

كٲيب نادي الأٲهات الشابات

مرفق مع دليل الميسرات والمنهج

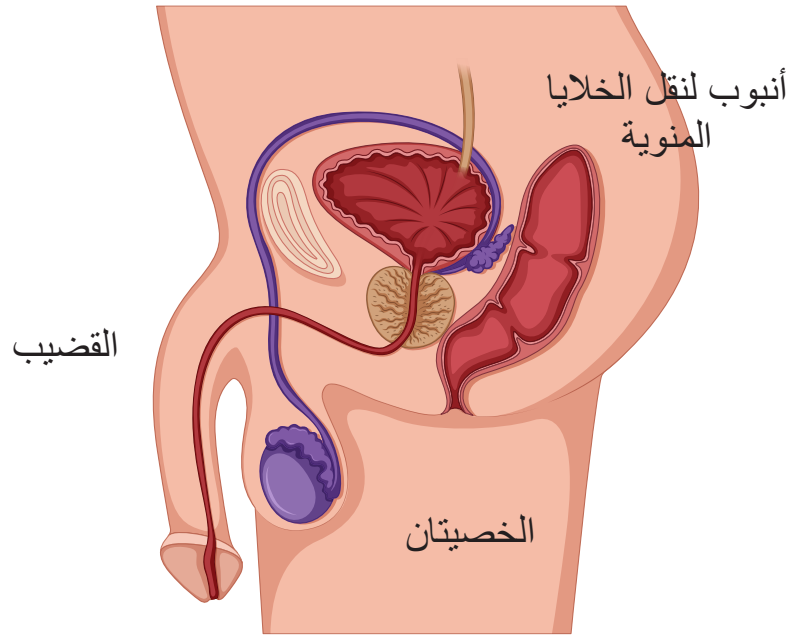


شكر وتقدير

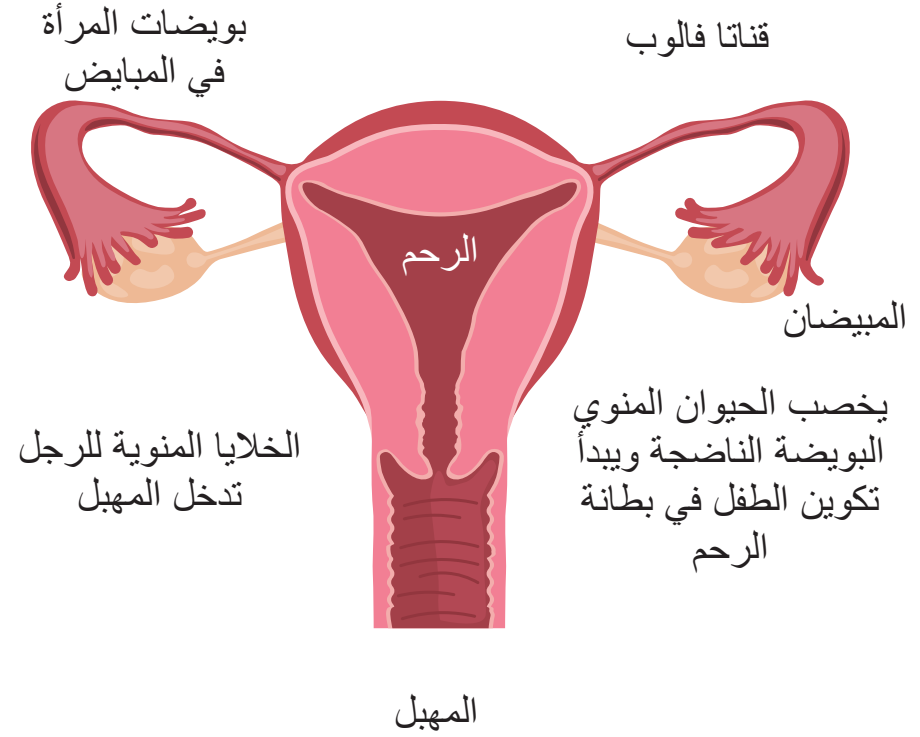
نود أن نتقدّم بخالص الشكر لشركائنا العالميين، الذين شكلت مناهجهم الأساس لتصميم هذا البرنامج. وعلى وجه الخصوص، كان لبرنامج الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية للحفاظ على الطفل والأم «طفلي الأول: دليل الفتيات المراهقات» من «أنقذوا الأطفال»، و «دليل تدريب الصحة الجنسية والإنجابية للفتيات المراهقات المتزوجات» من مشروع «نحو نتائج اقتصادية وصحة جنسية/إنجابية للفتيات المراهقات» (TESFA) من CARE، وبرنامج «مجموعة أدوات الفتيات المراهقات في العراق للفتيات المراهقات» الخاص باليونيسيف أهمية خاصة في تطوير المناهج والمواد الخاصة بنادي الأمهات الشابات.

وقد أمكن أيضاً عمل دليل ميسرة «نادي الأمهات الشابات» والمناهج الدراسية من خلال مساعدة عدد من الزملاء في CARE و UNFPA وسوريا للإغاثة والتنمية و Ihsan و Shafak وتعاونهم.

الأجهزة التناسلية للذكور والإناث

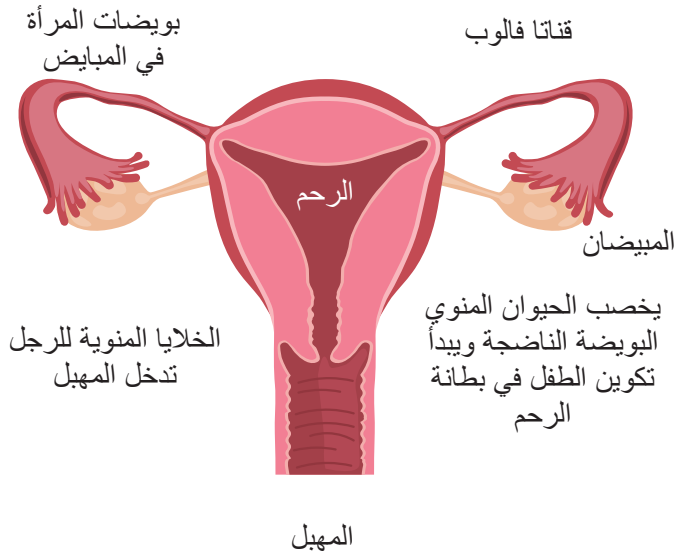
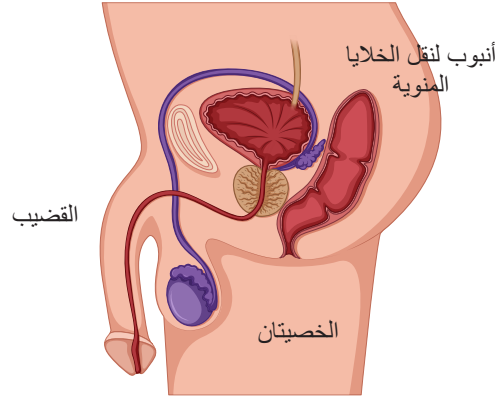


الجهاز التناسلي للذكور



الجهاز التناسلي للإناث

الأجهزة التناسلية للذكور والإناث



١. **البلوغ** هو الوقت الذي يتغير فيه جسمك إلى جسم شخص بالغ. يبدأ ظهور الثديين لدى الفتاة، يصبح وركاها أكثر اتساعاً ويظهر شعر العانة وتبدأ دورة الحيض (النزيف أو الدورة الشهرية أو اسم محلي آخر). يظهر شعر الوجه وكذلك شعر العانة لدى الفتى، ويصبح صدره أوسع وصوته أعمق ويحدث القذف لديه للمرة الأولى. في هذه المرحلة، يبدأ بعض المراهقين في ممارسة الجنس.

٢. **متى يمكن أن تصبحي حاملاً؟** عندما تبدأ دورة الحيض، إذا مارست الجنس دون استخدام أي شكل من أشكال وسائل منع الحمل الحديثة مثل الواقي الذكري أو حبوب منع الحمل أو اللولب أو الغرسات أو الحقن، فقد تصبحين حاملاً.

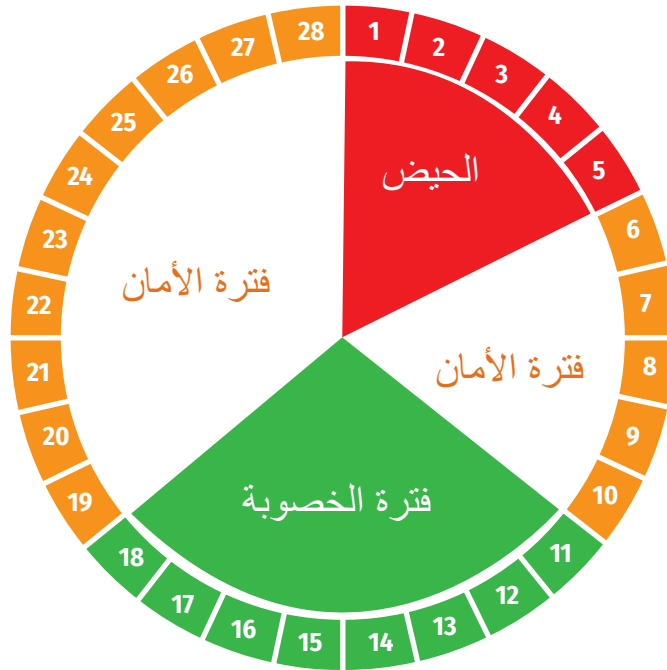
٣. **اعتباراً من دورة الحيض الأولى:** يمكن أن تصبحي حاملاً وأم ولديكِ أطفال. هناك أيام معينة يمكن حدوث الحمل فيها، وعادةً ما يكون ذلك بين يومي ١١ و ١٨ بعد بدء دورة الحيض. في **فترة الخصوبة** (التي يمكن حدوث الحمل فيها)، تخرج المرأة إفرازات شفافة (سوائل) في منطقتها التناسلية (المهبل). وهذه الإفرازات ضرورية لكي تبقى الحيوانات المنوية على قيد الحياة داخل جسم المرأة.

٤. **تولد المرأة بجميع خلايا البيض (حوالي مليون).** عندما تنضج خلية البويضة، أو البويضة، فإنها تتحرر من المبيض وتنتقل عبر قناة فالوب إلى الرحم. ينتج الرجل بذور إخصاب تسمى الحيوانات المنوية.

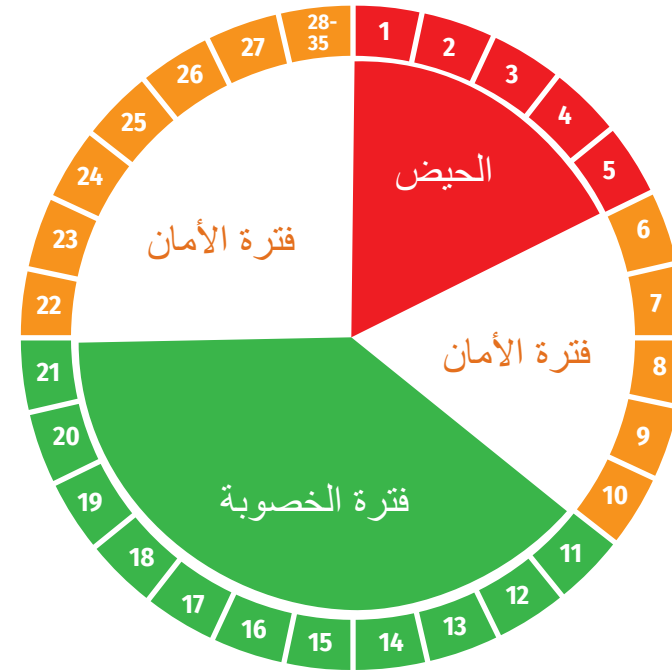
٥. **كيف تصبحين حاملاً؟** عندما يمارس رجل وامرأة الجنس، يدخل القضيب (الرجل) إلى المهبل (المرأة)، وعندما يقذف الرجل، تمر الحيوانات المنوية عبر القضيب إلى المهبل ثم إلى الرحم. وإذا لم يستخدم وسيلة منع حمل حديثة، فيمكن للحيوان المنوي أن يخصب البويضة، أي أن المرأة قد تصبح حاملاً.

٦. **تكوّن خلية البويضة والحيوان المنوي، معاً، الطفل** والذي ينمو في الرحم لمدة ٩ أشهر أو ٤٠ أسبوعاً قبل الولادة.

دورة الحيض (الدورة الشهرية)



دورة غير منتظمة (+ ٣٥ يوماً)

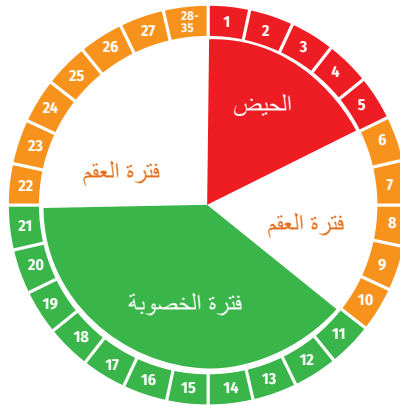


دورة شهرية منتظمة (+ ٢٨ يوماً)

دورة الحيض (الدورة الشهرية)



دورة غير منتظمة (+ - ٣٥ يومًا)



دورة شهرية منتظمة (+ - ٢٨ يومًا)

١. **الحيض:** ويعرف أيضًا باسم «**الدورة الشهرية**» أو «**النزيف**» (أو اسم محلي آخر) - هو تدفق الدم عبر المهبل. يبدأ الحيض أثناء البلوغ، عندما يكون عمر الأنثى بين ١٢ أو ١٣ عامًا تقريبًا، لكنها قد تبدأ قبل ذلك أو بعده بعدة أعوام. ويحدث عندما لا يتم تخصيب بويضة ناضجة ولا تبقى في الرحم ولا تتطور إلى طفل. وهي تترك جسم المرأة من خلال المهبل جنبًا إلى جنب مع بطانة الرحم اللينة.

٢. **دورة الحيض (الدورة الشهرية):** هي الوقت بين الحيض وبدء الحيض التالي. يستمر الحيض بين ٣ إلى ٧ أيام. عندما تكون دورة الحيض منتظمة، تأتي الدورة الشهرية كل ٢٦ إلى ٣٢ يومًا. عندما تكون الدورة غير منتظمة، قد تتراوح دورة الحيض بين ٢١ و ٣٥ يومًا. غالبًا ما تكون الدورة غير منتظمة لدى الفتيات الصغيرات، مما يعني أن فترة الخصوبة لديك ستختلف من شهر إلى شهر.

٣. **فترة الخصوبة:** هي الفترة التي تصبح فيها المرأة حاملاً أثناء دورة الحيض إذا مارست الجنس دون وقاية. عادةً ما تتراوح فترة الخصوبة بين ١١ و ١٨ يومًا بعد بداية (اليوم الأول) آخر حيض أو في منتصف دورة الحيض. تخرج المرأة إفرازات (سائلة) ذات لون شفاف أو أبيض عديمة الرائحة ولا تسبب الحكّة، وتخرج عند تحرير البويضة. يحتاج الحيوان المنوي إلى هذه الإفرازات للبقاء على قيد الحياة داخل الجهاز التناسلي للمرأة. عندما يلتقي الحيوان المنوي للرجل بالبويضة، فقد تصبح حاملاً.

٤. **كيفية منع الحمل غير المرغوب فيه:** التأخر في العلاقات الجنسية أو عدم ممارسة الجنس (الامتناع عن ممارسة الجنس) أو استخدام وسيلة منع حمل حديثة في كل مرة تمارسين فيها الجنس (مثل الواقي الذكري، الحبوب، اللولب، الحقن، الغرسة).

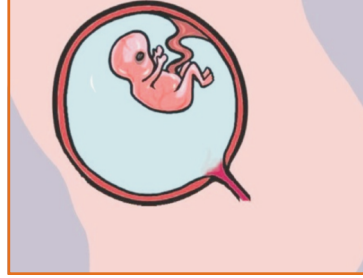
٥. **تذكري،** أن استخدام الواقيات الذكرية فقط (ذكر أو أنثى) سيحميك من العدوى المنقولة جنسيًا (STIs)، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

يتوقف الحيض أثناء الحمل. ولكن بعد الولادة، يمكن للمرأة الحمل مرة أخرى قبل أسبوعين من بدء دورتها مرة أخرى، وذلك إذا لم تكن تستخدم طريقة حديثة لتنظيم الأسرة.

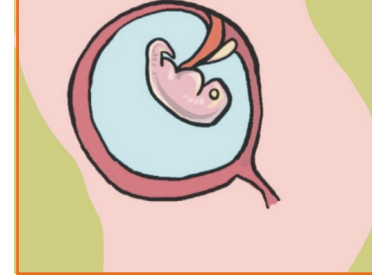
تطور الطفل



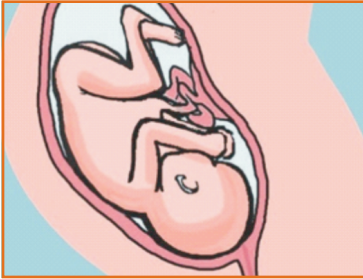
الشهر الثالث من الحمل



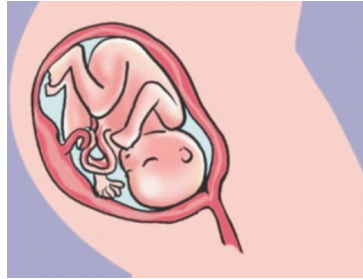
الشهر الثاني من الحمل



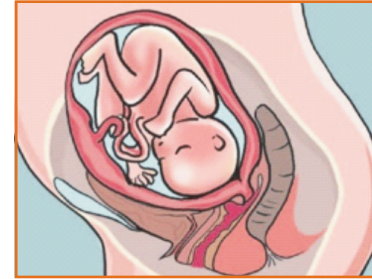
الشهر الأول من الحمل



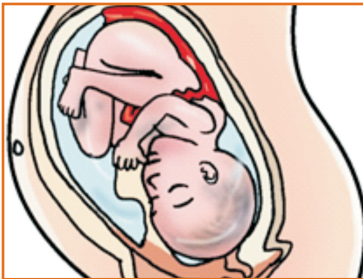
الشهر السادس من الحمل



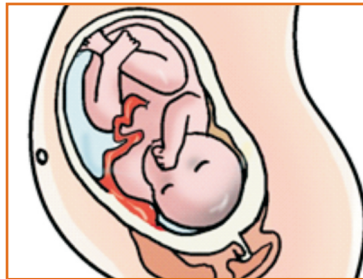
الشهر الخامس من الحمل



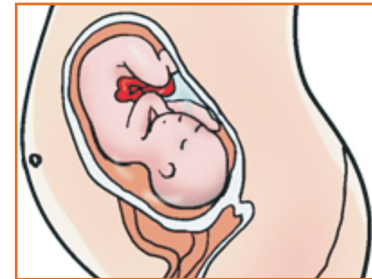
الشهر الرابع من الحمل



الشهر التاسع من الحمل



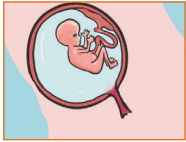
الشهر الثامن من الحمل



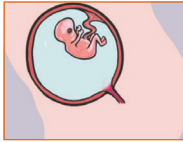
الشهر السابع من الحمل

تطور الطفل

- يستمر الحمل في العادة حوالي ٩ أشهر أو ٢٨٠ يومًا، بما يعادل ٤٠ أسبوعًا؛
- أحيانًا يولد الطفل في وقت مبكر (٣٨ أسبوعًا أو أقل). لذلك، من المهم الذهاب إلى دار ترقب الولادة قبل تاريخ الولادة المتوقع بأسبوعين على الأقل لضمان إمكانية الولادة في جناح الولادة في مرفق صحي؛
- يتطور الجنين وينمو داخل الرحم لمدة ٩ أشهر. يمكن تقسيم الحمل إلى ٣ أجزاء تسمى الأثلث، كل منها لمدة ٣ أشهر؛
- يكون طفلك في البداية بحجم حبة الأرز. سوف ينمو الذراعان والساقان والعينان والأذنان والمخ والقلب وجميع الأعضاء الأخرى ببطء. قد يؤدي تناول الكحول أو السجائر أو العقاقير أثناء الحمل إلى زيادة خطر إصابة الطفل بمشكلات بدنية أو عقلية أو صحية أخرى؛
- ينمو طفلك في كيس من الماء. ويحصل على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها من خلال «أنبوب» يسمى الحبل السري. يتم قطع هذا الحبل بعد ولادة الطفل مباشرة؛ وعند التئامه، يكون هذا الجرح السرة؛
- بحلول نهاية الثلث الثاني من الحمل (٦ أشهر)، ستشعرين بحركة طفلك كل يوم. إذا لم تعودي تشعرين بحركة طفلك، فعليك الذهاب إلى أقرب مركز صحي بسبب احتمال وجود مشكلة لدى طفلك وتعرضه للخطر؛
- خلال الثلث الثالث من الحمل، سيكون طفلك في بطنك قادرًا على السماع، والرؤية، والشم، والتذوق. وسوف يتعرف بالفعل على بيئته التي سيولد فيها. من المهم أن تبدي أنتِ وزوجك في التحدث للجنين والغناء له، حتى يكون ذكيًا عندما يولد وينمو.



الشهر الثالث من الحمل



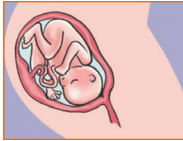
الشهر الثاني من الحمل



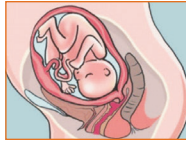
الشهر الأول من الحمل



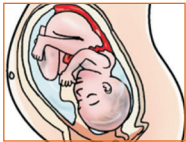
الشهر السادس من الحمل



الشهر الخامس من الحمل



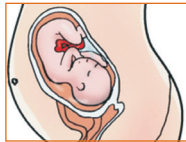
الشهر الرابع من الحمل



الشهر التاسع من الحمل

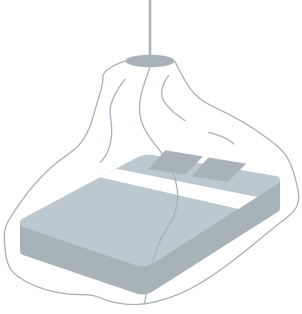


الشهر الثامن من الحمل



الشهر السابع من الحمل

ستشارة ما قبل الولادة



النوم تحت ناموسية مُعالَجة
بمبيد حشري



اختبار فيروس نقص
المناعة البشرية/الزهري
والهيموجلوبين



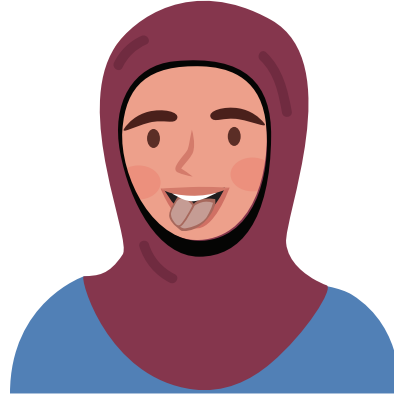
الاستماع إلى قلب الطفل
وقياس حجم بطن الأم



زيارة ما قبل الولادة



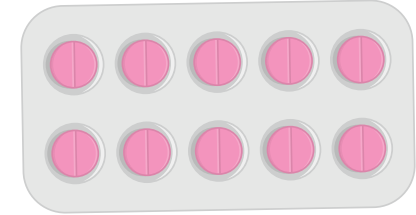
لقاح التيتانوس



فحص فقر الدم والتزوّد
بالحديد وحمض الفوليك



قياس الوزن



الوقاية من الملاريا عن
طريق تناول الأدوية الوقائية
كل شهر

استشارة ما قبل الولادة

عندما تكتشفين أنك حامل، فمن المهم الذهاب بانتظام إلى المركز الصحي أو العيادة الملائمة للمراهقين والشباب (عيادة AYF) للحصول على استشارات ما قبل الولادة. يوصي العاملون في القطاع الصحي بإجراء أربع زيارات على الأقل لضمان أن يكون الحمل صحيًا وضمان نمو طفلك وتطوره بشكل جيد. خلال استشارة ما قبل الولادة، سيسألك العامل الصحي عن صحتك وعما إذا كنت قد سبق أن أصبحت حاملاً من قبل. كما قد يطرح عليك أسئلة حول صحة أسرتك. خلال استشارة ما قبل الولادة، ستتلقين الرعاية التالية:

الفحص البدني، مهم من أجل:

- مراقبة الوزن: لضمان نمو الجنين بشكل جيد؛
- قياس ضغط الدم: معرفة مدى قوة ضخ الدم عبر جسمك؛
- قياس بطنك والاستماع إلى قلب الجنين: لمعرفة مدى نمو الجنين وتطوره.

تحديد المخاطر الصحية والأمراض:

- اختبار فيروس نقص المناعة البشرية والزهري: قد تنتقل هذه الأمراض من الأم إلى الطفل إذا لم تتم الوقاية منها/علاجها؛
- فحص فقر الدم (الأنيميا): قد يسبب فقر الدم مشاكل صحية للطفل، وبالتالي فمن المهم أن تتناولي الحديد وحبوب حمض الفوليك كل يوم من بداية الحمل وحتى مرور ٣ أشهر بعد الولادة. هذه الحبوب مهمة لتطور دماغ وجسم الطفل، منذ بداية الحمل. سيساعدك الحديد أيضًا على الولادة دون مشاكل، حيث يقوي الدم.

الوقاية من الأمراض:

- التلقيح ضد التيتانوس، والذي سيحميك أنت وطفلك من العدوى الخطيرة؛
- الوقاية من الملاريا: ستحصلين على ناموسية مُعالَجة بمبيدات الحشرات لتجنب التعرض للبعوض ليلاً؛
- فانسيدار (حبوب) التي ستساعد على منع الإصابة بالملاريا، فقد تسبب الملاريا الإجهاض أو ولادة طفلك مبكرًا جدًا أو انخفاض وزنه عند الولادة؛
- سوف تتلقين ميبندازول للتخلص من الديدان.



لقاح التيتانوس



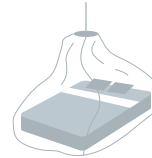
فحص فقر الدم والتزود بالحديد وحمض الفوليك



قياس الوزن



الوقاية من الملاريا عن طريق تناول الأدوية الوقائية كل شهر



النوم تحت ناموسية مُعالَجة بمبيد حشري



اختبار فيروس نقص المناعة البشرية/الزهري والهيموجلوبين



الاستماع إلى قلب الطفل وقياس حجم بطن الأم



زيارة ما قبل الولادة

علامات الخطر أثناء الحمل



غثيان أو قيء لا يتوقف



الإصابة بصداع حاد



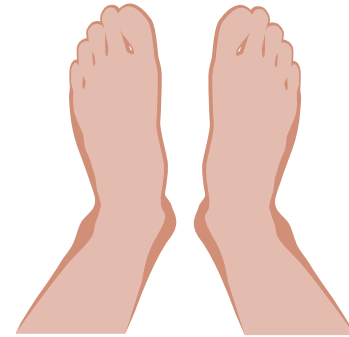
فقدان الدم من المهبل



الإصابة بنوبة/تشنج



ألم شديد في البطن



تورم القدمين أو اليدين

علامات الخطر أثناء الحمل

علامات الخطر

يجب عليك الانتباه لعلامات الخطر عليك وعلى صحة طفلك. تشير هذه العلامات إلى حالات طارئة يجب عندها أن تذهبي إلى أقرب عيادة صحية في أقرب وقت ممكن:

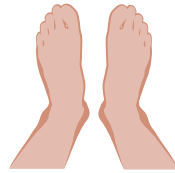
- فقدان دم أو سائل من المهبل؛
- الإصابة بالحمى؛
- تورم القدمين/اليدين؛
- إذا كنتِ شاحبة جدًا ومتعبة بشكل كبير؛
- إذا أصبتِ بالإغماء أو التشنجات/النوبات؛
- التقيؤ المستمر؛ ألم شديد في البطن، صداع شديد، أو إذا لم تعودى تشعرين بحركة طفلك.



الإصابة بنوبة/تشنج



ألم شديد في البطن



تورم القدمين أو اليدين



غثيان أو قيء لا يتوقف

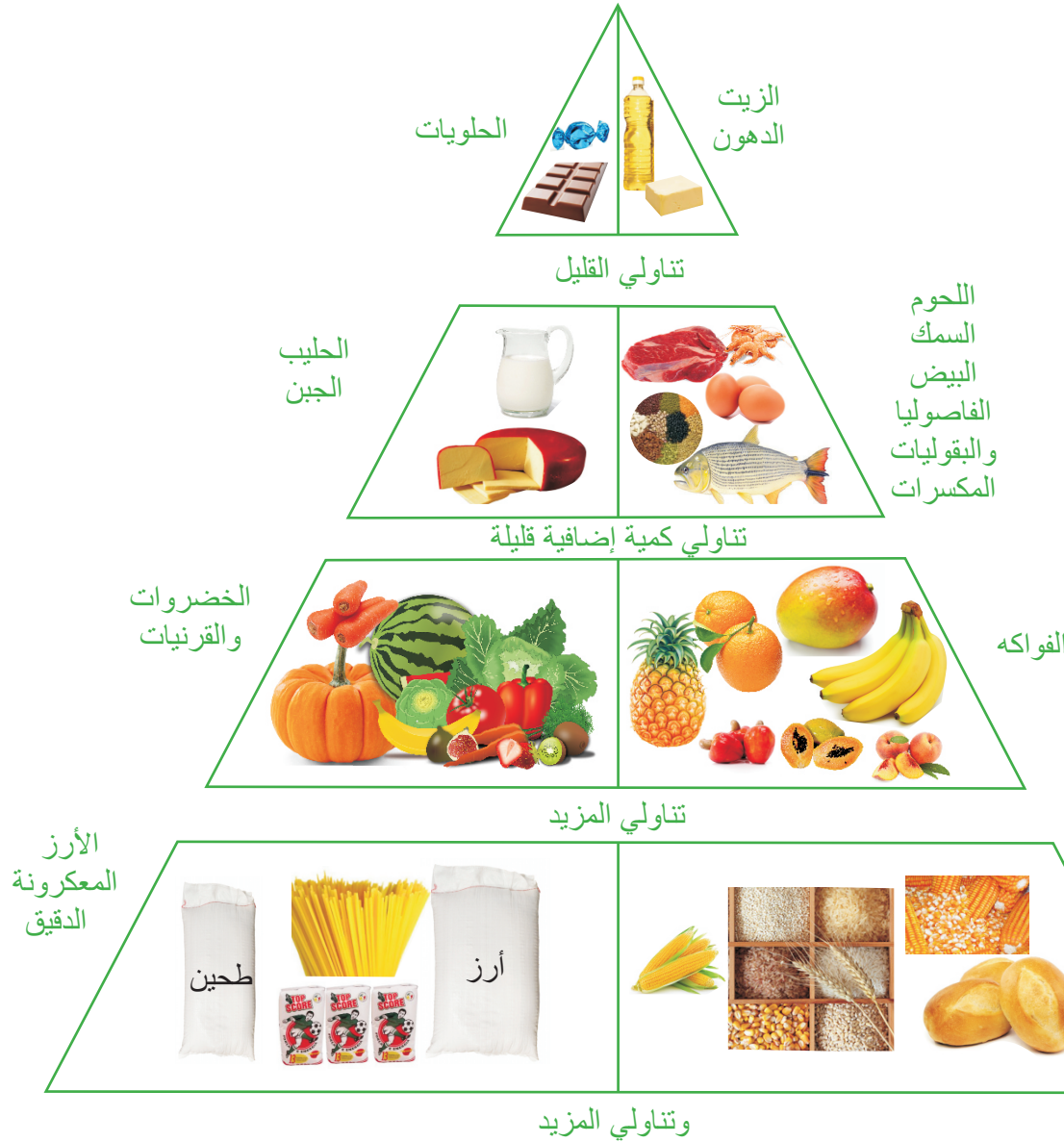


الإصابة بصداع حاد



فقدان الدم من المهبل

نظام غذائي متوازن



فيتامين «ج»



البرتقال، الأناناس، الجريب فروت

فيتامين «أ»



البرتقال، الأناناس، الجريب فروت

الحديد وحمض الفوليك



الخضراوات الخضراء الداكنة،
(مثل السبانخ، الكرنب)؛ الفاصوليا،
العدس، الصويا، المانجو، البطيخ،
الجوافة، الطماطم، البنجر، كبدة
الدجاج؛ السمك، اللحوم

اليود



اليود المدعم والمأكولات
البحرية والطحالب البحرية /
الأعشاب البحرية / عشب البحر

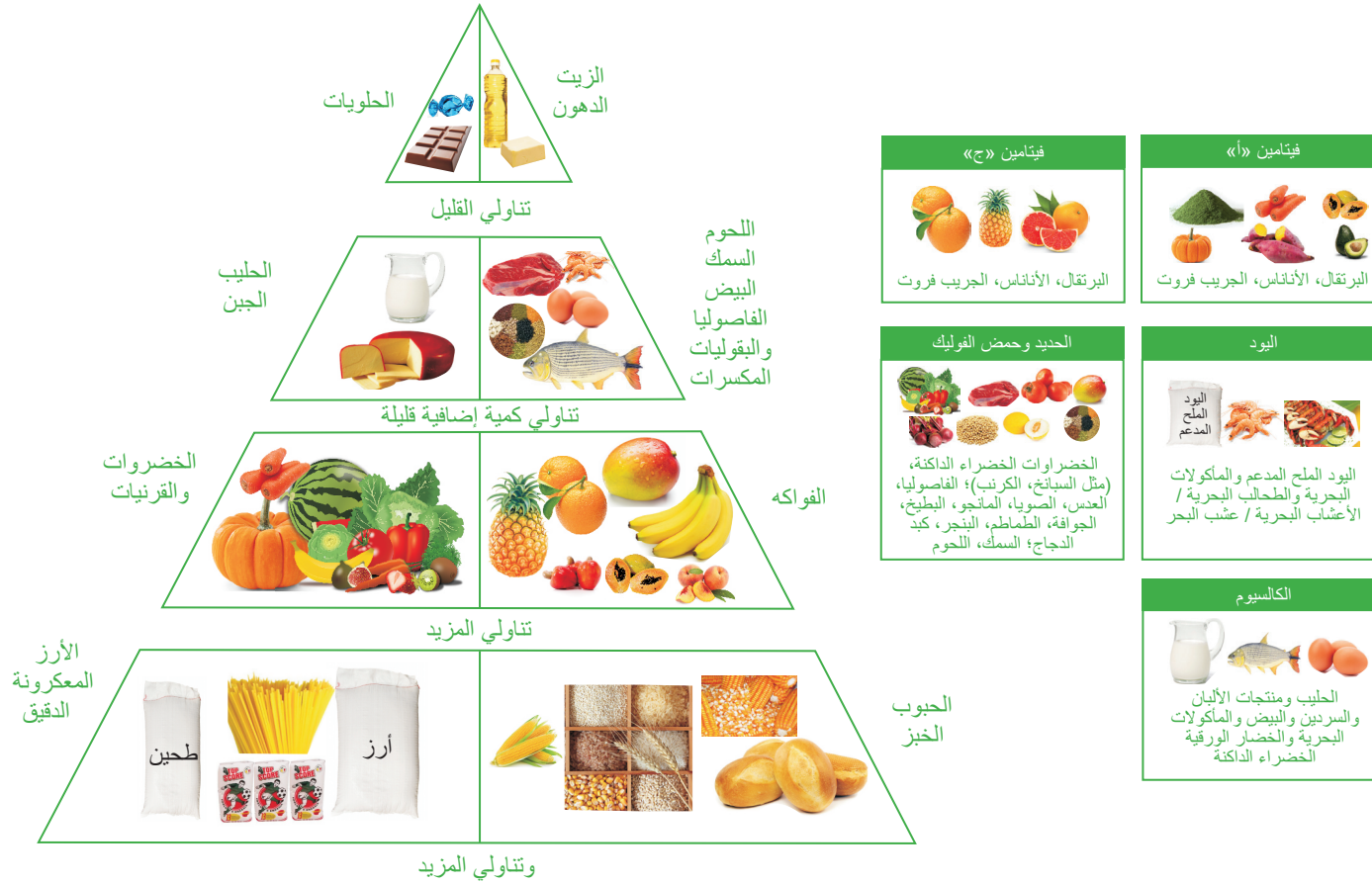
الكالسيوم



الحليب ومنتجات الألبان
والسردين والبيض والمأكولات
البحرية والخضار الورقية
الخضراء الداكنة

نظام غذائي متوازن

- من المهم تناول ٣ وجبات متنوعة في اليوم للحفاظ على صحتك وصحة طفلك. بين الوجبات الثلاثة، يمكنك تناول بعض الوجبات الخفيفة الصغيرة (مثل بعض الفاكهة، والبطاطا الحلوة، والذرة، والخبز وما إلى ذلك)؛
- اشربي كمية وفيرة من الماء النظيف؛ لا تنسي دائماً تناول الفاكهة والخضروات المتوفرة بشكل موسمي في منطقتك؛
- غالباً ما تتردد خرافات حول بعض الأطعمة التي قد تكون محظورة للنساء الحوامل. ومن الأمثلة على ذلك: إذا تناولت البيض أثناء الحمل، فسيؤد طفلك بدون شعر، أو إذا كان الجنين أنثى، فستشعر بالخوف من الولادة ومن ثم فإن الولادة ستستغرق وقتاً طويلاً؛ لا يمكنك تناول قصب السكر، حيث ستفقد المرأة قوتها وتبدأ في الارتعاش.



الممارسات المسموحة والمحظورة أثناء الحمل

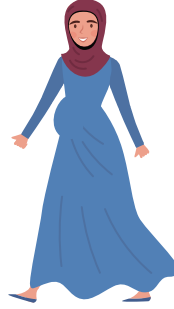
افعل



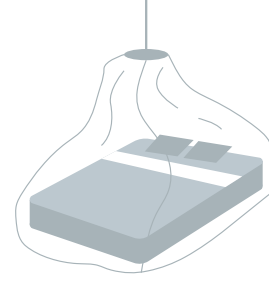
الاستحمام



غسل يديك



المشي/ممارسة
التمارين الخفيفة



النوم تحت ناموسية
مُعالجة بمبيد حشري



غسل أسنانك بالفرشاة

الممارسات المحظورة



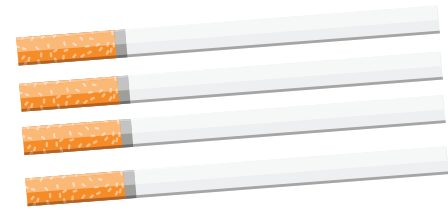
القيام بعمل شاق (الهاون والمدقة،
عزق الأرض)



حمل الأحمال الثقيلة
(حطب الوقود، المياه)



تناول الكحول



التدخين

الممارسات المسموحة والمحظورة أثناء الحمل

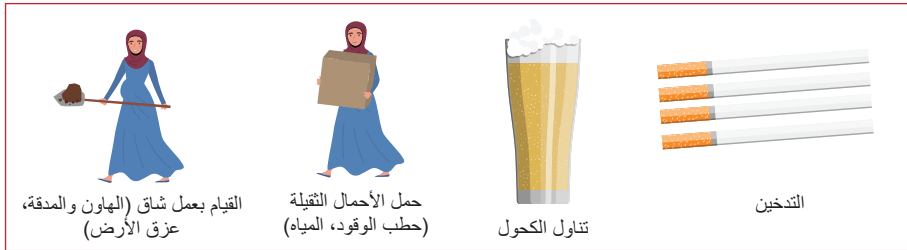
الممارسات المسموحة - ما يجب عليك فعله أثناء الحمل:

- **اغتسلي كل يوم:** سيساعدك الاستحمام على الشعور بمزيد من الاسترخاء وسيمنع الأمراض الجلدية؛
- **اغسلي أسنانك بالفرشاة:** مرتين يوميًا، في الصباح وقبل الذهاب للنوم، باستخدام فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان أو المسواك أو الوسائل الأخرى المستخدمة موضعيًا؛
- **اغسلي يديك بالصابون أو الرماد:** بعد استخدام الحمام/المرحاض؛ قبل البدء في تحضير الطعام؛ قبل وبعد تناول الطعام لتجنب دخول البكتيريا داخل جسمك والتي يمكن أن تسبب الأمراض مثل الإسهال أو الكوليرا أو الديدان؛
- **الوقاية من الملاريا:** نامي دائمًا تحت ناموسية مُعالجة بالمبيد الحشري وعن طريق تناول حبوب الملاريا (فانسيدار) وفقًا لتعليمات عامل الرعاية الصحية.

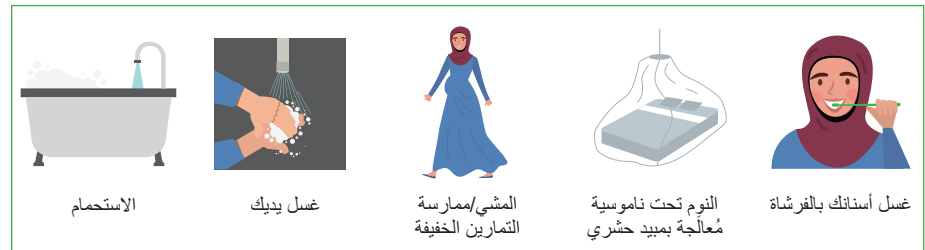
الممارسات المحظورة: ما يجب عليك عدم فعله أثناء الحمل:

- **لا تحملي أحمالاً ثقيلة أو تقومي بعمل شاق:** تجنبي حمل حطب الوقود أو الحقائب التي تحتوي على الفحم؛ أو القيام بعمل شاق على الأرض، أو طحن الذرة أو المنيهوت؛
- **لا تستخدم الكحول أو التبغ أو العقاقير أو الأدوية التقليدية:** لا تتناولي إلا الأدوية التي وصفها لك عامل الرعاية الصحية من العيادة.

الممارسات المحظورة



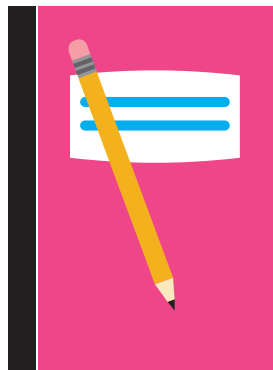
افعل



خطة الولادة



توفير المال للولادة أو الطوارئ



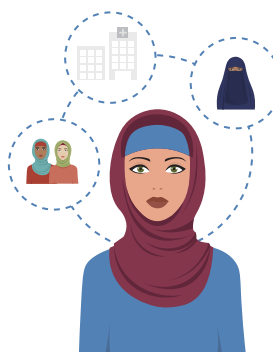
كتابتها حتى لا تنسي أي شيء



زوجان يعدّان خطة ولادة



ما تحتاجين إليه عند الولادة في المنزل
مع القابلة



اختيار من تريدين منه مرافقتك أثناء
الولادة



تجهيز وسيلة النقل للذهاب إلى العيادة
الصحية أو الطوارئ

خطة الولادة

- احرصى على الذهاب ٤ مرات على الأقل إلى العيادة للحصول على استشارات ما قبل الولادة؛
- الولادة في مركز صحي: يجب أن تناقشي ذلك مع زوجك، أو والديك، أو والد زوجك، أو الأجداد، أو العمة، أو الأخت، إلى آخره؛
- قرري من ترغبين منه أن يرافقك أثناء الولادة؛
- وفري المال للنقل، والطوارئ، وملابس الطفل، والحفاضات، والوسائد الصحية، والأطعمة، والملابس/الأغطية؛ وغيرها من اللوازم الأساسية؛
- نظمي كيفية الوصول إلى المركز الصحي: ما هو نوع وسيلة النقل المتاحة؟ عامة؟ خاصة؟ خاصة بجيرانك أو أصدقائك؟ سيارة أجرة، دراجة، سيارة إسعاف، دراجة بخارية، سيارة؟
- جهزي ما ستحتاجين إلى أخذه معك عندما تذهبين إلى المركز الصحي للولادة: مثل الملابس النظيفة والجافة لك ولطفلك؛ الحفاضات، الطعام لك ولعائلتك؛
- تعرّفي على علامات الخطر (علامات كون شيء ما ليس على ما يرام لك أو لطفلك أثناء الحمل)، وتأكدي من أن عائلتك وزوجك يعرفون أيضًا علامات الخطر وكيفية التعرف عليها؛
- إذا كنت تعيشين بعيدًا عن جناح الولادة، فتأكدي من الذهاب إلى دار ترقب الولادة في المرفق الصحي قبل تاريخ الولادة المتوقع بأسبوعين على الأقل. إذا لم تكن مرفقك الصحي به دار ترقب الولادة، فابحثي عن بدائل يمكنك الإقامة فيها بالقرب من المرفق الصحي الذي ستتم فيه الولادة؛
- تذكرى إرضاع طفلك حديث الولادة بعد الولادة، واستمري في الرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.



ما تحتاجين إليه عند الولادة في المنزل مع القابلة



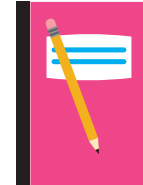
اختيار من تريدين منه مرافقتك أثناء الولادة



تجهيز وسيلة النقل للذهاب إلى العيادة الصحية أو الطوارئ



توفير المال للولادة أو الطوارئ



كتابتها حتى لا تنسى أي شيء



زوجان يعدان خطة ولادة

المخاض والولادة - الأوضاع المختلفة للولادة



الولادة في وضع الجلوس



الولادة على ظهرك



الوضع الطبيعي للطفل
عند الولادة



سيدة حامل
تعاني من
انقباضات
ذاهبة في
المستشفى



على اليدين والركبتين



استخدام وضع القرفصاء



الولادة في وضع السجود



الولادة بالجنو على الأرض
مع وضع قدم واحدة على
الأرض للحصول على الدعم

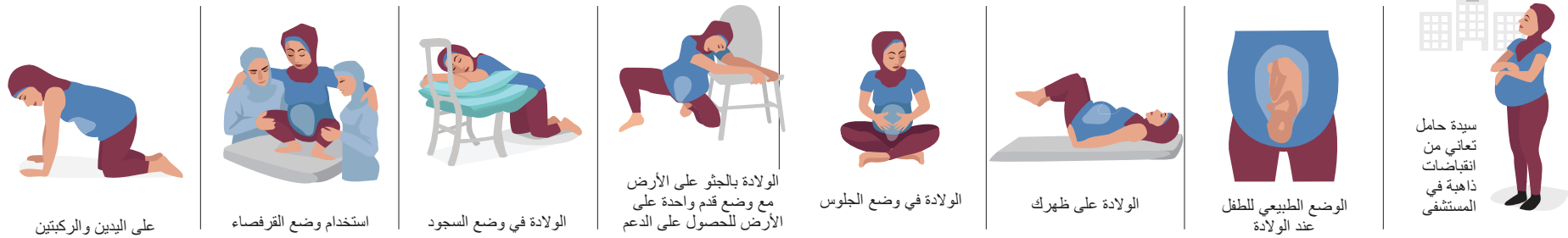
المخاض والولادة

المخاض هو عملية ولادة طفلك التي تبدأ عندها الانقباضات في ولادة طفلك.

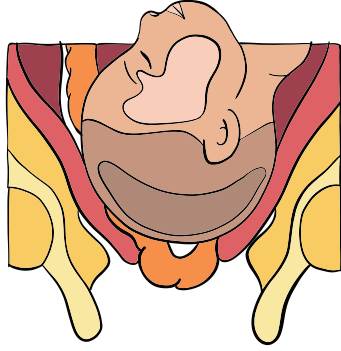
- من المستحيل معرفة متى سيبدأ المخاض بالضبط، فعادةً ما يكون بين الأسبوع ٣٨ و ٤٠ من الحمل، ولكنه يمكن أن يحدث مبكرًا. من المهم بالنسبة لك ولعائلتك أن تعرفي علامات المخاض وأعراضه لفهم متى تكونين في المخاض ومتى تكونين على وشك الولادة. وهي تختلف من امرأة لأخرى، ولكن الأعراض والعلامات الأكثر شيوعًا (التي تحدث مع معظم النساء) هي:
- خروج إفرازات دموية ذات لون وردي من المهبل، والتي يمكن أن تحدث قبل بدء المخاض ببضع ساعات أو أيام؛
- يبدأ المخاض أحيانًا عند نزول ماء الرأس وخروج سائل من المهبل. تشير هذه العلامات إلى أنك في حالة مخاض وستلدين في العادة خلال فترة تتراوح من ٦ ساعات إلى ٢٤ ساعة؛
- يبدأ المخاض ببطء شديد ببعض الانقباضات المنتظمة في الساعة لمدة ساعات قليلة، ثم يصبح أقوى ويستمر لفترة أطول ويأتي كل ٥-١٠ دقائق.

تذكرى:

- من المستحيل معرفة أن هناك خطأ ما قد يحدث قبل أن تبدأ الولادة. لذلك، فمن المهم جدًا أن تلدي في مرفق صحي مع مولات ماهرات لأنهن قادرات على مساعدتك جيدًا؛
- يمكنك اختيار وضع الولادة الأكثر راحة بالنسبة لك.
- قد يؤدي نقص المعلومات أو الخوف من الحمل والولادة إلى أن يحكي البعض قصصًا مخيفة حول عملية المخاض. إن هذه القصص غير صحيحة، وعليك أن تتقي بالمعلومات التي تتلقينها في المركز الصحي ومن هذه المجموعة لمساعدتك على فهم ما يحدث لك ولجسمك.



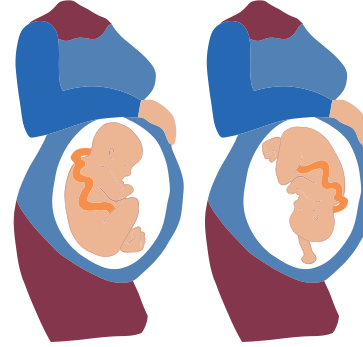
علامات الخطر أثناء المخاض



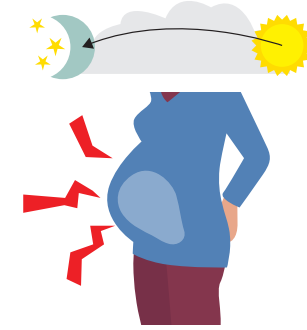
خروج الحبل السري قبل
الطفل



نزيف شديد من المهبل قبل
ولادة الطفل



قدوم الطفل في وضع القدمين
أو الذراع أولاً بدلاً من الرأس



استمرار ألم المخاض لأكثر
من ١٢ ساعة



توجهي إلى
المركز الصحي



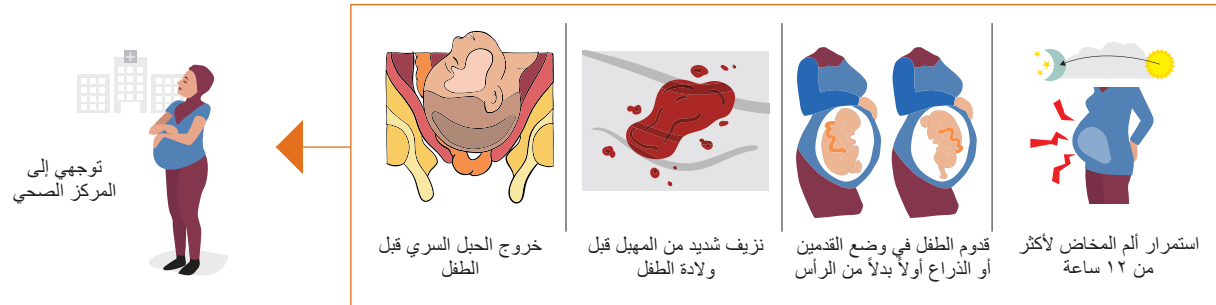
علامات الخطر أثناء المخاض

إذا واجهت إحدى المشكلات المذكورة أدناه أثناء المخاض، فيجب عليك طلب المساعدة على الفور. اطلب من شخص ما الاتصال بالممرضة، أو إذا لم تكوني قد ذهبت بعد إلى مركز الأمومة/العيادة الصحية، سيتعين عليك الذهاب إلى هناك دون تأخير.

تشمل علامات الخطر أثناء المخاض ما يلي:

١. استمرار المخاض لفترة طويلة (استمرار ألم المخاض لمدة ١٢ ساعة أو أكثر)؛
٢. قدوم الطفل في وضع القدمين أو الذراع أولاً أو خروج الحبل السري قبل الطفل؛
٣. التعرض لنوبات أو تشنجات؛
٤. نزيف شديد من المهبل قبل ولادة الطفل؛
٥. إذا حدث المخاض أو نزل ماء الرأس قبل موعد الولادة بأكثر من ٣ أسابيع، فقد يحتاج الطفل إلى مساعدة إضافية إذا وُلد مبكراً؛
٦. الإصابة بصداع حاد أو ضبابية الرؤية؛
٧. الشعور بالضعف الشديد لدرجة عدم القدرة على مواصلة الدفع؛
٨. عدم خروج المشيمة بعد ساعة من ولادة الطفل؛
٩. فقد الكثير من الدم (نصف لتر أو أكثر) في أول ٢٤ ساعة (اليوم) بعد ولادة طفلك.

يُرجى تذكر أن المخاض قد انتهى عند ولادة الطفل ودفع المشيمة. من الطبيعي خروج كميات صغيرة من الدم من المهبل بعد الولادة، ويستمر ذلك لفترة تتراوح من ٣ أسابيع إلى ٦ أسابيع.



رعاية المولود الجديد والأم الجديدة والرضاعة الطبيعية الحصرية



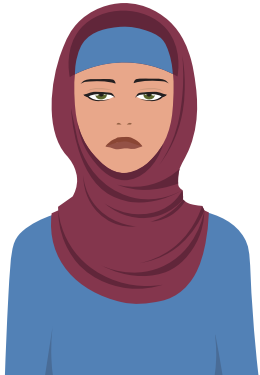
أم ترتاح مع الطفل تحت
ناموسية



الرضاعة الطبيعية للطفل
حديث الولادة



ممرضة تعتني بالمولود في
عيادة صحة الأم والطفل



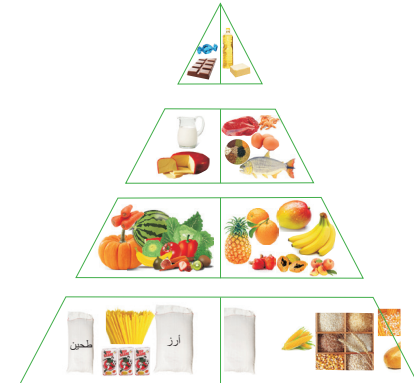
الحزن والاكتئاب



الاستحمام



غسل اليدين



التغذية الجيدة

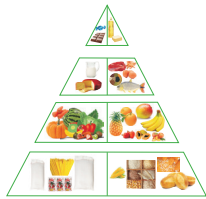
رعاية المولود الجديد والأم الجديدة والرضاعة الطبيعية الحصرية

الاعتناء بالطفل حديث الولادة:

- يجب عدم غسل الأطفال خلال أول ٢٤ ساعة. فقد يتعرض الطفل لبرد شديد وللمرض؛
- لا تفركي الطبقة البيضاء الموجودة على جلد الطفل؛
- احرصي دائمًا على تدفئة طفلك وتجفيفه؛
- أرضعي طفلك طبيعياً بعد الولادة مباشرة؛
- لا تعطي طفلك إلا حليب الأم خلال الأشهر الستة الأولى من عمره. فهو لا يحتاج إلى أي طعام أو سائل آخر خلال الأشهر الأولى، ولا حتى الماء؛
- لا تضعي أي شيء (لا زيت أو نفايات حيوانات أو أدوية تقليدية) على الحبل السري لمساعدته في الالتئام أو السقوط - باستثناء الكلور هيكسيدين إذا كان متاحاً من المركز الصحي. يمكنك غسله بالماء النظيف والصابون فقط. يجب أن يسقط الحبل السري من تلقاء نفسه بعد أسبوع؛
- لتجنب إصابة طفلك بالإسهال أو أمراض أخرى مرتبطة بانعدام النظافة، من المهم جداً أن تغسلي يديك بالماء والصابون أو الرمداد بعد كل مرة تذهبين فيها إلى الحمام (المرحاض)؛ وقبل وبعد تحضير الطعام أو تناول الطعام؛ وبعد تغيير الحفاضة؛ وقبل إرضاع طفلك.

العناية بالأم الجديدة:

- تأكدي من أخذ قسط كافٍ من الراحة؛
- تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية؛
- اشربي كمية كافية من الماء النظيف أو الشاي أو السوائل الأخرى؛
- حافظي على نظافة جسمك ويديك؛
- توجهي إلى المركز الصحي للحصول على استشارات ما بعد الولادة؛
- إذا شعرت بالحزن الشديد أو فقدت اهتمامك بكل شيء من حولك، بما في ذلك طفلك، فيجب أن تطلبي المساعدة في المركز الصحي لأن ذلك قد يكون علامة على الاكتئاب الأمومي؛
- تحديد وسيلة تنظيم الأسرة والبدء في استخدامها.



التغذية الجيدة



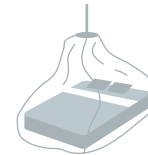
غسل اليدين



الاستحمام



الحزن والاكتئاب



أم ترتاح مع الطفل تحت ناموسية

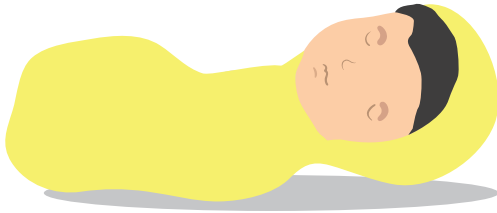


الرضاعة الطبيعية للطفل حديث الولادة



ممرضة تعتني بالمولود في عيادة صحة الأم والطفل

علامات الخطر خلال فترة ما بعد الولادة



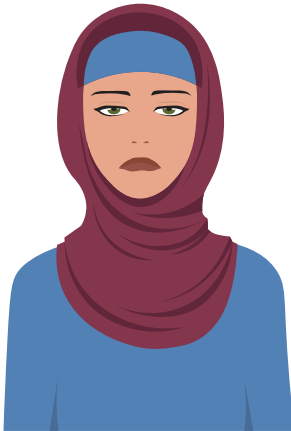
نوم الطفل طوال الوقت



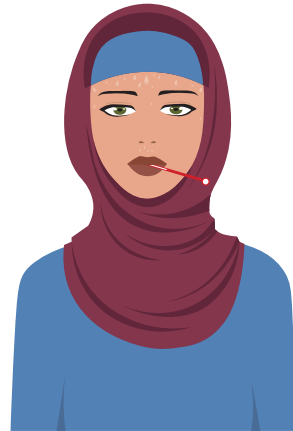
خروج صديد من الحبل السري



رفض الطفل الرضاعة الطبيعية



الشعور بالاكتئاب أو الحزن بعد الولادة



الإصابة بحمى بعد الولادة



فقدان الكثير من الدم بعد الولادة

علامات الخطر خلال فترة ما بعد الولادة

من الممكن حدوث مضاعفات لك أو لطفلك حديث الولادة بعد الولادة. سيتعين عليك التوجه فوراً إلى أقرب مركز صحي إذا أصبت بأي من العلامات التالية:

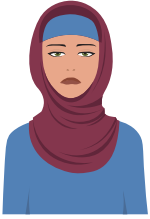
علامات خطر على الطفل حديث الولادة.

اطلبي المساعدة الفورية في أقرب مرفق صحي إذا كان طفلك:

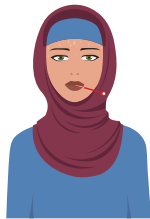
- ساخن للغاية أو بارد للغاية؛
- يرفض الرضاعة الطبيعية، أو يرضع فقط لبضع دقائق ثم ينام؛
- ينام طوال الوقت؛
- يعاني صعوبة في التنفس: تنفس سريع جداً أو بطيء جداً أو يناضل للتنفس؛
- يعاني من تورم الجذعة السرية أو خروج نزيف أو صديد منها؛
- مصاباً بتورم العينين أو وجود صديد في العينين؛
- لون جلده أو عينيه أصفر؛
- يتعرض لنوبات أو تشنجات.

بصفتك أمًا جديدة، يجب أن تطلبي المساعدة الفورية من أقرب مرفق صحي إذا واجهت أيًا من علامات الخطر التالية:

- فقدان الكثير من الدم؛
- حمى، شعور بالحرارة والبرد؛ أعراض تشبه الأنفلونزا: يمكن أن تكون علامات عدوى أو علامة على الإصابة بالمalaria؛
- ألم في البطن أو خروج إفرازات (سائل) من المهبل؛
- آلام قوية في منطقة المهبل؛
- الشعور بالحزن أو الاكتئاب.



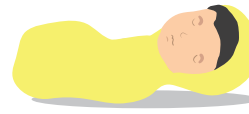
الشعور بالاكتئاب أو الحزن بعد الولادة



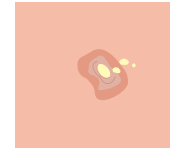
الإصابة بحمى بعد الولادة



فقدان الكثير من الدم بعد الولادة



نوم الطفل طوال الوقت



خروج صديد من الحبل السري



رفض الطفل الرضاعة الطبيعية

استشارة ما بعد الولادة

(خلال ٢٤ ساعة من الولادة، وفي الأيام ٤، ٧، و ١٠ بعد الولادة)



استشارة ما بعد الولادة

(خلال ٢٤ ساعة من الولادة، وفي الأيام ٤، و٧، و١٠ بعد الولادة)

ما الذي يحدث أثناء استشارة ما بعد الولادة؟

- سوف تفحص الممرضة الطفل والأم وتعطي اللقاحات وتجري بعض الاختبارات؛
- يجب عليك اصطحاب طفلك إلى استشارة ما بعد الولادة لضمان تمتعك أنت وطفلك بصحة جيدة، وتلقي العلاج في المركز الصحي إذا لزم الأمر. استشارة ما بعد الولادة مجانية للأم والطفل؛
- من المهم أن يفحص مقدم خدمة الرعاية الصحية طفلك خلال ٣ أيام من الولادة، خصوصًا إذا ولد الطفل بعيدًا عن القطاع الصحي/ في المنزل. عند الولادة في المركز الصحي، يتم في العادة إجراء أول استشارة بعد الولادة قبل العودة إلى المنزل؛
- بعد الاستشارة الأولى، يجب أن تعودي أنت وزوجك أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة إلى المركز الصحي مع طفلك لإجراء الزيارة التالية؛
- يجب إجراء الزيارات خلال ٢٤ ساعة من الولادة، وبعد الولادة بـ ٤ أيام، و٧ أيام، و١٠ يومًا.

خلال استشارة ما بعد الولادة، ستفحص الممرضة الأم لمعرفة ما إذا:

- كانت الأم الجديدة مصابة بحمى أو عدوى أو بارتفاع ضغط الدم؛
- كانت الأم الجديدة مصابة بفقر دم (يجب أن تستمر الأم الجديدة في تناول حبوب الحديد وحمض الفوليك لمدة ٣ أشهر بعد الولادة، وسوف تتلقى أيضًا فيتامين «أ»)؛
- كانت الأم تعاني من أي مشاكل في إرضاع طفلها؛
- سيتم فحص موضع الرحم وحجمه، وذلك إذا كانت الأم تعاني من أي ألم أو تمزقات (جروح)؛

- كانت ساقا الأم متورمتين؛
- كانت الأم الجديدة تشعر بالاكئاب أو الحزن أو القلق بعد الولادة؛
- في استشارة ما بعد الولادة، سوف تتلقى الأم أيضًا استشارات حول استخدام وسائل تنظيم الأسرة الحديثة.

أثناء استشارة ما بعد الولادة، ستفحص الممرضة الطفل:

- وزن الطفل وأخذ قياساته لضمان أنه ينمو بشكل جيد؛
- إعطاء لقاح السل وشلل الأطفال، والذي سيحمي طفلك ضد السل وشلل الأطفال؛
- فحص الحبل السري والسرّة وجسم الطفل لضمان أن كل شيء يسير على ما يرام؛
- ستفتح الممرضة الملف الصحي/السجل الخاص بطفلك وتعدّ شهادة ميلاد طفلك اللازمة لتسجيل الطفل؛
- ستوفر الممرضة للطفل الدواء المناسب في حال كانت الأم إيجابية لفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، وذلك للمساعدة في منع إصابة الطفل بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؛
- ستشرح لك الممرضة وعائلتك الخطوات المهمة حول كيفية العناية بطفلك، خاصة خلال الشهر الأول.

الانتباه: كوني منتبهة لأي خطر على صحتك أو صحة طفلك. إذا كانت لديك أو رأيت أي علامة خطر، يُرجى الذهاب فورًا إلى أقرب مرفق صحي للمساعدة. علاج الأم والموليد مجاني.

كيف يتطور طفلك؟ *

٣ اشهر

يتابع جسماً بعينه



يتابع جسماً بعينه



يمكن أن يثبت رأسه مرفوعة



يضحك عندما تتحدثين/
تلعبين معه



٦ اشهر

يمكن أن يجلس دون دعم
ويصدر أصوات مناغاة



يبدأ الزحف أو الوقوف



يقلد أصوات وحركات
مسؤول الرعاية



يستجيب عند سماع اسمه



٩ اشهر

يمكن أن يجلس دون دعم
ويصدر أصوات مناغاة



يبدأ الزحف أو الوقوف



يقلد أصوات وحركات
مسؤول الرعاية

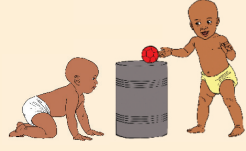


يستجيب عند سماع اسمه



١٢ شهراً

يزحف أو يقف



يمكنه النقاط الأشياء بأصابعه



يبحث عن أشياء مخفية



يمكنه الإشارة إلى الأشياء
ونطق من كلمتين إلى ٣ كلمات



المحتوى مُهدى من برنامج التكنولوجيا الملائمة في مجال الصحة (PATH)
كتيب نادي الأمهات الشباب

كيف يتطور طفلك؟

- **عند الولادة:** يتعرف الطفل على صوت الأم منذ أن كان في رحمها. يحب الطفل حديث الولادة تلامس الجلد عند ملامسة الأم والأب. من الجيد التحدث إلى طفلك والغناء له كثيرًا. سيبعث صوتك الاسترخاء لدى طفلك ويهدئه؛
 - **شهران:** خلال شهرين، سيتفاعل طفلك مع الأصوات المألوفة ويحب سماع صوت أمه. يمكن لطفلك الإمساك بإصبع والدته أو والده؛
 - **٣ أشهر:** يمكن أن يمسك طفلك رأسه بالفعل، ويمكنه الإمساك بشيء يُعطى له، وسيبدأ في الضحك وتقليد شفتي الأم؛
 - **٤ أشهر:** يحب طفلك اللعب، وسيبدأ في وضع كل شيء في فمه. هذا هو الوقت الذي يجب أن تكوني فيه حذرة للغاية لأنه قد يختنق بما في فمه. أبعد الأشياء الصغيرة عن متناول طفلك.
 - **٥ أشهر:** يبدأ طفلك في التدحرج بنفسه؛
 - **٦ أشهر:** خطوة كبيرة: سيبدأ طفلك في الجلوس. يجب أن تكوني حذرة عند وضع طفلك حتى لا يسقط. في هذه السن، يحب الأطفال اكتشاف أحاسيس جديدة مثل الشعور والشم؛
 - **٧-١٢ شهرًا:** هذا هو الوقت الذي يتعلم فيه طفلك التحرك، أولاً إلى الخلف وإلى الأمام على بطنه، ثم يبدأ الزحف. بحلول نهاية العام الأول، يبدأ طفلك في مشي الخطوات الأولى بنفسه. في هذه السن، يحب الأطفال تحريك الأجسام ولمسها. يحب طفلك سماع الأغاني، وسيبدأ قول كلماته الأولى.
- يُرجى ملاحظة ما يلي:** هل يقوم طفلك بنفس الأشياء التي يستطيع الأطفال في مثل عُمره القيام بها؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، يُرجى اصطحاب طفلك إلى أقرب مرفق صحي لإجراء الفحص.

العب مع طفلك والتحدث معه*

عند الولادة

محاكاة ما يقوم به طفلك



لمس طفلك بالأشياء اللينة



أجري لطفلك جلسات تدليك (تبديل الساقين كقيادة الدراجة)



أرجحي طفلك على ذراعيك



٣ إلى ٦ اشهر

ضعي الأشياء الملونة أمام طفلك



تحدثي إلى طفلك (الآن ستبقي هادئة)



دعي طفلك يصل إلى أشياء ملونة



تحدثي إلى طفلك والعبي معه



٦ إلى ٩ اشهر

يدير رأسه نحو الصوت



غني لطفلك والعبي معه الألعاب البسيطة



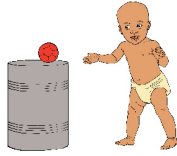
تحدثي على طفلك والعبي الألعاب البسيطة معه



سمي الأشياء التي تجذب انتباه طفلك



٩ إلى ١٢ شهراً



كرري الكلمات التي يقولها طفلك



العبي معه لعبة الاختباء والبحث (الغميضة)



*المحتوى مُهدى من برنامج التكنولوجيا الملائمة في مجال الصحة (PATH)

كتيب نادي الأمهات الشابات

العب مع طفلك والتحدث معه**

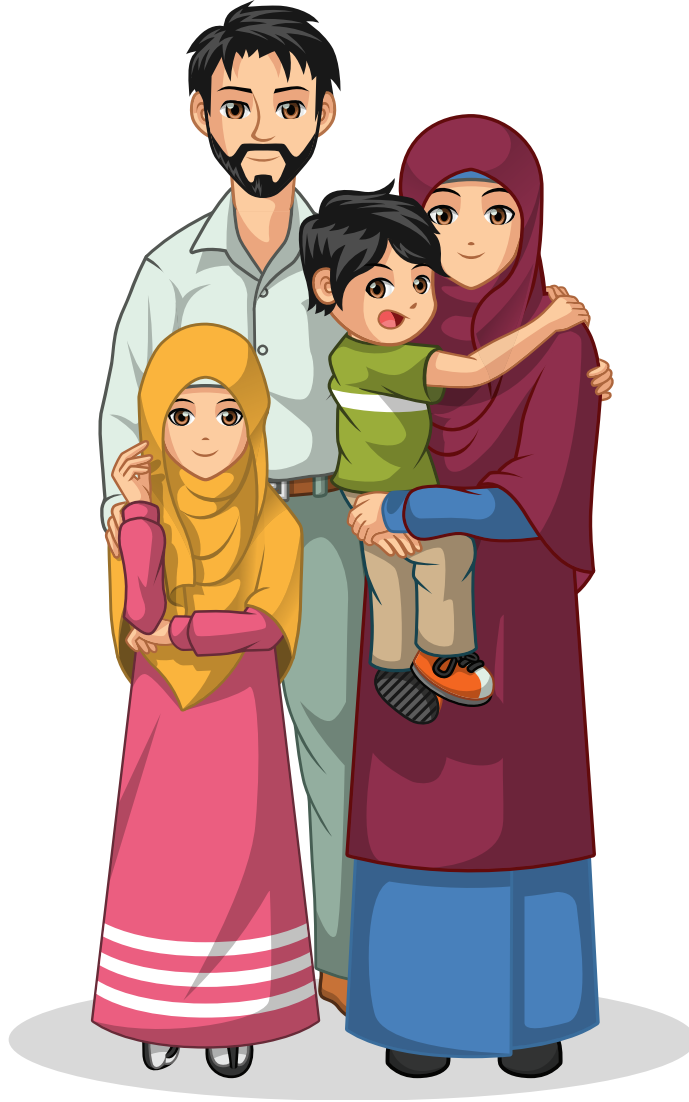
لكي ينمو طفلك بشكل صحي، من المهم تنبيه طفلك بدءًا من الولادة. بهذا الشكل، يمكنك ملاحظة تطوره ومعرفة ما إذا كان ينمو بشكل جيد. يجب أن يلعب الوالدان (الأم والأب) مع طفلهما، ويتحدثان معه، ويغنيان له، ويلمسانه بدءًا من الولادة حتى ينمو الطفل قويًا وسليماً مناعياً الصحية وذكياً.

عندما تلعبين مع طفلك:

- يحفز ذلك شهية طفلك، وسينام الطفل بشكل أفضل؛
- سيصبح الطفل أكثر نشاطاً وذكاءً؛
- ستكونين قادرة على معرفة ما إذا كان طفلك يعاني من مشكلة في تطوره أو نموه.

يُرجى تذكر: إذا كنتِ تعتقدين أن طفلك لا يتطور مثل الأطفال الآخرين في نفس عمره أو إذا كنتِ تعتقدين أنه يعاني من مشكلة، يُرجى التوجه إلى أقرب مرفق صحي للتحدث مع مقدم خدمة الرعاية الصحية.

التوقيت الصحي والمباعدة بين مرات الحمل



التوقيت الصحي والمباعدة بين مرات الحمل

- إن الحمل قبل سن ١٨ عامًا أكثر خطرًا على الأم والطفل؛
- من أجل صحتك وصحة طفلك، انتظري ٢٤ شهرًا أو عامين على الأقل بعد ولادة طفلك قبل الحمل مرة أخرى؛
- إذا حدث لديك إسقاط أو إجهاض انتظري ٦ أشهر على الأقل، يجب عليك الانتظار ٦ أشهر على الأقل قبل محاولة الحمل مرة أخرى؛
- تحدث المضاعفات أثناء الحمل بشكل أكبر لدى النساء اللاتي حملن عددًا كبيرًا من المرات؛
- **خدمات تنظيم الأسرة** تزود النساء والرجال بالمعلومات والوسائل التي تتاح لهم إنجاب الأطفال عندما يريدون، **وكم عدد** الأطفال الذين يريدون إنجابهم، الحمل والحمل التالي، وعندما **لا يرغبون في إنجاب المزيد** من الأطفال؛
- هناك العديد من وسائل منع الحمل الآمنة والفعالة المتاحة لمنع الحمل أو التخطيط له؛
- يتحمل كل من الرجال والنساء، بما في ذلك المراهقين، مسؤولية تنظيم الأسرة؛
- يجب على كل من الرجل والنساء (الزوجان) معرفة فوائد تنظيم الأسرة والخيارات المتاحة للتخطيط للحمل؛
- بعد مرور ٦ أسابيع تقريبًا من الولادة، يمكن أن تصبح المرأة حاملاً مرة أخرى ما لم تكن ترضع طفلها رضاعة طبيعية حصرية. لذلك، فمن المهم أن تفكري مع زوجك بشأن وسيلة منع الحمل التي يجب استخدامها بعد الولادة؛
- هناك وسائل لمنع الحمل يمكنك البدء بها بعد الولادة مباشرة؛
- يجب عليك الاستمرار في إرضاع طفلك طبيعيًا عند استخدام وسيلة منع حمل.

يمكن لوسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي أن تقلل الخصوبة بعد الولادة، لأن الرضاعة الطبيعية الحصرية خلال هذا الوقت تؤخر بداية دورة الحيض. هناك ثلاثة شروط يجب استيفاؤها لتكون وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي فعالة حتى لا تصبح حاملاً:

- لم تُعد دورة الحيض (النزيف الشهري) بعد الولادة؛
- يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية مصدر التغذية الوحيد للطفل، بمعنى أنه يجب ألا تعطي أي طعام أو سائل آخر للطفل، حتى الماء. يجب إرضاع طفلك رضاعة طبيعية كثيرًا أثناء النهار والليل؛
- يجب أن يكون عمر طفلك أقل من ٦ أشهر.

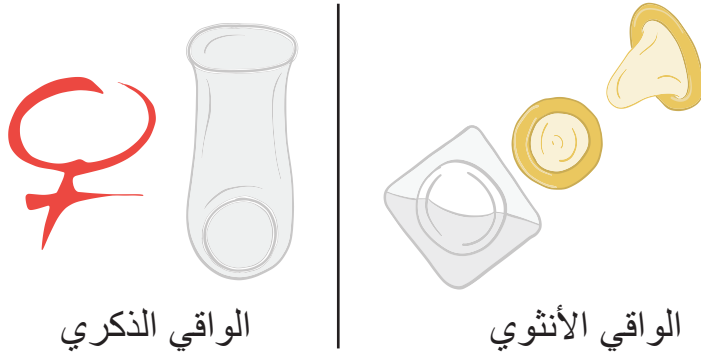
إذا لم تستوفي جميع الشروط الثلاثة، فيجب أن تبدي استخدام وسيلة منع حمل حديثة لتجنب الحمل.

استخدام الواقي الذكري أثناء الرضاعة الطبيعية الحصرية كوسيلة ثانية.

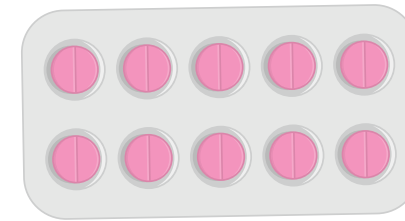


وسائل منع الحمل الحديثة

الواقيات - X الذكورية والأنثوية

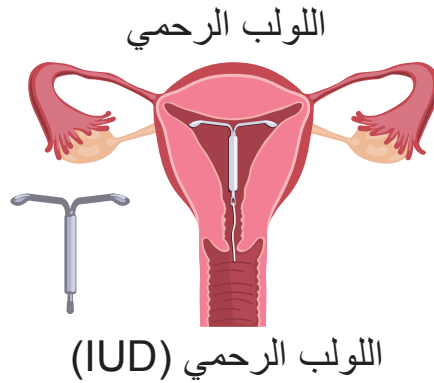


وسائل قصيرة المفعول (حبوب منع الحمل الفموية)



حبوب منع الحمل الفموية

وسائل متوسطة - طويلة المفعول قابلة للانعكاس



الغرسات



الحقن

المحتوى مُهدى من برنامج التكنولوجيا الملائمة في مجال الصحة (PATH)

كتيب نادي الأمهات الشابات

وسائل منع الحمل الحديثة

تنظيم الأسرة عندما يقرر شخص أو زوجان متى ينبжан أطفالاً وعدد الأطفال اللذان يرغبان في إنجابهما. وسائل منع الحمل هي الطرق والأدوية المستخدمة في التخطيط للتوقيت الصحي والمباعدة بين مرات الحمل. فيما يلي قائمة بوسائل منع الحمل التي قد تكون متاحة في مجتمعك ومناسبة للأمهات الشابات الذين يرغبون في الانتظار قبل إنجاب المزيد من الأطفال. هذه ليست قائمة كاملة بوسائل منع الحمل، ولكنها تشمل الوسائل الأكثر استخداماً والمتوفرة في منطقتك.

فوائد تنظيم الأسرة: يحسن صحة أطفالك ويقلل من مخاطر وفاة الأمهات لأنه:

- يمنع حالات الحمل التي تنطوي على خطورة عالية وغير المرغوب فيها (التي قد تنتهي بالإجهاض)؛
- يسمح بفترات مباعدة صحية بين حالات الحمل بحيث يمكن لجسم المرأة أن يتعافى تماماً من الحمل السابق؛
- يحسن صحة طفلك: قد تؤدي حالات الحمل القريبة من بعضها البعض إلى انخفاض وزن الطفل عند الولادة والتداخل مع الرضاعة الطبيعية مما قد يسبب مشاكل صحية لطفلك؛
- يحسن الظروف والخيارات في حياتك: يحد من التسرب من المدارس ويوفر فرصة اقتصادية أكثر للمرأة (العمل) ويزيد موارد الأسرة.

وسائل منع الحمل الحديثة

وسائل قصيرة المفعول:

- **الواقي الذكري:** هو غطاء - مصنوع عادة من المطاط المطاطي الرقيق - يُفرد فوق قضيب الرجل المنتصب. وهو يمنع الحيوان المنوي للرجل من دخول مهبل المرأة لذا لا يمكنه تخصيب بويضة؛
- **الواقي الأنثوي:** عبارة عن كيس مُزَيَّت مصنوع من البلاستيك الرقيق الناعم يدخل داخل المهبل ويغطيه بشكل غير محكم. وهو يمنع الحمل عن طريق إبقاء الحيوانات المنوية خارج المهبل. يمكن إدخال الواقي الأنثوي قبل ممارسة الجنس بفترة تصل إلى ٨ ساعات.

الواقيات الذكرية والأنثوية هي وسائل منع الحمل الوحيدة التي لا تمنع الحمل غير المرغوب فيه فحسب، بل تمنع أيضاً إصابة الزوج بالعدوى المنقولة جنسياً وفيرس نقص المناعة البشرية، وذلك عند استخدامها بشكل صحيح.

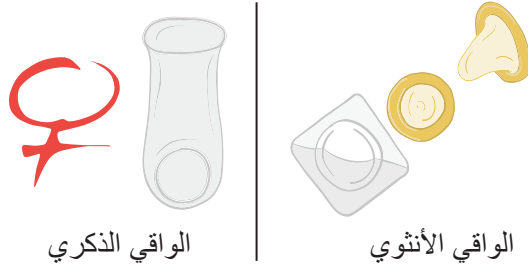
حبوب منع الحمل الفموية: (غالباً ما يشار إليها بـ «حبوب منع الحمل»). قرص صغير يجب أن تأخذه المرأة كل يوم في نفس الوقت لمنع الحمل. لا تمنع انتقال العدوى المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية. تجمع موانع الحمل الفموية بين هرمونين هما هرمون الإستروجين والبروجستين، ولكن لا يمكن تناولها في أول ٦ أشهر بعد الولادة إذا كانت المرأة ترضع. يوصى باستعمال حبوب البروجستين فقط للنساء المرضعات لأنها لا تقلل من إنتاج حليب الثدي. قد يكون من الصعب أن تتذكرى تناول حبوب منع الحمل كل يوم. تُصاب بعض النساء ببعض الآثار الجانبية مثل الغثيان أو الصداع الخفيف، ولكنها ليست خطيرة وغالباً ما تختفي بعد بضعة أشهر. إذا حدث ذلك، فتحدثي إلى مقدم خدمة الرعاية الصحية لاختيار وسيلة مختلفة.

وسائل منع الحمل متوسطة المفعول وطويلة المفعول (لا تحمي ضد فيروس نقص المناعة البشرية أو العدوى المنقولة جنسياً)

- **الحقن:** وسيلة منع حمل تُعطى عن طريق الحقن في ذراع المرأة أو ردفها مرة واحدة كل شهر أو شهرين أو ٣ أشهر، حسب نوع الحقن. يمكنك البدء بهذه الوسيلة بعد الولادة بـ ٦ أسابيع، حتى إذا كنتِ ترضعين رضاعة طبيعية. يحب العديد من النساء والرجال هذه الوسيلة لمنع الحمل التي تؤخذ عن طريق الحقن نظراً لأنك لا تضطرين إلى تذكر تناول القرص كل يوم، وأيضاً لأنه لا يمكن لأحد أن يعرف ما إذا كانت المرأة تستخدم وسيلة منع حمل. سيتعين عليك أن تتذكرى العودة إلى العيادة بانتظام لإعادة الحقن. الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للحقن هي تغيرات في النزيف (الحيض). في البداية، قد تتسبب الحقن في نزيف غير منتظم أو شديد، ولكن بعد عدة أشهر يتوقف حدوث الدورة الشهرية تماماً عند النساء. وهذا غير ضار ولا يسبب أي ضرر دائم لخصوبة المرأة. تشمل الآثار الجانبية الأخرى الصداع أو الدوخة أو زيادة الوزن، والتي غالباً ما تختفي بعد فترة تتراوح من ٣ إلى ٦ أشهر. إذا لم تختفي، تحدثي إلى مقدم خدمة الرعاية الصحية لتحديد وسيلة مختلفة.
- **اللولب الرحمي (IUD)** هو عبارة عن جهاز بلاستيكي صغير مغلف بالنحاس يتم إدخاله في رحم المرأة. ويمنع اللولب السائل المنوي من الوصول إلى البويضة. لا يمكن إدخال اللولب الرحمي أو إخراجة إلا من قِبل العاملين في المركز الصحي. يمكن إدخال اللولب الرحمي للنساء غير الحوامل في أي وقت. يمكن إدخال اللولب الرحمي بعد الولادة مباشرة، أو في أول يومين بعد الولادة. إذا لم يتم إدخاله في هذه الفترة، فيجب على المرأة الانتظار من ٤ إلى ٦ أسابيع بعد الولادة. يمكن للولب الرحمي أن يبقى داخل الرحم لمدة تتراوح من ١٠ إلى ١٢ عاماً، (لذا فلست مضطرة لأن تتذكرى تناول وسيلة منع الحمل كل يوم أو شهر)، ولكن يمكن إخراجة مبكراً عندما ترغب المرأة في الحمل. تعود الخصوبة بعد إخراجة مباشرة. لا يتداخل اللولب الرحمي مع الجماع. لن يعرف أحد أن المرأة تستخدم وسيلة منع حمل مع اللولب الرحمي. كما هو الحال مع وسائل منع الحمل الأخرى، قد تكون هناك بعض الآثار الجانبية. قد تتضمن الآثار الجانبية أن تكون الدورة الشهرية أكثر كثافة أو أطول مدة، ولكن ذلك قد يقل أو يختفي بعد ٣ إلى ٦ أشهر من الاستخدام.

- **الغرسات:** هي قضبان بلاستيكية صغيرة بحجم عود ثقاب توضع تحت الجلد مباشرة في الجزء العلوي من الذراع. يمكن للغرسات أن توفر حماية من الحمل لفترة تتراوح من ٣ إلى ٥ سنوات. لا يمكن إدخال الغرسات أو إزالتها إلا من قِبل العاملين في القطاع الصحي المدربين. تستعيد المرأة خصوبتها مرة أخرى وتصبح قادرة على الحمل بعد إزالة الغرسات مباشرة. يمكن إدخالها بعد الولادة بستة أسابيع، حتى إذا كنتِ ترضعين رضاعة طبيعية. تشمل الآثار الجانبية للغرسات خروج نزيف أو قطرات دم من المهبل بشكل غير منتظم، وبعضها قد يوقف النزيف الشهري للمرأة تمامًا. وهذا غير ضار ولا يسبب أي ضرر دائم لخصوبة المرأة.

الواقيات - X الذكورية والأنثوية



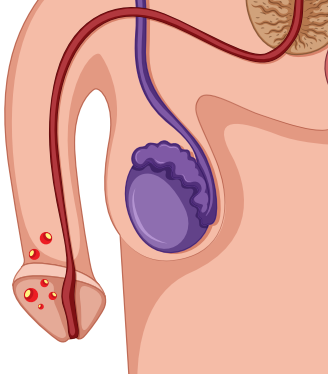
وسائل قصيرة المفعول (حبوب منع الحمل الفموية)



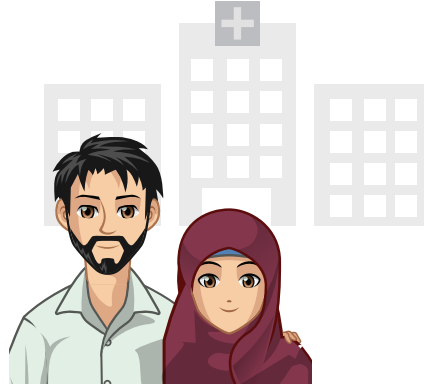
وسائل متوسطة - طويلة المفعول قابلة للانعكاس



العدوى المنقولة جنسيًا (STIs)



قرحة على القضيب



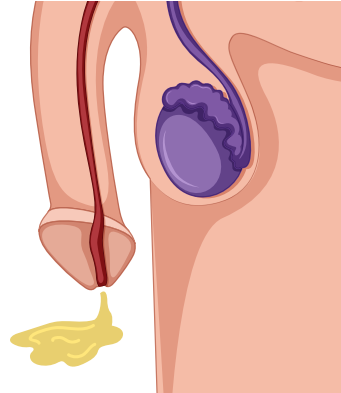
اذهبي إلى المركز الصحي مع زوجك
عندما تعانيين من أعراض العدوى
المنقولة جنسيًا



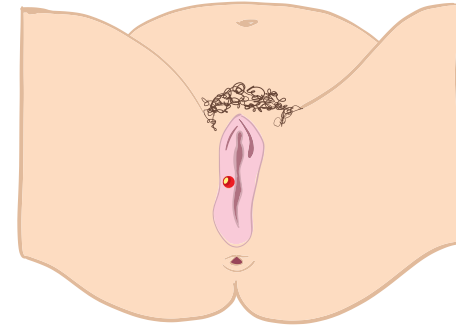
كيفية انتقال العدوى المنقولة جنسيًا



إفرازات مهبليّة



إفرازات من مجرى البول



قرحة مهبليّة

العدوى المنقولة جنسياً (STIs)

يمكن علاج بعض حالات العدوى المنقولة جنسياً في حالة:

- ذهبت أنت وزوجك على الفور إلى مركز صحي للتشخيص والعلاج؛
- اتبعت العلاج بدقة كما هو موضح من قبل الأخصائي الصحي؛
- اتبع زوجك (الزوج/الزوجة، آخر) العلاج بالشكل الموضح؛
- هناك عدوى منقولة جنسياً لا تُشفى ولكن يمكن علاجها مثل فيروس نقص المناعة البشرية والهربس؛
- العقم أو فقدان القدرة على الإنجاب.

عندما لا يتم علاج العدوى المنقولة جنسياً، يمكن أن يسبب ذلك:

- إفرازات كريهة الرائحة من الأعضاء التناسلية (القضيب أو المهبل)؛
- الجروح، أو الآفات، أو التورم، أو الثآليل، أو النتوءات، أو البثور حول المنطقة التناسلية؛
- حكة أو حرقان حول المنطقة التناسلية؛
- ألم في أسفل البطن عند ممارسة الجنس؛
- ألم عند التبول.

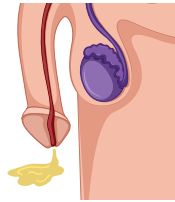
- **العدوى المنقولة جنسياً (STIs)** تنتشر غالباً من شخص مصاب بالفيروس إلى شخص آخر من خلال الاتصال الجنسي دون وقاية، ويعني هذا ممارسة الجنس دون استخدام الواقي الذكري أو أي تلامس جلدي مع المنطقة التناسلية. قد تنتقل بعض أنواع العدوى من الأم إلى الطفل أثناء الحمل والولادة، أو من خلال عمليات نقل الدم أو الإبر المشتركة.
- الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً من الكائنات الحية الصغيرة والبكتيريا والفيروسات التي يمكن العثور عليها في سوائل الجسم والسائل المنوي والسوائل المهبلية والقروح والجلد المصاب حول المناطق التناسلية.
- غالباً ما تحدث العدوى المنقولة جنسياً بدون أعراض، خاصة لدى الإناث. وهذا يعني أنك قد تعاني من العدوى المنقولة جنسياً دون أن تعرفي ذلك.

تشمل أعراض العدوى المنقولة جنسياً ما يلي:

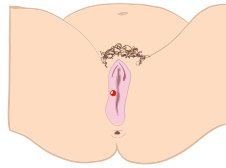
- تلف الأعضاء الجنسية، الحمل خارج الرحم، الإجهاض؛
- تلف الأعضاء الجنسية، الحمل خارج الرحم، الإجهاض؛
- سرطان عنق الرحم.



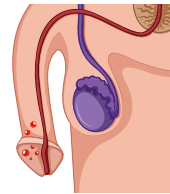
إفرازات مهبلية



إفرازات من مجرى البول



قرحة مهبلية



قرحة على القضيب

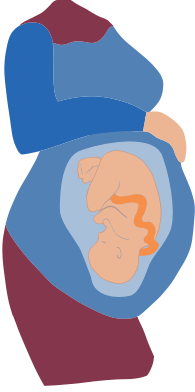


اذهبي إلى المركز الصحي مع زوجك عندما تعاني من أعراض العدوى المنقولة جنسياً



كيفية انتقال العدوى المنقولة جنسياً

كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية؟



من الأم إلى الطفل أثناء الحمل



مشاركة الأجسام الحادة/القاطعة



العلاقات الجنسية دون وقاية



عن طريق الرضاعة الطبيعية



أثناء الولادة

كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية؟

لا يمكن نقل فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) إلا من خلال سوائل الجسم: **الدم، الحيوانات المنوية/مشاركة الأجسام الحادة/القاطعة، السائل المنوي، السوائل المهبلية، حليب الثدي.** يمكن نقل فيروس نقص المناعة البشرية من خلال:

- **ممارسة الجنس مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية** دون استخدام الواقي الذكري (ذكر أو أنثى). ويشمل ذلك الجنس المهبل، والقموي، والشرجي؛
- **نقل الدم** باستخدام الدم من شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية؛
- **الاتصال بالدم من خلال مشاركة** الأجسام الحادة/القاطعة المستخدمة بواسطة شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، مثل الإبر والمحاقن وشفرات الحلاقة والأجسام الحادة الأخرى؛
- **أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية** يمكن نقل فيروس نقص المناعة البشرية من الأم إلى الطفل.

ومع ذلك، لا يمكنك الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) من خلال: مشاركة الحمام، المصافحة، العناق، التقبيل، مشاركة الأطباق أو الأكواب أو الأدوات مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية؛ من خلال العرق؛ الرقص، السباحة، لدغات البعوض، إلى آخره. لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية من خلال الأنشطة اليومية أو العيش مع أشخاص آخرين.



عن طريق الرضاعة الطبيعية



أثناء الولادة



من الأم إلى الطفل أثناء الحمل



مشاركة الأجسام الحادة/القاطعة



العلاقات الجنسية دون وقاية