

المباعدة بين الولادات

دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



- المقصود بالمباعدة بين الولادات.
- الفوائد الصحية، الإجتماعية والإقتصادية للمباعدة بين الولادات لكل من الأم والطفل .
- أنواع الوسائل المتاحة للمباعدة بين الولادات.
- الإيجابيات والآثار الجانبية لكل وسيلة.
- الشائعات وآلية التعامل معها حول المباعدة بين الولادات ووسائلها.



❖ تعريف المباعدة بين الولادات:

كلنا معزز للصحة

هي عبارة عن ترك فترة زمنية مناسبة لا تقل عن ٣ سنوات بين كل

حمل وآخر وذلك باستخدام إحدى وسائل المباعدة الفعالة والمأمونة .



❖ نبذة عن برنامج المبادئ بين الولادات في السلطنة:

كلنا معزز للصحة

إبتداء البرنامج

عام (١٩٩٤) كجزء من خدمات الصحة الإيجابية

الأهداف العامة

تحسين صحة الأمهات والأطفال والأسر من خلال خفض
المرضاة والوفيات بين الأمهات والأطفال

الأهداف الخاصة

مساعدة الأسرة في التنظيم الآمن والفعال للخصوبة على
أن يحدث الحمل عندما يكون مرغوباً فيه



❖ فوائد المباشرة بين الولادات لكل من الأم والطفل:

كلنا معزز للصحة

الفوائد الصحية للأم

- تقلل نسبة المراضة والوفيات بين الأمهات بسبب مخاطر الحمل والولادة.
- تحسن صحة الأم التي غالباً ما تعاني من فقر الدم الغذائي نتيجة تكرار الحمل وغياب فترات نقاهة معقولة تستعيد خلالها عافيتها وتحميها من الإجهاد والضغط النفسية.
- تساعد الأم في المحافظة على صحتها.



❖ فوائد المباشرة بين الولادات لكل من الأم والطفل :

كلنا معزز للصحة

الفوائد الصحية للطفل

- تخفض معدل وفيات الأطفال والرضع خاصة أنها تحمي من مخاطر ولادة أطفال ناقصي الوزن أو ولادة أطفال خدج أو حدوث تشوهات خلقية.
- تحسن المباشرة بين الولادات من صحة الأطفال الجسمية والعقلية لأن الحمل الجديد يجبر الأم على قطع الرضاعة الطبيعية مما يجعل الطفل الرضيع عرضة للإسهال و سوء التغذية والإلتهابات البكتيرية والفيروسية .
- بينت الدراسات إن هناك علاقة سلبية بين معدل ذكاء الأطفال وكبر حجم الأسر



❖ فوائد المباشرة بين الولادات لكل من الأم والطفل:

كلنا معزز للصحة

الفوائد الاقتصادية والإجتماعية

- تعطي الزوجين الوقت الكافي للإشراف على تربية الأبناء
- تتيح للمرأة القيام بواجباتها كاملة تجاه أسرتها فتمنحها الفرصة لتقديم العناية الكافية لزوجها ولكل طفل من أطفالها.
- تساعد الأسرة على توفير حياة معيشية أفضل
- تساعد على بناء جيل قوي صحيح البدن



❖ أنواع وسائل المبالدة بين الولادات:

كلنا معزز للصحة

وسائل طبيعية

الرضاعة الطبيعية

حساب فترة الأمان

العزل

وسائل حديثة

الحبوب ثنائية الهرمون

الحبوب أحادية الهرمون

الواقى الذكري

اللولب

الإبرة

الغرسة



❖ الحبوب أحادية الهرمون:

كلنا معزز للصحة



❖ الحبوب أحادية الهرمون:

كلنا معزز للصحة

طريقة العمل	التعريف
<ul style="list-style-type: none">■ تزيد سمك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم وبالتالي تقلل من عبور الحيوانات المنوية إلى الرحم ووصولها إلى البويضة لتلقيحها.■ تغير الغشاء المبطن للرحم.■ تمنع خروج البويضات من المبيض (التبويض).	<p>هي حبوب تحتوي على نوع واحد من الهرمونات وهو البروجيستيرون يشبه هذا الهرمون أحد الهرمونات التي يفرزها مبيض المرأة والذي له دور مهم في عملية التبويض.</p>



❖ الحبوب أحادية الهرمون:

كلنا معزز للصحة

المزايا

- يمكن استخدامها أثناء فترة الرضاعة الطبيعية.
- فعالة تصل فعاليتها إلى ٩٠-٩٧%
- سهولة الاستخدام.
- رخيصة الثمن.
- لا تؤثر على الجماع.
- يمكن حدوث الحمل مباشرة بعد التوقف عن أخذ الحبوب.



❖ الحبوب أحادية الهرمون:

كلنا معزز للصحة

الأعراض الجانبية

- عدم انتظام الدورة الشهرية.
- نزول قطرات دم بين الدورة الشهرية والأخرى.
- تغير في الوزن بالزيادة أو النقصان.
- تغيرات مزاجية وعصبية.
- غثيان.



❖ الحبوب ثنائية الهرمون:

كلنا معزز للصحة



❖ الحبوب ثنائية الهرمون:

كلنا معزز للصحة

طريقة العمل	التعريف
<ul style="list-style-type: none">■ تزيد سمك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم وبالتالي تقلل من عبور الحيوانات المنوية إلى الرحم ووصولها إلى البويضة لتلقيحها.■ تغير الغشاء المبطن للرحم.	<p>هي حبوب تحتوى على نوعين من الهرمون (الإستروجين و البروجسترون) تشبه هذه الهرمونات ما يفرزه مبيض المرأة من الهرمونات الطبيعية والتي تتحكم في عملية التبويض.</p>



❖ الحبوب ثنائية الهرمون:

كلنا معزز للصحة

المزايا

- فعاليتها ٩٢-٩٩%.
- سهولة الاستخدام (تناول حبة واحدة يوميا و في نفس الوقت)
- **تحمي من الإصابة بسرطان الرحم.**
- رخيصة الثمن.
- لا تؤثر على الجماع.
- تساعد على تنظيم الدورة وتقلل من حدوث فقر الدم.
- يمكن حدوث الحمل مباشرة بعد التوقف عن أخذ الحبوب عند التخطيط للحمل.



❖ الحبوب ثنائية الهرمون:

كلنا معزز للصحة

الأعراض الجانبية

- قد تحدث لبعض النساء أحد هذه الأعراض الجانبية وهي:
- القيء والغثيان (غالبًا تزول بعد الدورة الأولى)
 - زيادة طفيفة في الوزن.
 - صداع خفيف.
 - تساقط الشعر.
 - ظهور بعض نقاط الدم بين الدورات.
 - عدم وضوح في الرؤية (زغله)
 - آلام في الثديين والصدر مع صعوبة في التنفس.
 - آلام في البطن أو الساقين أو الفخذين .



❖ الحبوب ثنائية الهرمون:

كلنا معزز للصحة

الشائعات

- تسبب نزيف حاد.
- تسبب السرطان.
- تسبب تشوهات في الجنين عند حدوث حمل.
- تتجمع في البطن وتسبب أورام.





طريقة العمل	التعريف
<ul style="list-style-type: none"> ■ تزيد سمك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم وبالتالي تقلل من عبور الحيوانات المنوية إلى الرحم ووصولها إلى البويضة لتلقيحها. ■ تغير الغشاء المبطن للرحم. 	<p>هي إبر تؤخذ كل ثلاثة أشهر وتحتوي على هرمون مشابه لهرمون البروجستين الأنثوي الذي يشارك في تنظيم عملية التبويض الشهري .</p>



المزايا

- سهلة الاستخدام (كل ٣ شهور) ، ذات فاعلية عالية ٩٩%
- لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية.
- مناسبة للنساء المصابات بمرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم والنساء اللاتي لا يمكنهن استخدام الحبوب التي تحتوى على هرمون الإستروجين.
- يمكن استخدامها للنساء في جميع الأعمار.



الأعراض الجانبية

قد تعاني بعض النساء من أحد هذه الأعراض الجانبية وهي:

- عدم انتظام الدورة الشهرية، أو انقطاع الحيض.
- أحيانا تؤخر حدوث حمل أو رجوع الدورة بعد التوقف عن استعمالها.
- تغيرات في الوزن.
- اكتئاب وتغيرات مزاجية.
- حب الشباب، صداع، عدم وضوح الرؤية.



❖ اللولب:

كلنا معزز للصحة



بنة الصحية

دائرة التثقيف



طريقة العمل	التعريف
<ul style="list-style-type: none">■ يعرقل وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة.■ يعمل على إحداث تغيرات في بطانة الرحم.	<p>اللولب عبارة عن قطعة من البلاستيك مضاف إليه نحاس وفي نهايته خيط ويوضع داخل الرحم لمنع حدوث الحمل.</p>



المزايا

- فعال جداً تصل فعاليته الى ٩٨-٩٩%.
- يعطي حماية لمدة ١٠ سنوات من تركيبه.
- لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية ، لا يؤثر على الجماع.
- سهولة تركيبه.
- سهولة إزالته عند الرغبة في الحمل.
- يمكن أن يحدث حمل مباشرة بعد إزالته.



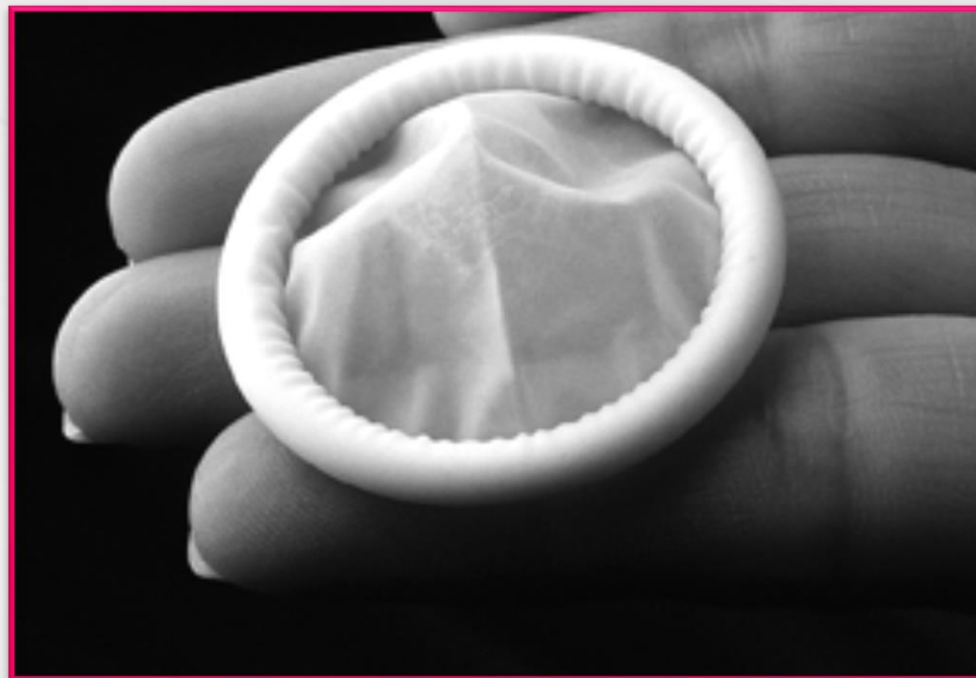
الأعراض الجانبية

- نزيف ، آلام ومغص.
- زيادة الإفرازات المهبلية.
- عدم نزول الدورة في الموعد المحدد (خصوصا عندما تكون المرأة غير مرضعة)
- قد يتحرك اللولب من مكانه لذا يجب على المرأة تحسس الخيط بعد كل دورة شهرية.
- يزيد من مخاطر الإصابة بالتهابات الحوض عند المرأة المصابة مسبقا بالتهابات الحوض.



❖ الواقي الذكري (الربلة):

كلنا معزز للصحة



❖ الواقي الذكري (الربلة):

كلنا معزز للصحة

طريقة العمل	التعريف
■ تحجب وصول السائل المنوي إلى المهبل.	هو عبارة عن غطاء من المطاط يلبس قبل الاتصال الجنسي .



❖ الواقي الذكري (الربلة):

كلنا معزز للصحة

المزايا

- سهل الاستعمال ومتوفر.
- تصل فاعليته الى ٩٠% عند إستخدامه بطريقة صحيحة.
- زهيد الثمن.
- لا يحتاج إلى استشارة طبيه.
- يمنع انتقال عدوى الأمراض التناسلية.
- تجعل الرجل يشارك زوجته في مسئولية المباحدة بين الولادات.
- لا يؤثر على قدرة المرأة على الإنجاب مستقبلاً.



❖ الواقي الذكري (الربلة):

كلنا معزز للصحة

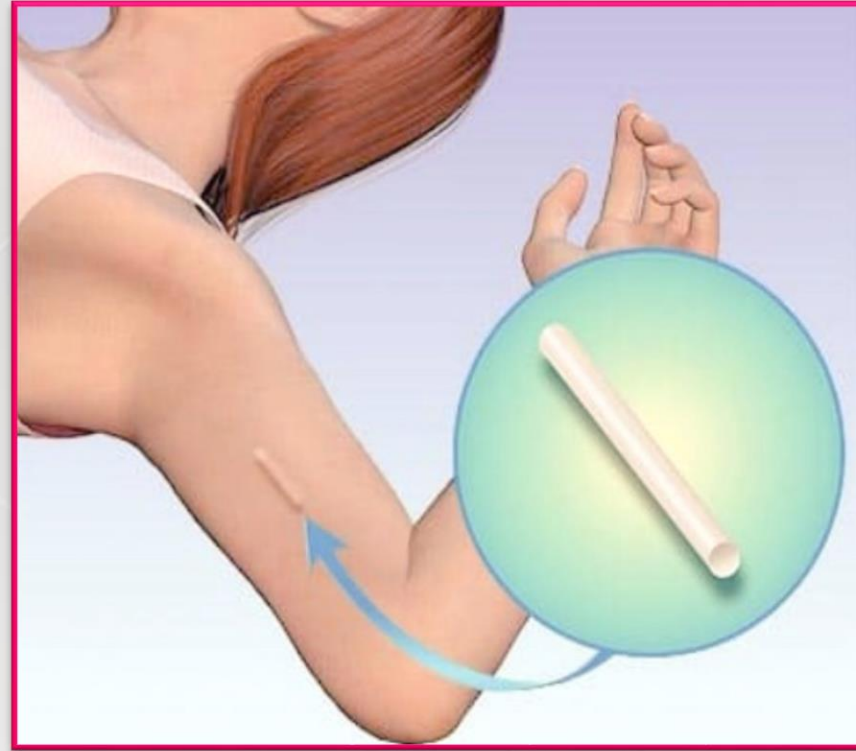
الأعراض الجانبية

- يحتاج إلى تجهيز قبل عملية الجماع.
- احتمال تسرب كميته من السائل المنوي إذا تمزق.
- يقلل الاستمتاع بالعملية الجنسية.
- بعض الأشخاص لديهم حساسية من المطاط.



❖ الغرسة (الكبسولة):

كلنا معزز للصحة



❖ الغرسة (الكبسولة):

كلنا معزز للصحة

طريقة العمل	التعريف
<ul style="list-style-type: none">■ تمنع خروج البويضات من المبيض.■ تعرقل وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة من خلال زيادة كثافة إفرازات الرحم.■ تعمل على إحداث تغييرات في بطانة الرحم.	<p>هي عبارة عن أنبوب رفيع من البلاستيك (بشكل وحجم عود الكبريت الذي لا يتجاوز 4 سنتيمتر) حيث يتم تركيبه في الذراع لمدة ثلاث سنوات. يحتوي الأنبوب على مادة هرمونية تشبه الهرمون الذي يفرزه جسم المرأة (هرمون البروجيستيرون).</p>



❖ الغرسة (الكبسولة):

كلنا معزز للصحة

المزايا

- طويلة الأمد (لمدة ٣ سنوات)
- من أكثر الوسائل الحديثة فعالية حيث تمنع حدوث الحمل بنسبة ٩٩,٩%.
- ليس هناك حاجة إلى إجراء أية فحوصات قبل وضعها.
- سهولة تركيبها و لا يستغرق تركيبها سوى دقائق فقط في المراكز الصحية.
- لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية
- لا تأخر عودة الخصوبة بعد إزالتها.



❖ الغرسة (الكبسولة):

كلنا معزز للصحة

الأعراض الجانبية

- بعض اضطرابات في الدورة الشهرية في الشهور الأولى من الإستخدام)
نزيف متقطع ، قلة / زيادة الطمث).
- زيادة قليلة بالوزن.
- صداع خفيف.
- تغير في المزاج.



وسائل المكافحة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية

حساب فترة الأمان



❖ الرضاعة الطبيعية:

كلنا معزز للصحة



الرضاعة الطبيعية، فوائد لا تعد ولا تحصى



شروط نجاح الوسيلة

- تكون أكثر فعالية خلال الست الشهور الأولى.
- عدم عودة الدورة الشهرية.
- إرضاع الطفل **بصورة مستمرة**
- استخدام وسيلة مباحة مساعده عند تقليل ساعات الرضاعة أو عندما تبدأ الدورة الشهرية وبعد بداية الشهر السابع.



❖ الرضاعة الطبيعية:

كلنا معزز للصحة

المزايا	العيوب
<ul style="list-style-type: none">■ مفيدة لصحة الأم والطفل.■ سهلة.■ غير مكلفة.■ ليس لها أعراض جانبية.	<ul style="list-style-type: none">■ تأثيرها يقل بمرور الوقت.■ غير آمنة في حالة عدم الاستمرار في الرضاعة (المرأة العاملة).■ ليست فعالة إذا بدأت الأم إطعام طفلها بجانب الرضاعة الطبيعية.■ لا تصلح للأمهات المصابات بأمراض معدية مثل السل ومرض نقص المناعة المكتسبة.



❖ فترة الأمان:

كلنا معزز للصحة



التعريف

هي وسيلة يتم فيها استخدام طريقة التقويم أو الحساب لمعرفة فترة الأمان والخصوبة من أيام الدورة الشهرية حيث يتم تجنب الجماع في فترة الخصوبة (فترة إحصالية حدوث حمل) إلا باستخدام الواقي الذكري (الربلة).



طريقة الحساب

- يشترط لاستخدام هذه الوسيلة أن تكون الدورة الشهرية منتظمة لمدة ٣ أشهر على الأقل.
- يتم تسجيل طول فترات الدورة من بداية نزول الدورة إلى بداية نزول الدورة التالية لحوالي ٦-٨ دورات.
- يتم طرح رقم ١٨ من أقصر دوره والنتاج يعتبر هو بداية أيام الخصوبة.
- يتم طرح ١١ من أطول دوره والنتاج يعتبر هو نهاية أيام الخصوبة.



المزايا

- ليس لها أعراض جانبية.
- تساعد على معرفة المزيد من المعلومات عن الدورة الشهرية و طبيعة الجسم .
- غير مكلفة وفي متناول الجميع.
- تقوي العلاقة بين الزوجين.
- تجعل كلا الزوجين مسؤولين ومشاركين عن تنفيذها وعن مدى نجاحها.



السلبيات

- تحتاج لتدوين وحساب ستة دورات شهرية متتالية قبل البدء في استخدامها مما يؤدي إلى تأخير المباشرة.
- لا يمكن استخدامها في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية.
- الإمتناع عن الجماع في فترات الخصوبة (قد لا يتقبلها الزوج).
- إذا لم يتم الحساب بالطريقة الصحيحة يمكن أن تنخفض فاعليتها لتصل نسبة الفشل إلى ٣٠% حتى إذا كانت الدورة منتظمة عند المرأة.



لأطفالنا حق الرعاية والعناية لنعطيهم حقهم ولنباعد بين الولادات





كلنا معزز

للصحة