

نظرة عامة على تنظيم الأسرة

تنظيم الأسرة هو القرار المستنير والطوعي الذي يتخذه الزوجان لاختيار حجم الأسرة وتوقيت الإنجاب باستخدام وسائل تنظيم الأسرة. ويعطي تنظيم الأسرة للزوجين فرصة الحصول على عدد الأطفال الذي يرغبان فيه في الوقت الذي يناسبهما كما يمنح تنظيم الأسرة الزوجين فرصة للاستمتاع بحياتهما الجنسية دون خوف من الحمل غير المرغوب فيه. وتظهر الأبحاث الحديثة أن الفترة الزمنية المثالية بين الولادات، أي الفترة بين ولادة طفل وولادة طفل تال له، هي ما بين ثلاث إلى خمس سنوات، وهذه المبادعة بين الولادات تقلل من نسبة وفيات الأطفال والرضع وتحسن الحالة الصحية للأمهات، خاصة في الدول النامية.

تنظيم الأسرة له فوائد عديدة للأم والطفل وللأسرة بشكل عام، فهو:

1. يخفض من معدل وفيات الأطفال والرضع والأمهات.
 2. يسمح للأمهات بالاستعداد البدني المناسب قبل الحمل التالي.
 3. يسمح للوالدين بتقديم رعاية أفضل للطفل الوليد.
 4. يحسن من العلاقات العاطفية بين أفراد الأسرة.
 5. يحقق حاجة العديد من الأمهات اللاتي يرغبن في تأجيل حملهم القادم أو هؤلاء اللاتي يرغبن في وقف الحمل.
 6. يقلل عدد مرات الحمل غير المخطط وغير المرغوب فيه.
 7. بشكل عام يساهم في تحسين جودة حياة الأسرة.
- تشير البيانات في الدراسات الصحية السكانية الواردة من عدة دول إلى أن السيدات يرغبن دائما في المبادعة بين الولادات بشكل أكبر مما يتحقق لهم بالفعل. واستخدام وسائل تنظيم الأسرة يمكن النساء والأسر من تحقيق رغباتهم الإنجابية.

وسائل تنظيم الأسرة:

قطع الطمث بالارضاع

الواقيات المانعة لحمل

الأجهزة الرحمية المانعة للحمل (اللؤلؤ) (IUDs)

حبوب منع الحمل الفموية

حقن منع الحمل

الغرسات

لصقة منع الحمل

التعقيم الجراحي

الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة

قطع الطمث بالارضاع

إسلوب قطع الطمث بالارضاع من الأساليب الحديثة لمنع الحمل التي تعمل خلال الستة أشهر الأولى بعد الولادة. الشروط الثلاثة لفاعلية هذا الإسلوب هي:

1. ان يكون عمر الطفل الرضيع أقل من ستة أشهر
2. ان اليدة لم تستعيد دورتها الشهرية بعد (النزيف خلال أول شهرين بعد الولادة لا يعتبر طمث)
3. الام ترضع الطفل رضاعة مطلقة على الاقل بواقع رضعة كل 4 ساعات خلال النهار وكل 6 ساعات خلال الليل وبدون أي طعام أو شراب آخر.

إلى جانب كون هذا الإسلوب فعال فهو يحسن من العلاقة العاطفية بين الأم والرضيع ويحسن من مناعة الرضيع ويقلل إحتمال إصابته بعدوى معوية أو غيرها. مع الاستخدام النموذجي تكون فاعلية إسلوب قطع الطمث بالارضاع 98%.

الواقيات المانعة لحمل

يوجد نوعان من الواقيات الحديثة لمنع الحمل: الواقي الذكري، وهو عبارة عن قلائق مطاطية مصنوعة غالبا من عصاره النباتات مصممة لتغطية القضيب. أما الواقي الأنثوي فهو مصنوع من قلائق البوليبورثان البلاستيكية ومصممة لتشكيل جيب يبطن ويحمي المهبل. النوعان يحميان من العدوى المنقولة جنسيا ومن ضمنها فيروس نقص المناعة المكتسبة/ الأيدز. الواقي من الأساليب الجيدة للأزواج الذين لا يمارسون الجنس بانتظام، يتم استخدام واقي واحد قبل كل لقاء جنسي. بالاستخدام المثالي للواقي تكون فاعليته 97% للواقي الذكري و95% للواقي الأنثوي أما بالاستخدام النموذجي فتكون الفاعلية ما بين 84-94% للواقي الذكري و79% للواقي الأنثوي.

الأجهزة الرحمية المانعة للحمل (IUDs) (اللولب)

اللولب هي أجهزة بلاستيكية صغيرة يتم إدخالها إلى رحم السيدة لمنع الحمل ويوجد منها عدة أنواع مثل اللولب النحاسي (CuT 380A) وهو الأكثر شيوعاً ويمتد تأثيره عشر سنوات بينما يمتد تأثير أنواع ملتيلود (Multi Lod) ونوفاتي (Nova T) إلى خمس سنوات. أما اللولب المطلقة للهرمونات فتحتوي على هرمون البروجيستيرون (®Progestasert) أو نوع آخر من هرمونات البروجيستيرون مثل الليفونورجيستريل (LNG-20) مثل ®LevoNova ويمتد تأثيرهم لمدة سنة وخمس سنوات على التوالي. اللولب الخاملة لا تحتوي على أدوية وتصنع من الحديد غير قابل للصدأ أو البلاستيك. يجب أن يقوم مقدم خدمة مدرب بإدخال اللولب بعد فحص منطقة الحوض. اللولب مناسبة للأزواج الراغبين في تأجيل أو منع الحمل. نسبة نجاح اللولب 99%.

حبوب منع الحمل الفموية

حبوب منع الحمل من الأساليب الحديثة لتنظيم الأسرة وتُستعمل يوميا لمنع الحمل. يوجد عامة نوعان من الحبوب: حبوب البروجيستيرون فقط (POPs) وتحتوي على نوع واحد من الهرمونات وهو البروجيستيرون وحبوب منع الحمل المركبة والتي تحتوي على نوعين من الهرمونات البروجيستيرون والإستروجين. حبوب منع الحمل أساليب آمنة وسهلة الاستخدام وتسمح للسيدات بأن يتحكمن في الاستخدام، وتعود الخصوبة فور توقف استخدامهم. ولكن قبل بداية الاستخدام على السيدة طلب الإستشارة الطبية حتى تتأكد من أن الحبوب أسلوب مناسب لحالتها خاصة إذا كانت تتناول أدوية أخرى أو تعاني من ظروف صحية معينة. مع الاستخدام المثالي تصل فاعلية حبوب منع الحمل الأحادية الهرمون والمركبة إلى 99% أما مع الاستخدام النموذجي فتصل الفاعلية إلى 95%.

حقن منع الحمل:

هي حقن تُستخدم مرة كل شهر أو مرة كل ثلاثة أشهر لمنع الحمل، وهما نوعان: الحقن التي تحتوي على هرمون البروجيستيرون فقط والحقن المركبة التي تحتوي على نوعين من الهرمونات البروجيستيرون والإستروجين. الحقن وسيلة آمنة وفعالة وسهلة الاستخدام في الوقت نفسه بما أن الفاعلية تمتد لفترة طويلة. تستطيع السيدة التحكم في تناول الوسيلة ولكن كما هو معروف يجب على أي مستخدم طلب المشورة الطبية قبل بدء الإستعمال خاصة إذا كانت تتناول عقاقير أخرى أو كانت تعاني من مشاكل صحية معينة. نسبة فاعلية حقن منع الحمل 99.6%.

الغرسات

الغرسات وسيلة لمنع الحمل، عبارة عن كبسولة تزرع تحت جلد ذراع السيدة وهي آمنة فعالة وسهلة الاستخدام ومناسبة لسيدة تريد مفعول طويل الأجل لا يحتاج إلى الكثير من المتابعة. يوجد ثلاثة أنواع من الغرسات:

- نوربلانت: ست كبسولات اسطوانية الشكل في حجم عود الكبريت الصغير وتحتوي على هرمون الليفونورجيستريل وتمنع الحمل لمدة سبع سنوات.
- جاديل: عصاتان تحتويان على هرمون الليفونورجيستريل وتمنع الحمل لمدة خمس سنوات.
- إمبلانون: عصا بلاستيكية صغيرة تحتوي على هرمون الإيتونوجيستريل وتمنع الحمل لمدة ثلاث سنوات.

لصقة منع الحمل

لصقة منع الحمل هي رقعة صغيرة تحتوي على نوعين من الهرمونات البروجيستيرون والإستروجين يمتصهم الجسم بشكل مستمر من اللصقة. هذه الوسيلة تمنع الحمل لمدة إسبوع وهي سهلة آمنة وفعالة بنسبة 99%.

التعقيم الجراحي

التعقيم أسلوب جراحي لتنظيم الأسرة يمكن تطبيقه على السيدة أو الرجل. تعقيم السيدات يعرف بربط الأنابيب أما تعقيم الرجال فيعرف بقطع قناة المنوية ويعتبر الأسلوبان دئماناً ومناسبان فقط للأزواج الذين لا يرغبون في المزيد من الأطفال لأية أسباب. التعقيم أسلوب جراحي عالي الفاعلية فتعقيم المرأة تأثيره فوري أما تعقيم الرجل فيحتاج إلى ثلاثة أشهر أو عشرين مرة قذف أيهما أقرب ليبدأ تأثيره. فاعلية التعقيم الأنثوي 99.5% والذكوري 95%.

الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة

كما يوضح الإسم وسائل تنظيم الأسرة تلك لا تعتمد على مواد صناعية وتعتمد على التحكم في الممارسة الجنسية نفسها إما عن طريق العزل (يسحب الرجل قضيبه خارج المهبل قبل القذف مباشرة ويمنع السائل من دخول المهبل) أو خلال أساليب الوعي بالخصوبة. أساليب الوعي بالخصوبة نوعان: أسلوب إتباع التقويم وأسلوب الأيام القياسية وكلاهما يحتاج إلى أن تكون الزوجة و/أو زوجها على علم بفترة الخصوبة وان يتفادوا الممارسة الجنسية خلالها أو يستخدموا وسيلة منع حمل بديلة خلال تلك الفترة مثل الواقي الذكري. عامة وسائل تنظيم الأسرة الطبيعية أقل كفاءة من الأساليب الحديثة وتتطلب التزام من الطرفين في التحكم في نشاطهم الجنسي. مع الاستخدام المثالي تصل فاعلية أسلوب الإنسحاب إلى 96% وفاعلية أسلوب إتباع التقويم إلى 91% وإسلوب الأيام القياسية إلى 95% أما مع الاستخدام النموذجي تصل فاعلية أسلوب الإنسحاب إلى 81% وفاعلية أسلوب إتباع التقويم إلى 87% وإسلوب الأيام القياسية إلى 88%.

المراجع

تمت الإستعانة بالمراجع التالية لتجميع المعلومات عن وسائل منع الحمل:

وقف فيروس ومرض الأيدز

المنهج التدريبي الشامل للتدريب على الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، إنجنرد هيلث 2004

Contraception online

الاسئلة المتكررة:

الاسئلة المتكررة عن قطع الطمث بالارضاع

كيف يعمل هذا الإسلوب؟

عملية المص التي يقوم بها الرضيع تخفّض من الهرمونات الأساسية لعملية التبويض لدى الام فلا تحدث الاباضة وبالتالي الحمل.

كيف أستخدم هذا الإسلوب؟

- على الأم أن تبدأ رضاعة الوليد فور الوضع أو ميكرا قدر الإمكان خلال أول شهرين
- تتم الرضاعة كلما طلب الرضيع على الأقل كل أربع ساعات في اليوم وست ساعات في الليل وذلك من الثديين (على الأقل عشر دقائق من كل ثدي)
- لا تعطي الرضيع أي مواد غذائية أخرى فهو/هي لا تحتاجهم .
- إستشيري مقدم الخدمة الصحية عن حاجتك لإسلوب حديث من أساليب منع الحمل كمكمل لزيادة الفاعلية. يجب البدء في استخدام أسلوب حديث آخر قبل عودة الطمث أو بلوغ الرضيع عمر الستة أشهر.

هل يمكن للسيدة المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة / الأيدز استخدام هذا الإسلوب؟

أظهرت الأبحاث أن فيروس نقص المناعة المكتسبة / الأيدز قد ينتقل من الأم إلى الوليد خلال حليب الرضاعة ولهذا ففي البلدان التي يتوفر بها الحليب الصناعي وتكون الظروف الصحية مواتية من المستحسن تفادي الرضاعة الطبيعية وإستبدالها بالحليب الصناعي. أما في حال عدم توافر الحليب الصناعي أو صعوبة الحصول عليه وفي كثير من البلدان النامية التي يموت فيها الرضع جراء الأمراض المعدية تتصح منظمة الصحة العالمية الأمهات بالإستمرار في الرضاعة الطبيعية لنقل المناعة لأطفالهن.

هل الرضاعة الطبيعية كافية لرضيع عمره ستة أشهر؟

نعم فحليب الأم تتوفر فيه جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الرضيع حتى سن ستة أشهر. بالإضافة إلى ذلك حليب الأم يعطي الرضيع مناعة خلال فترة لا يكون جسمه فيها قادر على صد بعض الأمراض.

هل تستمر السيدة في إتباع هذه الوسيلة إذا كانت هي أو رضيعها مرضى؟

نعم، على الأم طلب الإستشارة وإتباعها ولكن في معظم الاحيان يجب على الام الإستمرار في الرضاعة في حالة مرضها أو مرض وليدها.

متى تبدأ الأم في إعطاء الرضيع طعام إلى جانب الرضاعة الطبيعية؟

عند وصول الرضيع سن الستة أشهر وللتشجيع على الإستمرار في الرضاعة يجب أن ترضع الأم الوليد قبل إعطائه أي نوع من الطعام.

الاسئلة المتكررة عن الواقي

كيف يعمل الواقي؟

يعمل الواقي كعازل عضوي يمنع السائل المنوي من الدخول إلى القناة التناسلية للأنثى فلا يمكن للحويان المنوي الإتصال بالبويضة ولا يتم الحمل . وبالتالي لا يمكن للحويان المنوي أو الكائنات الحاملة للمرض الموجودة في السائل المنوي أو في القناة التناسلية للأنثى من الوصول الى الشريك. استخدام الواقي الذكري خلال ممارسة الجنس الفموي أو الشرجي أساسي لمنع إنتقال أية كائنات ممرضة بين الرجل والمرأة.

كيف أحدد ما إذا كان الواقي آمن؟

أولا إشتهر الواقي من مكان موثوق به لضمان ان الواقي تم فحصه من قبل المصنع لضمان جودته، تأكد من تاريخ نهاية الصلاحية، إفحص العبوة وتأكد من أنها سليمة وتأكد من أن الواقي بحالة جيدة. يجب تخزين الواقي بعيدا عن الضوء والحرارة. لا تستخدم واقي جاف أو لزج لأنه غالبا غير صالح.

كيف أستخدم الواقي الذكري؟

على المستخدم أن يكون حريص على جودة الواقي وصلاحيته والتأكد من أنه سليم من خلال إتباع الخطوات التالية :

1. إفتح الواقي من المكان الصحيح وتفادى قطعه
2. إمسك الواقي بحيث يكون الطرف المبروم متجه لأعلى ويكون بعيدا عن القضيب
3. بيد واحدة إضغظ على مسافة واحد سنتيمير من جهة القمة لإزالة الهواء وترك مساحة للسائل المنوي .
4. شد الجلد الأمامي إذا لم تكن مختون .
5. ضع الواقي على قمة القضيب المنتصب
6. إفرد الواقي حتى قاعدة القضيب على أن تكون عملية الفرد سلسلة فإن لم تكن، إرم الواقي وإستخدم واقيا آخر
7. بعد القذف إسحب القضيب من المهبل قبل إنتهاء الإلتصاف وإمسك بحافة الواقي على القضيب حتى لا ينزلق .
8. إربط الواقي وتخلص منه .
9. إستخدم واقي آخر إذا إستمرت العملية الجنسية .

ملحوظة: يمكن إستعمال بعض أنواع المزلقات لتسهيل عملية الدخول. لكن مع الواقي الذكري يجب أن يكون المزلق من الأنواع التي تذوب في الماء كما يمكن استخدام مواد تقضي على الحيوانات المنوية لزيادة فاعلية منع الحمل.

كيف أستخدم الواقي الأنثوي؟

على المستخدمة أن تكون حريصة على جودة الواقي وصلاحيته والتأكد من أنه سليم من خلال إتباع الخطوات التالية :

1. قفي وضعي رجل فوق مقعد أو اجلسي وركبتيك متباعدتين أو إستلقي على ظهرك .
2. اضغظي على الحلقة بالنهاية المغلقة من الواقي بيدك
3. إفرد الشفتين الخارجيتين للفرج باليد الأخرى .
4. ادخلي الطرف المغلق في القناة المهبلية وادفعي بالحلقة الداخلية إلى عظمة العانة وفوق عنق الرحم .
5. تأكدي من أن الواقي ليس ملوي واطركي حوالي بوصة من الطرف المفتوح خارج الجسم يغطي الشفتين الخارجيتين
6. خلال الممارسة الجنسية يجب أن تكون الدائرة الخارجية ثابتة بمكانها
7. بعد الممارسة إضغظي على الدائرة الخارجية وقومي بليها وشدي الواقي برفق خارج المهبل ثم تخلصي منه
8. إستخدمي واقي آخر إذا إستمرت العملية الجنسية .
9. لا تستخدمي واقي ذكري مع واقي أنثوي حيث أنهم قد يلتصقوا ببعض ويزيدوا من إحتمال تحرك الواقي الأنثوي أو خلع الواقي الذكري .

ملحوظة: ستجدين مع الواقي الأنثوي مزلق لتسهيل عملية الدخول وتقليل الضوضاء خلال الممارسة الجنسية. يمكن استخدام المزلقات التي تذوب في الزيت أو الماء كما يمكن استخدام قاتلات النطاف (الحيوانات المنوية) لزيادة الفاعلية لمنع الحمل.

ما مدى فاعلية الواقي الذكري في منع العدوى المنقولة جنسيا؟

الواقي بنوعيه الذكري والأنثوي هما الأسلوبان الوحيدان لتقليل مخاطر عدوى الأمراض الجنسية ومن ضمنها فيروس نقص المناعة المكتسبة / الأيدز . وبالنسبة للواقي الذكري فالفاعلية تصل إلى 96% مع الاستخدام المثالي (الاستخدام صحيح ومتواصل)

لم يجب نزع الواقي الذكري من المهبل قبل نهاية الإلتصاف؟

كي لا يسيل بعض من السائل المنوي إلى داخل المهبل.

هل للواقي أية آثار جانبية؟

الواقي أسلوب منع حمل آمن وبلا أعراض جانبية ولكن من الممكن أن يتسبب في حكة إذا كان المستخدم/المستخدمة يعاني من الحساسية للمواد المستخدمة في صنع الواقي.

الأسئلة المتكررة عن اللولب

كيف يعمل اللولب؟

اللوالب تخفض من حيوية وحركة الحيوانات المنوية وبالتالي يُمنع تلقيح البويضة، كما أن اللوالب المطلقة للهرمونات تجعل مخاط عنق الرحم أكثر كثافة مما يربك عملية التبويض ويقفل من سمك بطانة الرحم وحركة الأنابيب.

متى يمكن للسيدة البدء باستخدام اللولب؟

- يمكن لمن وضعت طفلا مؤخرا ان تتركب اللولب بعد الولادة مباشرة أو خلال الولادة القيصرية. كما يمكن تركيبه خلال 48 من الولادة أو بعد 6 إلى 8 أسابيع بعد الولادة .

- يمكن تركيب اللولب في أي وقت إذا كانت السيدة لا تطمث مع التأكد من عدم وجود حمل .
- يمكن تركيب اللولب خلال أي يوم من أيام الطمث ويفضل في اليوم الثالث للطمث .
- إذا رغبت في تغيير وسيلة منع الحمل يمكن تركيب اللولب في أي وقت فور التأكد من عدم وجود حمل.

كيف يُستخدم اللولب ؟

يجب أن يقوم مقدم خدمة صحية متدرب (طبيب، ممرضة، أو قابلة) بتركيب اللولب داخل رحم السيدة وذلك في مركز صحي، وإذا رغبت السيدة في نزع اللولب عليها العودة إلى المركز الصحي ثانية.

هل للولب أية أعراض جانبية؟

قد تسبب اللولب خلال الثلاثة أشهر الأولى من الاستخدام بعض التقلصات خلال الطمث وقد يكون النزيف حاد ومدته أطول، وقد يحدث كذلك نزول نقط دم بين الدورتين، لكن تلك الأعراض تزول مع الوقت .
لكن إذا تعرضت السيدة لأي من علامات الخطر التالية فعليها طلب مساعدة طبية فوراً :

- آلام شديدة في البطن
- ألم خلال العلاقة الجنسية
- إفرازات غير طبيعية من المهبل
- حمى أو رعشة
- فقدان أحد الخيطين المتصلين بالجهاز أو يمكن تحسس خيط أطول من الآخر
- نزول نقط من الدم بين الدورات الشهرية لمدة تزيد عن ثلاثة أو ستة أشهر

متى تبدأ فاعلية اللولب بعد التركيب؟

تبدأ الفاعلية بعد التركيب مباشرة، يمكن للسيدة ممارسة الجنس متى شاءت بعد تركيب اللولب.

لم يجب على السيدة التحقق من لولبها؟

يجب التأكد من أن اللولب مازال بمكانه حيث يمكن ان يتحرك أو يخرج من الرحم، بالاحص خلال أول شهر من التركيب أو خلال الطمث اذ يمكن ان يخرج اللولب دون أن تشعر السيدة بذلك.

كيف تتأكد السيدة من خيوط اللولب؟

على كل مستخدمة للولب التأكد من وجود خيطيه بمكانهما وأن للخيطين نفس الطول. للتأكد من الخيطين، على السيدة فعل الآتي :

- تغسل يديها بالماء والصابون
- تقف وتضع إحدى قدميها على طرف مقعد، أو حوض الإستحمام، أو سرير، أو مقعدة الحمام أو تجلس القرفصاء أو تستلقي على ظهرها .
- تدخل إصبعين في المهبل لاطول مسافة ممكنة لتتحسس الخيطين ولكن دون جذبها حتى لا يتحرك اللولب أو يخرج من المهبل.
- إذا لم تجد السيدة الخيطين أو أحست أنهم أطول أو أقصر من العادة فعليها زيارة مقدم الخدمة الصحية.

متى على السيدة تفقد الخيوط؟

بعد تركيب اللولب على السيدة التأكد من الخيطين مرة إسبوعياً خلال أول شهر ثم بعد كل طمث أو عند إصابتها بتقلصات أشد من العادة أو أية أعراض لمشاكل خطيرة.
على السيدة زيارة مقدم الخدمة الصحية إذا لم تجد الخيطين، أو أحست بهم أطول أو أقصر مما سبق، أو أحست بالجزء الصلب في المهبل أو عنق الرحم. في حالات تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة قد لا يمكن للسيدة تحسس الخيطين لأن من المحتمل عدم نزولهما خلال عنق الرحم.

متى يجب على السيدة نزع اللولب؟

للسيدة مطلق الحرية في نزع اللولب وقتما شاءت ولكن في الحالات التالية يجب نزعها :

- عند إنتهاء فترة فاعلية اللولب (زمن الفاعلية يعتمد على النوع)
- عندما تصل السيدة إلى سن إنقطاع الطمث
- عندما تواجه السيدة أعراض جانبية خطيرة للولب لا يمكنها تحملها
- عند التأكد من حدوث الحمل (قد يقرر الطبيب عدم نزع اللولب اذا كان النزع قد يؤدي الحمل)
- إذا تحرك اللولب جزئياً
- إذا أصيبت السيدة بالتهاب حاد بمنطقة الحوض
- إذا تعرضت السيدة لنزيف حاد من المهبل

هل يمكن استخدام اللولب في حالة الممارسة الجنسية غير الآمنة كمنع حمل في حالات الطوارئ؟

نعم، يمكن استخدام اللولب Copper T خلال أول خمسة أيام من الممارسة الجنسية. إنظر [موانع الحمل الطارئة](#) للمزيد عن تلك الطريقة.

هل عليّ أن أريح جسدي من استخدام اللولب كل بضعة سنين؟
لا ليس هذا شيء أساسي فلن يعود ذلك بالنفع عليك ولكنه سيؤدي من احتمال حدوث حمل إذا لم تستبدلي اللولب بمانع حمل مؤثر آخر.
للمزيد من الأسئلة الرجاء الذهاب الى **IUD Toolkit**

الأسئلة المتكررة عن حبوب منع الحمل الفموية

كيف تعمل حبوب منع الحمل؟

- تمنع الحبوب الحمل من خلال إحدى الطرق التالية :
- توقف عملية التبويض (في حوالي نصف الدورات الشهرية)
 - تزيد من كثافة مخاط عنق الرحم فيصعب على الحيوانات المنوية المرور من خلاله
 - تغير من بطانة الرحم فتقل إمكانية زرع البويضة الملقحة بالرحم
 - تمنع حركة الأهداب بقنوات فالوب مما يببطىء حركة الحيوانات المنوية (هذا لحبوب منع الحمل المركبة فقط)

كيف أستخدام حبوب منع الحمل المركبة (البروجستين والاسروجين)؟

- في حالة استخدام العبوة ذات 28 حبة (21 حبة تحتوي على هرمونات وسبع تحتوي على حديد):
- تناولي حبة واحدة كل يوم كما هو مبين على العبوة
 - إبدئي العبوة التالية بعد آخر حبة من العلبة الأولى. لا يوجد فترة إنتظار .

في حالة العبوة ذات 21 حبة (21 حبة تحتوي على هرمونات):

- تناولي حبة واحدة كل يوم كما هو مبين على العبوة
- أستريحي سبعة أيام قبل العبوة التالية

كيف أستخدام حبوب منع الحمل أحادية الهرمون (البروجستين فقط)؟

- تناولي حبة واحدة يوميا في نفس الموعد
- إبدئي العبوة التالية بعد آخر حبة من العلبة الأولى. لا يوجد فترة إنتظار.

ماذا أفعل لو نسيت تناول حبة؟

- إذا كنت تتناولين حبوب منع حمل مركبة :
- إذا كنت الحبة التي نسيتها بيضاء اللون عليك تناولها فور تذكرك ثم تناولي التالية في موعدها المعتاد .
 - إذا كنت قد نسيتي حبتين أو أكثر من حبوب الهرمونات ذات اللون الابيض فعليك تناول حبة في أسرع وقت ثم استخدام وسيلة بديلة لمنع الحمل لمدة سبعة أيام تالية . عدي عدد الحبوب الباقية في العبوة. إذا كانوا سبع أو أكثر تناولهم كالعادة واحدة باليوم في الموعد المحدد. إذا كان العدد أقل من سبع تناولي حبوب الهرمونات فقط ولا تتناولي حبوب الحديد (الحبوب بنية اللون). إبدئي عبوة أخرى فور إنتهاء حبوب الهرمونات. قد لا يأتيك الطمث لمدة شهر ولكن هذا طبيعي .
 - إذا كانت الحبوب المنسية من حبوب الحديد، تخلصي منهم وأكملي باقي الحبوب كالعادة .

إذا كنت تتناولين حبوب منع حمل أحادية الهرمون :

- إذا نسيت الحبة لمدة أكثر من ثلاثة ساعات :
- في حال كون دورة الطمث عندك منتظمة تناولها بأسرع وقت ممكن وإستمري في تناول الحبوب كالعادة وتفادي الجنس أو إستخدامي وسيلة بديلة لمنع الحمل لمدة يومين .

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة كاملة ولا تعطيه أية أغذية أخرى ولم يأتيك الطمث بعد ولم يمر على الوضع أكثر من ستة أشهر تناولي الحبة بأسرع وقت ممكن وانتظمي في تناول الحبوب ولا يوجد داع لاستخدام وسيلة بديلة لمنع الحمل.

ما هي الأعراض الجانبية لحبوب منع الحمل؟

- من المتوقع أن تحدث حبوب منع الحمل بعض الأعراض الجانبية البسيطة التي يمكن أن تتحملها السيدة بسهولة خاصة خلال الشهور الأولى ومنها:
- تغيرات في الدورة الشهرية (نزول نقط دم أو نزيف بين الدورات الشهرية أو حتى غياب الطمث كلية (صداع، آلام (ألم عند الضغط) الثدي ، دوران، غثيان، تغيرات في الحالة المزاجية) (كتئاب بسيط أو فقدان بسيط للرغبة الجنسية) وتغيرات بسيطة في الوزن. لكن إذا تعرضت السيدة إلى أي من الأعراض التالية فعليها طلب المشورة الطبية فوراً :
 - ألم شديد في البطن أو الصدر أو الرجل
 - صداع شديد، إحساس بالدوران أو الضعف أو التتميل
 - فقدان أو زغللة في البصر
 - إصفرار الجلد أو العينين (مرض الصفراء)

هل علي تناول حبوب منع الحمل كل يوم؟

نعم، بما أن الحبوب تحتوي على هرمونات تمنع الحمل بكميات قليلة جدا إذا أغفلت السيدة الحبة لمدة يوم واحد قد يحدث حمل.

إذا لم يأتيني الطمث خلال استخدامي حبوب منع الحمل هل يعني هذا أنني حامل؟

في حالة استخدام حبوب البروجستين فقط (POPs) لن تكوني حامل خاصة إذا كنت ترضعين لأن حبوب البروجستين فقط قد توقف الطمث. أما إذا كانت الحبوب المستخدمة هي حبوب منع الحمل المركبة (COCS) ولم يحدث طمث بعد إنتهاء الحبوب البيضاء مع التأكد من أن استخدامك كان سليم ولم تستخدم أي أدوية أخرى تقلل فاعلية حبوب منع الحمل المركبة فقد تكونين حامل. على أية حال للتأكد عليك زيارة مقدم الخدمة الصحية وإجراء اختبار حمل. وإذا كنت حامل فإن حبوب منع الحمل لا تؤدي الحمل.

هل يمكن للسيدة تناول حبوب منع حمل إذا لم تكن قد حملت من قبل؟

نعم، فتستطيع السيدات كلهن ممن لديهن أطفال أو لا تناول الحبوب بأمان.

هل يمكن للمدخنة تناول حبوب منع الحمل؟

يمكن للمدخنات والأقل من 35 سنة تناول نوعي حبوب منع الحمل ولكن المدخنات بشدة وعمرهن فوق الـ35 سنة يمكنهن تناول الحبوب أحادية الهرمون (بروجيستين فقط) وليست الحبوب المركبة.

هل حدوث الحمل يصبح أصعب بعد تناول حبوب المنع؟

لا، فقد يحدث حمل فور توقف السيدة عن تناول الحبوب كما قد تصبح السيدة حامل إذا لم تتناول حبة أو اثنتين دون استخدام وسيلة بديلة لمنع الحمل. بعض السيدات الاتي تستخدمن حبوب منع الحمل المركبة لفترة طويلة قد يحتجن إلى بعض الوقت قبل حدوث حمل.

هل على السيدة أخذ فترة لتريح جسدها من حبوب منع الحمل كل بضعة سنوات؟

لا، ليس أساسيا بما أن الهرمونات لا تتراكم في جسدها كما أنه لا يوجد منافع صحية من فترة الراحة، على العكس قد يحدث حمل إذا توقفت السيدة عن حبوب منع الحمل دون استخدام وسيلة أخرى فعالة.

هل يمكن للسيدة أن تستعمل حبوب منع الحمل كإسلوب منع حمل الطارئ إذا مارست الجنس غير الآمن؟

نعم، يمكنها ذلك، لمعرفة المزيد إنظر أساليب منع الحمل الطارئة.

الأسئلة المتكررة عن حقن منع الحمل

كيف تعمل حقن منع الحمل؟

تمنع الحقن حدوث الحمل من خلال احدى الطرق التالية :

- توقف عملية التبويض (في حوالي نصف الدورات الشهرية)
- تزيد من كثافة المخاط المهبل فيصعب على الحيوانات المنوية اختراقه
- توقف حركة الأهداب بقنوات فالوب وبالتالي تقل حركة الحيوانات المنوية
- تغير من طبيعة بطانة الرحم مما يقلل من احتمالات زرع البويضة الملقحة بالرحم

ما هو موضع الحقن؟

يجب أن يعطيك مقدم خدمة صحية مدرب الحقنة ويفضل أن يكون في وحدة صحية. موضع الحقن هو العضلات في الردين أو أعلى الذراع.

ما هو معدل أخذ حقن منع الحمل؟

هذا يعتمد على نوع الحقن المستعملة فبعض الأنواع يجب تكرارها كل 8 اسابيع والبعض الآخر كل 12 إسبوع. إسألني مقدم الرعاية الصحية عن معدل التكرار.

هل هناك أعراض جانبية لحقن منع الحمل؟

من المتوقع حدوث بعض الأعراض الجانبية الخفيفة التي تتحملها السيدة بسهولة خاصة خلال الأشهر الأولى ومن ضمنها بعض التغيرات في الدورة الشهرية مثل نزول نقط دم أو نزيف بين الدورتين، غياب الطمث أو عدم انتظام الطمث، الصداع، آلام الثدي، دوران، غثيان، تغير الحالة المزاجية وتغير الرغبة الجنسية وكذلك تغير في الوزن .

لكن إذا تعرضت السيدة لأي من علامات الخطر التالية فعليها طلب العون الطبي فوراً:

- آلام شديدة بالبطن أو الصدر أو الأرجل
- صداع شديد، أو دوران أو إحساس بالضعف أو التتميل
- إصفرار الجلد أو العين (مرض الصفراء)

- صديد أو ألم مطول في موقع الحقن
- نزيف مهبطي شديد (مع الحقن المركبة)
- فقدان أو زغلة في البصر (مع حقن البروجيستين فقط)

إذا توقفت السيدة عن استخدام حقن منع الحمل متى تعود إلى خصوبتها؟

يخبو تأثير حقن منع الحمل المركبة سريعا بعد التوقف ويتخلص الجسم من الهرمونات خلال سنتين إلى تسعين يوم من تاريخ آخر حقنة ويبدأ التبويض في أي يوم بعد اليوم الثالث والسنتين من آخر حقنة ولكن يمكن لحقن البروجيستين فقط تأخير العودة إلى الخصوبة فترة من ستة أشهر إلى عام بعد التوقف.

هل علي أن أعطي جسدي فترة راحة من استخدام حقن منع الحمل كل بضعة سنين؟

لا ليس هذا شيء أساسي حيث أن الهرمونات لا تتراكم في الجسم كما أنه لا يوجد منافع صحية من فترة راحة، على العكس قد يحدث حمل إذا توقفت السيدة عن حقن منع الحمل دون استخدام وسيلة أخرى فعالة.

هل غياب الطمث يعني أنني حامل؟

غياب الطمث من علامات الحمل لحقن منع الحمل التي تحتوي على هرمون البروجيستين فقط ولكنها ليست مؤكدة خاصة إذا لم تكوني تعانين من أعراض أخرى. إذا كنت تستخدمين حقن منع الحمل المركبة ولم تأخذي الحقنة في موعدها قد تكونين حامل، لهذا فعليك زيارة مقدم الرعاية الصحية والقيام باختبار حمل.

هل غياب الطمث مضر؟

لن تتأثر صحة المرأة بغياب الطمث مع استخدامها وسيلة منع حمل تحتوي على هرمون البروجيستين فقط مثل الحقن، الغرسات أو الحبوب الفموية. الدورة لا يتراكم في جسدها على الإطلاق، السيدة لا تطمث لأن عملية التبويض ذاتها لا تحدث.

الأسئلة المتكررة عن الغرسات

كيف تعمل الغرسات ؟

تمنع الغرسات الحمل من خلال الطرق التالية :

- توقف عملية التبويض (في حوالي نصف الدورات الشهرية)
- تزيد من كثافة المخاط المهبطي فيصعب على الحيوانات المنوية اختراقه
- يوقف حركة الأهداب بقنوات فالوب وبالتالي تقل حركة الحيوانات المنوية
- تغير من طبيعة بطانة الرحم مما يقلل من احتمالات زرع البويضة الملقحة بالرحم

متى تبدأ السيدة في استخدام الغرسات؟

- لو وضعت السيدة حملها مؤخرًا وترضع وليدها رضاعة حصرية مستخدمة وسيلة قطع الطمث بالإرضاع يمكن غرس الغرسات تحت الجلد بعد ستة أشهر من الولادة أما إذا كانت الرضاعة ليست حصرية فعليها غرس الحبوب بعد الولادة بستة أسابيع .
- في غياب الطمث مع التأكد من أن السيدة ليست حامل يمكن غرس الغرسات في أي وقت (مع الأخذ في الاعتبار استخدام وسيلة منع حمل بديلة لليومين الأول)
- في حالة الحيض يجب غرس الحبوب خلال أول سبعة أيام من الحيض .
- إذا أرادت السيدة تغيير وسيلة منع الحمل ممكن غرس الغرسات في أي وقت شريطة التأكد من عدم وجود حمل .
- بعد حالتها الإجهاض أو الولادة مع غياب الرضاعة الطبيعية تماما يجب غرس الغرسات خلال سبعة أيام.

أين وكيف يتم غرس الغرسات؟

يتم غرس الغرسات تحت الجلد في الجهة الداخلية من الذراع العلوي بجراحة بسيطة يقوم بها مقدم الخدمة الصحية المدرب (طبيب، أو ممرضة، أو قابلة). بعد حقن مخدر موضعي يقوم مقدم الخدمة بفتح شق صغير طوله 2 ميليمتر، توضع فيه الكبسولات على شكل مروحة باستخدام إبرة مجوفة مخصوصة لهذه العملية. لا يوجد داع لغلق الشق ويستغنى عنه بشرط لاصق طبي. يجب ان يظل الشق نظيف وجاف لمدة يومين أو ثلاثة حتى تمام الإلتئام.

كيف يتم نزع الغرسات؟

يجب أن يقوم مقدم خدمة صحية مدرب بنزع الغرسات بعد إعطاء مخدر موضعي في منطقة الغرسات ثم يفتح شق آخر تحت الغرسات ويُنزعها باستخدام ملقط مصمم لهذه الغاية.

هل هناك أعراض جانبية للغرسات؟

من المتوقع أن تحدث الغرسات بعض الأعراض الجانبية البسيطة التي يمكن أن تتحملها السيدة بسهولة خاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى بعد الزرع ومنها: تغيرات في الدورة الشهرية (نزول نقط دم أو نزيف بين الدورات الشهرية أو حتى غياب الطمث كلية) صداع، أيام الثدي، دوران، غثيان،

تغيرات في الحالة المزاجية، تغيرات في الرغبة الجنسية، تساقط شعر الرأس أو نموه على الوجه. لكن إذا تعرضت السيدة إلى أي من العلامات المنذرة التالية فعليها طلب المشورة الطبية فوراً :

- آلام شديدة أو حرارة أو ألم عند اللمس أو صديد أو خراج موقع الزرع
- آلام شديدة في البطن
- صداع شديد أو دوران، إحساس بالضعف أو التتميل
- إرتباك البصر
- إصفرار الجلد أو الأعين (مرض الصفراء)
- نزيف مهبلي شديد (مع الحقن المركبة)

هل يمكن رؤية الفرسات عند النظر إلى الذراع؟
لا، لا يمكن رؤيتهم ولكن يمكن تحسسهم عند لمس موضع الزرع.

الأسئلة المتكررة عن لصقة منع الحمل

كيف تعمل لصقة منع الحمل؟

تمنع اللصقة الحمل من خلال الطرق التالية :

- توقف عملية التبويض
- تزيد من كثافة المخاط المهبلي فيصعب على الحيوانات المنوية اختراقه
- تغير من طبيعة بطانة الرحم مما يقلل من احتمالات زرع البويضة الملقحة بالرحم

متى تبدأ السيدة في استخدام لصقة منع الحمل؟

- في غياب الطمث مع التأكد من أن السيدة ليست حامل ممكن استخدام اللصقة في أي وقت) مع الأخذ في الاعتبار استخدام وسيلة منع حمل بديلة خلال السبع أيام الأولى (
- في حالة الحيض يجب استخدام اللصقة خلال أول خمسة أيام من الحيض .
- إذا أرادت السيدة تغيير وسيلة منع الحمل يمكنها استخدام اللصقة في أي وقت شريطة التأكد من عدم وجود حمل .
- بعد حائتي الإجهاض أو الولادة مع غياب الرضاعة الطبيعية الحصرية من الممكن استخدام اللصقة بعد أربعة أسابيع .

كيف أستخدام لصقة منع الحمل؟

- ضعي اللصقة على بطنك أو ردفك أو ذراعك (لكن ليس على صدرك أو ثديك أو أي مكان آخر)
- يجب عليك تذكر أول يوم وضعت به اللصقة والافضل ان تسجله
- إستخدمي لصقة واحدة بالإسبوع لمدة ثلاثة أسابيع متتالية (غيري اللصقة في نفس اليوم من كل إسبوع)
- في الإِسبوع الرابع انزع اللصقة الثالثة في اليوم المحدد ولا تضعي أخرى. يمر هذا الإِسبوع بدون استخدام لصقة ويحدث فيه الطمث .
- بعد هذا الإِسبوع عاودي وضع اللصقة في اليوم المحدد .
- كرري الخطوات السابقة: ثلاثة لصقات خلال ثلاثة أسابيع متتالية ثم إسبوع بدون لصقات .

ماذا أفعل إذا نسيت وضع اللصقة؟

- لو حدث هذا :
- خلال الإِسبوع الأول: ضعي اللصقة فور تذكرك ثم إستخدمي وسيلة منع حمل بديلة خلال السبعة أيام التالية. تذكري أن يوم تغيير اللصقة قد يختلف .
- خلال الإِسبوع الثاني أو الثالث: إذا كان مر يوم أو يومان : ضعي اللصقة فور تذكرك وضعي التالية في اليوم المحدد لها أصلاً وليس هناك حاجة لاستخدام وسيلة منع حمل بديلة .
- إذا كان مر أكثر من يومين إبدائي دورة جديدة (مكونة من أربعة أسابيع) فور تذكرك مع الأخذ في الإعتبار أن يوم تغيير اللصقة قد يختلف .
- خلال الإِسبوع الرابع: إذا لم تكوني قد نزعت اللصقة بعد فإنزعيها فور تذكرك وإبدائي الدورة التالية في اليوم المحدد سلفاً .

هل هناك أية أعراض جانبية لاستخدام اللصقة؟

من المتوقع حدوث بعض الأعراض الجانبية الخفيفة التي تتحملها السيدة بسهولة خاصة خلال الدورات الأولى ومن ضمنها بعض التغيرات في الدورة الشهرية مثل نزول نقط دم أو نزيف بين الدورتين، آلام الثدي، غثيان، حكة مكان اللصقة (يمكن تقاديبها بتغيير مكان اللصقة كل مرة). لكن إذا تعرضت السيدة لأي من علامات الخطر التالية فعليها طلب مساعدة طبية فوراً :

- آلام شديدة بالبطن أو الصدر أو الأرجل
- صداع شديد دوران إحساس بالضعف أو التتميل
- إصفرار الجلد أو الأعين (مرض الصفراء)
- مشاكل في التحدث
- فقدان أو زغللة في البصر

هل يمكن لأية سيدة استخدام اللصقة لمنع الحمل؟

بما أن اللصقة تحتوي على نوعين من الهرمونات يجب إجراء فحص سريري قبل البدء في الاستخدام. سيسألك مقدم الخدمة الصحية بعض الأسئلة حول حالتك الصحية ويراجع تاريخ عائلتك الطبي ومن المحتمل أن يقوم بفحص عضوي كذلك إذا كان هذا أساسياً. عامة لا يمكن للسيدة استخدام اللصقة في الحالات التالية :

- تعتقد أنها حامل
- فوق عمر الخامسة والثلاثين ومدخنة شربة
- فوق عمر الخامسة والثلاثين وكانت مدخنة شربة خلال العام الماضي
- وزنها زائد (فوق تسعين كيلوجراماً حيث أن الفاعلية تقل مع الوزن)
- تعاني من أمراض معينة مثل الجلطات، أو مشاكل بالقلب أو أمراض بالدورة الدموية من ضمنها ضغط الدم العالي، أو تعاني من سرطان الثدي، أو الصداغ النصفية، أو أمراض الكبد أو المرارة أو داء السكري المصاحب بتعقيدات .

ماذا إذا وقعت للوصقة؟

- الوصقة لزجة بما يكفي لبقائها مكانها حتى عند أخذ حمام أو الجلوس في مغطس ماء ساخن أو الجلوس في ساونا أو السباحة أو أثناء التمارين الرياضية. لكن في حالة وقوعها ما عليك فعله يعتمد على الفترة التي قضيتها دون لصقة :
- لو أقل من 48 ساعة: أعيدي اللصقة مكانها فوراً إذا ما كانت لم تزال لزجة وإذا لم تبقى مكانها ضعي لصقة جديدة. لا تحاولي تثبيتها بلاصق طبي أو رباط طبي. ليس هناك حاجة لاستخدام وسيلة منع حمل بديلة .
 - إذا كانت المدة 48 ساعة أو أكثر: إبدائي دورة جديدة فور إستطاعتك. لا حظي أن يوم التغيير قد يختلف. إستخدمي وسيلة منع حمل بديلة خلال السبعة أيام التالية. لو كنت قد مارست الجنس خلال اليومين الماضيين فعليك استخدام إحدى وسائل **منع الحمل الطارئ** .

إذا لم أطمح خلال الإسيوع الرابع (الذي يمر دون استخدام لصقة) فماذا يعني هذا؟

إذا كان استخدامك صحيح ولم تستعلمي أية عقاقير تؤثر على فاعلية اللصقة فإحتمال الحمل بعيد، ولكن لتتأكدي عليك بزيارة مقدم رعاية صحية لإجراء اختبار حمل. إذا كنت حامل فاللصقة لن تؤدي حملك.

هل علي أن أعطي جسدي فترة راحة من استخدام لصقة منع الحمل كل بضعة سنين؟

لا ليس هذا شيء أساسي حيث أن الهرمونات لا تتراكم في الجسم كما أنه لا يوجد منافع صحية من فترة راحة، ولكن قد يحدث حمل إذا توقفت عن استخدام لصقة منع الحمل دون استخدام وسيلة أخرى فعالة.

المصدر [Your guide to contraceptive patch](#) .

الأسئلة المتكررة عن التعقيم الجراحي

كيف يعمل التعقيم الجراحي؟

في التعقيم الأنثوي يتم قطع قنوات فالوب مما يمنع البويضة من الوصول إلى الرحم وفي حالة التعقيم الذكري تُقطع القنوات الناقلة للمني مما يمنع الحيوانات المنوية من الإنضمام إلى السائل المنوي وبالتالي فسائل القذف يكون خالي من الحيوانات المنوية.

متى يمكن للسيدة إجراء عملية التعقيم الجراحي؟

- إذا كانت السيدة قد وضعت مؤخرًا يمكن إجراء عملية التعقيم خلال سبعة أيام من الولادة (من خلال شق صغير بالبطن) أو في أي وقت بعد اليوم الأربعين للولادة .
- إذا كانت الولادة قد تمت بعملية قيصرية فخلال العملية نفسها
- في أي وقت على أن تكون السيدة متأكدة أنها ليست حامل
- خلال ثمان وأربعين ساعة من الإجهاض أو بعده بأربعين يوم

متى يمكن للرجل إجراء التعقيم الجراحي؟

وقتما شاء .

كيف تجرى عملية التعقيم الأنثوي؟

التعقيم الأنثوي عملية جراحية يجب إجرائها بمستشفى على يد إختصاصي نساء وولادة متدرب تحت تأثير مخدر موضعي أو كلي. وذلك بأجراء شق صغير بالبطن أو باستخدام منظار أو خلال عملية الولادة القيصرية. يصل الإختصاصي إلى قنوات فالوب ويربطهم أو يغلقهم بمشبك أو بحلقة. بعد الإجراء تظل المرأة بالمنشأة الصحية لبضعة ساعات أو بضعة أيام حسب العملية وحالتها بعدها. عادة في حالة استخدام المنظار يمكن للمريضة مغادرة المنشأة بعد بضعة ساعات. تحتاج المرأة إلى الراحة والعناية بالجرح لعدد من الأيام ثم العودة للمراجعة بعد إسبوع من الإجراء أو كما يطلب منها الطبيب.

كيف يتم التعقيم الذكري؟

التعقيم الذكري إجراء جراحي بسيط من الممكن أن يجريه طبيب ذو خبرة في عيادته تحت تأثير المخدر الموضعي. يتم فتح شق صغير بجلد الخصيتين للوصول إلى القنوات الناقلة للمني وغلقها، بعد ذلك يُغلق الجلد بغرز أو دونها. يجب أن يبقى الرجل بالوحدة الصحية لمدة ساعة تحت الملاحظة بعد الإجراء على أن يعاود زيارة الوحدة الصحية بعد ثلاثة أشهر للقيام بتحليل الحيوانات المنوية والتأكد من أن السائل المنوي خالي من الحيوانات المنوية.

كم من الوقت تحتاج عملية التعقيم حتى يظهر تأثيرها؟
تعقيم المرأة تأثيره فوري أما تعقيم الرجل فيحتاج إلى ثلاثة أشهر أو عشرين مرة قذف أيهما أقرب ليبدأ تأثيره.

هل هناك أعراض جانبية للتعقيم؟

قد تتسبب عملية التعقيم في الإزعاج والألم خلال الإجراء وبعده ولكن عادة يختفي هذا الإحساس بعد قليل. لو أحس الرجل أو المرأة بأي من الأعراض المنذرة التالية عليهم طلب الرعاية الصحية فوراً :

- الأم شديدة، حرارة، إيلام عند اللمس، صديد أو نزيف مكان الشق .
- آلام في الجزء السفلي من البطن (للتعقيم الأنثوي)
- نزيف مهبلي غير طبيعي (للتعقيم الأنثوي)

هل يمكن عكس تأثير التعقيم؟

يجب اعتبار التعقيم أسلوب دائم لمنع الحمل ولذلك على من بلجأون إليه التأكيد تماماً من عدم رغبتهم في إنجاب المزيد من الأطفال. يمكن عكس تأثير عملية التعقيم عن طريق إجراء جراحي لفك قنوات فالوب عند المرأة أو القنوات الناقلة للمني عند الرجل ولكن نسبة النجاح ضئيلة وتستدعي طبيب على درجة عالية من التدريب. وبالتالي لا يوصى بإجراء عملية التعقيم إذا كان لدى الشخص شكوك بشأن الخصوبة في المستقبل.

هل يختلف التعقيم عن أساليب منع الحمل الأخرى؟

التعقيم أسلوب منع حمل دائم ولن تتمكن السيدة من إنجاب المزيد من الأطفال بعد العملية إلا من خلال عملية جراحية أخرى تعكس التأثير.

هل تغير عملية التعقيم الإثني من دورة الحيض للسيدة أو توقف الطمث كلية؟

لا، فقد أظهرت معظم الدراسات أن نمط الحيض لا يتغير بعد عملية التعقيم الإثني لكن يمكن أن يحدث تغيير في نمط النزيف إذا كانت السيدة تستخدم لولب أو أسلوب هرموني آخر لمنع الحمل قبل عملية التعقيم. عادة يقل إنتظام الدورة عند السيدة مع التقدم بالعمر.

هل تتسبب عملية التعقيم في فقدان الرجل أو المرأة للقدرة أو الرغبة أو المتعة الجنسية؟

لا، لا تتسبب عملية التعقيم في تقليل القدرة الجنسية على الإطلاق، على العكس قد تزيد القدرة الجنسية للزوجين بما أنهم غير مشغولان بإحتمال حدوث حمل.

ما هي الأشياء التي يجب أن يعرفها الزوجين قبل قرار إجراء التعقيم؟

يجب أن يكون خيار الزوجين للتعقيم مبني على معلومات ومنها :

- يوجد أساليب منع حمل مؤقتة المفعول
- التعقيم إجراء جراحي
- هناك بعض المخاطر المصاحبة لأي إجراء جراحي
- إذا تمت العملية بنجاح فلن يكون هناك احتمال لحدوث حمل
- تأثير العملية دائم ولا يمكن عكسه إلا من خلال عملية أخرى
- من الممكن أن يغير الزوجين رأيهم في أي وقت قبل إجراء العملية دون أن يفقدوا حقهم في الحصول على خدمات صحية أخرى
- عكس تأثير عملية التعقيم صعب، مكلف، يحتاج على خبراء مختصين وفرص نجاحه قليلة .

هل من المستحسن أن يجري الرجل عملية ربط القنوات الناقلة للمني أو أن تجري السيدة عملية ربط قنوات فالوب؟

على الزوجين أن يحددوا الإجراء الأنسب لهم، تأثير الأسلوبين دائم وفعال ولكن عملية ربط القنوات الناقلة للمني أبسط وأكثر اماناً من التعقيم الأنثوي حيث أنها تُجرى تحت تأثير المخدر الموضعي ويمكن للرجل أن يترك العيادة بعد ساعة واحدة من العملية كما أنها أقل كلفة من تعقيم الأنثى بما أنها تُجرى في العيادة ولكن تعقيم الأنثى يحتاج إلى مستشفى.

الأسئلة المتكررة عن الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة

كيف يعمل العزل؟

بما أن القذف لا يتم داخل المهبل لا يلتقي الحيوان المنوي ببويضة السيدة ويستحيل حدوث تلقيح. لكن يمكن أن تكون الحيوانات المنوية موجودة بسائل ما قبل القذف ويُحدث حمل.

ماذا يحدث لو لم يستطع الرجل سحب قضيبيته من المهبل قبل القذف؟

بعد القذف تسحب الحيوانات المنوية في المهبل إلى أعلى الرحم وإلى قنوات فالوب حيث يمكنهم تلقيح البويضة حال وجودها. إذا كان الزوجان لا يرغبان في الأطفال فعلى السيدة استخدام إحدى وسائل منع الحمل الطارئ في أقرب وقت ممكن.

لماذا تنخفض فاعلية أسلوب العزل مع الاستخدام النموذجي؟

فاعلية أسلوب العزل مع الاستخدام النموذجي 81% مما يعني أن 19 سيدة من كل مئة ممن يستخدم أزواجهن أسلوب العزل سيحملون. وهذا عادة يعود إلى عدم قدرة الرجل على التحكم في القذف أو لوجود الحيوانات المنوية في سائل ما قبل القذف. في هاتين الحالتين توجد فرصة أكبر لوصول الحيوان المنوي إلى البويضة ويلقحها فيحدث حمل.

كيف يعمل أسلوب إتباع التقويم؟

على السيدة تحديد فترة خصوبتها والتي يتم خلالها إفراز بويضة جاهزة للتلقيح. على الأزواج إيقاف الممارسة الجنسية خلال تلك الفترة أو استخدام وسيلة منع حمل بديلة مثل الواقي.

كيف يُستخدم أسلوب اتباع التقويم؟

- تدون السيدة موعد بداية وإنهاء الطمث لفترة لا تقل عن ستة دورات حيض
- تحسب عدد الأيام بين آخر أيام دورة الحيض وآخر يوم قبل بداية الحيض التالي
- تدون أكبر رقم وأصغر رقم
- لإحتساب فترة الخصوبة تخصم رقم 18 من أقصر دورة و 11 من أطولهم (مثال إذا كانت أقصر دورة 27 يوم وأطول دورة 32 يوم (27-18 = 9) & (32-11 = 21) أي أن فترة الخصوبة لدى هذه السيدة تبدأ في اليوم التاسع وتستمر إلى اليوم الواحد والعشرين .
- على الزوجين الإمتناع عن ممارسة الجنس خلال تلك الفترة أو استخدام وسيلة منع حمل بديلة مثل الواقي .

هل هناك أية أعراض جانبية لأساليب منع الحمل الطبيعية؟

لا يوجد أعراض جانبية عضوية لأساليب منع الحمل الطبيعية ولكن نسب الفشل العالية المصاحبة لتلك الأساليب قد تقلق السيدة من حدوث حمل. كما أن اضطراب الزوجين لتقادي الممارسة الجنسية لعدد من الأيام كل شهر قد يؤثر عليهما سلباً.

هل يمكن لجميع السيدات استخدام وسيلة إتباع التقويم؟

لا، لا يمكن لجميع السيدات إتباع هذا الأسلوب. يجب أن تكون دورة الحيض لديها تتراوح ما بين ست وعشرين وإثنين وثلاثين يوم.

كيف يعمل أسلوب إتباع التقويم؟

للسيدات اللاتي تتراوح دورة حيضهم من 26 إلى 32 يوم تبدأ فترة الخصوبة التي يمكن خلالها حدوث حمل من اليوم الثامن إلى اليوم التاسع عشر. لهذا ينصح أن يتقادي الزوجان ممارسة الجنس خلال هذه الفترة أو يستخدموا وسيلة بديلة لمنع الحمل مثل الواقي.

كيف يتم استخدام أسلوب اتباع التقويم؟

- تدون السيدة موعد بداية وإنهاء الطمث لفترة لا تقل عن ستة دورات حيض
- تحسب عدد الأيام بين آخر أيام دورة الحيض وآخر يوم قبل بداية الحيض التالي
- تدون أكبر رقم وأصغر رقم فإذا كانوا ما بين 26 و 32 فيمكنك إتباع هذا الأسلوب. أما إذا كانت أصغر دورة دون الست وعشرين يوم أو أطول دورة أكثر من اثني وثلاثين يوم فلن يناسبها هذا الأسلوب .
- على الزوجين الإمتناع عن ممارسة الجنس في الفترة من اليوم الثامن لدورة الحيض إلى اليوم التاسع عشر (أي 12 يوم) أو استخدام وسيلة منع حمل بديلة مثل الواقي .
- في بعض البلاد توجد عقد من الخرز مصمم لاحتساب فترة الخصوبة.

مواقع عربية

صحتنا

فيدو

الدكتور نجيب ليوس

مصادر المعلومات:

مناهج وأدلة التدريب

الوعي بالصحة الإنجابية: مدخل لرعاية الذات، 2003 CEDPA (متوفر بالانكليزية)

يتكون هذا الدليل من 14 نموذج تغطي بالكامل مواضيع الصحة الإنجابية وتشرح كيف يتأثر الناس بالصحة الإنجابية خلال حياتهم.

إختيارات في تنظيم الأسرة: قرار طوعي مبني على المعلومات، EngenderHealth، 2003 (متوفر بالانكليزية)

شنت من الأدوات المقصود بها مساعدة صناع القرار ومدراء برامج الرعاية الصحية والعاملين بتلك البرامج وقادة المجتمع في مساندة الأفراد في اتخاذ قرارات بشأن صحتهم الإنجابية والجنسية الاختيارية والمبنية على المعلومات.

مشورة شاملة للصحة الإنجابية: منهج متكامل، EngenderHealth، 2003 (متوفر بالانكليزية)

منهج مصمم لتفعيل مفهوم خدمات الصحة الإنجابية المتكاملة عن طريق مساعدة جميع مستويات مقدمي الخدمة الصحية على تطوير مهاراتهم في الإتصال والمشورة لتقييم ومخاطبة الإحتياجات الجنسية والإنجابية لعملائهم.

منهج الصحة الجنسية للرجال، EngenderHealth، 2003 (متوفر بالانكليزية)

منهج من ثلاثة أجزاء يقدم لمدى واسع من العاملين بالرعاية الصحية المهارات والأحاساس بالخصوصية اللازمين للعمل مع المرضى الذكور ويساعدهم على تقديم خدمات الصحة الإنجابية لهم.

مجموعة الأدوات الخاصة بالوالب، مبادرة تعظيم الإتاحة والجودة (متوفر بالانكليزية)
يقدم هذا المرجع الموجود على الشبكة الإلكترونية معلومات عن اللوالب. تمتاز بانها شاملة، علمية دقيقة، ومبنية على الأدلة. كما انه يقدم ارشادات حول الممارسات الفضلى والأدوات للمساعدة في رفع جودة خدمات اللوالب والوصول إليها.

تكنولوجيا منع الحمل وخدمات الصحة الإنجابية، International Family Health (متوفر بالانكليزية)
صممت هذه النماذج التدريبية المتوفرة على الشبكة الإلكترونية لسد الإحتياجات التعليمية المستمرة للعاملين بتنظيم الأسرة ومدراء البرامج وواضعي السياسات الموجودين بيئة شحيحة المصادر وتقدم معلومات عن تكنولوجيا منع الحمل والصحة الإنجابية متضمنة نماذج على اللوالب (2004) والصحة الإنجابية للشباب (2003) ومنع الحمل بعد الولادة (2000) والتفاعل مع العميل (1999)، الخ.

شق البطن الدقيق لتعقيم الإناث، EngenderHealth، 2003 (متوفر بالانكليزية)
مرجع سهل الاستخدام لمقدمي الخدمة المهتمين بمعرفة المزيد عن شق البطن الصغير ويقدم وصف تفصيلي للإجراء ويوضح بالرسم الخطوات الجراحية لإجراء شق البطن.

ربط قنوات المني دون مشروط: دليل موضح للجراحين، الإصدار الثالث، EngenderHealth، 2003 (متوفر بالانكليزية)
مرجع سهل الاستخدام للجراحين المهتمين بمعرفة المزيد عن ربط قنوات المني دون مشروط. المعلومات أيضا متوفرة في قرص مدمج به النص الكامل للمرجع، وشرائح عرض وشفافيات.

أدلة الإرشادات الطبية ومعايير الرعاية

الإرشادات الطبية لخدمات الصحة الإنجابية والجنسية IPPF 2004 (متوفر بالانكليزية)
المقصود بهذه الإرشادات تحسين معرفة ومهارات وثقة مقدمي الخدمة لتقديم خدمات صحة إنجابية وجنسية ذات جودة. بالاستناد الى حقوق المستفيد تقدم هذه الإرشادات أحدث المعلومات المبنية على أدلة عن عدد من مواضيع الصحة الإنجابية والجنسية ومن ضمنها تنظيم الأسرة.

شروط الأهلية الطبية لاستخدام موانع الحمل، الإصدار الرابع، منظمة الصحة العالمية، 2009 (متوفر بالانكليزية)، الإصدار الثالث 2004 (متوفر العربية)
إرشادات مبنية على أدلة لاستخدام موانع الحمل ومراجعة للأهلية الطبية للاستخدام ودليل لمدى أمان 19 نوع مختلف من الوسائل للرجال والسيدات الذين يعانون من ظروف معينة أو حالات صحية معروفة.

توصيات مختارة لاستخدام موانع الحمل، منظمة الصحة العالمية، 2008 (متوفر بالانكليزية)
إرشادات مبنية على أدلة لاستخدام موانع الحمل. تقدم الوثيقة ارشادات للاستخدام الآمن والفعال لعدد من أساليب منع الحمل وهو مرافق لكتيب شروط الأهلية الطبية لاستخدام موانع الحمل الصادر عن منظمة الصحة العالمية.

موانع الحمل غير الهرمونية، دليل سريع لمقدمي الصحة الإنجابية، جمعية اختصاصي الصحة الإنجابية، 2006
مرجع صغير للعاملين بالعيادة لمساعدة مقدمي الصحة على المشورة السريعة للسيدات حول الأساليب غير الهرمونية المتوفرة.

مشورة ما بعد الوضع: دليل سريع للعاملين بالعيادة، جمعية اختصاصي الصحة الإنجابية
مرجع سريع للعاملين بالعيادة لمساعدة مقدمي خدمات الصحة في مشورة النساء بعد الولادة في مواضيع الحماية والتغذية والتمارين الرياضية، الحالة النفسية بعد الولادة والممارسة الجنسية ومنع الحمل.

دليل اللوالب لبرامج خدمات الصحة الإنجابية جديد، JHPIEGO، الإصدار الثالث 2006 (متوفر بالانكليزية)
صمم هذا الدليل كمرجع خلال التدريب العيادي كما يمكن استخدامه لتوصيل خدمات تركيب اللوالب.

تنظيم الأسرة للسيدات اللواتي لديهن أوضاع صحية وشخصية خاصة، مشروع القطاع الخاص لصحة المرأة، 2010 (بالانكليزية)
يساعد هذا الدليل السريري الأطباء على تحسين جودة خدمات تنظيم الأسرة التي يقدمونها وتحديث معلوماتهم في هذا المجال. تستطيع غالبية السيدات استخدام وسائل تنظيم الأسرة المتعددة بأمان. إلا في بعض الحالات الشخصية والمرضية الخاصة، فهناك أحتمال لتأثيرات سلبية على صحتها إما لأن الوسيلة غير مناسبة لها أو لأن العلاج يؤثر على فعالية الوسيلة.

مجموعة أدوات التوقيت الصحي والمباعدة ما بين الاحمال، مشروع توسيع الخدمات الصحية ومشروع المعرفة للصحة (متوفر بالانكليزية)
يؤمن هذا الصندوق الإلكتروني مجموعة منتقاة من الأدوات الخاصة بالمشورة وكسب التأييد ومواد تعليمية خاصة بتنظيم الأسرة في موقع الكتروني واحد جمعها العديد من الخبراء في هذا المجال من لتكون سهلة المنال لمقدمي الخدمات والعاملين في المجتمعات المحلية حول العالم.

تنظيم الأسرة: دليل سريري شامل لأطباء القطاع الخاص، مشروع القطاع الخاص لصحة المرأة، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، 2011. (العربية والإنكليزية)
دليل جديد وضعه مشروع القطاع الخاص لصحة المرأة. وهو عبارة عن دمج وتحديث لدليلين ارشاديين تم اعدادهما سابقاً وهما معايير المشورة لتنظيم الأسرة وتنظيم الأسرة للنساء ذوات الحالات المرضية والشخصية الخاصة.

الدراسات والتقارير

تقارير السكان®، المعلومات والمعرفة لأفضل، مشروع Info (متوفر بالإنكليزي)
تقارير السكان® صحيفة عن الصحة الإنجابية والمواضيع المتعلقة بها تصدر كل ثلاثة أشهر وتعتبر الأوسع انتشاراً، تقدم معلومات دقيقة ونظرة شاملة على التطورات في مجال تنظيم الأسرة والمواضيع الصحية ذات الصلة.

تقارير ومعلومات ومعرفة Info للصحة الأفضل، مشروع Info (متوفر بالإنكليزية)
تقارير دورية تلقي الضوء على مواضيع معينة والأحداث المؤثرة والأبحاث الجديدة الملفتة والتطورات في تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية ذات الصلة. هذه التقارير تظهر موسمياً عند ظهور مواضيع مهمة.

دراسات في تنظيم الأسرة، مجلس السكان (متوفر بالإنكليزية)
إصدار دولي يغطي جميع أوجه الصحة الإنجابية، تنظيم الخصوبة وبرنامج تنظيم الأسرة في كل من الدول النامية والدول المتقدمة. كل عدد يحتوي على بحث أصلي، وتقارير، وتعليق، وتقييم لكتاب وقسم يحتوي على معلومات للبلاد منفردة من واقع المسوح الديموغرافية والصحية.

تنظيم الأسرة يخفض معدلات وفيات المواليد المرتفعة، Guttmacher، 2002 (متوفر بالإنكليزية)
تقرير عن تأثير تنظيم الأسرة على معدلات وفيات المواليد في 49 بلد. يعتمد التقرير على معلومات من المسوح الديموغرافية والصحية.

تقييم وحدات مختارة من مشروع نوربلانت المصري، التقرير النهائي لفرونتيرز، واشنطن العاصمة، مجلس السكان، فاطمة الزناتي، ليلى نوار ورمضان حامد، 2001 (متوفر بالإنكليزية)
دراسة تبحث مدى رضا مستخدمات غرسات النوربلانت في 36 مركز صحي مصري.

المباعدة ما بين الأحمال، تقرير من اللجنة الفنية لمنظمة الصحة العالمية، 2005 (متوفر بالإنكليزية)

توصي منظمة الصحة العالمية والعديد من الهيئات العالمية الأخرى الأزواج والأفراد ان يبعدوا بين الاحمال مدة لا تقل عن 2-3 سنوات لخفض المخاطر الصحية على كل من الأم والوليد. الدراسات الحديثة التي تدعمها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أقرحت ان فترات مباعدة ما بين 3-5 سنوات تعمل على خفض هذه المخاطر بشكل أكبر.

دعم المانح لموانع الحمل والواقى لمنع عدوى التهابات الجهاز التناسلي وفيرس نقص المناعة المكتسبة، مبادرة الإمداد، 2010

يقدم التقرير معلومات عن مساندة المانح لبرامج الصحة الإنجابية بالدول النامية في 2010. تم عرض المعلومات وتحليلها حسب المناطق والمانح الأكبر ووسيلة منع الحمل

تقليل الفقر وتحقيق أهداف التنمية للألفية، حجج للإستثمار في الصحة الإنجابية والحقوق، صندوق الأمم المتحدة للسكان

يسرد هذا الإصدار أهمية المواضيع المتعلقة بالسكان، ومن ضمنها الصحة الإنجابية، كجزء أساسي للجهود القومية لتقليل الفقر وتحقيق أهداف الألفية

مواد تعليمية أخرى: (كتب، كتيبات، مقالات، مواد تعليمية مساعدة)

أساسيات تكنولوجيا موانع الحمل، كتيب للطاقم العيادي برنامج جونز هوكينز لمعلومات السكان، 2001 (بالعربية)
هذا الكتيب عبارة عن دليل حديث وتمكن للمدى الكامل لأساليب منع الحمل المختلفة موجه لمقدمي الخدمة الصحية حول العالم باستخدام أسلوب بسيط يركز على المستفيد.

تنظيم الأسرة: كتيب عالمي لمقدمي الصحة، جامعة جونز هوكينز، 2012 (متوفر بالعربية والإنكليزية)
يقدم هذا الكتاب للمتخصصين في الرعاية الصحية بالعيادات أحدث الإرشادات لتوفير أساليب منع الحمل.

اختيار وسيلة تنظيم أسرة، منظمة اختصاصي الصحة الانجابية، 2011
يهدف هذا الكتيب الالكتروني الى ارشاد مقدمي الخدمة الطبية لكيفية مساعدة زبائنهم لاتخاذ قرار طوعي مبني على المعرفة حول استخدام وسائل تنظيم الأسرة من خلال شرح ومناقشة خصائص كل منهم بطريقة علمية مبسطة وسهلة الفهم.

بطاقة مشورة تنظيم الأسرة والتعقيم الجراحي الطوعي (متوفر بالانكليزية)
بمقاسة مساحتها 10 x 12 بوصة تذكر مقدمي مشورة الصحة الانجابية بالخطوات الأساسية للمشورة وتركز على مسؤوليات مقدم المشورة في حال اختيار المستفيد طوعية اجراء عملية التعقيم الجراحي .

دولاب الأهلوية الطبية، منظمة الصحة العالمية، قسم البحوث والصحة الانجابية (متوفر بالانكليزية)
أداة مهمة وسهلة الاستخدام لمساعدة مقدمي الخدمة على تعريف شروط الأهلوية الطبية المناسبة لعملائهم. جاري الترجمة الى العربية، الفرنسية والأسبانية.

شريط فيديو للتدريب على تركيب ونزع اللوالب النحاسية Copper T 380A (متوفر كصور متحركة وكتصوير حي)
هذا الشريط التدريبي يوفر خطوات التركيب الآمن والسهل للولب النحاسي CuT 380A باستخدام تقنية التركيب بدون اللمس. يشتمل الشريط على أقسام للتركيب والنزع والتعامل مع مشاكل اللولب.

إسلوب الأيام القياسية: مقترح بسيط لتنظيم الأسرة من خلال الوعي بالخصوبة، JHPIEGO، 2003 (متوفر بالانكليزية)
يشرح خبير في مدة 21 دقيقة اسلوب الأيام القياسية من خلال تجربة متعددة الوسائط.