

تنظيم الأسرة

تدريب على الرعاية
السريية للصحة الإجابة
في حالات الطوارئ



الدليل المرجعي REFERENCE GUIDE

RAISE

Reproductive
Health Access,
Information
and Services
in Emergencies

تنظيم الأسرة

تدريب على الرعاية
السريية للصحة الإيجابية
في حالات الطوارئ



الدليل المرجعي

شكر وتقدير

لقد قامت مبادرة الحصول على الصحة الإيجابية ومعلوماتها وخدماتها في حالات الطوارئ (RAISE) بتطوير رزمة موارد التوعية حول تعلم الصحة الإيجابية لمقدمي خدمات التدريب في حالات الطوارئ بإسهامات من العديد من الشخصيات البارزة، والذين لم تكن هذه الدلائل التدريبية لتصبح ممكنة لولاهم. وتود مبادرة RAISE أن تتقدم بالشكر والعرفان للعديد من الخبراء ذوي المهارة الذين قاموا بتطوير هذه الرزمة، ومنهم: Emma Simpson و Louise Lee-Jones و Pamela Ochieng و Dr. Grace Kodindo و Dr. Fred Akonde و Dr. Kathleen Mitchell وفريق التطوير الطبي في مؤسسة ماري ستوبس إنترناشيونال.

ونتقدم بالشكر والتقدير للذين عملوا في الإصدارات السابقة لهذا الدليل، خاصة مؤسسة برنامج جونز هوبكنز للتحقيق في مجال طب النساء والتوليد وصندوق الأمم المتحدة للسكان وحكومة كينيا ووزارة الصحة وجامعة نيروبي ومستشفى كيناتا الوطني.

مبادرة RAISE: تنظيم الأسرة: الدليل المرجعي. تدريب على الرعاية السريرية للصحة الإيجابية في حالات الطوارئ، مبادرة الحصول على الصحة الإيجابية ومعلوماتها وخدماتها في حالات الطوارئ، لندن ونيروبي ونيويورك، 2009.

التصميم والإنتاج: Green Communication Design inc. . موقع إلكتروني: www.greencom.ca

جدول المحتويات

3	الاختصارات
4	مقدمة
5	التناسل
5	التشريح الجنسي والتناسلي
5	الأعضاء التناسلية الأنثوية
7	الأعضاء التناسلية الذكورية
8	الحيض
10	الوقاية
10	القفازات وارتداء القفازات
12	تقنية التعقيم
12	معالجة الأدوات
17	التخلص من المخلفات
20	مشورة تنظيم الأسرة
23	الحديث عن الموضوعات الجنسية
24	تقييم العملاء وأخذ التاريخ
24	تاريخ العميلة
24	التقييم للحمل
24	الفحص البدني
27	وسائل منع الحمل الحديثة
27	معلومات عامة
27	وسائل منع الحمل الهرمونية
27	حبوب منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم
30	الحبوب المكونة من البروجستين فقط
32	وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن
36	وسائل منع الحمل المزروعة
36	معلومات عامة
38	إجراءات إدخال الوسائل المزروعة
39	إجراءات إزالة الوسائل المزروعة
39	الأجهزة الرحمية
42	معلومات عامة
43	إجراءات إدخال الأجهزة الرحمية
43	إجراءات إزالة الأجهزة الرحمية
43	الوسائل العازلة
44	العازلات الذكورية
44	العازلات الأنثوية
45	الوسائل العاجلة لمنع الحمل
46	وسائل تنظيم الأسرة الدائمة
46	ربط الأنابيب
47	قطع القناة المنوية

جدول المحتويات (تتمة)

47	وسائل منع الحمل الأحدث
48	الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة
49	وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي
49	العزل (السحب)
50	الملاحق
50	قائمة القراءة الأساسية
51	فعالية وسائل منع الحمل
52	المراجع

الاختصارات

الاتصالات الشخصية وتقديم المشورة	IPCC	متلازمة نقص المناعة المكتسب	AIDS
جهاز رجمي	IUD	الرعاية السابقة للولادة	ANC
وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي	LAM	العلاج المضاد للفيروسات الرجعية	ART
ليفونورجستريل	LNG	مضاد للفيروسات الرجعية	ARV
صحة الأم والطفل	MCH	التدريب القائم على أساس الكفاءة	CBT
التفريغ اليدوي للرحم	MVA	مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها	CDC
نوريسثيرات وسينجستال	NET-EN	وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن	CIC
الرعاية بعد الإجهاض	PAC	وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم	COC
الانسداد الرئوي	PE	حادث قلبي وعائي	CVA
وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط	PIC	ديبو بروفيرا، ديبو، ميجيسترون وبيتوجين	DMPA
مرض التهاب الحوض	PID	الختار الوريدي العميق	DVT
المشورة والاختبارات التي تتم بمبادرة من مقدم الخدمة	PITC	الوسائل العاجلة لمنع الحمل	EC
الرعاية بعد الولادة	PNC	حبوب منع الحمل التداركي	ECP
حبة مكونة من البروجستين فقط	POP	تنشويه الأعضاء التناسلية للإناث	FGM
معدات الوقاية الشخصية	PPE	تنظيم الأسرة	FP
الصحة الإيجابية	RH	هرمون موجهة الغدد التناسلية للمثلية البشرية	HGC
عدوى الجهاز التنفسي	RTI	فيروس نقص المناعة البشرية	HIV
مركز تقديم الخدمات	SDP	التطهير عالي المستوى	HLD
الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي	STI	شخص مشرد داخلياً	IDP
ربط البوق (الأنابيب)	TL	الإعلام والتنقيف والاتصالات	IEC
الفحص والمشورة الطوعية	VCT	مرض القلب الإفقاري	IHD
منع الحمل الجراحي الطوعي	VSC	الوقاية من العدوى	IP
منظمة الصحة العالمية	WHO		

مقدمة

وعلى الرغم من هذه التحديات وغيرها، من المهم أن يتمكن العملاء الذين يستخدمون تنظيم الأسرة بالفعل من الاستمرار في الوصول إلى هذه الوسائل أثناء حالة الطوارئ الشديدة وأنه بمجرد استقرار الوضع تصبح طرق وخدمات تنظيم الأسرة متاحة لجميع العملاء الذين يطلبونها.

ويعمل هذا الدليل كدليل مرجعي لمقدمي خدمات تنظيم الأسرة الذين يعملون في أماكن حالات الطوارئ والأماكن المتأثرة بالأزمات. ومن المفترض أن يكون مصاحباً لكتاب منظمة الصحة العالمية "الكتاب الأخضر". تنظيم الأسرة: كتيب عالمي لمقدمي الخدمة.

يمكن لتنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات أن يحافظ على صحة السيدات وينقذ حياة السيدات والأطفال عن طريق منع الحمل غير المرغوب فيه والحمل الذي يحدث في توقيت غير مناسب وتقليل تعرض السيدات للمخاطر الصحية المتعلقة بالولادة والإجهاض وأن يمنح السيدات المزيد من الوقت لرعاية أطفالهن وأنفسهن. وقد تم الإفراج بحقوق اللاجئتين والمشردين في تنظيم الأسرة في المؤتمر الدولي للسكان والتنمية الذي عقد في القاهرة عام 1994. وقد اعترف مؤتمر القاهرة بشكل خاص بحقوق كل الأزواج في اتخاذ قرارات حرة ومسؤولة فيما يتعلق بعدد أطفالهم والمباعدة بينهم وفي الوصول إلى المعلومات والتعليم والوسائل الضرورية للقيام بذلك.

وفي حالات الطوارئ: يمثل توفير خدمات تنظيم الأسرة تحديات خاصة:

- قد يحد تعطل البنية الأساسية الصحية من الوصول إلى خدمات الصحة الإيجابية، بما في ذلك خدمات تنظيم الأسرة
- قد يواجه العملاء المشردون أو المتنقلون صعوبة في الالتزام بالطرق التي تتطلب جرعات يومية وقد لا يتاح لهم الوصول إلى المرافق الصحية للحصول على الحقن أو تجديد إمدادات الحبوب
- قد خد مشكلات سلسلة التوريد من إتاحة بعض الطرق.
- قد يقلل مقدمو الخدمات الذين يتأثرون بالأعداد الكبيرة للعملاء والموارد المحدودة من أولوية تنظيم الأسرة.

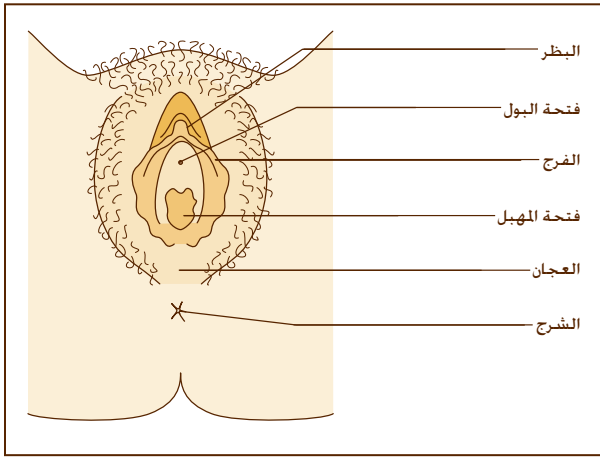
ويمكن زيادة جودة خدمات الصحة الإيجابية واستيعاب خدمات تنظيم الأسرة عن طريق الربط بين تنظيم الأسرة وخدمات الصحة الإيجابية الأخرى. بما في ذلك:

- الرعاية السابقة للولادة
- الرعاية بعد الولادة
- الرعاية بعد الإجهاض
- تشخيص الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي وعلاجها بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة نقص المناعة المكتسب
- الفحص والمشورة الطوعية أو المشورة والاختبارات التي تتم بمبادرة من مقدم الخدمة فيما يتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية
- الرعاية السريرية للناجين من العنف الجنسي
- الصحة الإيجابية للمراهقين
- ينبغي تقديم مشورة تنظيم الأسرة للعملاء عندما يتم تقديم أيًا من هذه الخدمات وينبغي أن تتم الإحالة إلى خدمات تنظيم الأسرة إذا رغب العميل في ذلك.

التناسل

الأعضاء التناسلية الأنثوية

الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية



حقوق الطبع في الرسم التوضيحي 2009: Annabel Milne. المصدر من اللوحة الفلابة لمشورة تنظيم الأسرة من مؤسسة ماري ستوبس إنترناشيونال

ويتكون الجزء الخارجي من الأعضاء التناسلية الأنثوية أو الفرج من أربعة أجزاء:

- جبل العانة: وسادة من الأنسجة الدهنية تقع فوق عظم العانة. وتكون مغطاة بالشعر عند سن البلوغ.
- الشفران الكبيران: ثنيتان من الأنسجة الأسفنجية على جانبي فتحة المهبل تعملان على حماية الهيكل التناسلي.
- الشفران الصغيران: ثنيتان أصغر حجماً من الجلد تمتدان من البظر على جانبي الإحليل (فتحة المثانة) والمهبل. ويتضخم الشفران الصغيران مع التهيج الجنسي.
- البظر: عضو حساس عند الوصلة العلوية للشفران يوفر متعة جنسية للسيدات.

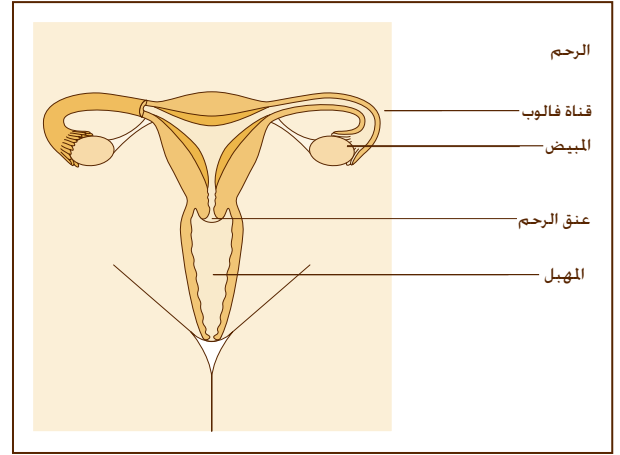
عادة ما يحدث الحمل نتيجة لاتصال جنسي مهبلي. وهناك أربعة أمور ضرورية لحدوث الحمل:

يجب أن يكون النظام الهرموني للأنثى فعالاً:

- في كل شهر تخرج المبايض بويضة واحدة على الأقل بعد حوالي 14 يوماً من بداية دورة الحيض
- تحدث تغيرات في مخاط المهبل وعنق الرحم. ما يساعد الحيوانات المنوية على الوصول للبويضة
- تحدث تغيرات في بطانة الرحم بحيث يمكن للبويضة الملقحة أن تستقر.
- ويجب أن يكون النظام الهرموني للذكر فعالاً ويجب أن يسمح بما يلي:
 - إنتاج الحيوانات المنوية والحيوانات المنوية الفعالة
 - الرغبة في ممارسة الجنس
 - مرور البويضات والحيوانات المنوية بحرية عبر قناة فالوب
- يجب أن يحدث الاتصال بين البويضة والحيوان المنوي في الوقت الأكثر مناسبة لحدوث الحمل. وعادة ما يكون ذلك خلال 12 ساعة من خروج البويضة من المبيض.

التشريح الجنسي والتناسلي

من المهم أن يفهم مقدمو خدمات تنظيم الأسرة التشريح الجنسي وفسولوجيا الحمل. بحيث يتمكنون من فهم كيفية عمل وسائل منع الحمل الحديثة وتقديم مشورة ذات جودة للعملاء.



حقوق الطبع في الرسم التوضيحي 2009: Annabel Milne. المصدر من اللوحة الفلانية لمشورة لتنظيم الأسرة من مؤسسة ماري ستوتيس إنترناشيونال

3. الرحم: عضو عضلي مجوف ذو جدران سميكة. يقع بين المثانة والمستقيم، ويميل الرحم إلى الأمام لدى معظم السيدات. ولكنه يميل إلى الخلف لدى بعض السيدات. وتتغير بطانة الرحم أثناء دورة الحيض استعداداً لغرس البويضة الملقحة، وإذا حدث حمل، تنغرس البويضة الملقحة عادة في الرحم ويتطور الجنين هناك. وفي كل شهر إذا لم يحدث حمل، تسقط بطانة الرحم أثناء الحيض. وخلال الحمل، يتمدد الرحم من حجمه الأصلي (3-4 بوصات) إلى الحجم الذي يمكنه من احتواء الجنين. وبعد الولادة بأسبوع، يتقلص الرحم مرة أخرى إلى نصف حجمه أثناء الحمل وعندما يبلغ عمر الرضيع شهر واحد، يعود الرحم إلى حجمه الأصلي.

4. تمتد قناة فالوب من الجزء الأعلى من الرحم نحو المبايض وتسمح للبويضة بالمرور نحو الرحم. وتجذب نتوءات تشبه الأصابع (الحمل) في نهاية القناة البويضات التي أخرجتها المبايض. وعادة ما يتم إخصاب البويضة في إحدى قناتي فالوب وتذهب البويضة المخصبة لتتغرس في الرحم. وأحياناً تنغرس البويضة المخصبة في قناة فالوب، وهو وضع خطير يعرف بالحمل خارج الرحم، وبعد أن تنغرس البويضة الملقحة في قناة فالوب، تؤدي الخلايا المتكاثرة إلى تمدد القناة وقد تتسبب في النهاية في انفجار القناة (التمزق). ما يؤدي إلى نزيف داخلي وحتى وفاة المرأة.

5. المبايض: عضوان في نهاية كل قناة من قناتي فالوب يحتويان على حويصلات تحتوي على البويضات. وعند الولادة يحتوي مبيض المرأة على جميع البويضات التي ستكون متاحة للإجاب طوال حياتها. وعندما تصل السيدة إلى سن الإجاب، تخفز الهرمونات حويصلات قليلة كل شهر. وبعد التحفيز، تخرج إحدى الحويصلات الناضجة بويضة، وعادة ما يكون ذلك في اليوم الرابع عشر من دورة الحيض أو بالقرب منه. ويمكن تخصيب البويضة خلال 12-24 ساعة بعد خروجها، وإذا لم يتم تخصيبها تموت. ويقوم المبيض بإنتاج الأستروجين والبروجيسترون اللذين يعززان تطور السمات الجنسية ويزيدان من مرونة الأعضاء التناسلية وتزليق المهبل.

6. العجان: شبكة من العضلات حول المهبل والشرج تدعم جوف الحوض وتحافظ على أعضاء الحوض في مكانها.

تتكون الأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية من ستة أجزاء. تتأثر بالنظام الهرموني الذي يفرز الأستروجين والبروجسترون والتستوستيرون (بكميات أقل من الرجال):

1. المهبل: ممر عضلي يؤدي إلى الرحم؛ وتقع فتحة المهبل (المولج) بين الإحليل والشرج. ويسمح المهبل بمرور دم الحيض ومرور المولود أثناء الولادة، ويدخل القضيب إلى المهبل أثناء الاتصال الجنسي. ويزلق المهبل بالمخاط، الذي عادة ما يكون حمضياً بدرجة طفيفة وملتقاً للحيوانات المنوية. وأثناء المرحلة الخصبة من دورة الحيض، يجعل الأستروجين هذا المخاط أكثر تقبلاً للحيوانات المنوية، وعند حدوث التهيج الجنسي لدى السيدة، تفرز الغدد المحيطة بفتحة المهبل وعنق الرحم سائلاً مزلقاً، مما يساعد على حماية أنسجة المهبل من التلف أثناء الاتصال الجنسي.
2. عنق الرحم: وهو مدخل الرحم، الذي يمتد إلى المهبل. وعنق الرحم له قوام مطاطي (يشبه طرف الأنف) ويمكن الشعور به عند قمة المهبل. وتسمح فتحة عنق الرحم (العظم) بمرور الحيوانات المنوية إلى الرحم وتسمح بخروج الدم. ويجعل الأستروجين الذي تنتجه المبايض في وقت التبويض مخاط عنق الرحم أكثر استقبالية للحيوانات المنوية، مما يسمح لها بالمرور بسهولة أكبر إلى الرحم وقناة فالوب من أجل الإخصاب.

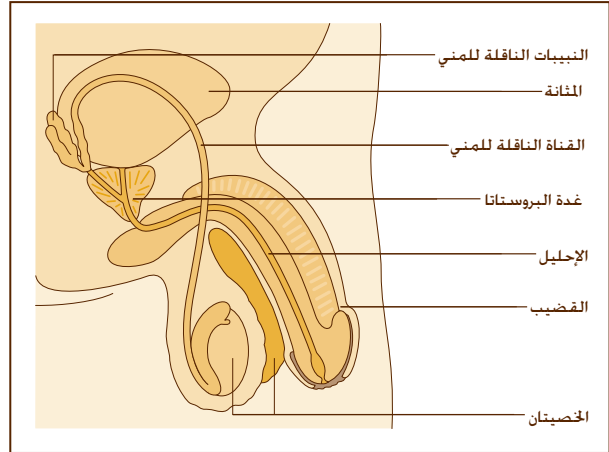
البربخ: أنابيب ملتفة تقع في مقابل جانب الخصيتين الأقرب للجسم. وتضع الحيوانات المنوية وتخزن في هذا المكان حتى يتم طردها أثناء القذف.

القناة الناقلة للمني: أنابيب تحمل الحيوانات المنوية الناضجة من البربخ إلى الإحليل.

الحويصلات المنوية: حويصلات غدية تنتج حوالي 60% من السائل المكون للمني الذي يحمل الحيوانات المنوية.

غدة البروستاتا: هيكل في حجم حبة الجوز يقع خلف المثانة ويفرز حوالي 30% من السائل المنوي. وتقوم النوعية القلوية للسائل بتحييد البيئة الحمضية لكل من الجهاز التناسلي الذكري والأنثوي وحمي الحيوانات المنوية. وتقوم عضلة عند قاعدة غدة البروستاتا بمنع خروج الحيوانات المنوية من الإحليل حتى حدوث القذف. إلا أن البعض قد يخرج في سائل ما قبل القذف (لذلك من المهم أن يفهم العملاء سبب عدم اعتبار إخراج القضيب من المهبل قبل القذف (السحب) طريقة موثوقة لتنظيم الأسرة).

غدة كوبر: غدتان في حجم البازلاء تقعان عند قاعدة القضيب تحت البروستاتا وتفرزان سائلاً قلوياً في الإحليل أثناء التهيج الجنسي وقبل هزة الجماع والقذف. وتنتج غدة كوبر سائل ما قبل القذف في الإحليل لتزليق الحيوانات المنوية وتغطية الإحليل عند مرور الحيوانات المنوية إلى خارج القضيب.



حقوق الطبع في الرسم التوضيحي 2009: Annabel Milne. المصدر من اللوحة القلابة لمشورة لتنظيم الأسرة من مؤسسة ماري ستوبس إنترناشيونال

تتكون الأعضاء التناسلية الذكرية الخارجية من القضيب والصفن:

القضيب: العضو الجنسي الذي يمر من خلاله البول والسائل المنوي. وعادة ما يكون القضيب رخواً (مترهلاً) ويصبح صلباً (منتصباً) أثناء التهيج الجنسي لتسهيل الاتصال المهبل. ويعتبر رأس القضيب (الحشقات) شديد الحساسية. كما أن رأس القضيب مغطى بالقلفة، والتي تتم إزالتها في بعض المجتمعات عن طريق الختان.

الصفن: كيس من الجلد السميك الذي يتدلى تحت قاعدة القضيب. ويحتوي الصفن على الخصيتين ويحميهما ويساعد حرارتهما على أن تكون أكثر برودة من حرارة الجسم. وهو أمر هام لإنتاج الحيوانات المنوية.

الأعضاء التناسلية الذكرية الداخلية

تشمل الأعضاء التناسلية الذكرية الداخلية الخصيتين والبربخ والقناة الناقلة للمني والحويصلات المنوية وغدة البروستاتا وغدة كوبر:

الخصيتان: عضوان بيضاوي الشكل ينتجان الحيوانات المنوية وهرمون التيستوستيرون الذكري المسؤول عن تطور السمات الجنسية الذكرية والدافع الجنسي.

بعض الحقائق عن الحيوانات المنوية

- الحيوانات المنوية هي أصغر الخلايا في جسم الإنسان. وهي أقل من نصف عرض كرات الدم البيضاء. البويضة أكثر عرضاً بثلاثين مرة ويمكن رؤيتها بالعين المجردة.
- تنتج الخصيتان الحيوانات المنوية منذ البلوغ فصاعداً بمعدل 4 ملايين حيوان منوي جديد في الساعة. ينتج الرجال الحيوانات المنوية طوال حياتهم.
- يمكن أن يكون هناك 350 مليون حيوان منوي في 3-5 مل من القذف. تمثل الحيوانات المنوية حوالي 1% فقط من المني.
- عادة لا تعيش الحيوانات المنوية أكثر من 6 ساعات في المهبل ولكنها وجدت حتى 16 ساعة بعد الاتصال الجنسي. وفي بعض الحالات. عندما يظل الحائط لدى السيدة مستقبلاً. يمكن أن تعيش الحيوانات المنوية من خمسة إلى سبعة أيام.
- قد تكون هناك كمية قليلة من الحيوانات المنوية في سائل ما قبل القذف.

الحيض

إن دورة الحيض هي عملية تعد جسم السيدة للحمل. ويحتاج مقدمو خدمات تنظيم الأسرة أن يفهموا بوضوح دورة الحيض بحيث يتمكنون من شرحها للعملاء. والحيض هو جزء بالغ الأهمية في حياة السيدات. ولكن فهمه قد يكون معقداً ولا يمكن التنبؤ به. كما أنه محاط بالاعتقادات والخرافات والمخيمات. ويشرح هذا القسم بعض الحقائق الأساسية حول الحيض ويفحص كيفية تأثيره على اختيار وسيلة منع الحمل.

مراحل دورة الحيض

تتمد دورة الحيض في المتوسط لمدة 28 يوماً، ولكنها تتفاوت من سيدة لأخرى وقد يكون هناك تفاوت كل شهر لدى بعض السيدات. وبغض النظر عن طول دورة الحيض "الطبيعية" لدى السيدة، لا تتفاوت دورات السيدة بشكل عام بأكثر من أربعة أيام.

وقد تكون دورات الحيض متقلبة لدى الفتيات المراهقات خلال العامين أو الثلاثة أعوام الأولى. وتتراوح بين 21 إلى 45 يوماً. كما يعتبر غياب الدورة شائعاً بين الفتيات اللاتي بدأن الحيض مؤخراً وبين السيدات اللاتي يقترن من انقطاع الحيض.

الأيام 1-5 نزيف الحيض

وهي أيام نزيف الحيض. ويحسب اليوم الأول من نزيف الحيض على أنه اليوم الأول من دورة الحيض. وعادة ما يستمر النزيف من يومين إلى سبعة أيام. والشائع هو أن يستمر خمسة أيام. ولا يحدث نزيف الحيض أثناء الحمل.

الأيام 5-13 المرحلة الجريبية

في كل شهر تتطور خمس إلى سبع من حويصلات المبيض. على الرغم من أن واحدة أو اثنتين فقط تستمران لمرحلة النضج. وتفترز الحويصلات كميات متزايدة من الأستروجين. الذي يشجع نمو بطانة جديدة للرحم ويحفز عنق الرحم لإنتاج مخاط أقل سماكة بحيث يسمح بمرور أسهل للحيوانات المنوية.

اليوم 14 التبويض

تخرج البويضة الناضجة من الحويصلة في اليوم الرابع عشر أو بالقرب منه وتتحرك نحو قناة فالوب. وإذا تم تخصيبها خلال الـ 12-24 ساعة التالية، تتحرك نحو الرحم حيث تنغرس. وإذا لم يتم تخصيبها، فإنها تتحلل في الرحم. وتعاني بعض السيدات من ألم يستمر لعدة ساعات في وقت التبويض. وقد يتسبب التغير في الهرمونات في هذا الوقت في نزيف خفيف في منتصف الدورة أو نزف مهبلي لدى بعض السيدات.

الأيام 15-28 المرحلة الأصفرية

بعد خروج البويضة بأسبوعين، تقوم الحويصلة المتبقية أو الجسم الأصفر. بإنتاج كميات كبيرة من البروجيسترون والأستروجين. ويتسبب البروجيسترون في سماكة بطانة الرحم استعداداً للحمل.

وإذا حدث تلقيح، تنغرس البويضة في الرحم بعد التبويض بحوالي 6-12 يوماً. ويتم إنتاج هرمون موجهة الغدد التناسلية للمثيمة البشرية. ليحافظ على الجسم الأصفر ويمكنه من الاستمرار في إنتاج البروجيسترون. وإذا لم يحدث الغرس خلال أسبوعين من التبويض، يموت الجسم الأصفر. مما ينتج عنه انخفاض حاد في البروجيسترون والأستروجين. وتتسبب هذه التغيرات الهرمونية في سقوط بطانة الرحم. ما ينتج عنه نزيف الحيض.

أيام الخصوبة

تعتبر الأيام 8-19 من دورة الحيض "أيام الخصوبة" لدى السيدة. على الرغم من أن هذه الأيام تتباين من سيدة لأخرى بناء على دورات الحيض. ويحدث الحمل على الأرجح إذا قامت السيدة بالاتصال الجنسي قبل التبويض بيومين أو ثلاثة أيام وحتى يومين بعد التبويض. وبالرغم من حدوث التبويض عادة في اليوم الرابع عشر. من الممكن حدوث الحمل قبل أو بعد ذلك لعدة أسباب:

- يمكن أن تعيش البويضة لمدة 12-24 ساعة بعد خروجها. ولكن يمكن أن تزيد هذه الفترة إذا خرجت أكثر من بويضة
- قد يحدث التبويض قبل أو بعد اليوم الرابع عشر
- قد تعيش الحيوانات المنوية داخل قناة فالوب حتى خمسة أيام.

الحيض

الحيض ("الطمث" أو "دورة الحيض") هو السقوط الشهري للنسيج والدم من بطانة الرحم والذي يحدث في حالة عدم حدوث حمل. وعادة ما تستمر دورة الحيض من يومين إلى سبعة أيام وتتراوح كمية الدم والأنسجة المفقودة خلال دورة الحيض بين 10 و35 مل (حوالي 3-8 ملعقة شاي). وبالإضافة إلى الدورة الطبيعية، قد تحدث كمية صغيرة من النزيف ("النزف المهبلي") لدى بعض السيدات في منتصف دورة الحيض لديهن. عندما تخرج البويضة؛ ويعتبر هذا أمراً طبيعياً تماماً.

وعادة ما يعتبر حدوث الحيض كل شهر إشارة إلى أن السيدة ليست حاملاً (بالرغم من أنه قد يكون هناك بعض النزيف أو النزف المهبلي في بداية الحمل). ويتوقف الحيض أثناء الحمل. ويستمر في الانقطاع لدى الكثير من السيدات لعدة أشهر بعد الولادة. خاصة إذا كانت السيدة ترضع طبيعياً بشكل حصري.

وتشمل بعض اضطرابات دورة الحيض:

غزارة الطمث: نزيف غزير قد يتسبب في فقر الدم. وتشيع غزارة الطمث بين السيدات صغيرات السن أو فيما قبل سن انقطاع الحيض. وينبغي فحص مشكلات النزيف غير المعتادة التي لا يوجد لها سبب واضح.

عسر الطمث: تقلصات الحيض التي يسببها تقلص الرحم لطرد دم الحيض. ويمكن أن تساعد التدريبات المعتدلة أو العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهاب في تخفيف هذه الأعراض.

انقطاع الطمث: غياب دورات الحيض. في غير حالات الحمل والرضاعة وانقطاع الحيض. قد يتوقف الطمث لفترة مؤقتة بسبب الإجهاد أو المرض أو سوء التغذية أو نقص الوزن أو أحياناً بدون سبب واضح. وينبغي دائماً أخذ الحمل في الاعتبار.

بدء الإحاضة

قد يبدأ الحيض في أي فترة بين عمر 8 و16 عاماً. ومن غير الممكن تحديد الوقت الذي ستبدأ فيه الفتاة دورة الحيض ومن الممكن أن يحدث حمل لدى الفتاة بدون وجود دورة حيض.

انقطاع الحيض

انقطاع الحيض هو نهاية الحيض. وعند اكتماله يشير إلى نهاية قدرة السيدة على الإنجاب. ومن الشائع حدوثه بين 45 و55 عاماً. ولكن يمكن حدوثه في أي وقت في حياة السيدة بعد سن الأربعين. وتستغرق عملية انقطاع الطمث أربعة أعوام في المتوسط. وتتسبب التغيرات الهرمونية في دورات حيض غير منتظمة وتغيرات في طول الدورة وأحياناً أعراض أخرى مثل الهبات الساخنة. وفي النهاية، يتوقف المبيض عن إنتاج البويضات ويتوقف الحيض. وتستمر السيدة في استخدام وسائل منع الحمل وتعتبر قادرة على الإنجاب إلى أن تتوقف دورة الحيض لديها لمدة عام على الأقل.

الوقاية من العدوى

وقد لا تتمكن من تحديد عدد العملاء الذين أصيبوا بالعدوى. مثل فيروس نقص المناعة البشرية أو فيروس التهاب الكبد الوبائي B و C نتيجة لاستخدام الخدمات الصحية. كما قد يذهب العملاء إلى مكان آخر لتلقي العلاج وسيكون من الصعب تتبع العدوى إلى مصدرها. وقد يقودنا غياب تلك المعلومات إلى الاعتقاد بأن تدابير الوقاية من العدوى لدينا مقبولة بينما في الحقيقة يمكن تحسينها. ونحتاج إلى أن نكون واثقين من أن جميع تدابير الوقاية من العدوى يتم تنفيذها من قبل جميع أعضاء الفريق والعملاء طوال الوقت.

القفازات وارتداء القفازات

خمي القفازات كل من العملاء وأعضاء الفريق من خلال العمل كحاجز مضاد للكائنات الدقيقة. وهناك 3 أنواع من القفازات:

- معقمة - تستخدم عند الاتصال بمجرى الدم أو الأنسجة تحت الجلد (الإجراءات الجراحية، ربط الأنابيب الثناني)
- قفازات الفحص النظيفة - عندما يكون هناك اتصال بالأغشية الخاطية السليمة أو عندما تريد تقليل مخاطر التعرض للإصابة
- القفازات متعددة الأغراض - للتعامل مع الأغراض الملوثة والخلفات الطبية أو الكيمائية والخدمة والتنظيف.

تمثل الصفحات التالية استعراضاً مفيداً للطرق والإجراءات الأساسية للوقاية من العدوى. والوقاية من العدوى لها عدة مكونات مختلفة. نذكر منها فيما يلي بعض المجالات الرئيسية لكي تقوم بمراجعتها.

وللمزيد من المعلومات الشاملة أو التدريب، نوصي بدورة Engender Health

للوقاية من العدوى على الإنترنت

http://www.engenderhealth.org/ip أو حزمة ماري ستوبس

للتدريب على الوقاية من العدوى. المتوفرة في مؤسسة ماري ستوبس

إنترناشيونال، فريق التطوير الطبي.

1 Conway Street, Fitzroy Square, London, W1T 6LP.

ما سبب أهمية منع انتشار العدوى؟

لقد شهدنا في السنوات الأخيرة تفشياً متزايداً في أمراض كان يتم السيطرة عليها في الماضي على نحو أفضل، مثل الحصبة والسل. ويوجد الآن أمراض لا يمكن الشفاء منها مثل التي يتسبب فيها فيروس نقص المناعة البشرية وفيروس التهاب الكبد الوبائي B و C، وهي فيروسات أصبحت من الأسباب الهامة في الإصابة بالأمراض الخطيرة والوفاة في أنحاء كثيرة من العالم.

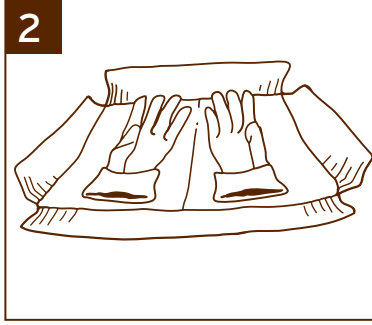
وتعتبر المرافق الصحية من الأماكن 'المثالية' لانتشار العدوى للأسباب التالية:

- نقوم بإجراءات تخترق الجسم تنطوي على الاتصال بمجرى الدم والأنسجة تحت الجلد
- يمكن أن تدخل الكائنات الدقيقة غير المرئية إلى مجرى الدم حيث تتسبب في العدوى
- يتعرض مقدمو الخدمات وفريق المركز باستمرار للمواد المعدية
- قد يكون بعض العملاء مصابين بالعدوى بالفعل أو عرضة للعدوى
- قد يكون بعض العملاء مصابين بأنواع من العدوى يمكن نقلها للآخرين؛ وقد لا تتمكن من تحديد إذا ما كان العملاء مصابين أم لا
- كثيراً ما يكون هناك العديد من العملاء خلال اليوم وقد يكونون قريبين من بعضهم البعض في مكان ضيق.

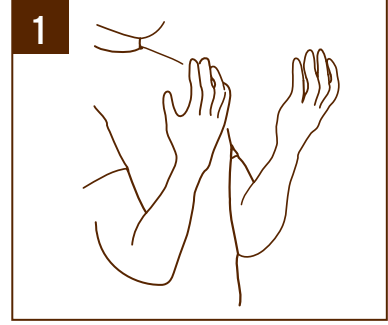
خطوات ارتداء القفازات الجراحية



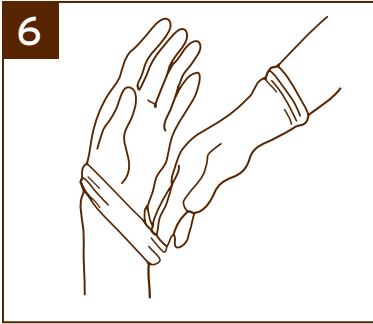
التقط القفاز الأول من الثانية. مع لمس الجزء الداخلي من الثانية فقط (الجزء الداخلي هو الجزء الذي سيلامس جلدك عند ارتداء القفاز).



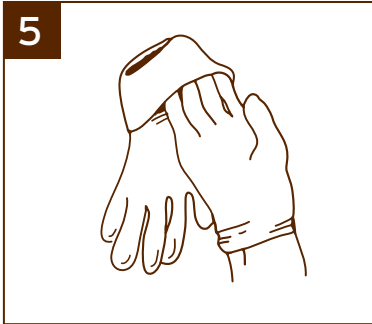
قم بفتح الغلاف الداخلي للقفاز كاشفاً ثنية القفاز مع اتجاه الكف للأعلى. وتكون القفازات مثنية لتسهيل ارتدائها بدون تلويثها. وعند ارتداء القفازات المعقمة. تذكر أنه ينبغي التقاط القفاز الأول من الثانية فقط. ثم ينبغي لمس القفاز الثاني باستخدام القفاز المعقم الآخر فقط.



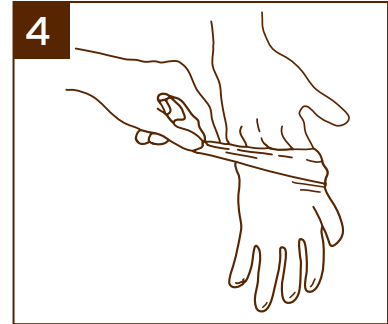
قم بإعداد مكان كبير ونظيف وجاف لفتح عبوة القفازات. وبعد ذلك تقوم بفتح عبوة القفاز الخارجية ثم تؤدي التنظيف بالفرك استعداداً للجراحة أو تؤدي التنظيف بالفرك استعداداً للجراحة أولاً ثم تطلب من شخص آخر بفتح عبوة القفاز لك.



ارتد القفاز الثاني في اليد التي لا ترتدي القفاز عن طريق الجذب بثبات عبر الثانية. ثم قم بتعديل أصابع القفاز وثنيته حتى يلائمك القفاز بشكل مريح.



التقط القفاز الثاني عن طريق انزلاق أصابع اليد التي ترتدي القفاز تحت ثنية القفاز الثاني. وانتبه حتى لا تلوث اليد التي ترتدي القفاز باليد التي لا ترتدي القفاز أثناء ارتداء القفاز الثاني.



ادخل يدك في القفاز مسكاً الطرف باليد الأخرى. (يؤدي توجيه أصابع القفاز في اتجاه الأرض إلى الاحتفاظ بالأصابع مفتوحة). تأكد من عدم لمس أي شيء، وأمسك بالقفازات فوق مستوى الخصر.

ملاحظة: إذا لم يكن القفاز الأول ملائماً بشكل صحيح. انتظر حتى ترتدي القفاز الثاني قبل القيام بأية تعديلات. ثم استخدم الأصابع المعقمة لأحد القفازين لتعديل الجزء المعقم من القفاز الآخر.

© Engenderhealth

تعتبر الإصابات التي تتسبب فيها الإبر وغيرها من الأدوات الحادة السبب الأول للإصابة بالعدوى بين أعضاء الفريق بالكائنات الدقيقة المعدية المنقولة بالدم مثل فيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد الوبائي B و C. وجميع أعضاء الفريق الذين يستخدمون الأدوات الحادة معرضون لهذا الخطر. ويعد التعامل الحذر مع الأدوات الحادة طريقة ضرورية لتجنب التعقيدات عند تقديم الخدمات.

ويمكن أن يحدث الإصابات عندما:

تذكر:

- يقوم أعضاء الفريق بتغطية الإبر أو ثنيها أو كسرها
 - يقوم شخص يحمل أداة حادة غير محمية بوخز عضو آخر في الفريق أو أحد العملاء عن طريق الخطأ
 - يتم ترك الأدوات الحادة في البياضات
 - يعمل مقدمو الخدمات في مساحات محصورة ولا يمكنهم رؤية ما يحدث بسهولة
 - التعامل مع المخلفات التي تحتوي على الأدوات الحادة أو التخلص منها
 - تحرك العملاء فجأة أثناء الحقن.
- لا يسمح إلا للأشخاص المصرح لهم بدخول غرفة الإجراء
 - إغلاق الأبواب والستائر
 - تطويق المساحة لتقليل الأتربة ومنع دخول الحشرات
 - تطهير وتنظيف جميع الأسطح التي قد تكون قد تلوثت قبل دخول عميلة جديدة.

معالجة الأدوات

إن المعالجة الصحيحة ضرورية لتقليل انتقال العدوى أثناء الإجراءات السريرية أو الجراحية. كما يقلل التعامل والمعالجة الصحيحة من مخاطر تعرض فريق المركز للعدوى.

وهناك أربع خطوات:

الخطوة 1 - إزالة التلوث

الخطوة 2 - التنظيف

الخطوة 3 - التعقيم أو التطهير عالي المستوى

الخطوة 4 - التخزين.

الخطوة 1 - إزالة التلوث

هذه الخطوة:

- تقتل الفيروسات (بما في ذلك فيروس التهاب الكبد الوبائي B والفيروسات الأخرى التي تسبب التهاب الكبد وفيروس نقص المناعة البشرية والعديد من الكائنات الدقيقة الأخرى)
- جعل الأدوات والأغراض الأخرى أكثر أماناً عند تعامل أعضاء الفريق الذين يقومون بالتنظيف والمعالجة الإضافية معها.
- جعل تنظيف الأغراض أكثر سهولة عن طريق منع الدم وغيره من سوائل الجسم والأنسجة من الجفاف فوقها (على الرغم من أن التنظيف لا يزال مطلوباً لأن إزالة التلوث لا تزال الدم والأنسجة من الأغراض).

تقنية التعقيم

يوضح هذا القسم الممارسات التي تتم قبل أو أثناء الإجراء الجراحي لتقليل مخاطر تعرض العميل للإصابة بالعدوى بعد الإجراء. وتمنع تقنية التعقيم الكائنات الدقيقة المسببة للعدوى من دخول الجسم.

والسمات الرئيسية لتقنية التعقيم هي ما يلي:

- استخدام الحواجز مثل الأردية والأقنعة (عند الضرورة)
- التنظيف بالفرك وارتداء القفازات
- الإعداد المناسب للعميلة.
- تنظيف موقع الجراحة بالماء والصابون إذا كان متسخاً بشكل واضح
- إعداد موضع الشق عن طريق مسحه بمطهر مع العمل بحركة دائرية من وسط الموضوع نحو الخارج
- إعداد المهبل وعنق الرحم والأغشية المخاطية الأخرى بشكل جيد.
- إعداد مجال معقم وصيانتها (للإجراءات التي تخترق الجسم)
- توضع الأغراض المعقمة فقط في المجال المعقم
- فتح الأغراض المعقمة أو نقلها بدون تلوينها
- تمييز المعقم وغير المعقم
- التصرف بطرق لا تلوث المجال المعقم
- تمييز منطقة مقدم الخدمة المعقمة وصيانتها
- عدم وضع الأغراض المعقمة بالقرب من النوافذ أو الأبواب المفتوحة.
- استخدام تقنية جراحية جيدة
- يقلل التعامل برفق مع الأنسجة وتقليل مساحة الشق من مخاطر إصابة العميلة بالعدوى بعد الإجراء.
- إيجاد منطقة نظيفة للجراحة/الإجراء، مثل:
- تقييد عدد الأشخاص الذين يدخلون ويخرجون من هذه المساحة
- إعداد المساحة لتقليل احتمال العدوى: لا تقم بإعداد مجال معقم بالقرب من باب أو نافذة مفتوحة
- عند الشك فيما يتعلق بتعقيم غرض ما، اعتبره ملوثاً
- تنظيف وتطهير جميع الأسطح التي قد تكون قد تلوثت قبل دخول عميلة جديدة.

كيفية القيام بإزالة التلوث

استخدام محلول الكلور بتركيز 0.5%. وعادة ما يكون الكلور هو المطهر الأرخص سعراً والأكثر توفراً.

ارجع إلى المربع التالي لمعرفة كيفية إعداد محلول بتركيز 0.5%. وقم باستخدام دلو بلاستيكي ذو غطاء وضع علامة على الدلو توضح أنه كلور بتركيز 0.5%.

ينبغي إزالة التلوث من جميع الأدوات بعد الاستخدام مباشرة.

ويتم نقعها لمدة 10 دقائق. مع استخدام مؤقت يصدر صوتاً عندما ينتهي الوقت (يؤدي النقع لمدة أطول إلى تآكل الأدوات المعدنية).

جهيز محلول الكلور بتركيز 0.5%

يأتي الكلور في المبيضات بتركيزات مختلفة، ويمكنك استخدام أي نوع من المبيضات. أيضاً كان تركيزه لعمل محلول كلور بتركيز 0.5% باستخدام المعادلة التالية. انظر على حاوية المبيض لتعرف التركيز.

(% كلور نشط في المبيض السائل مقسوماً على 0.5) - 1 = أجزاء من الماء لكل جزء من المبيض.

(نصيحة مفيدة: التقسيم على 0.5 مساوٍ للضرب في 2).

يمكن أن يكون "الجزء" أي وحدة قياس - فمثلاً يمكن استخدام دورق أو قدر. (انظر المربع المذكور به المعادلة أدناه)

وينبغي على الشخص المسؤول عن طلب الإمدادات إخبار عضو الفريق إذا تغير المنتج.

المحلول شديد الضعف لن يقتل الكائنات الدقيقة؛ وسيؤدي المحلول شديد القوة إلى الإضرار بالأغراض الموضوعة في المحلول أو تآكلها.

وينبغي تغيير محلول إزالة التلوث يومياً أو في وقت سابق إذا كان قاتماً (راجع النصائح حول إزالة التلوث في الصفحة التالية).

الخطوة 2- التنظيف

التنظيف يعني الفرك بأسفنجة أو فرشاة ناعمة باستخدام مادة منظفة وماء. ويعتبر ضرورياً لأنه:

- يزيل المواد العضوية والأوساخ والمواد الأخرى التي يمكن أن تتعارض مع التعقيم أو التطهير عالي المستوى.
- يقلل عدد الكائنات الدقيقة بما في ذلك الأبواغ البكتيرية الموجودة على الأدوات والأغراض الأخرى.

وبدون التنظيف:

- يمكن للكائنات الدقيقة المحتجزة في الدم المتجلط وغيره من المواد العضوية أن تصبح محمية وتنجو من التعقيم.
- يمكن للمواد العضوية والأوساخ أن تقلل من فعالية المواد الكيميائية المستخدمة في بعض تقنيات معالجة الأدوات.

ولا يمكن اعتبار أية أداة يوجد عليها دم قديم بعد معالجة الأدوات معقمة أو ذات تطهير عالي المستوى.

معادلة عمل محلول كلور بتركيز 0.5% باستخدام كلور المبيضات النشط بنسبة 3.5%

$$0.5\% \text{ كلور} = \text{كوب (كلور)} + \text{7 أكواب (ماء)}$$

دليل مفيد لعمل محلول الكلور

لمزج محلول كلور بتركيز 0.5% باستخدام المعادلة (% من الكلور النشط في زجاجة المبيض الأصلية مقسومة على 0.5) - 1 = عدد أجزاء الماء المستخدمة لتخفيف المبيض. ثم:

- إذا كان تركيز المبيض 3.5% يتم مزج جزء واحد من المبيض مع 6 أجزاء من الماء.
- إذا كان تركيز المبيض 4% يتم مزج جزء واحد من المبيض مع 7 أجزاء من الماء.
- إذا كان تركيز المبيض 4.5% يتم مزج جزء واحد من المبيض مع 8 أجزاء من الماء.
- إذا كان تركيز المبيض 5% يتم مزج جزء واحد من المبيض مع 9 أجزاء من الماء.
- إذا كان تركيز المبيض 5.5% يتم مزج جزء واحد من المبيض مع 10 أجزاء من الماء.
- إذا كان تركيز المبيض 6% يتم مزج جزء واحد من المبيض مع 11 أجزاء من الماء. ينبغي على أعضاء الفريق المسؤولين عن مزج محلول الكلور بتركيز 0.5% فهم أن تركيزات المبيض قد تختلف بين المنتجات. ويعتبر القيام بالحسابات أو إتباع تعليمات المصنع في حالة استخدام مسحوق التبييض أو الأقراص التي تطلق الكلور من الأمور الضرورية.

نصائح حول إزالة التلوث

- استخدم دلوًا بلاستيكيًا ذا غطاء لمحو التلوث؛ الكلور يسبب تآكل المعادن.
- استخدم قلم العلامات لكتابة "محلل كلور بتركيز 0.5%" على الدلو.
- ضع الأدوات المستعملة في دلو إزالة التلوث بدون تطاير الرذاذ.
- قم دائمًا بشطف قفازات الإجراءات في دلو إزالة التلوث قبل خلعهم.
- لا تترك الأدوات في دلو إزالة التلوث لأكثر من 10 دقائق حيث يؤدي ذلك إلى الإضرار بها.
- قم بتغيير محلل إزالة التلوث يوميًا (لأن الكلور يتبخر) أو عندما يصبح ملوئًا بالدماء أو قاتمًا.
- لا تستخدم محلل إزالة التلوث على الجلد أو الأغشية المخاطية.
- قم بإعداد دلو من مياه الصنبور بجانب دلو إزالة التلوث بحيث يمكن وضع الأغراض في المياه عندما تصبح جاهزة للخروج من محلل التطهير إلى أن يكون عضو الفريق مستعدًا لتنظيفها.
- ينبغي استخدام القفازات متعددة الأغراض دائمًا عند إزالة الأغراض من دلو إزالة التلوث.

خطوات التنظيف

1. قم بما يلي باستخدام فرشاة ناعمة أو فرشاة أسنان قديمة ومياه وكمية كافية من المادة المنظفة لتصبح المياه مليئة بالرغوة (لا تستخدم الصابون حيث يترك رواسب زيتية تنمو فيها الكائنات الدقيقة):
 - أ. قم بفرك الأدوات والأغراض الأخرى بشدة لإزالة الدماء وسوائل الجسم والأنسجة وغيرها من المواد العضوية.
 - ب. استخدم القفازات متعددة الأغراض ذات الغنيات الطويلة عند التنظيف.
 - ج. قم بالتنظيف في قدر أو حوض بالقرب من المغسلة لكي تقوم بشطف الأدوات التي تم تنظيفها فيها.
 - د. أمسك بالأدوات تحت الماء لتجنب تطاير الرذاذ.
 - هـ. قم بتفكيك الأدوات وتنظيف المناطق الغائرة والأسنان والمفاصل حيث يمكن أن تتجمع المواد العضوية وتلتصق.
 - و. لا تستخدم المواد الكاشطة في تنظيف الأدوات حيث يمكن أن تتسبب في وجود خدوش صغيرة في الأدوات المعدنية يمكن أن تختبئ فيها الكائنات الدقيقة.
 2. قم بشطف الأغراض جيدًا بالماء لإزالة المادة المنظفة. حيث يمكن أن تقلل رواسب المادة المنظفة من فعالية المعالجة الكيميائية.
 3. اترك الأغراض لتجف في الهواء أو جففها باستخدام منشفة نظيفة. ويجب أن تكون الأدوات التي ستتم معالجتها بالمحاليل الكيميائية جافة تمامًا. وإلا سيتم تخفيف المحلول؛ ولا تحتاج الأغراض التي ستعرض للتطهير عالي المستوى عن طريق الغليان أو استخدام البخار للتجفيف أولاً.
- ### الخطوة 3 - التعقيم والتطهير عالي المستوى
- التعقيم أو التطهير عالي المستوى: ما الفرق بينهما ومتى ينبغي استخدام كل منهما؟
- التعقيم** يقتل كل الكائنات الدقيقة التي قد تسبب العدوى: البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات والأبواغ البكتيرية التي تتسبب في أمراض مثل الكزاز والغرغرينا الغازية.

التطهير عالي المستوى يقتل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات

ولكنه لا يقتل الأبواغ البكتيرية بصورة موثوقة.

ويفضل التعقيم وينبغي استخدامه كلما أمكن.

وينبغي أن يكون التطهير عالي المستوى متوفرًا للأدوات التي تقل معها خطورة حمل أبواغ بكتيرية مثل قنية التفريغ اليدوي للرحم. ولأن قنية التفريغ اليدوي للرحم مصنوعة من البلاستيك المرن، فليس من الممكن استخدام التعقيم بالحرارة كما أن الأبحاث الدولية الموسعة تدعم التوصية بأن التطهير عالي المستوى مناسب لقنية التفريغ اليدوي للرحم.

وتلخص الملاحظات التالية أكثر طرق التعقيم والتطهير عالي المستوى شيوعًا. وقد لا تكون كلها مستخدمة في مركزك. وأثناء قراءتك للملاحظات، قارن بين ما يوصى بالقيام به وما يحدث في مركزك.

طرق التعقيم

هناك ثلاث طرق: ومن الضروري لكل طريقة أن تتم إزالة التلوث من الأغراض وتنظيفها بشكل صحيح قبل تعقيمها. حيث يمكن أن يأوي الدم المتجلط كائنات دقيقة ضارة حتى بعد التعقيم.

1. التعقيم بالبخار أو البخار المضغوط (أوتوكلاف)

يهدم الكائنات الدقيقة الموجودة على الأغراض النظيفة عن طريق تسليط حرارة رطبة أو الحرارة تحت الضغط.

وينبغي استخدام أوتوكلاف في تعقيم:

- السوائل (الماء المعقم)
- الأدوات المعدنية والأغراض الأخرى
- الأردية والأغطية الجراحية. حيث لا يمكن تعقيمها إلا في جهاز أوتوكلاف وهي ضرورية لعمل مجال معقم عند دخول الأدوات إلى الأنسجة تحت الجلد.

2. التعقيم بالحرارة الجافة (الفرن الكهربائي)

يُدمر الكائنات الدقيقة الموجودة على الأغراض النظيفة عن طريق تعريضها لحرارة جافة لمدة محددة. وكلما قلت الحرارة زاد الوقت المطلوب للتعقيم. وينبغي استخدام الحرارة الجافة في تعقيم:

- الأجسام الزجاجية أو المعدنية (قد تذوب الأغراض الأخرى أو حترق).

3. التعقيم الكيميائي

يُدمر الكائنات الدقيقة الموجودة على الأغراض النظيفة (والتي ينبغي أن تكون جافة لأن المياه تخفف المواد الكيميائية) عن طريق نقعها في محلول كيميائي مطهر (مثل سايدكس) وشنطتها بماء معقم.

وينبغي استخدام التعقيم الكيميائي في تعقيم:

- الأغراض الحساسة للحرارة.

ما الغرض من تغليف الأغراض قبل وضعها في جهاز أوتوكلاف أو تعقيمها بالبخار أو استخدام الحرارة الجافة؟

يساعد التغليف في منع التلوث بعد التعقيم ولكن قبل الاستخدام. وعندما تكون ظروف التخزين جيدة ويتم التعامل مع الأغراض بأقل قدر ممكن. يمكن اعتبار الأغراض المغلفة جيداً معقمة طالما ظلت سليمة وجافة حتى 7 أيام.

وعند التغليف بغرض التعقيم بالبخار، استخدم الشاش أو نسيجاً قطنياً. ولا تستخدم القماش الكتاني لأن البخار لا يمكنه اختراق هذه المادة.

وعند التغليف بغرض التعقيم بالحرارة الجافة، استخدم ورق القصدير أو القطن ذا الطبقتين أو نسيج الشاش.

خطوات التعقيم بالبخار (أوتوكلاف)

1. قم بإزالة التلوث من الأغراض ونظفها.

2. قم بتفكيك الأغراض ذات الأجزاء المنزلفة أو المتعددة للسماح للبخار بالوصول إلى جميع الأجزاء.

3. قم بتغليفها باستخدام الشاش أو القماش القطني (لا تستخدم القماش الكتاني لأن البخار لا يمكنه اختراق هذه المادة).

4. رتب الرزم أو الأغراض داخل جهاز أوتوكلاف بحيث يمكن للبخار الانتشار بحرية.

5. اتبع تعليمات المصنع حول المدة والضغط في جهاز أوتوكلاف.

6. قم بإغلاق جهاز أوتوكلاف (إلا إذا كان آلياً) بعد الوقت المطلوب واترك الأغراض حتى جف تماماً (قد يكون ذلك لمدة 30 دقيقة).

7. انقل الرزم المعقمة باستخدام ملاقيط معقمة للأغراض غير المغلفة وضعها على سطح مبطن بالورق أو القماش لمنع التكتيف حتى تصل إلى درجة حرارة الغرفة.

8. خزنها بشكل صحيح:

- مغلفة: من أجل أفضل النتائج يتم التخزين في خزانات مغلقة في مناطق لا يتم التردد عليها كثيراً في درجة حرارة معتدلة ورطوبة منخفضة أو بدون رطوبة حتى 7 أيام.

- غير مغلفة: يتم استخدامها في الحال بعد إخراجها من جهاز أوتوكلاف أو تغطيتها في حاوية جافة مغلقة معقمة ويتم استخدامها خلال 7 أيام.

9. التوقيت - حقق دائماً مع المصنِّع. والتوقيتات التالية هي:

- الأغراض المغلفة - 30 دقيقة
- الأغراض غير المغلفة - 20 دقيقة

خطوات التعقيم بالحرارة الجافة

1. قم بإزالة التلوث من جميع الأغراض ونظفها وجففها.

2. قم بتغليف الأغراض باستخدام ورق القصدير أو القطن ذي الطبقتين أو الشاش أو ضع الأغراض غير المغلفة على صينية أو رف أو ضع الأغراض في حاوية ذات غطاء معدني (ليس من الضروري فتح الأغراض أو تفكيكها لأن الحرارة الجافة ترفع درجة حرارة الغرض بأكمله).

3. ضع الأغراض في الفرن وحم بتسخينها لدرجة الحرارة الصحيحة. ولا تبدأ في احتساب الوقت حتى يتم الوصول لدرجة الحرارة المطلوبة (ثم استخدم مؤقتاً أو سجل الوقت).

درجة الحرارة	الوقت في درجة الحرارة المطلوبة
170 درجة مئوية (340 درجة فهرنهايت)	ساعة
160 درجة مئوية (320 درجة فهرنهايت)	ساعتان
150 درجة مئوية (300 درجة فهرنهايت)	ساعتان ونصف
140 درجة مئوية (285 درجة فهرنهايت)	ثلاثة ساعات

قد يستغرق الوقت الإجمالي للتعقيم ضعف الوقت المذكور فيما سبق بسبب الوقت الذي يستغرقه التسخين والتبريد.

تذكر لا تعقم الأدوات الحادة في درجات حرارة أعلى من 160 درجة لأن الحرارة الجافة تبلدها.

4. ترك الأغراض في الفرن لتبرد ثم أخرجها واستخدمها أو قم بتخزينها على الفور باستخدام ملاقيط معقمة لتحريك الأغراض غير المغلفة.

5. خزنها بشكل صحيح:

- مغلفة: من أجل أفضل النتائج يتم التخزين في خزانات مغلقة في مناطق لا يتم التردد عليها كثيراً في درجة حرارة معتدلة ورطوبة منخفضة أو جافة.

- غير مغلفة: يتم استخدامها في الحال بعد إخراجها من جهاز أوتوكلاف أو تغطيتها في حاوية جافة معقمة ويتم استخدامها خلال 7 أيام.

خطوات التعقيم الكيميائي

1. قم بإزالة التلوث من الأغراض وتنظيفها وجففيها (المياه الموجودة في الأدوات المبللة تخفف المحلول الكيميائي وتقلل من فعاليته).
2. قم بإعداد المحلول طبقاً لتعليمات المصنِّع أو استخدم محلولاً سابق التجهيز. بشرط ألا يكون قائماً أو منتهي الصلاحية.
3. قم بفتح جميع الأدوات بحيث يصل المحلول لجميع الأجزاء. قم بغمر الأدوات في المحلول وضع القدور والحاويات بشكل عمودي بحيث تمتلئ بالمحلول.
4. اتبع تعليمات المصنِّع الخاصة بوقت النقع. وإذا كان المحلول يحتوي على غلوتارالدهيد (سايديكس)، قم بتغطية الحاوية و قم بنقع الأدوات لمدة 10 ساعات على الأقل (تذكر ألا تضيف أي شيء آخر بمجرد بدء النقع).
5. قم بنقل الأدوات المعقمة باستخدام ملاقيط معقمة (روافع أو ملقط) وشطفها جيداً بالماء المعقم لإزالة رواسب المحلول التي قد تكون سامة للجلد والأنسجة (تذكر أن الماء المغلي ليس معقماً وأن الشطف بالماء المغلي قد يلوث الأدوات المعقمة).
6. خزنها بشكل صحيح:
 - ضع الأغراض على صينية معقمة أو في حاوية معقمة واركها لتجف في الهواء قبل الاستخدام أو التخزين.
 - استخدمها في الحال أو ضعها في حاوية مغطاة جافة معقمة لتستخدمها خلال 7 أيام.

ما هي طرق التطهير عالي المستوى؟

1. التطهير عالي المستوى بالغليان

- يمكن القيام بذلك في أي مكان بشرط توفر مياه نظيفة ومصدر للحرارة
- توضع الأدوات في قدر أو غلاية مغطاة بها ماء وتغلي لمدة 20 دقيقة.

نصائح للتطهير عالي المستوى بالغليان

- قم بوضع غطاء؛ تأكد من أن الماء المغلي يمكنه الوصول لجميع أجزاء الأداة عن طريق تفكيك الأغراض ذات الأجزاء المتعددة وفتح الأدوات ذات المفاصل
- يكون الغليان دائماً لمدة 20 دقيقة. وابدأ التوقيت عندما تصل المياه للغليان المتموج
- لا تضيف أو تزل أي شيء بمجرد بدء الغليان؛ حيث يؤدي ذلك إلى تلويث المياه
- انقل الأغراض باستخدام ملاقيط معقمة/ملقط وضعها على صينية أو حاوية معقمة.

2. التطهير الكيميائي عالي المستوى

- قم بالنقع في غلوتارالدهيد أو الكلور لمدة 20 دقيقة
- قم بالشطف بالماء المعقم
- لا ينبغي استخدام بعض المواد الكيميائية في التطهير الكيميائي عالي المستوى؛ مثلاً المطهرات (مثل بيتادين وسافلون) والفورمالدهيد (الذي قد يسبب السرطان) والكحول (الذي لا يقتل كل الفيروسات)

نصائح للتطهير الكيميائي عالي المستوى

- تأكد من أن الأغراض مغطاة تماماً بالمحلول الكيميائي وتفكيك الأغراض ذات الأجزاء المتعددة
- قم بالنقع لمدة 20 دقيقة
- لا تضيف أو تزل أي شيء بمجرد بدء التوقيت
- قم بإخراج الأغراض من المحلول باستخدام ملاقيط جافة معقمة (روافع أو ملقط)
- قم بشطف الأغراض جيداً بالماء المعقم لإزالة المواد الكيميائية حيث أنها سامة للجلد والأنسجة
- ضع الأغراض على صينية أو حاوية معقمة واركها لتجف في الهواء قبل الاستخدام.

3. التطهير عالي المستوى بالتبخير

- في قدر بخاري مقسم لمدة 20 دقيقة
- مفيد لفنية الرعاية بعد الإجهاض والفضازات الجراحية.

يمكن لفترة صلاحية الأغراض المغلفة أن تتأثر بما يلي:

- نوع مواد التعبئة
- عدد مرات التعامل مع العبوة
- عدد الأشخاص الذين يتعاملون مع العبوة
- نظافة منطقة التعامل ورطوبتها ودرجة حرارتها: حيث يجب اعتبار الأغراض الرطبة ملوثة
- إذا كانت العبوات تخزن في رفوف مفتوحة أم مغلقة
- إذا كان يتم استخدام أغطية للأتربة.

من الأفضل وضع العبوات المعقمة في خزانات مغلقة في أماكن لا يتم التردد عليها وتتمتع بدرجات حرارة معتدلة وجافة أو ذات رطوبة منخفضة. وفي تلك الحالات، ومع التعامل المحدود، يمكن أن تعتبر الأغراض المغلفة جيداً معقمة طالما ظلت سليمة وجافة، وإذا كانت علبة الأدوات ملبلة، فعندئذ يجب اعتبارها غير معقمة.

وينبغي أن يكون وقت التخزين والتعامل أقل ما يمكن لأن احتمال التلوث يزداد بمرور الوقت ويزيادة التعامل.

وعند الشك، اعد التعقيم قبل الاستخدام.

التخلص من المخلفات

كثيراً ما يكون ذلك هو الجزء الأكثر تعرضاً للإهمال في الوقاية من العدوى.

ويتعرض جميع أعضاء الفريق الذين يتعاملون مع المخلفات إلى خطر الإصابة المتعلقة بالمخلفات. وتشكل الأدوات الحادة الخطر الأكبر ويمكن أن تسبب انتقال أمراض خطيرة مثل فيروس نقص المناعة البشرية وفيروس التهاب الكبد الوبائي B.

ويتعرض أي شخص يتعامل مع المخلفات الملوثة لخطر الإصابة والعدوى من وقت التخلص مقدم الخدمة منها حتى تصل إلى موقع التخلص النهائي. ويعتبر التخلص السليم من المخلفات تهديداً خطيراً في المجتمعات المحلية التي تكون فيها مكبات النفايات مفتوحة للأطفال وجامعي القمامة. وينبغي دراسة كل خطوة من خطوات التخلص من النفايات بعناية.

نصائح للتطهير عالي المستوى بالتبخير

- لا تكسد المعدات في الصينية؛ واترك مجالاً للبخار لينتشر
- عندما يظهر البخار بين الصواني، يكون الماء يغلي ويمكن البدء في التوقيت
- يتم التبخير لمدة 20 دقيقة: استخدم مؤقتاً أو سجل وقت البداية
- ارفع للخارج باستخدام روافع معقمة وضع الأغراض على صينية أو في حاوية معقمة.

اعتبارات خاصة عند استخدام التطهير عالي المستوى

- الإبر والمحاقن التي يمكن إعادة استخدامها:
 - لا تعد استخدام الإبر والمحاقن
 - يفضل استخدام الإبر والمحاقن التي تستخدم لمرة واحدة حيث تصعب معالجة تلك التي يمكن إعادة استخدامها بشكل مناسب.
- الأردية والأغطية الجراحية:
 - لا يناسبها إلا التعقيم بالبخار.
- أدوات التفريغ اليدوي للرحم:
 - قنية التفريغ اليدوي للرحم - التعقيم أو التطهير عالي المستوى
 - محقن التفريغ اليدوي للرحم - يتطلب إزالة التلوث والتنظيف الجيد ولكن حيث أنه لا يلامس العميلة، فلا يحتاج إلى تعقيم أو تطهير عالي المستوى.

الخطوة 4 - التخزين

إن التخزين السليم له نفس أهمية إزالة التلوث والتنظيف والتعقيم والتطهير عالي المستوى السليم. وإذا لم يتم تخزين الأدوات والأغراض الأخرى بطريقة سليمة، ستضيع جميع الجهود المبذولة لإتباع المعالجة الصحيحة للإمدادات.

لا تخزن أبداً الأدوات أو الأغراض الأخرى في المحاليل. خزنها دائماً بعد جفافها، حيث يمكن للكائنات الدقيقة أن تعيش وتتكاثر في كل من المحاليل المطهرة ومحاليل إزالة التلوث ويمكن أن تؤدي الأغراض المتروكة في المحاليل الملوثة إلى انتقال العدوى للعمال.

لا تستخدم أبداً المحاليل المطهرة لمعالجة الأغراض. وتذكر أن المطهرات يمكن استخدامها للبشر؛ أما المواد المنزلية للتلوث فتستخدم على الأغراض.

تذكر:

- إذا تلامس غرض معقم مع أي شيء أو شخص لا يمكن اعتباره معقماً/ معرضاً للتطهير عالي المستوى، يصبح هذا الغرض ملوثاً
- ينبغي استخدام الأغراض المعقمة أو التي تعرضت للتطهير عالي المستوى غير المغلفة في الحال أو حفظها في حاوية معقمة مغطاة لما لا يزيد عن 24 ساعة. كما أن الأغراض غير المغلفة معرضة لخطر التلوث بدرجة متزايدة
- يجب بمجرد فتح العبوة أو الحاوية استخدام محتوياتها أو معالجتها خلال 24 ساعة.
- الحد الأقصى لوقت التخزين للأغراض المعقمة المغلفة هو سبعة أيام.

التخلص السليم من الخلفات:

- يقلل انتشار العدوى ويخفف من مخاطر إصابة مقدمي الخدمة والمجتمع المحلي عن طريق الخطأ
- يساعد على إيجاد بيئة لطيفة في المركز
- يقلل من الروائح الكريهة
- يساعد في تقليل عدد الحشرات والحيوانات
- يقلل مخاطر تلوث التربة أو المياه الجوفية المحلية بالكائنات الدقيقة أو المواد الكيميائية.

وهناك ثلاثة أنواع من الخلفات:

1. الخلفات العامة

- الخلفات التي لا تنطوي على مخاطر الإصابة أو العدوى - الورق والصناديق والزجاجات والحاويات البلاستيكية والخلفات المتعلقة بالطعام.

2. الخلفات الطبية

- الخلفات التي تنتج عن علاج العملاء
- الدم ومشتقاته وغيرها من سوائل الجسم إلى جانب الضمادات والإسفنجة الجراحي وغيرها من المواد التي تحتوي على دم جديد أو جاف أو سوائل الجسم الأخرى
- الخلفات العضوية: الأنسجة، نواتج الحمل
- الأدوات الحادة المستعملة وغير المستعملة، بما في ذلك الإبر التي توضع تحت الجلد وإبر التقطيب والشفرات والأنابيب الوريدية والشرائح الزجاجية والسواتر.

3. الخلفات الكيميائية:

- منتجات التنظيف والمطهرات.

إعداد خطة لإدارة الخلفات

ينبغي أن يكون لدى كل مركز خطة لإدارة الخلفات وشخص محدد مسؤوليته هي الاهتمام بإدارة الخلفات الطبية التي تعتبر أكثر الخلفات الناجمة ضرراً.

وهناك أربعة أجزاء في خطة إدارة الخلفات:

1. فرز الخلفات حسب نوعها عندما تنتج
2. التعامل - جمع الخلفات ونقلها داخل المركز
3. التخزين المؤقت في المركز حتى يمكن التخلص من الخلفات
4. التخلص النهائي - إزالة الخلفات الخطرة أو نقلها من المركز.

الفرز

يوفر الفرز في الطاقة والموارد من خلال تقليل كمية الخلفات التي تحتاج معاملة خاصة:

- قم بوضع الحاويات، المتعلمة على نحو واضح للمخلفات العامة أو الطبية، في مكان قريب ومناسب للمكان الذي تنتج منه الخلفات
- قم بتمييز الحاويات عن طريق الألوان والملصقات التي يسهل قراءتها
- ينبغي أن تكون حاويات الأدوات الحادة في أماكن مناسبة حتى لا يضطر أعضاء الفريق إلى التحرك وهم يحملون الأدوات الحادة.

التعامل

- ينبغي إفراغ حاويات الخلفات قبل أن تصبح ممتلئة عن آخرها، مرة واحدة يومياً على الأقل
- تخلص من حاويات الأدوات الحادة عندما تصل إلى 3/4 من سعتها
- لا تضع يديك أبداً داخل حاوية الخلفات الطبية
- استخدم القفازات متعددة الأغراض دائماً عند التعامل مع الخلفات.

التخزين المؤقت

- تأكد من أن هذا التخزين لفترة قصيرة، لساعات قليلة فقط قبل التخلص منها
- قم بتخزين الخلفات في مكان مغلق لا يمكن للموظفين والعملاء والزوار الوصول إليه؛ وينبغي أن يتعامل أقل عدد من الأشخاص مع الخلفات الطبية
- تأكد من أن جميع الحاويات لها أغطية وقم بسد الجزء العلوي من الأكياس البلاستيكية بشرط لمنع الانسكاب والروائح
- لا تخزن الخلفات الطبية في حاويات مفتوحة ولا تلق بها في حفرة مفتوحة.

التخلص النهائي

ينبغي التخلص من الخلفات الطبية الصلبة في المبنى. وتشمل الخيارات:

- الحرق - وهو الخيار الأفضل. استخدم محرقة أو برميل الزيت لمنع التبعثر
- الدفن - في حفرة كبيرة بما يكفي لجميع الخلفات التي تنتج في الموقع لها سياج أو سور محيط بالحفرة لمنع الوصول إليها
- نقل الخلفات - يمكن أخذ ذلك في الاعتبار إذا لم يكن الحرق أو الدفن في الموقع ممكناً. وتأكد من أن الأشخاص الذين ينقلون الخلفات على دراية بالخطاطر واتخذ الاحتياطات السليمة. ومن الضروري في حالة نقل الخلفات أن تعرف المكان الذي يمكن التخلص فيه من الخلفات بشكل صحيح.

المخلفات الطبية والكيميائية السائلة

عليك دائماً ارتداء القفازات متعددة الأغراض والأحذية المغلقة عند التعامل مع المخلفات الطبية السائلة.

وينبغي التعامل مع محاليل التنظيف والمطهرات بنفس طريقة التعامل مع المخلفات الطبية السائلة:

- اسكب المخلفات السائلة بحرص في حوض أو مصرف أو مرحاض قابل للدفق أو مرحاض عادي. وتذكر قبل القيام بذلك التأكد من معرفة مكان تفريغ المصرف والتحقق من أنه لا يمر عبر بالوعة مفتوحة ويتسرب إلى الأرض محلياً
- قم بشطف الحوض أو المصرف أو المرحاض بالمياه وتجنب تطاير الرذاذ. ونظف هذه الأماكن بمحلول مطهر في نهاية كل يوم أو على نحو أكثر تكراراً إذا أصبحت شديدة الاتساخ
- قم بإزالة التلوث من الحاوية التي احتوت على المخلفات السائلة عن طريق نقعها لمدة 10 دقائق في محلول كلور بتركيز 0.5% قبل غسلها وغسل يديك.

التخلص من الأدوات الحادة

- لا يتم تدمير الأدوات الحادة عن طريق الحرق إلا إذا كان ذلك في محارق صناعية ضخمة
- ضع الإبر والمحاقن البلاستيكية والمباضع في حاوية مقاومة للثقب ويمكن إغلاقها بإحكام. وعندما تمتلئ الحاوية لثلاثة أرباعها اسكب الوقود وأشعله واتركها لتحترق حتى تخمد النار. وتذوب المحاقن البلاستيكية وعندما تبرد تصبح كتلة صلبة من البلاستيك بداخلها الأدوات الحادة ويمكن عندئذ دفنها في حفرة الدفن.
- اغسل يديك دائماً بعد التعامل مع حاويات الأدوات الحادة.

التخلص من النفايات الجينية ونواجح الحمل

ينبغي التخلص من النفايات الجينية ونواجح الحمل بطريقة رحيمة ومناسبة. وكما هو الحال مع المخلفات الطبية، يمكن سكب المخلفات الجينية في حوض أو مصرف أو نظام صرف صحي يعمل أو مرحاض حفرة تتم صيانته. ويجب أن تأخذ في الاعتبار المكان الذي يفرغ فيه المصرف. حيث يجب ألا يمر المصرف عبر بالوعة مفتوحة أو يسرب على الأرض. وقم بشطف أي مصرف تم استخدامه وتطهيره باستخدام محلول كلور بتركيز 0.5%. ويمكن كحل بديل وضع النواجح في حاويات يمكن غلقها بإحكام وحرقها.

مشورة تنظيم الأسرة

■ يتم توفير الوسيلة وتقديم الإمدادات. ومن المهم أن يتمتع المستشارون بالمهارة. حيث يقلل المستشارون الذين لا يتمتعون بالمهارة من فعالية مشورة تنظيم الأسرة عن طريق إشعار العميلة بعدم الراحة أو التوتر أو الإحراج أو عدم الأمان. وينبغي أن يتعاطف مستشارو تنظيم الأسرة مع احتياجات عميلاتهم وألا يصدروا الأحكام وأن يكونوا قادرين على معاملة جميع العملاء باحترام.

وتعتمد مشورة تنظيم الأسرة على مهارات الاتصالات الشخصية وتقديم المشورة وتقنياتها. بما في ذلك الاتصالات اللفظية وغير اللفظية ومهارات المشورة.

تشير الاتصالات اللفظية إلى ما يقال وكيف يقال. وتشمل مهارات الاتصالات اللفظية الجيدة الاستماع الفعال والإيضاح وإعادة الصياغة والتلخيص والتكرار والانعكاس.

وتشير الاتصالات غير اللفظية إلى الرسائل التي تصل عن طريق الاتصال بالعين وحركات الجسم ونبرة الصوت والسلوك.

ولا يتمتع مستشارو تنظيم الأسرة الجيدون بمهارات الاتصالات الشخصية وتقديم المشورة فحسب. بل يتمتعون بمهارات متطورة فيما يتعلق بوصف وسائل منع الحمل وشرحها وفي تحديد حمل العميلة. ويجب على المستشارين الشعور بالراحة وأن يكونوا قادرين على إشعار العملاء بالراحة عند مناقشة النشاط الجنسي والموضوعات الحساسة الأخرى. كما يجب أن يتمتع المستشارون الذين يعملون كمقدمي خدمات تنظيم الأسرة بمهارات إجراء الفحص البدني (المطلوب لبعض الوسائل) وإدخال الأجهزة الرحمية والوسائل المزروعة وإزالتها.

ويحتاج كل من مقدمي خدمة تنظيم الأسرة ومستشاري تنظيم الأسرة إلى وجود معرفة عميقة بما يلي:

- العوامل التي تؤثر على اختيار العميلة للوسيلة واستخدامها لها
- الجهاز التناسلي وكيفية حدوث الحمل
- الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي. بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة نقص المناعة المكتسبة وكيفية انتقالها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها
- طرق منع الحمل الحديثة وكيفية عملها وفعاليتها وآثارها الجانبية ومضاعفاتها المحتملة

ما هي مراحل جلسة المشورة؟

إن المشورة ليست مجموعة ثابتة من الخطوات. إنها بالأحرى محادثة بها بعض اللحظات الهامة. وهناك عدة أطر لمشورة تنظيم الأسرة. ويعتبر نهج التحية والسؤال والإخبار والمساعدة والتفسير والعودة للمشورة (GATHER) أحد النماذج التي تمر بمقدمي الخدمة والعملاء عبر خطوات متصلة ومتداخلة عند مناقشتهم لاحتياجات تنظيم الأسرة وخياراته. ويساعد هذا النهج العملاء على اتخاذ قرارات مطلعة حول وسائل تنظيم الأسرة.

من المهم في حالات الطوارئ وفي غير حالات الطوارئ على حد سواء. أن يتلقى العملاء الذين ينشدون تنظيم الأسرة مشورة ذات جودة لتمكينهم من اتخاذ قرارات مطلعة حول استخدام تنظيم الأسرة ومساعدتهم في اختيار الوسائل التي تناسب احتياجاتهم على أفضل نحو.

ومن حق جميع عملاء تنظيم الأسرة الحصول على معلومات كاملة وصحيحة وحديثة حول وسائل تنظيم الأسرة المتاحة ومن حقهم اتخاذ قرارات مطلعة بناء على هذه المعلومات. كما يحق لعملاء تنظيم الأسرة الحصول على خدمات آمنة وخاصة وسرية تحترم كرامتهم وراحتهم وتسمح لهم بالتعبير عن آرائهم. وتضمن مشورة تنظيم الأسرة ذات الجودة فهم العملاء لكيفية استخدام الوسائل التي يختارونها وإطلاعهم على الآثار الجانبية الممكنة ومعرفة وقت ومكان اللجوء إلى المساعدة. كما تساعد على تبديد الخرافات والمفاهيم الخاطئة حول تنظيم الأسرة والتي قد تكون قائمة في المجتمع المحلي.

ويناقش مستشارو تنظيم الأسرة الآثار الصحية للسلوكيات الجنسية وكيفية الوقاية من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي وتجنب الحمل غير المرغوب فيه. ويعرف ذلك باسم المشورة المتكاملة لتنظيم الأسرة ويستجيب للحاجة العالية للسيدات والرجال للحصول على معلومات ونصائح واضحة حول الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي. بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية.

وقد يمثل توفير مشورة تنظيم الأسرة في حالات الطوارئ تحدياً خاصاً. حيث قد يشعر مقدمو الخدمة بالضغط نتيجة للأعداد الكبيرة للعملاء وقد تكون الوسائل المتاحة محدودة بسبب تعطل النظم الصحية وقد تؤدي المساحات المحدودة في المرفق الصحي إلى صعوبة ضمان الخصوصية والسرية للعملاء. وعلى الرغم من أنه قد يكون من الصعب توفير مشورة لتنظيم الأسرة في ظل هذه الظروف، إلا أن المشورة أمر جوهري. ليس لأنها تسمح للعملاء باتخاذ قرارات مطلعة فحسب. ولكنها تعزز الاستخدام الصحيح للوسائل والمساعدة بين الولادات بصورة أفضل وزيادة رضا العملاء والاستمرار في استخدام وسائل تنظيم الأسرة لمدة أطول وتحسن الصحة الإيجابية بشكل عام لدى العملاء.

ما هي مشورة تنظيم الأسرة؟

إن مشورة تنظيم الأسرة ليست إجراءً يؤدي فيه مقدم الخدمة سلسلة من إجراءات الرعاية السريرية. إنها تبادل للمعلومات يكون فيها العميل ومقدم الخدمة شريكين متساويين. وهي محادثة ذات عدة مراحل:

- يناقش المستشار والعميلة معاً حالة العميلة وما الذي تحتاجه من وسيلة منع الحمل. وتشمل المناقشة احتياجات الشريك ورغباته. ولكن احتياجات العميلة هي الأساس.
- يطرح المستشار أسئلة حول صحة العميلة لاستبعاد أية موانع طبية محتملة. ويصف مقدم الخدمة الوسائل التي تناسب احتياجات العميلة. بما في ذلك الآثار الجانبية.
- تختار العميلة الوسيلة. ويقوم مقدم الخدمة بوصف وتوضيح كيفية استخدام الوسيلة المتخارة والآثار الجانبية المحتملة والمضاعفات وما الذي تفعله في حالة حدوثها.

ويرسم ما يلي الخطوط العريضة لخطوات نهج التحية والسؤال والإخبار والمساعدة والتفسير والعودة¹:

قم بتحية العميل/العميلة بطريقة مناسبة ثقافياً وأشعرها بالترحاب. وعامل العملاء باحترام. وهي خطوة هامة في بناء الثقة وفتح قنوات الاتصال.

اسأل عن احتياجات العميلة المتعلقة بتنظيم الأسرة. واطرح الأسئلة بنبرة ودودة ومحترمة. واطرح أسئلة بسيطة ومفتوحة وفعالة لا تخذ من استجابات العميلة. واستخدم مهارات الاستماع الفعالة.

اخبر العميل/العميلة عن وسائل تنظيم الأسرة المتاحة له/لها. واستخدم لغة واضحة وبسيطة يمكن فهمها بسهولة. ومن حق العميلة الحصول على معلومات كاملة حول الوسائل المتاحة. ولكن بعض الوسائل قد تكون متنوعة الاستعمال أو أقل تفضيلاً لبعض العميلات. وقدم معلومات كاملة. ولكن قم بإضفاء طابع شخصي عليها. بناء على ما قالته العميلة لك في خطوة "السؤال".

ساعد العميلة على اختيار الوسيلة. واسأل العميل/العميلة حول ما قررت القيام به. وناقش الوسيلة المذكورة وساعد العميل/العميلة على اتخاذ القرار حول ما إذا كانت هذه الوسيلة هي الأفضل له/لها. وينبغي أن يحصل العميل/العميلة على الوسيلة المختارة إلا إذا كان هناك أحد الموانع الطبية المتعلقة بهذه الطريقة. وقم بشرح الوسيلة. بما في ذلك الآثار الجانبية المحتملة وكيفية التعامل معها.

العودة أو الإحالة. قم بإخبار العميلة عن وقت عودتها للحصول على المزيد من الأدوية أو تكرار الجرعة أو للفحص الطبي. واعلم العميلة أنه بإمكانها العودة للمرفق الطبي في أي وقت إذا كان لديها أسئلة أو إذا ظهرت أي مشكلة متعلقة بالطريقة. وقم بتوفير الإحالة للحصول على المزيد من الرعاية. كلما كان ذلك ملائماً. ولن تتبع جلسة المشورة دائماً هذا النمط المنطقي. ولكن ينبغي تغطية جميع هذه الموضوعات في وقت ما. ومع زيادة خبرتك ستجد طرقاً فعالة وذات كفاءة لتغطية جميع هذه النقاط.

ما الموضوعات التي تغطيها مشورة تنظيم الأسرة؟

تسعى مشورة تنظيم الأسرة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية. التي تساعد مقدم الخدمة على مساعدة العميلة على القيام باختيار مطلع:

ما هو التاريخ الجنسي للعميلة؟

ما هي أهداف العميلة المتعلقة بالصحة الإيجابية؟

هل تريد العميلة إجاب أطفال؟ متى؟ كم عددهم؟ ما الفترة الفاصلة بين الولادات؟

إذا كانت العميلة في علاقة. فهل يوجد اتفاق على أهداف الصحة الإيجابية؟ هل هناك اتفاق على طرق تنظيم الأسرة ومسؤولياته للتأكد من أن الوسيلة فعالة؟ هل يحاول أحد الشريكين منع الخصوبة بصورة سرية؟

ما الدور الذي يلعبه الجنس في علاقة العميلة؟

هل العلاقة منصفة أم ينبغي على السيدة الاستسلام لمطالب الشريك؟

هل تعاني العميلة من ألم أو صعوبات أثناء النشاط الجنسي؟

هل توجد لدى العميلة أو الشريك علاقات جنسية أخرى؟ هل ينبغي على العميلة الاهتمام بالوقاية من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي. بما فيها فيروس نقص المناعة البشرية؟

ما هي وسائل منع الحمل التي استخدمتها العميلة من قبل أو تستخدمها الآن؟ ما هي خبرتها معها؟

ما هو التاريخ الجراحي والطبي ذو الصلة للعميلة؟

العوامل المؤثرة على اختيار العميلة لوسائل تنظيم الأسرة واستخدامها لها

يتباين وضع السيدات بشكل كبير في العديد من الخلفيات الاجتماعية والثقافية والدينية. ومن الضروري أن يفهم مستشارو تنظيم الأسرة في أماكن عملهم وضع السيدات والعوامل المتعددة الأخرى التي تؤثر على عميلة اتخاذ العميلة للقرار. من أجل مساعدة السيدة على اختيار الوسيلة التي تناسب احتياجاتها. ويستطيع مستشار تنظيم الأسرة والعميلة. من خلال طرح الأسئلة التالية أثناء مشورة تنظيم الأسرة. تقييم كل من هذه العوامل واستخدام استجابات العميلة لاختيار الوسيلة التي تناسب احتياجاتها بأفضل صورة:

قيمة الأطفال

ما هو موقف العميلة تجاه إجاب الأطفال؟ هل تريد إجاب أطفال أو المزيد من الأطفال؟ متى؟ كم عددهم؟

هل تتعرض لضغط من أفراد الأسرة لإجاب أطفال؟

هل توجد أسباب طبية أو أسباب أخرى تمنعها من إجاب المزيد من الأطفال؟

ما هي قيمة الأطفال في مجتمعها؟ (فقد تقول إحدى العميلات "لن أجب أطفالاً حتى تستقر حياتي المهنية". بينما تقول أخرى "نحتاج للعديد من الأبناء للعمل في المزرعة".)

المعتقدات الدينية

هل تؤثر على موقفها تجاه الجنس والأسرة والأطفال؟

هل تعني أن هناك وسائل معينة مقبولة بالنسبة لها؟

العلاقة

في أية مرحلة تقع علاقتها؟

ما الذي يعنيه ذلك بالنسبة لاستخدام وسائل منع الحمل؟

هل يدعم الشريك رأيها حول إجاب الأطفال؟

هل تحتاج إلى استخدام الوسيلة بشكل سرى؟

هل توجد لديها أو لدى الشريك علاقات أخرى؟ وإذا كان الأمر كذلك. هل هي معرضة لخطر الإصابة بالأمراض؟

الهوية بما في ذلك الموقف تجاه الجنس

هل تمارس الجنس بشكل طوعي؟ هل يتم إجبارها؟

هل تقدم الجنس مقابل المال أو الطعام؟

هل تستطيع أن تلمس جسدها؟

هل ترى أن بعض الوسائل غير منظمة أو مزعجة؟

هل تقوم باتصال جنسي عفوي أم مخطط؟

¹ Rinehart W, Rudy S. and Drennan, M. GATHER Guide to Counselling. Population Reports, Series J, No. 48. Baltimore, Johns Hopkins University School of Public Health, Population Information Program, December 1998.

التعليم والمعرفة والمعتقدات والخبرات

هل تتمتع بفهم واضح للإيجاب والصحة الجنسية؟

هل يمكنها فهم كيفية عمل الوسائل وكيفية استخدامها والآثار الجانبية المتوقعة؟

هل من المحتمل أن تتأثر بالمعلومات الخاطئة حول طرق منع الحمل. مثلاً، يمكن للأجهزة الرحمية أن تتحرك داخل الجسم؟

هل تخفف ظروفها الاجتماعية من استخدام طرق معينة؟

الأسرة ومجموعة النظراء

هل تتعرض لضغط من أفراد الأسرة لإيجاب أطفال في أقرب وقت ممكن؟

هل ترى الأسرة أن إيجاب الأولاد أكثر أهمية من إيجاب الفتيات؟

هل تحاول الأسرة اتخاذ قراراتها نيابة عنها؟

هل تتعرض الفتيات الصغيرات في منطقتك لضغوط لممارسة الجنس عندما لا يردن ذلك؟

السن والمرحلة العمرية

كم عمر العميلة؟

هل استخدمت وسائل منع الحمل من قبل؟

إلى أية مرحلة من مراحل الحياة الإيجابية وصلت؟

تجربة وسائل وخدمات منع الحمل

هل كانت راضية أم غير راضية عن الوسائل السابقة؟

ما هي درجة سهولة الحصول على الوسيلة؟

هل كان الحصول على الإمدادات صعباً؟

هل كانت الوسيلة مرتفعة الثمن؟

هل كان هناك دعم إذا كانت لديها أسئلة؟

هل وضع مقدمو الخدمة قيوداً تتعلق بمن يمكنه الحصول على الوسيلة؟

هل شعرت بعدم القدرة على طرح أسئلة لأن مقدم الخدمة كان متفوقاً اجتماعياً عنها؟

الحديث عن الموضوعات الجنسية

”لقد شعرت بالإحراج عندما سألتني المستشار عما نفعه أنا وصديقي
عندما نمارس الجنس.“
(عميلة تمت مقابلتها عند الخروج من المرفق الصحي).

لذا فإن دور المستشار يتمثل في تهدئة العميلة وتشجيعها على التحدث بصراحة،
وللقيام بذلك، يجب أن يشعر المستشار بالراحة عند مناقشة موضوعات مثل
التشريح والحيض والسلوكيات الجنسية، ويمكن أن يؤدي شعور المستشار بالتوتر أو
القلق أو الإحراج إلى إشعار العميلة بعدم الراحة ما يجعل جلسة المشورة أقل
نجحاً.

ولا يجب على مستشاري تنظيم الأسرة (ومقدمي الخدمة) إصدار الأحكام، وبغض
النظر عما تقوله العميلة وعن المعتقدات الشخصية للمستشار أو آراءه، يجب ألا ترى
العميلة أن المستشار أو مقدم الخدمة مصدوم أو منزعج أو مستمتع بما تقوله، حيث
يتسبب إظهار هذه المشاعر في فقدان الثقة وكسر الألفة التي تم تكوينها أثناء جلسة
المشورة.

استخدام لغة سهلة

تتطلب مشورة تنظيم الأسرة أن يفهم كل من المستشار والعميلة الكلمات التي
يستخدمها الآخر. فعند وصف التشريح أو الإجراءات أو حتى الممارسات الجنسية،
قد يستخدم مستشارو تنظيم الأسرة مصطلحات تقنية لا تفهمها العميلة،
ومن ناحية أخرى، قد تستخدم العميلة مصطلحات محلية أو ”عامية“ أو تسلك
طريقاً ملتويّاً للإفصاح عما تعنيه، وقد يساعد مستشارو تنظيم الأسرة عن
طريق استخدام الكلمات العادية السهلة وتجنب استخدام المصطلحات الطبية،
ومن المهم أن يكون مستشار الرعاية الصحية على دراية بالكلمات المحلية
المستخدمة لأجزاء الجسم والممارسات الجنسية بحيث يفهم ما تنوي العميلة
قوله عندما تستخدم هذه الكلمات ويمكن من استخدامها لمساعدة العميلة
على الفهم عند الضرورة.

مشاركة الرجل في تنظيم الأسرة

يلعب الرجال دوراً جوهرياً في الإنجاب ويتخذون القرار في العديد من الثقافات
حول الموضوعات الصحية والإيجابية، ويجب على مقدمي الخدمة إدراك
أهمية مشاركة الرجل في تنظيم الأسرة كما يجب أن يتمتعوا بالمهارة
فيما يتعلق بإشراك الرجال بحيث يفهمون فوائد تنظيم الأسرة ويشركون
بشكل فعال في اتخاذ القرارات المتعلقة بتوقيت إنجاب الأطفال والمباعدة
بينهم.

من حق كل شخص الحصول على معلومات جنسية والتفكير في العلاقات الجنسية
للمتعة والتناسل كذلك، (سلسلة التقارير التقنية لمنظمة الصحة العالمية
#572).

مثلما تؤثر العوامل الاجتماعية والثقافية على اختيار السيدة لوسيلة تنظيم
الأسرة، تؤثر المعايير والقواعد الاجتماعية المتعلقة بالجنس على قدرة العميلة على
مناقشة التفاصيل الحميمة لحياتها ونشاطها الجنسي. ومن المهم عند مناقشة
الموضوعات الجنسية مع العميلة الأخذ في الاعتبار المعايير والقواعد الاجتماعية
المتعلقة بالجنس، بما في ذلك:

ما هي القيم والمعتقدات المتعلقة بأدوار الرجال والسيدات في المجتمع؟

ما هي الأمور المتوقعة أو المسموح بها من حيث السلوك الجنسي؟

ما الذي يعتبر ”صحيحاً“ وما الذي يعتبر ”خاطئاً“؟

هل تختلف التوقعات بالنسبة للرجال والسيدات؟

ما رأي المجتمع في الزواج؟ الجنس خارج إطار الزواج؟ تعدد الزوجات؟

ما رأي المجتمع في الدعارة؟ المثلية الجنسية؟

من هم الذين يرى المجتمع أن لهم الحق في الحصول على خدمات الصحة الإيجابية؟
ومعلومات الصحة الإيجابية؟

وعلى الرغم من وجود معايير وقواعد اجتماعية، فليس الجميع يطيعونها، فمثلاً،
تمنع بعض المجتمعات المثلية الجنسية أو تعتبر أنها وصمة عار ولكن الأشخاص
يدخلون في علاقات مثلية رغم ذلك، ويعتبر بعض الأشخاص أنفسهم مغايرين
بينما يمارسون الجنس مع شخص من نفس الجنس أيضاً، وقد يعتبر الجنس خارج
إطار الزواج أمراً شائناً ولكن بعض الأشخاص المتزوجين يمارسون الجنس مع شركاء
آخرين، وقد يتم إجبار السيدات على القيام بأمور لا يودن القيام بها بسبب
افتقارهن إلى السلطة أو الإحساس بالواجب.

وقد تشعر العميلة التي تشارك في أنشطة يمنعها المجتمع أو لا يوافق عليها أو
يعتبرها ”غير سوية“ بالذنب أو العار. وقد تجد صعوبة في مناقشة السلوك
الجنسي إذا لم تكن تفهمه أو تفهم كيف يعمل الجسم. وقد تشعر بالكبت لأنها
لا تعرف الكلمات ”الصحيحة“ التي يمكنها استخدامها، كما قد تشعر بأنها
أقل من مستشار تنظيم الأسرة أو مقدم الخدمة، خاصة إذا كانت من مرحلة
عمرية مختلفة أو من جنس مختلف أو من قطاع اجتماعي مختلف، وأي من هذه
المشاعر قد يؤدي إلى صعوبة حدث السيدة عن أنشطتها الجنسية أو تلك الخاصة
بالشريك.

تقييم العملاء وأخذ التاريخ

وينبغي أخذ تاريخ مختصر للعميلة (حديث) مع المستخدمات المستمترات لتحديد ما يلي:

- حدوث أية آثار جانبية مع الوسيلة الحالية
- وجود أية مشكلات في استخدام الوسيلة بصورة صحيحة
- وجود حاجة للانتقال إلى وسيلة مختلفة لمنع الحمل.

التقييم للحمل

يمكن توفير معظم وسائل منع الحمل طالما كان كل من العميلة ومقدم الخدمة متأكدين إلى حد كبير من عدم وجود حمل. وإذا لم تظهر على العميلة علامات أو أعراض الحمل وكانت تطابق أي من المعايير التالية، فمن المؤكد إلى حد كبير أنها ليست حاملاً:

- بعد الولادة بأقل من 6 أشهر وترضع طبيعياً بشكل حصري (أو شبه حصري) ولم يبدأ الحيض من جديد
- لم يحدث اتصال جنسي منذ الولادة أو منذ آخر دورة حيض
- بعد الولادة بأقل من 4 أسابيع
- بدأت آخر دورة حيض منذ أقل من 7 أيام
- بعد الإجهاض بأقل من 7 أيام
- كانت تستخدم وسيلة حديثة لمنع الحمل بشكل ثابت وصحيح.

الفحص البدني

يمكن توفير معظم وسائل منع الحمل (فيما عدا الأجهزة الرحمية والتعقيم الطوعي) بدون القيام بفحص بدني أو حوضي. إلا إذا تم تحديد مشكلات معينة في التاريخ الخاص بالعميلة.

وإذا تم تحديد/الشك في مشكلات بدنية بعد التقييم. ينبغي القيام بفحص بدني مركز لتحديد مصدر المشكلات بحيث يمكن توفير علاج أو إحالة إلى مستوى أعلى من الرعاية (إذا كان ذلك ممكناً في السياق). وإذا اختارت العميلة الأجهزة الرحمية أو التعقيم. ينبغي إجراء فحص حوضي قبل القيام بالإجراء لتقييم وجود أي حالة بدنية قد تؤثر على الإجراء أو وجود إصابة منقولة بالاتصال الجنسي أو مرض التهاب الحوض. مما يتطلب تأخير القيام بالإجراء. أو وجود أورام ليفية قد تجعل إدخال الجهاز الرحمي أكثر صعوبة.

إن الأهداف الأساسية من تقييم العملاء قبل تقديم خدمات تنظيم الأسرة هي تحديد ما يلي:

- العميلة ليست حاملاً
- أية حالات تجعل وسيلة معينة غير مستحسنة
- وجود أية مشكلات خاصة تتطلب المزيد من التقييم أو العلاج أو المتابعة الدورية.

وقد يبدو أن هذه العملية تستغرق وقتاً طويلاً. ولكن مقدمي الخدمة والمستشارين ذوي المهارة يمكنهم عادة الحصول على المعلومات الضرورية من خلال طرح عدد قليل من الأسئلة المباشرة.

ومن المهم ضمان الخصوصية والسرية طوال الوقت: حيث تتم مناقشة معلومات حساسة أثناء أخذ التاريخ من العميلة. ويجب على مقدم الخدمة إشعار العميلة بالراحة من خلال:

- ضمان الخصوصية
- ضمان السرية
- تكوين الألفة
- معاملة العملاء باحترام.

تاريخ العميلة

ينبغي أخذ التاريخ من جميع العمليات الجديدة للحصول على معلومات أساسية يمكنها المساعدة في توجيه اختيار وسيلة لمنع الحمل. وينبغي أن يتضمن سجل العميلة جميع المعلومات ذات الصلة باتخاذ القرار حول استخدام وسائل منع الحمل.

وينبغي جمع المعلومات التالية في التاريخ الخاص بالعميلة:

- معلومات التقديم
- التاريخ الشخصي/الاجتماعي
- التاريخ الطبي والجراحي السابق (بما في ذلك تاريخ الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي)
- تاريخ الحيض
- تاريخ التوليد
- التاريخ الجنسي
- تاريخ تنظيم الأسرة.

الفحص الحوضي

قدم نفسك للعميلة عند الضرورة. وقم بشرح ما سيتم أثناء الفحص وسبب أهميته. وطمأنها بأنه سيتم حماية خصوصياتها أثناء الفحص. وأخبرها أنه بإمكانها طرح الأسئلة في أي وقت أثناء الفحص وأنها إذا شعرت بعدم الارتياح يمكنها أن تطلب منك التوقف لبعض الوقت أو إنهاء الفحص تماماً. وتأكد من إفراغ العميلة لثانيتها قبل الفحص.

اطلب من العميلة خلع ملابسها تماماً من منطقة الخصر وتغطية نفسها بقمماش أو غطاء جراحي. (إذا لم تكن العميلة في حاجة للمساعدة، اخرج من الحجرة أثناء خلعها للملابسها لحماية حياتها). ثم اطلب من العميلة الاستلقاء على سرير الفحص (أو الطاولة) في وضعية بضع المثانة.

وعليك التحقق. قبل البدء في الفحص من وجود جميع الأدوات التي ستحتاجها للفحص وجمع العينات للاختبارات العملية. اغسل يديك وجففهما جيداً وارند قفازات نظيفة. وقم بشرح كل خطوة في الإجراء أثناء القيام بها وأبلغ العميلة أنه بإمكانها طرح أسئلة أو أن تطلب إيقاف الفحص في أي وقت. وينبغي الاهتمام بشكل خاص عند فحص سيدة لم تخضع لفحص حوضي من قبل. حيث قد يتسبب الإجراء في القلق أو عدم الارتياح.

فحص الأعضاء التناسلية الخارجية

يتم فصل الأشفار باستخدام اليد التي ترتدي القفاز وفحص الأعضاء التناسلية الخارجية للبحث عن أي تورم أو التهابات أو آفات أو إفرازات أو نزيف غير طبيعي. ويتم تفقد ما يلي أثناء فحص الأعضاء التناسلية الخارجية:

- الشفران الصغيران
- البظر
- فتحة الإحليل
- فتحة المهبل

وإذا كانت السيدة قد تعرضت لقطع الأعضاء التناسلية/الختان. لن يكون هناك وجود للبظر وكل الأشفار أو جزء منها. وإذا كانت قد تعرضت للختان التخيبي. فلن يكون من الممكن فحص فتحة الإحليل أو فتحة المهبل.

الفحص بالمنظار

(يفترض ذلك استخدام منظار ثنائي الصمام. إذا تم استخدام نوع مختلف من المناظير. ستختلف التقنية بدرجة بسيطة).

قم بتدفئة المنظار بيديك وقم بتشحييم أطراف الألواح بالماء أو الإفرازات المهبلية. يتم وضع إصبع أو اثنين داخل فتحة المهبل والضغط برفق للأسفل لإرخاء العضلات. واطلب من العميلة إرخاء العضلات بقدر المستطاع. وقد يكون من المفيد أن تطلب منها أخذ بضعة أنفاس عميقة عند إرخائها للعضلات.

ادخل المنظار المغلق إلى المهبل باليد الأخرى مع إدارة الألواح 45 درجة. ثم حرك المنظار فوق الأصابع مع توجيهه نحو الأسفل (بشكل خلفي). واضغط بشكل خفيف للأسفل. نحو الجدار الخلفي للمهبل لتجنب جرح الجدار الداخلي للمهبل والإحليل. وانتبه حتى لا يجذب المنظار شعر العانة أو يقرص الأشفار. ثم ادخل الألواح بالكامل وأدر المنظار بحيث تكون الألواح أفقية ويتجه المقبض للأسفل. مع الحفاظ على ضغط خلفي خفيف.

قم بفتح الألواح ومناورة المنظار بحيث يصبح عنق الرحم واضحاً. وقد تحتاج إلى سحب المنظار للخلف بحيث "يندفع" عنق الرحم إلى مجال الرؤية. وعندما يصبح عنق الرحم في مجال الرؤية. قم بالتشديد على البراغي لكي تظل الألواح مفتوحة.

ثم قم بفحص عنق الرحم باستخدام إضاءة مركزة موجهة نحو المهبل للكشف عن إفرازات غير طبيعية أو آفات أو تفتت (سهولة نزع نسيج عنق الرحم).

وإذا كان هناك إفرازات غير طبيعية. قم بالحصول على عينة للفحص المجهرى أو المزرعة أو إجراء فحص الكشف عن سرطان الرحم (إذا ادعى الأمر). (إذا لم يكن من الممكن القيام بالاختبارات الملائمة في موقعك. قم بعلاج العميلة بشكل متلازمي أو قم بإحالتها إذا كان ذلك مناسباً).

وبعد فحص عنق الرحم وأخذ العينات. قم بإرخاء البراغي لتحرير الألواح. ثم اسحب المنظار برفق وببطء مع فحص جدار المهبل عن طريق إدارة المنظار قليلاً في كل اتجاه. وقم بإخراج المنظار من المهبل برفق متنبهاً حتى لا يجذب المنظار شعر العانة أو يقرص الأشفار.

الفحص باليدين للحوض

أثناء ارتداء القفازات في كلتي اليدين، بلل الإصبع السبابة والوسطى لإحدى اليدين بماء نظيف أو مشحوم ذو قاعدة مائية أو كمية قليلة من إفرازات المهبل.

وقم بفصل الأنشطار باليد الأخرى باستخدام إصبعين بحيث يمكن رؤية فتحة المهبل بسهولة. ثم ادخل السبابة والوسطى المشحمين من اليد التي تفحص الحوض ببطء إلى المهبل، مع الضغط للأسفل حتى تلمس عنق الرحم. وقم بتحريك عنق الرحم من جانب إلى آخر بين أصابعك. وينبغي أن يتحرك عنق الرحم بسهولة لحوالي 1-2 سم في كل اتجاه دون الشعور بأي ألم.

ولجس هيكل الرحم، قم بوضع الأصابع التي تفحص الحوض في المسافة بين عنق الرحم والجدار الخلفي للمهبل مع توجيه الكف للأعلى. بعد ذلك، قم بوضع اليد الأخرى بشكل مسطح على البطن في منتصف المسافة بين السرة وعظم العانة. وقم بالضغط برفق إلى الأعلى على أصابع اليد التي تفحص المهبل مع تحريك اليد الموضوعة على البطن ببطء نحو الاتفاق العاني حتى تشعر بقاع الرحم (طرف الرحم الأعلى).

قم بجس الرحم برفق بين اليدين للتحقق من الحجم والشكل والموقع والتماسك والحركة والإيلام.

ثم حرك أصابع اليد التي تفحص المهبل واليد الموضوعة على البطن برفق إلى أحد جانبي الرحم وقم بجس المبيض. (عادة ما يكون موقع المبيضين خلف الرحم وعلى جانبيه). وقم بنفس الأمر في الجانب الآخر. وحقق من الموقع والحجم والتماسك والإيلام.

وقبل إخراج الأصابع قم بالضغط للخلف برفق للتحقق من وجود ألم أو كتل في الرديبة (المسافة الموجودة عند قمة المهبل، بين عنق الرحم والجدار الخلفي للمهبل).

وسائل منع الحمل الحديثة

حُبوب منع الحمل المُجمعة التي تعطى عن طريق الفم

تحتوي حبوب منع الحمل المُجمعة التي تعطى عن طريق الفم على أستروجين وبروجيستيرون اصطناعيين مشابهين للهرمونات الموجودة بشكل طبيعي في جسم السيدة. وتعمل وسائل منع الحمل المُجمعة التي تعطى عن طريق الفم من خلال عدة آليات لمنع حدوث الحمل:

- منع التبويض (الآلية الأساسية)
- زيادة سمك مخاط عنق الرحم، مما يمنع الحيوانات المنوية من الاختراق إلى الجهاز التناسلي الأنثوي العلوي
- تقليل سمك بطانة الرحم، مما يقلل من احتمال الغرس.

من يمكنه استخدام وسائل منع الحمل المُجمعة التي تعطى عن طريق الفم؟

إن وسائل منع الحمل المُجمعة التي تعطى عن طريق الفم من الطرق شديدة الفعالية التي يمكن أن تستخدمها معظم السيدات بأمان، بما في ذلك:

- السيدات اللاتي يمكنهن التقيد بجدول جرعات يومية
- الأمهات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري بعد مرور أكثر من 6 أشهر من الولادة
- الأمهات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل جزئي بعد مرور أكثر من 6 أسابيع من الولادة
- السيدات اللاتي مر أكثر من 3 أسابيع على ولادتهن ولا يرضعن رضاعة طبيعية
- السيدات اللاتي تعرضن حديثاً لإسقاط أو إجهاض (ينبغي البدء خلال 7 أيام)
- السيدات المدخنات الأقل من 35 عاماً
- السيدات المصابات بفقر الدم بسبب النزيف الغزير للحيض
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ لتكيسات المبيض أو اتبناذ بطانة الرحم
- السيدات اللاتي يعانين من آلام حيض حادة
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ حدوث حمل خارج الرحم
- السيدات المصابات بالدوالي
- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، بغض النظر عن تعاطيها لمضادات الفيروسات الرجعية (ينبغي تقديم المشورة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية لاستخدام العوازل للحماية المزدوجة).

معلومات عامة

وسائل منع الحمل الحديثة هي طرق هرمونية وغير هرمونية وطرق عازلة وطرق دائمة تسمح. عند استخدامها بشكل ثابت وصحيح، للسيدات والأزواج بتخطيط عدد مرات الحمل وتحديد الفترة الفاصلة بين الولادات وتجنب الحمل غير المرغوب فيه، ويمكن لجميع السيدات في سن الإنجاب استخدام جميع وسائل منع الحمل الحديثة (فيما عدا قطع القناة المنوية). بما في ذلك المراهقات والسيدات اللاتي تزيد أعمارهن عن 40 عاماً. ويمكن لجميع السيدات استخدام جميع الوسائل الحديثة بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية وما إذا كان لديهن أطفال.

ويمكن توفير معظم وسائل منع الحمل الحديثة من خلال العاملين الصحيين في المستوى المتوسط ولا تتطلب فحوصات بدنية أو حوضية أو اختبارات معملية - وهي عوامل شديدة الأهمية عند تقديم الخدمات في حالات الطوارئ، حيث تكون البنية الأساسية الصحية والموارد البشرية محدودة.

وستتم تغطية وسائل منع الحمل الهرمونية والعازلة والدائمة في الأقسام اللاحقة. ويمكن الحصول على المزيد من التفاصيل المتعلقة بكل من وسائل منع الحمل الحديثة والطبيعية في الأقسام المناظرة من "Family Planning: A Global Handbook for Providers" (تنظيم الأسرة: كتيب علمي لمقدمي الخدمة).

ويرجى الرجوع للملحق "ب" من هذا الدليل للاطلاع على جدول لفعالية وسائل منع الحمل.

وسائل منع الحمل الهرمونية

وسائل منع الحمل الهرمونية هي الوسائل التي تحتوي على هرمونات اصطناعية (الأستروجين أو البروجيستيرون أو مزيج منهما) مشابهة للهرمونات الموجودة طبيعياً في جسم السيدة. وتعمل هذه الطرق بشكل أساسي عن طريق منع التبويض أو الإخصاب أو الغرس. وتشمل وسائل منع الحمل الهرمونية الشائعة:

- وسائل منع الحمل المُجمعة التي تعطى عن طريق الفم
- الحبة المكونة من البروجيستيرون فقط
- وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجيستيرون فقط
- وسائل منع الحمل المُجمعة التي تعطى عن طريق الحقن
- الوسائل المرزوعة
- الأجهزة الرحمية التي تطلق الهرمونات.

جدول أ: فوائد وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> شديدة الفعالية فعالية فورية سهولة الاستخدام آمنة يمكن توفيرها من خلال مقدم خدمة مدرب غير متخصص في الرعاية السريرية لا تتطلب الفحص الحوضي قابلة للعكس لتعود الخصوبة على الفور بعد التوقف يمكن استخدامها كوسيلة عاجلة لمنع الحمل 	<ul style="list-style-type: none"> تقلل تقلصات وآلام الحيض تقلل تدفق الحيض وبالتالي قد تخمي من فقر الدم تحسن حالة كثافة الشعر (زيادة شعر الجسم والوجه) تخمي من سرطان المبيض وبطانة الرحم قد تساعد في الحماية من حالات تكيس المبيض تقلل مخاطر أمراض الثدي الحميدة تخمي من الحمل خارج الرحم عن طريق منع التبويض تحسن حالات حب الشباب تعزز المتعة الجنسية 	<ul style="list-style-type: none"> تتطلب تقييداً صارماً بالجرعات اليومية لا تخمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية قد تقلل من كمية اللبن المنتج قد تقلل الفعالية مع التهاب المعدة والأمعاء أو القيء أو الإسهال قد تقلل الفعالية عند تعاطيها مع عقاقير معينة الآثار الجانبية الخطيرة نادرة وتشمل: احتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية والتخثر الوريدي/الانسداد والأورام الحميدة (الورم الغدي)

من لا ينبغي أن يستخدم وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم؟

- السيدات غير القادرات على التقيد بنظام جرعات يومي لأي سبب
- الأمهات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري بعد مرور أقل من 6 أشهر من الولادة
- السيدات اللاتي يعانين من نزيف مهبلي غير طبيعي غير مفسر أو مريب
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ اضطرابات تخثر الدم
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ أمراض في القلب
- السيدات اللاتي يعانين من ارتفاع ضغط الدم (أعلى من 140/90 مم زئبق. مؤكدة في أكثر من مناسبة)
- السيدات اللاتي يعانين من أمراض نشطة في الكبد (يرقان أو التهاب كبدي فيروسي أو التليف المعتدل إلى الحاد أو الأورام الحميدة أو الخبيثة)
- السيدات المصابات بالسكري لأكثر من 20 عاماً. أو لديهن مضاعفات تشمل الدورة الدموية أو العيون أو الكلى أو الجهاز العصبي)
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ الإصابة بسرطان الثدي
- السيدات اللاتي يتعاطين أدوية لنوبات الصرع أو ريفامبيسين لعلاج السل (الكثير من الأدوية شائعة الاستخدام لعلاج نوبات الصرع تقلل من فعالية وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم)
- السيدات المدخنات الأكبر من 35 عاماً
- السيدات اللاتي يعانين من أعراض مرض المرارة بما في ذلك اللاتي يتم علاجهن بالأدوية
- السيدات الأكبر من 35 عاماً ويعانين من صداع نصفي مع الهالة (يمكن للسيدات الأقل من 35 عاماً ويعانين من الصداع النصفي مع الهالة تعاطي وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم؛ كما يمكن للسيدات اللاتي يعانين من الصداع النصفي بدون هالة تعاطي وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم).

توفر الطرق الاحتياطية حماية إضافية في الوقت الذي لا تكون فعالية وسيلة منع الحمل الأساسية قد بدأت أو عندما تكون أقل فعالية بصورة مؤقتة.

وأكثر الطرق الموثوقة هي العازلات الذكرية والأنثوية والامتناع. كما يمكن استخدام مبيدات الحيوانات المنوية أو السحب. ولكن هذه الطرق أقل فعالية وقد تؤدي إلى حدوث حمل غير مرغوب فيه.

وإذا اختارت العملية العازلات أو مبيدات الحيوانات المنوية كوسيلة احتياطية. قد يكون من الجيد توفير هذه الوسائل كلما تم توفير وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم بحيث تكون متاحة لديها عند الحاجة.

تعليمات للعميلة لتعاطي وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم

تأتي وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم في عبوات لـ 21 يوم و 28 يوم.

- إذا كنت تتعاطين الحبوب من عبوة 21 يوم. فإن جميع العبوات تحتوي على هرمونات. يتم تناول حبة واحدة في نفس الوقت من كل يوم. وعندما تصلين إلى نهاية العبوة. عليك الانتظار لمدة أسبوع (7 أيام) ثم البدء في عبوة جديدة.
- إذا كنت تتعاطين الحبوب من عبوة 28 يوم. فإن أول 21 حبة تحتوي على هرمونات أما السبع حبات الأخيرة فهي خامدة (لا تحتوي على هرمونات)؛ وعادة ما تكون هذه الحبوب مختلفة اللون. يتم تناول حبة واحدة في نفس الوقت من كل يوم. وعندما تصلين إلى نهاية العبوة. عليك البدء في عبوة جديدة في نفس الوقت في اليوم التالي. لا تأخذي استراحة بين عبوات 28 يوم.

تعليمات خاصة
■ إذا حدث فيء خلال 30 دقيقة من تناول الحبة. عليك تناول حبة أخرى أو استخدام وسيلة احتياطية إذا حدث اتصال جنسي خلال الأيام السبعة التالية.
■ إذا نسيت تناول حبة وتذكرتها في وقت لاحق من نفس اليوم. تناولي الحبة في أسرع وقت ممكن ثم استمري في تناول حبة كل يوم كالمعتاد.
■ إذا نسيت تناول حبة ليوم أو يومين. تناولي الحبة في أسرع وقت ممكن (يمكنك تناول حبتين في نفس اليوم) ثم استمري في تناول حبة كل يوم كالمعتاد.
■ يتطلب نسيان تناول 3 حبات أو أكثر تعليمات خاصة: <ul style="list-style-type: none"> □ إذا نسيت 3 حبات متتالية أو أكثر خلال أول أسبوعين من دورة الحيض. أو إذا بدأت في عبوة جديدة متأخرة بأكثر من يومين؛ عليك تناول حبة هرمونية بمجرد التذكر (يمكن تناول حبتين في يوم واحد عند الضرورة). استخدام وسيلة احتياطية للأيام السبعة التالية. تكوني معرضة لحدوث حمل بصورة كبيرة. لذلك إذا حدث اتصال جنسي خلال الأيام الخمسة الماضية عليك التفكير في استخدام وسيلة عاجلة لمنع الحمل. □ إذا نسيت 3 حبات متتالية أو أكثر خلال الأسبوع الثالث من دورة الحيض. عليك تناول حبة هرمونية بمجرد التذكر (يمكنك تناول أكثر من حبة يومياً عند الضرورة). وإذا كنت تستخدمين عبوة 21 يوم. عليك تناول جميع الحبوب المتبقية في العبوة الحالية في موعدها المعتاد كل يوم. ولكن بدون استراحة. ثم تبدئين في العبوة الجديدة في الحال مع استخدام وسيلة احتياطية لمدة 7 أيام. وإذا كنت تستخدمين عبوة 28 يوم. عليك تناول جميع الحبوب الهرمونية المتبقية في موعدها المعتاد كل يوم. وقومي بالتخلص من الحبات السبع الهرمونية. ثم تبدئين في العبوة الجديدة في الحال بدون استراحة مع استخدام وسيلة احتياطية لمدة 7 أيام. □ وإذا لم يحدث حيض بعد نسيان عدة جرعات من الحبوب. أو إذا كانت لديك أعراض الحمل المبكرة. عليك التوجه إلى المرفق الصحي للتقييم.

تعليمات للعميلة للبدء في وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى

عن طريق الفم

يمكن البدء بصورة عامة في وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم في أي وقت أثناء دورة الحيض. طالما كنت متأكدًا إلى درجة كبيرة من عدم حمل العميلة. ويوفر الجدول التالي إرشادات البدء في وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم. ويفترض ذلك التأكد بدرجة كبيرة من عدم حمل العميلة.

من الممارسات الجيدة أن يتم إعطاء العميلة عدة عيوات مرة واحدة بحيث لا تضطر للعودة إلى المرفق الصحي كل شهر وبذلك تكون لديها عبوة جديدة متاحة لتبدأ استخدامها عندما تنتهي من العبوة الحالية.

جدول 2: تعليمات للعميلة للبدء في وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم

المعايير	البدء	الوسيلة الاحتياطية	تعليقات
السيدات في وقت الحيض	في أي وقت	7 أيام	البدء في الأيام 1-5 من الدورة لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات في انقطاع الطمث	في أي وقت	7 أيام	
السيدات بعد الولادة			
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري (بدون حيض)*	6 أشهر بعد الولادة	7 أيام	
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل جزئي (بدون حيض)*	6 أسابيع بعد الولادة	7 أيام	
بدون رضاعة طبيعية	21 يوم بعد الولادة	7 أيام	البدء في الأيام 21-28 بعد الولادة لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات بعد الإجهاض			
≤ 7 أيام بعد الإجهاض	في الحال	لا	
< 7 أيام بعد الإجهاض	في أي وقت	7 أيام	
السيدات اللاتي يحولن من إحدى الطرق الحديثة			
التحويل من طريقة هرمونية	في الحال	لا	يفترض الاستخدام الصحيح والثابت للطريقة
التحويل من طريقة تعطى عن طريق الحقن	عندما يحين موعد الحقن	لا	
التحويل من طريقة غير هرمونية	في أي وقت	7 أيام	ينطبق كذلك على الاستخدام غير الصحيح أو غير الثابت للطريقة الهرمونية
التحويل من الجهاز الرحمي	في الحال	لا	
السيدات اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل التداركي.	يوم واحد بعد تعاطي حبوب منع الحمل التداركي	7 أيام	

* إذا عاد الحيض بعد الولادة. يتم إتباع التعليمات الخاصة بالسيدات في وقت الحيض.

الآثار الجانبية لوسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم

معظم الآثار الجانبية لوسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم بسيطة وتختفي بعد الأشهر القليلة الأولى من استخدام الطريقة. وينبغي تقديم المشورة للسيدات حول جميع الآثار الجانبية الممكنة ونصحنهن بالاستمرار في تناول وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم لتجنب الحمل في حالة وجود أعراض بسيطة. وإذا كانت الأعراض الجانبية مزعجة أو لا تقل بعد الأشهر القليلة الأولى، ينبغي على العميلة العودة إلى العيادة للتقييم ومناقشة استخدام طريقة بديلة، والآثار الجانبية الأكثر شيوعاً هي:

- تغيرات النزف: شائعة إلى حد كبير وعادة ما تحدث في الأشهر الأولى وقد تشمل دورات حيض غير منتظمة أو انقطاع الحيض (غياب الحيض) أو نزيف/نزف مهبلي بين دورات الحيض. ويتطلب أي نزيف يستمر أو يبدأ بعد استخدام العميلة لوسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم لعدة أشهر تقيماً لأمراض النساء لتقييم وجود أسباب لا تتعلق بالوسيلة.
- تعتبر آلام الثدي والغثيان الحفيف والصداع الخفيف وتغيرات الوزن من الآثار الشائعة ولا تتطلب التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم. وإذا كانت مزعجة للعميلة أو تطورت إلى صداع حاد مع الهالة أو بدونها، ينبغي عليها العودة إلى العيادة للتقييم. وعادة ما يكون العلاج متعلقاً بالأعراض.
- قد يحدث تغيرات في المزاج أو في الدافع الجنسي (الغريزة الجنسية). إذا حدثت تغيرات خطيرة في المزاج (اكتئاب شديد)، يتم تغيير الطريقة والإحالة إلى دعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي. إذا توفر، وقد تكون العلاجات المحلية مفيدة.

الحبوب المكونة من البروجستين فقط

تعرف الحبوب المكونة من البروجستين فقط أيضاً باسم "الحبوب الصغيرة". وتعمل بشكل أساسي من خلال زيادة سمك مخاط عنق الرحم، ما يصعب اختراق الحيوانات المنوية، وتقلل من سمك بطانة الرحم ما يقلل من احتمال الغرس. كما يمكن أن توقف الحبة المكونة من البروجستين عملية التبويض.

من يمكنه استخدام الحبة المكونة من البروجستين فقط؟

إن الحبة المكونة من البروجستين فقط من أشكال منع الحمل شديدة الفعالية للسيدات اللاتي يرضعن طبيعياً. كما أنها شديدة الفعالية (قد تكون أقل قليلاً) للسيدات اللاتي لا يرضعن طبيعياً. والحبة المكونة من البروجستين فقط آمنة لجميع السيدات تقريباً، بما في ذلك:

- السيدات القادرات/المستعدات للتقييد بجدول جرعات يومي (تناول الحبة في نفس الموعد كل يوم)

- السيدات بعد الولادة واللاتي يرضعن طبيعياً (بعد 6 أسابيع) أو لا يرضعن طبيعياً

- المدخنات في أي سن
- السيدات اللاتي لا يمكنهن استخدام وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم نتيجة لموانع متعلقة بالأسروجين
- السيدات المصابات بفقر الدم أو اللاتي لديهن تاريخ للإصابة بفقر الدم
- السيدات المصابات بالدوالي
- السيدات اللاتي حدث لهن إجهاض أو إسقاط
- السيدات المصابات بارتفاع بسيط في ضغط الدم (أقل من 100/160 م زئبق)
- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، بغض النظر عن تعاطيهم لمضادات الفيروسات الرجعية (ينبغي تقديم المشورة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية لاستخدام العوازل للحماية المزدوجة)

من لا ينبغي أن يستخدم الحبة المكونة من البروجستين فقط؟

- السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بعد مرور أقل من 6 أسابيع من الولادة
- السيدات اللاتي يعانين من نزيف مهبلي غير طبيعي غير مفسر
- السيدات المصابات بسرطان الثدي أو لديهن تاريخ للإصابة بسرطان الثدي
- السيدات اللاتي يعانين من أمراض نشطة في الكبد (يرقان أو التهاب كبد فيروسي أو التليف الحاد أو أورام الكبد الحميدة أو الخبيثة)
- السيدات المصابات بارتفاع في ضغط الدم (أكثر من 100/160 م زئبق)
- السيدات اللاتي يتعاطين حالياً عقاقير معينة لنوبات الصرع أو ريفامبيسين لعلاج السل
- السيدات المصابات بالخشار الوريدي العميق أو الانسداد الرئوي.

جدول 3: فوائد الحبة المكونة من البروجستين فقط

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> شديدة الفعالية سهولة الاستخدام آمنة لا توجد فترة راحة لا تتطلب الفحص الحوضي قابلة للعكس تعود الخصوبة على الفور بعد التوقف يمكن توفيرها من خلال موظفين غير عاملين في المجال الطبي 	<ul style="list-style-type: none"> لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية دورة الحيض أقل غزارة ولفترة أقل ألم أقل في الثدي لا تزيد مخاطر التخثر أو التخثر الوريدي-الانسداد تقلل من آلام الحيض تحمي من سرطان بطانة الرحم ومرض التهاب الحوض وأمراض الثدي الحميدة 	<ul style="list-style-type: none"> تتطلب التقيد الشديد بالجرعات اليومية في نفس الوقت كل يوم حماية منع الحمل أقل بقليل من وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم قد تقل الفعالية بسبب عقاقير معينة لا تحمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية هناك خطر حدوث حمل في حالة نسيان جرعة الحبوب

جدول 4: تعليمات للعميلة للبدء في الحبة المكونة من البروجستين فقط

المعايير	البدء	الوسيلة الاحتياطية	تعليقات
السيدات في وقت الحيض	في أي وقت	يومان	البدء في الأيام 1-5 من الدورة لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات في انقطاع الطمث	في أي وقت	يومان	
السيدات بعد الولادة			
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري (بدون حيض)*	6 أسابيع بعد الولادة	يومان + 6 أشهر	لا توجد حاجة لوسيلة احتياطية قبل 6 أشهر
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل جزئي (بدون حيض)*	6 أسابيع بعد الولادة	يومان	
بدون رضاعة طبيعية	في الحال	يومان إذا كان < 4 أسابيع	البدء في الأسابيع 0-4 بعد الولادة لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات بعد الإجهاض			
7 ≤ أيام بعد الإجهاض	في الحال	لا	
7 < أيام بعد الإجهاض	في أي وقت	يومان	
السيدات اللاتي يحولن من إحدى الطرق الحديثة			
التحويل من طريقة هرمونية	في الحال	لا	يفترض الاستخدام الصحيح والثابت للطريقة
التحويل من طريقة تعطى عن طريق الحقن	عندما يحين موعد الحقن	لا	
طريقة غير هرمونية (أو استخدام غير ثابت لطريقة هرمونية)	في أي وقت	يومان	
التحويل من الجهاز الرحمي	في الحال	لا	
السيدات اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل التداركي.	يوم واحد بعد تعاطي حبوب منع الحمل التداركي	يومان	

* إذا عاد الحيض بعد الولادة، يتم إتباع التعليمات الخاصة بالسيدات في وقت الحيض.

تعليمات خاصة

<ul style="list-style-type: none"> إذا تناولت الحبة بعد الوقت المعتاد بأكثر من 3 ساعات أو نسيت تناول الحبة ليوم واحد، تناول الحبة بمجرد تذكرها ثم استمري في تناول حبة كل يوم في الوقت المعتاد. (قد يكون من الضروري تناول حبتين في يوم واحد، ويعتمد ذلك على وقت تذكرك للحبة) ويجب استخدام طريقة احتياطية لمنع الحمل لليومين التاليين أو إذا حدث اتصال جنسي في الأيام الخمسة السابقة لنسيان الحبة أو تناول جرعة متأخرة، ويمكنك استخدام وسيلة عاجلة لمنع الحمل.
<ul style="list-style-type: none"> إذا نسيت تناول حبتين، تناول حبة واحدة مرتين يومياً لمدة يومين، ثم عودي لتناول حبة واحدة يومياً في الوقت المعتاد. كما يتم استخدام وسيلة احتياطية لليومين التاليين. إذا حدث في وقت أقل من ساعتين من تناول الحبة، عليك تناول حبة أخرى على الفور والاستمرار في تناول الحبوب كل يوم في نفس الوقت كالمعتاد.
<ul style="list-style-type: none"> وإذا لم يحدث حيض خلال 45 يوماً من آخر دورة حيض، ينبغي عليك التوجه إلى المرفق الصحي لإجراء اختبار الحمل.
<ul style="list-style-type: none"> وإذا كنت من حين لآخر تنسين تناول الحبوب ليومين، قد لا تكون هذه الطريقة هي أفضل وسيلة لمنع حمل لك.

تعليمات للعميلة للبدء في الحبة المكونة من البروجستين فقط

يمكن البدء بصورة عامة في الحبة المكونة من البروجستين فقط في أي وقت أثناء دورة الحيض، طالما كنت متأكدًا إلى درجة كبيرة من عدم حمل العميلة. ويوفر الجدول التالي إرشادات البدء في الحبة المكونة من البروجستين فقط ويفترض التأكد بدرجة كبيرة من عدم حمل العميلة.

تعليمات للعميلة لتعاطي الحبة المكونة من البروجستين فقط

يتم تناول الحبة المكونة من البروجستين فقط كل يوم بدون توقف، بما في ذلك أثناء دورة الحيض.

- يتم تناول حبة واحدة في اليوم (في إطار زمني مدته 3 ساعات)، ويفضل أن تكون بعد وجبة المساء، حتى تنتهي العبوة (28-35 يوماً). وعندما تنتهي العبوة، عليك البدء في عبوة جديدة في نفس الوقت في اليوم التالي. لا يجب تفويت حبة أو أخذ استراحة بين العبوات.

الآثار الجانبية للحبة المكونة من البروجستين فقط

معظم الآثار الجانبية للحبة المكونة من البروجستين فقط بسيطة وتختفي بعد أشهر قليلة، وينبغي تقديم المشورة للعميلات حول الآثار الجانبية للحبة المكونة من البروجستين فقط ونصحهن بالاستمرار في تناول الحبوب وفقاً للتعليمات لتجنب حدوث حمل. وينبغي عليهن العودة للمرفق الصحي إذا أصبحت الآثار الجانبية شديدة الإزعاج أو استمرت لأكثر من الأشهر القليلة الأولى. وتشمل الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للحبة المكونة من البروجستين فقط:

- تغيرات النزف بما في ذلك النزف المهبلي أو النزيف بين دورات الحيض (شائع جداً) والنزف الأكثر غزارة أو الذي يستمر لفترة أطول من المعتاد والذي عادة ما ينتهي أو يتحسن بعد عدة أشهر. ويتطلب أي نزيف يستمر أو يبدأ بعد استخدام العميلة للحبة المكونة من البروجستين فقط لعدة أشهر تقييماً لأضرار النساء لتقييم وجود أسباب لا تتعلق بالوسيلة. وقد يكون انقطاع الطمث الذي لا يتسبب فيه الحمل متعلقاً باستخدام الوسيلة أو قد يكون نتيجة للرضاعة الطبيعية.
- الصداع: يمكن علاج حالات الصداع أو الصداع النصفي بدون الهالة من خلال علاج الأعراض ولا تعتبر بالضرورة إشارة إلى التوقف عن استخدام الطريقة. وتعتبر حالات الصداع النصفي مع الهالة إشارة للتوقف عن استخدام الحبة المكونة من البروجستين فقط. وينبغي تقديم المشورة للعميلة ومساعدتها على اختيار طريقة غير هرمونية.
- قد تتطور حالات تكيس المبيض وتضخم حويصلات المبيض لدى السيدات اللاتي يستخدمن الحبة المكونة من البروجستين فقط. وعادة لا تتطلب هذه الحالات علاجاً.
- ولا تعتبر آلام الثدي والغثيان الخفيف وتغيرات الوزن إشارة للتوقف عن استخدام الوسيلة. وعادة ما يكون العلاج متعلقاً بالأعراض.
- قد تكون التغيرات المزاجية والاكتئاب وتغيرات الدافع الجنسي مرتبطة باستخدام الطريقة وقد تكون غير مرتبطة بها. إذا عانت العميلة من اكتئاب شديد. يتم التوقف عن استخدام الحبة المكونة من البروجستين فقط والإحالة إلى دعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي إذا توفّر. وقد تكون العلاجات المحلية مفيدة.

وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن

وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط

تحتوي وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط على تركيبة صناعية طويلة الأمد من هرمون البروجيستيرون. ويتم حقن هذه الوسيلة في جسم السيدة كل شهرين أو 3 أشهر (يعتمد ذلك على التركيبة) لمنع حدوث الحمل. وتعمل وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط بشكل أساسي من خلال منع التبويض. وتشمل تأثيرات منع الحمل الأخرى زيادة سمك مخاط عنق الرحم. ما يمنع الحيوانات المنوية من الاختراق والوصول إلى الجهاز التناسلي العلوي وتقليل سمك بطانة الرحم ما يتداخل مع الغرس.

وتأتي وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط بتركيبات مختلفة وفترات مختلفة بين الجرعات:

- يتم إعطاء DMPA (ديبو بروفيرا، ديبو، ميجيسترون وبيتوجين) كحقنة عضلية عميقة مرة واحدة كل 3 أشهر.
- وفي بعض المناطق يتم توفير DMPA بتركيبة تصلح للحقن تحت الجلد تعطى كل 3 أشهر. وتحتوي DMPA التي حقن تحت الجلد على تركيبات هرمونية أقل وقد ترتبط بآثار جانبية أقل. ومن المهم ملاحظة أن التركيبة المستخدمة تحت الجلد لا تصلح للاستخدام في العضل ولا ينبغي استخدام تركيبة الحقن في العضل للحقن تحت الجلد.
- يتم إعطاء NET-EN (نوريسيتيرات وسينجيسيتال) كحقنة عضلية عميقة مرة واحدة كل شهرين.

جدول 5: فوائد وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> شديدة الفعالية سهولة الاستخدام أمنة سرية فعالة في الحال (خلال 24 ساعة) قابلة للعكس لا تتطلب الفحص الحوضي لا توجد آثار جانبية متعلقة بالأسروجين 	<ul style="list-style-type: none"> خمي من سرطان بطانة الرحم خمي من الأورام الليفية للرحم تقلل من التدفق الشهري للحيض خمي من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد تقلل أعراض انتباز بطانة الرحم والأورام الليفية للرحم تقلل أزمات الخلايا المنجلية 	<ul style="list-style-type: none"> لا خمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي أو فيروس نقص المناعة البشرية قد تتأخر عودة الخصوبة لعدة أشهر بعد التوقف عن الاستخدام (10 أشهر في المتوسط مع DMPA و6 أشهر مع NET-EN) قد تتسبب في عدم انتظام النزيف قد تتسبب في صداع أو انخفاض في الغريزة الجنسية قد تتسبب في زيادة الوزن

تعليمات للعميلة لتعاطي وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط

في حالة استخدام DMPA، تكون العودة إلى المرفق الصحي كل 3 أشهر للحصول على الحقنة. ويمكن الحصول على الحقنة قبل الموعد المحدد أو بعده بأسبوعين بالنسبة لتكرار الحقن.

في حالة استخدام NET-EN، تكون العودة إلى المرفق الصحي كل شهرين للحصول على الحقنة. ويمكن الحصول على الحقنة قبل الموعد المحدد أو بعده بأسبوعين بالنسبة لتكرار الحقن.

تعليمات خاصة: نسيان تاريخ الحقنة أو التأخر عنه

خلال أسبوعين من نسيان الحقنة: في حالة النسيان أو عدم التمكن من العودة للحصول على الحقنة التالية لأي سبب، تذكرتي أنه يمكنك الحصول على الحقنة حتى أسبوعين بعد التاريخ المحدد ولا توجد حاجة لاستخدام وسيلة احتياطية.

بعد أكثر من أسبوعين من نسيان الحقنة: يمكنك الحصول على الحقنة بعد مرور أكثر من أسبوعين من التاريخ المحدد، إذا كنت متأكدة بدرجة كبيرة من عدم وجود حمل. وسوف تحتاجين إلى استخدام وسيلة احتياطية خلال الأيام السبعة الأولى بعد الحقن.

تعليمات للعميلة للبدء في وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط

يمكن البدء بصورة عامة في وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط في أي وقت أثناء دورة الحيض. طالما كنت متأكداً إلى درجة كبيرة من عدم حمل العميلة. ويوفر الجدول التالي إرشادات البدء في وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط ويفترض التأكد بدرجة كبيرة من عدم حمل العميلة.

من يمكنه استخدام وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط؟

- السيدات اللاتي يردن الحصول على وسيلة منع حمل شديدة فعالية وطويلة المفعول وسرية
- السيدات اللاتي يفضلن عدم التقيد بجدول جرعات يومية (أو غير قادرات على ذلك)
- السيدات بعد الولادة واللاتي يرضعن طبيعياً (بعد 6 أسابيع) أو لا يرضعن طبيعياً
- السيدات اللاتي حدث لهن إجهاض أو إسقاط
- السيدات المدخنات، بغض النظر عن السن أو عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً
- السيدات البدينات أو المصابات بفقر الدم أو مرض الخلايا المنجلية أو مرض الغدة الدرقية أو أمراض صمامات القلب أو ارتفاع ضغط الدم البسيط (أقل من 100/160 مم زئبق)
- السيدات المصابات بالدوالي
- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، بغض النظر عن تعاطيها لمضادات الفيروسات الرجعية (ينبغي تقديم المشورة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية لاستخدام العوازل للحماية المزدوجة).

من لا ينبغي أن يستخدم وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط؟

- السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بعد مرور أقل من 6 أسابيع من الولادة
- السيدات اللاتي يعانين من أمراض نشطة في الكبد (يرقان أو التهاب كبد فيروسي أو التليف الحاد أو أورام الكبد الحميدة أو الخبيثة)
- السيدات اللاتي يعانين من نزيف مهبلي غير طبيعي غير مفسر
- السيدات المصابات بسرطان الثدي أو لديهن تاريخ للإصابة بسرطان الثدي
- السيدات المصابات أو اللاتي لديهن تاريخ للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الإقفارية أو الحاد القلبي الوعائي
- السيدات المصابات حالياً بالخنار الوريدي العميق أو الانسداد الرئوي
- السيدات المصابات بالسكري اللاتي لديهن مضاعفات متعلقة بأمراض الأوعية الدموية
- السيدات المصابات بارتفاع شديد في ضغط الدم أكثر من 100/160 مم زئبق.

جدول 6: تعليمات للعميلة لتعاطي وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط

المعايير	البدء	الوسيلة الاحتياطية	تعليقات
السيدات في وقت الحيض	في أي وقت	7 أيام	البدء في الأيام 1-7 من الدورة لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات في انقطاع الطمث	في أي وقت	7 أيام	
السيدات بعد الولادة			
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري (بدون حيض)*	6 أشهر بعد الولادة	7 أيام + 6 أشهر	لا توجد حاجة لوسيلة احتياطية قبل 6 أشهر
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل جزئي (بدون حيض)*	6 أسابيع بعد الولادة	7 أيام	
بدون رضاعة طبيعية	في الحال	7 أيام إذا كان < 4 أسابيع	البدء في الأسابيع 0-4 بعد الولادة لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات بعد الإجهاض			
≤ 7 أيام بعد الإجهاض	في الحال	لا	
< 7 أيام بعد الإجهاض	في أي وقت	7 أيام	
السيدات اللاتي يحولن من إحدى الطرق الحديثة			
التحويل من طريقة هرمونية	في الحال	لا	يفترض الاستخدام الصحيح والثابت للطريقة وعدم الحصول على وقت للراحة بين الطرق
التحويل من طريقة أخرى تعطى عن طريق الحقن	عندما يحين موعد الحقن	لا	
طريقة غير هرمونية	في أي وقت	7 أيام	
التحويل من الجهاز الرحمي	في الحال	لا	
السيدات اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل التداركي.	في الحال أو في الأيام 1-7 من دورة الحيض	7 أيام	

* إذا عاد الحيض بعد الولادة، يتم إتباع التعليمات الخاصة بالسيدات في وقت الحيض.

الأثار الجانبية لوسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط

يمكن أن تحدث تغيرات النزف، بما في ذلك النزف المهلي أو النزف الغزير المطول وانقطاع الحيض مع وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط ولا تعتبر عادة إشارة للتوقف عن استخدام الطريقة، عليك طمأنة العميلات بأن هذه التغيرات شائعة وليست ضارة. ويتطلب أي نزيف يستمر أو يبدأ بعد استخدام العميلة للحقن المكونة من البروجستين فقط لعدة أشهر تقييماً لأمراض النساء لتقييم وجود أسباب لا تتعلق بالوسيلة.

يمكن علاج حالات الصداع الخفيف أو الصداع النصفي بدون الهالة من خلال علاج الأعراض ولا تعتبر إشارة أساسية للتوقف عن استخدام الطريقة، وتعتبر حالات الصداع النصفي مع الهالة أو حالات الصداع التي تصبح أكثر تكراراً أو حدة أثناء الحقن إشارات للتوقف عن استخدام الطريقة والتحول إلى طريقة غير هرمونية.

قد تصل زيادة الوزن إلى 2-1 كجم في العام في المتوسط. راجع نظام العميلة الغذائي وناقش معها فقدان الوزن.

قد تكون التغيرات المزاجية والاكتئاب وتغيرات الدافع الجنسي مرتبطة باستخدام الحقن وقد تكون غير مرتبطة بها. وإذا عانت العميلة من اكتئاب شديد، يتم التوقف عن الحقن والإحالة إلى دعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي، إذا توفر. وقد تكون العلاجات المحلية مفيدة.

وليس من الشائع حدوث عدوى أو التهاب في موضع الحقن.

وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن (الحقن الشهرية)

تحتوي وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن على أستروجين وبروجستين وحقن في العضل مرة كل شهر. وتتشابه آلية عمل وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن مع تلك الخاصة بوسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الفم: منع التبويض وزيادة سمك مخاط عنق الرحم. وتعتبر وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن شديدة الفعالية عندما يتم الحصول على الحقن في الموعد المحدد.

جدول 7: فوائد وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> شديدة الفعالية عندما يتم الحصول على الجرعات المكررة في الوقت المحدد 	<ul style="list-style-type: none"> سرية لا تتطلب الفحص الحوضي أو فحص الثدي أو اختبارات معملية 	<ul style="list-style-type: none"> قد تتأخر عودة الخصوبة قليلاً عن الوسائل الأخرى

- السيدات اللاتي يدخن أكثر من 15 سيجارة في اليوم وتزيد أعمارهن عن 35 عاماً
- السيدات المصابات بأمراض الكبد النشطة
- السيدات المصابات بارتفاع في ضغط الدم (أكثر من 100/160 مم زئبق)
- السيدات المصابات أو اللاتي لديهن تاريخ للإصابة بأمراض القلب الإفقارية أو الخثار الوريدي العميق أو الانسداد الرئوي أو السكتة الدماغية
- السيدات اللاتي يعانين من نزيف مهبلي غير مفسر أو مريب
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ حدوث اضطرابات تخثر الدم
- السيدات المصابات بسرطان الثدي أو لديهن تاريخ الإصابة بسرطان الثدي
- السيدات المصابات بالصداع النصفي مع الهالة.

تعليمات للعميلة للبدء في وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن

يمكن البدء بصورة عامة في وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن في أي وقت أثناء دورة الحيض. طالما كنت متأكداً إلى درجة كبيرة من عدم حمل العميلة. ويرسم الجدول التالي الخطوط العريضة لإرشادات العميلة للبدء في وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن ويفترض التأكد بدرجة كبيرة من عدم حمل العميلة.

من يمكنه استخدام وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن؟

- يمكن لمعظم السيدات استخدام الحقن الشهرية بأمان. بما في ذلك:
- السيدات المستعدات/القادرات على الالتزام بجدول جرعات شهري
- السيدات اللاتي حدث لهن إجهاض أو إسقاط حديثاً
- السيدات المدخنات الأقل من 35 عاماً
- السيدات اللاتي يدخن أقل من 15 سيجارة في اليوم وتزيد أعمارهن عن 35 عاماً
- السيدات المصابات بفقر الدم حالياً أو اللاتي لديهن تاريخ للإصابة بفقر الدم
- السيدات المصابات بالدوالي
- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية. بغض النظر عن تعاطيهن لمضادات الفيروسات الرجعية (ينبغي تقديم المشورة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية لاستخدام العوازل للحماية المزدوجة).

من لا ينبغي أن يستخدم وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن؟

- الأمهات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري قبل مرور 6 أشهر على الولادة

جدول 8: تعليمات للعميلة للبدء في وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن

المعايير	البدء	الوسيلة الاحتياطية	تعليقات
السيدات في وقت الحيض	في أي وقت	7 أيام	البدء في الأيام 1-7 من الدورة لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات في انقطاع الطمث	في أي وقت	7 أيام	
السيدات بعد الولادة			
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري (بدون حيض)*	6 أشهر بعد الولادة	7 أيام	لا توجد حاجة لوسيلة احتياطية قبل 6 أشهر
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل جزئي (بدون حيض)*	6 أسابيع بعد الولادة	7 أيام	
بدون رضاعة طبيعية	21 يوم بعد الولادة	7 أيام إذا كانت + 4 أسابيع	البدء في الأيام 21-28 لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات بعد الإجهاض			
≤ 7 أيام بعد الإجهاض	في الحال	لا	
< 7 أيام بعد الإجهاض	في أي وقت	7 أيام	
السيدات اللاتي يحولن من إحدى الطرق الحديثة			
التحويل من طريقة هرمونية	في الحال	لا	يفترض الاستخدام الصحيح والثابت للطريقة وعدم الحصول على وقت للراحة بين الطرق
التحويل من طريقة أخرى تعطى عن طريق الحقن	عندما يحين موعد الحقن	لا	
طريقة غير هرمونية	في أي وقت	7 أيام	
التحويل من الجهاز الرحمي	في الحال	لا	
السيدات اللاتي يتعاطين حيوب منع الحمل التداركي.	في الحال	7 أيام	

* إذا عاد الحيض بعد الولادة، يتم إتباع التعليمات الخاصة بالسيدات في وقت الحيض.

الآثار الجانبية لوسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن

4. قم بتدفئة القارورة حتى تصل إلى درجة حرارة الغرفة إذا كانت باردة. قم برج التركيبة التي تحتوي على ديبو بروفيرا، ديبو. ميجيسترون وبيتوجين برفق قبل سحب الدواء (لا تحتاج التركيبات التي تحتوي على نوربيستات وسنجيستال إلى أن ترج).
5. اسحب جرعة الدواء إلى الحقن.
6. قم بحقن الدواء:
 - وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط (DMPA أو NET-EN) تعطى عن طريق الحقن العضلي العميق في الورك أو الريف أو الذراع تبعاً لما تفضله العملية.
 - وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن تعطى عن طريق الحقن العضلي العميق في الورك أو الريف أو الذراع أو الفخذ تبعاً لما تفضله العملية.
7. لا تقم بفرك الموضع بعد الحقن (واطلب من العملية عدم فرك الموضع أيضاً).
8. تخلص من الإبر والحاقن بصورة آمنة.
9. اطلع العملية على موعد عودتها لتلقي الحقنة التالية (قد يكون توفير بطاقة تذكير بموعد الحقنة التالية مفيداً).

وسائل منع الحمل المزروعة

معلومات عامة

- الوسائل المزروعة هي كبسولات أو أعواد تحتوي على الهرمونات. تطلق عند إدخالها تحت الجلد في الجزء الأعلى من ذراع السيدة هرمون البروجستين ببطء لمنع الحمل خلال فترة طويلة من الوقت. وتعمل بشكل أساسي عن طريق زيادة سمك مخاط عنق الرحم، وبذلك تمنع الحيوانات المنوية من الاختراق إلى الجهاز التناسلي الأنثوي العلوي ومنع التبويض. كما تتسبب الوسائل المزروعة كذلك في تقليل سمك بطانة الرحم مما يقلل من إمكانية الغرس.
- وهناك عدة أنواع مختلفة متوافرة من الوسائل المزروعة ذات أعداد متنوعة من الأعواد وفترات فعالية متنوعة. وتعتبر جاديل وامبلاتون من الوسائل المزروعة المتوفرة على نطاق واسع:
- يستخدم جاديل عودين وتدوم فعاليته 5 سنوات
 - يستخدم امبلاتون عوداً واحداً وتدوم فعاليته 3 سنوات.

معظم الآثار الجانبية مؤقتة ولا تتطلب التوقف عن استخدام الوسيلة أو تغييرها. وعليك تقديم المشورة الدقيقة للعملية حول الآثار الجانبية المحتملة قبل توفير وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن ونصحها بأهمية الاستمرار في الوسيلة لتجنب حدوث حمل غير مرغوب فيه. وإذا كانت الآثار الجانبية حادة أو إذا استمرت بعد عدة أشهر أو إذا ظهرت فجأة بعد عدة أشهر من استخدام الوسيلة، ينبغي التفكير في استخدام طريقة بديلة.

وتعتبر تغيرات النزف، خاصة النزف المهبلي و النزيف الغزير أو المطول من الآثار الجانبية الشائعة لوسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن. وإذا استمر النزف المهبلي أو النزيف الغزير أو إذا تسبب في مشكلات صحية أخرى، ينبغي التوقف عن وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن وتقديم وسيلة بديلة لمنع الحمل. وإذا بدأ النزيف فجأة بعد تلقي العملية للحقن لفترة مع وجود دورات حيض طبيعية أو عدم وجود نزيف، ينبغي إجراء تقييم لأمراض النساء لتقييم وجود أسباب لا تتعلق بالوسيلة.

ولا تعتبر زيادة الوزن وآلام الثدي والصداع الخفيف والدوار الخفيف إشارة للتوقف عن استخدام الوسيلة. وعادة ما يكون العلاج متعلقاً بعلاج بالأعراض. وقد تكون العلاجات المحلية المفيدة.

وتعتبر حالات الصداع النصفي مع الهالة أو بدونها إشارة للتوقف عن استخدام وسائل منع الحمل المجمع التي تعطى عن طريق الحقن إذا ظهرت لدى العملية أو إذا زادت سوءاً بعد البدء في الوسيلة. وقدم المشورة للعملية حول طرق أخرى وساعدها على اختيار وسيلة لا تحتوي على الأستروجين.

إجراءات إعطاء وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن

1. إعداد الإمدادات:
 - قارورة وسيلة منع الحمل أو محقن تم ملؤه مسبقاً (يفضل استخدام قارورة ذات جرعة واحدة إذا أمكن)
 - محقن 2 مل يستخدم مرة واحدة (غير مستعمل)
 - إبرة معقمة بقياس 21-23
2. اغسل يديك بالماء والصابون.
3. نظف موضع الحقن إن لم يكن نظيفاً (ليس من الضروري استخدام مطهر).

جدول 9: فوائد الوسائل المزروعة

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> ■ شديدة الفعالية ■ آمنة ■ سهولة الاستخدام ■ الحماية مستمرة وطويلة الأمد ■ فعالة بعد 24 ساعة من الإدخال ■ العودة إلى الخصوبة في الحال ■ لا تتطلب الفحص الحوضي 	<ul style="list-style-type: none"> ■ سرية ■ تقلل مخاطر أعراض مرض التهاب الحوض ■ تقلل مخاطر الحمل خارج الرحم ■ لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية ■ قد تخمي من فقر الدم ■ لا توجد آثار جانبية متعلقة بالأستروجين ■ قد تقلل من تدفق الحيض 	<ul style="list-style-type: none"> ■ يجب أن يقوم مقدم خدمة مدرب بالإدخال والإزالة ■ يجب إتباع إجراءات الوقاية من العدوى أثناء الإدخال والإزالة ■ قد تكون الإزالة صعبة (خاصة إذا لم يكن الإدخال قد تم بشكل جيد أو إذا لم يكن مقدم الخدمة ماهراً في الإزالة) ■ نادراً ما يحدث طرد ■ قد تتسبب في تغيرات في الحيض (نزف مهبلي أو نزيف مطول أو انقطاع الحيض) ■ لا تخمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي أو فيروس نقص المناعة البشرية ■ قد تتسبب في تكيس المبيض

من يمكنه استخدام وسائل منع الحمل المزروعة؟

- السيدات اللاتي يعانين من نزيف مهبلي غير طبيعي لم يتم تشخيصه
- السيدات المصابات بسرطان الثدي أو لديهن تاريخ للإصابة بسرطان الثدي
- السيدات المصابات بالصداع النصفي مع الهالة
- السيدات المصابات حالياً بالحنتر الوريدي العميق أو الانسداد الرئوي
- السيدات المصابات أو اللاتي لديهن تاريخ للإصابة بأمراض القلب الإفقارية أو السكتة الدماغية
- السيدات اللاتي يتلقين علاجاً بريفامبيسين أو أدوية لنوبات الصرع أو مضادات الفيروسات التي تؤثر على إنزيمات الكبد.

تعليمات للعميلة للبدء في وسائل منع الحمل المزروعة

يمكن بصورة عامة إدخال الوسائل المزروعة في أي وقت أثناء دورة الحيض. طالما كنت متأكداً إلى درجة كبيرة من عدم حمل العميلة. ويوفر الجدول التالي إرشادات البدء في الوسائل المزروعة ويفترض التأكد بدرجة كبيرة من عدم حمل العميلة.

- السيدات اللاتي يردن الحصول على وسيلة منع حمل سريعة وطويلة الأمد وشديدة فعالية
- السيدات المصابات بمرض الخلايا المنجلية
- السيدات بعد الولادة سواء كن يرضعن طبيعياً (بعد 6 أسابيع) أم لا يرضعن طبيعياً
- السيدات اللاتي حدث لهن إجهاض أو إسقاط أو حمل خارج الرحم حديثاً
- السيدات المدخنات. بغض النظر عن السن أو عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً
- السيدات المصابات بالدوالي
- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية. بغض النظر عن تعاطيهم لمضادات الفيروسات الرجعية (ينبغي تقديم المشورة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية لاستخدام العوازل للحماية المزدوجة).

من لا ينبغي أن يستخدم وسائل منع الحمل المزروعة؟

- السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بعد مرور أقل من 6 أسابيع من الولادة.
- السيدات اللاتي يعانين من أمراض نشطة في الكبد (يرقان أو التهاب كبد فيروسي أو التليف الحاد أو أورام الكبد الحميدة أو الخبيثة)

جدول 10: تعليمات للعميلة للبدء في وسائل منع الحمل المزروعة

المعايير	البدء	الوسيلة الاحتياطية	تعليقات
السيدات في وقت الحيض	في أي وقت	7 أيام	البدء في الأيام 1-5 (اميلتون) أو 1-7 (جاديل) من الدورة لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات في انقطاع الطمث	في أي وقت	7 أيام	
السيدات بعد الولادة			
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري (بدون حيض)*	6 أشهر بعد الولادة	7 أيام إذا كان < 6 أشهر	البدء من 6 أسابيع إلى 6 أشهر لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل جزئي (بدون حيض)*	6 أسابيع بعد الولادة	7 أيام	
بدون رضاعة طبيعية	في الحال	7 أيام إذا كان + 4 أسابيع	البدء خلال 0-4 أسابيع لا يتطلب وسيلة احتياطية
السيدات بعد الإجهاض			
≤ 7 أيام بعد الإجهاض	في الحال	لا	
< 7 أيام بعد الإجهاض	في أي وقت	7 أيام	
السيدات اللاتي يحولن من إحدى الطرق الحديثة			
التحويل من طريقة هرمونية	في الحال	لا	يفترض الاستخدام الصحيح والثابت للطريقة وعدم الحصول على وقت للراحة بين الطرق
التحويل من طريقة أخرى تعطى عن طريق الحقن	عندما يحين موعد الحقن	لا	
طريقة غير هرمونية	في أي وقت	7 أيام	
التحويل من الجهاز الرحمي	في الحال	لا	
السيدات اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل التداركي.	في الحال	7 أيام	

* إذا عاد الحيض بعد الولادة. يتم إتباع التعليمات الخاصة بالسيدات في وقت الحيض.

الآثار الجانبية والمضاعفات للوسائل المزروعة

1. قدم نفسك للعميلة عند الضرورة واشرح لها الإجراء. وضح لها أنها قد تشعر ببعض الضغط أو الشد أثناء الإجراء، ولكنه لن يكون مؤلماً. واجب على أية أسئلة لديها قبل البدء في الإجراء.
2. اضبط وضع العميلة وتأكد من شعورها بالراحة. وعادة يتم الإجراء برفود العميلة على ظهرها مع دعم الذراع الذي سيتم إدخال الوسيلة المزروعة فيه (عادة ما يكون الذراع غير المهيمنة). ويمكن القيام بالإجراء أثناء جلوس العميلة ودعم الذراع، إذا فضلت العميلة أو مقدم الخدمة ذلك.
3. تأكد من أن موضع الإدخال نظيف (الجانب الداخلي من أعلى الذراع).
4. قبل البدء في الإجراء، رتب المواد والأدوات على صينية أو عربة معقمة بحيث يمكن الوصول إليها بسهولة. (ينبغي استخدام تقنية التعقيم أثناء الإجراء).
5. قم بإعداد موضع الإدخال وتغطيته باستخدام تقنية التعقيم.
6. قم بتخدير المنطقة التي سيتم إدخال الوسيلة المزروعة فيها (عند نقطة إدخال الميزل وعبر مسارات تحت الجلد) باستخدام مخدر موضعي بتركيز 1% بدون أدريالين (إبينيفرين). تأكد من عدم حقن المخدر في أحد الأوعية الدموية عن طريق السحب قليلاً بالحقن قبل الحقن.
7. قم بعمل شق صغير عند نقطة إدخال الميزل بطرف شفرة المبيض وأدخل الميزل والكباس في الشق حتى تصل أبعد علامة على الميزل إلى مستوى الشق.
8. قم بإزالة الكباس وضعه على الصينية المعقمة. ولكن لا تقم بإزالة الميزل.
9. قم بتعبئة كبسولة الوسيلة المزروعة في الميزل واعد إدخال الكباس حتى تشعر ببعض المقاومة.
10. ادفع الميزل برفق للخلف (ولكن لا تزله) مع الاحتفاظ بالكباس في مكانه وترك الوسيلة المزروعة في المسار تحت الجلد.
11. اسحب الميزل والكباس حتى تصل العلامة التقريبية على الميزل إلى شق الجلد. لا ينبغي إزالة الميزل من الشق.
12. كرر العملية حتى يتم إدخال جميع الوسائل المزروعة (اثنان لجاديل).
13. قم بالضغط باستخدام إصبعين على موضع الشق لمنع النزيف.
14. قم بجس الوسائل المزروعة لضمان وجودها في مكانها وعدم بروزها من موضع الشق.
15. قم بوضع ضمادة لاصقة على موضع الشق وتغطيته بشاش معقم ولفه بضمادة من الشاش.
16. راقب العميلة ترقباً لحدوث نزيف قبل صرفها.

- تعتبر تغيرات النزف. بما في ذلك النزف المهبلي أو النزف الغزير أو المطول وانقطاع الحيض شديدة الشيووع ولا تعتبر عادة إشارة لتغيير الوسيلة. وقد تقل تغيرات النزف بعد الأشهر القليلة الأولى. وإذا استمر النزف المهبلي أو النزف الغزير لعدة أشهر أو إذا بدأت عميلة تستخدم الوسائل المزروعة وتمرد دورات حيض طبيعية أو لا تعاني من النزف وبدأت فجأة في المعاناة من نزيف غير معتاد. ينبغي إجراء تقييم لأمراض النساء لتقييم وجود أسباب لا تتعلق بالوسيلة قبل إزالة الوسيلة المزروعة.
- ويمكن علاج الصداع الخفيف أو الصداع النصفي بدون الهالة من خلال علاج الأعراض. وتعتبر حالات الصداع النصفي مع الهالة أو وسيلة الصداع التي تصبح أكثر تكراراً وحدة بعد إدخال الوسيلة المزروعة إشارات للتوقف عن استخدام الوسيلة والتحول إلى طريقة غير هرمونية.
- ويمكن علاج الألم الموضعي بعد إدخال الوسيلة المزروعة أو إزالتها والذي لا يرتبط بالعدوى من خلال علاج الأعراض باستخدام الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.
- وينبغي علاج العدوى أو الالتهاب في موضع الوسيلة المزروعة لمدة 7-10 أيام باستخدام المضادات الحيوية التي تؤخذ عن طريق الفم. لا ينبغي إزالة الوسيلة المزروعة إلا إذا استمرت العدوى بعد العلاج بالمضادات الحيوية.
- وينبغي شق الخراج في موضع الوسيلة المزروعة وتصفيته وعلاجه لمدة 7-10 أيام باستخدام المضادات الحيوية. لا ينبغي إزالة الوسيلة المزروعة إلا إذا استمرت العدوى.
- ليس من الشائع حدوث طرد للوسيلة المزروعة. ولكنه قد يحدث مع وجود عدوى سابقة أو بدون وجود عدوى.
- قد يحدث زيادة في الوزن أو آلام في الثدي أو غثيان أو دوار. وعادة ما يكون العلاج متعلقاً بعلاج الأعراض. وقد تكون العلاجات المحلية مفيدة.
- قد تكون التغيرات المزاجية والاكتئاب وتغيرات الدافع الجنسي مرتبطة باستخدام الوسيلة وقد تكون غير مرتبطة بها. إذا عانت العميلة من اكتئاب شديد. تتم الإحالة إلى دعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي. إذا توفر. وقد تكون العلاجات المتوفرة محلياً مفيدة.

إجراءات إدخال الوسائل المزروعة

ينبغي أن يقوم أحد مقدمي الخدمة المدربين الذين لديهم دراية بالإجراء فقط بإدخال الوسائل المزروعة. وتختلف تقنية الإدخال بدرجة بسيطة اعتماداً على نوع الوسيلة المزروعة المستخدمة. فمثلاً، تتوفر بعض الوسائل المزروعة (مثل امبلانون) في مطباق معبأ مسبقاً، ما لا يتطلب استخدام الميزل للإدخال.

تعليمات للعميلة بعد إدخال الوسيلة المزروعة

ينبغي الحفاظ على موضع الإدخال جافاً لمدة 4-5 أيام. تتم إزالة ضمادة الشاش بعد يوم أو يومين مع ترك الضمادة اللاصقة في مكانها لمدة 5 أيام. من الطبيعي الشعور ببعض الألم في الذراع بعد زوال تأثير المخدر. ينبغي العودة إلى المرفق الصحي إذا بدأت الوسيلة المزروعة في الخروج أو إذا استمر ألم الذراع أكثر من أسبوع أو إذا تحول لون المنطقة إلى الأحمر في أي وقت أو حدث لها سخونة أو تورم أو أصبحت مؤلمة أو إذا لاحظت وجود صديد. وينبغي الرجوع إلى مقدم الخدمة الصحية لاستبدال الوسيلة المزروعة أو إزالتها قبل انتهاء فعاليتها (قدم للعميلة بطاقة بها تاريخ الإزالة أو الاستبدال).

إجراءات إزالة الوسائل المزروعة

1. قم بشرح الإجراء للعميلة. ووضح لها أنه قد تشعر ببعض الضغط أو الجذب أثناء الإجراء. ولكنه لن يكون مؤلماً.
2. اضبط وضع العميلة وذراعها. قم بجس الذراع لتحديد مكان الوسيلة المزروعة وضع علامة على الجلد.
3. استخدم تقنية التعقيم. وقم بإعداد المكان. وارثد قفازات معقمة وغط المكان بغطاء جراحي.
4. قم بتخدير المكان (موضع الحقن والمسارات تحت الجلد) بمخدر موضعي بتركيز 1% بدون أدريئالين (إيبينيفرين). تأكد من عدم حقن المخدر في أحد الأوعية الدموية عن طريق السحب قليلاً بكباس الحقن قبل الحقن.
5. قم بعمل شق صغير بطرف شفرة المبيض.
6. ادخل ملقطاً ناموسي الشكل إلى الشق وأمسك بأقرب كبسولة مزروعة. أدر الملقط حتى تخرج نهاية الكبسولة إلى الشق.
7. ادر الملقط نصف استدارة. وباستخدام طرف المبيض. قم بكشط أي أنسجة ليفية من الوسيلة المزروعة.

8. قم بإزالة الوسيلة المزروعة برفق.

9. كرر هذا الإجراء لكل وسيلة مزروعة.

10. قم بالضغط على موضع الشق لمنع النزيف. ضع ضمادة لاصقة وضمادة ضاغطة برفق على الموضع.

11. اطلب من العميلة ترك الضمادة الضاغطة في مكانها لمدة يومين إلى 3 أيام لتقليل التورم.

12. إذا كان سيتم استبدال الوسيلة المزروعة. ادخل الوسيلة الجديدة فوق أو تحت الموضع السابق أو في الذراع الآخر.

13. راقب العميلة ترقباً لحدوث نزيف قبل صرفها..

الأجهزة الرحمية

معلومات عامة

وسيلة منع الحمل الرحمية هي جهاز بلاستيكي صغير يحتوي على النحاس أو هرمون الاستيرويد (ليفونورجستريل أو بروجيستيرون) يتم وضعه في الجزء الأعلى للرحم (عند قاع الرحم) لمنع الحمل. وتعمل الأجهزة الرحمية بشكل أساسي عن طريق منع الإخصاب عن طريق التسبب في تغييرات في بطانة الرحم تمنع الغرس.

وهناك عدة أنواع مختلفة من الأجهزة الرحمية ذات فترات فعالية متنوعة. وتدمم فعالية الجهاز الرحمي النحاسي T380A لمدة 12 عاماً. وتدمم فعالية الجهاز الرحمي ميرينا الذي يحتوي على ليفونورجستريل لمدة 5 أعوام.

جدول 11: فوائد الأجهزة الرحمية

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> شديدة الفعالية وتوفر حماية طويلة الأمد من الحمل آمنة العودة إلى الخصوبة في الحال بعد الإزالة 	<ul style="list-style-type: none"> خمي من الحمل خارج الرحم قد تزيد المتعة الجنسية لا تتعارض مع الاتصال الجنسي لا تتعارض مع الرضاعة الطبيعية الأجهزة الرحمية التي تحتوي على نحاس: لا تؤثر على لبن الأم ويمكن إدخالها بعد الولادة مباشرة لا توجد آثار هرمونية لا يوجد تفاعلات مع العقاقير قد خمي من سرطان بطانة الرحم الأجهزة الرحمية التي تطلق الهرمونات: تقلل تدفق الحيض والتقلصات تقلل من أعراض انبعاث بطانة الرحم خمي من فقر الدم قد خمي من مرض التهاب الحوض تقلل الحاجة إلى استئصال الرحم لدى 85% من السيدات اللاتي يعانين من مشكلات متعلقة بالنزيف 	<ul style="list-style-type: none"> تتطلب قيام مقدم خدمة مدرب بالإدخال والإزالة قد يحدث ثقب للرحم يجب إتباع إجراءات الوقاية من العدوى أثناء الإدخال والإزالة لا يمكن للعميلة التوقف عن الطريقة بنفسها قد يحدث طرد للجهاز الرحمي أو قد يتحرك لا خمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/ فيروس نقص المناعة البشرية قد تزيد الأجهزة الرحمية التي تحتوي على النحاس من نزيف الحيض والتقلصات في الأشهر الأولى

من يمكنه استخدام الأجهزة الرحمية؟

- السيدات اللاتي يردن حماية طويلة الأمد وشديدة الفعالية من الحمل
- السيدات بعد الولادة (4 أسابيع للجهاز الرحمي الهرموني وما بين 0-48 ساعة للجهاز الرحمي الذي يحتوي على نحاس)
- السيدات اللاتي حدث لهن إجهاض في الثلث الأول من الحمل (إذا لم يكن هناك ما يدل على حدوث عدوى)
- السيدات اللاتي حدث لهن حمل خارج الرحم
- السيدات اللاتي كانت الولادة لديهن بعملية قيصرية
- السيدات اللاتي يعانين من دورات حيض غير منتظمة
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ الإصابة بمرض التهاب الحوض
- السيدات المصابات بفقر الدم
- السيدات المصابات بالسكري مضاعفات أو بدون مضاعفات
- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، ويتعاطين مضادات الفيروسات الرجعية وفي حالة جيدة من الناحية السريرية (ينبغي تقديم المشورة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية لاستخدام العوازل للحماية الزدوجة).

يمكن استخدام الأجهزة الرحمية التي تحتوي على النحاس لدى:

- السيدات اللاتي لديهن عوامل خطر متعددة للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية (التدخين، السكري، ارتفاع ضغط الدم)
- السيدات في أي سن
- السيدات المصابات حالياً بمرض القلب الإقفاري أو الخثار الوريدي العميق أو الانسداد الرئوي أو السكتة الدماغية ومرض صمامات القلب بدون مضاعفات
- السيدات المصابات بسرطان الثدي أو لديهن تاريخ الإصابة بسرطان الثدي
- السيدات المصابات بأمراض الكبد والمرارة.

من لا ينبغي أن يستخدم الأجهزة الرحمية؟

- السيدات اللاتي مر على ولادتهن ما بين 48 ساعة و5 أسابيع
- السيدات المصابات بمرض التهاب الحوض أو صديد عنق الرحم أو حمى النفاس أو الإجهاض الإبتنائي
- السيدات المعرضات لخطر الإصابة بالسيلان و/أو الكلاميديا
- السيدات اللاتي يعانين من نزيف مهبلي غير مفسر ولم يتم تقييمه
- السيدات المصابات بسرطان الحوض (عنق الرحم أو بطانة الرحم أو المبيض)
- السيدات المصابات بتشوهات خلقية في الرحم أو أورام في الرحم تشوه التجويف
- السيدات المعروف إصابتهن بالسل الحوضي

لا ينبغي على السيدات استخدام الأجهزة الرحمية التي تحتوي على الهرمونات في الحالات التالية:

- بعد الولادة بأقل من 4 أسابيع.
- مصابات حالياً بالخثار الوريدي العميق أو الانسداد الرئوي
- مصابات بأمراض الكبد النشطة
- مصابات حالياً بسرطان الثدي أو لديهن تاريخ الإصابة بسرطان الثدي.

متى يتم إدخال الأجهزة الرحمية؟

يمكن بشكل عام إدخال الأجهزة الرحمية في أي وقت. طالما كنت متأكداً إلى درجة كبيرة من عدم حمل العميلة، على الرغم من أنه من الضروري في بعض الظروف التأكد من عدم حمل العميلة قبل إدخال الجهاز الرحمي. ويقدم الجدول التالي إرشادات متعلقة بوقت إدخال الأجهزة الرحمية التي تحتوي على النحاس والأجهزة الرحمية التي تحتوي على ليفونورجستريل.

جدول 12: متى يتم إدخال الأجهزة الرحمية التي تحتوي على النحاس؟

المعايير	البدء	اختبار الحمل	الوسيلة الاحتياطية	تعليقات
السيدات في وقت الحيض	في أي وقت	لا	لا	
السيدات في انقطاع الطمث	في أي وقت	نعم	لا	
السيدات بعد الولادة				
بعد الولادة مباشرة	0-48 ساعة بعد الولادة	لا	لا	إذا لم يتم الإدخال خلال 48 ساعة، يتم الانتظار لمدة 4 أسابيع على الأقل
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري (بدون حيض)*	4 أسابيع بعد الولادة	لا	لا	
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل جزئي (بدون حيض)*	4 أسابيع بعد الولادة	نعم	لا	
بدون رضاعة طبيعية	4 أسابيع بعد الولادة	نعم	لا	
السيدات بعد الإجهاض				
≤ 12 يوم بعد الإجهاض (الثلث الأول والثاني فقط)	في الحال	لا	لا	في حالة وجود عدوى، يجب علاجها قبل إدخال الجهاز الرحمي
< 12 يوم بعد الإجهاض (الثلث الأول والثاني فقط)	في أي وقت	لا	لا	

جدول 12: متى يتم إدخال الأجهزة الرحمية التي تحتوي على النحاس؟ (بقية)

المعايير	البدء	اختبار الحمل	الوسيلة الاحتياطية	تعليقات
السيدات اللاتي يحولن من إحدى الطرق الحديثة				
التحويل من طريقة هرمونية	في الحال	لا	لا	يفترض الاستخدام الصحيح والثابت للطريقة وعدم الحصول على وقت للراحة بين الطرق
التحويل من طريقة تعطى عن طريق الحقن	عندما يحين موعد الحقن	لا	لا	
طريقة غير هرمونية	في أي وقت	لا	لا	
السيدات اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل التداركي.	في الحال	لا	لا	

* إذا عاد الحيض بعد الولادة، يتم إتباع التعليمات الخاصة بالسيدات في وقت الحيض.

جدول 13: متى يتم إدخال الأجهزة الرحمية التي تحتوي على ليفونورجستريل؟

المعايير	البدء	اختبار الحمل	الوسيلة الاحتياطية	تعليقات
السيدات في وقت الحيض	في أي وقت	لا	7 أيام	لا توجد حاجة لوسيلة احتياطية عند البدء في الأيام 1-7
السيدات في انقطاع الطمث	في أي وقت	نعم	7 أيام	
السيدات بعد الولادة				
بعد الولادة مباشرة	لا			
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل حصري (بدون حيض)*	4 أسابيع بعد الولادة	لا	7 أيام إذا كانت < 6 أشهر	لا توجد حاجة لوسيلة احتياطية من 4 أسابيع إلى 6 أشهر بعد الولادة
السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً بشكل جزئي (بدون حيض)*	4 أسابيع بعد الولادة	نعم	7 أيام	
بدون رضاعة طبيعية	4 أسابيع بعد الولادة	نعم	7 أيام	
السيدات بعد الإجهاض				
≤ 7 أيام بعد الإجهاض (الثالث الأول والثاني فقط)	في الحال	لا	لا	في حالة وجود عدوى، يجب علاجها قبل إدخال الجهاز الرحمي
< 7 أيام بعد الإجهاض (الثالث الأول والثاني فقط)	في أي وقت	لا	7 أيام	
السيدات اللاتي يحولن من إحدى الطرق الحديثة				
التحويل من طريقة هرمونية	في الحال	لا	لا	يفترض الاستخدام الصحيح والثابت للطريقة وعدم الحصول على وقت للراحة بين الطرق
التحويل من طريقة تعطى عن طريق الحقن	عندما يحين موعد الحقن	لا	7 أيام	
طريقة غير هرمونية	في أي وقت	لا	7 أيام	
السيدات اللاتي يتعاطين حبوب منع الحمل التداركي.	في الحال	لا	لا	

* إذا عاد الحيض بعد الولادة، يتم إتباع التعليمات الخاصة بالسيدات في وقت الحيض.

الآثار الجانبية والمضاعفات للأجهزة الرحمية

- تعتبر تغيرات النزف شديدة الشيعوع مع كل من الأجهزة الرحمية الهرمونية والتي تحتوي على النحاس. ويزيد شيعوع انقطاع الحيض مع الأجهزة الرحمية التي تحتوي على ليفونورجستريل. ويزيد شيعوع النزيف المهبلي الغزير مع الأجهزة الرحمية التي تحتوي على النحاس. يعتبر النزيف المهبلي غير المنتظم شائعاً مع كل من الأجهزة الرحمية الهرمونية والتي تحتوي على النحاس. وينبغي إجراء فحص لأمراض النساء إذا استمر النزيف أو إذا أصيبت العميلة بنزيف مهبلي غزير أو غير منتظم بعد إدخال الجهاز الرحمي بفترة طويلة وذلك لتقييم وجود أسباب لا تتعلق بالوسيلة.
 - حدث **التقلصات** بصورة شائعة بعد إدخال الجهاز الرحمي مباشرة كما تشيع أثناء الأشهر الثلاثة إلى الستة الأولى من استخدام الجهاز الرحمي. وقد ترتبط أيضاً بدورات الحيض أو مرض التهاب الحوض أو الطرد الجزئي للجهاز الرحمي أو ثقب الرحم أو الحمل خارج الرحم.
 - قد يكون **عدم العثور** على الخيوط إشارة لطرده الجهاز الرحمي أو ثقب الرحم. إذا كانت العميلة تعلم بأن الجهاز الرحمي قد سقط وتستبعد حدوث حمل. ينبغي بتوفير وسيلة احتياطية وإدخال جهاز رحي جديد أثناء دورة الحيض التالية.
 - قد يشير **ألم البطن الحاد** إلى حدوث ثقب في الرحم أو مرض التهاب الحوض أو الحمل خارج الرحم.
- تعليمات استخدام العميلة للأجهزة الرحمية
- تم إدخال الجهاز الرحمي داخل الرحم وبمجرد وجوده هناك فمن غير المحتمل حدوث حمل.
 - يمكن أن يظل الجهاز الرحمي النحاسي T380A داخل الرحم حتى 12 عاماً. يمكن أن يظل ميرينا حتى 5 أعوام.
 - وينبغي عليك في كل شهر بعد دورة الحيض التأكد من وضع الجهاز الرحمي عن طريق إدخال أحد الأصابع داخل المهبل وخسب الخيوط (يمكن أن يساعد الشريك في القيام بذلك). وإذا لم تشعرى بوجود الخيوط. فقد يكون الجهاز الرحمي قد تحرك. وعليك الحضور إلى المرفق الصحي على الفور للتقييم.
 - ختقي من الفوط الصحية كل شهر قبل التخلص منها حيث قد يخرج الجهاز الرحمي في بعض الأحيان. وإذا حدث ذلك. عليك الذهاب إلى المرفق الصحي على الفور للتقييم. وإذا سقط الجهاز الرحمي. فلن تكوني محمية من الحمل. وعليك استخدام وسيلة احتياطية لمنع الحمل حتى تتم إعادة إدخال الجهاز الرحمي أو البدء في طريقة أخرى.
 - عليك العودة إلى العيادة عند ملاحظتك أية علامة من علامات الخطر. مثل الألم الحاد في البطن أو الألم أثناء الاتصال الجنسي أو إفرازات مهبلية غير معتادة أو غثيان/قيء أو حمى أو قشعريرة أو إذا كنت تعتقدين أن هناك حمل.
 - وعليك إجراء فحص طبي مرة كل عام في المرفق الصحي.

إجراءات إدخال الأجهزة الرحمية

1. قدم نفسك للعميلة إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل. اعرض الجهاز الرحمي على العميلة واشرح لها الإجراء. ووضح لها أنه قد تشعر ببعض التقلصات أو الضغط أثناء الإجراء. ولكنه لن يكون مؤلماً. واطلب منها إعلامك إذا شعرت بأي ألم في أي وقت أثناء الإجراء.
2. قم بإعداد جميع الأدوات والإمدادات قبل البدء في الإجراء.
3. قم بإجراء فحص للأعضاء التناسلية وفحص يدي للحوض مرتدياً قفازات نظيفة. لتقييم وجود إفرازات أو كتل أو تشوهات في المهبل وعنق الرحم. وقيم بتقييم حجم الرحم وموقعه وتماسكه. وقيم أيضاً بتقييم ألم حركة عنق الرحم التي تشير إلى وجود مرض التهاب الحوض (في حالة الشك في إصابة المريضة بمرض التهاب الحوض. لا تقم بإدخال الجهاز الرحمي هذه المرة).
4. وبعد ارتداء قفازات معقمة. قم بإدخال منظار حدث له تطهير عالي المستوى إلى المهبل وافحص عنق الرحم. وقيم بالتشديد على البراغي عندما يصبح عنق الرحم مرئياً.
5. نظف المهبل وعنق الرحم بحلول مطهر. مثل البوفيدون اليودي أو الكلورهكسيدين. ونظف عنق الرحم بحركة دائرية بدءاً من العظم ومتحركاً للخارج.
6. مرر الخطاف عبر المنظار وأمسك عنق الرحم برفق لتثبيت عنق الرحم والرحم (قد تشعر العميلة ببعض الشد أو عدم الراحة عند هذا الحد).
7. مرر المسبار الرحمي ببطء عبر عظم عنق الرحم لتقييم موقع الرحم وقياس عمق جوف الرحم.
8. قم بتعبئة الجهاز الرحمي في المدخل بدون فتح الغلاف المعقم. وقيم بإخراج الجهاز الرحمي والمدخل من الغلاف المعقم بدون السماح لهما بلمس أية أسطح غير معقمة.
9. قم بإدخال الجهاز الرحمي ببطء ورفق عبر عنق الرحم إلى العمق المحدد للرحم. وقيم بإزالة المدخل.
10. اقطع خيوط الجهاز الرحمي مع ترك 3-4 سم في المهبل.
11. حرر الخطاف برفق وقيم بإزالته. إذا كان هناك أي نزيف في عنق الرحم قم بالضغط عليه. وقيم بإزالة المنظار.
12. اسمح للعميلة بالاستراحة على السرير/الطاولة حتى تشعر بأنها مستعدة للنهوض.

إجراءات إزالة الأجهزة الرحمية

إن إزالة الأجهزة الرحمية إجراء سهل يمكن القيام به في أي وقت من الشهر. على الرغم من أن الإزالة قد تكون أسهل أثناء نزيف الحيض.

1. قم بشرح الإجراء للعميلة. ووضح لها أنه قد تشعر بقليل من عدم الارتياح أو التقلصات. ولكنه لن يكون مؤلماً. واطلب منها إعلامك إذا شعرت بأي ألم أثناء الإجراء.
2. ادخل المنظار إلى المهبل لرؤية عنق الرحم. وقم بالتشديد على البراغي عندما يصبح عنق الرحم في مكانه.
3. نظف عنق الرحم بحللول مطهر. مثل اليوفيدون اليودي أو الكلوروكسيدين.
4. باستخدام مرقي، أو ملقط ضيق. يتم الإمساك بالخيط القريبة من عنق الرحم وسحبها ببطء ورفق حتى تتم إزالة الجهاز الرحمي بالكامل. لا يتم السحب بقوة.
5. اعرض الجهاز الرحمي على العميلة. إذا كان سيتم استبدال الجهاز الرحمي. يمكن إدخال الجهاز الرحمي الجديد مباشرة.

الوسائل العازلة

تمنع الوسائل العازلة الحيوانات المنوية من الوصول إلى الجهاز التناسلي العلوي وبذلك تمنع حدوث الإخصاب. وهناك عدة أنواع من الوسائل العازلة ومنها:

- العازلات الذكرية
 - العازلات الأنثوية
 - غشاء منع الحمل وغطاء عنق الرحم
 - مبيدات الحيوانات المنوية مثل أقراص الرغوة والدهانات والتحاميل والهلام والأغشية الرقيقة
- وسيتتم تناول العازلات الذكرية والأنثوية في هذا الدليل.

العازلات الذكرية

العازل الذكري هو غشاء رقيق. يصنع عادة من المطاط (اللاتكس). يتم وضعه على القضيب المنتصب قبل الاتصال الجنسي وتتم إزالته بعد القذف مباشرة. ويعمل العازل الذكري كوسيلة عازلة تمنع الحيوانات المنوية من دخول المهبل وعنق الرحم. كما يحمي من انتقال الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية بين الشركاء.

من ينبغي أن يستخدم العازلات الذكرية؟

العازلات الذكرية آمنة ويمكن لجميع الرجال والسيدات تقريباً استخدامها.

من لا ينبغي أن يستخدم العازلات الذكرية؟

- الأشخاص المصابون بحساسية حادة من المطاط (اللاتكس) (الرجال والسيدات).

استخدام العازل الذكري

1. تحقق من غلاف العازل للتأكد من أنه سليم. وتحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية.
2. يتم فتح الغلاف بحرص حتى لا يتمزق العازل (لا تستخدم الأسنان أو أية أداة حادة لفتح الغلاف). ينبغي التحقق من طرف العازل ووضعه بحيث يتم بسطه فوق القضيب.
3. اضغط على طرف العازل وضعه عند طرف القضيب المنتصب.
4. يتم بسط العازل بحرص حتى قاعدة القضيب المنتصب. إذا لم يتم بسط العازل بسهولة أو إذا تمزق. فقد يكون قديماً أو عكس الاتجاه. تخلص من العازل وابدأ العملية من جديد باستخدام عازل جديد.
5. امسك بالعازل من قاعدته وثبته في مكانه مع سحب القضيب. وذلك بعد القذف وبينما لا يزال القضيب منتصباً. وانتبه حتى لا تسكب المحتويات أثناء سحب القضيب.
6. قم بإخراج العازل بحرص لمنع سكب المنى وتخلص منه عن طريق تغليفه ووضعها في القمامة أو المراض (ليس المراض الدافق).

الآثار الجانبية للعازلات الذكرية

- الحساسية أو التهيج: قد تحدث حساسية من المطاط (اللاتكس) ولكنها غير شائعة. وإذا حدث تهيج موضعي في القضيب أو المهبل. جرب تغيير نوع العازل أولاً. كما قد يساعد استخدام التشحيم (بالماء أو مادة مزلفة ذات قاعدة مائية) عن طريق تقليل الاحتكاك الذي قد يسبب التهيج. وإذا استمر التهيج. يجب تقييم وجود عدوى.

جدول 14: فوائد العازلات الذكرية

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> ■ فعالة بنسبة 98% عندما تستخدم بشكل صحيح وثابت (85% عند استخدامها بالطريقة الشائعة) ■ فعالية فورية ■ لا توجد آثار هرمونية ■ يسهل الحصول عليها 	<ul style="list-style-type: none"> ■ خمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية مع الاستخدام الثابت والصحيح ■ قد تمنع القذف المبكر ■ يمكن استخدامها بدون مساعدة مقدم الخدمة الصحية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ يجب استخدام عازل جديد قبل كل اتصال جنسي ■ يجب استخدامها بشكل ثابت وصحيح للحصول على أكبر قدر من الفعالية ■ يمكن أن تفسد بسبب المواد المرلقة ذات القاعدة الزيتية أو الحرارة الشديدة أو الرطوبة أو الضوء ■ تتطلب تعاون الشريكين

جدول 15: فوائد العازلات الأنثوية

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> فعالة بنسبة 95% عندما تستخدم بشكل صحيح وثابت فعالة بنسبة 79% عندما تستخدم بالطريقة الشائعة فعالية فورية وسيلة تتحكم فيها السيدة سهولة الاستخدام لا ترتبط بمخاطر صحية 	<ul style="list-style-type: none"> توفر حماية من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/ فيروس نقص المناعة البشرية مع الاستخدام الثابت والصحيح قد توفر الحلقة الخارجية خفيراً جنسياً إضافياً لدى بعض السيدات يمكن إدخالها قبل الاتصال الجنسي حتى لا تتم مقاطعة العملية لا توجد حاجة لإزالتها بعد القذف مباشرة 	<ul style="list-style-type: none"> يجب إدخالها قبل الاتصال الجنسي قد يكون الإدخال مرهقاً قد تسبب ضوضاء أثناء الاتصال الجنسي مرتفعة السعر: تستخدم لمرة واحدة فقط

العازلات الأنثوية

العازلات الأنثوية هي غشاء ناعم واسع مصنوع من البلاستيك أو المطاط (اللاتكس) يدخل إلى المهبل للحماية من الحمل والإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية. ويوجد بالعازلات الأنثوية حلقات مرنة عند كل طرف، وتدخل الحلقة الموجودة عند الطرف المغلق من الغشاء إلى المهبل وتعمل كمثبت فوق عنق الرحم. وتشكل الحلقة الخارجية الطرف الخارجي للوسيلة وتظل خارج المهبل بعد الإدخال. ما يوفر حماية لقاعدة الأشفاق وقاعدة القضيب أثناء الاتصال الجنسي. ويعمل العازل الأنثوي كوسيلة عازلة تمنع الحيوانات المنوية من دخول المهبل وعنق الرحم. كما يوفر حماية من انتقال الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية بين الشركاء.

من ينبغي أن يستخدم العازلات الأنثوية؟

- جميع السيدات بغض النظر عن السن أو الحالة الاجتماعية أو التكافؤ
- السيدات في سن الإنجاب. بما في ذلك المراهقات والسيدات الأكبر من 40 عاماً
- السيدات اللاتي لديهن أطفال والسيدات اللاتي ليس لديهن أطفال
- السيدات اللاتي يحتجن لوسيلة احتياطية
- السيدات اللاتي يحتجن لوسيلة منع حمل مؤقتة
- السيدات اللاتي يعانين من مضاعفات الطرق الهرمونية
- السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً

من لا ينبغي أن يستخدم العازلات الأنثوية؟

- لا توجد حالات طبية تقيد استخدامها
- السيدات المصابات بحساسية من المطاط (اللاتكس) (راجع القسم السابق حول العازلات الذكرية. للمزيد من المعلومات حول الحساسية من العازلات الأنثوية المصنوعة من المطاط (اللاتكس).

استخدام العازل الأنثوي

- استخدمي عازلاً جديداً عند كل اتصال جنسي. ويمكن إدخال العازل الأنثوي قبل الاتصال الجنسي بثمان ساعات.
- تحققي من غلاف العازل للتأكد من أنه سليم. وحققي من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- اغسلي يديك إذا أمكن واختاري وضعاً مناسباً لإدخال العازل (الرقود أو جلوس القرفصاء أو الجلوس أو الوقوف مع رفع إحدى الساقين).
- افتحي الغلاف بحرص واخرجي العازل.
- قومي بفرك جوانب العازل معاً لنشر المادة المرلقة.

- قومي بضغط الحلقة الداخلية (عند الطرف المغلق للعازل) بين الإبهام والإصبع الأوسط.
- قومي بفتح الأشفاق باليد الأخرى وإيجاد فتحة المهبل.
- ادخلي الحلقة الداخلية للعازل إلى أبعد مسافة ممكنة داخل المهبل. ثم ادخلي السبابة داخل العازل لدفعه إلى مكانه.
- تأكدي من أن العازل ليس ملتويًا وأن الحلقة الخارجية خارج المهبل.
- أثناء الاتصال الجنسي ينبغي التأكد من أن القضيب يدخل في العازل وأنه لا يخرج أثناء الاتصال الجنسي.
- إذا خرج العازل أو تم دفعه إلى داخل المهبل أثناء الاتصال الجنسيين ينبغي استبداله بحرص.
- بعد الاتصال الجنسي. يتم إخراج العازل قبل الوقوف.
- قومي بضغط الحلقة الخارجية ولفها لتجنب انسكاب المنى.
- تخلصي من العازل المستعمل بطريقة صحيحة (يتم لفه في غلافه والتخلص منه في المراض أو القمامة: لا يتم التخلص منه في المراض الدافق حيث يمكن أن يسد أنابيب المياه).

تعليمات خاصة لاستخدامات العازلات الأنثوية

- استخدمي عازلاً جديداً عند كل اتصال جنسي
- استخدمي كل عازل مرة واحدة فقط
- لا تستخدمي العازل إذا كان قديماً أو فاسداً
- تخلصي من العازل بطريقة صحيحة.

جدول 16: فوائد حبوب منع الحمل التداركي

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> فعالة بنسبة 98-99% في منع الحمل إذا استخدمت بطريقة صحيحة (يعتمد ذلك على التركيبة) 	<ul style="list-style-type: none"> لا توجد حاجة لاختبارات أو فحوصات قبل تناول الحبوب تتحكم فيها السيدة يمكن أن تكون في متناول العميلة في حالات الطوارئ تقلل من نسبة الحمل غير المرغوب فيه وما يليه من السعي للإجهاض 	<ul style="list-style-type: none"> آثار جانبية هرمونية غير مرغوب فيها الإطار الزمني للفعالية محدود لا تحمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية لا تحمي من حدوث الحمل مع الاتصال الجنسي في المستقبل لا ينبغي استخدامها كوسيلة منتظمة لمنع الحمل

من لا ينبغي أن يستخدم حبوب منع الحمل التداركي؟

- العميلات اللاتي يستخدمن بالفعل وسيلة منع حمل موثوقة بنبات
- العميلات اللاتي يتم التأكد من عدم حملهن (على الرغم من أن حبوب منع الحمل التداركي لا تسبب أي ضرر للسيدة أو الجنين أو سير الحمل).

تعليمات تعاطي العميلة لحبوب منع الحمل التداركي

تكون حبوب منع الحمل التداركي فعالة عند تناولها خلال 5 أيام (120 ساعة) من الاتصال الجنسي بدون وقاية، ولكن تزيد فعاليتها كلما تم تناولها في وقت مبكر. وينبغي تناول الحبوب وفقاً للتعليمات (راجع جدول 17 فيما يلي للأمثلة).

الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل التداركي

أكثر الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل التداركي شيوعاً هي الغثبان والقيء والنزيف الخفيف غير المنتظم والتغيرات في توقيت دورة الحيض. وينبغي طمأننة العميلة بأن هذه الأمور متوقعة ومؤقتة. وإذا تأخرت دورات الحيض، قد يكون هناك شك في حدوث حمل.

استخدام الأجهزة الرحمية كوسيلة عاجلة لمنع الحمل

بالإضافة إلى حبوب منع الحمل التداركي، يمكن استخدام الأجهزة الرحمية كوسيلة عاجلة لمنع الحمل للسيدات اللاتي يرغبن في الحصول على وسيلة طويلة الأجل لمنع الحمل. ويمكن الحصول على المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع في كتيب "تنظيم الأسرة: كتيب عالمي لمقدمي الخدمة".

"Family Planning: A Global Handbook for Providers"

الوسائل العاجلة لمنع الحمل

تشير الوسائل العاجلة لمنع الحمل إلى طرق منع الحمل المستخدمة لمنع الحمل بعد الاتصال الجنسي بدون وقاية، وتعمل حبوب منع الحمل التداركي، والتي يطلق عليها أحياناً حبوب "الصباح التالي" أو منع الحمل "بعد الجماع". بشكل أساسي عن طريق منع التبويض أو تأخيره.

يمكن استخدام عدة تركيبات لمنع الحمل كوسيلة عاجلة لمنع الحمل. ويتم تسويق الأقراص التي تحتوي على ليفونورجستريل ومزيج من ليفونورجستريل وإيثينيل استراديول كحبوب لمنع الحمل التداركي بالتحديد. وإذا لم تكن هذه التركيبات متوافرة، يمكن استخدام جرعة عالية وجرعة منخفضة من وسائل منع الحمل الجمعة التي تعطى عن طريق الفم (راجع الجدول التالي). ومن الممكن استخدام الحبة المكونة من البروجستين فقط كوسيلة عاجلة لمنع الحمل، ولكن استخدامها يستلزم تناول عدد كبير جداً من الحبوب، وهو ليس أمراً عملياً في معظم حالات الطوارئ بسبب قضايا الإمدادات.

من يمكنه استخدام حبوب منع الحمل التداركي؟

- جميع السيدات في سن الإنجاب، بما في ذلك السيدات الممنوعات من استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية
- السيدات اللاتي قمن باتصال جنسي بدون وقاية خلال آخر 120 ساعة مثل:
 - الاتصال الجنسي الرضائي أو القسري
 - انقطاع العازل أو خروج الجهاز الرحمي
 - انتهاء وسائل منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم
 - نسيان واحدة أو أكثر من الحبوب المكونة من البروجستين فقط
 - التأخر لأكثر من أسبوعين عن وسائل منع الحمل التي تعطى عن طريق الحقن المكونة من البروجستين فقط

جدول 17: تعليمات تعاطي العميلة لحبوب منع الحمل التداركي

نوع وسيلة منع الحمل	المحتويات	الجرعة
حبوب منع الحمل التداركي المكونة من البروجستين فقط	ليفونورجستريل 0.75 مجم	قرصان كجرعة واحدة
	ليفونورجستريل 1.5 مجم	قرص واحد كجرعة واحدة
حبوب منع الحمل التداركي الجمعة	إيثينيل استراديول 0.05 مجم + ليفونورجستريل 0.25 مجم	حبتان الآن وحبتان بعد 12 ساعة
وسائل منع الحمل الجمعة التي تعطى عن طريق الفم بجرعة منخفضة	إيثينيل استراديول 0.03 مجم + ليفونورجستريل 0.15 مجم	4 حبات الآن و4 حبات بعد 12 ساعة
وسائل منع الحمل الجمعة التي تعطى عن طريق الفم بجرعة كبيرة	إيثينيل استراديول 0.05 مجم + نورجستريل 0.50 مجم	حبتان الآن وحبتان بعد 12 ساعة

وسائل تنظيم الأسرة الدائمة

التعقيم الجراحي الطوعي

التعقيم الجراحي الطوعي والمعروف أيضاً باسم منع الحمل الجراحي الطوعي هو طريقة لإحداث عقم دائم من خلال وسائل جراحية يجب أن تتم بشكل طوعي. ويتم التعقيم بالنسبة للإناث من خلال ربط الأنابيب أو سد الأنابيب. مما يمنع الإخصاب عن طريق قطع قناة فالوب أو سدها. ويتم قطع القناة المنوية لدى الذكور لقطع القناة الناقلة للمني. مما يمنع مرور الحيوانات المنوية (ويمنع الإخصاب).

تقديم المشورة للتعقيم الجراحي الطوعي

من المهم تقديم المشورة للعملاء قبل إجراء التعقيم الجراحي والحصول على موافقة عن علم للقيام بالإجراء. ويجب أن يعرف العملاء ما يلي:

- التعقيم عملية دائمة (غير قابلة للعكس)
- التعقيم فعال بنسبة >99.5%
- هناك طرق بديلة مؤقتة متاحة (بما في ذلك الطرق طويلة الأمد)
- الإجراء الجراحي الذي سيتم ومضاعفاته المحتملة
- مخاطر التعقيم الجراحي وفوائده وبدائله
- يمكنه/يمكنها العدول عن القرار في أي وقت قبل الجراحة

ربط الأنابيب

من يمكنه اللجوء لربط الأنابيب؟

- أي سيدة في سن الإنجاب. بما في ذلك الشباب والسيدات اللاتي يزيد عمرهن عن 40 عاماً واللاتي تم تقديم المشورة المناسبة لهن وتقدم موافقة عن علم
- السيدات المتأكدات من حصولهن على الحجم المرغوب فيه للأسرة
- السيدات اللاتي يرغبن في وسيلة دائمة لمنع الحمل
- العمليات اللاتي قد يمثل حملهن خطراً صحياً
- السيدات بعد الولادة
- السيدات اللاتي يرضعن طبيعياً

- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية. سواء أكن يتعاطين مضادات الفيروسات الرجعية أم لا (ينبغي تقديم المشورة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية لاستخدام العوازل للحماية المزدوجة).

من لا يمكنه اللجوء لربط الأنابيب؟

- العمليات غير المتأكدات من رغبتهم في عودة الخصوبة مستقبلاً
- العمليات اللاتي لا يقدمن موافقة عن علم طوعاً
- وجود حمل حالياً

متى ينبغي الحذر عند إجراء ربط الأنابيب؟

- السيدات الأقل من 18 عاماً
- السيدات اللاتي ليس لديهن أطفال على قيد الحياة
- السيدات اللاتي لديهن تاريخ إصابة سابقة بمرض التهاب الحوض
- الرحم الذي تم ترميمه لأي سبب من الأسباب

إجراءات ربط الأنابيب

- ربط الأنابيب بالمنظار: بعد الحصول على الموافقة عن علم والتأكد من إجراءات الوقاية من العدوى. يقوم مقدم الخدمة بإجراء الفحص البدني والحوضي. يتم ربط الأنابيب بالمنظار تحت تسكين خفيف ومخدر موضعي. ويتم إدخال المنظار عبر شق صغير في جدار بطن السيدة ويتم سد قناتي فالوب باستخدام مشبك أو حلقة أو التخثير الكهربائي. وبعد انتهاء الإجراء يتم إغلاق الشق عن طريق الخياطة. ويمكن للعميلة العودة للمنزل بعد عدة ساعات.
- الشق البطني المصغر: بعد الحصول على الموافقة عن علم والتأكد من إجراءات الوقاية من العدوى. يقوم مقدم الخدمة بإجراء الفحص البدني والحوضي. يتم ربط الأنابيب من خلال الشق البطني المصغر تحت تسكين خفيف ومخدر موضعي. ويتم عمل شق صغير في جدار بطن السيدة. ويتم إدخال رافعة للرحم في المهبل وعبر عنق الرحم حتى الرحم لرفع قناتي فالوب بالقرب من الشق. ويتم ربط كل قناة وقطعها أو سدها باستخدام حلقة أو مشبك. وبعد انتهاء الإجراء يتم إغلاق الشق عن طريق الخياطة. ويمكن للعميلة العودة للمنزل بعد عدة ساعات.

جدول 18: فوائد ربط الأنابيب

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> ■ شديدة الفعالية ■ فعالية فورية ■ دائمة ■ لا توجد آثار جانبية ■ لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ لا تؤثر على الوظائف الجنسية ■ لا تتعارض مع الاتصال الجنسي ■ قد تقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض ■ تقلل مخاطر مرض التهاب الحوض ■ لا تتطلب خليلاً للدم ■ لا تتطلب فحصاً لسرطان عنق الرحم 	<ul style="list-style-type: none"> ■ غير قابلة للعكس ■ مخاطر متعلقة بالإجراءات الجراحية ■ لا تحمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية ■ مؤلمة على المدى القريب ■ مخاطر حدوث الحمل ضعيفة. ولكن إذا حدث حمل يكون خارج الرحم ■ يمكن توفيرها من خلال مقدمي خدمات صحية مدربين فقط

المضاعفات المرتبطة بربط الأنايب

إمسك القناة بملقط عبر الجلد في المنطقة التي تم تخديرها ويتم ثقب الجلد لكشف القناة. ثم يتم قطع القناة وربطها بخيط قابل للامتصاص وتعاد إلى الصفن. ويتم تكرار الإجراء مع القناة الأخرى. وبعد قطع القنوات وربطهما. يتم شد موضع الثقب والضغط عليه لعدة دقائق. ولا توجد حاجة للخياطة. ويمكن للعمل معاودة الاتصال الجنسي خلال يومين أو ثلاثة أيام. ولكن يجب استخدام عازل أو وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة خلال الفذف في 20 مرة التالية أو لمدة 3 أشهر بعد الإجراء.

الطريقة التقليدية: يتشابه هذا الإجراء مع الإجراء المذكور سابقاً. فيما عدا عمل شق أو شقين صغيرين في جلد الصفن باستخدام مبيض من أجل كشف القناة.

المضاعفات المرتبطة بقطع القناة المنوية

من غير الشائع حدوث مضاعفات لقطع القناة المنوية. ولكنها قد تشمل عدوى الجرح وتكون الأورام الدموية والألم المزمن في الصفن أو الخصية.

وسائل منع الحمل الأحدث

ظهرت عدة طرق لمنع الحمل حديثاً ولكن لا يتم تناولها بالتفصيل في هذا الدليل. وينبغي أن يكون مقدمو الخدمة على علم بهذه الطرق. في حالة طرح العملاء أسئلة أو توفرت هذه الطرق في المناطق التي يعملون بها.

رقعة منع الحمل (أورثوايفرا، إيفرا)

وهي رقعة هرمونية مجمعة عبر الجلد لمنع الحمل توضع على الجلد مرة كل أسبوع مع الراحة لمدة أسبوع كل شهر. أي 3 رقع كل 4 أسابيع. وآلية عملها الرئيسية هي منع التبويض.

الحلقة المهبلية (نوفارينج)

وهي حلقة مرنة تحتوي على وسيلة منع حمل هرمونية مجمعة يتم إدخالها في المهبل. حيث يتم امتصاص الهرمونات ببطء عبر الغشاء المخاطي للمهبل. وتترك الحلقة داخل المهبل لمدة 3 أسابيع يليها أسبوع بدون حلقة. وآلية عملها الرئيسية هي منع التبويض.

من الشائع حدوث ألم في البطن وتورم بعد ربط الأنايب وكثيراً ما يزول عند استخدام المسكنات مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين كما ينبغي إطلاع العميلة على المضاعفات التي تحدث بعد العملية. مثل النزيف وإصابة موضع الجرح بالعدوى ويطلب منها العودة إلى المرفق الصحي إذا حدث ذلك.

قطع القناة المنوية

من يمكنه اللجوء لقطع القناة المنوية؟

- الرجال في سن الإحباب. بغض النظر عن السن أو إذا كان لديهم أطفال أم لا. إذا تلقوا المشورة وقدموا موافقة عن علم
- الرجال الذين حققوا حجم الأسرة المرغوب فيه
- الرجال المصابون بمرض الخلايا المنجلية
- الرجال المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية. بغض النظر عن تعاطيهم لمضادات الفيروسات الرجعية (ينبغي تقديم المشورة للرجال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية لاستخدام العوازل للحماية المزدوجة).

من لا ينبغي أن يستخدم قطع القناة المنوية؟

- العملاء غير المتأكدين من رغبتهم في عودة الخصوبة مستقبلاً
- العملاء الذين لا يقدمون موافقة عن علم طوعاً

متى ينبغي الحذر عند إجراء قطع القناة المنوية؟

- الرجال المصابون بتشوهات في الصفن أو الخصية أو الرجال الذين يعانون من الخصية غير النازلة
- الرجال المصابون بالسكري أو الاكتئاب أو صغار السن

إجراءات قطع القناة المنوية (بدون مبيض)

طريقة بدون استخدام المبيض. بعد الحصول على الموافقة عن علم والتأكد من إجراءات الوقاية من العدوى. يقوم مقدم الخدمة بجس القناة الناقلة للمني وتأمينها باستخدام الأصابع. ويتم استخدام مخدر موضعي لتخدير جلد الصفن. ويتم

جدول 19: فوائد قطع القناة المنوية

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
■ شديدة الفعالية ■ دائمة	■ لا تؤثر على الوظائف الجنسية ■ لا تتعارض مع الاتصال الجنسي ■ تزيح عبء منع الحمل عن السيدة	■ غير قابلة للعكس ■ لا تحقق فعالية فورية: من الضروري استخدام وسيلة احتياطية لمدة 12 أسبوعاً بعد الإجراء ■ لا تخمي من الإصابات المنقولة بالاتصال الجنسي/فيروس نقص المناعة البشرية ■ مخاطر جراحية ■ يمكن توفيرها من خلال مقدمي خدمات صحية مدربين فقط

الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة

تستخدم بالطريقة الشائعة فعالية بنسبة 75% في منع الحمل. ولكن عند الاستخدام بشكل ثابت وصحيح. يمكن أن تكون الطرق الطبيعية شديدة الفعالية (تتباين الفعالية باختلاف الطريقة).

تنقسم الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة إلى الطرق المستندة إلى التقويم أو الطرق المستندة إلى الأعراض. ويلخص الجدول التالي عدة طرق طبيعية لتنظيم الأسرة.

يسمح التنظيم الطبيعي للأسرة (والمعروف أيضاً باسم "الوعي بالخصوبة") للشركاء بتحقيق الحمل أو تجنبه عن طريق تخطيط النشاط الجنسي بناء على مراحل الخصوبة وانعدام الخصوبة في دورة الحيض لدى السيدة. ويتم الامتناع عن الاتصال الجنسي المهبل أو استخدام وسائل عازلة أثناء مرحلة الخصوبة لدى السيدة حتى لا يحدث إخصاب. وتحقق الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة عندما

جدول 20: الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة

الوسيلة	الوصف	الفعالية*
الطرق المستندة إلى التقويم		
طريقة تواتر التقويم	يتتبع الزوجان دورة الحيض لدى السيدة لمدة 6 أشهر قبل البدء في حساب اليوم الأول واليوم الأخير لمرحلة الخصوبة لديها. ويمتنع الزوجان عن الاتصال الجنسي المهبل أو يستخدمان وسيلة عازلة في أيام الخصوبة. ويجب تحديث حساب أيام الخصوبة كل شهر.	91%
طريقة الأيام القياسية	يتتبع الزوجان دورة الحيض لدى السيدة ويمتنعان عن الاتصال الجنسي المهبل أو يستخدمان وسيلة عازلة في الأيام 8-19. ويمكن استخدام معينات التذكر مثل سايكليبيدز للمساعدة في عد الأيام.	95%
الطرق المستندة إلى الأعراض		
طريقة بيلينجز (التبويض)	تتحقق السيدة من إفرازات عنق الرحم يومياً. وبمجرد ملاحظتها للإفرازات تعتبر في مرحلة الخصوبة. ويمتنع الزوجان عن الاتصال الجنسي المهبل أو يستخدمان وسيلة عازلة حتى 3 أيام بعد يوم "الذروة" للإفرازات. وبعد ذلك يستأنف الزوجان الاتصال الجنسي بدون وقاية حتى بدء نزيف الحيض. وبعد انتهاء نزيف الحيض يمكن للزوجين استئناف الاتصال الجنسي بدون وقاية حتى تظهر الإفرازات (ولكن لا ينبغي حدوث اتصال جنسي في يومين متتاليين).	97%
طريقة اليومين	تتحقق السيدة من إفرازات عنق الرحم بعد ظهر كل يوم أو كل مساء. وعندما تكتشف وجود إفرازات. تعتبر نفسها في مرحلة الخصوبة في ذلك اليوم واليوم التالي. ويمتنع الزوجان عن الاتصال الجنسي المهبل أو يستخدمان وسيلة عازلة في أيام الخصوبة. ويمكن للزوجين استئناف الاتصال الجنسي بدون وقاية بمجرد مرور يومين متتاليين.	96%
طريقة درجة حرارة الجسم الأساسية	تراقب السيدة حرارة جسمها كل صباح قبل مغادرة السرير أو الأكل أو الشرب. ويمتنع الزوجان عن الاتصال الجنسي المهبل أو يستخدمان وسيلة عازلة من اليوم الأول في دورة الحيض (اليوم الأول للنزيف) حتى مرور 3 أيام بعد ملاحظتها لارتفاع درجة حرارة جسمها. وبعد مرور 3 أيام من ارتفاع درجة حرارة الجسم. يمكن للزوجين استئناف الاتصال الجنسي بدون وقاية.	99%
طريقة الأعراض الحرارية	تراقب السيدة درجة حرارة الجسم الأساسية والتبويض (باستخدام طريقة بيلينجز). وقد تراقب السيدة العلامات الجسدية الأخرى (آلام الثدي أو التقلصات). ويمتنع الزوجان عن الاتصال الجنسي أو يستخدمان وسيلة عازلة من اليوم الأول في دورة الحيض (اليوم الأول للنزيف) حتى اليوم الرابع من ظهور إفرازات عنق الرحم أو مرور 3 أيام كاملة بعد ارتفاع درجة حرارة الجسم (أيهما يحدث في وقت لاحق).	98%

* الفعالية بافتراض الاستخدام الصحيح والثابت للطريقة؛ هذه المعدلات لا تتحقق "بالاستخدام الشائع".

جدول 21: فوائد الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة

فوائد منع الحمل	فوائد غير متعلقة بمنع الحمل	القيود
<ul style="list-style-type: none"> لا توجد آثار جانبية لا تتطلب إجراءات أو إمدادات 	<ul style="list-style-type: none"> تسمح للسيدة بإدراك فترات خصوبتها تسمح لبعض الأزواج بالالتزام بالمعايير الثقافية أو الدينية تتطلب مشاركة الرجل 	<ul style="list-style-type: none"> يجب على العملاء الامتناع عن الاتصال الجنسي أو استخدام الوسائل العازلة أثناء مرحلة الخصوبة لا ينبغي على العميلات اللاتي يعانين من دورات حيض غير منتظمة اللجوء إلى الطرق المستندة إلى التقويم

وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي

وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي هي طريقة مؤقتة لتنظيم الأسرة تعتمد على الكبح الهرموني الطبيعي للتبويض أثناء الرضاعة الطبيعية الحصرية أو شبه الحصرية.

وتكون هذه الطريقة فعالة فقط لدى العميلات اللاتي تنطبق عليهن المعايير التالية:

- بعد الولادة بأقل من 6 أشهر.
 - الرضاعة الطبيعية الحصرية (أو شبه الحصرية) لطفل رضيع باستمرار أثناء النهار والليل
 - لم تستأنف دورة الحيض بعد الولادة.
- نسبة فعالية انقطاع الطمث الإرضاعي 99% عندما تستخدم بشكل صحيح أثناء الأشهر الستة الأولى بعد الولادة.

العزل (السحب)

إن العزل (السحب) طريقة يقوم من خلالها الرجل بسحب القضيب خارج المهبل قبل القذف بحيث لا يدخل المنى إلى المهبل أو يلامس الأعضاء التناسلية الخارجية. وهذه الطريقة من أقل الطرق فعالية: فعالة بنسبة 73% عندما تستخدم بالطريقة الشائعة. وهذا المعدل المنخفض من الفعالية يكون غالباً بسبب القذف المبكر والصعوبة في الشعور بالقذف قبل حدوثه.

الملاحق

ملحق أ: قائمة القراءة الأساسية

Family Planning: A Global Handbook for Providers.
(WHO, JHUCCP/INFO Project, USAID).

Decision-making Tool for Family Planning Clients and
Providers (WHO, JHUCCP/INFO Project).

Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use. Third
edition. (WHO) Pocket Guide for Family Planning
Service Providers (Jhpiego). Available at
[http://www.reproline.jhu.edu/english/6read/6multi/pg/
index.htm](http://www.reproline.jhu.edu/english/6read/6multi/pg/index.htm)

Reproductive Health in Humanitarian Settings:
An Inter-agency Field Manual

GATHER Guide to Counselling (Rinehart W, et al)
Emergency Contraception in Conflict-Affected Settings
(Reproductive Health in Conflict Consortium)

ملحق ب: فعالية وسائل منع الحمل

يدرج الجدول التالي الوسائل الحديثة لمنع الحمل وفعاليتها

* الاستخدام الصحيح والثابت يعني طبقاً لتعليمات الاستخدام الدقيقة.

** يشير الاستخدام الشائع إلى التزام العملاء المتوسط.

جدول 22: فعالية وسائل منع الحمل			
الوسيلة	الوصف	الفعالية* الاستخدام الصحيح والثابت	الاستخدام الشائع
الطرق الهرمونية			
حبوب منع الحمل المجموعة التي تعطى عن طريق الفم.	قرص يحتوي على الأستروجين والبروجستين يؤخذ يومياً. يمنع التبويض.	99.7%	92%
الحبة المكونة من البروجستين فقط	قرص يحتوي على البروجستين يؤخذ يومياً. يتسبب في زيادة سمك مخاط عنق الرحم (يمنع اختراق الحيوانات المنوية) وتقليل سمك بطانة الرحم (يمنع الغرس).	99.7%	92%
وسائل منع الحمل المجموعة التي تعطى عن طريق الحقن	حقنة عضلية تحتوي على الأستروجين والبروجستين تؤخذ شهرياً. تمنع التبويض.	99.7%	97%
الوسائل المزروعة	كبسولات أو أعواد توضع تحت الجلد ذات فترات فعالية متباعدة (جاذيل 5 سنوات؛ امبلانون 3 سنوات). تتسبب في زيادة سمك مخاط عنق الرحم وتمنع التبويض.	99.95%	99.95%
الجهاز الرحمي لمنع الحمل			
الأجهزة الرحمية التي تحتوي على نحاس	جهاز رحمي ذو فترة فعالية تصل إلى 12 عاماً. يمنع الإخصاب والغرس.	99.4%	99.2%
الأجهزة الرحمية التي تحتوي على ليفونورجستريل	جهاز رحمي ذو فترة فعالية تصل إلى 5 أعوام. يمنع الإخصاب والغرس.	99.8%	99.8%
الوسائل العازلة			
العازلات الذكورية	غشاء من المطاط "اللاتكس" (أو البلاستيك) يستخدم لمرة واحدة يغطي القضيب ويمنع الإخصاب من خلال منع دخول الحيوانات المنوية إلى الجهاز التناسلي الأنثوي أثناء الاتصال الجنسي.	98%	85%
العازلات الأنثوية	غشاء من المطاط "اللاتكس" (أو البلاستيك) يستخدم لمرة واحدة يدخل في المهبل ويمنع الإخصاب من خلال منع دخول الحيوانات المنوية إلى الجهاز التناسلي الأنثوي أثناء الاتصال الجنسي.	95%	79%
الطرق الدائمة			
ربط الأنابيب	إجراء جراحي طوعي يتم من خلال قطع أو سد قناتي فالوب مما يمنع الإخصاب.	99.5%	99.5%
قطع القناة المنوية	إجراء جراحي طوعي يتم من خلال قطع أو سد القناة الناقلة للمني مما ينتج عنه قذف عميق.	99.9%	99.85%

المراجع

- Bluestone, J., Chase, R., Lu, E. *IUD Guidelines for Family Planning Programs*. Third edition. Baltimore, MD: Jhpiego, 2006.
- Division of Reproductive Health, Ministry of Health Kenya (DRH). *Family Planning Guidelines for Service Providers*. March 2005.
- Division of Reproductive Health, Ministry of Health Kenya (DRH). *National Guidelines for Quality Obstetrics and Perinatal Care*. November 2004.
- Jhpiego. *Pocket Guide for Family Planning Service Providers*. Second edition. 1998.
- Rinehart, W., Rudy, S. and Drennan, M. *GATHER Guide to Counselling*. Population Reports, Series J, No. 48. Baltimore, Johns Hopkins University School of Public Health, Population Information Program, December 1998.
- United Nations. *International Conference on Population and Development*. "Summary of the Programme of Action," <http://www.un.org/ecosocdev/geninfo/populatin/icpd.htm>
- World Health Organisation. *Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use*. Third edition. 2004.
- World Health Organisation. *Selected Practice Recommendation for Contraceptive Use*. Second edition, 2004.
- World Health Organisation, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, USAID. *Family Planning: A Global Handbook for Service Providers*. 2007.
- World Health Organisation (WHO) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Communication Programs, Information and Knowledge for Optimal Health (INFO). *Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers*. Baltimore, MD, INFO and Geneva, WHO, 2005. (WHO Family Planning Cornerstone).
- Ref for diagrams of repro organs etc.



MARIE STOPES
INTERNATIONAL



Columbia University
MAILMAN SCHOOL
OF PUBLIC HEALTH

مبادرة الحصول على الصحة الإيجابية ومعلوماتها وخدماتها في حالات الطوارئ (RAISE) هي مبادرة
مشتركة مع كلية ميلمان للصحة العامة بجامعة كولومبيا ومؤسسة ماري ستوبس إنترناشيونال.

www.raiseinitiative.org