

## وسائل تنظيم الأسرة

أولاً: وسائل منع الحمل الهرمونية:

الأقراص

أقراص ثنائية الهرمون (COC)

أقراص أحادية الهرمون (POPs)

حقن منع الحمل

الكبسولات تحت الجلد

ثانياً: وسائل منع الحمل غير الهرمونية:

الوسائل الرحمية:

اللؤلؤ

الوسائل العازلة:

الواقي الذكري

الحاجز المهبلي

الوسائل الطبيعية:

الرضاعة الطبيعية

الوعي بالخصوبة

الجماع الناقص

أولاً : وسائل منع الحمل الهرمونية

أقراص منع الحمل ثنائية الهرمون

تعريف:

تتكون أقراص منع الحمل من هرمونين أنثويين هما: هرمون الأستروجين وهرمون

البروجستين

## طريقة عمل الوسيلة:

منع التبويض

جعل مخاط عنق الرحم سميكاً مما يمنع دخول الحيوانات المنوية

## المزايا والعيوب

العيوب	المزايا
■ تحتاج إلى ضرورة تذكر تناولها بصفة يومية	■ فعالية عالية جداً إذا استعملت بانتظام
■ بعض الأعراض الجانبية البسيطة وخاصة نزف مهبلي خفيف خلال الشهور الثلاثة الأولى	■ تنتج عنها دورات شهرية منتظمة قليلة الكمية بدوت تقلصات أو بسيطة التقلصات
■ لا تمنح حماية من الأمراض المنقولة جنسياً.	■ لا تتعارض مع العلاقة الزوجية.
■ تقل فاعليتها في حالات الاستخدام غير الصحيح.	■ قد ينتج عنه تحسن حالات حب الشباب
	■ تساعد في الوقاية من التهابات الحوض وبعض حالات الأورام الخبيثة

## الرد الصحيح علي بعض الشائعات والمفاهيم الخاطئة

الرد	الشائعة
■ لم تثبت الدراسات أن الأقراص تسبب أي	■ الأقراص تسبب سرطاناً

الرد	الشائعة
سرطان بل أن الأقراص تحمي السيدة من السرطان الذي يصيب المبيضين أو جدار الرحم	
■ قد تشعر السيدة بالضعف لأسباب أخرى غير مرتبطة باستخدام الأقراص وعليها مراجعة الطبيب ومعرفة أسباب هذا الضعف ومعالجتها	■ الحبوب تضعف المرأة
■ الأقراص تمتص في الجسم مثل باقي المواد التي يتم بلعها وتختفي كغيرها من الأدوية	■ تتجمع الأقراص في كيس علي المعدة
■ ليس هناك دليل علي أن أخذ فترة راحة من الحبوب يعود بأية فائدة بل بالعكس فإن هذه العادة يمكن أن تتسبب في حدوث حمل غير مخطط له	■ من الضروري أن تأخذ المرأة فترة للراحة بعد مدة من استعمال الأقراص
■ تستطيع السيدات اللاتي كن قادرات علي الحمل قبل استعمال الأقراص أن تحمل بعد التوقف عن استعمالها وأحيانا يكون علي مستعملات الأقراص الانتظار لشهور قليلة حتى تعود الدورة الشهرية إلى طبيعتها	■ يسبب استخدام الأقراص حدوث العقم
■ الأقراص توفر الحماية من الحمل فقط أثناء تعاطيها بانتظام	■ إذا استعملت السيدة أقراص منع الحمل لمدة طويلة، هل تستمر

الرد	الشائعة
	الحماية من الحمل بعد التوقف عن الاستعمال؟

## أقراص منع الحمل أحادية الهرمون

### التعريف :

أقراص أحادية الهرمون (بروجستين فقط) وتصلح للأم التي ترضع وليدها بعد الولادة لأنها لا تؤثر على كمية اللبن أو نوعيته مثل الأقراص المركبة، كما تصلح للسيدات اللاتي لا يمكنهن استخدام الأستروجين لأسباب صحية. ولا بد لهذا النوع من الأقراص أن يؤخذ يومياً في موعد ثابت.

### الآثار الجانبية للأقراص أحادية الهرمون :

نزيف غير منتظم إذا كانت المنتفعة لا ترضع

انقطاع الطمث

أعراض جانبية مشابهة للأقراص المركبة ولكنها أقل شيوعاً وأقل حدة.

تغيرات في الحالة المزاجية وزيادة الوزن والعصبية.

### طريقة تناول الأقراص الأحادية في الأحوال العادية وعند السهو :

من الأفضل أخذ قرص واحد يومياً في موعد ثابت، ولا يجب أن تتأخر السيدة

عن نفس الموعد بأكثر من 3 ساعات

تبدأ السيدة شريطاً جديداً بمجرد الانتهاء من الشريط السابق بدون أي فترة

للراحة بين الشريطين.

يفضل بدء استعمال الأقراص في أي يوم من الأيام السبعة الأولى للدورة الشهرية.

## حقن منع الحمل

### أنواع حقن منع الحمل:

—حقنة كل 3 شهور ( ديبوبروفيرا ):

تحتوى على هرمون بروجستين وتعطي في العضل كل ثلاثة أشهر.

—الحقنة الشهرية (ميسيجينا):

تحتوى على هرموني الأستروجين والبروجستين وتعطي في العضل شهريا.

### طريقة عمل الوسيلة:

■ منع التبويض

■ تكوين طبقة سميكة لزجة من المخاط في عنق الرحم (منع نفاذ الحيوانات المنوية)

### المزايا والعيوب

العيوب	المزايا
■ عدم انتظام الدورة الشهرية	■ ذات فاعلية عالية جدا
■ احتمال انقطاع الطمث	■ سهولة الاستعمال
■ زيادة الوزن أو فقدانه	■ عدم التعارض مع العلاقة الزوجية

■ تأخر عودة الدورة الشهرية و  
الخصوبة بعد توقف الاستخدام

■ عدم التأثير علي الرضاعة الطبيعية  
■ إمكانية استعمالها للمتدمات في السن

### الرد الصحيح علي بعض الشائعات والمفاهيم الخاطئة

الشائعة	الرد
■ حقن منع الحمل تسبب العقم	■ بالرغم من أنه قد يحدث تأخير لعدة أشهر قد تصل إلى ستة أشهر إلى عام لعودة الخصوبة لحالتها الطبيعية

### الأعراض الجانبية المحتملة والمشاكل وحلها

العرض/المشكلة	النصيحة والتصرف
■ انقطاع الطمث	■ تعريف السيدة بأن انقطاع الطمث أثر جانبي معتاد للحقن وأن هذا لن يؤثر علي الصحة العامة لها ومن جهة أخرى فإن انقطاع الطمث يقلل من فقد الدم وقد يساعد في علاج فقر الدم (الأنيميا)
■ تعاني السيدة أحيانا من التنقيط	■ تعريف السيدة بأن التنقيط أثر جانبي محتمل ■ التذكير بفتوى الأزهر الشريف بأن هذه إستحاضة لا تمنع السيدة من أداء واجباتها الدينية مثل الصلاة والصوم ■ إذا كان التنقيط غير مقبول أو مستمر، تحول السيدة إلى الطبيب المختص

النصيحة والتصرف	العرض/المشكلة
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تعريف السيدة بأن هذه المشكلة متوقعة كأحد الآثار الجانبية لحقن منع الحمل وعليها أن تقلل ما تتناوله من سعرات حرارية في غذائها</li> <li>■ إذا كانت زيادة الوزن غير مقبولة فينصح بمراجعة الطبيب لتغيير الوسيلة إن أمكن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ زيادة الوزن</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■طمأنه السيدة بأن هذه المشكلة أحد الآثار الجانبية المعروفة لحقن منع الحمل</li> <li>■ إذا كانت المشكلة غير محتملة يجب علي السيدة مراجعة الطبيب للفحص وتقييم الحالة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ امتلاء الثدي وإيلامه</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تعريف السيدة بأن هذه الشكوى كثيرة الحدوث</li> <li>■طمأنه السيدة وإعطائها النصيحة بتناول الأسبرين أحيانا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الصداع والدوخة:</li> <li>■ بدرجة بسيطة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ينصح بتحويل السيدة للفحص والتقييم من قبل الطبيب المختص</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الصداع والدوخة بدرجة شديدة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ديبوبروفيرا (حقنة كل ثلاثة أشهر) يسمح بتأخير قصير في أخذ الحقنة ولكن يجب التنبيه علي السيدات أن يلتزم دائما بمواعيد الحقن</li> <li>■ تعطي السيدة الحقنة</li> <li>■ تراجع السيدة الطبيب أولا للفحص والتأكد من سلبية الحمل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تتعأخ ذلك حتى تب حتى لك ثم تتعأخ من ذلك</li> <li>■ لا تخشك فصد</li> <li>■ حتى أسبوعين</li> <li>■ أكثر من أسبوعين</li> </ul>

النصيحة والتصرف	العرض/المشكلة
<p>■ تتصح السيدة بأن الحقنة في الآلية أفضل ولكن من الممكن أن تأخذ الحقنة في العضلة المثالثة بالذراع (ديلتويد) إذا أصرت علي ذلك</p>	<p>■ السيدة تريد أن تأخذ الحقنة في الذراع وليس في الآلية</p>
<p>■ يحدث ذلك أحيانا وقد يستمر لبعض الوقت حتى يتخلص الجسم من الهرمونات وعلي السيدة مراجعه الطبيب</p>	<p>■ السيدة توقفت عن أخذ الحقن ولكن نزول الطمث غير منتظم(انقطاع الطمث أو الطمث الغير منتظم)</p>
<p>■ تعريف السيدات أنه قد يحدث لهن تأخير في حدوث الحمل لمدة 6 - 12 شهرا بعد تناول الديوبروفيرا (أثبتت الدراسات علي مستوي العالم عدم حدوث عقم طويل المدى)</p>	<p>■ لم يحدث حمل بعد أن توقفت عن أخذ الحقن</p>

### الكبسولات تحت الجلد

#### تعريف:

○ وسيلة من الوسائل الهرمونية عبارة عن كبسولة واحدة فعالة لمدة 3 سنوات ، وتحتوي على هرمون البروجيستين وخالية من الأستروجين . وهي تزرع تحت الجلد أعلي الذراع (مثل الامبلانون).

#### طريقة عمل الوسيلة:

■ تعمل بنفس طريقة الوسائل الهرمونية الأحادية

#### الفاعلية:

■ فعالة بدرجة عالية منذ اليوم الأول للتركيب.

■ طويلة المفعول (ثلاث سنوات).



### كيفية الاستخدام:

تزرع الكبسولة من خلال فتحة صغيرة جدا في الجزء الداخلي للذراع، وتفرز تدريجياً نسبة من الهرمون على مدار الثلاث سنوات. ويتم إزالة الكبسولة بعد 3 سنوات لفقدان الفاعلية.

### ثانياً: وسائل منع الحمل غير الهرمونية

الوسائل الرحمية لمنع الحمل (اللؤلؤ):

تعريف:

اللؤلؤ عبارة عن أداة صغيرة الحجم ومرنة، تصنع من البلاستيك أو من البلاستيك مع النحاس الذي يزيد من فاعليتها

### طريقة عمل الوسيلة:

تقليل حيوية الحيوانات المنوية

منع تلقيح البويضة بالحيوان المنوي

وجود النحاس يزيد من فاعلية الوسيلة

### درجة الفاعلية:

درجة الفاعلية عالية (98 – 99%)

مفعول اللؤلؤ يبدأ بعد تركيبه مباشرة

مدة الفاعلية عشر سنوات تبدأ من تاريخ التركيب

### كيفية استخدام اللؤلؤ:

يتم تركيب اللؤلؤ في أي يوم من أيام نزول الطمث للتأكد من عدم حدوث حمل.

في أي وقت مع التأكد من عدم وجود حمل.

في خلال 10 دقائق بعد نزول المشيمة، بشرط عدم حدوث مضاعفات مثل

النزيف أو العدوى، أو في خلال 48 ساعة من الولادة، ويمكن تأجيله من 4 - 6 أسابيع بعد الولادة.

بعد الإجهاض مباشرة، بشرط عدم وجود عدوى أو نزيف

• المزايا والعيوب:

العيوب	التركيب: إتباع إجراءات المزايا
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ عملية التركيب أو الخلع غير مريحة لبعض السيدات</li> <li>■ زيادة كمية الدورة الشهرية وزيادة الألم في بعض السيدات</li> <li>■ نادرا ما يحدث طرد للولب من الرحم إلى المهبل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ فعال جدا لمدة عشر سنوات</li> <li>■ عدم التعارض مع العلاقة الزوجية</li> <li>■ غير مكلف قياسا بفترة استخدامه</li> <li>■ عدم الحاجة إلى عناية خاصة (فيما عدا التأكد من وجود اللولب في مكانه بفحص الخيوط)</li> <li>■ لا يؤثر علي الرضاعة الطبيعية</li> <li>■ لا يسبب اللولب أي تأخير في حدوث الحمل بعد إزالته</li> </ul>

الرد الصحيح علي بعض الشائعات والمفاهيم الخاطئة

الشائعة	الرد
■ اللولب يسبب النزيف	■ من المحتمل أن بعض السيدات يحدث

الشائعة	الرد
والموت	لديهن زيادة في كمية الدم أثناء الدورة أو تزيد عدد أيامها وغالبا ما يحدث خلال الشهور الأولى بعد التركيب وتحسن الحالة تدريجيا بعد ذلك
■ اللولب يتحرك (يسرح) للقلب ويقتل المرأة	■ اللولب يبقي داخل الرحم حتى يقوم الطبيب باستخراجه وفي حالة خروج اللولب من نفسه فإنه يخرج إلى المهبل كما أن اللولب كبير الحجم قياسا لدرجة من المستحيل معها أن يتحرك للقلب
■ إذا حملت المرأة أثناء وجود اللولب فإن اللولب يدخل في جسم الطفل أو دماغه	■ لا يمكن للولب أن يدخل جسم الطفل أو يسبب له تشوها والطفل يكون داخل كيس مغلق لحين الولادة ويكون اللولب خارج هذا الكيس
■ من الضروري أن تأخذ السيدة فترة راحة بعد استعمال اللولب لسنوات عديدة أو بعد أن يحل الموعد المحدد لإخراج أو استبدال اللولب.	■ وجود فترة راحة بدون استخدام وسيلة قد يحدث أثنائها حمل وبذلك قد تحمل المرأة قبل إدخال اللولب الجديد.

### اجراءات المتابعة

بعد اول دورة شهرية

مرة واحدة سنوياً

## الوسائل العازلة:

### الواقى الذكري

#### تعريف

- عبارة عن حاجز رقيق مصنوع من مطاط مخصوص يتم وضعه على القضيب ليبقي الحيوانات المنوية بعيدة عن المهبل أثناء الجماع.

#### طريقة عمل الوسيلة:

- منع وصول الحيوانات المنوية إلى المهبل

#### درجة الفاعلية:

- وسيلة فعالة إذا استخدم بطريقة صحيحة

#### كيفية استخدام الوسيلة:

- يتم وضع الواقى الذكري على القضيب المنتصب قبل إدخاله في المهبل، وقبل القذف، مع ترك فراغ حوالي نصف بوصة من مقدمة الواقى الذكري.
- يتم خلع الواقى من على القضيب المنتصب بعد إخراجة من المهبل، مع الاحتفاظ بالوسائل المنوي في نهاية الواقى الذكري، وعدم سكه ثم يتم التخلص منه.
- يمكن استخدام الواقى الذكري مع المواد القاتلة للحيوانات المنوية، قبل الجماع مباشرة حيث تعطي هذه الطريقة تأثيراً وفعالية أكبر لمنع حدوث حمل أو أية عدوى.

النصيحة والتصرف	العرض / المشكلة
يمكن استخدام وسائل أخرى معها مثل الجماع الناقص أو فترة الأمان أو استخدام الواقى الذكري.	السيدة راضية عن هذه الوسيلة ولكنها ترغب في زيادة فاعليتها
تراجع السيدة الطبيب المختص.	احمرار الفرج والإحساس بحكة (هرش) شكوى الزوج من تهيج موضعي

النصيحة والتصرف	العرض / المشكلة
	أو بلل (رطوبة) زائد
مراجعة تاريخ الصنع على العبوة، إذا كانت تزيد عن خمس سنوات فيجب أن تستعمل أنواع أحدث صنعا. على الزوج أن يقوم بتفريغ طرف الواقي الذكري (الحلمة) من الهواء قبل استعماله، مع إطالة فترة المداعبة قبل الجماع حتى يكون المهبل قد تبلل بالإفرازات المخاطية. ينصح باستخدام مادة تزييق (جيلي KY، رغوي منع الحمل، أو كريم)	تكرار تمزق الواقي الذكري
ينصح بإمساك الطرف المفتوح للواقي (قاعدته) عند سحب القضيب من المهبل.	الواقي الذكري ينخلع عند سحب القضيب من المهبل
ينصح الزوجين بمراجعة الطبيب لاختيار وسيلة أخرى.	الزوج يفقد الانتصاب عند لبس الواقي الذكري
ينصح الزوجين بمراجعة الطبيب	الزوج أو الزوجة تشعر بحكة (بهرش) أو حساسية بعد استخدام الواقي الذكري

### المزايا والعيوب:

العيوب	المزايا
--------	---------

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تعتمد فعاليته على صحة الاستخدام.</li> <li>■ يجب استخدام واقي نكري جديد لكل جماع، مما يجعله في بعض الأحيان مكلفاً</li> <li>■ يحتاج إلى تخزين جيد، حيث إنه يتلف إذا تعرض للحرارة، والرطوبة والضوء أو المزلقات الزيتية.</li> <li>■ يحتاج مشاركة الطرف الآخر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ منع انتشار الأمراض التناسلية والإيدز</li> <li>■ تقليل الإصابة بسرطان عنق الرحم</li> <li>■ عدم الاحتياج إلى المتابعة الطبية</li> <li>■ يتيح مشاركة أكبر من الزوجين في عملية تنظيم الأسرة</li> <li>■ عدم وجود أي مخاطر صحية</li> </ul>
---	---

### الرد الصحيح على بعض الشائعات والمفاهيم الخاطئة:

الرد	الشائعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ لا يحدث ذلك إذ أن للعجز الجنسي أسباب متعددة بعضها عضوي وبعضها نفسي. وفي الحقيقة فإن بعض الرجال يجدون أن استعمال الواقي الذكري يساعدهم في علاج القذف السريع والمبكر.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يسبب استعمال الواقي الذكري إصابة الرجل بالضعف أو العجز الجنسي (عدم القدرة على الانتصاب)</li> </ul>

### إجراءات المتابعة

- عند الحاجة لصرف كميات جديدة.

## الوسائل الطبيعية لمنع الحمل

### تعريف:

هي عبارة عن مجموعة من الأساليب الطبيعية، التي يمارسها أياً من الزوجين لتنظيم الأسرة دون استخدام وسائل لمنع الحمل وهي: الرضاعة الطبيعية والوعي بالخصوبة والامتناع عن الجماع والجماع الناقص.

### المميزات:

- آمنة وفعالة.
- غير مكلفة ومتوفرة، ولا تحتاج إمدادات.
- تستخدم لأي سن وليس لها محاذير استخدام.
- ليس لها أعراض جانبية أو مضاعفات.
- لا تحتاج إلى وصفة طبية.
- تتحكم فيها المنتفعة أو المنتفع.
- لا تتطلب متخصصين لاستخدامها.
- تتيح فرصة للتعاون بين الزوجين.

### 1-الرضاعة الطبيعية

شروط الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل:

- عدم نزول الطمث.
- أن تكون رضاعة طبيعية مطلقاً وعند الطلب ليلاً ونهاراً، مع عدم إعطاء الوليد أي شئ آخر بالفم عدا لبن الأم.
- لمدة 6 أشهر بعد الولادة .
- إذا لم تتوفر هذه الشروط، فيجب مشورة الأم لاستخدام بدائل أو إضافة وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة مع الرضاعة الطبيعية.

تكون هذه الطريقة غير ذات فاعلية بالنسبة للسيدات اللاتي:

- قد استعدن دورتهن الشهرية
- يرضعن أولادهن علي فترات يفصل بينها أكثر من ست ساعات
- يعطين أطفالهن بصورة منتظمة أطعمة أو مشروبات كبدائل للبن الأم
- بلغ أطفالهن ستة أشهر أو أكثر.

## 2. الوعي بالخصوبة

### تعريف:

يعنى الوعي بفترة الخصوبة أن تمتنع المرأة عن الجماع في فترة الخصوبة.

### طرق تحديد فترة الخصوبة:

- التقويم الشهري المنتظم لتحديد فترة الأمان.
- تسجيل درجة الحرارة الأساسية للجسم .
- مخاط عنق الرحم

### العيوب:

حدوث اختلافات في العلامات والأعراض الدالة على الخصوبة، نتيجة لبعض العوامل الجسدية أو

## الجماع الناقص

### • تعريف:

هو سحب القضيب من المهبل قبل القذف، حيث يحدث القذف بأكمله بعيداً عن المهبل والأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى.

### المزايا والعيوب:

العيوب	المزايا
--------	---------



■ أسلوب للتحكم في الإنجاب من قبل الزوج

■ لا يحتاج إلى أي أجهزة ولا يشمل مواد كيميائية

■ متوفر في أي ظرف دون تكلفة بدون خوف من حدوث مضاعفات

■ إن بعض الإفرازات التي تسبق عملية القذف قد تحتوي على حيوانات منوية

■ تحتاج إلى تدريب على السيطرة الذاتية التي تتطلبها هذه الطريقة

■ تقلل من الاكتفاء الجنسي للطرفين

■ نسبة فاعليته ضعيفة