

HE



ما تحتاجين إلى معرفته
عن وسائل منع الحمل



sexualwellbeing.ie



المحتويات

- 1 ما تحتاجين إلى معرفته عن وسائل منع الحمل
- المجموعة (أ): وسائل منع الحمل التي لا تعتمد على تذكُّركِ لتناولها
أو لاستخدامها مع كل جماع
- 4 غرسة منع الحمل
- 6 اللولب الرحمي النحاسي (جهاز نحاسي يتم تركيبه داخل الرحم)
- 8 اللولب الرحمي الهرموني (جهاز يتم تركيبه داخل الرحم)
- 10 حقنة منع الحمل
- المجموعة (ب): وسائل منع الحمل التي تعتمد على تذكُّركِ لتناولها
أو لاستخدامها بصفة منتظمة، أو مع كل جماع
- 13 لصقة منع الحمل
- 15 الحلقة المهبلية
- 17 الحبة المركبة
- 19 الحبة البروجستوجينية (الحبة الصغيرة)
- 21 الواقي الخارجي (الذكري)
- 23 الواقي الداخلي (الأنثوي)
- 25 الحاجز أو الغطاء المهبلي
- 27 وسائل منع الحمل الطارئة

ما تحتاجين إلى معرفته عن وسائل منع الحمل

نستعرض في هذه النشرة أحد عشر نوعاً من وسائل منع الحمل. ونعرض طبيعة وسائل منع الحمل، وآلية عملها، ومدى فعاليتها في منع الحمل عندما تستخدمينها:

- على نحو مثالي (حسب إرشادات الطبيب، وفي جميع

الأوقات) - الاستخدام المثالي، أو

- على نحو نمطي (ليس دائماً الاستخدام الصحيح) -

الاستخدام النمطي.

كما نوضح لك أيضاً مزايا ومساوئ كل نوع من وسائل منع الحمل المدرجة.

ينبغي عليك التحدث مع طبيبك أو عيادة تنظيم الأسرة بشأن أنسب وسيلة منع حمل لك.

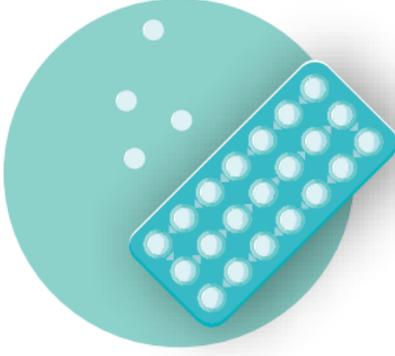
وأخيراً، نستعرض وسائل منع الحمل الطارئة.

لمساعدتكِ في تحديد أنسب وسيلة منع حمل لكِ، قُمنَا بتصنيف الإحدى عشرة وسيلة إلى مجموعتين: المجموعة (أ) والمجموعة (ب).

المجموعة (أ) تضم وسائل منع الحمل التي لا تعتمد على تذكُّركِ لتناولها أو لاستخدامها مع كل جماع.



المجموعة (ب) تضم وسائل منع الحمل التي تعتمد على تذكُّركِ لتناولها أو لاستخدامها بصفة منتظمة، أو مع كل جماع.



المجموعة

(أ)

وسائل منع الحمل التي لا تعتمد على تذكُّركِ لتناولها أو لاستخدامها بصفة منتظمة، أو مع كل جماع.

إذا كنتِ تستخدمين واحدة من وسائل منع الحمل الأربعة المدرجة في هذا القسم، فإنه لا يجب عليكِ أن تتذكري تناولها أو استخدامها مع كل جماع. فجميع الوسائل الأربعة المدرجة توفر لكِ حماية من حدوث الحمل بنسبة تزيد عن 99% عندما تستخدمينها استخدامًا مثاليًا (أي استخدامًا صحيحًا). وإذا كنتِ تستخدمينها استخدامًا نمطيًا، سوف توفر لكِ أيضًا مستوى حماية مرتفعًا.

فيما يلي الأنواع الأربعة لوسائل منع الحمل المدرجة في هذه المجموعة:

1. غرسة منع الحمل
2. اللولب الرحمي النحاسي (جهاز نحاسي يتم تركيبه داخل الرحم)
3. اللولب الرحمي الهرموني (جهاز يتم تركيبه داخل الرحم)
4. حقنة منع الحمل



1 غرسة منع الحمل

ما هي غرسة منع الحمل؟

غرسة منع الحمل عبارة عن قضيب مرن صغير يوضع تحت الجلد بمنطقة أعلى الذراع. قد تشعرين بها تحت الجلد، لكنك لن تتمكني من رؤيتها. لا يمكن غرسها وإزالتها إلا من قِبل طبيب مدرَّب تدريبًا خاصًا.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

تطلق ببطء هرمون البروجستوجين، وهو صورة مُصنَّعة من هرمون البروجيستيرون. تعمل هذه الوسيلة من خلال:

- وقف عملية التبويض (أي منع المبيضين لديك من إطلاق البويضة)
- زيادة سمك مخاط عنق الرحم بحيث يصبح من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم
- ترقيق بطانة الرحم، مما يمنع البويضة المخضبة من الانغراس (الالتصاق) ببطانة الرحم

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكلٍ صحيح): فعالة بنسبة تزيد عن 99%

المزايا

يستمر مفعول غرسة منع الحمل لمدة تصل إلى
ثلاث سنوات. ✓

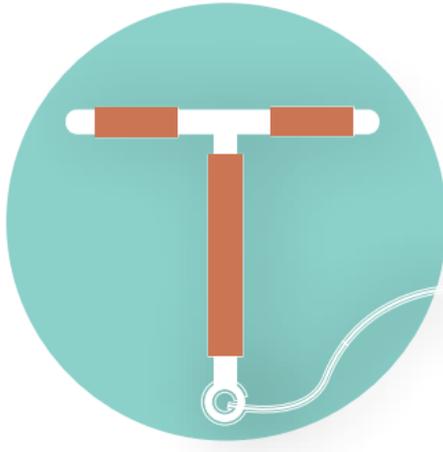
قد تخفف من آلام الدورة الشهرية. ✓

لا حاجة إلى مقاطعة الجماع لمنع الحمل. ✓

المساوئ

لا تحميك من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. ✗

قد تنخفض فعالية هذه الوسيلة عند تناول أدوية
معينة. ✗



2 اللولب الرحمي النحاسي IUCD (جهاز نحاسي يتم تركيبه داخل الرحم)

ما هو اللولب الرحمي النحاسي؟

اللولب الرحمي النحاسي عبارة عن إطار بلاستيكي صغير على شكل حرف T، محاط بسلك (لولب) نحاسي. يتم إدخال اللولب في رحم المرأة. لا يمكن غرسه وإزالته إلا من قِبل طبيب مدرب تدريباً خاصاً.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

تعمل هذه الوسيلة من خلال:

- منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة والالتصاق بها.
- منع انغراس البويضة المخصَّبة داخل الرحم

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكلٍ صحيح): فعالة بنسبة تزيد عن 99%

المزايا

- ✓ يمكن أن يظل في مكانه لمدة تتراوح ما بين 5-10 سنوات.
- ✓ إذا تم تركيبه بعد سن الأربعين، يمكن أن يظل مثبتاً في مكانه حتى انقطاع الطمث.
- ✓ يبدأ مفعوله في منع الحمل بمجرد تركيبه.
- ✓ لا حاجة إلى مقاطعة الجماع لمنع الحمل.

المساوئ

- ✗ ربما تعاني من دورات شهرية أكثر غزارة، أو أطول مدة.
- ✗ لا يحميك من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.



3 اللولب الرحمي الهرموني IUS (جهاز يتم تركيبه داخل الرحم)

ما هو اللولب الرحمي الهرموني؟

اللولب الرحمي الهرموني عبارة عن جهاز بلاستيكي صغير على شكل حرف T. يتم إدخال اللولب في رحم المرأة. لا يمكن غرسه وإزالته إلا من قِبل طبيب مدرب تدريباً خاصاً.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

يحتوي اللولب الرحمي الهرموني على البروجستوجين، وهو صورة مُصنَّعة من هرمون البروجيستيرون.

تعمل هذه الوسيلة من خلال:

- منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة.
- ترقيق بطانة الرحم، مما يمنع البويضة المخضبة من الانغراس (الالتصاق) ببطانة الرحم

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكلٍ صحيح): فعالة بنسبة تزيد عن 99%

المزايا

- ✓ يوفر حماية من حدوث الحمل لفترة تتراوح ما بين 3-6 سنوات حسب الجهاز المستخدم. لكن يمكنكِ إزالته قبل ذلك.
- ✓ إذا تم تركيبه بعد سن الأربعين، يمكن أن يظل مثبتاً في مكانه حتى انقطاع الطمث.
- ✓ غالباً ما تصبح الدورات الشهرية أقل غزارة وأقصر مدة، وأقل آلاماً.
- ✓ لا حاجة إلى مقاطعة الجماع لمنع الحمل.

المساوئ

- ✗ ربما تعاني من نزيف مُتقطع، أو تنقيط، في الستة شهور الأولى.
- ✗ لا يحميكِ من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.



4 حقنة منع الحمل

ما هي حقنة منع الحمل؟

حقنة تحتوي على صورة مُصنَّعة من هرمون البروجيستيرون، يتم حقنك بها إما في عضلة الذراع أو الأرداف.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

يتم امتصاص هرمون البروجستوجين ببطء من العضلة إلى الدم على مدى 12 أسبوعًا. تعمل هذه الوسيلة من خلال:

- وقف عملية التبويض (أي منع المبيضين لديك من إطلاق البويضة)
- زيادة سمك مخاط عنق الرحم بحيث يصبح من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم
- ترقيق بطانة الرحم، مما يمنع البويضة المخضبة من الانغراس (الالتصاق) ببطانة الرحم

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكلٍ صحيح): فعالة بنسبة تزيد عن 99%

الاستخدام النمطي (ليس دائماً استخداماً صحيحاً): فعالة بنسبة تزيد عن 94%

المزايا

- ✓ يستمر مفعولها لمدة تصل إلى 12 أسبوعاً- لا تحتاجين إلى التفكير في منع الحمل خلال هذه الفترة.
- ✓ وسيلة فعالة إذا كان من المرجح أن تنسي أخذ حبة منع الحمل كل يوم.
- ✓ وسيلة مناسبة للنساء المدخنات فوق سن الخامسة والثلاثين.
- ✓ لا حاجة إلى مقاطعة الجماع لمنع الحمل.

المساوئ

- ✗ لا يمكن إزالتها من الجسم، لذا ربما تستمر الآثار الجانبية أثناء فعالية الحقنة، وأحياناً بعد انتهاء مفعولها.
- ✗ ربما يستغرق استعادة الدورة الشهرية والخصوبة الطبيعية فترة تتراوح ما بين 6 شهور-12 شهراً.
- ✗ لا تحميك من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.

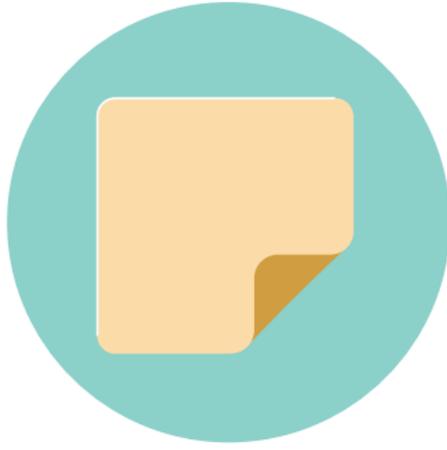
المجموعة (ب)

وسائل منع الحمل التي تعتمد على تذكُّركِ لتناولها أو لاستخدامها بصفة منتظمة، أو مع كل جماع

إذا قررتِ استخدام واحدة من وسائل منع الحمل السبع المدرجة في هذه المجموعة، فيجب عليكِ أن تتذكري استخدامها أو تناولها بصفة منتظمة، أو مع كل جماع. مما يعني أن خطر حدوث الحمل يزداد مع هذه الأنواع من وسائل منع الحمل، مقارنةً بالوسائل المدرجة في المجموعة (أ)، إذا لم تستخدمها استخدامًا مثاليًا (صحيحًا).

فيما يلي الأنواع السبعة لوسائل منع الحمل المدرجة في هذه المجموعة:

1. لصقة منع الحمل
2. الحلقة المهبلية
3. الحبة المركبة
4. الحبة البروجستوجينية (الحبة الصغيرة)
5. الواقي الخارجي (الذكري)
6. الواقي الداخلي (الأنثوي)
7. الحاجز المهبلي المُغلف بمبيد الحيوانات المنوية (يُعرف هذا الحاجز أيضًا بـ "الغطاء المهبلي")



1 لصقة منع الحمل

ما هي لصقة منع الحمل؟

لصقة منع الحمل أشبه بشريط لاصق صغير مقاس 4 سم × 5 سم. يستمر مفعول كل لصقة لمدة أسبوع واحد؛ قومي بتبديل اللصقة كل أسبوع لمدة ثلاثة أسابيع (21 يومًا) متتالية دون توقّف، وبعد ذلك ربما يخبركِ طبيبك أن تنتظري بضعة أيام - بعد أقصى 7 أيام - قبل استخدام لصقة جديدة. تتوقف هذه المشورة على إرشادات طبيبك.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

تطلق اللصقة الصورة المُصنَّعة لهرمونين - هما الإستروجين والبروجيستيرون - في جسمك. تعمل هذه الوسيلة من خلال:

- وقف عملية التبويض (أي منع المبيضين لديك من إطلاق البويضة)
- زيادة سمك مخاط عنق الرحم بحيث يصبح من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم
- ترقيق بطانة الرحم، مما يمنع البويضة المخضبة من الانغراس (الالتصاق) ببطانة الرحم

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكلٍ صحيح): **فعالة بنسبة تزيد عن 99%**

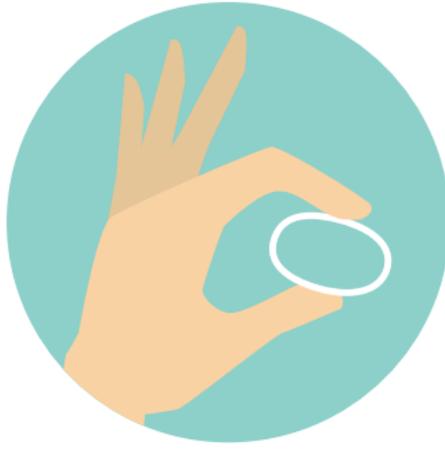
الاستخدام النمطي (ليس دائماً استخداماً صحيحاً): **فعالة بنسبة تزيد عن 91%**

المزايا

- ✓ ربما يكون من الأسهل بالنسبة لكِ تذكُّر استخدامها مقارنةً بأخذ حبة منع الحمل كل يوم.
- ✓ لا حاجة إلى مقاطعة الجماع لمنع الحمل.

المساوئ

- ✗ لا يُنصح باستخدامها إذا كنتِ تدخين، وكان عمرك يتجاوز 35 عاماً.
- ✗ قد تنخفض فعالية هذه الوسيلة عند تناول أدوية معينة.
- ✗ ربما لا تكون وسيلة مناسبة إذا كنتِ ترضعين طفلكِ رضاعة طبيعية. راجعي طبيبكِ.
- ✗ ليست وسيلة مناسبة إذا كنتِ تعانين من السمنة.
- ✗ لا تحميكِ من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.



2 الحلقة المهبلية

ما هي الحلقة المهبلية؟

الحلقة المهبلية عبارة عن حلقة صغيرة مرنة. قومي بإدخال الحلقة المهبلية في المهبل لديك، وأبقِها فيه لمدة ثلاثة أسابيع (21 يومًا) دون توقُّف. وبعد ذلك ربما يخبرك طبيبك أن تنتظري بضعة أيام - بحد أقصى 7 أيام - قبل استخدام حلقة جديدة. تتوقف هذه المشورة على إرشادات طبيبك.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

تطلق الحلقة المهبلية الصورة المُصنَّعة لهرمونين - هما الإستروجين والبروجيستيرون - يتم امتصاصهما من مهبلِك ونقلهما إلى الدم. تعمل هذه الوسيلة من خلال:

- وقف عملية التبويض (أي منع المبيضين لديك من إطلاق البويضة)
- زيادة سمك مخاط عنق الرحم بحيث يصبح من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم
- ترقيق بطانة الرحم، مما يمنع البويضة المخضبة من الانغراس (الالتصاق) ببطانة الرحم

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكل صحيح): فعالة بنسبة تزيد عن 99%

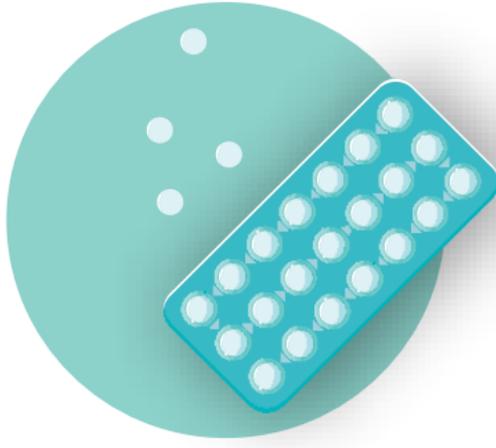
الاستخدام النمطي (ليس دائماً استخداماً صحيحاً): فعالة بنسبة تزيد عن 91%

المزايا

- ✓ تظل الحلقة في مكانها، لذا لا تحتاجين إلى التفكير في منع الحمل كل يوم.
- ✓ تقومين بإدخالها في المهبل بنفسك.
- ✓ لا حاجة إلى مقاطعة الجماع لمنع الحمل.

المساوئ

- ✗ يجب أن تشعري بالارتياح عند إدخالها وإخراجها.
- ✗ قد تنخفض فعالية هذه الوسيلة عند تناول أدوية معينة.
- ✗ ليست وسيلة مناسبة إذا كنتِ تدخنين، وكان عمرك يتجاوز 35 عاماً.
- ✗ ليست وسيلة مناسبة إذا كنتِ تعانين من السمنة.
- ✗ ربما لا تكون وسيلة مناسبة إذا كنتِ ترضعين طفلكِ رضاعة طبيعية. راجعي طبيبك.
- ✗ لاتحميكِ من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.



3 الحبة المركبة

ما هي الحبة المركبة؟

الحبة المركبة هي حبة تحتاجين إلى أخذها في نفس الوقت تقريباً، كل يوم. يمكن أن يحدث حمل إذا لم تأخذوها بانتظام. ويمكن أخذ بعض الحبوب بشكل متواصل دون توقّف. راجعي طبيبك.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

تطلق الحبة المركبة الصورة المصنّعة لهرمونين - هما الإستروجين والبروجيستيرون - يتم امتصاصهما في جسمك. تعمل هذه الوسيلة من خلال:

- وقف عملية التبويض (أي منع المبيضين لديك من إطلاق البويضة)
- زيادة سمك مخاط عنق الرحم بحيث يصبح من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم
- ترقيق بطانة الرحم، مما يمنع البويضة المخصّبة من الانغراس (الالتصاق) ببطانة الرحم

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكلٍ صحيح): **فعالة بنسبة تزيد عن 99%**

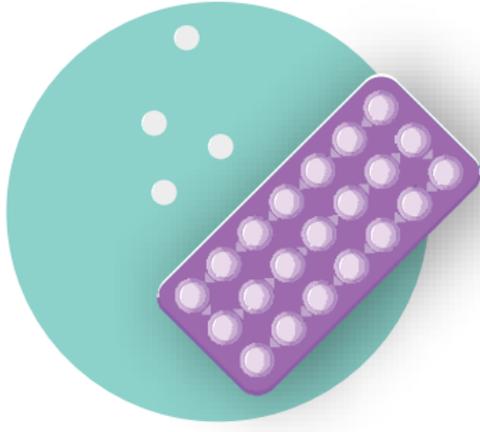
الاستخدام النمطي (ليس دائماً استخداماً صحيحاً): **فعالة بنسبة تزيد عن 91%**

المزايا

- ✓ غالبًا ما تقلل من غزارة النزف وآلام الدورة الشهرية، وربما تساعد في التخفيف من أعراض ما قبل الطمث.
- ✓ لا حاجة إلى مقاطعة الجماع لمنع الحمل.

المساوئ

- ✗ تنخفض فعالية الحبة عند تفويت موعدتها، أو الإصابة ببقية، أو بإسهال شديد.
- ✗ ليست وسيلة مناسبة إذا كنتِ تدخنين، وكان عمركِ يتجاوز 35 عامًا.
- ✗ ليست وسيلة مناسبة إذا كنتِ تعانين من السمثة.
- ✗ ربما لا تكون وسيلة مناسبة إذا كنتِ ترضعين طفلكِ رضاعة طبيعية. راجعي طبيبكِ.
- ✗ قد تنخفض فعالية هذه الوسيلة عند تناول أدوية معينة.
- ✗ لا تحميكِ من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا.



4 الحبة البروجستوجينية (الحبة الصغيرة)

ما هي الحبة البروجستوجينية؟

الحبة الصغيرة هي حبة تحتوي على هرمون البروجستوجين فقط، وخالية من هرمون الإستروجين. تحتاجين إلى أخذ الحبة في نفس الوقت تقريباً، كل يوم. يمكن أن يحدث حمل إذا لم تأخذوها بانتظام. يجب أن تأخذي الحبوب بشكل متواصل، دون التوقف لمدة 7 أيام عن أخذها.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

تطلق الحبة الصغيرة الصورة المُصنَّعة لهرمون البروجيسترون في جسمك. تعمل هذه الوسيلة من خلال:

- وقف عملية التبويض (أي منع المبيضين لديك من إطلاق البويضة)
- زيادة سمك مخاط عنق الرحم بحيث يصبح من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم
- ترقيق بطانة الرحم، مما يمنع البويضة المخضبة من الانغراس (الالتصاق) ببطانة الرحم

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكلٍ صحيح): **فعالة بنسبة تزيد عن 99%**

الاستخدام النمطي (ليس دائماً استخداماً صحيحاً): **فعالة بنسبة تزيد عن 91%**

المزايا

✓ يمكن للنساء المدخنات، اللواتي تزيد أعمارهن عن 35 عاماً، استخدامها.

✓ يمكن استخدامها في حالة الرضاعة الطبيعية.

✓ لا حاجة إلى مقاطعة الجماع لمنع الحمل.

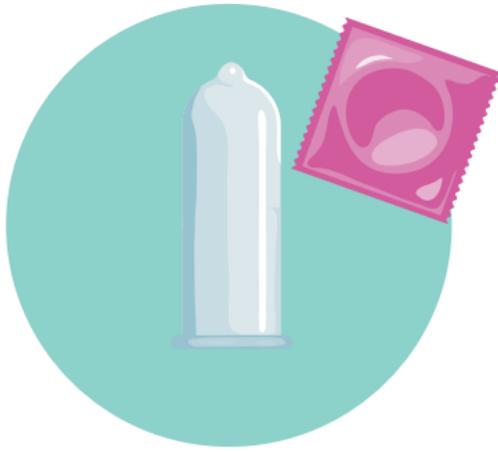
المساوئ

✗ تنخفض فعالية الحبة عند تفويت موعدها، أو الإصابة بقيء، أو بإسهال شديد.

✗ ربما تتسبب في عدم انتظام الدورة الشهرية.

✗ قد تنخفض فعالية هذه الوسيلة عند تناول أدوية معينة.

✗ لاتحميك من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.



5 الواقي الخارجي (الذكري)

ما هو الواقي الذكري؟

الواقي الذكري عبارة عن عازل يوضع على العضو الذكري المنتصب (الصلب). يساعد الواقي في منع الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً أو انتقالها، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، كما يساعد في منع حدوث الحمل.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

يتم لف الواقي على العضو الذكري المنتصب قبل الجماع. يمنع الواقي الحيوانات المنوية من دخول الرحم لديك أثناء الجماع.

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدم بشكلٍ صحيح): 98%

الاستخدام النمطي (ليس دائماً استخداماً صحيحاً): 82%

المزايا

- ✓ تحميك الواقيات من الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).
- ✓ وسيلة مفيدة إذا كنتِ ترغبين في تجنب استخدام الهرمونات.
- ✓ تسمح لك الشريكين بتحمل مسؤولية منع حمل سوياً.

المساوئ

- ✗ ربما تنزلق الواقيات أو تتمزق إذا لم يتم استخدامها بشكل صحيح، أو إذا لم يكن المقاس أو الشكل مناسباً.
- ✗ يمكن أن تتمزق الواقيات إذا تم التعامل معها بعنف، أو استخدامها مع مزلق ذي قاعدة زيتية مثل الفازلين.



6 الواقي الداخلي (الأنثوي)

ما هو الواقي الداخلي الأنثوي؟

الواقي الداخلي عبارة عن كيس رقيق. وهو يشبه الواقي الذكري الخارجي.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

ضعي الواقي الداخلي بحذر داخل مهبلك، وعندئذ سيعمل كحاجز يمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم لديك أثناء الجماع.

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكل صحيح): 95%

الاستخدام النمطي (ليس دائماً استخداماً صحيحاً): 79%

المزايا

تحميك الواقيات من الأمراض المنقولة جنسياً. ✓

وسيلة مفيدة إذا كنتِ ترغبين في تجنب استخدام ✓

الهرمونات.

يمكنك وضع الواقي الأنثوي قبل الجماع مباشرة. ✓

المساوئ

تحتاجين للتدرب على إدخال الواقي الداخلي حتى ✗

يعمل بشكل سليم.

رهماتجدين صعوبة في العثور على الواقيات ✗

الداخلية، فهي ليست متوافرة على نطاق واسع كالواقيات الذكورية (الخارجية).



7 الحاجز أو الغطاء المهبلي

ما هو الحاجز المهبلي؟

الحاجز أو الغطاء المهبلي عبارة عن وسيلة مرنة مصنوعة من السيليكون، يتم إدخالها في المهبل لتغطية عنق الرحم. سوف يقوم الطبيب بفحصك وتقديم المشورة بشأن أنسب مقاس لك. يمكنك استخدام مبيد للحيوانات المنوية لتغطية الحاجز. سوف يزيد هذا من فعاليته.

كيف تعمل هذه الوسيلة؟

يغطي الحاجز المهبلي عنق رحم المرأة، مما يمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. مبيد الحيوانات المنوية عبارة عن جل يعمل على قتل الحيوانات المنوية، وقد ثبتت فعاليته القصوى في حمايتك من حدوث الحمل عند استخدامه مع وسيلة منع حمل أخرى كالحاجز المهبلي.

ما مدى فعالية هذه الوسيلة؟

الاستخدام المثالي (إذا استُخدمت بشكلٍ صحيح): **فعالة بنسبة تتراوح ما بين 92% إلى 96%**

الاستخدام النمطي (ليس دائماً استخداماً صحيحاً):
فعالة بنسبة تتراوح ما بين 71% إلى 88%

المزايا

- ✓ يمكنك وضع الحاجز المهبلي في مكانه في أي وقت قبل الجماع.
- ✓ يمكنك إعادة استخدام الحاجز المهبلي بعد غسله جيداً بالماء.
- ✓ وسيلة مفيدة إذا كنتِ ترغبين في تجنب استخدام الهرمونات.

المساوئ

- ✗ تحتاجين لعمل فحص على الأقل مرة واحدة سنوياً للتأكد من أن مقياس الحاجز لا يزال مناسباً.
- ✗ ربما تحتاجين حاجزاً ذا مقياس مختلف إذا اكتسبتِ أو فقدتِ وزناً أكثر من 3 كيلوجرامات (7 أرطال).
- ✗ يجب أن تتركي الحاجز في مكانه على الأقل لمدة ست ساعات بعد الجماع، على ألا تتركيه أكثر من 24 ساعة.
- ✗ لا يحميكِ من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.
- ✗ إذا مارستِ الجنس مجدداً، فإنك تحتاجين إلى استخدام المزيد من مبيد الحيوانات المنوية.

وسائل منع الحمل الطارئة

وسيلة منع الحمل الطارئة هي وسيلة احتياطية لمنع الحمل. يمكنك استخدام وسيلة منع الحمل الطارئة لتجنّب حدوث حمل غير مخطط له، بعد ممارسة الجنس دون استخدام وسيلة منع حمل، أو إذا فشلت وسيلة منع الحمل التي تستخدمينها (على سبيل المثال، إذا انزلق الواقي أثناء الجماع، أو إذا فاتك موعد أخذ الحبة).

يمكنك استخدام وسيلة منع الحمل الطارئة بعد ممارسة الجنس غير المحمي بحد أقصى 5 أيام.

يمكنك الاختيار بين نوعين مختلفين من وسائل منع الحمل الطارئة:

1. حبة منع الحمل الطارئة
2. اللولب الرحمي النحاسي (يُطلَق عليه أيضًا "اللؤلؤ الرحمي النحاسي المستخدم بعد الجماع)

فلنتناول كل وسيلة على حدة.

1. حبة منع الحمل الطارئة

هناك نوعان مختلفان من حبوب منع الحمل الطارئة. حبة الثلاثة أيام وحبّة الخمسة أيام.

حبة الثلاثة أيام

- يُطَلَق على حبة الثلاثة أيام "حبة ليفونورجستريل".
- تُسْتخدَم الحبة خلال 3 أيام (72 ساعة) بحد أقصى بعد ممارسة الجنس غير المحمي.
- من المهم أن تتذكري أنه كلما سارعتِ بأخذها كان مفعولها أقوى.
- فعالة بنسبة 99%.

حبة الخمسة أيام

- يُطَلَق على حبة الخمسة أيام "حبة يوليبريستال أسيتات".
- تُسْتخدَم الحبة خلال 5 أيام (120 ساعة) بحد أقصى بعد ممارسة الجنس غير المحمي.
- من المهم أن تتذكري أنه كلما سارعتِ بأخذها كان مفعولها أقوى.
- فعالة بنسبة 99.5%.

لا تحتاجين إلى روضة طبية لصرف حبوب منع الحمل الطارئة. يمكنكِ الحصول على حبوب منع الحمل الطارئة مباشرة من الصيدلي (الكيميائي) الذي تتعاملين معه. إذا كان لديكِ بطاقة تأمين صحي، يمكنكِ الحصول عليها مجاناً من الصيدلي الذي تتعاملين معه.

2. اللولب الرحمي النحاسي (يُطلق عليه أيضًا "اللولب الرحمي النحاسي المستخدم بعد الجماع)

يمكن تركيب اللولب الرحمي النحاسي كوسيلة منع حمل طارئة لدى عيادة تنظيم الأسرة أو طبيب مُدرَّب.

- يمكن تركيبه خلال 5 أيام (120 ساعة) بحد أقصى بعد الجماع.
- فعال بنسبة 99%.

يمكنك أيضًا أن تختاري الاحتفاظ باللولب الرحمي النحاسي المستخدم بعد الجماع كوسيلة منع حمل مستمرة. لمزيد من المعلومات، انظري صفحة (6).

اطلبي المشورة بشأن أنسب وسيلة منع حمل طارئة لك.

ينبغي عليكِ التحدُّث مع الطبيب أو الصيدلي الذي تتعاملين معه بشأن أنسب وسيلة منع حمل طارئة لك.

من المهم للغاية أن تختاري وسيلة منع الحمل الطارئة المناسبة لحالتكِ. يتوقف هذا على عوامل من قبيل:

- موعد آخر دورة شهرية
- الوقت الذي مر منذ ممارستكِ الجنس غير المحمي
- تاريخ فشل وسيلة منع الحمل التي تستخدمينها

تذكري أن وسيلة منع الحمل الطارئة لا تحميكِ من الأمراض المنقولة جنسياً.

ما تحتاجين إلى معرفته عن وسائل منع الحمل

المعلومات الواردة في هذه النشرة مُقدّمة من برنامج أزمات الحمل والصحة الجنسية Sexual Health and Crisis Pregnancy Programme (SHCPP)، وبرنامج الصحة والعافية التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE Health and Wellbeing. يود برنامج أزمات الحمل والصحة الجنسية أن يتقدم بالشكر إلى الدكتورة/ ديردر لوندي، خبيرة صحة المرأة، من أجل ما ساهمت به من وقت وخبرة في إعداد هذا المورد.

سبتمبر 2021.

إخلاء مسؤولية

بذل برنامج أزمات الحمل والصحة الجنسية، التابع للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية HSE SHCPP، قصارى جهده لضمان دقة المعلومات الواردة في هذه النشرة قبل طباعتها.

لا تحل المعلومات محل المشورة الطبية، أو التشخيص، أو العلاج الطبي.

إذا كانت لديك أي استفسارات أو مخاوف، أو كنت تحتاجين مزيدًا من المعلومات، استشري الطبيب أو الصيدلي (الكيميائي)، الذي تتعاملين معه، أو عيادة تنظيم الأسرة المحلية في منطقتك.

يمكنك طلب نسخ إضافية من هذا الكتيب مجاناً من موقع
healthpromotion.ie



لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع
التالي: sexualwellbeing.ie.



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service