



الرضاعة الطبيعية

وسيلة فعالة لتنظيم الإنجاب لمدة
محدودة (٦ أشهر فقط بعد الولادة)
بشرط أن تتوافر جميع الشروط التالية:

- إرضاع الطفل رضاعة مطلقة وكاملة أثناء الليل والنهار
ومن الثديين وبدون إضافة أي أغذية أو سوائل أخرى
للرضيع عن طريق الفم.
 - عدم حدوث الطمث (الدورة الشهرية) أثناء الإرضاع.
 - أن لا يكون عمر الطفل الرضيع قد تجاوز الستة أشهر.
- إذا اختفى أي من الشروط الثلاثة، فإن الرضاعة الطبيعية
لا ينبغي الاعتماد عليها كوسيلة فعالة لتنظيم الإنجاب
ويجب على الزوجة أن تستعمل وسيلة أخرى لتنظيم
الإنجاب.

الإسلام وتنظيم الأسرة

تؤكد الشريعة الإسلامية السمحة على
حق الزوجين وبالتراضي بينهما بدون
إكراه في اختيار واستخدام وسيلة
مشروعة ومأمونة لتأجيل الحمل بما
يتناسب مع ظروف الزوجين الاقتصادية
والصحية والاجتماعية وفي نطاق
المسؤولية نحو أولادهما وأنفسهما.

اللولب النحاسي

وسيلة عالية الفعالية لتنظيم الإنجاب طويل
الأمد وهي مصنوعة من البلاستيك يضاف لها
سلك نحاسي، توضع في داخل تجويف الرحم
ومادامت داخل التجويف الرحمي لا يحدث الحمل
لفترة تصل إلى عشر سنوات بعد التركيب.
يمكن استخدام اللولب بأمان أثناء الرضاعة
الطبيعية



الواقعي أو العازل الذكري

هو عبارة عن كيس مطاطي رقيق جداً يوضع
على العضو الذكري المنتصب قبل الجماع
مباشرة ويراعي عدم وضع أي مادة دهنية أو
زيتية على العازل الذكري حتى لا تسبب تمزقه
وإتلافه. كما أن استخدام العازل الذكري يحمي
ويقي من الأمراض المنقولة جنسياً بين
الزوجين.



وسائل
تنظيم
الأسرة

الحقن

وسيلة عالية الفعالية لتنظيم الإنجاب طويل الأمد، حيث أنها عبارة عن حقنة عضلية تمنع حدوث الحمل لمدة ثلاثة أشهر وتحتوي على هرمون (البروجستين) تعطى الحقنة الأولى خامس يوم للحيض ثم كل ثلاثة أشهر بانتظام.

يمكن استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية.

من المهم عدم التدليك المباشر لموضع الحقنة في العضل لأن ذلك يقلل من فعالية الحقنة.



... للحصول على المزيد من المعلومات ...
عن تنظيم الأسرة ووسائلها راجعوا أقرب مرفق صحي
كما ينصح بقراءة الإرشادات المصاحبة لكل وسيلة

يمكنكم الحصول على معلومات إضافية عن تنظيم الأسرة

بالاتصال بالرقم المجاني 8008090

يمن
معاً.. لحياة أفضل

Sana'a - Yemen - Po.Box:7335
Office Tel : 00967 -1- 428738
Office Fax : 00967 -1- 428739
E-mail: info@yamaan.org



KFW



وزارة الصحة العامة والسكان

وسائل تنظيم الأسرة

حبوب تنظيم الأسرة ذات الهرمون الواحد



شريط يحتوي على ٢٨ حبة. عالية الفعالية للمرضعات وغير المرضعات،

تؤخذ الحبة الأولى عند أول استخدام ابتداءً من اليوم الأول للدورة الشهرية أو من اليوم الأربعين بعد الولادة. ويجب أن تستخدم دون توقف حتى أثناء الدورة الشهرية ويتم البدء بشريط جديد مباشرة بعد انتهاء الشريط السابق

حبوب تنظيم الأسرة الفموية المركبة:



تحتوي هذه الحبوب على هرموني الأستروجين والبروجيستين، ويتكون الشريط

من ٢٨ حبة (٧ منها تحتوي على عنصر الحديد).

تأخذ الزوجة الحبة الأولى عند أول استخدام ابتداءً من اليوم الأول للدورة الشهرية حتى تتم الشريط، ثم البدء في شريط جديد بعد الإنتهاء من الشريط السابق.

الغرسة



وسيلة عالية الفعالية لتنظيم الإنجاب طويل الأمد.

وهي عبارة عن غرسة واحدة بحجم عود الثقاب الصغير تزرع تحت الجلد وتحتوي على هرمون

(البروجستين) ويمكن استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية. تستمر فعاليتها لمدة ثلاث سنوات أو إلى أن يتم إزالتها بناءً على رغبة الزوجة.

فوائد تنظيم الأسرة

- تنظيم الإنجاب يقلل من وفيات الأمهات والأمراض التي قد تصيبها.
- يحمي من استنزاف طاقة الأم نتيجة الولادات المتتالية.
- يحمي من مخاطر ولادة طفل ناقص الوزن.
- يمنح الطفل مدة أطول للرضاعة الطبيعية المهمة لصحته ونموه.
- أفضل السنوات الانجابية للمرأة صحياً هي ما بين سن العشرين والخامسة والثلاثين.
- تحمي الوسائل الهرمونية الأم من سرطان المبيض والرحم وأورام الثدي الحميدة وتقلل من النزيف.
- تنظيم الإنجاب يمكن الأسرة من تقديم الرعاية الكافية والتربية الجيدة لكل طفل من أطفالها.

استشارة الطبيب

تؤمن لك الاختيار الأفضل للوسيلة المناسبة.