



## حبوب منع الحمل

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

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 هي حبوب منع الحمل؟

تحتوي حبوب منع الحمل على هرمونات تساعد على منع الحمل عن طريق:

- « منع المبايض من إنتاج البويضات
- « زيادة سماكة الغشاء المخاطي في عنق الرحم (مدخل الرحم)، الشيء الذي يمنع الحيوانات المنوية من الدخول إلى الرحم وتلقيح البويضة.
- يجب تناول حبة منع الحمل يومياً. يُستحسن تناول كل حبة في نفس الموعد يومياً.
- ثمة نوعان رئيسيان من حبوب منع الحمل التي يجب تناولها بالفم يومياً:
- « حبوب منع الحمل الفموية المزدوجة (COC), تحتوي على نوعين من الهرمونات. وتحتوي العبات على حبوب (سكوية) نشطة وغير نشطة.
- « حبوب منع الحمل التي تفرز هرمون البروجسترون فقط (الحبة الصغيرة أو POP). تحتوي العبات على الحبوب النشطة فقط.

### (COC) حبوب منع الحمل الفموية المزدوجة

إذا كنتِ تتناولين COC، تذكري ما يلي:

- « تناول كل حبة في نفس الوقت يومياً، أو في أوقات متقاربة يومياً.
- « ستكونين محمية بشكل فوري من الحمل إذا بدأت في تناول الأقراص الفعالة لغاية، وشاملاً اليوم الخامس من دورتك الشهرية.
- « إذا بدأت في أي يوم آخر خلال دورتك، فلن تتوفر لديك حماية من الحمل إلى أن تتناولي سبع حبات نشطات من أول عبوة.
- ماذا تفعلين إذا نسيت تناول الحبة؟

إذا تأخرت 24 ساعة عن تناول الحبة:

- « خذي الحبة المتأخرة في أقرب فرصة تتذكرينها. أحياناً قد يعني ذلك تناول حبتين في نفس اليوم

« لا تغلقين، فأنت مغطاة لمسألة منع الحمل

إذا تأخرت أكثر من ٢٤ ساعة عن تناول الحبة:

- « خذي الحبة المنسية فور تتذكرين. أحياناً قد يعني ذلك تناول حبتين في نفس اليوم.

« خذي الحبة التالية في الموعد المعتاد.

« استمري في أخذ الحبة كالمعتاد لكن استعملي نوع آخر من مانع الحمل

(كالواقي الذكري) لمدة سبعة أيام.

- « تأكدي من استعمالك الحبوب الفعالة فقط خلال الأيام السبع القادمة.
- « إذا بلغت الحبوب غير النشطة (السكوية) قبل الإنهاء من الأيام السبعة، عليك تجاوزها والانتقال إلى مجموعة الحبوب الفعالة التالية. إذا كنت غير متأكدة من الحبوب النشطة من غير النشطة، إسأل طبيبك أو الصيدلاني المحلي.
- « إذا كنت قد أخذت عددًا أقل من سبعة حبوب نشطة منذ تناولت آخر حبة غير نشطة (سكوية) فإنك قد تحتاجين إلى حبة مانع حمل طارئة. راجعي الصيدلاني المحلي.

### ما مدى فعالية COC ؟

عندما يتم تناول COC يومياً في نفس الوقت، ثمة أقل من امرأة واحدة من كل 100 امرأة يستخدمها سوف يحبلن. ويزيد احتمال حدوث الحمل لديك إذا لم تكوني منتظمة في تناولها، أو إذا أصابك إسهال حاد وتقيؤ، أو إذا كنت تتعاطين دواء آخر يؤثر على امتصاص جسمك للحبة إذا تأخرت أكثر من ٢٤ ساعة في تناول الحبة، يمكن أن يحدث لديك حمل.

### ما هي مزايا تناول COC؟

- « انتظام الدورة الشهرية وقلة دم الحيض.
- « تقليل حب الشباب.
- « تخفيف ألم الدورة أو عدم الارتياح أو زوالهما.

### ما هي سلبيات تناول COC؟

- « ألم خفيف في الثديين، غثيان (الشعور بالاعياء) ونزيف في منتصف دورتك، عموماً في الشهور القلائل الأولى من تناول الحبة.
- « النساء قد تسبب الحبة زيادة في الوزن، وتقلبات المزاج أو فقدان الرغبة الجنسية لدى بعض النساء.
- « مشاكل صحية نادرة.
- « لن توفر لك COC حماية من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs).

### ما هي المخاطر الصحية؟

- نادراً ما تصاحب الحبة مشكلات صحية خطيرة. التدخين يزيد من خطر التأثيرات الضارة. الحبة غير مناسبة للنساء اللاتي يعانين من:
- « أنواع معينة من الصداع النصفي (الشقيقة)
- « تجلط الدم
- « مشكلات في الكبد
- « نزيف غير طبيعي في الفرج.

