



دليل رقم ١٣

الإجراءات التمريضية لأعمال تنظيم الأسرة



2024/2025

المحتوى

- حقوق منتفعات تنظيم الاسرة
- خدمات ووسائل تنظيم الأسرة
- الوسائل العازلة والموضعية
- الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة
- الأقراص المركبة
- الأقراص أحادية الهرمون
- منع الحمل في الحالات الطارئة
- الحقن أحادية الهرمون والحقن المركبة .
- كبسولات تحت الجلد
- اللولب النحاسى الرحمى
- المشورة
- مصفوفة تقديم المشورة العامة والخاصة

حقوق المنتفعات

حق المنتفعة في الحصول على المعلومات

السياسة:

يجب على مقدمي الخدمة (الأطباء والممرضات والرائدات الريفيات) الالتزام بتوفير معلومات سليمة ومكتملة عن الممارسة الصحيحة لتنظيم الأسرة لأفراد المجتمع خارج وداخل المنشأة الصحية، والتأكد باستمرار من درجة استيعاب هؤلاء الأفراد لهذه المعلومات

1. كل فئات المجتمع لديها معلومات سليمة ومكتملة عن الممارسة الصحيحة لتنظيم الأسرة، وعن خدمات تنظيم الأسرة المتاحة بالوحدة.
2. كل العاملين بوحدة صحة الأسرة قادرين على التوجيه الصحيح لكل المترددين على الوحدة عن نوعية خدمات تنظيم الأسرة المتاحة وأنواع وسائل منع الحمل المتوافرة ومواعيد تقديمها وتكلفتها.
3. يتوافر لكل المترددين على وحدة صحة الأسرة طلباً لأي خدمة من خدمات الرعاية الأولية لوحات أو منشورات إعلانية ترويجية جذابة وملائمة لبيئة المكان وتتلائم مع ثقافة المجتمع المحيط بالوحدة.

يجب علي مقدم المشورة أن يدعم المنتفعة نحو اختيار الوسيلة الأنسب لها – والتي تساعد في تلبية احتياجاتها وتنظيم أسرتها– من خلال المعلومات التي يقدمها مقدم المشورة للمنتفعة والتي في ظلها تقوم المنتفعة بممارسة الاختيار الحر.

4. داخل عيادة تنظيم الأسرة يتم إمداد المنتفعات الجدد بالمعلومات التي تساعدن على اختيار سليم للوسائل المناسبة لحالتهن الصحية والاجتماعية.
5. كل المنتفعات الجدد يتلقين المشورة الخاصة باستخدام وسائل منع الحمل بعد الاختيار.
6. كل المنتفعات المترددات يتلقين المشورة المناسبة.
7. كل المنتفعات اللاتي يحتجن إلى رعاية خاصة يتلقين المشورة المناسبة لتنظيم الأسرة.
8. تعقد بنادى صحة الأسرة ندوات توعية للسيدات الحوامل عن تنظيم الأسرة بعد الولادة.
9. تتلقى كل السيدات المترددات على جميع عيادات صحة الأسرة وتنظيم الأسرة توعية عن الحماية المزوجة من الحمل ومن الأمراض المنقولة جنسياً.
10. تتلقى كل السيدات المترددات على جميع عيادات صحة الأسرة وتنظيم الأسرة توعية عن أهمية الاكتشاف المبكر لأورام الثدي.
11. تتلقى كل السيدات المترددات على جميع عيادات صحة الأسرة وتنظيم الأسرة ممن تعدين سن الـ45 عاماً توعية عن سن انقطاع الدورة الشهرية (سن اليأس).
12. تتلقى كل السيدات المترددات على جميع عيادات صحة الأسرة وتنظيم الأسرة معلومات كافية عن ختان الإناث.

حق الوصول إلى الخدمة بسهولة

السياسة:

13. يجب على مقدمي الخدمة ومسئولي تنظيم الأسرة - على كل المستويات - العمل على تسهيل وصول كل الأفراد والأزواج إلى خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية بغض النظر عن المستوى الاجتماعي أو الثقافي أو أى خصائص أخرى قد تؤدي إلى عدم تحري المساواة في تقديم الخدمة.
14. كما يجب أن تتخذ الخطوات الضرورية لضمان وصول الخدمات للمجتمعات المستهدفة وخاصة هؤلاء الذين يعانون من صعوبة الوصول إلى الخدمات مثل: ساكني المناطق النائية والمحرومة
15. من الخدمة والعشوائيات وأيضا الأفراد الذين يعانون من إعاقات ذهنية كانت أو جسدية.

1. يوجد خط سير محدد ومفعل لمنفعات تنظيم الأسرة داخل وحدة صحة الأسرة.
2. يوجد مقدمو خدمات مؤهلون بعبادة تنظيم الأسرة.
3. يتوافر بالعبادة مجموعة كاملة من التجهيزات والمستلزمات الأساسية.
4. يتوافر بالعبادة على الدوام جميع وسائل منع الحمل المقررة.
5. يتوافر بالعبادة على الدوام أدوية الصحة الإنجابية المقررة.
6. رسوم خدمات تنظيم الأسرة محددة ومعلنة.
7. يتيح مقدمو لخدمة خدمات تنظيم الأسرة لجميع الأفراد والأسر دون قيد أو شرط.
8. يوجد نظام للإعفاء من رسوم خدمات تنظيم الأسرة معلن ومفعل.
9. يوجد نظام إحالة معلن ومفعل.
10. إتاحة خدمات تنظيم الأسرة لساكني المناطق المحرومة.

حق المنتفعة في حرية الاختيار واتخاذ القرار

السياسة:

- يجب على مقدمي الخدمة الالتزام بتقديم المساعدة للمنتفعات لممارسة الاختيار الحر المبني على المعرفة لوسيلة منع الحمل، كما يجب إعطاء الوقت الكافي لكل منتفعة لاتخاذ قرار الاختيار حسب ظروفها.

1. وسائل منع الحمل متوفرة بالعبادة.
2. تتلقى المنتفعة المعلومات الأساسية عن كل الاختيارات المتاحة.
3. موافقة المنتفعة على أى إجراء قبل البدء فى تنفيذه.
4. موافقة المنتفعة كتابيا على استخدام اللولب أو الكبسولات تحت الجلد.
5. تتلقى المنتفعة الدعم الذى تتوقعه عند اتخاذ قرار عدم الاستمرار.

حق الخصوصية والسرية

السياسة:

- يجب على مقدمي الخدمة - احترام الامتصاصات واحتياجات المنتفعة - توفير بيئة داخل العبادة تشعرها بالطمأنينة وتؤكد الإحساس بسرية المعلومات التى تدلى بها أو أى خدمات تحصل عليها. كما يجب على مقدمي الخدمة والمشرفين الالتزام بتقديم المشورة وإجراء الفحص الطبى وتقديم خدمات تنظيم الأسرة بحجرة مخصصة لذلك، توفر الخصوصية أثناء تلقى الخدمة.

1. يوجد مكان للمشورة وتقديم الخدمة يوفر الخصوصية ويضمن السرية.
2. يتم تداول المعلومات الخاصة بالمنتفعات باحترام وسرية.

حق الاحترام والراحة وإبداء الرأي

السياسة:

يجب على مقدمى الخدمة معاملة المنتفعات بلطف واهتمام وتوفير وسائل الراحة فى أماكن انتظار الحصول على الخدمة وإعطاء المنتفعات الفرصة للتعبير عن آرائهن بحرية، هذا بالإضافة إلى التأكيد على إشراكهن في عملية التخطيط الخاصة بنظام تقديم الخدمة بالمكان والاعتداد بآرائهن مادامت تعمل في صالح النظام.

1. كل العاملين بوحدة صحة الأسرة وبعيادة تنظيم الأسرة يتعاملون باحترام مع المترددات على العيادة.
 2. يوجد بالعيادة نظام لاستطلاع رأى المنتفعات فى جودة الخدمة.
 3. مكان الانتظار ملائم المنتفعات.
 4. وقت الانتظار ملائم للمنتفعات.
 5. تشعر المنتفعة بالاحترام والتقدير أثناء تقديم الخدمة.
- #### حق الاستمرارية

السياسة :

يجب على مقدمى الخدمة توفير خدمات تنظيم الأسرة للمنتفعة واستمرارية إمدادها بوسائل منع الحمل للمدة التى ترغبها، وإذا أرادت المنتفعة التوقف عن استخدام وسيلة تنظيم الأسرة لابد من احترام رغبتها فى ذلك، ويلتزم مقدمو الخدمة بتقديم العون لها.

1. المنتفعة تحصل على كل المعلومات الخاصة بالإمداد المستمر بالوسيلة والخدمات المتعلقة بها.
2. يتم تحديث المعلومات الخاصة بالمنتفعات بالسجلات الطبية على الدوام.
3. التعامل مع المنتفعات الراغبات فى عدم الاستمرارية فى الاستخدام يتم بشكل سليم.
4. يوجد نظام لمتابعة المنقطعات عن زيارة عيادة تنظيم الأسرة.

حق السلامة وتلقى خدمات صحية آمنة

السياسة :

يجب على مقدمى خدمات تنظيم الأسرة الالتزام بمعايير الجودة أثناء التعامل مع السيدات المترددات على عيادة تنظيم الأسرة طلبا لوسيلة منع حمل فعالة وآمنة. كما يجب عليهم التعرف باستمرار على المخاطر والمضاعفات المحتمل حدوثها وتهدد صحة وحياة السيدات المنتفعات أثناء تقديم الخدمة، واتخاذ كل التدابير الممكنة لممارسة تنظيم الأسرة بطريقة تضمن السلامة والأمان للمنتفعات داخل العيادة وخارجها.

1. يتوافر لمقدمى خدمات تنظيم الأسرة أدلة العمل والمراجع اللازمة لتقديم خدمات آمنة
2. يتواجد بعيادة تنظيم الأسرة على الدوام مقدمو خدمة مؤهلون

3. يتبع مقدمو الخدمة الإجراءات الإكلينيكية عند تقديم وسائل تنظيم الأسرة

4. يوجد نظام للتعامل مع الفحوصات المعملية بأمان

5. يوجد نظام للفحص الطبي للمنتفعات

6. المنتفعات لديهن دراية كاملة بالاستخدام الصحيح للوسائل والمخاطر المحتملة والتصرف السليم تجاهها

7. يوجد نظام لإدارة المخاطر التي تهدد صحة وحياة المنتفعات ومقدمى الخدمة

8. يوجد نظام فعال للسيطرة على انتقال العدوى داخل عيادة تنظيم الأسرة

بعض المفاهيم الإكلينيكية الأساسية

مدي فعالية الوسائل: تقاس فعالية الوسيلة بنسبة الأخطاء (حدوث الحمل) التي تحدث مع الاستخدام، أى عدد حالات الحمل لكل 100 (مائة) من السيدات المستخدمات للوسيلة الواحدة في عام واحد.

غالبا ما تمثل فعالية الوسيلة أهم اعتبار للسيدة عند الاختيار بين الوسائل

الآثار الجانبية والمضاعفات الطبية لوسائل تنظيم الأسرة

- الآثار الجانبية (Side Effects) هي تغيرات غير ضارة وغير مرغوب فيها تصاحب استخدام إيديوسائل تنظيم الأسرة (مثل النزف غير المنتظم مع استخدام حقن الديبوبروفيرا)
- الآثار الجانبية لوسائل تنظيم الأسرة لا تختلف عن تلك الآثار الشائعة التي تحدث مع استخدام الكثير من الأدوية
- المضاعفات الطبية (complications) هي مخاطر صحية نادرة الحدوث للغاية مع بعض وسائل تنظيم الأسرة مثل (حدوث جلطة دموية مع استخدام الحبوب المركبة)
- وعلى الرغم من شيوع الآثار الجانبية غير الضارة مع استخدام الوسائل، إلا أن المخاطر الصحية او المضاعفات الطبية نادرة الحدوث للغاية

3: مقارنة فعالية الوسائل

يلف هذا الرسم التوضيحي مدى فعالية الوسائل التي يتم استخدامها. الوسائل الأربعة الأولى هي الأكثر فاعلية، وليس على المستخدم فعل أي شيء. تعتمد فاعلية الوسائل الأخرى على سلوك المستخدم. وتكون هذه الوسائل أكثر فعالية عند استخدامها بطريقة صحيحة

الوسيلة	البيانات
الحقن أو الأقراص	تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.
الحقن	تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.
الحبوب	تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.
الوسائل الدائرية	تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.
الحقن	تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.
الوسائل الدائرية	تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.
الوسائل الدائرية	تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.
الوسائل الدائرية	تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.

تصل نسبة الانقطاع عن الاستخدام خلال السنة الأولى إلى 30%، منها 11% بسبب الآثار الجانبية.

معايير اللياقة الطبية لمنظمة الصحة العالمية

وضعت منظمة الصحة العالمية، بالتعاون مع عدد كبير من الوكالات والمنظمات الدولية، نظاما لتصنيف معايير الأهلية/اللياقة الطبية لتحديد أي من وسائل منع الحمل آمنة للاستخدام لكل منتفعة، من أجل البدء في الاستخدام والاستمرارية، وكذلك أثناء الظروف الصحية المختلفة.

تقسيم فئات الوسائل

مع الحكم الاكلينيكي المحدود	مع الحكم الاكلينيكي	الفئة
نعم	استخدام الوسيلة تحت أية ظروف	1
استخدم الوسيلة	غالبا يمكن استخدام الوسيلة	2
لا	استعمال الوسيلة غالبا غير مستحب إلا إذا لم تتوافر الوسائل الأخرى المناسبة، أو أنها غير مقبولة من المنتفعة	3
لا تستخدم الوسيلة	لا تستخدم الوسيلة	4

خدمات ووسائل تنظيم الأسرة

الوسائل العازلة والموضعية لتنظيم الأسرة :

1. الواقي الذكري
 2. الأقرص الموضعية الفوارة (قاتلات الحيوانات المنوية)
1. الواقي الذكري:

عبارة عن غلاف مطاطي رقيق جداً، مصنوع من مادة تشبه البلاستيك، و حجمه يناسب حجم العضو الذكري المنتصب، يوجد منه الكثير من الماركات التجارية سواء في وحدات وزارة الصحة و السكان، أو في صيدليات القطاع الخاص.

الفاعلية:

فاعلية عالية عندما يستخدم بالطريقة الصحيحة، و لكنها أقل من الوسائل الهرمونية، و الرحمية.

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- يتجمع السائل المنوي للرجل داخل الواقي الذكري في تجويف مفرغ في طرفه، ولا تخرج الحيوانات المنوية من الواقي الذكري إلى المهبل، وبالتالي لا يحدث التقاء للبويضة بالخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية)

المميزات

- (1) يمنع الأمراض التي تنتقل من خلال الممارسة الجنسية، بما فيها مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)
- (2) ليس له أعراض جانبية؛ لأنه لا يحتوي على أي هرمونات.
- (3) لا يحتاج إلى استشارة طبيب، ولا كشف طبي قبل الاستعمال.
- (4) يشجع مشاركة الرجل في تنظيم أسرته.

العيوب، والأعراض الجانبية:

- (1) نادراً جداً ما يسبب حساسية لندرة من الرجال، أو النساء.
- (2) يقلل الإحساس بالممارسة الجنسية.
- (3) يتطلب استعمال وافي جديد قبل كل جماع.
- (4) قد ينزلق أثناء المعاشرة أو بعدها مما يقلل الفاعلية
- (5) نادراً ما يمزق الواقي الذكري ، أو يتقرب مما يقلل من فاعليته.

كيفية الاستعمال:

- (1) يجب أن يركب الواقي الذكري على قضيب منتصب قبل الجماع، و يراعى عدم وضع أي مادة دهنية، أو زيتية عليه حتى لا تسبب تشققه.
 - (2) بعد انتهاء الجماع، يسحب الرجل القضيب، و أثناء ذلك يمسك الحافة الداخلية (ناحية قاعدة العضو الذكري) بيده للتأكد من عدم انزلاق الواقي الذكري داخل المهبل.
 - (3) يتخلص الرجل من الواقي الذكري المستعمل بإلقائه في القمامة.
2. الوسائل الموضعية (مبيدات الحيوانات المنوية)

الأقرص الموضعية الفوارة، أو الأقرص المهبلية القابلة للذوبان تحتوي على مادة فعالة تقتل الحيوانات المنوية، أو تحد من قدرتها على الحركة فور ملامستها، و هي توضع في المهبل قبل الجماع بعشرة دقائق؛ للتأكد من انتشارها داخل المهبل، و تأكيد الفاعلية.

الفاعلية:

فعاليتها أقل من الوسائل الهرمونية، و الرحمية، و تتطلب الالتزام التام بوضع القرص داخل المهبل قبل كل جماع بعشر دقائق، و تأخير التشطيف بعد الجماع بست ساعات.

تزيد الفعالية عندما تستخدم مع الواقي الذكري (أي أن المرأة تستخدم الوسيلة الموضعية في نفس الوقت الذي يستخدم فيه الرجل الواقي الذكري)

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تسبب المادة الفعالة في الوسائل الموضعية قتل الحيوانات المنوية في معظم الأحيان، و قد تسبب عدم قدرتها على الحركة، و من ثم لا يلتقي الحيوان المنوي بالبويضة.

المميزات

- (1) سهولة الاستعمال و مأمونة.
- (2) ليس لها أعراض جانبية تقريباً.
- (3) يمكن لكل النساء استعمالها بغض النظر عن سنهن، أو معاناتهن من أي أمراض في القلب، أو الكبد، أو أي أمراض.
- (4) لا تحتاج إلى استشارة طبيب، ولا كشف طبي قبل الاستعمال.
- (5) لا تؤثر على لبن الأم.

العيوب و الأعراض الجانبية:

- (1) يمكن أن تسبب تهيجاً، و حساسية لبعض النساء، أو الرجال.
- (2) بعض الأنواع تشعر المرأة بوجود سخونة في المهبل.
- (3) تشعر المرأة، و أيضاً الرجل بوجود إفرازات أكثر من الطبيعي، و المألوف.
- (4) تسبب مضايقة لبعض السيدات حيث لا يجب التشطيف (الدش المهبلي) قبل مرور ست ساعات على الجماع.

كيفية الاستعمال:

- (1) يجب وضع قرص مهبلي قبل كل جماع بعشرة دقائق، و في حالة تكرار الجماع؛ يوضع قرص آخر.
- (2) لا يجب عمل غسيل للمهبل (دش مهبلي) إلا بعد مرور 6 ساعات بعد الجماع.

الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة:

1. انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية المطلقة.
2. الجماع الناقص.
3. الامتناع عن الجماع.
4. الوعي بالخصوبة.

1. انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية المطلقة

الرضاعة الطبيعية المطلقة (تغذية الطفل من لبن الأم فقط في أثناء الليل، والنهار، ومن الثديين) تمنع حدوث الحمل لمدة ستة أشهر بعد الولادة؛ بشرط أن تكون المرأة لم تحض بعد. تتم هذه العملية من خلال إشارات تنتج عن مص الطفل لحلمة أمه، وتصل هذه الإشارات إلى المخ؛ فيرسل بدوره إشارات إلى المبيضين؛ فيتوقفان عن إفراز هرمونات المبيض؛ و هذه الدائرة تمنع حدوث التبويض في المرأة المرضعة.

الفاعلية:

طريقة فعالة جداً بشرط أن تتوافر الشروط الثلاثة التالية:

- (1) إرضاع الطفل رضاعة مطلقة أثناء الليل، و النهار، و من الثديين.
 - (2) عدم حدوث الطمث (الحيض)
 - (3) مدة لا تزيد عن ستة شهور بعد الولادة.
- إذا اختفى أي من هذه الشروط الثلاثة، و جب على السيدة أن تستعمل وسيلة فعالة؛ لتنظيم الأسرة.

كيفية منع الوسيلة للحمل:

- تمنع الرضاعة الطبيعية حدوث التبويض فلا يحدث الحمل.
المميزات

- (1) سهولة الاستعمال، و مأمونة جداً بالنسبة للأم، و الطفل.
 - (2) ليس لها أعراض جانبية مطلقاً.
 - (3) لا تتكلف أي شيء، و لا تتطلب أي أدوات.
 - (4) تشجع على المحافظة على صحة، و غذاء الطفل.
 - (5) تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي.
- العيوب، والأعراض الجانبية:

فعالة لمدة محدودة (6 شهور) فقط عندما تتوافر الشروط، ولا تصبح فعالة في الظروف التالية:

- (1) توقف الرضاعة الطبيعية، أو تغذية الطفل على بعض الأغذية الخارجية.
 - (2) يحدث الحيض.
 - (3) تزيد المدة عن ستة شهور بعد الولادة.
- لا توجد أعراض جانبية.

كيفية الاستعمال:

- (1) تبدأ الأم في إرضاع طفلها فور ولادته.
- (2) تحافظ على أن ترضعه ليلاً، و نهاراً من الثديين بالتناوب. مع عدم اعطاء الطفل اي اغذية خارجية او سوائل

2. الجماع الناقص

تعتمد هذه الطريقة على قذف الرجل للحيوانات المنوية خارج المهبل، و بالتالي لا يحدث النقاء، بين الحيوانات المنوية، و البويضات.

الفاعلية:

فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

قذف الرجل للحيوانات المنوية خارج المهبل يمنع اللقاء بين الحيوانات المنوية، و البويضة.

المميزات

- (1) لا يتطلب استخدام أي مستلزمات.
 - (2) غير مكلف.
 - (3) لا يحتاج إلى كشف طبي.
 - (4) مشاركة الرجل في تنظيم الأسرة
- العيوب، والأعراض الجانبية:

- يتطلب الحذر من المرأة، والرجل أثناء عملية الجماع
- لا توجد أعراض جانبية

كيفية الاستعمال: أثناء الجماع ينزع العضو الذكري من المهبل قبل القذف مباشرة، و يتم القذف خارج المهبل

3. الوعي بفترة الخصوبة

طريقة تعتمد على قدرة الزوجين على تحديد الفترات التي تكون فيها الزوجة مهياً؛ لحدوث الإخصاب (فترة التبويض)، يمتنع الزوجان عن المعاشرة الجنسية أثناء هذه الفترة.
الفاعلية:

فعالية محدودة

كيفية منع الوسيلة للحمل:

الامتناع عند الجماع في الفترات التي تكون فيها بويضة الزوجة مهياً للإخصاب.

المميزات

- (1) لا يتطلب استخدام أي مستلزمات.
 - (2) غير مكلف.
 - (3) يمكن عمله في أي مكان.
 - (4) لا يحتاج إلى كشف طبي.
 - (5) مشاركة الرجل في تنظيم الأسرة.
- العيوب والأعراض الجانبية:

- يتطلب الحذر من المرأة، والرجل.
 - لا توجد أعراض جانبية.
- كيفية استخدام الوسيلة : طرق التعرف على فترة الخصوبة:
- ملاحظة مخاط عنق الرحم، أو علامات التبويض.
 - تسجيل حرارة الجسم.
 - تسجيل نزول الحيض على تقويم شهري.

4. الامتناع عن الجماع

طريقة غير عملية لتنظيم الأسرة حيث يمتنع فيها الزوجان عن المعاشرة الجنسية، ويكتفیان بالمامسة، والملاطفة

فقط

الأقراص المركبة



تعريف :

هي أقراص تحتوي على جرعات قليلة من هرموني: الإستروجين والبروجيستيرون اللذين يشبهان الهرمونيين الطبيعيين في جسم المرأة، وتعمل أساساً علي منع التبويض .

المميزات :

- تتحكم السيدة في الاستخدام، ويمكن أن تتوقف عن تناولها في أي وقت دون مساعدة مقدم الخدمة .
- تعود الخصوبة فوراً بعد التوقف عن استخدام أقراص منع الحمل المركبة .
- لا تؤثر على العلاقة الجنسية .
- تساعد في الحماية من سرطان الرحم والمبيض .
- تستطيع السيدات بدأستخدام أقراص منع الحمل المركبة بدون فحص الحوض أو تحاليل للدم أو أي تحاليل روتينية أخرى وبدون الفحص للاكتشاف المبكر لسرطان عنق الرحم .

الأعراض الجانبية :

- بعض التغيرات في طبيعة الدورة الشهرية مثل قلة كمية دم الحيض, وقلة عدد أيام الحيض أو انقطاع الدورة الشهرية.
- بعض الأعراض العامة مثل: الصداع والدوخة والغثيان وتغيرات في الوزن وفي المزاج وظهور حب الشباب.

من لا تستطيع الاستخدام:

عادة لا يفضل أن تستعمل السيدات اللاتي تعانى من أي حالة من الحالات التالية الأقراص المركبة كوسيلة تنظيم أسرة:

- سيدة لا ترضع طفلها، ولم يمر على ولادتها أكثر من 3 أسابيع.
- سيدة ترضع طفلها ومر على ولادتها أقل من 6 شهور .
- سيدة تبلغ من العمر 35 عاماً أو أكثر وتدخن.
- سيدة تعاني من ارتفاع ضغط الدم (90/140 مم زئبقي) أو أكثر.
- تاريخ مرضي سابق لارتفاع ضغط الدم في حمل سابق .
- تليف بسيط بالكبد أو تاريخ مرضي سابق للإصابة بالصفراء أثناء استخدام أقراص منع الحمل المركبة .
- السيدات المصابات بجلطة عميقة في الأوردة (بالساقين) أو تاريخ مرضي لتلك الإصابة.
- التخطيط لإجراء جراحة تستلزم ملازمة الفراش مدة طويلة.
- السيدات المصابات أو اللاتي سبق لهن الإصابة بمرض ضيق الشرايين التاجية.
- السيدات المصابات أو اللاتي سبق لهن الإصابة بمرض السكتة الدماغية.
- سيدة تبلغ من العمر 35 عاماً أو أكثر وتعاني من صداع نصفي غير مسبوق بأي أعراض منذرة بحدوثه .
- سيدة عمرها أقل من 35 عاماً تعاني من صداع نصفي لا تسبقه أعراض منذرة بحدوثه ولكنها عانت من هذه الأعراض مع استخدامها أقراص منع الحمل المركبة، أو أن تكون هذه الأعراض قد زادت حدتها مع استخدام أقراص منع الحمل المركبة.
- سيدة تعاني من سرطان الثدي .
- سيدة تعاني من أمراض في الكبد مثل التهاب كبدي فيروسي حاد أو تليف الكبد أو أورام الكبد.
- سيدة تعاني من التهابات بالمرارة حالياً أو اللاتي سبق لهن العلاج.
- سيدة تعالج بعقار الريفامبيسين أو بعض أدوية الصرع.
- سيدة سبق لها الإصابة بسرطان الثدي .
- السيدات المصابات بمرض البول السكري لمدة تزيد عن 20 عاماً أو اللاتي يعانون من مضاعفاته على الكلى، الأوعية الدموية، العين أو الجهاز العصبي.
- عوامل خطيرة متعددة للإصابة بأمراض الشرايين التاجية مثل: السن المتقدم، التدخين، البول السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

متي يمكن للسيدة أن تبدأ تناول الأقراص المركبة ؟

هام : تستطيع السيدة أن تستخدم الأقراص المركبة في أي وقت تشاء بشرط التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل.

السيدة التي تحيض:

- إذا بدأت في تناول الأقراص المركبة في خلال الخمسة أيام الأولي (يفضل في اليوم الأول لنزول دم الحيض) من نزول دم الحيض فلا داعي لاستعمال وسيلة حماية إضافية.
- إذا رغبت السيدة في استخدام الأقراص المركبة بعد مرور أكثر من خمسة أيام من نزول دم الحيض، وتم التأكد إلي حد كبير من عدم حدوث حمل، فيمكن البدء في استعمال الأقراص المركبة لكن يجب أن تستخدم

وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية (مثل الواقي الذكري أو الأقراص المهبليّة الموضعية) خلال السبعة أيام الأولى من استخدامها

التغيير من وسيلة غير هرمونية :

• إذا كانت السيدة تستعمل اللولب وترغب في استخدام الأقراص المركبة، فيمكنها استخدامها فوراً مع مراعاة ما يلي :

1. إذا كان في أول (5) أيام من نزول الحيض يتم خلع اللولب ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية

2. إذا كانت ستبدأ بعد مرور أكثر من (5) أيام من نزول الحيض وحدث جماع منذ آخر حيض يمكن البدء في استخدام الأقراص المركبة الآن ويوصى بالبقاء على اللولب مكانه لحين نزول الحيض التالي

3. إذا كانت ستبدأ بعد مرور أكثر من (5) أيام من نزول الحيض ولم يحدث جماع منذ آخر حيض يمكن البقاء على اللولب مكانه لجين نزول الحيض التالي أو يتم استخراجه مع استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة السبعة أيام التالية

السيدة المتحوّلة من وسيلة هرمونية :

• يمكن لها استخدام الأقراص المركبة في الحال، إذا كانت تستخدم وسيلة هرمونية بطريقة صحيحة ومنتظمة، أو تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل، ولا داعي لانتظار الحيض التالي أو استعمال وسيلة حماية إضافية .

• إذا كانت السيدة تستخدم الحقن قبل ذلك يمكنها البدء في استخدام الأقراص المركبة عندما يحين موعد الحقنة التالية ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
السيدة التي ترضع طفلها رضاعة مطلقاً أو شبه مطلقاً:

← أقل من 6 شهور بعد الولادة :

• يتم تأجيل استخدام السيدة للأقراص المركبة على أن تبدأ في استخدامها بعد 6 شهور من الولادة، أو عندما يصبح لبن الأم ليس الغذاء الرئيسي لطفلها (أيهما يأتي أولاً) .

← بعد مرور أكثر من 6 شهور بعد الولادة :

• إذا كان الحيض لم يحدث بعد، يمكن للسيدة البدء في استخدام الأقراص المركبة في أي وقت طالما بعد التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل، وستحتاج السيدة في هذه الحالة إلى وسيلة حماية إضافية في الأسبوع الأول من الاستخدام.

• إذا كان الحيض قد عاد، يمكنها البدء في استخدام الأقراص المركبة كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن.

ترضع طفلها رضاعة جزئية (غير كاملة) :

← أقل من 6 أسابيع بعد الولادة :

• يتم تأجيل استخدام السيدة للأقراص المركبة، على أن تبدأ في استخدامها بعد مرور 6 أسابيع من الولادة.

• أيضاً اعطى للسيدة وسيلة تنظيم أسرة يمكنها أن تستعملها إذا ما نزل الحيض قبل مرور 6 أسابيع من الولادة.

← أكثر من 6 أسابيع بعد الولادة :

• إذا كان الحيض لم يحدث بعد، يمكنها البدء في استخدام الأقراص المركبة إذا تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل، لكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة حماية إضافية في أول 7 أيام من الاستخدام

• إذا كان الحيض قد بدأ في النزول، فيمكن للسيدة استخدام الأقراص المركبة مثل السيدات اللاتي يحضن.

السيدة التي لا ترضع :

← أقل من 4 أسابيع بعد الولادة :

- يمكن للسيدة البدء في تناول أقراص المركبة في أي وقت في الفترة بين اليوم الـ 21 – الـ 28 بعد الولادة ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية) إذا لم يكن هناك عوامل خطورة مثل تاريخ سابق لجلطات، ولادة قيصرية ، نقل دم عند الولادة ، نزيف بعد الولادة ، سمنة ، تدخين ، ما قبل تسم الحمل أو عدم الحركة وإلا يتم تأجيل الإستخدام لحين مرور 6 أسابيع من الولادة .
← أكثر من 4 أسابيع بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يحدث بعد، فيمكنها البدء في استخدام الأقراص المركبة في أي وقت إذا تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل ولكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام مع بدء الاستخدام.
- إذا كانت تحيض، فيمكنها البدء في استخدام الأقراص المركبة مثل السيدات اللاتي يحضن.

انقطاع الدورة شهرية (لأسباب لا تتعلق بالولادة أو الرضاعة الطبيعية) :

- يمكن البدء في استخدام الأقراص المركبة، بشرط التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل، وفي هذه الحالة يجب أن تستخدم وسيلة حماية مؤقتة خلال السبع أيام الأولى من بدء الاستخدام.

بعد الإجهاض :

- فوراً إذا بدأت استخدام الأقراص خلال 7 أيام من إجهاض (بعد الثلث الأول أو الثاني من الحمل) ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل مؤقتة.
- إذا كانت ستبدأ بعد مرور 7 أيام من إجهاض حدث خلال الستة أشهر الأولى للحمل، يمكنها البدء في الاستخدام فوراً إذا تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل ولكنها ستحتاج إلى وسيلة حماية إضافية خلال السبعة أيام الأولى من بدء الاستخدام.

بعد تناول أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة :

- يمكن للمنتفعة البدء في تناول الأقراص المركبة في اليوم التالي من تناول أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة ولا داعي لانتظار نزول الحيض التالي :
- إذا كانت مستخدمة جديدة للأقراص المركبة فيجب عليها أن تبدأ شريطاً جديداً من الأقراص المركبة .
- إذا كانت المنتفعة تستعمل الأقراص المركبة، وكان تناولها لأقراص منع الحمل في الحالات الطارئة نتيجة خطأ في تناول الأقراص، فيمكنها تناول ما تبقى من أقراص من نفس الشريط السابق على أن تبدأ من حيث توقفت .
- سوف تحتاج جميع السيدات إلي استخدام وسيلة منع حمل مؤقتة خلال السبعة أيام الأولى من استخدام الأقراص المركبة .

كيفية التعامل مع نسيان الأقراص

من السهل أن تنسى السيدة أخذ الحبة أو تأخذها في موعد متأخر، وعلى ذلك يجب على السيدات المستخدمات للأقراص المركبة، معرفة كيفية التصرف إذا نسيت تناول الأقراص. إذا نسيت السيدة تناول حبة أو أكثر يجب عليها إتباع التعليمات المذكورة أسفل .(أستعمل الاداة الموجودة في الجهة الداخلية للغلاف الخلفي –الورقة الاخيرة - من الكتيب العالمي لمقدمى خدمات تنظيم الاسرة الموجود بعيادة تنظيم الاسرة للمساعدة في شرح هذه التعليمات للسيدة).

نسيان الأقراص المركبة المحتوية على 30 – 35 ميكروجرام من الاستروجين

الرسالة:

- تناول الحبة فور تذكرها.

- تناولى الأقراص التالية كالمعتاد - حبه يوميا - (ممكن نتناول حبتين فى نفس الوقت أو نفس اليوم)

نسيان حبه أو اثنتان ؟ أو بداية شريط جديد بعد موعده بيوم أو يومين

- تناولى الحبة المحتوية على الهرمونات فور تذكرها.
- احتمال حدوث الحمل قليل أو غير وارد.

نسيان 3 حبات أو أكثر فى الأسبوع الأول أو الثانى ؟ أو بداية شريط جديد بعد موعده بثلاثة أيام أو أكثر

- تناولى قرص فورا قدر المستطاع
- استخدمى وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام
- أيضا ، إذا حدث جماع فى خلال الخمس أيام السابقة ، فيمكن تناول أقراص منع الحمل فى الحالات الطارئة

نسيان 3 حبات أو أكثر فى الأسبوع الثالث من استخدام الأقراص المركبة

- تناولى قرص فورا قدر المستطاع
- تناولى الأقراص المتبقية بالشريط.
- إبدئى شريطا جديدا فى اليوم التالى لآخر حبة فى الشريط.
- استخدمى وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام.

إذا حدث جماع فى خلال الخمس أيام السابقة ، فيمكن تناول أقراص منع الحمل فى الحالات الطارئة. قى أو إسهاال شديدين

- إذا حدث قى خلال ساعتين من تناول الحبة، يجب تناول حبة أخرى من الشريط سريعا كلما أمكن ، ثم الاستمرار فى تناول الأقراص كالمعتاد.
- إذا كانت تعاني من قى أو إسهاال لمدة أكثر من يومين ، يجب إتباع التعليمات المذكورة فى نسيان 3 حبوب كما سبق ذكرها.

الأقراص أحادية الهرمون (المحتوية على البروجستين فقط)

ما هو الحل عند نسيان أخذ بعض الأقراص

فى جميع الأحوال خذي قرصا فور تذكرتك ثم تابعي تناول باقي الأقراص الموجودة فى الشريط

أيضا

إذا نسيبت 3 أقراص أو أكثر، أو بدأت الشريط متأخرة 3 أيام أو أكثر

يستخدم الواقى الذكري أو الإمتناع عن الجماع لمدة 7 أيام

أيضا تخلصي من الأقراص الغير هرمونية وأبدئي شريطا جديدا

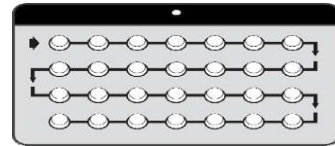
يستخدم الواقى الذكري أو الإمتناع عن الجماع لمدة 7 أيام

إذا كانت الأقراص الثلاثة المنسية فى الأسبوع الثالث من الدورة

تخلصي من الأقراص التي نسيبت أخذها ، واكملي أخذ باقي الأقراص الغير هرمونية فى مواعيدها المقررة

إذا نسيبت أي من الأقراص الغير هرمونية (الحديد)

Nonhormonal pills



تعريف :

هى أقراص تحتوي على جرعة قليلة جدا من هرمون البروجستين-الذي يشبه الهرمون الذي يفرز بصفة طبيعية فى جسم المرأة - ولا تحتوي على هرمون الإستروجين، ويطلق عليها اسم الحبوب متناهية الصغر أو حبوب البروجستين فقط، وتعمل بصفة أساسية على زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم (وهذا يعوق دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم ومن ثم التقاء البويضة بالحيوان المنوي) إلا أنها أحيانا تمنع حدوث التبويض.

المميزات:

- يمكن استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية .
- يمكن للسيدة التوقف عن استخدامها في أى وقت دون اللجوء إلى مقدمى الخدمة .
- لا تتعارض مع العلاقة الزوجية (الجماع) .
- لا تتأخر عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام الحبوب المحتوية علي البروجستين فقط .
- يمكن أن تستعملها كل السيدات تقريبا بفاعلية وأمان بما فيهن السيدات:
 - المرضعات(تبدأ في الاستخدام خلال ستة أسابيع من الولادة)،
 - اللاتي لديهن أطفال أو اللاتي لم ينجبن قط،
 - في مختلف الأعمار من سن 18 سنة حتى نهاية فترة الإنجاب
 - بعد الإجهاض أو بعد الحمل خارج الرحم مباشرة
 - مدخنات السجائر بغض النظر عن عمرهن أو عدد السجائر التي يدخنها يوميا
 - المصابات بالأنيميا (فقر الدم) حالياً أو سابقاً
 - اللاتي يعانين من دوالي الساقين
 - المصابات بفيروس نقص المناعة البشري.

الأعراض الجانبية التي يمكن حدوثها:

- بعض التغيرات في طبيعة الدورة الشهرية وتشمل:
 - تأخر عودة الدورة الشهرية بعد الولادة عند المرضعات، وتنقيط متكرر، أو غير منتظم
 - انقطاع الدورة الشهرية.
 - نادرا ما يحدث نزيف
- بعض الأعراض الأخرى مثل: الصداع، والدوخة، والغثيان، وتغيرات المزاج، أو وجود آلام بالثدي أو البطن.

موانع الاستخدام :

- عادة لا يفضل استعمال الأقراص أحادية الهرمون كوسيلة تنظيم أسرة لكل من :
 - اللاتي يعانين حالياً من جلطة دموية بالأوردة العميقة بالساق أو الرئة .
 - المصابات بتسربان الثدي.
 - اللاتي يعانين من أمراض خطيرة، أو التهابات، أو أورام الكبد .
 - اللاتي يتعاطين عقارات الباريتيور أو الكاربامازيبين، أو الأوكسي كاربازيبين، أو الفينوتوين أو البريميدين أو الريفامبيسين، يجب هنا إعطاء السيدة وسيلة حماية إضافية حيث إن هذه العقاقير تقلل من فعالية الأقراص أحادية الهرمون .

متي يمكن للسيدة أن تبدأ تناول الأقراص أحادية الهرمون؟

هام : تستطيع السيدة استعمال الأقراص أحادية الهرمون في أى وقت تشاء طالما تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل، وللتأكد من ذلك، يجب استخدام قائمة الحمل .

السيدات المرضعات أقل من 6 شهور بعد الولادة :

- إذا كانت السيدة قد وضعت منذ أقل من 6 أسابيع، فيمكن استخدام الحبوب ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا مر أكثر من 6 أسابيع وكان الحيض لم يحدث بعد الولادة يمكن للسيدة أن تبدأ استخدام الحبوب في أي وقت وحتى ستة أشهر من الولادة، ولاداعي لاستخدام وسيلة إضافية إضافية .
- إذا كانت تحيض، يمكنها البدء في تناول الأقراص أحادية الهرمون في أى وقت كما هو متبع للسيدات اللاتي يحضن.

← بعد مرور أكثر من 6 شهور بعد الولادة :

- إذا لم يحدث الحيض تستطيع السيدة البدء في تناول الأقراص أحادية الهرمون، في أى وقت طالما تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل وتحتاج هذه السيدة إلى استخدام وسيلة حماية إضافية في أول يومين لاستخدامها الحبوب .
- السيدات غير المرضعات :**

← إذا كانت الولادة قد حدثت منذ أقل من 4 أسابيع:

- يمكن للسيدة البدء في تناول الأقراص أحادية الهرموني في أى وقت دون الحاجة إلى استخدام وسيلة حماية إضافية أخرى .

← إذا كانت الولادة قد حدثت منذ أكثر من 4 أسابيع:

- إذا كان الحيض لم يحدث, يمكن للسيدة استخدام الأقراص أحادية الهرمون، في أى وقت طالما تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل لكنها ستحتاج لاستخدام وسيلة حماية إضافية في أول يومين من الاستخدام.
- إذا كان الحيض قد حدث , يمكن للسيدة البدء في استخدام الأقراص أحادية الهرمون كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن.

التغيير من وسائل هرمونية أخرى :

- يمكن للسيدة البدء في تناول الأقراص أحادية الهرمون فوراً إذا كانت تستخدم الوسيلة الهرمونية الأخرى بطريقة صحيحة ومنتظمة, أو إذا تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل فلا داعي لانتظار الحيض. ولا توجد حاجة لاستخدام وسيلة حماية إضافية.
- إذا كانت السيدة تستخدم الحقن فيمكنها البدء في استخدام الأقراص أحادية الهرمون في الموعد المقرر للحقنة التالية, ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية.

السيدات اللاتي يحضن :

- إذا بدأت خلال الخمسة أيام الأولى من نزول الحيض, فلا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا مر أكثر من 5 أيام على بداية نزول الحيض تستطيع تناول الأقراص أحادية الهرمون في أى وقت طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل، لكنها سوف تحتاج إلى وسيلة حماية إضافية أخرى خلال أول يومين من الاستخدام.

التغيير من وسائل غير هرمونية :

- إذا كانت التغيير من اللولب فيمكن استخدام الأقراص فوراً (إذا كان خلال 5 أيام الأولى من الحيض) . لا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية ويتم إزالة اللولب .
- إذا كان بعد مرور أكثر من 5 أيام من الحيض وحدث جماع يمكن استخدام الأقراص و الإبقاء على اللولب في مكانه لحين نزول الحيض التالي .
- إذا كان بعد مرور أكثر من 5 أيام من الحيض ولم يحدث جماع يمكن استخدام الأقراص و الإبقاء على اللولب في مكانه لحين نزول الحيض التالي أو إزالته مع استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة يومين من بدء الاستخدام .

السيدات اللاتي لا يحضن (لأسباب لا تتعلق بالولادة أو الرضاعة الطبيعية) :

- يمكن للسيدة البدء في تناول الأقراص أحادية الهرمون طالما تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل، ولكنها ستحتاج إلى وسيلة حماية إضافية أخرى خلال أول يومين من استخدام الحبوب.

بعد الإجهاض

- يمكن للسيدة استخدام الأقراص أحادية الهرمون بعد الإجهاض مباشرة إذا بدأت خلال 7 أيام من الإجهاض (إجهاض حمل في الثلث الأول أو الثاني), لا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا مر أكثر من 7 أيام على حدوث الإجهاض (إجهاض في الثلث الأول أو الثاني من الحمل) يمكن للسيدة البدء في استخدام الحبوب في أى وقت طالما تم التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل، ولكنها ستحتاج إلى وسيلة حماية إضافية أخرى خلال أول يومين من استخدام الحبوب.

بعد تناول أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة :

- يمكن للسيدة استخدام الأقراص أحادية الهرمون في اليوم التالي من تناول حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة، ولا داعي لانتظار نزول الحيض التالي .

- المستخدمات للأقراص أحادية الهرمون لأول مرة يجب عليهن البدء في شريط جديد.
- المستخدمات الحاليات واللاتي إحتجن لاستعمال أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة نتيجة خطأ في تناول الأقراص أحادية الهرمون، يمكنهن البدء من حيث توقفن في الشريط .
- جميع السيدات سوف تحتاج إلى استخدام وسيلة حماية إضافية خلال أول يومين من استخدام الأقراص أحادية الهرمون.



منع الحمل في الحالات الطارئة

توجد طريقتان لمنع الحمل في الحالات الطارئة إما :

- الحبوب التي تحتوى على هرمون البروجستين فقط أو البروجستين والإستروجين معا والتي تشبه نفس الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة، وتعرف أيضا بحبوب ما بعد الجماع، وتعمل أساسا على منع أو تأخير التبويض ولا تحدث هذه الحبوب إجهاضا إذا كانت السيدة حامل، وتستخدم هذه الوسيلة في أى وقت خلال 5 أيام من جماع غير محمى وتزداد فاعليتها كلما كان استخدامها مبكرا.
- أو اللولب ويعتبر وسيلة جيدة للسيدات اللاتي يفضلن استخدامه كوسيلة تنظيم أسرة دائمة لوقت طويل.

المميزات :

- تقدم فرصة ثانية للسيدة لمنع حدوث الحمل .
- تعتبر وسيلة آمنة لجميع السيدات حتى من لديهن موانع لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة ، كما تعمل على تقليل حدوث حمل غير مرغوب فيه نتيجة الاستخدام الخاطى لوسائل تنظيم الأسرة أو عدم استخدام الوسائل مما قد يؤدي للجوء إلى الإجهاض.

دواعى الاستخدام :

يمكن أن تستخدمها السيدة فى أى وقت تشعر فيه بالقلق من حدوث حمل مثل :

- أى جماع غير محمى (فى حالة عدم استخدام وسيلة)
- الجماع بالعنف (الإغتصاب)
- الخطأ فى استخدام الوسيلة :

- الاستخدام الخاطىء للواقى مثل حدوث تمزق أو انزلاقه أثناء العلاقة الزوجية.

- الاستخدام الخاطىء لوسيلة الوعى بفترة الخصوبة .

- عدم قدرة الرجل على القذف الخارجى .

- إذا نسيت السيدة تناول 3 أقراص أو أكثر من الحبوب المركبة .

- خروج اللولب من موضعه .

- السيدات اللاتي تأخرن أكثر من اربعة أسابيع عن موعد أخذ حقنة ديبوبروفيرا أو 7 أيام عن موعد الحقنة الشهرية .

الأعراض الجانبية :

- بعض المستخدمات قد تشكو من تغير في طبيعة دم الحيض ويشمل نزيف غير منتظم بسيط لمدة يوم أو يومين بعد استخدام الحبوب أو نزول الحيض متاخرا أو مبكرا عن مواعده
 - قد يحدث غثيان – صداع – آلام بالبطن – آلام بالثدى – دوخة – قئ خلال أسبوع بعد تناول حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة
- موانع الاستخدام :**

- كل السيدات يمكنهن استخدام أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة بما في ذلك السيدات اللاتي لا يستطعن استخدام الوسائل الهرمونية كوسيلة منتظمة .
- يجب التنبيه على السيدات أن هذه الوسيلة للاستعمال في الحالات الطارئة فقط وأنه لا يمكن استعمالها كبديل لوسائل تنظيم الأسرة المستديمة الأخرى.

الحقن أحادية الهرمون



تعريف :

كل حقن الديوبروفيرا والاكسي بروجستيرون أسيتات

(الديوبروفيرا—الاكسي بروجيست - السيانا)، حقن النورايبستيرون – اينانثات (النت- إن) تحتوي علي هرمون البروجستين الذي يشبه الهرمون الذي يفرز بصفة طبيعية في جسم السيدة، ولا تحتوي حقن البروجستين فقط علي هرمون الإستروجين، وتعمل بصفة أساسية علي منع خروج البويضات من المبيض (التبويض) .

- حقن الديوبروفيرا والاكسي بروجيست هي أكثر أنواع الحقن استخداماً , وتعرف باسم "الحقنة" أو "ديبو" أو "ديوبروفيرا". او الاوكسي بروجيست .
- تعطى الحقن بالعضل كل 3 شهور ، ويبدأ خروج الهرمون بالتدريج من العضلة إلي مجري الدم
- يوجد نوع من حقن الديوبروفيرا يختلف عن المتعارف عليه يمكن أخذه عن طريق الحقن تحت الجلد .
- يوجد نوع اخر من الحقن الاحادية وهي السيانا وتعطي عن طريق الحقن تحت الجلد

المميزات :

- لا تحتاج إلى التذكر اليومي .
- لا تؤثر على العلاقة الزوجية (الجماع) .
- وسيلة توفر الخصوصية بحيث يمكن ألا يعلم أحد أن السيدة تستخدم وسيلة لتنظيم الأسرة.
- تنقطع الدورة الشهرية (في معظم السيدات) أثناء الاستعمال .
- تساعد في الحماية من سرطان بطانة الرحم والأورام الليفية بالرحم .
- قد تساعد في الحماية من مرض التهابات الحوض وأنيميا نقص الحديد (فقر الدم) .
- تستطيع كل السيدات تقريبا استخدام حقن البروجستين فقط بفاعلية وأمان بما في ذلك السيدات اللاتي: لديهن أو ليست لديهن أطفال ، في أي مرحلة عمرية بما في ذلك المراهقات والسيدات فوق 40 سنة ، والسيدات اللاتي أجهضن حديثاً ، والمدخنات بغض النظر عن السن وعدد السجائر المدخنة يوميا ، والمرضعات (بعد 6 أسابيع من الولادة) ، والمصابات بفيروس نقص المناعة البشري.

الأعراض الجانبية :

- بعض التغيرات في طبيعة الدورة الشهرية مع استخدام حقن الديبوبروفيرا او الاوكسي بروجيست او السيانا وتشمل :
 - في الثلاثة أشهر الأولى : نزف غير منتظم و طول مدة النزف .
 - بعد مرور عام من الاستخدام : انقطاع الدورة الشهرية ونزف علي فترات متباعدة ونزف غير منتظم .
 - تأثير النورايتيسترون- اينانات علي نمط الحيض الشهري أقل من تأثير حقن الديبوبروفيرا والمستخدمات له أقل عرضة لانقطاع الحيض الشهري بعد عام من الاستخدام مقارنة بمستخدمات الديبوبروفيرا .
 - بعض الأعراض العامة مثل : الصداع والدوخة وتغيرات مزاجية وانتفاخ وتعب بالبطن وقلة الرغبة الجنسية و زيادة في الوزن وقلة كثافة العظام .
- موانع الاستخدام :**

- عادة لا يفضل استخدام الحقن أحادية الهرمون كوسيلة لتنظيم أسرة للسيدات التي تعاني من أى من الحالات التالية:
- المرضعات قبل مرور 6 أسابيع من الولادة.
 - ارتفاع شديد في ضغط الدم (الانقباضي 160مم زنبقي أو أكثر ، الانبساطي 100مم زنبقي أو أكثر).
 - السيدات اللاتي تعانين حالياً من جلطة دموية عميقة بالساق أو الرئة .
 - السيدات اللاتي تعانين حالياً أو لديهن تاريخ طبي سابق لمرض بالقلب نتيجة لانسداد أو ضيق بالشرايين.
 - تاريخ سابق لسكتة دماغية.
 - العديد من عوامل الخطر التي تساعد على الإصابة بأمراض جهاز الدورة الدموية (القلب والشرايين) مثل: ارتفاع ضغط الدم أو البول السكري.
 - نزيف مهبطي غير مفسر ، قبل تقييم مسبباته التي تحتل أن تكون خطيرة.
 - السيدات اللاتي سبق إصابتهن بسرطان الثدي. او يعانين منه حالياً
 - السيدات المصابات بالبول السكري .
 - اللاتي يعانين من مضاعفات البول السكري في الشرايين، أو العين أو الكلي أو الجهاز العصبي.
 - أمراض خطيرة أو التهاب أو أورام بالكبد.
- متي يمكن للسيدة أن تبدأ تناول الحقن أحادية الهرمون ؟**

هام :

تستطيع السيدة استخدام هذا النوع من الحقن في أي وقت تشاء طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل، ويمكن استخدام قائمة الحمل للتأكد من أن السيدة ليست حاملاً .

السيدة التي تحيض:

يمكن أن تبدأ في أي وقت من الشهر.

- إذا بدأت خلال 7 أيام من بداية الحيض لا داعي من استخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا كان قد مر علي بداية حيضها أكثر من 7 أيام , تستطيع استخدام الحقنة إذا تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل , ولكنها سوف تحتاج إلي استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام من بدء الاستخدام .
التغيير من وسيلة غير هرمونية :
- إذا كانت التغيير من اللولب فيمكن إعطاء الحقنة فوراً (اذا كان خلال 7 أيام الأولى من الحيض) . لا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية ويتم ازالة اللولب .
- إذا كان بعد مرور أكثر من 7 أيام من الحيض وحدث جماع يمكن إعطاء الحقنة و الإبقاء على اللولب في مكانه لحين نزول الحيض التالي .

- إذا كان بعد مرور أكثر من 7 أيام من الحيض ولم يحدث جماع يمكن إعطاء الحقنة و الإبقاء على اللولب في مكانه لحين نزول الحيض التالي أو إزالته مع استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام من بدأ الاستخدام .

التغيير من وسيلة هرمونية :

- يمكن بدأ الحقن في الحال إذا كان استخدامها لهذه الوسيلة بطريقة منتظمة وصحيحة ، أو إذا تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل. لاداعي لانتظار الحيض التالي, وأيضاً لا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية.
 - إذا كانت تستخدم نوعاً من الحقن، يمكنها البدء في استخدام الحقن أحادية الهرمون في نفس ميعاد الحقنة التالية, و لاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية.
- السيدة التي ترضع طفلها:**

← أقل من 6 شهور بعد الولادة :

- إذا لم يمر علي ولادتها أكثر من 6 أسابيع يجب تأخير أخذ الحقنة الأولى حتى مرور 6 أسابيع علي الأقل بعد الولادة .
 - إذا كان الحيض لم يحدث بعد الولادة يمكن للسيدة أن تبدأ استخدام الحقن في أي وقت بعد نهاية الأسبوع السادس وحتى ستة أشهر بعد الولادة, ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
 - إذا كان الحيض قد عاد فيمكنها استخدام الحقنة كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن
- ← بعد مرور أكثر من 6 شهور بعد الولادة :**

- إذا لم يكن الحيض قد عاد , تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل, يمكنها استخدام الحقن ولكنها ستحتاج إلي استخدام وسيلة حماية إضافية أخرى لمدة 7 أيام من أخذ الحقنة .
 - إذا كان الحيض قد عاد, يمكنها البدء في استخدام الحقنة كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن
- السيدة لا ترضع :**

← أقل من 4 أسابيع بعد الولادة :

- يمكن للسيدة البدء في تناول حقن البروجستين فقط في أي وقت، ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- ← أكثر من 4 أسابيع بعد الولادة :**

- إذا لم يكن الحيض قد عاد , تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل، يمكنها استخدام الحقن ولكنها ستحتاج إلي استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام من أخذ الحقنة .
 - إذا كان الحيض قد عاد, يمكنها البدء في استخدام الحقنة كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن .
- ← لا توجد دورة شهرية (لأسباب لا تتعلق بالولادة أو الرضاعة الطبيعية) :**

- يمكن للسيدة البدء في استخدام الحقن في أي وقت, طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل، ولكنها سوف تحتاج إلي استخدام وسيلة حماية إضافية في أول 7 أيام من أخذ الحقنة .
- بعد الإجهاض :**

- فوراً و خلال 7 أيام من إجهاض (في الثلث الأول أو الثاني من الحمل) ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية.
 - إذا كانت ستبدأ بعد مرور 7 أيام من الإجهاض يمكنها البدء في استخدام الحقن في أي وقت تشاء إذا تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل, ولكنها ستحتاج إلي استخدام وسيلة حماية إضافية خلال السبعة أيام الأولى من استخدام الحقنة .
- بعد تناول أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة:**

- يمكن للمنتفعة البدء في تناول الحقنة أحادية الهرمون في نفس اليوم الذي حصلت فيه علي أقرص منع الحمل في الحالات الطارئة . أو خلال 7 أيام من الحيض إذا كانت تفضل ذلك، يجب استخدام وسيلة حماية إضافية أخرى خلال السبعة أيام الأولى من الاستخدام ، ويجب علي السيدة العودة مرة أخرى إذا أحست بأعراض أو علامات حمل بخلاف عدم نزول الدورة الشهرية .

طريقة اعطاء حقنة ديبوفروفيرا

- الحصول على جرعة واحدة من الحقنة بالإضافة إلى السرنجة
 - ديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات: 150 مجم للحقن في العضل
 - يتم استخدام سرنجة 2 مليلتر-مقاس 21 – 23 للحقن العضلي
 - لكل حقنة يجب استخدام سرنجة جديدة معقمة ومغلقة جيدا بعد التأكد من تاريخ الصلاحية
 - يجب ان تكون المنتفعة علي دراية باسم الحقنة، وكذلك التأكد من معرفة ميعاد الحقنة القادمة جيدا
 - يجب غسل الايدي بالماء والصابون جيدا
 - إذا كان مكان الحقن غير نظيف فيجب تطهيره بالكحول على أن يترك ليجف قبل إعطاء الحقنة



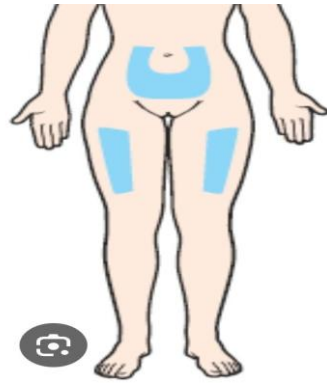
- تحضير الزجاجة (العبوة)
 - يجب رج الزجاجة (العبوة) قبل الاستعمال برفق أو فركها بين راحتي اليدين
 - لا داعي لتطهير الفتحة العلوية للزجاجة(العبوة) قبل الاستعمال بأحد المطهرات
 - إذا كانت الزجاجة (العبوة) باردة، يجب تدفئتها في راحة اليد حتى تصل لدرجة حرارة الجسم قبل الاستخدام



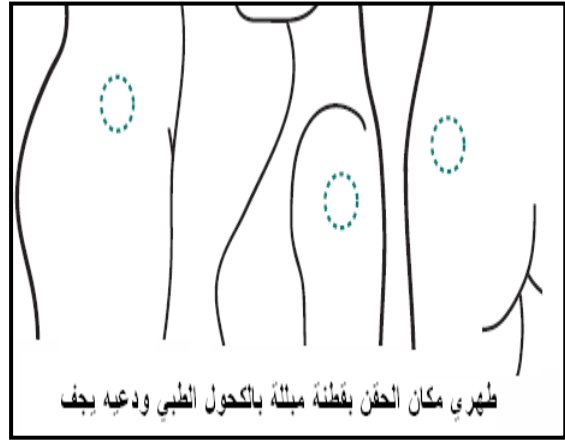
- تعبئة السرنجة
 - أدخل سناً معقماً في الفتحة العليا للزجاجة (مصنوعة من المطاط) ثم اسحب الجرعة كاملة



- طريقة الحقن فى العضل
- يتم إدخال سن الإبرة المعقم فى العضل (عضلة الإلية) أو فى عضلة الذراع (العضلة الخلفية بأعلى الذراع) أو الأرداف (الجزء العلوى الخارجى) حسب ما تفضله السيدة
- لا يتم تدليك مكان الحقن بعد الإنتهاء من إعطاء الحقنة سواء بواسطة المنتفعة او الممرضة



طريقة اعطاء حقنة السيانا

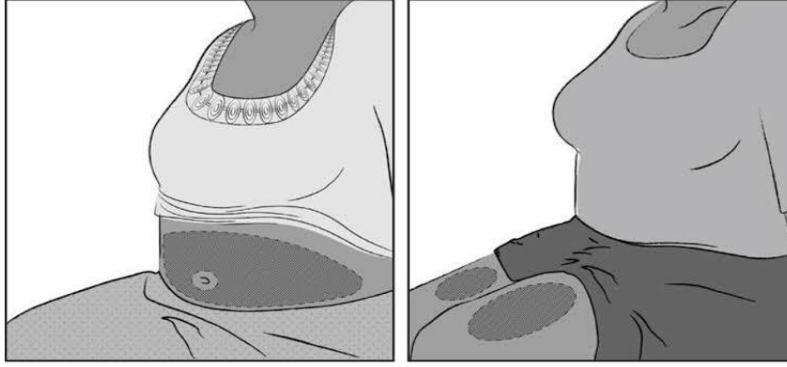


- التخلص الأمان من السرنجة والسن
- لا يجب إعادة تغطية أو ثنى أو كسر سن الإبره قبل التخلص الأمان منها
- يتم التخلص منها فى صندوق الأمان (صندوق غير قابل للتقرب).
- لا يجب اعادة استخدام السرنجة او السن مرة اخري، فهي معدة للاستخدام مرة واحدة فقط، والتخلص منها بعد ذلك. نظرا لطبيعة تصنيعها ، فمن الصعوبة ان يعاد تطهيرها ، وعلي ذلك فان اعادة استخدامها مرة اخري، قد يساعد علي انتشار بعض الامراض مثل فيروس نقص المناعة الأدمي، والالتهاب الكبدي الوبائى (فيروس بى وسى)

طريقة اعطاء حقنة السيانا

- الحصول على جرعة واحدة من الحقنة بالاضافة إلى السرنجة
- ديوميديروكسى بروجستيرون أسيتات: 104 مجم للحقن تحت الجلد
- الحقنة جاهزة بالسرنجة ومعدة للحقن تحت الجلد بزاوية 45 حوالين السرة او اعلي الفخذ بعد التأكد من تاريخ الصلاحية
-
- يجب ان تكون المنتفعة علي دراية باسم الحقنة، وكذلك التأكد من معرفة ميعاد الحقنة القادمة جيدا
- يجب غسل الايدي بالماء والصابون جيدا

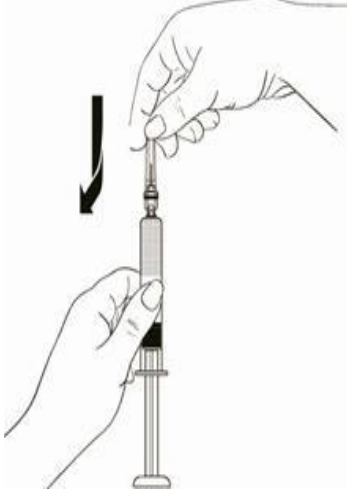
فيجب



تطهير

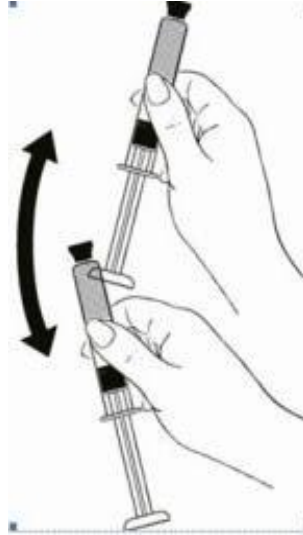


غسل اليدين جيداً
بالماء والصابون



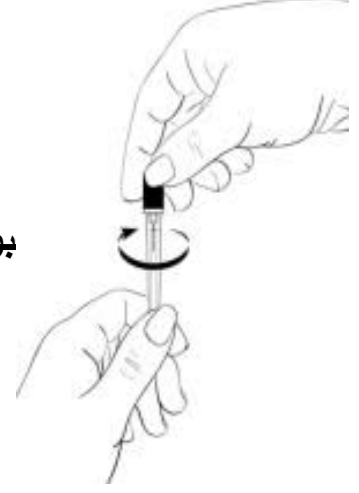
تركيب السن عن طريق

اللف والتأكد من التركيب



تحت 'أ' رج العبوة جيداً و التأكد

بوة

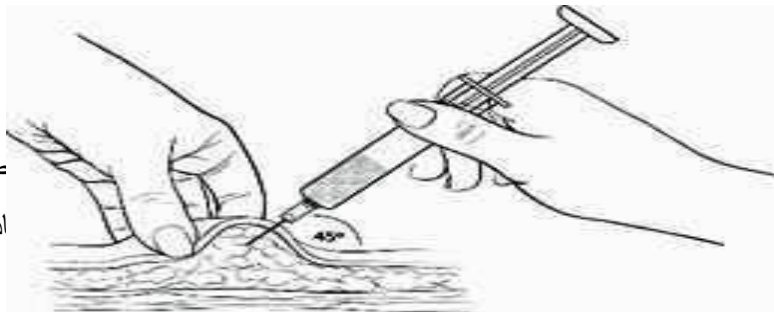


إزالة الغطاء البلاستيكي
من العبوة

- يتم إدخال سن الإبرة المع من امتزاج المكونات ، الفخذ تحت الجل بريري
- لا يتم تدليك مكان الحقن بعد الانتهاء من إعطاء الحقن سواء بواسطة المنتفخة أو الممرضة

طريقة اعطاء حقنة السيانا

ط، والتخلص
أداة استخدامها



- التخلص ا
- لا ي
- يتم
- لا يجب اعادة است
- منها بعد ذلك. نظر

مرة أخرى، قد يساعد علي انتشار بعض الامراض مثل فيروس نقص المناعة الأدمي، والالتهاب الكبدي الوبائي (فيروس بي وسي)

كيفية التعامل مع التأخر عن موعد الحقنة

- إذا تأخرت المنتفعة اقل من 4 أسابيع يمكن إعطائها الحقنة ولاداعي لاستخدام أى وسيلة حماية اضافية .
- إذا تأخرت أكثر من 4 أسابيع عن موعد الحقنة يتم إحالتها للطبيب وإذا تأكد الطبيب من عدم وجود حمل وسوف يتم القيام بإعطائها الحقنة في هذه الحالة لابد من استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة سبعة أيام من أخذ الحقنة .

▪ الحقنة المركبة (الشهرية -الميزوسيبت)

تعريف:

الحقن المركبة هي حقنة تحتوي علي هرمونين هما الاستروجين و البروجيستين وهما يشبهان الهرمونات الطبيعية في جسم السيدة (يشبهان هرمونات الأقراص المركبة)

طريقة العمل :

- تعمل علي منع التبويض
- تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم وتجعله سميك فتمنع مرور الحيوانات المنوية

الفعالية:

عالية الفعالية

في حالة الاستخدام بالطريقة المعتادة حوالي 3 حالات حمل لكل 100 سيدة مستخدمة خلال العام الأول
في حالة الاستخدام الدقيق اقل من حالة حمل واحدة لكل 100 سيدة مستخدمة

المميزات:

- وسيلة آمنة وفعالة للمباعدة بين الولادات
 - تعود الخصوبة بسرعة بعد التوقف عن الاستخدام
 - تحمي من الحمل لمدة شهر وتساعد علي تقليل كمية دم الدورة وآلامها
 - تساعد في الحماية من الانيميا
 - تعود الخصوبة سريعاً بعد التوقف عن الاستخدام
 - لا تحتاج تدخل أو تذكر يومي
 - تساعد في الحماية من سرطان بطانة الرحم والمبيض
 - توفر الخصوصية
- تستطيع السيدة البدء في الاستخدام بدون فحص حوض أو أي تحاليل روتينية أخرى وبدون الفحص للاكتشاف المبكر لسرطان عنق الرحم

الأعراض الجانبية

- نزول دم في غير اوقات الدورة في اول الاستخدام سرعان ما يتوقف مع الاستمرار في الاستخدام
- قلة كمية دم الحيض أو قلة عدد أيام الحيض

- نزييف غير منتظم
 - طول فترة نزول الحيض
 - عدم نزول الحيض
 - بعض الأعراض العامة مثل : الصداع والدوخة والام بالثدي
- من التي لا تستطيع استخدام الحقن الشهرية**

- السيدات المرضعات أقل من ستة أشهر من الولادة
 - السيدات الغير مرضعات أقل من 21 يوم من الولادة
 - السيدات اللاتي تعاني من تليف كبدي شديد أو التهاب كبدي أو أورام بالكبد
 - السيدات اللاتي تعاني من ارتفاع في الضغط (90/140 أو أكثر)
 - تاريخ سابق لضغط الدم (ولم يتم قياس الضغط)
 - السيدات اللاتي تعاني من مرض البول السكر منذ أكثر من 20 عاما أو حدث لهن مضاعفات علي العين أو الكلي أو الجهاز العصبي
 - السيدات اللاتي حدث لهن من قبل سكتة دماغية أو جلطة في الساق أو الرئة أو أزمة قلبية أو أي أمراض خطيرة بالقلب
 - السيدات اللاتي تعاني من سرطان الثدي أو سبق لهن الإصابة بسرطان الثدي منذ أكثر من 5 سنوات
 - السيدات عمرهن 35 عاما أو أكثر وتعاني من صداع نصفي بدون علامات منذرة
 - السيدات أقل من 35 عاما و تعاني من صداع نصفي مصحوب بالأعراض المنذرة (زغلة في العين صداع شديد في ناحية واحدة من الرأس و غثيان)
 - السيدات المدخنات أكثر من 15 سيجارة يوميا وعمرهن 35 عاما أو أكثر
 - السيدات اللاتي تخططن لإجراء عملية جراحية يترتب عليها عدم الحركة لمدة أسبوع أو أكثر
 - السيدات اللاتي تعاني من عدة عوامل خطيرة قد تؤدي إلي الإصابة بأمراض القلب و الشرايين التاجية مثل تقدم السن , التدخين , ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر
- متى تستطيع السيدة البدء في استخدام الحقن الشهرية**

* حقنة عضل يفضل في اول استخدامها ان تكون اثناء الدورة الشهرية ويجب الانتظام في اخذ الحقنة كل 4 اسابيع بغض النظر من وجود دورة شهرية او عدم وجود دورة في المرات التالية

السيدات اللاتي يحضن :

- يمكن البدء في خلال 7 أيام الأولى من الحيض ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية
 - إذا مر أكثر من 7 أيام علي نزول الحيض يمكن استخدام الحقنة في أي وقت بعد التأكد من عدم وجود حمل ولكنها ستحتاج وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام من بدأ الاستخدام .
- التغيير من وسيلة غير هرمونية:**
- إذا كانت التغيير من اللولب فيمكن إعطاء الحقنة فوراً (إذا كان خلال 7 أيام الأولى من الحيض) . لا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية ويتم ازالة اللولب .
 - إذا كان بعد مرور أكثر من 7 أيام من الحيض وحدث جماع يمكن إعطاء الحقنة و الإبقاء على اللولب في مكانه لحين نزول الحيض التالي .
 - إذا كان بعد مرور أكثر من 7 أيام من الحيض ولم يحدث جماع يمكن إعطاء الحقنة و الإبقاء على اللولب في مكانه لحين نزول الحيض التالي أو إزالته مع استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام من بدأ الاستخدام.
- التغيير من وسيلة هرمونية أخرى:**

- يمكن البدء في استخدام الحقنة الشهرية إذا كانت تستخدم الوسيلة الاخرى بطريقة صحيحة ومنتظمة أو تم التأكد من عدم وجود حمل ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا كانت تستخدم حقنة هرمونية أخرى يمكن البدء في استخدام الحقنة الشهرية في ميعاد اخذ الحقنة السابقة ولا داعي لاستخدام وسيلة إضافية.

السيدات المرضعات :

أقل من 6 شهور بعد الولادة

- يتم تأجيل الحقنة الشهرية حتي مرور ستة شهور أو يصبح لبن الأم غير كافي لإطعام الطفل

أكثر من 6 شهور بعد الولادة

- إذا كان الحيض قد عاد يمكن البدء في الاستخدام مثل السيدة التي تحيض.
- إذا كان الحيض لم يعد يمكنها البدء في الاستخدام في أي وقت بعد التأكد من عدم وجود حمل ولكنها ستحتاج وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام .

السيدات الغير المرضعات:

أقل من 4 أسابيع بعد الولادة :

- يمكن البدء في الاستخدام في أي وقت من اليوم الـ 21 إلي اليوم الـ 28 ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية إذا لم يكن هناك عوامل خطورة مثل تاريخ سابق لجلطات، ولادة قيصرية ، نقل دم عند الولادة ، نزيف بعد الولادة ، سمنة ، تدخين ، ما قبل تسمم الحمل أو عدم الحركة وإلا يتم تأجيل الإستخدام لحين مرور 6 أسابيع من الولادة

أكثر من 4 أسابيع بعد الولادة

- إذا كان الحيض قد عاد يمكن البدء في الاستخدام مثل السيدات اللاتي يحضن .
- إذا كان الحيض لم يعد يمكن البدء في الاستخدام في أي وقت إذا تم التأكد من عدم وجود حمل وستحتاج لاستخدام وسيلة إضافية لمدة 7 أيام .

لا توجد دورة شهرية (لأسباب لا تتعلق بالولادة أو الرضاعة الطبيعية):

- يمكن البدء في استخدام الحقنة في أي وقت إذا تم التأكد من عدم وجود حمل ولكنها ستحتاج وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام .

السيدات بعد الإجهاض :

- يمكن البدء في استخدام الحقنة الشهرية في خلال السبعة أيام الأولي ولادعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية.
- إذا كان الإجهاض منذ أكثر من 7 أيام يمكن البدء في الاستخدام إذا تم التأكد من عدم وجود حمل ولكن سوف تحتاج وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام.

كيفية استخدام الوسيلة

- حقنة في عضلة الفخذ الجانبية أو أعلي الذراع أو في عضلة الإلية الخلفية في الجزء العلوي الخارجي أو العضلة الأمامية للفخذ

- لايتم تدليك مكان الحقنة
 - يجب التنبيه علي المنتفحة بالموعد التالي للحقنة بعد شهر وضرورة عدم التأخير
 - يمكن إعطاء الحقنة الشهرية 7 أيام قبل أو بعد ميعاد التردد
- إذا تأخرت المنتفحة عن ميعاد اخذ الحقنة أكثر من 7 أيام يجب أن تمتنع عن الجماع أو تستخدم الواقي
- لحين أن تحصل علي الحقنة

كيفية التعامل مع التأخر عن موعد الحقنة

- إذا تأخرت المنتفحة اقل من 7 أيام يمكن إعطائها الحقنة ولاداعي لاستخدام أى وسيلة حماية اضافية .
- إذا تأخرت أكثر من 7 أيام عن موعد الحقنة يمكن اعطائها الحقنة إذا:

- لم يكن قد حدث جماع منذ 7 أيام من موعد أخذ الحقنة
- إذا استخدمت وسيلة أخرى أو تناولت أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة في فترة التأخير (وفي هذه الحالة ستحتاج وسيلة حماية إضافية في ال 7 أيام الأولى من اخذ الحقنة)

الكبسولة تحت الجلد (الامبلانون نكست)

تعريف :

- هي كبسولة بلاستيكية صغيرة الحجم (في حجم عود الثقاب), تخرج هرمون البروجستين, الذي يشبه هرمون البروجستيرون الذي يفرزه جسم السيدة .
- تحتاج إلي مقدم خدمة مدرب علي اتباع إجراءات جراحية بسيطة لتركيبها تحت الجلد في أعلى الجهة الداخلية للذراع .
- لا تحتوي علي هرمون الأستروجين, وعلي ذلك يمكن للسيدات المرضعات وكذلك السيدات اللاتي لا يمكنهن استخدام الوسائل المحتوية علي الإستروجين أن يستخدمن هذه الكبسولات .
- إمبلانون : كبسولة واحدة تمنع الحمل لمدة 3 سنوات.
- وتعمل بصفة أساسية على منع التبويض (وبالتالي تمنع إلتقاء الحيوان المنوي مع البويضة) كما أنها تؤثر علي زيادة لزوجة عنق الرحم كطريقة عمل ثانوية

المميزات :

- لا تحتاج أن تقوم المستخدمة بأي دور بعد تركيبها .
- لها القدرة علي منع حدوث الحمل بفاعلية عالية جداً.
- تستمر فعالية الوسيلة لمدة طويلة .
- لا تتداخل مع الجماع.
- تستطيع كل السيدات تقريباً استخدام كبسولات تحت الجلد بمن فيهن السيدات اللاتي: لديهن أو ليس لديهن أطفال، في مختلف الأعمار من سن المراهقة وحتى فوق سن 40 سنة، اللاتي أجهضن، أو اللاتي حدث لهن حمل خارج الرحم حديثاً، المدخنات بغض النظر عن السن أو كمية السجائر التي يدخنها يومياً، المرضعات ، اللاتي كن أو مازلن يعانين من الأنيميا (فقر الدم)، واللاتي يعانين من دوالي الساقين، والمصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي .

الأعراض الجانبية :

- السيدات اللاتي يستخدمن كبسولات الإمبرلانون, أكثر تعرضاً لتأخير حدوث الدورة الشهرية أو إنقطاعها أو لحدوث نزف غير منتظم قد يستمر أكثر من 8 أيام.
 - بعض الأعراض العامة مثل: الصداع والدوخة والغثيان وتغيرات في الوزن وفي المزاج وظهور حب الشباب، وآلام بالبطن أو الثدي.
- من لا تستطيع الاستخدام:**

عادة لا ننصح السيدات اللاتي يعانين أي من الحالات التالية، باستعمال الكبسولة كوسيلة لتنظيم أسرة :

- السيدات اللاتي يعانين حالياً من جلطة دموية بالأوردة العميقة بالساق أو الرئة.
 - السيدات اللاتي يعانين من نزف مهبلي غير مفسر قبل التقييم واستبعاد وجود أسباب خطيرة.
 - السيدات المصابات بسرطان الثدي .
 - السيدات اللاتي يعانين من أمراض شديدة أو التهابات أو أورام بالكبد.
 - عوامل خطيرة متعددة للإصابة بأمراض الشرايين التاجية مثل. تقدم السن، التدخين، البول السكري أو ارتفاع ضغط الدم.
- متى يمكن للسيدة استخدام كبسولة الإمبرلانون ؟**

هام :

تستطيع السيدة أن تستخدم الكبسولة في أي وقت تشاء بشرط التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل (يمكن استخدام قائمة الحمل للتأكد من أن السيدة ليست حاملاً) .

إذا كانت السيدة تحيض:

في أي وقت:

- إذا بدأت الاستخدام خلال 7 أيام من نزول الحيض ,لاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا بدأت بعد مرور أكثر من 7 أيام من بداية نزول الحيض, يمكنها استخدام الكبسولة في أي وقت, طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل, لكنها ستحتاج إلي وسيلة حماية إضافية خلال أول 7 أيام من تركيب الكبسولة .

التغيير من وسيلة غير هرمونية :

- إذا كانت السيدة ستتحول من استخدام اللولب فيمكنها البدء في استخدام الكبسولة فوراً.
- لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .(إذا بدأت خلال 7 أيام من نزول الحيض).
- إذا كان بعد مرور أكثر من 7 أيام من الحيض وحدث جماع يمكن تركيب الكبسولة و الإبقاء على اللولب في مكانه لحين نزول الحيض التالي .
- إذا كان بعد مرور أكثر من 7 أيام من الحيض ولم يحدث جماع يمكن تركيب الكبسولة و الإبقاء على اللولب في مكانه لحين نزول الحيض التالي أو إزالته مع استخدام وسيلة حماية إضافية لمدة 7 أيام من تركيب الكبسولة .

التغيير من وسيلة هرمونية :

- يمكن تركيب الكبسولة فوراً إذا كانت تستخدم الوسيلة الهرمونية السابقة بطريقة صحيحة ومنتظمة, أو إذا تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل . لاداعي للانتظار حتى حدوث الحيض التالي أو استخدام وسيلة حماية إضافية.
- إذا كانت السيدة متحولة من استخدام الحقن , يمكنها البدء في استخدام الكبسولة في الموعد المحدد لأخذ الحقنة و لا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .

السيدة التي ترضع :

← أقل من 6 شهور بعد الولادة :

- يمكن تركيب الكبسولة خلال 6 أسابيع بعد الولادة ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية.
- بعد 6 أسابيع من الولادة إذا لم يعد الحيض، يمكنها استخدام الكبسولة في أي وقت خلال 6 شهور من الولادة ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا عاد الحيض، تستطيع السيدة البدء في استخدام الكبسولة كما هو متبع للسيدات اللاتي يحضن .

← بعد مرور أكثر من 6 شهور بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يأت بعد، تستطيع السيدة البدء في استخدام الكبسولة في أي وقت طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل، لكنها ستحتاج إلي استخدام وسيلة حماية إضافية خلال فترة السبعة أيام الأولى بعد التركيب.
- إذا عاد الحيض، تستطيع السيدة بدء استخدام الكبسولة كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن.

السيدة التي لا ترضع :

← أقل من 4 أسابيع بعد الولادة :

- يمكن للسيدة استخدام الكبسولة في أي وقت دون الحاجة إلي استخدام وسيلة حماية إضافية .

← أكثر من 4 أسابيع بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يعد بعد، يمكن للسيدة استخدام الكبسولة في أي وقت طالما أنها متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل ولكنها ستحتاج إلي استخدام وسيلة حماية إضافية خلال فترة السبعة أيام الأولى من التركيب .
 - إذا كان الحيض قد عاد مرة أخرى، فيمكنها تركيب الكبسولة كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن .
- انقطاع الدورة الشهرية لأسباب لا تتعلق بالولادة أو الرضاعة الطبيعية :**

- يمكن للسيدة تركيب الكبسولة في أي وقت طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل، ولكنها ستحتاج إلي وسيلة حماية إضافية أخرى خلال فترة أول سبعة أيام بعد التركيب .

بعد الإجهاض :

- يمكن تركيب الكبسولة بعد الإجهاض مباشرة ، إذا تم التركيب خلال 7 أيام من حدوث الإجهاض (بعد حمل في الثلاثة أشهر الأولى أو الثانية) لا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- يمكن تركيب الكبسولة في أي وقت بعد مرور 7 أيام من حدوث الإجهاض طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل، لكنها ستحتاج إلي وسيلة حماية إضافية خلال أول 7 أيام من التركيب .

بعد تناول أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة:

- يتم تركيب الكبسولة خلال 7 أيام من نزول الحيض التالي أو في أي وقت آخر طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل. ويجب علي مقدم الخدمة أن يعطيها وسيلة حماية إضافية أو الأقراص للبدء في استخدامها بداية من اليوم التالي لتناول أقراص منع الحمل في الحالات الطارئة وذلك حتي وقت تركيب الكبسولة .

اللولب النحاسي الرحمي

تعريف :

- اللولب الرحمية النحاسية هي عبارة عن جسم صغير مرن من البلاستيك، ومغلف في بعض أجزائه بالنحاس أو سلك نحاسي ملفوف حول بعض أجزائه، يقوم بتركيبه مقدم خدمة صحية – مدرب تدريباً خاصاً – داخل تجويف الرحم عن طريق المهبل وعنق الرحم .
- اللولب مزودة بخيطين يمران من عنق الرحم ويتدليان داخل المهبل .
- تعمل اللولب النحاسية بصفة أساسية علي إحداث تغيرات كيميائية تؤدي إلي منع قدرة الحيوانات المنوية والبويضة علي الالتقاء مع بعضهما .

المميزات :



- فعالية عالية جدا في منع حدوث الحمل .
 - تستمر الفاعلية لمدة طويلة .
 - لا تحتاج إلي أي تكلفة أخرى بعد التركيب .
 - لا تتطلب عمل أي شيء بواسطة السيدة بعد التركيب.
 - معظم السيدات يمكنهن استخدام اللوالب النحاسية بفاعلية وأمان، ويشمل ذلك السيدات: اللاتي لديهن أو ليس لديهن أطفال، في أي مرحلة عمرية، اللاتي أجهضن للتو ولا يعانين من التهابات، الممرضات ممن يؤدين أعمالا شاقة، اللاتي سبق أن حدث لهن حمل خارج الرحم، من كانت تعاني من التهابات بالحوض في وقت سابق ، اللاتي يعانين من أنيميا(فقر الدم) ، المصابات بفيروس نقص المناعة البشري .
- الأعراض الجانبية :**

- تغيرات في طبيعة الدورة الشهرية (خاصة في أول 3-6 شهور من الاستخدام) مثل: طول فترة الحيض، وزيادة كمية الدم خلالهنزيف غير منتظم وزيادة التقلصات الرحمية والألام المصاحبة للحيض.
- من لا تستطيع الاستخدام :**

لا يفضل استعمال اللوالب الرحمية للسيدات اللاتي تعاني من أي حالة من الحالات التالية:

- بعد مرور 48 ساعة حتى أقل من 4 أسابيع بعد الولادة .
- بعد الحمل العنقودي الحميد.
- السيدات المصابات بسرطان المبيض أو التهابات الحوض .
- نزيف مهبل غير معروف السبب .
- المصابات أو المعرضات للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا .
- الحمل أو الاشتباه في وجود حمل .

متى يمكن للسيدة تركيب اللوالب النحاسي:

هام :

يمكن تركيب اللوالب النحاسي في أي وقت طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل وللتأكد من ذلك , يجب استخدام قائمة تشخيص الحمل .

السيدات اللاتي يحضن:

في أي وقت خلال الشهر

- يمكن تركيب اللوالب خلال 12 يوماً من ابتداء نزول الدورة الشهرية, ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية.
 - إذا مر أكثر من 12 يوماً, تم التأكد إلي حد كبير من عدم حدوث حمل , يمكن تركيب اللوالب ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- السيدة التي ستتحول من وسيلة هرمونية:**

- يتم تركيب اللوالب فوراً, إذا كانت تستخدم الوسيلة السابقة بطريقة صحيحة ومنتظمة أو تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل, ولاداعي للانتظار لحين نزول الحيض التالي أو استخدام وسيلة حماية إضافية .
 - إذا كانت السيدة تستخدم الحقن , يمكنها تركيب اللوالب في موعد الحقنة التالي, ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- بعد الولادة مباشرة :**

- في أي وقت خلال 48 ساعة بعد الولادة , (تحتاج إلي مقدم خدمة مدرب جيداً علي تركيب اللوالب بعد الولادة مباشرة).

- إذا مر أكثر من 48 ساعة بعد الولادة، يتم تأجيل تركيب اللولب لحين مرور 4 أسابيع أو أكثر بعد الولادة .
- **المرضعات رضاعة طبيعية (مطلقة أو شبه مطلقة) :**

← أقل من 6 شهور بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يحدث بعد، فيمكن تركيب اللولب في الفترة بين 4 أسابيع إلى 6 شهور بعد الولادة، ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا حدث الحيض، يمكن تركيب اللولب، كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن .
- ← بعد مرور أكثر من 6 شهور بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يحدث بعد، يمكن تركيب اللولب طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل ، ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا كان الحيض قد حدث، يمكن تركيب اللولب كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن
- **السيدات اللاتي يرضعن رضاعة جزئية أو غير المرضعات :**
- ← بعد مرور أكثر من 4 أسابيع بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يحدث، يمكن تركيب اللولب طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل، ولاداعي لإستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا كان الحيض قد عاد مرة أخرى، يمكن تركيب اللولب لهؤلاء السيدات كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن.
- **السيدات اللاتي لا يحضن (انقطاع الحيض لأسباب خلاف الولادة أو الرضاعة الطبيعية)**

- في أي وقت طالما كان ممكناً التأكد من عدم وجود حمل، ولا داعي لأستخدام وسيلة حماية إضافية .
- **بعد الإجهاض**

- علي الفور، ويمكن تركيب اللولب في خلال 12 يوماً بعد إجهاض في الثلث الأول من الحمل شريطة عدم وجود عدوي، لاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- بعد مرور أكثر من 12 يوم بعد إجهاض في الثلث الأول من الحمل، يمكن تركيب اللولب طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل أو عدوي، لاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا كان هناك عدوي، يجب علاجها أو تحويل السيدة للعلاج ومساعدتها علي اختيار وسيلة أخرى، ويمكن تركيب اللولب بعد العلاج إذا كانت ترغب في ذلك .
- تركيب اللولب بعد إجهاض في الثلث الثاني من الحمل يحتاج إلي مقدم خدمة مدرب جيداً، يجب تأجيل التركيب لحين مرور 4 أسابيع على الأقل بعد الإجهاض .
- **اللولب الهرموني**



تعريف :

- جسم صغير يتم تركيبه داخل الرحم يفرز كمية قليلة من هرمون الليفنورجيستريل

• يعرف باسم اللولب الهرموني

- يعمل علي منع الحمل عن طريق منع نمو بطانة الرحم

المميزات :

- فعالية عالية جدا في منع حدوث الحمل .
 - تستمر الفاعلية لمدة خمس سنوات .
 - لا تحتاج إلي أي تكلفة أخرى بعد التركيب .
 - لا تتطلب عمل أي شيء بواسطة السيدة بعد التركيب.
 - معظم السيدات يمكنهن استخدام اللولب الهرموني بفاعلية وأمان، ويشمل ذلك السيدات: اللاتي لديهن أو ليس لديهن أطفال، في أي مرحلة عمرية، اللاتي أجهضن للتو ولا يعانين من التهابات، المرضعات ممن يؤدين أعمالا شاقة، اللاتي سبق أن حدث لهن حمل خارج الرحم، من كانت تعاني من التهابات بالحوض في وقت سابق ، اللاتي يعانين من أنيميا(فقر الدم) ، المصابات بفيروس نقص المناعة البشري .
- الأعراض الجانبية :**

- تغيرات في طبيعة الدورة الشهرية (خاصة في أول 3-6 شهور من الاستخدام) مثل: طول فترة الحيض، عدم انتظام الدورة-طول فترة الحيض خلال أول من 3-6 اشهر بعد التركيب او انقطاع الدورة
- من لا تستطيع الاستخدام :**

لا يفضل استعمال اللولب الرحمية للسيدات اللاتي تعاني من أي حالة من الحالات التالية:

- بعد مرور 48 ساعة حتى أقل من 4 أسابيع بعد الولادة .
- عند الشك في وجود حمل
- إذا كانت تعاني من مرض نشط بالكبد (الصفراء –التهاب كبدى نشط-تليف شديد او ورم بالكبد) .
- إذا كانت تعاني في الوقت الحالي من جلطة دموية باوردة عميقة بالساق او الرئه .
- تاريخ مرضي او اصابة حديثة بسرطان الثدي

متى يمكن للسيدة تركيب اللولب النحاسي:

هام :

يمكن تركيب اللولب الهرموني في أي وقت طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل وللتأكد من ذلك , يجب استخدام قائمة تشخيص الحمل .

السيدات اللاتي يحضن:

في أي وقت خلال الشهر

- يمكن تركيب اللولب خلال 7ايام من ابتداء نزول الدورة الشهرية, ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية.
 - إذا مر أكثر من 7 يوماً, تم التأكد إلي حد كبير من عدم حدوث حمل , يمكن تركيب اللولب ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- السيدة التي ستتحول من وسيلة هرمونية:**

- يتم تركيب اللولب فوراً, إذا كانت تستخدم الوسيلة السابقة بطريقة صحيحة ومنتظمة أو تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل, ولاداعي للانتظار لحين نزول الحيض التالي أو استخدام وسيلة حماية إضافية .
 - إذا كانت السيدة تستخدم الحقن , يمكنها تركيب اللولب في موعد الحقنة التالي, ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- بعد الولادة مباشرة :**

- في أي وقت خلال 48 ساعة بعد الولادة , (تحتاج إلي مقدم خدمة مدرب جيداً علي تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة).
- إذا مر أكثر من 48 ساعة بعد الولادة, يتم تأجيل تركيب اللولب لحين مرور 4 أسابيع أو أكثر بعد الولادة .

المرضعات رضاعة طبيعية (مطلقة أو شبه مطلقة) :

← أقل من 6 شهور بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يحدث بعد، فيمكن تركيب اللولب في الفترة بين 4 أسابيع إلي 6 شهور بعد الولادة، ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
 - إذا حدث الحيض، يمكن تركيب اللولب، كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن .
- ← بعد مرور أكثر من 6 شهور بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يحدث بعد، يمكن تركيب اللولب طالما تم التأكد إلي حد كبير من بعد عدم وجود حمل ، ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
 - إذا كان الحيض قد حدث، يمكن تركيب اللولب كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن السيدات اللاتي يرضعن رضاعة جزئية أو غير المرضعات :
- ← بعد مرور أكثر من 4 أسابيع بعد الولادة :

- إذا كان الحيض لم يحدث، يمكن تركيب اللولب طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل، ولاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
 - إذا كان الحيض قد عاد مرة أخرى، يمكن تركيب اللولب لهؤلاء السيدات كما هو متبع مع السيدات اللاتي يحضن.
- السيدات اللاتي لا يحضن (إنقطاع الحيض لأسباب خلاف الولادة أو الرضاعة الطبيعية)
- في أي وقت طالما كان ممكناً التأكد من عدم وجود حمل، ولا داعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- بعد الإجهاض

- علي الفور، ويمكن تركيب اللولب في خلال 7 يوماً بعد إجهاض في الثلث الأول من الحمل شريطة عدم وجود عدوي، لاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- بعد مرور أكثر من 7 ايام بعد إجهاض في الثلث الأول من الحمل ، يمكن تركيب اللولب طالما تم التأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل أو عدوي، لاداعي لاستخدام وسيلة حماية إضافية .
- إذا كان هناك عدوى، يجب علاجها أو تحويل السيدة للعلاج ومساعدتها علي اختيار وسيلة أخرى، ويمكن تركيب اللولب بعد العلاج إذا كانت ترغب في ذلك .
- تركيب اللولب بعد إجهاض في الثلث الثاني من الحمل يحتاج إلي مقدم خدمة مدرب جيداً، يجب تأجيل التركيب لحين مرور 4 أسابيع على الأقل بعد الإجهاض .

المشورة

المشورة هي عملية اتصال مباشر يستطيع من خلالها شخص أو أكثر تقديم الدعم التوجيهي لشخص أو مجموعة من الأشخاص في تحديد احتياجاتهم واتخاذ القرارات المناسبة -طبقاً لأحوالهم واحتياجاتهم- التي تساعد على تبنى السلوكيات الصحية السليمة.

المشورة في تنظيم الأسرة: هي حوار تفاعلي منظم بين مقدم الخدمة من ناحية والمنتفعة أو مجموعة من المنتفعات من ناحية أخرى، يقوم من خلالها مقدم الخدمة بتوجيه ودعم المنتفعة في تلبية احتياجاتها المعلوماتية (المعرفية) من تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية. هذا بالإضافة إلي تبديد المخاوف أو الشكوك أو

الشائعات الكائنة لدي المنتفعة فيما يتعلق باستخدام وسيلة تنظيم أسرة معينة مثلا، وتكوين اتجاهات إيجابية لدي المنتفعات.

أهداف المشورة في الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة:

المشورة -في جلسات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة- يمكن أن تستخدم لأهداف متنوعة:

- تقرير الحاجة أو الرغبة في استخدام وسيلة لمنع الحمل من عدمه.
- الوصول بالمنتفعة إلي اختيار حر مبني على المعرفة لوسيلة تنظيم الأسرة.
- التعريف بالوسيلة المختارة وكيفية الاستخدام السليم.
- التغلب على القلق واتخاذ القرار المناسب عند حدوث مشاكل.
- المساعدة في الموضوعات المتعلقة بالحماية من الأمراض المنقولة جنسيا.
- إعداد الزوجين لتبنى مفهوم الأسرة الصغيرة.

الفريق الصحى المسئول عن تقديم المشورة:

طبيب تنظيم الأسرة:

مسئول عن مساعدة الزوجين على اختيار وسيلة تنظيم الأسرة المناسبة وتقديم المشورة الخاصة بالوسيلة المختارة، ومتابعة إجراءات المشورة العامة.

ممرضة تنظيم الأسرة:

مسئولة عن تقديم المشورة العامة عن وسائل منع الحمل والتأكيد على المشورة الخاصة. بالإضافة إلى هذا لا بد أن يكون لدي جميع الأطباء والممرضات العاملين بوحدة صحة الأسرة القدرة على تقديم المشورة لأية سيدة تتردد على المكان لطلب أية خدمة والرد على الاستفسارات المتعلقة بتنظيم الأسرة فى أى وقت خلال تأدية عملهم داخل الوحدة.

الرائدة الريفية:

بالرغم من أن التشاور مع السيدات لاختيار الوسيلة المناسبة يجب أن يتم داخل عيادة تنظيم الأسرة، إلا أنه لا بد أن يكون للرائدة الريفية دور محفز للأسر على ممارسة تنظيم الأسرة ومهيئ للتعامل مع مقدمى الخدمة ومكمل للإجراءات التى تمت بعيادة تنظيم الأسرة وذلك من خلال الزيارات المنزلية المنتظمة.

مواصفات مقدم المشورة المتميز:

- أن يكون مؤمنا بأهمية تنظيم الأسرة، ومدركا لأثر تنظيم الأسرة الإيجابي على أفراد المجتمع كافة.
- أن يكون لديه معرفة بالموضوعات المتعلقة بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة والأمراض المنقولة جنسيا، بالإضافة إلي معرفة التوجهات والمتغيرات المتعلقة باحتياجات الأسر لخدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.
- أن يكون لديه الرغبة والحماس لمساعدة المنتفعات في تنظيم أسرهن.

- أن يمتلك مهارات الاتصال مثل: الاستماع الإيجابي والاتصال غير اللفظي (لغة الجسد) وإلقاء الأسئلة وتقديم المعلومات بصورة واضحة.
- أن يمتلك التوجهات/السلوكيات السليمة متضمنة تجنب إصدار الأحكام المسبقة (المتسرفة)، والتمتع برحابة الصدر وسعة الأفق وإظهار الاحترام المناسب والحرص علي مصلحة المنتفعات.
- أن يحرص علي امتلاك الرغبة الدائمة للتعلم الذاتي - وبخاصة من الأخطاء - والحرص على تطوير المهارات.
- أن يكون منفتحاً على مختلف الثقافات ونظم الحياة.
- أن يكون علي دراية بثقافة وعادات وقيم الفئات المستهدفة من الخدمة.

البيئة المناسبة لعقد جلسة المشورة بالعيادة:

- من الأهمية أن يقوم مقدم الخدمة بإشعار المنتفعة بالراحة والاهتمام، بالإضافة إلي توفير المكان والمناخ اللازم للخصوصية حتى تتمكن المنتفعة من الإحساس بالأمان ومن ثم تقوم بمناقشة احتياجاتها بكل ارتياح.
- يمكن إجراء المشورة داخل غرفة الفحص الطبي أو داخل غرفة مخصصة للمشورة شرط أن تتوفر الخصوصية التي تضمن سرية الجلسة للمنتفعة أو الزوجين.
- تأكد من توافر أثاث كاف بالحجرة لجلوس المنتفعة -وزوجها أو مرافق إن طلبت المنتفعة ذلك- وأن الأثاث مرتب بحيث يسهل عملية الاتصال بين مقدم المشورة والمنتفعة.

إجراءات عقد جلسة المشورة:

- 1) فور مقابلة المنتفعة، أظهر لها اهتمامك وقم بإلقاء التحية المناسبة وقدم نفسك بالاسم واللقب.
- 2) طمئن المنتفعة بأن المعلومات التي ستقوم بالإدلاء بها غاية في السرية.
- 3) اسأل المنتفعة عن سبب الزيارة وتعرف علي احتياجاتها.
- 4) اشرح للمنتفعات أنك تقوم بطرح الأسئلة لمساعدتهن في تلبية احتياجاتهن.
- 5) ركز في الحديث على احتياجات المنتفعة فقط ولا تتطرق لأحاديث أخرى غير مهمة لها.
- 6) استخدم لغة وكلمات مفهومة تستطيع السيدة استيعابها بسهولة.
- 7) استخدم وسائل الشرح المتاحة بالعيادة مثل كافيتريا الوسائل واللوحة القلابة والمطويات.
- 8) شجع المنتفعة علي التحدث بحرية وإلقاء الأسئلة، واستمع بعناية وأظهر ذلك باستخدام لغة (حركات) الجسد الإيجابية.
- 9) احرص علي الاتصال الفعال بالعين، ولكن تنبه إلي أنه قد يكون ذلك غير مقبول في بعض المجتمعات.
- 10) اترك الوقت الكافي للمنتفعة للتعبير عن أفكارها واتخاذ قرارها بنفسها.
- 11) قدر فترة السكون عندما تتعمق المنتفعة في التفكير وتفاعل معها.

- 12) كن على دراية بالفوارق الثقافية المعروفة أو المحتملة بينك و بين المنتفعات واستفسر لزيادة الإيضاح أو إذا احتجت إلى مزيد من المعلومات.
- 13) لا تكتب وتسمع في نفس الوقت - ضع كل الانتباه للإنصات ثم دون ملاحظاتك.
- 14) أجب علي أسئلة المنتفعات بموضوعية.
- 15) أشرك المنتفعات الجدد في عملية استكمال تسجيل البيانات الصحيحة الكاملة؛ أما المترددات فأشركهن في تحديث سجلاتهن بالمعلومات الجديدة.
- 16) نوه عن خدمات الصحة الإنجابية المتاحة بوحدة صحة الأسرة وعن جلسات التوعية بنادى الأسرة وحول المنتفعة إلى الخدمات المتنوعة حسب الحاجة.

أدوات مساعدة فى عقد جلسة المشورة:

1. دليل المشورة الحديث :

- هو أداة تساعد المنتفعات لاتخاذ القرار المبني على المعرفة، وتغطي النقاط الأساسية عن وسائل تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية؛ وقد صممت هذه الأداة بحيث يستطيع كلا من المنتفعة ومقدم الخدمة رؤية نفس الصفحة، غير أن صفحة المنتفعة بها صور وصفحة مقدم الخدمة بها معلومات.
- تقوم الممرضة بشرح فائدة دليل المشورة الحديث للمنتفعة في مساعدتها لتلبية احتياجاتها.
- تقوم الممرضة بوضع الدليل بحيث تستطيع المنتفعة رؤيته بسهولة، وينبغي ألا تضعه في المنتصف حتي لا يكون كالحاجز.
- تقوم الممرضة بشرح المعلومات الموجودة بالدليل بصوت مسموع مع المنتفعة مع دوام الإشارة إلى الصورة المعبرة عن الكلام.

2. كافتيريا الوسائل:

- هي أداة لمساعدة المنتفعات لاتخاذ قرار استعمال وسائل تنظيم الأسرة، وتعرض من خلالها جميع وسائل تنظيم الأسرة مفتوحة للمنتفعات للتعرف على أنواع وأشكال الوسائل المختلفة.

3. الملصقات:

- الملصق هو قطعة من الورق بها كلمات وصور تنقل رسالة إلى من يتطلعون إليها. ويمكن استخدام الملصقات استخداما فعالا فى تقديم المعلومات والنصائح والتزويد بالتوجيهات والإرشادات والإعلان عن الأحداث المهمة والبرامج.

اختيار مكان الملصقات:

- ضع الملصق في مكان يمكن للناس رؤيته بوضوح.
 - ضع الملصق في أماكن يرحح أن يمر بها أناس كثيرون.
 - لا تترك الملصق في نفس المكان لمدة طويلة، وإلا مله الناس وتجاهلوه؛ وداوم على تغيير الملصقات لتحافظ على اهتمام الناس؛ وعندما تنزع الملصقات القديمة، احفظها إن كانت في حالة جيدة حتى يمكنك لصقها والاستفادة منها في مكان آخر أو في نفس المكان بعد مضي فترة مناسبة.
- وهناك بعض الملصقات التي تستخدمها وزارة الصحة والسكان لمساعدة مقدمي الخدمة في تذكر بعض المعلومات الأساسية لتقديم خدمات ذات جودة، مثل ملصقات غسيل الأيدي ومعايير اللياقة الطبية لاستخدام وسائل منع الحمل.

4. المنشورات الخاصة بالتوعية عن الخدمة:

- هي نشرات ومطبوعات مكتوبة بلغة بسيطة ومختصرة بها صور توضيحية خاصة بكل وسيلة، وتستخدم في:
- تذكير المنتفعة بالرسالة الصحية التي تلقتها بالفعل.
 - تزويد المنتفعة بمعلومات إضافية عن الوسيلة.
 - تذكير المنتفعة بالخطوات التي يجب اتباعها في استخدام الوسيلة.
 - تبادل المعلومات مع الآخرين.

السياسة والاجراءات الخاصة بتقديم المشورة

يتم إمداد المنتفعات الجدد بالمعلومات التي تساعدن على اختيار الوسائل المناسبة لحالتهن الصحية والاجتماعية

- تقوم الممرضة بتقديم شرح مبسط لتكوين الجهاز الإنجابي للمرأة وكيفية حدوث الحمل، ويتم الاستعانة بنموذج تشريحي للحوض إن وجد.
- تقدم الممرضة للمنتفعة معلومات عن وسائل منع الحمل الدائمة مثل: ربط الأنابيب التي تستخدم فقط في حالة وجود موانع طبية تهدد حياة السيدة إذا حدث حمل، والوسائل المؤقتة مثل: اللولب والحقن والحبوب. وتتوه الممرضة عن وسائل تنظيم الأسرة المتاحة بالعيادة والمتاحة بمستويات أعلى، مثل الكبسولات تحت الجلد، وشرح المميزات والعيوب وموانع الاستخدام والأعراض الجانبية لكل وسيلة.
- يتم إعطاء المنتفعة معلومات مبسطة عن إجراءات الفحص الطبى الشامل وفحص الحوض أو إجراءات تركيب اللولب إذا دعت الحاجة.
- فى حالة إعطاء أدوية للمنتفعة، يتم توعيتها بتعليمات استخدام الدواء وميعاد ومكان استشارة الطبيب أوصرف إمدادات أخرى من الدواء والتأكد من استيعاب المنتفعة للتعليمات.

إذا كانت المنتفعة جديدة وتفكر في وسيلة معينة:

- قم من خلال المناقشة الفعالة ومراجعة التاريخ الطبي والعائلي للمنتفعة بتقرير ما إذا كانت الوسيلة التي تفكر فيها المنتفعة تتناسب مع حالتها الصحية وظروفها الاجتماعية أم لا.
 - إذا كانت الوسيلة مناسبة، يتم تقدير معرفة المنتفعة عن الوسائل الأخرى والتأكد من إصرارها على هذا الاختيار.
 - إذا كانت الوسيلة غير مناسبة (مثلاً إذا كانت المنتفعة ترغب في استخدام الأقراص المركبة ولا زالت ترضع في السنة أشهر الأولى بعد الولادة) ، يجب شرح عيوب استخدام مثل هذه الوسيلة وإعلامها عن الاختيارات الأخرى المناسبة لها - (المشورة العامة عن كل الوسائل المتاحة).
- إذا أصرت المنتفعة على استخدام الوسيلة التي تفكر فيها بالرغم من مناقشة كل الاختيارات الأخرى ، فعلى الطبيب أن يقدمها الوسيلة إذا كانت الفائدة أكبر من الضرر ولا توجد موانع استخدام قهريّة، مع ضرورة تسجيل ذلك باستمارة المنتفعة الطبية.
- تتلقى المنتفعات بعد الحصول على الوسيلة معلومات شفوية كافية (من المفضل الاستعانة بمنشورات تحتوى على هذه المعلومات حتى تكون في متناول السيدة دائماً) تساعدن على الاستمرار في الاستخدام. ويجب التأكد من استيعاب المنتفعة لكل المعلومات الأساسية، وهي:
 - كفاءة الوسيلة وكيفية عملها واستخدامها والأعراض الجانبية الشائعة، وكيف تتصرف مع علامات الخطورة إن وجدت.
 - كيف ومتى تحصل على إمداد آخر من الوسيلة.
 - لماذا وأين ومتى تعود لزيارة المتابعة.

إذا كانت المنتفعة الجديدة لاتفكر في وسيلة معينة:

- أسأل المنتفعة عن الوسائل التي تعرفها، وقم بتصحيح المعلومات إذا كانت غير صحيحة.
- اشرح كل وسيلة تنظيم أسرة للمنتفعة وقدم معلومات إضافية عن الوسائل التي تحوز اهتمامها.
- اعرض الوسائل على المنتفعة وامنحها الفرصة حتى تتفحصها عن قرب، وتأكد أن المعلومات التي تقدمها تحتوي على ما يأتي (المشورة العامة):
 - كيفية عمل الوسيلة.
 - مدى فاعلية الوسيلة.
 - الأعراض الجانبية المحتملة.
 - المزايا والعيوب.
- بعد ذلك، اسأل المنتفعة عما إذا كانت قد وصلت إلي قرار بشأن استخدام وسيلة معينة أم لا. وإذا لم تصل المنتفعة إلي قرار، قم بالاستمرار في تقديم المعلومات والمشورة اللازمة.
- بعد الاستماع لكل اختيارات وسائل تنظيم الأسرة المتاحة، قد تظل المنتفعة غير قادرة على اتخاذ القرار وقد تحتاج إلي ترشيح وسيلة لها. في هذه الحالة يقوم الطبيب باقتراح الوسيلة الأكثر ملاءمة لظروف واحتياجات المنتفعة، بالإضافة إلي توضيح أسباب اقتراح هذه الوسيلة حتي يتأكد مقدم الخدمة من أن المنتفعة تفهمت ووافقت عليها. أما إذا لم توافق المنتفعة علي الإقتراح، يقوم الطبيب باقتراح وسيلة أخرى لا تزال مناسبة حتي يصل بالمنتفعة إلي القرار الأنسب لحالتها واحتياجاتها.

- إذا اختارت المنتفعة وسيلة غير متوفرة بالعيادة ،يتم تحويلها إلى المكان الذي تتوفر فيه الوسيلة المختارة، وساعد المنتفعة على استعمال وسيلة مؤقتة لحين الحصول على الوسيلة المختارة.

كل المنتفعات الجدد يتلقين المشورة الخاصة باستخدام الوسيلة التي وقع عليها الاختيار

- المعلومات الخاصة التي يجب أن تحصل عليها المنتفعة عن كل وسيلة مذكورة في الفصل الخاص بهذه الوسيلة في هذا الدليل. ويجب الالتزام بتغطية الجوانب العامة التالية عند مناقشة الوسيلة المختارة (المشورة الخاصة):
 - كيفية استخدام الوسيلة.
 - الأعراض الجانبية المحتملة وكيفية التعامل معها.
 - علامات الحذر التي تتطلب متابعة طبية وأماكن المتابعة.
 - كيفية الحصول على الإمدادات اللازمة من الوسيلة (مثل الحبوب أو الحقن أو الواقي الذكري).
 - موعد زيارة المتابعة القادمة.
- تأكد من استيعاب المنتفعات لكل من النقاط السابقة وذلك جعلهن يرددن التعليمات بطريقتهن؛ وعند الضرورة كرر التعليمات مركزا على النقاط التي يعتقد أن المنتفعات لا يفهمنها جيدا وصحح أي سوء فهم.
- قدم لكل منتفعة المطبوعات (المطويات) الخاصة بالوسيلة المختارة، مع ضرورة توضيح محتوياتها بلغة مناسبة لمستوى ثقافتهم، ولغير المتعلمات قدم موادا مصورة مختارة بعناية.
- وضح أهمية عودة المنتفعة لزيارة المتابعة الروتينية والحصول على الإمدادات اللازمة من الوسائل، وخصوصا إذا كانت المنتفعة:
 - تعاني من مضاعفات طبية.
 - ترغب في التحويل إلى وسيلة أخرى.
 - تطلب وقف استعمال الوسيلة.
 - لديها أية أسئلة.

كل المنتفعات المترددات يتلقين المشورة المناسبة

تتلقى المنتفعات المترددات المشورة المناسبة حسب حالة الاستخدام طبقا للآتي:

المنتفعة المترددة و ليس لديها مشاكل:

- اسألها عن حالتها وشعورها مع استخدام الوسيلة وإذا كان لديها أي استفسار.
- قم بإمدادها باحتياجاتها من الوسيلة المستخدمة والتأكيد على مواعيد المتابعة الروتينية.

المنتفعة المترددة و لديها مشاكل:

- إذا كانت تعاني من أي مشكلة مع هذه الوسيلة، قم بتقييم طبيعة المشكلة ثم ناقش الحلول الممكنة.
- إذا كانت المشكلة عرضا جانبيا، قيم مدى شدتها وقدم اقتراحات للتعامل معها، وحول المنتفعة للعلاج إذا لزم الأمر.
- إذا كانت المنتفعة تعاني من مضاعفات تستلزم وقف استخدام الوسيلة، قدم لها النصيحة عن الوسائل الأخرى وقم بالتعامل مع المضاعفات الناتجة.

- تأكد أن المنتفعة قد حصلت على الإمدادات اللازمة والكشف الطبي المناسب إذا كان ضروريا.
- إذا توقفت المنتفعة عن استعمال الوسيلة
 - استفسر لماذا توقفت (يمكن أن يكون بسبب سوء الفهم أو الأعراض الجانبية أو غير ذلك).
 - ساعد المنتفعة في اختيار وسيلة أخرى إذا كانت غير راضية عن الوسيلة المستخدمة أو إذا حدث تغير في الأوضاع الصحية مثلا.
 - إذا كانت المنتفعة لاتزال ترغب في الاستمرار في استعمال الوسيلة، أجب عن الأسئلة التي تطرحها المنتفعة وقدم معلومات تساعد على الاستمرار في استخدام الوسيلة المختارة.

فشل الوسيلة:

- إذا حدث حمل أثناء استخدام الوسيلة، يقوم مقدم الخدمة بـ:
 - التأكد من أن الحمل قد نتج عن فشل الوسيلة المستخدمة، والتعرف على العوامل التي قد تكون شاركت في ذلك.
 - تفهم حساسية الموقف ومدى الأثر الناتج على المنتفعة وأسرتها من حصول حمل غير مخطط، وقدم كل الدعم المعنوي والطبي اللازم للمنتفعة، وقم بتحويلها إلى مستوى أعلى إذا لزم الأمر.
 - تشجيع المنتفعة على العودة بانتظام للحصول على المشورة التي تحتاج إليها.
 - تقديم النصيحة عن أهمية الرعاية المبكرة للحمل والحصول على مشورة التغذية.
 - إعلام المنتفعة عن موعد زيارة المتابعة وأماكن الحصول على الرعاية اللازمة.
- المنتفعة التي ترغب في عدم الاستمرار في استخدام الوسيلة:**

- إذا رغبت المنتفعة في عدم الاستمرار في استخدام الوسيلة، يتم التعامل مع قرارها باحترام ومناقشتها في الأسباب ومساعدتها في اختيار وسيلة تنظيم أسرة بديلة إذا رغبت.
 - إذا كان السبب في عدم الاستمرار هو الرغبة في إنجاب طفل جديد، فيجب احترام هذه الرغبة وإمداد المنتفعة بالمعلومات المتعلقة بصحتها وبصحة الطفل القادم، والإشارة إلى أهمية المتابعة أثناء الحمل، وتعريفها بالخدمات التي تقدمها المنشأة الصحية للحوامل أو أثناء الولادة.
- كل المنتفعات اللاتي يحتجن إلى "رعاية خاصة" يتلقين المشورة المناسبة لتنظيم الأسرة**

يجب أن يتم تدريب مقدمي الخدمة تدريباً فعالاً على تلبية احتياجات كل هذه المجموعات والتأكد من أن لديهم القدرة على تقديم المساعدة للسيدات في اتخاذ قرار سليم يتناسب مع هذه الاحتياجات.

1.4 صغار السن (الفتيات اللاتي تعرضن لتجربة الزواج المبكر):

عند تقديم المشورة لصغار السن يراعى التركيز على النقاط التالية:

- الترحيب بالمنتفعة.
- أن جميع المنتفعات صغيرات السن لهن الحق في تلقي المشورة وخدمات تنظيم الأسرة.
- تحرى الخصوصية والسرية.
- طمأنة المنتفعة وتشجيعها على مناقشة أي مواضيع تتعلق بتنظيم الأسرة والصحة الإيجابية.
- إمكانية استخدام السيدة صغيرة السن أي من وسائل تنظيم الأسرة بأمان، ولكن لا يناسبها استخدام بعض الوسائل مثل طريقة الوعي بفترة الخصوبة وبخاصة إذا كانت دورتها الشهرية غير منتظمة.
- إذا رغبت في استخدام حبوب منع الحمل الطارئة، يتم تقديم الحبوب لها إذا كانت متاحة.

2.4 كبار السن (السيدات المتزوجات اللاتي تقترب أعمارهن من سن انقطاع الدورة الشهرية):

عند تقديم المشورة للسيدات كبار السن يراعى التركيز على النقاط التالية:

- إمكانية حدوث حمل حتي سن انقطاع الدورة الشهرية.
- مخاطر الحمل في سن متأخرة على صحة الأم والجنين.
- وجوب ترك اللولب داخل الرحم لمدة سنة كاملة بعد تاريخ آخر دورة شهرية في حال ما أرادت السيدة إزالته.
- جميع السيدات كبيرات السن يستطعن استخدام أى وسيلة لتنظيم الأسرة بطريقة آمنة ولكن:
 - السيدات اللاتي يعانين من ارتفاع ضغط الدم أو السكر أو المدخنات يجب ألا يستخدمن الوسائل الهرمونية، كما يجب على مقدم الخدمة في هذه الحالة أن يساعدهن على اختيار وسيلة أخرى.
 - استخدام طريقة الوعى بفترة الخصوبة لا يصلح لهذه المرحلة، ويجب اختيار وسيلة أخرى لأن عدم انتظام الدورة الشهرية في هذه الفترة قد يجعل هذه الطريقة غير فعالة.
 - إذا كانت السيدة تعاني من طول فترة الدورة الشهرية، سيكون استخدام اللولب غير مناسب.
 - جميع الوسائل الهرمونية من حبوب وحقن وكبسولات تؤثر على الدورة الشهرية، وبذلك يكون من الصعب على السيدة معرفة متى انقطعت الدورة الشهرية.

3.4 السيدات أثناء الحمل:

- تتلقى السيدة التى تحضر لمتابعة الحمل معلومات عن تنظيم الأسرة بعد الولادة مثل: أهمية تنظيم الأسرة بعد الولادة والمباعدة بين الولادات والوسائل المتاحة بالوحدة؛ ويقوم مقدم الخدمة بتشجيعها علي التفكير في تنظيم أسرتها. وإذا أرادت استخدام اللولب كوسيلة لتنظيم الأسرة، يجب عليها التفكير في الولادة في مكان متخصص؛ لأنه من الممكن تركيب اللولب في خلال 48 ساعة بعد الولادة وإلا سيتم الانتظار حتى أربعة أسابيع.
- إذا كانت المنتقعة تعاني من مخاطر عدوى الأمراض الجنسية، يجب استخدام الواقي الذكري.

4.4 السيدات بعد الولادة:

- تتلقى السيدة التى تحضر بعد الولادة معلومات عن توافر وسائل مناسبة للرضعات ومتى تعود الخصوبة بعد الولادة، ومكان وكيفية الحصول على خدمات الصحة الإنجابية الأخرى بما فيها خدمات تنظيم الأسرة.
- عند تقديم المشورة بعد الولادة يراعى التركيز على النقاط التالية:
 - التخطيط للمستقبل:
 - أسأليها عن صحة الطفل وتأكدى من أنها تعرف الخدمات التى تقدمها عيادات وزارة الصحة والسكان للأطفال، وأسأليها إذا كانت ترضع طفلها رضاعة طبيعية أم لا.
 - أسأليها عن خططها المستقبلية في إنجاب أطفال آخرين وانصحبها بالمباعدة بين الحمل والآخر.
 - مشورة السيدة المرضعة:
 - اشرحي لها أنها محمية من الحمل في حالة الرضاعة الطبيعية المطلقة ولمدة 6 أشهر بعد الولادة بشرط عدم وجود دورة شهرية وأن الرضاعة الطبيعية أكثر إفادة لصحة الطفل.
 - اشرحي للمنتقعة أنه في حالة الرضاعة الطبيعية غير المطلقة يمكن حدوث الحمل في خلال 4 أسابيع بعد الولادة.

- أخبريها بضرورة استخدام وسيلة تنظيم الأسرة في حالة التوقف عن الرضاعة الطبيعية أو عودة الدورة الشهرية أو إذا أرادت حماية إضافية.
- من الوسائل التي يمكن استخدامها مع الرضاعة: الواقي الذكري واللولب والوسائل ذات الهرمون الواحد مثل الحبوب والحقن ذات الهرمون الواحد أو الكبسولات.
- مشورة السيدة غير المرزعة:
- يناسبها جميع وسائل تنظيم الأسرة حسب حالتها الصحية.
- قدمي لها المشورة العامة لوسائل تنظيم الأسرة.

5.4 السيدات بعد الإجهاض:

- غالبا ما تحتاج هذه السيدة لنوع خاص من المشورة والنصح فشجعيها على التحدث بحرية.
- إذا حضرت السيدة بعد إجهاض تم في الثلث الأول من الحمل:
 - اشرحي لها أن عودة الخصوبة قد تحدث في خلال أسبوعين بعد الإجهاض الذي يتم في هذه الفترة، ولذلك يجب على السيدة أن تستعمل وسيلة لمنع الحمل بعد الإجهاض مباشرة إذا أرادت تأجيل الحمل وكانت لا تعاني من أى مضاعفات أو عدوى.
 - إذا حضرت السيدة بعد إجهاض تم في الثلث الثاني من الحمل:
 - اشرحي لها أن عودة الخصوبة قد تحدث في خلال أربعة أسابيع بعد الإجهاض الذي يتم في هذه الفترة. وإذا أرادت السيدة استخدام اللولب كوسيلة لتنظيم الأسرة، يجب تأجيل الاستخدام لحين قدوم الدورة الشهرية.
 - إذا كانت السيدة ترغب في استخدام وسيلة الوعي بفترة الخصوبة، اشرحي لها قواعد هذه الوسيلة وأخبريها أنها لن تكون فعالة إلا بعد مضي 3 أشهر علي الإجهاض. ويمكن للمنتفعة حينئذ الاستعاضة بوسيلة أخرى مثل الواقي الذكري خلال هذه الفترة. (ينطبق هذا أيضا علي السيدة التي أجهضت خلال الثلث الأول من الحمل.)
 - احتمال إصابة أو معاناة السيدة من أى من عدوى الجهاز الإنجابي:
 - إذا كان هناك احتمال إصابة السيدة بعدوى الجهاز الإنجابي، حوليها للطبيب للتقييم ووصف العلاج إذا لزم.
 - إذا تأكد الطبيب من معاناة السيدة من عدوى الجهاز الإنجابي، يجب تجنب الجماع حتى يتم الشفاء.
 - يجب تأجيل استخدام اللولب حتى تمام الشفاء وانصحها بوسيلة أخرى مؤقتة مثل الواقي الذكري.

6.4 المنتفعة التي تعاني من أحد الأمراض المنقولة جنسيا:

- يقوم مقدمو الخدمة بتقديم التوعية اللازمة المتعلقة بالنقاط التالية للمنتفعتات:
 - كيف تنتقل الأمراض المنقولة جنسيا من شخص لآخر.
 - يشكل الحمل خطرا جسيما على السيدة التي تعاني من أحد الأمراض المنقولة جنسيا وعلى جنينها في نفس الوقت، وتشتمل المخاطر علي نقل العدوى للطفل أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة؛ أو حدوث إجهاض أو أنيميا أو ولادة مبكرة أو إنجاب طفل مبتسر أو ميت، أو حدوث مضاعفات أخرى.
 - انصحها باستخدام الواقي كوسيلة ثنائية المنفعة لمنع الحمل والعدوى معا، بشرط الاستخدام المستمر.
 - أين يجد الأزواج العلاج من الأمراض المنقولة جنسيا.
 - هناك بعض الوسائل التي لا تصلح لهذه السيدة، مثل:
 - اللولب، لأنه سيزيد فرصة تعرض السيدة للإصابة بالتهابات الحوض (PID).

- طريقة الوعي بفترة الخصوبة, حيث إن علاج بعض هذه الأمراض يؤثر على انتظام الدورة الشهرية ويرفع درجة الحرارة.
- إذا كانت السيدة تخضع لعلاج الدرن بالريفامبيسين, لا يصلح لها استخدام الحبوب أو الحقن الشهرية لأن الريفامبيسين يقلل من فعالية هذه الوسائل.
- مبيدات الحيوانات المنوية.

مصفوفة تقديم المشورة العامة

الفعالية	العيوب والأعراض الجانبية	المميزات	كيفية استخدام الوسيلة	كيفية عمل الوسيلة	
<ul style="list-style-type: none"> • من أكثر الوسائل فعالية • تزداد فعاليتها إذا أخذت بانتظام يوميا 	<ul style="list-style-type: none"> • لا بد من اخذ القرص يوميا • الغثيان ، صداع ، الم بالثدي • نزول قطرات من الدم بين الدورات (التنقيط) عند بداية الإستخدام 	<ul style="list-style-type: none"> • ذات فعالية عالية • لا تؤثر على الجماع • تقلل كمية الطمث وتحد من آلام الدورة (التقلصات) وتنظمها 	<ul style="list-style-type: none"> • قرص يوميا في نفس الميعاد حتى ينتهى الشريط 	<ul style="list-style-type: none"> • تمنع التبويض 	<p>اقراص منع الحمل المركبة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • من أكثر الوسائل فعالية • تزداد فعاليتها إذا أخذت بانتظام يوميا 	<ul style="list-style-type: none"> • لا بد من اخذ القرص يوميا في نفس الميعاد • عدم انتظام الدورة الشهرية او انقطاعها • صداع و دوخة في بداية الإستخدام 	<ul style="list-style-type: none"> • تستخدمها السيدات المرضعات • ذات فعالية عالية • لا تؤثر على الجماع 	<ul style="list-style-type: none"> • قرص يوميا في نفس الميعاد وبدون توقف 	<ul style="list-style-type: none"> • زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم والتالى تمنع التقاء الحيوان المنوى بالبويضة • تمنع زرع البويضة داخل الرحم 	<p>اقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تزداد فاعليتها كلما تناول الأقراص فى وقت سريع بعد الجماع 	<ul style="list-style-type: none"> • لا تستخدم كوسيلة مستمرة • بعد اسبوع قد يحدث غثيان او صداع او الم بالثدى • قد يحدث تغيير فى طبيعة الحيض 	<ul style="list-style-type: none"> • لا تحتاج لعمل اختبارات او كشف طبي • تستخدم كوسيلة طارئة 	<ul style="list-style-type: none"> • تتناول السيدة الاقراص فى خلال الخمس ايام الاولى من حدوث جماع غير محمى 	<ul style="list-style-type: none"> • تمنع او تؤخر خروج البويضات من المبيض وبالتالي تمنع حدوث الحمل 	<p>حبوب منع الحمل الاضطرارية لا تذكر إلا فى حالة الحاجة</p>

الفعالية	العيوب والأعراض الجانبية	المميزات	كيفية استخدام الوسيلة	كيفية عمل الوسيلة	
<ul style="list-style-type: none"> • من أكثر الوسائل فعالية • تزداد فعاليتها عند الحصول على الحقنة في موعدها 	<ul style="list-style-type: none"> • بعض التأخير في العودة لدورة شهرية طبيعية بعد التوقف عن استعمالها • اضطراب الدورة الشهرية • صداع أو دوخة 	<ul style="list-style-type: none"> • ذات فعالية عالية • سهلة الاستخدام (حقنة بسيطة) • لا تؤثر على الجماع ويمكن إستخدامها مع الرضاعة 	<ul style="list-style-type: none"> • حقنة تعطى كل ثلاثة اشهر 	<ul style="list-style-type: none"> • تمنع التبويض 	الحقن ذات الهرمون الواحد
<ul style="list-style-type: none"> • فعالة جدا • تزداد فعاليتها عند الحصول على الحقنة في موعدها 	<ul style="list-style-type: none"> • غثيان (اضطرابات في المعدة • تنقيط أو نزف بين فترات الدورة الشهرية • صداع خفيف • الم في الثديين 	<ul style="list-style-type: none"> • ذات فعالية عالية • سهلة الاستخدام (حقنة بسيطة) 	<ul style="list-style-type: none"> • حقنة تعطي كل 28 يوم 	<ul style="list-style-type: none"> • تمنع التبويض 	الحقن المركبة
<ul style="list-style-type: none"> • من أكثر الوسائل فعالية 	<ul style="list-style-type: none"> • تتطلب مخدر موضعي في حالة زراعتها أو إزالتها (بواسطة متخصص) • عدم انتظام الدورة الشهرية (كثيفة أو نزول قطرات بين الدورات أو انقطاع الحيض) 	<ul style="list-style-type: none"> • ذو فعالية عالية جدا • طويلة المفعول (ثلاث سنوات) 	<ul style="list-style-type: none"> • زراعة كبسولة (مصنوعة من البلاستيك) تحت الجلد في أعلى الذراع • تفرز هذه الكبسولة هرمون يمنع الحمل لمدة ثلاث سنوات 	<ul style="list-style-type: none"> • تمنع التبويض وتساعد على زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم (وبالتالي تمنع إلتقاء الحيوان المنوى بالبويضة) 	كبسولة امبلانون
<ul style="list-style-type: none"> • من أكثر الوسائل فعالية 	<ul style="list-style-type: none"> • احتمال الشعور بالم عند التركيب • نزول قطرات دم بين الدورات • تقلصات مصاحبة للحيض • زيادة كمية او عدد ايام الحيض 	<ul style="list-style-type: none"> • ذو فاعلية عالية جدا • لا يؤثر على الجماع • يمكن أن يركب للمرأة في سن متأخرة • يمنع الحمل لمدة طويلة • لا يتطلب عمل اى شىء بواسطة السيدة بعد التركيب سوى الإطمئنان إن خيوط اللولب فى مكانها بعد الدورة 	<ul style="list-style-type: none"> • يركب بواسطة الطبيب من خلال المهبل في الرحم • يبقى 12 سنوات أو إلى أن يتم إزالته 	<ul style="list-style-type: none"> • منع إلتقاء البويضة بالحيوان المنوى 	اللولب

الفعالية	العيوب والأعراض الجانبية	المميزات	كيفية استخدام الوسيلة	كيفية عمل الوسيلة	
<ul style="list-style-type: none"> تزداد فاعليته إذا إستخدم بالطريقة الصحيحة مع كل جماع 	<ul style="list-style-type: none"> لا بد من استخدام واقي ذكرى لكل عملية جماع يسبب أحيانا حساسية 	<ul style="list-style-type: none"> سهل الحصول عليه غير مكلف يساعد على منع انتشار الأمراض التي تنقل بالمعاشرة الجنسية 	<ul style="list-style-type: none"> يستخدم واقي ذكرى لكل عملية جماع لتجميع السائل المنوي ، يركب على عضو ذكرى منتصب ينزع بحرص بعد الجماع وبداخله السائل المنوي ويتم التخلص منه 	<ul style="list-style-type: none"> يمنع وصول الحيوانات المنوية إلى المهبل 	الواقي الذكرى
<ul style="list-style-type: none"> تزداد فعاليتها إذا إستمرت الرضاعة بصفة دائمة ليلا ونهارا تقل الفاعلية عندما : <ol style="list-style-type: none"> 1. يبدأ الحيض 2. تزيد المدة عن ستة شهور بعد الولادة 	<ul style="list-style-type: none"> لا توجد 	<ul style="list-style-type: none"> لا تتكلف اي شيء لا تتطلب اي أدوات تشجع على المحافظة على صحة وغذاء الطفل تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي بعد الولادة 	<ul style="list-style-type: none"> لمدة 6 شهور بعد الولادة بشرط : <ol style="list-style-type: none"> 1. رضاعة الطفل من الثدي بانتظام 2. عدم حدوث حيض (تستعمل وسيلة أخرى عند انتهاء الشهور الستة او إذا بدأ الحيض) 	<ul style="list-style-type: none"> الهرمونات التي تفرز اثناء الرضاعة الطبيعية (فى المرأة التي لم يحدث لها حيض لمدة ستة شهور بعد الولادة) تمنع خروج البويضة من المبيض 	الوسائل الطبيعية للرضاعة الطبيعية

الفعالية	العيوب والأعراض الجانبية	المميزات	كيفية استخدام الوسيلة	كيفية عمل الوسيلة	
<ul style="list-style-type: none"> • تزداد فاعليته إذا استخدم بالطريقة الصحيحة مع كل جماع 	<ul style="list-style-type: none"> • يتطلب من الزوج التحكم فى عدم القذف داخل المهبل 	<ul style="list-style-type: none"> • لا تتكلف اى شيء • لا تتطلب اى أدوات 	<ul style="list-style-type: none"> • يخرج الزوج العضو الذكري من المهبل قبل القذف 	<ul style="list-style-type: none"> • عدم التقاء الحيوانات المنوية بالبويضة 	الجماع الناقص
<ul style="list-style-type: none"> • تزداد فاعليته إذا تجنب الجماع أثناء فترة التبويض 	<ul style="list-style-type: none"> • لا يوجد 	<ul style="list-style-type: none"> • لا تتكلف اى شيء • لا تتطلب اى أدوات 	<ul style="list-style-type: none"> • تعليم المنتفعة كيفية : 1. ملاحظة افرازات عنق الرحم أو 2. علامات التبويض الأخرى 3. تسجيل حرارة الجسم 4. طريقة الحساب الشهرية للدورة 	<ul style="list-style-type: none"> • عدم التقاء الحيوانات المنوية بالبويضة أثناء فترة التبويض 	الوعي بفترة الخصوبة

٧: البدء في استخدام الوسيلة

يظهر هذا الرسم التوضيحي متى يمكن البدء في استخدام الوسائل أثناء الدورة الشهرية، وبعد الولادة. يمكن البدء في استخدام كافة الوسائل في أي وقت، طالما تم التأكد من عدم وجود حمل (انظر الملحق ١)

بعد الولادة		أيام البدء في الدورة الشهرية ولا تحتاج الى وسيلة حماية إضافية		اسم الوسيلة
المرضعات	غير المرضعات			
خلال يومين، أو من ٤ أسابيع بعد الولادة	خلال يومين، أو من ٤ أسابيع بعد الولادة	من ١ إلى ١٢ يوم		اللولب
٦ شهور بعد الولادة	٣ أسابيع بعد الولادة	من ١ إلى ٥ أيام		الحبوب المركبة
خلال ٦ أسابيع بعد الولادة	مباشرة بعد الولادة	من ١ إلى ٥ أيام		الحبوب أحادية الهرمون
٦ أسابيع بعد الولادة	مباشرة بعد الولادة	من ١ إلى ٧ أيام		الحقن أحادية الهرمون
٦ شهور بعد الولادة	٣ أسابيع بعد الولادة	من ١ إلى ٧ أيام		الحقن المركبة
خلال ٦ أسابيع بعد الولادة	مباشرة بعد الولادة	من ١ إلى ٥ أيام		كبسولات الامبلانون
---	---	استخدام وسائل إضافية لمدة ٣ شهور		قطع القنوات المنوية للرجال
خلال ٧ أيام، أو من ٦ أسابيع بعد الولادة	خلال ٧ أيام، أو من ٦ أسابيع بعد الولادة	في أي وقت إن كانت متأكدة من عدم وجود حمل		تعقيم الإناث
مباشرة بعد الولادة	مباشرة بعد الولادة	أي وقت		الواقعي الذكري والأنثوي
من ٦ إلى ١٢ أسبوع بعد الولادة*	من ٦ إلى ١٢ أسبوع بعد الولادة*	أي وقت		الحاجز المهبلي
مباشرة بعد الولادة	مباشرة بعد الولادة	أي وقت		مبيدات الحيوانات المنوية
مباشرة بعد الولادة ويمكن استخدامها حتى ٦ شهور بعد الولادة	---	---		انقطاع الحيض بسبب الرضاعة
بعد ٦ دورات شهرية من ٢٦ إلى ٣٢ يوماً	بعد ٦ دورات شهرية من ٢٦-٣٢ يوماً	أي وقت طالما تعلم متى بدأت الدورة		الوعي بالخصوية (طريقة الأيام القياسية)

ملحق
٧

لا تنطبق على هذه الطريقة .

* اعتماداً على عودة الرحم وعنق الرحم للوضع الطبيعي

