

# الصحة الانجابية



# تعريف الصحة الانجابية

وفقا لتعريف المنظمة الصحية العالمية :

هي الوصول الى حالة من اكتمال السلامة البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية و ليست مجرد الخلو من المرض او العجز

# تشمّل :

- 1- صحة المراهقين
- 2- العادات الشخصية الصحية بما فى ذلك عملية الانجاب و الوظيفة الانجابية و طريقتها فى جميع مراحل الحياة
- 3- الحصول على حياة جنسية سليمة و ان يكونوا قادرين على الانجاب و لديهم حرية اختيار توقيت و كيفية القيام بذلك
- 4- المساواة فى وصول خدمات الصحة الانجابية لجميع فئات المجتمع

اولاً : صحة المراهقين



من مسلسل القاصرات

تلد حوالي 16 مليون  
فتاة مرأهقة كل عام  
معظمها في البلدان  
النامية حيث تتعرض  
الفتاة لضغوط من  
اجل الزواج و حمل  
الاطفال في وقت  
مبكر



يؤدي الحمل المبكر تحت سن  
ال 18 عام الي مخاطر  
صحية علي النساء و اطفالهن  
الرضع  
و تقدر منظمة الصحة العالمية  
ان 358000 امرأة تموت  
سنويا بسبب مضاعفات تتعلق  
بالحمل و الولادة و عدم  
الحصول علي عدم الرعاية  
الجيدة و عدم الوعي بخطورة  
الحمل في السن المبكر



# احلام ضائعة



# ختان الاناث

- و يشمل جميع الاجراءات التي تنطوي علي ازالة جزئية او كلية للاعضاء التناسلية الانثوية الخارجية لأسباب غير طبية

- و تحدث هذه الممارسة في 29 بلدا في افريقيا و الشرق الاوسط

ولا يوجد اي فوائد صحية له و لكن له اثار سلبية علي الصحة الانجابية و الجنسية مثل ( -  
النزف - العدوي البكتيرية - احتباس البول - التهابات المسالك البولية - الخراجات )

**الاهم :** العقم و مضاعفات الولادة و وفيات المواليد

وفقا لصندوق الامم المتحدة للسكان فان ختان الاناث ينتهك مبادئ حقوق الانسان و حقوق  
الطفل و الحق في الحياة

# الام كا الارض



# الانجاب و الصحة

- 1- يجب انتظار حتى تبلغ المرأة 18 عاما على الاقل قبل اى محاولات للحصول على اطفال لان ذلك يحسن صحة الام والطفل
- 2- عند الرغبة فى الحصول على طفل اخر يجب الانتظار سنتين على الاقل بعد الولادة السابقة , فى حالة وفاة الجنين يجب الانتظار ست اشهر على الاقل

3- 99% من الوفيات التي تحدث بسبب الحمل و الولادة يمكن تجنبها بتحسين امكانية حصول المرأة على الرعاية الجيدة من قبل طبيب مختص و توفر خدمات طبية

4- الفحص الطبي قبل الزواج

5- الوقاية من اصابات الجهاز التناسلي و الكشف المبكر عن امراض تتعلق بالانجاب كالسرطانات

# امراض قد تصيب المرأة قبل الزواج

## 1- تكيس المبايض ( مرض شائع ):

تعاني النساء من هذه المشكلة بسبب طبيعة الطعام التي تتناولها المرأة او بسبب بعض الاخطاء في النمو خصوصا في مرحلة المراهقة و يسبب العديد من المشاكل في الحمل و الانجاب

## 2- الفيروس الحليمي :

هذا الفيروس يصيب الأعضاء التناسلية و اجزاء من الجسم من خلال استعمال الحمامات العامة الغير نظيفة اذن يجب ان تحرص النساء علي التعقيم و الحفاظ علي المنطقة الحساسة باستمرار

## 3- الاورام الليفية

# كيفية الحفاظ على الصحة الانجابية للفتاة قبل الزواج و بعده

- 1- اتباع نظام غذائى صحي و متوازن
- 2- الابتعاد عن المأكولات الغنية بالدهون و المواد الحافظة و الالوان الصناعية
- 3- ممارسة الرياضة 90 دقيقة من رياضة الايروبيك 3 ايام فى الاسبوع
- 4- تجنب الزيوت المهدرجة و مشروبات الكافيين و المياه الغازية
- 5- تناول الخضراوات عالية الالياف و الحبوب الكاملة و المكسرات
- 6- تناول زيت السمك الذي يساعد على خسارة الوزن الزائد و انتاج الهرمونات بصورة متوازنة و القضاء على مشكلة تكيس المبايض

# الحقوق الانجابية كما اقرتها منظمة الصحة العالمية

- 1- حق تقرير عدد الاطفال و فترات المباشرة فيما بينهم بحرية
- 2- حق الحصول علي المعلومات الوراثية و الامراض العائلية قبل الزواج
- 3- الحق في الحصول علي اعلي مستوي من الصحة الاسرية و الانجابية
- 4- الحق في اتخاذ القرارات المتعلقة بالانجاب دون قسر او عنف او تمييز

شكرا لكم