

## المباعدة من ٣-٥ سنوات

المباعدة بين الولادات من  
أجل صحة أفضل  
لك ولأسرتك

ينصح باستخدام وسيلة لتنظيم  
الأسرة بعد الطفل الأول لفترة لاتقل عن  
سنتين قبل الحمل التالي.



يمكن استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة  
خلال الأربعين يوم الأولى بعد الولادة  
والطبيب سيساعدك في اختيار  
الوسيلة المناسبة لك.



الرضاعة الطبيعية يمكن تمنع الحمل  
فقط لمدة ستة أشهر بعد الولادة لو  
كانت رضاعة مطلقة (عند الطلب ليلا  
أو نهارا وبدون إضافات غذائية) ومع  
عدم وجود دورة شهرية.



المباعدة من ٣ إلى ٥ سنوات احسن مدة  
تريح فيها بين الولادات تستردي  
صحتك وتراعى طفلك وأسرتك.



٣ إلى ٥  
سنوات

صحتك ... ثروتك

## صحتك ... ثروتك



● لا تتوقفي عن استعمال الوسيلة إلا باستشارة الطبيب الذي سينصحك بوسيلة أخرى أو يعالج أي أعراض جانبية.



● إذا أردت الحمل مرة أخرى اسألي الدكتور قبل ما تتوقفي عن استخدام الوسيلة.



● يوجد عدة وسائل تساعدك على المباشرة ومنها اللولب الذي يستمر مفعوله لمدة ١٠ سنوات و يمكن تركيبه بعد الولادة مباشرة حسب رغبتك.



● أعزائي أفراد الأسرة مشاركتكم ومساندتكم في هذه المرحلة مهم جدا لصحة الأم و الطفل.



**الكشف الطبي ضروري قبل استخدام  
أي وسيلة لتنظيم الأسرة**