

## منع الحمل الطارئ

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

### 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

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)؟

يُطلق على مانع الحمل ECP أحياناً "حبة الصباح التالي". هناك نوعان من حبوب منع الحمل ECP وهما ليفونورجيستريل (ماركات متعددة) ويولبيريسيتال أسيتايت (يُباع كماركة إيلوان ماركة مسجلة).

لا يجب بالضرورة تناول مانع الحمل ECP في الصباح التالي.

إنها تمنع حدوث حوالي 85 بالمائة من حالات الحمل المتوقعة. إن يولبيريسيتال أسيتايت أكثر فعالية من ليفونورجيستريل.

إن حبوب منع الحمل ECP ليست حبوب إجهاض. إذا كنت حاملاً فإن حبة مانع الحمل ECP لن تعمل لديك.

تتوفر حبوب منع الحمل الطارئ في الصيدليات بدون وصفة طبية.

### كيف أتناول ECP؟

يجب أخذ مانع الحمل ECP في أقرب فرصة ممكنة بعد ممارسة الجنس بدون وقاية، ويُستحسن أن يتم ذلك خلال 24 ساعة (يوم واحد)، لكن مانع الحمل سيعمل إذا أُخذ خلال 96 ساعة (أربعة أيام) أو 120 ساعة (خمسة أيام) وذلك استناداً إلى النوع.

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

إذا استفرغت خلال أقل من ساعتين إلى ثلاث ساعات من تناولك مانع الحمل ECP وحسب النوع الذي تستعملينه، يجب عليك أخذ جرعة أخرى. إذا حدث التقيؤ بعد مرور ساعتين أو ثلاث ساعات من تناولك المانع، لا حاجة لك لتناول جرعة أخرى.

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

« كنتِ تعتقدين أنك حاملاً

« 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 المخصبة 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 الأمان تناول ECP أكثر من مرة خلال دورة طمث واحدة. غير أن استخدام طريقة موثوقة لمنع الحمل هي أفضل حماية من الحمل غير المخطط له. ويمكن أن يناقش معك الأخصائي الصحي خيارات منع الحمل.

## أين تحصلين على المزيد من المعلومات

- « الطبيب العمومي (GP) في منطقتك
- « الصيدلية المحلية
- « Nurse on Call – 1300 60 60 24 عبر خدمة على الرقم
- « Sexual Health Victoria
- « فهاات: (1800013952or0392570100) تيمجانة المكم
- « تروني كلالا ع قلموا shvic.org.au
- « مركز الترحيب بالنساء (فكتوريا فقط)
- « مستشفى النساء الملكي
- « هاتف: (03) 8345 3037 or 1800 442 007 (للمتصلات من الأرياف)
- « البريد الإلكتروني: wwwcadmin@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
- « مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)
- « حبوب منع الحمل

## هل تعلمين؟

- « 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 قلما 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.

## 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 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 تفيدك 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.