



المجلس القومي للمرأة  
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

# الصحة الإنجابية



#سر\_قوتك

مرغباتي



اتصل على  
**15115**  
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوى المرأة  
**أحنا معاكي**

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة. فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكم ان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع التي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة التي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل التي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التمر والتحرش والعنف الأسري التي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنأ منه ولا من نتايجه.

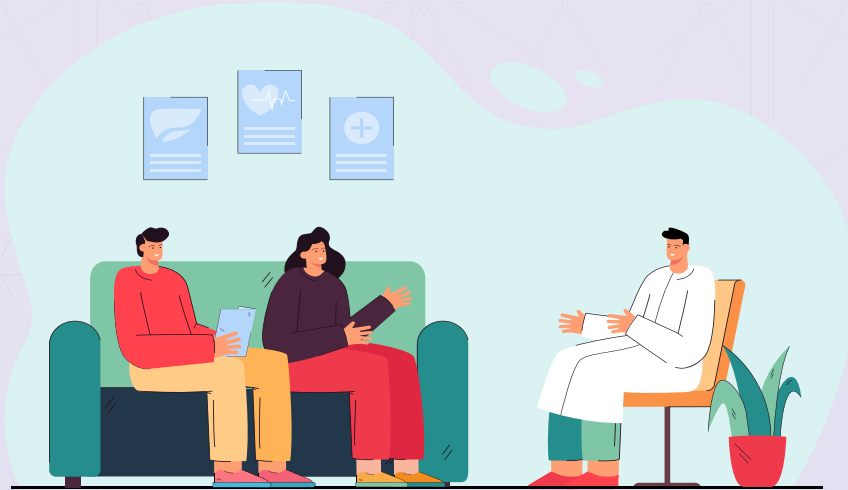
## فحوصات ما قبل الزواج

الزواج هو أساس تكوين الأسرة التي هي عماد المجتمع، وتعد صحة الزوجين من أهم عوامل تكوين أسرة سليمة ومجتمع صحي منتج.

وترجع ضرورة فحص ما قبل الزواج إلى أهمية تجنب الأمراض الوراثية، والتأكد من قدرة كلا الطرفين على الإنجاب، وكذلك التأكد من أن كليهما لا يحملان أمراضاً مزمنة أو أمراضاً معدية قد تنتقل من خلال علاقته الجنسية.

لا تشمل فحوصات ما قبل الزواج الفحوصات المعملية فقط، بل تتضمن أيضاً المشورة النفسية للزوجين للحصول على حياة زوجية سعيدة حيث يقوم الطبيب أو الأخصائي النفسي بالتحدث مع الزوجين عن المشاكل التي قد تواجههم أثناء بداية الزواج والأسس السليمة لتكوين الأسرة وتربية الأبناء.

تشمل فحوصات ما قبل الزواج الآتي:





## • أولاً التحاليل العامة قبل الزواج للتعرف على الحالة الصحية واستبعاد وجود أمراض مزمنة مثل :

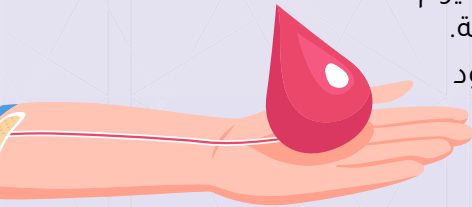
- ١- صورة دم كاملة
- ٢- فصيلة الدم وعامل ريساس (Rh) للزوجين
- ٣- تحليل السكر (صائم وفاطر بعد ساعتين)
- ٤- وظائف الكلي
- ٥- إنزيمات الكبد

## • ثانياً تحاليل لاستبعاد وجود أمراض معدية أو أمراض تنتقل عبر العلاقة الجنسية:

- ١- الإيدز
- ٢- الالتهاب الكبدي الفيروسي ( بي وسي )
- ٣- الأمراض التي تنتقل عبر العلاقة الجنسية مثل الزهري والسيلان

## • ثالثاً فحوصات الخصوبة والقدرة الإنجابية للطرفين:

- ١- تحليل السائل المنوي للرجل لمعرفة عدد الحيوانات المنوية وحركتها ونسبة التشوهات وتحليل هرمون الذكورة
  - ٢- فحص بالموجات الصوتية على الخصية وقياس تدفق الدم في حالات دوالي الخصية وفي حالة اكتشافها يمكن علاجها بسهولة
  - ٣- تحليل هرمونات الغدة النخامية للسيدات مثل هرمون FSH وهرمون LH وذلك في اليوم الثاني من بداية نزول الدورة، بالإضافة إلى تحليل هرمون اللبن وهرمونات الغدة الدرقية.
  - ٤- فحص بالموجات الصوتية للمرأة للكشف على الرحم والمبيضين عند الشك في وجود أورام ليفية بالرحم أو متلازمة تكيسات المبيض.
- ويفضل ان تجرى هذه التحاليل الطبيه للطرفين قبل الزواج بحوالي شهر حتى تتمكن



من سرعه بدء العلاج في حالة معرفة اى مشكله لاي من الطرفين ( حتى لا تتفاقم المشكله بعد الزواج )

### • رابعاً الفحوصات التي يجب إجراؤها لاستبعاد وجود أمراض وراثية خاصة في حالات زواج الأقارب:

١- أنيميا البحر الأبيض المتوسط (الثلاسيميا)

٢- انيميا الخلايا المنجلية

٣- أنيميا الفول الناجمة عن نقص إنزيم G6P

٤- ويفضل عمل تحليل للمادة الوراثية للزوجين (DNA).

إن مصارحة كلا الطرفين بنتائج الفحص شيء أساسي قبل الإقدام على الزواج، لأن ذلك يقلل من احتمالات حدوث الطلاق أو نقل الأمراض فيما بعد الى الأجنة علما بان هذه الفحوصات والتحليل لا تستغرق مدة أكثر من ١٠ دقائق وبتكلفه قليله جدا ولكنها تمنع الكثير من المشكلات بعد الزواج ... ولذا ننصح الطرفين بضروره اجراء هذه التحاليل والفحوصات وعدم اجرائها سوريا وهذا لمصلحة الطرفين الشخصية والاسرية .

### فحوصات ما قبل الحمل

إذا كان الزوجين يخططان للإنجاب فانهم بحاجة إلى التحضير والاستشارة في هذه المرحلة لضمان حمل صحي وسليم. فكلهما عليه التحضير للوصول إلى أفضل الحالات الصحية وأسلوب الحياة السليم لضمان حدوث حمل بدون أخطار أو مضاعفات والحصول على طفل سليم.





## • أولاً تهيئة نمط حياة صحي:

- ١- استشارة أخصائي تغذية في نظام غذائي صحي يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية من البروتين والنشويات والفيتامينات والمعادن الهامة والمواظبة عليه مع محاولة الوصول لوزن مناسب قبل الحمل.
- ٢- ممارسة الرياضة إن أمكن.
- ٣- تهيئة بيئة العمل أو المنزل لتكون خالية من الأشعة أو الكيماويات الضارة.
- ٤- الإقلاع عن التدخين.

## • ثانياً فحوصات ما قبل الحمل:

لبدء فحص ما قبل الحمل سيحتاج الطبيب إلى الحصول على التاريخ الطبي الكامل للزوجين خاصة الأمراض المزمنة مثل الضغط أو السكر والأمراض الوراثية خاصة إذا ما كان هناك درجة قرابة بين الزوجين. كما يتم إجراء عدد من الاختبارات العامة مثل قياس الوزن وقياس ضغط الدم، ثم فحص الجهاز التناسلي وعمل موجات صوتية على الحوض، وفحص الثديين، وذلك لأن التشخيص والعلاج المبكر يساعد على تجنب المشاكل أثناء الحمل.



## وفى حالة عدم عمل التحاليل قبل الزواج او بمرور فترة طويلة عليها يتم عمل الاتى :

### التحاليل الطبية:



- ١- صورة دم كاملة
- ٢- فصيلة الدم وعامل ريساس (Rh) للزوجين.
- ٣- تحليل السكر (صائم وفاطر بعد ساعتين)
- ٤- تحليل كالسيوم وفيتامين د
- ٥- تحليل بول
- ٦- هرمونات الغدة الدرقية
- ٧- فيروسات الكبد بي وسي

٨- تحاليل الأمراض الوراثية مثل الثلاثيميا وأنيميا الخلايا المنجلية  
لا يتم عمل كل هذه التحاليل لكل السيدات الحوامل ولكن بعضا منها يكون لبعض الحالات فقط ..... كما يجب مراجعة الطبيب المعالج بكل تلك النتائج للاطمئنان على الصحة العامة وعلاج أي خلل قبل حدوث الحمل.

### • ثالثاً إبلاغ الطبيب بأي أدوية يتم أخذها بصفة يومية مثل:

- أدوية ضغط الدم المرتفع.
- أدوية مرض السكر.
- أدوية الصرع.
- أدوية الغدة الدرقية.
- أدوية الأمراض الروماتيزمية المزمنة.



## • رابعاً تطعيمات يفضل أخذها قبل الحمل إذا لم تكن أعطيت في الطفولة:

١- التطعيم الثلاثي MMR (الحصبة الألمانية والحصبة والغدة النكافية).

٢- تطعيم الفيروس الكبدى بي.

٣- تطعيم الجدري المائي.

## • خامساً معالجة أي أمراض قبل حدوث الحمل:

يجب علاج ما يتم تشخيصه من أمراض قبل بداية الحمل مثل علاج الأنيميا أو ضغط الدم المرتفع أو مرض السكر أو أي خلل بالغدة الدرقية.

## • سادساً المواظبة على الفيتامينات:

يجب المواظبة على أخذ حمض الفوليك بجرعة ٥٠٠ ميكروجم يوميا لمدة ٣ شهور قبل بداية الحمل.

## • وأخيراً يجب مراجعة طبيب الأسنان:

فحص الفم واللثة لتشخيص ومعالجة أي أمراض لأن صحة الأسنان تتأثر بالحمل.

عند تفكيرك في الحمل، يجب عليك الاستعداد جيداً له على المستوى الصحي والنفسي والاجتماعي، فقرار الحمل ليس بالقرار السهل، حيث إنه يتطلب اهتمامك الجيد بصحتك وبغذائك وبحالتك النفسية حتى يصل مولودك المنتظر بسلام.

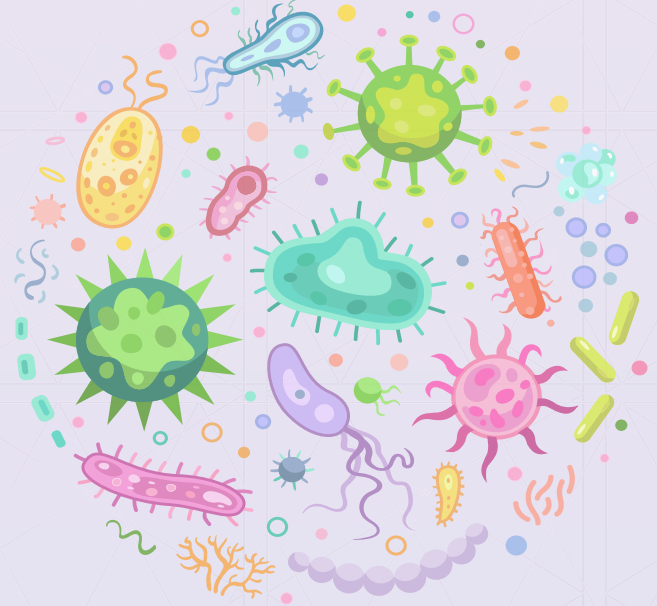




## الأمراض التي تنتقل عن طريق العلاقة الجنسية

هي الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي بين شخص سليم وشخص مصاب، مما يؤدي إلى انتقال المرض إلى الشخص السليم.  
من أكثر هذه الأمراض شيوعاً

١- **الإيدز:** أن **مصر** ذات معدل منخفض لانتشار هذا المرض، بنسبة ٠,١% من المصابين بالفيروس عالمياً، طبقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة وهو عبارة عن مرض فقد المناعة المكتسبة حيث يفقد الجسم مناعته في مقاومة أي مرض مهما كان بسيطاً بسبب مهاجمة فيروس الإيدز خلايا المناعة مما يؤدي إلى ضعفها وتدميرها، وينتقل فيروس الإيدز بالاتصال الجنسي أو التعرض لدم الشخص المصاب وبعض سوائل الجسم الأخرى مثل اللعاب، والخطر في مرض الإيدز أنه قد يبقى كامناً في الإنسان لسنوات من دون ظهور أعراض على المريض ولكنه يكون قادراً على نقل العدوى لغيره.



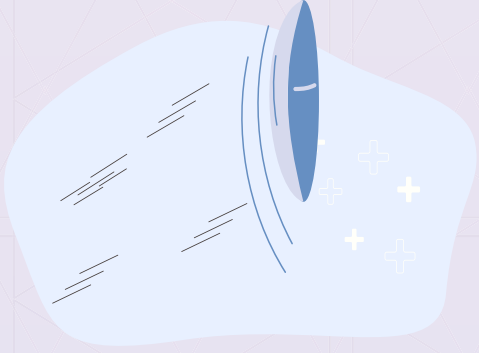
٢- **الالتهاب الكبدي الفيروسي «ب»:** و يصيب حوالي ٥% من المصريين و يمكن أن تنتقل تلك العدوى من خلال الاتصال الجنسي أو التعرض لدم الشخص المصاب وبعض سوائل الجسم الأخرى، أو عن طريق الرضاعة الطبيعية من الأم المصابة، وتؤدي الإصابة بالفيروس إلى تضخم كبد المريض ومعاناته من تلف خطير قد ينتهي بالإصابة بسرطان الكبد. ويوجد حالياً تطعيمات للوقاية من هذا الفيروس.

**٣- الكلاميديا:** يصيب هذا المرض حوالي ١٪ من السيدات في فترة الإنجاب و هو من أكثر أنواع العدوى المنقولة جنسياً شيوعاً، وعادة لا يكون لها أعراض محددة، ويمكن أن تشمل التهاب المثانة، وتغير في الإفرازات المهبلية، وآلام خفيفة أسفل البطن والتهابات بالحوض عند النساء مما قد يؤثر على قنوات فالوب وقدرتهن الإنجابية. كما تسبب أيضاً التهابات البروستاتا عند الرجال.

**٤- السيلان:** وهي عبارة عن عدوى بكتيرية معدية تعيش في الأجزاء الدافئة والرطبة من الجسم خاصة الأغشية المخاطية، ولا تسبب ظهور أي أعراض عند معظم النساء المصابات، ولكن في حالة عدم علاجه قد تصاب الإناث بمرض التهاب الحوض، والذكور بالتهاب البروستاتا ومجرى البول.

**٥- الهريس التناسلي:** و تصل نسبة الإصابة به إلي ٣٪ من السيدات إثناء فترة الإنجاب و يحدث بسبب الإصابة بفيروس الهريس البسيط الذي يؤثر على الجلد و عنق الرحم والأعضاء التناسلية. ويحتوي على نوعين، يُعرف النوع الأول بـ«HSV-1» وينتقل عن طريق استخدام نفس الأغراض الشخصية، والنوع الثاني بـ«HSV-2» ودائماً ما ينتقل خلال ممارسة الجنس المهبلي أو الفموي أو الشرجي. في معظم الحالات يبقى الفيروس كامناً دون ظهور أي أعراض، وفي حالة ظهورها تكون في صورة بثور وتقرحات على عنق الرحم أو ألم أثناء التبول أو حمى.

**٦- فيروس الورم الحليمي البشري:** و يصيب حوالي ١٠٪ من السيدات و هو مجموعة من الفيروسات التي تؤثر على الجلد وأغشية الجسم الرطبة، مثل الحلق وعنق الرحم وفتحة الشرج والفم. وتشمل أكثر من ١٠٠ نوع يؤثر من بينهم حوالي ٤٠ نوعاً على المناطق التناسلية، وقد تصيب أيضاً الفم والحلق ويسمى هذا النوع بفيروس الورم الحليمي البشري التناسلي. وينتقل هذا الفيروس من خلال الاتصال الجنسي، وقد تؤدي الإصابة به إلى نمو خلايا غير طبيعية داخل عنق الرحم، ما يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم. ويوجد حالياً تطعيمات للأنواع المسببة لسرطانات عنق الرحم.



## طرق الوقاية:

- الكشف للتأكد من عدم إصابة أي من الطرفين قبل الزواج.
- الامتناع عن أي علاقة جنسية في حالة الشك بوجود الإصابة.
- استخدام الواقي الذكري.
- الحصول على تطعيمات الحماية من تطوير بعض أنواع السرطان التي تسببها العدوى المنقولة جنسيًا، مثل تطعيمات فيروس الورم الحليمي البشري، والتهاب الكبد الوبائي.

## وسائل منع الحمل

### • أقراص منع الحمل المركبة أو ذات الهرمونين (الاستروجين والبروجستين):

- يجب اخذ الأقراص يوميًا، حتى في عدم وجود علاقة زوجية.
- لا ترفع نسبة هرمونات الأنوثة في الجسم، لذا تقي من سرطان بطانة الرحم و المبيضين.
- لا تسبب العقم ولا تؤخر الحمل بعد التوقف من تناولها.
- لا تعوق الحمل ولا تسبب تشوهات للأجنة في حالة حدوث حمل، ولا تسبب حمل التوائم.
- لا تؤثر في الرغبة أو العلاقة الجنسية للمرأة.
- لا تتراكم في المعدة (كل قرص يتم امتصاصه يوميًا).
- لا حاجة إلى فترة «راحة» أثناء تناول الحبوب.
- تقلل من تقلصات وغزارة الطمث وتمنع آلام التبويض.



## • أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد (البروجستين):

- يجب اخذ الأقراص يوميا (دون انقطاع) في موعد ثابت ومحدد.
- أمنة للسيدات المرضعات، لا تؤثر على إدرار اللبن.
- أمنة للأطفال الرضع، لا تسبب حدوث إسهال.
- من الممكن توقف نزول الدورة الشهرية، وهذا ليس خطرا، بل من الممكن أن يعالج مرض فقر الدم (الأنيميا) إذا وجد. لا يوجد أبدا ما يسمى ب «احتباس دم الدورة».
- لا تسبب العقم ولا تؤخر الحمل بعد التوقف من تناولها.
- لا تسبب تشوهات للأجنة في حالة حدوث حمل، ولا تسبب حمل التوائم، وتقلل نسبة حدوث الحمل خارج الرحم.
- لا تؤثر في الرغبة أو العلاقة الجنسية للمرأة.

## • أقراص منع الحمل الطارئة:

- تساعد في منع حدوث الحمل عندما يتم تناولها في خلال ٤٨ ساعة من حدوث جماع غير محمي، لكن لا تستخدم كوسيلة منتظمة لتنظيم الأسرة.
- يمكن استخدامها مع أي امرأة في أي فترة عمرية.
- يمكن استخدامها أكثر من مرة في خلال دورة شهرية واحدة.
- لا تمنع أو تؤثر في ثبات الحمل إذا حدث ولا تسبب تشوهات في الأجنة.
- لا تمثل خطراً على صحة المرأة ولا تسبب العقم.



## • حقنة منع الحمل الشهرية أو ذات الهرمونين:

- تعرف باسم حقنة منع الحمل المركبة لأنها تشبه كثيراً أقراص منع الحمل المركبة.
- من الممكن توقف نزول الدورة الشهرية، وهذا ليس خطراً، بل من الممكن أن يعالج مرض فقر الدم (الأنيميا) إذا وجد. لا يوجد أبداً ما يسمى بـ «احتباس دم الدورة».
- لا تؤدي إلى حدوث انقطاع الطمث (سن اليأس) مبكراً.
- لا تسبب مرض الحكة.
- لا تؤثر في خصوبة المرأة. ويمكن حدوث حمل بشكل طبيعي بعد عدة أشهر من أخذ آخر حقنة قد تصل إلي أربعة أشهر.
- لا تمنع أو تؤثر في ثبات الحمل إذا حدث ولا تسبب تشوهات في الأجنة.
- لا تؤثر في الرغبة أو العلاقة الجنسية للمرأة.
- لا تحتاج إلى التذكير اليومي.
- وسيلة توفر الخصوصية. لا يعلم أحد أن المرأة تستخدم وسيلة لتنظيم الأسرة.



## • حقنة منع الحمل ذات الهرمون الواحد (البروجستين) كل ثلاثة أشهر:

- آمنة للسيدات المرضعات وللأطفال الرضع.
- من الممكن توقف نزول الدورة الشهرية، وهذا ليس خطراً، بل من الممكن أن يعالج مرض فقر الدم (الأنيميا) إذا وجد. لا يوجد أبداً ما يسمى بـ «احتباس دم الدورة».
- عدم نزول دم الدورة لا يفقد الوسيلة فعاليتها. ولكن هي حالة تشبه عدم نزول الدورة أثناء الحمل، وذلك لاحتواء الحقن على هرمون شبيه بهرمون الحمل (البروجستين).



- لا تؤثر في خصوبة المرأة، حيث تستعيد المرأة كامل خصوبتها بعد الانتهاء من الحقن في فترة لا تزيد عن أربعة أشهر.
- لا تمنع أو تؤثر في ثبات الحمل إذا حدث ولا تسبب تشوهات في الأجنة.
- لا تؤثر على العلاقة الجنسية للمرأة.
- لا تحتاج إلى التذكير اليومي.
- وسيلة توفر الخصوصية. لا يعلم أحد أن المرأة تستخدم وسيلة لتنظيم الأسرة.

#### • مانع الحمل المزروع تحت الجلد:

- عبارة عن أعواد أو كبسولات صغيرة مرنة تخرج هرمون البروجستين، يتم زرعها تحت الجلد مباشرة في الذراع العلوي.
- توقف دم الدورة الشهرية عرض واردة حدوثه لا يمثل ضرر على المرأة، بل حالة تشبه فترة انقطاع الدورة التي تصاحب الحمل.
- لا تؤثر في خصوبة المرأة، بعد إخراجها مباشرة تختفي الهرمونات من جسم المرأة ويمكن للمرأة أن تحمل مباشرة دون تأخير.
- تقلل نسبة حدوث الحمل خارج الرحم.
- لا تؤثر على العلاقة الجنسية للمرأة.
- لا تحتاج إلى التذكير اليومي.
- وسيلة توفر الخصوصية. لا يعلم أحد أن المرأة تستخدم وسيلة لتنظيم الأسرة.

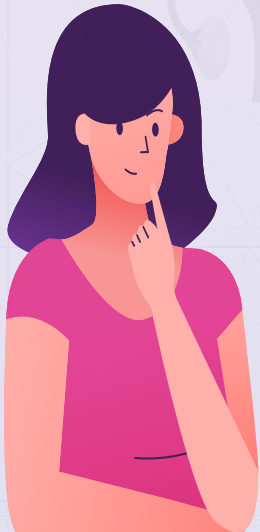


## • اللولب الرحمي النحاسي:

- عبارة عن جسم صغير ومرن من البلاستيك ومغلف في بعض أجزائه بالنحاس، ويتم تركيبه داخل تجويف الرحم من خلال المهبل.
- يمكن تركيب اللولب في أي وقت خلال الشهر بعد التأكد من عدم وجود حمل.
- يوفر حماية من حدوث الحمل لمدة طويلة، ذات فعالية عالية لمدة ٥-١٠ سنوات.
- يمكن استخدامه مع السيدات التي أنجبت والمرضعات والتي لم تنجب بعد.
- يمكن استخدامه في كل الفئات العمرية.
- لا يزيد من نسبة حدوث «الأمراض المنقولة جنسيا» في حالة تقييم المرأة تقييما شاملا قبل وضع اللولب.
- لا يسبب مرض السرطان.
- لا يزيد من نسب حدوث الإجهاض، في حالة حدوث حمل بعد إخراجها من الرحم.
- في حالة حدوث حمل أثناء وجوده داخل الرحم، في حالات نادرة جدا من الممكن أن يسبب الإجهاض أو ولادة مبكرة لكن لا يسبب تشوهات في الجنين.
- لا يتحرك من مكانه داخل الرحم إلى أعضاء الجسم الأخرى.
- لا يعيق العلاقة الزوجية، ولا يسبب عدم ارتياح أثناء العلاقة.
- لا يسبب تأخر الحمل في حالة تقييم المرأة لصلاحيتها لاستخدام اللولب قبل تركيبه. بمعنى: عمل الفحوصات اللازمة قبل تركيبه، للتأكد من عدم وجود التهابات تعيق تركيب اللولب، ويتم إعادة تقييم المرأة لتركيب اللولب بعد العلاج من الالتهابات.
- لا يسبب العقم لدي السيدات. أي امرأة تعاني من التهابات في الحوض، سواء كانت تحمل اللولب أو لا تحمله، ولم يتم معالجة الالتهابات، قد تعاني من صعوبة في الإنجاب.
- لا حاجة إلى فترة «راحة» بعد استعمال اللولب لعدة سنوات، يمكن إخراج اللولب القديم وتركيب آخر جديد في نفس الوقت.

## • اللولب الهرموني:

- عبارة عن جسم صغير ومرن من البلاستيك يفرز كمية قليلة من هرمون البروجستين، ويتم تركيبه داخل تجويف الرحم من خلال المهبل.
- يوفر حماية من حدوث الحمل لمدة طويلة، ذات فعالية عالية لمدة ١-٣ سنوات.
- يمكن استخدامه مع السيدات التي أنجبت والمرضعات والتي لم تنجب بعد.
- يمكن استخدامه في كل الفئات العمرية حتى فوق سن الأربعين.
- لا يزيد من نسبة حدوث «الأمراض المنقولة جنسيا» في حالة تقييم المرأة تقييما شامل قبل وضع اللولب.
- لا يسبب السرطان، بل يمكن أن يقي المرأة من سرطان الرحم وعنق الرحم.
- لا يزيد من نسب حدوث الإجهاض، في حالة حدوث حمل بعد إخراجها من الرحم.
- في حالة حدوث حمل أثناء وجوده داخل الرحم، في حالات نادرة جدا من الممكن أن يسبب الإجهاض أو ولادة مبكرة لكن لا يسبب تشوهات في الجنين.
- لا يتحرك من مكانه داخل الرحم إلى أعضاء الجسم الأخرى.
- لا يؤثر على العلاقة الزوجية، ولا يتم الشعور به أثناء العلاقة.
- يمكن للمرأة أن تحمل فور استخراجه.
- من الممكن توقف نزول الدورة الشهرية، وهذا ليس خطرا، بل من الممكن أن يعالج مرض فقر الدم (الأنيميا) إذا وجد.



## • تعقيم السيدات (عملية ربط الأنابيب):

- يتم الوصول لقناتي فالوب لسدهما أو قطعهما إما عن طريق شق بطني صغير أو باستخدام منظار البطن الجراحي.
- وسيلة دائمة لمنع الحمل، فلا يمكن حدوث حمل بعدها إلا من خلال إجراء الحقن المجهري.
- لا تؤدي إلى اضطرابات في هرمونات المرأة، ولا تغير من نمط الدورة الشهرية.



- لا تستدعي استئصال الرحم أو تؤدي إلى ذلك.
- لا تسبب آلام شديدة في أسفل الظهر أو الرحم أو البطن.
- لا تسبب أي تغييرات في وزن أو شهية المرأة أو الهيئة الخارجية لها.
- لا تؤثر في الرغبة أو العلاقة الجنسية للمرأة.
- لا تزيد من نسبة حدوث الحمل خارج الرحم. ففي حالة نجاح العملية في غلق الأنابيب، فهذه العملية تقلل من حدوثه. ولكن في حالات نادرة عند فشل العملية في غلق الأنابيب جيداً، يمكن حدوث حمل طبيعي مع نسبة ضئيلة في الحمل خارج الرحم.

### • الواقي الذكري:

- عبارة عن غطاء مصنوع خصيصاً لوضعه بإحكام على العضو الذكري المنتصب ليمنع وصول الحيوانات المنوية من العضو الذكري إلى المهبل.
- يمكن استخدامه كوسيلة مؤقتة، أو وكوسيلة منع حمل إضافية أخرى.
- لا يوجد به أي ثقب، لذا فهو يقي المرأة من «الأمراض المنقولة جنسياً».
- لا يسبب العقم، ولا يؤثر على الانتصاب.
- لا يمكن أن يفقد داخل جسد المرأة.
- لا يضر بصحة المرأة، السائل المنوي ليس ضروري لصحة المرأة.
- لا يضر بصحة الرجل، لا يؤدي إلى ارتجاع السائل المنوي للرجل.
- لا يوجد به مواد مسرطنة.
- لا يجب استخدامه أكثر من مرة.



## • المبيدات المنوية (الأقراص الموضعية):

- عبارة عن مواد قاتلة للحيوانات المنوية يتم وضعها في المهبل في أعلى مكان قرب عنق الرحم قبل الجماع بفترة قصيرة.
- يتم وضعها قبل بداية الجماع بمدة، ولذلك لا يحدث قطع للممارسة الجنسية.
- تعمل على زيادة التزليق داخل المهبل.
- لا تقلل من إفرازات المرأة ولا ينتج عنها نزيف أثناء العلاقة الزوجية.
- لا تؤثر على الرغبة أو المتعة الجنسية للزوجين.
- لا تسبب سرطان عنق الرحم.
- ليس لها أي أعراض جانبية تتعلق بالهرمونات.
- لا تؤثر على الدورة الشهرية.
- لا تحمي من انتقال «الأمراض المنقولة جنسياً».
- في حالة حدوث حمل لا تسبب تشوهات في الجنين.

## • الاعتماد على الفترة الآمنة:

- وهو أن تعرف السيدة متى تبدأ ومتى تنتهي أيام خصوبتها خلال مدة الدورة الشهرية، والامتناع عن العلاقة الزوجية خلال هذه الفترة.
- تعرف باسم الامتناع الدوري عن الجماع، أو تنظيم الأسرة الطبيعي.
- ليس لها أي أعراض جانبية أو مخاطر صحية على الرجل في حالة الامتناع.
- لا يمكن الاعتماد عليها في حالة عدم معرفة الزوجين بفترة خصوبة المرأة لتجنب العلاقة الزوجية خلال هذه الفترة.





## • فترة الرضاعة الآمنة:

- فعالة مع كل السيدات الممتلئات والنحيفات.
- تزيد فعاليتها مع الشروط التالية: أن يكون عمر الرضيع أقل من ستة أشهر، وأن تكون الرضاعة هي المصدر الأساسي لتغذية الطفل، وألا تكون الدورة الشهرية قد عادت للمرأة.
- يمكن أن تستخدم المرأة هذه الطريقة لمنع الحمل عن طريق الرضاعة المنتظمة بدون إدخال أي عنصر جديد على تغذية الطفل، بدون القلق على نموه ولا القلق من ندرة اللبن، حيث أن رضع الطفل من أمه يزيد من إدرار اللبن.

## فوائد تنظيم الأسرة

التعريف بالوسائل المختلفة لتنظيم الأسرة وضمان الوصول إلى وسائل منع الحمل التي تفضلها النساء والأزواج أمر ضروري لتأمين رفاهية الأسرة بشكل عام والمرأة بشكل خاص، كما يقدم الدعم في الوقت نفسه لصحة المجتمعات وتنميتها.

## • فوائد للأم:

**تقليل المضاعفات الصحية التي تتعرض لها النساء نتيجة الحمل:** حيث تزداد نسبة المشكلات الصحية في بعض حالات الحمل مثل الحمل بعد ثلاثة أو أربعة ولادات قد يصيب الحامل بمشاكل صحية خطيرة أثناء الولادة مثل حدوث نزيف رحمي أثناء أو بعد الولادة، وأيضا الحمل قبل مرور عامين على الولادة قد يصيب الحامل بالضعف وسوء التغذية.

**الحفاظ على صحة المرأة:** عملية الحمل والإنجاب والرضاعة تستهلك صحة المرأة، فهي تسهر على رعاية الأطفال الرضع، وتحتاج إلى كميات أكبر من الطعام النوعي من أجل أن تكون قادرة على الإرضاع والحمل.

**تقليل نسبة الإجهاد غير المأمون:** يحد تنظيم الأسرة من حدوث حمل غير مرغوب فيه وبالتالي يقلل لجوء الأم إلى الإجهاض.

**الحفاظ على رشاقة الجسم:** من فوائد تنظيم الأسرة إعطاء السيدة فرصة كافية بعد الحمل حتى تستعيد رشاقته عن طريق اتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية.

### • فوائد للطفل:

- تنظيم الأسرة من الأمور الكفيلة بالوقاية من الحمل والولادات المتكررة في توقيت غير مناسب، وذلك ما يسهم في تقليل نسبة وفيات الرضع.
- تقليل نسبة حدوث بعض المضاعفات الصحية للأطفال مثل الولادة المبكرة ومضاعفاتها، ونقص النمو وسوء التغذية والتشوهات الخلقية.
- يتمتع الطفل برعاية والديه واهتمامهم بشكل وافر والذي لن يكون موجودا في حالة وجود حمل آخر قريب.

### الفترة المناسبة بين الحمل و الآخر

المُباعدة بين الولادات هي : ترك فترة زمنية مناسبة بين كل حمل وآخر، وذلك باستخدام إحدى وسائل المُباعدة الفعالة. تعتبر المِباعِدة بين فترات الحمل جزءاً أساسياً من تنظيم الأسرة.

- بعد ولادة الطفل الأول، يصبح القرار في إنجاب طفل آخر قرار مصيري، سيؤدي إلى تغيير حياة الأسرة كلها. فهل أنت وزوجك مستعدان لرعاية مولود جديد مرة أخرى؟ وما رد فعل الطفل الآخر أو الأطفال الآخرين حيال مشاركة اهتمامك من قبل طفل آخر؟

- يشاع بين الناس إن تتابع الحمل في فترات قصيرة سوف يوفر عليك الوقت في تربية الأطفال في آن واحد. ولكن قد أثبتت الدراسات الحديثة عدم صحة تلك المعلومة، بل و توجد بعض من المخاوف، حيث أن تقارب الحمل بفترة لا تتجاوز سنتين قد ينتج عنه حدوث مخاطر صحية على الأم والطفل في آن واحد.

- فمن المهم التفكير في تنظيم مواعيد الحمل لتجنب هذه المخاطر. فما هي الفترة المناسبة بين الحمل و الآخر؟



## الفترة الزمنية المناسبة بين الحمل و الأخر:

- للحد من حدوث مخاطر لك ولطفلك، تقترح الأبحاث ضرورة الانتظار فترة لا تقل عن ١٨ - ٢٤ شهراً ولا تزيد عن خمس سنوات بعد الإنجاب قبل محاولة الحمل مرة أخرى. من الناحية الصحية يستحسن لك ولطفلك التعافي من الحمل والولادة قبل البدء بحمل جديد حتى يكون جسمك قد تعافى بالكامل.
- فإن اختيار توقيت إنجاب طفل آخر هو قرار شخصي، ولكن بجانب تجنب المخاطر المصاحبة بالحمل المتقارب، يجب الأخذ في الإعتبار العوامل الآتية: صحتك وعمرك وخصوبتك وعدد الأطفال الموجودين بالفعل، وعدد الأطفال الذين تأملين إنجابهم، والقدرة على الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية ودعم تربية الأطفال والظروف الاجتماعية والاقتصادية.
- وقد أرشد القرآن إلى تحديد الفترة التي ينبغي أن تكون بين كل مولودين في ذكره لفترة الحمل وفترة الرضاع في قوله: (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ) [البقرة:٢٣٣]. وفي قوله: (وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا) [الأحقاف:١٥].
- فنبه القرآن هنا على أن الفترة المثلى في نظر الإسلام بين كل مولودين هي ثلاثون شهراً، وهو مجموع فترة الرضاع. وهذا التحديد إنما هو على سبيل الإرشاد لا على سبيل الإلزام.
- حتى تصلي إلى قرار بشأن التوقيت المناسب لإنجاب طفل آخر، تأكدي من استخدام وسيلة موثوق بها لتحديد النسل؛ حتى لو كنتِ ترضعين طفلك الرضاعة الطبيعية.



## خطورة الفاصل الزمني القصير بين الولادات:

- تفيد الأبحاث أن حدوث حمل في غضون فترة ١٢ شهراً بعد الإنجاب يكون مصحوباً بمخاطر متزايدة تتمثل في:
- مخاطر أثناء الحمل علي الأم والجنين:
- **انفصال المشيمة** عن الجدار الداخلي للرحم قبل الولادة (انفكك المشيمة) إما بشكل كامل أو جزئي، مما قد يسبب نزيف قد يؤدي الي وفاة الجنين.
- التصاق المشيمة بالجزء السفلي من جدار الرحم، مما يؤدي إلى تغطية عنق الرحم (انزياح المشيمة) بشكل جزئي أو كلي، لدى النساء اللاتي سبق لهن الإنجاب للمرة الأولى عن طريق **الولادة القيصرية**، مما قد ينتج عنه الإستئصال الكلي للرحم.
- تمزق الرحم لدى النساء اللاتي حاولن الولادة الطبيعية بعد القيصرية (VBAC) بعد مرور أقل من ١٨ شهراً من الولادة السابقة.
- مخاطر علي الأطفال:
- كما أظهرت الأبحاث أن الفاصل الزمني الأطول أفضل لطفلك أيضاً. مقارنة مع الفاصل الزمني الأكبر، يكون الأطفال اللاحقون المولودون بعد ستة أشهر من حمل سابق أكثر عرضة للتالي:
- عدم حصول الجنين على كفاية من التغذية للنمو أثناء الحمل.
- الولادة المبكرة
- انخفاض الوزن عند الولادة
- ومن ممكن ان يعاني الطفل، نتيجة للمخاطر السابقة، من مضاعفات نتيجة لعدم نضوج أجهزة الجسم مثل الجهاز الدماغي والتنفسي مما يؤدي إلى عدم القدرة على التنفس ، مع زيادة احتمالية الوفاة ، و احتمال إصابة الطفل بضمور الدماغ نتيجة لنقص الأوكسجين في الدماغ مسبباً الإعاقة الدائمة .
- إصابة الأطفال المولودين في المرة الثانية بالتوحد.
- وتقترح الأبحاث أن هذه المخاطر تقلّ لدى الأطفال الذين يولدون بعد ١٨ الي



٢٤ شهراً من حمل سابق.

- تحديات للأسرة:

- يمثل الفاصل الزمني القصير عبئاً علي المصاريف المالية والنفقات التي تأتي في مواعيد متقاربة. وقد تتزايد المشاحنات لاحقاً حين تتداخل مصالح الأطفال واهتماماتهم.

### فوائد مباعدة الولادات علي الأم والطفل:

- المباعده هي السبيل لسعادة وصحة جميع أفراد العائلة ، جسدياً ونفسياً وإجتماعياً
- تساعد المباعده على بناء جيل قوي صحيح البدن والعقل .
- فوائد عائدة علي رب الأسرة:
- تساعد المباعده رب الأسرة على حمايته من الإرهاق الجسدي والذهني وتوفر له ولأسرته حياة هادئة مستقره .
- تمكن رب الأسرة من توزيع تكاليف إنجاب وتربية الأطفال على فترة أطول من الوقت.





- المبعادة تساعد الأم على المحافظة على قوامها وصحتها وقواها .
- تمنح المبعاده الأم الفرصة لتقديم العناية الكافية لزوجها ولكل طفل من أطفالها .
- تعزيز لصحة الأم بالسماح للأم بأن تتعافي بدنيا و نفسيا قبل أن تحمل من جديد وتواجه متطلبات حمل آخر وما يعقبه من ولادة وإرضاع من الثدي ورعاية للوليد الجديد.
- فالمبعادة تمكن جسم اللأم من إستعادة مخزون المواد الغذائية التي فقدت أثناء الحمل، وذلك يقلل من نسبة المضاعفات المصاحبة لتقدم السن مثال مرض هشاشة العظام.
- المبعادة تمنح الأم الفرصة للاستمتاع بكل طفل بمفرده ومنحه انتباهاً كاملاً غير منقوص على مدى السنوات الأولى من عمره.
- تجنب الحمل المبكر جدا بعد الزواج يمكن أن يتيح للزوجة الصغيرة في السن فرصة لإستكمال تعليمها و دراستها.

### فوائد عائدة علي الأطفال:

- توفر المبعاده للطفل أكبر فرصة للرضاعه الطبيعية والإستمتاع بغذاء صحي كافي فينمو قوياً صحيحاً
- تساعد المبعاده على أن ينال كل طفل قسطاً كافياً من رعاية والديه فيكبر سوياً صالحاً لنفسه وأسرته ومجتمعه.
- تقلل من نسبة حدوث مرض التوحد عند الطفل، فتقلل من الأعباء الأسرية المصحوبة لهذا المرض.
- قد أفادت الدراسات العلمية إن الأطفال الذين ولدوا بعد عامين من ولادة شقيق آخر، هم أكثر ذكاء، ويسجلون أعلى باختبارات الرياضيات





والقراءة (إن زيادة فارق عام بين الولادات يحسن من قدرة الشقيق الأكبر على القراءة، بمعدل ٠,١٧، بحسب معايير نسب الذكاء وفق اختبار للتحصيل الفردي) من أقرانهم الذين ولدوا في تباعد زمني أقل.

### فوائد عائدة علي الأسرة:

- تقليل حالات الإجهاض والحمل الغير مرغوب به في وقت بعينه.
- تُعاون المبعده الأسرة على تحمل نفقات الأسرة وتوفير إحتياجات كل فرد من أفراد الأسرة.

### فوائد عائدة علي المجتمع:

- إتاحة الدولة للتخطيط الصحيح للتنمية الإقتصادية والإجتماعية، دون تحمل أعباء و تكاليف المضاعفات المصاحبة لفترات الحمل القصيرة.
- وذلك يودي الي العدالة الإجتماعية بتوفير الخدمات والمستهلكات لكل أسرة بطريقة متساوية.





## العلاقة بين المبعده والرضاعه الطبيعىة :

من المعروف ان الرضاعه الطبيعىة أفضل سبل التغذيه وأكثرها فائده وفعالية للطفل وأن تباعد الولادات يُعطي للأم الفرصه على التركيز على الرضاعه الطبيعىة لمدة أطول .  
تعمل الرضاعه الطبيعىة كوسيله طبيعىة لمنع الحمل ولكنها غير مضمونه تماماً ، إلا إذا توفرت جميع الشروط . ولقد أثبتت الدراسات العلميه أن أعلى كميّه من المواد البروتينيه في حليب المرضع تتحق إذا كانت الفتره بين الحمل والاخر سنتان فأكثر ، وإن حدوث حمل جديد يُجبر الأم على قطع الرضاعه الطبيعىة مما يجعل الطفل أكثر عرضة للإصابه بالاسهال وسوء التغذيه والتهابات الجهاز التنفسي .  
ولقد تبين أن الاطفال الذين تلقوا رضاعه طبيعىة خالصه لمدة ستة أشهر كانوا أقل عرضة لهذه الامراض .

## الزياده السكانيه في جمهوريه مصر العربيه

### و أثرها السلبى على المواطن والدوله

وصل عدد سكان مصر الي ١٠٤,٢ مليون نسمة داخل و خارج مصر. لتصبح في المركز ال ١٣ عالميا و الأول عربيا من حيث عدد السكان. في خلال الثلاثون عام الماضيه إرتفع عدد السكان من ٤٦,٥ مليون نسمة في الثمانينات الي ١٠٤ مليون في عامنا الحالي, أي بنسبه زياده ٩٦,٥ %.

إن معدلات الزياده السكانيه في تزايد مستمر حيث وصل معدل الزياده السكانيه ليصل الي ٢,٥٦ % , أي بمعدل ٣,٤٧ ولاده لكل إمراه. فقد زاد عدد السكان داخل مصر نص مليون نسمة في أقل من ٧٥ يوم, ليسجل ٩٧ مليون و نصف مليون نسمة داخل مفر في يونيو ٢٠١٨, بواقع ٤ مواليد في الدقيقه.

إذا إستمرت هذه الزياده, فمن المتوقع أن يصل عدد سكان مصر الي ١٢٨ مليون نسمة بحلول عام ٢٠٣٠. في حاله إستمرار الزياده المستمره والمتسارعه في عدد السكان سوف يمثل ذلك خطوره حقيقيه تهدد الدوله المصريه علي الجانبى الإقتصادي و الإجتماعي.

فالزيادة السكانية تمثل عبء علي موارد الدولة و تهديدا علي الجهود المبذولة من الدولة لتحسين مستوي الخدمات للمواطنين.

قد تخطي الدعم الموجه الي ٩٥ مليون مواطن ٣٣٠ مليار جنيه سنويا.

ما لم تقم الدولة بإحتواء هذه المشكلة، فسوف ينتج عن هذه الزيادة السكانية أثار سلبية علي الدولة ككل و علي المواطن بوجه خاص. فقد أدي تزايد السكان الي:

- عجز في الموارد الغذائية.
- عجز في فرص التعليم (الأعداد المتزايدة للطلبة في الفصل الواحد و إرتفاع عدد الأميين الذي بلغ ١٨,٤ مليون نسمة).
- عجز في الخدمات الصحية.
- عجز في فرص العمل .
- عجز في الخدمات العامة مثل زحام وسائل المواصلات.



فهذه المشكلة تمس حياة المواطن المصري إجتماعيا و إقتصاديا و نفسيا و ثقافيا و أمنيا، هذه الزيادة تعيق رفع المستوي المعيشي و توفير الحياة المستقرة للأسرة المصرية، و تعيق خطة الدولة للتنمية المستقبلية.

و قد أباح الإسلام تنظيم الأسرة، موضعا إن فيه تخفيف علي الزوج و الزوجة و إعطاء الطفل فرصة كافية بالتربية و الرعاية اللازمة و الحصول علي حقه الكامل في الرضاعة لمدة حولين أي عامين كاملين. و قد أكد مفتي الديار المصرية علي إجازة إستخدام الزوجين لوسائل منع الحمل. و أوضح المفتي إن الإسلام يدعو الي الغني وليس الفقر و يدعو للإرتقاء بالمجتمع والأسرة.

تم إعداد المحتوى العلمي لهذا الكتيب تحت مظلة برنامج **«القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة»** الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر، عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة وبدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وهو إحدى البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول **«منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه»**. ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: **«تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»**، ولا سيما الغاية ٥.٢ التي تسعى إلى **«القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي»**.

تم تصميم هذا الكتيب بدعم من الاتحاد الأوروبي تحت مظلة برنامج «تمكين المرأة والشمول المالي والاقتصادي في ريف مصر: الاستجابة لكوفيد١٩»

#### **تنويه:**

محتوى هذا الكتيب هو مسؤولية المجلس القومي للمرأة ولا يمكن بأي حال أن يعتبر انعكاساً لرؤي الاتحاد الأوروبي أو هيئة الأمم المتحدة للمرأة أو الأمم المتحدة أو أي من المنظمات أو الهيئات التابعة لها.



### مراجعة

#### نهى مرسي

مدير عام إدارة اللجان بالمجلس القومي للمرأة  
مدرب مشورة أسرية

### فريق الاعداد المساعد

مازن عبد الرشيد عبد اللطيف  
أميرة رؤوف عزيز  
د/ عمرو نبيل السيد حافظ  
هبة الله مصطفى عطية  
باحث الصحة الإيجابية  
باحث مساعد الصحة الإيجابية  
باحث مساعد الصحة الإيجابية  
باحث مساعد الصحة الإيجابية

### إعداد

#### أ. د/ أسامة عزمى

استاذ الصحة الانجابية بالمركز القومي للبحوث

info@ncw.gov.eg ✉

02 23490060 ☎

<http://ncw.gov.eg> 🌐

01007525600 📞

11 شارع عبد الرزاق السنهورى- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر  
القاهرة- مصر

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 ☎