



# الأمومة التي تتسم بالمسؤولية

الخيارات والموارد إزاء  
الحمل غير المخطط له

*Maternidad Responsable - Opciones y recursos ante un embarazo no planificado*

**A.D.C.A.R.A.  
Asociación de Desarrollo  
Comunitario  
en Áreas de Aragón**

Hernán Cortés, 33  
50005 Zaragoza  
Tfn: 976 71 50 04 Ext. 2043  
Móvil: 607 983 799  
E-mail: [adcara@adcara.org](mailto:adcara@adcara.org)  
[www.adcara.org](http://www.adcara.org)

Depósito Legal: Z-0000  
Imprime: IMPRESIONARTE

**I.A.S.S.  
Instituto Aragonés de  
Servicios Sociales  
Servicio de Prevención y  
Protección a la Infancia,  
Adolescencia y Ejecución de  
Medidas Judiciales**

Mariano Supervía, 27  
50006 Zaragoza  
Tfn: 976 71 50 04  
Fax: 976 71 52 88  
[www.aragon.es](http://www.aragon.es)

**Dirección General de  
Inmigración y Cooperación al  
Desarrollo**

Av. Cesar Augusto, 14, 6ª planta  
50.071 Zaragoza  
Tfn: 976 71 46 67  
FAX: 976 71 45 93  
E-mail: [inmigración@aragon.es](mailto:inmigración@aragon.es)  
[www.aragon.es](http://www.aragon.es)

Ilustraciones: María Felices Sanjuan  
Maquetación: Agustín Burillo Remiro

# الأمومة التي تتسم بالمسئولية الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له

المعهد الأراغوني للخدمات الاجتماعية (I.A.S.S.)

و  
جمعية التنمية الأوروبية في مناطق إقليم أراغون (A.D.C.A.R.A)

الأمومة التي تتسم بالمسئولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له



## المؤلفون

### المعهد الأراغوني للخدمات الاجتماعية

- خدمة حماية الطفولة والتكفل

### جمعية التنمية الجماعية في مناطق أراغون (A.D.C.A.R.A.)

- إينار كابيتان مارثيلينو، أخصائية نفسانية
- ماريا خيسوس دي مور لارامونا، أخصائية اجتماعية
- إلينا خينير مونخي، أخصائية اجتماعية
- مارتا لوبيث ثيويادا، أخصائية نفسانية

## مستشارة المحتوى

بيلا لاورا ماتيو، فني الثقافة والتعليم من أجل المساواة من حيث الفرص  
بيت المرأة. المجلس البلدي لمدينة سرقسطة

## الإعراب عن الشكر

نود أن نعرب عن شكرنا لممثلي جمعيات المهاجرين والأقليات العرقية، هذا إلى جانب المحترفين في مختلف التخصصات الذين تعاونوا في هذا الدليل وأثروه من خلال مساهماتهم في مجموعات النقاش أو أثناء المقابلات: جمعية النساء العربيات، جمعية التنمية العجورية، جمعية سويوث، جمعية رومانيا المتعددة الثقافات، جمعية كاريثاس، بيت المرأة، مركز الصحة توريرامونا، المركز البلدي لتنمية الصحة، عيادة أمراض النساء ذات الرتب وموانع الحمل، المستشفى الجامعي، المعهد الأراغوني للمرأة، الخدمات الاجتماعية المحلية في كاسبي.





الفصل رقم 1. الوقاية من الحمل والتنظيم الأسري

1.1. الرقابة على الخصوبة: تعرفي على الأيام التي تتمتعين فيها بالخصوبة

2.1. وسائل منع الحمل

لماذا يتم استعمال وسائل منع الحمل

أين تستطيعين الحصول على معلومات حول وسيلة منع الحمل الأنسب

ما هي وسائل منع الحمل المتوفرة

الفصل رقم 2. هل يمكن أن أكون حاملاً؟

1.2. تأكيد الحمل

2.2. التخطيط للمستقبل: كيف يتم اتخاذ القرار حول ما هو أنسب؟

3.2. تشريع الإجهاض في أسبانيا

الفصل رقم 3. ما الذي يمكن أن أفعله حينما يولد الخيارات المتوفرة من أجل ضمان حسن حال الطفل

1.3. أستطيع/ أريد أن أتولى العناية بالطفل وتربيته

الرقابة الصحية

وحدي مع ابني/ ابنتي

الولاية

2.3. لا أستطيع/ لا أريد أن أتولى العناية بالطفل وتربيته

التبني

الفصل رقم 4. الحقوق والإعانات المخصصة للمرأة الحامل

1.4. الحمل والعمل: اعرفي حقوقك

إعانات الضمان الاجتماعي

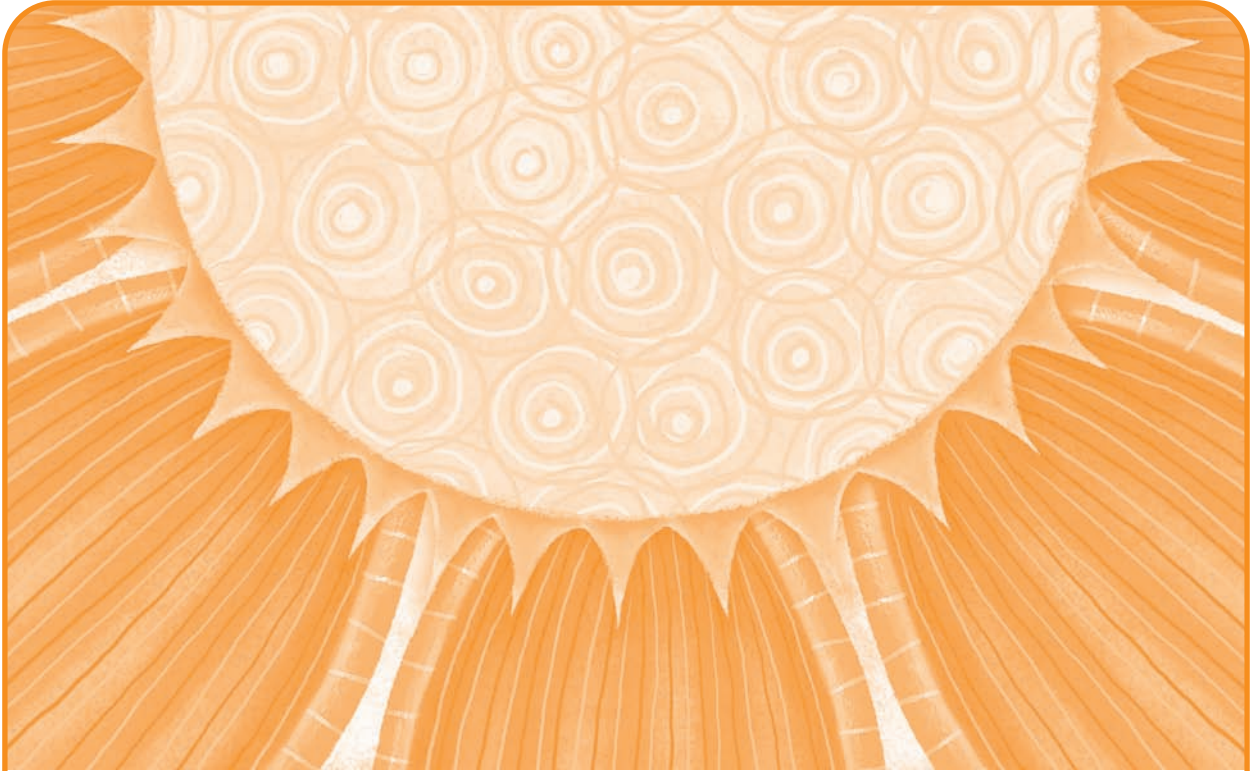
التوفيق بين الحياة الأسرية والحياة العملية

2.4. المساعدات الاجتماعية المخصصة للأسرة

هواتف وعناوين مهمة







## مقدمة

الأمومة التي تتسم بالمسئولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له



## مقدمة

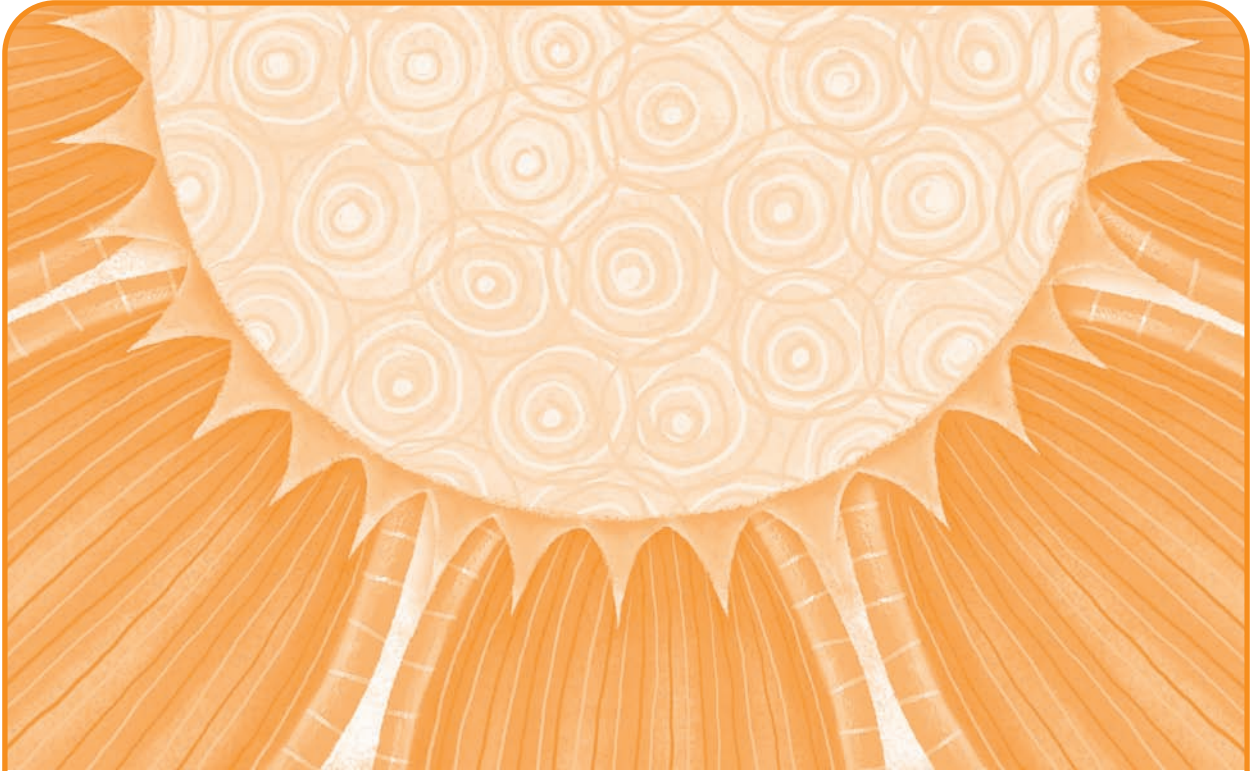
يتمثل الهدف الأساسي لهذا الدليل في مساعدتك على التفكير في الموقف الذي تتواجد فيه ، حينما تجد نفسك إزاء حمل غير متوقع، وإزالة الشكوك الموجودة لديك حول كيفية مواجهة هذا الموقف. ويتمثل الهدف أيضاً في إفادتك حول مختلف الخيارات الموفرة حينما لا يكون من الممكن تولي رعاية وتربية ابن أو ابنة وموارد المساندة التي من الممكن أن تتمتع بها في حالة ما إذا قررت الاستمرار في تربية الصغير. المعلومات المتوفرة في هذا الدليل حول تنظيم الأسرة تهدف إلى تشجيع الوقاية من الحمل غير المخطط له، وفي حالة وقوعه، معرفة ما هي الخيارات المتوفرة وما هو الخيار الأنسب في كل لحظة من اللحظات.

### ○ لمن يوجه هذا الدليل؟

من الممكن أن تتعرفي على نفسك في أحد المواقف التالية: من الممكن أن تكونا زوجين قد تأكدا من وقوع حمل غير مخطط له وتشعران بالقلق إزاء عدم إمكانية ضمان الاحتياجات الأساسية لهذا الطفل أو الطفلة، أو إنك شابة ولا تعرفين كيف سيتطور الحمل، ويحتمل ألا تعرفي أو لا تعرفا ما هو المكان الذي يجب أن تذهبا إليه وما هي الموارد المتوفرة للنساء الحوامل، أو ترغبين في معرفة ما هي حقوق المرأة الحامل، أو إنكما زوجين كونتما أسرة بالفعل ولا ترغبان أو لا تستطيعان في تولي مسؤولية ابن آخر ... الخ.

## ○ ما هي المعلومات المتوفرة في الدليل؟

- يقوم هذا الدليل بإفادتك حول مختلف المظاهر التي لها صلة بالحمل:
- ما هي الأمور التي تحتاجين أو تحتاجان إلى معرفتها من أجل الوقاية من الحمل غير المرغوب فيه.
  - في حالة وجود شك حول كيفية مواجهة الحمل، ما هي الأسئلة التي يجب أن تطرحيها على نفسك من أجل اتخاذ القرار.
  - ما هي الخيارات المتوفرة لديك في حالة ميلاد الطفل: الأمومة والولاية والتبني.
  - ما الذي يقوله تشريع الإجهاض في أسبانيا.
  - ما هي المساعدات المتوفرة حينما تكونين حاملاً.
  - ما هي حقوقك كأمراة عاملة.
  - ما هو المكان الذي يجب أن تذهبي إليه من أجل تلقي المعلومات والمساندة.



## الفصل رقم 1

الوقاية من الحمل  
وتنظيم الأسرة

الأمومة التي تتسم بالمسؤولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له



## الوقاية من الحمل وتنظيم الأسرة

العلاقات الجنسية والإنجاب والأمومة أمور تختلف عن بعضها البعض، ومن المهم أن يتم أخذ ذلك بعين الاعتبار من أجل فهم أهمية تنظيم الأسرة. تستطيعين ممارسة العلاقات الجنسية طوال الحياة، ولكن هناك وقت محدد للإنجاب وهو يعتمد على مظاهر مثل السن أو أيام الخصوبة في كل شهر. ممارسة العلاقات الجنسية لا تمثل بالضرورة الحمل وميلاد طفل، حيث تتوفر وسائل لمنع الحمل تسمح بممارسة العلاقات الجنسية دون خطر وقوع الحمل. من ناحية أخرى فإن إنجاب ابن لا يعني بالضرورة أن الأبوين يجب أن يتوليا الاعتناء به وتربيته، حيث تتوفر خيارات أخرى تضمن حسن حاله. بالإضافة إلى ما ذكر فليس كل الأشخاص يرغبون في أن يصبحوا أمهات أو آباء. إن تربية الأبناء والبنات تمثل مسؤولية كبيرة ولا تتوفر دائماً الرغبة في تحمل هذه المسؤولية ولا يتم التمتع دائماً بالاستعداد من أجل تحملها. لهذا السبب فإن تنظيم الأسرة يساعد على الحفاظ على حياة جنسية آمنة ويسمح باتخاذ القرار حول اللحظة المناسبة للتحويل إلى آباء.



## تنظيم الأسرة:

- يحسن الصحة الجنسية ويحمي من بعض الأمراض، ذلك مثل الأمراض التي ينتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية.
- يسمح باستعمال وسائل منع الحمل الأنسب لكل شخص.
- بقي من الحمل غير المرغوب فيه أو الحمل المحفوف بخطورة كبيرة.
- بقي من الإجهاض في ظل ظروف من الخطر.
- يسمح بتخطيط الأمومة/ الأبوة: متى يتم الإنجاب وعدد الأبناء الذين يرغب في إنجابهم.
- يسهل أن تمر فترة من الوقت بين حمل وآخر لكي تستعيد المرأة صحتها.
- يمثل بالنسبة لبعض الأسر ضغطاً مالياً وعاطفياً أقل، وذلك لإنجابهم عدد أقل من الأبناء والبنات. وبالإضافة إلى ما ذكر فإنه يسمح للمرأة بالتمتع بالمزيد من الوقت العناية بنفسها ومن أجل تنميتها الشخصية. تستطيعين أن تنظمي نفسك بشكل أفضل في المجال العاطفي والاقتصادي، وفي حالة أن تكون لديك مسؤوليات كثيرة وأبناء آخرين، فإنه يسمح لك بأن تكرسي لنفسك المزيد من الوقت أو أن تكرسيه لهم.

### 1.1 الرقابة على الخصوبة: اعرفي الأيام الأكثر خصوبة



هناك بضعة أيام خلال الشهر يطلق عليها اسم مرحلة الخصوبة وخلالها تزيد احتمالات أن تحملي. من أجل معرفة هذه الأيام من المهم أن تعرفي دورة حيضك، وأن تنتبهي إلى جسمك وأن تلاحظي التغيرات التي تحدث فيه. من الممكن أن يفيد كمساعدة من أجل تحقيق ذلك القيام كل شهر بتسجيل أول يوم في الحيض في تقويم.

دورة العادة الشهرية هي الوقت الذي يمر بين أول يوم من أيام الحيض إلى أول يوم في الحيض التالي. عادة ما تكون مدتها 28 يوماً، إلا أن هذا الوقت يختلف من امرأة إلى أخرى ومن الممكن أن يتغير على مر الحياة.

الأمومة التي تتسم بالمسؤولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له

لكي نتعرفي على أيام خصوبتك، نقدم لك رسماً يمثل دورة الحيض مدتها 28 يوماً (اليوم 1 يخص أول يوم من أيام الحيض) في هذا الرسم تظهر فترة الخصوبة باللون الأحمر، وهذه هي الأيام التي يوجد فيها احتمال أكبر بأن تحملي. لماذا؟ عادة ما يتم التبويض قبل الحيض التالي بحوالي 14 أو 15 يوماً (اليوم 14 في دورة الحيض البالغة 28 يوماً). تخرج بويضة من المبايض في اتجاه قناة فالوب. إذا ما وجدت البويضة بعد خروجها من المبيض خلال 24 و 48 ساعة حيواناً منوياً في قناة فالوب، يقع التخصيب ومن الممكن أن تنزرع في الرحم. في هذه الحالة تكون المرأة حاملاً.

من أجل تجنب الحمل يجب أن تحسبي الأيام القريبة من فترة التبويض، مع الأخذ بعين الاعتبار أن ذلك يحدث قبل الحيض التالي بـ 14 يوماً تقريباً. من الصعب جداً معرفة يوم التبويض. لهذا السبب، وعلى الرغم من قيامك بأخذ هذا الرسم بعين الاعتبار، يلزم استعمال وسيلة منع حمل دائماً. على الرغم من أنه من الطبيعي أن يحدث التخصيب خلال الساعات بين الـ 24 والـ 48 ساعة التالية على التبويض، من الممكن أن تحملي خلال أيام الدورة كلها، وحتى أثناء الحيض.

| دورة الحيض |   |   |   |                             |   |   |   |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                     |    |    |    |    |                           |    |    |
|------------|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|
| أيام الحيض |   |   |   | المرحلة التالية على التبويض |   |   |   | مرحلة التبويض |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | فترة ما بعد التبويض |    |    |    |    | المرحلة السابقة على الحيض |    |    |
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5                           | 6 | 7 | 8 | 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26                        | 27 | 28 |

## 2.1 وسائل منع الحمل

لماذا يتم استعمال وسائل منع الحمل؟

هناك أسباب عديدة تدعو إلى استعمال وسائل منع الحمل، ومن بين هذه الأسباب تبرز الأسباب التالية:

➤ إنها تجنب الحمل غير المرغوب فيه.

➤ إنها تجنب المخاطر على الصحة.



إذا كنت مريضة من الممكن أن يزيد الحمل والولادة سوء حال صحتك. إذا كنت فتاة مراهقة، من الممكن أن يمثل الحمل والولادة المزيد من الخطر على صحتك وأن تزيد الانتكاسات حينما تصلين إلى سن البلوغ. وبوجه خاص من المهم أن تعرفي أن العازل الجنسي (الذكري والنسائي) هو الشيء الوحيد الذي يحمي من الأمراض التي تنتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية، ذلك مثل مرض الإيدز.

➤ إنها تسمح بإنجاب عدد الأبناء والبنات المرغوب فيه، هذا إلى جانب الجمع بين الأمومة/ الأبوة وبين مشاريع شخصية أخرى.

ما هو المكان الذي تستطيعين أن تحصلي فيه على معلومات حول وسيلة منع الحمل الأنسب؟

يستطيع طبيب الأسرة القيام بنصحك حول وسيلة منع الحمل الأنسب بالنسبة لحالتك أو يستطيع إرسالك إلى أخصائي أمراض النساء لكي يوفر لك المزيد من المعلومات. يقوم أخصائي أمراض النساء باستقبالك في مركز تخصصي، في ما يطلق عليه اسم عيادة أمراض النساء ذات الرتب ووسائل منع الحمل، ويقوم بنصحك حول الوسيلة الأنسب لكل حالة من الحالات. في بعض المراكز المتخصصة، وإذا كان عمرك أقل من 21 سنة، من الممكن أن تذهبي مباشرة لهذه العيادة دون المرور على طبيب الأسرة الخاص بك.

الأمومة التي تتسم بالمسئولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له

من الممكن أن يزيل الأخصائي شكوك حول:

- كيف تستطيعين تجنب الأمراض التي تنتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية.
- فعالية وسيلة منع الحمل المختارة.
- استعمالها بصورة صحيحة.
- أعراضها الجانبية.
- متى يجب أن تذهبي إلى أخصائي أمراض النساء.
- كيف يجب أن تتركي استعمال وسائل منع الحمل في حالة رغبتك في الحمل.
- ما الذي يجب القيام به في حالة فشل وسيلة منع الحمل.

### ما هي وسائل منع الحمل المتوفرة؟

فيما يلي نقدم وسائل تنظيم الأسرة التي ننصح منظمة الصحة العالمية باستعمالها:

### موانع الحمل الهرمونية

وهي وسائل منع حمل تحتوي على هرمونات شبيهة بالهرمونات الموجودة في جسم المرأة وهي تمنع حدوث التبويض. هناك وسائل مختلفة من هذا النوع. يقوم أخصائي أمراض النساء بتوجيه النصح حول استعمال أنسب هذه الوسائل لكل امرأة من النساء. من المهم معرفة أنها لا تحمي من الأمراض التي تنتقل عدواها من خلال ممارسة العلاقات الجنسية.

**الحبوب:** وهي عبارة عن حبوب تحتوي على هرمونات. يتم البدء في أخذها في اليوم الأول من الحيض ويجب أخذها دائماً في نفس الوقت من اليوم. هناك حبة منع حمل مدعمة من قبل الضمان الاجتماعي ويمكن طلبها من طبيب الأسرة.

**حبوب منع الحمل التي تؤخذ في حالات الطوارئ (الحبة التي تؤخذ بعد ممارسة العلاقات الجنسية).** وهي عبارة عن حبة تحتوي على جرعات أكبر من الهرمونات. يحدث أقصى فعالية لها خلال الساعات الـ 24 التالية على ممارسة العلاقات الجنسية المحفوفة بالمخاطر (فشل وسيلة منع الحمل الاعتيادية). يجب استعمالها إزاء المواقف الاستثنائية، ولا يجب أن تستعمل أبداً كوسيلة منع حمل اعتيادية. في إقليم أراغون ذي الحكم الذاتي يمكن طلب هذه الحبة في المراكز الصحية وفي عيادات أمراض النساء ذات الترتب ووسائل منع الحمل في خدمات الطوارئ "المستعجلات".



**ينصح باستعمال الحبات التي تؤخذ بعد ممارسة العلاقات الجنسية في الحالات التي تفشل فيها وسيلة منع الحمل الاعتيادية فقط**

**المواد التي تزرع:** وهي عبارة عن كبسولات نحيفة ومرنة يقوم أخصائي أمراض النساء بإدخالها أسفل الجلد في الجزء العلوي من ذراع المرأة. ينتج عنها تغيير في الجهاز التناسلي الأنثوي يحد من حركة الحيوانات المنوية. جزء من استهلاك هذا المنتج ممول من قبل الضمان الاجتماعي.

**اللقصات:** يتم وضعها في اليوم الأول من الحيض من خلال الضغط عليها على جلد الردفين أو الذراع أو الكتف أو البطن. يجب أن يكون الجلد سليماً ونظيفاً ولا يجب أن يكون فيه شعر ويجب أن يكون جافاً. يتم تغيير اللصق كل 7 أيام ويجب أن يتم ذلك في نفس اليوم من أيام الأسبوع، ويتم استعماله إلى حتى ثلاث لقصات أثناء دورة الحيض الواحدة. عند نزع اللصق الثالث تتم الاستراحة لمدة أسبوع.

**الأمومة التي تتسم بالمسئولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له**

**الحلقة المهبلية** وهي عبارة عن حلقة يتم إدخالها في اليوم الأول من الحيض داخل المهبل. تطلق الحلقة هرمونات تحول دون التبويض. يتم إبقاؤها لمدة ثلاثة أسابيع ثم تتم إزالتها بعد مرور هذا الوقت، ويتم البقاء بدون حلقة لمدة 7 أيام وخلال هذه الأيام يحدث نزيف. في حالة طرد الحلقة يتم غسلها بماء بارد أو دافئ (لا يستعمل الماء الساخن أبداً) ويتم إدخالها من جديد.

**المواد القابلة للحقن** وهي عبارة عن حقنة تؤخذ في اليوم السابع أو الثامن من الحيض. يتم إعطاؤها مرة واحدة في الشهر. ينصح بأخذها أكثر في الحالة وجود صعوبات من أجل تنفيذ قواعد استعمال وسائل منع حمل هرمونية أخرى.

## الوسائل التي تكون حاجزاً

**الواقي الجنسي الذكري أو الكوندوم**، وهو عبارة عن غطاء من مادة اللاتيكس يتم وضعه على العضو الذكري وهو في حالة الانتصاب ويمنع الحيوانات المنوية من دخول المهبل. يجب وضعه قبل القيام بأي اتصال جنسي. إنه الوسيلة الوحيدة، إلى جانب الواقي الأنثوي، التي تحمي من الأمراض التي تنتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية.



**الواقي الذكري هو الوسيلة الوحيدة التي تقي من الأمراض التي ينتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية، وعلى ذلك فإنه ينصح باستعماله حتى ولو تم استعمال وسيلة منع حمل أخرى.**

**الواقي الجنسي الأنثوي**، وهو واق جنسي مصنوع للمرأة. إنه عبارة عن ما يشبه الكيس الخفيف جداً ولكنه أقوى من العازل الذكري. يجب إدخاله في المهبل قبل الإيلاج. توجد فيه حلقتان، إحداها مغلقة والأخرى مفتوحة. يتم إدخال الحلقة المغلقة وتظل الحلقة المفتوحة خارج الجسم. لا تنتج عنه أعراض جانبية وهو يحمي من الأمراض التي تنتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية.

**الغشاء الحاجب** وهو عبارة عن غلاف من المطاط مزود بحلقة من البلاستيك حوله. يقوم أخصائي أمراض النساء بتعليم المرأة كيفية استعماله ويقوم بتوفير النصيحة حول المقاس اللازم لكل امرأة. يتم وضعه في قاع الرحم وهو يحول دون التقاء الحيوانات المنوية بالبويضة. لا يحمي من الأمراض التي تنتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية.

## وسائل منع حمل أخرى

**اللولب الذي يتم تركيبه داخل الرحم.** يجب أن يقوم بوضعه أخصائي أمراض النساء داخل الرحم. إنه عبارة عن لولب من البلاستيك ومن الممكن أن يكون مكسواً بالنيحاس أو قد يحتوي على الهرمونات. شكله على شكل حرف T اللاتيني ويبلغ مقاسه بين 20 و35 ملم. تمتد صلاحيته إلى حتى سنتين وبحد أقصى خمس سنوات. يقوم الضمان الاجتماعي بتمويله تماماً.

**المواد المدمرة للحيوانات المنوية.** وهي عبارة عن مواد تدمر الحيوانات المنوية. ينصح باستعمالها مع وسائل منع حمل أخرى، ذلك مثل الواقي الجنسي، لكي تكتسب المزيد من الفعالية. لا تحمي من الأمراض التي تنتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية.

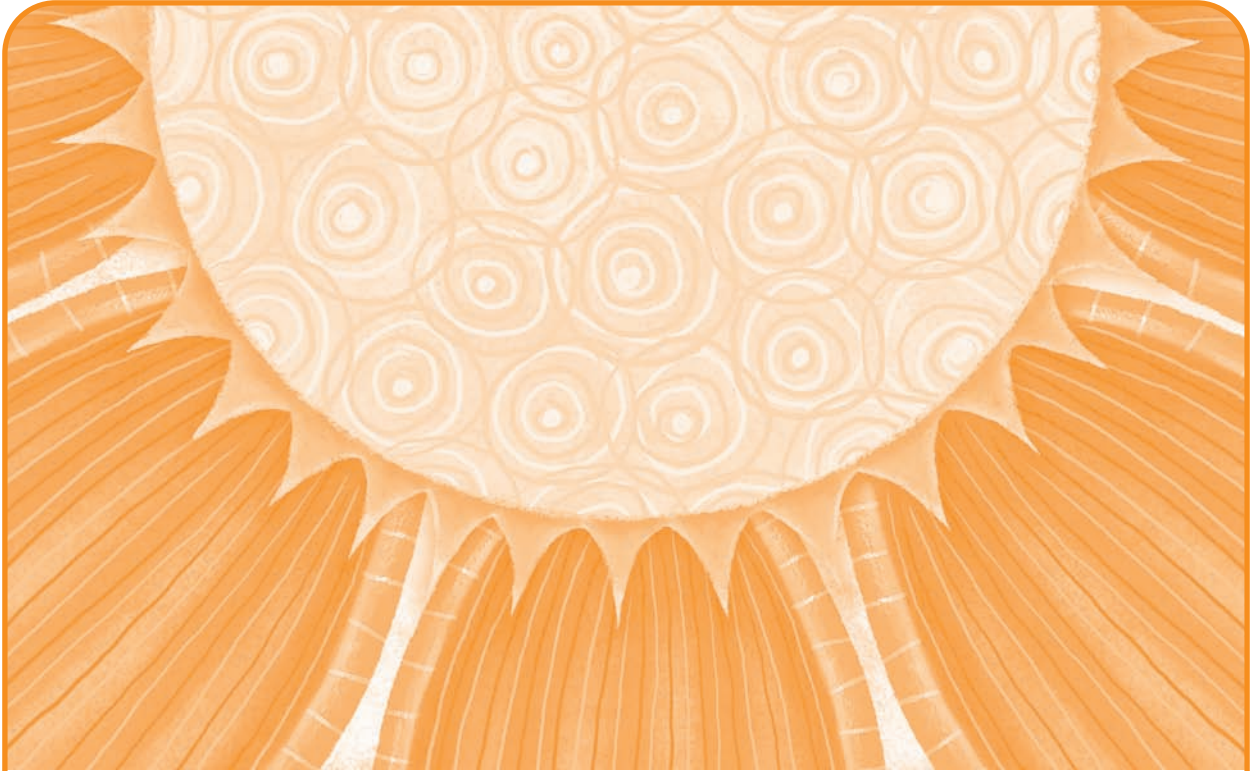
**الخروج قبل الإمناء.** يعرف بالأسبانية عادة بتعبير "السير إلى الخلف". وهو عبارة عن قيام الرجل بالإمناء خارج المرأة. لا ينصح باستعماله، حيث أنه وقبل الإمناء تحدث إفرازات تحتوي على الحيوانات المنوية. لا تحمي من الأمراض التي تنتقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية.

**الوسائل القائمة على معرفة الخصوبة.** تعرف على أنها الوسائل الطبيعية وهي عبارة عن تجنب ممارسة العلاقات الجنسية خلال أيام الخصوبة، على سبيل المثال، من خلال ملاحظة تغيير الإفرازات. يصعب فرض الرقابة على هذه وسيلة وهي لا تحمي من الأمراض التي تنتقل عدواها من خلال ممارسة العلاقات الجنسية. فعاليتها منخفضة.

**وسيلة حبس الطمث أثناء الإرضاع.** خلال دوام الرضاعة وحتى وصول الحيض الأول تقل فرصة الحمل. ومع ذلك فإن هذا ليس مستحيلاً، وعلى ذلك يجب استشارة الطبيب حول الوسيلة التي يجب استعمالها أثناء استمرار الرضاعة الطبيعية.

**العمليات الجراحية التي تجرى للتخلص من الخصوبة.** وهي عبارة عن وسائل نهائية لمنع الحمل: ربط قناتي فالوب لدى المرأة وقطع الأنبوب الموصل للحيوانات المنوية لدى الذكر. هذه العمليات الجراحية تمنع الرجل والمرأة من الإنجاب. على الرغم من أن القرار النهائي يخص المريض، يستطيع الطبيب أن يرشد عما إذا كان ينصح بإجرائها بحسب سن المريض. العملية الجراحية ممولة تماماً من قبل الضمان الاجتماعي.





## الفصل رقم 2.

هل يمكن أن أكون حاملاً؟

الأمومة التي تتسم بالمسئولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له

## هل يمكن أن أكون حاملاً؟

### 1.2 تأكيد الحمل

أول علامة تجعلك تفكرين في أنك حامل تتمثل في عدم ظهور الحيض. ينصح بأن تنتظري لمدة أسبوع بعد أول اختفاء للحيض لكي تقومي بعمل اختبار الحمل، حيث أنه واعتباراً من هذه اللحظة يمكن أن تلاحظ في البول كميات أكبر من الهرمون الذي يطلقه الجنين، وهو هرمون غونادوتروبين الكوريوني البشري.

من أجل عمل اختبار الحمل يتوفر لديك خياران: شراء اختبار الحمل من الصيدلية أو الذهاب إلى طبيب الأسرة. في حالة قيامك باستعمال اختبار الصيدلية، يلزم أن تقومي بإتباع الإرشادات بصورة صحيحة وأن تستعملي أول بول في الصباح حيث أنه وفي هذا الوقت يلاحظ وجود الهرمون بشكل أكبر. إذا كانت النتيجة نتيجة إيجابية، اطلبي موعداً مع طبيب الأسرة من أجل بدء فرض الرقابة على الحمل. إذا كانت النتيجة سلبية ولكن الحيض يستمر في عدم الظهور، ينصح أيضاً بالذهاب إلى الطبيب. إذا كنت تفضلين إجراء فحص حمل في المركز الصحي، يلزم أن تطلبي موعداً مسبقاً. في العيادة سيقولون لك الخطوات التي يجب إتباعها من أجل إجراء تحليل البول أو الدم وأخذ النتائج فيما بعد.

من المهم أن تعرفي بأسرع وقت ممكن أنك حامل لكي تبدئي العناية بنفسك والعناية بالطفل، ذلك أن أسابيع الحمل الأولى أساسية بالنسبة لنمو الجنين، حيث أن الأعضاء الأساسية تتشكل أثناءها. يجب أن تعرفي ذلك حتى ولو لم يكن حيضك منتظماً، ففي حالة وجود احتمال بأن تكوني حاملاً ينصح بأن يجروا لك اختبار حمل في حالة تأخر الحيض خلال أيام معدودة.



إذا كنت حاملاً يلزم أن تتخذي بعض القرارات. في الفصل التالي نقدم متخلف المسائلة التي من الممكن أن تساعدك على اتخاذ القرار حول ما يجب أن تفعله وكيفية تخطيط المستقبل.

## 2.2 تخطيط المستقبل: كيف يتم اتخاذ القرار حول ما هو الخيار الأفضل؟



من الممكن أن ينتج عن الحمل سعادة كبيرة، أو قد يحدث بعكس ذلك، وتبعاً لموقفك، ضيق كبير وقلق. ماذا سأفعل؟ كيف يمكن أن ننجب ابناً الآن؟ هي بعض الأسئلة التي يمكن أن تقومي بطرحها على نفسك في هذا الموقف.

يحتمل أن تكون هناك أسباب مختلفة تؤدي إلى التساؤل عما إذا كانت هذه هي اللحظة المناسبة لإنجاب ابن:

⇨ يحتمل أن تكوني فتاة مراهقة تكتشفين أنك حامل ولا تتمتعين بمعاونة زوج أو معاونة أسرتك ولا تعرفين ماذا تفعلين ولا لمن تذهبين في هذا الموقف.

⇨ ظروفك الشخصية أو ظروف زوجك تدفع للشك في ما إذا كان سيتم سد احتياجات الطفل الأساسية. من الممكن أن لا تتوفر في المكان الذي تعيشين فيه الشروط الدنيا للعيش وأن تعاني من ظروف عشرة صعبة مع زوجك، وأن لا تكوني قد عثرت على وظيفة منذ زمن، ومن الممكن ألا تتوفر لديك أسرة وأصدقاء يساندونك ... الخ.

الحمل غير المنتظر من الممكن أن يكون سبباً لقلق كبير. من الممكن أن تجعلك ظروفك الشخصية تشكين في إمكانياتك من أجل تولي هذه الأمومة أو الأبوة التي لم يتم البحث عنها. اتخاذ قرار بالعناية بالطفل أو لا، قد يكون أهم قرار في حياتك، وعلى ذلك فيجب أن تتخذه وأن على قناعة بأن هذا القرار هو أفضل بقرار بالنسبة لك وبالنسبة للطفل الذي سيولد. من المهم أن تتمتع بالحريّة لتتخذي القرار حول ما إذا كنت ترغبين في أن تكوني أمّاً أو لا.

قبل أن تتخذي القرار حول ما ستفعلينه بنصح أن تقومي بتقييم مختلف المسائل، مثل: ما هو وضعك الشخصي، ما هي المساندة الذي تتمتعين به ساعة اتخاذ القرار، أين تستطيعين العثور على المساندة إن لم تكن متوفرة لك، ما هي الخيارات التي يمكن أن تطرحيها على نفسك، والموارد المتوفرة من أجل الاستمرار في تربية الطفل. فيما يلي نقوم بطرح بعض الإرشادات التي قد تساعدك على التأمل حول كل مظهر من هذه المظاهر.

## الوضع الشخصي

الوضع الشخص لكل امرأة من النساء وضع مختلف. من الممكن أن يعتمد الوضع على ما إذا كان لك زوج أو لا، ما الذي يمثله والد الطفل في حياتك، ما هو الدخل المتوفر لك أو ما هي المساندة الأسرية أو الاجتماعية المتوفرة لك.

بالإضافة إلى وضعك فإن ما يهم أكثر يتمثل في ما إذا كنت تستطيعين ضمان ظروف دُنيا للنمو الجسماني والعاطفي للطفل. من أجل مساعدتك سوف نقوم فيما يلي بالإشارة إلى بعض الاحتياجات الأساسية التي يجب أن يتم توفيرها للأطفال

- الغذاء وظروف السكن والملابس المناسبة.
- النظافة والنظافة الشخصية.
- جو تتوفر فيه الحماية والصمت والسكوت من أجل الراحة.
- اللعب بالأشياء والألعاب وأطفال آخرين.
- أن يضمن المكان الذي تعيشين فيه أمن الطفل: المقابس الكهربائية، مواد التنظيف، الأجهزة المنزلية ... الخ.
- إجراء الكشف الطبي المناسب لسنه وحالته الصحية من قبل طبيب الأطفال. التطعيمات "التلقيحات".
- تنشيط حاسة البصر واللمس والسمع ... الخ. لديه.
- الاستعداد للاستماع إلى الأسئلة والإجابة عليها.
- نقل المواقف والقيم والقواعد.
- إمكانية توفير المحبة والأمن العاطفي للطفل.
- الاستعداد لفرض الرقابة عليه وحمايته.
- ضمان حمايته إزاء التحرش الجنسي.
- فهم مخاوفه والرد عليها: الخوف من التخلي عنه، المنافسة بين الأشقاء، الخوف من المرض والخوف من الموت.
- إدخاله المدرسة.

## أنواع المساندة

من المهم أن تبحثي عن شخص تثقين فيه في المحيط القريب منك من أجل التفكير في هذه المظاهر واتخاذ القرار بعد أن تكوني قد فهمت كل البدائل المتوفرة ساعة مواجهة حمل غير منتظر. إذا كان الأب يمثل مساندة لك، تستطيعين أن تنقلي إليك شكوكك وأسباب قلقك.

ومن الممكن أن يفيد كمساعدة كبيرة تقاسم الأسئلة مع أحد الخبراء: الأخصائي الاجتماعي الموجود في المركز الصحي أو في الخدمات الاجتماعية الجماعية أو طبيب الأسرة أو الشخص الذي يقوم بتقديم هذا الدفتر. سوف يقوم هؤلاء الأشخاص بتوسعة المعارف الموجودة في الدليل من أجل تسهيل اتخاذ القرار الذي يعتبر القرار الأنسب في حالتك، وذلك من منطلق التفكير وتقاسم المسؤولية.

## الخيارات

من الممكن أن تطرحي على نفسك أن حملك يمثل خطراً كبيراً بالنسبة لصحتك أو لصحة الطفل (تتعاطين المخدرات، تعانين من مرض جسماني، تعرضت لاعتداء جنسي). من المهم أن تتكلمي مع طبيب الأسرة الخاص بك. سوف يقوم الطبيب بتقييم إمكانية الإجهاض العلاجي (أنظري إلى النقطة رقم 3.2).

من الممكن أن تتخذي القرار بإنجاب الابن وتولي الأمومة. إن لم يكن الأمر كذلك، وإن ما كنت تريدين الأمومة أو لا تستطيعين تولي مسؤولية الابن، تتوفر مختلف الخيارات التي سوف تضمن تربيته وعنايته: الحضانه، التبني ... الخ. سوف نتحدث عن هذه الخيارات في الفصل رقم 3. في قسم العناوين المهمة والموارد نشير إلى مختلف الخدمات التي يمكن أن تقدم لك المعلومات حول الإمكانيات المتوفرة.

## موارد من أجل تربية الطفل

إذا كنت ترغبين في إنجاب ابن وتربيته، تستطيعين استشارة الأخصائيين الاجتماعيين الموجودين في مركزك الصحي أو في الخدمات الاجتماعية الجماعية لكي يقوموا بإعلامك بالموارد والمساعدات التي قد تكون موجودة في متناولك في حالة ما إذا احتجت إليها. في الفصل رقم 4 من هذا الدليل نشير إلى بعض هذه الموارد.

على الرغم من أنه من المناسب أن تتوفر لديك هذه المعلومات، لا تنس أن الأمر يتعلق بمساعدات يمكن أن تساعدك على المدى القريب، إلا أنه يجب أن تكوني أنت الشخص الذي يتولى تربية الصغير من خلال مواردك الشخصية.

## التأمل واتخاذ القرار

هذه هي لحظة التي يجب أن تأخذي فيها بعض الوقت لنفسك. ربما يكون هذا الفصل أصعب فصل، ولكن يجب أن تتخذي قراراً قائماً على التفكير والحرية الشخصية. حاولي الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل أنا مستعدة لإنجاب ابن في هذه اللحظة؟
- كيف ستؤثر على حياتي الخيارات المتوفرة لي؟
- ما هو الأفضل بالنسبة للطفل وبالنسبة لي على المدى البعيد؟
- كيف ستؤثر كل واحدة من هذه الخيارات على أقرب الأشخاص إليّ؟

فكري أن الأمومة تتطلب مسؤولية كبيرة وتكرس، لهذا السبب يجب أن تتولي الأمومة بنضج ومن منطلق القناعة. على سبيل الإيجاز، نقدم لك رسماً من الممكن أن يسهل لك عملية التفكير.





## إنني حامل. ماذا أفعل؟

هل أتمتع بعلاقة عاطفية مستقرة؟ هل أرغب في تقاسم حياتي معه؟ هل سنتخذ القرار معاً؟ هل نساندني أسرتي؟ من هو الشخص الذي أستطيع أن أحكي له ذلك؟

هل أستطيع ضمان الظروف الدنيا للنمو الجسماني والعاطفي للطفل؟

هل أشعر بأنني مستعدة لكي أصبح أمًا؟ هل أثق في إمكانياتي من أجل تربيته؟ هل أنا على وعي بالتغيير الذي سببته هذا الحمل لحياتي؟ هل يضع هذا الحمل حياتي في خطر شديد؟

كيف ستتم معاشة القرار في أقرب محيط إلي؟

من هو الشخص الخبير الذي يمكن أن يوفر الإرشاد لي (الأخصائي/ الأخصائية الاجتماعية في المركز الصحي، في مركز الخدمات الاجتماعية، الطبيب المتخصص ... الخ)؟

أستطيع / أريد إنجاب الابن

لا أستطيع/ لا أريد إنجاب الابن

هل أعرف الموارد المتوفرة لمساعدتي في تربية الابن؟

هل أمر بفترة صعبة؟

ظروفي لا تسمح لي بأن أتحمّل العناية بالطفل مؤقتاً أو بشكل نهائي؟

هل أفكر في إيقاف الحمل؟

هل أنا من ضمن الحالات المنصوص عليها في القانون؟

أستطيع/ أريد أن أتحمّل  
العناية بالطفل

لا أستطيع / أريد تحمّل العناية  
بالطفل

الرعاية أثناء الحمل  
الحضانة  
المساعدات والإعانات

التبني

سوف يقومون بإفادتك حول هذه المسائل:  
- طبيب الأسرة الخاص بك  
- الاستشارات الجنسية.

الأمومة التي تتسم بالمسئولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له

## 3.2 تشريع الإجهاض في أسبانيا

الإجهاض عبارة إيقاف الحمل لأسباب طبيعية أو لأسباب يتم التسبب فيها. في هذا الجزء من الدليل يتم جمع الحالات التي يسمح فيها التشريع الأسباني بالإجهاض. في حالة ما إذا لم يكن واضحاً بالنسبة لك أن وضعك موجود ضمن إحدى الحالات الثلاث التي يسمح فيها القانون بالإجهاض، تستطيعين استشارة مركزك الصحي أو في الخدمات التي تتم الإشارة إليها في نهاية هذا الدليل، حيث ستتم الإجابة على أسئلتك.

**1 -** لن يستحق إنزال العقوبة على الإجهاض الذي يقوم به أحد الأطباء أو تحت إشرافه في مركز أو منشأة صحية، بغض النظر عن كونها عمومية أو خاصة، ويكون هذا المركز أو المنشأة معتمدة وبموافقة صريحة من المرأة الحامل، وذلك حينما تنطبق إحدى الظروف التالي ذكرها:

➤ أن يكون الإجهاض لازماً من تجنب حدوث خطر كبير على الصحة الجسدية أو النفسية للمرأة الحامل وأن يتم إثبات ذلك في قرار طبي صادر عن طبيب متخصص بشكل مسبق على عملية الإجهاض، ويختلف هذا الطبيب عن ذلك الطبيب الذي يتم الإجهاض تحت إشرافه. في حالة الطوارئ نتيجة الخطر الحيوي للمرأة الحامل، يكون من الممكن التغاضي عن القرار الطبي وعن الموافقة الصريحة.

➤ أن يكون الحمل نتيجة واقعة تمثل جريمة الاغتصاب المنصوص عليها في المادة رقم 429، وبشرط أن يتم الإجهاض خلال الأسابيع الاثنا عشر الأولى من الحمل وأن يكون قد تم تقديم شكوى للسلطات ضد الواقعة.

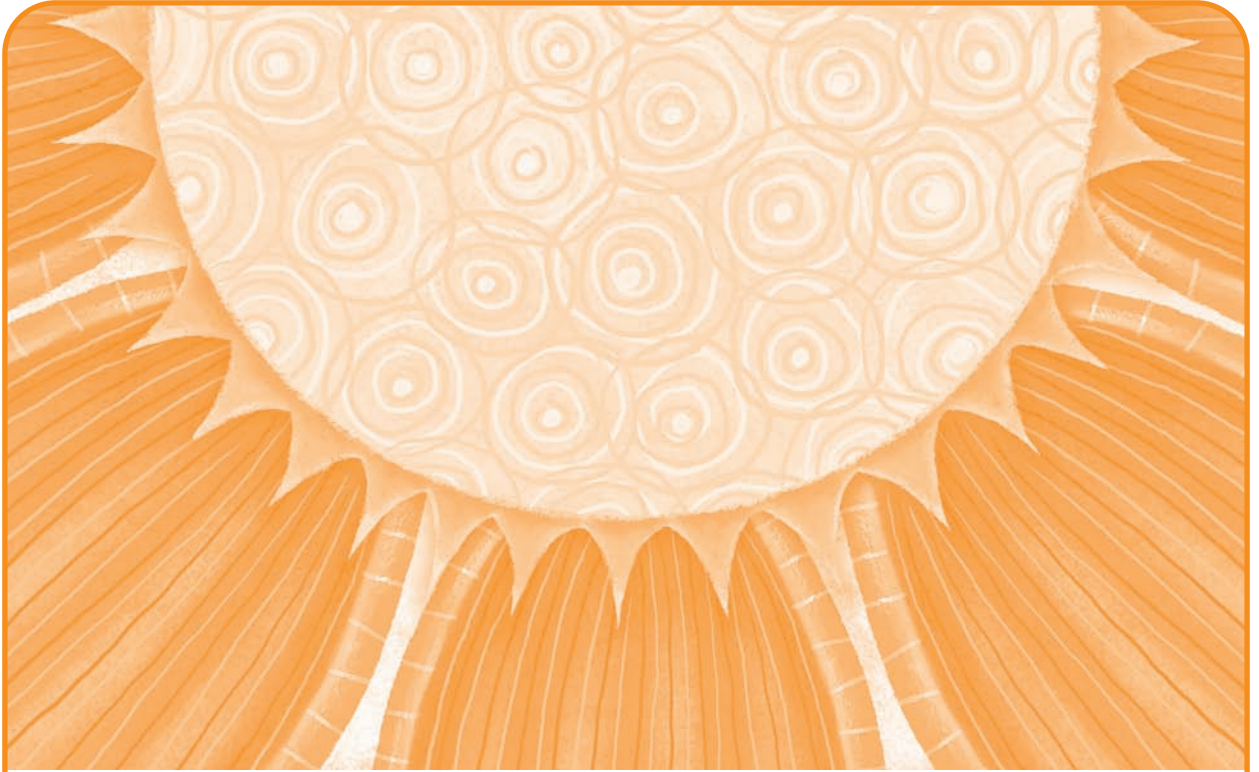
➤ أن يتم توقع أن الجنين سيولد وهو يعاني من خلل جسماني أو نفسي خطير، بشرط أن يتم الإجهاض خلال الأسابيع الأربعة والعشرين الأولى من الحمل، وأن يصدر بشكل مسبق قرار بذلك عن طبيبين متخصصين في مركز أو منشأة صحية، بغض النظر عن كونها عمومية أو خاصة، وأن تكون معتمدة لهذا الغرض وأن يختلف الطبيبان عن الطبيب الذي يجري عملية الإجهاض أو الذي يتم الإجهاض تحت إشرافه.



2 - في الحالات المنصوص عليها في الرقم السابق، لن يتم إنزال عقوبة على تصرف المرأة الحامل حينما لا تتم عملية الإجهاض في مركز أو منشأة عمومية أو خاصة معتمدة أو حينما لا يصدر القرار الطبي المشترك عليه.



استعمال الأدوية التي ينتج عنها الإجهاض التي يتم شراؤها من شبكة إنترنت أو من خلال وسائل غير رسمية أخرى، تضع حياة المرأة في خطر شديد.  
بالإضافة إلى ما ذكر فإنه من الممكن أن تتسبب في تشوهات خطيرة للأطفال.



## الفصل رقم 3.

ما الذي أستطيع أن أفعله حينما يولد؟

الخيارات المتوفرة لضمان حسن حال الطفل



## ما الذي أستطيع أن أفعله حينما يولد؟ الخيارات المتوفرة لضمان حسن حال الطفل

### 1.3 أستطيع / أريد أن أتولى العناية بالطفل وتربيته

أنت حامل وقررت أو قررتما أنتما الزوجان إنجاب الابن وتربيته وتوجيه الرعاية له. سينتج عن إنجاب الابن تغييرات كبيرة في حياتك وعلى ذلك فيجب أن تفكري بشأن حول ما يمثلته إنجابك. من المهم أن تكوني واقعية لأن تربية وتعليم ابن أو ابنة يتطلب مسؤولية كبيرة ويجب أن تكوني مستعدة لتحملها.

في بعض الأحيان يتم إضفاء الطابع المثالي على الأمومة والأبوة. بعض النساء الحوامل لا يفكرن في لحظة ولادة ابنهن، إلا أن هذا ليس سوى البداية. اعتباراً من هذه اللحظة حياتك تتغير تماماً على كافة الأصعدة. في بعض الأحيان يتم البحث عن الحمل كوسيلة لتعويض مشاكل أخرى، ذلك مثل: المشاكل الأسرية أو المشاكل مع الزوج أو الحاجة إلى الشعور بأنك مفيدة أو الأهمية التي تعطى للأمومة في محيطك ... الخ. إن ما كنت تشعرين بأنك مستعدة لكي تكوني أمّاً أو لا تتوفر في حياتك الظروف اللازمة للعناية بابنك، ما كنت تطنّينه حلماً يمكن أن يتعدّد كثيراً، لدرجة عدم استطاعة ضمان حسن حال الطفل أو الطفلة.

تربية ابن تتطلب الكثير من العمل في العناية به والكثير من التكرس. حالما يولد الطفل توجد مجموعة من أنشطة الرعاية التي يجب أن توفرها له ومن الممكن أن تؤثر فيك و/ أو في زوجك. كل الأطفال مختلفون ولا يجب تكريس نفس الوقت لهم جميعاً، حيث أن هناك أطفال يحتاجون إلى قرب أمهم أو قرب أحد البالغين بشكل مستمر. وهذا لا يحدث خلال المراحل الأولى فقط، وإنما يحدث أيضاً حينما يبدوون، على سبيل المثال، المشي وتناول



الطعام واللعب والذهاب إلى المدرسة ... الخ. من المناسب أن يتم الاستعداد لهذه الأمومة. من الممكن أن يفيدك كمساعدة تخيل كيف ستكون حياة الطفل. يجب التفكير في كيفية تنظيم الأسرة لاستقبال الطفل، كيفية تقاسم العناية به وتربيته، من هو الذي سيعتني به إذا كنت ستعملين خارج المنزل، ما إذا كان من الممكن أن تظهر مشاكل اقتصادية، ما هي القيم التي سيتم نقلها إلى الطفل.

إذا كنت تعتقدين أنك تحتاجين إلى أحد أنواع المساعدة، تكلمي مع الأخصائي الاجتماعي أو مع الأخصائية الاجتماعية في المركز الصحي أو في الخدمات الاجتماعية الجماعية. هؤلاء الأشخاص المتخصصون يوفرّون المعلومات حول المساعدات والموارد التي من الممكن أن يتم طلبها. على الرغم مما ذكر فإن المساعدات التي من الممكن أن تستفيدي منها لن تكفي لضمان تربية ابن والعناية به، وبناء على ما ذكر فمن اللازم أن تقومي بتقييم ما هي المساعدات والموارد الذاتية التي تتمتعين بها، وينطبق ذلك عليك وعلى الأشخاص الموجودين في المحيط الأقرب منك.

## الرقابة الصحية

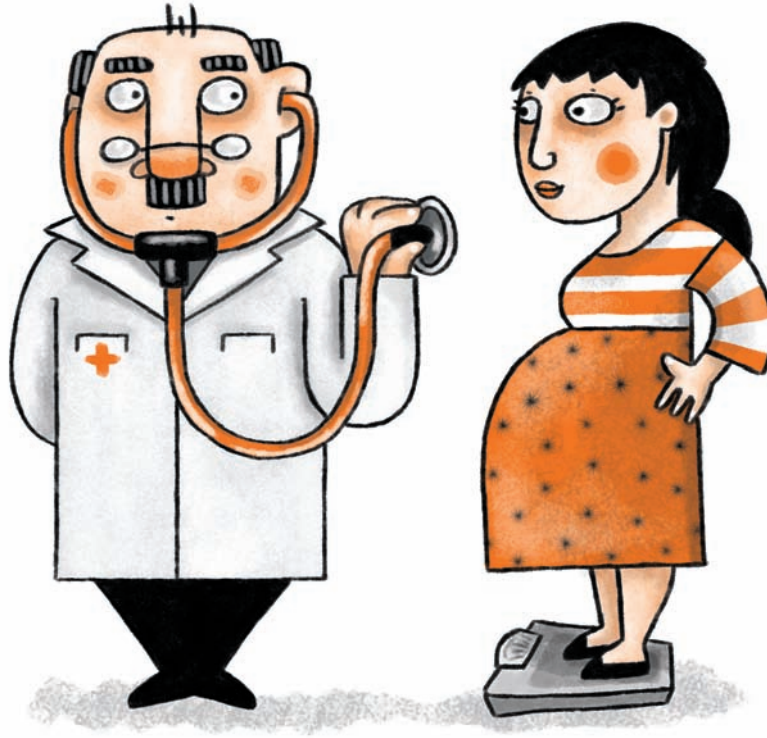
تتمتع كل النساء الحوامل بحق تلقي الرعاية الصحية المجانية التي تغطي الكشفات الصحية التي يتم إجراؤها أثناء الحمل، هذا إلى جانب الولادة في مستشفى، ويتم ذلك بغض النظر عما إذا كانت المرأة تتمتع بتصريح إقامة في بلدنا أو لا. كل الأشخاص المهاجرين يستطيعون طلب البطاقة الصحية في المراكز الصحية.

من المهم أن تعرفي بأسرع وقت ممكن أنك حامل لكي تعتني بنفسك بطريقة خاصة. من المناسب أن تتجنبي شرب الخمر أو أية مواد سامة أخرى من الممكن أن تضر صحة الطفل بشكل خطير. كما وإنه من الممكن أن يكون أحد الأدوية التي تأخذينها مضرراً للجنين. لهذا السبب فمن المهم أن تذهبي سريعاً إلى طبيب الأسرة إزاء وجود شك في أن تكوني حاملاً. سوف يرسلك طبيب الأسرة إلى الأشخاص المتخصصين الذين سوف يوفرّون لك الرعاية أثناء الحمل: المولدة في مركز الصحة وطبيب التوليد في المركز التخصصي.

في الزيارة الأولى إلى المولدة سوف تقوم المولدة بجمع بيانات حول صحتك وسوف تقوم بإعطائك النصائح للعناية بنفسك وسوف تسلمك دليل حول الأمومة وسوف تكلمك عن دروس تعليم الأمهات التي تتم خلال الشهور الثلاثة الثالثة من الحمل. في هذه الدروس يتم تلقي معلومات وتأهيل حول الولادة والأيام التالية على الولادة.



في الزيارة الأولى لطبيب التوليد، يقوم الطبيب بتدوين معلومات حول الحمل (الوزن، الطول، ضغط الدم، نتائج السونار والتحليلات ... الخ.) في دفتر (دفتر المرأة الحامل) ويجب أن تأخذي هذا الدفتر معك في كل الاستشارات الطبية. ترسل بعد ذلك مواعيد الزيارة التالية لطبيب التوليد ومواعيد السونار (التي عادة ما تكون ثلاثة) إلى منزلك بواسطة البريد.



يجب أن تأخذي الإرشادات التالية بعين الاعتبار أثناء الحمل:

| علامات الإنذار أثناء الحمل<br>(يجب الذهاب إلى الطبيب أو إلى الطوارئ<br>"المستعجلات")                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | نصائح من أجل تجنب الحمل المحفوف<br>بالخطر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• النزيف المهبلي أو خروج سائل من المهبل.</li><li>• الحمى التي تزيد حرارتها عن 38 درجة مئوية.</li><li>• الألم الشديد في البطن الذي لا يزول بالراحة.</li><li>• التشنجات في البطن التي لا تختفي بالراحة.</li><li>• الألم عند التبول.</li><li>• تورم اليدين والوجه.</li><li>• الصداع القوي جداً.</li><li>• القيء المستمر.</li><li>• لا تشعرين بحركة الطفل لفترة تزيد عن يوم واحد.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• توجيه العناية إلى النظافة الشخصية اليومية.</li><li>• تناول أطعمة متعددة ومغذية وغنية بالخضروات والفواكه.</li><li>• النشاط: المشي لمدة نصف ساعة على الأقل في اليوم، وتجنب التعب الزائد عن الحد والجهد.</li><li>• من المناسب الذهاب إلى طبيب الأسنان في بداية الحمل.</li><li>• يتم اعتبار أن زيادة الوزن بمقدار يتراوح بين 9 و12 كيلوغرام أمر عادي.</li><li>• التدخين يضر حسن عمل المشيمة ويزيد من خطر الولادة قبل الميعاد.</li><li>• تجنب كل أنواع المواد السامة.</li><li>• عدم أخذ الأدوية دون وصفة من الطبيب.</li><li>• توفر شبكة اجتماعية تؤيد المرأة الحامل (الأسرة والأصدقاء).</li></ul> |

## وحيدي مع ابني / ابنتي

لجعل تربية الابن بالنسبة للأم الوحيدة أسهل، من الممكن أن تأخذي المظاهر التالية بعين الاعتبار، دون أن تنسي أنه يجب عليك أن تتحملي المسؤولية الأخيرة بعنايته.

➤ ابحثي عن المساعدة في أسرتك وأصدقائك. ابحثي عن مساعدتهم واحكي لهم أسباب قلقك. إنهم سيساعدونك على تربية ابنك وسيسمعون لك بأن تتمتع ببعض الوقت للعناية بنفسك.

➤ تمتعي بالثقة في نفسك وفي قوتك. مخاوفك وشكوكك أمر طبيعي. يجب أن تشعر بالفخر بنفسك وبالفخر تجاه الحب الذي تعطينه لابنك والفخر بالجهد الذي تبذلينه من أجل تربيته وحبك.

➤ استعلمي عن المساعدات التي يمكن أن تستفيدي منها. من الممكن أن توفر لك الاستشارة الأخصائية الاجتماعية في الخدمات الاجتماعية أو في المركز الصحي.

من الممكن أن تجدي نفسك في أحد هذه المواقف: قررت أن تصبحي أمًا وسوف تربين ابنك أو ابنتك وحيدة، لا يتوفر لك خطيب أو الخطيب لا يرغب في تحمل الأبوة أو انفصلت عن زوجك أو توفي زوجك. سوف تتطلب الأمومة، دون شريك حياة تتقاسمين معه السعادة والالتزامات، ستتطلب منك جهداً كبيراً. من المؤكد أنك ستعيشين أسباب رضا كثيرة، إلا أن تربية ابن وأنت وحيدة تمثل مسؤولية عظيمة.



العمل خارج وداخل المنزل ورعاية الطفل ليل نهار وتحمل مسؤولية التعليم والإنفاق مالياً على ابنك ورعاية راحته الشخصية وحسن حاله تمثل بعض المظاهر التي يجب أن تواجهيها. إنها نفس الصعوبات التي تواجهها الأمهات اللاتي لهن زوج، إلا أن تركيزها أكبر حينما لا يتوفر لك السند حولك.

## الولاية

من الممكن أنه ولأسباب عديدة لا تستطيعين في لحظة ما من أمومتك أن تتحملي مهام الرعاية بالطفل مؤقتاً بسبب حدوث أحد هذه الظروف في حياتك:

- تعانيين من المرض أو سوف تجرى لك عملية جراحية ولن يعتني أحد بابنك.
- وصلت حديثاً إلى البلاد وتعاشين مجموعة من الصعوبات من أجل التأقلم فيه، ولذلك فإنك لا تستطيعين توجيه الرعاية لابنك في هذه اللحظة.
- تمرين بموقف خطير وهذا الموقف مؤقت.
- ظروف أخرى.

لهذا النوع من الحالات التي، ولأسباب مؤقتة، لا تستطيعين توفير الرعاية لابنك فيها، تتوفر لك إمكانية مطالبة الخدمة المتخصصة للقاصرين بأن تتولى رعاية ابنك خلال الوقت الذي يعتبر مناسباً.

خلال هذا الوقت سيكون ابنك في وضع الإيواء في أحد مراكز الإيواء أو لدى أسرة تقوم بتوفير العناية له والمأكّل والتربية بشكل مؤقت. هذا لا يمثل أن تنقطع الأواصر الأسرية والقانونية بينك وبين ابنك. خلال هذا الوقت تستطيعين زيارته وإقامة العلاقات معه.

إلى جانب ما ذكر، تتوفر أيضاً إمكانية أن يقوم أفراد من أسرتك (والداك، أخوانك ... الخ.) بإيواء ابنك خلال فترة حتى يتغير الموقف. إذا كان أحد أفراد أسرتك على استعداد للقيام بذلك، قومي بإبلاغ الخدمة المتخصصة للقاصرين بذلك.

سيكون من الواجب عليك أن تطلبي الولاية كتابة والموافقة على ذلك، مع الإشارة إلى أنه قد تم إعلامك بالمسؤوليات التي تستمرين في تحملها، أو تستمران في تحملها في حالة كونكما زوجين، وذلك فيما يتعلق بابنك.

إذا كنت تريدين المزيد من المعلومات حول البدائل المحتملة، تستطيعين استشارة الخدمة المتخصصة للقاصرين. إنهم يستطيعون إعلامك وتوفير الاستشارة لك حول الخيار الأمثل بالنسبة لك وبالنسبة لأسرتك.

العنوان المحلي للمعهد الأراغوني للخدمات الاجتماعية في ويسكا  
قسم القاصرين

شارع Pza Inmaculada رقم 2، الرمز البريدي: 22071 ويسكا  
هاتف: 974 221635 فاكس: 974 221504

العنوان المحلي للمعهد الأراغوني للخدمات الاجتماعية في تيرويل  
قسم القاصرين

شارع Av. Sanz Gadea، رقم 11. الرمز البريدي: 44002 تيرويل  
هاتف: 978 641325 فاكس: 978 641232

العنوان المحلي للمعهد الأراغوني للخدمات الاجتماعية في سرقسطة  
قسم القاصرين

شارع Supervía رقم 27. الرمز البريدي: 50006 سرقسطة  
هاتف: 976 715004 فاكس: 976 715288

خدمة الرعاية خلال الـ 24 ساعة

901 111 110

المواعيد من الساعة 20.00 إلى الساعة 8.00 وأيام العطل والإجازات خلال الـ 24 ساعة.



## 2.3 لا أستطيع / لا أريد أن أتولى رعاية وتربية الطفل

يحتمل أنه وحينما يتم تأكيد حملك، تراودك الشكوك والخوف لأسباب عديدة:

- إنك أم لا تتوفر لك المساعدة الأسرية أو الاجتماعية من أجل تعليم ابنك المستقبلي أو لتزويدك بالمهارات من أجل رعايته.
- لا تتوفر لك وظيفة وباقتصادك لا تستطيعين تغطية الاحتياجات الأساسية للطفل.
- تعانيين من إعاقة جسمانية أو فكرية تحد من قدراتك من أجل توجيه الرعاية لابنك.
- تعانيين من الإدمان الكبير على الخمر أو على المخدرات الذي يحد من وفائك بالتزاماتك كأم.
- ليس لك شريك حياة مستقر أو أن أبا ابنك لن يساندك في هذا الموقف.
- تعتقدين أن أسرتك لن تساندك، وحتى يحتمل أن تلفظك.
- لم تطرحي على نفسك أن تصبحي أما ولا تعرفين إذا ما كنت على استعداد لمواجهة ذلك.

في حالة ما إذا تأكد حملك إلا أنه وبعد التفكير قررت أن هذه ليست اللحظة المناسبة لتكوين أسرة، يجب أن تعرفي أنه يتوفر خيار تسليمه ليتم تنبيه بشكل نهائي.

### التبني

من الممكن أن تطرحي على نفسك أن تقوم الإدارة بالبحث عن أسرة مناسبة تستطيع أن تعتني بابنك وضمان نموه وتنميته.

تسليم الابن لكي يتم تنبيه قرار صعب، ذلك أن التبني دائم. لا يجب أن تشعرني بالذنب نتيجة قيامك باتخاذ هذا القرار. موقفك يتسم بالمسؤولية، حيث أنك تقومين بتوفير الفرصة لابنك لكي ينمو وسط أسرة وجد فريق من الأشخاص المحترفين أنها أسرة مؤهلة لكي تقوم بالاعتناء به.

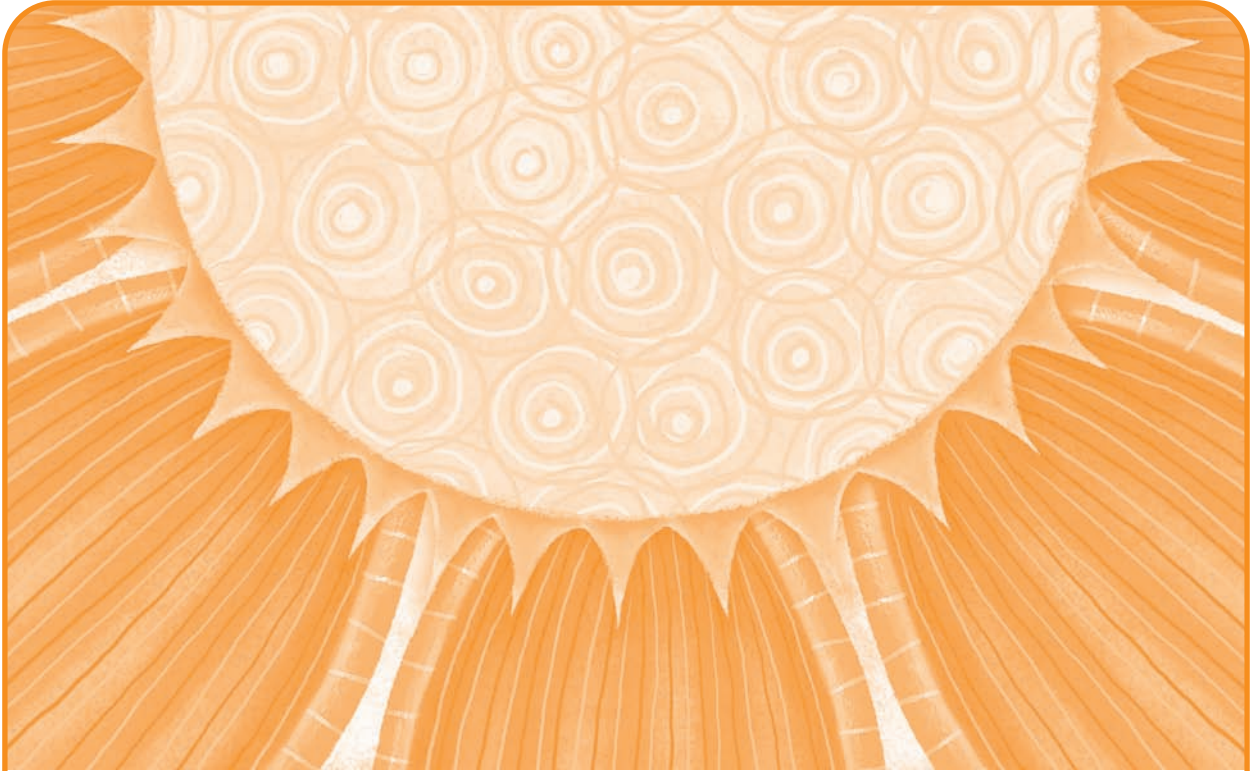
من الطبيعي أنه من الممكن أن يسبب هذا القرار الشكوك والخوف لك. خذي الوقت اللازم لكي يكون قرارك نتيجة للتفكير. على الرغم مما ذكر، فكلما كان انضمام الطفل للأسرة الجديدة مبكراً، كلما سهل التأقلم. تكلمي مع أشخاص تثقين فيهم من الممكن أن يقدموا لك الاستشارة، تكلمي حتى مع أمهات مروا بنفس هذا الموقف. في نهاية هذا الدليل ستجدين عنوان الخدمة المتخصصة للقاصرين، هناك يستطيعون إعلامك بالتفصيل حول ما هو التبني. إذا اتخذت القرار حالما ولد الطفل، تستطيع الأخصائية الاجتماعية العاملة في المستشفى توضيح العملية التي يجب أن تتبعها من أجل ترك ابنك ليتم تبنيه. من الممكن أن يساعدك كل هذا الأمر على الإحساس بشعور أفضل تجاه اختيارك.

بعد أن تتخذي هذا القرار تنقطع العلاقات الشخصية والأسرية والقانونية بينك وبين ابنك. في هذه اللحظة تتم دراسة لأهلية الأسرة التي ستقوم بتبنيه وبعد عملية إدارية وقضائية سوف يقوم الوالدان بالتبني برعاية الطفل وسوف يتمتعان بالسلطة القانونية من أجل السهر على حسن حاله.

من الممكن أن يرغب الطفل في الحصول على معلومات حول أسرته البيولوجية ومعرفة اسمه وألقابه وتاريخ لحظاته الأولى في الحياة. يجب أن تعرفي أنه وحينما يكبر سوف يتوفر له خيار الحصول على معلومات حول أسرته الأصلية.







## الفصل رقم 4.

الحقوق والإعانات

المخصصة للمرأة الحامل

الأمومة التي تتسم بالمسؤولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له



## الحقوق والإعانات المخصصة للمرأة الحامل

### 1.4 الحمل والعمل: اعرفي حقوقك

#### مساعات الضمان الاجتماعي

تتم إتمام المعاملات الخاصة بالإعانات المالية التي يشار إليها في هذا الفصل من خلال مراكز الرعاية والمعلومات التابعة للضمان الاجتماعي. رقم الهاتف الخاص بإتمام المعاملات هو: 900 16 65 65.

#### الرعاية الصحية

- تتمتع كل النساء العاملات بالحقوق التالية التي لها صلة بالحمل:
- الكشوفات الطبية من أجل فرض الرقابة على الوضع أثناء الحمل.
  - دخول المستشفى
  - دفتر الحمل الذي يتم فيه إثبات كل الظروف الصحية التي تحدث خلال هذه الفترة.
  - الإعداد من أجل الوضع (دروس مع المولدة).

## الإعانة عن الأمومة / الأبوة

العاملون، وبغض النظر عن جنسهم، والذين يتمتعون بالراحة من العمل المنصوص عليها في القانون حينما يصبح الشخص أباً أو أمّاً، يستطيعون أن يتلقوا الإعانة عن الأمومة/ الأبوة. يعتمد مبلغ الإعانة على السن ساعة الولادة وعلى الوقت الذي تم خلاله سداد حصص الضمان الاجتماعي.

### مواقف خاصة

- **الخدمة المنزلية**  
إذا كنت تعملين في الخدمة المنزلية، تتمتعين بحق الحصول على الإعانة عن الأمومة في ظل نفس الظروف المنصوص عليها للنظام العام. إذا كنت أنت الشخص المسئول عن سداد الحصص، يلزم أن تكوني قد سددت كل الحصص المستحقة لكي تحصلي على الإعانة.
- **العاملون بحسب النظام الخاص الذين يعملون لحساب أنفسهم**  
إذا كنت تعملين لحساب نفسك تتمتعين بحق الحصول على الإعانة عن الأمومة في ظل نفس الظروف والشروط المنطبقة في النظام العام، ولكن لا تتوفر إمكانية الراحة في نظام يومية العمل الجزئية.
- **يوميّات العمل خلال ساعات تقل عن ساعات العمل الرسمي**  
إذا كنت تعملين خلال ساعات تقل عن ساعات العمل الرسمية فإنك تتمتعين بالحق في الحصول على الإعانة المالية عن الأمومة، وذلك بالموصفات الخاصة المنصوص عليها في المرسوم الملكي رقم 144/1999، الصادر في 29 يناير.

### تذكري:

إذا كنت حاملاً أو تتمتعين بالإجازة المرضية نتيجة الولادة أو بإجازة مرضية نتيجة وجود خطر أثناء الحمل أو طلبت أحد التصاريح التي لها صلة بالأمومة/ الأبوة وقاموا بطردك من العمل، يتم الإعلان عن بطاقتك الطرد إلا إذا ما تم إثبات أنه قد تم طردك لأسباب لا صلة لها بالحمل ولا بالحق في التصاريح والإجازات بدون أجر المشار إليها.

## ظهور الخطر أثناء الحمل

الخطر أثناء الحمل هو الموقف الذي تتواجد فيه حينما تمثل وظيفتك خطراً بالنسبة لحملك ولا يمكن أن تغيري الوظيفة. يقدم الضمان الاجتماعي هذه الإعانة المالية للمرأة من أجل تغطية الموارد المفقودة التي يتم فقدانها، وذلك نتيجة لاضطرابها لإيقاف عقد العمل الخاص بها أو نشاطها العملي نظراً لعدم إمكانية تشغيل المرأة من جديد في وظيفة لا تمثل خطراً بالنسبة لصحتها أو لصحة الجنين.

## الإعانة عن الخطر أثناء الرضاعة الطبيعية

الخطر أثناء الرضاعة الطبيعية هو الموقف الذي تتواجد فيه حينما تمثل وظيفتك خطراً بالنسبة لوضعك ولا يمكن تغيير الوظيفة. يقوم الضمان الاجتماعي بتوفير هذه الخدمة للتعويض عن خسارة الدخل التي تتم، نظراً للاضطراب لإيقاف عقد العمل وعدم إمكانية إعادة تشغيل المرأة من جديد في وظيفة لا تمثل خطراً أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. في حالة عدم عودتك للعمل، تنتهي هذه الإعانة حالما بلغ ابنك تسعة أشهر من عمره.

## الإعانات الأسرية

وهي موجهة إلى تغطية وضع الحاجة المالية أو المصاريف التي تنتج عن المسؤوليات الأسرية وميلاد أو تبني الأبناء في حالات معينة. هذه الإعانات هي:

- الإعانة المالية عن كل ابن: وهي عبارة عن إعانة مالية عن كل ابن أو قاصر يتم إيواءه ويقل سنه عن 18 سنة يكون تحت مسؤولية الشخص المستفيد أو عن الأبناء الذين يزيد سنهم عن هذا العمر والذي يعانون من إعاقة تعادل أو تزيد عن 65%. هناك حدود من حيث الدخل ليكون من الممكن التمتع بحق الحصول عليها.
- إعانة مالية عن ميلاد أو تبني الابن الثالث أو الأبناء التاليين على الابن الثالث.
- الإعانة المالية عن ميلاد أو تبني أكثر من ابن واحد.
- الإعانة غير المالية عن العناية بالابن أو أفراد آخرين من الأسرة: وهي عبارة عن اعتبار أن هذه الفترة سددت حصصها للضمان الاجتماعي لفترة تتراوح بين سنتين وثلاث سنوات من الإجازة بدون أجر مع الحق في الاحتفاظ بالوظيفة والتي تأخذونها من أجل العناية بكل ابن.

## الدخل النشط لضحايا العنف الذي يمارس ضد النساء

هناك برنامج للدخل النشط من أجل الاندماج (RAI) للعاطلين عن العمل المسجلين كطالبي وظيفة والذين يعانون من احتياجات اقتصادية خاصة والذين يعانون من صعوبات من أجل العثور على العمل، وهو يشمل على النساء ضحايا العنف الذي يمارس من قبل الرجال.

إنه يشكل جزءاً من نشاط الحماية من البطالة التابع للنظام العمومي للضمان الاجتماعي. من خلال هذا البرنامج من الممكن أن تتلقى دخلاً مالياً والاستشارات من أجل البحث النشط عن العمل. الشروط من أجل الاستفادة من البرنامج تتمثل في ألا تتمتع بالحقوق في تلقي الإعانات أو المساعدات عن البطالة عن العمل وألا يتوفر لك دخلاً يزيد من حيث احتسابها الشهري يزيد على نسبة 75% من الحد الأدنى من الأجور المهنية، مع استثناء الجزء النسبي الخاص بأجرين إضافيين. المبلغ الشهري يعادل نسبة 80% من المؤشر العمومي لأجر البنود المتعددة (IPREM) خلال أحد عشر شهراً بحد أقصى.

## التوفيق بين الحياة الأسرية والحياة العملية

### تصاريح أخرى مدفوعة الأجر

- يتمتع زوجك بخمسة عشر يوماً بحد أدنى كإجازة مدفوعة الأجر نتيجة ميلاد الابن.
- في حالة البنات أو الأبناء الخدج المولودين قبل موعدهم أو الذين يجب أن يظلوا في المستشفى، تتمتعين بالحقوق في الغياب من العمل خلال ساعة. كما وتستطيعين تقليص ساعات يومية العمل بحد أقصى قدره ساعتين، مع تقليص الأجر بنفس النسبة.
- عن رضاعة الابن الذي يقل عمره عن تسعة أشهر، تتمتعين بالحقوق في ساعة غياب من العمل، ومن الممكن تقسيمها على أجزاء. تتم زيادة مدة التصريح بالتناسب في حالة ولادة أكثر من ابن. تستطيع المرأة، وبناء على رغبتها، استبدال هذا الحق بتخفيض ساعات يومية العمل بمقدار نصف ساعة لتحقيق نفس الغرض أو جمع هذا الوقت على شكل أيام عمل كاملة بالصورة المنصوص عليها في المفاوضات الجماعية أو الاتفاق الذي تتوصل إليه مع رب العمل، مع القيام، في حالة انطباق ذلك، باحترام ما تنص عليه الاتفاقية الجماعية. من الممكن أن يتمتع بهذا التصريح الأم أو الأب في حالة أن يعمل الاثنان، بلا تمييز فيما بينهما.

الأمومة التي تتسم بالمسؤولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له

## الرخصة دون الحق في تلقي أجر

- عن رعاية الابن الذي يقل عمره عن ثماني سنوات أو شخص يعاني من إعاقة لا يقوم بمزاولة نشاط مدفوع الأجر تستطيعين طلب تقليص ساعات يومية العمل بمقدار يتراوح بين ثمن الساعات وبين نصف ساعات العمل بحد أقصى مع تخفيض الأجر بصورة تتناسب مع تخفيض ساعات العمل.
- تتمتع بالحق بفترة إجازة بدون أجر لا تزيد مدتها عن ثلاث سنوات من أجل توجيه الرعاية لابنك. خلال السنة الأولى يتم الاحتفاظ بالوظيفة. بعد مرور السنة الأولى من الممكن أن يحددوا لك وظيفة مختلفة ولكن من نفس الرتبة.

## 2.4. المساعدات الاجتماعية المخصصة للأسرة

### مساعداات مالية من أجل الاندماج في المجتمع

تستطيعين طلبها في مركز الخدمات الاجتماعية الذي يتبع له محل سكنك أو في أي من السجلات.

### الدخل الأراغوني من أجل الاندماج

وهو عبارة عن نوعين من الإعانات: إعانة مالية موجهة إلى ضمان موارد الحد الأدنى للعيش وخطة فردية للانندماج موجهة إلى تحقيق الاستقلالية الشخصية والأسرية والاجتماعية والعملية. يستطيع طلب الإعانة أي شخص يعيش في أراغون يعاني من وضع التهيمش أو من حالة الحاجة. الشروط: أن تكون مسجلاً في سجل سكان المجلس البلدي وأن تكون قد عشت في إقليم أراغون ذي الحكم الذاتي لمدة سنتين قبل ذلك على الأقل وأن يكون دخل الوحدة الأسرية أقل من المبلغ المحدد بمؤشر النشاط الصناعي (IAI) الذي قد يخصك وأن يكون عمرك أكثر من 18 سنة وأقل من 65 سنة أو أن تكون قاصراً وأن تنطبق عليك الشروط وأن يكون هناك قاصرين تحت وصايتك.

## مساعدات عاجلة

وهي مساعدات تدفع مرة واحدة لمواجهة مواقف طارئة تؤثر على الأشخاص أو على الأسر. توجه لمواجهة احتياجات مثل: استحالة دفع الإيجار مع وجود خطر الطرد من المسكن، الحاجة إلى القيام بأشغال من أجل صيانة المسكن، سداد خدمات لا غنى عنها مثل إيصال الكهرباء وإيصالات أخرى، احتياجات لمواجهة الحاجات الأساسية مثل الغذاء والملبس، ومواقف تضع الوحدة الأسرية في خطر والديون المتعاقد عليها المتصلة بالاحتياجات المشار إليها. الشروط التي يجب أن تنطبق عليك: أن تكون بالغاً أو قاصراً استقل عن أسرته، أن تكون تعيش في مسكن مستقل، أن تكون مسجلاً في سجل سكان المجلس البلدي وأن تكون إقامتك الفعلية في أي مجلس بلدي من المجالس البلدية في إقليم أراغون ذي الحكم الذاتي وأن ينقصك الدخل الكافي بموجب التنظيم القانوني الساري الذي ينظم هذه الإعانات.

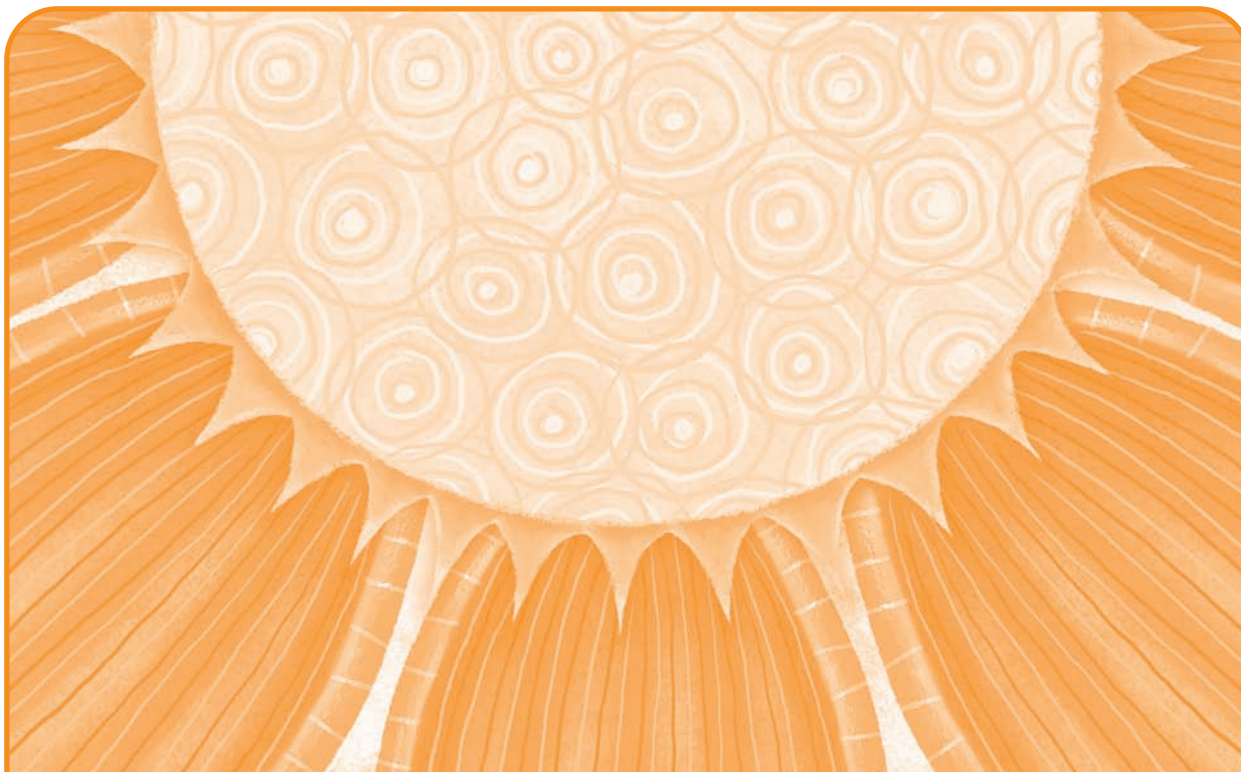
## المساعدات من أجل الاندماج الأسري

وهي موجهة إلى الأسر التي لها أبناء قاصرون يعانون من وضع الاحتياج بهدف الإبقاء على الأسرة متحدة، مع تجنب إدخال الأبناء القاصرين في مراكز متخصصة أو تبني إجراءات حماية حاسمة. إنها مساعدات مالية وتتم بالطابع الدوري أو العاجل المحدد.



تنص على مساعدات للقاصرين الذين تم إدخالهم مراكز الخدمات الاجتماعية المتخصصة بغرض أن يتمكنوا من الاندماج في أسرهم أو مساعدات للقاصرين الذين يعانون من مشاكل في السكن الذي لا غنى عن القيام بإصلاحه بشكل عاجل من أجل تجنب دخولهم أحد المراكز. يمكن الاعتراف بالأسر الذاتية أو الأسر القائمة بإيواء القاصرين. أن تستطيع الاستمتاع بهذه المساعدات مشروط، طوال الوقت، بأن تفي بالالتزامات التي تفرض على أفراد أسرتك من أجل تخطي الموقف الذي نتج عنه منح هذه المساعدات.





هواتف

وعناوين مهمة

الأمومة التي تتسم بالمسئولية. الخيارات والموارد إزاء الحمل غير المخطط له

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>موارد متوفرة في المحيط</b>                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>900 383 940</p>                                                                                  | <p>سرقسطة: شارع Camino de las Torres رقم 73<br/>ويسكا: شارع Ricardo del Arco رقم 6<br/>تيرويل: شارع San Francisco رقم 1</p>                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>هاتف الأسر</b><br/>قسم الخدمات الاجتماعية والأسرة،<br/>حكومة أراغون</p>                              |
| <p>ويسكا: 974 221 635<br/>تيرويل: 978 641 325<br/>سرقسطة: 976 715 004</p> <p><b>901 111 110</b></p> | <p>ويسكا: الإدارة المحلية للمعهد الأراغوني للخدمة الاجتماعية IASS<br/>قسم القاصرين<br/>شارع Pza. Inmaculada رقم 2<br/>تيرويل: الإدارة المحلية للمعهد الأراغوني للخدمة الاجتماعية IASS<br/>قسم القاصرين<br/>شارع Avda. Sanz Gadea رقم 11<br/>سرقسطة: الإدارة المحلية للمعهد الأراغوني للخدمة الاجتماعية IASS<br/>الإدارة الفرعية لحماية الطفولة والتكفل<br/>شارع Supervía رقم 27</p> | <p><b>الخدمة المتخصصة للقاصرين (SEM)</b><br/>حكومة أراغون</p> <p><b>خدمة رعاية طوال ساعات اليوم 24</b></p> |
| <p>iam@aragon.es<br/>976 716 720<br/>974 293 031<br/>978 641 050</p> <p>900 504 405</p>             | <p>سرقسطة: شارع Santa Teresa de Jesús رقم 30-32<br/>ويسكا: شارع Ricardo del Arco رقم 6<br/>تيرويل: شارع San Vicente de Paül رقم 1</p>                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>المعهد الأراغوني للمرأة</b><br/>حكومة أراغون</p> <p><b>خدمة هاتف طوال ساعات اليوم 24</b></p>         |
| <p>casamujer@aytozaragoza.es<br/>976 391 116<br/>976 391 592</p>                                    | <p>سرقسطة: شارع Don Juan de Aragón رقم 2</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>بيت المرأة</b><br/>المجلس البلدي لمدينة سرقسطة</p>                                                   |
| <p>976 296 486</p>                                                                                  | <p>سرقسطة: شارع Palafox رقم 29</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>بيت الثقافات</b><br/>المجلس البلدي لمدينة سرقسطة</p>                                                 |
| <p>976 200 850</p>                                                                                  | <p>سرقسطة: ميدان Plazuela de Anón رقم 3-5</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>المركز البلدي لترقية الصحة</b><br/>المجلس البلدي لمدينة سرقسطة</p>                                   |
| <p>900 166 565</p>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>المعهد الوطني للضمان الاجتماعي</b><br/>معلومات حول الإعانات</p>                                      |
| <p>976 294 730<br/>974 223 179<br/>978 60 20 89</p>                                                 | <p>سرقسطة: شارع Don Jaime I رقم 62<br/>ويسكا: شارع Ricafort رقم 5<br/>تيرويل: شارع Hartzenbusch رقم 9</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>برنامج المرأة. جمعية كاريثاس</b></p>                                                                 |



Financian:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES



**GOBIERNO  
DE ARAGON**

Instituto Aragonés de Servicios  
Sociales