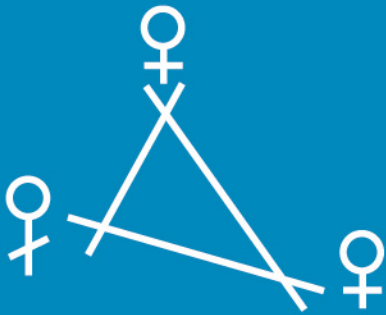


# لدينا حقوق انجابية!

DOĞURGANLIK HAKLARIMIZ VAR!



KADININ İNSAN HAKLARI  
YENİ ÇÖZÜMLER DERNEĞİ

جمعية حقوق المرأة الإنسانية – حلول جديدة



# لدينا حقوق انجابية!

الطبعة العربية الأولى (2000 نسخة) كانون الثاني 2022

الطبعة التركية الأولى: إسطنبول 2001

أعدت هذا الكراس: نوران آكنجي، إيلا آتل، عائشة بركتاي حاجي ميرزا أوغلو، نالان هودوغلوغيل، إيبك إلكراجان، بنار إلكراجان، نيفار أتيذر كاراجك، زلال كلج، دجلة كوغازي أوغلو، غلشاه سيرال، جانيت مولزان توران، سومنور فاردار

ساهمت في الكراس: دريا أجونر، لالازار أكار، ليز أرجفيك أمادو، فوليا آياتا، زلال بدريه آيمان، أبرو باتك، بنار بيوك تاش، توجة جنبولات، صبا أسين، إرازجة غيراي، إرم غركوش، أوزغل كبتان، دريا كايا، دنيز كايك، أفرة كايك، كارين رونغة، نوراي أوزغلنار، آيعة أوزلغون تكلي، دويغو شاهين

الترجمة إلى العربية: بكر صدقي

مراجعة الترجمة العربية: شهاي أوزدن

الرسوم: آيدان جليك

التصميم: رؤوف كوسامان

التنفيذ: إنجي باججي

الطباعة: فوتو كتاب

C جمعية حقوق المرأة الإنسانية – حلول جديدة  
جميع حقوق النشر محفوظة. لا يجوز تغيير أي قسم من هذا المنشور أو نسخه ورقياً أو إلكترونياً إلا بإذن خاص من  
جمعية حقوق المرأة الإنسانية – حلول جديدة. كل استخدام للمضمون يتطلب إذناً خطياً، باستثناء الاقتباس مع ذكر  
المصدر.

ISBN 978-605-81206-7-6

## ما أهمية معرفتنا كنساء لحقوقنا الإنجابية؟

نرغب جميعاً أن نكون بصحة جيدة، وأحد الطرق إلى ذلك هو الحفاظ على صحتنا. لتحقيق ذلك يمكننا أن نتغذى غذاءً صحياً، ونمارس الرياضة، ونعتني بأنفسنا. وإضافة إلى الحفاظ على الصحة، بصورة عامة، هناك أمور يجب أن ننتبه إليها بوصفنا نساء. فنحن النساء نملك موهبة الإنجاب. أما حقوقنا الإنجابية فهي تتعلق بإنجاب الأطفال أو الامتناع عن ذلك. سواء أردنا إنجاب الأطفال أو لا، فمن حقنا أن نتخذ القرار الصحيح بالنسبة لنا، وأن نحصل على المعلومات الصحيحة بشأن الإنجاب، والخدمات الصحية الجيدة. إذا كانت لدينا رغبة في إقامة علاقة جنسية، مع عدم رغبة في حدوث حمل، فهذا يتطلب أن نقوم بمنع الحمل بوسائل معينة. بالحصول على المعارف الصحيحة بشأن القدرة الإنجابية، يمكننا السيطرة عليها وإنجاب العدد الذي نريده من الأطفال وبالتوقيت الذي نقرره بأنفسنا. ويمكننا، في الوقت نفسه، أن نحمي أنفسنا من الأمراض المعدية بطريق الجنس، ونعيش حياة جنسية سعيدة. قمنا، في جمعية حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة ، بدراسة حقوقنا الإنجابية، ووسائل السيطرة على الإنجاب، وآثارها. في هذا الكراس نريد أن نشاركك في هذه المعارف.



## لدينا حقوق انجابية!

إلكنور ويورداغل صديقتان مقربتان تعيشان في الحي نفسه منذ سنوات. مضى على زواج إلكنور ثلاث سنوات، ولديها طفلان. أما يورداغل فلم يمض على زواجها أكثر من سنة واحدة، تعمل في إحدى الورشات، فتخرج من البيت وتتعرف على أناس جدد، ولديها دائماً أخبار جديدة بشأن ما يحدث في الورشة وما تسمعه من زميلاتها في العمل، أو معلومة جديدة عرفتها، أو مكان ذهبت إليه.

ها هي يورداغل تحكي لصديقتها شيئاً بحماسة ظاهرة. تقول إن للنساء حقوقاً انجابية، وهي حقوق مشروعة.

تربط إلكنور كلمة الإنجاب بسهولة بإنجاب الأطفال. ولكن أين الجانب الحقوقي في ذلك؟ تفكر يورداغل قليلاً ثم تقول لصديقتها: اسمعي! نحن نملك القدرة على الإنجاب، وهي قدرة تخص النساء. يمكننا أن نحمل داخل جسدنا روحاً جديدة ونخرجها إلى الحياة في الوقت المناسب. أما حقوقنا الانجابية فهي تتعلق بإنجاب الأطفال أو الامتناع عنه. وبما أن جسدنا يملك هذه القدرة فمن حقنا الحصول على الخدمات الصحية الخاصة بذلك. ومن حقنا أيضاً ألا نكون أسيرات لهذه القدرة، فيكون لنا قرارنا بشأنها، ونملك المعرفة بخصوص آثارها على جسدنا.

- أنا أيضاً امرأة، فهل أملك بدوري حقوقاً  
انجابية؟

- طبعاً تملكين! تبدأ حقوقنا هذه من لحظة  
ولادتنا...

- ما هي هذه الحقوق؟ فلم أفهم جيداً، هل القدرة  
على الإنجاب هي إنجاب الأطفال؟

- الإنجاب هو فقط أحد حقوقنا الانجابية. لكنه  
ليس حقنا الوحيد، فهناك حقوق أخرى.





- إنجاب أطفال بصورة متتابعة مشكلة، وكذلك الاهتمام بهم. قبل أيام رأيت ذلك في المنام.

من حقنا أن نحدد وقتاً للإنجاب وعدد الأطفال الذين نرغب بإنجابهم. من حقنا اتخاذ القرار بشأن الإنجاب أو الامتناع عنه، وإذا أرنا الإنجاب فمن حقنا تحديد عدد الأطفال وتوقيت إنجابهم. من حقنا أيضاً الحصول على معرفة بشأن وسائل منع الحمل، واتخاذ القرار بشكل واع.

من حقنا أن نقوم بالإجهاض في شروط صحية ونظيفة تحت إشراف طبيب.

هناك الكثير من النساء ممن يحدث لديهن الحمل خارج إرادتهن، ويمتن أو يتعرضن للعطب أثناء محاولة التخلص منه في شروط غير صحية وقذرة، أو قيامهن بذلك بأنفسهن. في حين أنه من حقنا أن نجهض الحمل، حين يتطلب الأمر ذلك، في شروط صحية مناسبة وعناية متوفرة، بإشراف طبيب مختص، من غير أن نتعرض للإهانة أو المعاملة السيئة. حين نرغب بإنجاب طفل، من حقنا الحصول على الخدمات الصحية أثناء الحمل، وأثناء الولادة وبعدها.

إنه من أكثر حقوقنا طبيعية أن نحصل على المعلومات بشأن الخدمات المذكورة، وأن نستطيع اتخاذ قرارات واعية، ونتلقى في المستشفيات ومراكز الولادة، معاملة إنسانية وبشوشة. إكنور: لم يخطر في بالي أن هذه حقوق.

يورد اغل: شاركت في برنامج تعليمي في هذا الموضوع، فعرفت هذه الأمور هناك. حقوقنا هذه تحميها قوانين الجمهورية التركية. كما أن حماية حقوق المرأة الإنجابية تحظى بأهمية في كل العالم.

- في المساء أحضروا إلى قسم الإسعاف امرأة لديها نزيف حاد. لقد أرادت إجهاض حملها، فتناولت حفنة من الدواء بدون استشارة أحد. عثروا عليها في إحدى زوايا الحديقة. لو تأخر إسعافها لفترة قصيرة كنا سنعجز عن إنقاذها.

- هناك كثير من النساء يقمن بالإجهاض بأنفسهن، رغبة في إخفاء الأمر عن الأنظار، أو بسبب عدم وجود مستشفى قريب. وهو ما يؤدي إلى عطب منات النساء، بل موت قسم منهن.



## ترى هل استفادت يوداغل من معرفة كل هذه الأمور؟

إلكنور: حسناً، لديّ سؤال آخر. ما الذي سأستفيد منه إذا عرفت كل هذه الأمور؟ هل استفدت أنت؟

يوداغل: أنا استفدتُ كثيراً. فقد تعلمت عدداً كبيراً من الأشياء، سواء بخصوص وسائل

الوقاية، أو بخصوص جسدي. مثلاً كنت أعاني من الصداع

بصورة دائمة كما تعرفين، لقد عرفت السبب، ووجدت

الحل. فقد عرفت أنه بسبب وسيلة المنع التي أستخدمها.

وحين غيرتها ذهب الصداع! إذن لمعرفتنا بحقوقنا

وحصولنا على المعلومات الصحيحة فوائد كثيرة.

اقتنعت إلكنور بهذه الأمور. عرفت من صديقتها بأنه هناك

دورة تعليمية جديدة، وقررت المشاركة فيها.



## ما هي حقوقنا الإنجابية؟

⊙ الحصول على معلومات بشأن الإنجاب وآثاره على جسنا

⊙ الاستفادة من المؤسسات والخدمات الصحية.

⊙ الحصول على إشراف منتظم من مسؤول صحي طوال فترة الحمل، والحصول على معلومات بشأن الحمل

والولادة وما بعدها.

- ⊙ معرفة الخيارات بخصوص مكان الولادة وشكلها، والولادة في مكان نظيف بمساعدة المسؤول الصحي.

- ⊙ الحصول على مراقبة ما بعد الولادة بصورة منتظمة، وعلى دعم بشأن غذاء المولود والعناية به.

- ⊙ القدرة على الوقاية من الأمراض المعدية عن طريق العلاقة الجنسية.

- ⊙ الحصول على المعلومات بشأن مختلف وسائل منع الحمل والقدرة على الاختيار فيما بينها.

- ⊙ اتخاذ القرار بشأن الإنجاب أو الامتناع عنه.

- ⊙ إنجاب العدد الذي نريده من الأطفال.

- ⊙ تحديد الفترات الفاصلة بين الولادات.

- ⊙ في حالات الحمل غير المرغوب به، الحصول على عملية إجهاض على يد مختصين مدربين، في مؤسسات

صحية نظيفة مزودة بالإمكانيات المطلوبة.

- ⊙ الحصول على علاقة جنسية آمنة وممتعة بعيداً عن مشاعر الخوف والقلق.

في تركيا، حقوقنا الإنجابية هي تحت حماية قوانين بلدنا.

في العالم: كل من منظمة الأمم المتحدة التي ينتمي إليها بلدنا، والاتحاد الأوروبي الذي

تركيا مرشحة لعضويته، يوليان أهمية خاصة لتطبيق هذه الحقوق.

حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

كيف يمكننا الوقاية من حمل غير مرغوب بشكل صحي؟

# كيف يمكننا الوقاية من حمل غير مرغوب بشكل صحي؟

في الأسبوع التالي، اجتماع تعليمي. إكنور مشاركة أيضاً...

خيرية: أهلاً بكن. موضوع اجتماعنا اليوم هو المراقبة الصحية للحمل ووسائل منع الحمل... ما سبب أهمية الوقاية الصحية من الحمل بالنسبة للمرأة؟ هل تريد إحدان أن تبدي رأيها؟



سما: لدي ستة أطفال، ولا أريد المزيد. لقد ولدوا بفواصل قصيرة. وفي آخر ولادة نزفت الكثير من الدم. بعدها أصبت بالتهاب. عانيت شهوراً قبل أن أستعيد عافيتي. إكنور: لا بد أن العناية بستة أطفال ولدوا بفترات متلاحقة أمر في غاية الصعوبة. ستحتارين بمن منهم ينبغي أن تهتمي. فلن تكوني قادرة على الاعتناء بهم ولا بنفسك. زينب: أفكر أنه لولا الخوف من الحمل يمكن لحياتنا الجنسية أن تكون أجمل ومريحة أكثر. وإلا فهناك دائماً شعور بالخوف والتحسب.

خيرية: صحيح. ونعرف كذلك أن بعض وسائل منع الحمل تحميها أيضاً من الأمراض التي تنتقل بواسطة الجنس.

سعاد: حين نقوم بالوقاية علينا أن نبحث عن وسيلة مناسبة لنا. مثلاً أنا، بدأت بالحبوب، لكني أصبحت أعاني من صداع شديد لا يهدأ أبداً. اتضح أن الحبوب ترفع ضغطي. لذلك انتقلت إلى الوقاية بوسيلة أخرى.

فاطمة: إحدى معارفي زوّجت ابنتها في سن صغيرة جداً. وقد حملت الفتاة فوراً، وماتت المسكينة أثناء الولادة. انفجر الطبيب غضباً من تزويج الفتاة الصغيرة وحملها. فهي لم تكبر بما فيه الكفاية.

خيرية: معه حق. تزويج الفتيات الصغيرات مناف للقوانين أصلاً. فإذا أضيف إليه إنجاب أطفال يؤدي ذلك إلى نتائج مأساوية. إن إنجاب طفلات تحت عمر 18 سنة لطفل هو في منتهى الخطورة.



## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

كيف يمكننا الوقاية من حمل غير مرغوب بشكل صحي؟



برأيكم هل في الوقاية من الحمل فائدة ما لأزواجنا وأطفالنا أيضاً؟  
سما: حين يكون عدد الأطفال كبيراً نتعب كثيراً، بل نمرض أيضاً. والأمر صعب على أزواجنا أيضاً. المعيشة غالية، حتى لو اشتغل كلا الزوج والزوجة، من الصعب الاهتمام بعدد كبير من الأطفال وتأمين غذائهم وملبسهم.

إلكتور: من الأفضل الاتقاء من الحمل وإنجاب الأطفال في الوقت المناسب وبفواصل زمنية مناسبة، أفضل لصحتنا وصحة أطفالنا.

### وما الذي يمكننا أن نفعله لمنع حدوث حمل غير مرغوب وغير مخطط له؟

خيرية: نعم أيتها الصديقات، الحل الوحيد لمنع حدوث الحمل في سن مبكر (تحت 18) أو في سن متأخر أو لعدد كبير من الولادات (4 وما فوق) وبفواصل تقل عن سنتين، إنما هو الوقاية من الحمل بوسيلة فعالة. هناك الكثير من وسائل ضبط الحمل، وقد لا تكون كل وسيلة مناسبة لكل امرأة، ولكن هناك بالتأكيد وسيلة أو أكثر مناسبة لكل امرأة. كما أن هذه الوسائل لا تتعارض مع مبادئ الدين الإسلامي.

النقطة الأهم هي استخدام وسائل منع الحمل بشكل صحيح، للوقاية من حمل غير مرغوب من غير أن يؤدي ذلك صحتنا أو علاقتنا الزوجية. يمكن للاستخدام الخاطئ أن يمنع فعالية الوسيلة.

هناك موضوع آخر مهم، وهو الأعراض الجانبية لوسائل منع الحمل. فقد يؤدي استخدام بعض وسائل منع الحمل إلى أعراض جانبية لدى بعض النساء. لذلك من الأهمية بمكان، قبل اختيار إحدى الوسائل، أن نحصل على معلومات وافية عنها، وعن أعراضها الجانبية المحتملة، وأن نخضع لفحص طبي.

زينب: صحيح تماماً. مثلاً قام طبيبي بتركيب لولب لي، لكنه سبب لي آلاماً فظيعة ونزيفاً جعلاني أطلب إزالته. لا أعرف ما الذي يمكنني استخدامه كبديل. ولم أخبر زوجي بالموضوع. أنا خائفة جداً من حدوث خطأ يؤدي إلى الحمل.  
سعاد: ليستخدم زوجك بدلاً منك!



زينب: ماذا تعنين؟ كيف لزوجي أن يركب لولباً؟

سما: آه أنت مضحكة! طبعاً لن يركب لولباً. ولكن ها أنت مرعوبة لأنك أزلت اللولب. في حين يمكنك التحدث إلى زوجك ليستخدم الواقي الذكري.

زينب: الواقي الذكري؟ وما هو؟

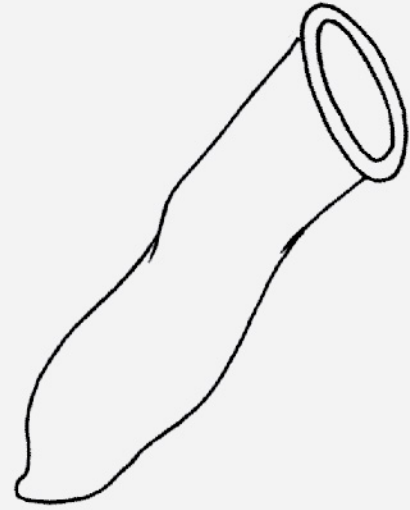


## الواقي الذكري

هو غلاف رقيق جداً ومرن مصنوع من الكاوتشوك (اللاتكس)

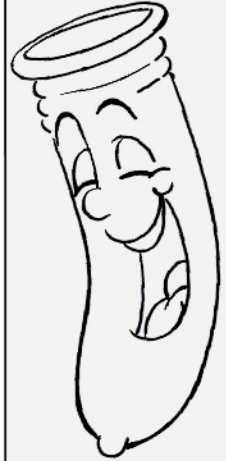
الواقي الذكري يستخدمه الرجال باستخدامه للواقي الذكري يكون الرجل قد تقاسم المسؤولية مع المرأة

كيف يحمي؟  
أثناء العلاقة الجنسية، يمنع هذا الواقي وصول النطاف الموجودة في السائل المنوي الذي يقذفه الرجل إلى الرحم والبويضات، وهو ما يمنع حدوث التلقيح



### إيجابياته

- ⊙ تمكن 97 في المئة من الأزواج الذين استخدموا الواقي بشكل صحيح من تجنب وقوع الحمل.
- ⊙ كما يحمي الواقي كلا الزوجين من الإصابة بالأمراض المعدية عن طريق الجنس.
- ⊙ لا أضرار له على الصحة، يمكن لكل الرجال، من مختلف الأعمار، أن يستخدموه بأمان.
- ⊙ يمكن للواقي أن يؤخر عملية القذف.
- ⊙ لا يتطلب معاينة طبية أو وصفة.
- ⊙ يمكن الحصول عليه بسهولة من الصيدليات ومراكز التسوق مقابل ثمن، ومن بعض المؤسسات الصحية مجاناً.



### سلبياته

- قد يزعج استخدام الواقي الذكري بعض الرجال والنساء.
- قد يعسر حدوث الانتصاب لدى بعض الرجال.
- لا يناسب بعض الأزواج ممن لديهم حساسية ضد الكاوتشوك.

## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

الواقي الذكري

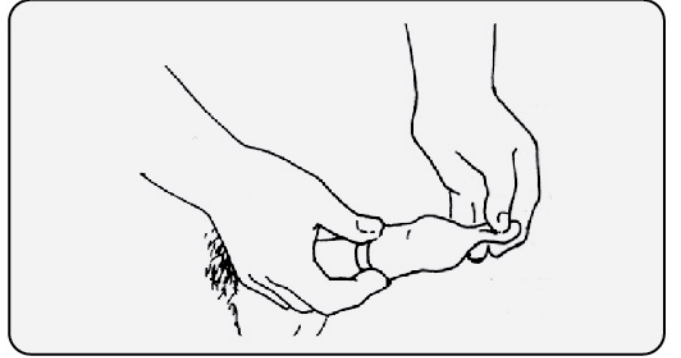
### كيف يستخدم؟

- يقوم الرجل بتركيب الواقي على عضوه الجنسي المنتصب، قبل البدء بالعلاقة الجنسية. ويمكن للمرأة أن تساعد في ذلك.
- يجب استخدام واق جديد لكل علاقة جنسية، ويجب تركيبه بدون حدوث أي تماس للعضو الذكري مع فرج المرأة. لأنه من المحتمل وجود نطاف في الإفراز الذي يسبق القذف.
- يجب عدم استخدام مواد مرطبة للحصول على اللزوجة كالفازلين والمراهم.
- بعد تركيب الواقي يجب إفراغ مقدمته من الهواء بواسطة الضغط بالأصابع. هكذا يتوفر فراغ لتجمع السائل المنوي.
- بعد انتهاء العلاقة يجب إزالة الواقي عن العضو الذكري قبل انتهاء انتصابه، منعاً لتدفق السائل المنوي إلى داخل الفرج.
- يجب تفحص الواقي بعد إزالته للتأكد من عدم وجود تشقق أو ثقب فيه.
- يجب التخلص من الواقي بعد استخدامه لمرة واحدة.

### يجب الانتباه إلى ما يلي



- تاريخ انتهاء الصلاحية.
- خلو تغليفه من التمزقات أو التجعدات.
- عدم وجود ثقب.
- حفظه في مكان بارد ومعتم.
- استخدم كل واق لمرة واحدة فقط.
- الاحتفاظ بواق احتياط.



### في أي الحالات يجب استخدام الواقي الذكري حتماً؟

- إذا كنت قد تعرفت حديثاً على الشخص الذي ستمارسين الجنس معه.
- إذا كنت تغيرين الشريك الجنسي بكثرة.
- إذا كانت لديك شكوك بشأن إقامة زوجك علاقات جنسية مع نساء أخريات.
- إذا كان لديك أو لدى زوجك مرض معدٍ عن طريق الجنس.

### انتباه!

في حال وجود تمزق أو تسريب في الواقي، يجب اتخاذ تدابير طارئة من خلال زيارة مؤسسة صحية خلال 72 ساعة بعد انتهاء العلاقة الجنسية.



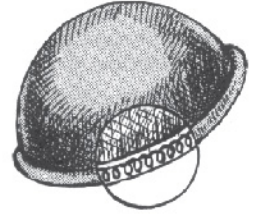
### إذا أردت أن يحدث الحمل...

إذا لم يستخدم زوجك الواقي الذكري، فيمكنك أن تحملي في أي لحظة.

## الديافرام

أداة صغيرة بحجم الكف، على شكل طاسة، مصنوعة من اللاتكس المرن أو البلاستيك أو السيليكون.

**كيف يحمي من الحمل؟**  
يخلق الديافرام فوهة الرحم، فيمنع دخول النطف إلى الرحم وتلقيح البويضات. وبذلك يكون قد منع حدوث الحمل.



العازل الأنثوي للنساء

### طريقة الاستخدام

- هناك مقاسات مختلفة للديافرام. يقوم الطبيب بالمعاينة وتحديد المقاس ثم يقترح المناسب لك.
- يتم استخدامه للمرة الأولى بمساعدة مختص في عيادة.
- تثبت المرأة الديافرام في فوهة الرحم، قبل فترة قصيرة من بداية العلاقة الجنسية (قبل 6 ساعات كحد أقصى).
- يمكن تحقيق فعالية أكبر بوضع كريم قاتل للنطف داخل الديافرام قبل تثبيته.
- يجب ابقائه لمدة 6 ساعات بعد انتهاء العلاقة الجنسية مغطياً فوهة الرحم.

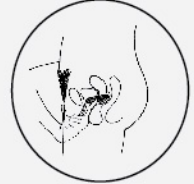
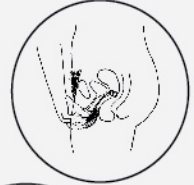
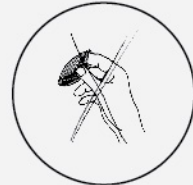


### إيجابياته

- 94% من النساء ممن استخدمن الديافرام بطريقة صحيحة حصلن على نتيجة إيجابية بمنع الحمل.
- له تأثير في الوقاية الجزئية من الأمراض المعدية عن طريق الجنس.
- ليست هناك أعراض جانبية معروفة لاستخدام الديافرام.
- يمكن غسله واستخدامه مرات كثيرة (يتحمل ما بين سنتين إلى 3 سنوات تقريباً).
- المرأة هي التي تسيطر على الوضع.

### سلبياته

- إذا كنت ممن ينفرن من ملامسة أعضاكن الجنسية، فيمكن أن تلاقى مشقة في تثبيته وإزالته.
- إذا كانت تحدث التهابات في المجاري البولية بكثرة، فيستحسن عدم استخدامه.
- لا يتوفر تجارياً في تركيا إلا بشكل محدود جداً.



## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

الديافرام

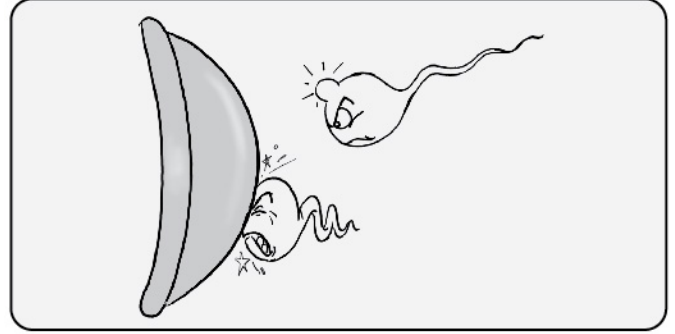


### يجب الانتباه إلى ما يلي

- يجب أن تستخدمى القياس المناسب لك حتماً.
- عليك أن تغسلي يديك بالصابون قبل تثبيت الديافرام.
- اتركي الديافرام في مكانه لمدة 6 ساعات على الأقل بعد انتهاء العلاقة الجنسية، ولا تتركيه أكثر من 24 ساعة.
- بعد إزالة الديافرام اغسليه بالصابون جيداً وجففيه. تأكدي من عدم وجود ثقوب بوضعه أمام الضوء.

### هل يمكنني أنا أن أستخدمه؟

- إذا كانت لديك حالات نزيف خارج الدورة الشهرية،
- إذا كنت تفكرين بالحصول على حمل بعد فترة قريبة،
- إذا كنت ترضعين طفلك،
- إذا لم يحدث لديك الحمل ولا مرة،
- إذا كان زوجك غير متعاون في موضوع منع الحمل،
- في هذه الحالات قد يكون الديافرام وسيلة مناسبة لمنع الحمل.



### من أين أحصل عليه؟

- بعدما يأخذ الطبيب مقاسك، يمكنك الحصول عليه في الصيدليات الكبيرة أو في بعض المستشفيات الجامعية. فقد لا يكون متوفراً في كل مكان.

### إذا أردت الحصول على حمل...

- ليس للديافرام أثر مستديم. فإذا لم تثبتيه يمكن للحمل أن يحدث في أي لحظة.

### انتباه!

إذا حدث ارتفاع في الحرارة، أو احمرار أو حساسية أو حكة في المناطق المحيطة بالأعضاء التناسلية، يجب مراجعة مؤسسة صحية حتماً.

### انتباه!

في حال حدوث تمزق أو ثقب في الديافرام، يجب مراجعة مؤسسة صحية، في غضون 72 ساعة، لاتخاذ تدابير عاجلة.

## اللولب

هو أداة صغيرة ومرنة من البلاستيك، بعض أقسامها مغلفة بالنحاس، تعرف في تركيا باسمها الشائع spiral. يتضمن بعض الأنواع منها هرمونات.

يستخدم  
اللولب من قبل  
النساء.



### كيف يحمي من الحمل؟

الأدوات التي توضع داخل الرحم تقوم بمنع تقدم النطاف داخل الأعضاء التناسلية العليا للمرأة، فتمنع بذلك تخصيب البويضة، أو تثبيت بويضة ملقحة داخل الرحم. فتجعل تجويف الرحم غير ملائم للحمل. النوع المحمل بالهرمونات يقوم، إضافة إلى ذلك، بتكثيف إفرازات فتحة الرحم، مانعاً بذلك انتقال النطاف إلى داخل الرحم.

### إيجابياته

- تبلغ نسبة الوقاية من الحمل، في الاستخدام الصحيح لللولب، 99%.
- هو وسيلة فعالة جداً، يبدأ بالوقاية منذ لحظة تثبيته.
- النوع المغلق بالنحاس يؤمن الوقاية لمدة 12 عاماً.
- يمكن حدوث الحمل بمجرد إزالته.
- لن يتطلب الأمر أي تدابير إضافية للقيام بعلاقة جنسية.
- لا يعرض العلاقة الجنسية لانقطاعات.
- لا يتفاعل مع أي دواء.

### سلبياته

- لا بد من تثبيته من قبل عامل صحي مدرب في مؤسسة صحية.
- قد يرافقه تثبيته وإزالته ألم لدى بعض النساء.
- قد تحدث بعض الأعراض الجانبية في الأشهر الأولى من استخدامه، كالتشنجات ونزيف بقعي وزيادة في حجم دم الحيض أو إطالة في دورة الحيض.
- لا يحمي من الأمراض المعدية بواسطة الجنس.

### هل يمكنني، أنا، استخدامه؟

يمكنك التفكير في استخدام أداة داخل الرحم في الحالات التالية:

- إذا كنت تريدين وقاية على مدى زمني طويل.
- إذا كان عمرك يتجاوز 35 عاماً، ولا ترغبين بوسيلة دائمة كربط القنوات.
- إذا كنت قد أنجبت حديثاً و/ أو ترضعين رضيعاً.
- إذا قمت بعملية إجهاض، أو حدث معك إجهاض تلقائي.
- إذا كنت تلاقين صعوبة في استخدام وسائل منع الحمل الأخرى.
- إذا كان زوجك لا يريد تحمل المسؤولية في منع الحمل.

### أي نساء لا يناسبهن استخدام اللولب؟

عليك ألا تستخدم اللولب في الحالات التالية:

- إذا كنت حاملاً أو تشبهين في ذلك.
- إذا كان لجسمك حساسية ضد النحاس.
- إذا كنت مصابة بسرطان في أعضائك الجنسية.

• إذا كان يحدث لديك نزيف خارج

فترات الدورة الاعتيادية.

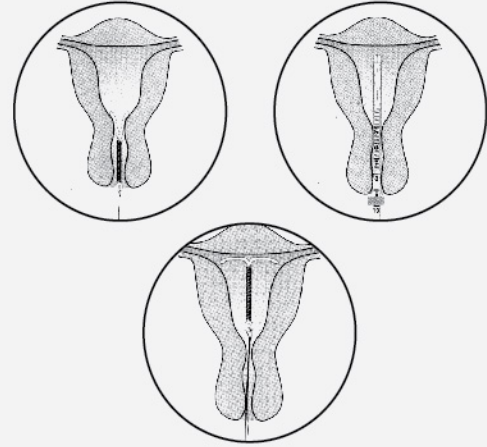
- إذا كنت مصابة بمرض ينتقل عن طريق الجنس، أو هناك احتمال قوي لإصابتك به.

• إذا سبق وعانيت من التهابات في

أعضائك التناسلية، أو حدثت لك التهابات بعد الولادة أو الإجهاض.

عليك استشارة طبيبك قبل استخدام اللولب في الحالات التالية:

- إذا كان لديك فقر دم.
- إذا كان حيضك غزيراً في فترة الدورة وترافقه آلام.
- إذا كان عمرك تحت عشرين سنة.
- إذا لم يسبق لك الحمل من قبل.
- إذا حدث لك إجهاض بعد 48 ساعة من الولادة، أو بين الشهرين -6 8 من الحمل.



### كيف يستخدم اللولب؟

يتم تثبيته، بعد المعاينة، من قبل عامل صحي مدرب. يتم التثبيت، عموماً، في فترة الإحاضة (في اليوم الخامس). في غضون 48 ساعة التالية على الولادة، أو بعد أربعة أسابيع على الإجهاض. بعد نهاية الشهر الأول منذ تثبيت اللولب، يجب القيام بأول مراجعة لدى الطبيب. بعد ذلك يجب القيام بمراجعة دورية منتظمة مرة كل سنة. من أجل استخدام اللولب، يمكنك طلب المساعدة من جميع المؤسسات الصحية التي تقدم خدمات الصحة النسائية وخدمات تنظيم الحمل.

### إذا أردت حدوث الحمل

يمكنك تلقي مساعدة عامل صحة من أجل إزالة اللولب. لا تفعلي ذلك بنفسك أبداً. يمكن حدوث الحمل بعد إزالة اللولب.

### عند استخدام اللولب هناك مشكلتان

#### صحيتان:

حدوث حمل أو حمل خارجي بوجود اللولب. غالباً ما يحدث ذلك بسبب خروج اللولب كله أو قسم منه بدون انتباه. وقد يحدث الحمل بوجود اللولب أيضاً، في هذه الحالة، إذا تم تشخيص الحمل يقوم العامل المدرب بإزالة اللولب. وإذا حدث حمل خارج الرحم يتطلب الأمر تدخل العامل الصحي المدرب.

### اللولب الهرموني

في هذا النوع من اللولب يكون مزوداً ببروجسترون الذي هو أحد الهرمونات النسائية بدلاً من النحاس. هذا اللولب يطابق في مفعوله الوقائي اللولب النحاسي. إضافة إلى ذلك يؤدي وجود البروجسترون إلى ترقيق النسيج الداخلي للرحم، وهو ما يزيد من فاعليته في الوقاية من الحمل. مدة فاعليته خمس سنوات. إضافة إلى وظيفته في منع الحمل، يستخدم اللولب الهرموني أيضاً لمعالجة الإحاضة الغزيرة، فيقلل عموماً من كمية الحيض. لذلك قد تفضله النساء اللواتي يشكين من غزارة الحيض. بالنسبة لتوقيت التثبيت والأمور التي يجب الانتباه إليها، لا فرق بين اللولب النحاسي واللولب الهرموني.

### انتباه!

#### يمكن أن تكون له آثار جانبية!

يمكن في الأسبوع الأول بعد تثبيت اللولب أن يحدث نزف خفيف. وبالنسبة لبعض النساء قد يرافق الحيض آلام وصعوبات طوال الأشهر الثلاثة الأولى بعد تثبيت اللولب. لكن الإحاضة يجب أن تعود إلى حالتها الطبيعية بعد انقضاء الأشهر الثلاثة. عليك مراجعة مؤسسة صحية معنية بموضوع اللولب، فوراً، في الحالات التالية:

- ألم مفرط في البطن.
- إفراز ذو رائحة كريهة ولون من الأعضاء الجنسية.
- نزيف غير منتظم.
- ألم أثناء العلاقة الجنسية.
- اختفاء الخيوط أو كونها قصيرة أو طويلة.
- خروج اللولب من الجسم.
- تأخر في الدورة الشهرية لعشرة أيام أو أكثر.



# اتخاذ القرار بالإنجاب أو عدم الإنجاب

## اتخاذ القرار بتوقيت الحمل

قرر كل من أليف وميتين، أثناء دراستهما الجامعية، أن يتزوجا. كان كلاهما يعملان بدوام جزئي. اتفقا على الإقامة في الشقة الصغيرة ذات الغرفتين التي يملكها والد متين، بلا إيجار، إلى حين التخرج من الجامعة، على أن ينتقلا إلى بيتهما الخاص بعد ذلك. ولكن بعد انقضاء ثلاثة أشهر على زواجهما، بدأت عائلة متين ومحيطه الاجتماعي القريب يضغطون عليهما لإنجاب طفل. قال أبوه إنه تقدم في العمر ويرغب بملاعبة أحفاده، في حين كانت أمه تنق متسائلة عما إذا كانت كنتها عاقر.



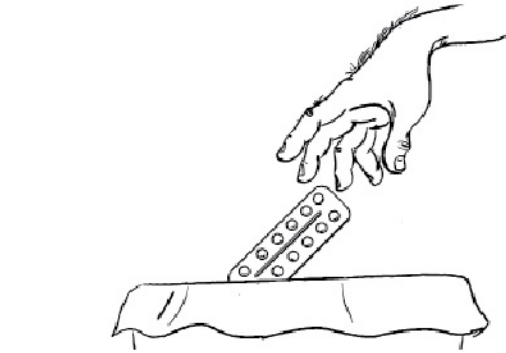
ضاق متين ذرعاً من ضغوط أهله، فألقى، بعد فترة، بحبوب منع الحمل في

القمامة، بدون استشارة أليف في ذلك. وهو نفسه لم يحم بالوقاية. وهكذا أصبحت أليف حاملاً، في الشهر السادس على زواجهما، قبل انتهاء المناقشات حول الموضوع. كانت ما تزال في الصف الثالث، وقد أهملت الدراسة أصلاً بسبب عبء الوظيفة والعمل المنزلي. أما بعدما أصبحت حاملاً فكان عليها أن تتخلى عن دراستها بشكل نهائي. في حين عانى أهلها كثيراً لتأمين متابعتها لدراستها في الجامعة. لقد أصبحت حاملاً من غير أن يسألها أحد عن رأيها، فقط لإرضاء المحيط الاجتماعي.

أنجبا طفلاً بصحة جيدة. لكن أليف اضطرت لتترك دراستها والتخلي عن عملها في التعليم بدوام جزئي. لم تشعر أبداً أنها مستعدة للأمومة. أضف إلى ذلك أن دخل الزوجين انخفاض إلى النصف، ومصروفهما تضاعف.

وجدت أليف نفسها، في عمرها الفتي، مع طفل رضيع لا تعرف كيف تعتني به. وليست هي من اتخذ القرار. متين الذي يتابع دراسته من جهة، ويعمل من جهة ثانية، لم يكن قادراً على مساعدة أليف، ويشعر بتأنيب ضمير لأنه وضع زوجته في هذا الوضع الصعب. لقد ندم على رضوخه لضغوط أهله، وتحدث بذلك مع أليف، بعد بضعة أشهر، واعتذر منها.

اتفقا على أن يتشاركا في اتخاذ القرارات، بعد الآن، وألا يكثرنا للمحيط الاجتماعي. وقد التزما بهذا الاتفاق. حين بلغ طفلهما السنة الأولى من عمره، بدأت ضغوط الأهل مجدداً لإنجاب طفل ثان. لكن متين وأليف صما أذنيهما عما يقولون ويطلبون. تخرج متين أولاً من الجامعة، فأخذ أعباء العناية بالطفل على عاتقه، ليتسنى لأليف أن تستأنف دراستها الجامعية. تحدثا عن إنجاب طفل ثان واتفقا على ذلك، ولكن ما زال الوقت مبكراً على ذلك. سوف يحددان التوقيت بنفسهما.



كانت أحلام أليف تتلاشى



## حبوب منع الحمل

تحتوي هذه الحبوب على هرمونين موجودين بصورة طبيعية في جسم المرأة، هما الأستروجين والبروجسترون، تعطى من الخارج فتمنع طرح البويضات من المبيضين. هناك نوعان من هذه الحبوب، أحدهما بهرمون وحيد، والثاني بهرمونين.

**حبوب منع الحمل ذات الهرمونين**  
هي الحبوب التي تحتوي على الهرمونين النسائيين الطبيعيين (الأستروجين والبروجسترون). تؤخذ مرة كل يوم بشكل منتظم، فتقوم بالوقاية من الحمل.



**حبوب منع الحمل تستخدم من قبل النساء.**

### إيجابياته

- تبلغ نسبة فعاليتها في منع الحمل 999 من ألف.
- المرأة تتحكم باستخدامه.
- لا يتسبب بانقطاعات في العلاقة الجنسية.
- لها تأثيرات إضافية، غير منع الحمل، كتنظيم الدورة الشهرية وخفض احتمال تشكل كيبسات مائية في الجسم وخفض احتمالات حدوث ترقق العظام.

### سلبياته

- يجب عدم السهو عن أخذها كل يوم في الموعد نفسه.
- قد تتسبب بانسداد الشرايين لدى النساء اللواتي يعانين من ارتفاع الضغط أو المدخنات.
- لا تمنع من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.
- يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن لدى بعض النساء.
- يخفض من كمية حليب الإرضاع.

### كيف تقوم الحبوب بالوقاية؟

تمنع نمو البويضة وطرحها من المبيضين. تكثف إفراز فتحة الرحم فتمنع بذلك دخول النطاف إلى داخل الرحم. ترقق النسيج الداخلي للرحم.

### هل يمكنني، أنا، أن أستخدمها؟

- يمكنك التفكير باستخدام حبوب منع الحمل إذا كنت قادرة على تذكر أخذ حبة كل يوم بانتظام،
- إذا كان لديك غزارة في الحيض أو عدم انتظام في العادة الشهرية أو تشكين من فقر دم،
- إذا كان زوجك غير متعاون في تحمل المسؤولية بنفسه في منع الحمل.



### الحالات التي لا يناسبها استخدام الحبوب

يمكن أن يشكل استخدام الحبوب خطراً  
يستوجب استشارة طبيب من كل بد، في  
الحالات التالية:

- تشخيص سرطان الثدي أو الاشتباه به
- نزيف مهلي مجهول الأسباب
- إذا كنت في عمر 35 سنة فما فوق،  
وتدخين أكثر من 15 سيكارة في اليوم.
- إذا حدث معك تصلب شرايين أو انسداد  
شرايين أو ارتفاع ضغط أو فالج
- إذا أصبت بأحد أمراض الكبد
- إذا أجريت لك عملية جراحية حديثاً، أو  
تستعدين لعمل جراحي
- إذا كنت مرضعة
- إذا كنت تعانين من مرض الشقيقة



### كيفية الاستخدام

- قبل البدء باستخدام الحبوب، لا بد من  
استشارة طبيبة من إحدى المؤسسات الصحية.
- الوقت الأمثل للبدء باستخدام الحبوب  
هو أول أيام الدورة الشهرية. مع ذلك، إذا كانت  
دورتك الشهرية منتظمة، فيمكن البدء في أي  
يوم من الأسبوع الأول للدورة. إذا كانت  
الإحاضة انتهت للتو، يجب أخذ فاصل أسبوع  
إضافي.
- بصرف النظر عن ممارسة الجنس من  
عدمها يجب أخذ الحبوب بصورة منتظمة، في  
الساعة نفسها من كل يوم.
- إذا كانت علبة الحبوب تحتوي على 28  
حبة، فينبغي ابتلاع حبة واحدة كل يوم. وحين  
تنتهي حبوب العلبة، يتم الانتقال إلى علبة جديدة  
مباشرة، بدون القفز على أي يوم. ولا يتم  
انتظار بداية الدورة الجديدة.
- هناك علب تحتوي 21 حبة، تؤخذ حبة  
كل يوم طوال 3 أسابيع. ثم يترك فاصل من 7  
أيام، وفي اليوم الثامن يبدأ أخذ الحبوب من علبة  
جديدة، بصرف النظر عن حدوث الحيض من  
عدمه.
- بعد ولادة طفل، إذا كانت الأم مرضعة،  
يبدأ أخذ الحبوب بعد الشهر السادس، وإذا كانت  
غير مرضعة فبعد الشهر الثالث.
- يمكن استخدام الحبوب بعد الإجهاض  
مباشرةً أو في غضون سبعة أيام.
- إذا حدث ونسيت أخذ الحبة  
• إذا نسيت أخذ حبة، فعليك بأخذها في  
اليوم نفسه بمجرد تذكر الأمر. ثم تتابعين أخذ  
الحبوب كل يوم في التوقيت المعتاد نفسه.
- إذا نسيت أخذ حبتين أو أكثر، اتبعي  
تعليمات العامل الصحي وفقاً لجرعة الهرمون  
المستخدمة في الحبة.

## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

حبوب منع الحمل



### انتباه! يمكن ظهور تأثيرات غير مرغوبة!

يمكن أن تظهر أعراض جانبية لدى بعض النساء كالصداع والدوار والغثيان وازدياد الوزن والتوتر العصبي والضغط النفسي والإرهاق وارتفاع الضغط والشحوب وانخفاض الرغبة الجنسية وسيلان مهبلي وأوجاع مهبلية ومشكلات جلدية وانخفاض الشهية. لذلك يستحسن البدء باستخدام الحبوب تحت إشراف عامل صحي.

انتبهن إلى الأعراض التالية، فإذا ظهرت راجعن مؤسسة صحية على الفور:

- صداع شديد وتشوش في الرؤية
  - شعور بالإرهاق أو الخدر في الذراعين والساقين
  - ألم شديد في الصدر وصعوبة في التنفس
  - ألم شديد في إحدى الساقين
  - انقطاع الدورة أو نزيف مهبلي غير متوقع
- لا تنسي أنه حين تتوقفين عن أخذ الحبوب يصبح حدوث الحمل محتملاً. وقد يكون الحمل غير آمن بوجود الأعراض الجانبية. استخدمي وسيلة حمل أخرى إلى حين زيارتك للطبيب.

### حبوب منع الحمل أحادية الهرمون

وتعرف أيضاً باسم الحبوب الصغيرة. تحتوي على هرمون بروجسترون الأنثوي.

#### إيجابياته

- نسبة حدوث الحمل، عند الاستخدام الصحيح للحبوب، هي 2%.
- فعالة بالنسبة للنساء المرضعات.
- لا تفسد جودة حليب الأم. ويمكن أن تزيد من كميته.
- يحمي ضد سرطانات الرحم والمبيضين.
- يخفض كميات الطمث وآلامه.

#### سلبياته

- يمكن أن تظهر، في الأشهر الأولى لاستخدامها، طمث غير منتظم أو غياب الطمث، أو نزيف على شكل بقع، وذلك بصورة مؤقتة.
- حين يتم نسيان أخذ الحبة، يكون احتمال حدوث الحمل أعلى بالمقارنة مع الحبوب ذات الهرمونين.

### هل يمكنني، أنا، أن أستخدمه؟

بخلاف الحبوب ذات الهرمونين، يمكن استخدامها من قبل النساء فوق 16 سنة، إذا كن مرضعات (بعد الأسبوع السادس من الإرضاع) بما في ذلك المدخنات.

### لأي من النساء هذه الحبوب غير مناسبة؟

- إذا كنت مرضعة لطفل لم يتجاوز عمره ستة أسابيع.
  - إذا كانت لديك حالات نزف مهبلي مجهولة الأسباب.
  - إذا كنت تعانيين من مرض كبدي فعال (طوال فترة المرض)
  - إذا أصبت بتصلب الشرايين أو انسدادها أو ارتفاع الضغط أو الفالج.
  - إذا كان لديك تشخيص أو اشتباه بسرطان الثدي.
  - إذا كنت تعالجين من السل أو الصرع.
- فقد يشكل استخدامك لهذه الحبوب خطراً. استشير طبيبك قبل استخدامها من كل بد.

### كيفية الاستخدام

- احصلي حتماً على استشارة طبية من مؤسسة صحية قبل استخدامها.
- الوقت الأنسب للبدء باستخدام حبوب منع الحمل هو اليوم الأول من الدورة الشهرية. مع ذلك، إذا كانت دورتك منتظمة، يمكنك البدء بتناولها في أي يوم من الأيام الخمسة الأولى للدورة. لا تحتاجين إلى وسيلة حمل إضافية.
- في العلبة 28 حبة، يجب تناولها بلا انقطاع. عند انتهاء العلبة، يجب استئناف تناولها من علبة جديدة بلا انقطاع، وفي التوقيت المعتاد كل يوم.
- يجب تناول الحبوب بلا انقطاع، كل يوم في التوقيت نفسه. إذا حدث تأخير ثلاث ساعات أو أكثر يمكن أن يحدث حمل.
- إذا تم نسيان تناول الحبة ليومين متتاليين، يرتفع خطر الحمل. في هذه الحالة لا بد من مراجعة مؤسسة صحية في غضون 72 ساعة، للحصول على وقاية إسعافية من الحمل.

### انتباه!

- إذا حدث طمث شديد أو صداع شديد أو شحوب أو انقطاع في الطمث أو نزف مهبلي غير متوقع أو ألم شديد في البطن، فلا بد من مراجعة مؤسسة صحية فوراً.

## الحلقة المهبلية

هي حلقة سهلة الاستخدام، تم تطويرها حديثاً، آمنة، رقيقة، دائرية الشكل، مرنة، تحتوي على هرمونات. يتم تثبيت الحلقة المهبلية داخل الرحم، في اليوم الأول للدورة الشهرية، بهدف الوقاية من الحمل، ويجب إزالتها بعد 21 يوماً من تثبيتها. تشبه حبوب منع الحمل في أعراضها الجانبية وفي سلبياتها وإيجابياتها.

### كيف تقوم بالوقاية؟

- هي مثل حبوب منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم. لكنها تطلق الهرمون بصورة منتظمة أكثر فتقي من الحمل طوال شهر. بسبب الإفراز المتوازن للهرمون يكون خطر النزف العارض منخفضاً بالقياس إلى استخدام الحبوب. كما يظهر عدم انتظام الدورة بصورة أقل. أثناء العلاقة الجنسية لا يشعر الشريك بالحلقة المثبتة داخل المهبل.
- كما في حبوب منع الحمل كذلك في الحلقة المهبلية، يبدأ الطمث بعد يومين أو ثلاثة من إزالة الحلقة.
- كل حلقة مهبلية تستخدم لمرة واحدة، يتم تثبيت حلقة جديدة داخل المهبل، بعد مرور أسبوع كامل على إزالة الحلقة القديمة.

### إيجابياتها

- ليس هناك مشكلة سهو في استخدام الحلقة، كحال نسيان تناول حبة منع الحمل.
- تحتوي على جرعة صغيرة جداً من الهرمون.
- فعاليتها عالية في الوقاية من الحمل.
- تعود الخصوبة فوراً بعد وقف استخدامها.
- لا تظهر حالات نزيف عارضة بكثرة كما هي الحال في استخدام الحبوب.

### سلبياتها

- يمكن أن تظهر بعض الآثار غير المرغوبة أثناء استخدام الحلقة المهبلية. المشكلات الأكثر تواتراً هي:
- إحساس بعدم الراحة داخل المهبل أو في عنق الرحم.
- الصداع (بما في ذلك الشقيقة)
- آثار نفسية (بما في ذلك الضغط النفسي)
- غثيان وإقياء.
- سيلان مهبلي.
- عدوى مهبلية.
- زيادة الوزن.
- آلام أو ضيق أو حساسية في الثديين.
- ألم مصاحب للدورة الشهرية.
- انخفاض في الرغبة الجنسية.

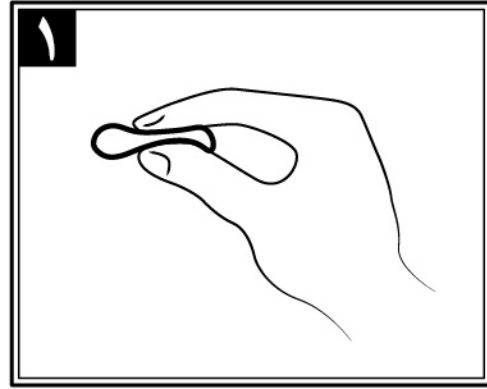
## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية! الحلقة المهبلية

### كيفية الاستخدام

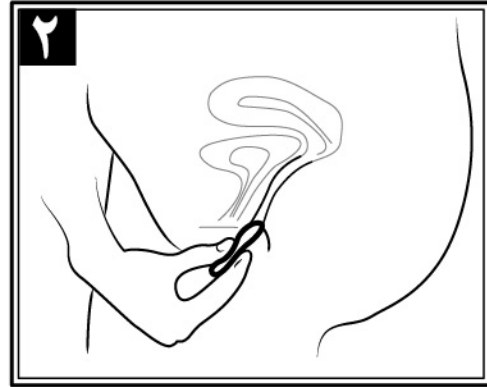
- يتم تثبيت الحلقة المهبلية من قبل المرأة نفسها أو طبيب نسائية مختص، برفع إحدى الساقين أو القرفصة أو التمديد. بعد الاستخدام الأول يمكن للمرأة أن تثبتها في مكانها بنفسها بسهولة. لا تتسبب عملية التثبيت داخل المهبل بألم أو صعوبات.
- ليست هناك وضعية صحيحة من أجل الحلقة المهبلية. بسبب عدم وجود واقى ذكري، ليس هناك انخفاض في الفعالية مرتبط بالتثبيت الخاطئ.
- في حال سقوط الحلقة المهبلية (وهذا نادر الحدوث) يمكن إعادة تثبيتها. يمكن غسلها بالماء البارد قبل إعادة تثبيتها. ولكن إذا بقيت خارج المهبل لأكثر من 3 ساعات، يجب استخدام وسيلة منع حمل إضافية لمدة أسبوع بعد إعادة تثبيتها.

### استشيري طبيبك حتماً إذا حدث شيء مما يلي:

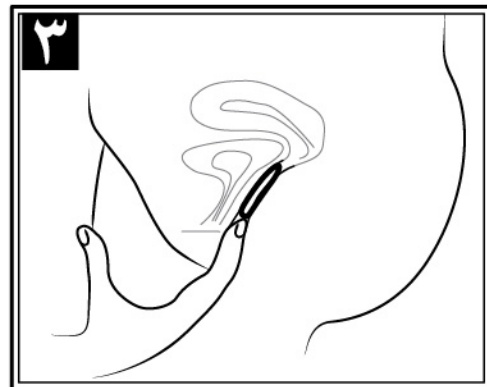
- ألم شديد في الصدر والساقين.
- ألم شديد في البطن.
- صعوبة في التنفس.
- غياب الرؤية أو تشوشها المفاجئين.
- صداع شديد.



الحالات التي لا يناسبها استخدام الحلقة المهبلية  
كما في حالة استخدام حبوب منع الحمل،  
كذلك بالنسبة للحلقة: لا ينبغي استخدامها من قبل نساء  
مدخنات تجاوزن 35 سنة من عمرهن، وكذلك  
مريضات السكري، واختلالات التخثرات الدموية.



**انتباه:** يجب استخدام الحلقة المهبلية حصراً  
بإقتراح من الطبيب. كذلك لا تحمي الحلقة  
من الأمراض المعدية بواسطة الجنس



## الإبر المانعة للحمل

تستخدم كإبر كل ثلاثة أشهر أو كل شهرين أو كل شهر، وفقاً لاحتوائها على واحد أو اثنين من الهرمونات الأنثوية (الأستروجين والبروجسترون)



يتم استخدام الإبر الوقائية على النساء.

### إيجابياتها

- عند الاستخدام الصحيح تكون نسبة الوقاية من الحمل 99%.
- لا يتطلب الأمر أي شيء آخر غير تذكر أخذ الإبرة.

### سلبياتها

- التحكم ليس في يد المرأة، بل في ضارب الإبرة.
- ليست فعالة في الحماية من الأمراض المعدية جنسياً.
- إذا حدثت أي أعراض جانبية مزعجة، لا يمكن للمرأة أن تخرجها من جسمها. لا بد من انتظار انتهاء مفعول الإبرة. ويمكن أن يمتد الانتظار لبضعة أشهر.

### كيفية الاستخدام

- يقوم العامل الصحي بإعطائك الإبرة في الذراع أو في العضل، مرة كل شهر أو مرة كل شهرين أو مرة كل 3 أشهر.
- خذي إبرتك الأولى أثناء الدورة الشهرية. إذا تم أخذ الإبرة في غضون الأيام الخمسة الأولى من بداية الطمث، تبدأ بالوقاية فوراً. هناك مواد مختلفة في كل نوع من الإبر، يتوجب أن يتخذ طبيبك القرار باختيار نوع الإبرة بعد قيامه بالفحوصات اللازمة.
- ينبغي أخذ الإبر في وقتها وبصورة منتظمة. إذا حدث تأخير يتجاوز ثلاثة أيام عليك التأكد من عدم حدوث حمل.
- احصلي على موعد الإبرة القادمة حتماً من الأخصائي الذي أعطاك الإبرة. وخذي إبرك في مواعيدها. وإلا انخفض مفعولها الوقائي.

### هل يمكنني أنا أن أستخدمها؟

- يمكنك التفكير في استخدام الإبر الوقائية من الحمل:
- إذا كنت قادرة على أخذ الإبر في مواعيدها بانتظام.
  - إذا أردت وقاية على مدى زمني طويل.
  - إذا كنت خائفة من نسيان استخدام وسائل منع الحمل الأخرى.
  - إذا كان زوجك غير متعاون في موضوع الوقاية من الحمل.

### ما هي الحالات التي لا يناسبها استخدام الإبر؟

- إذا كان هناك تشخيص أو شبهة وجود سرطان الثدي.
- نزيف مهبلي مجهول الأسباب.
- إذا مررت بأزمة قلبية أو حالة فالج.
- مرض قلبي مرتبط بانسداد الشرايين وارتفاع ضغط.
- مرض السكري المترافق مع تخريبات في العين أو الكلية أو الجهاز العصبي منذ أكثر من عشرين عاماً.
- في حال وجود احتمال للحمل أو تأخر في الدورة الدموية



### انتباه!

يمكن حدوث أعراض جانبية!

يجب مراجعة مؤسسة صحية فوراً في

الحالات التالية:

- ألم شديد في البطن.
- ألم شديد في الصدر، سعال، ضيق تنفس.
- صداع شديد.
- تشوش الرؤية.
- ألم شديد في الساق.
- شحوب.
- طمث غزير.

### من أين أحصل عليها؟

بعد فحص الطبيب، يمكن شراءها من الصيدليات وأخذ الإبرة في مؤسسة صحية تقدم خدمات تنظيم الأسرة.

### إذا أردت حدوث الحمل...

قد يتطلب الأمر، لحدوث الحمل، مرور سنة كاملة بعد التوقف عن أخذ الإبر.

### انتباه!

بسبب تحكم من ضرب الإبرة، قد يحدث ألا تتلقى المرأة معلومات كافية عن الأعراض الجانبية أو ماهيتها. فهناك احتمال ضرب الإبرة للمرأة من غير إعلامها أو الحصول على موافقتها. في بعض البلدان حدثت شكاوى بشأن وجود أعمال من هذا النوع، وتحركت المنظمات النسائية لمواجهة هذا الاستغلال.



## الزرع

هو عبارة عن عود صغير يتم زرعه تحت الجلد ويمنع حدوث الحمل بنسبة نجاح عالية طوال 3 سنوات. يحتوي على هرمون بروجسترون الأنثوي. وسيلة الزرع الوحيدة الموجودة في تركيا هي "إمبلانون".

### هل أستطيع أنا أن أستخدمه؟

إذا كنت واثقة من أنك تبحثين عن عن وسيلة منع حمل طويلة الأمد، يمكنك التفكير في استخدام الزرع.

#### إيجابياته

- يبدأ مفعوله الوقائي منذ اليوم الأول لزرعه.
- يمنع الحمل طوال 3 سنوات.
- لا يعرض العلاقة الجنسية للانقطاع.
- ليست له آثار جانبية مرتبطة بالأستروجين.
- لا يؤثر على جودة حليب الأم وكميته.

#### سلبياته

- يمكن أن يحدث خلل في انتظام الدورة، أو نزيف عرضي مديد خلال عامين. ومن المحتمل توقف الدورة تماماً بعد مرور سنة واحدة.
- يتطلب وجود عامل متدرب في الزرع.
- يتم الزرع بواسطة عمل جراحي، لذلك هناك خطر حدوث عدوى جرثومية.
- يمكن أن يلفت الانتباه تحت الجلد.
- لا يمكنك إزالته بنفسك.
- لا يحمي من الأمراض المعدية جنسياً.

#### كيفية الاستخدام

- يجب من كل بد الحصول على استشارة طبية من مؤسسة صحية قبل الشروع في استخدام الزرع.
- يتم زرع العود تحت الجلد في القسم العلوي من الذراع اليسرى، في غضون الأيام الخمسة الأولى من الدورة الشهرية.
- تستمر عملية الزرع دقيقة واحدة تقريباً، ويبدأ مفعوله فوراً. عند إزالته تتم استعادة الخصوبة.

#### ما هي الحالات التي لا يناسبها استخدام الزرع؟

- عليك ألا تستخدمي الزرع في الحالات التالية:
- إذا كنت حاملاً أو تشتهيئين في وجود حمل.
- إذا كانت تحدث معك حالات نزيف مهبلي غير مشخصة.
- إذا كان لديك سرطان في الثدي.
- إذا كمن مصابة بمرض كبدي خطير وفعال.
- إذا كنت مريضة بالسل أو الصرع أو القلب أو ارتفاع الضغط.
- إذا كنت غير قادرة على استخدام بروجسترون صناعي.
- إذا كانت لديك حساسية ضد عناصر الزرع.
- إذا كنت مرضعة لطفل بعمر أصغر من 6 أسابيع.

#### انتباه!

- يجب مراجعة مؤسسة صحية فوراً في الحالات التالية:
- صداع شديد.
- شحوب.
- انقطاع الطمث أو نزيف مهبلي غير متوقع.
- ألم شديد في البطن.



## الوقاية الإسعافية

### إيجابياتها

- يتيح فرصة من أجل منع حدوث حمل غير مرغوب قبل حدوثه.

### سلبياتها

- يجب استخدام الوقاية الهرمونية في أقرب وقت ممكن، في غضون 3 أيام كحد أقصى.
- إذا حدثت علاقة جديدة بلا وقاية، بعد استخدامها، أو حدث خطأ في التطبيق، فهي لا تحمي من الحمل.
- ليست فعالة بالمقارنة مع الوسائل الأخرى.
- يجب عدم استخدامها بديلاً لوسائل منع الحمل.
- لا تحمي من الأمراض المعدية جنسياً.
- لها آثار جانبية كالغثيان والإقياء.

إذا عشت علاقة جنسية بلا وقاية ولا تخطيط مسبق، يمكنك اللجوء إلى استخدام وسائل منع حمل إسعافية، للوقاية من حمل غير مرغوب.

الخيارات الموجودة حالياً من أجل الوقاية الإسعافية هي الحماية الإسعافية الهرمونية (حبة اليوم التالي) وأداة داخل الرحم بعد انتهاء العلاقة.

### كيف تحمي؟

يمنع هذا الغمد خروج الحيوانات المنوية الموجودة في السائل المنوي من الرجل أثناء الجماع للوصول إلى رحم المرأة وبويضاتها. لذلك ، يمنع الإخصاب.

### الوقاية الإسعافية الهرمونية

#### حبوب ثنائية الهرمون (حبة اليوم التالي)

هي سلعة تباع للاستخدام الإسعافي فقط، في علبة تحتوي على 4 حبوب بجرعة عادية. ينبغي تناول حبتين في غضون 72 ساعة بعد انتهاء علاقة جنسية بلا وقاية. وبعد مرور 12 ساعة يتم تناول حبتين إضافيتين. ينبغي اكتمال هذا الأمر خلال 72 ساعة.

#### حبوب أحادية الهرمون (حبة ما بعد العلاقة)

تحتوي على هرمون البروجسترون فقط. يتم تناول حبتين معاً في غضون 72 ساعة بعد انتهاء العلاقة الجنسية بلا وقاية.

#### تطبيق داخل الرحم بعد حدوث العلاقة

يتم تطبيق وسيلة داخل الرحم في غضون الأيام الخمسة الأولى من قبل عامل صحة مدرب.

## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

الوقاية الإسعافية - وسائل الوقاية الطبيعية من الحمل



### انتباه!

1. يمكن للحبوب أن تؤدي إلى حدوث غثيان. يمكن تناول دواء مضاد للغثيان والاقفاء قبل ساعة واحدة من تناول الحبة، لتخفيف الإزعاج.
  2. إذا حدث اقياء في غضون الساعتين التاليتين بعد تناول الحبوب الهرمونية، يبدأ التطبيق من الأول كما لو أنك لم تتناولي الحبة، فتأخذين حبة جديدة بالجرعة نفسها. ثم يجب تكرار الجرعة نفسها بعد 12 ساعة.
  3. بعد الوقاية الإسعافية يجب البدء بوسيلة منع حمل فعالة حتماً.
  4. إذا حدث تأخير في الدورة الشهرية لأكثر من سبعة أيام يجب مراجعة مؤسسة صحية حتماً من أجل احتمال حدوث حمل.
- راجعى مؤسسة صحية حتماً في الحالات التالية:
- إذا حدث تغيير في نظام الدورة الشهرية.
  - إذا حدث طمث بكمية أقل من المتوقع، أو لفترة أقصر من المعتاد.
  - إذا لم تحدث الدورة الشهرية لمدة 4 أسابيع.
  - إذا حدثت آلام شديد في أسفل البطن أو بين أعلى الفخذين.
  - إذا تطورت أعراض الأمراض المعدية جنسياً (سيلان مهبلي زائد، صعوبة في إدرار البول وما شابه ذلك)

وسائل الوقاية الاسعافية ليست وسائل وقاية يومية، ولا ينبغي استخدامها على هذا الأساس.

## وسائل الوقاية الطبيعية من الحمل

حين نستخدم وسائل الوقاية الطبيعية فنحن لا نتدخل في جسدنا بأي شكل من الأشكال. لذلك لا تظهر أي آثار جانبية. ولكن حتى لو راقبت النساء فترات خصوبتهن بصورة جيدة، فليست هناك أي ضمانات لعدم حدوث الحمل. كما أن وسائل منع الحمل الطبيعية لا تقدم أي حماية ضد الأمراض المعدية جنسياً.

### منهج التقويم (عد الأيام)

نحدد أيام خصوبتنا بحساب أيام الدورة الشهرية. إذا لم تكن دورتنا الشهرية منتظمة، فهذه ليست طريقة موثوقة. أيام الطمث، والأيام السابقة عليها والتالية، هي الأيام الأقل خطورة لاحتمال حدوث الحمل. لنفترض أن دورتنا تأتي مرة كل 28 يوماً. وهذا الانتظام مستمر منذ سنوات، أي أننا نتق بهذا الانتظام. نقسم هذا العدد على 2 (النتيجة 14). نبدأ العد من اليوم الأول من الدورة، فيكون اليوم 14 هو يوم الإباضة. إذا أقمنا علاقة جنسية في غضون الأيام الثلاثة قبل الإباضة والأيام الثلاثة بعدها، يمكن أن يحدث الحمل.



## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

وسائل الوقاية الطبيعية من الحمل

. أي أنه لدينا فترة أمان تشمل الأيام العشرة الأولى بعد بداية الدورة الشهرية، والفترة ما بين اليوم العاشر واليوم العشرين هي فترة خطر، وأخيراً الفترة الممتدة من اليوم العشرين إلى نهاية الدورة آمنة أيضاً. ولكن يمكن لموعد الطمث أن يتغير لأسباب مختلفة، لذلك كثيراً ما لا ينفذ عد الأيام. احتمال حدوث الحمل مرتفع جداً إلى درجة أن بعض الأطباء لا يعتبرون العد وسيلة لمنع الحمل.

### الانسحاب

يسحب الرجل عضوه من المهبل قبل أن يبدأ القذف، وهكذا لا يدخل السائل المنوي إلى المهبل. لكنها طريقة تنطوي على مخاطرة لأن السائل الذي يسبق القذف قد يحتوي أيضاً على نطاف. إضافة إلى أن القلق من الانسحاب في الوقت المناسب يمكن أن يؤدي إلى توتر أثناء العلاقة الجنسية.

### إرضاع الطفل الوليد

- يمكن استخدام هذه الطريقة فقط من قبل النساء اللواتي أنجبن طفلاً. وهناك شروط لفعاليتها:
- أن لا تكون الدورة الشهرية بدأت من جديد بعد الولادة.
  - الاكتفاء بحليب الأم في إرضاع الطفل، وعدم تغذيته بمواد داعمة.
  - ألا يكون قد مر على الولادة 6 أشهر أو أكثر.
  - المخاطرة كبيرة جداً إلى درجة لا يمكن معها اعتبار الإرضاع وسيلة للوقاية من الحمل.

### وسائل جراحية

ربط قناتي فالوب لدى المرأة

يتم ربط القناتين اللتين تنتقل عبرهما البويضة من المبيضين إلى الرحم. بهذه الطريقة يتم منع اجتماع النطاف بالبويضة، فلا يحدث حمل. يمكن إجراء ذلك بعمل جراحي يستمر لنصف ساعة، أو أثناء الولادة القيصرية. إذا كنا لا نريد إنجاب أي طفل إضافي يمكننا اللجوء إلى هذه الطريقة. ليست لهذه العملية أي أعراض جانبية على جسمنا. تعود الدورة الشهرية

بشكل طبيعي، ولا تتأثر وظيفتنا الجنسية

واللذة التي نحصل عليها.

يجب إجراء هذه العملية فقط بموافقتنا

وبرغبتنا. ما هو خلاف ذلك جريمة يعاقب

عليها القانون!

### ربط القنوات المنوية لدى الرجال

يتم ربط القناتين الدافقتين لدى الرجل

بعملية تستغرق ما بين 15-20 دقيقة. لا

يحدث، بنتيجة ذلك، أي تغيير في مظهر

الرجل أو رغبته وقدرته الجنسيين أو في

إشباعه الجنسي أو في قدرته على

الانتصاب أو القذف.



يمكن، في كلا الطريقتين، العودة إلى الحال السابقة أي إعادة اكتساب الخصوبة الإنجابية. لكن ذلك يتطلب إجراء عملية مكلفة وغير مضمونة النتائج في جميع الحالات. لذلك من المهم جداً، قبل اتخاذ القرار بالوسائل الجراحية أن نكون متأكدين تماماً من عدم رغبتنا في إنجاب أطفال مرة أخرى.

## علينا ألا نقوم بالإجهاض في شروط غير صحية



- لم أكن أرغب بحدوث الحمل يا أختي. الطبيب قال ذلك أيضاً. أفعل كل ما يخطر في بالي ليسقط الجنين وأتخلص منه.
- إياك يا ابنتي أن تتصرفي بجهالة فتفعلي أشياء غير صحيحة. لا ترمي بنفسك في الخطر وتحرمي بناتك من حضن الأم الذي يحتجنه. اصطحبي زوجك واذهبا إلى طبيب.

أمينة: ما بك يا عزيزتي هوليا؟ تبدين مثقلة بالهموم.

هوليا: أه يا أختي أمينة! أنا حامل في الشهر الثاني. تعرفين أن ابنتي الكبيرة "أبرو" نفسها لم تبلغ الثالثة من عمرها بعد.

أمينة: ربيت ثلاثة أطفال على التوالي. لكنني عانيت الكثير. لو كنت أملك عقلي الحالي لكنت حميت نفسي من الحمل بطريقة صحيحة ومنعت حدوثه. كان طفلي الأول في شهره الثالث حين حملت بالثاني. كان الوضع كالكابوس. بعد إنجابي لطفلي الثاني سمعت كلام من هن أكبر مني عمراً فوضعت في فوهة رحمي كل يوم قطناً مشبعاً بالخل. لم ينفع ذلك في شيء، وحدث الحمل مرة أخرى. إضافة إلى حدوث قروح في الرحم، تطلب شفاؤها وقتاً طويلاً. ثم قال الطبيب لزوجي أن عليه استخدام الواقي الذكري. اعترض زوجي في الأول، لكن الطبيب شرح له فوائد الواقي فقال إنه يمنع حدوث الحمل غير المرغوب، وكذلك يمنع انتقال الجراثيم المحتمل وجودها من زوجي إليّ. فاقنتع زوجي، وهو يستخدم الواقي منذ ذلك الوقت. بل إنه يختار منه ما يعجبه. هذا الأمر أراحني أيضاً.

هوليا: لا أريد الجنين الذي في بطني يا أختي. ولادتيّ السابقتين كانتا صعبتين جداً، أجروا لي جراحة قيصرية. أوصاني

الطبيب ألا أحمل مرة أخرى، وأن أحتمي من كل بد. أنا خائفة الآن من أنني سأموت. أفقر من أماكن مرتفعة، أحمل أوزاناً ثقيلة لكي يسقط الجنين وأتخلص منه.

أمينة: إياك يا ابنتي أن تحاولي إسقاطه بنفسك. يمكن أن تؤذي نفسك. اصطحبي زوجك واذهبا إلى الطبيب. إذا كان الأمر يتطلب الإجهاض فليكن بعد ذلك لا بد من الاحتماء، أنت أو زوجك.

هوليا: أنت على حق يا أختي. فلأذهب إلى طبيب برفقة زوجي. لنجد حلاً لهذه المشكلة، ونجد طريقة للاحتماء.



طبيب النساء والتوليد

## الإجهاض (الكورتاج)

هو إخراج جنين بدأ بالتكون في رحم الأم، خلال فترة محددة، على يد طبيب مختص.

ليس الإجهاض وسيلة لمنع الحمل.

لكل امرأة الحق في الوقاية من الحمل غير المرغوب، بأن تعرف وسائل منع الحمل وتختار من بينها ما يناسبها، فلا تحتاج إلى إجراء عملية إجهاض. ولكن ينبغي أن يمكن لكل امرأة أن تقرر الإجهاض عند الضرورة وباختيارها.

**ما معنى القيام بالإجهاض في شروط غير صحية؟**

لفهم من إجراء الإجهاض في شروط غير صحية ما يلي:

- محاولة المرأة إسقاط الجنين بنفسها.
- إجراء عملية الإجهاض من قبل أشخاص غير مختصين، وليسوا أطباء، لا يملكون التدريب ولا السلطة لإجراء هذه العملية، في مكان غير صحي، قذر، وبلا تجهيزات.
- غياب المعرفة، وهاجس إخفاء الحمل عن الزوج والمحيط الاجتماعي، وعدم كفاية الخدمات الصحية، هي عوامل يمكن أن تدفعنا لإجراء عملية إجهاض في شروط غير صحية. فنقوم بها بأنفسنا أو بمساعدة أشخاص غير أكفاء. في مثل هذه الحالات تكون صحة المرأة وحياتها في خطر حقيقي. يمكن لعمليات إجهاض من هذا النوع أن تؤدي إلى حدوث التهابات أو عقم أو حتى الموت.

**المرأة التي تحاول اسقاط الجنين بنفسها تواجه أخطاراً كبيرة على حياتها.**

النساء اللواتي حملن بلا إرادة، يمكنهن إنهاء الحمل تحت إشراف أطباء مختصين، في شروط صحية، ومن غير المخاطرة بحياتهن. ولكن يجب أن يكون خيارنا المفضل هو اختيار الأنسب من بين وسائل منع الحمل واستخدامها لمنع حمل لا نريده.

### الإجهاض حق مشروع في تركيا

للنساء في تركيا الحق في الإجهاض في غضون الأسابيع العشرة الأولى من الحمل. الإجهاض بعد الأسبوع 12 قد يشكل خطراً على صحة المرأة. إذا كانت المرأة التي تريد إجهاض حملها أصغر من 18 عاماً من عمرها يتطلب الأمر موافقة من ولي أمرها، أو من زوجها إذا كانت متزوجة. يجب إجراء عملية الإجهاض في مؤسسات صحية مجهزة بالأدوات، كالمستشفيات الحكومية والعيادات الخاصة، على يد مختصين صحيين. أما دين الإسلام فهو يسمح بإجراء الإجهاض في غضون أول 120 يوماً من الحمل.

### حساب فترة الحمل

يمكن في تركيا إجهاض الحمل في غضون الأسابيع العشرة الأولى للحمل. في هذه الحالة من الأهمية بمكان معرفة عمر الحمل بالأسابيع. عند حساب تاريخ بداية الحمل لا تعتمد على تاريخ العلاقة الجنسية أي تلقيح البويضة، فهذا خطأ. إذا كنت حاملاً فحملك بدأ مع اليوم الأول لآخر دورة شهرية.



## العقم

كانت لخديجة حياة زوجية سعيدة عمرها سبع سنوات. كانا قد قررا ألا ينجبا الأطفال على الفور، من جهة لكي يعتادا على العلاقة الزوجية، ومن جهة ثانية لكي يقفا على قدميهما اقتصادياً، وأن يمارسا علاقتهما الجنسية مع الوقاية من الحمل. بعد خمس سنوات قررا الإنجاب فتوقفا عن الوقاية. مرت سنتان ولم تحمل خديجة بعد. بدأ الأمر يثير لديها الحزن، لأنها شكت في احتمال أن تكون عاقراً. قررت أخيراً أن تزور طبيباً. قام الطبيب بمعاينة خديجة، ثم أخبرها أنه ليس هناك، في الظاهر، ما يمنعها من الحمل، وأن عليه رؤية زوجها أيضاً.

**(لا يبدو أن هناك مانعاً لديك لحدوث الحمل. علي أن أرى زوجك أيضاً. علينا أن نجري له أولاً تحليلاً للمني. هذا التحليل أسهل وأرخص بكثير من التحاليل التي سنجريها لك.)**

**الطبيب:** قد يكون امتناع الحمل لسبب يعود إلى زوجك. علي أن أقوم بمعاينته أيضاً. سأسألكما أولاً بعض الأسئلة بخصوص حالتكما النفسية وماضيكما الطبي. فامتناع الحمل قد يعود إلى أسباب جسدية أو أخرى نفسية بالقدر نفسه من الاحتمال. العمليات الجراحية التي قد تكونان، أنت أو زوجك، تعرضتما لإجرائها في السابق، الضغوط النفسية، الوزن الزائد بإفراط أو انخفاض الوزن بإفراط، تناول المشروبات الكحولية بإفراط أو التدخين بإفراط، أو الآثار الجانبية لبعض أنواع الأدوية، كأدوية القرحة أو ارتفاع الضغط عند الرجال... كلها من الأسباب التي قد تمنع حدوث الحمل. فيما بعد سنقوم بإجراء بعض الاختبارات لنعرف هل هناك مشكلة في أعضائكما التناسلية، أنت أو زوجك. علي زوجك أن يقوم أولاً بتحليل السائل المنوي. فقد تكون كمية النطاف في سائله المنوي غير كافية، أو غير صحية، أو ربما لا تصل النطاف إلى الرحم. هذا التحليل أسهل بكثير وأقل كلفة للتحاليل التي سنجريها لك. لهذا السبب يجب البدء بزواجك.

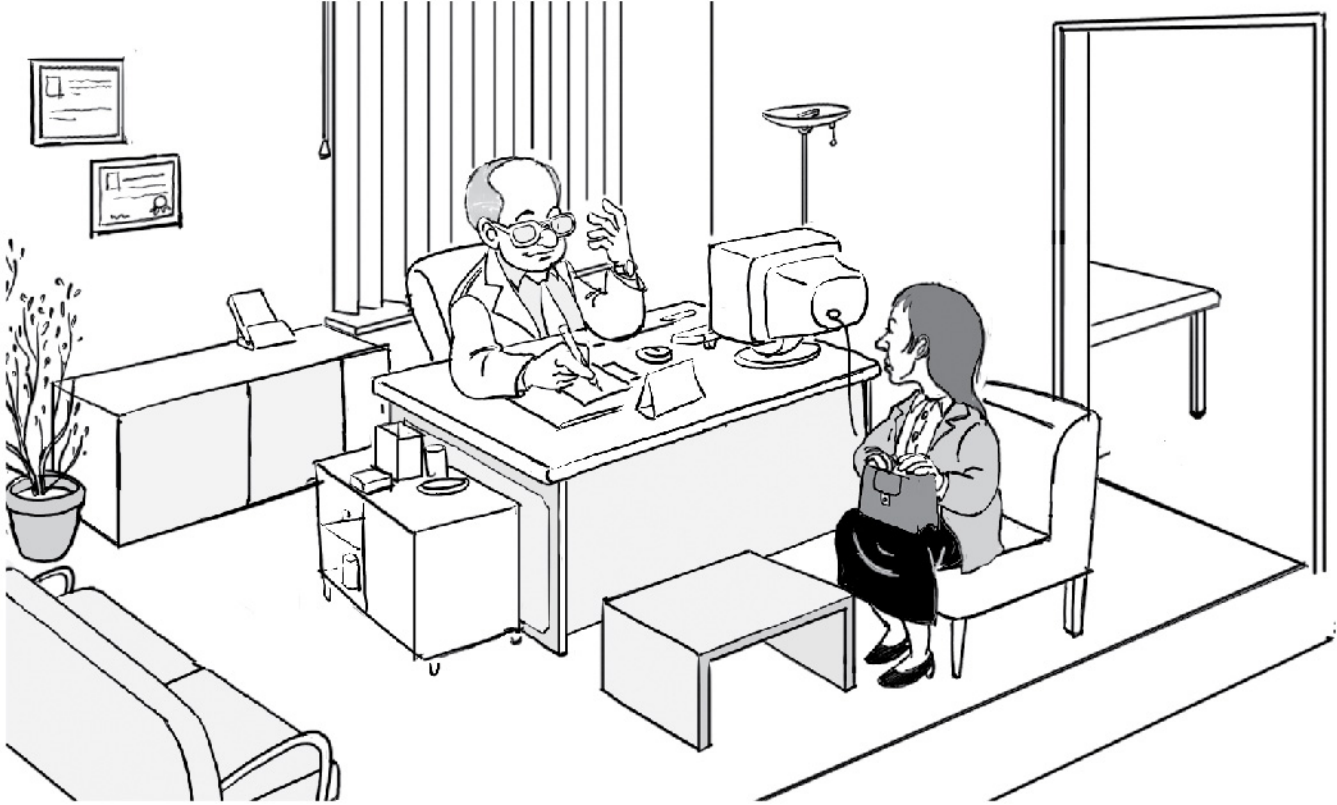
يعني السعي إلى إحداث الحمل بواسطة الطرق الطبية، اختيار طريق طويل، شديد الصعوبة والكلفة المادية. كما أن هذه الوسائل ليست مضمونة، فقد لا تحصلين على الحمل على رغم كل جهودك ونفقاتك. فقبل اختيار هذا الطريق عليك أن تتخذي قراراً صحيحاً وأن تكوني مستعدة. لا تنسي أن إنجاب الأطفال ليس شرطاً ضرورياً لعلاقة جيدة. نقترح لمن يختارون هذا الخيار، برغم كل شيء، أن يحصلوا أولاً على استشارة مختصين موثوقين ومؤسسات موثوقة. كما أن الحصول على طفل لا يستوجب إنجابك له بالضرورة، فمن الممكن دائماً تبني طفل يتيم. نيلوفر مثلاً فضلت أن تتبنى طفلاً بدلاً من إنجاب طفل بنفسها.



## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

العقم

- يبدو كأن هذه الوسائل غير مضمونة؟
- حتى إذا قررت أن تجري، توصيتي هي أن تكوني مستعدة للتوقف في لحظة معينة. وإلا يمكن أن تخسري صحتك الجسدية والنفسية، إضافة إلى العبء المادي الكبير الذي ستؤنين تحت ثقله.



**خديجة:** حسناً، وماذا إذا لم يكن لدى زوجي مشكلة في الانجاب؟

**الطبيب:** سنجري تحليلات لك أيضاً لنحدد هل تؤدي أعضائك التناسلية وظائفها بشكل طبيعي أم لا. علينا أيضاً أن نعرف المستوى الهرموني لديك. أنا لم ألاحظ أي مشكلة في رحمك. ولكن ربما تكون هناك انسدادات في المبيضين أو في قناتي فالوب اللتين تنقلان البويضة إلى الرحم.

**خديجة:** إذا كانت لدي مشكلة من هذا النوع ما الذي يمكن عمله؟

**الطبيب:** لا تشغلي نفسك، فجميع الأسباب التي ذكرناها لا تعني أنك لن تكوني قادرة على امتلاك أطفال. يمكنك أن تحسلي على طفل بالوسائل الطبيعية أو بمساعدة طبية. إذا كانت المشكلة في زوجك، فالطريقة الأكثر شيوعاً هي "التلقيح الصناعي" بحيث يتم نقل نطف الرجل وتثبيتها داخل الرحم. أما إذا كانت المشكلة عندك، فيمكن اللجوء إلى معالجة دوائية محفزة على الإباضة، أو يمكن إجراء عمل جراحي لإزالة انسداد قناتي فالوب. على رغم التكلفة الكبيرة لتقنية أطفال الأنابيب، فهي قد تشكل حلاً. ولكن من المهم، خصوصاً في الإجراءات المتعلقة بالمرأة، معرفة الآثار الجانبية والوعي بها. أوصيك أولاً بمعرفة الآثار المحتملة للطرق الجراحية التي يمكن أن تطبق في المعالجة، أو الهرمونات التي يمكن أن تعطى. ذلك لأنه من الأهمية بمكان اختيارك الطريقة الأنسب لك والأكثر صحة.



## ماذا إذا لم أكن قادرة على الإنجاب؟

- وما الفائدة من ذهاب البيت للدراسة في الجامعة؟ يقولون إنها ستدرس ثم تعمل... ما هذا الكلام! لتبقى في البيت وتساعد أمها!
- فاطمة غل لم تدرس في الجامعة، لكنها حصلت على زواج سعيد وبدأت تعمل عملاً تحبه.



- أريد أن أعمل يا محمد. إنه العمل الذي أريده بالضبط. هل سأنجح فيه برأيك؟
- يكفي أن تريدي، أنت قادرة على النجاح في أي عمل تريدينه.



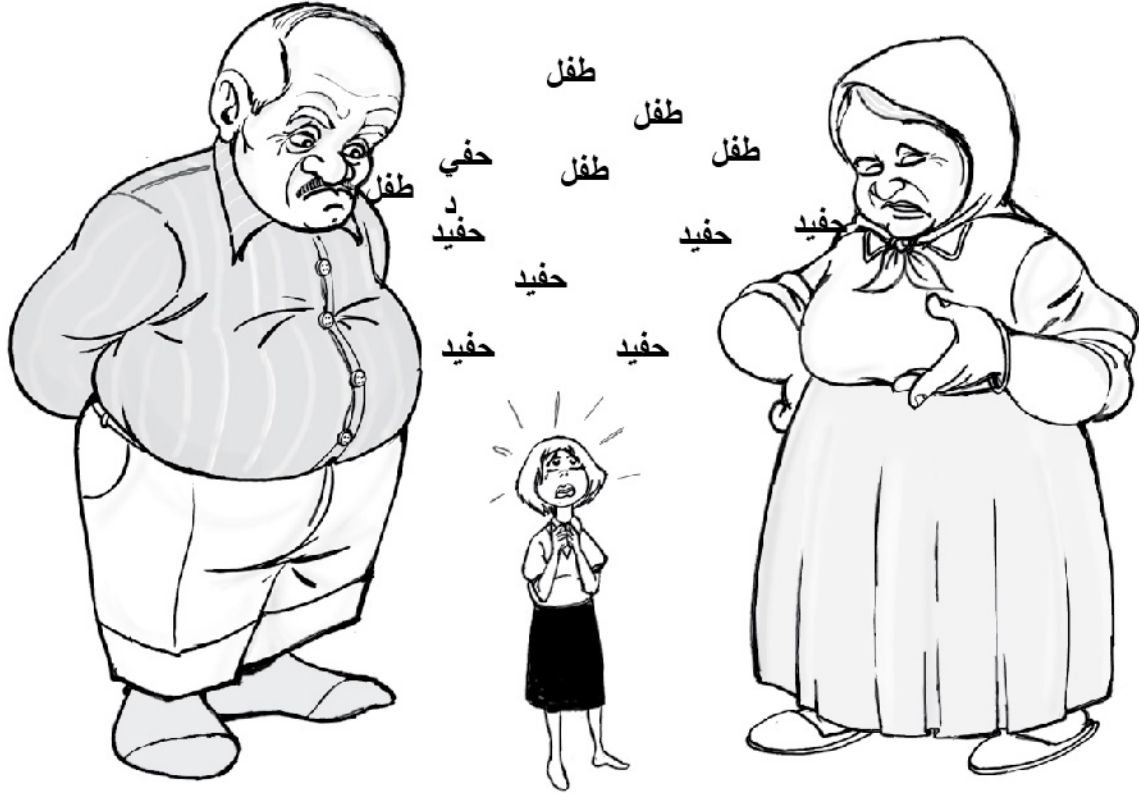
- يا فاطمة غل، تقول عنك حماتك أنك عاقر. انتبهي يا ابنتي، وإلا سوف تفسد العلاقة بينك وبين زوجك.
- ولكن لماذا؟ فنحن لا نرى أننا مستعدين بعد لإنجاب طفل.



كانت فاطمة غل ترغب بشدة بمتابعة دراستها الجامعية، لكن ضغوط الذكور في أسرتها حالت بينها وبين تحقيق هذه الرغبة. كانت حزينه جداً لظنها أنها لن تجد عملاً لأنها لم تكمل دراستها. لم يكد يمض عام واحد إلا وكانت فاطمة غل قد تعرفت إلى رجل أحبته وتزوجا. في تلك الفترة جاءت لها فرصة غير متوقعة، فوجدت عملاً جيداً بواسطة أحد معارفها. على مدى 6 أشهر لم يكن هناك أحد يفوقها سعادةً، سواء في علاقتها الزوجية مع محمد أو في عملها. إلى أن تدخلت حماتها... بلغها من إحدى جاراتها أن حماتها تحكي عليها بالسوء في غيابها، فنقول بما أنها لم تحبل طوال سنة كاملة فهي عاقر، وفي هذه الحالة على محمد أن يطلقها. شعرت كما لو أن ماء مغلياً سكب على رأسها.

## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

ماذا إذا لم أكن قادرة على الإنجاب؟



كانت فاطمة غل تشعر بأنها تتضاءل تحت ثقل هذه الضغوط.

لم تحبل فاطمة غل على رغم أنها وزوجها لم يحتميا من الحمل، ولم تشغل بالها بهذا الموضوع إلى ذلك اليوم. فلم يكن لدى الزوجين بعد رغبة في الإنجاب. بعد فترة أخذت الضغوط على فاطمة غل تتصاعد. عائلة محمد بذلك جهودها للتأثير على محمد، بل وعلى أهل فاطمة غل أيضاً، ونجحت في ذلك. كادت فاطمة غل نفسها أن تصدق أنها لن تستطيع إنجاب أطفال أبداً. وعلى رغم شعورها بأنها غير مستعدة بعد للأمومة، لم تتمالك نفسها وذهبت إلى خبير صحي. حين بدأت تحكي له عن مشكلتها انهمرت دموعها، لكنها شعرت تدريجياً بالارتياح أثناء مواصلتها الكلام.

قال لها المختص أنه ليس لديها أي سبب للقلق، وأنه عليها انتظار عام واحد على الأقل، حتى لو كانت تقييم العلاقة الجنسية مع زوجها مرتين أو ثلاث في الأسبوع وبلا احتماء.

**المختص:** توقيت العلاقة الجنسية وتواترها في الأيام الملائمة للحمل مهمان جداً من أجل الحمل. فالمرأة يمكنها أن تحبل فقط في 6-7 أيام في الشهر. وهي اليوم الذي يتوسط دورتين شهريتين ويومين أو ثلاثة قبله. مثلاً إذا كانت إحدى النساء تأتيها الدورة كل 28 يوماً، فالأيام ذات القابلية العالية للحمل هي تلك التي تبدأ في اليوم العاشر بعد بداية الدورة وتنتهي في اليوم السادس عشر. قبل كل شيء عليكما أن تقررا ما إذا كنتما ترغبان بالإنجاب أم لا. فإذا كنتما ترغبان في الإنجاب يجب أن تختارا التوقيت الأنسب لك ولعلاقتك الزوجية. هذا هو الشرط الأول لتنمية طفل بطريقة صحية. إن إنجاب طفل تحت ضغط العائلة أو المحيط الاجتماعي سوف يؤدي إلى فقدان السعادة لك ولزوجك ولطفلكما. ولكن بما أنك أنت من ستنجبين الطفل، فالحق في اتخاذ القرار هو لك أولاً.

إذا كنت تشعرين أنك غير مستعدة بعد للأمومة، يمكنني أن أختار لك أنسب طريقة للوقاية من الحمل.

فاطمة غل: شكراً لك. جعلتني أشعر بالراحة. حسناً، لنفترض أننا اتخذنا القرار، ومر عام كامل ولم يحدث الحمل. هل هذا يعني أنني عاقر؟

## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

ماذا إذا لم أكن قادرة على الإنجاب؟

**المختص:** لا، أبداً. يمكن أن تكون المشكلة في زوجك. في هذه الحالة يجب قبل كل شيء تحديد مصدر المشكلة، فيك أم في زوجك؟ يمكن أن يكون سبب عدم الحمل الزوجة أو الزوج أو كلاهما معاً. هذا ينطبق أيضاً على نساء سبق وحملن وأنجبن أطفالاً. إضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون هناك أسباب مختلفة تؤثر سلباً على احتمالات الحمل. ولكن حالياً ليس هناك ما يستوجب قلقك بهذا الشأن. عليك قبل كل شيء أن تتحدثي مع زوجك لتقررا معاً متى ترغبان بإنجاب طفل. فكرت فاطمة غل بالأيام التي حزنت فيها بلا مبرر. كانت نافذة الصبر لمشاركة زوجها بالمعلومات التي حصلت عليها.

النساء اللواتي تجاوزن عمر الثلاثين ويرغبن في الحمل، وأولئك اللواتي ترافق الألام دوراتهن الشهرية أو تعانين من عدم انتظامها، وأولئك اللواتي لديهن مشكلات صحية أخرى، يمكنهن استشارة طبيب مختص دون الحاجة لانتظار سنة كاملة.



كادت فاطمة غل أن تصدق، هي نفسها، أنها لن تستطيع الإنجاب...

على رغم أنها لم تشعر أنها مستعدة بعد للأمومة، فقد زارت طبيباً مختصاً.

- هل أنا عاقر يا دكتور؟

- لا تقلقي. يمكن للمرأة أن تحمل فقط خلال 6 أو 7 أيام في الشهر. أي أن حدوث الحمل ليس بهذه السهولة. ولكن

عليك أولاً أن تقرري ما إذا كنت ترغبين فعلاً في الحمل أم لا.

# أي جهات أقصد للحصول على حقوقي الإنجابية وعلى المساندة؟

قبل استخدام المعلومات بشأن وسائل الوقاية من الحمل التي يمكنك الحصول عليها في المؤسسات المدرجة في اللائحة أدناه، يمكنك الاستفادة من الكراس الذي بين يديك من أجل اختيار الوسيلة الأنسب لجسمك، وأقلها من حيث الآثار الجانبية. إذا أردت نقل هذه المعلومات لنساء أخريات، يمكنك مساعدتهن على تكوين حساسية في هذا الموضوع.

## الوحدات الصحية التابعة للبلديات

يمكنكم مراجعة أقرب بلدية إليكم للاستفسار عن وجود وحدة صحية فيها، فإذا كان لديها وحدة صحية يمكنكم الاستفادة من خدماتها. البلديات المذكورة أدناه تقدم خدماتها للنساء وكذلك

للأفراد من مجتمع الميم LGBTI

بلدية بشيكتاش مركز الحياة الصحية، إسطنبول

(0212)258 24 16

بلدية شيشلي مديرية الشؤون الصحية، إسطنبول

(0212) 232 18 43 - (0212) 234 48 31

بلدية كادي كوي مركز زهراء ومصطفى يوكسل للماموغرافي

والصحة النسائية، إسطنبول

(0216) 565 66 16

بلدية جانكيا مركز الصحة الشعبية، أنقرة

0 850 455 02 65

بلدية كوناك مركز الاستشارات الطوعية واختبار الإيدز HIV

(0232) 484 22 91

## مؤسسات المجتمع المدني

مكتب نقابة المحامين للمساعدة القضائية

هناك في كثير من المحافظات وحدات تهتم بحقوق المرأة في

نقابات المحامين. يمكنكم التقدم إلى نقابة المحامين في

محافظتكم للوصول إلى الوحدات المذكورة وطلب المساعدة

القانونية. تقدم هذه الخدمة بصورة خاصة للأشخاص الذين لا

تسمح لهم امكاناتهم المادية بتوكيل محامين.

جمعية الإيدز والأمراض المعدية جنسياً

(0232) 343 71 30

www.cinselhastaliklar.net

نقابة المحامين في أنقرة مركز حقوق المرأة

(0312) 416 72 00

## المؤسسات العامة

مراكز طبابة الأسرة المرتبطة بمؤسسة

الصحة الشعبية في تركيا

يمكنكم الحصول على عنوان ورقم هاتف أقرب مركز طبابة

أسرة إليكم من مديرية الصحة في محافظتكم.

مراكز صحة المجتمع

يمكنكم الحصول على عنوان ورقم هاتف هذه المراكز

الموجودة في كل محافظة من مديرية الصحة في محافظتكم.

مراكز الصحة العائلية

يمكنكم الحصول على عنوان ورقم هاتف طبيب العائلة ومركز

الصحة العائلية من مديرية الصحة في محافظتكم.

مستشفيات الدولة

يمكنكم تقديم طلب إلى وحدات الأمراض النسائية وأقسام

التوليد ووحدات تخطيط الأسرة.

المستشفيات الجامعية

يمكنكم تقديم طلب إلى قسم الأمراض النسائية وقسم التوليد.

نقابات الأطباء

يمكنكم الحصول على عنوان ورقم هاتف نقابة الأطباء في

محافظتكم من المجلس المركزي لاتحاد نقابات الأطباء في

تركيا (0312)231 79 31

المستشفيات الجامعية

أقسام النسائية والتوليد

## حقوق الإنسان للمرأة ، جمعية الحلول الجديدة لدينا حقوق انجابية!

أي جهات أقصد للحصول على حقوقي الإنجابية وعلى المساندة؟

جمعية تطوير الموارد البشرية، إسطنبول

(0212) 245 45 93

www.ikgv.org

e-posta: ikgv@ikgv.org

جمعية الحياة الإيجابية، إسطنبول

(0212) 293 16 05

www.pozitifyasam.org

E-posta: pym@pozitifyasam.org

جمعية الأثر الإيجابي

(0212) 288 38 83

www.pozitifiz.org

الجمعية التركية للصحة العائلية وتخطيط الأسرة (TAPV)

إسطنبول

(0212) 257 79 41

www.tapv.org.tr

E-posta: info@tapv.org.tr

جمعية WILLOWS

(0216) 332 38 62

www.willowsfound.org

E-posta: willows@willowsfound.org

وزارة الصحة مركز الاتصالات (SABİM)

يمكنكم إعلام SABİM بخصوص أي خرق للحق في

الحصول على الخدمات الصحية.

(0312) 258 50 63

E-Posta: sabim@saglik.gov.tr

نقابة المحامين في إسطنبول مركز تطبيق حقوق المرأة

(0212) 393 08 29

نقابة المحامين في إزمير مجلس حقوق المرأة

(0232) 400 00 04

جمعية التضامن النسائية في أنقرة

(0312) 432 07 82 - (0312) 430 40 05

/www.kadindayanismavakfi.org.tr

e-posta: kadindv@yahoo.com.tr

يفتح المركز بين الساعة 11 - 17 أيام الاثنين والثلاثاء

والأربعاء والجمعة؛

أما في يوم الخميس فهو يفتح بين الساعة 13 - 17.

جمعية "مور جاتي" لإيواء النساء، إسطنبول

(0212) 292 52 31-32

www.morcati.org.tr

e-posta: morcati@morcati.org.tr

يمكنكم الحصول على مساندة في أيام الأسبوع - باستثناء

الثلاثاء - بين الساعة 10 - 16,5.

جمعية مكافحة العنف الجنسي، إسطنبول

(0542) 585 39 90

www.cinselsiddetlemucadele.org

e-posta: info@cinselsiddetlemucadele.org

KAOS-GL أنقرة

(0312) 230 03 58

www.kaosgl.org

e-posta: kaosgl@kaosgl.org

جمعية السياسات الاجتماعية - دراسات الهوية الجنسية

والميلول الجنسية (SPoD) إسطنبول

(0212) 292 48 02

www.spod.org.tr

e-posta: info@spod.org.tr

جمعية التربية والمعالجة والدراسات الجنسية (CETAD)

إسطنبول

(0212) 219 59 54 - (0535) 309 40 17

www.cetad.org.tr

e-posta: info@cetad.org.tr

مشروع المساعدة القانونية ضد التحرش الجنسي

والاعتصاب أثناء التوقيف، إسطنبول

(0212) 93 45 245

تمت الاستفادة من المصادر التالية في إعداد هذا الكراس:

Kadının İnsan Hakları Eğitim Programı (KİHEP) Eğitici El Kitabı: Kadının İnsan Hakları - Yeni Çözümler Derneği;

Unsafe Abortion in the ECE Region (Avrupa Topluluğu Bölgesinde Sağlıksız Kürtaj): IPAS;

Our Bodies, Our Selves (Bedenimiz ve Biz): The Boston Women's Health Book Collective;

Where Women Have No Doctor (Doktor Bulamayan Kadınlar İçin): The Hesperian Foundation;

Doğum Öncesi Eğitim: İstanbul Tıp Fakültesi Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimi;

İslamda Aile Planlaması: TAP Vakfı

Family Planning A Global Handbook for Providers, 2011 Update (Aile Planlaması, Hizmet Sunucular için Küresel El Kitabı, 2011 Yenilenmiş Basım): USAID, WHO, UNFPA

Aile Planlaması Danışmanlığı için Resimli Rehber: Sağlık Bakanlığı





# لدينا حقوق انجابية!

KIH-YÇ هي مؤسسة مجتمع مدني مستقلة، تأسست في العام 1993، بهدف الدفاع عن حقوق النساء الإنسانية وتحقيقها في تركيا والعالم. اقتبست اسمها من عبارة "حقوق المرأة هي حقوق إنسانية" التي ظهرت في المؤتمر العالمي لحقوق الإنسان الذي انعقد بمبادرة من الأمم المتحدة، في العام نفسه في فيينا. تعمل الجمعية، في المستويات المحلية والوطنية والدولية، بهدف تحقيق حقوق الإنسان الخاصة بالمرأة بلا نواقص، ودعم مشاركة النساء في جميع ميادين الحياة كأفراد حرات ومواطنات متساويات. أصبحت الجمعية، بمشاريعها المستمرة في ميادين تطوير الوعي الحقوقي للنساء، وتشكيل شبكات دفاع وتضامن، ونشر المعرفة النسوية، منظمة مجتمع مدني معروفة ومحترمة على الصعيدين الوطني والدولي. بنتيجة هذه المشاريع والأعمال قدمت الجمعية مساهمة مهمة في انتشار تعليم KIH-YÇ، وتحقيق الإصلاحات التشريعية في تركيا، وأسست شبكة واسعة في المجتمعات المسلمة، وباتت واحداً من أبرز المدافعين عن KIH-YÇ في الأمم المتحدة. في العام 1999 حصلت الجمعية على جائزة الطول الرائدة التي تقدمها جمعية حقوق المرأة في التنمية (AWID) بسبب مساهماتها في تطوير المساواة الجنسية في المجتمع والعدالة الاجتماعية. كما حصلت، في العام 2005، على موقع المستشار الخاص في المجلس الاقتصادي والاجتماعي التابع لمنظمة الأمم المتحدة (EKOSOK). وبسبب الحملات التي أطلقتها الجمعية من أجل الإصلاحات التشريعية، وتشكيلها شبكات تضامن في المجتمعات المسلمة تحت اسم اتحاد الحقوق الجنسية والجسدية في المجتمعات المسلمة (CSBR) من أجل حقوق المرأة الجنسية والجسدية والإنجابية، وأنشطتها الدفاعية، فقد نالت، في العام 2007، الجائزة الدولية لحقوق المرأة التي تقدمها جمعية غروبر.

البرنامج التعليمي KİHEP الذي طورته جمعية KIH-YÇ ووصل، منذ العام 1995 إلى اليوم، إلى أكثر من 15 ألف امرأة في عموم تركيا، ما زال أحد البرامج الأكثر انتشاراً واستدامة وشمولاً في مجال تعليم حقوق الإنسان في تركيا والعالم. في عام 2004، تم اختيار برنامج KİHEP في إطار مشروع تكتيكات جديدة بخصوص حقوق الإنسان، باعتباره "واحداً من أفضل التكتيكات المستخدمة بخصوص حقوق الإنسان في العالم".

يهدف برنامج (KİHEP) إلى توعية النساء بحقوقهن، واكتسابهن المعارف والمهارات اللازمة للاستفادة من تلك الحقوق. يدعم البرنامج تأسيس المنظمات النسائية المحلية، ويتم تطبيقه بالتعاون بين المنظمات النسائية المحلية والمؤسسات العمومية كالبدييات. منذ العام 1998، تم الوصول إلى 16 ألف امرأة تقريباً عن طريق أكثر من 800 مجموعة عمل KİHEP في 56 محافظة تركية وقبرص. وفقاً لنتائج تقرير تقييم الأثر الذي تم إنجازه بمشاركة النساء اللواتي انضمن إلى برنامج KİHEP بين العامين 2012-2018، أوضحت 86% من المشاركات أن برنامج KİHEP قد ساهم في معرفتهن بحقوقهن الشرعية، في حين عبر 85% من المشاركات عن أنه ساهم في تنميتهن الشخصية وتحولهن الشخصي.

عبرت ثمانين نساء من كل عشرة من المشاركات عن أنهن مررن بتجربة تحول فردي من زوايا عدة بفضل برنامج KİHEP، كما يلي: ازدادت ثقتهن بنفسن (91%)، أشعر بأنني أصبحت أقوى وأكثر ثقافة (88%)، أعبر عن نفسي بصورة أفضل (88%)، ازدادت وعياً في موضوع اللامساواة الاجتماعية القائمة على الجنس (87%)، وبدأت أناضل ضد وجه اللامساواة (81%)، أصبحت أكثر تصالحاً مع جسدي (85%)، أصبحت أكثر وعياً بجنسانيتي (84%).

كما عبرت المشاركات عن أن البرنامج قد ساهم في تحسين علاقاتهن مع أولادهن وأزواجهن، كما يلي: ازدادت معارفهن وثقافتهن بشأن تربية أولادي بحساسية تجاه الجنس الاجتماعي (86%)، تحسن تواصلني مع أولادي (84%)، تعززت تواصلني مع زوجي أو شريكي (71%). أقرت 84% من المشاركات أن برنامج KİHEP قد ساهم بصورة إيجابية في النضال ضد العنف الموجه ضد المرأة داخل البيت وخارجه، وقالت 67% من المشاركات أنهن أعضاء في جمعيات نسائية أو متطوعات فيها، وقالت 59% منهن إنهن عدن إلى العمل المأجور أو بدأن العمل، وقالت 62% منهن إنهن استأنفن تعليمهن.

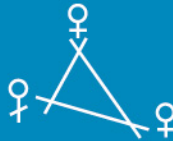
## لدينا حقوق انجابية!

لدينا حقوق!

لدينا جنسانيتنا!

لدينا حقوقنا الإنجابية!

لدينا حقوقنا الاقتصادية!



**KADININ İNSAN HAKLARI - YENİ ÇÖZÜMLER DERNEĞİ**

Women for Women's Human Rights (WWHR) - New Ways

Ağa Çırağı Sok. No: 7 Pamir Apt. Kat: 2 Daire: 7 Gümüşsuyu 34437 İstanbul, Türkiye

Tel: (29 00 251) (212) - Faks: (65 00 251) (212)

E-posta: newways@wwhr.org

Web: www.kadinininsanhaklari.org - www.wwhr.org

Facebook: /KadininInsanHaklariYeniCozumler Twitter: @kadinih Instagram: @kadinih

ISBN 978-605-81206-7-6