



تنظيم الأسرة: عن طريق الاختيار وليس الصدفة!

؟

ما أكثر طريقة فعالة لـ

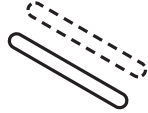
- تنظيم أسرتك
- منع حالات الحمل غير المرغوب بها
- تجنب حالات الإجهاض غير الآمنة

!

العاملات الإناث يستخدمن تنظيم الأسرة **الحديث** والهرموني!



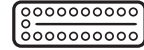
اللولب



الزرع



الحقن



حبوب منع
الحمل

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك



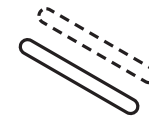
أي من طرق تنظيم الأسرة تعدُّ الأفضل بالنسبة لك؟



فعال بشكل فائق

*%٩٩

*عند الاستخدام النموذجي



الزرع
٥ - ٣ سنوات



اللولب الهرموني
٥ - ٣ سنوات



اللولب
١٠ - ٥ سنوات

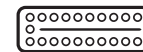


التعقيم
إلى الأبد

فعال للغاية

*%٩٤-٩١

*عند الاستخدام النموذجي



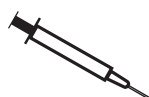
حبوب منع الحمل
كل يوم



الوصقة
كل أسبوع



الحلقة المهبلية
كل شهر



الحقن
١ - ٣ أشهر

أقل فعالية

*%٨٢-٧٢

*عند الاستخدام النموذجي



القذف الخارجي
كل مرة



غطاء عنق الرحم، الحجاب
العازل الأنثوي والإسفنج
كل مرة



وسيلة الأيام القياسية
كل يوم



مبيدات النطاف
كل مرة



الواقعي الذكري
والأنثوي
يستخدم مرة واحدة



العاملات الصحيحات يباعدن بين فترات إنجاب أطفالهن!

؟

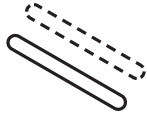
كيف تُنجبين طفلاً يتمتع بالصحة وتحظين بأسرة صحيحة؟

!

- انتظري حتى يبلغ عمر طفلك عامين قبل أن تحملي مرة أخرى.
- استخدمي طريقة حديثة لتنظيم الأسرة من اختيارك:



اللولب



الزرع



الحقن



حبوب منع
الحمل



الواقي
الذكري

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك



تمتعي بعائلة أكثر صحة والمزيد من الوقت والمال لأطفالك!

كيف؟

انتظري حتى يبلغ عمر طفلك عامين قبل أن تحملي مرة أخرى.

سوف تقل احتمالية تعرض أطفالك حديثي
الولادة للوفاة، أو للولادة المبكرة للعناية، أو لأن يكونوا
أقل من الوزن الطبيعي

سوف يكون لديك دخل أكبر تدخرينه لمستقبل طفلك



يصبح أطفالك أكبر وأقوى وأكثر صحة

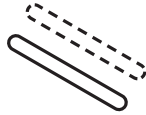
سوف تتمتعين بصحة أفضل وتصبحين أقوى
لحمل طفل جديد



أي من طرق تنظيم الأسرة تناسبك؟



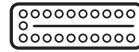
اللولب



الزرع



الحقن



حبوب منع
الحمل



الواقى
الذكري

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك



اكتشفي المزايا الصحية لموانع الحمل الحديثة لك ولأسرتك



حمل لحالات الطوارئ، وهي أقوى من حبوب منع الحمل اليومية، ويجب أن تُستخدم نادرًا وفي حالات الطوارئ فقط.

! الرضاعة الطبيعية تمنع الحمل حتى ستة أشهر. بعد ولادة الطفل إذا ما تم استخدامها دون غيرها، ولم يتم البدء في منح الطفل أي أطعمة أخرى ولم تُستأنف الدورة الشهرية. يمكن للنساء أيضًا استخدام حبوب البروجستين فقط أثناء الرضاعة الطبيعية.

! لن تسبب حبوب منع العمل عيوبًا خلقية. أو ضررًا للجنين إذا أصبحت حبلًا أثناء تناول حبوب منع الحمل أو بدأت في تناولها مصادفة بعدما أصبحت حبلًا بالفعل.

! الحقن هي طريقة فعالة للغاية على المدى القصير، و تتطلب الحقن مرة واحدة في الشهر أو كل ٣ أشهر. قد تعانيين من نزيف غير منتظم أو نزيف شديد أو نزيف مطول لفترة قصيرة جدًا. وهناك عدد قليل من النساء قد يعانين أحيانًا من الصداع والدوار وآلام الثدي وزيادة الوزن. وهذه ليست علامات على الإصابة بمرض. وغالبًا ما تزول هذه المشاكل خلال الأشهر القليلة الأولى من استخدام الحقن.

! يجب أن تؤخذ حبوب منع الحمل باستمرار كل يوم لمنع الحمل. لا يمكنك تناول حبوب منع الحمل بعد ممارسة الجنس، ولتتأكدي من أنك محمية. إذا فاتك يوم أو بدأت في الحزمة الخاصة بك بعد خمسة أيام من بدء الحيض، فيجب التأكد حينئذ من استخدام وسيلة مساعدة على الأقل في الأيام السبعة اللاحقة. توجد حبوب منع

! موانع الحمل لا تسبب العقم. قد يستغرق الأمر بضعة أشهر لكي يعود جسدك إلى حالة يمكنك فيها الحمل مرة أخرى. هذا الأمر مؤقت فقط وليس دائمًا. تعود الخصوبة للنساء الأصحاء بغض النظر عن طول مدة استخدام الوسيلة الهرمونية لتنظيم الأسرة.

! يعد اللولب وسيلة فعالة للغاية، يمكنها أن تمنع الحمل لمدة تصل إلى ٥ سنوات بالنسبة للولب الهرموني وتصل إلى ١٠ أعوام بالنسبة للولب النحاسي. عندما يتم إدخاله بشكل صحيح من قبل شخص مدرب، فإنه يظل في مكانه. لا يمكن أن ينتقل من الرحم إلى أجزاء أخرى من الجسم.

! وسائل منع الحمل الحديثة جيدة التحمل وموثوق فيها للغاية. حتى أنها قد تحميكي من بعض أشكال السرطان، مثل تلك التي تصيب المبيض والرحم. يمكن للزرع توفير الحماية ضد مرض التهاب الحوض. لكن يُنصح النساء المدخنات فوق سن ٤٠ عامًا بتجنب حبوب منع الحمل المركبة عن طريق الفم.

! الفترات المتباعدة بين أطفالك تعد أفضل طريقة لضمان تمتع الطفل والأم والأسرة بصحة أفضل. هذه الفترات المتباعدة تسمح للأمهات بالتعافي من الولادة وأن يحصل الولدان على المال والوقت الكافيين لأطفالهم. للمساعدة بين موعد أطفالك، استخدم تنظيم الأسرة الحديث وانتظري عامين اثنين على الأقل بعد الولادة قبل محاولة الحمل مرة أخرى.

! من الممكن أن تحملي أثناء الحيض. إذا كنت تستخدمين تنظيم الأسرة الطبيعي (طريقة الأيام القياسية) يجب عليك تتبع دورتك الشهرية بعناية وألا تفترضي أنه لا يمكنك الحمل.

! تعد الواقيات الذكرية طريقة تنظيم الأسرة الوحيدة التي تمنع كلاً من الحمل وانتقال الأمراض الجنسية، بما في ذلك مرض فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). لن يستطيع أي شيء أن ينتقل من خلال الواقي الذكري ما دام أنه لم يتمزق.

تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثقين فيه لتعرفي طريقة تنظيم الأسرة الأفضل بالنسبة لك.



هل تعرفي الحقائق التي تتعلق بتنظيم الأسرة؟ تحققي من معرفتك:

صواب أم خطأ

- ١ من الأفضل بالنسبة لصحتك أن تنتظري عامين اثنين قبل محاولة إنجاب طفل آخر بعد الولادة.
- ٢ المرأة الحائض لا يمكن أن تحمل.
- ٣ يعدّ الواقي الذكري هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تمنع كلاً من الحمل والعدوى المنقولة جنسياً (STIs).
- ٤ يمكن أن تتسبب حبوب منع الحمل في الإصابة بالعقم.
- ٥ يمكن للفانف اللولب أن تتحرك عبر الرحم وتثقب أعضاء الجسم.
- ٦ يمكن أن تتسبب حبوب منع الحمل في الإصابة بالعيوب الخلقية.
- ٧ قد يسبب الحقن تغييرات مؤقتة في نزيف الطمث.
- ٨ يمكن أن تؤخذ حبوب منع الحمل مباشرة بعد ممارسة العلاقة الحميمة (الجنس) وتمنع من الحمل.
- ٩ مجرد الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى تساعد على تجنب الحمل.

صواب أم خطأ؟ الإجابات:

١ صحیح ٢ صحیح ٣ صحیح ٤ صحیح ٥ صحیح ٦ صحیح ٧ صحیح ٨ صحیح ٩ صحیح

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تثق فيه
في مكان عملك أو في حيك