

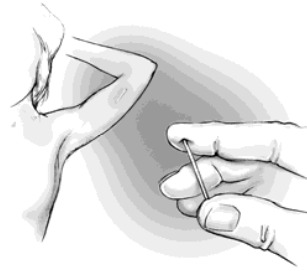
مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)

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

كيف تعمل الغرسة؟

يتم إفراز كميات صغيرة من هرمون البروجستيرون باستمرار، والذي:

- يمنع المبايض من إنتاج البويضة شهرياً
- يزيد من سماكة الغشاء المخاطي في عنق الرحم (مدخل الرحم)، وبذلك يعيق الحيوانات المنوية من الدخول وتلقيح البويضة.



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 هو مانع الحمل طويل الأمد القابل للإلغاء (LARC)

يعمل LARC على منع الحمل لديك لعدة شهور أو سنوات. ثمة ثلاثة أنواع من LARC يمكنك استخدامها:

- الغرسة المانعة للحمل التي يتم وضعها تحت جلد ذراعك – تعمل لمدة 3 سنوات
- IUD (مانعة الحمل الرحمية). وهي جهاز صغير يوضع داخل الرحم – يعمل لمدة 5 – 10 سنوات
- الحقنة المانعة للحمل (DMPA) التي يتم إعطاؤها كل 12 أسبوع.

لا يتعين عليك الذهاب إلى المستشفى للحصول على LARC. وفي معظم الحالات، يمكنك الحصول على LARC (أو الحقنة) أثناء زيارة قصيرة إلى أية عيادة أو لدى طبيبك.

ما هي جودة فعالية LARCs؟

لا يوجد مانع للحمل بفعالية 100 بالمائة، ولكن LARCs هي طريقة ممتازة لمنع الحمل. وأقل من امرأة واحدة من بين كل 100 امرأة يستخدمن LARC سوف يحدث لديها حمل.

مزايا استخدام LARCs

- هي طريقة فعالة وزهيدة التكلفة لمنع الحمل وتعمل لمدة طويلة.
- لا يتعين عليك تذكر استعمال مانع الحمل يوميا.
- لا تعيق ممارستك للجنس.
- بمجرد إزالة IUD أو الغرسة، تعود إليك خصوبتك سريعا. (هذا لا ينطبق على DMPA).
- LARC غير مرئية للآخرين.

كيف يتم إدخال الغرسة وإخراجها؟

يتم إدخال الغرسة تحت جلد ذراعك بعد إعطائك تخدير موضعي في ذلك المكان. ويتم إخراج الغرسة أيضا تحت التخدير الموضعي من خلال فتحة صغيرة في الجلد. وقد يترك هذا الاجراء ندبة صغيرة للغاية. وبعد إدخال الغرسة، يمكنك الشعور بها ولكن لا يمكنك رؤيتها. وإذا لم تشعر بها، راجعي طبيبك. استخدمتي طريقة أخرى لمنع الحمل (مثل الواقي الذكري/الأنثوي) إلى أن يخبرك الطبيب بأن الغرسة ما زالت في مكانها.

هل هي مؤلمة؟

إن استخدام الغرسة لا يؤلم. وقد تحدث لديك بعض الخدوش وألم خفيف عند اللمس في ذراعك بعد إدخالها أو إخراجها. وقد يستمر ذلك لغاية أسبوع واحد. وقد يساعدك ارتداء ضمادة في ذراعك لمدة 24 ساعة على تخفيف الخدوش والألم عند اللمس. وقد تحدث لديك حكة خفيفة في مكان الغرسة لأيام قليلة. ويجب أن تتفادي حك الجلد في مكان الغرسة.

ما هي الغرسة المانعة للحمل؟

الغرسة المانعة للحمل هي عبارة عن قضيب صغير رفيع ومرن يُغرس تحت جلد ذراعك، طوله 4 سنتيمتر ومصنوع من البلاستيك ويحتوي على هرمون البروجستيرون (progestogen). تعمل الغرسة لمدة ثلاث سنوات ويجب إزالتها في نهاية هذه الفترة. ويمكن حينها غرس واحدة أخرى.

ما هي سلبيات استخدام الغرسة المانعة للحمل؟

- اضطراب الدورة الشهرية من أكثر الآثار الجانبية شيوعاً، خصوصاً خلال الـ 6 إلى 12 شهر الأولى. وتقل كمية دم الحيض لدى معظم النساء، وبعضهن تتوقف لديهن الدورة الشهرية تماماً. وتكثر وتيرة الدورة الشهرية لدى بعض النساء أو تطول فترتها.
- قد تحدث لديك بعض الآثار الجانبية المؤقتة عندما تستخدمين الغرسة لأول مرة. ويجب أن تتوقف هذه الآثار خلال شهور قليلة. وتشتمل على الصداع وألم في الثديين وتقلبات المزاج.
- تشتمل الآثار الجانبية للغرسة المانعة للحمل الأقل شيوعاً على حب الشباب، الغثيان (الشعور بالإعياء في البطن) وزيادة الوزن.

ما هي مانعة الحمل الرحمية (IUD)؟

مانعة الحمل الرحمية عبارة عن جهاز صغير يوضع داخل الرحم لمنع الحمل.



هناك نوعان من IUD متوفران في أستراليا:

- IUD النحاسية (Cu-IUD) – بلاستيكية ومغلقة بمادة نحاسية
- IUD المفترزة للهرمون – جهاز صغير على شكل الحرف T ذو اسطوانة تحتوي على هرمون البروجسترون.

كيف تعمل IUD؟

تقوم IUD بمنع الحمل عن طريق إعاقة الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة وتلقيحها. وتقوم أيضاً بتغيير بطانة الرحم حتى لا تلتصق بها البويضة المخصبة.

تعمل Cu-IUD مباشرة بمجرد إدخالها. وتعمل IUD المفترزة للهرمون على الفور فقط إذا تم إدخالها خلال ستة أيام بعد اليوم الأول من الدورة الشهرية. وبخلاف ذلك، يبدأ مفعولها بعد سبعة أيام.

كيف يتم تركيب IUD؟

قبل تركيب IUD، يجب عليك:

- التحقق ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء فحص مسحة مهبلية للتأكد من عدم وجود التهابات حوضية
- إجراء فحص مسحة عنق الرحم. وهذا الفحص عبارة عن اختبار بسيط وسريع للتحقق من أية تغييرات في خلايا عنق الرحم (الفتحة المؤدية إلى الرحم) قد تؤدي إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم إذا لم تتم معالجتها.
- التأكد من أنك غير حامل.

يتم وضع IUD داخل الرحم عبر عنق الرحم. ويتم قطع الخيط لكي يدخل جيداً في الفرج. ولن تلاحظيه أنت ولا شريكك في ممارسة الجنس ولكنك ستشعرين به إذا أدخلت اصبعك عميقاً داخل الفرج.

سوف يُطلب منك الانتظار في العيادة لمدة تصل إلى 15 دقيقة للتأكد من عدم حدوث عدم ارتياح أو ألم غير معتاد.

يجب أن لا تمارسي الجنس أو تستخدمى سدادات قطنية لمدة 48 ساعة بعد إدخال IUD لمنع الحمل.

ماذا إذا شعرت بأن IUD ليست على ما يرام؟

راجعى الطبيب إذا:

- بدا الخيط أصغر أو أطول من الطبيعي، أو إذا لم يكن بمقدورك تحسسه البتة؛ قد تكون IUD تحركت من مكانها. ويجب التحقق من طول الخيط بعد كل دورة شهرية.
- شعرت بألم مستمر في الظهر أو في البطن، خصوصاً إذا صحبته حُمى
- حدثت لديك إفرازات غير معتادة أو نزيف من الفرج أو حدث ألم مع ممارسة الجنس
- أصبت أنت أو شريكك بـ STI
- مرت ستة أسابيع من إدخال الجهاز وحين وقت إجرائك لفحص مسحة عنق الرحم.

كما يجب أن تراجعى الطبيب إذا اعتقدت أنك حامل.

ما هي سلبيات IUDs؟

- لا توفر IUDs حماية من الأمراض المنقولة جنسياً (STIs).
- قد تتحرك IUD من مكانها، عادةً أثناء الدورة الشهرية.
- ثمة خطر متزايد باسقاط الحمل إذا تركت IUD داخل الرحم أثناء الحمل.
- ثمة خطر طفيف بحدوث التهاب حوضي خلال الأسابيع الثلاثة التي تعقب إدخال الجهاز. من الممكن حدوث مضاعفات خطيرة ونادرة.

ما هو الأفضل لك؟

الغرسات المانعة للحمل IUDs، والحقن المانعة للحمل هي فقط ثلاثة أنواع من العديد من موانع الحمل، وقد لا تكون مناسبة لعدد قليل من النساء. تحدثي إلى طبيبك أو إلى ممرضة عن النوع الأفضل لك.

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.

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 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.

يمكن أيضاً أن تكون لـ IUD المفرزة للهرمون الآثار الجانبية التالية:

- من المحتمل أن يحدث نزيف أو اضطراب في الدورة الشهرية خلال الثلاثة أو الخمسة شهور الأولى. وفي نهاية المطاف، من المحتمل أن تقل لديك الدورة الشهرية بمعدل كبير أو قد تتوقف.
- قد تتسبب في زيادة جفاف الفرج واحمرار وصداع وغثيان وحب الشباب.

يمكن أن تتسبب الـ IUD النحاسية في زيادة كمية الدورة الشهرية لديك وزيادة ألمها قليلاً.

ما هي حقنة DMPA؟

DMPA (Depot medroxyprogesterone acetate) هي عبارة عن هرمون البروجستيرون طويل الأمد ويتم حقنها مرة كل 12 أسبوعاً.

كيف تعمل حقنة DMPA؟

يعمل الهرمون الموجود داخل الحقنة على منع المبايض من إنتاج البويضة شهرياً. كما يعمل على تغيير بطانة الرحم لكي لا تلتصق بها البويضة المخصبة.

ما هي سلبيات حقنة DMPA؟

- يجب أن تراجع الطبيب أو العيادة كل 12 أسبوعاً لتأخذي الحقنة.
- اضطراب الدورة الشهرية. معظم النساء يقل لديهن دم الحيض، ولكن أحياناً، قد تحدث لدى امرأة زيادة في دم الحيض.
- بمجرد أخذ الحقنة، لا يمكن إخراج الهرمون من جسمك. ويجب أن تنتظري حتى يتلاشى تلقائياً. وقد تعود دورتك الشهرية ببطء لما كانت عليه بعد توقفك من أخذ الحقنة.
- تحدث لدى بعض النساء آثار جانبية مثل الصداع وتقلبات المزاج وفقدان الرغبة في الجنس والشعور بالإعياء في البطن.

أين تحصلين على المزيد من المعلومات

- الطبيب العمومي (GP) 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
- مركز المعلومات الصحية التابع لمستشفى **Women's (فكتوريا فقط)**
Royal Women's Hospital
هاتف: 03 8345 3045 أو 1800 442 007
(المتصلون من الأرياف)
بريد إلكتروني: whic@thewomens.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
- حبوب منع الحمل
- منع الحمل الطارئ