



حضرة السيدة الكريمة  
بعد قليل، سوف يولد طفلك، ونرغب أن نزودك ببعض المعلومات التي تنفعك.

#### اختيار طبيب الأطفال

يقوم مجمع الخدمات الصحية بتأمين طبيب الأطفال لطفلك، يمكن اختيار هذا الطبيب بحرية تامة. سيقوم هذا الطبيب برعاية نموّ الطفل وسيعرض على حضرتك العلاجات اللازمة. يجب أن يكون أحد الوالدين مزوداً بإذن إقامة (أو طلب التجديد).  
إذا كنت مقيماً في كاربي، يمكن القيام بهذا الاختيار لدى الشباك رقم 11 في مجمع العيادات الطبية - بولي أمبولاتوريو (بيطازالي دوناتوري - مستشفى كاربي Piazzale Donatori - Ospedale di Carpi)، أو في مكاتب صاوب SAUB في صولييرة Soliera، أو كامبوغاليانو Campogalliano، أو نوفو Novi. إذا كنت مقيماً في بلدية أخرى، قم بمراجعة مكتب صاوب SAUB في بلدية الإقامة (السكن).

من أجل القيام باختيار طبيب الأطفال، يجب تقديم وثيقة التصريح بالولادة التي تم تسليمها فوراً بعد الولادة (في مركز الولادة الصحي).

#### مباعدة (فترة زمنية كافية بين حالة حمل وأخرى) حالات الحمل الجديدة

بعد ثلاثة أسابيع تقريباً من الولادة، يصبح جسم المرأة خصب من جديد (جاهز للحمل من جديد).  
حالات الحمل القريبة بينها، مرهقة جداً لجسم المرأة وللعائلة، وخاصة في حالة عدم وجود أشخاص آخرين لطلب مساعدتهم (أفراد العائلة).  
لمباعدة حالات الحمل، يجب تطبيق أساليب منع الحمل الفعالة. لمعرفة نمط منع الحمل الملائم لحضرتك ولتقييم صحتك بعد الولادة، يستحسن الخضوع لفحص طبي لدى عيادة المستشارية الطبية (Consultorio) الذي تابع رعايتك أثناء فترة الحمل، يجب الحضور إلى مكتب السيكريرتر بعد 7 - 10 أيام من تاريخ ولادة الطفل.

#### الرضاعة على الثدي

حليب الأم هو أفضل غذاء للمولود الحديث: في بعض الحالات، يمكن أن تواجهي بعض الصعوبات: وجع الثدي، بكاء الطفل، الأم المرهقة. تقدم قابلة المستشارية جميع المساعدات اللازمة لحل كل مشاكل الرضاعة.

إلى اللقاء قريباً، مع أحر تحيات وتهاني القابلات والأطباء.

## مانع الحمل بالحقن - الحقن على فترات -

ما هو  
هي حقنة في العضل، شهرية أو كل ثلاثة أشهر، بمادة تسمى ميدروسيبيروجيستيرونه  
انثيناتو له المقدرة على إنتاج مانع للحمل طويل الأمد وذو كفاءة عالية. الحقنة لثلاثة  
شهور تمنع الحمل لمدة ثلاثة شهور، الحقنة الشهرية تمنع الحمل لمدة شهر.  
لكل 1000 امرأة تستخدم هذه الوسيلة خلال فترة سنة ثلاثة فقط منهن تتعرض  
للإخصاب.

كيف العمل  
الوصفة تتم من قبل الطبيب المختص بالأمراض النسائية بعد الأخذ بعين الاعتبار  
تاريخ المرأة الطبي، وعمل زيارات تخصصية والفحوصات المخبرية إذا لزم.  
الحقن تعطى في الذراع أو في الإلية كل 4 أو 12 أسبوعاً، حسب  
الكمية المستخدمة.

حسناته  
هو اختيار شخصي للمرأة، لا أحد يلاحظ استعمال هذه الطريقة.  
لا يؤثر في النشاط الجنسي.  
يمكن استخدامه خلال فترة الرضاعة ( بعد ستة أسابيع من  
الولادة).  
يخفف من آلام العادة الشهرية ومن مرض فقر الدم؛ يحمي من  
سرطان المبيض والجدار المخاطي للرحم.

مساوي  
يجب أخذ حقنة كل شهر أو ثلاثة شهور.  
تأثيره لا يمكن التراجع عنه بسرعة. ويمكن بعد التوقف عن  
استخدام هذه الطريقة عدم التمكن من الإخصاب لعدة شهور.  
الأعراض الجانبية هي عدم انتظام العادة الشهرية، إحساس  
بالانتفاخ يمكن أن تستمر لعدة أشهر بعد الانقطاع عن استعمال هذه  
الطريقة.

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



**ما هو**  
 قطعة مرنة صغيرة من البلاستيك، متعدد الأشكال، طوله 3-4 سم، سمكه لا تتعدى بضعة ملليمترات، يوضع في فتحة الرحم، يمنع الإخصاب بكفاءة عالية. على مدار سنة امرأة واحدة تتعرض للحمل من كل 100 تستعمل هذه الطريقة.  
 يوجد نوعين من اللولب تعمل بطريقة مختلفة بشكل بسيط إحداهما عن الأخرى وبناتج مختلفة: الحيوانات المنوية يبطأ مسيرها أو تجعل غير صالحة؛ الغشاء الذي يبطن الرحم يصبح غير أهل لتقبل البويضة المخصبة. أحد أنواع اللولب يصدر أيونات النحاس والفضة للحصول على المفعول المضاد للحمل، النوع الثاني يترك هرمون مماثل للبروجيستيرونه (ليفونورجيستريل).

**كيف العمل**  
 اللولب يباع في الصيدليات يقرر ويوضع من طبيب الأمراض النسائية، بعد كشف طبي متخصص ودقيق. اللولب له مفعول يدوم طويلاً: من 3 إلى 5 سنوات، حسب النوع، بهذا الشكل تكلفة الشراء توزع على مدى سنوات عديدة.

**كيف يستعمل**  
 اللولب يوضع من قبل طبيب الأمراض النسائية، بعد كشف طبي للرحم والمبايض، وعمل Pap test وتقييم التدفق للعادة الشهرية للمرأة. في العادة يتم وضع اللولب خلال العادة الشهرية وعند التأكد من عدم وجود حالة حمل، توسع عنق الرحم بسهولة عملية وضع اللولب. هذه العملية تسبب في بعض الحالات الأم مشابهة لآلام العادة الشهرية لبضعة دقائق.  
 اللولب يوضع في عنق الرحم بهذه الطريقة لا يمكن الإحساس به أو الوصول إليه. يمكن إحساس بالخيط الموصول به (الذي يلزم الطبيب لنزع اللولب في الوقت المناسب)، والذي يخرج من الرحم ويمكن الإحساس به بإدخال الإصبع في المهبل. كثير من النساء تنفق هذا الخيط على فترات للتأكد من أن اللولب لا يزال في موضعه.  
 في لحظة وضع اللولب يبدأ فوراً بمفعوله المضاد للإخصاب، من المفضل للجوء إلى الطبيب بعد شهر من وضعه للتأكد من أنه لا يزال في موضعه السليم، لأنه في هذه الفترة من الممكن أن يتزحزح من مكانه بسهولة. بعد ذلك لا داعي لعمل أي كشف عليه يكفي زيارة طبيب الأمراض النسائية مرة واحدة في السنة.  
 بعد انتهاء مفعول اللولب 3-5 سنوات، يمكن تغييره بلولب آخر، حتى أكثر من مرة إذا لم تشعر المرأة بالمضايقات.  
 في الحالات النادرة التي تحمل فيها المرأة مع استعمال اللولب، إذا رغبت المرأة متابعة الحمل فذلك شيء ممكن، ولكن يجب نزع اللولب بأسرع وقت. اللولب لا يتسبب في تشوه الجنين.

**الأعراض الجانبية**  
 اللولب الذي يطلق أيونات النحاس في بعض المرات يمكن أن يزيد التدفق وفي بعض الأحيان يوجد نزيف بسيط ما بين عادة وأخرى تسبق أو تلتحق الموعد المحدد للعادة.  
 في النساء الشابات التي لم ينجبن أو التي تغير شريكها بكثرة، اللولب يمكن أن يزيد من تعرض المرأة إلى التهابات الأعضاء الداخلية العميقة ومن خطورتها، ويعني التهابات الرحم والمبايض.  
 اللولب الذي يعمل على إطلاق الهرمون بروجيستيرونه في بعض الحالات يخفف كثيراً من كمية التدفق للعادة الشهرية لغاية اختفائه في بعض الحالات.  
 يجب مراجعة العاملين في القسم الصحي المحلي في حال ملاحظة علامات الخطر التالية:  
 - الأم في البطن متواصلة وخارجة عن فترة العادة الشهرية  
 - تدفق غزير من الدم  
 - في حال اختفاء العادة الشهرية أو التدفق فيها قليل جداً.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unita Sanitaria Locale di Modigliana

U.O. Consultorio Familiare  
Via Don Sturzo 21 Carpi

ما هي الاسم العام الذي يطلق على موانع الحمل التي تأخذ عن طريق الفم، هي نوعين: الأكثر شيوعاً مكونة من تركيبة (حبة مركبة) من هرمونين أنثويين: إيستروجيني و بروجيستيرونه؛ النوع الآخر وتسمى الحبة الصغيرة - ميني بيللولا - تحتوي فقط على بروجيستيرونه. الحبة المركبة تعمل على الوقاية من الحمل بإيقافها لعملية الإباضة وتعديلها للعمل الموضعي لجدار المخاطي للرحم و قناة فالوب. بينما الحبة الصغيرة تتسبب في تكثف الزائد للسائل المخاطي لعنق الرحم، بهذه الطريقة تمنع التقاء الحيوانات المنوية مع البويضة، في العادة تستخدم في ظل ظروف محددة. الحبة المركبة كبيرة الفعالية في منع الحمل. لكل 100 امرأة تتناول الحبوب بدون أخطاء، فقط 0.5 تتعرض للإخصاب. الحبة المركبة مفيدة في علاج الكثير من الأمراض النسائية، لا تقي من الأمراض المعدية عن طريق المعاشرة الجنسية، والتي يتطلب للوقاية منها استعمال القناع الواقي.

أين توجد الحبوب يجب أن تكتب من قبل الطبيب (من الوحدة الصحية أو طبيب العائلة)، والذي يقوم بفحص التاريخ الصحي، ويقوم بعمل كشف طبي بدني، و إذا دعت الحاجة لذلك عمل فحوصات الدم. بعد اختيار الحبة الأكثر ملائمة سيكون من الضروري عمل فحوصات كل سنة.

كيف تستعمل (مجهزة بعدد 21 حبة) للحصول على الفعالية الأفضل للحبوب يجب تناولها بالتقيد بالإجراءات اللاحقة. أول مرة يجب البدء بتناول الحبوب في أول يوم من العادة الشهرية. الحبة يجب أن تبتلع (من غير مضغها)، كل يوم في نفس الساعة، حسب الترتيب الموضح من السهم الموجود على العبوة. لتسهيل عملية تناول الحبة كل حبة معلمة برقم أو برمز اليوم الأسبوعي. بعد نهاية العبوة يتوقف عن تناول الحبة لمدة سبعة أيام، اليوم الثامن يبدأ بعبوة جديدة. يوم بدء العبوة الجديدة يكون نفس اليوم الأسبوعي التي بدأ فيها تناول الحبة في المرة الأولى، فقط بعد المرات يوافق أول يوم من العادة الشهرية، لأن العادة تبدأ خلال السبعة أيام التي تتوقف فيها عن تناول الحبوب. إذا تم تناول الحبة من أول يوم من العادة الشهرية تكون فاعلة فوراً. ساعة تناول الحبة يتم اختيارها من قبل المرأة ويجب أن تكون ثابتة على مدار الدورة. الكثير من النساء تختار تناول الحبة في المساء، لذا من الضروري تفقد العبوة في صباح اليوم التالي للتأكد من أنها قامت بتناولها. إذا تم نسيان تناول حبة يكون مفعولها مضموناً فقط إذا تم تناولها خلال 12 من الموعد المحدد، في حال مغاير تترك الحبة دون تناولها، والاستمرار فيما بعد بتناول الحبة بانتظام و يجب أن تستخدم طريقة أخرى لمنع الحمل لمدة أسبوعين بعد ذلك اليوم. في حال الشعور بالقي أو الإسهال خلال أربعة ساعات من تناول الحبة يجب التصرف كما لو لم تكن قد تناولت الحبة. وتوجد بعض الأدوية تقلل من مفعول الحبوب، يفضل طلب النصح من العاملة في القسم الصحي أو مع طبيب العائلة.

#### الأعراض الجانبية

في أول شهر من استعمال الحبوب في بعض الحالات يمكن ملاحظة مضايقات خفيفة تتعلق بتكيف الجسم على الحبوب: غثيان في الأيام الأولى، فقدان دم من الأعضاء التناسلية في الشهر الأول، حلمات مشدودة وتعطي إحساس بالألم. لا تشعر جميع النساء بهذه الأعراض والتي تختفي في الشهر الثاني من استعمال الحبوب وهذه الأعراض ليست حجة كافية لإيقاف تناول هذه الحبوب.

من النادر أن ترافق تناول الحبوب أعراض جانبية تضر المرأة إلى التوقف عن تناولها: زيادة في الوزن، الإم وتورم متواصل في السيقان، صداع، كآبة، تغير في الرغبة الجنسية. المشاكل الخطيرة هي نادرة جداً وهي تتعلق بتخثر الدم، للتخفيف من هذه المخاطر، يتوجب التوقف عن تناول الحبة فيما إذا توجب على المرأة أن تعمل عملية جراحية، أو يجب أن توضع أحد أطرافها في الجبس ويجب أن تبقى بدون حركة لمدة طويلة بسبب الكسر أو ما شابه، إجراء احترازي يجب القيام به أيضاً في حالة ارتفاع ضغط الدم خلال فترة تناول الحبوب.

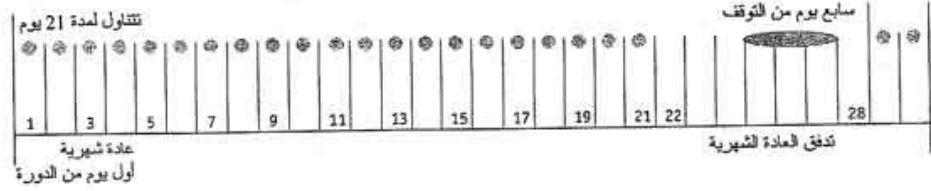
من لا تستطيع تناولها

فقط في حالات قليلة ينصح بعدم تناول الحبة:

- المدخنات بكثرة (أكثر من 15 سيجارة في اليوم) وسنها يزيد عن 35 سنة
- المدخنة كثيراً و بدينة كثيراً
- التي تعرضت للجلطة أو أمراض الشريان في السابق
- التي تعرضت لسرطان الثدي أو الرحم
- من تعتقد بأنها حامل



من المهم معرفة أن الحبوب تقوم بوظائف هامة أخرى علاوة على منع الحمل: تنظم العادة الشهرية وتقلل من أوجاعها، تخفض من التدفق الطبيعي للدم وتخفض بذلك احتمال فقر الدم، تعالج حب الشباب. تتطلب الدقة في تناولها، ومن الضروري اتخاذ إجراءات مناسبة لعدم نسيانها. لا تقي من الأمراض المعدية عن طريق المعاشرة الجنسية. عند الرغبة بالحمل يكفي التوقف عن تناولها قبل البدء بالعبوة الجديدة. الحبة لا تؤثر في الخصوبة المستقبلية.



الحبة الصغيرة (ميني بيلولا) لا تحتوي على إيستروجيني وتتصح في حالات خاصة، مثل المرضعات. بخلاف عن الحبة المركبة يجب تناولها يومياً دون توقف. يمكن أن تسبب في نزيف بسيط ما بين العادات الشهرية.