

حقوق الطرفين

في العلاقة الجنسية

ومنع الحمل

ومرض الإيدز

والحمل



جدول المحتويات:ش

2	أعضاء الأنثى التناسلية
4	أعضاء الذكر التناسلية
5	منع الحمل
13	حقوقك
14	الإصابات المنتقلة بالجنس
16	نقص المناعة المكتسب (الإيدز)
18	الحمل
20	الإجهاض

تختلف طرق منع الحمل المتوفرة والعيش في تجربة الحمل والولادة بالإضافة إلى الحديث عن الجنس من بلد لآخر.

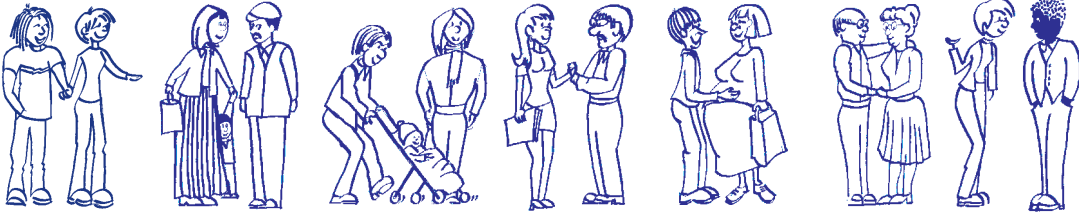
يناقش هذا الكتيب قضايا الصحة الجنسية وهو لكل النساء المهاجرات في سويسرا.

نأمل أن يساعدكم هذا الكتيب على فهم تطبيقاتنا بشكل أفضل، وأن يساعدكم على اختيار اللحظة المناسبة للحمل ضمن ظروف جيدة تعيشها الأسرة بأكملها.

يوجد في جميع أنحاء سويسرا مراكز لإسداء النصيحة لكم حول تنظيم الأسرة ومكافحة الإيدز حيث يمكنكم الاستعلام وتوجيه الأسئلة.

وتتوفر قائمة عناوين لمصادر المعلومات المفيدة على الموقع الإلكتروني: www.isis-info.ch

isis-info.ch
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



أعضاء الأنثى التناسلية

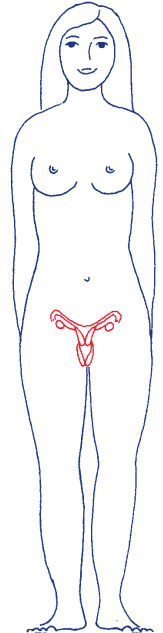
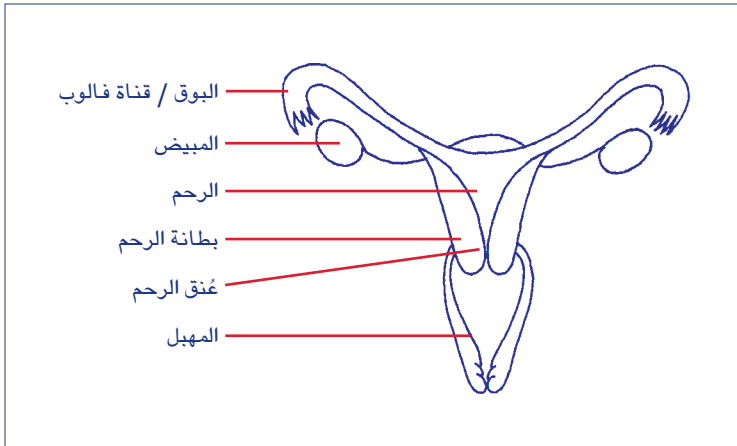
يُعتبر الفرج الجزء الخارجي لأعضاء الأنثى التناسلية، وهو مشكّل من شفرتين كبيرتين خارجيتين وشفرتين صغيرتين داخليتين. الشفرتين يحفان المهبل والإحليل، والإحليل هو أنبوب رفيع ينقل البول من المثانة. وانتقالاً من الإحليل هناك البظر، وهو عضو حساس صغير ويلعب دوراً هاماً في الإثارة الجنسية.

المهبل

وهو أنبوب لين يتراوح طوله ما بين 7 إلى 10 سم. وهو المكان الذي يدخل فيه القضيب الذكري خلال الجماع، وهو مرن جداً بحيث يمكن أن يتمدد حول الجنين خلال المخاض، وينقل أيضاً دم الطمث. وتحدث الشهوة الجنسية تزييتاً في المهبل الأمر الذي يسهل الإيلاج.

وهو غشاء رقيق مفتوح بشكل جزئي ويقع عند مدخل المهبل عند النساء العذاري، ويختلف شكله من امرأة لأخرى. بعض النساء ليس لديهن غشاء البكارة. عموماً هو ينفذ أثناء الجماع الأول وفي بعض الحالات قد تظهر بقع طفيفة من الدم، ولكن ليس عند كل النساء.

غشاء البكارة



الرحم

هو المكان الذي ينمو فيه الجنين، ويبدو مثل إحصاءة مقلوبة رأساً على عقب .
ويوجد في الرحم طبقة رقيقة من الغشاء المخاطي تُسمى بطانة الرحم والتي
تكبر عند كل دورة .

عندما تكونين حاملاً فإن بطانة الرحم تُشكل غشاءً للجنين، لكن إذا لم يحدث
الإلقاح فهي تُطرح عبر الدورة الشهرية .

ويربط الجزء السفلي للمهبل بالرحم والذي يُدعى عنق الرحم، وهو عبارة عن
فتحة صغيرة تسمح بمرور دم الحيض والنفطاف، وعند موعد الولادة ينفتح
عنق الرحم والمهبل ويتمددان لتهيئة الطريق للطفل.

هناك مبيضين وكل منهما بحجم اللوزة وشكلها ويقومان بوظيفتين:

- ◆ إفراز الهرمونات الجنسية التي تُنظّم الدورة .
- ◆ إنتاج خلية بويضة ناضجة مرة في الشهر (الإباضة)

المبايض

هي عبارة عن قناتين رفيعتين يتراوح طولهما بين 10 و15 سم، ويصلان
الرحم بالمبايض التي تتلقى البويضات،
ويحصل الإلقاح هناك ومن ثم تنزل البويضة الملقحة إلى الرحم.

قناة فالوب

هي الفترة الممتدة ما بين اليوم الأول من الدورة الشهرية واليوم الأول من
الدورة الشهرية التالية، وهي فترة متغيرة.
ويمكن أن تدوم الدورة من 21 إلى 35 يوم .
تبدأ الدورة الشهرية بين سن الحادية عشرة والخامسة عشرة وتنتهي بين سن
الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين .
وتدعى نهاية الدورة بسن اليأس (انقطاع الطمث) .
عند كل دورة تُجهز النساء أنفسهن لحمل محتمل وفقاً لنمو بطانة الرحم .
وتحدث الإباضة قبل 15 يوم من الدورة الشهرية التالية، وإن الجماع حوالي
وقت الإباضة هو أفضل وقت للحمل .

الدورة الشهرية للأنثى

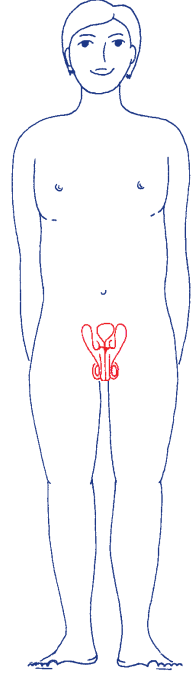
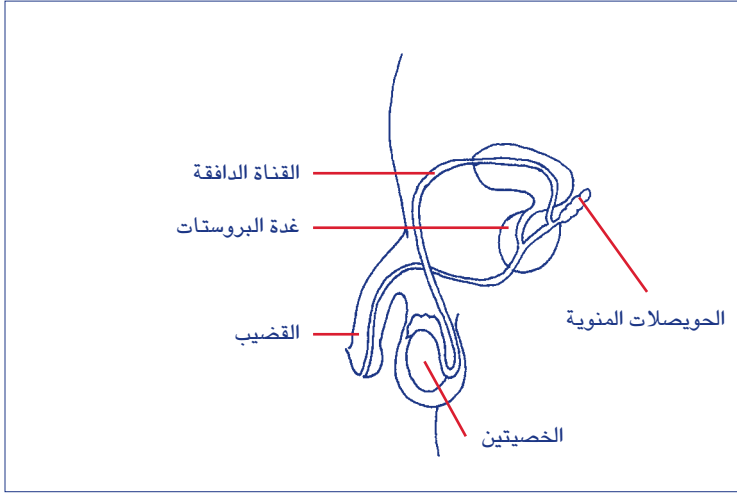
لا تحدث الإباضة دائماً في نفس اللحظة لذلك فإن طريقة المدة الآمنة
ليست موثوقة بها جداً إذا كنت تريدين تجنب الحمل .

بإمكانك أن تستحمي وتغتسلي وتغسلي شعرك،
وبإمكانك أيضاً القيام بالتمارين والسباحة باستخدام سُدادة قطنية .

أثناء الدورات الشهرية

أعضاء الذكر التناسلية

يتألف الجزء الخارجي لأعضاء الذكر التناسلية من القضيب والخصيتين، وتتألف الأعضاء الداخلية من القناة الدافقة وغدة البروستات والحوصلات المنوية .



لهما وظيفتان:

- ◆ الإنتاج المتواصل للمني من سن البلوغ وحتى الموت .
- ◆ إفراز الهرمونات الذكرية .

الخصيتين

وتقوم القناة الدافقة بنقل المني من كلا الخصيتين إلى القضيب .

يسمح بمرور البول والمني، وبواسطة الإثارة الجنسية يُصبح صلباً، ويحدث هذا الانتصاب نتيجة لتدفق الدم ليُسمح بإيلاج القضيب في المهبل.

القضيب الذكري

تتشكل من المني والسائل المنوي الذي تفرزه البروستات والحوصلات المنوية، ويحدث القذف عندما يتدفق المني خارج القضيب .

النفث

هام: خلال الانتصاب وقبل القذف يُفرغ القضيب سائلاً قد يحتوي على النفث. لذلك فإن طريقة الاحتراس بسحب القضيب قبل القذف ليست آمنة في منع الحمل، ولذلك فإذا كنتم تستخدمون الواقي فيجب أن يوضع الواقي قبل أي اتصال بين الفرج والقضيب .

منع الحمل

لا توجد طريقة مثالية لمنع الحمل. لذلك من المهم أن تختاري الطريقة المريحة لك والتي تنسجم مع حاجاتك.

ستجدين في هذا الكُتَيْب عرضاً قصيراً لطرق مختلفة متوفرة في سويسرا وأسعارها وفعاليتها وكيفية الحصول عليها، وستحصلين على معلومات إضافية من مركز تنظيم الأسرة مجاناً أو من طبيبك . لا تتري بكتابة كل الأسئلة التي لديك وخذي موعداً.

الخاتم المهبلي

- هو عبارة عن خاتم مرن يُركَّب في المهبل ويحتوي على هرمونين شبيهين بالهرمونات التي تنتجها المرأة .
- ◆ يوضع الخاتم في اليوم الأول من الدورة ويُزال بعد ثلاثة أسابيع في نفس اليوم الأسبوعي .
 - ◆ يلي ذلك أسبوع استراحة وتأتي الدورة خلال فترة الاستراحة
 - ◆ ومنع الحمل هنا مضمون طوال الوقت .
 - ◆ أدخلي خاتماً جديداً بعد سبعة أيام الاستراحة.
 - ◆ هام ! يجب ألا تكون فترة الاستراحة أطول من سبعة أيام .

في أي صيدلية، مع وصفة طبية ؟

ما هو السعر؟ ما بين 21 و25 فرنك للشهر

اللصقة على الجلد

- هي مانعة هرمونية للحمل، وتحتوي على هرمونين شبيهين بتلك الهرمونات التي تنتجها المرأة .
- وهي مجموعة من ثلاث لصقات تُلصق على الجلد لصقة كل أسبوع.
- ◆ بعد ثلاثة أسابيع انزعي اللصقة، وتأتي الدورة خلال فترة الاستراحة (بعد 3 أسابيع)، ومنع الحمل مضمون طوال الوقت .
 - ◆ الصقي لصقة جديدة بعد سبعة أيام الاستراحة .
 - ◆ هام: يجب ألا تكون فترة الاستراحة أطول من سبعة أيام .

في أية صيدلية مع وصفة طبية ؟

ما هو السعر؟ ما بين 21 و25 فرنك للشهر

الحبة المَرَكَبَة من البروجسترون والإيستروجين

تعتبر هذه الحبة مانع هرموني للحمل، وتؤخذ كل يوم وفي نفس الوقت من اليوم، وهي موثوق بها جداً. إذا نسيت تناول الحبة لأكثر من 12 ساعة بعد اللحظة التي من المفترض أن تتناولي فيها الحبة، فإن تأثيرها المانع للحمل غير مضمون.

- ♦ تؤخذ عادةً مع استراحة تتراوح من 6 إلى 7 أيام بعد أن تؤخذ حبة يومياً 21 أو 22 يوماً.

تأتي الدورة الشهرية خلال فترة الاستراحة ومنع الحمل هنا مضمون طوال الوقت.

♦ هام: يجب ألا تكون فترة الاستراحة أكثر من 6 إلى 7 أيام.

في أية صيدلية مع وصفة طبية .

ما هو السعر؟ ما بين 12 و20 فرنك للشهر

- ♦ لا يوجد فترة استراحة شهرية وعند انتهاء العلبة تستمرين مباشرة بعلبة أخرى حتى في حال النزف .

- ♦ قد تختفي الدورة الشهرية أو تقصر أو تصبح غير منتظمة .

- ♦ يمكن أن تؤخذ خلال فترة الرضاعة .

- ♦ إذا نسيت تناول الحبة لأكثر من 12 ساعة فإن منع الحمل غير مضمون .

في أية صيدلية مع وصفة طبية .

ما هو السعر؟ 15 فرنك للشهر.

حبة البروجسترون

اللولب هو عبارة عن أنبوبة بلاستيكية صغيرة يتراوح طولها بين 2.5 إلى 3.5 سم . وتكون إما مجهزةً بخيط نحاس ملفوف حولها أو تحتوي على هرمون البروجسترون . ويُرَكَّب داخل الرحم من قبل الطبيب، وله خيط نايلون مربوط به والذي بواسطته يمكن بسهولة إخراجها.

- ♦ يجب أن يُبدَل اللولب الهرموني كل خمس سنوات.

- ♦ اللولب النحاسي: يُبدَل كل 3 أو 5 أو 8 سنوات.

- ♦ يُقترح هذا الجهاز عادةً للنساء اللواتي سبق واجتزن الحمل.

- ♦ قومي بزيارة طبيبك في أي من الحالات غير الطبيعية والإصابة بالألم والدورات الشهرية الفائتة .

- ♦ تُركَّب أجهزة اللولب داخل الرحم وتُزال ضمن سياق استشارة طبيب النسائية .

في أية صيدلية مع وصفة طبية .

ما هو السعر؟ من 80 إلى 250 فرنك يُضاف إليه أجور التركيب .

الحبة المَرَكَبَة من البروجسترون والإيستروجين

اللولب النحاسي واللولب الهرموني

حقنة الثلاث شهور المانعة للحمل: تُعطى الحقنة المانعة للحمل كل 12 أسبوع في مركز الخدمات الطبية النسائية.

- ◆ يمكن أن تُحدث الحقنة المانعة للحمل نزف الطمث غير منتظم ويمكنها أن توقف الدورة الشهرية بشكل كامل.
- ◆ عندما تتوقفين عن استخدام حقنة الثلاث شهور المانعة للحمل فإن الدورة الشهرية تعود تلقائياً ويمكن أن تحبلي ثانية، أما المدة اللازمة لذلك فتختلف من امرأة إلى أخرى.

في أية صيدلية مع وصفة طبية ؟

35 فرنك للمنتج إضافة للحقن. ما هو السعر؟

يوضع العود الهرموني تحت الجلد ويُسحب من قبل طبيب أو طبيبة النسائية تحت تخدير موضعي . وهو فعّال للحماية خلال فترة ثلاث سنوات وفعاليتها تبدأ بعد ثمان ساعات من الزرع.

- ◆ هو عود بلاستيكي قصير يحتوي على هرمون البروجسترون، ويوضع تحت الجزء الأعلى للذراع من جهة الباطن.
- ◆ يمكن أن يؤدي الزرع إلى طمث غير منتظم أو يوقفه بشكل كامل .
- ◆ العودة إلى حالة الخصوبة مباشرة بشكل رئيسي بعد إزالة الزرع .

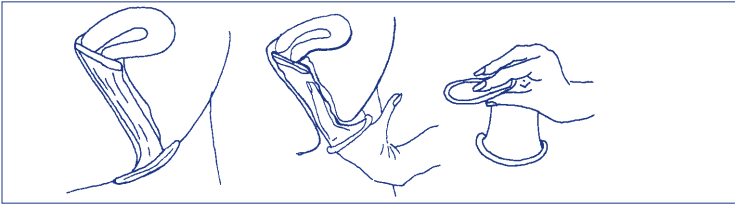
في أي صيدلية مع وصفة طبية ؟

330 فرنك للزرع، شاملة تركيبه. ما هو السعر؟

العود الهرموني (المزرع)

هو عبارة عن غشاء رقيق يوضع في الجانب الداخلي من المهبل. يمكن أن يوضع قبل بضعة ساعات من الاتصال الجنسي، ويُستخدم لكل علاقة جنسية ويوضع قبل الإيلاج .

الواقي الأنثوي



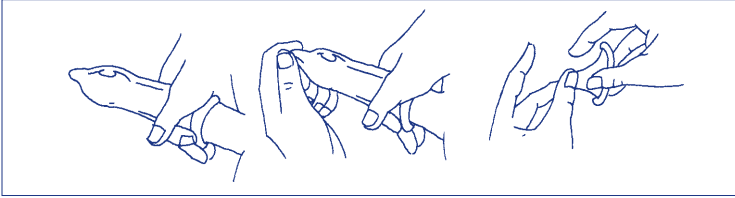
يمكن شراء الواقي الأنثوي بسهولة من أي صيدلية أو سوق مركزية .

حوالي 10 فرنكات لثلاثة قطع. ما هو السعر؟

الواقى الذكري

يتوفر بأشكال وأحجام متعددة، و فقط تلك التي عليها التصديق (OK) وهي CE، MD، أو MF هي رموز آمنة.

- ◆ كوني مُصرة على استخدامه في كل العلاقات الجنسية حتى عندما تأتيك الدورة.
- ◆ إذا تمزق وانزلق وبقي في المهبل، اطلبي في الصيدلية حبة مانع حمل طارئ لتجنب الحمل .
- ◆ بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من حساسية من مادة اللاتكس فإن الواقيات من مادة البولي أوريثان موجودة .



في أية صيدلية أو سوق مركزية بدون وصفة طبية.

ما هو السعر؟ ما بين 0.50 و 2 فرنك لكل واحد.

وتعرف أيضاً بحبة اليوم التالي، وهي طريقة طارئة يجب أن تؤخذ كلما كان الحمل غير مرغوب فيه :

- ◆ إذا تمزق الواقي أو انزلق .
- ◆ إذا نسييت حبة منع الحمل وحدث بعد ذلك الجماع .
- ◆ بعد استخدام طرق منع الحمل غير الموثوق بها .
- ◆ بعد علاقة جنسية غير محمية، بما في ذلك الاغتصاب .

ويجب أن تؤخذ الحبة بأسرع ما يمكن خلال موعد أقصاه 72 ساعة أي (3 أيام) بعد ممارسة جنس غير محمي . (بعد مرور خمسة أيام يمكن تركيب لولب الطوارئ لدى الطبيب أو الطبيبة)

في أية صيدلية وبدون وصفة طبية فقط للأشخاص الذين تفوق أعمارهم 16 سنة، ويمكنك أيضاً أن تطلبي المساعدة من خدمة الطوارئ في المستشفى، ومن طبيبك أو من مركز تنظيم الأسرة .

ما هو السعر؟ ما بين 12 و 30 فرنك .

حبة منع الحمل الطارئ

أين يوجد؟

ما هو السعر؟

مبيد النطاف

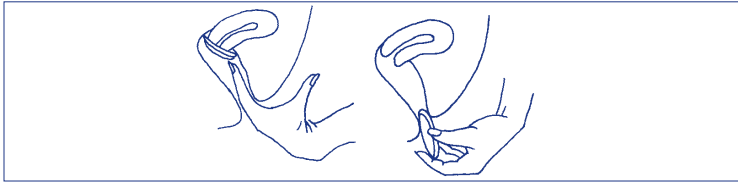
هومنتج كيماوي، يقوم بتدمير النطاف ويوضع في أسفل المهبل قبل الاتصال الجنسي . يعمل مبيد النطاف فقط عند الاتصال . يتوفر مبيد النطاف فقط كسداة قطنية (حشوة) . اقرأ التعليمات على العبلة .

أين يوجد؟
في أية صيدلية وبدون وصفة طبية .

ما هوالسعر؟
حوالي 30 فرنك - تحتوي العبلة على 6 سدادات قطنية .

هو عبارة عن قبة دائرية الشكل من المطاط اللين مع إطار مرن، تستطيعين وضعه بنفسك، قبل اللقاء الجنسي . وتأكدي من أنه يغطي عُنق الرحم . يجب أن يُستخدم دائماً مع مرهم مبيد للنطاف .

القرص والغطاء



أين يوجد؟
إن الاستشارة الطبية ضرورية لتحديد حجم القرص ولتعلم كيفية إدخاله . يمكن شراؤه من أي صيدلية ويُستخدم حتى يبدأ بالتآكل .

ما هوالسعر؟
ما بين 30 و50 فرنك لكل قرص .

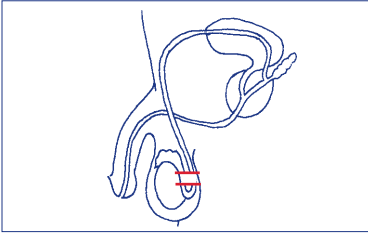
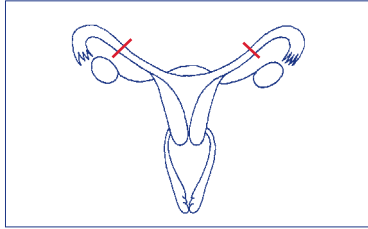
تعتمد هذه الطريقة على ملاحظة النساء للعلامات التي ترافق الإلحاق، بالإضافة إلى الأوقات غير المخصبة من الدورة الشهرية للنساء . عند فترة الخصوبة ينبغي عدم ممارسة الجنس بدون حاجز مانع للحمل . يجب على كل من الشريكين أن يُحفظا بعضهما ويتعاونوا من أجل أن يتأقلا على هذه الطريقة .

طريقة فحص الذات

ربط قناة فالوب وقطع القناة الدافقة (عقمُ النساء والرجال)

إن ربط قناة فالوب وقطع القناة الدافقة هي الطرق الوحيدة لحل نهائي .
وهذه الطرق ناجحة جداً، وهي الطريقة الأكثر ثقة ويُنصح بها للأزواج الذين
قررُوا ألا ينجبوا أطفالاً بعد الآن . النصائح والمعلومات متوفرة في مراكز
تنظيم الأسرة للأزواج الذين يريدون استخدام هذه الطريقة لمنع الحمل
لمناقشة هذا القرار الهام.

◆ عقمُ الأنثى: تستمر الدورة الشهرية
ويكون للنساء دورتهن الشهرية
الطبيعية، وحياة النساء الجنسية
لا تتغير .



◆ عقمُ الذكر: إن قطع القناة الدافقة لا
يُغير من جودة الجماع والانتصاب
ونشوة الجماع والقذف . يجب
استخدام طريقة آمنة لمنع الحمل
خلال بضعة أسابيع من عملية
العقم حتى تفرغ النطاف من
الحيوانات المنوية .

بالنسبة للنساء: يُجرى التدخل الجراحي في المستشفى النسائي أو طبيب
الأمراض النسائية.
أما الرجال: فتُجرى في قسم في مستشفى للمسالك البولية أو من قِبل طبيب
المسالك البولية .

أين تحصل على رباط
قناة فالوب وقطع
القناة الدافقة؟

إن ربط قناة فالوب أو قطع القناة الدافقة غير مشمولين بالضمان الصحي
الأساسي . العملية بالنسبة للرجال أبسط وأقل ثمناً.
اطلب نصيحة طبيبك .

ما هو السعر؟

إذا كنت تريدين تجنب الحمل أو لا ينصح به فلا تستخدمى الطرق التالية أبداً، فهي طرق غير موثوق بها .

طرق غير موثوق بها

الحساب أو طريقة أوجينو كناوس:

هي طريقة غير موثوق بها جداً، لأن جسم المرأة ليس بساعة، لذلك فإن الإباضة يمكن أن تتأخر أو تتقدم بسبب المرض والصدمة العاطفية والتعب .

طريقة السحب:

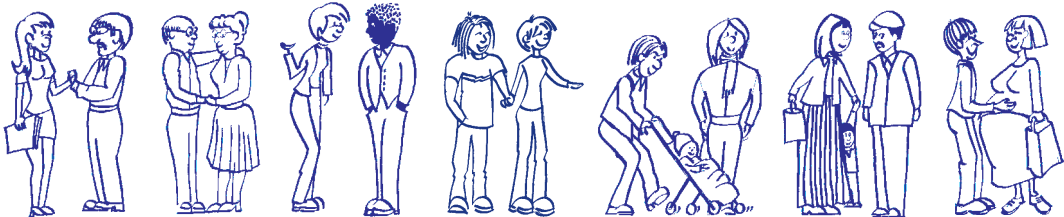
ليست طريقة آمنة جداً، لأن الرجل قد لا يكون قادراً على السحب في اللحظة المناسبة، ولأن الإفراز يحتوي على الحيوانات المنوية فهذا ممكن قبل القذف .

مبيد النطاف:

مبيد النطاف المستخدم لوحده غير موثوق به، لأن فعاليته محدودة . يجب استخدامه دائماً مع الواقي أو القرص .

الدوش أو الغسيل المهبلي:

ليست طريقة آمنة جداً لأن الحيوانات المنوية سريعة جداً، ويمكن أن تدخل الرحم في غضون ثواني .



أسئلة وأجوبة

إن ربط قناة فالوب وقطع القناة لدافقة هي الطرق الوحيدة التي لا رجوع فيها . أما في باقي طرق منع الحمل فإن خصوبة المرأة غالباً ماتعود بعد إيقاف المانع مباشرة.
بعد الحقن الهرموني كل ثلاثة أشهر، فإن عودة الخصوبة تحتاج لوقت أطول وتعود بعد حوالي خمسة أشهر، ولكن أحياناً قد تستغرق أكثر من سنة .

هل يمكن أن أحبل عندما أوقف مانع الحمل؟

ما من طريقة فعّالة بنسبة %100، لكن الفعالية تعتمد على الاستخدام الصحيح لمانع الحمل .
علمي نفسك بدقة قواعد الاستعمال واتبعيها بعناية.

ما هي فعالية الطرق المختلفة؟

✓ **أكثر الطرق أماناً:** ربط قناة فالوب للنساء وقطع القناة الدافقة للرجال والحقنة المانعة للحمل كل ثلاثة أشهر واللولب داخل الرحم مع هرمون البروجسترون والعود الهرموني .

✓ **طرق آمنة جداً:** الحبة وحلقة داخل الرحم ولزقة الهرمون ولولب النحاس والحبة الصغيرة .

✓ **طرق أقل أماناً:** الواقي الذكري والأنثوي والقرص وطريقة درجة الحرارة ومبيد النطاف .

✗ **طرق غير آمنة:** طريقة المراقبة الذاتية أي طريقة حساب الأيام، طريقة السحب، طريقة الدوش، أو الغسيل المهبل، مبيدات أخرى للنطاف غير ال-Benzalkonium.

أي مانع حمل يجب أن يستخدم أثناء الإرضاع؟

قد تحدث الإباضة بعد الولادة، لذلك من الممكن أن تحبلي مباشرة بعد ولادة الطفل وقبل عودة دورتك الشهرية .
إذا كنت لا تريدين حمل آخر مباشرة استخدمي مانع الحمل مباشرة .
طرق منع الحمل التالية لا تُنقص من تدفق الحليب وليست خطيرة على الطفل .

- ◆ الواقي .
- ◆ حبة البروجسترون (الحبة الصغيرة) .
- ◆ حقنة الثلاث شهور المانعة للحمل (Depo-Provera).
- ◆ بعد ستة أسابيع على الولادة، اللولب داخل الرحم مع خيط نحاس أومع هرمون البروجسترون أو الغرس الهرموني .
- ◆ مبيد النطاف .

حقوقك

لديك الحق بأن يتم إعلامك والعناية بك بصرف النظر عن جنسيتك ووضعك القانوني. ولديك الحق بأن تفهمي كل الشروحات المقدمة من الأطباء، لا تترددي بطرح الأسئلة، وإذا كانت ضرورية اكتبها قبل الموعد .

إذا كانت لديك صعوبات في الفهم أو التعبير عن نفسك، بإمكانك أخذ شخص معك ليترجم برفقتك . توجد عدة جهات تتعامل بمساعدة مترجمات. استعلمي بنفسك عن ذلك.

يمكن أن تتم مرافقتك من قبل فرد من العائلة أو صديق في كل زيارتك للطبيب أو لمركز تنظيم الأسرة . بالنسبة للنساء اللواتي لديهن علاقات جنسية، يُنصح بإجراء فحوصات سنوية عند طبيب الأمراض النسائية. إذا كنت لا تريدين الذهاب إلى طبيب نسائية ذكر فبالتأكيد بإمكانك أن تجدي طبيبة نسائية أنثى في منطقتك .

بالنسبة لمنع الحمل يرجع الخيار لك في إيجاد الطريقة المناسبة وتغييرها تبعاً لسلوكك في الحياة ومعتقداتك .

يلزم المرء في سويسرا بأن يكون لديه ضمان صحي، وبالنسبة للأجانب الذين ليس لديهم إذن إقامة، من الممكن أيضاً أن يحصلوا على ضمان صحي .

- ✓ **إذا كان لديك ضمان صحي فإن الرسوم التالية متعدهة:**
 - ✓ **الاستشارات:** سوف تُعاد أموال كل الزيارات الطبية والنسائية باستثناء المبالغ القابلة للحسم ومشاركتك في الرسوم .
 - ✓ **الأمومة:** ستُعاد الأموال بشكل كامل من قبل الضمان الصحي والتي تخص كل الزيارات إلى طبيب النسائية خلال فترة الحمل وسبع زيارات للقابلة ورسوم الولادة، وكل الفحوصات تتم من قبل القابلة خلال عشرة أيام بعد الولادة وثلاثة استشارات عن الإرضاع.
 - ✓ **إنهاء الحمل (الإجهاض):** تُعاد كل الرسوم المتعده لإنهاء الحمل من قبل الضمان الصحي، باستثناء المبالغ القابلة للحسم ومشاركتك في الرسوم .
 - ✗ **موانع الحمل:** كل موانع الحمل من الواقي والحبوب وجهاز داخل الرحم ...إلى آخره هي على نفقتك، وأي امرأة كان لديها نشاط مهني لمدة تسعة أشهر على الأقل وتسدد اجبارياً تأمين التقاعد قبل ولادة الطفل تتلقى إعانة مالية من إجازة الأمومة، ويمثل المبلغ %80 من الراتب الأخير ويُدفع خلال 14 أسبوعاً .

إذا لم يكن لديك ضمان صحي:

أسألي عن المعالجة الطبية التي ستدفعين أجرها . وفي حالة العسر المالي بإمكانك الرجوع إلى الخدمات الاجتماعية أي مراكز الاستشارة بخصوص الحمل ومراكز تنظيم الأسرة.

المساعدات المسموح بها في حالة الضرورة:

في بعض الكانتونات يؤهل الأهالي أو الأمهات المحتاجين لنيل المساعدات، ابقى على اتصال إما مع مراكز تنظيم الأسرة أو مراكز استشارة الحمل أو الخدمات الاجتماعية .

الإصابات المنتقلة بممارسة الجنس

ما هي الإصابات المنتقلة جنسياً؟

- ♦ تنتقل هذه الإصابات بالدرجة الأولى أثناء الجماع من شريك لآخر، ويمكن أن تؤثر على الأعضاء التناسلية بالإضافة إلى أعضاء الجسم الأخرى .
- ♦ عدم علاج الإصابات أو تأخير علاجها له آثار ضارة على صحتك وخصوبتك. توجد لمعظم الإصابات علاجات فعّالة .
- ♦ استخدام الواقي بشكل صحيح يوفر حاجز فعال جداً ضد معظم الإصابات المنتقلة جنسياً.

أنواع الإصابات المنتقلة جنسياً؟

هناك أنواع عديدة من الأمراض المنتقلة جنسياً وهي:
الثؤلول التناسلي (نتوء صغير)، الكلاميديا، قوباء الأعضاء التناسلية (مرض جلدي)، السيلان، المشعرة المهبلية، السفلس، فيروس نقص المناعة المكتسب للإنسان (HIV)، التهاب الكبد، قمل شعر العانة، الجرب .
بعض هذه الأمراض سهل العلاج بينما البعض الآخر أصعب.

كيف تتجنب الإصابات المنتقلة بالجنس؟

إذا تم تشخيص أحد الأمراض المذكورة أعلاه من قبل طبيبك أو طبيبتك فمن المهم أن تخبر الشخص شريكك بالجنس .
الفحص الطبي لهذا الشخص (أو الأشخاص) ضروري حتى ولولم يكن هناك أية أعراض .
تجنب الجماع حتى نهاية معالجتك.
لتجنب نقل فيروس الإيدز، اتّبع قواعد الجنس الآمن المعطاة في هذا الكتيب .

يمكن أن يتعرض الرجال والنساء لأعراض مختلفة وهي تكون أحياناً ضعيفة لا تدعو للانتباه أو حتى قد لا تظهر أعراض على الإطلاق .
إذا لاحظت الأعراض التالية توجه مباشرة إلى طبيبك أو إلى العيادة الصحية أو مركز تنظيم الأسرة أو مركز استشارة الإيدز .

أعراض لدى النساء

- ◆ بقع، ثؤلول (نتوء صغير)، طفح جلدي، بثور متقرحة في منطقة الفرج الخارجية.
- ◆ حكة وتهيج وحرقة في منطقة الاعضاء التناسلية.
- ◆ إفراز غير عادي كثيف أو رطب أو قاتم أو كريه الرائحة من المهبل .
- ◆ ألم أو شعور بالحرقة عند التبول .
- ◆ نزف غير طبيعي منفصل عن الدورة الشهرية .
- ◆ ألم في الحوض ولا علاقة له بالدورة الشهرية .

- ◆ بقع، ثؤلول (نتوء صغر)، طفح جلدي، بثور متقرحة أو نتوءات في مقدمة القضيب.
- ◆ تهيج وحكة في طرف القضيب.
- ◆ إفراز من القضيب .
- ◆ ألم أو شعور بالحرقة عند التبول .

الرجال

كن مُصراً على استخدام الواقي:
◆ إذا كنت تغير الشركاء .
◆ إذا كان لديك شركاء عديدون وأياً كانت الطريقة التي تستخدمها لمنع الحمل.



مرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

يحدث الإيدز بسبب فيروس نقص المناعة المكتسب، فهو يُضعف الجهاز المناعي في الجسم ومقاومته للعدوى وأمراض أخرى، وحتى الآن لا يوجد لقاح له، والمعالجات الفعلية الحالية لا تزيل الفيروس كلياً، والوقاية هي الوسيلة الوحيدة لحماية من الإيدز.

- ◆ عن طريق الجماع المهبلي أو الشرجي دون استخدام الواقي مع شخص يحمل فيروس الإيدز.
- ◆ عن طريق حقن ملوثة بفيروس الإيدز.
- ◆ خلال الحمل وعند الولادة وأثناء الرضاعة، فإن الأم الإيجابية المصل يمكن أن تعدي طفلها.
- ◆ عن طريق نقل الدم الملوث أو عن طريق منتجات الدم، لا يوجد اليوم في سويسرا خطر على الأغلب.

كيف ينتقل فيروس الإيدز؟

وذلك بإتباع قواعد الجنس الآمن:

- ◆ كُن مصراً على استخدام الواقي في كل اتصال جنسي مهبلي أو شرجي.
 - ◆ تجنب لعق البظر، إثارة الفرج بالفم واللسان خلال الدورة الشهرية.
 - ◆ تجنب المنى في الفم ولا تبتلعها.
- بالنسبة للأشخاص الذين يحقنون المخدرات استخدم دائماً أدواتك ولا تعيد استخدامها أبداً.

كيف تتجنب الإصابة بفيروس الإيدز؟

إذا واجهتك مشاكل في تطبيق القواعد المذكورة فلا تتوانى عن الاتصال بمركز استشارة بخصوص الإيدز أو مركز استشارة لتنظيم الأسرة.

لا تنسى بأن أي شخص يمكن أن يكون حاملاً لفيروس نقص المناعة المكتسب (الإيدز) بغض النظر عن مدى معرفتك بهذا الشخص كما أن المظهر النظيف والملابس الفاخرة لا تدل على خلو من الإيدز.

تحذير

كيف تكشف الإصابة بفيروس الإيدز؟

يوجد الآن اختبار إيدز يعطي نتيجته خلال مدة قصيرة. عليك أن تجري اختباراً خلال مدة ثلاثة أشهر بعد آخر علاقة جنسية غير محمية أو ضعيفة الحماية. يمكن إجراؤه من قبل طبيبك أو طبيبتك أو بمراكز استشارة تنظيم الأسرة. يتراوح سعر الاختبار بين 30 و 90 فرنك. إذا اردت اجراء الاختبارات بدون اعطاء الإسم فسوف تدفعي السعر بنفسك وإلا فإن التأمين الصحي يدفعها.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / Istanbul

الواقى الذكري والأنثوي يحميانك من الإصابة بفيروس الإيدز وأمراض منتقلة بالجنس .

- ◆ ضعه قبل الإيلاج، أخرج الواقى من العبوة بحذر، لا تستخدم أسنانه، انتبه من الخواتم وأظافر الأصابع الحادة والتي يمكن أن تمزق الواقى.
- ◆ امسك الواقى من رأس الخزان بين إبهامك وسبابتك، ويجب عدم تزويد الرأس بالهواء
- ◆ الآن ضع الواقى من جهته الصحيحة فوق رأس القضيب. في تلك الحالة تكون حلقة الواقى المطاطية متجهة للخارج حيث يمكن تدويرها لتُغلف القضيب إلى أسفله.
- ◆ استخدم زيوت التزليق فقط مع الواقى دون دهون أوزيت لتجنب تمزق الواقى.
- ◆ لا تستخدم سائل غسل الجسم وزيت التدليك أو الفازلين .
- ◆ يجب على الرجل بعد القذف أن يسحب قضيبه من المهبل قبل أن يفقد الانتصاب .
- ◆ لا تُعرض الواقى للحرارة والشمس ولا تبقيه في محفظة الجيب .
- ◆ استخدم واقى جديد في كل مرة تمارس فيها الجنس ولا تعيد استخدامه أبداً.

الواقى من الجانب الذكري

الحمل

إذا كانت دورتك الشهرية متأخرة وتعتقدين بأنه من الممكن أن تكوني حامل، بإمكانكِ استخدام اختبار الحمل، بعد بضعة أيام فقط من توقف الدورة الشهرية. يكشف الاختبار إذا كان البول يحتوي على هرمونات الحمل . تستطيعين شراء صندوق أدوات الاختبار من الصيدلية أوالسوق المركزية والقيام بالاختبار بنفسك أو عند طبيبك العام أوطبيبتك أوفي كثير من مراكز تنظيم الأسرة .

أثناء الحمل

من الأفضل أن تقومي بفحوصات منتظمة عند طبيب النساء أو عن طريق القابلة .

بإمكانك الحصول على معلومات إضافية من القابلة عن الحمل والتغذية والولادة، وستقدم لك أيضاً النصائح الضرورية للعناية بالطفل والرضاعة وتغذية الطفل وستزورك أيضاً أنت وطفلك في المنزل . بإمكانكِ أن تجهزي نفسك لولادة الطفل وذلك بحضور الدروس، هذه المناهج تؤخذ في مجموعة مع الأمهات والآباء المستقبليين الآخرين .

هناك أدوية معينة غير مناسبة للنساء الحوامل، اكتشفيها عند طبيبك أوطبيبتك.

الكحول والتدخين ضارين بصحة الطفل خلال الحمل وأثناء الإرضاع .

الحياة الجنسية

تستطيعين ممارسة الجنس وأنت حامل إذا لم يكن هناك مضاعفات وفي أي حالة من الشكوك تحدثي إلى قابلتكِ أوإلى طبيبك العام . من الممكن أن يحدث شئ من التغيير في الرغبة الجنسية شدي الطرفين غير أن التواصل الجيد بينكِ وبين شريككِ هوالمفتاح إلى حمل منسجم وسيساعدكِ على تكييف حياتكِ الجنسية مع تطور حملكِ .



...بما يخص عملك، التأمين، الصحة، الحياة العائلية، المال إلى آخره،
اتصلي بمركز تنظيم الأسرة أو مركز استشارة الحمل، سيتم سماعك وإسداء
النصيحة لك بطريقة سرية و متميزة .
الاستشارات مجانية .

**إذا كانت لديك
أية أسئلة
أو مشاكل خلال
فترة الحمل**

وتفكرين بالإجهاض تحدثي إلى شخص جدير بالثقة بدون أي تأجيل .
لقد واجهت العديد من النساء هذا الموقف الصعب للقرار في الاستمرار بالحمل
أو الإجهاض.
ستقوم مراكز تنظيم الأسرة بإعلامك والإجابة على كل تساؤلاتك، وهناك
معلومات إضافية حول موضوع الإجهاض متوفرة في الفصل التالي .

**إذا كان حملك
غير مقصود...**



الإجهاض

بموجب القانون السويسري، تستطيع كل النساء الحاملات الحصول على إيقاف طبي للحمل بدون ملاحقة قانونية على أن يحدث هذا ضمناً لثني عشر أسبوع التي تلي بداية آخر دورة شهرية .

إذا كنتِ تفكرين في إيقاف الحمل، يجب عليك أن تسجلي موعداً مع طبيبتك أو طبيبك أو في مركز تنظيم الأسرة، للإجهاض خلال مهلة الاثني عشر أسبوعاً وستوجب عليك أن تؤكدِ قرارك وذلك بالتوقيع على تساؤل مكتوب من أجل إنهاء الحمل مع التعبير بأنك في حالة خطر . الإجهاض بعد مهلة الاثني عشر أسبوعاً يتطلب شهادة طبية بأن تكتملة الحمل يمثل خطراً عليك .

إذا كنتِ حامل ولا تستطيعين أو لا ترغبين الاستمرار بالحمل، اتصلي بطبيبتك أو طبيبك أو بمركز تنظيم الأسرة بدون تأخير .

تفاوت الإقامة في المستشفى من يوم إلى ثلاثة أيام متوقفاً على المكان . بالنسبة للحمل المبكر فإن عيادات طبية معينة ومراكز صحية تُجري التدخل دون الإقامة في المستشفى .

في مركز الخدمة الاستشاري للحمل أو مركز تنظيم الأسرة، ستجدين نصيحة دقيقة من قبل أشخاص موجودين هناك لمساعدتك والاستماع لك ودعمك وتقديم المعلومات الضرورية لك كلها مجاناً .

أين أحصل على المعلومات والمساعدة؟

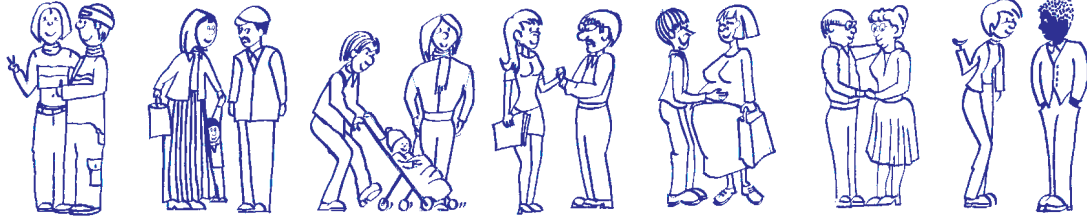
تجري عملية وقف الحمل عادة في المستشفى . ولكن ممكن إجراؤها كذلك في قسم العيادة الخارجية بدون الإقامة في المستشفى . تُعد طريقة الشفط الجراحية الأكثر شيوعاً . وتوجد طريقة الدواء الذي يؤخذ ضمن الأسابيع السبع الأولى من الحمل كعلاج في العيادة الخارجية بالميفيجين والبروستاغلاندين .

كيف يجري ذلك؟

الإجهاض هو عمل طبي ولذلك تتعهد شركات التأمين بدفع الرسوم، إذا لم يكن لديك تأمين ، بادري باستشارة مركز الخدمة الاستشاري للحمل أو مركز تنظيم الأسرة أو مركز الخدمة الاجتماعية في المستشفى .

كم تكلف؟

الطباعة



الشكر الى

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit 2008-2013 des Bundesamtes für Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre du programme national migration et santé 2008-2013 de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG
Aids-Hilfe Schweiz
Loterie romande

للطلب

بإمكانكم الحصول على مزيد من هذا الكتيب مجاناً من العناوين التالية:

PLANeS, 021 661 22 33
www.plan-s.ch

www.shop.aids.ch
shop@aids.ch
Aids-Hilfe Schweiz
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,
Schweizerisches Rotes Kreuz, Departement
Gesundheit und Integration.
Informations multilingues sur la santé, Croix
Rouge Suisse, Département Santé et intégration.

الطباعة

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
PLANeS, Schweizerische Stiftung
für sexuelle und reproduktive Gesundheit

Brochure pour femmes migrantes en Suisse
PLANeS, Fondation suisse pour la santé
sexuelle et reproductive
Neuauflage / Edition 2010

النص والتحرير

Catherine Stangl
In Begleitung der Redaktionsgruppe
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Übersetzer / Traducteur: Malak Jmmo

الإنشاء

Atelier Diaphane, Anne Monard

للاتصال

PLANeS, av. de Beaulieu 9
Case postale 1229, 1001 Lausanne
Tél. +41 (0)21 661 22 33
info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Büro Bern,
Marktgasse 36, 3011 Bern
Tel. +41 (0)31 311 44 08

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
Brochure pour les femmes migrantes
Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera

Albanisch / albanais	Ciftet, Mbrojtja nga shtatzënia...
Arabisch / arabe	...حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...
Deutsch / allemand	Partnerschaft, Verhütung, HIV...
Englisch / anglais	Couple, Contraception, HIV...
Französisch / français	Couple, Contraception, VIH...
Italienisch / italien	Coppia, Contraccezione, HIV...
Serbisch / Kroatisch / Bosnisch serbe / croate / bosniaque	Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...
Portugiesisch / portugais	Casal, Contraceção, VIH...
Russisch / russe	Мужчина и женщина, Контрацепция...
Spanisch / espagnol	Pareja, Anticoncepción, VIH-Sida...
Tamil / tamoul	தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...
Türkisch / turc	Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...



PLANES

Fondation suisse pour le santé sexuelle et reproductive
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit
Fondazione italiana per la salute sessuale e riproduttiva
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

migesplus



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIUTO AIDS SVIZZERO

Avec le soutien de la

Loterie Romande