



أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل



دليل للعاملين في العيادات

برنامج جونز هوبكنز للمعلومات السكانية
ناشر التقارير السكانية



الوكالة الأمريكية
للتنمية الدولية
مكتب السكان



منظمة الصحة العالمية
وحدة تنظيم الأسرة
والسكان



جامعة جونز هوبكنز
كلية الصحة العامة
مركز برامج الإتصال

أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل

دكتور روبرت أ. هاتشر، M.D., M.P.H.

وورد رينهارت

ريتشارد بلاكبيرن

جوديث س. جيلر

دكتور جيمس د. شيلتون، M.D., M.P.H.



برنامج المعلومات السكانية

مركز برامج الإتصال

جامعة جونز هوبكنز

كلية الصحة العامة

مايو ٢٠٠١

تم التخطيط لإصدار هذا الكتاب وكتابته وتحليله بواسطة :

دكتور روبرت أ. هاتشر - M.D., M. P.H., أستاذ أمراض النساء والولادة ، كلية الطب،
جامعة إيموري

ورود رينهارت - مدير مشروع برنامج المعلومات السكانية، مركز برامج
الإتصال ، كلية الصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز

ريتشارد بلاكبيرن - كبير محلى البحوث ، **التقارير السكانية** ، برنامج المعلومات
السكانية ، مركز برامج الإتصال ، كلية الصحة العامة
بجامعة جونز هوبكنز

جوديث س. جيلر - محللة بحوث، **التقارير السكانية** ، برنامج المعلومات
السكانية، مركز برامج الإتصال، كلية الصحة العامة
بجامعة جونز هوبكنز

دكتور جيمس د. شيلتون - M.D., M. P.H. ، كبير متخصص العلوم الطبية ، مكتب
السكان ، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية

الطبعة العربية:

ترجمة وتحرير: - **أ.د. عز الدين عثمان حسن** - أستاذ أمراض النساء والتوليد
ومدير الجمعية المصرية لرعاية الخصوبة

مراجعة وتنقيح: - **د. حلمى الهرماوى** - وكيل وزارة الصحة المصرية سابقاً.
د. ألفرد يسى - كبير خبراء الصحة والإتصال - جامعة
جونز هوبكنز

© 2001 روبرت هاتشر ومركز برامج الإتصال بجامعة جونز هوبكنز

يدعو المؤلفون والناشر إلى استعمال المعلومات الواردة فى هذا الكتاب أو نسخها لتدريب مقدمى الخدمة
والمتدربين على العيادات والجمهور بهدف رفع كفاءة خدمات الصحة الإنجابية، وذلك دون دفع أية رسوم
أو الحاجة إلى تصريح . يرجو المؤلفون والناشر منك فقط أن تشير إلى مصدر هذه المعلومات كما سبق ذكره
على الصفحة بداخل الغلاف . وأن توافقهم بأى نشرات تصدرها بناء على أجزاء من هذا الكتاب. أما إذا
استعملت معلومات أو صوراً وردت من مصادر أخرى ضمن هذا الكتاب، فمن الواجب الحصول على تصريح
من المصادر الأصلية. ونشجعك على أن تتيح للآخرين استعمال ما تنتجه بدون مقابل أيضاً. وهدفنا فى
النهاية هو وصول خدمات الصحة الإنجابية بكفاءة عالية لأكبر عدد ممكن من الناس.

المحتويات

iv	مقدمة من منظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة للسكان
vi	مقدمة من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية
viii	مقدمة وإهداء
xi	شكر وتقدير
١-١	فصل ١ . كيف تستعمل هذا الكتاب
١-٢	فصل ٢ . تنظيم الأسرة يساعد كل الناس
١-٣	فصل ٣ . المشورة
١-٤	فصل ٤ . معلومات هامة
٣-٤	من الذى يقدم خدمات تنظيم الأسرة وأين ؟
٦-٤	كيفية التعرف على أن المرأة ليست حاملاً
٨-٤	تنظيم الأسرة أثناء الرضاعة الطبيعية
١٠-٤	منع إنتشار العدوى فى العيادة
١٣-٤	الحالات المرضية واختيار الوسيلة
١٨-٤	فاعلية وسائل تنظيم الأسرة
٢٠-٤	ما مدى أهمية الإجراءات المختلفة ؟
١-٥	فصل ٥ . أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة
١-٦	فصل ٦ . أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
١-٧	فصل ٧ . حقن منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
١-٨	فصل ٨ . كبسولات "نوربلانت"
١-٩	فصل ٩ . ربط الأنابيب للنساء
١-١٠	فصل ١٠ . قطع القنوات المنوية
١-١١	فصل ١١ . الواقى الذكري
١-١٢	فصل ١٢ . الوسائل الرحمية (اللولب)
١-١٣	فصل ١٣ . الوسائل المهبلية
١-١٤	فصل ١٤ . الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة
١-١٥	فصل ١٥ . إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الأسرة
١-١٦	فصل ١٦ . الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وتشمل فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز
١-أ	جدول معايير المراقبة المنظمة للحمل المدة ابدى إستعمال وسائل منع الحمل ملحق أ-١
٩-أ	قراءات مقترحة ملحق أ-٩
١٣-أ	شرح المصطلحات ملحق أ-١٣
١-١٠	فهرست فهرست ١-١٠

مقدمة من منظمة الصحة العالمية

هذا الدليل "أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل"، الذي يهدف إلى تقديم المعلومات الفنية عن هذه الوسائل إلى مقدمى الخدمات الصحية فى شتى أنحاء العالم - هو مساهمة كبيرة فى مجال الصحة الإنجابية . ويستعمل الكتاب منهجا مبسطا لتقديم خدمات تنظيم الأسرة مع التركيز على المستفيدات من هذه الخدمات . ويغضى الكتاب موضوعات عديدة تساعد السيدات والرجال على استعمال الوسيلة التى يختارونها بطريقة صحيحة وفعالة ومرضية، مع حمايتهم من الآثار الصحية السلبية التى يمكن منع حدوثها. ويساعد الكتاب مقدمو الخدمات الصحية على تقديم معلومات بسيطة ومناسبة إلى المنتفعات مع تزويدهن بالطريقة الصحيحة لاستعمال وسائل منع الحمل وبنصائح أخرى عن الصحة الإنجابية. هذا بالإضافة إلى أنه يقدم الإرشادات عن الخطوات المناسبة لتقديم وسائل تنظيم الأسرة ومساعدة من تستمر فى استعمالها .

كما يقدم هذا الكتاب أيضا إرشادات سفيدة لمن يهضم الارتقاء بنوعية خدمات تنظيم الأسرة ومستوى أدائها . وتعتمد المعلومات المقدمة على الاتجاهات العالمية المتفق عليها والمبنية على نتائج البحوث الطبية والوبائية والإكلينيكية وما تعنيه بالنسبة لمقدمى الخدمة وللمستفيدات منها . وتعتبر أحدث توصيات منظمة الصحة العالمية لسراجعة سعايير اللياقة الطبية لاستعمال وسائل منع الحمل إضافة كبيرة لهذه الاتجاهات وهى حجر الزاوية لهذا الكتاب . ويمكن أن تؤدى هذه التوصيات إلى تحسن كبير فى طريقة تقديم الخدمات .

ويسر منظمة الصحة العالمية أنها قد شاركت المؤلفين وبرنامج المعلومات السكانية فى مركز برامج الاتصال بجامعة جونز هوبكنز فى إعداد هذا الكتاب الممول من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ، وذلك سن خلال وحدة تنظيم الأسرة التابعة لقطاع الصحة الإنجابية بها . ويعبر هذا العمل عن الأهداف المشتركة للمؤسسات الثلاثة ولمقدمى خدمات تنظيم الأسرة فى كل مكان ، وهى مساعدة الرجال والنساء على تحقيق واحد من أهم المبادئ الأساسية لحريتهم وحقوقهم الإنسانية وهى المقدرة على تخطيط أسرهم من خلال الاختيار الحر لعدد أولادهم والمباعدة بين ولاداتهم .

دكتوراه تورميس تورمان

المدير التنفيذى

صحة الأسرة والصحة الإنجابية

منظمة الصحة العالمية

جنيف

مقدمة من صندوق الأمم المتحدة للسكان

كان إنعقاد المؤتمر العالمي للسكان والتنمية في القاهرة، جمهورية مصر العربية عام ١٩٩٤ نقطة تحول. إذ أنه قد حدد - لأول مرة - مبادئ الصحة الإنجابية والحقوق الإنجابية بصورة واضحة. كما تم الاعتراف بالمساواة بين الرجل والمرأة وبتمكين المرأة كمكونات أساسية للصحة الإنجابية. وكذلك فقد حدد - لأول مرة - العلاقة بين السكان والنمو الاقتصادي المستمر والتنمية المستدامة.

وتتضمن الصحة الإنجابية مقدرة الناس على تحقيق حياة جنسية آمنة ومرضية لهم، وكذلك قدرتهم على الإنجاب وحريتهم في تقرير التوقيت والوسيلة لتحقيق ذلك. ويعنى هذا حق الرجال والنساء أن ينزودوا بالمعلومات اللازمة وأن يحصلوا على ما يختارونه من الوسائل الآمنة والفعالة لتنظيم الأسرة بأسعار مناسبة. وبالمثل فإن الحقوق الإنجابية تركز على الاعتراف بحق الأزواج أن يقرروا بحرية ومسئولية تامة عدد الأولاد وتوقيت الإنجاب ومباعدة فترات الحمل مع الحصول على المعلومات والسبل لتحقيق ذلك، وكذلك على حقهم فى الوصول إلى أعلى المستويات من الصحة الجنسية والإنجابية.

وتعتبر المعلومات عن تنظيم الأسرة وخدماتها من أهم السبل لفهم وبلوغ الحقوق والصحة الإنجابية، كما أنها مكونا هاما من مكونات برامج الصحة الإنجابية.

وسوف يكون هذا الكتاب مرجعا هاما لمقدمى خدمات تنظيم الأسرة فى العيادات. وسوف يساعدهم على تقديم هذه الخدمات من منظور الصحة الإنجابية مع الأخذ فى الاعتبار الاحتياجات المتغيرة لمنع الحمل فى مراحل العمر المختلفة. ويمثل الكتاب وسيلة مهمة لنشر المعلومات الصحيحة والحديثة للشباب وللبالغين ليتمكن الأفراد والأزواج من الإفصاح عن حقوقهم الإنجابية والتمتع بصحة إنجابية عالية.

ساثوراميه ل.ن. راو

مدير القسم الفنى والتقييم
صندوق الأمم المتحدة للسكان
نيويورك

مقدمة من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية

تكاثفت جهود جميع الملتزمون بتوفير وتحسين نوعية خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية فى التسعينات أكثر من أى وقت مضى. وتعاون الباحثون ومدبرو البرامج وواضعوا السياسات والمعلمون وأخصائيو الاتصال لمساعدة مقدمى الخدمة فى كل مكان لى يقوموا بواجبهم بطريقة أكثر نجاحا . ولقد أسعدت الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أن تشارك فى هذا التعاون العالمى المتزايد. وكجزء من هذا المجهود، تم تصميم كتاب "أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل" ليقدم معلومات دقيقة وحديثة تساعد مقدمو الخدمات فى عيادات تنظيم الأسرة على تقديم رعاية عالية الجودة وفى متناول المستفيدين. ويركز هذا الكتاب على وسائل منع الحمل الرئيسية وكيفية تقديمها فى العيادات والأماكن المشابهة، ويتناول أيضا مكافحة وعلاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس .

وتعتبر **سهولة الحصول** على خدمات عالية الجودة مفتاح النجاح لتنظيم الأسرة والصحة الإنجابية ، إذ أنها تساعد الناس على الاستفادة من خدمات آمنة وفعالة تلبى احتياجاتهم دون أية معوقات غير معقولة. وتشتمل **الرعاية عالية الجودة** على تفاعل مهذب ومشجع يساعد المستفيدين على التعبير عن احتياجاتهم وعلى الاختيار المبنى على المعرفة . كما تشتمل أيضا على المعرفة والمهارات الفنية اللازمة لتقديم خدمات تنظيم الأسرة وخدمات الصحة الإنجابية بفاعلية وأمان . ويمكن لمقدمى الخدمة الذين يقدمون رعاية عالية الجودة تصل فى يسر إلى المستفيدين، أن يلمسوا نجاحهم على هيئة مستفيدين أصحاء راضون عن الخدمة ويمارسون تنظيم الأسرة بفاعلية ولمدة أطول .

ولقد ساعدت **الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية** مقدمى الخدمة على مدى أكثر من ثلاثين عاما ، وساندت جهودا متنوعة تهدف إلى سهولة الحصول على خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية والارتقاء بجودتها. واستحدثت هذه الجهود طرقا جديدة لتقديم الوسائل والخدمات بطريقة مناسبة وآمنة . كما نشأ عنها أيضا توسيع مجال الاختيار بين وسائل منع الحمل وظهور مدربون على دراية بالمهارات الفنية وطرق الاتصال بالمتريدين وبالجمهور وقادرون على تقديم معلومات سهلة الاستعمال إلى مقدمى الخدمة وصانعى السياسات . كما تسببت هذه الجهود أيضا فى تحسين طرق إدارة البرامج وإجراء البحوث وعمليات التقييم .

وقد تم إعداد كتاب "أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل" بمجهود مشترك بين الدكتور روبرت أ. هاتشر الذى يعمل فى كلية الطب بجامعة إيمورى والعاملون فى نشرة "التقارير

السكانية” التي تصدر عن برنامج المعلومات السكانية فى مركز برامج الاتصال التابع لكلية الصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز. ويحتوى الكتاب على نتيجة عمل العديد من المجموعات العالمية التي كرسَتْ جهودها لتحديد التوصيات الخاصة بإرشادات ممارسة تنظيم الأسرة - خاصة مجموعة العمل العلمية لوضع معايير اللياقة الطبية التي نظمتها منظمة الصحة العالمية ومجموعة العمل عن الإرشاد العلمى / الكفاءة التي بدأتها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ووكالاتها المعاونة والتي توسعت الآن لتضم خبراء كثيرين آخرين. وقد حصل المؤلفون على مساعدة العديد من الخبراء والمستشارين الذين ساهموا بمعرفتهم وبتناج عملهم وحكمتهم نتيجة لخبرتهم فى مجالات عديدة.

ويسعد الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أن تساند إصدار وتوزيع هذا الكتاب . ونأمل أن يعاون مقدمو الخدمات فى العيادات على مساعدة المستفيدات على الاختيار المبنى على المعرفة ، وأن يكون مرجعا مفيدا لكل المهتمين بمساعدة السيدات والرجال فى شتى أنحاء العالم على تحقيق أهدافهم الإنجابية .

دكتور جيمس د. شيلتون
كبير متخصصى العلوم الطبية

إليزابيت س. ماجيور
مدير

مكتب السكان ، مركز السكان والصحة والتغذية، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ،
واشنطن

مقدمة وإهداء

ش

- هدت حركة تنظيم الأسرة تقدما ملموسا فى العقود الماضية على مسارات متعددة.
- يعتبر تنظيم الأسرة الآن حقا من حقوق الإنسان التى هى أساس الكرامة الإنسانية. ويعلم ذلك جميع الناس والحكومات حول العالم كله.
- والآن . يكاد أن يكون كل فرد على علم بتنظيم الأسرة، كما يعلم معظم الناس عن بعض وسائل منع الحمل .
- ياقى تنظيم الأسرة دعما من المجتمعات، ويتوقع الناس أن يمارسه الآخرون فى مجتمعاتهم ويوافقون على ذلك.
- يمارس معظم الناس تنظيم الأسرة. وفى أى وقت، يمارس أكثر من نصف عدد المتزوجون فى العالم تنظيم الأسرة .
- ويغضى هذا الكتاب وسائل تنظيم الأسرة وخدماتها، التى حدث بكل منهما تقدم كبير. ويمكننا الآن – نحن مقدمو خدمات تنظيم الأسرة – أن نقدم اختيارات أوسع للعديد من الناس لكى يمكنهم ممارسة تنظيم الأسرة بطريقة أكثر فاعلية وأمان.
- الآن ، يمكن أن يختار الأزواج من بين وسائل متعددة تشمل الحقن و الكبسولات التى تغرس تحت الجلد و الطرق الجراحية الاختيارية (التعقيم) للسيدات والرجال والوسائل الرحمية الحديثة (اللولب) وأقراص منع الحمل والواقى الذكري والمبيدات المنوية المتعددة و الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم . كما أن لدينا مفهوما أفضل عن الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة (والتي تعتبر تطورا لفترة الأمان) وعن الرضاعة الطبيعية ، بحيث يمكن الآن لهاتين الوسيلتين منع حدوث الحمل بفاعلية أكثر.
- لقد تعلمنا أنه يمكن لأى شخص تقريبا أن يستعمل وسيلة حديثة لتنظيم الأسرة بأمان. وفى نفس الوقت يمكننا تحديد بعض الناس بطريقة أفضل ممن عليهم أن يمتنعوا عن إستعمال بعض الوسائل. ونعلم أيضا أنه لا داعى للكشف الطبى أو عمل تحليلات طبية للكثير من المترددات قبل إستعمال معظم الوسائل.

- إكتشفنا فوائد صحية هامة لبعض وسائل تنظيم الأسرة بالإضافة الى منع حدوث حمل غير مرغوب. ومثال ذلك أن أقراص منع الحمل المركبة تساهم فى علاج الأنيميا أو فقر الدم وتقلل من احتمالات حدوث التهابات بالحوض وتخفف من الآلام والتقلصات المصاحبة للحيض ، كما أنها قد تساعد على منع حدوث أنواع متعددة من السرطان.
- يمنع الواقى الذكري إنتشار الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وأمراض أخرى عند استعماله بصفة منتظمة، ويشاركه فى ذلك - الى حد ما - إستعمال المبيدات المنوية والحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم. وتحتاج الكثير من المنتفعات بخدمات تنظيم الأسرة إلى الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز . ويلاحظ مقدمو خدمات تنظيم الأسرة ذلك ، فيساعدون العديد من المنتفعات على الوقاية من هذه الأمراض.
- لا يقتصر تقديم خدمات تنظيم الأسرة ووسائلها والمعلومات عنها على الأطباء وحدهم، إذ تساعد فئات أخرى على تقديم هذه الخدمات فى العيادات والمجتمعات . ويقدم البائعون فى المحلات أيضا بعض الوسائل، كما يتولى الأفراد فى بعض المجتمعات توزيعها ومساعدة جيرانهم.
- إننا نؤدى عملا جليلا بتعريف الناس بتنظيم الأسرة ومساعدتهم على أن يقرروا بأنفسهم أمورهم الإيجابية، وأن يقوموا بالاختيار المبنى على المعرفة. ونفعل ذلك عن طريق المناقشة الشخصية والمشورة من خلال الراديو والتليفزيون والصحف والمناسبات الاجتماعية.
- إننا نسهل للناس الحصول على خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإيجابية ، ونزيل المعوقات غير اللازمة بجميع أنواعها. وتشمل هذه المعوقات نقص المعرفة، وقلة مراكز الخدمة، وقلة ساعات العمل، وقلة نوعيات الوسائل وعدم توفرها، والقيود التى توضع لتحديد المنتفعات من الخدمات بسبب "دواعى عدم إستعمال" طبية بالية. كما أننا نطلب أحيانا من المنتفعات الخضوع لفحوص طبية وعمل تحليلات غير لازمة أو غير مقبولة لا تسهم فى مساعدتهم على اختيار الوسيلة أو استعمالها بطريقة أكثر أمانا. ولتسهيل عملية تنظيم الأسرة ، فإننا نوفر للجمهور قاعدة واسعة للاختيار - إختيار وسيلة تنظيم الأسرة ، الإختيار من بين العديد من خدمات الصحة الإيجابية الأساسية، إختيار المكان والزمان المناسب للحصول على الخدمة والوسائل ، إختيار بين مصادر متعددة للمعلومات وكذلك الإختيار بين أشخاص مقدمو هذه الخدمات . كلما زادت قاعدة الإختيار ، كان ذلك ضمانا لحصول الأفراد على ما يحتاجونه للارتقاء بصحتهم الإيجابية.

● لقد تعلمنا أن نوعية الخدمات تشكل فارقا كبيرا ، إذ تؤثر الخدمات عالية الجودة إيجابيا على زيادة فاعلية استعمال الوسائل ، كما أنها تشكل عاملا مهما في استمرارية الاستعمال. وفى الحقيقة، يعتمد بدأ ممارسة تنظيم الأسرة بشكل كبير على نوعية الخدمات. والمقصود من هذا الكتاب هو مساعدة مقدمى الخدمة على تقديم خدمات عالية الجودة لتنظيم الأسرة.

على أنه من المسلم به أن المعلومات العلمية لم تصل بعد إلى درجة الكمال وربما يكون ذلك سببا فى بعض الاختلافات التى نحتاج الى دراستها وفهمها وشرحها حتى يمكننا إحداث التغييرات اللازمة فى مجال تقديم الخدمة ونشر المعلومات . وتساعدنا هذه العملية على أن نستمر فى تحسين وسائل تنظيم الأسرة وخدماتها

وتعكس المعلومات الواردة فى هذا الكتاب أحدث المفاهيم العلمية وأكملها . ويقدم الكتاب ما يدور بخلد القياديين والخبراء فى شتى أنحاء العالم والذين شارك الكثير منهم والمنشورة أسماؤهم على الصفحة التالية فى إعداده.

ويمكن للعديد من الأفراد استعمال هذا الكتاب. إذ يمكن أن يستعمله المدربون لتخطيط وتنفيذ برامج التدريب ، كما يساعد مديرو البرامج على تحديث طرق تقديم الخدمة ومستوياتها . وقبل كل شئ ، فإننا نقدم هذا الكتاب ونهديه إلى مقدمى الخدمة فى جميع أنحاء العالم، الذين يساعدون الناس يوسيا على اختيار واستعمال وسائل تنظيم الأسرة.

المؤلفون

شكر وتقدير

ساهمت حكمة وجهود والتزام العديد من الأفراد فى إمكانية إصدار هذا الكتاب ، وقدم لنا العديد منهم ملاحظات وإضافات هامة :

فرانك ألفارز - إليوت أوستين - سريانى باسناياك - بول بلومنتال - باتريشيا برايت - دافيد و. بوشهولز - بيير بوكنز - مينا كابرال - شارلز س. كازيجنان - ويلارد كاتس - شيرلى كولى - آن و. كومبتون - جوزيف دى جرافت جونسون - جينا داللابيتا - حريس إييون ديالانو - جوان دياز - سوليداد دياز - لانيتا دور فلنجر - جاستون فار - بيتى ل. فارل - بول فيلد بلم - مونيكاجينز - سالى جيرفن - ستيفان م. جولدشتين - رونالد ه. جراى - دافيد أ. جريمز - جوان جروسى - جارى س. جراب - فليشيا جست - نامبلا باير هاربر - فيليب د. هارفى - ك.م. إسلام - سارة كيلر - تيودوركنج - نيلجن كيركاليو جلو - ديبورا كوال - مريم لابوك - ا.الاديبو - فيرجينا لامبرخت - روبرت لاند - رونى لوفيش - إنريكو تروارو - تابانى اوكينين - جيل ماثيس - مرجريت ماك كان - نوبلا، ماكينتوش - جريس ميتاوالى - إلين ميرفى - إماما أوتلنجى - جوان بالمر - سوزان بالمر - بونى بيديرسون - برت بيترسون - مانيوويل بينا - فيليس تيلسون بيوترو - لندا بوترو - مالكولم بوتس - ايزابيل تروارو - إيزابيل روبنسون - رون روى - شارون روى - سينثيا سولتير - هارشاد سانجفى - لويس شيفر - بامبلا شوينجل - برامبلا سينانايك - ولليبرورد شاشا - جينيفر سميث - جيف سيلار - سينثيا ستيل - ليندا تيبجتن - جيمز تراسل - إبراهيم تيركمينوجاو - مارسيل فيكيماز - سينثيا فيسنس - نانسى وليامسون - آن ويلسون - جوديث وينكلر - جوهانا زاشارياس .

أما حجرا الزاوية فى إصدار هذا الكتاب فهما الإجماع العلمى على "معايير اللباقة الطبية لإستعمال وسائل منع الحمل" التى وضعتها مجموعة العمل العلمية التى شكلتها منظمة الصحة العالمية لتحسين الحصول على خدمات عالية الجودة فى مجال تنظيم الأسرة، وكذلك الإجماع على "تحديث مزاولة تقديم خدمات تنظيم الأسرة" الذى وضعته مجموعة العمل عن الإرشاد العلمى / الكفاءة والتى نظمتها الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ووكالاتها المعاونة. كذلك فقد ساهمت جهود وكالات ومؤسسات عديدة أخرى فى تناول احتياجات المهنيين من مقدسى خدمات تنظيم الأسرة إلى التوجيه الفنى العملى وتشمل قائمة "القراءات المقترحة" على العديد من المؤلفات الهامة لبعض هذه المجموعات خاصة كتاب "تكنولوجيا

وسائل منح الحمل" – الطبعة السادسة عشر – لمؤلفيه دكتور روبرت أ. هاتشر، جيمز تراسل، فيليشيا ستيوارت ، جارى ك. ستيوارت ، ديبورا كوال ، فيليشيا جست ، ويلارد كاتس، ميشيل س. بليكار – الذى كان نقطة البداية لهذا الكتاب .
كذلك فقد قدمت مارشيا آنجل ، دوجلاس هيوبر ، روى جاكوب ستين وروبرتو ريفيرا مساعدات وتوجيهات قيمة أثناء إعداد هذا الكتاب .

وتقوم الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية بدور قيادى فى تحسين خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية من خلال مبادراتها لتسهيل وصول الخدمات وتحسين جودتها. وقد ركزت هذه المبادرة على الانتباه إلى الخدمات التى تلبى إحتياجات المنتفعات وتتمشى مع الأسس العلمية الصحيحة للتكنولوجيا عالية المستوى. ويعتبر هذا الكتاب أحد نتائج هذه المبادرة وإضافة لها .

ولقد تكفلت المنحة رقم HRN-A-00-97-00009-00 للوكالة الأمريكية للتنمية الدولية بتقديم الدعم المادى لإصدار هذا الكتاب الذى تعبر الآراء الواردة به عن وجهة نظر المؤلفين وليس بالضرورة عن وجهة نظر الوكالة.

الفصل (١) كيف تستعمل هذا الكتاب

صدر هذا الكتاب ليستعمله* مقدمو خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية الذين يعملون في العيادات الطبية والوحدات الصحية الأخرى. ويحتوى على معلومات عملية عن وسائل تنظيم الأسرة : كيف نقدمها ، وكيف نساعد المنتفعات على استعمالها.

يمكن أن تستعمل هذا الكتاب :

- للبحث عن معلومات تخدم بها المترددات والمنتفعات بالخدمة،
- لدراساتك ومعلوماتك الشخصية،
- فى دورات التدريب،
- عندما تتحدث الى مجموعات جماهيرية،
- عندما تقوم بتحضير نشرات إعلامية للمنتفعات أو للجمهور،
- ليساعدك على إعداد السياسات والتوجيهات والإجراءات ومواد التدريب.

إحمله معك وارجع إليه كثيرا !

يستطيع العديد من الناس الاستفادة من هذا الكتاب. ونرجو أن تشاركه مع المنتفعات وواضعى السياسات والصحفيين والمتطوعين ومع الآخرين من مقدمى الخدمة.

إن قيمة هذا الكتاب هى أن يقتنيه أكبر عدد من الناس. فإذا كان لديك نسخ عديدة منه، فإننا نرجو أن توزعها على زملائك.

* تستعمل الطبعة العربية من هذا الكتاب صفة المذكر لمقدمى الخدمات والمؤنث للمنتفعات. إلا أنه من المعروف أن مقدمو الخدمات وكذلك المنتفعون يمكن أن يكونوا من الرجال أو النساء.

ويمكنك أيضا أن تطلب نسخا إضافية. ويوزع هذا الكتاب بالمجان على البرامج و مقدمى خدمات تنظيم الأسرة فى الدول النامية. أنظر إسم الموزع وعنوانه داخل الصفحة الأخيرة للغلاف. وإننا نرحب بأن تقوم بتصوير بعض صفحاته لتوزيعها على الآخرين.

كما يمكنك أن تقتبس منه ما شئت وأن تصيف إلى محتوياته، إذ أن هذا الكتاب قد تم إصداره لمقدمى الخدمة فى شتى أنحاء العالم. وربما يحتاج الوضع فى مكان إقامتك أو فى برنامجك الى معلومات أو توجيهات خاصة.

كما أننا نرجو أن تتصل بنا وتعرفنا عن كيفية استعمالك لهذا الكتاب. أطلعنا على فوائده وكذلك عن أية صعوبات قد يسببها لك. أكتب لنا عن أى موضوع يحتاج إلى إيضاح أو إلى تغيير أو إضافة. إن هذا هو سبيلنا إلى تحسين هذا الكتاب فى المستقبل.

كيف تصل الى المعلومات الواردة فى هذا الكتاب

تحديد مكان الفصل المناسب. هناك ١٦ فصلا فى هذا الكتاب، واحدا لكل وسيلة رئيسية من وسائل تنظيم الأسرة وهى المدرجة على ظهر الكتاب. ويمكنك التعرف بسرعة على مكان كل فصل بعمل خط بين إسم الوسيلة على ظهر الكتاب والألوان المرسومة على حافته. وبذلك تصل بسرعة إلى الفصل الخاص بتلك الوسيلة.

الوصول الى المعلومات فى كل فصل. تحتوى معظم الفصول عن تنظيم الأسرة على نفس الأقسام. هناك أقسام أساسية فى كل فصل تنقسم بالتالى إلى فروع بترتيب موحد فى كل الفصول. وإليك محتويات كل قسم وكل فرع :

نقاط جوهرية — قائمة مختصرة تحتوى على أهم المعلومات عن الوسيلة فى الصفحة الأولى من كل فصل.

فهرست المحتويات — يوجد فى الصفحة الثانية من كل فصل. (نرجو ملاحظة أن رقم صفحة كل محتوى يتكون من رقمين : يشير الأول الى رقم الفصل والثانى إلى رقم الصفحة. ومثال لذلك فإن رقم ٢-١ يعنى الصفحة الثانية فى الفصل الأول).

مقدمة – وصف مختصر للطريقة ولأسمائها الشائعة .



إتخاذ القرار بشأن الوسيلة – معلومات تساعد على إتخاذ القرار إن كانت الوسيلة تناسب المنتفعة بصفة خاصة .



- **كيفية عملها ؟** – كيف تمنع الوسيلة حدوث الحمل.
- **الميزات والعيوب** – ربما ترغب المنتفعة فى مناقشة ذلك . وتبدأ قائمة العيوب بأهم الأعراض الجانبية المحتمل حدوثها عند الاستعمال – إن وجدت – مطبوعة باللون البنى.
- **قائمة المراجعة لمعرفة معايير اللياقة الطبية للاستعمال** – : بعد أن تختار المنتفعة أية وسيلة بحرية تامة، تساعد هذه القائمة على معرفة إن كان هناك أسباب طبية تمنعها من استعمال الوسيلة أو تحد من اختيارها لها.

بدء استعمال الوسيلة – معلومات عن تقديم الوسيلة للمرة الأولى وشرح طريقة استعمالها.



- **توقيت بدء استعمال الوسيلة** – متى يمكن للمنتفعة أن تبدأ فى استعمال الوسيلة. يمكن أن يعتمد ذلك على ظروف المنتفعة أو المنتفع.
- **تقديم الوسيلة** – إجراءات تقديم الوسيلة للمرة الأولى.
- **شرح كيفية استعمال الوسيلة** – تعليمات للمستعملة الجديدة. وتشمل هذه التعليمات كيفية التصرف عند حدوث أعراض جانبية والأسباب التى تستوجب زيارة الطبيب أو الممرضة. وهذه الصفحات لها إطار بنى اللون.

المتابعة – تعليمات عما يجب الإستفسار عنه أو عمله أثناء الزيارات التالية.



- **مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية** – الخطوات الواجب إتباعها عند عدم وجود أية شكوى لدى المنتفعة.
- **علاج أية مشكلات** – مقترحات، لمساعدة المنتفعة التى تعاني من مشكلات عند استعمال الوسيلة.

معلومات هامة يجب على المستعملة أن تتذكرها – معلومات مختصرة لمساعدة المنتفعة. ويمكن تزويدها بهذه المعلومات كما هى أو بعد تعديلها .





أسئلة وإجابات – الإجابة على الأسئلة الشائعة لمقدم الخدمة أو المنتفعة.

ويرمز لكل قسم فى كل فصل بنفس الرمز الصغير المبين فى أعلى هذه الصفحة وفى صفحة ١ - ٣ . وستجد مطبوعا على أسفل كل صفحة يسرى أسم القسم والوسيلة والرمز المخصص لهذا القسم.

الجدول التى تساعد على اتخاذ القرار تجدها ظاهرة فى كل الفصول . والمثال التالى يبين كيفية استعمال هذه الجداول :

ثم أنظر إلى هذا العمود	أنظر أولا لهذا العمود
تجد هنا التعليمات المناسبة التى ينصح بها والتى تناسب وضع المنتفعة وحالتها أو مشكلتها.	تجد هنا وضع المنتفعة وحالتها أو مشكلتها

ويحتوى هذا الكتاب على فصول عن وسائل تنظيم الأسرة (فصل ٥ - ١٥) علاوة على فصول أخرى عديدة . وآخر فصل ٢ فوائدها دراسة تنظيم الأسرة . ويشرح فصل ٣ باختصار المشورة اللازمة عند تقديم خدمات تنظيم الأسرة ، ويشمل فصل ٤ على مختلف المعلومات التى تنطبق على العديد من المنتفعات وعلى وسائل تنظيم الأسرة المختلفة . وتشير الفصول الأخرى غالبا إلى المعلومات المبينة فى فصل ٤ . ويحتوى فصل ١٦ على المعلومات اللازمة عن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فيها فيروس نقص المناعة الأدمى/إيدز.

ويمكن طلب لوحة حائط تبين الوسائل المختلفة لتنظيم الأسرة لتثبيتها على الحائط فى غرفة الانتظار بالعيادة ، وذلك من الموزع (نرجو الكتابة على العنوان بداخل غلاف هذا الكتاب مع ذكر العنوان المطلوب الإرسال إليه وعدد النسخ) . ويمكن للمترددات النظر إلى هذه اللوحة ليتعرفن بأنفسهن على وسائل تنظيم الأسرة التى تناسبهن وبذلك يصبحن أكثر تفهما عند التحدث مع مقدم الخدمة.

ويوجد فى آخر الكتاب جدول معايير اللياقة الطبية لبدء استعمال وسائل تنظيم الأسرة وقائمة بالقراءات المقترحة وأخرى لشرح المصطلحات وفهرست.

ملاحظات خاصة عن بعض السمات الثابتة الواردة في كل فصل

إتخاذ قرار بشأن الوسيلة :

ما مدى فاعليتها ؟

يصف هذا الكتاب فاعلية معظم وسائل تنظيم الأسرة على أساس احتمال حدوث الحمل أثناء السنة الأولى لاستعمال الوسيلة ويرد ذلك بطريقتين :

الفاعلية مع الاستعمال العادي. وهذا هو متوسط حدوث الحمل لكل المستعملين مجتمعين ، بغض النظر عما إذا كانوا يستعملون الوسيلة بالطريقة الصحيحة وبانتظام من عدمه .

الفاعلية عند الاستعمال بالطريقة الصحيحة وبانتظام . وهذه أقل نسبة لإحتمال حدوث الحمل كما تبينها الدراسات الموثوق بها. ويمثل هذا الرقم ما تتطلع إليه أمة مستعملة لهذه الوسيلة.

أما إذا كانت الوسيلة لا تتأثر بسلوك من يستعملها مثل كبسولات "نوربلانت" تحت الجلد أو ربط الأنابيب للمرأة، فسوف يكتب رقم واحد لنسبة حدوث الحمل.

وقد كتب جيمز تراسل معظم تقديرات احتمالات حدوث الحمل في هذا الكتاب كما جاء في نشرة هاتشر ومعاونه عام ١٩٩٨ والتي تعتمد على التقديرات العلمية التي ورد معظمها من الدول المتقدمة. أما التقديرات بالنسبة لأقراص منع الحمل المركبة (فصل ٥) ومختلف الوسائل الرحمية ماعدا اللولب النحاسي T - ٣٨٠ أ (فصل ١٢) والوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة (فصل ١٤) مع الاستعمال العادي، فمصدرها مورينو، وجولدمان عام ١٩٩١ وتعتمد على ما جاء في المسوح الديموجرافية الصحية للدول النامية . أما الأرقام بالنسبة للطرق الجراحية لمنع الحمل للمرأة فمصدرها دراسة أمريكية كبيرة أجريت بواسطة بيتيرسون ومعاونه نشرت عام ١٩٩٦ . وفيما عدا الأرقام الخاصة بالوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة، فإن هذه التقديرات تشابه إلى حد كبير تلك التي ذكرها تراسل . ومصدر الأرقام عن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط (الفصل ٦) هو ماك كان ، وبوتر عام ١٩٩٤. أما مصدر الأرقام الخاصة بوسيلة انقطاع الطمث بسبب الرضاعة الطبيعية (الفصل ١٥) فهو لايوك ومعاونه عام ١٩٩٤ (١).

إتخاذ القرار بشأن الوسيلة :

الميزات والعيوب

هناك قائمة بميزات وعيوب كل وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة والتي تبين أيضا أهم صفاتها وآثارها. وتحت عنوان "العيوب" ترد أهم الأعراض الجانبية مطبوعة باللون البنى ويمكن للمنتفعة - بمساعدة مقدمو الخدمة - معرفة إذا كانت هذه الميزات أو العيوب تنطبق عليها. عندئذ يمكن للمنتفعة أن تقرر بناء على المعرفة إذا كانت الوسيلة تلبى إحتياجاتها أم لا.

ولا تنطبق جميع الميزات والعيوب على كل منتفعة ، ذلك لأنه ما يعتبر عيبا بالنسبة لإحدى السيدات ، ربما يمثل ميزة لسيدة أخرى . وبالرغم من ذلك يستطيع مقدم الخدمة بواسطة هذه القوائم أن يساعد المنتفعة على أن تختار إستعمال الوسيلة أو عدم إستعمالها.

وأحيانا ترد كلمة "ربما" في قائمة الميزات و العيوب . ويعنى ذلك أن تلك المعلومة مبنية على النظرية أو المقارنة بوسائل أخرى وليس على أدلة قاطعة . ومثال ذلك أن "حقن منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ربما تساعد على الحماية من سرطان المبيض" (مثل أقراص منع الحمل المركبة). أما إذا لم تستعمل كلمة "ربما" فيعنى ذلك أن المعلومة مبنية على أدلة قاطعة مصدرها دراسات أجريت على المستعملات . ومثال ذلك أن "حقن منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط تساعد على منع حدوث سرطان الغشاء المبطن للرحم".

إتخاذ القرار بشأن الوسيلة :

قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

ترد فى معظم الفصول قوائم لتحديد معايير اللياقة الطبية لإستعمال وسائل منع الحمل. وتبين هذه القوائم أهم الأسئلة التى يبني عليها تحديد هذه اللياقة. وتعتمد هذه الأسئلة على أحدث توصيات مجموعة العمل العلمية لمنظمة الصحة العالمية (٢). وقد إستعرضت هذه المجموعة أحدث المعلومات العلمية قبل الوصول إلى هذه التوصيات . وتسأل القائمة كل منتفعة عن خصائصها مثل الإرضاع من الثدي وعن الإصابة ببعض الحالات المرضية **المعروفة** مثل إرتفاع ضغط الدم . ويقرر مقدم الخدمة بناء على إجابات المنتفعة إذا كانت أيا من الحالات المرضية تمنع أو تحد من استعمالها لهذه الوسيلة . وقد اختارت مجموعة العمل مسمى "معايير اللياقة الطبية" لهذه الخصائص والحالات وهى التى كان يطلق عليها فى الماضى "موانع الاستعمال" عندما تحد من استعمال أية وسيلة.

والأسئلة الواردة فى كل قائمة مراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال هى مجرد أمثلة للاسترشاد بها. ويمكن لكل برنامج أن يقرر مدى أهمية كل منها وأهمها بالنسبة لمنطقته . وتتوقع مجموعة العمل العلمية لمنظمة الصحة العالمية من كل برنامج أيضا أن يختار الطرق المناسبة للتعرف على هذه الحالات المرضية والتي ترى المجموعة أن أنسبها هو توجيه

الأسئلة للتعرف على التاريخ المرضى . كما أنها ترى أن الفحص الطبي وإجراء الفحوص الإكلينيكية والاختبارات العملية بصفة روتينية غير لازمين لتحقيق الأمان مع استعمال وسائل تنظيم الأسرة ، لكن المعلومات المستتجة من التاريخ المرضى قد نطلب ضرورة إجراؤها.

وهناك جدول سفنسل لسعايير اللياقة الطبية لبدء إستعمال وسائل تنظيم الأسرة الرئيسية كما توصى بها منظمة الصحة العالمية فى الملحق بعد الفصل ١٦ .

والمعلومات الواردة فى أجزاء من الفصول ٣ إلى ١٥ خاصة فى الأجزاء عن "إتخاذ القرار بشأن الوسيلة : توقيت بدء الاستعمال " وفى الجزء عن المتابعة: " علاج أية مشكلات " - هذه المعلومات مبنية على جهود مجموعة عمل "الإرشاد الفنى / الكفاءة" . وقد بلورت هذه المجموعة بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية إجماع آراء الخبراء لتحديث بعض ممارسات استعمال وسائل تنظيم الأسرة (٣) . وظهر ملخص لتقرير هذه المجموعة فى أحد التقارير السكانية بعنوان "وسائل تنظيم الأسرة : توجهات حديثة" والتي يمكن الحصول عليها من برنامج المعلومات السكانية بجامعة جونز هوبكنز والوارد عنوانه داخل غلاف الكتاب.

- ١ - تراسل - فاعلية وسائل منع الحمل ، فى هاتشر ومعاونيه . تكنولوجيا وسائل منع الحمل (الطبعة ١٧ المعدلة) . نيويورك ، إرفنجتون ، ١٩٩٨ (تحت الطبع) .
لابوك ، كوونى ، كولى . إرشادات : الرضاعة الطبيعية ، تنظيم الأسرة ، ووسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية ، واشنطن ، جامعة جورج تاون ، معهد الصحة الانجابية ، ١٩٩٤ صفحة ١٨
ماك كان ، بوير - أقراص منع الحمل المحنوية على البروجستين فقط .مراجعة شاملة . مجلة "منع الحمل" ٥٠ (٦) (ملحق ١) : ديسمبر ١٩٩٤
- ٢ - مورينو وجولدمان . معدلات فشل وسائل تنظيم الأسرة فى الدول النامية: دلائل من المسوح الديمغرافية الصحية . مجلة المنظور العالمى لتنظيم الأسرة ١٧(٢) : ٤٤-٤٩ : يونيو ١٩٩١
بيتيرسون ، زيا ، هوف ، ويلكوكس ، تيلور ، تراسل - احتمالات حدوث الحمل بعد إجراء تعقيم المرأة: معلومات من المراجعة الأمريكية لعمليات التعقيم .المجلة الأمريكية للولادة وأمراض النساء : ١٧٤ : ١١٦١-١١٧٠ : ١٩٩٦
- ٣ - منظمة الصحة العالمية ، تحسين الوصول إلى خدمات تنظيم الأسرة عالية الجودة: معايير اللياقة لاستعمال وسائل منع الحمل - جنيف ، منظمة الصحة العالمية ، الأسرة والصحة الإنجابية ، ١٩٩٦
- ٣ - مجموعة عمل الإرشاد الفنى / الكفاءة ، توصيات لتحديث بعض ممارسات استعمال وسائل منع الحمل ، مجلد ٢ ، ١ - شابل هيل - كارولينا الشمالية - البرنامج العالمى للتدريب فى مجال الصحة . جامعة كارولينا الشمالية ، ١٩٩٤ و ١٩٩٧ .

الفصل (٢) تنظيم الأسرة يساعد كل فرد

يحق لمقدمى خدمات تنظيم الأسرة أن يفخروا بعملهم لأن تنظيم الأسرة يساعد كل فرد .
واليك بعض الأمثلة :

النساء . يساعد تنظيم الأسرة السيدات على حماية أنفسهن من حدوث حمل غير مرغوب فيه .
و يقدر أن برامج تنظيم الأسرة حول العالم قد حققت - منذ الستينات - تجنب حدوث ٤٠٠ مليون حمل غير مرغوب فيه . وكان من نتائج ذلك إنقاذ حياة الكثير من السيدات من حالات حمل عالية الخطورة أو إجهاض غير آمن . ومن المعلوم أنه يمكن خفض وفيات الأمهات بمقدار الربع إذا استطعنا منع حالات الحمل التى تشكل خطورة عالية . كذلك فإن بعض وسائل تنظيم الأسرة لها فوائد صحية أخرى غير منع حدوث الحمل . ومثال ذلك أن بعض الوسائل الهرمونية تساعد على منع حدوث بعض أنواع السرطان ، وأن الواقى الذكري يساعد على الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فيها فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز .

الأطفال . يساهم تنظيم الأسرة فى إنقاذ حياة الأطفال عن طريق المباشرة بين فترات الحمل .
وتفيد الإحصاءات أن ١٣ - ١٥ مليون طفل تحت سن ٥ سنوات يموتون كل عام ، وأنه يمكن تفادى حدوث ٣ - ٤ ملايين من هذه الوفيات إذا إمتدت الفترة بين ولادة كل طفل و آخر إلى سنتين أو أكثر .

الرجال . يساعد تنظيم الأسرة الرجال والسيدات على رعاية أسرهم . ويصرح الرجال فى شتى أنحاء العالم أن تخطيط الإنجاب يساعدهم على توفير حياة أفضل لأسرهم .

العائلات . يحقق تنظيم الأسرة تحسين حالة الأسرة . فمن البديهي أن الوالدان اللذان يقومان على تربية عدد قليل من الأطفال يستطيعان أن يوفرأهم الكفاية من الغذاء والملابس والإسكان والتعليم .

الدول. يساعد تنظيم الأسرة الدول على تحقيق التنمية . وتحسن الأحوال الاقتصادية في البلاد التي تنجب فيها السيدات عددا من الأطفال أقل كثيرا مما أنجبت أمهاتهن بصورة أسرع من أغلب الدول الأخرى .

الكرة الأرضية. سيتجنب العالم - الذي يبلغ تعداداه الآن أكثر من ٥.٩ بليون نسمة - المضاعفة في أقل من ٥٠ عاما إذا أنجب الأزواج في المستقبل عددا أقل من الأطفال ، وسيقل الطلب على الموارد الطبيعية مثل المياه والأراضي الزراعية. وبذلك ستتحقق الفرصة للجميع في حياة أفضل.

تنظيم الأسرة يساعد الجميع



بحافظت على الدوران الطبيعية ومع معدل الخصوبة الحالي فإن تعداد السكان سيتضاعف خلال ثلاثون عام ليصل إلى ١١ بليون - ما هو عدد الأفراد التي يمكن للكرة الأرضية أن تقدم لهم نوعية حياة مقبولة ؟	يساعد على سرعة التنمية القومية يمتد معدل الدخل القومي للفرز حينما تنخفض الخصوبة بحوالي ٢٠٪ أسرع في المتوسط	يزيد رفاهة العائلة في تلك القرية مثلا كان اختيار الأزواج ذوي الطفل الواحد أو الطفلين أكثر، وأرسلوا أطفالهم إلى المدرسة لمدة أطول، وتمكنوا من التخرج إلى وظائف أحسن بسرعة عن الأزواج ذوي عدد أكثر من الأطفال	يساعد الرجال على رعاية أسرهم ويقول الرجال حول العالم ان تنظيم الأسرة يساعدهم على تقديم حياة أفضل لعائلاتهم	ينقذ ابراج الأطفال بنوت ١٣ - ١٥ مليون طفل دون الخامسة كل عام لو نشت ولادة كل الأطفال بفاصل سنتين على الأقل لنقص معدل وفيات الأطفال بمقدار ٢٠-٣٠٪	مخمس النساء من الحمل غير المرغوب فيه منذ ١٩٦٠ ساعدت برامج تنظيم الأسرة السيدات على تفادي ٤٠٠ مليون حمل غير مرغوب فيه
--	--	---	--	--	--

للحصول على هذه اللوحة الملونة بالمجان والتي تبين كيف يساعد تنظيم الأسرة كل فرد ، إكتب إلى برنامج المعلومات السكانية على العنوان المبين بداخل الغلاف الأمامي.

الفصل (٣) المشورة

للمشورة أهمية حاسمة . يساعد مقدمو الخدمة المنتفعات من خلال المشورة على تقرير وتنفيذ اختياراتهن في مجال الصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة. وتزيد المشورة الجيدة من رضا المنتفعات وتساعدن على الاستمرار في استعمال وسائل تنظيم الأسرة لمدة أطول وبنجاح أكثر.

ما هي مستلزمات المشورة الجيدة؟ هناك ستة مبادئ أو مواضيع لا بد من تغطيتها* . وهناك خطوات محددة لعملية المشورة خاصة للمنتفعات الجدد اللاتي يستعملن وسيلة لتنظيم الأسرة لأول مرة . وبالرغم من أننا نقدم وصفا منفردا لكل عنصر منها إلا أن هذه العناصر تتداخل مع بعضها أثناء تقديم المشورة.

وليس من الضروري أن تستغرق المشورة الجيدة وقتا طويلا خاصة إذا تم إختيار المعلومات المناسبة لاحتياجات كل منتفعة. لكن التدريب والسلوك المبني على الاهتمام والاحترام لازمان لحسن تقديم المشورة.

٦ مبادئ

١- **حسن معاملة كل منتفعة**. على مقدم الخدمة أن يتحلى بالأدب واحترام كل منتفعة أو منتفع، وأن يخلق لديها أو لديه الشعور بالثقة بتشجيعها أو تشجيعه على الحديث بصراحة حتى في الأمور الحساسة . وعلى مقدم الخدمة أن يتحدث أيضا بصراحة وأن يجيب على الأسئلة بصبر وإجابات كاملة. وعليه أيضا أن يؤكد للمنتفعة أو المنتفع خصوصية المعلومات وأنه لن ينقل أية من الأمور التي يناقشها معها أو معه الى أى شخص آخر داخل أو خارج العيادة.

٢- **التفاعل**. على مقدم الخدمة أن ينصت إلى المنتفعة ويتفهم ويلبي رغباتها ، ذلك لأن كل منتفعة لها شخصية مختلفة. ويمكن لمقدم الخدمة أن يقدم المساعدة بصورة أفضل إذا تفهم احتياجات كل شخص ووضعها وما يشغل باله . ولذلك عليه تشجيع المنتفعات على الحديث وتوجيه الأسئلة.

* الستة مبادئ الستة موضوعات مقتبسة من: مورفي أم. وستيل - التفاعل بين المنتفعة ومقدمو خدمات تنظيم الأسرة في: مجموعة عمل الإرشاد الفني / الكفاءة . توصيات بشأن تحديث بعض الممارسات في استعمال وسائل تنظيم الأسرة. مجلد ٢، شابل هيبيل ، إنترنا ، ١٩٩٧ صفحة ١٨٧ - ١٩٤

٣ - **انتقاء المعلومات التي تناسب كل منتفعة** . إنصات مقدم الخدمة للمنتفعة هو مفتاح معرفة احتياجاتها ، كما توحى مرحلة العمر بأهم المعلومات اللازمة لها . فمثلا تحتاج المنتفعة الشابة والمتزوجة حديثا إلى معلومات عن الطرق المؤقتة للمباعدة بين فترات الحمل، بينما قد تحتاج السيدة المتقدمة فى السن إلى المعرفة عن الوسائل الجراحية الدائمة مثل ربط الأنابيب أو قطع القنوات المنوية. وقد يحتاج غير المتزوجون من الرجال أو النساء إلى معلومات عن كيفية الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . وعلى مقدم الخدمة شرح هذه المعلومات بدقة وبلغة سهلة ومفهومة للمنتفعة.

كذلك على مقدم الخدمة أن يساعد المنتفعة أو المنتفع على فهم كيفية تطابق هذه المعلومات على حالتها أو حالته وعلى حياتهم اليومية . ولذلك فإن توفيق المعلومات لكى تخاطب الاحتياجات المختلفة لكل شخص، هو السبيل لتخطى الفجوة بين معلومات مقدم الخدمة وقدرة المنتفعة على فهمها.

٤ - **تجنب سرد معلومات كثيرة** . تحتاج المنتفعات إلى المعلومات لكى يقمن بالإختيار بناء على المعرفة (انظر صفحة ٣ - ٣) ، ولكن لا يمكنهن إستيعاب واستعمال كل المعلومات عن كل وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة . وفى الحقيقة، فإن كثرة المعلومات تؤدى إلى صعوبة تذكر المهم منها وهو ما يسمى "تكس المعلومات" . وكذلك ، إذا أضع مقدم الخدمة كل الوقت فى تقديم المعلومات، فسيتبقى له القليل من الوقت للمناقشة وتمكين المنتفعة من توجيه الأسئلة أو التعبير عن آرائها أو عما يشغل بالها .

٥ - **توفير الوسيلة التي تريدها المنتفعة** . على مقدم الخدمة أن يساعد المنتفعات للوصول إلى الاختيار المبني على المعرفة (أنظر صفحة ٣ - ٣) ، وأن يحترم هذا الاختيار حتى إذا كان هو التراجع عن أى قرار سبق اتخاذه أو حتى عدم ممارسة تنظيم الأسرة . وتحضر معظم المنتفعات الجدد إلى العيادة برأى مسبق عن إحدى وسائل تنظيم الأسرة. ومن مبادئ حسن المشورة أن نبدأ بهذه الوسيلة ونستفسر عما إذا كانت مصابة بحالات مرضية تسعها من استعمالها . وعلينا أن نتأكد من سعرفتها التامة بهذه الوسيلة وطريقة استعمالها. وتشمل المشورة كذلك شرح مميزات الوسائل وعيوبها وفوائدها الصحية ومخاطرها وأعراضها الجانبية . كذلك فمن واجب مقدمو الخدمة أن يساعدوا المنتفعة على التفكير فى الوسائل المماثلة والمقارنة بينها. وبذلك يمكنهم أن يتأكدوا من أن اختيار المنتفعة مبني بالفعل على المعرفة . ويجب تلبية رغبة المنتفعات بإعطائهن الوسائل التي يختارونها إن لم يكن هناك مانع طبي لذلك . فقد أثبتت التجارب أن استعمال المنتفعات للوسائل التي يرغبنها يتسبب فى إستعمالها بكفاءة، وكذلك فى إطالة فترة الاستعمال .

(البقية على صفحة ٣ - ٤)

ماذا يعنى "الاختيار المبني على المعرفة"؟

يعنى الاختيار المبني على المعرفة أن يتوصل الفرد إلى قراره بحرية وبناء على معلومات دقيقة ونافعة. ومساعدة المنتفعة على التوصل إلى الإختيار المبني على المعرفة هو أحد الأهداف الهامة للمشورة فى مجال الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.

"المبنى على المعرفة" يعنى أن :

- يكون لدى المنتفعات المعلومات التى يحتجن إليها بشكل واضح ودقيق لكى يتوصلن إلى اختياراتهن الإنجابية، بسا فى ذلك الاختيار من بين الوسائل المتعددة لتنظيم الأسرة. ولذلك فإن إحد خواص برامج تنظيم الأسرة عالية الجودة هى القدرة على شرح كل وسيلة لتنظيم الأسرة حسب الحاجة ودون تكديس المعلومات، وعلي مساعدة المنتفعين والمنتفعات لإستعمال كل وسيلة بفاعلية وأمان .

- تفهم المنتفعات إحتياجاتهن الذاتية بسبب قيامهن بالتفكير فى أوضاعهن الخاصة . وتساعد برامج تنظيم الأسرة عالية الجودة المنتفعات على إيجاد التوافق بين الوسائل المتاحة وإحتياجاتهن، وذلك من خلال المناقشات الخاصة والمشورة بالحوار الفردى ومن خلال وسائل الإعلام العام.

"الاختيار" يعنى أن :

- يكون أمام المنتفعات وسائل متعددة لتنظيم الأسرة للاختيار من بينها . وأحد خصائص برامج تنظيم الأسرة عالية الجودة، هو تقديم العديد من وسائل تنظيم الأسرة التى تناسب الإحتياجات المختلفة وليس مجرد تقديم وسيلة واحدة أو وسيلتين. وإذا لم يستطيع البرنامج تقديم إحدى الوسائل أو الخدمات ، عليه تحويل المنتفعة إلى مكان آخر يقوم بتقديمها .

- تتخذ المنتفعات قراراتهن بأنفسهن. على مقدمى خدمات تنظيم الأسرة أن يساعدوا المنتفعات على التفكير فى قراراتهن ، وليس لهم أن يمارسوا ضغوطا عليهن للقيام باختيار معين أو لاستعمال وسيلة معينة.

٦ - مساعدة المنتفعات على الفهم والتذكرة . على مقدم الخدمة أن يعرض عينات من وسائل تنظيم الأسرة وأن يشجع المنتفعة على مسكها، وأن يشرح طريقة الاستعمال عن طريق لوحات قلابة أو ملصقات أو مطويات أو صفحات مطبوعة بها صور. وعليه أيضا أن يتأكد بين الحين والآخر من فهم المتلقية لهذه المعلومات. ومن المفيد أن تتسلم المنتفعات بعض المطبوعات قبل رجوعهن إلى المنزل، إذ يساعدهن ذلك على تذكر المعلومات، كما يمكنهن أيضا من مشاركتها مع آخرين .

٦ موضوعات

مع التسليم بأن المشورة بخصوص وسائل تنظيم الأسرة تختلف لتناسب كل منتفعة، إلا أنها يجب أن تغطي ستة موضوعات . وتوجد المعلومات المناسبة عن الستة موضوعات في الفصول من ٥ إلى ١٥ من هذا الكتاب .

ويجب أن تصل هذه المعلومات للمستهدفين بطرق كثيرة أخرى مثل الراديو والتلفزيون والملصقات والنشرات واللقاءات الجماهيرية. ومن البديهي أن تكون مهمة مقدم الخدمة أسهل وقرارات المنتفعات أفضل عندما يكون لديهن معلومات دقيقة قبل مقابلة مقدم الخدمة. وبالطبع فإنه من المهم أن تكون المعلومات التي تقدمها المصادر المختلفة موحدة بقدر الإمكان .

١. **الفاعلية** . تعتمد كفاءة بعض وسائل تنظيم الأسرة في منع حدوث الحمل على مستعملة الوسيلة. ويزداد ذلك بالنسبة لبعض الوسائل عن الأخرى (أنظر صفحة ٤ - ١٨) . وتعطى نسبة فشل الوسيلة عند الاستعمال العادي فكرة تقريبية للمنتفعات عما يمكن أن يتوقعه، ولكن قد تختلف تجربتهن الشخصية إلى الأحسن أو إلى الأسوأ . أما نسبة فشل الوسيلة عند الاستعمال الصحيح والمنتظم فتعطي فكرة عن فاعلية الوسيلة تحت أحسن الظروف. ويمكن لمقدمي الخدمة أن يساعدوا المنتفعات على الاستعمال الصحيح والمنتظم للوسائل المختلفة.

وتمثل فاعلية الوسيلة في منع حدوث الحمل أهم أسباب اختيارها عند بعض المنتفعات، بينما نجد أن هناك أسباب أخرى لتفضيل الوسائل عند البعض الآخر.

٢. **الميزات والعيوب** . تحتاج المنتفعات إلى فهم كل من ميزات وعيوب الوسائل بالنسبة لهن (تقديم المعرفة بالشكل المناسب لكل منتفعة). ومن المهم ألا ننسى أن بعض العيوب بالنسبة لبعض المنتفعات قد تشكل ميزات عند غيرهن . فمثلا تفضل بعض السيدات تعاطي الحقن ، بينما تريد أخريات تجنب تعاطيها .

٣. **الأعراض الجانبية والمضاعفات** . إذا كانت هناك أية أعراض جانبية لاستعمال وسائل تنظيم الأسرة ، فإن المنتفعات يردن معرفتها قبل اختيار الوسيلة والبدء في استعمالها . فقد

أثبتت الدراسات أن معرفة المنتفعات مسبقا بهذه الأعراض تزيد من رضائهن عن الوسائل ومن إستعمالهن لها لمدة أطول.

وتحتاج المنتفعات لمعرفة الأعراض الجانبية التي قد تسبب لهن بعض المضايقات ولكنها ليست علامات خطورة أو أعراضا لحالات خطيرة، وأن مثل هذه الأعراض الجانبية تحدث عادة مع بعض الوسائل. كما تحتاج المنتفعات لمعرفة الأعراض التي تستدعي مراجعة الطبيب أو الممرضة أو العودة للعيادة لخطورتها، وأن هذه الأعراض قد تشير الى حالة نادرة ولكنها قد تكون خطيرة. أما إذا كانت الوسيلة نادرا ما تحدث أعراضا جانبية أو مضاعفات فيتعين أن تعرف المنتفعة ذلك أيضا. (يمكن التعرف على الأعراض الجانبية و المضاعفات تحت عنوان "عيوب" في أقسام "إتخاذ القرار بشأن الوسيلة" في الفصول من ٥ الى ١٥)

٤. **كيفية الاستعمال** . هنا تبرز أهمية التعليمات العملية الواضحة . يجب أن تشمل هذه التعليمات على كيفية تصرف المنتفعة عند حدوث خطأ في استعمال الوسيلة (مثل نسيان تعاطى الأقراص)، أو كيف يتصرف مقدم الخدمة والمنتفعة عند ظهور مشاكل (مثل مضايقات الأعراض الجانبية) . كما تحتاج المنتفعات أيضا إلى بعض المساعدات في أمور أخرى مثل تذكر تعاطى أقراص منع الحمل يوميا و بانتظام أو التحدث مع زوجها عن استعمال الواقي الذكري .

٥. **منع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس** . ترتفع معدلات انتشار هذه الأمراض التي تشمل فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز في كثير من البلاد. وبشيء من اللباقة، يستطيع مقدمو الخدمات أن يساعدوا المترددين والمترددات على معرفة وتقدير مدى احتمال إصابتهم بهذه الأمراض ونصحهم بأهمية استعمال الواقي الذكري إذا كان هناك احتمال للإصابة، حتى لو كانوا يستعملون وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة . كما يمكنهم شرح مبادئ السلوكيات الآمنة : مثل الامتناع عن ممارسة الجنس ، وعدم ممارسة الجنس خارج نطاق الزوجية واستعمال الواقي الذكري . (انظر فصل ١٦).

٦. **توقيت العودة للمراجعة**. هناك العديد من الأسباب الوجيهة التي تستدعي عودة المنتفعة لمراجعة العيادة. تحتاج بعض الوسائل للمراجعة لتتزوّد المستعملة بها بين الحين والآخر، عندئذ يتعين تعريفها بالأساكن المختلفة التي يمكنها الحصول منها على هذه الوسائل. وعلى النقيض، تحتاج بعض الوسائل الى زيارة واحدة للمتابعة مثل الواقي الرحمي (اللولب) وربط الأنابيب وقطع القنوات المنوية. ومن المهم عدم إلزام المستعملات بالتردد على العيادة دون مبرر. مع التأكيد على أن العيادة ترحب بزيارتهم في أى وقت ولأى سبب للتزوّد بالنصح والمعلومات أو لإستعمال وسيلة أخرى أو للتوقف عن استعمال اللولب أو كبسولات "نوربلان". وعلى مقدمى الخدمة أن يوضحوا للمنتفعات أن تغيير الوسيلة هو أمر عادى وأنهم دائما على استعداد لتلبية رغباتهن .

٦ خطوات لتقديم المشورة إلى المنتفعات الجدد

يتضمن التوصل الى قرار بشأن استعمال وسيلة لتنظيم الأسرة خطوات متعاقبة ، تشمل الدراسة و التفضيل بين الاختيارات المختلفة ثم اتخاذ القرار وأخيرا التنفيذ والممارسة. ولذلك فإن المشورة بالنسبة للمنتفعات الجدد تشتمل على ستة خطوات تتضمنها حروف كلمة "مستخدم" (م س ت خ د م).

إلا أن المشورة عملية مرنة يمكن تغييرها لتناسب مع ظروف كل منتفعة. ولا تحتاج كل منتفعة جديدة إلى جميع الخطوات ، كما أن بعضهن يحتاج إلى التركيز على خطوة معينة دون الأخرى. ويمكن تنفيذ بعض الخطوات باللقاءات والمناقشات الجماعية، إلا أن بعضها يحتاج إلى مناقشة خاصة بين مقدم الخدمة والمنتفعة.

خطوات "مستخدم" (م س ت خ د م)

٤ - **مقابلة وتحية المنتفعات بطريقة ودية وباحترام وإحاطتهن بالاهتمام اللازم.** ويستحسن أن يتم ذلك في مكان خاص وعلى انفراد حتى تشعرن بالخصوصية . إعرض عليهن خدماتك و اشرح كيف يمكنك مساعدتهن وما يمكن أن تقدسه العيادة.

س - **سؤال المنتفعات عن أحوالهن.** ساعد المنتفعات على مناقشة خبراتهن السابقة في تنظيم الأسرة وفي الصحة الإنجابية. إسأل المنتفعة عن نواياها ورغبتها وتطلعاتها ومخاوفها وعن صحتها وحياتها الأسرية. حاول أن تعرف إذا كانت تفكر في إستعمال وسيلة معينة لتنظيم الأسرة . إنتبه الى ما تعبر عنه المنتفعة بالكلمة وبحركات يديها وبمشاعرها، وتصور نفسك في مكانها. حاول التعبير عن تفهمك واستنتج مدى معرفتها واحتياجاتها واهتماماتها حتى يمكنك مساعدتها .

ت - **توعية المنتفعات بالوسائل ومناقشة البدائل والاختيارات.** عرفهن بالبدائل التي يمكن أن يخترن من بينها في مجال الصحة الانجابية وتنظيم الأسرة بناء على احتياجاتهن، وقد يستلزم ذلك عدم استعمال أية وسيلة على الإطلاق . ركز على الوسائل التي تحوز على إهتمامهن مع ذكر الوسائل الأخرى المتاحة و اشرح الخدمات الأخرى التي قد يحتجن إليها.

خ - **إختيار الوسيلة المبني على المعرفة .** ساعد المنتفعة على اتخاذ القرار المبني على المعرفة وعلى التفكير في أحسن الممارسات التي تتناسب مع ظروفها ومخططاتها. شجع المنتفعة على التعبير عن آرائها وتوجيه الأسئلة وأجب عنها بصراحة وبالتفصيل. ولا تغفل معايير اللياقة الطبية لإستعمال وسائل تنظيم الأسرة التي تبدو إستعدادا لإستعمالها. استفسر منها عما إذا كان زوجها سوف يوافق على قرارها ، وناقش هذا القرار مع الزوجين إن أمكن ذلك. وأخيرا تأكد من أن المنتفعة قد اتخذت قرارا واضحا. ويمكنك أن تسألها مباشرة "ماذا أنت فاعلة؟" أو "ما هي الوسيلة التي استقر رأيك على استعمالها؟"

د - **دليل الاستخدام: إشرح بالتفصيل كيفية استعمال الوسيلة التي تم إختيارها** وزود المنتفعة بكمية مناسبة منها مع شرح كيفية استعمالها بالتفصيل. شجعها على توجيه الأسئلة وأجب عليها بصراحة وبالتفصيل. زود كل منتفعة أو منتفع بكمية من الواقي الذكري إذا كان معرضا للعدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس حتى عند إستعمال وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة وشجعها أو شجعه على إستخدامه مع أية وسيلة أخرى لمنع الحمل. تأكد من أن المنتفعتات يتفهمن تماما كيفية استعمال الوسائل التي يخترنها.

م - **متابعة الحالة وتشجيع زيارات المتابعة.** ناقش مع المنتفعة واتفق معها على موعد مراجعة العيادة للتزود بالوسائل أو للكشف الدوري، وأكد عليها أن بإمكانها الحضور الى العيادة في أى وقت ولأى سبب .

تقديم المشورة للمترددات

تعادل أهمية المشورة بالنسبة للمترددات أهميتها بالنسبة للمنتفعتات الجدد، وكلاهما يستحق العناية. وتركز المشورة للمترددات على الحديث عن خبرتهن واحتياجاتهن. وعادة لا تستدعى هذه المشورة إجراء الفحوص الإكلينيكية أو التحليلات المعملية إلا إذا لزم الأمر.

ويسكن أن تتسبب سشورة المترددات بالمرونة مثل تلك التي تقدم للمنتفعتات الجدد . فمتغير لتلبية احتياجاتهن التي غالبا ما تكون إلى المزيد من الوسائل أو إلى الإجابة على الأسئلة أو إلى المساعدة عند حدوث أية مشاكل. وربما يحتجن إلى تغيير الوسيلة أو استخراج كبسولات "نوربلانت" أو اللولب ، أو إلى المساعدة لحل أحد مشاكل الصحة الانجابية الأخرى مثل الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو حدوث نزف رحمى لسبب غير واضح.

وعادة تستدعى مشورة المترددات معرفة رغباتهن ثم الاستجابة لها:

- إذا كان عند المنتفعة أية مشاكل، قم بحلها . وقد يشمل ذلك تقديم وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة أو إحالتها إلى مركز صحي آخر .
 - إذا كان لديها أية أسئلة ، أجبها عليها .
 - إذا كانت المنتفعة تحتاج الى المزيد من الوسائل ، إستجب لطلبها وبسءاء .
 - تأكد أن المنتفعة تستعمل الوسيلة بطريقة صحيحة وصحح أية أخطاء إن وجدت .
- أنظر أيضا أقسام "المتابعة" فى الفصول من ٥ إلى ١٥ .
- للحصول على معلومات مفصلة عن إرشاد مقدمى الخدمة إلى المشورة فى مجال تنظيم الأسرة ، أنظر التقارير السكانية " الدليل الى المشورة" والذى يمكن الحصول عليه من برنامج المعلومات السكانية بجامعة جونز هوبكنز فى العنوان المبين بداخل الغلاف الأمامي .



الفصل (٤)

معلومات هامة لتقديم خدمات تنظيم الأسرة

نقاط جوهرية

يمكن أن يقدم العديد من الأفراد - بالإضافة الى الأطباء - المعلومات والنصح وكذلك وسائل تنظيم الأسرة بعد تدريبهم تدريباً خاصاً. يمكن لمقدمي خدمات تنظيم الأسرة عادة معرفة إذا كانت السيدة ليست حاملاً بتوجيه الأسئلة دون الحاجة لإجراء اختبارات الحمل . غالباً ما تعتمد صحة الطفل على لبن الأم . ولذلك يجب تفادي حدوث حمل يتسبب في التوقف عن الرضاعة الطبيعية والتي تساعد بدورها على عدم حدوث الحمل . وهناك بعض وسائل تنظيم الأسرة يفضل استعمالها عن استعمال وسائل أخرى أثناء الرضاعة الطبيعية . من المهم إتباع الإجراءات الصحيحة لمنع انتشار العدوى. يمكن للعديد من الناس استعمال معظم وسائل تنظيم الأسرة. إلا أن هناك القليل من الحالات المرضية الشائعة تمنع استعمال بعض الوسائل . تعتمد فاعلية بعض وسائل تنظيم الأسرة في المقام الأول على من يستعملها. لا يحتاج استعمال معظم وسائل تنظيم الأسرة إلى فحوص صعبة ومكلفة أو اختبارات معملية أو أية إجراءات أخرى . لكن إجراء مثل هذه الاختبارات قد يوفر معلومات صحية أخرى مفيدة.

الفصل (٤)

معلومات هامة لتقديم خدمات تنظيم الأسرة

ملحوظة : يحتوى هذا الفصل على معلومات متنوعة تهتم مقدمى خدمات تنظيم الأسرة . وتنطبق المعلومات الواردة فى أجزاء هذا الفصل على العديد من وسائل تنظيم الأسرة . ويتم الإشارة لهذه المعلومات فى الفصول من ٥ إلى ١٥ التى يغطى كل منها وسيلة واحدة.

المحتويات

- ٣-٤ من الذى يقدم خدمات تنظيم الأسرة ، وأين يمكن تقديمها؟
- ٦-٤ كيفية التعرف على أن السيدة ليست حاملا
- ٨-٤ تنظيم الأسرة للسيدات المرضعات
- ١٠-٤ منع انتشار العدوى فى العيادة
- ١٣-٤ الحالات المرضية واختيار وسائل تنظيم الأسرة
- ١٨-٤ فاعلية وسائل تنظيم الأسرة
- ٢٠-٤ مامدى أهمية الإجراءات المختلفة؟

من الذى يقدم خدمات تنظيم الأسرة. وأين يمكن تقديمها ؟

يمكن أن تتعلم فئات عديدة كيفية تقديم المعلومات ونصح الناس بالنسبة لتنظيم الأسرة، كما يمكنهم أيضا تقديم الوسائل. ونجد أن لدى الدول والبرامج قواعد مختلفة تنظم الأفراد الذين يقدمون كل وسيلة ومكان تقديمها. وتقدم هذه القائمة من الفئات خدمات تنظم الأسرة فى دول العالم المختلفة :

- الممرضات ، الممرضات - المولدرات ، ممارسات التمريض،
- مساعدات الممرضات ومساعدات المولدرات ،
- المولدرات ،
- الأطباء ، والمتخصصون فى التوليد وأمراض النساء ،
- مساعدا الأطباء ومعاونوهم،
- الصيادلة ومساعدو الصيادلة والكيميائيون ،
- العاملون الصحيون فى وحدات الرعاية الصحية الأولية والعاملون الصحيون فى خدمة المجتمع،
- الدايات (القابلات) المدربات تدريبا خاصا ،
- أصحاب المحلات والبائعون ،
- أفراد المجتمع القائمون بالتوزيع المحلى ،
- المتطوعون ، وممارسو تنظيم الأسرة ذوى الخبرة ، والمعلمون والقيادات المحلية .

ويساعد التدريب الجيد كل هذه الفئات على تقديم خدمات تنظيم الأسرة بصورة أفضل . ويجب أن يشتمل محتوى التدريب على اكتساب المهارات فى توميل المعلومات والمشورة لاختيار الوسيلة واستعمالها ، وتقسيم المترددات إلى فئات حسب معايير اللياقة الطبية للاستعمال، علاوة على المهارات الفنية الخاصة مثل إعطاء الحقن أو تركيب اللولب .

الوسيلة من الذى يمكن أن يقدمها ؟ أين ؟

أقراص منع الحمل المركبة	جميع الفئات السابق ذكرها	فى أى مكان
أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط	جميع الفئات السابق ذكرها	فى أى مكان
حقن منع الحمل	أى شخص مدرب على إعطاء الحقن والتعامل مع الحقن والإبر بطريقة صحيحة	أى مكان يمكنه التعامل مع الحقن والإبر المعقمة بأمان

الوسيلة	من الذى يمكن أن يقدمها ؟	أين ؟
كبسولات "نوريلانت"	أى شخص مدرب على الإجراءات الطبية مع تدريب خاص على غرس كبسولات نوريلانت ونزعها بما فى ذلك الأطباء، والممرضات -المولدرات وممارسات التمريض والمولدرات ومساعدو الأطباء ومعاونوهم	فى أى مكان يمكن أن يراعى فيه إتباع إجراءات منع انتشار العدوى
ربط الأنابيب للنساء	يمكن أن يقوم به الممارسون العامون وأخصائى أمراض النساء والتوليد والجراحون والمساعدون الطبيون والطلبة تحت الإشراف بعد تدريب خاص. إلا أنه من الأفضل أن يجرى ربط الأنابيب بواسطة منظار البطن على أيدي جراحون نوى خبرة ومدربون تدريباً خاصاً	فى أى وحدة صحية مجهزة لإجراء العمليات الجراحية. إلا أن تنظير البطن وبعض الحالات المرضية ، لها متطلبات إضافية (أنظر صفحة ٩-٦)
قطع القنوات المنوية للرجال	يمكن أن يقوم به الأطباء والفئات الطبية المساعدة والممرضات - المولدرات وممارسات التمريض والمولدرات ومساعدو الأطباء بعد تدريب خاص.	أى مركز طبى بما فى ذلك عيادات الأطباء والعيادات الخارجية والمستشفيات والوحدات المؤقتة والمتنقلة (أنظر صفحة ١٠-٧)
الواقى الذكري	جميع الفئات المذكورة	فى أى مكان ويشمل ذلك المحلات وماكينات البيع

الوسيلة	من الذي يمكن أن يقدمها ؟	أين ؟
اللؤلؤ	الشخص المدرب على الإجراءات الطبية بعد تلقى تدريباً خاصاً على انتقاء المنتفعات المناسبات لاستعمال اللؤلؤ، وعلى تركيبه واستخراجه. ويشمل ذلك الأطباء والمرضات وممارسات التمريض والمرضات - المولدرات ومساعدو الأطباء. وفي بعض البلاد، تقوم السيدة بشراء اللؤلؤ من الصيدليات وتأخذه إلى مقدم خدمات تنظيم الأسرة لتركيبه.	أى مكان تتوفر فيه إجراءات منع انتشار العدوى وتشمل العيادات والمستشفيات وعيادات الأطباء
المبيدات المنوية	جميع الفئات المذكورة	أى مكان
الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم	مقدم الخدمة المدرب تدريباً خاصاً على الفحص المهبلى واختيار الحجم المناسب من الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم لكل سيدة.	المكان المناسب للفحص المهبلى بشرط أن تتوفر فيه الخصوصية لممارسة التدريب على وضع الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم.
الطرق المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة	الشخص المدرب تدريباً خاصاً على تعليم المترددات الطرق المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة. وأحسن من يقوم بالتعليم هم الأفراد الذين يمارسون هذه الطريقة ولديهم خبرة بشأنها.	أى مكان
إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الأسرة	تعتمد هذه الوسيلة على السيدة المرضعة نفسها بمساعدة مقدمو الخدمة العارفين بهذه الوسيلة والمساندين لها والذين يمكنهم مساعدة السيدة على استعمالها بفاعلية عالية.	أى مكان

كيفية التعرف على أن المرأة ليست حاملا

يجب ألا تستعمل السيدات بعض وسائل تنظيم الأسرة أثناء الحمل مثل أقراص منع الحمل المركبة والأقراص المحتوية على البروجستين فقط وحقن منع الحمل وكبسولات "نوربلانت" واللولب وربط الأنابيب. إلا أنه يمكن للسيدة الحامل أن تستعمل الواقي الذكري والوسائل المهبليّة خاصة عندما يكون هناك حاجة إلى الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

وبالرغم من أن السيدة الحامل لا يجب أن تستعمل بعض وسائل تنظيم الأسرة ، إلا أن كل الوسائل ماعدا اللولب ربما لا تشكل ضررا للأم أو للجنين. (أنظر صفحة ١٢-٢٢). وتدل أدق المعلومات على أن الوسائل الهرمونية مثل حقن وأقراص منع الحمل غير ضارة.

وغالبا ما يستطيع مقدمو الخدمات الصحية معرفة إذا كانت المرأة غير حامل بتوجيه بعض الأسئلة إليها. وعادة ليس هناك ضرورة للفحص الطبّي أو إجراء اختبارات الحمل إذ أن ذلك يمثل إهدارا للموارد ولا يشجع المترددات على طلب الخدمة.

◀ ويمكن القول بدرجة عالية من الصحة أن السيدة ليست حاملا إذا:

- كان ابتداء آخر حيض خلال الأيام السبعة الأخيرة (أو)
- كانت قد وضعت خلال آخر أربعة أسابيع (أو)
- كانت قد أجهضت خلال آخر سبعة أيام (أو)
- كانت قد وضعت خلال آخر ستة أشهر ، وترضع طفلها مرارا ، ولم يحدث الحيض .

◀ وإذا لم تنطبق عليها هذه الشروط ، غالبا ما تكون ليست حاملا إذا :

- لم تكن قد مارست الجماع المهبلي منذ حدوث آخر حيض (أو)
- مارست الجماع بعد آخر حيض لكنها تستعمل وسائل تنظيم الأسرة بطريقة صحيحة * وحدث آخر حيض منذ أقل من خمسة أسابيع.

أما إذا كانت قد مارست الجماع وحدث آخر حيض منذ خمسة أسابيع أو أكثر ، فلا يمكن الجزم بعدم وجود حمل حتى إذا كانت تستعمل وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة .

هل لاحظت السيدة أعراض الحمل المبكر؟ وإذا كان آخر حيض قد حدث منذ أكثر من ١٢ أسبوع ، هل لاحظت أعراض الحمل المتقدم؟

* ملحوظة: تشتمل وسائل تنظيم الأسرة المناسبة على حقن منع الحمل وكبسولات "نوربلانت" واللولب والأقراص المركبة والأقراص المحتوية على البروجستين فقط والواقي الذكري وانقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية والمبيدات المنوية و الحاجز المهبلي وغطاء عنق الرحم إذا استعملت بطريقة صحيحة والوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة ماعدا الحساب بطريقة التقويم .

أعراض الحمل

أعراض الحمل المبكر

- تأخر حدوث الدورة الشهرية
- آلام عند الضغط على الثدي
- غثيان
- قيء
- تغيرات فى الوزن
- إرهاق مستمر
- تغيرات فى المزاج
- تغيرات فى العادات الغذائية
- زيادة عدد مرات التبول

أعراض الحمل المتقدم

- كبر حجم الثديين
- تغير لون حلمة الثدي إلى لون داكن
- زيادة الإفرازات المهبلية
- كبر حجم البطن
- الشعور بحركة الجنين

ربما تكون السيدة حاملاً إذا كانت لديها العديد من هذه الأعراض.
حاول أن تتأكد من وجود الحمل بإجراء فحص طبي.

◀ إذا لم تستطع إجاباتها أن تنفى وجود حمل ، عندئذ يكون من اللازم إما إجراء اختبار معملى (إذا كان متاحاً) للتأكد من وجود حمل أو الانتظار حتى موعد الحيض التالى قبل البدء فى استعمال وسيلة لتنظيم الأسرة من بين الوسائل التى لا يجب استعمالها أثناء الحمل. ويمكن لمقدمى الخدمة تزويدها بالواقى الذكري أو المبيدات المنوية لاستعمالها حتى موعد الحيض التالى مع شرح طريقة استعمالها.

تنظيم الأسرة للسيدة المرضعة

للرضاعة الطبيعية فوائد صحية هامة فهي :

- أحسن غذاء للطفل .
- تحمي الطفل من الإسهال الذى يهدد حياته والذى تسببه بعض الأغذية الأخرى أو الماء الملوث.
- تزود الطفل بالأجسام المناعية التى تساعد على حمايته من الأمراض المعدية التى تهدد حياته مثل مرض الحصبة .
- تعزز الروابط بين الأم والطفل .
- ربما تساعد على حماية الأم من سرطان الثدي فى مستقبل حياتها.

ولبن الأم هو أفضل غذاء لجميع الأطفال تقريبا . وفى بعض الأحيان تعتمد حياة الطفل على استمرار رضاعته من الثدي . ولذلك فمن المهم تأجيل حدوث حمل آخر حتى لا يحدث فطاما مبكرا ومشاكله الصحية العديدة التى تنشأ عادة عن ذلك .

ويمكن للرضاعة الطبيعية بذاتها أن تمنع حدوث الحمل . يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية فعالة فى منع حدوث الحمل لفترة الستة شهور الأولى بعد الولادة دون استعمال وسيلة أخرى بشرط :

- عدم حدوث الحيض بعد الولادة (ويلاحظ أن نزول الدم خلال الثمانية أسابيع الأولى - أى خلال ٥٦ يوما - بعد الولادة لا يعتبر حيضا) ، وأيضا
- أن ترضع الأم رضاعة كاملة أو شبه كاملة . ويعنى ذلك أن يمثل لبن الأم ٨٥ ٪ من غذاء الطفل على الأقل .

وتسمى هذه الوسيلة لمنع الحمل "وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة". (أنظر فصل ١٥)

وبهذا التعريف ، لا يمكن الاعتماد على هذه الوسيلة لمنع حدوث الحمل إذا تغذى الطفل على كمية كبيرة من الأغذية الخارجية المعاونة بخلاف لبن الأم (أو) إذا حدث الحيض (أو) إذا بلغ عمر الطفل ٦ شهور . وعندئذ ، لحماية نفسها من الحمل ، يجب على المرأة أن :

- تختار وسيلة أخرى فعالة لتنظيم الأسرة ولا تؤثر على إدرار اللبن (وسيلة غير أقراص منع الحمل المركبة قبل أن يصل عمر الطفل إلى ٦ شهور)

● **تستمر في إرضاع طفلها** إن أمكن ، حتى عند البدء في إضافة أطعمة خارجية معاونة. ولبن الأم هو أصح غذاء لمعظم الأطفال خلال السنتين الأولتين من العمر. وعلى المرأة أن ترضع الطفل من الثدي أولاً إن أمكن قبل إطعامه الأغذية المعاونة. فإذا شبع الطفل من لبن الثدي، فإن ذلك يساعد على التغذية الصحيحة كما أنه يساعد على إدرار اللبن.

ويجب إعطاء المشورة عن الأمور الآتية لجميع السيدات المرضعات بغض النظر عما إذا كن يستعملن أو لا يستعملن وسيلة "انقطاع الحيض بسبب الرضاعة" لمنع حدوث الحمل:

- توقيت بدء استعمال وسائل تنظيم الأسرة ومتى يتحتم ذلك .
- ميزات وعيوب كل وسيلة ، بما في ذلك أى احتمال لتأثيرها على الرضاعة الطبيعية.

وإذا أرادت المرأة المرضعة أو احتاجت إلى حماية إضافية من حدوث الحمل ، عليها التفكير فى الوسائل غير الهرمونية أولاً (مثل اللولب ، الواقى الذكرى ، ربط الأنابيب ، قطع القنوات المنوية للرجل أو المبيدات المنوية) . ويمكنها أيضاً التفكير فى استعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة ولو أنها صعبة الاستعمال . ولا تؤثر أية من هذه الوسائل على الرضاعة ولا تشكل أية خطورة على الطفل .

ويمكن أيضاً للسيدات المرضعات أن يستعملن الوسائل المحتوية على البروجستين فقط - مثل أقراص أو حقن منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أو كبسولات نوربلانت - وذلك بمجرد أن يصل عمر الطفل إلى ٦ أسابيع .

وربما يؤثر هرمون الإستروجين الموجود فى أقراص منع الحمل المركبة سلباً على كمية ونوعية لبن الأم. ولذلك تنصح منظمة الصحة العالمية السيدات المرضعات أن ينتظرن فترة ٦ شهور على الأقل بعد الولادة قبل استعمالها .ويمكن استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل خلال هذه الفترة إذا كانت هناك حاجة لذلك.

منع إنتشار العدوى فى العيادة

تحمى إجراءات منع إنتشار العدوى كلا من المنتفعات ومقدمى الخدمة من انتشار الأمراض المعدية . وهذه الإجراءات بسيطة وسهلة وفعالة ورخيصة.

ولما كان من غير الممكن التأكد بسهولة إن كانت المنتفعة مصابة بمرض معدى يمكن أن ينتقل إلى الآخرين أثناء الفحص فى العيادة، فإنه من الضرورى تطبيق إجراءات منع إنتشار العدوى بالنسبة لجميع المنتفعات دون استثناء. وإذا تم إتباع هذه الإجراءات كجزء من إجراءات تقديم أى وسيلة لتنظيم الأسرة، فسيوفر ذلك الحماية لمقدمى الخدمة وللمنتفعات .

مبادئ منع إنتشار العدوى

منع إنتشار العدوى يعنى وقف انتقال الجراثيم بين الناس عن طريق (١) عمل حاجز بينهم وبين أى سوائل أو إفرازات بشرية - مثل لبس القفازات الجراحية. (٢) إزالة الجراثيم المعدية بواسطة تعقيم الآلات والتخلص من النفايات بطريقة صحيحة.

ويمكن أن تحتوى السوائل البشرية ، مثل الدم والسائل المنوى والإفرازات المهبلية ، على الجراثيم المسببة للأمراض مثل فيروس نقص المناعة الأدمى (الفيروس المسبب لمرض الإيدز) وفيروس الالتهاب الكبدى الوبائى "ب" والجراثيم العنقودية وغيرها . ويمكن انتقال هذه الميكروبات والعدوى من شخص لآخر عند عدم مراعاة إجراءات منع انتشار العدوى .

ويمكن أن تنتقل هذه الجراثيم بين المترددات ومقدمى الخدمة فى العيادات عن طريق الوخز بالإبر المستعملة أو عن طريق خدش أو جرح بالجلد . كذلك يمكن لهذه الجراثيم أن تنتقل من منتفعة إلى أخرى عن طريق الآلات الجراحية وإبر الحقن والحقن ذاتها والمعدات الأخرى إذا لم يتم إزالة التلوث وتطهير الآلات والمعدات أو تعقيمها بخطوات صحيحة بين كل استعمال وآخر .

وللحصول على تعليمات مفصلة عن إجراءات منع انتشار العدوى، ننصح بالإطلاع على "منع إنتشار العدوى لبرامج خدسات تنظيم الأسرة" تيتجن وسعاونيه . بالتيمور ،

JHPIEGO , 1992

القواعد الأساسية لمنع إنتشار العدوى

- **غسيل الأيدي.** ربما كان غسيل الأيدي هو أهم خطوات منع انتشار العدوى. إغسل اليدين قبل وبعد ملامسة كل منتفعة. إستعمل الصابون والمياه الجارية من الصنبور أو من وعاء. ويجب أيضا غسيل الأيدي كلما إتسخت وقبل لبس القفازات .
- **لبس القفازات.** إلبس القفازات كلما كان هناك أى احتمال لأن تلمس دسا أو أية سوائل أو إفرازات آدمية. إلبس زوجا من القفازات المخصصة للاستعمال مرة واحدة أو قفازا نظيفا ومطهرا من القفازات المخصصة للاستعمال عدة مرات قبل أى إجراء لكل منتفعة. ولا بد من استعمال قفازات معقمة عند عمل إجراء جراحى.
- **عدم إجراء فحص مهبلى إلا إذا كان ذلك ضروريا أو مطلوبا.** ليس هناك ضرورة ، فى أغلب الأحيان ، لعمل فحص مهبلى قبل استعمال معظم وسائل تنظيم الأسرة فيما عدا ربط الأنابيب وتركيب اللولب (أنظر صفحة ٤ - ٢٠). إلبس زوجا جديدا من القفازات المخصصة للاستعمال مرة واحدة أو زوج مطهر أو معقم من الأنواع المخصصة للاستعمال عدة مرات قبل الفحص المهبلى. وعموما، لا يجب عمل فحص مهبلى إلا إذا كان ذلك ضروريا مثل أخذ مسحة من عنق الرحم، أو إذا كان هناك شك فى وجود حالة مرضية يساعد الفحص المهبلى على تشخيصها أو علاجها.
- **تنظيف جلد المنتفعة جيدا قبل أى حقن وقبل غرس كبسولات "نوربلانت" باستعمال المطهر المتاح فى الوحدة.**
- **تنظيف عنق الرحم بمطهر مناسب قبل تركيب اللولب بطريقة "عدم التمس".**
- **إستعمال الحقن والإبر المخصصة للاستعمال مرة واحدة.** إستعمل واحدة جديدة لكل حقنة. (أما إذا كان ذلك مستحيلا، فاستعمل الحقن والإبر المخصصة للاستعمال عدة مرات بعد تعقيمها أو تطهيرها تطهيرا عالى الكفاءة).
- **يجب معاملة الآلات والمعدات المخصصة للاستعمال عدة مرات بعد كل استعمال على النحو التالى :**
 - (١) إزالة التلوث (بنمرها فى مطول يحتوى على ٥% كلور [مزيل الألوان] أو أى مطهر آخر)
 - (٢) غسلها بعد ذلك بالماء والصابون ثم :
 - (٣) تطهيرها تطهيرا عالى الكفاءة (بالغلى فى الماء أو البخار) أو بتعقيمها (بالبخار أو بالحرارة الجافة فى أفران).

- يجب إزالة تلوث المناظير المهبلية ومجسات الرحم والقفاذات المخصصة لفحص الحوض والآلات والمعدات الأخرى التى تلامس أغشية مخاطية ، ثم تنظيفها وتطهيرها بعد ذلك تطهيراً عالى الكفاءة أو تعقيمها حسب الحالة.
- أما الإبر والحقن والمشارط الجراحية وجهاز غرس كبسولات "نوربلانت" والآلات والمعدات الأخرى التى تلامس أنسجة آدمية تحت الجلد ، فيجب إزالة تلوثها ثم تنظيفها وتعقيمها بعد ذلك.
- يجب عدم لمس المعدات المطهرة أو المعقمة بالأيدي العارية .
- يجب لبس قفاذات عند تنظيف الآلات والمعدات .
- يجب غسيل المفروشات والأقمشة بالماء الدافئ والصابون ثم كيها .
- يجب مسح منضدة الكشف وأسطح المقاعد وأى سطح يلامس جلد المنتفخة بمحلول يحتوى على ٥ و ٠ ٪ كلور بعد الكشف على كل منتفخة.

• تخلص من المعدات المخصصة للاستعمال مرة واحدة بطريقة صحيحة

- لا يجب استعمال الحقن والإبر المخصصة للاستعمال مرة واحدة لأكثر من مرة بأى حال من الأحوال (أنظر صفحة ٧-١٣) .
- لا يجب كسر أو ثنى الإبر المستعملة أو وضع الغطاء عليها مرة أخرى . يجب وضعها مباشرة فى كيس يقاوم الثقب بالإبر. ويجب حرق هذا الكيس أو دفنه عندما يمتلئ إلى ثلاثة أرباعه .
- يجب حرق الغيارات والمخلفات الصلبة الأخرى كلما أمكن ذلك أو وضعها فى مرحاض موصل إلى بئر تخزين. لا تتخلص من الغيارات القطنية بإلقائها فى دورات المياه . أما المخلفات السائلة ، فيجب التخلص منها فى مرحاض موصل إلى بئر تخزين.

الحالات الطبية واختيار الوسيلة

ربما تؤثر بعض الحالات الطبية الشائعة والخصائص الفردية على اختيار الوسائل المؤقتة لتنظيم الأسرة. ويبين هذا الجدول الحالات الشائعة والخصائص وكذلك وسائل تنظيم الأسرة التي يمكن وتلك التي لا يمكن استعمالها بواسطة الأفراد المصابون بتلك الحالات. ويبين الجدول أيضا إذا كانت هذه الحالات تشكل خطورة عند حدوث حمل. ومن البديهي أن تحتاج المرأة المحاسبة بإحدى الحالات المرضية التي تشكل خطورة على صحتها عند حدوث حمل إلى استعمال وسيلة عالية الفاعلية لتنظيم الأسرة.

ملحوظة: الوسائل الدائمة لمنع الحمل - أي ربط الأنابيب عند النساء وقطع القنوات المنوية عند الرجال - وسائل آمنة وفعالة لكل الناس إذا أُجريت تحت الظروف الصحيحة والمناسبة. (أنظر فصل ١٠،٩)

الوسائل وفئاتها

المواجز وتشمل:	أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة
الواقى الذكري	الوسائل المحتوية على البروجستين فقط وتشمل:
المبيدات المنوية	أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم	حقن منع الحمل طويلة المفعول المحتوية على البروجستين فقط
الطرق المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة	ونورستيرات
إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية	كبسولات نوربلانت
	اللواكب النحاسية

هل يشكل حدوث حمل خطورة خاصة	الوسائل المؤقتة التي لا يجب استعمالها**	الوسائل المؤقتة الآمنة والفعالة*	الحالة أو الخاصية
-----------------------------	---	----------------------------------	-------------------

خطر	لا يوجد	جميع الوسائل، إلا أن الطرق المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة ربما كانت صعبة الاستعمال.	العمر تحت ١٦ أو أكثر من ٤٠ سنة
-----	---------	---	--------------------------------

* بناء على معايير اللياقة الطبية لبدء الاستعمال لمنظمة الصحة العالمية فئة ٢،١. للتفاصيل أنظر الجدول في الملحق

** بناء على معايير اللياقة الطبية لبدء الاستعمال لمنظمة الصحة العالمية فئة ٤،٣. للتفاصيل أنظر الجدول في الملحق

هل يشكل حدوث
الحمل مشكلة
خطيرة

الوسائل المؤقتة
التي لا يجب
استعمالها**

الوسائل المؤقتة الآمنة
والفعالة*

الحالة أو الخاصية

الرضاعة الطبيعية

من الأفضل استعمال الوسائل
غير الهرمونية:
- إنقطاع الحيض بسبب
الرضاعة
- الحواجز
- اللولب النحاسية

الوسائل المحتوية على
البروجستين فقط إذا بدأ
استعمالها بعد ٦ أسابيع بعد
الولادة على الأقل.

الطرق المعتمدة على الوعي
بفترة الخصوبة ولكنها قد
تكون صعبة الاستعمال.

أقراص منع الحمل
المركبة حتى ٦ شهور
أو أكثر بعد الولادة

أقراص منع الحمل المركبة بعد
٦ شهور من الولادة.

التدخين

أقراص منع الحمل
المركبة إذا كان العمر
٣٥ عاما فأكثر .

أقراص منع الحمل المركبة إذا
كان العمر أقل من ٣٥ عاما .
جميع الوسائل الأخرى.

ليس لديها أطفال

جميع الوسائل لا يوجد

ارتفاع ضغط الدم

خطر خاصة إذا كان
ضغط الدم ١٦٠/١٠٠
أو أكثر
أقراص منع الحمل
المركبة إذا كان ضغط
الدم الإنقباضي ١٤٠
أو أكثر، أو كان الضغط
الإنبساطي ٩٠ أو
أكثر وإذا كان هناك
تاريخ مرضى لارتفاع
ضغط الدم مع عدم
إمكانية قياسه.

أقراص منع الحمل المركبة إذا
كان ضغط الدم أقل من
٩٠/١٤٠

حقن ديبوبروفيرا أو
نورستيرات إذا كان
ضغط الدم ١٨٠/١١٠
أو أكثر

حقن ديبوبروفيرا أو
نورستيرات إذا كان ضغط الدم
أقل من ١٨٠/١١٠
جميع الوسائل الأخرى.

هل يشكل حدوث الحمل مشكلة خطيرة	الوسائل المؤقتة التي لا يجب استعمالها**	الوسائل المؤقتة الآمنة والفعالة*	الحالة أو الخاصية
خطر	أقراص منع الحمل المركبة، حقن ديسوبروفيرا ونورستيرات	أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط. كبسولات "نوربلانت"، اللوالب النحاسية، الحواجز إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية الطرق المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة	عوامل خطيرة متعددة للإصابة بأمراض القلب والشرايين (مثل، التدخين، ارتفاع ضغط الدم، مرض البول السكري).
الحمل يمثل خطورة خاصة عند حدوثه في حالات أمراض القلب الناشئة عن انسداد الشرايين	أقراص منع الحمل المركبة. الوسائل المحتوية على البروجستين فقط من: حبوب، جامة في الأوردة العميقة. حقن ديبوفروفيرا ونورستيرات في حالات أمراض القلب الناشئة عن انسداد الشرايين أو تاريخ مرضى لسكتة دماغية.	أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط. كبسولات "نوربلانت"، اللوالب النحاسية، الحواجز إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية. الطرق المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة.	أمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة ماعدا أمراض صمامات القلب.
خطر	أقراص منع الحمل المركبة إذا كان هناك مضاعفات.	أقراص منع الحمل المركبة في معظم الحالات. جميع الوسائل الأخرى.	أمراض صمامات القلب
لا يوجد		جميع الوسائل.	جلطة في الأوردة السطحية أو دوالي
يمثل الحمل خطورة إذا صاحبه أمراض الأوعية الدموية	أقراص منع الحمل المركبة، حقن ديبوفروفيرا ونورستيرات إذا كانت الإصابة بمرض السكر قد حدثت منذ عشرين عاما أو أكثر أو إذا صاحبتها أمراض الأوعية الدموية.	أقراص منع الحمل المركبة. حقن ديبوفروفيرا ونورستيرات في معظم الحالات. جميع الوسائل الأخرى	مرض البول السكري

هل يشكل حدوث
الحمل مشكلة
خطيرة

الوسائل المؤقتة
التي لا يجب
استعمالها**

الوسائل المؤقتة الآمنة
والفعالة*

الحالة أو الخاصية

جميع الوسائل

الصداع العادي
(غير الصداع النصفي أو
الشقيقة)

أقراص منع الحمل
المركبة (١) إذا كان
العمر ٣٥ عاما أو أكثر
(٢) في أى عمر عند
وجود زغلة أو كان
هناك صعوبة في
الكلام أو الحركة قبل
أو أثناء حدوث الصداع.

أقراص منع الحمل المركبة
إذا كان العمر أقل من ٣٥
عاما وليس هناك زغلة أو
صعوبة في الكلام أو الحركة
قبل أو أثناء حدوث الصداع .
الوسائل المحتوية على
البروجستين فقط.
اللولب النحاسي .
الحواجز .

إنقطاع الحيض بسبب
الرضاعة الطبيعية .
الوسائل المعتمدة على الوعي
بفترة الخصوبة.

الصداع النصفي
(الشقيقة) صداع شديد
ومتكرر ، غالبا في
ناحية واحدة أو ألم على
هيئة نبض يمكن أن
يسبب غثيان ، ويسوء
بالتعرض للضوء أو
الضوضاء أو بالحركة .

حقن ديبوبروفيرا
ونورستيرات.
كبسولات نوربلانت.
اللولب .

أقراص منع الحمل المركبة.
أقراص منع الحمل المحتويه
علم البروجستين فقط .
الحواجز .
الطرق المعتمدة على الوعي
بفترة الخصوبة إلا أنها قد
تكون صعبة الاستعمال .

نزف مهبلى مجهول
السبب حتى يتم
تشخيصه أو إحالة
المریضة لاستكمال
التشخيص

أقراص منع الحمل
المركبة.
الوسائل المحتوية
على البروجستين
فقط .

إنقطاع الحيض بسبب
الرضاعة إذا كان
السرطان يتم علاجه
باستعمال العقاقير.

اللولب النحاسي.
الحواجز .
الطرق المعتمدة على الوعي
بفترة الخصوبة .

سرطان الثدي
حاليا أو تاريخ
مرضى لحدوثه

هل يشكل حدوث الحمل مشكلة خطيرة

الوسائل المؤقتة التي لا يجب استعمالها* * *

الوسائل المؤقتة الآمنة والفعالة* *

الحالة أو الخاصية

نعم ، يشكل حدوث حمى مشكلة خطيرة (لأن مرض الزهري وفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز قد ينتقل إلى الطفل الرضيع)

اللوالب فيما عدا حالات التهاب المهبل بدون التهابات صديدية فى عنق الرحم .

الحواجز (يوصى بها لمنع انتشار الأمراض المنقولة عن طريق الجنس).
أقراص منع الحمل المركبة. الوسائل المحتوية على البروجستين فقط. إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة.
الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة ولو أنها قد تكون صعبة الإستعمال عند الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس .

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو احتمال الإصابة بها.

أقراص منع الحمل المركبة والوسائل التي تحتوى على البروجستين فقط فى حالات الإصابة بالمرض.

اللوالب النحاسى .
أقراص منع الحمل المركبة والوسائل المحتوية على البروجستين فقط (إذا كانت السيدة حاملة للفيروس فقط).
إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة، ولو أنه ربما ينصح بعدم الإرضاع. الحواجز. الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة.

الإصابة بالتهاب الكبدى الفيروسي أو حمل الفيروس

لا يوجد

جميع الوسائل إلا أنه ربما يكون من الصعب وضع الحاجز المهبلى أو قطاء عنق الرحم .

السمنة

اللوالب فى حالات الإصابة بالدرن فى الموض.

اللوالب النحاسى إلا فى حالات الإصابة بالدرن فى الحوض.
إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة إلا أنه ربما ينصح بعدم الإرضاع فى هذه الحالات.
جميع الوسائل الأخرى

الدرن

فاعلية وسائل تنظيم الأسرة

يبين الجدول فى الصفحة التالية نسبة حدوث الحمل غير المخطط وغير المرغوب بين مستعملات الوسائل المختلفة لتنظيم الأسرة خلال السنة الأولى (١٢ شهر) للاستعمال . ويظهر فى الجدول نسبتين لكل وسيلة: الأولى هى نسبة حدوث الحمل عند الاستعمال العادى. وتمثل هذه النسبة المتوسط، لكنها قد تختلف كثيرا بين كل زوجين. وقد يكون بعض الأزواج أكثر أو أقل نجاحا من البعض الآخر بدرجات مختلفة. أما النسبة الثانية فتمثل حدوث الحمل إذا استعملت الوسيلة بالطريقة الصحيحة و بانتظام . وهذه أحسن نسبة يمكن أن يتوقعها من يستعملها . ويمكن تقسيم فاعلية وسائل تنظيم الأسرة إلى ثلاثة مجموعات كما هو مبين فى العمود الأيمن من الجدول.

* لا تستعمل وسيلة انقطاع المبيض بسبب الرضاة لأكثر من ستة شهور بعد الولادة. ولذلك فإننا نستعمل ضعف نسبة حدوث الحمل مع هذه الوسيلة لكى تمثل الاستعمال لمدة سنة للمقارنة بالوسائل الأخرى .

**عندما يستعمل الإمتناع عن الجماع لتجنب حدوث الحمل. وتعتمد نسبة الفاعلية عند الاستعمال الصحيح والمنتظم على أعراض الخصوبة وقواعد الإمتناع عن الجماع التى استعملت.

مصادر المعلومات عن الفاعلية : تراسل - فاعلية وسائل تنظيم الأسرة ، فى كتاب هاتشر ومعاونه "تكنولوجيا وسائل تنظيم الأسرة" (الطبعة ١٧ المعدلة) . وفيما عدا أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أثناء الرضاة كما تستعمل فى الظروف العادية فالمصدر من ماك كان وبوتر ، أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط: مراجعة شاملة ، مجلة منع الحمل ٥٠ (٦) (الملحق ١) : س١- س١٩٥ . ديسمبر ١٩٩٤ - إنقطاع الحيض بسبب الرضاة من لابوك - كوني وكولى: إرشادات عن الرضاة الطبيعية وتنظيم الأسرة - واشنطن ، جامعة جورج تاون ، معهد الصحة الإنجابية ، ١٩٩٤ ، وأقراص منع الحمل المركبة والطرق المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة كما تستعمل فى الظروف العادية من مورينو وجولدمان ، نسبة فشل وسائل منع الحمل فى الدول النامية : شواهد من المسوح الديموجرافية والصحية. المنظور العالمى لتنظيم الأسرة ١٧(٢):٤٤-٤٩ . يونيو ١٩٩١ . وتتساوى التقديرات المنشورة بواسطة تراسل والمنشورة بواسطة مورينو وجولدمان بالنسبة لأقراص منع الحمل المركبة كما تستعمل عادة.

صمم فكرة الجدول جيل مائيس

حالات حدوث حمل بين كل ١٠٠ امرأة في أول ١٢ شهر من الاستعمال

مدى الفاعلية	وسيلة تنظيم الأسرة	عند الاستعمال العادي	إذا استعملت بطريقة صحيحة ومنظمة	أنظر فصل رقم
صفر-١ عالية الفاعلية	كبسولات نوربلانت	٠.١	٠.١	٨
	قطع القنوات المنوية	٠.١٥	٠.١	١٠
	حقن ديبوفيريرا ونورستيرات	٠.٣	٠.٣	٧
	ربط الأنابيب للسيدات	٠.٥	٠.٥	٩
	اللؤلؤ النحاسي ٣٨٠ T - ١	٠.٨	٠.٦	١٢
٢-٩ فعالة	الأقراص المحتوية على البروجستين فقط أثناء الرضاعة الطبيعية	١	٠.٥	٦
	فعالة عند الاستعمال العادي وعالية الفاعلية إذا استعملت بطريقة صحيحة ومنتظمة	٢	٠.٥	١٥
١٠-٣٠ فعالة الى حد ما	أقراص منع الحمل المركبة	٦-٨	٠.١	٥
	الوقاي الذكري	١٤	٣	١١
فعالة الى حد ما عند الاستعمال العادي. فعالة إذا استعملت بطريقة صحيحة ومنتظمة	الحاجز المهبل مع المبيدات المنوية	٢٠	٦	١٣
	الطرق المعتمدة علي الوعي بفترة الخصوبة* ^١	٢٠	١-٩	١٤
	الوقاي الأنثوي	٢١	٥	١١
	المبيدات المنوية	٢٦	٦	١٣
عدم استعمال أية وسيلة		٨٥	٨٥	-

مدى أهمية الإجراءات المختلفة؟

ما هي الإجراءات التي يلزم على مقدمى الخدمة إتباعها بانتظام عندما ينصحون المنتفعة باستعمال وسيلة جديدة ؟

رتبت مجموعة العمل الفنية للإرشاد/الكفاءة هذه الإجراءات إلى فئات حسب مدى أهميتها عند تقديم الوسائل المختلفة لتنظيم الأسرة . ووضعت كل إجراء فى فئة من أربع فئات حسب أهميته لكل من الوسائل الرئيسة لتنظيم الأسرة كما هو مبين فى الصفحة التالية . وهذه القائمة لا تعتبر كاملة بالنسبة لكل الإجراءات لكنها يمكن أن تقدم أمثلة.

وإذا نظرنا إلى القائمة يتبين لنا عدم الحاجة إلى عمل إجراءات صعبة أو مكلفة لاتخاذ القرار بشأن معظم الوسائل . إلا أن بعض هذه الإجراءات قد تزودنا بمعلومات صحية مفيدة. ونود أن نؤكد أهمية تقديم المشورة مع كل وسائل تنظيم الأسرة.

أهمية بعض الإجراءات لتقديم وسائل تنظيم الأسرة

فتة أ = ضرورية ومامة وإلزم اتخاذها
لاستعمال وسيلة تنظيم الأسرة بأمان

فتة ب = يعطياها اللس الطبي في بعض
الاحيان لضمان سلامة استعمال وسيلة
تنظيم الأسرة، لكنها ربما كانت غير مناسبة
لكل المتوردرات في كل الأوضاع.

فتة ج = ربما كانت مناسبة لتحقيق الرعاية
الصحية الروائية لكن ليس لها علاقة مامة
بسلامة وأمان إستعمال وسيلة تنظيم الأسرة.

فتة د = ليس لها علاقة مامة لتحقيق
الرعاية الصحية الوقائية أو السلامة وأمان
استعمال وسيلة تنظيم الأسرة.

-- لم تناقش

= لا تنطبق عليها

* التقسيم لكل من النخص العام والوطني

** التقسيم للراقي الذكري والمبيدات النوية والحاجز
المهلي

*** نقاط خاصة في المشورة الغائبة: الأمراض البانيية
الشائعة، الاستعمال الصحيح للوسيلة الأعراس التي
يجب استشارة قدم القدمة الصحية شأنها، اللوقاية
من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس(متى/حسب ما
ينطبق)

1- فتة أ: الحاجز المهلي

2- يعتبر أخذ اللقاريد المرض من الأمراض المنقولة عن
طريق الجنس فتة أ

3- يعتبر تقدير نسب الهيموجلوبين وتحليل البول للسكر
فتة ب

4- فتة أ: بالنسبة لإوضع الحاجز المهلي في مكانه

5- تشمل تعليمات عن تسيان تعاطي القراض منع الحمل

6- نقاط تتضمنها: رسائل منع العمل اللانة، ما قبل
الجرامة والألقاق والتعليمات بعد إجراء العملية

7- المشورة دائما ضرورية لكن ربما كان من الصعب
ممارستها عند تبو اللقاري الذكري والمبيدات النوية في
السيناريات أو مناقذ البيع الأخرى فتة أ بالنسبة
للحاجز المهلي

8- نقاط تتضمنها: الممارسات التي تعوضها للحظر،
إستعمال اللقاري الذكري بالنسبة للسيدات اللاتي قد
يتعرضن لحظر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق
الجنس تحت بعض الظروف

9- ملحوظة: لا يحس أن تشمل اللرب السيدات اللاتي
يتعرضن لحظر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق
الجنس

10- نقاط يجب تضمينها: معايير طريقة لتفاه الحص
سبب الرضاعة، أخص السروريات لممارسة الرضاعة
الطبيعية، وتوقيت ومكان المشاعة

11- نقاط يجب تضمينها: أهمية تعاون الزوج

الإجراء

الفحص المهلي ومناقش عنق الرحم بالنسبة للنساء
وقصص الجهاز التناسلي بالنسبة للرجال.....

قياس ضغط الدم

فحص الثديين

الاختبارات المعملية لاكتشاف الإصابة بالأمراض المنقولة عن
طريق الجنس (بالنسبة للأشخاص الذين لا يشكون من أى أعراض).

فحص الخلايا لاكتشاف وجود سرطان عنق الرحم ...

اختبارات معملية روتينية وضرورية
(مثل الكوليسترول والسكر ووظائف الكبد).....

إجراءات منع انتشار العدوى الصحيحة.....

نقاط خاصة فناء المشورة
لاستعمال وسائل تنظيم الأسرة: ***

المشورة بشأن تغيرات الدورة الحضية
بما في ذلك عدم انتظامها أو انقطاعها.....

الاجراء	المرأة	الرجل	المرأة	الرجل	المرأة	الرجل	المرأة	الرجل	المرأة	الرجل
الفحص المهلي ومناقش عنق الرحم بالنسبة للنساء وقصص الجهاز التناسلي بالنسبة للرجال.....	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
قياس ضغط الدم	ب	ب	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
فحص الثديين	ب	ب	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
الاختبارات المعملية لاكتشاف الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس (بالنسبة للأشخاص الذين لا يشكون من أى أعراض).	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
فحص الخلايا لاكتشاف وجود سرطان عنق الرحم ...	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
اختبارات معملية روتينية وضرورية (مثل الكوليسترول والسكر ووظائف الكبد).....	د	د	د	د	د	د	د	د	د	د
إجراءات منع انتشار العدوى الصحيحة.....	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
نقاط خاصة فناء المشورة لاستعمال وسائل تنظيم الأسرة: ***	زه	زه	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
المشورة بشأن تغيرات الدورة الحضية بما في ذلك عدم انتظامها أو انقطاعها.....	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

الفصل (٥)

أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة

نقاط جوهرية

وسيلة فعالة ومؤقتة.

يجب تعاطيها يوميا لكي تكون عالية الفاعلية.

أحيانا تسبب بعض الأعراض الجانبية مثل النزف المهبلي المتقطع أو تأخر حدوث الدورة الشهرية أو الغثيان والقيء خاصة في الشهور الأولى من الاستعمال. وهذه الأعراض ليست خطيرة، لكنها تضايق بعض السيدات .

وسيلة آمنة لجميع النساء تقريبا ، والأعراض الجانبية الخطيرة نادرة الحدوث .

يمكن أن تستعملها السيدات في أى عمر بغض النظر عما إذا كان لديهن أطفال أو لم يتجنبن .

يمكن بدء استعمالها في أى وقت بعد التأكد بدرجة معقولة من عدم وجود حمل - وليس فقط أثناء حدوث الحيض.

توفر الحماية من بعض أنواع السرطان والأنيميا أو فقر الدم وبعض الحالات الأخرى .

لا يوصى باستعمالها بواسطة المرضعات لأنها يمكن أن تقلل من إدرار اللبن.

يمكن أن تستعمل كوسيلة طارئة لمنع الحمل إذا حدث جماع دون استعمال وسيلة لتنظيم الأسرة.

الفصل (٥)

أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة

المحتويات

- ٣-٥ مقدمة عن أقراص منع الحمل المركبة..... 
- ٣-٥ إتخاذ القرار بشأن أقراص منع الحمل المركبة..... 
- ٣-٥ كيف تمنع حدوث الحمل؟.....
- ٣-٥ ما مدى فاعليتها؟.....
- ٤-٥ الميزات والعيوب.....
- ٦-٥ قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال.....
- ٩-٥ بدء استعمال أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة..... 
- ٩-٥ متى تبدأ السيدة إستعمالها.....
- ١٠-٥ تزويد المنتفعة بأقراص منع الحمل المركبة.....
- ١٢-٥ شرح طريقة الاستعمال.....
- ١٦-٥ المتابعة..... 
- ١٦-٥ مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية.....
- ١٧-٥ علاج أية مشكلات.....
- ١٩-٥ نقاط هامة يجب على المستعملة أن تتذكرها..... 
- ٢٠-٥ منع الحمل الطارئ.....
- ٢٦-٥ أسئلة وإجابات..... 



مقدمة عن أقراص منع الحمل المركبة

- تحتاج السيدات اللاتي يستعملن أقراص منع الحمل إلى تعاطي قرص يوميا لمنع حدوث الحمل. وتحتوى أقراص منع الحمل المركبة على نوعين من الهرمونات تماثل الهرمونات الطبيعية الموجودة فى جسم المرأة - وهى الإستروجين والبروجستين . وتسمى الأقراص المركبة أحيانا "الحبوب" أو "حبوب منع الحمل".
 - الأنواع الموجودة الآن من أقراص منع الحمل المركبة تحتوى على جرعة صغيرة جدا من الهرمونات ، ولذلك نطلق عليها أسم "أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة".
 - هناك نوعان من شرائط أقراص منع الحمل . يحتوى كل شريط من النوع الأول على ٢٨ قرصا منها ٢١ فقط تحتوى على هرمونات ، أما السبعة أقراص الأخيرة فهى للتذكرة ولا تحوى على أية هرمونات ، وعادة تكون مختلفة اللون عن الأقراص الفعالة. أما النوع الثانى فيحتوى كل شريط على ٢١ قرصا فقط تحتوى على المادة الفعالة.
- أنظر فصل ٦ للحصول على معلومات عن أقراص منع الحمل التى تحتوى على البروجستين فقط للسيدات المرضعات .



إتخاذ القرار بشأن أقراص منع الحمل المركبة

كيف تمنع حدوث الحمل ؟

- تمنع حدوث التبويض (خروج البويضة من المبيض) .
 - تحدث تغييرا فى خواص مخاط عنق الرحم لتجعله أكثر لزوجة فيصعب إختراقه بواسطة الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية) الموجودة فى السائل المنوى.
- لكنها لا تسبب إجهاض حمل موجود بالفعل .

ما مدى فاعليتها ؟

أقراص منع الحمل المركبة وسيلة فعالة عند الاستعمال العادى، ولا تتعدى حالات حدوث الحمل مع استعمالها ٦ - ٨ حالات بين كل ١٠٠ امرأة فى السنة الأولى من الاستعمال (أى سيدة واحدة لكل ١٧ الى ١٢ مستعملة) .

أما إذا استعملت بانتظام وبالطريقة الصحيحة فهى وسيلة عالية الفاعلية، حيث لا تتعدى حالات حدوث الحمل ١. حالة لكل ١٠٠ امرأة فى السنة الأولى من الاستعمال (أى سيدة واحدة لكل ١٠٠٠ مستعملة)

▶ **ملاحظة هامة :** لا بد من تعاطى قرص كل يوم بانتظام لكي تكون أقراص منع الحمل عالية الفاعلية. لكن الكثير من السيدات لا تتعاطى الأقراص بطريقة صحيحة، وبذلك يتعرضن لحدوث الحمل. وأكثر الغلطات شيوعا هي التأخير فى بدء تعاطى الأقراص لنفاذ الكمية وعدم وجود شريط جديد فى المنزل.

الميزات و العيوب

الميزات

- عالية الفاعلية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة .
- لا تحتاج إلى عمل أي إجراء أثناء الجماع .
- تزيد من التمتع بالمعاشرة الزوجية لعدم الخوف من احتمال حدوث حمل.
- تساعد على انتظام الدورة الشهرية وتقلل من عدد أيام نزول الدم ومن فقد الدم ، كما تلتف من حدة آلام الحيض.
- يمكن الاستمرار فى استعمالها طالما أن السيدة لا ترغب فى حدوث حمل ، وليس هناك داعى "لفترة راحة".
- يمكن استعمالها فى أى عمر من سن المراهقة حتى سن الإياس (سن اليأس أو انقطاع الحيض) .
- يمكن أن تستعملها السيدات اللاتي لديهن أطفال أو اللاتي لم ينجبن.
- يمكن التوقف عن استعمالها فى أى وقت .
- تعود الخصوبة أو القدرة على الإنجاب بسرعة بعد التوقف عن الاستعمال .
- يمكن أن تستعمل كوسيلة طارئة لمنع الحمل عند ممارسة الجماع بدون إستعمال وسيلة لمنع الحمل (أنظر صفحة ٥ - ٢٠)
- يمكن أن تمنع حدوث الأنيميا (فقر الدم) أو تساعد على الشفاء منها .
- كما أنها تساعد على منع حدوث :
 - الحمل خارج الرحم،
 - الأوكياس المبيضية،
 - سرطان الغشاء المبطن للرحم،
 - مرض إلتهاب الحوض،
 - سرطان المبيض،
 - أمراض الثدي الحميدة.

العيوب

- لها أعراض جانبية شائعة (وهي ليست أعراضا مرضية):
 - غثيان (غالبا فى الثلاثة شهور الأولى للاستعمال)،
 - نزول نقاط دم أو نزف فى غير موعد الحيض خاصة إذا نسيت المستعملة تعاطى الأقراص أو تأخرت عن موعد تعاطيها (أكثر شيوعا فى الثلاثة شهور الأولى للاستعمال)،
 - صداع بسيط،
 - آلام عند الخرقط على الثدي،
 - زيادة بسيطة فى الوزن (تعتبره بعض السيدات ميزة)،
 - إنقطاع الحيض (تعتبره بعض السيدات ميزة).

- ليست عالية الفاعلية إلا إذا أخذت يوميا . وربما يشكل ذلك صعوبة لبعض السيدات، إذ يجب أن تتذكر تعاطى القرص يوميا .
- من الضروري وجود شريط جديد فى متناول يد المستعملة كل ٢٨ يوم .
- لا يوصى باستعمالها أثناء الرضاعة، إذ ربما تؤثر سلبيا على كمية ونوعية لبن الثدي.
- تعاني القليل من المستعملات بعض التغيرات فى المزاج ، بما فى ذلك الإكتئاب وقلة الرغبة لممارسة الجنس .
- يمكن - فى حالات نادرة جدا - أن تسبب سكتة دماغية أو جلطة فى الأوردة العميقة للرجلين أو نوبة قلبية. وأكثر السيدات تعرضا لذلك هن المصابات بارتفاع ضغط الدم، واللاتى عمرهن ٣٥ عاما أو أكثر ويدخن أكثر من ١٥ سيجارة يوميا.
- لا توفر حماية من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك مرض الإيدز .

▶ **ملاحظة هامة :** إسأل المنتفعة إن كانت مصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس؟ وهل يمكن أن يحدث ذلك مستقبلا ؟

إذا كانت المنتفعة مصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو كان هناك احتمال لحدوث ذلك ، حثها على استعمال الواقى الذكرى بانتظام وزودها به. ويمكنها أن تستعمله مع الاستمرار فى استعمال أقراص منع الحمل المركبة.



إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

تبين القائمة الواردة على الصفحتين التاليتين إذا كانت المنتفعة مصابة بأية حالة مرضية معروفة تمنعها من إستعمال أقراص منع الحمل المركبة. ولا يعنى ذلك أن هذه القائمة يمكن أن تحل محل المشورة. ونشير الأسئلة الواردة فى هذه القائمة إلى الحالات المعروفة والتي يمكن التعرف عليها بسؤال المنتفعة، وعادة دون الحاجة إلى إجراء تحليلات معملية أو فحص طبي.

▶ **ملاحظة هامة :** تحتوى أقراص منع الحمل ذات الجرعة المنخفضة على كمية صغيرة من الهرمونات. لذلك فإن الكثير من الحالات المرضية التي كانت تحد من استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على جرعة عالية من الاستروجين لا تنطبق على الأقراص التي تحتوى على جرعة منخفضة منه .

أقرص منع الحمل المركبة

إسأل المنتفعة الأسئلة التالية. إذا كانت الإجابة "لا" على جميع الأسئلة، يعنى ذلك أنه يمكنها استعمال أقرص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة إذا أرادت. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة، إتبع التعليمات.

١. هل تدخنين السجائر وهل عمرك ٣٥ عاما أو أكثر؟

لا نعم ◀ حثها على التوقف عن التدخين. لا تعطيها الأقرص إذا كان عمرها أكثر من ٣٥ عاما وليس عندها استعداد لأن تتوقف عن التدخين. ساعدها على اختيار وسيلة لا تحتوى على الإستروجين.

٢- هل أنت مصابة بارتفاع ضغط الدم؟

لا نعم ◀ إذا قررت المنتفعة أنها مصابة بارتفاع ضغط الدم وكان لا يمكنك قياسه، لا تنصحها باستعمال أقرص منع الحمل المركبة وأحيلها لقياس ضغط الدم أو ساعدها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوى على هرمون الإستروجين. أما إذا قررت أنها غير مصابة بارتفاع ضغط الدم، يمكنك أن تنصحها باستعمال أقرص منع الحمل المركبة وقم بقياس ضغط الدم إن أمكن : لا تنصحها باستعمال أقرص منع الحمل المركبة إذا كان ضغط الدم الإنقباضى ١٤٠ أو أكثر أو الضغط الإنبساطى ٩٠ أو أكثر. ساعدها على إختيار وسيلة أخرى . (لا تكفى قراءة واحدة لضغط الدم بين ١٤٠ - ١٥٩ / ٩٠ - ٩٩ لتشخيص إرتفاع ضغط الدم . قدم لها الواقى الذكري أو المبيدات المنوية لإستعمالها حتى تعود مرة أخرى لقياس ضغط الدم، أو ساعدها على إختيار وسيلة أخرى إذا رغبت فى ذلك . إذا وجدت ضغط الدم فى الزيارة التالية أقل من ٩٠ / ١٤٠ . يمكنها إستعمال أقرص منع الحمل المركبة ولا داعى لتكرار قياس ضغط الدم بعد ذلك) . وكذلك لا تنصحها باستعمال حقن ديبوبروفيرا أو نورستيرات إذا كان ضغط الدم الإنقباضى ١٦٠ أو أكثر أو الإنبساطى ١٠٠ أو أكثر .

٣- هل ترضعين طفلك وعمره أقل من ٦ شهور؟

لا نعم ◀ يمكن أن تقدم لها أقرص منع الحمل المركبة مع التنبيه عليها بعدم البدء فى استعمالها إلا بعد فطام الطفل أو بعد أن يصل عمره الى ٦ شهور، أيهما أقرب. أما إذا كانت لا ترضع إرضاعا كاملا أو شبه كامل أى أنها تغذى الطفل بأغذية مساعدة ، زودها بالواقى الذكري أو المبيدات المنوية حتى يصل الطفل الى عمر ٦ شهور. وعلى العموم ، فإن الوسائل الفعالة الأخرى تعتبر اختيارا أفضل من أقرص منع الحمل المركبة للسيدة المرضعة مهما كان عمر طفلها .

٤- هل لديك مشاكل خطيرة بالقلب أو الأوعية الدموية ؟ هل عانيت من مثل هذه المشاكل فى الماضى؟ وإن كان كذلك ، ما هى هذه المشاكل؟

لا نعم ◀ لا تنصحها باستعمال أقرص منع الحمل المركبة إذا أفادت بسابق إصابتها بنوبات أو أمراض قلبية ناشئة عن انسداد فى الشرايين التاجية أو شلل نصفى أو جلطات دموية (ما عدا تلك التى تحدث فى الأوردة السطحية) أو الأم شديدة فى الصدر مع نهجان شديد أو مرض السكر لأكثر من ٢٠ سنة، أو تلف فى الأبصار أو فى الكلى أو فى الجهاز العصبى بسبب مرض السكر. ساعدها على إختيار وسيلة فعالة أخرى.

٥- هل أنت مصابة أو سبق إصابتك بسرطان فى الثدي؟

لا نعم ◀ لا تنصحها باستعمال أقرص منع الحمل المركبة وساعدها على إختيار وسيلة غير هرمونية.



٦. هل أنت مصابة باليرقان (الصفراء) أو تليف في الكبد أو التهابات أو أورام بالكبد؟
(هل لون العين أو الجلد أصفر على غير المعتاد؟)

لا نعم ◀ إفحصها طبييا أو حولها الى مركز طبي آخر. لا تنصحها باستعمال أقراص منع الحمل المركبة إن كان عندها مرض خطير ونشط (يرقان - تضخم أو آلام في الكبد، التهاب كبدى فيروسى نشط أو أورام بالكبد). حولها إلى مكان مناسب لرعايتها، وساعدها على اختيار وسيلة لا تحتوى على هرمونات.

٧. هل تشعرين مرارا بصداع شديد، ربما بناحية واحدة أو على هيئة نبض، ويصحبه غثيان، ويسوء عند التعرض للضوء أو للضوضاء أو بالحركة (صداع نصفى أو الشقيقة)؟

لا نعم ◀ لا تنصحها باستعمال أقراص منع الحمل المركبة إذا كان عمرها ٣٥ عاما أو أكثر وساعدها على اختيار وسيلة أخرى لمنع الحمل. كذلك لا تنصحها باستعمالها وساعدها على اختيار وسيلة أخرى إذا كان عمرها أقل من ٣٥ عاما لكنها تشعر بزغلة أو بصعوبة فى الكلام أو الحركة قبل أو أثناء شعورها بالصداع. أى أن السيدة المصابة بالصداع النصفى لا يمكنها استعمال أقراص منع الحمل المركبة إلا إذا كان عمرها أقل من ٣٥ عاما وإذا كان الصداع لا يصحبه زغلة أو صعوبة فى الكلام أو الحركة.

٨. هل تتعاطين أدوية لعلاج الصرع أو ريفامبين (ريفامبيسين) أو جريزوفولفين؟

لا نعم ◀ إذا كانت تتعاطى أدوية لعلاج الصرع مثل فينيتوين أو كاربامازيبين أو الباربيتورات أو بريميديون أو إذا كانت تتعاطى ريفامبيسين أو جريزوفولفين، زودها بالوقى الذكري أو المبيدات المنوية لاستعمالها مع أقراص منع الحمل. أما إذا كانت سوف تستعمل هذه العقاقير لمدة طويلة، ساعدها على اختيار وسيلة فعالة أخرى إذا رغبت فى ذلك.

٩. هل تظنين أنك حاملًا؟

لا نعم ◀ حدد إذا كانت حاملًا (أنظر صفحة ٤-٦). إذا كان هناك احتمال حمل، زودها بالوقى الذكري أو المبيدات المنوية لحين التأكد. - بدرجة معقولة - أنها ليست حاملًا. وعندئذ يمكنها بدء استعمال أقراص منع الحمل المركبة.

١٠. هل أنت مصابة بمرض فى المرارة؟ هل أصابك يرقان (مرض الصفراء) أثناء تعاطى أقراص منع الحمل المركبة؟ هل تفكرين فى إجراء جراحة تمنعك من المشى لمدة أسبوع أو أكثر؟ هل وضعت خلال ٢٦ يوما السابقة؟

لا نعم ◀ إذا كانت تشكو من مرض فى المرارة أو تتعاطى أدوية لعلاج المرارة أو إذا كانت قد أصيبت بمرض اليرقان أثناء تعاطى أقراص منع الحمل المركبة، لا تنصحها باستعمال الأقراص وساعدها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوى على الإستروجين. أما إذا كانت تفكر فى إجراء جراحة أو كانت قد وضعت منذ أيام، يمكنك أن تنصحها باستعمال الأقراص وتزودها بالمعلومات عن التوقيت الذى يمكنها أن تبدأ فى استعمالها فيما بعد (أنظر صفحة ٩-٥، ١٠)

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التى سوف تستعملها المنتفعة. وبين لها إية حالات يمكن أن تجعل استعمال الوسيلة أمرا غير مرغوبا إذا كان ذلك ينطبق عليها.

معظم النساء يمكنهن استعمال أقراص

منع الحمل المركبة

على وجه العموم ، تستطيع معظم السيدات أن تستعمل أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة بفاعلية وأمان* ويمكن استعمال هذه الأقراص تحت أى الظروف بواسطة السيدات اللاتي:

- لم ينجبن،
- يدخن وعمرهن أقل من ٣٥ عاما ،
- (المصابات بالنحافة أو السمنة **) ،
- فى أى مرحلة من العمر بما فى ذلك سن المراهقة أو بعد سن ٤٠ عاما (ماعدا المدخنات وعمرهن ٣٥ عاما أو أكثر).
- أجهضن منذ فترة قصيرة.

كذلك يمكن للسيدات المصابات بالحالات الآتية أن يستعملن أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة تحت أية ظروف:

- غزارة الحيض وعسر الطمث والأنيميا (فقر الدم). ويمكن أن تتحسن هذه الحالات باستعمال الأقراص،
- البلهارسيا،
- أمراض الغدة الدرقية،
- مرض التهاب الحوض،
- عدم انتظام الدورة الشهرية،
- داء بطانة الرحم (اندومتريوزس)،
- أمراض الثدي الحميدة،
- أورام المبيض الحميدة،
- الأورام الليفية،
- سبب حدوث حمل خارج الرحم،
- الدرن (إلا إذا كانت تتعاطى عقار ريفامبيسين) أنظر قائمة المراجعة،
- صدادع بسيط،
- الدوالي،
- الملاريا،
- سؤال ٨ صفحة ٥-٧).

ملاحظة هامة : يمكن لمقدمى الخدمة من غير المهنة الطبية مثل البائعين أو الموزعين المحليين أن يقدموا أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة. وليس من الضرورى أن يحصلوا على استشارة طبية أو تصريح لتقديم الأقراص إلا إذا كانت المنتفعة مصابة بحالة تستدعى ذلك .

- * الخصائص والحالات المبينة فى هذا المربع تقع فى الفئة ١ من معايير اللياقة الطبية للاستعمال لمنظمة الصحة العالمية . ويمكن أيضا للسيدات المصابات بالخصائص والحالات الواردة فى الفئة ٢ من هذه المعايير أن يستعملن هذه الوسيلة. أنظر الملحق صفحة ١-٨.
- ** السمنة المفرطة تقع فى الفئة ٢ من معايير اللياقة الطبية لمنظمة الصحة العالمية .

بدء استعمال أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة



متى تبدأ السيدة استعمالها

- ▶ ملاحظة هامة: يمكن تزويد السيدة بأقراص منع الحمل المركبة فى أى وقت مع توضيح توقيت بدء الاستعمال . ويبين الجدول التالى متى يمكن البدء فى استعمال الأقراص.

متى تبدأ استعمال الأقراص

وضع السيدة

- **يأتيها الحيض**
- ربما يكون أول يوم لنزول الحيض هو الأسهل لكى تتذكره.
- أيا من السبعة أيام الأولى لنزول الحيض ، إذا كانت الدورة منتظمة.

- فى أى وقت آخر إذا أمكن التأكد بدرجة معقولة من عدم وجود حمل (أنظر صفحة ٤-٦) . ويمكن أن تبدأ تعاطى الأقراص إذا انقضى أكثر من سبعة أيام على بدء نزول الحيض بشرط الامتناع عن الجماع أو استعمال الواقى الذكري أو المبيدات المنوية مع الأقراص لمدة السبعة أيام التالية. وعندئذ ربما يتغير موعد نزول الحيض بصفة مؤقتة .

- **بعد الولادة وترضع طفلها**
- بعد فطام الطفل أو بلوغه ٦ شهور - أيهما أقرب (أنظر صفحة ٤-٨)
- ملاحظة: يمكن تزويد السيدة بالأقراص الآن مع التأكد من أنها على معرفة بتوقيت بدء الاستعمال .

- **بعد الولادة ولا ترضع طفلها**
- ٣-٦ أسابيع بعد الولادة . وليس هناك ما يدعو للانتظار حتى حدوث الحيض للتأكد من أنها ليست حاملا.
- بعد ٦ أسابيع من الولادة، فى أى وقت يمكن التأكد من عدم وجود حمل بدرجة معقولة .

- ملاحظة: إذا لم تتأكد بدرجة معقولة من عدم وجود حمل، عليها الامتناع عن الجماع أو استعمال الواقى الذكري أو المبيدات المنوية حتى يبدأ نزول أول حيض ، وعندئذ يمكنها استعمال أقراص منع الحمل المركبة.



- بعد الإجهاض
فى السبعة أيام الأولى بعد الإجهاض إذا كان فى الثلث الأول أو الثانى من الحمل .
- بعد السبعة أيام الأولى، فى أى وقت يمكن التأكد من عدم وجود حمل بدرجة معقولة .
- عند التوقف عن استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل
مباشرة . لا داعى لإنتظار حدوث أول حيض بعد استعمال حقن منع الحمل .

تزويد المنتفعة بأقراص منع الحمل المركبة

▶ ملاحظة هامة : تستفيد المرأة التى تختار استعمال أقراص منع الحمل المركبة منخفضة الجرعة من المشورة الجيدة. ومن المهم أن يكون مقدم الخدمة ودودا وأن يستمع إلى اهتمامات المرأة ويجب على أسئلتها وأن يعطيها معلومات واضحة وعملية عن الأعراض الجانبية خاصة الغثيان والقيء وعن طريقة الإستعمال الصحيحة، لأن ذلك يساعد السيدة على استعمال أقراص منع الحمل بنجاح ورضاء .

ويمكن إتباع الخطوات التالية لتقديم أقراص منع الحمل المركبة:

١ - زود السيدة بكمية وفيرة من الأقراص - ما يكفى لمدة عام إن أمكن ، إذ أن نقص الأقراص هو أحد الأسباب الرئيسية لحدوث الحمل غير المرغوب.

٢ - أشرح لها كيفية استعمال الأقراص . (أنظر صفحة ٥-١٢)

٣ - زودها بالواقى الذكري أو بالمبيدات المنوية إن أمكن لاستعمالها فى الحالات التالية:

- حتى يمكنها البدء فى استعمال الأقراص (إذا لزم الأمر) (أنظر صفحة ٥-٩).
- إذا تأخرت فى بدء استعمال شريط جديد، أو إذا نسيت أن تتعاطى عدة أقراص متتالية أو إذا امتنعت عن تعاطى الأقراص لأى سبب،
- إذا كان عندها شك فى احتمال إصابتها أو إصابة زوجها بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو بمرض الإيدز.

بين لها طريقة استعمال الواقى الذكري والمبيدات المنوية.

٤ - حدد معها موعدا لزيارة المتابعة لكي تعطى المزيد من الأقراص قبل أن ينفد المخزون لديها.

٥ - شجع المنتفعة على العودة الى العيادة فى أى وقت إذا خطر ببالها أية أسئلة ، أو شعرت بأية مشاكل، أو إذا رغبت فى تغيير الوسيلة .

يساعد الرسم المنتفعات اللاتي يستعملن شرائط أقراص مثل المبينة أدناه على فهم طريقة التصرف عند نسيان تعاطى الأقراص. صف لها الأقراص حسب لونها (لمعرفة التفاصيل ، أنظر صفحة ٥-١٣).

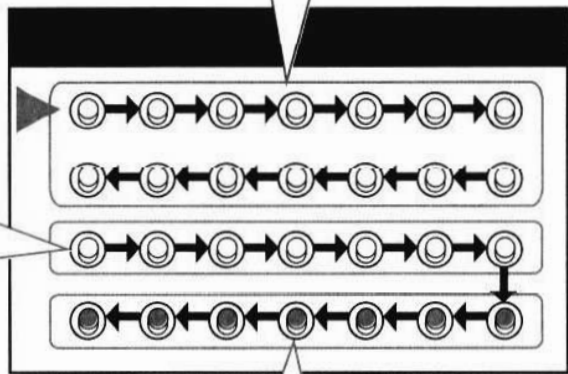
هل أغفلت تعاطى الأقراص ؟ إليك ماذا تفعلين.

- هل تأخرت عن موعد بدء إستعمال الأقراص؟ إمتنعى عن الجماع أو إستعملى المبيدات المنوية حتى تكونى قد أخذت السبعة أقراص الأولى.
- هل أغفلت حبة واحدة ؟ خذى واحدة الآن والباقى كالمعتاد .
- هل أغفلت حبتين متتاليتين أو أكثر؟ من منها؟ (أنظرى أسفل الصفحة)

هل أغفلت حبتين أو أكثر من هذه الأربعة عشر قرصا الأولى؟ خذى واحدة الآن واستمرى فى تعاطى الباقى كالمعتاد. كذلك يمكنك إستعمال الواقى الذكري أو المبيدات المنوية لمدة ٧ أيام

هل أغفلت حبتين أو أكثر من السبعة أقراص هذه؟ خذى واحدة الآن، ثم خذى واحدة من الأقراص الباقية فى هذا الصف يوميا. إبدئى استعمال شريط جديد فى اليوم التالى وتخلصى من أقراص الصف الأخير فى هذا الشريط، ألقئها بعيدا.

يمكنك أيضا إستعمال الواقى الذكري أو المبيدات المنوية لمدة ٧ أيام



هل أغفلت أيا من هذه السبعة أقراص؟. تخلصى من الأقراص التى أغفلتها، ألقئها بعيدا ،وخذى الأقراص الباقية كالمعتاد . لا يجب أن تزيد الفترة بين تعاطى الأقراص المحتوية على هرمونات عن سبعة أيام.

شرح طريقة الاستعمال

إتبع هذه الإجراءات

- ١ - إعطها شريطا واحدا على الأقل من الأقراص التى ستستعملها ، حتى إذا كانت ستحصل على هذه الأقراص من مكان آخر .
- ٢ - أشرح لها :
 - نوع العبوة التى أعطيتها لها - ٢١ قرصا أم ٢٨ قرصا .

▶ **ملاحظة هامة:** بالنسبة للعبوات التى يحتوى كل شريط على ٢٨ قرصا ، أشرح لها أن آخر سبعة أقراص هى للتذكرة فقط، ولا تحتوى على هرمونات، وأن لونهم مختلفا عن لون الواحد والعشرين قرصا الأخرى. أشرح لها كذلك أن الحماية من الحمل ستظل قائمة إذا نسيت تعاطى أقراص "التذكرة". أما إذا نسيت تعاطى الأقراص التى تحتوى على المواد الفعالة فستعرض نفسها إلى خطر حدوث حمل .

- كيف تستخرج القرص الأول من الشريط .
- كيف تتابع اتجاهات الأسهم وتتعاطى باقى الأقراص واحدا كل يوم (تأخذ الأقراص الفعالة أولا ثم أقراص التذكرة).

- ٣ - زودها بالتعليمات اللازمة لبدء استعمال أول شريط ، ثم بدء الأشرطة التالية ، وعن كيفية التصرف إذا أغفلت تعاطى الأقراص (أنظر باقى الصفحة والصفحة التالية).
- ٤ - دعها تردد أهم التعليمات وأن تشرح هى لك كيف ستتعاطى الأقراص بالإشارة إلى الشريط .
- ٥ - وأخيرا إسألها إن كان لديها أية استفسارات أو مخاوف أو قلق، وجاوب على أسئلتها ومخاوفها باحترام وعناية .

قدم تعليمات محددة

▶ **ملاحظة هامة:** يجب على المنتفعة أن تتعاطى قرصا واحدا كل يوم - حتى يفرغ الشريط . وكلما زاد عدد الأقراص المنسية، زاد احتمال حدوث الحمل .

◀ بدء استعمال الشريط الأول

- أنظر صفحة ٥-٩ ، ١٠-١١ عن "متى تبدأ استعمال الأقراص".
- ربما يحدث نزف متقطع لبضعة أيام إذا بدأت تعاطى الأقراص بعد اليوم السابع من بدء حدوث الحيض.
- تعاطى الأقراص كل يوم فى نفس الوقت يساعدها على أن تتذكرها.

قدم لها هذه التعليمات

إذا أعطيتها

عند الانتهاء من الشريط تبدأ فى تعاطى أول قرص من الشريط الجديد فى اليوم التالى مباشرة.	العبات التى تحتوى على ٢٨ قرص
بعد تعاطى آخر قرص فى الشريط ، تنتظر ٧ أيام قبل تعاطى القرص الأول من الشريط التالى . ملحوظة : لا يجب أن تنتظر أكثر من ٧ أيام بين كل شريط وآخر من عبوة ٢١ قرص (قد ينصح بعض مقدمو الخدمة السيدات أن ينتظرن ٤-٥ أيام فقط للإقلال من احتمال حدوث الحمل).	العبات التى تحتوى على ٢١ قرص

◀ التعليمات إذا نسيت المرأة تعاطى قرصا أو أكثر (عرف الحبوب حسب لونها):

نسيت حبة واحدة (بيضاء) تحتوى على هرمونات ؟

١. خذى الحبة التى نسيتهما أو أغفلتيها فورا .
٢. خذى الحبة التالية فى موعدها المحدد . وقد يعنى ذلك تعاطى حبتين فى نفس اليوم أو حبتين فى نفس الوقت.
٣. خذى الحبوب الباقية كالمعتاد ، حبة واحدة يوميا .

نسيت حبتين أو أكثر (بيضاء) تحتوى على هرمونات خلال أى سبعة أيام ؟

١. أهم إجراء : هو إستعمال الواقى الذكري أو المبيدات المنوية أو الإمتناع عن الجماع لمدة ٧ أيام.
٢. خذى حبة (بيضاء) تحتوى على الهرمونات فورا.
٣. أحصى عدد الحبوب (البيضاء) التى تحتوى على الهرمونات الباقية فى الشريط:

باقى ٧ حبات (بيضاء) تحتوى على هرمونات
أكثر فى الشريط؟ أو باقى أقل من ٧ حبات (بيضاء) تحتوى على هرمونات فى الشريط؟

- خذى الحبوب الباقية (البيضاء) التى تحتوى على هرمونات كالمعتاد.
- لا تأخذى أيا من الحبوب (البنية اللون) المخصصة للتذكرة. تخلصى منها بإلقائها بعيدا.
- ابدئى شريطا جديدا فى اليوم التالى لتعاطى آخر حبة (بيضاء) تحتوى على هرمونات .
قد لا تحدث الدورة الشهرية - لا داعى للقلق .

نسيت حبة أو أكثر من الحبوب ذات اللون (البنية) المخصصة للتذكرة ؟

١. تخلصى من الحبوب التى أغفلت تعاطيها ، ألقها بعيدا.
٢. خذى الحبوب الباقية كالمعتاد ، حبة واحدة يوميا.
٣. ابدئى شريطا جديدا كالمعتاد فى اليوم التالى.

قدم النصيحة بشأن المشاكل الشائعة

١. أذكر أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً - مثل ، الغثيان ، صداع بسيط ، آلام عند الضغط على الثدي، نزول نقاط دم في غير موعد الحيض ، نزف متقطع ، تقلب المزاج (أنظر صفحة ٥ - ٤) قدم المعلومات اللازمة عن هذه الأعراض :
- أنها ليست علامة لمرض خطير .
 - تقل أو تختفي غالباً خلال ٣ شهور من بدء استعمال أقراص منع الحمل المركبة .
 - أنها لا تحدث للكثير من السيدات.

٢. أشرح لها كيف تتعامل مع بعض المشكلات الشائعة.

قدم هذه التعليمات :

إذا حدث للمنتفعة	يجب عليها أن
الأعراض الجانبية الشائعة مثل الغثيان، صداع بسيط، تقلب في المزاج، آلام عند الضغط على الثدي، نزول نقاط دم في غير موعد الحيض، نزف متقطع.	تستمر في تعاطي الأقراص إذ أن عدم الانتظام في تعاطيها قد يجعل هذه الأعراض أكثر سوءاً أو يتسبب في حدوث حمل. بالنسبة لنزول نقاط دم أو النزف المتقطع ، عليها أن تحاول تعاطي الأقراص في نفس الموعد يومياً. طمئنها أن هذه الأعراض ليست مؤشرات لمشكلات خطيرة ، وأنها غالباً سوف تزول تلقائياً.
قيء (لأى سبب) خلال ساعة واحدة بعد تعاطي قرص من تلك التي تحتوى على هرمونات.	تأخذ حبة (بيضاء) من التي تحتوى على هرمونات من شريط آخر. (زودها بأقراص إضافية لاستعمالها إذا حدث قيء).
إسهال شديد أو قيء لأكثر من ٢٤ ساعة (لا يحدث غالباً مع استعمال الأقراص منخفضة الجرعة).	تستمر في تعاطي الأقراص (إذا استطاعت) رغم المعاناة. وعليها أيضاً إما أن تستعمل الواقي الذكري أو المبيدات المنوية أو الامتناع عن الجماع حتى تكون قد أخذت حبة يومياً لمدة ٧ أيام متتالية بعد انقطاع الإسهال أو القيء.

٣. شجع المنتفعة على العودة مرة أخرى إذا احتاجت إلى مساعدة بسبب حدوث أية مشكلة (أنظر صفحات ٥-١٧ ، ٥-١٨) . عرفها أن بإمكانها التحول لاستعمال أية وسيلة أخرى في أى وقت إذا رغبت في ذلك .

إشرح الأسباب المحددة التي تستدعى مراجعة المريضة أو الطبيب

إشرح أعراض المشكلات التي تستدعى رعاية طبية .

نادرا ما تحدث أعراض خطيرة أثناء استعمال الأقراص . وبالرغم من ذلك ، على السيدة أن تستشير المريضة أو الطبيب أو تعود للعيادة إذا كان لديها أية أسئلة أو مشكلات أو أحدا من الأعراض المبينة أعلاه التي ربما تنشأ عن مشكلات خطيرة ، والتي قد يسببها استعمال الأقراص في بعض الأحيان .

- آلام شديدة ومستمرة في البطن أو الصدر أو الساقين .
- صداع شديد يحدث أو تزيد شدته بعد بدء استعمال الأقراص .
- فقد الإبصار لفترة وجيزة أو رؤية وميض من النور أو خطوط متعرجة (مع صداع شديد أو بدونه) ، أو صعوبة في الكلام أو حركة الأطراف لفترة قصيرة .
- يرقان (إصفرار لون الجلد والعيون) .





- ▶ ملاحظة هامة يمكن للمنتفعة الرجوع لأخذ المزيد من الحبوب فى أى وقت يناسبها قبل أن ينفذ ما عندها من أقراص. وليس هناك ما يدعو لتحديد وقت معين للزيارة.

مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

إسأل بعض الأسئلة

أثناء أية زيارة متابعة:

- ١- إسأل المنتفعة إن كان لديها أية أسئلة أو موضوعات تود مناقشتها .
- ٢- إسألها عن تجربتها عند استعمال الوسيلة ، هل هى راضية أو هل لديها أى قلق أو مشاكل. زودها بالمعلومات أو المساعدات التى تحتاجها وشجعها على العودة مرة أخرى، إن كان لديها أسئلة أو إذا شعرت بأى قلق . ساعدها على اختيار وسيلة أخرى إن كان لديها مشكلة لا يمكن حلها .
- ٣- إسألها إن كانت قد أصيبت بأية مشكلات صحية منذ زيارتها الأخيرة.
 - إذا كانت قد أصيبت بارتفاع فى ضغط الدم أو أمراض فى القلب بسبب إنسداد الشرايين أو سكتة دماغية أو سرطان فى الثدي أو أمراض نشطة فى الكبد أو أمراض المرارة، أو إذا كانت تتعاطى أدوية لعلاج الصرع أو عقار ريفامبيسين أو جريزويوفولين. أنظر صفحات ٥-٦ ، ٥-٧ لمراجعة التعليمات بهذا الشأن. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى إن كان ذلك مناسباً.
 - إذا كانت قد أصيبت بصداع شديد جدا ، أنظر التعليمات فى صفحة ٥-١٨.

التخطيط لزيارتها التالية

إذا لزم الأمر ، زودها بالأقراص إن لم يكن قد أصابها أية من الحالات التى تستدعى عدم استعمال أقراص منع الحمل المركبة . وحدد لها موعداً للزيارة القادمة قبل أن ينفذ ما عندها من أقراص.

علاج أية مشكلات

إذا اشتكت المنتفعة من أحد الأعراض الجانبية الشائعة مع استعمال أقراص منع الحمل منخفضة الجرعة:

- ١- لا تهمل شكواها واهتم بها .
- ٢- إذا كانت قلقة،طمئنها بأن مثل هذه الأعراض الجانبية لا تشكل عادة أية خطورة، وليست علامات لأي خطر . إذا كانت قد بدأت فى استعمال الأقراص منذ فترة قصيرة، أشرح لها أن تلك الأعراض عادة ما تقل أو تختفى تماما خلال ٣ شهور .
- ٣- شجعها على الاستمرار فى تعاطى الأقراص يوميا بالرغم من شعورها بهذه الأعراض، وحذرها من حدوث حمل إذا أغفلت تعاطى الأقراص .
- ٤- إذا لم تقتنع بعد العلاج والمشورة ، ساعدها على اختيار وسيلة أخرى إذا رغبت فى ذلك .

جرب هذا الاقتراح

لهذه المشكلة

- | الغثيان | ● | إقترح أن تتعاطى القرص فى المساء قبل النوم أو مع الأكل. |
|--|---|---|
| صداع بسيط | ● | إقترح أن تتعاطى عقار أيبوبروفين أو أسبرين أو باراسيتامول أو أحد العقاقير غير الهرمونية المصاحبه للالتهابات . |
| إنقطاع الحيض (عدم نزول دم كل شهر) شائع الحدوث ، لكنه لا يعنى بالضرورة حدوث حمل | ● | إسألها إن كانت لم تلاحظ نزول دم على الإطلاق (قد لا تعتبر السيدة أن مجرد وجود علامات دموية على الملابس الداخلية مر فى الحقيقة نزف مهبلى) . طمئنها إذا كان هذا هو الحال . |
| | ● | إسألها إن كانت متأكدة من أنها تتعاطى قرصا يوميا ، طمئنها أنه من المستبعد أن تكون حاملا إذا كانت منتظمة فى تعاطى الأقراص وأن عليها أن تبدأ فى استعمال الشريط التالي فى موعده . |
| | | إذا كانت غير متأكدة : |
| | - | إسألها إن كانت لم تنتظر ٧ أيام قبل البدء فى الشريط التالي (عند استعمال العبوات التى تحتوى على ٢١ قرص) . يمكن أن يتسبب ذلك فى عدم حدوث الدورة . طمئنها أنها ربما لا تكون حاملا . |

- انقطاع الحيض (عدم نزول دم كل شهر) (بقية)
- **اسألها إن كانت قد نسيت تعاطي قرصين أو أكثر متتالية من الأقراص (البيضاء) التي تحتوى على هرمونات.** إذا كان الأمر كذلك، قم بعمل التقييم اللازم لمعرفة إذا كانت حاملا (أنظر صفحة ٤-٦). أخبرها بالحقيقة إن كان لديك شك فى أنها قد تكون حاملا. أطلب منها إيقاف استعمال أقراص منع الحمل. إنصحها باستعمال الواقي الذكري أو المبيدات المنوية الى أن يحدث الحيض أو حتى التأكد من وجود الحمل أو عدمه، وزودها بهذه الوسائل.
- **اسألها إن كانت قد توقفت حديثا عن استعمال أقراص منع الحمل.**
- ربما تمر شهور قليلة قبل حدوث الحيض إن لم تكن حاملا.
- **اسألها إن كانت الدورة الشهرية غير منتظمة** قبل تعاطي الأقراص، إذ ربما تعود الدورة الشهرية إلى عدم الانتظام بعد التوقف عن استعمال الأقراص.

- المضايقة من تكرار نزول نقاط من الدم أو حدوث نزف بين دورات الحيض الشهرية وهو أمر شائع الحدوث
- **استفسر عما إذا كانت قد نسيت تعاطي بعض الأقراص.** أشرح لها أن ذلك قد يكون هو سبب النزف فى غير موعد الحيض (ويمكن حدوث ذلك أيضا بالرغم من تعاطي الأقراص يوميا بانتظام وبدون نسيان).
- **اسألها إن كان قد أصابها قيء أو إسهال ،** إذ ربما كان ذلك هو سبب المشكلة. (أنظر صفحة ٥-١٤)
- **استفسر عما إذا كانت تتعاطى عقار ريفامبيسين أو عقاقير أخرى** لعلاج المصرع والتي قد تقلل من فاعلية أقراص منع الحمل. شجعها على استعمال الواقي الذكري و/ أو المبيدات المنوية.

- صداع نصفى (الشقيقة) وهو صداع شديد متكرر، غالبا فى ناحية واحدة، أو ألم على هيئة نبض، ويمكن أن يسبب غنيان ويزداد سوءا بالتعرض للضوء أو للضوضاء أو بالحركة
- **يجب على السيدة التى تستعمل أقراص منع الحمل المركبة أن تستعمل وسيلة أخرى** إذا أصابها صداع نصفى أثناء استعمال الأقراص .
- **وعليها ألا تستعمل وسيلة تحتوى على البروجستين فقط** إذا كانت نشكو من رغبة أو فقد الإبصار لفترة وجيزة أو إذا كانت ترى وميضاً من النور أو خطوط متعرجة أو إذا لاحظت صعوبة فى الكلام أو الحركة لفترة قصيرة قبل أو أثناء الشعور بالصداع. قم بإحالتها لتلقى الرعاية المناسبة.

- أعراض جانبية بسيطة إستمرت أكثر من ٣ شهور
- **إذا كانت المنتفخة** تفضل الحبوب ، خذ فى الاعتبار أن تعرض عليها نوعا آخر من أقراص منع الحمل المركبة منخفضة الجرعة، أو أقراص منع الحمل التى تحتوى على البروجستين فقط. (أنظر فصل ٦)

أقراص منع الحمل المركبة (الحبوب)

يمكن أن تكون عالية الفاعلية بشرط تعاطيها بانتظام يوميا . إذا نسيت أخذ حبة واحدة، بادري بأخذها فور تذكرك . إستمري في تعاطي باقى الأقراص فى المواعيد المعتادة حتى إذا استدعى ذلك بلع قرصين مرة واحدة أو فى نفس اليوم .

مأمونة ونادرا جدا ما تسبب مشكلات خطيرة .

تحدث أحيانا بعض الأعراض الجانبية مثل الغثيان أو نزف بسيط فى غير موعد الحيض أو قلة نزول الدم أثناء الحيض أو عدم حدوث الحيض أو صداع بسيط أو آلام عند الضغط على الثدي وتغيرات فى المزاج . وهذه الأعراض ليست خطيرة، وتخف حدتها عادة أو تختفى خلال شهور قليلة .

نرحب بك فى أى وقت إذا كنت تحتاجين إلى معونة أو نصيحة أو إذا أردت أن تستعلمى وسيلة أخرى .

نرجوك الحضور لأخذ المزيد من الأقراص قبل نفاذ الكمية التي لديك .

نرجو مراجعتنا أو مراجعة أى مقدم خدمة آخر فورا إذا شعرت بآلام شديدة ومستمرة بالصدر أو الساقين أو البطن ، أو إذا أصابك صداع شديد ، أو إذا رأيت وميضاً من الضوء أو خطوطاً متعرجة ، أو إذا لاحظت إصفرارا غير عادى فى لون الجلد أو العيون (يرقان).

الحبوب لا توفر لك الحماية من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، بما فى ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى/ إيدز. إذا كنت تعتقدين أنك معرضة للإصابة بهذه الأمراض ، إستعلمي الواقى الذكري بانتظام بالإضافة إلى الحبوب .



الوسائل الطارئة لمنع الحمل عن طريق الفم:
استعمال الأقراص
كوسيلة طارئة لمنع الحمل بعد حدوث جماع

مقدمة عن منع الحمل الطارئ، باستعمال أقراص منع الحمل



ماذا يعنى منع الحمل الطارئ؟

يمكن استخدام هذه الطريقة إذا مارست المرأة الجماع بدون استعمال وسيلة لمنع الحمل. وتسمى أحيانا "وسيلة ما بعد الجماع" أو "وسيلة الصباح التالي".

إتخاذ القرار بشأن منع الحمل الطارئ



كيف يمنع حدوث الحمل ؟

تمنع هذه الوسائل أساسا عملية التبويض (خروج البويضة من المبيض) ، وربما تمنع حدوث الحمل بطرق أخرى . لكنها لا تحدث إجهاضا ،أ، أنها لا تؤثر على حمل قد حدث بالفعل .

مدى فاعليته

ربما كانت هذه الطريقة قادرة على منع ثلاثة أرباع حالات الحمل على الأقل من تلك التي كانت سوف تحدث فى حالة عدم استعمالها (متوسط فرصة حدوث الحمل بعد الجماع مرة واحدة بدون حماية خلال الأسبوع الثانى أو الثالث من الدورة يبلغ ٨ ٪ . أما عند استعمال أقراص منع الحمل كوسيلة طارئة فيبلغ ٢٪ فقط) وتزيد فاعلية هذه الطريقة فى منع حدوث الحمل كلما قصر الوقت بين حدوث الجماع وتعاطى الأقراص .

▶ **ملاحظة هامة :** أقراص منع الحمل لا تمنع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس إذا استعملت كوسيلة طارئة لمنع الحمل.

معايير اللياقة الطبية لاستعمال الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل

يمكن لأى امرأة أن تستعمل الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل عند الضرورة بشرط ألا تكون حاملا.

ملاحظة هامة : لا ينبغي استعمال الوسائل الطارئة لمنع الحمل بدلا من وسائل تنظيم الأسرة . يجب أن تستعمل فقط في الحالات الطارئة - مثل:

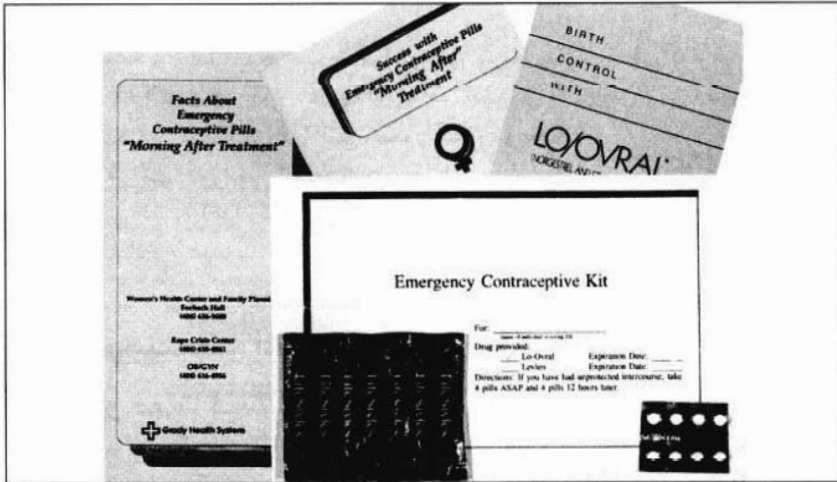
- إذا كان على المرأة ممارسة الجماع دون رغبتها أو أجبرت على ذلك بالقوة (حالات الاغتصاب).
- تمزق الواقي الذكري .
- خروج اللولب من مكانه.
- إذا نفذ المحزون من أقراص منع الحمل أو إذا نسيت قرصين أو أكثر من أقراص منع الحمل التي تحتوى على البروجستين فقط، أو إذا تأخرت عن تعاطي حقنة ديبوبروفيرا لعدة أسابيع ومارست الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل .
- إذا مارست الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل وكانت لا ترغب فى حدوث الحمل.

استعمال الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل



متى يبدأ تعاطي الأقراص

بعد أقصى ٧٢ ساعة بعد حدوث الجماع دون استعمال وسيلة للحماية من حدوث الحمل.



يجهز مقدمو الخدمة فى مستشفى جرادى التذكارية فى أتلانتا بالولايات المتحدة الأمريكية، عبوات خاصة لتقديمها للمنتفعات للإستعمال الطارىء عند الضرورة. تحتوى هذه العبوة على ٨ أقراص منع الحمل المركبة منخفضة الجرعة وعددا من الواقي الذكري وبعض المطبوعات والنشرات عن إستعمال الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل ، وكذلك عن الاستمرار فى استعمال أقراص منع الحمل .

شرح كيفية استعمال الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل

إتبع هذه الإجراءات

١. إسأل بعض الأسئلة بعناية لتحديد احتمال وجود حمل (أنظر صفحة ٤-٦) . لا تزودها بالأقراص إذا كان الحمل مؤكدا.
٢. إشرح لها ما هو منع الحمل الطارئ، وأعراضه الجانبية، وفعاليتها . (أنظر النصيحة على صفحة ٥-٢٣)
٣. زودها بالأقراص التي تستعمل كوسيلة طارئة لمنع الحمل.

إعطها تعليمات محددة

١. يمكن للمرأة أن تتعاطى ٤ أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة أو اثنين من الأقراص ذات الجرعة العادية أو ٢٠ - ٢٥ قرص من أقراص منع الحمل التي تحتوي على البروجستين فقط ، وذلك بحد أقصى ٧٢ ساعة بعد حدوث جماع بدون حماية. ثم تتعاطى جرعة ثانية مماثلة بعد ١٢ ساعة (أنظر الجدول على الصفحة التالية) .

- ▶ **ملاحظة هامة :** إذا أخذت هذه الأقراص من شريط يحتوى على ٢٨ قرصا من أقراص منع الحمل المركبة ، عليها أن تتأكد أنها من الأقراص التي تحوى على هرمونات . بين لها الأقراص التي تحتوى على هرمونات .
٢. عليها أن تبدأ فوراً فى استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل مثل الواقى الذكري و/أو السيدات السنوية إذا رغبت فى ذلك . ويسكن أن تمتنع عن الجماع حتى تبدأ استعمال الطريقة التي تفضلها. أنظر صفحة ٥-٢٤ .

الأفضل هو استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على

البروجستين فقط كوسيلة طارئة لمنع الحمل .

بينت دراسة كبيرة لمنظمة الصحة العالمية أن استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط كوسيلة طارئة لمنع الحمل ، أفضل من استعمال الأقراص المركبة (التي تحتوى على الإستروجين والبروجستين) لنفس الغرض . ذلك لأنها أكثر فاعلية مع قلة حدوث غثيان وقىء بين المستعملات .

الجرعة: تتعاطى المرأة ٢٠ أو ٢٥ قرصا من أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط دفعة واحدة بعد حدوث جماع بدون حماية بحد أقصى ٧٢ ساعة، ثم تتعاطى ٢٠-٢٥ قرصا أخرى بعد ١٢ ساعة . (أنظر الجدول فى الصفحة التالية) . ملحوظة : هناك أقراص مخصصة لهذا الغرض المحدد يحتوى كل قرص على ٧٥ و. ملليجرام من مادة ليفونورجستل ويمكن الحصول عليها فى بعض الأماكن .

يبين الجدول التالي عدد الحبوب الواجب تعاطيها حسب محتوياتها:

عدد الأقراص الواجب تعاطيها بعد ١٢ ساعة من الجرعة الأولى	عدد الأقراص الواجب تعاطيها خلال ٧٢ ساعة	المحتويات (أمثلة من الاسم التجارى)
٢٠	٢٠	أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط وتحتوى على ٠.٠٧٥ ملليجرام (٧٥ ميكروجرام) من مادة نورجستل (أوفريت، نيوجست، نورجيبال)
٢٥	٢٥	أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط وتحتوى على ٠.٠٣ ملليجرام (٣٠ ميكروجرام) من مادة ليفونورجستل (فولستريل ، ميكروفال ، ميكرولولوت ، ميكروليوتون ، ميكرو-٣٠ وايت، ميكرو-٣٠، نورجستون ، نورتريل)
٤	٤	أقراص منع الحمل المركبة منخفضة الجرعة التى تحتوى على ٠.١٥-٠.٢٥ ملليجرام من مادة ليفونورجستل أو ٠.٠٥ ملليجرام من مادة نورجستل علاوة على ٠.٠٣ ملليجرام (٣٠ ميكروجرام) من مادة إيثينيل استراديول (لوفيمينال ، لوافرال ، مالا - د (الهند) ، نورديت ، ميكروجينون-٣٠)
٢	٢	أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة العادية وتحتوى على ٠.١٢٥ أو ٠.٢٥ ملليجرام من مادة ليفونورجستل أو ٠.٠٥ ملليجرام من مادة نورجستل علاوة على ٠.٠٥ ملليجرام (٥٠ ميكروجرام) من مادة إيثينيل إستراديول (ايوجينون ، ٥٠، نورديول ، أوفرال ، ميكروجينون-٥٠ ، نورديت ٥٠)
١	١	ليفونورجستل ٠.٧٥ ملليجرام (بوستينور-٢)

▶ **ملاحظة هامة :** قد تؤدى الأنواع الأخرى من أقراص منع الحمل التي تؤخذ بنفس المفعول ، لكن فاعليتها كوسيلة للاستعمال الطارئ لم تختبر بعد. (لاحظ أن الوزن الواحد من الهرمونات المختلفة لا يعنى أن لها نفس التأثير والفاعلية).

قدم معلومات عن المشكلات الشائعة .

- **الغثيان .** إقترح عليها أن تتناول بعض الطعام بعد تعاطى الأقراص مباشرة للإقلال من الإحساس بالغثيان. ويمكن للأدوية التى لا يحتاج وصفها الى تذكرة طبية مثل درامامين أو مارزين أن تقلل من احتمال حدوث الغثيان إذا أخذت قبل تعاطى الأقراص بنصف ساعة تم كل ٤-٦ ساعات بعد ذلك .
- **القيء .** إذا حدث قيء خلال ساعتين بعد تعاطى الأقراص ، يمكن أن تتعاطى جرعة أخرى. أما إذا حدث القيء بعد ذلك فلا داعى لتعاطى حبوب إضافية . تعاطى حبوب إضافية لن يزيد من فاعلية الوسيلة فى حين أنه قد يزيد من الغثيان.
- ربما يبدأ الحيض التالى مبكراً أو متأخراً عدة أيام عن موعده المتوقع. طمئننها أن ذلك ليس علامة سيئة .

أشرح الأسباب المحددة التي تستدعى عودتها إلى مقدم الخدمة

١. إنصحها بالعودة إليك أو استشارة مقدم آخر للخدمات الصحية إذا اختلف الحيض التالي تماما عن الحيض العادى بالنسبة لها ، خاصة إذا كان :
 - قليل جدا (احتمال حمل).
 - لم يحدث خلال أربعة أسابيع (احتمال حمل).
 - مصحوبا بآلام غير عادية (احتمال حمل خارج الرحم . لكن استعمال الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل لا يسبب حدوث حمل خارج الرحم).
٢. إشرح لها أعراض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس مثل إفرازات مهبلية غير عادية أو ألم أو حرقان عند التبول . إنصحها أن تستشير مقدم الخدمة الطبية إذا شعرت بهذه الأعراض (أنظر فصل ١٦).

خطط لها الاستمرار فى ممارسة تنظيم الأسرة والحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

- ▶ **ملاحظة هامة :** الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل أقل فاعلية من معظم وسائل منع الحمل الأخرى، ويجب عدم استعمالها بانتظام كبديل عن استعمال وسائل منع الحمل الأخرى.

إذا	إذن
كان من المحتمل أن تمارس السيدة الجماع مرة أخرى	شجعها على إستعمال وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة . ساعدها على ممارسة ذلك أو التخطيط له.
لم تبدأ مباشرة فى استعمال وسيلة أخرى	قدم لها الواقى الذكري أو المبيدات المنوية لاستعمالها على الأقل حتى اختيار وسيلة مستمرة لمنع الحمل.

يمكن أن تبدأ السيدة فى استعمال وسيلة مستمرة لمنع الحمل جنبا إلى جنب مع استعمال الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل، ويشمل ذلك أقراص منع الحمل المركبة، الواقى الذكري، المبيدات المنوية والوسائل المهبليّة.

- فمثلا ، إذا أرادت استعمال أقراص منع الحمل المركبة منخفضة الجرعة ولم يكن عندها مانع طبي لذلك، زودها بما يكفيها لعدة شهور من هذه الأقراص مع تعليمات عن كيفية استعمالها (أنظر صفحات ٥-١٢ إلى ٥-١٥) . ويجب عليها أن تبدأ هذه الأقراص فى اليوم التالى بعد انتهاء الأقراص التى استعملتها كوسيلة طارئة.

ساعد السيدة على أن تقرر إذا ما كانت تحتاج للوقاية المستمرة من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، مثل شعور زوجها بأعراض هذه الأمراض. إذا كان الأمر كذلك ناقش معها استعمال الواقى الذكري وزودها به .



١. هل تسبب أقراص منع الحمل المركبة حدوث السرطان ؟
 لم يثبت أن أقراص منع الحمل تتسبب فى حدوث أى نوع من أنواع السرطان الشائعة، بل إنها تساعد على الحماية من نوعين من السرطان - سرطان المبيض وسرطان الغشاء المبطن للرحم. أما بالنسبة لسرطان الثدي وعنق الرحم ، فقد بينت بعض الدراسات أنها أكثر حدوثا بين بعض السيدات اللاتي استعملن أقراص منع الحمل، لكن بعض الدراسات الأخرى لم تلاحظ ذلك . ما زال المزيد من الأبحاث تجرى حتى الآن فى هذا الشأن .
٢. هل من الضرورى أن تأخذ المرأة فترة للراحة بعد مدة من استعمال الأقراص ؟
 لا . ليس هناك أى دليل على أن " أخذ فترة للراحة " من الحبوب يعود بأية فائدة ، بالعكس فإن هذه العادة يمكن أن تتسبب فى حدوث حمل غير مخطط له .
٣. هل تسبب الأقراص تشوهات فى الجنين ؟ هل يصاب الجنين بأى أذى إذا استعملت السيدة الأقراص وهى حامل ؟
 تشير الشواهد الموثوق بها أن حدوث الحمل بعد إيقاف استعمال الأقراص لا ينتهى بولادة طفل مشوه بسبب استعمال الأقراص . وأيضا إذا تعاطت السيدة أقراص منع الحمل مصادفة وهى حامل ، فإن ذلك لا يحدث تشوهات بالجنين ولا يسبب الإجهاض .
٤. هل يسبب استعمال الأقراص حدوث العقم ؟
 هذا غير صحيح. تستطيع السيدات اللاتي كن قادرات على الحمل قبل استعمال الأقراص أن تحمل بعد التوقف عن استعمالها. وأحيانا يكون على مستعملات الأقراص الانتظار لشهور قليلة حتى تعود الدورة الشهرية إلى طبيعتها .
٥. هل يمكن أن تستمر السيدة فى تعاطى الأقراص طوال عمرها الإنجابى ؟
 نعم . ليس هناك عمرا أدنى أو أقصى لذلك . ويمكن أن تكون أقراص منع الحمل وسيلة مناسبة لمعظم السيدات من البلوغ حتى انقطاع الحيض . إلا أنه يجب على السيدات المدخنات واللاتي يبلغ عمرهن ٣٥ عاما أو أكثر ألا يستعملن أقراص منع الحمل المركبة إلا بعد التوقف عن التدخين .
٦. هل يمكن أن تستعمل أية سيدة الأقراص قبل أن تنجب ؟
 نعم . يمكن للسيدات اللاتي أنجنن واللاتي لم ينجبن أن يستعملن الأقراص بأمان .

٧. هل من الضروري إجراء فحص مهبلى قبل استعمال الأقراص أو أثناء الاستعمال؟
لا . يمكن أن يساعد توجيه الأسئلة المناسبة على معرفة إذا كان هناك احتمال وجود حمل. (أنظر صفحة ٤ - ٦)

لا يجوز منع أية سيدة من إستعمال أقراص منع الحمل لمجرد عدم إمكانية عمل فحص مهبلى أو لأنها ترفض ذلك. أما إذا كانت تشكو من أعراضا لأمراض نسائية ، فإن الفحص المهبلى قد يساعد على معرفة السبب .

٨. هل يسبب استعمال الأقراص ضعفا عاما ؟
لا . لا تسبب الأقراص حدوث ضعف عام . وبالعكس فإنها قد تساعد بعض السيدات على الشعور بالقوة نتيجة منع حدوث الأنيميا (فقر الدم) إذ أن الأقراص تقلل من فقد الدم أثناء الحيض.

إلا أن السيدة التى تستعمل الأقراص قد تشعر شعورا مختلفا تصفه بأنه ضعف عام ، أو قد تصاب بمشكلة أخرى تجعلها تشعر بالضعف . عليها الاستمرار فى استعمال الأقراص واستشارة طبيب أو ممرضة لمعرفة سبب الشعور بالضعف .

٩. إذا استعملت السيدة أقراص منع الحمل لمدة طويلة. هل ستستمر الحماية من الحمل بعد التوقف عن الاستعمال ؟
لا. الأقراص توفر الحماية من الحمل فقط أثناء تعاطيها بانتظام .

١٠. هل يمكن للسيدة المدخنة أن تستعمل الأقراص ؟
يمكن للمدخنات اللاتى يقل عمرهن عن ٣٥ عاما استعمال الأقراص المركبة ذات الجرعة المنخفضة، وعلى المدخنات اللاتى يزيد عمرهن عن ٣٥ عاما أن يخترن وسيلة أخرى. أما السيدات الأكبر سنا واللاتى لا يستطعن الإقلاع عن التدخين، فيمكنهن استعمال الأقراص التى تحتوى على البروجستين فقط إذا فضلن إستعمال الأقراص . وعلى العموم يجب أن ننصح جميع المدخنات بالإقلاع عن التدخين .

١١. بالنسبة لاستعمال الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل. هل يمكن للمرأة الحصول على الأقراص من وحدات برامج تنظيم الأسرة أو الصيدليات أو الموزعين أو المحلات أو من أى مصدر آخر ؟

نعم ، إذا كانت هناك ضرورة لذلك . ومن الأفضل أن تستشير أحد مقدمى الخدمة لكى يقدم لها المشورة اللازمة لاستعمال الأقراص تحت هذه الظروف وينصحها بشأن الاستمرار فى استعمال وسيلة لتنظيم الأسرة . وعليها الحصول على الأقراص بنفسها إذا لم يمكنها الاتصال بأحد مقدمى الخدمة خلال ٢٢ ساعة من حدوث الجماع دون استعمال أية وسيلة لتنظيم الأسرة . (أنظر صفحات ٥-٢٠ إلى ٥-٢٥).

١٢. هل يمكن للسيدات المدخنات والمتقدمات في العمر استعمال الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل؟

نعم . يمكن للسيدات المدخنات اللاتي يزيد عمرهن عن ٣٥ عاما أن يستعملن الأقراص كوسيلة طارئة لمنع الحمل في الحالات الطارئة حتى لو كن يدخن بكثرة ، إذ أن تعاطى الأقراص في هذه الحالة سيكون لفترة قصيرة . علينا أن نتذكر أن منع حدوث الحمل في هذه الحالات مهم للغاية إذ أن الحمل يشكل خطورة خاصة بالنسبة لهؤلاء السيدات .

الفصل (٦) أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

نقاط جوهرية

تمثل اختياراً موفقاً للسيدات المرضعات اللاتي يرغبن في استعمال أقراص منع الحمل.

عالية الفاعلية أثناء الرضاعة .

تحتوى على جرعة صغيرة جداً .

لا تقلل من إدرار اللبن .

لا تسبب حدوث الأعراض الجانبية التي تنشأ بسبب استعمال الإستروجين.

يحتمل حدوث بعض الاضطرابات في مواعيد الحيض عند استعمالها بواسطة غير المرضعات - خاصة عدم انتظام الدورة الشهرية ونزف في غير موعد الحيض .
وهذه التغيرات ليست خطيرة ولا تنذر بأى خطر .

يمكن أن تستعمل كوسيلة طارئة لمنع حدوث الحمل عند حدوث جماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل .

الفصل (٦)

أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

تختلف أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط عن أقراص منع الحمل المركبة في بعض النقاط الهامة. ويشرح هذا الفصل الفرق بين النوعين فقط. وفيما عدا ذلك ، أنظر فصل ٥.

المحتويات

- ٣-٦..... مقدمة عن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
- ٤-٦..... إتخاذ القرار بشأن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط...
- ٤-٦..... كيف تمنع حدوث الحمل ؟
- ٤-٦..... مامدى فاعليتها ؟
- ٥-٦..... الميزات والعيوب.....
- ٧-٦..... قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال
- ٩-٦..... بدء استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
- ٩-٦..... متى تبدأ السيدة استعمالها
- ١٠-٦..... تزويد المنتفعة بأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
- ١١-٦..... شرح طريقة الاستعمال
- ١٣-٦..... المتابعة
- ١٣-٦..... مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية
- ١٣-٦..... علاج أية مشكلات
- ١٦-٦..... نقاط هامة يجب على المستعملة أن تتذكرها
- ١٧-٦..... أسئلة وإجابات



مقدمة عن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط



- على السيدة التي تستعمل أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أن تتعاطى قرص واحد يوميا لمنع حدوث الحمل . وتحتوى هذه الأقراص على كمية صغيرة جدا من هرمون واحد هو البروجستين. ويحتوى كل قرص على نصف إلى عشر كمية البروجستين الموجودة فى أقراص منع الحمل المركبة . ولا تحتوى هذه الأقراص على الإستروجين ولذلك فهى تسمى الأقراص المحتوية على البروجستين فقط أو "الأقراص المصغرة".
- أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط هى أحسن وسيلة لمنع الحمل بالنسبة للسيدة المرضعة، لأنها لا تقلل من إدرار اللبن. ويشرح هذه الفصل استعمال هذه الأقراص بالنسبة للسيدات المرضعات . ويمكن للسيدات غير المرضعات أيضا أن يستعملنها.



إتخاذ القرار بشأن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط



كيف تمنع حدوث الحمل ؟

- تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب على الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية) اختراقه .
- تمنع التبويض (خروج بويضة من المبيض) في حوالى نصف الدورات الحيضية .
(تمنع الرضاعة الطبيعية حدوث الحمل بنفس الطرق)
لكنها لا تمنع الحمل بإحداث إجهاض حمل حدث بالفعل .

ما مدى فاعليتها ؟

بالنسبة للمرضعات : عالية الفاعلية مع الاستعمال العادى . ونسبة الفشل (أى حدوث الحمل أثناء استعمالها) تقدر بحوالى حمل واحد لكل ١٠٠ سيدة فى السنة الأولى من الاستعمال (أى أنها أكثر فاعلية من أقراص منع الحمل المركبة مع الاستعمال العادى، إذ أن الرضاعة فى حد ذاتها توفر درجة عالية للحماية من حدوث الحمل) .
(وليس هناك معلومات متوفرة عن نسبة حدوث الحمل مع الاستعمال العادى لأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بين السيدات غير المرضعات . إلا أن احتمال حدوث الحمل عند الاستعمال غير المنتظم وإغفال تعاطى الأقراص أكثر منه مع الأقراص المركبة . لكن استعمال الأقراص المحتوية على البروجستين فقط أسهل من استعمال الأقراص المركبة، إذ ما على السيدة إلا أن تتعاطى قرصا واحدا يوميا دون انقطاع) .
بالنسبة لجميع السيدات : عالية الفاعلية إذا استعملت بالطريقة الصحيحة و بانتظام، إذ أن نسبة حدوث الحمل عندئذ تكون حوالى ٥ . حالة لكل ١٠٠ سيدة فى العام الأول من الاستعمال (أى ١ من كل ٢٠٠) .
(أى أنها أقل كفاءة فى منع حدوث الحمل عن الأقراص المركبة إذا استعملت بالطريقة الصحيحة و بانتظام) .

▶ **ملاحظة هامة :** تتوفر أعلى نسبة من الحماية والفاعلية إذا تعاطت السيدة القرص فى نفس الموعد تقريبا كل يوم .

الميزات والعيوب

الميزات

- يمكن للمرضعات استعمالها ابتداء من ٦ أسابيع بعد الولادة . ولا يبدو أن لها أى تأثير سلبي على كمية أو نوعية لبن الثدي (بعكس الأقراص المركبة التى يمكن أن تقلل من إدرار اللبن).
- لا تتسبب فى حدوث الأعراض الجانبية التى تنشأ عن استعمال الإستروجين، ولا تزيد من احتمال حدوث المضاعفات المتعلقة بهذا الهرمون مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية .
- تتعاطى السيدات قرصا واحدا يوميا دون انقطاع، وذلك أسهل استيعابا من طريقة تعاطى الأقراص المركبة التى يحتوى كل شريط منها على ٢١ قرص.
- يمكن أن تكون عالية الفاعلية أثناء الرضاعة.
- يقل احتمال حدوث الأعراض الجانبية التى لها علاقة بتعاطى هرمون البروجستين، مثل حب الشباب وزيادة الوزن ، عنه عند استعمال الأقراص المركبة .
- يمكن أن تساعد على الحماية من :
 - أمراض الثدي الحميدة .
 - سرطان الغشاء المبطن للرحم وسرطان المبيض .
 - مرض التهابات الحوض .



العيوب:

- هناك بعض الأعراض الجانبية شائعة الحدوث عند استعمالها بواسطة غير المرضعات (لكنها ليست علامات مرضية): من الطبيعي حدوث تغيرات في دورة الحيض، مثل عدم انتظامها ونزول نقاط من الدم أو نزف في غير الموعد أو انقطاع الحيض لشهور قليلة. وهناك احتمال أقل لانقطاع الحيض لمدة أشهر (بعض السيدات تعتبر انقطاع الحيض ميزة). وتشتكى نسبة قليلة من طول مدة الحيض أو كثرة كمية الدم عند حدوثه. (تحدث اضطرابات في انتظام الحيض عادة بين المرضعات لعدة أشهر، سواء إستعملن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أم لم يستعملنها. ولذلك فإن المرضعات لا يلاحظن عادة هذه التغيرات المتعلقة بالحيض ولا يقلقن عند حدوثها. وربما تطيل أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط مدة انقطاع الحيض عند المرضعات).
- حدوث أعراض جانبية أقل شيوعا وتشمل صداع أو الشعور بألم عند الضغط على الثدي.
- يجب تعاطي الأقراص في موعد محدد إلى حد ما يوميا حتى تحصل السيدة على أعلى نسبة حماية من حدوث الحمل. التأخر في تعاطي القرص عن مواعده لساعات قليلة بين غير المرضعات يزيد من احتمال الفشل وحدث الحمل. وتزيد هذه النسبة كثيرا إذا أغفلت السيدة تعاطي الأقراص لمدة يومين أو أكثر.
- لا تمنع حدوث الحمل خارج الرحم.

إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

تبين القائمة الواردة على الصفحة التالية إذا كانت المنتفعة مصابة بأية حالة مرضية معروفة تمنعها من استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط. ولا يعنى ذلك أن هذه القائمة يمكن أن تحل محل المشورة.

وتشير الأسئلة الواردة في هذه القائمة إلى الحالات المعروفة والتي يمكن التعرف عليها بسؤال المنتفعة، وعادة دون الحاجة إلى إجراء تحليلات معملية أو فحص طبي.

ملاحظة هامة: لا تحتوى أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط على مادة الإستروجين. ولذلك فإن العديد من المعايير التي تحد من استعمال الأقراص المركبة والتي تحتوى على الإستروجين، لا تنطبق على الأقراص السحتوية على البروجستين فقط.



أقرص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

إسأل المنتفعة الأسئلة الآتية. إذا كانت الإجابة "لا" على جميع الأسئلة ، يعنى ذلك أنه يمكنها إستعمال أقرص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط إذا أرادت. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة، إتبع التعليمات. وقد يكون بإمكانها استعمال هذه الأقرص بالرغم من ذلك.

١- هل عندك أو سبق إصابتك بسرطان الثدي ؟

لا نعم ◀ لا تنصحها باستعمال أقرص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى لا تحوى على هرمونات.

٢- هل عندك يرقان (مرض الصفراء) ، تليف شديد فى الكبد أو أى التهاب أو أورام بالكبد ؟ (هل تلاحظ اصفرارا غير عاديا فى عينيها أو جلدها؟)

لا نعم ◀ قم بإجراء فحص طبي أو بإحالتها. لا تنصحها بإستعمال الأقرص إذا كانت مصابة بمرض خطير ونشط فى الكبد (يرقان ، تضخم أو ألم بالكبد ، إلتهاب كبدى فيروسى، ورم بالكبد). حولها الى مكان تتلقى فيه الرعاية الطبية وساعدها على اختيار وسيلة لا تحوى على هرمونات.

٣- هل ترضعين طفلا عمره أقل من ٦ أسابيع ؟

لا نعم ◀ يمكن أن تزودها بالأقرص وبتعليمات نوصح لها منى يمكنها بدء استعمالها - عندما يصل عمر الطفل إلى ٦ أسابيع (أنظر صفحة ٦-٩)

٤- هل عندك مشكلات طبية بالأوعية الدموية؟ ما هى هذه المشكلات؟

لا نعم ◀ لا تنصحها باستعمال الأقرص المحتوية على البروجستين فقط إن كانت مصابة بجلط دموية (ما عدا الإصابة فى الأوعية السطحية). ساعدها على اختيار وسيلة أخرى فعالة.

٥ - هل تتعاطين أدوية لعلاج الصرع ؟ هل تتعاطين ريفامبين (ريفامبيسين) أو جريسيوفولفين ؟

لا نعم ◀ إذا كانت تستعمل فينيتوين ، كارباميزابين ، باربيتورات أو بريميديون لعلاج الصرع أو ريفامبين أو جريسيوفولفين ذودها بالوقاى الذكري أو المبيدات السنوية لاستعمالها مع الأقرص . أما إذا كانت لاترغب فى ذلك أو كانت تحت العلاج لمدة طويلة ، ساعدها على اختيار وسيلة فعالة أخرى.

٦. هل تعتقدين أنك حامل ؟

لا نعم ◀ حدد إذا كانت حاملا (أنظر صفحة ٤-٦) .إذا كان هناك احتمال وجود حمل، زودها بالوقاى الذكري أو المبيدات المنوية لاستعمالها حتى تتأكد من عدم وجود حمل. وعندئذ يمكنها بدء استعمال الأقرص المحتوية على البروجستين فقط.

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التى سوف تستعملها المنتفعة. وبين لها أية حالات يمكن أن تجعل استعمال الوسيلة أمرا غير مرغوبا إذا كان ذلك ينطبق عليها.

معظم النساء يمكنهن استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

على وجه العموم ، تستطيع معظم السيدات أن تستعمل أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بفاعلية وأمان* يمكن استعمال هذه الأقراص تحت أى الظروف بواسطة السيدات اللاتي :

- يرضعن.(يمكن بدء الاستعمال بعد ٦ أسابيع ● فى أى عمر من سن المراهقة حتى بعد سن من الولادة)،
- الأربعين،
- يدخلن السجائر،
- ليس لديهن أطفال،
- مصابات بالسمنة أو النحافة،
- أجهضن منذ فترة قصيرة.

كذلك يمكن للسيدات المصابات بالحالات الآتية أن يستعملن الأقراص المحتوية على البروجستين فقط تحت أية ظروف :

- أمراض الثدي الحميدة ،
- النزف الشديد وآلام مع الدورة الشهرية،
- صداع ،
- عدم انتظام الحيض،
- الأنيميا (فقر الدم) الناشئة عن نقص عنصر
- مرض البطانة الرحمية
- الحديد ،
- (إندومتريوزس) ،
- الدوالي ،
- أمراض صمامات القلب ،
- أورام المبيض الحميدة ،
- الملاريا ،
- الأورام الليفية ،
- مرض كرات الدم الحمراء المنجلية ،
- الصرع ،
- البلهارسيا ،
- مرض التهابات الحوض ،
- الأورام المنقولة عن طريق الجنس ،
- ريفامبين (أنظر قائمة المراجعة ، سؤال ٥
- فى صفحة ٦-٧).

* الخصائص والحالات المبينة فى هذا المربع تقع فى فئة ١ من معايير اللياقة الطبية للاستعمال لمنظمة الصحة العالمية. ويمكن أيضا للسيدات المصابات بالخصائص والحالات الواردة فى فئة ٢ من هذه المعايير أن يستعملن هذه الوسيلة . انظر الملحق صفحة أ-١

بدء استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط



متى تبدأ السيدة استعمالها

ملاحظة هامة : يمكن تزويد السيدة بأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط فى أى وقت مع توضيح توقيت بدء الإستعمال.

متى تبدأ استعمال الأقراص

وضع السيدة

- **مرضعة**
- إبتداء من ٦ أسابيع بعد الولادة
- الرضاعة الكاملة أو شبه الكاملة تمنع حدوث الحمل بكفاءة لفترة ٦ شهور أو لحين حدوث الحيض ، أيهما أقرب (أنظر فصل ١٥). واستعمال الأقراص المحتوية على البروجستين فقط يزودها بحماية إضافية إذا رغبت فى ذلك .
- إذا كانت ترضع طفلها جزئيا ، أى أن الطفل يتغذى على أطعمة أو سوائل بكمية كبيرة بالإضافة إلى الرضاعة ، فإن أنسب وقت لبدء استعمال الأقراص المحتوية على البروجستين فقط هو ٦ أسابيع بعد الولادة، إذ أن خصوبتها قد تعود مع إحتمال حدوث حمل إذا انتظرت أكثر من ذلك.
- أما إذا حدث الحيض، فيمكنها بدء استعمال الأقراص فى أى وقت بعد التأكد بدرجة معقولة من أنها ليست حاملا . (أنظر صفحة ٤-٦ ، فقرة "إذا كانت تحيض" صفحة ٦-١٠)
- **بعد الولادة إذا كانت لا ترضع**
- مباشرة أو فى أى وقت خلال الأربعة أسابيع الأولى بعد الولادة. وليس هناك حاجة للانتظار حتى حدوث الحيض.
- بعد ٤ أسابيع ، فى أى وقت تكون متأكدة بدرجة معقولة من عدم وجود حمل (أنظر صفحة ٤-٦). أما إذا لم تكن متأكدة من أنها ليست حاملا ، فعليها الامتناع عن ممارسة الجماع أو استعمال الواقى الذكرى أو المبيدات المنوية لحين نزول الحيض. وبعد ذلك يمكن أن تستعمل الأقراص المحتوية على البروجستين فقط .



وضع السيدة

متى تبدأ استعمال الأقراص

- بعد الإجهاض مباشرة أو خلال السبعة أيام الأولى بعد حدوث الإجهاض فى الثلاثة شهور الأولى أو الثلاثة شهور الثانية من الحمل .
- بعد ذلك فى أى وقت تكون متأكدة بدرجة معقولة أنها ليست حاملا. (أنظر صفحة ٤ - ٦).

يأتيها الحيض

- فى أى وقت تكون متأكدة بدرجة معقولة من أنها ليست حاملا. (أنظر صفحة ٤ - ٦)
- خلال الخمسة أيام الأولى من نزول دم الحيض، وقد يكون اليوم الأول أكثر سهولة للتذكر. لا تحتاج إلى استعمال وسيلة أخرى لتوفير حماية إضافية.
- إذا لم تبدأ خلال الخمسة أيام الأولى من الحيض، عليها أن تستعمل أيضا الواقى الذكري أو المبيدات المنوية أو تمتنع عن الجماع لمدة ٤٨ ساعة التالية على الأقل . زودها بالواقى الذكري أو المبيدات المنوية إن أمكن .

عند التوقف عن استعمال

- مباشرة. لا داعى للانتظار حتى حدوث الحيض بعد استعمال حقن منع الحمل.

وسيلة أخرى

تزويد المنتفعة بأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

تماما مثل أقراص منع الحمل المركبة (أنظر صفحة ٥ - ١٠) .
ويمكن أيضا استعمالها كوسيلة طارئة لمنع الحمل (أنظر صفحات ٥-٢٢ ، ٥-٢٣)

شرح طريقة الاستعمال

مثل أقراص منع الحمل المركبة (أنظر صفحات ٥-١٢ إلى ٥-١٤)

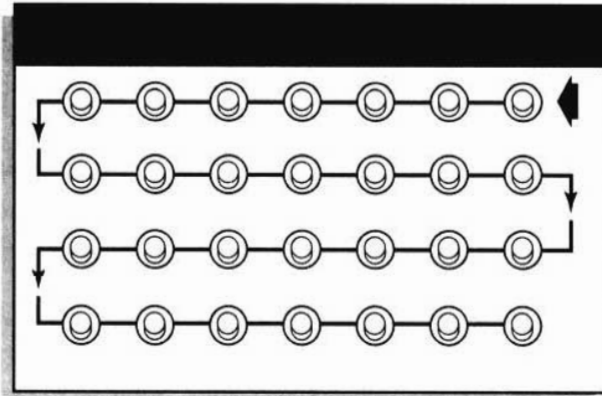
ماعدًا :

قدم معلومات محددة

▶ **ملاحظة هامة :** ينبغي على المستعملة أن تتعاطى قرصًا واحدًا كل يوم باستمرار. وبالنسبة لغير المرضعات، من الأفضل أخذ القرص في نفس الموعد يوميًا إن أمكن، إذ أن التأخير ساعات قليلة عن موعد تعاطى القرص في اليوم السابق يزيد من احتمال حدوث حمل . ويزداد هذا الاحتمال كثيرا إذا أغفلت المستعملة تعاطى قرصين متتاليين أو أكثر .

◀ **بدء الشريط التالي**

عند انتهاء الشريط ،على السيدة تعاطى أول قرص من الشريط الجديد في ذات اليوم التالي . جميع الأقراص تحتوي على هرمونات . لا يجب الانتظار بين كل شريط وآخر .



٢٨ أو ٣٥ قرص من نفس اللون: هذه هي أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط.

بدء استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ١-١١

◀ إذا نسيت المستعملة تعاطى قرصا أو أكثر :

يجب عليها تعاطى قرص واحد فور أن تتذكر ، ثم تستمر فى تعاطى قرص واحد يوميا كالمعتاد.

- بالنسبة للمرضعات اللاتى يستعملن الأقراص المحتوية على البروجستين فقط لتوفير حماية إضافية ، تستمر هذه الحماية بالرغم من نسيان تعاطى الأقراص.
- أما بالنسبة لغير المرضعات أو اللاتى يرضعن مع حدوث الحيض ، فيجب عليهن استعمال الواقى الذكري أو المبيدات المنوية أو الامتناع عن الجماع لمدة يومين إذا تأخرن أكثر من ٣ ساعات عن موعد تعاطى القرص. وعلى السيدة تعاطى القرص الذى نسيته فور أن تتذكر، ثم تستمر فى تعاطى قرص واحد يوميا كالمعتاد.

قدم النصيحة اللازمة بالنسبة للمشكلات الشائعة

مثل أقراص منع الحمل المركبة (انظر صفحة ٥-١٤). ولكن ناقش مع السيدات غير المرضعات على وجه الخصوص موضوع نزول نقاط دم أو حدوث نزف فى غير موعد الدورة وكذلك انقطاع الحيض. هذه التغيرات مألوفة وتعتبر شيئا طبيعيا مع استعمال الأقراص المحتوية على البروجستين فقط وليس لها أى أضرار.

إشرح الأسباب المحددة التى تستدعى استشارة الممرضة أو الطبيب

وضع لها أعراض المشكلات التى تستدعى المشورة الطبية.

نادرا ما تحدث مضاعفات خطيرة مع استعمال الأقراص المحتوية على البروجستين فقط. ومع ذلك يتعين على السيدة مراجعة الطبيب أو الممرضة أو العودة للعيادة إذا كان لديها أسئلة أو مشكلات أو إذا شعرت بأحد الأعراض التالية والتى قد تحدث أحيانا مع استعمال الأقراص.

- نزف شديد (ربما ضعف المدة أو الكمية المعتادة عليها) .
- صداع شديد يبدأ أو تشتد حدته مع بدء استعمال الأقراص .
- إصفرار الجلد أو العيون .
- احتمال حدوث الحمل (مثل انقطاع الحيض بعد إنتظامه عدة شهور) ، خاصة إذا شعرت أيضا بأعراض الحمل خارج الرحم مثل آلام فى البطن أو عند الضغط عليها، أو إغماء. على السيدة استشارة الطبيب فورا إذا شعرت بهذه الأعراض.

ملاحظة عن الحمل خارج الرحم : تحدث حالات حمل قليلة بين السيدات اللاتى يستعملن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بانتظام ، خاصة بين المرضعات. إلا أنه - إذا حدث حمل - فإن حالة من كل عشرة حالات تكون خارج الرحم. والحمل خارج الرحم حالة خطيرة ، تهدد الحياة وتحتاج إلى علاج فوري.



مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

مثل أقراص منع الحمل المركبة (انظر صفحة ٥-١٦) ما عدا:

إذا كانت المنتفعة مصابة بسرطان الثدي أو مرض نشط فى الكبد أو إذا كانت تتعاطى أدوية لعلاج الصرع أو ريفامبين أو جريزوفولفين ، أنظر صفحة ٦-٧ لمراجعة التعليمات. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى إذا كان ذلك مناسباً .

وانظر ما جاء تحت عنوان " علاج أية مشكلات " الواردة فى هذه الصفحة وحتى صفحة ٦-١٥ ، إذا أصيبت بإحدى الحالات الآتية :

- نزف مهبلى مجهول السبب و الذى قد يوحى بوجود حمل أو حالة مرضية.
- إنسداد شرايين القلب، أو سكتة دماغية.
- صداع شديد جداً.

علاج أية مشكلات

تماماً مثل أقراص منع الحمل المركبة (انظر صفحة ٥-١٧ و ٥-١٨) ما عدا الآتى :

جرب هذا الاقتراح

لهذه المشكلة

- إنقطاع الحيض أو نزف متقطع أو نزول نقاط من الدم عند المرضعات
- طمئننها بأن ذلك يحتمل حدوثه أثناء الرضاعة سواء كانت تستعمل الأقراص المحتوية على البروجستين فقط أم لا.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● إستفسر عما إذا كان انقطاع الحيض قد حدث فجأة بعد شهور من انتظامه مع استعمال الأقراص. ربما حدث تبويض (خروج بويضة من المبيض). تأكد من عدم وجود حمل (انظر صفحة ٤-٦). ● إذا لم يكن هناك إحتمال وجود حمل ، إشرح لها أن هذا النمط من النزف شائع الحدوث ويعتبر أمرا طبيعيا مع استعمال الأقراص المحتوية على البروجستين فقط، وأنه لا يسبب أى ضرر . بين لها أن ذلك يجعلها تفقد كمية أقل من الدم عما إذا كانت لا تستعمل وسيلة لتنظيم الأسرة وأن ذلك يساعد على منع حدوث الأنيميا (فقر الدم) ويحسن من صحتها. | <p>إنقطاع الحيض أو نزف متقطع أو نزول نقاط من الدم يضايق السيدات غير المرضعات.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ● يمكن أن تستمر في استعمال الأقراص أثناء تقييم حالتها. ● أشرح لها أن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط تسبب أحيانا تغيير في نمط النزف ، وأن ذلك لا يسبب أى ضرر . ● قم بتقييم وعلاج أية حالة مرضية مسببة للنزف، بما في ذلك الحمل خارج الرحم، أو حولها لتلقى العلاج. | <p>نزف مهبلى مجهول السبب ويوحى بوجود حمل أو حالة مرضية</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ● يمكن للسيدة المصابة بهذه الأمراض أن تبدأ استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بأمان. أما إذا أصيبت بهذه الأمراض بعد بدء استعمال الأقراص، عندئذ يتعين عليها أن تتحول إلى استعمال وسيلة أخرى لا تحتوى على هرمونات. ● حولها لتتلقى العناية المناسبة . | <p>أمراض القلب الناشئة عن انسداد الشرايين (قصور الدورة التاجية) أو السكتة الدماغية</p> |

- صداع شديد (صداع نصفي أو الشقيقة) مع زغلة
- يمكن للسيدة المصابة بالصداع النصفي أن تستعمل أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بأمان. ولكن عليها أن تستعمل وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات إذا بدأ حدوث الصداع أو إذا اشتدت حدته بعد استعمال الأقراص ، خاصة إذا كان مصحوبا بزغلة أو فقد مؤقت للبصر أو رؤية وميضاً من النور أو خطوط متعرجة، أو إذا شعرت بصعوبة فى الكلام أو الحركة .
- حولها لتتلقى الرعاية المناسبة .

▶ ملاحظة هامة : إذا لاحظت أن السيدة غير راضية بعد العلاج والمشورة ، ساعدها على اختيار وسيلة أخرى إذا رغبت فى ذلك.

أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط للسيدات المرضعات

- ◀ وسيلة جيدة لمنع الحمل للمرضعات اللاتي يرغبن فى استعمال أقراص منع الحمل.
- ◀ عالية الفاعلية عند استعمالها أثناء الرضاعة .
- ◀ يؤخذ قرص واحد كل يوم
 - عند انتهاء الشريط . إبدئي فى تعاملى أول قرص من الشريط الجديد فى اليوم التالى مباشرة .
- ◀ تعتبر التغيرات التى تحدث فى نمط النزف المهبلى أمرا طبيعيا أثناء الرضاعة، وليست علامة لأى خطر.
- ◀ رجاء العودة لأخذ المزيد من الأقراص قبل نفاذ المخزون لديك .
- ◀ نرحب بحضورك فى أى وقت لطلب المساعدة أو النصيحة ، أو لاستعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل . إستمري فى تعاطى الأقراص حتى تقومى بزيارتنا .
- ◀ عودى إلينا فورا إذا ظننت أنك ربما تكونى حاملا ، خاصة إذا صاحب ذلك آلام فى البطن أو شعور بالإغماء . إرجعى إلينا أيضا إذا أصابك نزف مهبلى شديد أو صداع شديد بدأ أو استددت حدته بعد استعمال الأقراص أو إذا لاحظت إصفرارا فى لون الجلد أو العيون .
- ◀ لا توفر أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط الحماية من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى/ مرض الإيدز . إذا ظننت أنك معرضة للإصابة بهذه الأمراض، إستعملى الواقى الذكرى بانتظام بالإضافة إلى الأقراص.

١. هل يمكن للسيدة المرضعة أن تستعمل أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ؟

نعم . إنها اختيار موفوق للمرضعات اللاتي يرغبن فى استعمال وسيلة هرمونية . وهذه الأقراص آمنة بالنسبة للأم والطفل بعد ٦ أسابيع من الولادة .

٢. إذا لم يحدث الحيض أثناء استعمال الأقراص المحتوية على البروجستين فقط ، هل يعنى ذلك حدوث حمل ؟

أغلب الظن لا ، خاصة بين المرضعات. من الأرجح عدم وجود حمل إذا استعملت الأقراص بانتظام ، ولم تظهر أعراض أخرى للحمل (بما فى ذلك الحمل خارج الرحم) ، ويمكنها الاستمرار فى تعاطى الأقراص . يمكن أن تجرى اختبارا للحمل إن كان ذلك متاحا وإذا استمر قلقها بالرغم من طمأننتها، أو تقوم بإحالتها لإجرائه . أما إذا سبب انقطاع الدورة إزعاجا أو مضايقة عند غير المرضعات، عندئذ ربما يكون من الأوفق أن تساعد على اختيار وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة إذا رغبت فى ذلك.

٣. هل هناك أهمية بالنسبة لتوقيت تعاطى الأقراص ؟

الإجابة "لا" بالنسبة للمرضعات ، و"نعم" بالنسبة لغير المرضعات. علم غير المرضعات أن يحاولن الانتظام فى تعاطى الأقراص فى موعد محدد يوميا إذ أنها تحتوى على جرعة صغيرة من الهرمون. وإذا تأخرت السيدة أكثر من ٣ ساعات عن موعد تعاطى القرص ، عليها أن تأخذه فور أن تتذكر وأن تأخذ قرصا آخر فى الموعد المحدد من اليوم التالى . وللمزيد من الحماية ، عليها استعمال الواقى الذكرى أو المبيدات المنوية أو الامتناع عن الجماع فى اليومين التاليتين . ويستحسن استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل إذا تكرر نسيان تعاطى الأقراص. وعلى مقدم الخدمة أن يسأل السيدة أثناء كل زيارة متابعة إذا كانت قد أغفلت تعاطى الأقراص ، و عليه أن يحدد إن كانت حاملا إذا أغفلت تعاطيها لعدة أيام متتالية خاصة إذا كانت لا ترضع (أنظر صفحة ٤-٦).

٤. هل يجب تعاطي أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط يوميا ؟
نعم. جميع أقراص منع الحمل تحتوى على هرمونات تمنع حدوث الحمل. ويمكن أن يحدث حمل إذا لم تتعاطى القرص يوميا (فيما عدا آخر ٧ حبوب من شرائط الأقراص المركبة التى يحتوى الشريط على ٢٨ قرص والتى لا تحتوى على أية هرمونات).

٥. هل حدوث أكياس على المبيض أمر شائع مع استعمال حبوب منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ؟

نعم . ظهور أكياس على المبيض أكثر شيوعا بين السيدات اللاتى يستعملن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط عنها بين مستعملات الأقراص المركبة أو اللاتى لا يستعملن وسيلة لمنع الحمل . وما تسمى "بالأكياس" هى فى الحقيقة "حويصلات" (أجسام صغيرة تحتوى على سائل) تستمر فى النمو إلى حجم أكبر مما يحدث أثناء الدورة الشهرية . وهذه الأكياس ليست شائعة الحدوث بدرجة كبيرة وتختفى تلقائيا . قد تتسبب هذه الأكياس فى حدوث بعض الآلام فى البطن، لكنها نادرا ما تحتاج إلى أى علاج.

٦. هل من الصعب حدوث حمل بعد التوقف عن استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ؟

لا، هذا غير صحيح. يمكن حدوث حمل بين السيدات اللاتى يستعملن هذه الأقراص بعد التوقف عن استعمالها تماما كمن يستعملن الوسائل الحاجزة (مثل الواقى الذكري أو الحاجز المهبلى) وأسرع من مستعملات أقراص منع الحمل المركبة .

٧. هل يمكن استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط كوسيلة طارئة لمنع الحمل بعد الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل ؟

نعم . (أنظر صفحة ٥-٢٠ الى ٥-٢٥) يمكن للسيدة أن تتعاطى ٢٠-٢٥ قرص من الأقراص التى تحتوى على ليفونورجستريل أو نورجستريل وذلك حتى ٧٢ ساعة من حدوث الجماع، ثم تأخذ جرعة ماثلة بعد ١٢ ساعة. ويعتمد تعاطى ٢٠ + ٢٠ أو ٢٥+٢٥ قرص على النوع المستعمل فكل منها يساوى تعاطى ٤+٤ من أقراص منع الحمل المركبة منخفضة الجرعة التى تحتوى على ليفونورجستريل أو نورجستريل. ويوجد فى بعض البلاد أنواع خاصة من الأقراص السحتوية على البروجستين فقط مخصصة للاستعمال فى الحالات الطارئة ويحتوى كل قرص على ٧٥.٠ ملليجرام من مادة ليفونورجستريل. ويمكن للمرأة التى مارست الجماع ولا تستعمل وسيلة لمنع الحمل أن تتعاطى قرصا واحدا خلال ٧٢ ساعة من حدوث الجماع ثم تأخذ قرصا آخر بعد ١٢ ساعة .

الفصل (٧)

حقن ديبوروفيرا لمنع الحمل

نقاط جوهرية

عالية الفاعلية وأمنة.

يحتمل حدوث تغييرات في نمط النزف المهبلى - نزول نقاط من الدم أو نزف بسيط بين مواعيد الحيض، أو انقطاع الحيض. كثيراً ماتحدث زيادة في الوزن، وهو أمر ليس خطيراً أو علامة لخطر. من المهم تقديم المشورة مقدماً.

توفر الخصوصية، إذ لا يمكن للآخرين ملاحظة إستعمالها.

يمكن أن تستعملها النساء أو فى أى عمر، سواء كان لديهن أطفال أو لم ينجبن.

تتأخر عودة الخصوية حوالى أربعة شهور أطول مما لو كانت السيدة تستعمل حبوب منع الحمل المركبة، أو اللولب، أو الواقى الذكري، أو وسيلة مهبلية.

أمنة أثناء الرضاعة. ويمكن للمرضعات أن تبدأ فى استعمال ديبوروفيرا بعد ستة أسابيع من الولادة.

الفصل (٧)

حقن منع الحمل المحتوية على ميدروكسي بروجستيرون أسيتات المخزن (ديبروفيرا)

المحتويات

- ٣-٧ مقدمة عن حقن منع الحمل 
- ٣-٧ إتخاذ القرار بشأن حقن ديبروفيرا 
- ٣-٧ كيف تمنع حدوث الحمل ؟
- ٤-٧ ما مدى فاعليتها؟
- ٤-٧ الميزات والعيوب
- ٦-٧ قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال
- ٧-٧ بدء استعمال حقن ديبروفيرا 
- ٧-٧ متى تبدأ السيدة إستعمالها
- ٩-٧ تزويد المنتفعة بحقن ديبروفيرا
- ١٠-٧ شرح طريقة الاستعمال
- ١٢-٧ إعطاء الحقنة
- ١٣-٧ الطريقة الصحيحة للتعامل مع الإبر و الحقن
- ١٤-٧ المتابعة 
- ١٤ ٧ مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية
- ١٥-٧ علاج أية مشكلات
- مقارنة بين حقن منع الحمل المحتوية على ميدروكسي بروجستيرون
أسيتات المخزن (ديبروفيرا) والمحتوية على نيت إينانثات (نورستيرات) ١٨-٧
- ١٩-٧ نقاط هامة يجب على المستعملة أن تتذكرها 
- ٢٠-٧ أسئلة وإجابات 

مقدمة عن حقن منع الحمل



- تتعاطى السيدات اللاتي يستعملن هذه الوسيلة حقنا لمنع حدوث الحمل .
- يصف هذا الفصل أكثر أنواع الحقن شيوعا وهى المحتوية على ميدروكسى بروجستيرون أسيتات المختزن (ديبوبروفيرا). وتعطى هذه الحقن كل ٣ شهور، وتحتوى على نوع من البروجستين يماثل ما يفرزه الجسم يتسرب ببطء إلى الدورة الدموية . ويطلق على هذه الحقن أحيانا "إسم" ديبوبروفيرا "أو" ميجيسترون "
- وهناك أنواع أخرى من حقن منع الحمل. وهى " نيت إينانثات "والتي يطلق عليها أيضا إسم "نورستيرات"، "نورائيندرون إينانثات" و"نور إيثيسترون إينانثات" - وتعطي مرة كل شهرين. والكنيز من المعلومات عن حقن ديبوبروفيرا تنطبق أيضا على حقن نورستيرات (أنظر صفحة ٧- ١٨ التي تبين الفروق بينهما). وكذلك هناك حقن شهرية (تؤخذ كل شهر) متوفرة فى بعض البلاد ويطلق عليها أسماء " سيكلوفيم " أو "سيكلوبروفيرا" و"سيسيجينا". وتحتوى هذه الحقن الشهرية على هرسونى الإستروجين والبروجستين ولذلك فهى تختلف عن حقن ديبوبروفيرا " وحقن "نورستيرات". وهذا الفصل لا يناقش هذه الحقن الشهرية.

إتخاذ القرار بشأن حقن ديبوبروفيرا



- كيف تمنع حدوث الحمل ؟
- تمنع حدوث الحمل أساسا عن طريق منع حدوث التبويض (خروج بويضة من المبيض).
- كذلك فإنها تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب على الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية) اختراقه .
- ولا تتسبب حقن ديبوبروفيرا فى إجهاض حمل حدث بالفعل.



ما مدى فاعليتها ؟

عالية الفاعلية - نسبة حدوث الحمل مع استعمالها ٣ و ١٠ حالة حمل لكل ١٠٠ مستعملة خلال السنة الأولى من الاستعمال (١ إلى ٣٣٣) إذا أخذت الحقن بانتظام كل ٣ شهور. وربما تزداد نسبة حدوث الحمل بين السيدات اللاتي يتأخرن عن موعد تعاطي الحقنة أو يغفلن عن تعاطيها في إحدى المرات أو إذا نفذت الحقن من عند مقدمى الخدمات .

الميزات والعيوب

الميزات

- عالية الفاعلية .
- تحقق الخصوصية ، إذ لا يمكن للآخرين ملاحظة إستعمالها.
- تمنع حدوث الحمل لمدة طويلة ، وبالرغم من ذلك يمكن استعادة الخصوبة بعد التوقف عن استعمالها . تكفى حقنة واحدة لمنع الحمل لمدة ٣ شهور على الأقل .
- لا تتدخل مع ممارسة الجماع .
- تزيد من التمتع بالجنس إذ أنها تزيل أى مخاوف من احتمال حدوث الحمل .
- لا تحتاج لتذكر تعاطي قرص يوميا .
- تسمح ببعض المرونة فى توقيت الرجوع لتعاطي الحقنة ، إذ يمكن للمستعملة أن تتعاطى الحقنة التالية قبل موعدها بأسبوعين إلى أربعة أسابيع (ولوأن ذلك ليس مثاليا) . ويمكن أن تتعاطى الحقنة بعد موعدها بأسبوعين وربما بأربعة أسابيع .
- يمكن أن تستعملها السيدات في أى عمر .
- لا يبدو أن لها تأثيرا سلبيا على كمية أو نوعية لبن الثدي . ولذلك يمكن استعمالها أثناء الرضاعة إبتداء من ٦ أسابيع بعد الولادة .
- لا تسبب حدوث الأورام الجانبية التى لها علاقة بهرمون الإستروجين ، ولا تزيد من مخاطر المضاعفات التى قد تحدث بسببه مثل النوبات القلبية .
- تساعد على منع حدوث الحمل خارج الرحم .
- تساعد على منع حدوث سرطان الغشاء المبطن لجسم الرحم .
- تساعد على منع حدوث الأورام الليفية بالرحم .
- ربما تساعد على منع حدوث سرطان المبيض .
- لها ميزات خاصة بالنسبة لبعض السيدات :
 - قد تساعد على منع حدوث الأنيميا (فقر الدم) الناتجة عن نقص الحديد .
 - ربما تقلل من حدوث النوبات عند السيدات المصابات بالصرع .
 - تقلل من حدوث النوبات الحادة لمرض الخلايا المنجلية وتقلل من آلامها .

العيوب

- لها أعراض جانبية شائعة (ليست أعراضا مرضية):
 - احتمال حدوث تغييرات في نمط الحيض وتشمل :
 - نزول نقاط من الدم أو نزف بسيط . وهو أكثر احتمالا عند بدء الاستعمال .
 - نزف شديد . يمكن أن يحدث عند بدء الاستعمال لكنه نادر الحدوث .
 - إنقطاع الحيض ، وذلك هو النمط السائد خاصة بعد السنة الأولى من الاستعمال . (يمثل انقطاع الطمث ميزة عند بعض السيدات) .
 - ربما تسبب زيادة في الوزن (١-٢ كيلو جرام أو ٢-٤ رطل كل سنة) . (يمكن التغلب على ذلك بتغيير العادات الغذائية. يمثل زيادة الوزن ميزة عند بعض السيدات)
- تأخر عودة الخصوبة (إلى أن ينخفض مستوى الميذروكسي بروجستيرون أسيتات في الدم) . وتطول فترة الانتظار حتى استرجاع الخصوبة حوالي ٤ شهور أكثر منها مع استعمال الأقراص المركبة أو الواقي الرحمي (اللولب) أو الواقي الذكري أو الوسائل المهبلية .
- تحتاج إلى تعاطى حقنة كل ٣ شهور .
- ربما تسبب في حدوث صداع أو آلام بالثدي أو تغييرات في المزاج أو غثيان أو سقوط الشعر أو قلة الشعور بالرغبة الجنسية و/أو حب الشباب عند بعض السيدات .
- لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى/مرض الإيدز .

▶ **ملاحظة هامة :** إستفسر من المنتفعة عما إذا كانت مصابة أو إذا كان هناك احتمال لإصابتها بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس. حثها على إستعمال الواقي الذكري بانتظام إذا كانت مصابة (أو يمكن أن تصاب) بأحد هذه الأمراض. زودها بالواقي الذكري، ويمكنها الاستمرار في استعمال حقن ديبوبروفيرا .

إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

تبين القائمة الواردة على الصفحة التالية إذا كانت المنتفعة مصابة بأية حالة طبية معروفة تمنعها من استعمال حقن ديبوبروفيرا. ولايعنى ذلك أن هذه القائمة يمكن أن تحل محل المشورة .

وتشير الأسئلة الواردة في هذه القائمة إلى الحالات المعروفة والتي يمكن التعرف عليها بسؤال المنتفعة، وعادة دون الحاجة إلى إجراء تحليلات معملية أو فحص طبي.

▶ **ملاحظة هامة :** لا تحتوى حقن ديبوبروفيرا على هرمون الإستروجين. ولذلك

فإن العديد من المعايير التي تحد من استعمال أقراص منع الحمل المركبة والتي تحتوى على الإستروجين ، لا تنطبق على حقن ديبوبروفيرا.

حقن ديبوروفيرا

إسأل المنتفخة الأسئلة الآتية. إذا كانت الإجابة "لا" علي جميع الأسئلة ، يعني ذلك أنه يمكنها استعمال حقن ديبوروفيرا إذا أرادت. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة ، إتبع التعليمات.

١- هل ترضعين طفلا عمره أقل من ٦ أسابيع ؟

لا نعم ◀ يمكنها بدء استعمال حقن ديبوروفيرا عندما يصل عمر الطفل إلى ٦ أسابيع. إذا كانت ترضع حافها الرضاعة كاملة (أي ، من لماعة خارجية مساعدة) أو شبه كاملة ، فإن ذلك ، يوفر لها الحماية من حدوث الحمل خلال الستة شهور الأولى بعد الولادة أو لحين حدوث الحيض أيهما أقرب. عندئذ يجب عليها البدء فوراً في استعمال وسيلة لمنع الحمل. شجعها على الاستمرار في الرضاعة.

٢- هل لديك مشكلات في القلب أو الأوعية الدموية ؟ هل حدث لك مثل هذه المشكلات من قبل ؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه المشكلات ؟

لا نعم ◀ لا تنصحها باستعمال حقن ديبوروفيرا إذا أخبرتك عن إصابتها بنوبات قلبية أو سكتة دماغية أو أمراض القلب الناشئة عن انسداد الشرايين أو جلطة في الأوعية الدموية (ما عدا الأوعية السطحية) أو ألآم شديدة في الصدر مصحوبة بنهجان أو ارتفاع شديد في ضغط الدم أو الإصابة بمرض السكر منذ أكثر من ٢٠ عاماً ، أو أمراض في العين أو الكلى أو الجهاز العصبي ناشئة عن مضاعفات مرض السكر. ساعدها على اختيار وسيلة فعالة أخرى .

٣- هل أنت مصابة بارتفاع في ضغط الدم؟

لا نعم ◀ إذا كان لا يمكنك قياس ضغط الدم. تستطيع أن تنصحها بإستعمال حقن ديبوروفيرا مع إحالتها إلى مكان يمكنه قياس ضغط الدم. قم بقياس ضغط الدم إن أمكن: يمكنك أن تقدم لها حقن ديبوروفيرا إذا كان ضغط الدم الانقباضي أقل من ١٦٠ و الإنبساطي أقل من ١٠٠. لكن لا تنصحها بإستعمال حقن ديبوروفيرا إذا كان ضغط الدم الانقباضي أكثر من ١٦٠ والإنبساطي أكثر من ١٠٠. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى ما عدا أقراص منع الحمل المركبة.

٤- هل أنت مصابة أو سبق لإصابتك بسرطان الثدي ؟

لا نعم ◀ لا تنصحها بإستعمال حقن ديبوروفيرا ، وساعدها على اختيار وسيلة لا تحتوي على هرمونات.

٥- هل أنت مصابة بتليف شديد في الكبد أو بالتهاجات أو أورام بالكبد ؟ (هل تلاحظ إسفرار لون الجلد أو العينين؟)

لا نعم ◀ قم بفحصها أو إحالتها. لا تقدم لها حقن ديبوروفيرا إذا كانت مصابة بمرض خطير نشط في الكبد (يرقان ، تضخم الكبد ، إلتهاب كبدى ويانى ، أورام بالكبد) . أحيلها لتتلقى الرعاية اللازمة. ساعدها على اختيار وسيلة لا تحتوي على هرمونات.

٦- هل تظنين أنك حاملًا؟

لا نعم ◀ قم بعمل التقييم اللازم لبيان إذا كانت حاملًا (أنظر صفحة ٤-٦). إذا كان هناك شك في أنها قد تكون حاملًا ، زودها بالوقاي الذكري أو المبيدات المنوية لاستعمالها حتى تتأكد أنها غير حامل. عندئذ يمكنها استعمال حقن ديبوروفيرا .

٧- هل عندك نزف مهبلى لست معتادة على حدوثه ؟

لا نعم ◀ يمكنك تقديم حقن ديبوروفيرا إذا لم يكن هناك احتمال وجود حمل وكان هذا النزف مجهول السبب وربما كان بسبب حالة مرضية ، إذ أن استعمال الحقن لن يؤثر على هذه الحالات المرضية أو على تقييمها. قم بعلاج أية حاله مرضيه علاجا مناسباً أو بإحالة السيدة. ويتم بعد ذلك إعادة تقييم الاستمرار في استعمال الحقن بناء على النتائج.

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التي سوف تستعملها المنتفخة. وبين لها أية حالات يمكن أن تجعل إستعمال الوسيلة أمراً غير مرغوباً إذا كان ذلك ينطبق عليها .

معظم السيدات يمكنهن استعمال حقن ديبوبروفيرا

على وجه العموم ، يمكن لمعظم السيدات أن تستعمل حقن ديبوبروفيرا بفاعلية وأمان* .
ويمكن استعمال الحقن تحت أية ظروف بواسطة السيدات اللاتي :

- يرضعن (ابتداء من الأسبوع السادس • في جميع الأعمار بما في ذلك بعد الولادة) ،
- يدخن السجائر ،
- ليس لديهن أطفال ،
- المراهقات ومن هن فوق سن الأربعين ،
- المصابات بالنحافة أو السمنة ،**
- أجهزة حديثة .

كذلك يمكن للسيدات المصابات بهذه الحالات استعمال حقن ديبوبروفيرا تحت أية ظروف:

- أمراض الثدي الحميدة ،
- صداع بسيط ،
- إرتفاع طفيف أو متوسط في ضغط الدم ،
- الأنيميا (فقر الدم) الناشئة عن نقص
- عنصر الحديد ،
- الدوالي ،
- أمراض صمامات القلب ،
- عدم انتظام الحيض .
- الملاريا ،
- البلهارسيا ،
- مرض الخلايا المنجلية ،
- أمراض الغدة الدرقية ،
- الأورام الليفية بالرحم ،
- الصرع ،
- الدرن .

* الخصائص والحالات المبينة في هذا المربع تقع في الفئة ١ من معايير اللياقة الطبية لمنظمة الصحة العالمية . ويمكن أيضاً للسيدات المصابات بالخصائص أو الحالات المرضية المبينة في الفئة ٢ من هذه المعايير أن يستعملن حقن ديبوبروفيرا . أنظر الملحق صفحة ١-١

** السمنة المفرطة تقع في الفئة رقم ٢ من معايير اللياقة الطبية لمنظمة الصحة العالمية

بدء استعمال حقن ديبوبروفيرا



متى تبدأ السيدة إستعمالها

توقيت بدء الاستعمال

وضع السيدة

- يأتيها الحيض (في أي وقت يمكن التأكد بدرجة معقولة من عدم وجود حمل (أنظر صفحة ٤-٦))

ملاحظة هامة: يمكن بدء إستعمال حقن

ديبوبروفيرا في أي وقت تريده المستعملة إذا لم يكن هناك احتمالاً أن تكون حاملاً. (مثلاً لم تمارس الجماع منذ نزول الحيض السابق).

- **يأتيها الحيض (بقيه)** لا تحتاج إلى استعمال وسيلة أخرى لتحقيق حماية إضافية من حدوث الحمل إذا بدأت الاستعمال خلال السبعة أيام الأولى من بدء نزول الحيض.
- **أسا إذا بدأت الاستعمال في ثامن يوم لبدء نزول الدورة أو بعد ذلك** ، يتعين عليها استعمال الواقي الذكري أو المبيدات المنوية أو الامتناع عن الجماع لمدة ٤٨ ساعة التالية على الأقل. زودها بالواقي الذكري أو المبيدات المنوية إن أمكن ذلك.

ترضع

- **ابتداء من ٦ أسابيع بعد الولادة** .
- **الرضاعة الكاملة أو شبه الكاملة** تمنع حدوث الحمل بكفاءة لمدة ٦ شهور على الأقل أو حتى حدوث الحيض ، أيهما أقرب (أنظر فصل ١٥) . عندئذ يمكن لحقن ديبوبروفيرا أن توفر حماية إضافية لمنع الحمل إذا رغبت السيدة في ذلك.
- **إذا كانت ترضع جزئيا** ، أي أن الطفل يتغذى على الكثير من الأطعمة والمشروبات المساعدة ، عندئذ يكون أنسب توقيت هو البدء بعد ٦ أسابيع من الولادة ، إذ أنها ربما تستعيد خصوبتها أو قدرتها على الحمل إذا إنتظرت لأكثر من ذلك .
- **إذا بدأ نزول الحيض** ، يمكنها بدء استعمال الحقن في أي وقت تكون فيه متأكدة بدرجة معقولة من عدم وجود حمل (أنظر صفحة ٤ - ٦) ، أنظر "يأتيها الحيض" في أعلى الصفحة .

بعد الولادة ولا

ترضع

- **فورا أو في أي وقت خلال الستة أسابيع الأولى بعد الولادة** . لا داعي للانتظار حتى حدوث الحيض
- **بعد ٦ أسابيع من الولادة**: في أي وقت تكون متأكدة بدرجة معقولة من عدم وجود حمل (أنظر صفحة ٤-٦) . أما إذا لم تكن متأكدة من أنها ليست حاملا ، عليها الامتناع عن الجماع أو استعمال الواقي الذكري أو المبيدات المنوية حتى حدوث أول حيض ثم تبدأ في استعمال حقن ديبوبروفيرا .

توقيت بدء الاستعمال

وضع السيدة

- بعد الإجهاض فوراً ، أو خلال السبعة أيام الأولى بعد الإجهاض فى الثلاثة شهور الأولى أو الثانية من الحمل .
- بعد ذلك ، فى أى وقت تكون متأكدة بدرجة معقولة من أنها ليست حاملاً.

بعد التوقف عن ● فوراً

استعمال وسيلة

أخرى

تزويد المنتفعة بحقن ديبوفيرفا

ملاحظة هامة : تستفيد المرأة التى تستعمل حقن ديبوفيرفا من المشورة الجيدة. ويساعد مقدم الخدمة الودود - (الذى يستمع إلى مصادر قلقها، ويجيب على أسئلتها، ويعطيها معلومات واضحة وعملية عن الأعراض الجانبية، خاصة التغيرات المحتملة فى الدورة الحوضية بما فى ذلك انقطاع الحيض) - يساعد السيدة على استعمال حقن ديبوفيرفا بنجاح ورضاء.

يمكن إتباع الخطوات التالية لتقديم حقن ديبوفيرفا :

١. إشرح كيفية استعمال الوسيلة (أنظر صفحة ٧-١٠) .
٢. إعطها الحقنة (أنظر صفحات ٧-١٢ ، ١٣-٧) .
٣. حدد مع المنتفعة موعداً للزيارة القادمة بعد ٣ شهور لتعاطى الحقنة التالية. ناقش معها السبيل إلى تذكر هذا التاريخ ، ربما بربطه بإجازة معينة أو تغيير الفصول المناخية .
٤. شجع المنتفعة على الحضور فى أى وقت إذا كان لديها أى استفسار أو مشكلة أو إذا رغبت فى استعمال وسيلة أخرى .

شرح طريقة الاستعمال

قدم تعليمات محددة

١. يجب على المنتفجة أن تحاول العودة في الموعد المحدد لتعاطى الحقنة التالية. ويمكنها المضور سبكرا قبل سوعد العقنة بأسبوعين إلى ٤ أسابيع (ولو أن ذلك ليس مثاليا ولا مستحبا) ، أو يمكنها الحضور بعد الموعد بأسبوعين وربما بأربعة أسابيع .
٢. إذا تأخرت لأكثر من أسبوعين عن موعد الحقنة التالية ، عليها استعمال الواقى الذكرى أو المبيدات المنوية أو الامتناع عن الجماع حتى تعاطى الحقنة التالية .
٣. على المستعملة أن تعود دائما إلى العيادة بغض النظر عن مدة التأخير . يمكن لمقدم الخدمة أن يتعرف على احتمال وجود حمل (أنظر صفحة ٤ - ٦) وربما أمكنه أن يعطيها الحقنة . (أنظر " علاج أية مشكلات " صفحة ٧ - ١٥)

قدم النصيحة بشأن المشكلات الشائعة

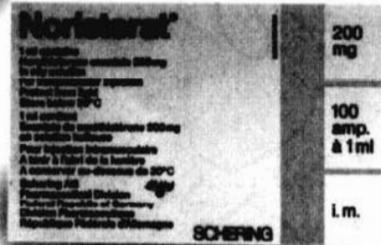
١. أذكر أكثر الأعراض الجانبية حدوثا - خاصة توقع حدوث تغييرات فى الحيض، وربما زيادة فى الوزن.
٢. قدم المعلومات اللازمة عن هذه الأعراض الجانبية :
 - فى البداية ، هناك احتمال حدوث نزف فى غير الموعد المنتظر وتقل كمية النزف غالبا بمرور الوقت. وهناك احتمال أن تقل كمية الدم أو أن ينقطع الحيض تماما بعد ٦ - ١٢ شهر من بدء الاستعمال .
 - وهذه التغييرات شائعة الحدوث وتعتبر أمرا طبيعيا ولا تسبب أى ضرر ، ولا تعنى بأى حال وجود حمل أو الإصابة بأى مرض أو أن دماء فاسدة تتجمع داخل الجسم. وبالعكس فإن فلة نزول الدم أو عدم حدوث الحيض يحسّن صحة المستعملة إذ أنه يمنع حدوث الأنيميا (فقر الدم).
 - ربما يزداد وزنها . هذا أيضا يعتبر أمرا طبيعيا وشائعا وليس ضارا .
٣. شجع المنتفجة على العودة فى أى وقت إذا احتاجت إلى أية مساعدة أو إذا كان لديها أية مشكلة أو إذا رغبت فى استعمال وسيلة أخرى (أنظر صفحات ٧-١٥ إلى ٧-١٧)

إشرح الأسباب المحددة التي تستدعي زيارة الممرضة أو الطبيب

إشرح الأعراض والمشكلات التي تحتاج إلى رعاية طبية. المضاعفات الخطيرة لحقن ديبوبروفيرا نادرة الحدوث. وبالرغم من ذلك يتعين على المستعملة العودة إلى العيادة لمقابلة الطبيب أو الممرضة إذا كان لديها أسئلة أو مشكلات أو أحد الأعراض التالية والتي قد تعنى حدوث مشكلة غليظة . وهذه المشكلات قد تحدث أحيانا بسبب استعمال حقن ديبوبروفيرا :

- نزف مهبلي شديد ومزعج (ضعف المدة أو ضعف الكمية المعتادة عليها).
- صداع شديد بدأ أو إزدادات حدته بعد بدء استعمال حقن ديبوبروفيرا .
- إصفرار الجلد والعينين على غير المعتاد.

حقن ديبوبروفيرا لمنع الحمل



إعطاء الحقنة

المعدات والمستلزمات اللازمة:

- جرعة من الديبوبروفيرا (١٥٠ ميلليجرام) .
- مادة مطهرة وقطن طبي .
- حقنة ٢ سم ٣ أو ٥ سم ٣ وإبرة سقاس ٢١-٢٣ للحقن فى العضل . ويجب أن تكون الحقن والإبر معقمة أو مطهرة تطهيراً عالى الكفاءة إذا كان التعقيم مستحيلاً .

الخطوات:

١. إغسل يديك ويستحسن أيضاً أن تلبس قفازاً نظيفاً.
٢. إغسل الجلد فى مكان الحقن بالماء والصابون إذا استدعى الأمر . إمسح مكان الحقن بمادة مطهرة إذا توفرت بحركة دائرية تبدأ من نقطة الحقن إلى الخارج .
٣. رج زجاجة ديبوبروفيرا بلطف. إمسح أعلى الزجاجاة وغطاءها بالمادة المطهرة. واملأ الحقنة بالجرعة المناسبة.
٤. إغرس الإبرة المعقمة بعمق فى عضلة الذراع أو فى الجزء العلوى الخارجى لعضلة "الإلية" ويفضل الحقن فى الذراع بالنسبة للديبوبروفيرا. أحقن محتويات الحقنة كلها.
٥. لا تدلك موضع الحقن، ونبه على السيدة بعدم تدليكه . أشرح لها أن ذلك قد يؤدى إلى سرعة امتصاص المادة الفعالة من موضع الحقن .



الأسلوب الصحيح للتعامل مع الإبر والحقن

- ▶ ملاحظة هامة : إستعمل الحقن والإبر المعقمة والمخصصة للاستعمال مرة واحدة إذا كانت متوفرة، حيث أنها لا تنقل العدوى إذا تم التخلص منها بالطريقة الصحيحة .

الإبر والحقن المخصصة للاستعمال مرة واحدة

- ضع الحقن والإبر المستعملة فى وعاء لا يمكن للإبر أن تثقبه .
- إحرق الوعاء أو ادفنه عندما يمتلئ ثلاثة أرباعه .
- لا تلقى الإبر فى سلة المهملات حتى بعد إزالة تلوثها ،ولا تضع الغطاء عليها ولا تثنيها أو تكسرهما قبل التخلص منها .

- لا تستعمل هذه الحقن والإبر مرة أخرى حيث أنها مخصصة للإستعمال مرة واحدة. ويتم إتلافها بعد ذلك، إذ يصعب تعقيمها ومن الممكن أن تنقل بعض الأمراض مثل فيروس نقص المناعة الأدمى / مرض الإيدز إذا أستعملت أكثر من مرة واحدة.

الإبر والحقن المخصصة لاستعمالات متعددة

- إذا لم تتوفر الإبر والحقن المخصصة للاستعمال مرة واحدة ، إستعمل تلك المخصصة لاستعمالات متعددة بعد تعقيمها أو تطهيرها تطهيراً عالى الكفاءة إن كان التعقيم غير ممكنا.
- يجب تعقيم هذه الإبر والحقن أو تطهيرها تطهيراً عالى الكفاءة بعد كل استعمال. (انظر صفحہ ٤ - ١٠)





مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

توجيه بعض الأسئلة

عند كل زيارة متابعة :

١. إسأل المنتفعة إن كان لديها أية أسئلة أو أمور تود مناقشتها.
 ٢. إسألها عن تجربتها فى استعمال الوسيلة ، وإن كانت مقتنعة بها أو إن كان لديها أية مشكلات. قدم لها أية معلومات أو مساعدة تحتاجها ، وشجعها على العودة مرة أخرى إن كان لديها أية أسئلة أو أمر يقلقها . ساعدها على اختيار وسيلة أخرى إن كان لديها مشكلات لا تستطيع حلها .
 ٣. إسألها عن نمط حدوث أى نزف مهبلى.
 ٤. إسألها إن كانت قد تعرضت لأية مشاكل صحية منذ زيارتها السابقة.
- ساعدها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوى على هرمونات إذا كانت قد أصيبت بأمراض القلب الناشئة عن انسداد الشرايين أو سكتة دماغية أو جلطة فى الأوعية الدموية (ماعدا الأوردة السطحية) أو سرطان الثدي أو ارتفاع شديد فى ضغط الدم أو مرض نشط بالكبد ، (أنظر صفحه ٧ - ١٠) .
 - إن كانت قد أصيبت بصداع شديد، أنظر " علاج أية مشكلات " . (صفحه ٧ - ١٧)

خطط لزيارتها التالية

إعطها الحقنة إذا لم تكن قد أصيبت بإحدى الحالات التى تمنعها من استعمال حقن ديوبروفيرا وترغب الإستمرار فى استعمالها. خطط لزيارتها المقبلة بعد ٣ شهور .

علاج أية مشكلات

- إذا اشتكت المنتفمة من أحد الأعراض الجانبية الشائعة لحقن ديبوبروفيرا :
١. لا تحاول مجرد صرف نظرها عن مصادر قلقها، ولا تأخذ شكواها باستخفاف.
 ٢. إذا كانت منزوعة ،طمئنها أن هذه الأعراض ليست خطيرة ولا تنذر بخطر .
 ٣. أما إذا لم تكن راضية بعد المشورة ووصف العلاج، ساعدها على اختبار وسيلة أخرى إذا رغبت في ذلك .

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- تأخرت أكثر من أسبوعين عن موعد الحقنة وكانت تمارس الجماع
- إذا كان هناك احتمال وجود حمل، حدد إذا كانت حاملا (أنظر صفحة ٤ - ٦) . تذكر أن الحيض ينقطع عادة مع استعمال حقن ديبوبروفيرا .
- إذا كان احتمال الحمل مستبعدا، يمكنها الاستمرار في استعمال حقن ديبوبروفيرا إذا رغبت في ذلك .

إنقطاع الحيض

- طمئنها بأن انقطاع الحيض يعتبر أمرا طبيعيا بين مستعملات حقن ديبوبروفيرا، وأن ذلك لا يسبب أية أضرار، وأنها ليست حاملا ، وأن دم الدورة لا يختزن داخل الجسم لكنه لا يتكون أساسا . أشرح لها أن ذلك يمكن أن يحسن من صحتها إذ يساعد على منع حدوث الأنيميا (فقر الدم).
- طمئنها بأن انقطاع الحيض لا يعنى عدم إمكان حدوث الحمل بعد التوقف عن استعمال حقن ديبوبروفيرا . ولا يعنى كذلك أنها قد وصلت إلى سن اليأس مبكرا. (عند بلوغ المرأة سن الخمسين عاما - وهو السن المعتاد لانقضاء الدورة الشهرية - يجب أن تتوقف عن استعمال حقن ديبوبروفيرا لمدة تسعة شهور لمعرفة أن كان الحيض سوف يعود مرة أخرى. ويجب على السيدة أن تستعمل وسيلة غير هرمونية لمنع الحمل في هذه الفترة)

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- نزول نقاط من الدم أو نزف في غير موعد الحيض يضابق المستعملة
- طمئننها أن نزول نقاط من الدم أو حدوث نزف بسيط في غير موعد الحيض يعتبر أمرا طبيعيا وشائع الحدوث في الشهور الأولى من استعمال حقن ديبوبروفيرا ، وأنه لا يسبب أية أضرار. و اشرح لها أن ذلك يجعلها تفقد كمية من الدم أقل مما تفقده بدون استعمال الحقن.
- إذا وجدت أنها مصابة بأمراض نسائية ، قم بعلاجها أو إحالتها لتلقى العلاج. إذا كان سبب النزف هو أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو التهاب في الحوض، يمكنها الاستمرار في تعاطي الحقن مع وصف العلاج أو إحالتها لتلقى العلاج.

- نزف شديد أو مستمر (ضعف كمية أو مدة الحيض المعتادة عليه)
- نادر الحدوث ، لكنه يحتاج الى رعاية.
- في حالة حدوث النزف بعد تعاطي الحقنة مباشرة ثم توقف بعد ذلك
- إذا رغبت الاستمرار في تعاطي الحقن ،طمئننها وأعطها الحقنة التالية.

في حالة استمرار النزف الشديد

- إذا كان هناك سبب لحدوث النزف ، قم بعلاجه أو أحيلها للعلاج.
- أما إذا لم يكن هناك أي سبب آخر لحدوث النزف ولم تكن مصابة بإحدى الحالات التي تمنع تعاطي الإستروجين ، إعطها :
 - أقراص منع الحمل المركبة منخفضة الجرعة ، قرص واحد يوميا لمدة ٧-٢١ يوما. ربما تحتاج إلى تكرار العلاج لمدة شهرين أو ثلاثة. أو
 - ٣٠ - ٥٠ ميكروجرام إثينيل إستراديول يوميا لمدة ٧-٢١ يوم أو
 - إبيوبروفين أو أحد العقاقير الغير هرمونية المضادة للالتهابات ماعدا الأسبرين.

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- نزف شديد أو مستمر (بقية)
عرفها بالأطعمة التي تحتوى على عنصر الحديد ،
وانصحها أن تتناول الكثير منها إن أمكن ذلك .

ملحوظة : ليس هناك حاجة لإجراء عملية كحت إلا
إذا كان هناك شك فى وجود سبب آخر لحدوث النزف.

- نزف رحمى غير طبيعى
يوى بوجود حمل أو حالة
مرضية كامنة

- إذا حدث النزف بعد بدء استعمال حقن ديبوبروفيرا،
يمكنها الاستمرار فى تعاطى الحقن أثناء تقييم الحالة.

- أشرح لها أن حقن ديبوبروفيرا تحدث عادة تغييرا فى
نمط الدورة الشهرية وأن ذلك لا يسبب أى ضرر .

- قم بتقييم الحالة وعلاج أى حالة مرضية مسببة للنزف
أو أحيلها لتلقى العلاج .

- صداع نصفى شديد (الشقيقة)
مع زغلة

يمكن للسيدة المصابة بالصداع النصفى أن تستعمل
حقن ديبوبروفيرا بأمان ، لكن يجب عليها التحول إلى
استعمال وسيلة لا تحتوى على هرمونات إذا بدأ حدوث
الصداع بعد استعمال الحقن أو إذا كان مصحوبا
بزغلة أو فقد مؤقت للنظر أو رؤية وميض من النور أو
خطوط متعرجة، أو إذا لاحظت صعوبة فى الكلام أو
الحركة .

- أحيلها لتلقى العلاج المناسب .

المقارنة بين ميدروكسى بروجستيرون أسيتات المختزن (ديبوفيرا) ونور - إيثيستيرون إينانثيت (نورستيرات)

الخاصية	ديبوفيرا	نورستيرات
الفترة بين كل حقنة وأخرى	٣ شهور	شهرين
أطول مدة تأخير عن موعد الحقنة دون الحاجة لإجراء اختبار حمل	٢ وربما حتى ٤ أسابيع	١ - ٢ أسبوع
طريقه الحقن	بالحقن العميق فى العضلة الدالية بأعلى الذراع ويمكن فى عضلة الإلية	بالحقن العميق فى العضلة الدالية بأعلى الذراع أو الإلية، وربما يسبب الحقن ألما أكثر شدة
إنقطاع الحيض	٥٥ ٪ من المستعملات مع نهاية السنة الأولى من الاستعمال	٣٠ ٪ من المستعملات مع نهاية السنة الأولى من الاستعمال
نسبة حدوث الحمل مع الانتظام فى تعاطى الحقن	حوالى ٣ و٠ حالة لكل ١٠٠ سيدة فى السنة الأولى (١ : ٣٣٣)	حوالى ٤ و٠ حالة لكل ١٠٠ سيدة فى السنة الأولى (١ : ٢٥٠)
إسترجاع الخصوبة (القدرة على الحمل)	متوسط التأخير ٤ شهور أطول من المدة بعد استعمال الأقراص المركبة أو الواقى الرحمى (اللولب) أو الواقى الذكري أو المبيدات المنوية	ربما كانت مدة التأخير أقل
تأثير الاستعمال على مرضى السكر	تسبب زيادة فى عدم القدرة على التمثيل الغذائى لسكر الجليكوز. لكن، غالبا يمكن استعمالها بنتائج طيبة لمریضات السكر اللاتى لا يعانين من أمراض الشرايين .	ليس لها تأثير على التمثيل الغذائى لسكر الجليكوز

حقن ديبوبروفيرا

- ◀ عالية الفاعلية وأمنة .
- ◀ تعتبر التغيرات التي تحدث في نمط النزف المهبلى أمرا طبيعيا. وهذه التغيرات ليست علامة لأية خطورة. كذلك يمكن أن يزداد وزنك ، ذلك أيضا لا يسبب أى ضرر وليس علامة لأية خطورة.
- ◀ تحتاجين إلى تعاطى حقنة كل ٣ شهور . حاولي أن تحافظي على مواعيد الحقن بانتظام، لكن عودي إلينا حتى إذا تأخرتِ عن موعد الحقن .
- ◀ نرحب بك في أى وقت تحتاجين فيه إلى المساعدة أو النصيحة أو إذا أردتِ أن تستعملي وسيلة أخرى.
- ◀ نرجوك مراجعتنا فورا إذا حدث لك نزف شديد (ضعف الكمية أو ضعف مدة الحيض المعتاد بالنسبة لك) أو إذا شعرتِ بصداع شديد أو إذا لاحظتِ اصفرارا في لون الجلد أو العينين، أو إذا ظننتِ أنك ربما تكونين حاملا.
- ◀ حقن ديبوبروفيرا لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز. إذا اعتقدتِ أنك ربما تصابين بأحد هذه الأمراض ، استعملي الواقى الذكرى بانتظام بالإضافة إلى الحقن.

١- هل يمكن أن تستعمل السيدة المرضعة حقن ديبوبروفيرا ؟

نعم . بالرغم من أنه يفضل استعمال الوسائل غير الهرمونية ، إلا أن حقن ديبوبروفيرا تعتبر اختيارا موقفا للسيدة المرضعة التي تود أن تستعمل وسيلة هرمونية . ويمكن بدء استعمالها ابتداء من ٦ أسابيع بعد الولادة. ومهما يكن الأمر ، فالرضاعة الطبيعية الكاملة أو شبة الكاملة (التي يشكل لبن الأم فيها ٨٥ ٪ من غذاء الطفل على الأقل) تحمي السيدة المرضعة من حدوث الحمل فى الستة شهور الأولى بعد الولادة بدون إستعمال ديبوبروفيرا بشرط عدم حدوث الحيض.

٢- هل يجب على المستعملة أن تتوقف عن استعمال حقن ديبوبروفيرا بسبب انقطاع الطمث لمدة طويلة ؟

لا . هذا شئ طبيعى . ليس هناك أى مبرر طبي للتوقف عن الاستعمال بسبب انقطاع الحيض. طمئنها أن ذلك أمرا شائع الحدوث ولا يسبب ضررا وأنه ربما يحسن من صحة بعض السيدات إذ أنه يمنع حدوث الأنيميا (فقر الدم) . أما إذا كان انقطاع الحيض يسبب لها إزعاجا وقلقا ، عندئذ يمكن لها أن تختار استعمال وسيلة أخرى .

٣- هل يمكن للسيدات صغيرات السن والمتقدمات فى العمر ومن لم ينجبن أن يستعملن حقن ديبوبروفيرا ؟

نعم . تستعيد المرأة خصوبتها بعد التوقف عن استعمال الحقن ، ولهذا يمكن للسيدات اللاتي لديهن أطفال واللاتي لم ينجبن أن يستعملن حقن ديبوبروفيرا . ولا بد للسيدات صغيرات السن ومن لم ينجبن على وجه الخصوص أن يدركن أنه ربما تستغرق استعادة الخصوبة بعض الوقت - يزيد فى المتوسط ٤ شهور عما إذا استعملت أقراص منع الحمل المركبة أو الواقى الرحمى (اللولب) أو الواقى الذكري أو المبيدات المنوية. ويعتبر استعمال حقن ديبوبروفيرا آمنا للسيدات فى جميع الأعمار. وهناك بعض المخاوف النظرية من احتمال تأثير استعمال حقن ديبوبروفيرا على نمو العظام عند السيدات اللاتي تقل أعمارهن عن ١٨ عاما. لكن منظمة الصحة العالمية قد انتهت إلى أن ميزات استعمال الوسيلة، على وجه العموم ، تفوق كثيرا هذا العيب النظرى . ولذلك، يمكن للسيدات صغيرات السن بصفة عامة أن يستعملن حقن ديبوبروفيرا .

٤- هل هناك خطورة إذا استعملت السيدة الحامل حقن ديبيروفيرا ؟

غالباً لا، لكن من الأفضل تجنب ذلك . المستويات العالية من تركيز مادة ميديروكسي بروجستيرون أسيتات في الدم الذي تصحب استعمال الحقن لا تضر بالأم أو بالجنين. إلا أن إحدى الدراسات تشير إلى أن ذلك قد يسبب نقصاً في وزن المولود ، لكن ذلك لم يثبت بشكل قاطع.

٥- هل تسبب حقن ديبيروفيرا حدوث السرطان ؟

لا. لم يظهر أن حقن ديبيروفيرا تسبب السرطان في الإنسان. بالعكس فهي تساعد على منع حدوث سرطان الغشاء المبطن للرحم وربما أيضاً سرطان المبيض. وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن استعمال حقن ديبيروفيرا آمن. لكن تبقى بعض الأسئلة عن احتمال أنها قد تسرع من نمو سرطان الثدي عند المصابات بهذا المرض. ويجرى عمل دراسات إضافية عن هذا الموضوع.

٦- هل وافقت حكومة الولايات المتحدة الأمريكية على استعمال حقن ديبيروفيرا ؟

نعم . وافقت إدارة الغذاء والأدوية الأمريكية في عام ١٩٩٢ على استعمال حقن ديبيروفيرا بغرض منع الحمل وقد استغرقت هذه الموافقة سنوات عديدة بسبب القلق من نتائج الدراسات التي أجريت على الحيوانات ، إذ تسببت جرعات عالية من مادة ميديروكسي بروجستيرون أسيتات في حدوث السرطان في بعض حيوانات التجارب. ولم تثبت الدراسات التي أجريت بواسطة منظمة الصحة العالمية أن هناك زيادة في الإصابة بالسرطان بين مستعملات حقن ديبيروفيرا ، ولذلك وافقت إدارة الأغذية والدواء الأمريكية على استعمالها. وعلى العموم ، فقد وافقت أيضاً أكثر من ١٠٠ دولة في أوروبا وآسيا وأفريقيا والشرق الأدنى وأمريكا اللاتينية ودول البحر الكاريبي على استعمال حقن ديبيروفيرا.

٧- هل تسبب حقن ديبيروفيرا إحداث الإجهاض ؟

لا. السيدة الحامل لا يجب أن تستعمل أي مانع للحمل إلا إذا اقتضى الأمر استعمال الواقي الذكري أو المبيدات المنوية للوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس. وبالرغم من ذلك، فليس هناك ضرر معروف على الجنين لو استعملت حقن ديبيروفيرا أثناء الحمل .

الفصل (٨)

كبسولات "نوريلانت"

نقاط جوهرية

عالية الفاعلية لمدة تصل إلى ٥ سنوات .

مريحة .

يمكن للسيدات استعمالها في كافة الأعمار بغض النظر عما إذا كن قد أنجبن أم لا .

غرس كبسولات "نوريلانت" واستخراجها يحتاج إلى إجراء جراحى بسيط بواسطة أشخاص مدربين . ويجب أن تكون عملية استخراج الكبسولات مريحة ومتوفرة في أى وقت عندما ترغب المستعملة في ذلك .

لا تتأخر عودة الخصوبة أو القدرة على الإنجاب بعد استخراج الكبسولات .

يحتمل حدوث تغييرات في الدورة الشهرية مثل نزول نقاط من الدم أو نزف بسيط في غير موعد الدورة أو انقطاع الحيض . ولا يشكل ذلك أية خطورة وليس علامة لأى خطر . إلا أنه يجب تقديم المشورة قبل البدء في الاستعمال .

مأمونة الاستعمال أثناء الرضاعة . ويمكن للمرضعات البدء في استعمالها بعد ٦ أسابيع من الولادة .

الفصل (٨)

كبسولات "نوريلانت"

المحتويات

٣-٨..... مقدمة عن كبسولات نوريلانت



٤-٨..... إتخاذ القرار بشأن كبسولات نوريلانت



٤-٨..... كيف تمنع حدوث الحمل؟

٤-٨..... ما مدى فاعليتها؟

٤-٨..... الميزات والعيوب.....

٧-٨..... قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال.....

١٠-٨..... بدء استعمال كبسولات نوريلانت



١٠-٨..... متى تبدأ السيدة إستعمالها

١٢-٨..... تقديم خدمات كبسولات نوريلانت

١٤-٨..... شرح طريقة الاستعمال

١٦-٨..... المتابعة



١٦-٨..... مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

١٧-٨..... علاج أية مشكلات

٢١-٨..... نقاط هامة يجب على المستعملة أن تتذكرها



٢٢-٨..... أسئلة وإجابات



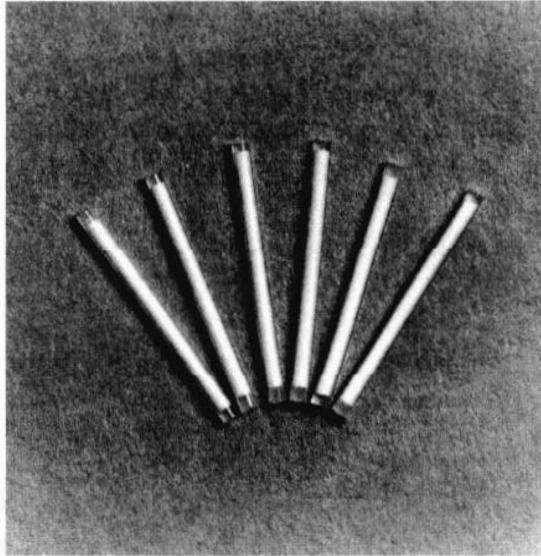
مقدمة عن كبسولات نوربلانت



- مجموعته نوربلانت* هي طاقم من ٦ كبسولات صغيرة مصنوعة من البلاستيك . كل منها فى حجم عود الثقاب تقريبا. ويتم غرس الكبسولات تحت الجلد فى أعلى ذراع السيدة.
- تحتوى كبسولات نوربلانت على مادة البروجستين وهى تشبه الهرمون الطبيعى الذى يفرزه جسم المرأة. وتنساب هذه المادة لتنتقل ببطء شديد من الستة كبسولات ، أى أن الكبسولات تمد الجسم بجرعة صغيرة ثابتة ومنتظمة من هذه المادة. ولا تحتوى كبسولات نوربلانت على هرمون الإستروجين.
- تمنع مجموعة كبسولات نوربلانت حدوث الحمل لمدة ٥ سنوات على الأقل . وربما يثبت أن فاعليتها يمكن أن تمتد لفترة أطول من ذلك .

وبالرغم من وجود أنواع أخرى من الكبسولات التى تغرس تحت الجلد، إلا أن هذا الفصل يقتصر على كبسولات نوربلانت .

*"نوربلانت" هو الاسم التجارى للكبسولات التى تغرس تحت الجلد التى تحتوى على مادة ليفونورجسترل والمسجلة بواسطة مجلس السكان العالمى.





كيف تمنع حدوث الحمل؟

- تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب على الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية) اختراقه.
- تمنع حدوث التبويض (خروج بويضة من المبيض) فى حوالى نصف الدورات الحيضية (بعد السنة الأولى من الاستعمال).
- لكنها لا تمنع الحمل بإجهاض حمل حدث بالفعل.

ما مدى فاعليتها؟

عالية الفاعلية - ١ و حالة حمل بين كل ١٠٠ مستعملة فى السنة الأولى من الإستعمال (١ : ١٠٠٠) . وتحدث ٦ و ١ حالة حمل بين كل ١٠٠ مستعملة (١ : ٦٢) على مدى ٥ سنوات. وتبلغ هذه النسبة ٤ و ٢ حالة بين كل ١٠٠ مستعملة (١ : ٤٢) بين السيدات البدينات اللاتى يزن أكثر من ٧٠ كيلوجرام (حوالى ١٥٠ رطل)، لكنها ما زالت نسبة منخفضة.

الميزات والعيوب

الميزات

- عالية الفاعلية حتى عند استعمالها بواسطة السيدات البدينات.
- تمنع الحمل لفترة طويلة، لكن الخصوبة تعود بعد نزعها . يمكن منع الحمل بفاعليه عاليه لمدة ٥ سنوات بقرار واحد.
- لا تحتاج لأى إجراء أثناء الجماع.
- تزيد من التمتع بممارسة الجنس، إذ يندعم الخوف من حدوث الحمل.
- لا تحتاج لتذكر أى شىء مثل تعاطى قرص يوميا أو تكرار أخذ الحقن ،ولا تحتاج لزيارات متكررة للعيادة.
- تبدأ فاعليتها بعد ٢٤ ساعة من غرسها تحت الجلد.

- تعود الخصوبة فور استخراج الكبسولات تقريبا.
- لا يبدو أن لها تأثيرا ضارا على كمية أو نوعية لبن الأم ويمكن للسيدات المرضعات بدء استعمالها بعد ٦ أسابيع من الولادة.
- لا تسبب الأعراض الجانبية التي يحدثها هرمون الإستروجين.
- تساعد على منع حدوث الأنيميا الناشئة عن نقص الحديد.
- تساعد في منع حدوث الحمل خارج الرحم.
- ربما تساعد على منع حدوث سرطان الغشاء المبطن للرحم.
- ربما تقلل من حدوث النوبات الحادة لمرض الخلايا المنجلية وتقلل من آلامها.
- يصاحب غرسها ألم بسيط من وخز إبرة المخدر الموضعي . ولا تسبب ألما إذا أعطى المخدر بالطريقة الصحيحة.

العيوب

- لها أعراض جانبية شائعة (ليست علامات مرضية):
 - من الطبيعي حدوث تغيرات في الدورة الشهرية وتشمل :
 - نزول نقاط من الدم أو نزف بسيط في غير موعد الحيض (أمر شائع الحدوث)،
 - نزف مستمر (ليس شائعا) وغالبا ما يقل بعد الشهر القايمة الأولى من الاستعمال) أو
 - إنقطاع الحيض (تعتبر بعض السيدات إنقطاع الحيض ميزة وليس عيبا)،
 - تشكو بعض السيدات من:
 - صداع،
 - تضخم في حجم المبيضين أو كبر حجم الحويصلات المبيضية،
 - دوار (دوخة)،
 - آلام بالتدبين عند لمسهما أو إفرازات من حلمة الثدي،
 - توتر عصبي،
 - غثيان،
 - ظهور حب الشباب أو طفح جلدي،
 - تغيرات في الشهية للأكل،
 - زيادة الوزن (تشكو قلة من السيدات من نقص في الوزن)،
 - سقوط الشعر أو ظهور شعر على الوجه .
- لاتحدث هذه الأعراض الجانبية لمعظم السيدات، ويزول أغلبها خلال السنة الأولى من الاستعمال دون أى علاج .
- لايمكن للمرأة بدأ استعمال الوسيلة أو التوقف عن استعمالها من تلقاء نفسها . لا بد من غرس الكبسولات أو استخراجها بواسطة مقدمو الخدمات الصحية المدربون تدريباً خاصاً.

- يحتاج غرس الكبسولات واستخراجها إلى إجراء جراحى بسيط. لا ترغب بعض السيدات فى غرس أى شىء فى ذراعهن، وربما يتضايقن من احتمال الإحساس بها أو رؤيتها بواسطة الآخرين.
- تشعر بعض السيدات بوعكة بسيطة لعدة ساعات أو يوم واحد بعد غرس الكبسولات، وربما يستمر ذلك لعدة أيام عند القليل منهن. وأحيانا يسبب استخراج الكبسولات بعض الآلام، لأنه إجراء أكثر صعوبة من عملية الغرس.
- نادرا ما يحدث حمل أثناء الاستعمال. وعندئذ يكون واحدا من كل ستة حالات منها حملاً خارج الرحم..
- لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى/ إيدز.

▶ **ملاحظة هامة :** إستفسر من المنتفعة عما إذا كانت تظن أن هناك احتمال لإصابتها بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو هل يمكن حدوث ذلك فى المستقبل؟ إذا كانت مصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو كان هناك احتمالا لحدوث ذلك ، حثها على استعمال الواقى الذكري بانتظام وزودها به. ويمكنها بالرغم من ذلك استعمال كبسولات نوربلانت

إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

تبين القائمة الموجودة على الصفحة التالية إذا كانت المنتفعة مصابة بأية حالة مرضية معروفة تمنعها من استعمال كبسولات نوربلانت. ولا يعنى ذلك أن هذه القائمة يمكن أن تحل محل المشورة.

وتشير الأسئلة الواردة فى هذه القائمة إلى الحالات المعروفة، والتي يمكن التعرف عليها عادة بسؤال المنتفعة دون الحاجة لإجراء اختبارات معملية أو فحص طبي.

▶ **ملاحظة هامة:** لا تحتوى كبسولات نوربلانت على هرمون الإستروجين. ولذلك فإن العديد من المعايير التي تحد من استعمال أقراص منع الحمل المركبة، والتي تحتوى على هذا الهرمون، لا تنطبق على كبسولات نوربلانت.



كبسولات نوريلانت

إسأل المنتفحة الأسئلة التالية. إذا كانت إجاباتها "لا" على جميع الأسئلة، يعنى ذلك أنه يمكنها استعمال كبسولات نوريلانت إذا أرادت. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة، إتبع التعليمات. وقد يمكنها استعمال كبسولات النوريلانت فى بعض الحالات بالرغم من ذلك.

١. هل ترضعين طفلا عمره أقل من ٦ أسابيع ؟

لا نعم ◀ يمكنها بدء استعمال كبسولات نوريلانت بعد ٦ أسابيع من الولادة. الرضاعة الكاملة أو شبه الكاملة توفر الحماية من حدوث الحمل لمدة ٦ شهور بعد الولادة أولحين حدوث الحيض أيهما أقرب. وعندئذ يجب عليها البدء فى استعمال وسيلة لتنظيم الأسرة فورا لتجنب حدوث الحمل. شجعها على الاستمرار فى الرضاعة الطبيعية.

٢. هل عندك مشكلات خطيرة فى الأوعية الدموية ؟ ماهى هذه المشكلات ؟

لا نعم ◀ لا تنصحها بإستعمال كبسولات نوريلانت إذا كانت قد أصيبت بجلطة فى الأوعية الدموية (ماعدا الأوعية السطحية). ساعدها على إختيار وسيلة فعالة أخرى.

٣. هل أنت مصابة باليرقان ، تليف شديد بالكبد ، التهاب بالكبد أو أورام؟ هل يوجد اصفرار غير عادى بالجلد أو العينين؟

لا نعم ◀ إفحصها أو حولها. لا تنصحها باستعمال كبسولات نوريلانت إذا كانت مصابة بمرض خطير ونشط فى الكبد (يرقان ، تضخم أو آلام بالكبد ، التهاب كبدى فيروسى، أورام بالكبد). حولها لتلقى الرعاية اللازمة. ساعدها على إختيار وسيلة غير هرمونية لمنع الحمل.

٤. هل أنت مصابة أو سبق إصابتك بسرطان الثدي ؟

لا نعم ◀ لا تنصحها باستعمال كبسولات نوريلانت. ساعدها على إختيار وسيلة غير هرمونية لمنع الحمل.

(البقية على الصفحة التالية)



٥ : هل تشكين من نزف مهبلى غير عادى بالنسبة لك؟

لا نعم ◀ إذا كانت تشكومن نزف مهبلى مجهول السبب لكنه يوحى بوجود حمل أو حالة مرضية ، لا تمنعها إستعمال كبسولات نوربلانت . قم بتقييم حالتها وقدم لها العلاج المناسب أو حولها . ساعدها على اختيار وسيلة غير هرمونية لمنع الحمل لحين تحديد حالتها ، وبعدها يمكنها البدء فى استعمال كبسولات نوربلانت .

٦ . هل تتعاطين أدوية لعلاج الصرع ؟ هل تتعاطين ريفامبين (ريفامبيسين) أو جريزوفولفين ؟

لا نعم ◀ إذا كانت تتعاطى فينوتوين ، كاربامازيبين ، باريتيورات ، أو بريميدون لعلاج الصرع أو ريفامبين أو جريزوفولفين ، زودها بالواقى الذكرى أو المبيدات المنوية لاستعمالها مع كبسولات نوربلانت . ساعدها على اختيار وسيلة فعالة أخرى إذا فضلت ذلك أو إذا كان علاجها سيستغرق فترة طويلة .

٧ : هل تظنين أنك حاملا ؟

لا نعم ◀ حدد إذا كانت حاملا (أنظر صفحہ ٤-٦) . إن كان هناك احتمال وجود حمل ، زودها بالواقى الذكرى أو المبيدات المنوية لاستعمالها لحين التأكد بدرجة معقولة من أنها ليست حاملا . عندئذ يمكنها البدء فى استعمال كبسولات نوربلانت .

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التى سوف تستعملها المنتفعة . وبيّن لها أية حالات يمكن أن تجعل استعمال الوسيلة أمرا غير مرغوبا إذا كان ذلك ينطبق عليها .

معظم السيدات يمكنهن استعمال كبسولات نوريلانت

على وجه العموم ، يمكن أن تستعمل معظم السيدات كبسولات نوريلانت بأمان وفاعلية*. يمكن استعمال كبسولات نوريلانت تحت أية ظروف بواسطة السيدات اللاتي:

- يرضعن (إبتداء من ٦ أسابيع بعد الولادة) ،
- مصابات بالسمنة** أو النحافة،
- تجهضن لتوهن،
- فى كافة الأعمار بما فى ذلك المراهقات وبعد سن الأربعين،
- يدخن السجائر،
- لم ينجبن.

وكذلك يمكن للسيدات المصابات بالحالات الآتية إستعمال كبسولات نوريلانت تحت أية ظروف:

- أمراض الثدي الحميدة،
 - عدم انتظام الدورة الشهرية وعسر الطمث،
 - إتهابات الحوض،
 - إرتفاع ضغط الدم،
 - أورام المبيض الحميدة والأورام الليفية،
 - الأنيميا (فقر الدم) بسبب نقص الحديد،
 - مرض البطانة الرحمية (إندومتريوزس)،
 - الدوالي (تضخم الأوردة الدموية)،
 - الأمراض المنقولة عن طريق الجنس،
 - أمراض صمامات القلب ،
 - الصرع،
 - مرض السكر ،
 - الملاريا،
 - مرض الخلايا المنجلية،
 - البلهارسيا ،
 - أمراض الغدة الدرقية .
- ٨ - ٨) .
أنظر قائمة المراجعة، سؤال رقم ٥ فى صفحة

* الخصائص والحالات المبينة فى هذا المربع تقع فى الفئة رقم ١ من معايير اللياقة الطبية لمنظمة الصحة العالمية. ويمكن أيضا للسيدات المصابات بالخصائص والحالات المبينة فى الفئة رقم ٢ من هذه المعايير أن يستعملن هذه الوسيلة. أنظر الملحق صفحة أ - ١

** تقع السمنة المفرطة فى الفئة رقم ٢ لمعايير اللياقة الطبية لمنظمة الصحة العالمية .



متي تبدأ السيدة إستعمالها

وضع السيدة	متي تبدأ
● تحيض (تحدث عندها الدورة الشهرية)	● فى أى وقت يمكن التأكد من عدم وجود الحمل بدرجة معقولة (أنظر صفحة ٤ - ٦). ● ملاحظة هامة: إذا لم تكن معرضة لحدوث الحمل (مثلا لم تمارس الجماع منذ حدوث الحيض السابق)، يمكنها البدء فى استعمال كبسولات نوربلانت فى أى وقت تشاء . ● إذا بدأت فى استعمال كبسولات نوربلانت خلال السبعة أيام الأولى منذ بدء الحيض، ليس هناك ما يدعو لاستعمال وسيلة إضافية لتحقيق الحماية من حدوث الحمل . ● أما إذا بدأت الاستعمال فى اليوم النامن من بدء حدوث الحيض أو بعد ذلك، عندئذ يجب عليها استعمال الواقى الذكري أو المبيدات المنوية لمدة ٤٨ ساعة على الأقل بعد غرس الكبسولات. زودها بالواقى الذكري أو المبيدات المنوية إن أمكن ذلك.
● ترضع	● بعد ٦ أسابيع من الولادة. ● الرضاعة الكاملة أو شبه الكاملة توفر الحماية من الحمل لمدة ٦ شهور أو لحين حدوث الحيض ، أيهما أقرب (أنظر فصل ١٥). ويمكن لكبسولات نوربلانت أن توفر لها حماية إضافية إذا رغبت فى ذلك. ● أما إن كانت ترضع جزئيا أى أن الطفل يتغذى على الكثير من الأطعمة أو السوائل الأخرى ، فإن أحسن توقيت للبدء فى استعمال كبسولات نوربلانت هو ٦ أسابيع بعد الولادة، إذ ربما تستعيد المرأه خصوبتها إذا انتظرت أكثر من ذلك. ● إن كانت تحيض، يمكنها البدء فى استعمال كبسولات نوربلانت فى أى وقت يمكنها التأكد بدرجة معقولة من عدم وجود حمل (أنظر صفحة ٤ - ٦) أنظر الوضع "تحيض" فى أعلي الصفحة.

وضع السيدة

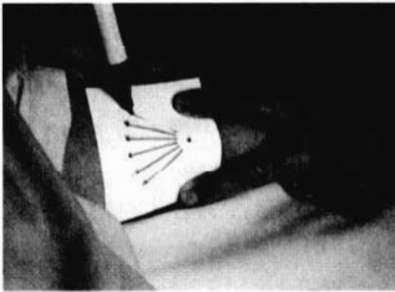
متى تبدأ

- بعد الولادة إن كانت لا ترضع
- فوراً أو في أى وقت خلال الستة أسابيع الأولى بعد الولادة. ليس هناك ما يدعو للانتظار حتى حدوث الحيض.
- بعد ٦ أسابيع من الولادة ، يمكنها البدء في أى وقت تكون فيه متأكدة بدرجة معقولة من عدم وجود حمل (أنظر صفحة ٤ - ٦). أما إذا لم يمكنها التأكد من ذلك ، عليها الامتناع عن الجماع أو استعمال الواقي الذكري أو المبيدات المنوية لحين حدوث الحيض لأول مرة، وعندئذ يمكنها البدء في استعمال كبسولات نوربلانت.

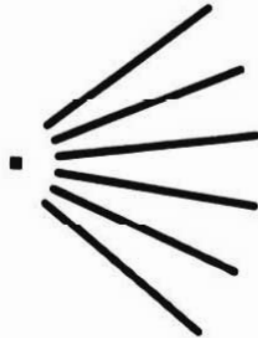
- بعد الإجهاض
- فوراً أو خلال أسبوع من الإجهاض في الثلاثة شهور الأولى أو الثانية من الحمل.
- بعد ذلك، يمكنها البدء في استعمال كبسولات نوربلانت في أى وقت تكون فيه متأكدة بدرجة معقولة من عدم وجود حمل.

- عند التوقف عن استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل

فوراً.



يمكن أن تساعد هذه المسطرة (النموذج) المصورة مقدم الخدمة على تحديد موضع غرس كبسولات نوربلانت في المكان الصحيح بوضعها على زراع السيدة. ثم يقوم بوضع علامة على الجلد من خلال كل ثقب في نهاية الشقوق الطويلة الستة الموجودة بالنموذج بواسطة قلم حبر جاف (أنظر الصورة). وعند الغرس، يوجه القائم بالتركيب كل كبسولة لتتفق مع أحد العلامات



تقديم خدمات كبسولات نوربلانت

► **ملاحظة هامة:** تستفيد السيدة التي تختار استعمال كبسولات نوربلانت من المشورة الجيدة.

ويساعد مقدم الخدمة الودود - (الذي يجيد الاستماع إلى مصادر قلق السيدات ويجب على أسرتهن وبنوهم بمعاوامة واضحة وعملية عن الأعراض الجانبية، خاصة احتمال حدوث تغييرات في الدورة الحيضية) - يساعد السيدات على أن يستعملن كبسولات نوربلانت بنجاح ورضاء.

► **ملاحظة هامة:** لا بد أن يكون لدى السيدات اللاتي يخترن استعمال كبسولات نوربلانت سبيلا مريحا لاستخراجها عندما يرغبن في ذلك. ويجب على جميع برامج تنظيم الأسرة التي تقدم كبسولات نوربلانت أن يكون لديها هيئة من العاملين المدربين على استخراجها، أو عليهم إعداد نظام محدد للإحالة لاستخراج الكبسولات.

على جميع العاملين أن يتفهموا ويرتضوا أن من حق المستعملة استخراج الكبسولات في أي وقت ترغب في ذلك. لا يجب الضغط على المستعملات أو إجبارهن على الاستمرار في استعمال كبسولات نوربلانت.

غرس كبسولات نوربلانت

يحتاج تعلم غرس كبسولات نوربلانت إلى تدريب وممارسة تحت إشراف مباشر، ولذلك فإن الوصف التالي ما هو إلا ملخص وليس تعليمات مفصلة. ويجب على جميع مقدمي خدمات تنظيم الأسرة أن يكونوا قادرين على مناقشة غرس كبسولات نوربلانت مع المترددات.

١. يطبق مقدم الخدمة الإجراءات الصحيحة لمنع انتشار العدوى.
٢. تعطى السيدة حقنة مخدر موضعي تحت الجلد في ذراعها حتى لا تشعر بالألم، وتظل يقظة تماما أثناء ذلك الإجراء.
٣. يحدث القائم بالتركيب جرحا قطعيا صغيرا في الجلد على الناحية الداخلية للذراع، ويقوم بإدخال الكبسولات تحت الجلد مباشرة إذ أن ذلك من شأنه أن يجعل استخراجها أكثر سهولة.
٤. يضم القائم بالغرسة الجرح بواسطة رباط لاصق بعد غرس الستة كبسولات، ولا داعي لعمل غرز. ويغطي الجرح بقطعة قماش جافة ويلفه برباط شاش. يستغرق غرس الكبسولات ١٠ دقائق تقريبا. ويعتبر حدوث كدمات أو نزف بسيط من مكان الغرس أمرا طبيعيا وشائع الحدوث في الأيام الأولى بعد غرس الكبسولات.



بعد تطبيق الإجراءات الصحيحة لمنع انتشار العدوى ، يغرس مقدم الخدمة كل كبسولة نوربلانت تحت الجلد مباشرة في ذراع السيدة

إستخراج كبسولات نوربلانت

يحتاج تعلم استخراج كبسولات نوربلانت إلى تدريب وممارسة تحت إشراف مباشر . هناك طرق عديدة لاستخراج كبسولات نوربلانت. والوصف التالي ما هو إلا ملخص وليس تعليمات مفصلة. ويجب على جميع مقدمي خدمات تنظيم الأسرة أن يكونوا قادرين على التحدث مع المترددات عن استخراج كبسولات نوربلانت.

١. يطبق مقدم الخدمة الإجراءات الصحيحة لمنع انتشار العدوى.
 ٢. تعطى السيدة حقنة مخدر موضعي تحت الجلد في ذراعها حتى لا تشعر بالألم ، وتظل يقظة تماما أثناء ذلك الإجراء.
 ٣. يُحدث القائم بالاستخراج جرحا قطعيا صغيرا في المكان الذي تم فيه غرس الكبسولات تقريبا.
 ٤. هناك طرق عديدة لاستخراج الكبسولات من تحت الجلد . ويستعمل القائم بالإستخراج آلة جراحية لتساعد على سحب الكبسولات إلى الخارج.
 ٥. يضم الجرح ويُربط. لا داعي لعمل غرز.
- يستغرق استخراج الكبسولات عادة حوالي ١٥ دقيقة، لكنها قد تستغرق وقتا أطول من ذلك . إذا رغبت السيدة أن تستمر في استعمال كبسولات نوربلانت ، يتم غرس الكبسولات الجديدة في مكان آخر بنفس الذراع أو في الذراع الآخر.

شرح طريقة الاستعمال

قدم تعليمات محددة

- على السيدة التي تم لها غرس كبسولات نوربلانت أن :
١. تحافظ على مكان الغرس جافة لمدة ٤ أيام . ويمكنها إزالة رباط الشاش بعد يومين، والرباط اللاصق بعد ٥ أيام .
 ٢. تتذكر أنها ربما تشعر ببعض الآلام بعد زوال مفعول المخدر الموضعي ولأيام قليلة . وقد يتورم مكان الغرس قليلا أو تلاحظ كدمات حوله . ولا يدعو ذلك إلى القلق على الإطلاق.
 ٣. تعود الى العيادة أو تزور الممرضة أو الطبيب إذا خرجت الكبسولات من مكان إدخالها أو إذا استمرت الآلام بالذراع لأكثر من أيام قليلة.

إتبع هذا الإجراء

- أعط كل سيدة بطاقة من ورق مقوى مدون بها :
- أين تذهب إذا كان لديها أية أسئلة أو مشكلات.
 - تاريخ غرس كبسولات نوربلانت .
 - تاريخ إنتهاء مفعول كبسولات نوربلانت بعد ٥ سنوات والتأكيد على ضروره استخراج الكبسولات بعد ٥ سنوات .
- ناقش هذه المعلومات معها سواء أعطيتها بطاقة أم لا . ناقش معها كيف تتذكر موعد عودتها، ربما بمحاولة ربطه بعمر أحد الأطفال أو بسنته الدراسية.

إشرح مقدما المشاكل شائعة الحدوث

١. أذكر أهم الأعراض الجانبية الشائعة . خاصة أن عليها تتوقع حدوث تغييرات فى الدورة الحيضية وتشمل نزول نقاط من الدم أو نزف بسيط فى غير موعد الحيض ، أو انقطاع الحيض. وربما تشعر أيضا بأعراض جانبية أخرى . (أنظر القائمة فى صفحة ٨ - ٥)
 ٢. إشرح هذه الأعراض الجانبية :
- أن بعض هذه الأعراض شائعة الحدوث إلا أن جميعها لا تسبب أية أضرار. تعتبر التغييرات فى النزف المهبلى أمرا طبيعيا ولا تعنى أنها حاملا أو مريضة، أو أن الدم الفاسد يتجمع داخل جسمها . بالعكس فإن قلة النزف أو عدم حدوثه يحسن من صحتها العامة، إذ يمنع حدوث الأنيميا (فقر الدم).

ملاحظة هامة : لا بد من تقديم مشورة شاملة وكاملة بخصوص التغييرات المحتمل حدوثها بالنسبة للدورة الحوضية، وكذلك عن الأعراض الجانبية الأخرى قبل غرس الكبسولات . وغالبا فان المشوره قبل وضع الكبسولات والطمأنة المتكررة ، تساعد السيدات على التعامل مع التغييرات في الدورة الحوضية . ويجب حث المستعملات على العودة إذا تضايقن من هذه التغييرات . يمكن تخفيف حدة مشاكل النزف بالعلاج أو يسكن استخراج الكبسولات إذا رغبت في ذلك . (أنظر صفحة ٨ - ١٧)

إشرح الأسباب المحددة التي تستدعي مراجعة المريضة أو الطبيب

إشرح أعراض المشكلات الخطيرة والتي تستدعي الرعاية الطبية .

نادرا ما تحدث مضاعفات خطيرة أثناء استعمال كبسولات نوربلانت ، ومع ذلك يجب على السيدة مراجعة الطبيب أو المريضة أو العودة إلى العيادة إذا كان لديها أسئلة أو مشكلات أو إذا شعرت بأحد أعراض المشكلات الخطيرة . قد تسبب كبسولات نوربلانت حدوث المشكلات الآتية:

- احتمال حدوث الحمل (إنقطاع الحيض بعد عدة دورات حيضية منتظمة) ، خاصة إذا كانت تشكو أيضا من أعراض الحمل خارج الرحم مثل آلام في البطن أو عند الضغط عليها ، أو إغماء . وعلى السيدة التي تشعر بهذه الأعراض أن تتوجه فورا لطلب الرعاية الطبية (أنظر التعليق على الحمل خارج الرحم أسفل الصفحة) .
- آلام شديدة أسفل البطن ،
- حدوث التهاب في مكان غرس الكبسولات (ألم ، سخونة وإحمرار) ، خروج صديد أو تكوّن خراج ،
- نرف شديد جدا (صعف كمية الحيض أو صعف مدته العادية بالنسبة لها) ،
- صداع شديد بدأ أو اشتدت حدته بعد بدء استعمال كبسولات نوربلانت ،
- إصفرار لون الجلد أو العينين .

أسباب محددة أخرى تتطلب العودة إلى العيادة واستشارة أحد مقدمي الخدمات الصحية :

- في أي وقت ترغب في استخراج الكبسولات لأي سبب .
- إنقضاء مدة ٥ سنوات - وهو الوقت الذي يتحتم عنده استخراج الكبسولات . يمكنها طلب استعمال طاقم جديد من الكبسولات إذا رغبت في ذلك .

ملاحظة عن الحمل خارج الرحم: تحدث حالات حمل قليلة أثناء استعمال كبسولات نوربلانت . ومع أن كبسولات نوربلانت توفر الحماية من الحمل خارج الرحم ، إلا أنه قد يحدث أحيانا . وعندما يحدث حمل ، تكون حالة واحدة من بين كل ستة حالات حملا خارج الرحم . والحمل خارج الرحم حالة خطيرة تهدد الحياة وتحتاج إلى علاج فوري . (انظر صفحة ١٢ - ٢٣)



► **ملاحظة هامة :** ليس هناك ما يدعو لقيام السيدة بزيارات دورية حتى حلول وقت استخراج الكبسولات. لكن يجب تشجيع المستعملة بوضوح للعودة فى أى وقت تحتاج فيه الى المساعدة أو الى النصيحة أو لأية معلومات ، أو إذا رغبت فى استخراج الكبسولات لأى سبب من الأسباب بغض النظر عما إذا كانت تريد استعمال وسيلة أخرى أم لا.

مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

قم بتوجيه بعض الأسئلة

عند كل زيارة متابعة:

١. إسأل المنتفعة إن كان لديها أية أسئلة أو أمور تود مناقشتها .
 ٢. إسأل المنتفعة عن خبرتها مع استعمال الوسيلة، و إن كانت راضية عنها أو إن كان لديها أية مشكلات . قم باستخراج الكبسولات أو بإحالتها لاستخراجها إن كان لديها مشكلات لا يمكن حلها ، و ساعدها على اختيار وسيلة أخرى. زودها بالمعلومات أو المساعدة اللازمة وادعوها الى العودة فى أى وقت يكون لديها أية أسئلة أو قلق . ذكرها بالمدة الباقية لفاعلية الكبسولات.
 ٣. إسألها عن نمط الدورة الحيضية .
 ٤. إسألها إن كانت قد أصيبت بأية مشكلة صحية منذ زيارتها الماضية .
- إذا كانت المترددة قد أصيبت بمرض نشط فى الكبد أو سرطان الثدي أو تتعاطى أدوية لعلاج الصرع أو رية ام بين أو جريزيوفولفين ، أنظر صفحات ٨-٧، ٨-٨ للتعليمات اللازمة. استخراج الكبسولات أو حوّلها لاستخراجها إن كان ذلك مناسباً ، وساعدها على اختيار وسيلة أخرى.
 - إذا كانت المنتفعة قد أصيبت بإحدى الحالات التالية ، أنظر "علاج أية مشكلات " (صفحات ٨-١٧ حتى ٨-٢٠):
 - نزف مهبلى غير طبيعى ومجهول السبب يوحى بوجود حمل أو حالة مرضية.
 - أمراض القلب الناشئة عن انسداد الشرايين ، سكتة دماغية ، أو جلطة فى الأوعية الدموية (ماعدا الأوردة السطحية) .
 - صداع شديد جدا.

علاج أية مشكلات

إذا اشتكت المنتفعة من أحد الأعراض الجانبية الشائعة لكبسولات نوربلانت:

١. لا تستخف بأسباب قلقها أو تحاول صرف النظر عنها.
٢. إذا كان لديها قلق ،طمئنها أن مثل هذه الأعراض الجانبية ليست دائما خطيرة ولا تنذر بالخطر.
٣. إذا لاحظت أن السيدة غير راضية حتى بعد تقديم العلاج والمشورة ، إسألها إن كانت تريد استخراج كبسولات نوربلانت. إستخرج الكبسولات أو حولها لاستخراجها إذا أجابت "نعم" حتى ولو كان استعمالها لن يؤثر سلبيا على صحتها. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى إذا أرادت تغيير الوسيلة.

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

إنقطاع الحيض

- طمئنها بأن انقطاع الحيض يعتبر أمرا طبيعيا بين مستعملات كبسولات نوربلانت ، وأن ذلك ليس ضارا وأنه لا يسبب العقم. إشرح لها أن دم الحيض لا يختزن داخل الجسم إذ أنه لا يتكون أساسا ، بل ربما ساعد ذلك في منع حدوث الأنيميا (فقر الدم) .
- إذا لم تقتنع السيدة بذلك واستمر انقطاع الحيض غير مقبول لديها، إستخرج الكبسولات أو حولها لاستخراجها. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى.

نزول نقاط من الدم أو نزف

- في غير موعد الحيض
 - على مدى عدة شهور ويسبب إزعاجا للمنتفعة
- طمئنها أن نزول نقاط من الدم أو حدوث نزف في غير موعد الحيض هو أمر طبيعي وشائع الحدوث ولا بسبب أية أضرار . إذا استمر انقطاع الحيض أمرا غير مقبولا بالنسبة لها، ولم يكن عندها من الحالات ما يمنع من استعمال الإستروجين قدم لها :

- شريطا واحدا من أقراص منع الحمل المركبة منخفضة الجرعة. (الأقراص التي تحتوي على مادة الإستروجين ومادة البروجستين "ليفونورجستريل" وهو نفس البروجستين الموجود في كبسولات نوربلانت هي أحسن طريقة للتحكم في النزف). أو
- إيبوبروفين أو أحد العقاقير غير الهرمونية المضادة للالتهابات ، **فيما عدا الأسبرين.**

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- نزول نقاط من الدم (تكملة)
- إذا اكتشفت أنها تعاني من أية أمراض نسائية ،عالجها أو أحيلها لتلقى العلاج. كن يقظا لاحتمال وجود حمل خارج الرحم.
- - إن كانت حاملا ، إستخرج الكبسولات أو أحيلها لاستخراجها. إنصحها بعدم تعاطى الأسبرين.
- - يمكنها الاستمرار فى إستعمال نوربلانت إن كانت مصابة بالتهابات الحوض أو بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

- نزف شديد أو مستمر
- نادر الحدوث ، لكنه يحتاج إلى الرعاية .
- إن كان السبب هو حالة مرضية ، قم بوصف العلاج المناسب أو حولها لتلقى العلاج .
- إن لم يكن عندها أية حالة مرضية ، عالجها بأقراص منع الحمل المركبة أو بأحد العقاقير غير الهرمونية المضادة للالتهاب - مثل علاج نزول نقاط من الدم (أنظر أعلى الصفحة). وربما احتاج الأمر إلى استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على ٥٠ ميكروجرام من الإستروجين.
- تحقق من عدم وجود أنيميا. عالجها أو حولها لتلقى الرعاية إن كانت مصابة بها .
- أذكر لها الأغذية المحتوية على عنصر الحديد ، وانصحها بأكل الكثير منها إن أمكن.

ملاحظة : لا داعى لإجراء عملية كحت ، إذ أن ذلك ليس ضروريا إلا فى حالة وجود أو الشك فى وجود حالة مرضية تستلزم ذلك .

- نزف مهبلى غير طبيعى يوحى بوجود حمل أو حالة مرضية
- يمكنها الاستمرار فى استعمال كبسولات نوربلانت أثناء تقييم الحالة. إشرح لها أن استعمال كبسولات نوربلانت غالبا ما يتسبب فى تغيرات فى نمط الدورة الحيزية ، وأن ذلك ليس أمرا ضارا .
- قم بتقييم الحالة ، وعالج أية حالة مرضية أو حولها لتلقى العلاج.

- الآم شديدة فى أسفل البطن
- تحقق إن كان هناك أكياس على المبيض أو التواء كيس على المبيض أو أورام فى المبيض أو التهاب فى الحوض أو التهاب فى الزائدة الدودية أو حمل خارج الرحم أو انفجار ورم بالكبد.

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- آلام شديدة في أسفل البطن (تكلمة)
- إن كان السبب هو حمل خارج الرحم ، قدم لها العلاج أو حولها فوراً لتلقى الرعاية . إستخرج الكبسولات بعد ذلك أو حولها لاستخراجها . ساعدها على اختيار وسيلة أخرى .
- إن كان سبب الألم هو وجود أكياس ، على المبيض ، يمكن الإبقاء على كبسولات نوريلانث . طمئن المنتفعة أن هذه الأكياس غالباً سوف تزول تلقائياً دون الحاجة لأي إجراء جراحى . وللتأكد من ذلك ، عاود فحصها بعد حوالي ٣ أسابيع إن أمكن .
- إن كانت الآلام بسبب مشكلة أخرى ، يمكن الاستمرار فى استعمال الكبسولات مع تقديم العلاج المناسب أو إحالتها لتلقى الرعاية اللازمة .

ألم بعد غرس الكبسولات

- انصحها أن:
 - تتأكد من أن الرباط حول ذراعها ليس مربوطاً بشدة .
 - تضع رباطاً جديداً حول الذراع .
 - تتجنب الضغط على الكبسولات لعدة أيام ، وألاً تضغط عليها إن كان ذلك يسبب ألماً .
- زودها بأقراص الأسبرين أو أحد الأدوية غير الهرمونية المضادة للإلتهابات .

التهاب فى مكان غرس الكبسولات (ألم ، سخونة واحمرار) ، أو خراج (وجود صديد) .

- إلتهاب وليس خراج ؟
 - لا تستخرج الكبسولات
 - نظف المنطقة الملتهبة بالماء والصابون أو باستعمال أحد المطهرات .
 - إعطها أقراص مضاد حيوى تكفى لمدة ٧ أيام ، واطلب منها العودة بعد أسبوع . إذا لم تلاحظ أى تحسن ، إستخرج الكبسولات أو حولها لاستخراجها .

خراج ؟

- نظف مكان الالتهاب بمطهر وافتح الخراج واستخرج الصديد
- إستخرج الكبسولات أو حولها لاستخراجها .
- عالج مكان الجرح .
- إذا كان هناك التهاب واضح فى الجلد ، أعطها مضادات حيوية بالفم لمدة ٧ أيام .

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- يمكن للسيدة التي تعاني من هذه الحالات البدء في استعمال كبسولات نوريلانت بأمان . أما إذا بدأت ظهور هذه الحالات بعد بدء الاستعمال ، يجب استخراج الكبسولات . ساعدها على اختبار وسيلة غير هرمونية . حولها لتلقى الرعاية المناسبة.
- أمراض القلب الناتجة عن انسداد الشرايين، السكتة الدماغية أو جلطة في الأوعية الدموية (ماعدا الأوردة الدموية السطحية)

- يمكن للسيدة التي تعاني من صداع نصفي أن تبدأ في استعمال كبسولات نوريلانت بأمان . لكن عليها التحول لاستعمال وسيلة أخرى لا تحتوى على هرمونات إذا ظهرت هذه الحالات أو إذا ازدادت شدتها بعد البدء في الاستعمال، أو إذا صاحبها زغلة في النظر ، أو فقد مؤقت للابصار، أو رؤية وميض من النور أو خطوط متعرجة، أو إذا لاحظت صعوبة في الكلام أو الحركة . حولها لتلقى الرعاية المناسبة.
- صداع شديد (صداع نصفي أو الشقيقة) مع زغلة في النظر

ملاحظة هامة: عندما تطلب السيدة أبة مساعدة، تأكد أنك تفهم طلبها . إسألها سؤالاً مباشراً بعد المشورة والنقاش ، عما إذا كانت ترغب في الاستمرار في استعمال كبسولات نوريلانت أو إذا كانت ترغب في استخراجها . ساعدها على إتخاذ القرار بنفسها دون أي ضغوط .

إذا لم تكتشف وتراعى رغبتها الحقيقية ، قد يقال عنك أنك قد أجبرتها على الاستمرار في استعمال كبسولات نوريلانت أو أنك قد رفضت استخراج الكبسولات . لتتلافى هذه الإشاعات، تعرف على ما تريده المستعملة ونفذ رغبتها.

كبسولات نوريلانت

- ◀ يعتبر حدوث تغييرات في الدورة الحوضية أمرا طبيعيا ، وليست علامة تُنذر بأى خطر
- ◀ يجب استخراج كبسولات نوريلانت بعد وضعها بخمس سنوات .
وهذا سوف يحل موعده فى.....(الشهر).....(السنة) ٢٠٠٠.
- ◀ نرحب بزيارتك لنا فى أى وقت لطلب المساعدة أو النصيحة أو لاستعمال وسيلة أخرى
- ◀ إستخراج الكبسولات هو أمر يتعلق باختيارك أنت فى أى وقت تريدين - ولأى سبب من الأسباب .
- ◀ نرجوك أن تعودى إلينا فورا إذا استمر شعورك بألم فى الذراع لمدة أطول من أيام قليلة ، أو إذا حدث التهاب فى موضع غرس الكبسولات (ألم وسخونة واحمرار) أو إذا خرجت الكبسولات من تحت الجلد أو إذا شعرت بصداع شديد أو إذا ازدادت حدة الصداع بعد البدء فى استعمال الكبسولات أو إذا ظننت أنك قد تكونين حاملا أو إذا أصابك نزف رحمى غير عادى أو إذا شعرت بألام شديدة فى البطن أو بألم عند الضغط على أسفل البطن أو إذا لاحظت اصفرارا فى لون الجلد أو العينين، أو إذا شعرت بإغماء .
- ◀ لا توفر كبسولات نوريلانت الحماية من الأمراض المتقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز. إذا ظننت أن هناك احتمال لإصابتك بهذه الأمراض ، إستعملى الواقى الذكرى بالإضافة إلى الكبسولات .



١. هل يمكن للسيدات صغيرات السن أو اللاتي لم ينجبن أو السيدات المتقدمات في العمر استعمال كبسولات نوريلانت ؟
نعم. يمكن للسيدات في جميع الأعمار ، سواء من أنجنبن أو لم ينجبن ، استعمال كبسولات نوريلانت.
٢. هل هناك خطورة لبقاء كبسولات نوريلانت لأكثر من ٥ سنوات ؟
كبسولات نوريلانت في حد ذاتها لا تشكل أية خطورة إذا بقيت في مكانها لأكثر من ٥ سنوات. لكننا لا ننصح بتركها إلا إذا أرادت السيدة تلافى استخراجها وكانت لا تحتاج إلى ممارسة منع الحمل أو كانت قد اختارت إجراء عملية التعقيم. وتقل فاعلية كبسولات نوريلانت بعد ٥ سنوات، ويزيد احتمال حدوث الحمل بما في ذلك الحمل خارج الرحم إلا إذا استعملت وسيلة أخرى فعالة لمنع الحمل .
٣. إذا حملت السيدة أثناء استعمال كبسولات نوريلانت ، هل يستدعى ذلك استخراج الكبسولات؟
إننا ننصح بذلك إذا قررت السيدة الإبقاء على الحمل بالرغم من عدم وجود أى مخاطر معروفة على الجنين إذا بقيت الكبسولات في مكانها.
٤. هل تسبب كبسولات نوريلانت حدوث السرطان ؟
لا. الكبسولات لا تسبب حدوث سرطان. بالعكس فإنها قد تساعد على منع حدوث سرطان الرحم (العشاء المبطن للرحم).
٥. هل يمكن أن تصاب مستعملة نوريلانت بأكياس على المبيض ؟
نعم . لكن سنعلم هذه الأكياس تختفى تلقائيا دون إجراء أية جراحة . إذا لاحظ مقدم الخدمة ظهور أكياس مبيضية، عليه معاودة الكشف بعد ٣ أسابيع للتأكد من ضمورها.
٦. هل هناك ضرورة لعمل فحص إكينيكي للحوض قبل بدء استعمال كبسولات نوريلانت؟
لا، لأن الفحص لا يساعد في إتخاذ القرار بشأن استعمال الكبسولات ولكن إذا كانت السيدة تشكو من أعراض مرض في الجهاز التناسلي ، فإن الكشف المهبلى يساعد على تشخيصه.

٧.

هل يتعين على مستعملات النوريلانت التردد مرارا للمتابعة ؟

لا. الزيارات الدورية غير ضرورية . ربما تساعد الزيارات السنوية على تحقيق الرعاية الوقائية في مجالات أخرى، لكنها غير لازمة للسيدة التي تستعمل كبسولات نوريلانت . وبالطبع فإننا نرحب بعودة المستعملة كلما كان لديها أية أسئلة أو إذا شعرت بأية مشكلات.

٨.

ماذا إذا قررت السيدة استخراج كبسولات نوريلانت قبل ٥ سنوات ؟

إذا طلبت المستعملة إزالة الكبسولات قبل ٥ سنوات فعليها أن تتوقع الآتى :

- سوف يوجه لها مقدم الخدمة سؤالاً مهذباً عن سبب طلبها استخراج الكبسولات.
- سيتم الرد على أسئلتها وأسباب قلقها بوضوح ودقة .
- سوف يتم طمأننتها إذا كانت مشكلاتها ليست خطيرة .
- لن تشعر بالضغط عليها أو تهديدها أو لومها لرغبتها في التوقف عن استعمال كبسولات نوريلانت.
- سيوجه لها سؤالاً واضحاً ومحدداً بعد المشورة: هل ترغبين فى الإبقاء على استعمال الكبسولات أم تريدين استخراجها ؟
- إذا طلبت استخراج الكبسولات - مهما كان السبب- سيقوم مقدم الخدمة باستخراجها فوراً أو يحدد لها موعداً عاجلاً لاستخراجها.

٩.

هل يجب على السيدات البدينات أن يتجنبن استعمال كبسولات نوريلانت ؟

لا . أثبتت الدراسات أن السيدات اللاتي يزيد وزنهن عن ٧٠ كيلوجرام أكثر تعرضاً لاحتمال حدوث الحمل عن السيدات الأقل وزناً. وبالرغم من ذلك، فإن كبسولات نوريلانت تمنع حدوث الحمل بفاعلية عالية بينهن.

١٠.

هل يمكن أن تنكسر الكبسولات أو أن تتجول في جسم السيدة؟

لا. الكبسولات مرنة، ولا يمكن أن تنكسر تحت الجلد، وتبقى في مكانها حتى إزالتها.

١١.

هل يمكن أن تؤدي السيدة أعمالها فور غرس الكبسولات ؟

نعم. يمكنها أداء واجباتها العادية فور مغادرتها العيادة، طالما أنها تتجنب الصدمات على موضع الغرس أو بلله بالساء. عليها أن تصانف على موضع الغرس جافاً ونظيفاً لمدة ٤٨ ساعة على الأقل. يمكن لمس مكان الغرس وغسيله بالضغط العادي بعد إلتئامه (عادة ٣-٥ أيام).

١٢. هل يحتمل تطوير طاقم كبسولات نوربلانت ليتكون من كبسولتين بدلاً من ٦ كبسولات؟

هذا النوع المتطور والذي يسمى نوربلانت ٢، جاري دراسته في تجارب إكلينيكية، ولو أنه ليس متيسراً حتى الآن للاستعمال على نطاق واسع. وكذلك يجري دراسة طاقم آخر يتكون من كبسولة واحدة، ويستخدم فيه مادة بروجستين تسمى "ديزوجيستريل". وبالطبع فإن الطاقم المكون من كبسولة واحدة أو اثنتين سوف يجعل وضع الكبسولات وإستخراجها أكثر بساطة.

الفصل (٩)

ربط الأنابيب للسيدات

نقاط جوهرية

الطرق الجراحية* لتنظيم الأسرة تناسب السيدات اللاتي لا يرغبن في الإنجاب مستقبلا على وجه التأكيد.

عالية الفاعلية.

مريحة.

وسيلة دائمة.

إجراء آمن وبسيط ، ويفضل إجراؤه تحت مخدر موضعي فقط مع الاستعانة بمهديات بسيطة.

ليس لها أية أعراض جانبية معروفة على المدى الطويل. قد تسبب الجراحة حدوث بعض المضاعفات على المدى القصير.

تحتاج إلى المشورة وإقرار بالموافقة المبنية على المعرفة الكاملة.

* في بعض الدول العربية لا تستعمل كوسيلة لتنظيم الأسرة إلا عند وجود مبرر طبي.

الفصل (٩)

ربط الأنابيب للسيدات

المحتويات

٣-٩..... مقدمة عن ربط الأنابيب للسيدات



٤-٩..... إتخاذ القرار بشأن ربط الأنابيب للسيدات



٤-٩..... كيف يمنع حدوث الحمل ؟

٤-٩..... ما مدى فاعليتها ؟

٤-٩..... المميزات والعيوب

٧-٩..... قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية

١٢-٩..... إجراء ربط الأنابيب للسيدات



١٢-٩..... متى يمكن إجراء ربط الأنابيب

١٣-٩..... تقديم خدمات ربط الأنابيب للسيدات

١٦-٩..... شرح الرعاية الذاتية

١٨-٩..... المتابعة



١٨-٩..... مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

١٨-٩..... علاج أية مشكلات

١٩-٩..... نقاط هامة يجب على المستعملة أن تتذكرها



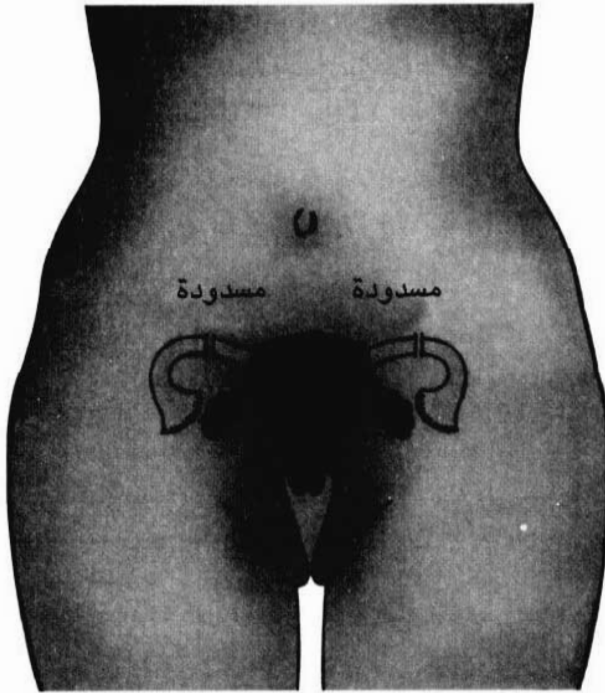
٢٠-٩..... أسئلة وإجابات



مقدمة عن ربط الأنابيب للسيدات



- ربط الأنابيب يوفر منع حمل دائم للسيدات اللاتي لا يرغبن فى الإنجاب مستقبلا .
 - هو إجراء جراحى آمن وبسيط ، يمكن إجراؤه عادة تحت مخدر موضعى مع الاستعانة بمهدئات بسيطة . ويحتاج إلى مراعاة الإجراءات الصحيحة لمنع انتشار العدوى (انظر صفحة ٤-١٠) .
 - والمدخلان الرئيسيان لإجرائه هما "شق مصغر بالبطن" و"تنظير جوف البطن" . وسيتم وصفهما فى هذا الفصل .
 - يطلق على ربط الأنابيب للسيدات مسميات أخرى مثل منع الحمل الجراحى الإختياري ، ربط البوقين ، وشق مصغر بالبطن أو "العملية" .
- أنظر فصل ١٠ للمعلومات عن قطع القنوات المنوية (الناقلة للسائل المنوى) ، وهى الوسيلة الدائمة لتنظيم الأسرة عند الرجال .





إتخاذ القرار بشأن ربط الأنابيب للسيدات

كيف تمنع حدوث الحمل ؟

- يقوم مقدم الخدمة بعمل جرح قطعى صغير فى جدار بطن السيدة ،ويقفل أو يقطع قناتى فالوب، وهما الأنبويتان اللتان تسمحان بمرور البويضة من المبيض إلى الرحم. وعند حدوث انسداد فى القناتين ، لا تستطيع بويضة المرأة أن تلتقى بالخلية الذكرية (الحيوان المنوى) للرجل . (أنظر الرسم صفحة ٩ - ٣) .
- وتستمر المرأة فى المحيض.

ما مدى فاعليتها ؟

- وسيلة عالية الفاعلية، ودائمة . تحدث ٠.٥ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة (١ بين كل ٢٠٠ سيدة) فى السنة الأولى بعد إجراء العملية. وتحدث ١ و ٨ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة (١ بين كل ٥٥ سيدة) خلال العشر سنوات التى تلى إجراء العملية. وتعتمد درجة الفاعلية جزئيا على طريقة قفل القناتين ، لكن جميع معدلات حدوث الحمل منخفضة .
- ويعد ربط الأنابيب بعد الولادة مباشرة من أكثر الطرق فاعلية . يبلغ معدل حدوث الحمل فى السنة الأولى بعد إجراء العملية ٠.٥. حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة (١ بين كل ٢٠٠٠ سيدة). وتبلغ النسبة ٧.٥ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة (١ بين كل ١٣٣ سيدة) خلال العشر سنوات التى تلى إجراء العملية .

الميزات والعيوب

الميزات

- عالية الفاعلية.
- دائمة . يحقق إجراء واحد منع حدوث الحمل بأمان وفاعلية عالية مدى الحياة .
- لا تحتاج إلى تذكر أى شىء ، ولا تحتاج إلى التزود بالوسائل أو إلى زيارات متكررة للعيادة.
- لا تتدخل فى عملية الجماع ولا تؤثر على مقدرة السيدة على ممارستها .
- تزيد من التمتع بممارسة الجنس لانعدام الخوف من حدوث الحمل .
- لا تؤثر على لبن الثدي .
- ليس لها أية آثار جانبية معروفة على المدى الطويل، وليس لها مخاطر صحية.

- يمكن إجراؤها عن طريق شق البطن المصغر بعد الولادة مباشرة (ويستحسن أن تقرر السيدة ذلك قبل بدء الولادة) .
- تساعد على الوقاية من سرطان المبيض .

العيوب

- تسبب حدوث بعض الآلام فى البداية ، لكن الألم يبدأ فى الزوال بعد يوم أو يومين .
- حدوث بعض المضاعفات غير الشائعة للجراحة:
 - التهاب أو نزف من مكان الجرح،
 - التهاب أو نزف داخلي،
 - إصابات لأحشاء البطن .
 - مخاطر التخدير :
- مخاطر نادرة من الحساسية أو تجاوز الجرعة مع المخدر الموضعى فقط أو بالإضافة إلى المهدئات .
- أحيانا تتأخر الإفاقة أو تحدث بعض الأعراض الجانبية مع التخدير الكلي. ومضاعفات المخدر العام أكثر خطورة من تلك التى تحدث مع المخدر الموضعى، وهناك مخاطر تجاوز الجرعة .
- نادرا جدا ما تحدث وفاة بسبب تجاوز جرعة المخدر أو بسبب مضاعفات أخرى .
- فى حالات الحمل النادرة التى تحدث بعد إجراء الجراحة ، يكون حدوث الحمل خارج الرحم أكثر احتمالا عما إذا كانت السيدة لا تستعمل وسائل لمنع الحمل .
- تحتاج إلى فحص طبي وجراحة بسيطة بواسطة أحد مقدمى الخدمة المدربون تدريباً خاصاً .
- مقارنة بقطع القنوات المنوية ، نجد أن ربط الأنابيب للسيدات:
 - أكثر خطورة بدرجة قليلة.
 - غالبا يكون أكثر تكلفة إن كان على السيدة أن تدفع أتعابا .
- إجراء جراحة لاستعادة الخصوبة عملية مكلفة وليست متيسرة فى معظم الأماكن ، وكذلك فإن نجاحها غير مضمون . على السيدات اللاتى يرغبن فى الإنجاب مستقبلا أن يخترن وسيلة أخرى.
- لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمى/إيدز.

ملاحظة هامة : إستفسر من السيدة عما إذا كانت تظن أن هناك احتمال لإصابتها بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وعن إمكان حدوث ذلك فى المستقبل. فإذا كانت مصابة بأحد من هذه الأمراض، أو كان هناك احتمال لحدوث ذلك، حثها على استعمال الواقى الذكرى بانتظام وزودها به. ويمكنها بالرغم من ذلك إجراء عملية ربط الأنابيب.

استعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية

تبين القائمة على صفحات ٩-٧ إلى ٩-١٠ إذا كانت المنتفعة مصابة بأحد الحالات الطبية المعروفة والتي تحد من زمان ومكان وكيفية إجراء عملية ربط الأنابيب. يجب استعمال القائمة بعد أن تقرر المنتفعة أنها لا ترغب في الإنجاب مستقبلاً، وأنها قد اختارت وسيلة ربط الأنابيب. ولا يجب أن تكون القائمة بديلاً عن المشورة. وتشير الأسئلة الواردة في القائمة إلى **الحالات المعروفة** والتي يمكن التعرف عليها غالباً بسؤال المنتفعة دون الحاجة إلى إجراء فحوص معملية لاستبعاد وجودها.

◀ **لا توجد حالة مرضية واحدة تمنع السيدة من إجراء ربط الأنابيب.** ولكن تستدعي بعض الحالات أو بعض الظروف تأجيل إجراء العملية، أو إحالة السيدة، أو الحذر. وهذه الحالات المذكورة في القائمة.

التأجيل يعني تأخير إجراء العملية. ويجب علاج هذه الحالات أو حلها قبل إجرائها. وعندئذ يجب تزويد السيدة بالوسائل المؤقتة.

الإحالة تعنى تحويل السيدة الى مركز آخر يتوفر فيه جراحوون وعاملون مدربون يمكنهم إجراء العملية في محيط مجهز للتخدير الكلي و بالمساندات الطبية الأخرى. وعندئذ يجب تزويدها بالوسائل المؤقتة. (تسميها منظمة الصحة العالمية حالات "خاصة")

الحذر يعني أن العملية يمكن إجراؤها في محيط عادي لكن بعد عمل استعدادات واحتياطات إضافية تعتمد على الحالة.

◀ **إذا لم يكن هناك حالات تستدعي التأجيل أو الإحالة، يمكن إجراء ربط الأنابيب للسيدات في هذه الأوضاع وتحت هذه الظروف:**

شق البطن المصغر: في مراكز رعاية الأمومة ومراكز الرعاية الصحية الأساسية التي يمكن إجراء جراحات بها. وتشمل الوحدات الثابتة والمتنقلة والتي لديها القدرة على إحالة السيدة لتلقى رعاية خاصة إذا احتاج الأمر ذلك.

تنظير جوف البطن: يحتاج إلى مراكز بها تجهيزات أفضل، ويجرى فيها عمليات تنظير جوف البطن بانتظام ويمكن توفير طبيب إخصائي في التخدير.



ربط الأنابيب للسيدات

إسأل السيدة الأسئلة التالية. إذا كانت إجابتها "لا" على جميع الأسئلة، عندئذ يمكن إجراء العملية في المحيط العادي وتحت الظروف العادية دون تأجيل. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة، إتبع التعليمات.

١. هل لديك أية حالة أو مشكلة خاصة بأمراض النساء أو الولادة (حالات نسائية) مثل الحمل أو التهابات أو سرطان ؟ ماهى هذه المشكلات؟

لا نعم ◀ إذا كان عندها أية من الحالات الآتية قم بتأجيل إجراء عملية ربط الأنابيب وعالجها إن كان ذلك مناسباً أو أحيلها :

- وجود حمل،
- بعد الولادة (٧-٤٢ يوماً) أو بعد الإجهاض في الثلاثة شهور الثانية من الحمل،
- مضاعفات خطيرة بعد الولادة أو بعد الإجهاض (مثل الالتهابات أو النزف)،
- ماعدا انفجار أو ثقب الرحم (أنظر آخر الصفحة)،
- نزف مهبلى مجهول السبب ويوحى بوجود حالة خطيرة،
- تسممات الحمل الشديدة أو الإكلامسيا،
- التهابات فى الحوض خلال الثلاثة شهور الماضية،
- الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس،
- سرطان فى الحوض (علاج الحالة سيجعلها عقيمة على أى حال)،
- سرطان خمائل المشيمة.

◀ إذا كانت مصابة بإحدى الحالات التالية ، **أحيلها** إلى مركز به عاملون مدربون ومعدات تسمح بالتعامل مع المشاكل المحتملة :

- إلتصاقات شديدة حول الرحم ناتجة عن عمليات جراحية أو التهابات سابقة،
- مرض البطانة الرحمية (إندومتريوزس)،
- فتق (فى السرة أو فى جدار البطن)،
- انفجار الرحم بعد الولادة أو ثقب الرحم بعد الإجهاض .

(البقية على الصفحة التالية)



◀ كن حذراً إذا كانت مصابة بإحدى الحالات التالية :

- التهابات بالحوض بعد الولادة الأخيرة،
- الإصابة بسرطان الثدي حالياً ،
- أورام ليفية في الرحم.

٢. هل أنت مصابة بأية أمراض في القلب أو الأوعية الدموية مثل مشكلات القلب أو السكتة الدماغية أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والأوعية الدموية بسبب مضاعفات مرض السكر؟ ماهي؟

لا نعم ◀ قم بتأجيل إجراء عملية ربط الأنايب إن كانت مصابة بإحدى الحالات التالية :

- مرض حاد بالقلب بسبب انسداد الشرايين،
- جلطة دموية في الأوردة العميقة أو في الرئتين .

◀ أحيلها إلى مركز به عاملون مدربون وأجهزة ممكن أن تتعامل مع المشكلات

- المحتمل حدوثها إذا كانت مصابة بإحدى الحالات الآتية :
- ارتفاع متوسط أو شديد بضغط الدم (١٦٠ / ١٠٠ ملليمتر أو أكثر)،
- أمراض الأوعية الدموية، وتلك التي لها علاقة بمرض السكر.
- أمراض صمامات القلب ومضاعفاتها.

◀ كن حذراً إذا كانت مصابة بإحدى الحالات التالية :

- ارتفاع بسيط في ضغط الدم (١٤٠ / ٩٠ ملليمتر – ٩٩ / ١٥٩ ملليمتر)،
- تاريخ سرضى لإرتفاع ضغط الدم عندما يسكن قياسه ، أو ضغط الدم المرتفع والمسيطر عليه باستعمال العقاقير عندما لا يمكن قياسه،
- إصابة سابقة بسكتة دماغية أو أمراض القلب الناشئة عن انسداد الشرايين ،
- أمراض صمامات القلب ومضاعفاتها .



٣. هل أنت مصابة بأحد الأمراض المزمنة أو أية حالات أخرى؟ ماهي؟

لا نعم ◀ قم بتأجيل إجراء عملية التعقيم إذا كانت مصابة بإحدى

الحالات الآتية:

- أمراض المرارة المسببة لأعراض،
- التهاب الكبد الفيروسي النشط،
- الأنيميا (فقر الدم) الشديدة والناشئة عن نقص الحديد (هيموجلوبين أقل من ٧ جرام / ١٠٠ سنتيمتر مكعب)،
- أمراض الرئتين الحادة (نزلة شعبية أو التهاب رئوي)،
- التهابات شاملة في الجسم أو نزلة معوية حادة،
- التهاب بالجلد في منطقة البطن،
- إجراء جراحة بالبطن لحالة طارئة أو وجود حالات التهاب في الوقت المطلوب فيه إجراء عملية التعقيم، أو إجراء جراحة كبرى تتطلب عدم الحركة لمدة طويلة،
- الإصابة بالأمراض الحادة المتعلقة بمرض الإيدز.

◀ **حولها** إلى مركز به عاملون مدربون ومعدات تسمح بالتعامل مع المشكلات

المحتمل حدوثها، إذا كانت مصابة بإحدى الحالات الآتية:

- تليف شديد بالكبد،
- الإصابة بمرض السكر لمدة أكثر من ٢٠ عاما،
- زيادة إفراز الغدة الدرقية،
- خلل في تجلط الدم (عدم تجلط الدم)،
- أمراض الرئتين المزمنة،
- درن بالحوض،
- بلهارسيا يصاحبها تليف في الكبد.

(البقية على الصفحة التالية)



كن حذراً إذا كانت مصابة بإحدى الحالات الآتية:

- الصرع أو استعمال أدوية لعلاج الصرع (فينيتوين ، كاربامازيبين ، باريتورات ، بريميدون)،
- استعمال المضادات الحيوية ريفامبين أو جريزيوفولفين،
- مرض السكر دون مضاعفات في الأوعية الدموية،
- قلة إفراز الغدة الدرقية،
- تليف بسيط بالكبد أو أورام الكبد أو البلهارسيا المصحوبة بتليف الكبد . (هل لاحظت أن لون جلدها أو عيونها أصفر على غير العادة؟)،
- أنيميا ناشئة عن نقص الحديد متوسطة الشدة (هيموجلوبين ٧-١٠ جرام / ١٠٠ سنتيمتر مكعب)،
- مرض الخلايا المنجلية،
- أنيميا وراثية،
- أمراض الكلى،
- فتق في الحجاب الحاجز،
- سوء تغذية شديد (هل هي نحيفة جدا؟)،
- السمنة (هل هي مصابة بسمنة مفرطة؟)،
- عملية جراحية سبق أن تحدد لها الوقت الذي ترغب فيه إجراء عملية ربط البوقين،
- السن المنغبر.

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التي سوف تستعملها المنتفعة. وبين لها أية حالات يمكن أن تجعل استعمال الوسيلة أمراً غير مرغوباً إذا كان ذلك ينطبق عليها.

معظم السيدات يمكنهن إجراء عملية ربط الأنابيب

على وجه العموم ، يمكن إجراء عملية ربط الأنابيب لمعظم السيدات اللاتي يرغبن في ذلك بأمان وفاعلية في الأوضاع والظروف العادية* . ويمكن إجراء عملية ربط الأنابيب مع تقديم المشورة المناسبة والموافقة الكتابية المبنية على المعرفة تحت أية ظروف للسيدات اللاتي :

- لم ينجبن (بعد المشورة المناسبة ● وضعن لتوهن (خلال ٧ أيام)،
- الموافقة الكتابية المبنية على المعرفة)، ● يرضعن.

كذلك يمكن إجراء عملية ربط الأنابيب للسيدات المصابات بالحالات الآتية في الأوضاع المعتادة بالوحدات الطبية تحت أية ظروف :

- تسممات الحمل البسيطة (ما قبل الإكلامسيا)،
- الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى أو خطر الإصابة به أو بالأضرار المنقولة عن طريق الجنس،
- سبب لهن الإصابة بحمل خارج الرحم،
- أورام المبيض الحميدة،
- عدم انتظام نمط النزف المهبل، أو
- كثرتة أو عسر الطمث،
- التهاب المهبل (بدون التهابات صديدية في عنق الرحم)،
- الدوالي،
- الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى أو خطر الإصابة به أو بالأضرار المنقولة عن طريق الجنس،
- البلهارسيا بدون مضاعفات،
- الملاريا،
- الدرن (في موضع غير الحوض)،
- أثناء الولادة بالعملية القيصرية.

* الخصائص والحالات المبينة داخل هذا الإطار تقع ضمن فئة " مقبولة " لمنظمة الصحة العالمية .
أنظر الملحق ، صفحة أ - ٨



ملاحظة هامة : تحتاج السيدة التي تفكر في إجراء عملية ربط الأنابيب إلى مشورة جيدة. ويمكن لمقدم الخدمة (الودود اللطيف، الذي يجيد الاستماع إلى أسباب قلق السيدات ويجب على أسنلتهن ويمدهن بمعلومات واضحة وعملية عن هذا الإجراء خاصة عن كونه وسيلة دائمة) - يمكنه أن يساعد السيدات على الاختيار السبني على المعرفة وعلى أن يصبحن مستعملات ناجحات وراضيات . وتساعد المشورة الدقيقة على التأكد من أن السيدة لن تندم في المستقبل على إجراء العملية . (أنظر صفحة ٩/١٠-٢). ولا بد لمقدم الخدمة أن يغطي جميع الستة نقاط الخاصة بالموافقة المبنيّة على المعرفة أثناء المشورة (أنظر صفحة ٩/١٠ - ١). وتشترط بعض البرامج أن يوقع مقدم الخدمة والمنتفعة على نموذج مطبوع بالموافقة.

إتخاذ القرار بشأن إجراء عملية ربط الأنابيب هو من اختصاص السيدة نفسها. ومن الأفضل عادة، إذا كانت متزوجة، أن توقع هي وزوجها على النموذج بالموافقة على إجراء عملية ربط الأنابيب.

ولا يمكن لأي شخص آخر أن يتخذ هذا القرار بالنيابة عنها سواء كان هو الزوج، أو مقدم الخدمة أو أحد أفراد العائلة، أو أي شخص آخر. ومن واجب مقدمو خدمات تنظيم الأسرة التأكد من أن قرار المرأة، سواء بالقبول أو الرفض، ليس نابعا من الضغط عليها أو إجبارها بواسطة أي شخص آخر. وينبغي على مقدمي الخدمة أن يساعدوا السيدات على التفكير في قرارهن وعليهم قبول واحترام هذا القرار إذا رفضت إجراء العملية. وفي نفس الوقت، عليهم ألا يضعوا قواعدا صارمة تحول دون تحقيق رغبة بعض السيدات اللاتي يرغبن في إجرائها - مثل ضرورة أن يكون عندها عدد معين من الأولاد أو أن يكون الأولاد قد وصلوا إلى عمر معين.

متى يمكن أن تُجرى للسيدة عملية ربط الأنابيب ؟

يمكن أن تجرى للسيدة عملية ربط الأنابيب في أي وقت بشرط :

- أن يكون قرارها هو عدم الرغبة في الإنجاب مستقبلا على الإطلاق، أو أنها لا تريد - على الإطلاق - أن يكون لديها أطفال إذا كانت لم تنجب، و
- أن تكون متأكدة بدرجة معقولة أنها ليست حاملا (أنظر صفحة ٤ - ٦).

وتشمل هذه الأوقات

- بعد الولادة مباشرة أو خلال ٧ أيام منها (إجراء شق البطن المصغر فقط) ، إذا كانت قد قررت هذا الاختيار طوعا وبناء على المعرفة الكاملة مسبقا.
- بعد الولادة بستة أسابيع أو أكثر . أو
- بعد الإجهاض مباشرة (خلال ٤٨ ساعة) ، إذا كانت قد قررت هذا الاختيار طوعا وبناء على السعفة الكاملة مسبقا،
- فى أى وقت ماعدا بين ٧ أيام إلى ٦ أسابيع بعد الولادة.

إجراءات عملية ربط الأنابيب

يحتاج تعلم إجراء عملية ربط الأنابيب إلى تدريب وممارسة تحت إشراف مباشر . ولذلك فإن الوصف التالي ما هو إلا ملخص وليس تعليمات مفصلة . ويجب على جميع مقدمى خدمات تنظيم الأسرة أن يكونوا مدركين لهذه الإجراءات وأن يكونوا قادرين على مناقشتها مع المترددين من نساء ورجال.

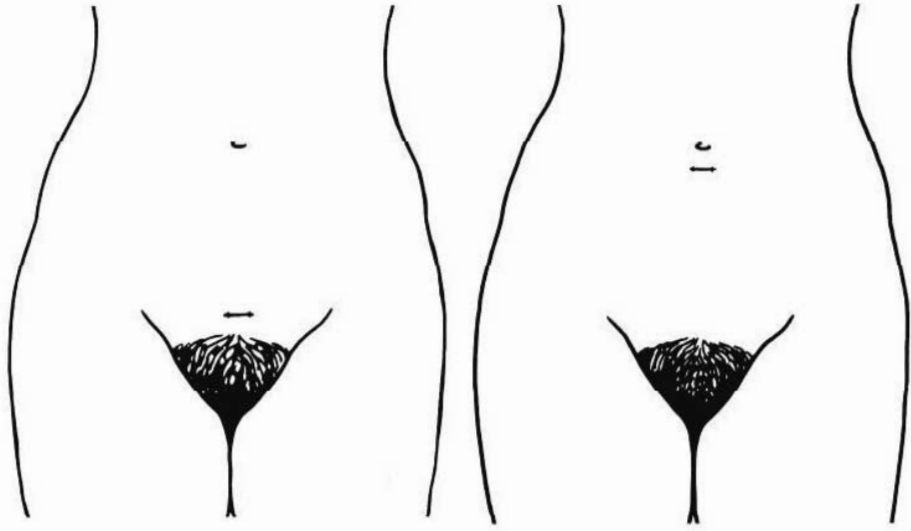
إجراء شق البطن المصغر

- هذا وصف لذلك الإجراء عند عمله فى فسخة من الوقت ، بعد أكثر من ٦ أسابيع من الولادة. ويختلف هذا الوصف قليلا عند إجرائه بعد الولادة مباشرة أى أقل من ٧ أيام بعد الولادة.
١. على مقدم الخدمة أن يطبق الإجراءات الصحيحة لمنع انتشار العدوى.
 ٢. يوجه مقدم الخدمة للسيدة بعض الأسئلة للتعرف على صحتها العامة فى الماضى والحاضر ويقوم بعمل فحص إكلينيكي وفحص الحوض للتأكد من إمكانية إجراء الجراحة بأمان .
 ٣. تعطى السيدة عادة مهدئا خفيفا (قرص عن طريق الفم أو بالحقن الوريدي) لكى تسترخى. يتم حقن المخدر الموضعى تحت الجلد أعلى خط شعر العانة مباشرة وتبقى السيدة يقظة . يُعمل جرح قطعى صغير (٢ - ٥ سنتيمتر) فى المنطقة المحددة، ويسبب ذلك عادة ألما بسيطا .
 ٤. يُرفع الرحم ويحرك بآلة معينة (رافع الرحم) لكى تظهر كل من أنبوتى فالوب تحت الجرح. وربما يسبب ذلك إحساسا غير مريح للسيدة.

٥. تُربط كل أنبوبة و تقطع أو تسد باستعمال مشبك أو حلقة.
٦. يُقفل الجرح بغرز جراحية ويوضع عليه رباط لاصق .
٧. تلقن السيدة بالتعليمات التى يتعين عليها إتباعها بعد مغادرة العيادة أو المستشفى (أنظر صفحة ٩ -١٦) والتي يمكنها عادة أن تغادرها بعد ساعات قليلة.

إجراء تنظير جوف البطن :

١. على مقدم الخدمة تطبيق الإجراءات الصحيحة لمنع انتشار العدوى .
٢. يوجه مقدم الخدمة للسيدة بعض الأسئلة للتعرف على صحتها العامة فى الماضى والحاضر .ويقوم بعمل فحص إكلينيكي وفحص الحوض للتأكد من إمكانية إجراء الجراحة بأمان .
٣. تُعطى السيدة عادة مهدئا خفيفا (قرص عن طريق الفم أو بالحقن الوريدي) لكى تسترخي. يتم حقن المخدر الموضعي تحت السرة مباشرة، وتبقى السيدة يقظة. ويقوم الطبيب بإدخال إبرة خاصة داخل البطن. وتملأ البطن بغاز أو بالهواء من خلال الإبرة لكى يبتعد جدار البطن عن الأحشاء الداخلية.
٤. يقوم الطبيب بعمل جرح قطعي صغير(٢ سنتيمتر) تحت السرة مباشرة ،ويدخل منظار جوف البطن من خلال هذه الفتحة. والمنظار عبارة عن أنبوبة طويلة تحتوى على عدة عدسات. ويستطيع الطبيب من خلال تلك العدسات رؤية ما بداخل البطن ويتعرف على سكان أنبويتي فالوب.
٥. يدخل الطبيب آلة خاصة من خلال المنظار (أو نادرا من خلال جرح آخر بجدار البطن) لقفل الأنبويتين. وتسد كل أنبوية بمشبك أو حلقة أو بالتختير الكهربائى (تمرير تيار كهربائى لحرق، وسد البوقين).
٦. تسحب الآلات والمنظار بعد سد الأنبويتين ، وتُفرغ البطن من الغاز أو الهواء. يُقفل الجرح بعمل غرز جراحية ويُغشى برباط لاصق.
٧. تلقن السيدة التعليمات التى يتعين عليها إتباعها بعد مغادرة العيادة أو المستشفى (انظر صفحة ٩-١٦) والتي يمكنها عادة أن تغادرها خلال ساعات قليلة.



شق البطن الصغير لإجراء عملية
ربط الأنايب للسيدات يقتضى عمل
جرح صغير فوق خط شعر العانة
مباشرة

تنظير جوف البطن لإجراء عملية
ربط الأنايب للسيدات يقتضى عمل
جرح واحد صغير تحت السرة
مباشرة

التخدير الموضعي هو الأفضل لإجراء عملية ربط الأنايب للسيدات

- استعمال التخدير الموضعي بالإضافة إلى مهدىء بسيط أو بدونه هو الأفضل .
- أكثر أمانا من التخدير الكلى أو النصفى أو التخدير خارج الأم الجافية (الأغشية حول النخاع الشوكى) .
- يسمح بسرعة مغادرة السيدة للعيادة أو المستشفى .
- يمكن لمقدمى الخدمة أن يشروحا للسيدات قبل إجراء العملية أن يقظتهن أثناء العملية توفر لهن أمانا أكثر . وعليهم التحدث مع السيدات أثناء الجراحة لطمأنتهن إذا استدعى الأمر .
- يستعمل الأطباء أنواعا عديدة ومختلفة من المخدرات والمسكنات ، كما يجب تعديل جرعة المخدر تبعا لوزن السيدة .
- ربما يحتاج الأمر إلى التخدير الكلى فى بعض الحالات . أنظر " قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية لإجراء ربط الأنايب " ، صفحات ٩-٧ إلى ٩-١٠ ، للتعرف على الحالات الطبية التى تحتاج إلى الإحالة لمراكز يمكنها إجراء التخدير العام .

شرح الرعاية الذاتية لعمليات شق البطن المصغر أو تنظير جوف البطن

قبل إجراء العملية، يجب على السيدة:

- عدم تناول أي طعام أو شراب لمدة ٨ ساعات قبل إجراء الجراحة ،
- عدم تناول أية أدوية لمدة ٢٤ ساعة قبل إجراء الجراحة (إلا إذا نصحتها الجراح بذلك)،
- الاستحمام جيدا ليلة ما قبل إجراء العملية خاصة منطقة البطن والفرج والفخذين،
- أن تلبس ملابس نظيفة وواسعة توفرها لها المستشفى إن أمكن،
- عدم طلاء الأظافر أو لبس المجوهرات قبل الذهاب للمستشفى،
- واصطحاب صديق أو قريب إن أمكن ليساعدها على العودة إلى المنزل بعد العملية.

بعد إجراء العملية، يجب على السيدة:

- أن ترتاح لمدة يومين أو ثلاثة وتتجنب رفع أشياء ثقيلة لمدة أسبوع،
- أن تحافظ على الجرح نظيفا وجافا لمدة يومين أو ثلاثة.
- أن تتوخى الحذر لعدم دعك أو حك مكان الجرح لمدة أسبوع،
- أن تتعاطى عقار باراسيتامول (تيلينول ، أسيتامينوفين ، بانادول) أو أى دواء آمن مسكن للألام ومتوفر محليا عند اللزوم. ونادرا ما يحتاج الأمر إلى استعمال مسكنات الآلام القوية . لا يجب تعاطى الأسبرين أو إيبوبروفين لأنهما يبطنان من تجلط الدم.
- ألا تمارس الجماع لمدة أسبوع على الأقل . أما إذا استمر الشعور بالألم لفترة أطول من أسبوع ، عليها عدم ممارسة الجماع حتى يزول الألم.

إشرح الأسباب المحددة التى تستدعى العرض على المريضة أو الطبيب

- يجب على السيدة العودة إلى العيادة لأى من هذه الأسباب :
- للمتابعة خلال ٧ أيام وعلى الأكثر أسبوعين بعد إجراء العملية لإزالة الغرز إن كان ذلك لازما . ويمكن إجراء هذه المتابعة فى المنزل أو فى مركز طبى آخر .
- إن كان لديها أية أسئلة أو مشكلات من أى نوع.

- وعادها الواردة فوراً إذا :
 - إرتفعت درجة حرارتها (أعلى من ٣٨ درجة مئوية) خلال أربعة أسابيع وخاصة خلال الأسبوع الأول بعد إجراء العملية، أو
 - خروج دم أو صديد من الجرح، أو
 - الشعور بألم أو سخونة ، أو تورم أو احمرار فى مكان الجرح، يسوء من يوم لآخر ولا يتوقف (علامة لحدوث التهاب)، أو
 - ألم أو مغص فى البطن أو عند الضغط عليها ، يسوء يوماً بعد يوم ولا يتوقف، أو
 - إسهال، أو
 - إغماء أو دوخة شديدة.
- عليها استشارة طبيب آخر أو ممرضة فوراً إن لم يمكنها الاتصال بالعيادة على وجه السرعة
 - إذا ظنت أنها قد تكون حاملاً . وأول أعراض الحمل هى :
 - إنقطاع الدورة ،
 - غثيان ،
 - الشعور بألم عند لمس الثديين أو الضغط عليهما.
- عليها أيضاً العودة فوراً إلى العيادة إذا شعرت بأعراض يحتمل معها وجود حمل خارج الرحم :
 - آلام أسفل البطن أو الشعور بألم عند الضغط على ناحية من البطن .
 - نزف مهبلى غير طبيعى أو غير عادى .
 - إغماء (يدل على حدوث صدمة عصبية) .

ملاحظة على الحمل خارج الرحم: قليلاً ما يحدث حمل بين السيدات اللاتى أجرى لهن عمليات ربط الأنابيب . وإذا حدث حمل ، فإن احتمال وجوده خارج الرحم يكون أكثر من الأحوال العادية . والحمل خارج الرحم حالة خطيرة تهدد حياة السيدة ويحتاج إلى علاج فوري (أنظر صفحة ١٢ - ٢٣) .

مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

ملاحظة هامة : يوصى بضرورة إجراء متابعة خلال ٧ أيام أو أسبوعين على الأكثر بعد إجراء العملية. يتفقد الطبيب أو الممرضة مكان الجرح لملاحظة وجود أية مضاعفات ولإزالة الغرز . ويمكن إجراء ذلك فى العيادة أو فى منزل السيدة (بواسطة شخص مدرب) أو فى أى مركز طبى آخر. ولكن لا يجوز رفض إجراء العملية لأى سيدة لمجرد عدم إمكان متابعتها.

توجيه بعض الأسئلة

إستفسر إن كان لديها أية أسئلة أو أمور تود مناقشتها ، وعمّا إذا كانت راضية. قدم لها أية معلومات أو مساعدة تحتاجها ، وشجعها على العودة فى أى وقت يكون لديها أية أسئلة أو مشكلات.

علاج أية مشكلات

يجب علم السيدة العودة للعيادة إذا شعرت بآلام شديدة ، سخونة ، أو احمرار فى الجرح أو حوله أثناء فترة النقاهة والتئام الجرح . وعندئذ على مقدم الخدمة أن يفحص الجرح لوجود التهابات أو خراج.

قدم هذا العلاج

لهذه المشكلة

١. نظف المكان بالماء والصابون أو باستعمال مطهر.
٢. قدم لها المضادات الحيوية عن طريق الفم لمدة ٧-١٠ أيام.

التهاب (صديد، سخونة، ألم، إحمرار بسبب التلوث بالبكتيريا أو ميكروبات أخرى)

١. نظف المكان بمطهر .
٢. إفتح الخراج واستخرج الصديد.
٣. العناية بالجرح.
٤. قدم لها المضادات الحيوية لمدة ٧ - ١٠ أيام إن كا هناك التهاب واضح بالجلد.

خراج (تجمع صديدي تحت الجلد بسبب حدوث التهاب)

ربط الأنابيب للسيدات

◀ وسيلة دائمة لمنع الحمل . على السيدة أن تفكر بعناية وتقرر إذا كانت لا ترغب في إنجاب أطفال مستقبلا على الإطلاق. وعندئذ يمكنها اختيار ربط الأنابيب.

◀ عالية الفاعلية.

◀ تقتضى إجراء جراحة بسيطة ومأمونة.

◀ بعد العملية:

- تحتاج إلى الراحة لأيام قليلة.
- الابتعاد عن العمل المرهق أو رفع أشياء ثقيلة لمدة أسبوع.
- ربما تشعر ببعض الآلام لأيام قليلة. يمكنها استعمال مسكنات الألم مثل الباراسيتامول (بانادول ،تيلينول) وعليها تجنب تعاطى الأسبرين أو ايبيروفين.

◀ نرحب بك للعودة في أى وقت تحتاجين فيه لأية مساعدة أو نصيحة أو إن كان لديك أية أسئلة أو مشكلات.

◀ نرجوك العودة فوراً إذا ارتفعت درجة حرارتك ، إذا لاحظت خروج دم أو صديد من الجرح أو إذا شعرت بالآلام أو سخونة أو تورم أو احمرار مستمر ويزداد كل يوم في مكان الجرح .

◀ نرجوك العودة إذا ظننت أنك قد تكونين حاملاً. عودى أيضا على الفور إذا شعرت بالآلم فى أسفل البطن أو بالآلم عند الضغط على ذلك المكان أو إذا حدث لك نزف مهبلى غير عادى ، و / أو إغماء.

◀ لا يوفر ربط الأنابيب الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز. إذا ظننت أنك ربما تصابين بهذه الأمراض، إستعملى الواقى الذكرى بانتظام مع ربط الأنابيب.

i

١. هل يسبب ربط الأنابيب تغييرات فى الدورة الحيضية أو انقطاع الحيض ؟
لا. لم تلاحظ معظم الدراسات حدوث تغييرات كبيرة فى نمط النزف المهبلى بعد إجراء عملية ربط الأنابيب. لكن ، يمكن أن يتغير نمط النزف المهبلى إذا كانت السيدة تستعمل الوسائل الهرمونية أو الواقى الرحمى (اللولب) قبل إجراء العملية . أيضا فإن الدورة الشهرية عادة ما تصبح أقل انتظاما مع تقدم المرأة فى العمر.

٢. هل يفقد ربط الأنابيب المرأة قدرتها على ممارسة الجماع ؟
هل يصيبها بالضعف أو الهدانة ؟
لا. لا يتغير شكل المرأة أو شعورها بعد إجراء عملية ربط الأنابيب. يمكنها ممارسة الجماع تماما مثل ممارستها قبل إجراء العملية . وربما زاد استمتاعها بالجنس لعدم الخوف من احتمال حدوث حمل بعد إجراء العملية ، وتظل المرأة قوية كما كانت قبل إجرائها .

٣. هل تسبب عملية ربط الأنابيب ألماً؟
تجرى العملية تحت مخدر موضعى لمنع حدوث الألم، وتبقى معظم السيدات يقظة أثناء الجراحة . تشعر السيدة عالبا بألم طفيف وربما تشعر بالطبيب يحرك رحمها أو يحرك الأنبوبتين ، ويمكن أن يكون هذا الإحساس غير مريحا . ويقل الإحساس بالألم أثناء إجراء عملية تنظيف جوف البطن عنه أثناء عملية شق البطن الصغير . ويمكن اختيار التخدير الكلى للسيدة التى تخاف وتخشى من الألم إذا توفرت إغمائي للتخدير وتوفرت المعدات اللازمة .

ويحتاج إجراء شق البطن المصغر بعد الولادة مباشرة إلى تحريك الرحم بدرجة أقل، ولذلك ربما يقل معه حدوث الألم والوقت اللازم لإجراء العملية عما إذا أجريت فى الأوقات الأخرى.
قد تشعر السيدة ببعض الآلام وبالضعف لعدة أيام أو أسابيع بعد الجراحة ، لكنها سرعان ما تسترد عافيتها.

٤. أليس من الأسهل للسيدة ولمقدم الخدمة استعمال التخدير الكلى ؟ لماذا استعمال التخدير الموضعي؟

التخدير الموضعي أكثر أمانا . التخدير الكلى أكثر خطورة من عملية ربط الأنابيب فى حد ذاتها. وتشعر السيدات عادة بغثيان بعد التخدير الكلى ، ولا يحدث ذلك بعد التخدير الموضعي.

يمنع الاستعمال الصحيح للتخدير الموضعي الخطر الوحيد لعمليات ربط الأنابيب للسيدات، وهو استعمال التخدير الكلى . لكن على مقدمى الخدمة ألا يتوسعوا فى استعمال المهدئات بجرعات كبيرة عند إستعمال التخدير الموضعي . وعليهم أيضا معاملة السيدات برفق والتحدث معهن طوال مدة إجراء العملية ، إذ يساعد ذلك على السكينة والهدوء. كما يمكن الاستغناء عن استعمال المهدئات للكثير من السيدات خاصة بعد المشورة الجيدة وإجراء الجراحة بواسطة طبيب ماهر.

٥. هل سيتوقف مفعول ربط الأنابيب بمرضى الوقت ؟ هل يحق لمن أجريت لها العملية أن يصابها القلق من احتمال حدوث الحمل مرة أخرى ؟

على وجه العموم ليس هناك مبرر للقلق . ويجب اعتبار ربط الأنابيب وسيلة دائمة لمنع الحمل ، لكن ربما كانت معدلات الفشل أعلى مما كنا نتصور فى الماضى . فقد اتضح من دراسة كبيرة أجريت فى الولايات المتحدة الأمريكية أن احتمال حدوث الحمل خلال العشر سنوات التالية لإجراء العملية هو حوالى ٨ و١ حالة بين كل ١٠٠ سيدة - أى حوالى واحدة بين كل ٥٥ سيدة . ويزداد احتمال فشل هذه الطريقة بين السيدات صغيرات السن لأنهن أكثر خصوبة من المتقدمات فى العمر . كذلك فإن بعض الطرق المستعملة فى سد الأنبوبتين تعمل بكفاءة أكثر من بعض الطرق الأخرى . فالطرق التى تستلزم قطع جزء من الأنبوبة أكثر فاعلية من استعمال المشبك أو التخثير الكهربائى (باستعمال التيار الكهربائى) . كذلك فإن الفاعلية تعتمد على مهارة مقدم الخدمة .

وبينت نفس هذه الدراسة الأمريكية أن حالة من بين كل ثلاثة حالات حمل حدثت بعد ربط الأنابيب كانت حملا خارج الرحم . ولذلك يجب على السيدة التى أجرى لها عملية ربط الأنابيب أن تطلب الرعاية فورا إذا شكّت أنها حامل أو أنها مصابة بحمل خارج الرحم .

٦. نادرا ما يحدث الحمل بعد إجراء عملية ربط الأنابيب ، لكن لماذا يحدث أساسا ؟ هناك العديد من الأسباب، لكن أهمها هو أن تكون السيدة حاملا عند إجراء العملية. ويمكن أيضا حدوث الحمل لو خلط الجراح بين أنبوتبي، فالوب وبين جزء آخر من الجسم وقام بسد أو قطع هذا الجزء الآخر . وفي حالات أخرى يحدث الحمل نتيجة لفتح المشبك أو لنمو طرفى البوق بعد القطع واتصالها مرة أخرى . وأخيرا ربما كان ذلك بسبب حدوث فتحة غير طبيعية بالأنبوبة تسمح بالتقاء البويضة بالخلية الذكرية (الحيوان المنوى).

٧. هل يمكن إعادة فتح الأنبويتين بعد عملية ربطهما ؟ يمكن إجراء عملية جراحية بغرض استعادة الخصوبة فقط لبعض السيدات اللاتي يبقى عندهن جزء كافي من البوقين بعد إجراء العملية الأولى . وحتى بين هؤلاء السيدات ، فإن إعادة فتح البوقين لا يؤدي دائما لحدوث الحمل . وعملية إعادة فتح البوقين صعبة ومكلفة ومن الصعب التوصل إلى الخدمات التي يمكنها أن تجربها. وعند حدوث الحمل ، يزداد معه احتمال أن يكون هذا الحمل خارج الرحم . من الضروري إعتبار عملية ربط الأنابيب وسيلة دائمة لمنع الحمل، وعلى الأشخاص المحتمل رغبتهم فى الإنجاب مستقبلا أن يختاروا وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة.

٨. هل من الأفضل أن يجرى الرجل عملية قطع القنوات المنوية أو أن تجرى المرأة عملية ربط الأنابيب ؟ لا بد أن يقرر الزوجان بأنفسهم أنسب الطرق لهما . كل من الماريتين عالية الفاعلية ومأمونة ووسيلة دائمة لزوجين يعلمان ويقرران على وجه التأكيد أنهما لا يريدان إنجاب أى أطفال مستقبلا. إلا أن إجراء عملية قطع القنوات المنوية أسهل وأكثر أمانا وأقل تكلفة، وفعاليتها أعلى قليلا فى منع حدوث الحمل (بعد أول عشرين عملية قذف على الأقل أو ثلاثة شهور من إجراء العملية) . ومن الأمثل أن يفكر الزوجان فى كلتا العمليتين ، فإن كان كلاهما مقبولا للزوجين ، عليهم أن يفضلوا قطع القنوات المنوية لأسباب طبية.

٩. هل يجب عرض وسيلة ربط الأنابيب فقط على السيدات اللاتي أنجن عددا معيناً من الأطفال أو أطفالا بلغوا عمرا معيناً ؟ لا . لا يجوز لمقدمى الخدمة أن يحدوا من إمكانية حصول السيدات على خدمات ربط الأنابيب بسبب وضع قواعد صارمة عن عمر المرأة أو عدد أولادها أو عمر أصغر طفل. ويجب السماح لكل سيدة أن تقرر بنفسها إذا كانت لا ترغب فى الإنجاب مستقبلا وإن كانت تود إجراء العملية أم لا.

ومن أهم قواعد ومهام المشورة ، مساعدة السيدات على التفكير فى إتخاذ القرار بوضوح تام . فمثلا يمكن لمقدمى خدمات تنظيم الأسرة أن يساعدوا السيدة على التفكير فى احتمال حدوث تغيرات فى حياتهن (مثل الزواج مرة أخرى أو وفاة الأطفال) ومدى تأثير مثل هذه الأمور على قرارها. (أنظر صفحة ٩/١٠-٢)

١٠. كيف يمكن لمقدمى الخدمة مساعدة السيدات على إتخاذ القرار بشأن عملية ربط الأنابيب؟

- تزويدهن بمعلومات متزنة عن العملية وعن الوسائل الأخرى لتنظيم الأسرة.
- مناقشة مشاعرها عن الإنجاب وعن إنهاء خصوبتها بمنتهى الدقة .
- ترتيب مقابلة لها مع سيدات سبق أن أجريت لهن عملية ربط الأنابيب ، إن أمكن ذلك.
- مراجعة الستة نقاط الخاصة بالموافقة المبينة على المعرفة للتأكد من أن السيدات يتفهمن تماما إجراء العملية. (أنظر صفحة ٩/١٠ - ١)

١١. كيف يمكن لمقدمى الخدمة الذين لا يقومون بإجراء عملية ربط الأنابيب أن يساعدوا

السيدات على الوصول إلى خدماتها؟

- إستعلم عن أماكن إجراء عملية ربط الأنابيب ورتب معها نظاما للإحالة.
 - تدرب على كيفية إجراء العملية.
- للحصول على المزيد من المعلومات عن التدريب اتصل مع:
- معاهد التدريب فى بلدك

- الجمعية الدولية لمنع الحمل الإختيارى المأمون

Engenderhealth, 440 Ninth Avenue, New York,
New York 10001, USA.

- برنامج جونز هوبكنز للتعليم الدولى فى مجال الصحة الإنجابية

**The Johns Hopkins Program for International Education in
Reproductive Health (JHPIEGO)**, Brown's Wharf, 1615 Thames
Street, Suite 200, Baltimore, Maryland 21231, USA.

- مؤسسة باتفايندر الدولية

Pathfinder International, 9 Galen Street, Suite 217, Watertown,
Massachusetts 02172, USA.

السته نقاط الخاصة بالموافقة المبنية على المعرفة

لكي تتحقق الموافقة المبنية على المعرفة عن ربط الأنابيب ، على المنتفعة أن تدرك النقاط التالية:

١. الطرق المؤقتة متاحة أيضا للمتقدم ولزوجته / زوجها.
٢. ربط الأنابيب الاختياري إجراء جراحي.
٣. هناك بعض المخاطر لهذا الإجراء وهناك أيضا الفوائد . (يجب شرح كلا من المخاطر والفوائد بطريقة يمكن للمنتفعة أن تتفهمها)
٤. إذا نجحت العملية ، فإنها ستمنع السيدة من الإنجاب مستقبلا.
٥. يعتبر هذا الإجراء وسيلة دائمة وربما لا يمكن استرجاع الخصوبة.
٦. يمكن للسيدة أن ترفض إجراء العملية في أى وقت. (وذلك لن يفقدها حقوقها لأية خدمات صحية أو طبية أو أية مميزات أخرى)

لأن ربط الأنابيب وسيلة دائمة

يجب على المرأة أو الرجل الذى يهتم بها أن يفكر بحرص: " هل يمكن أن أرغب فى إنجاب أطفال فى المستقبل؟ " يمكن لمقدمى الخدمة مساعدة المتقدمون على التفكير فى هذا السؤال ويساعدوهم بعد ذلك على إتخاذ القرار المبني على المعرفة. إذا كانت الإجابة هى " نعم، يمكن أن أريد إنجاب أطفال أكثر "، عندئذ يكون من الأفضل استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل.

◀ يمكن للأسئلة أن تساعد . يمكن لمقدم الخدمة أن يسأل:

- " هل ترغبين فى إنجاب أطفال أكثر فى المستقبل ؟ "
 - " إذا كانت الإجابة لا ، هل تظنين أنك يمكن أن تغيرين رأيك فى المستقبل ؟ ماذا يمكن أن يجعلك تغيرين رأيك ؟ إفترضى أن أحد أولادك قد توفى ؟ إفترضى أنك فقدت زوجك / زوجتك وتزوجت مرة أخرى؟ "
 - هل قمت بمناقشة ربط الأنابيب مع زوجك / زوجتك ؟
 - هل يود زوجك / زوجتك إنجاب أطفال أكثر فى المستقبل ؟
 - هل تظن أن زوجك / زوجتك قد يغير رأيه / رأيها فى المستقبل ؟
- ربما تحتاج المتقدسات / المتقدمون الذين لا يستطيعون الإجابة على هذه الأسئلة الى التفكير مرة أخرى بخصوص قرارهم عن ربط الأنابيب.

◀ خذ احتياطات خاصة

عادة، يكون لدى الأشخاص الذين يندمون على إجراء العملية هذه الخصائص:

- صغار السن .
 - ليس عندهم أطفال أو عندهم عدد قليل من الأطفال .
 - لم يتحدثوا مع أزواجهم / زوجاتهم عن العملية .
 - الزوج / الزوجة يعارض العملية .
 - غير متزوج / متزوجة.
 - عنده / عندها مشاكل زوجية .
- كذلك بالرغم من أن فترة ما بعد الولادة أو الإجهاض تكون مناسبة ومأمونة لإجراء ربط الأنابيب الاختياري، إلا أن من يجرى لهن العملية فى هذه الفترة، هن أكثر احتمالا للندم بعد ذلك. لهذا يجب عمل المشورة اللازمة أثناء الحمل ، إذ أن إتخاذ القرار قبل الولادة يساعد على عدم الشعور بالندم مستقبلا.

◀ الاختيار يخص المنتفعة / المنتفع فقط

ما من واحد من هذه الخصائص يمكن أن يستبعد تماما إجراء العملية. لا يجوز إنكار حق الشخص الذى لديه هذه الصفات أو الخصائص السابق ذكرها فى الحصول على هذه الخدمة . علي مقدمى الخدمة فقط التأكد من أن الأشخاص الذين لديهم هذه الخصائص قد إختاروا هذه الطريقة بعناية وبناء على المعرفة التامة.

الفصل (١٠)

قطع القنوات المنوية

نقاط جوهرية

* طريقة جراحية لمنع الحمل للرجال الذين لا يرغبون، علي وجه التأكيد، في إنجاب أى أطفال مستقبلاً.

عالية الفاعلية.

مريحة.

وسيلة دائمة.

لا تؤثر على الأداء أو الشعور الجنسي.

ليس لها أعراض جانبية معروفة على المدى الطويل.

إجراء بسيط ومأمون. يمكن عمله في دقائق في مستوصف أو عيادة.

تتكمّل فاعليتها بعد ٢٠ عملية قذف للسائل المنوي على الأقل أو بعد ٣ شهور من إجرائها ولذلك يجب على الرجل إستعمال الواقي الذكري أو على المرأة إستعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل حتى هذا الوقت.

تحتاج إلى إجراء المشورة وموافقة تامة مبنية على المعرفة.

* في بعض الدول العربية، لا تستعمل كوسيلة لتنظيم الأسرة إلا عند وجود مبرر طبي.

الفصل (١٠)

قطع القنوات المنوية

المحتويات

٣-١٠..... مقدمة عن قطع القنوات المنوية.....



٤-١٠..... إتخاذ القرار بشأن قطع القنوات المنوية.....



٤-١٠..... كيف تمنع حدوث الحمل؟.....

٤-١٠..... ما مدى فاعليتها؟.....

٤-١٠..... الميزات والعيوب؟.....

٨-١٠..... قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية.....

١٠-١٠..... إجراء قطع القنوات المنوية.....



١١-١٠..... متى يمكن إجراء عملية قطع القنوات المنوية.....

١١-١٠..... تقديم خدمات قطع القنوات المنوية.....

١٢-١٠..... شرح الرعاية الذاتية.....

١٤-١٠..... المتابعة.....



١٤-١٠..... مساعدة المنتفعين أثناء زيارات المتابعة الدورية.....

١٤-١٠..... علاج أية مشكلات.....

١٦-١٠..... نقاط هامة يجب على المستعمل أن يتذكرها.....



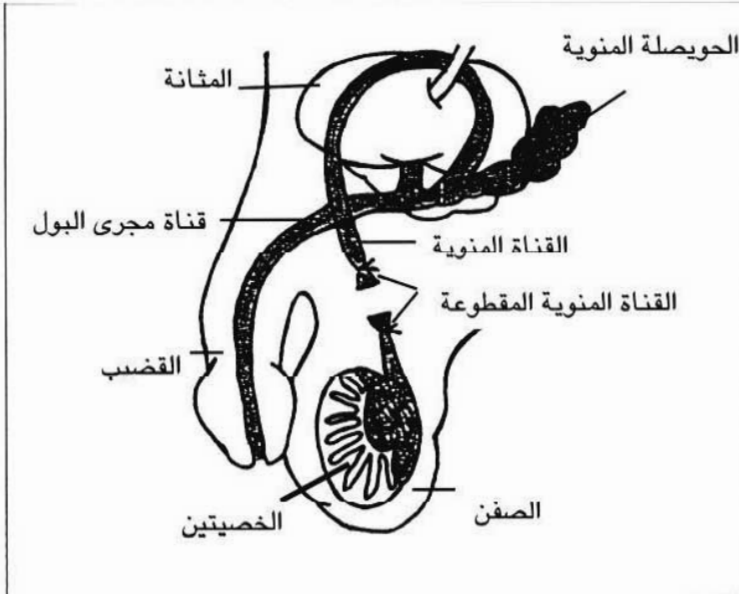
١٧-١٠..... أسئلة وإجابات.....





مقدمة عن قطع القنوات المنوية

- يحقق قطع القنوات المنويتين منع الحمل الدائم للرجال الذين يقررون عدم رغبتهم فى الإنجاب مستقبلا.
 - وهى إجراء جراحى مأمون وبسيط وسريع . ويمكن عمله فى مستوصف أو عيادة مع مراعاة الإجراءات المناسبة لمنع انتشار العدوى (أنظر صفحة ٤ - ١٠)
 - وهى ليست عملية "خصى" إذ أنها لا تعنى إزالة الخصيتين ولا تؤثر عليهما . كذلك فهى لا تؤثر على القدرة الجنسية.
 - وتسمى أيضا "تعميم الرجال" و "منع الحمل الجراحى للرجل" .
- أنظر فصل ٩ للمعلومات عن ربط الأنابيب المرأة ، الطريقة الدائمة لتنظيم الأسرة للسيدات.



إتخاذ القرار بشأن قطع القنوات المنوية



كيف تمنع حدوث الحمل ؟

يقوم مقدم الخدمة بعمل فتحة صغيرة فى الصفن (وهو كيس من الجلد يحتوى على الخصيتين) ثم يقطع القنوات اللتان تحملان الخلايا الذكرية (الحيوانات المنوية) من الخصية ويربطهما (أنظر الرسم صفحة ١٠ - ٣) لكى يصبح السائل المنوى خاليا من الخلايا الذكرية . ويستمر الرجل قادرا على الانتصاب وقذف السائل المنوى ، لكن لا يمكن للسائل المنوى أن يحدث حملا إذ أنه لا يحتوى على خلايا ذكرية.

ما مدى فاعليتها ؟

وسيلة عالية الفاعلية ودائمة عند إجرائها تحت الظروف العادية - ونسبة الفشل ١٥. و. حالة حمل بين كل ١٠٠ رجل أثناء السنة الأولى بعد إجراء العملية (حوالى حالة واحدة بين كل ٧٠٠ حالة).

فاعليتها أكثر قليلا عند استعمالها بالطريقة الصحيحة . ويعنى الاستعمال الصحيح إستعمال الواقي الذكرى ، أو أبة وسيلة فعالة أخرى بانتظام لمنع الحمل لحين الانتهاء من ٢٠ عملية قذف على الأقل أو انقضاء ٣ شهور على إجراء العملية ، أيهما أقرب. ويمكن للرجل إذا أراد ، عمل تحليل للسائل المنوى للتأكد من أن عملية قطع القنوات المنوية قد أصبحت فعالة . يمكنه عمل هذا التحليل بعد ٢٠ عملية قذف أو بعد ٣ شهور من إجراء العملية . فإذا كان السائل المنوى خاليا من الخلايا الذكرية ، يمكنه أن يتأكد أن العملية قد أصبحت فعالة فى منع حدوث الحمل . لكن تحليل السائل المنوى ليس ضروريا.

الميزات والعيوب

المميزات

- عالية الفاعلية.
- وسيلة دائمة ويؤدى إجراء واحد سريع إلى وسيلة مأمونة وعالية الفاعلية لتنظيم الأسرة مدى الحياة.

- لا تحتاج إلى تذكر أى شىء ماعدا استعمال الواقى الذكري أو وسيلة فعالة أخرى لمنع الحمل حتى انقضاء ٢٠ عملية قذف على الأقل أو مرور ٣ شهور بعد إجراء العملية، أيهما أقرب.
- لا نندخل فى ممارسة الجماع . ولا تؤثر فى فدرة الرجال على ممارسة الجنس.
- تزيد من التمتع بممارسة الجنس ، لعدم الخوف من حدوث حمل.
- لا تحتاج للتزود بالوسائل أو لزيارات متكررة للعيادة.
- ليس لها سنابل سعية واضعة على المدى الطويل.
- بمقارنتها بربط الأنابيب للمرأة، نجد أن قطع القنوات المنوية:
 - ربما كان أكثر فاعلية،
 - أكثر أمانا،
 - أسهل فى الإجراء،
 - أرخص، إذا كان الشخص سيتحمل النفقات،
 - يمكن اختبار فاعليتها فى أى وقت،
 - إذا حدث حمل بعد إجرائها، فلن يكون هناك زيادة فى احتمال أن يكون حملا خارج الرحم، بعكس إن كان قد أجرى للزوجة عملية ربط الأنابيب.

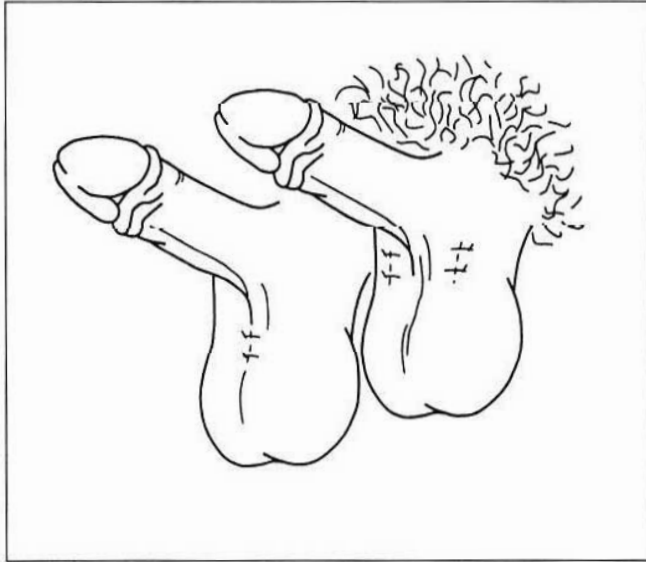
العيوب:

- حدوث مضاعفات بسيطة شائعة على المدى القصير بعد إجراء العملية.
 - عادة ما تسبب شعوراً بعدم الإرتياح لمدة يومين أو ثلاثة.
 - آلام بالصفن ، تورم أو كدمات.
 - شعور بالإغماء لمدة قصيرة بعد العملية.
- المضاعفات غير الشائعة للجراحة:
 - نزف أو التهاب بالجرح أو داخل الصفن.
 - تجمعات دموية داخل الصفن.
- تحتاج لإجراء جراحى بسيط بواسطة أحد مقدمو الخدمة المدربون تدريباً خاصاً.
- لا تبدأ فاعليتها فور إجرائها ، إذ ربما يحتوى السائل المنوى على خلايا ذكورية فى العشرين عملية قذف الأولى على الأقل بعد إجراء العملية. ولذلك على الزوجين استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل لحين انقضاء ٢٠ عملية قذف على الأقل أو ٣ شهور بعد العملية، أيهما أقرب.

- الجراحة لإعادة فتح القناتين صعبة ومكلفة وليست متوفرة فى أماكن كثيرة من العالم . كذلك فإن نجاحها فى استعادة الخصوبة هو أمر غير مضمون . وعلى الرجال الذين يريدون الإنجاب مستقبلا، إختيار وسيلة أخرى.
- لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى/ إيدز

► ملاحظة هامة : إسأل الرجل إن كان من السكّن أن يكون سببا بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو يمكن أن يصاب بها فى المستقبل؟

إذا كان مصابا أو هناك احتمال لإصابته بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، حثه على استعمال الواقى الذكرى بانتظام وزوده به . وفى نفس الوقت يمكنه أيضا إجراء قطع القنوات المنوية.



لإجراء عملية قطع القنوات المنوية ، يقوم مقدم الخدمة بعمل قطع واحد أو اثنين صغار فى الصفن . وبعد قطع وربط القناتين اللتان تحملان الخلايا الذكرية ، يقوم بخياطة الحرح بعدد قليل من الغرز كما هو مبين فى الرسم ، أو ربما يقوم بضمه بواسطة رباط. والطريقة الحديثة التى لا يستعمل فيها المشروط تستدعى عمل ثقب صغير بدلا من القطع. (أنظر صفحة ١٠-١٠ وصفحة ١١-١١)



إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية

تبين القائمة على صفحات ١٠-٨ ، ١٠-٩ إذا كان الرجل مصابا بأحد الحالات الطبية المعروفة التي تحد من زمان ومكان وطريقة إجراء قطع القنوات المنوية.

ويجب استعمال هذه القائمة بعد أن يكون الرجل قد قرر أنه لا يرغب في إنجاب أطفال مستقبلا، وأنه قد اختار قطع القنوات المنوية ، لكنها لا يجب أن تكون بديلا عن المشورة.

وتتناول الأسئلة الواردة في القائمة الحالات المعروفة والتي يمكن التعرف عليها عادة بتوجيه الأسئلة دون الحاجة إلى إجراء اختبارات معملية خاصة.

◀ لا توجد حالة طبية واحدة يمكن أن تمنع الرجل من إجراء قطع القنوات المنوية. لكن ربما تملى بعض الحالات أو بعض الظروف تأجيل إجرائها أو الإحالة أو إتخاذ الحذر. وهذه الحالات مبينة في القائمة.

التأجيل يعنى تأخير إجراء عملية قطع القنوات المنوية . ولا بد من علاج هذه الحالات وإزا لتها قبل إجراء العملية. ويجب تقديم الطرق المؤقتة حتى يتم إجراء العملية.

الإحالة تعنى تحويل الرجل إلى مركز به عاملون وجراحون مدربون على إجراء العملية تحت ظروف مجهزة لاستعمال التخدير الكلى وبالأجهزة والمعدات الطبية المساندة. يجب تقديم طرق منع الحمل المؤقتة لحين الإحالة وإجراء العملية (تسميها منظمة الصحة العالمية "حالات خاصة")

الحذر يعنى أنه يمكن إجراء العملية تحت الظروف العادية لكن بعد إتخاذ احتياطات واستعدادات إضافية تعتمد على الحالة.

◀ إن لم يكن هناك أية من الحالات التي تستدعى التأجيل أو الإحالة أو الحذر ، يمكن إجراء قطع القنوات المنوية تحت الظروف العادية في: أى مؤسسة صحية بما فى ذلك مراكز الرعاية الصحية ، عيادات تنظيم الأسرة ، أو عيادات الأطباء الخاصة. ويمكن الاستعانة بالقوافل الطبية والوحدات المتنقلة لعمل العملية والمتابعة عند عدم توفر خدمات إجرائها . ويمكن للفريق إجراء العملية فى مؤسسات غير طبية أو فى سيارات مجهزة بالأدوية والمستلزمات والآلات والمعدات الأساسية.

قطع القنوات المنوية

إسأل الرجل الأسئلة الآتية . إذا كانت إجابته "لا" على جميع الأسئلة ، عندئذ يمكن إجراء عملية قطع القنوات المنوية تحت الظروف العادية بدون تأجيل. أما إذا كانت الإجابة "نعم" عن أحد الأسئلة ، إتبع التعليمات

١. هل لديك أية مشكلات فى أعضائك التناسلية مثل التهابات أو تورم أو إصابات أو أورام فى القضيب أو الصفن؟ ما هى هذه المشكلات؟

- لا نعم ◀ قم بتأجيل إجراء العملية إذا كان مصابا بإحدى الحالات الآتية، وحوله لتلقى العلاج:
- أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس فى حالة نشطة،
 - التهاب (تورم أو ألم عند الضغط) فى قلفة أو حشفة القضيب أو الصفن أو القنوات المنوية أو الخصية،
 - التهاب بجلد الصفن أو ورم بالصفن.

- ◀ إذا كان مصابا بأحد الحالات الآتية ، حوله لمركز به عاملون مدربون وأجهزة تسمح بالعامل مع أية مشكلات يمكن حلها:
- فتق إربي (يمكن لمقدم الخدمة الذى لديه الخبرة الكافية أن يجرى عملية الفتق وقطع القنوات المنوية فى نفس الوقت. وإن لم يكن ذلك ممكنا، يجب إصلاح الفتق أولا).
 - عدم نزول الخصيتين إلى الصفن فى الناحيتين.

- ◀ كن حذرا إذا كان مصابا بأحد الحالات الآتية:
- سبق إجراء عمليات أو حدوث إصابات بالصفن،
 - دوالي كبيرة أو انتفاخ فى الخصية (تضخم الأوردة أو قيلة مائية حول الحبل المنوى أو الخصية تسبب تضخم الصفن)،
 - عدم نزول الخصية إلى الصفن فى ناحية واحدة . فى هذه الحالة يجرى قطع القناة المنوية فى الناحية الطبيعية فقط. وتجرى العملية على الناحية الثانية بعد ٣ شهور فى حالة وجود خلايا ذكرية فى السائل المنوى فقط.



٢. هل تشكو من أية حالات أخرى أو التهابات؟ ما هي؟

- لا نعم ◀ إذا كان مصاباً بأحد هذه الحالات ، قم بتأجيل إجراء عملية قطع القنوات المنوية وحوله لتلقى العلاج:
- الحميات أو نزلة معوية حادة،
 - مرض الفيلايريا أو داء الفيل.

- ◀ إذا كان مصاباً بأحد الحالات الآتية ، حوله لمركز به عاملون مدربون وأجهزة تسمح بالتعامل مع أية مضاعفات يمكن حدوثها:
- حالات سريرية ستعلقة بمرض الإيدز.
 - اضطرابات التجلط (عدم تجلط الدم).

- ◀ إذا كان لديه الحالة الآتية ، كن حذراً
- مرض البول السكرى.

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التي سوف يستعملها الرجل. وبين له أية حالات يمكن أن تجعل استعمال الوسيلة أمراً غير مرغوباً فيه إذا كان ذلك ينطبق عليه.

معظم الرجال يمكنهم إجراء عملية قطع القنوات المنوية

يمكن لمعظم الرجال الذين يرغبون في قطع القنوات المنوية إجراء هذه العملية بأمان وفعالية تحت الظروف العادية. ويشمل ذلك الرجال في كافة الأعمار ، والذين لم ينجبوا ، والمصابون بمرض الخلايا المنجلية أو أنيميا وراثية ، أو المصابون بفيروس نقص المناعة الأدمى أو المعرضون للإصابة به أو بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس . (لكن قطع القنوات المنوية لا يمنع نقل عدوى مرض الإيدز والأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس من الرجل).

إجراء قطع القنوات المنوية



ملاحظة هامة : يحتاج الرجل الذى يفكر فى إجراء عملية قطع القنوات المنوية إلى مشورة جيدة.

ويمكن لمقدم الخدمة الودود - (الذى ينصت إلى مصادر قلق الرجل ويجيب على أسئلته، ويعطيه معلومات واضحة وعملية عن هذا الإجراء خاصة كونه وسيلة دائمة) - يمكنه أن يساعد الرجل على الوصول إلى الاختيار المبنى على المعرفة وأن يكون مستعملا ناجحا للوسيلة وراضيا عنها . يمكن أن تساعد المشورة الجيدة على معرفة إن كان الرجل سوف يعاني من الندم مستقبلا . أنظر صفحة ١٠/٩ - ٢).

لابد أن يغطى مقدم الخدمة الستة نقاط اللازمة للموافقة المبنية على المعرفة أثناء المشورة. أنظر صفحة ١٠/٦ - ١) وتشترط بعض البرامج أن يقوم الرجل ومقدم الخدمة بالتوقيع على نموذج معد لذلك.

يمكن لأى رجل أن يختار قطع القنوات المنوية بغض النظر عن عمره وعدد أولاده وعمّا إذا كان متزوجا أو غير متزوج. وعلى العموم ، يستحسن أن يوافق الرجل، والزوجة على إجراء العملية إن كان متزوجا. ولكن لا يجوز رفض طلب الرجل لإجراء العملية لمجرد عدم موافقة زوجته أو لأنه غير متزوج.

الجديد - عملية قطع القنوات المنوية بدون استعمال المشروط

عملية قطع القنوات المنوية بدون استعمال المشروط إجراء جديد يستعمل الآن فى الكثير من البرامج.

تختلف عن العملية التقليدية فى الآتى:

- تستدعى عمل ثقب صغير بدلا من جرح أو جرحين فى الصفن.
- تجرى بواسطة طريقة خاصة للتخدير تستلزم وخزة إبرة مرة واحدة بدلا من اثنتين أو أكثر.

الميزات

- تقلل من احتمال حدوث ألم وكدمات بعد العملية ، كما أنها تستغرق وقتا أقل للشفاء.
- قد تقلل من الوقت اللازم لإجراء العملية.
- وكلا العمليتين ، بدون استعمال المشروط والطريقة التقليدية سريعة وأمنة وفعالة.

متى يمكن إجراء عملية قطع القنوات المنوية؟

فى أى وقت يقرر الرجل أنه لا يريد إنجاب أطفال مستقبلا على الإطلاق.

تقديم خدمات قطع القنوات المنوية

يحتاج تعلم إجراء عملية قطع القنوات المنوية إلى تدريب وممارسة تحت إشراف مباشر .
ولذلك فإن الوصف التالى سا هو إلا سلخص وليس تعليمات مفصلة . ويجب على جميع
مقدمى خدمات تنظيم الأسرة أن يكونوا مدركين لهذه الإجراءات وأن يكونوا قادرين على
مناقشتها مع المترددين ، رجالا ونساء.

إجراء قطع القنوات المنوية

١. بتعين على مقدم الخدمة إتباع الإجراءات المناسبة لمنع انتشار العدوى.
٢. يُحقن مخدر موضعى فى الصفن لمنع الشعور بالألم . ويبقى يقظا طوال إجراء العملية.
٣. يتحسس مقدم الخدمة الصفن ليتعرف على القنوات المنوية بداخله. ثم يستعمل المشرط
لعمل جرح قطعى صغير جدا فى الجلد أو يستعمل آلة جراحية خاصة لثقب الجلد (طريقة
عدم استعمال المشرط).
٤. يقوم مقدم الخدمة برفع كل قناة منوية خارج الجرح ، ومعظمهم يقوم بقطع جزء من
القناة ثم ربط طرف واحد أو كلاً من الطرفين بخيط جراحى. إلا أن بعض مقدمى الخدمة
يعتمد على سد القناة المنوية بالكي أو بوضع مشبك عليها . ويمكن خياطة الجرح أو
ضمه برباط لاصق. هكذا تنتهى العملية.
٥. ربما يشعر الرجل بالإغماء لفترة قصيرة بعد إجراء العملية . يمكنه الراحة مدة ١٥-٣٠
دقيقة إن أمكن.
٦. يتلقى الرجل تعليمات عن كيفية العناية بالجرح (أنظر صفحة ١٠-١٢) . زوده بعشرين
واقى ذكري على الأقل ليستعملهم حتى يتخلص السائل المنوى من الخلايا الذكرية إذا
كانت زوجته لا تستعمل وسيلة لمنع الحمل . ويمكنه أن يترك العيادة خلال ساعات
قليلة ، عادة بعد أقل من ساعة.

شرح الرعاية الذاتية

قبل إجراء العملية يجب على الرجل أن:

- يستحم جيدا خاصة منطقة الأعضاء التناسلية وأعلى الفخذين من الأمام والداخل،
- يلبس ملابس نظيفة وواسعة عند الذهاب للوحدة الصحية،
- عدم تعاطى أية أدوية خلال ٢٤ ساعة السابقة لإجراء العملية (إلا بموافقة مقدم الخدمة الذى سيتولى إجراء العملية).

بعد إجراء العملية يجب على الرجل أن:

- يضع كمادات باردة على الصفن إن أمكن، لمدة ٤ ساعات لمنع حدوث تورم. سوف يشعر بشيء من عدم الراحة أو تورم أو كدمات، لكنها سوف تختفى فى غضون يومين أو ثلاثة.
- يرتاح لمدة يومين وألا يقوم بعمل مرهق أو رياضة عنيفة لعدة أيام.
- يحافظ على الجرح نظيفا وجافا لمدة يومين أو ثلاثة. يمكنه استعمال فوطة لمسح الجسم، لكن لا يجب أن يبلل الجرح بالماء.
- يرتدى ملابس داخلية صيقة لمدة يومين أو ثلاثة لتساعد على رفع الصفن، إذ يقلل ذلك من حدوث تورم أو نزف أو ألم.
- يتعاطى باراسيتامول (تيلينول، أسيتامينوفين، بانادول) أو أى دواء مسكن للألم سأسون الاستعمال وستوفر سحليا. لكن عليه ألا يتعاطى الأسبرين أو أيبوبروفين، لأنهما يبطنان من تجلط الدم.
- يستعمل الواقى الذكري أو أية وسيلة أخرى فعالة لتنظيم الأسرة حتى انقضاء ٢٠ مرة قذف على الأقل أو ثلاثة شهور بعد العملية أهما أقرب.

ويمكنه ممارسة الجماع بعد يومين أو ثلاثة من إجراء العملية إذا لم يسبب له ذلك شعورا بعدم الراحة. وعليه أن يتوقع عدم حدوث أى تغيير فى أدائه الجنسى إذ أن عملية قطع القنوات المنوية لا تؤثر على قدرة الرجل الجنسية. (انظر صفحة ١٠-١٧، سؤال ١)

اشرح الأسباب المحددة التي تستدعى العرض على ممرضة أو طبيب

يجب على الرجل العودة إلى العيادة لأى من هذه الأسباب:

- للمتابعة ، إن أمكن ، خلال ٧ أيام أو أسبوعين على الأكثر بعد إجراء العملية لإزالة الغرز إذا كان ذلك لازماً. ويمكن أيضا إجراء المتابعة فى المنزل أو فى أى مركز طبى آخر.
 - إذا تأخرت الدورة الشهرية لزوجته أو إذا ظنت أنها حاملا.
 - إن كان لديه أية أسئلة أو مشكلات من أى نوع .
 - عليه العودة فوراً إذا أصابه :
 - ارتفاع فى درجة الحرارة (أكثر من ٣٨ درجة مئوية) خلال أربعة أسابيع وخاصة الأسبوع الأول بعد إجراء العملية (أو)
 - نزف أو خروج صديد من الجرح (أو)
 - ألم مستمر أو سخونة أو تورم أو احمرار فى مكان الجرح، تزداد سوءا يوما بعد يوم (علامة حدوث التهاب).
- إذا لم يتمكن من الاتصال بالعيادة بسرعة ، عليه التوجه فوراً إلى طبيب آخر أو ممرضة.



مساعدة المنتفعين أثناء زيارات المتابعة الدورية

► **ملاحظة هامة :** يوصي بضرورة إجراء المتابعة خلال ٧ أيام أو أسبوعين على الأكثر بعد إجراء العملية. يتفقد الطبيب أو الممرضة الجرح لتشخيص أية مضاعفات ولإزالة الغرز. ويمكن إجراء ذلك في العيادة أو في المنزل (بواسطة شخص مدرب) أو في مركز صحي آخر. ولكن لا يجوز رفض إجراء عملية قطع القنوات المنوية لأي رجل لمجرد عدم إمكانية متابعته.

ربما يرغب الرجل في العودة إلى العيادة لعمل تحليل للسائل المنوي إذا كان ذلك ممكنا، بعد ٣ شهور على الأقل من إجراء العملية. ويمكن التأكد بهذا الإختبار الميكروسكوبى من عدم وجود خلايا ذكرية فى السائل المنوي وأن عملية قطع القنوات المنوية تعمل بنجاح

قم بتوجيه بعض الأسئلة

أثناء كل زيارة متابعة :

١. إسأل الرجل عما إذا كان لديه أية أسئلة أو أمور يود مناقشتها .
٢. إسأل الرجل عن خبرته بعد عملية قطع القنوات المنوية وعما إذا كان راضيا أو إن كان عنده أية مشكلات. زوده بأية معلومات أو مساعدة يحتاجها وشجعه على العودة فى أى وقت يكون لديه أية أسئلة أو مشكلات .

علاج أية مشكلات

إذا شعر الرجل بألم شديد أو سخونة أو تورم أو احمرار فى الجرح أو ما حوله أثناء فترة الشفاء والتئام الجرح ، عليه العودة إلى العيادة . وعلى مقدم الخدمة ، إن حدث ذلك ، أن يفحص مكان الجرح لوجود جلطات أو تجمعات دموية أو صديد أو التهاب أو خراج.

لهذه المشكلة

قدم هذا العلاج

ألم

- تأكد من عدم وجود جلطات دموية داخل الصفن:
- التجمعات الدموية الصغيرة والتي لا يصاحبها التهاب، تحتاج للراحة وأدوية مسكنة مثل باراسيتامول .
- التجمعات الدموية الكبيرة ربما تحتاج إلى تفريغها جراحيا .
- التجمعات الدموية المصحوبة بالتهابات تحتاج إلى استعمال المضادات الحيوية ودخول المستشفى .

١. التهاب (صديد ، سخونة، ألم أو احمرار بسبب البكتريا أو الميكروبات الأخرى)
٢. تعاطى المضادات الحيوية عن طريق الفم لمدة ٧-١٠ أيام.

١. خراج (تجمع صديدي تحت الجلد بسبب حدوث التهاب)
٢. تنظيف مكان الجرح بالماء والصابون أو بمطهر.
٣. افتح الخراج وفرغ الصديد.
٤. إجراءات العناية بالجرح .
٤. تعاطى المضادات الحيوية بالفم لمدة ٧-١٠ أيام إن كان هناك التهاب واضح بالجلد.

الخوف من العجز الجنسي

يجب على مقدم الخدمة أن يؤكد للمنتفع أثناء المشورة وقبل إجراء العملية على أن عملية قطع القنوات المنوية لا تحدث أى تغيير فى الرغبة الجنسية أو الأداء الجنسي أو التمتع بالجنس .

ويمكن إعادة هذه المعلومات فى كل زيارة متابعة.

قطع القنوات المنوية

- ◀ هي وسيلة دائمة لتنظيم الأسرة . على الرجل أن يفكر بعناية ويقرر إذا كان لا يرغب بتاتا في الإنجاب مستقبلا ثم بعد ذلك يمكنه اختيار هذه الوسيلة.
- ◀ عالية الفاعلية بعد حدوث القذف ٢٠ مرة أو انقضاء ٣ شهور بعد إجراء العملية ، أيهما أقرب.

تقتضى إجراء جراحة بسيطة ومأمونة.

بعد إجراء العملية:

- إلتزم الراحة لمدة يومين،
- إبتعد عن العمل المرهق أو الرياضة العنيفة لعدة أيام،
- قد تشعر ببعض الآلام أو التورم أو نزف بسيط من مكان الجرح لعدة أيام . يمكنك استعمال عقار باراسيتامول (بانادول ، تيلينول) ، لكن لا تستعمل الأسبرين أو أيبوبروفين.

◀ نرحب بك في أى وقت تحتاج إلى المساعدة أو النصح أو إن كان لديك أية أسئلة أو مشكلات.

◀ نرجوك العودة قويا إذا لاحظت ارتفاعا في درجة الحرارة أو نزف أو صديد في الجرح أو ألم أو ورم مستمر ويزداد يوما بعد يوم.

◀ استعمل الواقي الذكري أيضا في البداية . استعمل الواقي الذكري أو وسيلة أخرى فعالة لتنظيم الأسرة حتى حدوث القذف ٢٠ مرة على الأقل بعد إجراء العملية. تبدأ فاعلية عملية قطع القنوات المنوية بعد إنقضاء ٢٠ مرة قذف على الأقل أو مرور ٣ شهور بعد إجرائها ، أيهما أقرب .

◀ لا توفر عملية قطع القنوات المنوية الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى / مرض الإيدز . إذا ظننت أنك ربما تصاب بهذه الأمراض ، استعمل الواقي الذكري بانتظام بالإضافة إلى إجراء قطع القنوات المنوية .



١. هل سيفقد الرجل قدرته الجنسية بعد إجراء عملية قطع القنوات المنوية ؟ هل ستضعفه أو تتسبب في إصابته بالسمنة ؟
لا . يبقى مظهر الرجل وشعوره بعد إجراء العملية كما كان من قبل. يمكنه ممارسة الجماع تماما كما كان يفعل قبل العملية . ربما يجد أن ممارسة الجنس قد أصبحت أكثر متعة لعدم القلق من احتمال حدوث حمل. كما يمكنه أداء عمله بنفس القوة، ولا يحدث أى تغيير فى عملية الانتصاب أو القذف. و سيستمر شعر ذقنه فى النمو ولن يتغير صوته . قطع القنوات المنوية ليست عملية "خصى" حيث أنها لا تسبب أى ضرر للخصيتين اللتان تفرزان هرمونات الذكورة.
٢. هل يمكن أن تزول فاعلية عملية قطع القنوات المنوية بمرور الوقت ؟
على وجه العموم، لا . العملية وسيلة دائمة لمنع الحمل . وفى حالات نادرة، تنمو أطراف القنوات وتلتئم ثانية. لكن هذا لا يحدث إلا نادرا جدا.
٣. هل يمكن للرجل استعادة خصوبته إذا قرر الرغبة فى إنجاب أطفال آخرين ؟
يمكن إجراء جراحة لاستعادة فتح القنوات المنويتين . لكن ذلك لا يؤدي إلى حدوث حمل فى جميع الحالات. كما أن هذا الإجراء صعب، ومكلف ويصعب التوصل إليه . يجب اعتبار عملية قطع القنوات المنوية وسيلة دائمة لمنع الحمل. وعلى الأشخاص المحتمل رغبتهم فى الإنجاب مستقبلاً اختيار وسيلة أخرى.
٤. هل من الأفضل أن يقوم الرجل بإجراء قطع القنوات المنوية أو أن تجرى المرأة عملية ربط الأنابيب؟
يجب على كل زوجين إتخاذ القرار بأنفسهم عن أصلح الطرق لهما . كل من الوسيلتين عالية الفاعلية ومأمونة ودائمة للزوجين اللذين يعلمان تماما أنهما لا يرغبان فى الإنجاب مستقبلا. إجراء عملية قطع القنوات المنوية أسهل وأكثر أمانا ، وهى أرخص وأكثر فاعلية (بعد انقضاء القذف ٢٠ مرة على الأقل أو مرور ٣ شهور ، أيهما أقرب). ومن الأمثل للزوجين، أخذ الطريقتين فى الاعتبار. أما إذا كانت كل من الوسيلتين مقبولة للزوجين، فعليهما إختيار قطع القنوات المنوية لأسباب طبية.

٥. هل يزيد إجراء عملية قطع القنوات المنوية من احتمال إصابة الرجل بسرطان البروستاتة أو الأزمات القلبية مستقبلاً ؟
لا. هناك شواهد وأدلة مؤكدة بأن قطع القنوات المنوية لا يزيد من احتمال الإصابة بسرطان البروستاتة أو الأزمات القلبية.

٦. هل يجوز إجراء عملية قطع القنوات المنوية فقط للرجال بعد عمر معين أو للذين قد أنجبوا عدداً معيناً من الأطفال ؟
لا. يجب على مقدمي الخدمة ألا يجذوا من إمكانية حصول الرجال على هذه الخدمة بسبب وضع قواعد صارمة عن عمر الرجل أو عدد أولاده أو عمر أصغر طفل. ويجب السماح لكل رجل أن يتخذ القرار بنفسه عما إذا كان لا يرغب في الإنجاب مستقبلاً وإن كان يرغب في إجراء عملية قطع القنوات المنوية أم لا.

ومن أهم واجبات الشجيرة مساعدة الرجال على التفكير في إتخاذ القرار بوضوح تام. فيمكن لمقدمي خدمات تنظيم الأسرة مثلاً، أن يساعدوا الرجل على التفكير في احتمال حدوث تغييرات في حياته (مثل الزواج مرة أخرى أو وفاة الأطفال) ومدى تأثير هذه الأمور على قراره (انظر صفحة ٩/١٠-٢).

٧. كيف يمكن لمقدمي الخدمة مساعدة الرجال على اتخاذ القرار بشأن عملية قطع القنوات المنوية ؟

- تزويدهم بمعلومات واضحة وكاملة عن العملية وعن الوسائل الأخرى لتنظيم الأسرة.
- مناقشتهم بإمعان في مشاعرهم عن إنجاب الأطفال وعن إنهاء خصوبتهم.
- تدبير لقاء وفرصة للتحدث مع رجال سبق أن أجريت لهم عمليات قطع القنوات المنوية إن أمكن ذلك .
- مراجعة الستة نقاط الجوهرية الخاصة بالموافقة المبينة على المعرفة للتأكد من أن الرجل يتفهم ماذا يعنى إجراء عملية قطع القنوات المنوية (انظر صفحة ٩/١٠-١).

٨. هل يمكن التأكد من أن عملية قطع القنوات المنوية مازالت فعالة ؟

نعم. يمكن لمقدم الخدمة أن ينظر في الميكروسكوب لفحص عينة من السائل المنوي، والتي يمكن جمعها باستعمال العادة السرية أو في الواقي الذكري، للتأكد من خلوها من الخلايا الذكورية. فإذا لم يستطع مقدم الخدمة رؤية الخلايا الذكورية، فإن ذلك يعنى أن العملية مازالت فعالة.

٩. كيف يمكن لمقدمى الخدمة الذين لا يستطيعون إجراء عملية قطع القنوات المنوية أن يساعدوا الرجال فى الحصول على هذه الخدمة ؟

- استعلم عن أماكن إجراء عملية قطع القنوات المنوية فى منطقتك واتفق معها على نظام للإحالة.
- تدرب على إجراء هذه العملية . وللحصول على المزيد من المعلومات عن التدريب، اتصل مع:
 - معاهد التدريب فى بلدك
 - الجمعية الدولية لمنع الحمل الاختياري المأمون

Engenderhealth, 440 Ninth Avenue, New York,
New York 10001, USA.,

- برنامج جونز هوبكنز للتعليم الدولى فى مجال الصحة الإنجابية

**The Johns Hopkins Program for International Education in
Reproductive Health (JHPIEGO)**, Brown's Wharf, 1615 Thames
Street, Suite 200, Baltimore, Maryland 21231, USA.

الفصل (١١) الوقاي الذكري

نقاط جوهريية

يمنع الوقاي الذكري حدوث الحمل وكذلك العدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز

تعتمد فاعلية الوقاي الذكري على استعماله بطريقة صحيحة وأثناء كل مرة يمارس فيها الجماع. لكن بعض الرجال لا يستعملونه بانتظام ، ولذلك فإن الوقاي الذكري فعال إلى حد ما مع الاستعمال العادى وفى الظروف العادية .

يمكن استعماله بالإضافة إلى وسائل تنظيم الأسرة الأخرى للوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وكوسيلة إضافية لمنع حدوث الحمل.

لا يوافق بعض الرجال على استعمال الوقاي الذكري لأن استعماله يعترض ممارسة الجماع أو لأنه يقلل من الإحساس أو لأن استعماله يربكهم أو يخلجهم أو يخرجهم.

الفصل (١١) الواقى الذكري

المحتويات

٣-١١..... مقدمة عن الواقى الذكري.....



٤-١١..... إتخاذ القرار بشأن الواقى الذكري.....



٤-١١..... كيف يمنع حدوث الحمل؟.....

٤-١١..... ما مدى فاعليته؟.....

٥-١١..... الميزات والعيوب.....

٦-١١..... قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال.....

٧-١١..... الواقى النسائي.....

٨-١١..... بدء استعمال الواقى الذكري.....

٨-١١..... تزويد المنتفع بالواقى الذكري.....

٩-١١..... شرح طريقة الاستعمال.....

١٢-١١..... المتابعة.....

١٢-١١..... مساعدة المنتفعين أثناء زيارات المتابعة الدورية.....

١٣-١١..... علاج أية مشكلات.....

١٥-١١..... نقاط هامة يجب على المستعمل أن يتذكرها.....

١٦-١١..... أسئلة وإجابات.....



مقدمة عن الواقي الذكري

- الواقي الذكري عبارة عن غلاف أو غطاء مصنوع لكي يوضع بإحكام على قضيب الرجل المنتصب.
- ويعرف أيضا باسم المطاط أو الغلاف أو الجلد أو الواقي، ويعرف أيضا بأسماء تجارية متعددة. وتصنع معظم الأنواع من المطاط وتطلى بعضها بمزلق جاف أو بمبيد منوى. ويتوفر أحيانا فى أحجام وأشكال وألوان مختلفة.
- يتوفر "الواقي النسائى" الذى يوضع داخل مهبل المرأة فى بعض الأماكن. (أنظر صفحة ١١ - ٧)





إتخاذ القرار بشأن الواقى الذكري

كيف يمنع حدوث الحمل ؟

يساعد الواقى الذكري على منع حدوث الحمل وعلى الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . وعند استعماله بالطريقة الصحيحة، فإنه يعزل الخلايا الذكرية وكذلك الميكروبات المرضية الموجودة فى السائل المنوى بحيث لا تصل إلى المهبل . وكذلك فإنه يمنع أية ميكروبات موجودة فى المهبل من الدخول فى القضيب .

ما مدى فاعليته ؟

ملاحظة هامة : يجب استعمال الواقى الذكري بالطريقة الصحيحة وفى كل مرة لكى يكون عالى الفاعلية. لكن معظم الرجال لا يستعملونه بالطريقة الصحيحة أو فى كل مرة يمارسون فيها الجماع . وبذلك فإنهم يخاطرون بحدوث حمل وبالإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو بنقل العدوى بهذه الأمراض إلى زوجاتهم.

فعال الى حد ما فى منع الحمل عند الإستعمال تحت الظروف العادية - ١٤ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة أثناء السنة الأولى من الاستعمال (١ لكل ٨).

فعال فى منع الحمل إذا استعمل بالطريقة الصحيحة وبانتظام فى كل مرة - ٣ حالات حمل بين كل ١٠٠ سيدة أثناء السنة الأولى من الاستعمال (١ لكل ٣٣).

يساعد على الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . الواقى الذكري هو أحسن وسيلة للحماية من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو نقل العدوى إلى الزوجات. ويمكن للواقى الذكري منع العدوى بالعديد من الأمراض التى تنتقل بممارسة الجنس مثل فيروس نقص المناعة الأدمى/إيدز، السيلان، الزهري، الكلاميديا، التريكوموناس. وربما يوفر الواقى الذكري بعض الحماية - لكن بدرجة أقل - من الإصابة بفيروس مرض الهيريز (القوباء) ومن فيروس الأورام الحليمية والأمراض الأخرى التى يمكن أن تسبب قرحا على الجلد الذى لا يغطيه الواقى الذكري.

وعلى وجه العموم ، تشير الدراسات إلى أن احتمال الإصابة بالسيلان والتريكوموناس والكلاميديا بين مستعملى الواقى الذكري يعادل ثلثى هذا الاحتمال بين غير المستعملين. كما أن احتمال الإصابة بفيروس مرض نقص المناعة الأدمى والذى يؤدي إلى مرض الإيدز بين مستعملى الواقى الذكري أقل من النصف مقارنة بهؤلاء الذين لا يستعملون الواقى الذكري. هذا بالرغم من أن هذه الدراسات قد شملت بعض الأشخاص الذين يستعملون الواقى الذكري بطريقة غير صحيحة وبغير انتظام.

ويواجه الأشخاص الذين يستعملون الواقى الذكري بطريقة صحيحة وبانتظام خطرا أقل من ذلك للإصابة بهذه الأمراض . ويمكنهم أن يخفضوا من احتمال إصابتهم إلى حد كبير جدا.

الميزات والعيوب

الميزات

- يمنع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز بالإضافة إلى منع حدوث الحمل ، وذلك عند استعماله بطريقة صحيحة ومع كل اتصال جنسى.
- يساعد على الوقاية من الحالات التي تسببها الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس مثل التهابات الحوض والألام المزمنة واحتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم عند السيدات والعقم عند الرجال والنساء.
- يمكن أن يستعمل لمنع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس أثناء الحمل.
- يمكن استعماله بعد الولادة مباشرة.
- مأمون. لا يسبب الأعراض الجانبية لاستعمال الهرمونات .
- يساعد على منع حدوث الحمل خارج الرحم.
- يمكن التوقف عن استعماله فى أى وقت.
- يوفر حماية مؤقتة من الحمل دون الحاجة لإجراءات يومية.
- يسهل حمله للاستعمال عند حدوث جماع غير متوقع.
- يمكن أن يستعمله الرجال فى أى عمر.
- يمكن استعماله دون سقابلة سقدسى الخدسات المسمية قبل الاستعمال.
- سهل الحصول عليه ، ويباع غالباً فى عدة أماكن.
- يساعد الرجل على تحمل مسئوليته فى منع حدوث الحمل ومنع انتقال الأمراض.
- يزيد من التمتع بممارسة الجنس لعدم الشعور بالقلق من احتمال حدوث حمل أو الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- غالباً مايساعد على منع سرعة القذف (يساعد الرجل على إطالة فترة الجماع).

العيوب

- ربما يحدث الواقي الذكري المصنوع من اللاتيكس حكة (هرش) عند بعض المستعملين الذين لديهم حساسية لهذه المادة. وأحياناً يكون الأشخاص لديهم حساسية للمادة المساعدة على التزليق (التشحيم) التي يطلى بها بعض أنواع الواقي الذكري.
- ربما يقلل من الإحساس ، فيجعل الجنس أقل متعة لأحد الزوجين.
- لا بد أن يكون لدى الزوجين فسحة من الوقت لوضع الواقي الذكري على القضيب المنتصب قبل الجماع .
- لا بد من وجوده ، حتى إذا لم يتوقع الرجل أو المرأة ممارسة الجنس.
- احتمال قليل أن ينزلق أو ينقطع أثناء الجماع.
- يمكن أن تقل قوة احتمال الواقي الذكري إذا تم تخزينه لفترة طويلة أو في درجة حرارة عالية ، أو تحت أشعة الشمس أو في مكان رطب، أو إذا استعمل مع مواد مزلقه تحتوي على قاعدة من الزيوت - وعندئذ ربما ينقطع أثناء الاستعمال .
- تحتاج المرأة إلى أن يتعاون معها الرجل لحماية نفسها من حدوث الحمل ومن الأمراض.
- له سمعة سيئة، إذ يفتقر استعماله عند الكثير من الناس بالجنس اللأ أخلاقي وبممارسة الجنس خارج إطار الزوجية، أو بممارسة الجنس مع العاهرات.
- قد يخجل بعض الناس من شرائه أو من طلب موافقة شريكته على استعماله أو من وضعه أو خلعه أو من التخلص منه بعد الإستعمال.

إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية لإستعمال

الواقي الذكري

هناك حالة طبية واحدة تمنع استعمال الواقي الذكري - وهي الحساسية الشديدة لمادة اللاتيكس المصنوع منها (إحصار شديد أو هرش أو حدوث تورم بعد استعماله). ويمكن التعرف على هذه الحالة بسؤال الرجل دون الحاجة لإجراء اختبارات أو فحوص. وربما يطلب الرجل الاستمرار في استعمال الواقي الذكري بالرغم من وجود هذه الحساسية إذا كان هناك احتمال لإصابته بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز (أنظر صفحة ١١-١٣) .

وعلى العموم يمكن لأي شخص ليس لديه حساسية لمادة اللاتيكس أن يستعمل الواقي الذكري بأمان وفاعلية.

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التي سوف يستعملها . وبين له أية حالات يمكن أن تجعل استعمال الوسيلة أمراً غير مرغوباً إذا كان ذلك ينطبق عليه.

الوقاي النسائي - وسيلة جديدة للسيدات

- وسيلة تتحكم المرأة فيها لحماية نفسها من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز.
- وهو عبارة عن غلاف مصنوع من البلاستيك الرخو . رفيع وشفاف. وتضعه المرأة داخل المهبل قبل الجماع، ويدخل قضيب الرجل داخل هذا الغلاف أثناء الجماع.
- فاعليته تماثل فاعلية الوقاي الذكري والوسائل المهبليية الأخرى . تبلغ نسبة حدوث الحمل مع الاستعمال العادى ٢١ حاله بين كل ١٠٠ سيدة أثناء السنة الأولى من الاستعمال، بينما تبلغ ٥ حالات فقط عند استعماله بالطريقة الصحيحة و بانتظام.

بعض الميزات

- تتحكم المرأة فى إستعماله.
- صُمم للحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ولمنع الحمل.
- لا يبدو أن هناك حالات طبية تحد من استعماله.
- ليس له أعراضاً جانبية واضحة . ولا يسبب حساسية.
- غالى الثمن فى الوقت الحالى.
- فعال إلى حد ما مع الاستعمال العادى.
- يحتاج إلى موافقة الشريك.
- يجب توفره فى الحال .
- تحتاج المرأة إلى لمس أعضائها التناسلية.

كيفية الاستعمال: تضع المرأة طرف الغلاف العلوى المسدود فى أعلى المهبل قبل الجماع ببعض الوقت . ويحتوى طرفه المسدود على حلقة قابلة للانثناء ، ويمكن إزالتها لتسهيل إدخاله . وتبقى حلقة أخرى أكبر حجماً وقابلة للانثناء حول الطرف المفتوح خارج المهبل.



- صُنِع للاستعمال مرة واحدة.
- يمكن استعماله مع الوسائل الأخرى لمنع الحمل لإضافة الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

أماكن توفره : يقدّم من خلال منافذ التوزيع العامة والخاصة منذ عام ١٩٩٧ فى الولايات المتحدة الأمريكية والعديد من البلاد الأوروبية. وتجرى بحوث عليه فى أماكن متعددة . وهذه الوسيلة فى طريقها إلى أن تكون متاحة فى عدد من الدول النامية.



تزويد المنتفع بالواقى الذكري

- ▶ **ملاحظة هامة :** يستفيد الشخص الذى يختار استعمال الواقى الذكري من المشورة الجيدة، وفى نفس الوقت يجب توفير الواقى الذكري على نطاق واسع حتى فى الأماكن التى لا يمكن فيها إجراء المشورة. ويستطيع مقدم الخدمة - (الذى يستمع إلى أسباب قلق المترددين ، ويجب على أسئلتهم ويزودهم بمعلومات واضحة وعملية ، وتشمل كيفية مناقشة استعمال الواقى الذكري مع الشريك) - يستطيع أن يساعد المترددين على استعمال الواقى الذكري بنجاح ورضاء

إتبع هذا الإجراء

١. زود كل متردد بما يكفيه من الواقى الذكري لمدة ٣ شهور أو أكثر إن أمكن. ويختلف الناس فى مدى تكرار الجماع، لكن يكفى معظمهم ٤٠ واقى ذكري لمدة ٣ شهور على الأقل. إسأل المترددين عن العدد الذى يريدونه.
٢. قدم المبيدات المنوية أيضا للمترددين عند توفرها إذا ما رغبوا فى حماية إضافية. زودهم بالمشورة عن استعمال المبيدات المنوية (أنظر صفحة ١٣ - ١٠).

إشرح لماذا يعتبر استعمال الواقى الذكري كل مرة أمرا مهما:

١. يمكن أن يؤدي اتصال جنسى واحد دون وقاية إلى حدوث حمل أو إلى العدوى بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
٢. لا يمكن معرفة إذا كان الرجل / المرأة مصابا بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بمجرد النظر إليه. يمكن أن يبدو المصاب بأحد هذه الأمراض أو بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز فى أتم صحة .
٣. لا يمكن أن يعرف الشخص دائما إن كان هو/ هى مصابا بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز.

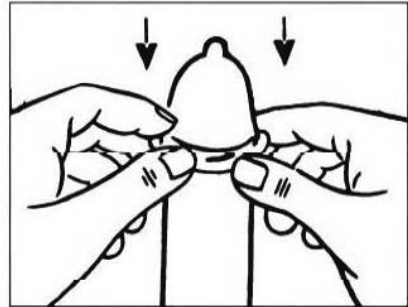
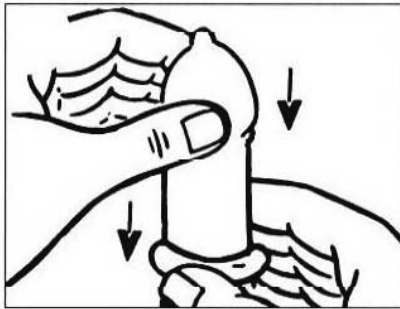
شرح كيفية الاستعمال

ملاحظة هامة : إعرض على الرجل ، كلما أمكن ، طريقة وضع وخلع الواقي الذكري. ويمكنك استعمال أحد النماذج مثل عصا أو إصبع موز أو إصبعين لكي توضح طريقة وضعه . واقتراح على من سيستعمله للمرة الأولى أن يمارس وضع الواقي الذكري بنفسه قبل الجماع التالي.

إشرح تعليمات محددة

١. ضع الواقي الذكري على القضيب المنتصب قبل أن يلمس القضيب المهبل.
 - إمسك العبوة من طرفها ومزقها لكي تفتحها من الطرف المضلع.
 - إمسك الواقي الذكري بحيث تكون حافته الملفوفة إلى أعلى بعيدا عن القضيب.
 - شد القلفة إلى الخلف إن لم يكن الرجل مختونا (سبق ختانه).
 - ضع الواقي الذكري على طرف القضيب.
 - إبسط (إفرد) الواقي الذكري إلى آخره حتى قاعدة القضيب . يجب أن ينبسط الواقي الذكري بسهولة ، وإلا فقد يكون قد تم وضعه مقلوبا . إذا توفر وجود واقي ذكري آخر، تخلص من هذا الواقي واستخدم واقي جديد. أما إذا كان هذا الواقي الذكري هو الوحيد المتوفر، إقلبه وحاول وضعه مرة أخرى.

وضع الواقي الذكري



إمسك الواقي الذكري بحيث تكون حافته الملفوفة إلى الخارج بعيدة عن الجسم وإبسطه (إفرده) حتى قاعدة القضيب.

٢. عند استعمال أية مادة لتسهيل الانزلاق، يجب أن تكون قاعدتها مائية. والمزقات الجيدة تحتوي على مبيدات منوية أو جليسرين أو مواد خاصة أخرى. ويمكن أيضا استعمال الماء. وهذه المواد التي تساعد على الانزلاق تساعد أيضا على منع انقطاع الواقي الذكري أثناء الجماع. وتعمل الإفرازات السهبلية الطبيعية أيضا كمزقات.

٣. لا تستعمل مزقات تحتوي على زيوت، لأن معظمها يتلف الواقي الذكري. لا تستعمل زيت الماء، زيت الأماة، ال أو زيت جوز الهند أو الزيوت المعدنية أو المواد البترولية (مثل الفازلين) أو غسول (لوسيون) الجلد أو دهانات التعرض للشمس أو كريمات الجلد أو الزبدة أو زبدة الكاكاو أو المسلى الصناعي.

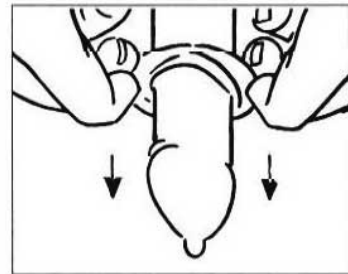
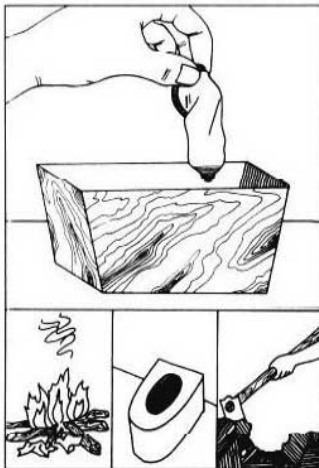
٤. بعد القذف، إمسك بطرف الواقي الذكري من ناحية قاعدة القضيب حتى لا ينزلق أو ينخلع. ويجب على الرجل سحب القضيب (وعليه الواقي الذكري) من المهبل قبل زوال الانتصاب تماما.

٥. إخلع الواقي الذكري دون سكب السائل المنوي على فتحة المهبل.

٦. تخلص من الواقي الذكري في المراض أو بحرقه أو دفنه. ولا تتركه في متناول أيدي الأطفال يلعبون به. لا تستعمل الواقي الذكري أكثر من مرة واحدة.

التخلص من الواقي الذكري المستعمل

خلع الواقي الذكري



إخلع الواقي الذكري دون سكب السائل المنوي

إحرق الواقي الذكري المستعمل أو ألقه في المراض أو إدفنه.

إذا انقطع الوقاي الذكري :

- ضع بعضا من أى مبيد منوى داخل المهبل فورا إذا كان متوفرا. كذلك فإن غسيل القضيب والمهبل بالماء والصابون يقلل من احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس ومن احتمال حدوث حمل.
- ربما يرغب بعض المنتفعين فى استعمال إحدى وسائل منع الحمل الطارئة (أنظر صفحات ٥-٢٠ إلى ٥-٢٥).

قدم معلومات عن العناية بالوقاي الذكري

١. يجب أن يتم تخزينه فى مكان بارد ومظلم إن أمكن، فالحرارة والضوء والرطوبة تتلف الوقاي الذكري.
٢. إستعمل أنواع الوقاي الذكري المطلية بالمزلاقات إن أمكن، والتي تغلف فى أكياس مربعة لا ينفذ إليها الضوء . يساعد التزليق على منع انقطاع الوقاي الذكري.
٣. تناول الوقاي بحذر، إذ أن الأظافر والخواتم قد تتسبب فى قطعه .
٤. لا تبسط الوقاي الذكري قبل الاستعمال فإن ذلك قد يضعفه، كذلك فسوف يكون من الصعب وضع الوقاي المنبسط (المفرد) على القضيب.
٥. إستعمل وقاي ذكري آخر إذا كان الذى لديك :
 - غلافه ممزق .
 - قد مضى على تاريخ إنتاجه المطبوع أكثر من ٥ سنوات.
 - لونه غير منتظم أو قد تغير.
 - يبدو هشاً أو أنه قد جف أو يبدو لزجا.

إشرح الأسباب المحددة التى تستدعى استشارة ممرضة أو طبيب

حث المستعملين على الرجوع لاستشارة الممرضة أو الطبيب إذا شعروا أو إذا شعرت شريكهم بالآتى :

- أعراض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس مثل قرح على الأعضاء التناسلية أو آلام أثناء التبول أو حدوث إفرازات (أنظر فصل ١٦) .
- أعراض الحساسية للوقاي الذكري (حكة أو طفح أو تهيج جلدى) . (أنظر صفحة ١١-١٣)

أسباب محددة أخرى للرجوع : الحاجة إلى مزيد من الوقاي الذكري أو عدم الرضا عن استعمال الوقاي الذكري، لأى سبب من الأسباب أو إذا كانت هناك أية أسئلة أو مشكلات.



مساعدة المترددين أثناء زيارات المتابعة الدورية

قم بتوجيه بعض الأسئلة :

فى كل زيارة متابعة

١. اسأله إن كان لديه أية أسئلة أو أمور يود مناقشتها .
٢. اسأله عن خبرته/ خبرتها مع استعمال الواقى الذكرى ، عما إذا كان راضيا أو لو كان عنده أية مشكلات . هل استطاع أن يستعمل الواقى الذكرى كل مرة بالطريقة الصحيحة ؟ يمكنك التأكد أيضا من إرشاده إلى الطريقة الصحيحة لإستعماله . أطلب منه أن يضع الواقى الذكرى على نموذج أو على عصا و قدم له أية معلومات أو نصيحة يحتاجها. ساعده على اختيار وسيلة أخرى لمنع الحمل إذا كان لديه أية مشكلات لا يمكن حلها.

▶ **ملاحظة هامة :** حث المترددين المعرضين لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو مرض فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز على الاستمرار فى استعمال الواقى الذكرى بالرغم من عدم الرضا عن استعماله . إشرح لهم أن الواقى الذكرى هو الوسيلة الوحيدة التى يمكنها حمايتهم من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أثناء الجماع.

٣. إذا كان المترددون راضون عن استعمال الوسيلة :

- زودهم بكمية كبيرة من الواقى الذكرى.
- نكرهم بالعودة إذا شعروا أو إذا شعرت شريكهم بأعراض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، مثل حدوث قرح على الأعضاء التناسلية أو الام أثناء التبول أو حدوث إفرازات مهبلية، وكذلك إذا كانوا غير راضين عن استعمال الوسيلة.
- زودهم بالمبيدات المنوية إذا كانوا يحتاجون إلى حماية إضافية و قدم لهم المشورة عن استعمال هذه المبيدات (أنظر صفحة ١٣ - ١٠).
- شجعهم على العودة فى أى وقت يكون لديهم أية أسئلة أو أى قلق.

علاج أية مشكلات

إذا كان لدى المستعمل أية مشكلة من استعمال الوقاي الذكري.

١. لا تصرف النظر عن مصادر قلقه أو متاعبه ولا تحاول ألا تأخذها مأخذ الجد.
٢. إذا لم يكن المستعمل راضيا بعد تقديم المشورة، ساعده على أن يتذكر مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس (أنظر صفحة ١٦ - ٥). شجعه على الاستمرار في استعمال الوقاي الذكري إذا كان مصابا أو يمكن أن يصاب بهذه الأمراض. إذا لم يقتنع، ساعده على اختيار وسيلة أخرى إذا رغب / رغبت في ذلك.

جرب هذا الاقتراح

لهذه المشكلة

- | | |
|--|---|
| <p>١. اقترح استعمال الماء كمادة مزلقة. (إذا كان يرغب في استعمال مزلق إضافي).</p> <p>٢. إذا استمر الشعور بالحكة، لا بد من تقييم حالته / حالتها لاحتمال الإصابة بالتهابات.</p> <p>٣. إذا لم يكن مصابا بالتهابات ولا يبدو أن لديه حساسية لمادة اللاتكس، ساعده على اختيار وسيلة أخرى مالم يكن هناك احتمال لإصابته بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس.</p> | <p>يسبب الوقاي الذكري
أو المزلقات حكة أو
طفحا جلديا على
الأعضاء التناسلية</p> |
| <p>إذا كان المنتفع يستعمل الوقاي الذكري المزلق أو المعالج بمبيد منوى:</p> <p>١. إنصح به باستعمال وقاي ذكري جاف أو غير معالج بمبيد منوى (يمكنه استعمال الماء للتزليق).</p> <p>٢. إذا استمرت المشكلة، ساعد المنتفع على اختيار وسيلة أخرى مالم يكن هناك احتمال لإصابته بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس.</p> | |

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

يسبب الواقي الذكري أو
المزلقات حكة أو طفحا
جلديا على الأعضاء
التناسلية
(بقية)

- ملاحظة هامة : بالنسبة للمتريدين المحتمل إصابتهم
بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك
فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز: حثهم على الاستمرار
فى استعمال الواقي الذكري بالرغم من أية مضايقات.
اشرح لهم أن السبيل الوحيد للتأكد بدرجة معقولة من عدم
احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس هو
- استعمال الواقي الذكري فى كل مرة يمارسون فيها
الجنس، (أو)
 - عدم ممارسة الجنس.

ملاحظة: يمكن الحصول على واقي ذكري مصنوع من
البلاستيك أو المطاط النقى فى بعض الأماكن. وربما كان
ذلك اختيارا موقفا للأشخاص الذين لديهم حساسية لمادة
اللاتكس.

لا يستطيع الرجل أن
يحتفظ بالانتصاب
أثناء وضع أو استعمال
الواقي الذكري

- يحدث ذلك غالبا بسبب الخجل، أو الإحراج. ناقش معه
السبيل الى أن يجعل استعمال الواقي الذكري ممتعا
وأقل إحراجا. وربما يزيد وضع الواقي الذكري بواسطة
المرأة من الاستمتاع. واشرح له أن الممارسة هى التى
تجعل الزوجين أقل حرجا وخجلا.
- اقترح أن يبلل القضيب ببعض الماء أو بمادة مزلفة
قاعدتها مائية وأن يضع المزيد من هذه المادة خارج
الواقي الذكري ، إذ أن ذلك قد يزيد من الإحساس
والاحتفاظ بالانتصاب .

الواقي الذكري

◀ يوفر الواقي الذكري منع الحمل بالإضافة الى الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز.

◀ تزداد فاعلية الواقي الذكري عند استعماله بالطريقة الصحيحة وبانتظام مع كل جماع، لكن لا يمكن لفاعلية الواقي الذكري أن تتحقق بدون استعماله. احتفظ بالواقي الذكري قبل أن تحتاجه ، وتأكد أنك سوف تستعمله.

◀ سهل الاستعمال مع القليل من الممارسة.

١- ضع الواقي الذكري قبل أن يلمس القضيب شريكك (وذلك بالغ الأهمية على وجه الخصوص للحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس). ويمكن أن يصبح وضع الواقي الذكري جزءاً من المداعبة.

٢- إمسك الواقي الذكري بالحافة الملفوفة بعيداً عن الجسم. إبسط (إفرد) الواقي الذكري على القضيب المنتصب . يجب أن ينبسط الواقي الذكري بسهولة ، ولا داعى لشده.

٣- احترس حتى لا ينسكب السائل المنوى أثناء سحب القضيب من المهبل أو أثناء خلع الواقي الذكري.

٤- لا تستعمل الواقي الذكري أكثر من مرة واحدة . تخلص منه بعد الاستعمال بإلقائه فى المرحاض أو بدفنه.

إستشير أحد مقدمى الخدمات الصحية إذا تسبب استعمال الواقي الذكري فى حدوث حكة.

◀ نادراً ما ينقطع الواقي الذكري عند استعماله بالطريقة الصحيحة.

نادراً ما ينقطع الواقي الذكري الجديد إذا استعمل كما سبق شرحه. ويساعد استعمال الماء أو أحد المزلقات ذات القاعدة المائية على عدم انقطاعه. لا تستعمل المزلقات التى تحتوى على قاعدة زيتية على الإطلاق ، مثل الفازلين أو الزبدة . يجب تخزين الواقي الذكري فى مكان بارد وجاف إن أمكن. لا تستعمل الواقي الذكري اللزج أو الجاف أو إذا انقطع أو كان غلافه مفتوحاً.

◀ نرحب بك للعودة فى أى وقت تحتاج فيه الى المزيد من الواقي الذكري أو إلى أية مساعدة أو نصيحة ، أو إذا أردت استعمال وسيلة أخرى .

١. هل الواقي الذكري وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة؟
 نعم . لكن فقط إذا استعمل بالطريقة الصحيحة وفى كل مرة يمارس المستعمل فيها الجماع . والواقي الذكري فعال إلى حد ما تحت ظروف الاستعمال العادية ، وذلك لأن الكثير لا يستعملونه كل مرة.
٢. ما مدى فاعلية الواقي الذكري فى منع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس؟
 يمكن أن يحقق الواقي الذكري حماية ممتازة من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز إذا استعمل بالطريقة الصحيحة فى كل مرة يمارس الشخص فيها الجنس على أية صورة (عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم). ومن سوء الحظ أن معظم الناس تستعمل الواقي الذكري بطريقة خاطئة ولا يستعملونه كل مرة. تذكر أن أحسن وسيلة للحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس هى إما الامتناع عن ممارسة الجنس أو ممارسته مع شريك واحد مخلص وغير مصاب بهذه الأمراض
٣. هل يمكن لفيروس مرض الإيدز أن يخترق الواقي الذكري؟
 لا. الواقي الذكري يمكنه منع الإصابة بمرض الإيدز والأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس . فيروس الإيدز حجمه صغير جدا لكنه لا يستطيع المرور من خلال واقي ذكري غير مقطوع ومصنوع من مادة اللاتكس. لكن الواقي الذكري المصنوع من أمعاء الحيوانات ربما كان أقل أمانا إذ يمكن إختراقه بواسطة بعض الميكروبات المسببة للأمراض.
٤. هل يمكن أن يسبب استعمال الواقي الذكري إصابة الرجل بالضعف أو العجز الجنسي (عدم القدرة على الانتصاب) ؟
 لا. لا يحدث ذلك لمعظم الرجال، إذ أن للعجز الجنسي أسباب متعددة بعضها عضوى وبعضها نفسى . والقليل من الرجال يجدون صعوبة فى الاحتفاظ بالانتصاب أثناء استعمال الواقي الذكري وربما يحجلون أو يخرجون من استعماله . لكن الواقي الذكري فى حد ذاته لا يسبب العجز الجنسي . وفى الحقيقة، فإن بعض الرجال يجدون أن استعمال الواقي الذكري يساعدهم على الاحتفاظ بالانتصاب لمدة أطول .

٥. هل يتسبب استعمال الواقي الذكري في الإقلال من المتعة أثناء ممارسة الجماع ؟

يلاحظ بعض الناس قلة الاستمتاع بالجماع مع استعمال الواقي الذكري. لكن الكثيرون لا يتأثرون باستعماله والبعض الآخر يزداد استمتاعه بالجنس مع الاستعمال لأنهم يتخلصون من القلق الذي يسببه احتمال حدوث حمل أو العدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس . كذلك قد تطول فترة الجماع والاستمتاع الشديد قبل القذف باستعمال الواقي الذكري .

٦. كيف يمكن للمرأة التأثير على شريكها لكي يستعمل الواقي الذكري ؟

لدى الرجال أسباب عديدة لعدم استعمال الواقي الذكري ، وغالبا ما تكون هذه الأسباب مبنية على إشاعات أو على سوء فهم .

ويمكن للمرأة أن تتحدث إلى شريكها. ربما تقول له:

- الواقي الذكري يمنع حدوث الحمل وأمراضا خطيرة، وربما يمكن أن ينقذ حياة الشخص.
- استعمال الواقي الذكري بالطريقة الصحيحة أمر سهل مع القليل من الممارسة، ويمكن ألا يؤثر على الاستمتاع بالجماع.
- الكثير من الأزواج يستعملون الواقي الذكري، فهو ليس فقط للاستعمال مع العاهرات. أنها تعلم أنه لا يمكن أن يعتمد نقل مرض إليها ، لكن الكثير من الناس مصابون بأمراض تنتقل عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة الآدمي / أيدز دون أن يعرفوا ذلك.
- تطول فترة الاتصال الجنسي عند بعض الرجال مع استعمال الواقي الذكري ، وذلك من شأنه أن يجعل ممارسة الجنس أكثر متعة للرجل وللمرأة. وبالرغم من صعوبة إقناع بعض الرجال باستعمال الواقي الذكري وبالرغم من أنه ليس هناك وسيلة واحدة للإقناع، إلا أنه من الضروري محاولة كل سبيل لتحقيق ذلك. إن الخطورة على درجة عالية وتستحق المحاولة.

٧. أليست العاهرات هن أكثر من يستعملن الواقي الذكري ؟

لا. يستعمل المتزوجون في شتى أنحاء العالم الواقي الذكري ، وهو أكثر طرق تنظيم الأسرة استعمالا بواسطة المتزوجون في اليابان . ولكن استعمال الواقي الذكري يصبح ذو أهمية خاصة عند ممارسة الجنس مع العاهرات بسبب زيادة احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

٨. هل ينقطع الواقي الذكري كثيراً أثناء الجماع ؟

نسبة قليلة من الواقي الذكري هي التي تنقطع، ونادراً ما ينقطع عند الاستعمال بالطريقة الصحيحة. ويزداد احتمال انقطاع الواقي الذكري مع جفاف المهبل، ولذلك يجب الإكثار من المداعبة قبل الجماع إذ أن ذلك يجعل المهبل أكثر بللاً. ويساعد استعمال المزلاقات ذات القاعدة المائية خارج الواقي الذكري على عدم الانقطاع.

▶ ملاحظة هامة : لا تستعمل بنانا الزيوت أو المرلقات التي تحتوي على الزيوت مثل الهلامات (الجيلاتينات) البترولية أو الفازلين أو كريم الجلد، لأنها تضعف مادة اللاتكس المصنوع منها الواقي الذكري بمنتهى السرعة وتزيد من احتمال انقضاءه.

٩. هل يحتاج الشخص إلى استعمال الواقي الذكري للحماية من الأمراض المنقولة عن

طريق الجنس إذا مارس الجنس عن طريق الشرج أو عن طريق الفم ؟
نعم . يمكن أن تنتقل هذه الأمراض من شخص لآخر أثناء أى اتصال جنسى يقتضى الاختراق (إدخال القضيب فى أى مكان فى جسم الشخص الآخر) . ويجب حث المترددين على استعمال الواقي الذكري عند ممارسة الجنس عن طريق الفم أو عن طريق الجهاز التناسلى، وخاصة عند ممارسة الجنس عن طريق الشرج مع شخص مصاب بمرض ينتقل عن طريق الجنس أو إذا كان الشخص نفسه مصاباً بأحد هذه الأمراض.

الفصل (١٢)

الوسائل الرحمية لمنع الحمل (الواقي الرحمي - اللولب)

نقاط جوهرية

عالي الفاعلية ، يمكن استرجاع الخصوبة بعد التوقف عن إستعماله ، وسيلة طويلة المفعول.

اللولب النحاسي T - ٣٨٠ هو أوسع الأجهزة الرحمية لمنع الحمل انتشارا ، إذ تستمر فاعليته لمدة ١٠ سنوات على الأقل.

ربما يصبح الحيض أكثر غزارة أو يستمر لفترة أطول ، خاصة عند بدء الاستعمال .

يتم إدخاله وإخراجه من الرحم بواسطة مقدم خدمة مدرب ويتطبيق قواعد منع انتشار العدوى .

يتم إدخاله بعد الولادة بواسطة شخص مدربا تدريبيا خاصا . لا يؤثر على الرضاعة.

لا يعتبر الوسيلة المفضلة بالنسبة للسيدات المعرضات للإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، إذ ربما يؤدي إستعماله إلى حدوث التهابات فى الحوض.

الفصل (١٢)

الوسائل الرحمية لمنع الحمل (الواقي الرحمي - اللولب)

المحتويات

- ٣-١٢.....مقدمة عن الوسائل الرحمية لمنع الحمل (اللولب) 
- ٤-١٢.....إتخاذ القرار بشأن الواقي الرحمي (اللولب) 
- ٤-١٢.....كيف يمنع حدوث الحمل؟ 
- ٤-١٢.....ما مدى فاعليته؟ 
- ٥-١٢.....المميزات والعيوب 
- ٧-١٢.....قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال 
- ١٠-١٢.....بدء استعمال الوسائل الرحمية (اللولب) 
- ١٠-١٢.....توقيت إدخال الواقي الرحمي (اللولب) 
- ١١-١٢.....إدخال الواقي الرحمي (اللولب) 
- ١٤-١٢.....شرح طريقة الاستعمال 
- ١٧-١٢.....المتابعة 
- ١٧-١٢.....مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية 
- ١٨-١٢.....علاج أية مشكلات 
- ٢٥-١٢.....نقاط هامة يجب على المستعملة أن تتذكرها. 
- ٢٦-١٢.....أسئلة وإجابات 



مقدمة عن الوسائل الرحمية لمنع الحمل

- الواقي الرحمي عبارة عن هيكل صغير قابل للإثناء ومصنوع عادة من مادة البلاستيك، وغالبا يكون عليه سلك أو رقائق من النحاس. ويتم إدخال الواقي الرحمي (اللؤلؤ) إلى الرحم من طريق المهبل.
- ولكل الأنواع تقريبا خيطا واحد أو خيطان مثبتان به. وتتدلى الخيوط من فتحة عنق الرحم إلى المهبل. ويمكن للمستعملة أن تتحقق من أن اللؤلؤ ما زال في مكانه بلمس هذه الخيوط. ويمكن لمقدم الخدمة إخراج اللؤلؤ بالجذب برفق على هذه الخيوط بواسطة جفت.
- وتسمى الأجهزة الرحمية أيضا "الوسائل الرحمية لمنع الحمل" أو "الواقي الرحمي". وبعضها يسمى "اللؤلؤ"، مثل لولب لبيبز (لم يعد متوفرا في معظم البلاد) أو اللؤلؤ النحاسي T - ٣٨٠ أو ملتيلود النحاسي - ٣٧٥ أو نوبا T أو بروجستاسيرت أو اللؤلؤ ليفونورجسترل - ٢٠.

وأكثر الأنواع انتشارا الآن هي :

- الأجهزة الرحمية الحاملة لعنصر النحاس (مصنوعة من البلاستيك عليه رقائق و / أو سلك من النحاس) ومنها اللؤلؤ النحاسي T - ٣٨٠ ، ملتيلود - ٣٧٥ . ويركز هذا الفصل على الوسائل الرحمية الحاملة لعنصر النحاس.

وهناك أنواع أخرى أقل إنتشاراً.

- الوسائل الرحمية التي ينطلق منها الهرمونات (مصنوعة من البلاستيك ،وينسب منها كمية صغيرة ثابتة من الهرمون بروجسترون أو بروجستين آخر مثل ليفونورجستريل) . ومن هذه الأنواع اللؤلؤ ليفونورجستريل - ٢٠ وبروجستاسيرت.
- الوسائل الرحمية الخاملة (مصنوعة من البلاستيك أو الصلب الغير قابل للصدأ وليس مضافا إليها أية عناصر أو عقاقير). وكان منها لولب "ليببز" - المصنوع من البلاستيك فقط.

إتخاذ القرار بشأن الوسائل الرحمية



كيف تمنع حدوث الحمل؟

تمنع الوسائل الرحمية حدوث الحمل أساسا بمنع التقاء الخلية الذكرية (الحيوان المنوي) مع البويضة، وربما تجعل من الصعب على الخلايا الذكرية أن تتحرك داخل الجهاز التناسلي للمرأة وتحد من قدرة هذه الخلايا على تلقيح البويضة. وربما كانت قادرة على منع إنغراس البويضة في جدار الرحم .

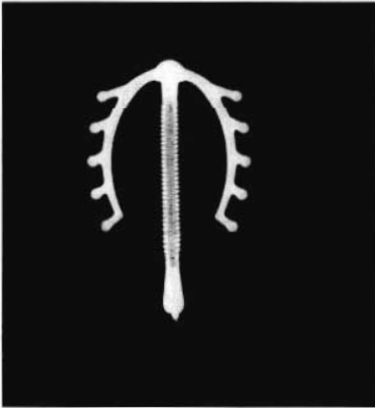
ما مدى فاعليتها؟

اللؤلؤ النحاسي T - ٣٨٠ (شائع الانتشار وتستمر فاعليته ١٠ سنوات على الأقل):
عالي الفاعلية ٦ و- إلى ٨ و- حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة خلال السنة الأولى من الاستعمال (١ إلى كل ١٢٥ - ١٧٠).

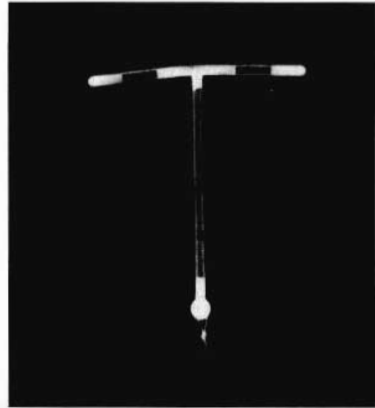
والمعدلات : النسبة الواجب النحاسي ملتيلود - ٣٧٥ (والذي تستمر فاعليته لمدة ٥ سنوات)
مماثلة تقريبا .

الأنواع الأخرى الحاملة لعنصر النحاس والوسائل الرحمية الخاملة:

فعالة تحت ظروف الاستعمال العادية - ٣ حالات حمل بين كل ١٠٠ سيدة خلال السنة الأولى من الاستعمال (حالة واحدة لكل ٣٠)



اللؤلؤ النحاسي ملتيلود - ٣٧٥



اللؤلؤ النحاسي T - ٣٨٠

المميزات والعيوب

المميزات

- يؤدي إتخاذ قرار واحد إلى منع الحمل بفاعلية عالية ولمدة طويلة .
- طويلة المفعول - واللؤلؤ النحاسي T - ١٣٨٠ هو أكثر الأنواع انتشارا (خارج الصين) ويمنع الحمل لمدة ١٠ سنوات على الأقل . أما الأنواع الفاملة فلا تحتاج إلى تغييرها على الإطلاق.
- عالية الفاعلية . ولا تحتاج إلا لتذكر أمور قليلة.
- لا تتدخل مع ممارسة الجماع.
- تزيد من التمتع بالجنس لعدم القلق من احتمال حدوث حمل.
- لا تحدث الأعراض الجانبية التي يسببها استعمال الهرمونات . وينطبق ذلك على الوسائل الرحمية الحاملة لعنصر النحاس والخاملة.
- يمكن استعادة الخصوبة فورا . تستعيد المرأة خصوبتها بعد إخراج الوسيلة الرحمية ويمكنها الحمل بنفس السرعة مثل المرأة التي لم تستعملها .
- لا تؤثر الوسائل الرحمية الحاملة لعنصر النحاس والخاملة على كمية أو نوعية لبن الأم.
- يمكن إدخالها بعد الولادة مباشرة (ماعدا تلك الحاملة للهرمونات) ، أو بعد الإجهاض (إن لم يكن هناك شواهد على وجود التهاب) .
- يمكن استعمالها بعد سن اليأس (لمدة سنة بعد انقطاع الدورة الشهرية) .
- لا تتفاعل أو تتأثر بتعاطى أية أدوية أو عقاقير.
- تساعد على منع الحمل خارج الرحم (خطر الإصابة بالحمل خارج الرحم أقل منه بين السيدات اللاتي لا يستعملن أية وسيلة لمنع الحمل).

العيوب

- لها أعراض جانبية شائعة (ليست علامات مرضية):
 - تغيرات في الدورة الحيضية (شائعة الحدوث خلال الثلاثة شهور الأولى ولكن يحتمل أن تقل بعد ذلك):
 - غزارة الحيض وإستمراره لفترة أطول.
 - نزف أو نزول نقاط من الدم في غير موعد الحيض.
 - زيادة الشعور بمغص وآلام أثناء الحيض .
 - أعراض جانبية ومضاعفات أخرى غير شائعة:
 - تقلصات وآلام شديدة بعد الثلاثة إلى الخمسة أيام الأولى من الإدخال.
 - نزف شديد أثناء الحيض أو في غير مواعده وربما يساعد على حدوث أنيميا . وذلك أكثر حدوثا مع الوسائل الرحمية الخاملة عنه مع تلك الحاملة لعنصر النحاس أو للهرمونات .
 - ثقب جدار الرحم (نادرا جدا إذا تم إدخال اللولب بالطريقة الصحيحة) .
- لا توفر الحماية من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز. لا تعتبر وسيلة مناسبة للسيدة التي سبق إصابتها بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس منذ فترة قصيرة أو تلك المعرضة للإصابة بهذه الأمراض.
- يزداد احتمال الإصابة بالتهاب الحوض إذا أصيبت مستعملة الوسائل الرحمية بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . ويمكن أن تؤدي التهابات الحوض إلى الإصابة بالعقم.
- إدخال اللولب إجراء طبي يستلزم الكشف الطبى وفحص الحوض. وأحيانا تصاب السيدة بالإغماء أثناء إدخال اللولب.
- تحدث بعض الآلام أو نزف أو نزول نقاط من الدم أحيانا بعد تركيب اللولب مباشرة، ويختفى ذلك عادة بعد يوم أو اثنين .
- لا تستطيع مستعملة اللولب ، أن تبطل استعماله بنفسها ، إذ يحتاج الأمر إلى إستشارة أحد مقدمى الخدمات الطبية المدرب على إخراج اللولب .
- قد يطرد الرحم اللولب إلى الخارج ، ربما دون علم السيدة (وذلك أكثر احتمالا إذا تم إدخال اللولب بعد الولادة مباشرة) .
- لا يوفر الحماية من حدوث الحمل خارج الرحم على نفس درجة الحماية من الحمل داخل الرحم.
- لا بد أن تتحقق السيدة من مكان الخيوط المتدلّية من اللولب بين الحين والآخر ، ويستلزم ذلك أن تضع أصابعها داخل المهبل . وربما تبدى بعض السيدات عدم رغبتها فى ممارسة ذلك.

الوسائل الرحمية الحاملة لعنصر النحاس

إسأل المنتفعة الأسئلة التالية . إذا كانت الإجابة "لا" على جميع الأسئلة، يمكنها استعمال وسيلة رحمية إذا أرادت ذلك. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة ، إتبع التعليمات.

١. هل تظنين أنك حاملا ؟

لا نعم ◀ حدد إذا كانت حاملا (أنظر صفحة ٤-٦) لا تقم بإدخال اللولب. زودها بالواقي الذكري أو المبيدات المنوية لاستعمالها حتى تتأكد. إلى حد معقول أنها ليست حاملا.

٢. هل اشتكيت خلال الثلاثة شهور الماضية من نزف مهبلى غير عادى بالنسبة لك ، خاصة نزف فى غير موعد الدورة أو بعد الجماع؟

لا نعم ◀ إذا كانت تشكو من نزف مهبلى مجهول السبب ويوحى بوجود حالة طبية ، لا تقم بإدخال اللولب إلى أن يتم تشخيص المشكلة . حدد الحالة بواسطة التاريخ المرضى وفحص الحوض. شخص الحالة وقدم لها العلاج المناسب أو قم بإحالتها.

٣. هل وضعت منذ أكثر من ٤٨ ساعة لكن أقل من ٤ أسابيع؟

لا نعم ◀ يؤجل إدخال اللولب حتى مرور ٤ أسابيع أو أكثر بعد الولادة. زودها بالواقي الذكري أو المبيدات المنوية إذا اقتضى الأمر، لاستعمالها حتى ذلك الحين.

(البقية على الصفحة التالية)

إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية لإستعمال

تبين القائمة الموجودة على هذه الصفحة وعلى الصفحة التالية إذا كانت المنتفعة مصابة بأية حالة طبية معروفة تمنعها من استعمال اللولب، ولايعنى ذلك أن هذه القائمة يمكن أن تحل محل المشورة.

وتشير الأسئلة الواردة في هذه القائمة الى الحالات المعروفة والتي يمكن التعرف عليها بسؤال المنتفعة دون الحاجة إلى إجراء إختبارات معملية.

<input checked="" type="checkbox"/>	<p>٤. هل أصبت بالتهابات بعد الولادة ؟</p> <p><input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم ◀ إذا كانت مصابة بحمى النفاس (إلتهاب فى الجهاز التناسلى خلال ٤٢ يوم بعد الولادة)، لا تقم بإدخال اللولب . أحيلها لتلقى الرعاية اللازمة. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى فعالة.</p> <p>ملحوظة : يجب مراعاة الفصومية والسرية قبل توجيه الأسئلة الباقية.</p>
	<p>٥. هل أصبت بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو بالتهابات فى الحوض خلال الثلاثة أشهر الماضية؟ هل تشكين من أعراض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو إلتهاب بالحوض أو أية التهابات أخرى فى الجهاز التناسلى الآن؟ (أعراض إلتهاب الحوض: إلتهاب شديد فى الجهاز التناسلى وألم فى أسفل البطن وربما إفرازات مهبلية غير طبيعية، إرتفاع فى درجة الحرارة أو زيادة عدد مرات التبول مع حدوث حرقان). إذا لم تشعر بألم عند الضغط على أسفل البطن أو عند تحريك عنق الرحم ، يعنى ذلك غالبا أنها ليست مصابة بالتهاب الحوض.</p> <p><input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم ◀ لا تقم بإدخال اللولب الآن. حثها على استعمال الواقى الذكري للوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو عالجها وعالج شريكها. يمكن إدخال اللولب بعد ٣ شهور من الشفاء بشرط عدم حدوث الإلتهاب مرة أخرى أثناء هذه الفترة .</p>
	<p>٦. هل أنت مصابة بفيروس نقص المناعة الادمى؟ هل أنت مصابة بمرض الإيدز؟</p> <p><input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم ◀ إذا كانت مصابة بمرض الإيدز أو بفيروس نقص المناعة الأدمى أو إذا كانت تعالج بأدوية تضعف من مقاومة جسمها لحدوث الإلتهابات ، يحتاج الأمر إلى اتخاذ قرار إكلينيكي حذر . وعلى وجه العموم ، لا تقم بإدخال اللولب إلا فى حالة عدم وجود بدائل أخرى متوفرة أو مقبولة. ومهما تكن الطريقة التى سوف تختارها ، حثها على استعمال الواقى الذكري وزودها به .</p>
	<p>٧. هل تظنين أن هناك احتمال لإصابتك بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس مستقبلا ؟</p> <p><input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم ◀ إذا كانت معرضة للإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس، اشرح لها أن هذه الأمراض ربما تصيبها بالعقم. حثها على استعمال الواقى الذكري، للوقاية من هذه الأمراض . لا تقم بإدخال اللولب وشجعها على اختيار وسيلة أخرى.</p>
	<p>٨. هل عندك سرطان فى الجهاز التناسلى أو درن بالحوض؟</p> <p><input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم ◀ إذا كانت مصابة بسرطان عنق الرحم أو جسم الرحم (بطانة الرحم) أو المبيض ، أو أورام خميلية حميدة أو خبيثة، أو درن بالحوض: لا تقم بإدخال اللولب. قدم لها العلاج أو حولها لتلقى العلاج المناسب. ساعدها على اختيار وسيلة فعالة أخرى.</p> <p>تلك من شرح الفوائد للصحة والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التى سوف تستعملها المنتفعة. وبين لها لية حالات يمكن أن تجعل استعمال الوسيلة أمرا غير مرغوبا إذا كان ذلك ينطبق عليها .</p>

الكثير من السيدات يمكنهن استعمال الوسائل الرحمية الحاملة لعنصر النحاس

على وجه العموم ، يمكن للكثير من السيدات أن يستعملن الوسائل الرحمية بأمان وفعالية.*
يمكن استعمال الوسائل الرحمية تحت أية ظروف بواسطة السيدات اللاتي :

- يدخن السجائر،
- يتعاطين المضادات الحيوية أو أدوية علاج الصرع،
- أجهزة لتوهن (إذا لم يكن هناك شواهد على حدوث التهاب أو عوامل خطورة لحدوث التهاب)،
- مصابات بالسمنة أو النحافة،
- يرضعن.

وكذلك يمكن للسيدات المصابات بالحالات الآتية أن يستعملن الوسائل الرحمية تحت أية ظروف:

- أمراض الثدي الحميدة ،
- مرض البول السكري ،
- سرطان الثدي ،
- أمراض الكبد والمرارة ،
- صداع ،
- إرتفاع ضغط الدم ،
- نزف مهبل غير منتظم (بعد تحديد الحالة)،
- أمراض الغدة الدرقية ،
- مشكلات تجلط الدم ،
- الدوالي ،
- أمراض القلب (ربما تحتاج المصابات بأمراض صمامات القلب للعلاج بالمضادات الحيوية قبل تركيب اللولب) ،
- سابق الإصابة بسكتة دماغية ،
- مرض البول السكري ،
- أمراض الكبد والمرارة ،
- الملاريا ،
- البلهارسيا (دون الإصابة بالأنيميا أو فقر الدم) ،
- أمراض الغدة الدرقية ،
- الصرع ،
- الدرن (فى أى مكان غير الحوض) ،
- سبق الإصابة بالحمل خارج الرحم .
- سبق إجراء جراحة فى الحوض .

*الصغات و الحالات المبينة فى هذا المربع تقع فى الفئة رقم ١ من معايير اللياقة الطبية للاستعمال الخاصة بمنظمة الصحة العالمية. ويمكن أيضاً للسيدات المصابات بالخصائص والحالات المبينة فى الفئة رقم ٢ من هذه المعايير استعمال هذه الوسيلة. ويمكن للسيدات فى كافة الأعمار وبغض النظر عن عدد أولادهن أن يستعملن الوسائل الرحمية بشرط تلقى المشورة السميعة. (السن تحت العشرين وعدم وجود أطفال هي صفات مبينة فى الفئة ٢ من قائمة مراجعة اللياقة الطبية للاستعمال الخاصة بمنظمة الصحة العالمية) أنظر الملحق ، صفحة أ - ١



توقيت إدخال الواقي الرحمي (اللولب)

وقت التركيب

وضع المرأة

تحيض

- في أى وقت خلال الدورة الحيضية (لا يقتصر على وقت نزول الحيض) بشرط أن تكون متأكد بدرجة معقولة أن السيدة ليست حاملا (أنظر صفحة ٤-٦) وأن يكون الرحم خاليا من الأمراض. وفي حالة استعمال المرأة لوسيلة فعالة لمنع الحمل أو إذا كانت لم تمارس الجماع ، فإن أحسن وقت لإدخال اللولب هو وقت أن تطلب السيدة ذلك.

- أثناء نزول الحيض . ميزات محتملة لإدخال اللولب:
 - التأكد من عدم وجود حمل.
 - إحتمال سهولة تركيب اللولب.
 - عدم إنزعاج المرأة من حدوث نزف بسيط بعد إدخال اللولب.
 - إحمال قلة الشعور بالألم أثناء إدخال اللولب.

عيوب محتملة لإدخال اللولب أثناء نزول الحيض :

- إحتمال حدوث خلط بين الآلام الناشئة عن الحيض وتلك التي يسببها حدوث التهاب فى الحوض . لا يجوز إدخال اللولب إن كانت المرأة مصابة بالتهاب فى الحوض .
- إحمال صعوبة التعرف على الأعراض الأخرى للإلتهابات.

بعد الولادة

- أثناء وجود السيدة فى المستشفى بعد الولادة إن كانت قد اتخذت قرار إستعمال اللولب باختيارها مقدما. أحسن وقت لإدخال اللولب هو خلال ١٠ دقائق من خروج المشيمة. ويمكن إدخال اللولب فى أى وقت خلال ٤٨ ساعة من الولادة (يحتاج إلى تدريب خاص).

وقت التركيب

وضع المرأة

- **بعد الولادة (بقية)**
إذا لم يتم إدخال اللولب بعد الولادة مباشرة ، يمكن إدخاله بعد ٤ أسابيع من الولادة بالنسبة لللولب النحاسية شكل T مثل اللولب النحاسي T - ٣٨٠. أما بالنسبة للأنواع الأخرى من اللولب ، فلا يجوز إدخالها إلا بعد ٦ أسابيع من الولادة على الأقل.

- **بعد الإجهاض**
فورا ، فى حالة عدم وجود التهابات .
- إذا كان هناك التهاب ، يجب علاجه ومساعدة السيدة على اختيار وسيلة أخرى فعالة . ويمكن إدخال اللولب بعد ٣ شهور بشرط الشفاء من الالتهاب وعدم احتمال تكرار حدوثه ، وأن لا تكون السيدة حاملا .

- **بعد التوقف عن استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل**
فورا

إدخال الواقى الرحمى (اللولب)

- ▶ **ملاحظة هامة :** تستفيد السيدة التى تختار استعمال الوسائل الرحمية من المشورة الجيدة . ويمكن لمقدم الخدمة - (الذى يستمع إلى مصادر قلق المرأة ، ويجب على أسئلتها، ويزودها بمعلومات واضحة وعملية عن الأعراض الجانبية، خاصة التغييرات المحتملة فى النزف المهبلى واحتمال الشعور ببعض الآلام بعد إدخال اللولب) - يمكنه أن يساعد المرأة على استعمال الوسائل الرحمية بنجاح ورضاء .

- ▶ **ملاحظة هامة :** لا بد أن تكون الخدمة متاحة لجميع السيدات اللاتى يستعملن الوسائل الرحمية لإخراجها. وعلى جميع برامج تنظيم الأسرة التى تقدم الوسائل الرحمية أن يكون لديها العاملون المدربون على إخراج اللولب، أو أن يوفرنا نظاما مريحا ومناسبا للإحالة لإخراج اللولب .

إدخال اللولب

يحتاج تعلم إدخال اللولب إلى تدريب وممارسة تحت إشراف مباشر ، والوصف التالي لإجراءات إدخال اللولب ما هو إلا ملخص وليس تعليمات مفصلة. وعلى جميع مقدمي خدمات تنظيم الأسرة معرفة طريقة إدخال اللولب ليتمكنهم التحدث مع المترددات بشأنها.

١ لا بد أن يطبق مقدم الخدمة الإجراءات المناسبة لمنع انتشار العدوى وعلى وجه العموم سيقوم مقدم الخدمة بإدخال لولب جديد سبق تعقيمه وتغليفه منفردا .

٢. يفضل إتباع طريقة "عدم اللمس" عند الإدخال . وتشتمل طريقة "عدم اللمس" على (١) تحميل اللولب في جهاز الإدخال أثناء وجود الاثنين داخل الغلاف المعقم (٢) تنظيف عنق الرحم بمطهر قبل إدخال اللولب (٣) الحرص على عدم لمس جدار المهبل أو المنظار بواسطة المجس الرحمي أو جهاز الإدخال المحمل به اللولب ، (٤) إدخال مجس الرحم وجهاز الإدخال المحمل باللولب في قناة عنق الرحم مرة واحدة .

٣. يطلب من السيدة أن تبلغ مقدم الخدمة عند شعورها بعدم ارتياح أو ألم فى أى وقت أثناء عملية الإدخال . يمكن إعطاء عقار إيبوبروفين قبل الإدخال بنصف ساعة للإقلال من الإحساس بالمغص أو الألم.

٤. يقوم مقدم الخدمة بإجراء فحص دقيق للحوض (باليدين وبالمنظار) لمعرفة إتجاه الرحم والتأكد من إمكانية استعمال السيدة لللولب بأمان وفاعلية .

٥. يقوم مقدم الخدمة بتنظيف عنق الرحم والمهبل سارارا وبناية بسحلول سطر سثل اليود.

٦. يقوم مقدم الخدمة بإدخال اللولب بتمهل ولطف متبعا لتعليمات الشركة المنتجة .

٧. بعد الإدخال ، يقوم مقدم الخدمة بسؤال السيدة عن حالها. ويقترح عليها أن تستريح على السرير لمدة ٥-١٠ دقائق إذا شعرت بدوخة بعد القيام . غالبا سيزول أى شعور بالمغص ولن يستمر طويلا .

ملاحظة هامة: إدخال اللولب بعد الولادة : يجب ألا يقوم بإدخال اللولب بعد

الولادة سوى مقدمو الخدمة الذين تلقوا تدريبا خاصا. من المهم إتباع طريقة الإدخال الصحيحة للإقلال من احتمال طرد اللولب. يمكن إدخال اللولب بعد خروج المشيمة مباشرة أو حتى مضى ٤٨ ساعة بعد الولادة . ويمكن إدخال اللولب بعد الولادة المهبلية أو أثناء الولادة بالعملية القيصرية.

إخراج اللولب

الأسباب المحتملة لإخراجه:

- إذا طلبت السيدة إخراجه.

▶ **ملاحظة هامة :** لا يجوز أن يرفض مقدم الخدمة أو يؤجل إخراج اللولب إذا طلبت السيدة ذلك مهما كان السبب وبغض النظر عما إذا كان سببا خاصا أو طبيا.

- ظهور أعراض جانبية تجعل المستعملة تطلب إخراج اللولب ، بما فى ذلك الشعور بآلام.
- سبب طبي لإخراج اللولب :
 - حدوث حمل .
 - إلتهاب حاد فى الحوض (إلتهاب بطانة الرحم أو البوقين) .
 - ثقب الرحم .
 - خروج اللولب من مكانه (طرد جزئى) .
 - حدوث نزف شديد جدا وغير طبيعى يهدد صحة السيدة .
- عند انقضاء فترة فاعلية اللولب الحامل لعنصر النحاس أو للهرمونات .
- عند وصول المرأة الى "سن اليأس" (بعد مرور عام كامل على الأقل بعد حدوث آخر حيض)

لإخراج اللولب

- إخراج اللولب عادة ما يكون أمراً بسيطاً يمكن إجراؤه فى أى وقت أثناء الدورة الحيضية. يكون ذلك أكثر سهولة أثناء نزول الحيض، عندما يكون عنق الرحم أكثر اتساعا.
- يتم إتباع الإجراءات المناسبة لمنع انتشار العدوى .
- يقوم مقدم الخدمة بالجذب على الخيط المتدلى من اللولب ببطء ولطف باستعمال الجفت.
- إذا واجهت مقدم الخدمة صعوبة أثناء إخراج اللولب ، يمكنه توسيع عنق الرحم باستعمال محس الرحم أو جفت تمساح ، أو إحالة السيدة إلى مقدم خدمة آخر مدرب تدريبيا خاصا.

شرح طريقة الاستعمال

إتبع هذه الإجراءات

١. خطط مع السيدة لزيارة بعد ٣ إلى ٦ أسابيع - مثلا بعد انتهاء الحيض - للمتابعة وفحص الحوض للتأكد من أن اللولب مازال فى مكانه ومن عدم حدوث التهابات. ويمكن أن تكون هذه الزيارة فى أى وقت مناسب لها غير موعد الحيض. وليس هناك حاجة لزيارات أخرى للمتابعة بعد هذه الزيارة .

٢. تأكد من أنها تعرف :

- نوع اللولب الذى تستعمله وشكله على وجه التحديد .
- ميعاد إخراج اللولب أو تغييره (١٠ سنوات بالنسبة للولب النحاسى T - ٣٨٠ بعد إدخاله). ناقش معها طريقة تتذكر بها هذا الموعد . ويمكن إدخال اللولب الجديد بعد إخراج اللولب مباشرة إذا رغبت فى ذلك .
- ضرورة إبلاغ مقدمى الخدمات الصحية أنها تستعمل اللولب عند إستشارتهم لأى سبب من الأسباب.

▶ **ملاحظة هامة:** سلم المستعملة بطاقة مبين عليها تاريخ إدخال اللولب والتاريخ الذى يجب إخراج اللولب بحلوله .

زودها بمعلومات محددة

يجب على السيدة التى تختار استعمال اللولب معرفة ماذا سيحدث أثناء إجراءات الإدخال (أنظر صفحة ١٢-١٢) وعليها أن تتفهم الآتى :

١. يمكن أن تتوقع :

- حدوث بعض المغص لمدة يوم أو يومين بعد الإدخال. ويمكنها تعاطى الأسبرين أو باراسيتامول أو أيبوبروفين عند اللزوم .
- الشعور ببعض الإفرازات المهبلية لبضعة أسابيع بعد الإدخال، وأن ذلك أمرا طبيعيا.
- زيادة كمية الحيض وربما نرف فى غير موعد الدورة خاصة أثناء الشهور القليلة الأولى بعد إدخال اللولب .

٢. **تفقد اللولب** : يسقط اللولب من مكانه أحيانا إلى خارج الجسم. ويمكن حدوث ذلك خاصة في الشهر الأول بعد إدخاله أو أثناء نزول الحيض. ويمكن أن يخرج اللولب دون أن تشعر السيدة بذلك .

لا بد أن تتحقق مستعملة اللولب من وجوده في مكانه:

- مرة كل أسبوع أثناء الشهر الأول بعد الإدخال.
- عند ملاحظة أية أعراض محتملة لمشكلات خطيرة (أنظر صفحة ١٢-١٦).
- بعد انتهاء الحيض، وبين أن وآخر . إذ أن سقوط اللولب إلى الخارج يكون أكثر احتمالا أثناء نزول الحيض .

للتعرف على ذلك ، يجب على السيدة :

١. أن تغسل يديها .
٢. تجلس القرفصاء .
٣. تدخل إصبعها أو اثنين داخل المهبل لأطول مسافة ممكنة حتى تتحسس الخيوط. وعليها الرجوع لاستشارة مقدم الخدمة إذا ظنت أن اللولب ربما يكون غير موجودا في مكانه .

ملاحظة هامة: يجب على السيدة عدم شد الخيوط ، لأن ذلك قد يجذب

- معه اللولب من مكانه .
٤. تغسل يديها مرة أخرى .

ملاحظة : لا تبرز خيوط اللولب دائما من عنق الرحم إذا تم إدخاله بعد الولادة مباشرة .

إشرح الأسباب المحددة التي تستدعى استشارة ممرضة أو طبيب

إشرح لها الأعراض المحتملة للمشكلات الخطيرة التي تستدعى الرعاية الطبية. المشكلات الخطيرة التي تنشأ عن استعمال اللولب نادرة الحدوث، ومع ذلك على السيدة مراجعة الطبيب أو الممرضة إذا شعرت بأحد هذه الأعراض والتي قد تكون علامة لمشكلات خطيرة. ربما يتسبب اللولب أحيانا فى حدوث هذه المشكلات.

● **عدم حدوث الحيض أو إذا ظنت أنها ربما تكون حاملا ، خاصة إذا شعرت أيضا** بأعراض الحمل خارج الرحم مثل : نزف مهبلى غير طبيعى ، آلام بالبطن أو عند الضغط عليها أو إغماء. إذا شعرت السيدة بهذه الأعراض ، يجب عليها التوجه فورا لطلب الرعاية الطبية . (انظر تعليق على الحمل خارج الرحم صفحة ١٢-٢٣)

● **إذا ظنت أنها ربما تكون قد تعرضت للعدوى بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو أنها مصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز .**

● **إذا ظنت: أن اللولب ربما يكون قد خرج من مكانه أثناء تفقدها للخيوط ، مثلا: - عدم استطاعتها التعرف على الخيوط أو ملاحظة أن الخيوط أصبحت أقصر أو أطول من المعتاد.**

- الإحساس بشئ صلب فى المهبل أو عنق الرحم ، ربما كان ذلك جزءا من اللولب.

● **الشعور بآلام شديدة فى أسفل البطن تزداد يوما بعد يوم، خاصة إذا صاحبها ارتفاع فى درجة الحرارة ، و/ أو نزف فى غير موعد الحيض (أعراض التهابات الحوض).**

أسباب محددة أخرى تتطلب الرجوع إلى العيادة

● **شعور الزوج بخيوط اللولب أثناء الجماع وبعبيره عن الضيق من ذلك. يمكن أن يتم تقصير الخيوط فى العيادة .**

● **نزف مهبلى شديد أو مستمر يسبب لها إزعاجا .**

● **إذا كانت هى أو زوجها غير راضين عن إستعمال اللولب .**

● **حلول موعد نهاية فاعلية اللولب الحاملة لعنصر النحاس أو للهرمونات .**

● **الرغبة فى إخراج اللولب لأى سبب وفى أى وقت .**

● **إن كان لديها أية أسئلة.**

● **إذا أرادت استعمال وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة .**



مساعدة المنتفعة أثناء زيارة المتابعة (٣-٦ أسابيع بعد إدخال اللولب)

إتبع هذه الإجراءات

إجراء فحص مهبلى حسب الحالة.

لا بد من إجراء فحص للحوض إذا كان عندك شك فى :

- إصابتها بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو بالتهابات فى الحوض .
- أن اللولب قد خرج من مكانه .

وجه لها بعض الأسئلة

١. إستفسر عما إذا كان لديها أية أسئلة أو أمور تود مناقشتها .
 ٢. إسألها عن خبرتها مع استعمال اللولب ،عما إذا كانت راضية، وإن كان لديها أية مشكلات. زودها بأية معلومات أو مساعدة تحتاجها وشجعها على العودة مرة أخرى عندما يكون لديها أية أسئلة أو شكوك . إذا كان لديها مشكلات لا يمكن حلها ، ساعدها على اختيار وسيلة أخرى .
 ٣. ذكرها بالأسباب التى تستدعى رجوعها للمتابعة (أنظر صفحة ١٢ - ١٦)
 ٤. ذكرها بالمدة الباقية لاستمرار فاعلية اللولب ومتى يجب إخراجها .
 ٥. إسألها إن كانت قد شعرت بأية مشكلة صحية منذ زيارتها الأخيرة .
- إذا كانت قد أصيبت بأية مشكلة تستدعى عدم استعمال اللولب. (أنظر صفحات ١٢-٧ ، ١٢-٨) ، أخرجها وساعدها على اختيار وسيلة أخرى .
- فى بعض الحالات يمكنها الاستمرار فى استعمال اللولب حتى إذا كان عندها (١) نزف مهبلى مجهول السبب وغير عادى و يوجب بوجود حمل أو حالة طبية (٢) سرطان عنق الرحم أو بطانة الرحم أو المبيض . أنظر "علاج أية مشكلات" (صفحات ١٢-٢٠ و ١٢-٢٢) .

علاج أية مشكلات

إذا اشتكت المستعملة من أحد الأعراض الجانبية شائعة الحدوث مع استعمال اللولب ، مثل تغيرات الدورة الحيضية:

١. لا تحاول أن تصرف نظرها عن مصادر قلقها أو ألا تأخذها مأخذ الجد.
٢. إذا كان لديها بعض القلق لكنها تود الاستمرار فى استعمال اللولب ،طمئنها أن هذه الأعراض الجانبية عادة ليست خطيرة ، وليست علامات تنذر بالخطر .
٣. إذا لاحظت أن السيدة غير راضية بعد تقديم العلاج والمشورة ، إسألها إن كانت ترغب فى إخراج اللولب . إن كان الأمر كذلك ، أخرجها حتى ولو كانت مشكلاتها مع اللولب سوف لا تؤثر سلبيا على صحتها . ساعدها على استعمال وسيلة أخرى إن كانت ترغب فى ذلك .

جرب هذا الاقتراح

لهذه المشكلة

- نزف مهبلى متقطع ، شديداً أو مستمر (نزف مستمر = أكثر من ٨ أيام . نزف شديد = ضعف المدة أو الكمية المعتادة عليها)
- هناك شواهد على وجود التهاب أو حالات أخرى غير عادية ؟
 - إفحصها مهبلياً وابحث عن: مرض فى عنق الرحم أو حمل خارج الرحم أو التهاب فى الحوض . حولها لتلقى الرعاية اللازمة إن كان ذلك ضرورياً .
 - يمكنها الاستمرار فى استعمال اللولب أثناء تقييم حالتها (للمزيد من معلومات عن التهابات الحوض إنظر صفحة ١٢-٢٠ . وللمزيد من المعلومات عن الحمل خارج الرحم ، أنظر صفحة ١٢-٢٣) .
- ليس هناك شواهد على وجود التهابات أو حالات أخرى غير عادية، ومضى على إدخال اللولب أقل من ٣ شهور والنزف فى الحدود الطبيعية والمتوقعة؟
- طمئنها أن هذه التغيرات فى الحيض تعتبر أمراً طبيعياً وربما تقل بمرور الوقت .
 - أذكر لها أنواع الأغذية التى تحتوى على عنصر الحديد واقتراح عليها أن تتناول الكثير منها. زودها بأقراص الحديد إن أمكن (سلفات الحديدوز حتى ٢٠٠ ملليجرام ٣ مرات فى اليوم لمدة ٣ شهور).

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- **نزف متقطع أو مستمر أو شديد (بقية)**
 - إذا كانت تود فى الاستمرار، أطلب منها الرجوع بعد حوالي ٣ شهور للمتابعة مرة أخرى. إذا كان النزف مازال يخليةها . يمكن أن تعطىها إيبيروفين أو أحد الأوية الأخرى المضادة للالتهابات والتي لا تحتوى على هرمونات (ماعد الأسبرين) ليساعد على علاجه .
 - إذا كانت لا ترغب فى الاستمرار، أخرج اللولب وساعدها على اختيار وسيلة أخرى .

ليس هناك شواهد على وجود التهابات أو حالات أخرى غير عادية و مضى أكثر من ٣ شهور على إدخال اللولب؟

- **إذا كانت السيدة ترغب فى إخراج اللولب أو إذا كان النزف أو الألم شديدا ، إخرج اللولب وساعدها على اختيار وسيلة أخرى لمنع الحمل.**
- **إن كان السبب فى حدوث النزف المتقطع أو الشديد هو حالة مرضية أخرى ، قدم لها العلاج أو حولها لتلقى الرعاية اللازمة.**
- **إذا كان النزف شديدا جدا ، إفحصها لوجود أعراض الأنيميا الشديدة مثل شحوب لون الأظافر أو جفن العين من الداخل. إذا وجدت ذلك :**
 - إنصحها بإخراج اللولب وساعدها على اختيار وسيلة أخرى.
 - زودها بما يكفيتها من أقراص الحديد لمدة ٣ شهور.
 - إذا كانت تود أن تستمر فى استعمال الوسائل الرحمية وكانت تستعمل لولبا خاملا ، إستبدله بلولب جديد حامل لعنصر النحاس. واطلب منها الحضور للمتابعة بعد ٣-٦ أسابيع.

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- نزف مهبلى مجهول السبب ويوحى بوجود حمل أو حالة مرضية أخرى
- يمكنها الاستمرار فى استعمال اللولب أثناء تقييم وتشخيص حالتها .
- حدد الحالة المرضية المسببة وعالجها أو حولها لتلقى الرعاية .

١ . شخص الحالة :

خذ التاريخ المرضى وقم بفحص الحالة باطنيا وفحص الحوض. إذا كان فحص الحوض غير ممكنا، يكتفى بفحص الأعضاء التناسلية الخارجية.

إذا وجدت أنها مصابة بواحد أو أكثر من الحالات الآتية ،
حولها لأحد مقدمى الخدمة المؤهلين فوراً :

- تأخر حدوث الدورة الشهرية أو حدوث حمل .
 - وضعت أو أجهضت حديثاً .
 - ألم بأسفل البطن أو ألم عند الضغط على البطن أثناء الفحص .
 - نزف مهبلى .
 - ورم فى الحوض .
- إذا لم تكن تشكو من إحدى الحالات السابقة ، شخص الحالة إلتهاب بالحوض إذا كانت مصابة بأحد الحالات الآتية (كلما زاد عدد الحالات كلما زاد احتمال تشخيص إلتهاب بالحوض):
- درجة الحرارة بالفم ٣٨ و ٣٩ مئوية (١٠١ فهرنهايت) أو أكثر .
 - إفرازات غير طبيعية من عنق الرحم أو من المهبل .
 - آلام عند تحريك عنق الرحم أثناء الفحص المهبلى .
 - آلام عند الضغط على منطقة البوقين أو المبيضين .
 - إذا كان الزوج مصاباً بإفرازات من مجرى البول أو تلقى العلاج من مرض السيلان .

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

آلام بأسفل البطن
توحى بوجود التهاب
فى الحوض
(بقية)

ملحوظة : يمكن أن يكون التشخيص صعبا . يمكن أن تكون أعراض التهاب الحوض بسيطة أو غير موجودة . كذلك قد تحدث أعراض التهابات الحوض مع حالات مرضية أخرى مثل الحمل خارج الرحم أو التهاب الزائدة الدودية .

٢. **عالجها أو حولها فوراً لتلقى العلاج . عالجها من السيلان ، والكلاميديا ، والالتهابات بالميكروبات غير الهوائية مثل الإصابة بالتريكوموناس - عالجها من الثلاثة جميعهم (أنظر فصل ١٦)**

٣. **على وجه العموم ، أخرج اللولب إذا أشار الكشف الإكلينيكي أو الاختبارات المعملية إلى وجود التهاب بالحوض.** (ربما يترك الأطباء ذوى الخبرة والعاملين فى الوحدات التى يمكنها علاج ومتابعة حالات التهاب الحوض اللولب فى مكانه) . وإذا كان التشخيص غير مؤكد لكن المتابعة ممكنة ، قم بعلاج السيدة بالمضادات الحيوية دون إخراج اللولب وراقبها بعناية لمعرفة نتيجة العلاج. أما إذا كان التشخيص غير مؤكدا والمتابعة غير ممكنة ، أخرج اللولب وإبدأ العلاج بالمضادات الحيوية .

٤. **المتابعة.** إذا لم تتحسن حالة السيدة فى غضون يومين إلى ثلاثة بعد بدء العلاج أو إذا تطورت حالتها إلى وجود خراج فى البوق ، عندئذ لا بد من إحالتها إلى المستشفى. وفيما عدا ذلك، حدد لها موعداً آخر للمتابعة بعد انتهائها من تعاطى العلاج.

٥. **علاج الزوج.** حث السيدة على حضور زوجها معها لتلقى العلاج من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس نشيط الآن أو خلال الثلاثة شهور الماضية، أو التهاب صديدي حاد بعنق الرحم (خروج إفرازات صديدية من فتحة عنق الرحم)
 - أخرج اللولب
- قم بتشخيص وعلاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو أحيلها. (أنظر فصل ١٦)

- حدوث حمل
- إذا كان من الممكن رؤية خيوط اللولب ، والحمل فى الثلث الأول (أقل من ١٣ أسبوع) :
 - إشرح لها أنه من الأفضل إخراج اللولب حتى تتفادى حدوث التهابات شديدة . إشرح لها أيضا أن ذلك سيصعبه زيادة قليلة فى احتمال حدوث إجهاض تلقائى .
 - إذا وافقت على ذلك ، أخرج اللولب أو حولها لإخراجه. إشرح لها أنه يجب عليها استشارة ممرضة أو طبيب إذا شعرت بنزيف شديد ، مغص ، آلام ، إفرازات مهبلية غير عادية ، أو ارتفاع فى درجة الحرارة .
- إذا لم يكن من الممكن رؤية خيوط اللولب و / أو كان الحمل قد تعدى الثلث الأول :
 - إشرح لها أن هناك خطر من احتمال حدوث التهابات جسيمة يمكن أن تهدد حياتها. إذا لم تكن ترغب فى استمرار الحمل على ضوء هذه المخاطر وإذا كان إحداث الإجهاض قانونيا ومتوفرا ، حولها حسب القواعد المتبعة فى العيادة .

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

حدوث حمل (بقية)

— إذا رأَت السيدة ضرورة استمرار الحمل، وضع لها أنها تواجه بذلك مخاطر الإجهاض التلقائي وحدوث التهابات، وأنه لا بد من متابعة الحمل بدقة بواسطة ممرضة أو طبيب واستشارة أي منهما إذا شعرت بنزف شديد، مغص، آلام، إفرازات مهبلية غير طبيعية أو ارتفاع في درجة الحرارة.

ملاحظة هامة : تعليق على الحمل خارج الرحم: حالات الحمل بين مستعملات اللولب قليلة. لكن نسبة الحمل خارج الرحم عند حدوثه تكون ١ إلى كل ٣٠. وتوفر الوسائل الرحمية خاصة اللولب النحاسي T - ٣٨٠ حماية من حدوث الحمل خارج الرحم، لكنه يحدث أحيانا. والحمل خارج الرحم حالة خطيرة، تهدد الحياة وتحتاج إلى علاج فوري.

أعراض الحمل خارج الرحم: إنقطاع الحيض، غثيان، الشعور بألم عند الضغط على الثديين (الأعراض الأولى للحمل)، نزف مهبلي غير عادي، آلام بالبطن وشعور بألم عند الضغط على البطن، أنيميا، إغماء (يشير إلى صدمة عصبية). وأحيانا تكون هذه الأعراض بسيطة أو غير موجودة.

الرعاية: ملاحظة وجود أنيميا و / أو إغماء يشير إلى احتمال انفجار البوق، وهي حالة عاجلة تستدعي إجراء جراحة فورا. وإذا كان هناك اشتباه في وجود حمل خارج الرحم دون انفجار البوق، لا يجب إجراء فحص للحوض إلا عند وجود الإمكانيات اللازمة لإجراء جراحة فورية وإلا يجب الإحالة فورا للتأكد من التشخيص وتقديم الرعاية.

لهذه المشكلة

جرب هذا الاقتراح

- يشتكى شريكها من خيوط اللولب
- إشرح للسيدة (ولشريكها إن أمكن) أن ما يشعر به الشريك هو أمر طبيعي. وانصحهم بالمحاولة مرة أخرى .
- إشرح لهم الاختيارات الأخرى :
 - يمكن تقصير طول الخيوط .
 - يمكن إخراج اللولب.

► **ملاحظة هامة:** عند طلب السيدة لأية مساعدة ، تأكد من أنك تفهم ما تريده بالضبط . إسألها مباشرة ، بعد إبداء المشورة والمناقشة ، إن كانت ترغب في إخراج اللولب أو الاستمرار في الاستعمال . ساعدها على أن تتخذ قرارها بنفسها دون أى ضغوط.

إذا لم تتعرف على رغبتها الحقيقية وتهتم بها، ربما يقال عنك أنك تمارس الضغط عليها للاستمرار في استعمال اللولب أو أنك قد رفضت إخراجها . ولتجنب هذه الإشاعات، **تعرف على ما تريده المنتفعة وحقق لها رغبتها .**

اللولب النحاسي T - ٣٨٠ أ

◀ هناك أشياء قليلة عليك أن تفعلها بعد إدخال اللولب .

- قد تشعرين ببعض المغص في الأيام القليلة الأولى بعد إدخال اللولب ، وقد تلاحظين إفرازات مهبلية أو نزول نقاط من الدم لأسابيع قليلة ، وأحيانا كثرة كمية الحيض .
- تحققى من وجود خيوط اللولب لتتأكدي أنه ما زال في مكانه . اغسلى يديك دائما قبل تحسس الخيوط ، ويمكنك حس الخيوط بأصابعك داخل المهبل. تفقدى الخيوط مرة كل أسبوع في الشهر الأول ثم بعد انتهاء الحيض من أن لآخر . إرجعي للعيادة إذا ظننت أن اللولب ربما يكون قد تحرك من مكانه .

◀ الوسائل الرحمية لا توفر الحماية من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز. إستعملي الواقى الذكري بانتظام إذا ظننت أنك معرضة للإصابة بهذه الأمراض .

◀ نرجوك أن تعودى إلينا :

- بعد ٣-٦ أسابيع من إدخال اللولب لمتابعة دورية
- إذا لاحظت نزف شديد ، أو آلام شديدة بالبطن (خاصة إذا كانت مصحوبة بارتفاع في درجة الحرارة) . إذا كان هناك احتمال للإصابة أو إذا أصبت بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، إذا كان هناك احتمال حدوث حمل، وإذا ظننت أن اللولب ربما يكون قد خرج من مكانه .
- فى أى وقت تريدين أية مساعدة أو نصيحة أو استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل.
- فى أى وقت ترغبين فى إخراج اللولب لآى سبب من الأسباب .

◀ يمكنك الاحتفاظ باللولب النحاسي T - ٣٨٠ أ فى مكانه لمدة ١٠ سنوات . ربما يصبح هذا اللولب أقل فاعلية بعد ١٠ سنوات . ويحتاج اللولب إلى إخرجه فى (شهر ، سنة) . يمكن لأى مقدم خدمة مدرب أن يخرج اللولب . يمكنك إدخال لولب جديد وقت إخراج اللولب إذا كنت ترغبين فى ذلك .



١. هل يمكن أن يتحرك اللولب من رحم المرأة إلى أجزاء أخرى من جسمها مثل القلب أو المع ؟
 فى العادة يبقى اللولب داخل الرحم مثل الحبة داخل قشرتها . ونادرا ما يخرج اللولب من خلال جدار الرحم ليستقر فى تجويف البطن. ويحدث ذلك نادرا بسبب خطأ أثناء الإدخال وليس بحركة بطيئة ينفذ بها اللولب من خلال جدار الرحم . ولا يمكن بتاتا أن يتحرك اللولب من داخل الرحم إلى مكان آخر فى الجسم .

٢. هل يمكن أن يتسبب استعمال اللولب فى منع السيدة من إنجاب أطفال بعد إخراجها ؟
 عادة لا . يمكن للسيدة أن تحمل بعد إخراج اللولب . لكن اللولب لا يوفر لها الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . وعلى السيدة أن تدرك أن استعمال اللولب يزيد أحيانا من احتمال إصابتها بالتهاب الحوض إذا أصيبت بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، وأن مثل هذه الالتهابات يمكن أن تسبب العقم. لذلك ، فمن المهم أن تمارس مستعملة اللولب الجماع مع رجل واحد غير مصاب بهذه الأمراض وأن يمارس هو الجنس معها هى فقط .

٣. هل يمكن للسيدة التى لم تنجب أطفالا أن تستعمل اللولب ؟
 نعم ، طالما أنها لم يسبق إصابتها بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وأن هناك احتمال ضئيل أن تصاب به مستقبلا. ولكن الوسائل الرحمية ليست أفضل الوسائل للسيدات الاتى لم ينجبن ويرغبين فى الإنجاب مستقبلا . وكذلك فإن اللولب أكثر تعرضا للطرد من رحم المرأة التى لم تنجب وذلك لصغر حجمه . ولكن يمكن لهؤلاء السيدات أن يخترن استعمال اللولب بعد تلقى المشورة المناسبة .

٤. هل يمكن للسيدة أن تستعمل اللولب بعد الولادة مباشرة ؟
 نعم ، إذا كان الذى سيقوم بإدخال اللولب . قد تلقى التدريب اللازم ويمكن إدخاله ااراب بعد الولادة التى تتم عن طريق المهبل أو بواسطة عملية قيصرية (عملية جراحية) .

٥. هل يمكن إدخال اللولب بعد حدوث الإجهاض مباشرة ؟
نعم ، يمكن إدخال اللولب بعد الإجهاض إلا إذا كانت مصابة بالتهابات فى الحوض.
ويحتاج إدخال اللولب بعد الإجهاض من حمل تزيد مدته على ١٦ أسبوعا إلى تدريب خاص .

٦. هل يجب إدخال اللولب أثناء نزول الحيض فقط ؟
لا . يمكن إدخال اللولب فى أى وقت من الدورة الشهرية بشرط التأكد بدرجة معقولة أن السيدة ليست حاملا . وربما كان وقت نزول الحيض وقتا مناسباً لإدخال اللولب حين يكون عدم وجود الحمل أمرا مؤكداً، وربما كان الإدخال أكثر سهولة عند بعض السيدات فى هذه الفترة . إلا أنه ليس من السهل التعرف على أعراض الالتهابات أثناء الحيض، ولذلك يفضل بعض مقدمى الخدمة إدخال اللولب فى منتصف الدورة الحيضية حين يكون عنق الرحم أكثر اتساعا .

٧. هل من الضروري تعاطى المضادات الحيوية قبل إدخال اللولب لمنع حدوث التهابات ؟
ليس من الضرورى . إذ أن احتمال حدوث الالتهابات قليل جدا بالنسبة للسيدات الأصحاء إذا تم إدخال اللولب بالطريقة الصحيحة وبعد فرز الحالات واختيارها جيدا . وعليه ليس هناك ما يدعو لتعاطى المضادات الحيوية قبل إدخال اللولب . وعلى أى حال، فقد أظهرت نتائج معظم البحوث الحديثة أن تعاطى المضادات الحيوية لا يقلل بدرجة ملحوظة من احتمال حدوث التهابات الحوض .

٨. هل يمكن أن يكون عمر السيدة صغيرا أو كبيرا بالنسبة لاستعمال اللولب ؟
لا . ليس هناك عمر أدنى أو أقصى طالما أنها ليست معرضة للإصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، وأنها قد تلقت المشورة اللازمة عن ميزات وعيوب الوسائل الرحمية . ويجب إخراج اللولب بعد سن اليأس ، على أن يكون ذلك بعد مرور سنة كاملة على الأقل بعد حدوث آخر حيض .

٩. هل يمكن إدخال اللولب فى نفس اليوم الذى تلقت فيه السيدة المشورة لأول مرة ؟
نعم . ليس هناك سبب طبي لزيارة أخرى إذا كان من الممكن استبعاد وجود حمل بدرجة معقولة وإذا لم تكن مصابة بأية التهابات . ربما يكون رجوع السيدة مرة أخرى أمرا غير مناسباً لها ، كذلك يمكن أن تحمل قبل عودتها لإدخال اللولب .

١٠. هل يمكن للسيدة المصابة بمرض البول السكرى أن تستعمل اللولب ؟

نعم . استعمال اللولب مأمون بالنسبة للسيدات المصابات بمرض البول السكرى . لكن الكثير منهن أكثر تعرضا للإصابة بالعديد من الالتهابات. ولذلك يجب على هؤلاء السيدات أن يستشرن ممرضة أو طبيب إذا شعرن بأعراض تشير إلى احتمال الإصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو التهابات أخرى خاصة فى الفترة التى تلى إدخال اللولب مباشرة .

١١. هل من الضرورى أن تأخذ السيدة "فترة راحة" بعد استعمال اللولب لسنوات عديدة أو بعد أن يحل الموعد المحدد لإخراج اللولب ؟

لا. هذا ليس ضروريا وربما يسبب ضررا، إذ أن احتمال الإصابة بالتهابات فى الحوض يكون أقل عند استبدال اللولب فى نفس الوقت عنه إذا تم الإخراج والإدخال فى إجراءين منفصلين . كذلك قد تحمل المرأة قبل إدخال اللولب الجديد .

١٢. متى يحتاج اللولب النحاسى الى تغييره ؟

تمتد فاعلية أحدث النماذج من الوسائل الرحمية الحاملة لعنصر النحاس إلى سنوات عديدة. وقد وافقت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية على أن فاعلية اللولب النحاسى T - ٣٨٠ تمتد حتى ١٠ سنوات من الاستعمال . (وربما كان من الممكن أن يمنع حدوث الحمل لمدة أطول من ذلك) .

١٣. هل يسبب اللولب مضايقات للزوج عند الجماع ؟

عادة لا ، لكن الرجل قد يشعر أحيانا بخيوط اللولب . إذا كان الأمر كذلك فإن تقصير الخيوط سوف يحل المشكلة. ويجب إبلاغ السيدة مقدما أن ذلك سوف يعنى أنها لن تستطيع تحسس خيوط اللولب لتتحقق من وجوده وأنه قد يصبح إخراج اللولب أكثر صعوبة. وربما يشعر الرجل بعدم ارتياح أثناء الجماع عند بدء عملية طرد اللولب من خلال عنق الرحم . ويجب على السيدة إستشارة ممرضة أو طبيب فورا إذا راودها الشك فى حدوث ذلك .

الفصل (١٣) الوسائل المهبليّة

نقاط جوهرية

المبيدات المنوية ، والحاجز المهبلي ، وغطاء عنق الرحم - وسائل يمكن أن تتحكم المرأة في إستعمالها وأن تستعملها عند الحاجة إليها .

مأمونة الإستعمال . تسبب أعراضاً جانبية بسيطة، وقد لا تسبب أية أعراض بالنسبة لمعظم السيدات .

فعالة إلى حد ما تحت ظروف الإستعمال العادية لكنها أكثر فاعلية إذا استعملت بانتظام وبالطريقة الصحيحة . تحتاج المستعملات إلى تعليمات واضحة بخصوص طريقة الإستعمال الصحيحة، ويساعد على ذلك ممارسة إدخال الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم .

يمكن أن تجد المرأة صعوبة في التوقف عن ممارسة الجنس لوضع الوسائل المهبليّة، لكن يمكنها وضع المبيدات المنوية أو الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم قبل البدء في ممارسة الجنس ببعض الوقت .

ربما تساعد - إلى حد ما - على الوقاية من بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، لكن ذلك لم يثبت حتى الآن.

الفصل (١٣) الوسائل المهبليّة

المحتويات

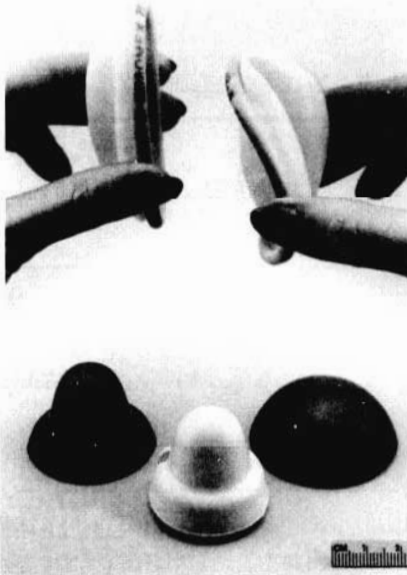
- ٣-١٣..... مقدمة عن الوسائل المهبليّة 
- ٤-١٣..... إتخاذ القرار بشأن الوسائل المهبليّة 
- ٤-١٣..... كيف تمنع حدوث الحمل
- ٤-١٣..... ما مدى فاعليتها؟
- ٥-١٣..... الميزات والعيوب
- ٨-١٣..... قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبيّة للاستعمال
- ٩-١٣..... بدء استعمال الوسائل المهبليّة 
- ٩-١٣..... متى يمكن بدء الإستعمال
- ٩-١٣..... تزويد المنتفعة بالوسائل المهبليّة
- ١٠-١٣..... شرح طريقة الإستعمال
- ١٤-١٣..... المتابعة 
- ١٤-١٣..... مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدوريّة
- ١٥-١٣..... علاج أية مشكلات
- ١٧-١٣..... نقاط هامّة يجب على المستعمله أن تتذكرها 
- ١٨-١٣..... أسئلة واجابات 



مقدمة عن الوسائل المهبلية

- الوسائل المهبلية هي طرق لمنع الحمل تضعها المرأة فى المهبل قبل الجماع بفترة قصيرة . وهناك العديد منها .
- **المبيدات المنوية** ، وتشمل الأقراص الفوارة واللبوسات القابلة للذوبان والرغاوى والرقائق القابلة للذوبان والجيلي (الهلاميات) والكريمات .
- **الحواجز المهبلية** ، تصنع من المطاط اللين على شكل قبة توضع فى المهبل لتغطى عنق الرحم ، ويجب إستعمالها بالإضافة إلى المبيدات المنوية على شكل جيللى أو كريم .
- **غطاء عنق الرحم** - مثل الحاجز المهبلى لكنه أصغر حجما . وهو غير متاح بكثرة خارج أمريكا الشمالية وأوروبا وأستراليا و نيوزيلاندا .

الحاجز المهبلى



غطاء عنق الرحم



المبيدات المنوية



إتخاذ القرار بشأن الوسائل المهبليّة

كيف تمنع حدوث الحمل ؟

- تقتل المبيدات المنوية الخلايا الذكريّة (الحيوانات المنوية) أو تجعلها غير قادرة على الحركة في إتجاه البويضة .
- يمنع الحاجز المهبلي وغطاء عنق الرحم الخلايا الذكريّة من الدخول إلى الرحم والبوقين حيث يمكن للخليّة الذكريّة لقاء البويضة .

ما مدى فاعليتها ؟

ملاحظة هامة : تتمد الفاعلية على إستعمال السيدة للوسائل المهبليّة بالطريقة الصحيحة في كل مرة تمارس فيها الجماع وعلى نوع الوسيلة المهبليّة المستعملة.

معدل حالات الحمل بين كل ١٠٠ سيدة أثناء السنة الأولى من الاستعمال

المبيدات المنوية	الحاجز المهبلي	لم ينجبن	لل سيدات اللاتي	غطاء عنق الرحم	لل سيدات اللاتي	أنجبن من قبل
الإستعمال	٢٦	٢٠	٢٠	٤٠	الإستعمال	
تحت الظروف العادية	فعالة إلى حد ما (١ بين كل ٤)	فعالة إلى حد ما (١ بين كل ٥)	فعالة إلى حد ما (١ بين كل ٥)	قليلة الفاعلية (١ بين كل ٢ أو ٣)	الصحيح	
ويانتظام	٦	٦	٩	٢٦	ويانتظام	
	فعالة (١ بين كل ١٧)	فعالة (١ بين كل ١٧)	فعالة (١ بين كل ١١)	فعالة إلى حد ما (١ بين كل ٤)		

ربما تساعد بعض الوسائل المهبليّة على الوقاية من بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس (وربما أيضا فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز ، ولو أن الدراسات لم تثبت ذلك حتى الآن) . وليس واضحا إذا كانت الوسائل المهبليّة توفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس كما يوفرها الواقي الذكري . ومع ذلك فإن استعمال الوسائل المهبليّة وحدها أفضل من عدم إستعمالها أو من عدم إستعمال الواقي الذكري . كذلك ربما يساعد إستعمال وسيلة تتحكم فيها المرأة على إستعمالها بانتظام عن إستعمال الواقي الذكري .

الميزات والعيوب

مميزات جميع الوسائل المهبليّة

- مأمونة الإستعمال ، تتحكم السيدة فى إستعمالها ويمكن لكل سيدة تقريبا أن تستعملها.
- توفر الحماية من الاصابة ببعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والحالات المرضية التى تحدث بسببها - مثل التهابات الحوض والعقم والحمل خارج الرحم، وربما سرطان عنق الرحم. وربما توفر بعض الحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز ، لكن ذلك لم يثبت بعد.
- توفر الحماية من حدوث الحمل إذا دعت الحاجة لذلك فقط.
- فعالة فى منع حدوث الحمل إذا استعملت بالطريقة الصحيحة ومع كل اتصال جنسى . (ما عدا غطاء عنق الرحم بالنسبة للسيدات اللاتى أنجبن من قبل).
- لا تسبب الأعراض الجانبية التى قد تحدث بسبب استعمال الهرمونات.
- لا تؤثر على لبن الأم.
- يمكن التوقف عن استعمالها فى أى وقت.
- سهولة الإستعمال مع القليل من الممارسة.

مميزات إضافية للمبيدات المنوية

- يمكن وضعها قبل الجماع بمدة تصل حتى ساعة لتجنب اعتراض ممارسة الجنس.
- ربما تساعد على تزييق المهبل.
- يمكن إستعمالها بعد الولادة مباشرة.
- لا تحتاج لإستشارة مقدمى الخدمات الصحية قبل استعمالها.

مميزات إضافية للحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم عند إستعمالها بالاضافة الى المبيدات المنوية

- يمكن وضع الحاجز المهبلى قبل الجماع بمدة تصل الى ٦ ساعات لتجنب اعتراض الجنس ، ويمكن وضع غطاء عنق الرحم قبل الجماع بمدة تصل الى ٤٨ ساعة حيث أن فاعليته فى منع حدوث الحمل تمتد لهذه المدة.

عيوب جميع الوسائل المهبلية

- الأعراض الجانبية .
- يمكن أن تسبب المبيدات المنوية تهيجات جلدية عند المرأة أو عند الرجل خاصة إذا استعملت عدة مرات فى اليوم.
- نادرا ما تسبب المبيدات المنوية حساسية موضعية عند المرأة أو الرجل.
- ربما تزيد من احتمال حدوث التهابات المجارى البولية (يمكن للمرأة أن تتجنب ذلك بأن تتبول دائما بعد الجماع).
- تحتاج إلى أن تكون متوفرة دائما فى متناول اليد لى تكون فعالة وإلى اتخاذ الاجراءات الصحيحة قبل كل جماع.
- تحتاج إلى وضع إصبع المرأة أو شريكها أو وضع جهاز إدخال فى المهبل (لا بد من غسل اليدين قبل ذلك).
- تعترض ممارسة الجنس إن لم يتم وضعها قبل ذلك.
- يسبب استعمال المبيدات المنوية شعورا بوجود إفرازات كثيرة غير طبيعية فى المهبل.
- من الصعب إخفاء استعمالها عن الشريك.

عيوب إضافية للمبيدات المنوية :

- ضرورة وضع الأنواع التى يجب أن تدوب فى المهبل قبل القذف بمدة لا تقل عن ١٠ دقائق ولا تزيد عن ساعة.
- بعض الأنواع تلين أو تنصهر فى الجو الحار .
- الأقرص الفوارة ربما تسبب الشعور بسخونة فى المهبل.
- من الناحية النظرية ، ربما يسبب التهيج الناشئ عن استعمالها مرات متعددة يوميا زيادة احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس / فيروس نقص المناعة الأدمى .

عيوب إضافية لإستعمال الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم مع المبيدات المنوية.

- تحتاج إلى مقدم خدمة لتحديد الحجم المناسب وإعطاء الإرشادات عن طريقة استعمالها، ويتطلب ذلك عمل فحص مهبلى .
- ربما يصعب إخراجها. ونادرا ما ينقطع الحاجز المهبلى أثناء إخراجها.

- قد تحتاج السيدة إلى حجم مختلف من الحاجز المهبلى بعد الولادة.
- ربما تقل فاعلية غطاء عنق الرحم عند استعماله بواسطة سيدات سبق أن وضعن.
- يجب غسل الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم بالماء النظيف والصابون بعد كل استعمال.
- يحتاج الحاجز المهبلى إلى حفظه بعناية لتجنب حدوث ثقب به .



إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

تبين القائمة الواردة على الصفحة التالية إذا كانت المنتفعة مصابة بأية حالة مرضية **معروفة** تمنعها من استعمال الوسائل المهبلية. ولا يعنى ذلك أن هذه القائمة يمكن أن تحل محل المشورة.

وتشير الأسئلة الواردة فى هذه القائمة إلى **الحالات المعروفة**، والتي يمكن عادة التعرف عليها بسؤال المنتفعة دون الحاجة إلى إجراء تحليلات معملية أو فحص طبي. (يحتاج استعمال الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم إلى فحص مهبلى)

ملاحظة هامة : يمكن لمقدمى الخدمة من غير المهن الطبية أن يقدموا المبيدات المنوية لجميع السيدات بأمان. وتشمل هذه الفئة البائعين والموزعين على المستوى المحلى.



الوسائل المهبلية

إسأل المنتفعة الأسئلة التالية. إذا كانت الإجابة "لا" على جميع الأسئلة عندئذ يمكنها استعمال الوسائل المهبلية إذا أرادت. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة، إتبع التعليمات .

١. هل وضعت بعد حمل كامل المدة أو أجهضت فى الثلث الثانى من الحمل منذ فترة قصيرة؟ إن كان قد حدث ، فمتى كان ذلك ؟

لا نعم ◀ عادة لايجوز تحديد مقاس الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم إلا بعد ٦-١٢ أسبوع من حدوث الولادة أو إجهاض فى الثلث الثانى من الحمل ، ويعتمد ذلك على رجوع الرحم وعنق الرحم إلى حالته الطبيعية. ويمكن فى تلك الفترة إستعمال المبيدات المنوية فقط.

٢. هل عندك حساسية لمادة اللاتكس ؟

لا نعم ◀ لايجب إستعمال الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم المصنوع من مادة اللاتكس.

٣. هل لأخبرك أحد من قبل أن شكل أو وضع المهبل أو عنق الرحم أو الرحم عندك غير طبيعى؟

لا نعم ◀ قد يكون من غير الممكن أو من غير المجدى إستعمال الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم بالنسبة لها . وربما كان من الضرورى عمل فحص مهبلى لتحديد إذا كان من الممكن وضع الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم بالطريقة الصحيحة وما إذا كان سيبقى فى مكانه.

٤. هل عندك حالة طبية تجعل الحمل يشكل خطورة عليك؟ (انظر صفحات ٤-١٣ الى ٤-١٧)

لا نعم ◀ ربما تحتاج حالتها إلى استعمال طريقة أكثر فاعلية لمنع الحمل. ومع ذلك يمكنها استعمال الوسائل المهبلية إذا كان ذلك هو اختيارها المبني على المعرفة الكاملة مع إعطائها التعليمات الصحيحة لكى يكون استعمالها فعالا.

٥. هل سبق إصابتك بمتلازمة الصدمة السمية ؟

لا نعم ◀ لايجب أن تستعمل الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم. يمكنها استعمال المبيدات المنوية فقط أو وسيلة أخرى لمنع الحمل .

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التى سوف تستعملها المنتفعة . وبين لها أية حالات يمكن أن تجعل إستعمال الوسيلة أمرا غير مرغوباً إذا كان ذلك ينطبق عليها .



بدء استعمال الوسائل المهبلية

توقيت بدء الإستعمال

يمكن أن تبدأ المرأة إستعمال أحد الوسائل المهبلية فى أى وقت من الدورة الحيضية وبعد الولادة أو الاجهاض بقليل .

عادة ، لا يجوز تحديد مقاس الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم فى الفترة من ٦ الى ١٢ اسبوع بعد الولادة أو الإجهاض فى الثلث الثانى من الحمل، ويعتمد ذلك على توقيت رجوع الرحم وعنق الرحم إلى الحجم الطبيعى. ويمكن للسيدة أن تستعمل المبيدات المنوية فقط أو بالإضافة إلى الواقى الذكري ، إذا لزم الامر ، حتى ذلك الموعد.

تزويد المنتفعة بالوسائل المهبلية

► **ملاحظة هامة:** تستفيد السيدة التى تختار استعمال إحدى الوسائل المهبلية من المشورة الجيدة .

ويستطيع مقدم الخدمة - (الودود الذى يستمع إلى أسباب قلق السيدة ويجب على أسئلتها ويزودها بمعارف واضحة وعماية ، خاصة بالنسبة لأهمية الإستعمال المنتظم) - يستطيع مساعدة المنتفعة على استعمال الوسائل المهبلية بنجاح ورضاء.

يمكنك إتباع الخطوات التالية لتقديم الوسائل المهبلية :

١. **زودها بكمية كبيرة من المبيدات المنوية** - بما يكفيها لمدة سنة إن أمكن .
٢. **إشرح لها طريقة إستعمال الوسائل المهبلية** ، بما فى ذلك طريقة وضعها وطريقة إخراجها أيضا بالنسبة للحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم.
٣. **إذا اختارت أن تستعمل الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم** ، يجب تحديد المقاس وتدريبها على طريقة وضعه بواسطة مقدم الخدمة المدرب تدريباً خاصاً. حولها إذا كان ذلك لازماً.
٤. **حدد موعد عودتها للمتابعة** عندما تحتاج للمزيد من المبيدات المنوية ، إذا كانت لا تفضل الحصول عليها من مكان آخر.
٥. **شجع المنتفعة على العودة فى أى وقت** إذا كان لديها أية أسئلة أو مشكلات ، أو إذا رغبت فى استعمال وسيلة أخرى.



شرح طريقة الإستعمال

- **ملاحظة هامة :** بالنسبة لجميع الوسائل المهبلية ، يجب على السيدة إستعمال الوسيلة فى كل مرة تمارس فيها الجماع .

المبيدات المنوية

وضع المبيدات المنوية

١. تضع السيدة المبيدات المنوية داخل المهبل قبل كل مرة تمارس فيها الجماع.
٢. عليها وضع كمية إضافية من المبيدات المنوية قبل كل جماع وقبل كل مرة يحدث فيها قذف للوسائل المنوى داخل المهبل .
٣. لا يجب عمل غسيل (دوش) مهبلى إلا بعد ٦ ساعات على الأقل من الجماع.

نوع المبيد المنوى	كيفية وضعه
الرغوة أو الكريم	فى أى وقت بحيث لا يزيد عن ساعة قبل بدء الجماع. تضغط السيدة الرغوة أو الكريم من العبوة أو الأنبوبة فى جهاز إدخال مصنوع من البلاستيك، وتدخل هذا الجهاز حتى أعلى المهبل ثم تضغط على محقن الجهاز. وبالنسبة للرغوة، يجب عليها رج العبوة بشدة قبل ملئ جهاز الإدخال.
الأقراص ، اللبوسات، الرقائق.	أقل من ساعة وأكثر من ١٠ دقائق قبل الجماع . تقوم السيدة بوضع القرص أو اللبوس أو إحدى الرقائق فى أعلى المهبل، وذلك بواسطة جهاز الإدخال أو بأصابعها. وبالنسبة للرقائق، تقوم السيدة بطيها إلى النصف بأصابعها الجافة وتضعها فى أعلى المهبل بجوار عنق الرحم وإلا إلتصقت الرقيقة على الإصبع وليس على عنق الرحم.

تخزين المبيدات المنوية

يجب تخزين معظم المبيدات المنوية - خاصة بعض اللبوسات - فى مكان بارد جاف كما يمكن ذلك ، إذ انها قد تلين أو تنصهر . وبالنسبة للأقراص الفوارة ، لا يحتمل أن تنصهر فى الجو الحار إذا حفظت فى مكان جاف .

الحاجز المهبلى

وضع الحاجز المهبلى

تضع السيدة الحاجز المهبلى المحمل بالمبيد المنوى فى الوضع الصحيح داخل المهبل قبل الجماع .

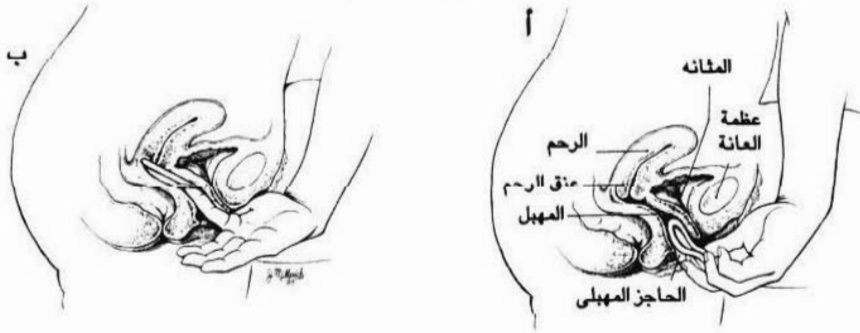
١. تمسك السيدة بالحاجز المهبلى بحيث تكون القبه إلى أسفل (مثل الفنجان).
٢. تضغط حوالى ملىء ملعقة كبيرة من المبيد المنوى على هيئة كريم أو هلام فى داخل القبه وحول حافة الحاجز المهبلى .
٣. تضغط على جانبى الحافة بحيث تكون قبة الحاجز ناحية كف يدها ، وتدفع الحاجز إلى الداخل إلى أقصى حد حتى يصطدم بأعلى المهبل (أنظر الرسم صفحة ١٣-١٢).
٤. ثم تتحسس الحاجز المهبلى بإصبعها لتتأكد من أنه يغطى عنق الرحم ، وستشعر بلمس عنق الرحم من خلال قبة الحاجز المهبلى مثل شعورها عند لمس طرف الأنف .
٥. وعليها إستعمال جهاز إدخال لوضع كمية إضافية من المبيدات المنوية قبل كل جماع إضافى بدون إخراج الحاجز المهبلى .

إخراج الحاجز المهبلى

١. على السيدة أن تترك الحاجز المهبلى فى مكانه لمدة ٦ ساعات على الأقل بعد آخر عملية قذف للسائل المنوى ، داخل المهبل . لكنها لا يجب أن تتركه لأكثر من ٢٤ ساعة لأن ذلك يزيد من إحتمال حدوث متلازمة الصدمة السمية* .
٢. تدخل إصبعها داخل المهبل حتى تحس حافة الحاجز المهبلى .
٣. ثم تدس إصبعها بلطف تحت الحافة وتسحب الحاجز المهبلى إلى أسفل خارج المهبل . وعليها أن تحرص على عدم قطع الحاجز المهبلى بأظافرها .
٤. ثم تقوم بغسيل الحاجز المهبلى بالماء النظيف والصابون بعد كل إستعمال . وبعد ذلك عليها أن تتحقق من عدم وجود ثقب بملئه بالماء أو بالنظر إليه من خلال الضوء .
٥. وأخيرا تقوم بتجفيف الحاجز المهبلى وتحفظه فى مكان نظيف مظلم وبارد إن أمكن .

*متلازمة الصدمة السمية مرض نادر الحدوث تسببه البكتيريا ، لكنه خطير . وقد نلاحظ حدونه بين عدد قليل جدا من مستعملات الحاجز المهبلى . كلما طالقت مدة بقاء الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم فى مكانه، كان ذلك عاملا مساعدا لنمو البكتيريا . وأعراض المرض هى إرتفاع مفاجىء فى درجة الحرارة وطفح جلدى مثل حرق أشعة الشمس وقىء وإسهال ودوخة وعرقان فى الزور وآلام فى العضلات . وعلى السيدة التوجه إلى أقرب مركز طبى إذا شعرت بهذه الأعراض . والعلاج هو المضادات الحيوية وحقن السوائل فى الوريد . وعادة يكون العلاج فعالا جداً .

التحقق من الوضع الصحيح للحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم للمستعملة الجديدة
 يجب أن تقوم مستعملة متمرسة على إستعمال الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم أو
 مقدم خدمة مدرب تدريباً خاصاً بتعليم المستعملة الجديدة كيفية وضع الحاجز أو
 الغطاء داخل المهبل . عليها أن تدع المستعملة الجديدة تضعه فى مكانه بسفردها ، ثم
 تقوم هى بالتحقق من وجوده فى الوضع الصحيح.



لوضع الحاجز المهبلى ، تقوم السيدة بالضغط على جانبى حافة الحاجز وتدفع الحاجز
 المهبلى إلى الداخل حتى يصطدم بأعلى المهبل (أ) . ثم تتحقق من أن الحاجز المهبلى
 فى وضع مناسب ومريح خلف عظمة العانة وأنه يغطى عنق الرحم (ب)

غطاء عنق الرحم

وضع غطاء عنق الرحم

تضع السيدة غطاء عنق الرحم بما عليه من المبيدات المنوية فى المكان الصحيح داخل المهبل
 قبل الجماع.

1. تملأ ثلث قبة غطاء عنق الرحم بمبيد منوى على هيئة كريم أو هلام.
2. تضغط على حافة غطاء عنق الرحم بين إصعى الإبهام والسبابة بحيث تكون قبة الغطاء ناحية كف اليد ثم تدفعه إلى داخل المهبل حتى يصطدم بأعلى المهبل .
3. ثم تحدد مكان عنق الرحم بإصبعها . ويشبه الإحساس به لمس طرف الأنف . وتقوم بعد ذلك بالضغط على حافة الغطاء حول عنق الرحم حتى يغطيه تماما . وأخيراً تلف إصبعها حول حافة الغطاء لتتأكد من أنه يغطى عنق الرحم .
4. لا تحتاج لوضع كمية إضافية من المبيدات المنوية قبل كل مرة يحدث فيها الجماع خلال ٤٨ ساعة بعد وضع غطاء عنق الرحم ، طالما احتفظت بالغطاء فى مكانه .

إخراج غطاء عنق الرحم

١. على السيدة أن تترك غطاء عنق الرحم فى مكانه لمدة ٦ ساعات على الأقل بعد آخر عملية قذف للسائل المنوى داخل المهبل . ولا يجب أن تتركه فى مكانه لأكثر من ٤٨ ساعة لأن ذلك يتسبب فى حدوث رائحة كريهة ، وربما يزيد من إحتمال إصابتها بمتلازمة الصدمة السمية.*
٢. ندخل إصبعها داخل المهبل حتى تحس حافة غطاء عنق الرحم .
٣. تضغط على حافة الغطاء حتى تزيل إلتصاقه بعنق الرحم وتحرك الغطاء من مكانه.
٤. تثنى إصبعها حول الحافة وتشد الغطاء بانحراف إلى خارج المهبل.
٥. تنسل الغطاء بساء نظيف ومصابون بعد كل استعمال . ثم تتحقق من عدم وجود ثقب به بملئه بالماء أو بالنظر إليه من خلال الضوء .
٦. وأخيرا تقوم بتجفيف الغطاء وتحفظه فى مكان نظيف مظلم وبارد إن أمكن.

إشرح لها الأسباب المحددة التى تستدعي رجوعها إلى مقدم الخدمة

حث المنتفعة على الرجوع لأي سبب من الأسباب الآتية:

- للحصول على المزيد من المبيدات المنوية.
- عندما يصبح الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم باليا ، أو يقل سمكه ، أو إذا حدثت به ثقب أو إذا فقد ليونته. عندئذ يحتاج الأمر إلى إستبداله .
- بعد حدوث ولادة أو إجهاض لمراجعة مقاس الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم .
- إذا شعرت هى أو شريكها بحساسية (هرش جلدى أو تهيج) (أنظر صفحة ١٣ - ١٥) .
- إذا توقفت عن إستعمال الوسيلة.
- إذا كان لديها أية أسئلة أو مشكلات أو إذا رغبت فى استعمال وسيلة أخرى .

* أنظر الملحوظه أسفل صفحة ١٣-١١



مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة

- **ملاحظة هامة :** ليس من الضروري تحديد موعد المتابعة . يمكن للسيدة أن تعود في أى وقت مناسب لها لأخذ المزيد من المبيدات المنوية أو لطلب النصيحة عن إستعمال أو وضع الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم .

قم بتوجيه الأسئلة

أثناء أية زيارة متابعة :

١. إسأل المنتفعة إن كان لديها أية أسئلة أو أمور تود مناقشتها .
٢. إسألها عن تجربتها فى إستعمال الوسيلة ، وعما إذا كانت راضية أو إن كان لديها أية مشكلات . زودها بأية معلومات أو مساعدة تحتاجها وحثها على العودة مرة أخرى عندما يكون لديها أية أسئلة أو إذا شعرت بأى قلق. ساعدها على إختيار وسيلة أخرى إن كان لديها مشكلات لا يمكن حلها .
٣. إسألها عما إذا كانت قد مرت بأيه متاعب صحية منذ زيارتها الأخيرة .
 - إن كان قد ظهر عليها أعراض الحساسية لمادة اللاتكس أو حالة طبية تجعل الحمل يشكل خطورة عليها أو متلازمة الصدمة السمية أو إذا كانت قد وضعت أو أجهضت فى الثلث الثانى من الحمل منذ فترة قصيرة، إنظر صفحة ١٣-٨ للتعليمات. ساعدها على إختيار وسيلة أخرى إن كان ذلك مناسباً .
 - إذا كانت قد أصيبت بالتهاب فى الجهاز البولى أنظر "علاج أية مشكلات" ، صفحة ١٣-١٥

علاج أية مشكلات

إذا اشتكت المتفحة من أية مشكلات مع استعمال الوسائل المهبليّة:

١. لا تصرف النظر عن أسباب قلقها ، ولا تحاول ألا تأخذها مأخذ الجد .
٢. ساعدها على تجاوز أية مشكلات. شجعها على إستعمال الوسيلة مع كل جماع إذا رغبت الإستمرار فى إستعمال الوسيلة.
٣. إذا لاحظت أنها غير راضية بعد تقديم المشورة والنصح ، ساعدها على إختيار وسيلة أخرى لمنع الحمل إذا رغبت فى ذلك.

جرب هذا الإقتراح

لهذه المشكلة

- حساسية للمبيدات المنوية مثل الحرقان أو الهرش
- تأكيد من عدم وجود إلتهاب (العلامات هي: إفراز مهبلى غير طبيعى، إحمرار و/أو تورم فى السهبل، أو هرش فى الفرج) قدم لها العلاج المناسب أو حولها حسب الحاجة.
- إذا لم يكن هناك أى إلتهاب ، إقتراح عليها إستعمال نوع آخر أو صنف آخر من السبيد السنوى .

- إلتهاب الجهاز البولى
- عالجهها بالمضادات الحيوية، مثل أمبيسيلين أو ترائي ميثوبريم بالإضافة إلى سافاميثوكسازول لمدة ١٠-١٤ يوماً.
- إقتراح عليها أن تتبول بعد الجماع مباشرة لمنع حدوث هذه الإلتهايات مستقبلاً. واقترح عليها أيضاً أن تشرب كمية كبيرة من السوائل، وأن تتبول مراراً، وأن تتناول الطعام الذى يحتوى على فيتامين ج مثل البرتقال، الليمون، جريب فروت (الليمون الهندى) إن أمكن.
- إذا تكرر حدوث الإلتهاب، تحقق من أن مفاص الحاجز ليس أكبر من اللازم (لا بد أن تكون قادراً على وضع إصبعك المغطى بالقفاز أمام حافة الحاجز المهبلى). كذلك خذ فى إعتبارك احتمال وجود أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- لا ننصح بالإستمرار فى إستعمال الحاجز المهبلى بالنسبة للسيدات المصابات بالتهابات مزمنة أو متكررة فى الجهاز البولى والتي لا تستجيب للعلاج .

لهذه المشكلة

جرب هذا الإقتراح

- **آلام بسبب الضغط على المثانة أو المستقيم مع إستعمال الحاجز المهبلى**

راجع مقاس الحاجز المهبلى وافحصها لوجود تهتكات فى المهبل. إستعمل مقاسا أصغر إذا اتضح أن مقاس الحاجز كبير .
- **صعوبة وضع الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم**

زودها بمعلومات إضافية عن طريقة وضعه . دعها تجرب وضعه فى العيادة وتحقق من مكانه .
يمكن لشريكها أن يساعدها أحيانا على وضعه .
- **إرتفاع مفاجيء فى درجة الحرارة ، طفح جلدى ، قىء ، إسهال ، دوخة، آلام بالعضلات (نادرا جدا)**

يجب أن يتم عرض السيدة فورا على أقرب مركز صحى .
ربما كانت مصابة بمتلازمة الصدمة السمية .
إذا إتضح إصابتها بمتلازمة الصدمة السمية ، يجب البدء فورا فى العلاج بالمضادات الحيوية وحقن السوائل فى الوريد، إذ أن العلاج فعال جدا لتحقيق الشفاء .
- **إلتهاب بالمهبل مع إستعمال الحاجز المهبلى**

إقتراح عليها تنظيف الحاجز المهبلى جيدا بعد كل إستعمال، وأن تتأكد من جفافه قبل إستعماله مرة أخرى .
- **إفرازات مهبلية غير عادية مع إستعمال الحاجز المهبلى**

إقتراح عليها أن تتعجل بإخراج الحاجز المهبلى بعد الجماع (ليس قبل مرور ٦ ساعات بعد الجماع) وأن تقوم بتنظيفه بعد كل إستعمال .
- **جرح أو قرحة فى المهبل مع إستعمال الحاجز المهبلى**

إقتراح عليها أن تستعمل وسيلة أخرى مؤقتا وزودها بها راجع مقاس الحاجز المهبلى والطريقة التى تستعملها فى إخراجها .

الوسائل المهبليّة - المبيدات المنوية، الحاجز المهبلي، غطاء عنق الرحم

- ◀ هذه وسائل يمكن أن تتحكم المرأة في استعمالها وأن تستعملها عند الحاجة إليها.
- ◀ لا بد من استعمالها بالطريقة الصحيحة ومع كل اتصال جنسي لتوفير أفضل حماية. الوسائل المهبليّة فعالة إلى حد ما كما تستعملها معظم السيدات. لكنها أكثر فاعلية عند إستعمالها بالطريقة الصحيحة ومع كل إتصال جنسي.
- ◀ ربما تساعد إلى حد ما على الحماية من بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، لكن ذلك لم يثبت بعد. ويوفر الواقي الذكري أحسن حماية من إنتقال الأمراض أثناء ممارسة الجنس.
- ◀ يمكنك وضع أي مبيد منوي قبل ممارسة الجماع بساعة كحد أقصى. وضعه في ألى المهبل. لا بد من وضع الأقراس الفوارة والرقائق واللبوسات قبل الجماع بعشرة دقائق على الأقل. لا تقومي بعمل دوش مهبلي إلا بعد مرور ٦ ساعات بعد الجماع على الأقل.
- ◀ يمكنك وضع الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم قبل الجماع بفترة. أتركى الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم في مكانه بعد الجماع، لا تقومي بعمل دوش مهبلي قبل مرور ٦ ساعات على الأقل.
- ◀ إستعملي مقدارا وفيرا من المبيدات المنوية على هيئة هلام أو كريم مع الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم لتوفير أفضل حماية.
- ◀ نرجوك العودة لأخذ المزيد من المبيدات المنوية قبل نفاذ ما لديك منها.
- ◀ نرحب بك في أي وقت تحتاجين فيه إلى المساعدة أو النصيحة أو إلى إستعمال وسيلة أخرى.

١. هل يسبب إستعمال المبيدات المنوية تشوهات فى الجنين ؟
لا. هناك أدلة مؤكدة أن المبيدات المنوية لا تحدث تشوهات فى الأجنة . المبيدات المنوية لا تسبب أى أذى للجنين حتى لو استعملتها السيدة أثناء الحمل .
٢. هل يسبب إستعمال المبيدات المنوية مرض السرطان ؟
لا. وفى الحقيقة ربما يساعد استعمال المبيدات المنوية و الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم على الحماية من حدوث سرطان عنق الرحم .
٣. هل إستعمال الحاجز المهبلى غير مريح بالنسبة للسيدة ؟
لا. إذا استعملت المقاس المناسب وأدخلته بالطريقة الصحيحة . عادة لا تحس المرأة أو شريكها بوجود الحاجز المهبلى أثناء الجماع . ويقوم مقدم الخدمة بإختيار الحجم المناسب من الحاجز المهبلى لكل سيدة حتى يبقى فى مكانه ولا يسبب أى أذى .
٤. هل يكون الحاجز المهبلى فعالا إذا استعملته السيدة بدون المبيدات المنوية ؟
نعم . لكن فاعلية الحاجز المهبلى فى منع حدوث الحمل تقل إذا استعمل بدون المبيدات المنوية . لذلك فإننا لا ننصح باستعمال الحاجز المهبلى بدونها.
٥. هل يمكن أن تترك المرأة الحاجز المهبلى فى مكانه طوال اليوم ؟
ولو أننا لا ننصح عادة بذلك، إلا أنه يمكن للسيدة التى تود أن تستعمل الحاجز المهبلى بالرغم من أنها قد لا تتمكن دائما من إدخاله قبل الجماع - يمكنها أن تتركه فى مكانه طوال اليوم . لكن يجب عليها إخراجها كل يوم وغسله لمنع حدوث إلتهابات فى الجهاز البولى أو متلازمة الصدمة السمية .

٦. هل يمكن أن تستعمل السيدة المزلقات مع الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم ؟
 يمكن للمزلقات ذات القاعدة الزيتية أن تتلف مادة اللاتكس المطاطية المصنوع منها الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم. ولذلك لا يجب على المرأة إستعمال المزلقات المهبلية أو المواد ذات القاعدة الزيتية مع الحاجز المهبلى أو غطاء عنق الرحم . وتشمل تلك المواد الفازلين، الزيوت المعدنية، لوسيونات وكريمات الأيدى، الزيوت النباتية، الزبدة، المسلى الصناعى، زبدة الكاكاو وكذلك الكريمات الشائعة لعلاج الفطريات المهبليّة.

يمكنها إستعمال المبيدات المنوية الهلامية والمزلقات القابلة للذوبان فى الماء والمصنعة خصيصا للإستعمال مع الواقى الذكري المصنوع من اللاتكس .

٧. هل توفر الوسائل المهبلية الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز ؟

يمكن أن تقتل المبيدات المنوية بعض الميكروبات المسببة للأمراض المنقولة عن طريق الجنس. ويمكن أن يساعد الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم على إعاقة هذه الميكروبات ، كما يمكنها أيضا أن توفر بعض الحماية من فيروس مرض نقص المناعة الأدمى المسبب لمرض الإيدز ، ولكن ليست هناك أدلة كافية على ذلك. وأفضل وسيلة للحماية أثناء الجماع هى إستعمال الواقى الذكري والمبيدات المنوية معا فى كل مرة يتم فيها الإتصال الجنسى . وإذا أردنا إختيار وسيلة واحدة ، فإن الواقى الذكري هو الأفضل . وعندما لا تستطيع المرأة إقناع الرجل باستعماله ، فإن إستعمالها للوسائل المهبلية والتي يمكنها التحكم فيها ، يكون أكثر إنتظاما من إستعمال الرجل للواقى الذكري.

الفصل (١٤)

الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة وتشمل الإمتناع الدورى عن الجماع

نقاط جوهرية

تتعلم المرأة كيف تحدد بدء الأيام الخصبة ونهايتها أثناء دورتها الحبيضية.

بهذه المعلومات ، يستطيع الرجل والمرأة تجنب حدوث الحمل . يمكنهم الإمتناع عن ممارسة الجماع ، أو إستعمال إحدى الوسائل الحاجزة أو العزل (القذف الخارجى) أثناء المدة الخصبة.

فعالة إلى حد ما كما تستعمل عادة ، لكنها يمكن أن تكون فعالة إذا استعملت بالطريقة الصحيحة.

تحتاج عادة إلى تعاون وثيق بين الرجل والمرأة وإلى إلتزام كامل من ناحية الرجل.

ليس لها أعراض جانبية جسدية . يمكن أن تكون الطرق التى تقتضى الإمتناع عن الجماع لفترة طويلة صعبة الإستعمال بالنسبة لبعض الرجال والنساء .

قد تكون صعبة الإستعمال أثناء الإصابة بالحمى أو الإلتهابات المهبلىية بعد الولادة أو أثناء الرضاعة.

الفصل (١٤)

الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة وتشمل الإمتناع الدورى عن الجماع

المحتويات

- ٣-١٤ مقدمة عن الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة 
- ٤-١٤ إتخاذ القرار بشأن الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة 
- ٤-١٤ كيف تمنع حدوث الحمل؟ 
- ٤-١٤ ما مدى فاعليتها؟ 
- ٦-١٤ الميزات والعيوب 
- ٨-١٤ قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال 
- ١٠-١٤ إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة 
- ١٠-١٤ متى يمكن بدء الإستعمال 
- ١٠-١٤ تعليم الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة 
- ١١-١٤ شرح طريقة الإستعمال 
- ١٥-١٤ المتابعة 
- ١٥-١٤ مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة 
- ١٦-١٤ علاج أية مشكلات 
- ١٧-١٤ نقاط هامة على المستعملة أن تتذكرها 
- ١٨-١٤ أسئلة واجابات 



مقدمة عن الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة

يعنى "الوعي بفترة الخصوبة" أن تتعلم المرأة كيف تحدد بدء الأيام الخصبة ونهايتها أثناء دورتها الحيضية . (الأيام الخصبة هي تلك التي يمكن أثناءها حدوث الحمل) .

ويمكن للمرأة أن تستعمل طرقا متعددة لتحديد متى تبدأ الأيام الخصبة ومتى تنتهى:

- **الحساب بالتقويم :** يمكن للمرأة أن تعد الأيام على التقويم (النتيجة) لتتعرف على بدء وانتهاء فترة الخصوبة . ويعتمد عدد أيام فترة الخصوبة على طول الدورات الحيضية السابقة.
- **ملاحظة إفرازات عنق الرحم :** ربما تكون المرأة فى الفترة الخصبة عند رؤية أو الإحساس بإفرازات عنق الرحم . وربما يشير مجرد الإحساس ببلل المهبل إلى ذلك .
- **درجة حرارة الجسم الأساسية :** ترتفع قليلا درجة حرارة المرأة أثناء الراحة حول وقت التبويض (خروج البويضة) ، وفي هذا الوقت يمكن حدوث الحمل .
- **لمس عنق الرحم :** تصبح فتحة عنق الرحم أكثر ليونة ، وتتسع وتبتل بعض الشيء مع بداية فترة الخصوبة. وتكون الفتحة أكثر صلابة ومغلقة أثناء الفترة الغير خصبة (نادرا ما يستعمل ذلك كعلامة وحيدة).

يمكن للمرأة أن تستعمل إحدى هذه الطرق أو مجموعة منها . يمكنها مثلا إستعمال الحساب بالتقويم وملاحظة إفرازات عنق الرحم لتحديد بدء فترة الخصوبة ، كما يمكنها إستعمال درجة حرارة الجسم الأساسية وإفرازات عنق الرحم والحساب بالتقويم لتحديد إنتهاءها . (للتفاصيل ، أنظر صفحات ١٤-١٠ إلى ١٤-١٤)



إتخاذ القرار بشأن إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة



كيف تمنع حدوث الحمل ؟

الوعى بفترة الخصوبة يساعد المرأة على معرفة متى يمكن أن تحمل . ويتجنب الرجل والمرأة حدوث الحمل بتغيير سلوكهم الجنسى أثناء الأيام الخصبة . ويمكنهم :

- الإمتناع عن الإتصال الجنسى المهبلى - تجنب الجماع فى المهبل تماما أثناء فترة الخصوبة ، ويسمى ذلك أيضا "الإمتناع الدورى عن الجماع" و "تنظيم الأسرة الطبيعى"
- إستعمال الوسائل الحاجزة - الواقى الذكرى أو الحاجز المهبلى مع المبيدات المنوية ، أو المبيدات المنوية فقط .
- إستعمال العزل (القذف الخارجى) - سحب القضيب خارج المهبل قبل القذف . ويسمى ذلك أيضا "الجماع المبتور" و "الإنسحاب" . أو يمكنهم ممارسة الجنس بأى صورة أخرى غير الجماع المهبلى .

ما مدى فاعليتها ؟

ملاحظة : تشير معدلات حدوث الحمل المذكورة فى هذا الجزء إلى تلك التى تحدث مع الإمتناع الدورى عن الإتصال الجنسى أثناء فترة الخصوبة.

ملاحظة هامة : تختلف فاعلية الإمتناع الدورى عن الجماع أكثر من أية وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة . وللوصول إلى أعلى معدلات الفاعلية ، لا يجب على الزوجين بتاتا تخمين موعد الفترة الخصبة وعليهم الإمتناع تماما عن الجماع أثناء هذه الفترة.

فعالة فقط إلى حد ما كما تستعمل عادة - ٢٠ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة خلال السنة الأولى من الإستعمال (١ لكل ٥) . (وهذه المعدلات مستخلصة من نتائج المسوح دون معرفة كيف حددن هؤلاء السيدات فترة الخصوبة).

فعالة أو فعالة جدا إذا استعملت بانتظام وبالطريقة الصحيحة -

الإستعمال المنتظم لكل مؤشر لفترة الخصوبة على حدة

إفرازات عنق الرحم : ٣ حالات حمل بين كل ١٠٠ سيدة خلال السنة الأولى من الإستعمال (١ بين كل ٣٣).

درجة حرارة الجسم الأساسية: حالة حمل واحدة بين كل ١٠٠ سيدة خلال السنة الأولى من الاستعمال (عندما يحدث الجماع فقط بعد التبويض وقبل دورة الحيض التالية: أنظر صفحة ١٤ - ١١).

الحساب بالتقويم : ٩ حالات حمل بين كل ١٠٠ سيدة خلال السنة الأولى من الإستعمال (١ لكل ١١).

الإستعمال المنتظم لمؤشرات متعددة لفترة الخصوبة

ملاحظة الأعراض وقياس درجة الحرارة أو المؤشرات المتعددة (غالبا ملاحظة إفرازات عنق الرحم + قياس درجة حرارة الجسم الأساسية وربما أيضا الحساب بالتقويم وتحسس عنق الرحم): ٢ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة خلال السنة الأولى من الإستعمال (١ لكل ٥٠).

ملاحظة : هناك معلومات قليلة عن فاعلية الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة عند إستعمالها مع الواقي الذكري أو القذف الخارجى (العزل) . ويجد بعض الرجال والنساء أنه من الأسهل إستعمال الوسائل الحاجزة أثناء فترة الخصوبة عن تجنب ممارسة الجنس ، ولهذا ربما يكون إستعمال الوسائل الحاجزة أكثر فاعلية.

ويمكن للرجال والنساء الذين يستعملون الوسائل الحاجزة أن يستعملوا أيضا الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة ويتجنبوا ممارسة الجنس أثناء فترة الخصوبة . وربما كان ذلك أكثر فاعلية من إستعمال الوسائل الحاجزة وحدها.

الميزات والعيوب

الميزات

- يمكن للرجال والنساء إستعمالها لتجنب الحمل أو للعمل على حدوث الحمل بعد تعلمها ، حسب رغبتهم .
- ليس لها أعراض جانبية بدنية.
- تكلفتها قليلة جدا أو معدومة .
- يمكن أن يستعملها معظم الرجال والنساء بشرط الإلتزام بها .
- فعالة إذا استعملت بالطريقة الصحيحة و بانتظام .
- لا تحتاج إلى مساعدة من مقدمى الخدمات الصحية بعد تعلمها .
- يمكن تعلمها من متطوعين مدربين ، دون الحاجة للإتصال بالفريق الطبى .
- يمكن إسترجاع الخصوبة فور التوقف عن استعمالها .
- الإمتناع الدورى عن الجماع مقبول لدى بعض المجموعات الدينية التى ترفض أو لا تشجع استعمال الوسائل الأخرى لمنع الحمل.
- ليس لها تأثير على الإرضاع أو على لبن الام ، ولا تسبب الأعراض الجانبية التى يسببها استعمال الهرمونات.
- تُشرك الرجال فى تنظيم الاسرة .
- تثقف الناس عن دورة الخصوبة للمرأة.

العيوب

- عادة ما تكون فعالة الى حد ما .
- تحتاج الى دورتين حيضيتين أو ثلاثة لكى تتعلم المرأة كيفية التعرف على فترة الخصوبة بدقة باستعمال طريقة ملاحظة إفرازات عنق الرحم ودرجة حرارة الجسم الاساسية . وتحتاج الى وقت أقل من ذلك لكى تتعلم طريقة الحساب بالتقويم ، ولو أنه من الأفضل أن تقوم المرأة بتسجيل آخر 6-12 دورة حيضية للتعرف على فترة الخصوبة.
- يحتاج ممارسة الإمتناع الدورى عن الجماع إلى فترات طويلة دون ممارسة الجماع قد تصل إلى 8-16 يوما كل دورة حيضية ، وربما كان ذلك صعبا على بعض الناس.
- لن تكون فعالة دون التعاون والإلتزام المستمر من قبل كل من المرأة والرجل.

- يمكن أن تفقد دلالتها أو تكون صعبة الإستعمال إذا أصيبت المرأة بالحمى أو إذا كانت تشكو من إلتهاب فى المهبل أو إذا كانت ترضع أو كانت مصابة بأية من الحالات التى تحدث تغييرا فى درجة حرارة الجسم أو مخاط عنق الرحم ، أو طول الدورة الحيضية.
- قد يكون من الصعب التعرف على فترة الخصوبة بعد الولادة حتى ينتظم الحيض مرة أخرى.
- قد لا تكون طريقة الحساب بالتقويم فعالة بالنسبة للسيدات اللاتى تلاحظ عدم إنتظام الدورة الشهرية.
- ربما كان من الصعب ممارستها إذا كان للمرأة أكثر من شريك جنسى واحد .
- تحتاج معظم الطرق لأن تحتفظ السيدات بسجلات يومية دقيقة وإلى الإنتباه بعناية إلى التغيرات التى تحدث فى الجسم .
- لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز.

▶ **ملاحظة هامة :** إسأل السيدة إن كانت مصابة أو يمكن أن تصاب بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . (هل يمكن أن يحدث ذلك مستقبلا ؟)
إذا كانت سمسابة أو يسكن أن تصاب بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، حثها على استعمال الواقى الذكري وزودها به .

إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

تبين القائمة الواردة على الصفحة التالية إذا كانت المنتفعة مصابة بأية حالة طبية معروفة تتعارض مع استعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة . ولا يعنى ذلك أن هذه القائمة يمكن أن تحل محل المشورة .

وتشير الأسئلة الواردة فى قائمة المراجعة إلى الحالات المعروفة، والتي يمكن التعرف عليها بسؤال المنتفعة وعادة دون الحاجة إلى إجراء تحليلات معملية أو فحص طبي .

الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة

إسأل المنتفعة الأسئلة التالية. إذا كانت الإجابة "لا" على جميع الأسئلة، يعني ذلك أنه يمكنها إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة إذا أرادت. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة، إتبع التعليمات. ليس هناك حالات تحد من استعمال هذه الوسائل، لكن هناك بعض الحالات التي يمتب معها استعمال هذه الطرق بفاعلية عالية.

١. هل عندك حالة طبية تجعل الحمل يشكل خطورة خاصة؟ (أنظر صفحة ٤-١٣)

لا نعم ◀ ربما ترغب في إختبار وسيلة أكثر فاعلية، وإلا فيجب التأكيد عليها باستعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة بعناية لتجنب حدوث الحمل.

٢. هل دورتك الحيضية غير منتظمة؟ هل يحدث نزف مهبلى فى غير موعد الحيض؟ هل يستمر الحيض مدة طويلة أو يحدث بغزارة؟

للسيدات صغيرات السن: هل بدأ نزول الدورة الحيضية حديثاً؟

للسيدات الأكبر سناً: هل أصبحت الدورة الحيضية غير منتظمة أو هل توقفت؟

لا نعم ◀ ربما يكون التنبؤ بفترة الخصوبة بواسطة الحساب بالتقويم صعباً أو مستحيلاً. يمكنها أن تستعمل طريقة قياس درجة الحرارة الأساسية و/ أو طريقة فحص مخاط عنق الرحم، أو ربما تفضل استعمال وسيلة أخرى.

٣. هل وضعت أو أجهضت حديثاً؟ هل ترضعين؟ هل أنت مصابة بأية حالات أخرى تؤثر على عمل المبيض أو حدوث الحيض مثل السكتة الدماغية أو مرض خطير بالكبد أو زيادة أو قلة إفراز الغدة الدرقية، أو سرطان عنق الرحم؟

لا نعم ◀ هذه الحالات لا تحد من استعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة، لكنها تؤثر على أعراض الخصوبة لتجعل هذه الوسائل صعبة الإستعمال. ولهذا السبب، ربما تفضل المرأة أو كل من الرجل والمرأة إستعمال وسيلة أخرى، وإلا فإنهم سوف يحتاجون إلى المزيد من المشورة والمتابعة ليتمكنهم استعمال هذه الطرق بفاعلية عالية.

٤. هل أنت مصابة بأية التهابات أو أمراض تسبب تغييراً فى مخاط عنق الرحم أو درجة حرارة الجسم الأساسية أو الدورة الحيضية - مثل الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، أو التهابات الحوض خلال الثلاثة شهور الماضية، أو التهابات مهبلية؟

لا نعم ◀ ربما تؤثر هذه الحالات على أعراض الخصوبة لتجعل استعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة أمراً صعباً. ويمكن استعمال هذه الوسائل بسهولة بعد علاج هذه الالتهابات ومنع تكرار حدوثها.



٥. هل تتعاطين عقاقيرا تؤثر على مخاط عنق الرحم مثل أدوية العلاج النفسى أو ليثيوم أو أدوية علاج الإكتئاب أو القلق ؟

لا نعم ◀ ربما يصعب أو يستحيل التنبؤ بفترة الخصوبة إذا كانت تستعمل طريقة فحص مخاط عنق الرحم فقط. يمكنها استعمال طريقة قياس درجة حرارة الجسم الأساسية أو الحساب بالتقويم ، أو ربما تفضل أن تستعمل وسيلة أخرى .

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التى سوف تستعملها المنتفعة. وبين لها أية حالات يمكن أن تجعل إستعمال الوسيلة أمرا غير مرغوبا إذا كان ذلك ينطبق عليها.

معظم النساء يمكنهن استعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة

على العموم، يمكن لمعظم السيدات أن يستعملن الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة بأمان وفاعلية . ويمكن استعمال هذه الوسائل تحت أية ظروف بواسطة السيدات اللاتى:

- مصابات بالسمنة أو النحافة ،
- لم ينجبن ،
- عندهن أطفال ،
- يدخلن السجائر .

ويمكن أيضا للسيدات المصابات بهذه الحالات إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة تحت أية ظروف:

- إرتفاع بسيط فى ضغط الدم ،
- حدوث جلطات بالأوردة العميقة
- أو انسداد بشرايين الرئة ،
- الدوالى ،
- صداع بسيط أو شديد ،
- عسر الطمث ،
- الملاريا ،
- الأورام الليفية ،
- مرض بطانة الرحم (إندومتريوزيس) ،
- أكياس على المبيض ،
- الأنيميا المتسببة من نقص عنصر الحديد ،
- إلتهاب الكبد الفيروسى .

إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة



متى يمكن بدء الإستعمال

يمكن المرأة أو اكل من الرجل والمرأة البدء فى إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة فى أى وقت بعد أن يتم تدريبهم . ويجب على السيدة تسجيل طول مدة دورتها الحيضية لمدة ٦ شهور قبل البدء فى إستعمال الحساب بالتقويم .

بعد الولادة أو الإجهاض مباشرة : يمكن بصعوبة إستعمال طريقة فحص مخاط عنق الرحم فور توقف نزول الدم بعد الولادة أو الإجهاض. ولكن لا يمكن الإعتماد على طريقة الحساب بالتقويم أو قياس درجة حرارة الجسم الأساسية.

يشجع بعض مقدمى الخدمة السيدات على البدء فى مراقبة خصوبتهن قبل الزواج أو قبل البدء فى ممارسة الجنس ، وبذلك يمكنهن أن يتعلمن التعرف على فترة الخصوبة قبل مواجهة خطر حدوث الحمل . وقد ينصح المدرب كلا من الرجل والمرأة اللذان يمارسان الجنس بالإمتناع عن الجماع طوال دورة حيضية كاملة حتى تتعلم المرأة كيف تلاحظ علامات الخصوبة.

تعليم الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة

ملاحظة هامة : تحتاج المرأة أو الرجل والمرأة اللذان يختاران إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة إلى مشورة جيدة حتى يمكنهم إستعمال هذه الوسائل بفاعلية وثقة.

ويمكن لمقدم الخدمة الودود - (والذى يستمع إلى مصادر قلق الرجل والمرأة ، ويجيب على أسئلتهم ويزودهم بالنصح وبمعلومات واضحة وعملية) - يمكنه أن يساعد المنتفعات على إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة بنجاح ورضاء. ويمكن لمقدمى الخدمات الصحية وللمتطوعين وللإخصائى المشورة وللرجال والنساء المدربون على الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة أن يقدموا المشورة وأن يقوموا بتدريب الآخرين .

ويجب أن يكون المدربون قادرين على :

- مساعدة السيدة وشريكها على تعلم كيفية معرفة علامات فترة الخصوبة .
- تشجيع الرجال والنساء باستمرار على تجنب الجماع أو على استعمال القذف الخارجى (العزل) أو الوسائل الحاجزة أثناء فترة الخصوبة ، وأن يكونوا قادرين على تقديم المشورة للرجال والنساء عن مشاكل الإمتناع عن الجماع .
- تقديم المواد اللازمة لعمل الرسوم البيانية للتغيرات الجسدية مثل الترمومترات الخاصة بقياس درجة حرارة الجسم الأساسية ذات التدرج الواسع والتقويم والأوراق والدفاتر إن أمكن .
- تعريف الرجال والنساء بالوسائل الأخرى لمنع الحمل أو إحالتهم إلى مصادر أخرى للحصول على معلومات عنها ، أو على خدماتها والتزود بها إذا طلبوا ذلك .

شرح طريقة الإستعمال

ملاحظة هامة :

- ▶ يحتاج الرجال والنساء الذين يختارون إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة عادة إلى التوجيه الشخصى على مدى شهور عديدة من إحصائى مشورة متمرن. وفى هذه الأثناء يجب عليهم إستعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل أو الإمتناع عن الجماع .

ويؤكد بعض المدربين على مجموعة محددة من القواعد تسمى ببعض المسميات مثل : مخاط عنق الرحم ، بيلينج ، طريقة التبويض ، طريقة درجة حرارة الجسم الأساسية ، ملاحظة الأعراض وقياس درجة الحرارة . ونؤكد هنا على القواعد المحددة للسلوك بطبعها بحروف سوداء .

بالنسبة لجميع الوسائل القائمة على الوعى بفترة الخصوبة : يتجنب الرجال والنساء ممارسة الجماع المهبلى دون إستعمال وسيلة لمنع الحمل أثناء فترة الخصوبة.

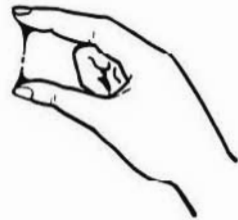
مخاط عنق الرحم للتعرف على بدء وانتهاء فترة الخصوبة

١. تتفقد المرأة نفسها يوميا لملاحظة وجود إفرازات من عنق الرحم . ويمكن أن تحس بالبلل عند فتحة المهبل أو ترى إفرازات على إصبعها أو على ملابسها الداخلية أو على منديل ورقى. ويتجنب الرجل والمرأة الجماع فور ملاحظة أية إفرازات ، أو يقوما باستعمال إحدى الوسائل الحاجزة أو القذف الخارجى (العزل).
٢. للإفرازات يوما تصل فيه إلى الذروة حين تكون زلقة و مطاطة ومبتلة . ويستمر الرجل والمرأة فى الإمتناع عن ممارسة الجنس أو فى استعمال القذف الخارجى (العزل) أو استعمال إحدى الوسائل الحاجزة لمدة ٤ أيام بعد يوم الذروة.



يمكن ممارسة الجماع

عدم وجود إفرازات ربما يعنى أنه لا يمكن للمرأة أن تحمل ، وأنه يمكنها ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل



إمتنع عن ممارسة الجماع

وجود إفرازات - خاصة إذا كانت زلقة ومبتلة ومطاطة- تعنى أن يمتنع الرجل والمرأة عن ممارسة الجماع أو يستعملان القذف الخارجى (العزل) أو إحدى الوسائل الحاجزة لمدة ٤ أيام بعد يوم الذروة.

٣. بعد أيام قليلة ، تصبح الإفرازات لزجة وقوامها مثل العجينة وقد لا يكون هناك إفرازات على الإطلاق . عندئذ يمكن للرجل والمرأة ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل حتى يبدأ حدوث الحيض التالي .

٤. يوصى بعض المدربون بأن يمتنع الرجل والمرأة عن ممارسة الجماع أثناء الحيض دون استعمال وسيلة لمنع الحمل ، إذ يصعب عندئذ ملاحظة إفرازات عنق الرحم . وعلى العموم فإن احتمال حدوث الحمل فى أول خمسة أو ستة أيام من الدورة الحيضية قليل للغاية .

٥. يمكن ألا يكون هناك أية إفرازات من عنق الرحم لعدة أيام بعد انتهاء الحيض ، ويعتبر الجماع مأمونا فى هذا الوقت. وعندئذ يجب أن يُقتصر على الجماع يوم بعد يوم لإحتمال الخلط بين الإفرازات المهبلية أو السائل المنوى وبين إفرازات عنق الرحم . ويؤثر استعمال المبيدات المنوية والإلتهابات المهبلية وبعض الأدوية أيضا على النمط الطبيعى للإفرازات. ويجب على الرجل والمرأة الإمتناع عن ممارسة الجنس دون استعمال وسيلة لمنع الحمل إذا كانا غير متأكدان من وجود إفرازات أو من عدم وجودها .

درجة حرارة الجسم الأساسية لمعرفة إنتهاء فترة الخصوبة

١. يجب على السيدة قياس درجة حرارتها بنفس الطريقة ، إما عن طريق الفم أو المهبل أو الشرج فى نفس الوقت كل صباح قبل النهوض من السرير . ويجب أن تعرف كيفية قراءة الترمومتر وأن تسجل درجة الحرارة على رسم بياني خاص .

٢. ترتفع درجة حرارة المرأة ٢ و - ٥ درجة مئوية (٤ و - ١ درجة فهرنهايت) حول موعد التبويض (و يكون ذلك فى منتصف الدورة الحيضية بالنسبة لمعظم السيدات) .

٣. يتجنب الرجل والمرأة ممارسة الجماع أو يستعملان إحدى الوسائل الحاجزة أو القذف الخارجى (العزل) من أول يوم لنزول الحيض حتى ترتفع درجة حرارة المرأة فوق معدلها الطبيعى وتستمر كذلك لمدة ٣ أيام كاملة. ويعنى هذا حدوث وتجاوز فترة التبويض .

٤. يمكن للرجال والنساء ممارسة الجماع بعد ذلك دون استعمال وسيلة لمنع الحمل (على مدى ١٠-١٢ يوما التالية) حتى إبتداء حدوث الحيض التالي .

سلاحطة إفرازات عنق الرحم + درجة حرارة الجسم الأساسية للتعرف على بدء وانتهاء فترة الخصوبة :

يتعرف المستعملون على الأيام الخصبة وغير الخصبة بالجمع بين قياس درجة حرارة الجسم الأساسية وملاحظة إفرازات عنق الرحم واتباع التعليمات بشأنها ، وغالبا أيضا مع ملاحظة علامات وأعراض التبويض الأخرى .

١. يبدأ الرجل والمرأة فى الإمتناع عن ممارسة الجماع بدون استعمال وسيلة لمنع الحمل عندما تشعر المرأة بإفرازات عنق الرحم. وللمزيد من الحماية ، يمكن للرجل والمرأة البدء فى الإمتناع عن ممارسة الجماع من أول يوم لنزول الحيض.
٢. يستمر الرجل والمرأة فى الإمتناع عن ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل حتى مرور أربعة أيام بعد يوم ذروة إفرازات عنق الرحم ومرور ثلاثة أيام كاملة على إرتفاع درجة حرارة الجسم الأساسية. إذا حدثت إحدى هذه الوقائع دون الأخرى ، تنتظر المرأة حدوث الواقعة الأخرى قبل ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل .
٣. وتشمل العلامات والأعراض الأخرى للتبويض : آلام بالبطن وتغيرات فى عنق الرحم وشعور بالألم عند الضغط على الثدي. كذلك قد يساعد الحساب بالتقويم على التعرف على إبتداء فترة الخصوبة.

طريقة الحساب بالتقويم لتحديد إبتداء ونهاية فترة الخصوبة

١. تقوم المرأة بتسجيل عدد أيام كل دورة حيضية لمدة ٦ شهور قبل الإعتماد على هذه الطريقة. ويعتبر أول يوم لنزول الميخس اليوم رقم ١ من الدورة الميخسية.
 ٢. تقوم المرأة بطرح ١٨ يوما من أقصر دورة تم تسجيلها . ويحدد لها ذلك أول يوم تقديرى لفترة الخصوبة . وبعد ذلك تقوم بطرح ١١ يوما من أطول دورة تم تسجيلها . ويحدد لها ذلك أهديوم فى فترة الخصوبة . ويمتنع الرجل والمرأة عن الجماع أو استعمال واحد، الوسائل الحاجزة أو القذف الخارجى (العزل) خلال الأيام الخصبة.
- مثال:

- إذا تراوحت مدة الدورة الحيضية المسجلة بين ٢٦-٣٢ يوما
٢٦-١٨ = ٨ . تبدأ فى الإمتناع عن ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل من اليوم الثامن من الدورة الحيضية .
٣٢-١١=٢١ . يمكن أن تمارس الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل بعد اليوم الحادى والعشرين من الدورة الحيضية .

- يجب الإمتناع عن ممارسة الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل من اليوم ٨ إلى اليوم ٢١ من الدورة الحيضية (أى لمدة ١٤ يوما) .

وربما تحتاج طريقة الحساب بالتقويم إلى الإمتناع عن الجماع أو إلى استعمال القذف الخارجى (العزل) أو إحدى الوسائل الحاجزة لمدة ١٦ يوما متتالية أو أكثر فى كل دورة حيضية ، خاصة بالنسبة للسيدات اللاتي تعانى من عدم انتظام الدورة. وأحيانا يكون كثرة الإمتناع عن الجماع قيذا غير محتملا لبعض الرجال والنساء . ولهذا السبب فإننا ننصح عادة بإستعمال طريقة قياس درجة حرارة الجسم الأساسية أو الوسائل الحاجزة أثناء فتره الخصوبة بالإضافة إلى الحساب بالتقويم .

إشرح الأسباب التى تستدعى العودة

يجب على المدربين أن يشجعوا المرأة أو كلا من الرجل والمرأة على الإلتقاء بهم عدة مرات خلال الأشهر القليلة الأولى ليناقشوا معهم خبرتهم فى استعمال الوسيلة وليلتقوا التشجيع والتوجيهات اللازمة .

كذلك عليهم لقاءهم :

- إذا كان لديهم أية أسئلة أو مشكلات فى استعمال الوسيلة .
- إذا تغير وضع المرأة بحيث يؤثر على أعراض الخصوبة - مثلا إذا وضعت طفلا ، أو أرضعت أو إذا إقتربت من سن اليأس .
- اذا ترقفوا عن استعمال الوسيلة.
- إذا رغبوا فى إستعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل .



مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة

قم بتوجيه الأسئلة

أثناء أية زيارة متابعة :

١. إسأل المنتفعة إن كان لديها أية أسئلة أو أمور تود مناقشتها .
٢. إسأل المنتفعة أو كلا من الرجل والمرأة عن تجربتهما مع استعمال الوسيلة ، وعمّا إذا كانا راضيان عنها أو إن كان لديهما أية مشكلات . راجع ملاحظات الرجل والمرأة وسجلاتهما عن علامات الخصوبة التي يحتفظان بها . تحقق مما إذا كانا يستعملان الوسيلة بالطريقة الصحيحة. زودهما بأية معلومات أو مساعدة يحتاجونها . ساعدهما على اختيار وسيلة أخرى إذا كان لديهما مشكلات لا يمكن حلها .
٣. إسألها إذا كانت قد مرت بأية متاعب صحية منذ زيارتها الأخيرة . ساعد المرأة أو كلا من الرجل والمرأة على إتخاذ القرار باستعمال وسيلة أخرى إذا كانت قد أصيبت بإحدى الحالات المرضية التي يصعب معها إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة أو التي تجعلها لا يمكن الإعتماد عليها. (أنظر قائمة صفحة ١٤-٨ إلى ١٤-٩). وساعدها على إختيار وسيلة أخرى أكثر فاعلية إذا رغبت في ذلك خاصة إذا كانت قد أصيبت بإحدى الحالات المرضية التي تجعل الحمل يشكل خطورة خاصة عليها (أنظر صفحة ٤-١٣) .

التخطيط للزيارة التالية

إذا حازت الوسيلة رضاء المرأة أو كلا من الرجل والمرأة ، شجعهما على الإستمرار فى استعمال الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة وعلى الإستمرار فى الإمتناع عن الجماع أو استعمال إحدى الوسائل الحاجزة أثناء فترة الخصوبة. قدم لهما المشورة اللازمة إن كانا يحتاجان إلى المزيد من التدريب ، وحدد موعد الزيارة التالية للتحقق مما إذا كانا راضيان عن استعمال الوسيلة وإذا كانا يستعملانها بالطريقة الصحيحة.

علاج أية مشكلات

بالنسبة لعدم القدرة عن الإمتناع على الجماع اثناء فترة الخصوبة:

أهم المشكلات التي تواجه الذين يستعملون الطرق المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة، هي صعوبة الإمتناع عن الجماع أثناء فترة الخصوبة. ناقش هذه المشكلة بصراحة مع كل من الرجل والمرأة وساعدهما على التحدث بصراحة ودون الشعور بالخجل.

- ناقش معهما احتمال استعمال الواقي الذكري أو الوسائل المهبليّة أو ممارسة الجنس بدون الجماع المهبلي بالطريقة التي يمكنهما الإستمتاع بها أثناء فترة الخصوبة.
- إذا بدا أن هذه المشكلة لا يمكن حلها أو أنها تؤدي إلى نزاعات زوجية أو أنها قد تؤدي إلى حدوث حمل غير مخطط ، اقترح عليهما إستعمال الواقي الذكري أو المبيدات المنوية وإلا فعليهما إختيار وسيلة أخرى لمنع الحمل .

الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة

- ◀ فعالة إلى حد ما فقط تحت ظروف الإستعمال العادية.
- ◀ كوني مدركة للتغيرات الجسدية . تذكرى القواعد :
- ملاحظة إفرازات عنق الرحم : إمتنعى عن الجماع دون إستعمال وسيلة لمنع الحمل من أول يوم تشعرين بإفرازات عنق الرحم أو بالهبل فى المهبل حتى مرور أربعة أيام على يوم الذروة للإفرازات الزلقة .
- ملاحظة درجة حرارة الجسم الأساسية : إمتنعى عن الجماع دون إستعمال وسيلة لمنع الحمل من أول يوم لنزول الحيض حتى ترتفع درجة الحرارة وتبقى كذلك لمدة ٣ أيام كاملة .
- الحساب بالتقويم : حدى الفترة الخصبة بالحساب بالتقويم . وامتنعى عن الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل من أول إلى آخر يوم للفترة الخصبة التى تقديريها .
- ملاحظة إفرازات عنق الرحم + درجة حرارة الجسم الأساسية : إمتنعى عن الجماع دون استعمال وسيلة لمنع الحمل من أول يوم لشعورك بإفرازات عنق الرحم حتى إنقضاء ٤ أيام بعد يوم الذروة للإفرازات الزلقة ، وكذلك ٣ أيام كاملة بعد ارتفاع درجة الحرارة ، كلاهما على السواء .

◀ إذا كان هناك صعوبة فى التعرف على التغيرات الجسدية
يمكن للإلتهابات المهبلية وأمراض أخرى أن تحدث اضطرابا فى التغيرات الطبيعية فى مخاط عنق الرحم ودرجة حرارة الجسم . ربما تحتاجين إلى الإمتناع عن الجماع أو استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل حتى الشفاء من هذه الأمراض .

◀ إذا كان هناك صعوبة فى الإمتناع عن ممارسة الجنس
يمكنك استعمال الواقى الذكري أو الحاجز المهبلى أو المبيدات المنوية أو القذف الخارجى (العزل) فى فترة الخصوبة أو ممارسة الجنس دون الجماع المهبلى إذا كان ذلك مقبولا . ونرحب بك للمزيد من المشورة أو لمساعدتك على اختيار وسيلة أخرى .

◀ عودى مرة أخرى لنساعدك فى أى وقت.
تحتاج الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة إلى التدريب والممارسة وإلى الإلتزام . نرجوك العودة إلى مقدم خدمات تنظيم الأسرة فى أى وقت يكون لديك أية أسئلة أو مشكلات .

◀ هذه الوسائل لا توفر حماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز . إستعملى الواقى الذكري بانتظام إذا إعتقدت أنك ربما تصابين بهذه الأمراض .

- ١ هل يقتصر إستعمال وسائل تنظيم الأسرة المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة فقط على الرجال والنساء المتعلمين تعليما عالياً ؟
- لا . يمكن للرجال والنساء الحاصلين على تعليم محدود وغير المتعلمين إستعمال الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة بفاعلية . يجب أن يكون لدى الرجال والنساء الدافع القوى والتدريب الجيد والإلتزام بالإمتناع عن ممارسة الجماع أو استعمال القذف الخارجى (العزل) أو الوسائل الحاجزة أثناء فترة الخصوبة .
٢. هل تعتبر الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة طرقا لا يعتمد عليها لمنع الحمل ؟
- يمكن أن تزود هذه الوسائل العديد من النساء بمعلومات يعتمد عليها عن الأيام الخصبة . ويمكن أن تكون الوسائل المعتمدة على الوعى بفترة الخصوبة فعالة إذا مارس الرجال والنساء الإمتناع عن الجماع أو القذف الخارجى (العزل) أو استعمال الوسائل الحاجزة بانتظام أثناء فترة الخصوبة . وعلى وجه العموم فإن معدلات حدوث الحمل مع استعمال هذه الوسائل أعلى منها مع إستعمال أغلب الوسائل الأخرى لمنع الحمل (أنظر صفحة ٤-١٩) .

الفصل (١٥)

وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

نقاط جوهرية

إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية وسيلة لمنع الحمل تعتمد على الرضاعة الطبيعية من الثدي.

تستعمل الأم وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية إذا :

- كان الطفل يحصل على غذائه أساسا من لبن الأم بدون أى طعام أو شراب آخر أو بكمية قليلة منها ، وإذا كانت ترضع مرارا بالليل والنهار و
 - لم يحدث الحيض، و
 - كان عمر طفلها أقل من ٦ شهور.
- فعالة حتى انقضاء ٦ شهور بعد الولادة.
- تحافظ على إدرار اللبن بمنع حدوث الحمل.
- يجب أن تخطط المرأة لبدء استعمال وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة.

الفصل (١٥)

وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

المحتويات

٣-١٥..... مقدمة عن وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية



٤-١٥..... إتخاذ القرار بشأن وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية



٤-١٥..... كيف تمنع حدوث الحمل؟

٤-١٥..... ما مدى فاعليتها؟

٤-١٥..... الميزات والعيوب

٦-١٥..... قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

٧-١٥..... بدء استعمال وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية



٧-١٥..... متى تبدأ السيدة إستعمالها

٨-١٥..... تقديم وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

٩ ١٥..... شرح طريقة الاستعمال

١١-١٥..... المتابعة



١١-١٥..... مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

١٢-١٥..... علاج أية مشكلات

١٤-١٥..... نقاط هامة على المستعملة أن تتذكرها



١٥-١٥..... أسئلة واجابات





مقدمة عن وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

- وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية تعنى إستعمال الرضاعة من الثدي كوسيلة مؤقتة لتنظيم الأسرة. (وتعنى "الرضاعة الطبيعية" أن لها علاقة بالإرضاع من الثدي . ويعنى "إنقطاع الحيض" عدم نزول دم الحيض).
- وتحقق وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية الحماية من حدوث الحمل وتشجع على بدء إستعمال وسيلة أخرى فى الوقت المناسب .
ويكون لدى السيدة حماية طبيعية من حدوث الحمل متى :
 - كان طفلها يحصل على ٨٥ ٪ من غذائه من لبن الأم ، ومتى كانت ترضع طفلها مرارا بالليل والنهار، و
 - عدم عودة الحيض، و
 - كان طفلها عمره أقل من ٦ شهور .
- إذا استمرت على إرضاع طفلها مرارا ، ربما تطول فترة الحماية من الحمل أكثر من ٦ شهور، وربما حتى ٩ أو ١٢ شهرا .
- وتؤكد وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية على حصول الطفل على ما يحتاجه من المواد الغذائية وعلى الحماية من الأمراض التى يوفرهما لبن الأم . والرضاعة من ثدى الأم هى أصح طريقة لتغذية معظم الأطفال أثناء الستة شهور الأولى من العمر . وبالإضافة إلى بعض الأطعمة الأخرى ، يمكن أن يكون لبن الأم جزءا أساسيا من غذاء الطفل حتى عمر سنتين أو أكثر.





كيف تمنع حدوث الحمل ؟

تمنع حدوث التبويض (خروج بويضة من المبيض) ، إذ أن الرضاعة من الثدي تغير من معدلات إفراز الهرمونات الطبيعية .

ما مدى فاعليتها ؟

فعالة تحت ظروف الإستعمال العادية - ٢ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة فى الستة شهور الأولى بعد الولادة (١ بين كل ٥٠) .
فعالة جدا إذا استعملت بالطريقة الصحيحة و بانتظام - ٥ . حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة فى الستة شهور الأولى بعد الولادة (١ بين كل ٢٠٠) .

ملاحظة هامة : الإستعمال الصحيح و بانتظام يعنى :

- ١ . حصول الطفل على ٨٥ ٪ من غذائه على الأقل من لبن الأم ، وترضع الأم طفلها مرارا بالليل والنهار .
 - ٢ . عدم عودة الحيض و
 - ٣ . أن يكون عمر الطفل أقل من ٦ شهور .
- إذا لم تتوفر أى من هذه الشروط ، على الأم أن :
- تستعمل طريقة أخرى فعالة لتنظيم الأسرة - طريقة لا تتعارض أو تؤثر على الرضاعة الطبيعية (أنظر صفحة ٤-٨) .
 - تستمر فى إرضاع طفلها إن أمكن ، حتى إذا بدأت فى تغذيته بأطعمة أخرى .

الميزات والعيوب

الميزات

- تمنع حدوث الحمل بكفاءة لمدة ٦ شهور على الأقل وربما لمدة أطول إذا وازلت السيدة على إرضاع طفلها مرارا ليلا ونهارا .
- تشجع على أحسن نمط للإرضاع من الثدي .
- يمكن استعمالها بعد الولادة مباشرة .
- لا تحتاج إلى عمل أى إجراء عند الإتصال الجنسى .
- لا تتطلب أية مصاريف مباشرة بالنسبة لتنظيم الأسرة أو التغذية الملائم .
- لا تتطلب أية إمدادات أو إجراءات لمنع حدوث الحمل .

- لا تسبب حدوث الأعراض الجانبية التي يسببها إستعمال الهرمونات .
- تشجع المشورة بالنسبة لوسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية على استعمال وسيلة أخرى لإستمرار منع الحمل فى الوقت المناسب .
- ممارسات الإرضاع من الثدي التي تحتاجها وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية لها فوائد صحية أخرى للأم والطفل وتشمل :
 - توفير أصح غذاء للطفل .
 - حماية الطفل من حدوث الإسهال الذى يهدد حياته .
 - المساعدة على حماية الطفل من أمراض أخرى قد تهدد حياته، مثل الحصبة والإلتهاب الرئوى إذ أنها تسمح بانتقال مناعة الأم إلى الطفل .
 - المساعدة على نمو علاقة حميمة بين الأم والطفل .

العيوب

- فاعليتها غير أكيدة بعد ٦ شهور .
- ربما تقلق الرضاعة المتكررة راحة الأم ، وربما كان ذلك صعباً بالنسبة لبعض السيدات خاصة الأمهات العاملات.
- لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الآدمى / إيدز
- هناك إحتمال ضئيل أن ينقل لبن الأم العدوى إلى الطفل إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة الآدمى، (الفيروس المسبب لمرض الإيدز) .

ملاحظة هامة : إسألها إذا كان هناك احتمال بأن تكون مصابة بأحد الأمراض المنقولة

عن طريق الجنس أو إن كان احتمال إصابتها قائماً (هل يمكن حدوث ذلك فى المستقبل ؟) . إذا كانت مصابة أو هناك إحتمال لإصابتها بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، حثها على استعمال الواقى الذكرى بانتظام ، وزودها به . يمكنها بالرغم من ذلك استعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية فيما عدا - ربما - حالة الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمى / الإيدز (أنظر قائمة المراجعة ، السؤال رقم ٥ صفحة ١٥-٦) .

إستعمال قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية للاستعمال

تبين القائمة الواردة على الصفحة التالية إذا كان يمكن للمنتفعة أن تستعمل وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية . ولا يعنى ذلك أنها يمكن أن تحل محل عن المشورة . وتشير الأسئلة فى قائمة المراجعة إلى الحالات المعروفة. لا توجد أية حالة طبية تمنع إستعمال وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية . وليس لهذه الوسيلة أية آثار ضارة على صحة الأم، لكن يمكن للحالات التي تحد من ممارسة الرضاعة الطبيعية أن تحد أيضاً من استعمال هذ الوسيلة. و يمكنك عادة التعرف على هذه الحالات بسؤال المنتفعة دون الحاجة إلى إجراء تحليلات معملية أو فحص طبي.

وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

سأل المنتفعة الأسئلة التالية. إذا كانت الإجابة "لا" على جميع الأسئلة يعني ذلك أنه يمكنها استعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية إذا أرادت. أما إذا كانت الإجابة "نعم" على أحد الأسئلة، إتبع التعليمات.



١. هل عمر طفلك ٦ شهور أو أكثر؟

لا نعم ◀ لا يمكنها استعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى. ومن الأفضل إستعمال وسيلة لا تحتوى على هرمونات إن كانت ترضع.

٢. هل عادت الدورة الشهرية وحدث الحيض؟ (لا يحسب النزف خلال الثمانية أسابيع التي تلى الولادة)

لا نعم ◀ إذا حدث نزف لمدة يومين كاملين بعد ثمانية أسابيع من الولادة أو إذا حدث الحيض، لا يمكن للسيدة استعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى. ومن الأفضل إستعمال وسيلة لا تحتوى على هرمونات إن كانت ترضع.

٣. هل بدأت فى الإقلال من عدد مرات الرضاعة؟ هل تحطين الطفل غذاء آخر أو سائل بانتظام؟

لا نعم ◀ إذا كان نمط رضاعة الطفل قد تغير حديثا، إشرح لها أنه يجب عليها الإرضاع بصورة كاملة أو شبه كاملة لتوفير الحماية من حدوث الحمل - يجب عليها الإرضاع مرارا وبالليل والنهار، وأن يمثل لبن الثدي ٨٥٪ من تغذية الطفل على الأقل. أما إذا كانت لا ترضع رضاعة كاملة أو شبه كاملة، عندئذ لا يمكنها استعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية بكفاءة وفاعلية. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى لمنع الحمل لا تحتوى على هرمونات.

٤. هل نصحك أحد مقدمى الخدمات الصحية بعدم إرضاع طفلك؟

لا نعم ◀ لا يمكنها استعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية إن كانت لا ترضع. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى. لا يجب أن ترضع المرأة إذا كانت تتعاطى أدوية للعلاج من الأمراض النفسية، ريسربين، إرجوتامين، مضادات الأيض، سيكلوسبورين، كورتيزون، بروموكريبتين، الأدوية المشعة، ليثيوم، وبعض الأدوية المضادة للتجلط، أو إذا كان طفلها مصابا ببعض الإضطرابات الأيضية، وربما إن كانت مصابة بأمراض الكبد الفيروسية النشطة. وفيما عدا ذلك يمكن لجميع الأمهات، بل يجب عليهن إرضاع الأطفال لما للرضاعة الطبيعية من فوائد صحية.

٥. هل أنت مصابة بمرض الإيدز؟ هل أنت مصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى وهو الفيروس الذى

يسبب مرض الإيدز؟

لا نعم ◀ فى الأماكن التى تسبب فيها الأمراض الوبائية وفاة معظم الأطفال، يجب تشجيع الأم على إرضاع طفلها بالرغم من احتمال أن ينتقل فيروس نقص المناعة إلى الطفل عن طريق لبن الأم. أما عندما لا تشكل الأمراض المعدية خطرا حقيقيا، مع توافر الإمكانيات للحصول على غذاء مأمون للطفل، إنصحها بأن تغذى طفلها بهذا الغذاء. ساعدها على اختيار وسيلة أخرى بدلا من الرضاعة. (يمكن انتقال بعض الأمراض المعدية الأخرى عن طريق لبن الأم مثل التهاب الكبد الفيروسي النشط).

تأكد من شرح الفوائد الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التى سوف تستعملها المنتفعة. وبين لها أية حالات يمكن أن تجعل إستعمال الوسيلة أمرا غير مرغوبا إذا كان ذلك ينطبق عليها.

معظم السيدات يمكنهن إستعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

بوجه عام ، يمكن أن تستعمل معظم السيدات وسيلة إنقطاع الميخ بسبب الرضاعة الطبيعية بفاعلية وأمان*

يمكن إستعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية تحت أية ظروف بواسطة السيدات اللاتي:

- يدخن السجائر ،
- المصابات بالسمنة أو النحافة .
- الصغيرات أو المتقدمات فى العمر ،

كذلك يمكن للسيدات المصابات بالحالات الآتية إستعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية تحت أية ظروف:

- أمراض الثدي الحميدة ،
- الأنيميا المتسببة عن نقص عنصر الحديد ،
- سرطان الثدي ،
- الملاريا ،
- صداع ،
- مرض الخلايا المنجلية ،
- إرتفاع ضغط الدم ،
- أمراض المرارة ،
- الدوالي ،
- أمراض صمامات القلب ،
- أمراض الغدة الدرقية ، أو ،
- الأورام الليفية .
- مرض البول السكرى ،

الحالات الوحيدة التى تحد من إستعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية هى تلك التى يصعب أو تستبعد معها الرضاعة الطبيعية (أنظر الأسئلة رقم ٤ و٥ بقائمة المراجعة ، صفحة ١٥-٦)

* الخصائص والحالات المبينة فى هذا المربع تقع فى الفئة رقم ١ من معايير اللياقة الطبية للاستعمال لمنظمة الصحة العالمية. ويمكن أيضاً للسيدات المصابات بالخصائص والحالات الواردة فى الفئة رقم ٢ من هذه المعايير أن يستعملن هذه الوسيلة. أنظر الملحق صفحة أ - ١

بدء إستعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية



متى تبدأ السيدة إستعمالها

إبدئى الرضاعة الطبيعية فى أول فرصة بعد ولادة الطفل مباشرة.

- يحتوى لبن الأم على سواد فى غاية الأهمية لمسحة الطفل فى الأيام القليلة الأولى بعد الولادة .
- تساعد الرضاعة المبكرة والمتكررة الأم على إفراز كمية كافية من اللبن لإمداد الطفل بغذاء كافى وللحفاظ على صحته . وكذلك فهى تؤكد فاعلية الحماية من حدوث الحمل.



ملاحظة هامة: يمكن للسيدة التي تستوفى الشروط اللازمة لإستعمال وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية البدء فى استعمالها فى أى وقت . أنظر اللوحة التالية:

هل يمكن للسيدة استعمال وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية ؟

إسأل الأم أو انصحها بأن تسأل نفسها الثلاثة أسئلة التالية :

تزداد فرصة حدوث الحمل عند الأم. إنصحها بأن تبدأ فى إستعمال وسيلة إضافية لإستمرار الحماية مع الإستمرار فى الرضاعة الطبيعية لفائدتها الصحية للطفل.

إذا كانت الاجابة **نعم**

إذا كانت الاجابة **نعم**

إذا كانت الاجابة **نعم**

١. هل بدأ حدوث الحيض ؟

٢. هل تقومين بتغذية الطفل بكمية كبيرة من طعام آخر غير لبن الثدي أو تسمحين بمرور وقت طويل بدون إرضاعه، سواء بالليل أو بالنهار؟

٣. هل عمر طفلك أكثر من ٦ شهور ؟

إن كانت إجابتها على جميع هذه الأسئلة **لا**

لكن ، إذا كانت الإجابة عن أى سؤال من هذه الأسئلة هي **نعم**

يمكنها استعمال وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية. إحتمال حدوث الحمل فى هذا الوقت لا يتعدى ١-٢٪*
* لكن يمكن للأم أن تختار استعمال وسيلة إضافية لتنظيم الأسرة فى أى وقت .

تقديم وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

ملاحظة هامة: تستفيد السيدة التي تختار وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية من المشورة الجيدة.

ويساعد مقدم الخدمة الودود - (الذى يستمع إلى مصادر قلق السيدة ويجب على أسئلتها ، ويعطيها معلومات واضحة وعملية عن وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية ، خاصة عن طريقة الإرضاع الصحيحة ومتى يتعين عليها البدء فى دعم منع الحمل بإستعمال وسيلة أخرى) - يساعد السيدة على استعمال وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية بنجاح ورضاء

شرح طريقة الإستعمال

زودها بتعليمات محددة

يجب تشجيع السيدة التى تستعمل وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية على :

١. **إرضاع الطفل مرارا.** النمط المثالى هو الإرضاع ٨-١٠ مرات يوميا على الأقل على أن ترضع مرة واحدة على الأقل بالليل. ولا يجب أن تزيد المدة بين كل إرضاع عن ٤ ساعات بالنهار ولا عن ٦ ساعات بالليل .

▶ **ملاحظة هامة :** بعض الأطفال لا يرغبون فى الرضاعة ٨ - ١٠ مرات فى اليوم ويرغبون فى النوم طوال الليل . يحتاج هؤلاء الأطفال إلى التشجيع على الرضاعة الكافية .

٢. **الإرضاع بالطريقة الصحيحة.** زودها بالمشورة عن الطريقة الصحيحة للإرضاع وعن التغذية أثناء الرضاعة .

٣. **البدء بإضافة أغذية أخرى** عندما يصل **عمر الطفل إلى ٦ شهور** . إرضعى الطفل قبل إعطائه الغذاء الإضافى إن أمكن . إذا شبع الطفل من لبن الثدي ، سوف يضمن له ذلك التغذية الجيدة وسوف يساعد على إدرار اللبن .

▶ **ملاحظة هامة :** ربما يقل إقبال الطفل على الرضاعة بعد إضافة أطعمة أخرى ، وبالتالى لا تصبح وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية فعالة . وهنا ننصح باستعمال وسيلة إضافية لتنظيم الأسرة .

٤. **البدء فى إستعمال وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة عندما :**

- يعود الحيض (النزف خلال ٥٦ يوما أو ٨ أسابيع بعد الولادة لا يعتبر حينضا) أو
- تتوقف الأم عن الرضاعة الكاملة أو شبه الكاملة أو
- يصل عمر الطفل إلى ٦ شهور (تقريبا هو العمر الذى يبدأ فيه الطفل فى الجلوس) أو
- لا ترغب الأم فى الإعتماد على وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية لتنظيم الأسرة.

زودها - أن أمكن - الآن بوسيلة أخرى لتنظيم الأسرة يمكنها أن تستعملها مستقبلا عندما تحتاج إليها . فمثلا إذا لم يكن لديها أحد الحالات التي تمنعها من استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، يمكن أن تنصحها باستعمال هذه الأقراص مع الإرشادات اللازمة لإستعمالها (أنظر صفحات ٦-٩ ، ٦-١٠) .

شجعها على العودة إذا احتاجت إلى مزيد من الوسائل أو إذا احتاجت أو رغبت في استعمال وسيلة أخرى .

للمزيد من المعلومات عن إستعمال الوسائل الأخرى أثناء الرضاعة ، أنظر صفحات ٤-٨ ، ٤-٩ .



مساعدة المنتفعات أثناء زيارات المتابعة الدورية

قم بتوجيه الأسئلة

أثناء أى زيارة متابعة:

١. إسأل المنتفعة إن كان لديها أية أسئلة أو أمور تود مناقشتها .
٢. إسأل المنتفعة عن تجربتها فى الرضاعة ، وعمّا إذا كانت راضية أو إن كان لديها أية مشكلات . زودها بأية معلومات أو مساعدة تحتاجها وشجعها على العودة فى أى وقت يكون لديها أية أسئلة أو قلق . ساعدها على اختيار وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة إن كان لديها مشكلة لا يمكن حلها ، لكن شجعها على الإستمرار فى الرضاعة على قدر الإمكان.
٣. إسألها عما إذا كان :
 - قد حدث الحيض أو
 - طفلها لا يرضع رضاعة كاملة أو شبه كاملة أو
 - عمر طفلها قد وصل إلى ٦ شهور أو أكثر .
 إذا حدثت أحد هذه الأمور ، لا يجب الإستمرار فى استعمال وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية . ساعدها على اختيار وسيلة أخرى. زودها بكمية كافية من الواقى الذكري أو المبيدات المنوية لتكفيها حتى بدء الوسيلة الجديدة إن كان لا يمكن بدؤها فوراً.

٤. إسألها إن كانت قد مرت بأية مشكلات صحية منذ زيارتها الأخيرة.
 - إذا كانت قد بدأت فى تعاطى أحد الأدوية المنصوص عليها فى السؤال رقم ٤ فى صفحة ١٥-٦ ، أو إذا كانت قد أصيبت بالتهاب كبدى فيروسى نشط ، أو بالعدوى بفيروس مرض نقص المناعة الأدمى ، أنظر الإجابات للأسئلة رقم ٤ ، ٥ ، صفحة ١٥-٦

خطط لزيارتها التالية

إذا لم تكن قد أصيبت بأحد الحالات التي تستوجب عدم استعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية :

- خطط لزيارتها التالية عندما بتعين عليها أن تختار وسيلة أخرى، لمنع الحمل . زودها الآن بالواقي الذكري والمبيدات المنوية أو بأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط - إن أمكن - وذلك لإستعمالها إذا ما إحتاجت إليها .

علاج أية مشكلات

إذا إشتكت المتفعة من أية مشكلات مع استعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية:

- ١ لا تصرف النظر عن مصادر قلقها ولا تحاول ألا تأخذها مأخذ الجد .
- ٢ زودها بالمساعدة والنصح عن طريقة الإرضاع ، إذا لزم الأمر ، وشجعها على الإستمرار فى الرضاعة لما لها من فوائد صحية للطفل بالإضافة إلى منع حدوث الحمل .
- ٣ إذا لم تكن السيدة راضية عن إستعمال وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية بعد تقديم المشورة والمناقشة ، ساعدها على إختيار وسيلة أخرى إذا رغبت فى ذلك . شجعها على الإستمرار فى الرضاعة حتى لو إحتارت إستعمال وسيلة أخرى . شجعها على إختيار أحد الوسائل الحاجزة أو اللولب أو وسيلة تحتوى على البروجستين فقط مثل أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أو كبسولات نوربلانت أو حقن ديبوبروفيرا إذ أن هذه الوسائل لا يبدو أنها تتعارض مع الرضاعة .

جرب هذا الإقتراح

لهذه المشكلة

كمية لبن الثدي غير كافية هل تقوم بالإرضاع مرارا بشكل كافى؟ إرضاع الطفل المتكرر يزيد من إدرار اللبن . يجب إرضاع الطفل كل ١-٣ ساعات إبتداء من بعد الولادة مباشرة.

هل تحصل على القليل من النوم والراحة؟ هل هي تحت ضغط نفسى شديد؟ ربما يقلل ذلك من إدرار اللبن . إقترح عليها أن تطلب من أقرابها أو أصدقائها مساعدتها فى أعمالها المنزلية.

لهذه المشكلة

جرب هذا الإقتراح

هل تأكل وتشرب بكميات كافية؟ يجب عليها شرب الكثير من السوائل كل يوم وتناول الكثير من الغذاء الصحي.

كمية لبن الثدي غير كافية (بقية)

هل يوجد تشققات فى حلمة الثدي؟ إذا كان الأمر كذلك، طمئنها أن هذه التشققات سوف تلتئم. يمكنها الإستمرار فى الرضاعة، وللمساعدة على الإلتئام يجب عليها أن:

- تزيد من عدد مرات الرضاعة وأن تبدأ بالثدى الأقل ألماً فى الحلمة.
 - تدع الحلمات تجف فى الهواء بعد الرضاعة.
- ربما يكون وضع الطفل غير صحيحاً أثناء الرضاعة. إنصحها بالطريقة الصحيحة للرضاعة.
- إفحصها لوجود أعراض الإصابة بالفطريات.

آلام بحلمات الثدي

هل عندها إرتفاع فى درجة الحرارة أو تشعر بأنها متعبة؟ هل هناك إحمرار فى الثدي أو ألم عند الضغط عليه؟ ربما كان هناك التهاب فى الثدي. عالجها بالمضادات الحيوية حسب دليل العيادة. إنصحها بأن:

- تستمر فى الإرضاع مرارا.
 - تحصل على المزيد من الراحة.
- إذا لم يكن هناك أية علامات لوجود إلتهاب، هل تشعر بالألم عند الضغط على أماكن معينة؟ هل هناك ورم داخل الثدي؟ هل الثديين ممتلئين ومتحجرين ويسبب الضغط عليهما الشعور بالألم؟ ربما تشير هذه العلامات إلى وجود إنسداد فى القنوات اللبنية أو إلى وجود إحتقان. أنصحها بأن:

- تغير من وضعها أثناء الرضاعة.
 - تحصل على المزيد من الراحة.
- ربما كانت لا تمسك بطفلها بطريقة صحيحة أثناء الرضاعة. إنصحها بالطريقة الصحيحة للرضاعة.
- إشرح لها علامات الإلتهاب، وانصحها بالرجوع فورا إذا لاحظت هذه العلامات - إرتفاع درجة الحرارة، التعب، إحمرار فى الثدي وألم عند الضغط عليه.

آلام بالثدى

وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

◀ لتوفير أحسن حماية من حدوث الحمل :

- إرضعى الطفل مرارا ، ليلا ونهارا .
- يجب أن يكون كل غذاء الطفل تقريبا من لبن الثدي .

◀ وسيلة فعالة للحماية من حدوث الحمل .

◀ سوف تحتاجين إلى استعمال وسيلة إضافية لمنع الحمل إذا حدث واحد من الأمور الثلاثة الآتية :

- بدأ نزول الحيض .
- يتناول الطفل غذاءا إضافيا بانتظام بالإضافة إلى لبن الأم .
- وصل عمر الطفل إلى ٦ شهور (تقريبا هو عمر الطفل عندما يجلس لأول مرة)

◀ خططى للإستمرار فى منع الحمل بإستعمال وسيلة أخرى بعد إنتهاء فاعلية وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية . يمكنك الحصول على كمية من هذه الوسيلة مسبقا .

◀ نرحب بك للعودة فى أى وقت تحتاجين فيه للمساعدة أو للنصح أو لإستعمال وسيلة أخرى

◀ وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية لا توفر الحماية من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فى ذلك فيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز، إذا ظننت أنك ربما تصابين بأحد هذه الأمراض ، إستعملى الواقى الذكري بانتظام بالإضافة إلى وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية .



١. هل إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية وسيلة فعالة لتنظيم الأسرة ؟

نعم . الرضاعة الطبيعية وسيلة فعالة إذا لم يحدث الحيض وإذا كانت الأم ترضع بصورة كاملة أو شبه كاملة ، وإذا كان عمر الطفل أقل من ٦ شهور .

٢. متى يجب على الأم إعطاء الطفل غذاءً إضافياً بجانب لبن الثدي ؟

عادة عندما يصل عمر الطفل إلى ٦ شهور . عند بدء إعطاء الطفل غذاءً إضافياً ، يجب على الأم إرضاعه قبل تقديم هذا الغذاء لكي يشبع بتناول لبن الثدي أولاً . كذلك فإن الرضاعة المتكررة تساعد على إدرار اللبن . يمكن أن يمثل لبن الأم أغلبية غذاء الطفل لمدة سنتين أو أكثر بالإضافة إلى الأغذية الأخرى .

٣. إذا كانت الأم مصابة بمرض الإيدز أو مصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى الذى يسبب مرض الإيدز ، هل يمكن أن تنتقل العدوى بالفيروس إلى الطفل عن طريق لبن الأم ؟

نعم . هناك فرصة ضئيلة لأن تنقل الأم الفيروس من خلال ابن الثدي إلى طفلها . ما زال احتمال وفاة الأطفال بسبب الأمراض المعدية فى معظم بلاد العالم أكثر من احتمال الوفاة بسبب العدوى بفيروس مرض نقص المناعة الأدمى . ولذلك يجب على الأم المصابة بفيروس مرض نقص المناعة الأدمى أن ترضع طفلها إلا إذا كان من الممكن أن تحصل دائماً على غذاء مناسب له . وفى الأماكن التى تتسبب فيها الأمراض المعدية وفاة الكثير من الأطفال ، تنصح منظمة الصحة العالمية الأمهات المصابات بفيروس مرض نقص المناعة الأدمى بإرضاع أطفالهن لأن لبن الثدي يزودهم بالأجسام المناعية . أما فى الأماكن التى يقل فيها احتمال الإصابة بالأمراض المعدية ويتوفر فيها أغذية مأمونة ورخيصة للأطفال ، فإن منظمة الصحة العالمية تنصح الأمهات المصابات أن يستعملن البديل المأمون .

الفصل (١٦)

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وتشمل العدوى بفيروس نقص المناعة الأدمى / مرض الإيدز

نقاط جوهرية

الوقاية خير من العلاج

مبادئ الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس هي: إمتنع عن ممارسة الجنس، كن مخلصاً، إستعمل الواقي الذكري دائماً .

يمكن أن يكون لجميع مقدمي الرعاية الصحية دوراً في المساعدة على الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وعلاجها . يمكنهم على الأقل :

- تقدير احتمال خطر إصابة المترددين بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
 - توعية المترددين بإحتمال خطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس وتعليمهم مبادئ الوقاية .
 - تشجيع الناس على طلب الرعاية إذا كان لديهم شك بإصابتهم بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . الكثير من هذه الأمراض يمكن علاجها والشفاء منها.
 - توزيع الواقي الذكري والمبيدات المنوية إن أمكن .
 - التعرف على أعراض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس .
 - إحالة الحالات للتشخيص والعلاج ، وتعريف المصابين بأن شريكهم في الجنس يحتاج أيضاً إلى العلاج .
- ويمكن كذلك لبعض مقدمي خدمات تنظيم الأسرة أن يقوموا بتشخيص وعلاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بأنفسهم .

الفصل (١٦)

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وتشمل العدوى بفيروس نقص المناعة الأدمى / مرض الإيدز

المحتويات

- مقدمة عن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.....٣-١٦
- مقدمو خدمات تنظيم الأسرة والأمراض المنقولة عن طريق الجنس.....٤-١٦
لماذا يتعين على مقدمى خدمات تنظيم الأسرة أن يكونوا على معرفة
بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس٤-١٦
كيف يمكن لمقدمى الرعاية الصحية أن يساعدوا على محاربة انتشار
الأمراض المنقولة عن طريق الجنس٤-١٦
- التعامل مع الأمراض المنقولة عن طريق الجنس٦-١٦
قائمة المراجعة لمعرفة احتمال خطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس.....٦-١٦
الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس٨-١٦
التعرف على الأمراض المنقولة عن طريق الجنس٨-١٦
تلقي العلاج٩-١٦
- التعامل مع فيروس نقص المناعة الأدمى ومرض الإيدز.....١٠-١٦
ما هى الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى ومرض الإيدز.....١٠-١٦
كيفية حمل وانتشار فيروس نقص المناعة الأدمى١٠-١٦
كيف يمكن الوقاية من فيروس نقص المناعة الأدمى ومرض الإيدز١١-١٦
- الأعراض والتشخيص المحتمل للأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة
- والتهابات الجهاز التناسلى الأخرى.....١٢-١٦
- علاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة والتهابات الجهاز التناسلى الأخرى١٧-١٦
- نقاط هامة على المنتفعين أن يتذكروها٢٢-١٦

مقدمة عن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس هي أمراض يمكن أن تنتقل من شخص لآخر بالإتصال الجنسي. ويمكن أن تسبب هذه الأمراض ألماً ، وبعضها قد يسبب العقم والوفاة إن لم يتم علاجه. وتشمل الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة والتي يمكن علاجها: السيلان ، التريكوموناس (الوحيدات المشعرة)، الكلاميديا (الإلتهاب الحرشفى) ، والزهرى.

وتشدر كلمة " إيدز" الى مرض متلازمة نقص المناعة المكتسب. وبسبب فيروس نقص المناعة الأدمى مرض الإيدز، ويمكن أن ينتقل عن طريق الإتصال الجنسي أو عن طريق الدم أو من الأم الحامل لطفلها أثناء الحمل أو الولادة وأحياناً عن طريق الرضاعة بلبن الثدي. وحتى عام ١٩٩٧ ، لا يوجد لمرض الإيدز أى علاج فعال، لكن طرق العلاج المعروفة قد حسنت من نوعية الحياة وأطالتها بالنسبة للمصابين بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز.

ويحدث كل عام أكثر من ٣٣٣ مليون حالة جديدة من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس القابلة للشفاء ، ومليون إصابة جديدة بفيروس نقص المناعة الأدمى، وعدة ملايين من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الأخرى التى تسببها الفيروسات مثل الهيريز (القوباء) والإلتهاب الكبدى (ب). والأمراض المنقولة عن طريق الجنس أكثر إنتشاراً من مرض الملاريا.

مقدمو خدمات تنظيم الأسرة والأمراض المنقولة عن طريق الجنس

لماذا يتعين على مقدمى خدمات تنظيم الأسرة المعرفة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس؟

- الأمراض المنقولة عن طريق الجنس واسعة الانتشار وتسبب الكثير من المعاناة والعجز. وجميع مقدمو الرعاية الصحية مسئولون عن عمل ما بوسعهم للتصدى لها.
- وربما يقوم المترددون على عيادات تنظيم الأسرة بتوجيه بعض الأسئلة عن بعض التغيرات أو الحالات التى يلاحظونها بالنسبة لأعضائهم التناسلية والتى يمكن أن تكون علامات للإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس أو التهابات الجهاز التناسلى . ويجب على مقدمى الخدمات التعرف على علامات هذه الأمراض وتقديم المساعدة للمترددين ، وعليهم تقديم العلاج الفورى لهم أو إحالتهم للعلاج .
- يمكن لمقدمى الخدمات أن يتعرفوا على احتمال خطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس (انظر صفحات ١٦-١٦، ٧-١٦) ، ويمكنهم تقديم النصح والإرشاد للوقاية من العدوى بها .
- لا يجب أن تستعمل السيدات المصابات أو اللاتي يحتمل إصابتهن بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس الوسائل الرحمية (اللولب) . وعلى مقدمى الخدمة تشخيص وعلاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس المعروفة قبل إدخال اللولب (انظر فصل ١٢) .
- تزداد فرص الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس عند الرجال والسيدات الذين يمارسون الجنس مع أكثر من شريك . وأكثر الفئات تعرضا لهذه الأمراض هن العاهرات والمترددون عليهن . وترغب العاهرات عادة منع حدوث الحمل، ولذلك يترددن على عيادات تنظيم الأسرة . ويعتبر الوصول للفئات الأكثر تعرضا للإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، وسيلة هامة للحد من انتشار هذه الأمراض .

كيف يمكن لمقدمى الرعاية الصحية أن يساعدوا على محاربة انتشار الأمراض المنقولة عن طريق الجنس؟

- يمكن لجميع مقدمو الرعاية الصحية بما فى ذلك مقدمو خدمات تنظيم الأسرة ، أن يساهموا فى محاربة إنتشار الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، ونسرد هنا بعض الأمثلة. ويمكن لمختلف البرامج ولمقدمى الخدمة أن يختاروا من بينها ما يتلاءم مع إمكانياتهم واحتياجات المترددين عليهم والخدمات المتاحة للإحالة .
- توعية المترددين بصفة دورية بطرق الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وكيف يتعرفون على إصابتهم بهذه الأمراض (انظر صفحات ١٦-١٦، ٧-١٦) . يجب البحث أيضا عن ملصقات أو لافتات أو تصميمها.

- تشجيع الناس على طلب الرعاية إذا كان لديهم شك في الإصابة بالعدوى أو إذا ظهرت عليهم أية أعراض ، وتعريفهم بالمكان الذى يجدون فيه الرعاية .
- توجيه أسئلة قياسية لمعرفة إذا كان من المحتمل أن يصاب المترددون بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس (انظر قائمة المراجعة ، صفحة ١٦ - ٦) .
- تشجيع الأفراد المحتمل إصابتهم بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس على استعمال الواقى الذكري أو المبيدات المنوية إن لم يمكنهم استعمال الواقى الذكري ، حتى لو كانوا يستعملون وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة .
- توفير الواقى الذكري بالمجان إذا لزم الأمر . وفى بعض البلدان يمكن أن توفر برامج التسويق الاجتماعى الواقى الذكري بسعر منخفض .
- إن كان لا يمكنك توفير الواقى الذكري ، إسأل عن مكان توفره وعرف المترددين به. إذا لم يكن الواقى الذكري متوفرا ، حاول أن تتحدث مع أصحاب المحلات حول بيعه فى محلاتهم أو بإبحث عن أى مصادر آخر .
- التعرف على الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة فى منطقتك ، وتذكر أعراضها وحاول أن تتعرف عليها بين المترددين عليك .
- تقديم وسائل التشخيص والعلاج إن أمكن أو اتخاذ الترتيبات اللازمة للإحالة .
- معرفة واستعمال طرق فعالة لمنع انتشار العدوى فى العيادات ، إذ أن الكثير من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس يمكن أن تنتشر فى سوانل الجسم المختلفة خاصة فى الدم (انظر صفحة ٤ - ١) .
- المساعدة فى تثقيف المجتمع . تساعد وسائل الإعلام العامة وبرامج التثقيف الفردية على أن يتعرف المترددون على احتمالات خطر إصابتهم وأن يغيروا من سلوكهم الجنسى، ويمكنها أيضا أن تشجع الناس على طلب العلاج .

التعامل مع الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

- يحتاج المترددون على عيادات تنظيم الأسرة إلى المعرفة عن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس لأنهم يمارسون الجنس . إنهم يحتاجون إلى معرفة :
- إذا كانوا معرضون لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس ،
 - كيفية الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس،
 - ويحتاجون أيضا إلى معرفة ما يلي إن كانوا معرضون لخطر الإصابة بهذه الأمراض:
 - كيف يتعرفون على أعراض هذه الأمراض، وأيضا
 - كيف يمكنهم العلاج منها .

قائمة المراجعة لمعرفة احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس

تساعد الإجابة على الأسئلة التالية على أن يعرف الشخص إذا كان معرضا للإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس . كما تساعد هذه الإجابات مقدمى خدمات تنظيم الأسرة على التعرف على الأشخاص المعرضون للإصابة بهذه الأمراض ، والذين يحتاجون إلى التزود بالوقايى الذكري أو السيدات السنوية أو إلى المشورة بشأن الوقاية من هذه الأمراض . كما أنهم يحتاجون إلى التعرف على الأعراض المحتمل حدوثها وعلى كيفية العلاج إذا شعروا بهذه الأعراض . أما إذا كان الشخص يشكو من أية أعراض ، فهو فى هذه الحالة يحتاج إلى التشخيص والعلاج أو إلى الإحالة .

وتواجه العاهرات والمترددون عليهن أعلى معدلات احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس . وبالنسبة للفئات الأقل احتمالا ، فإن أعلى معدلات الإصابة فى معظم البلاد تكون بين من عمرهم أقل من ٢٠ سنة .

◀ وجه للمترددين الأسئلة الآتية *

* ملاحظة : لا تسبب الأمراض المنقولة عن طريق الجنس دائما أعراضا واضحة عند السيدات . وقد تشكو بعض السيدات المصابات بحالات غير الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بنفس هذه الأعراض . ويمكن عادة إكتشاف الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بسهولة عند الرجال بالمقارنة بالسيدات . كما أن احتمال ظهور أعراض هذه الأمراض يكون أكثر عند الرجال ، وعندئذ تكون احتمالات وجود أسباب أخرى غير هذه الأمراض قليلة جدا .

١. هل تشعرين بأحد الأعراض الآتية؟
 • إفرازات غير طبيعية من المهبل؟
 لا نعم
٢. هل تشعر بأحد الأعراض الآتية؟
 • ألم أو حرقان أثناء التبول؟
 لا نعم
- هرش أو قرحة جلدية فى / حول المهبل؟
 لا نعم
- قرحة جلدية فى منطقة الأعضاء التناسلية؟
 لا نعم
- آلام أو حرقان أثناء التبول؟
 لا نعم
- خروج صديد من فتحة القضيب؟
 لا نعم
- تورم الخصيتين أو القضيب؟
 لا نعم

٢. هل تظنين / تظن أن شريكك ربما يكون مصاباً بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس؟ هل عنده أو عندها قرحة جلدية فى أى مكان على الأعضاء التناسلية؟ هل يشكو من خروج صديد من القضيب أو هل تشكو من إفرازات غير طبيعية من المهبل؟

◀ إذا كانت الإجابة "نعم" على أى جزء من السؤال رقم ١ أو ٢، ربما كانت هذه هى أعراض الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس. قم بالتشخيص والعلاج، أو حولها. حث المترددين على الإمتناع عن ممارسة الجنس لمدة ٣ أيام بعد انتهاء العلاج وزوال الأعراض. شجع هؤلاء المترددين على إحضار أو إرسال شريكهن / شريكتهن لتلقى الرعاية.

الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

يمكن للأفراد أن يتجنبوا الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بتغيير سلوكهم الجنسي . يمكنهم أن يتبعوا أيًا من هذه الأساسيات - إمتنع عن ممارسة الجنس خارج إطار الزواج، كن مخلصا، واستعمل الواقي الذكري بانتظام:

أ إمتنع عن ممارسة الجنس قبل الزواج. هذه هي الوسيلة الوحيدة المؤكدة للحماية.

أو

ب كن مخلصا. مارس الجنس فى إطار الزواج فقط وتأكد ألا يكون الشريك مصابا بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس .

ملحوظة هامة : لا يمكنك عادة معرفة إذا كان الشخص مصابا بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بمجرد النظر إليه / إليها . عادة يكون مظهر المصابون بهذه الأمراض ، بما فيها مرض الإيدز ، طبيعيا ولا يبدو عليهم المرض.

أو

ج إستعمل الواقي الذكري بانتظام . إستعمله كل مرة وبالطريقة الصحيحة . يجب على الناس المعرضون لخطر الإصابة استعمال الواقي الذكري للوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس حتى لو كانوا يستعملون وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة . يجب على المرأة استعمال المبيدات المنوية إذا لم يكن شريكها سيستعمل الواقي الذكري على الرغم من أن المبيدات المنوية لا تمنع الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز . أما الحاجز المهبلى وغطاء عنق الرحم ، فربما تساعد إلى حد ما على منع العدوى ببعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . (انظر فصل ١١ - الواقي الذكري ، وفصل ١٣ - الوسائل المهبلية) .

التعرف على الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

- يحتاج الأشخاص المعرضون للإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس أن يعرفوا :
- الأعراض والعلامات الشائعة لهذه الأمراض،
 - أين يمكنهم تلقي الرعاية إذا شعروا بهذه الأعراض،
 - كيفية حماية شريكهم / شريكتهم وذلك بالإمتناع عن الجماع إذا شعروا بهذه الأعراض .

الأعراض الشائعة للأمراض المنقولة عن طريق الجنس مذكورة فى السؤال رقم ٢ لقائمة المراجعة على صفحة ١٦ - ٧ . للمزيد من المعلومات عن الأعراض أنظر صفحة ١٦-١٢ إلى ١٦-١٦ . يمكن أن تعنى إحدى هذه الأعراض الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، لكن هناك أسباب أخرى لهذه الأعراض خاصة عند السيدات . وقد لا تظهر أية أعراض خاصة مع الإصابة الحديثة عند السيدات ، حين يمكنهن نقل العدوى إلى شريكهن .

تلقي العلاج

يمكن علاج الكثير من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والشفاء منها خاصة في أطوارها الأولى، إلا أن البعض الآخر مثل الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمى والقوباء (الهيربس) لا يمكن الشفاء منها، لكن يمكن التحكم في أثارها لبعض الوقت.

على العسوم، الوقاية خير من العلاج إذ يحدث أحيانا تليف أو عقم حتى بعد الشفاء من المرض.

ويجب على الشخص الذى يشك فى إصابته بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أن :

١. يتقدم للتشخيص والعلاج فورا .
٢. يداوم على تعاطى العلاج حسب التعليمات حتى إذا شعر بالشفاء من الأعراض. وقد تسبب بعض الأدوية بعض الأعراض الجانبية مثل الإسهال أو الطفح الجلدى . ويجب على المريض العودة للعيادة التى صرف منها الدواء إذا ظهرت عليه هذه الأعراض بشدة. كما يجب تعاطى كل الدواء للمدة المقررة لتحقيق الشفاء الدائم .
٣. يمتنع عن ممارسة الجنس لمدة ٣ أيام بعد انتهاء العلاج وزوال كل الأعراض.
٤. يخبر شريكه أو شريكته حتى يقوموا بعلاج أنفسهم أيضا ، إذ أن العدوى سوف تنتشر بينهم إلا إذا تلقوا جميعا العلاج فى نفس الوقت. من المهم أن يناقش الرجل ذلك مع المرأة لأن بعض السيدات لا يشعرن بأى أعراض حتى يصل المرض إلى درجة خطيرة .
٥. يحث الأصدقاء الذين تظهر عليهم الأعراض على مراجعة أحد مقدمى الخدمات الصحية وعلى عدم ممارسة الجنس لحين تلقي العلاج وعلى استعمال الواقى الذكري و / أو المبيدات المنوية.

لمزيد من المعلومات عن العلاج أنظر صفحات ١٦-١٧ إلى ١٦-٢١

التعامل مع الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى ومرض الإيدز

ماذا تعنى الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى ومرض الإيدز؟

فيروس نقص المناعة الأدمى هو الفيروس المسبب لمرض الإيدز . ويقلل مرض الإيدز من قدرة الجسم على مكافحة الأمراض الأخرى والتغلب عليها . ولذلك يسهل إصابة المحابين بفيروس نقص المناعة الأدمى ومرض الإيدز ببعض الأمراض مثل الإلتهاب الرئوى والدرن والإسهال . ويتوفى معظم المصابين بمرض الإيدز من أحد الأمراض التى لا يمكن للجسم أن يتغلب عليها.

ويمكن للشخص الذى لا تظهر عليه أية علامات مرضية أن ينقل فيروس نقص المناعة الأدمى للآخرين ، كما يمكن مرور سنوات عديدة قبل ظهور أية أعراض على المريض المصاب بهذا الفيروس .

وتزيد الإصابة بالأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس من فرصة الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى أو نقله للآخرين. ولذلك يحتاج المترددون المصابون بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس إلى العلاج والمشورة ، وكذلك إلى إجراء اختبارات للتحقق مما إذا كانوا مصابين بفيروس نقل المناعة إن أمكن ذلك .

كيفية إنتقال وإنتشار فيروس نقص المناعة الأدمى

ينتقل فيروس نقص المناعة الأدمى عن طريق سوائل الجسم . وأهمها :

● السائل المنوى ،

● الدم ،

● الإفرازات المهبلية .

ويمكن أن ينتشر فيروس نقص المناعة الأدمى عن طريق :

● الإتصال الجنسى المهبلى ،

● الاتصال الجنسى فى الشرج ،

● مشاركة إبر الحقن فى الوريد مع شخص مصاب ،

● نقل دم مصاب بالفيروس ،

● ممارسات أخرى تسمح للسائل المنوى أو الدم أو الإفرازات المهبلية بالدخول إلى الفم أو

الشرج أو المهبل أو أن تلامس أى جرح مفتوح أو قرحة جلدية .

● يمكن للسيدة الحامل أن تنقل الفيروس إلى الجنين أثناء الحمل أو أثناء الولادة ، وأحيانا

تنقل الأم الفيروس إلى طفلها عن طريق لبن الثدي . إلا أنه يجب على السيدات أن يرضعن

أطفالهن فى الأماكن التى يكثر فيها وفيات الأطفال نتيجة للإصابة بالأمراض المعدية.

لا ينتقل فيروس نقص المناعة الأدمى بالقبلة أو بالسلام باليد أو بالمشاركة فى الأكل أو

الملابس أو دورات المياه.

كيف يمكن الوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى ومرض الإيدز؟

يمكن الوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى ومرض الإيدز بنفس طرق الوقاية من الأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس. إتبع هذه الأساسيات :

أ إمتنع عن ممارسة الجنس .

أو

ب كن مخلصا . مارس الجنس مع شخص واحد غير مصاب بهذه الأمراض . ويجب على شريكك ألا يمارس الجنس مع شخص آخر غيرك ، ولا يجب أن يشارك الآخرين فى استعمال إبر الحقن .

أو

ج إستعمل الواقي الذكري بانتظام .

وكذلك

د لا تستعمل إبرة حقنة غير معقمة أو لم توضع فى محلول الكلور .

تجنب الممارسة العارضة للجنس

لا تغامر بحياتك على الحب

Avoid Casual Sex...



...To Prevent AIDS

DON'T BE CARELESS - GET PROTECTION



للوقاية من مرض الإيدز لا تكن مهملا. وفر الحماية لنفسك



AIDS MEMBAWA MAUT!
Lindungi Diri Anda
AIDS KILLS!
Protect Yourself



الإيدز مرض قاتل! وفر الحماية لنفسك

الأعراض و التشخيص المحتمل للأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة والتهابات الجهاز التناسلى الأخرى.

الإلتهابات التى تحدث آلاما عند التبول أو إفرازات غير طبيعية من الجهاز التناسلى

الأعراض المميزة	التشخيص المحتمل
<p>بالنسبة للمرأة:</p> <ul style="list-style-type: none">● إفرازات مهبلية غير طبيعية .● نزف مهبلى غير طبيعى .● آلام بأسفل البطن .	<p>السيلان و / أو الكلاميديا (المتدثرة- الإلتهاب الحرشفى) يصعب تشخيصها .</p>
<p>يمكن أن تصاب المريضة بالسيلان أو الكلاسيديا لعدة أشهر دون ظهور أعراض.</p>	<p>لمعرفة العلاج . أنظر صفحة ١٦-١٧ ، ١٦-١٨</p>

بالنسبة للرجل:
<ul style="list-style-type: none">● آلام عند التبول .● خروج نقاط صديدية من فتحة القضيب. <p>تظهر الأعراض عند الرجال عادة بعد العدوى بقليل.</p>

يمكن أن يسبب السيلان أو الكلاميديا العقم إذا لم يتم العلاج. ويمكن أن يصاب المولود بالعدوى إذا كانت الأم مصابة أثناء الولادة، ويفقد البصر إذا لم يتم علاجه.

التشخيص المحتمل

الأعراض المميزة

الإصابة بالوحدات المشعرة

بالنسبة للمرأة:

- حرقان في المهبل وحكة (هرش) في الفرج .
- إفرازات مهبلية رغوية ، لونها أخضر مصفر ولها رائحة كريهة .
- ألم أو حرقان أثناء التبول .

إلتهاب المهبل البكتيري

بالنسبة للمرأة:

- إفراز لزج رمادي اللون من المهبل (له رائحة السمك الزفرة خاصة بعد الجماع)
- إلتهاب شائع الحدوث. لا ينتقل عن طريق الجنس. يمكن أن يحدث نتيجة عمل دوشات مهبلية أو الحمل أو تعاطي المضادات الحيوية . يعالج بنفس علاج الإصابة بالتريكوموناس . (انظر صفحة ١٦-١٨)

إلتهاب المهبل

بالنسبة للمرأة:

- حرقان شديد في المهبل وحكة (هرش) في الفرج .
- إفرازات متكتلة و بيضاء في المهبل وحوله.

إلتهاب شائع الحدوث في

بالنسبة للرجل :

- حكة (هرش) في الأعضاء التناسلية.
- إفراز أبيض تحت القلفة (عند غير المختنين).

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي تسبب قرحة جلدية على الأعضاء التناسلية

التشخيص المحتمل

الأعراض المميزة

- **الزهري**
هناك اختبار رخيص ومتوفر لتشخيصه.
لمعرفة العلاج،
أنظر صفحة ١٦-١٩
- قرحة جلدية غير مؤلمة على القضيب أو المهبل أو الشرج. وربما تبقى هذه القرحة لأيام قليلة ثم تختفي بعدها دون علاج. وقد لا تشعر بها المرأة، لكن المرض يواصل انتشاره داخل الجسم.
بعد أسابيع أو شهور، ربما يشكو المريض من:
 - التهاب في الحلق،
 - طفح جلدي و / أو
 - إرتفاع طفيف في درجة الحرارة.وقد تختفي كل هذه الأعراض بدون علاج، لكن الإصابة بالزهري تسبب أمراض القلب، الشلل، الجنون وربما الموت. ويمكن أن تنتقل العدوى من الأم إلى الجنين قبل الولادة.

- **القرحة اللينة**
لمعرفة العلاج،
أنظر صفحة ١٦-٢٠
- قرحة لينة على القضيب، أو في المهبل أو الشرج.
تضخم العقد الليمفاوية الموجودة في أصل الفخذ، (المنطقة الأربية) وإحتوائها على صديد. ربما يفتح الخراج إلى الخارج، ويخرج صديد، وينتهي الأمر بحدوث ندبة متليفة.
أحيانا لا تحدث هذه الأعراض عند السيدات أو يصعب ملاحظتها.

- الدور المبكر:**
- تورم العقد الليمفاوية فى المنطقة الأربية، قد يتطور إلى خراج يفتح على الجلد مع خروج صديد . شائع جدا بين الرجال وأقل شيوعا بين النساء .
 - قرحة جلدية مؤلمة مع إفرازات حول فتحة الشرج. أكثر شيوعا بين النساء عنها بين الرجال .

الورم الحبيبي
الليمفاوى المنقول
عن طريق الجنس

لمعرفة العلاج ، أنظر صفحة ٢٠-١٦

الحالة المتقدمة :

- تضخم فى الأعضاء التناسلية ، التهابات صديدية (خراج) حول الشرج ، ضيق بالمستقيم ، وناسور شرجى .

- قوياء الأعضاء التناسلية (الهيربز)**
- ظهور بثرة أو عدة بثرات صغيرة ومؤلمة جدا حول المهبل أو على القضيب ، أو حول الشرج .
 - تنفجر هذه البثرات ثم تجف لتصبح قشرة. يمكن أن تستمر البثرات مع العدوى الأروى لمدة ٣ أسابيع أو أكثر قبل أن تختفى .
 - وتحدث بثرات جديدة بين آن وآخر، إذ أن الفيروس يبقى فى الجسم . وتبقى البثرات لفترات أقصر من تلك التى تحدث أثناء العدوى للمرة الأولى.

لمعرفة العلاج ، أنظر صفحة ٢١-١٦، ٢٠-١٦

- الورم الحبيبي الأروى (دونوفانوزيس)**
- ظهور أورام تحت الجلد فى منطقة الأعضاء التناسلية، عادة بين الصفن والفخذ عند الرجال أو بين الشفرتين والمهبل عند النساء .
 - تنمو هذه الأورام ثم تتحول إلى قرح لونها أحمر داكن.
 - هذه القرحة غير مؤلمة ، لكنها تنزف عند اللمس .
 - ويمكن أن تدمر الأعضاء التناسلية إذا لم يتم علاجها .

لمعرفة العلاج ، أنظر صفحة ٢٠-١٦

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتي تسبب أوراما حليمية

التشخيص المحتمل

الأعراض المميزة

- فيروس الورم الحليمي الأدمى
أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي تسببها العدوى بأحد الفيروسات. وتسبب بعض الأنواع معظم حالات سرطان عنق الرحم .

لمعرفة العلاج ، أنظر صفحة

٢١-١٦

علاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة والتهابات الأعضاء التناسلية الأخرى

تعتمد طرق العلاج المذكورة بدرجة كبيرة على توصيات المراكز الأمريكية لمراقبة الأمراض والوقاية منها لعام ١٩٩٨ .

- ▶ **ملاحظة هامة :** فيما يلي قائمة بالعديد من وسائل العلاج . إختار علاجاً واحداً من القائمة للتشخيص المناسب والمحمّل . إختار العلاج المعروف بفاعليته في منطقتك . إستشر المشرفين إن لم تكن متأكداً . يمكنك وضع علامة X أو ✓ في المربع (□) لإبراز العلاج المناسب في منطقتك .

السيلان و / أو المتدثرة (كلاميديا)

قم بعمل الإختبارات المعملية اللازمة أو إحالة المريضة إلى مكان مناسب لإجراء هذه الإختبارات وتقديم العلاج .

(اختبار السيلان وحده مفيد جداً إذ أنه قد ينفي وجود هذا المرض) . إذا كان من غير الممكن عمل الإختبارات المعملية اللازمة ، يمكن علاج السيلان والكلاميديا في نفس الوقت . إوصف علاجاً واحداً من كل مجموعة وأردة في هذه الصفحة والصفحة التالية .

علاج السيلان (إختار واحد فقط)

- سيبروفلوكساسين ، قرص واحد ٥٠٠ ملليجرام بالفم في جرعة واحدة (لا يعطى للسيدات الحوامل أو للمرضعات) .
- سيفترياكسون ، ١٢٥ ملليجرام حقنة في العضل جرعة واحدة .
- سيفيكسيم ، ٤٠٠ ملليجرام بالفم ، جرعة واحدة .
- أوفلوكساسين ، ٤٠٠ ملليجرام بالفم ، جرعة واحدة بالإضافة إلى أزيثروميسين ، ١ جرام بالفم جرعة واحدة (لا يعطى أوفلوكساسين للسيدات الحوامل أو للمرضعات) .
- سبكتينوميسين ، ٢ جرام حقنة في العضل جرعة واحدة .
- ربما تكون وسائل العلاج التالية مفيدة في البلاد التي عادة لا يقاوم فيها المرض هذه الأدوية :
- كاناميسين ، ٢ جرام حقنة في العضل جرعة واحدة .
- ترايميثوبريم ، ٨٠ ملليجرام / سلفا ميثوكسازول ، ٤٠٠ ملليجرام ، ١٠ أقراص بالفم يوميا لمدة ٣ أيام (لا يعطى للسيدات الحوامل أو للمرضعات) .
- لم يعد البنسيلين والتتراسيكلين فعالان لعلاج السيلان في معظم أنحاء العالم .
- ▶ نبه على المريضة أن تمتنع عن ممارسة الجنس حتى انتهاء العلاج وزوال الأعراض . وحثها على علاج شريكها .

علاج المتدثرة (كلاميديا) (إختار واحد فقط)

- أزيثروميسين ، ١ جرام بالفم جرعة واحدة .
- دوكسي سيكلين ، ١٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ٧ أيام (لا يعطى للسيدات الحوامل وللمرضعات) .
- تتراسيكلين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٧ أيام (لا يعطى للسيدات الحوامل وللمرضعات) .
- العلاج للسيدات الحوامل وللمرضعات**
- أموكسيسيلين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٣ مرات يوميا لمدة ٧ أيام .
- إيريثروميسين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٧ أيام .
- ◀ نبه على المريضة أن تمتنع عن ممارسة الجنس حتى انتهاء العلاج وزوال الأعراض .
حثها على أن علاج شريكها .

الإصابة بالوحييدات المشعرة (ترايكوموناس) / إلتهاب المهبل البكتيري (فاجينوزيس) (إختار واحد فقط)

- ميترونيدازول ، ٢ جرام بالفم جرعة واحدة .
- ميترونيدازول ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ٧ أيام . (لا يعطى ميترونيدازول للحوامل قبل الشهر الرابع من الحمل) .
- ◀ نبه على المريضة ألا تتعاطى أية مشروبات كحولية أثناء تعاطى عقار ميترونيدازول إذ قد يسبب ذلك غثيانا وقىء . حثها على أن يعالج شريكها . وأكد على ألا تمارس الجنس حتى انتهاء العلاج وزوال الأعراض عند الشريكين .

علاج إلتهاب الحوض

- أوصف علاج السيلان والكلاميديا والترايكوموناس - الثلاثة جميعهم (أنظر صفحة ١٢ - ٢٠ وصفحة ٢١ - ٢٠)

علاج إلتهاب المهبل الفطري (كانديدا) (إختار واحد فقط)

للسيدات :

- نيساتاتين ، ١٠٠ و ٢٠٠ وحدة يوضع قرص في المهبل مرة واحدة يوميا لمدة ١٤ يوما .
- سيكونازول ، ٢٠٠ ملليجرام لبوس مهبلية مرة واحدة يوميا لمدة ٣ أيام ، أو ١٠٠ ملليجرام لبوس مهبلية مرة واحدة يوميا لمدة ٧ أيام .
- كلوتريمازول ، ٥٠٠ ملليجرام يوضع قرص في المهبل مرة واحدة فقط ، أو قرص ١٠٠ ملليجرام في المهبل مرة واحدة يوميا لمدة ٧ أيام . أو قرصين ١٠٠ ملليجرام مرة واحدة يوميا لمدة ٣ أيام .

للرجال :

- نيساتاتين ، ميكونازول ، كلوتريمازول ، كريم أو مرهم ، يوضع على الأماكن المصابة مرتين يوميا لمدة ٧ أيام .

علاج مرض الزهري

الحالات المبكرة - الطور الأول أو الثانى . أو الكامن لمدة سنتين أو أقل (يختار واحد فقط)

لأى إنسان غير مصاب بالحساسية للبنسيلين:

- بنزائين بنسيلين (ج)، الجرعة الكلية ٢.٤ مليون وحدة. تقسم على حقنتين تعطى واحدة فى عضلة الإلية فى كل ناحية أثناء نفس الزيارة للعيادة .
- بروكاين بنسيلين المائى (ج)، ١.٢ مليون وحدة حقنة واحدة فى العضل يوميا لمدة ١٠ أيام .

للذين عندهم حساسية للبنسيلين* (الرجال والسيدات غير الحوامل فقط) :

- دوكسى سيكلين ، ١.٠٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ١٤ يوما.
- تيتراسيكلين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ١٤ يوما.
- للذين عندهم حساسية للبنسيلين (السيدات الحوامل فقط) :
- إريثروميسين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ١٤ يوما . فاعيلته ليست عالية . حث هؤلاء السيدات على إصطحاب أطفالهن خلال الأسبوع الذى يلى الولادة للعلاج من الزهري الوراثى.
- ▶ حثهن على علاج أزواجهن.

حالات مرض الزهري المتأخرة و الكامنة أو الزهري الكامن وغير معروف مدة المرض :

لأى إنسان غير مصاب بالحساسية للبنسيلين :

- بنزائين بنسيلين (ج) ، الجرعة الكلية ٢ و٧ مليون وحدة تعطى بالحقن فى العضل على ثلاث جرعات متساوية تحتى كل منها على ٢.٤ مليون وحدة مرة كل أسبوع .
- للذين عندهم حساسية للبنسيلين (الرجال والسيدات غير الحوامل فقط) :
- نفس علاج الحالات المبكرة لكن لمدة ٤ أسابيع بدلا من ١٤ يوما.
- للذين عندهم حساسية للبنسيلين (للسيدات حوامل فقط)
- نفس علاج الحالات المبكرة لكن لمدة ٤ أسابيع بدلا من ١٤ يوما.

الزهري الوراثى (إختار علاج واحد فقط)

- بروكاين بنسيلين(ج) ، ٥٠٠.٠٠٠ وحدة لكل كيلوجرام من وزن الجسم ، حقنة واحدة فى العضل يوميا لمدة ١٠ أيام.
- بنسيلين مائى مبلور (ج) ١.٠٠٠.٠٠٠ - ١.٥٠٠.٠٠٠ وحدة لكل كيلوجرام من وزن الجسم يوميا ، تعطى كحقنة فى الوريد مقدارها ٥٠٠.٠٠٠ وحدة لكل كيلوجرام من وزن الجسم كل ١٢ ساعة لمدة السبعة أيام الأولى بعد الولادة وبعد ذلك كل ٨ ساعات لمدة ٣ أيام .
- يجب تكرار العلاج من أوله إذا انقطع المريض عن تعاطى العلاج لأكثر من يوم واحد .

* الأعراض المميزة للحساسية الحقيقية للبنسيلين تشمل تورم شديد بالوجه ، هرش بجميع أنحاء الجسم ودرنات جلدية ، صعوبة فى التنفس والبلع ، إنخفاض مفاجئ فى ضغط الدم ، سرعة وضعف النبض ، غثيان ، قيء ، تقلصات فى البطن ، إسهال ، إرتباك ، دوخة ، وربما فقد الوعي . وتظهر الأعراض خلال ٢٠ دقيقة من حقن البنسيلين. عموما يشمل العلاج المحافظة على عدم إنسداد المسالك الهوائية وإعطاء الأوكسجين و عقار إيبينفرين .

القرحة اللينة (يختار علاج واحد فقط)

- أزيثروميسين، ١ جرام بالفم جرعة واحدة
- سيفتراياكون، ٢٥٠ ملليجرام بالحقن فى العضل جرعة واحدة .
- إريثروميسين، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٧ أيام .
- سيبروفلوكساسين، ٥٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ٣ أيام .
- (لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل والمرضعات، أو الأفراد الذين يقل عمرهم عن ١٨ عاما)
- ترائى ميثوبريم ، ٨٠ ملليجرام / سلفا ميثوكسازول ، ٤٠٠ ملليجرام ، قرصين بالفم مرتين يوميا لمدة ٧ أيام
- (إستعمل هذا العلاج فقط فى المناطق التى ثبت فيها فاعليته فى علاج القرحة اللينة ويمكن متابعة تأثير العلاج . لا تصف هذا العلاج للسيدات الحوامل أو للمرضعات)
- ◀ كرر الفحص مرة أخرى بعد ٣ - ٧ أيام . لا بد من علاج الشريك - حتى إن لم تظهر عليه أية أعراض - إذا كانوا قد مارسوا الجماع خلال العشرة أيام السابقة لظهور الأعراض أو بعد ظهور الأعراض .

علاج الورم الحبيبي الليمفاوى المنقول عن طريق الجنس (إختار علاج واحد فقط)

- دوكسى سيكلين ، ١٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ٢١ يوما .
- (لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل أو المرضعات) .
- إريثروميسين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٢١ يوما .
- تتراسيكلين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ١٤ يوما .
- (لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل أو المرضعات)
- ◀ حثهم على عمل الإختبارات المعملية للشريك فى الجنس وعلاجه .

علاج مرض قوباء الأعضاء التناسلية (الهيريز)

- ◀ على المصابين عدم ممارسة الجنس عند وجود البثرات - حتى مع استعمال الواقى الذكري . يمكن العدوى بمرض القوباء حتى فى حالة عدم وجود البثرات ، لكن الواقى الذكري قد يوفر بعض الحماية .
- ليس هناك علاج شافى متاح حتى الآن . على المصاب المحافظة علم، نظافة أماكن ظهور البثرات وعدم لمس القرحة الجلدية . وقد يساعد على ذلك استعمال مراهم المضادات الحيوية . يمكن للعلاج المبكر أن يقلل من مدة ظهور الأعراض فى حالة انتشار المرض. وربما يصبح العلاج غير فعالا إذا بدأ متأخرا .
- للإصابة الأولى ، يعطى أسيكلوفير ، ٢٠٠ ملليجرام بالفم ٥ مرات يوميا لمدة ٧-١٠ أيام أو ٤٠٠ ملليجرام بالفم ٣ مرات يوميا لمدة ٧-١٠ أيام .
- عند تكرار ظهور البثرات يعطى أسيكلوفير ، ٢٠٠ ملليجرام بالفم ٥ مرات يوميا لمدة ٥ أيام إذا تكررت الإصابة أكثر من ٦ مرات فى السنة ، يعطى ٤٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة عام كامل ثم يعاد تقييم الحالة .

- ◀ حث المرضى على تقييم شركاءهم فى الجنس وتقديم المشورة لهم ، وعلاجهم إن كانوا يشكون من أية أعراض.
- ◀ يمكن أن تنتقل السيدة المصابة بمرض القوباء العدوى إلى طفلها أثناء الولادة . وهذا أمر خطير جدا بالنسبة للطفل ويحتاج إلى رعاية طبية .

علاج الورم الحبيبي الأري (دونوفانوزيس) (إختار علاج واحد فقط)

- تراى ميثوبريم، ٨٠ ملليجرام/ سلفاميثوكسازول ، ٤٠٠ ملليجرام ، قرصين بالفم مرتين يوميا لمدة ٢١ يوما على الأقل ، أو حتى شفاء القرح الجلدية (لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل أو للمرضعات).
- تتراسيكلين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ١٤ يوما على الأقل ، أو حتى شفاء القرح الجلدية (لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل أو للمرضعات) .
- دوكسى سيكلين ، ١٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ٢١ يوما على الأقل ، أو حتى شفاء القرح الجلدية (لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل أو للمرضعات)
- إريثرومايسين ، ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٢١ يوما، أو حتى شفاء القرح الجلدية .
- ◀ حث المرضى على علاج شريكهم فى الجنس إن كان يشكو من أية أعراض

علاج فيروس الورم الحليمى الأدمى

- لا يوجد علاج شافي متاح حتى الآن . يمكن علاج النتوءات الجلدية كيميائيا أو جراحيا لأسباب تجميلية. قم بعمل الإختبارات اللازمة لتشخيص الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى إذا كانت النتوءات تنمو بسرعة .

الوقاية والعلاج من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

- ◀ يجب أولاً ، الوقاية من هذه الأمراض.
- بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس غير قابلة للشفاء. وتشمل فيروس نقص المناعة الأدمى / مرض الإيدز.
- تذكر أساسيات الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس :
 - إمتنع عن ممارسة الجنس .
 - كن مخلصا . مارس الجنس مع شريك واحد فقط .
 - إستعمل الواقي الذكري بانتظام .
- وفر لنفسك الحماية من الإصابة بمرض الإيدز . الأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس تزيد من إحتسالم الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمى / إيدز

إذا أصبت بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس :

- أسرع بطلب العلاج إذا ظننت أنك ربما تكون مصابا بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس - حتى ولو لم تشعر بأية أعراض .
- لا تساعد على انتشار الأمراض المنقولة عن طريق الجنس : إمتنع عن الجماع أو إستعمل الواقي الذكري. إذا عرفت أنك مصاب بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وأخذت العلاج، إمتنع عن ممارسة الجنس إلى أن يمر ثلاثة أيام على انتهاء العلاج وزوال الأعراض.
- تأكد من الشفاء : لا بد من تعاطي العلاج بانتظام وحتى نهايته حسب التعليمات، حتى لو شعرت بتحسن أو شفيت من الأعراض .
- ساعد شريكك على تلقي العلاج: إنصحها بالتقدم للعلاج أو أحضرها معك.
- ارجع لنا مرة أخرى للتأكد من الشفاء : يمكن أن تتعاطى المزيد من العلاج إذا استمرت الأعراض للشفاء من المرض.
- وفر الحماية لطفلك : إنذهب (أو ساعد زوجتك على الذهاب) لعيادة الحوامل خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل للفحص ولإجراء اخنبار لمرض الزهري.

معايير اللياقة الطبية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية لبداء استعمال وسائل منع الحمل

يلخص الجدول على الصفحات التالية معايير اللياقة الطبية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية لبداء استعمال وسائل منع الحمل . وهذه المعايير هي أساس قائمة المراجعة لمعرفة اللياقة الطبية التي وردت في الفصول ٥ إلى ١٥ .

فئات منظمة الصحة العالمية للوسائل المؤقتة

الفئة ١ لمنظمة الصحة العالمية يمكن استعمال الوسيلة . ليس هناك أي قيود على استعمالها .

الفئة ٢ لمنظمة الصحة العالمية يمكن استعمال الوسيلة . عادة تتفوق الميزات على المخاطر النظرية أو الثابتة . ويمكن أخذ الحالات الواردة في الفئة ٢ في الإعتبار عند اختيار الوسيلة . وربما تحتاج المنتفعة إلى متابعة أكثر من المعتاد لو اختارت أن تستعمل الوسيلة .

الفئة ٣ لمنظمة الصحة العالمية لا يجب استعمال الوسيلة إلا إذا قرر الطبيب أو الممرضة أنه يمكن للمنتفعة أن تستعمل الوسيلة بأمان . وفي هذه الفئة تتفوق المخاطر النظرية أو الثابتة على الميزات ، واستعمالها يستوجب متابعة دقيقة .

الفئة ٤ لمنظمة الصحة العالمية لا يجب استعمال الوسيلة . يشكل استعمال الوسيلة مخاطرة صحية غير مقبولة .

نظام الفئتين المبسط

يمكن تبسيط تقسيم منظمة الصحة العالمية ذو الفئات الأربعة إلى نظام من فئتين فقط إذا لم يتوفر وجود الطبيب أو الممرضة لإبداء الرأي ، كما هو مبين في الجدول التالي :

فئة منظمة الصحة العالمية	إذا كان من الممكن اتخاذ القرار الطبي	إذا كانت إمكانية اتخاذ القرار الطبي محدودة
١	إستعمل الوسيلة تحت أية ظروف	إستعمل الوسيلة
٢	إستعمل الوسيلة عادة	
٣	لا ننصح عادة باستعمال الوسيلة إلا إذا كانت الوسائل الأخرى المناسبة غير متوفرة أو مقبولة	لا تستعمل الوسيلة
٤	يجب عدم استعمال الوسيلة	

ملحوظة: الفئات ٣-٤ مظللة في الجدول التالي لبيان أنه يجب عدم تقديم الوسيلة إذا كانت إمكانية اتخاذ القرار الطبي محدودة

فئات منظمة الصحة العالمية بالنسبة لربط الأنابيب للنساء وقطع القنوات المنوية

موافقة لا يوجد سبب طبي يمنع من عمل الإجراء تحت الظروف المعتادة .
إحتياط يمكن إجراء العملية تحت الظروف المعتادة مع المزيد من الإستعدادات والإحتياطات .
تأجيل يؤجل إجراء العملية . يجب علاج الحالة أو زوالها قبل إجراء العملية . زودها بالوسائل المؤقتة .
إحالة حول الحالة إلى مركز به جراح وعاملون من ذوي الخبرة يمكنهم إجراء العملية . يجب أن يكون المكان مستعداً للتخدير الكلي والإجراءات الطبية المساعدة الأخرى . زودها بالوسائل المؤقتة . (تسمى منظمة الصحة العالمية هذه الفئة "عاسرة")

ملحوظة : في الجدول التالي، حالات "تأجيل" و "إحالة" مظللة.

معايير السلامة الطبيعية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية لبدء استعمال وسائل منع الحمل (بقية)

انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية	الوسائل المعتمدة على الرضاعة لفترة الفصوية	الحاجز المهبل، غطاء عنق الرحم	المبيدات المنوية	اللولب النحاسي T - ٣٨٠	الواقي الذكري	قطع القنوات المنوية	ربط الأنابيب للنساء	كيسولات "نوريلانت"	الحقن المحتوية على البروجيستيرون فقط	أقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون فقط	أقراص منع الحمل المركبة	الحالة
١	١	١	١	١	١	-	مراقبة	١	١	١	١	تعضم العدة دون تغيير في مستوى إفرازاتها زيادة في إفرازات العدة السرقية قلة إفرازات العدة السرقية
١	١	١	١	١	١	-	إحباط	١	١	١	١	مرض اللايمية (الأميبيا السريكية)
١	١	١	١	٢	١	-	إحباط	١	١	١	١	أمراض العظام
١	١	١	١	٣	١	-	مراقبة	١	١	١	١	حمية سوطانية
١	١	١	١	٤	١	-	تأجيل	١	١	١	١	مرض الخلايا المنطوية
١	١	١	١	٢	١	مراقبة	إحباط	١	١	١	٢	أمراض تجلط الدم
-	-	-	-	-	-	إحباط	إحباط	-	-	-	-	الأميبيا الناتجة عن نقص عنصر الحديد
١	١	١	١	٢	١	-	إحباط	١	١	١	١	جميع جزيين ٧ - ١٠ جرام / سنتيمتر مكعب جميع جزيين أقل من ٧ جرام / ١٠٠ سنتيمتر مكعب
١	١	١	١	٢	١	-	تأجيل	١	١	١	١	الصرع
١	١	١	١	١	١	-	إحباط	١	١	١	١	التهلوسيا
١	١	١	١	١	١	-	مراقبة	١	١	١	١	بدين مضاعفات
١	١	١	١	١	١	-	إحباط	١	١	١	١	مصحوبة بتهيف الكبد
١	١	١	١	١	١	-	إحباط	٣	٣	٣	٤	مصحوبة بتهيف شديد بالكبد
١	١	١	١	١	١	-	مراقبة	١	١	١	١	الالاريا

ف- هذه الحالة لا تؤثر على سلامة الاستخدام الطبيعي، ويمكن استعمال طريقة الحساب بالتقويم

- هذه الحالة غير مدرجة بواسطة منظمة الصحة العالمية لهذه الوسيلة، وهي لا تؤثر على الأياقة لإستعمال الوسيلة

قراءات مقترحة

Angle, M. Guidelines for clinical procedures in family planning, a reference for trainers, 2nd ed. Chapel Hill, North Carolina, Program for International Training in Health (INTRAH), 1992.

Angle, M. Guidelines for clinical procedures in family planning, a reference for trainers. 2nd ed., revised (chapters 3-7) . Chapel Hill, North Carolina, Program for International Training in Health (INTRAH), 1993.

AVSC International. Safe and voluntary surgical contraception: Guidelines for service programs. New York, AVSC International, 1995.

Blumenthal, P.D. and McIntosh, N. PocketGuide for family planning service providers, 1996-1998. 2nd edition. Baltimore, Johns Hopkins program for International Education in Reproductive Health (JHPIEGO) ,1996.

Cooperating Agencies Informed Choice Task Force. Informed choice: Report of the Cooperating Agencies Task Force. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Center for Communication Programs, 1989.

Hatcher, R.A., Trussell, J., Stewart, F., Stewart, G.K., Kowal, D., Guest, F., Cates, W., and Policar, M. Contraceptive technology. 16th ed. New York, Irvington, 1994.

Huezo, C.M. and Carignan, C.S. Medical and service delivery guidelines for family planning. London, International Planned Parenthood Federation (IPPF) in collaboration with AVSC International, 1997.

Labbok, M., Cooney, C., and Coly, S. Guidelines: Breastfeeding, family planning, and the Lactational Amenorrhea Method-LAM. Washington, D.C., Georgetown University, Institute for Reproductive Health, 1994.

McCann, M.F. and Potter, L.S. Progestin-only oral contraception: A comprehensive review. *Contraception* 50(6): S9-S195. December 1994.

McIntosh, N., Kinzie, B., and Blouse, A. IUD guidelines for family planning service programs, a problem-solving reference manual. 2nd ed. Baltimore, Johns Hopkins Program for International Education in Reproductive Health (JHPIEGO), 1993.

McIntosh, N., Blouse, A., and Shaefer, L. Norplant(guidelines for family planning service programs, a problem-solving reference manual 2nd ed. Baltimore, Johns Hopkins Program for International Education in Reproductive Health (JHPIEGO), 1995.

Moreno, L. and Goldman, N. Contraceptive failure rates in developing countries: Evidence from the Demographic and Health Surveys. *International Family Planning Perspectives* 17(2): 44-49. 1991.

Murphy, E. M. and Steele, C. Client-provider interactions in family planning services: Guidance from research and program experience. In: Technical Guidance/Competence Working Group. Recommendations for updating selected practices in contraceptive use. Vol. 2. Chapel Hill, North Carolina, University of North Carolina, Program for International Training in Health, 1997. p. 187-194.

Population Council (PC). Norplant contraceptive subdermal implants: Guide to effective counseling. New York, PC, 1990.

Shelton, J.D., Angle, M.A., and Jacobstein, R.A. Medical barriers to access to family planning. *Lancet* 340(8831): 1334-1335. November 28, 1992.

Solter, C. Comprehensive reproductive health and family planning training curriculum, module 6: DMPA injectable contraceptive. Watertown, Massachusetts, Pathfinder International, August 1996.

Technical Guidance/Competence Working Group. Recommendations for updating selected practices in contraceptive use: Results of a technical meeting. Vols.1 and 2. Chapel Hill, North Carolina, University of North Carolina, Program for International Training in Health, 1994 and 1997. (Condensed version published in **Population Report, Family planning Methods: New Guidance**. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, 1996.)

Tietjen, L., Cronin, W. and McIntosh, N. Infection prevention for family planning service programs, a problem-solving reference manual. Baltimore, Johns Hopkins Program for International Education in Reproductive Health (JHPIEGO), March 1992.

World Health Organization (WHO). Improving access to quality care in family planning: Medical eligibility criteria for contraceptive use. Geneva, WHO, Family and Reproductive Health, 1996.

World Health Organization (WHO). Injectable contraceptives, their role in family planning care. Geneva, WHO, 1990.

Population Reports, especially the following issues:

Church, C.A. and Geller, J.S. Voluntary female sterilization: Number one and growing. Population Reports, Series C, No. 10. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, November 1990.

Lande, R. New era for injectables. Population Reports, Series K, No. 5. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, August 1995.

Liskin, L., Benoit, E., and Blackburn, R. Vasectomy: New opportunities. Population Reports, Series D, No. 5. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, March 1992.

Liskin, L., Wharton, C., and Blackburn, R. Condoms-Now more than ever. Population Reports, Series H, No. 8. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, September 1990.

McCauley, A.P. and Geller, J.S. Decisions for Norplant programs. Population Reports, Series K, No. 4. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, September 1992.

Rinehart, W., Rudy, S., and Drennan, M. GATHER guide to counseling. Population Reports, Series J, No. 48. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, December 1998.

Treiman, K., Liskin, L., Kols, A., and Rinehart, W. IUDs-An update. Population Reports, Series B., No. 6. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health., Population Information Program, December 1995.

Wharton, C. and Blackburn, R. Lower-dose pills. Population Reports, Series A, No. 7. Baltimore, Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, November 1988.

شرح المصطلحات

أ

إجهاض عفنى . إجهاض مصحوب بحدوث إتهابات .
إحتقان الثدي . فى هذه الحالة ، يتجمع بالثدى كمية من اللبن أكثر من احتياج الطفل . ويسبب هذا الإحتقان تحجرا فى الثدي ويجعله مؤلما ودافئا . ويمكن منع حدوث هذه الحالة أو علاجها بزيادة عدد مرات الرضاعة .

الإخصاب . (حدوث الحمل) إتحاد البويضة مع الخلية الذكرية (الحيوان المنوى)
أزمة الخلايا المنجلية . آلام شديدة نتيجة لأيميا الخلايا المنجلية ، خاصة فى البطن والصدر والظهر أو المفاصل . ويتعرض المصابون بهذا المرض إلى أزمات لا يمكن التنبؤ بشدتها أو تكرار حدوثها طوال حياتهم .

أزمة قلبية . تحدث الأزمة القلبية عندما يتوقف تدفق الدم فى الشريان التاجى بسبب إنسداده لمدة كافية بحيث تموت أجزاء من عضلة القلب (استحالة عضلة القلب) . وتسمى أيضا ذبحة صدرية . أنظر أمراض القلب الناشئة عن قصور الدورة التاجية (قلة سريان الدم) .

الإستروجين . يفرز هرمون الإستروجين الطبيعى خاصة الإسترايول بواسطة الحويصلة الناضجة التى تحتوى على البويضة ، وهو الهرمون المسئول عن النمو الجنسى عند السيدات . ويستعمل لفظ إستروجين حاليا لوصف المواد المصنعة التى لها نفس مفعول الهرمون الطبيعى وتستعمل فى أقراص منع الحمل المركبة وحقن منع الحمل الشهرية .

إصابة . جرح ، خاصة ذلك الذى يحدث نتيجة لوقوع إصابة مادية مفاجئة .
أعراض عصبية بؤرية . زغلة ، فقد مؤقت للنظر ، رؤية بريق من النور أو خطوط متعرجة ، صعوبة الكلام أو الحركة ، وتحدث مع أحد أشكال الصداع النصفى (الشقيقة) .

أفة . مرض فى جزء من الجلد أو فى أنسجة أخرى من الجسم .
إكتئاب . حاله نفسية تتميز بالحزن ، اليأس ، فقد الأمل وأحيانا تعب شديد أو هياج .

الإكلامسيا . حالة خطيرة تصيب السيدات فى الشهور الأخيرة من الحمل وأثناء الولادة وفى فترة ما بعد الولادة مباشرة . وتتميز بحدوث تشنجات (إنقباضات لا إرادية بالعضلات أو نوبات تشنجية) . وفى الحالات الخطيرة يتبع ذلك إغماء أو الوفاة . وتحدث الإكلامسيا كأحد مضاعفات مرض ما قبل الإكلامسيا (تسمم الحمل) .

إلتصاقات بالحوض . أنسجة ليفية كثيفة تمتد بشكل غير طبيعى لتصل بين الأعضاء الموجودة فى الحوض . ويمكن أن تؤثر الإلتصاقات على حركة البويضة وعلى إندغام البويضة الملقحة فى جدار الرحم .
إلتهاب الأوردة . حدوث جلطة فى الساق تسبب ألأما وتورما فى الرجل .
إلتهاب الأوردة السطحية . حدوث جلطة فى وريد تحت الجلد مباشرة .

إلتهاب الحشفة . إتهاب رأس (طرف) القضيب والأغشية المخاطية تحت القلفة (غالبا عند غير المختنين) .
إلتهاب الخصية . حدوث إتهاب فى الخصية (أنظر خصية) .

إلتهاب صديدى حاد بعنق الرحم . إتهاب فى عنق الرحم مصحوب بإفرازات صديدية .
إلتهاب عنق الرحم . حدوث إتهابات فى عنق الرحم .

ملحوظة : الكلمات بالبنط الثقيل لها تعريف أيضا فى شرح المصطلحات

إلتهاب الكبد. يتسبب إتهاب الكبد عادة من العدوى بفيروس ، ولكنه قد يحدث أحيانا بسبب المواد السامة .

إلتهاب المهبل. (vaginitis) يحدث بسبب العديد من الميكروبات مثل السيلان والبكتيريا العنقودية والبكتيريا المسببة للأمراض. وقد يحدث بسبب التهيج من المواد الكيميائية القوية فى الدوشات المهبليّة، أو العدوى بالفطريات (كانديدا بيضاء) أو بوحيدات الخلية. وقد يحدث أيضا بسبب وجود جسم غريب أو نقص الفيتامينات مثل مرض البلاجرا ، أو بسبب الحالات المرضية التى تصيب الفرج والمناطق المجاورة مثل عدم النظافة والإصابة بالديدان المعوية.

إلتهاب مهبلى. (vaginosis) حالة مهبليّة شائعة تحدث بسبب تكاثر البكتيريا الموجودة عادة فى المهبل، وغالبا لا تنتقل عن طريق الجنس. ويمكن أن تحدث نتيجة لإستعمال الدوش المهبلى أو الحمل أو تعاطى المضادات الحيوية . وتسبب هذه الحالة إفرازات مهبليّة لها رائحة زفارة السمك. الإلتهابات فى الحوض . إتهاب فى الغشاء المبطن للرحم ، جدار الرحم ، قنوات فالوب . الرباط العريض للرحم أو فى الغشاء البريتونى. ويمكن أن تحدث هذه الإلتهابات نتيجة العدوى بميكروبات متنوعة بما فى ذلك ميكروب السيلان والكلاميديا.

الإلتهاب الفطرى (المبيضات) . إتهاب شائع فى الجلد والأغشية المخاطية ينشأ من العدوى بالفطريات (غالبا الكانديدا البيضاء أو المبيضات البيضاء)، وهو أهم سبب لإلتهاب المهبل . وتشمل الأعراض عند السيدات حرقان فى المهبل وحكة فرجية (هرش) مع وجود إفرازات بيضاء غليظة ومتكتلة فى المهبل وحول فتحة المهبل . أما عند الرجال ، فتشمل الأعراض الهرش فى الأعضاء التناسلية وإفرازات بيضاء تحت القلفة عند غير المختنين . ونادرا ما تنتقل العدوى عن طريق ممارسة الجنس.

أمراض الأوعية الدموية . أى مرض يصيب الأوعية الدموية .

أمراض الجهاز العصبى . أى مرض فى الأعصاب .

أمراض الشرايين التاجية. ضيق فى الشرايين التى تمد عضلات القلب بالدم . وربما تتسبب فى إتلاف عضلة القلب.

أمراض القلب بسبب قصور الدورة التاجية. قلة سريان الدم أى قلة مرور الدم على أنسجة الجسم وبالتالي قلة وصول الأكسوجين إليها . عندما يكون نقص هذا السريان فى الشرايين التاجية (وهى شرايين القلب)، تسمى بأمراض القلب الناشئة عن قصور دورة الدم بالقلب أو نقص سريان الدم فى عضلات القلب .

أمراض تجلط الدم . تجلط الدم داخل الأوعية الدموية .

أمراض صمامات القلب. مشاكل صحية تصاحب صمامات القلب التى لا تؤدى وظيفتها بطريقة سليمة. الأمراض المنقولة عن طريق الجنس . يطلق على مجموعة من الأمراض تصيب الرجال والنساء، والتى تنتقل عادة أثناء ممارسة الجنس. وتسبب هذه الأمراض بعض المضايقات وربما تسبب العقم وبعضها قد يهدد الحياة.

أمراض الأنسجة الخميالية. نمو غير طبيعى لخلايا الأنسجة الخميالية أثناء الحمل .

إندغام البويضة . هو إنغراس البويضة المخصبة فى الأنسجة حتى تتصل بدم الأم للحصول على المواد المغذية. وإندغام البويضة يكون غالبا فى الغشاء المبطن للرحم، إلا أنه ربما يكون فى أماكن أخرى من الجسم فى حالات الحمل خارج الرحم .

إسداد الشريان الرئوى . حدوث جلطة فى مكان ما فى الجسم ، يحملها الدم إلى الرئة . وتتسبب فى حدوث نهجان، ألم عند التنفس العميق ، ويمكن أن تؤدى إلى الموت .

الأنسجة الخميالية. طبقة الخلايا الخارجية حول الجنين التى التى يتلقى من خلالها التغذية من الأم. وتساهم هذه الخلايا فى تكوين المشيمة .

إنقطاع الحيض. عدم حدوث الدورة الحيضية (النزف المهبلى الشهرى) .

أنيميا (فقر الدم). إنخفاض مستوى المادة الحاملة للأكسوجين في الدم . وتسبب الأنيميا نقصا في كمية الأكسوجين التي تصل إلى الأنسجة في الجسم . وأعراضها غالبا غير واضحة وتشمل إرهاقا مزمنًا ، عصبية، دوخة، مشاكل في الذاكرة ، نهجان ، صداع، آلام بالعظام . وربما لا تسبب الا بالآلة البسيطة أية أعراض ملحوظة . وقد تنشأ الأنيميا من فقد كمية كبيرة من الدم أو تدمير خلايا الدم أو نقص تكوين خلايا الدم (انظر **هيموجلوبين ، الأنيميا الناشئة عن نقص عنصر الحديد**)

أنيميا الخلايا المنجلية (مرض الخلايا المنجلية). مرض وراثي يسبب أنيميا مزمنة . وتتخذ كرات الدم الحمراء شكلا منجليا أو هلاليا عندما يختفى منها الأكسوجين . ويمكن أن يسبب هذا المرض مشاكل كثيرة منها ضعف النمو ، وضعف مقاومة العدوى. (أنظر أزمة الخلايا المنجلية).

الأنيميا الناشئة عن نقص عنصر الحديد . هي الأنيميا الناشئة بسبب احتياج الجسم إلى كمية من عنصر الحديد أكبر مما يحصل عليه. وتنشأ غالبا بسبب فقد الدم المزمن مثل النزف المهبل أو بسبب سوء التغذية. وتعالج عادة بنجاح بتعاطي مركبات الحديد وبتناول طعام متنوع .

الأورام الحليمية بالأعضاء التناسلية . زوائد جلدية عنقودية الشكل على الفرج وجدار المهبل وعنق الرحم عند السيدات وعلى القضيب عند الرجال . وتحدث بسبب العدوى بفيروس الورم الحليمي الآدمي .

إيدز. أنظر متلازمة نقص المناعة المكتسب .

البربخ : هو أنبوبة متعرجة متصلة بالخصية وملتصقة بها . وتنمو الخلايا الذكرية وتنضج في هذا العضو وتكتسب أيضا خاصية الحركة الذاتية . وتخرج الخلايا الذكرية الناضجة من البربخ إلى القناة المنوية .

التهابات البربخ : حدوث التهابات في البربخ

ب

بروجسترون . هرمون يفرزه الجسم الأصفر الذي ينمو في الحويصلة بعد انفجارها أثناء الدور الإفرازي للدورة الحيضية (بعد التبويض) . ويجهز هرمون البروجسترون الغشاء المبطن للرحم لإحتمال إندغام البويضة الملقحة وأيضا يحمي الجنين ويساعد على نمو المشيمة وتحضير الثدي لإرضاع الطفل .

بروجستين . كلمة تستعمل لوصف مجموعة من الأدوية المصنعة والتي لها نفس مفعول هرمون البروجسترون، ويستعمل البروجستين في أقراص منع الحمل والحقن والكبسولات تحت الجلد .

بهارسيا . مرض لطفلي، تسببه دودة سفلمطة تسضى بعضا من دورة حياتها في قواقع بالماء العذب. والبهارسيا شائعة في آسيا ، إفريقيا وأمريكا الإستوائية . وتنتقل العدوى إلى الإنسان أثناء الخوض أو الإستحمام في المياه التي تحتوى على اليرقات التي تخرج من القوقعة المصابة بالعدوى. بلوغ . فترة العمر التي يبدأ فيها الجسم تكوين كميات من الهرمونات الجنسية مساوية لتلك التي عند الكبار البالغين، ويكتسب فيها جسم المراهق شكل جسم البالغين .

بويضة . الخلية الأنثوية وتتكون بواسطة المبيض .

ت

تبويض . خروج بويضة من المبيض .

ترايكومونهازس . داء الوحيدات المشعرة (الإصابة بطفيل التريكوموناس الهوائي) وتشمل أعراضه في المرأة تهيج جلد الفرج واحمراره وتورمه وإفراز مهبل كريبه الرائحة والام وصعوبة عند التبول. وعادة لا تسبب هذه العدوى أعراضا عند الرجال ولكن قد يخرج إفراز من القضيب مع ألم وصعوبة عند التبول.

تسم الحمل . إرتفاع ضغط الدم ووجود زلال فى البول أو تورم أو كلاهما (بدون تشنجات) بعد الأسبوع العشرين من الحمل . وسببه غير معروف ، لكنه قد يؤدي إلى حدوث **الإكلامسيا** إذا لم يتم علاجه .
تضخم الغدة الدرقية (جويتر) . تضخم **الغدة الدرقية** الموجودة فى الرقبة من الأمام . مرض مزمن وحميد .

تطهير الآلات الطبية . لقتل جميع الميكروبات الحية ماعدا بعض أشكال البكتيريا . ويسمى أيضا التطهير عالى المستوى .

تعقيم الآلات الطبية . للتخلص من جميع الميكروبات والجراثيم .
تقيح . وجود ميكروبات مرضية تسبب تكوّن صديد ، أو تفرز موادا سامة فى الدم أو أنسجة الجسم .
تليف . هو عبارة عن زيادة تكون نسيج ليفى مثل حالات رد الفعل لتلف الأعضاء ، مثل **تليف الكبد** . مرض يصيب الكبد ، يدمر خلاياه ويقلل من كفاءتها ووظائفها . يمكن أن يسبب إنسدادا فى تدفق الدم للكبد و**إرتفاع ضغط الدم** أو يسبب **اليرقان** (مرض الصفراء) .
تمزقات . جرح أو قطع غير منتظم فى لحم الجسم .
تنظير . إجراء طبى بواسطة المنظار لرؤية ما بداخل عضو أو تجويف فى الجسم . كذلك لإجراء بعض أنواع عمليات ربط الأنايب النساء .

ث

ثالاثيميا . نوع من الأنيميا الوراثية .

ج

جنين . هو ناتج الحمل من آخر الأسبوع الثامن حتى الولادة (أنظر المضغفة) .
الجهاز الدورى . هو الجهاز الذى بواسطته يدور الدم **والسائل الليمفاوى** فى أنحاء الجسم . ويشمل جهاز **الدورة الدموية والجهاز الليمفاوى** .
جهاز ليمفاوى . الجهاز المكون من الأجزاء التى تحمل السائل الليمفاوى من أنسجة الجسم الى **الدورة الدموية** .
جويتر (تضخم الغدة الدرقية) . تضخم **الغدة الدرقية** الموجودة فى الرقبة من الأمام . مرض مزمن وحميد .

ح

حبل منوى . يحتوى على القناة المنوية والشرابين والأوردة والأعصاب والأوعية الليمفاوية المصاحبة لها والتى تمتد من المنطقة الأربية إلى داخل الصفن إلى ظهر كل خصية .
حمل خارج الرحم . الحمل فى أى مكان خارج تجويف الرحم ، مثل **الأنايب (قنوات فالوب)** أو المبيضين . والحمل خارج الرحم حالة طارئة وعاجلة ، إذ أن الجنين ينمو غالبا ليحدث نزفا داخليا مميتا داخل بطن الأم .
حمى النفاس . حدوث إلتهاب فى الأعضاء التناسلية للمرأة أثناء فترة النفاس (٤٢ يوما الأولى بعد الولادة) .

حوض . الجزء العظمى الموجود أسفل الجذع ويعلو الرجلين ويرتكز عليه العمود الفقرى . وفى السيدات ، يمر الجنين داخل هذا الجزء العظمى أثناء الولادة .

حويصلة . جسم مستدير صغير فى المبيض يحتوى على بويضة . وتنفجر الحويصلة التى على سطح المبيض لتخرج منها البويضة الناضجة أثناء عملية التبويض .
حيض . نزول سائل دموى من الرحم كل شهر وخروجه من المهبل . ويحدث ذلك عند السيدات البالغات من سن البلوغ إلى سن اليأس .

خ

خراج . تجمع صديدى يحيطه إلتهاب .
خصية . الغدة التناسلية عند الرجل . وهى موجودة داخل الصفن ، وتكوّن الخلايا الذكرية وكذلك هرمون الذكورة المعروف بهرمون تستوستيرون .
خلية ذكورية (النطفة - الحيوان المنوى) . هى الخلية الذكرية التى تتكون فى خصية الشخص البالغ وتخرج إلى المهبل أثناء القذف . وتسبح الخلايا الذكرية إذا سمحت الظروف ، وتدخل فى فتحة عنق الرحم إلى الرحم ومنه إلى قنوات فالوب . فإذا حدث التبويض وخرجت البويضة فإنها تتحد مع الخلية الذكرية (أنظر الإخصاب).

د

داء البطانة الرحمية (إندوميترىوزيس) . فى هذه الحالة ،توجد أنسجة البطانة الرحمية فى مكان خارج تجويف الرحم وقد يكون ذلك فى الأعضاء التناسلية أو فى أعضاء أخرى داخل تجويف البطن . وربما تحدث **إلتصاقات** داخل الحوض وفى تجويف البطن وحول البوقين . وربما يمنع هذا المرض حدوث التبويض ، وقد يمنع إندغام **البويضة الملقحة** فى جدار الرحم (أنظر الغشاء المبطن للرحم) .
داء الفيل . حالة مزمنة ، تسبب غالبا تورم شديد وتصلب بالجلد والأنسجة التى تحته خاصة فى الساقين و الصفن . وتنشأ عن إندساد فى الأوعية الليمفاوية (أنظر مرض **الفيلاريا**)
فيلاريا . مرض مزمن ينتج عن العدوى بإحدى الطفيليات وهى دودة الفيلاريا . وتنقل العدوى إلى الإنسان من لدغه البعوض الذى تعرض لهذه الديدان . وتحدث الدودة الحية تلفا بسيطا لكنها تحدث إلتهابات وتليفا دائما بعد موتها يتسبب فى إندساد الأوعية الليمفاوية . وتؤدى العدوى الشديدة إلى **داء الفيل** .
درن . مرض معدى يسببه ميكروب مرض السل . ويصيب عادة الجهاز التنفسى ، لكنه ربما يصيب أجزاء أخرى من الجسم بما فى ذلك الحوض .
درنات تحت الجلد . إنفجار تجمع صديدى فى **العقد الليمفاوية** (أنظر **الورم الحبيبي الليمفاوى المنقول بالاتصال الجنسى**)
دوالى وريدية . تشنم وتخرج الأوردة . أغلب الأحيان فى الرجلين .
دورة الحيض . سلسلة من التغيرات المتكررة فى المبيض والغشاء المبطن للرحم ، بما فى ذلك التبويض ونزول الحيض بعد ذلك بأسبوعين . ومتوسط الدورة عند معظم السيدات هو ٢٨ يوما لكنها ربما تكون أقصر أو أطول من ذلك (أنظر **حيض**)
دورة دموية . الجهاز الذى بواسطته يدور الدم فى الجسم . ويتكون من القلب والأوعية الدموية .

ز

رحم . عضو عضلى مجوف ويحتوى الجنين أثناء الحمل .
رضاعة جزئية . أقل من الرضاعة الكاملة أو شبه الكاملة (أنظر **رضاعة كاملة**).

رضاعة كاملة . عدم تغذية الطفل بأى غذاء أو سوائل غير لبن الثدي . وتوصف الأم بأنها ترضع رضاعة شبه كاملة إذا تغذى الطفل على القليل من السوائل أو الأغذية الإضافية ، على أن يمثل لبن الثدي ٨٥٪ على الأقل من غذائه .
ركود صفراوى، بطء تدفق الصفراء التى يفرزها الكبد .

ز

زهرى . أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس تسببه جراثيم لولبية (تريبونما باليدام) . وتدخل هذه اللولبيات فى الجسم من خلال قطع فى الجلد أو من خلال الأغشية المخاطية السليمة التى تبطن الفم أو المستقيم أو الأعضاء التناسلية . وتتكون قرحة تحتوى على الكثير من اللولبيات فى مكان دخول الجراثيم بعد ثلاثة أسابيع . وتلتئم القرحة عادة ، لكن اللولبيات تنتشر فى جميع أجزاء الجسم . وإذا لم يتم علاجه ، تنتشر عدوى الزهري الى جميع أعضاء الجسم وتسبب شللا عاما .
زيادة إفراز الغدة الدرقية . إفراز كمية كبيرة من هرمون الغدة الدرقية .

س

سائل منوى . سائل أبيض سميك، يفرزه الجهاز التناسلى للرجل ليخرج من **القضيب** أثناء القذف ، ويحتوى على **الخلايا الذكورية** (الحيوانات المنوية).
سائل ليمفاوى . سائل يتجمع من الأنسجة فى جميع أجزاء الجسم بواسطة الجهاز الليمفاوى الذى يصب فى النهاية فى الدورة الدموية . ويخرج السائل الليمفاوى البكتيريا وبعض البروتينات من الأنسجة ويحمل الدهون من الأمعاء ، ويغذى الدم بكرات الدم البيضاء .
سكتة دماغية . تحدث عند توقف سريان الدم فجأة فى جزء من المخ . وتلف خلايا المخ أو تموت إذا توقف إمدادها بالدم (بالأكسوجين).
سن اليأس (الإياس). توقيه- إنقطاع الحيض فى حياة المرأة . ويحدث عندما يتوقف **المبيض** عن إنتاج **بويضات** ويتوقف النزف الشهرى من الرحم .
سيلان . أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ويحدث من العدوى بميكروب السيلان . وينتقل من شخص لآخر بتلامس الأغشية المخاطية لكل منهما . ويحدث السيلان إلتهاها بالأغشية المخاطية بالجهاز التناسلى عند الرجل والمرأة . ويمكن أن يصيب أجزاء أخرى من الجسم مثل **الشرج** و**عنق الرحم** . وتشمل أعراض المرض خروج إفرازات صديدية من **القضيب** عند الرجال ومن عنق الرحم عند السيدات ، علاوة على آلام أسفل البطن وإرتفاع فى درجة الحرارة . ويمكن أن يسبب السيلان حدوث العقم إذا لم يتم علاجه .

ش

شبكة (أمراض الشبكة) . أى مرض فى الشبكة (وهى الجزء الخلفى من العين الذى يستقبل الصورة التى تكونها عدسة العين) .
شرح . الفتحة السفلية للجهاز الهضمى (القولون) ، مخرج المستقيم .
شقرة . إثنان داخليتان وإثنان خارجيتان على جانبى فتحة المهبل الخارجية (الفرج) .
شق البطن المصغر . طريقة لإجراء ربط **الأنابيب للمرأة** عن طريق إخراج قنوات فالوب من فتحة صغيرة فى جدار البطن ثم ربطهما وقطعهما .

صداع نصفي (الشقيقة) . صداع شديد متكرر يحدث في ناحية واحدة من الرأس ، ويصحبه غالباً حساسية للضوء مع آلام شديدة وأحياناً غثيان وقيء وصعوبة في النظر (أنظر أعراض عصبية بؤرية) .

صديد . سائل أصفر اللون يتكون في الأنسجة الملتهبة .

صرع مرض مزمن يحدث بسبب إختلالات في وظائف المخ . وعادة ما يسببه بعض الإنسرابات في الوعي وربما حدوث تشنجات (إنقباضات لا إرادية في العضلات أو نوبات تشنجية) . صفن . ، هو كيس من الجلد خلف القضيب عند الذكور ويحتوى على **الخصيتين** .

ضغط الدم . قوة ضغط الدم على جدار الأوعية الدموية ، وتنشأ عن ضخ القلب للدم إلى جميع أجزاء الجسم . ويرتفع الضغط مع ضربات (انقباضات) القلب ويقل الضغط عندما تسترخى (تنبسط) عضلات القلب بين الضربات . ويتغير ضغط الدم في الإنسان الطبيعي بين لحظة وأخرى . وعادة يكون ضغط الدم الإنقباضي أقل من ١٤٠ ملليمتر زئبق في حين يكون ضغط الدم الإنبساطى أقل من ٩٠ ملليمتر زئبق ، عند الراحة . (أنظر إرتفاع ضغط الدم) .

ضغط الدم (لارتفاع) . إرتفاع ضغط الدم عن المعدل الطبيعي . ويتغير ضغط الدم عند البالغين من وقت لآخر عند نفس الشخص . وعادة ما يوصف الضغط الإنبساطى عندما يكون بين ٩٠ - ٩٩ ملليمتر زئبق بارتفاع طفيف في ضغط الدم ، وعندما يكون ١٠٠ - ١٠٩ بارتفاع متوسط في ضغط الدم ، أما إذا كان ١١٠ فأكثر فيسمى بارتفاع شديد في ضغط الدم . أما الضغط الإنقباضى فعادة ما يعتبر ١٤٠ - ١٥٩ ملليمتر زئبق إرتفاعاً طفيفاً ، ١٦٠ - ١٧٩ إرتفاعاً متوسطاً ، ١٨٠ أو أكثر إرتفاعاً شديداً . (أنظر ضغط الدم) .

عدم نزول الخصية في الصفن . عدم نزول خصية أو خصيتين في الصفن .
عسر المحيض (الطمث) . حدوث آلام أثناء المحيض (فترة نزول الدم) .
عقد ليمفاوية . كتل من الأنسجة تقوم بترشيح المواد الغريبة مثل البكتيريا ومنعها من دخول الدورة الدموية . وتنتشر هذه العقد في جميع أجزاء الجسم .
عق الرحم . الجزء الأسفل من الرحم ويبرز في أعلى **المهبل** .

غدة . عبارة عن خلية أو مجموعة من الخلايا في الجسم ، تفرز مادة (إفراز) تستعمل في مكان آخر من الجسم .

غدة درقيه . غدة موجودة في أسفل مقدمة الرقبة . وتفرز الغدة الدرقية هرمونات ضرورية للحياة ، ولها آثار كثيرة على نمو الجسم وتطوره .

أمراض الغدة الدرقية . أى مرض يصيب الغدة الدرقية (أنظر تضخم الغدة الدرقية ، زيادة إفراز أو نقص إفراز الغدة الدرقية) .

غشاء مبطن للرحم . هو الغشاء المخاطى الذى يبطن تجويف الرحم .

غشاء مخاطي. الغشاء المبطن لكل الممرات والتجاويف في الجسم والتي تتصل بالهواء . وتفرز الخلايا أو الغدد الموجودة على سطح الغشاء مادة مخاطية .

ف

فتق . بروز عضو أو جزء من عضو أو أى جزء من الجسم من خلال الجدار المحيط به .

فتق إربي . هرة فتق في المنطقة الأربية

فرج . الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة .

فيروس الورم الحليمي الأدمي. يسبب هذا الفيروس أحد **الأمراض المنقولة عن طريق الجنس** الشائعة شديدة العدوى، وينتقل عن طريق تلامس الجلد . وتشمل الأعراض ظهور نتوءات أو زوائد جلدية على **القضيب** أو بجواره أو على **المهبل** أو **الشرح** . وربما لا تظهر هذه النتوءات أو يصعب ملاحظتها . وبعض أنواع هذا الفيروس تسبب معظم حالات **سرطان عنق الرحم** (أنظر الأورام الحليمية بالأعضاء التناسلية) .

فيروس نقص المناعة الأدمي . هو المسبب لمتلازمة نقص المناعة الأدمي والمعروف بمرض الإيدز . ويمكن أن ينتقل هذا الفيروس عن طريق الإتصال الجنسي (بين الرجل والمرأة أو بين الجنس الواحد) أو نقل الدم الملوث أو مشتقاته أو باستعمال إبر الحقن أو الآلات الجراحية الملوثة ، أو من الأم إلى المصغة أو الجنين قبل ، أو أثناء الولادة . هناك احتمال بسيط أن ينتقل فيروس نقص المناعة الأدمي من الأم المصابة إلى الطفل عن طريق لبن الثدي .

فيلاريا (داء الفيل). مرض مزمن ينتج عن العدوى بإحدى الطفيليات وهي دودة **الفيلاريا** . وتنتقل العدوى إلى الإنسان من لدغة البعوض الذي تعرض لهذه الديدان . وتحدث الدودة الحية تلفا بسيطا لكنها تحدث **إلتهابات** وتليفا دائما بعد موتها يتسبب في إنسداد **الأوعية الليمفاوية** . وتؤدي العدوى الشديدة إلى **داء الفيل** .

ق

قذف . خروج **السائل المنوي** من **القضيب**

قرحه لينة. أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ، وينشأ عن العدوى بميكروب باسيلاس هيموفيلاس دوكرى . وتشمل الأعراض ظهور قرحة لينة ومؤلمة على **القضيب** أو **المهبل** أو **الشرح** مع تضخم في **العقد الليمفاوية** . وربما لا تحدث أية أعراض عند السيدات أو يصعب ملاحظتها، لكن يمكن للسيدات والرجال أن ينقلوا العدوى .

تصور الدورة التاجية (أمراض أو أشكال الدورة الدموية). أى سرنس أو حالة مرضية في القلب أو **الأوعية الدموية** أو الدورة الدموية. (أنظر الدورة الدموية)

قضيب . العضو الذكري للتبول وللإتصال الجنسي .

قناة فالوب (البوق) . واحدة من أنبويتين رفيعتين تصل الرحم بمكان كل **مبيض** . وتقوم بنقل البويضة من المبيض إلى الرحم وتنقل الخلايا الذكرية من الرحم إلى ناحية المبيض . ويحدث **إخصاب البويضة** بواسطة الخلية الذكرية عادة داخل قناة فالوب .

قناة منوية (الأسهر). قناة عضلية رفيعة تنقل الخلايا الذكرية من الخصية . ويتم قطع هذه القناة وربطها في عملية قطع القنوات المنوية .

قوباء الجهاز التناسلي. مرض يحدث بسبب العدوى بفيروس القوباء البسيط ، وينتقل عادة بالاتصال الجنسي . وتشتمل الأعراض المحتمل حدوثها على ظهور بثرة أو أكثر مؤلمة جدا حول

المهبل أو على القضيب أو حول الشرج. وربما تنفجر هذه البثرات وتجف لتصبح قشرة. ويمكن أن يستمر ظهور هذه البثرات لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر ثم تختفى. وتظهر بثرات جديدة من أن لآخر إذ أن الفيروس يبقى في الجسم.

قيلة دوائية. تصخم بأوردة **الحبل المنوى**. وتشمل الأعراض ألما غير محدد بطول الحبل المنوى وظهور أنسجة متورمة في كيس الصفن لها إحساس يشبه كيس به ديدان. قيلة مائية. تجمع سائل في أحد تجاويف الجسم خاصة حول الخصية أو على الحبل المنوى.

ك

كلاميديا، (**المتدثرة**). أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وينشأ عن العدوى بميكروب كلاميديا تراكوماتيس. وتشمل الأعراض التي ربما تلاحظها السيدات إفرازات مهبلية غير عادية، نزف متقطع، نزف بعد الجماع، وآلام بعد و/أو أثناء الجماع. وتشمل الأعراض التي قد يلاحظها الرجال إفرازات مخاطية من فتحة **القضيب** وحرقان أثناء التبول. والكلاميديا مرض خطير إذ أنه قد يسبب حدوث التهابات بالحوض إن لم يتم علاجه.

كيس على المبيض. كيس يعنى تجويف يحتوى على سائل أو مادة شبه صلبة وحوله غشاء. وفى المبيض، يكون مصدره غالبا هو **الحويصلة**. وقد تحدث بعض الآلام بالبطن عندما يتكون كيس على **المبيض**، لكنه نادرا ما يحتاج إلى علاج. وتختفى أكياس المبيض عادة تلقائيا.

م

مبيض. واحد من إثنين هما الغدد الجنسية عند المرأة والتي تنتج البويضة (أنظر بويضة). ويفرز المبيضان أيضا هرمونى **الإستروجين والبروجسترون**. وتساعد هذه الهرمونات على النمو الجنسي وعلى تنظيم **الدورة الحوضية**، وكذلك على حدوث وإستمرار الحمل.

متدثرة (الكلاميديا). أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وينشأ عن العدوى بميكروب كلاميديا تراكوماتيس. وتشمل الأعراض التي ربما تلاحظها السيدات إفرازات مهبلية غير عادية ونزف متقطع ونزف بعد الجماع وآلام بعد و/أو أثناء الجماع. وتشمل الأعراض التي قد يلاحظها الرجال إفرازات مخاطية من فتحة **القضيب** وحرقان أثناء التبول. والكلاميديا مرض خطير إذ أنه قد يسبب حدوث التهابات بالحوض إن لم يتم علاجه.

متلازمة. مجموعة من الأعراض أو العلامات والتي تشير في مجموعها إلى مرض أو حالة مرضية معينة.

متلازمة الصدمة السمية. حالة نادرة، يسببها إتهاب بأنواع من البكتيريا العنقودية. ويبدو أنها تحدث بسبب دخول بعض السموم البكتيرية إلى **الدورة الدموية** فى الأشخاص الذين ليس لديهم أجسام مناعية ضد هذه السموم. وتشمل الأعراض إرتفاعا مفاجئا فى درجة الحرارة، قىء، إسهال، إنخفاض ضغط الدم، وطفح جلدى مثل حرق التعرض للشمس. ويلاحظ حدوثها بين السيدات اللآتى يغفلن عن إزالة الفوط الصحية التي توضع داخل المهبل أثناء الحيض، وفى حالات قليلة ممن أغفلن إزالة الحاجز المهبلى لعدة أيام.

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (إيدز). حالة متصاعدة وغالبا قاتله وتقلل من قدرة الجسم على مقاومة بعض الإلتهابات والعدوى. وتنتج عن العدوى ب**فيروس نقص المناعة الأدمى**.

محيض. فترة نزول الحيض دوريا نتيجة للإستجابة إلى هرمون **الأستروجين والبروجسترون**. مخاط. السائل الذى يفرزه الغشاء المخاطى والغدد (أنظر غشاء مخاطى).

مخاط عنق الرحم. سائل غليظ يسد فتحة عنق الرحم . وأغلب الوقت يكون هذا المخاط غليظا ولا يسمح بمرور الخلايا الذكورية إلى داخل الرحم . وفى منتصف الدورة الحيضية وتحت تأثير هرمون الإستروجين ، يصبح المخاط سائلا ويسمح بمرور الخلايا الذكورية.

مدخن بشراهة . الشخص الذى يدخن ١٥ سيجارة أو أكثر يوميا .

مدخن معتدل . الشخص الذى يدخن أقل من ١٥ سيجارة يوميا .

مرض البول السكرى. حالة مزمنة تنشأ عن عدم إفراز هرمون الانسولين بواسطة البنكرياس أو عدم القدرة على الاستفادة بـ ١٠٠٪ من السكر ولا يستطيع المصابون بمرض البول السكرى إستعمال المواد الكربوهيدراتية الموجودة فى الطعام على الوجه الصحيح فيحدث تراكم لسكر الجلوكوز فى الدم وظهوره فى البول . وتشمل الأعراض زيادة عدد مرات التبول والعطش . ومرضى البول السكرى معرضون للإصابة بأمراض خطيرة على المدى الطويل خاصة إذا لم يتلقوا العلاج مثل أمراض الكلى والأعصاب والشككية .

مرض البول السكرى أثناء الحمل. ظهور مرض البول السكرى أثناء الحمل فقط . ويحدث بسبب التغيرات فى إفرازات الهرمونات والذى يؤدي إلى عدم إحتراق السكر بنفس الكفاءة. سم. مادة سامة من أصل حيوانى أو نباتى.

مرض الثدي الحميد. مرض يتضمن وجود أنسجة غير طبيعية لكنها غير سرطانية فى الثدي .

مستقيم . الجزء السفلى من الجهاز الهضمى (آخر الأمعاء الغليظة).

مشيمة . العضو الذى يغذى الجنين النامي داخل الرحم . وتخرج المشيمة (المعروفة أيضا بالخلاص) من الرحم بعد ولادة الطفل بدقائق معدودة .

مضغة. هو ناتج الحمل (تليقح البويضة بواسطة الخلية الذكرية أو الحيوان المنوى) فى الثمانية أسابيع الأولى . ويعرف بالجنين أثناء باقى فترة الحمل . منطقة إربية. هو المنخفض الموجود بين الفخذ والجذع .

منظار . جهاز يتكون من أنبوبة بداخلها مجموعة من العدسات للنظر من خلالها لرؤية ما بداخل عضو أو تجويف فى الجسم. يستعمل فى التشخيص ولإجراء بعض عمليات ربط الإنابيب للنساء .

مهبل . الممر الواصل بين الفرج وعنق الرحم عند السيدات . ويسمح المهبل بمرور الإفرازات ودم الحيض إلى الخارج ويستقبل القضيب أثناء الجماع ويمرور الجنين أثناء الولادة .

ن

نزف مهبلى فى غير موعد الدورة. نزف مهبلى قبل أو بعد نزول الحيض (أنظر "نزول نقاط من الدم" أيضا).

نزلة معوية معدية. إلتهاب بالغشاء المخاطى المبطن للمعدة والأمعاء .

ناسور شرجى. فتحة غير طبيعية عند أو بجوار الشرج .

نفاث (بعد الولادة) . ما بعد ولادة الجنين ، الستة أسابيع الأولى بعد الولادة .

نقاط دم . نزف مهبلى بسيط فى أى وقت أثناء الدورة الحيضية بخلاف موعد الحيض (أنظر نزف مهبلى فى غير موعد الدورة).

نقص إفراز الغدة الدرقية . إفراز كمية غير كافية من هرمون الغدة الدرقية .

هرمون . مادة كيميائية تتكون فى أحد أعضاء أو أجزاء الجسم وتنقل عن طريق الدم إلى عضو أو جزء آخر . ويؤثر على نشاط الأعضاء الأخرى من خلال تفاعلات كيميائية .
هيموجلوبين . المادة التى تحتوى على الحديد فى كرات الدم الحمراء . ويحمل الهيموجلوبين الأوكسجين من الرئتين إلى أنسجة الجسم .

و

ورم حبيبي إربيى . أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، يتسبب فى ظهور أورام تحت الجلد فى المناطق التناسلية خاصة بين الصفن والفخذ عند الرجال، وبين الشفرنين والمهبل عند النساء .
ورم ليفى . ورم حميد ، يوجد عادة داخل الرحم أو عليه . ولا تحدث الأورام الليفية أية أضرار إلا إذا تسببت فى حدوث نزف أو آلام أو إذا كبر حجمها إلى درجة كبيرة لتحث إنسدادا .
ورم حبيبي ليمفاوى منقول بالاتصال الجنسى . أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ويسببه ميكروب الكلاميديا تراكوماتيس . وتشمل الأعراض عند الرجال كتلا كبيرة داكنة اللون فى المنطقة الأربية تفتح إلى الخارج ليخرج منها صديد، ثم يحدث بها تليف ثم تنفتح من جديد . أما عند السيدات فتكون الشكوى من قرح مؤلمة حول الشرج . وتسمى أيضا "التهاب دملى غدى" .
وسائل منع الحمل الطارئة . إستعمال أقراص منع الحمل المركبة أو المحتوية على البروجستين فقط فورا بعد ممارسة الجماع بدون إستعمال وسيلة لتنظيم الأسرة بغرض منع حدوث الحمل .
وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية . وسيلة لتنظيم الأسرة تعتمد على رضاعة الثدي كوسيلة طبيعية للرقاية من حدوث الحمل حتى ستة شهور بعد الولادة . وعلى السيدات اللاتى يستعملن هذه الوسيلة أن يرضعن أطفالهن رضاعة كاملة أو شبه كاملة لحماية أنفسهن من حدوث الحمل (أنظر الرضاعة الكاملة).

وسيلة مساندة . وسيلة لتنظيم الأسرة مثل الواقى الذكري أو المبيدات المنوية يمكن استعمالها مؤقتا لتوفير حماية إضافية من الحمل عند اللزوم - مثل بدء استعمال وسيلة جديدة أو عند نقص الوسيلة أو انتهاء المخزون منها ، أو إذا نسيت مستعملة الأقراص تعاطى عدة أقراص فى أيام متتالية .

ى

يرقان . أحد أعراض أمراض الكبد . ويكون جلد المريض المصاب باليرقان أصفر اللون وكذلك لون بياض العين.

٤.٧-٤.١٩-٤.٢١-٥.٢١-٩.٢١-١٢.٢٠-١٢ إلى ١٢-
 ٨-١٥.٢٨-١٦.١٢-١٦.٤-٢-أ.٢-أ.١١-أ.١٢
 الوسائل المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة...١-
 ٤.٥-٤.٩-٤.٩-١٣ إلى ٤-١٧-٤.٩-٤.٩-
 ١٤.٢١-١٤ إلى ١٤-١٨-٢-أ.٢-أ.١١-أ.١٢
 الولادة...٤-٤.٨-٤.٩-٤.٩-٥.٦-٦.٩-٦.٥-
 ٦.٨-٦.٩-٧.١٧-٧.١-٧.٤-٧.٤-٧.٧-٧-٨.٩-
 ٨.١-٨.٥-٨.٧-٩-٩ إلى ٨-٩.١١-٩.١٣-١١-
 ١٢.٥-١٢.١-١٢.٥ إلى ١٢-١٢.٨-١٢ إلى ١٢-
 ١٣.١٢-١٣.٥-١٣.٧ إلى ١٣-١٤.٩-١٤.١-
 ١٥.٧-١٥.١-١٥.٤-١٥.٦-١٥.٧-١٥.٩-
 ١٦.١٢-١٦.٣-١٦.١٠-١٦.١٠-١٦.٢١-١٦.٨-١٦.٩-
 ٢٣-أ.٢٠

امراض الغدة الدرقية ... ٥-٦.٨-٧.٨-٨.٧-
 ١٢.٩-١٥.٩-١٦.٦-أ.٢٢
 اوجينون ٥٠... ٥-٢٣

ب

باراسيتامول ٥-٩.١٧-٩.١٦-٩.١٩-١٠.١٢-١٠.١٥
 ١٠.١٥-١٢.١٦-١٢.١٤
 باربيتيورات...٥-٦.٧-٦.٧-٨.٧-٩.٨-١٠.١-٧-
 بثرات...١٦-١٦.١٥-٢٠
 برامج التثقيف الاجتماعية...٥-١٦.٢٨-٥
 برزخ...١٦
 برنامج جونز هوكينز العالمي لتعليم الصحة
 الانجابية...٤-٩.١٠-٩.٢٣-١٠-١٩
 بروجيستاتيرت...١٢-٣
 بروجيسترون...١٢-١٢.٣-٢١
 بروجيستين...٥-٦.٣-٧.٣-٧.٣-٨.٣-٨.٢١-
 ٨.١٧-١٢.٢٤-٣
 بروكايدون بنسليان ج...١٦-١٩
 بروموكريبتين...١٥-١٥.٦-٨
 بريמידون...٥-٦.٧-٦.٧-٨.٧-٩.٨-١٠.١-٧-
 بعد الاجهاض...١٤-١٤.٨-٨
 بولادة...١٤-١٤.٨-١٤.٨-٢٠
 بكتيريا...٤-٩.١٠-٩.١٠-١٠.١٨-١٣.١٥-١٣.١١-
 ١٤.١٤-أ.١٥-١٧.١٧-أ.١٩-أ.٢٢
 بكتيريا سبحية...٣-٢٣
 بكتيريا عنقودية...٤-١٠.١-٢٢ إلى أ ٢٣
 بلل المهبل...١١-١١.١٨-١٤.١٧
 بلهارسيا...٥-٦.٨-٦.٨-٧.٨-٨.٧-٩.٩-٩ إلى ٩-
 ١١.١١-١٢.١١-١٢.٩-١٢.٦-١٢.٦-أ.٢١
 بنادول...٩-١٠.١٩
 بنسيلين...١٦-١٦.١٧-١٩
 بنسيلين مائي ج...١٦-٩

الغدة الدرقية... ٢٢-أ
 الغشاء المبطن للرحم... ١٥-أ.١٥-أ.١٩-٢١
 القواطل المتقلبة... ٧-١٠
 الكلى (التخثر) الكهربائي... ٩-٩.١٤-٢١
 الكلى (التخثر) الكهربائي ثنائي الأقطاب... ٩-٢١
 اللولب ملتويود النحاسي... ١٢-٣٧٥-١٢.٣-٤
 المؤسسة العالمية للتعميم. الجراحى الاختيارى... ٩-
 ١٩-١٠.٢٣
 المرأة التى لم تلد... ٧-أ
 المراهق... ٥-٦.٨-٧.٨-٨.٧-٩
 المراهقة... ٥-٤
 المستقيم... ١٣-١٦.١٦-١٥-أ.٢١
 المنظار، التنظير... ٤-٩.٤-٩.٣-٩.٦-٩.١٤-٩-
 ١٩-أ.٢٠-٩.١٦
 الواقى الذكري... ٢-٣.١-٤.٥-٤.٤-٤.٧-٤.٩-٤.٩-
 ٤.١٣-٤.١٩-٤.١٩-٥-٥.٢١-٥ إلى ٥-٥.٧-٥-٥
 ٥.١١-٥.١٤-٥.١٨-٥.١٩-٥.٢١ إلى ٥-٥
 ٥-٥.٢٢-٥ إلى ٥-٦.٢٥-٦.٧-٦.٩-
 ٦.١٠-٦.١٢-٦.١٧-٧.١٧-٧.٥-٧.٦-٨-
 ٨.١٠-٨.٨-٨.٦-٨.١٩-٧.١٠-٧-٨.١١
 ٨.١١-٨.٢١-٩.٩-١٠.١٩-١٠.١٠-٤ إلى ١٠-
 ١٠.٦-١٠.١١-١٠.١٢-١٠.١٦-١٠-
 ١١.١٨-١١ إلى ١١-١٢.١٨-١٢.٧-١٢.٨-
 ١٣.٢٥-١٣.٤-١٣.٩-١٣.١٧-١٤.١٩-
 ١٥.١٧-١٥.٥-١٥.١١-١٥.١٢-١٦.١٤-
 ١٦.١-١٦.٥-١٦.٨-١٦.٩-١٦.١١-
 ١٦.٢٠-١٦.٢٢-٢-أ.٢-أ.١٨-١٣
 الواقى الذكرى، كوسلة إضافة لمنع الحمل... ٥-
 ٥.٧-٥.٩-٥.١٠-٥.١١-٥.١٣-٥.١٤-٥-
 ٦.١٨-٦.١٠-٦.١٢-٦.١٧-٧.٨-٧-
 ٨.١٠-٨.٨-١٠.١-١٠.١-١٠.١١-١٠-
 ١٠.١٢-١٠.١٦-١٤.١٦-١٤.٤-١٤.١٦-١٥.٧-
 الواقى النسائى... ١١-١١.١٣-٧
 الوحيدات المشعرة... ٢٣-أ
 الورم الحبيبي الأربى... ١٦-١٦.١٥-١٦-أ.٢١
 الوزن عند الولادة... ٧-٢١
 الوسائل المحتوية على البروجستين فقط... ٤-
 ٤.١٣-٤.١٤-٤.١٦-٤.١٧-١٧ أنظر أيضا
 ديوميديروكسى بروجسترون أسيتات، كبسولات
 نوربلان-١، أقراص منع الحمل المتعددة على
 البروجستين فقط
 الوسائل الحاجزة... ٤-٤.١٣-٤.١٥-٤.١٦-
 ٤.١٧-٤.٢١-٦.٢١-١١.١٨-١١ إلى ١١-١٣.١٨-
 ١١-١٣.١٩-١٤.١٩-١٤.١٩-١٥.١-١٥.١٢-
 ١٥.١٣-أ.١٣-١٤
 الوسائل الرحمية... ١-٣.٥-٣-٣.٥-٤.٨-
 ٤.٣-٤.٥-٤.٦-٤.٩-٤.٩-٤.١١-٤.١٣-١٥-٤-
 ٤ إلى ٤

غير مختن ... ١١-١٦.٩-١٣

١٣.١١-١٣.١٣-١٦.١٦-٩

طفح جلدي ... ٨-١١.٥-١١.١١-١٣.١٣ الى ١١-

١٣.١٤-١٣.١١-١٣.١٣-١٦.١٦-١٤ انظر

ايضا طفح

طمث (حيض) ... ٤-٦.٢١-١٢-٨-١

ف

فازلين ... ١٠-١١.١١-١٣.١٥-١٩

فاعلية ١-٣.٥-٤.٤-٤.١-٤.١ الى ٤-٥.١٩-

٥.٣-٥.٥-٥.٥-٦.١-٦.٢٣-٦.٦-٦.٦-

٦.١١-٧.١٦-٧.١-٧.١-٧.٤-٨.١-٨.١٨-

٩.١-٩.٤-١٠.٣١-١٠.١-١٠.٤-١١.٥-

١١.١-١١.٤-١٢.٧-١٢.١-١٢.٤-١٣.١٦-

١٣.١-١٣.٤-١٤.٦-١٤.١-١٤.٤-١٥.٥-

١٥.١-١٥.٤-١٦.٥-١٦.١٧-٢٠

فترة نزول الحيض ... ٤-٦ الى ٤-٥.٨-٥.٨-

٥.٩-٥.١٢-٥.١٨-٥.١٩-٥.٢٦-٦ الى ٦-

٦.١٠-٦.١٠-٧.١٤-٧.١٠ الى ٧-٧.٨-٧.٨-

٨.٥-٨.٥-٩.١٧-٩.١١-٩.١٧-٩.٤-

٩.١٧-٩.٢٠-١٠.١٣-١٢.١-١٢.٥-

١٢.٦-١٢.٧-١٢.١٠-١٢.١٤ الى ١٢-١٢.١٦-

١٢.٢٠-١٢.٢٥-١٢.٢٧-١٤.٢٧-١٥.٨-

١٥.١-١٥.٤-١٥.٦-١٥.٨ الى ١٥-١٥.٩-

١٥.١١-١٥.١٤-١٥.١٥-١٩

فتق ... ٧-١٠-١٠.٨-١٠.٨-١٧ الى ١٨-١٨ انظر ايضا

فتق بجدار البطن . فتق في الحجاب الحاجز ،

فتق اربي . فتق ... رى

فتق اربي ... ٨-١٨-٨

فتق بجدار البطن ... ٨-٨

فتق سرى ... ٨-٨

فتق في الحجاب الحاجز ... ٩-١٠-٨

فحص إكلينيكي ... ٤-٤.١-٤.٦-٤.٦-٥.٧-٥.٧-

٦.٦-٦.٦-٧.٥-٧.٧-٨.٦-٨.٦-٩.٥-

٩.١٣-٩.١٤-١٢.٢١-١٣.٧-١٥.٧-

٢١-٤

فحص مهبل ... ٤-٤.٥-٤.١١-٤.١٢-٥.٢١-

٨.٢٧-٩.٢٢-٩.١٣-٩.١٤-١٢.٧-

١٢.١٢-١٢.١٧-١٢.١٨-١٢.٢٠-

١٣-١٣ الى ٦-١٣

فرج ... ١٣-١٥-٢٣

فطر كانديديا ألبيكانز ... ١٤-٢٣

فطريات شبيهة بالخميرة ... ١٤-١٤

فوائد الرضاعة الطبيعية ... ٤-١٥.٨

فوائد تنظيم الأسرة ... ٤-٢.٤

فيتامين سي ... ١٣-١٥

فيروس الورم الحليمي الأدمى ... ١١-١٦.٤-

١٦.١٦-١٨-١٨

فيروس نقص المناعة الأدمى ... ٤-٤.١٠-٤.١٦-

١١.٩-١١.٩-١١.٤-١١.٨-١٦.١١-

ع

عدد مرات الولادة ... ٧-٧

عدم نزول الخصية في الصفن ... ١٠-٨-٨-٨-٨-٨-

عدوى ... ٤-٧.١٠-٧.٦-٧.٦-٨.١٣-٨.١٩-

٩.٢١-٩.٥-٩.٧-٩.٩-٩.١١-٩.١٧-

١٠-١٠.١٨-١٠.٥-١٠.٨-١٠.٩-١٠.٩-١٣ الى ١٠-

١١.١٥-١١.٤-١١.٥-١١.٨-١١.٨-١٢.١٣-

١٢.٥-١٢.٦-١٢.٨ الى ١٢-١٢.١١-١٢.١٤-

١٨ الى ١٢-١٢.١٩-١٢.٢١ الى ١٢-١٢.٢٣-

الى ١٢-١٢.٢٨-١٣.١٥-١٤.٩-١٥.١٧-

١٦.١٣ الى ١٦-١٦.٢٢-١٦.٢٢-١٦.٢٢-

١٦.٢٢-٢٢-٢٢-٢٢

عدوى ... ١٣-١٣

عزل ... ١٤-١٤.٤-١٤.٤-١٤.٥-١٤.٥ الى ١٤-

١٤.٤-١٤.٤

عسر الطمث ... ٧-١٥

عصبية ... ٥-٥

عقاقير مضادة للالتهاب غير هرمونية ... ٥-٧.١٧-

٨.١٦ الى ٨-١٢.١٩-١٩

عقاقير مضادة للقلق ... ٩-٧-٩

مقعدة ليمفاوية ... ١٦-١٤ الى ١٦-١٥-١٤-

عق الرحم ... ٤-١٢.١١-١٢.٣-١٢.١٢-١٢.١٣-

١٢.١٥-١٢.١٦-١٢.٢٠-١٢.٢٢-١٢.٢٧-

١٣.٢٨-١٣.٣-١٣.٨-١٣.١٣-١٣.١٣-١٣.١٣-

١٤.١٧-٢١

عيوب تشريحية ... ٧-٧

عيوب خلقية عند الولادة ... ١٣-١٨

غ

غثيان ... ٤-٥.٧-٥.٤-٥.١٠-٥.١٤-٥.١٧-

٥.١٩-٥.٢٣-٨.٥-٩.٥-١٢.١٧-

١٨ ١٦.٢٣

غذاء ... ٧-١٥.٥-١٥.٣-١٥.٩-١٥.١٥-١٨-

غسيل الأيدي ... ٤-١١

غشاء مخاطي ... ٤-١٢-٢٠

غطاء عقن الرحم ... ٤-٤.٥-٤.٦-٤.٦-٤.٦-

الى ١٢-١٣.٩-١٣ الى ١٣-١٣.١٣-١٧ الى

١٣-١٦.١٩-١٦.٢-١٦.٢-٨

٢٠-أ،٨
 مزلق ... ١١-١١،٣-١١،٦-١١،١٠-١٣ إلى ١١-١٩-١٣،١٨-١١،١٥
 مزلق مهبلى ... ١٩-١٣
 مسلى صناعى ... ١٩-١٣،١٠-٢١
 مشبك ... ٩-٩،١٤-٩،١٠-١١
 مشبك زميركى ... ٢١-٩
 مشرط ... ١١-١٠،١٢-٤
 مشورة ١-٣ إلى ٣-٤،٨-٤،٣-٤،٢٠-٤،٢١-٥
 ٥-٥،١٠-٥،١٧-٦،٦-٦،١٥-٧،١-٧،٥
 ٧،٩-٨،١٥-٨،١-٨،٦-٨،١٢-٨،١٥-٨،١٧
 ٨،٢٠-٩،٢٣-٩،٦-٩،١٢-٩،٢١-٩
 ٩،٢٣/١٠-١٠/٩ إلى ١٠/٩-١٠،٢-١٠،٧
 ١٠،١٠-١٠،١٥-١١،١٨-١١،٨-١٢،١٣
 ١٢،٧-١٢،١١-١٢،١٨-١٢،٢٤-١٣،٢٧
 ١٣،٧-١٣،٩-١٤،١٥-١٤،٧-١٥،١٥
 ١٥،٥-١٥،٨-١٦،١٢-٦
 مشورة تنظيم الأسرة ... ١-٣،٤-١ إلى ٣-٨
 مشيمة ... ١٢-١٢،١٠-١٢،١٠-٢٠
 مضادات الاكتئاب ثلاثية الدورة ... ٧-١٤،٩-٧
 مضادات الأيض ... ٨-١٥-٨-٦
 مضادات التجلط ... ١٥-٦-٨-٣-٧
 مضادات التشنجات ... ٧-١٢-٩-٧
 مضادات حيوية ... ٨-٩،١٩-٩،١٠-١٠،١٨-١٥
 ١٥-١٢،٩-١٢،٢١-١٢،٢٧-١٣،١١-١٣
 إلى ١٣-١٥،١٦-١٦،١٣-١٦،١٣-١٦،٢٠-٧
 مضادات حيوية تعطى بالحقن فى الوريد ... ٩-١٨
 ١٠،١٨-١٦،١٥-٩
 مضاعفات ... ٣-٤،٥-٤،٥-٥،١٥-٦،٥-٧،١٢
 ٧،٤-٨،١١-٨،١٥-٩،١-٩،٥-٩،٨-٩
 ١٠،١٨-١٠،٥-١٠،١٤-١٢،٦-١٢،٦-١٦،٣-١٦،٣-١٥
 مطهرات ... ٤-٧،١١-٨،١٢-٩،١٩-١٠،١٨
 ١٢-١٢،١٥
 معايير اللياقة الطبية لبدء الإستعمال ... ١-١،٤-١
 ٣،٧-٤،٧-٤،٣-٤،١٣-٥-١٣،٢٠-١ إلى ٨-٨ أنظر
 أيضا قائمة المراجعة لمعرفة للياقة الطبية
 للإستعمال
 معايير اللياقة... أنظر معايير اللياقة الطبية
 معدل حدوث الحمل ... ١-٣،٥-٤،٤-٥،١٨-٣ إلى ٥-٥،٤-٦،٤-٧،٤-٨،١٨-٩،٤-٩،٤-١٠،٤
 ١١،٤-١٢،٤-١٣،٤-١٤،٤ إلى ٤-١٤،٥
 ٨-١٥،٤-١٥،١٨-١٤،٥
 معقم ... ٤-٥،١١-٥،٢٦-٧،١٢/١٢-٧،١٢-١٢
 مغس أثناء الحيض ... ٥-١٢،٤-٦
 مقدمو الخدمة من غير الفريق الطبى... ٥-١٠،٨-٧-١٣،٧

١٢،١٣-١٣،٧-١٣،١-١٤،١٩-١٥،١٧
 ١٦،١١-١٦،١-١٦،٥-١٦،٦-١٦،٨-١٦،٩-٢
 إلى ٨-٨
 مبيدات منوية كوسيلة إضافية ... ٥-٥،٧-٥،٩
 ٥،١٠-٥،١١-٥،١٤-٥،١٣-٦،١٨-٦،١٠
 ١٣-١٢-١٥،١٠-٧،٨-٧،١٧-٧،١٢-١٣
 مبيض ، المبيضين ... ٥-٥،٣-٥،٢٠-٦،٤-٦،٢٦
 ٧،١٨-٨،٣-٨،٤-٩،٥-٩،٥-١٢،٤-١٤،٢٠
 ١٥،٨-١٥،٤-٢٠-٢٠
 متابعة ٣-٤،٧-٥،٢١-١٦ إلى ٥-٦،١٨-١٣ إلى ٦-٧،١٥-١٤ إلى ٧-٨،١٧-١٦ إلى ٨-٨،٢٠
 ٨،٢٠-٩،٢٣-٩،١٦-٩،١٨-١٠،٧-١٠،٧ إلى ١٠-١١،١٥-١٢ إلى ١١-١٢،١٤-١٧ إلى ١٢-١٣،٢٤-١٤ إلى ١٣-١٥-١٤،٨-١٥
 ١٤-١٥،١٦-١١ إلى ١٣-١٥
 متعة جنسية ... ٥-٧،٤-٨،٤-٩،٤-١٠،٤-١١،٥
 ١١،٥-١٢،٦-١١،٥
 متلازمة ... ٢٢-٢٢
 متلازمة الصدمة السمية ... ١٣-١٣،٨-١٣،١١
 ١٣،١٤-١٣،١٦-١٣،١٨-١٧،٤-٢٢
 متلازمة نقص المناعة المكتسب ٦-٣-٥-٨،١٣-١٣،١٨
 أنظر أيضا ايدز، فيروس نقص المناعة
 الأدمى ، فيروس نقص المناعة الأدمى/ ايدز
 محس رحمى ... ٤-١٢،١٢-١٣
 مخاط عنق الرحم ... ٥-٦،٣-٧،٤-٨،٣-١٤،٤
 ١٤،٧-١٤،٨-١٤،٩-١٤،٧-١٤،٧
 مخاطر صحية ... ٩-١٠،٤-٥
 مخدر ... ٨-٨،٥-١٢ إلى ٨-٩،١٤-١٣ إلى ٩-١١،٥
 ٩،١٥-٩،٢٠-١٠،٢٠-١١
 مخدر موضعى ... ٤-٩،٢١-٩،١-٩،٥-٩،٥-٩،١٥
 ٩،١٥-٩،٢١
 مرض البول السكرى ... ٤-٥،١٥-٥،٦-٧،٨-٧،٦
 ٨،١٨-٩،٩-٨ إلى ٩-١٠،١١-١٢،٩-١٢،٩
 ١٥،٢٨-١٥،٧-٢ إلى ٣-١٥-١٧
 مرض البول السكرى أثناء الحمل ... ١٧-١٧
 مرض التهابات الحوض ... ٥-٥،٤-٦،٨-٦،٥
 ٧،٨-٨،١٦-٨،٩-٩،١٨-٧،١٨-١١،٨
 ١٢،٥-١٢،١-١٢،٦-١٢،٨-١٢،١٣-١٦ إلى ١٢-١٢،٢٦-١٢،٢١-١٢،٢٠-١٢،١٨-١٢
 ١٣،٢٧-١٤،٥-١٦،٩-١٨-١٨-٢٠-٢٠
 مرض الخلايا المنجلية ... ٦-٧،٨-٧،٨-٩،٩-٩،٩-١٠،١٠
 ١٠،١٠-١٠،٧-١١،٦-٢١
 مرض الفيلايريا ... ١٠-١٠،٩-٨،٩-١٥ إلى ١٦-١٦
 مرض الورم المبيبى فى أمل الفخذ ... ١٦-١٦،١٥
 ١٦،١٥-٢١
 مرض ما قبل الإكلامسيا (تسمم الحمل)... ٩-١١-١١-١١

٦-أ،٤-١٧-١٤،١٤
وسيلة انقطاع الطمث بسبب الرضاعة الطبيعية...١-١٥
١٥-٤،١٣-٤،٩-٤ الى ٨-٤،٥-٤،٧-١٥
الى ٤-١٩-٤،٢١-١٥ الى ١٥-٢-أ،١٥ الى
١٩-أ،٨-١٩
وسيلة تتحكم فيها المرأة... ١١-١٣،٧-١٣،١-١٣
١٩-١٣،٥-١٣،١٧-١٣،٥
وسيلة تنظيم الأسرة... ١-٢ الى ١-٤،٧-١ الى
٤-٨-٤،٥ الى ٨-٤،٩-٤،٩ الى ١٨-٤ الى ١-٤،٢١-٤-١
١٩-أ،١٣
وسيلة منع الحمل الرحمية (اللؤلؤ)... أنظر لولب
وسيلة منع الحمل باستعمال التقويم... ١٣-١٤ الى
١٧-١٤،١٤-١٤
وسيلة مهبلية... ٤-٤،٦-٤،٩-٥-١٣،٢٥ الى
١٩-١٣

وضع الحاجز المهبلي... ١٣-١٣،١-١٣،١-١٣،١١-١٣
وضع سياسات تنظيم الأسرة... ١-١
وضع غطاء عنق الرحم... ١٣-١٣،١٢-١٣،١-١٣
وضع كبسولات نوربلانت... ٨-١٢
ولادة مبتثرة (مبكرة)... ٨-أ

ي

يرقان (مرض الصفراء)... ٥-٥،٧-٥،١٥-٥،١٩-٦،١٩
١٨-أ،١٥-أ،٥-أ،٧-٨،٦-٧،٧
يوم الذروة لمخاط عنق الرحم... ١٤-١١-١٤
١٧-١٤،١٣

نوية... ٥-٥،٧-٥،١٦-٥،١٨-٦،٧-٦،١٣-٨،٤-٧،١٣
١٠-٩،١٦-٨،٨
نوربلانت كبسولات... ١-٣،٥-٣،٦-٤،٨-٤،٤-٤،٩
١١-٤،٩ الى ٤-١٣-٤،١٥-٤،١٩-٤،٢١-٨،٢١
١ الى ٨-١٢-١٥،٢٤ الى ٢-أ الى ٨-أ
نورديت... ٢٣-٥
نورديول... ٢٣-٥
نورستيرات... ٤-١٣ الى ٤-١٥-٤،١٩-٤،٢١-٧،٢١
١٨-٧،٣
نوريستيرات... ٣-٧
نوفات... ٣-١٢
نيستاتين... ١٨-١٦

هـ

هرش (حكة)... ١١-١١،٦-١١،١١-١٣ الى ١١-١١
١٣-١٣،١٣-١٣،١٥-١٦،٧-١٦،٧-١٣
هرش فى المهبل... أنظر هرش
هورمون... ٤-٥،٩-٥،٣-٥ الى ٥-٥،٧-٥،١٢-٥
٦،١٧-٦،١٥-٦،١٤-٦،٧-٦،٣-٦،٢٢
٨،٧-٨،٣-٨،١٧-٧،١٤-٧،٦-٧،٣-٧،١٨
١٢ الى ١٥-١٢،٣-١٢،١٧-١٠،٢٠-٨،٨
١٨-أ،٤-١٥،٦-١٤،٥-١٣،١٣-١٢،٦
هيموجلوبين... ٤-٩،٢١-٩،٩-١٠-١٧-أ

و

واخز... ٤-١٢
واقى ذكرى مصنوع من البلاستيك... ١١-١٤
ورم حبيبي ليمفاوى منقول عن طريق الجنس...
٢٠-١٦،١٥-١٦
ورم داخل الصفن... ٨-أ
ورم ليفى... ١٦-أ، ٢٣-أ. أنظر أيضا اورام ليفية
بالرحم
وزن... ٤-٨،٧-٩،٢٣-١٥
وسائل منع الحمل الرحمية... ١٢-٣ أنظر أيضا
الوسائل الرحمية
وسائل منع الحمل الطارئة عن طريق الفم... ٥-٥
١-٢٠ الى ٥-٥،٢٥-٦،٢٨-٦،١-٦،١٨
١٥-أ،١١-١١،١٨
وسيلة اضافية... ٧-٨،٨-٨،٨-١٠-١٣، أنظر أيضا
الواقى الذكرى كوسيلة اضافية، المبيدات المنوية
كوسيلة اضافية.
وسيلة الحساب بواسطة التقويم... ٤-١٤،٦-١٤،٣-١٤،٥
١٤-١٤،٧-١٤،٨-١٤،١٠-١٣ الى ١٤

المؤسسات التالية لها الفضل بالنسبة للصور الواردة بالكتاب

- Bolivia National Reproductive Health Program, IEC Subcommission : صفحة ٦-٥
- John Hopkins Population Communication Services : صفحة ٧-١٢
- JHPIEGO : الفكرة Wyeth-Ayerst الصورة : صفحة ٨-١١
- JHPIEGO : صفحة ٨-١٣
- John Hopkins Population Communication Services : صفحة ٩-١٥
- AVSC International : صفحة ١٠-٣
- Hatcher, R.A., et al Family Planning Methods and Practice: Africa Atlanta, US
DHHS, CDC 1983 : صفحة ١٠-٦
- The Female Health Company : صفحة ١١-٧
- Asociacion Demografica Salvadorena : صفحة ١١-٩
- Asociacion Demografica Salvadorena : صفحة ١١-١٠ يسار
- Asociacion Hondurena de Planificaoion de Familia : يمين
- Georgetown University Institute For Reproductive Health : صفحة ١٤-١١
- WHO : صفحة ١٥-١٠ يسار
- World Bank : يمين

الأسماء التالية لها الفضل في إنتاج الطبعة الإنجليزية:

- الإشراف: ستيفن م. جولد شتاين ولندا د. سادلر . برنامج المعلومات السكانية .
مركز برامج الإتصال . كلية الصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز
التصميم والإخراج: جريج دايمان . كريستينا وتنجتون . ومارى بات بيبودي
الطباعة: دار كويبيكور للطباعة

الأسماء التالية لها الفضل في إنتاج الطبعة العربية:

- ترجمة وتحرير: الأستاذ الدكتور عز الدين عثمان حسن - أستاذ التوليد وأمراض النساء.
ومدير الجمعية المصرية لرعاية الخصوبة
- مراجعة وتنقيح: الدكتور حلمى البرماوى - وكيل وزارة الصحة المصرية سابقاً
الدكتور ألفرد يسى - كبير خبراء الصحة والإتصال - جامعة جونز هوبكنز
- التصميم والإخراج: عمرو مصطفى ثاقب
فصل الألوان: "أبوللو" لفصل الألوان
الطباعة: دار "صحارى" للطباعة والنشر

**كيف تحصل علي نسخ إضافية من كتاب
أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل**

كتاب "أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل" باللغة العربية متوفر بالمجان للمهنيين وللبرامج الصحية في الدول النامية، وللهيئات التي تتعاون مع الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، والمنظمات الأخرى التي تعمل على الإرتقاء بالصحة الإنجابية في الدول النامية.

إذا أردت الحصول على نسخ إضافية، نرجو الكتابة إلى :

الأستاذ الدكتور عز الدين عثمان حسن

أستاذ التوليد وأمراض النساء

صندوق بريد ٤٦١ أورمان - جيزة

جمهورية مصر العربية

فاكس: ٣٤٦٨٧٨٢ - ٢٠٢

بريد إلكتروني : efcs@link.net

أو إلى

Population Information Program

Center for Communication Programs

The Johns Hopkins University School of Public Health

111 Market Place, Suite 310

Baltimore, Maryland, 21202-4012, USA

Fax: 1-410-659-6266

E-mail: poprepts@jhuccp.org

أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل

كيفية إستعمال فهرست الإصبع:

للتعرف على أحد فصول
الكتاب بسرعة ، ضاهى
عنوان الفصل على هذا
الغلاف مع البقعة ذات
اللون البنى على طرف
الصفحات من اليمين.

الفصول المبينة فى العمود
الأيسر موجودة فى صدر
الكتاب. والفصول الواردة
فى العمود الأيسر موجودة
فى مؤخرة الكتاب.

١١ الوافى الذكرى

٤ معلومات هامة لتقديم
خدمات تنظيم الأسرة

١٢ وسائل منع الحمل
(الرحمية (اللولب)

٥ أقراص منع الحمل المركبة
ذات الجرعة المنخفضة

١٣ الوسائل المهبلية

٦ أقراص منع الحمل المحتوية
على البروجستين فقط

١٤ الوسائل المعتمدة على
الوعي بفترة الخصوبة

٧ حقن ديهوميديروكسي
بروجسترون استينات
(ديبروفيرا)

١٥ وسيلة إنقطاع
الطمث بسبب
الرضاعة الطبيعية

٨ كبسولات نوريلانث

١٦ الأمراض المنقولة عن طريق
الجنس وتشمل فيروس
نقص المناعة الأدمى / إيدز

٩ ربط الأنابيب للمرأة

١٠ قطع القنوات المنوية

برنامج المعلومات السكانية
مركز برامج الإتصال

كلية الصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز

111 Market Place, Baltimore, MD 21202,USA