

المباعدة من ٣-٥ سنوات

**المباعدة بين الولادات من
أجل صحة أفضل
لنك وأسرتك**



يُنصح باستخدام وسيلة لتنظيم الأسرة بعد الطفل الأول لفترة لا تقل عن سنتين قبل الحمل التالي.



يمكن استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة خلال الأربعين يوم الأولى بعد الولادة والطبيب سيساعدك في اختيار الوسيلة المناسبة لك.



الرضاعة الطبيعية ممكن تمنع الحمل فقط لمدة ستة أشهر بعد الولادة لو كانت رضاعة مطلقة (عند الطلب ليلاً أو نهاراً وبدون إضافات غذائية) ومع عدم وجود دورة شهرية.

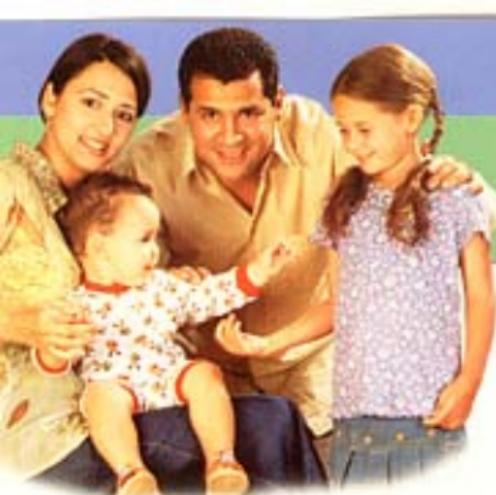


المباعدة من ٣ إلى ٥ سنوات أحسن مدة تريحى فيها بين الولادات تستردى صحتك وتراعى طفلك وأسرتك.



٣ إلى ٥
سنوات

صحتك ٠٠٠ ثروتك



تحتاك ... ثروتك

لا تتوقف عن استعمال الوسيلة

إلا باستشارة الطبيب الذي سينصحك
بوسيلة أخرى أو يعالج أي أعراض جانبية.



إذا أردت الحمل مرة أخرى اسأل الدكتور
قبل ما توقف عن استخدام الوسيلة.



يوجد عدة وسائل تساعدك على المباعدة
ومنها اللولب الذي يستمر مفعوله لمدة
١٠ سنوات و مكن تركيبه بعد الولادة
مباشرة حسب رغبتك.



أعزائي أفراد الأسرة مشاركتكم
ومساندتكم في هذه المرحلة مهم
 جداً لصحة الأم والطفل.



**الكشف الطبي ضروري قبل استخدام
أى وسيلة لتنظيم الأسرة**

