

**PRO  
FAMILIA**

**Arbeiterwohlfahrt**  
Bundesverband e.V.



ارشادات من أجل تنظيم الاسرة

**Informationen zur Familienplanung**

**ARABISCH**

هذا الكتيب مجاني

Diese Broschüre ist kostenlos

1/1/1/1

**PRO  
FAMILIA**

**Arbeiterwohlfahrt**  
Bundesverband e.V.



ارشادات من أجل تنظيم الأسرة

**Informationen zur Familienplanung**

**ARABISCH**

**Impressum**

Diese Broschüre wird aus Zuwendungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gefördert.

**Herausgeber:**

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

Oppelner Straße 130, 5300 Bonn 1

Pro Familia, Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung und Familienplanung e.V.

Cronstetterstraße 30, 6000 Frankfurt a.M. 1

**Bezug:**

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V., Bonn

**Druck:** Tempelhoff, Bonn

**Auflage:** 4.000

**November 1990**

تنظيم الاسره يعني : الحسم نسي النفاط التاليه :

- كم عدد الاطفال التي يريدونها الانسان ويرغب بها .
- متى يريد ويرغب الانسان انجاب الاطفال .
- لسعد زاد في السده الاخيره بعدد الذين لا يتركوا قضية انجاب الاطفال للمصنفه وذلك بمدد متى وكم من الاطفال يريدون ويرغبون .
- بعض الأزواج صغيرى السن لا يفكرون بالانجاب الا عندما يكونوا متأكدين من تأمين حياتهم ماديا ، وبعضهم يشعر بصغر السن لانجاب الاطفال .
- البعض الآخر انجب أطفالا قليله العدد ولا يريدون زياده .
- البعض يرغب في انجاب الاطفال ولكنهم لا يستطيعون من الناحيه البيولوجيه .
- البعض لا يريد انجاب أطفالا كل سنة ولكن كل سنتين أو ثلاثه .
- البعض لا يرغب انجاب الاطفال بتاتا .
- وهناك البعض يرغب انجاب الاطفال منذ مدة طويلة ولتتهم لم ينجبوا لحد الآن .

1. FAMILIENPLANUNG heißt: Entscheidung
- \* wieviele Kinder Sie haben wollen und
  - \* wann Sie Kinder haben wollen

Immer mehr Frauen und Männer wollen es heute nicht mehr dem Zufall überlassen, ob und wann sie ein Kind bekommen.

- Manche junge Paare wollen Kinder erst dann, wenn sie sich dafür alt genug fühlen. Oder sie wollen erst lange genug gearbeitet haben, um sich und ihren Kindern ein sicheres Leben zu ermöglichen.
- Manche Ehepaare haben schon Kinder oder wollen nur wenige Kinder haben; sie möchten dann aber kein Kind mehr bekommen.
- Viele Eltern wollen nicht jedes Jahr ein Kind bekommen, sondern nur alle zwei oder drei Jahre eines.
- Einige Paare wollen überhaupt keine Kinder haben.
- Schließlich gibt es Ehepaare, die schon seit längerer Zeit ein Kind haben wollen, aber bisher noch keines bekommen haben.

- كما نرى لكل انسان عنده أسباب مختلفه لعدم انجاب  
الاطفال أو عدم الرغبة بذلك . هناك أسباب أخرى طبيعا  
ولكن كل واحد وكل امرأة يجب أن يفكر بالآتي :
- هل نرغب ونريد الطفل ونستقبله برحب وسرور ؟
  - الطفل يزيد عادة من حظ الأسرة وسرورها . . . ولكن هل هذا هو رأي جميع الأسرة ؟
  - الاطفال وخاصة الصغار منهم بحاجة مطلقه للحب والتفهم .  
بحاجة لوالدين للرعاية والحب . بحاجة لوالدين موسرين  
وذلك لجميع أفراد الأسرة ولكن عندما تكون الأسرة كبيره  
لا يستطيع كل طفل يحصل على ما يحتاج من الحب والماءه .
  - ما معنى الحب والولادة بالنسبه لصحة الأم والطفل معا ؟  
الحب يعني دائما الخطر الدائم على صحة الألام والطفل معا .  
ولذلك يكون منع الحب في بعض الحالات الآتيه من المفضل :
  - الحب بالنسبه لا للأنثى الصغيرة السن جدا .
  - الحب بالنسبه للأنثى الكبيرة السن .

Jeder Mensch hat andere Gründe dafür, warum er ein Kind haben will oder nicht. Doch jede Frau und jeder Mann sollte sich gemeinsam folgendes überlegen:

- \* Wird das Kind bei uns in der Familie willkommen sein?  
Kinder können das Familienleben, das Leben von Mutter und Vater, bereichern. Dies ist aber nicht immer der Fall.
- \* Werden wir dem Kind geben können, was es braucht?  
Kinder, vor allem Kleinkinder, brauchen viel Liebe und Verständnis. Sie brauchen Eltern, die Zeit haben, sich mit ihnen zu beschäftigen. Sie brauchen Eltern mit genügend Geld für die ganze Familie. Wenn man sehr viele Kinder hat, wird es schwierig, jedem Kind zu geben, was es braucht.
- \* Was bedeuten Schwangerschaft und Geburt für die Gesundheit von Mutter und Kind?  
Schwangerschaft und Geburt bedeuten immer ein gewisses Risiko für die Gesundheit von Mutter und Kind. In manchen Fällen kann es besser sein, daß man eine Schwangerschaft verhütet. Solche Fälle sind:
  - Schwangerschaft bei sehr jungen Mädchen
  - Schwangerschaft bei älteren Frauen

- الحبل بالنسبة للنساء اللاتي أنجبن أطفالا كثيرة .  
- أو الحبل الجديد بعد الانجاب مباشرة .  
ولذلك وجب على كل أم أنجبت أطفالا عدة أن تفكر بأن انجاب  
أطفالا زيادة على ما عندها يضرني الحالات الكثيره جدا . يضر  
مثلا في صحة ما عندها من أطفال من جميع النواحي  
المادية والصحية والاجتماعية .

من الممكن أن تسأري بعض الأصدقاء أو الأقارب وتعطوا  
بما يقولون أو تسأرون رخصة أو رأي الدين في انجاب  
الأطفال ولكن تنظيم الأسرة كما قلنا يعني أنك أنت التي  
تقرر ماذا يحدث معك ومع جسدك . . . أنت بالذات .

حتى تستطيع الأجابة على السؤال السابق ، وهو  
ما هي الطرق التي يجب اتباعها لتنظيم الأسرة ،  
يجب قراءة هذا الكتيب . ولكن قبل اللجوء  
لاحد الطرق المذكوره ، وجب عليك زيارة طبيبك أو  
طبيبتك أو زيارة أحد مكاتب هذه المنظمة (بروفاميليا )  
وطلب المشورة الأديهيه والنصائح .

### كيف يحدث الحبل ؟

إذا أردت معرفة الطرق المطلوبة لتنظيم الأسرة ، وجب  
عليك معرفة كيفية حدوث الحبل .

- Schwangerschaft bei Frauen, die schon sehr viele Kinder geboren haben
- Eine neue Schwangerschaft kurz nach der Geburt eines Kindes.

Mütter, die schon mehrere Kinder haben, sollten auch überlegen: Wenn die Mutter durch eine weitere Geburt gesundheitlich geschwächt ist, wird das Wohlergehen aller ihrer Kinder beeinträchtigt.

- \* Vielleicht legen Sie Wert auf das, was Ihre Verwandten und Freunde sagen; oder sie respektieren die Gebote Ihrer Religion. Aber denken Sie daran: Familienplanung heißt, daß Sie über Ihre eigene Zukunft entscheiden.

Bei der Frage, mit welchen Methoden Sie Familienplanung betreiben können, soll dieses Heft Ihnen eine erste Hilfe sein. Bevor Sie sich aber für eine Methode entscheiden, sollten Sie noch einmal Ihren Arzt (oder Ärztin) oder die Berater von PRO FAMILIA um Rat fragen.

### 2. Wie kommt es zu einer Schwangerschaft?

Wenn Sie verstehen wollen, wie die verschiedenen Methoden zur Familienplanung wirken, sollten Sie erst wissen, wie eine Schwangerschaft entsteht. Damit eine Frau schwanger

حتى تستطيع المرأة أو الأنثى الحبلى ، يجب  
التقاء أحد نطفات منى الرجل بأحد نطفات الأنثى  
الناصبه لللقاح .

كيف تتكون النطفه المنويه الناضجه في جسم المرأة ؟

كل امراه يكون في جسمها عدة آلاف منى النطف  
المنويه القابله لللقاح من الحيوانات المنويه للرجل ولكن  
هذه الحيوانات المنويه للأنثى لا تكون دائما قابله لللقاح مع  
الحيوانات المنويه للذكر الا في السن القابله للحبلى  
عند الأنثى .

بعد كل عاده شهريه ، يبدأ أحد الحيوانات المنويه  
عند المرأة يكبر وينمو وذلك من ١٢ الى ١٦ يوما قبل بدايتها  
العاده الشهرية القادمة ويصل حجمه دبوس الورق وعندما  
ينفج يترك البيض المنوى ( البيض ) ويسمى وقتها " قفزة  
البيضه " . بعد هذه القفزة يدجى الحيوان المنوى الى  
الوريد الذى يدخل الحيوانات المنويه الى البيض . وفي  
حالة اجتماع الرجل مع المرأة ، يستطيع هذا الحيوان  
المنوى الاتصال بالحيوان المنوى عند الرجل ويسمى وقتها  
" الحبلى أو العشار " .

الحيوان المنوى يستطيع العيش أى يبقى حيا من ١٢ الى  
٢٤ ساعة .

كيف يتكون الحيوان المنوى عند الرجل ؟

werden kann, muß sich in ihrem Körper der  
Samen des Mannes mit einem reifen Ei ver-  
einigen.

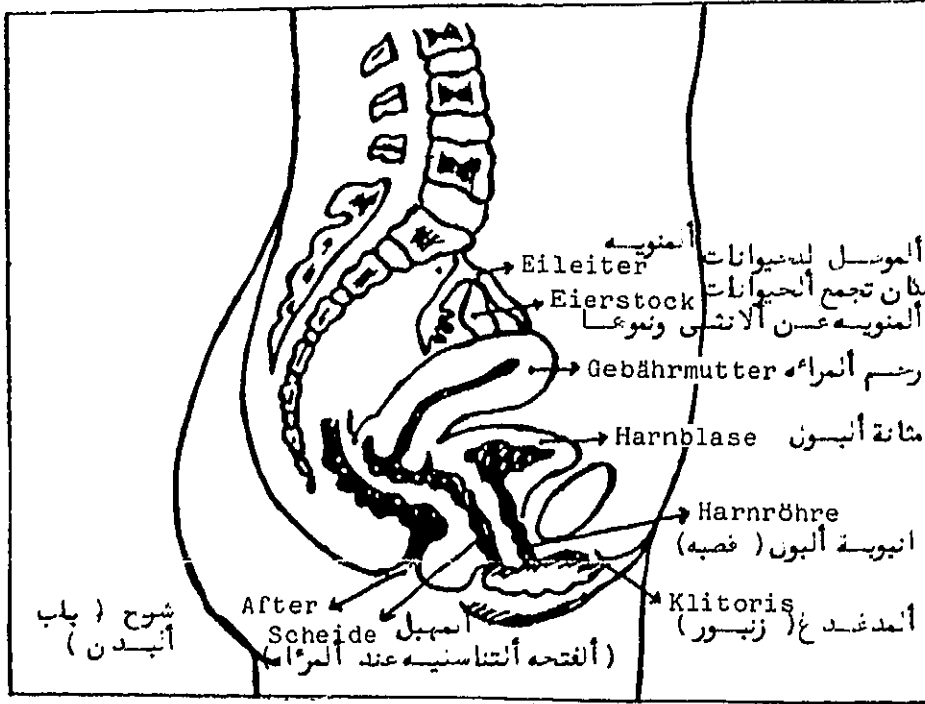
Wie entsteht in der Frau ein reifes Ei?  
Jede Frau hat von Geburt an in ihren Eier-  
stöcken viele tausend unreife Eier. Diese  
Eier werden aber nur reif, solange eine Frau  
in ihrem fruchtbaren Alter ist. Das frucht-  
bare Alter einer Frau beginnt, wenn die Mo-  
natsblutungen einsetzen, und es ist beendet,  
wenn die Frau älter wird und keine Monats-  
blutungen mehr hat.

Nach jeder Monatsblutung beginnt in einem  
Eierstock ein Ei zu wachsen. 12 bis 16 Tage  
vor der nächsten Monatsblutung ist es reif;  
es ist dann etwa so groß wie die Spitze ei-  
ner Stecknadel. Wenn das Ei reif ist, ver-  
läßt es den Eierstock; diesen Vorgang nennt  
man "Eisprung".

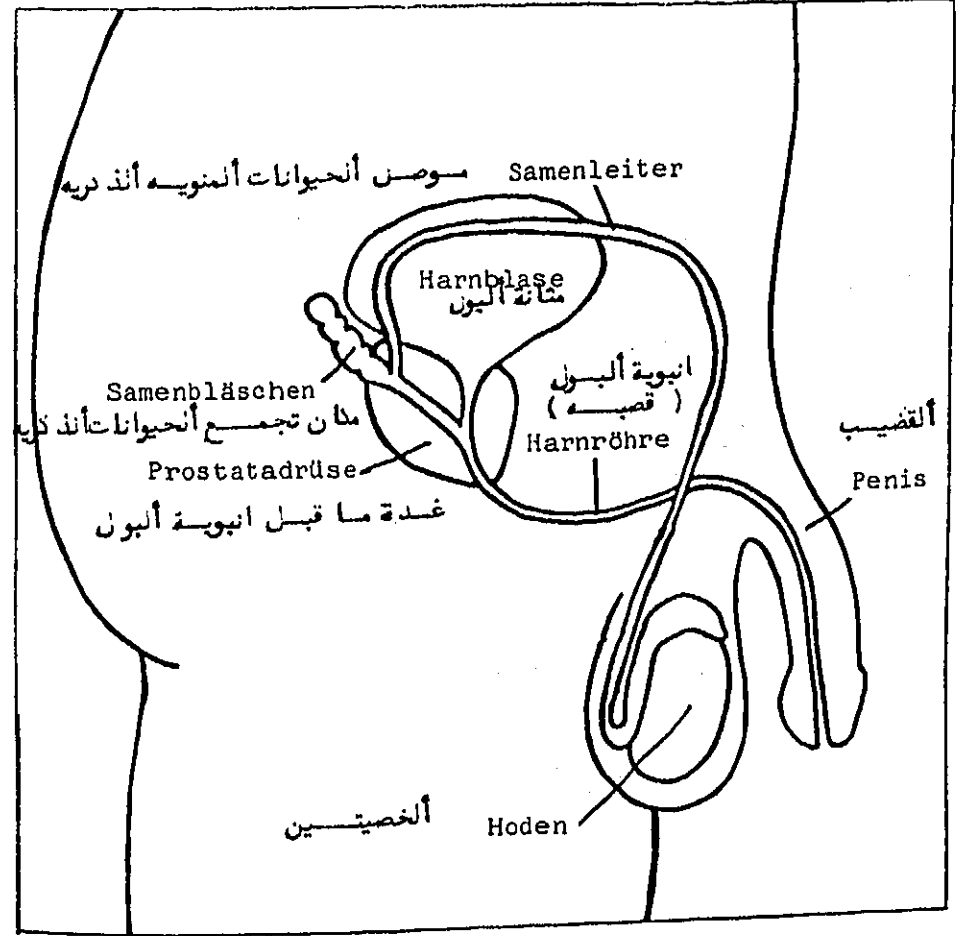
Nach dem Eisprung gelangt das Ei in den Ei-  
leiter. Es kann sich nun mit dem Samen des  
Mannes vereinigen; diesen Vorgang nennt man  
"Befruchtung" oder "Empfängnis".

Das Ei ist 12 bis 24 Stunden lebensfähig.

weibliche Geschlechtsorgane  
الأعضاء التناسلية عن الأنثى

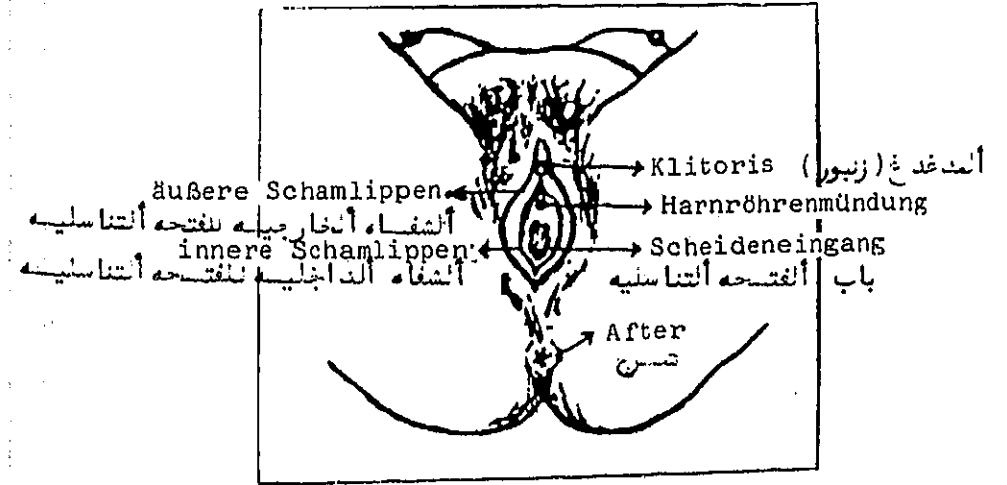


männliche Geschlechtsorgane  
الأعضاء التناسلية عند الرجل



weibliche Geschlechtsorgane

الأعضاء التناسلية عن أنثى





Wie entsteht der Samen des Mannes?

Wenn ein Mann Geschlechtsverkehr hat, hat er meistens einen Samenerguß. Die Flüssigkeit, die er dabei ausstößt, nennt man "Samenflüssigkeit". Dieser Namen ist aber nicht ganz richtig, denn diese Flüssigkeit besteht nicht nur aus Samen! Der größte Teil der Flüssigkeit entsteht in der Vorsteherdrüse und in den Bläschendrüssen. Der eigentliche Samen des Mannes entsteht aber in den Hoden. Dieser Samen besteht aus sehr vielen winzigen Körperchen, die so klein sind, daß man sie nicht mit bloßem Auge sehen kann, sie heißen "Samenzellen". Solche Samenzellen entstehen in den Hoden, sobald der Mann geschlechtsreif ist. Ein Mann wird geschlechtsreif, sobald er seinen ersten Samenerguß hat, und er bleibt normalerweise bis zu seinem Tode geschlechtsreif. Während dieser Zeit entstehen an jedem Tag in den Hoden mehrere Millionen Samenzellen.

كيف يتكون الحيوان المنوي عن الرجل ؟

عندما يكون الرجل بالغ أو ناضج من النكاح ، يخرج من قضيبه مادة سائل يتكون من حيوانات منوية كثيرة وهذا السائل يدعى " سائل الحيوانات المنوية " الذكريه . ولكن هذا الاسم ليس صحيحا من الناحيه أو الوجهة العلمية ، لان هذا السائل لا يتكون فقط من سائل الحيوانات الذكريه فقط .

قسم كبير من هذا السائل يوجد في مقدمة وفي مكان آخر من مفر الرجل الذكري ( القضيب ) ، ولكن السائل يحدث به الحبلى يوجد في خصوتي الرجل .

هذا السائل يتكون من كريات صغيره جدا لا ترى بالعين المجرده وتدعى " غرف الحيوانات المنويه للرجل " وتتكون في الخصيتين في حالة نضج الرجل الجنسي .

الذكر يتكون ناضج جنسيا عندما يخرج هذا السائل لأول مره من عضوه الذكرى ويبقى قادرا جنسيا حتى الموت عادة .

وفي هذا الوقت تتكون ملايين الحيوانات الذكريه يوميا في الخصيتين .

Die neu entstandenen Samenzellen wandern aus den Hoden in die Samenleiter. Vor dem Samen-erguß beim Geschlechtsverkehr vermischen sich die Samenzellen mit der Flüssigkeit, die in der Vorstehdrüse und in den Bläschendrüssen entstanden ist. Diese Flüssigkeit gibt den Samenzellen die Fähigkeit, sich aus eigener Kraft zu bewegen. Alle Samenzellen bleiben nach dem Erguß in der Regel drei Tage am Leben. Alle Samenzellen, die sich bis dahin nicht mit einem reifen Ei vereinigt haben, sterben ab.

#### Wie gelangt der Samen zum reifen Ei?

Dazu muß der Samen erst einmal in die Scheide der Frau gelangen. Das geschieht normalerweise beim Geschlechtsverkehr.

Da sich die Samenzellen aus eigener Kraft bewegen können, können sie nun aus der Scheide durch den Gebärmuttermund in die Gebärmutter und schließlich in die Eileiter gelangen. Meistens ist ihnen aber dieser Weg versperrt, weil die Schleimhaut im Gebärmutterhals eine schleimige Flüssigkeit absondert (so ähnlich wie die Schleimhaut im Mund Speichel absondert).

فرف الحيوانات المويه التي تتكون جديدا تنتقل من الخصيتين الى موصل الحيوانات المنويه الذكريه وفي حالة الاتصال الجنسي تتقابل الحيوانات المنويه الذكريه وتختلط مع السائل في موصل الحيوانات المنويه وهذا السائل يعطي الحيوانات المنويه الذكريه القدره على الحركه الذاتيه. وفي حالة الاجتماع الجنسي بالمرأه تبقى هذه الحيوانات المنويه عادة ثلاثه أيام على وجه الحياه وتتموت الحيوانات الكثيره الاخرى .

#### كيف يصل الحيوان الذكري من الرجل الى الحيوان الانثوى الناضج ؟

يحدث ذلك في الحالات الطبيعيه وذلك عن طريق عضو المرأه الجنسي وذلك في حالة اتصال الذكر بالانثوي جنسيا . وما أن الحيوانات المنويه ذاتية الحركه ، ونقصد الحيوانات المنويه الناضجه متصل هذه عن طريق العضو الجنسي عند المرأه مارة عن فم الرحم في جسم المرأه ، وعن طريق الرحم وأخيرا الى موصل الحيوانات المنويه .  
وفي بعض الحالات يكون الطريق هذا مقبول وذلك ~~بواسطة~~ بواسطة السائل الغليظ الذي يشبه اللعاب الموجود في فم الانسان .

وهذا النخاع يتجمع في موصل الحيوانات المنوية عند  
المرأة ، وهادة لا يسمح بدخول الحيوانات المنوية الذكورية  
الي الحيوانات المنوية عند الانثى .  
أيام قليلة قبل قهزة البيضة عند المرأة للاجتماع مع مع  
الحيوانات المنوية الذكورية ، يتغير شكل النخاع بحيث يسمح  
بدخول الحيوانات المنوية الذكورية الناضجة . ولذلك تكون عادة قد  
قدرة اجتماع الحيوانات الذكورية بالانثوية أيام قليلة قبل وبعد  
القفزة المذكورة ممكن ودخولها الي موصل الحيوانات المنوية .  
ولذلك ~~عند~~ عندما يحدث اجتماع بين الرجل والمرأة في هذه  
الأيام من المحتمل أن يحدث الحمل وعندما يجتمع الحيوان  
المنوي الناضج الموجود في موصل الحيوانات المنوية للذكر  
مع حيوان منوي ناضج للمرأة ، يحدث الحمل .

ماذا يحدث للحيوان المنوي الذكري عند اتصاله مع الحيوان  
المنوي للانثى ؟

المرأة لا تحبل في كل مرة يحدث فيها اجتماع الحيوان المنوي الذكري  
مع الحيوان المنوي الانثوي الناضج .  
الحيوان المنوي الانثوي الناضج يتجول مدة تقارب السبعة  
أيام وذلك في رحم المرأة ( أي خمسة الى سبعة أيام ) .

Dieser Schleim sammelt sich im Gebärmutter-  
mund. Er ist normalerweise so beschaffen,  
daß er für die Samenzellen nicht durchlässig  
ist.

Einige Tage vor dem Eisprung beginnt sich  
dieser Schleim so zu verändern, daß er für  
die Samenzellen durchlässig wird. Deswegen  
können die Samenzellen gewöhnlich nur einige  
Tage vor dem Eisprung und kurze Zeit nach  
dem Eisprung durch den Gebärmuttermund in  
die Eileiter gelangen.

Wenn eine Frau in diesen Tagen Geschlechts-  
verkehr mit einem Mann hat, kann in ihr ein  
Ei befruchtet werden. Dann vereinigt sich  
eine der Samenzellen, die in die Eileiter  
vorgedrungen ist, mit dem reifen Ei.

Was geschieht mit dem befruchteten Ei?

Nicht jedesmal wird eine Frau schwanger,  
wenn ein Ei befruchtet wird.

Das befruchtete Ei wandert durch den Ei-  
leiter in die Gebärmutter. Diese Wanderung  
dauert fünf bis sieben Tage.

في الوقت الذي ينمو فيه الحيوان المنوي في رحم المرأة ، يحدث بأن النخاع الموجود في جسم المرأة قد أخذ يغير شكله وهذا يحدث في نفس الوقت الذي تكون فيه القفزة للحيوان المنوي الناضج تم حدوثها .  
فقط عندما يغير النخاع شكله ويكون جاهزا لاستقبال الحيوان المنوي الناضج ، وقتها نستطيع أن نقول بأن المرأة حامل وهذا يدعى تعشيش ( تبيض ) .  
ولكن هذا التعشيش لا يحدث دائما ولذلك لا يعيش الحيوان المنوي الناضج ولا ينمو . ولذلك كل حيوان منوي لا يستطيع الحياه في هذه المدة يموت في رحم المرأة .  
ولذلك عندما لا يستطيع الحيوان المنوي الانثوي اللقاء مع الحيوان المنوي الذكري ولا يستطيع التعشيش ، يحدث بأن يموت وفي هذه الحالة ينفصل ( بعد عشرة أيام تقريبا ) النخاع من جسم المرأة ويخرج من الجسم مع الحيوانات المنوية الميتة الأخرى وهذا يدعى " العاده الدوريه " .

Während in den Eierstöcken das Ei gereift ist, hat sich allmählich die Schleimhaut auf der Innenseite der Gebärmutter verdickt. Diese Veränderung der Gebärmutterschleimhaut ist etwa zur Zeit des Eisprungs abgeschlossen.  
Nur wenn die Gebärmutterschleimhaut so verändert ist, kann das befruchtete Ei in sie eindringen; dieses Eindringen nennt man "Einnisten". Wenn das geschieht, ist die Frau schwanger geworden.  
Aber nicht immer gelingt es dem Ei, sich in der Gebärmutterschleimhaut einzunisten und dort weiterzuwachsen. Ein befruchtetes Ei, dem es nicht gelingt, sich in der Gebärmutterschleimhaut einzunisten, stirbt ab. Wenn kein Ei befruchtet wird oder wenn ein befruchtetes Ei sich nicht einnisten kann, dann löst sich nach etwa zehn Tagen die verdickte Gebärmutterschleimhaut ab und wird mit dem Ei ausgeschieden; das ist die Monatsblutung.

فغزة الحيوان المنوي تتغير شكل النخاع وتغير النخاع الجلدي  
لرحم المرأة، والعادة الدورية الشهرية كل هذه تحدث  
بتأثير مولد تتكون في الجسم وتدعى هورمون . وهذه  
المهورونات تتكون في الجسم وذلك في مكان نمو الحيوانات المنوية  
ومن الممكن تكوينها على طريقة علمية ( غير طبيعية ) .

### كيف تستطيع المرأة منع الحمل ؟

المرأة تستطيع منع الحمل في الحالات الآتية :

أ - عندما تجتمع مع الرجل في الأيام التي

لا تكون الحيوانات المنوية الناضجة الانتوية

بينها وبين الحيوانات المنوية الذكورية تقارب وهنار .

الطرق المعروفة والتي تعلمنا فيما لو كان هناك حمل أم لا :

(١) طريقة قياس درجة الحرارة عند المرأة ،

(٢) طريقة التغير في شكل النخاع ( بيلنقر ) ،

(٣) طريقة الاعتماد على الرزنامة الشهرية .

ب - عندما تستطيع منع دخول الحيوانات المنوية الى

موصول الحيوانات المنوية الذكورية وذلك باستعمال

ما يسمى " ييزار " أمام فتحة الفرج وهذا

يمنع حركة الحيوانات المنوية تلقائياً .

أو استعمال مواد كيميائية والتي تمنع حركة

خلايا الحيوانات المنوية أو تقتلها .

Der Eisprung, die Veränderung der Gebärmutter-schleimhaut und des Schleims im Gebärmuttermund und die Monatsblutung sind Vorgänge, die von bestimmten Stoffen hervorgerufen werden, die man "Hormone" nennt. Hormone entstehen im Körper selbst, z. B. in den Eierstöcken. Man kann solche Hormone aber auch künstlich herstellen.

Wie kann eine Frau verhindern, daß sie schwanger wird?

Eine Frau kann nicht schwanger werden:

\* Wenn sie nur an den Tagen Geschlechtsverkehr hat, an denen kein reifes Ei im Eileiter ist, das befruchtet werden kann.

Methoden der Empfängnisverhütung, die davon ausgehen, sind:

- die Temperatur-Methode,
- die Schleimstruktur-Methode (Billings),
- die Kalender-Methode.

\* Wenn sie dafür sorgt, daß die Samenzellen nicht aus der Scheide in die Eileiter gelangen. Das kann sie erreichen, indem sie ein Hindernis vor den Muttermund setzt (Scheidenpessar) oder ein Mittel benutzt, das die Samenzellen unbeweglich macht oder abtötet (chemische Mittel).

ج - عندما تستعمل الهرمون الصناعي ( الغير طبيعي ) وهذا بدوره لا يسمح للحيوان المنوي بالدخول الى موصول الحيوانات المنوية مثلا أخذ حبوب منع الحمل العاديه أو أخذ حبوب منع الحمل التي تحتوى على هورمونات قليلة أو أخذ ابرة ضد الحمل طويلة المفعول .

د - عندما تستعمل المرأة الهرمون الغير طبيعي وهذا يمنع تعشيش الحيوان المنوي ( الأبيض ) في مكان التعيش وهذا يحدث يأخذ حبوب منع الحمل العاديه .

هـ - عندما تستعمل حبوب المنع الصناعي للحمل والتي تدعى " حبوب منع الحمل بعد الجماع الجنسي " وذلك يأخذ اللولب المعدني .  
و - أو عمل عليه للمرأة وذلك بتسكير ( قفل ) القنال الموصول للحيوانات المنوية الناضجه عند المرأة ( عملية التعقيم للمرأة ) .

### كيف يستطيع الرجل منع حمل المرأة منه ؟

الرجل يستطيع منع حمل المرأة منه وذلك بمنعه دخول الحيوانات المنوية من عضوه الذكر ( قضيه ) الى فرج المرأة وهذا يحدث كما يلي :

أ - عندما يلبس الرجل عضوه الذكري ( قضيه ) بالقسي وذلك لمنع دخول الحيوانات المنوية من قضيه الي فرج المرأة .

ب - عندما يقفل الوريد الموصول للحيوانات المنوية الناضجه والتي تختلط مع السائل الذي يخرج من الرجل وذلك بالقيام بعملية جراحية تدعى " عملية تعقيم الرجل " .

- \* Wenn sie künstliche Hormone nimmt, die bewirken, daß der Schleim im Muttermund für die Samenzellen undurchlässig bleibt (Pille, Minipille, Depot-Spritze).
- \* Wenn sie künstliche Hormone nimmt, die bewirken, daß sich in den Eierstöcken kein reifes Ei bildet (Pille).
- \* Wenn man die Gebärmutterschleimhaut so verändert, daß ein befruchtetes Ei nicht in sie eindringen kann (Pille danach, Spirale).
- \* Wenn man die Eileiter verschließt, so daß die Samenzellen das Ei nicht erreichen können (Sterilisation).

### Wie kann ein Mann verhindern, daß seine Partnerin schwanger wird?

Wenn ein Mann verhindert, daß seine Samenzellen in die Scheide seiner Partnerin gelangen, kann seine Partnerin nicht schwanger werden. Das kann er erreichen:

- \* Wenn er sein Glied mit einer Hülle umgibt, so daß die Samenflüssigkeit nach dem Erguß nicht in die Scheide der Frau gelangt (Kondom).
- \* Wenn er seine Samenleiter verschließen läßt. Dann kann er weiter einen Erguß haben, aber in der Flüssigkeit sind keine Samenzellen mehr (Sterilisation des Mannes).

### كيف تعرف المرأة بأنها حامل ؟

- عندما لم تأتي العادة الدورية الشهرية أكثر من شهر ولكن ذلك لا يؤكد بأنك حبلى ، ولذلك عليك في هذه الحالة بعد عشرة أيام أو أربعة عشرة يوماً بعد وقوف العادة الدورية أن تقومي بفحص فيما كت حبلى أم لا .  
- هذا الفحص تستطيعي القيام به بنفسك وذلك بشرط ما يلزم ذلك من الصيدليسيه ( الأقرخانسه ) . الاستعمال وطريقته موجود بعدة لغات .

- كذلك تستطيعي من هذا الفحص عند دكتور أو دكتوراه أو عند أحد مكاتب منظمة تنظيم الأسرة أو في نفس الصيدليسيه في المدينه عندك .

- في حالة عدم معرفة بأنك حبلى بالرغم من عدم مجيء العادة الدورية الشهرية ، لا بد بأن تذهبي في هذه الحالة الى الطبيب .

الطرق المعروفة لمنع أو محاولة منع الحبلن .

الطرق التي يمكن استعمالها يومياً بالنسبة للمرأة :

أولاً : طريقة قياس درجة الحرارة :

Wie stellen Sie eine Schwangerschaft fest?

Wenn die Monatsblutung ausbleibt, können Sie schwanger geworden sein. Das Ausbleiben der Monatsblutung ist aber kein sicheres Zeichen. Darum sollten Sie 10 bis 14 Tage nach dem Ausbleiben der Monatsblutung einen Schwangerschaftstest machen oder machen lassen.

Wie macht man einen Schwangerschaftstest?

Sie können den Test selbst machen. Sie können ihn in jeder Apotheke kaufen. Der Test ist einfach auszuführen.

Sie können den Test aber auch in einer Apotheke, bei einem Arzt (Ärztin) oder in einer PRO FAMILIA-Beratungsstelle machen lassen. Wenn Sie nach dem Ergebnis des Testes nicht schwanger sein sollten, nach einigen Tagen aber noch immer nicht ihre Monatsblutung haben, gehen Sie zum Arzt!

Methoden, mit denen Sie eine Schwangerschaft verhüten können:

Methoden, die Sie täglich anwenden müssen.

Für die Frau:

Die Temperatur-Methode:

أولاً طريقة قياس درجة الحرارة عند المرأة :

بعد قفزة الحيوان المنوي الناضج ترتفع درجة حرارة جسم المرأة ولكنها تنخفض بعد أيام قليلة . وعن طريقة قياس الفرق بين ارتفاع درجة الحرارة وانخفاضها ، تستطيع المرأة معرفة فيما لو كانت حاملاً أم لا وحساب الأيام تقريبا .  
ولكن هناك ما يجب مراعاته وهو :

- ١) قبل استعمال هذه الطريقة ( طريقة قياس درجة الحرارة ) ، يجب عليك زيارة الطبيب أو الطبيبة أو أحد مكاتب الاستعلامات لمنظمة " صروفاميليا " أو دراسة أحد الكتب الكثيره التي تشرح هذه الطريقة بشكل مفصلا .
- ٢) عندما تريد استعمال هذه الطريقة يجب عليك قياس درجة حرارة جسمك في ساعة معينة يوميا .
- ٣) يجب الأخذ بعين الاعتبار بأن التغيرات في درجة الحرارة الجسميه يتأثر أيضا من بعض الامراض التي يعانيتها جسمك وقت مراقبة درجة الحرارة يوميا .
- ٤) ولذلك من الأفضل طبعا أن تراعي وتأخذي أحد الطرق الأخرى لمعرفة وجود حمل أم لا مثلا طريقة " التغيرات في شكل وحالة النخاع " الموجود في جسمك أو طريقة استعمال الرزنامة الشهرية .

Nach dem Eisprung steigt bei jeder Frau regelmäßig die Körpertemperatur an und sinkt einige Tage später wieder. Mit Hilfe dieser Temperaturschwankungen kann man berechnen, an welchen Tagen zwischen den Monatsblutungen eine Frau schwanger werden kann und an welchen Tagen nicht.

W i c h t i g :

- \* Bevor Sie diese Methode anwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt (Ärztin) oder von den Beratern bei PRO FAMILIA genau erklären! Es gibt auch Bücher, in denen diese Methode genau erklärt wird.
- \* Wenn Sie diese Methode benutzen, müssen Sie an jedem Morgen zur gleichen Stunde Ihre Körpertemperatur messen.
- \* Dabei müssen Sie daran denken, daß Schwankungen der Körpertemperatur auch durch bestimmte Krankheiten hervorgerufen werden können.
- \* Es ist ratsam, eine zusätzliche Methode zur Berechnung der Tage zu benutzen, an denen Sie nicht schwanger werden können, z. B. die Schleimstrukturmethode.



• عندما تقرري استعمال طريقة قياس حرارة الجسم فقط ،  
وجيب عليك ألا استغنا عن الجنس ( الجماع الجنسي )  
مع الرجل لمدة أسبوع أو أسبوعين في الشهر . في  
حالة عدم الاستغنا عن الجنس ، يجب عليك أو على الرجل  
استعمال الطرق الأخرى المعروفة مثلا القمي للرجل أو  
القمي للمرأة ( بيزار ) .

#### الفائدة من استعمال هذه الطريقة :

هذه الطريقة لا تضر الجسم صحيا وفي حالة استعمال  
هذه الطريقة على الوجه الصحيح يتكون النتيجة في  
أغلب الأحيان صحيا وموثوقا .

#### الضرر من استعمال هذه الطريقة :

هذه الطريقة ليست سهلة الاستعمال . عندما تريد  
استعمال هذه الطريقة ، يجب عليك افناع الرجل الذي  
تعيشين معه بأن يستغني عن الجنس لمدة أسبوع أو  
أسبوعين في الشهر .

#### هناك طرق أخرى يمكن استعمالها يوميا بالنسبة للمرأة :

طريقة تغير شكل النخاع في جسم المرأة :  
هذه الطريقة تدعى " موكوس " - وموكوس هو النخاع الذي  
يقتس دائما في رقبته عن المرأة ويتكاثر هناك ويتجمع  
في فتحة الرحم عند المرأة .

\* Wenn Sie nur diese Methode benutzen, dürfen Sie ein bis zwei Wochen in jedem Monat keinen Geschlechtsverkehr haben. Wenn Sie das nicht wollen, müssen Sie oder Ihr Partner in diesen Wochen eine zusätzliche Methode benutzen, z. B. das Kondom oder das Scheidenpessar.

#### V O R T E I L :

Die Temperatur-Methode ist völlig unbedenklich für Ihre Gesundheit. Bei richtiger Anwendung verhütet die Methode Schwangerschaft weitgehend zuverlässig.

#### N A C H T E I L :

Die Anwendung ist nicht einfach. Wenn Sie nur diese Methode benutzen, muß Ihr Partner einverstanden sein, daß Sie an bestimmten Tagen keinen Geschlechtsverkehr haben.

Methoden, die Sie täglich anwenden müssen:

#### Für die Frau:

Die Schleimstruktur-Methode:

"Mucus" nennt man den Schleim, der ständig im Gebärmutterhals entsteht und sich am Gebärmuttermund sammelt.

Wenn Sie täglich mit den Fingern etwas von diesem Schleim aus Ihrer Scheide nehmen, werden Sie feststellen, daß die Beschaffenheit des Schleims sich zwischen den Monatsblutungen einige Male verändert. Sie können diese Veränderungen sehen und mit den Fingern fühlen; es verändert sich die Farbe (klar bis milchig), die Feuchtigkeit ("trocken" bis feucht) und die Schlüpfrigkeit des Schleims (zäh-schlüpfrig-"spinnbar").

Die Veränderungen erfolgen immer in der gleichen Reihenfolge. Deswegen können Sie an der Beschaffenheit des Schleims erkennen, an welchen Tagen Sie schwanger werden können und an welchen nicht. Sie können schwanger werden, wenn der Schleim klar, feucht und schlüpfrig oder "spinnbar" ist. Diese Methode ist bisher in Deutschland nicht verbreitet.

#### W I C H T I G :

- \* Bevor Sie diese Methode anwenden, lassen Sie sie sich von Ihrem Arzt (Ärztin) oder den Beratern bei PRO FAMILIA genau erklären.
- \* Bevor Sie diese Methode anwenden, müssen Sie einige Monate lang lernen, die Veränderung des Schleims zu beobachten.

عندما تأخذى يوميا بأصبعك قليلا من النخاع الموجود في فرجك فيتبين لك بأن كميات النخاع هذا تتغير بتغير العالسه الدوريه الشهرية . هذا التغير تستطيعي رؤيته بالعين المجردة أو تحسيه باليد . اللون لهذا النخاع يتغير من اللون العادي الى الأبيض ويكون ميلولا قليلا أى بين المبلول والناشف أى طرى قليلا .

هذه التغيرات تحدث دائما على طريقة دوريه . ولذلك وجب عليك معرفة صفات النخاع وكذلك يمكن معرفة الايام التي تكونى فيها حبلى أم لا . ولذلك من الممكن أن تكونى حبلى عندما يكون النخاع شفاف اللون ومبلول ومطاط .

هذه الطريقة لم تكن معروفة في ألمانيا الاتحادية لحد الآن بمثل عام .

ولكن هناك ما يجب مراعاته وهو :

١ - قبل استعمال هذه الطريقة الرجاء زيارة الطبيب أو الطبييه أو زيارة أحد مكاتب منظمة " يروفاميليا " في منطقتك . وطلبك منهم الشرح الكامل لاستعمال هذه الطريقة .

٢ - قبل استعمال هذه الطريقة يجب عليك دراستها ودراسة التغيرات التي تحدث على النخاع في جسمك .

- ٢- الرجاء استعمال هذه الطريقة مع طريقة قياس درجة حرارة الجسم عندما تستعملين الطريقتين معا ، علي شرط الاستعمال الصحيح والحذر ، يمكن معرفة فيما لو كنتي حبلسى أم لا وذلك بالتأكد القاطع تقريبا .
- ٤- عندما تريد استعمال أحد الطرق هذه فقط أو الطريقتين معا ، يجب عليك التخلي عن الجماع الجنسي مع الرجل لمدة أسبوع أو أسبوعين في الشهر . إذا لم تستطعي ذلك ، يجب علي الرجل استعمال أحد الطرق المعروفة وهي مثلا استعمال القمسي أو اخراج المنى ( الحيوانات المنوية الى خارج الفرج . أو أن تستعملي أنت القمسي ( يسيزار ) .

الفائدة من استعمال هذه الطريقة :

هذه الطريقة لا تضر بالجسم ، من الناحية الصحية وليست صعبة الاستعمال كذلك .

الضرر من استعمال هذه الطريقة :

بأستعمال طريقة قياس تغير شكل الأنخاع هذه لا تكوني متأكده بائة في المائه فيما لو كنت حبلسى أم لا . هذه الطريقة ليست سهلة الاستعمال كذلك . ولكن عندما تستعملي طريقة قياس تغير شكل الأنخاع فقط أو طريقة قياس درجة حرارة الجسم مع هذه الطريقة سويًا ، يجب علي الرجل أن يوافق بأن لا يكون هناك اتصال جنسي في بعض الأيام المقرره والمحافظة علي ذلك .

- \* Benutzen Sie diese Methode nur zusammen mit der Temperatur-Methode. Wenn Sie beide Methoden richtig und aufmerksam anwenden, können Sie Schwangerschaften weitgehend verhüten.
- \* Wenn Sie diese Methode allein oder zusammen mit der Temperatur-Methode benutzen, dürfen Sie ein oder zwei Wochen in jedem Monat keinen Geschlechtsverkehr haben. Wenn Sie das nicht wollen, müssen Sie oder Ihr Partner in diesen Wochen eine weitere Methode benutzen, z. B. das Scheidenpessar oder das Kondom.

V O R T E I L :

Die Schleimstruktur-Methode ist völlig unbedenklich für Ihre Gesundheit.

N A C H T E I L E :

Mit der Schleimstruktur-Methode allein können Sie eine Schwangerschaft nicht zuverlässig verhüten.

Die Anwendung ist nicht einfach.

Wenn Sie nur die Schleimstruktur-Methode oder diese zusammen mit der Temperatur-Methode benutzen, muß Ihr Partner einverstanden sein, daß Sie an bestimmten Tagen keinen Geschlechtsverkehr haben.

هناك طرق أخرى يجب استعمالها يوميا وذلك بالنسبة للمرأة:

أولا : طريقة استعمال الرزنامة أو طريقة كلاوس أوتينو :

كل أنثى تستطيع العجل عادة في الأيام التي تكون بين العادات الشهرية الدورية . عندما تأتي العادة الدورية الشهرية بالتنظيم ( أي بشكل منتظم ) أي كل ٢٧ إلى ٢٩ يوما ، يستطيع الإنسان أن يحسب في الأيام بين دورتين شهريتين تحبل المرأة وفي أيهما لا تحبل .  
انتباه: عند استعمال هذه الطريقة يجب مراعات الآتي:  
قبل استعمال هذه الطريقة ( طريقة استعمال الرزنامة أو طريقة كلاوس أوتينو ) ، يجب زيارة الطبيب أو الطبيبة والطلب شرح كامل ليكيفية استعمال هذه الطريقة وقياس وحساب الأيام المذكورة أعلاه . وكذلك هناك بعض الكتب التي تشرح هذه الطريقة وكيفية استعمالها شرحا كاملا فالرجاء استعمالها بدقه وتفهم تام .  
قبل استعمال هذه الطريقة تحتاج تحتاجي علي الأقل اثني عشر شهرا لفهم لفهم في أي الأيام يكن أن تحبلي أو في أيها يحدث العجل وذلك بين الدورات الشهرية .  
طريقة استعمال الرزنامة فقط لا تكفي لمعرفة متى يحدث العجل ولذلك عليك استعمال طريقة أخرى اضافية مثلا طريقة قياس درجة الحرارة .

Methoden, die Sie täglich anwenden müssen:

Für die Frau:

Die Kalender-Methode oder Knaus-Ogino-Methode:

Jede Frau kann nur an bestimmten Tagen, die normalerweise zwischen Ihren Monatsblutungen liegen, schwanger werden. Wenn eine Frau ihre Monatsblutungen in regelmäßigen Abständen bekommt, z. B. alle 27 bis 29 Tage, kann man berechnen, an welchen Tagen dazwischen sie schwanger werden kann und an welchen nicht.

**W I C H T I G :**

- \* Bevor Sie diese Methode anwenden, lassen Sie sie sich von Ihrem Arzt (Ärztin) genau erklären! Es gibt auch Bücher, in denen diese Methode erklärt wird.
- \* Bevor Sie diese Methode anwenden können, brauchen Sie mindestens 12 Monate, um festzustellen, an welchen Tagen zwischen Ihren Monatsblutungen Sie nicht schwanger werden können.
- \* Die Kalender-Methode allein schützt nicht zuverlässig vor einer Schwangerschaft. Benutzen Sie also eine zusätzliche Methode zur Bestimmung der Tage, an denen Sie nicht schwanger werden können, z. B. die Temperatur-Methode.

إذا استعملتي الطرق أسابقيه الذكر فقط، يجب عليك عدم الجماع الجنسي مع الرجل ولمدة اسبوع ولغااية الاسبوعين من كل شهر. فإذا لم تستطيعي ذلك يجب على الرجل استعمال الطريقة المعروفه مثل القمي .  
وأما المرأة فمن الممكن استعمال القمي للمرأة مثل أليزار .

أفئاده من استعمال هذه الطريقة :

أفئاده من استعمال طريقة الرزنامة هو أنها لا تضر في صحة المرأة وذلك من الناحية الجسمانية والصحية .

الضرورة من استعمال هذه الطريقة :

الضرورة من استعمال هذه الطريقة هو أنها غير دقيقة وتحتاج كذلك الى وقت كثير للتحضير - ولذلك إذا أردتي استعمال هذه الطريقة ( طريقة الرزنامة ) فقط يجب على الرجل أن يدرك بانك يجب أن تستغني عن الجماع الجنسي معه ولمدة بضعة أيام وعروفه من الشهر .  
الطرق التي يمكن استعمالها يوميا وذلك بالنسبة للمرأة :

طريقة تناول الحبوب المانعة للحبل :

\* Wenn Sie nur diese Methoden benutzen, dürfen Sie ein bis zwei Wochen in jedem Monat keinen Geschlechtsverkehr haben. Wenn Sie das nicht wollen, müssen Sie oder Ihr Partner in diesen Wochen eine weitere Methode benutzen, z. B. das Kondom oder das Scheidenspessar.

V O R T E I L :

Die Kalender-Methode ist unbedenklich für Ihre Gesundheit.

N A C H T E I L :

Die Kalender-Methode ist nicht zuverlässig. Die Anwendung erfordert eine längere Vorbereitung. Wenn Sie nur diese Methode benutzen, muß Ihr Partner einverstanden sein, daß Sie an bestimmten Tagen keinen Geschlechtsverkehr haben.

Methoden, die Sie täglich anwenden:

Für die Frau:

Die Pille

### الحبوب المانعة للحبل :

- الحبوب المانعة للحبل تستطيع منع قفزة الحيوان المنوي . وهناك بعض الحبوب المانعة للحبل تغير شكل النخاع في فرج المرأة وذلك بمنع دخول الحيوان المنوي للرحل .
- تحصلين على حبوب منع الحمل من الصيدليه ( الاقزخانه ) ولكن من طريق روثيته من الطبيب .

### عند أخذ هذه الحبوب يجب مراعات الآتي :

- (١) هناك أنواع كثيرة من الحبوب المانعة للحبل وليست كلها صالحة وصحية للجسم .
- (٢) من الضروري جدا زيارة الطبيب وفحصه لك . كذلك يجب التحدث مع الطبيب عن كل ما يخص جسمك بالتفصيل وكذلك فيما لو كانت الحبوب المانعة للحبل التي تأخذينها ضاره للجسم أم مفيدة . فمثلا لو حدثت وتقيتني ( استفراغ المعدة ) أو تسببتني ( خروج الوسخ سائلا ) وذلك بعد أخذ الحبوب المانعة للحبل مباشرة ، وجب عليك تغيير هذه الحبوب المانعة للحبل بغيرها فورا .
- هنا يجب التنبيه بأن أخذ الادويه الأخرى في نفس الوقت لها تأثير كبير على مفعول الحبوب المانعة للحبل .
- (٣) طريقة أخذ الحبوب المانعة للحبل ييطان مفعولها بعد فوات ٣٦ ساعه من أخذها ولذلك من الممكن أن يحدث الحمل في حالة نسيان أخذ الحبوب ليوم واحد فقط .

Die Pille verhindert den Eisprung. Manche Arten der Pille verändern außerdem den Schleim am Gebärmuttermund so, daß der Samen des Mannes nicht hindurchkommen kann.

Sie bekommen die Pille in der Apotheke, aber nur mit einem Rezept von Ihrem Arzt (Ärztin).

### W I C H T I G :

- \* Es gibt verschiedene Arten der Pille und nicht jede Art ist für Ihren Körper geeignet.
- \* Es ist nötig, daß ein Arzt Sie untersucht und in einem ausführlichen Gespräch mit Ihnen feststellt, ob Sie die Pille überhaupt nehmen dürfen und welche Art der Pille für Sie persönlich geeignet ist.
- \* Die Pille wirkt nur, wenn sie in Ihrem Körper bleibt. Wenn Sie also, kurz nachdem Sie die Pille geschluckt haben, Erbrechen oder Durchfall haben, müssen Sie gleich eine neue Pille nehmen. Auch Medikamente können die Wirkung der Pille beeinträchtigen.
- \* Eine Pille wirkt nur 36 Stunden lang. Sie können also schwanger werden, wenn Sie nur einen Tag lang vergessen haben, die Pille zu schlucken.

((( الفوائد من أخذ الحبوب المانعة للحبل هو  
أنها تمنع الحمل بشكل قاطع على شرط  
أخذها بطريقة منتظمة ويومياً بدون نسيان  
أحد الأيام .  
ضرر طريقة أخذ الحبوب المانعة للحبل هو أنها  
لها تأثيرات جانبية على الجسم جانبية على الجسم  
وذلك من الناحيتين الجسدية والنفسية مثل ذلك  
- أخذ الحبوب المانعة للحبل تسبب تغييرات مؤثرة في  
الجسم مثل زيادة الوزن والاستفراغ والحالة الجسدية  
السيئة عامة ومثيرة كذلك للاعصاب وذلك في مناطق  
الصدر وأضطرابات في تنظيم الدورة الشهرية .  
النساء التي تزيد أعمارهن عن ٣٥ عاماً ويدمن على التدخين  
يجب عليهن عدم استعمال الحبوب هذه . النساء التي  
تزيد أعمارهن عن ٤٠ عاماً ولم يدخن ، يجب عليهن  
عدم أخذ هذه الحبوب ذلك .

الطرق التي يجب اتباعها يومياً وذلك بالنسبة للمراه :  
استعمال وأخذ الحبوب ( التي تحتوي  
على هورمونات قليلة المفعول وهذه تؤثر على النخاع  
الموجود في الفرج . تغيير شكل هذا النخاع يمنع دخول  
الحيوانات المنوية الذكرية ( المنسي ) إلى جسم المرأة عن  
طريق الموصل المنوي الذكرية .  
تحملين على المانعة للحبل من الصيدلية ولكن  
بعد الحصول على الروشيتة من الطبيب أو الطبيبة .

V O R T E I L :

Die Pille verhütet Schwangerschaften sehr zu-  
verlässig, wenn Sie sie täglich schlucken.

N A C H T E I L :

Die Pille kann Nebenwirkungen auf Ihr kör-  
perliches und seelisches Befinden haben.  
Die Pille kann z. B. Übelkeit, Erbrechen,  
Gewichtszunahme, Spannungsgefühle in den  
Brüsten und Blutungsstörungen hervorrufen.  
Frauen, die älter als 35 Jahre sind und  
rauchen, sollen die Pille nicht benutzen.  
Nichtraucherinnen, die älter als 40 Jahre  
sind, sollen auch nicht die Pille benutzen.

Methoden, die Sie täglich anwenden müssen:

Für die Frau:

Die Minipille

Die Minipille bewirkt, daß sich der Schleim  
im Gebärmuttermund so verändert, daß der  
männliche Samen nicht durch diesen Schleim  
hindurch und in die Eileiter gelangen kann.  
Sie bekommen die Minipille in der Apotheke,  
aber nur mit einem Rezept von Ihrem Arzt  
(Ihrer Ärztin).

هناك ما يجب مراعاته وهو :

- ١- هناك أنواع كثيرة أنواع كثيرة من الحبوب المذكورة أعلاه وليست كلها تناسب وتوافق صحة جسمك .
- ٢- ولذلك من الضروري جدا أن يفحصك الدكتور أو الدكتور وتقرير أى الحبوب تكون صالحه لجسمك وذلك بالتحدث عن ذلك بالتفصيل ويقرر الطبيب أو الطبيبه هل الحبوب صالحه أم يجب أخذ غيرها وذلك بالحدديت الشخصي معك .
- ٣- ويجب كذلك ملاحظة الأتي وهو أن هذه الحبوب لا تكون فعاله الا لمدة ٢٤ ساعه فقط ولذلك يجب عليك أخذها يوميا وفي وقت معين في كل يوم لأنك لو تأخرت في من أخذ هذه الحبوب ساعه واحده فقط سجدت الحبل .

الفائدة من استعمال هذه الطريقة :

- أخذ هذه الحبوب يمنع حدوث الحبل بشكل قاطع .
- على شرط تناولها يوميا وبشكل منظم وفي نفس الساعه .
- "مفعول هذه الحبوب بالمقارنه بالحبوب العاديه هو أنها لا تضر الجسم من الناحيه الصحيه على أى حد أقل من غيرها من ناحية الضرر ."

الضرر من تناول هذه الحبوب :

الضرر الذي يمكن أن يحدث عند استعمال هذه الحبوب هو أن جسمك يمكن أن يتأثر من الناحيه الصحيه والنفسانيه وهذه التأثيرات جانبيه طبعاً مثلاً اضطرابات في نظام الدورة الدمويه الشهريه . ولذلك يجب عليك أخذها بانتظام في ساعه معينه من كل يوم .

W I C H T I G :

- \* Es gibt verschiedene Arten der Minipille, und nicht jede Art ist für Ihren Körper geeignet.
- \* Es ist nötig, daß ein Arzt (Ärztin) Sie untersucht und in einem ausführlichen Gespräch mit Ihnen feststellt, ob Sie die Minipille überhaupt nehmen sollen und welche Art der Minipille für Sie persönlich geeignet ist.
- \* Die Minipille kann nur wirken, wenn sie im Körper bleibt. Wenn Sie also, kurz nachdem Sie die Minipille geschluckt haben, Erbrechen oder Durchfall haben, müssen Sie gleich eine neue Minipille schlucken.
- \* Eine Minipille wirkt nur 24 Stunden lang. Daher müssen Sie an jedem Tag zur gleichen Uhrzeit eine Minipille nehmen. Wenn Sie die Minipille eine Stunde zu spät nehmen, können Sie schwanger werden.

V O R T E I L :

Die Minipille verhütet Schwangerschaften sehr zuverlässig, wenn Sie sie täglich zur gleichen Stunde schlucken.  
Im Vergleich zur normalen Pille hat sie weniger gesundheitliche Nebenwirkungen.



### الضرر من تناول هذه الحبوب :

الضرر الذى يمكن أن يحدث عند استعمال هذه الحبوب هو أن جسمك يمكن أن يتأثر من أثاره الصحية والنفسانية وهذه التأثيرات جانبية طبعاً مثل اضطرابات في نظام الدورة الدموية الشهرية . ولذلك يجب عليك أخذها بانتظام في ساعة معينة من كل يوم .

### طرق الوقاية التي يجب أن تتبعها المرأة عند الجماع مع الرجل هي :

#### أولاً : بالنسبة للرجل :

- (١) طريقة استعمال القميص لوما يسمى " بيرزفاتين " أو " پاريزر " أو " قومي " :  
وهذه تكون عبارة عن كيس من النيلون المطاط الرقيق جداً والذي يلبسه الرجل على عضوه (القضييب) الذكري . فائدة القميص هو أن يمنع دخول النبي الذكري من الرجل إلى المرأة في حالة الجماع الجنسي ولذلك يجب الانتباه بأن يكون القميص صالح للاستعمال تماماً . تستطيع الحصول على القميص في الصيدليات وكذلك في محلات التجاره الكبرى وفي آلات الاوتوماتيك في المحلات العامة والمراحيض العامة .
- ثانياً ، يجب الانتباه للآتي :

- (١) عدم استعمال القميص أكثر من مره واحده في حادثة الجماع مع المرأة .
- (٢) عند الجماع مع المرأة يجب استعمال قميص جديد في كل جماع جديد ويجب غسل اليدين والقضييب ( العضو الذكري ) قبل الاستعمال .

### N A C H T E I L :

Auch die Minipille kann Nebenwirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Befinden haben. Sie kann z. B. Blutungsstörungen hervorrufen. Sie müssen an jedem Tag zur gleichen Uhrzeit daran denken, die Minipille zu schlucken.

Methoden, die Sie bei jedem Geschlechtsverkehr anwenden müssen:

#### Für den Mann:

Das Kondom (oder "Präservativ" oder "Pariser" oder "Gummi")

Das Kondom ist eine Art Säckchen aus Gummi oder aus dünnem, elastischem Kunststoff, das über das versteifte Glied gezogen wird. Es soll verhindern, daß der Samen des Mannes in die Scheide der Frau gelangt. Deswegen muß das Kondom völlig dicht sein. Kondome können Sie in Drogerien, in Apotheken oder an Automaten kaufen.

### W I C H T I G :

- \* Benutzen Sie bei jedem Geschlechtsverkehr ein neues Kondom.
- \* Wenn Sie mehrmals hintereinander Geschlechtsverkehr haben, nehmen Sie jedesmal ein neues Kondom! Waschen Sie sich das Glied und die Hände, bevor Sie das neue Kondom überstreifen.

- ٢١ -

(٢) ننصح باستخدام القمي التي تحتوي على  
الماده الانزلاقيه الرطبيه لأنها سهلة أفضل

وسهلة استعمال .

(٤) القمي يحتوي على طرف مدبب ولذلك يجب عند

الاستعمال ترك الجزء الامامي هذا غير مشدود تماما

وذلك حتى يكون قابل لاحتواء الحيوانات المنويه

للذكر .

(٥) يجب ملاحظة فيما لو كان القمي صالحا

للاستعمال وليس معطوب وكذلك الرجاء استعمال القمي

الكتوب عليه عبارة " معصور للكروني " والانتباه الى تاريخ

نهاية استعمال ( تاريخ الاعلاحيه ) الموجوده

على ظهر اليكيت .

أفئده من استعمال هذه الطريقه :

(١) سهولة وجودها في أماكن متعددة كما ذكرنا

سابقا وسهولة استعمالها .

(٢) ليست مضره للصحة وتعطي كذلك من انتقال العدوى

الجنسيه من انسان لآخر .

(٣) عند استعمال الصحيح ، تكون الشقة كبيره فسي

كعدم حدوث العيب عند الجماع الجنسي .

الضرر من استعمال طريقه القمي :

بعض النساء وبعض الرجال يشعرون بان استعمال القمي

يحدث اضطرابات في علاقته الجنسيه بين الرجل والنراه

ومنهم من يعتبر استعمال هذه الطريقه خلال الجماع الجنسي

غريب ويضر بالاحساس الجنسي .

\* Benutzen Sie "angefeuchtete" Kondome! Sie sind zuverlässiger.

\* Das Kondom soll an der Spitze einen Zipfel haben, der die Samenflüssigkeit aufnehmen kann.

\* Nehmen Sie nur Kondome mit dem Aufdruck "elektronisch geprüft" und der Angabe der Haltbarkeitsdauer auf der Packung! Achten Sie darauf, daß das Kondom noch haltbar ist!

V O R T E I L :

- Kondome sind leicht zu bekommen und ziemlich einfach zu benutzen.

- Sie sind unbedenklich für die Gesundheit, ja, sie schützen sogar vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

- Bei richtiger Anwendung ist die Zuverlässigkeit, mit der sie Schwangerschaften verhüten, relativ groß.

N A C H T E I L :

Manche Frauen und Männer empfinden das Überziehen des Kondoms als störend oder sie empfinden es während des Geschlechtsverkehrs als Fremdkörper.

الطرق التي يجب أن يتبعها الرجل عند الجماع مع المرأة :

أولا : بالنسبة للرجل :

الطريقة التي تدعى " الجماع الجنسي المبثور " أو " الجماع الجنسي الحذر " أو " الجماع الجنسي المتقهقر " وذلك يعني عندما يسحب الرجل مفرجه الذكري ( القضيب ) من فرج المرأة بقصد منع دخول الحيوانات المنوية ( المنى ) الذكريه الى جسم الأنثى .  
ولكن في أكثر الأحيان يخرج بعض المنى الذكري من القضيب وذلك قبل اندفاع الحيوانات المنوية بكميات كثيرة وفي دفعات متعددة . وكذلك هناك كثير من الرجال من لا يتمكن من منع خروج الحيوانات المنوية من القضيب الى جسم المرأة ولذلك عليه تعتبر هذه الطريقة غير مفيدة وغير مجدية الاستعمال .

عند استعمال هذه الطريقة يجب الانتباه للآتي :

عند الجماع الجنسي المبثور تكون أمده قصيرة جدا وكذلك الجماع الجنسي يكون قصيرا أيضا ولذلك التأثير للفلاش باج الجنسي يكون سلبيا للغاية على الحياة الجنسية بين الرجل والمرأة .  
هذه الطريقة كطريقه لمنع الحمل ليست مضمونه ولذلك لا ننصح بها من جهتنا .

الفائدة من استعمال هذه الطريقة :

الحقيقة أن هذه الطريقة لا نائده منها مالموسه ما عدى أنها تستعمل بسهولة وبدون تحضير سابق .

Methoden, die Sie bei jedem Geschlechtsverkehr anwenden müssen:

Für den Mann:

Der "unterbrochene Geschlechtsverkehr" (oder "Aufpasser" oder "Rückzieher")

Durch das Herausziehen des Gliedes vor dem Samenerguß soll verhindert werden, daß Samen in die Scheide der Frau gelangt. Oft kommt aber schon lange vor dem eigentlichen Samenerguß ein wenig Samen aus dem Glied. Vielen Männern gelingt es auch nicht, ihr Glied rechtzeitig aus der Scheide zu ziehen. Deswegen ist diese Methode meistens wirkungslos.

W I C H T I G :

- \* Weil der Geschlechtsverkehr immer kurz vor dem Ende unterbrochen werden muß, kann das negative Auswirkungen auf das Sexualleben von Mann und Frau haben.
- \* Als Mittel zur Verhütung von Schwangerschaften ist diese Methode nicht geeignet, weil sie sehr unzuverlässig ist.

V O R T E I L :

Diese Methode hat eigentlich keinen Vorteil - außer, daß sie immer und ohne Vorbereitungen angewendet werden kann.

### المضار من استعمال هذه الطريقة :

استعمال هذه الطريقة ليس مضمون ولا تؤدى الرقبه  
أو الاشباع الجنسي للرجل والمرأه ولذلك كسل طريقه  
أخرى تكون أفضل .

### الطرق التي يجب أن تتجنبها المرأه عند الجماع مع الرجل :

- ١) القمى الذى تستعمله المرأه أو ما يدعى " پيزار " وهو عبارة عن حلقة معدنيه مقوسه وتحتوى على ماده مطاطه انزلاقية طريقه جدا . وهذه الحلقة الممدنيه تفصل بين الفرج والفتحة التي توصل ألمني الذكري إلى جسم المرأه وتعطي قضيب الرجل مكانا كافيا للدخول في فرج المرأه .
- ٢) هذا القمى أو " پيزار " وظيفته منع الحيوانات المنويه الذكريه من الرجل الي الموصول للحيوانات المنويه الي جسم المرأه ولذلك يمنع العييل بهذه الطريقه .
- ٣) يمكن الحصول على هذا القمى أو ال " پيزار " التي تستعمله المرأه في الصيدليات أو في مكاتب الارشاد في مكاتمة تنظيم الاسره " پروفاميليا " .

### عند استعمال هذه الطريقه يجب الانتباه للاتى :

وسا أن الفن من امرأه الى امرأه يختلف في الحجم كذلك يكون هذا " پيزار " أيضا مختلف الاحجام ولذلك يجب زيارة الطبيب على حال . ولان هذا القمى الذي تستعمله المرأه أو ما يسمى بال " پيزار " يحتاج الي معرفة جاده وصحيحه لاستعماله ، ويجب عليك زيارة الطبيب أو الطبيببه أو أحد مكاتب منظمه تنظيم الاسره " پروفاميليا " حتى يشرحوا لك كيفية الاستعمال . ولاشحن أى الاحجام ثلاثم فرجتك .

### N A C H T E I L :

Die Methode ist sehr unzuverlässig und sehr unbefriedigend. Jede andere Methode ist besser.

Methoden, die Sie bei jedem Geschlechtsverkehr anwenden müssen:

### Für die Frau:

Das Scheidenpessar

Das Scheidenpessar ist ein biegsamer Ring mit einer weichen Gummiwölbung. Es unterteilt die Scheide und wirkt wie ein Zwischenboden mit einem oberen Bereich für den Gebärmutterhals und einem unteren, in dem der Penis des Mannes Platz hat.

Das Scheidenpessar soll verhindern, daß der Samen des Mannes aus der Scheide in die Gebärmutter gelangt.

Das Scheidenpessar bekommen Sie in Apotheken und in den meisten Beratungsstellen der PRO FAMILIA.

### W I C H T I G :

\* Weil die Scheide bei jeder Frau unterschiedlich groß ist, gibt es Scheidenpessare in unterschiedlichen Größen. Darum muß ein Arzt (Ärztin) feststellen, welche Größe das Pessar haben muß, damit es Ihnen genau paßt. Lassen Sie jedes Jahr überprüfen, ob die Größe noch stimmt.

- ٢٥ -

الاعتماد على هذه الطريقة في حالة الاستعمال الصحيح  
أتمامه وأكثيره في هذه الطريقة ولذلك مهم جدا  
استعمال الكريم ( الدهان ) الذي يفسد المنى أو الحيوان  
الذكرى . وهذه المادة ( الكريم ) تدهن بها المرأة فرجها  
من الداخل .

هذا القسي أول \* پيزار \* يجب اخراجه من  
الفرج بعد ثمانية أيامها على الأقل وذلك بعد  
الجماع الجنسي مع الرجل .

الفوائد من استعمال هذه الطريقة :

استعمال القسي أو ال \* پيزار \* عند المرأة لا يضرني الصحة .  
والفائدة الأخرى هي أن هذه الطريقة مفيدة وصحية  
للرءاء التي لا يكون عندها جماع مع الرجل كثير ولذلك  
ترغبها المرأة لأنها لا تحتاج استعمالها يوميا .

الضرر من استعمال هذه الطريقة :

ضار هذه الطريقة هو أن بعض الأزواج ( الرجل والمرءة )  
يشمروا بأن هذه الطريقة ليست حسنة وليست لطيفة  
من الناحية الجنسية .

الطرق التي تتطلب المرأة استعمالها في حالة الجماع  
الجنسي مع الرجل :

( استعمال المواد الكيماوية :

المواد الكيماوية تستعمل بطرق مختلفة مثلا الكرم  
أو الدهان ، في العلب للبح أو الرمز أو كحسب أو  
كبوايين طبيعيه .

كل هذه المواد الطبيعيه وسبب استعمالها هو قتل  
فيما بين الحيوانات النوية الذكرية التي تدخل إلى المرأة  
أو التخفيف من الفعالية فقط .

- \* Das Einlegen des Scheidenpessars erfordert Geschicklichkeit und Übung. · Ihr Arzt (Ärztin) oder die Mitarbeit von PRO FAMILIA können es Ihnen erklären und zeigen.
- \* Die Zuverlässigkeit ist bei richtiger Anwendung relativ groß. Es ist sehr wichtig, das Diaphragma immer zusammen mit einer samenabtötenden Creme oder Gel anzuwenden, die auf das Diaphragma gestrichen wird.
- \* Das Scheidenpessar dürfen Sie frühestens 8 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wieder aus der Scheide nehmen.

V O R T E I L :

Das Scheidenpessar ist unbedenklich für Ihre Gesundheit. Es eignet sich besonders für Frauen, die nur selten Geschlechtsverkehr haben und deswegen eine Methode wünschen, die sie nicht täglich anwenden müssen.

N A C H T E I L :

Manche Paare empfinden die Anwendung als unangenehme Unterbrechung.

Methoden, die Sie bei jedem Geschlechtsverkehr anwenden müssen:

Für die Frau:

Chemische Mittel

Chemische Mittel werden in verschiedenen Formen angeboten, in Tuben als Cremes bzw. Gelees, in Dosen als Sprays und als Scheiden-Tabletten bzw. -Zäpfchen.

سبب استعمال كل هذه المواد انها تقتل فعالية الحيوانات المنوية المذكورة التي تدخل الى المرأة .  
يمكن الحصول على هذه المواد الطبيعية الكيماوية عند الصيدليات وعند العطارين وليس هناك داعي الى وصفه من الطبيب .

عند استعمال هذه المواد يجب الانتباه للاتي :

- أ) بالنسبة للحبوب أو الخوابير تحتاج الى عشرة دقائق ليمر المفعول المطلوب ولذلك ننصح بعدم الجماع الجنسي قبل نوات هذا الوقت القصير .  
ب) نرجوا الانتباه وقراءة طريقة الاستعمال الموجودة على الباكيت .  
ج) الطرق الكيماوية فقط لا تؤمن منع الحمل ولذلك ننصح باستعمال طريقة أخذ أن " بيزار " للمرأة أو القمي للرجل .

الفائدة من استعمال هذه الطريقة :

- المواد الكيماوية الطبيعية المذكورة أعلاه سهل الحصول عليها .

الضرر من أخذ هذه المواد الكيماوية :

- بدون استعمال الطرق الأخرى مثل أن " بيزار " يكون استعمال هذه الطريقة غير موثوق به تماما .  
بعض الرجال وبعض النساء يعتبروا بأن استعمال هذه الطريقة يحدث بعض الاضطرابات في العلاقات بين الرجل والمرأة في خلال الجماع الجنسي مثلا يشعرون بأن درجة الحرارة الجسمية ترتفع بطريقة غير مادية وغير لطيفة .  
وفي بعض الاوقات تحدث حساسية في الجلد وفي داخل فرج المرأة وذلك عند استعمال هذه المواد الكيماوية .

Alle diese Mittel wirken ähnlich; sie werden in die Scheide der Frau eingeführt und töten dort die Samenzellen des Mannes oder lähmen sie.

Chemische Mittel können Sie in Drogerien und Apotheken kaufen. Sie brauchen dafür kein ärztliches Rezept.

W I C H T I G :

- \* Tabletten und Zäpfchen beginnen frühestens 10 Minuten zu wirken, nachdem sie in die Scheide eingeführt worden sind. Sie müssen nach dem Einführen also etwa 10 Minuten lang warten, bevor Sie mit Ihrem Partner zusammenkommen können.
- \* Beachten Sie genau die Gebrauchsanweisung auf der Packung.
- \* Chemische Mittel allein verhüten eine Schwangerschaft nicht sehr zuverlässig. Benutzen Sie daher zusätzlich eine Methode (ein Scheidenpessar oder Ihr Partner ein Kondom).

V O R T E I L :

Chemische Mittel sind leicht erhältlich.

N A C H T E I L :

Ohne zusätzliche Methode (z. B. Scheidenpessar oder Kondom) sind chemische Mittel nicht sehr zuverlässig.

بعض الرجال وبعض النساء يعتبروا بأن استعمال هذه الطريقة يحدث بعض الاضطرابات في العلاقة بين الرجل والمرأة في خلال الجماع الجنسي مثلا يشعرون بأن درجة الحرارة الجسميه ترتفع بطريقة غير عادية وغير كطيفه . وفي بعض الاوقات تحدث حساسية في الجلد وفي داخل فرج المرأة وذلك عند استعمال هذه المواد الكيماوية .

الطرق التي يجب اتباعها عند الجماع الجنسي وذلك بالنسبة للمرأة :

- أولا ، طريقة استعمال قطعه من الاسفنج أو قطعه من القطن مضغوطه وحجمها صغير يقارب حجم أصبع اليد الصغير ( البنصر ) .
- في بعض المناطق الأخرى تعرف طرق أخرى لمنع الحمل عند الجماع الجنسي وهي مثلا استعمال أسفنجه صغيره مبلوله بماده مثل ماء الخسل أو ماء الليمون أو ماء الملح .
- ثانيا ، هناك أيضا بعض الطرق لمنع الحمل وهي مثلا أخذ الخوابير التي تمنع حليا في البيت وكذلك استعمال الطرق الطبيعیه النهائيه والتي تستعمل لمنع الحمل .
- ثالثا ، ننصح ونحذر بأن استعمال كل هذه الطرق المذكوره أعلاه ليست مضمونه فيما إذا لم تریدی الحمل . ولذلك ننصح باستعمال الطرق المذكوره سابقا بالنسبه للرجل والمرأة على السواء .

Manche Frauen und Männer empfinden es als störend, daß man bei Tabletten und Zäpfchen nach dem Einführen warten muß; manche empfinden während des Verkehrs ein unangenehmes Hitzegefühl.

Manchmal verträgt die Haut in der Scheide die chemischen Mittel nicht.

Methoden, die Sie bei jedem Geschlechtsverkehr anwenden müssen:

Für die Frau:

Schwamm, Tampon und andere Hausmittel

In manchen Gegenden ist es eine verbreitete Methode zur Verhütung von Schwangerschaften vor dem Geschlechtsverkehr einen Schwamm in die Scheide einzuführen, der mit einer Lösung getränkt ist, z. B. Essigwasser, Zitronenwasser oder Salzwasser.

Es gibt auch Zäpfchen, die nach Hausrezepten hergestellt werden, und Mittel aus pflanzlichen Stoffen, die eine Schwangerschaft verhüten sollen.

Alle diese Hausmittel sind nicht zuverlässig. Wenn Sie nicht schwanger werden wollen, sollten Sie eine wirksame Methode vorziehen.

الطرق التي يكون معمولها كبير ولمدة طويلة وذلك بالنسبة للمرأة في حالة الجماع الجنسي مع الرجل :

ألولب أو " أنترا - أوتيرين - بيزار :

هذا اللولب يكون عبارة عن قطعة معدنية من مادة ألبلاستيك وأحيانا من مادة معدنية والتي يدخلها الطبيب أو الطبيبة في رحم المرأة - مكان نمو الجنين في جسم المرأة .

هذا اللولب يؤدي وظيفته وهي منع الحمل فقط عندما يبقى في هذا المكان من جسم المرأة وذلك بمنع تكاثر الحيوانات المنوية الذكرية بالنمو وتصبح جنينا عند المرأة .

عند استعمال هذا اللولب يجب الانتباه للاتي :

- (١) اللولب لا يناسب أو يلائم كل "أمراه" . النساء التي عندهن بعض الجروح أو بعض الحساسات في منطقة الرحم أو التي تتكون أدورته الدموية الشهرية عندهن قوية جدا يجب عليهن تجنب استعمال هذا اللولب . ولذلك يجب زيارة الطبيب أو الطبيبة أو أحد موظفي منظمة تنظيم الأسره " پرو فاميليا " والذي يكون مسؤول صحيا ويجب طلب فحص فيما لو ممكن استعمال اللولب أم لا ومناسبتها للجسم (١٣) بعد وضع اللولب في المكان المعين لها، يجب زيارة الطبيب أو الطبيبة في الشهرين التاليين وذلك لفحص فيما لو كان اللولب لا يزال في موضعه أم لا ويتأكد من ذلك .

Methoden, die nach einer Anwendung längere Zeit wirken:

Für die Frau:

Die Spirale (oder Intra-Uterin-Pessar)  
Die Spirale ist ein kleiner Gegenstand aus Plastik (manchmal auch aus Metall), der unterschiedliche Formen haben kann. Sie wird von einem Arzt (Ärztin) in die Gebärmutter eingeführt. Solange die Spirale in der Gebärmutter liegt, verhindert sie, daß sich ein befruchtetes Ei in der Schleimhaut der Gebärmutter einnisten kann.

W I C H T I G :

- \* Die Spirale ist nicht für jede Frau geeignet. Frauen, die schon mehrere Entzündungen im Unterleib hatten oder deren Monatsblutungen stark und schmerzhaft sind, sollten die Spirale nicht verwenden. Deswegen muß ein Arzt (Ärztin) oder ein ärztlicher Mitarbeiter von PRO FAMILIA mit einer Untersuchung und in einem ausführlichen Gespräch mit Ihnen feststellen, ob die Spirale für Sie geeignet ist.
- \* Nach dem Einführen der Spirale sollte Ihr Arzt einige Male in monatlichen Abständen überprüfen, ob die Spirale noch richtig in der Gebärmutter liegt.



٣) من المحتمل أن تحدث لك بعض الاضطرابات في الجسم أو تحدث لك أمراض جانبية مثل التشنجات في ما تحت البطن أو تكون الدورة الشهرية قوية جدا في هذه الحالات وجب عليك زيارة الطبيب أو الطبيب في الحال .  
٤) اللولب يجب أن يبدل بغيره وذلك بعد سنة أو سنتين ، تبديل اللولب يجب أن يكون من قبل الطبيب أو الطبيبة عندك . هناك بعض اللولب تبقى في الجسم لمدة أطول .

#### أفئده من استعمال اللولب :

اللولب يمنع حدوث الحمل بكل تأكيد حين على شرط أن يسقى في الجسم .

#### الضرر من استعمال اللولب :

ليست كل أمراء تتحمل وضع اللولب من الناحية الحساسة وذلك لأنه من الممكن أن تحدث أمراض جانبية عن طريق وضع اللولب في جسم المرأة .

الطرق التي يجب اتباعها لمنع الحمل والتي يكون مفعولها طويل الأجل وذلك بالنسبة للمرأة في

#### حالة الجماع الجنسي :

طريقة استعمال الأبره التي يكون مفعولها ثلاثة أشهر والتي تدعى " الأبرة المخزونة " .  
الأبرة المخزونة يكون مفعولها كمفعول الحبوب القليلة التأثير على الهرمونات والتي ذكرناها سابقا غير أنها تبقى سارية المفعول أطول من الحبوب هذه . عن طريق استعمال الأبره المخزونة يبقى النخاع في مكان نوى الجنين ( الرحم ) لمدة ثمانية إلى اثني عشر أسبوعا . وهو هذا النخاع يتغير الشكل لدرجة أن المني الذكرى لا يدخل إلى جسم المرأة ويحبها .

- \* Die Spirale kann Nebenwirkungen auf Ihr körperliches Befinden haben, z. B. Krämpfe im Unterleib oder starke Blutungen. Wenn Sie eine Spirale in der Gebärmutter haben und Beschwerden im Unterleib bekommen, gehen Sie sofort zum Arzt.
- \* Die Spirale muß je nach Art alle 1 bis 2 Jahre von einem Arzt (Ärztin) ausgewechselt werden, gewisse Spiralen können auch längere Zeit belassen werden.

#### V O R T E I L :

Die Spirale verhütet Schwangerschaften weitgehend zuverlässig, solange sie in der Gebärmutter liegt.

#### N A C H T E I L :

Nicht jede Frau verträgt die Spirale. Die Spirale kann gesundheitliche Nebenwirkungen haben.

Methoden, die nach einer Anwendung längere Zeit wirken:

#### Für die Frau:

Die Depot-Spritze (oder 3-Monats-Spritze)  
Die Depot-Spritze wirkt ähnlich wie die Minipille, doch hält ihre Wirkung viel länger an. Durch sie wird der Schleim im Gebärmuttermund für etwa 8 - 12 Wochen so verändert, daß der männliche Samen nicht durch den Schleim hindurch gelangen und ein Ei befruchten kann.

عند استعمال هذه الطريقة يجب الانتباه للاتي :

أ) يجب على الطبيب أو الطبيبة أو أحد أطباء أو موظفي منظمة " پروفاميليا " بالتأكد وذلك من طريق التحدث معك فيما لو أذا كانت أابره المخزونه صالحه لجسمك أم لا ولذلك ننصح بأن تسألني الدكتور أو الدكتوراه عن احتمال حدوث أمراض جانبية لك من طريق استعمال هذه الأبره أم لا .

ب) حسب رأينا هو أن هذه الأبره لها مفعولها الجانبية على جسمك ونفسك على السواء ولذلك من الممكن حدوث الأمراض أو الاضطرابات الآتية : الاستفراغ ، زيادة الوزن ، اضطرابات نفسانية متعددة في الصدر واضطرابات في الدورة الشهرية ( العاده ) وأمراض غير معروفة كثيرة . أذا حدثت وكانت هذه الأمراض أو الاضطرابات عندك ، تبقى هذه الأمراض أو هذه الاضطرابات تبقى مادة من ثمانية إلى اثني عشر أسبوعا وفي بعض الأحيان أكثر من ذلك .

الفائدة من استعمال هذه الطريقة :

الفائدة من استعمال هذه الطريقة هو أن أابره المخزونه تبقى صالحة المفعول لمدة ثمانية إلى عشرة أسابيع . وكذلك اتخاذ هذه الأبره تمنع الحمل بتأكيد كبير جدا .

الضرر من أخذ الأبره المخزونه :

الضرر من استعمال الأبره المخزونه هو أنها من الممكن أن تحدث أو تكون مسببة لبعض الأمراض والاضطرابات الجانبية للجسم .

W I C H T I G :

\* Ein Arzt (Ärztin) oder ein ärztlicher Mitarbeiter von PRO FAMILIA muß mit einer Untersuchung und einem ausführlichen Gespräch mit Ihnen feststellen, ob die Depot-Spritze für Sie geeignet ist. Lassen Sie sich dabei genau über die möglichen Nebenwirkungen der Spritze unterrichten.

\* Die Spritze kann Nebenwirkungen auf Ihr körperliches und seelisches Befinden haben. Sie können davon z. B. Übelkeit, Erbrechen, Gewichtszunahme, Spannungsgefühle in den Brüsten und Blutungsstörungen bekommen. Wenn die Spritze solche Nebenwirkungen hat halten die Nebenwirkungen 8 - 12 Wochen lang an, oft auch noch länger.

\* Wenn Sie sich später die Spritze nicht mehr geben lassen, können Sie trotzdem für längere Zeit unfruchtbar bleiben.

V O R T E I L :

- Die Depot-Spritze verhütet Schwangerschaften sehr zuverlässig.

- Nach einer Anwendung wirkt die Spritze 8 - 12 Wochen lang.

- ٢١ -

الضرر من أخذ الأبره المخزونه :

الضرر من استعمال الأبره المخزونه هو أنها من الممكن أن تحدث أو تكون مسببه لاللبعض الأمراض والاضطرابات الجانييه للجسم .  
الطرق التي يجب اتباعها بعد الجماع مع الرجل وذلك بالنسبه للوراء :

أولا : أخذ الحبوب \* بعد الجماع \* :

(١) هذه الحبوب تمنع تعشيش الحيوان المنوي الناضج ( البيضه الناضجه ) في نضاع المكان الذي تعشش فيه ( الرحم ) ولذلك يتصرف هذا النضاع و( مكان نضوج الجنين ) وكأنه لم تكن توجد فيه البيضه الملقحه ( المعشوره ) .

(٢) وهذه الحبوب التي تدعى \* الحبوب بعد الجماع الجنسي \* تحصلسي عليها في الصيدليات ولكن يوصفه من الطبيب أو الطبيبه أو من أحد أطباء منظمة \* بروفاميليا \*

يجب الانتباه للآتي عند استعمال هذه الطريقة :

(١) هذه الحبوب \* حبوب بعد الجماع \* تكون فعاله في حالة أن أخذها يجب أن يكون في خلال ال ٤٨ ساعه بعد الجماع الجنسي بالضبط .

(٢) هذه الحبوب \* حبوب بعد الجماع \* ليست مانعه للحبيل والتي تؤخذ بالطريقة المنتظمه . أن أن أخذها لاستعمال طاري فقط . في حالة حدوث أمراض جانييه عند أخذ هذه الحبوب بعد الجماع ، يجب عليك زيارة الطبيب أو الطبيبه في أسرع حال والتحدث معه أو معها بذلك .

N A C H T E I L :

Die Spritze kann gesundheitliche Nebenwirkungen haben.

Methoden, die nach dem Geschlechtsverkehr anzuwenden sind:

Für die Frau:

Die Pille - danach.

Diese Pille verhindert, daß sich ein bereits befruchtetes Ei in der Schleimheit der Gebärmutter einnisten kann. Die Gebärmutter verhält sich dann also so, als wäre das Ei nicht befruchtet worden.

Die "Pille - danach" bekommen Sie in Apotheken, aber nur mit einem Rezept von Ihrem Arzt (Ärztin) oder von einem ärztlichen Mitarbeiter von PRO FAMILIA.

Die "Pille - danach" ist ethisch umstritten.

W I C H T I G :

\* Die "Pille - danach" wirkt nur, wenn der Beginn der Einnahme innerhalb von 48 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr erfolgt.

\* Die "Pille - danach" ist keine Verhütungsmethode, die regelmäßig angewendet werden kann. Sie ist nur für den Notfall geeignet. Bei der "Pille danach" sind Nebenwirkungen bekannt, die Sie im einzelnen mit Ihrem Arzt (Ärztin) besprechen können.

فائدة أخذ الحبوب بعد الجماع:

فائدة طريقة أخذ الحبوب بعد الجماع هو أنها الطريقة الوحيدة التي تستعمل في حاله الطارئه والتي تؤمن منع الحبل .

الضرر من أخذ الحبوب بعد الجماع:

ضرر طريقة أخذ الحبوب بعد الجماع هو أن الفائدته تكون مضمونه فقط عندما تكون المرأة متأكدته تماما بأن هذه الطريقة لا تستعمل أكثر من مره وبطريقة دوريه .

الطرق التي يجب اتباعها بعد الجماع الجنسي وذلك بالتهيبه للمرأة :

فصل الفرج بعد الجماع الجنسي :

هذه الطريقة معروفه عالميا وكثيره الاستعمال لمنع الحبل بعد الجماع الجنسي ، عن طريق غسل الفرج يخرجن الفلج الجنسي الذكرى من جسم المرأة قبل أن يصل الى بيت الرحم عند المرأة وقين أن يصل الى الموصل الحيوانات المنويه الذكرية ، ولكن عن طريق الغسل يمكن دخول الحيوانات المنويه أعمق وأعمق وفي أكثر الأحيان لا يكفي الغسل لأن الحيوانات المنويه الذكرية تدخل وفي ثوان قليلة الى رحم المرأة وذلك بعد دخولها الى فرج المرأة مباشرة

V O R T E I L :

Die "Pille - danach" ist in Notfällen das einzige wirksame Mittel zur Verhütung einer Schwangerschaft.

N A C H T E I L :

Die Wirksamkeit der Methode ist nur gegeben, wenn sie nicht mehr als einmal im Zyklus angewendet wird.

Methoden, die nach dem Geschlechtsverkehr anzuwenden sind:

Für die Frau:

Scheidenspülungen

Scheidenspülungen sind eine weit verbreitete Methode, mit der Schwangerschaften verhütet werden sollen. Durch die Spülung soll der Samen des Mannes aus der Scheide gewaschen werden, bevor er in die Gebärmutter und weiter in die Eileiter vordringen kann. Gerade dadurch wird der Samen aber oft erst in die Scheide hineingespült.

Meistens gelingt es aber nicht, die Scheide gründlich genug auszuspülen. Außerdem erfolgt die Spülung meistens zu spät, denn der Samen dringt schon wenige Sekunden nach dem Samenerguß in die Gebärmutter ein.

عند استعمال هذه الطريقة يجب الانتباه للآتي :

طريقة غسل الفرج عند المرأة وأخراج الحيوانات المنوية هي طريقة غير آمنة ولا تؤكد منع الحمل على أي حال ولذلك في حالة الجماع الجنسي لا تنفع طريقة الغسل هذه وذلك في حالة عطب قد يحدث في القمسي أو آل "بيزار" ولذلك يجب عليك زيارة الطبيب أو الطبيب في الحال وطلب وطلب حبوب ضد الحمل بعد الجماع الجنسي . في حالة انفجار القمسي وفي حالة عدم استطاعة الرجل سحب القضيب من فرج المرأة ، يجب الانتباه بعدم دخول الحيوانات المنوية الى فرج المرأة ، وهذه ليس ممكنا دائما ولذلك يحدث الحمل . ولذلك عليك زيارة الطبيب أو الطبيب في الحال

الفايده من استعمال طريقة غسل الفرج بعد الجماع :

فائدة غسل الفرج من الحيوانات المنوية الذكرية هو أنها طريقة طارئة فقط تستعمل عند الضرورة فقط وفائدة أخرى هو أنها سهلة الاستعمال جدا .

الضرر في حالة استعمال هذه الطريقة :

ضرر هذه الطريقة هو أنها لا تؤكد منع الحمل وأن كل طريقة أخرى أفضل منها .

الطرق التي تكون حاسمة جدا في منع الحمل :

طريقة التعقيم عند الرجل :

طريقة التعقيم عند الرجل هي عبارة عن عملية صغيرة وسهلة جدا وهو بأن تبتتر الشرايين الأثنين الموصلة للحيوانات المنوية الذكرية الى مخزنها . ومن حسناتها هو أن الرجل يبقى قادرا على إنتاج الحيوانات المنوية وقادرا على دفعها الى جسم المرأة .

W I C H T I G :

Scheidenspülungen sind auf keinen Fall wirksam als Methode zur Verhütung von Schwangerschaften. In Notfällen (z. B. wenn ein Kondom gerissen ist oder wenn bei "unterbrochenem Geschlechtsverkehr" Ihr Partner sein Glied zu spät aus Ihrer Scheide gezogen hat) gehen Sie zum Arzt und lassen sich eine "Pille - danach" verschreiben.

V O R T E I L :

Scheidenspülungen haben keinen Vorteil, außer daß sie in Notfällen jederzeit und relativ leicht durchzuführen sind.

N A C H T E I L :

Zur Verhütung einer Schwangerschaft sind Scheidenspülungen so ungeeignet, daß jede andere Methode besser ist.

Methoden, die endgültig wirken:

Sterilisation für den Mann:

Die Sterilisation des Mannes ist eine sehr kleine Operation, bei der beide Samenleiter durchtrennt werden. Danach können keine Spermienzellen mehr in den Erguß gelangen. Der Mann ist aber weiterhin fähig, Ergüsse zu haben.

هذه العملية يجب أن يقوم بها طبيب لوطيبه • ولأن الرجل بعد هذه العملية لا يستطيع انجاب الأطفال ، لذلك يجب التحدث مع الطبيب • أو الطبيب أكرم من مرة والتفكير الهادئ قبل القيام بهذه العملية • هذه العملية سهلة جدا بحيث أن الرجل يستطيع الذهاب الى البيت بعد القيام بالعملية مباشرة •

قبل القيام بهذه العملية يجب الانتباه للاتني :

أ ) بعد القيام بهذه العملية لا يستطيع الرجل أن ينجب أطفالا • هذه العملية حاسمة وتحدث مرة واحدة فقط ولا يمكن إعادة الانجاب مرة أخرى بعملية أخرى ( انقاصها ) ولذلك عندما يريد الرجل القيام بهذه العملية يجب عليه قبل ذلك شي أن يدون متأكدا من ذلك ويتحدث مع زوجته بالتفصيل عن العملية ونتائجها •

ب ) شيل من الرجال يعتقد بأن تعقيم يمنع ممارسه الجنسية ويفارنها بعمية الحصى • هذا طبعا ليس صحيحا • الذي يحدث هو أن الرجل لا يستطيع انجاب الأطفال فقط ولذلك يعتقد انه الخليا المنوية التي تكون مع النساء الذي يغتن من القصب • ولكنه يبقى دائما قادرا علي ممارسه أجنسيه السابق • وبالرغم من ذلك يحس بعض الرجال بالاضطرابات ( ج ) النفسانيه شديده لأنهم لم ينجبوا أطفالا ولذلك يجب على الرجل قبل القيام بهذه العملية أن يفكر شيئا ويتأكد من عدم الانفعالات النفسانيه بعد العملية •

Diese Operation muß ein Arzt durchführen. Da Sie nach der Sterilisation keine Kinder mehr zeugen können, ist es unbedingt nötig, daß Sie sich vorher ausführlich und möglichst mehrmals vom Arzt beraten lassen.

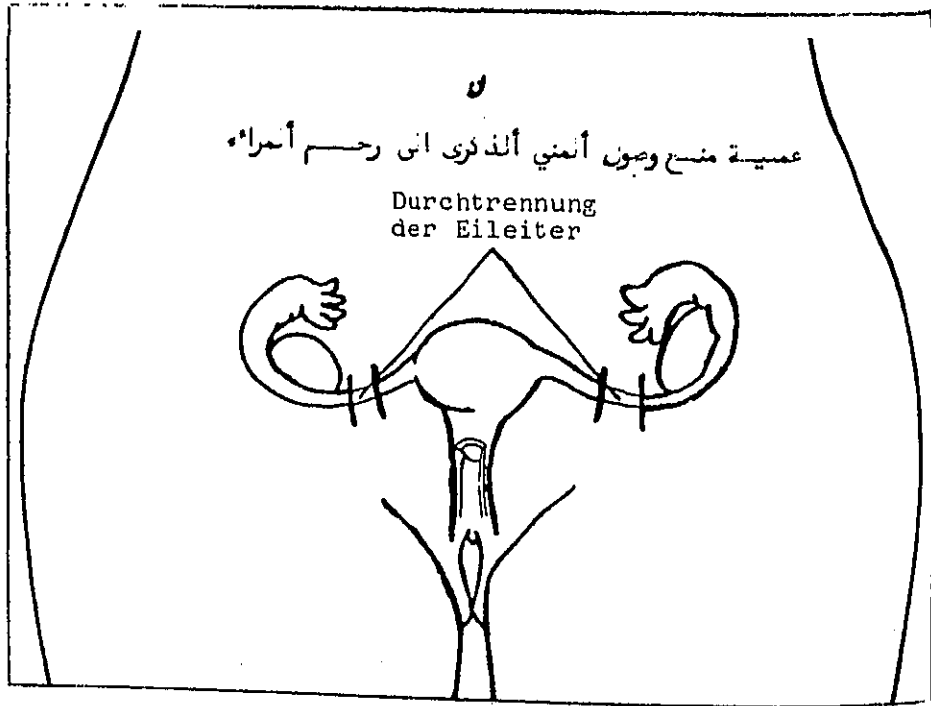
Die Operation selbst ist beim Mann so einfach, daß der Mann kurz danach wieder nach Hause gehen kann.

W I C H T I G :

- \* Nach der Sterilisation können Sie kein Kind mehr zeugen. Die Sterilisation ist endgültig, d.h. nicht mehr rückgängig zu machen. Deswegen sollten Sie sich nur sterilisieren lassen, wenn Sie und Ihre Partnerin nie ein Kind haben wollen.
- \* Viele Männer glauben, nach einer Sterilisation seien sie keine "richtigen" Männer mehr. Für sie ist Sterilisation dasselbe wie Kastration. Das ist aber nicht wahr. Nach einer Sterilisation ist ein Mann ebenso fähig zum Geschlechtsverkehr wie vorher. Er wird weiterhin Samenergüsse haben können, aber in der Flüssigkeit werden keine Samenzellen mehr sein.

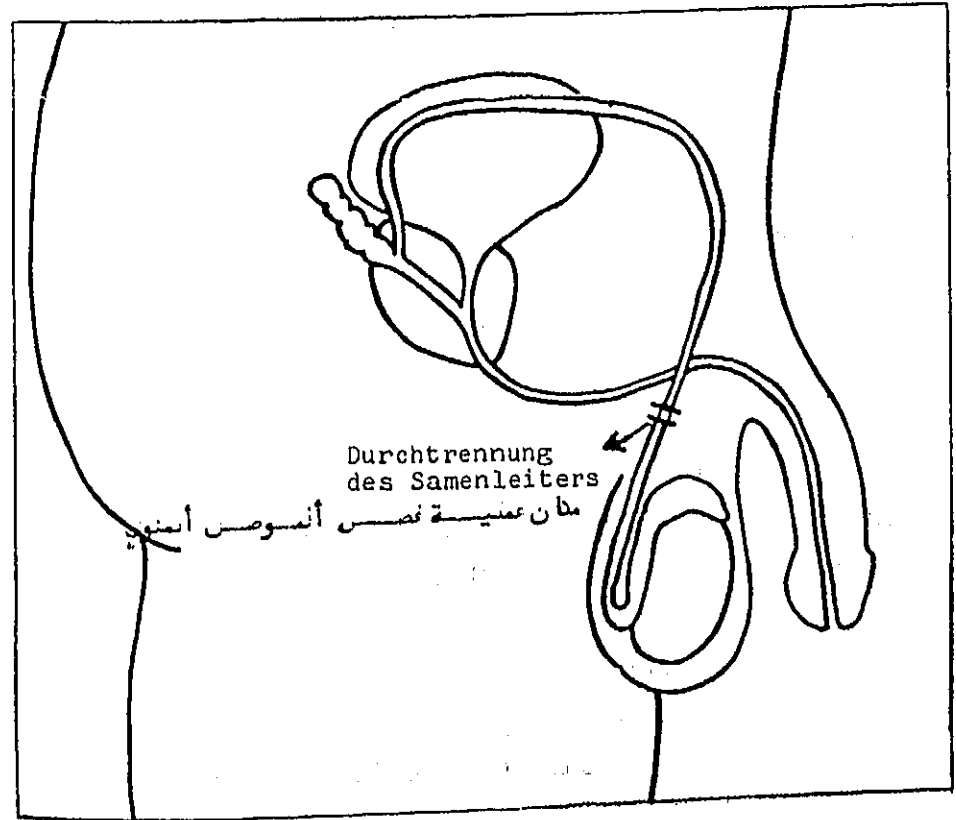
Sterilisation der Frau

عملية ألتعقيم عند أنمراء



Sterilisation des Mannes

عملية ألتعقيم عند أنرجل



ح ) وبالرغم من ذلك يحس بعض الرجال بالاضطرابات النفسانية الشديدة لأنهم لم ينجبوا أطفالا ولذلك وجب على الرجل قبل القيام بهذه العملية أن يفكر جيدا ويتأكد من عدم الانفعالات النفسانية بعد العملية .  
د ) عملية التعقيم عند الرجل أسهل منه عند المرأة .  
الفائدة من عملية التعقيم :

الفائدة من عملية التعقيم هو أن المرأة تكون متأكدة تماما بأنها لن تحبل في حالة أنجماع مع الرجل .  
الضرورة من عملية التعقيم :

١ ) الضرر من هذه العملية هو أنها حاسمة تماما ولا يمكن نقضها مرة ثانية .  
٢ ) يحدث عن طريقها اضطرابات نفسانية عند الرجل أحيانا .  
الطرق التي تنون حاسمة جدا لمنع الحبل على :  
عملية التعقيم عن المرأة :

عملية التعقيم عن المرأة هي عبارة عن بتر الوريد الذي يوصل الحيوانات المنوية للرجل الى بحم المرأة . بعد هذه العملية لا تستطيع الحيوانات المنوية الذرية بأن تصل الى الحيوانات المنوية الأناثوية وتلقحها . بعد هذه العملية تستطيع المرأة بأن تحافظ على شهوتها الجنسية في خلال الجماع مع الرجل كما كانت سابقا .

\* Dennoch führt die Sterilisation bei manchen Männern zu seelischen Störungen. Diese Männer glauben, nicht mehr vollwertig zu sein, wenn sie keine Kinder mehr zeugen können. Deswegen sollten Sie es sich vorher gut überlegen, ob Sie sich sterilisieren lassen wollen.

V O R T E I L :

Wenn Sie sich sterilisieren lassen, kann Ihre Partnerin mit hoher Sicherheit nicht mehr schwanger werden.

N A C H T E I L :

- Eine Sterilisation läßt sich nicht mehr rückgängig machen.  
- Bei manchen Männern ruft sie seelische Störungen hervor.

Methoden, die endgültig wirken:

Sterilisation für die Frau:

Die Sterilisation der Frau ist eine Operation, bei der die Eileiter unterbunden oder durchtrennt werden. Danach kann kein Ei mehr vom Samen des Mannes erreicht und befruchtet werden. Die Frau kann aber nach der Operation ebenso beim Geschlechtsverkehr Lust empfinden wie vorher.



ولأن هذه العملية نهائية أى أن المرأة لا تنجب أطفالا بعد هذه العملية نهائيا ، ويجب على المرأة زيارة الطبيب أو الطبيه والتفكير الهادى والمعيق والتحدث مرارا مع الطبيب أو الطبيه قبل اجراء هذه العملية .

هذه العملية ليست سهلة كما هي عند الرجل ولذلك يجب على المرأة أن تلتزم الفراش بعض الوقت بعد العملية .

عند التفكير باجراء هذه العملية يجب الانتباه للاتى :

أ) عملية التعقيم عند المرأة هي عملية نهائية أى أنه لا يمكن انجاب الأطفال بعد هذه العملية ولذلك يجب على المرأة أن تفكر كثيرا وجديا قبل ذلك ويجب عليها التحدث مع زوجها قبل القيام بهذه العملية .

ب) بعض النساء تعتقد في حالة أنها وزوجها لا يريدان انجاب الأطفال بتاتا ولكن وافقة على قيام العملية ، ولذلك وحتى تستغنى عن الاضطرابات النفسانية يجب أن تفكر كثيرا قبل العملية وتكوني متأكده تماما .

ج) عملية تعقيم المرأة أصعب منها عند الرجل ولذلك قبل أن تعقم المرأة يجب أن تتحدث مع زوجها فيما لو كانت على استعداد أن تكون العملية من الأفضل له هو لأنها تكون عنده أسهل وأقل صعوبة وزيادة على ذلك ليست مضره له كما هي عند المرأة

Die Operation muß ein Arzt (Ärztin) vornehmen. Da Sie nach der Sterilisation keine Kinder mehr bekommen können, ist es unbedingt nötig, daß Sie sich vorher ausführlich und möglichst mehrmals von Ihrem Arzt (Ärztin) beraten lassen!

Die Operation ist nicht so einfach wie bei der Sterilisation des Mannes. Sie müssen nach der Operation einige Zeit im Bett liegen bleiben.

W I C H T I G :

- \* Nach der Sterilisation können Sie nie mehr ein Kind bekommen. Die Sterilisation ist endgültig, also nicht mehr rückgängig zu machen. Deswegen sollten Sie sich nur sterilisieren lassen, wenn Sie und Ihr Partner nie mehr ein Kind haben wollen.
- \* Manche Frauen fühlen sich nach der Sterilisation nicht mehr als vollwertige Frauen, weil sie kein Kind mehr bekommen können. Deswegen sollten Sie es sich vorher gut überlegen, ob Sie sich sterilisieren lassen wollen.

ج) عملية تعقيم المرأة أصعب منها عند الرجل ولذلك قبل أن تعقم المرأة يجب أن تتحدث مع زوجها فيما لو كان على استعداد أن تكون العملية من الأفضل له هو لأنها تكون عنده أسهل وأقل صعوبة وزيادة على ذلك ليست مضرة له كما هي عند المرأة .

### فائدة التعقيم عند المرأة :

فائدة عملية التعقيم عند المرأة هو أنها تكون متأكدته تماما بعدم الحمل في حالة الجماع مع الرجل .

### المخار التي يمكنك أن تحصل من طريق هذه العملية :

( ١ ) هذه العملية تؤثر عند بعض النساء على الحالة النفسانية فقط .

( ٢ ) عملية التعقيم عند المرأة أصعب منها عند الرجل .

### منع الحمل عند الرضع :

كثيرا من النساء تعتقد بأنهن لا يمكن أن يهبلن وذلك لأنهن لا يزلن يرضعن أطفالهن من الثديين . هذا طبيعا ليس صحيحا . الحقيقة هو أن المرأة التي ترضع طفلها من ثديها ، يحدث عندها قفزة أبيضه الناضجه عادة في مدة متأخره قليلا عن قفزة أبيضه الناضجه عند المرأة التي تغذى طفلها بالزجاجه . ولكن بالرضع من ذلك على المرأة التي ترضع طفلها من ثديها أن لا تعتمد على هذه الطريقة تماما . السبب هو أن بعض الأحيان يحدث بأن قفزة أبيضه الناضج للنمو يحدث مبكرا ولذلك يمكن أن يحدث الحمل في هذه الحالة .

\* Die Sterilisation der Frau ist eine schwierigere Operation als beim Mann. Bevor Sie sich sterilisieren lassen, sprechen Sie mit Ihrem Partner, eine Sterilisation bei ihm ist ebenso wenig schädlich, aber viel einfacher und ungefährlicher als bei Ihnen.

### V O R T E I L :

Wenn Sie sich sterilisieren lassen, können Sie mit hoher Sicherheit nicht mehr schwanger werden.

### N A C H T E I L :

- Bei manchen Frauen ruft sie seelische Störungen hervor.
- Die Sterilisation der Frau ist eine schwierigere Operation als die des Mannes.

### Empfängnisverhütung für stillende Mütter:

Viele Frauen glauben, daß sie nach einer Geburt nicht schwanger werden können, solange sie ihr Baby mit der Brust ernähren. Das ist nicht richtig. Zwar findet bei stillenden Müttern der erste Eisprung nach der Geburt normalerweise später statt als bei Müttern, die ihr Baby mit der Flasche ernähren. Eine stillende Mutter sollte sich aber nicht darauf verlassen, daß sie nicht schwanger werden kann. Denn manchmal erfolgt auch bei einer stillenden Mutter schon sehr früh ein Eisprung: dann kann sie wieder schwanger

ولذلك على المرأة التي ترضع من ثديها طفلها عليها  
أن تستعمل الطرق الأخرى لمنع الحمل .

عند استعمال هذه الطريقة يجب الانتباه للاتي :

(١) ترضيع ( ارضاع ) الطفل من ثديي أمه لا يمنع  
من حدوث الحمل في حالة الجماع الجنسي مع الرجل  
حتى ولو قامت المرأة بتغذية طفلها بغذاء آخر  
سلاوة على حليبها .

(٢) يجب الانتباه كذلك بأن النساء اللاتي يرضعن  
أطفالهن من ثديهن أن يتجنبن أخذ الحبوب  
المانعة للحمل .

(٣) وكذلك الأبرة المخزونة المانعة للحمل يجب تجنبها  
لأنها في هذه الحالة ستنتج كمية قليلة من  
الحليب للرضع .

الرفض في انجاب الأطفال :

يحدث كثيرا بأن الرجل أو المرأة أو كلاهما يرفيان في  
انجاب الأطفال ولكنهما لا ينجبان ويظنان بأن المرأة على  
رأيهم لا تستطيع الحمل .  
الأسباب في هذه الحالة يمكن أن تكون عند الرجل  
أي أنه هو الذي من الممكن لا يستطيع الانجاب .  
ولذلك من المهم جدا عدم الانتذار مسده طويله  
بعدم معرفة الحقيقة وسبب عدم انجاب الأطفال .  
ولذلك ننصح بأن يزوران الطبيب أو الطبيبة والقيام بالتحص  
لمعرفة من من الاثنين لا يستطيع الانجاب .

werden. Deswegen sollten auch stillende  
Mütter bald nach der Geburt eine andere  
Methode der Empfängnisverhütung benutzen.

W I C H T I G :

Stillen schützt nicht zuverlässig vor einer  
Schwangerschaft, besonders dann nicht, wenn  
das Baby außer Muttermilch noch eine andere  
Nahrung bekommt.

Ü B R I G E N S :

Mütter, die stillen wollen, sollen nicht die  
Pille oder die Depot-Spritze zur Empfängnis-  
verhütung nehmen. Diese Mittel können bewir-  
ken, daß weniger Muttermilch produziert wird!

Kinderwunsch?

Oft passiert es, daß ein Mann und eine Frau  
sich ein Kind wünschen, und sie bekommen  
keins. Das muß nicht heißen, daß die Frau  
Empfängnischwierigkeiten hat. Die Gründe  
für eine Kinderlosigkeit können ebenso beim  
Mann liegen.

Wichtig ist, daß Mann und Frau nicht Jahre  
warten, bis sie sich entscheiden, einen Arzt  
aufzusuchen, der die Gründe für die Kinder-  
losigkeit herausfinden kann.

وكما ذكرنا أملاه وهو من الممكن أن عدم أنجاب  
الأطفال يمكن سببه الرجل وليس المرأة . لأن دفع  
بعض الحيوانات المنوية من قضيب الرجل الى جسم المرأة  
لا يعنى اطلاقاً بأنه قادر انجاب الأطفال .

هناك بعض الأسباب لعدم انجاب الأطفال وهي أسباب جسمانية  
أو أسباب نفسانية . في هذه الحالات يجب على المرأة  
زيارة طبيب أو طبيبه النساء وعلى الرجل زيارة طبيب  
مختص في هذه الحالات بالذات وهم أطباء وطبيبات  
المثانة والكليتين ( طبيب الأمراض النسائية ) وكذلك طبيب  
الجلد والطبيب المختص لأمراض الرجال ( طبيب الأمراض الذكورية )

#### هل تخافين انجاب طفل مريض ؟

إذا كنت خائفة انجاب طفل مريض فيجب أن تتكلمي  
مع طبيبك أو طبيبتك . من ناحية النصائح هذه  
يقوم بنصيحتك طبيبك أو طبيبتك وذلك بالفحص الطبي  
والذى يكون في أوقات منتظمة وذلك حتى تكوني دائماً  
على العلم الكامل عن صحتك وصحة الطفل .

الفحوصات الطبية هذه المنتظمة تكون مهمه لأسباب أخرى أيضاً  
وذلك حتى قبل أن يحدث الحبس عندك ، لأن من الممكن  
أن لا تكوني متأكده من قرارك هل تريد انجاب طفلاً لا

Wie schon gesagt, kann es auch am Mann liegen, daß Sie kein Kind bekommen. Viele meinen, daß die "Schuld" nur bei der Frau liegen kann. Das stimmt nicht, denn die Abgabe von Samen beim Mann sagt noch nicht aus, ob er zeugungsfähig ist.

Es gibt viele Erklärungen für Kinderlosigkeit, sie können in seelischen und körperlichen Gründen zu finden sein. Bei solchen Fragen ist für Frauen der Frauenarzt und für die Männer der Facharzt für Blase und Nieren (Urologe), der Hautarzt und der Facharzt für den Mann (Androloge) zuständig.

Haben Sie Angst, ein krankes Kind zu bekommen?  
Wenn Sie Angst haben, ein krankes Kind auf die Welt zu bringen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt (Ärztin). Während der Schwangerschaft betreut man Sie durch Vorsorgeuntersuchungen, die regelmäßig gemacht werden müssen, damit Sie wissen, ob das heranwachsende Kind und Sie gesund sind.

Vorsorgeuntersuchungen sind aber auch aus anderen Gründen sehr wichtig, und zwar bevor Sie überhaupt schwanger werden. Unsicher könnten Sie in Ihrer Entscheidung für ein Kind werden,

هناك أسبابا كثيرة يتأثر به قرارك بأنجاب طفلا أم لا وهي :

- ١) أمن الممكن أن تكون هناك أمراض في عائلتك أو في عائلتك الرجل وتكون معدية ؛
- ٢) أو عندما تكون المرأة من أقرباء الرجل ؛
- ٣) أو عندما يكون الرجل والمرأة كبارا في السن ويرغبون في انجاب الأطفال ؛
- ٤) وهناك أسبابا أخرى كثيرة .

في هذه الحالات يمكن زيارة مكاتب النماذج للحبالسي والتي تعطى معلومات كافية عن الحمل ومخاطباته وتاريخه وكيفية التغلب على الصعوبات التي تحدث خلاله . طبيبك يقوم بدوره بتحويلك الى إحدى هذه المكاتب أو الى أحد مكاتب منظمة تنظيم الأسرة ( پروفاميليا ) في محل إقامتك وهذا يعطيك عنوان أحد هذه المكاتب في ناحيتك .

العموم الطبيه قبل وخلال الحمل مهمه جدا جدا

منذ ٢١ حزيران ١٩٧٦ ميلاديه يسمح القانون الألماني في المانيه الاتحادييه في حالات مع ذكر الأسباب طبعا بقطع الحمل . الاذن بقطع الحمل رسميا يجب أن يكون عن طريق طلب مع ذكر الأسباب وذلك عن طريق الطبيب أو الطبييه وأحد العمال الاجتماعيين في منطقتك - وهذه هي طريقة قطع الحمل .

wenn in der Familie der Frau oder des Mannes Krankheiten bestehen, die vererbt werden können;

wenn Mann und Frau blutsverwandt sind;

wenn Mann und Frau schon älter sind und sich ein Kind wünschen;

wenn ... es gibt viele Gründe.

Genetische Beratungsstellen (das sind Beratungsstellen, die über die Entwicklungsgeschichte einer Schwangerschaft Auskunft geben) helfen Ihnen hier weiter. Ihr Arzt (Ärztin) kann Sie dorthin überweisen. PRO FAMILIA kann Ihnen die Adressen von solchen Beratungsstellen geben.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN  
SIND WICHTIG!

Schwangerschaftsabbruch?

Seit dem 21. Juni 1976 gibt es in der Bundesrepublik Deutschland ein Gesetz, das Frauen in begründeten Fällen ("Indikation" genannt) einen Schwangerschaftsabbruch erlaubt. Die Erlaubnis für den Abbruch, der über Krankenschein abgerechnet wird, bekommen Sie durch eine schriftliche Begründung von Ihrem Arzt (Ärztin) und einem Sozialberater/-in

محتويات أسباب قطع العيول وتقديم تقرير عنه يطالب  
القانون الألماني الاتحادي رسميا ونظلك لا يستطيع كل انسان  
لم تكن عنده التجربة السابقة بتقديمه . ولذلك يجب  
عليك سؤال طبيبك أو طبيبتك عن كيفية تقديم هذا الطلب .  
أو أن تسألني أحد مكاتب منظمة تنظيم الأسرة ( پروفاميليا )  
في منطقتك .

قبل القيام بذلك ، يجب الاهتمام للآتي :  
أ) قطع العيول يسمح به حسب القانون الألماني لغاية  
الآنسي عشر أسبوعا من تاريخ العيول ولذلك يجب  
عليك الانتباه لعدم فوات هذا الوقت .  
ب) العناوين على الصفحة التالية تعطيك المعلومات الكافية عن  
مكان مكاتب وهنارين منظمة تنظيم الأسرة ( پروفاميليا ) القريبه  
منمنك . إذا لم تتقني تكلم اللغة الألمانية فعليك جلب  
أحد صديقاتك أو أحد أصدقائك لتقديم العون وللقيام  
بالتترجمه من الألمانية الى لغتك المطلوبة .

Der Inhalt der Begründung für den Abbruch  
ist im deutschen Gesetz vorgeschrieben und  
manchmal schwer für jemanden zu verstehen,  
der noch nie etwas damit zu tun gehabt hatte.  
Fragen Sie hier bitte Ihren Arzt (Ärztin),  
Ihr Gesundheitsamt, die Sozialberatungsstelle  
oder die PRO FAMILIA, die Ihnen weiterhelfen  
können.

W I C H T I G :

Bis auf wenige Ausnahmen kann eine Schwanger-  
schaft nur bis zur zwölften Schwangerschafts-  
woche abgebrochen werden, das heißt also,  
daß Sie sich rechtzeitig nach Möglichkeiten  
erkundigen müssen.

Bei den folgenden Adressen können Sie sich  
erkundigen, wo Sie die nächste PRO FAMILIA-  
Beratungsstelle finden, die Ihnen Auskunft  
über Familienplanung und Empfängnisrege-  
lung gibt. Wenn Sie nicht Deutsch sprechen,  
bringen Sie eine Freundin oder einen Freund  
mit, der/die Ihnen bei der Übersetzung be-  
hilflich ist.

الايضاحات والاستعلامات الصحفية تجديتها عند الاشراف  
الاتحاديه في أوستمورهيبرشتراسه رقم (١٠٠) في مدينة  
كالونيا وهناك تجدين كتبها بلغتك للاستعلامات وتدعى :

\* كل أم صغيرة السن لها الحق بالساعده

من الناحيه الاجتماعيه والقانونيه \*

أو \* قبل القرار بالحبس أو قطعه وجب

الاستشاره \*

وكذلك في بلدك الأم سيساعدك العنوان التالي في تقديم العون لك  
بالنصيحه ويذكر لك كذلك أحد المكاتب للقيام بمساعدتك أو ذكر  
الطبيب المختص لذلك لتقومسي بدورك تنظيم أومورك بنفسك .

في المنحه التاليه تجدين هناويمن عدة في مدن ألمانيه  
كثيره عن المكاتب لمنظمة تنظيم الأسره " بروفاسيليا " ولذلك  
نرجوا زيارتها .

In Ihrem Heimatland kann Ihnen die folgende  
Adresse weiterhelfen. Man wird dort bemüht  
sein, Ihnen Stellen und Ärzte zu nennen,  
wo Sie sich über Familienplanung und Emp-  
fängnisregelung beraten lassen können:

Aktuelle Liste (Stand: November 1986):

<u>Baden-Württemberg</u>	<u>Hessen</u>
Schloßstr. 60	Hügelstr. 70
7000 Stuttgart 1	6000 Frankfurt/M. 50
Tel.: (0711) 617543	Tel.: (069) 533257

<u>Bayern</u>	<u>Niedersachsen</u>
Türkenstr. 103/I	Am Hohen Ufer 3 A
8000 München 40	3000 Hannover 1
Tel.: (089) 399079	Tel.: (0511) 15459

<u>Berlin</u>	<u>Nordrhein-Westfalen</u>
Ansbacher Str. 11	Loher Str. 7
1000 Berlin 30	5600 Wuppertal 2
Tel.: (030) 2139013	Tel.: (0202) 8982122

<u>Bremen</u>	<u>Rheinland-Pfalz/Saarland</u>
Stader Str. 35	Schillerstr. 24
2800 Bremen 1	6500 Mainz
Tel.: (0421) 491090	Tel.: (06131) 225022

<u>Hamburg</u>	<u>Schleswig-Holstein</u>
Tesdorpfstr. 8	Am Marienkirchhof 6
2000 Hamburg 13	2390 Flensburg
Tel.: (040) 44195322	Tel.: (0461) 86930

PRO FAMILIA - Deutsche Gesellschaft für  
Sexualberatung u. Familienplanung e.V.  
Cronstettenstr. 30, 6000 Frankfurt/M. 1,  
Tel.: (069) 550901

IHRE NÄCHSTE BERATUNGSSTELLE

*KW I 6 85/40*