



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

منع الحمل الطارئ

إذا مارستي الجنس بدون مانع للحمل، أو كانت لديك مشكلة في اتباع طريقتك المعتادة (أغفلي تناول حبوب منع الحمل، أو تمزق الواقي الذكري/الأنثوي)، يمكن أن يساعدك منع الحمل الطارئ على منع الحمل غير المُخطط له.

ثمة نوعان من منع الحمل الطارئ بإمكانك استخدامهما:

- حبوب منع الحمل الطارئ (ECP)
- مانعة الحمل الرحمية النحاسية (Cu-IUD)

ما هي حبوب منع الحمل الطارئ (ECP)؟
أحياناً يُطلق على ECP مصطلح "حبة بعد الصباح".
وتحتوي هذه الحبة على جرعة عالية من هرمون البروجستيرون.

و لا يجب بالضرورة تناول ECP في الصباح. وهي تمنع حدوث حوالي 85 بالمائة من حالات الحمل المتوقعة إذا تم تناولها خلال ثلاثة أيام من ممارسة الجنس. حبة ECP ليست حبة إجهاض. وإذا أنت أصلاً حُبلى، فلن تفيدك ECP.

تتوفر حبوب منع الحمل الطارئ في الصيدليات بدون وصفة طبية.

كيف أتناول ECP؟

يجب تناول ECP بأسرع ما يمكن عقب ممارسة الجنس بدون وقاية، ويُستحسن خلال 24 ساعة (يوم واحد)، ولكنها تظل ذات مفعول جيد إذا تم تناولها خلال 96 ساعة (أربعة 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.

يتم إعطاء ECP إما كحبة منفردة (1.5 ملغ) أو كحبتين معاً (750 ملغ).

يمكن أن تؤدي بعض الأدوية إلى إضعاف فعالية ECP، وقد تحتاجين إلى جرعة أكبر. ناقشي الصيدلاني أو الطبيب حول أية أدوية تتناولينها قبل البدء في تناول ECP.

إذا حدث لديك تقيؤ خلال أقل من ساعتين بعد تناولك لـ ECP، يجب أن تتناولي جرعة أخرى. وإذا حدث التقيؤ خلال أكثر من ساعتين بعد تناول الحبة، لا حاجة لك لتناول جرعة أخرى.

ما هي الآثار الجانبية الممكنة؟

ليست هناك آثار جانبية شائعة، ولكن بعض النساء يشعرن بالاعياء/الغثيان في البطن أو يشعرن بألم خفيف في الثديين أو صداع. وقد تضطرب الدورة الشهرية لدى بعض النساء بعد تناول ECP.

يجب أن تتحدثي إلى طبيبك أو إلى ممرضة أو صيدلاني بعد تناول ECP إذا:

- كنتِ تعتقدين أنك حامل
- تأخرت دورتك الشهرية لأكثر من سبعة أيام
- أصبحت مدة دورتك الشهرية أقصر أو أصبحت أخف من المعتاد
- شعرتي بألم مفاجئ أو غير معتاد تحت البطن (قد تكون هذه علامة على الحمل المنتبذ، حيث تلتصق البويضة المخضبة خارج الرحم - هذه الحالة نادرة ولكنها خطيرة وتحتاج لعناية طبية عاجلة).

أين أحصل على ECP؟

بإمكانك الحصول على حبوب منع الحمل من الصيدلاني الكيماوي أو من الصيدلية. وقد يطرح عليك الصيدلاني بعض الأسئلة عن صحتك ليتأكد من سلامة تناولك لحبوب منع الحمل الطارئ.

إذا كان عمرك أقل من 16 سنة، قد يطرح عليك الصيدلاني بعض الأسئلة عن صحتك ليتأكد من فهمك لآثار تناولك لحبوب منع الحمل الطارئ.

ما هي مانعة الحمل الرحمية النحاسية (Cu-IUD)؟

Cu-IUD هي عبارة عن جهاز مانع للحمل صغير يتم وضعه داخل الرحم. وعندما يتم إدخال الجهاز خلال خمسة أيام من ممارسة الجنس بدون وقاية، يكون طريقة فعالة جداً لمنع الحمل. ويمكن القيام بذلك فقط بواسطة أطباء وممرضات/ممرضين مدربين خصيصاً.

ويمكن أيضاً استخدام IUD النحاسية كمانعة حمل دائمة.

منع الحمل الدائم

لا تقلل ECP خطر حدوث الحمل إذا مارستي الجنس مرة أخرى. ومن الأمن تناول ECP أكثر من مرة خلال دورة طمث واحدة. غير أن استخدام طريقة موثوقة لمنع الحمل هي أفضل حماية من الحمل غير المُخطط له. ويمكن أن يناقش معك الأخصائي الصحي خيارات منع الحمل.

هل تعلمين؟

أين تحصلين على المزيد من المعلومات

- الطبيب العمومي (GP) في منطقتك
- الصيدلية المحلية
- 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
- مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)
- حبوب منع الحمل

- أنه من حقك تناول موانع الحمل والتحكم في خصوبتك.
- أنه يمكنك اختيار استخدام مانع 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 كلما تحدث لديهن آثار جانبية.
- أن ثمة أنواع من موانع الحمل لا يتعين عليك تذكر استعمالها يومياً. ويمكن أن تستمر صلاحيتها من ثلاث إلى عشر سنوات. ويُطلق عليها LARCs أو مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء.

الواقى الذكري/الأنثوي فكرة جيدة في كل الأوقات

بغض النظر عن نوع مانع 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 وبعيق 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 وبعض متاجر السوبرماركت.