

# الصحة الإيجابية وصحة الأمومة

شولة بيلغيچ سلمان



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı





شولة بيلغيچ سلمان

# الصحة الإيجابية وصحة الأمومة



## المشروع

المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لدى وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية

### مجموعة متابعة متقييم المشروع

فاطمة أوزدوغان، فتح الله حق سويلار، ابراهيم بيتشيتجي، مصطفى تورغوت، رحيمه بدر شان، سمرا دامير كان

### حقوق الطبع

٢٠١١ وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية، جميع حقوق نشر هذا الكتاب محفوظة. لا يمكن نسخ أو نشره كاملاً أو أي جزء منه عبر الطرق الالكترونية أو الميكانيكية أو التصوير أو الورق دون وجود إذن من قبل وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية

### منفذ المشروع

أدام (مركز استشارة التعليم والأبحاث)

### مدير المشروع

ألباسلان دورموش

### منسق المشروع

مراد شان تورك

### المحرر

خديجة إيشيك دورموش

### مساعد المحرر

أيونر أردوغان

### المستشار

أرماغان يلماز، خالد أكشي، مصطفى أوترار

### مساعد الباحث

مروة أكووش، معاذ يانيلماز

### مدير البصري

نورث أوتاران

### التطبيق الغرافيكي

أحمد كاراتاش، نورث أوتاران

### صورة الغلاف

فوتوليا.com – راناتا أوسينسكا

### الصور

فوتوليا، خالد عمر جامجي

### الخطوط

حسن أيجين، يحيى الأياكي، فوتوليا

### التحرير والتصحيح

أسين إتان، أولكو ديلشاد سونار

### الاعداد ما قبل الإنتاج والطباعة

أدام مركز استشارة التعليم والأبحاث، حي فرح، شارع فرح، زقاق بولنوك، رقم: 34692,1، أوسكودار، اسطنبول

هاتف/ فاكس: +90 23 30 481 216

www.edam.com.tr – edam@edam.com.tr

الترقيم الدولي (ISBN)

978-605-4628-27-8

الطبعة الثالثة، أنقرة، 2013

لقد تم طباعة كتب بعدد ١٥٠,٠٠٠ بالمجموع لثلاثين (٣٠) نوع ضمن إطار مشروع تطبيق ونشر برنامج تعليم الأسرة – ٢٠١٣

### الطبعة

هانغار ماركا للاتصالات والخدمات الاعلانية

زقاق كونور، رقم: ٤/٥٧، كيزيلاي – أنقرة

هاتف: +90 312 425 0734

فاكس: +90 312 425 0736

### الاتصال

وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية

العنوان: طريق أسكي شهير، حي سوغوت أوزو،

زقاق ٢١٧٧، رقم: ١/١٠، تشانكايا / أنقرة

هاتف: +90 312 705 5500

فاكس: +90 312 705 5599

www.aile.gov.tr



### إنتباه!

يتم في هذا الجزء التأكيد على المواضيع التي يجب الإنتباه عليها بشكل خاص فيما يتعلق في هذا الموضوع.



### ماذا قال أجدادنا؟

يقع في هذا الجزء أمثال وأقوال تدعم النص وتوفر فهم أفضل للموضوع.



### أذهب، ابحث! أذهب، قدم طلب!

في هذا الجزء الإشارة إلى مصادر مختلفة قادرة على تقديم معلومات أكثر تفصيلاً أو تطرح عدة جوانب مختلفة للموضوع الذي يتم شرحه في النص الأصلي؛ بالإضافة إلى ذلك يتم التعريف عن بعض المؤسسات والمنظمات التي يمكن أن تكون لها علاقة بالموضوع.



### هل كنتم تعرفون؟

يطرح في هذا الجزء معلومات وتفصيلات تجذب الإنتباه فيما يتعلق بالنص الأصلي.



### قاموس

يقدم في هذا الجزء معاني لبعض الكلمات والتعابير التي يمكن أن تشكل صعوبة في الفهم والتي تقع ضمن النص.



### ما الذي يريد الأطفاء قوله؟

يتم في هذا القسم إيضاح لبعض الكلمات والعبارات والمفاهيم وهم جرا والتي يستخدمها العاملون في مجال الرعاية الصحية، ويُصعب فهمها من قبل القارئ.

لقد تم اعداد هذا الكتاب بما

يتناسب مع مفردات برنامج

تعليم الأسرة الموصى به

بقرار رقم ٢٦٩ وتاريخ

٢٠١١/١٢/٣٠ لمجلس

التعليم والتربية لوزارة التربية

والتعليم.

# محتويات

عرض	4
أساليب منع الحمل والأعراض الجانبية لها	6

# عرض

إن مؤسسة الأسرة التي هي بذرة المجتمع عبارة عن مؤسسة لا يوجد لديها بديل من حيث التركيبة والوظائف الأساسية. إن مؤسسة الأسرة؛ عبارة عن جسر رئيسي بين الفرد والمجتمع مع وظائفها الأساسية مثل عناية وتنشئة الأطفال، واكتساب الجيل الجديد الهوية والقيم الثقافية، ونقل الوعي التاريخي والاجتماعي.

يعرف أن الأسرة عبارة عن مؤسسة تتأثر من جميع أنواع المشاكل الاجتماعية وتوفر مساهمات هامة في حل المشاكل الاجتماعية التي يتم حوضها. إن تركيبة الأسرة الصحية عبارة عن عنصر توازن وأمان ليس فقط من أجل أعضائها هي وإنما أيضا من أجل المجتمع الذي تعيش بداخله. إن الخاصية التي تجعل من مؤسسة العائلة شيء لا يمكن الإستغناء عنه من أجل جميع المجتمعات هو قوة الحماية والوقاية والتعليم التي تحملهم في إمكاناتها.

تحتاج الأسر إلى بعض الدعم والمساعدة من أجل الإستمرار في حياتها مع التغييرات الاجتماعية. وفي هذه الحالة فإن دعم أفراد الأسرة أمام متطلبات العصر عن طريق برامج تعليم الأسرة المعدة بشكل خاص يكتسب أهمية كبيرة.

إن أهمية تعليم الأسرة والخطوات التي يجب أن تخطى في هذا المجال موضحة في دستورنا وبرنامج الحكومة وخطط التنمية، حيث تم ترتيب التدابير التي يجب إتخاذها في هذا المجال. يهدف عن طريق برامج تعليم الأسرة اكتساب الأفراد معلومات جديدة وتطوير وجهات نظرهم. إن الجهد المبذول من أجل تحقيق هذا الهدف، سيساهم مساهمة هامة في إنسجام مؤسسة الأسرة بشكل أسهل مع الظروف الاجتماعية الجديدة ورفع قابلية حل المشاكل لديها عن طريق حماية قوتها الديناميكية.

إن برنامج تعليم الأسرة المعد من قبل وزارتنا تماشيا مع مبدأ «التعليم يبدأ من الأسرة»، قد تم إعداده من أجل جذب إنتباه المجتمع على أهمية الأسرة بما يتوافق مع متطلبات عصر المعلومات،

وإمكانية خفض المشاكل التي يواجهها أفراد الأسرة إلى أدنى حد، وحل المشاكل بالتركيز على الأسرة. إن برنامج تعليم الأسرة الذي هو مكسب هام من أجل بلدنا كهدف سياسة اجتماعية واقية وحامية؛ تتكون من ٢٦ وحدة و٥ مجالات ألا وهي تعليم وتواصل الأسرة، والقانون، والإقتصاد، والإعلام والصحة.

إن برامج التعليم الموجهة للأسرة في بلدنا يتم تنفيذها من قبل المؤسسات والمنظمات العامة، والإدارات المحلية، ومؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الخاصة. إن ما يجعل برامج تعليم الأسرة مختلف عن برامج تعليم الكبار الأخرى هو أنها برنامج تعليم موجه للأسرة بمحتوى منهاج واسع وشامل، وفي الوقت نفسه فإنه برنامج يحتاج إلى الإثراء بالمحتويات الجديدة والمحدثة بسبب كونه برنامج ديناميكي.

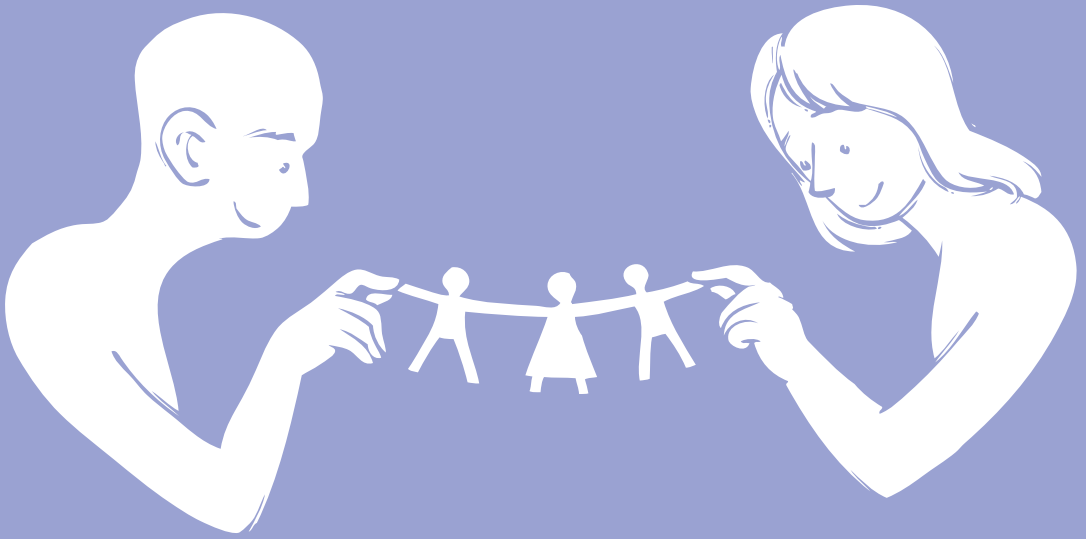
لقد تم تطوير برنامج تعليم الأسرة بعملية أصلية ملتزمين بمبادئ تطوير البرامج. إن البرنامج الذي تم إعداده بالنظر على الظروف الإجتماعية والثقافية الخاصة ببلدنا يحتوي على قيم عالمية. لقد تم الإستفادة من خبرات الأكاديميين المتخصصين والخبراء في مجالهم، والمؤسسات والمنظمات المعنية، وممثلي القكاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني.

أملين أن تلبي مجموعة التعليم هذه التي تحمل خاصية مصدر مرجعية للأسر إحتياجا هاما، أقدم الشكر لجميع من ساهم وقام بتقديم الجهد وكان له دور في عملية إعداد وتطبيق البرنامج، والأشخاص الذين قاموا بتطبيق البرنامج بإخلاص والأسر التي تستفيد من البرنامج.

الأستاذ المساعد/ عائشة نور إسلام

وزيرة الأسرة والسياسة الاجتماعية

## الصحة





# 1

## الوحدة

# أساليب منع الحمل والأعراض الجانبية لها

إن اتخاذ قرار استخدام أساليب منع الحمل هو موضوع مهم بالنسبة للعديد من الأزواج. لذلك فإنه لمن المهم التقرب إلى الموضوع عن طريق انشاء تعاطف وحساسية ونضج ودون اصدار حكم. في هذا الجزء يتم تناول ما يلي؛

- أساليب منع الحمل،
- نسب الحماية لهذه الوسائل والآثار الجانبية لها.



## أساليب منع الحمل والأعراض الجانبية لها

تستخدم أساليب منع الحمل من العديد من الأزواج لأسباب متنوعة. يستخدم بعض الأزواج أساليب منع الحمل لرغبتهم وجود فرق محدد في العمر بين أطفالهم أو بهدف تحديد عدد الأطفال. ويرغب بعض الأزواج الذين يعانون من أمراض مثل القلب، والسكري الشديد، والفشل الكلوي وأمراض مشابهة بالوقاية من الحمل بسبب تقييمهم الآثار الجانبية التي يمكن أن تحدث. مهما كانت الأسباب التي تدفع الأزواج إلى منع الحمل فإن المهمة التي تقع على عاتق المؤسسات الصحية هي توعية الأزواج بشكل مفصل بشأن فوائد وأضرار الحمل أو منع الحمل.

عند مواجهة مشاكل صحية نتيجة بعض الأعراض الجانبية تظهر حقيقة عدم القيام بتوعية العديد من الأزواج بشكل كاف بشأن الآثار الجانبية للأساليب التي يستخدمونها. بالإضافة إلى ذلك لا يتم الشرح التفصيلي الكامل آلية عمل والآثار الجانبية في دليل استخدام بعض الوسائل. إن كون الأزواج واعين أثناء اتخاذ القرار في هذا الموضوع مهم للغاية من أجل صحة العائلة ومن أجل تأثير الوسيلة أيضا. يجب تقبل الوسيلة من كلا الزوجين ويجب أن يشعر كلاهما بالراحة أثناء استخدامه. بالإضافة إلى ذلك فإن المسؤولية المتعلقة بهذا الموضوع يجب أن يتم مشاركتها ما بين الزوجين، يجب عدم تحميل مسؤولية الحماية على أحد الزوجين فقط. يجب أن يختار الزوجين الوسيلة الذي سيستخدمانه، يجب أن يتم القيام بالاستشارة الخاصة بالوسيلة من قبل طبيب أو ممرضة لتنظيم الأسرة.



هل ينبغي أن نقوم باستشارة المؤسسات الصحية

## أثناء اختيار أساليب منع الحمل؟

عند تحديد أي وسيلة سيكون أنسب لمنع الحمل يجب استشارة مؤسسة صحية. يمكن القيام باختيار الوسيلة المناسب عن طريق القيام بتقييم طريقة حياة الأزواج، وعاداتهم، وأوضاعهم الصحية، ووضع أعضائهم التناسلية والحكايات الطبية (الأمراض التي أصيبوا بها، العمليات وما شابه) وذلك سوياً. بعد أن يقوم موظف الصحة بإعطاء التأثيرات والأعراض الجانبية للوسيلة يمكن أن يقوم بمساعدة الزوجين باختيار الوسيلة المناسبة.

بعد القيام باختيار واستعمال الوسيلة يجب حتما الحصول على متابعة المشورة لموظف الصحة.

## هل هنالك وسيلة مثالي؟

لكي تعتبر الوسيلة مثالية يجب أن تحمل الخصائص التالية:

• يجب أن يتبنى الوسيلة كل من الزوجين.

• يجب أن يمنع الحمل بصورة مطلقة.

• يجب أن لا يضر بالصحة.

• يجب أن يسهل استعماله.

• يجب أن يكون منخفض التكلفة.

• يجب أن يشعر الأزواج بأنهم مرتاحين عند استعمالهم الوسيلة.

بالرغم من جميع التطورات الطبية الحديثة الموجودة لا يوجد هنالك وسيلة تشتمل على جميع هذه الخصائص. ولكن هنالك دراسات مستمرة نتجه نحو تطوير وسيلة يمكن أن تشتمل على جميع هذه الخصائص. ولكن يظهر أن إيجادها صعب. لأنه هنالك العديد من الوسائل موجودة في مرحلة الاختبار حالياً الا أنها تتنافى مع الفيزيولوجيا.

### تنظيم الأسرة في بلدنا

لقد بدأ تنظيم الأسرة في بلدنا بالقانون رقم 557 الذي أصدر عام 1965. ولقد تم توسعة مجاله بالقانون رقم 2827 الصادر عام 1983.

وبناء على ذلك؛

- اكتسب موظفي الصحة مثل القابلة والممرضة حق الحصول على شهادات في موضوع تنظيم الأسرة والقيام بتطبيق أدوات داخل الرحم.
- أصبحت عمليات التعقيم الجراحية عن طريق ربط الأنايب لدى النساء وقطع القناة الدافقة لدى الرجال أمر قانوني.
- أصبحت عمليات التخلص من الحمل غير المرغوب فيه قبل الأسبوع العاشر من الحمل مشروعاً من قبل الدولة.



## وسائل منع الحمل

- وسائل هرمونية: حبوب منع الحمل (حبوب يومية)، حقن هرمون، أشرطة الهرمون تحت الجلد (غراسة)،
- وسائل داخل الرحم (اللؤلؤ): أدوات نحاس أو هرمونية داخل الرحم،
- وسائل مانعة بشكل ميكانيكي: غلاف من أجل الرجل (العوازل، الواقي الذكري)، غلاف من أجل المرأة، رأسية الغشاء الحاجز وغطاء عنق الرحم، التحاميل التي تقتل الحيوانات المنوية، الكريم والرغوات،
- وسائل تقليدية: وسيلة التقويم، طريقة العزل، متابعة افرازات المهبل ومتابعة حرارة الجسم،
- الوقاية (المستعجلة) بعد العلاقة،
- التعقيم

## حبوب منع الحمل

إن حبوب منع الحمل هي حبوب تشتمل معا على هرمون الاستروجين والأنثوي وعلى هرمون الحمل البروجسترون. من أجل أن يمنع الحمل يجب أن يستعمل كل يوم بنفس الساعة. يوجد هنالك نسب له ذات 21 و28 يوم. يبدأ استعماله أولا في الفترة التي تقع في الأيام ما بين اليوم 1. واليوم 5. من الطمث. في الأنواع ذات 21 يوم يترك الدواء لمدة 7 أيام ما بين كل علبة والعلبة التي تليها. خلال هذه الفترة ينتظر حدوث الطمث خلال 3-5 أيام. اذا لم يبدأ الطمث بالرغم من مرور 7 أيام لا يتم البدء بعلبة جديدة ويتم القيام بفحص حمل للتأكد من هل الوسيلة كانت ناجحة أم لا. أما في الأنواع ذات 28 يوم يتم الاستمرار بالاستعمال دون توقف. لان في الأنواع ذات 28 يوم يوجد فيها 21 حبة من حبوب منع الحمل و6 حبات من دواء الحديد. اذا تم ترك الدواء لفترة يتعطل النظام.

بعد البدء بحبوب منع الحمل يبدأ عادة تأثير حمايته بعد الشهر الثاني. لذلك ينبغي أن يكون الشخص حريصا في الشهر الأول.





## كيف تقوم حبوب منع الحمل بمنع حدوث حمل؟

إن حبوب منع الحمل بشكل عام تقوم بمنع تكون حمل؛

- عن طريق منع الإباضة،
- عن طريق تنحيف تركيبة الغشاء الداخلي للرحم وتغييره (وبذلك يصبح الغشاء الداخلي للرحم غير قابل لاستقبال جنين)،
- عن طريق تسخين سائل فم الرحم ومنع الحيوانات المنوية من الدخول،
- عن طريق تقليل حركة الأنابيب والافرازات داخل القنوات.

## الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل

بالرغم من أنه قد قلت كثرة ظهور أعراض جانبية باستخدام الجرعات المخفضة في السنوات الأخيرة، إلا أنه استخدامه لسنوات طويلة يمكن أن ينتج بعض التأثيرات الجانبية الشديدة. لذلك يجب استخدام حبوب منع الحمل لفترات قصيرة. إن التأثيرات الجانبية التي يمكن أن تظهر في حال الاستخدام الطويل هي كالآتي:

- الغثيان
- الصداع
- نزف في غير وقت الطمث
- فتح الشهية وزيادة الوزن
- انخفاض في نزف الطمث
- تحميل ضغط
- تحسس ونمو في الثدي
- ميول الكآبة
- احتباس السوائل
- الارهاق والتعب
- ظهور الحبوب والبشرة الدهنية
- اضطرابات في الدورة الدموية بسبب زيادة ميول التعثر

- أمراض الدماغ والشرابين
- الضغط العالي
- مرض الانسداد التجلطي (تكون أعطال عضوية نتيجة لزيادة التخثر من شريان إلى شريان آخر)
- زيادة دهون الدم
- تدهور أيض الجلوكوز
- انخفاض نزييف الحيض
- زيادة في تكاثر الشعر
- انخفاض في الرغبة الجنسية
- زيادة في كثرة قرحة مدخل الرحم أو أمراض الالتهاب الأخرى
- زيادة كثرة التهاب الفطريات المهبلية.

## الحالات التي يجب فيها استخدام حبوب منع الحمل

- إذا وجدت الحالات أو الأوضاع المذكورة أدناه يجب حتما عدم استخدام حبوب منع الحمل:
- مشاكل تخثر وأمراض الشرايين مثل إلتهاب الوريد الخثاري (الجلطات الدموية وما شابه)
  - أمراض القلب والضغط العالي
  - مرض السكري
  - ارتفاع شديد في دهون الدم
  - مرض الكبد النشط والأورام
  - سرطان الثدي
  - النزيف المهبلي غير العادي
  - الحمل أو الاشتباه بالحمل
  - التدخين
  - الرضاعة
  - أكبر من ٤٠ عام
  - أورام معروفة أو مشتبه بها مرتبطة بهرمون الاستروجين
  - أمراض مزمنة (الكلى، الرئة، الكبد وما شابه)

- أما في الحالات المذكورة أدناه فإن استخدام حبوب منع الحمل غير ملائم:
- مرض السكري الذي ظهر أثناء الحمل
  - الصرع



- مرض اليرقان الذي ظهر أثناء الحمل بسبب انسداد القناة الصفراوية.
- فقر الدم المنجلي
- مرض المرارة
- الذين لديهم افرازات حليب (صدور حليب من الثدي بدون وجود حمل)
- وجود أورام ليفية في الرحم
- أمراض تستوجب النوم لمدة طويلة

## فوائد حبوب منع الحمل

يوجد لحبوب منع الحمل بعض الفوائد الأخرى بالإضافة إلى منع الحمل:

- الحد من أورام أمراض الثدي الحميدة
- الحد من أورام حويصلات المبيض الحميدة
- الحد من سرطان بطانة الرحم
- الحد من سرطان المبيض
- الحد من الحمل خارج الرحم
- الحد من مرض التهاب الحوض الحاد
- الحد من نوبات التهاب المفاصل الروماتويدي
- الحد من كمية نزيف الطمث والحد من فقر الدم المرتبط بالنزيف.
- تقليل آلام الطمث.

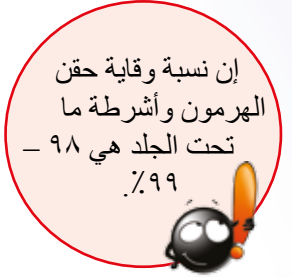
## هل تؤدي حبوب منع الحمل

### إلى الإصابة بالسرطان؟

وفقاً للأبحاث التي تمت تم التوصل إلى أن استعمال حبوب منع الحمل لمدة عام يؤدي إلى انخفاض بنسبة ٤٠ – ٨٠٪ من سرطان المبايض وبنسبة ٥٠٪ من سرطان الغشاء داخل الرحم. بالإضافة إلى ذلك تم التوصل إلى أن له تأثير حماية ضد سرطان الأمعاء الغليظة. ولكن استخدامه لسنوات طويلة يؤدي إلى زيادة واضحة في سرطان عنق الرحم وسرطان الثدي.

## حقن الهرمون وأشرطة الهرمون تحت الجلد

- حقن الهرمون وأشرطة الهرمون تحت الجلد يقوم بمنع الحمل:
- عن طريق منع الإباضة،
  - عن طريق تغيير تركيبة الطبقة الداخلية للرحم،
  - عن طريق تكثيف السائل عنق الرحم ومنع الحيوانات المنوية من المرور.



## أشرطة الهرمون تحت الجلد

هي عبارة عن كبسولات يتم وضعها أسفل الجلد تقوم بإفراز هرمون بكميات محددة يوميا. يوفر وقاية تتساوى مع العقم الجراحي طوال ثلاثة سنوات. يمكن أن يتم تفضيله من قبل النساء اللواتي لا يلائمن استخدام حبوب منع الحمل وذلك لأنه لا يحتوي على هرمون الاستروجين. يمكن للأمهات اللواتي يرضعن أيضا أن يستخدموه.

آثاره الجانبية كالاتي:

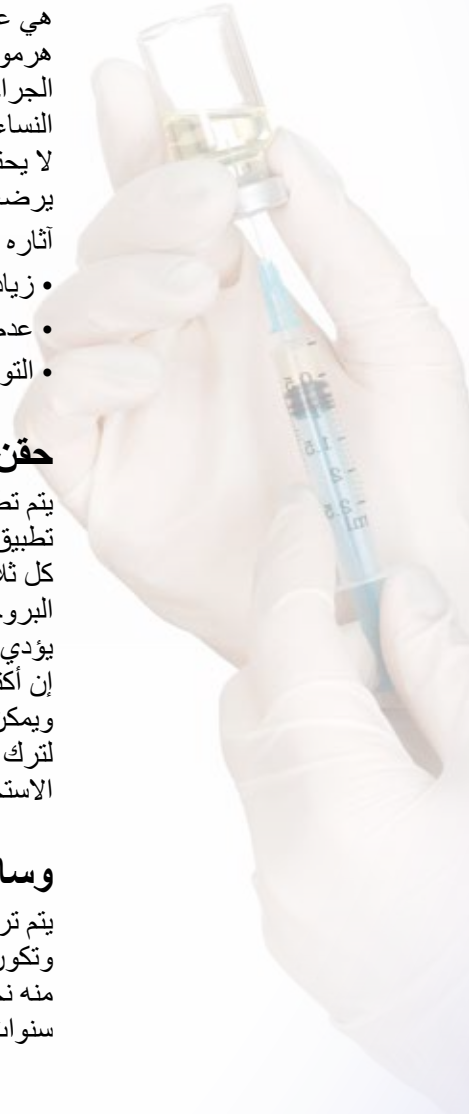
- زيادة الوزن
- عدم انتظام الدورة
- التوتر النفسي وسهولة الغضب.

## حقن الهرمون

يتم تطبيق حقن الهرمون مرة كل شهر أو كل ثلاثة أشهر. يتم تطبيق الحقن التي تحتوي فقط على هرمون البروجسترون مرة كل ثلاثة أشهر والتي تحتوي على هرمون الاستروجين وعلى البروجسترون يطبق مرة كل شهر. توفر حماية فعالة. يمكن أن يؤدي استخدامها لأكثر من عام إلى الحد من الطمث أو انقطاعه. إن أكثر تأثير جانبي لحقن الثلاثة أشهر هي الزيادة في الوزن. ويمكن أن يؤدي إلى التوتر وسرعة الغضب. إن أكثر سبب لتترك الوسيلة هو النزيف الذي يحدث بين فترات الطمث في أول الاستخدام أو عدم حدوث الطمث لمدة طويلة.

## وسائل داخل الرحم

يتم تركيبها في الفراغ داخل الرحم. تكون على شكل «T» وتكون قد صنعت من البلاستيك. يوجد منه نوعان. النوع الأول منه نحاسي، أما الثاني فهرموني. يمكن أن يستخدم من ٥ إلى ٧ سنوات. يمكن أن يتم





تفضيل الأدوات داخل الرحم من قبل النساء اللواتي بفترة الرضاعة واللواتي يضرهم حبوب منع الحمل. يمكن أن يؤدي التفكير بأنه سيتم تركيب الأداة داخل الرحم إلى شعور النساء بالضيق قبل التطبيق وقبل إخراجها.

## أدوات داخل الرحم من النحاس

عن طريق تركيب أداة داخل الرحم من النحاس تترك أيونات نحاس داخل الرحم ومن ناحية أخرى يتكون هناك وسط التهاب ضد النحاس في الطبقة داخل الرحم. يفقد الغشاء داخل الرحم قابليته لاستقبال الجنين بسبب أيونات النحاس من جهة ومن جهة أخرى بسبب الوسط الالتهابي. بالإضافة إلى ذلك فإن الوسط الالتهابي الذي تكون بسبب الأداة داخل الرحم يؤثر في الأنابيب وعنق الرحم. تتغير تركيبة سائل عنق الرحم وتمنع مرور الحيوانات المنوية. تضطرب حيوية وحركة الحيوانات المنوية. تضر الأيونات النحاسية بالبويضة وبشكل البويضة الملقحة كثيرة الخلايا (الكيسة) التي تقع في الرحم بعد أسبوع من التلقيح. نتيجة لكل هذه العوامل يمنع الحمل. ولكن يمكن أن يكون نادرا حمل بالرغم من الأداة داخل الرحم النحاسية. في هذه الحالة لا يوجد هناك ضرر معروف من الأداة داخل الرحم تمس بالجنين.

إن نسبة حماية  
الأدوات داخل الرحم  
من النحاس هي  
٩٨٪.



## الأعراض الجانبية للأدوات داخل الرحم من النحاس

يوجد هناك أعراض جانبية للأدوات داخل الرحم من النحاس التي يتم تفضيلها بسبب كونها أرخص مقارنة مع أدوات داخل الرحم الهرمونية، وهي:

- تزداد الإفرازات التي تأتي من المهبل بعد القيام بالتطبيق. يؤدي هذا الوضع إلى عدم الراحة في الحياة اليومية. إن زيادة الإفرازات يزيد من احتمال الالتهابات. وخصوصا يزداد خطر الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية الايدز.
- يمكن أن يؤدي إلى عدم انتظام الطمث.
- يمكن أن يزداد كمية نزيف الطمث ويمكن أن يتكون نتيجة لذلك فقر دم.
- يمكن أن يتم رؤية بقع دم قبل وبعد الطمث.

- ان ٥ - ٨٪ من الحمل الذي يحدث بالرغم من استخدام أداة داخل الرحم يكون حمل خارج الرحم.
- يمكن أن يؤدي إلى اجهاض الجنين. ان نسبة خطر الاجهاض في الحمل الذي يحدث بالرغم من استخدام أداة داخل الرحم هو ٥٠٪.
- يمكن له أن يتقرب جدار الرحم.

ان نسبة حماية الأدوات داخل الرحم الهرمونية هي ٩٩٪.

## الأدوات داخل الرحم الهرمونية

لقد تم تطويره من أجل خفض الأعراض الجانبية للأدوات داخل الرحم النحاسية من أجل زيادة فعالية الوسيلة. بسبب هرمون الحمل الذي ينشئه يزداد كثافة سائل عنق الرحم ويزيد من تأثير منع دخول الحيوانات المنوية. ويزيد من كثافة سائل الأنابيب وتصعيب مرور الحيوانات المنوية. ولأنها تقوم بجعل بطانة الرحم رقيقة يقل احتمال تمسك وانغراس البويضة في الرحم.

بفضل الأدوات داخل الرحم الهرمونية تقل كمية نرف الطمث ويمنع تكون فقر الدم. ولأنها تزيد من كثافة افرازات عنق الرحم لا تزداد الافرازات، وبالتالي يقل خطر الاصابة بالالتهابات. ولكنه أعلى مقارنة مع الأدوات داخل الرحم النحاسية. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يحدث أوضاع مثل الحد جدا من كمية نرف الطمث أو انقطاع الطمث الذي يستمر لمدة ٥ - ٦ أشهر.

## غلاف من أجل الرجل (واقي ذكري)

هو أكثر أسلوب مستخدم. يطلق على غلاف الرجل أيضا اسم العوازل أو الواقي الذكري. وهو عبارة عن غلاف يشبه الغشاء رفيع يحيط بالقضيب. يمنع تفريغ الحيوانات المنوية في المهبل. عادة ما يصنع الواقي الذكري من البولي يوريثين أو اللاتكس. إن هذه المواد تمنع مرور الحيوانات المنوية بالإضافة إلى العديد من البكتيريا والفيروسات أيضا. وبفضل ذلك بالإضافة إلى أنه يكون قد منع الحمل يكون أيضا قد وقى من الأمراض التي تنتقل بالطرق الجنسية. في بعض أنواع الواقي الذكري يتم إضافة مادة قاتلة للحيوانات المنوية بهدف حماية فعاليته حتى في الحالات التي يحدث فيها تمزق للواقي الذكري. وعند طلب وقاية

تظهر فعالية الحماية باستخدام الواقي الذكري تغييرا وفقا لشكل الاستخدام. تقل فعالية تأثيره لأسباب مثل أخطاء الانتاج، التمزق، الاستخدام في فترة اقتراب العلاقة، تفريغ الحيوانات المنوية في المهبل أثناء اخراجه. عند استخدامه بشكل فعال ترتفع نسبة حمايته لغاية ٩٧٪.

أكبر يمكن استخدام رغوة أو جل يطبق على المهبل قاتل للحيوانات المنوية مع الواقي الذكري.

ان نسبة الوقاية باستخدام الواقي الأنتثوي هو ٩٧٪



## غلاف من أجل المرأة (رأسية عنق الرحم)

يكون بتركيبة عشائية رقيقة. عادة ما ينتج من البولي يورثين. يوجد حلقة في كل طرف من طرفيه. يتم وضع أحد الحلقات داخل المهبل والثاني على مدخل المهبل. إن فائدة الواقي الأنتثوي أنه يكون تحت ادارة المرأة وأنه يوفر حماية من بعض الأمراض التي تنتقل عبر الطرق الجنسية. على سبيل المثال تقي بنسبة أكثر من ٩٠٪ من خطر انتقال مرض فيروس نقص المناعة البشرية الايدز. ولكن لأنه باهظ الثمن وأحجانه الكبيرة يوجد هنالك صعوبة من استخدامه. كلما يتم التعود على الوسيلة تزداد الفعالية.

## قتلة الحيوانات المنوية

يتم استخدام عدة مواد قاتلة للحيوانات المنوية مثل الجل والكريم والرغوة واسفنجة المهبل والتحاميل من أجل منع الحمل غير المرغوب به. يمكن أن يتم استخدام قتل الحيوانات المنوية لوحدها بالإضافة إلى أنه يمكن استخدامها مع الواقي الذكري أو الغشاء الحاجز. لكي يبدأ تأثير هذه المواد يجب الانتظار ٣ - ٥ دقائق بعد تركيبها في المهبل. اذا لم يتم انتظار هذه لمدة يمكن أن يتكون حمل.

لأن المواد المستخدمة تكون ذو أساس كيميائي يمكن أن تؤدي إلى تهيج في المهبل أو في منطقة الأعضاء التناسلية الخارجية. لا تمتلك وقاية ضد الأمراض التي تنتقل بالطرق الجنسية. على العكس من ذلك تزيد من احتمال تكوين الميكروبات أمراضا لأنها تؤدي إلى تهيج.

## وسيلة التقويم

لدى كل امرأة دورة طمث خاصة بها. تعتمد وسيلة التقويم على الحماية من خلال ايجاد الأيام المناسبة لتكون الحمل خلال دورة الطمث.

• أولا يتم تحديد دورة الطمث للمرأة.

• وفقا لدورة الطمث يحاول تحديد تاريخ الاباضة.

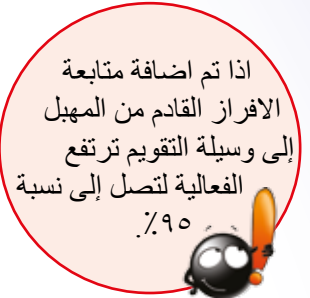
عند استخدام قتل الحيوانات المنوية لوحدها تكون نسبة الحماية بشكل عام حتى في أنسب استعمال هي ٨٥٪



نسبة الفعالية للحماية بواسطة التقويم هي ٦٥٪



- إن ٢ يوم قبل يوم الاباضة و ٢ يوم بعد يوم الاباضة تقريبا هي أكثر الأيام المناسبة لتكون الحمل.
- يبقى الحيوان المنوي على قيد الحياة في جسم المرأة ٧٢ ساعة تقريبا.
- تفقد خلية البويضة حياتها خلال ٤٨ ساعة تقريبا بعد الاباضة. بالرغم من جميع هذه المعلومات الا أن يمكن أن لا يكون يوم الاباضة هو ذاته عند كل امرأة ونادرا ما تعيش الحيوانات المنوية في الأعضاء التناسلية الأنثوية للمرأة لغاية ١ أسبوع. لذلك فإن طريقة التقويم ليست وسيلة حماية فعالة جدا وفقا لوسائل الوقاية الأخرى.



على سبيل المثال لدى إمرة تكون دورة الطمث لديها ٢٩ يوم، يكون اليوم ١٥ اعتبارا من أول يوم طمث لديها هو يوم الاباضة. الأيام الأيام المثلى للحمل لدى المرأة هو اليوم ١٥ والثلاثة أيام التي تسبقها. ولكن زيادة هذه الفترة لمدة ١ - ٢ يوم يزيد من فعالية الوسيلة. في الأيام المناسبة للحمل يجب عدم القيام بالعلاقة الجنسية أو القيام باستخدام وسائل اضافية مثل الواقي الذكري.

تكون لدى كل امرأة الفترة ما بعد الاباضة والتي تبلغ ١٤ يوم ثابتة. أما المتغير من امرأة لأخرى فهي فترة النصف الأول. لكي يتم استخدام وسيلة التقويم يجب متابعة الطمث بشكل منتظم لمدة ٣ أشهر على الأقل ويجب تسجيل أيام الطمث. وبذلك يمكن أن يتم حساب يوم الاباضة. ولكي تكون هذه الوسيلة ناجحة يجب أن تمتلك المرأة دورة طمث منتظمة (سليمة الايقاع).



## متابعة افرازات المهبل

قبل الاباضة بمدة ٣ - ٤ أيام تزداد الافرازات الأنثوية البراقة العادية. تتحول إلى مظهر لاصق مثل بياض البيض، وتبدأ بالتمدد. يصل مقدار التمدد هذا عند وضعه بين اصبعين قبل الاباضة إلى ١٠ سم تقريبا. في اليوم الذي يلي الاباضة يفقد فجأة مرونته ولا يظهر خاصية التمدد. بينما كان مائعا براقا يتحول إلى لزوجة كثيفة غير لامعة. اعتبارا من اليوم الذي تبدأ فيه هذه الافرازات بالزيادة والتمدد عند وضعها



بين اصبعين ولغاية اليوم الذي فقدان هذه الخاصية تكون نسبة الحمل عالية. في حال وجود أي مرض التهابي في المهبل لا يمكن أن يتم تقييم هذا الأسلوب.

## متابعة حرارة الجسم

في النصف الثاني بعد الاباضة تزداد درجة حرارة الجسم العادية  $0,3 - 0,4$  درجات. بعد أن يتم تحديد الزيادة يتم تأجيل العلاقة الجنسية ٣ أيام. قبل القيام بهذا يجب كل يوم عند الاستيقاظ وقبل القيام بعمل أي حركة يجب قياس درجة حرارة الجسم وتحديد قيمته العادية.



## العزل

يتم تطبيقها عن طريق سحب القضيب نحو الخلف قبل القذف. يهدف بهذه الوسيلة ابقاء الحيوانات المنوية خارج الأعضاء التناسلية للإناث. ولكن هنالك صعوبة تحكم الرجل بنفسه. ولأنه يمكن أن يحدث تسرب للحيوانات المنوية قبل القذف فإن نسبة وقاية هذه الوسيلة أقل من الوسائل الأخرى. بالإضافة إلى ذلك فإن قذف الحيوانات المنوية في منطقة قريبة من المهبل يمكن أن يؤدي إلى الحمل.

## الوقاية بعد العلاقة الجنسية

هنالك نوعان من أساليب الوقاية بعد العلاقة الجنسية. في الوسيلة الأولى يتم استخدام حبوب منع الحمل بكمية كبيرة مرتان بفارق فترة زمنية ١٢ ساعة خلال أول ٧٢ ساعة من العلاقة الجنسية. هكذا تفقد بطانة الرحم قابليتها على استقبال البويضة. يمكن أن يؤدي هذا التطبيق إلى شكاوي مثل الغثيان والقيء وألم في الثدي وصداع. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تغيير يوم بدء الطمث أو أن يؤدي إلى عدم انتظام في الطمث. في حال عدم التمكن من منع الحمل بالرغم من تطبيق هذه الوسيلة ينتج عن ذلك احتمال حدوث تشوهات خلقية في الطفل بسبب كمية الهرمون المرتفعة التي تم تناولها. يجب أن لا يتم تناولها أبدا دون استشارة الطبيب.

إن استخدام حبوب منع الحمل بكمية كبيرة مرتان بفارق فترة زمنية ١٢ ساعة خلال أول ٧٢ ساعة من العلاقة الجنسية يقي من الحمل بنسبة ٧٥٪.



أما وسيلة الحماية الطارئة الأخرى فهي تطبيق أداة داخل الرحم خلال ٧٢ ساعة. يهدف هنا توفير التخلص من الحمل اذا تكون وذلك قبل انغراسه في الرحم.

## التعقيم (الاخصاء) الجراحي

يتم عن طريق ربط الأنابيب لدى النساء وهن تحت التخدير العام. يمكن أن يتكون نادرا بعد العملية عدم انتظام في الدورة وآلام في البطن. أما لدى الرجال تتم بتطبيق تخدير موضعي بأسلوب يطلق عليه اسم قطع القناة الدافقة. يجب أن يتم اعتبار أن هذه الطريقة عبارة عن طريقة غير قابلة للرجعة. يجب تقييم الأوضاع مثل عمر الزوجين، وعدد الأطفال، وتركيب العائلة جيدا. يمكن أن ينصح به النساء اللواتي يمتلكن خطورة طبية مؤكدة نتيجة القيام بالولادة. في حال طلب الولادة من جديد لأي سبب من الأسباب فإنه بالرغم من أن هنالك امكانية العودة من العقم بأساليب الجراحة المجهرية للنساء والرجال ولكن نسبة الحمل تنخفض بدرجة كبيرة.

## إنهاء الحمل: الاجهاض

الاجهاض يعني «الكشط». يمكن تطبيق الاجهاض بهدف التشخيص في اضطرابات النزيف والنزيف بعد فترة انقطاع الطمث أو للتوصل إلى حدوث أو عدم حدوث اباضة في أبحاث عدم التمكن من حدوث حمل (العقم). عن استخدام كلمة اجهاض يفهم عادة على أنها العملية التي تتم بهدف انهاء الحمل وليس التي تتم للحصول على نسيج من داخل الرحم. إن مثل هذا النوع من الاجهاض هو عبارة عن التطبيق بحيث يتم أخذ السطح الداخلي للجنين والرحم عن طريق الدخول من المهبل عند بداية الحمل. يجب أن يتم توعية الأزواج بشأن وسائل تنظيم الأسرة الفعالة ويجب أن يقوموا بواجباتهم بشكل متبادل بهذا الشأن. لأن الإجهاض ليس وسيلة تنظيم أسرة على الإطلاق.

الفعالية بنسبة  
٩٦٪



لا يعني الاجهاض  
على أنه وسيلة  
ولادة أبدا.



لقد تم في بلدنا وبالقانون تعريف وتحديد الإجهاض الذي يتم بهدف إنهاء الحمل. ووفقا لذلك تسمح القوانين فقط للإجهاض للحمل الذي يستمر لنهاية الأسبوع العاشر (١٠) فقط. يجب الحصول على موافقة الزوج والزوجة للإجهاض لدى النساء المتزوجات واللواتي يبلغن من العمر أكثر من ١٨ عام. أما النساء غير المتزوجات يمكن أن يقمن بالإجهاض بموافقتهن الشخصية فقط. أما اللواتي يقل عمرهن عن ١٨ عام يمكن أن تخضع للإجهاض بموافقة ولي أمرها أو الأوصياء عليها. إذا كان الإجهاض ناتجا عن قرار محكمة يجب قبل القيام بالعملية وجود ابلاغ من المحكمة أولا.

أما لدى النساء اللواتي يتعدى لديهم فترة الحمل ١٠ أسابيع لا يمكن القيام بالإجهاض. النساء التي تكون بهذا الوضع، وفي حال وجود أحد الأمراض المذكورة في القائمة رقم (٢) المرفقة للأنحة رقم ١٨٢٥٥ وتاريخ ١٩٨٣/١٢/١٨ المتعلقة بقيام وتدقيق خدمات إنهاء الحمل والتعقيم فقط، يمكن القيام بالإجهاض من قبل أخصائي أمراض نسائية وتوليد. يجب أن يتم يحدد المرض تقرير معلل يستند إلى نتائج سريرية ومخبرية مؤكدة يعد من كل من أخصائي أمراض نسائية وتوليد وطبيب مختص بالمرض المعني. والإفنهالك عقوبات جنائية صارمة بشأن اللذين قاموا بهذه العملية وبشأن الشخص الذي أجريت له هذه العملية.

### مخاطر الاجهاض بالنسبة للأم

- النزيف، انتقاب الرحم والالتهابات
- احتمال الاجهاض أو الولادة المبكرة للحمل التالي
- اضطرابات طمث، حمل خارج الرحم، مشكلة انفصال المشيمة أثناء الولادة وذلك بسبب الأضرار التي احقت بالسطح الداخلي للرحم
- متلازمة ما بعد الاجهاض (اضطرابات النوم، الشعور بالذنب، تعاطي المخدرات وما شابه وحتى الانتحار)



## الفعاليات

### الوسائل

قم بتعبئة المعلومات المطلوبة فيما يتعلق بوسائل منع الحمل في الجدول الموضح أدناه.

هل لديها أية سلبيات؟ إذا وجد ما هي؟	ما هي نسبة وقيمتها؟	كيف تتم؟	اسم الوسيلة
			حبوب منع الحمل
			حقن الهرمون
			أدوات داخل الرحم النحاسية
			الغلاف الذكري
			وسائل التقويم
			العزل



هل لديها أية سلبيةات؟ إذا وجد ما هي؟	ما هي نسبة وقايتها؟	كيف تتم؟	اسم الوسيلة
			الوقاية بعد العلاقة الجنسية (مستعجلة)
			غسل المهبل
			التعقيم عبر العملية الجراحية

## المراجع

تم تحضير هذا الكتاب المدرسي لتعليم أفراد الأسرة ضمن إطار البرنامج التعليمي للأسرة (AEP) والذي تم وضعه من قِبل المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لوزارة الأسرة والسياسات الاجتماعية. وكونه «كتاباً مدرسياً» فقد تم النظر بعين الاعتبار سهولة القراءة والإستفادة، وتم بذل جهود لتحضير كتاب مدرسي موجز وبسيط، كما تم محاولة الإبتعاد عن ميزات التنفير للغرض. وتستند المعلومات والأفكار والنهج التي يقدمها المعدين للمصادر المدونة أدناه والتي تم مراجعتها أثناء تحضير الكتاب، أو إلى الأفراد والأعمال التي تم الإستفادة منها في فترات التنشئة والتعليم الذاتي، ولهذا السبب فإن معدّي هذا الكتاب يشكرون من ساهم في تحضيره بشكل غير مباشر من أفراد ومصادر.

- jinekoloji: Tanı ve tedavi. (Çev: M. B. Tıraş). İstanbul: Güneş Tıp Kitabevleri.
- Anatomi atlası ve ders kitabı. Ankara: (1999). Dere, F.
- (2002). Nobel Yayın Dağıtım. Dichler, M. ve Mauss, S Anne adaylarının eşlerinden istedikleri. (Çev: A. Gergin). İstanbul: Özgür Yayınları.
- baskı). Ankara: 4) Annenin kitabı (1908). Dođramacı, İ .Türk Tarih Kurumu Basımevi. Elliman, D. ve Bedford, H Tüm yönleriyle çocuk: Bakım-hastalık-tedavi. (Çev: (2001) Ç. Nazlıca). İstanbul: CSA ve Kare Yayınları
- Çocuk sağlığı kılavuzu. İstanbul: Papatya. (2004). Erker, D .Yayıncılık
- Çocuđuma cinselliđi nasıl (1999). Eyre, L. ve Eyre, R anlatırım? (Çev: A. Kayaş). İstanbul: Beyaz Yayınları baskı). 8) Annelik ve bebek bakımı (1999). Fenwick, E (Çev: E. Aktaş). İstanbul: ABC Kitabevi
- Çocuk bakımı. (Çev: (2008). Gookin, S. H. ve Gookin, D Ö. A. Turan). İstanbul: Dođan Kitap
- yılında çocuk sağlığı ve 2 Yaşamın ilk (2008). Gökçay, G bakımı. İstanbul: Saga Yayınları
- Hasta çocuk. (Çev: E. Nazlı ve V. (1987). Hopf, H. H İbişođlu). İstanbul: Afa Yayıncılık
- Anne-babalar için: Bebek ruh (2009). Karabekirođlu, K sağlığı rehberi. İstanbul: Say Yayınları
- Küçükler için büyüklere çocuk ve ergen (2008). Kuzucu, Y ruh sağlığı. Ankara: Nobel .Yayın Dağıtım
- Anne ve bebeđin (2010). Küreli, A. ve Yalçınkaya, H bakımı. İstanbul: Nakkaş Yapım ve Prodüksiyon
- Anatomi atlası: Karın ve iç organlar. (1986). Leonhardt, H (Çev: A. Kazancıgil). İstanbul: Arkadaş Tıp Kitapları
- Toxoplazma enfeksiyonu. [http://www. \(2010\). Mercan, R 47=jineart.com/modules.php?name=News&file=article&sid 2010](http://www. (2010). Mercan, R 47=jineart.com/modules.php?name=News&file=article&sid 2010) تم الحصول على معلومات من هذا العنوان بتاريخ 7 آب 2010
- Muhteşem bebek: Yaşamın ilk iki yılının (2009). Morris, D büyüleyici öyküsü. (Çev: D. Akın). İstanbul: Domingo .Yayinevi
- Çocuk (1993). (Neyzi, O., Uđur, S. ve Zülfikar, B. (Ed sağlığı. İstanbul: Çocuk Vakfı .Yayınları
- Üreme sağlığına giriş: (2007) AÇSAP Genel Müdürlüđü Eğitici rehberi, Türkiye üreme sağlığı programı. Ankara: Sağlık Bakanlıđı
- Aile planlaması. İstanbul: Esin. (1999). Akay, H. G .Yayinevi
- Anatomi ve fizyoloji: İnsan biyolojisi. (2009). Aktümsek, A Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kadının sağlık kılavuzu. Aile eğitim (1999). Akyıldız, N .kılavuzları içinde. İstanbul: Seha Neşriyat
- Jinekoloji (kadın (2001). Atasü, T. ve Şahmay, S hastalıkları). İstanbul: Nobel Tıp .Kitabevleri
- Ben ve bebeđim. İstanbul: (2002). Aybaş, G. ve Sonmaz, S .Alfa Yayınları
- Hamilelikten altı yaşına (2002). Aybaş, G. ve Sonmaz, S .kadar adım adım ben ve bebeđim. İstanbul: Alfa Yayınları
- Yen & Jaffe üreme endokrinolojisi: (2006). Barbieri, S Fizyoloji, patofizyoloji ve klinik muayene. (Çev: S. Günalp). Ankara: Güneş Kitabevi
- .Pratik anatomi. İzmir: Asya Tıp Kitabevi (2005). Bilge, O Human body. New York: Dorling (2003). Bingham, C .Kindersley Limited
- yaşına çocuk bakımı. (Çev: 3 yaşından 1 (2005). Byron, T E. Lakşe). İstanbul: Alfa .Yayınları
- The usborne complete book of the (2002). Claybourne, A human body. Dubai: Usborne .Publishing
- baskı). (Çev: Z. 3) Anne ve bebeđi (2008). Cooper, C Dinçerler). İstanbul: Alfa .Yayınları
- (2010). Cooper, C., Halsey, C., Laurent, S. ve Sullivan, K yaşına çocuk bakımı. (Çev: P. Erdođan). 14 yaşından 3 .İstanbul: Alfa Yayınları
- Kadın sağlığı hastalıkları ve aile (1997). Coşar, G planlaması. İstanbul: Somgür Eğitim .Hizmetleri Yayıncılık
- Aile iletişim ve sosyal sağlık. (2009). Çakmaklı, K .İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. Çankırılı, A. ve Aydın, T Benim sağlıklı bebeđim. İstanbul: Zafer Yayınları. (2002) .DeCherney, A. H., Nathan, L., Goodwin, M. ve Laufer, N Güncel obstetrik ve (2010)

- basım). (Çev: M. S. Kestef). (۲۰۰۸) İnsan vücudu. Ankara: TÜBİTAK
- basım). (Çev: S. K. Akbaş). (۲۰۰۹) İnsan vücudu. Ankara: Arkadaş Yayınları
- Toksoplazma hakkında bilgi verebilir misiniz? (۲۰۱۰) - /http://www.hastane.com.tr tarihinde ۲۰۱۰ Eylül ۷ html adresinden. ۱۰۶۲۹/saglik-sorusu edinilmiştir
- t.y.). Gebeliği önleyici yöntemler (broşür). İstanbul: TAP Vakfi
- t.y.). Lohusalık ve yenidoğan bakım rehberi (broşür). - İstanbul: TAP Vakfi
- Bebek (۱۹۹۳). (Nuhoglu, A., Zülfiakar, B. ve Uğur, S. (Ed sağılığı. İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları
- Aile planlaması ve (۱۹۹۴) .Özvarış, Ş. B. ve diğerleri sağılığı. Uluslararası aile yılı özel ihtisas komisyon raporları Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal (۲۰۰۸) - içinde (s Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları
- Hafta hafta hamilelik. (Çev: S. Ataman). (۲۰۰۸) .Regan, L .İstanbul: Mikado Yayınları. Rogers, K. ve Henderson, C İnsan vücudu. (Çev: Ş. Girgin). İstanbul: İletişim (۲۰۰۷) .Yayınları
- You having a baby: The (۲۰۰۹) .Roizen, M. F., & Oz, M. C owner's manual to a happy and healthy pregnancy. New York: Free Press
- Anne ve çocuk sağılığı. İstanbul: (۱۹۹۹) .Sasaoglu, K. F Yaşam ve cinsellik. (۲۰۰۷) .Esin Yayınevi. Saygılı, S .İstanbul: Mozaik Yayınları
- Bebeklere ve çocuklara ilk yardım. (Çev: (۲۰۰۷) .Seiler, T Ç. Özkan). İstanbul: Optimist .Yayın Dağıtım
- ۱۰۰ Anne adaylarına gebelikle ilgili (۲۰۰۷) .Selman, H. Ş cevap. İstanbul: Elit ۱۰۰ soru .Yayınları
- Kadın sağılığı ve hastalıkları (۲۰۰۷) .Selman, H. Ş Çocuk (۱۹۹۷) .rehberiniz. Elit-Kültür Yayınları. Stern, L. M ne zaman doktora götürülmeli?: Anne ve babalar için bir kılavuz. (Çev: N. Sonlu). İstanbul: Doruk Yayınları
- İnsan vücudu. (Çev: N. Durmuş). (۲۰۰۹) .Stradling, J .İstanbul: Domingo Yayınevi. Taneli, N. ve Taneli, B .Bir çocuk yetişiyor. İzmir: Güven Kitabevi. (۲۰۰۵)
- Cinsel eğitim. İstanbul: İz Yayıncılık. (۲۰۰۶) .Taşçı, A. İ .Cinsel eğitim. İstanbul: İz Yayıncılık. (۲۰۰۲) .Taşçı, A. İ Gebelik: Doğum ve bakımı. İstanbul: (۲۰۰۶) .Toker, H Çocuk sağılığı. (۲۰۰۷) .Dharma Yayınları. Tuncer, M .rehberi. İstanbul: Aura Kitapları
- Anne-çocuk sağılığı. (۲۰۰۵) .Turan, H. ve Cömert, S Yazım. (۲۰۰۵) Ankara: Kök Yayınevi. Türk Dil Kurumu kılavuzu. Ankara: Türk Dil Kurumu
- Türkçe sözlük. Ankara: Türk Dil (۲۰۰۹) Türk Dil Kurumu .Kurumu
- When your child is ill: A home guide (۲۰۰۸) .Valman, B Guide to (۲۰۰۷) .for parents. London: DK. Walker, R the human body. New York: Dorling Kindersley Limited. Eyewitness human body. New York: (۲۰۰۹) .Walker, R Klinik (۲۰۰۶) .Dorling Kindersley Limited. Yıldırım, M jinekoloji. Ankara: Çağdaş Medikal Kitabevi
- Cinsel davranış bozuklukları. İstanbul: (۲۰۰۰) .Ziyalar, A .Yüce Yayım
- Ailenizin tıp ansiklopedisi. (Çev: Komisyon). (۲۰۰۸) - .Ankara: Arkadaş Yayıncılık
- Britannica illustrated science library: Human (۲۰۰۸) - .body I-II. China: Encyclopædia Britannica
- Fact scope: Human body. California: Saddleback (۲۰۰۸) - .Educational Publishing

## الشكر والصلاحيات

تم تحضير المعلومات الواردة في هذا الكتاب بجهد كبير ودقيق من خلال EDAM نيابة عن المديرية العامة للأسرة وخدمات المجتمع، ويتقدم معلومات عن الإطار العام أكثر من تحليل موضوع أو مواضيع معينة بشكل شامل. وفقاً لذلك، فإن الغرض من المعلومات الواردة في هذه المواد ليست لتقديم المشاورات والخدمات المهنية والأكاديمية. وجميع أنواع المخاطر التي قد تنشأ نتيجة استخدام المعلومات الواردة في المواد عائدة للقارئ والمستخدم. ويحمل القارئ والمستفيد بشكل كامل المخاطر والمسؤوليات المتعلقة بجميع أنواع الأضرار الناجمة عن الإستعمال. ولا يمكن تحميل المسؤولية لمديرية الأسرة وخدمات المجتمع ولـ EDAM في القضايا المتعلقة بالعقد الذي تم ذكر طرق استخدامه (بما في ذلك عن ما يصدر من الإهمال)، وفي جميع أنواع الأضرار العرضية والتبعية الخاصة والناجمة عن القوانين والمسؤوليات التصديرية.

للإقتراحات والانتقادات، نشكر كل من علي إحسان تاشجي، أيهان توكغوز، أيلأ اغابغوم، عائشة غوناي، ابوبكر شانأتيش، أسين جابار، فيغان يلماز، غولباهار قورقماز أسلان، غولهان جينغيز، غولهانم بايرك، حواء سولا، إيشيل بولوت، إيلكار إينانج بالكان، مقبولة توفور كاسغين، محمد أكيف قاران، محمد زكي أيدن، مينا أويانك، مصطفى جاقيرجا، عمر أوغور كانج جان، رببعة بابالي أوغلو، سعيد اوزسوي، شولة سلمان، رئاسة هيئة الصحة العامة التركية لوزارة الصحة في الجمهورية التركية. طوبا دورغوت، تولين، قايهان، وحدي شوبان، فورال قارتال، يوسف ألب أيدن، المتطوعين بحقوق المرضى، مؤسسة الحياة، KASAD-D (جمعية تضامن المرأة العاملة الصحية)، المؤسسة الصحية لقمان حكيم، دير للصحة، الهلال الأخضر، زبيدة أوزكان التوناي. ونشكر جميع الأشخاص والمؤسسات المذكورة أسمائهم أدناه والذين سمحوا لنا باستخدام صورهم ورسوماتهم أثناء تحضير هذا العمل.

fotolia.com.tr : ٨ فريدي سجونو، ٨ روي فال دي سوسا، ٩ أيرتيم شجير باكوف، ١١ ربييل، ١٢ غانر ٣٠٠٠، ١٣ غابريل بلاج، ١٥ لورنت هيميلس، ١٦-١٧ مايا كورجانكوف، ١٩ بيوتر مار سينسكي، ٢٠ إيفكاندي، ٢٢ يوري أركورس، ٢٥ كارمينا لوينو، ٢٨ ٦٠٦٤٧٣، ٢٠٠٠، ٣١ صور صندوق كاندي، ٣٢ الكسكالمبيج، ٣٢ أندريس رودريغوز، ٣٤ دريندرينغس، ٤٠ شاعر الضوء، ٤٥ أيروجكا، ٤٦ موسى جليك، ٥٠ نيكولا غيريستوفيسكي، ٥٣ غينا ساندرس، ٥٣ تيسيان، ٥٨ أريليوننا، ٥٨ لالسمي كريستينسين، ٥٩ نيكولا سوروكين، ٦٠ روبرت ليهمان، ٦٢ هارت للتصوير الفوتوغرافي، ٦٤ أندري جيميلوف، ٦٦ ديفيد إيفينك، ٦٨ ماريك كوسمال، ٧٠-٨٠ يوري أركورس، ٧٣ سيفين باهرين، ٧٦ نيك فري، ٧٨ درون، ٧٩ سياستيان كوليتزكي، ٨٢ الكسندر، ميتوك، ٨٣ جيمية دوبلاس، ٨٤ كتس للتصميم، ٨٨ فازينا نازارينكو، ٨٩ مانغيستوك، ٩٠ بيتر غالبريت، ٩١ أوفيدو، لوردجي، ٩٢ غوربلا، ٩٣ دان رايس، ٩٣ شجرة الأبجدية، ٩٤ تصميم إينجينيوم دي، ٩٨ يوري أركورس، ١٠٠ شجرة الأبجدية، ١٠٢ غيو مارتينيز، ١٠٤ يوري أركورس، ١٠٥ باول هاكيماتا، ١٠٧ فريدي سوجونو، ١٠٨ هاكان شورجي، ١٠٩ جوهان لارسون، ١١١ KSR، ١١٤ ماتكا-وارياتكا، ١١٩ بافل سياميونوف، ١٢٥ ناتاليا لافرينتكو، ١٣٠ مارسين سادلوفيسكي، ١٣٢ جيمي دوبلاس، ١٣٣ إيوسيف سيز-بزابيان، ١٣٤ مارتين فاليغان سكايا، ١٣٥ انطون بويسين، ١٣٦ لوسيف سيز-بزابيان، ١٤٠ كوبولد-كنيوف، ١٤٥ بلو داركت، ١٤٨ أبراكادابرا، ١٥١ أيجور زاكزفيسكي، ١٥٦ غو إيماجيس، ١٥٧ روبرت كنيبيجك، ١٥٨ جيو مارتينيز، ١٦ فاصيلي كوفال، ١٦٠ يوري أركورس، ١٦١ صور أرت، ١٦٤ دراغون فينغ، ١٦٥ يوري أركورس، ١٦٦ سكوت غريسيل، ١٦٧ يوري أركورس.

صور غيتي: ٢٩، المرئيات غير المحدودة، وشركة الدكتور غلادين ويليس، ٣٠ شركة علوم الصور، ٣٢ CMSP، ٣٣ المرض غير المحدود، وشركة الدكتور باري سلافن، ٣٧ الدكتور فريد حصيلير، ٧٣ جورج شويجوك، ١٢٣ CW هانلي، ١٢٤ زيا سوليل، ١٢٦ جيمي غريل، ١٤٨ الكسندر اربلويكي.

حسن أفجين: ٦، ٤٠، ٥٨، ٧٦، ٨٨، ٩٨، ١٣٠، ١٤٠، ١٥٦، ١٦٤

لمزيد من المعلومات: → [www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)

→ [www.aep.gov.tr](http://www.aep.gov.tr)

## شولة بيلغيج سلمان

(طبيبة أمراض النساء/ أخصائية أمراض النساء والتوليد)

ولدت في مدينة أديامان عام 1969. وبعد تخرجها (1992) من كلية الطب في جامعة اسطنبول قامت بالخدمة الإلزامية (1992-1993) في المركز الصحي لقاراسو في مدينة ساكاريا. وأتمت إختصاصها (1993-1997) في قسم أمراض النساء والتوليد بمستشفى SB حسكة للبحوث والتعليم بجامعة اسطنبول. كما عملت بعد ذلك بعيادتها الخاصة، وبالمركز الطبي شادية خاتون الخاص، وفي مشفى اسطنبول (2009-1998). ولا تزال تعمل الآن بمستشفى ميديكل بارك في الفاتح. وهي عضوة من أعضاء TGTV، وهي من إحدى أعضاء مؤسسي جمعية التضامن الصحي النسائي. متزوجة ولديها ثلاثة أطفال.

unicef 



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı

لقد تم ترجمة واستنساخ هذه الوثائق بالدعم المالي من اليونيسيف

