



مركز سواعد التغيير
لتمكين المبتعث

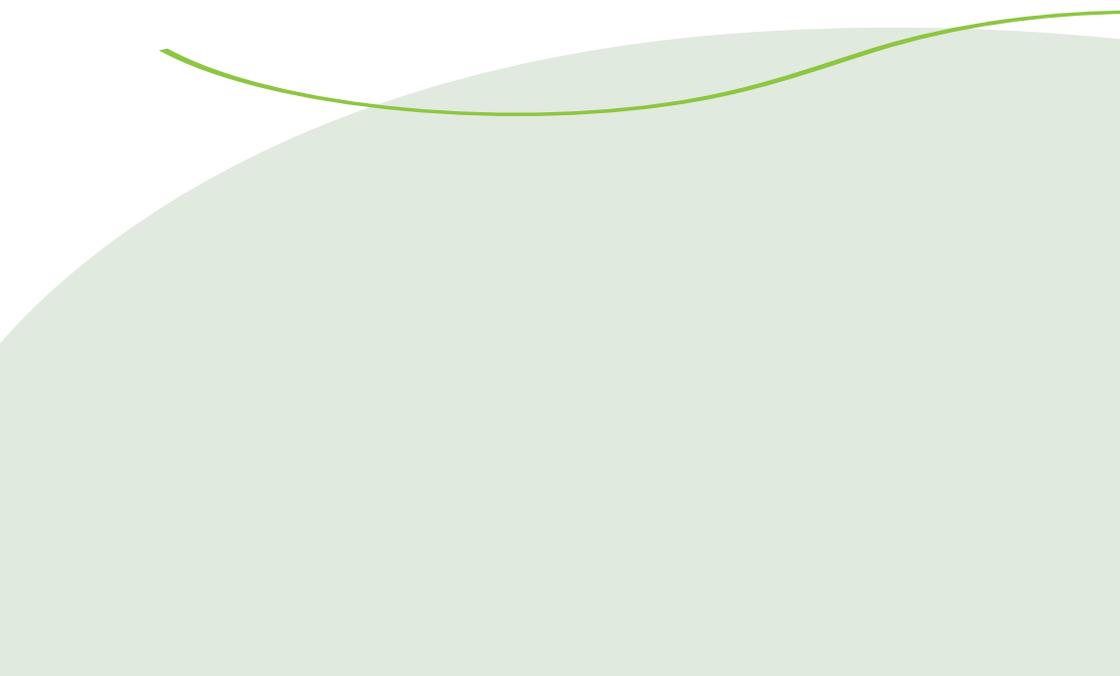


مساري ... حقي وقراري



مركز سواعد التغيير
لتمكين المجتمع

مساري... حقي وقراري



المحتويات

الصفحة

الموضوع

6

صحتي وحقوقتي

13

جنسك ولآ جنسك؟

18

الزواج المبكر

23

نحن نتغير

الصفحة

الموضوع

29

طريقة حياتي بتحدد صحتي ومساري

40

ممکن نلقط العدوى ؟

48

مستقبلي ومساري

62

المراجع



صحتي وحقوقتي

شو يعني صحة؟

الصحة: هي حالة من المعافاة التامة جسدياً ونفسياً واجتماعياً وليس فقط الخلو من الأمراض.

طيب والصحة الإيجابية شو؟

الصحة الإيجابية هي: حالة الرفاهية الكاملة جسدياً ونفسياً واجتماعياً في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته.

غلبتوني... والصحة الجنسية شو؟ هي حالة من السلامة البدنية، والعاطفية، والنفسية، والاجتماعية، تتعلق بالنشاط الجنسي وليس مجرد غياب المرض أو الخلل الوظيفي أو العجز.

تتطلب الصحة الجنسية إتباع نهج إيجابي ومحترم إزاء الحياة الجنسية، والحصول على حياة جنسية مأمونة، خالية من الإكراه والتمييز والعنف. ولكي تتحقق الصحة الجنسية والمحافظة عليها، يجب احترام الحقوق الجنسية لجميع الأشخاص وحمايتهم وإعمالها.

ما هي أهم العوامل المؤثرة على الصحة الإيجابية والجنسية؟



يمكنك التواصل مع الخط الساخن الخاص بسواعد وهو

0770239331

حيث يقوم المختصين/ات بالإجابة عن استفساراتك أو تحويلك إلى المؤسسات والجهات المختصة عند الحاجة.

السؤال الآن:



إذا بدي مشورة أو استفسار يتعلق بالصحة الإيجابية والجنسية، وين بقدر أسأل؟

حقوقى

التمتع بالصحة الإنجابية والجنسية هو جزء أساسى من الحق بالحياة والتمتع بالصحة، والنمو بأقصى درجة ممكنة للجميع مسؤوليات وواجبات يجب أن تشارك بها لضمان التمتع بحقوقنا كأطفال ويافعين/أو شباب/ات. نحن مسؤولون عن المطالبة بحقوقنا، وعن السعى لممارستها، وعلينا اكتساب مهارات المطالبة بها. الحصول على المعلومات الدقيقة، وخدمات الصحة الإنجابية والجنسية ذات الجودة حق للجميع بمن فيهم الشباب\ ات والأشخاص ذوي الإعاقة.

معرفتي بحقوقى خطوتى الأولى

فى تحديد مسارى...

ومن واجب الجميع احترام حقوقى



شو هي حقوق الإنسان؟

حقوق الإنسان: هي حقوق متأصلة في جميع البشر. مهما كانت جنسيتهم أو مكان إقامتهم أو نوع جنسهم أو أصلهم الوطني أو العرقي أو لونهم أو دينهم أو لغتهم أو أي وضع آخر. إن لنا جميعاً الحق في الحصول على حقوقنا الإنسانية على قدم المساواة وبدون تمييز. وجميع هذه الحقوق مترابطة و متآزرة وغير قابلة للتجزئة "حسب الإعلان العالمي للأمم المتحدة".

يعني الصحة من حقوق الإنسان

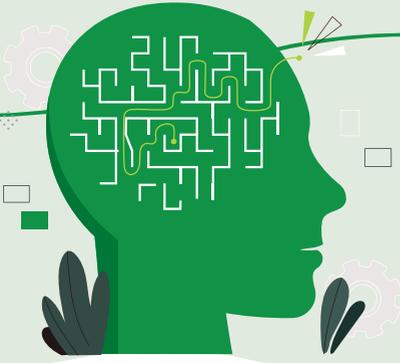
نعم، ويعني الحق في الصحة، أنه يجب على الحكومات، أن تهيئ الظروف التي يمكن فيها لكل فرد، أن يكون موفور الصحة بقدر الإمكان. وتتراوح هذه الظروف بين ضمان توفير الخدمات الصحية، وظروف العمل الصحية الآمنة، والسكن اللائق، والأطعمة المغذية. ولا يعني الحق في الصحة، الحق في أن يكون الإنسان موفور الصحة فقط.

ويشمل حق الصحة الحقوق الإنجابية، والجنسية، وحق الحصول على المعلومات، والخدمات الصحية.

طيب شو يعني حقوق إنجابية وجنسية؟

هي الاعتراف بالحق الأساسي لجميع الأزواج والأفراد في أن يقرروا بحرية ومسؤولية، عدد أطفالهم، وتوقيتهم، والمباعدة بين الولادات، وأن يحصلوا على المعلومات، والوسائل اللازمة لذلك. والحق في الحصول على أعلى مستوى ممكن من الصحة الإنجابية والجنسية. ويشمل أيضاً حق الجميع في اتخاذ قرارات بشأن الإنجاب خالية من التمييز، والإكراه والعنف، على النحو الوارد في وثائق حقوق الإنسان. وحق الجميع في الحصول على المعلومات والخدمات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية.

(وقد تم الاعتراف بالعديد من هذه
الحقوق في الاتفاقيات الدولية)



لكن مساري.. قرارى.. والخيار مبني
على معلومات ... والمعلومات حق
لطالبها.. وواجب على مقدمها.

بدك إجابة؟

بتقدر تتواصل معنا على الرقم التالي **0770239331**

ما هي حقوق الصحة الإنجابية؟

4

حق الشعور بالأمن
الإنجابى، بما فى ذلك
الخلو من العنف
والإكراه، والحق فى
الخصوصية.

3

حق المساواة
والعدالة للذكور
والإناث، لتمكين
الأفراد من اتخاذ
قرارات حرة، وواعية
فى جميع مجالات
الحياة.

2

حق اتخاذ القرارات
المتعلقة بالصحة
الإنجابية والجنسية،
بما فى ذلك الاختيار
الطوعى فى الزواج،
وتكوين الأسرة،
وتحديد عدد الأطفال،
وفتره المباعده بينهم،
والحق فى الحصول
على المعلومات
والوسائل للقيام
بذلك.

1

حق الوصول إلى
خدمات الصحة
الإنجابية والجنسية،
والحصول عليها
كمكون رئيسى
للصحة العامة، فى
جميع مراحل الحياة،
لكل من الذكور و
الإناث.

حقوق الصحة الإنجابية و الجنسية لجميع البشر دون إي تمييز

تذكر..!!

مش الغلط إني ما بعرف حقوقي
الغلط إني ما أسأل وأفهم

لأن مساري.. يحدده
قراري.. ويرسمه
إدراكي لحقوقي



لمزيد من المعلومات
يمكنك الاطلاع على
المراجع والروابط التالية:



جندر ولأ جنس؟

الجنس (Sex):

الصفات البيولوجية التي نكتسبها بالولادة، لا تتغير بعد الولادة إلا في حال التدخل الجراحي، كما أنها لا تختلف من مجتمع إلى آخر أو من فترة زمنية إلى أخرى، فالصفات البيولوجية الخاصة بالإناث والذكور صفات ثابتة.

النوع الاجتماعي (Gender):

يُقصد به اختلاف الأدوار (الحقوق والواجبات والالتزامات) والعلاقات، والمسؤوليات ومكانة الأنثى والذكر، والتي يتم تحديدها اجتماعياً

وشو الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي؟

وثقافياً عبر التطور التاريخي لمجتمع ما. لذا فهي أدوار اجتماعية محددة تعتمد على قيم المجتمع وعاداته، لم تولد مع الأنثى أو الذكر، وتتغير بمرور الزمن و تتباين تبايناً شاسعاً داخل الثقافة الواحدة و تختلف من ثقافة إلى أخرى.

* إجراءات العمل الوطنية الموحدة للوقاية والاستجابة لحالات العنف في الأردن (العنف المبني على النوع الاجتماعي والعنف الأسري وحماية الطفل) - 2018. المجلس الوطني لشؤون الأسرة



طيب كيف بيتحدد نوعي الاجتماعي؟

تُكتسب الأدوار الاجتماعية من خلال التربية، وفي ثقافتنا العربية يتم تربية الذكور والإناث بناءً على صفات رجولية وأنثوية محددة مسبقاً، فالبنات ناعمة و خجولة وضعيفة، تلعب منذ الصغر بالدمية، وتترى على مساعدة والدتها في الأعمال المنزلية، وتتحضر لتلعب دورها المستقبلي، كأم وزوجة داخل المنزل، فيتم تعليمها كافة المهارات الخاصة بالخدمات المنزلية والعناية بالأطفال والمرضى وكبار السن، أما الولد فهو القوي، الذي عليه أن يجرب الحياة ويتحدى المخاطر، ويتربى ليكون صلباً، خشناً، وعنيفاً إن لزم الأمر. وينشأ على أن يكون معيلاً للأسرة، والعمل خارج المنزل. ولذلك من المهم الاهتمام بدراسته وتحصيله العلمي أو المهني، ولا يجب عليه الاهتمام بالشؤون والأعمال المنزلية، والعناية بالأطفال. والأهم هو انعكاس هذه النظرة المجتمعية لهذه الأدوار على منزلة كل من الرجل والمرأة في المجتمع. ما ينتج عنه تحديد علاقات القوة غير المتوازنة داخل الأسرة والمجتمع وعلى كافة المستويات.

وهنا لا بد من الإشارة إلى الطريقة التي يمكن فيها أن تتحول اللامساواة بين الذكور والإناث إلى خاصية مشتركة وأساسية في معظم أشكال العنف التي ترتكب ضد الإناث واليافعات.

شو يعني العنف المبني على النوع الاجتماعي؟

العنف المبني على النوع الاجتماعي: أي فعل مؤذي مرتكب ضد إرادة الفرد يستند إلى الفروقات التي أوجدها المجتمع.

شو أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي؟

العنف الجنسي: مثل الاغتصاب، الاعتداء الجنسي، التحرش الجنسي.

العنف الجسدي: مثل الضرب.

العنف العاطفي والنفسي: مثل الإيذاء النفسي.

العنف اللفظي: مثل الشتائم، والتحرش اللفظي، والإساءة اللفظية.

العنف الاقتصادي: مثل الحرمان من الموارد، الاستغلال الاقتصادي، الحرمان من الميراث.

الممارسات التقليدية الضارة: مثل الزواج المبكر وختان الإناث.

ما هو ارتباط التمييز والعنف المبني على النوع الاجتماعي بالصحة الإيجابية والجنسية؟ ممكن أمثلة؟

تتأثر مختلف جوانب حياة المرأة خاصة في طور النمو، فمثلاً :

- تُجبر بعض الفتيات على الزواج المبكر رغم عدم اكتمال جهازها الإنجابي ، ما يترتب على ذلك تبعات صحية خطيرة .
 - عدم إشراك الفتاة في قرار زواجها يؤثر على صحتها النفسية ورغباتها.
 - تُجبر الإناث على تتابع الإنجاب ، لإنجاب الطفل الذكر .
 - قد تتعرض المرأة للعنف؛ بسبب مناقشتها لموضوع استخدام وسائل تنظيم الأسرة أو لعدم رغبتها بالإنجاب .
 - تقع مسؤولية استخدام وسائل تنظيم الأسرة على المرأة فقط، بغض النظر عن قدرتها الجسدية والصحية .
 - قلة مشاركة الرجل في تلقي المشورة برفقة زوجته، يؤثر سلباً على صحتها الإيجابية والجنسية، كونه لا يشارك بتلقي المعلومات من مصدر موثوق ، ولا باختيار وسائل تنظيم الأسرة المناسبة.
 - ضعف قدرة المرأة على الوصول إلى المعلومات و الخدمات الصحية الإيجابية والجنسية؛ بسبب المنظومة الاجتماعية.
- تتعرض بعض الفتيات لسوء التغذية؛ بسبب نوعها الاجتماعي ابتداءً من الولادة وحتى سن الأمل، كالتمييز بين المواليد بحسب جنسهم وإهمال المراجعات الطبية خلال فترة الحمل بأثني، وإهمال ولادتها تحت إشراف كوادر طبية مؤهلة.

يوجد العديد من
المؤسسات
والمراكز والمختصين
الذين يمكنهم
مساعدتك وتقديم
المشورة والخدمة
المناسبة لك.
كما يمكنك التواصل
مع الخط الساخن
لسواعد التغيير وهو

0770239331



**السؤال الآن:
إذا تعرضت للعنف،
وين بقدر أرواح؟**

لازم
نتذكر..!!

إنه ما نخاف ونسكت ونخرج من السؤال
أو طلب المساعدة إذا تعرضت لأي شكل
من أشكال العنف.. **ماتسكتوش**

فالعنف لا
مبرر له كلنا
ضد العنف



لمزيد من المعلومات
يمكنك الاطلاع على
المراجع والروابط التالية:

الزواج المبكر

اه لساتني صغيرة..
بس بقدر أقول رأيي

وجهوني ما تقررروا عني
لانه طفولتي حقي

الطفل: هو كلّ من لا يتجاوز عمره
ثمانية عشر عاماً، ولم يبلغ سنّ
الرشد حسب اتفاقية حقوق الطفل.



شو هو الزواج المبكر؟

الزواج المبكر أو القسري: هو زواج الأطفال تحت سنّ 18 سنة من وجهة نظر القانون في الدّول التي تُصادق على اتّفاقيات حقوق المرأة والطفل مادة (1).

في الأردن وحسب قانون الأحوال الشخصية، يمنع زواج أي طفلة دون سن الخامسة عشرة. وتم تحديد سن الزواج ببلوغ سن الثامنة عشر، إلا أن القانون أعطى استثناءات محددة للقاضي الشرعي، بعقد زواج من هم بين الخامسة عشر والثامنة عشر ضمن تعليمات خاصة .

الزواج مودة وسكينة ما تخلوه جريمة!



الزواج المبكر شكل من أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي، وخرق لحقوق الطفل.

ليش بصير الزواج المبكر؟

4

يعتقد البعض أن زواج الفتاة مبكراً؛ سبب لنجاح زواجها وفق معايير يضعها المجتمع، وغالباً لا يكون للفتاة رأي فيها.

3

مبالغة الأهل بتخوفهم على الإناث ورغبتهم بتزويجهن في سن مبكرة؛ تفادياً لتأخرهن في الزواج.

2

وجود ثقافات مجتمعية تُشجّع الزواج المبكر مثل العنوسة، والسترة، واعتبار الزواج حماية للشرف.

1

لأن البعض يعتقد أن الوضع الاقتصادي السيئ للأهل مبرراً كافياً للزواج المبكر.



طيب إذا وصلت مرحلة البلوغ، بقدر أتزوج وأنجب أطفال... صح؟

حتى لو كان جسم الأنثى لديه القدرة على الإنجاب خلال مرحلة البلوغ، فإن هذا لا يعني أن الفتاة مستعدة للزواج وإنجاب الأطفال في سن مبكرة.

للزواج المبكر آثار سلبية تطال الزوجين، والأطفال والمجتمع ومنها:

الآثار الاجتماعية

- حرمان الفتيات من التعليم، حرمان الفتاة في كثير من الحالات من فرصة استكمال تعليمها، وبهذا لن تكون قادرة على تكوين شخصيتها المُستقلة نفسياً واقتصادياً.
- الطلاق المبكر.
- عدم نضج الزوجين، فمن الممكن أن يكونا غير قادرين على تحمّل المسؤولية، وبناء أسرة، وتربية الأطفال، وتحمّل كامل الأعباء النفسيّة والاقتصاديّة المُترتبة على ذلك.

الآثار النفسية

- القلق أو الاكتئاب أو الانعزالية والشعور بالخجل من أقرانها.
- احتمالية التعرض للتوتر المستمر.
- تقبل الفتاة للعنف كسباق طبيعي داخل الأسرة.

الآثار الصحية

- حمل مبكر رغم عدم جاهزية جسم الفتاة، وحدث مضاعفات خلال الولادة أو ما بعدها . مثل تعسر الولادة وزيادة احتمالية الولادة القيصرية.
- حدوث مضاعفات صحية مثل: فقر الدم، وتسمم الحمل، وغيرها.
- احتمالية حدوث الاجهاضات المبكرة والمتكررة والنزيف.
- مواليد بصحة ضعيفة، وأوزان غير طبيعية، وحدث الوفاة.



ولأني أنا صاحبة القرار فمن حقي الاختيار

لمزيد من المعلومات
يمكنك الاطلاع على
المراجع والروابط التالية:



نحن نتغير

إن أجسادنا تتغير والصورة التي تعكسها المرآة أصبحت مختلفة عما قبل، وهذه التغيرات طبيعية.

لسنا متشابهين... لكننا نكمل بعضنا البعض، فالإختلاف من سنن الطبيعة، فليس هناك شكل أو نوع أو مظهر مثالي.

لا يحق لأحد أن يزعجنا بالتكلم عن التغيرات التي تحصل في شكلنا وجسدنا. نتذكر دائماً وتُذكر هؤلاء المنتقدين بأنهم إما قد مروا بنفس هذه التغيرات قبلنا، وإما أنهم سيمرون بها بعدنا (حسب عمرهم).

لذا؛ فأنا أحب ما أراه
بالمراة، وأحب ما أنا
عليه فنحن نتغير ونكبر.





جسدي يتغير... ماذا يحصل؟

شو يعني مراقق؟

يتم تعريف المراهقين من قبل صندوق الأمم المتحدة للسكان ومنظمات الأمم المتحدة الأخرى، بالأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 10-19 سنة.

وتبدأ المراهقة بالبلوغ: وهي مرحلة من مراحل النمو، والتطور الفسيولوجي، والنفسي التي تحدث قبل المراهقة، فيصبح جسم الذكر أو الأنثى قادرًا على إتمام عملية التكاثر والتناسل، كما أنها المرحلة التي يكتسب فيها الفرد الخصائص الجنسية الثانوية الخارجية من العلامات الواضحة في المظهر الخارجي والصوت وغيرها، وعادةً ما تستغرق فترة البلوغ من أول ظهور لها من سنتين إلى خمس سنوات حتى تكتمل، كما تختلف مرحلة البلوغ وتوقيتها بين الذكر والأنثى ومن شخص لآخر.



كيف يعني جسمي بيتغير؟

التغيرات المتعلقة بالمراهقة، مسؤولة عنها الغدة النخامية لدى الذكور والإناث على حد سواء، حيث تُطلق هذه الغدة هرمونات معينة تستهدف وتحفز خلايا مختلفة، وتكون مسؤولة عن تغيرات المراهقة والبلوغ، ويصاحبها العديد من التغيرات الجسدية والنفسية التي تؤدي إلى انتقال الشخص من الطفولة إلى الرشد، وتختلف هذه التغيرات من شخص لآخر ومن الأنثى للذكر.

التغيرات الجسدية والنفسية والعقلية المصاحبة لعملية البلوغ:

أنا عمري 13 سنة شو هي التغيرات اللي راح تصير معي؟

لما يكون عمرك بين 12-14 سنة راح تلاحظ التغيرات التالية:

- سرعة النمو الجسمي في هذه المرحلة، مثل زيادة الطول وزيادة الوزن.
- تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة، وتكون حركات المراهق غير دقيقة، ولذلك يطلق على هذه المرحلة (سن الارتباك).
- تنمو القدرة على التعلم والتذكر، والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات.
- تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات مندفعة متهورة.
- النزعة إلى الاستقلال وروح المنافسة.

لما يكون عمرك بين 15-17 سنة راح تلاحظ انه :

- يزداد الاهتمام أكثر بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية.
- يزداد إتقان المهارات الحركية، مثل الكتابة على الكمبيوتر، والألعاب الرياضية.
- تزداد القدرة على الابتكار والتعبير عن النفس، كما تنمو الميول والاهتمامات.

- تتعدد طرق التعبير عن الانفعالات الشديدة لدى المراهقين، ومنها العراك وتقلب المزاج.
- تتضح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسابرة الجماعة، والرغبة في مقاومة السلطة، والميل إلى شدة انتقاد الوالدين والتحرر من سلطتهم.
- كما يزداد الوعي الاجتماعي، والميل إلى النقد والرغبة في الإصلاح الاجتماعي.

بعمر 18-21 سنة تظهر التغيرات التالية :

- اكتمال النضج الجسمي.
- اكتساب المهارات العقلية، والقدرة على اتخاذ القرارات.
- يتضح التخصص، ويخطو المراهق خطوات كبيرة نحو الاستقرار في المهنة، وتتطور الميول والطموح، وتصبح أكثر واقعية.
- يلاحظ النزوع نحو المثالية وتمجيد الأبطال والشغف بهم.
- تكوين فلسفة للحياة واضحة المعالم.



بعض جمال الشباب بتعبيرهم عن هذه المرحلة:

- نشعر أننا غادرنا مرحلة الطفولة، وبدأنا بتحمل مسؤوليات كثيرة، والتفكير في مستقبلنا.
- نفضل التقرب من الأصدقاء من نفس العمر على التقرب من الأهل.
- نُعاني تقلبًا في المزاج، توتر وارتيباك، حزن وتشوش في الأفكار، تمرد وتصرف خارج عن المألوف، ورغبة دائمة في الجدل والنقاش وقيادة الموقف!

ماذا نقول لهم ؟

كل هذه المشاعر طبيعية، ومتغيرة ويمكن الشعور بها خلال هذه المرحلة، فأحياناً تستيقظ بكل حماس، وفي اليوم الآخر تشعر بالكآبة والحزن والتوتر والغضب. علينا أن نثق بأنفسنا ونتخذ قراراتنا بحكمة ولا نجعل المشاعر السلبية تؤثر علينا.

كيفية التعامل مع المشاعر السلبية:

- نتعرف على هذه المشاعر جيداً، ونحددها، ونسأل أنفسنا: بماذا نفكر عند الشعور بها؟ وكيف تؤثر علينا تصرفات الغضب أو الصراخ أو غيره؟
- نقم بعمل ما يمكن أن يخفف من هذه المشاعر مثل:
 - أن نشارك ما نعانیه مع شخص موثوق في العائلة أو مرشد مدرسي أو متخصص.
 - أو نخطب أنفسنا قائلين: (كن هادئاً ، فلا أتوقع من الآخرين دائماً أن يعاملوني بالطريقة التي أحبها، أنا أعرف نفسي جيداً ولست مضطراً لأثبت شيئاً لأحد، فيجب أن أتصرف بطريقة إيجابية).
 - تمرين التنفس: استنشيق الهواء من الأنف، احبسه قليلاً ثم أخرج من الفم ببطء، ونكرر هذه العملية عدة مرات.
- وأخيراً، نحاول أن نعبر عما يزعجنا بطريقة ايجابية مع الآخرين، وعن أسباب انزعاجنا من أي تصرف أو موقف محدد.



لازم
أتذكر

المراهقة فترة الكل يمر فيها

كل واحد فينا بتغير شكله
وشخصيته وصوته بطريقة
تميزه عن الثاني.

إذا بدنا معلومات بنسأل ناس
فاهمين وما نستحي وما نتردد
وبنحكيش ما بدنا

وتتذكر أنه عادي جدًا في مرحلة
المراهقة نفسيتنا بتتغير وبصير
عندنا توتر وارتابك وشوية عصبية

لمزيد من المعلومات
يمكنك الاطلاع على
المراجع والروابط التالية:





طريقة حياتي بتحدد صحتي ومساري

أنا صحتي منيحة يعني أكيد
أنماطي الصحية صحيحة!

شو يعني نمط الحياة الصحي؟

مجموعة من الممارسات التي تهدف إلى تحسين
مستوى صحة الأفراد، والوقاية من الأمراض، ما يؤدي
في النهاية إلى الارتقاء بمستوى الحياة بشكل عام.



الصحة
الإنجابية
والجنسية



الصحة
الجسدية

4



الصحة
البيئية

3



الصحة
الاجتماعية

2



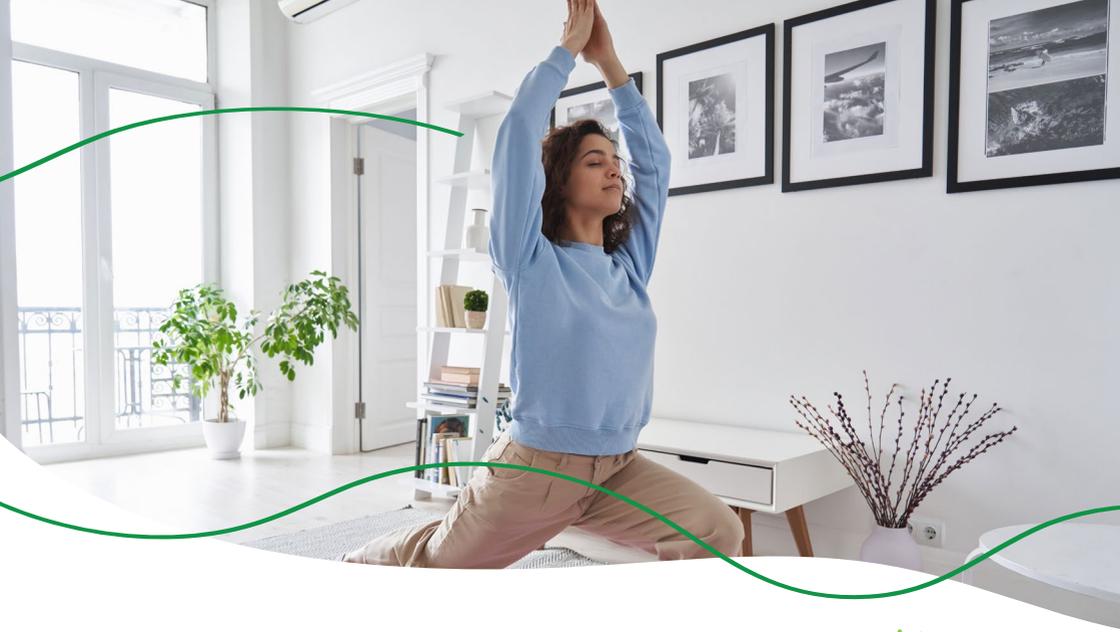
الصحة
النفسية

6



الصحة
العقلية

1



هل يؤثر سلوكنا اليومي على صحتنا ؟ وهل يمكن أن يؤدي إلى إصابتنا بالأمراض؟

نعم، الصحة مسؤولية فردية، ومجتمعية تتطلب منّا أن نفهم كافة جوانبها ومكوناتها، وذلك للتمتع بحياة صحية ومثمرة.





النظافة الشخصية:

يشهد اليافعون العديد من التغييرات الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية في فترة المراهقة، لذلك يحتاج الفرد والمجتمع إلى التركيز على النظافة الشخصية، لما لها من أثر مباشر على صحة الفرد، وينعكس إيجابًا على مجتمعه، فهي تحفظه وتقيه من الأمراض، وتعزز ثقته بنفسه، وتُعد النظافة أمرًا مهمًا لدورها في المحافظة على الصحة، والوقاية من الأمراض، وتكمن أهميتها في:

- 1 الوقاية من الأمراض المعدية
- 2 تحسين مظهر الفرد، وزيادة ثقته بنفسه، وتحسين نظرتة لنفسه
- 3 الراحة والاسترخاء، وتحمي من الإصابة بالمشاكل النفسية والتوتر
- 4 تنشيط الدورة الدموية
- 5 التخلص من الروائح الكريهة

كما يجب المحافظة على النظافة، ورائحة الجسد، حيث يتعرق اليافعون واليافاعات بكثرة، ما يستوجب الاستحمام بشكل دوري واستخدام مزيل العرق، وارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن لأنه يمتص العرق.

من يتمتع بصحة جيدة
يتمتع بشباب دائم



الغذاء المتوازن يشكل الدعامة الرئيسة لجسم الإنسان

يحتاج الإنسان إلى غذاء صحي متوازن؛ لمساعدة الجسم للقيام بمختلف وظائفه الحيوية، وأعماله اليومية، ويحتوي على كربوهيدرات وبروتينات، وأملاح معدنية، وفيتامينات، ودهون وماء، ويتم الحصول عليها من خلال تناول الفواكه والخضروات واللحوم والبقوليات والحبوب المختلفة.

نصائح ورسائل عامة

- الإكثار من تناول الفواكه والخضروات؛ للحفاظ على صحة جيدة، والوقاية من الأمراض خاصة فقر الدم.
- تناول غذاء متوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية.
- ممارسة النشاط الرياضي؛ للمحافظة على وزن وجسم صحي وسليم، فممارسة الرياضة تؤثر إيجاباً على مشاعر اليافعين وتوظيف طاقتهم.
- التقليل من السكريات، والدهون، والحلويات.
- شرب كميات كافية من الماء.

أبدًا ما لازم ننسى إنه السُّمنة والنحافة الزائدتين هما وجهان لعملة واحدة

أنا وزني كثير يعني أنا بعاني من السمنة!

إن زيادة الوزن تعني زيادة وزن الجسم من العظام، والعضلات، والدهون، والماء. أما مصطلح السمنة، فيعني وجود كميات كبيرة من الدهون الزائدة في الجسم.

بس كيف بتأثر السمنة على الصحة الإيجابية؟

المخاطر الصحية لزيادة الوزن والسمنة.

- 1 السكري
- 2 تتسبب بأمراض القلب
- 3 ارتفاع ضغط الدم
- 4 الدهون
- 5 زيادة احتمالية الإصابة بالجلطات الدماغية
- 6 مشاكل الحمل والإخصاب
- 7 صعوبة التنفس أثناء النوم
- 8 التهابات المفاصل

أحياناً تكون الوراثة سبباً من أسباب السمنة، ونستطيع أن نحد من الأسباب المؤدية إلى ذلك، مثل إتباع أنماط حياة صحية مناسبة أو استشارة المختصين.

هناك أسباب أخرى للسمنة ومربوطة بالصحة الإيجابية والجنسية مثل:

- أنماط غذائية غير صحية مثل: الوجبات السريعة، وتناول الأطعمة الغنية بالسكريات.
- قلة النشاط البدني، وعدم ممارسة الرياضة، مثل الجلوس أمام التلفاز والكمبيوتر لساعات طويلة.
- مشاكل صحية لم يتم متابعتها، مثل المشاكل الهرمونية، كنقص نشاط الغدة الدرقية وتكيس المبايض.
- تناول بعض الأدوية.
- الحمل المتكرر.
- بعض العوامل النفسية كالتوتر والغضب.



تذكر..!!

إنه لازم نعرف السبب ونغير سلوكنا الغير صحي أو نطلب استشارة طبيب إن كانت المشكلة طبية فخطواتنا في مرحلة المراهقة تحدد مستقبلنا ولا نخاف ولا ننحرج من السؤال كلشي ممكن يتصلح



من المهم أيضا الانتباه إلى سلامة غذاء الياfeين والياfeات، إذ أنّ بعض الاضطرابات الشائعة، كالشره العصبي، وفقدان الشهية قد تحصل في هذه المرحلة العمرية.

الشره العصبي أو الشرهة:

تعتقد الإناث في هذه الحالة أنهنّ سمينات وفقدن السيطرة على وزنهنّ بالرغم أن زيادة الوزن لديهنّ تكون طبيعية. فيبدأن بتناول كميات كبيرة من الطعام (الشره) ومن ثم التقيؤ كي يحافظنّ أو يصلنّ إلى مواصفات الجمال المتعارف عليها في المجتمع حالياً. بالإضافة إلى ذلك ممارسة الرياضة بكثرة بالرغم من أن وزنهنّ طبيعي أو أنهنّ نحيلات جدًا.



فقدان الشهية:

تكون لدى الإناث بالمعتقدات المذكورة نفسها في حالة الشره العصبي، لكنهنّ يمتنعنّ عن تناول الأكل تمامًا، بالرغم من نحافتهنّ الزائدة. ما قد يضطر بعضهنّ إلى الدخول إلى المستشفى للعلاج.

ليه بصير هيك؟

يشهد اليافعون/ات العديد من التغيرات النفسية والاجتماعية فيصبح لديهم/ن اهتمام أكثر بالمظهر والجاذبية. كما يبحث اليافعون واليافعات عن قدوة، ويننون صورة عن الذات مستقلة عن الأهل.

لذا فإن التعامل بإيجابية مع هذه التغيرات، من قبل اليافعين أنفسهم وجميع المحيطين بهم، من أهل وأقارب هو أمر أساسي لتخطي هذه المرحلة بإيجابية. بل للاستفادة منها، وتحويلها إلى جسر لبناء الإنسان والارتقاء به على مختلف الأصعدة.

شو بدنا من الأهل؟

من المهم إظهار العاطفة تجاههم/ن مع تفادي أن يكون ذلك أمام الناس. إذ قد يتسبب لهم ولهن بالإحراج، ومساعدتهم/ن على اكتشاف الذات، ورسم المستقبل في ما يتعلق بالدراسة والتطلعات والطموح. فذلك يجعلهم/ن يستفيدون من هذه المرحلة لتحديد مسارهم المستقبلي.

كما أنهم/ن بحاجة إلى أسرة ترعاهم وتصغي إليهم/ن. وهم/ن بحاجة إلى تجارب وخبرات لاكتساب المهارات، وتعلّم القيم التي لا يمكن أن يتعلّموها / يتعلمنها من خلال الكتب والوسائل الإعلامية فقط.

العادات والممارسات الضارة:

شو يعني لو مره جربت سيجارة
أو صاحبي عزم علي أجرب حبة أو
اشرب أشي !

فيه أشياء
ما بتجرب

بعض الممارسات والعادات الضارة وغير الصحية: التدخين

- يشكل التدخين العامل الأكبر للموت المفاجئ بسبب الجلطة القلبية: حيث أن المدخنين الذين يصابون بالجلطة أكثر عرضة للموت خلال الساعة الأولى من الإصابة بالجلطة مقارنة بغير المدخنين.
- يزيد التدخين احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتخثره.
- يؤثر التدخين على وظيفة الكبد للتعامل مع بعض الأدوية واستجابة الجسم، ويؤدي الجهاز الهضمي، ويزيد من احتمالية الإصابة بالسرطانات.
- التدخين من أهم أسباب ظهور التجاعيد والهرم المبكر، ويؤدي إلى اصفرار الأسنان والجلد.
- يعرض التدخين صحة الأم الحامل وجنينها للخطر؛ حيث ينتقل النيكوتين والمواد السامة الموجودة في السجائر للطفل عن طريق الرضاعة، كما أن حالات العقم شائعة بين المدخنات.

كيف أتخذ قرار التوقف عن التدخين؟

- حدد يوم للتوقف.
- اختر طريقة معينة تساعدك على التوقف. هناك العديد من الوسائل للمساعدة على ترك التدخين، منها: العلاجات البديلة عن النيكوتين والأدوية غير المحتوية على النيكوتين، والتي تجعل الرغبة الملحة في الحصول على النيكوتين أقل.
- وأخيرًا توقف عن التدخين في اليوم المقرر لذلك بثقة وإرادة قوية.
- راجع عيادات الإقلاع عن التدخين في وزارة الصحة.

المخدرات

المخدرات: هي أي مادة سائلة، غازية أو صلبة التي عندما يتناولها الشخص تتغير الطريقة التي يشعر بها أو يفكر بها أو يتصرف بها. إذ أنها تغير الطريقة التي يعمل بها الجسد أو العقل أو كلاهما.

"بحسب تعريف منظمة الصحة العالمية 1969 "المخدر هو أي مادة طبيعية أو مصنعة تدخل جسم الإنسان فتُحدث تغييرًا بالأحاسيس والوظائف والتصرفات".

تتضمن المخدرات الكحول والتبغ إضافة إلى مواد أخرى. طبيعية أو مصنعة وتعتبر الأدوية من المخدرات أيضًا ، وهي تكون مساعدة عندما تُستعمل بالطريقة الصحيحة. ولكن أيًا من هذه المواد حتى التي يساء استخدامها قد تكون مضرّة بأعضاء جسدنا وأنظمتها.

لا تجريب
في
المخدرات

مغالطة: بقولوا أول
مرة بتجرب مخدرات
ما بتسبب إدمان.

تختلف أجسامنا ونظامنا الوراثي؛ لذا قد يحدث الوقوع في الإدمان من أول مرة.

أضرار ومخاطر المخدرات:

- الوقوع في الإدمان،
- الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية في الجهاز التنفسي والجهاز القلبي الدوري.
- انتقال الأمراض المنقولة جنسياً عبر التشارك باستخدام الحقن الملوثة.
- زيادة نسبة التشوهات والعيوب الخلقية للأجنة، وتزيد من نسبة الوفيات والولادات المبكرة.
- حدوث حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، وتفكك الأسرة وانهيار المجتمعات.
- الإصابة بالأمراض النفسية من اكتئاب وغيرها.

تذكر..!!

اليافعون والياфعات مستقبلنا وهم قادرون على اتخاذ قرارات مسؤولة يحافظون فيها على أنفسهم ومجتمعهم

إذا بدك أي حد يساعدك إحنا موجودين اتصل **0770239331**

كما يمكنك الاطلاع على رابط الفيديو التالي:

لمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع على المراجع والروابط التالية:



ممکن نلقط العدوی؟

کیف أعرف عن الأمراض المنقولة جنسیاً
وین أفحصها؟

أنا خایف
اسأل؟

ما تخاف
اتصل
0798040302

شو هي الأمراض المنقولة جنسيًا؟

هي عبارة عن أمراض معدية، تنتقل من شخص مصاب إلى آخر، ويرتبط انتقالها بالاتصال الجنسي. وتنتشر الأمراض المنقولة جنسيًا بشكل واسع، حيث تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن ما يتجاوز مليون حالة يتم تسجيلها كل يوم حول العالم.

للحصول على معلومات أكثر يمكنك الاطلاع على الرابط التالي:



كيف تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا؟ وليه أعرف عنها
ما هي تنتقل بس عن طريق الممارسة الجنسية وأنا ما
عندي ممارسات!

تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا عن طريق إقامة علاقة جنسية غير محمية مع شخص مصاب.

بعضها يمكن أن ينتقل بطريقة غير جنسية عبر طرق أخرى مثل:



تنتقل الأمراض المنقولة جنسيًا عن طريق واحدة أو أكثر من الطرق السابقة، وليس بالضرورة أن تنتقل بواسطتها كلها.



مخالطة: يمكن أن تنتقل الأمراض
المنقولة جنسياً عن طريق
المُصافحة أو المشاركة بالطعام.

لا تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً عن طريق المشاركة
بأدوات الطعام أو المصافحة.



أنا بعرف بس فيروس الإيدز من الأمراض المنقولة جنسيًا، في أمراض ثانية؟

يعتبر مرض السيلان، والزهري، والورم الحليمي البشري، والكلاميديا، والمشعرات، والحلاء البسيط (الهربس) من الأمراض المنقولة جنسيًا الأكثر شيوعًا في العالم. كما يعدّ فيروس الإيدز من الأمراض المنقولة جنسيًا.

مش أنا المسؤؤل فقط، أهلي ومجتمعي كمان عليهم مسؤولية اتجاهي!

إن من واجب الأهل والمربين تقديم المعلومات الأساسية للشباب، حول كافة القضايا الصحية؛ وذلك لضمان الحصول على معلومة صحيحة ومن مصدر موثوق. حيث يتعرض الشباب لكثير من المعلومات المضللة أو لا يتم الاستجابة لأسئلتهم مما يدعوهم للحصول على إجابات من أقرانهم أو مصادر غير موثوقة.

ويجب على الأهل أن يعرفوا أن الحديث حول قضايا الثقافة الجنسية، **لا يخالف الشرع والعرف، ولا يُشجع على ممارسة الجنس الغير الآمن وغير المقبول دينيًا واجتماعيًا.** بل بالعكس يقلل من الفضول وممارسة عادات وسلوكيات خاطئة. مثال: إن التثقيف حول مخاطر المخدرات لا تعني تعريف الشباب بها، بل العكس تويعيتهم بعوامل الخطورة وآلية تجنبها.

ما هي أعراض الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا؟

- 1 إفرازات تقيحية غير اعتيادية من الأعضاء التناسلية
- 2 ألم أو حرقة عند التبول
- 3 حكة في المناطق التناسلية
- 4 اليرقان
- 5 الإعياء، فقدان الشهية، تضخم الغدد الليمفاوية
- 6 إفرازات صفراء تخرج من فتحة القضيب لدى الذكور
- 7 ألم أو انتفاخ في الخصيتين لدى الذكور
- 8 التهاب الاحليل
- 9 التهاب عنق الرحم
- 10 إفرازات مهبلية صفراء اللون، وألم عند الجماع، ونزيف في عنق الرحم بعد الجماع، التهاب قناتي فالوب
- 11 نزول القيح من المستقيم في العدوى الشرجية
- 12 التهاب الحلق وصعوبة البلع في العدوى الفموية
- 13 قرحة أو تآليل تناسلية
- 14 قروح أو تآليل على الأعضاء التناسلية الخارجية

مغالطة: يجب أن أعاني من الأعراض لأتأكد من الإصابة بهذه الأمراض، صح؟

- بعض هذه الأمراض يحملها الشخص لفترات طويلة دون ظهور أعراض عليه. ومن هنا تكمن خطورة انتقال العدوى إلى الآخرين دون قصد أو علم.
- من الضروري مراقبة وعدم إهمال الأعراض، إضافة إلى الاستشارة الطبية والفحص: اللذان يؤديان إلى الاكتشاف المبكر مما يساعد على معالجتها وتفادي المضاعفات.



قد يكون الفحص هو الطريقة الوحيدة، لتأكيد الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ومنها فيروس نقص المناعة، وهناك علاجات شافية لمعظمها، وعلاجات تسيطر على بعضها مثل فيروس الإيدز.

تشخيص الأمراض المنقولة جنسياً ومعالجتها

- في حالة ظهور أعراض أو شك بأن الشخص قد أصيب بالعدوى، يجب استشارة الطبيب؛ لإجراء كشف طبي ومجموعة من الفحوصات اللازمة للتأكد.
 - معالجة هذه الأمراض ممكنة وشافية في أغلبية الأحيان، إلا أن ثمة أمراض لا يمكن شفاؤها. لكن يمكن السيطرة على تفاقمها، مثل الإيدز.
 - كما يجب ضرورة أخذ العلاج بالكمية والوقت المحددين، وإبلاغ الشريك (الزوجة أو الزوج) واستخدام أساليب الوقاية واستشارة الطبيب؛ لأخذ العلاج المناسب.
- عمر ك سمعت عن الإيدز؟ لمزيد من المعلومات عن مرض الإيدز والفيروس المسبب به، تستطيع الاطلاع على الموقع التالي:



طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا:



● التحلي بالعفة والإخلاص.

● استعمال الواقي الذكري في حالة إصابة أحد الزوجين بالأمراض المنقولة جنسيًا، مع استشارة الطبيب ومتابعة العلاج المناسب.

● إجراء الفحوصات اللازمة للأم الحامل.

- في حالة الإصابة، ضرورة إعلام الشريك؛ لتلقي الاستشارة الطبية والعلاج اللازم.
- عدم التشارك في الأدوات الحادة أو الثاقبة للجلد.
- عدم الشعور باللوم والإنكار ووصمة العار. بل اللجوء إلى المختصين لتلقي المساعدة.

يمكنك التواصل
مع مختصين/ات
على الخط الساخن
الخاص بسواعد
وهو

0798040302



السؤال الآن:

إذا بدي أعرف معلومات
أكثر، وين بقدر أروح
ومين يقدر يساعدي؟

إنك قادر على التغلب على أي مشكلة دون اللجوء إلى ممارسات خاطئة مثل المخدرات التي يمكن أنه تؤدي إلى مضاعفات وتفاقم أكبر للمشكلة

تذكر..!!

وطبيعي إنه نغلط بس الخطأ إنه نصمم على أغلاطنا



ما تخاف إحنا جنبك
وراح نساعدك



لمزيد من المعلومات
يمكنك الاطلاع على
المراجع والروابط التالية:

مستقبلي ومساري

مغالطة: الصحة الإنجابية والجنسية، يعني إنني لما أتزوج أقدر أنجب هيك أنا بعرف! والأمومة الآمنة تبدأ بالحمل بعد تكوين الأسرة.

ثلث أمراض ووفيات النساء تكون في عمر الإنجاب وتتعلق بالأمور الإنجابية، ويمكن التقليل من هذه الوفيات من خلال زيادة استخدام الخدمات الصحية، والوصول للأفراد الذين لا يستفيدون منها، ورفع وعيهم حولها، وحثهم للاستفادة منها، وحق الوصول إليها، والتخطيط السليم للأسرة.

شاور وقرر مشورة ما قبل الزواج

يبدأ الحوار بين الشريكين قبل الارتباط، فالقرارات التي كانت تُتخذ على أُسس فردية ستحتاج إلى التوافق بينهما، وذلك بإتباع أسلوب الحوار المبني على الصراحة والشفافية للوصول إلى رؤية مشتركة.

المشورة بتساعدكم تتخذوا القرار

لأنّ المشورة تُقدّم معلومات، و تُجيبُ على الاستفساراتِ بسريّةٍ وخصوصيةٍ ومجانيةٍ وتناقش:





فحوصات ما قبل الزواج

هي الفحوصات المخبرية، والتي يخضع لها المقبلون على الزواج؛ للتأكد من عدم ارتباط الزواج بأي مخاطر صحية قد تؤثر على أحد الزوجين أو كليهما أو أحد أبنائهم في المستقبل.

والفحوصات الإجبارية المعمول بها في الأردن تقتصر على فحص التلاسيميا فقط. بينما من الممكن أن يتفق الشريكان على إجراء بعض الفحوصات، مثل: التهاب الكبد نوع B، فيروس نقص المناعة البشري، الزهري وغيرها.

لطلب مشورة ما
قبل الزواج يمكنك
الاتصال على

0770239331



طيب هلا أنا كمتزوجة شو هي الخدمات المقدمة في القطاع العام إلي ممكن استفيد منها؟



خدمات رعاية
ما بعد الولادة
(النفاس)



خدمات المشورة المتعلقة
بالرضاعة الطبيعية خلال
فترة الحمل



خدمات رعاية
الحوامل



توفر وزارة الصحة بعض وسائل
تنظيم الأسرة الحديثة مجاناً
في العيادات والمراكز الصحية
والمستشفيات التابعة لها.



شو لازم أعرف؟

تنظيم الأسرة قرار مشترك، يتخذه الزوجان فمن المهم أن يستطيعَ الزوجان إدارة نقاش لبناء حياة جنسية مأمونة، ولهم مطلق الحرية في تحديد موعد الإنجاب والعدد. وللرجل والمرأة الحق في معرفة، واستخدام الأساليب المأمونة، والفعالة، والمتوفرة، والمقبولة التي يختارانها لتنظيم الأسرة، والحصول على الرعاية الصحية المناسبة للحمل والولادة بأمان.

من أهم الأخطاء والعوامل التي قد يقوم بها الأزواج وتؤثر على صحة أسرهم هي:

4

التأخر في الذهاب إلى المستشفى بعد ظهور علامات الولادة

3

ضعف الاهتمام بعلامات الخطر أثناء الحمل

2

ضعف الاهتمام بمتابعة رعاية الحامل

1

تكرار الأحمال والولادات في فترات متقاربة

عوامل اجتماعية ونفسية (تتعلق بمن يتخذ القرار في الأسرة) وعدم تقدير المرأة لمكانتها وأهمية صحتها.

2

كما أن هناك العديد من الأسباب التي قد تتسبب أو تساهم في بعض المشاكل الصحية للأفراد مثل:

1

قلة الوعي بالأمور الصحية والإرهاق الجسدي.



إنّ مش لحالك والفائدة بتعم على الكل (أنت، أسرتك، ومجتمعك) فوائد تنظيم الأسرة:

لتنظيم الأسرة فوائد اجتماعية واقتصادية وصحية. تعود على الطفل والأم
والعائلة والمجتمع والدولة، ومن هذه الفوائد:

فوائده على الطفل:

- تخفيض معدل وفيات الأطفال حديثي الولادة، ووفيات الأطفال قبل الولادة.
- تخفيض معدل ولادة المواليد الخُدج وذوي الأوزان المتدنية.
- تحسين نمو وتطوير الأطفال من النواحي الجسمية، والعقلية، والفكرية، والصحية،
وتخفيض معدل التشوهات الخلقية.

فوائده على صحة الأم:

- تخفيض مخاطر وفيات الأمهات.
- تقليل المخاطر الصحية التي قد تحدث نتيجة الأحمال المتقاربة والمتكررة، وخاصة
على الأمهات في المراحل العمرية الصغيرة جداً أو الكبيرة جداً.
- المحافظة على صحة الأم، الجسدية والنفسية.

فوائد تنظيم الأسرة للزوج:

- يساعده على رعاية أسرته بشكل أفضل.
- يقلل من الأعباء الاقتصادية، والمالية، والأسرية الملقاة على كاهله.



فوائده على الأسرة:

- تحسين نوعية الحياة والرفاهية لأفراد الأسرة، وتوفير الجو النفسي الملائم لنمو الطفل في بيئة اجتماعية وصحية ونفسية متوازنة.
- تخفيض الأعباء الاقتصادية عن كاهل العائلة، مما يوفر فرصة في تقديم مستوى جيد من التغذية، والرعاية الصحية، والتعليم، والترفيه وغير ذلك.
- إيجاد الوقت الكافي، وتمكين العائلة من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية.

فوائده على المجتمع والدولة:

- زيادة فرصة تحسين الوضع الاقتصادي، وتقليل الفقر.
- حماية البيئة من خلال تحقيق التوازن بين الموارد الطبيعية وعدد السكان.
- تخفيض الطلب على الخدمات العامة، مثل: السكن والماء والطاقة والتعليم والخدمات الصحية والاجتماعية.
- زيادة نمو معدل الدخل القومي للفرد.
- المساهمة في تحقيق التنمية المجتمعية الأفضل.

مسؤولية تنظيم الأسرة
ليس على الزوجة فقط
بل هو قرار الزوجين معاً.

تذكر..!!

وسائل تنظيم الأسرة

1. وسائل تقليدية

● العزل أي القذف الخارجي.

● الوسائل الطبيعية:

- المعتمدة على الوعي بفترة الخصوبة.
- قياس درجة الحرارة: إذ ترتفع درجة حرارة الجسم ارتفاعاً طفيفاً أيام الإباضة .
- إفرازات عنق الرحم: تزداد وتكون شفافة ومطاطية .
- الحساب بالتقويم: تحدث الإباضة قبل مدة تتراوح بين (12 و16) يوم من موعد بداية الدورة التالية للدورة المنتظمة.

2. وسائل حديثة وتقسم إلى:

مؤقتة وتنقسم إلى:

● وسائل قصيرة الأمد

- **حبوب أحادية:** وهي حبوب تحتوي على جرعة قليلة جداً من هرمون البروجسترون الذي يشبه الهرمون الذي يُفرز بصفة طبيعية في جسم المرأة، وتزيد فعاليتها مع الرضاعة الطبيعية ولا تؤثر على نوعية وكمية حليب الأم.
- **حبوب مركبة:** وهي حبوب تحتوي على جرعة قليلة جداً من هرموني البروجسترون والاستروجين، اللذان يشبهان الهرمونات التي تفرز بصفة طبيعية في جسم المرأة، ويشترط لفعاليتها الالتزام بمواعيد تناول هذه الحبوب بدقة.

- الواقي الذكري.

- قطع الطمث بالرضاع.



● وسائل طويلة الأمد

- الحقن الأحادية وتحتوي على هرمون البروجستين الذي يشبه الهرمون الذي يُفرز بصفة طبيعية في جسم المرأة، وهي حقنة تُعطى للمرأة كل ثلاثة أشهر.
- غرسة امبلانون: وهي عبارة عن كبسولة واحدة صغيرة بحجم عود الثقاب، ويتم تركيبها من قبل الطبيب المدرب تحت الجلد في الجانب الداخلي للذراع العلوي، وتحتوي على هرمون البروجستين، وتمتد فعاليتها لمدة ثلاثة سنوات، وتمتاز بعودة الخصوبة بعد نزعها.
- اللولب الرحمي: وهو قطعة من البلاستيك والنحاس على شكل حرف (T) مقوس يوضع في تجويف الرحم ويتدلى منه خيطان، يؤدي وجوده إلى عدم توفير البيئة المناسبة للإخصاب.

● دائمة

- التعقيم الجراحي للنساء.
- التعقيم الجراحي للرجال.

3 - الوسائل الطارئة

بعض الخرافات حول وسائل تنظيم الأسرة. وأكثر الاستفسارات والأسئلة من الشباب عن الأمومة الآمنة

تحتاج الإناث لفترة راحة بعد إزالة اللولب:

هذا الافتراض غير صحيح على الإطلاق. ويمكن للسيدات اللواتي يقمن بإزالة اللولب أن يقمن بتركيب لولب جديد مباشرة أو استخدام أية وسيلة أخرى من الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة.

وسائل تنظيم الأسرة تسبب العقم:

لا تسبب حقن منع الحمل العقم، ولكنها تسبب في انقطاع الدورة الشهرية أثناء الاستخدام لدى بعض السيدات مقارنة بالوسائل الأخرى، وعند التوقف عن الاستخدام تعود الدورة الشهرية منتظمة كما قبل استعمال الحقن، ولكن قد تتأخر عودة الخصوبة للمرأة بعد التوقف عن استخدامها لمدة قد تصل من 6-12 شهر.

حبوب تنظيم الأسرة تتسبب في ولادة أطفال مشوهين أو ذوي إعاقة، خاصة إن تم أخذها بالخطأ خلال الحمل:

لم تسجل أي حالة ولادة لطفل به عيوب أو تشوهات ناتجة عن استعمال الأم حبوب تنظيم الأسرة بالخطأ وهي حامل، حيث أثبتت الدراسات والبحوث أن حبوب تنظيم الأسرة لا تؤدي إلى تشوهات المواليد أو أضرار الأجنة، إذا حدث الحمل أثناء تناولها، أو إذا تم أخذها بداية أو أثناء الحمل عن طريق الخطأ.





بدي ولد مش بنت ! الزوجة هي المسؤولة عن تحديد جنس الطفل ذكر أو أنثى

لا يوجد فرق بين الطفل الذكر أو الأنثى فالمولود مهما كان جنسه هو هبة من الله ولا يجوز لنا أن نعترض على مشيئة الله سبحانه هو الذي يعلم أيهما سيكون أكثر نفعًا عند كبرهما. أما من يحدد جنس الطفل علميًا هو الزوج، وليست الزوجة، كما أن المفاضلة بين الأبناء والبنات تسبب ضررًا للجهتين.

إذا أنا برّضع ابني أو بنتي أكيد ما راح يصير حمل وما راح أحتاج لاستخدام وسيلة تنظيم أسرة

قطع الطمث بالإرضاع: تعني استعمال الرضاعة الطبيعية، أي الرضاعة من الثدي، كوسيلة مؤقتة لتنظيم الأسرة. ما يؤمن نوعًا من الحماية ضد الحمل خاصة مع غياب الدورة الشهرية خلال هذه الفترة. ولكن يُستحسن استعمال وسائل أخرى لتدعيم هذه الطريقة وزيادة فاعليتها. إن وسيلة قطع الطمث بالإرضاع من الثدي هي طريقة حديثة، طبيعية، فعالة، و آمنة، ومؤقتة لتنظيم الأسرة. لكن تعتبر الرضاعة وسيلة ناجحة لتنظيم الأسرة، إذا تم الالتزام بشروطها بشكل دقيق وهي:

- الرضاعة المُطلقة للطفل من الثدي مرارًا في الليل والنهار وكلما طلب.
- الامتناع عن إعطاء الطفل الماء أو أي سوائل أخرى أو أطعمة تكميلية.
- عدم معاودة الدورة الشهرية .
- أن يكون عمر الطفل اقل من 6 شهور.

ومن الضروري جدًّا الاهتمام بالتغذية المتوازنة الغنية بالحديد، والعناصر الغذائية الأساسية خلال فترة الحمل؛ للمحافظة على صحة الأم والجنين وخلال فترة النفاس، حيث إن نوعية الطعام أهم من كميته، لذلك ينصح باختيار الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية، وتجنب المأكولات غير الصحية.

الجميع لازم يعرف هاي المعلومات عن وسائل تنظيم الأسرة ومن واجب الجهات المعنية توفيرها.

صحيح، ومن حقوقنا أيضا:

- حق الحصول على المعلومات الصحيحة والملائمة لحالتنا الصحية:
- توفير خيارات متعددة لوسائل تنظيم الأسرة.
- اتخاذ الوقت الكافي للاختيار والمشورة فهي حق وقرار من الزوجين.
- توفير كوادر مدربة قادرة على تقديم المشورة المتكاملة.

يمكنك التواصل مع
إحدى المختصين
على الخط الساخن
الخاص بسواعد
وهو

0770239331



السؤال الآن :

إذا بدي أعرف معلومات أكثر،
وين بقدر أروح ومين بقدر
يساعدني؟

المهم الحمل والولادة، أما فترة النفاس مثن كثير مهمة

خطأ، تتعرض الأم للعديد من المشاكل الصحية في فترة النفاس، إن لم تحافظ على صحتها الجسدية والنفسية، ويمكن أن تتعرض لحمى النفاس أو اكتئاب ما بعد الولادة، ولذلك من الضروري التقليل من الضغط المجتمعي والنفسي على الأزواج لإنجاب مولود ذكر دون الاكتراث إلى صحة الأم وقدرة الزوجين على تربية الأبناء. كما أن للزوج دور هام وضروري في تقديم الدعم والرعاية للزوجة خلال فترات الحمل والولادة والنفاس والرضاعة.

وسائل تنظيم الأسرة الطارئة تسبب الإجهاض

خطأ، حبة الطوارئ ليست وسيلة منع حمل اعتيادية، عليك تناولها في حالات الطوارئ فقط. حيث يمكن استخدامها من قبل المتزوجين بعد ممارسة العلاقة غير المحمية خلال الثلاثة أيام الأولى، حيث تقوم بتخثير المخاط في عنق الرحم، مما يجعل انزلاق السائل المنويّ إلى الرحم أمراً بالغ الصعوبة، وبالتالي تحوّل الحبة دون حدوث الحمل.



تذكر..!!

- المعرفة بالحقوق والحوار الهادئ الهادف هو أساس العلاقات الزوجية السليمة وهو مفتاح هام للسعادة الأسرية والاستقرار والتفاهم بين الزوجين، كما يعتبر التخطيط الأسري ركيذةً من ركائز الحياة الأسرية، ولذلك لابد من التخطيط المستقبلي للحياة.
- من حق الجميع الحصول على فرص متكافئة في الحياة والمجتمع والخدمات.
- العدالة بين الذكور و الإناث من ناحية تقبلهما وقيمتهما الاجتماعية وإعطائهما فرصهما في الحياة من الأمور الهامة ومن ركائز تكوين أسرة ومجتمع واعي وسليم.

اصنع طريقك بنفسك.
فأنت مَنْ يصنع البداية
فكنْ بطل الحكاية

لمزيد من المعلومات يمكنك الاطلاع
على المراجع والروابط التالية:



المراجع

- دليل "الشباب المثقفين حول الصحة الإنجابية وعدوى الايدز"، وزارة الصحة - المملكة الأردنية الهاشمية، يونيسف، مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، 2008
- مبادرة المجتمعات المحلية من أجل نمط صحي سليم. بطاقات المعلومات الصحية وبطاقات الأنشطة. وزارة الصحة في الأردن بدعم من USAID
- أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل - دليل العاملين في العيادات، برنامج جون هوبكنز للمعلومات السكانية. جامعة جون هوبكنز - كلية الصحة العامة، منظمة الصحة العالمية- وحدة تنظيم الأسرة والسكان، الوكالة الأميركية للتنمية الدولية - مكتب السكان.
- الدليل التدريبي لإجراءات العمل الموحدة الوطنية للوقاية والاستجابة لحالات العنف في الأردن (السياسات والمبادئ التوجيهية، إجراءات التعامل مع حالات العنف الأسري) 2018.
- دليل مقدمي الرعاية الصحية لتثقيف الأهالي حول مواضيع الصحة الإنجابية والجنسية لليافعين واليافعات
- مهارات حياتية للشباب (دليل تدريبي) عصام علي - 2014
- برنامج الممر - برنامج تلفزيوني لتثقيف الشباب.
- دليل فتيات الشمس - برنامج يركز على الفتيات لمواجهة العنف المبني على النوع الاجتماعي في السياقات الإنسانية.
- المنهاج التدريبي للمشورة المتكاملة خاصة بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة - دليل المدربين 2006.
- الدليل الطبي لتقديم خدمات الصحة الإنجابية والجنسية - 2004.
- الصحة الجنسية وارتباطها بالصحة الإنجابية - دليل عملي.
- WWW.UNFPA.org
- www.WHO.int
- Comprehensive reproductive health and family planning curriculum: medical services, pathfinder international, January 1998, revised March 2000.
- Starrs, Ann, and others (2018). Accelerate progress - sexual and reproductive health and rights for all: report of the Guttmacher-Lancet Commission. Lancet, vol. 391, pp. 1642-92.



مركز سواعد التغيير
لتمكين المجتمع



مساري... حقي وقراري

للاستفسار حول الاستشارات القانونية والطبية
وخدمات الدعم النفسي الاجتماعي الاتصال على:

  **+962 79 80 40 302**

 **www.swa3ed.org**

 سواعد التغيير لتمكين المجتمع

 عمان - جبل الحسين - شارع الرازي
خلف موقف باصات جت - عمارة الحوتري
رقم 96 - طابق الأول - مكتب رقم 6