منظمة الصحة العالمية
سلطنة عُمان

وزارة الصحـــــة

المباعدة بين الولادات
السبيل إلى السعادة الأسرية

OmaniMOH OmanHealth
2024

هي عبارة عن ترك فترة زمنية مناسبة لا تقل عن ثلاث سنوات بين كل حمل وآخر وذلك بإستخدام إحدى **وسائل المباعدة بين الولادات الفعالة** والمأمونة التي توفرها وزارة الصحة .

أثر المباعدة بين الــولادات في تقليل معدل مراضة ووفيات الأمهات

- أثبتت الدراسات أن استخدام وسائل المباعدة بين الولادات تساعد على خفض معدل وفيات الأمهات بنسبة ٤٤ ٪ وذلك عن طريق :
- خفض الأحمال عالية الخطورة.
- منح الأم فرصة لإستعادة صحتها بعد الحمل والولادة.
- خفــض الأحمــال الغيــر مرغــوب فيهــا. (unintended pregnancies)

أثر المباعدة بين الولادات في تقليل معدل مراضة ووفيات الأطفال

وجدت الدراسات أنه بالمقارنة بالأطفال الذين كانت فترة المباعدة بين ولادة وأخرى ٣ سنوات أو أكثر تزيد إحتمالية وفاة الرضيع .

إذا كانت ولادة الطفل في فترة أقل من سنتين من ولادة الطفل السابق.

إذا كانت الفترة بين الولادات سنتين إلى ٣ سنوات أو أكثر.

أثر المباعدة بين الولادات في تقليل معدل مراضة ووفيات الأطفال

تزيد إحتمالية حدوث وفيات الأطفال الأقل من ٥ سنوات بنسبة ٤٠٪ إذا كانت الفترة بين الولادات أقل من سنتين.

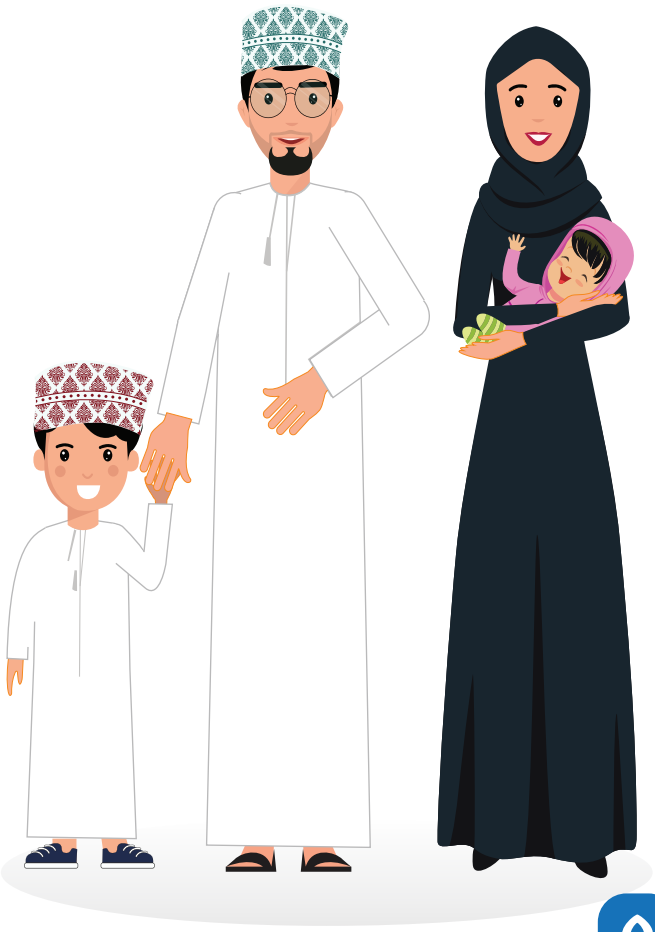
كما أشارت الدراسات إلى أن الأحمال المتقاربة «خاصة إذا كانت الفترة بين الحمل والآخر أقل من ٢ شهر» تزيد من نسبة حدوث:

- ولادة مبكرة
- ولادة أطفال ناقصي الوزن
- وفيات الأجنة
- وفيات حديثي الولادة

وأشارت الدراسات أيضا أن قصر فترة المباعدة بين الولادات قد تزيد نسبة حدوث التقزم لدى الأطفال.

هنـــاك العديد مـــن الفوائـــد الأخرى للمباعدة بين الولادات، ومنها:

المباعـــدة بيـــن الـــولادات هـــي أحد الســـبل لســـعادة وصحة جميع أفراد الأسرة جسدياً ونفسياً و إجتماعياً، ولها العديد من الفوائد تشمل كل من الأب والأم و الأطفال كالتالي :



هنـــاك العديد مـــن الفوائـــد الأخرى للمباعدة بين الولادات، ومنها:

للأب:

- المباعدة بين الولادات تمكن الأب من تقديم الرعاية الكافية والتربيـــة الجيدة لكل طفل من أطفاله.
- تســـاعد المباعدة بين الـــولادات على حماية الأب من الإرهاق الجسدي والذهني وتوفر له ولأسرته حياة هادئه مستقرة.
- تعين المباعدة بين الولادات رب الأســـرة على تحمل نفقات الأســـرة و توفير إحتياجات كل فرد من أفراد أسرته.

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 الأمراض المزمنة «السكري وارتفاع ضغط الدم».
- تساعد الأم في المحافظة على قوامها و صحتها و قواها.
- تساعد الأم في الحصول على فرصة للعمل والنجاح في الحياة العلمية والمهنية والضغوطات النفسية.
- تمنح الأم الفرصة لتقديم العناية الكافية لزوجها ولكل طفل من أطفالها.

للأطفال:

- توفر للطفل فرصة أكبر للرضاعة الطبيعية و الإستمتاع بغذاء صحي كافي فينمو قوياً صحيحاً.
- تساعد على أن ينال كل طفل من الأطفال قسطاً كافياً من رعاية والدية فينشئ سوياً صالحاً لنفسه وأسرته و مجتمعه.
- تساعد على بناء جيل قوي صحيح البدن و العقل.

ما هي الوسائل المتاحة للمباعدة بين الولادات المتوفرة في وزارة الصحة؟

وسائل المباعدة بين الولادات التقليدية

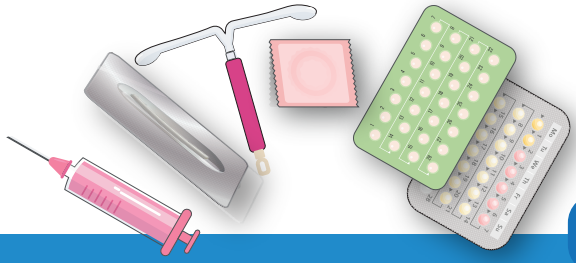
تعتبر أقل فاعلية مثل إستخدام الرضاعة الطبيعية وفترة الأمان والمباعدة الطبيعية وتختلف درجة الحماية والأمان التي توفرها كل وسيلة من هذه الوسائل حسب طبيعة إستخدامها وطريقة عملها.

وسائل المباعدة بين الولادات الحديثة

مثل الحبوب أحادية الهرمون والحبوب ثنائية الهرمون والإبر واللولب والغرسة والواقي الذكري والتي تعرف جميعها بفعاليتها العالية.

وتنقسم وسائل المباعدة بين الولادات حسب مدة فعاليتها إلى:

- وسائل ذات التأثير قصير المدى.
- وسائل ذات التأثير طويل المدى الذي قد يمتد لسنوات.
- وسائل دائمة لبعض الحالات.



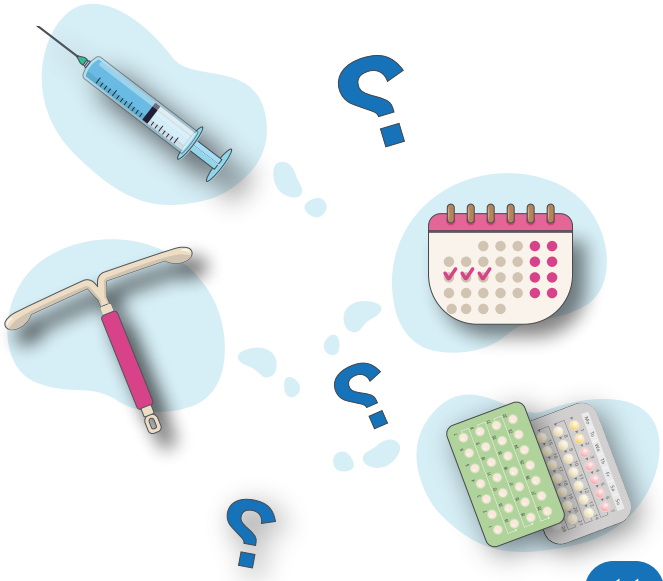
ما هي أفضل وسيلة للمباعدة بين الولادات؟

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 و يعتمد إختيار الوسيلة تعتمد على عدة عوامل قد تتغير مع الوقت مثل: عمر السيدة وعدد الأبناء، والرضاعة الطبيعية، وما إذا كانت تعاني من أي مشاكل صحية، وظروفها الإجتماعية وما إذا كانت ترغب بفترة مباعدة بين الولادات قصيرة أو طويلة أو دائمة.

لذلك قبل اختيار الوسيلة يجب مناقشة بعض النقاط مع الطبيبة والممرضة:

- المرأة ترغب بالحمل مجدداً بعد فترة قريبة أو بعد عدة سنوات أو لا ترغب بالحمل نهائيا.
- أنواع وسائل المباعدة بين الولادات المتوفرة وطريقة عملها.
- الأعراض الجانبية الممكن حدوثها.
- صحة المرأة العامة وما إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة أو تتناول أي أدوية.
- مدى إرتياحها للوسيلة وقدرتها على تذكر أخذ الحبوب في وقتها والإلتزام بها بشكل يومي



الحبوب:

تحتــوي على هرمونات تشــبه ما يفــرزه مبيض المرأة من الهرمونــات الطبيعية والتي تتحكم في عملية التبويض.

وهناك نوعين من الحبوب:

أولاً: حبــوب أحاديــة الهرمــون تحتــوي على هرمون «البروجستيرون فقط» وهي :

- وسيلة مباعدة مؤقتة.
- مناســبة للســيدات المرضعات «أقــل من ٦ شهور بعد الولادة».
- تمنع التبويض فلا يحدث حمل.
- فعالــة بنســبة ٩٩,٧٪ إذا اســتخدمت بدقة «يوميا نفس الوقت بدون تأخير» مع الرضاعة الطبيعية
- سريعة المفعول خلال ٢٤ ساعة.
- العودة الفورية للخصوبة بعد التوقف عنها.
- تحتاج إلى ذاكــرة قوية لتذكر أخذ الحبة في وقتها.

قد تحدث بعض الأعراض الجانبية البسيطة التي تعتبر غير ضــارة والتي غالباً ما تختفي خلال الثلاثة أشهر الأولى.

ثانياً: حبوب ثنائية الهرمون وتحتوي على هرموني « إستروجين وبروجستيرون» وهي :

- وسيلة مؤقتة للمباعدة بين الولادات .
- مناسبة للسيدات بعد «٦ أشهر من الولادة».
- تمنع التبويض فلا يحدث حمل.
- فعالة بنسبة ٩٩,٧٪ إذا استخدمت بدقة «يومياً نفس الوقت بدون تأخير».
- سريعة المفعول خلال ٢٤ ساعة.
- العودة الفورية للخصوبة بعد التوقف عنها.
- تحتاج إلى ذاكرة قوية لتذكر أخذ الحبة في وقتها.
- قد تحدث بعض الأعراض الجانبية البسيطة التي تعتبر غير ضارة والتي غالباً ما تختفي خلال الثلاثة أشهر الأولى.

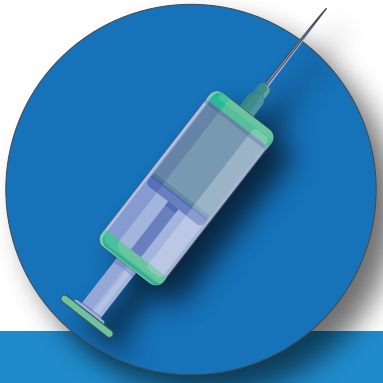
وللحبوب مزايا وفوائد أخرى غير المباعدة بين الولادات :

- تنظم الدورة الشهرية.
- تقلل من غزارة و تقلصات وآلام الدورة الشهرية.
- تساعد في الحماية من: سرطان بطانة الرحم، سرطان المبيض .
- تخفف معدل الإصابة بمرض إلتهاب الحوض.
- تقلل من أعراض تكيسات المبايض «نزيف، زيادة نمو الشعر بالوجه والجسم، حب الشباب».
- تقلل من أعراض مرض البطانة المهاجرة(Endometriosis): آلام الحوض، النزيف غير المنتظم.

الإبرة «الديبوبروفيرا»

هي إحدى حقن منــع الحمل التي تحتوي على هرمون البرجســترون وتحقــن في العضل كل ثلاثة أشــهر حيث تمنع الحمل مــن خلال منع التبويض الشهري وتكثيف إفرازات عنق الرحم.

- عاليــة الفعالية وتصل درجــة فعاليتها إلى أكثر من ٩٩٪.
- لا تؤثر على الرضاعة للسيدات المرضعات، لذا هي من الطرق الآمنه للمباعدة والمناســبة للأمهات المرضعات.
- قد تحدث بعض الأعراض الجانبية المصاحبة مثل: عدم إنتظــام الدورة الشــهرية، زيادة غزارتهــا أو إنقطاعهــا ولكنها تأثيــرات غير مرضية وليســت ضارة وهي شــائعة وقد لا تحدث عند كثير من الســيدات، ولا تستدعي الخــوف والتوقف عنها إذ غالباً ما تتحســن بعد عدة أشهر.
- حين ترغب المرأة فــي الحمل ما عليها إلا أن تتوقف عــن أخذ الإبــر فتصبح قــادرة على الإنجاب خلال عدة أشهر.



الإبرة

ماهي المميزات الصحية الأخرى للأبرة المثبتة علمياً وبحثياً؟

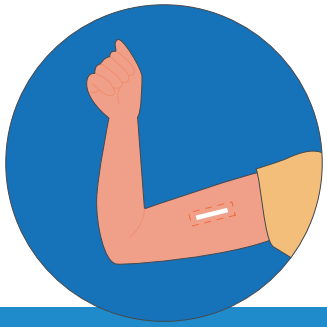
- توفر الحماية من الإصابة بسرطان بطانة الرحم و أورام الرحم الحميدة «أورام ليفية».
- تساعد في الحماية من مرض إلتهابات الحوض.
- تقلل من نوبات الأنيميا المنجلية في السيدات المصابات بهذا المرض.
- تقلل من أعراض مرض البطانة المهاجرة مثل آلام أسفل البطن والنزيف غير المنتظم.

الغرسة «الكبسولة»

عبارة عن أنبوب رفيع من البلاستيك بشكل و حجم عود الكبريت الذي لا يتجاوز٤ سنتيمتر يتـــم تركيبه في الذراع ويحتـــوي هذا الأنبوب على مـــادة هرمونية «هرمون البروجســـتين» تغرس تحت الجلد.

وهي وســـيلة ذات تأثير طويل الأمد - تمتد إلى ثلاث سنوات.

- عالية الفعالية وتصـــل درجة فعاليتها إلى أكثر من ٩٩٪.
- لا تؤثر على الرضاعة للسيدات المرضعات.
- تمنع التبويض فلا يحدث حمل.
- يتـــم تركيبهـــا فـــي الـــذراع تحـــت تخدير موضعي.
- سريعة المفعول خلال ٢٤ ساعة.
- تعود الخصوبة فوراً بعد إزالتها.
- قد تحدث بعـــض الأعراض الجانبية ولكنها غير ضارة ، ولا تســـتدعي الخـــوف و إزالتها عنها إذ غالبا ما تتحسن هذه الأعراض بعد فترة.



اللولب النحاسي

هو عبـارة عن قطعـة صغيـرة مصنوعة من البلاسـتيك مغطاة بالنحاس في حجم عقلة الإصبع توضع في الرحم لتمنع حدوث الحمل حيث يعمـل اللولب على منـع وصول الحيوان المنوي وبالتالي لا يحدث حمل.

- وهي وسـيلة ذات تأثير طويـل الأمد - تمتد إلى ١٠ سنوات
- عاليـة الفعالية وتصل درجـة فعاليتها إلى أكثر من ٩٩,٧٪.
- لا تؤثر على الرضاعة للسيدات المرضعات.
- قـد تحدث بعض الأعـراض الجانبية ولكنها ليسـت ضارة وقـد لا تحدث عنـد كثير من السيدات، ولا تستدعي الخوف.
- يركـب اللولـب من قبـل طبيبـة مختصة بطريقة سهلة.
- لا يحتاج إلـى عناية يومية وعنـد الرغبة في الحمل يتم إزالته من قبل الطبيبة المختصة وتعـود الخصوبـه إلـى المـرأة خلال فترة وجيزة.
- لا يحتـوي على هرمونات وبالتالي لا يسـبب غثيان أو تغييرات في الوزن أو المزاج.

الواقي الذكري «الربلة»

عبارة عــن كيس مطاطي رقيق مطوي يلبســه الرجل أثنــاء الجماع فيحجز الســائل المنوي عن الوصول إلى الرحم.

يجب إســتعمال واقي ذكري جديد في كل مرة يحدث فيها الجماع.

وسيلة سهلة الإستعمال وفعالة بنسبة جيدة إذا استخدمت بطريقة صحيحة عند الجماع.

لا تحتاج إلى فحص طبي أو وصفة طبية.

بالإضافة إلى منع الحمل فإن الواقي الذكري يحمــي من الأمــراض المنقولة جنســياً مثل الإيدز والزهري.

الرضاعة الطبيعية

هي إحدى الوسائل الطبيعية المؤقتة للمباعدة بين الولادات التي تعتمد على التأثير الطبيعي للرضاعة الطبيعية على الخصوبة. حيث لا يتم فيها إستخدام وسائل المباعدة المعروفة « كالحبوب، واللولب، و الغرسة، و الواقي الذكري ».

تمنع الرضاعة الطبيعية الحمل نتيجة مص الرضيع لثدي الأم الذي يؤدي إلى إفراز هرمون البرولاكتين «هرمون الحليب» الذي يؤدي إلى توقف عملية التبويض وبالتالي لايحدث حمل.

ما هي شروط نجاح الرضاعة الطبيعية كوسيلة للمباعدة؟

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

١ عدم عودة الدورة الشهرية للأم

٢ عمر الطفل لا يتعدى ستة أشهر

٣ 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 ولادتة ومن ثم «٨-١٠»مرات يوميا صباحاً ومساءً.

٤ عدم دخال أي من الأطعمة المكملة كغذاء للطفل ولا حتى السوائل.

أن توافر هذه الشروط المذكورة أعلاه صعب في كثير من الأحيان ، لذا ينصح بإستخدام وسائل المباعدة بين الولادات الحديثة التي توفرها وزارة الصحة.

فترة الأمان «الوعي بفترة الخصوبة»

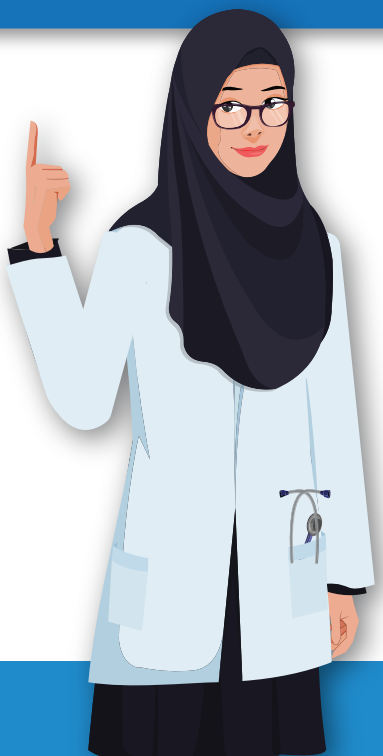
- هي وسيلة يتم فيها استخدام التقويم أو الحساب لمعرفة فترة الأمان والخصوبة من أيام الدورة الشهرية حيث يتم تجنب الجماع في فترة الخصوبة «فترة إحتمالية حدوث حمل» إلا بإستخدام الربلة «الواقي الذكري».

- تنفع هذه الوسيلة للإستخدام فقط في حالة أن تكون الدورة الشهرية لدى المرأه منتظمة.

- يستحسن استعمال وسيلة أخرى لتدعيم هذه الطريقة لزيادة فاعليتها مثل «الواقي الذكري».

عند الرغبة في إستخدام وسيلة من وسائل المباعدة بين الولادات عليك التوجــه إلى أقــرب مؤسســة رعاية صحية أولية لمقابلــة الطبيبة التي تقدم لــك النصح والمشــورة. حيث يتم :

– إصدار بطاقة لكِ لمتابعة إستخدام وسائل للمباعدة بيَن الولادات « البطاقة الزرقاء».
– عمل الفحوصات و التحاليل اللازمة للتأكد من ملائمة الوسيلة لك .
– توفير الوسيلة المناسبة لك.
– توفير الإرشادات والمتابعة للتأكد من إستخدام الوسيلة بالطريقة الصحيحة.



- إن إستخدام أي وسيلة من وسائل المباعدة هو قرار خاص بك و بزوجك.
- توفر وزارة الصحة وسائل عديدة للمباعدة بين الولادات علماً بأن ما يكون مناسباً لشخص ما، قد لا يكون مناسباً لشخص آخر.