

# منع الحَبَل

الحبة

الحلقة

المغرز

الرقعة اللاصقة

اللولب

الواقى



©clarice

PLANNING  
marolles



عربي

وأضع هذا الكتيب بناءً لرغبة مشتركة أبناها العاملون في مراكز التخطيط العائلي ، بأن يجعلوا المعلومات المتعلقة بالأساليب المختلفة لمنع الحمل (1) في متناول أكبر عدد ممكن من النساء والرجال ، وذلك مهما كان أصلهم وثقافتهم ولأولادهم .

في أيامنا هذه ، يوجد في الأسواق تشكيلة واسعة من وسائل منع الحمل . ويغني هذا الكتيب أن يقدم لمحة مبسطة وموجزة عن مختلف أساليب منع الحمل ، حتى يستسي لكل رجل ولكل امرأة أن يختاراً بينها بطريقة واعية ومسؤولة .

في الواقع ، يملك الزوجان ، حالياً ، الحرية أن يكون لهما عائلة كبيرة العدد ، أو لا ، وذلك بفضل منع الحمل . وهذا ما يستسي التخطيط العائلي : إمكانية التحكم بعدد الولادات ضمن بيت الزوجين ، باستعمال وسيلة لمنع الحمل .

في بلجيكا ، تعمل مراكز التخطيط العائلي مع فريق متعدد التخصصات ( أمتهاء نسائيون ومساعدون اجتماعيون ، قانونيون ، علماء نفس ، علماء جنس ) لكي يؤمنوا المساعدة الكاملة والشاملة للإمرأة وللرجل وللزوجين معاً .

على هذا الأساس ، تلتحق هذه المراكز مساحة مميّزة للرؤية وللإستقبال والمرافقة ، في كل الأسئلة المتعلقة بالحياة العاطفية والجنسية . فالأفضل إذن دائماً أن يتوجه الإنسان إلى شخص متخصص للحصول على الأجوبة ، من أن يُصنق خرافات متداولة بخصوص منع الحمل .

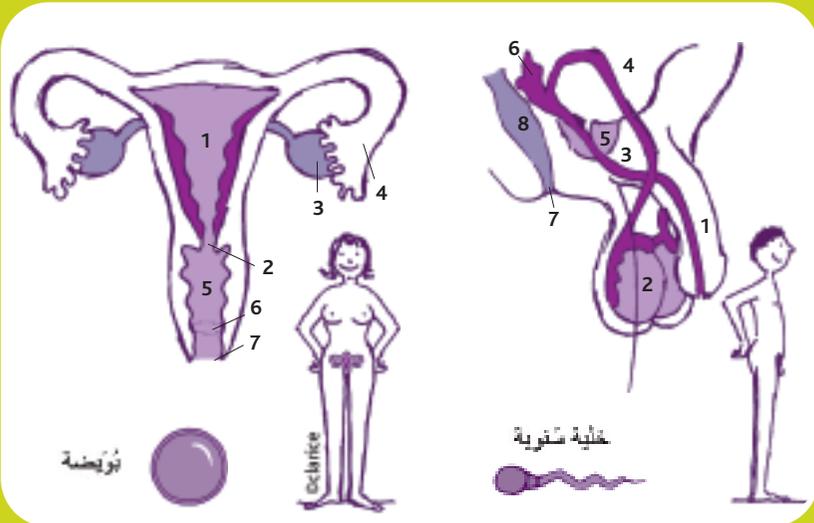
إن حبة منع الحمل لا تُسمن المرأة التي تتناولها ، ولا تجعلها عاقراً (أي لا تنجب الأولاد) ، ولا حاجة لأن تأخذ فترة توقف طوال السنة ، وإن اللولب لا يصعد إلى القلب ، ولا يضر في أوقات الرّحم

للتهبي ، من المهم التأكيد بأن زيارة الطبيب ، مرة في السنة ، ضرورية لتفقيذ عملية زرع لفحص عنق الرحم من أجل مرض السرطان ، للتأكد من أن كل شيء على ما يرام ، وللحصول على وصفة جديدة للحصول على وسائل منع الحمل .

(1) منع الحمل هو مجموعة الأساليب المخصصة للنساء وللرجال ، تسمح بإقامة علاقات جنسية عن دون حصول خطر الحمل .

## الدورة الحبيضية

- الدورة الحبيضية هي مجموعة الظواهر الوظيفية والهورمونية للأعضاء التي تحصل بين أول يوم من الميعاد (العادة الشهرية) وآخر يوم يسبق الميعاد الذي يتبع.
- في أغلب الأحيان ، تكون هذه الدورة مدة 28 يوماً . ولكن بعض النساء لديهن دورة أقصر أو أطول ( بين 23 و 35 يوماً ) لا بل تكون أحياناً غير منتظمة .
- أثناء الأيام الأولى للدورة ، تنضج بويضات في أحد المبيضين . وعندما يكتمل نمو البويضة ، تطرد في البوق فتتحرك نحو الرحم . وهذا ما يسمى الإباضة ، أي تكوين البويضة وإخراجها من المبيض .
- عندئذ ، يُفتح المبيض ، مدة 14 يوماً ، هورمونياً يكمل تحضير جدران الرحم لكي يستقبل البويضة إذا تم تلقيحها بواسطة نطفة الرجل منوية .
- أما إذا لم يتم تلقيح البويضة ، يكون تحضير الرحم من غير فائدة ، فيتخلص الرحم من البويضة في نهاية فترة الـ 14 يوماً . وهذا ما يتسبب بزيادة دم تفقأت عذارته ، ويتسرب عبر مهبل المرأة . هذا هو الميعاد أو العادة الشهرية .



## أساليب منع الحمل

( يُسمى أيضا الكبوت أو الكوندوم )

الواقي

كيف يعمل ؟

- الواقي هو نوع من القبعة المطاطية الرقيقة ، ينسج على قضيب الرجل وهو مكنصب ، قبل العلاقة الجنسية ، وهو يتلقى بجمية صغيرة لإحتواء اللطقات المنوية
- يوجد أيضا واقي لساني يسمى " Fémidon " . لكن استعماله أقل بكثير ، وتمنياغلى . وهو يوضع في مهبل المرأة .
- إن وجود الواقي يمنع التطلقات المنوية من أن تتساق في داخل المهبل .

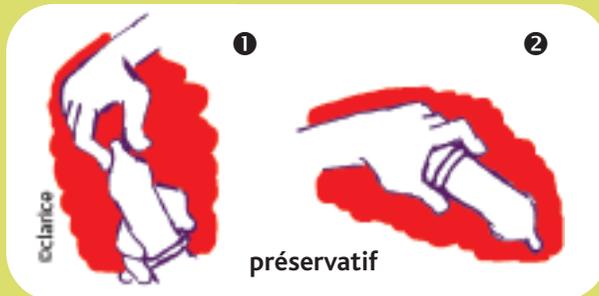
كيف يُستعمل ؟

- (1) في الوقت الذي ينسج الواقي على قضيب الرجل ، يجب إمساك الجيبة الصغيرة بين الأصابع ، لكي تمنع الهواء من التخلو في هذه الجيبة (والأستئطخ كالبالون)
- (2) بعد كطف اللطف المنوية ، وعندما يسحب الرجل قضيبه من مهبل المرأة ، يجب أن يمسك الواقي من القاعدة . بهذه الطريقة ، يمنع نطفته المنوية من أن تتسرب إلى الخارج .

ما يجب معرفته

- الواقي هو أسلوب فعال جدا إذا استعمل بشكل صحيح
- لكل علاقة جنسية ، يجب استعمال واقي جديد
- إذا استعمل الواقي كوسيلة وحيدة لمنع الحمل ، ننصح بأن تكون حبة اللد في متناول اليد ( نظرا فيما بعد ) ، في حال تمزق الواقي أو الحشر داخل المهبل .

للنساء كما للرجال ، الواقي هو أيضا الوسيلة الوحيدة الفعالة ضد الإتهابات المتعددة جنسيا ( IST ) ( الشنعية ، السينا ، كلابيديا أو الفطر على الأعضاء التناسلية ، القهاب الكبد "ب" ، إتهاب " hépatite B " ، السفلس ) .



## حبة منع الحمل

### كيف تعمل ؟

- تحتوي هذه الحبة على كمية قليلة من الهرمونات . وإذا أخذت يوميا مدة 21 يوما ( 3 أسابيع ) ، مستمتع الإباضة ، أي تكوير البويضات وإخراجها من المبيض .
- المرأة التي تأخذ الحبة ، سيكون لها ميلاها ، كل شهر ، ولكن من دون إباضة .

### كيف تُستعمل ؟

- (1) عند أخذ الحبة للمرة الأولى ، يجب البدء بأخذها في أول يوم من الميعاد .
- (2) تؤخذ حبة كل يوم ، مدة 3 أسابيع ( 21 يوما ) ، وفي نفس الوقت تقريبا .
- (3) عند تنتهي ورقة الحبوب ، أي بعد 3 أسابيع ، يتم التوقف عن أخذ الحبوب مدة أسبوع واحد ، فيأتي الميعاد في هذا الوقت ، حسب المعتاد .
- (4) بعدئذ ، يبدأ بورقة جديدة من الحبوب ، ولو بقي التزلف مستمرا .

مثلا : تبدأ بورقة حبوب يوم الإثنين ، فتأخذ حبة كل يوم لمدة 3 أسابيع ، أي أننا تأخذ آخر حبة من الورقة يوم أحد . نتوقف أسبوعا ، ثم تبدأ بورقة جديدة من الحبوب يوم الإثنين الذي يلي أسبوع التوقف .

### ما يجب معرفته

- الحبة وسيلة فعالة جدا إذا استعملت بشكل صحيح ( من دون تعديلاتها ، الخطر في حال حصول تقبُّر أو إسهاج ) .
- من الممكن ممارسة الجنس من دون خطر حمل ، حتى ولو كان ذلك أثناء أسبوع التوقف عن أخذ الحبوب .
- من الأفضل عدم التوقف عن أخذ الحبة فجأة ، مثلا إذا كان الرجل في سفر .
- إذا قررنا التوقف عن أخذ الحبة ، يجب أن يكون التوقف عند نهاية ورقة الحبوب .
- الحبة لا تجعل المرأة عاقرا ( أي لا تتجب الأولاد ) .

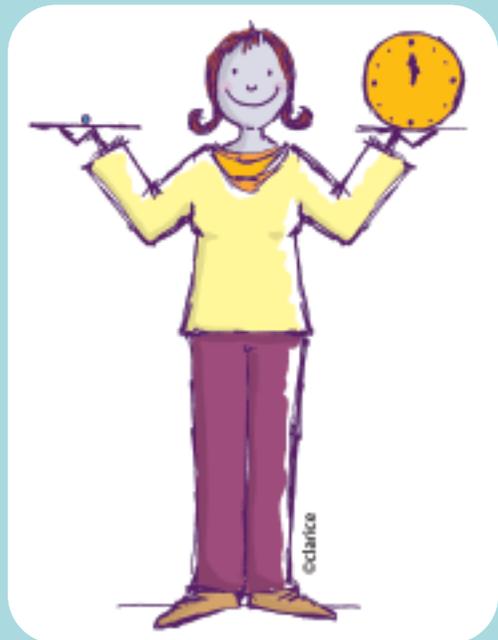
### pillule contraceptive



## ما العمل إذا تمينا أن نأخذ الحبة ؟

- إذا كانت مدة التسيان لا تتجاوز 12 ساعة ، نأخذ الحبة بسرعة ونستمر كالعادة . في هذه الحالة ، تبقى الحبة فعالة .
- وبالعكس ، إذا تجاوزت مدة التسيان 12 ساعة ، يتوقف مفعول الحبة ، فيكون ذلك إذن خطر حبل في حال حصول علاقة جنسية . غير أننا نكمل ورقة الحبوب . ولكن مع أخذ الحبوب ، يجب أيضاً استعمال الواقي مدة الأيام السبعة (7) التي تتبع مدة التسيان ، وذلك لتجنب حبل غير مرغوب به .
- إذا حصل تسيان أخذ حبة ، يكون أخذ حبة الغد ردة فعل صالحة .

مثلاً : نأخذ حبة كل مساء ، حوالي الساعة العاشرة (10) . في حال حصول تسيان ، يمكن أن نأخذها حتى الساعة 10 من صباح اليوم التالي : فلا سبب للخوف ( مدة التسيان لم تتجاوز 12 ساعة ) . بالعكس ، إذا لم نلاحظ أننا تمينا الحبة إلا بعد ظهر اليوم التالي ، يكون مفعول الحبة غير مضمون ( أكثر من 36 ساعة تسيان ) . في هذه الحالة ، من الأفضل إكمال ورقة الحبوب مع الأخذ باحتياطات أخرى ( الواقي ، حبة الغد ، ... ) .



## الرقعة اللاصقة

### كيف تعمل ؟

- الرقعة اللاصقة هي قطعة مربعة الشكل طولها 4 سنتيم تقريبا ، تلتصق على الجلد .
- وهي تبتدأ ، من خلال الجلد ، هورمونات تعادل الهرمونات التي تفتتها الحبة .

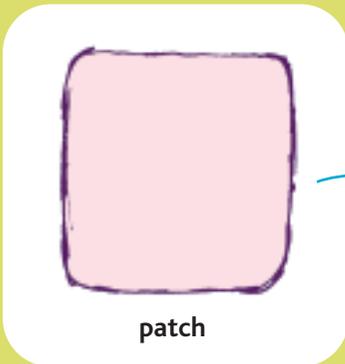
### كيف تستعمل ؟

- عندما تضع الباتش لأول مرة ، يجب وضعه في أول يوم من الميعاد ، مدة الأيام السبعة (7) الأولى . من الأفضل استعمال الواقي مع الباتش .
- لتلصق الباتش على الذراع أو على المؤخرة أو على البطن ، وتتركه مدة أسبوع واحد . يجب عدم لصق الباتش مطلقاً على الثديين أو على مناطق يكون فيها شعر .
- في نهاية الأسبوع ، تنزع الباتش وتلصق باتشاً جديداً في مكان آخر .

- (1) تستعمل باتشاً في الأسبوع ، طيلة ثلاثة (3) أسابيع .
- (2) ثم لا تضع الباتش ، مدة أسبوع ، فيأتي الميعاد في هذا الوقت ، حسب المعتاد .
- (3) وبعدئذ ، تضع باتشاً جديداً ولو بقي النزف مستمراً .

### ما يجب معرفته

- يكون الباتش وسيلة فعالة إذا استعملناه بشكل صحيح .
- من الممكن ممارسة الجنس من دون خطر حمل ، حتى ولو كان ذلك أثناء أسبوع التوقف عن لصق الباتش .



## الحلقة المهبلية

### كيف تعمل ؟

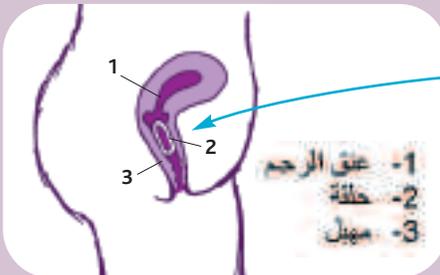
- الحلقة المهبلية هي حلقة شفافة ، رقيقة وطبقة ، يبلغ قطرها 5 سنتم ، توضع في المهبل .
- نظرا لحرارة الجسم ، تُخلق الحلقة هورمونات تعادل الهرمونات التي تُنتجها العبة ، وذلك مدة 3 أسابيع .

### كيف تُستعمل ؟

- (1) عندما نضع الحلقة لأول مرة ، يجب وضعها في أول يوم من الميعاد ، ومدة الأيام النجعة (7) الأولى . من الأفضل استعمال الواقي ااضافة إلى الحلقة .
- (2) تُدخل المرأة هي بناتها الحلقة في مهبلها ، وتتركها في المهبل مدة 3 أسابيع .
- (3) ثم لا نضع الحلقة ، مدة اسبوع ، فيأتي الميعاد في هذا الوقت ، حسب المعتاد .
- (4) وبعدها ، نضع حلقة جديدة ، ولو بقي النزف مستمرا .

### ما يجب معرفته

- تكون الحلقة وسيلة فعالة اذا استعملناها بشكل صحيح .
- من الممكن ممارسة الجنس من دون خطر حيل ، حتى ولو كان ذلك أثناء اسبوع التوقف عن وضع الحلقة .
- يمكننا أن ننزع الحلقة ونغسلها بالماء البارد - لا يجب أبدا غسلها بالماء الساخن - ثم تضعها من جديد .
- يمكننا أيضا أن ننزع الحلقة عند ممارسة الجنس ، اذا كتبت تضائق ، ولكن لفترة لا تزيد على 3 ساعات ( الحد الأقصى ) .



- 1 - عنق الرحم
- 2 - حلقة
- 3 - مهبل



anneau vaginal

## الحقنة الفصلية

### كيف تعمل ؟

هي حقنة تعزز بين العضلات ، يجب غرزها كل ثلاثة (3) أشهر ، وهي تحتوي على كمية كبيرة من الهرمونات .

### كيف تُستعمل ؟

- (1) تعزز الحقنة لأول مرة ، بين أول يوم من الميعاد وخامس يوم منه .
- (2) ثم يجب غرز حقنة جديدة قبل نهاية الأسابيع الـ 12 (3 أشهر) التي تلي أول حقنة .

### ما يجب معرفته

هذه الوسيلة فعالة ، ولكنها يمكن أن تتسبب ببعض المضاعفات :

- من الممكن أن تخرج الحقنة بنظام الميعاد ، تعيب الميعاد ، ميعانات أكثر حرارة أو متكررة أكثر من اللزوم ، لزف دم قليل ولكن بشكل متواصل .
- عندما تتوقف عن أخذ الحقنة ، تأخذ الإباضة أحيانا بضعة أشهر تعود لتتوقف . لهذا الأمر يخلق بعض المشكلات للانتقال إلى وسيلة أخرى لمنع الحمل ، ففصل الإمرأة ، في بعض الحالات ، إلى أن تحبل وهي لا ترغب بذلك . إضافة لذلك ، إن الإمرأة التي تتوقف عن أخذ الحقنة لأنها تريد أن تحبل ، تكون مضطرة أحيانا إلى الانتظار مدة طويلة لتحبل .
- من الممكن أن تتسبب الحقنة بزيادة في وزن الإمرأة ؛ هذه الزيادة تختلف بحسب نظام الأكل المتبع . في بعض الحالات ، تكون هذه الزيادة كبيرة .



### piqure trimestrielle



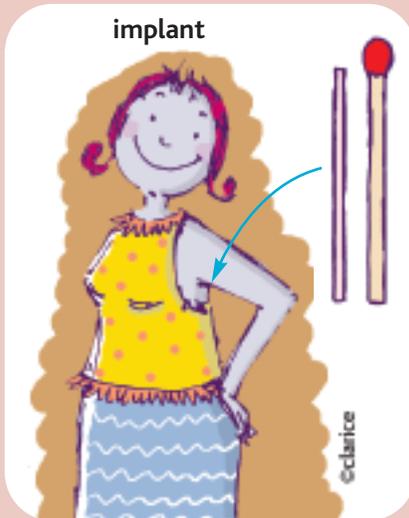
## المغرز

### كيف يعمل ؟

- المغرز هو قضيب صغير من البلاستيك الطّيع ، بطول عود القلاب ، يضعه الطبيب تحت الجلد في أعلى الذراع . عندما يتم وضعه ، لا يمكننا رؤيته ، ولكن يمكن أن نلمس به عندما نلمس الجلد .
- يحتوي المغرز على هورمونات تتسرب منه ببطء ، فتجسد هكذا عملية الإباضة .

### كيف يستعمل ؟

- (1) يضع الطبيب المغرز بين أول يوم من العادة الشهرية (الميعاد) وخامس يوم منها .
- (2) تبدأ فعالية المغرز خلال ١٢ ساعة بعد وضعه ، وتستمر فعاليته مدة 3 سنوات كحد أقصى . ويمكننا طبعاً أن نزرعه في أي وقت نريد .



### ما يجب معرفته

- هذه الوسيلة فعالة ، ولكنها تتسبب أحياناً ببعض المضاعفات : تهيج الجلد وآلام ظهور الشعر .
- تعود الدورة الحياتية فور إخراج المغرز من الذراع .

## اللولب

- اللولب هو شيء صغير من البلاستيك الطّيع ، ينتهي بخص و يوضع في الرحم . هناك صنفان من اللولب : اللولب النحاسية واللولب المشربة بهورمونات .
- إن وجود اللولب يمنع الحمل (أي زرع البويضة الملقحة في الرحم) ويسبب تغييراً في جدار الرحم .

## كيف يستعمل ٧

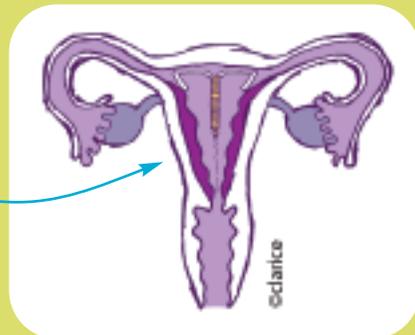
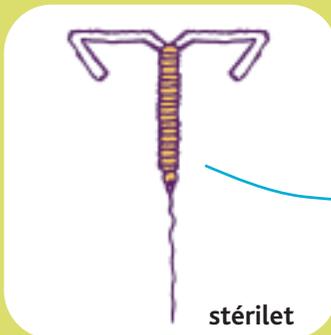
- 1) يثبت الطبيب اللولب ، خلال الأيام الأخيرة من العادة الشهرية إجمالاً ، وذلك لمدة 3 سنوات أو 5 سنوات (حسب صنف اللولب) .
- 2) تبدأ فعالية اللولب حالاً بعد وضعه ، ويمكننا طبعاً أن نترعه في أي وقت نريد .

## ما يجب معرفته

- لا يجب علينا أن ن فكر على يوم بمنح الحمل .
- في البدء ، من الممكن أن نشعر بوجع خفيف في البطن ، لأن الرحم يتكسب بوجود هذا الجسم الغريب . لكن هذا الوجع يختفي بسرعة ، والرحم يعتاد على وجود هذا الجسم البلاستيكي الصغير .
- إذا استعملنا لولباً تحضيبياً ، يمكن أن تصبح العادة الشهرية أكثر تكراراً .
- وإذا استعملنا لولباً هورمونياً ، تخفّ العادة الشهرية ، لا بل تختفي تماماً .
- يجب قطع خيط اللولب بحيث لا يضلّق إلا المرأة ولا الرجل الشريك .
- إذا وضعنا لولباً ، يكون إلزامياً علينا أن نخضع لفحص طبي ، مرة في السنة .

## ما هي الأمور التي يجب الإلتباه لها ٩

- يمكننا ، إذا أردنا ، أن نتحسس بإصبعنا خيط اللولب في آخر الميثل ، فتأكد من أنه حقاً موجود حيث يجب . إن يحدث أحياناً أن الرحم يطرد اللولب بون أن نشعر الإمرأة بذلك . إن أفضل وقت لتأكد من ذلك ، هو بعد الميعاد (العادة الشهرية) .
- في حال حصول تغيير غريب في الألوان أو روائح كريهة ، أو دغدغات ، أو مشاكل في البول ، أو أوجاع في البطن ، ننصح باستشارة الطبيب بسرعة ، لأن خطر حصول التهاب على اللولب يكون أكثر ازدياداً .



## وسائل منع الحمل في حالات محددة جداً

### 3 أشهر بعد التوليد

يوجد طرق عدة لمنع الحمل ، يمكن استعمالها بعد التوليد :

- الواقي : من الممكن استعمال هذه الوسيلة بعد التوليد ، من دون أية مشكلة .
- اللولب : يمكن وضعه بعد التوليد نحو الـ 6 أسابيع ، حتى ولو كتلت المرأة ترضع ولدا .
- الحبة ، الحلقة ، الرقعة اللاصقة (الباتش) : يجب البدء بالحبة / الحلقة / الرقعة اللاصقة (الباتش) 30 يوماً بعد التوليد . إذا كتلت المرأة ترضع ولدا ، يجب أن تستعمل وسيلة منع حمل لا يكون لها تأثير على حليب الأم : مثل الحبة الصغيرة أو المعزز .
- المعزز : يمكن وضعه في أي وقت كان بعد التوليد .
- الرباط : يمكن للنساء اللواتي لا ترغبين بالمرئ من الأولاد ، أن تظليلن رباط الأبقار . يُنصح حالياً بأن تنتظر المرأة بضعة أشهر بعد التوليد ، قبل الخضوع لهذه العملية ( هذه الوسيلة غير قابلة للإنعكاس ، أي لا يمكن للإمرأة أن تعود إلى وضع ما قبل العملية) .

### إثناء الإرضاع

- إن الإرضاع يؤخر أحياناً رجوع العادة الشهرية ، ولكن يوجد خطر أن تحبل الإمرأة ، من دون أن تعلم ، مباشرة قبل ذلك .
- حتى ولو كتلت المرأة ترضع ولدا ، يجب دائماً تهيئة وسيلة منع حمل لا يكون لها تأثير على حليب الأم : مثل الحبة الصغيرة أو المعزز أو اللولب .

### قبل سنّ اليأس ( وقف العادة الشهرية نهائياً / المينوبوز )

- تتوقف العادة الشهرية عند الإمرأة عندما تبلغ من العمر 50 عاماً تقريباً ، شيئاً فشيئاً تصبح الدورة غير منتظمة قبل أن تتوقف تماماً . أثناء هذه الفترة الإنتقالية ، تكون إحدى وسائل منع الحمل ضرورية ، إذ إنه يوجد دائماً خطر أن تحبل الإمرأة .
- بعد توقف الميعاد نهائياً بسنة ، يمكن الإستغناء عن وسائل منع الحمل ، وذلك بعد استشارة الطبيب . يمكن لهذا الطبيب أن يتدخل لتقليل المضاعفات الخاصة بهذه المرحلة ، مثل فورات الحار التي تشعر به الإمرأة والإرتعاشات والإقياض وتجلط المهبل ...
- يجب على الإمرأة أن تستمر بالذهاب عند الطبيب ، مرة في السنة ، حتى بعد توقف الميعاد نهائياً ، وذلك للقيام ببعض الفحوصات ، مثل

فحص الثديين وفحص عنق الرحم للتأكد من عدم الإصابة بالسرطان . هذا الفحص السنوي ضروري مدة الحياة كلها .

### وسائل قابلة للنقاش

قبل كل شيء ، نذكر بأن حالة العنق لا تحمي من حمل ممكن الحدوث . فإذا تواجد المسائل المنوي على مدخل المهبل ، حتى من دون دخول القضيب ، لا نجد الخلايا المنوية أية صعوبة لتجد طريقها لتلقيح البويضة .

### الجماع الموقوف

- إن الجماع الموقوف ( سحب القضيب قبل القذف ) ليس طريقة فعالة .
- إذ إنه يوجد بث خلايا منوية ، حتى عندما يسحب الرجل قضيبه قبل القذف ، وبالتالي يوجد خطر حمل .
- إضافة لهذا ، يمكن أن يخلق الجماع الموقوف صعوبات في حياة الزوجين الجنسية .

### التعطف المرحلي

( أو طريقة الموزنامة ، أو حرارة الجسم ، أو المسائل المهبلي )

- تحاول بعض النساء أن يحصن ما هي الأيام التي تكون فيها حالتهم خصبة . فعندما يتجنبن فترة المجردة ، يظنن أنهم يحمن للنسب من الحمل . إن هذه الطرق ليست فعالة لمنع الحمل ، إذ إن مدة الدورة وفترة الإباضة تكونان عشوائيتين جداً ، غير آمنين .
- بالعكس عن ذلك ، هذه الطرق يمكن أن تكون فعالة لتسهيل عملية حمل ترغب به المرأة .

### الحمام المهبلي

إن غسل المهبل بعد العلاقة الجنسية لا يسمح بتجنب الحمل . فالخلايا المنوية تنتقل بسرعة كبيرة ، فعندما تبدأ المرأة بالغسل ، تكون هذه الخلايا قد أصبحت في عمق الرحم . علماً أن الصابون يدمر بعض المرقبات الطبيعية التي يملكها المهبل . فالغسل المتكرر كثيراً بالصابون يمكن أن يتسبب بتخرشت وتيسيل حدوث عوارض خطيرة .

### حبة الغد

- ما يجب أن نعمل ، إذا كنا لنا علاقة جنسية من دون وسيلة منع حمل ، أو إذا كنا نتبع طريقة منع الحمل قد فشلت ( تمزق الواقي ، تدمير الحبة ، ... ) ؟ يمكننا استعمال وسيلة طارئة لمنع الحمل . فممكننا أخذ حبة الغد ، في المانعات التي تتبع العلاقة الجنسية .
- لا يمكننا أخذ حبة الغد بشكل منتظم ، فهذه الوسيلة يجب أن تكون وسيلة استثنائية .
- إن هذه الوسيلة المستعملة في الحالات الطارئة تكون بشكل قرص .

- يحتوي على هورمونة ( البروجسترون ) ، يجب ابتلاعه بأسرع ما يمكن ( إذ تكون فعاليته أكبر ) بعد علاقة جنسية تمت من دون وسيلة منع حمل ، أو إذا كانت طريقة منع الحمل قد فشلت ( وذلك خلال 72 ساعة بعد العلاقة الجنسية ، كحذ أقسى ) .
- لكن حبة الغد هذه ليست دائماً فعالة ، فإذا لم يحصل ميعونك بعد أخذ هذه الحبة بأسبو عين ( 2 ) ، من الأفضل أن تقومى بالفحص من أجل الحمل .
- إن حبة الغد هي طريقة " إستراك " لا تحميك من الحمل أثناء العلاقات الجنسية اللاحقة .
- إذا كان جمرك الآن من 21 سنة ، ستستويين ثمنها بالكامل ، شرط أن يكون لديك وصفة طبيب ( قريباً جداً ، متكون حبة الغد مجانية للجميع ) . كما يمكنك الحصول عليها في مركز التخطيط العائلي .

## التعقير أو التعميم

### كيف يعمل ؟

- إن هذه الطريقة هي نهائية . ففكر بها عندما تكون متأكدتين من أننا لا نريد مطلقاً أن نتجنب أولاداً
- التعقير عملية ممكنة عند الرجل ( قطع الأسهر ) أو عند المرأة ( ربط الأبراق ) .
- عند الرجل ، تمنع هذه العملية مرور الخلايا المنوية نحو النطفة .
- عند المرأة ، هي تمنع تلاقي الخلايا المنوية مع البويضة .
- إن التعقير لا يغير شيئاً في التوازن الهرموني ، إن كان هذا عند الرجل أو عند المرأة . الطلاقة الجنسية لا تفسد . بعد التعقير ، يتذف الرجل نطفة منوية ، كما من قبل ، ولكن لا يوجد خلايا منوية في النطف . وكذلك الأمر ، تكون للمرأة ، بعد التعقير ، عانتها الشهرية ، بشكل طبيعي .

### كيف تتم عملية التعقير ؟

للرجل	للإمرأة
- لا ضرورة للإقامة في المستشفى	- العامة قصيرة في المستشفى ( غالباً ليوم واحد )
- يكفى تخدير موضعي	- في أغلب الأحيان ، يتم تخدير ( تنبيب ) المرأة بشكل تام
- تستمد القنوت التي تسري فيها الخلايا المنوية	- تستمد القنوت التي تسري فيها البويضات ( الأبراق )
- تسري فعالية التعقير بعد 3 إلى 6 أشهر .	- تسري فعالية التعقير فوراً .

## للمزيد من المعرفة

يريد مركز التخطيط العائلي أن يكون قبل كل شيء مكاناً للاستماع وللحديث . يمكنك أن تجدي في كل المناطق مركزاً للتخطيط العائلي ، يحتوي على مكتب متعددة :

- مكتب اجتماعي وقانوني
- مكتب متخصص بعلم النفس بل وأحياناً بعلم الجنس
- مكتب طبي ( طب نسائي )
- مكتب للاستقبال والولاية والنشاطات ...

أسعار هذه المكاتب متلق عليها ، أو تُحدد حسب مدخول الشخص ، لكي تبقى مكاتب مفتوحة للجميع بحيث لا تشكل العبء المالية عائقاً للمجيء للإستشارة . في كل وقت ، يمكن للإمرأة أن تتس وبنيلة لمنع الحمل ، أو تسيء استعمالها ، أو لا تلهمها جيداً . فتكون النتيجة أن الإمرأة تحبل في فترة من حياتها لا ترغب فيها أن تحبل .

في حال حصول حمل غير مرغوب فيه ، تعرض مراكز التخطيط العائلي أيضاً مساعدة ومتابعة . كما أن هذه المراكز إما تعارضن توقيف الحمل ، وإما تتجمع إلى الإمرأة وتوجهها نحو مركز يجري عملية الإجهاض .

في بلجيكا ، يتم اعتماد طريقتين لتوقيف الحمل :

- طريقة بواسطة الأدوية ( RU486 ) ، وهي ممكنة قبل أن يبلغ الحمل 7 أسابيع .
- طريقة بواسطة السقذ ، وهي ممكنة إذا كان الحمل قد بلغ بين 7 أسابيع و 12 أسبوعاً . للحصول على معلومات إضافية ، لا تترددني بالإتحصال بنا .

### Planning Marolles

21 rue de la Roue à 1000 Bruxelles  
02/511 29 90 • planningmarolles@hotmail.com

### Groupe Santé Josaphat

70 rue Royale Sainte-Marie à 1030 Bruxelles  
02/241 76 71 • centre@planningjosaphat.org

" إن التخطيط العائلي قد تمتد من تقديم حملات أكبر لعدد من الأشخاص أكبر مع أسعار أخفض من أية

" تكنولوجيا " متوفرة لمجلس البشري " .

جيمس غرات ، في التقرير السنوي لعام 2000 لليونسيف .

معلومات بخصوص قطع الأعضاء التناسلية

**غامس (Gams)**

Rue Brialmont 11  
Bruxelles 1210  
: 40 43 219/02

معلومات بخصوص الجنسية المشية (الواط)

**EX ? QUO** إيكويكو

: 61 28 736/02  
: www.exaequo.be

**Tels quels** تيل كل

Rue du Marché au Charbon, 81  
Bruxelles 1000  
: 70 00 502/02  
: www.telsquels.be

الحقوق

**Infor justice** انفور جوستيس

Av de Fré 9  
Bruxelles 1180  
: 06 37510/02

البغاء (الدعارة)

**Espace P** إيسباس بي

rue des Plantes 116  
Bruxelles 1030  
: 74 98 219/02  
: www.espacep.be

التخطيط العائلي والإجهاض  
الإتحاد العلماني لمراكز التخطيط العائلي  
(FLCPF)

Rue de la Tulipe, 34  
Bruxelles 1050  
: 502.82.03/02  
: http://www.planningfamilial.net

مجموعة عمل المراكز خارج المستشفيات التي

تطبق (GACEHPA) الإجهاض

Rue de la Tulipe, 34  
Bruxelles 1050  
: 07 72 502/02

الوقاية من السيدا ومن الأمراض المتناقلة  
بواسطة الجنس

مركز إليزا (Centre Elisa)

( فحص من أجل الفيروس الذي ينتقل مناعا  
الإنسان ' HIV ' مجاتي وكتم الاسم )  
Rue Haute 290  
Bruxelles 1000  
: 03 30 535/02

**SIREAS** سيرياس

Rue de la Croix 22  
Bruxelles 1050  
: 58 99 649 /02

بالتعاون وبمساعدة لجنة لمجموعة الفرنسية



Avec le soutien  
de la Commission  
communautaire française



Avec la  
collaboration de SISBA