



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 المزدوجة (COC)

إذا كنتِ تتناولين COC، تذكري ما يلي:

- تناولتي كل حبة في نفس الوقت يوميا، أو في أوقات متقاربة يوميا.
- أن الحبة توفر لك حماية فورية من الحمل إذا بدأتِ في تناولها لغاية، وشاملا، اليوم الخامس من دورتك الشهرية.
- إذا بدأتِ في أي يوم آخر خلال دورتك، فلن تتوفر لديك حماية من الحمل إلى أن تتناولي سبع حبات نشطات من أول عبوة.

إذا نسيتي تناول الحبة، تناوليها بمجرد أن تتذكرينها. وتناولي الحبة التالية في الوقت المعتاد في اليوم التالي. استمري في تناول الحبة كالمعتاد، ولكن استخدمتي طريقة أخرى لمنع الحمل (مثل الواقي الذكري/الأنتوي) طيلة الأيام السبع التالية.

ولكن، إذا تداخلت هذه الأيام السبع مع السبعة أيام الخاصة بالحبوب (السكرية) غير النشطة، يجب أن تبدأي في تناول الحبوب الهرمونية في العبوة التالية. وإذا لم تكوني متأكدة ما هي الحبوب النشطة، اسألي الطبيب أو الصيدلاني. وقد تحتاجين إلى منع الحمل الطارئ إذا أغفلتي أي من الحبوب النشطة خلال الأيام السبع الأولى بعد حبوبك السكرية. بإمكانك أيضا الاتصال بـ Women's Health Information Centre أو Family Planning Victoria.

تكون بعض أنواع الحبوب فعالة منذ أول يوم يتم تناولها فيه. اسألي الأخصائي الصحي أو الصيدلاني عن النوع الذي تتناولينه.

تقوم المبايض لديك شهرياً بانتاج 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 انتاج 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 يوميا. وللحصول على أقصى مفعول، يُفضل تناول الحبة في نفس الوقت يوميا.

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

- حبوب منع الحمل الفموية المزدوجة (COC). تحتوي على نوعين من الهرمونات. وتحتوي العبوات على حبوب (سكرية) نشطة وغير نشطة.

حبوب منع الحمل التي تفرز هرمون البروجستيرون فقط (الحبة الصغيرة أو POP). تحتوي العبوات على الحبوب النشطة فقط.

ما مدى فعالية COC ؟

- تبدأ الحبة فوراً في العمل إذا بدأت في تناولها في أول خمسة أيام من دورتك. وإذا بدأت في أي يوم آخر، فلن تتوفر لديك حماية من الحمل حتى تتناولها لمدة ثلاثة أيام متتالية.
- إذا تأخرت أكثر من ثلاث ساعات في تناول POP، يجب أن تستخدم طريقة أخرى لمنع الحمل (مثل الواقي الذكري/الأنثوي) إلى أن تتناولي الحبة لمدة ثلاثة أيام متتالية. وإذا مارست الجنس بدون وقاية بعد أن أغفلت حبة ولا تريدين أن تحبلي، فيجب عليك استخدام منع الحمل الطارئ بأسرع ما يمكن.

ما هي مزايا تناول POP ؟

- بالامكان استخدامها بواسطة نساء لا يمكنهن تناول حبة هرمون البروجسترون.
- الحبة آمنة مع الرضاعة الطبيعية.
- قد تعمل الحبة على تخفيف حدة الألم وعدم الارتياح الناجم عن الدورة الشهرية.

ما هي سلبيات تناول POP ؟

- يجب أن تتذكري تناولها في نفس الوقت يوميا.
- قد تسبب بعض الآثار الجانبية، بما في ذلك النزيف غير المنتظم وتقلبات المزاج والصداع وحب الشباب.

ما مدى فعالية POP ؟

- عندما يتم تناول POP يوميا في نفس الوقت، ثمة أقل من امرأة واحدة من كل 100 امرأة يستخدمها سوف يحبلن. وتعمل الحبة فوراً إذا بدأت تتناولها في اليوم الأول من دورتك الشهرية (الدورة). وإذا بدأت تناولها في أي يوم آخر من دورتك، فيجب أن تستخدم نوع آخر لمنع الحمل (مثل الواقي الذكري/الأنثوي) لمدة خمسة أيام من أول يوم تناولت فيه POP.

- إذا أصابك تقيؤ أو اسهال حاد، فمن المحتمل أن لا يكون جسمك قد امتص حبة POP. وإذا كانت لديك مخاوف، استشير طبيبك.

عندما يتم تناول COC يوميا 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 24 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 الشهر القلائل الأولى من تناول الحبة.
- 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.

حيوب منع الحمل التي تفرز هرمون البروجسترون فقط (POP)

إذا كنت تتناولين POP، تذكري ما يلي:

يجب أن تتناولها يوميا بدون توقف (حتى أثناء الدورة الشهرية) و في نفس الوقت يوميا. ليست ثمة حيوب (سكرية) غير نشطة في عبوة POP.

هل تعلمين؟

أين تحصلين على المزيد من المعلومات

- 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

- منع الحمل – خياراتك
- مناع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)
- منع الحمل الطارئ

- أنه من حقك تناول موانع الحمل والتحكم في خصوبتك.
- أنه يمكنك اختيار استخدام موانع 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.

الواقى الذكري/الأنثوي فكرة جيدة في كل الأوقات

بغض النظر عن نوع موانع 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.

الواقى الذكري

الواقى 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 واقى ذكري جديد في كل مرة تمارس فيها الجنس وأن تحرص على ارتدائه ونزعه بطريقة صحيحة. الواقى الذكري مخصص للاستخدام مرة واحدة فقط، ويمكن شراؤه من الصيدليات.