جامعة حماه

كلية التمريض

السنة الثالثة

اسم المقرر: تمريض الأمومة وصحة المرأة /نظري/

تنظيم الأسرة

(Family Planning)

إعداد

د. فوزية عثمان

العناوين الرئيسية:

1. **مقدمة**
2. **وفيات الأمهات**
3. **الفوائد الصحية:** الأم / الجنين
4. **أسباب معارضة تنظيم الأسرة**
5. **مفهوم تنظيم الأسرة:**
   - تعريف تنظيم الأسرة
   - أهداف تنظيم الأسرة
   - شروط ممارسة تنظيم الأسرة
   - تقييم وسائل تنظيم الأسرة
6. **وسائل منع الحمل:**
   - العزل
   - الامتناع الدوري
   - الوسائل الكيميائية
   - الوسائل الآلية
   - الوسائل الهرمونية
   - الطرق الجراحية
   - منع الحمل بعد الجماع
7. **العملية التمريضية**

1. مقدمة (Introduction)

يمتلك تنظيم الأسرة العديد من الفوائد على صحة الأم والجنين حيث أنه ينقص أعداد الناس، تحسين الحالة الاقتصادية، إنقاص وفيات الأمهات والمراضة، إنقاص مضاعفات الحمل والولادة.

2. وفيات الأمهات (Maternal mortality)

هي وفاة الحامل و النفساء بسبب الحمل واختلاطاته وذلك خلال الحمل ولمدة ستة أسابيع بعد الولادة. نسبة وفيات الأمهات: هي عدد الوفيات الناجمة عن الحمل والنفاس في مئة ألف ولادة.

أسباب الوفيات تعزى إلى:

1. النزف
2. الارجاج وما قبل الارجاج
3. الإنتانات
4. الانحراف الرحمي
5. الأمراض المرتبطة بالحمل

3. الفوائد الصحية (Healthy benefits)

- **على الأم:**
  - ✓ إنقاص نزيف المرحلة الثالثة
  - ✓ إنقاص فقر الدم
  - ✓ المحافظة على كثافة عالية من كتلة العظام
  - ✓ إنقاص وفيات الأمهات
  - ✓ إنقاص مراضة الأمهات
  - ✓ إنقاص الهبوط الرحمي
  - ✓ إنقاص المضاعفات خلال المخاض والولادة
- **على الجنين:**
  - ✓ اخذ فترة اكبر من الرضاعة
  - ✓ إنقاص وفيات الأجنة
  - ✓ إنقاص وفيات الخدج و المراضة
  - ✓ سوء تغذية الأم يسبب سوء تغذية للجنين

4. أسباب معارضة تنظيم الأسرة:

1. العادات والتقاليد
2. تفضيل العائلة الكبيرة
3. الخوف من الآثار الجانبية
4. رفض الزوج
5. تفضيل ولادة ذكور
6. نقص المعرفة
7. الجهل
8. نقص مراكز تنظيم الأسرة

5. مفهوم تنظيم الأسرة: تنظيم الأسرة هي أداة وقائية لحماية المجتمع.

❖ تعريف تنظيم الأسرة:

تنظيم الأسرة هو قيام الزوجين بالتراضي بينهما وبدون إكراه باستخدام وسيلة مشروعة وقانونية تكفل لهما التحكم في مواعيد الحمل والولادة تأجيلا كان أم تعجيلا بما يتناسب وظروفهما الصحية والاقتصادية والاجتماعية. إيجاد فترات متباعدة بين عدد مرات الحمول.

❖ أهداف تنظيم الأسرة:

- تحسين الحالة الصحية
- منع أمراض الأمهات
- إنقاص الحمول عالية الخطورة
- إنقاص الاجهاضات غير المشروعة
- مساعدة المرأة الحامل على المتابعة المنتظمة
- الحصول على نتائج حمل جيدة
- إنقاص معدل وفيات الأجنة
- تشجيع الرضاعة الطبيعية

❖ شروط ممارسة تنظيم الأسرة:

- الإدراك الصحيح
- الاقتناع
- التطبيق، الاستمرار

❖ **تقييم وسائل تنظيم الأسرة**:

1. الفعالية
2. درجة السلامة
3. القبول
4. الكفاءة
5. الوقاية من الأمراض المنتقلة بالجنس

وسائل منع الحمل

العزل

شـــائع، وهـــو ســـحب القضـــيب مـــن المهبـــل خـــلال الجمـــاع قبـــل القـــذف مباشـــرة". المحاسن: شائع، توفير للمال، لا يتطلب استخدام أي أجهزة / آمن / .

المساوئ : يكون الجماع غير مريح/ ويتطلب قدرة الرجل على ضبط النفس لذلك نسبة فشله كبيرة. نسبة الفشل 16 %.

الامتناع الدوري

يقوم الامتناع الدوري على تحاشي الجماع خلال فترة الخصوبة. فمن المعلوم أن الإباضة تحدث قبل الطمث بأربع عشر يوماً، إلا أن حدوثها بعد الطمث الفائت غير معروف. البيضة الملقحة تبقى قابلة للإلقاح لفترة تتراوح 12 – 24 ساعة، في حين تبقى الحيوانات المنوية حية و قابلة للإلقاح لبضعة أيام قد تصل لسبعة أيام.

لذلك وبسبب عدم الدقة في تحديد فترة الإباضة ينصح بالابتعاد عن الجماع خلال الفترة الواقعة بين 8 _ 18 يوم من الدورة الطمثية يمكن خلالها اللجوء إلى وسائل أخرى مؤقتة كالعوازل و الموانع المهبلية. وهذه الطريقة غير فعالة تبلغ نسبة فشلها 40 %.

الوسائل الكيماوية

- **التحاميل المهبلية:**

هي عبارة عن مبيد تدخلها المرأة في مهبلها قبل الجماع على شكل تحاميل مهبلية قابلة للذوبان توضع قبل الجماع بحوالي ساعة و تترك بعد الجماع لمدة ست ساعات و تعتبر هذه الوسيلة آمنة ومتوفرة و سهلة الاستعمال، لكن فعاليتها منخفضة مقارنة بالوسائل الأخرى، وهي تستخدم عند النساء منخفضات الخصوبة كبعد الولادة. وتكون على شكل تحاميل أو حبوب رغوية أو مراهم أو رذاذ.

- **الغسولات المهبلية:**

هي غسل المهبل بعد الجماع مباشرة ولكنها طريقة غير فعالة لأن النطاف تستطيع الوصول إلى البوقين خلال 90 ثانية من القذف، كما أنها تؤدي إلى تخريش المهبل حسب نوع الغسول المستخدم.

الوسائل الآلية

- **اللوالب الرحمية:**

اللوالب الرحمية هي أكثر وسائل منع الحمل العكس انتشارا في العالم.

التعريف :

هو جهاز يوضع داخل الرحم لمنع الحمل لفترة محدودة. وهو يتركب من مادة البولي ايتلين العديمة الضرر و المرنة مما يجعلها تتمنع بخاصة المحافظة على شكلها لتطابق شكل الرحم عقب وضعها فيه ، وطعمت بالباريوم لتكون ظليلة على الأشعة و بعض اللوالب تكون صغيرة الحجم للتقليل من تأثيراتها الثانوية ومدعمة بالنحاس أو محملة بالهرمونات لزيادة فعاليتها.

أشكالها :

لولب بشكل حرف S و لولب بشكل حرف T ولولب بشكل رقم 8 و لولب حلزوني.

آلية عملها :

تحدث تقلصات خفيفة تحرض البوقين على التقلص فتزيد من حركتهما الحيوية مما يساعد على طرد البيضة من البوق و طرحها في الجوف الرحمي دون إلقاح و من ثم يذبل أو موتها تعمل على تخريب الغشاء المخاطي لباطن الرحم مما يعيق عملية التعشيش في جوف الرحم من خلال الوذمة والتليف و التخريش الذي يحدثه في الغشاء المخاطي لباطن الرحم.

تركيب اللولب :

يتم تركيب اللولب في الأيام الثلاثة الأولى بعد انتهاء الدورة الطمثية لأن عنق الرحم يكون لينا مفتوحا. عند الولود حديثا يفضل تركيبه بعد ثمانية أسابيع من الولادة أو بعد الطمث التالي للولادة أو للإجهاض.

مضادات استطباب :

1. وجود حمل
2. الالتهابات الحوضية الحادة أو المزمنة
3. تقرحات عنق الرحم
4. الأورام العضلية الليفية
5. تشوهات الولادية ك طفالة الرحم أو تضيق شديد في الرحم أو الرحم ذو قرنين
6. سرطان عنق الرحم أو جسم الرحم

المحاسن:

- عالي الفعالية
- يوفر حماية لمدة عشر سنوات (النحاسي نوع 380)
- تعود المقدرة على الإنجاب مباشرة بعد إخراج اللولب
- يناسب كافة الأعمار
- ليس له تأثير على الرضاعة
- عودة الخصوبة مباشرة بعد نزعه
- سهل الاستخدام

المساوئ:

- الإنطراح العفوي: أي خروج اللولب من الرحم
- الآلام الحوضية: قد تعاني بعض النساء من آلام خفيفة أسفل البطن أثناء و بعد التركيب
- النزف: قد يحدث اللولب زيادة في كمية الطمث و عدد أيام الحيض و آلام قبل و أثناء الدورة و ذلك خلال الأشهر الثلاث أو الستة الأولى من التركيب لكن هذه الأعراض تزول تدريجيا بعد ذلك
- التهابات بمستوى الحوض
- انثقاب الرحم
- انكسار اللولب،.....انزعاج أثناء الجماع بسبب الخيط المتدلي

- **الواقي الذكري:**

وهو عبارة عن غلاف مصنوع من مادة مطاطية رقيقة يستعمله الزوج أثناء الجماع يمنع التقاء السائل المنوي بالبويضة عن طريق حجز السائل المنوي داخل هذا الغلاف كما أنه يوفر وقاية من الأمراض المنقولة جنسيا. و يعطي الرجل فرصته للمشاركة في تنظيم الأسرة.

الآلية: يشكل حاجز يمنع الحيوانات المنوية و الانتانات من دخول المهبل.

الفعالية: نسبة الفشل 15 % . يجب استخدام واق جديد عند كل جماع.

المحاسن : سهل / فعال / الوقاية من الأمراض المنتقلة بالجنس.

المساوئ : يعيق العملية الجنسية / يمكن أن يتمزق في بعض الحالات عند عدم المعرفة الكافية باستخدامه/ عدم تناسب حجمه مع حجم القضيب.

- **قبعة عنق الرحم:**

عبارة عن أغطية مطاطية ناعمة تناسب عنق الرحم كالحاجز و تبقى مكانها بواسطة آلية الضغط السلبي ، وهي ذات إطار مرن و موجودة بأربعة أحجام لتناسب بدقة قياس عنق الرحم ، وتشرك أحياناً مع مرهم أو إرذاذ قاتل للنطاف ومن مساؤها صعوبة وضعها وإزالتها.

المحاسن:

يمكن آن توضع 6 ساعات قبل الجماع.

يمكن أن تبقى في المهبل 48 ساعة من اجل جماع آخر.

المساوئ:

1. لا تشكل حماية ضد الفيروس الحالّ البشري.
2. نسبة الفشل عالية 32 % عديدات الولادة , 16 % عند الخروسات.
3. يجب أن تتركها المرأة في مكانها 8 ساعات قبل ازالتها.

- **الإسفنجة المهبلية:**

شكلها يشابه قمة الفطر لتتناسب مع قبة المهبل ويبلغ قطرها 5.5سم تصنع من مادة البورتيلين و تبلل بمضادات النطاف ، تساعد على منع الحمل بإطلاقها المواد القاتلة للنطاف و امتصاص السائل المنوي و الحيلولة دون وصوله إلى جوف الرحم كونها تسد جزئياً فوهة عنق الرحم الظاهرة ، ويمكن إبقاؤها في المهبل لأربع وعشرين ساعة.

- وهي تمنع الحمل طالما أنها موجودة في المهبل بغض النظر عن عدد مرات الجماع

الوسائل الهرمونية

الحبوب المانعة للحمل تكون إما مشتركة (بروجسترون و إستروجين) أو مفردة بروجسترون فقط.

- **الحبوب المشتركة :**

معظم موانع الحمل الفموية المستخدمة حاليا مركبة من أستروجين وعامل بروجستروني (بروجستاجين) تؤخذ يوميا لمدة ثلاثة أسابيع ثم توقف لمدة أسبوع حيث يحدث خلاله نزف الحرمان الرحمي. و يكون الأستروجين عبارة عن إيثنيل إستراديول أو 3_ ميتيل إستراديول الذي يستقلب إلى إيثنيل إستراديول. أما بالنسبة للعامل البروجستروني فتستخدم مجموعة كبيرة من المركبات ذات الفعالية البروجسترونية ، وتتضمن: Norgestel northindrone ,Tate Northindrone , Ethynodiol Diace-.

آلية التأثير :

إن التأثيرات المانعة للحمل بالنسبة للأدوية الستيروئيدية المركبة من استروجين وبرجسترون متعددة ومن أهم تلك التأثيرات هي:

- منع الإباضة: و تتم من خلال تثبيط العوامل المحررة المفرزة من الوطاء والذي يؤدي بدوره إلى إفراز غير مناسب لـ FSH و LH من النخامى.
- تبدلات في نضج البطانة الرحمية: تجعل هذه المركبات البطانة الرحمية غير ملائمة لحدوث التعشيش الناجح فيما إذا تطورت الكيسة الأرومة.
- تؤثر في إنتاج المخاط العنقي مما يمنع نفوذ النطف.
- تؤثر على حركة الرحم و الأنبوب.

الجرعة و الإعطاء:

إذا أعطيت حبوب منع الحمل المركبة يومياً لمدة 3 أسابيع كل 4 أسابيع تؤمن حماية مطلقة من حدوث الحمل ، مع وجود استثناء مهم و هو فترة أسبوع مباشر بعد البدء باستخدام موانع الحمل الفموية. لذلك و بشكل عام يوصى باستخدام موانع الحمل الفموية في أحد الأيام السبعة الأولى من الدورة الطمثية و ذلك لتأكد من عدم وجود حمل، ولمنع تحريض الإباضة.

تتوفر الحبوب المانعة للحمل على شكلين:

* الحبوب الوحيدة الطور:

هي التي تحوي على الأستروجين و البروجستاجين بمقادير ثابتة خلال الدورة الطمثية كالحبوب التقليدية المستعملة. ومن مستحضراتها المستعملة: Nordette (30 _ 35 ميكروغم) و الـ Ovral (50 ميكروغم)

* الحبوب العديدة الأطوار:

وتختلف فيها مقادير الأستروجين و البروستاجين تبعاً لأيام الدورة الطمثية بغية الحد من تأثيراتها الثانوية و الإستقلاب من جهة، و السيطرة على الطمث من جهة أخرى.

فهي تحوي على 20 ميكروغم استروجين في الأيام 1 ← 5 .

وتحوي على 30 ميكروغم في الأيام 6 ← 12 .

وتحوي على 35 ميكرو غم في الأيام 13 ← 21 . وذلك بغية السيطرة على الدورة بحالة جيدة.

ومن مستحضراتها التجارية الـ Triphasil الحاوي على استروجين بمقدار

(30 ميكروغم ×6 أيام) + (40ميكروغم × 5أيام) + (30 ميكروغم ×10 أيام) .

والبروجستاجين : (0.5ملغ ×6) + (0.075ملغ × 5) + (0.125 ملغ × 10).

المحاسن:

- إنقاص دم الطمث
- تحسين عثرات الطمث
- الإقلال من كيسات المبيض الوظيفية و التهاب الملحقات
- الإقلال من اضطرابات ما قبل الطمث
- إنقاص مختلف أمراض الثدي السليمة
- إنقاص سرطانات المبيض وبطانة الرحم
- إنقاص من التهاب المفاصل الرثواني

التأثيرات الجانبية للحبوب المشتركة:

- التبدلات الاستقلابية: ارتفاع مستوى تيروكسين البلاسما و البروتينات المرتبطة بالتيروكسين.
- السكري و الضغط.

- التغذية.
- الصمّات: ترتفع مستويات كل من مولّد الليفين و عوامل التخثر.
- الصداع.
- يزداد إفراز المخاط من عنق الرحم بسبب الأستروجين الموجود في الحبوب المزدوجة .
- تكثر مصادفة التهاب الفرج و المهبل بالمونيليا لا سيما عند استعمال الصادات.
- يظهر الكلف على الوجه عند النساء اللواتي يعانين من تصبغات خلال الحمل.
- يزداد الورم الليفي في الرحم ضخامة .
- تخف شدة آلام الطمث المرافقة للداء البطاني الرحمي الإندوميتريوز.
- يزداد الوزن بسبب احتجاز السوائل في الجسم.
- الغثيان.
- القلق.

مضادات الأستطباب :

1. سوابق الصمة الخثرية
2. سوابق حوادث وعائية دماغية
3. الداء الإكليلي الوعائي
4. اضطراب الوظيفة الكبدية
5. سرطان الثدي
6. فرط التوتر الشرياني
7. السكري
8. فرط الشحوم الدموي العائلي
9. التدخين المفرط
10. عمر فوق 40 سنة

- **الحبوب البروجسترونية فقط:**

و تسمى الحبوب المصغرة Mini pills، ويحتوي كل منها على 0.5 ملغ أو أقل من مركب بروجستاجين للاستعمال اليومي.

الآلية: تؤدي عملها من خلال تأثيرها على نفاذ مخاطية عنق الرحم للحيوانات المنوية و نضج باطن الرحم لمنع التعشيش.

المحاسن: يمكن استعماله خلال فترة الإرضاع. وهي لا تؤثر على استقلاب السكريات أو آلية تخثر الدم و لا تسبب ارتفاع التوتر الشرياني.

المساوئ: تؤدي إلى اضطرابات بالطمث الذي يتجلى ببقع دموية أو نزف حرمان أو انقطاع طمث. كما يزيد فشلها في منع الحمل من احتمال حدوث حمل هاجر

الاستعمال:

يجب استعمالها في نفس التوقيت يوميا.

مضادات الاستطباب: النزف الرحمي مجهول السبب.

- **الحقن العضلية:**

ديبو بروفيرا

- **غرسات نوربلانت:**

التعريف:

تحتوي على هرمون واحد على شكل ستة كبسولات مرنة يتم غرسها تحت الجلد في الجهة الداخلية للذراع و تحت تأثير مخدر موضعي. و يبدأ مفعولها خلال ساعات قليلة من غرسها و تستمر فعاليتها خمس سنوات.

آلية العمل:

تمنع هذه الغرسات الحمل عن طريق منع الاباضة و إحداث تغييرات في لزوجة إفرازات عنق الرحم فتعيق مرور الحيوانات المنوية للتجويف الرحمي، وتبدلات ضمورية لغشاء باطن الرحم ليصبح غير قابل للتعشيش.

- إن أفضل الأوقات لوضع هذه الغرسات هو خلال السبعة أيام الأولى من بداية الحيض أو بعد ستة أسابيع من الولادة.
- المحاسن:

1. طويلة الأمد (توفر حماية لمدة خمس سنوات).
2. عالية الفعالية.
3. مناسبة للسيدة المرضعة (بعد ستة أسابيع من الولادة)
4. لا توجد علاقة بين استعمال هذه الوسيلة و الجماع.
5. يمكن نزع الغرسات متى ترغب السيدة بذلك.
6. تعود الخصوبة إلى سابقها بعد نزع الغرسات مباشرة.

- الأعراض الجانبية:

- قد تسبب الغرسات تغييرات في نمط الدورة الشهرية:
  - إما زيادة كمية الطمث أو عدد أيام الدورة.
  - أو نزف بسيط متقطع بين الدورات الطمثية.
  - أو توقف الدورة الطمثية.
- قد تشعر السيدة بصداع بسيط أو زيادة خفيفة في الوزن.

- مضادات الاستطباب:

- الحمل
- أمراض الكبد الحادة وأورام الكبد
- فقر الدم المنجلي
- الأمراض القلبية التاجية و الوعائية الدماغية
- النزوف النسائية المجهولة السبب
- التهاب الوريد الخثري .

الوسائل الجراحية

يقصد بها تعطيل وظيفة الإنجاب لدى أحد الزوجين بشكل دائم ، وهذه الطريقة أصبحت شائعة في معظم البلدان عند العائلات التي أكملت إنجابها المرغوب به. و يفضل إجراؤه عندما يكون في العائلة أربعة أطفال على الأقل و عمر الزوجة أكثر من 35 سنة ، ويجب أن يتم التعقيم الجراحي بموافقة خطية من الزوجين.

استطبابات التعقيم:

- أسباب تتعلق بصحة الزوجين: الآفات القلبية الولادية أو الإصابة الكلوية المتقدمة أو السل الرئوي المتطور وذلك لمنع الآفات من تهديد حياة المرأة.
- الأمراض الوراثية: التشوهات التي تنتقل وراثياً كتشوهات الأنبوب العصبي المفتوح، وأمراض الدم.

- وسائل التعقيم عند المرأة: ربط البوقين، إشعاع المبيضين، استئصال المبيضين، استئصال الرحم.
- وسائل التعقيم عند الذكر: ربط الأسهرين.

منع الحمل بعد الجماع

وهو منع الحمل الإسعافي، حيث تستعمل لمنع الحمل عقب الجماع حبوب تحتوي إما على إستروجين أو على بروجستاجين و إستروجين معاً، حيث تؤثر جميعها على قابلية نفوذ النطاف من مخاط عنق الرحم و حركة البوقين و تغير وسط باطن الرحم.

المخاطر: أنها تؤدي إلى غثيان و إقياء.

كما يمكن استخدام اللوالب الرحمية المدعمة بالنحاس إذا ما تم وضعها داخل الرحم خلال الأيام الخمسة التالية لجماع غير محمي. وهي فعالة يمكن أن تستمر فعاليتها إلى مدة تتراوح 5_10 سنوات.

العملية التمريضية

☒ التقييم:

1. مفهوم تنظيم الأسرة
2. عمر الزوجة والزوج وسن الزواج
3. الوضع الاقتصادي
4. المسكن
5. عدد الأولاد
6. السوابق المرضية والعائلية
7. الوسيلة المستخدمة سابقاً
8. سبب تغير الوسيلة

☒ التشخيص التمريضي:

- ✓ عالي الخطورة للأذية
- ✓ عالي الخطورة للإنتان
- ✓ نقص معرفة
- ✓ ألم
- ✓ عدم فعالية التأقلم الفردي
- ✓ قلق
- ✓ اضطراب نموذج النوم
- ✓ تعب

☒ التداخلات:

- تقديم معلومات كافية عن الوسيلة المستخدمة
- طمأنة المريضة
- التشجيع على طرح الأسئلة و الاستفسار
- الإجابة على الأسئلة بوضوح واختصار
- تشجيعها على المراجعة
- **تقديم النصائح الخاصة بكل وسيلة:**

♦ العناية لمستخدمات حبوب الحمل:

- الالتزام بالحبوب حسب ترتيبها.
- تحديد نفس الوقت من كل يوم لتناول فيه الحبة.
- استخدام بعض الطرق لتذكر الحبة مثل وضعها مع فرشاة الأسنان.
- عند نسيان تناول الحبة يجب مضاعفة الجرعة التالية (أي تناول حبتين).
- إجراء تمارين رياضية للوقاية من البدانة.
- تقليل الدهون لمنع حدوث خثرات و صمات.

♦ العناية لمستخدمات الحقن المانعة للحمل:

- الالتزام بها كل ثلاثة أشهر.
- في حال حدوث نزف رحمي يجب الإبلاغ عنه لمعالجته بالحبوب المشتركة المانعة للحمل.
- زيادة تناول الأغذية الحاوية على كالسيوم لمنع نقص كلس العظم.
- إجراء تمارين للوقاية من البدانة.

♦ العناية لمستخدمات غرسات النوربلانت :

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

♦ العناية لمستخدمات اللوالب الرحمية :

- اختيار القياس المناسب لحجم الرحم.
- وضعه بين اليوم الثالث والخامس من الطمث.
- التأكد من وضع اللولب بالصدى.
- تثقيف السيدة أن وضع اللولب يترافق ببعض الآلام تزول خلال بضع دقائق.

- إتباع أساليب التعقيم والتطهير أثناء تركيب اللولب.
- تثقيف السيدة عن تناول نموذج غذائي متكامل غني بالحديد لتعويض النزف الرحمي و غزارة 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 الاعتياد على الشعور بخيط اللولب.
- إخبار الطبيب عن أية ظاهرة غير طبيعية يمكن أن تصادفها خلال الفترات المصادفة ما بين الفحوص المذكورة.

- العناية لمنع الحمل بالواقي الذكري:

التثقيف عن استخدام الواقي الذكري وهي:

- استعمال واقي جيّد في كل جماع و مناسب لحجم القضيب.
- وضع العازل بعد الانتصاب الكامل و قبل القذف.
- وضع العزل بدءاً من رأس القضيب ثم مدته إلى قاعدته ترك المسافة فارغة عند رأس القضيب و إفراغ الهواء منه.
- سحب القضيب فور انتهاء الجماع مع تثبيت نهاية الواقي للحيلولة دون انفك و أنحبس في المهبل.
- حفظ الواقي في مكان جاف و معتدل البرودة.
- عدم استعمال العوازل الدبقة أو الجافة.

- العناية لمستخدمات قبعة عنق الرحم و الحاجز المهبلي و الإسفنج المهبلية:

- التثقيف عن طريقة الاستخدام ونسبة الفشل و النجاح.

- العناية بمنع الحمل بالوسائل الجراحية:

- العناية قبل و بعد العمل الجراحي.

- العناية بمنع الحمل اعتماداً على العزل و الامتناع الدوري:

مساعدة السيدة على تحديد يوم الإباضة بأخذ درجة الحرارة أو حسابه اعتماداً على مدة الدورة التثقيف على ضرورة انتظام الدورة الطمثية لإتباع الامتناع الدوري كوسيلة لمنع الحمل.

.....

انتهت المحاضرة