



تعرفوا على صحتكم

الخصوبة والإنجاب



نبذة عن هذا الكتيب

هذا الكتيب مخصّص للأشخاص الذين يرغبون في معرفة المزيد عن:

- الحيض أو الدورة الشهرية
- كيف تحمل المرأة
- الخصوبة

من المفيد أن نعرف عن الدورة الشهرية وكيف تحمل المرأة عند التفكير في:

- تنظيم الأسرة
- وسائل منع الحمل
- الإنجاب

الإباضة: عندما تخرج البويضة من مبيض المرأة.

الحيض: عندما يخرج دم المرأة وبطانة رحمها عبر المهبل. يُعرف الحيض أيضًا بفترة الحيض أو الدورة الشهرية.

الإنجاب: عندما ينجب الطفل نتيجة إما:

- الجماع
- تقنية المساعدة على الإنجاب

دورة الحيض

دورة الحيض:

- هي عملية طبيعية في حياة المرأة
- تتضمن عمليات **الإباضة** و **الدورة الشهرية**
- جزء مهم من **الإنجاب**
- تُحسب من اليوم الأول لدورة المرأة إلى اليوم الأول للدورة التالية
- تستغرق عادةً حوالي 28 يومًا ولكن يمكن أن تستغرق ما بين 21-42 يومًا
- ستكون مختلفة بالنسبة لكل امرأة



الدورات الشهرية

الدورات الشهرية:

- تُسمى أحياناً فترات الطمث أو الحيض
- تبدأ عند **بدء الإحاضة** عندما تكون الفتاة عادة بين 11 و 14 سنة
- تنتهي عند **سن اليأس** عندما تبلغ المرأة حوالي 45-55 سنة
- تدوم عادة لمدة 3-7 أيام
- يمكن أن تكون مؤلمة لبعض النساء
- ستكون مختلفة بالنسبة لكل امرأة

بدء الإحاضة: الدورة الشهرية الأولى للفتاة.

انقطاع الحيض (سن اليأس): عند انقطاع الحيض وعدم حدوث دورة شهرية لدى المرأة لمدة عام.

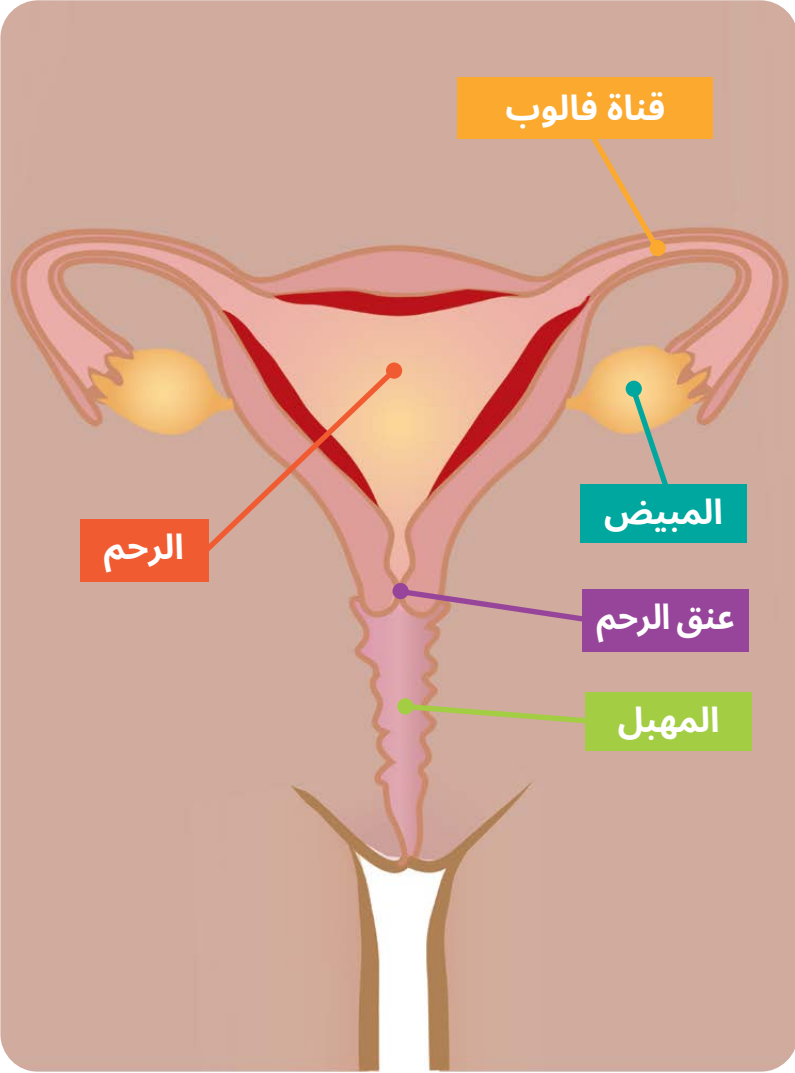


قد يختلف نمط نزيف المرأة عند بدء الدورة الشهرية لأول مرة عند **بدء الإحاضة** وعند انتهاء الدورة الشهرية عند **سن اليأس**.
خلال **بدء الإحاضة** و **سن اليأس**، يمكن للمرأة أن:

- تنزف بشدة
- تنزف أقل غالبًا
- تنزف أكثر غالبًا
- تنزف لفترة أطول
- تنزف لفترة أقصر

هناك طرق للتحكّم في النزيف المؤلم أو الغزير. تحدّثي إلى طبيبك أو قومي بزيارة عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز (Family Planning NSW) إذا كنت قلقة بشأن الدورات الشهرية الغزيرة أو المؤلمة.

الجهاز التناسلي للأنثى



المبيض

لدى المرأة **مبيضان**. يحتوي المبيضان على بويضات المرأة. يطلق المبيضان حوالي بويضة واحدة شهريًا.

قناتا فالوب

تربط **قناتا فالوب** المبيضين بالرحم.

الرحم

تزداد سماكة بطانة **الرحم** مع الدم كل شهر للاستعداد للحمل المحتمل.

عنق الرحم

عنق الرحم عبارة عن ممر صغير يربط المهبل بالرحم. تتضمن بعض الأشياء التي تنتقل عبر هذا المقطع ما يلي:

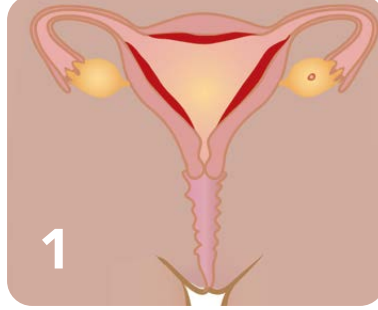
- تنتقل الحيوانات المنوية إلى الرحم
- دم الدورة الدموية ينزل إلى المهبل

المهبل

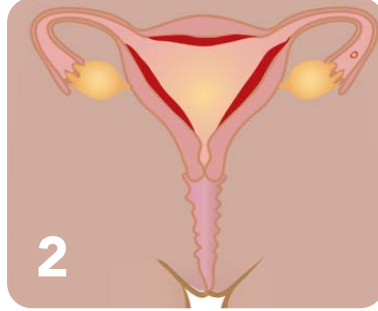
المهبل عبارة عن ممر قابل للتمدد يربط عنق الرحم بالجزء الخارجي من جسم المرأة.

دورة الحيض

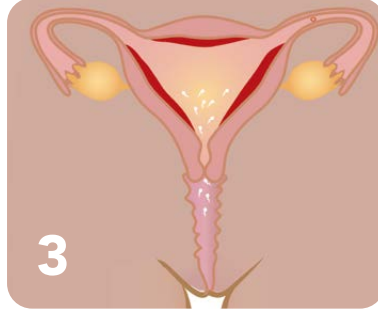
كل شهر تنضج بويضة في
مبيض المرأة. كما تزداد
سماكة بطانة **رحم** المرأة.



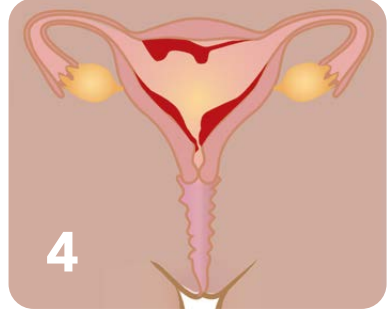
بمجرد أن تنضج البويضة يتم
إطلاقها من مبيض المرأة.
وهذا ما يسمى بالإباضة.
تنتقل البويضة إلى أسفل
قناة فالوب باتجاه **الرحم**.



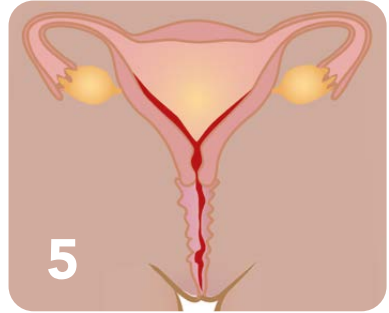
عندما يمارس الرجل والمرأة
الجنس، يمكن للحيوانات المنوية
للرجل أن تدخل **مهبل** المرأة.
ثم تنتقل إلى **رحم** المرأة و
قناتي فالوب.



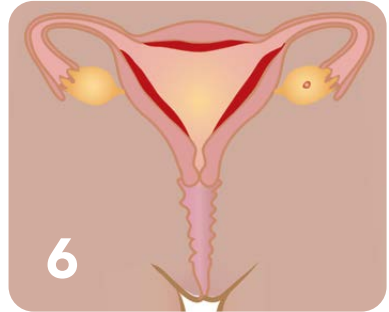
إذا لم يكن هناك حيوانات منوية
في رحم المرأة أو قناتي فالوب،
فلن يتم تلقيح البويضة. إذا لم
يتم تلقيح البويضة، فإن البويضة
وبطانة الرحم تتحلل.



يتدفق الدم والبطانة من الرحم
عبر المهبل على شكل الدورة
الشهرية للمرأة.

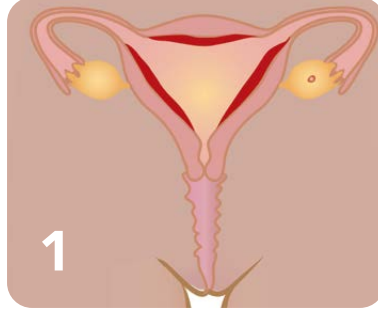


ثم تبدأ الدورة بأكملها مرة أخرى.

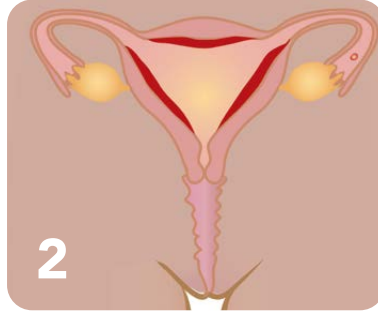


دورة الإنجاب

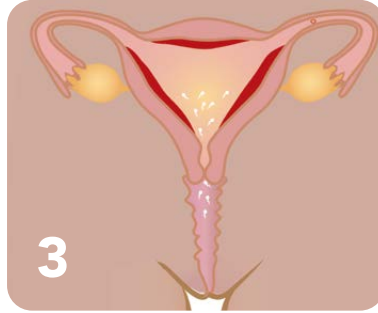
كل شهر تنضج بويضة في
مبيض المرأة. كما تزداد سماكة
بطانة **رحم** المرأة.



بمجرد أن تنضج البويضة يتم إطلاقها
من مبيض المرأة. وهذا ما يسمى
بالإباضة. تنتقل البويضة إلى أسفل
قناة فالوب باتجاه **الرحم**



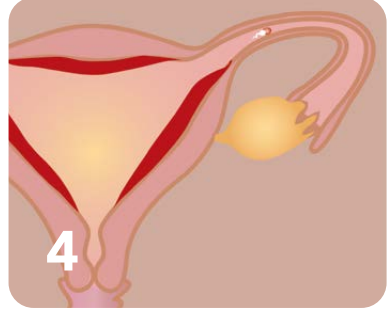
عندما يمارس الرجل والمرأة الجنس،
يمكن للحيوانات المنوية للرجل أن
تدخل **مهبل** المرأة. ثم تنتقل إلى
رحم المرأة و **قناتي فالوب**.



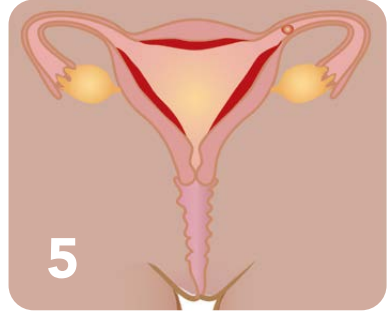


التلقيح: هو عندما يتحد الحيوان المنوي للرجل وبويضة المرأة معًا.

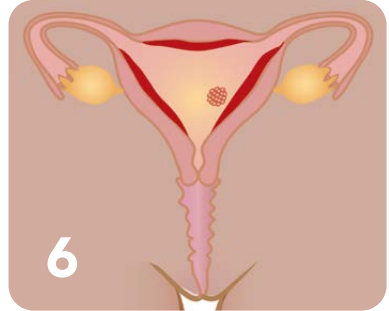
يمكن أن يتحد الحيوان المنوي للرجل وبويضة المرأة داخل المرأة. وهذا ما يسمى **التلقيح**.



تنتقل البويضة الملقحة إلى أسفل **قناة فالوب** باتجاه **الرحم**.



بمجرد وصول البويضة الملقحة إلى **الرحم**، يمكن أن تلتصق على جانب **الرحم**. قد يبدأ الطفل بالنمو في **رحم** المرأة.

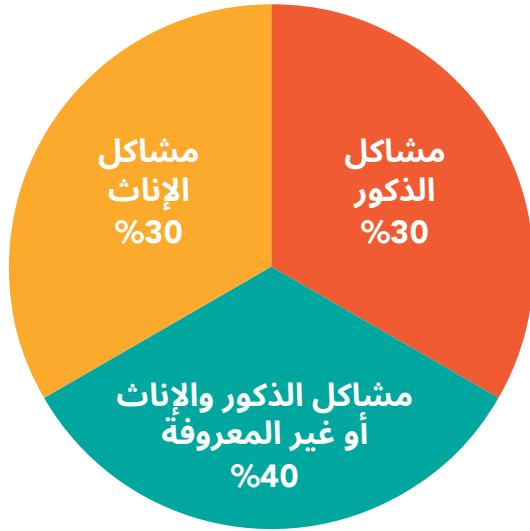


الخصوبة

الخصوبة هي القدرة الطبيعية لأي شخص على إنجاب الأطفال. العقم هو عندما يمارس الرجل والمرأة الجنس بانتظام بدون وافي لمدة عام ولا يكونا قادرين على الحمل.

العقم شائع جداً. يمكن أن يعاني كل من الرجال والنساء من مشاكل في الخصوبة.

تحدث مشاكل الخصوبة بالتساوي بين الرجال والنساء.



يمكن أن يكون هناك العديد من الأسباب التي تجعل الرجال والنساء يعانون من مشاكل في الخصوبة. يمكن أن تكون هذه:

- مشاكل في الجهاز التناسلي للرجل أو المرأة
- **العمر**
- عوامل نمط الحياة مثل زيادة الوزن والتدخين وتعاطي الكحول والمخدرات
- بعض الحالات الطبية مثل:
- **متلازمة تكيس المبايض**
- **الانتباز البطاني الرحمي**
- مشاكل بعد محاولة عكس عملية **قطع القناة المنوية** للرجل

العمر مهم جداً للخصوبة.

مع تقدّم المرأة في السن تكبر معها بويضاتها، سوف "تتفد" بويضاتها في النهاية. هذا هو السبب في أن النساء قد يجدن صعوبة في الحمل بعد سن 35 عامًا.

كما قد تقلّ جودة الحيوانات المنوية لدى الرجل مع تقدمهم في السن.

جريب: كيس في المبيض يحمل بويضة لم تنضج بعد.

قطع القناة المنوية: إجراء جراحي

دائم يمنع إطلاق الحيوانات المنوية أثناء القذف عند الذكور. هذا يعني أن المرأة لا تستطيع الحمل عندما يمارس الرجل والمرأة الجنس.

متلازمة تكيس المبايض: حالة

شائعة عند النساء ناتجة عن خلل هرموني. تنمو العديد من **الجُريبات** في المبايض. يمكن أن تعاني النساء من دورات شهرية غير منتظمة.

الانتباز البطاني الرحمي: عندما

تنمو بطانة رحم المرأة خارج الرحم. يمكن أن يؤدي الانتباز البطاني الرحمي إلى دورات شهرية مؤلمة.

تحسين فرصكم في الحمل

هناك بعض الأشياء التي يمكن للرجال والنساء القيام بها لتحسين فرصهم في الحمل.

وتشمل هذه:

- ممارسة الجنس أثناء "فترة خصوبة" المرأة
- اتباع أسلوب حياة صحي (انظر الصفحة 18)



فترة خصوبة المرأة هي:

- خلال ال 5 أيام قبل الإباضة
- في يوم الإباضة (عندما تطلق المرأة البويضة).

توقيت الجماع الجنسي

توقيت الجماع مهم للأشخاص الذين يحاولون الحمل.

من المهم معرفة متى تكون المرأة أكثر عرضة للحمل في الدورة الشهرية.

لزيادة فرص الحمل، يجب على الرجل والمرأة ممارسة الجنس:

- في ال 5 أيام قبل الإباضة
- في يوم الإباضة

إذا كان الرجل والمرأة لا يعرفان متى "فترة الخصوبة" المرأة يجب أن يمارسوا الجنس مع بعضهما البعض كل 2-3 أيام.

سيؤدي ذلك إلى تحسين فرصهم في الحمل.

فرصة المرأة في
الحمل:

- تزداد خلال "فترة الخصوبة"
- هي أعظم يوم الإباضة (تطلق بوياتها)



كيف تعرفون موعد الإباضة لدى المرأة

قد يكون من الصعب على المرأة معرفة موعد الإباضة لديها. موعد الإباضة:

- يمكن أن يختلف من دورة شهرية إلى أخرى
- سيكون مختلف لكل امرأة

تتمّ الإباضة لدى معظم النساء قبل 14 يومًا من الدورة الشهرية.

هناك بعض الأشياء التي يمكن أن تساعد في التنبؤ بموعد الإباضة لدى المرأة. قد يكون من المفيد استخدام:

- آلة حاسبة الإباضة
- تقويم الإباضة
- تطبيق الهاتف المحمول لتتبع الإباضة
- مجموعة توقع التبويض

ستساعد هذه في تتبّع الدورة الشهرية للمرأة ومعرفة متى تكون أكثر خصوبة.



يمكن للمرأة أن تتحقق من التغييرات الأخرى في جسدها لمعرفة متى تكون أكثر خصوبة. ويمكن أن تكون هذه:

- تغيّر في درجة حرارة الجسم
- تغيّرات في **مخاط عنق الرحم** (يكون مخاط عنق الرحم أكثر سلاسة وشفاءً عندما تكون المرأة في حالة الخصوبة)

مخاط عنق الرحم: هو المخاط الذي يأتي من غدد عنق الرحم.



أسلوب حياة صحي

هناك أشياء يمكن للرجال والنساء القيام بها للحصول على فرصة أفضل للحمل.

يمكن للرجال والنساء:

- الحد من الكحول أو عدم شرب الكحول على الإطلاق
- عدم تدخين السجائر أو تعاطي المخدرات
- الحفاظ على وزن صحي
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يشمل الخضار والفواكه والحبوب الكاملة
- ممارسة التمارين الخفيفة والمنتظمة



من المستحسن أن تأخذ النساء اللواتي يحاولن الحمل مكملات حمض الفوليك (التي يمكن شراؤها من الصيدلية أو السوبر ماركت). يساعد حمض الفوليك في دعم نمو طفل سليم. يجب تناول حمض الفوليك:

- على الأقل شهر واحد قبل الحمل
- خلال الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل

حمض الفوليك لا يحسّن فرصة المرأة في الحمل.

سيحمل معظم الأزواج الأصحاء في غضون عام واحد من المحاولة. قد يكون من المفيد زيارة طبيب عام أو عيادة تنظيم الأسرة للتحدث عن خياراتكم إذا كنتم:

- دون 35 سنة ولم تحملوا بعد سنة من المحاولة
- تجاوزتم الخامسة والثلاثين من العمر ولم تحملوا بعد ستة أشهر من المحاولة

هناك عدة خيارات لعلاج العقم. وتشمل هذه:

- تغيير نمط الحياة
- بعض الأدوية التي يصفها الطبيب
- الجراحة
- تقنية المساعدة على الإنجاب

تقنية المساعدة على الإنجاب

تقنية المساعدة على الإنجاب (ART) هي إجراءات تساعد النساء على الحمل. يُطلق عليها أحياناً العلاج الإنجابي المساعد. يمكن استخدام ART:

- من قبل الأزواج حيث يكون الرجل عقيمًا
- من قبل امرأة عزباء تريد إنجاب طفل
- من قبل النساء اللواتي لا يستطعن الحمل
- من قبل النساء اللواتي لا يستطعن الحفاظ على الحمل
- لتقليل فرصة انتقال **اضطراب وراثي** إلى الطفل من أحد الوالدين
- **للحفاظ على الخصوبة**

الحفاظ على الخصوبة

هي عندما يتمّ حفظ البويضات أو الحيوانات المنوية أو الأنسجة التناسلية. يتمّ حفظها بحيث يمكن لأيّ شخص استخدامها لإنجاب الأطفال في المستقبل.

الاضطراب الوراثي هو

اضطراب ينتقل من الأب/ الأم إلى الطفل. يحدث الاضطراب بسبب التغيرات في الحمض النووي.

هناك أنواع عديدة مختلفة من العلاج بواسطة تقنية المساعدة على الإنجاب (ART). بعض من هذه الأنواع هي:

- دواء يساعد المرأة على الإباضة
 - التلقيح الصناعي (IUI)
- يحدث هذا عندما يتمّ وضع الحيوانات المنوية في رحم المرأة أثناء التبويض.



- الإخصاب في الأنابيب (IVF) هذا عندما تحصل المرأة على حقن لمساعدتها على إنتاج البويضات. يتم إخراج بعض البويضات من مبيض المرأة. يتم خلط البويضات مع الحيوانات المنوية في طبق الزرع. في بعض الأحيان تتحد البويضة والحيوانات المنوية. إذا اتحدت البويضة والحيوانات المنوية، بعد ذلك يتم إدخالها في رحم المرأة.

طَبَق الزَّرْع هو طبق صغير مستدير. يستخدم العلماء أطباق الزَّرْع للاحتفاظ بالخلايا أو تنميتها.

- حُقن الحيوانات المنوية بالبويضة (ICSI) هذا عندما تحصل المرأة على حُقن لمساعدتها على إنتاج البويضات. يتم إخراج بعض البويضات من مبيض المرأة. ويتم حقن الحيوانات المنوية في كل بويضة في المختبر. ويتم وضع البويضات والحيوانات المنوية في رحم المرأة. يُعد اتخاذ قرار بشأن استخدام علاج ART قرارًا مهمًا. بعض الأشياء التي يجب التفكير فيها هي:

- الآثار الجانبية لاستخدام ART يمكن أن تكون لعلاجات ART بعض الآثار الجانبية. تحدثوا إلى طبييكم أو قوموا بزيارة عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز لمعرفة المزيد عن الآثار الجانبية المحتملة للعلاج بواسطة ART.



- عمرك وتاريخك الطبي
قد تستغرق علاجات ART فترة من الوقت قبل أن تصبح المرأة حاملاً.
في بعض الأحيان لا تعمل علاجات ART على الإطلاق. يعتمد مدى جودة العلاج على عمرك وتاريخك الطبي.
 - تكلفة العلاج
تعتمد تكلفة العلاج على نوع العلاج المستخدم. في بعض الأحيان، يمكن للأشخاص الحصول على خصم من Medicare يغطي جزءاً من تكلفة علاج ART. ويمكن أحياناً تغطية بعض تكاليف ART من قبل شركات التأمين الصحي الخاص.
- من الجيد التحدّث مع شريكك أو عائلتك أو أصدقائك إذا كنت تفكرين في الخضوع لعلاج العقم بواسطة ART. من الجيد أيضاً التحدّث إلى طبيبك العام أو زيارة عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز لمعرفة المزيد عن علاجات ART.
- تحدّثي إلى طبيبك العام أو قومي بزيارة عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز إذا كنتِ:
- تعانين أنت أو شريكك من مشاكل في الحمل أو الحفاظ على الحمل
 - قلقة من العقم
 - امرأة عذباء تريد أن تنجب طفلاً
 - كنتِ في علاقة مع نفس الجنس وتريدين إنجاب طفل

لمزيد من المعلومات حول ART قوموا بزيارة
<https://www.yourivfsuccess.com.au/>

لمزيد من المعلومات حول الحيض أو الدورة الشهرية أو الخصوبة أو العقم، راجعوا طبيبكم أو قوموا بزيارة عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز. للحصول على مزيد من المعلومات حول الخصوبة قوموا بزيارة www.yourfertility.org.au.

الشعور بالضغط؟

يجب أن تكون المرأة قادرة على اختيار ما إذا كانت ترغب بالحمل ومتى تصبح حاملاً. يجب ألا تشعر بالضغط من قبل زوجها أو أسرتها لتصبح حاملاً إذا لم ترغب في ذلك.

إذا كنتِ تشعرين بضغط من أجل الحمل، يمكنكِ التحدّث إلى طبيبك العام أو زيارة عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز.

يمكن للمرأة أن تطلب المساعدة إذا أُجبرت على ممارسة الجنس. يمكنها زيارة الطبيب العام أو عيادة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز للحصول على اختبار للأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وحبوب منع الحمل الطارئ.

الجنس الذي يُجبر أو يجعل الشخص يشعر بعدم الراحة يمكن أن يكون اعتداءً جنسيًا. هذه جريمة.

إذا كنتم قلقين بشأن ما يحدث في علاقتكم، يمكنكم الاتصال بـ 1800 RESPECT على الرقم 1800 732 732 (24 ساعة) أو www.1800respect.org.au



ملاحظات



لمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة موقعنا على الويب
أو اتصلوا بخدمة www.fpnsw.org.au
Family Planning NSW Talkline على الرقم **1300 658 886**.

بتمويل من *NSW Health*