1. الزوج والزوجة بالتفاهم فقط هما اللذان يقرران التوقيت المناسب لإنجاب الأطفال لانهما الاكثر معرفه بوضعهما الصحي والنفسي والاجتماعي والمادي. تنظيم الاسرة هو ممارسة الازواج حقهم في الاختيار المبني على المعرفه لعدد الابناء الذين يرغبون في انجابهم في الوقت المناسب لهم والملائم لوضعهم الصحي والاجتماعي.
2. تتوافر في مراكز الأمومة والطفولة التابعة لوزارة الصحة في المركز الصحي خدمات متابعة الحمل والولادة والنفاس بشكل مجاني.
3. فترة المباعدة الصحية بين الأحمال هي 3 سنوات على الأقل حسب الدراسات العلميه وذلك لتتمكن الأم من استعادة صحتها وعافيتها لاستقبال الحمل التالي وتتمكن من العناية بنفسها وبأسرتها ومزاولة نشاطاتها المختلفة.
4. وسائل تنظيم الأسرة التقليدية (مثل العزل والحساب بقترة التقويم و قياس درجه الحراره و افرازات عنق الرحم ) هي وسائل ذات فعالية متدنية في منع الحمل بنسبة فشل 20% وقد يترتب على استتخدامها حصول الأحمال غير المرغوب فيها أو ذات الخطورة العالية.
5. تعتبر وسائل تنظيم الأسرة الحديثة وسائل آمنة وفعالة ولا تؤثر على الخصوبة حيث تستطيع السيدات الحمل فور التوقف عن استخدامها، كما أنها متوافرة بخيارات عديدة لكي تناسب جميع النساء. وسائل تنظيم الاسره مجانيه و بامكان السيده الحصول على المشورة والمزيد من المعلومات عن تنظيم الاسرة في العيادة المتخصصة بذلك دون اية تكاليف .
6. يشمل برنامج التطعيم الوطني على العديد من المطاعيم التي تحمي الطفل من أمراض متعددة، ولهذه المطاعيم مواعيد محددة حسب عمر الطفل لذلك لا يجوز اهمالها او التواني في اعطائها لتحقيق الاستفادة منها…… بادري بالسوال عنها.
7. من المهم إجراء الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن سرطان الثدي، حيث تصل احتمالية الشفاء الى 98% عند الكشف المبكر عن سرطان الثدي. الفحوصات الدورية لسرطان الثدي هي الفحص الذاتي، الفحص السريري، الفحص الشعاعي (الماموغرام). لا تترددي بسؤال مقدم الرعايه الصحيه في المركز الصحي القريب منك.
8. لا يعتبر العنف حلاً عادلاً ومناسباً لأي مشكلة ولا يمكن أن يبرر تحت أي ذريعة. حيث من الممكن أن يسبب العنف النفسي (العاطفي) مشكلات نفسية جدية والعنف الجسدي له آثار نفسية قد تؤدي الى الجريمة أو الانتحار، كما أن الاطفال الذين يشاهدون العنف في اسرهم يعتمدونه في حياتهم الاسرية لاحقاً.
9. من المهم ممارسة الرياضة وفي كافة الأعمار لما لها من فوائد صحية متعددة ولكل عمر من الأعمار رياضة مناسبة له. ممارسة النشاط البدني 3 مرات أسبوعياً بمعدل 30 دقيقة على الأقل يساهم في تخفيف الوزن والوقاية من أمراض القلب والسكري والضغط.
10. يجب أن تسعى المرأة للحصول على رعاية ومشورة متخصصة خلال فترة النفاس لضمان التزامها بالعناية بصحتها وصحة طفلها بطريقة سليمة. من الضروري اجراء فحوصات المسح الطبي لحديثي الولادة وضرورة البدء بالبرنامج الوطني للمطاعيم.
11. في حال ظهرت لديكِ أي من الأعراض التالية لا تترددي أبداً في طلب الرعاية الطبية الفورية لأنها قد تعرضك للخطر، الأعراض هي:

* صعوبة بإفراغ المثانة.
* ألم بربلة(بطة) الساق.
* إفرازات مهبليه كريهة الرائحة.
* ظهور أحد الأعراض التالية على الثدي (تشقق الحلمات، احتقان وألم بالثدي، نزف الحلمات).
* النزيف المهبلي.
* ألم حاد (بالرأس أو البطن أو الصدر)
* مشاكل بالرؤيا.
* صعوبة بالتنفس.
* حرارة أو قشعريرة.
* انتفاخ الأيدي، الوجه والساقين.

1. الأطعمة الغنية بالألياف تحسّن نشاط الأمعاء ، وتمنع الإمساك ، وتعزّز إمدادات الحليب وتحسّن صحة الأم المرضعة. ينصح بتجنب الأطعمة المنتجة للغازات لمنع حدوث مغص الاطفال الرضع، فالطفل سوف يعاني من المغص على أي حال وهذا سيختفي بعد 3 - 4 أشهر من العمر.
2. لو رغبت في منح طفلك أفضل بداية في الحياة، قومي بالرضاعة الطبيعية المطلقة لستة أشهر على الأقل ثم أكملي الرضاعه الطبيعة حتى بعد ادخال الأغذية التكميلية حتى عمر السنتين. لا ينصح بإعطاء الطفل الرضيع أي شيء سوى حليب الأم لمدة الستة أشهر الأولى من حياة الطفل. دعي طفلك يرضع كلّما شاء، ودعيه يرضع لأطول فترة يريدها. هذه عمليّة عرض وطلب، كلّما قام الطّفل بالرّضاعة مرّات أكثر، ولفترات أطول، كلّما زاد إنتاج الحليب.
3. من المهم للغاية إرضاع الطفل حديث الولادة على الأقل من ثمانية إلى اثني عشر مرة في فترة 24 ساعة خلال الأسبوع الأول من حياته. يستغرق إرضاع الطفل من 10 إلى 25 دقيقة أو حتى يظهر الطفل مؤشرات الشبع (مثل: البطء في مص الثدي، أو الانفصال عن الثدي وإرخاء اليدين والذراعين والساقين).
4. تساعد الرضاعه الطبيعيه المطلقه على تأخير حدوث الحمل خلال السته شهور من عمر الطفل اذا ترافقت مع انقطاع الدوره الشهريه.
5. عليك معرفة موعد الجرعات المتتالية من المطاعيم لطفلك والحرص على الالتزام بها للحصول على الفائدة العظمى منها.
6. تنظيم الأسرة يقلل من المخاطر الصحيه التى قد تحدث نتيجه الاحمال المتقاربه والمتكررة وخاصه عند الامهات قي المراحل العمريه الصغيره جدا والكبيره .
7. إن صغر حجم الأسرة يمكّن الوالدين من زيادة الاستثمار في كل طفل واعطائه حقه على اكمل وجه.
8. لا تسبب حبوب تنظيم الأسرة اي نوع من انواع الاورام فهي امنه وعاليه الفعاليه تساعد على انتظام الدورة الشهريه وتخفف من حده الامها.
9. أثبتت الابحاث العلمية ان حبوب تنظيم الأسرة المركبة تساعد في الوقاية من سرطان بطانة الرحم وسرطان المبيض ومرض التهاب الحوض وامراض الثدى الحميده ومنع حدوث الحمل خارج الرحم والاكياس المبيضيه.
10. اثبتت الدراسات والبحوث ان حبوب تنظيم الأسرة لا تؤدي الى تشوهات المواليد او أضرار الاجنة إذا حدث الحمل اثناء تناولها، أو إذا تم اخذها اثناء الحمل عن طريق الخطأ.
11. لتجنب حدوث الحمل طبيعيا ينصح بتجنب الجماع لمدة ثمانية أيام شهريا ما بين يوم 11 الى يوم 18 أو على الأقل لمدة خمسة أيام مابين يوم 12 الى يوم 16 من الدورة الشهرية ولكن هذه الوسيله غير فعاله 100%.
12. في طريقة العزل أو الانسحاب على الرجل سحب القضيب لمنع الحيوانات المنوية من الدخول إلى المهبل وهذا يتسبب في منع الحمل. ولكنها طريقه غير امنه لوجود لبعض الحيوانات المنويه في السائل المنوي قبل القذف.
13. من أجل نجاح قطع الطمث بالإرضاع يجب أن تكون الرضاعة من الأم فقط خلال الستة أشهر الأولى (عدم استعمال حليب صناعي أو لهايّة) وعدم اضافه ماء او ايه سوائل مثل اليانسون او غيره و يجب أن لا تنقص مرات الرضاعة خلال 24 ساعة عن 12-8 مرة أو ألا تتعدى الفترة بين الرضعات 4 ساعات خلال النهار و 6 ساعات خلال الليل.
14. سيدتي عليك ان تراجعي المركز الصحي خلال فترة النفاس للحصول على وسيلة تنظيم أسرة أخرى قبل نهاية النفاس كالواقي الذكري أو الحبوب الأحادية لاستخدامها إذا لم تستمري بالرضاعة المطلقة أو شبه المطلقة لستة أشهر .
15. الواقي الذكري هو عبارة عن غطاء مطاطي يتم وضعه على القضيب المنتصب أثناء الجماع لمنع وصول السائل المنوي إلى المهبل لمنع الحمل. تبلغ فاعلية الواقي الذكري في منع الحمل %87 فقط. يمكن استخدامه كوسيله مؤقته او وسيله مسانده.
16. حبوب منع الحمل الأحادية التي تحتوي على البروجستين هي وسيلة فعالة من وسائل منع الحمل الهرمونية(فعالة 99% اذا كانت الام مرضعة رضاعة طبيعية و93% اذا كانت الام غير مرضعة رضاعة طبيعية). يمكنك البدء باستخدام حبوب منع الحمل الأحادية في أي وقت بعد أن تتأكدي أنك لست حاملاً بناء على فحص مخبري.
17. حبوب منع الحمل المركبة هي وسيلة لمنع الحمل تؤخذ عن طريق الفم في اي وقت بعد التاكد ان السيده غير حامل. يمكن أخذ حبوب منع الحمل المركبة:

* بعد 6 اشهر من الولاده اذا كانت السيده تستخدم وسيله قطع الطمث بالارضاع
* خلال 21 الى 28 يوم من الولاده اذا كانت السيده غير مرضعه وليس لديها عوامل خطوره مثل نزيف ما بعد الولاده او نقل الدم اثناء الولاده او التدخين او الولاده القيصريه
* بعد 6 اسابيع من الولاده اذا كانت السيده غير مرضعه ولديها اى عوامل خطوره لحدوث الخثرات الوريديه
* بعد الاجهاض على الفور او خلال 7 ايام اذا كان الاجهاض في الثلث الاول او الثلث الثاني من الحمل وخلال 21 يوم الى 28 يوم من الاجهاض في الثلث الثالث
* بعد التوقف مباشره من استخدام وسيله اخرى لمنع الحمل .

1. من فوائد حبوب منع الحمل المركبة:

* امنه وعاليه الفعاليه
* تعود الخصوبه فورا بعد التوقف عن استخدامها
* تستخدمها السيدات في اى عمر سواء انجبن ام لم ينجبن .
* تساعد على انتظام الدوره الحيضيه والتخفيف من حده الامها .
* تحد من الاصابه بفقر الدم بسبب تخفيفها لكميه الطمث .
* تساعد على منع حدوث الحمل خارج الرحم والاكياس المبيضيه وسرطان الغشاء المبطن للرحم وسرطان المبيض ومرض التهاب الحوض وامراض الثدى الحميده .
* ليس هناك دليل يدغم اى علاقه بين استخدام حبوب منع الحمل المركبه وزياده الوزن.

1. اللولب أو الجهاز الرحمي “IUD” هو وسيلة منع الحمل المفضلة بالنسبة للعديد من النساء. اللولب هو جهاز على شكل حرف T يضعه الطبيب في رحم المرأة وتصل فاعليته في منع الحمل إلى 99%.
2. ايجابيات استخدام اللولب لمنع الحمل:

* طويل المفعول ويمنع الحمل لمده 12 سنه
* لا يؤثر على الممارسه الطبيعيه للجماع
* تعود الخصوبه فورا بعد ازالته
* يمكن استخدامه بعد الولاده مباشرة او بعد الإجهاض
* يمكن استخدامه خلال سن الياس
* لا يتفاعل مع العقاقير او الادوية.

1. غرسة منع الحمل هي طريقة حديثة لتنظيم الاسرة وهي عباره عن كبسولة واحده يبلغ طولها 4 سم وسمكها 2 ملم ويتم تركيبها بواسطة الطبيب المدرب بسهولة تامه تحت الجلد في الجانب الداخلي للذراع وتستمر فعاليتها لثلاث سنواتٍ كاملة. و غرسة منع الحمل ذات فاعلية عالية في منع الحمل تصل إلى 99%، وفي خلال 7 أيام فقط من وضعها. الوقت الأنسب لزرع غرسة منع الحمل هو خلال الأيام الخمسة الأولى من الدورة الشهرية لتجنب الحمل، ويمكن زراعتها بعد 21 يومًا من الولادة.
2. حقن منع الحمل أحادية الهرمون هي حقن تؤخذ في العضل وتحتوي على هرمون البروجستين الذي يماثل الهرمون الأنثوي المتوفر في جسم المرأة. تعتبر حقن منع الحمل أحادية الهرمون من الوسائل الفعالة والتي تصل فعاليتها إلى 96%.
3. حبة الصباح التالي (الوسائل الطارئه لمنع الحمل ) هي وسيلة من وسائل منع الحمل التي تستخدم في حالة الطوارئ. تستخدم حبوب منع الحمل الصباحية في حالة ممارسة العلاقة الجنسية دون اسستخدام وسيلة لمنع الحمل، أو في حالة نسيان تناول وسيلة منع الحمل مثل الحبوب الشهرية. تحد الاقراص المركبه من احتمال حدوث حمل بمعدل 99 % بعد جماع واحد اذا استخدمت خلال 5 ايام من الجماع غير المحمي.
4. العنف ضد المرأة شائعٌ للغاية، وأكثر أشكاله شيوعاً هو عنف الشريك. وغالباً ما يتزايد العنف ضد المرأة أثناء حالات الطوارئ الصحية مثل جائحة كوفيد-19. يستطيع مقدم الخدمه في المركز الصحي مساعدتدك اذا كنتي تتعرضين للعنف.
5. لأجلك..........لأجل عائلتك بادري بالكشف المبكر عن سرطان الثدي. إن نسبة الشفاء من سرطان الثدي ترتفع الى 90% في حالة الكشف المبكر .
6. تحرَّكي: فليكن هدفك هو ممارسة النشاط البدني لمدة 30 إلى 60 دقيقة على الأقل يوميًّا. يمكن أن تقلل الأنشطة البدنية اليومية المُنتظمة من خطر الإصابة بمرض القلب و لاامراض الاخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليستيرول والسكري من النوع الثاني.
7. اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد في حماية قلبك، وتحسين ضغط الدم و نسبة الكوليستيرول في الدم، ويقلص من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.
8. يمكن أن يؤدي الوزن الزائد إلى زيادة خطر الإصابة بأمرض القلب بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم والسكري من النوع الثاني.
9. الاطفال المعرضين للتدخين السلبي هم اكثر عرضه للاصابه بالربو ونزلات البرد والالتهاب الرئوي وذات الرئه والامراض النفسيه والتهاب الاذن الوسطى والتهابات الجيوب الانفيه. إذا أردتي أنت أو زوجك الاقلاع عن التدخين احرصوا على الاستفسار عن كل الخيارات العلاجية المتاحة للإقلاع عن التدخين واختاروا الطريقة التي تناسبكم.