



دليل الصحة الإنجابية

سيزودكم هذا الدليل بمعلومات عن موضوعين

(a) التحكم بالإنجاب / منع الحمل

(b) فيروس نقص المناعة البشري وأمراض أخرى منتقلة بالجنس

ملاحظة: سيزودكم هذا الدليل بأفكار عامة فقط عن الصحة الإنجابية، ولا يجب أن يحل محل الاستشارات الطبية أو القانونية أو العملية.

(الجزء الأول) التحكم بالإنجاب

ما هو؟

هو القيام بأفعال معينة بغاية تجنب الحمل أو الحد من احتمالات حدوثه

لماذا هو مهم؟

الحمل غير المتوقع قد يتسبب لك ولشريكك ولعائلتك بالمشاكل، يجب أن تكوني مسؤولة عن الطفل.

اتخاذ القرار

إذا لم يحدث اتصال مهبلي فلن تصبحين حاملاً. إن وسائل منع الحمل المذكورة أدناه ليست فعالة 100%.

على الإناث التفكير بالأمر التالية قبل حدوث إدخال مهبلي:

1. هل تريدين فعلاً ممارسة الجنس مع شريكك؟ لا تقولي نعم فقط لأنه يريد ذلك.
2. خذي بعين الاعتبار نشاطات جنسية بديلة مثل التقبيل والجنس الفموي... الخ. كما يجب الانتباه إلى احتمال الإصابة بالأمراض المنتقلة بالجنس (مذكورة أدناه)
3. إذا كنت تريدين القيام بالاتصال الجنسي المهبلي ولا تريدين أن يحدث حمل، أصري على شريكك أن يرتدي واقي ذكري أو تأكدي من استخدام أحد وسائل منع الحمل الأخرى مثل "الحبوب".

بالنسبة للذكور، تذكر أنك يجب أن تكون مسؤولاً عن تصرفاتك.

وسائل منع الحمل المعتادة

هناك العديد من الطرق المعتادة لمنع الحمل، سنشرح فيما يلي طريقتين شائعتين:

الواقي الذكري: هذه هي أحد الطرق البسيطة والفعالة للتحكم بالإنجاب. كما انها تساعد على تجنب الأمراض المنتقلة بالجنس أيضاً. يجب الانتباه إلى مايلي:

1. تحقق من تاريخ الصلاحية المذكور على الغلاف.
2. قم بعصر النهاية المغلقة من الواقي (لكن لا تدع أطراف اليدين تخربه) ثم قم بارتدائه. إن بقاء الهواء داخل الواقي قد يؤدي إلى انشقاقه.
3. لا يجب أن يكون الواقي مرخياً أو واسعاً كثيراً
4. للحصول على ترطيب إضافي يجب استخدام مواد الترطيب المائية مثل KY jelly حيث أن مواد الترطيب الزيتية مثل زيت الأطفال والكريم قد تخرب الواقي
5. يمكن استخدام كل واعي لمرة واحدة فقط.

طريقة حساب الأيام: هناك العديد من أساليب منع الحمل عن طريق حساب الأيام، الطريقة المذكورة فيما يلي تدعى طريقة الأيام القياسية.

1. هذه الطريقة مناسبة فقط للإناث اللاتي لديهن دورة شهرية منتظمة وتتراوح مدتها بين 26 و 32 يوم.
2. اليوم 1 من الدورة الشهرية يبدأ في أول يوم أدماء طمثي.
3. في الدورة الطمثية المنتظمة يجب أن تكون الأيام 1-7 عقيمة نسبياً.
4. **الأيام 8 – 19** هي أيام **خصبة نسبياً**، هذا يتضمن تقريباً 5 أيام قبل الإباضة، يوم الإباضة وعدة أيام بعدها.
5. من اليوم 20 وحتى بداية الدورة التالية يجب أن تكون عقيمة نسبياً.

ملاحظة: من **الخطأ** الاعتقاد أن المرأة يستحيل أن تحمل إذا مارست الجنس خلال الطمث (أو في الأيام الأربعة الأولى من دورتها الشهرية).

منع الحمل الطارئ

يقصد بمنع الحمل الطارئ الوسائل التي تجنب حدوث الحمل لدى المرأة بعد قيامها بممارسة الجنس غير الآمن. إن استخدام وسائل منع الحمل الطارئة ليس مسموحاً في جميع الدول، وفي الدول التي يسمح استخدامها فيها قد يكون من الضروري تقديم وصفة طبية، لذلك تبقى وسائل منع الحمل المنتظمة هي الوسائل الأساسية. بشكل عام هناك وسيلتين لمنع الحمل الطارئ:

حبوب EC: جرعتان من الحبوب الهرمونية تأخذ الأولى خلال 3 أيام من ممارسة الجنس غير الآمن والثانية تليها ب 12 ساعة.

IUD T: يوضع داخل الرحم خلال 7 أيام من ممارسة الجنس غير الآمن

كيف تعرفين أنك حامل؟

ماذا ستفعلين في حال حدوث حمل غير متوقع؟

في حال لم يحدث الطمث في اليوم المتوقع فقد تكونين حاملاً. لاحظي أن الدورة الشهرية ليست منتظمة دوماً لذا من أن يحدث تأخيراً لعدة أيام.

كما يوجد مؤشرات أخرى لحدوث حمل، فيما يلي تجدين بعض الأمثلة:

1. ألم أو ليونة الثدي أو زيادة في حجمه.
2. ارتفاع الحرارة الصباحية المستمر لأكثر من أسبوعين بعد الإباضة
3. زيادة تواتر التبول

إذا كنت تشكين بأنك حامل عليك القيام باختبار حمل. هناك نوعين من هذه الاختبارات:

- (a) فحص البول: عادة يكون اختباراً منزلياً، ابحثي عن مكان تجدين فيه جهاز اختبار الحمل المنزلي والذي يجب أن يحتوي على شريحتين ثم اتبعي التعليمات المذكورة على العلبة (الاستعمال الخاطئ سيؤدي الى نتائج خاطئة) يجب ان تنتظري الى اليوم الأول من دورتك الفائتة حتى تقومي بالاختبار.
- (b) فحص الدم: يقوم الطبيب بإجرائه عادةً.

إذا كانت نتائج الاختبار إيجابية عليك أن تعرفي ما الخطوة التالية التي ستقومين بها. ابحثي عن شخص تثقين بالتحدث معه (طبيب، أخصائي اجتماعي) وابحثي عن الاحتمالات المتاحة لك.

أخطاء شائعة

الخطأ: إذا قام الذكر بسحب عضوه الذكري قبل القذف فلن يحصل حمل عند الأنثى.
الصواب: قد يفرز العضو الذكري خلال الممارسة بعض السوائل السابقة للقذف والتي قد تحتوي على نطاف.

الخطأ: لا يمكن ان تحمل الأنثى نتيجة لاتصالها الجنسي الأول.
الصواب: يمكن ان تحمل الأنثى نتيجة لاتصالها الجنسي المهبلي الأول.

الخطأ: ممارسة الجنس في وضعية الوقوف أو إذا كانت الأنثى في الأعلى يمكن أن يجنب حدوث الحمل.
الصواب: لا يوجد وضعية جنسية قد تجنب حدوث الحمل.

الخطأ: الشطف فوراً بعد الاتصال الجنسي ينفع كوسيلة لمنع الحمل.
الصواب: الشطف بعد الاتصال الجنسي ليس فعالاً فهو لن يقتل أو يتخلص من جميع النطاف.

إن الأمور التالية **ليست فعالة:**

ممارسة الجنس في حوض استحمام ساخن، وضع معجون الأسنان لقتل النطاف، العطس بعدممارسة الجنس، التبول بعد ممارسة الجنس.

(الجزء 2) فيروس نقص المناعة البشري وأمراض أخرى منتقلة بالجنس

ما هم؟

فيروس نقص المناعة البشري هو الفيروس المسبب لمرض الإيدز، **لا يوجد علاج معروف** له حتى الآن. بشكل عام لا يوجد أعراض فورية بعد الإصابة، ولكن يمكن لبعض الأشخاص أن يصابوا بأعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا. إذا كنت قلقاً من احتمال تعرضك للإصابة، **قم باختبار الإيدز**. هناك أنواع من العلاج للإبطاء من تطور الفيروس

يقصد بالأمراض المنقولة بالجنس أي مرض يمكن انتقاله عن طريق أحد سبل الاتصال الجنسي. من الأمثلة:

(a) السيلان: يحدث بسبب بكتيريا، إذا لم يعالج يمكن أن ينتقل إلى أعضاء الجسم الأخرى مسبباً مشاكل صحية. في العديد من الحالات لا يكون للمرض أعراض ولكن يمكن أن يصاب البعض بمفرزات غير معتادة.

(b) السيفلس: يحدث بسبب بكتيريا، إذا لم يعالج يمكن أن يسبب مشاكل صحية طويلة الأمد. الأعراض ليست واضحة دائماً: قروح، طفح جلدي، الخ.

(c) التآليل التناسلية: يحدث بسبب فيروس، عادة لا تظهر أعراض لمدة من الزمن قبل ظهور التآليل. أمراض أخرى: الكلاميديا (الحرشف البرعمية)، هيربس (عقبولة الأعضاء التناسلية) التهاب الكبد (ب) الخ.

إذا كنت تشك بإصابتك يجب أن تذهب إلى طبيب بأسرع وقت ممكن.

الوقاية

القاعدة الأولى: لا يمكن تمييز الإصابة عن طريق المظهر، الشخص المصاب بأحد الأمراض المنقولة بالجنس قد يبدو سليماً ومعافى. لا تترك الموضوع للصدفة.

القاعدة الثانية: إذا لم يحدث اتصال جنسي فإن احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة بالجنس ينقص بشكل كبير.

القاعدة الثالثة: إذا كنت تريد القيام باتصال جنسي استخدم الواقي الذكري المطاطي. اسلوب استخدام الواقي الذكري المذكور في الجزء 1 فعال في هذه الحالة أيضاً. كما يجب الانتباه إلى أن الواقي الذكري المصنوع من مواد غير المطاط لا يفيد في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري

القاعدة الرابعة: إذا كانت حياتك الجنسية نشطة، قم بفحص نفسك بشكل منتظم. هذا التصرف ضروري لحمايةك وحماية الشريك/ الشركاء.