

## الفصل الثاني تنظيم الأسرة

- ✿ موانع الحمل الطبيعية (العزل، مدة الأمان، الأعشاب الطبية).
- ✿ موانع الحمل الكيميائية (أقراص منع الحمل، حقن منع الحمل، المستحضرات القاتلة للحيوانات المنوية).
- ✿ موانع الحمل الصناعية (اللولب، الحواجز، الكبسولات التي تزرع تحت الجلد، إسفنجة المهبل).



oboeikandi.com

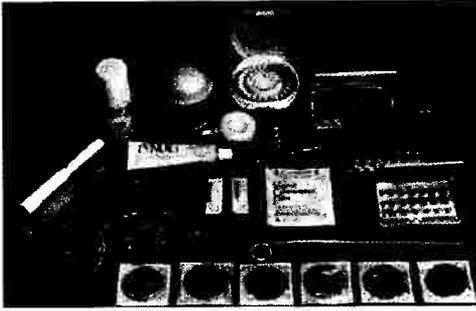
## تنظيم الأسرة:

### عزيزتي العروس:

إذا أردت تنظيم الأسرة في السنة الأولى من الزواج بالاتفاق مع زوجك، فعليكما القيام معاً بزيارة طبيبة أمراض النساء قبل موعد الزفاف بشهرين على الأقل، وبعد الاتفاق من الممكن أن تصف الطبيبة مانع الحمل المناسب.

### موانع الحمل:

بعض موانع الحمل طبيعية والأخرى كيميائية، ومنها أيضاً الصناعية والجراحية.



### ١ - الموانع الطبيعية:

أ. العزل.

ب. فترة الأمان.

ج. الأعشاب الطبية.

أ. العزل:

طريقة ميسورة ولكن لا تخلو من السلبيات، حيث تحتم على الزوج أن يكون على قدر كبير من التحكم عند القذف بحيث تنزل النطفة (الحيوانات المنوية) خارج المهبل في أثناء الجماع حتى يتجنب حدوث حمل لزوجته. وقد يحدث الحمل بنسبة ٣٠٪ من الحالات. إن هذه الطريقة لا يرغبها حديثو الزواج من الشباب والشابات؛ لأنها تفقد الزوجين متعة اللقاء. كما أنها تجعل الزوج مسؤولاً بالدرجة الأولى عن الحمل إذا وقع خاصة إذا كانت الزوجة ترغب في تأجيل ذلك، مما قد يسبب حدوث نقاش غير مجد ويدفع بالزوج لاتخاذ موقف عصبي يؤدي الطرفين ويضغط على نفسيتهما.

## ب. فترة الأمان:

يشترط في وسيلة منع الحمل هذه أن تكون الدورة الشهرية منتظمة، ومن المعروف أن المرأة تفرز بويضة واحدة في الشهر، وذلك في اليوم الرابع عشر من بدء الدورة الشهرية. وتعيش هذه البويضة في انتظار الإخصاب حوالي (٢٤ - ٤٨) ساعة منذ التبويض. وإذا كانت المرأة تتمتع بصحة جيدة وكذلك الزوج فإن الحيوان المنوي يمكنه أن يعيش في داخل الرحم والأبواق دون تلف لمدة مماثلة أي من يوم إلى يومين. إذاً مدة الإخصاب هي المدة السابقة للتبويض بحوالي (٢ - ٤) أيام واللاحقة للتبويض بيومين إلى أربعة أيام. أما مدة الأمان فهي المدة التي تلي مدة الحيض، أي الأيام التي تأتي مباشرة بعد الغسل والطهارة من الحيض في حدود (٢ - ٤) أيام، وكذلك الأيام التي تسبق موعد الدورة الشهرية التالية وتكون حوالي (٧ - ١٠) أيام؛ لذا تكون مدة الأمان أطول بعد التبويض وقبل الدورة التالية للحيض. ويصل منع الحمل بهذه الطريقة إلى ٧٠٪. ولكن تظهر سلبياتها حيث إن المرأة قد تفضل الاتصال الجنسي بشكل أكبر خلال أيام التبويض، كما أن على الزوجين التحكم في العملية الجنسية وفق جدول محدد مما قد يضايقهما ويعكر صفو الحياة بينهما.

## ج. الأعشاب الطبية:

إن استعمال الأعشاب الطبية بين النفع والضرر؛ وذلك لعدم ضبط الجرعة مثلما يحدث في المستحضرات الصيدلانية، ولكن نستعرض بعض هذه الأعشاب للمعرفة، والتجربة خير برهان ولا يفضل تجربتها قبل إنجاب الطفل الأول، فربما تحدث بعض المضاعفات من جراء عدم ضبط الجرعة.

## ١ - النيم:

شجرة يصل ارتفاعها إلى ثلاثين متراً، ذات قشرة بنية متشققة، توجد في الهند وسيرلانكا، والأجزاء المستخدمة منها هي القشور والأوراق والأغصان الصغيرة والبذور والعصارة. حيث يستخدم زيت البذور كمادة مانعة للحمل، فقد وجد أن هذا الزيت يقتل الحيوانات المنوية خلال ٢٠ ثانية، وعليه فإن هذا الزيت لا يعطي فرصة للحيوانات المنوية من الوصول إلى قناة فالوب. وتكون طريقة استعماله بإدخال الزيت إلى المهبل قبل الجماع كحقنة مهبلية. وقد تسبب زيادة الجرعات مشكلات في التنفس. أو حدوث التهاب أو انسداد في القناة الموصلة للنفثة (قناة فالوب).

## ٢ - السذاب:

نبات عشبي معمر، له ساق متخشب وأفرع تحمل أوراقاً كثيفة ذات لون أخضر، وتحمل الأفرع في نهاياتها مجاميع من الأزهار ذات اللون الأصفر، والثمرة عبارة عن كبسولة. وموطنه الأصلي البلقان وإيطاليا وجنوب فرنسا وإسبانيا وجنوب الألب. تستعمل أوراق السذاب على نطاق واسع في دول شرق آسيا كمانعة للحمل، حيث تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق الجافة وتوضع في كوب، ثم يضاف له ربع لتر ماء سبق غليه، ويغطى الكوب ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب مرتين في اليوم.

إن له أضراراً خطيرة إذا أسيئ استخدامه عن طريق زيادة الجرعة، حيث إنها تسبب القيء وتلف الكبد والكآبة واضطراب النوم، والدوار والهبان والإغماء.

## ٣ - مخلب القط:

عبارة عن عريشة ذات لون أصفر إلى أصفر مخضر، أوراقها بسيطة. ومن أهم استعمالاتها منع الحمل، وذلك على مدى أربع سنوات حيث يفلى

ما بين ( ١١ - ١٣ ) رطلاً من جذور النبات الجافة مع ثلاثة لترات من الماء، ويترك على النار حتى يتركز إلى ملء كوب، ثم يؤخذ عند وقت العادة الشهرية. وهذه الجرعة تمنع الحمل لمدة أربع سنوات، وقد تحدث أضرار في المجاري البولية نتيجة للاستعمال الطويل ( ٨ أسابيع متواصلة ) ولكن عند التوقف عن استعماله قد تعود الأمور إلى مجاريها الطبيعية، وقد يستمر حدوث الأعراض الجانبية.

#### ٤ - الدريدار الأبيض:

نبات معمر له أوراق مركبة وأزهار على هيئة سنابل بألوان بيضاء إلى أرجوانية، يوجد في جنوب أوروبا ووسطها وفي شمال آسيا. ويستخدم مغلياً مكوناً من ٣٠ غرام من الجذور مع ملء كوب ماء مغلي مرة واحدة في اليوم. ويجب عدم استخدام هذا النبات إلا تحت إرشاد متخصص؛ لأن هذا النبات سام.

#### ٥ - عين الديك أو عصابة السوس:

نبات متسلق معمر أوراقه مركبة وله عناقيد زهرية قرنفلية الشكل قرمزية اللون، يمكن العثور عليه في بلاد الهند والمناطق المدارية بشكل عام، ويعرف النبات في جنوب المملكة العربية السعودية باسم شجلم. وقد كانت بذوره تستخدم في الماضي كمانع للحمل وكمجھض، ولكن نظراً لسمية البذور والجذور فلم يعد يستعمل لهذا الغرض لا سيما عندما وجدت البدائل.

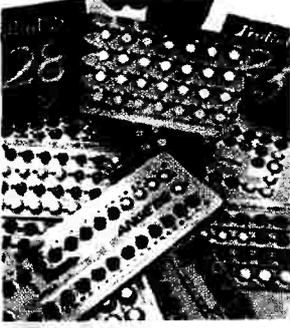
#### ٢ - الموانع الكيميائية:

أ. أقراص منع الحمل.

ب. حقن (إبر) منع الحمل.

ج. المستحضرات القاتلة للحيوانات المنوية.

## أ. أقراص منع الحمل:



أقراص دوائية تُعطى عن طريق الفم، وتحتوي على هرمونات الأستروجين والبروجستيرون، هرمونات مماثلة لتلك التي يفرزها المبيض. وعلى المرأة التي ترغب في منع الحمل تعاطيها بشكل منتظم (يوميًا) بحيث تبدأ من اليوم الخامس لحيضها (الدورة الشهرية) ولمدة ٢١ يوماً لمنع عملية التبويض، وبالتالي منع الحمل. وإذا نسيت ذات يوم أن تبتلع القرص في موعده فعليها بأخذه حين تذكره في ذلك اليوم.

**الطريقة التي يتم بها منع الحمل بواسطة تعاطي المرأة "حبوب منع الحمل":**

يتم منع الحمل عند تناول المرأة لأقراص أو حبوب منع الحمل؛ لأنها تعمل على منع أو إيقاف عملية التبويض بسبب تدخلاتها في تعطيل عمل المبايض لدى المرأة بثلاث طرق:

١ - التأثير على الهيبوثالمس (المهاد) وهو النسيج الموجود فوق الغدة النخامية وأسفل المخ، وله تأثير مباشر على هذه الغدة، وبما أن الهرمونات المفرزة من الغدة النخامية تلعب دوراً أساسياً في عمل المبيض، فإن تأثير حبوب منع الحمل على المهاد (Hypothalamus) يؤثر بالتالي على النشاط الهرموني للغدة النخامية (Pituitary gland).

٢ - تؤثر سلباً على إفرازات عنق الرحم (cervix) مما يعيق حركة وسرعة الحيوانات المنوية، وبالتالي لا تصل بسهولة إلى داخل الرحم مما يمنع حدوث الحمل.

٣ - تحدث ضموراً مؤقتاً في الجدار الداخلي للرحم؛ مما يجعله غير مهياً لاستقبال البويضة الملقحة إن حدث ذلك.

### فوائد حبوب منع الحمل:

قد ينصح الأطباء باستعمال حبوب منع الحمل حتى لغير المتزوجات ولا عجب في ذلك؛ لأن عملها لا يقتصر على منع حدوث الحمل، بل إن لها فوائد أخرى إلى جانب عملها الأساسي منها:

- ▶ تنظيم الدورة الشهرية لدى من يشتكين من اضطراباتها.
- ▶ تخفيف الآلام المصاحبة للدورة الشهرية (Dysmenorrhae).
- ▶ توفير الصحة العامة للمرأة، حيث تقلل من نزف دم الحيض فتقل فرصة الإصابة بفقر الدم؛ وبذلك تنعم المرأة بالراحة عندما يكون الدم المتدفق قليلاً في أثناء نزول الدورة الشهرية.
- ▶ تأخير ظهور التجاعيد بالبشرة وتحسين لونها وزيادة طراوتها.
- ▶ تسهيل عملية الاتصال الجنسي بين الزوجين بسبب زيادة الإفرازات المهبلية.

### مضار حبوب منع الحمل:

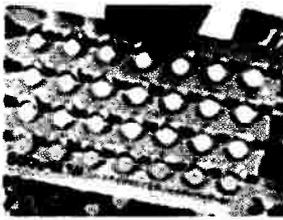
- ▶ قد يصاحب استعمال حبوب منع الحمل نزول دم أو توقف الدورة عن الظهور بعد الانتهاء من الجرعة المحددة.
- ▶ حدوث غثيان وفقدان الشهية للطعام.
- ▶ زيادة وزن الجسم أو على العكس النحافة الشديدة.
- ▶ الشعور بضيق الصدر والاكنتاب النفسي والقلق والتوتر.
- ▶ حدوث ألم بمنطقة الصدر.
- ▶ فقدان المرأة للرغبة الجنسية بسبب منعها لحدوث التبويض.



## الحالات التي يمنع فيها استعمال حبوب منع الحمل:

- ❖ لا يسمح الطبيب باستعمال حبوب منع الحمل لمن تعاني من الأمراض التالية:  
مرض السكر، أمراض الكبد، أمراض الأوعية الدموية، جلطة القلب وتليف الرحم.
- ❖ لا ينصح باستعمالها من قبل المدمنات على التدخين أو اللاتي يدخن أكثر من عشر سجائر يومياً؛ وذلك لتعرض أجسام المدخنات لكميات كبيرة من النيكوتين - المركب الرئيس لدخان السجائر - الذي يبدي تداخلاً مع عمل حبوب منع الحمل.
- ❖ تتصح المرأة التي تجاوزت سن الخامسة والثلاثين بالابتعاد عن تناول حبوب منع الحمل؛ لأن هذه السن حرجة وفيها تحدث تغيرات هرمونية بالجسم بشكل طبيعي. ونظراً لأن حبوب منع الحمل تعمل على بعض هرمونات الجسم لذا يجب تجنب استعمالها.

## الطريقة المثلى لتعاطي حبوب منع الحمل:



- ❖ موافقة الزوج على استعمال الحبوب.
- ❖ مراجعة الطبيبة اختصاصية النساء والولادة.
- ❖ تجربة الحبوب التي تصفها الطبيبة لعدة شهور، وعدم التسرع في الحكم على الدواء بأنه غير مناسب بعد مضي وقت قصير إلا إذا رأت الطبيبة ضرورة تغييره بآخر حتى يتعود جسم السيدة عليه ويلقى عندها قبولاً.
- ❖ الالتزام باتباع الإرشادات المصاحبة للعبوة.
- ❖ عدم الإهمال والنسيان أو ترك استعمال الدواء دون استشارة الطبيبة.

## معلومات تهكم عن حبوب منع الحمل:

💡 مهما اختلفت المسميات التجارية لحبوب منع الحمل إلا أنها تشترك في وجود النوعين الرئيسيين من الهرمونات الأنثوية (الأستروجين والبروجستيرون).

💡 هناك اختلاف في طريقة الحصول على الهرمون والأصل الذي اشتق منه.

💡 توجد طرق كيميائية مختلفة لتحضير حبوب منع الحمل.

💡 تتوفر حبوب منع الحمل بتركيزات مختلفة لدى الصيدليات.

### ب. الحقن المانعة للحمل:

تحتوي هذه الحقن على هرمون البروجستيرون، وقبل أخذ أي حقنة لا بد أن تراجع المرأة الطبيبة للتأكد من عدم وجود الحمل أو أي حالات صحية معينة تحول دون استعمال وسيلة الحقن. وتعطى الحقنة الأولى خلال بدء الطمث، ثم تكرر مرة كل ثلاثة أشهر أو كل ستة أشهر أو كل سنة.

### كيفية عمل الحقن المانعة للحمل:

تعمل الحقن بشكل خاص على غشاء الرحم وإفرازات عنقه وعلى عمل القنوات في تمرير البويضة عبرها نحو الرحم، فتحدث فيها تغييرات تمنع انطلاق البويضة في جسم المرأة، وبالتالي تمنع الحمل.

### فوائد الحقن المانعة للحمل:

- ▶ مريحة وسهلة الاستعمال حيث تؤخذ ٤ مرات سنوياً فقط.
- ▶ تدوم مدة طويلة نسبياً دون أن يكون تأثيرها دائماً. فعند إعطاء الحقنة لا يحدث حمل خلال الشهور الثلاثة التالية.

يمكن استخدامها من قبل المرضعات بعد انقضاء ستة أسابيع على الوضع "الولادة".

مخاطر هذه الحقن أقل من مخاطر حبوب منع الحمل التي تحتوي بالإضافة إلى البروجستيرون على هرمون الأستروجين الذي هو المتهم الرئيس في إحداث الجلطة الدموية الخطرة وفي إحداث السرطان في الجهاز التناسلي للأنثى.

تمنع الحمل بنسبة عالية حيث تبلغ نسبة الحمل أقل من ١ %.

لا تؤثر على العملية الجنسية.

تقي من الإصابة بسرطان الرحم.



التأثيرات الجانبية التي قد تحدثها الحقن:

لا تستطيع المرأة التخلص منها متى حقنت.

عدم انتظام الطمث بعد المرات القليلة الأولى من استعمالها، حيث تزيد مدة الطمث بضعة أيام، كما قد تظهر بقع دموية بين الطمث والذي يليه.

انقطاع الطمث أو غيابه لفترة ما بعد مرور سنة على استعمالها، مما يجعل المرأة في قلق وخوف دائمين من حدوث حمل جديد عندها. وهذا أمر غير ضار ويشابه إلى حد كبير ما يحدث في المرأة المرضع بتأثير الرضاعة. وعند التوقف عن أخذ الحقن يعود الطمث للظهور كالمسابق.

في الحالات النموذجية وفي العادة هناك مدة تأخر تمر بين التوقف عن أخذ الحقن وبين عودة القابلية للحمل والإنجاب. وتختلف هذه المدة من امرأة إلى أخرى لكنها في المعدل تبلغ عشرة شهور بعد أخذ آخر حقنة.

نادراً ما يحدث نزف غزير، وهذا غير ضار عادة، وعندها لا بد من مراجعة الطبيبة.

## ج. المستحضرات القاتلة للحيوانات المنوية:



تُعد هذه الموانع للحمل كيميائية؛ فهي عبارة عن مواد كيميائية ذات تأثيرات موضعية تعمل على قتل الحيوانات المنوية الموجودة بالمنى بعد القيام بالاتصال الجنسي، وتسمى (spermicidal) وتتوفر في الصيدليات بعدة أشكال صيدلانية مثل: المراهم والهلام والأقماع (التحاميل أو اللبوس المهبلي).

### طريقة الاستعمال:

تستعمل موضعياً قبل الاتصال الجنسي بمدة وجيزة حوالي ربع ساعة (أو حسب التعليمات المكتوبة على العبوة) بحيث توضع داخل عنق المهبل وتدفع إلى الأعلى على مقربة من عنق الرحم حيث يتم قتل الحيوانات المنوية قبل دخولها إلى عنق الرحم. ولا بد من بقاء المستحضر المانع للحمل في موضعه بعد الاتصال لفترة زمنية قبل أن تقوم الزوجة بالاعتسال، وإلا فلن تكون النتيجة كما يجب. وقد يحدث الحمل إذا قامت الزوجة بالاعتسال مباشرة؛ لأنه في هذه الحالة يحدث تخفيف لتركيز الدواء مما يضعف مفعوله.

### فوائد المستحضرات القاتلة للحيوانات المنوية:

إن لهذه المواد الكيميائية مقدرة على منع الحمل بطريقة سهلة إذا تم استعمالها حسب الإرشادات، حيث تصل النتائج إلى أكثر من ٧٥٪. ولتحقيق الغرض منها ينصح باستعمالها بصحبة موانع الحمل الصناعية (سنتحدث عنها لاحقاً) والتي منها ما يعرف باسم الكبوت (Condom) كما يمكن وضعها على سطح جهاز منع الحمل المسمى (الحاجز) عن طريق الدهان إذا كانت من نوع المراهم أو الهلام. وهي آمنة صحياً وسهلة الاستعمال.

### مضار المستحضرات القاتلة للحيوانات المنوية:

لا تشكل ضرراً عضوياً، ولكن يشكو بعضهم من اللزوجة أو الشعور بالبلل مما يزعج بعض الأزواج، ويمكن تفادي هذا الإحساس باستعمالها مصحوبة بالكبوت كما سبق ذكره.

### ٣ - موانع الحمل الصناعية:

أ. اللولب.

ب. الحواجز.

ج. الكبسولات التي تزرع تحت جلد المرأة.

د. إسفنجة المهبل.

### أ. اللولب:



ينبغي على السيدة أن تقوم بزيارة طبية أمراض النساء لتركيب اللولب. وهو عبارة عن قطعة صغيرة الحجم في حدود (٢ - ٣) سنتيمتر من البلاستيك وأضيف إلى بعضه مادة النحاس على شكل (٧). ويدفع به من خلال عنق الرحم ليستقر في داخل تجويفه، ويؤثر اللولب على استقرار البويضة الملقحة

في الرحم أو قد يؤثر على حركة عضلات الأبواق فيسرع في تمرير الحيوان المنوي والبويضة خلال التقائهما في الأبواق من أجل حصول الإخصاب وبالتالي منعه. ويعد من أنجح وسائل منع الحمل لفاعليته التي قد تصل إلى حوالي ٩٨%. ولتفعيل دور اللولب كمانع للحمل، تم تصميم لولب يصاحبه مستودع صغير لإفراز المواد الكيميائية ذات الأثر الموضعي القاتل للحيوانات المنوية، ويمكن التحكم في ضبط كمية المادة المانعة للحمل. وبصفة عامة يحذر من استعماله للعروس أو المرأة التي تزوجت حديثاً ولم تتجب بعد.

## مضار اللولب:

قد يحدث اللولب عند تركيبه مغطاً أو نزعاً في أثناء ظهور دم الحيض، وربما يتسبب في عدم انتظام الدورة الشهرية، ولكن قد تزول هذه الأعراض بمرور الوقت. كما أن احتمال حدوث التهابات في الرحم أو اختراق اللولب لجدار الرحم قائماً. وقد لا تشعر المرأة بالراحة بعد تركيبه، كما قد ينزلق من مكانه وينزل من الرحم دون أن تشعر بنزوله.

## ب. الحواجز:

توجد بعدة أنواع مختلفة، ولكنها تعمل بالطريقة نفسها وهي:

الكبوت (Condom) والحاجز (Diaphragm) والغطاء (Cup)، أما الكبوت فهو كيس مصنوع من مادة المطاط المرنة ويمنع نزول الحيوانات المنوية إلى داخل الجهاز التناسلي الأنثوي، وتبقى عند الاتصال في داخله. بينما الحاجز والغطاء كلاهما جهاز بسيط يحجز الحيوانات المنوية داخل المهبل حتى تقتل أو تزول بالفسيل. وللحواجز مميزات بجانب منع الحمل، فهي تحمي من انتقال الأمراض الجنسية بين المرأة والرجل. ويفضل مضاعفة فاعلية الحواجز حرصاً على رفع نسبة الوقاية من الحمل التي قد تصل إلى ٨٠٪ عند استعمال المراهم القاتلة للحيوانات المنوية مع الحواجز. ولكن قد يتمزق الحاجز أحياناً أو لا يوضع في مكانه كما يجب. ومن عيوبها تأخير الوصول إلى النشوة الجنسية أو الذروة عند الرجل أو المرأة. كما قد يسبب الكبوت حساسية بسبب صنعه من مادة المطاط، ويستعمل بغرض منع الحمل لفترة قصيرة، كما يستخدم في أثناء أيام الراحة من استعمال حبوب منع الحمل ويستعاض به عندما تكون هذه الحبوب أو اللولب غير ملائم طبيياً للاستعمال.

## ج. كبسولات تزرع تحت جلد المرأة:

عبارة عن أنبوبة مطاطية تطلق هرمون البروجستيرون ويزرعها الطبيب تحت الجلد فتمنع نزول البويضة لمدة خمس سنوات تقريباً. وتصل نسبة الحمل فيها ما بين ١ - ٤٪ خلال الخمس سنوات. وتتميز بفاعليتها وطول مداها، كما يمكن نزعها متى رغبت المرأة بالتوقف عن استعمالها.

## د. إسفنجة المهبل:

عبارة عن إسفنجة فيها مواد قاتلة للنطف الذكورية، توضع داخل تجويف المهبل لتسد فتحة عنق الرحم قبل الجماع. وتصل نسبة الحمل فيها إلى ٩٪ وتعمل لمدة ٢٤ ساعة منذ وضعها. تناسب الإسفنجة النساء اللواتي قاربن من سن اليأس أو المرضعات، كما يجب أن تبقى لمدة ٦ ساعات بعد الجماع.

## ⚡ تحذير:



لا ننسى تحذير العروس من استخدام طريقة تعقيم المرأة بواسطة ربط قنوات المبايض (فالبوب) لمنع الحمل، وفيها يتم ربط قناة فالوب بعملية جراحية لمنع وصول النطف. حيث إنها تسبب العقم ولا يمكن إعادة وصلها بسهولة أبداً ولكنها تحتاج لعملية جراحية خطيرة تحتاج السيدة لراحة تامة بعدها. ومن النادر أن تحمل هذه المرأة إذا رغبت في الحمل مرة أخرى.

