

# دليل تدريبي حول مواضيع في الصحة الانجابية

سلسلة

## انت... هي





دليل تدريبي حول مواضيع في الصحة الانجابية

سلسلة

انت...هي

©٢٠١٦

حقوق الطبع والنشر محفوظة للهيئة الوطنية لشؤون المرأة اللبنانية

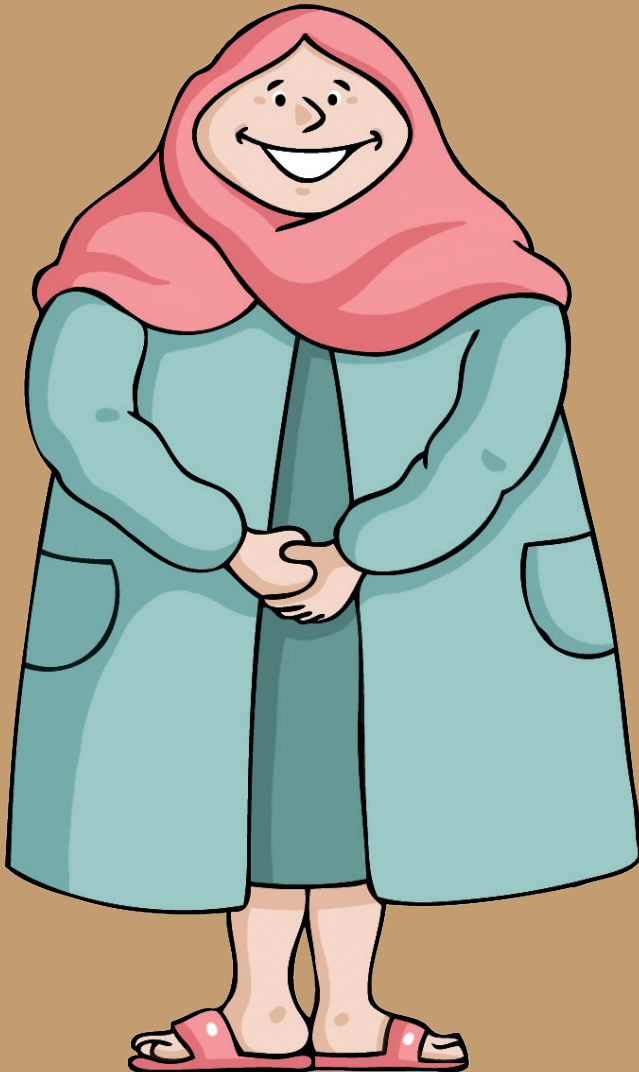


## جدول المحتويات

٦	الفصل الأول: التدخل
٧	١. تنظيم الأسرة
٧	١.١. مخطط حصّة التوعية حول تنظيم الأسرة (١)
١٠	١.٢. مخطط حصّة تنظيم الأسرة (٢)
١٤	١.٣. محاضرة تنظيم الأسرة
٣٦	١.٤. الوسائل التدريبية المستخدمة
٣٧	الفصل الثاني: مرجعيات مهمة حول تنظيم الأسرة
٣٨	٢. المادة العلمية ورسائل التوعية
٣٨	٢.١. مفهوم الأسرة
٤١	٢.٢. الأعضاء التناسلية
٤٢	٢.٢.٢. الدورة الشهرية عند المرأة
٤٤	٢.٣. خدمات تنظيم الأسرة
٤٥	٢.٤. وسائل تنظيم الأسرة
٥٣	٢.٥. التساؤلات الشائعة
٥٦	٢.٦. علاج العقم
٥٧	الفصل الثالث: الملحقات
٥٨	الملحق رقم ١: إختبار تقييمي للمعلومات
٦٠	الملحق رقم ٢: تقييم اللقاء التدريبي

# الفصل الأول: التدخل

- تخطيط مخطط التدخل
  - تنظيم الأسرة
    - اقتراح ١ – نساء لا يقرأن ولا يكتبن
    - اقتراح ٢ – نساء يقرأن ويكتبن
- تنفيذ التدخل
- تقييم وصول المعلومات والتأكد من المفاهيم
- الوسائل المستخدمة – المناهج والكتب التدريبية المتوفرة
  - ملكة – تنظيم الأسرة



## ١. تنظيم الأسرة

### ١.١. مخطط حصّة التوعية حول تنظيم الأسرة (١)

**الموضوع:** التوعية حول تنظيم الأسرة

**الفئة المستهدفة:** نساء من كافة الأعمار لا يقرأن أو يكتبن (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و٣٠ مشاركة)

**الوقت اللازم:** ١٣٥ دقيقة (ساعتين وربع) تتضمن استراحة لمدة ١٥ دقيقة

**المواد اللازمة:** نسخ من قصة «ملكة – تنظيم الأسرة» بحسب عدد المشاركات للتداول مع أسرهن بعد الحصة، صور توضيحية، بعض وسائل منع الحمل (واقبي ذكري، أقراص منع حمل إلخ) للإيضاح حول كيفية الاستخدام

**الهدف العام:** زيادة الوعي العام حول موضوع تنظيم الأسرة عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي لم يحصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة، بأهمية المعرفة حول تنظيم الأسرة وكيفية تحقيق ذلك من خلال القيام بالاختيارات المناسبة.

#### الأهداف الخاصة:

- التعرف إلى تنظيم الأسرة
- تحديد فوائد تنظيم الأسرة على الحياة الزوجية والعائلية وعلاقة ذلك بصحة المرأة والأم
- تعريف المرأة بالأعضاء التناسلية لديها ولدى الرجل إضافة إلى تعريفها بالدورة الشهرية والخصوبة والحمل
- التعرف إلى خدمات التخطيط العائلي والعوائق المحتملة
- التعرف إلى وسائل تنظيم الأسرة وكيفية اختيار المناسب والأكثر فعالية

#### الأهداف التعليمية:

من المتوقع في نهاية الحصّة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصّة قادرات على:

- تعريف تنظيم الأسرة

- تعداد ٣ فوائد لتنظيم الأسرة على صحة المرأة كزوجة وأم وعلى الحياة الزوجية والعائلية
- تسمية الأعضاء التناسلية للمرأة والرجل من الصور الإيضاحية وتعداد وظائفها
- تحديد أيام الخصوبة خلال الدورة الشهرية
- تعداد ٣ وسائل لمنع الحمل الطبيعية والإصطناعية وكيفية إستعمالها
- تعداد ٣ معوقات لإستخدام وسائل منع الحمل
- تعداد ٣ اسباب للعقم عند المرأة

## خطوات الحصّة

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد (١٠ دقائق):** تعريف عن الإسم والعمل والوضع العائلي والهوايات. ثم لعبة «توزيع الأدوار» التي تهدف إلى تطوير مهارات اتخاذ القرار. تقوم المشاركات بالجلوس بشكل دائري. يطلب المدرب من كل مشاركة تقمص دور معين كقبطان في سفينة، أم، معلمة مدرسة أو غيره. يطلب المدرب من كل مشاركة اتخاذ قرار بحسب موقعها وتفسير كيفية اتخاذ هذا القرار. المواد اللازمة ساعة لضبط الوقت.
- **إجراء اختبار ما قبل التدريب شفهيًا لتقييم معلومات المشاركات حول تنظيم الأسرة من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)**
- **إجراء عصف ذهني من خلال طرح الأسئلة التالية:** ماذا تعرفين عن تنظيم الأسرة؟ عددي وسائل منع الحمل التي تعرفينها؟ ما هي العوامل التي تساعدك في إختيار وسيلة منع الحمل المناسبة لك؟ يجمع المدرب المعلومات دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة. (١٠ دقائق)
- **التحدث إلى المشاركات (٣٠ دقيقة) حول المواضيع التالية مع الإستعانة بالصور التوضيحية:**



- مفهوم الأسرة وخصائصها
- تعريف تنظيم الأسرة وفوائده
- الجهاز التناسلي للمرأة والرجل ووظائف أعضائه
- الدورة الشهرية، الخصوبة وكيفية حصول الحمل
- وسائل تنظيم الأسرة ومعوقات إستخدامها
- وسائل منع الحمل وكيفية الإختيار والإستخدام



- الإجهاض وعلاج العقم.
- **نشاط تمثيلي (٢٥ دقيقة)** يعمل على توضيح الرسائل الواردة في قصة «ملكة – تنظيم الأسرة».
  - يتم التعرف على الأدوار من خلال قراءة المدرب للقصة.
  - يتم توزيع الأدوار والشخصيات شفهيًا كالتالي:
  - الزوجة اسمها ملكة، لديها ٤ بنات وتعيش ضغوطات من قبل زوجها وعائلة زوجها للحمل مجدداً حتى انجاب الصبي
  - زوج ملكة يدعى عماد يحلم بأن يصبح لديه ابن ويعيش ضغوطات من قبل والدته وأخته ويفكر بمحادثة زوجته بهذا الخصوص.
  - والدة الزوج وهي ترغب بأن تحمل كونها لانجاب صبي.
  - أخت الزوج التي تضغط على أخيها وزوجة أخيها لتحمل مرة خامسة وسادسة حتى إنجاب الصبي.
  - أخت الزوجة تدعى فريال، هي قادمة من السفر وتحاول إقناع الزوجة والزوج بعدم الإنجاب لأن ذلك يرافقه عبء مادي وحرمان الأبناء من حقهم بالطبابة والرعاية والعلم بالشكل المناسب، إضافة إلى أن الحمل يشكل خطراً على صحة أختها التي عانت سابقاً بسبب تقارب الولادات.
- **خطوات النشاط:**
  - **المشهد الأول:** زيارة الحماة وابنتها إلى ملكة وعماد وفتح موضوع التعصب للصبيان معهما بطريقة مستفزة ثم تخرج الحماة وابنتها من المشهد.
  - **المشهد الثاني:** تدخل فريال وتجد ملكة وعماد في حالة من الصمت والحزن. تسألها عن السبب فيروي عماد المشكلة. تسأل فريال ملكة عن رأيها فتجيب ملكة بأنها قبلت الضغط ولكنها خائفة على صحتها فقد عانت من الإجهاض قبل ولادة ابنتها الرابعة إضافة إلى أن ابنتها الثالثة قد ولدت بوزن أقل من الطبيعي وعانوا نفسياً ومادياً حتى نمت البنت بشكل طبيعي. فريال تحاول إقناع الزوجة والزوج بعدم الإنجاب لأن ذلك يرافقه عبء مادي وحرمان الأبناء من حقهم بالطبابة والرعاية والعلم بالشكل المناسب، إضافة إلى أن الحمل يشكل خطراً على صحة أختها التي عانت سابقاً بسبب تقارب الولادات. عماد يستمع ولا يتكلم، تخرج فريال وتبقى ملكة وعماد.

• **المشهد الثالث:** عماد وملكة وحدهما يتحدثان. ملكة تقول: «أنا ما بدّي زعلك يا رجال... خلص إذا هالشّي بريحك رح احبل مرة خامسة على أمل يجي الصبي». عماد يرفض فكرة الحمل ويقول أنه يحب بناته ولا يجد فرقاً بين البنات والصبي وسوف يعمل حتى يؤمن لبناته العلم الجيد والحياة الكريمة

### • إستراحة (١٥ دقيقة)

- **مناقشة المشهد التمثيلي وعرض الرسائل التوعوية الواردة في قصة «ملكة»** من قبل المشاركات. المدرب يلخص، يصبّو ويبيسط الأفكار عند عدم وضوحها (١٠ دقائق)
- **إجراء إختبار ما بعد التدريب بشكل شفهي** من خلال طرح الأسئلة الواردة في نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- **إجراء تقييم اللقاء التدريبي بشكل شفهي** من خلال طرح الأسئلة الواردة في النموذج (ملحق رقم ٢) ويقوم المدرب بإختيار المشاركات للإجابة بشكل عشوائي. (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع** (١٠ دقائق):
  - يعود تنظيم الأسرة بفوائد جمّة على كلّ فرد من أفراد العائلة خصوصاً الأم والمولود الجديد
  - يتم تنظيم الأسرة من خلال إتباع ممارسات طبيعية أو إستخدام وسائل إصطناعية
  - التدخل لتنظيم الأسرة يُبنى على تقييم صحي دقيق لكلا الزوجين وعلى الحوار معهما للتوصل إلى قرار مشترك يناسب حياتهما ويؤمن تعاون كليهما
  - سنتين هي الفترة التي يجب أن تفصل بين الحمل والآخر وتسهم هذه الفترة بخفض نسبة وفيات الأمهات المرتبطة بالحمل والولادة
  - يمكن استعمال العازل (الذكري أو الأنثوي) إلى جانب وسائل منع الحمل الأخرى لأنه الوحيد الذي يحمي من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً معاً
  - يمكن تحقيق تنظيم الأسرة باستعمال أساليب منع الحمل وعلاج العقم

## ١.٢. مخطط حصّة تنظيم الأسرة (٢)

**الموضوع:** التوعية حول تنظيم الأسرة

**الفئة المستهدفة:** نساء يقرأن ويكتبن من كافة الأعمار (العدد يتراوح ما بين ٢٠ و٣٠ مشاركة)

**الوقت اللازم:** ١٣٥ دقيقة (ساعتان وربع) تتضمن استراحة لمدة ١٥ دقيقة

**المواد اللازمة:** لوح قلاب، عدة ألوان من أقلام اللوح القلاب، نسخ من قصة «ملكة – تنظيم الأسرة» بحسب عدد المشاركات، نسخ من محاضرة «دليل تدريبي حول تنظيم الأسرة» بحسب عدد المشاركات، أوراق بيضاء وأقلام بحسب عدد المشاركات، صور توضيحية، Laptop, LCD، بعض وسائل منع الحمل (واقبي ذكري، أقراص منع حمل إلخ) للإيضاح حول كيفية الاستخدام.

**الهدف العام:** زيادة الوعي العام حول موضوع تنظيم الأسرة عبر توعية الفئة المستهدفة من الإناث العازبات والمتزوجات، اللواتي حصلن على التعليم الأساسي في القراءة والكتابة، بأهمية المعرفة حول تنظيم الأسرة وكيفية تحقيق ذلك من خلال القيام بالاختيارات المناسبة.

### الأهداف الخاصة:

- التعرف إلى تنظيم الأسرة
- تحديد فوائد تنظيم الأسرة على الحياة الزوجية والعائلية وعلاقة ذلك بصحة المرأة والأم
- تعريف المرأة بالأعضاء التناسلية لديها ولدى الرجل إضافة إلى تعريفها بالدورة الشهرية والخصوبة والحمل
- التعرف إلى خدمات التخطيط العائلي والعوائق المحتملة
- التعرف إلى وسائل تنظيم الأسرة وكيفية اختيار المناسب والأكثر فعالية

### الأهداف التعليمية:

من المتوقع في نهاية الحصّة أن تصبح الإناث المستهدفات في الحصّة قادرات على:

- تعريف تنظيم الأسرة
- تعداد ٣ فوائد لتنظيم الأسرة على صحة المرأة كزوجة وأم وعلى الحياة الزوجية والعائلية
- تسمية الأعضاء التناسلية للمرأة والرجل من الصور الإيضاحية وتعداد وظائفها
- تحديد أيام الخصوبة خلال الدورة الشهرية
- تعداد ٣ وسائل لمنع الحمل الطبيعية والإصطناعية وكيفية إستعمالها
- تعداد ٣ معوقات لإستخدام وسائل منع الحمل
- تعداد ٣ أسباب للعقم عند المرأة

## خطوات الحصة

- **تعريف وتعارف لكسر الجليد** (١٥ دقيقة). تعريف عن الإسم والعمل والوضع العائلي والهوايات. ثم لعبة «أكمل الجملة» حيث يبدأ المدرب بلفظ أي كلمة تخطر على باله، مثلاً فيل. الشخص التالي يكرر الكلمة الأولى ويضيف كلمة أخرى تكمل الكلمة الأولى، مثلاً فيل كبير. الشخص التالي يكرر الكلمتين السابقتين مع إضافة كلمة أخرى، مثلاً فيل كبير طائر. كل شخص لديه مهلة زمنية محددة (على سبيل المثال ٣-٥ ثانية) ولا يمكن تكرار الكلمات ذاتها. المواد اللازمة ساعة لضبط الوقت
- **إجراء إختبار ما قبل التدريب لتقييم معلومات المشاركات** حول تنظيم الأسرة - نموذج الإختبار التقييمي للمعلومات (ملحق رقم ١). (١٠ دقائق)
- **إجراء عصف ذهني من خلال طرح الأسئلة التالية:** ماذا تعرفين عن تنظيم الأسرة؟ عددي وسائل منع الحمل التي تعرفينها؟ ما هي العوامل التي تساعدك في إختيار وسيلة منع الحمل المناسبة لك؟ يجمع المدرب المعلومات دون القاء الأحكام من ناحية صح أو خطأ. يلي ذلك تلخيص الأفكار الواردة (١٠ دقائق).



## ● عرض محاضرة «دليل تدريبي حول تنظيم الأسرة» PowerPoint presentation (٢٠ دقيقة) والتي تشمل المواضيع التالية:

- مفهوم الأسرة وخصائصها
- تعريف تنظيم الأسرة وفوائده
- الجهاز التناسلي للمرأة والرجل ووظائف أعضائه
- الدورة الشهرية، الخصوبة وكيفية حصول الحمل
- وسائل تنظيم الأسرة، مقارنتها من حيث الفعالية ومعوقات إستخدامها
- وسائل منع الحمل وكيفية الإختيار والإستخدام
- الإجهاض وعلاج العقم
- التناؤلات الشائعة.

- **قراءة قصة ملكة** - تنظيم الأسرة من قبل المشاركات ثم مناقشتها مع المدرب (١٠ دقائق)
- **عمل مجموعات (٢٠ دقيقة):** يتم تقسيم المشاركات إلى ٤ مجموعات. تقوم كل مجموعة فيما بينها بقراءة ومناقشة المواضيع الواردة في قصة ملكة ومحاضرة الدليل التدريبي حول تنظيم

الأسرة، وذلك على الشكل التالي:

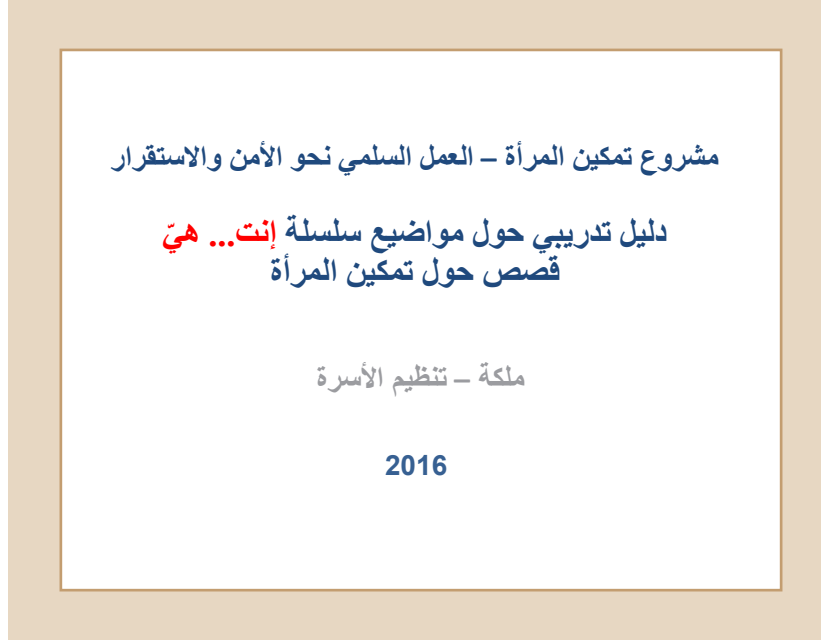
- **المجموعة ١:** وسائل تنظيم الأسرة، الاجهاض الاختياري، علاج العقم
- **المجموعة ٢:** وسائل منع الحمل الفموية، المزروعة والحقن
- **المجموعة ٣:** العوازل الذكورية والأنثوية، تعقيم الذكور والإناث، اسلوب انقطاع الحيض أثناء الرضاعة
- **المجموعة ٤:** منع الحمل الاستدراكي، الانسحاب قبل القذف، الامتناع الدوري، وتعريف الجماع غير المحمي
- **عرض عمل المجموعات.** المدرب يلخص، يصبّ ويبسّط الأفكار عند عدم وضوحها (٢٠ دقيقة)
- **إجراء إختبار ما بعد التدريب** لتقييم مدى إستفادة المشاركات من الحصة – الملحق رقم (١٠) (دقائق)
- **إجراء تقييم اللقاء التدريبي** – ملحق رقم ٢ (٥ دقائق)
- **اختتام الحصة من خلال الإشارة إلى الرسائل الرئيسية حول الموضوع (١٠ دقائق):**



- يعود تنظيم الأسرة بفوائد جمّة على كلّ فرد من أفراد العائلة خصوصاً الأم والمولود الجديد
- يتم تنظيم الأسرة من خلال إتباع ممارسات طبيعية أو استخدام وسائل إصطناعية
- التدخل لتنظيم الأسرة يُبنى على تقييم صحي دقيق لكلا الزوجين وعلى الحوار معهما للتوصل إلى قرار مشترك يناسب حياتهما ويؤمن تعاون كليهما
- سنتين هي الفترة التي يجب أن تفصل بين الحمل والآخر وتساهم هذه الفترة بخفض نسبة وفيات الأمهات المرتبطة بالحمل والولادة
- يمكن استعمال العازل (الذكري أو الأنثوي) إلى جانب وسائل منع الحمل الأخرى لأنه الوحيد الذي يحمي من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً معاً
- يمكن تحقيق تنظيم الأسرة باستعمال أساليب منع الحمل وعلاج العقم

## ١.٣. محاضرة تنظيم الأسرة

Slide 1



Slide 2



## Slide 3

### المحتوى

#### تنظيم الأسرة

- تعريفه
- فوائده
- خدمات تنظيم الأسرة
- وسائل تنظيم الأسرة
- معوقات إستخدام وسائل تنظيم الأسرة
- علاج العقم
- وسائل منع الحمل
- الجماع غير المحمي
- كيفية اختيار وسيلة منع الحمل
- مقارنة وسائل منع الحمل من حيث الفعالية
- كيفية استعمال وسائل منع الحمل
- الأسئلة الشائعة

#### الأسرة

- مفهوم الأسرة
- خصائص الأسرة

#### الأعضاء التناسلية

- الأعضاء التناسلية لدى المرأة
- الدورة الشهرية عند المرأة
- فترة الخصوبة
- الأعضاء التناسلية لدى الرجل



## Slide 4

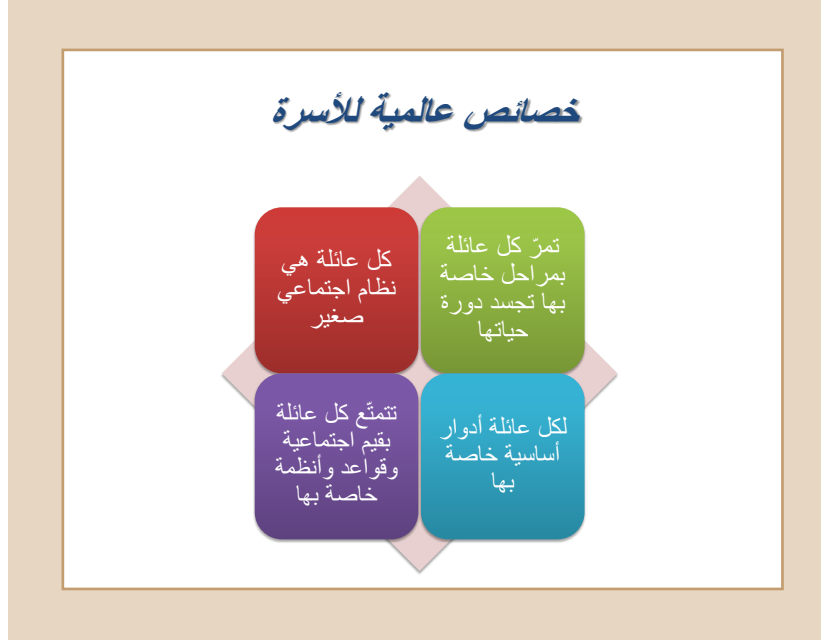
### مفهوم الأسرة



- هي النواة أو الخلية التي يتألف منها المجتمع
- تتشكل من الرجل والمرأة عندما يرتبطا بالزواج لتصبح مؤسسة اجتماعية
- تتأثر بالتغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية
- تجمع أفرادها روابط متعددة مثل صلة الدم والنسب والعشيرة إضافة إلى الانتماء للتقاليد والعادات السائدة في المجتمع
- تتميز المجتمعات المعاصرة بوجود أسرة تتألف من زوج/زوجة، مطلق/مطلقة، أرمل/أرملة، أو فردين يعيشان مع بعضهما البعض بالمساكنة وقد يكونان في سن المراهقة



Slide 5



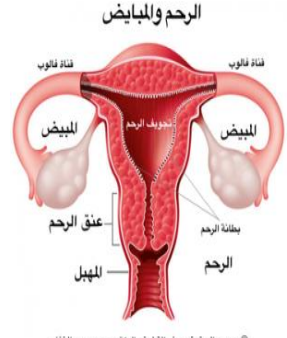
Slide 6





## Slide 7

### الأعضاء التناسلية لدى المرأة



✓ **الرحم**

- المهبط الذي ينشأ فيه الجنين
- مسؤول عن عملية الولادة والوضع
- مصدر الدورة الشهرية

✓ **المبيضان**

- غدد تناسلية أنثوية
- لكل مبيض وظفتين
- إنتاج البويضة اللازمة للحمل وذلك بالتناوب كل ٢٨ يوم تقريبا
- إفراز الهرمون المسؤول عن ظهور الملامح الجنسية الأنثوية الثانوية في سن البلوغ وانتظام الدورة الشهرية (الاستروجين) والهرمون المسؤول عن تثبيت الحمل (البروجسترون)

© جميع الحقوق محفوظة لوفيق الدكتور سمير عبد الغفار

## Slide 8

### الدورة الشهرية عند المرأة

تحدث الدورة الشهرية عادة كل ٢٨ يوماً . ممكن أن تقل إلى ٢٤ أو تزيد إلى ٣٤ يوم

تبدأ الدورة الشهرية عادة عند سن ١٢ عام وتنتهي ما بين سن ٤٥ - ٥٥ عام.

تنتظر البويضة وصول الحيوان المنوي خلال الأيام ١٢ - ١٨ ابتداءً من أول يوم في الدورة الشهرية

إذا حدث إخصاب للبويضة داخل قناة فالوب بواسطة حيوان منوي فإنها تتجه إلى الرحم


في حال عدم الإخصاب تموت البويضة خلال ٧٢ ساعة، يقلل المخ من إفراز البروجسترون ويذوب غشاء الرحم ويتساقط الدم وهذا ما يعرف بالحيض، الطمث أو الدورة الشهرية الذي يدوم من 5-7 أيام

خلال فترة الإباضة، تزداد المادة المخاطية في عنق الرحم وذلك للسماح للحيوانات المنوية بالمرور بسهولة لتصل إلى البويضة.

Slide 9

### تحديد فترة الخصوبة

تمتد فترة الخصوبة من اليوم 8 حتى 19 من الدورة الشهرية أي تستمر لنحو ١٠ أيام من كل دورة الطمث (WHO)



- تنصح السيدات بتسجيل مدة ستة دورات شهرية متتالية، تطرح من أقصرها عدد 18 ← الرقم يمثل اليوم الأول من الخصوبة. وتطرح من الدورة الأطول عدد 11 ← الرقم يمثل اليوم الأخير من الخصوبة (مراجع أخرى)

Slide 10

### الأعضاء التناسلية لدى الذكر



- وظيفة الخصيتان هي إنتاج المني (Sperm) وفرز الهرمون الذكري (التستوستيرون).
- يعمل التستوستيرون في مرحلة البلوغ على إبراز الملامح الجنسية الثانوية عند الذكر -إنتاج معدل ١٢٥ مليون نطفة يومياً
- ما يظهر من الجهاز التناسلي الذكري هو القضيب ومهمته إيصال الحيوانات المنوية إلى القنوات التناسلية للمرأة

## Slide 11

### تعريف تنظيم الأسرة

- يتضمّن كلّ القرارات التي يتخذها الزوجان لناحية
  - الإنجاب أو عدمه
  - عدد الأطفال المزمع إنجابهم
  - البعد الزمني بين ولادة وأخرى
- يتم من خلال إتباع ممارسات طبيعية أو استخدام وسائل اصطناعية
- يمكن تحقيقه باستعمال أساليب منع الحمل وعلاج النعم

يتطلب متابعة من قبل عاملين صحيين مدربين لأن القرار في إختيار وسيلة تنظيم الأسرة يُبنى على تقييم صحي دقيق للزوجين وعلى الحوار معهما للتوصل إلى قرار مشترك يناسب حياتهما ويؤمن تعاون كليهما

## Slide 12

### فوائد تنظيم الأسرة


- منح جسم الأم الفترة اللازمة لاستعادة عافيته وإعادة تحضيره لإستقبال الجنين التالي ← الحدّ من المشاكل الصحية الناجمة عن تقارب الولادات (مثل الولادة المبكرة والإجهاض المتكرر)
- تفادي خطر موت الامهات اللواتي يزيد عدد أطفالهن على أربعة أطفال
- خفض معدل وفيات الرضع بالاستفادة من الرضاعة الطبيعية وبالإهتمام بالطفل صحياً وعاطفياً
- الحدّ من الإجهاض غير الآمن عن طريق التقليل من حالات الحمل غير المرغوب به
- الوقاية من الإيدز وباقي الأمراض المنقولة جنسياً
- الحدّ من النمو السكاني وما ينتج عنه من آثار سلبية على الاقتصاد والبيئة والتنمية
- تمكين الناس ورفع مستوى التثقيف والاستثمار في كل طفل
- تقلص الأعباء المادية والضغط النفسية وتأمين بناء أسرة سعيدة



Slide 13

### مقدمي خدمات تنظيم الأسرة

- في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الأولية: **العاملين الصحيين المدربين** مثل القابلات أو العاملين في مجال الصحة المجتمعية يتم التدخل من خلال تقديم المشورة وبعض وسائل تنظيم الأسرة مثل حبوب منع الحمل والواقي الذكري
- في العيادات: **الأطباء** لتقديم بعض الطرق الإصطناعية مثل التعقيم والولب



Slide 14

### معوقات استعمال وسائل تنظيم الأسرة

- القيم الشخصية والدينية الرادعة لبعض الوسائل
- تباعد وجهات النظر ما بين الزوجين وعدم الاتفاق في ما يخص تنظيم الأسرة
- وجود حالة صحية تمنع اللجوء لوسيلة فعالة ما
- مفاهيم خاطئة ناتجة عن اللجوء لمصادر غير موثوقة لاستقصاء المعلومات
- قلة الموارد المادية اللازمة لتحمل تكلفة علاج العقم
- الخوف من الآثار الجانبية أو خلفية الإصابة بها
- كثني نوعية الخدمات التنقيفية والطبية المتاحة

## Slide 15



## Slide 16

**الإجهاض الاختياري**



- وضع حدّ للحمل بواسطة الأدوية أو الجراحة
- يتم عادة في الأسابيع الإثني عشر الأولى من الحمل

يمكن أن يلجأ إليه الزوجان في الحالات التالية

- ✓ حمل يشكل خطر على صحة الأم
- ✓ تشوه جنيني
- ✓ حالة إغتصاب
- ✓ حمل غير مرغوب فيه
- ✓ حمل خارج الزواج
- ✓ جنس الجنين

- مخاطره : نزيف، إجهاض غير كامل، ضرر بالرحم، آلام في البطن، التهابات
- آثاره النفسية جسيمة خصوصاً على المرأة مثل إحساس بالذنب، تعاسة، كآبة
- محرم دينياً وممنوع قانونياً



Slide 17

### علاج العقم

- للرجل:
  - علاج دوالي الخصيتين
- للمرأة:
  - علاج تكييفس المبايض
  - علاج السمنة الذي يؤدي إلى انتظام الإباضة
  - علاج التصاقات الرحم بالمنظار
  - علاج لتحفيز البويضات على النمو والنضج بواسطة الهرمونات
  - علاج انسداد قناتي فالوب والألياف في بطانة الرحم عن طريق الجراحة
- المساعدة في الإخصاب:
  - التلقيح الصناعي
  - التلقيح المجهري
  - طفل الأنبوب



Slide 18

### وسائل منع الحمل الأقراص الفموية التوليفية/ثانية الهرمون

- تحتوي على هرمونين:
  - الأستروجين يمنع الإباضة
  - البروجسترون يمنع الإفرازات المهبلية وبالتالي يعيق تحرك الحيوانات المنوية ويمنع تكون جدار الرحم
- تحدّ من مخاطر الإصابة بسرطان الرحم والقولون وتحمي من فقر الدم
- لا ينبغي تناولها في فترة الرضاعة الطبيعية
- فعالة في أكثر من 99% من الحالات إذا تم استخدامها بشكل صحيح ومنسق (الإلتزام بتناول الحبة يومياً)



## Slide 19

### وسائل منع الحمل الأقراص الفموية التوليفية/ثنائية الهرمون

- تؤدي إلى دورة شهرية غير منتظمة في الفترة الأولى ثم تخفيف النزف في مراحل لاحقة وتقليل آلام الدورة
- التأثيرات السلبية قد تشمل الشعور بالغثبان، القيء والإسهال، الصداع، العصبية الزائدة وحدة المزاج وتقلبه، زيادة في الوزن، انخفاض في الرغبة الجنسية وكبير حجم الثديين. للنساء أكثر من 35 سنة، التأثيرات قد تشمل أيضاً ارتفاع ضغط الدم
- لا تستعمل من قبل مرضى السكري والقلب والمنخنين والذين يعانون من الصداع وسرطان الثدي ومشاكل الكبد ومشاكل تخثر الدم والجلطات



## Slide 20

### وسائل منع الحمل أقراص البروجستيرون /حبوب منع الحمل الخفيفة

- تحتوي على البروجستيرون فقط
- تغلظ مخاط عنق الرحم فتمنع التقاء المني بالبويضة وتمنع الإباضة
- فعالة في 99% من الحالات إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح (في الوقت نفسه كل يوم)
- وجوب التأكد من عدم نفاذ الحبوب والإحتفاظ دائماً بشرط إضافي من حبوب الدواء
- في حال التأخر ساعتين عن وقت الحبة، على غير المرضعة أن تلجأ للعازل أو الواقي لمدة يومين مع متابعة تناول الحبوب
- يمكن تناولها أثناء فترة الرضاعة الطبيعية لأنها لا تؤثر على إدرار الحليب
- غياب الدورة الشهرية أو انقطاعها أمر طبيعي لدى تناول هذه الحبوب
- لها أعراض جانبية أقل من الحبوب الثنائية الهرمون
- حل بديل للسيدات اللواتي تعانين من موانع لإستخدام الحبوب الثنائية الهرمون وذلك بعد استشارة الطبيب



## Slide 21

### وسائل منع الحمل الوسائل المزروعة

- كبسولات صغيرة ومرنة توضع تحت جلد الذراع العلوي
- تحتوي على هرمون البروجستيرون فقط وتتبع تقنية أقراص البروجستيرون الفموية
- يتم زرعها ونزعها من قبل أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية
- تستخدم لمدة تتراوح بين ٣ و٥ أعوام حسب نوع الأداة المزروعة
- ممكن حدوث نزيف مهبلي دون أن يسبب أي ضرر
- فعالة في أكثر من ٩٩٪ من الحالات
- تحتاج لتذكير ويمكن أن تسبب تحسس في مكان وضعها



## Slide 22

### وسائل منع الحمل حُقن البروجستيرون

- تُحقن في العضل كل شهرين أو ثلاثة أشهر، حسب نوع المنتج ويمكن أن تبدأ من الأسبوع السادس بعد الولادة
- تتبع تقنية أقراص البروجستيرون الفموية
- فعالة في أكثر من ٩٩٪ من الحالات إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح
- تؤخّر عودة الخصوبة (١-٤ أشهر) بعد الاستخدام
- من الشائع حدوث نزيف مهبلي دون أن يسبب أي ضرر
- في حال التأخر عن الحقنة لمدة أسبوعين، من المفضل اللجوء إلى الواقي الذكري





## Slide 23

### وسائل منع الحمل حُقن منع الحمل التوليفية



- تُحقن في العضل مرّة كل شهر، وتحتوي على هرمونين (إستروجين وبروجسترون)
- تتبع تقنية الأقراص الفموية التوليفية
- فعالة في أكثر من 99% من الحالات إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح
- من الشائع حدوث نزيف مهبطي دون أن يسبب أي ضرر

## Slide 24

### وسائل منع الحمل الأجهزة التي تُوضع داخل الرحم (اللولب)



- اللولب النحاسي: جهاز بلاستيكي صغير ومرن يحتوي على لولب / سلك نحاسي يوضع داخل الرحم وتتراوح مدّة فعاليته حسب نوعه من 3 إلى 10 أعوام
- اللولب الهرموني يعمل على منع وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة، كما يعمل على منع البويضة من الاستقرار أو الالتصاق ببطانة الرحم. يجب أن يتم استبداله كل 5 سنوات
- يتم تركيب اللولب بعد 40 إلى 60 يوماً من الإنجاب، أما في حالات الإجهاض فإنّ اللولب يوضع بعد أول دورة شهرية

Slide 25

### وسائل منع الحمل الأجهزة التي تُوضع داخل الرحم (اللولب)




- لا يُنصح بوضع اللولب:
  - في بداية العلاقة الزوجية أو لمن لم يسبق لهنّ الإنجاب لأنّ عنق الرحم يكون لا يزال ضيقاً
  - للأشخاص الأكثر عرضة للأمراض المنقولة جنسياً
  - في حالة الرحم ذي الشكل غير الاعيادي
- فعال في أكثر من 99٪ من الحالات
- من الشائع أن تطول فترات الحيض وتشتدّ خلال الأشهر الأولى من الاستخدام ولكن دون أن تسبب أيّ ضرر
- يزيد من العدوى وأمراض الالتهاب الحوضي والأمراض المهبليّة، كذلك الأمراض المنقولة جنسياً
- يمكن أن يسبب تقلصات أو نزيف أو ثقوب في بطانة الرحم أو عنقه إذا ما تحرك من مكانه
- يمكن استخدامه أيضاً لمنع الحمل الاستدراكي




Slide 26

### وسائل منع الحمل الأجهزة التي تُوضع داخل الرحم (ليفونورجيستريل)

- جهاز بلاستيكي على شكل حرف T يوضع داخل الرحم ويفرز يومياً كميات قليلة من الليفونورجيستريل
- يحول دون نمو بطانة الرحم
- فعال في أكثر من 99٪ من الحالات
- قد يقلل من التقلصات الحاصلة أثناء الطمث أو يسبب انقطاع الحيض
- يمكن أن يسبب تقلصات أو نزيف أو ثقوب في بطانة الرحم أو عنقه إذا ما تحرك من مكانه



## Slide 27



### وسائل منع الحمل العوازل الذكرية

- أغلفة تغطي قضيب الرجل المنتصب
- تشكّل حاجزاً يحول دون اتصال المنى بالمهبل
- فعالة في أكثر من 98٪ من الحالات إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح و 85٪ إذا ما تم استخدامها بالطرق الشائعة
- تحدّ من عدوى الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك عدوى فيروس الأيدز/السيدا
- يمكن أن يؤثر على الأستمتاع الجنسي (الخوف من التمزق أو الإنزلاق)

## Slide 28



### وسائل منع الحمل العوازل الأنثوية

- بطانات مصنوعة من غشاء بلاستيكي رقيق شفاف لِيَن توضع داخل مهبل المرأة
- تشكّل حاجزاً يحول دون اتصال المنى بالمهبل
- فعالة في أكثر من 90٪ من الحالات إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح و 79٪ إذا ما تم استخدامها بالطرق الشائعة
- تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك عدوى فيروس الأيدز/السيدا
- يمكن أن تكون صعبة الاستعمال أو تسبب تحسس في المهبل أو تؤدي إلى تسرّب

Slide 29

**وسائل منع الحمل  
تعقيم الذكور (استئصال الأسهرين)**

- أسلوب يمنع الحمل بطريقة دائمة عن طريق سدّ أو قطع الأسهرين اللذين يحملان المنى من الخصيتين
- يمكن من الفصل بين المنى والسائل المنوي المقنوف
- نسبة فعاليته ٩٩٪ بعد مرور ثلاثة أشهر على إجراء العملية
- لا تؤثر في الأداء الجنسي للذكور
- لا بدّ أن يكون الاختيار عن طواعية ووعي
- عملية مكلفة ولا إمكانية للرجوع عنها بعد إتمامها



Slide 30

**وسائل منع الحمل  
تعقيم الإناث: ربط قناتي فالوب / ربط الأنابيب أو استئصال الرحم أو المبيضان**

- أسلوب يمنع الحمل بطريقة دائمة
- يحول دون التقاء البويضات بالمنى
- نسبة فعاليته ٩٩٪
- لا يؤثر على إستمرار الدورة الشهرية
- لا بدّ أن يكون الاختيار عن طواعية ووعي
- عملية مكلفة ولا إمكانية للرجوع عنها بعد إتمامها
- استئصال المبيضان يؤدي إلى مضاعفات مرتبطة بغياب الأستروجين (هشاشة العظم، مشاكل في القلب...)



## Slide 31

### وسائل منع الحمل إنقطاع الحيض أثناء الرضاعة

- أسلوب مؤقت لمنع الحمل يستند إلى الأثر الطبيعي للرضاعة الطبيعية على الخصوبة أي انقطاع الطمث الذي يتزامن مع الرضاعة الطبيعية
- يشترط الإقتصار على الرضاعة الطبيعية حتى بلوغ الطفل 6 أشهر من العمر، ٨ رضعات في اليوم (لا حليب إسطناعي، لا سوائل أو "لهاية")
- فعالة في أكثر من ٩٩٪ من الحالات إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح (غير آمن في حال عدم اعتماد الرضاعة الحصرية أو في حالات فشل الطفل في المص)
- يحول دون إفراز البويضات من المبيضين (الإباضة) ولكن ذلك ممكن حتى في غياب الطمث
- تنصح الأم باستعمال وسيلة أخرى بعد ثلاثة أشهر من الولادة



## Slide 32

### وسائل منع الحمل منع الحمل الاسترادي

- أقراص تحتوي على البروجستيرون فقط وتمنع الإباضة
- تستعمل لمنع الحمل لمدة تصل إلى خمسة أيام بعد العلاقة الجنسية غير المحمية
- لا تُستخدم لأكثر من مرة واحدة في الشهر كي لا تُحدث مضاعفات
- تحدّ من احتمال الحمل بنسبة تتراوح بين ٦٠٪ و ٩٠٪
- لا تتسبب في عرقلة حمل موجود أصلاً لذا لا تُعتبر عملية إجهاض



Slide 33

### وسائل منع الحمل الانسحاب قبل القذف

- يسحب الرجل قضيبه من المهبل ويقذف خارجاً مع الحرص على إبقاء السائل المنوي خارج الأعضاء التناسلية الخارجية
- أسلوب يمكن من إبقاء المنى خارج جسد المرأة وبقي من الإخصاب
- فعال في 96% من الحالات إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح و 73% إذا ما تم استخدامه بالطرق الشائعة
- يصعب غالباً تحديد التوقيت المناسب للانسحاب



Slide 34

### وسائل منع الحمل التنظيم الطبيعي للأسرة أو الامتناع الدوري

- الأساليب القائمة على التقويم: رصد أيام الخصوبة في الدورة الشهرية، رصد مخاط عنق الرحم ودرجة حرارة الجسم
- في اليوم الذي يسبق الإباضة تنخفض حرارة جسم المرأة نصف درجة ثم ترتفع يوم الإباضة لدرجة كاملة حتى آخر الدورة
- يمتنع الزوجان عن الجماع غير المحمي خلال أيام الخصوبة
- فعالة في 95% من الحالات إذا استخدمت بشكل صحيح و 85-25% إذا استخدمت بالطرق الشائعة
- يمكن استعمالها أيضاً لتحديد أيام الخصوبة من جانب النساء الراغبات في الحمل
- يتطلب تعاون الشريك ودرجة عالية من ضبط النفس
- لا تتطلب موارد مادية



## Slide 35

### الجماع غير المحمي

هو الجماع دون استخدام أي وسيلة من وسائل منع الحمل أو استخدامها بشكل خاطئ مثل الحالات التالية:

- ✓ خروج اللولب من موضعه
- ✓ إنزلاق الواقي الذكري أثناء الجماع أو تمزقه
- ✓ عدم تناول حبتين أو أكثر من حبوب منع الحمل
- ✓ فشل عملية العزل أو القذف الخارجي
- ✓ التأخر لأكثر من أسبوعين عن موعد أخذ حقنة منع الحمل



## Slide 36

### كيفية اختيار وسيلة التخطيط العائلي

هل لديكم أولاد؟ هل تخططون للإجاب في المستقبل؟	في الوقت الحالي هل تستعملون أي وسيلة لمنع الحمل؟ ما هي؟	هل سبق ولجأتم في الماضي لوسيلة منع حمل؟ ما هي؟
هل لديكم مخاوف من الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً؟	هل لديكم أفضلية لوسيلة معينة لمنع الحمل؟	هل تمارسون الرضاعة الطبيعية؟
هل ناقشت الشريك بوسائل التنظيم العائلي؟ هل هو مستعد للتعاون؟	هل لديك مشاكل صحية سابقة؟	



Slide 37



Slide 38





## Slide 39

### تساؤلات شائعة

- هل تسبب وسائل تنظيم الأسرة العقم؟  
كلا، ما عدا وسائل تعقيم الرجل والمرأة  
يستعيد الزوجين القدرة على الإنجاب تلقائياً عند التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل
- هل تسبب هذه الوسائل السرطانات؟  
كلا، ولكن يجب استعمال حبوب منع الحمل بحذر بعد استشارة الطبيب وتقييم دقيق لوضع المرأة الصحي
- هل تسبب هذه الوسائل تشوهات خلقية عند الجنين؟  
كلا، حتى لو استعملت خلال الحمل
- كيف يختلف التعقيم عند الرجل عن الإخصاء؟  
الإخصاء هو انتزاع الخصيتين. أما التعقيم فيطال الأبوب الذي يقود الحيوان المنوي، دون المس بالخصيتين. تبقى قدرة الانتصاب وقذف السائل المنوي ولكن بدون حيوان منوي.
- هل تسبب هذه الوسائل زيادة في الوزن؟  
يمكن أن تسبب حبوب منع الحمل زيادة وزن طفيفة في بعض الحالات



## Slide 40

### كيفية استعمال حبوب منع الحمل

- تستعمل تحت إشراف طبي
- تتوفر في أشرطة تحتوي ٢٨ حبة (سبع حبات منها بلون مختلف تحتوي على مادة الحديد) أو ٢١ حبة متشابهة اللون
- تتناول السيدة الحبة الأولى خلال أول خمسة أيام من بداية الدورة الشهرية سواء توقف الدم أم لا
- تتناول السيدة حبة واحدة يومياً دون انقطاع وفي أوقات محددة، حسب اتجاه السهم المبين على الوجه الآخر إلى أن ينتهي الشريط
- في حال استعمال شريط يحتوي على 28 حبة يتم البدء بالشريط الجديد مباشرة بعد الإنتهاء من الشريط الحالي



Slide 41

### كيفية استعمال حبوب منع الحمل

- في حال استعمال الشريط الذي يحتوي ٢١ حبة تتوقف السيدة عند انتهائه عن أخذ الحبوب مدة سبعة أيام ثم تبدأ بالشريط الجديد في اليوم الثامن بغض النظر عن مدة الدورة
- في حال نسيان حبة في أحد الأيام، تتناولها السيدة حالما تتذكرها ثم تتناول الحبة التي تليها في موعداها.
- تتناول السيدة حبتين لمدة يومين متتاليين ويلجأ الزوجين لاستعمال وسيلة إضافية كالواقي الذكري لمدة سبعة أيام .
- في حال نسيان أكثر من ثلاث حبات، تتخلص السيدة من الشريط وتستعمل طريقة بديلة لحين مجيء الدورة والبدء من جديد في أول أيام الدورة المقبلة مع استشارة الطبيب.



Slide 42

### كيفية استعمال الواقي الذكري

- الواقي هو كيس مطاطي رقيق يستخدمه الرجل خلال الجماع يعمل على تجميع السائل المنوي داخل الكيس ومنعه من الوصول إلى البويضة داخل الرحم وبالتالي تلقيحها
- يوضع الواقي على طرف القضيب بعد الإلتصاب ويتم فرد الواقي جيداً على القضيب حتى يصل إلى قاعدته
- يجب ترك متسع في طرف الواقي يسمح بتجميع السائل المنوي
- في نهاية الجماع يمسك الرجل بالواقي من القاعدة عند سحب العضو الذكري من المهبل حتى لا يتسرب السائل المنوي إلى المهبل
- يتم استخدام واقي جديد مع كل جماع
- وحده يمنع الحمل ويحمي من الأمراض المنقولة جنسياً في أن
- سهل الإستعمال ومتوفر في الصيدليات وفي مراكز الرعاية
- ليس له آثار جانبية



## Slide 43

### الرسائل الرئيسية

يعود تنظيم الأسرة بفوائد جمة على كل فرد من أفراد العائلة خصوصاً الأم والمولود الجديد	يتم تنظيم الأسرة من خلال اتباع ممارسات طبيعية أو استخدام وسائل إصطناعية	التدخل لتنظيم الأسرة يُبنى على تقييم صحي دقيق لكلا الزوجين وعلى الحوار معهما للتوصل إلى قرار مشترك يتناسب حياتهما ويؤمن تعاوان كليهما
سنتين هي الفترة التي يجب أن تفصل بين الحمل والآخر وتسهم هذه الفترة بخفض نسبة وفيات الأمهات المرتبطة بالحمل والولادة	يمكن استعمال العازل (الذكري أو الأنثوي) إلى جانب وسائل منع الحمل الأخرى لأنه الوحيد الذي يحمي من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً معاً	يمكن تحقيق تنظيم الأسرة باستعمال أساليب منع الحمل وعلاج العقم

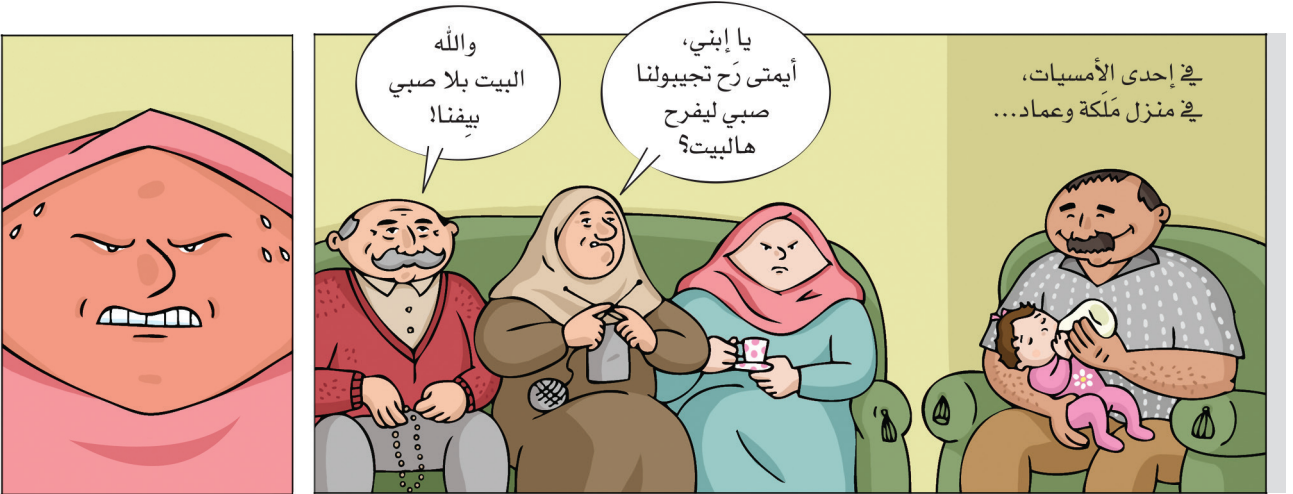
## 1.4. الوسائل التدريبية المستخدمة

الوسائل التدريبية المستخدمة هي مجموعة سلسلة «أنت ... هي - قصص حول تمكين المرأة». هذه المجموعة مؤلفة من ٤ قصص قصيرة مصورة وبمبسطة، بحيث تعالج كل منها موضوعاً من المواضيع التالية: تنظيم الأسرة، الوقاية خلال فترة الحمل، الوقاية من سرطان الثدي والوقاية من السيدا. تركز هذه المجموعة من القصص على صحة المرأة الإيجابية وتهدف إلى توعية النساء والفتيات من أجل تعزيز سبل الوقاية وتمكينهن لإتخاذ القرارات والمواقف الإيجابية المناسبة لهن. هذه القصص المصورة تعالج قصص شخصيات نساء هن ملكة، دلال، وردية وفريال. تنظيم الأسرة تتم معالجته من خلال قصة ملكة التي تتناول المواضيع التالية:

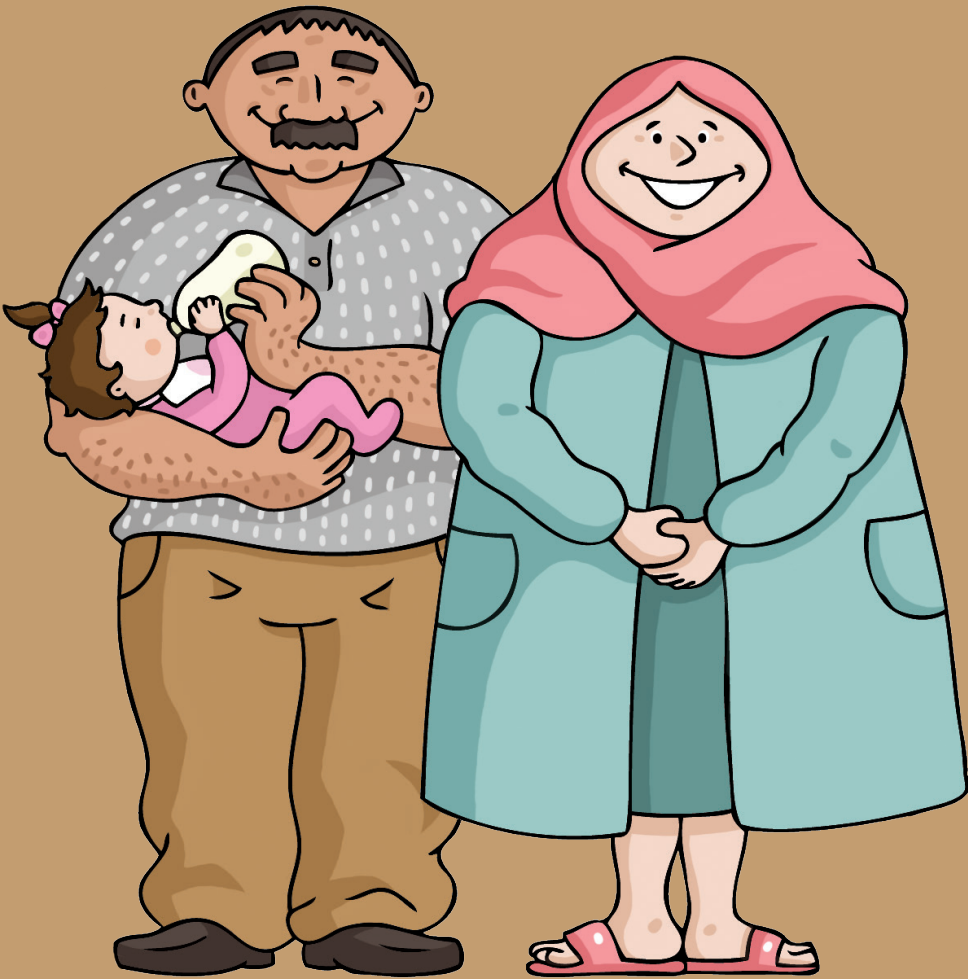
- الضغط الاجتماعي لأهمية إنجاب مولود ذكر
- ضرورة الحفظ على فارق زمني بين الولادات
- أهمية تحديد عدد الأولاد للتمكن من توفير حقوقهم في الحياة الكريمة
- وسائل منع الحمل: إستعمالاتها وتأثيراتها

يتم استخدام قصة ملكة في جلسات التوعية حول تنظيم الأسرة للإناث من كافة الأعمار، وتختلف وسائل استخدامها بحسب التالي:

- إذا كانت النساء أميات (لا يقرأن ولا يكتبن) تقوم المدربة/الناشطة بقراءة القصة للنساء المستهدفات وتحليل القصة شفهيّاً معهن وإبراز الرسائل التي تتضمنها القصة
- إذا كانت النساء تقرأ وتكتب تطلب المدربة/الناشطة من النساء المستهدفات قراءة القصة وإستخلاص الرسائل المدرجة ضمنها وكتابتهن على اللوح القلاب لمناقشة كل رسالة على حدة.



# الفصل الثاني: مرجعيات مهمة حول تنظيم الأسرة



## ٢. المادة العلمية ورسائل التوعية

### ٢.١. مفهوم الأسرة

تعتبر الأسرة النواة أو الخلية التي يتألف منها المجتمع، فهي الجماعة الصغيرة التي تتشكّل نواتها من الرجل والمرأة عندما يرتبطا بالزواج لتصبح مؤسسة اجتماعية، لا بل هي أهم مؤسسة اجتماعية والأكثر تأثيراً بالتغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية.

عرفت المجتمعات منذ القدم، إضافة إلى الأسرة النواة، ما يسمى بالأسرة الممتدة وهي التي تتوسع لتشمل الأحفاد والأبناء والآباء والأجداد، وفي بعض المجتمعات تضم أيضاً أقارب الزوجة والزوج انطلاقاً من رابط الدم والنسب والعشيرة والانتماء إلى نفس التقاليد والعادات السائدة في المجتمع الواحد.

#### ٢.١.١. خصائص عالمية للأسرة كنظام اجتماعي

تتميز الأسر بخصائص متعددة، فهي مترابطة فيما بينها ويتأثر أفرادها ببعضهم، وهذا يبرز عندما نتحدث إلى أحد الأشخاص حيث يبدو كل أفراد أسرته حاضرين في كلامه بطريقة غير مباشرة من ناحية المواقف والسلوكيات. كما تتميز الأسر بوضع حدود معينة لها من خلال اختيارها ما تريده وتحججه من الأسر الأخرى والمجتمع. تتميز الأسر أيضاً بعدم البقاء على حالها إذ تتأثر بالتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والإعلامية وتتفاعل معها وتتوخى في الوقت نفسه الحفاظ على التوازن. بالإضافة إلى ذلك تتوجه العائلة نحو تحقيق الأهداف كنماء الأبناء وتزويدهم بالحب والأمان والشعور بالانتماء ومساعدتهم على النضج واحتوائهم نحو أدوار فعّالة في المجتمع.

إذاً، تتميز كل أسرة بفرداتها، إلا أنه توجد خصائص إنسانية تتشارك فيها كل الأسر وتشمل التالي:

- إن كل عائلة هي نظام اجتماعي صغير
- تمر كل عائلة بمراحل خاصة بها وتنتمي إلى دورة العائلة
- تتمتع كل عائلة بقيم اجتماعية وقواعد وأنظمة خاصة بها
- لكل عائلة أدوار أساسية خاصة بها

### ٢.١.٢. وظائف الأسرة

تشمل وظائف الأسرة التنشئة الاجتماعية ونقل الثقافة والخبرات واللغة والمبادئ والقيم والعادات والتقاليد إضافةً إلى نقل معايير ضوابط السلوكيات الاجتماعية المقبولة في المجتمع والأدوار الاجتماعية المناسبة لكل فرد من الأسرة. من مظاهر الوظيفة الاجتماعية حاجة الإنتماء إلى أسرة والتفاعل الإيجابي بين أفراد هذه الأسرة لتحقيق الصالح المشترك. تساهم هذه المظاهر في تنمية شخصية أفراد الأسرة واكتسابهم لصفات مرغوبة مثل التكافل والتعاون في إدارة شؤون البيت والالتزامات كالمشاركة في الإنفاق والرعاية المتبادلة والصدقة والتفاعل مع الأسر الأخرى.

يساهم الزواج في الحفاظ على النوع الإنساني وتلبية الحاجة الغرائزية إلى الجنس الآخر بين الزوجين وذلك في إطار ما تشهده الأديان من تكوين الأسر وتحقيق الشراكة بين طرفين جمعهما التفاهم والمودة واللسعي المشترك نحو الاستقرار النفسي. كما تحمي الروابط الزوجية من الوقوع في فوضى الأبناء غير الشرعيين واختلاط الأنساب.

### ٢.١.٣. دورة حياة الأسرة

تشهد دورة حياة الأسر مرحلتان كبيرتان. المرحلة الأولى هي توسّع الأسرة من خلال زيادة عدد أفرادها ومضاعفة الأدوار، أما المرحلة الثانية فهي تقلص الأسرة عندما يغادر الأفراد الأسرة النواتية ليبدأوا حياة جديدة، أو عند وفاة فرد أو أكثر بسبب العمر أو المرض.

### ٢.١.٤. كيف يكون تنظيم الأسرة

يتضمّن تنظيم الأسرة كلّ القرارات التي يتخذها الزوجان لناحية الإنجاب أو عدمه، عدد الأطفال المزمع إنجابهم والبعد الزمني بين ولادة وأخرى وذلك من خلال إتباع ممارسات طبيعية أو إستخدام وسائل إصطناعية. يمكن تحقيق تنظيم الأسرة باستعمال أساليب منع الحمل أو علاج العقم (٧)

يحتاج الأزواج للتثقيف الصحي في مختلف مراحل نمو العائلة وذلك لمعرفة طرق تفادي الحمل، للإستفسار عند فشل وسيلة معينة تم إستخدامها، أو لتحسين الخصوبة والمساعدة على الإنجاب.

يحتاج الأزواج أيضاً للمتابعة من قبل عاملين صحيين مدربين في هذا المجال لأن القرار في إختيار وسائل

التدخل يتم بناءً على تقييم صحي دقيق لكلا الزوجين وعلى الحوار معهما للتوصل إلى قرار مشترك يناسب حياتهما ويؤمن تعاون كليهما في عملية تنظيم الأسرة.

### ٢.١.٥. فوائد تنظيم الأسرة

تأتي أهمية تنظيم الأسرة من ضرورة مباحة الزوجة ما بين الحمل والآخر مما يساهم في نجاح الحياة العائلية من عدة نواحي ومنها افساح المجال للأم كي تتعافى من مضاعفات الولادة ومخاطرها في بعض الحالات. كما تحتاج الأم لتعويض ما خسرت من المعادن مثل الحديد والكالسيوم ولإستعادة توازنها النفسي المتأثر بسبب الإرهاق الشديد والتغيرات الهرمونية. من ناحية أخرى فإن المباحة بين الولادات يفسح لها بمزيد من الوقت للعناية بصحتها والاهتمام بأفراد عائلتها وبعيانتها الشخصية.

من ناحية أخرى، أظهر العلم ان لا علاقة لبويضة المرأة في تحديد جنس المولود خلافاً للمعتقدات السائدة في بعض المجتمعات وخاصة تلك التي تُحبذ أن يكون المولود ذكراً أو التي تعيب على المرأة إنجابها المتعدد للبنات أو عدم ولادتها للذكر الذي سيعمل أسم العائلة. الحقيقة أن الرجل يمتلك نوعين من الحيوان المنوي: أحدهما يعمل على تلقيح البويضة بذكر والآخر يلقيح بويضة المرأة بأنثى، فإذا إن جنس الجنين يحدده الحيوان المنوي عند الرجل وذلك في اللحظة التي يحصل فيها التلقيح. في الواقع يصعب على الطبيب تحديد جنس الجنين قبل الشهر الثالث وأحياناً بعد الشهر الثالث نظراً لتشابه أعضاء التناسل لدى الجنين في الشهور الأولى من الحمل.

إنّ الترويج لممارسات تنظيم الأسرة وضمن الوصول إلى وسائل منع الحمل التي تفضّلها الزوجات والأزواج هو أمر ضروري لتأمين رفاهية المرأة واستقلالها ولتعزيز صحة المجتمعات وتنميتها.

### بشكل تفصيلي، يساعد تنظيم الأسرة على:

- إعطاء جسم الأم الفترة الزمنية اللازمة لإستعادة عافيته وإعادة تحضيره لإستقبال الجنين التالي عبر بناء مخزون كافٍ من المواد الغذائية. تشير الدراسات الإحصائية إلى أن النساء اللواتي يزيد عدد أطفالهن عن أربعة معرضات لخطر أكبر أن يكنّ في عداد وفيات الأمهات.
- خفض وفيات الرضع من خلال تغذيتهم بالرضاعة الطبيعية لفترة كافية والإهتمام بالطفل صحياً وعاطفياً.

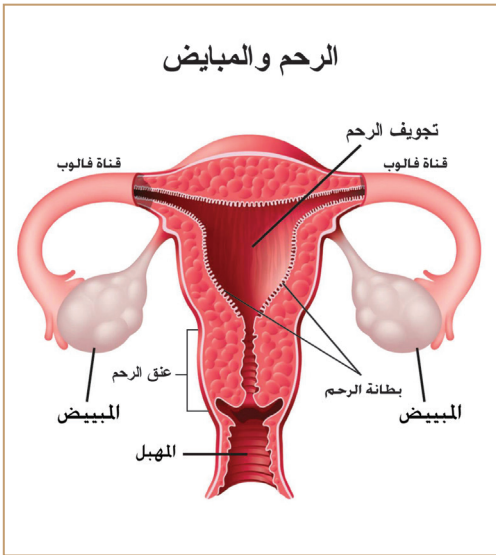


- الحد من المشاكل الصحية الناجمة عن تقارب الولادات مثل الولادة المبكرة والإجهاض المتكرر وارتفاع نسبة الوفيات بين المواليد أو ولادة طفل ناقص الوزن.
- الوقاية من السيدا/الإيدز وباقي الأمراض المنقولة جنسياً والحد من مخاطر الحمل غير المرغوب به لدى النساء المصابات بفيروس السيدا/الإيدز بواسطة العوازل الذكرية والأنثوية. هذا يؤدي إلى خفض عدد الرضع المصابين بالفيروس وعدد الأيتام.
- تمكين الناس ورفع مستوى الثقافة الصحية في هذا المجال مما يساعد الأزواج على إتخاذ خيارات واعية بشأن صحتهم الجنسية والإنجابية.
- تقليل الأعباء المادية والضغط النفسية حيث يحظى الأهل بوقت كافٍ للعمل وتأمين الغذاء والسكن والاهتمام بأطفالهم وبناء أسرة سعيدة. بكلمات أخرى تمكين الوالدين من زيادة الاستثمار في كل طفل من الناحية التعليمية والصحية والاجتماعية وغيره.
- الحد من الإجهاض غير الآمن عن طريق تقليل حالات الحمل غير المرغوب به.
- الحد من النمو السكاني وما ينتج عنه من آثار سلبية على الاقتصاد والبيئة والتنمية.

## ٢.٢. الأعضاء التناسلية

### ٢.٢.١. الأعضاء التناسلية لدى المرأة

تتكون الأعضاء التناسلية لدى المرأة من مبيضين وقناة فالوب والرحم والمهبل.



• الرحم هو عضو مجوّف له جدار عضلي سميك يقع في أسفل منطقة البطن (تجويف الحوض) عند المرأة بين المستقيم والمثانة. يشبه الرحم ثمرة الإجاص المقلوبة في الشكل والحجم وهو يتّصل من أعلى بقناة فالوب ومن الأسفل بالمهبل.

- يعتبر الرحم المهده الذي ينشأ فيه الجنين حيث يمدّه بالغذاء والأوكسجين طوال فترة الحمل ليضمن له الاستمرار في الحياة وهو أيضاً مسؤول عن عملية الولادة والوضع. أما في حال عدم وجود حمل، يكون الرحم مصدر الدورة الشهرية.

- المبيضان هما غدتان تناسليتان لدى المرأة، موجودان في تجويف الحوض ومقابلان لقناتي فالوب من كل ناحية. بعد إنقطاع الطمث بسنوات ينكمش المبيضان ويصغران في الحجم.
- **لكل مبيض وظيفتان هما:**
  - إنتاج البويضة اللازمة للحمل كل ٢٨ يوم تقريباً وذلك بالتناوب بين المبيضين
  - إفراز نوعين من الهرمونات: الإستروجين والبروجسترون. الإستروجين مسؤول عن ظهور الصفات الجنسية الأنثوية الثانوية في سن البلوغ مثل نضج غدد الثدي وملؤه بالدهون. أما البروجسترون فهو مسؤول عن تثبيت الحمل والحفاظ عليه. يتم ضبط هذين الهرمونين بواسطة الغدة النخامية، التي تفرز هرمونات تنظم الدورة الشهرية (الهرمون المنبه للجريبات FSH والهرمون الملوتن LH). خلال النصف الأول من الدورة الشهرية تفرز الغدة النخامية الهرمون المنبه للجريبات، الذي يحث البويضة على النضوج داخل المبيض تمهيداً لإطلاقها. مع الإقتراب من منتصف الدورة، تبدأ مستويات الهرمون الملوتن بالإرتفاع وتحفيز إطلاق البويضة.

## ٢.٢.٢. الدورة الشهرية عند المرأة

- تحدث الدورة الشهرية عادة كل ٢٨ يوم، ولكن هذا الرقم لا ينطبق على كل السيدات، فمن الممكن أن يقل إلى ٢٤ أو يزيد عن ٣٤ يوم.
- تبدأ الدورة الشهرية عادة عند سن ١٢ عام وتنتهي ما بين سن ٤٥ – ٥٥ عام.
- عند توقّف الحيض، تنمو الخلايا الداخلية لجدار الرحم وتمتلئ بالدم لتكوين بيئة خصبة مناسبة لنمو الجنين. بهذا الشكل يتحضر الرحم لاستقبال بويضة مخصّبة يمكن أن تكون في ما بعد جنيناً (إذا ما تمت عملية الإخصاب أو التلقيح).
- بعد نمو البويضة في المبيض تخرج متجهة نحو الرحم عن طريق قناة فالوب لتتظّر وصول الحيوان المنوي وذلك خلال الأيام ١٢ إلى ١٨ ابتداءً من أول يوم في الدورة الشهرية. فإذا حدث إخصاب لهذه البويضة داخل قناة فالوب بواسطة حيوان منوي فإنها تتجه إلى الرحم المستعد لاستقبالها لتزرع فيه وتنمو لتصبح جنيناً، أما إذا لم يحدث إخصاب للبويضة فإنها تموت خلال ٧٢ ساعة تقريباً.
- في حال عدم الإخصاب، يقلل المخ من إفراز البروجسترون فيعرف الرحم أنّ البويضة لم تُخصّب. يصبح غشائه الداخلي غير ضروري ويأخذ بالذوبان ويتساقط الدم وهذا ما يعرف بالحيض أو الطمث

أو الدورة الشهرية. يدوم الحيض من خمس إلى سبعة أيام.

- تزداد المادة المخاطية في عنق الرحم خلال فترة الإباضة مما يسمح للحيوانات المنوية بالمرور بسهولة لتصل إلى البويضة.

### ٢.٢.٣. فترة الخصوبة

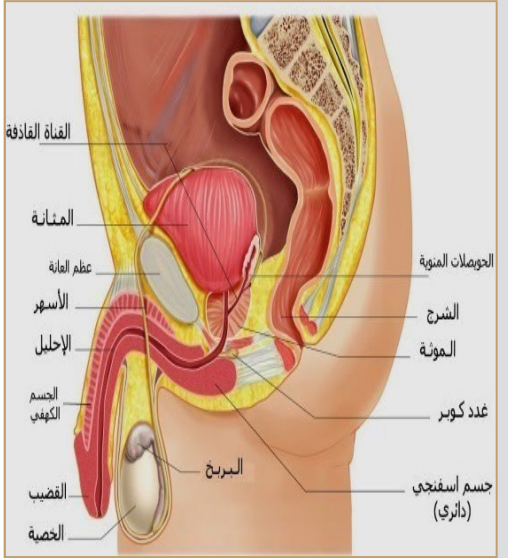
يتم تحديد فترة الخصوبة بطريقتين:

الطريقة الأولى تفيده بأن فترة الخصوبة تستمر لنحو ١٠ أيام من كل دورة الطمث. وذلك لأن البويضات تعيش لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة والحيوانات المنوية يمكن أن تعيش داخل جسم المرأة لمدة تصل إلى سبعة أيام. أي أن فترة الخصوبة تمتد من اليوم الثامن من الدورة حتى اليوم التاسع عشر.

الطريقة الثانية تنصح السيدات بتسجيل تواريخ ست دورات شهرية متتالية. تطرح من أقصرها عدد ١٨ ويمثل الرقم الأول من الخصوبة. ثم تطرح من الدورة الأطول عدد ١١ وهذا الرقم يمثل اليوم الأخير من الخصوبة.

### ٢.٢.٤. الأعضاء التناسلية لدى الذكر

- تقع الخصيتان Testes في كيس الصفن Scrotum الذي يتدلى خارج الجسم حيث تكون درجة الحرارة أكثر ملائمة لإنتاج نطاف فعالة.
- وظيفة الخصيتان هي إنتاج النطاف (Sperm) وفرز الهرمون الذكري (التستوستيرون).
- يعمل التستوستيرون في مرحلة البلوغ على إبراز الخصائص الجنسية الثانوية عند الذكر، كتغيير الصوت وظهور شعر الوجه والتغيرات التي تطرأ على القضيب والخصيتين وإنتاج النطاف بمعدل ١٢٥ مليون نطفة كل يوم تقريباً.
- تنتقل النطاف من الخصيتين إلى شبكة أنبوبية ملتفة تدعى البربخ (Epididymics) حيث تنضج.
- يصب البربخ في الأسهر (Deferens) (Vas) ومن هناك إلى القنوات الدافقتين (Ejaculatory Ducts) التي تتقلص خلال الجماع لتقذف السائل المنوي عبر الإحليل.
- تفرز الحويصلات المنوية وغدة البروستات السائل المعروف بالمني (Semen)، وهو غني بالمواد



المغذية ويؤمن وسطاً فعالاً يُساعد النطاق في البقاء على قيد الحياة بعد القذف وعلى السباحة باتجاه البويضة الأنثوية ليتم إخصابها.

- ما يظهر من الجهاز التناسلي الذكري هو القضيب ويشمل الإحليل والقلفة (Foreskin) وحشفة القضيب (Glans Penis) ومهمته إيصال الحيوانات المنوية إلى القنوات التناسلية للمرأة.

## ٢.٣. خدمات تنظيم الأسرة

### ٢.٣.١. تقديم خدمات التخطيط العائلي

يتم تقديم خدمات تنظيم الأسرة على نطاق واسع حتى يتسنى لأي شخص ناشط جنسياً الوصول إلى خدمات التخطيط العائلي. وبهدف الحصول على المعلومات الصحية المتعلقة بالموضوع، من المهم أن تكون الفئة المستهدفة على دراية بآماكن تقديم الخدمات وإختصاصات المعنيين بخدمات تنظيم الأسرة والتي تشمل:

- العاملات/العاملين الصحيين المدربين في المستشفيات أو في مراكز الرعاية الصحية الأولية (القبالات، العاملات/العاملين في مجال الصحة المجتمعية) الذين يقومون بتقديم المشورة إضافةً إلى بعض وسائل تنظيم الأسرة (مثل أقراص منع حمل، واقبي ذكري).
- الأطباء في العيادات الذين تشمل خدماتهم بعض الطرق الاصطناعية مثل التعقيم.

### ٢.٣.٢. معوقات إستعمال وسائل تنظيم الأسرة

شهدت السنوات الأخيرة استعمالاً متزايداً لوسائل تنظيم الأسرة وذلك يعود إلى ازدياد مستوى الوعي حول ضرورة استخدامها. غير أنّ هناك أزواج يرفضون إستعمال هذه الوسائل أو بعضها وذلك يعود إلى:

- القيم الشخصية الراضة لبعض الوسائل
- تباعد وجهات النظر ما بين الزوجين وعدم الإتفاق في ما يخص تنظيم العائلة
- وجود حالة صحية تمنع اللجوء لوسيلة فعالة ما
- مفاهيم خاطئة نتيجة اللجوء إلى مصادر غير موثوقة لإستقصاء المعلومات
- قلة الموارد المادية اللازمة لتحمل كلفة علاج العقم أو وسيلة منع الحمل

- الخوف من الآثار الجانبية أو خلفية الإصابة بها
- تدني نوعية الخدمات التثقيفية والطبية المتاحة
- العقبات القائمة على نوع الجنس

## ٢.٤ وسائل تنظيم الأسرة

يلجأ الأزواج عادةً إلى تنظيم أمور حياتهم بما فيها تنظيم الإنجاب وتربية الأولاد لتكوين أسرة مثالية صحيحة. ويتم تنظيم النسل وتحديد الإنجاب باستخدام العديد من الطرق المختلفة مثل الإجهاض الإختياري أو استعمال وسائل منع الحمل ، كما يلجأ الزوجان إلى علاج العقم في حال وجد.

### ٢.٤.١ الإجهاض الإختياري

هو عملية وضع حدّ للحمل بواسطة الأدوية أو الجراحة ويمكن أن يلجأ إليه الزوجان في الحالات التالية:

- حمل يشكل خطراً على صحة الأم
- تشوه جنيني
- حالات الاغتصاب
- حمل غير مرغوب به
- حمل خارج الزواج
- جنس الجنين.
- يتم الإجهاض الإختياري عادةً في الأسابيع الإثني عشر الأولى من الحمل غير أنه محرّم دينياً وقانونياً وله مخاطر صحية منها النزيف، الإجهاض غير الكامل، ضرر بالرحم، آلام في البطن وإلتهابات. إضافة إلى آثاره النفسية الجسيمة خصوصاً على المرأة لما ينتابها من إحساس بالذنب، التعاسة والكآبة.

### ٢.٤.٢ وسائل منع الحمل

تشمل وسائل منع الحمل الطرق التالية:

- الأقراص ثنائية الهرمون
- الأقراص الخفيفة التي تحتوي على البروجستيرون

- الوسائل المزروعة
- العوازل الذكورية
- الحُقن التي تحتوي على البروجستيرون
- العوازل الأنثوية
- حُقن منع الحمل التوليفية
- تعقيم الذكور
- الأجهزة التي تُوضع داخل الرحم (اللولب)
- تعقيم الإناث
- الأجهزة التي تُوضع داخل الرحم
- انقطاع الحيض أثناء الرضاعة الطبيعية
- الوسائل القائمة على إدراك
- منع الحمل الاستدراكي
- الخصوبة (الامتناع الدوري)
- الإنسحاب قبل القذف

### أ. موانع الحمل الفموية التوليفية أو أقراص منع الحمل ثنائية الهرمون

- تسمى أقراص منع الحمل الثنائية الهرمون لأنها تحتوي على هرمونين (الإستروجين والبرجستيرون):



- الأستروجين يمنع فرز هرمون LH وبالتالي يمنع الإباضة
- البروجستيرون يمنع الإفرازات المهبلية بالتالي يعيق تحرك الحيوانات المنوية ويمنع تكوين جدار الرحم
- تحدّد من مخاطر الإصابة بسرطان الرحم والقولون وتحمي من فقر الدم
- لا ينبغي تناولها في فترة الرضاعة الطبيعية
- فعالة في أكثر من 99% من الحالات إذا تم استخدامها بشكل صحيح ومنسق و92% إذا تم استخدامها بالطرق الشائعة
- يجب الالتزام بتناول الحبة يومياً
- تؤدي إلى دورة شهرية غير منتظمة في الفترة الأولى ثم تخفّف النزف في مراحل لاحقة وتقلص من آلام الدورة
- يمكن أن يكون لها تأثيرات سلبية مثل الغثيان، القيء والإسهال، الصداع، العصبية الزائدة وحدّة المزاج وتقلّبه مع زيادة في الوزن وانخفاض في الرغبة الجنسيّة وكبر حجم الثديين. أمّا للنساء في عمر أكبر من 35 سنة، فإنّهنّ قد يصبين بارتفاع في ضغط الدم.
- لا تستعمل من قبل مرضى السكري والقلب والمدخنين والذين يعانون من الصداع وسرطان الثدي ومشاكل الكبد ومشاكل تخثر الدم والجلطات.

### ب. أقراص منع الحمل الخفيفة أو الأقراص التي تحتوي فقط على البروجستيرون

- تحتوي على البروجستيرون فقط

- تغلّظ مخاط عنق الرحم للحيلولة دون التقاء المنى بالبويضة وتمنع الإباضة
- غياب الدورة الشهرية أو انقطاعها أمر طبيعي أثناء تناول هذه الأقراص
- فعالة في ٩٩% من الحالات إذا تم استخدامها بشكل صحيح ومن ٩٠ إلى ٩٩% من الحالات إذا تم استخدامها بالطرق الشائعة
- يمكن تناولها أثناء فترة الرضاعة الطبيعية لأنها لا تؤثر على إدرار الحليب
- من المهم تناولها في الوقت نفسه كل يوم لذلك يجب التأكد من عدم نفاذ الأقراص والإحتفاظ دائماً بعبوة إضافية. أما في حال التأخر ساعتين عن وقت الحبة، على غير المرضعة أن تلجأ للعازل أو الواقي لمدة يومين مع متابعة تناول الأقراص.
- الأعراض الجانبية أقل من الأقراص الثنائية الهرمون
- تعتبر حل بديل عن الأقراص الثنائية الهرمون للسيدات الواتي تعانين من صداع وضغط وسكري وما يمنعها من تناولها وذلك بعد استشارة الطبيب.

### ج. الوسائل المزروعة

- كبسولات صغيرة ومرنة توضع تحت جلد الذراع العلوي
- تحتوي على هرمون البروجستيرون فقط وتتبع التقنية ذاتها للأقراص التي لا تحتوي إلا على البروجستيرون
- فعالة في أكثر من ٩٩% من الحالات
- يتم زرعها ونزعها من قبل أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية
- تستخدم لمدة تتراوح بين ٣ و٥ أعوام حسب نوع الأداة المزروعة
- ممكن حدوث نزيف مهبلي دون أن يسبب أي ضرر
- تحتاج لتذكير ويمكن أن تسبب تحسس في مكان وضعها

### د. الحُقن التي لا تحتوي إلا على البروجستيرون

- تُحقن في العضل كل شهرين أو ثلاثة أشهر حسب نوعية المنتج. يمكن أن تبدأ من الأسبوع السادس بعد الولادة.
- تتبع التقنية ذاتها التي تتبعها الأقراص التي لا تحتوي إلا على البروجستيرون
- فعالة في أكثر من ٩٩% من الحالات إذا تم استخدامها بشكل صحيح و٩٧% إذا تم استخدامها بالطرق الشائعة

- تأخر عودة الخصوبة (٤-٤ أشهر) بعد الاستخدام
- من الشائع حدوث نزيف مهبلي دون أن يسبب أي ضرر
- في حال التأخر عن الحقنة لمدة أسبوعين، من المفضل اللجوء إلى الواقي.

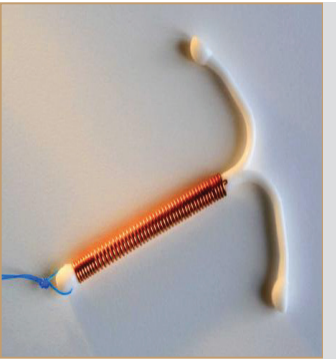
### ٥. حُقن منع الحمل التوليفية

- تُحقن في العضل مرّة كل شهر
- تحتوي على الإستروجين والبروجستيرون وبالتالي تتبع التقنية ذاتها لموانع الحمل الفموية التوليفية
- فعالة في أكثر من ٩٩% من الحالات إذا تم استخدامها بشكل صحيح و ٩٧% إذا تم استخدامها بالطرق الشائعة
- من الشائع حدوث نزيف مهبلي دون أن يسبب أي ضرر

### ٦. الأجهزة التي تُوضع داخل الرحم (اللولب)

#### هناك نوعان من اللولب:

- اللولب النحاسي: هو جهاز بلاستيكي صغير ومرن يحتوي على لولب أو سلك نحاسي يوضع داخل الرحم. تتراوح مدّة فعالية هذا اللولب حسب نوعه من ثلاثة أعوام إلى عشرة أعوام
- اللولب الهرموني يعمل على منع وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة، ويعمل كذلك على منع البويضة من الالتصاق على بطانة الرحم. يجب أن يتمّ استبداله وتغييره بعد خمس سنوات من الاستخدام.



#### ويتميز اللولب بالصفات التالية:

- يتمّ تركيبه بعد أربعين إلى ستّين يوماً من الإنجاب، أمّا في حالات الإجهاض فإنّ اللولب يوضع بعد أول دورة شهرية
- لا يُنصح بوضعه في بداية العلاقة الزوجية أو لمن لم يسبق لهنّ الإنجاب لأنّ عنق الرحم يكون لا يزال ضيقاً
- لا ينصح به للأشخاص الأكثر عرضة للأمراض المنقولة جنسياً أو في حالة الرحم ذي الشكل غير الاعتيادي
- فعال في أكثر من ٩٩% من الحالات
- من الشائع أن تطول فترات الحيض وتشتدّ خلال الأشهر الأولى من الاستخدام ولكن دون أن تسبب

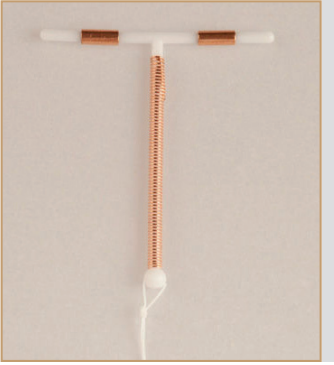


## أي ضرر

- يزيد اللولب من العدوى وأمراض الالتهاب الحوضي والأمراض المهبليّة، كذلك الأمراض المنتقلة جنسياً
- يمكن أن يسبب تقلصات أو نزيف أو ثقب في بطانة الرحم أو عنقه إذا ما تحرّك من مكانه
- يمكن استخدامه أيضاً لأغراض منع الحمل الاستدراكي

## ز. الجهاز الذي يوضع داخل الرحم: الليفونورجيستريل

- جهاز بلاستيكي على شكل حرف T يوضع داخل الرحم ويفرز كميات قليلة من الليفونورجيستريل يومياً
- يحول دون نمو بطانة الرحم
- يقلل من التقلصات الحاصلة أثناء الطمث أو انقطاع الحيض / دم الطمث لدى فئة معينة من المستخدمات



- فعال في أكثر من 99% من الحالات
- يمكن أن يسبب تقلصات أو نزيف أو ثقب في بطانة الرحم أو عنقه إذا ما تحرّك من مكانه

## ح. العوازل الذكورية

- أغماد أو أغلفة تغطي قضيب الرجل المنتصب وتشكّل حاجزاً يحول دون اتصال المنى بالمهبل
- فعالة في أكثر من 98% من الحالات إذا تم استخدامها بشكل صحيح و85% إذا تم استخدامها بالطرق الشائعة
- تحدّ من عدوى الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك عدوى فيروس السيدا/الإيدز
- يمكن أن يؤثر على الإستمتاع الجنسي في بعض الحالات (الخوف من التمزق أو الإنزلاق)

## ط. العوازل الأنثوية

- أغماد أو بطانات مصنوعة من غشاء بلاستيكي رقيق وشفاف وليّن تتناسب مع مهبل المرأة وتشكّل حاجزاً يحول دون اتصال المنى بالمهبل
- فعالة في أكثر من 90% من الحالات إذا تم استخدامها بشكل صحيح و79% إذا تم استخدامها بالطرق الشائعة

- تحمي من عدوى الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك عدوى فيروس السيدا/الإيدز
- يمكن أن تكون صعبة الاستعمال أو تسبب تحسس في المهبل أو تؤدي إلى تسرّب.

### ي. تعقيم الذكور

- يستخدم لمنع الحمل بطريقة دائمة عن طريق سدّ أو قطع الأسهرين اللذين يحملان المنى من الخصيتين وبالتالي يمكّن من الفصل بين المنى والسائل المنوي المقذوف
- نسبة فعاليته 99% لدى تقييم السائل المنوي بعد مرور ثلاثة أشهر على إجراء العملية (تأخّر المفعول ثلاثة أشهر نتيجة بقاء بعض المنى المخزّن)
- لا يؤثّر في أداء الذكور الجنسي
- لا بدّ أن يكون الاختيار عن طواعية ووعي إذ أن العملية مكلفة ولا إمكانية للرجوع عنها بعد إتمامها

### ك. تعقيم الإناث

- يستخدم لمنع الحمل بطريقة دائمة عن طريق عملية جراحية للمرأة يتم خلالها قطع أو ربط قنوات فالوب، أو استئصال الرحم والمبيضين
- يحول دون التقاء البويضات بالمنى
- نسبة فعاليته 99%
- تستمر الدورة الشهرية في حال ربط الأنابيب ولكن استئصال المبيضات تؤدي إلى مضاعفات مرتبطة بغياب الأستروجين (هشاشة العظم، مشاكل في القلب)
- لا بدّ أن يكون الاختيار عن طواعية ووعي إذ أن العملية مكلفة ولا إمكانية للرجوع عنها بعد إتمامها

### ل. أسلوب انقطاع الحيض أثناء الرضاعة الطبيعية

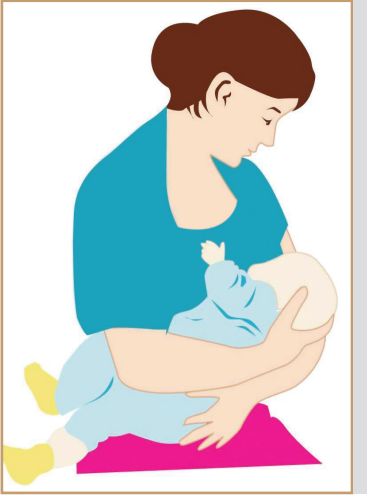
- هو أسلوب مؤقت لمنع الحمل يستند إلى الأثر الطبيعي للرضاعة الطبيعية على الخصوبة وانقطاع الطمث الذي يتزامن مع الرضاعة الطبيعية مما يحول دون إفراز البويضات من المبيضين (الإباضة). غير أن الإباضة ممكنة حتى في غياب الطمث
- يشترط أن تقتصر الأم على إرضاع طفلها طبيعياً فقط وبشكل حصري ٨ رضعات في اليوم حتى بلوغه ستة أشهر من العمر. يشترط عدم تناول أي حليب إصطناعي، سواثل أو «لهاية» من قبل الطفل خلال هذه الفترة. تعتبر هذه الطريقة غير آمنة في حال عدم اعتماد الرضاعة الحصرية أو في حالات فشل الطفل في المصّ
- فعالة في أكثر من 99% من الحالات إذا تم استخدامها بشكل صحيح و98% إذا تم استخدامها بالطرق

## الشائعة

- تنصح الأم باستعمال وسيلة أخرى بعد ثلاثة أشهر من الولادة

**م. منع الحمل الاستدراكي الليفونورجيستريل**

- أقراص تحتوي على البروجسترون فقط وبالتالي تمنع الإباضة
- تُؤخذ لمنع الحمل لمدة تصل إلى خمسة أيام بعد العلاقة الجنسية غير المحمية
- لا تُستخدم لأكثر من مرة واحدة في الشهر كي لا تُحدث مضاعفات
- تحدّد من احتمال الحمل بنسبة تتراوح بين ٦٠٪ و ٩٠٪
- لا تتسبّب في عرقلة حمل موجود أصلاً لذا لا تُعتبر عملية إجهاض

**ن. الانسحاب قبل القذف**

- أسلوب يمكن من إبقاء المنى خارج جسد المرأة وتوقي الإخصاب. يتم سحب قضيب الرجل من مهبل المرأة والقذف خارجاً مع الحرص على إبقاء السائل المنوي خارج الأعضاء التناسلية الخارجية.
- ٩٦٪ فعاليته إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح و ٧٣٪ إذا ما تم استخدامه بالطرق الشائعة
- إحدى أقلّ الأساليب فعالية، لأنّه يصعب غالباً تحديد التوقيت المناسب للانسحاب

**س. الوسائل القائمة على إدراك الخصوبة (التنظيم الطبيعي للأسرة أو الامتناع الدوري)****الأساليب القائمة على التقويم:**

- رصد أيام الخصوبة في دورة الحيض
- رصد مخاط عنق الرحم ودرجة حرارة الجسم
- يمتنع الزوجان عن الجماع غير المحمي خلال أيام الخصوبة
- لا تتطلب موارد مادية
- تنخفض حرارة جسم المرأة نصف درجة في اليوم الذي يسبق الإباضة ثم ترتفع درجة كاملة من يوم الإباضة حتى آخر الدورة الشهرية
- فعاليتها ٩٥ إلى ٩٧٪ إذا تم استخدامها بشكل صحيح و ٢٥-٨٥٪ إذا تم استخدامها بالطرق الشائعة
- يمكن استعمال هذه الوسائل لتحديد أيام الخصوبة من قبل النساء الراغبات بحدوث حمل أو الراغبات بتجنب الحمل على حد سواء.

- يتطلب استعمال هذا الأسلوب تعاون الزوجين ودرجة عالية من ضبط النفس

### ٣.٤.٢. الجماع غير المحمي

هو الجماع دون استخدام أي وسيلة من وسائل منع الحمل أو استخدام وسيلة منع الحمل بشكل خاطئ مثلاً:

- خروج اللولب عن موضعه
- إنزلاق الواقي الذكري أثناء الجماع أو تمزقه
- عدم تناول حبتين أو أكثر من أقراص منع الحمل
- فشل عملية العزل أو القذف الخارجي
- التأخر لأكثر من أسبوعين عن موعد أخذ حقنة منع الحمل

### ٢.٤.٤. كيفية اختيار وسيلة تنظيم الأسرة

من حق الزوجين الحصول على مساعدة في عملية تنظيم الأسرة ومعرفة الخيارات المتاحة لهما، والتّعرف إلى إيجابيات وسلبيات كلّ وسيلة والعوارض الجانبية المرتبطة بها. لذلك، **فبهدف اختيار وسيلة آمنة وفعالة ومقبولة، يأخذ الزوجان بعين الإعتبار الأمور التالية:**



- المبادئ الشخصية
- القدرة على استعمال الوسيلة (الذاكرة، النظر..)
- تأثير الوسيلة على المتعة الجنسية
- العوامل المادية
- وضع العلاقة بين الزوجين
- الخبرات السابقة
- الخطط المستقبلية

- التاريخ الصحي للزوجة (إمكانية الإصابة بسرطان الثدي، مشاكل في تخثر الدم، هشاشة العظام، التدخين، مشاكل في الكبد، السكري، أمراض القلب، رحم ذو شكل غير اعتيادي، إلخ)

في حال سعى الزوجان إلى طلب إستشارة، فإنهم يتوقعون من العامل الصحي أن يطرح عليهم مجموعة من الأسئلة تساعد في توجيههم نحو الخيار الأفضل:

- هل لديكم أولاد؟ هل تخططون للإنجاب في المستقبل؟
- هل أنتم تستعملون حالياً وسيلة ما لمنع الحمل؟ ما هي؟
- هل سبق ولجأتم في الماضي لوسيلة منع حمل؟ ما هي؟
- هل لديكم مخاوف من السيدا/الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً؟
- هل لديكم أفضلية لوسيلة معينة لمنع الحمل؟
- هل تمارسين الرضاعة الطبيعية؟
- هل ناقشت الشريك بوسائل التخطيط العائلي؟ هل هو مستعد للتعاون؟
- هل لديك مشاكل صحية سابقة؟

### ٢.٤.٥. مقارنة وسائل منع الحمل من حيث الفعالية

- الأكثر فعالية: التعقيم، اللولب والوسائل المزروعة
- الفعالة جداً مع وجوب استعمالها بحذر: الرضاعة، أقراص منع الحمل والحقن
- الفعالة مع وجوب استعمالها بحذر: الطرق الطبيعية كالرصد، العازل (ذكر وأنثى) والإنسحاب قبل القذف

### ٢.٥. التساؤلات الشائعة

- يسود في المجتمعات الكثير من التساؤلات حول وسائل تنظيم الأسرة. فيما يلي أهم هذه التساؤلات مع الإجابة عنها.
- هل تسبب وسائل التنظيم العائلي العقم؟
    - كلا، يستعيد الزوجين القدرة على الإنجاب تلقائياً عند وقف وسائل منع الحمل. ما عدا في حالة تعقيم الرجل أو المرأة التي لا إمكانية للرجوع عنها بعد إتمامها لذا لا بدّ أن يكون الاختيار عن طواعية ووعي
  - هل تسبب هذه الوسائل السرطانات؟
    - كلا، ولكن يجب استعمال أقراص منع الحمل بحذر بعد استشارة الطبيب الذي يقوم بتقييم دقيق لوضع المرأة الصحي.
  - هل تسبب هذه الوسائل تشوهات خلقية عند الجنين؟

- كلا، حتى لو تم إستعمالها خلال الحمل.
- كيف يختلف التعقيم عند الرجل عن الإخصاء؟
- الإخصاء هو إستئصال الخصيتين. أما التعقيم فهو قطع أو ربط الأنبوب الذي يقود الحيوان المنوي دونما المس بالخصيتين. تبقى قدرة الانتصاب وقذف السائل المنوي ولكن بدون حيوان منوي.
- هل تسبب هذه الوسائل زيادة في الوزن؟
- يمكن أن تسبب أقراص منع الحمل زيادة وزن طفيفة في بعض الحالات.

### ٢.٥.١. كيفية استعمال أقراص منع الحمل

- تستعمل أقراص منع الحمل تحت إشراف طبي
- تتوفر الأقراص في نوعين من الأشربة:
- أشربة تحتوي على ٢١ حبة متشابهة اللون
- أشربة تحتوي على ٢٨ حبة (٧ حبات منها بلون مختلف تحتوي على مادة الحديد)
- تتناول السيدة الحبة الأولى من الشريط خلال الأيام الخمسة الأولى من بداية الدورة الشهرية سواء توقفت الدم أم لا. ثم تتناول حبة واحدة يومياً دون انقطاع وفي أوقات محددة، حسب اتجاه السهم المبين على الوجه الآخر من الشريط إلى أن ينتهي الشريط وتنفذ الأقراص.



- في حال استعمال شريط ٢١ قرص تتوقف السيدة عن أخذ الأقراص عند انتهاء الشريط مدة سبعة أيام ثم تبدأ بالشريط الجديد في اليوم الثامن بغض النظر عن مدة الدورة
- في حال استعمال شريط ٢٨ حبة، يتم البدء بالشريط الجديد مباشرة بعد نفاذ الأقراص من الشريط الحالي

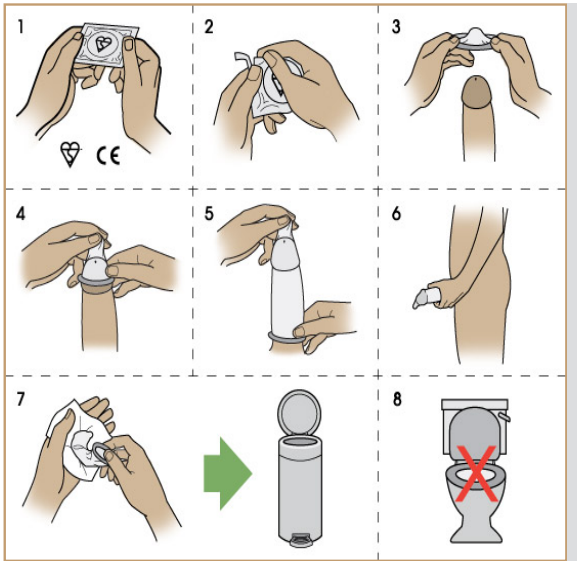
- في حال النسيان:
- إذا نسيت السيدة قرص في أحد الأيام، تتناولها حالما تتذكرها ثم تتناول الحبة التي تليها في موعدها.
- إذا نسيت السيدة قرصين متتاليين، تتناول قرصين سوياً لمدة يومين متتاليين ويلجأ الزوجان



- لاستعمال وسيلة إضافية كالواقي الذكري لمدة سبعة أيام.
- في حال نسيان أكثر من ثلاثة أقراص، تتخلص السيدة من الشريط وتستعمل طريقة بديلة لحين حدوث الدورة الشهرية والبدء معها من جديد بشريط جديد من الأقراص مع استشارة الطبيب.

## ٢.٥.٢. كيفية استعمال الواقي الذكري

الواقي هو كيس مطاطي رقيق يستخدمه الرجل خلال الجماع حيث يعمل على تجميع السائل المنوي داخل الكيس ومنعه من الوصول إلى البويضة داخل الرحم وبالتالي تلقيحها. ليس له آثار جانبية، وهو الوحيد من وسائل تنظيم الأسرة الذي يمنع الحمل ويحمي من الأمراض المنقولة جنسياً في آن معاً. الواقي الذكري سهل الإستعمال ومتوفر في الصيدليات وفي مراكز الرعاية الصحية. تتلخص طريقة إستعمال الواقي الذكري كما يلي:



- يُنزع الواقي من غلافه بتأنٍ لتلافي تمزقه
- يوضع الواقي على طرف القضيب بعد الإنتصاب
- يتم فرد الواقي جيداً على القضيب حتى يصل إلى قاعدته
- يجب ترك متسع في طرف الواقي يسمح بتجميع السائل المنوي
- في نهاية الجماع يمسك الرجل بالواقي من القاعدة عند سحب العضو الذكري من المهبل حتى لا يتسرّب السائل المنوي إلى المهبل
- يتم استخدام واقي جديد مع كل جماع.

يتم تخزين الواقي الذكري في مكان جاف وبارد. أنواع الواقي الذكري دون مبيد النطاف عادة ما تكون جيدة لنحو خمس سنوات اعتباراً من تاريخ تصنيعها أما الأنواع مع مبيد النطاف فتكون جيدة نحو عامين. عادة يتم طباعة تواريخ انتهاء الصلاحية على العلبة. من الضروري تجنب استخدام الواقي الذكري بعد تجاوز تاريخ انتهاء الصلاحية لأنه سوف يبدأ بالتكسر وبالتالي يفقد فعاليته في منع الأمراض المنقولة جنسياً ومنع الحمل.

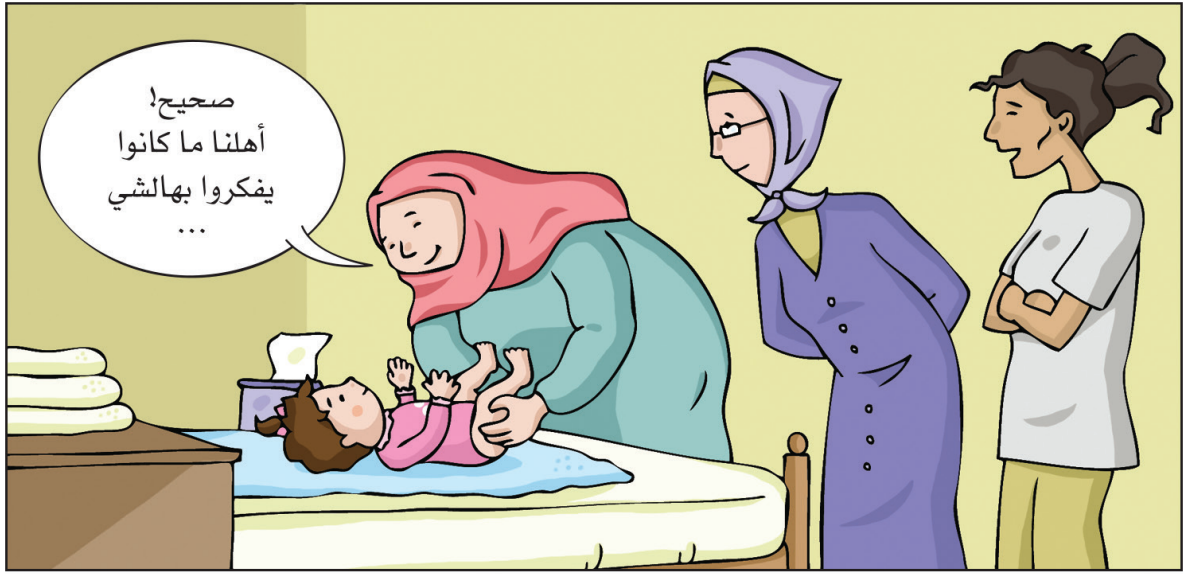
## ٢.٦. علاج العقم

نجد الطب الحديث في علاج عدد كبير من أسباب العقم عند الرجال أو النساء. يبيّن الأطباء على الفحوصات الطبية لتحديد بروتوكول العلاج الأنسب. من وسائل علاج العقم نذكر التالي:

- علاج دوالي الخصيتين عند الرجل
- علاج تكيس المبايض عند المرأة
- علاج السمنة عند المرأة التي تعوق انتظام الإباضة
- علاج إلتصاقات الرحم باستعمال المنظار
- العلاج بالهرمونات لتحفيز البويضات على النمو والنضج
- علاج انسداد قناتي فالوب والألياف في بطانة الرحم عن طريق الجراحة
- التلقيح الصناعي بما فيه التلقيح المجهري وطفل الأنبوب.



## الفصل الثالث: الملحقات



## الملحق رقم ١: إختبار تقييمي للمعلومات

### إختبار معلومات

أولاً: خلفية

الجنس		العمر		التاريخ	المكان
أنثى	٢	ذكر	١		

١. المستوى التعليمي													
غيره	٧	أنهت	٦	أنهت	٥	أنهت	٤	أنهت	٣	تكتب	٢	لا تكتب	١
حدد		جامعي	ثانوي	متوسط	ابتدائي	وتقرأ	ولا تقرأ						
-----													

٢. الوضع الاجتماعي											
عدد الأولاد	٦	العمر عند الزواج	٥	أرملة	٤	مطلقة	٣	متزوجة	٢	عزباء	١
---		---									

١. نعم، حددي: \_\_\_\_\_

• هل تعانين من أمراض مزمنة؟

٢. كلا

## ثانياً: حول تنظيم الأسرة

٣. عددي ٣ فوائد لتنظيم الأسرة		ما هي الأيام التي تعتبر فترة خصوبة لدى المرأة		عددي ٣ وسائل منع حمل متوفرة لديك		عددي ٣ عوامل تأخذينها بعين الاعتبار لدى إختيار وسيلة منع الحمل	
١		١		١		١	
٢		٢		٢		٢	
٣		٣		٣		٣	
١٢	هل تسبب وسائل تنظيم الأسرة العقم أو السرطان؟	١. نعم	٢. كلا				

شكراً لتعاونكم

## الملحق رقم ٢: تقييم اللقاء التدريبي

## تقييم اللقاء التدريبي

التقييم	أوافق	لا أوافق	ملاحظات وتفسيرات
كان اليوم منظماً			
كان اليوم طويلاً			
كان اليوم مملاً			
كان جو اليوم التدريبي ممتعاً			
اكتسبنا معلومات جديدة			
اكتسبنا مهارات جديدة			
تفاعل المتدربات مع المادة التدريبية			
تفاعل المتدربات مع المدرب			
استطاع المدرب ضبط اليوم التدريبي			
استطاع المدرب جذب انتباه المتدربات			
كانت تقنيات التدريب جيدة			
كان التواصل جيداً			
لقد تحققت أهداف اليوم التدريبي			
كان الالتزام بالوقت جيداً			
إن هذا العمل غير مجد ولا نتيجة منه			



