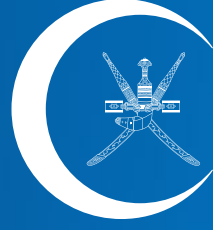


وزارة الصحة  
Ministry of Health



# المباعدة بين الولادات

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

Instagram X YouTube OmaniMOH Facebook OmanHealth

هي عبارة عن ترك فترة  
زمنية مناسبة لا تقل عن ٣  
سنوات بين كل حمل وآخر  
وذلك باستخدام إحدى وسائل  
المباعدة الفعالة والمأمونة.



# ماهي فوائد المباشدة بين الولادات؟

## ◀ للأسرة:

- ◀ المباشدة بين الولادات هي السبيل لسعادة وصحة جميع أفراد العائلة جسديا ونفسيا و إجتماعيا
- ◀ تساعد المباشدة بين الولادات على بناء جيل قوي صحيح البدن و العقل.

## ◀ للأم:

- ◀ تعطي الأم فرصة للتركيز على الرضاعة الطبيعية أطول مدة ممكنة.
- ◀ تساعد الأم على إستعادة صحتها بعد الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية:
- ◀ تحسين الحالة التغذوية للتغلب على نقص الكالسيوم ونقص الحديد « فقر الدم».
- ◀ التحكم في الامراض المزمنة «السكري وارتفاع ضغط الدم.
- ◀ المحافظة على قوامها و صحتها و قواها.
- ◀ الحصول على فرصة للعمل والنجاح في الحياة العلمية والمهنية والضغطات النفسية.
- ◀ تمنح الأم الفرصة لتقديم العناية الكافية لزوجها ولكل طفل من أطفالها.

## ◀ للأب:

- ◀ تمكن الأب من تقديم الرعاية الكافية والتربية الجيدة لكل طفل من أطفاله.
- ◀ حماية الأب من الإرهاق الجسدي والذهني وتوفير له ولأسرته حياة هادئة مستقرة.
- ◀ تساعد رب الأسرة على تحمل نفقات الأسرة و توفير إحتياجات كل فرد من أفرادأسرته.

## ◀ للاطفال:

- ◀ توفر للطفل فرصة أكبر للرضاعة الطبيعية و الإستمتاع بغذاء صحي كافي فينمو قويا صحيحا.
- ◀ تساعد المباشدة بين الولادات على أن ينال كل طفل من الاطفال قسطا كافيا من رعاية والديه فيشرب سويا صالحا لنفسه وأسرته ومجتمعهم.

”

## ◀ ما هي وسائل المباعدة المعروفة؟

◀ الوسائل التقليدية: مثل  
الرضاعة الطبيعية وفترة  
الأمان والعزل.

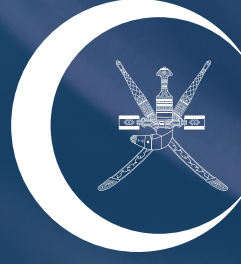
◀ وسائل المباعدة الحديثة:  
مثل الحبوب أحادية الهرمون  
والحبوب ثنائية الهرمون  
والإبر واللولب والغرسنة  
والواقبي الذكري.

## ◀ ما هي افضل وسيلة للمباعدة بين الولادات؟

◀ ليس هناك ما يسمى بـ «أفضل  
وسيلة».

◀ لا يوجد وسيلة تناسب جميع  
النساء، وسيلة المباعدة التي  
قد تناسب سيدة، قد تكون  
غير مناسبة لسيدات أخريات  
وهي تعتمد على عدة  
عوامل قد تتغير مع الوقت  
عدة مثل: عمر السيدة وعدد  
الأبناء والرضاعة الطبيعية  
وما إذا كانت تعاني من أي  
مشاكل صحية وظروفها  
الاجتماعية ما اذا كانت ترغب  
بفترة مباعدة قصيرة أو  
طويلة او دائمة.

”



سلطنة عُمان  
Sultanate of Oman  
وزارة الصحة  
Ministry of Health



[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

   OmaniMOH  OmanHealth