إذا كنتما مقبلان على الزواج، فأدعوكما لقراءة هذا المقال. وأوجه كلامي لكما معاً لأن كثيرين منا كانوا يعتقدون أن تنظيم الأسرة مسئولية الزوجة فقط، وهذا خطأ كبير لأن الأسرة مسئولية مشتركة. فكم وكم بالأولى تنظيم الأسرة الذي يضمن لأفرادها السعادة والصحة ودوام الحب.. عزيزي الشاب، عزيزتي الشابة، إذا كنتما مقبلان على الزواج، فأدعوكما لقراءة هذا المقال. وأوجه كلامي لكما معاً لأن كثيرين منا كانوا يعتقدون أن تنظيم الأسرة مسئولية الزوجة فقط، وهذا خطأ كبير لأن الأسرة مسئولية مشتركة. فكم وكم بالأولى تنظيم الأسرة الذي يضمن لأفرادها السعادة والصحة ودوام الحب.. على كل شاب وفتاة في مرحلة ما قبل الزواج أن يقرأوا ويدرسوا جيداً كل ما يتعلق بصحتهم الإنجابية، والوسائل المختلفة لتنظيم الأسرة، ولما يتركوا استيعاب هذه المعلومات حتى يحين احتياجهم إليها، فالمعرفة المسبقة تساعد الزوجين على تخطيط حياتهما على أحسن وجه.

كثيراً ما يريد الزوجان الشابان تأجيل الحمل الأول، وهذا يعتبر ضرورة إذا ما كانت الزوجة أقل من 20 سنة، حيث أن مخاطر الحمل والولادة تتضاعف في الحمل الأول، إذا كان سن الزوجة أقل من عشرين. وقد يختار الزوجان تأجيل الحمل الأول لأسباب أخرى عديدة، منها عدم استقرارهما المادي بعد مصاريف تأثيث المنزل وحفل الزفاف، أو رغبتهما في التأقلم على الحياة الزوجية، أو في التمتع بانطلاقهما في حياتهما الجديدة، وهذه كلها أسباب موضوعية. عندما يعلن الزوجان الشابان عن رغبتهما الأكيدة في تأجيل الحمل الأول، يتعرضان لضغوط شديدة ممن حولهم، كالأهل والأصدقاء، بل في كثير من الأحيان من الأطباء أنفسهم.. اعتقاداً أن لوسائل تنظيم الأسرة تأثيراً سلبياً على خصوبة الزوجين وقدرتهما على الإنجاب فيما بعد. فينصح الجميع الزوجين بإنجاب أول طفل لتأكيد قدرتهما على الإنجاب قبل استعمال وسائل تنظيم الأسرة.. وبالرغم من انتشار هـــــذا المعتقد انتشاراً كبيراً فـي مجتمعنا، إلا أنه مفهوم خاطئ وغير مبني على الدليل والبرهان، ولكـــــن المجتمع يستند إلى ملاحظات غير علمية.
تعالوا نستعرض سوياً وسائل تنظيم الأسرة المتاحة، ونرى ما هو مناسب منها لحديثي الزواج.

أولاً: حبوب منع الحمل:
حبوب منع الحمل وسيلة فعالة وآمنة لتأجيل الحمل الأول. فهي ليست لها مضاعفات على مستخدمتها، كما أن عودة الخصوبة إلى طبيعتها، بعد التوقف عن استخدام الحبوب، تحدث سريعاً. ولكن يجب على من تختار الحبوب كوسيلة لتأجيل الحمل، أن تعلم أنه من المضاعفات الجانبية المعروفة لمن تستخدم الحبوب حديثاً، أنه قد تشعر بالغثيان أو الدوار مع بدء استخدام الحبوب، ولكن مع الانتظام والاستمرار في استخدام الحبوب تزول هذه الأعراض، غالباً في خلال شهرين إلى ثلاثة أشهر. كما يجب على من تختار استخدام الحبوب، الالتزام بأخذ (حبة) أو قرص كل يوم بانتظام سواء حدثت أو لم تحدث علاقة (جماع) مع زوجها. ومن فوائد استخدام حبوب منع الحمل، إنها تساعد على علاج الأنيميا، حيث أن كمية الدم المفقود في الدورة الشهرية يكون أقل مع استخدام الحبوب. هنالك فوائد أخرى عديدة لاستخدام حبوب منع الحمل مثل تحسن حالات (حب الشباب)، وزوال الآلام المصاحبة للدورة الشهرية، وانتظام الدورة، كما أنها تحمي من أورام الرحم والمبايض والتهابات الحوض.

ثانياً: اللولب:
اللولب وسيلة فعالة وآمنة لمنع الحمل، ولما يوجد أي دليل علمي على أي تأثير سلبي له على خصوبة المرأة التي لم يسبق لها الإنجاب، وقدرتها على الإنجاب بعد التوقف عن استخدامه. ولكن البعض ينصح بعدم استخدامه لمن لم يسبق لها الإنجاب، خوفاً من حدوث التهابات بالحوض (في حالة وضعه دون مراعاة شروط النظافة المطلوبة). مما قد يؤدي إلى الحمل خارج الرحم.

ثالثاً: حُقن منع الحمل:
الحقنة من الوسائل المتاحة للزوجة الشابة لتأجيل الحمل. وهنالك حقنة تعطى شهرياً، وأخرى كل شهرين أو كل ثلاثة شهور. وتأثير الحقنة فعّال وأكيد بشرط الالتزام بمواعيد الحقنة. ولكن على الزوجين الذين يختاران استخدام هذه الوسيلة لتأجيل الحمل الأول، أن يعلما أن عودة الخصوبة إلى معدلها الطبيعي قد تتأخر إلى مدة 10 أشهر من تاريخ آخر حقنة. ومن المهم أن يعلم الزوجان هذه الحقيقة حتى لا يتأثرا بما قد يشاع حولهما إذا تأخر الحمل بعد استخدام الحقنة لهذه الفترة. وغير صحيح إطلاقاً ما يشاع عن أن الحقنة تسبب العقم، أو الأمراض السرطانية.

رابعاً: كبسولات تحت الجلد:
هنالك نوعان من الكبسولات تحت الجلد: "النوربلانت والإمبلانون" implanon & Norplant وهي كبسولات توضع تحت الجلد في أعلى الذراع باستخدام مخدر موضعي. وهي وسيلة فعالة لمنع الحمل. والفرق بين النوعين أن النوربلانت عبارة عن 6 عصى صغيرة وتأثيرها لمدة خمس سنوات، أما الإمبلانون فهو كبسولة واحدة وتأثيرها لمدة 3 سنوات. وهذه الوسائل ممكن استخدامها للزوجة الشابة، وتعود

الخصوبة إلى المعدل الطبيعي للسيدة بمجرد التوقف عن استخدامها (أي إزالتها من تحت الجلد باستخدام مخدر موضعي).

خامساً: الواقي الذكري:
الواقي الذكري من الوسائل التي يشيع استخدامها في الغرب، وهي وسيلة يفضلها كثير من الشباب في هذه المجتمعات. وليس لها أي مضاعفات جانبية ولكن فعاليتها ليست أكيدة ومضمونة مثل الوسائل الأخرى. وليس صحيح ما يشاع عن أن الواقي الذكري يقلل من الإحساس وقت العلاقة الزوجية، خاصة الأنواع الحديثة منه. ويجب على من يختار استخدام الواقي أن يستشير الطبيب ليشرح له كيفية استخدامه.

سادساً: فترة الأمان:
تعتمد فترة الأمان أساساً على الامتناع عن ممارسة العلاقة الزوجية في فترة التبويض بالنسبة للزوجة، وبذلك يتحاشى التقاء البويضة مع الحيوان المنوي وحدوث حمل.
وهذه الوسيلة غير أكيدة 100% حيث أنه كثيراً ما يحدث اختلافات في الدورة وعدم انتظامها نتيجة أي ضغوط عصبية، وبالتالي قد يختلف موعد التبويض. ولكن بصفة عامة عندما تكون الدورة منتظمة جداً، والدورة مدتها كل 28 يوماً، فإن الفترة التي قد يحدث فيها حمل هي بين اليوم 11 إلى اليوم 18 باعتبار يوم نزول الحيض (الدورة) هو اليوم الأول.
وبصفة عامة يوجد وسائل عديدة من الممكن أن يستخدمها الزوجان الحديثان لتأجيل الحمل الأول. وعلى الخطيبين أن يدرسا سوياً هذه الوسائل ويعرفان كيفية الاستخدام، والأعراض الجانبية، وفوائد كل وسيلة، فذلك يتيح لهما القدرة على اختيار ما هو مناسب لهما. كما أن معرفتهما المسبقة للأعراض الجانبية للوسائل المختلفة، يجعلهما أقدر على التعامل مع هذه الأعراض من منطلق الوعي والمعرفة، غير متأثرين بما قد يسمعانه من نصائح قد تكون ضارة لهما.
كما أن استشارة الطبيب المتخصص هامة وضرورية لمساعدة الزوجين على اختيار الوسيلة التي تناسبهما.

إذا أثار هذا الموضوع فكرك ارسل لنا برأيك وبتعليقك

contact@callforall.net