

## ما هو عدد الأطفال الذي ترغب في إنجابهم؟ متى تريد إنجابهم؟

إن تنظيم الأسرة يساعدك أنت وأولادك على  
تحسين مستوى معيشتكم. يحتاج الأطفال  
إلى الصحة والوقت والحب.



برنامج الرعاية الصحية  
برنامج الصحة الجنسية والتناسلية  
Manso CAP  
C/ Manso 19, 6a planta  
الهاتف: 93 424 74 58



SIRIAN  
الصحة العامة والتناسلية للمهاجرين وللأصليين  
لمزيد من المعلومات:  
الممرضات المختصات ببرنامج SIRIAN  
C/ Erasme Janer, 8  
الهاتف: 93 256 32 00  
بريد إلكتروني: sirian@aspb.es

Institut Català de la Salut  
Servei d'Atenció Primària Esquerra  
Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

CatSalut  
Servei Català  
de la Salut

Ajuntament de Barcelona

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

Agència de Salut Pública de Barcelona قسم الصحة العامة ببرشلونة

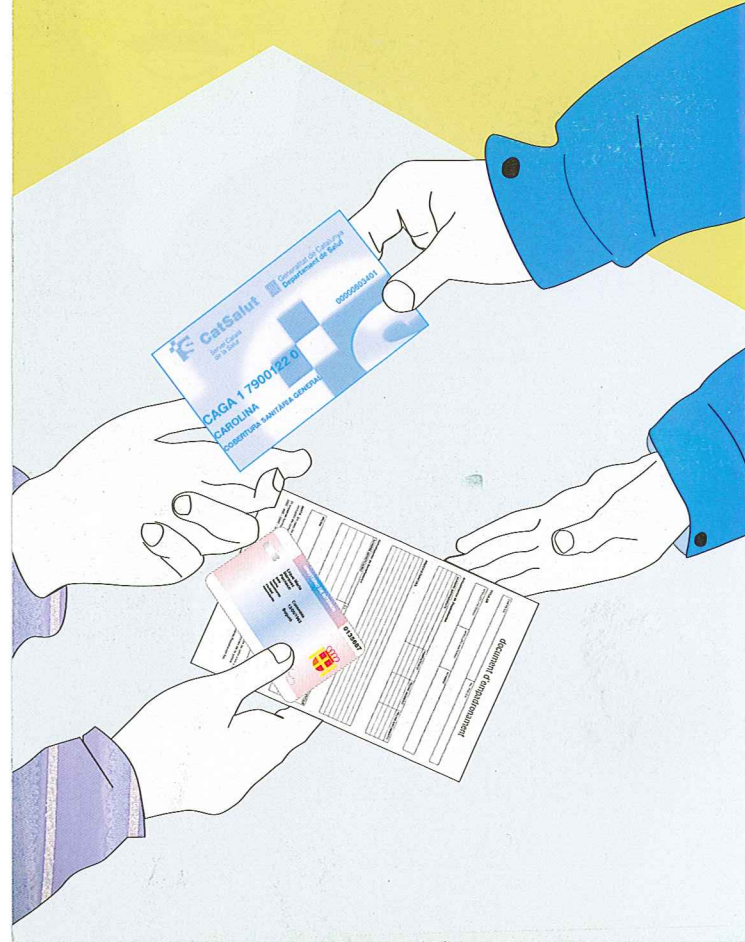
## هل ترغب في أن يكون لديك أطفال؟

سنوفر لك معلومات حول  
تنظيم الأسرة



## كيف يمكن أن تحصل على بطاقةك الصحية (TSI)؟

في مركز الرعاية الصحية الأساسية (CAP- Centro de Atención Primaria)، وأنت معك مستند من مركز التسجيل وبطاقة تحقيق الشخصية.



## نقترح أن تناقش ما يلي مع شريكة حياتك.

ما هو عدد الأطفال الذي ترغبان في إنجابهم؟



في أي مرحلة عمرية ترغبان في إنجابهم؟



20  
سنة

30  
سنة

40  
سنة

هل لديكما متسع من الوقت؟



التسوق

رعاية الأطفال

الإستذكار

العمل

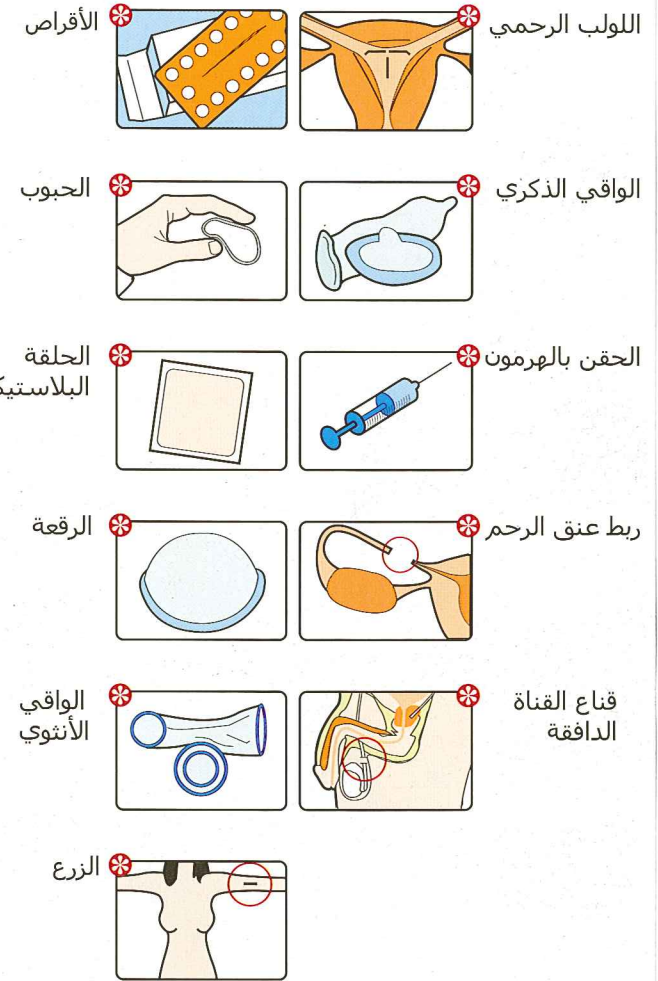
هل لديكما موارد مالية كافية؟



## بمركز الصحة التابع لكما، سينصحكما أخصائي أمراض النساء والقابلة بأفضل وسائل تنظيم الأسرة المناسبة لكما.



## وسائل تحديد النسل



• وسائل تعبير غير فعّالة:

الإيقاع، درجة حرارة الجسم القاعدية، عدم استكمال العلاقة الجنسية (الانسحاب)، النضج، كريمات النطاف، والرضاعة الطويلة.

! وسائل طارئة:  
• حبة بعد الصباح