

## منع الحمل – خيار اترك

إذا كنتِ تمارسين الجنس ولا ترغبين في الحمل، يجب عليك استخدام مانع للحمل ويُطلق على منع الحمل أيضا التحكم في الولادة أو تنظيم الأسرة/تحديد النسل.

### حبوب منع الحمل الفموية

ثمة نوعان رئيسيان من حبوب منع الحمل التي يجب تناولها بالفم يوميا.

#### حبوب منع الحمل الفموية المزدوجة (COC)

تفرز COC نوعين من الهرمونات (هرمون الأوستروجين وهرمون البروجستيرون) اللذين يمنعان المبايض من إفراز البويضة شهريا وتزيد من سماكة الغشاء المخاطي في عنق الرحم. وقد تؤدي COC أيضا إلى تقليل حب الشباب والنزف والألام المصاحبة للدورة الشهرية. الحبة المزدوجة جيدة جدا في منع الحمل عندما تستخدم بطريقة صحيحة.

#### حبوب منع الحمل التي تفرز هرمون البروجستيرون فقط (الحبة الصغيرة أو POP)

تقوم هذه الحبة بإفراز هرمون واحد فقط وتعمل بطريقة تغيير الغشاء المخاطي في مدخل الرحم حتى لا تدخل الحيوانات المنوية في الرحم وتصل إلى البويضة المخصبة.

وتختلف POP عن COC لأنها لا تمنعك من الإباضة (إنتاج البويضة). وعندما يتم استخدام POP بطريقة صحيحة فإنها تكون ذات فعالية جيدة جدا في منع الحمل.

### حبوب منع الحمل الطارئ

(أحيانا يُطلق عليها مصطلح «حبة بعد الصباح»).

إذا مارستي الجنس بدون مانع للحمل، أو كانت لديك مشكلة في اتباع طريقته المعتادة (أغفلتي تناول حبوب منع الحمل، أو تمزق الواقي الذكري/الأنثوي)، يمكنك تناول حبة منع الحمل الطارئ لمنعك من الحمل.

إن أفضل وقت لأخذ حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة هو في أقرب وقت ممكن بعد ممارسة الجنس بدون وقاية، ويُستحسن أن يتم ذلك خلال 24 ساعة (بعد يوم واحد). هناك نوعان من حبوب منع الحمل وهما ليفونورجيستريل ويولبيريسيتال أسيتايت أسيتايت (يُباع باسم إيلوان)، ويمكن أخذه حتى مرور 96 إلى 120 ساعة بعد ممارسة الجنس بدون وقاية ويعتمد ذلك على نوع المانع. تتوفر حبوب منع الحمل الطارئ من الصيدليات بدون وصفة طبية.

تقوم المبايض لديك شهريا بإنتاج بويضة. ويحتوي السائل المنوي الذي يطلقه الرجل عند القذف على ملايين الحيوانات المنوية. ويقوم واحد فقط من هذه الحيوانات المنوية بتخصيب إحدى بويضاتك لكي يبدأ الحمل. إن استخدام مانع الحمل يقلل من احتمال حدوث الحمل لديك عند ممارستك للجنس.

### استخدامك لمانع الحمل

تحتوي ورقة المعلومات هذه على نبذة عن طرق منع الحمل المتوفرة في أستراليا. ولكي تجدي أفضل ما يناسبك، تحدثي إلى طبيب أو ممرضة.

مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC) متوفر ويمنحك حماية آمنة وفعالة لعدة سنوات، إستنادا إلى نوع المانع المستخدم.

للمزيد من المعلومات حول كل طريقة لمنع الحمل، راجعي أوراق معلوماتنا الأخرى على مواقع Family Planning Victoria الالكترونية التابعة لمستشفى Women's.

### الغرس المانعة للحمل

إن زرع مانع الحمل هو أحد أساليب LARC لمنع الحمل. وهي قضيب بلاستيكي صغير يُغرس تحت جلد الجزء الأعلى من ذراعك. وتقوم ببطء بإفراز جرعة منخفضة من هرمون البروجستيرون، والذي يمنع المبايض من إنتاج البويضة شهريا. وسوف تلاحظين تغييراً في دورتك الشهرية أو قد تتوقف. وتعمل الغرس لمدة ثلاث سنوات وهي طريقة ممتازة لمنع الحمل. ويمكن إزالتها بسهولة ولن تمنعك من الحمل في المستقبل.

### مانعة الحمل الرحمية (IUD)

مانعة الحمل الرحمية عبارة عن جهاز مانع للحمل صغير يوضع داخل الرحم. إن مانعة الحمل الرحمية هي أيضا إحدى أساليب LARC لمنع الحمل. هناك نوعان من IUD:

« IUD النحاسية (Cu-IUD) – تعمل لمدة 5 إلى 10 سنوات

« IUD المفرزة للهرمون – تعمل لمدة 5 سنوات.

تقوم IUD بمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة وتلقيحها. وتقوم أيضا بتغيير بطانة الرحم حتى لا تلتصق بها البويضة المخصبة.

بإمكان الطبيب أو الممرضة إزالة IUD بسهولة، ولن يمنعك ذلك من الحمل في المستقبل.

قد تؤدي IUD النحاسية إلى تكثيف دورتك الشهرية، في حين تؤدي IUD التي تفرز هرمون البروجستيرون إلى تخفيف أو إيقاف دورتك الشهرية.

## الحلقة المهبلية

الحلقة المهبلية عبارة عن حلقة بلاستيكية طرية يتم ادخالها في مهبلك. وتقوم ببطء بإفراز جرعة منخفضة من هرمونين هما الأستروجين والبروجسترون اللذين يتم امتصاصهما في جسمك. وهي تعمل بنفس الطريقة التي تعمل بها COC لمنع الحمل. ويتم إدخال الحلقة المهبلية لمدة ثلاثة أسابيع. وتقومين بازالتها لمدة أسبوع واحد مدة الدورة الشهرية. وبعد مضي أسبوع بدون الحلقة، تقومين بإدخال حلقة جديدة.

## الحقنة المانعة للحمل

تحتوي حقنة ميديروكسي البروجسترون الخلي (DMPA) على هرمون البروجسترون طويل الأمد ويتم حقنها كل 12 أسبوع.

## الواقى الذكري

الواقى الذكري عبارة عن غطاء/غلاف مطاطي رقيق أو مُصنَع وفق توليفة خاصة يتم ارتداؤه على العضو الذكري المنتصب. وهو يقوم بجمع الحيوانات المنوية ويعيق دخولها في الفرج والرحم. ويمكنك شراؤه من الصيدليات أو من السوبرماركت. ويقال الواقى الذكري من احتمال حدوث كل من الحمل والأمراض المنقولة جنسيا (STIs). وتكون الواقيات الذكرية فعالة إذا تم استخدامها بطريقة صحيحة. وإذا لم يتم استخدامها بطريقة صحيحة، وهذا شائعاً، يزيد احتمال حدوث الحمل أو الإصابة بمرض منقول جنسيا STI.

## الواقى الأنثوي

يتوفر أيضا واقى أنثوي خالٍ من اللاتكس (latex-free). يتم إدخاله بسهولة في المهبل ويكون فضفاضاً ويعمل على منع دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم. وبه حلقة طرية قابلة للزرع تساعد على إدخاله وتثبيتته. وثمة حلقة مرنة كبيرة أخرى تظل خارج المهبل وتغطي الفرج (الجزء خارج المهبل). وإذا تم استخدام الواقى الأنثوي بطريقة صحيحة، فإنه يقلل من احتمال حدوث كل من الحمل والأمراض المنقولة جنسيا STI. هذا الواقى ثمنه أعلى وغير متوفر بكثرة مثل الواقى الذكري.

## الغطاء الحاجز

الغطاء الحاجز عبارة عن غطاء طري من السيليكون يتم إدخاله في المهبل لتغطية المدخل المؤدي إلى الرحم (عق الرحم). وهو يمنع الحيوانات المنوية من الدخول إلى الرحم. ويمكن استخدام الغطاء الحاجز عدة مرات. ويجب عليك إدخاله قبل ممارسة الجنس (ممكن قبل ست ساعات قبل الممارسة) وإزالته بعد ست ساعات.

## الطرق الطبيعية لمنع الحمل

تشتمل الطرق الطبيعية لمنع الحمل على طريقة التقويم/الجدول الزمني (التواتر)، وطريقة مخاط عنق الرحم، والطريقة الحرارية أو الدمج بين أي من هذه الطرق. وتساعد هذه الطرق على التعرف على أيام خصوبتك. وبالامكان منع الحمل بتفادي ممارسة الجنس في هذه الأيام. وتحتاج هذه الطرق إلى التمرن قبل أن تستطيعين تطبيقها بطريقة صحيحة، وتكون ذات مفعول أفضل إذا كانت دورتك الشهرية منتظمة.

## السحب

تطبق هذه الطريقة عندما يقوم الرجل بسحب عضوه الذكري من المهبل قبل القذف وخروج الحيوانات المنوية. ولا تنفع هذه الطريقة إذا نسي الرجل سحب عضوه الذكري أو لم يكن سريعاً بما فيه الكفاية للقيام بالسحب. وقد تكون هناك أيضا بعض الحيوانات المنوية قبل القذف (أي أنها تخرج من عضوه الذكري مع سائل قبل القذف). وإذا قذف الرجل في مدخل المهبل فقد تتمكن بعض الحيوانات المنوية من الدخول وقد يحدث بذلك الحمل.

## الإعقाम/الإخصاء

بالامكان إجراء عملية بسيطة للرجال لإخصائهم أو للنساء لإعقاهن. هذه العمليات دائمة. ويمكنك إجراء هذه العملية فقط في حالة عدم رغبتك في الحمل مجدداً. بالنسبة للنساء، فإن العملية تنطوي على ربط قناتي فالوب لمنع البويضة من الانتقال من مبايضك إلى الرحم.

## ما هي فعالية كل نوع من أنواع منع الحمل؟

76%+	91%+	99%+
18 حالة حمل أو أكثر بين كل 100 امرأة في سنة واحدة	6 - 9 حالات حمل بين كل 100 امرأة في سنة واحدة	عالية الفعالية. أقل من 1 حالة حمل بين كل 100 امرأة في سنة واحدة

الواقى الذكري	الحقنة المانعة للحمل	الغرس المانعة للحمل
الغطاء الحاجز	الحلقة المهبلية	مانعة الحمل الرحمية IUD
الطرق الطبيعية	الحبوب المزدوجة أو COC	الإعقाम/الإخصاء
السحب	الحبوب المحتوية على هرمون البروجسترون فقط أو POP	

## أين تحصلين على المزيد من المعلومات

- « الطبيب العمومي (GP) في منطقتك
- « الصيدلاني في منطقتك
- « عبر خدمة Nurse on Call على الرقم – 1300 60 60 24
- « Sexual Health Victoria
- فتاهاه or 03 9257 0100 نية (952 013 1800 الةمة مجاكم)
- Web: www.shv.org.au
- « (طقة اية) فكتورالنساب بيركز الترحم
- مستشفى النساء الملكي
- هاتف: 1800 442 007 or (03) 8345 3037
- (للمتصلات من الأرياف)
- البريد الإلكتروني: wwwadmin@thewomens.org.au
- « Women's Medicines Information Service
- Royal Women's Hospital
- هاتف: (03) 8345 3190
- بريد إلكتروني: drug.information@thewomens.org.au

## معلومات ذات صلة

- « مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)
- « حبوب منع الحمل
- « منع الحمل الطارئ

## هل تعلمين؟

- « أنه من حقك تناول موانع الحمل والتحكم في خصوبتك.
- « أنه يمكنك اختيار استخدام مانع الحمل المؤقت والقابل للإلغاء.
- « أنه ثمة طرق لمنع الحمل لا يتوجب فيها إشراك شريكك.
- « أن بعض أنواع منع الحمل متوفرة بأسعار رخيصة نسبياً لدى بعض الجهات.
- « أن معظم النساء اللاتي يستخدمن موانع الحمل كلما تحدث لديهن آثار جانبية.
- « أن ثمة أنواع من موانع الحمل لا يتعين عليك تذكر استعمالها يومياً. ويمكن أن تستمر صلاحيتها من ثلاث إلى عشر سنوات. ويُطلق عليها LARCs أو مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء.

## الواقى الذكري/الأنثوي فكرة جيدة في كل الأوقات

بغض النظر عن نوع مانع الحمل الذي تختارينه، فإن استخدام الواقى الذكري/الأنثوي هي الطريقة الوحيدة لحماية نفسك من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs).

أحد الأمراض المنقولة جنسياً الشائعة في أستراليا هو chlamydia وهو مرض قد يؤدي إلى فقدان الخصوبة في، حالة عدم علاجه إن استخدام الواقى الذكري/الأنثوي في كل مرة تمارسين فيها الجنس هو أفضل حماية لك من HIV/AIDS و STIs الأخرى. بعض موانع الحمل الأخرى لا تقيك من الأمراض المنقولة جنسياً.