

تعزيز صحة النساء من أصول مهاجرة



© freepik.com

وثيقة التدريب تنظيم الأسرة ومنع الحمل

نُفذت وأجريت في إطار **femmesTische** – النساء المهاجرات في شتايرمارك يتحدثن عن الصحة والحياة اليومية والأسرة – مشروع شبكة لمراكز تقديم المشورة للنساء والفتيات إنوفا، نوفوم وخدمة النساء بغراتس.

المحتوى

3	تنظيم الأسرة ومنع الحمل
10	اضطرابات الخصوبة – عدم الإنجاب دون عمد
11	حمل غير مخطط له
12	إنهاء الحمل
14	المصادر
15	جهات الاتصال

تنظيم الأسرة ومنع الحمل

يلخص مصطلح تنظيم الأسرة جميع التدابير التي يمكن للزوجين من خلالها تحديد توقيت الولادة والعدد المرغوب من الأطفال. ويتخذ قرار تنظيم الأسرة بشكل فردي بين الزوجين ويعتمد على عوامل اجتماعية واقتصادية وطبية مختلفة. ووسائل منع الحمل، التي يمكن استخدامها لمنع الحمل غير المرغوب فيه، لها أهمية خاصة في تنظيم الأسرة.

ما هي وسيلة منع الحمل المناسبة لي؟

لكي يكون الحمل قرارًا واعيًا وليس "مباغتًا"، يلزم استخدام وسيلة منع حمل آمنة. في الوقت الحاضر، هناك مجموعة واسعة من وسائل منع الحمل لمنع الحمل غير المرغوب فيه. لم تعد وسيلة منع الحمل مجرد مسألة تخص المرأة وحدها، إذ يرغب الكثير من الرجال في تقاسم المسؤولية مع شريكاتهم، لأن وسائل منع الحمل تؤثر على النساء والرجال على حد سواء.

حبوب منع الحمل والواقي الذكري هما الأكثر استخدامًا، على الرغم من ظهور العديد من وسائل منع الحمل الجديدة في السنوات الأخيرة مثل الغرسات الهرمونية، ولصقات منع الحمل، والحلقات المهبلية، واللولب الرحمي. أهم المتطلبات الأساسية لاختيار وسيلة منع الحمل المناسبة من مجموعة واسعة من موانع الحمل المتاحة هي المعلومات التفصيلية والنصائح المقدمة من طبيب/طبيبة النساء. يُنصح أولاً بالحصول على فكرة عامة عن وسائل منع الحمل المختلفة حتى تتمكنين من مناقشتها بعد ذلك مع طبيب أمراض النساء الموثوق به. التغييرات في ظروف الحياة يمكن أن تجعل من الضروري تغيير وسائل منع الحمل. وفي هذه الحالة أيضًا، سوف يساعدك طبيبك في العثور على وسيلة منع الحمل المناسبة لظروفك واحتياجاتك الخاصة.

ما هي المعايير التي يجب مراعاتها عند اختيار وسائل منع الحمل؟

المعيار الحاسم عند اختيار وسيلة منع الحمل هو الموثوقية. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكون سهلة الاستخدام ولها آثار جانبية قليلة. إلى جانب عمر المرأة ورغباتها الشخصية، هناك عوامل أخرى مهمة أيضًا عند اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة. وهذا يشمل الاعتبارات الطبية، لا سيما فيما يتعلق بمدى التحمل والآثار الجانبية المحتملة. سيتحقق طبيب النساء الخاص بك من عوامل الخطر التي تستبعد استخدام بعض وسائل منع الحمل. أخيرًا وليس آخرًا، يعتبر السلوك الجنسي الفردي أمرًا حاسمًا أيضًا. في حالة الممارسة الجنسية المنتظمة في إطار علاقة دائمة، يجب إعطاء أهمية خاصة لدرجة عالية من موثوقية وسائل منع الحمل. إذا كنت تقوم بتغيير الشركاء الجنسيين بشكل متكرر أو لديك ممارسات جنسية غير منتظمة، يفضل استخدام وسائل منع الحمل التي تحمي من الحمل غير المرغوب فيه والأمراض المنقولة جنسيًا. في هذه الحالات، يوصى باستخدام الواقي الذكري (أو الواقي الأنثوي)، خاصة بسبب خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا (مثل السيلان أو الزهري، فيروس نقص المناعة البشرية، الكلاميديا، فيروس الورم الحليمي البشري).

ما هي وسائل منع الحمل المتوفرة؟

هناك عدد من وسائل منع الحمل المعروفة والأقل شهرة والتي تحمي من الحمل غير المرغوب فيه. فالمهم اختيار وسيلة تناسب أسلوب حياتكم. يوجد عدد من خيارات منع الحمل، بعضها له مبادئ عمل مختلفة للغاية:

- ◆ موانع الحمل الكيميائية
- ◆ اللولب
- ◆ موانع الحمل الهرمونية
- ◆ موانع الحمل الميكانيكية
- ◆ طرق منع الحمل الطبيعية
- ◆ موانع الحمل الطارئة
- ◆ موانع الحمل الجراحية

ما هي موانع الحمل الكيميائية؟

تحتوي موانع الحمل الكيميائية على مواد تقتل الحيوانات المنوية، وتتكون من مادة شمعية أو هلامية تذوب في المهبل عند تعرضها لحرارة الجسم. وتتوفر في شكل كريمات، وهلام، وأغشية مهبلية، وتحاميل مهبلية، وورقة. وهي تستخدم مع موانع الحمل الميكانيكية. يجب إدخال موانع الحمل الكيميائية في المهبل قبل الجماع بعشر دقائق على الأقل (اقرأ النشرة!). ويكون التأثير كافياً لقذف واحد فقط. وتتوافر موانع الحمل الكيميائية بدون وصفة طبية في الصيدليات أو عبر الإنترنت. فهي سهلة الاستخدام ولا تتعارض مع التوازن الهرموني. كما يمكن استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية.

ما هي أنواع اللوالب الموجودة؟

هناك أنواع مختلفة من اللوالب، وهي:

لوالب خالية من الهرمونات:

تشمل اللوالب النحاسي واللولب الذهبي وسلسلة النحاس والكرة النحاسية. تحتوي جميعها على سلك نحاسي، حيث تعمل أيونات النحاس المنبعثة على زيادة سماكة مخاط عنق الرحم وبالتالي منع الحيوانات المنوية من الوصول إليه. يزيد اللولب النحاسي من نزيف الدورة الشهرية لدى معظم النساء، وفي بعض الأحيان يزيد ألم الدورة الشهرية أيضاً. لذلك فإن اللولب النحاسي غير مناسب إذا كان النزيف غزيراً بالفعل.

لوالب تحتوي على الهرمونات:

تم تجهيز اللولب الهرموني بأسطوانة هرمونية صغيرة تطلق باستمرار كمية صغيرة من البروجستين (هرمون الجنس) مباشرة في الرحم - والتي تدخل مجرى الدم بكميات صغيرة جداً، كما هو الحال مع حبوب منع الحمل. لذلك، فإن اللولب يفرز هرموناً أقل بكثير من أي موانع حمل هرمونية أخرى. ويعمل اللولب على زيادة سماكة المخاط في قناة عنق الرحم، مما يمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم ويوقف نمو بطانة الرحم. اللولب الهرموني هو وسيلة منع حمل موثوقة وفعالة لمدة ثلاث أو خمس سنوات (حسب المنتج).

ما هي وسائل منع الحمل الهرمونية؟

تحتوي موانع الحمل الهرمونية على هرمونات منتجة صناعياً والتي تكاد تكون متطابقة في تأثيرها مع هرمونات الجسم الإستروجين والبروجستين. وهذه الهرمونات مسؤولة عن التحكم في الدورة الشهرية. وأشهر وسائل منع الحمل الهرمونية وأكثرها استخداماً هي حبوب منع الحمل. الخيارات الأخرى لمنع الحمل الهرموني هي الحلقة المهبلية، ولصقة منع الحمل وأنبوب منع الحمل، واللولب الهرموني والمستحضرات المدخنة مثل الحقن لمدة ثلاثة أشهر.

لا تزال **الحبوب** (حبوب منع الحمل) من أكثر وسائل منع الحمل أمناً. وهناك أنواع مختلفة من الحبوب - من شركات صانعة متعددة وبجرعات مختلفة. وغالباً ما تفضل الفتيات والشابات على وجه الخصوص حبوب منع الحمل. الشرط الأساسي للحماية الموثوقة هو تناولها يومياً في نفس الوقت من اليوم، باستثناء فترة التوقف عن تناول الدواء.

تعد **حقنة الثلاث أشهر** إحدى وسائل منع الحمل الهرمونية ويجب إعادة تناولها كل ثلاثة أشهر. فهي تحتوي على جرعة عالية وطويلة المفعول من البروجستين (هرمون الجنس). من ناحية، فإن حقنة الثلاث أشهر تمنع الإباضة، ومن ناحية أخرى، يتسبب البروجستين في حدوث تغير في بطانة الرحم، مما يمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم.

الغرسة الهرمونية عبارة عن أنبوب بلاستيكي مرن، يبلغ طوله 4 سم وسمكه 2 مم والقضيب نفسه مصنوع من بلاستيك لا يذوب في الجسم ولا يحتوي على مادة السيليكون. ويحمي من الحمل غير المرغوب فيه لمدة ثلاث سنوات. تعتبر الغرسة الهرمونية من أحدث وسائل منع الحمل. فهي توفر حماية جيدة التحمل على المدى الطويل ويمكن التراجع عنها في أي وقت.

الحلقة المهبلية (حلقة المهبل) هي حلقة بلاستيكية مرنة تطلق هرموني الجنس الأنثوي الإستروجين والبروجستين بالتساوي في الدم. وهي تعمل مثل حبوب منع الحمل المركبة: يتم امتصاص الهرمونات من خلال المهبل وتمنع التبويض الشهري. وتعمل الهرمونات على تغيير الإسالة الشهرية للمخاط

في قناة عنق الرحم، مما يعني أن الحيوانات المنوية لا تستطيع دخول الرحم. ويتم ضغط الحلقة اللينة، وإدخالها في المهبل مثل السدادة القطنية، ودفعها لأعلى قدر الإمكان. لا يهيم وضع مكان الحلقة الدقيق في المهبل من أجل الفعالية. من المهم فقط ألا تعترض طريقها. بعد ذلك تبقى الحلقة في المهبل لمدة ثلاثة أسابيع. ويوصى باستخدام موانع الحمل طويلة الأمد عند تنظيم أسرة، مثل اللولب، والغرسات الهرمونية وحقن الثلاث أشهر، والتعقيم/قطع، القناة الدافقة.

ما هي وسائل منع الحمل الميكانيكية؟

لا يزال الواقي الذكري - إلى جانب الواقي الأنثوي (Femidom) - وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تحمي من العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المرغوب فيه في نفس الوقت. الواقي الذكري مصنوع من المطاط اللاتكس ويتم لفه على العضو المنتصب قبل الجماع. ويتم فيه جمع السائل المنوي ولا يدخل المهبل.

الحجاب الحاجز عبارة عن غطاء مرن مصنوع من اللاتكس أو السيليكون. ويأتي بحجم واحد. يمنع الحجاب الحاجز الوصول إلى الرحم وبالتالي يمنع البويضة والحيوانات المنوية من الالتقاء. للقيام بذلك، يجب إدخال الحجاب الحاجز في المهبل قبل الجماع. ويجب دائماً استخدام الحجاب الحاجز مع كريم مبيد للطفيليات. ويستمر الحجاب الحاجز من عام إلى عامين تقريباً. ومع ذلك، بمجرد أن يصبح هشاً، يجب استبداله بواحد جديد.

ما هي الطرق الطبيعية لتنظيم الأسرة؟

تجد العديد من النساء أن التدخل الهرموني في أجسادهن مزعج ويريدن وسيلة بديلة لمنع الحمل. مع ما يسمى بالطرق الطبيعية لتنظيم الأسرة، يتم التعرف على أيام التبويض وعدم التبويض للمرأة على أساس بعض علامات الجسم. وعندما لا تكون هناك حاجة إلى مزيد من وسائل منع الحمل في الأيام التي لا يكون فيها التبويض واضحاً. فالأمر يحتاج إلى الاستعداد للانتباه إلى بعض علامات الجسم بشكل يومي:

- ◆ قياس درجة حرارة اليقظة
- ◆ مراقبة الإفرازات المخاطية
- ◆ مراقبة عنق الرحم

كيف تستخدم طريقة درجة الحرارة؟

يجب دائماً قياس درجة حرارة الجسم في نفس الوقت قبل الاستيقاظ. حيث تشير درجة حرارة اليقظة إلى انتهاء التبويض. وهي أقل قليلاً في النصف الأول من الدورة - من بداية الحيض إلى الإباضة - مقارنة بالنصف الثاني من الدورة. بعد الإباضة، ترتفع درجة حرارة الجسم قليلاً وتظل مرتفعة حتى الدورة الشهرية التالية. إذا ارتفعت درجة الحرارة وظلت عند هذا المستوى الأعلى، فقد حدثت الإباضة. ويتم تدوين درجة الحرارة يوماً بعد يوم أو يتم تسجيلها على ورقة منحنى درجة الحرارة. ويمكن للمرأة أن ترى التبويض من مسار المنحنى.

أسهل طريقة لتقييم منحنى درجة الحرارة هي استخدام ما يسمى "3 - بقاعدة - 6". بمجرد ارتفاع درجة الحرارة لمدة ثلاثة أيام متتالية عنها في الأيام الستة السابقة، يمكن افتراض حدوث الإباضة. من اليوم الثالث بعد الإباضة، يُفترض أن البويضة لم تعد قادرة على التخصيب. ويمكن قياس درجة حرارة الجسم في الفم أو المهبل أو الشرج.

كيف تتم مراقبة الإفرازات المخاطية؟

عند مراقبة الإفرازات المخاطية، تلاحظ المرأة المخاط الذي يتكون في الرحم ويمكن الشعور به عند مدخل المهبل ويتغير مخاط عنق الرحم هذا على مدار الدورة الشهرية. في بداية الدورة، عادة ما يكون مدخل المهبل جافاً ولا يوجد مخاط. قبل أيام قليلة من الإباضة، يُلاحظ وجود مخاط رقيق وشفاف - يكون مدخل المهبل رطباً. من خلال مراقبة مخاط عنق الرحم كل يوم، يمكن للمرأة أيضاً تحديد أيام خصوبتها. ويتم إدخال نتيجة المراقبة اليومية للمخاط في منحنى مثل درجة حرارة الجسم.

كيف يمكن للمرأة أن تراقب عنق الرحم؟

إن عنق الرحم هو بوابة الرحم، إذا جاز التعبير، فهو يحدد من خلال فتحه أو انقباضه متى يمكن للحيوانات المنوية أن تنتقل إلى الرحم ومتى لا تنتقل. نظرًا لأن النفاذية تتغير دوريًا، فإن مراقبة عنق الرحم توفر المعلومات ذات الصلة حول حالة الخصوبة، حيث تقوم المرأة بفحص عنق الرحم الذي يتغير أثناء الدورة ويفتح في وقت الإباضة. ثم يظهر مخاط الإباضة الصافي بوضوح. مع التطبيق الصارم لهذه الطريقة، لا يمكن أن يحدث الجماع غير المحمي إلا في الأيام "الآمنة" بعد الإباضة حتى الدورة الشهرية التالية، وعندها فقط يمكن الاعتماد على هذه الطريقة. إن الشعور بعنق الرحم هو بديل لمراقبة الإفرازات المخاطية. تقوم معظم النساء اللواتي يجدن صعوبة في مراقبة مخاط عنق الرحم بفحص عنق الرحم. وبدلاً من ذلك، قد يفحصن عنق الرحم ويلاحظن صلابة عنق الرحم وانفتاحه وموضعه.

ماذا يعني الجماع المقطوع؟

تعتبر طريقة "الانسحاب" أو "العزل" من طرق منع الحمل التقليدية، حيث يسحب الرجل قضيبه من المهبل قبل القذف، أي قبل النشوة مباشرة، ويقذف في الخارج. لا توفر هذه الطريقة أمانًا كافيًا، حيث لا يتمكن الكثير من الرجال من الانسحاب في الوقت المناسب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للسائل المنوي أن يدخل حتى قبل النشوة الجنسية. كما يمكن أن يؤدي القذف مباشرة أمام مدخل المهبل إلى الحمل.

هل يمكن أن تحل الرضاعة الطبيعية محل وسائل منع الحمل؟

أثناء الرضاعة الطبيعية يتم إفراز الهرمون المسؤول البرولاكتين عن إنتاج الحليب وتدفعه. وفي كثير من الحالات، يمنع زيادة مستوى البرولاكتين بدء الإباضة والدورة الشهرية - ولكن لا يوجد ضمان لذلك. هذا يعني أنه إذا كانت المرأة ترضع رضاعة طبيعية فقط، فهذا يمكن أن يمنع الإباضة، لكن ليس من الضروري أن يحدث ذلك. وبالتالي فإن الرضاعة الطبيعية ليست بديلاً عن وسائل منع الحمل! ليست كل وسيلة من وسائل منع الحمل مناسبة لفترة ما بعد الولادة. خاصة عند الرضاعة الطبيعية، يجب اختيار وسيلة منع حمل لا تشكل خطورة على الطفل ولا تؤثر على جودة الحليب أو إنتاجه. دعي طبيبك النساء الخاص بك ينصحك بمزايا كل طريقة وعيوبها.

ما هي وسائل منع الحمل الطارئة؟

الحبة الصباحية هي إحدى وسائل منع الحمل الطارئة. يمكن أن يمنع تناول "حبوب الطوارئ" احتمالية حدوث حمل غير مرغوب فيه بعد ممارسة الجنس دون وقاية، على سبيل المثال إذا فشلت إحدى وسائل منع الحمل مثل الواقي الذكري الممزق. كلما أسرعتي في تناول حبوب منع الحمل بعد الجماع غير المحمي، زادت فرصة تأجيل الإباضة. تتوفر حبوب الصباح في جميع الصيدليات النمساوية بدون وصفة طبية. لا يوجد حد للعمر لأخذها ويمكن أن يتم الشراء من قبل كل من الذكور والإناث. وهذا يعني أنه يمكن للشباب أيضًا شرائها. يجب أن يتحمل المتضررون تكاليف حبوب الصباح بأنفسهم.

ما هي وسائل منع الحمل الجراحية المتوفرة؟

بالإضافة إلى وسائل منع الحمل المؤقتة - مثل حبوب منع الحمل واللولب والواقي الذكري - هناك أيضًا إجراءات جراحية تمنع الحمل على المدى الطويل، عندئذ يحدث العمم الدائم بمساعدة عملية جراحية. ويمكن تنفيذ هذا الإجراء لكل من النساء والرجال. ولا يتم تقييد الحياة الجنسية بالتعقيم، ولا يضعف إنتاج الهرمونات ولا الشعور بالشهوة.

تعقيم النساء:

وفقًا للقانون الجنائي النمساوي (الفقرة 2 من المادة 90)، فإن الحد الأدنى القانوني لسن التعقيم في هذا البلد هو **25 عامًا**. هذا يعني أنه من حيث المبدأ يمكن لكل امرأة قطع قناتي فالوب بعد سن 25 من أجل منع الحمل، دون الحاجة إلى إبداء أي أسباب صحية. الشرط المطلوب هو **موافقتك الخطية**. موافقة الأشخاص الآخرين (مثل شريكك) غير مطلوبة. إذا لزم الأمر من الناحية الطبية، فإن تكاليف القطع الجراحي لقناتي فالوب (الربط) تغطيها شركات التأمين الاجتماعي. إذا تم تفضيلها شخصيًا فقط كوسيلة لمنع الحمل، فيجب أن تتحملين تكاليفها بنفسك وهي تقدر بحوالي 1400 إلى 2000 يورو (قيمة إرشادية).

يجب مراعاة التعقيم جيدًا وإتمام تنظيم الأسرة للمرأة، حيث لا يمكن ضمان الإصلاح الجراحي الناجح لقناتي فالوب والحمل.

تعقيم الرجال:

من حيث المبدأ، تنطبق نفس المعايير والوضع القانوني نفسه على تعقيم الرجال (قطع القناة الدافقة) بالنسبة لتعقيم النساء: السن المناسب، تنظيم الأسرة المكتمل، الأطفال الموجودون بالفعل، وما إلى ذلك. فكل رجل بلغ سن 25 يمكن أن يخضع لعملية قطع القناة الدافقة. أثناء قطع القناة الدافقة، يتم قطع القناة الأسهرية، مما يترك الرجل عقيمًا بشكل دائم. يمكن بشكل أساسي إعادة الجراحة المجهريّة. ومع ذلك لا يمكن تقديم ضمان بنسبة 100٪ لاستعادة الخصوبة، لأن هذا يعتمد على عوامل مختلفة (الوقت المنقضي منذ قطع القناة الدافقة، وحالة القناة الدافقة المسدودة، وما إلى ذلك).

اضطرابات الخصوبة – عدم الإنجاب دون عمد

يشار إلى اضطرابات الخصوبة في الطب باسم "العقم" إذا مارس الزوجان الجنس بانتظام بدون وسائل منع الحمل لمدة عام ولم تصب المرأة حاملاً. إن عدم وجود أطفال عن غير قصد أمر مرهق للغاية بالنسبة لمعظم المتضررين: إن إنجاب طفل (آخر) هو بالطبع جزء من خطة حياة العديد من الأشخاص. وإذا لم تتحقق رغبتهم في إنجاب الأطفال، فإن العديد من الأزواج يطلبون المساعدة الطبية في النهاية. وهناك علاجات مختلفة ممكنة اعتماداً على الأسباب المحتملة لمشكلة الخصوبة.

ما هي الأسباب؟

يمكن أن تكمن أسباب عدم الإنجاب غير المرغوب فيه على عاتق الرجل و/أو المرأة أو كليهما. لذلك من المنطقي أن يشارك كلا الزوجين في توضيح الأسباب. بالإضافة إلى أن التماسك يقوي بعضهما البعض. كما يمكن أن يكون لنمط الحياة والعوامل البيئية تأثير ضار على الخصوبة. على سبيل المثال، تعاطي الكحول أو النيكوتين أو المخدرات أو زيادة الوزن أو نقص الوزن. بالإضافة إلى ذلك، لا ينبغي الاستهانة بالعامل النفسي.

وتشمل تلك الأسباب المتعلقة بجسد المرأة ما يلي:

- ◆ الاضطرابات الهرمونية
- ◆ تلف قناة فالوب أو المبايض
- ◆ الأورام الليفية أو الانتباز البطاني الرحمي

الأسباب الجسدية عند الرجال يمكن أن تكون، على سبيل المثال:

- ◆ الاضطرابات الهرمونية
- ◆ ضعف جودة الحيوانات المنوية (على سبيل المثال، انخفاض عدد الحيوانات المنوية، أو عدم قدرة الحيوانات المنوية على الحركة بشكل جيد أو شكلها مشوه)
- ◆ انسداد قناة الأسهر، مما يمنع الحيوانات المنوية من الخروج من الجسم أثناء القذف
- ◆ ضعف الانتصاب

هناك العديد من الخيارات لعلاج الرغبة في الإنجاب. سيتم تحديد نوع العلاج الدقيق بشكل أساسي من خلال نوع المشكلة التي تم تشخيصها في المرأة أو الرجل. على سبيل المثال، يمكن استخدام مستحضرات الهرمونات إذا كانت المرأة تعاني من دورة شهرية غير طبيعية. قد تكون الجراحة مفيدة إذا كانت مصابة بأورام ليفية. يمكن أيضاً علاج بعض أسباب اضطرابات الخصوبة عند الرجال بالهرمونات أو الجراحة.

من الذي يمكنني التواصل معه؟

- ◆ مستشفى LKH الجامعي بغراتس [مركز الخصوبة بغراتس](#)

حمل غير مخطط له

يُعد الحمل غير المخطط له صدمة للعديد من النساء في البداية. يمكن أن تنتوع المشاعر التي تظهر - إما أن ينتج عنها فرحة للطفل أو في اتخاذ قرار ضده. الأفكار المرتبطة بهذا يمكن أن تكون مربكة ومقلقة، وغالبًا ما تكون هناك رغبة كبيرة في الحصول على المعلومات والدعم.

عادة ما يكون من المريح أن تكون المرأة قادرة على مناقشة مثل هذا الصراع مع آخرين - لذلك فهناك العديد من مراكز المشورة التي تقدم للمرأة المساعدة والمعلومات في اتخاذ هذا القرار المهم والشخصي للغاية. من المهم أن تشعر بالدعم الجيد والحيادي في عملية صنع القرار وألا تشعر بأنها تتعرض للضغط أو الإقناع لاتخاذ قرار معين.

ما هي الولادة مجهولة الهوية؟

إذا اختارت امرأة الولادة دون أن تحتفظ بطفل، فلديها خيار الولادة دون الكشف عن هويتها في المستشفى. تمنح الولادة المجهولة المرأة فرصة الحصول على الرعاية المهنية من قبل الأطباء والقابلات والممرضات أثناء ولادة طفلها دون الحاجة إلى الكشف عن بياناتها الشخصية. يمكن للمرأة أيضًا الاستفادة من هذه الرعاية قبل الحمل وبعده في إطار الرعاية المجهولة قبل الولادة وبعدها. يستهدف هذا العرض في المقام الأول الأمهات اللاتي يعانين من حالة طارئة واللواتي يعتبرن الولادة المجهولة الملاذ الأخير بالنسبة لهن. والهدف من ذلك هو الحفاظ على راحة وصحة الأم والطفل قدر الإمكان. كما يهدف إلى منع الأم من أن تلد طفلها بمفردها تمامًا وبدون رعاية طبية. تقدم جميع المستشفيات تقريبًا في جميع الولايات الاتحادية النمساوية الآن الولادات المجهولة.

ما هو صندوق الطفل المتخلى عنه؟

إذا كنت لا تستطيعين أو لا ترغبين في ولادة طفلك بشكل مجهول، فلا يزال لديك الفرصة لضمان بقاء الطفل. يوجد في العديد من المستشفيات النمساوية صندوق أطفال أو عش أطفال. وهو عبارة تجهيزة في مكان يسهل الوصول إليه بالمستشفى. وعند فتح الصندوق، ستجدي سريرًا دافئًا مخصص للرضع. يمكن للنساء وضع طفلهن في هذا السرير دون الكشف عن هويتهن، وغلّق الصندوق ثم الذهاب. بمجرد إغلاق صندوق الطفل، لا يمكن فتحه. ويمكنهم ترك رسالة أو ملاحظة إذا رغوا في ذلك. تتم تدفئة صندوق الطفل وتزويده بجهاز استشعار للإبلاغ حتى يتمكن الطفل من تلقي الرعاية الطبية على الفور. هناك أيضًا خيار أخذ بصمة يد أو قدم الطفل كتذكّار في بعض صناديق الأطفال. إن وضع الطفل داخل صندوق الطفل يُعفي من العقوبة تمامًا مثل الولادة المجهولة. فالأمهات ليس لديهن عواقب جنائية تخشاها. في كلتا الحالتين، يتم بعد ذلك تولي امر الطفل من قبل مؤسسة رعاية الأطفال والشباب ووضعه مع الوالدين بالتبني.

كيف يعرض الطفل للتبني؟

في الأساس، الولادة المجهولة هي نفسها لعرض الطفل للتبني. بعد الولادة، يتم وضع المولود تحت رعاية مؤسسة رعاية الشباب المسؤولة. ثم يتكفل مكتب الشباب بالحاق الطفل بأسرة حاضنة. في غضون فترة زمنية معينة (تختلف من ولاية لولاية أخرى)، تتاح للأم الفرصة للتراجع عن قرارها وتبني الطفل بنفسها. إذا انقضى الموعد النهائي دون اعتراض من الأم، يتم بعدها عرض الطفل للتبني.

من الذي يمكنني التواصل معه؟

[الولادة المجهولة وصندوق الطفل - مستشفى LKH الجامعي بغراتس \(uniklinikumgraz.at\)](http://uniklinikumgraz.at)

مستشفى LKH الجامعي بغراتس

Auenbruggerplatz 1

8036 Graz

صندوق الطفل بمستشفى LKH الجامعي بغراتس هو الصندوق الوحيد الموجود في ستيريا. ومع ذلك، إذا كانت المرأة غير قادرة على القدوم إلى غراتس، فيمكنها تسليم مولودها الجديد إلى طبيب أو ممرضة أو قابلة في أي مستشفى آخر في ستيريا دون الكشف عن هويتها في أي وقت ولا يتعين عليها تعريف نفسها في أي مكان. القابلات متاحات في مستشفيات مقاطعة ستيريا التي بها قسم التوليد.

خيارات الاستشارة

بالنيابة عن مقاطعة ستيريا، يقدم مركز اتصال كاريتاس المشورة للنساء اللواتي يرغبن في الولادة دون الكشف عن هويتهم.

مركز الاتصال للولادة المجهولة - صندوق الطفل:

الهاتف: [+43 316 8015405](tel:+433168015405) أو [+43 800 838383](tel:+43800838383)

kontaktstelle@caritas-steiermark.at

بالإضافة إلى ذلك، توفر ولاية ستيريا قائمة واسعة بمراكز المشورة المختلفة.

إنهاء الحمل

الحمل ليس دائمًا حدثًا سعيدًا. فهناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تدفع المرأة إلى الشعور بعدم القدرة على الإنجاب وتقرر ما إذا كانت ستحمل الحمل إلى نهايته أو إنهائه. يمكن للمرأة في غضون الأشهر الثلاثة الأولى إنهاء الحمل غير المرغوب فيه بشكل قانوني.

هناك ثلاث طرق مختلفة لإنهاء الحمل:

- ◆ الإجهاض الجراحي باستخدام الشفط،
- ◆ الإجهاض الدوائي وكذلك
- ◆ الإجهاض الجراحي عن طريق الكشط (الكحت).

لا توجد طريقة أفضل أو مناسبة بشكل أساسي لجميع النساء. في سياق المشورة التفصيلية، سيتم إطلاعك على جميع الأساليب وستتم الإشارة إلى مزايا وعيوب كل منها. هذه هي الطريقة الوحيدة لاتخاذ قرار فردي.

كيف ينظم القانون عمليات إنهاء الحمل؟

ينظم القانون في النمسا الإجهاض منذ عام 1975 مع ما يسمى بحل المهلة الزمنية، ومنذ ذلك الحين، يمكن إنهاء الحمل بشكل قانوني في غضون الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. هذا يعني الفترة حتى نهاية الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

وبشكل أساسي، لا يجوز إجراء الإجهاض إلا من قبل الطبيب، بعد إجراء الاستشارة المناسبة. ومع ذلك، فإن المرأة ليست ملزمة بالإفصاح عن أسبابها الشخصية للإجهاض. في بعض الحالات، يكون الإجهاض ممكنًا أيضًا بعد الأشهر الثلاثة الأولى.

في النمسا، لا يغطي الضمان الاجتماعي تكاليف الإجهاض بشكل عام، وبالتالي يجب دفعها بشكل خاص. لا يغطي التأمين الاجتماعي تكاليف هذا الإجراء إلا إذا دعت أسباب طبية إلى إنهاء الحمل.

من الذي يمكنني التواصل معه؟

للحصول على معلومات أو إجراء عملية إجهاض، يمكنك الاتصال بالجهات التالية:

- ◆ أخصائيين مقيمين في الطب العام،

- ◆ أخصائيين مقيمين في أمراض النساء والتوليد،
- ◆ عيادات الإجهاض،
- ◆ أقسام أمراض النساء في المستشفيات.

يمكنك العثور على قائمة بالمرافق التي تجري عمليات إجهاض على [الموقع الإلكتروني للجمعية النمساوية لتنظيم الأسرة](#).

قبل أن تتخذ المرأة قرار الإجهاض، يمكنها طلب المشورة من المؤسسات التالية:

- ◆ [مراكز الاستشارات الأسرية في ستيريا](#)
- ◆ [مركز صحة المرأة بغراتس](#)

المصادر

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/verhuetung.html>

[Verhütung nach Geburt | Gesundheitsportal](#)

<https://flexikon.doccheck.com/de/Familienplanung>

[Der Vaginalring - familienplanung.de](#)

[Coitus interruptus: Wie sicher ist er? - mylife.de](#)

[Fruchtbarkeitsstörungen | Gesundheitsinformation.de](#)

[Muttermund ertasten: ist er geöffnet? | cyclotest](#)

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/kinderwunsch/unerfuellter-kinderwunsch.html>

<https://fem-men.at/gesunde-infos/ungewollte-schwangerschaft/>

<https://www.schwanger.at/artikel/anonyme-geburt.html>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/info/schwangerschaftsabbruch.html>

جهات الاتصال

د. هيديليند جاكسي

التأمين الصحي النمساوي - المركز الصحي الخاص بي لأمراض النساء

مكتب بطاقات الأم والطفل

Friedrichgasse 18, 8010 Graz

هاتف +43 5 0766-155428

heideline.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

بيترا فيلندر، ماجستير الصحة العامة

صندوق الصحة بشتايرمارك

Herrengasse 28

8010 Graz

الهاتف: +43 676 / 6278802

البريد الإلكتروني: petra.wielender@gfstmk.at