

أمو برصعي ممن بدائي وحدوي وسببه بعد اسابيع من الولادة زي حيوب الرضاعة والكبسولة.  
 ٤. كمان ممكن تستخدمي الثولب بعد ٤ اسابيع من الولادة لو حايزة مياعة طويلة.

### مفرك كل وسيلة تستخدمها انمي

- ١- الحبوب احابية الهرمون:  
 • لازم تاخذها كل يوم في نفس الميعاد  
 • لازم توأصلي الشريط بالشريط حتي لو نزلت الدورة  
 • انا تسيبي الحباية لازم تاخذها اول متفكرتي والتقي في نفس ميعادها وامتعي عن الجماع او استعلمي الوافي لمدة يومين.  
 • قبل مايلخص الشريط لازم تاخذي واحد جديد  
 • لو رجعتي بعد الحباية خدي واحدة تانيه  
 • واستشيرى الدكتور بسرعه

### تنقيف صحي للمرأة عن وسائل تنظيم الاسرة



ما هي وسائل منع الحمل ؟  
 هي وسائل امنة لمنع الحمل والحد من الاجهاض الغير امن في اي مرحلة من مراحل الحمل والحد من الوفيات اثناء الولادة.

- ١- الثولب وهو وسيلة امنة وفعالة لمدته ١٢ سنة
- ٢- الكبسولة وسيلة امنة ممكن تستعملها مع الرضاعة ويتأجل الحمل ٣ سنين
- ٣- الحقنة الشهرية وسيلة امنة ويتتاخذ كل شهر كل ٢٨ يوم بانتظام
- ٤- الحبوب المركب يتاخذ في حبايه كل يوم في نفس الميعاد بعد مايلخص الشريط هتوقفي لمدة ٧ ايام وبعدين تبداي الشريط الجديد فوراً

### نصائح الحامل عن التنقيف

- ١- الحرص على تناول المواد الغذائية اللازمة لتغذية الجنين بشكل طبيعي، وفيما يلي أهم هذه المواد الغذائية:  
 ١- البروتينات: تشكل البروتينات البنية الأساسية لخلايا الجسم  
 وينفذ الحليب، واللحوم، والدجاج، والأسماك من أهم مصادر البروتينات.  
 ٢- الحديد: إذ تحتاج الحامل للحصول على الحديد بكميات إضافية.  
 ٣- انصح الحامل بشرب ١٠ أكواب من السوائل الصحية مثل: الماء، والحليب، والعصائر بشكل يومي، ويُعتبر الماء أفضلها.  
 ٤- انصح الحامل بالحصول على وجبات تتضمن مختلف المجموعات الغذائية، وذلك بكميات معتدلة ومناسبة بحيث تشمل الألياف والخضار، والفواكه، ومنتجات الألبان، واللحوم، أو الدواجن، أو السمك، أو البيض، أو المكسرات، أو البقوليات

