



وسائل تنظيم الأسرة

# الحبوب أحادية الهرمون



حصلوك على المعلومة الصحيحة  
السليمة حق من حقوق الانجذابية

السنة:	رقم الملف	رقم المنتفعه:	



وزارة الصحة والسكان

## كار特 المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المركز:  
 إدارة/منطقة: ..... اسم المنتفعه:

٢٠		٢٠		السنة
فعلي	موعد	فعلي	موعد	الشهر
				يناير
				فبراير
				مارس
				أبريل
				مايو
				يونيو
				يوليو
				أغسطس
				سبتمبر
				أكتوبر
				نوفمبر
				ديسمبر

## عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الانجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



خط إحنا معاكِ ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠



- الجبوب دي وسيلة آمنة لو أخذتها بانتظام.
- ممكن تستعملها مع الرضاعة وممكن تكملي بها بعد الفطام.
- لازم تاخديها كل يوم في نفس الميعاد.
- لازم تواصلي الشريط حتى لونزلت الدورة.
- إذا نسيتي قرص لازم تاخدي قرص أول ما تفتكري والثاني في ميعاده وامتنعوا عن الجماع أو استعملوا الواقي لمدة يومين واستشيري الطبيب بسرعة.
- قبل ما يخلص الشريط لازم تيجي تاخدي شريط جديد.
- لوحصل قئ في خلال ساعتين منأخذ القرص خدي قرص ثانٍ.

وكل الأعراض دي  
بتقل مع الوقت



بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

# وسائل تنظيم الأسرة

## الحبوب المركبة



حصلوك على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

رقم الملف	رقم المنتفعة:	السنة:
.....	.....	.....

وزارة الصحة والسكان

**كار特 المنتفعه**

محافظة: .....  
إدارة/منطقة: .....  
اسم الوحدة/المركز: .....

مواعيد وتواتر التردد		السنة
الشهر	موعد	السنة
يناير		٢٠
فبراير		٢٠
مارس		
أبريل		
مايو		
يونيو		
يوليو		
أغسطس		
سبتمبر		
أكتوبر		
نوفمبر		
ديسمبر		

عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة



- عايزه تسائل عن أي حاجة.
- عايزه تغيري الوسيلة.
- حصل إسهال أكثر من يومين.
- نسيتي أكثر من قرصين وخصوصاً لو حصل جماع في الفترة دي.
- حصل صداع شديد أو صداع بيزيدي مع الضوء.
- حصل ألم شديد أسفل البطن أو في الصدر أو الساقين.
- حصل اصفرار في الجلد أو العينين.
- حصل زغالة في العين.

- متابعة وزنك وضغطك مع الممرضة في كل زيارة للعيادة ضروري.
- السن المناسب للحمل والولادة من ٢٠ - ٣٥ سنة.
- الحمل المبكر (أقل من ١٨ سنة) والحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) بيسبب مخاطر كتيرة للأم والطفل.

- الحبوب دي وسيلة آمنة لوأخذتها بانتظام.
- تاخدي حبابة واحدة يومياً في نفس الميعاد.
- بعد ما يخلص الشريط الجديد حتى لو مجتش الدورة.
- إذا نسيتي قرص أو قرصين خدي قرص أول ما تفتكري والثاني في ميعاده وكملي الشريط.
- إذا نسيتي أكثر من قرصين ، خدي قرص أول ما تفتكري والثاني في ميعاده وامتنعوا عن الجماع أو استخدمو الواقي لمدة أسبوع واستشيري الطبيب في أقرب وقت.
- إذا حصل قيء في خلال ساعتين منأخذ القرص خدي قرص ثان بسرعة وكملني باقي الشريط كالمعتاد.

- صداع بسيط أو رغبة في القيء وده بيختفي مع الوقت.
- ألم خفيف في الثدي.
- تغيير بسيط في الوزن.





بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

## وسائل تنظيم الأسرة

# الحقن أحادية الهرمون



حصلت على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

رقم الملف	رقم المنفذة:	السنة:



### كار特 المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المراكز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنفذة:

### مواعيد وتواتر التردد

الشهر	موعد	فعالي	السنة
يناير	٢٠	فوري	٢٠
فبراير	٢٠	فوري	٢٠
مارس	٢٠	فوري	٢٠
أبريل	٢٠	فوري	٢٠
مايو	٢٠	فوري	٢٠
يونيو	٢٠	فوري	٢٠
يوليو	٢٠	فوري	٢٠
أغسطس	٢٠	فوري	٢٠
سبتمبر	٢٠	فوري	٢٠
اكتوبر	٢٠	فوري	٢٠
نوفمبر	٢٠	فوري	٢٠
ديسمبر	٢٠	فوري	٢٠

عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني

خط إحنا معاكى ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠



- عايزة تسألي عن أي حاجة.
- عايزة تغيري الوسيلة.
- حصل صداع شديد بيزيد مع الضوء.
- حصل نزيف شديد أو استمر أكثر من ٨ أيام.

- الحقنة وسيلة آمنة.
- ممكن تستعملها مع الرضاعة.
- تتأخذ كل ٣ شهور بانتظام وبدون تأخير، التأخير ممكن يتسبب في حدوث حمل.



- الفترة المثلية للمباعدة بين الحمل والأخر من ٣ - ٥ سنوات.
- الحمل المبكر ( أقل من ١٨ سنة ) والحمل المتأخر ( أكثر من ٣٥ سنة ) بيسبب مخاطر كثيرة للألم والطفل.
- متابعة وزنك وضغطك مع المرضة في كل زيارة للعيادة ضروري.

- تنقيط أو نزول دم في غير أوقات الدورة وده بيقل بعد شهور.
- عدم نزول الدورة الشهرية لأنها مش بتكون ولا بتتخزن في جسمك.
- صداع بسيط أو دوخة، ولكن الأعراض دي بتقل بعد شهور.
- زيادة بسيطة في الوزن.



بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

## وسائل تنظيم الأسرة

# الحقن المركبة



حصلوك على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

رقم الملف	رقم المنتفعه:	السنة:



وزارة الصحة والسكان

### كار特 المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المركز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنتفعه:

### مواعيد وتواتر التردد

الشهر	موعد	فعالي	السنة
يناير	٢٠	فعلن	٢٠
فبراير	٢٠	فعلن	٢٠
مارس	٢٠	فعلن	٢٠
أبريل	٢٠	فعلن	٢٠
مايو	٢٠	فعلن	٢٠
يونيو	٢٠	فعلن	٢٠
يوليو	٢٠	فعلن	٢٠
أغسطس	٢٠	فعلن	٢٠
سبتمبر	٢٠	فعلن	٢٠
اكتوبر	٢٠	فعلن	٢٠
نوفمبر	٢٠	فعلن	٢٠
ديسمبر	٢٠	فعلن	٢٠

عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



خط إحنا معاكى ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠

- عايزه تسألي عن أي حاجة.
- عايزه تغييري الوسيلة.
- حصل صداع شديد أو صداع بيزيدي مع الضوء.
- حصل ألم شديد أسفل البطن أو في الصدر أو الساقين.
- حصل اصفرار في الجلد أو العينين.

- الحقنة وسيلة آمنة.
- تتأخذ كل ٢٨ يوم بانتظام وبدون تأخير، التأخير ممكّن يتسبّب في حدوث حمل.
- لازم تطعنني على الضغط في كل مرة تأخذني فيها الحقنة.
- الحقنة تحمي من أورام بطانة الرحم والبيضين.

- متابعة وزنك وضغطك مع الممرضة في كل زيارة للعيادة ضروري.
- السن المناسب للحمل والولادة من ٢٠ - ٣٥ سنة.
- الحمل المبكر (أقل من ١٨ سنة) والحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) بيسبب مخاطر كثيرة للأم والطفل.

- تنقيط أو نزول دم في غير أوقات الدورة.
- صداع بسيط أو دوخة.

**وكل الأعراض دي  
بتقل مع الوقت**





بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

# الحقنة الأحادية تحت الجلد



حصلوك على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

رقم الملف	رقم المنتفعه:	السنة:



وزارة الصحة والسكان

## كار特 المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المراكز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنتفعه:

### مواعيد وتاريخ التردد

الشهر	السنة
يناير	٢٠
فبراير	٢٠
مارس	٢٠
أبريل	٢٠
مايو	٢٠
يونيو	٢٠
يوليو	٢٠
أغسطس	٢٠
سبتمبر	٢٠
أكتوبر	٢٠
نوفمبر	٢٠
ديسمبر	٢٠

عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني

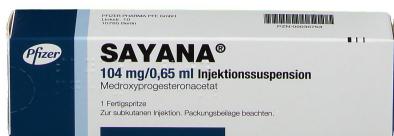
خط إحنا معاكى ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠



- عايزه تسائل عن أي حاجة.
- عايزه تغيري الوسيطة.
- حصل نزيف شديد أو استمر أكثر من ٨ أيام.
- حصل صداع شديد أو صداع بيزيد مع الضوء.

أرجعي لـ

- الحقنة وسيلة آمنة.
- ممكن تستعملها مع الرضاعة.
- تتأخذ كل ٣ شهور بانتظام وبدون تأخير، التأخير ممكن يتسبب في حدوث حمل.
- الحقنة دي لازم تتأخذ تحت الجلد في الجزء العلوي الأمامي من الفخذ أو الجزء الخلفي من أعلى الذراع أو البطن وممكن اعطائها لنفسك بسهولة.



متقلقيش لو حصل  
خدى بالك إن

- الفترة المثلية للمباعدة بين الحمل والأخر من ٣ - ٥ سنوات.
- السن المناسب للحمل والولادة من ٢٠ - ٣٥ سنة.
- الحمل المبكر (أقل من ١٨ سنة) والحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) بيسبب مخاطر كثيرة للألم والطفل.
- متابعة وزنك وضغطك مع الممرضة في كل زيارة للعيادة ضروري.

شوية أعراض  
بسقطة زي :

- تنقيط أو نزول دم في غير أوقات الدورة وده بيقل بعد شهور.
- عدم نزول الدورة الشهرية لأنها مش بت تكون ولا بتتخزن في جسمك.
- صداع بسيط أو دوخة أو ألم خفيف في الثدي والأعراض دي بتقل بعد شهور.
- زيادة بسيطة في الوزن.



بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

## وسائل تنظيم الأسرة

# البوس الموضعي



حصلت على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

رقم الملف	رقم المنتفعه:	السنة:



### كار特 المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المركز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنتفعه:

### مواعيد وتواتر التردد

الشهر	موعد	فعالي	السنة
يناير			٢٠
فبراير			٢٠
مارس			٢٠
أبريل			٢٠
مايو			٢٠
يونيو			٢٠
يوليو			٢٠
أغسطس			٢٠
سبتمبر			٢٠
أكتوبر			٢٠
نوفمبر			٢٠
ديسمبر			٢٠

عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



- عايزة تسالى عن أي حاجة.
- عايزة تغيري الوسيلة.
- اتأخرت الدورة عن موعدها.
- استمرت الإفرازات والهرش.

- اللبوس مفعوله بيزييد لو استعملته مع الواقي الذكري.
- بعد استعماله من نوع تعتملي تشطيف المهبل إلا بعد ٦ ساعات من الجماع.
- لا تستخدميه أكثر من مرتين يومياً.
- تضعيه في أعلى مكان داخل المهبل.
- تستعمليه قبل الجماع من ١٠ دقائق إلى ساعة حسب نوعه.
- تحفظيه في مكان بارد وجاف.

- 
- الفترة المثلية للمباعدة بين الحمل والأخر من ٣ - ٥ سنوات.
- السن المناسب للحمل والولادة من ٢٠ - ٣٥ سنة.
- الحمل المبكر (أقل من ١٨ سنة) والحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) بيسبب مخاطر كثيرة للأم والطفل.

- إفرازات أو سخونة بالمهبل.
- رغبة في الهرش بعد استعماله مباشرة.



# وسائل تنظيم الأسرة اللوب الهرموني



## حصلك على المعلومة الصحية السليمة حق من حقوقك الإنجابية

السنة:	رقم المتفقة:	رقم الملف



وزارة الصحة والسكان

كارت المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المركز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنتفعه:

مواعيد وتواريخ التردد

٢٠		٢٠		السنة
فعلي	موعد	فعلي	موعد	الشهر
				يناير
				فبراير
				مارس
				أبريل
				مايو
				يونيو
				يوليو
				أغسطس
				سبتمبر
				أكتوبر
				نوفمبر
				ديسمبر

عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الانجذابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



خط احنا معاكي ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠

- عايزه تسألي عن أي حاجة.
- عايزه تغيري الوسيطة.
- حصل ألم شديد أسفل البطن.
- الدورة مانزلتش في ميعادها.
- حصل تزييف شديد أو استمر أكثر من 8 أيام.
- حسيتي إن خي ووط اللولب طولت أو اختفت.

- اللولب وسيلة آمنة.
- تستمر فعاليته داخل الرحم لمدة 5 سنوات.
- ممكن تشيليه في أي وقت والحمل بيحصل على طول .
- يناسب معظم السيدات المرضعات وغير المرضعات.
- يساعد على تقليل كمية دم الدورة الشهرية أو الوجع اللي ممكن يجي معها.



- الفترة المثلثية للمساعدة بين الحمل والأخر من ٣ - ٥ سنوات.
- السن المناسب للحمل والولادة من ٢٠ - ٣٥ سنة.
- الحمل المبكر (أقل من ١٨ سنة) والحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) بيسبب مخاطر كثيرة للأم والطفل.

- ألم بسيط أسفل البطن بعد التركيب.
- تنقيط أو نزول دم في غير وقت الدورة الشهرية.
- صداع بسيط أو رغبة في القئ أو ألم خفيف في الثدي والأعراض دي بتقل بعد شهور.



## وسائل تنظيم الأسرة

# اللوب النحاسي مالي لود



حصولك على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الانجذابية

السنة:	رقم المتفق:	رقم الملف



وزارة الصحة والسكان

كارت المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المركز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنتفعة:

مواعيد وتواريخ التردد			
السنة	الشهر	موعد	مواعيد
السنة	الشهر	موعد	مواعيد
	يناير		
	فبراير		
	مارس		
	أبريل		
	مايو		
	يونيو		
	يوليو		
	أغسطس		
	سبتمبر		
	أكتوبر		
	نوفمبر		
	ديسمبر		

## عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الانجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني

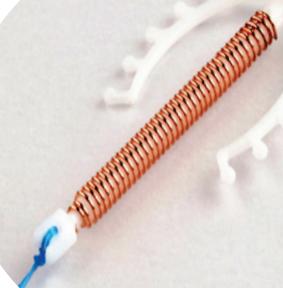


خط احنا معاكي ٨٠٠٨٨٨٠٨٠

- عايزه تسألي عن أي حاجة.
- عايزه تغيري الوسيطة.
- حصل ألم شديد أسفل البطن.
- الدورة مانزلتش في ميعادها.
- حصل تزييف شديد أو استمر أكثر من 8 أيام.
- حسيتي إن خيوط اللولب طولت أو اختفت.

- اللولب وسيلة آمنة.
- تستمرة فاعليته داخل الرحم لمدة 5 سنوات.
- ممكن تشيليه في أي وقت والحمل بيحصل على طول.
- يناسب معظم السيدات المرضعات وغير المرضعات.

- ارجعي لو**
- خذلي بالك إن**
- متقلقيش لو حصل**
- افتكرني إن**
- الفترة المثلية**  
للمباعدة بين الحمل والأخر من ٣ - ٥ سنوات.
- السن المناسب للحمل والولادة من ٢٠ - ٣٥ سنة.
- الحمل المبكر (أقل من ١٨ سنة) والحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) بيسبب مخاطر كثيرة للأم والطفل.



- ألم بسيط أسفل البطن بعد التركيب.
- تنقيط أو نزول دم في غير وقت الدورة الشهرية.
- زيادة كمية دم الدورة الشهرية أو عدد أيامها.



بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

# وسائل تنظيم الأسرة

## اللولب النحاسي



حصلت على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

رقم الملف	رقم المنتفعة:	السنة:



وزارة الصحة والسكان

### كار特 المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المراكز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنتفعة:

### مواعيد وتواتر التردد

الشهر	السنة	٢٠	٢٠	٢٠
يناير				
فبراير				
مارس				
أبريل				
مايو				
يونيو				
يوليو				
أغسطس				
سبتمبر				
أكتوبر				
نوفمبر				
ديسمبر				

عزيزي الزوج / الزوجة.

للإستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



خط إحنا معاكى ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠

- عايزه تسألي عن أي حاجة.
- عايزه تغيري الوسيطة.
- الدورة مانزلتش في ميعادها.
- حصل ألم شديد أسفل البطن.
- حصل تزييف شديد أو استمر أكثر من 8 أيام.
- حسيتي إن خي ووط اللولب طولت أو اختفت.

- اللولب وسيلة آمنة.
- تستمرة فاعليته داخل الرحم لمدة 12 سنة.
- ممكن تشيليه في أي وقت والحمل بيحصل على طول.
- يناسب معظم السيدات المرضعات وغير المرضعات.



- الفترة المثلية للبقاء بين الحمل والأخر من ٣ - ٥ سنوات.
- السن المناسب للحمل والولادة من ٢٠ - ٣٥ سنة.
- الحمل المبكر (أقل من ١٨ سنة) والحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) بيسبب مخاطر كثيرة للألم والمطفل.

وكل الأعراض دي  
بتقل مع الوقت



بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

## وسائل تنظيم الأسرة

# الواقي الذكري



حصلوك على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

رقم الملف	رقم المنتفعه:	السنة:



وزارة الصحة والسكان

### كار特 المنتفعه

محافظه: ..... اسم الوحدة/المراكز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنتفعه:

### مواعيد وتواتر التردد

الشهر	السنة
يناير	٢٠
فبراير	٢٠
مارس	٢٠
أبريل	٢٠
مايو	٢٠
يونيو	٢٠
يوليو	٢٠
أغسطس	٢٠
سبتمبر	٢٠
أكتوبر	٢٠
نوفمبر	٢٠
ديسمبر	٢٠

عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



خط إحنا معاكى ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠

- عايزه تسألي عن أي حاجة.
- عايزه تغيري الوسيلة.
- حصل قطع في الواقي الذكري أثناء الجماع.
- حصل انزلاق للواقي الذكري داخل المهبل عند سحب العضو.
- حصل هرش أو حرقان شديد بعد استعمال الواقي.

- الحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) يزيد من مخاطر تشوهات الجنين.
- الحمل المتكرر والمتقارب يزيد من احتمال إصابتك بالأنيميا.

- الواقي الذكري وسيلة تساعد علي مشاركة الزوج في تنظيم الأسرة.
- الواقي الذكري وسيلة تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.
- يستخدم الواقي مع بداية الجماع.
- يستخدم واقي جديد مع كل جماع.
- الواقي بيزيديد مفعوله إذا استخدمني معاه اللبوس الموضعي.
- تحفظيه بعيداً عن الحرارة والضوء المباشر.

- الحمل المتأخر (أكثر من ٣٥ سنة) يزيد من مخاطر تشوهات الجنين.
- الحمل المتكرر والمتقارب يزيد من احتمال إصابتك بالأنيميا.

اطمني مع زوجك

- إن الواقي سليم قبل وبعد الجماع.
- إن لو حصل شوية هرش وحرقان بيكون بسيط وممكن ميحصلش.

ارجعي إلى

خذلي بالك إن





بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

## وسائل تنظيم الأسرة

# كبسولة تحت الجلد



حصلوك على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

رقم الملف	رقم المنقعة:	السنة:



### كار特 المنتفعه

محافظة: ..... اسم الوحدة/المراكز:  
ادارة/منطقة: ..... اسم المنقعة:

### مواعيد وتواتر التردد

الشهر	موعد	فعالي	السنة
يناير	٢٠	فعلن	٢٠
فبراير	٢٠	فعلن	٢٠
مارس	٢٠	فعلن	٢٠
أبريل	٢٠	فعلن	٢٠
مايو	٢٠	فعلن	٢٠
يونيو	٢٠	فعلن	٢٠
أغسطس	٢٠	فعلن	٢٠
سبتمبر	٢٠	فعلن	٢٠
أكتوبر	٢٠	فعلن	٢٠
نوفمبر	٢٠	فعلن	٢٠
ديسمبر	٢٠	فعلن	٢٠

عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



خط إحنا معاكى ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠

- عايزة تسائلي عن أي حاجة.
- عايزة تغيري الوسيلة.
- حصل سخونة أو أحمرار مكان التركيب.
- حصل نزيف شديد أو استمر أكثر من ٨ أيام.
- شعرتي بألم شديد في أسفل البطن.

- الفترة المثلية للبقاء بين الحمل والأخر من ٣ - ٥ سنوات.
- الحمل المتكرر والمتقارب يزيد من احتمال إصابتك بالأنيميا.

- الكبسولة وسيلة آمنة.
- بتأجل الحمل ٣ سنين.
- ممكن تستعملها مع الرضاعة.
- لا تؤثر على حركة الذراع.
- بيحصل الحمل بسرعة بعد إزالتها
- ممكن تستعملها بعد الولادة مباشرة.

- ألم بسيط مكان التركيب ينتهي خلال أيام.
- تنقيط أو نزول دم في غير وقت الدورة بيقل بعد شهور.
- عدم نزول الدورة الشهرية لأنها مش بت تكون ولا بتتحزن في جسمك.
- صداع في الأول.
- ألم خفيف في الثدي.
- تغيير بسيط في الوزن.





بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

## حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة



حصلوك على المعلومة الصحية  
السليمة حق من حقوقك الإنجابية

- استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة بانتظام  
تحميكي من الحمل غير المرغوب فيه

- تأخيرك في استخدام وسيلة تنظيم الأسرة  
ممكن يتسبب في حدوث حمل



عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



خط إحنا معاكِ ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠

- قيء في خلال ساعتين من أخذ القرص، خدي قرص تاني.
- تنقيط أو نزول دم في غير أوقات الدورة.
- تأخير للدورة أو جت بدري عن ميعادها.

متلاقيش لو حمل

- عايزه تسألي عن أي حاجة.
- عايزه تستعمل وسيلة تنظيم أسرة آمنة.
- الدورة اتأخرت أسبوع عن ميعادها.

ارجعي له

- الحبوب دي وسيلة مؤقتة.
- الحبوب دي بتحميكي من الحمل في الحالات الطارئة.
- لازم تاخدي وسيلة أخرى تستمري عليها في نفس اليوم أواليوم التالي مباشرة.
- الحبوب دي ممكن تخدية خلال 5 أيام من حدوث جماع غير محمي.
- مفعولها بيكون أقوى كل ما تخدية بدري.

تستخدم في الحالات الآتية

حدوث جماع غير محمي زي:

- نسيان ٣ أقراص من الحبوب المركبة وحدوث جماع أثناء تلك الفترة.
- نسيان قرص من حبوب تنظيم الأسرة أحادية الهرمون وحدوث جماع أثناء تلك الفترة.
- تمزق أو انزلاق الواقي أثناء الجماع.





بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

## ادنا فى الانتظار

### هنساعدك فى الاختيار وليكي القرار



# اتاكي إن

## اللولب.

وسيلة آمنة وفعالة لمدة 12 سنة وممكن تشييليه في أي وقت والحمل بيحصل علي طول.

### • الكبسولة

وسيلة آمنة، بتتأجل الحمل ٣ سنين وممكن تستعملها مع الرضاعة.

### • الحقنة أحادية الهرمون

وسيلة آمنة ممكن تستعملها مع الرضاعة، تتاخذ كل ٣ شهور بانتظام وبدون تأخير.

### • الحقنة الشهرية

وسيلة آمنة تتاخذ كل ٢٨ يوم بانتظام وبدون تأخير.

### • الحبوب أحادية الهرمون

وسيلة آمنة ممكن تستعملها مع الرضاعة، تتاخذ كل يوم في نفس الميعاد وبدون توقف.

### • الحبوب المركبة

وسيلة آمنة تاخدي حبانية واحدة يومياً في نفس الميعاد، بعد ما يخلص الشريط هتوقفي ٧ أيام وبعددين تبتدى الشريط الجديد فوراً.

**التأخير عن ميعاد أي وسيلة  
ممكن يتسبب في حدوث الحمل**

عزيزي الزوج / الزوجة.

للإستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني

خط إحنا معاكى . ٨٠٠، ٨٨٨٠، ٨٠٠

# خدي بالك

- المباعدة بين الحمل والثاني من ٥١٣ سنوات تحميكي من مخاطر الحمل المتكرر وتحقق الأمان ليكي ولأسرتك كمان.
- لو مش بتترضعي رضاعة طبيعية ممكن تحلمي تاني بعد أربع أسابيع من الولادة فضوري تستعملين وسيلة بسرعة وكل الوسائل ممكن تناسبك.
- لو بتترضعي ممكن تبتدي تاخدي وسيلة بعد الولادة مباشرة زي اللولب أو الكبسولة وحبوب تنظيم الأسرة الأحادية ولو ملحتقينش تركبي اللولب خلال ٤٨ ساعة من الولادة ممكن تركبيه عند ٤ أسابيع من الولادة.
- لو بتترضعي ممكن تستخدمي حقن التلات شهور بعد ٦ أسابيع من الولادة.



# عزيزي المنتفع

في عيادة تنظيم الأسرة هتلاقي فريق طبي مدرب

هيقدملك مشورة عن خدمات تنظيم الأسرة المتابعة.

هيعرض عليك مجموعة من الوسائل وهيساعدك على اختيار الوسيلة المناسبة ليكي.

كمان هيقوم بالكشف الطبي عليك ويقيس لك الضغط عشان يطمئن عليك.

لو عندك التهابات هي Finchك ويقدملك العلاج المناسب.

كمان هيعلموكى إزاي تعملين الشخص الذاتي للثدي عشان الشخص ده مهم في الاكتشاف المبكر للأورام.

لو احتجتى تعملين أشعة تايفزيونية هييعملوها ويطمئنكى.

هتلاقي كل الخدمات دي موجودة في الوحدة وفي العيادة المتنقلة وكمان بالمجان.



بدعم من الاتحاد الأوروبي



صندوق الأمم المتحدة للسكان

نظمي أسرتك بعد الولادة على طول وبدري  
بدل ما يحصل حمل بسرعة من غير ماتدري

# مبروك المولود



عايزه تعيشى فى صحة و سعادة  
نظمي أسرتك على طول بعد الولادة



عزيزي الزوج / الزوجة.

للاستفسار عن كل ما يهمكم عن تنظيم الأسرة  
والصحة الإنجابية زوروا عيادة تنظيم الأسرة

اتصلوا بالخط الساخن المجاني



خط إحنا معاكِي ٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠

## وسائل تنظيم الأسرة بعد الولادة

"المباعدة بين الولادات من ٣ لـ ٥ سنوات"

"تحقق الأمان ليكي و لطفلك و لأسرتك كمان"

### افتكري إن:

- لو بترضى في وسائل لتنظيم الأسرة تناسبك بعد الولادة.
- لو بامبرضعيش فيه وسائل ممكن تستعملها بعد الولادة على طول.
- ممكن تركبى اللوب النحاسى فوراً بعد الولادة أو أثناء الولادة القىصرية أو بعد ٤ أسابيع من الولادة.
- ممكن تركبى الكبسولة أو تستعملى الحبوب الأحادية فى أي وقت بعد الولادة.
- حقنة التلات شهور ممكن تستعملها حتى لو بترضى لكن بعد ٦ أسابيع من الولادة.

### ارجعى لو:

- عاوزة تسالى أو تطمئنى على وسيلة تنظيم الأسرة أوعاوزة تتبعى الوسيلة.

نظمي أسرتك بعد الولادة على طول وبدرى بدل مايحصل حمل بسرعة من غير ماتدرى

ويفي أي حالة من الحالات دي لازم تستعملى وسيلة فوراً.

عايزه تعيشي في صحة و سعادة  
نظمي أسرتك على طول بعد الولادة

