



صندوق الأمم المتحدة للسكان  
مكتب الأردن



وزارة الصحة

## تنظيم الأسرة

الوسائل المتوفرة في المخيم



## الحقن الهرمونية

اسألي الطبيبة أو القابلة للمشورة



## الواقعي الذكري

اسألي الطبيبة أو القابلة للمشورة



## اللولب

اسألي الطبيبة أو القابلة للمشورة



## الحبوب الأحادية

اسألي الطبيبة أو القابلة للمشورة

## إمساكية شهر رمضان المبارك للعام ٢٠١٤

اليوم	رمضان	حزيران	الأذن الأول	العجور	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	المساء
الأحد	1	29	03:38	03:53	05:27	12:40	04:21	07:53	09:27
الاثنين	2	30	03:38	03:53	05:27	12:40	04:21	07:53	09:27
الثلاثاء	3	1 / صوز	03:39	03:54	05:28	12:41	04:21	07:53	09:27
الأربعاء	4	2	03:39	03:54	05:28	12:41	04:21	07:53	09:26
الخميس	5	3	03:40	03:55	05:28	12:41	04:22	07:53	09:26
الجمعة	6	4	03:40	03:55	05:29	12:41	04:22	07:52	09:26
السبت	7	5	03:41	03:56	05:29	12:41	04:22	07:52	09:26
الأحد	8	6	03:41	03:56	05:30	12:41	04:22	07:52	09:25
الاثنين	9	7	03:42	03:57	05:30	12:42	04:22	07:52	09:25
الثلاثاء	10	8	03:43	03:58	05:31	12:42	04:22	07:52	09:25
الأربعاء	11	9	03:44	03:59	05:31	12:42	04:23	07:52	09:24
الخميس	12	10	03:44	03:59	05:32	12:42	04:23	07:51	09:24
الجمعة	13	11	03:45	04:00	05:32	12:42	04:23	07:51	09:23
السبت	14	12	03:46	04:01	05:33	12:42	04:23	07:51	09:23
الأحد	15	13	03:46	04:01	05:33	12:42	04:23	07:50	09:22
الاثنين	16	14	03:47	04:02	05:34	12:43	04:23	07:50	09:22
الثلاثاء	17	15	03:48	04:03	05:35	12:43	04:23	07:50	09:21
الأربعاء	18	16	03:49	04:04	05:35	12:43	04:24	07:49	09:20
الخميس	19	17	03:50	04:05	05:36	12:43	04:24	07:49	09:20
الجمعة	20	18	03:51	04:06	05:36	12:43	04:24	07:48	09:19
السبت	21	19	03:51	04:06	05:37	12:43	04:24	07:48	09:18
الأحد	22	20	03:52	04:07	05:38	12:43	04:24	07:47	09:17
الاثنين	23	21	03:53	04:08	05:38	12:43	4:240	07:47	09:17
الثلاثاء	24	22	03:54	04:09	05:39	12:43	04:24	07:46	09:16
الأربعاء	25	23	03:55	04:10	05:40	12:43	04:24	07:46	09:15
الخميس	26	24	03:56	04:11	05:40	12:43	04:24	07:45	09:14
الجمعة	27	25	03:57	04:12	05:41	12:43	04:24	07:45	09:13
السبت	28	26	03:58	04:13	05:42	12:43	04:24	07:44	09:12
الأحد	29	27	03:59	04:14	05:42	12:43	04:24	07:43	09:11
الاثنين	30	28	04:00	04:15	05:43	12:43	04:24	07:42	09:10

## تنظيم الأسرة

تنظيم الأسرة هو المبدأ بين الأحمال، لإعطاء المرأة فرصة لاستعادة الصحة، وإعطاء كل فرد في العائلة حقه.

## فوائد تنظيم الأسرة

- الإقلال من معدل وفيات الأمهات والأطفال وخاصة الأمهات اللواتي أعمارهن أقل من ١٨ سنة وأكثر من ٣٥
- تقليل مضاعفات الحمل والولادة التي تؤثر على صحة الأم والطفل
- المحافظة على صحة الأطفال الجسدية والعقلية من خلال إتاحة الفرصة للوالدين لتقديم المزيد من الرعاية والاهتمام والتغذية الكافية للأطفال.

## فوائد تنظيم الأسرة

- استعادة الأم صحتها وحمايتها من فقر الدم والإرهاق
- تمكين الطفل من الاستفادة من الرضاعة الطبيعية أطول مدة ممكنة
- تحسين حالة الأسرة والمجتمع اقتصاديا واجتماعيا.



## الحبوب المركبة

اسألني طبيبة أو القابلة للمشورة