

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 (سكرية) 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 (السكرية) قبل الإنتهاء 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 (سكرية) 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.

حبوب منع الحمل التي تفرز هرمون البروجستيرون 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 حبوب (سكريبية) غير نشطة في عيوه POP.
- « 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 تستخدمي طريقة أخرى لمنع الحمل (مثل الواقي الذكري/الأنثوي) إلى أن تتناولي الحبة لمدة ثلاثة أيام متتالية. وإذا مارستي الجنس بدون وقاية بعد أن أغلقتي حبة ولا تريدين أن تحبلي، فيجب عليك استخدام منع الحمل الطارئ بأسرع ما يمكن.

ما هي مزايا تناول POP ؟

- « بالإمكان استخدامها بواسطة نساء لا يمكنهن تناول حبة هرمون البروجستيرون.
- « الحبة آمنة مع الرضاعة الطبيعية.
- « قد تعمل الحبة على تخفيف جده 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 والصداق وحب الشباب.

ما مدى فعالية POP ؟

عندما يتم تناول POP كل يوم وفي نفس الوقت، فإن أقل من مستعملة واحدة في كل مائة ستصبح حاملاً. إنه يبدأ العمل فوراً إذا بدأت في الأيام الخمس الأولى من دورتك الشهرية. إذا بدأت في وقت آخر فإنك لن تحضين بالحماية لحين تأخذينها لثلاثة أيام متتالية.

إذا كنت أكثر إحملاً في الوقوع حاملاً جراء أخذ الحبة متأخرة، أو لأن لديك إسهال حاد أو نظراً للتقيؤ خلال ساعتين من تناولك الحبة أو نظراً لأنك تأخذين أدوية معينة. إذا كنت قلقة، يجب عليك طلب الإستشارة الطبية.

هل تعلمين؟

- « 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.

الواقي الذكري/الأنثوي فكرة جيدة في كل الأوقات

بغض النظر عن نوع موانع 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 وبعض متاجر السوبرماركت.

أين تحصلين على المزيد من المعلومات

- « (ي مومعليب ابطلا GP تكقمنط في ف)
- « تكقمنط في في صيدل انلا
- « Nurse on Call – 1300 60 60 24 مقرلى العتر خدمع
- « Sexual Health Victoria
- « هاتف: 1800 013 952 or 03 9257 0100 (مكالمة مجانية)
- « في ترونكلع ال اقمولا shvic.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 ل Women's المستشفى
- « Royal Women's Hospital
- « هاتف: (03) 8345 3190
- « بريد إلكتروني: drug.information@thewomens.org.au
- « أوراق معلومات ذات صلة
- « منع الحمل – خيارك
- « موانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)
- « منع الحمل الطارئ