

جميع حقوق النشر محفوظة للصندوق الاجتماعي للتنمية-
اليمن.

يجوز للمنظمات غير الربحية أن تقتبس أو تُعيد نشر هذه
المواد شرط أن تذكر اسم **"الصندوق الاجتماعي للتنمية-
اليمن"** مصدراً لها.

لا يُسمح بالنشر للأغراض التجارية إلا في الحالات التي
يوافق عليها الصندوق الاجتماعي للتنمية، وبإذنٍ خطيٍّ
مُعَمَّدٍ منه.

لا يُسمح بترجمة نصوص هذا المنتج إلى لغات أخرى،
ويجوز نسخ مقتطفات منه لأهداف غير تجارية شريطة ذكر
اسم **"الصندوق الاجتماعي للتنمية-اليمن"** مصدراً للمادة
المنشورة أو المترجمة أو المُقتبسة.

للتواصل مع الصندوق حول النسخ أو الاقتباس من هذه
المادة، يمكنكم التواصل على: info@sfd-yemen.org







صفحة
رقم ٢

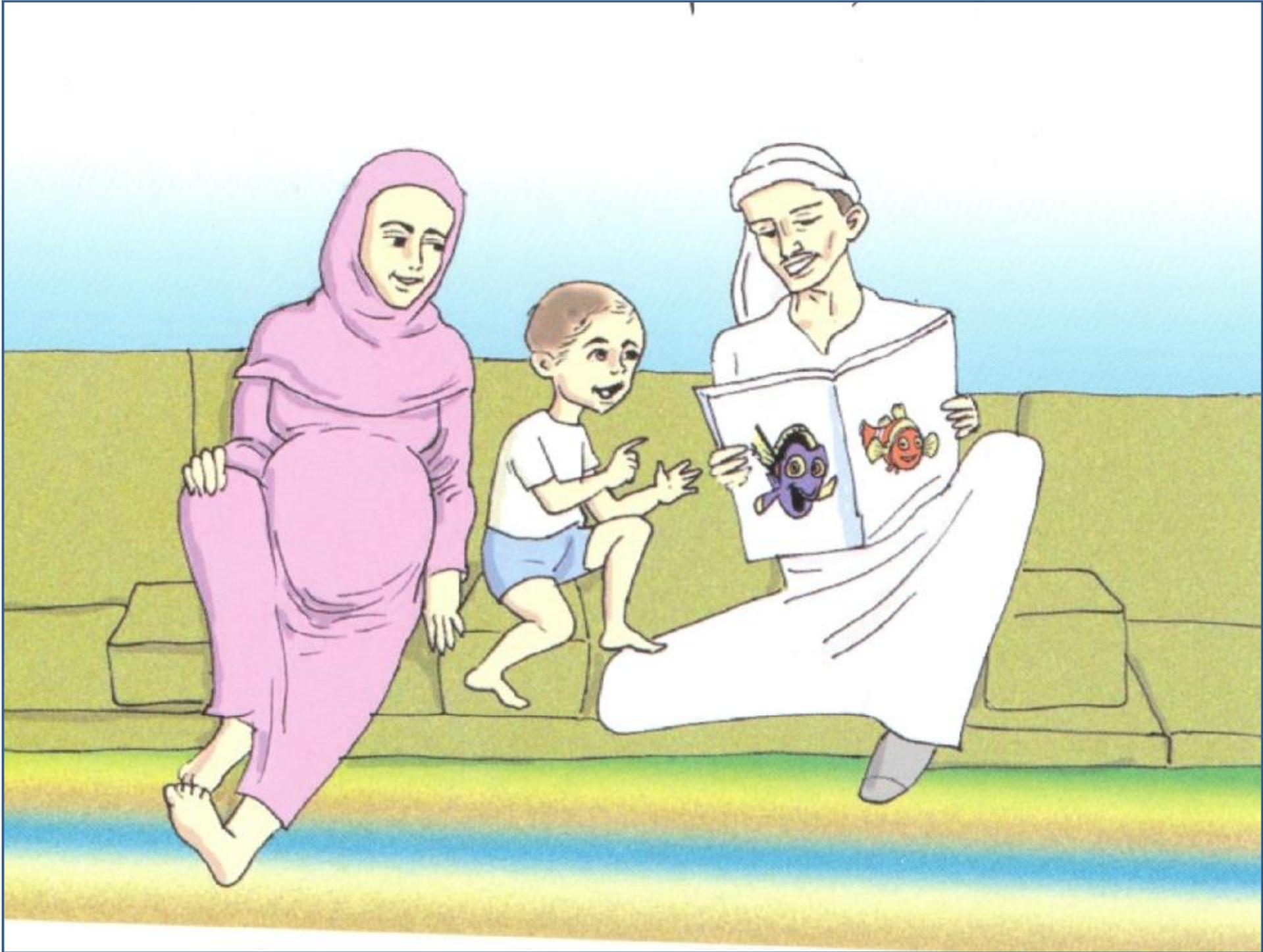
فوائد تنظيم الأسرة

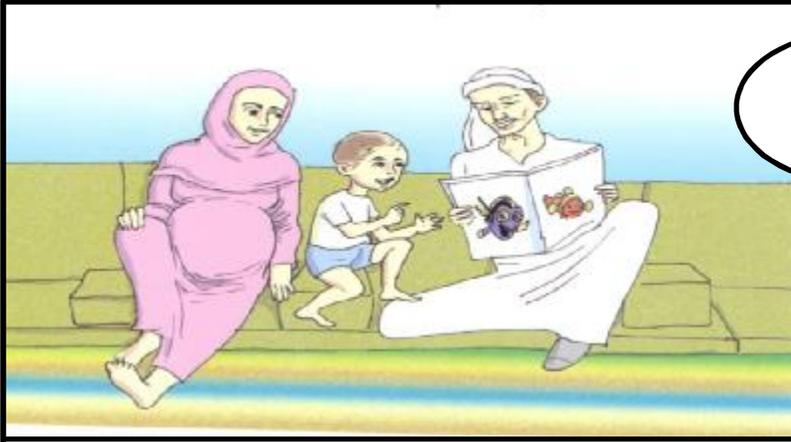
فوائد للأسرة :

١. توفر للزوج والزوجة وقت فراغ أطول للاستمتاع والاهتمام بالحياة الزوجية السعيدة .
٢. الوقاية من خطر العدوى بالأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس .
٣. تساعد الزوجين على تلقي الفحوصات والعلاج اللازم للعقم .

فوائد للأب:

١. تمكنه من تقديم الرعاية الكافية والتربية الجيدة للأطفال
٢. تحمي الأب من الإرهاق الجسدي والذهني وتوفر له ولأسرته حياة هادئة ومستقرة .
٣. تساعد الأب على تحمل نفقات المعيشة ، وتوفير احتياجات كل فرد من أفراد الأسرة .





صفحة
رقم ٣

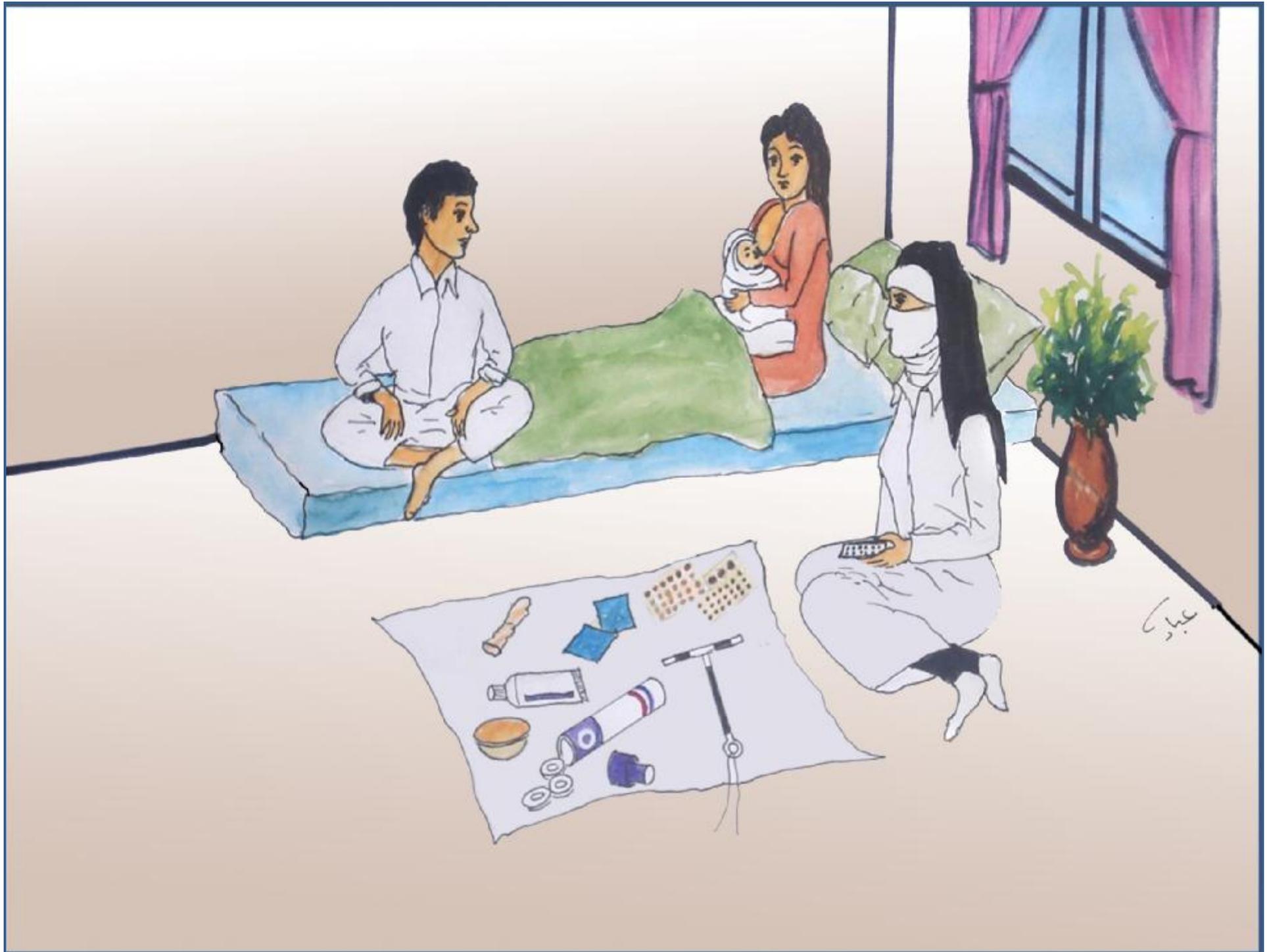
فوائد تنظيم الأسرة للأم :

١. يساعد على إسترجاع قوتها .
٢. يخفض من مخاطر الحمل والولادة التي تواجهها كالنزيف، وتسمم الحمل ، وتعسر الولادة .
٣. يجنب الأم من الأخطار المحفوفة بالإجهاض عند حدوث حمل غير مرغوب .
٤. تحمي الوسائل الهرمونية الأم من سرطان الثدي الحميد وتقلل من النزف وآلام الطمث .
٥. تحمي الأم من الشيخوخة المبكرة .
٦. تتيح للمرأة فرصة أكبر للتعليم وتحسين مستواها العلمي والاقتصادي والاجتماعي .
٧. تمنح الأم الفرصة لتقديم العناية الكافية لزوجها ولكل طفل من أطفالها .

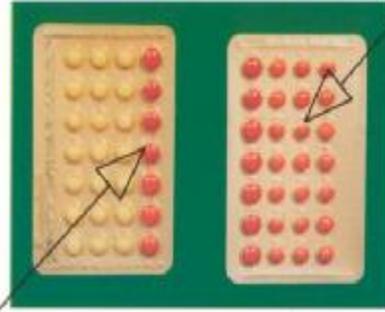
فوائد تنظيم الأسرة للأطفال :

١. يحصلون على الرضاعة الطبيعية الكافية ووقايتهم من سوء التغذية
٢. تحمي من ولادة طفل ناقص الوزن (أقل من ٢٥٠٠ جرام)
٣. يحد من ولادة مبكرة أو ولادة طفل مشوه أو متوفي .
٤. يتيح للوالدين الفرصة في منح أطفالهم التربية الكاملة والعناية الصحية والغذائية الحسنة لخلق جيل من الشباب المنتج القادر على المساهمة في مسيرة تنمية نفسه ووطنه ولا يشكل عبئا على أسرته ووطنه





الأقراص المركبة
ذات الهرمونات العالية



الأقراص المركبة
ذات الهرمونات الأقل





صفحة
رقم ٧

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

الأقراص بالفم / الحبوب المركبة

المزيا :

١. ذات فعالية عالية جداً ومضمونة .
٢. لا تؤثر على الجماع .
٣. تقلل من كمية دم الحيض وتخفف ألم الدورة الشهرية . *
- تنظم الدورة الشهرية .

العيوب :

١. على المنتفحة أن تتذكر أخذ القرص يومياً في مواعده المحدد .
٢. لا تحمي من الأمراض التناسلية .
٣. قد يصاحبها غثيان وألم في الثدي ووجع في الرأس .
٤. نزول قطرات دم بين الدورات الشهرية

لا تصلح الأقراص للسيدة التي :

١. تدخن ويزيد عمرها عن ٣٥ سنة .
٢. تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب والكبد .
٣. ترضع أو تتناول أدوية لمعالجة السل أو الصرع .



صفحة
رقم ٨



عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

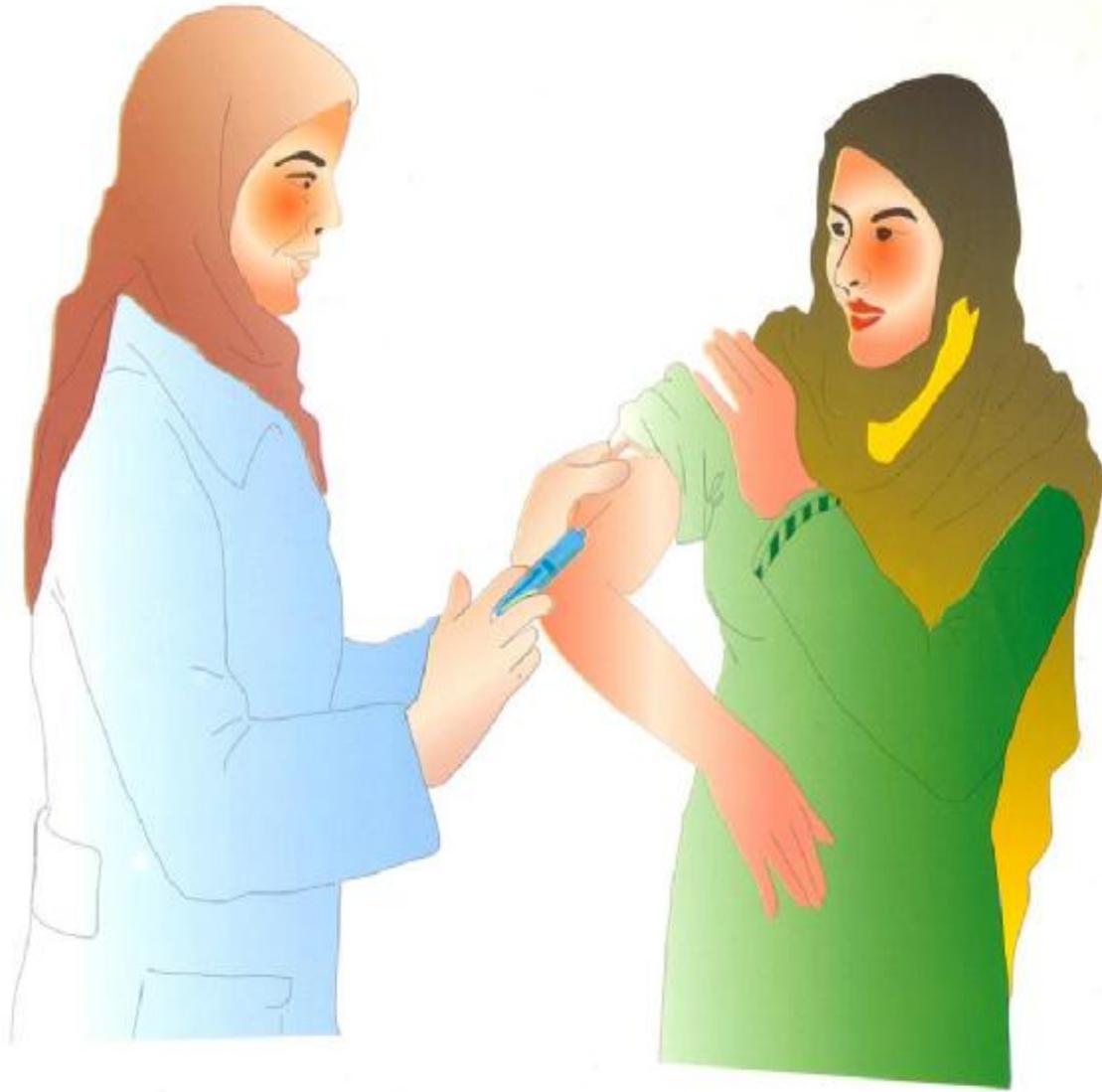
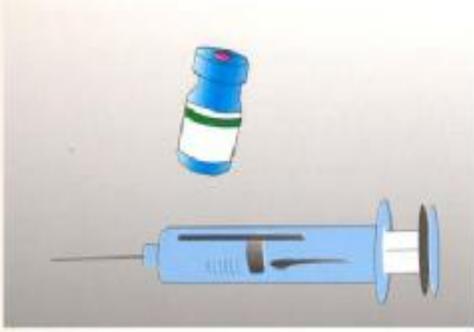
الأقراص بالفم / أحادية الهرمون

المزايا :

تصلح للمرأة المرضعة خاصة ولا تؤثر على كمية حليب الأم
ونوعيته .
تحدث عادة شهرية خفيفة بدون آلام تقريبا . فعالة جدا اذا
استخدمت دون انقطاع .

العيوب :

تذكر أخذ الحبوب يوميا
إضطراب الدورة الشهرية .
الدوران والغثيان وآلام الثدي ونزول بقع دم .





صفحة
رقم ٩

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

الحقن (إبر ديبوبروفيرا)

المزايا :

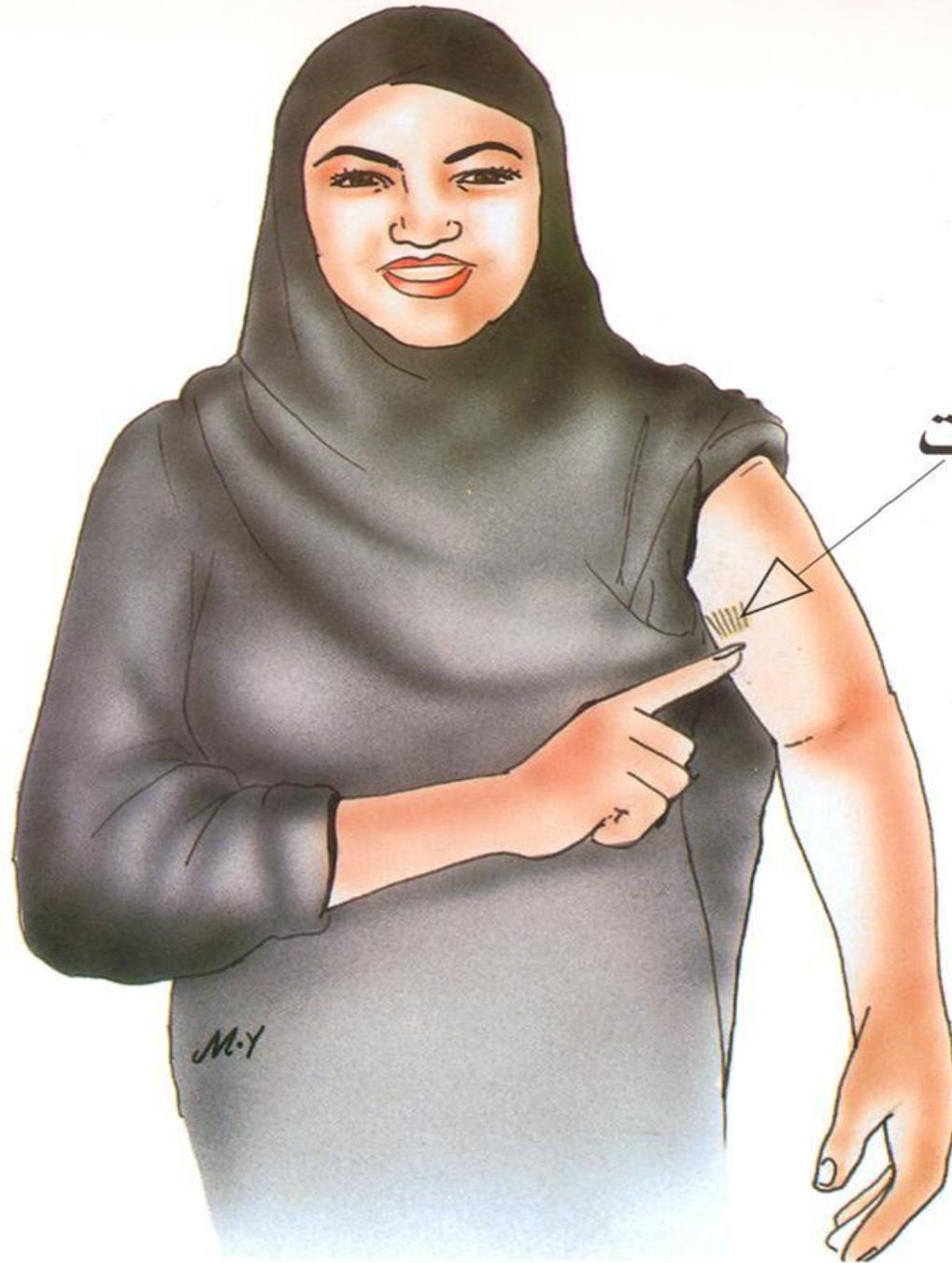
١. فعاليتها عالية جداً ومضمونة .
٢. سهولة الاستخدام
٣. غير مرتبطة بالجماع .

العيوب :

١. بعض التأخير في العودة للإنجاب عند التوقف عن استعمالها
٢. لا تحمي من الأمراض التناسلية .
٣. لا يمكن ابطال مفعولها إلا بعد إنتهاء مدة المفعول (٣ أشهر)

لا تصلح الحقن للسيدة التي :

١. لم تنجب بعد وتريد إنجاب أطفال في المستقبل القريب .
٢. تعاني من أمراض القلب أو تأخذ أدوية لمعالجة مرض السل أو الصرع .
٣. وجود أورام في الثدي أو الجهاز التناسلي .



الغرسات

M.Y.



صفحة
رقم ١٠

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الغرسات تحت الجلد (نور بلانت)

تعريف الغرسات :

هي كبسولتين صغيرتين جداً مصنوعة من البلاستيك الرخو وبها هرمون تزرع تحت الجلد في القسم العلوي لذراع المرأة (باتجاه الإبط) .

المزايا :

١. ذو فعالية عالية جداً ومضمونة
٢. يستمر مفعولها خمس سنوات أو إلى أن يتم إزالتها حسب الطلب.
٣. يبدأ مفعولها بعد ٢٤ ساعة من زرعها.
٤. غير مرتبطة بالجماع .

العيوب :

١. قد لا تنتظم الدورة الشهرية عند بعض النساء.
٢. لا تحمي من الأمراض التناسلية .

لا تصلح الغرسات للسيدة التي :

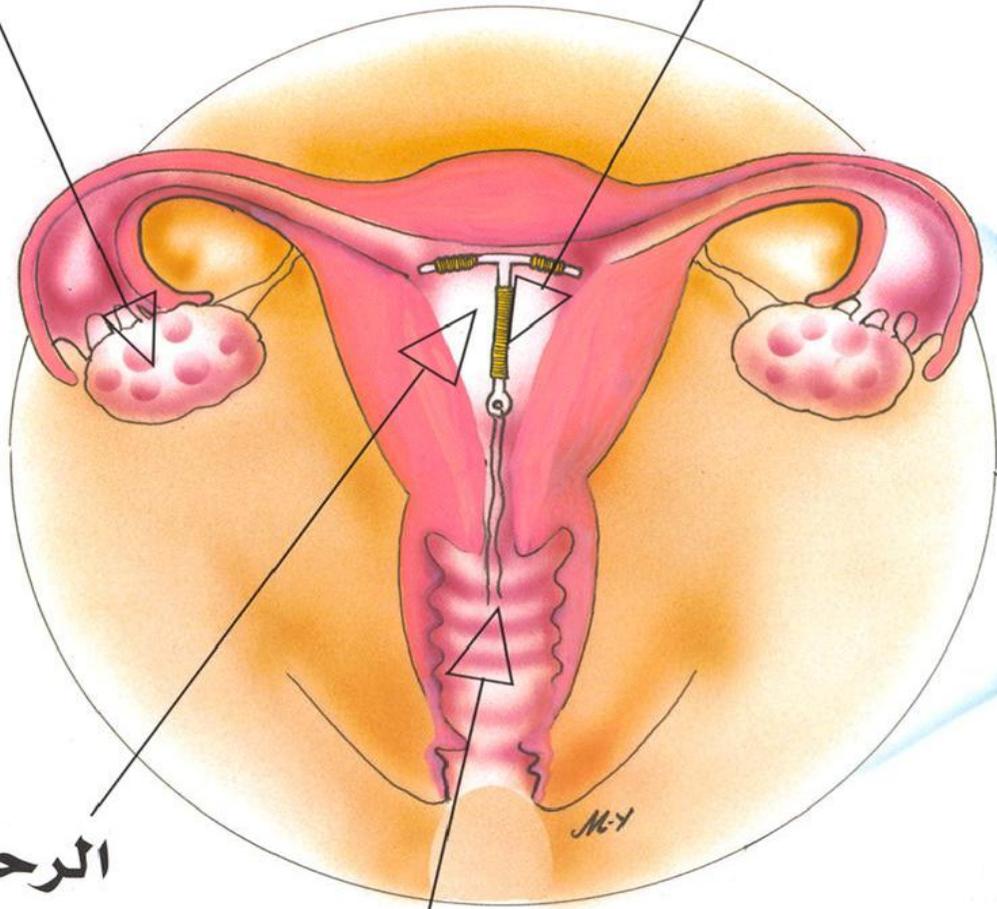
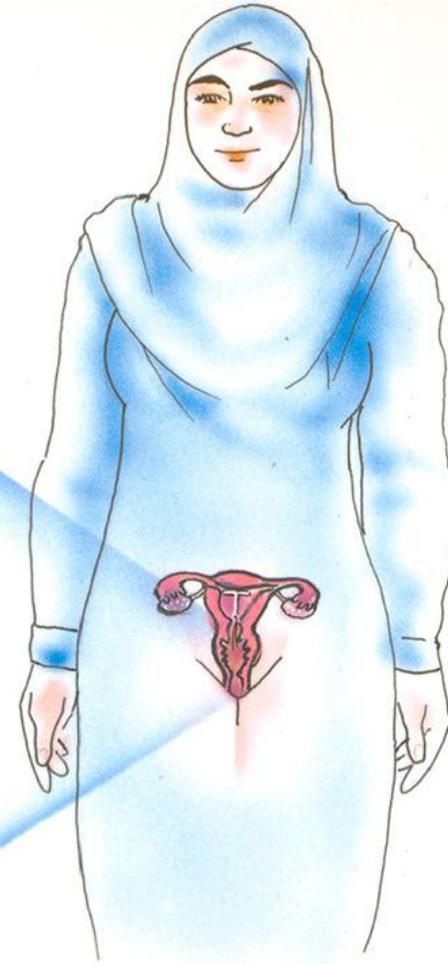
١. لم تنجب بعد وترغب في إنجاب أطفال في المستقبل القريب .
٢. تتناول أدوية لمعالجة التدرن أو أدوية الصرع .
٣. لديها إتهاب كبدي حاد أو أورام في الكبد .
٤. لديها نزيف مهبلي غير محدد السبب .

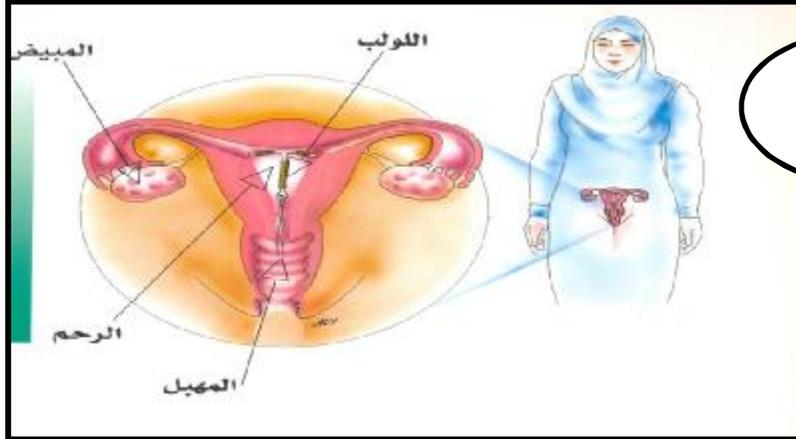
المبيض

اللولب

الرحم

المهبل





صفحة
رقم ١١

اللولب T380A

تعريف اللولب :

هو قطعة من مادة بلاستيكية عليها سلك نحاس يغطي جزء منه وينتهي بخيط دقيق .

المزايا :

١. ذو فعالية عالية
٢. غير مرتبطة بالجماع
٣. تركيبه لا يستغرق سوى دقائق قليلة
٤. يبقى عشر سنوات
٥. يمكن تركيبه للسيدة فوق ٣٥ سنة والمرضع .

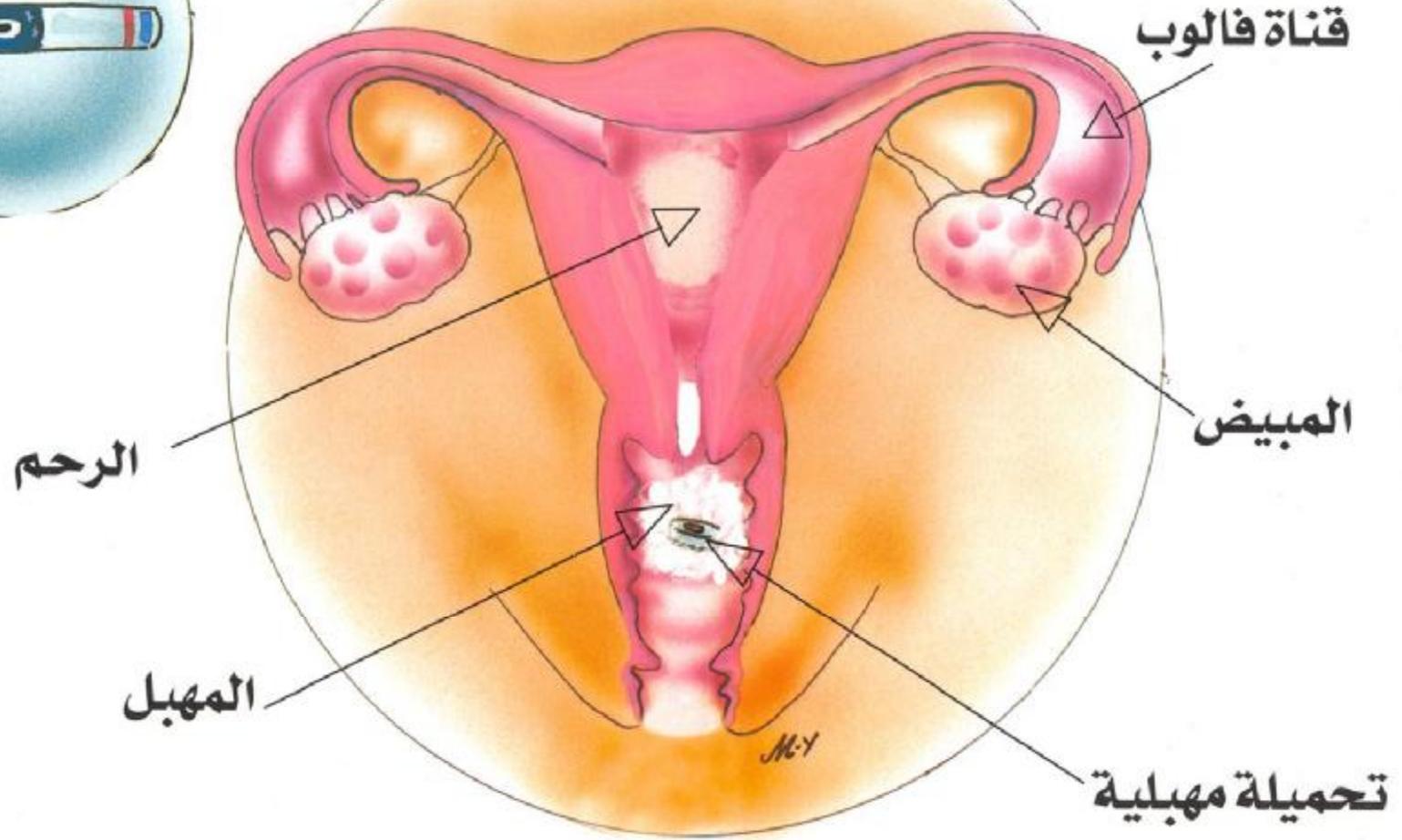
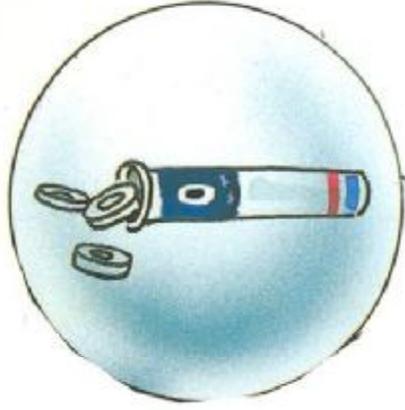
العيوب :

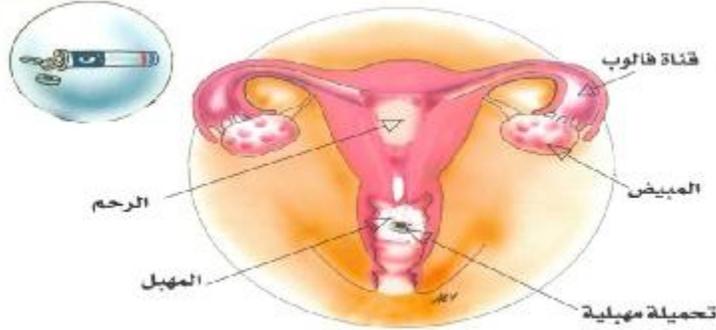
١. تشعر بعض النساء بالأم أثناء الدورة الشهرية
٢. لا يحمي من الأمراض التناسلية
٣. نزول بقع دم بعد تركيبه لمدة شهر الى شهرين .

لا يصلح استخدامه للسيدة التي :

١. تعاني من نزيف في الرحم .
٢. تعاني من التهاب في الحوض أو في عنق الرحم .
٣. تعاني من فقر دم
٤. لم تنجب بعد

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة





عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

التحاميل المهبلية

تعريفها :

هي تحاميل فوارة توضع في المهبل قبل الجماع بعشرة دقائق على الأقل .

المزايا :

١. لاداعي للكشف الطبي
٢. لا تسبب أي اعراض جانبية
٣. يمكن استخدامها كوسيلة مساندة أثناء الرضاعة الطبيعية
٤. تحمي من الأمراض التناسلية عدوى الايدز .

العيوب :

١. نسبة الفشل عالية
٢. قد تسبب الحساسية بالحكة لدى المرأة والرجل
٣. الأحساس بالحرقة في المهبل
٤. يجب عدم غسل المهبل لمدة ٨ ساعات على الجماع.

هذه الطريقة لا تناسب السيدة التي :

١. لديها تقرحات في المهبل .



صفحة
رقم ١٣



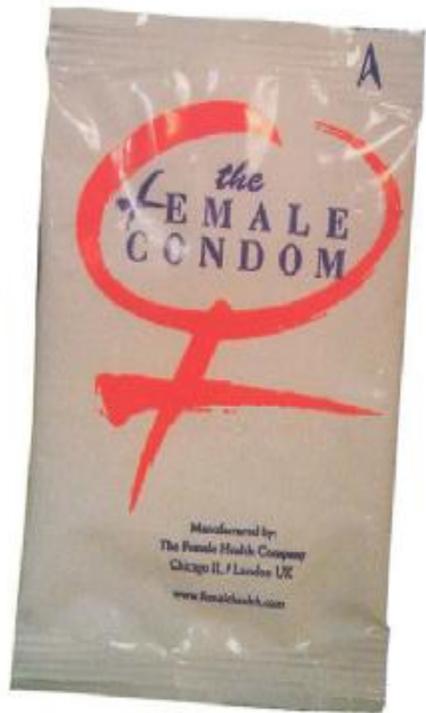
عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

الواقي الذكري المزايا :

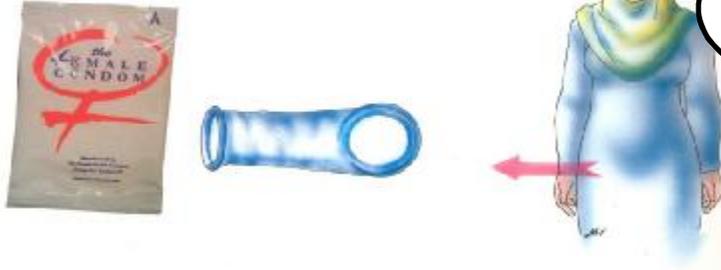
١. لا يوجد له أعراض جانبية
٢. لا يحتاج الى فحص طبي
٣. يقي من الأمراض المنقولة جنسيا ومنها الأيدز .

العيوب :

١. استعمال عازل جديد لكل جماع .
٢. قد يسبب تحسس جلدي بسيط لبعض الرجال والنساء



صفحة
رقم ١٤



عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

الواقي الأنثوي

تعريفه :

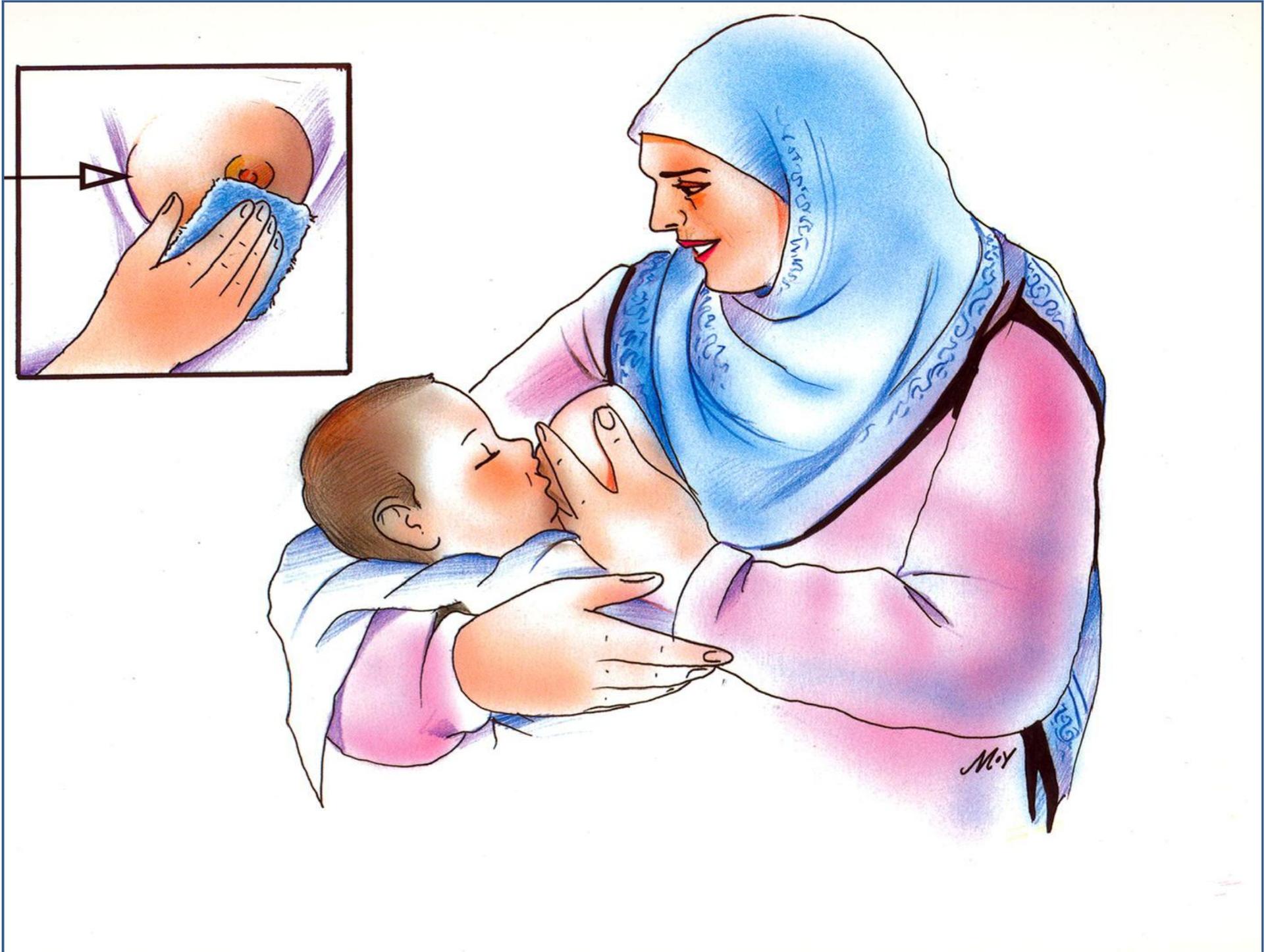
هو عبارة عن جراب مصنوع من مادة مطاطية رقيقة (لا تكس) مطلي من الداخل والخارج بمادة لزجة تضعه المرأة في المهبل قبل الجماع بحيث يبطن المهبل .

المزايا :

١. يمكن استخدامه كوسيلة مساندة
٢. ليس له أعراض جانبية ولا يحتاج الى فحص طبي .
٣. يحمي من الأمراض التناسلية
٤. يمكن استخدامه مع الرضاعة .

العيوب :

١. معدل فشله مرتفع لذلك يجب استخدام وسيلة مساندة
٢. قد يسبب تحسس .
٣. يجب استخدام واقي جديد عند كل جماع
٤. يحتاج الى تدريب المرأة لاستخدامه





عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الرضاعة الطبيعية

شروط استخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل

١. أن تكون كاملة أي أن الطفل لا يعطى له أي غذاء آخر
٢. لا يزيد عمر الطفل عن الستة أشهر .
٣. أن تعود الدورة الشهرية .

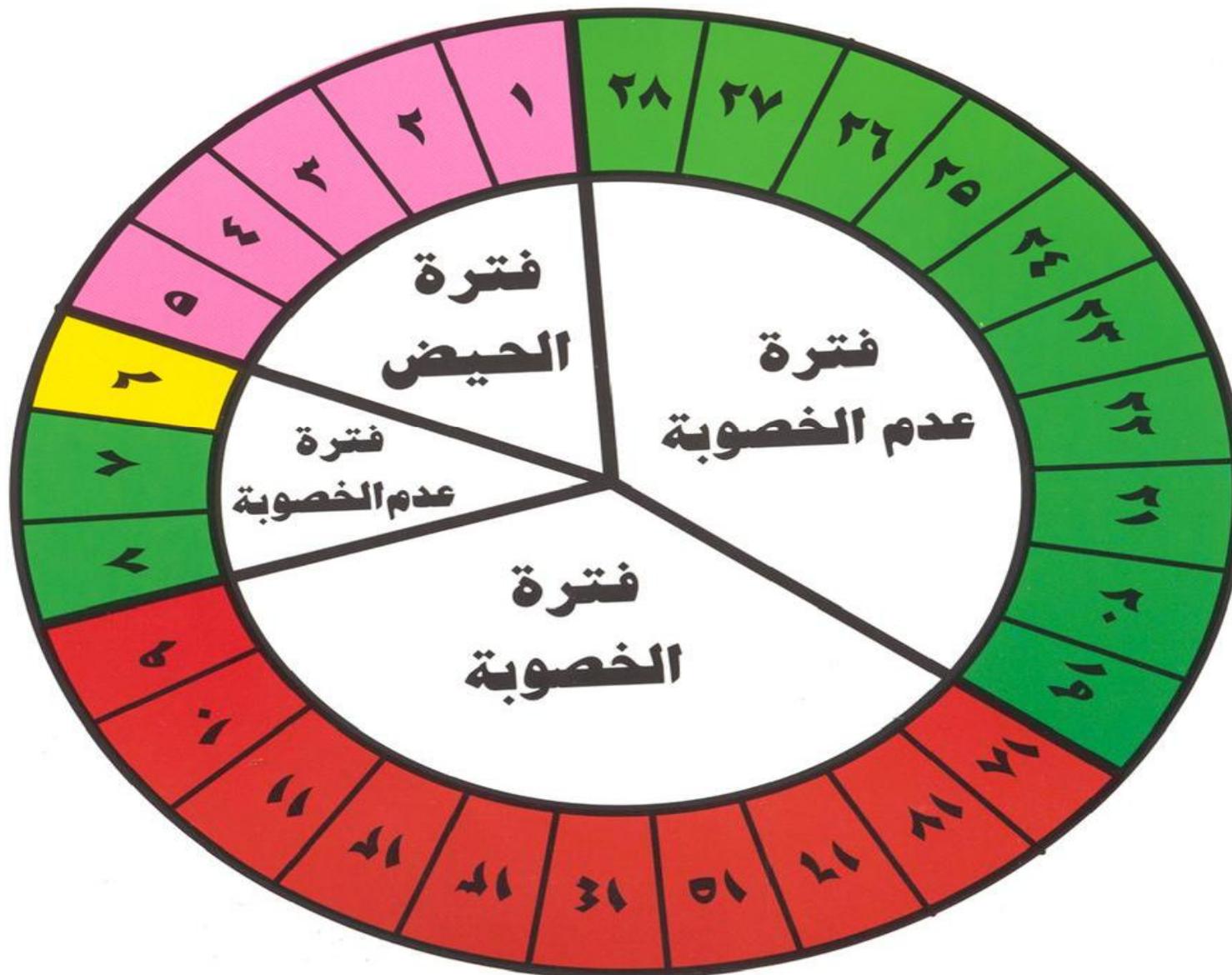
المزايا :

١. ليس لها أعراض جانبية .
٢. ليست مكلفة .
٣. غذاء جيد لصحة الطفل.
٤. تمتن العلاقة العاطفية بين الطفل وأمه.

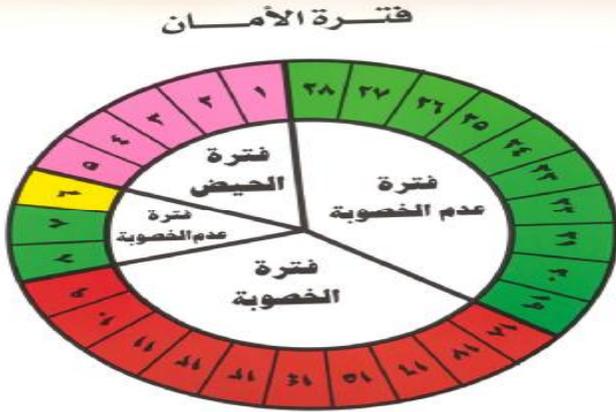
العيوب :

١. لا تصلح أبدا بعد الستة أشهر .

فترة الأمان



صفحة
رقم ١٦



المزايا :

١. ليس له أي أعراض جانبية
٢. ليست مكلفة ولا تحتاج الى مستلزمات أو فحص طبي .

العيوب :

١. الإمتناع عن الجماع خلال فترة الخصوبة تتطلب حساباً دقيقاً لمدة الدورة الشهرية طيلة ثلاثة أشهر متتالية قبل استخدام الطريقة بفاعلية وتحديد فترة الخصوبة بالحساب
٢. لا تصلح للسيدة التي لا تجيد الحساب ولا تسجل دورتها الشهرية بدقة .
٢. تتطلب الالتزام الكامل للزوجين بعدم الجماع خلال فترة الخصوبة .

فترة الأمان (طريقة العد)

تعريف فترة الأمان :

هي الأمتناع عن الجماع في فترة الخصوبة (الفترة التي يحتمل أن يتم تلقيح البويضة بالحيوان المنوي) .

كيفية عمل فترة الأمان :

١. الدورة المنتظمة ٢٨ يوماً تحسب من اليوم الأول للدورة الشهرية السابقة حتى اليوم الأول للدورة الشهرية الحالية .
٢. عادة تخرج البويضة من المبيض في اليوم الرابع عشر مع احتياط يومين قبل وبعد خروجها (البويضة قابلة للإلقاح لمدة ٢٤ ساعة بعد حدوث الإباضة)
٣. تضاف ثلاثة أيام قبل وبعد الاحتياط لأن الحيوانات المنوية تعيش في الأعضاء التناسلية للمرأة لمدة ثلاثة أيام .
٤. تكون فترة الخصوبة للدورة الشهرية المنتظمة من اليوم التاسع حتى اليوم الثامن عشر من الدورة الشهرية (أي عشرة أيام) .

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

قطع وربط قناتي فالوب

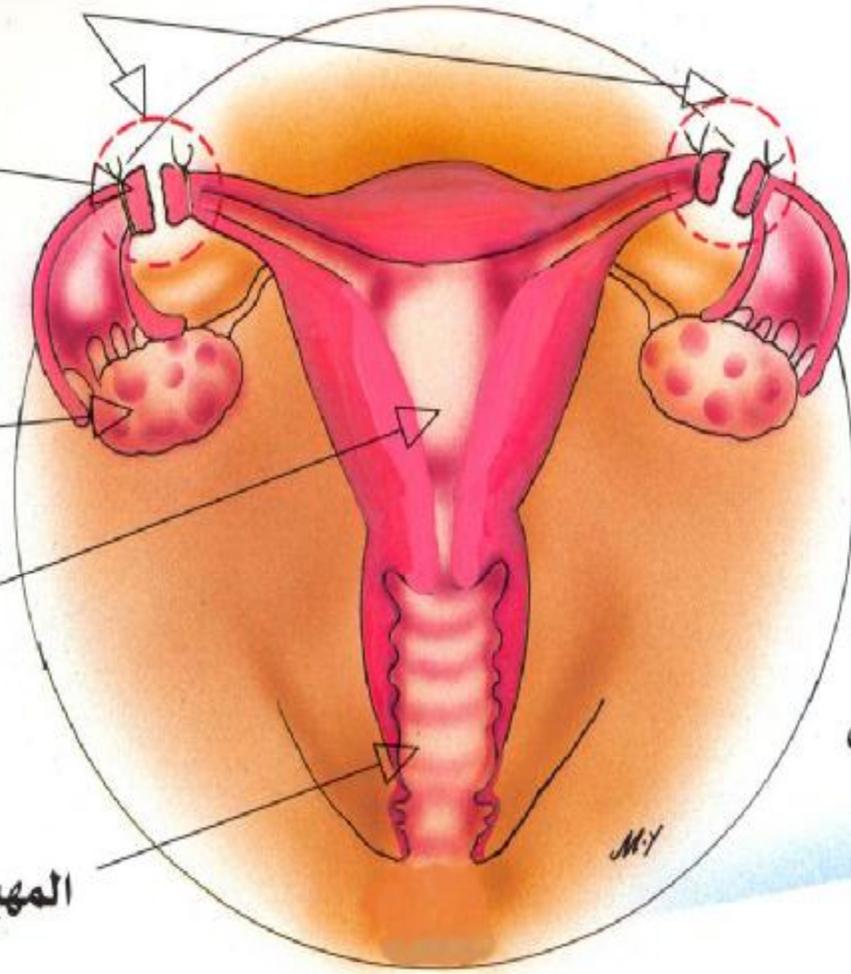
قناة فالوب

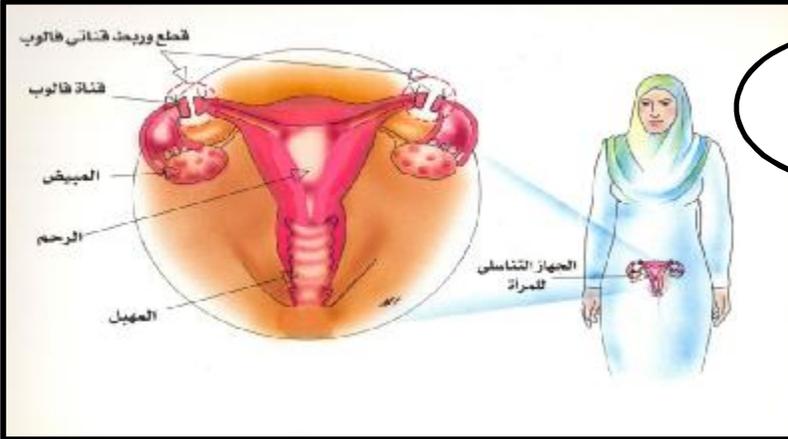
المبيض

الرحم

المهبل

الجهاز التناسلي
للمرأة





هذه الطريقة لا تناسب السيدة :

- ١ . صغيرة السن والتي تحتاج إلى إنجاب المزيد من الأطفال لاحقاً
- ٢ . لا تناسب الزوجين المترددين في اتخاذ القرار .

عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

ربط قناتي فالوب للمرأة (التعقيم الجراحي للمرأة)

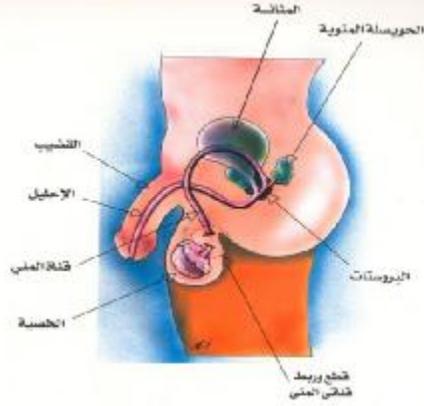
تعريف التعقيم الجراحي للمرأة :
هي عملية جراحية بسيطة يتم خلالها شق وربط قناة فالوب من
الجهتين بواسطة طبيب مدرب .

المزايا :

- ١ . فعالة جداً
- ٢ . عملية بسيطة وآمنة
- ٣ . لا تؤثر على القدرة الجنسية
- ٤ . لا تؤثر في الرضاعة الطبيعية
- ٥ . تناسب المرأة التي تعرضت لعمليات قيصرية
متعددة .

العيوب :

- ١ . عملية دائمة غير رجعية من الصعب جداً إبطال
مفعولها
- ٢ . الندم بعد إجراء العملية في حالة إجرائها بتردد
- ٣ . العملية يجريها كادر مدرب
- ٤ . لا تحمي من الأمراض الجنسية



عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة

ربط قناتي المنى للرجل (التعقيم الجراحي للرجل)

تعريف التعقيم الجراحي للرجل :
هي عملية جراحية بسيطة يتم خلالها شق وربط قناة المنى
للرجل من الجهتين بواسطة طبيب متدرب .

المزايا :

١. فعلة جداً
٢. بسيطة وآمنة
٣. لا تؤثر على القدرة الجنسية لدى الرجل .

العيوب :

١. عملية دائمة غير رجعية من الصعب جداً إبطال مفعولها
٢. الندم بعد إجرائها بتردد
٣. تتطلب عملية جراحية من طبيب مدرب
٤. لا تحمي من الأمراض الجنسية

لا تناسب الرجل الذي :

١. يعاني من أمراض في الخصية
٢. الرجل الذي لا زال متردد في اتخاذ القرار كون العملية لا رجعة فيها .

صفحة
رقم ١٩

**عليك مراجعة المرفق الصحي لمناقشة
عملية تنظيم الأسرة وأخذ الإرشادات
اللازمة حول الوسيلة المختارة**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بطاقة متابعة تنظيم الأسرة

من الضروري معرفة البيانات عن المرأة حتى يتمكن مقدم الخدمة والمرتدة على اتخاذ القرار السليم في اختيار الوسيلة المناسبة .
عادة يتم سؤال وتسجيل البيانات التالية في بطاقة تنظيم الأسرة وهذه البطاقة تبقى مع المستفيدة من الخدمة للاستفادة منها عند العودة في الزيارة التالية :

الأسئلة هي:

- ١- معلومات عامة / الاسم والعنوان .
- ٢- معلومات عن / الإنجاب السابق ، عدد مرات الحمل ، عدد مرات الولادة والإجهاض، زمن آخر ولادة
- ٣- معلومات عن / استعمال وسائل منع الحمل
- ٤- معلومات عن / الدورة الشهرية
- ٥- معلومات عن / التاريخ المرضي

.....

.....

.....

.....

.....