

قالوا أن وسائل منع الحمل ...

وصف اللعبة

تتيح هذه الأداة للمشاركين الفرصة لمعالجة المفاهيم الخاطئة الشائعة حول وسائل منع الحمل.

مواد

- 20 بطاقة.
- ورقة تعليمية.

الجمهور مستهدف

للجميع ابتداء من 18 سنة.

تطوير المهارات

يتيح هذا النشاط الممتع الفرصة:

- لاكتساب المعرفة حول الطرق المختلفة لمنع الحمل ووسائل منع الحمل الطارئة
- تطوير التفكير النقدي فيما يتعلق بالأفكار الشائعة حول منع الحمل.

التعليمات

- يمكن استخدام اللعبة أثناء جلسة خلال جلسات الاستماع الفردية، أثناء مجموعات التركيز أو الحملات التحسيسية.

- خلال جلسات الاستماع الفردية:

يمكن للمستمعة أن تساعد المستفيدة على اختيار بعض البطاقات ثم يقرأ الأسئلة معاً. يطلب من المرأة أن تبدي برأيها حول محتوى البطاقة. تقوم المستمعة بتكميل أو تصحيح المعلومات التي تمت مشاركتها.

- للاستخدام خلال مجموعات التركيز:

- إمكانية الاستخدام الأولى:
يقوم لاعب تلو الآخر بسحب بطاقة. يقرأ اللاعب محتوى البطاقة بصوت عالٍ للمشاركين الآخرين. بعد ذلك سيجب على اللاعب تحديد ما إذا كان يوافق على محتوى البطاقة أم لا ويبرر إجابته.
يسأل الميسر اللاعبين الآخرين إذا كانوا يوافقون ويطلب تبرير إجاباتهم. ثم يشارك الميسر الإجابة الصحيحة إذا استلزم الأمر.
- إمكانية الاستخدام الثانية:
يتم تقسيم اللاعبين إلى فرقتين أو خمس فرق حسب عدد المشاركين. يجب على كل فريق اختيار اسم.
• يختار أحد لاعبي الفريق الأول بطاقة ويقرأها على جميع زملائه والفرق الأخرى.
• يجب على لاعبي الفريق التشاور والقول ما إذا كانت العبارة صحيحة أم لا.
يسأل المنشط الفرق الأخرى عما إذا كانوا يوافقون ويطلب منهم تبرير إجاباتهم.
خلال المرحلة الأخيرة، يعطي المنشط الإجابة الصحيحة ويكمل أو يصحح المعلومات التي قدمها اللاعبون. تعطي نقطتين إذا أعطى الفريق الذي سحب البطاقة الإجابة الصحيحة.

يتمثل دور المنشط في تحفيز وتنظيم التبادل، تحريك النقاش، مواجهة الاختيار، والسماح بالتعبير عن الآراء المختلفة والتشكيك في التمثيلات.

حدود اللعبة:

قد يكون استخدام هذه اللعبة مع مجموعة تضم أكثر من 30 شخصاً أمرًا صعباً خاصة فيما يتعلق بتنشيط الورشة وقد لا يشارك بعض المستفيدين.

للمساعدة في التنشيط:

1. حبوب منع الحمل المستعجلة كتسقط الجنين : خطأ.

حبوب منع الحمل المستعجلة ليست حبة إجهاض. انها تساعد على منع الإباضة عند النساء. تتدخل حبوب منع الحمل قبل تشكل الجنين أي، قبل الالتقاء الحيوانات المنوية بالبويضات.

2. اللولب يسبب العقم: خطأ.

لا يجعل اللولب المرأة عقيمة. اللولب هو جهاز طبي يتم وضعه داخل الرحم. وهو نوعان: لولب هرموني وغير هرموني. يتم وضعه وإزالته من قبل أخصائي الرعاية الصحية. يمكن استخدامه على كل من النساء اللاتي لديهن أطفال أم لا. بمجرد إزالة اللولب من قبل أخصائي الصحة، يمكن للمرأة أن تحمل.

3. إلى شربت الكينة لا داعي نمشي للطبيب: صحيح

في المغرب تباع حبوب منع الحمل في الصيدليات دون استلزام وصفة طبية. لآكن هذا لا يعني أن تناول حبوب منع الحمل لا يتطلب إشرافاً طبياً. تبقى حبوب منع الحمل دواء وليست كل الحبوب مناسبة للنساء. يمكن أن يكون لها آثار صحية خطيرة مثل: الجلطة الدماغية والجلطات الدموية وما إلى ذلك. لذلك من الضروري للغاية اللجوء إلى أخصائي فيما يتعلق بوسائل منع الحمل.

الكنية أحسن وسيلة لمنع الحمل: خطأ4.

حبوب منع الحمل هي وسيلة فعالة لمنع الحمل. ومع ذلك، فإن الالتزام اليومي بتناول حبوب منع الحمل في نفس الوقت دون نسيان في الواقع، ويسبب مختلف الأدوار التي تقوم بها النساء كالأطفال والعمل، يمكن نسيانها. يجعلها أقل فعالية في الحياة اليومية اللولب الهرموني والغرسة الموجودة تحت الجلد. عدم تناول حبوب منع الحمل ولو لمرة واحدة يفقدها فعاليتها. تناول حبوب منع الحمل "الرقاقة" أكثر فعالية في الاستخدام اليومي لأنه لا يمكن نسيانها

5. لا ينصح بتجربة عدة طرق لمنع الحمل: خطأ

لا يوجد خطر في تجربة طرق مختلفة لمنع الحمل. يمكن للمرأة تجربة طرق مختلفة لتحديد النسل حتى تجد الطريقة الأفضل لها (لكل من جسدها وأسلوب حياتها). يمكن أن تتطور احتياجات المرأة بعد بضعة أشهر أو بضع سنوات. تبقى وسائل منع الحمل قابلة للتكيف حسب متطلبات النساء.

عند تغيير وسائل منع الحمل، قد تتأخر الدورة الشهرية لبضعة أسابيع

6. الرضاعة الطبيعية ماشى وسيلة لمنع الحمل : خطأ

إرضاع الطفل طبيعياً (دون اللجوء إلى الحليب المجفف) يساهم في حماية النساء من الحمل مرة أخرى تمنع الرضاعة الطبيعية الكاملة استئناف الحيض. بالتالي فإنها طريقة طبيعية فعالة، لكنها ليست موثوقة 100٪.

7. حبوب منع الحمل تحمي من التعفنات المنقولة جنسيا : خطأ

لا تحمي حبوب منع الحمل، اللولب أو الغرسة من التعفنات المنقولة جنسياً. إذا كانت هذه الوسائل تحمي الزوجين من الحمل الغير المرغوب فيه فهذا لا يعني أنها تحميهم من التعفنات المنقولة جنسيا. العازل الطبي وحده قادر على الحماية من التعفنات المنقولة جنسياً.

8. إذا استخدمت وسائل منع الحمل، غيكون من الصعب على إنجاب الأطفال في المستقبل: خطأ

موانع الحمل لا تجعل المرأة عقيمة. بمجرد توقف وسيلة منع الحمل، يمكن للمرأة أن تصبح حاملاً. من ناحية أخرى، كلما تقدمت في السن، كلما قلت قدرتها على الحمل. لذلك لا يمكن أن يسبب منع الحمل صعوبات في الإنجاب ولكن التقدم في السن.

9. ما كينش وسائل ذكورية لمنع الحمل : خطأ و صحيح في نفس الوجة

هذا صحيح لأنه لا يوجد مانع حمل ذكوري غير نهائي. عندما يتأكد الرجل من عدم رغبته في المزيد من الأطفال، يمكنه إجراء عملية ذات طابع دائم.

10. تحديد النسل الهرموني يسبب السرطان: صحيح وخطأ في نفس الوجة

أظهرت الدراسات أن الحبوب المزدوجة الهرمونات تزيد بشكل طفيف من خطر الإصابة بسرطان الثدي وعنق الرحم وسرطان الكبد، ولكنها تقلل حدوث سرطان المبيض وسرطان الرحم بنسبة 50%.

11. تستخدم موانع الحمل فقط لتجنب الحمل: خطأ

يمكن أيضاً استخدام موانع الحمل لتقليل الألم خلال فترات الدورة الشهرية، كمية الحيض أو حب الشباب.

12. حبوب منع الحمل كتقلض خطأ

حبوب منع الحمل التي تتلاءم مع جسد النساء لا تسبب السمنة. حبوب منع الحمل قد تشعر بالجوع. يجب على المرأة التي تستخدم وسيلة جديدة لمنع الحمل أن تراقب نظامها الغذائي خلال الأسابيع الأولى. إذا اكتسبت المرأة وزناً زائداً فعليها زيارة أخصائي صحي

13. تناول حبوب منع الحمل المستعجلة عدة مرات خطير: خطأ

لا توجد مخاطر صحية في تناول وسائل منع الحمل الطارئة. ومع ذلك، لا ينبغي استخدامها كوسيلة اعتيادية لمنع الحمل. علاوة على ذلك، فهي ليست فعالة بنسبة 100%. لذلك من الأفضل استخدام وسيلة لمنع الحمل.

14. كايئة وسائل منع الحمل غير مرنية : صحيح

بالفعل. لا يمكن رؤية الغرسة أو اللولب لأنهما تحت الجلد أو في داخل الرحم.

15. لا يمكن استخدام اللولب كوسيلة مستعجلة لمنع: خطأ

يمكن استخدام اللولب كوسيلة مستعجلة لمنع الحمل. يمكن وضعه حتى 5 أيام بعد العلاقة الغير المحمية. وضعه يحمي لمدة قد تصل إلى 10 سنوات ما لم تقرر المرأة إزالته من قبل.

16. الواقي الذكري كى تقطع: خطأ

الواقي الذكري الذي تتوفر فيه جميع الشروط والمعايير: الغير المنتهية صلاحيته، المكيف مع حجم العضو والمطبق بالشكل الصحيح لا يتمزق غالباً. كما يجب توخي الحذر عند فتحه: لا يجب أن يفتح بالمقص، بواسطة الأسنان أو الأظافر حتى لا يثقب الواقي. إذا حدث وتمزق الواقي الذكري، فكر في اللجوء إلى وسائل منع الحمل المستعجلة والكشف عن التعفنات المنقولة جنسياً.

17. اللولب مخصص للنساء للى سبق ولدوا: خطأ

يمكن لجميع النساء وضع اللولب. هناك نماذج وأحجام مختلفة. يتكيف اللولب مع كل من هن.

18. زرع مانع الحمل تحت الجلد ماشى مؤلم: صحيح

يمكن أن يقترح أخصائي الرعاية الصحية طرقاً مختلفة لتقليل الألم مثل: وضع رقعة مخدرة ساعة قبل التطبيق أو حقن مخدر. سيتحقق أخصائي الرعاية الصحية من أن منطقة الزرع مخدرة قبل التدخل.

19. يمكن الحمل فى أى وقت خلال فترات الدورة الشهرية: صحيح

يمكن الحمل حتى أثناء الدورة الشهرية!!! في الواقع، يمكن لبعض النساء اللاتي لديهن دورات غير منتظمة (الشابات) أو اللاتي يتمتعن بخصوصية عالية أن يحملن في أي وقت من الدورة، بما في ذلك أثناء فتراتهن.

20. ماشى مشكل الى نسيت الكينة مرة وحدة فالشهر: خطأ

في الواقع، إنه أمر جاد. بمجرد نسيان حبة واحدة، يمكن للمرأة أن تحمل. بعد النسيان، يجب على المرأة تناول الكينة المنسية في أسرع وقت مع استخدام الواقي الذكري لمدة 7 أيام حتى تصبح الكينة فعالة من جديد.

في حالة حدوث علاقات جنسية يومية قبل النسيان يجب على المرأة تناول حبوب منع الحمل المستعجلة.