



جامعة حماة
كلية التمريض
السنة الثالثة
المادة: تمريض الأمومة وصحة المرأة /نظري/

وسائل تنظيم الأسرة

وسائل تنظيم الأسرة

المقدمة:

تنظيم الأسرة موضوع هام أثار الجدل فالمقصود بتنظيم الأسرة هو الربط المباشر بين الإنجاب وطاقاة الأسرة وإمكانيات المجتمع على تلبية حاجات كل مولود جديد ويهدف تنظيم الأسرة إلى ترتيب عدد الأولاد بما يتناسب مع وضعهم الصحي ووضع الأسرة المادي من خلال برنامج علمي مدروس على الرغم من توافر وسائل تنظيم الأسرة إلا أن الأنواع التي كانت تستخدم ظلت محدودة وغير ملبية للاحتياجات الخاصة

لكل منتفعة طبقا لاحتياجاتها الصحية والنفسية وملاءمتها للظروف البيئية وهذه المحدودية حصرت 80 % من المستخدمات في تركيب اللوالب الرحمية وكان لابد من توفير أنواع أخرى حديثة تلبى الاحتياجات لعدد أكبر من المنتفعات المستفيدات

وكان معدل استخدام الوسائل في مصر 54.5 عام 1996 و 58.6 عام 2001 (1)

إن الطريقة المثلى لإنجاح تنظيم الأسرة لا تقاس بعدد المستفيدات من خدمات تنظيم الأسرة بل يجب أن تتعدى إلى تحقيق أمور كثيرة منها ترسيخ مفهوم تنظيم الأسرة كأداة من أدوات الطب الوقائي ورفع الوعي الصحي بين الأزواج لأهداف تنظيم الأسرة إضافة إلى تغيير نظرة الأمهات والقناعات القديمة والمعتقدات السائدة حول مفهوم تنظيم الأسرة أيد 81% من المستطلعين في فلسطين استخدام وسائل تنظيم الأسرة وأيد 58% منهم استخدام الذكور لوسائل تنظيم الأسرة كما وأيد 96% منهم المباعدة بين

الحمول (2)

إن نجاح عملية تنظيم الأسرة تتطلب المعرفة الصحية و الاقتناع والتطبيق والمثابرة
على ممارسة تنظيم الأسرة

وأشارت إحصائية أن معرفة الشباب بوسائل تنظيم الأسرة متدنية نسبياً في سوريا
حيث بلغت 65.6% ووافق 49.6% من الشباب <أزواج المستقبل > على استخدام
أزواجهن لوسائل تنظيم الأسرة (4)

وأشارت إحصائية في سورية أن نسبة استخدام وسائل تنظيم الأسرة في سوريا
0.7% عام 1970 إلى 46.2% عام 2003 (3)

وقد كانت هذه النسبة 32.1% عام 1993 و 35.4% عام 2001 (4)

تعريف تنظيم الأسرة :

لقد ظهرت تعاريف عديدة لتنظيم الأسرة من أهمها:

هو قيام الزوجين بالتراضي بينهما وبدون إكراه باستخدام وسيلة مشروعة تكفل لهما
التحكم في موعد الحمل والولادة.

هو الإنجاب الفردي للإنسان متى شاء وكيفما شاء وليس تحديدا لحجم الأسرة.

فوائد تنظيم الأسرة:

الفوائد التي تجنيها الأم من استخدام وسائل تنظيم الأسرة:

إنقاص وفيات الأمهات حول الولادة

تخفيض نسبة نزيف الخالص بعد الولادة

تخفيض نسبة الحمل العالية الخطورة نتيجة الحمل المتكرر

يسبب الحمل والإرضاع نقص بكثافة العظام في كامل الجسم، هذا النقص يتم ترميمه

في الفترات الفاصلة بين الحمل

إنخفاض مصادفة الولادات العسيرة و إختلاطاتها

الفوائد التي يجنيها الطفل :

الاستمرار بالإرضاع وعدم الاضطرار إلى قطعه

إنقاص وفيات الرضع عند الالتزام بفواصل زمنية بين الولادات حيث بلغ عدد الوفيات

في سوريا 18.3 وفاة بالالف عام 2003 (3)

إنقاص ولادة أجنة خدج، حيث وصلت في سوريا إلى 18.2 وفاة بالالف عام 2003

(3)

تعدد الولادات وتقارب الحمل يرهق جسم المرأة فيؤثر على صحة الجنين ويؤدي إلى

إعاقات جسدية وعقلية

أسباب المعارضة لوسائل تنظيم الأسرة:

العادات والتقاليد الاجتماعية البالية

الرغبة بإنجاب أسر كبيرة العدد

الخوف من التأثيرات الجانبية لوسائل تنظيم الأسرة

الرغبة بإنجاب الذكور

الجهل وإتباع الشائعات.

وسائل تنظيم الأسرة :

هناك وسائل عديدة لتنظيم الأسرة وكل وسيلة تختلف عن غيرها لتلائم أي امرأة تريد

استخدام وسيلة تنظيم الأسرة .

يمكن لأي امرأة أن تختار الوسيلة المفضلة لديها شرط أن لا تتعارض مع صحتها إضافة إلى أن يكون تقييم الوسيلة جيد من جهة درجة السلامة، الكفاية، القبول، الفعالية .

1" الوسائل الطبيعية :

ونعني فيه أمرين العزل: أي سحب القضيب من المهبل أثناء الجماع قبل القذف مباشرة ،الإمتناع الدوري :هو عدم حدوث الجماع حول يوم الإباضة ب4-3 أيام

2"الطرق الدوائية :

حبوب منع الحمل ،غرسات النوريلانت، الحقن العضلية .

• حبوب منع الحمل :هناك ثلاثة أنواع للحبوب : حبوب مركبة من الإستروجين

و البروجسترون ،حبوب متسلسلة حيث يعطي الإستروجين بمفرده لمدة 14,16

يوم ثم يتبعه حبوب حاوية على الإستروجين

والبروجسترون،حبوب،مستحضرات،البروجسترون تعطى بشكل دائم

تؤثر هذه الحبوب عن طريق تثبيط الإباضة أو إحداث تغيرات في غدد الغشاء

المخاطي للرحم أو تقليل المفرزات المخاطية لعنق الرحم. ولا ننسى أن لهذه الحبوب

مضاد استتباب في استعمالها تكمن في اضطراب وظائف الكبد واليرقان والقصور

الكبدى التهاب الكبد الإنتاني وزيادة بيلروبين الدم وفقر الدم المنجلي وبيضاض

الدم وارتفاع التوتر الشرياني والصرع والشقيقة

• غرسات النوريلانت :عبارة عن مجموعة 6 كبسولات كل منها بحجم عود

كبريت مصنوعة من مادة السيلكون وتحتوي على مادة هرمونية من

البروجسترون الصناعي يتم تركيبها تحت الجلد بواسطة مدحمتحت التخدير

الموضعي. وهي تمنع الحمل لمدة خمس سنوات ولكنها لا تستخدم عند ظهور أمراض كبدية أو كلوية أو أعراض نزف نسائي أو حدوث إبتان في مكان الزرع.

آلية عملها تكمن في زيادة مخاطية عنق الرحم وتثبيط الإباضة أو إحداث تبدلات ضرورية في الغشاء المخاطي لباطن الرحم

• الحقن العضلية : عبارة عن حقن عضلية تحوي بروجسترونات صناعية وتمتص

ببطء، آلية تأثيرها تثبيط الإباضة ، زيادة ثخانة مخاط عنق الرحم

3"الطرق الموضعية :

اللولب الرحمية ،الواقي النسائي ،الواقي الذكري .

• اللولب الرحمية :أجسام بلاستيكية أو معدنية لها أنواع وأشكال كثيرة مبدأ عملها

إدخال جسم غريب داخل جوف الرحم وإبقائه لمنع تعشيش البيضة من أنواع

اللولب لولب على شكل t ،8، s، لا تستخدم اللولب عند وجود حمل أو

التهابات حوضية حادة أو مزمنة أو تقرحات في عنق الرحم ،أورام ليفية

،تشوهات الرحم الولادية ،سرطانات الرحم وعنق الرحم .

• الواقي النسائي :يوضع في مهبل المرأة ويشكل حاجزا" أمام الحيوانات المنوية

وهو عبارة عن قبة مطاطية ولا يفترض تركيبها عند المرأة التي لديها هبوط في

جدار المهبل .

• الواقي الذكري: متوفر على نطاق واسع يصنع من المطاط الممتاز ويستخدم مرة

واحدة.

4"الطرق الكيميائية :

الغسول المهبليّة، التحاميل المهبليّة.

- الغسول المهبليّة: لا يزال يعتقد أن غسيل المهبل بعد الجماع يمنع صعود الحيوانات المنويّة إلا أن هذه الحيوانات تحتاج إلى 90 ثانية للوصول إلى البوقين لذلك تعتبر هذه الوسيلة غير فعالة.
- التحاميل المهبليّة: تعمل على قتل أو إضعاف الحيوانات المنويّة ومن الضروري وضع التحميلة قبل الجماع بخمس دقائق.

5"الطرق الجراحية:

تشمل اتجاهين : وسائل التعقيم عند الأنثى :ربط البوقين ،إشعاع البوقين ،استئصال المبيض ،استئصال الرحم ..
وسائل التعقيم عند الذكر : ربط الأسهرين .

العملية التمريضية:

التقييم:

مفهوم تنظيم الأسرة
عمر الزوج والزوجة وسن الزواج
الوضع الإقتصادي
المسكن
عدد الأولاد
السوابق المرضية والعائلية
الوسيلة المستخدمة سابقا
سبب تغير الوسيلة

التشخيص التمريضية:

عالي الخطورة للأذية

عالي الخطورة للإنتان

نقص معرفة

قلق

عدم فعالية التأقلم الفردي

التدخلات:

1. تقديم معلومات كافية عن الوسيلة المستخدمة
2. طمأنة المريضة
3. التشجيع على طرح الأسئلة والاستفسار
4. الإجابة على الأسئلة بوضوح واختصار
5. تشجيعها على المراجعة
6. تقديم النصائح الخاصة بكل وسيلة

العناية لمستخدمات حبوب الحمل:

- الإلتزام بالحبوب حسب ترتيبها
- تحديد نفس الوقت من كل يوم لتناول الحبة
- عند نسيان تناول الحبة يجب مضاعفة الجرعة التالية (تناول حبتين)
- إجراء تمارين رياضية للوقاية من البدانة
- تقليل الدهون لمنع حدوث خثرات و صمات

العناية لمستخدمات الحقن المانعة للحمل:

- الإلتزام بها كل ثلاثة أشهر
- الإبلاغ عن النزف الرحمي فيحال حدوثه لمعالجته بالحبوب المشتركة المانعة

للحمل

- زيادة تناول الأغذية الحاوية على الكالسيوم لمنع نقص كلس العظم
- إجراء تمارين للوقاية من البدانة

العناية لمستخدمات غرسات النوريلانت:

- تتم مراقبة المريضة بعد زرع الكبسولات على فترات عدة
- الفحص الأول بعد شهر ثم كل سنة حتى نهاية الخمس سنوات
- المراجعة والفحص عند ظهور أي أعراض مفاجئة

العناية لمستخدمات اللولب الرحمية:

- اختيار القياس المناسب لحجم الرحم
- وضعه بين اليوم الثالث والخامس من الطمث
- التأكد من وضع اللولب بالصدى
- تنقيف السيدة أن وضع اللولب يترافق ببعض الآلام تزول خلال بضع دقائق
- إتباع أساليب التعقيم والتطهير أثناء تركيب اللولب
- تنقيف السيدة عن تناول نموذج غذائي متكامل غني بالحديد لتعويض النزف

الرحمي وغزارة الطمث

- يوضع اللولب بعد ثلاثة أشهر من الإسقاط
- يعاد فحص اللولب بعد انتهاء الطمث التالي ثم يجب تكرار الفحص كل ست

أشهر

- يطلب من السيدة الاعتقاد على خيط اللولب
- ابلاغ الطبيب عن أية أعراض يمكن مصادفتها بين فترات الفحوص المذكورة

العناية لمنع الحمل بالواقي الذكري:

- تنقيف عن استخدام الواقي الذكري
- استعمال واقي جيد في كل جماع ومناسب لحجم القضيب
- وضع العازل بين الانتصاب الكامل وقيل القذف
- وضع العزل بدءا من رأس القضيب ثم مده إلى القاعدة .
- تثبيت نهاية الواقي للحيلولة دون انفكاكه وانحباسه في المهبل
- حفظ الواقي في مكان جاف ومعتدل البرودة
- عدم استعمال العوازل الدبقة أو الجافة

العناية بمنع الحمل بالوسائل الجراحية:

- العناية قبل وبعد العمل الجراحي

العناية بمنع الحمل اعتمادا على العزل والامتناع الدوري:

مساعدة السيدة على تحديد يوم الاباضة بأخذ درجة الحرارة أو حسابه اعتمادا على مدة الدورة.

التنقيف على ضرورة انتظام الدورة الطمثية لاتباع الامتناع الدوري كوسيلة لمنع الحمل.

مبادئ في الدور التمريضي

1. تدبير كل مريض على حدة وبشكل جيد
2. التفاعل مع المريضة
3. اعطاء المريضة المعلومات الضرورية

4. تجنب الافراط في اعطاء المعلومات
 5. تقديم الوسائل الايضاحية للطريقة التي ترغب بها السيدة
 6. مساعدة المريضة على فهم وتذكر المعلومات الخاصة بالوسيلة التي اختارتها
- طرق اختيار الوسيلة المناسبة لتنظيم الأسرة:

- (1) الفعالية
- (2) المحاسن والمخاطر
- (3) التأثيرات الجانبية والمضاعفات
- (4) طريقة الاستخدام
- (5) منع الأمراض المنتقلة بالجنس
- (6) زمن المتابعة

أسباب معارضة تنظيم الأسرة

- أ- العادات والتقاليد
- ب- شعور العائلة بالمركز والقيمة
- ت- الخوف من تأثيراته الجانبية
- ث- الرغبة في الحصول على ذكر
- ج- نقص المعلومات حول وسائل تنظيم الأسرة
- ح- الجهل والامية
- خ- نقص المراكز المنتشرة في بعض المناطق
- د- معارضة الزوج

الشروط المرغوبة في وسائل منع الحمل:

1. رخيصة الثمن
2. متوفرة ومنتشرة في المراكز الصحية
3. سهولة الاستخدام
4. سهولة الإيقاف عند الرغبة بالحمل
5. أن لا تكون دائمة (ربط البوقين- ربط الأسهرين)
6. أن لا يكون لها تأثير على العلاقة الجنسية (اللولب يسبب انزعاج بسبب الخيط المتدلي)