



مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)

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

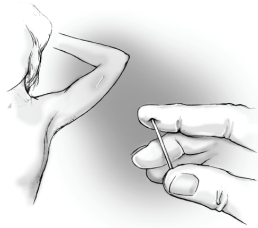
ما هي الغرسة المانعة للحمل؟

الغرسة المانعة للحمل هي عبارة عن قضيب صغير رقيق ومرن يُغرس تحت جلد ذراعك. طوله 4 سنتيمتر ومصنوع من البلاستيك ويحتوي على هرمون البروجستيرون (progestogen). تعمل الغرسة لمدة ثلاث سنوات ويجب إزالتها في نهاية هذه الفترة. ويمكن حينها غرس واحدة أخرى.

كيف تعمل الغرسة؟

يتم إفراز كميات صغيرة من هرمون البروجستيرون باستمرار، والذي:

- « يمنع المبايض من إنتاج البويضة شهرياً
- « يزيد من سماكة الغشاء المخاطي في عنق الرحم (مدخل الرحم)، وبذلك يعيق الحيوانات المنوية من الدخول وتلقيح البويضة.



كيف يتم إدخال الغرسة وإخراجها؟

يتم إدخال الغرسة تحت جلد ذراعك بعد إعطائك تخدير موضعي في ذلك المكان. ويتم إخراج الغرسة أيضا تحت التخدير الموضعي من خلال فتحة صغيرة في الجلد. وقد يترك هذا الاجراء ندبة صغيرة للغاية. وبعد إدخال الغرسة، يمكنك الشعور بها ولكن لا يمكنك رؤيتها. وإذا لم تشعر بها، راجعي طبيبك. استخدمي طريقة أخرى لمنع الحمل (مثل الواقي الذكري/الأنثوي) إلى أن يخبرك الطبيب بأن الغرسة ما زالت في مكانها.

هل هي مؤلمة؟

إن استخدام الغرسة لا يؤلم. وقد تحدث لديك بعض الخدوش وألم خفيف عند اللمس في ذراعك بعد إدخالها أو إخراجها. وقد يستمر ذلك لغاية أسبوع واحد. وقد يساعدك ارتداء ضمادة في ذراعك لمدة 24 ساعة على تخفيف الخدوش والألم عند اللمس. وقد تحدث لديك حكة خفيفة في مكان الغرسة لأيام قليلة. ويجب أن تتفادي حك الجلد في مكان الغرسة.

تقوم المبايض لديك شهرياً 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.

ما هو مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)؟

يعمل LARC على منع الحمل لديك لعدة شهور أو سنوات. ثمة ثلاثة أنواع من LARC يمكنك استخدامها:

- « الغرسة المانعة للحمل التي يتم وضعها تحت جلد ذراعك – تعمل لمدة 3 سنوات
- « IUD (مانعة الحمل الرحمية). وهي جهاز صغير يوضع داخل الرحم – يعمل لمدة 5 – 10.
- « الحقنة المانعة للحمل (DMPA) التي يتم إعطاؤها كل 12 أسبوع.

لا يتعين عليك الذهاب إلى المستشفى للحصول على LARC. وفي معظم الحالات، يمكنك الحصول على LARC (أو الحقنة) أثناء زيارة قصيرة إلى أية عيادة أو لدى طبيبك.

ما هي جودة فعالية LARCs؟

لا يوجد مانع للحمل بفعالية 100 بالمائة، ولكن LARCs هي طريقة ممتازة لمنع الحمل. 100 امرأة يستخدمن LARC سوف يحدث لديها حمل.

مزايا استخدام LARCs

- « هي طريقة فعالة وزهيدة التكلفة لمنع الحمل وتعمل لمدة طويلة.
- « لا يتعين عليك تذكر استعمال مانع الحمل يوميا.
- « لا تعيق ممارستك للجنس.
- « بمجرد إزالة IUD أو الغرسة، تعود إليك خصوبتك سريعا. (هذا لا ينطبق على DMPA).
- « LARC غير مرئية للآخرين.

يتم وضع IUD داخل الرحم عبر عنق الرحم. ويتم قطع الخيط لكي يدخل جيداً في الفرج. ولن تلاحظيه أنت ولا شريكك في ممارسة الجنس ولكنك ستشعرين به إذا أدخلتِ اصبعك عميقاً داخل الفرج.

سوف يُطلب منك الانتظار في العيادة لمدة تصل إلى 15 دقيقة للتأكد من عدم حدوث عدم ارتياح أو ألم غير معتاد.

يجب أن لا تمارسي الجنس أو تستخدمي سدادات قطنية لمدة 48 ساعة بعد إدخال IUD لمنع الحمل.

إن جهاز IUD النحاسي قد يُسبب في دورات حيض أشد عبثاً وتقللاً.

ماذا إذا شعرت بأن IUD ليست على ما يرام؟

راجعِي الطبيب إذا:

« بدا الخيط أصغر أو أطول من الطبيعي، أو إذا لم يكن بمقدورك تحسسه البتة؛ قد تكون IUD تحركت من مكانها. ويجب التحقق من طول الخيط بعد كل دورة شهرية.

« شعرت بألم مستمر في الظهر أو في البطن، خصوصاً إذا صحبتته حُمى

« حدثت لديك إفرازات غير معتادة أو نزيف من الفرج أو حدث ألم مع ممارسة الجنس

« أصبتِ أنت أو شريكك بـ STI

« بعد ستة أسابيع من إدخال الجهاز وثم متى حان وقت إجرائك لفحص مسحة عنق الرحم الدوري.

كما يجب أن تراجعِي الطبيب إذا اعتقدتِ أنك حامل.

ما هي سلبيات IUDs؟

« لا توفر IUDs حماية من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs).

« قد تتحرك IUD من مكانها، عادةً أثناء الدورة الشهرية.

« ثمة خطر متزايد باسقاط الحمل إذا تركت IUD داخل الرحم أثناء الحمل.

« هناك خطر طفيف لإلتهاب الحوض في الأسابيع الثلاث التي تلي الإدخال.

« هناك خطر طفيف لوجود ثقب صغير حدث في رحمك.

« إن التعقيدات الخطيرة البالغة نادرة.

IUD المفرزة للهرمون يمكن أيضاً أن التالية الآثار الجانبية:

« من المحتمل أن يحدث نزيف أو اضطراب في الدورة الشهرية خلال الثلاثة أو الخمسة شهور الأولى. وفي نهاية المطاف، من المحتمل أن تقل لديك الدورة الشهرية بمعدل كبير أو قد تتوقف.

« قد تُسبب في الصداع، الغثيان، الألم في الثديين، حب الشباب وتغييرات في المزاج. تستقر هذه بعد بضعة أشهر عادة.

ما هي سلبيات استخدام الغرسة المانعة للحمل؟

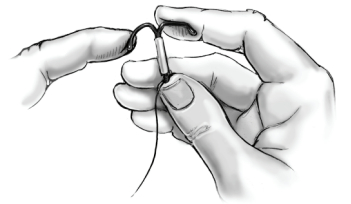
« دورات شهرية غير منتظمة هي التأثير الجانبي الأكثر شيوعاً ولا سيما خلال الـ 3 إلى 6 أشهر الأولى. وتقل كمية دم الحيض لدى معظم النساء، وبعضهن تتوقف لديهن الدورة الشهرية تماماً. وتكثر وتيرة الدورة الشهرية لدى بعض النساء أو تطول فترتها.

« قد تحدث لديك بعض الآثار الجانبية المؤقتة عندما تستخدمين الغرسة لأول مرة. ويجب أن تتوقف هذه الآثار خلال شهور قليلة. وتشتمل على الصداع وألم في الثديين وتقلبات المزاج.

« تشتمل الآثار الجانبية للغرسة المانعة للحمل الأقل شيوعاً على حب الشباب، الغثيان (الشعور بالإعياء في البطن) وزيادة الوزن.

ما هي مانعة الحمل الرحمية (IUD)؟

مانعة الحمل الرحمية عبارة عن جهاز صغير يوضع داخل الرحم لمنع الحمل.



هناك نوعان من IUD متوفران في أستراليا:

« IUD النحاسية (Cu-IUD) – بلاستيكية ومغلقة بمادة نحاسية

« IUD المفرزة للهرمون – جهاز صغير على شكل الحرف T ذواسطوانة تحتوي على هرمون البروجستيرون.

كيف تعمل IUD؟

تقوم IUD بمنع الحمل عن طريق إعاقه الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة وتلقيحها. وتقوم أيضاً بتغيير بطانة الرحم حتى لا تلتصق بها البويضة المخصبة.

تعمل Cu-IUD مباشرة بمجرد إدخالها. وتعمل IUD المفرزة للهرمون على الفور فقط إذا تم إدخالها خلال ستة أيام بعد اليوم الأول من الدورة الشهرية. وبخلاف ذلك، يبدأ مفعولها بعد سبعة أيام.

كيف يتم تركيب IUD؟

قبل تركيب IUD، يجب عليك:

« تحدثي إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى لطخات من أجل التأكد كم عدم وجود التهابات مهبلية.

« إجراء فحص مسحة عنق الرحم (CST) إذا أن أوانه. إن فحص CST هو فحص بسيط للتحقق من فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) الذي قد يُسبب في تغييرات على خلايا عنق الرحم (فتحة الرحم) والتي قد تؤدي إلى سرطان عنق الرحم إذا بقيت دون علاج.

« التأكد من أنك غير حامل.

الواقي الذكري/الأنثوي فكرة جيدة في كل الأوقات

بغض النظر عن نوع مانع الحمل الذي تختارينه، فإن استخدام الواقي 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 الواقي 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.

الواقي الذكري

الواقي الذكري عبارة عن غطاء/غلاف مطاطي رقيق أو مُصنع وفق توليفة خاصة يتم ارتداؤه على العضو الذكري المنتصب. وهو يقوم بجمع الحيوانات المنوية ويعيق دخولها في الفرج والرحم (حيث ينمو الطفل).

ويجب عليك استخدام واقي ذكري جديد في كل مرة تمارس فيها الجنس وأن تحرص على ارتدائه ونزعه بطريقة صحيحة. الواقي الذكري مخصص للاستخدام مرة واحدة فقط، ويمكن شراؤه من الصيدليات.

أين تحصلين على المزيد من المعلومات

- « الطبيب العمومي (GP) في منطقتك
- « Nurse on Call - 1300 60 60 24 عبر خدمة على الرقم
- « Family Planning Victoria
- « هاتف: 1800 013 952 or 03 9257 0100 (مكالمة مجانية)
- « الموقع الإلكتروني: www.fpv.org.au
- « مركز الترحيب بالنساء (فكتوريا فقط)
- « مستشفى النساء الملكي
- « هاتف: 1800 442 007 or (03) 8345 3037 (للمتصلات من الأرياف)
- « البريد الإلكتروني: wwcadmin@thewomens.org.au
- « مركز المعلومات الصحية التابع لـ Women's مستشفى
- « Royal Women's Hospital
- « هاتف: (03) 8345 3190
- « بريد إلكتروني: drug.information@thewomens.org.au

أوراق معلومات ذات صلة

- « منع الحمل – خيارك
- « حبوب منع الحمل
- « منع الحمل الطارئ

ما هي حقنة DMPA؟

DMPA (Depot medroxyprogesterone acetate) هي عبارة عن هرمون البروجستيرون طويل الأمد ويتم حقنها مرة كل 12 أسبوع.

كيف تعمل حقنة DMPA؟

يعمل الهرمون الموجود داخل الحقنة على منع المبايض من إنتاج البويضة شهرياً إنه يُسبب في سماكة المادة المخاطية في عنق الرحم (مدخل عنق الرحم)، مما يجعل من الصعوبة على الحيوان المنوي الدخول وتلقيح البويضة.

ما هي سلبيات حقنة DMPA؟

- « يجب أن تراجع الطبيب أو العيادة كل 12 أسبوع لتأخذي الحقنة.
- « اضطراب الدورة الشهرية. معظم النساء يقل لديهن دم الحيض، ولكن أحياناً قد تحدث لدى امرأة زيادة في دم الحيض.
- « بمجرد أخذ الحقنة، لا يمكن اخراج الهرمون من جسمك. ويجب أن تنتظري حتى يتلاشى تلقائياً. وقد تعود دورتك الشهرية ببطء لما كانت عليه بعد توقفك من أخذ الحقنة.
- « تحدث لدى بعض النساء آثار جانبية مثل الصداع وتقلبات المزاج وفقدان الرغبة في الجنس والشعور بالإعياء في البطن.
- « قد يتطلب الأمر وقتاً أطول للحمل بعدما تتوقفين عن استعمال DMPA مقارنة مع أساليب منع الحمل الأخرى.
- « قد تُسبب في خفض كثافة العظام. يجب أن تعود عظامك إلى طبيعتها المعهودة بعد التوقف عن استعمال DMPA.

ما هو الأفضل لك؟

الغرسات المانعة للحمل IUDs، والحقن المانعة للحمل هي فقط ثلاثة أنواع من العديد من موانع الحمل، وقد لا تكون مناسبة لعدد قليل من النساء. تحدثي إلى طبيبك أو إلى ممرضة عن النوع الأفضل لك.

هل تعلمين؟

- « أنه من حَقك 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 قلما تحدث لديهن آثار جانبية.