقناً فى العضل فى الجزء الخارجى من منتصف الفخذ الأيسر. ٣. التطعيم ضد الإلتهاب الكبدى بى والجرعة ٠ر٥ ملليمتر، حقناً بالعضل فى الجزء الخارجى من منتصف الفخذ الأيمن.
عند إتمام ٦ شهور من العمر	١. التطعيم ضد شلل الأطفال (جرعة ثالثة) والجرعة نقطتين على اللسان. ٢. التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكى والتيتانوس (الطعم الثلاثى) الجرعة الأولى وهى ٠ر٥ ملليمتر حقناً فى العضل فى الجزء الخارجى من منتصف الفخذ الأيسر. ٣. التطعيم ضد الإلتهاب الكبدى بى والجرعة ٠ر٥ ملليمتر، حقناً بالعضل فى الجزء الخارجى من منتصف الفخذ الأيمن.
عند إتمام ٩ شهور من العمر	١. التطعيم ضد الحصبة والجرعة مقدارها ٠ر٥ ملليمتر حقنة تحت الجلد بالذراع الأيمن. ٢. التطعيم ضد شلل الأطفال (جرعة رابعة) والجرعة نقطتين على اللسان.
عند إتمام ١٨ شهر من العمر	١. جرعة منشطة من طعم شلل الأطفال والجرعة نقطتين على اللسان. ٢. جرعة منشطة من الطعم الثلاثى، الجرعة ٠ر٥ ملليمتر حقناً فى العضل فى الجزء الخارجى من منتصف الفخذ الأيسر. ٣. التطعيم ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية، والجرعة ٠ر٥ ملليمتر، حقناً تحت الجلد بالذراع الأيمن.

بالإضافة إلى:

- كبسولة فيتامين (أ) عند التطعيم بالحصبة فى عمر ٩ شهور.
- ٢ كبسولة فيتامين (أ) عند التطعيم بالجرعة المنشطة فى عمر ١٨ شهراً.



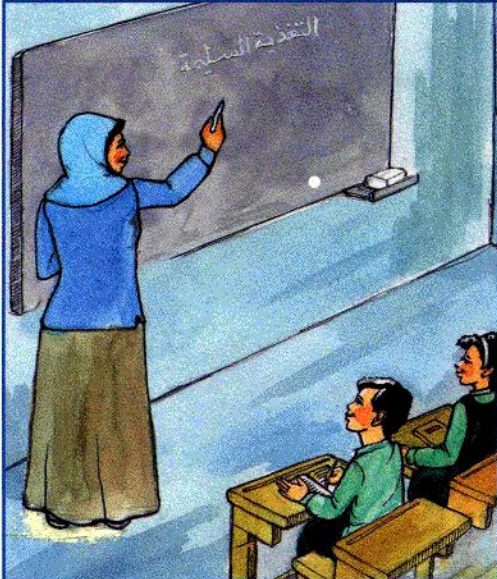


## ب- مرحلة السن المدرسى

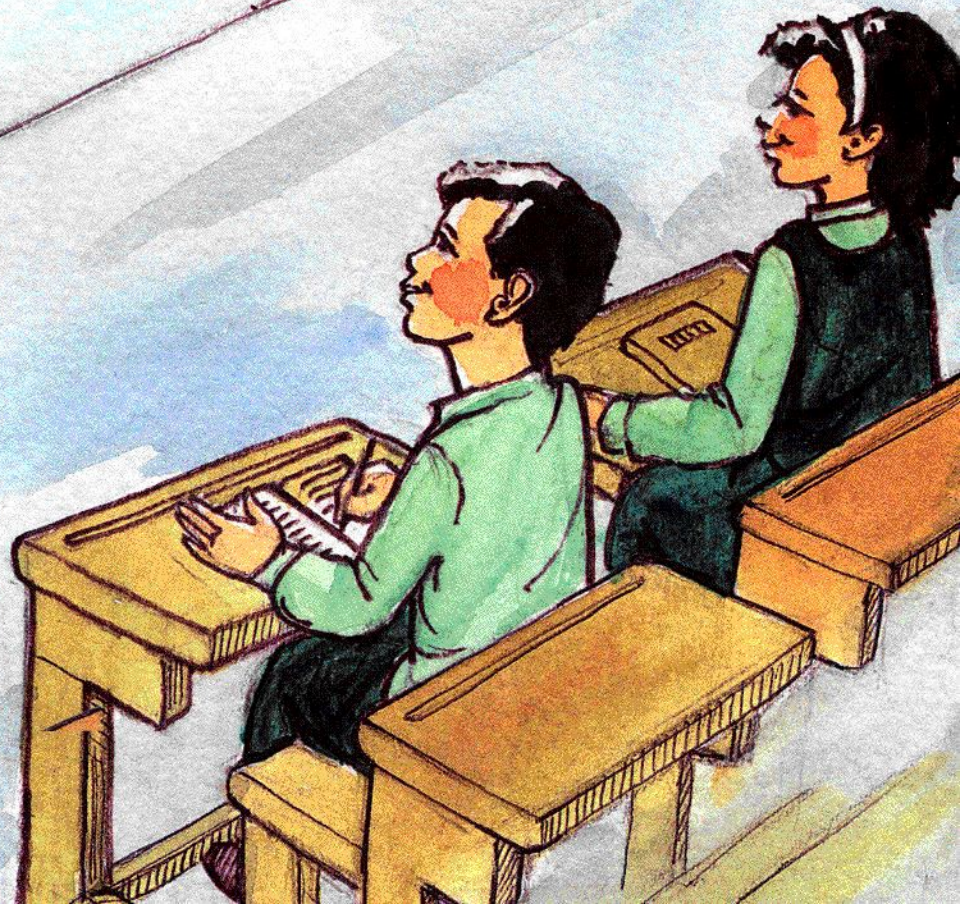
وهى تمتد من سن ٦ سنوات حتى ١٤ سنة.

أهم عناصر الصحة الإيجابية فى هذه المرحلة العمرية :

- التغذية السليمة
- الأنماط الصحية للحياة
- الامتناع عن التدخين وكذلك تناول المخدرات
- الامتناع عن ختان الإناث
- التوعية بالتغيرات التى تحدث أثناء فترة المراهقة
- التوعية بعدم التفرقة بين الذكر والأنثى (فى التعليم - التغذية - الرعاية الصحية)



التغذية السليمة



## ختان الإناث

التعريف: ختان الإناث هو استئصال جزئى أو كلى للأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى لأى سبب من الأسباب. ختان الإناث له مضاعفات كثيرة وقد تتعرض الفتاة لأى من المضاعفات التالية:

### المضاعفات العاجلة:

١. الألم الشديد والصدمة النفسية
٢. حدوث نزيف شديد قد يؤدى إلى الوفاة.
٣. احتباس البول وحدوث تقرح فى المنطقة التناسلية.
٤. احتمال الإصابة بفيروس الالتهاب الكبدى الوبائى (C-B) أو فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).

### المضاعفات الأجلة:

١. احتمال تكون خراج أو تكيسات أو ندبات فى مكان الجرح
٢. تشوه فتحة مجرى البول الخارجى مما قد يؤدى إلى سلس البول
٣. البرود الجنسى أو الجماع الجنسى المؤلم
٤. احتمال حدوث بعض المشاكل أثناء الولادة (نزيف - عدوى - .....

إن ختان الإناث يحرم الفتاة من أحد حقوقها غصباً عنها وبدون موافقتها



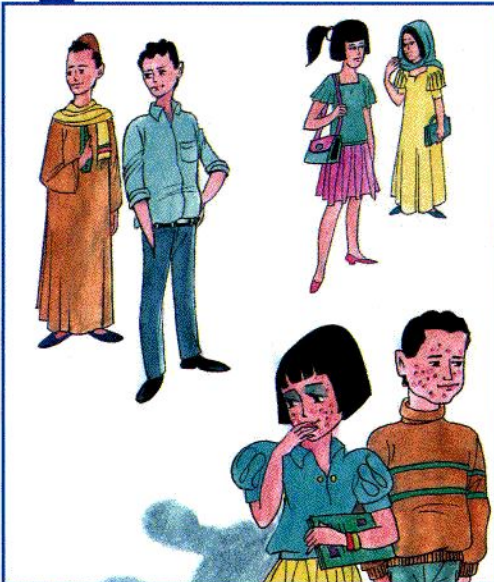


## المراهقة

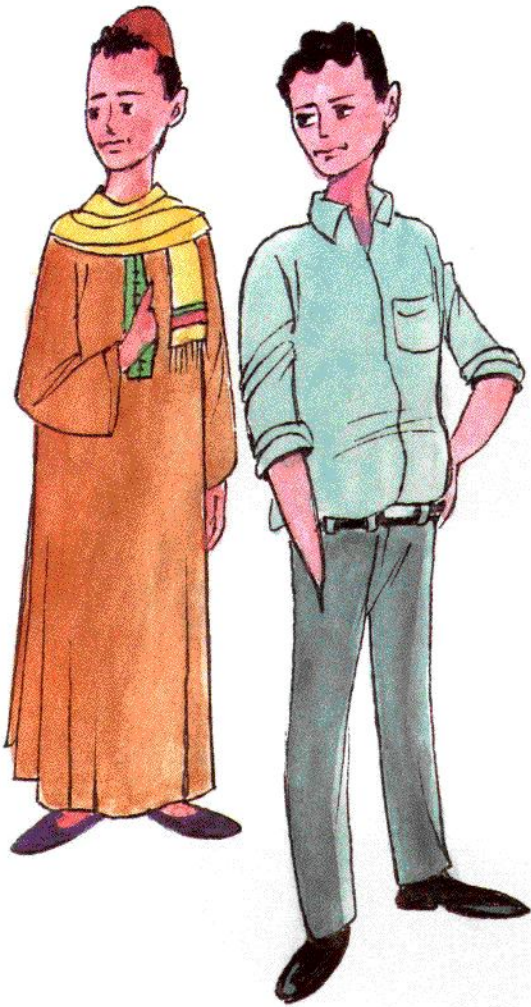
هى المرحلة التي يبدأ فيها الفتى/الفتاة الإحساس بالنضج والشعور بالذات والتأثر بالمحيط الخارجي للأسرة والمجتمع. وتتسم مرحلة المراهقة بتغيرات جسمانية وعاطفية ونفسية مثل الحاجة إلى الشعور بالأمان والتقبل من الأسرة والشعور بالرضى عن النفس وتحقيق الذات.

تتسم هذه المرحلة بما يلي :

- إن علاقة المراهق بأصدقائه وأقرانه تؤثر في سلوكه واتجاهاته تأثيراً يفوق أحياناً تأثير الوالدين والمعلمين وأفراد الأسرة.
- أن الحدث الطبيعي في حياة كل فتاة في هذه المرحلة هو حدوث الدورة الشهرية وبداية فترة التبويض.
- أن الحدث الطبيعي في حياة كل فتى في هذه المرحلة نزول سائل أبيض لزج أحياناً (الاحتلام)







## التغيرات التي تحدث للفتى و الفتاة

- يحدث البلوغ عند الفتاة فى عمر ١٠ - ١٣ سنة وقد يتأخر أحياناً إلى سن ١٦ سنة.
- يحدث البلوغ عند الفتى فى عمر ١٣ - ١٥ سنة وقد يتأخر إلى سن ١٧ سنة.
- تكون تلك التغيرات جسدية وذهنية ونفسية.

## التغيرات الجسدية:

- ازدياد طول الجسد بصفة عامة.
- فى بعض الأحيان يظهر حب الشباب
- نمو الشعر فى منطقة العانة وتحت الإبط.
- نمو شعر الذقن والشارب بالنسبة للفتى.
- كبر الثديين والأرداف بالنسبة للفتاة، واتساع الكتفين ونمو العضلات بالنسبة للفتى.
- بدء التبويض والدورة الشهرية بالنسبة للفتاة، والاحتلام بالنسبة للفتى.

## التغيرات النفسية:

- الميل إلى الخجل.
- الانطواء.
- تقلب المزاج.
- القلق والتوتر أحياناً.

## وللابوين وخاصة الأم دور عظيم فى هذه المرحلة وهو :

- استخدام لغة الحوار.
- عدم التفرقة بين الولد والبنت.
- التمسك بالقيم الدينية والأخلاقية
- مناقشة وتفسير بعض المعلومات البسيطة عن التغيرات التشريحية والفسولوجية فى هذا السن الحرج.





## ت- مرحلة الشباب الغير متزوج (١٥ - ٢٤ سنة)

- فحص ما قبل الزواج يساهم مساهمة حقيقية وفعالة فى تأمين صحة وسلامة الأسرة.
- يؤدى إلى اكتشاف بعض الأمراض التى يجب علاجها قبل الزواج.
- ينصح بتجنب زواج الأقارب فى حالة وجود أى أمراض وراثية.
- تحليل فصيلة الدم وعامل RH من التحاليل المهمة قبل الزواج لكل من الزوجين.
- معرفة التاريخ المرضى للعائلتين من الأشياء المهمة التى يجب التأكد منها.
- يتيح فحص ما قبل الزواج نشر الثقافة اللازمة والمعلومات الضرورية للمقبلين على الزواج وتعريفهم بالطرق الآمنة والصحيحة لتأجيل حدوث الحمل ومزايا المباشرة بين الولادات من ٣ إلى ٥ سنوات لضمان صحة أفضل للأم والطفل.





## مرحلة الإنجاب

أثبتت جميع الدراسات والبحوث أن هناك إطار صحي للإنجاب وأن الخروج عن هذا الإطار تحفه مخاطر صحية ونفسية واجتماعية ، ولا يمكن أن تتحقق معه الصحة الإنجابية للمرأة. والإطار الصحيح للإنجاب هو أن يبدأ بعد سن العشرين وأن ينتهى عند سن الخامسة والثلاثين ، وأن يفصل كل حمل من ثلاث ألى خمس سنوات على الأقل ، وأن حدوث الولادات المتعاقبة يصيب الأم بالإرهاق واعتلال فى الصحة وفقر الدم وترهل العضلات ، وتزداد معه احتمالات وفيات الأطفال.





## دور الرجل

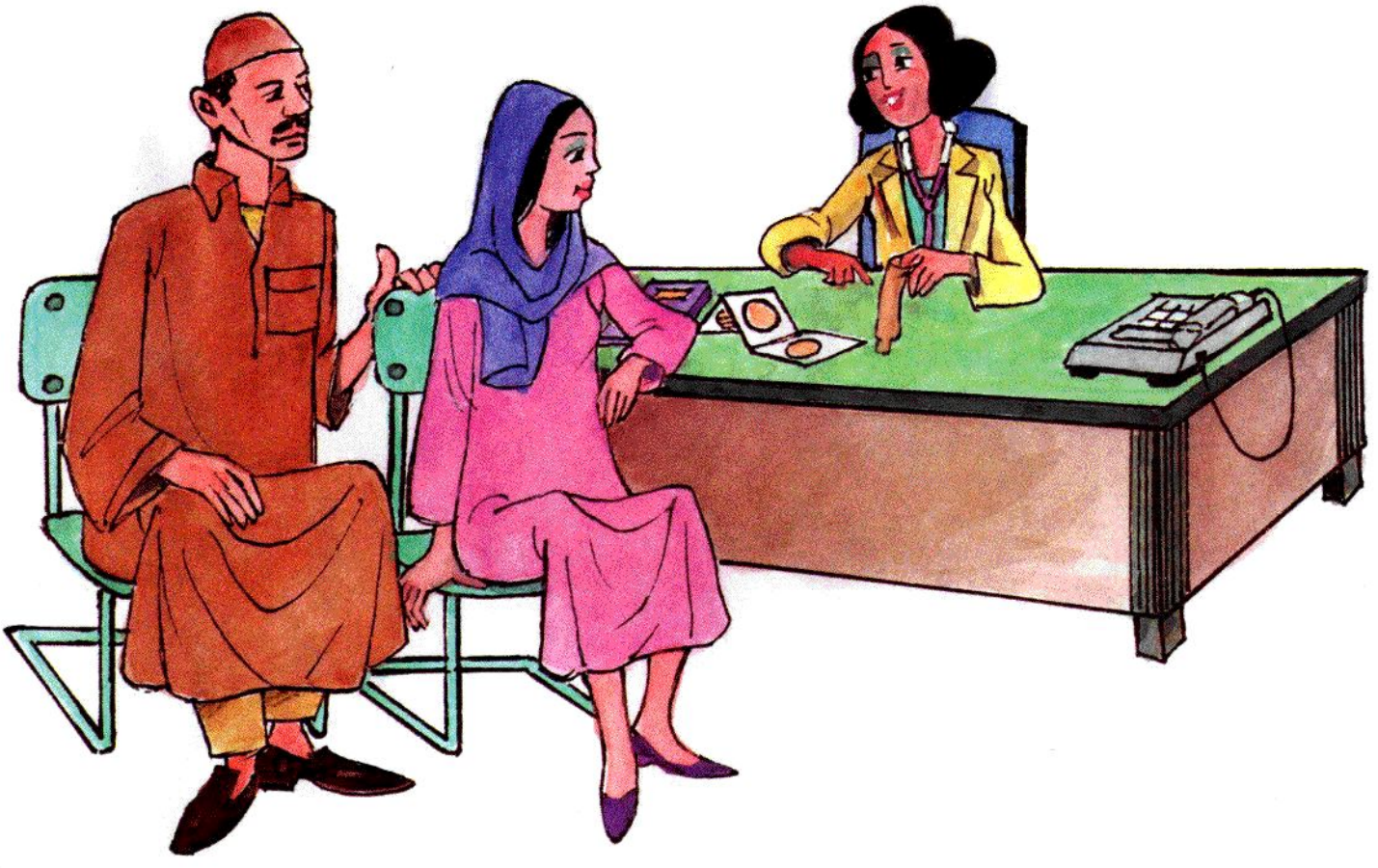
يجب على الرجل أن يكون الحارس الأمين على عدم الخروج عن الإطار الصحي للإنجاب حفاظاً على صحة وحياة شريكة عمره.

### إذاً المقصود من مشاركة الرجل هو:

- الإلمام بالمعلومات اللازمة عن وسائل تنظيم الإنجاب المتاحة للرجل والمرأة.
- مشاركة المرأة فكرياً في توقيت حدوث الحمل بعد الولادة وكذلك وسيلة تنظيم الأسرة التي ستستخدم في المباشرة.







## تنظيم الأسرة

والمباعدة بين حمل وآخر لمدة ٣ - ٥ سنوات ضرورة صحية لكل من الأم والطفل  
الوسائل فى متناول الجميع بالوحدات الصحية والصيدليات.

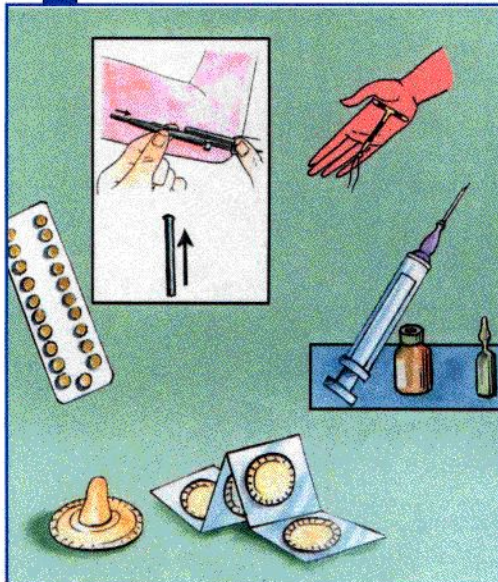
يجب احترام آراء المترددات ومساعدتهن فى الوصول إلى قرار حول تنظيم الأسرة والآن سوف نستعرض معاً وسائل  
تنظيم الأسرة المتاحة هنا :

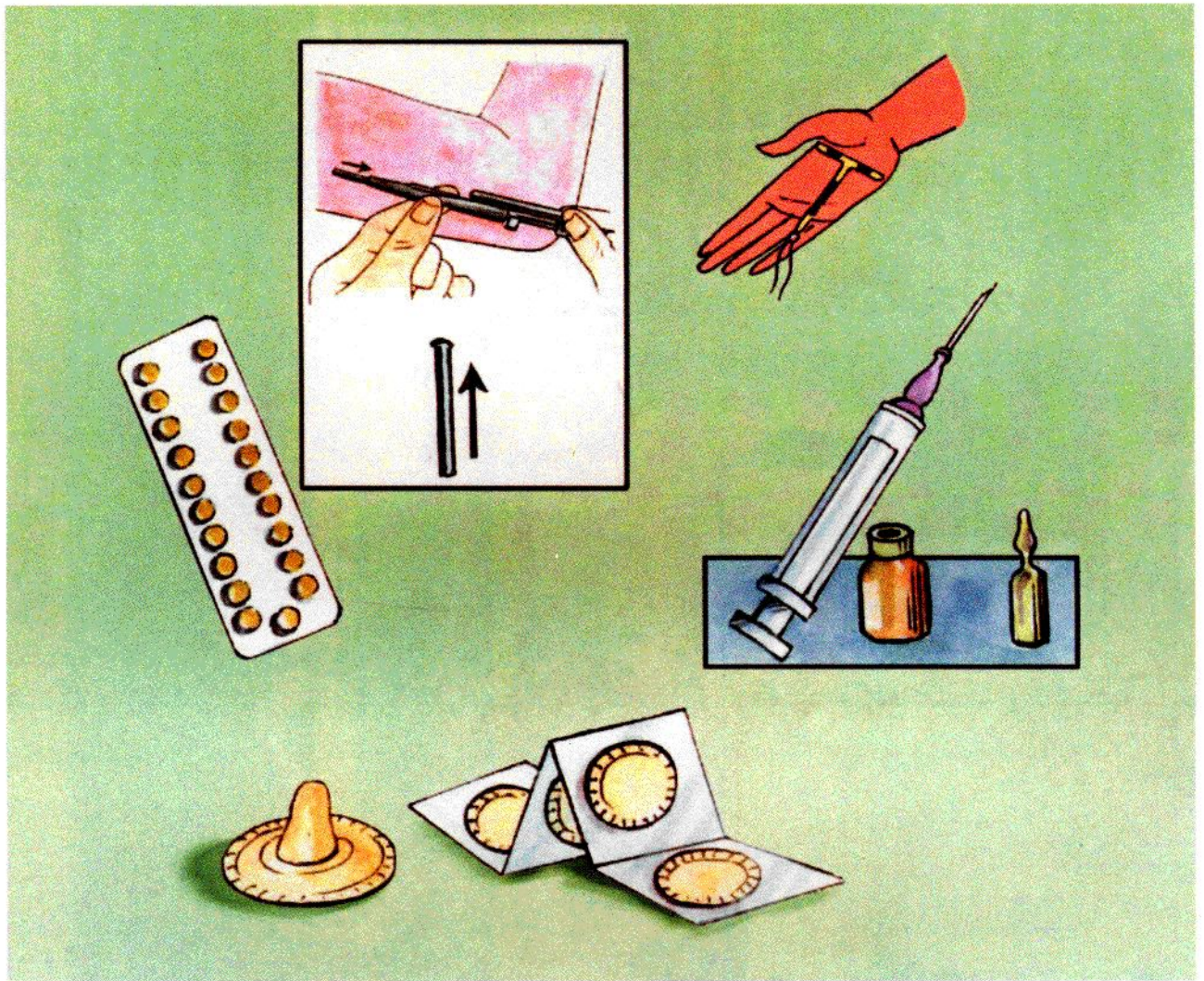
### الوسائل الحديثة

- اللولب أو ( الشريط )
- الحقن
- الحبوب ( الأقراص بالفم )
- الواقى الذكري
- الكبسولات تحت الجلد.

### الطرق الطبيعية

- الرضاعة الطبيعية (خلال الستة أشهر الأولى)
- الجماع الناقص
- الامتناع عن الجماع
- الوعي بالخصوبة ( فترة الأمان )





## اللولب

تعريف اللولب : يصنع اللولب من مادة البلاستيك ويوجد فى اللولب سلك من النحاس يغطى جزء منه.

ملحوظة : أخرجى اللولب وأعطه للزوج والزوجة لرؤية شكله وحجمه بوضوح.

### كيف يعمل اللولب داخل الجسم :

- يمنع إنزراع البويضة المخصبة فى جدار الرحم

### كيفية استخدام الوسيلة :

- يركب بواسطة الطبيب المختص فى الرحم ( بيت الولد ) فى خلال دقائق معدودة.
- يركب أثناء الدورة الشهرية.
- أو بعد الولادة مباشرة أو خلال الأربعين يوم الأولى بعد الولادة وقبل ممارسة الجماع.
- أو أثناء إجراء العملية القيصرية.
- أو بعد الإجهاض مباشرة.
- يبقى لمدة ١٠ سنوات أو إلى أن يتم إزالته

### المزايا :

- ذو فاعلية عالية جداً.
- لا يؤثر على الجماع.
- يمكن أن يركب للمرأة فى سن متأخرة
- يمنع الحمل لمدة طويلة.

### الآثار الجانبية:

- قد تحدث أحياناً لبعض السيدات بعض من هذه الأعراض:
- نزول قطرات دم بين الدورات أو تقلصات ( مغص ).
  - زيادة كمية الدم فى الدورة ومدتها.

### نصائح هامة:

- لازم تروحي للدكتورة إذا حصل حاجة من الحاجات دى ( سخونة - وجع جامد فى البطن - نزيف - ما تقدريش تحسى الخيط - أو العادة الشهرية ما جتش )
- لازم تحسى الخيط بعد كل دورة شهرية والدكتورة هاتعلمك إزاي.
- لازم تروحي تكشفي بعد أول دورة شهرية تجييك بعد تركيب اللولب.
- لابد من الكشف الدورى كل سنة.





## الأقراص بالفم

الأنواع: نوع يحتوى على ٢١ قرص (بها نوعان من الهرمون)  
نوع يحتوى على ٢١ قرص (بها نوعان من الهرمون) بالإضافة إلى ٧ أقراص من عنصر الحديد  
نوع يحتوى على ٢٨ قرص (بها نوع واحد من الهرمون)  
ملحوظة: أخرجى شريط الحبوب وضعيه أمامك وأنت تتحدثين إلى الزوجين لكي يسهل التوضيح.

### (١) الأقراص المركبة (بها نوعان من الهرمون)

يحتوى الشريط على ٢١ قرص

### كيف تعمل الوسيلة:

تقوم الأقراص بمنع المبيضين فى السيدة من إنتاج البويضات شهرياً.

### كيفية استخدام الوسيلة:

- فى أول مرة تستعملى الحبوب ، خديها أول يوم فى الدورة الشهرية واستمرى على قرص واحد يومياً لمدة ٢١ يوم.
- يؤخذ قرص يومياً فى نفس الميعاد (العشاء مثلاً) من اليوم الخامس للدورة.
- إذا نسيتى حباية إمبارح خديها النهاردة الصبح ، وما تنسيش تأخذى حباية بالليل.
- إذا نسيتى حبتين ورا بعض خديهم أول ما تفتكري ، وروحي للدكتورة شوريتها.
- إذا نسيتى أكثر من حبتين قد يحدث حمل ... ويفضل أن تستخدمى وسيلة أخرى بالإضافة إلى الحبوب حتى الدورة الشهرية القادمة.
- يستحسن أخذ القرص فى منتصف الوجبة للتقليل من احتمالات الشعور بالغثيان.
- الحبوب ممكن تستخدمها لمدة ٣٥ سنة ، وحتى لو حبيتى تخلفى بطلى حبوب على الشريط.

### المزايا:

- ذات فاعلية عالية.
- لا تؤثر على الجماع.
- تقلل كمية الطمث وتحد من آلام الدورة (التقلصات) وتنظمها.

### الآثار الجانبية:

- بعض هذه الأعراض قد تحدث لبعض السيدات وإذا لم تتحملها أذهبي للدكتورة وشوريتها.
- الصداع.
  - الغثيان.
  - ألم فى الثدي.
  - نزول قطرات من الدم بين الدورات الشهرية (التنقيط).

### الفاعلية:

- من أكثر الوسائل فاعلية.
- وسيلة مضمونة.





## (٢) الأقراص ذات الهرمون الواحد يحتوى الشريط على ٢٨ قرص

- وسيلة آمنة لمعظم السيدات.
- لا تتعارض مع الرضاعة الطبيعية ولا تؤثر على لبن الأم.
- فاعليتها عالية.

### كيفية استخدام الوسيلة :

- قرص يومياً فى نفس الميعاد ( يستحسن فى وسط الوجبة ).
- وتبدأ العلبة الجديدة فور الانتهاء من العلبة القديمة.
- لو حصل إسهال أو رجعتى خذى حبة غيرها.
- لو نسيتى تأخذى الحبة لمدة أقل من ٣ ساعات من ميعاد أخذ الحبة المعتاد خذى حبة فى الحال والحبة الثانية فى نفس الموعد.
- لو نسيتى تأخذى الحبة لمدة أكثر من ٣ ساعات من ميعاد أخذ الحبة خذى الحبة فى الحال والحبة الثانية فى نفس الموعد ولازم تستعملى وسيلة منع حمل أخرى مثل الواقى الذكري أو الامتناع عن الجماع.

### علامات التحذير:

- ( يجب استشارة الطبيب فوراً عند حدوثها )
- آلام شديدة فى البطن.
- آلام بالصدر وصعوبة بالتنفس.
- صداع نصفى أو ضعف وتنميل.
- آلام شديدة فى الساقين.
- زغللة أو مشاكل فى الإبصار.

### المزايا:

- ذات فاعلية عالية.
- تقلل كمية الطمث وتحد من آلام الدورة ( التقلصات ) وتنظمها.
- لا تؤثر على الجماع.

### الآثار الجانبية:

- بعض هذه الأعراض قد تحدث لبعض السيدات وإذا لم تتحملها أذهبي للدكتورة وشوريها.
- الصداع.
- الغثيان.
- ألم فى الثدي.
- نزول قطرات من الدم بين الدورات الشهرية ( التنقيط ).

### الفاعلية:

- من أكثر الوسائل فاعلية.
- وسيلة مضمونة.







## أقراص بوستينور للطوارئ

تستخدم هذه الحبوب بعد الجماع مباشرة مع الوسائل الموضعية فى حالة الرغبة فى عدم حدوث حمل ( المدة القصوى ٧٢ ساعة بعد الجماع ).

تستخدم هذه الأقراص فى الحالات الآتية :

- عند حدوث جماع مفاجئ وأنتى لا تستخدمى وسيلة تنظيم أسرة.
- عند قطع أو انفلات الواقى الذكرى.
- فى حالات الاغتصاب.
- عند نسيان تناول ثلاث حبوب منع حمل لمدة ثلاثة أيام متتالية.

## كيفية الاستخدام :

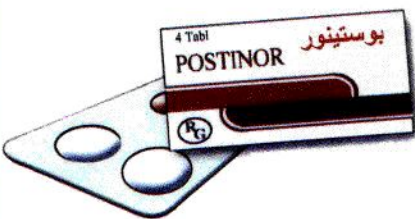
- يؤخذ قرص فوراً بعد الجماع أو فى أقرب وقت ( بعد أقصى ٧٢ ساعة ) ثم يؤخذ قرص آخر بعد ١٢ ساعة.
- لا يؤخذ أكثر من ٤ أقراص شهرياً

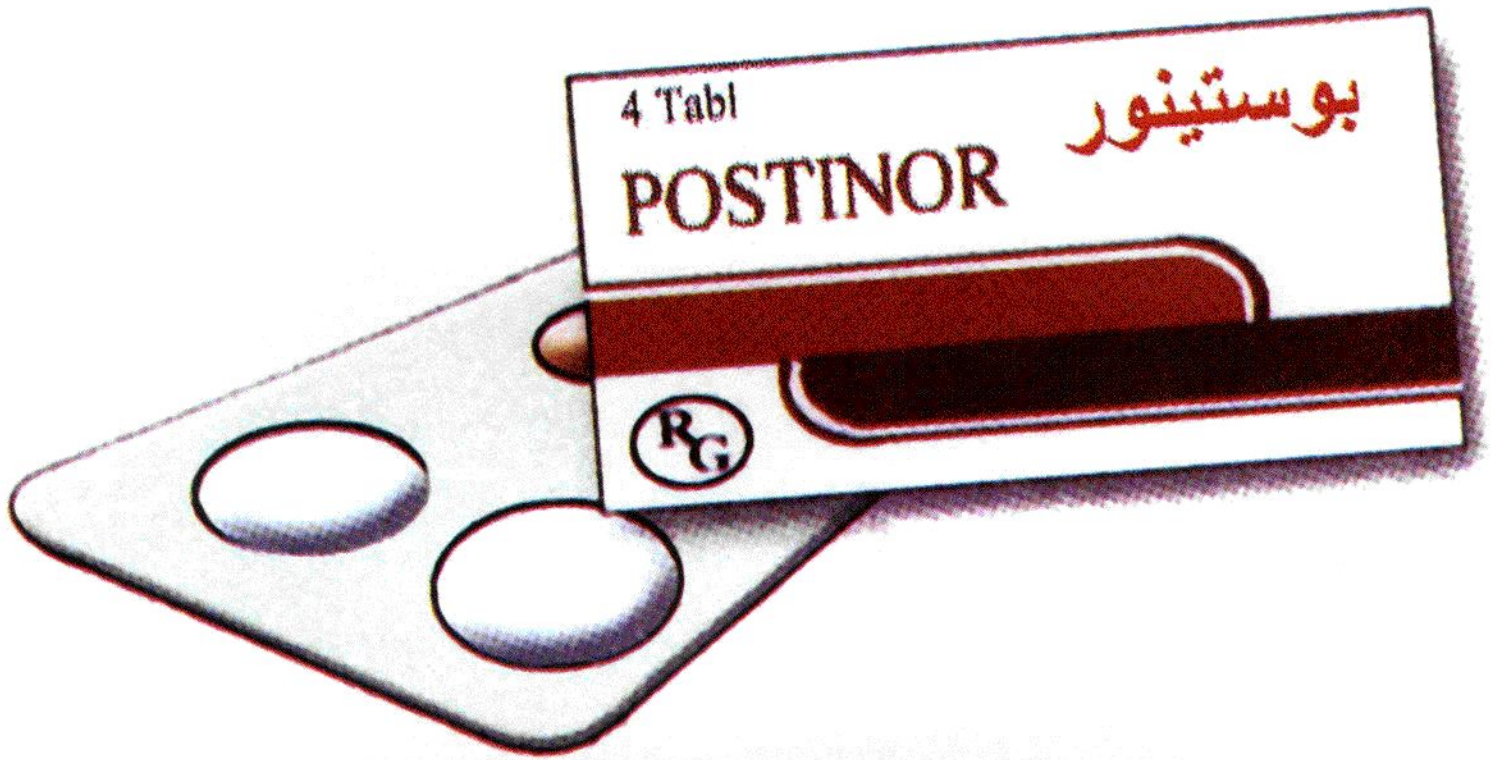
## إرشادات للمنتفعة :

- الأقراص لا تؤثر فى الجنين إذا كان الحمل قد حدث.
- لا بد من استخدام وسيلة منتظمة بعد ذلك فى أسرع وقت ممكن.
- لا تستخدم أقراص البوستينور كوسيلة بديلة عن وسائل تنظيم الأسرة.

## الآثار الجانبية :

- احتقان بالثديين
  - صداع
  - نزول بعض قطرات دم
- ( هذه الأعراض تزول فى خلال ٢٤ ساعة وإذا استمرت يجب الذهاب للطبيب للمشورة )





4 Tabl

POSTINOR

بوسٹینور

RG

## الحقن

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

ملحوظة : أشيرى إلى عينة الحقن المتوفرة بالوحدة الصحية حتى يتمكن الزوجان من رؤيتها أثناء تحدثك إليهما.

## كيف تعمل الحقن داخل الجسم :

تقوم الحقن بمنع المبيضين فى السيدة من إنتاج البويضات شهرياً.

## كيفية استخدام الوسيلة :

حقنة هرمونية تعطى فى العضل فى أثناء الدورة الشهرية كل ثلاثة شهور أو كل شهرين (اعتماداً على النوع المتاح).

الدكتورة هاتديك كارت فيه ميعاد الحقنة التالية اللى لازم تأخذها علشان ما يحصل حمل.

## المزايا :

- ذات فاعلية عالية للغاية.
- سهولة الاستخدام ( حقنة بسيطة )
- غير مرتبطة بالجماع.
- لا تؤثر على الرضاعة والصحة بصفة عامة.

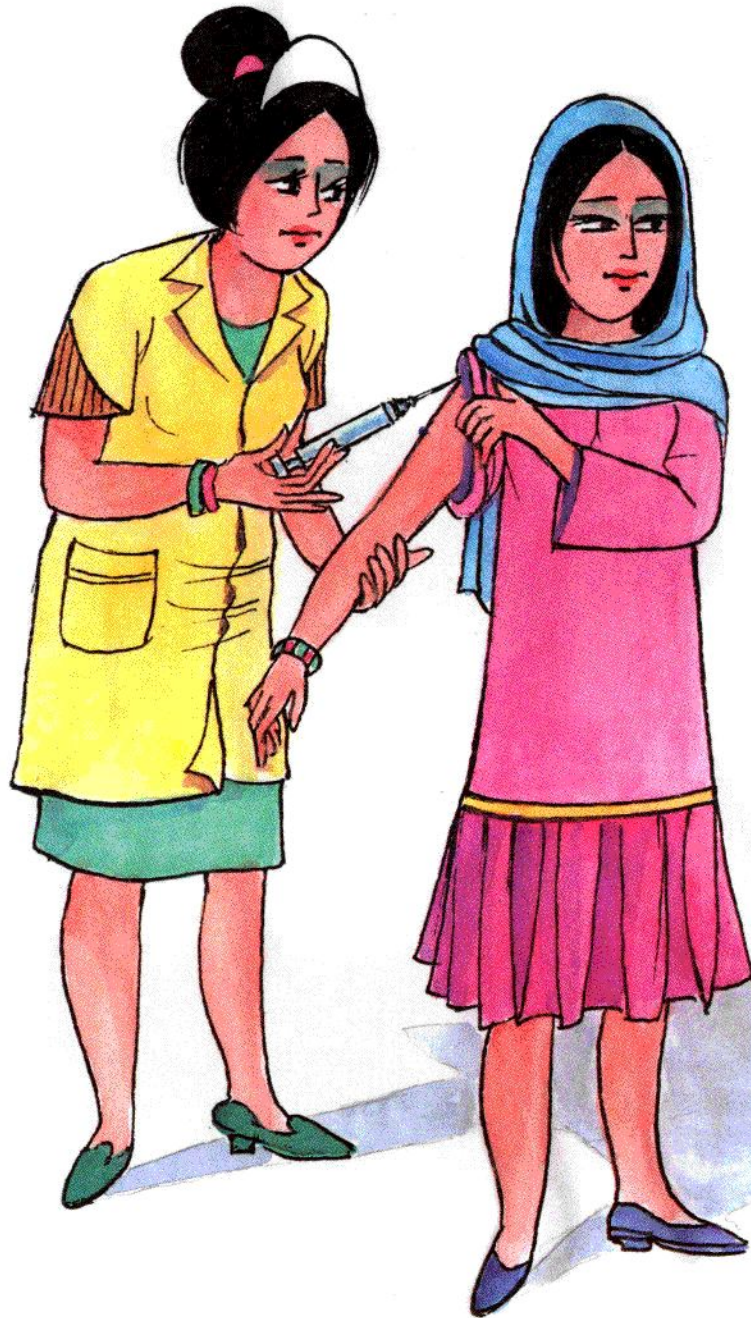
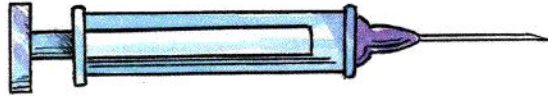
## الآثار الجانبية :

- قد يحدث تأخير فى العودة لدورة شهرية طبيعية بعد التوقف عن استعمالها.
- حدوث تنقيط أو انقطاع الحيض فى أثناء الاستخدام.
- يجب الذهاب للطبيب لأخذ المشورة اللازمة

## الفاعلية :

- من أكثر الوسائل فاعلية.





## الكبسولة تحت الجلد

**تعريف الكبسولة :** عبارة عن كبسولة واحدة مصنوعة من البلاستيك الرخو وبها هرمون يمنع التبويض. تناسب كبسولة الإمبرلانون السيدات من سن العشرين ، والتي لم تلد من قبل لأي ظروف ، وكذلك السيدات اللاتي قد أكملن أسرتهن ولا تريد مزيداً من الأطفال وكذلك يمكن الاستمرار فى استخدامها حتى بعد سن الخامسة والثلاثون.

### كيف تعمل:

- تناسب كمية صغيرة من محتويات الكبسولة ببطء فى الدم يومياً ، لتمنع المبيضين من التبويض ، وبالتالي لا يحدث التقاء بين البويضة والحيوانات المنوية فلا يحدث الحمل لمدة ثلاث سنوات.
- يستمر مفعول الإمبرلانون لمدة ٣ سنوات ، لذلك يجب إزالته أو وضع آخر أو استخدام وسيلة أخرى.
- يبدأ مفعول الإمبرلانون من اليوم الأول من استخدامه وحتى آخر يوم من الثلاث سنوات التالية.
- هناك بعض الأدوية قد تتفاعل مع الإمبرلانون ، ولهذا يجب إخبار الطبيب عن استخدام الإمبرلانون عند وصفه لأدوية أخرى

### وقت الاستخدام:

- من اليوم الأول إلى اليوم الخامس من الدورة أو من ٢١ - ٢٨ يوم بعد الولادة، أو بعد الإجهاض مباشرة أو فى موعد أخذ حقنة تنظيم الأسرة أو بعد انتهاء شريط حبوب منع الحمل مباشرة





## كيفية استخدام الوسيلة:

- الكبسولة توضع تحت الجلد مباشرة فى الجزء الأعلى لمنطقة الذراع.
- تركيب بمعرفة طبيب يستخدم أدوات طبية خاصة ، وبعد التأكد من أنها تناسبك.
- يتم التركيب بعد الحقن ببِنج موضعي ثم وضع رباط ضاغط على الذراع لمنع الكدمات ويحافظ على الموضع جاف ونظيف ويزال الرباط الضاغط بعد ٢٤ ساعة.
- تظل الكبسولة ثابتة فى موضعها بعد التركيب وحتى نهاية مدتها.
- يستخرج الإمبلانون بعد ٣ سنوات ويأخذ حوالى ٣ دقائق فقط فى استخراجه.
- يحدث الحمل خلال أيام من استخراج الإمبلانون.

## المزايا:

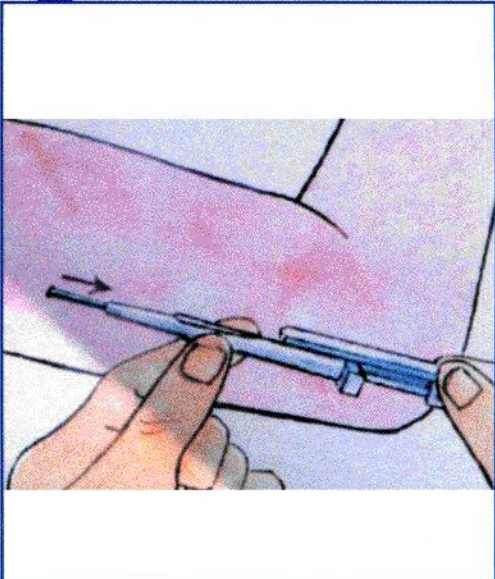
- ذو فاعلية عالية جداً تصل إلى ١٠٠٪. ● طويلة المفعول ( ٣ سنوات )
- يبدأ مفعولها خلال ٢٤ ساعة بعد التركيب.
- يناسب جميع السيدات حتى الذين يعانون من آلام فى المعدة أو الإسهال.
- لا تؤثر هذه الكبسولة تحت الجلد على الرضاعة الطبيعية.
- لا تمنع السيدات من مزاولة الأعمال المنزلية.

## الآثار الجانبية:

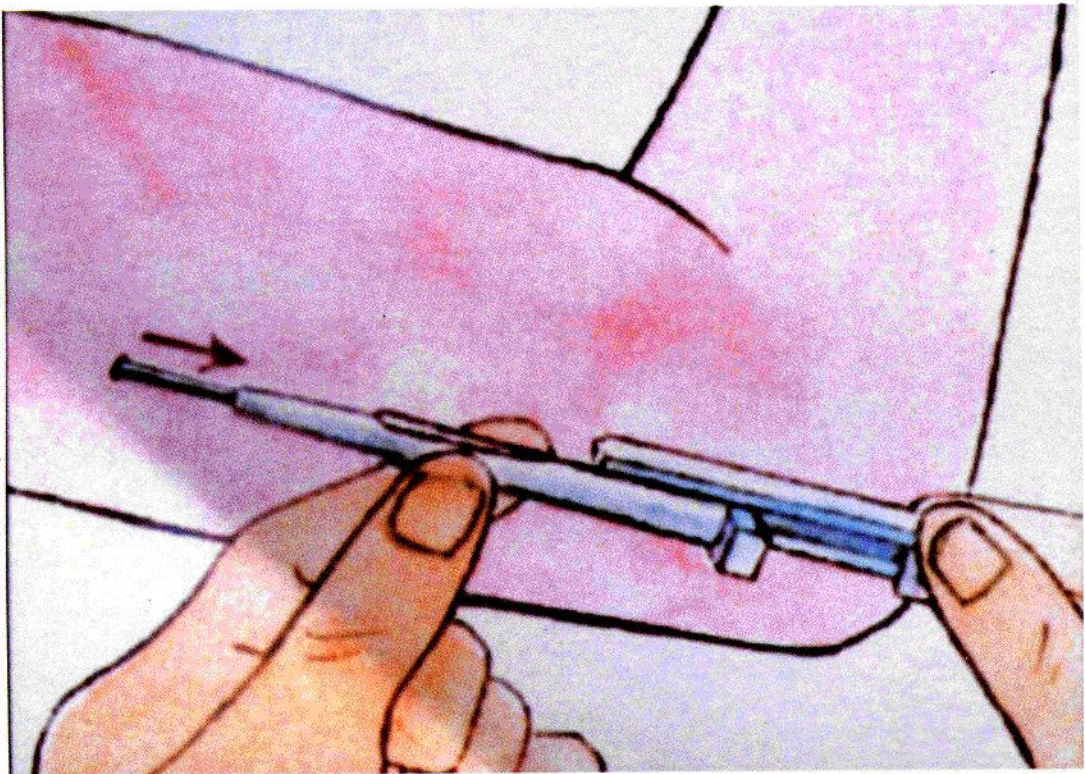
- قد تحدث لبعض السيدات عدم انتظام الدورة الشهرية ( كثيفة أو نزول قطرات بين الدورات أو انقطاع الحيض ).
- يجب الذهاب للطبيب لأخذ المشورة اللازمة

## الفاعلية:

- من أكثر الوسائل فاعلية.
- تعود للسيدة خصوبتها بعد إزالتها مباشرة.







## الواقي الذكري

تعريف الواقي الذكري :

من بين وسائل تنظيم الأسرة يعد الواقي الذكري هو الوسيلة الوحيدة التي يستخدمها الرجل حتى الآن ويصنع هذا الغطاء الرقيق من مادة مطاطية ( لاتكس) ويباع فى عبوات بجميع الصيدليات والوحدات الصحية والمستشفيات الحكومية.

ملحوظة : أخرجى واقي ذكري من عبوته حتى يراها الزوجان عند تحدثك إليهما.

## كيف يعمل الواقي:

- يمنع دخول الحيوانات المنوية إلى المهبل فلا تلتقي مع بويضة الأنثى.

## كيفية إستخدام الوسيلة :

- يستخدم واقي ذكري لكل جماع لتجميع السائل المنوى .. ويركب على عضو ذكري منتصب.
- ينزع بحرص بعد الجماع وبداخله السائل المنوى ويتم التخلص منه.

## المزايا :

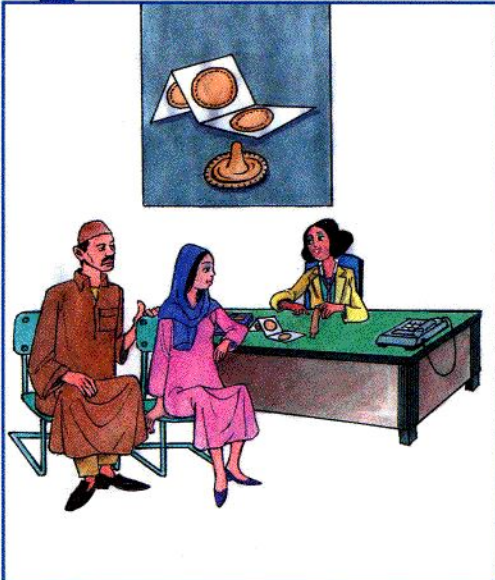
- سهل الحصول عليه.
- غير مكلف.
- يساعد على منع انتشار الأمراض التي تنتقل بالمعاشرة الجنسية..

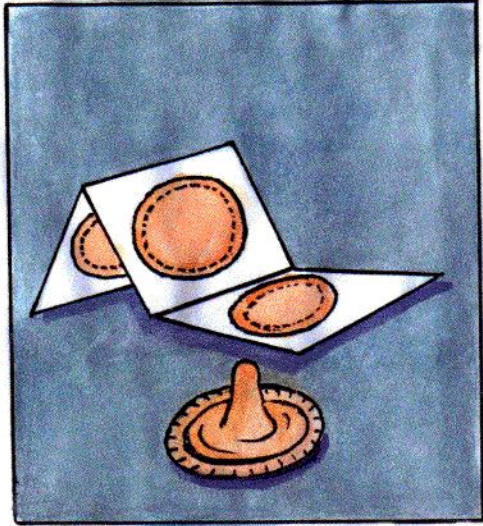
## العيوب :

- قد تحدث نادراً حساسية منه عند بعض الأزواج.
- يعتمد على التركيب والنزع بالطريقة الصحيحة.
- لا بد من استخدام واقي ذكري لكل عملية جماع.

## الفاعلية :

- فعال إذا استخدم بالطريقة الصحيحة.
- مفيد فى منع الإصابة بالأمراض التناسلية.





## الأمراض المنقولة جنسيا

ما هي الأمراض المنقولة جنسيا ؟

- مجموعة من الأمراض تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق الاتصال الجنسي.
- غالبا 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 تودي بحياة الإنسان نهائياً مثل مرض الإيدز.

ما هي أنواع الأمراض المنقولة جنسيا ؟

الزهري - السيلان - الكلاميديا - بعض أنواع الهربس - التريكومونس - الإيدز - الالتهاب الكبدي بي (B)

ما هي طرق العدوى بهذه الأمراض ؟

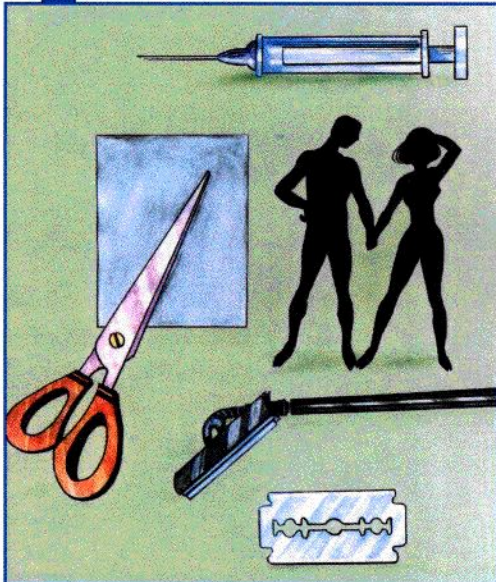
- الاتصال الجنسي بشخص مصاب بالمرض.
- استعمال أدوات خاصة بأشخاص آخرين (أمواس حلاقة ، مقصات ، ...)
- استعمال الحقن المستخدمة بواسطة شخص آخر
- ينتقل من الأم الحامل المصابة إلى الجنين
- استعمال حمام غير نظيف أو أدوات أو ملابس خاصة بشخص مريض.

ما هي طرق الوقاية من هذه الأمراض ؟

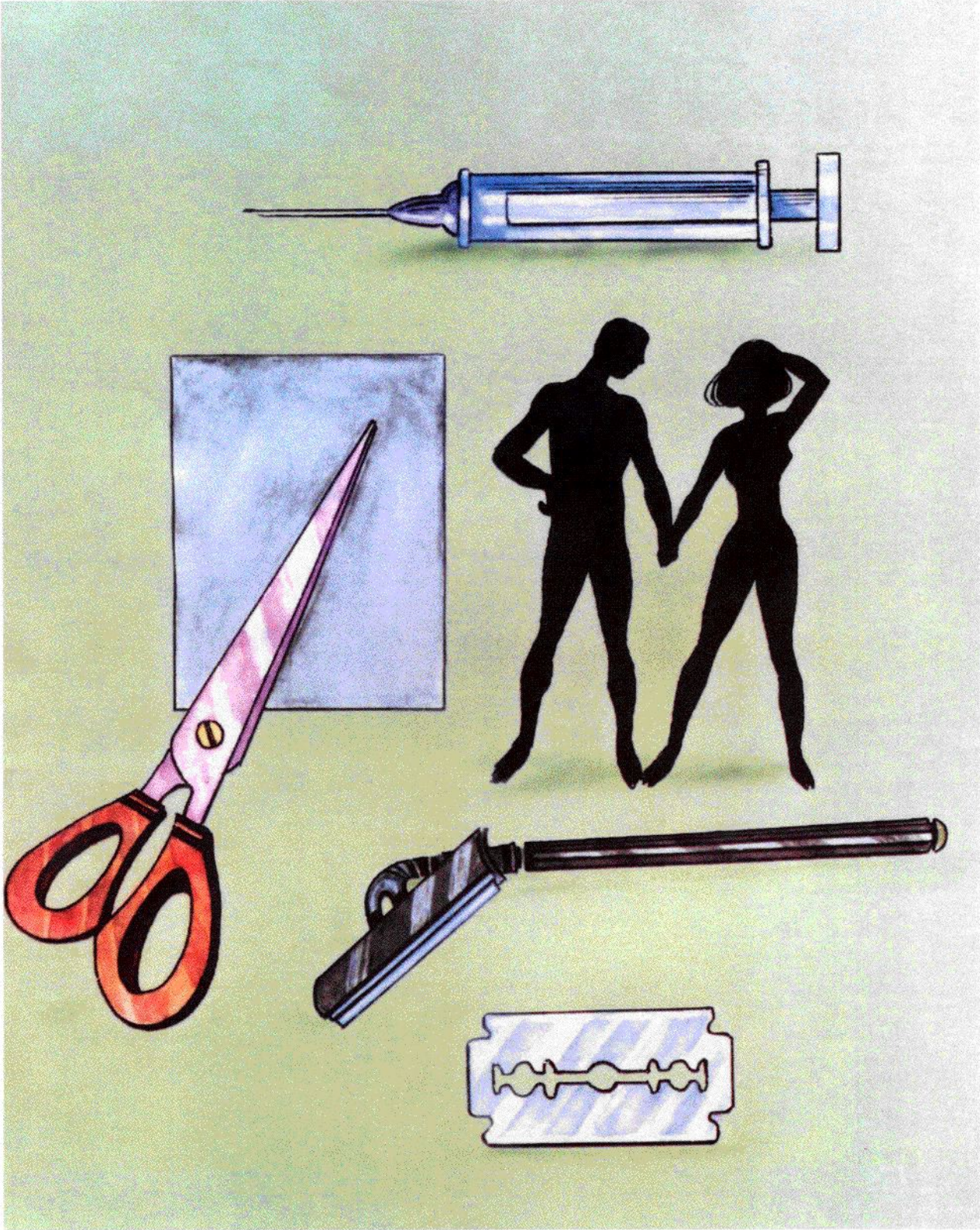
- الوعي بإخطار هذه الأمراض وطرق العدوى والوقاية منها.
- فحص الخطيبين قبل الزواج للتأكد من سلامتهما.
- استعمال الواقي الذكري يحمي من الإصابة بهذه الأمراض.
- عدم استعمال الحقن المستخدمة بواسطة أشخاص آخرين.
- الابتعاد عن العلاقات الجنسية المحرمة (الالتزام بالسلوكيات القويمة والعفة وتجنب الاتصالات الجنسية قبل الزواج وخارج إطار الزواج وتجنب المخدرات للحماية من الإيدز بصفة خاصة).
- الإسراع إلى استشارة الطبيب عند الاشتباه في 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 الطبي.
- 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
- آلام أسفل البطن أو الحوض
- ظهور حبوب أو قرح أو أورام على الأعضاء التناسلية
- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- وجود هرش أو حكة في المنطقة التناسلية
- حرقان أو عسر التبول
- ضعف عام، وتكرار الإصابة بالالتهابات والأمراض.



لا بد من تكملة العلاج بالكامل ( حسب إرشادات الطبيب ) حتى إذا تحسنت الحالة  
كما يجب علاج الشريك الآخر عند التأكد من الإصابة



## الإيدز:

(مرض نقص المناعة المكتسبة)

هو مجموعة متباينة من الأعراض المرضية نتيجة الإصابة بفيروس الإيدز الذى يدمر الجهاز المناعى للجسم ويجعله عرضة لكثير من الأمراض المعدية والأورام السرطانية. فى بعض المصابين يبقى الفيروس لسنوات عديدة (عشر سنوات أو أكثر) بدون ظهور أعراض قبل أن يسبب مرض الإيدز ومع ذلك فإن هؤلاء المصابين يمكنهم نقل العدوى بالفيروس إلى شركاء الجنس خلال هذه الفترة.

## كيف ينتقل فيروس الإيدز:

عن طريق انتقال أحد سوائل الجسم من الشخص المصاب للشخص السليم ويوجد فيروس الإيدز فى أنسجة وسوائل الشخص المصاب وحامل الفيروس وخصوصاً فى الدم والسائل المنوى والإفرازات المهبلية. وتنتقل العدوى عن طريق:

- الاتصال الجنسي مع شخص مصاب بالمرض سواء كانت العلاقة طبيعية أو شاذة.
- المشاركة فى استعمال الحقن أو الأدوات الخارجية الملوثة وخصوصاً بين مدمني المخدرات.
- نقل الدم الملوث بالإيدز.
- انتقال العدوى من الأم المصابة إلى وليدها وقد يحدث ذلك أثناء الحمل أو أثناء الولادة أو الرضاعة.

فى حالة تعرضك لأحد طرق الإصابة المذكورة يجب المبادرة بعمل الفحوصات المعملية الخاصة بفيروس الإيدز فى أحد مراكز الفحص والمشورة التابعة لوزارة الصحة والسكان.

من هم المعرضون أكثر من غيرهم للمرض؟

- الذين يمارسون الجنس بطرق غير شرعية (ممارسة الدعارة - الشواذ جنسياً).
- الذين يتعاطون المخدرات حقناً.
- الذين يستعملون حقناً غير معقمة.

طرق لا تنقل الإيدز ولكن يمكن أن تنقل أمراضاً أخرى:

- الإيدز لا ينتقل عن طريق المصافحة والمعانقة والسعال والعطس ولكن الأنفلونزا تنتقل عن طريق ذلك.
- الإيدز لا ينتقل عن طريق الطعام والشراب أو أدوات المائدة ولكن الإسهال ينتقل عن طريق ذلك.
- الإيدز لا ينتقل عن طريق أى نوع من الحشرات ولكن بعض الحشرات تنقل أمراضاً أخرى مثل الناموس الذى ينقل الملاريا.
- الإيدز لا ينتقل فى عيادات الأسنان أو صالونات الحلاقة أو حمامات السباحة، ولكن يمكن انتقال أمراض أخرى.

الخلاصة أن الإيدز لا ينتقل عن طريق المعاملات العادية اليومية بين الناس ولذلك لا يتم عزل المصابين بفيروس الإيدز فى مصر أو فى أى مكان فى العالم.

ما هى طرق الوقاية من الإيدز؟

- التعفف عن أى علاقة جنسية خارج دائرة العلاقة المشروعة.
- استعمال الحقن المعقمة التى تستخدم مرة واحدة.
- استخدام الواقى الذكرى.
- فحص الدم فحصاً دقيقاً قبل نقله لشخص آخر.
- الامتناع عن تعاطي المخدرات التى تفقد الإنسان حسن التصرف وتقلل مناعته.
- حماية المواليد من انتقال العدوى من الأمهات المصابات بالفيروس من خلال المتابعة المستمرة أثناء الحمل تحت الإشراف الطبى.



مركز الإرشاد والخط الساخن فى مجال الإيدز: ٣١٥٢٨٠١ / ٣١٥٢٨٠٢

يعطيك معلومات ومطبوعات مجاناً - يرشدك إلى أماكن الفحص للإيدز - يدلك على جهات الرعاية والمساندة للمرضى وأسرتهم

## من منهما حامل لفيروس الإيدز؟



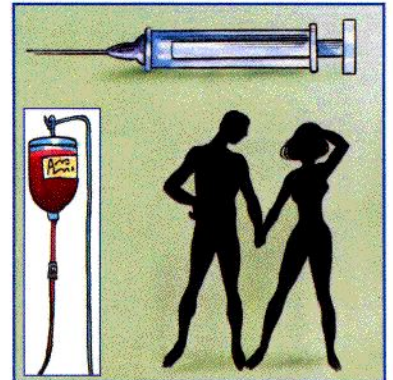
حامل الفيروس



غير حامل الفيروس

لا يمكن معرفة ذلك من خلال المظهر الخارجي  
ولكن فقط بإجراء الفحص الخاص بالإيدز

يجب معرفة طرق انتقال الفيروس  
من شخص إلى آخر وكيفية الوقاية



## الطرق الطبيعية والتقليدية لتنظيم الأسرة:

تشمل الطرق الطبيعية والتقليدية كل من الرضاعة الطبيعية والقذف خارج المهبل (الجماع الناقص) والامتناع عن الجماع وهي طرق تعتمد على الوعي بدورة الخصوبة ومراقبة أعراضها.

### أولاً : الرضاعة الطبيعية المطلقة

- **كيف تعمل :** المواد التي تفرز أثناء الرضاعة الطبيعية تمنع خروج البويضة من المبيض ( بشرط ألا يحدث حيض لمدة ستة شهور بعد الولادة ).
- **كيفية وشروط استخدام الرضاعة الطبيعية المطلقة كوسيلة لتنظيم الأسرة :**
  - تستخدم لمدة ٦ شهور فقط بعد الولادة.
  - رضاعة الطفل ليلاً ونهاراً من الثديين بانتظام.
  - عدم حدوث حيض للسيدة.
  - عدم إعطاء الطفل أى بدائل غذائية لمدة ٦ شهور.( إذا غاب أى من هذه الشروط فعلى الأم أن تستخدم وسيلة أخرى لمنع الحمل )

### ثانياً : الجماع الناقص ( العزل )

- **كيف يعمل :** منع دخول الحيوانات المنوية فى المهبل أو الرحم.
- **كيفية استخدام الطريقة :** أثناء الجماع ينزع الرجل العضو الذكري من المهبل قبل القذف مباشرة. ( وهذا يمنع وصول السائل المنوي الذي يحتوى على الحيوانات المنوية إلى المهبل )

### ثالثاً : الوعي بفترة الخصوبة (فترة الأمان)

- **كيف يعمل :** يمتنع الزوجان عن الجماع أثناء فترة الخصوبة ( أو استخدام أى وسيلة إضافية لمنع الحمل ).
- **كيفية استخدام الطريقة :**
  - ملاحظة مخاط عنق الرحم أو علامات التبويض الأخرى.
  - تسجيل نزول الحيض على تقويم شهرى ( نتيجة ) لمدة ثلاثة أشهر متواصلة ويتم تقسيم متوسط مدة الدورة (من أول يوم لأول يوم ) إلى ثلاث فترات وينصح بتجنب الجماع أو استخدام وسائل موضعية لمنع الحمل فى الفترة الثانية ( الوسطى ).
  - تسجيل حرارة الجسم.







## مرحلة ما بعد سن الإنجاب

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 ) - والزرغلة.
- 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.

## للمحافظة ننصح :

- بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللبن ومنتجاته وخاصة فى المراحل الأولى من العمر.
- فى قليل من الحالات قد يصف الطبيب علاجاً هرمونياً لمقاومة هشاشة العظام بالإضافة إلى عنصر الكالسيوم.
- الفحص الذاتى للثدى
- ينصح الأطباء المرأة بأن تفحص ثديها مرة كل شهر فى اليوم التالى لإنتهاء الدورة الشهرية وأن تستمر طوال حياتها فى هذا الفحص الذاتى حتى بعد أن تتخطى سن الإنجاب.

## توجهى إلى الطبيب فور ملاحظة :

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

## نصائح هامة لهذه المرحلة :

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 والمحافظة من الإمساك ومساعدة إدرار البول.
- الإقلال من ملح الطعام للمحافظة من ارتفاع ضغط الدم .
- الاستغناء عن الدهون فى الطعام واستبدالها بالزيوت النباتية وزيت الذرة للمحافظة 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 بالوحدة الصحية:

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







من الشعب الأمريكي  
للشعب المصري

