



CONOSCERE PER SCEGLIERE

اللولب

ما هو

قطعة مرنة صغيرة من البلاستيك، متعدد الأشكال، طوله 3-4 سم، سمكه لا يتعدى بضعة ملليمترات، يوضع في فتحة الرحم، يمنع الإخصاب بكفاءة عالية. على مدار سنة امرأة واحدة تتعرض للحمل من كل 100 تستعمل هذه الطريقة.

يوجد نوعين من اللولب تعمل بطريقة مختلفة بشكل بسيط إحداها عن الأخرى وبناتج مختلفة: الحيوانات المنوية يبطأ مسيرها أو تجعل غير فاعلة؛ الغشاء الذي يبطن الرحم يصبح غير صالح لتقبل البويضة المخصبة. أحد أنواع اللولب يصدر أيونات النحاس والفضة للحصول على المفعول المضاد للحمل، النوع الثاني يترك هرمون مماثل للبروجيستيرونه (ليفونورجيستريل)

كيف العمل

اللولب يقرر ويوضع من طبيب الأمراض النسائية (على سبيل المثال من قبل طبيب الأمراض النسائية في القسم الصحي)، بعد كشف طبي متخصص ودقيق.

اللولب له مفعول يدوم طويلاً: من 3 إلى 5 سنوات، حسب النوع، بهذا الشكل تكلفة الشراء توزع على مدى سنوات عديدة.

حسناته

عند وضع اللولب لا داعي لاستخدام وسائل أخرى لمنع الحمل، ولكن من الجدير عدم نسيان ضرورة مراجعة الطبيب على فترات محددة (القاعدة، مرة واحدة كل سنة).

اللولب يقوم بعمله في الأعضاء التناسلية فقط ولا يؤثر على باقي الجسم. اللولب الذي يعمل على إطلاق الهرمون (ليفونورجيستريل) يخفف من كمية التدفق للعادة الشهرية.

مساوى

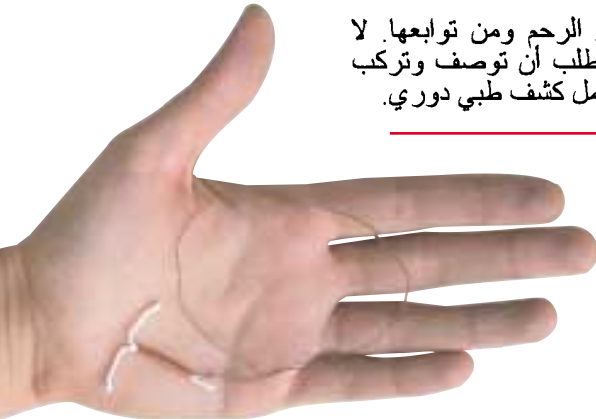
اللولب الذي يطلق أيونات النحاس في بعض المرات يمكن أن يطول مدة التدفق ومن كميته ويزيد من الأم العادة الشهرية.

في النساء الشابات التي لم ينجبن أو التي تغير شريكها بكثرة، اللولب يمكن أن يزيد من تعرض المرأة إلى التهابات الأعضاء الداخلية العميقة ومن خطورتها، ويعني التهابات الرحم والمبيض.

اللولب لا يحمي من حالات الحمل خارج الرحم ومن توابعها. لا يمكن التحكم به من قبل المرأة لوحدها، يتطلب أن توصف وتركب من قبل طبيب الأمراض النسائية، تتطلب عمل كشف طبي دوري.

التكلفة

ثم العبوة في البداية مرتفع جداً. ولكن مع الأخذ بعين الاعتبار طول فترة الاستعمال (3- 5 سنوات) وكفأته العالية، يمكن أن تعتبر طريقة ذات تكلفة رخيصة.



مانع الحمل بالحقن – الحقن على فترات -

ما هو

هي حقنة في العضل، شهرية أو كل ثلاثة أشهر، بمادة تسمى ميدروسيبروجيستيرونه اتشيتاتو له المقدرة على إنتاج مانع للحمل طويل الأمد وذو كفاءة عالية. الحقنة لثلاثة شهور تمنع الحمل لمدة ثلاثة شهور، الحقنة الشهرية تمنع الحمل لمدة شهر. لكل 1000 امرأة تستخدم هذه الوسيلة خلال فترة سنة ثلاثة فقط منهن تتعرض للإخصاب.

كيف العمل

الوصفة تتم من قبل الطبيب المختص بالأمراض النسائية بعد الأخذ بعين الاعتبار تاريخ المرأة الطبي، وعمل زيارات تخصصية والفحوصات المخبرية إذا لزم الأمر. الحقن تعطي في الذراع أو في الإلية كل 4 أو 12 أسبوعاً، حسب الكمية المستخدمة.

حسناته

هو اختيار شخصي للمرأة، لا أحد يلاحظ استعمال هذه الطريقة. لا يؤثر في النشاط الجنسي. يمكن استخدامه خلال فترة الرضاعة (بعد ستة أسابيع من الولادة). يخفف من آلام العادة الشهرية ومن مرض فقر الدم؛ يحمي من سرطان المبيض والجاردار المخاطي للرحم.

مساوئ

يجب أخذ حقنة كل شهر أو ثلاثة شهور. تأثيره لا يمكن التراجع عنه بسرعة. ويمكن بعد التوقف عن استخدام هذه الطريقة عدم التمكن من الإخصاب لعدة شهور. الأعراض الجانبية هي عدم انتظام العادة الشهرية، إحساس بالانتفاخ يمكن أن تستمر لعدة أشهر بعد الانقطاع عن استعمال هذه الطريقة.

التكلفة

كل حقنة من العلاج لها تكلفة منخفضة، يجب الأخذ بعين الاعتبار تكلفة الفحص الطبي الأولي وضرورة اللجوء إلى طرف ثاني لعمل الحقنة.



مانع الحمل للطوارئ

ما هو

مانع الحمل للطوارئ يجنب الحمل بعد عملية الجماع دون استعمال موانع الحمل أو التي يوجد بها "مخاطرة"، وتسمى أيضاً مانع الحمل لليوم التالي؛ يمكن استخدامها بطريقتين: عن طريق تناول الهرمونات أو وضع IUD (اللؤلؤ). إذا كانت المرأة حامل، مانع الحمل للطوارئ لا تتسبب في الإجهاض.

كيف العمل

بعد عملية جماع "خطرة"، في حال التخوف من الحمل، يجب على المرأة اللجوء فوراً إلى القسم الصحي العائلي، أو إلى طبيب العائلة، أو قسم الطوارئ في المستشفى. الأطباء يقوموا بإعطاء جميع المعلومات اللازمة، ويقوموا بإعطاء النصح حول مانع الحمل للطوارئ النسب ويقوموا بإعطاء وصفة طبية بذلك. يمكن طلبها:

- في حال تلف الكوندوم وخروج السائل المنوي في المهبل.
- في حال عدم تمكن الرجل من الوصول إلى الذروة خارج المهبل.
- إذا كانت طريقة منع الحمل المستخدمة هي الامتناع على فترات والمرأة لم تقم بحساب "الأيام الغير خصبة" بطريقة سليمة.
- في نسيان المرأة تناول حبة من الحمل.
- في حال عدم استخدام أي من الطرفين لموانع الحمل.

حسنااته

موانع الحمل للطوارئ تخفف بنسبة 75% من احتمال حدوث الحمل بعد عملية جماع "خطرة".

مساوئ

لا تحمي من الأمراض المعدية عن طريق الجنس. غير فاعل في منع الحمل إذا كانت المرأة قد جامعته بطرق غير محمية خلال الشهر. يضاف إلى التكلفة الشهرية للحبوب واللؤلؤ.

الشهر

يضاف إلى التكلفة الشهرية للحبوب واللؤلؤ.

الكوندوم (القناع الواقي)

ما هو

الكوندوم، ويسمى بالعامية البريزيفاتيفو أو البروفيلاتو (القناع الواقي)، هي شريحة رقيقة جداً مصنوعة من مستحلب نباتي مطاطية وتوضع على قضيب الذكر. يجمع السائل المنوي ويمنعه من الخروج إلى داخل المهبل.

الكوندوم، إذا استعمل بطريقة سليمة، ويعني نزعه فقط بعد انتهاء الجماع، يمنع الحمل، في مدة سنة تتعرض من 6 إلى 12 امرأة إلى الإخصاب من كل مائة، الوقاية تزيد إذا تم استعماله مع قائل الحيوانات المنوية (كريم، رغوة، شريحة، بيض).

الكوندوم يجعل الجماع آمناً من ناحية العدوى من الأمراض التي تنتقل عن طريق ممارسة الجنس وذلك لأنه يمنع تبادل السوائل العضوية والتي يمكن أن تكون مصابة بالأمراض، على شرط أن يستخدم في كل عمليات الجماع وطول فترة الجماع. يحمي كلا الطرفين في الممارسة الجنسية عن طريق المهبل، الدبر، الفم.

يمنح وقاية جيدة من الأمراض التالية: التهاب الدويبات المشعرة، التهاب الأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية (وتسمى PID)، السيلان، الحراشف البرعمية، السفلس، الإيدز. وأمراض أخرى (الكونديلوما، هيريس الأعضاء التناسلية، التهاب الكبد ب) الوقاية من هذه الأمراض هي أقل فاعلية.

الكوندوم يحمي من العدوى من الأمراض الجنسية، هذه الوقاية لا توجد في أي نوع آخر من موانع الحمل، بينما هناك أنواع أخرى أضمن من موانع الحمل لتجنب الإخصاب.

كيف العمل

لا تتطلب أي وصفة طبية، أو كشف طبي، الكوندوم يمكن شراؤه من الصيدلية (الأجزخانة)، في محلات بيع التبغ، في السوبر ماركت، البائع الآلي. وأيضاً الأدوية القاتلة للحيوانات المنوية تباع بحرية في الصيدلية.

يجب التعامل مع الكوندوم بركة، الحفاظ على العبوة بعيدة عن مصادر الحرارة، عدم وضعه في (تابلوه السيارة أو في محفظة النقود). قبل الاستعمال التأكد من تاريخ الصلاحية، يفضل استعمال الكوندوم اللزج؛ في حال عدم توفر النوع اللزج يجب وضع مادة لزجة على السطح الداخلي والخارجي للكوندوم وذلك لتجنب تلفه. المواد اللزجة يجب أن تكون قاعدتها من الماء (جل)، لأن الأنواع الزيتية (كريم، فازلين، زبد، الزيوت) تساعد على تلف الكوندوم.

حسناته

لا يشكل خطر على الصحة، لا يتطلب تدخل الطبيب، سهل الاستعمال. يساعد الرجل على المساهمة بشكل أفضل في منع الحمل، بديل جيد عن طرق أخرى لمنع الحمل، حتى في الأزواج الطبيعيين، على سبيل المثال خلال فترة الرضاعة.

مساوئه

في حال وجود عيب في التصنيع أو الاستخدام الغير سليم، يوجد احتمال تلف الكوندوم أو انفلاته عن القضيب خلال العملية الجنسية. بالإضافة، يمكن استعماله بحرج، "كحاجز عيني" بين الطرفين. لتجنب ذلك يفضل تجربته على القضيب بضعة مرات، دون تسرع، قبل البدء بالجماع.

التكلفة

التكلفة تختلف حسب النوع وحسب مكان الشراء.



حبوب من الحمل

ما هي

الاسم العام الذي يطلق على موانع الحمل التي تأخذ عن طريق الفم، الأكثر استعمالاً هي مكونة من تركيبة (حبة مركبة) من هرمونين أنثويين: إيستروجيني و بروجيستيرونه. تعمل على الوقاية من الحمل بإيقافها لعملية الإباضة وبتعديلها للعمل الموضعي لجدار المخاطي للرحم و قناة فالوب. كبيرة الفعالية في منع الحمل لكل 100 امرأة تتناول الحبوب بدون أخطاء، فقط 0.5 تتعرض للإخصاب. مع الأخذ بعين الاعتبار بالأخطاء التي قد تقع فيها النساء بشكل مستمر عمليات الإخصاب تكون 3 لكل 100 علاوة على خاصيتها كمانع للحمل فإن هذا الدواء أخيراً يتم استخدامه في أمراض نسائية متعددة تحتاج إلى الدقة في تناولها، ومن الضروري اتخاذ إجراءات محددة لعدم النسيان.

كف العمل

الحبوب يجب أن تكتب من قبل الطبيب (من الوحدة الصحية أو طبيب العائلة)، والذي يقوم بفحص التاريخ الصحي، ويقوم بعمل كشف طبي، يقوم بكتابة فحص Pap test و إذا دعت الحاجة لذلك عمل فحوصات الدم. على أي حال ينصح بعمل فحوصات كل سنة. بعد الإجهاض إذا لم تكن هناك موانع لذلك يمكن أخذ الحبة في نفس الليلة. في السنة الشهور الأولى بعد الولادة، إذا كانت الأم ترضع، يفضل تناول حبة خاصة، تسمى "الحبة الصغيرة" "mini pillola"، والتي ليس لها تأثير على كمية الحليب المنتج.

حسناً

الحبوب لها كفاءة عالية، إذا تم تناولها بطريقة سليمة. النتائج يمكن التراجع ليست أبدية، تنتهي مع نهاية تناول الحبة. تقوم بوظائف هامة أخرى: تنظم العادة الشهرية وتقلل من أوجاعها، تخفض من التدفق الطبيعي للدم وتخفض بذلك احتمال فقر الدم، تعالج حب الشباب.

المساوي

تتطلب فحوصات طبية (من الوحدة الصحية أو طبيب العائلة) قبل كتابتها وقبل استخدامها. لا تتمتع جميع النساء بحالة صحية تسمح لهن بتناولها (على سبيل المثال لا ينصح بها للنساء التي تعاني من فرط في التوتر الشرياني ومن الجلطة والمدخنات بكثرة). لا تقي من الأمراض المعدية عن طريق المعاشرة الجنسية (على سبيل المثال فيروس الإيدز HIV، مرض التهاب الكبد، السيلان)، والتي يتطلب للوقاية منها استعمال القناع الواقي. من النادر أن تحدث آثار سلبية تلزم المرأة بالانقطاع عن تناولها: زيادة الوزن، آلام وتورم مستمر في السيقان، صداع، إحباط، تغيير في الرغبة الجنسية. المشاكل الخطيرة نادرة جداً وعادة مرتبطة في عدم انتظام تخثر الدم (جلطة - انسداد الشرايين).

التكلفة

تختلف أسعار العيوات تبعاً للنوع، فقط بعض منها يمكن أن تحصل على الدعم الجزئي من الحكومة في حساب التكلفة يجب الأخذ بعين الاعتبار الكشف الطبي الأولي والفحوصات المخبرية إذا لزم.

الجماع الغير مكتمل

ما هو

الجماع الغير مكتمل يعتبر أحد موانع الحمل الطبيعية، بحيث لا يتطلب استعمال مواد أو أشياء، بل يعتمد على تصرف الذكر. لاستخدام الجماع الغير مكتمل بطريقة ناجحة، يجب على الرجل أن يتعلم على معرفة اللحظة المناسبة لإخراج القضيب من المهبل، فوراً قبل إخراج السائل المنوي. إذا تم تكرار الجماع يجب على الرجل غسل أعضائه التناسلية وأن يقوم بالتبول قبل الشروع من جديد بالجماع. هذه الطريقة تعتبر قليلة الكفاءة، لأنه في كل 100 زوج قاموا باستخدام هذه الطريقة تمت 19 عملية إخصاب.

عوامل كثيرة تجعل هذه الطريقة غير آمنة، يمكن تواجد الحيوانات المنوية في السائل المقذوف قبل الوصول إلى الذروة عند الذكر؛ الذكر لا يستطيع دائماً بالشعور بتلك اللحظة التي تسبق الوصول إلى أقصى حد من إشباع الشهوة .

حسناً

استخدام فوري، لا يكلف، ليس له مخاطر على الصحة البدنية.

مساوي

كفاءة قليلة في منع الحمل، لا تقي من الأمراض المعدية عن طريق الجنس.

● **طريقة أوجينو - كناوس (التقويم أو عد الأيام)**
هي طريقة حسابية تعتمد على التعرف على الفترة الخصبة باستخدام دوام 12 دورة شهرية سابقة، مسجلة من قبل المرأة على التقويم.

● **طريقة السائل المخاطي (بيلينغز) تتلخص في المراقبة اليومية لمظهر وكثافة السائل**
المخاطي في المهبل، وتقييم الشعور الذاتي للأعضاء التناسلية الخارجية. بناء على هذه الاختلافات يتم تحديد الأيام الخصبة.

● **طريقة سينتوتيرميكو**
هذه الطريقة تجمع ما بين أخذ قياس درجة الحرارة ومراقبة السائل المخاطي للمهبل و علامات أخرى ترافق مرحلة الإباضة، وهي تغير في عنق الرحم وتصلب حلقات الثدي.

● **طريقة تحديد الفترة الخصبة بواسطة الكمبيوتر**
هو كمبيوتر صغير له المقدرة على تخزين معلومات تتعلق بصفات العادة الشهرية وقياس هرمونان اثنتان في بول الصباح تأخذ عيناته بواسطة أداة خاصة بذلك. يمكن أن يستخدم فقط من قبل نساء تدوم دوراتهن من 25-35 يوم فقط.

حسنتها

هذه الطرق لا تستدعي زيارة الطبيب لعمل كونترول ولا تحتاج إلى عقاقير. مقبولة من قبل أديان كثيرة. تزيد من احتمال التعرف على طرق عمل الجسم والثقة بالنفس ما بين الزوجين.

مساوي

تعتمد على الاتفاق مع الشريك لتجنب المعاشرة الجنسية عن طريق المهبل في فترة الخصوبة: بعض من الأزواج يتعرضوا للضيق النفسي نتيجة امتناعهم عن ممارسة الجنس عن طريق المهبل في فترة الخصوبة. وأيضاً، يجب الأخذ بعين الاعتبار بأنه قد تكون هناك ظروف (وجود التهابات، استعمال غسل المهبل، استعمال الجل أو قاتل الحيوانات المنوية عن طريق المهبل) قد تسبب في تغير درجة حرارة الجسم، أو خاصية السائل المخاطي للمهبل، تبعاً لذلك لا تضمن صحة نتائج الكشف عليها (الحرارة وخواص المخاط).



التكلفة

لا تكلف شيئاً، باستثناء طريقة تحديد فترة الخصوبة بواسطة الكمبيوتر أو ميزان الحرارة لقياس درجة الحرارة الجسم الأساسية.

الطرق الطبيعية لمنع الحمل

التعرف على الأيام الخصبة والامتناع عن مزاولة العلاقة الجنسية في فترات محددة

الطرق الطبيعية لمنع الحمل تسمح بتحديد الأيام الخصبة عند المرأة. يمكن أن تكون مفيدة للنساء اللاتي ترغبين بتجنب الحمل أو للنساء اللاتي ترغبين بالحمل. هناك أيام حيث تكون المرأة خصبة وأيام لا تكون فيها خصبة وأيام تكون فيها قليلة الخصوبة مع قلة احتمال وقوع الحمل ولكنه ممكن في نفس الوقت. الأيام الخصبة يمكن معرفتها عن طريق علامات ذاتية وقياسات.

بشكل عام يمكن أن تحمل المرأة بعد المعاشرة الجنسية المتكاملة أي وصول الذكر إلى الذروة في المهبل، لمدة ستة أيام كل شهر، ثلاثة أيام قبل الإباضة وفي نفس اليوم وبعدها بيومين.

هدف هذه الطرق معرفة الفترة الخصبة. الزوجين الذين يرغبوا بتجنب الحمل يجب عليهم الامتناع عن ممارسة الجنس في هذه الفترة. في المقابل، الزوجين الذين يرغبوا بالإنجاب يجب عليهم تركيز المعاشرة الجنسية في المهبل في الفترة الخصبة.

عند تقييم الكفاءة الحقيقية للطرق الطبيعية خلال سنة يمكن القول بأنه في كل مائة حالة ستحدث عشرين حالة حمل. في حال الاستخدام الجيد تزيد نسبة الأمان، نسبة الحمل تتراوح ما بين 5 و 9% من الزواج.

لذا يجب التعلم على استخدام هذه الطرق بشكل جيد. القابلات في القسم الصحي يمكن أن تزودكم بكل المعلومات اللازمة والإجابة على استفساراتكم.

يما بعد يتم شرح الطرق الطبيعية لمنع الحمل بشكل رمزي، مع التذكير بأنه على الجميع الامتناع عن المعاشرة الجنسية في الأيام الخصبة للمرأة.

طريقة درجة الحرارة الأساسية

يتم تحديده بمراقبة درجة حرارة جسم المرأة، والتي تتم خلال الدورة الشهرية. أخذ الحرارة يومياً، يتم القيام بها عند الصبحان من النوم بواسطة مقياس حرارة خاص، تمكن المرأة من التعرف على الأيام الخصبة لديها.

Cognome e nome _____

Mese	Giorni del mese
Temperatura rilevata	37.5°
	37.0°
	36.5°
	36.0°
Emorragia	
Giorno del ciclo	
Annotazioni	



كيفية خلقتنا

تركيبية للجهاز التناسلي الأنثوي
الأعضاء التناسلية الأنثوية موضحة في الرسم رقم 1

ووصول أول عدة شهرية يعني بداية إنتاج البويضات في المبيض. يتبع كل عدة شهرية ثلاثة مراحل: المرحلة الأولى تسمى مرحلة قبل الإباضة (اليوم السادس - الثاني عشر): في المبيض تنمو البويضة وفي الرحم الجدار المخاطي يزداد كثافته، الثاني تسمى مرحلة الإباضة (اليوم الثاني عشر - الخامس عشر) البويضة تطلد من المبيض وتخرج قناة فالوب تصل إلى الرحم؛ في هذه المرحلة يمكن إخصاب البويضة إذا قامت المرأة بممارسة الجنس ودخل السائل المنوي في المهبل. الثالثة تسمى المرحلة ما بعد الإباضة - اليوم السادس عشر - الثامن والعشرين): في المبيض الجراب يتحول إلى جسم أصفر موكل بإنتاج البروجيسترون، الهرمون الذي يضمن الحمل في مراحله الأولى. في الرحم الجدار المخاطي يترحم جاهز لاستقبال البويضة المخصبة؛ وإذا لم يحدث ذلك هذا الغشاء يتم التخلص منه عن طريق العادة الشهرية (مرحلة تدوم من 3 - 5 أيام).



فترة نواتج مراحل الدورة يمكن أن تتغير كثيراً من امرأة إلى أخرى، وحتى في نفس المرأة يمكن ملاحظة دورات مختلفة من حيث طولها. لتقييم الدورة لكل امرأة يقطن كلده يوم بدء كل عدة شهرية على التقويم السوي.

تركيبية الجهاز التناسلي الذكري
الأعضاء التناسلية موضحة في الرسم رقم 2

عندما يصل الذكر إلى مرحلة البلوغ، الخصيتان تبدأ بإنتاج الحيوانات المنوية وتستمر في ذلك مدة الحياة. خلال العملية الجنسية الذكر يخرج الحيوانات المنوية الموجودة في السائل المنوي، في مهبل المرأة في العادة الحيوان المنوي يمكن أن يعيش من 24 - 120 ساعة.





كيفية اختيار طريقة منع الحمل

طرق منع الحمل المعروضة في هذه النشرة جميعها يمكن التراجع عنها، يعني التوقف عن استعمالها يلغي فاعلية منع الحمل.

لاختيار الطريقة الأنسب لك لمنع الحمل، جميع النساء يجب أن تكون لديها المعلومات الكافية عن موانع الحمل المتوفرة، وعن طرق الاستعمال السليمة لكل منها، عن المخاطر الصحية إذا وجدت، وعن فعاليتها في منع الحمل.

المعلومات يجب أن تأتي من قبل شخص طبي مدرب: الحذر من "النصائح الضارة"، في حالات كثيرة يمكن أن يقوم الأصدقاء أو المعارف بالإدلاء بمعلومات غير دقيقة وغير سليمة. القابلات التي تعمل في الوحدات الصحية في قسم الاستشارات العائلية هن مؤهلات لمساعدة النساء أو الزوجين على اختيار الطريقة الأمثل من موانع الحمل. فعالية طريقة منع حمل يعبر عنها بكفافتها في تجنب حدوث الحمل. عند تقييمها يجب الأخذ بعين الاعتبار احتمالات الخطأ في الاستعمال والاستعمال الغير متواصل.

الاختيار يتم من قبل الزوجين أو من قبل المرأة بالتعاون مع الفرد الصحي (القابلة و طبيب الولادة)، بناءً على الاحتياجات الشخصية.

نساء وحيدات، أمهات وضمن من فترة بسيطة، نساء عندهن أطفال، نساء تغير شريكها بكثرة، أو الفتيات الصغيرة، كل منهن تحتاج إلى موانع حمل مختلفة ومختصة.

الطرق التي لا يمكن التراجع عنها مثل تعقيم الذكر أو الأنثى عن طريق عملية جراحية والتي تسبب عدم القدرة المطلقة على الإنجاب، تستعمل فقط في الحالات التي يحذر فيها من خطر حمل مستقبلي و فقط في حال الموافقة العلنية من قبل صاحب أو صاحبة العلاقة. العقم يجب أن يكون قرار تم اتخاذه بتأني من قبل الفرد أو الزوجين، قرار يتم اتخاذه بعد مقابلة متعمقة مع خبير (على سبيل المثال في القسم الصحي).

اختيار موانع الحمل هي فرصة لتقييم الصحة الفردية والحياة الجنسية والعاطفية

لحظة اختيار موانع الحمل، و المقابلة مع القابلة أو طبيب الولادة في القسم الصحي المحلي (أو مع طبيب العائلة)، يمكن أن تكون فرصة ملائمة لتقييم صحة الأعضاء التناسلية للفرد. يمكن مناقشة معنى وأهمية بعض الفحوصات المفيدة (فحص الجهاز التناسلي، الثدي، وفحص Pap test) ومن ثم برمجتها.

في هذه المقابلات يمكن توضيح وبشكل حر شكوك ومشاكل تتعلق بالجنس للذكور كانت أو للإناث. بكلمة أخرى، بمعية العاملين في القسم الصحي، مع الاحترام الكامل للأسرار الشخصية، يمكن مواجهة مشاكل مثل نقص الرغبة الجنسية، وصول الذكر إلى الذروة الجنسية بسرعة، صعوبة الإثارة الجنسية وعدم التوصل إلى ذروة اللذة الجنسية (هزة الجماع).

جميع هذه النساء بقصصهن ومشاريع حياتهن المختلفة كثيراً عن بعضها لهن حاجة مشتركة وهي تقرير متى إنجاب طفل ومتى يجب تجنب حدوث الحمل، على الأقل في مرحلة معينة من حياتهن. استعمال طرق منع الحمل تسمح بالحصول على علاقة جنسية مبهجة وعن دراية، بدون التخوف من حمل غير مرتقب.





لماذا اللجوء إلى موانع الحمل

الجنس عنصر هام وطبيعي وحيوي لنا جميعا. من المهم للجميع معايشة الجانب الجنسي بطريقة تشبع الشهوات والرغبات وتسمح بتبادل العاطفة والحب واساسها الاحترام المتبادل، الجنس علاوة على أنه عامل اساسي لبقاء الجنس البشري، اذا للتناسل هي أيضا طريقة مميزة وحميمة لمعايشة علاقة مع شخص آخر. وذلك لأن الجنس يعبر عن حاجة فعلية حيوية، هناك لحظات في الحياة حيث توجد الرغبة في معايشة الجنس لقيمتها في المبادلة ما بين الطرفين، وليس بهدف التناسل. لهذا من المهم معرفة طرق منع الحمل، بطريقة تمكن من الاختيار بحرية أولا في حال الرغبة باستخدامها أم لا، ومن ثم أي منها يمكن تطبيقها حسب الاحتياجات الشخصية.

بالتعبير "منع الحمل" نشير إلى إمكانية تجنب أن يتبع عملية الجنس حالة حمل. والتي تصبح هكذا أداة لتوحيد عملية إخصاب طفل بإمكانية استقباله بمحبة بعد ولادته. الزوجين أو أحد النساء قد يكون لهم دوافع كثيرة لتجنب وقوع حالة الحمل. نقتراح بعض هذه الدوافع، وذلك عن طريق قص تجارب بعض النساء المغتربات، قدموا إلينا في اميليا رومانيا.

جيفتي، أولينا، فاطمة، وصلوا إلى إيطاليا منذ فترة قصيرة. من بينهم، هناك من ترغب في البقاء لفترة بسيطة ومنهن من تود بالبقاء لفترة أطول. بيلين، أسونتشون، جويس، وصلن إلى إيطاليا بجهد جميع أفراد العائلة، للبحث عن عمل وإرسال النفود التي تلزم لمساعدة بقية أفراد العائلة. بعد جمع المبلغ اللازم، منهن من تفكر بالعودة إلى بلادها، بعضهن غير متزوجة وتفكر بالزواج عند رجوعها إلى بلدها.

عائشة، كيرا، فالديتا، إيمان تبعن أزواجهن، وعند وصولهن إلى إيطاليا أتضح لهن كم يمكن أن تكون الحياة صعبة في الغربية.

أتضح لهن بأن عائلتها في البلد الغريب لا يمكنها أن تعتمد على الكثير من الأولاد، أو ضرورة الانتظار ما بين ولادة وأخرى. لا يوجد أحد من الأقارب يقدم المساعدة في الأعمال المنزلية أو تربية الأطفال، في بلاد الغربية بعض المرات الحياة تختلف كثيرا عن الحياة التي عايشوها في مراحل طفولتهم. المدرسة مع كونها عامل مساعد تتطلب على أي حال عمل وجهد من قبل الأم.

فالبونا، إيدوكو، ماليكا، لوان وصلن إلى إيطاليا لأنهن رغبين في شق طريقهن إلى المستقبل بنفسهن. هنا النساء، حسب ما يقال، عندهن مجالات أوسع ولهن حرية أكبر. ولكن البحث عن شق طريق المستقبل لوحدها، يمكن أن تكون صعبة ويمكن أن تعني عدم وجود مجال فوري للأمومة.

"المعرفة للاختيار". عنوان هذه النشرة يشير إلى أحد أهم الجهود التي تبذلها العاملات والعاملين في الخدمات الصحية الإقليمية: وهو بناء علاقة سليمة وجيدة مع الأشخاص الذين يلجئوا إلى خدماتها. في الواقع خدماتنا الصحية الإقليمية أساسها ضمان خدمات صحية ملائمة لحماية، وعلاج واسترجاع الصحة لكل الأفراد الذين يعيشون في ريجو إميليا. ومن المهم أيضاً أن يتعرف كل من يعيش في هذا الإقليم على وسائل المعرفة المفيدة ليقدّر على اختيار واعٍ بما يتعلق بصحتهم والخدمات المقدمة لهم. لهذا، من الضروري أن تكون لدى العاملات والعاملين في مجال الصحة القدرة على تقديم المعلومات والتفاصيل اللازمة، أن يعرفوا كيفية الإصغاء وإعطاء النصح.

في هذه الحالة نتوجه، بشكل خاص إلى النساء الأجنيات اللواتي تعيش في إقليمنا لنقدم لهم المعلومات الضرورية للاختيار، إذا رغبن في ذلك، طريقتهم الخاصة لمنع الحمل. نرغب بهذه الطريقة أن نساهم في أن تكون لحظات الحمل حادثة سعيدة، ولنعمل على، بالاستخدام السليم لموانع الحمل، أن يكون عدد النساء التي تلجأ إلى الإجهاض أقل ما يمكن، اختيار نعرف أنه صعب ومؤلم على أي حال.

هذه النشرة تحتوي على معلومات أولية. لتوضيح الشكوك، المشاكل، للحصول على إرشادات واقعية، النساء والأزواج يمكنهم اللجوء إلى مرشدي العائلات المتواجدين في كل مناطق إقليمنا، وإلى الجهات التي تعنتي بالنساء المغتربات وأولادهن. حيث يجدوا الخدمات وفرصة للاستماع إلى مشاكلهم.

Giovanni Bissoni
Assessore alla sanità
Regione Emilia-Romagna



CONOSCERE PER SCEGLIERE

Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLA SANITA'

الجهات المشتركة في المشروع

Spazio donne immigrate Forlì
Spazio donne immigrate Rimini
Consultorio donne immigrate e loro bambini Bologna
Centro salute donne straniere Modena
Spazio donne immigrate Ravenna
Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Spazio donne immigrate Parma
Spazio donne immigrate Sassuolo

تحرير

Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena
بالتعاون مع: Sivana Borsari, Assessorato alla sanità Regione Emilia-Romagna
Damiana Di Biagio, Spazio donne immigrate Rimini
Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna
Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì
Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia
Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

تنسيق النشر

Marta Fin, Assessorato alla sanità Regione Emilia Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda Sanitaria USL Modena

التخطيط والتصميم

Avenida - Modena

الترجمة

Asci

الطباعة

Grafiche Jolly

منع الحمل



CONOSCERE PER SCEGLIERE