



الوسائل الطبيعية للمباعدة بين الولادات

الرضاعة الطبيعية

والوعي بفترة الخصوبة



ما هي وسيلة المباعدة بين الولادات بالرضاعة الطبيعية ؟



هي وسيلة مباعدة مؤقتة، تعتمد على التأثير الطبيعي للرضاعة الطبيعية على الخصوبة، وهي إحدى الوسائل الطبيعية للمباعدة بين الولادات حيث لا يتم فيها استخدام وسائل المباعدة المعروفة كـ «الإبرة ، الحبوب، اللولب، الغرسة ، الواقي الذكري».

كيف تمنع الرضاعة الطبيعية الحمل؟

إن آلية مص الرضيع لثدي الأم تؤدي إلى إفراز هرمون البرولاكتين «هرمون الحليب»، الذي يؤدي إلى توقف عملية التبويض وبالتالي لا يحدث حمل.

ما مدى فعاليتها في المباشرة؟

فعالية الرضاعة الطبيعية تعتمد على المرأة نفسها. فإن نسبة نجاحها تكون من **٩٨ ٪** **إلى ٩٩ ٪**. و تزيد مخاطر حدوث الحمل عندما لا تستطيع السيدة إرضاع الطفل رضاعة خالصة.



ما هي شروط نجاح الرضاعة الطبيعية كوسيلة للمباعدة؟

لنجاح الرضاعة الطبيعية كوسيلة مباعدة، لابد من توافر أربعة شروط مجتمعة:

- عدم عودة الدورة الشهرية للأم.
- عمر الطفل لا يتعدى ستة أشهر.
- رضاعة الطفل رضاعة طبيعية مطلقة أو شبه مطلقة، ومتكررة بالليل والنهار؛ ويجب أن تكون الرضاعة مكثفة حسب رغبة الطفل أي على الأقل (١٠-١٢) مرة في اليوم خلال الأسابيع الأولى من ولادته ومن ثم (٨-١٠) مرات يومياً صباحاً ومساءً
- عدم إدخال أي من الأطعمة المكملية كغذاء للطفل خلال عمر ٦ أشهر الأولى .



إن توافر هذه الشروط المذكورة أعلاه يصعب في كثير من الأحيان إتباعها. لذا ينصح بإسخدام وسائل المباعدة الحديثة التي توفرها وزارة الصحة.

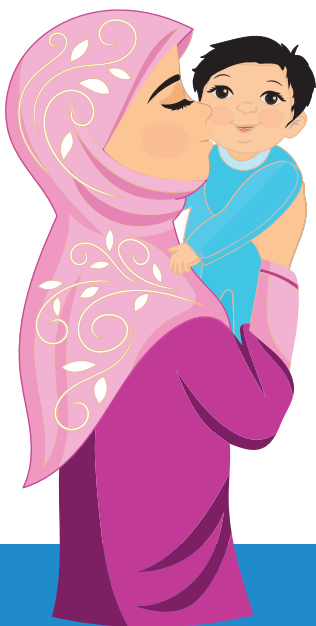
لماذا تفضل بعض السيدات إستخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة مباحدة ؟

لأنها طريقة طبيعية غير مكلفة.

لا توجد لها أعراض جانبية.

تقلل من نزيف ما بعد الولادة، كما
تساعد على عودة الرحم إلى وضعه
الطبيعي بشكل أسرع.

تشجع على الرضاعة الطبيعية بما لها
من فوائد للأم والطفل.



ماهي سليات إستخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة مباءة؟

١ وسيلة مؤقتة لحين عووة الءورة الشهرية أو لغاية ستة أشهر فقط لأنه بعء ستة أشهر يتم إءخال الأءعمة المكملة لءذاء الطفل فلا تصبء وسيلة فعالة لمنع الحمل القادم.

٢ لا يمكن الإعتماد عليها كوسيلة للمباءة في حالة عووة الءورة الشهرية حتى وإن كان عمر الطفل أقل من ستة أشهر.

٣ ليس لديها فعالية إذا كان الطفل لا يرضع بصورة متكررة.

٤ يصعب تطبيقها لءى الأم العاملة التي تعود إلى عملها قبل ستة أشهر من الولادة.



لمعلوماتك

الرضاعة الطبيعية:

- فعاليتها مرتفعة عند توافر الشروط السابق ذكرها.
- لها نفس الفعالية بين السيدات النحيفات أو البدينات.
- يمكن إستخدامها لمدة ٦ أشهر كاملة دون الحاجة إلى تغذية تكميلية للطفل، حليب الأم يكفي لتغذية الطفل حتى يبلغ من العمر ٦ أشهر، وفي الحقيقة حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل في هذه المرحلة من العمر.
- يمكن إتباع هذه الطريقة دون أن تقلق الأم من نفاذ الحليب، فالحليب سيستمر في النزول لمدة ٦ أشهر وأكثر نتيجة لمص الطفل لحلمة ثدي الأم.

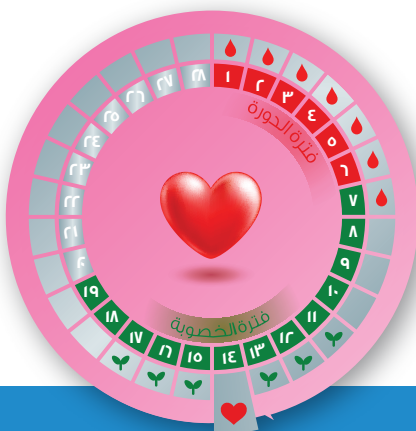




ماذا تعني
وسيلة المباشرة
بين الولادات
الوعي بفترة
الخصوبة؟

«الوعي بفترة الخصوبة»

يعني أن تعرف المرأة متى تبدأ أيام
خصوبتها خلال مدة الدورة الشهرية، ومتى
تنتهي. "أيام خصوبة المرأة هي الأيام التي
يمكن أن يحدث فيها حمل". في بعض
الأحيان تعرف بالإمتناع الدوري عن الجماع أو
المباشرة الطبيعية.



تستطيع المرأة استخدام العديد من الطرق منفصلة، أو مجتمعة مع بعضها للتعرف على متى تبدأ خصوبتها ومتى تنتهي، وتشمل:

أولاً : طريقة الحساب بالتقويم:

- وهي التي تعتمد على تتبع أيام الدورة الشهرية لمعرفة بداية ونهاية فترة الخصوبة.

ثانياً : الطريقة التي تعتمد على التعرف على التغيرات التي تحدث في فترة الخصوبة:

- **إفرازات عنق الرحم:** عندما ترى أو تشعر المرأة بزيادة في إفرازات عنق الرحم، فقد تكون المرأة في فترة الخصوبة في هذا الوقت، وقد تشعر بشيء من البلل المهبلي.
- **درجة حرارة الجسم الأساسية:** يحدث ارتفاع طفيف في درجة حرارة جسم المرأة أثناء الراحة، وهذا قد يعني خروج البويضة «التبويض»، وحينها قد يحدث الحمل إذا حدث جماع، تستمر الحرارة مرتفعة حتى حدوث الحيض التالي.



كيف تمنع هذه الطريقة الحمل؟

تعمل على مساعدة المرأة في تحديد أيام الخصوبة خلال الدورة الشهرية وتجنب الجماع فيها إلا باستخدام الواقي الذكري.



من ينصح باستخدام هذه الطريقة؟

- إذا كانت الدورة الشهرية منتظمة لدى المرأة.
- للأزواج المستعدين لتجنب الجماع لأكثر من أسبوع أو استخدام الريلة أثناء فترة الخصوبة في كل دورة شهرية.
- يستحسن استعمال وسائل أخرى لتدعيم هذه الوسيلة للمباعدة بين الولادات.
- فعالية هذه الطريقة تعتمد على المستخدمين، قد تكون فعالة إذا استخدمت بالشكل الصحيح حسب الشروط المذكورة سابقاً، ولكنها في معظم الأحيان محدودة الفعالية، وتعتبر من أقل وسائل تنظيم الحمل فعالية، حيث تتطلب هذه الطريقة التعاون الكامل بين الزوجين، وتزيد فرصة الحمل باستخدام هذه الطريقة إذا حدث جماع بدون استخدام الواقي الذكري في فترة الخصوبة عند المرأة.

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام فترة الأمان كوسيلة للمباعدة بين الولادات ؟

ليس لها أعراض جانبية أو أي مخاطر صحية.

تساعد المرأة على التعرف على جسدها و فترات خصوبتها.

غير مكلفة وفي متناول الجميع ولا تحتاج تدخل من الطبيب.

تقوي العلاقة بين الزوجين.

جعل كلا الزوجين مسؤولين ومشتركين عن تنفيذها وعن مدى نجاحها.



ماهي سبلبات طريقة الحساب؟

١

تحتاج لتدوين وحساب ستة دورات شهرية متتالية قبل البدء في إستخدامها، مما قد يؤدي إلى تأخير البدء بالمباعدة.

٢

لا يمكن إستخدامها في حالة عدم إنتظام الدورة الشهرية، حيث يجب أن تكون مدة الدورة الشهرية ما بين ٢٦-٣٢ يوماً، وإذا حدث أن كانت الدورات الشهرية أقصر أو أطول خلال العام، يصبح الإعتماد على هذه الوسيلة أقل فعالية ويجب على السيدة إختيار وسيلة منع حمل أخرى.

٣

الإمتناع عن الجماع في فترات الخصوبة «قد لا يتقبلها الزوج».



١١

كيف يمكنني حساب فترة الخصوبة؟

قومي بتدوين أول يوم من الدورة الشهرية، وهو اليوم الأول لنزول دم الحيض وتدوين آخر يوم من الدورة الشهرية وهو اليوم الذي يسبق نزول دم الحيض مباشرة في الشهر الذي يليه.

مثال ١:

إذا كان أول يوم من نزول دم الحيض يصادف **١٠ ديسمبر**، فإن هذا اليوم يعتبر أول يوم من الدورة الشهرية، وإذا كان أول يوم من نزول دم الحيض للشهر الذي يليه هو تاريخ **٧ يناير** فإن آخر يوم من الدورة الشهرية هو تاريخ **٦ يناير** وبالتالي عدد أيام الدورة الشهرية عبارة عن **٢٨ يوما**.



أول يوم من نزول دم الحيض



اليوم الذي يسبق نزول الحيض

٢٨ يوما الفترة بين الحيض الأول والتالي

من الضروري أن تقومي بتسجيل عدد أيام الدورة الشهرية **لمدة ستة أشهر** ليتمكنك معرفة أطول وأقصر دورة شهرية لأن عدد أيام الدورة الشهرية تختلف من شهر لآخر. يمكنك حساب الأيام التي تكونين فيها أكثر عرضة للحمل بالمعادلة التالية:



أقصر دوره شهرية - ١٨ = اليوم الذي يحدد بدء الفترة التي تكونين فيها عرضة للحمل.

أطول دورة شهرية - ١١ = اليوم الذي يحدد نهاية الفترة التي تكونين فيها عرضة للحمل.

مثال ٢:

بعد تدوين ٦ دورات شهرية إتضح لك أن أقصر دورة عبارة عن ٢٥ يوما وأن أطول دورة شهرية عبارة عن ٣٠ يوما :

أقصر دورة شهرية ١٨ - ٢٥ = ٧

أطول دورة شهرية ١١ - ٣٠ = ١٩

إذا الفترة من:

اليوم السابع من بدء الدورة الشهرية
إلى اليوم التاسع عشر

هي فترة الخصوبة (٧-١٩).





بالتالي في هذه
الفترة «فترة
الخصوبة» تكونين
أكثر عرضة للحمل،
لذا :

يجب الإمتناع عن الجماع
خلاله.



أو إستخدام الريلة.



**إضافة إلى ذلك ولزيادة فعالية
هذه الوسيلة يمكنك أيضا:**



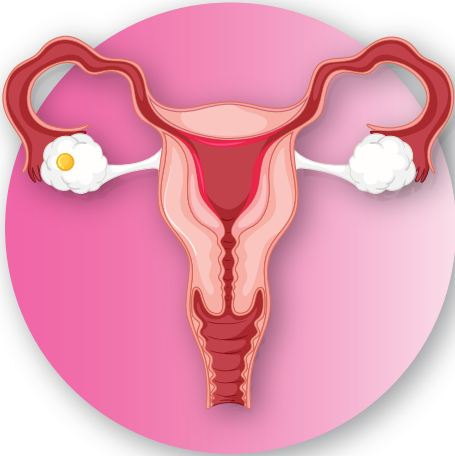
1

قياس درجة حرارة جسمك
كل صباح قبل القيام من السرير وقبل
تناول أي طعام بمعدل ٠,٢ الى ٠,٥ درجة
وترقب حدوث إرتفاع طفيف في درجة
الحرارة بمجرد حدوث التبويض.

«هذا يحدث غالباً في منتصف الدورة
الشهرية» نتيجة بدء إرتفاع هرمون
البروجستين لذا يجب الإمتناع عن
الجماع لمدة ثلاثة أيام على الأقل
بعدها أو إستعمال الريلة إذا رغبتما
بذلك لتجنب الحمل.



ملاحظة السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم حيث أن غزارته وسمكه يزداد تدريجياً تحت تأثير هرمون الإستروجين مما يدل على أن المرأة حالياً قد بدأت فترة الخصوبة، لذا ينصح بالإمتناع عن الجماع لمدة أربعة أيام على الأقل حين يكون السائل المخاطي كثيف أو إستعمال الريلة إذا رغبتما بذلك لتجنب الحمل.



علماً أن هذه الطرق تحتاج إلى وعي وإدراك لدى المرأة لتمييز ذلك بدقة، لذا لا يمكن إستخدامها كوسيلة أساسية مضمونة للمباعدة، ويصعب الإعتماد على هذه الوسائل أثناء الإصابة بالحمى أو الإلتهابات المهبليّة أو بعد الولادة أو خلال الرضاعة الطبيعيّة.



لمعلوماتك

وسيلة الوعي بفترة الخصوبة:

يمكن أن تكون فعالة إذا ما تم استخدامها بطريقة صحيحة ومنتظمة.
لا تؤذي الرجال الذين يمتنعون عن الجماع.
غير فعالة عندما يخطئ الشريكين في معرفة وقت الخصوبة.



عزيزتي

إن درجة الأمان في
الرضاعة الطبيعية
كوسيلة للمباعدة
مرهون بتوفير
الشروط التي سبق
ذكرها.

عزيزتي

تعتمد فعالية فترة
الأمان كوسيلة
للمباعدة على الدقة
في تحديد فترة
الخصوبة و ذلك
بتحديد بداية الدورة
الشهرية ونهايتها
وحساب فترة الأمان.
تتوقف فترة الأمان
كوسيلة للمباعدة
على درجة التعاون
بين الزوجين.

