



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي

King Fahad Hospital The University

استخدام الرضاعة الطبيعية لمنع الحمل

Breastfeeding as Contraception



هل يمكن استخدام الرضاعة الطبيعية لمنع الحمل؟

نعم يمكن استخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع حدوث الحمل عند انقطاع الطمث بعد الولادة مباشرة. ولكن يجب أن لا تُستخدم الرضاعة الصناعية أو مضخات الثدي لمدة تصل إلى **ستة أشهر** بعد الولادة.



تذكري! أن الفعالية تكمن في استخدام نمط رضاعة ثابت يشبّع رضيعك بالكامل في فترات الليل و النهار , و بالإضافة إلى أن يكون عمر رضيعك ومدة الرضاعة بعد ولادتك ستة أشهر.



كيف تعمل الرضاعة الطبيعية على انقطاع الطمث

ومنع الحمل بتثبيط التبويض؟

تعمل رضاعة الطفل من ثدي الأم على ارتفاع هرمون الحليب

وهو البرولاكتين والذي يؤثر بطريقة غير مباشرة في خفض أو

إيقاف التبويض. كذلك تعمل على انخفاض تحفيز إفراز هرمون

GnRH والذي يؤدي الى انخفاض الهرمون اللوتيني (LH) وهو

إحدى الهرمونات المساعدة في عملية التبويض لكن الآلية

الدقيقة التي تؤثر بها حركة رضاعة الرضيع على إفراز هرمون

الغدد التناسلية (GnRH) لا تزال غير معروفة.



ما هي طرق استخدام أدوية منع الحمل الهرمونية أثناء

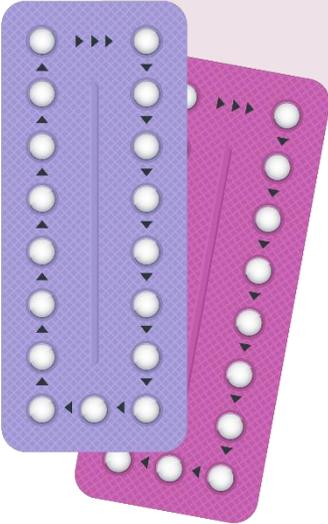
الرضاعة الطبيعية؟

يمكن استخدام أدوية منع الحمل الهرمونية أثناء الرضاعة الطبيعية فورًا بعد الولادة إذا رغبت الأم في ذلك حيث يساعد على زيادة نسبة منع الحمل، وهناك نوعين:

1- هرمون البروجستين (تستخدم عن طريق الفم):

تزداد فعاليته عند استخدامه خلال الست الأشهر الأولى بعد الولادة.

لا يؤثر على كمية الحليب أو تركيبته ولا يسبب آثار ضارة للرضيع.



ما هي طرق استخدام أدوية منع الحمل الهرمونية أثناء

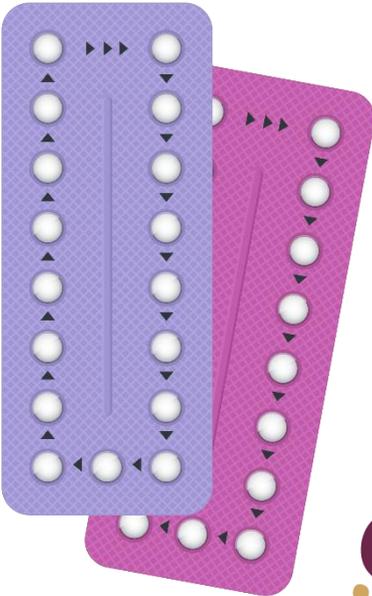
الرضاعة الطبيعية؟

٢-هرمون الإستروجين (تستخدم عن طريق الفم):

يؤثر على كمية الحليب أو تركيبته ولا يسبب آثار ضارة للرضيع.

يمكنك استخدامها فقط عند استيفاء هذه الشروط:

- عمر الطفل أقل من ٦ شهور.
- لا توجد دورة شهرية منذ ولادة الطفل.
- استخدام الرضاعة الطبيعية فقط.



ما هي مميزات وعيوب استخدام الرضاعة الطبيعية

لمنع الحمل؟

المميزات:

- متاح وسهل الاستخدام.
- يبدأ بعد الولادة مباشرة.
- فعال بنسبة %٩٨ أو أكثر.
- يعزز العلاقة بين الأم والرضيع.
- يعزز الجهاز المناعي للأم والرضيع.
- يساعد الأم على تحفيز تقلصات الرحم بعد الولادة مباشرة.
- لا توجد آثار جانبية أو تدخلات طبية خاصة.
- من الممكن أن تكون جسرًا لوسائل منع الحمل الأخرى.

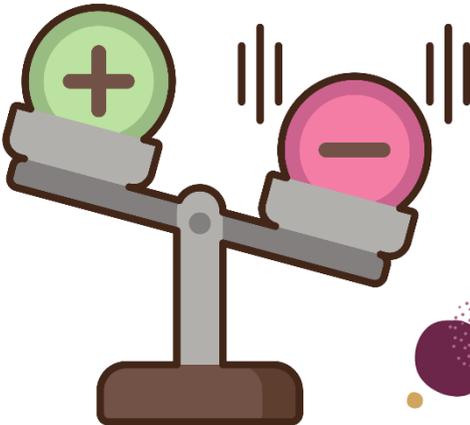


ما هي المميزات و العيوب لمنع الحمل أثناء استخدام

الرضاعة الطبيعية ؟

العيوب:

- المدة قصيرة و محدودة مقارنة بالخيارات الأخرى.
- قد يكون من الصعب الاحتفاظ بنمط ثابت عند الاعتماد على الرضاعة الطبيعية.
- قد يكون من الصعب على بعض النساء الحفاظ على إشباع الطفل بالكامل عن طريق الرضاعة الطبيعية بسبب الظروف الإجتماعية.
- مفيد فقط للنساء المرضعات حصراً لمدة ٦ أشهر ثم تقل فاعليته.



المصادر والمراجع:

جميع الصور من موقع Canva.

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي قسم النساء والولادة
بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر.

قسم النساء و الولادة
وحدة التوعية الصحية
IAU-24-195



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University