



إذا كنت لا ترغبين في الإنجاب مرة أخرى بعد فترة وجيزة من الحمل، أو نصحك طبيبك بتأخير الحمل التالي لأسباب طبية، فمن المهم اختيار وسيلة فعالة لمنع الحمل. وتسمى وسائل منع الحمل أيضاً تحديد النسل أو تنظيم الأسرة.

اختيار وسائل منع الحمل المناسبة لك

وسائل منع الحمل هي خيار شخصي. عند اختيارك وسيلة منع الحمل المفضلة، قد يكون من المفيد مراعاة ما يلي:

- ما إذا كنت ترغبين في انجاب المزيد من الأطفال ومتى إذا كان الأمر كذلك.
- ما إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية.
- الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs).
- تجاربك السابقة مع وسائل منع الحمل.
- فوائد كل شكل من أشكال منع الحمل وأثاره الجانبية.
- إذا كان لديك أي حالات طبية وحساسية.
- رغبتك في الخصوصية. هل تفضلين استخدام طريقة لا يمكن للآخرين اكتشافها؟
- معتقداتك الثقافية و/أو الدينية.
- قدرتك على الوصول إلى الخدمات الصحية المناسبة مثل إدخال اللولب/الزرع، وتفضيلات لجنس الطبيب، والخصوصية، والموقع.
- التكاليف الأولية والجارية.

تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك أو ممرضة التوليد للمساعدة في تحديد وسائل منع الحمل المناسبة لك.

كل شهر، يطلق المبيضان بويضة. يحتوي السائل المنوي الذي يتم إطلاقه عندما يقذف الرجل على ملايين الحيوانات المنوية. يتطلب الأمر واحدًا فقط من هذه الحيوانات المنوية لتخصيب إحدى بويضاتك لبدء الحمل. استخدام وسائل منع الحمل يقلل من احتمال حصول الحمل.

متى يجب أن تبدئي في استخدام وسائل منع الحمل؟

بعد الحمل، يمكنك أن تصبحين خصبة دون أن تعرفي، حتى قبل عودة الدورة الشهرية. وإذا كنت تخططين لاستخدام وسائل منع الحمل، في معظم الحالات، فابدئي في استخدامها في غضون 3 أسابيع من انتهاء الحمل. ومع ذلك، انتظري ما بين 4 إلى 6 أسابيع إذا كنت ترغبين في استخدام اللولب، وقبل 6 أسابيع على الأقل من استخدام الحجاب الحاجز.

ما هي أنواع وسائل منع الحمل التي تعمل بعد الإجهاض أو الإسقاط؟

يمكن بدء جميع خيارات منع الحمل فورًا بعد الإجهاض أو الإسقاط، طالما أنك لا تعاني من أي حالات طبية تجعل الخيار الذي اخترته غير مناسب.

قد يكون من المفيد معرفة ما يلي:

- إذا كان لديك عملية جراحية للإجهاض أو الإسقاط، يمكن إدخال اللولب (IUD) أو غرسة منع الحمل عندما تكونين قيد التخدير.
- إذا كان لديك إجهاض طبي، يمكن إدخال غرسة لمنع الحمل، أو إعطائك حقنة لمنع الحمل قبل البدء في تناول الأقراص.

ما هي أنواع وسائل منع الحمل الآمنة للاستخدام بعد الحمل؟

هناك العديد من أنواع وسائل منع الحمل التي تعتبر آمنة للاستخدام بعد الحمل.

غرسة منع الحمل

غرسة منع الحمل عبارة عن عود بلاستيكي صغير يوضع تحت جلد الجزء العلوي من ذراعك ويطلق ببطء جرعة منخفضة من البروجسترون، مما يمنع المبيضين من إطلاق بويضة كل شهر.

• يتم استخدام مُخَدِّر موضعي لإدخال الغرسة. يمكن القيام بذلك في المستشفى بعد الحمل، قبل العودة إلى المنزل.

• تلاحظ الكثيرات تغييرًا في دورتهن الشهرية. لن يعاني حوالي 20 في المائة من النساء من أي نزيف على الإطلاق (وهو آمن للجسم)، ويمكن أن تعاني 20 في المائة أخريات من نزيف متكرر أو مطول قد يتحسن مع مرور الوقت.

• قد تشمل الآثار الجانبية الشائعة الأخرى الصداع وتغيرات الجلد وزيادة الوزن والتهاب الثديين. غالبًا ما تتحسن مع مرور الوقت.

• يستمر عمله لمدة 3 سنوات ويمكن إزالته بسهولة من قبل الطبيب أو الممرضة.

• بمجرد إزالته، لن يمنعك ذلك من الحمل.

جهاز داخل الرحم (IUD)

اللولب الرحمي هو جهاز صغير لمنع الحمل يوضع في رحمك. يمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة وتخصيبها. كما أنه يغير بطانة الرحم، لذلك لن تلتصق به البويضة المخصبة. هناك نوعان من اللولب:

اللولب النحاسي

• لولب غير هرموني يستمر لمدة 5 إلى 10 سنوات.

• قد يجعل دورتك الشهرية كثيفة. بالنسبة لمعظم النساء، تكون الدورة الشهرية أكثر كثافة بحوالي 50 في المائة.

اللولب الهرموني

• لولب يحتوي على جرعة منخفضة من هرمون البروجسترون، والذي يستمر لمدة 5 سنوات.

• قد يجعل دورتك الشهرية أخف أو يوقفها تمامًا. بعد 6 أشهر من الاستخدام، سيكون لدى حوالي 95 في المائة من المستخدمين فترة منتظمة خفيفة أو لا يوجد نزيف على الإطلاق (وهو آمن للجسم).

• يمكن أن تحدث آثار جانبية مثل حب الشباب وزيادة الوزن والصداع وتغيرات المزاج عند عدد قليل من النساء. هذه بشكل عام أقل شيوعًا من وسائل منع الحمل الهرمونية الأخرى، إذ يعمل اللولب بشكل أساسي حيث يتم وضعه في الرحم.

• يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الشائعة لجميع أنواع اللولب، خاصة في الأشهر الستة الأولى من الاستخدام، تقلصات الحوض أو الألم، والدورات الشهرية غير المنتظمة.

• من الأمن تثبيت اللولب في نهاية العملية القيصرية. خلاف ذلك، يوصى عمومًا بالانتظار من 4 إلى 6 أسابيع على الأقل بعد الولادة. يمكن القيام بذلك دون تخدير عام.

• يمكن إزالته بسهولة من قبل الطبيب أو الممرضة.

• لن يمنعك من الحمل بعد إزالته.

حقن وسائل منع الحمل

ديبوت ميدروكسي بروجسترون أسيتات (DMPA) هو حقن هرمون البروجسترون طويل المفعول الذي يتم إعطاؤه كل 12 أسبوعًا. يمنع المبيضين من إطلاق بويضة كل شهر. كما أنه يتخذ المخاط حول عنق الرحم (مدخل الرحم) لمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم.

• يمكن إعطاؤه في المستشفى بعد الحمل، قبل العودة إلى المنزل.

• تلاحظ بعض النساء تغييرًا في دورتهن الشهرية، والذي يمكن أن يكون أخف أو غير منتظم. لن يكون لدى حوالي 50 في المائة منهن دورة شهرية بعد عام واحد من الاستخدام.

• يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الشائعة الصداع أو تغيرات الجلد أو التهاب الثدي أو تغيرات المزاج. غالبًا ما تتحسن هذه مع مرور الوقت.

• إذا كنت تخطين لمواصلة استخدامه لمنع الحمل، فستحتاجين إلى زيارة طبيبكم العام للحصول على جرعاتك التالية.

• بمجرد إيقاف الحقن، تعود خصوبتك في غضون أشهر.

موانع الحمل طويلة المفعول القابلة للعكس (LARC)

تعتبر LARCs مثل وسائل منع الحمل المزروعة واللولب وحقن وسائل منع الحمل آمنة وفعالة للغاية على مدى عدة سنوات. وهي قابلة للعكس وليس لها تأثيرات طويلة الأجل على خصوبتك.

حبوب منع الحمل الفموية

هناك نوعان رئيسيان من حبوب منع الحمل. يجب ابتلاعها في نفس الوقت تقريبًا كل يوم ويمكن أن تكون فعالة جدًا في منع الحمل عند استخدامها بشكل صحيح.

حبوب منع الحمل الفموية المركبة (COCP)

تحتوي COCP على هرمونين (استروجين وبروجستيرون) يمنعان المبيضين من إطلاق بويضة كل شهر ويثخنان المخاط في عنق الرحم.

- عادة ما تصبح الدورات الشهرية أخف كثافة وأكثر انتظامًا وأقل إيلامًا. قد يؤدي استخدام COCP أيضًا إلى تقليل حب الشباب.
- يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الشائعة الغثيان والتهاب الثدي والشعور بالانتفاخ والصداع. عادة ما تتحسن هذه الأعراض في الأشهر الأولى من الاستخدام.
- لا ينصح بها بشكل عام في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، لأنه قد يقلل من مخزونك للحليب.

حبوب منع الحمل البروجستينية فقط ("حبوب منع الحمل الصغيرة")

تحتوي هذه الحبة على هرمون واحد فقط وتغير المخاط في عنق الرحم بحيث لا يمكن للحيوانات المنوية المرور لتخصيب البويضة.

- تلاحظ العديد من النساء تغييرًا في دورتهن الشهرية. قد تكون أخف أو أكثر، أو تصبح غير منتظمة، أو قد تتوقف.
 - يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الشائعة التهاب الثدي والصداع وتغيرات المزاج وتغيرات الجلد. عادة ما تتحسن هذه الأعراض مع مرور الوقت.
 - وهو آمن للاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية.
- تكون حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجستيرون فقط أقل فعالية إذا لم تكوني ترضعين طفلك رضاعة طبيعية حصريًا.

الحلقة المهبلية

هذه حلقة بلاستيكية ناعمة بها هرمونان (الإستروجين والبروجستيرون) تمنع المبيضين من إطلاق بويضة كل شهر، وتثخن المخاط حول عنق الرحم لمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم.

- يمكن للنساء إدخال الحلقة المهبلية بأنفسهن، مثل استعمال السدادة القطنية. ثم تبقى في مكانها لمدة 3 أسابيع وعادة لا تسبب أي إزعاج. بعد 3 أسابيع، تحتاجين إلى إخراجها والانتظار 7 أيام قبل إدخال حلقة مهبلية جديدة.
- عادة ما تحدث دورتك الشهرية بعد بضعة أيام من إزالة الحلقة. يمكن أن تكون الدورة أخف كثافة وأكثر انتظامًا وأقل إيلامًا.
- يمكن أن تشمل الآثار الجانبية الشائعة زيادة الإفرازات المهبلية والغثيان والتهاب الثدي والصداع والانتفاخ وتغيرات الجلد وتغيرات المزاج. غالبًا ما تستقر هذه الأمور مع مرور الوقت.

موانع الحمل العازلة

هذه أشكال وسائل منع الحمل التي تعمل كحاجز لمنع الحيوانات المنوية من المرور إلى المهبل، من خلال عنق الرحم وإلى الرحم حيث يحدث الحمل.

تشمل أشكال وسائل منع الحمل الحاجزة التي يمكن استخدامها بعد الحمل ما يلي:

- الواقي الذكري.
- الواقي الأنثوي.
- الحجاب الحاجز.

انتظري حتى 6 أسابيع على الأقل بعد الحمل قبل استخدام الحجاب الحاجز لأن حجم الحجاب الحاجز المطلوب قد يتغير مع عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي.

وسائل منع الحمل الحاجزة متاحة على نطاق واسع في الصيدليات ومحلات السوبر ماركت دون الحاجة إلى وصفة طبية. يمكن استخدامها أيضًا لمنع الأمراض المنقولة جنسيًا. ومع ذلك، فهي أقل فعالية من أشكال منع الحمل الأخرى حيث يجب استخدامها بشكل صحيح للعمل ويمكن أن تتلف.

الوسائل الطبيعية لمنع الحمل

- حبوب منع الحمل الفموية المركبة. هذه يمكن أن تقلل من وفرة حليب الثدي.
- الحلقة المهبلية. هذا يمكن أن تقلل من وفرة حليب الثدي.
- وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ مع أسيتايت أوليبريستال. يمكن أن تفرز مع حليب الأم، وأثارها على الرضع غير معروفة.

هل يمكنك استخدام وسائل منع الحمل الطارئة بعد الحمل؟

إذا كنت قد مارست الجنس بدون وسائل منع الحمل، أو واجهت مشكلة مع طريقتك المعتادة (على سبيل المثال، واقى ذكري تالف، نسيان حبة منع الحمل)، يمكنك تناول وسائل منع الحمل الطارئة لمنع الحمل. إنها ليست فعالة بنسبة 100٪ في منع الحمل ولكنها أكثر فعالية كلما تم تناولها بشكل أسرع بعد ممارسة الجنس دون وقاية.

تسمى حبوب منع الحمل الطارئة أحيانًا "حبوب منع الحمل في الصباح التالي" ولكن ليس من الضروري تناولها في الصباح. هناك نوعان من الأدوية المتاحة من الصيدلية، بدون وصفة طبية:

- **اسيتايت أوليبريستال:** يمكن تناوله لمدة تصل إلى 120 ساعة (5 أيام) بعد ممارسة الجنس دون وقاية. لا ينصح به إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية لأنه يفرز في حليب الأم والآثار على الرضع غير معروفة.
 - **الليفونورجيستريل:** يمكن تناوله لمدة تصل إلى 72 ساعة (3 أيام) بعد ممارسة الجنس دون وقاية. وهو آمن للاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية.
- كما أن اللولب فعال للغاية لمنع الحمل في حالات الطوارئ عند إدخاله بعد ما يصل إلى خمسة أيام من ممارسة الجنس دون وقاية.
- وهو آمن للاستخدام من 4 أسابيع بعد الولادة وأثناء الرضاعة الطبيعية.
 - يمكن لمقدم الرعاية الصحية المتدرب فقط إدخال اللولب.
 - وبمجرد إدخاله، فإنه يوفر وسائل منع الحمل المستمرة لمدة 5 أو 10 سنوات حسب النوع.

تساعدك هذه الطرق على تحديد الأيام التي تكونين فيها خصبة، بحيث يمكنك تجنب ممارسة الجنس في هذه الأيام.

تشمل الوسائل الطبيعية لمنع الحمل ما يلي:

- طريقة التقويم (الوتيرة).
- طريقة مخاط عنق الرحم.
- طريقة درجة الحرارة.

تحتاج هذه الطرق إلى التدرّب قبل أن تتمكني من استخدامها بدقة ومن الأفضل استخدامها عندما تكون دورتك الشهرية منتظمة. نظرًا لأن دورتك الشهرية قد لا تعود لعدة أشهر، فإن هذه الطرق لديها فرصة أعلى للفشل بعد الولادة وأثناء الرضاعة الطبيعية.

التعقيم

من الممكن إجراء عملية بسيطة لمنع الحمل الدائم. التعقيم (ربط القناة، "ربط الأوعية") ينطوي على سد أو إزالة قناتي فالوب لمنع البويضة من الانتقال من المبيضين إلى الرحم.

- العملية دائمة. إنها مناسبة فقط إذا كنت لا تريدين المزيد من الأطفال مرة أخرى.
- يتم إجراؤها في الغالب من خلال تنظير البطن (جراحة الثقب) كإجراء جراحي نهارى، على الرغم من أنه يمكن إجراؤها في بعض الأحيان أثناء الولادة القيصرية.

الرضاعة الطبيعية ومنع الحمل

قد تعمل الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل عن طريق تأخير عودة الدورة الشهرية. ومع ذلك، فإنها لا تكون فعالة إلا إذا تم تطبيق جميع النقاط التالية:

- طفلك أقل من 6 أشهر من العمر.
- لم تعد دورتك الشهرية.
- ترضعين طفلك حصريًا عند الطلب، ليلاً ونهارًا.
- لا توجد فواصل زمنية تزيد عن 6 ساعات بين كل رضاعة طبيعية.

بمجرد توقف طفلك عن الرضاعة الطبيعية كليًا، لا تعد هذه الطريقة فعالة، ويجب عليك استخدام شكل آخر من وسائل منع الحمل الموثوقة.

لا ينصح ببعض أشكال وسائل منع الحمل إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، وكان عمره أقل من 6 أسابيع. وتشمل ما يلي:

الدعم ضد العنف الأسري

Respect1800

دعم الأشخاص المتأثرين من الاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري وسوء المعاملة.

1800 737 732 (خدمة دعم على مدار 24 ساعة)

respect.org.au1800

هل تحتاج إلى مترجم شفوي فوري؟



Interpreter

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفوي فوري، يمكنك طلبه.

للمزيد من المعلومات

• طبيبك المحلي (GP)

• الصيدلي/الصيدلية المحلية

My Options 1800

1800 696 784

myoptions.org.au1800

الصحة الجنسية فيكتوريا

1800 013 952

shvic.org.au

خدمة معلومات الأدوية النسائية

(03) 8345 3190

drug.information@thewomens.org.au

المعلومات ذات الصلة من مستشفى النساء

لمعرفة المزيد حول خيارات وسائل منع الحمل الخاصة بك أو لتحميل ورقة حقائق، قم بزيارة موقعنا على الإنترنت. تتوفر المعلومات أيضاً بمجموعة من اللغات.

thewomens.org.au/contraception

الواقي الذكري هو دائماً فكرة جيدة

بغض النظر عن وسائل منع الحمل التي تختارها، فإن استخدام الواقي الذكري هو الطريقة الوحيدة لحماية نفسك من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs). واحدة من أكثر الأمراض المنقولة جنسياً شيوعاً في أستراليا هي الكلاميديا. إذا تركت دون علاج، يمكن أن تؤدي الكلاميديا إلى العقم.

استخدام الواقي الذكري في كل مرة تمارس فيها الجنس هو أفضل حماية لك من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي الأخرى. لن تحميك وسائل منع الحمل الأخرى من الأمراض المنقولة جنسياً.

إخلاء المسؤولية: توفر ورقة الحقائق هذه معلومات عامة فقط. للحصول على مشورة محددة حول احتياجات الرعاية الصحية الخاصة بك، يجب عليك طلب المشورة من أخصائي الصحة الخاص بك. لا يتحمل المستشفى الملكي النسائي أي مسؤولية عن الخسارة أو الضرر الناتج عن اعتمادك على ورقة الحقائق هذه بدلاً من مشورة أخصائي صحي. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، فيرجى الاتصال بأقرب قسم طوارئ. © المستشفى الملكي النسائي 2023