



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

منع الحمل - خياراتك

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

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

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 (انتاج 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 طريقتك المعتادة (أغفلي تناول حبوب منع الحمل، أو تمزق الواقي الذكري/الأنثوي)، يمكنك تناول حبة منع الحمل الطارئ لمنعك من الحمل.

يُفضل تناول حبوب منع الحمل الطارئ بأسرع ما يمكن عقب ممارسة الجنس بدون وقاية، ويُستحسن خلال 24 ساعة (1 يوم)، ولكنها تظل ذات مفعول جيد إذا تم تناولها خلال 96 ساعة (4 أيام). ويمكنك تناول ECP خلال 96 ساعة إلى 120 ساعة (5 أيام) بعد ممارسة الجنس بدون وقاية، غير أنها لن تكون ذات مفعول قوي. تتوفر حبوب منع الحمل الطارئ في 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 ويمكنك 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 الإلكترونية التابعة لمستشفى Women's.

الغرسة المانعة للحمل

الغرسة المانعة للحمل هي عبارة عن LARC. 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 الغرسة 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. وتعرف IUD أيضا بـ LARC. هناك نوعان من IUD:

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

الحلقة المهبلية

الحلقة المهبلية عبارة عن حلقة بلاستيكية طرية يتم ادخالها في مهبلك. وتقوم ببطء بإفراز جرعة منخفضة من هرمونين هما الأستروجين والبروجستيرون 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 بادخال حلقة جديدة.

الحقنة المانعة للحمل

تحتوي حقنة ميدروكسي البروجستيرون الخالي (DMPA) على هرمون البروجستيرون طويل الأمد ويتم حقنها كل 12 أسبوع.

الواقي الذكري

الواقي الذكري عبارة عن غطاء/غلاف مطاطي رقيق أو مُصنَع وفق توليفة خاصة يتم ارتداؤه على العضو الذكري المنتصب. وهو يقوم بجمع الحيوانات المنوية وبعيق دخولها في الفرج والرحم. ويمكنك شراؤه من الصيدليات أو من السوبرماركت. ويقال الواقي 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 شائعا، يزيد احتمال حدوث الحمل أو الإصابة بمرض منقول جنسيا STI.

الواقي الأنثوي

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

الغطاء الحاجز

الغطاء الحاجز عبارة عن غطاء طري من السيليكون يتم ادخاله 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 ادخاله قبل ممارسة الجنس (ممكّن قبل ست ساعات قبل الممارسة) وازالته بعد ست ساعات.

الطرق الطبيعية لمنع الحمل

تشتمل الطرق الطبيعية لمنع الحمل على طريقة التقويم/الجدول الزمني (التواتر)، وطريقة مخاط عق الرحم، والطريقة الحرارية أو الدمج بين أي من هذه الطرق. وتساعد هذه الطرق على التعرف على أيام خصوبتك. وبالامكان منع الحمل بتقادي 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 سريعا 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، يتم في العملية سدّ قناتي فالوب لمنع البويضة من الانتقال من المبايض إلى الرحم. وثمة أيضا إجراء يتم فيه إدخال غرسات صغيرة في قناتي فالوب. ويمكن القيام بهذا الإجراء من خلال المهبل وبدون تخدير.

ما هي فعالية كل نوع من أنواع منع الحمل؟

99%+ عالية الفعالية. أقل من 1 حالة حمل بين كل 100 إمرأة في سنة واحدة	91%+ 6 إلى 9 حالات حمل بين كل 100 إمرأة في سنة واحدة	76%+ 18 حالة حمل أو أكثر بين كل 100 امرأة في سنة واحدة
الغرسة المانعة للحمل	الحقنة المانعة للحمل	الواقي الذكري
مانعة الحمل الرحمية النحاسية (IUD)	الحقنة المهبليّة	الغطاء الحاجز
الإعقاف/الإخصاء	الحبوب المزدوجة COC أو	الطرق الطبيعية
	الحبوب المحتوية على هرمون البروجسترون فقط أو POP	السحب

أحد الأمراض المنقولة جنسيا 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 جنسيا.

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
- هيئة Family Planning Victoria هاتف: 03 9257 0100 أو 1800 013 952 (مكالمة مجانية)
الموقع الإلكتروني: www.fpv.org.au
- خدمة معلومات الأدوية التابعة لمستشفى Women's هاتف: (03) 8345 3190
بريد إلكتروني: drug.information@thewomens.org.au

أوراق معلومات ذات صلة

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

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 شريك.
- أن بعض أنواع منع الحمل متوفرة بأسعار رخيصة نسبيا لدى بعض الجهات.
- أن معظم النساء اللاتي يستخدمن موانع الحمل قلما تحدث لديهن آثار جانبية.
- أن ثمة أنواع من موانع الحمل لا يتعين عليك تذكر استعمالها يوميا. ويمكن أن تستمر صلاحيتها من ثلاث إلى عشر سنوات. ويُطلق عليها LARCs أو مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء.

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 جنسيا (STIs).