

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

 Regione Emilia-Romagna

منع الحمل



CONOSCERE PER SCEGLIERE

"منع الحمل، المعرفة للاختيار". عنوان هذه النشرة يشير إلى أحد الجهود المهمة التي تبذلها العاملات والعاملين في الخدمات الصحية الإقليمية: بناء علاقة سليمة وجيدة مع الأشخاص الذين يلجئون 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 واعي بما يتعلق بصحته والخدمات المقدمة له. لهذا، من الضروري أن تكون لدى العاملات والعاملين في مجال الصحة القدرة على تقديم المعلومات والتفاصيل اللازمة، أن يعرفوا كيفية الإصغاء وإعطاء النصائح.

في هذه الحالة نتوجه، بشكل خاص إلى النساء الأجنبية اللواتي يعشن في إقليمنا لنقدم لهن المعلومات الضرورية للاختيار، إذا رغبن في ذلك، طريقتهن 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 تعتنى بالنساء المغتربات وأولادهن. حيث يجدوا الخدمات وفرصة للاستماع إلى مشاكلهم.

Giovanni Bissoni
مستشار السياسات الخاصة بالصحة

Giovanni Bissoni

لماذا اللجوء إلى موانع الحمل

الجنس عنصر هام وطبيعي وحيوي لنا جميعاً. 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، إذا للتناسل هي أيضاً 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 أولاً في حال الرغبة باستخدامها أم لا، ومن ثم أي منها يمكن تطبيقها حسب الاحتياجات الشخصية.

بالتعبير "منع الحمل" نشير إلى إمكانية تجنب الحملالذي قد يتبع عملية الجنس. والتي تصبح هكذا أداة لتوحيد عملية إخصاب طفل بإمكانية استقباله بمحبة بعد ولادته. قد يكون للزوجين أو للمرأة دوافع كثيرة لتجنب وقوع حالة الحمل. نقترح بعض هذه الدوافع، وذلك عن طريق قص تجارب بعض النساء المغتربات، قدموا إلينا في إميليا رومانيا.

جيفتي، أولينا، فاطمة، وصلوا إلى إيطاليا منذ فترة قصيرة. من بينهن، 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 النقود 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، فالديته، إيمان تبعن أزواجهن، وعند وصولهن إلى إيطاليا أتضح لهن كم يمكن أن تكون الحياة صعبة في الغربية.

أتضح لهن بأنه ليس للعائلة في البلد الغريب الإمكانية بأن تعتمد على الكثير من الأولاد، أو بالأقل بأنه من الضرورة 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 كثيراً عن الحياة التي عاشوها في مراحل طفولتهم. المدرسة مع كونها عامل مساعد تتطلب بكل حال إلى عمل وجهد من قبل الأم.

فالبونا، إيدوكو، مالكا، لوان وصلن إلى إيطاليا لأنهن رغبين في شق طريقهن إلى المستقبل بنفسهن. تلك النساء، حسب ما يقال، عندهن مجالات أوسع ولهن حرية أكبر. ولكن البحث عن شق طريق المستقبل لوحدهن، يمكن أن يكون صعب ويمكن أن يعني عدم وجود مجال فوري للأومة جميع هذه النساء بقصصهن ومشاريع حياتهن، المختلفة كثيراً عن بعضها. لهن حاجة مشتركة وهي تقرير متى إنجاب طفل ومتى يجب تجنب 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.



كيفية اختيار طريقة منع الحمل

طرق منع الحمل المعروضة في هذه النشرة جميعها يمكن التراجع عنها حيث أنه من خلال التوقف عن استعمالها تلغي فاعلية منع الحمل.

لاختيار الطريقة الأنسب لمنع الحمل، يجب أن يكون لكل مرأة 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 اللواتي يعملن في الوحدات الصحية في قسم الاستشارات العائلية مؤهلات لمساعدة النساء أو الزوجين على اختيار الطريقة الأمثل من موانع الحمل.

فعالية طريقة منع حمل يعبر عنها بكفاءتها 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 العامل الصحي (القابلة أو طبيب الولادة)، بناءً على الاحتياجات الشخصية.

نساء وحيدات، أمهات ووضعن 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 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 مانع الحمل هي فرصة لتقييم الصحة الفردية والحياة الجنسية والعاطفية

لحظة اختيار مانع 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 سواء للذكور 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).



كيفية خلقتنا

تركيبة الجهاز التناسلي الأنثوي

وصول أول عادة شهرية يعني بداية إنتاج البويضات في المبيض. تلي كل عادة شهرية ثلاثة مراحل. المرحلة الأولى تسمى مرحلة قبل الإباضة (اليوم السادس - الثاني عشر): في المبيض تنمو البويضة وفي الرحم الجدار المخاطي يزداد سمكاً، الثاني تسمى مرحلة الإباضة (اليوم الثاني عشر - الخامس عشر): يتم طرد البويضة من المبيض وعبر 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 الجريب يتحول إلى جسم أصفر موكل بإنتاج البروجستيرون، الهرمون الذي يضمن الحمل في مرحلته الأولى. في الرحم الجدار المخاطي للرحم جاهز لاستقبال البويضة المخصبة؛ وإذا لم يحدث ذلك يتم التخلص من هذا الغشاء عن طريق العادة الشهرية (مرحلة تدوم من 3 - 5 أيام).

فترة دوام 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 يفضل كتابة يوم بدء كل عادة شهرية على التقويم السنوي.



رسم 1

فسيولوجيا الجهاز التناسلي الذكري

عندما يصل الذكر إلى مرحلة البلوغ، الخصيات تبدأ بإنتاج الحيوانات المنوية وتستمر في ذلك أطوال 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.



رسم 2

الطرق الطبيعية لمنع الحمل

الطرق الطبيعية لمنع الحمل تسمح بتحديد الأيام الخصبة عند المرأة. يمكن أن تكون مفيدة للنساء اللواتي ترغبين بتجنب الحمل أو للنساء اللواتي 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. الزوجان اللذان يرغبان بتجنب الحمل يجب أن يمتنعا عن ممارسة الجنس في هذه الفترة. في المقابل، الزوجان اللذان يرغبان بالإنجاب يجب أن يركزا على المعاشرة الجنسية في المهبل في الفترة الخصبة.

عند تقييم الكفاءة الحقيقية للطرق الطبيعية خلال سنة يمكن القول بأنه من بين 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 التعرف على استخدام هذه الطرق بشكل جيد. بإمكان القابلات في القسم الصحي أن تزودكم بكل المعلومات اللازمة والإجابة على استفساراتكم.

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

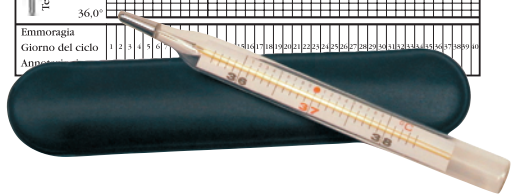
طريقة قياس درجة الحرارة الأساسية

تعتمد هذه الطريقة على مراقبة الاختلاف في درجة حرارة جسم المرأة الذي يتم خلال الدورة الشهرية.

قياس درجة الحرارة يوميا، عند النهوض من النوم بواسطة مقياس حرارة، يمكن المرأة من التعرف على الأيام الخصبة في دورتها.

Cognome e nome _____

Mese	Giorni del mese	Temperatura rilevata
		37,5°
		37,0°
		36,5°
		36,0°
Emmorragia		
Giorno del ciclo		
Annata		



● **طريقة أوجينو – كناوس (التقويم أو عد الأيام)**
هي طريقة حسابية تعتمد على تحديد 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 الأعراض الحرارية (سينتوتيرميكو)**
هذه الطريقة تجمع ما بين قياس درجة حرارة الجسم ومراقبة ميزات السائل المخاطي للمهبل و علامات أخرى ترافق مرحلة الإباضة، التي عبارة عن تغير في عنق الرحم وتصلب حلمات الثدي.

● **طريقة تحديد الفترة الخصبة بواسطة الكمبيوتر**
هو كمبيوتر صغير له المقدرة على تخزين معلومات تتعلق بصفات الدورة الشهرية وقياس هرمونان اثنان 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 الفحوصات ولا تحتاج إلى الأدوية. مقبولة من قبل ديانات كثيرة. تزيد من إمكانية التعرف على فعالية الجسم ومن الثقة بالنفس ما بين الزوجين.

مساوى

تعتمد على الاتفاق مع الشريك لتجنب المعاشرة الجنسية عن طريق المهبل في فترة الخصوبة: بعض الأزواج يتعرض للضيق النفسي نتيجة الامتناع عن ممارسة الجنس عن طريق المهبل في فترة الخصوبة. بالإضافة إلى ذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار بأنه قد تكون هناك ظروف (وجود التهابات، استعمال غسل المهبل، استعمال الجل أو قاتل الحيوانات المنوية عن طريق المهبل) تسبب في تغير درجة حرارة الجسم، أو خاصية السائل المخاطي للمهبل، مما يجعل تفسير القيم والقياسات غير مضمون.

التكلفة

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

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 كيفية التعرف على 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 الضمان، لأنه من بين 100 زوج يقومون باستخدام هذه الطريقة خلال السنة. بموجب التخمين من الممكن أن تتم 19 عملية إخصاب. عوامل كثيرة تجعل هذه الطريقة غير مضمونة، منها إمكانية تواجد الحيوانات المنوية في السائل المقذوف قبل الوصول إلى الذروة عند الذكر؛ أو أن الذكر لا يستطيع دائماً بالشعور بتلك اللحظة التي تسبق الوصول إلى أقصى حد من إشباع الشهوة.

חסנות

استخدام فوري، ليس له مخاطر على الصحة البدنية.

مساوی

ضمان قليل في منع الحمل، لا تقي من الأمراض المعدية عن طريق الجنس (مثل فيروس الإيدس HIV-AIDS، التهاب الكبد، داء السيلان) والتي لهدف الوقاية منها من الضروري استعمال الرفال.

دواء منع الحمل

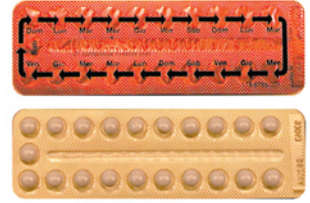
ما هو

الإسم العام الذي يطلق على موانع الحمل التي تأخذ عن طريق الفم، الأكثر استعمالاً هي مكونة من تركيبة (حبة مركبة) من هرمونين أنثويين: إستروجين و بروجسترون. تعمل على الوقاية من الحمل بإيقافها لعملية الإباضة وبتعديلها للعمل الموسمي لجدار المخاطي للرحم و قناة فالوب. كبيرة الفعالية في منع الحمل. لكل 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 كمنع للحمل فإن هذا الدواء أخيراً يتم استخدامه في أمراض نسائية متعددة تحتاج إلى الدقة في تناولها، ومن الضروري اتخاذ إجراءات محددة لعدم النسيان.

كيف العمل

تعطى هذه الأدوية بموجب وصفة من قبل الطبيب المعالج (من الوحدة الصحية أو طبيب العائلة)، والذي يقوم بمراجعة التاريخ الصحي للمرأة، بعمل كشف طبي، وبطلب فحص يسمى Pap test و إذا دعت الحاجة لذلك بطلب عمل فحوصات الدم. على أي حال ينصح بعمل فحوصات كل سنة. بعد الإجهاض إذا لم تكن هناك موانع لذلك يمكن أخذ الحبة منذ الليلة التالية للعملية.

في الستة 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. فعاليتها ليست أبدية وتنتهي مع الانقطاع عن 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 إلى فحوصات طبية (من الوحدة الصحية أو طبيب العائلة) قبل الحصول على وصف بها 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 للوقاية منها يكون استعمال القناع الواقي إجباري. من النادر أن تحدث آثار سلبية تلزم المرأة بالانقطاع عن تناولها: زيادة الوزن، الأم 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 العبوات 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.

الضمادة اللاصقة

ما هي

عبارة عن ضمادة لاصقة مربعة ذات القليل من السنتيمترات التي تحتوي على إثني الهرمونات الأنثوية المحتوية في حبة الدواء المانعة للحمل (إستروجين و بروجستين) التي يتم تحريرها ببطء كل يوم وتدخل إلى جسمنا عبر البشرة. من الممكن تطبيق الضمادة اللاصقة على أجزاء مختلفة من الجسم (نهاية الظهر، الظهر، البطن، القسم الأعلى للذراع...). يجب تبديل الضمادة اللاصقة بوحدة جديدة مرة كل أسبوع ولمدة ثلاثة أسابيع، من ثم يترك الجسم بدونها لمدة أسبوع واحد ومن بعدها تعاد العملية مرة أخرى.

ما المفروض فعله

الحصول على الوصف الطبي بالضمادة اللاصقة يجب أن يتم من قبل الطبيب، الذي يكون من واجبه القيام بنفس الأبحاث والفحوصات المطلوبة للحصول على دواء منع الحمل. أي ضا في حالة استعمال الضمادة اللاصقة يذ صحت بالقيام بالفحوصات سنويا، خلال الاستعمال.

حسناً

الحسناً هي تلك الخاصة بدواء منع الحمل. بالمقارنة إلى دواء منع الحمل استعمالها أسهل لأنه يتوجب تغييرها فقط مرة واحدة في الأسبوع.

مساوي

المساوي هي تلك الخاصة بدواء منع الحمل. قد تسبب لبعض النساء مشاكل على شكل حساسية محلية مع إحمرار للبشرة وحكاك. في هذه الحالات من الضروري التوقف عن استعمالها والتوجه إلى الطبيب الأخصائي لدى المركز الصحي أو إلى طبيب العائلة الخاص.

تكلفة

مساوية لتلك الخاصة بدواء منع الحمل. لا تدخل ضمن الأدوية التي تشارك الحكومة في ثمنها.



حجاب المهبل

ما هو

عبارة عن حلقة دقيقة، شقافة، ومرنة التي تقوم المرأة بإدخالها داخل المهبل. تترك في المهبل لمدة ثلاثة أسابيع، ثم تنزع لمدة أسبوع واحد ومن ثم يتم إدخالها من جديد لمدة ثلاثة أسابيع. الحجاب المهبلي يحرر ببطء الهرمونات الأنثوية، الإستروجين والبروجستين ويعمل عن طريق منع عملية الإباضة، مثل دواء منع الحمل والضمادة اللاصقة.

حسناً:

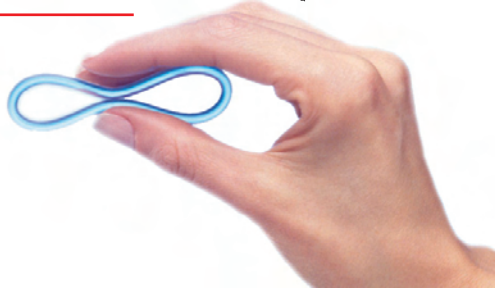
هي تلك التي تخص دواء منع الحمل. طريقة الاستعمال أسهل بكثير لأنها تفرض عملية تطبيق واحدة وعملية نزع واحدة في الشهر، لذلك من السهل جدا للتذكر بها.

مساوي

هي تلك التي تخص دواء منع الحمل

تكلفة

هي نفس التكلفة التي تخص دواء منع الحمل. لا تدخل ضمن الأدوية التي تشارك الحكومة في ثمنها.



الكوندوم (القناع الواقي)

ما هو

الكوندوم، ويسمى عموماً البريزرفاتيفو أو البروفيلاتكو (القناع الواقي)، عبارة عن غشاء رقيق جداً مصنوع من مستحلب نباتي مطاطي يوضع 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 قاتل الحيوانات المنوية (كريم، رغوة، غشاء، بويضات).

الكوندوم يجعل الجماع آمناً أيضاً ضد مخاطر العدوى من الأمراض التي تنتقل عن طريق ممارسة الجنس وذلك لأنه يمنع تبادل السوائل العنصرية 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 المهبل الذي سببه الدوبيبات المشعرة، التهاب الأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية (وتسمى PID)، داء السيلان، الحراشف البرعمية، السفلس، مرض الإيدس HIV-AIDS. للأمراض الأخرى (الكونديلوما، هيريس الأعضاء التناسلية، التهاب الكبد ب) الوقاية من هذه الأمراض هي أقل فاعلية.

الكوندوم يحمي من العدوى من الأمراض الجنسية، ولأى نوع من موانع الحمل يعطي هذه الوقاية، بينما هناك أنواع أخرى أضمن من موانع الحمل لتجنب الإخصاب.

كيف العمل

لا يتطلب أي وصفة طبية، أو كشف طبي، الكوندوم يمكن شراؤه من الصيدلية (الأجزخانة)، في محلات بيع التبغ، في السوبر ماركت، ماكانات التوزيع الآلية.

وأيضاً الأدوية القاتلة للحيوانات المنوية تباع بحرية في الصيدلية.

يجب التعامل مع الكوندوم برفقة، 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، فازالين، زبد، الزيوت) تساعد على تلف الكوندوم.

حسنااته

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، قد يكون سبب للحرج، "كحاجز عيني" بين الطرفين. لتجنب ذلك تفضل تجربته على القضيب بضعة مرات، دون تسرع، قبل البدء بالجماع.

التكلفة

التكلفة تختلف حسب النوع وحسب مكان الشراء.

البريسيرفاتيفو النسائي (القناع الواقي النسائي)

ما هو

البريسيرفاتيفو النسائي (القناع الواقي النسائي) عبارة عن غشاء طري ومثين شفاف مصنوع من البولي أوريثان بقيس 17 سم تقريبا، والذي يتم إدخاله في المهبل قبل المبادرة بالعملية الجنسية. يحمي المرأة سواء من الحمل أو من التعرض إلى الأمراض المعدية التي تنتقل من خلال العمليات الجنسية، حيث أنه يقوم بتجميع السائل المنوي ومنع وصوله إلى المهبل. مزود بحلقة مرنة في كلا الطرفين: الحلقة الداخلية تستعمل لإدخال البريسيرفاتيفو النسائي (القناع الواقي النسائي) في المهبل والمحافظة على القناع مغلق ضد عنق الرحم. الحلقة الخارجية طرية ويجب أن تبقى خارج المهبل خلال العملية الجنسية: بهذا الشكل فهو يغطي المنطقة حول فتحة المهبل مشكلا عائقا بين القضيب والمهبل نفسه، والعنق والأعضاء التناسلية الخارجية. مزيت بمادة مصنوعة بقاعدة من السليكون.

كيف العمل

لا يتطلب أي وصفة طبية، أو كشف طبي. من المهم شراء أو توصية البريسيرفاتيفو النسائي (القناع الواقي النسائي) من الصيدلية (الأجزخانة). قبل المبادرة بالاستعمال من الضروري التحقق من تاريخ انتهاء صلاحيته. حتى ولو كان طبيعته مدهن، يذصح بتزييت الكوندوم النسائي إضافيا قبل الاستعمال. مواد التزييت من الممكن أن تكون سواء مصنوعة بقاعدة مائية (جل)، أو زيتية (كريم، فازلين، زبدة أوزيوت) وهذه المواد من الممكن شراؤها بحرية في الصيدليات. عدم الاستعمال بشكل متزامن مع الكوندوم لأنه هاذق يسبب خطر تمزق الكوندوم. الاستعمال لهذا البريسيرفاتيفو النسائي (القناع الواقي النسائي) مسموح فقط لمرة واحدة. ليس من الضروري القيام بنزعه فوراً حال الانتهاء من العملية الجنسية. طريقة منع الحمل هذه تتطلب التمرين والصبر: من الضروري القيام بالتمرين على وضعه وإزالته لبضع المرات قبل المبادرة باستعماله للمرة الأولى خلال العملية الجنسية.



حسنته

إذا تم استعماله بالشكل الصحيح، البريسيرفاتيفو النسائي (القناع الواقي النسائي) له نفس فعالية موانع الحمل الأخرى المنشئة للعائق. من الممكن إدخاله حتى 8 ساعات قبل لحظة العملية الجنسية حيث أنه بهذا الشكل من الممكن تحايد انقطاع تلقائية العلاقة الجنسية. لا يشكل خطر على الصحة، لا يتطلب إلى أي تدخل من قبل الطبيب، وشراؤه لا يحتاج إلى الوصف الطبي. فهو عبارة عن وسيلة التي تسمح للمرأة بإدارة حياتها الجنسية بنفسها منشئة لحماية واسعة للمهبل، للعنق والأعضاء الجنسية الخارجية. البريسيرفاتيفو النسائي (القناع الواقي النسائي) مزيت مسبقا بمادة مصنوعة بقاعدة من السليكون الذي ليس لها أية فعالية قاتلة للحيوانات المنوية. المادة المصنوع منها أقوى من الرتنغ المستعمل لمعظم أنواع الكوندوم الذكري الموجودة في السوق ولا يسبب أي فعاليات حساسية.

مساوئه

ليس من الأسهل العثور عليه ويتطلب التمرين الأدنى للتطبيق: قلة الخبرة في الاستعمال تجعله في البداية عبارة عن وسيلة منع للحمل غير مضمونة كليا. كتأثيرات جانبية وغير مرادة، عند بعض النساء بدت ظواهر إتهابية خفيفة بينما لنساء أخرى بدت الحلقة الداخلية مضيقا. مثلما هو الحال بالنسبة للكوندوم الذكري، الاستعمال الغير صحيح لا يضمن الوقاية ضد الأمراض المنتقلة خلال العمليات الجنسية وكذلك ضد الحمل.

التكلفة

التكلفة بكاملها على حساب المستهلك. بالعلاقة إلى موانع الحمل الأخرى فهو يكلف أكثر. من بين التكاليف يجب أيضا ضمن مواد التزييت والتي ينصح باستعمالها وكذلك المواد القاتلة للحيوانات المنوية فيما إذا كانت إرادة باستعمالها.

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 اللولب (IUD). إذا كانت المرأة حامل، إستيعاب مانع الحمل للطوارئ بقاعدة هرمونات لا تسبب 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 النصائح حول مانع الحمل للطوارئ المناسب 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 حالة نسيان المرأة تناول حبة من الحمل.
- في حال عدم استخدام أي من الطرفين لموانع الحمل.

حسنته

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

مساوي

لا تحمي من الأمراض المعدية عن طريق الجنس. غير فاعل في منع الحمل إذا كانت المرأة قد جامعت جنسيا لمرات أخرى بطرق غير محمية خلال الشهر.

التكلفة

يضاف إلى التكلفة الشهرية للحبوب واللولب.

مانع الحمل بالحقن – الحقن على فترات -

ما هو

هي حقنة في العضل، شهرية أو كل ثلاثة أشهر، بمادة تسمى أسيتات ميدروسيبروجيستيرون ذات القدرة على إنتاج مانع للحمل طويل الأمد وذو كفاءة عالية. الحقنة لثلاثة شهور تمنع الحمل لمدة ثلاثة شهور، الحقنة الشهرية تمنع الحمل لمدة شهر. من بين 1000 امرأة تستخدم هذه الوسيلة خلال فترة سنة، فقط ثلاث 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. الحقن تعطى في الذراع أو في الإلية كل 4 أو 12 أسبوعاً، حسب الكمية المستخدمة.

حسناً

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 والجدار 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 يستمر لعدة أشهر بعد الانقطاع عن استعمال هذه الطريقة.

التكلفة

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



اللولب

ما هو

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

يوجد نوعين من اللولب الواحد يختلف عن الآخر بشكل بسيط في طريقة عمله ويتم الحصول على ناتجان: يتم إبطاء حركة الحيوانات المنوية أو جعلها غير فعالة؛ الغشاء الذي يبطن الرحم يتخذ صفات غير ملائمة لتقبل البويضة المخصبة. أحد أنواع اللولب يصدر أيونات النحاس والفضة للحصول على المفعول المضاد للحمل، النوع الثاني يخرر هرمون مماثل للبروجيستيرون (ليفونورجيستريل)

كيف العمل

وضع اللولب يتم حتما من قبل 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.

حسناً

عند وضع اللولب لا داعي لاستخدام وسائل أخرى لمنع الحمل، ولكن من الجدير عدم نسيان ضرورة مراجعة الطبيب على فترات محددة (بشكل عام 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.

مساوي

اللولب الذي يطلق أيونات النحاس في بعض المرات يمكن أن يطول مدة التدفق ومن كميته ويزيد من الام العادة الشهرية. في النساء الشابات اللواتي لم ينجبن أو اللواتي يغيرن شريكهن بتكرار، 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 تأثيراتها. لا يمكن التحكم به من قبل المرأة لوحدها، يتطلب أن توصف وتركب من قبل طبيب الأمراض النسائية، تتطلب عمل كشف طبي دوري.

التكلفة

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





CONOSCERE PER SCEGLIERE

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:

Silvana Borsari, Michela Bragliani, Elena Castelli, Assessorato politiche per la salute 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 politiche per la salute Regione Emilia Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda USL di Modena

التخطيط والتصميم

Avenida - Modena

الترجمة

Studio Ascì - Crema

الطباعة

Nuovagrafica - Carpi

طباعة مجددة في شهر يناير 2010