

## الفصل التاسع تنظيم الأسرة



تكون النساء أكثر صحة عندما يكنّ قادرات على اتخاذ قرار موعّد ممارسة الجنس وإجاب الأطفال بنفسهن. فمثل هذه القرارات يجب أن تكون دائماً باختيارهن. والنساء اللاتي ينظمن أسرهن أقدر على اتخاذ قرارات.

باستطاعتك استخدام وسائل تنظيم الأسرة كي :

- تساعدك في اتخاذ قرار عدد الأطفال الذين تريدين إجابهم وموعّد إجابهم.
- تمنع حدوث حمل ما لم تريدي ذلك.
- تساعدك أنت وزوجك في الاستمتاع بالجنس حيث إنك لن تضطري للقلق حول الحمل.
- بعض وسائل تنظيم الأسرة الأخرى لديها فوائد أخرى. مثل:

- الواقي الذكري يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً مثل أمراض نقص المناعة (الإيدز).
- الوسائل الهرمونية (انظري صفحة ١٧٧) تساعدك في تنظيم النزيف والألم خلال دورتك الشهرية.

للأسف، العديد من النساء حول العالم لا يستطيعن الحصول على وسائل تنظيم الأسرة. بسبب العديد من الأسباب. فالبعض يعتقد أن تنظيم الأسرة خطر على صحة المرأة. أو أن المرأة التي تنظم أسرتها قد لا تكون وافية لزوجها أو أنها قد تمارس الجنس قبل الزواج. أحياناً، بعض المعتقدات الدينية تحرم تنظيم الأسرة، وبعض الأحيان

ستكون جميع النساء بصحة أفضل إن استطعن أن يقررن متى يمارسن الجنس ومتى ينجبن أطفالاً!!



## الفصل التاسع تنظيم الأسرة



وقد تواجه النساء ذوات الإعاقة صعوبة أكبر في الحصول على معلومات حول ممارسة تنظيم الأسرة. بعض الناس، بمن فيهم العاملون بالصحة، لا يعتقدون أن النساء ذوات الإعاقة قادرات على ممارسة الجنس أو الحمل ولا يعطوهن أية إرشادات أو نصائح. هذا الفصل يعطي معلومات حول مختلف أنواع وأساليب تنظيم الأسرة وكيفية اختيار الأفضل لك. قبل اختيار وسيلة تنظيم الأسرة، انظري إلى الرسم في هذه الصفحة لترى مدى فعالية الوسيلة في منع الحمل.

ويمكنك أيضاً أن تأخذي التالي بعين الاعتبار:

- أي الوسائل متوفرة في مجتمعي؟
- ما مدى سهولة استخدام الوسيلة؟
- هل هناك أي خطورة على صحتي عند استخدام وسيلة تنظيم النسل.
- هل زوجي على استعداد أن يستخدم تنظيم الأسرة؟
- هل ستؤثر إعاقتي على استخدامي للوسيلة؟

حين تكون وسائل تنظيم الأسرة متوفرة، تقوم النساء باختيار الوسيلة اعتماداً على مدى سهولة الاستخدام، والسعر، وأجسادهن، وطبيعة عملهن، وما يفضلنه هن وشركاؤهن. حتى وإن كانت

# الفصل التاسع تنظيم الأسرة

## كيفية عمل وسائل تنظيم الأسرة

كل شهر، هناك أوقات تكون فيها المرأة خصبة ويمكن أن تصبح حاملاً. وأوقات أخرى لا تكون فيها خصبة ولا يمكن أن تحمل. معظم النساء ينتجن بويضة واحدة كل شهر. تتحرر البويضة من مبيض المرأة. تعيش البويضة ٢٤ ساعة (يوماً وليلة) بعد أن تتحرر من المبيض. بينما تعيش الحيوانات المنوية للرجل يومين داخل جسم المرأة، حيث يمكن أن تحمل. من أجل معلومات أكثر حول الحمل، انظري من صفحة ١٨٠ إلى ١٨٣.

تعمل وسائل تنظيم الأسرة على تغيير خصوبة المرأة ومنع الحمل بعدة طرق:

- الوسائل العازلة (الواقي الذكري، الواقي الأنثوي، غطاء عنق الرحم، الغشاء) تمنع وصول الحيوانات المنوية للرجل إلى بويضة المرأة.
- وسائل منع الحمل الرحمية (IUD) (اللؤلؤ من نوع IUCD, IUC, COPPER T) التي تمنع الحيوانات المنوية للرجل من تخصيب بويضة المرأة.
- وسائل هرمونية (حبوب، حقن، زراعات) تمنع مبيض المرأة من تحرير البويضة. وبعضها يؤثر على بطانة الرحم بحيث تمنع البويضة من النمو.
- الوسائل الطبيعية تساعد المرأة على معرفة وقت خصوبتها (حين تكون المرأة قادرة على الحمل) حتى تتجنب ممارسة الجنس خلال هذا الوقت.
- وسائل دائمة (التعقيم) وهي عبارة عن عمليات تمنع تدفق الحيوانات المنوية من الرجل أو تمنع المرأة من تحرير بويضة.

## الإرضاع

خلال أول ٦ شهور بعد الولادة، معظم النساء المرضعات لا يحررن بويضة من المبيضين. لذلك لا يحملن عند ممارسة الجنس.

لا تحمل النساء غالباً إن كن يرضعن و..:

١- الطفل أقل من ٦ شهور. و..

٢- لم تأت المرأة الدورة الشهرية منذ الولادة. و..

٣- ترضع المرأة الطفل من صدرها فقط.

إن كنت تريدين استخدام هذه الوسيلة لتنظيم الأسرة، فعليك أن تتذكري أنه من السهولة أن حملي إن كنت تعطين الطفل حليباً صناعياً، ماء، مشروبات أخرى، أو كنت تستخرجين حليب صدرك لترضعي الطفل عن طريق كوب. يمكن أن تصبحي حاملاً أيضاً إن طالقت المدة بين أوقات إرضاع الطفل حتى ٦ ساعات. بعد ٦ شهور، تصبح هناك فرصة أكبر للحمل حتى وإن كنت ترضعين. يمكن أن حملي قبل أسبوعين من بداية دورتك الشهرية من جديد. لذا، لا تنتظري حتى تبدأ دورتك الشهرية لتستخدمي وسائل تنظيم الأسرة.

وسيلة الإرضاع لا تحمي ضد أمراض نقص المناعة/ الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً. كما أن الإصابة بمرض نقص المناعة أثناء الرضاعة تشكل خطراً في إمكانية نقل المرض إلى الطفل. إن كان هناك أي احتمال بأن زوجك يعاني من نقص المناعة/ الإيدز، يجب أن تستخدمي الواقي أثناء ممارسة الجنس.



## الفصل التاسع تنظيم الأسرة

### وسائل تنظيم الأسرة الطبيعية

لا تكلف الوسائل الطبيعية أي نقود، وليست لها أي أعراض جانبية، ولكن قد يصعب استخدامها. لا تعلم النساء دائما متى يكن مخصبات، وإن تغير موعد دورتهن مرة واحدة قد يحملن بسهولة. تعمل هذه الوسائل بفعالية أكثر إن كانت الدورة منتظمة. هذا يعني أن عدد الأيام بين أول يوم لدورتك الشهرية حتى أول يوم من الدورة في الشهر التالي هو نفس العدد دائما. ويكون ٢٦ يوما على الأقل، و ليس أكثر من ٣٢ يوما.

يمكن أن حمّل المرأة فقط أثناء فترة خصوبتها عندما تخرج البويضة من مبيضها إلى الأنبوبين ومن ثم الرحم، مرة كل شهر تقريبا (انظري صفحة ١٧٧). كي تستخدمي وسائل منع الحمل

الطبيعية، يجب أن تراقبي إشارات جسدك حتى تعلمي متى تكونين خصبة. أثناء فترة الخصوبة لا يجب عليك وزوجك أن تمارسا الجنس دون استخدام أي وسيلة لتنظيم الأسرة. في هذه الأوقات يمكنك تجنب الحمل عن طريق استخدام الواقي أو الحجاب الحاجز خلال فترة الخصوبة.

الوسائل الطبيعية لا تعمل جيدا لدى النساء اللاتي لا يستطعن السيطرة على أنفسهن أثناء ممارسة الجنس. خلال فترة الخصوبة يجب أن يكون زوجك على استعداد ليستخدم الواقي أو الحجاب الحاجز. أو ألا يمارس الجنس. غالبا ما تعمل هذه الوسيلة بعد أن يتلقى الزوجان تدريبات قبل استعمالها.

إن أُنجبت حديثا أو أجهضت، فلا تستخدمي هذه الوسائل حتى تنتظم دورتك لعدة أشهر. هناك العديد من الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة. سنتحدث في هذا الكتاب عن الوسائل الخاطية ووسيلة عد الأيام. هاتان الوسيلتان تعملان جيدا عند استخدامهما معا. لكن وسيلة واحدة تعمل وحدها أفضل من الأخرى.

وسائل تنظيم الأسرة الطبيعية لا تحمي ضد أمراض نقص المناعة/ الإيدز ولا الأمراض المنقولة جنسيا.

سئمت الانتظار!!



#### الوسيلة الخاطية

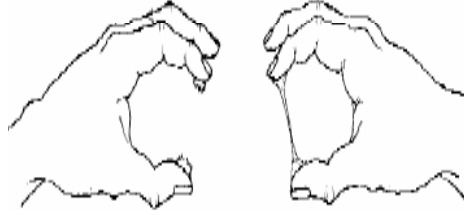
يجب أن تتفقدى المادة الخاطية داخل مهبلك كل يوم لتري إن كنت خصبة. في أيام خصوبتك، يكون المخاط برغوة ومنبسطا، مثل البيض الطازج.

كي تتفقدى المخاط، امسحي مهبلك بإصبع نظيف أو ورقة أو قطعة قماش. ثم ابحثي عن أو تلمسي المخاط.



## الفصل التاسع تنظيم الأسرة

مخاط أبيض وجاف ولزج  
يأتي في أي وقت عدا وقت  
الخصوبة.  
لا بأس في ممارسة  
الجنس بعد يومين  
من أول يوم جاف.



مخاط واضح ومطاطي  
ومبلل  
يأتي أثناء فترة الخصوبة.  
لا تمارسي الجنس

بعد شهرين أو ثلاثة من ممارسة هذه الوسيلة.  
يمكنك بسهولة أن تنظمي هذه التغيرات في المخاط.

### كيف يمكنك استخدام الوسيلة المخاطية

- تفقدي المادة المخاطية في نفس الوقت كل يوم. تفقدي قبل ممارسة الجنس.
- لا تمارسي الجماع في أي يوم تشعرين فيه بمخاط مطاطي. أو استخدمتي واقيا أو حجابا حاجزا في هذه الأيام.
- لا تمارسي الجنس قبل يومين من آخر يوم جديدين فيه مخاطا واضحا ولزجا.
- لا تغسلي المهبل في أي وقت. فهذا قد يذهب المخاط.
- استخدمتي وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة إن كانت لديك عدوى مهبلية. أو إن لم تكوني واثقة من وقت الخصوبة. تعمل الوسيلة المخاطية بشكل أفضل عند استخدامها مع وسيلة أخرى مثل وسيلة عد الأيام.



# الفصل التاسع تنظيم الأسرة

## وسيلة عد الأيام

في وسيلة عد الأيام، لا تمارس المرأة الجماع خلال أي وقت تشعر به أنها خصبة. هذه الوسيلة تستخدم فقط من قبل النساء ذوات الدورة المنتظمة. ما يعني أن لديك نفس عدد الأيام بين كل موعد دورة وأخرى (٢٦ يوما على الأقل وليس أكثر من ٣٢ يوما).

إن كانت لديك دورة واحدة بطول مختلف، قد تصبحين حاملا بسهولة. من المعروف أنه يختلف نظام وطول الدورة لدى المرأة حين تكون مريضة أو تحت ضغط شديد. في مثل هذه الأوقات، يفضل استخدام وسيلة أخرى حتى تتعافي وتعود الدورة منتظمة.

**كيفية استخدام وسيلة عد الأيام**

كي تعمل هذه الوسيلة، يجب ألا تمارسي الجماع منذ اليوم الثامن لدورتك حتى اليوم الـ١٩ من دورتك. إن مارست الجماع خلال هذا الوقت، يجب أن تستخدمي وسيلة أخرى.


يمكنك أن تستخدمي الخرز أو الرسم البياني أو أي وسيلة أخرى لتتذكرى أوقات خصوبتك، اربطي ٣٢ خرزة من ٣ ألوان مختلفة في عقد. كل لون يمكن أن يمثل مرحلة مختلفة من دورتك.

١٣ حبة زرقاء أخرى تحدد متى لا يمكن أن يسبب الجماع الحمل غالبا.

١١ حبة حمراء هي الخرزة الحمراء هي أول يوم في نزيف الدورة الشهرية.

١٢ حبة بيضاء تحدد وقت الخصوبة ومتى يمكن أن يسبب الجماع الحمل.

١٦ خرزات الزرقاء تحدد الأيام التي لا يتسبب الجماع عادة فيها بالحمل.



بداً دورتي قبل ٧ أيام، لذا لا يجب أن أجامع اليوم وحتى ١١ يوماً!!

في أول يوم من نزيف دورتك الشهرية، ضعي حلقة حول الخرزة الحمراء. كل يوم حركي الحلقة إلى الخرزة التالية. عندما تكون الحلقة على أي من الخرزات البيضاء، قد تحمليين إن مارست الجماع. عندما تبدئين دورة جديدة، حركي الحلقة نحو الخرزة الحمراء من البداية. قد تتمكنين من شراء عقد كهذا اسمه خرزات الدورة.

من أجل وسيلة عد الأيام، يمكنك أيضا أن ترسمي شكلا بيانيا لديه ٣٢قسما، واحد لكل يوم من أيام دورتك، ضعي علامة كل يوم على الرسم لتعرفي متى يمكن أن تصبحي حاملا.

# الفصل التاسع تنظيم الأسرة

## التعقيم

توجد عمليات تجعل الإيجاب شبه مستحيل للمرأة أو الرجل. ولأنها عمليات دائمة، فهي نافعة جدا فقط للنساء والرجال المتأكدين من عدم رغبتهم بالإيجاب. عامل صحة مدرب أو طبيب يمكنه أن يجري العملية في مركز صحة أو مستشفى.



العملية للنساء أكثر خطورة من عملية الرجال. يتعافى الرجل بشكل أسرع من الآثار الجانبية للعملية. لذا، إن كان ممكناً، فإنه من الأسهل أن يخضع الرجل للعملية بدلاً من المرأة.

### العملية للنساء (ربط العنق)

يقطع أو يربط عامل الصحة الأنابيب التي تحمل البويضة للرحم. تأخذ العملية ٣٠ دقيقة تقريبا. ولا تغير شيئا في الدورة الشهرية. لا تؤثر العملية على رغبتها الجنسية. وستتمكن من ممارسة الجنس بشكل طبيعي والحصول على المتعة الجنسية كما تشاء.

هناك احتمال ضئيل أن حملي بعد العملية. لذا، إن ظهرت أعراض الحمل، يجب عليك أن تري عامل صحة. إن كان حملك في الأنابيب، فهو خطير جدا.

### التعقيم للنساء اللاتي يواجهن صعوبة في الفهم والاستيعاب

يمكن للعديد من النساء اللاتي يواجهن صعوبة في الفهم والاستيعاب أن يكن أمهات رائعات ويحسن الاعتناء بأطفالهن. مثل كل الأمهات الجديرات، سوف يحتجن لمساعدة العائلة. لكن أحيانا لا تعتقد العائلة أو عاملو الصحة أن مثل تلك المرأة يجب أن يسمح لها أن تحمل وتنجب. ويمكن أن يقرروا أن يعقموها دون أن يشرحوا لها عن العملية ودون إذنها. حتى وإن فعلوا ذلك من أجل صحتها، فهو يعتبر تعدياً على حقوقها الإنسانية وهو أمر خاطئ.

إن كنت ممن يواجهن صعوبة في الفهم والاستيعاب، قد تقررين أن تصبحي عقيمة. هذا قرارك لتتخذي. يمكن أن يساعدك أناس آخرون في اتخاذ قرارك من خلال شرح هذه الأسئلة لك:

### هل يمكن أن تتخذي قرارا جيدا حول استخدام تنظيم الأسرة؟

أحيانا تواجه المرأة صعوبة في معرفة أين تكون في دورة الحيض (انظري صفحة ١٧٦). أو أن تأخذ حبوب منع الحمل. أو أن تستخدم الحجاب الحاجز. إن تم تعقيمك، فلن تضطري للقلق حول أي من هذه الأشياء. ولكن إن كنت تريد إيجاب الأطفال فيما بعد، فإن وسائل تنظيم الأسرة على المدى البعيد مثل الزرع والحقن واللولب هي أفضل الاختيارات.

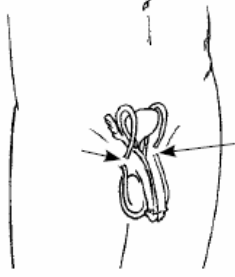
هل سستمكنين من المحافظة على صحتك أثناء فترة الحمل؟ أحيانا، حين تحمل المرأة تنسى أن كل شيء تأكله أو تشربه يؤثر على جنينها. أكل الطعام الجيد، عدم التدخين، وتجنب الكحول والمخدرات، هي عوامل مهمة لتجنب المشاكل أثناء الحمل بما فيها التشوهات الخلقية.

هل سستمكنين من المحافظة على طفلك والاهتمام به؟ أحيانا من الصعب أن نتذكر أن الأمومة تحتاج إلى الكثير من الاهتمام، والصبر، والعمل الجاد، حتى وإن كنت متعبة، أو مريضة، أو لديك العديد من الأشياء الأخرى لتفعلها.



## الفصل التاسع تنظيم الأسرة

### العملية للرجل (قطع القنطرة المأهولة)



يتم قطع القنوات التي تحمل سائل المنى لدى الرجل من الخصيتين إلى القضيب. تأخذ العملية بضع ثوان فقط ولا تؤثر في قدرة الرجل على ممارسة الجنس أو الشعور باللذة الجنسية. يستطيع أن يقذف. ولكن السائل المنوي لا يحتوي على أي حيوانات منوية. تبقى آثار الحيوانات المنوية في القنوات مدة 3 شهور. لذا يجب على الزوجين أن يستخدموا وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة.

#### وسائل تنظيم الأسرة الطارئة (حبة اليوم التالي)

وسائل تنظيم الأسرة الطارئة هي وسائل لتجنب الحمل بعد ممارسة الجنس غير الآمن. تعمل هذه الوسيلة عن طريق أخذ كمية أكبر من الكمية المعتادة من حبوب منع الحمل التي تأخذها بعض النساء لمنع الحمل. ويوجد الآن حبوب خاصة لديها جرعة كبيرة في حبة أو حبتين. كيفية عمل هذه الحبوب في منع الحمل تعتمد على توقيتك في دورة الحيض حين أخذ الحبة. قد تمنعك من تحرير بويضة .

تعمل هذه الوسيلة بشكل فعال أكثر إن أخذت الحبة بأسرع وقت ممكن خلال أول 5 أيام بعد ممارسة الجنس. كلما أخذت الحبة في وقت مبكر. كلما قلت فرص الحمل لديك.

وسيلة تنظيم الحمل الطارئة ليست شبيهة بالإجهاض. لأنه في حالة كنت حاملاً أثناء أخذ الحبة. فإنها لن توقف الحمل ولن تؤذي جنينك. كما أنها ليست وسيلة يمكنك استخدامها بشكل دائم. إن كنت تمارسين الجنس ولا تريد أن تحملي. فاستخدمي إحدى وسائل منع الحمل.

إن كنت تواجهين صعوبة في بلع الحبوب أو تعانين من الغثيان. يمكنك أن تضعي الحبوب في مهبلك حيث يتم امتصاصها إلى جسمك.

إن استخدمت وسيلة رجمية بعد 5 أيام من ممارسة الجنس غير الآمن. فإنها تمنع الحمل أيضاً. تعمل هذه الوسيلة بشكل أفضل من الحبوب. ولكن يجب استخدامها من قبل المرأة التي تنوي أن تستخدم الوسيلة الرجمية لتنظيم الأسرة.

تحدثي مع عاملي صحة محليين حول أهمية وجود إمكانية للحصول على وسيلة طارئة لتنظيم الأسرة. تعاوني معهم ومع الصيدليات لتوفير هذه الوسيلة في كل مكان ولأبي امرأة في مجتمعك.

#### تنظيم الأسرة والشلل

إن كنت تعانين من عدم الإحساس في أسفل جسدك (شلل أطفال أو إصابة في الحبل الشوكي). وتريدين أن تحملي. هذه بعض التوجيهات لتساعدك في اختيار وسيلة (قد لا تتوفر



عدد أطفال أقل. يعطيك وقتنا أكثر لنفسك ولأطفالك!!





# الفصل التاسع تنظيم الأسرة

بعض هذه الوسائل في كل مكان):

**الوسائل العازلة** (الواقى الذكري والواقى الأنثوي، والحجاب الحاجز، وغطاء عنق الرحم، والإسفننج، ومضادات الحيوانات المنوية).

**الوسائل الهرمونية** (الحبوب، والحقن، والزرع، والوسائل الرحمية مع الهرمونات). يمكنك استخدام الوسائل الهرمونية التي تحتوي على الاستروجين إن كنت نشيطة يومياً (تدفعين كرسيك المدولب بنفسك، أو تمارسين التمارين، تقومين بأعمال المنزل مثل الكنس والمسح، أو في الحديقة). لا يمكنك أن تستخدمى الوسائل

الهرمونية التي تحتوي على الاستروجين إن كنت:

- جليسين بلا حراك ولا تمارسين التمارين.
- عانيت من جلطة دموية في أي جزء من جسديك.
- عانيت من أعراض الجلطة الدماغية أو أمراض القلب.
- لديك أي نوع من أنواع السرطان.

• عمرك فوق الـ ٣٥ عاماً.

• تدخين أو تمضغين التبغ.

إن أصبت بالشلل وأنت بالغة، فلا تستخدمى الوسائل الهرمونية حتى ٦ شهور بعد إصابتك.

**الوسائل الرحمية.** بعض المشاكل التي قد تواجهك عند استخدام هذه الوسائل مثل خروج الوسيلة أو حدوث التهاب، تسبب الألم غالباً، ما ينذر المرأة بوجود خطب ما، إن كنت لا تستطيعين الشعور بالألم، فإنه من الأفضل لك ألا تستخدمى هذه الوسيلة. إن كنت ترغبين باستخدامها، فعليك أن تحرصي على فحصها بشكل دائم من قبل عامل صحة مدرب.

## الإجهاض

حين يتم عمل شيء لإنهاء الحمل، فإنه يدعى "إجهاضاً". خسارة الحمل غير المخططة تسمى "فقدان حمل" أو "الإجهاض اللاإرادي". من أجل معلومات أكثر حول فقدان الحمل، انظري صفحة ١٨٩. أن تقرري الخضوع للإجهاض أمر صعب جداً، بعض الديانات تحرم الإجهاض، وفي العديد من الدول، لا يعتبر الإجهاض قانونياً أو آمناً، ولكن يوجد العديد من الأسباب التي تدعو المرأة

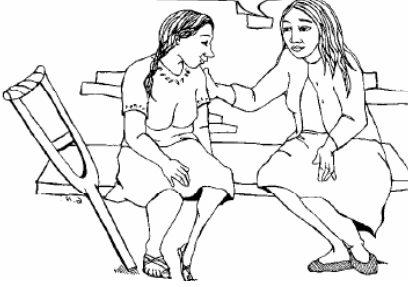
للإجهاض. أثناء اتخاذ القرار، تحتاج المرأة لدعم الأصدقاء والعائلة. هذه بعض الأسباب التي قد تدفع المرأة للإجهاض:

- لديها كل الأطفال الذين تستطيع الاعتناء بهم.
- يشكل الحمل خطراً على حياتها أو صحتها.
- ليس لديها شريك ليساعدها في تربية الطفل.
- تريد أن تكمل دراستها.
- لا تريد إنجاب أطفال.
- حملت بعد أن أجبرت على ممارسة الجنس.
- أحد ما يجبرها على الإجهاض.



## الفصل التاسع تنظيم الأسرة

سأكون صديقتك  
مهما قررت



### للتخذ النساء قرارهن بنفسهن

تقرر بعض النساء أن تنجب الطفل حتى إن لم تحصل على الدعم. وقد يقررن أن ينجبن الطفل حتى إن علمن أن الطفل قد يعاني من إعاقات ومشاكل صحية خطيرة. العديد من النساء الحوامل يقلن "أريد هذا الطفل!" ويصممن على إيجاد طرق للتعامل مع الصعوبات.

بعض النساء يظنن أن إجاب الأطفال قرار سيئ، ويقررن الإجهاض. قد يتخذن هذا القرار لعلهن أنهن لن يحصلن على الدعم الكافي لإعالة هذا الطفل والعناية به. أو لعلهن أن الطفل سيعاني من إعاقة أو مشاكل صحية خطيرة. أو

قد يجدن صعوبة في تقبل فكرة إجاب الطفل. سواء كانت لديه إعاقة أو لا.

قرار إجاب الأطفال قرار شخصي يجب أن تتخذه جميع النساء. مهما كانت اعتقاداتك. حاولي ألا تحكمي على امرأة إن فعلت شيئاً لا توافقين عليه. اهتمي بها بعاطفة وعاملها كما تريد أن تُعامل.

### الإجهاض الآمن

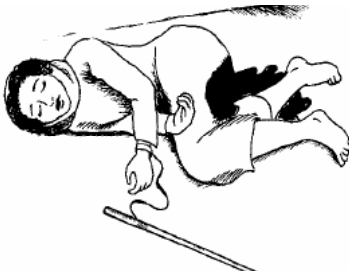
حين يكون الإجهاض متوفرًا وقانونيًا، يمكن للمرأة أن تخضع لإجهاض آمن تحت ظروف نظيفة ومعقمة في مستشفى أو مركز صحي. أو عيادة على يدي عامل صحة مدرب. لا يشكل الإجهاض عادةً أي خطر على حملها المستقبلي. كما يكون الإجهاض آمنًا عندما يكون الحمل في بدايته. هناك ٣ أنواع من الإجهاض الآمن:

**الشفط أو السحب.** يستخدم عامل الصحة آلة أو بالشفط اليدوي. يستخدم حقنة ليفرغ الرحم. إن تم عمل الشفط بشكل صحيح. غالباً ما يكون آمناً. (انظري كتاب: اللقابات. الفصل الثالث والعشرين).  
**الإسهاب.** يفرغ عامل الصحة الرحم بواسطة أداة معقمة. إن خضعت المرأة للإسهاب أكثر من ٣ مرات. فستكون لديها ندوب على أنسجة الرحم. ما يسبب صعوبة في الحمل.  
**الإجهاض بالأدوية.** تأخذ المرأة بعض الأدوية لتنتهي الحمل وتفرغ الرحم. تحدثي مع عامل صحة خبير حول الأدوية الآمنة وأثارها الجانبية.

### الإجهاض غير الآمن

حين يكون الإجهاض غير قانوني. قد تؤذي المرأة نفسها أثناء محاولة إنهاء الحمل. أو قد تلجأ لشخص لا يقوم بإجهاض آمن. قد يسبب الإجهاض غير الآمن نزيفاً حاداً، أو التهابات حادة، أو العقم. وغالباً ما يسبب الموت.

هذه اليبات يمكن تجنبها حين تعمل المرأة ذات الإعاقة مع رجال ونساء آخرين لجعل الإجهاض آمناً. وقانونياً. ومتاحاً لجميع النساء في مجتمعاتهن.



## الفصل التاسع تنظيم الأسرة

إن كنت خضعت لإجهاض آمن أو غير آمن وأصبت بنزيف حاد أو التهاب شديد. فإن ذلك سيترك ندوباً على رحمك ما يسبب بعض الصعوبات أثناء الحمل أو الولادة في المستقبل. إن كنت حاملاً الآن، فإنه من الآمن لك أن تنجبي في المستشفى أو في أقرب مركز صحي. تحدثي مع عامل صحة حول هذا الأمر.

