

الميسوبروستول ينقذ حياة النساء

معلومات للنساء
عن الميسوبروستول



نساء على الأمواج

www.womenonweb.org

www.womenonwaves.org

١. الخلفية (معلومات أساسية-باكر اوند) ٣
- لماذا المعلومات حول الميسوبروستول ضرورية؟ 3
- مبادئ المشروع 4
- المبررات القانونية 4
٢. معارف أساسية عن صحة الإنجاب ٥
- الدورة الشهرية 5
- وسائل منع الحمل ٦
- الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (الأمراض المنقولة جنسيا) ٧
- الجنس المصاحب للمخاطر العالية أو الاغتصاب ٨
- الحمل ٨
- الولادة 9
- ملاحظات المدرب 10
- ١١ حول منع PPH (النزيف الحاد بعد الولادة PostPartum Hemorrhage) بالميسوبروستول
- ملاحظات المدرب ١٢
- ١٣ حول الإجهاض الآمن بالميسوبروستول
- الإحتياجات الواجب إتخاذها 13

- 14..... كيف يمكن للنساء الحصول على الميسوبروستول؟
- 14..... كيفية استخدام الميسوبروستول للإجهاض
- 15..... الآثار
- ١٥..... متى يتوجب على المرأة الإتصال بالطبيب أو الذهاب إلى مستشفى
- ١٦..... التأكيد من انه حدث أو وقع إجهاض
- 16..... بعد أخذ الميسوبروستول
- ١٦..... طلب المساعدة للإجهاض عن طريق الانترنت
- 17..... ملاحظات المدرب
- ١٨..... ٣. كيفية تدريب المرشدين (الإستشاريين)
- ٢١..... ٤. كيفية الحصول على دعم الصيدليات
- 22..... ٥. أسئلة يتكرر طرحها وأجوبة
- ٣٤..... ٦. جدول تدريب ليوم واحد
- 36..... ٧. اختبار ما قبل تنصيب أو تعيين المرشدين

معلومات أساسية

لماذا المعلومات حول الميسوبروستول مطلوبة؟

أقرص الميسوبروستول على قائمة الأدوية الأساسية لمنظمة الصحة العالمية (WHO) . يمكن استخدام الميسوبروستول من قبل النساء أنفسهن لإنقاذ حياتهن.

الميسوبروستول يؤدي إلى تقلصات في الرحم. ويمكن إستخدام الميسوبروستول:

- للحث على الإجهاض الآمن
- لعلاج الإجهاض غير المكتمل
- لمنع وعلاج النزيف الحاد بعد الولادة
- للحث على الولادة

١. الإجهاض هو واحد من التدخلات الطبية الأكثر شيوعا في العالم. وفقا لمنظمة الصحة العالمية فإن ٤٢ مليون امرأة كل عام يقمن بإختيار إجراء عمليات الإجهاض لأسباب عديدة ومختلفة. الإجهاض هو واحد من الإجراءات الطبية الأكثر شيوعا بين النساء في جميع أنحاء العالم. مع ذلك فالعديد من النساء لا يحصلن على خدمات الإجهاض الآمن، ويضطرون للمخاطرة بحياتهن وصحتهن. فالإجهاض غير المأمون هو السبب الرئيسي لوفيات الأمهات: 1 من كل ٣٠٠ امرأة ممن لديهن حالات الإجهاض غير المأمون تتعرض للوفاة نتيجة لذلك. على الصعيد

العالمي، نحو ٦٧٠٠٠ امرأة تموت سنويا بدون داع. والعديد من النساء يعانين من مضاعفات على المدى الطويل، مثل العقم والألم المزمن.

المعلومات حول خيارات الإجهاض الآمن تساعد النساء على حماية حياتهن وصحتهن وخصوصا في البلدان التي تتوفر فيها الميسوبروستول بسهولة. وقد تبين أن الإجهاض بالميسوبروستول يكون آمناً وفعالاً إذا تم أخذها خلال ٨٠-٨٥ ٪ من مدة الأسابيع التسعة الأولى من الحمل. وهو أكثر أماناً بكثير من أي من الطرق غير الآمنة التي تستخدمها النساء عند محاولة يائسة لإنهاء الحمل غير المرغوب فيه.

٢. **النزيف الحاد بعد الولادة (Postpartum hemorrhage, PPH) هو واحد من الأسباب الرئيسية لوفاة النساء بعد الولادة (٢٥ ٪).** (14 مليون امرأة يعانين من نزيف بعد الولادة سنويا و١٠٠,٠٠٠ امرأة يموتن سنويا نتيجة لذلك. بعبارة أخرى: ١ من كل ١٠ نساء يعانين من الـ(PPH) بعد الولادة و١ من كل ١٠٠ امرأة من اللاتي يعانين من الـ(PPH) سيموتون نتيجة لذلك. استخدام الميسوبروستول فوراً بعد الولادة يقلل من خطر حدوث نزيف حاد بنسبة ٥٠ ٪.

٣. **يمكن أن يسبب الإجهاض غير المكتمل النزيف والعدوى** ويمكن بسهولة أن يعالج بالميسوبروستول تقادياً للمضاعفات. ويتم هذا عادة من قبل طبيب، ولكن يمكن للنساء أنفسهن أيضاً استخدام الميسوبروستول لعلاج الإجهاض غير المكتمل.

٤. **يجب الحث على الولادة بالميسوبروستول فقط تحت إشراف طبي وليس من قبل النساء أنفسهن.** وهذا الكراس أو الدليل لا يعالج موضوع إستخدامات الميسوبروستول للحث على الولادة. الميزوبروستول غير مكلف ومتوفر على نطاق واسع، مقاوم للأجواء الحارة ويمكن حفظه لسنوات. يباع الميسوبروستول في تركيا تحت اسم سايتوتك أو آرثروتك. Cytotec أو Arthrotec

مبادئ مشروع التدريب

يتضمن هذا الدليل معلومات تحتاجها النساء لحالات الولادة الآمنة والإجهاض الآمن. إن الهدف من مشروع التدريب هذا، والذي يتضمنه هذا الدليل، هو التأكد من أن جميع النساء يتمتعن بالمعرفة التي تمكنهن من القيام بوقاية صحة الإنجاب لديهن بأنفسهن. بإعتقاد (نساء على الشبكة) أن المرشدين المتطوعين والمطلعين ولو بدون تدريب طبي، ولكن مدعومين من قبل ذوي المهن الطبية يمكنهم تزويد النساء بالمعلومات التي يحتاجنها لإستخدام الميسوبروستول لجعل الولادة والإجهاض آمنين بقدر المستطاع. ولذلك فإن هذا الدليل يتضمن أيضاً معلومات يمكن إستخدامها لتدريب المرشدين المتطوعين لتوعية النساء حول استخدام الميسوبروستول.

-- لمنع حدوث نزيف حاد بعد الولادة ((Postpartum hemorrhage, PPH))
-- لتزويد النساء بمعلومات حول كيفية القيام بالإجهاض الآمن بأنفسهن

يمكن لهؤلاء المتطوعين المدربين تدريباً جيداً إيصال المعلومات إلى التجمعات المحلية. لايمكن المتطوعون تقديم المعلومات الطبية المحترفة، لكنهم قد يكونون مورداً ممتازاً للرد على أسئلة النساء حول الولادة الآمنة، والإجهاض، وصحة الإنجاب وقد يكونون مصدرًا تراجعاً النساء

لمساعدتهن في العثور على خبراء الرعاية التي يحتاجون إليها. يمكن للمتطوعين أيضا أن يعملوا على مستوى التجمعات المحلية لضمان توفر الميسوبروستول في الصيدليات.

المبررات القانونية

تنص المادة ١٩ من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان على أن "لكل شخص الحق في حرية الرأي والتعبير، ويشمل هذا الحق حرية إعتناق الآراء دون أي تدخل، والسعي إلى وتلقي ونقل المعلومات والأفكار من خلال أي وسيلة كانت دون تقييد بالحدود الجغرافية." المادة ٢٩ من دستور جمهورية أوغندا تحمي حرية الضمير والتعبير والتنقل والتجمع والدين وتكوين الجمعيات. المادة ٤١ تحمي حق الحصول على المعلومات. والخامس من الأهداف الوطنية الدستورية والمبادئ التوجيهية لسياسة الدولة تتحدث عن حماية وتعزيز حقوق الإنسان الأساسية وغيرها من الحريات.

بما أن المتطوعين يتمركزون في البلدان التي يكون الإجهاض فيها غير قانوني من المهم أن نفهم لماذا لا تعتبر أنشطتهم إنتهاكاً لقانون العقوبات. فالمتطوعون يتم تدريبهم لتقديم المعلومات وليس لتشجيع النساء على القيام بعمل غير قانوني. بالتالي فالمتطوعون محميون من الإدانة بتهمة التحريض والمشاركة في أو كطرف في جريمة. في كل بلد تقريبا هناك استثناءات تسمح بالإجهاض لإنقاذ حياة و/أو صحة المرأة. من المهم أن نؤطر الحجج التي تبين بوضوح كيف أن تقديم المعلومات حول الإجهاض هو لإنقاذ حياة النساء و/أو صحتهن.

معلومات أساسية

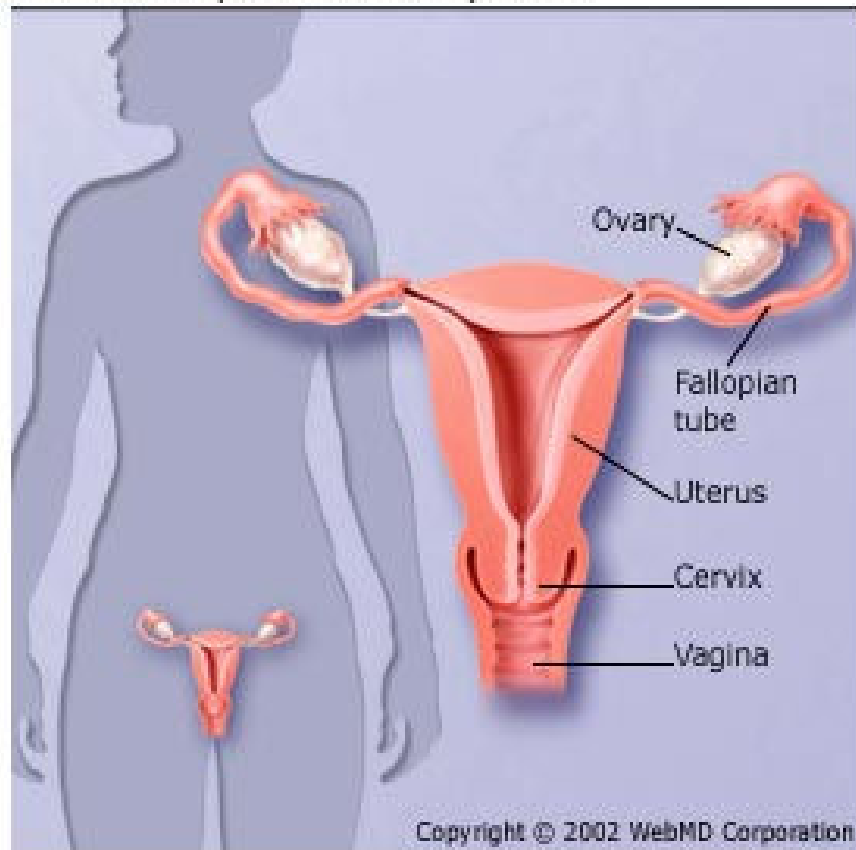
الحيض

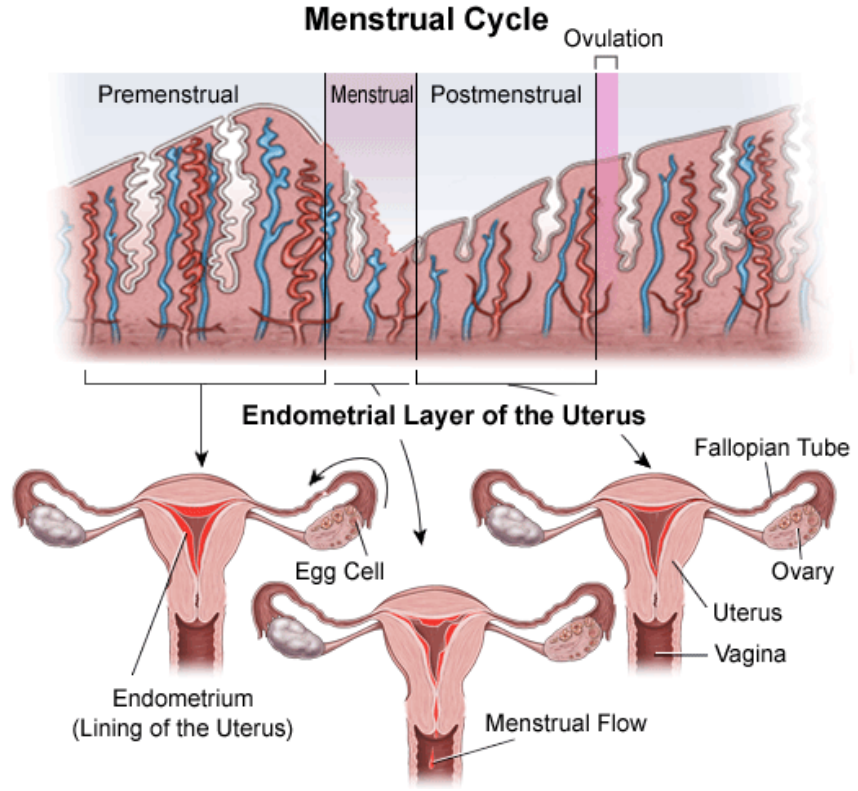
عندما تبلغ امرأة شابة سن البلوغ تبدأ بالإباضة -- وهي عملية يتم فيها إطلاق خلية بويضة من أحد المبيضين. يمكن أن يحدث الحمل عندما تقوم المرأة بممارسة الجنس، وتقوم الحيوانات المنوية للرجل بتخصيب البويضة. المرأة هي الأكثر خصوبة عموماً (قادرة على أن تصبح حاملاً) قبل أيام قليلة وأثناء وبعد الإباضة.

أثناء الحيض يتم تسليط بطانة الرحم بالدم عن طريق المهبل. وهذا يحدث عادة بعد ١٤ يوماً من الإباضة عند المرأة التي لم تصبح حاملاً. بما أن متوسط دورة الحيض يستمر ٢٨ يوماً (بدءاً من اليوم الأول من دورة واحدة وإنهاءً باليوم الأول من فترة الحيض المقبل)، فإن معظم النساء يقمن بالإباضة في اليوم الـ (١٤). يجوز أن يكون للنساء دورات قصيرة تصل إلى الـ ٢٣ يوماً، أو طويلة تصل إلى الـ ٣٥ يوماً. يمكن للإجهاد وممارسة التمارين الرياضية بمختلف أنواعها والنظام الغذائي أن تؤثر على نزول الحيض وانتظام الدورة الشهرية.

يمكن للمرأة أن تكون حاملاً في أي وقت من دورة الحيض!

Female Reproductive System





وسائل منع الحمل

حوالي ٨٥ ٪ من النساء النشيطات جنسيا من الذين لا يستخدمون وسائل منع الحمل يصبحن حوامل في غضون عام. ويمكن أن تحبل المرأة أثناء الرضاعة الطبيعية، وخلال ١٠ يوما بعد الولادة وحتى أثناء الحيض لها. سحب القضيب قبل القذف أثناء الجماع والامتناع الدوري لا يمنع الحمل.

يمكن الوقاية من الحمل غير المرغوب فيه عن طريق:

- ١ -- الامتناع الكلي عن الممارسة
- ٢ -- استخدام وسائل منع الحمل. لا توجد طريقة لمنع الحمل تعطي حماية ١٠٠ ٪.

وسائل منع الحمل التي تستخدمها المرأة :

-- الحجاب الحاجز، متاح فقط عن طريق وصفة طبية، ويجب أن يقرر حجم الحجاب من قبل الفنيين الصحيين.

-- حبوب منع الحمل (حبوب تحديد النسل) حماية ضد الحمل عن طريق إجراءات مشتركة للهرمونات. يجب أن تؤخذ حبوب منع الحمل كل يوم ووفقا للتوجيهات، لا تعمل الحبوب بعد القيء أو الإسهال.

-- ديبو بروفير، هي وسائل منع حمل هرمونية، حقنة في الذراع أو الأرداف كل ثلاثة أشهر. لا بد من تكرار الحقن كل ٣ أشهر.

-- قضبان مطاطية صغيرة تزرع، يتم زرعها جراحيا تحت الجلد في أعلى الذراع، حيث تفرز

هورمونات منع الحمل.

-- اللولب وهو جهاز على شكل الحرف T يتم إدراجها في الرحم من قبل الفنيين في مجال الرعاية الصحية. يمكن أيضا منع الحمل غير المرغوب فيه بعد ممارسة الجنس دون وقاية في حالة إدخال اللولب في غضون ٥ أيام من الجماع دون موانع. يمكن بقاء اللولب في مكانه لمدة ٥ إلى ١٠ سنوات.

-- التعقيم جراحيا. وهذا هو شكل دائم لمنع الحمل.

ويجب اللجوء إلى وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ في غضون ٧٢ ساعة من ممارسة الجنس غير الآمن من أجل منع حدوث الحمل غير المخطط له. يمكن للمرأة أن تأخذ حبوب منع الحمل بعد الصباح الرسمي والتي تسمى Norlevo. يمكن استخدام حبوب منع الحمل مثل مركبات (الاستروجين والبروجسترون) وأخذ (حبوب منع الحمل عن طريق الفم) لمنع الحمل في حالات الطوارئ. لإستخدام حبوب منع الحمل، في غضون ٧٢ ساعة من ممارسة الجنس دون وقاية، ينبغي أن تأخذ المرأة جرعة واحدة بمقدار (٢-٤ حبوب منع الحمل) من ١٠٠ ميكروغرام + ethinylestradiol 500 يفونورجستريل ميكروغرام. على أن تأخذ جرعة ثانية من حبوب منع الحمل ذاتها (٢-٤ حبوب منع الحمل) بعد ١٢ ساعة.

للرجل :

-- يمكن استخدام الواقي الذكري مرة واحدة فقط. الواقيات الذكرية هي الطريقة الأكثر فعالية للحد من خطر العدوى من الفيروسات التي تسبب مرض الأيدز وغيره من الأمراض المنقولة جنسيا (STD) وهي فعالة بنسبة ٨٦ ٪ في منع الحمل.

-- التعقيم هو عملية سريعة تتم تحت تخدير موضعي. القدرة على الحصول على الانتصاب والقذف لا تختفي.

الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (الأمراض المنقولة جنسيا)

والأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي (Sexually Transmitted Diseases, STD) هي تقريرا وبشكل دائم نتيجة لممارسة الجنس دون استخدام الواقي الذكري، قد تتضمن الأعراض التالية:

- إفرازات مهبلية صفراء-مخضرة اللون أو رمادية
- إفرازات غير طبيعية من المهبل أو القضيب
- عدم الراحة أثناء الجماع
- جماع مؤلم
- الرائحة المهبلية
- ألم في البطن
- النزيف بين فترات الطمث
- الاحساس بالألم أو الحرقنة عند التبول
- تهيج وحكة في المنطقة التناسلية للإناث
- قرحة على القضيب، والفرج والمهبل، وعنق الرحم، واللسان والشفاه، أو أجزاء أخرى من الجسم
- البثور على القضيب، والمهبل والشرج وعنق الرحم وكيس الصفن
- الحمى

لكن أحيانا قد لا تظهر على الشخص أعراض على الإطلاق.

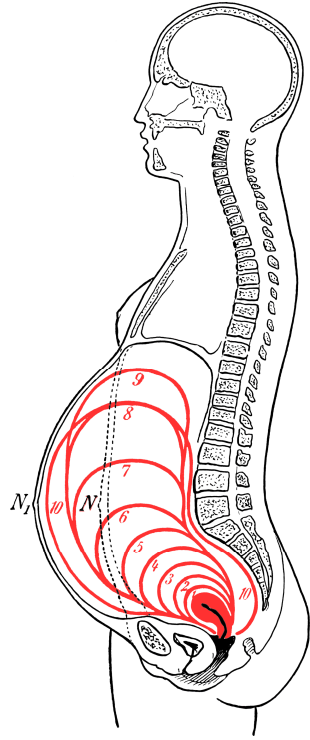
الجنس المصاحب للمخاطر العالية أو الاغتصاب

يمكن للمرأة بعد ممارسة الجنس المصاحب للمخاطر العالية أو (الاغتصاب) أن تقلل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز عن طريق استخدام الأدوية التي يطلق عليها اسم "الوقاية بعد التعرض للفيروس **post-exposure prophylaxis**" أو PEP. ومع ذلك فدواء ال- PEP غير متوفر في كثير من الأماكن. إذا توفر ال- PEP، فعلى المرأة البدء في تناول الدواء في أقرب وقت ممكن بعد التعرض للاغتصاب. إذا كان قد مر أكثر من ٧٢ ساعة (٣ أيام) على اغتصابها، فإن الوقت يعتبر متأخراً وأن الأوان قد فات لكي تقلل هذه الأدوية من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. قد لا يمكن أبداً اعتبار ال- PEP فعالاً بنسبة ١٠٠٪. وينبغي أيضاً أن تأخذ المرأة مضادات حيوية لمنعها من الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً (STI). يجب أن تتخذ وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ (أو حبوب منع الحمل من نوع "الصباح التالي") في غضون ٧٢ ساعة من ممارسة الجنس غير الآمن من أجل منع حدوث الحمل غير المخطط له.

الحمل

تعرف المرأة أنها حامل عندما لا تمر بفترة الحيض. وإنها قد تعاني من الغثيان والقيء والتعب والإرهاق المفرط، والرغبة في تناول بعض الأطعمة، وكثرة التبول، وخصوصاً أثناء الليل.

ويمكن تحديد الحمل بواسطة اختبار الحمل الذي يحدد وجود هرمون (HcG) في الدم أو في البول. ويمكن للمرأة إجراء عملية حسابية معقولة حول مدة حملها. عليها معرفة اليوم الأول من فترة الحيض الأخير، تبدأ العد من ذلك اليوم وحتى هذا اليوم. ويمكن أيضاً استخدام حجم الرحم لتقدير مدة الحمل.



التغيرات في حجم
الرحم أثناء الحمل

الولادة

تتم الولادة الطبيعية بين ٣٧ أسبوعاً و ٤٢ أسبوعاً بعد فترة آخر حيض.

إذا كان الحمل طبيعياً يمكن لامرأة أن تلد في البيت بمساعدة قابلة ماهرة. لسوء الحظ لا تتوفر قابلة ماهرة دائماً، وأحياناً تكون المرأة وحدها أو مع شخص ليس من ذوي الخبرة في توجيه عملية الولادة. إذا كانت المرأة قد عانت مضاعفات خلال فترة الحمل، ينبغي أن تلد دائماً في المستشفى.

تمر المرأة بالآلام الولادة عندما تبدأ تعاني من تقلصات الرحم العادية. إذا كانت الولادة تأخذ وقتاً طويلاً جداً، والطفل لا يمكنه الخروج، يجب إرسال المرأة إلى المستشفى لتلد تحت إشراف طبي. ويجوز للمرأة أن تخضع لعملية قيصرية.

بعد ولادة الطفل، قد تواجه النساء نزيفاً حاداً. السبب الرئيسي لحدوث نزيف حاد بعد الولادة هو أن الرحم لا يتقلص بنسبة (٧٠-٩٠٪). الميسوبروستول يسبب تقلصات في الرحم والتي تساعد المشيمة على الانسياب والخروج من الرحم. فقط بعد طرد المشيمة يمكن للرحم ان يتقلص بالكامل.

ملاحظات المدرب:

نقاط رئيسية: كيف يعمل الميزوبروستول، ما يمكن أن يستخدم فيه الميزوبروستول، والحقائق

الأساسية لصحة الأم ، ودورة الطمث ، وسائل منع الحمل، الأنواع، وكيفية تمييز الـSTI، وكيفية حساب مدة الحمل.

بعد تقديم المعلومات عن صحة الإنجاب الأساسية، سلط الضوء على النقاط الرئيسية بالطلب من المشاركين الإجابة على الأسئلة التالية كمجموعة كبيرة أو مجموعات صغيرة. يمكن القيام بذلك بعد كل موضوع أو بعد تقديم كافة المعلومات عن صحة الإنجاب الأساسية.

١. كم يوما هو متوسط دورة الحيض؟ الجواب: ٢٨ يوما
٢. هل يمكن للدورة أن تكون أطول أو أقصر؟ الجواب: يمكن للدورة أن تتراوح بين ٢٣-٣٥ يوما
٣. في أي وقت من الدورة يمكن لإمرأة أن تصبح حاملا؟ الجواب: في أي وقت من الدورة!
٤. هل يمكن أن تحبل المرأة عندما تقوم بالرضاعة الطبيعية؟ الجواب: نعم
٥. هل يمكن أن تحبل المرأة وهي حائض؟ الجواب: نعم
٦. كيف يمكن لامرأة أن تتجنب الحمل؟ الجواب: الامتناع عن ممارسة الجنس أو استخدام وسائل منع الحمل
٧. ماهي وسائل منع الحمل المتوفرة محليا للرجال والنساء؟
٨. ما هو PEP؟ الجواب: الوقاية بعد التعرض والتي يمكن أن تساعد النساء على التقليل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز إذا أخذ في غضون ٧٢ ساعة بعد الاغتصاب أو ممارسة الجنس غير المرغوب فيه.
٩. هل الـ PEP متوفر في المستشفيات أو العيادات المحلية؟
١٠. كيف تعرف المرأة إذا كانت حاملا؟ الجواب: اختبار الحمل أو فحص يجريه طبيب
١١. كيف يمكن لامرأة عد/ حساب عدد أيام حملها؟ الجواب: إنها يجب أن تعرف متى كان اليوم الأول من فترة الحيض الأخير، ويشمل العد بدءاً من ذلك اليوم وحتى اليوم الذي تعرف فيه أنها حامل.
١٢. كم عدد أسابيع المرأة الحامل قبل أن تلد؟ الجواب : الولادة الطبيعية تتم بين ٣٧ أسبوعا و ٤٢ أسبوعا بعد فترة الحيض الأخير.
١٣. هل الولادة في المنزل آمنة؟ الجواب: إذا كان الحمل طبيعيا يمكن للمرأة أن تلد في البيت بمساعدة قابلة ماهرة. إذا كانت المرأة قد عانت من مضاعفات خلال فترة الحمل، ينبغي أن تحدث الولادة دائما في المستشفى.

منع الـ PPH (النزيف الحاد بعد الولادة) بالميزوبروستول

النزيف الحاد بعد الولادة (Postpartum hemorrhage, PPH) هو واحد من الأسباب الرئيسية لوفاة النساء بعد الولادة (٢٥ ٪). ١٤ مليون امرأة يعانين من نزيف بعد الولادة سنويا و ١٢,٠٠٠ امرأة تموت سنويا نتيجة لذلك. إذا كانت المرأة تلد في المستشفى، فالأدوية لعلاج الـ PPH متوفرة.

أما عند الولادة في المنزل، فمن الممكن منع PPH في ٦٠ ٪ من الحالات وذلك باستخدام الميسوبروستول بعد ولادة الطفل ولكن قبل خروج المشيمة. الميسوبروستول يسبب تقلصات في الرحم.

وينبغي أن يحتوي طقم الولادة في المنزل على: مشرط معقم (أو شفرة/سكين الحلاقة)، إثنان من الأشرطة (الخيوط) النظيفة جدا، وثلاثة أقراص من الميزوبروستول.

ويمكن للمرأة أن تستخدم الميسوبروستول بنفسها أو يساعدها أحد يصادف أن يكون حاضراً أثناء الولادة، وذلك باتباع الخطوات الأربع التالية:

١. قم بتجفيف المولود فوراً بعد الولادة وقم بوضعه على بطن الأم أو على مقربة من ثديها إذا أرادت أن ترضع (النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية-الأيديز لا ينبغي لهن أن يرضعن لأنهن يزدن من خطر العدوى للطفل). قم بتغطية رأس الطفل بقطعة قماش أو بطانية دافئة.

٢. في حدود ١ دقيقة بعد ولادة الطفل :

• تحسس البطن للتأكد من عدم وجود طفل آخر في الرحم (توأمان). فمن الخطورة بمكان استخدام الميزوبروستول إذا كان هناك طفل آخر لأنه يمكن أن يسبب تمزق الرحم!

-- ضع ٣ أقراص من الميسوبروستول ٢٠٠ ميكروغرام تحت لسان المرأة. عليها أن تدع الأقراص تذوب لمدة ٣٠ دقيقة قبل بلعها.

• الرحم يتقلص.
• يجوز للمرأة أن تمر بالحمى/القشعريرة، والغثيان والقيء والاسهال، أو التشنجات.

٣ – إشبك (اربط) الحبل (بالأشرطة أو الخيوط النظيفة) وإقطع الحبل السري بمشرط معقم وانتظر خروج/طلق المشيمة.

٤ – قم بتدليك الرحم (من النهاية العليا) بعد خروج المشيمة حتى يتقلص (حتى يصبح كالكرة الصلبة). إفعل ذلك كل ١٥ دقيقة لساعتين.

لا تكرر جرعة الميزوبروستول أبدا! فالهدف منه منع حدوث النزيف الحاد: إنه لن يعالجه (لن يوقفه)!

قم دائما بنقل المرأة الى المستشفى في أقرب وقت ممكن إذا :
-- لم يتم خروج المشيمة خلال ٣٠ دقيقة.
-- بدأت أو إستمرت المرأة بفقدان الكثير من الدم بعد استخدام الميسوبروستول

ملاحظات المدرب:

نقاط رئيسية: يؤدي الميزوبروستول إلى تقلص الرحم في حدود ١ دقيقة بعد الولادة، تحسس البطن خوفا من وجود طفل آخر، ٣ أقراص من الميزوبروستول، تدليك الرحم.

بعد تقديم المعلومات حول استخدام الميزوبروستول للولادة الآمنة، سلط الضوء على النقاط الرئيسية بالطلب من المشاركين الإجابة على الأسئلة التالية كمجموعة كبيرة أو مجموعات صغيرة. يمكنك أيضا أن تسأل بعض الأسئلة من الرقم ٣٠-٤١ في فصل الـ"س و ج"، أو جزء مجموعتك إلى مجموعات صغيرة للعمل على فصل الـ"س و ج" بأنفسهم.

١. ما هو الـ PPH؟

الجواب : النزيف الحاد بعد الولادة والذي يمكن أن يسبب وفاة المرأة.

٢. ما هي الخطوات الـ ٤ لإستخدام الميسوبروستول لمنع PPH؟

الجواب :

١. جفف الطفل، ضعه على بطن الأم

٢. في حدود ١ دقيقة بعد ولادة الطفل:

- تحسس البطن للتأكد من عدم وجود طفل آخر في الرحم (التوائم)
- ضع ٣ أقراص من الميسوبروستول ٢٠٠ ميكروغرام تحت لسان المرأة. دع الأقراص تذوب لمدة ٣٠ دقيقة قبل بلعها.

٣ -- إشبك (إربط) الحبل وانتظر انطلاق المشيمة.

٤ -- تدليك الرحم بعد خروج المشيمة. تفعل ذلك كل ١٥ دقيقة لساعتين.

٣. متى يجب على المرأة أن تذهب إلى المستشفى؟

الجواب :

- عندما لا تنطلق/لا تخرج المشيمة خلال ٣٠ دقيقة.
- تبدأ أو تستمر المرأة بفقدان الكثير من الدم بعد استخدام الميسوبروستول

٤. لماذا لا ينبغي عليك استخدام الميزوبروستول إذا كان هناك طفل آخر؟

الجواب: يمكن أن يسبب تمزق الرحم

الإجهاض الآمن بالميسوبروستول

إستخدام الميسوبروستول وحده لغرض الإجهاض يكون ناجحاً في ٨٠-٩٠ ٪ من المرات، وفقاً لبحث أجرته منظمة الصحة العالمية.

النساء الذين هم على يقين من أنهم يريدون إنهاء الحمل ولا يوجد لديهن في الحقيقة وسيلة أخرى يجب عليهن أولاً دراسة الإرشادات بعناية، فمن الأفضل مناقشة الاتجاهات مع صديق بحيث تفهم المرأة تماماً كيفية إستخدام الميسوبروستول.

الميسوبروستول يسبب تقلصات في الرحم. نتيجة لذلك يقوم الرحم بدفع الحمل إلى الخارج. تجربة ومخاطر الإجهاض التي يسببها الميسوبروستول مماثلة لتلك التي يحدث عند الاجهاض/الإسقاط التلقائي، الإجهاض يحدث تلقائياً في ١٠٪ من جميع حالات الحمل.

الاحتياطات

١— يجب ألا تفعل المرأة ذلك لوحدها .

عند القيام بالإجهاض، من المهم أن يكون هناك شخص ما بالقرب منها: وهذا يمكن ان يكون شريك حياة، صديقاً أو واحداً من الأقارب ممن هم على علم بالنتيجة في الإجهاض، والذين يمكن أن يساعدوا في حالة حدوث مضاعفات. بمجرد نزول الدم، ينبغي على الشخص أن يبقى على اتصال بالمرأة ليكون قادراً على المساعدة في حال حدوث مضاعفات.

2-- يجب ألا تقوم المرأة بالإجهاض الدوائي/الطبي بنفسها إذا كانت حاملاً لأكثر من ١٢ أسبوع

الحمل من اثني عشر أسبوعاً يعني حمل لـ ٨٤ يوماً بعد اليوم الأول من فترة الحيض الأخير. ويمكن للمرأة إجراء عملية حسابية معقولة لمدة حملها، يجب عليها معرفة اليوم الأول من فترة الحيض الأخير، وتبدأ بالعد اعتباراً من ذلك اليوم حتى اليوم الذي تعرف فيه أنها حامل. إذا كانت المرأة تظن أنها حامل منذ أكثر من ١٢ أسبوعاً، أو إذا كانت الموجات فوق الصوتية تبين أنها حامل لأكثر من ١٢ أسبوعاً، ينبغي ألا تقوم بالإجهاض الدوائي/الطبي بنفسها.

3-- ينبغي أن يستخدم الميسوبروستول دون الإرشاد الطبي فقط إذا كانت المرأة لا تعاني من مرض خطير

معظم الأمراض لا تشكل موانع طبية للإجهاض، يمكن لبعض الأمراض الخطيرة مثل فقر الدم الشديد أن تخلق مشاكل بسبب فقدان الدم الغزير، الأمراض الخطيرة في بعض الأحيان تكون عذراً (سبباً) للإجهاض القانوني، حتى في البلدان ذات القوانين الصارمة/التقييدية.

إذا كان هنالك خطر عدوى الأمراض المنقولة جنسياً مثل الكلاميديا أو السيلان، يجب ترتيب فحص من قبل طبيب بحيث يمكن علاج هذا المرض بشكل صحيح. ويمكن استخدام الميسوبروستول بأمان من قبل النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية،

ولكنهن قد يكونون في خطر أكبر قليلا من فقر الدم أو العدوى، لذا ينبغي عليهن استخدام المضادات الحيوية عند استخدام الميسوبروستول.
وينبغي أيضا عدم استخدام الميزوبروستول عندما يكون هناك احتمال وقوع الحمل خارج الرحم (أو الخارجرحمي)، يقوم الأطباء بعلاج النساء اللاتي يعانين من هذه الحالة في جميع البلدان، حتى في البلدان التي يكون فيها الإجهاض غير قانوني، لا يمكن معالجة الحمل خارج الرحم بالميسوبروستول.

4-- ينبغي أن لا يكون لدى المرأة لولب في رحمها

ينبغي أن لا تستخدم الميزوبروستول إذا كان لدى المرأة لولب (جهاز اللولب داخل رحمها)، من غير المرجح للغاية أن تحبل المرأة التي تستخدم اللولب دون رغبة منها لأن اللولب فعال جدا، لكن ينبغي نزع اللولب وإخراجه قبل استخدام الميزوبروستول.

5-- يجب أن يستخدم الميسوبروستول فقط عندما يكون هنالك إمكانية لنقل المرأة الى المستشفى في غضون بضع ساعات، في هذه الحالة ستكون المعونة الطبية قريبة إذا حدثت مضاعفات.

6-- تقوم المرأة باختيار الإجهاض بمحض إرادتها وبدون إكراه.

كيف يمكن للنساء الحصول على الميسوبروستول

يتوفر الميسوبروستول في بعض الصيدليات المحلية، يباع أحيانا دون وصفة طبية، وأحيانا يطلب الصيدلي وصفة طبية. في أوغندا، يباع الميسوبروستول تحت الاسم Misotac، ويمكن الاطلاع على الأسماء سائوتك، Misotac، Isovent في بلدان شرق أفريقيا. يجب أن تحتوي كل حبة على ٢٠٠ ميكروغرام من الميزوبروستول. أحيانا تأتي هذه العلامات التجارية بأسعار مختلفة، لا تعكس الأسعار المختلفة نوعية الحبوب (انها جميعا متساوية). ويمكن للمرأة شراء أرخص المنتجات المتوفرة بأمان.

إذا كان هنالك مشاكل في الحصول على الأدوية في صيدلية واحدة، تحاول صيدلية أخرى، أو تطلب من صديق أو شريك من الذكور لأنهم قد يواجهون مشاكل أقل في الحصول على الأدوية. أو، ربما، يمكنك أن تجد طبيبا على استعداد ليكتب وصفة بالأدوية. وعادة ما يمكن للمرأة أن يتوقع المزيد من الحظ في الصيدليات الصغيرة. إذا كان الصيدلي يسأل امرأة عن السبب في حاجتها إلى الدواء، فبإمكانها أن تقول إن أختها أو صديقتها تمر بحالة ولادة، وهي بحاجة ماسة لمنع حدوث نزيف حاد.

يمكن في بعض الأحيان أيضا شراء أدوية من السوق السوداء. ومع ذلك، تأكد من أنها حقا هي الميسوبروستول وليس مزورة، أو دواء آخر! ينبغي على المرأة شراء ما لا يقل عن ١٢ حبة من الميسوبروستول/ ٢٠٠ ميكروغرام.

كيفية استخدام الميسوبروستول للإجهاض الآمن

١ - على المرأة أن تضع ٤ حبات / ٢٠٠ ميكروغرام (٨٠٠ ميكروغرام في المجموع) من الميسوبروستول تحت اللسان. لا تبتلع حبوب منع الحمل لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة حتى يتم تحلل أو ذوبان الأقراص!

٢ -- وبعد ٣ ساعات تضع ٤ حبات أخرى من الميسوبروستول تحت اللسان. لا تبتلع الحبوب لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة حتى يتم تحلل أو ذوبان الأقراص!

٣ -- وبعد ٣ ساعات تضع ٤ حبات أخرى من الميسوبروستول تحت اللسان مرة أخرى وللمرة الثالثة. لا تبتلع الحبوب لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة حتى يتم تحلل أو ذوبان الأقراص!

نسبة النجاح هي ٨٠ ٪ - ٩٠ ٪. وهذا يعني أن ٨-٩ امرأة من كل ١٠ نساء سيتمتعن بالإجهاض الآمن بعد هذا الإجراء.

آثار عادية للميسوبروستول

بعد الجرعة الاولى من الميسوبروستول يمكن للمرأة أن تمر بـ:

١. التشنجات والألام. إذا أرادت المرأة تخفيف الألام يمكنها استخدام المسكنات مثل الباراسيتامول (تايلينول ، الأستامينوفين) أو إيبوبروفين.

٢. الغثيان والقيء والاسهال. ويمكن للمرأة أيضا أن تصاب ببعض الحمى والقشعريرة. تحصل هذه الآثار فقط لدى البعض من النساء.

٣. النزيف وهذا يبدأ عادةً في غضون أربع ساعات بعد استخدام الحبوب، ولكن في بعض الأحيان يحصل النزيف لاحقاً. النزيف هو أول علامة على أن الإجهاض قد بدأ. في حال استمرار الإجهاض، سيصبح النزيف والتقلصات أشد. غالباً ما يكون النزيف أكثر غزارة من الحيض الطبيعي، ويمكن أن يكون هنالك تجلطات. كلما كانت فترة الحمل أطول، كلما كانت التقلصات والنزيف أكثر غزارة. يستمر النزيف بالتخفيف من أسبوع إلى أسبوعين بعد الإجهاض، وأحياناً أكثر أو أقل. تعود فترة الحيض الطبيعية في معظم الأحيان بعد أربعة إلى ستة أسابيع.

إذا اكتمل الإجهاض، يتلاشى ويختفي النزيف والتشنجات. ويمكن ملاحظة لحظة الإجهاض عند الذروة من فقدان الدم أكثر غزارة ومزيد من الألام والتشنجات. اعتماداً على طول فترة الحمل، يمكن رؤية كيس حمل صغير مع بعض الأنسجة المحيطة به. على سبيل المثال، إذا كانت المرأة حاملاً لخمسة إلى ستة أسابيع فقط، لن يكون هناك كيس مرئي. بعد تسعة أسابيع، قد تجد المرأة كيس الجنين والجنين في الدم. ما بين الـ ٩ و ١٢ أسبوعاً، يكون خطر حدوث المضاعفات أعلى.

إذا لم يحدث النزيف بعد الجرعة الثالثة، فإن الإجهاض لم يحدث، يمكن للمرأة أن تحاول مرة أخرى بعد بضعة أيام أو تحاول العثور على طبيب على استعداد للمساعدة. إذا كان الحمل أقل من ٩ أسابيع وبإمكانها الوصول إلى الإنترنت فيمكنها طلب المساعدة من نساء على الويب (انظر تعليمات الإجهاض أونلاين على الصفحة ١٧).

متى يتوجب على النساء الإتصال بطبيب أو الذهاب إلى المستشفى؟

١. إذا كان هنالك نزيف حاد يستمر لأكثر من ٢-٣ ساعات، وأكثر من حفاظتين صحية كبيرة الحجم تتنقع بالدم كل ساعة (إذا كان الدم يجرى مثل تيار الماء في حنفية/صنبور مفتوح). يمكن أن يكون الشعور بالدوار أو خفة الرأس علامة على فقدان دماء كثيرة للغاية، وتشكل خطراً على صحة المرأة (هذه الحالة نادرة جداً أقل من ١٪).
٢. إذا كان هنالك ألم شديد لا يزول بعد أيام قليلة من أخذ الدواء.
٣. إذا كانت للمرأة إفرازات مهبلية ذات روائح كريهة.
٤. إذا كانت المرأة تعاني من حمى أعلى من ٣٨ درجة مئوية (١٠٠° فهرنهايت) لأكثر من ٢٤ ساعة، أو إذا كانت تعاني من حمى لأكثر من ٣٩ درجة مئوية (١٠٢° فهرنهايت).

علاج المضاعفات هو نفسه الذي في الاجهاض. إذا كانت هنالك مشكلة، يمكن للمرأة أن تذهب دائماً إلى المستشفى أو الطبيب وتقول انها عانت من الاجهاض. الطبيب سوف يعاملها كما لو انها كانت تعاني من الاجهاض التلقائي. لن يكون هناك أي وسيلة يستطيع بواسطتها الطبيب أن يعرف أنها اخذت أدوية. والعلاج هو (التفريغ) الكرتاج/الكشط الذي يقوم الطبيب من خلاله بإفراغ الرحم. على الأطباء واجب المساعدة في جميع الحالات.

التأكد من أن الإجهاض قد حدث

ينزف بعض النساء بدون إجهاض. لذا، من المهم أن تتأكد المرأة من أن الإجهاض قد وقع فعلاً. يمكن أن يتطلب ٣ إلى ٤ أسابيع قبل أن يظهر اختبار الحمل السلبي من الفحص المخبري. وإذا كان ممكناً، ينبغي أن تخضع للفحص بالموجات فوق الصوتية بعد أسبوع واحد من الإجهاض للتأكد من أن الرحم فارغ. في حالة الإجهاض الناجح، يجب أن تختفي أعراض الحمل لدى المرأة ولا ينبغي لها أن تشعر بأنها حامل.

إن احتمالات عدم تسبب الميسوبروستول بصورة كاملة في الإجهاض هي ١٠-٢٠٪. إذا كان الميسوبروستول لا يعمل ويستمر الحمل (في ٦٪ من الحالات)، يمكن للمرأة تكرار محاولة استخدام الدواء مرة أخرى بعد بضعة أيام. ينبغي أن تدرك أنه حتى من خلال تكرار هذا الإجراء، يمكن أن تفشل مرة أخرى. إذا فشل هذا الإجراء والمرأة حامل لأكثر من ١٢ أسبوعاً، وإذا لم يكن هناك طبيب على استعداد للمساعدة، فيمكنها أن تنتقل إلى بلد آخر وتخضع للإجهاض الآمن والقانوني أو تحافظ على الحمل.

إذا فشل الميزوبروستول والمرأة حامل لأقل من ٩ أسابيع، يمكنها الاتصال بـ www.womenonweb.org للحصول على الدعم في الحصول على المايغريستون والميزوبروستول. وإذا كانت المرأة حامل لأكثر من ١٢ أسابيع، ولم يكن هنالك طبيب على استعداد للمساعدة، فالخيار الوحيد لديها هو السفر إلى بلد آخر للإجهاض الآمن والقانوني أو الحفاظ على الحمل.

إذا استمر الحمل، فالميسوبروستول يخلق خطراً زائداً بقليل في إصابة الجنين بالعيوب الخلقية مثل

التشوّهات في اليدين أو القدمين ومشاكل في الأعصاب.

بعد أخذ الميسوبروستول

لا شيء ينبغي أن يدخل المهبل لمدة ٥ أيام بعد الإجهاض (لا ينبغي لها أن تمارس الجنس) نظراً لخطر الإصابة بالعدوى. يمكن للمرأة أن تحبل مباشرة بعد الإجهاض! عليها الحصول على وسائل جيدة لمنع الحمل غير المرغوب فيه من جديد.

المساعدة على الإجهاض على الانترنت

إذا كان بإمكان المرأة الوصول إلى الإنترنت وهي حامل لأقل من ٩ أسابيع، يمكنها ان تسأل www.womenonweb.org للمساعدة في الحصول على الإجهاض الآمن. يمكنها أن تحصل على الأدوية المسماة ميفبريستون وميسوبروستول الفعالة بنسبة ٩٩ ٪ للحث على الإجهاض عن طريق البريد إلى عنوان منزلها. يستغرق البريد نحو أسبوع للوصول. بإمكانها مراسلة البريد الإلكتروني info@womenonweb.org للمزيد من المعلومات.

ملاحظات المدرب:

النقاط الرئيسية : الأعراض هي نفسها كما في الإجهاض العفوي، قبل ١٢ أسبوعاً، لا تفعل شيئاً لوحدها، في حدود ٢ ساعة من المستشفى، كل ٣ ساعات ٤ أقرص تحت اللسان تتكرر ٣ مرات، دم، تشنجات، آثار جانبية (الغثيان والاسهال والتقيؤ)، ١٥ ٪ احتمال عدم إكمال، ضرورة الذهاب إلى الطبيب للحصول على مزيد من العلاج، دواعي الذهاب إلى المستشفى (النزيف الحاد، الحمى، ألم دائم)، اختبار حمل لاحق بعد ٣ أسابيع، استمرار الحمل في ٦ ٪ من الحالات.

بعد تقديم المعلومات حول استخدام الميزوبروستول، سلط الضوء على النقاط الرئيسية بالطلب من المشاركين الإجابة على الأسئلة التالية كمجموعة كبيرة أو مجموعات صغيرة. يمكنك أيضاً أن تسأل بعض الأسئلة من الرقم ١-٢٩ في فصل "س و ج"، أو جزء مجموعتك إلى مجموعات صغيرة للعمل على فصل "س و ج" بأنفسهم.

١. ما هي الاحتياطات الست ٦ التي عليك أن تبينها للمرأة عندما تشرح لها الميسوبروستول للإجهاض الآمن؟

الجواب :

- لا ينبغي للمرأة أبداً أن تفعل ذلك لوحدها.
- لا ينبغي لها أن تلجأ إلى الإجهاض الدوائي بنفسها إذا كانت حاملاً لأكثر من ١٢ أسبوعاً.
- لا تعاني من مرض خطير.
- لا لولب في الرحم.
- إنها في غضون ساعات قليلة من مستشفى أو عيادة.
- لا إجبار على الإجهاض بل هو اختيار حر من عندها وبارادتها.

٢. ما هي الطريقة الصحيحة لاستخدام الميسوبروستول للإجهاض الآمن قبل ١٢ أسبوعاً من

الحمل؟

الجواب : ينبغي على المرأة أن تضع ٤ حبوب ميسوبروستول من ٢٠٠ ميكروغرام (٨٠٠ ميكروغرام في المجموع) تحت اللسان، عدم الإبتلاع لمدة ٣٠ دقيقة. وضع ٤ حبوب أخرى من الميسوبروستول تحت اللسان بعد ٣ ساعات. مرة أخرى وللمرة الثالثة وضع ٤ حبوب أخرى من الميسوبروستول تحت اللسان بعد ٣ ساعات أخرى.

٣. ما هي الأعراض الطبيعية عند استخدام الميسوبروستول للإجهاض؟

الجواب: النزيف والتشنجات. يجوز للمرأة أن تعاني أيضا من الغثيان، التقيؤ، الاسهال، حمى منخفضة وقشعريرة.

٤. ما هي علامات المضاعفات المحتملة؟

الجواب :

- النزيف الغزير الذي يستمر لأكثر من ٢-٣ ساعات، أكثر من حفاظتين صحية كبيرة الحجم تنفع بالدم كل ساعة (إذا كان الدم يجرى مثل تيار الماء في حنفية/صنبور مفتوح).
- الألم الشديد الذي لا يزول في غضون بضعة أيام بعد تناول الأدوية.
- إفرازات مهبلية ذات روائح كريهة.
- إذا كانت المرأة تعاني من حمى أكثر من (٣٨ درجة مئوية) لأكثر من ٢٤ ساعة ، أو إذا كانت تعاني من حمى لأكثر من ٣٩ درجة.

تدريب المرشدين

متى ما أستوعبت النساء المعلومات الأساسية حول كيفية استخدام الميسوبروستول للولادة الآمنة والإجهاض الآمن، سيصبح بإمكانهن معرفة تقديم الأدوات للأخرين إضافة إلى توفير المعلومات الداعمة التي تسهم في إنقاذ الأرواح الى حيث التركيز على النساء.

لتبادل المعلومات مع النساء الأخريات، هنالك ٤ مبادئ أساسية:

- كن لطيفاً، وتحل بروح دافئة للتفاهم وإصغ بتمعن لفهم طلب المساعدة
- لا "تخترع" أبداً أية إجابات أنت غير متأكد منها. يمكنك دائماً العودة الى المرأة بعد الحصول على استشارة من أحد الخبراء.
- احترم خصوصية كل امرأة: لا ينبغي أبداً مناقشة معلومات خاصة بالنساء مع أي شخص آخر.
- إذا مرت المرأة بحمل غير مرغوب فيه، فالقرار لها فيما إذا كانت تجري عملية إجهاض أم لا. لا تقل لها ما الذي عليها أن تفعل! لكن إذا كانت قد قررت أن تجري عملية إجهاض، يمكنك ان تقدم لها المعلومات التي تحتاج للقيام بذلك بأمان.

قائمة مراجعة للمرشدين

هذه هي قائمة بالمعلومات الأساسية التي يجب ان تحصل عليها وتوصلها!

معلومات لولادة آمنة:

١. إسأل المرأة عما إذا كانت تخطط أن تلد في المنزل. إذا كانت الإجابة بنعم، أخبرها عن الميسوبروستول.

٢. إعط معلومات عن الخطوات الأربع ٤ لاستخدام الميسوبروستول للولادة الآمنة:

١ -- جفف الطفل، ضعه على بطن الأم

٢ -- وفي ١ دقيقة من الولادة:

-- تحسس للتأكد من عدم وجود طفل آخر (خطر!)

-- عند عدم وجوده، ضع ٣ أقراص تحت اللسان لمدة ٣٠ دقيقة.

٣ -- تدليك الرحم لتحسس التقلصات.

٤ -- الذهاب إلى المستشفى في حال:

-- لم تخرج المشيمة (مابعد الولادة) في غضون نصف ساعة

-- إذا كان النزيف غزيراً

أطلب من المرأة تكرار هذه المعلومات وإذا لزم الأمر قم بتصحيحها. تأكد من أنها تفهم وأسأل ما إذا كانت لديها أية أسئلة.

معلومات عن الإجهاض الآمن:

١. إسأل المرأة :

١ -- هل كان الحمل غير مرغوب فيه؟

٢ -- هل تريد الإجهاض؟

٣ -- كم أسبوعاً مر على حملها؟ أول يوم من الحيض الأخير؟ (يجب أن يكون أقل من ١٢ أسبوعاً من الحمل)

٤ -- هل القرار الذي تتخذه بملئ إرادتها الحرة؟

٥ -- أية أمراض؟

٦ -- لولب؟

٧ -- هل بإمكانها أن تذهب إلى مستشفى أو طبيب خلال ١ أو ٢ ساعة إذا لزم الأمر؟

٢. قدم المعلومات حول استخدام الميسوبروستول للإجهاض الآمن:

١ -- لا تفعل ذلك لوحدك

٢ -- كوني في حدود ٢ ساعة من مستشفى

٣ -- كيفية استخدام الميسوبروستول:

٤ أقراص ميسوبروستول تحت اللسان، لا تبتلعي

٣ ساعات لاحقة من جديد ٤ أقراص تحت اللسان، لا تبتلعي

٣ ساعات لاحقة من جديد ٤ أقراص تحت اللسان، لا تبتلعي

٤ -- الآثار المترتبة على الدواء:

النزيف، التشنجات، القشعريرة، الإسهال والتقيؤ

٥ -- متى يجب الذهاب إلى المستشفى:

١ -- ارتفاع درجة الحرارة،

٢ -- نزيف حاد أكثر من ٢ حفاظتين في الساعة لمدة ٢ ساعة.

- ٣-- استمرار الألم
 ٤-- إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة
 ٦-- إذا لم يكن هناك نزيف على الإطلاق:
 ١-- تحقق من احتمال حمل خارج الرحم
 ٢-- حاول الأدوية مرة أخرى
 ٧-- قم بإجراء فحص الحمل بعد ٣ أسابيع للتأكد من أن الأدوية نجحت.

أطلب من المرأة تكرار هذه المعلومات وإذا لزم الأمر قم بتصحيحها. تأكد من أنها تتفهم وأسأل ما إذا كانت لديها أية أسئلة.

التعلم من خلال لعب الدور: مرشدة (استشارية) تتبادل المعلومات مع النساء

من المهم تطبيق أو ممارسة كيفية استخدام قائمة المراجعة المذكورة أعلاه لتقديم المعلومات للنساء، وكيفية الإجابة على الأسئلة التي قد تطرحها النساء. لعب الدور وسيلة سهلة وممتعة لتعلم كيف تكونين مرشدة جيدة.

شخص واحد يلعب دور امرأة تسعى للمعلومات. الآخر يلعب المرشدة. استخدام قائمة المرجعية أعلاه، وقسم الأسئلة/الإجابية لمعرفة المعلومات ومعرفة كيفية مشاركتها مع الآخرين. ويمكن لشخص ثالث مراقبة الدور الذي تؤديه ويتحقق مما إذا تم الحصول على جميع المعلومات المستلمة والمقدمة (استخدم القائمة أعلاه)

كيفية كسب دعم وتعاون الصيدليات

لا يتوفر الميسوبروستول بعد في صيدليات في بعض المناطق. من المهم زيادة توفر الميسوبروستول في منطقتك طالما تعرف النساء كيفية استخدامها. إعثروا على الصيادلة أو المنافذ الأخرى مثل المحلات الصغيرة لبيع الأدوية أيضا. إعثروا أيضا على اسم وعنوان ورقم هاتف موزع الميسوبروستول في بلدكم. إجلبوا الملصقات و/أو نسخا من الإرشادات حول كيفية استخدام الميسوبروستول للولادة الآمنة والإجهاض الآمن. في كثير من الحالات من الأفضل الإستعانة بالصيدلي لإستخدام الميسوبروستول للولادة الآمنة والوقاية من ال-PPH. استخدم تقديراتك للقيام أو عدم القيام بمناقشة استخدام الميسوبروستول للإجهاض الآمن.

إسأل: هل لديك/هل تعرف الميسوبروستول؟ (Misotac)
 إذا لا:

قدم نفسك و اشرح بأنك:

- تعمل على مشروع للحد من وفيات الأمهات
- الميسوبروستول هو دواء على لائحة الأدوية الأساسية لمنظمة الصحة العالمية، يستخدم لمنع وعلاج النزيف الحاد بعد الولادة (PPH) والإجهاض، والإسقاط (إذا كان مناسباً)
- والمشروع هو لتوعية النساء حول إمكانية استخدامهن للميسوبروستول بأنفسهن
- أنك تتوقع أن الكثير من النساء سيحاولن العثور على وشراء الميسوبروستول قريبا جدا (منها/منه) نتيجة لهذه الحملة المعلوماتية.

ثم تسأل ما إذا كان يريد الحصول على الميسوبروستول لبيعه للنساء اللاتي سيأتين لطلبه (إعطه عنوان الموزع في بلدكم)

إذا نعم:

إسأل إذا كان بإمكانك شراؤه؟ (قد يسألك الصيدلي ما حاجتك إليه)
هل يبيعه دون وصفة طبية؟

هل يعرف كيف يمكن استخدامه (هل لل PPH والإجهاض)؟
إشرح من أنت وماذا تفعل (أو تظاهر أنك طبيب)

إسأله/إسألها إذا كان مهتماً بأحدث ما هو مبني على بروتوكولات منظمة الصحة العالمية؟
إذا كانت الإجابة بنعم، قدم له/لها الوثائق والملصقات.

كما يمكنك أن تسأل الصيدلي إذا صادف أبداً وسألته نساء عن الأدوية التي تسبب الإجهاض.
إذا نعم: أسأله/إسألها ما يفعل، هل كان يحاول مساعدة هؤلاء النساء.

إذا نعم: أخبره عن الميزوبروستول وإسأل إذا كان يريد معلومات حول استخدامها.
إذا لا: لا تفعل أي شيء

إذا كان الصيدلي يخبرك انه/انها تعرف انه يستخدم للإجهاض، وأنه/أنها ضد الإجهاض، قل له أنك تفهم ولكن الهدف من ذلك في الواقع هو ولادة مأمونة، والكثير من النساء يلدن وهدهن وأن بإمكان الميسوبروستول التقليل من مخاطر النزيف الحاد بمقدار النصف وأنت كنت تأمل لو أبدى حقا اهتماماً بالمرأة وطفلها.

إذا كان الصيدلاني/الباعة في السوق السوداء يخبروك بأن النساء استخدمنها لعمليات الإجهاض بطريقة محايدة، أسألهم عما إذا كانوا يودون أن يعرفوا ما يجب أن يقدموا لهن من مشورة، إذا قالوا نعم إعطهم مقالات علمية حول الميسوبروستول (إذا استطعت)، بعض الملصقات وأسألها لو أنهم يودون أن يتم تدريبهم على استخدام الميسوبروستول.

أسئلة يتكرر طرحها وأجوبة

1. كيف أعرف فيما إذا كنت حاملاً وكيف أعرف طول مدة الحمل؟

معظم النساء يقررن أنهن حوامل إذا كن نشيطات جنسياً وإنقطعت عنهن الدورة. الغثيان، ألم أو إنزعاج في الثدي، والتعب من الأعراض الشائعة أيضاً في مرحلة مبكرة من الحمل.

الموجات فوق الصوتية أو اختبارات الحمل هي الوسيلة الوحيدة للتأكد من أن امرأة ما حامل. ويمكن أن يتم إختبار الحمل فقط في اليوم الأول من إنقطاع الحيض، قبل ذلك الوقت قد تكون النتيجة غير موثوقة (اختبار الحمل قد يكون سلبياً بينما المرأة هي في الواقع حامل). عند إجراء الفحص بالموجات فوق الصوتية، يمكن للطبيب أن يخبر المرأة بالضبط طول مدة حملها.

ويمكن للمرأة إجراء عملية حسابية معقولة حول مدة حملها. عليها معرفة اليوم الأول من فترة الحيض الماضي، تبدأ العد من ذلك اليوم وحتى هذا اليوم. عدد الأيام هو طول مدة الحمل. إذا كانت

تريد أن تعرف مدة الحمل بالأسابيع فتقسم عدد أيام على ٧.

ويمكن أيضا استخدام حجم الرحم لتقدير مدة الحمل وعادة ما يتم ذلك من قبل الفنيين الصحيين. ومع ذلك يمكن للمرأة أن تشعر أيضا بطنها. أولاً عليها التأكد من أن مئنتها فارغة (ينبغي أن تتبول قبل التحقق). ثم تستلقي وتتحنس بطنها بكلتا يديها لترى إذا كان بإمكانها أن تشعر الرحم (كرة ثابتة من حيث الشكل). إذا كانت أحست بالنهاية العليا من الرحم فقط فوق عظم العانة فهي حامل لحوالي ١٢ أسبوعاً (٨٤ يوماً). أما إذا كان الرحم أكبر فهي حامل لأكثر من ١٢ أسبوعاً ويجب عليها عدم استخدام الميسوبروستول للإجهاض.

٢. لذي حمل غير مرغوب فيه، ماذا يمكن أن أفعل؟

إذا كانت المرأة تحت الـ ١٢ أسبوعاً (٨٤ يوماً) يمكن لها محاولة العثور على ١٢ حبة من حبوب الميسوبروستول وتقوم بعملية الإجهاض بنفسها. تضع ٤ حبات تحت لسانها (تتركها هناك على الأقل ٣٠ دقيقة قبل بلعها. بعد ٣ ساعات تضع ٤ حبات أخرى تحت لسانها مرة أخرى، بعد ٣ ساعات لاحقة يجب عليها وضع ٤ حبات أخرى تحت لسانها مرة ثالثة.) لهذا فعالية بنسبة ٨٠-٩٠٪.

إذا كان لديها إمكانية الوصول إلى الإنترنت يمكنها طلب المساعدة على العنوان التالي:
www.womenonweb.org أو البريد الإلكتروني info@womenonweb.org . نساء على الشبكة أو النت هو الخط المرجعي لخدمات الإجهاض الطبية التي تساعد المرأة في الإجهاض الطبي بواسطة ميفبريستون وميسوبروستول والتي تتمتع بفعالية بنسبة ٩٨٪.

٣. أين يمكنني الحصول على ميسوبروستول؟

في أوغندا ، الميسوبروستول مسجل ويبيع تحت اسم Misotac ، أما في بلدان أفريقيا الشرقية فيمكن العثور عليه تحت أسماء Misotac (تنزانيا)، Isovent (كينيا)، سايتوتك (في أكثر البلدان). كما يستخدم الميسوبروستول في جميع أنحاء العالم لعلاج قرحة المعدة وعلاج التهاب المفاصل.

يجب أن تحتوي كل حبة من حبوب الميسوبروستول على ٢٠٠ mcg. ينبغي على المرأة شراء ما لا يقل عن ١٢ حبة من حبوب الميسوبروستول ذات الـ ٢٠٠ ميكروغرام. أحيانا يباع من دون وصفة طبية. وفي بعض الأحيان تكون الوصفة الطبية ضرورية.

للحصول على هذه الأدوية ، يمكن للمرء أن يقول على سبيل المثال بأنه يحتاج إليها لقرحة المعدة أو لولادة آمنة. إذا كانت هناك مشاكل في الحصول على الدواء في صيدلية واحدة، يجب على المرأة محاولة صيدلية أخرى، أو إرسال أحد الأصدقاء الذكور أو شريك الحياة، حيث يواجهون مشاكل أقل في الحصول عليها.

إذا كان لدى صيدلي ميزوبروستول ولكنه يتطلب وصفة طبية، يمكن للمرأة أن تجد طبيبياً على استعداد ليكتب وصفة بالأدوية، أو يمكنها أن ترتب وصفة طبية بنفسها أيضا باستخدام وصفة طبية لأدوية أخرى كمثال وتقوم باستبدال اسم الدواء الموجود بـ:

"آر إكس/ ميسوبروستول ٢٠٠ ميكروغرام -- ١٢ حبة "
زائداً التوقيع المبهم والموجود أصلاً في أسفل الورقة والتاريخ.

٤. ما هي مخاطر استخدام الميسوبروستول للإجهاض؟

- إذا كانت المرأة تستخدم الميسوبروستول، يجب عليها طلب المشورة الطبية في أقرب وقت ممكن، بسبب هذه الأعراض:
- ١-- إذا كان هنالك نزيف حاد يستمر لأكثر من ٢ ساعتين، وأكثر من حفاظتين صحية كبيرة الحجم تتفقد بالدم كل ساعة. يمكن أن يكون الشعور بالدوار أو خفة الرأس علامة على فقدان الكثير من الدم، هذا أمر خطير ويجب أن يعالج من قبل طبيب
 - 2-- حمى (لأكثر من ٣٨ درجة مئوية) لأكثر من ٢٤ ساعة، أو إذا كانت تعاني من حمى لأكثر من ٣٩ درجة في أي وقت
 - ٣-- إفرازات مهبلية ذات روائح كريهة.
 - 4-- ألم حاد في أسفل الظهر.

إذا كانت المرأة تعتقد أنها قد يكون لها مضاعفات يجب أن تذهب إلى الطبيب على الفور. يجب ان لا تقول للطواقم الطبي أنها حاولت الإقدام على الإجهاض، يمكنها أن تقول لهم حدث لها الإجهاض العفوي. على الأطباء واجب المساعدة في جميع الحالات.

وأعراض الإجهاض الدوائي هي بالضبط نفس أعراض الإجهاض التلقائي والطبيب لن يكون قادراً على رؤية أية أدلة عن وجود الإجهاض ولن يفحصها للبحث عن الأدلة.

٥-- أنا حامل لأكثر من ١٢ أسبوعاً. هل يمكنني الاستمرار في استخدام الميسوبروستول؟ وإلى متى؟

الميزوبروستول لا يزال ساري المفعول بعد ١٢ أسبوعاً من الحمل، ولكن تزداد مخاطر المضاعفات من 4% إلى ٨% لدى النساء اللاتي هن في حالة الحمل في الفصل الثاني (أي بعد ١٢ أسبوعاً من الحمل)، محاولة إنهاء الحمل بالميسوبروستول على النحو المبين أدناه، سوف تواجه نزيفاً حاداً جداً. ولا ينبغي أن تكون المرأة لوحدها أبداً عند القيام بذلك.

لا تشجع امرأة بقوة على القيام بالإجهاض بعد ١٥ أسبوعاً من قبل نفسها بسبب المخاطر العالية والمضاعفات لأنه يمكن أن يكون مؤلماً جداً ومضراً. إنه في الحقيقة تحريض على الولادة في تلك المرحلة (المرأة "تمر بالأم الولادة") بحيث ينبغي لها ان تكون قريبة من المستشفى. ينصح بشدة أن تؤخذ حبوب منع الحمل في غرفة الانتظار في المستشفى أو في مكان قريب جداً من المستشفى لكون المرأة تحتاج إلى عناية طبية عاجلة. إذا كانت بحاجة إلى رعاية الطوارئ في المستشفى فمن المهم أن تخبر الأطباء أن لديها الإجهاض العفوي، بما أن النساء يمكن أن يحاكن بسبب الإجهاض فالأعراض والعلاجات هي نفسها.

للحث على الإجهاض بعد ١٢ أسبوعا (٨٤ يوما) من الحمل، تحتاج المرأة إلى ١٠ أقراص ميسوبروستول ٢٠٠ ميكروغرام. تضع ٢ حبة في مهبلها كل ٣ ساعات. تستمر في وضع الأقراص كل ٣ ساعات حتى يحدث لديها الإجهاض، ولكن ليس لأكثر من ٥ مرات.

هناك احتمال بنسبة ٩٠ ٪ ان يحدث الإجهاض في غضون ٢٤ ساعة. ينبغي أن تضع المرأة الحبوب في عمق مهبلها بالقدر الممكن (حيث يبدأ الرحم). عليها أن تغسل يديها قبل القيام بذلك. تعمل الحبوب على نحو أفضل لو تم ترطيبها باللعب أو الماء المعقم قبل وضعها في المهبل.

يجب أن تدرك المرأة انها سوف تفقد الكثير من الدم والأنسجة، وحتى الجنين (يعتمد حجمه على مدة الحمل)، في هذه الحالة يمكن التعرف عليه ويمكن أن يكون من المؤلم جدا أن نرى ذلك.

إذا قامت المرأة باستخدام الميسوبروستول في المهبل واحتاجت أن تذهب إلى الطبيب بسبب المضاعفات، ينبغي أن تتفحص مهبلها بعناية وتقوم بإخراج ما تبقى من حبوب منع الحمل قبل الذهاب إلى الطبيب. يمكن أن تبقى الحبوب موجودة حتى ٤ أيام بعد استخدام الميسوبروستول من قبل امرأة. إذا قامت بإزالة الحبوب، لا يمكن للطبيب ان يقول انها حاولت الإجهاض، يمكنها أن تقول انها تعاني من الإجهاض التلقائي.

لا ينبغي أبدا أن تستخدم الميزوبروستول بعد الحمل ٢٠ أسبوعا. الجنين قادر على العيش خارج رحم المرأة من عمر الـ ٢٠ أسبوعا. استخدام الميسوبروستول بعد هذه الفترة يمكن أن يسفر عن ولادة طفل حي.

٦ -- هل يمكنني أن أقوم بالإجهاض الدوائي وأنا أرضع؟

من الأفضل أن لا يرضعن خلال الساعات الـ الأولى بعد استخدام الميسوبروستول ومن الأفضل أن تتخلص من الحليب المنتج في الـ ٥ ساعات الأولى. بعد ذلك، يمكن للمرأة أن تقوم بالإرضاع الطبيعي. ومع ذلك، إذا كان يجب على المرأة أن ترضع فإنها ربما لا تضر الرضيع.

٧. هل سأكون قادرا على الحمل وسيكون لي أطفال بعد الإجهاض الطبي؟

الإجهاض الطبي بالميسوبروستول لا يؤثر على القدرة على الإنجاب أو الحصول على طفل في المستقبل. في الواقع، إذا كانت المرأة لا تريد أن تصبح حاملا في هذا الوقت، من المهم البدء باستخدام وسائل منع الحمل لأقرب وقت لأنها تبدأ بعلاقات جنسية من جديد.

٨. هل إجراء عملية إجهاض بالحبوب آمن إذا كنت بالفعل مررت بتجربة واحدة سابقة؟

النساء خصبات لنحو ٤٠ عاما. بعض النساء يحتجن إلى أكثر من مرة واحدة من الإجهاض بالحبوب بسبب فشل المنع، إلا أن إقامة علاقات جنسية لدى بعض النساء ليس من إختيارهن، فيحدث الحمل أو لعدم توفر المعلومات حول تحديد النسل. إجهاض آمن واحد أو أكثر من إجهاض آمن لا يؤثر على صحة المرأة أو على قدرتها على إنجاب الأطفال في المستقبل.

٩. ماذا لو أخذ الأدوية على أية حال وليست حاملا؟

لن تتضرر صحة المرأة إذا كانت غير حامل وتأخذ الأدوية على أية حال. ومع ذلك، فإنها لا تزال تعاني من الآثار الجانبية للأدوية: بما في ذلك الغثيان، التقيؤ، الاسهال، القشعريرة أو حمى منخفضة لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة.

١٠. هل يمكن أن أستخدم الميسوبروستول إذا كان لدي HIV + أو مصابة بمرض الإيدز؟

يمكن استخدام الميسوبروستول بأمان من قبل النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية. قد تكون النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية في خطر أعلى قليلا للإصابة بالعدوى وبفقر الدم. قد يكون مفيدا إذا كانت قد بدأت تأخذ حبوب الحديد لعلاج فقر الدم بل يفضل أيضا استخدام المضادات الحيوية لمنع العدوى (١٠٠ ملغ دوكسيسايكلين ٢ مرات في اليوم الواحد لمدة ٧ أيام في المجموع).

١١. كم من الوقت يحتاج الميسوبروستول قبل أن يكون له تأثير وإلى متى ستستمر الأعراض (وجع البطن، فقدان الدم والغثيان وغيرها)؟

في معظم الحالات، سوف يكون للميسوبروستول مفعوله في غضون ٤ ساعات وتبدأ المرأة بالشعور بحصول التقلصات والنزيف. يمكن للأعراض (ألم، وفقدان الدم، والغثيان، والإسهال، وغيرها) أن تدوم لتصل إلى ١٢ ساعة، ولكن ينبغي أن يختفي عند اكتمال الإجهاض. قد يكون لدى المرأة عملية إجهاض غير مكتملة إذا استمر النزيف لفترة طويلة، وكان النزيف كثيرا جدا (أكثر بكثير من فترة الحيض العادية)، يصاحبها ألم لا يطاق في بطنها بعد بضعة أيام من أخذ الميسوبروستول، وحمى ونزيف مستمر وقوي بعد ثلاث أسابيع، أو ألم عند الضغط على بطنها. إذا كان لديها أي من هذه الأعراض ينبغي أن تذهب إلى المستشفى أو الطبيب لإكمال الإجهاض. ليس من الضروري ان تقول للطبيب أنها حاولت الإقدام على الإجهاض، يمكنها أن تقول انها عانت من الاجهاض التلقائي. لا توجد اختبارات يمكن أن تظهر أن المرأة قد أقدمت على الإجهاض الطبي. من المهم للغاية علاج الإجهاض غير المكتمل لأن الأنسجة والدم الباقي في الجسم قد تسبب النزيف الحاد أو الالتهابات.

١٢. وكم من الدم سأفقد، وما هو لون الدم؟

والقاعدة العامة هي أن الدم الطازج أحمر والدم القديم بني. عند الإجهاض يفترض أن تفقد امرأة الكثير من الدم الأحمر. على المرأة التي لم تكن متأكدة إذا ما نزلت بما فيه الكفاية التحقق مما إذا كان الإجهاض ناجحا أو منتهيا. ومن الطبيعي أن يكون هناك نزيف خفيف غير منتظم لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع بعد الإجهاض الطبي (أحيانا أطول).

١٣. هل أرى ما ينتج عن الإجهاض (المشيمة، الجنين، والدم)، وماذا أفعل بها؟

اعتمادا على طول فترة الحمل عند المرأة والإجهاض الطبي، قد يكون كيس الحمل صغيرا ويكون مرئيا مع بعض الأنسجة المحيطة به. على سبيل المثال، إذا كانت المرأة حاملا فقط لخمسة إلى ستة

أسابيع، فلن يكون هناك كيس مرئي سوى دم وتجلطات (تخثرات). أما في تسعة أسابيع أو أكثر من ذلك فإنها قد تكون قادرة على العثور على كيس في الدم ومن الممكن ان ترى الجنين. عند الحمل من ٨ أو ٩ أسابيع يكون الجنين حوالي ٢,٥ سم. يمكن أن يبعث هذا على الأسى. من الأفضل رمي كل شيء في المرحاض أو لفة بالقوط الصحية ورمي كل شيء بعيدا.

١٤. أخذت الجرعة الأولى من الميسوبروستول وبدأ النزيف، هل ينبغي أن آخذ الجرعات الثانية والثالثة؟

نعم ، يجب ان تأخذ الجرعات الثانية والثالثة، على الرغم من فقدان الدم. وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الجرعات الثانية والثالثة تزيد من فعالية العلاج وتقلل من عدد حالات الإجهاض غير المكتملة (أي النسيج لا يزال في الرحم) مما يعني أنه تنتفي الضرورة لأي علاج لاحق. ينبغي لأعراض الحمل مثل الغثيان ووجع الثدي، والتعب أن تختفي بعد أيام قليلة من أخذ حبوب الميسوبروستول. للتأكد من أن العلاج كان ناجحا، يمكن للمرأة أيضا الذهاب الى المستشفى للفحص بالموجات فوق الصوتية للتأكد ما إذا كان الإجهاض قد تم بنجاح.

١٥. تناولت الميسوبروستول ولكن لم أفقد أو فقدت القليل جدا أو لم أفقد القدر المتوقع من الدم، هل نجح العلاج؟

من الصعب جدا تحديد ما إذا كان الإجهاض ناجحا وكاملا. إذا كانت المرأة لا تزال لا تنزف أو تنزف قليلا جدا، وأنها واثقة من أنها حامل، لديها إما الحمل المستمر أو ربما الحمل خارج الرحم (الحمل الخارجرحمي). إذا لم تكن المرأة متأكدة مما إذا كان الإجهاض حدث، لأنها لم تفقد إلا القليل من الدم، يجب ان لا تنتظر بل يجب محاولة التحقق في أقرب وقت ممكن لمعرفة ما إذا كانت لا تزال حاملا. في هذه الحالة يجب أن يكون لديها صورة صوتية. يمكن للمرأة أن تخبر الطبيب انها تعتقد ان لديها إجهاض.

١٦. هل أستطيع أن أكل أو أشرب وأنا آخذ الميسوبروستول؟

لا ينبغي للمرأة شرب الكحول أو تناول المخدرات، لأنها يمكن أن تؤثر على حكمها. يمكنها تناول الطعام وشرب السوائل بشكل طبيعي. ومع ذلك، لأن بعض النساء يعانين من الغثيان فيفضل أن تتناول القليل.

١٧. ماذا يحدث إذا لم أتناول الميسوبروستول تماما في غضون ٣ ساعات بعد الجرعة الأولى؟

إلى حد الـ ١٢ أسبوعا من الحمل، فإن الطريقة الأكثر فعالية لاستخدام الأدوية هي أخذ ٣ جرعات من ٤ حبوب من الميسوبروستول مع فواصل من ٣ ساعات (٤ حبوب، انتظار ٣ ساعات، ٤ حبوب انتظار ٣ ساعات، و ٤ حبوب، ليصل لى ١٢ حبا). ومع ذلك ، فإنه يمكن أيضا أن تتناوله بعد ما يصل الى ١٢ ساعة بعد الجرعة الأولى، ولكن هذا أقل فعالية. وينبغي أن لا تأخذ المرأة أكثر من ١٢ من الحبوب ليصل الإجمالي إلى ١٢ أسبوعا أو ١٠ حبوب في

المجموع بعد ١٢ أسبوع. يمكن لجرعة زائدة أن يكون خطرا على صحتها! كلما طالقت فترة الحمل، يصبح الرحم أكثر حساسية للميزوبروستول وبالتالي فإن زيادة الجرعة يمكن أن يثير على سبيل المثال تقطع (تمزق) الرحم! ولكن من الممكن والأمن تكرار استخدام الميسوبروستول بعد أيام قليلة، إذا لم تكن المحاولة الأولى ناجحة.

١٨. استخدمت الميسوبروستول لكن اختبار الحمل لا يزال ايجابيا، فماذا يجب أن أفعل؟

ينبغي على المرأة الانتظار لمدة ٣ أسابيع بعد الإجهاض لإجراء اختبار الحمل. في بعض الأحيان، اختبارات الحمل لا تزال إيجابية عند ٣ أو ٤ أسابيع بعد الإجهاض، لأن الهرمونات لا تزال في الدم. في هذه الحالة لا يمكن إلا للموجات فوق الصوتية التأكيد ما إذا كانت المرأة لا تزال حاملا أم لا.

إذا كانت أعراض الحمل لم تختف بعد بضعة أيام من استخدام الأدوية فمن الممكن أن تكون المرأة لا زالت حاملا. فقدان الدم لا يعني أن الإجهاض كان ناجحا، وهذا هو السبب في أنه من المهم جدا التأكد من أن الحمل متواصل بواسطة الموجات فوق الصوتية أو باختبار الحمل.

١٩. ما هي أعراض الحمل المتواصل وما يمكن للمرأة القيام به في هذه الحالة؟

إذا كانت أعراض الحمل مثل الغثيان، ألم الثدي، والتعب لا تختفي بعد الإجهاض الطبي من الممكن أن يكون لديها الحمل المتواصل. ويمكن أن تجري الفحص بالموجات فوق الصوتية أو اختبار الحمل بعد ٣-٤ أسابيع. إذا لم تكن المرأة متأكدة مما إذا كان الإجهاض حدث، لأنها لا تزال تشعر بشعور الحوامل، يجب عليها ان لا تنتظر ويجب أن تحاول الحصول على فحص الموجات فوق الصوتية لمعرفة ما إذا كانت لا تزال حاملا.

إذا كان لديها الحمل الجاري يمكنها استخدام الميسوبروستول مرة أخرى بعد بضعة أيام لاحقة. فمن الممكن أن لا يكون الميسوبروستول فعلا مرة أخرى، سيؤدي إلى الإجهاض فقط في حوالي ٨٠-٩٠ ٪ من الحالات.

إذا كان حمل المرأة دون ٩ أسابيع ويمكنها الوصول إلى الإنترنت فباستطاعتها أن تطلب المساعدة من: نساء على الشبكة www.womenonweb.org أو البريد الإلكتروني info@womenonweb.org. نساء على الشبكة أو النت هو الخط المرجعي لخدمات الإجهاض الطبية التي تساعد المرأة في الإجهاض الطبي بواسطة الميفبريستون والميسوبروستول والتي تتمتع بفعالية بنسبة ٩٧-٩٩ ٪ من الحالات.

٢٠. أخذت الميسوبروستول قبل بضعة أيام، وأنا لا زلت أعاني من الكثير من الألم، هل هذا طبيعي؟

لا ، هذا ليس طبيعيا. إذا كان العلاج ناجحا، يجب على المرأة أن لا تعاني من أي ألم، عدا عن بعض الدم الذي يفقد. إذا كان هناك الكثير من النواتج المتبقية من الحمل في الرحم (الإجهاض غير المكتمل) فإنه يمكن أن يسبب الألم. الطريقة الوحيدة للتأكد من هذه هي الفحص بالموجات فوق الصوتية. البقايا الصغيرة في الرحم عادة ما تخرج من تلقاء نفسها مع الحيض المقبل. أما الكبيرة، قد

لا تختفي من تلقاء نفسها. إذا لم يكتمل الإجهاض، ربما كانت بحاجة إلى جرعة إضافية من الميسوبروستول (٢ حبتين ميسوبروستول تحت اللسان تترك ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة لتتحلل) أو الكرتاج أي الكشط أو الشفط، وخلالها سيتم إزالة الأنسجة المتبقية من الرحم من قبل طبيب.

٢١. ما هو علاج الإجهاض غير المكتمل/الإسقاط غير المكتمل؟

إذا كان الإجهاض لم يكتمل بعد، تكون المرأة بحاجة الى جرعة اضافية من الميسوبروستول، كرتاج (كشط) او تفريغ يقوم خلالها الطبيب بإزالة الأنسجة المتبقية من الرحم. على الأطباء واجب المساعدة في جميع الحالات. جرعة إضافية من الميسوبروستول للإجهاض غير المكتمل هي: ٢ حبتين تحت اللسان تترك ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة لتتحلل.

٢٢. كيف أعرف أن لدي العدوى؟

إذا كانت المرأة تعاني من حمى لأكثر من ٣٨ درجة مئوية لأكثر من ٢٤ ساعة أو الحمى لأكثر من ٣٩ درجة أو إذا كانت المرأة تلاحظ أن لها سوائل مهبلية غير عادية (ذات رائحة كريهة غير معتادة) ينبغي أن تراجع الطبيب في أقرب وقت ممكن. قد تكون هذه الأعراض علامات للعدوى. ويمكن علاج العدوى بالمضادات الحيوية، والمضادات الحيوية الأكثر شيوعا لعلاج هذا النوع من العدوى هي دوكسيساكيلين.

٢٣. ما هي أعراض الحمل خارج الرحم وما هو العلاج؟

إذا كانت المرأة الحامل تعاني من الضعف الشديد أو الألم في البطن، يجب عليها الحصول على المساعدة الطبية على الفور، لأنه قد يكون الحمل خارج الرحم (ectopic pregnancy) وحصل تمزق. هذه هي الحالة التي تهدد الحياة والطبيب سوف يساعدها دائما. والعلاج هو إما دواء يسمى بالـ methotrexate (الذي يؤدي إلى تلاشي الحمل) أو الاستئصال الجراحي للحمل خارج الرحم وأنه ضروري لإنقاذ حياة المرأة.

٢٤. ماذا يمكنني أن أقول إذا ذهبت إلى الطبيب أو المستشفى لأنني قد يكون لي مضاعفات؟

ليس من الضروري ان تقول للطايم الطبي أنها حاولت الإقدام على الإجهاض، يمكن للمرأة أن تقول أيضا انها كانت تعاني من الاجهاض التلقائي. لا يمكن للطبيب أن يرى الفرق. العلاج لإجراء عملية إجهاض غير مكتمل أو الإجهاض الإعتيادي هو نفسه تماما. إذا كنت تستخدمين الحبوب في المهبل، قومي بإزالة كل آثار للحبوب.

٢٥. هل يمكن أن يتم الكشف عن الميسوبروستول في الدم أو عند أي نوع آخر من الاختبار؟

لا، فإن فحص الدم أو أي نوع آخر من الاختبار (مثل الخزعة) لا يُظهر أن المرأة تستخدم ميسوبروستول. لا يمكن للأطباء التعرف على الفرق بين الإجهاض العفوي والإجهاض المقرر إلا إذا وجدوا آثار الحبوب.

٢٦. ما هي فرص تشوه الجنين إذا كان لدي الحمل المستمر بعد استخدام الميسوبروستول؟

من أجل تجنب التام لخطر الجنين المشوه يجب على المرأة أن تنتهي فترة الحمل إذا لم تنجح محاولة الإجهاض بالميسوبروستول. هناك ارتباط بين العيوب الخلقية والميسوبروستول. وتشمل هذه العيوب تشوهات في الجمجمة والأطراف (وتسمى متلازمة موببوس). ومع ذلك، فإن المخاطر النسبية لإنجاب طفل بتشوهات بعد استخدام الميسوبروستول منخفضة (أقل من ١ في الـ ١٠٠٠ ولادة مشوهة عندما يتعرض الجنين للميسوبروستول).

للمقارنة: الخطر الطبيعي لإنجاب طفل يعاني من متلازمة داون هو ١ من الـ ١٣٠٠ لامرأة في عمر الـ ٢٥ عاماً، ويزيد الخطر إلى ١ من الـ ٣٦٥ في سن الـ ٣٥ عاماً، هذا يشكل خطراً أكبر بكثير من خطر التشوهات نتيجة لاستخدام الميسوبروستول. إذا كانت المرأة تخشى التشوهات بعد محاولة فاشلة لإجراء عملية إجهاض بحبوب الميسوبروستول، يجب عليها مراجعة الطبيب وتخضع للفحص بالموجات فوق الصوتية. والتشوهات تظهر على الموجات فوق الصوتية.

٢٧. هل يمكنني الحصول على حمل مرة أخرى مباشرة بعد استخدام الميسوبروستول؟

نعم. إذا كانت المرأة لا تريد أن تصبح حاملاً مباشرة، من المهم جداً البدء باستخدام وسائل منع الحمل على الفور.

ويمكن استخدام العوازل الطبية على الفور. يمكن البدء بحبوب منع الحمل وغيرها من وسائل منع الحمل الهرمونية مثل التصحيح، الحلقة، أو الحقن منذ اليوم الذي تأخذ فيه المرأة الميسوبروستول. إذا لم ينجح الإجهاض الطبي لسبب ما وانها لا تزال حاملاً، فالهرمونات المستخدمة في حبوب منع الحمل، الحلقة، التصحيح والحقن ليس لها خطر على الجنين. وينبغي على المرأة أن تتأكد دائماً من أن الإجهاض كان ناجحاً. قبل إستعادة المرأة لحيضها العادي مرة أخرى، تكون وسائل منع الحمل الهرمونية أقل فعالية من المعتاد، لذلك يجب عليها أيضاً استخدام أسلوب الحاجز (مثل الواقي الذكري).

ويمكن وضع اللولب (اللفة) في أقرب وقت بين ٤-١٤ يوم من أخذ الميسوبروستول، حتى لو كان لا يزال هناك نزيف خفيف. يمكنها الانتظار أيضاً لادخال اللولب حتى الحيض العادي المقبل، لكنها سوف تحتاج إلى استخدام طريقة أخرى لمنع الحمل في الوقت نفسه إذا كانت لا ترغب في المرور بمجازفة الحمل.

إذا كانت المرأة ترغب في أن تصبح حاملاً مرة أخرى بعد إجراء الإجهاض الدوائي، الأفضل لها هو الانتظار إلى ما بعد أول طمث عادي، لكن مع وجوب استخدام وسائل منع الحمل حتى ذلك الحين. على الرغم من أنه يمكن أن تستعيد الحيض الطبيعي مرة أخرى بعد عدة أسابيع (عادة ٤-٦ أسابيع) بعد الإجهاض، لكنها يمكن أن تبيض في أول اسبوع أو اسبوعين بعد الاجهاض، وهو ما يعني انها يمكن ان تحبل على الفور.

٢٨. متى يمكنني البدء في إقامة علاقات جنسية مرة أخرى بعد الإجهاض الطبي؟

من الأفضل أن تنتظر لمدة ٥ أيام بعد أخذ الميسوبروستول لإقامة علاقات جنسية. المدخل إلى الرحم (عق الرحم) ربما يكون مفتوحا قليلا مباشرة بعد الإجهاض، وهناك خطر أكبر للإصابة بالعدوى إذا مارست المرأة علاقات جنسية خلال هذه الفترة. ينبغي لها أن لا تضع حشا أو أي شيء آخر في المهبل لمدة ٥ أيام.

٢٩. هل سيكون لي مشاكل عاطفية بعد الإجهاض؟

إذا كانت المرأة غير متأكدة ما إذا كان الإجهاض هو حق من حقوقها، ينبغي مناقشة الامر مع صديق تثق به أو أحد أفراد أسرتها قبل استخدام أي أدوية.

معظم النساء لا يحتجن إلى أي مساعدة نفسية بعد الإجهاض. مشاعر الندم بعد الإجهاض نادرة. والاستجابة العاطفية الأكثر شيوعا بعد الإجهاض هي في الواقع الشعور بالإرتياح أو التحرر. مشاعر عابرة كالشعور بالذنب أو فقدان أو الحزن، شائعة، غير أن معظم النساء يمكن لهن التغلب على المشاعر السلبية التي قد تؤثر عليهن. فمن الطبيعي أن ينتابها شعور عاطفي بعد الإجهاض. في حين قد تواجه الحزن أو الأسى، وهذه المشاعر عادة ما تزول بعد أيام قليلة. ولكن في البلدان حيث وصمة العار والمحرمات الاجتماعية كبيرة، يكون أكثر شيوعا للنساء أن يعانين من الشعور بالذنب والخجل. بعض النساء يشعرن بتأنيب الضمير لأنهن لا يشعرن بالذنب تجاه الإجهاض، بينما يعتقدن أنهن يجب أن يشعرن بالذنب. عموما، يمكن أن يساعد فهم الألم العاطفي على البدء بالتخلي عن الحزن والغضب، والشعور بالذنب أو الخجل.

المرأة التي تمر بالإجهاض ليست شخصا سيئا لأنها مارست عملية إجهاض. وهي أيضا ليست وحدها في الإقدام على الإجهاض الذي تم اختياره. وفوجئ العديد من النساء أن يعلمن أن حوالي ٤٢ مليون امرأة في جميع أنحاء العالم يمرن بالإجهاض كل سنة.

٣٠. هل الولادة في المنزل آمنة؟

إذا كان الحمل طبيعيا يمكن لإمرأة أن تلد في البيت بمساعدة قابلة ماهرة. للأسف، ليست القابلات الماهرات متوفرات دائما، وأحيانا تكون المرأة وحدها أو مع شخص ليس من ذوي الخبرة في توجيه عملية الولادة.

إذا كانت المرأة الحامل تشكو من مضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم، السكري، فقر الدم الشديد، سوائل أكثر من اللازم أو أقل، النمو غير الطبيعي للجنين أو مشاكل في المشيمة، ينبغي في هذه الحالات أن تجري الولادة دائما في المستشفى.

يمكن للمرأة أن تبدأ الولادة في المنزل ولكن أثناء عملية الولادة قد تبرز مشاكل لأن الطفل كبير جدا

بالنسبة لجسم المرأة، الطفل ليس في الوضعية المناسبة، قد تستغرق الولادة وقتا طويلا، أو تقلصات الرحم ليست قوية بما فيه الكفاية. في هذه الحالات يجب أن يتم نقل المرأة إلى المستشفى في أقرب وقت ممكن لتجري الولادة تحت إشراف طبي.

٣١. ما هو النزف ما بعد الولادة (PPH) ومتى يحدث؟

النزف ما بعد الولادة هو النزف المهبل المفرط في غضون ٢٤ ساعة بعد الولادة. وهذا يعني أكثر من ٥٠٠ مل من فقدان الدم.

حتى لو بدت عملية الولادة وكأنها تسير كلها على ما يرام، فقد لا تزال المرأة معرضة لـ PPH. هذا هو السبب الرئيسي للوفاة بعد الولادة (٢٥ ٪ من مجموع وفيات الأمهات في العالم). ١٢٥.٠٠٠ من النساء اللواتي يمتن في فترة الحمل يمتن بسبب النزيف بعد الولادة.

٣٢. كيف يمكنني أن أعرف بحدوث الـ PPH؟

غالبا ما يكون من الصعب تقدير فقدان الدم بعد الولادة. قد تكون بطيئة والنزيف يحدث خلال عدة ساعات.

٣٣. ما الذي يسبب PPH؟

السبب الرئيسي لحدوث النزيف الحاد بعد الولادة هو أن (٧٠-٩٠ ٪) من الرحم لا يتقلص. أسباب أخرى هي الأضرار الجسيمة التي تلحق بقناة الولادة (التمزق... الخ)، الإحتفاظ بالمشيمة، تمزق الرحم، انقلاب الرحم، و DIC (أمراض تجلط الدم) والذي هو تخثر غير طبيعي في الأوردة الدموية.

٣٤. متى يحصل عادة إطلاق المشيمة؟

في ٩٠ ٪ من الحالات يتم طرد المشيمة خلال ١٥ دقيقة بعد خروج الطفل. يحدث الـ PPH ٦ مرات أكثر إذا لم يتم طرد المشيمة خلال ٣٠ دقيقة.

٣٥. لماذا لا يتقلص الرحم أحيانا؟

- إذا كانت المشيمة لا تزال في الرحم
- إذا كان الرحم كبيرا جدا بسبب تعدد حالات الحمل، الطفل كبير، الكثير من السوائل
- إذا استغرق الطلق (خروج الطفل) مدة طويلة جدا، أو كان سريعا جدا
- المثانة ممتلئة

٣٦. ما الذي يمكنني القيام به لمنع PPH؟

من الممكن منع الـ PPH في ٦٠ ٪ من الحالات إذا تم اتخاذ التدابير التالية بعد ولادة الطفل ولكن قبل خروج المشيمة (المرحلة ٣ من الطلق).

هذه التدابير هي :

١. تجفيف المولود فوراً بعد الولادة ووضعها على بطن الأم أو على مقربة من ثديها إذا أرادت أن ترضع (النساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية-الآيدز لا ينبغي لهن أن يرضعن لأنهن يزدن من خطر العدوى للطفل). تغطية رأس الطفل بقطعة قماش أو بطانية دافئة.
- ٢-- في حدود ١ دقيقة بعد ولادة الطفل: تحسس البطن للتأكد من عدم وجود طفل آخر في الرحم. إذا لم يكن هناك طفل آخر، تأكدي من جعل الرحم يتقلص بوضع ٣ أقراص من الميسوبروستول ٢٠٠ ميكروغرام تحت لسان المرأة. يمكن للمرأة القيام بذلك بنفسها حتى إذا لم يكن هناك أي من الأصحاب الماهرات لمساعدتها على الولادة.
- ٣ -- إشبك (إربط) الحبل وانتظر خروج/طلق المشيمة. إذا كانت إحدى القابلات الماهرات موجودة يمكنها أن تساعد الرحم على طرد المشيمة بسرعة: بعد إعطاء الميسوبروستول، تشبك الحبل من المشيمة، تضع يدها على أسفل البطن لدعم الرحم تقوم برفق بجر الحبل عندما يتقلص الرحم (جر الحبل المسيطر عليه).
- ٤ -- قم بتدليك الرحم (من النهاية العليا) بعد خروج المشيمة حتى يتقلص (حتى يصبح كالكرة الصلبة). إفعل ذلك كل ١٥ دقيقة لساعتين. يمكن للمرأة أيضاً تدليك بطنها بنفسها أو أي شخص آخر حاضر عند الولادة للقيام بذلك.

٣٧. ماذا علي أن أفعل عندما لا يزال هناك نزيف حاد بعد استخدام الميسوبروستول؟

حتى عندما تجري محاولة منع الـ PPH، فإن ٣ ٪ من النساء يفقدن أكثر من ١٠٠٠ مليلتر من الدم. إذا بدأت أو استمرت المرأة بفقدان الكثير من الدم بعد استخدام الميسوبروستول، ينبغي نقلها إلى المستشفى بأقرب وقت ممكن!

٣٨. ماذا يحدث للمرأة التي تأخذ الميسوبروستول لمنع الـ PPH إذا كان لا يزال هناك طفل آخر في الرحم؟

إذا كان لا يزال هناك طفل، هناك خطر يتمثل في أن الرحم سوف يتمزق، وهذا أمر خطير جداً.

٣٩. هل هناك أدوية أخرى تساعد على تقلص الرحم؟

نعم ، حقنة من هرمون الأوكسيتوسين أو الإبر غوميترين تسبب تقلصات في الرحم وتمنع الـ PPH، ولكن لا يمكن تطبيقها إلا من قبل قابلة ماهرة. يمكن إعطاء الميزوبروستول من قبل الناس الذين ليسوا من المهنيين الصحيين. أنه لا يتطلب التبريد ورخيص.

٤٠. ما هي الآثار الجانبية لاستخدام الميسوبروستول بعد الولادة؟

يمكن للمرأة أن تمر بالحمى/القشعريرة ، الغثيان، التقيؤ، الاسهال والآلام

٤١. هل أستطيع إرضاع المولود بعد أن ألد وبعد اخذ الميسوبروستول فوراً؟

نعم ، يمكن للمرأة أن تبدأ الرضاعة الطبيعية بشكل عادي. عندما توصف لمنع ال-PPH، لا يوجد تعارض بين الميسوبروستول والرضاعة الطبيعية. يجب على النساء بفيروس نقص المناعة البشرية أن لا يرضعن، لأن ذلك يزيد من خطر العدوى بالنسبة للرضيع.

هل تريدين إجهاضاً آمناً؟ (حمل مدته ٩ أسابيع)

إذهبي إلى الصيدلية، إشتري ١٢ قرصاً من حبوب الميزوبروستول.

(قولي إنها لجدتك التي تعاني من إلتهاب المفاصل)

(أو إذهبي إلى www.womenonweb.org)

١- ضعي ٤ حبوب تحت لسانك.

٢- بعد ٣ ساعات ضعي ٤ حبوب أخرى تحت لسانك.

٣- بعد ٣ ساعات ضعي ٤ حبوب أخرى تحت لسانك مرة أخرى.

في غضون ٤ ساعات ستمرين بالتشنجات، الغثيان، القشعريرة، الاسهال، النزف. إذا نقت أكثر من حفاظتين صحية كبيرة الحجم بالدم كل ساعة ولأكثر من ٢ ساعتين، إذا كان لديك حمى أو ألم شديد عليك مراجعة الطبيب (بإمكانك أن تقولي له بأنك تعرضت للإجهاض التلقائي).

بعد ٣ أسابيع قومي بإجراء فحص الحمل.

للمزيد من المعلومات: www.womenwaves.org

جدول تدريب ليوم واحد

استخدام قائمة المراجعة من ملاحظات المدربين للتأكد من أنك لم تنسَ أي شيء
طرح الأسئلة على الحضور للتحقق من المعرفة والمحافظة على روح الإشتراك
إسأل عن مشاكل معينة في تجمعاتهم السكنية. ينبغي أن لا تكون المجموعة أكبر من ١٠-٢٠ شخصاً.
المعلومات التي يمكن أن تقدمها أساسية جداً، لست طبيبا أو أخصائيا في الصحة. إذا كان أي من المشاركين يطرح أسئلة إضافية وأنت لست متأكدا من الإجابة من فضلك اسأل طبيبا أو موظفا صحيا أو إتصل بـ info@womenonweb.org. لا تخترع أي إجابات!

٨:٠٠-٨:١٥ الحضور إلى المكان، يقوم الجميع بتقديم أنفسهم، قواعد الدورة وكلمة ترحيب.

٨:١٥-٨:٤٥ أسباب وفيات الأمهات. تدريب حول الميسوبروستول (كيف يعمل وماذا يمكن أن يستخدم لـ). معلومات أساسية عن الحيض، مدة الحمل، وسائل منع الحمل.

٨:٤٥-٩:١٥ PPH- كيفية استخدام الميزوبروستول ومتى يكون الذهاب الى المستشفى (استخدام قائمة ملاحظات المدربين وطرح الأسئلة على الحضور لإعادة البروتوكول)

١٥:٩-٩:٤٥ سؤال وجواب من الحضور حول المعلومات المقدمة لهم قبلًا ومقدمة عن استخدام الميزوبروستول للإجهاض (اسأل: من يعرف امرأة مرت بتجربة الإجهاض ومن يعرف امرأة لقيت حتفها من الإجهاض غير الآمن)

١٥:٩-١٥:١٠ استراحة

١٥:١٠-١١:٤٥ معلومات حول استخدام الميزوبروستول في الإجهاض الدوائي -- الإطار القانوني (حرية المعلومات)

- الاحتياطات: كيفية التحقق من مدة الحمل أقل من > ١٢ أسبوعًا، وليست وحدها، في حدود ٢ ساعة للطبيب، أي مرض خطير أو اللولب، قرار الإرادة الحرة
- الجرعة ٤ أقراص تحت اللسان، تكرر كل ٣ ساعات لـ ٣ مرات (المجموع ١٢ حبة)
- الآثار الجانبية: (النزيف، التقلصات، الغثيان، القيء، الإسهال) كما في الإجهاض
- متى يجب الذهاب إلى الطبيب (نزيف حاد أكثر من ٢ فوطه/ساعة لمدة ٢ ساعة، الحمى، ألم مستمر، التفريغ، رائحة كريهة)
- كيفية التأكد من أن الإجهاض قد تم (اختبار الحمل بعد ٣ أسابيع)
- الرعاية اللاحقة (وسائل منع الحمل)
- أين يمكن الحصول عليها، وماذا يمكنك أن تقولي للصيادلة

١١:٤٥-١٢:٣٠ أسئلة من الحضور

بعد القيام بالأسئلة A & Q حيث ستكون للجميع حصة من الأسئلة لإشراكهم. أعرض عليهم القيام بلعب الدور بعد استراحة الغداء.

١٢:٣٠-١٣:٣٠ استراحة الغداء

١٣:٣٠-١٤:٤٥ جزء إلى مجموعات (كل مجموعة من ٣ أشخاص)

لعب الدور (١ شخص يلعب دور امرأة بحاجة إلى معلومات، والثاني يلعب دور المرشد "الإستشاري"، وثالث يراقب ليعرف ما إذا كانت جميع المعلومات التي يتم تقديمها تستند إلى المرجعية ويبدى رأيه)
يلعب كل فريق ٦ سيناريوهات بحيث يمكن لكل مشارك أن يلعب دور المرشد "الإستشاري"، المرأة ومراقب للإجهاض الآمن وال-PPH. (٣ مرات للعب دور ال-PPH و ٣ مرات للإجهاض الآمن)

١٤:٤٥-١٥:٠٠ عروض كل مجموعة: ما الذي سار على ما يرام وما الذي كان خطأ

١٥:٠٠-١٥:١٥ استراحة

١٥:١٥-١٥:٤٥ ما هي المعلومات الأكثر صعوبة التي يجب أن تتكرر؟ مناقشة سبل نشر المعلومات في التجمعات التي ينتمي إليها كل مشارك.

١٥:٤٥-١٦:١٥ كيفية التعاون مع الصيدلية. (مثال للعب الدور للمجموعة)

A & Q + اختبار ١٦:٣٥-١٦:١٥

١٦:٣٥-١٦:٥٠ تلخيص -- ما الذى تعلمناه

المراجع العلمية :

- "Frequently asked questions about medical abortion" WHO 2006
http://www.who.int/reproductivehealth/publications/unsafe_abortion/9241594845/en/index.html
- Von Hertzen H, ea WHO Research Group; Efficacy of two intervals and two routes of administration of misoprostol for termination of early pregnancy: a randomized controlled equivalence trial, Lancet. 2007 Jun 9;369(9577):1938-46.
- Prevention and Treatment of Post-partum Haemorrhage: New Advances for Low Resource Settings. Joint Statement International Confederation of Midwives (ICM) International Federation of Gynaecology and Obstetrics (FIGO)
<http://www.figo.org/files/figo-corp/docs/PPH%20Joint%20Statement%2020%20English.pdf>

ماقبل الإختبار/ مابعد الإختبار

١. متى يمكن أن تحبل المرأة؟
(أ) خلال دورة خصوبتها، بدءا من ٥-٧ أيام بعد فترة الحيض.
(ب) خلال دورة خصوبتها، ٥-٧ أيام قبل الحيض.
(ج) خلال دورة الطمث كلها.
٢. لتجنب الحمل غير المرغوب فيه بعد ممارسة الجنس دون وقاية أو الاغتصاب، يمكن للمرأة أن:
(أ) تغتسل وتأخذ دوش بالماء الدافئ والصابون المعتدل في غضون ١٢ ساعة.
(ب) تأخذ ٢-٤ حبوب تحديد النسل في غضون ٧٢ ساعة، من ثم بعد ١٢ ساعة تأخذ ٢-٤ حبوب أخرى.
(ج) تأخذ ٢ حبة من الميسوبروستول في غضون ٧٢ ساعة.
٣. هل هناك طريقة للنساء يمكن أن يقللن فيها من خطر فيروس نقص المناعة البشرية الإيدز بعد الاغتصاب؟
(أ) كلا، عليها أن تنتظر ستة أشهر للحصول على اختبار للتأكد مما اذا أصيبت بفيروس نقص المناعة البشرية أم لا
(ب) نعم : وأنها تحتاج إلى تناول الأدوية الخاصة (وتسمى PEP) في غضون ٧٢ ساعة
(ج) كلا، الأدوية وخاصة (ما تسمى بـ PEP) ليست فعالة إلا في حالات إصابة الشخص بحادث

أثناء العمل بالمواد الملوثة.

٤. يمكن تقليل خطر النزف بعد الولادة (PPH postpartum hemorrhage) والذي يمكن أن يسبب الموت بـ:

- (أ) وضع ٣ أقراص من الميسوبروستول في المهبل بعد الولادة فوراً
- (ب) لا يمكن تقليله
- (ج) وضع ٣ أقراص من الميسوبروستول تحت اللسان بعد الولادة فوراً

٥. ليس للمرأة أن تستخدم الميسوبروستول للوقاية من الـ PPH إذا:

- (أ) المشيمة ما زالت في الرحم
- (ب) كان هنالك طفل آخر في الرحم (التوأم)
- (ج) لم تكن هنالك قابلة ماهرة حاضرة معها.

٦. ما هي أفضل طريقة لاستخدام الميسوبروستول للإجهاض الآمن؟

- (أ) وضع ٤ حبوب من الميسوبروستول ٢٠٠ ميكروغرام في المهبل. ابتلاع ٤ حبوب من الميسوبروستول بعد ٢ ساعة لاحقة.
- (ب) وضع ٤ حبوب من الميسوبروستول ٢٠٠ ميكروغرام تحت اللسان لمدة ٣٠ دقيقة. بعد ٣ ساعات تعيد هذه، وبعد أكثر من ٣ ساعات أخرى ينبغي لها ان تكرر هذا.
- (ج) ابتلاع ٤ حبوب من الميسوبروستول ٤٠٠ ميكروغرام. الانتظار ٦ ساعات. وضع ٦ حبات من الميسوبروستول في المهبل (بالقرب من عنق الرحم)، تستلقي لمدة ٢ ساعة. تكرار الحبوب في المهبل بعد ٢ ساعة.

٧. على المرأة أن تذهب إلى المستشفى لتلقي العلاج في أقرب وقت ممكن إذا:

- (أ) كان لديها تقلصات شديدة
- (ب) كان لديها الكثير من النزيف
- (ج) كان لديها الكثير من الغثيان

٨. إذا كانت المرأة لا تنزف بعد أخذ الميسوبروستول يمكن أن يكون السبب:

- (أ) كونها في مرحلة متأخرة من الحمل للميسوبروستول لكي يعمل
- (ب) لديها حمل خارج الرحم (الحمل خارج الرحم)
- (ج) كونها حامل بتوأم

٩. بعد الإجهاض يمكن أن تحبل المرأة مرة أخرى:

- (أ) فوراً
- (ب) في غضون اسبوع واحد من الإجهاض
- (ج) بعد دورة الحيض المقبل