جميع حقوق النشر محفوظة للصندوق الاجتماعي للتنمية - اليمن.

يجوز للمنظمات غير الربحية أن تقتبس أو تعيد نشر هذه المواد شرط أن تذكر اسم "الصندوق الاجتماعي للتنمية - اليمن" مصدراً لها.

لا يسمح بالنشر للأغراض التجارية إلا في الحالات التي يوافق عليها الصندوق الاجتماعي التنمية، وبإذن خطي معتمد منه.

لا يسمح بترجمة نصوص هذا المنتج إلى لغات أخرى، ويجوز نسخ مقتطفات منه لأهداف غير تجارية شريطة ذكر اسم "الصندوق الاجتماعي للتنمية - اليمن" مصدراً للمادة المنشورة أو المترجمة أو المقتبسة.

للتواصل مع الصندوق حول النسخ أو الاقتباس من هذه المادة، يمكنكم التواصل على:

info@sfd-yemen.org
ما هو تنظيم الأسرة؟

تنظيم الأسرة هو وضع عملية الإنجاب في الإطار الصحيح والسلام السليم، ومساءلة الأب على سلامته ومساءلة الأسرة على اتخاذ القرار بالوقت الصحيح للإنجاب حتى تستطيع تربية الأطفال بصورة صحية أفضل.

ماذا نعني بالوقت الصحيح للإنجاب؟

عندما تكون عمر المرأة بين 20-30 سنة. عندما تكون المباعدة بين حمل واخر على الأقل ثلاث سنوات. عندما تكون المرأة لا تشكو من أمراض تزداد خطورة عند الحمل. عندما يريد الزوجان الحمل في حالة العقم.
فوائد تنظيم الأسرة

فوائد للأسرة:

1. تتوفر للزوج والزوجة وقت فراغ أطول للاستمتاع والاهتمام بالحياة الزوجية السعيدة.
2. الوقاية من خطر العدوى بالأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس.
3. تساعد الزوجين على تلقي الفحوصات والعلاج اللازم للعقب.

فوائد للأب:

1. تمكنه من تقديم الرعاية الكافية والتربية الجيدة للأطفال.
2. تحمي الأب من الإرهاق الجسدي والذهني وتوفر له ولأسرته حياة هادئة ومستقرة.
3. تساعد الأب على تحمل نفقات المعيشة ، وتوفير احتياجات كل فرد من أفراد الأسرة.
فوائد تنظيم الأسرة للأم:

1. يساعد على استرجاع قوتها.
2. بخفض من مخاطر الحمل والولادة التي تواجهها كالنزيف، وتسمم الحمل، وتعرض الولادة. يجنب الأم من الأخطار المحتملة بالإجهاض عند حدوث حمل غير مرغوب.
3. تحمي الوسائل الهرمونية الأم من سرطان الثدي الحميد وتقلل من النزف والآلام المصاحبة.
4. تحمي الأم من الشيخوخة المبكرة.
5. تتيح للمرأة فرصة أكبر للتعليم وتحسين مستواها العلمي والاقتصادي والاجتماعي.
6. تمنح الأم الفرصة بتقديم العناية الكافية لزوجها وكل طفل من أطفالها.

فوائد تنظيم الأسرة للأطفال:

1. يحصلون على الرعاية الطبيعية الكافية ووقايتهم من سوء التغذية.
2. تحمي من ولادة طفل ناقص الوزن (أقل من 500 جرام).
3. يتيح للوالدين الفرصة في منح أطفالهم التربية الكاملة والعناية الصحية والغذائية الهيكلية لخلق جيل من الشباب المنتج القادر على المساهمة في مسيرة تنمية نفسه ووطنه ولا يشكل عينا على أسرته ووطنه.
ما هي مساوئ عدم تباعد الولادات؟
1. الأطفال والأمهات أقل صحة
2. عدم توفير غذاء جيد للأسرة
3. عدم توفير ملابس جيدة للأسرة
4. عدم وجود فرصة التعليم لجميع أفراد الأسرة
5. عدم القدرة على العناية الجيدة للأطفال
متى يتم مناقشة عملية تنظيم الأسرة؟

طريقة تباعد الولادة يجب أن تناقش أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة مباشرة.

........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
........................................................
عرض عام لوسائل منع الحمل

نحن نعرف الآن الكثير من الوسائل الحديثة والفعالة التي تمكننا من تنظيم إسرنا وسوف نستعرض مع هذه الوسائل.

الوسائل الهرمونية:
1. الأقراص بالفم
2. الغرسات
3. الحقن

الوسائل الموضعية:
1. اللولب
2. التحميل المهبلية
3. الواقي الذكري
4. الواقي الأنثوي

الوسائل الطبيعية:
1. الرضاعة الطبيعية
2. فترة الأمان (طريقة العد)

الوسائل الجراحية:
1. ربط قناتي فالوب للمرأة
2. ربط الحبل المنوي للرجل
الأقراس المركبة ذات الهرمونات العالية
الأقراس المركبة ذات الهرمونات الأقل
الأقراض بالالفام / الحيوب المركبة

المزايا:
1. ذات فعالية عالية جدا ومضمونة.
2. لا تؤثر على الجماع.
3. تقلل من كمية دم الحيض وتخفف الدورة الشهرية.

العيوب:
1. على المنتفعة أن تتذكر أخذ القرص يوميا في موعده المحدد.
2. لا تحمي من الأمراض التناسلية.
3. قد يصاحبه غثيان وألم في الثدي ووجع في الرأس.
4. نزول قطرات دم بين الدورات الشهرية.

لا تصح الأقراض للسيدة التي:
1. تدخن وزيد عمرها عن 35 سنة.
2. تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والكبد.
3. ترضع أو تتناول أدوية لمعالجة السل أو الصراع.

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات اللازمة حول الوسيلة المختارة

الإرشادات واتخاذ الإجراءات اللازمة حول الواضح المختارة

صفحة رقم ٧
الأقراض بالفم / أحادية الهرمون

المزايا:
تصلح للمرأة المرضعة خاصة ولا تؤثر على كمية حليب الأم ونوعيته.
تحدث عادة شهرية خفيفة بدون آلام ترتيبا. فعالة جدا إذا استخدمت دون انقطاع.

العيوب:
تذكر أخذ الحبوب يوميا
إضطراب الدورة الشهرية.
الدوران والغثيان والآلام الثدي ونزول بقع دم.

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات اللازمة حول الوسيلة المختارة

المراجع:
-

نتمنى أن تكون المعلومات مفيدة.

رقم 8
المزايا:
1. فعاليتها عالية جداً ومضمونة.
2. سهولة الاستخدام.
3. غير مرتبطة بالجماع.

العيوب:
1. بعض التأخير في العودة للإنجاب عند التوقف عن استعمالها.
2. لا تحمي من الأمراض التناسلية.
3. لا يمكن إبطال مفعولها إلا بعد انتهاء مدة المفعول (3 أشهر).

لا تصلح الحقن للسيدة التي:
1. لم تنجب بعد وتريد إنجاب أطفال في المستقبل القريب.
2. تعاني من أمراض القلب أو تأخذ أدوية لمعالجة مرض السل أو الصرع.
3. وجود أورام في الثدي أو الجهاز التناسلي.

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات اللازمة حول الوسيلة المختارة.

لمحة:
- الحقن (إبر ديبيوروفيرا) هو وسيلة امتصاصية تُستخدم للوقاية من الحمل.
- المزايا والعيوب تُتناول في المقال.
- لا تصلح الحقن لكل groupe.

 mindenik4
الغرسات
تعريف الغرسات:
هي كبسولات صغيرة جدا مصنوعة من البلاستيك الرخوي وبها هرمون تزرع تحت الجلد في القسم العلوي لذراع المرأة (بالإتجاه الإبط).

المزايا:
1. ذو فعالية عالية جدا ومضمونة
2. يستمر مفعولها خمس سنوات أو إلى أن يتم إزالتها حسب الطلب
3. بدأ مفعولها بعد 24 ساعة من زرعتها
4. غير مرتبطة بالجماع.

عيوب:
1. قد لا تنظف الدورة الشهرية عند بعض النساء.
2. لا تحمي من الأمراض التناسلية.

لا تصلح الغرسات للسيدة التي:
1. لم تنجب بعد وترغب في إنجاب أطفال في المستقبل القريب.
2. تتناول أدوية لمعالجة التدرن أو أدوية الصرع.
3. لديها التهاب كبدي حاد أو أورام في الكبد.
4. لديها نزيف مهلي غير محدد السبب.
اللولب T380A

تعريف اللولب:
هو قطعة من مادة بلاستيكية عليها سلك نحاسي يغطي جزء منه وينتهي بخيط دقيق.

المزايا:
1. ذو فعالية عالية.
2. غير مرتبطة بالجماع.
3. تركيبه لا يستغرق سوى دقائق قليلة.
4. يبقى عشر سنوات.
5. يمكن تركيبه للسيدة فوق 50 سنة.
والمرض.

العيوب:
1. تشعر بعض النساء بالآلام أثناء الدورة الشهرية.
2. لا يحمي من الأمراض التناسلية.
3. نزول بقع دم بعد تركيبه لمدة شهر إلى شهرين.
التحاميل المهبلية

تعريفها:
هي تحاميل فوارة توضع في المهبل قبل الجماع بعشرة دقائق على الأقل.

المزايا:
1. لادعى للكشف الطبي
2. لا تسبب أي أعراض جانبية
3. يمكن استخدامها كوسيلة مساندة أثناء الرضاعة الطبيعية
4. تحمي من الأمراض التناسلية عند الايدز.

العيوب:
1. نسبة الفشل عالية
2. قد تسبب الحساسية بالحكة لدى المرأة والرجل
3. الأحساس بالحرقة في المهبل
4. يجب عدم غسل المهبل لمدة 8ساعات على الجماع.

هذه الطريقة لا تناسب السيدة التي:
1. لديها تقرحات في المهبل.
١. جانبية أعراض أنه يوجد ل복지.
٢. يحتاج إلى طبي صفيحة.
٣. وصولاً وجنسيات الأمراض من الأيض بوزن.

عيوب: 
١. جماعاً لكلي جديد استغلال.
٢. الرجال ضبطية وحساسية قديم ونساء.

صفحة ٣١ رقم
لمبادرة التوصية ومساهمة الأسرة التدريبية ومساهمة الأسرة إجابة
المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة واجد الإرشادات اللازمة حول الوسيلة المختارة

قرن 4

المزايا:
1. يمكن استخدامه كوسيلة مساندة
2. ليس له أعراض جانبية ولا يحتاج إلى فحص طبي.
3. يحمي من الأمراض التناسلية
4. يمكن استخدامه مع الرضاعة.

العيوب:
1. معدل فشله مرتفع لذلك يجب استخدام وسيلة مساندة قد يسبب تحسس.
2. يجب استخدام واقية جيدة عند كل جماع.
3. يحتاج إلى تدريب المرأة لاستخدامه.
الرضاعة الطبيعية
شروط استخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل

1. أن تكون كاملة أي أن الطفل لا يعطى له أي غذاء آخر.
2. لا يزيد عمر الطفل عن الستة أشهر.
3. أن تعود الدورة الشهرية.

المزايا:
1. ليس لها أعراض جانبية.
2. ليست مكلفة.
3. غذاء جيد لصحة الطفل.
4. تمتلك العلاقة العاطفية بين الطفل وأمه.

العيوب:
1. لا تصلح أبدا بعد الستة أشهر.
فترة الأمان

فترة الحيض
فترة عدم الخصوبة
فترة الخصوبة
فترة عدم الخصوبة
تعريف فترة الأمان:
هي الامتناع عن الجماع في فترة الخصوبة (الفترة التي يحتل أن يتم تلقيح البويضة بالحيوان المنووي).

كيفية عمل فترة الأمان:
1. الامتناع المنتظم 28 يوماً تحساب من اليوم الأول للدورة الشهرية السابقة حتى اليوم الأول للدورة الشهرية الحالية.
2. عادة تخرج البيضة من المبيض في اليوم الرابع عشر مع احتياط يومين قبل وبعد خروجها (البويضة قابلة للإلقاء لمدة 24 ساعة بعد حدوث الإباضة).
3. تضاف ثلاثة أيام قبل وبعد الاحتياط لأن الحيوانات المنوية تعيش في الأعضاء التناسلية للمرأة لمدة ثلاثة أيام.
4. تكون فترة الخصوبة للدورة الشهرية المنتظمة من اليوم الثامن حتى اليوم الثامن عشر من الدورة الشهرية (أي عشرة أيام).

المزايا:
1. ليس له أي أعراض جانبية
2. ليست مكلفة ولا تحتاج إلى مستلزمات أو فحص طبي.

العيوب:
1. الامتناع عن الجماع خلال فترة الخصوبة.
2. تتطلب حساباً دقيقاً لدقة الدورة الشهرية.
3. طيلة ثلاثة أشهر متتالية قبل استخدام الطريقة بفاعلية وتحديد فترة الخصوبة بالحساب.
4. لا تصلح للسيدة التي لا تجيد الحساب ولا تسجل دورتها الشهرية بدقة.
5. تتطلب الالتزام الكامل للزوجين بعدم الجماع خلال فترة الخصوبة.

اُleanor رجاء مراجعة المرفق الصحي لمناقشة عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات اللازمة حول الوسيلة المختارة
ربط قناتي فالوب للمرأة ( التعقيم الجراحي للمرأة )

تعريف التعقيم الجراحي للمرأة:
هي عملية جراحية بسيطة يتم خلالها شق وربط قناة فالوب من الجهتين بواسطة طبيب مدرٍ.

المزايا:
1. فعالة جداً
2. عملية بسيطة وأمنة
3. لا تؤثر على القدرة الجنسية
4. لا تؤثر في الراحة الطبيعية
5. تناسب المرأة التي تعرضت لعمليات قيصرية متعددة.

العيوب:
1. عملية دائمة غير رجعية من الصعب جداً إبطالها
2. الندم بعد إجراء العملية في حالة إجرائها بتردد
3. العملية يجب إجراأها كادر مدرٍ.
4. لا تحمي الأمراض الجنسية.

هذه الطريقة لا تناسب السيدة:
1. صغيرة السن والتي تحتاج إلى إنجاب المزيد من الأطفال لاحقًا
2. لا تناسب الزوجين المترددين في اتخاذ القرار.

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات اللازمة حول الوسيلة المختارة.
رابط قناتي المنى لل الرجل ( التعقيم الجراحي للرجل )

تعريف التعقيم الجراحي للرجل:
هي عملية جراحية بسيطة يتم خلالها شق وربط قناة المنى للرجل من الجهتين بواسطة طبيب متدرب.

المزايا:
1. فعالة جدا
2. بسيطة وأمنة
3. لا تؤثر على القدرة الجنسية لدى الرجل.

العيوب:
1. عملية دائمة غير رجعية من الصعب جدا إبطال مفعولها
2. الانتذار بعد إجرائها يترد
3. تتطلب عملية جراحية من طبيب متدرب لا تحمي من الأمراض الجنسية
4. لا تناسب الرجل الذي:

لا يعاني من أمراض في الخصية
الرجل الذي لا زال متردد في اتخاذ القرار كون العملية لا رجعة فيها.
<table>
<thead>
<tr>
<th>الفحص الظاهري</th>
<th>الملاحظات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>أمراض الكبد</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>أمراض الورم</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>أورام في الثدي</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>إبطاب منخفض أو أكثر من 90</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>السمنة</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>السكر المنفي</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>قلق الرحم</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>إصابة القلب</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>الجلد</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>الثدي</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>العظام</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
<tr>
<td>التهاب القناة التناسلية</td>
<td>لا ( )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

ملاحظات:

• عند الإدمان بالفلفل والزيت (لا) 
• كلاً من الإصابة بالمرض أو الإصابة في الجهاز التناسلي للذكور فلل الإصابة بحروب إكسام الدعم، فقط.
• في حالة الإصابة في الجهاز التناسلي عند الفحص، فإن اللبس قد يستخدم أخذ نموذج حروب إكسام الدعم.
• في حالة الإصابة في الجهاز التناسلي عند الفحص، فإن اللبس قد يستخدم أخذ نموذج حروب إكسام الدعم.

الملاحظات:

- في حالة الإصابة بالمرض، إمكانية إجراء الفحص، إذا لم يتم اجراء الفحص.
- في حالة الإصابة بالمرض، إمكانية إجراء الفحص، إذا لم يتم اجراء الفحص.
بطاقة متابعة تنظيم الأسرة

من الضروري معرفة البيانات عن المرأة حتى يتمكن مقدم
الخدمة والمترددة على اتخاذ القرار السليم في اختيار الوسيلة
المناسبة.

عادة يتم سؤال وتسجيل البيانات التالية في بطاقات تنظيم الأسرة
وهذه البطاقة تبقى مع المستفيدة من الخدمة للاستفادة منها عند
العودة في الزيارة التالية:

الأسئلة هي:

1- معلومات عامة / الاسم والعنوان.
2- معلومات عن / الإنجاب السابق ، عدد مرات الحمل
3- بيانات عن / الاستعمال وسائل منع الحمل
4- بيانات عن / الدورة الشهرية
5- بيانات عن / التاريخ المرضي

هذا يشمل:
- وقوع

على مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة


صفحة

رقم 19