



MiMi

**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten**



تنظيم الأسرة والحمل

Präsentation im Rahmen des MiMi-Projekts

عرض ضمن إطار مشروع مي مي

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



تنظيم الأسرة والحمل

- 1- ما الحاجة إلى تنظيم الأسرة؟
- 2- وسائل منع الحمل
- 3- «حب منع الحمل بعد حدوث العلاقة الجنسية»
- 4- تنظيم الأسرة الطبيعي (دون وسائل منع الحمل)
- 5- التعقيم
- 6- متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز أو السيدا)
- 7- أمراض أخرى تنتقل عن طريق العمل الجنسي
- 8- الحمل
- 9- التلقيح الصناعي (زرع الأجنة)
- 10- الفحوصات الوقائية أثناء الحمل
- 11- التشخيص الطبي قبل الولادة
- 12- الفحوصات الطبية بعد الولادة

1. ما الحاجة إلى تنظيم الأسرة؟

- عندما لا تتوفر لدى المرء الرغبة بعد بإنجاب الأطفال.
- عندما يكون لدى المرء أطفال ويرغب بالانتظار حتى يرى طفلاً آخر نور العالم.
- عندما يكون لدى المرء أطفال ولا يرغب بالمزيد منهم.
 - من المهم معرفة أية امكانيات متوفرة لتنظيم الأسرة.
 - ليست كل طريقة تناسب كل زوجين.
 - تتحمل شركة التأمين الصحي القانوني تكاليف مواد منع الحمل الخاصة بالقُصّر المشتركين فيها (ماعداء الواقيات الذكرية).



2 . وسائل منع الحمل

معظم وسائل منع الحمل مخصصة للنساء

«حبوب منع الحمل»

- حبوب الحاثات (الهورمونات) التي تعرقل الاباضة وتؤدي بالتالي إلى منع الحمل.
- يجب أن يتم وصف حبوب منع الحمل من قبل طبيب الأمراض النسائية والولادة (طبيب النسائية)
 - مضمونة جداً وسهلة الاستخدام.
 - لكن يجب تناولها بشكل يومي ولا يسمح بنسيان ذلك.
 - بعض النساء لا يشعرن بالراحة عند تناول حبوب منع الحمل.

2 . وسائل منع الحمل

اللولب (Spirale)

- يوجد لولب نحاسية وذهبية وهورمونية كذلك.
 - يزرعه طبيب النساء.
 - يحافظ على فعاليته حتى الخمس سنوات.

العازل المهبلي (Diaphragma)

- يمكن شرائه من الصيدلية.
- يتم وضعه من قبل المرأة نفسها.
- يجب أن يتم ضبطه من قبل طبيب الأمراض النسائية.
- إلا أنه أقل ضماناً لمنع الحمل مثل حبوب منع الحمل أو اللولب.

2 . وسائل منع الحمل

أنابيب هرمونية (Hormonstäbchen)

- مضمونة جداً
- يقوم طبيب النسائية بزرعها جراحياً تحت جلد أعلى الذراع، وهي تحمي من الحمل غير المرغوب فيه لمدة ثلاث سنوات.
- يمكن إزالتها جراحياً في أي وقت توجد فيه الرغبة بإنجاب طفل.



2 . وسائل منع الحمل

اللاصق الهرموني، حلقة الفرج الهرمونية (Hormonpflaster, Hormonscheidenring)

- يتم وصف كلا الصنفين من قبل طبيب النسائية ويتم تركيبه من قبل المرأة نفسها.
- يتم وضع اللصاقات على الجلد وتمنع الإباضة.
- تفرز حلقة الفرج الهرمونية إلى الأغشية المخاطية في الفرج وتمنع الإباضة.
- كلا الصنفين يعملان مثل حبوب منع الحمل. (تستخدم لمدة ثلاثة أسابيع ثم استراحة لمدة أسبوع).

2 . وسائل منع الحمل

حقنة الثلاثة أشهر

- يحقن طبيب النسائية حقنة واحدة كل ثلاثة أشهر، مثلاً في أعلى الفخذ.
- يوزع المخزن هرمونات تمنع الإباضة ويغير الأغشية المخاطية للرحم ويزيد من لزوجة السائل المخاطي.

2 . وسائل منع الحمل

الواقيات الذكرية (الكبوت أو الكوندوم):

- ماتزال تعتبر مانع الحمل الوحيد للرجال المتوفر حتى الآن.
- لا تحمي كالواقى الوحيد المتوفر من حدوث حمل غير مرغوب فيه فقط، إنما تحمي أيضاً من العدوى بفيروس نقص المناعة البشري / متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) والأمراض الجنسية المُعدية الأخرى.
- متوفرة في جميع الصيدليات ومحلات العطارين ومجمعات التسوق ومحطات بيع الوقود.
- من الأفضل أن لا يتم شراء الواقيات من أجهزة البيع الذاتية، لأنها على الأغلب مخزنة منذ فترة طويلة فيها، وبالتالي قد لا توفر الحماية بالشكل المطلوب.
- إذا كانت مدة صلاحية الواقى الذكري المسجلة على العلبة منتهية فلا يؤمن الواقى أية حماية بعد ذلك!
- إجمالاً يكون الواقى الذكري أقل حماية من الحمل كما هو الحال لدى حب منع الحمل أو اللولب أو الأنبوب الهرموني.



2 . وسائل منع الحمل

يعلمكم طبيب الأمراض النسائية والولادة عن كل الجوانب
الايجابية وأخطار وسائل منع الحمل المتعددة.

3. «حب منع الحمل بعد العملية الجنسية مباشرة»

- يكون لدى المرأة في الحالات الطارئة، أي عندما تكون المرأة قد قامت بعمل جنسي أو حدث عطل طارئ أثناء الوقاية من الحمل، إمكانية الحصول على «حب منع الحمل بعد العملية الجنسية (Pille danach)» من الصيدلية دون وصفة طبية. ويتم حدوث استشارة قصيرة حول هذا.
- لكن يكون «حب منع الحمل بعد العملية الجنسية (Pille danach)» فعال فقط عندما يتم تناوله خلال 72 ساعة بعد العملية الجنسية دون الوقاية من الحمل أو بعد العطل الطارئ للوقاية.
- يمكن أن تظهر تأثيرات جانبية.

3. «حب منع الحمل بعد العملية الجنسية مباشرة»

- تتأرجح تكلفة «حب منع الحمل بعد العملية الجنسية» حسب الإنتاج والصيدلية وتقع ما بين الـ 18 والـ 35 أورو.
- يتحمل صندوق التأمين الصحي تكاليف «حب منع الحمل بعد العملية الجنسية» فقط عندما يكون سن المرأة دون الـ 20 عاماً وتقدم وصفة طبية صادرة عن طبيب الأمراض النسائية للصيدلية.
- تحتاج الفتيات دون سن الـ 14 عاماً إلى موافقة أبويهم.
- لا يفهم من «حب منع الحمل بعد العملية الجنسية» أنه مانعاً للحمل، إنما هو دواء **للحالات الضرورية فقط!**

4. تنظيم الأسرة الطبيعي

- من لا يرغب باستعمال وسائل منع الحمل يمكنه استخدام الامكانية الطبيعية لتنظيم الأسرة.
- هذه الامكانية لا تعمل حقاً إلا عند النساء اللاتي تكون دورتهن الشهرية منتظمة دائماً فقط، واللواتي يعرفن طبيعة أجسادهن بشكل جيد جداً.
- في حال القيام بتنظيم الأسرة الطبيعي تقرر المرأة القيام بذلك إما عن طريق قياس درجة حرارة جسمها الصباحية أو أن تحدد المرأة موعد الاباضة عن طريق الخاصية النوعية لمخاط الفرج وبالتالي تستطيع أن تحدد أيام الخصوبة لديها.

4. تنظيم الأسرة الطبيعي

- الجانب السلبي لهذه الطريقة: يجب أيضاً أن تمتنع المرأة فعلاً عن أي اتصال جنسي خلال أيام الخصوبة التي تبدأ بحوالي أربعة أيام قبل الإباضة.
- جانب سلبي آخر: يمكن أن يتأجل موعد الاباضة بسرعة بسبب الارهاق والمرض أو عدم الانتظام في أسلوب الحياة (نقل السكن والسفر). ولهذا لا تقدم طريقة تنظيم الأسرة الطبيعي أبداً ضماناً لعدم الحمل كحب منع الحمل أو وسائل منع الحمل الميكانيكية!

يقدم طبيب الأمراض النسائية وكذلك مراكز الاستشارة الأسرية المشورة حول طريقة التنظيم الأسري الطبيعي.

5. التعقيم

عندما يقرر الزوجان تنظيم الأسرة إلى الأبد، فيمكن أن يقرر الرجل أو المرأة القيام بالتعقيم أيضاً.

- يتم أثناء التعقيم اجراء عملية لفصل الأقنية الناقلة للنطاف لدى الرجل، أو الأقنية الناقلة للبويضات لدى المرأة.
- يتم القيام بهذه العملية الجراحية بعد التخدير العام للمرأة، والتخدير الموضعي للرجل.
- يمكن للزوجين بعد هذه العملية ممارسة الجنس كالسابق، إلا أنه لا يتم انجاب الأطفال بعد ذلك. ولا تتغير الأحاسيس الجنسية بعد التعقيم!
- الجانب السلبي: لا يمكن بسهولة القيام بالعودة إلى الوراء والغاء التعقيم إلا بصعوبة بالغة فقط، لذلك يجب أن يفكر كل من الزوجين بشكل جيد جداً قبل القيام بهذه الخطوة!

6. متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)



متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز): هي الطور النهائي لمرض يسببه فيروس نقص المناعة البشري (HIV) وهو لا يزال غير قابل للعلاج ويمكن لأي شخص أن يُعدي به.

يُدمر الفيروس النظام المناعي لجسم الإنسان بشكل تدريجي لدرجة أن الأمراض التي لا تضر قد تؤدي بالمريض إلى الموت.

6. متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشري؟

- عن طريق العلاقات الجنسية في حال عدم استخدام وسائل الحماية.
 - عن طريق اتصال دم المصاب بدم شخص سليم (على سبيل المثال الاستخدام المشترك للحُقن).
 - لا ينتقل عبر العلاقات الاجتماعية (كالتقبيل أو المعانقة).
- بما أن عدوى الفيروس تتم عن طريق جروح الأغشية المخاطية، لذلك تكون خطورة العدوى عن طريق العمل الجنسي الشرجي دون استعمال الواقي الذكري كبيرة بشكل خاص.**
- يكون العمل الجنسي عند المثليين هنا ذو نفس خطورة العمل الجنسي عند متبايني الميول الجنسية.

6. متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

الوجود الايجابي لفيروس نقص المناعة البشري والحمل

- يمكن للأمهات المصابات بعدوى الفيروس أن ينقلنه إلى طفلهم أثناء الحمل والولادة والإرضاع!
- يكون مهماً القيام بفحص فيروس HIV أثناء فحص الدم الذي يتم بوقت مبكر من بداية الحمل، وهو خيار مجاني.
- إذا كانت نتيجة فحص فيروس HIV ايجابية فيتم فحص الحامل عن كثب من قبل طبيبيها للأمراض النسائية وطبيب مختص بعلاج فيروس HIV. ويمكن لتناول الأدوية المعطاة بشكل منتظم أن يمنع بعد ذلك انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل.
- يتم علاج أطفال الأمهات الحوامل بفيروس HIV دوائياً بشكل وقائي لمدة أطول من أربعة أسابيع.
- يجب على الأمهات المصابات بفيروس HIV التخلي بعد ذلك عن الإرضاع.

6. متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز AIDS)

كيف يمكنني وقاية نفسي من مرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)؟

- تحمي الواقيات الذكرية من انتقال مرض فيروس HIV أثناء الاتصال الجنسي.
 - يجب لبس الواقي الذكري قبل الشروع في اتصال جنسي يتم فيه إدخال للعضو التناسلي الذكري في عضو الشريك الآخر.
- الواقيات الذكرية تحمي كلا الشريكين، لأنها تبني حاجزاً لايسمح بمرور الفيروسات.
- يعتبر الوفاء في العلاقة حماية فقط عندما يتبين أن كلا الشريكين خالين من فيروس HIV ومستمران في ذلك.

6. متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

- لماذا يجب الذهاب إلى فحص متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)؟
 - يمكن أن يبدو شكل المرء سليماً رغم أنه يحمل فيروس HIV. فقط من يفحص نفسه يكون لديه الثقة بأنه لم يعدى بفيروس HIV!
- عندما يتم التعرف على العدوى بفيروس HIV بوقت مبكر جداً، يمكن في أغلب الأحيان كبح جماح المرض وربما توقيفه لسنوات أو لعقود عن طريق تناول دواء على مدى الحياة.

7. أمراض أخرى تنتقل عن طريق العلاقة الجنسية

- الواقي الذكري (الكوندوم) لا يقي فقط من فيروس HIV بل أيضاً من الأمراض الأخرى التي يمكن أن تنتقل عن طريق الجنس.
- على سبيل المثال: العدوى بجراثيم المتدثرات (الكلاميديا) والحلأ والسيلان والزهري وإلتهاب الكبد ب.
 - يمكن أن تسبب هذه الأمراض أضراراً شديدة وطويلة الأمد أيضاً، إن لم تعالج بشكل سريع.
 - أمثلة على ذلك: العقم وتضرر الأطفال الذين لم يولدوا بعد والتهاب الكبد.

7. أمراض أخرى تنتقل عن طريق العلاقة الجنسية

من يخاف من أنه قد اصيب بعدوى مرض يمكن أن ينتقل عن طريق العلاقة الجنسية فعليه أن يتغلب على خجله المحتمل ويذهب إلى الطبيب فوراً!

- تقدم الدوائر الصحية فحوصات سرية دون الكشف عن هوية المريض ومجانية جزئياً (حسب الولاية).
- جميع الأطباء والعاملين يلتزمون بحق كتمان أسرار المريض، اذن لن يتم إعلام أحد عن المرض سوى المريض نفسه!

8. الحمل

حامل أم لا؟

- النساء اللاتي يعتقدن بأنهنّ حوامل بسبب انقطاع دورتهن الشهرية أو لأنه لديهن ميول للاقياء أو أن شكل أثدائهنّ قد تغير، يجب أن يجري فحصاً للحمل بسرعة.
- بهذا يمكنهنّ الاهتمام بصحة طفلهن الذي ينمو في أحشائهن أفضل ما يمكن.
- يتم الحصول على فحص الحمل من الصيدلية وعند العطار أو يقوم طبيب النسائية به، والذي يُعلم بدوره المريضة فقط بالنتيجة (سرية المعلومات).

8. الحمل

الفحوصات الوقائية والرعاية الطبية

- تتمتع النساء الحوامل في ألمانيا بحق الحصول على الرعاية الطبية (من أطباء النسائية) ومساعدة إحدى القابلات خلال فترة الحمل والولادة.
 - يتم تدوين جميع نتائج الفحوصات الوقائية في دفتر الأمومة.
 - على سبيل المثال: فحص الدم والبول ومراقبة الوزن وفحوصات الموجات فوق الصوتية.
 - دائماً اسألوا الطبيب عن الأمور غير الواضحة، واستفسروا جيداً عن كل ما كتب في بطاقة الأمومة أيضاً!
 - يجب أن تؤخذ الفحوصات الوقائية على محمل الجد، لأنها مهمة لصحة الأم والطفل.
 - تتحمل شركة التأمين الصحي تكاليف الفحوصات الوقائية.

8. الحمل

كيف أتصرف أثناء فترة الحمل؟

- تُعلم القابلة القانونية أو طبيب النسائية عن مسار الحمل وطريقة التصرف السليم خلاله: على سبيل المثال التغذية.
- على النساء الحوامل عدم تعاطي الكحول والتدخين، فاستهلاك النيكوتين والكحول يمكن أن يكونوا شديدي الضرر على الطفل الذي لم يولد بعد!
- مخاطر تعاطي الكحول أثناء فترة الحمل:

- تشوه القلب
- تشوهات في النمو
- أضرار دماغية
- اضطرابات النطق والرؤية

8. الحمل

كيف أتصرف خلال الحمل؟

أطباء الأمراض النسائية والقبالات القانونيات يقدمن أيضاً المشورة فيما يتعلق بدورات التحضير للولادة وامكانيات التوليد المختلفة وبالمكان الذي ترغب الأم أن تنجب طفلها فيه (في المستشفى ودار التوليد أو في البيت مع مرافقة القابلة).

- تتحمل شركات التأمين الصحي القانوني تكاليف الولادة في دار التوليد ومكان سكن المرأة أيضاً.
- يقدم طبيب النسائية والقابلة القانونية المشورة لكم بشأن الرضاعة أيضاً.

9. التلقيح الصناعي

يمكن للأزواج الذين يرغبون بإنجاب الأطفال لكن لم يزرعوا بهم، الاستفادة من إمكانيات التلقيح الصناعي وعلى سبيل المثال زيارة عيادة الرغبة بإنجاب طفل أو مشفى تخصصي بالرغبة بإنجاب طفل.

- إذا تحققت الشروط فتتحمل شركات التأمين القانوني جزءاً من تكاليف العلاج.
- يمكن في بعض الولايات تقديم طلب للحصول على هبات حكومية لهذا الغرض.
- تحديد: يكون هذا فقط للنساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين الـ 25 والـ 40 عاماً والرجال من سن الـ 25 وحتى الـ 50 عاماً

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص الأول بين الأسبوع الـ 4 والـ 8 من فترة الحمل

أول زيارة لطبيب الأمراض النسائية والولادة:

- اثبات وجود الحمل
- فحص الأعضاء التناسلية
- فحص بالموجات فوق الصوتية عما إذا كان الجنين موجوداً في رحم الأم
- السيرة المرضية بشكل دقيق: سؤال الحوامل عن أحوالهم الصحية السابقة

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص الأول بين الأسبوع الـ 4 والـ 8 من فترة الحمل

أول زيارة لطبيب الأمراض النسائية والولادة:

- في حال وجود خطورات متعلقة بالوراثة: استشارة أو فحص
- فحوصات الدم
- فحص لفيروس HIV أو التهاب الكبد إذا رغبت النساء الحوامل بذلك
- إصدار دفتر الأمومة

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص الثاني بين الأسبوع الـ 9 والـ 12 من فترة الحمل

- مراقبة ضغط الدم
- مراقبة الوزن
- فحص البول
- المسح الطبي في الثلث الأول من فترة الحمل
- يوثق طبيب الأمراض النسائية والولادة النتائج في دفتر الأمومة

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص الثالث بين الأسبوع الـ 13 والـ 16 من فترة الحمل

الفحوصات الوقائية المنتظمة

- مراقبة ضغط الدم
- مراقبة الوزن
- فحص البول
- سماع نبضات قلب الطفل
- فحوصات لمس البطن
- فحص فتحة عنق الرحم عن طريق الفرج
- فحص الساقين لوجود دوالي الأوردة والأورام
- فحص الدم
- يوثق طبيب الأمراض النسائية والولادة النتائج في دفتر الأمومة

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص الرابع بين الأسبوع الـ 17 والـ 20 من فترة الحمل

- فحص وقائي منتظم
- من المحتمل القيام بمسح ثاني (بين الأسبوع الـ 19 والـ 22 من فترة الحمل)

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص الخامس بين الأسبوع الـ 21 والـ 24 من فترة الحمل

- فحص وقائي منتظم
- من المحتمل القيام بمسح ثاني (بين الأسبوع الـ 19 والـ 22 من فترة الحمل)
- نصيحة: بداية دورة التحضير للولادة (يجب التسجيل فيها!)

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص السادس بين الأسبوع الـ 25 والـ 28 من فترة الحمل

- فحص وقائي منتظم

الفحص السابع بين الأسبوع الـ 29 والـ 32 من فترة الحمل

- فحص وقائي منتظم
- القيام بمسح ثالث (بين الأسبوع الـ 29 والـ 32 من فترة الحمل)

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص الثامن والتاسع بين الأسبوع الـ 33 والـ 36 من فترة الحمل

- فحص وقائي منتظم
- يحدث الفحص الوقائي المنتظم حالياً كل أسبوعين

10. الفحوصات الوقائية أثناء فترة الحمل

الفحص العاشر بين الأسبوع الـ 37 والـ 40 من فترة الحمل

- آخر فحص وقائي منتظم قبل موعد الانجاب الذي تم حسابه
- إذا تجاوز موعد الانجاب الذي تم حسابه خمسة أيام فيجب الذهاب إلى طبيب النسائية!

11. التشخيص الطبي قبل الولادة (Pränataldiagnostik)

- فحوصات قبل الولادة التي تكون موجهة للبحث عن الخلل الصحي عند الطفل الذي لم يولد بعد.
- يتم تقديم هذه الفحوصات إضافة إلى الفحوصات الوقائية المنتظمة.
- الفحوصات هي: فحص الدم والموجات فوق الصوتية.

11. التشخيص الطبي قبل الولادة (Pränataldiagnostik)

- تكون بعض نتائج الفحص غير واضحة ويمكن أن تسبب الشكوك.
- من جهة أخرى تعطي نتائج الفحص الواضحة الامكانيات لاتخاذ احتياطات إذا كان الطفل سيولد مريضاً مثلاً.
- يوضح طبيب الأمراض النسائية ضرورة وتكاليف الفحوصات.

12. الفحوصات بعد الولادة

- سيأتي على الأمهات بعد الولادة فحصين طبيين على الأقل: أول فحص في الأسبوع الأول بعد الولادة، والفحص الثاني خلال ستة إلى ثمانية أسابيع بعد الولادة.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit! Haben Sie noch Fragen?

شكراً جزيلاً على انتباهكم!
هل لديكم أسئلة؟



MiMi

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*

