تنظيم الأسرة

سن الأمل

سرطانات الجهاز الإنجابي لدى المرأة والرجل

العقم

الأمراض المنقولة جنسيا

العنف الأسري ضد المرأة

الأمومة الآمنة

مرحلة الاستعداد للزواج وما بعد ذلك

النوع الاجتماعي

الصحة الإنجابية

تغييرات المراهقة

المقدمة و المحاور

الموضوع ٤:

"تنظيم الأسرة"

الرسائل الأساسية

* تنظيم الأسرة هو المباعدة بين الأحمال وليس عدم الإنجاب
* الدين الإسلامي يبيح تنظيم الأسرة ولكنه يحرم تحديد النسل
الرجال شركاء أساسيّون في تنظيم الأسرة
* تنظيم الأسرة حق فلنجعله حقيقة
* الوسائل الحديثة توفر نسبة حماية مرتفعة من الحمل مقارنة بالوسائل الطبيعية
* قرار الإنجاب من حق الزوجين بعد الحصول على المعلومة. فهما أكثر دراية بقدرتهما وأوضاعهما
* بإمكانكما كزوجين الإصغاء إلى رأي الآخرين الحريصين ومن حقكما عدم الأخذ به
* لا تخافي بأن تفاجئي زوجك بما ترينه مناسباً لأسرتك لكن احرصي على أن يتم ذلك بالحوار والتوافق
* عندما نأخذ القرار معاً نضمن التزام الطرفين
* نحصل على خدمة المشورة من قبل المختصين لنقرر وسيلة تنظيم الأسرة التي سنستخدمها
* عائلة مناسبة الحجم تعني رفاهية أكبر على مختلف المستويات

أهداف الجلسة

- تعريف تنظيم الأسرة.
- تحليل فوائد تنظيم الأسرة.
- اتخاذ موقف إيجابي من تنظيم الأسرة.
- تعداد وسائل تنظيم الأسرة وتحديد فعاليتها وحسناتها وسيئاتها وطريقة استخدامها.
- تحليل أهمية اتخاذ قرار مشترك لاستخدام وسيلة تنظيم أسرة.
- إدراك حقوق المستفيدين والمستفيدات من خدمة تنظيم الأسرة.
- إدراك أهمية دور الرجل في نجاح تنظيم الأسرة.

مدة الجلسة: ساعتان ونصف ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: تنظيم الأسرة: تعريف وأهمية وفوائد (٣٠ د)

الطلب من الحضور إكمال القصة التالية:"سوسن في السادسة والعشرين وأم لأربعة أطفال: رؤى ٦ سنوات، عليا ٥ سنوات، سلوى ٤ سنوات ومهند ٦ أشهر. تستيقظ سوسن صباحاً حوالى الساعة الخامسة والنصف لتبدأ يومها بـ..."

توجيه عملية السرد حول الأمور التي تقوم بها سوسن يومياً.

تدوين الأفكار المطروحة كافة على اللوح القلاب.

فتح باب النقاش حول الأمور التالية:

- كيف تصفون الروتين اليومي لسوسن؟ هل هنالك أمور إضافية قد تطرأ عليها (مرض أحد الأطفال، مرضت هي...)؟ ماذا يحدث حينها؟
- برأيكم ما هي الأسباب الكامنة وراء إنجاب سوسن وزوجها لهذا العدد من الأطفال؟
- كيف تقيمون الفرق في عدد السنوات بين الفتيات الثلاث؟

• ما أثر ذلك على سوسن؟ على زوجها؟ على الأطفال أنفسهم؟ على المجتمع؟
• كيف كان بالإمكان تجنب هذا الوضع؟
تتم إضافة المعلومات اللازمة للوصول إلى أهداف المرحلة.

المرحلة الثالثة: مواقفنا من تنظيم الأسرة (٣٠ د)

تمرين المواقف (مراجعة محور مهارات التيسير صفحة ٣٧): تطرح وتناقش واحدة أو أكثر من الجمل التالية:
• قرار المباعدة بين الولادات يتوقف على الزوج فقط
• يجب اتباع نصائح الحماة بما يتعلق بعدد الأطفال الواجب إنجابهم
• لقد حرم الله وسائل تنظيم الأسرة
• يجب على الزوجين الاستمرار في الإنجاب لحين ولادة ذكر واحد على الأقل
• إذا أنجبت عدداً كبيراً من الأطفال سأمنع زوجي من الزواج بأخرى
• كل ولد بتجي رزقته معه
• من المهم أن لا يؤثر الوضع الاقتصادي الصعب في الأردن على عدد الأولاد

المرحلة الرابعة: وسائل تنظيم الأسرة (٤٥ د)

عمل مجموعات: يقسم المشاركون و/أو المشاركات إلى أربع مجموعات كما يلي:
• المجموعة الأولى: تعطى مجموعة الوسائل الطبيعية
• المجموعة الثانية: تعطى مجموعة من عينات الوسائل الهرمونية
• المجموعة الثالثة: تعطى مجموعة من عينات الوسائل الموضعية
• المجموعة الرابعة: تعطى مجموعة من عينات الوسائل الكيميائية
تعمل كل مجموعة على إيجاد تعريف وتحديد مدى فعالية وحسنات وعيوب وطريقة استخدام وسائل تنظيم الأسرة المسؤولة عنها.
يناقش ويصوب عمل كل مجموعة مباشرة بعد العرض. تتمّ إضافة المعلومات المتعلقة بالوسائل الدائمة (ربط الأنابيب لدى المرأة وقطع القنوات المنوية لدى الرجل).
من الممكن الاطلاع على خبرات المشاركين/ات من جراء استخدام هذه الوسائل وتصحيح التفسيرات الخاطئة في حال وجدت. بالإضافة إلى مناقشة أماكن الحصول على المشورة ووسائل تنظيم الأسرة وحقوق المستفيد(ة).

المرحلة الخامسة: اتخاذ القرار لتنظيم الأسرة (٣٠ د)

حالة واقعية: تُقرأ على المجموعة الحالة الواقعية التالية:
" بتحكيلو للزوج بيسمع
وكيف بتكون ردّة الفعل؟
كويسة
شو يعني كويسة؟
يعني مثلاً، أنا كان ببالي بعدما أولد بنتي الأخيرة بدّي أركب لولب. صرت إسمع عن اللولب والنساء الحولي يحكولي إنو في شغلات مثلاً الدورة مرّات بتصير بتزيد الأيام أو احيانا بتصير مرتين بالشهر. فتناقشت أنا وإياه بالموضوع ووصلنا إنو نستعمل الواقي الذكري. من ناحية إنو غير مضرّ بالصحة وما في تعب إنو كل فترة أراجع الدكتور أو شي.
وعم بيتم استعمال الواقي الذكري؟
نعم"

تناقش الأسئلة التالية:
• برأيكم هل من الممكن مناقشة أمور كهذه مع الزوج؟ لماذا؟
• برأيكم كيف تمكن الطرفان من الوصول إلى اتخاذ القرار؟
• ما هي الحجج التي من الممكن طرحها على الزوج لإقناعه بأهمية استخدام وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة؟

المرحلة السادسة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة	التحضيرات
لوح قلاب + أوراق + أقلام	تحضير قصة سوسن والأمور المتعلقة بها والتي على الميسّر أو الميسّرة إضافتها في حال لم تذكرها المجموعة
قصة سوسن	تحديد مراكز ا المرأة والطفل المتوفرة في المنطقة أو القريبة منها والتي تقدم المشورة حول تنظيم الأسرة والاطلاع على تفاصيل الوسائل المتوفرة لديها من حيث النوع والكلفة، الخ
صور عن نماذج من وسائل تنظيم الأسرة	كتابة الكلمات التالية كُلاًّ على بطاقة: "أوافق"، "لا أوافق"، "غير متأكد".
بطاقات A٤	لصق البطاقات على الحائط بشكل تتمكن معه مجموعات من المشاركين/ات من الوقوف بطريقة مريحة تحت كل منها.
لائحة بأماكن تقديم خدمة المشورة حول تنظيم الأسرة ووسائل تنظيم الأسرة	

"لفتة نظر للميسّر و/أو الميسّرة"

- الانتباه عند تطبيق المرحلة الرابعة إلى تسهيل مهمة عمل المجموعات، بالإضافة إلى تصحيح الآراء الخاطئة التي قد يدلي بها المشاركون/ات كي لا تترك انطباعاً سلبياً على الآخرين.
- من الممكن في المرحلة الثانية، استخدام قصة "حميد وحميدة وجاراهما" (ص ٣٨٥) من دليل الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز، وزارة الصحة المملكة الأردنية الهاشمية، يونيسف ومكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، ٢٠٠٨.
- من الممكن استبدال المرحلتين الثانية والثالثة باستخدام فيلم "تباعد الأحمال" - سلسلة "من أجل حياة أفضل" من إنتاج اللجنة الوطنية للسكان (المعروفة حالياً بالمجلس الأعلى للسكان) والصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية ووزارة الصحة بالتعاون مع الوكالة اليابانية للتعاون الدولي (جايكا) ومركز مؤسسة نور الحسين للفنون الأدائية.
- من المهم تطبيق هذه الجلسة بحضور مشترك من النساء وأزواجهن لما في ذلك من أهمية في كسب تأييد الرجال.
- في حال كانت الفئة المستهدفة من الرجال، من الممكن تطبيق الجلسة كما وردت. كما انه يمكن التخفيف من المرحلة الثالثة وإضافة عمل تطبيقي بهدف إكسابهم مهارة طريقة استخدام الواقي الذكري. يفضل أن يكون الميسّر ذكراً، إذ يسهل ذلك عملية التواصل.
- من الممكن تقسيم الجلسة إلى جلستين في أوقات مختلفة أو إدخال وقت للاستراحة و/أو تمرين تنشيط خلال الجلسة ذاتها.
- في حال كانت المجموعة مختلطة، من الممكن فصل المجموعة إلى مجموعتين منفصلتين على أساس الجنس وذلك عند الوصول إلى المرحلة الرابعة.
- من الممكن الاستعانة بالمواد الإعلامية المنتجة من قبل المجلس الأعلى للسكان والمتعلقة بالموضوع.
- من المهم أن يعرف الميسّر أو الميسّرة الحدود التي يجب أن يقفا عندها بحيث يقومان بإحالة الأشخاص الراغبين في استخدام أي وسيلة تنظيم أسرة إلى مقدم ومقدمة الخدمة في المركز الصحية أو مركز المرأة والطفل أو مراكز المشورة.

ملاحظات الميسّر و/أو الميسّرة

المادة العلمية

ماذا نعني بتنظيم الأسرة؟

تنظيم الأسرة يعني المباعدة بين الأحمال من خلال استخدام وسائل المباعدة بين الأحمال سواء أكانت وسائل تقليدية أم حديثة. حيث تساعد هذه الوسائل الزوجين على تنظيم الإنجاب والمباعدة بين الأحمال لمدة سنتين أو ثلاث بحسب ما يرغبان أو ما يناسبهما ويناسب ظروفهما المعيشية والصحية.

لماذا نتحدث عن تنظيم الأسرة؟

يعتبر تنظيم الأسرة امراً ضرورياً جداً، وذلك نظراً للفوائد العظيمة المتحققة لإتباعه، أو للمشاكل الكثيرة الناجمة عن عدم إتباعه فتنظيم الأسرة يساعد كل فرد سواء على نطاق الأسرة أو المجتمع أو الدولة وحتى العالم.

ما هي فوائد تنظيم الأسرة؟

للمرأة

١. يساعد الأم على الإنجاب في أفضل فترة صحية من حياتها.
٢. يمكّنها من إعطاء الأطفال الباقين حقهم كاملاً في الرعاية والاهتمام.
٣. يقلل نسبة الأحمال غير المرغوب فيها.
٤. إنقاذ حياة الكثير من النساء من حالات الحمل عالية الخطورة أو الإجهاض غير الآمن حيث من الممكن خفض الإجهاض غير الآمن من ١،٦ مليون إلى ٥٣٠ ألفاً في البلدان العربية.
٥. إنقاذ حياة حديثي الولادة
٦. يساهم في استرداد الأم لعافيتها بين الحمل والآخر وبالتالي تمتعها بصحة سليمة.
٧. يساهم في الوقاية: فبعض الوسائل لها منافع صحية أخرى كالوقاية من السرطان والأمراض المنقولة جنسياً.
٨. يقلل الأعباء الأسرية الملقاة على كاهل الأم.
٩. يضاعف فرص وصول المرأة إلى التعليم واكتساب المهارات.
١٠. يساهم في تعزيز المشاركة الاقتصادية للأم وبالتالي زيادة دخل الأسرة.

للزوج

يساعده على:

١. رعاية أسرته بشكل أفضل إذ يقلل الأعباء الأسرية والتربوية الملقاة على كاهله.
٢. توفير حياة أفضل لأسرته إذ يقلل الأعباء المادية على كاهل رب الأسرة.
٣. حماية صحته: فبعض الوسائل لها منافع صحية أخرى كالوقاية من السرطان والأمراض المنقولة جنسياً.

للمولود/الطفل

يساهم في:

١. ولادة أطفال ذوي صحة سليمة وأوزان مناسبة من أمهات

معافيات وذوات صحة سليمة.
٢. استفادة الأطفال من الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة.
٣. الإشباع العاطفي من الحب والحنان والرعاية.
٤. حصول الأطفال على أفضل مستويات التغذية والرعاية الصحية.
٥. إعطاء فرص أكثر وأفضل لتعلّم الأطفال واليافعين واليافعات والشبان والشابات.
٦. التقليل من وفيات الأطفال.

للأسرة

يساهم في:

١. التنشئة السليمة من خلال المقدرة على متابعة شؤون الأبناء والبنات داخل المنزل وخارجه.
٢. حصول الأبناء والبنات على مستوى تعليمي أفضل.
٣. عيش الأسرة في حالة اكبر من الرفاهية من حيث المستوى المعيشي والصحي والاجتماعي.

للمجتمع

تحسن في:

١. الأحوال الاقتصادية للمجتمع.
٢. الوضع الصحي والغذائي وتحقق الرفاهية الصحية.
٣. الوضع التعليمي والثقافي.
٤. الوضع الخدماتي بشكل عام من خلال كفاية الموارد المتاحة في ذلك المجتمع.
٥. البيئة عموماً وخصوصاً نصيب الفرد من المياه الصالحة للشرب.

من هنا المساهمة في تحقيق التنمية المجتمعية الأفضل.

للعالم

سيقل الطلب على الموارد الطبيعية كالمياه الصالحة للشرب والأراضي الزراعية ومصادر الطاقة، وبالتالي ستتحقق الفرصة للجميع في حياة أفضل.

"ما هي وسائل تنظيم الأسرة؟"

تقسم وسائل تنظيم الأسرة إلى وسائل تقليدية كانت سائدة منذ قديم الزمان ولا يزال استخدامها شائعاً حتى يومنا هذا، على الرغم من أنها ليست ذات فعالية عالية في منع الحمل، والى وسائل حديثة تم اكتشافها في عصرنا هذا وأكثر ما يميزها أنها في معظمها ذات فعالية عالية في منع حدوث الحمل. تقسم وسائل تنظيم الأسرة إلى:

• الوسائل التقليدية:

العزل، العد القائم على الوعي بفترة الخصوبة، والرضاعة الطبيعية.

• الوسائل الحديثة:

قطع الطمث بالإرضاع، حبوب منع الحمل، الواقي الذكري والأنثوي، الحاجز المهبلي، اللولب، التحاميل المهبلية، غرسات نوربلانت، الحقن المانعة للحمل، ربط قناتي فالوب، وربط القناة المنوية للرجل.

لا يقتصر استخدام وسائل تنظيم الأسرة على المرأة لوحدها، بل هنالك وسائل يستطيع الرجل أن يستخدمها ومنها: العزل أو القذف خارج المهبل، الواقي الذكري، وربط القناة المنوية.

بعد الولادة، يجب التخطيط لاستخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى على الفور في حالة:

- عدم رغبة الزوجين في أن تستخدم السيدة وسيلة قطع الطمث بالإرضاع للمباعدة بين الأحمال، حينها يجب على السيدة استخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى خلال الأسابيع السّتة الأولى بعد الولادة.
- عودة الدورة الشهرية
- بلوغ عمر الطفل أكثر من ٦ أشهر
- عدم اعتماد تغذية المولود(ة) على الرضاعة الطبيعية الحصرية.

هناك العديد من وسائل تنظيم الأسرة التقليدية والحديثة المأمونة التي تستخدم من قبل ملايين النساء والرجال في جميع أنحاء العالم بما في ذلك الأردن، ويمكن تقسيمها كما يلي:

tوسائل طبيعية: قطع الطمث بالإرضاع، العد القائم على الوعي بفترة الخصوبة والعزل/الانسحاب.

- وسائل هرمونية: حبوب منع الحمل، غرسات نوربلانت، والحقن المانعة للحمل.
- وسائل كيميائية: التحاميل والمراهم والرغوات المهبلية
- وسائل موضعية: الحاجز المهبلي، اللولب، الواقي الذكري والواقي الأنثوي
- بالإضافة إلى وسائل تعتبر دائمة: ربط قناتي فالوب، وربط القناة المنوية للرجل.

وسائل طبيعية

١. قطع الطمث بالإرضاع:

تعني استعمال الرضاعة الطبيعية، أي الرضاعة من الثدي، كوسيلة موقتة لتنظيم الأسرة. إنّ الرضاعة المستمرة ليلاً ونهاراً خلال الستة اشهر الأولى بعد الولادة تؤمن نوعا من الحماية ضد الحمل خاصة مع غياب الدورة الشهرية خلال هذه الفترة. ولكن يستحسن استعمال وسائل أخرى لتدعيم هذه الطريقة وزيادة فاعليتها.

إن وسيلة قطع الطمث بالإرضاع من الثدي هي طريقة حديثة، طبيعية، فعالة، آمنة وموقتة لتنظيم الأسرة وهي إحدى وسائل تنظيم الأسرة المتاحة للأمهات المرضعات. يمكن أن تعتبر الرضاعة وسيلة ناجحة لتنظيم الأسرة خاصةً إذا تم الالتزام بشروطها بشكل دقيق. تصل نسبة فعاليتها إلى ٩٨٪.

• الشروط لنجاح الوسيلة:

١. الإرضاع المطلق للطفل من الثدي مراراً في الليل والنهار وكلما طلب.
٢. الامتناع عن إعطاء الطفل الماء أو أي سوائل أخرى أو الأطعمة.
٣. عدم معاودة الدورة الشهرية للام وعدم ظهور أي علامة لحدوث الدورة.
٤. أن يكون عمر الطفل اقل من ٦ شهور.

الحسنات	العيوب
• طبيعية ولا تحتاج إلى مراجعة الطبيب	• يجب الإرضاع بانتظام وتكرار
• يمكن اتباعها بعد الولادة مباشرة	• يجب أن توجد الأم المرضعة باستمرار مع طفلها لإرضاعه عند الطلب.
• تؤمن رابطة حنان بين الأم والطفل	• تحتاج إلى وسيلة أخرى لاستمرار منع الحمل في الوقت المناسب.
• توفر في الجهد والمال	• فعاليتها غير أكيدة بعد ٦ شهور
• لا تتسبب بأعراض جانبية	• لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز

٢ العد القائم على الوعي بفترة الخصوبة:

تعتمد على احتساب المرأة، التي تتمتع بدورة شهرية منتظمة، لفترة الخصوبة حيث تكون البويضة لديها جاهزة للإخصاب إذا تم الالتقاء بالحيوان المنوي، حيث تتفادى العلاقة الزوجية خلال هذه الفترة.

الحسنات	العيوب
• طبيعية • يمكن اتباعها في أي وقت • توفر في المال • ليس لها أعراض جانبية • يمكن استرجاع الخصوبة فور التوقف عن استعمالها • تشرك الرجل في تنظيم الأسرة • تثقف الزوجين عن دورة الخصوبة للمرأة	• يصعب الاعتماد عليها إذ إن نسبة فشلها عالية. • يجب أن تكون الدورة الشهرية منتظمة تماماً لدى المرأة لكي تتبعها. بالإضافة إلى توثيق آخر خمس دورات. • يجب أن يتوفر تسجيل يومي دقيق والانتباه للتغيرات التي تحدث للجسم (حرارة الجسم مثلا) • تفقد دلالتها في حال أصيبت المرأة بالحمى أو بالتهاب في المهبل وغيرها • تعتمد على الامتناع عن الجماع وقت الإخصاب مما قد يكون غير ممكنٍ التحكم به بشكل مستمر • من الصعب التعرف إلى فترة الخصوبة بعد الولادة • على المرأة أن تتعلم كيفية حساب فترة الخصوبة • تستخدم وسيلة مساندة مثل العزل أو الواقي الذكري • لا تحمي وحدها من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز

٣ العزل/القذف الخارجي:

تقوم على أساس قذف السائل المنوي خارج جسم المرأة (المهبل) فيمنع بذلك وصوله إلى الرحم لتلقيح البويضة. وهي مستعملة منذ القدم. نسبة الفعالية لا تزيد عن ٨٠٪ في أفضل الأحوال.

الحسنات	العيوب
• طبيعية يمكن استخدامها دون مراجعة الطبيب •غير مكلفة • لا تؤثر في الخصوبة •يمكن استخدامها من قبل جميع الرجال والنساء شرط الالتزام بها	•تعتبر فعالة إلى حد ما •تحتاج إلى التزام شديد •قد تسبب الإزعاج أو التوتر أثناء الجماع •صعوبة التحكم بها •غير مضمونة لان الزوج قد يقذف في داخل المهبل •تؤثر في المتعة الجنسية والإشباع الجنسي •قد تؤدي إلى احتقان الأعضاء الداخلية للزوجة بسبب عدم الإشباع الجنسي مما قد يؤدي إلى ألم في الظهر والبطن وكذلك قد يؤدي إلى زيادة الطمث •لا تصلح هذه الطريقة مع الأشخاص الذين يعانون مشكلة القذف المبكر •لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز

وسائل هرمونية

١.حبوب منع الحمل

هي عبارة عن هرمونات تمنع حدوث الإباضة أي خروج البويضة من المبيض ولا تسبب إجهاض حمل موجود بالفعل. بالإضافة إلى أنها تزيد لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب اختراقه بواسطة الحيوانات المنويّة الموجودة في السائل المنوي. وهي نوعان: النوع الأول يسمى الأقراص المصغرة/أحادية الهرمون (هرمون البروجستين) وهو يعطى للأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن ونسبة فعاليتها تصل إلى ٩٩٪. أما النوع الثاني فيسمى الأقراص المركبة/ثنائية الهرمون (هرمون البروجستين والاستروجين) وهو يعطى للنساء اللواتي لا يرضعن ونسبة فعاليتها تصل إلى ٩٩,٩٪

- الأقراص المصغرة/أحادية الهرمون

الحسنات	العيوب
• فعاله للغاية • يمكن للام المرضعة تناولها دون أن يؤثر ذلك في كمية أو نوعية الحليب • تحدث دورة شهرية خفيفة بدون آلام تقريباً • تساعد على منع حدوث: o أمراض الثدي الحميدة o مرض التهاب الحوض o سرطان الغشاء المبطن للرحم وسرطان المبيض o الحمل خارج الرحم o الأكياس المبيضية	• على المرأة أن تتذكر تناول حبة يومياً وفي الموعد نفسه • قد تضطرب الدورة الشهرية فتقل كميتها وتقصر مدتها • احتمال حدوث أعراض جانبية: صداع، غثيان، ثقل في الثديين، نزول قليل من الدم في فترات متقطعة (اضطرابات في الطمث)، زيادة في الوزن أحيانا • لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز

- الأقراص المركبة/ثنائي الهرمون:

الحسنات	العيوب
• فعّالة للغاية • تحدث دورة شهرية خفيفة منتظمة بدون أو مع آلام بسيطة تقريباً	• على المرأة أن تتذكر تناول حبة يومياً وفي الموعد نفسه • قد تضطرب الدورة الشهرية فتقل كميتها وتقصر مدتها • يمكن أن يصحبها إحساس بالدوار والغثيان وبآلام في الثدي أو نزول بقع دم • قد يزيد الوزن أو ينقص • لا تصلح للمرأة التي تدخن ويزيد عمرها عن ٣٥ عاماً وتلك التي ترضع رضاعة طبيعية • لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز

٢. حقن / إبر الديبوبروفيرا:

هي عبارة عن هرمونات فعالة جداً في منع الحمل تعمل على منع انطلاق البويضة من المبيض، بالإضافة إلى زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب على الحيوان المنوي اختراقه. يجب أخذها كل ٣ شهور. نسبة الفعالية عالية تصل إلى ٩٩,٧٪.

الحسنات	العيوب
• ذات فعالية عالية جداً ونسبة إخفاقها متدنية جداً • آمنة للاستعمال أثناء الرضاعة وتستخدم ابتداء من ٦ أسابيع بعد الولادة • يمكن استعمالها للمرأة التي تجاوزت سن ٣٥ سنة وحتى ٤٥ سنة • مريحة وسهلة الاستعمال • لا تتسبب بإجهاض حمل حدث بالفعل	• قد يتأثر وزن بعض النساء اللواتي يستعملن هذه الوسيلة • قد يحدث تأخر في الحمل بعد التوقف عن اخذ الإبر مدة تقارب أربعة شهور أي حتى ينتهي مفعولها في الجسم • لها أعراض جانبية: o عدم انتظام الدورة الشهرية في الفترة الأولى من استخدام هذه الحقن ، حيث تطول الدورة بضعة أيام وقد تظهر بقع دموية بين الدورتين الشهريتين o انقطاع الطمث أو غياب الطمث لفترة ما بعد مرور سنة على استعمالها o في حالات نادرة قد يحدث نزيف o تحتاج إلى مقدم خدمة صحية لإعطائها • لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز

٣. غرسات النوربلانت:

ستّ كبسولات صغيرة بلاستيكية مثل عيدان الكبريت يتم غرسها تحت الجلد في الجزء الداخلي لأعلى الذراع. تحتوي على هرمون البروجستين دون الإستروجين. تمنع الحمل من خلال منع حدوث التبويض وزيادة لزوجة إفرازات عنق الرحم مما يجعل من الصعب اختراقه بواسطة الحيوانات المنوية. لكنها لا تمنع الحمل بإجهاض حمل حدث بالفعل. عالية الفاعلية بنسبة تصل الى ٩٩,٩٪ لمدة تصل الى ٥ سنوات على الأقل. في حالة عودة الدورة الشهرية، يمكن تركيبها خلال الأسبوع الأول من بدء الدورة الشهرية. يمكن استخراج الكبسولات في أي وقت بناءا على رغبة السيدة.

الحسنات	العيوب
• لا تؤثر في نوعية أو كمية حليب الأم • لا تسبب إجهاضا لحمل قد حدث بالفعل • لا تؤثر على المعاشرة الجنسية بين الزوجين • لا تتأخر عودة الخصوبة (القدرة على الحمل) بعد استخراجها	• قد يزيد وزن بعض النساء اللواتي يستعملن هذه الوسيلة • قد يحدث تأخر في الحمل بعد ازالة الغرسات • قد تصبح معها العادة الشهرية غير منتظمة. • تحتاج إلى مقدم خدمة صحية لوضعها • انقطاع الحيض • قد يحدث صداع بسيط • لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز

وسائل كيميائية

وهي عبارة عن مبيدات للحيوانات المنوية على شكل تحاميل، وأقراص فوارة، جيلي، ومراهم، تستخدمها المرأة داخل المهبل قبل الجماع. تقتل المبيدات المنوية الحيوان المنوي أو تجعلها غير قادرة على الحركة في اتجاه البويضة. نسبة الفعالية محدودة حيث تحمل سيدة بين كل أربع أثناء استخدامها.

الحسنات	العيوب
• غالباً لا يوجد لها أعراض جانبية • لا يتطلب استخدامها إجراء فحص طبي أو وصفة طبية • لا تؤثر اطلاقا في المتعة أو الراحة أثناء العملية الجنسية • لا تؤثر في حليب الرضاعة • لا تسبب أعراضاً جانبية • سهلة الاستعمال مع قليل من الممارسة	• يمكن أن تسبب تهيجات جلدية، حكة أو احمراراً عند الزوجين • على الزوجين الانتظار لمدة ١٥ دقيقة بعد إدخال الوسيلة • ربما تزيد من احتمال حدوث التهابات في المجاري البولية لدى المرأة (التبول مباشرة بعد الجماع) • قد لا ترتاح المرأة إلى لمس أعضائها التناسلية لإدخال الوسيلة • يجب إعادة استخدام الوسيلة عند كل جماع خلال العلاقة الجنسية • لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز

وسائل موضعية

١ .اللولب:

هو عبارة عن قطعة من البلاستيك مغلفة بسلك نحاسي ينتهي بخيطين ناعمين ويوضع في رحم المرأة. وهو يمنع الحمل عن طريق إعاقة حركة الحيوانات المنوية فيصعب وصولها إلى البويضة لتلقيحها وجعل وضع الرحم غير مناسب لغرس البويضة. نسبة الفعالية عالية إذ تصل إلى ٩٩,٨٪.

yt	الحسنات	العيوب
	• ذو فعالية عالية جداً • لا يتعارض مع العملية الجنسية • يُوفِّر حماية من الحمل لمدة عشر سنوات • تعود المقدرة على الإنجاب بعد إخراج اللولب • يناسب كافة الأعمار في سن الانجاب	• يتطلب استخدامه مراجعة الطبيب وإجراء فحص طبي دقيق • قد تصحب عملية إدخال اللولب وإخراجه بعض الألم • قد تشعر بعض النساء بألم أثناء العادة الشهرية • قد تزداد فترة الدورة الشهرية أو كميتها لدى البعض • ظهور بقع دم خارج فترة العادة الشهرية • افرازات في المهبل • نزيف متقطع • ظهور دم في بعض الأحيان بعد عملية الجماع • قد يساعد على حدوث الحمل خارج الرحم • قد يُحدث ألماً في أسفل البطن وفي الظهر • قد يحدث التهابات في الجهاز التناسلي • لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز

٢ . الحواجز المهبلية:

هنالك أيضاً الحواجز المهبلية المصنوعة من المطاط اللين على شكل قبة توضع في المهبل لتغطي عنق الرحم، تستخدم بالإضافة إلى الوسائل الكيميائية وغطاء عنق الرحم الشبيه بالحاجز المهبلي لكنه أصغر حجماً. وتعمل من خلال منع الحيوان المنوي من الوصول للقاء البويضة. (الرجاء الرجوع إلى جزء الوسائل الكيميائية للاطلاع على الحسنات والعيوب)

٣. الواقي الذكري/ العازل:

هو عبارة عن غلاف (كيس) يوضع على العضو الذكري منذ بداية الانتصاب إلى ما بعد القذف والانسحاب الكلي من عضو المرأة التناسلي. يمنع حدوث الحمل ويقي من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز من خلال حجز الحيوان المنوي والميكروبات بحيث لا تصل إلى المهبل. تصل نسبة الفعالية إلى ٩٧٪.

الحسنات	العيوب
• يحمي الزوجين من العدوى ببعض الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب / الإيدز • يمكن استخدامه مباشرة بعد الولادة • يوفر حماية موقتة من الحمل • لا يتطلب استخدامه إجراء فحص طبي • فعاليته عالية • متوفر من عدة مصادر • رخيص الثمن • يساعد أصحاب القذف المبكر • غالباً لا يوجد أعراض جانبية له • ليس له أضرار صحية • يشارك الرجل في مسؤولية تنظيم الأسرة	• يجب استخدام عازل جديد عند كل جماع أو وضعية خلال العلاقة الجنسية • قد تسبب المادة المطاطية (اللاتكس) حكة لدى بعض المستخدمين الذين لديهم حساسية من هذه المادة • ربما يقلل الإحساس والمتعة الجنسية. لكن هنالك أنواعاً لا تؤثر على ذلك • قد يخجل بعض الناس من شرائه • يحتاج إلى أن يتمتع بخصائص معينة وأن يتم حفظه في مكان جاف ومعتدل الحرارة ليكون فعّالاً • تعتمد فعاليته على إتباع الطريقة الصحيحة في الاستخدام

ما هي خصائص الواقي الذكري الفعّال؟

- مصنوع من مادة اللاتكس أو البلاستيك الرخو
- مدة صلاحيته سارية المفعول
- مفحوص الكترونياً وعليه علامة (Electronically Tested)
- المادة الملينة مائية في حال كان من مادة اللاتكس لأن المواد الزيتية تؤدي إلى تمزقه أثناء الجماع
- حفظه في مكان معتدل الحرارة بعيداً عن أشعة الشمس أو مصادر أخرى للحرارة أو في أماكن تعرضه للاحتكاك مثلاً: جيب البنطال.

٤. الواقي الأنثوي

هو عبارة عن غلاف من البلاستيك اللين قوي، ناعم، وشفاف ينتهي من كل جهة بحلقة مرنة، أما الحلقة الداخلية فهي من الجهة المغلقة وتساعد على إدخال الواقي في مهبل المرأة وتثبيته على القسم الأعلى من المهبل، والحلقة الخارجية وهي الأكبر تبقى خارج المهبل وتغطي قسماً من الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة. فعال إلى حدّ ما. غير متوفر في الأردن.

الحسنات	العيوب
• يريح المرأة وبإمكانها التحكم باستعماله • يوضع في المهبل قبل عملية الجماع مباشرة أو قبلها بساعات وليس من الضروري التخلص منه مباشرة بعد انتهاء الاتصال الجنسي. • ليس له أضرار صحية • لا يسبب الحساسية • يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس الإيدز	• غير مضمون لذلك ينصح باستخدام كريم قاتل للحيوانات المنوية معه • ربما يقلل اللذة الجنسية للزوجين • يجب أن تتعلم السيدة طريقة استعماله من الطبيب • قد لا ترتاح المرأة إلى لمس أعضائها التناسلية لإدخاله • يجب استعمال واقٍ أنثوي جديد عند كل جماع

وسائل دائمة

١. قطع القنوات المنوية للرجل:

وسيلة دائمة بالنسبة للرجل وهي عملية آمنة وبسيطة تجرى خلال دقائق في العيادة تحت تأثير مخدّر موضعي. ليس لها آثار جانبية أو مضاعفات. كما أنها لا تؤثر على القدرة الجنسية أو الرغبة. يبدأ مفعولها بعد مضي ثلاثة شهور على إجراء العملية أو بعد عشرين عملية مجامعة يحصل خلالها القذف. نسبة الفعالية: عالية الفعالية تصل إلى ٩٩٪.

الحسنات	العيوب
• ذات فعالية عالية جداً ونسبة إخفاقها متدنية جداً • عملية مأمونة • ليس لها أعراض جانبية على المدى الطويل • لا تعيق العملية الجنسية • لا تؤثر في الخصيتين وفي القدرة الجنسية	• بعض الألم أثناء وبعد إجراء الجراحة مباشرة. • يصعب إعادة ربط القناة المنوية ولا ينصح بذلك • استخدام وسيلة تنظيم أخرى خلال مدة ٣ أشهر أو عشرين عملية قذف • لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب/ الإيدز

. ربط قناتي فالوب/ربط الأنابيب (المواسير) عند المرأة:

هي وسيلة دائمة بالنسبة للمرأة. هي عملية آمنة وبسيطة تجرى في المستشفى. ليس لها آثار جانبية أو مضاعفات. لا تؤثر في القدرة أو المتعة الجنسية. نسبة الفعالية عالية تصل إلى ٩٩,٥٪.

الحسنات	العيوب
• ذات فعالية عالية جداً ونسبة إخفاقها متدنية جداً • عملية مأمونة • ليس لها أعراض جانبية على المدى الطويل • لا تعيق العملية الجنسية • تستمر المرأة في الحيض • لا تؤثر في حليب الرضاعة	• بعض الألم أثناء وبعد إجراء الجراحة مباشرة • يصعب إعادة فك الأنابيب ولا ينصح بذلك • لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً وعدوى فيروس نقص المناعة المكتسب/ الإيدز

كيف ومَنْ يتخذ قرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة؟

من المهم أن يتّخذ الزوجان معاً قرار المباعدة بين الأحمال واختيار وسيلة تنظيم الأسرة المناسبة لهما. من الممكن إتباع الخطوات التالية لاختيار الوسيلة المناسبة:

١. اللجوء إلى خدمة المشورة أو الطبيب/الطبيبة النسائي(ة) والإطلاع على مختلف الوسائل المتوفرة والأكثر مناسبة لهما.
٢. اخذ الوقت الكافي للتحاور معاً وعلى انفراد حول الوسائل المتاحة لهما من خلال تحديد حسنات وعيوب كل منها ومقارنتها مع رغباتهما ونمط حياتهما خصوصاً الجنسية.
٣. اختيار الطريقة الأنسب
٤. القيام بالإجراءات المناسبة للحصول على وسيلة تنظيم الأسرة التي تم اختيارها.

ما هي حقوقنا كمستفيدين ومستفيدات من خدمة تنظيم الأسرة؟

- الحصول على المعلومات المفصّلة عن مختلف وسائل تنظيم الأسرة
- الاطلاع على الوضع الصحي الكامل
- توفر خيارات متعددة لوسائل تنظيم الأسرة
- اتخاذ الوقت الكافي لاختيار الوسيلة المناسبة
- التعامل من قبل مقدم الخدمة بشفافية ودون أي تحيز أو إجبار

ما هو دور الرجل لنجاح تنظيم الأسرة؟

تحتاج المرأة إلى دعم شريك حياتها في الأمور المتعلقة بحياتهما معاً وبأسرتهما في المجالات الحياتية كافة وخصوصاً في ما يتعلق بتنظيم الأسرة. كرجل دورك مهم وخصوصاً في:

- المشاركة في اتخاذ قرار المباعدة بين الأحمال واختيار الوسيلة المناسبة لكما معاً
- التزام استخدام وسيلة تنظيم الأسرة التي تم اختيارها من قبل الطرفين
- الذهاب مع الزوجة إلى المشورة.
- مساندة المرأة على المستوى الصحي والنفسي والاجتماعي لمواجهة عيوب وسيلة تنظيم الأسرة التي تم اختيارها.

المراجع

• أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل-دليل العاملين في العيادات، برنامج جون هوبكنز للمعلومات السكانية، جامعة جون هوبكنز-كلية الصحة العامة، منظمة الصحة العالمية-وحدة تنظيم الأسرة والسكان، الوكالة الأميركية للتنمية الدولية-مكتب السكان، ٢٠٠١.

• دليل الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وفيروس الإيدز، يونيسف-وزارة الصحة المملكة الأردنية الهاشمية-مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، ٢٠٠٨.

• مبادرة المجتمعات المحلية من أجل نمط صحي سليم. بطاقات المعلومات الصحية وبطاقات الأنشطة. وزارة الصحة في الأردن بدعم من USAID

• Arab Countries, Facts on Investing in Family Planning and Maternal and Newborn Health, New York: Guttmacher Institute and United Nations Population Fund, 2009.

• http://www.fhi.org/en/Topics

معهد الملكة زين الشرف
التنموي

صندوق الامم المتحدة للسكان

الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية/معهد الملكة زين الشرف التنموي

ص.ب ٢٣٠٥١١ عمان ١١١٢٣ الأردن هاتف ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣١ فاكس ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣٥

www.zenid.org.jo