



CONOSCERE PER SCEGLIERE

وسائل منع الحمل

فريق التحرير

Bruna Borgini· Silvana Borsari· Francesca Cervi· Elena Castelli
الإدارة العامة للعناية الشخصية والصحة والرفاهية بمنطقة إميليا رومانيا
Barbara Paltrinieri· Maria Dirce Vezzani مركز المؤسسة الصحية المحلية
لمودينا AUSL Modena

بالتعاون مع

Michela Bragliani الإدارة العامة للعناية الشخصية والصحة والرفاهية بمنطقة إميليا
رومانيا
Antonella Aldrigo مركز المؤسسة الصحية المحلية لبياتشيزا AUSL Piacenza
Grazia Lesi مركز المؤسسة الصحية المحلية لبولونيا AUSL Bologna
Paola Marmocchi مركز المؤسسة الصحية المحلية لبولونيا AUSL Bologna
Paola Menga مركز المؤسسة الصحية المحلية لرومانيا AUSL Romagna
Donatella Rebecchi مركز المؤسسة الصحية المحلية لرومانيا AUSL Romagna
Daniela Spetoli مركز المؤسسة الصحية المحلية لمودينا AUSL Modena
Nadia Torri مركز المؤسسة الصحية المحلية لبولونيا AUSL Bologna
Francesca Tortolani Vincent مركز المؤسسة الصحية المحلية لمودينا
Modena

فريق التحرير والتنسيق

Elisa Soricelli· Angela Lucarelli الإدارة العامة للعناية الشخصية والصحة
والرفاهية، بمنطقة إميليا-رومانيا

التصميم والتنسيق

Avenida srl - مودينا

ترجمة

interlanguage srl - مودينا

يحب على الشخص منذ نعومة أظفاره أن يهتم بصحته الجنسية والإنجابية حيث يعد ذلك جزءاً مهماً من حماية صحته العامة وعافيته، في كل مرحلة من مراحل الحياة. ولقد وضعنا ذلك في اعتبارنا وبالتالي فنحن نسعى جاهدين للوصول إلى جميع النساء والأزواج والشباب من الجنسين الذين يعيشون في منطقتنا، لتزويدهم بجميع المعلومات التي يحتاجونها لاتخاذ خيارات مستنيرة بشأن صحتهم. ونهدف بهذه الطريقة إلى أداء مهمتنا في ضمان أن يكون الحمل حدثاً سعيداً، وأنه بفضل الاستخدام الصحيح لوسائل منع الحمل، يقل عدد النساء - حسب الإحصائيات في السنوات الأخيرة - اللاتي تضطرن إلى إنهاء الحمل طوعاً، وهو دائماً خيار مؤلم وصعب. لهذا السبب، فنحن نشجع ونعزز الخدمات المستهدفة المكرسة قبل كل شيء للشباب وصغار السن على المستوى الإقليمي. ونحن نقدم في منطقة إميليا-رومانيا فحوصات طبية ووسائل منع الحمل مجاناً، منذ عام 2018، بهدف ضمان الممارسة الجنسية الآمنة والمحمية وتحسين الوعي بالصحة الجنسية: هذه الخدمات متاحة للشباب والشابات حتى سن 26 عاماً وللنساء العاطلات عن العمل أو المتضررات من الأزمة المالية. يمكن لهذه المجموعات الوصول إلى عياداتنا الاستشارية العائلية كجزء من برنامج إدارة الخصوبة بعد الولادة أو إنهاء الحمل. ولقد صُمم كتيب "وسائل منع الحمل: اتخاذ خيار مستنير" لتوفير المعلومات الأساسية. يمكن للنساء والأزواج الاتصال بالخدمات الاستشارية العائلية (Consultori familiari)، ومراكز الصحة الجنسية للشباب (Spazi giovani)، ومراكز الشباب الجديدة (Spazi giovani adulti) ومراكز النساء المهاجرات وأطفالهن (Spazi donne immigrate e loro bambini) لاستيضاح أي شكوك أو مشاكل، وللحصول على المشورة العملية، في كل بلدة في جميع أنحاء منطقتنا، حيث سيجدون مجموعة من الخدمات كما سيكون المهنيون على أتم استعداد للاستماع والمساعدة.

Sergio Venturi

مستشار السياسات الصحية في منطقة إميليا-رومانيا

لما عليك استخدام وسائل منع الحمل

وسائل منع الحمل، والمعروفة أيضًا باسم وسائل تحديد النسل، هي المصطلح المستخدم للإشارة إلى الوسائل والطرق والإجراءات المختلفة التي تسمح للمرأة بتجنب الحمل بعد الجماع. وبالتالي، تصبح وسيلة لضمان عدم حدوث الحمل إلا باختيار الشخص، وأن كل طفل يولد يكون مرغوبًا ومطلوبًا. لكي يحدث هذا، يجب أن يكون الأشخاص على اطلاع تام بالطرق المختلفة لوسائل منع الحمل، حتى يتمكنوا من اختيار الطرق الأنسب لاحتياجاتهم الشخصية. قد تكون هناك العديد من الأسباب وراء الرغبة في تجنب حدوث الحمل ويمكن أن تكون مرتبطة بالمجال الشخصي أو المهني. سيستمتع الأشخاص بالجماع وينعمون براحة البال إذا ما استخدموا طريقة لتحديد النسل وللحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

قصص الأزواج... قصص عن وسائل منع الحمل

جميع هؤلاء النساء لديهن قصص وخطط حياة مختلفة تمامًا، لكنهن تشتركن جميعًا في الحاجة إلى تحديد متى تريدن إنجاب طفل ومتى يجب تجنب حدوث الحمل، على الأقل في فترة معينة من حياتهن.

Lucia و Davide ناجحتان في علمهما ولكنهما يمران بفترة عصيبة للغاية في زواجهما. وهما يرغبان في إنجاب طفل، ولكن ليس الآن.

التحقت **Giulia** بالجامعة، وتربطها علاقة جيدة مع **Marco**، ولكنها ترغب قبل أن تؤسس عائلة في أن تكمل دراستها وترتكز على مستقبلها الوظيفي.

سافرت كل من **Aicha و Kira و Iman و Valdete** مع أزواجهن إلى إيطاليا، وأدركن مدى صعوبة الحياة على المهاجرين في بلد جديد. ليس لديهن أقارب هنا للمشاركة في تحمل عبء الحياة اليومية وتربية الأطفال.

تخشى **Sofia** تقريبًا من التفكير في إنجاب طفل آخر. فهي لديها بالفعل طفل واحد وبما أن زوجها قد ترك وظيفته، فإن مصدر دخلها الوحيد هو وظيفتها كعامل تنظيف بالساعة أو من والديها.

وترتبط **Lisa و Paolo** علاقة راحة، فلقد ارتبطا منذ فترة قصيرة فقط، لذلك فهما في الوقت الحالي يريدان التعرف على بعضهما البعض بشكل أفضل ويعتقدان أن الحديث عن إنجاب طفل سابق لأوانه.

سافرت كل من **Valbona و Edoukou و Melika و Luan** إلى إيطاليا لبناء مستقبلهن. وذلك لأنهن سمعن أن النساء هنا تجدن المزيد من الفرص وتتعمن بالمزيد من الحرية. لكن الحياة مليئة بالصراعات مما يعني أنه لا يوجد في بعض الأحيان مجال فوري للحمل.

استمرت العلاقة بين **Elisa و Giacomo** لعدة سنوات. ولديهما بالفعل طفلان يبلغان من العمر 11 و 15 عامًا. ويشعران أن أسرتهما قد اكتملت ولا يريدان إنجاب المزيد من الأطفال.

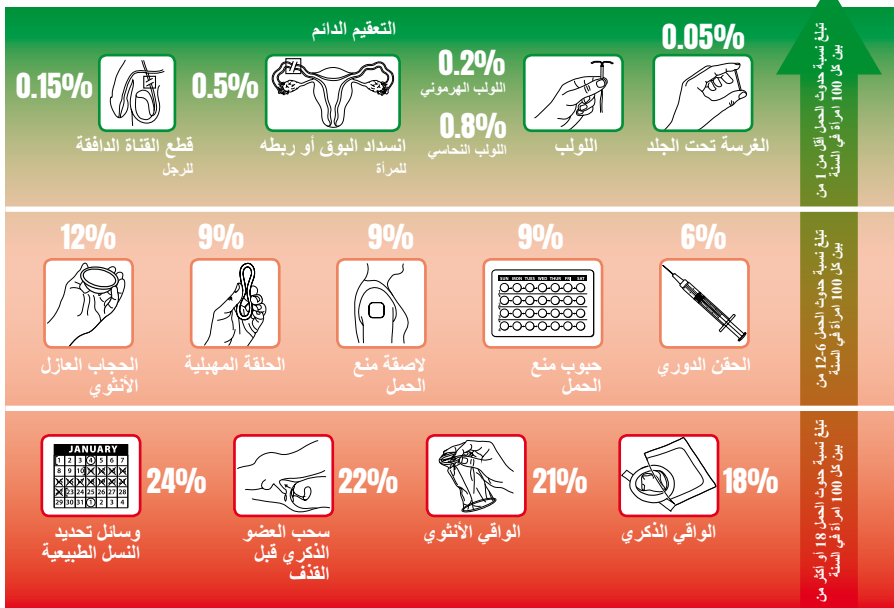
من ناحية أخرى، ترغب **Alida** في أن تنجب طفلاً. وزوجها ناجح ولا تقلقها أي مخاوف مالية، ولكنها شخصت منذ عامين بأنها مصابة بالسرطان وبالتالي فهي لا تفكر في الحمل.

كيفية اختيار وسيلة تحديد النسل

تتوفر في إيطاليا اليوم، وسائل متعددة لتحديد النسل تعمل بطرق مختلفة: هناك الوسائل العازلة، والوسائل الهرمونية، والوسائل القابلة عكس ولكن أيضًا هناك وسائل دائمة، أي تمنع حمل المرأة للأبد. ومن أجل اختيار الوسيلة الصحيحة لمنع الحمل، يجب أن يتوفر لدى الأشخاص جميع المعلومات ذات الصلة حول وسائل منع الحمل المتاحة والاستخدام الصحيح لكل منها وأي مخاطر صحية محتملة ومستوى الفعالية فيما يتعلق بمنع الحمل. يجب توافر هذه المعلومات من قبل متخصصي الرعاية الصحية المدربين: من المهم أن تكون مدرجًا تمامًا لحقيقة أن المعلومات الموجودة على الإنترنت أو التي يتداولها الأصدقاء أو المعارف قد لا تكون دقيقة أو قد تكون خاطئة تمامًا. تُدرّب القابلات والأطباء في الخدمات الاستشارية العائلية، ومراكز الصحة الجنسية للشباب، ومراكز الشباب البالغين ومراكز النساء المهاجرات وأطفالهن، على مساعدة النساء والأزواج على اختيار أفضل وسيلة لتحديد النسل بالنسبة لهم، مع مراعاة خصائصهم الفردية وتفضيلاتهم واحتياجاتهم.

تُقاس فعالية وسيلة تحديد النسل بمدى قدرتها على منع الحمل. يجب أن يأخذ أي تقييم

لهذه الفعالية في الاعتبار الخطأ البشري المحتمل (النسيان، التوقيت وما إلى ذلك). يوضح الرسم أدناه الفعالية الفعلية لمختلف وسائل منع الحمل كما هو مسجل ومعروف بين عموم الناس، وهذا يعني مع الأخذ في الاعتبار أخطاء المستخدم الأكثر شيوعًا. ويمكن أن تزيد أرقام الفعالية المسجلة هنا من خلال الانتباه بعناية إلى إرشادات الاستخدام لكل وسيلة من وسائل منع الحمل.



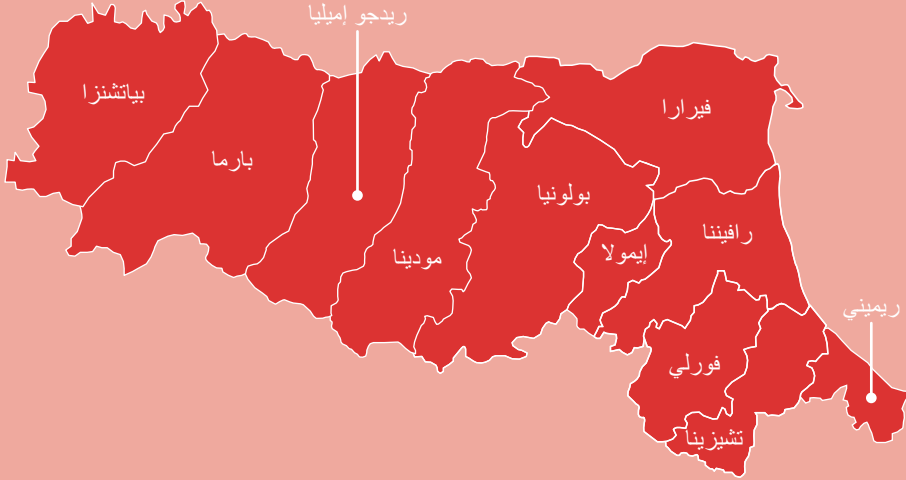
يُعد اختيار وسائل منع الحمل أيضًا فرصة لتقييم صحتك

عندما تأتون لاختيار وسيلة منع الحمل، فيجب أن تدركوا أن استشارة القابلة أو الطبيب (طبيب النساء والتوليد أو أخصائي طبِّ الذُكُورَة) في خدمة الاستشارة العائلية، أو طبيب الأسرة، تمنحكم فرصة مثالية لتقييم حالتكم الصحية العامة. فهذا وقت مناسب لمناقشة أهمية وملاءمة بعض الفحوصات المفيدة (فحص الحوض والثدي، فحص الأعضاء التناسلية الذكورية، فحوصات سرطان عنق الرحم مثل اختبار لطاخة عنق الرحم (بابانيكولاو "PAP") واختبار فيروس الورم الحليمي البشري "HPV"). خلال هذه الاستشارة، سيمكنكم استيضاح أي شكوك أو مشاكل تتعلق بالحياة الجنسية لدى الذكور والإناث: وبعبارة أخرى، يمكنك التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية بثقة تامة ومناقشة مشاكل مثل انعدام الرغبة في ممارسة الجنس وسرعة القذف وانعدام الإثارة الجنسية وعدم الوصول إلى النشوة الجنسية "هزة الجماع".

يمكنكم أيضًا الاستفادة من المقابلة وطلب معلومات حول: الخصوبة وتنظيم الأسرة والوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس ومعرفة الارتباطات بين نمط الحياة (النظام الغذائي والتمارين الرياضية وتعاطي المخدرات/العقاقير وتعاطي الكحوليات والتدخين) والصحة الإنجابية.

حماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

إن السبيل الوحيد الممكن للحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس (مثل فيروس نقص المناعة البشري "HIV" والتهاب الكبد والسيلان والهربس والزهري والكلاميديا أو المتدثرة وغيرها) يكون من خلال الاستخدام الصحيح للواقي الذكري أو الأنتوي أثناء الجماع. ولا يمكن لأي شكل آخر من أشكال وسائل منع الحمل أن يوفر الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس. لتحسين الفعالية، يمكنك استخدام حماية مزدوجة (اللولب الهرموني/الميكانيكي + الواقي).



وسائل منع الحمل مجانية في الخدمات الاستشارية العائلية في إميليا-رومانيا

يمكن للرجال والنساء، في إميليا-رومانيا، الوصول إلى الخدمات الاستشارية العائلية مجاناً للحصول على المشورة والفحص الطبي إذا لزم الأمر، والتشاور مع طبيب النساء والتوليد أو قابلة بشأن وسيلة تحديد النسل الأنسب لاحتياجاتهم.

بالإضافة إلى ذلك، بدءاً من 1 يناير 2018، ستوفر الخدمات الاستشارية العائلية للمؤسسات الصحية المحلية (AUSL) ومراكز الصحة الجنسية للشباب وسائل منع حمل مجانية (بما في ذلك وسائل منع الحمل للحالات الطارئة) وإمكانية استشارة الطبيب أو القابلة للأشخاص التاليين:

- كل الرجال والنساء أقل من 26 سنة،
 - كل النساء من سن 26 إلى 45 سنة المعفيات بسبب البطالة (E02) أو العائلات المتأثرات بالأزمة الاقتصادية (E99)، في الأشهر الـ 12 التالية للولادة،
 - كل النساء من سن 26 إلى 45 سنة المعفيات بسبب البطالة (E02) أو العائلات المتأثرات بالأزمة الاقتصادية (E99)، في الأشهر الـ 24 التالية لإنهاء الحمل طوعاً،
- حتى تكونوا مستحقين للحصول على وسيلة تحديد النسل مجاناً واستشارة طبيب أو قابلة، فإنه يجب أن تكون مسجلاً في الخدمة الصحية الوطنية الإيطالية ولديك وضع إقامة وأن تكون متابعاً مع طبيب الأسرة في إميليا-رومانيا، أو تكون بحوزتك بطاقة

STP ("Stranieri Temporaneamente Presenti" - بطاقة أجنبي حاضر مؤقتاً) أو PSU ("Permesso di Soggiorno per motivi Umanitari" - تصريح الإقامة لأسباب إنسانية). تتوفر جميع وسائل تحديد النسل الواردة في هذا الكتيب مجاناً، باستثناء الحقن الدوري والحجاب العازل الأثوي والوسيلة الطبيعية مع مراقبة الخصوبة المحوسبة.

أجسامنا

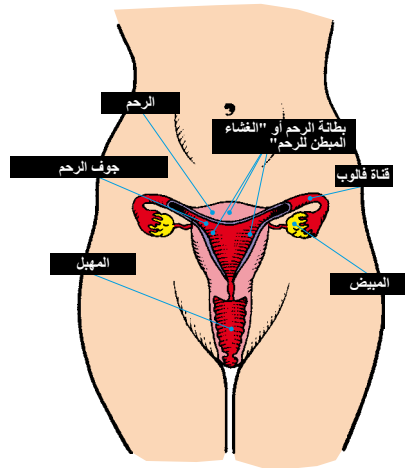
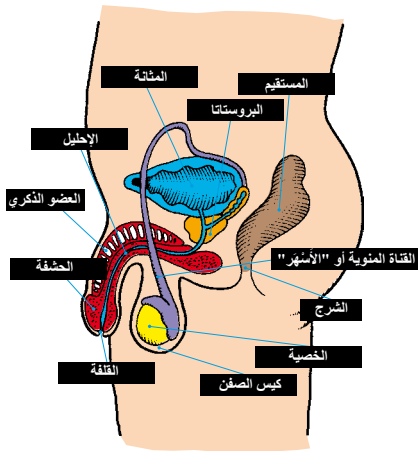
الإناث

إلى الجسم الأصفر الذي ينتج البروجستيرون، وهو الهرمون الذي يدعم الحمل في المراحل المبكرة. يمكن أن يحدث التخصيب إذا حدث جماع بدون وسيلة وقاية. يمكن أن تختلف مدة المراحل المختلفة من الدورة الشهرية اختلافاً كبيراً من امرأة إلى أخرى، كما يمكن أن تتفاوت مدة الدورات لدى النساء من شهر إلى آخر. لحساب طول فترة دورة الحيض، فإنه يفضل تدوين اليوم الأول من كل فترة في التقويم.

الرجال

عندما يصل الولد إلى سن البلوغ، تبدأ خصيتاه في إنتاج الحيوانات المنوية ويستمران في ذلك طوال حياته. يقذف الرجل، أثناء الجماع، السائل المنوي، الذي يحتوي على الحيوانات المنوية، داخل مهبل المرأة. بشكل عام، يمكن أن تعيش خلايا الحيوانات المنوية لفترة تتراوح بين 24 إلى 120 ساعة.

تشير أول دورة حيض للفتاة إلى أن المبيضين لديها بدأ في إنتاج البويضات الناضجة. كل دورة، (من اليوم الأول إلى الخامس من فترة مدتها 28 يوماً)، تتبعها ثلاث مراحل. الأولى تسمى مرحلة ما قبل الإباضة أو "الطور الجريبي" (اليوم السادس إلى الحادي عشر من فترة مدتها 28 يوماً): البويضة تنضج في المبيض. يتناب المبيضان عادة عند إطلاق بويضة كل شهر. المرحلة الثانية تسمى الإباضة (من اليوم الثاني عشر إلى الخامس عشر من فترة مدتها 28 يوماً): يطلق المبيض البويضة الناضجة وتنتقل ببطء إلى أسفل قناة فالوب، حيث تكون قابلة للتخصيب إذا حدث جماع بدون وسيلة وقاية. يمكن أن تعيش البويضة لمدة 24 ساعة تقريباً. خلال هذه المرحلة، يستعد الرحم لاستقبال بويضة مخصبة. تسمى المرحلة الثالثة مرحلة ما بعد الإباضة أو "الطور الأصفرى" (اليوم السادس عشر إلى الثامن والعشرين من فترة مدتها 28 يوماً): تبدأ البويضة الناضجة في التحلل إذا لم تكن مخصبة. يستعد الرحم للتخلص من البطانة (بطانة الرحم) التي ستم إزالتها مع تدفق الحيض، أي خلال الدورة الشهرية. إذا خصبت البويضة، يتطور الجريب في المبيض



دورة الحيض

(خلال مدة تبلغ 28 يومًا)

الأسبوع الأول

من الدورة

مدة تستغرق من يوم واحد إلى 5 أيام

إذا لم تكن البويضة مخصبة، فإنه يتم التخلص منها مع بطانة الرحم التي كانت تستعد لاستقبالها (بطانة الرحم). هذا يفسر فقدان الدم، وبعبارة أخرى، الدورة الشهرية، والتي تسمى أيضا الحيض.



يبدأ "الغشاء المبطن للرحم" أو بطانة الرحم بالتطور



الأسبوع الثاني

من المدة

من 6 إلى 11 يومًا

مرحلة ما قبل الإباضة

تتضخ بويضة في أحد المبيضين كل شهر. يتناوب المبيضان عادة عند إطلاق بويضة كل شهر.

الأسبوع الثالث

من الدورة

من 12 إلى 15 يومًا

مرحلة الإباضة

عندما يطلق المبيض البويضة الناضجة، فإنها تنشق طريقها عبر قناة فالوب. هذه هي مرحلة الإباضة. يمكن أن تعيش البويضة لمدة 24 ساعة تقريبًا. هذه هي فترة الخصوبة القصوى. بعد مرحلة الإباضة، يستعد الرحم لاستقبال بويضة مخصبة. تصبح جدران الرحم سميكًا واستقبلية، مع زيادة تدفق الدم، بحيث تشكل ما يشبه "العش" لحماية البويضة.



البويضة



الأسبوع الرابع

من الدورة

من 16 إلى 28 يومًا

مرحلة ما بعد الإباضة أو

"الطور الأصفر"

إذا لم تُخصب البويضة الناضجة، فإنها تبدأ في التحلل بعد 24 ساعة. يستعد الرحم للتخلص من بطانته، ليكون جاهزًا لدورتك المقبلة. بعد ذلك، تبدأ الدورة مرة أخرى.

أنواع وسائل تحديد النسل

وسائل منع الحمل العازلة

وتشمل هذه الوسائل: الواقي الذكري والواقي الأنثوي والحجاب العازل الأنثوي. تُعرف هذه الوسائل بالوسائل العازلة لأنها تعمل كعازل مادي، وتُحول دون وصول الحيوانات المنوية إلى رحم المرأة. ويمكن استخدام تلك الوسائل مع كريم مبيد النطاف بغرض تحسين فعاليتها.

وسائل منع الحمل الهرمونية

تستند هذه الوسائل على المرأة التي تتناول جرعة من الهرمونات. يمكن أن تتخذ هذه الهرمونات عدة أشكال مختلفة: حبة يتم ابتلاعها أو لاصقة تُلصق على الجلد أو حلقة مهبلية أو غرسة تحت الجلد.

اللولب

عبارة عن أجهزة صغيرة توضع في الرحم. هناك نوعان: النوع الأول، المعروف أيضًا باسم اللولب الهرموني "IUS" وهو جهاز يفرز الهرمونات في الرحم؛ النوع الثاني، المعروف أيضًا باسم اللولب النحاسي "IUD". يمكن أن تستخدم النساء، سواء سبق لهن الإنجاب أم لا، اللولب.

وسائل تحديد النسل الطبيعية

تعتمد وسائل تحديد النسل الطبيعية على الامتناع عن الجماع خلال الأيام الأعلى خصوبة لدى المرأة. يمكنك تحديد "نافذة الخصوبة" هذه من علامات وقياسات شخصية.

وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ

هذه الطريقة ليست للاستخدام المنتظم، ولكن يمكن استخدامها للحد من احتمالية حدوث حمل بعد ممارسة الجنس "غير الآمن" أو بدون وسيلة وقاية.

الوسائل الدائمة

تتألف وسائل منع الحمل الدائمة من تعقيم الذكور (قطع القناة الدافقة) وتعقيم الإناث (انسداد البوق أو ربطه). هذه هي العمليات الجراحية التي تقضي بشكل كامل تقريبًا على إمكانية حدوث حمل (احتمالية حدوث حمل لمن خضعوا لهذه العمليات 1-5 من بين كل 1000 شخص).

الواقى الذكري

التعرف على الوسيلة

الواقى الذكري عبارة عن غمد رفيع للغاية مصنوع من المطاط اللاتكس أو مادة خالية من اللاتكس لا تسبب حساسية يوضع بداخله العضو الذكري. ويجمع السائل المنوي للرجل، ويحول دون وصول الحيوانات المنوية إلى مهبل المرأة.

الفعالية

إن نسبة حدوث حمل لدى النساء التي تمارس الجنس مع شخص يستخدم هذه الوسيلة بشكل صحيح هي 2 في المائة سنوياً (راجع "ما ينبغي فعله"). ومع ذلك، مع الأخذ في الاعتبار أخطاء المستخدم الأكثر تكراراً التي تحدث عادة، تصبح نسبة حدوث حمل النساء في الواقع 18 في المائة. يزداد مستوى الحماية التي يوفرها الواقى الذكري إذا استخدم مع (هلام، رغوة، تحميلات) مبيد للطفيل. هذه هي الوسيلة الوحيدة لتحديد النسل التي تحمي كلا الطرفين من خطر العدوى المنقولة جنسياً أثناء الجماع المهبلي والشرجي والقموي.

فهي توفر حماية جيدة من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية "HIV" وحالات العدوى الأخرى التي تنتقل عن طريق السائل الذي تفرزه الأعضاء التناسلية مثل المشعرة والسيلان والمنتدرة. في حالة الإصابة بحالات العدوى الأخرى مثل الثآليل التناسلية والهربس التناسلي والزهري، فإنه لا بد من تغطية الأغشية المخاطية وأي جلد مصاب لضمان الحماية.

ما ينبغي فعله

لا توجد حاجة إلى وصفة طبية أو فحص طبي. يمكن شراء الواقيات الذكورية من الصيدلية وكشك السجائر والمتاجر الكبرى ومن ماكينات البيع. تُباع مبيدات الطفيل هي الأخرى في الصيدليات. للاستخدام الصحيح، يجب وضع العضو الذكري في الواقى الذكري قبل بدء الجماع وقبل فترة طويلة من الإيلاج (حيث من الممكن أن ينتج مذي "سائل ما قبل القذف" يحتوي على حيوانات منوية حية) مع ضرورة عدم خلعه إلا بعد الجماع. لتجنب انزلاق الواقى الذكري عن طريق الخطأ، واحتمالية تسرب السائل المنوي وملاصته للأعضاء التناسلية لدى المرأة، فإنه يجب الإمساك بالواقى الذكي وتثبيتته على قاعدة العضو الذكري قبل سحبه من المهبل. تُستخدم الواقيات الذكورية مرة واحدة ويجب التخلص منها دائماً بعد الاستخدام. قبل الاستخدام، تحقق دائماً من تاريخ انتهاء الصلاحية. يجب ألا تبقى العبوة بالقرب من أي مصدر حرارة (لذا، لا يُحتفظ بها في درج التابلوه أو المحفظة) أو بالقرب من الأشياء التي قد تلحق الضرر بالغللاف (على سبيل المثال، المفاتيح والمقصات، وما إلى ذلك). يجب التعامل معها بحذر (احرص على عدم إتلافها بالأسنان أو الأظافر أو المجوهرات).

يحمي من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

لهذا السبب، ينبغي أن يُستخدم أيضاً في الجماع الشرجي أو القموي. لزيادة فعالية الواقى، يمكن استخدامه بالاشتراك مع وسائل منع حمل هرمونية أو ميكانيكية.



من الأفضل استخدام واقٍ ذكري مُرَلَّق، بالنسبة للواقيات التي ليست كذلك، وضع مزلاقات هلامية ذات أساس مائي أو "مزلقاً" من الداخل والخارج أيضاً لمنع الانفصال (يمكن أن تساعد المزلاقات ذات الأساس الزيتي التي تحتوي على الكريمانت أو الفازلين أو الزبدة أو الزيت على الانفصال).

المميزات

الواقيات الذكرية ليس لها مخاطر صحية مرتبطة بها، ولا تحتاج إلى مساعدة طبية وهي سهلة الاستخدام. وتسمح للرجال بالمشاركة على نحو فعال ونشط في عملية منع الحمل. وتُعد بديلاً مفيداً عن أساليب أخرى، أيضاً للأزواج الذين يأسسون أسرة، على سبيل المثال أثناء فترة الإرضاع.

العيوب

- في حالة الاستخدام غير الصحيح أو وجود عيب في التصنيع، تكون هناك احتمالية لانفصال الواقي الذكري أو انزلاقه أثناء الجماع.
- بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون الواقي الذكري مصدرًا للإجراج، باعتباره "حاجزاً ماديًا" بين الزوج وزوجته. للتغلب على هذه المشكلة، من الأفضل محاولة وضع الواقي الذكري عدة مرات، دون أي عجل، قبل الجماع.

التكلفة

تختلف التكلفة اعتماداً على نوع ومكان الشراء: بشكل عام، يتراوح السعر بين 1 و1.7 يورو لكل واقٍ.

الواقى الأنثوي

التعرف على الوسيلة

يُعد الواقى الأنثوي عمداً ناعماً وقوياً وشفافاً مصنوع من البولي يوريثان، يبلغ طوله حوالي 17 سم، ويوضع داخل المهبل قبل الجماع. وهو يحول دون حدوث حمل علاوة على أنه يحمي من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، لأنه يجمع السائل المنوي للرجل ويمنعه من دخول المهبل. ويتميز بحلقة مرنة عند كلا الطرفين: يتم استخدام الحلقة الداخلية لإدخال الواقى الأنثوي ولإبقاء الطرف مغلقاً على عنق الرحم. بينما يجب أن تبقى الحلقة الخارجية الناعمة خارج المهبل أثناء الجماع: فهي تغطي المنطقة المحيطة بالفتحة المهبليّة، وتشكل حاجزاً بين العضو الذكري والمهبل نفسه، وكذلك عنق الرحم والأعضاء التناسلية الخارجية. فهو مزلق بمنزلة منتج ذي أساس من السيليكون.

الفعالية

مع الأخذ في الاعتبار أخطاء المستخدم الأكثر تكراراً، ستصبح نسبة حدوث حمل النساء 21 في المائة. يزداد هذا المستوى من الحماية عند استخدامه بشكل صحيح (نسبة حدوث حمل النساء 5 من بين كل 100 امرأة في السنة).

ما ينبغي فعله

لا توجد حاجة إلى وصفة طبية أو فحص طبي. يمكن شراء الواقيات الأنثوية أو طلبها من الصيدليات. لا ينبغي أن يُستخدم مع الواقى الذكري، لأن هذا قد يؤدي إلى الانفصال. يجب استخدامه مرة واحدة فقط، ثم التخلص منه. ليست هناك حاجة لإزالة الواقى الأنثوي مباشرةً بعد الجماع: لإزالته، قومي بثني الحلقة الخارجية لمنع تسرب السائل المنوي. تتطلب وسيلة تحديد النسل هذه بعض الممارسة: لذلك، من الجيد أن تتدربي على إدخاله وإزالته عدة مرات قبل استخدام واحد لأول مرة أثناء الجماع.

يحمي من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

لزيادة فعالية الواقى، يمكن استخدامه بالاشتراك مع وسائل منع حمل هرمونية أو ميكانيكية.



المميزات

عند استخدام الواقي الأنثوي بشكل صحيح، فإنه يكون فعالاً تماماً مثل وسائل منع الحمل العازلة الأخرى. يمكن إدخاله قبل الجماع بعدة ساعات، حتى لا يتسبب في تشتت الانتباه أثناء الجماع. لا توجد أي مخاطر صحية مرتبطة به، ولا يحتاج إلى وصفة طبية ويسمح للمرأة بتولي مسؤولية حياتها الجنسية. فهو مُرَلَّق بالفعل بمنتج ذي أساس من السيليكون وليس له تأثير مُيِّد لللُّطَاف. المواد التي يصنع منها أقوى من المطاط اللاتكس المُستخدم في صنع غالبية الواقيات الذكرية ولا يسبب تفاعلات حساسية. يوفر للنساء عازلاً وقائياً كاملاً من العدوى الخاصة بالأعضاء التناسلية الخارجية، طالما أنه يغطيها بالكامل.

العيوب

- يصعب العثور على الواقيات الأنثوية مقارنة بالواقيات الذكرية واستخدامها يتطلب بعض الممارسة: قلة الخبرة في البداية تجعل وسيلة تحديد النسل هذه غير آمنة تماماً.
- أبلغت بعض النساء عن حدوث آثار جانبية له، لا سيما تهيج طفيف.

التكلفة

متوسط التكلفة حوالي 2.5 يورو لكل واقٍ.

الحجاب العازل الأنثوي

التعرف على الوسيلة

يُعد الحجاب العازل الأنثوي نوعاً من الأقراص المصنوعة من السيليكون والتي توضع داخل المهبل قبل الجماع، ويغطي عنق الرحم بحيث لا يمكن للحيوانات المنوية الوصول إلى الرحم. ويستخدم مع كريم مبيد للنطاف. الحجاب العازل الأنثوي قابل لإعادة الاستخدام.

الفعالية

عند استخدام الحجاب العازل الأنثوي بشكل صحيح مع كريم مبيد النطاف، فإن احتمالية حدوث حمل غير مرغوب فيه ستكون 5 من بين كل 100 امرأة. ومع ذلك، مع الأخذ في الاعتبار أخطاء المستخدم الأكثر تكراراً التي تحدث عادة، ستصبح نسبة حدوث حمل النساء 21 في المائة.

ما ينبغي فعله

يوضع الحجاب العازل الأنثوي داخل المهبل قبل الجماع وينبغي تركه في مكانه لمدة 6 ساعات على الأقل بعد ممارسة الجنس قبل إزالته. بعد الإزالة، يجب غسله على نحو صحيح بالماء والصابون. ينبغي التحقق من وجود أي علامات للتلف في كل مرة قبل الاستخدام. يصف الطبيب أو القابلة الحجاب العازل الأنثوي بعد الفحص الطبي لتحديد الحجم المناسب لك. سيوضح لك الطبيب أو القابلة، في المرة الأولى، كيفية إدخال الحجاب العازل الأنثوي وإزالته.

المميزات

لا يوجد أي خطر صحي مرتبط باستخدام الحجاب العازل الأنثوي، وبمجرد أن تتعلمي كيفية استخدامه، فستدركين أنه سهل الاستخدام. قابل لإعادة الاستخدام ويمكن إدخاله قبل الجماع بعدة ساعات، ومن المهم أن تحرصي على استخدامه مع كريم مبيد للنطاف، والذي ينبغي وضعه قبل الجماع بمدة لا تزيد عن ساعتين إلى 3 ساعات.

لا توفر هذه
الوسيلة الحماية من
الأمراض المنقولة
عن طريق الجنس،
لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري
أيضاً



العيوب

- لا توفر هذه الوسيلة الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- إذا نقص وزنك أو زاد، أو بعد الحمل أو إنهاء الحمل، فإنه يتعين عليك الخضوع للفحص مرة أخرى لدى طبيب أو قابلة لمعرفة ما إذا كان الحجم لا يزال مناسباً، أو يحتاج إلى تغيير.

التكلفة

تختلف التكلفة اعتماداً على نوع ومكان الشراء: بشكل عام، يتراوح السعر بين 40 و70 يورو لكل حجاب عازل أنثوي. تمكن إعادة استخدامه عدة مرات، بالنسبة لبعض الطرز، يبلغ الحد الأقصى الموصى به لفترة الاستخدام عامين (بحيث تعادل التكلفة الشهرية ما يقرب من 1.5 يورو). تختلف أسعار كريم مبيد النطف، حيث تتراوح بين 13 إلى 18 يورو لكل أنبوب (10-15 مرة وضع).

حبوب منع الحمل

التعرف على الوسيلة

هذا المصطلح يُستخدم عادةً لحبوب منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم. تحتوي على مزيج (حبوب منع الحمل المركبة) من اثنين من الهرمونات الأنثوية: الإستروجين والبروجسترون. وتمنع حدوث حمل عن طريق إيقاف الإباضة وتغيير بطانة الرحم وقناتي فالوب. إن تناول حبوب منع الحمل يوميًا يوقف دورة الحيض العادية (الموضحة في الصفحة 9). عندما تتوقفين عن تناول حبوب منع الحمل، يحدث لديك نزيف يشبه الدورة الشهرية، وذلك بسبب الانخفاض المؤقت في مستويات الهرمون، ولكن هناك أنواع معينة من الحبوب لا يؤدي التوقف عن تناولها إلى حدوث نزيف على الإطلاق.

الفعالية

حبوب منع الحمل فعالة للغاية في منع الحمل، حيث تبلغ نسبة حدوث الحمل عند استخدامها بشكل صحيح أقل من 1 بالمائة. ومع ذلك، مع الأخذ في الاعتبار أخطاء المستخدم الأكثر شيوعًا، ستصبح نسبة حدوث حمل النساء في الواقع 9 في المائة. تُستخدم حبوب منع الحمل أيضًا في علاج العديد من الاضطرابات والحالات المرضية لدى الإناث، إلى جانب استخدامها كوسيلة لتحديد النسل.

ما ينبغي فعله

تناولي حبة واحدة يوميًا لمدة 21 أو 28 يومًا متتاليًا، مع أو بدون انقطاع اعتمادًا على نوع الحبوب. يجب أن يصفها طبيب في خدمة الاستشارة العائلية أو طبيب الأسرة أو طبيب آخر من اختيارك، وسينظر في تاريخك الطبي وقياس ضغط دمك ويجري اختبارات أخرى لك فقط إذا لزم الأمر. يوصى بإجراء فحوصات دورية لاحقة للكشف عن أي تغييرات في الحالات السريرية أو صحتك العامة. بعد الإجهاض، إذا لم تكن هناك موانع، يمكنك تناول حبوب منع الحمل من اليوم الفعلي للجراحة. في حالة الخضوع لإجهاض دوائي، يمكنك تناول حبوب منع الحمل من يوم تناول حبة الإجهاض الثانية.

لا توفر هذه
الوسيلة الحماية من
الأمراض المنقولة
عن طريق الجنس،
لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري
أيضًا



المميزات

فعالة للغاية إذا ما تم تناولها بشكل صحيح. تُستخدم حبوب منع الحمل، إلى جانب استخدامها كوسيلة لتحديد النسل، لتنظيم العديد من الاضطرابات ولجعل الفترات أخف وأقل ألمًا. تقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض وبطانة الرحم. بعض أنواع حبوب منع الحمل تقلل من ظهور حب الشباب ونمو الشعر الزائد عند النساء بسبب الهرمونات الذكورية.

العيوب

- لا تصرف إلا بوصفة طبية.
- لتحقيق أقصى قدر من فعالية الحبوب، يجب تناولها في الوقت نفسه تقريبًا كل يوم؛ ولهذا السبب، يجب عليك وضع جدول محدد لضمان ألا تنسينها أبدًا. إذا نسيتي تناول حبوب منع الحمل مرة واحدة أو أكثر، فيجب عليك اتباع الإرشادات الواردة في نشرة معلومات المريض بعناية فائقة.
- يمكن أن تقل فعالية الحبوب إذا كنتِ تتناولين أدوية أخرى أو إذا كنتِ مصابة بالغيثان أو الإسهال.
- على الرغم من أن معظم النساء يمكن أن تستخدمها بأمان، إلا أنها غير مناسبة إذا كنتِ مصابة بحالات مرضية أو أمراض معينة (على سبيل المثال، ارتفاع ضغط الدم أو تجلط الدم) أو إذا كنتِ تنخين.
- المشاكل الخطيرة نادرة للغاية وترتبط عادةً بتجلط الدم (انصمام خثاري). نادرًا ما تسبب حبوب منع الحمل آثارًا جانبية أقل خطورة مثل زيادة الوزن أو الألم والتورم في الساقين أو فقدان طفيف في الدم أو الصداع أو تغيرات في الحالة المزاجية أو تغيرات في الرغبة الجنسية. يمكن أن تدفع هذه الآثار الجانبية بعض النساء إلى التوقف عن تناول حبوب منع الحمل تمامًا، ولكن من الأفضل دائمًا استشارة القبالة أو طبيب النساء والتوليد أولاً لأنه يمكن التغلب على هذه المشكلات غالبًا بالتغيير إلى تناول حبوب أخرى دون التوقف وفقدان حماية وسائل منع الحمل فعليًا.

التكلفة

تكلفة العبوة التي تكفي 28 يومًا، تختلف حسب النوع: في المتوسط، يتراوح السعر من 5 إلى 17 يورو.

حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجستيرون فقط ("حبوب منع الحمل الصغيرة")

التعرف على الوسيلة

"حبوب منع الحمل الصغيرة" هو مصطلح يُستخدم عادة للإشارة إلى حبوب منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم والتي تحتوي على هرمون واحد فقط هو البروجستيرون. ينبغي تناول حبوب منع الحمل الصغيرة كل يوم، دون أي انقطاع. فهي تمنع حدوث حمل عن طريق زيادة كثافة إفرازات عنق الرحم، وبالتالي تحول دون وصول الحيوانات المنوية إلى قناتي فالوب، ووقف الإباضة وتغيير بطانة الرحم. إن تناول حبوب منع الحمل يوميًا يوقف دورة الحيض العادية (الموضحة في الصفحة 9).

الفعالية

فعاليتها مماثلة لفعالية حبوب منع الحمل المركبة.

ما ينبغي فعله

تناولي حبة واحدة كل يوم دون أي انقطاع. عندما تستتفدي الحبوب الثمانية وعشرين الموجودة في العبوة، عليك البدء من جديد في تناول حبوب عبوة أخرى، دون تفويت أي يوم. يجب أن يصفها طبيب في خدمة الاستشارة العائلية أو طبيب الأسرة أو طبيب آخر من اختيارك، وسينظر في تاريخك الطبي ويجري اختبارات أخرى لك إذا لزم الأمر.

يوصى بإجراء فحوصات دورية لاحقة للكشف عن أي تغييرات في الحالات السريرية أو صحتك العامة.

بعد الإجهاض، إذا لم تكن هناك موانع، يمكنك تناول حبوب منع الحمل من اليوم الفعلي للجراحة. في حالة الخضوع لإجهاض دوائي، يمكنك تناول حبوب منع الحمل من يوم تناول حبة الإجهاض الثانية.

المميزات

فعالة للغاية إذا ما تم تناولها بشكل صحيح.

يمكن أن تكون هذه خيارًا جيدًا لمنع حدوث حمل للنساء اللواتي لا يمكنهن استخدام هرمون الإستروجين، الموجود في حبوب منع الحمل المركبة.

يمكن أن تستخدمها النساء المرضعات، حتى في الأشهر الستة التالية للولادة، لأنه ليس لها أي تأثير على كمية الحليب الذي يفرزه الثدي وليس لها أي آثار جانبية على الأطفال الرضع.



لا توفر هذه الوسيلة الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري أيضا

العيوب

- لا تصرف إلا بوصفة طبية.
- لضمان الفعالية، يجب تناولها في الوقت نفسه تقريباً كل يوم. ولهذا السبب، يجب عليك وضع جدول محدد لضمان تناول الحبة في الوقت نفسه دائماً، وليس بعد أكثر من 12 ساعة من الوقت المعتاد لتناولها.
- يمكن أن تقل فعالية الحبوب إذا كنت تتناولين أدوية أخرى أو إذا كنت مصابة بالغثيان أو الإسهال.
- يمكن أن تستخدمها معظم النساء بأمان، إلا إنها غير مناسبة إذا كنت مصابة بحالات مرضية خطيرة أو أمراض معينة فقط.
- بعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً هي عدم انتظام فترات الدورة الشهرية (قد يتوقف النزيف تماماً أو يخف، أو يكون أكثر تواتراً وغير منتظم)، والشعور بالانتفاخ وزيادة الوزن وظهور حب الشباب.

التكلفة

تكلفة العبوة التي تكفي 28 يوماً، تختلف حسب النوع: في المتوسط، يتراوح السعر من 8 إلى 16 يورو.

لاصقة منع الحمل

التعرف على الوسيلة

إن لاصقة منع الحمل عبارة عن لاصقة صغيرة تحتوي على نفس الهرمونات الأنثوية المستخدمة في حبوب منع الحمل المركبة (الإستروجين والبروجسترون). تطلق اللاصقة جرعة يومية من الهرمونات عبر الجلد وتعمل تمامًا مثل حبوب منع الحمل، وتمنع الإباضة.

الفعالية

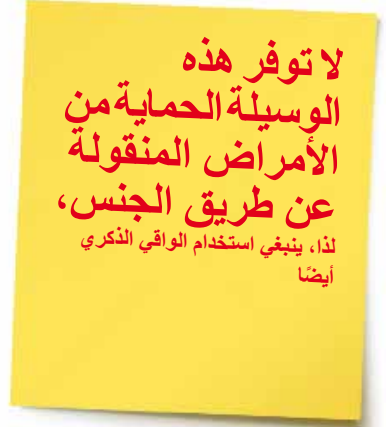
مستوى فعاليتها مشابه لمستوى فعالية حبوب منع الحمل: حيث تبلغ نسبة حدوث حمل بشكل عام عند استخدامها 9 في المائة. ولكن فعاليتها تزيد مع الاستخدام الصحيح، أي عند اتباع جميع تعليمات الاستخدام بدقة.

ما ينبغي فعله

هناك العديد من مناطق الجسم التي يمكن وضع اللاصقة عليها (الأرداف، الظهر، البطن، العضد وما إلى ذلك)؛ استبدلي اللاصقة بأخرى جديدة كل أسبوع لمدة ثلاثة أسابيع، ثم تخطي أسبوعًا، ثم ابدئي من جديد. يجب أن يصفها طبيب في خدمة الاستشارة العائلية أو طبيب الأسرة أو طبيب آخر من اختيارك، وسينظر في تاريخك الطبي ويجري اختبارات أخرى لك إذا لزم الأمر. يوصى بإجراء فحوصات دورية لاحقة للكشف عن أي تغييرات في الحالات السريرية أو صحتك العامة. بعد الإجهاض، إذا لم تكن هناك موانع، يمكنك وضع اللاصقة من اليوم الفعلي للجراحة. في حالة الخضوع لإجهاض دوائي، يمكنك وضع اللاصقة من يوم تناول حبة الإجهاض الثانية.

المميزات

فعالة للغاية إذا ما استخدمت بشكل صحيح. توفر نفس المزايا التي توفرها حبوب منع الحمل المركبة (حيث تتظم فترات الدورة الشهرية، وتجعلها أخف وأقل ألمًا، بالإضافة إلى أنها تقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض وسرطان بطانة الرحم). وتتميز بسهولة الاستخدام أكثر من حبوب منع الحمل، حيث إنك لا تحتاجين إلى تغييرها إلا مرة واحدة في الأسبوع، مما يقلل من احتمالية النسيان. وتستمر بنفس فعاليتها إذا كنت مصابة بالغيثان أو الإسهال.



العيوب

- لا تصرف إلا بوصفة طبية.
- لتحقيق أقصى قدر من الفعالية، فإنه يتعين عليك اتباع التعليمات الخاصة بالاستخدام بعناية فائقة والتأكد من أن اللاصقة ملتصقة في مكانها بإحكام (وهي مقاومة للماء، ولكنها قد تسقط إذا كنت في مكان حار ورطب للغاية، مثل الساونا، لمدة طويلة).
- يمكن أن تقل فعاليتها إذا كنت تتناولين أيضًا أدوية أخرى.
- تقل فعاليتها إذا كان وزنك أكثر من 90 كجم.
- على الرغم من أن معظم النساء يمكن أن تستخدمن اللاصقة بأمان، إلا أنها غير مناسبة إذا كنت مصابة بحالات مرضية أو أمراض معينة (على سبيل المثال، ارتفاع ضغط الدم أو تجلط الدم) أو إذا كنت أكبر من 35 عامًا أو إذا كنت تدخنين.
- يمكن أن تعاني بعض النساء من تفاعلات حساسية موضعية مصاحبة لتهيج الجلد والحكة.
- المشاكل الخطيرة نادرة للغاية وترتبط عادةً بتجلط الدم (انصمام خثاري). نادرًا ما تسبب حبوب منع الحمل آثارًا جانبية أقل خطورة مثل زيادة الوزن أو الألم والتورم في الساقين أو فقدان طفيف في الدم أو الصداع أو تغيرات في الحالة المزاجية أو تغيرات في الرغبة الجنسية. يمكن أن تدفع هذه الآثار الجانبية بعض النساء إلى التوقف عن استخدام اللاصقة تمامًا، ولكن من الأفضل دائمًا استشارة القابلة أو طبيب النساء والتوليد أولاً لأنه يمكن التغلب على هذه المشكلات غالبًا بالتغيير إلى وسيلة تحديد نسل أخرى.

التكلفة

متوسط السعر هو 16 يورو كل 28 يومًا.

حلقة مهبلية

التعرف على الوسيلة

إنها حلقة رفيعة وشفافة ومرنة تُوضع داخل المهبل، وتحتوي على نفس الهرمونات الأنثوية الموجودة في حبوب منع الحمل المركبة. ينبغي عليك إدخال الحلقة في المهبل وإزالتها بعد ثلاثة أسابيع، ثم تخطي أسبوعاً قبل البدء من جديد عن طريق إدخال حلقة جديدة. تطلق الحلقة المهبلية جرعة يومية من هرمونات الإستروجين والبروجسترون الأنثوية، وتعمل تماماً مثل حبوب منع الحمل واللاصقة، وتمنع الإباضة.

الفعالية

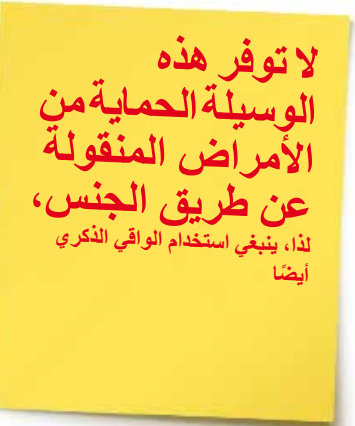
مستوى فعاليتها مشابه لمستوى فعالية حبوب منع الحمل: مع الأخذ في الاعتبار أخطاء المستخدم الأكثر شيوعاً، تبلغ نسبة حدوث حمل عند استخدامها 9 في المائة. ولكن فعاليتها تزيد مع الاستخدام الصحيح، أي عند اتباع جميع تعليمات الاستخدام بدقة.

ما ينبغي فعله

عليك وضع الحلقة داخل المهبل، وتركها في مكانها لمدة 21 يوماً. في نهاية هذه الأسابيع الثلاثة، يتعين عليك إزالة الحلقة والتخلص منها، والانتظار 7 أيام قبل إدخال حلقة جديدة. يجب أن يصفها طبيب في خدمة الاستشارة العائلية أو طبيب الأسرة أو طبيب آخر من اختيارك، وسينظر في تاريخك الطبي ويجري اختبارات أخرى لك إذا لزم الأمر. يوصى بإجراء فحوصات دورية لاحقة للكشف عن أي تغييرات في الحالات السريرية أو صحتك العامة. بعد الإجهاض، إذا لم تكن هناك موانع، يمكنك إدخال الحلقة من اليوم الفعلي للجراحة. في حالة الخضوع لإجهاض دوائي، يمكنك إدخال الحلقة من يوم تناول حبة الإجهاض الثانية.

المميزات

فعالة للغاية إذا ما استخدمت بشكل صحيح. تستخدم الحلة المهبلية كوسيلة لتحديد النسل، علاوة على أنها تنظم فترات الدورة الشهرية، وتجعلها أخف وأقل ألماً، بالإضافة إلى أنها تقلل من ظهور حب الشباب وتقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض وبطانة الرحم. فهي سهلة الاستخدام للغاية لأنك تحتاجين فقط إلى إدخالها وإزالتها مرة واحدة في الشهر، مما يُسهل تذكرها. وتستمر بنفس فعاليتها إذا كنت مصابة بالغيثان أو الإسهال.



العيوب

- لا تصرف إلا بوصفة طبية.
- لتحقيق أقصى قدر من الفعالية، من المهم أن تقومي بإدخال وإزالة الحلقة في الأيام الصحيحة تمامًا.
- يمكن أن تقل فعاليةها إذا كنت تتناولين أيضًا أدوية أخرى.
- على الرغم من أن معظم النساء يمكن أن تستخدمها بأمان، إلا أنها غير مناسبة إذا كنت مصابة بحالات مرضية أو أمراض معينة (على سبيل المثال، ارتفاع ضغط الدم أو تجلط الدم) أو إذا كنت تدخنين.
- المشاكل الخطيرة نادرة للغاية وترتبط عادةً بتجلط الدم (انصمام خثاري). نادرًا ما تسبب حبوب منع الحمل آثارًا جانبية أقل خطورة مثل زيادة الوزن أو الألم والتورم في الساقين أو فقدان طفيف في الدم أو الصداع أو تغيرات في الحالة المزاجية أو تغيرات في الرغبة الجنسية. يمكن أن تدفع هذه الآثار الجانبية بعض النساء إلى التوقف عن استخدام اللصقة تمامًا، ولكن من الأفضل دائمًا استشارة القابلة أو طبيب النساء والتوليد أو لأنّه يمكن التغلب على هذه المشكلات غالبًا بالتغيير إلى وسيلة تحديد نسل أخرى.

التكلفة

التكلفة حوالي من 19 إلى 20 يورو كل 28 يومًا.

الحقن الدوري

التعرف على الوسيلة

عبارة عن حقنة في العضل تحتوي على هرمون البروجسترون (أستات الميبروكسي بروجسترون)، وينبغي أخذها كل ثلاثة أشهر. فهي تمنع حدوث حمل عن طريق زيادة كثافة إفرازات عنق الرحم، وبالتالي تحول دون وصول الحيوانات المنوية إلى قناتي فالوب، ووقف الإباضة وتغيير بطانة الرحم.

الفعالية

فعالة للغاية، حيث تبلغ نسبة حدوث حمل بين من تستخدمن الحقن 6 فقط في الألف.

ما ينبغي فعله

يجب أن يصفها طبيب في خدمة الاستشارة العائلية أو طبيب الأسرة أو طبيب آخر من اختيارك، وسينظر في تاريخك الطبي ويجري اختبارات أخرى لك إذا لزم الأمر. تؤخذ الحقنة في الذراع أو الأرداف كل ثلاثة أشهر.

المميزات

يمكن أن تكون هذه وسيلة جيدة لتحديد النسل للنساء المرضعات (بدءاً الأسبوع السادس للولادة) أو اللاتي لا يمكنهن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة (على سبيل المثال النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم أو المدخنات التي تزيد أعمارهن عن 35 عاماً) وكذلك للنساء اللاتي لا تردن استخدام وسيلة منع حمل تؤخذ كل يوم، أو استخدام وسيلة منع حمل داخل الرحم أو استخدام غرسات منع الحمل طويلة الأمد. وتعتبر فعاليتها أقل تأثيراً بالأدوية الأخرى، بالمقارنة بوسائل منع الحمل الأخرى.

لا توفر هذه
الوسيلة الحماية من
الأمراض المنقولة
عن طريق الجنس،
لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري
أيضاً



العيوب

- عندما توقفين الحقن، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تعود الإباضة والخصوبة إلى حالتها الطبيعية.
- يمكن أن تسبب آثارًا جانبية، مثل التفاعلات المولمة في موقع الحقن لوقت قصير، وعدم انتظام الدورة الشهرية، وزيادة الوزن، والشعور بالانتفاخ، وتغيرات في الحالة المزاجية والصداع، التي يمكن أن تستمر لعدة أشهر حتى بعد إيقاف الحقن.
- هذا النوع من وسائل منع الحمل لا ينصح به للنساء دون سن 18 أو أكثر من 45 سنة أو المعرضات لخطر الإصابة بهشاشة العظام. لم يُسجل هذا الدواء في إيطاليا، لاستخدامه كوسيلة لمنع الحمل، مما يجعل من الصعب الحصول عليه بوصفة طبية. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يتطلب موافقة مبنية على علم مسبق، مما يجعله وسيلة منع حمل احتياطية لا يتم اللجوء إليها إلا في حالة عدم وجود وسائل مقبولة أخرى.

التكلفة

تبلغ تكلفة الحقن، التي تستمر لمدة 3 أشهر، حوالي 5 يورو (ما يعادل 1.5 يورو شهريًا).

الغرسة تحت الجلد

التعرف على الوسيلة

تُعد الغرسة تحت الجلد بمثابة قضييب بلاستيكي صغير نحيف يبلغ قطره 2 مم وطوله 4 سم، ويوضع تحت الجلد في الجزء العلوي من الذراع ويطلق هرمون البروجسترون في مجرى الدم. وتُمنع حدوث حمل عن طريق إيقاف الإباضة وزيادة كثافة إفرازات عنق الرحم، مما يجعل من الصعب على الحيوانات المنوية التحرك، وعن طريق تغيير بطانة الرحم.

الفعالية

إنها واحدة من أكثر وسائل منع الحمل المتاحة فاعلية وشبه خالية من الأخطاء. إن نسبة حدوث حمل لدى النساء التي تستخدم هذه الوسيلة أقل 1 في المائة سنويًا. تبقى الغرسة فعالة لمدة 3 سنوات في النساء ذوات الوزن الطبيعي، بينما تقصر المدة عند زيادة الوزن.

ما ينبغي فعله

يجب أن يصف طبيب النساء والتوليد الغرسة ويقوم بإدخالها، وسيُنظر في تاريخك الطبي، وإذا لزم الأمر، سيجري لك اختبارات أخرى. يمكنك الاتصال بخدمة الاستشارة العائلية مباشرةً. بمجرد وضع الغرسة في مكانها الصحيح، من المهم التحقق من أنه يمكنك دائمًا الشعور بها تحت الجلد وأنها لا تتحرك. يوصى بإجراء فحوصات دورية لاحقة للكشف عن أي تغييرات في الحالات السريرية أو صحتك العامة.

المميزات

هناك عدد قليل جدًا من موانع الاستعمال (مثل الموانع الخاصة بحبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجسترون فقط) ويمكن أن تكون الغرسة مناسبة للنساء اللواتي لا يمكنهن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة (حبوب منع الحمل، الحلقة المهبليّة، اللاصقة) أو اللاتي نرغين في تأمين أنفسهن بدرجة عالية جدًا لعدم حدوث حمل. إنها وسيلة منع حمل طويلة الأمد ومناسبة أيضًا للنساء اللاتي تخشين من احتمالية نسيان تناول إحدى وسائل منع الحمل بانتظام. يمكن استخدامها أثناء فترة الإرضاع.

لا توفر هذه الوسيلة الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري أيضًا



العيوب

- يجب أن يدخلها ويزيلها أخصائي طبي مؤهل مع العلم أنها لا تصرف إلا بوصفة طبية.
- يمكن أن تقل فعاليتها إذا كنت تتناولين أيضًا أدوية أخرى.
- يمكن أن تستخدمها معظم النساء بأمان، إلا إنها غير مناسبة إذا كنت مصابة بحالات مرضية أو أمراض معينة فقط.
- بعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا هي عدم انتظام فترات الدورة الشهرية (قد يتوقف النزيف تمامًا أو يخف، أو يكون أكثر تواترًا وغير منتظم)، والشعور بالانتفاخ وزيادة الوزن وظهور حب الشباب والصداع والتغيرات في الحالة المزاجية. لا يمكن للنساء بمفردهن التعامل معها، حيث يجب وصفها وإدخالها وإزالتها من قبل طبيب النساء والتوليد.

التكلفة

التكلفة الأولية للغرسة هي 195 يورو، بالإضافة إلى تكلفة التذكرة لإدخالها. بالنظر إلى طول مدتها، فإن ذلك يعني أن متوسط التكلفة الشهرية تعادل 5 يورو تقريبًا.

اللولب الهرموني

التعرف على الوسيلة

إنه جهاز طبي صغير على شكل حرف T مصنوع من البلاستيك المرن، يتراوح طوله بين 3 إلى 3.5 سم ويبلغ سمكه بضعة ملليمترات فقط. ويوضع داخل الرحم حيث يفرز جرعة يومية من الهرمون الأنثوي (البروجسترون). فهو يمنع حدوث حمل عن طريق زيادة كثافة إفرازات عنق الرحم، وبالتالي يحول دون وصول الحيوانات المنوية إلى قناتي فالوب، وعن طريق تغيير بطانة الرحم. ويمكن أن تستخدمه النساء سواء سبق لهن الإنجاب أم لا.

الفعالية

إنه فعال للغاية: إذ إن نسبة حدوث حمل لدى النساء التي تستخدم هذه الوسيلة أقل 1 في المائة سنويًا. يظل اللولب الهرموني ساري المفعول لمدة تتراوح بين ثلاث وخمس سنوات، بحسب النموذج المستخدم.

ما ينبغي فعله

يجب أن يصف طبيب النساء والتوليد اللولب ويقوم بإدخاله، وسينظر في تاريخك الطبي، ويقدم لك فحصًا أوليًا، وإذا لزم الأمر، سيجري لك اختبارات أخرى. يمكنك الاتصال بخدمة الاستشارة العائلية مباشرة. يوصى بإجراء فحوصات دورية لاحقة للكشف عن أي تغييرات في الحالات السريرية أو صحتك العامة.

المميزات

هناك عدد قليل جدًا من موانع الاستعمال ويمكن أن تستخدمه النساء اللواتي لا يمكنهن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة (حبوب منع الحمل، الحلقة المهبليّة، اللاصقة). يُعد وسيلة طويلة الأمد لتحديد النسل تضمن عدم حدوث حمل بنسبة عالية جدًا. ولا تتأثر فعاليته بالأدوية الأخرى. يُستخدم اللولب الهرموني المُصمم للعمل لمدة 5 سنوات أيضًا لعلاج الدورات الشهرية الغزيرة وبعض الآفات السابقة للتسرطن في بطانة الرحم.

لا توفر هذه
الوسيلة الحماية من
الأمراض المنقولة
عن طريق الجنس،
لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري
أيضًا



العيوب

- لا يمكن للنساء بمفردهن التعامل معه، حيث يجب وصفه وإدخاله من قبل طبيب النساء والتوليد. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بإجراء فحص بعد 4-6 أسابيع من الإدخال، مع زيارات متابعة إضافية في حالة حدوث مشاكل.
- بعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا هي عدم انتظام فترات الدورة الشهرية (قد يتوقف النزيف تمامًا أو يخف، أو يكون أكثر تواترًا وغير منتظم)، خاصة في الأشهر القليلة الأولى التالية لإدخاله.

التكلفة

تختلف تكلفة اللولب الهرموني بحسب طول مدة عمله: تبلغ تكلفة اللولب الهرموني الذي يعمل لمدة 3 سنوات حوالي 195 يورو، بينما يكلف النموذج الذي يعمل لمدة 5 سنوات 250 يورو. يضاف إلى ذلك تكلفة تذكرة الفحص الطبي وإدخال الجهاز. بالنظر إلى مدة الاستخدام الطويلة (3-5 سنوات)، فهذه الوسيلة فعالة من حيث التكلفة حيث يتراوح متوسطها بين 4 إلى 6 يورو شهريًا.

اللولب النحاسي

التعرف على الوسيلة

إنه جهاز صغير من النحاس والبلاستيك المرن بأشكال متعددة، يتراوح طوله بين 3 إلى 3.5 سم ويبلغ سمكه بضعة ملليمترات فقط ويوضع داخل الرحم وهو فعال للغاية في منع الحمل. هذا النوع من اللولب يمنع الحمل عن طريق إفراز أيونات النحاس في الرحم، مما يمنع انغراس البويضة المخصبة. ويمكن أن تستخدمه النساء سواء سبق لهن الإنجاب أم لا.

الفعالية

إنه فعال للغاية: إذ إن نسبة حدوث حمل لدى النساء التي تستخدم هذه الوسيلة أقل 1 في المائة سنويًا. يظل اللولب النحاسي ساري المفعول لمدة خمس سنوات أو أكثر، حسب النوع.

ما ينبغي فعله

يجب أن يصف طبيب النساء والتوليد اللولب ويقوم بإدخاله، وسينظر في تاريخك الطبي، ويقدم لك فحصًا أوليًا، وإذا لزم الأمر، سيجري لك اختبارات أخرى. يمكنك الاتصال بخدمة الاستشارة العائلية مباشرة. يوصى بإجراء فحوصات دورية لاحقة للكشف عن أي تغييرات في الحالات السريرية أو صحتك العامة.

المميزات

هناك عدد قليل جدًا من موانع الاستعمال ويمكن أن تستخدمه النساء اللواتي لا يمكنهن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة (حبوب منع الحمل، الحلقة المهبلية، اللاصقة) أو موانع الحمل التي تحتوي على البروجستيرون فقط (اللولب الهرموني، الفرسة تحت الجلد، حبوب منع الحمل الصغيرة).

إنه وسيلة منع حمل طويلة الأمد ومناسبة أيضًا للنساء اللاتي تخشين من احتمالية نسيان تناول إحدى وسائل منع الحمل بانتظام أو اللاتي ترغبن في تأمين أنفسهن بدرجة عالية جدًا لعدم حدوث حمل.

لا توفر هذه
الوسيلة الحماية من
الأمراض المنقولة
عن طريق الجنس،
لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري
أيضًا



العيوب

- يمكن للولاب النحاسية في بعض الأحيان جعل فترات الدورة الشهرية أكثر غزارة وأطول مدة، بالإضافة إلى أنها تفاقم من ألم الدورة الشهرية.
- نظرًا لأن الجهاز يحتوي على معدن، فربما لا يمكنك الخضوع لفحص من نوعية التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI).
- لا يمكن للنساء بمفردهن التعامل معه، حيث يجب وصفه وإدخاله من قبل طبيب النساء والتوليد. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بإجراء فحص بعد 4-6 أسابيع من الإدخال، مع زيارات متابعة إضافية في حالة حدوث مشاكل.
- لا يمنع احتمالية حدوث حمل خارج الرحم.

التكلفة

تكلفة اللولب النحاسي حوالي 40 إلى 70 يورو. يضاف إلى ذلك تكلفة تذكرة الفحص الطبي وإدخال الجهاز. بالنظر إلى مدة الاستخدام الطويلة (5 سنوات)، فهذه الوسيلة يبلغ متوسطها حوالي 2 يورو شهريًا.

وسائل تحديد النسل الطبيعية

تعتمد وسائل تحديد النسل الطبيعية على الامتناع عن الجماع خلال الأيام الأعلى خصوبة لدى المرأة. يمكنك تحديد "نافذة الخصوبة" هذه من علامات وقياسات شخصية.

من المهم معرفة كيفية استخدام هذه الوسائل بشكل صحيح. بمقدور الأخصائيين في مجال الصحة في خدمة الاستشارة العائلية تزويدك بجميع المعلومات اللازمة وتوضيح أي شكوك قد تكون لديك. ويمكن أيضاً استخدام هذه الوسائل نفسها في الاتجاه المعاكس من قبل الأزواج الذين يرغبون في الإنجاب وذلك عن طريق تحديد الأيام الأكثر خصوبة لممارسة الجماع فيما يلي ملخص لمختلف وسائل تحديد النسل الطبيعية.

لا توفر هذه
الوسيلة الحماية من
الأمراض المنقولة
عن طريق الجنس،
لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري أيضاً

1. أسلوب درجة حرارة الجسم الأساسية
طورت هذه الوسيلة بناءً على ملاحظات حول كيفية تغير درجة حرارة جسم المرأة على مدار دورتها الشهرية. يتيح لك قياس درجة حرارة تلك اليومية عند الاستيقاظ تحديد الأيام الأكثر خصوبة في دورتك.

2. وسيلة أوجينو نوص أو وسيلة تتبع الإيقاع التقويمي
(تستند إلى التقويم أو عد الأيام)

هذه طريقة إحصائية تحدد أيامك الأكثر خصوبة بناءً على مدة دورات الحيض الاثني عشر السابقة، والتي يجب عليك تسجيلها بدقة في التقويم.

3. وسيلة إفرزات عنق الرحم (بيلينغز)
عند اتباع هذه الوسيلة، فإنه ينبغي عليك مراقبة مظهر واتساق إفرزات عنق الرحم كل يوم، وتقييم الإحساس في أعضائك التناسلية الخارجية. يمكنك تحديد أيام الخصوبة، بناءً على هذه التغيرات.

4. وسيلة الأعراض والحرارة
تعتمد هذه الوسيلة على مزيج من درجة حرارة الجسم المسجلة بالإضافة إلى ملاحظة الإفرزات المهبلية وغيرها من العلامات التي تصاحب الإباضة، مثل تغيرات عنق الرحم والإيلام عند الضغط على الثدي.



5. طريقة مراقبة الخصوبة المحوسبة

يُعد هذا جهاز كمبيوتر صغيرًا مصممًا لتخزين المعلومات حول خصائص الحيض الشخصية وقياس اثنين من الهرمونات الموجودة في بول الصباح باستخدام اثنتين من عصي الاختبار. يمكن أن تستخدمه النساء التي تستمر دورة الحيض لديهن ما بين 25 و 35 يومًا فقط.

الفعالية

جدير بالذكر أن تقييم الفعالية الفعلية لوسائل تحديد النسل الطبيعية يشير إلى أن نسبة حدوث الحمل لدى من تستخدمن هذه الوسائل 24 في المائة. ويزداد مستوى أمان وسائل منع الحمل عن طريق الاستخدام الصحيح، حيث تنترأوح نسبة حدوث حمل في هذه الحالة بين 5 إلى 9 بالمائة، ولكن هذه الوسائل لا تزال أقل فعالية من غيرها.

المميزات

لا تتطلب هذه الأساليب إجراء أي فحوصات طبية أو فحوصات روتينية عامة أو تناول أي دواء. وهي مقبولة بشكل جيد في العديد من الديانات. وتساعد على فهم أفضل لكيفية عمل جسمك وتعزيز العلاقة الحميمة بين الزوجين.

العيوب

- تستند إلى وجود توافق تام بين الزوجين ومع بعض الأزواج، قد تؤدي الحاجة إلى الامتناع عن الجماع المهبلية أثناء فترة نافذة الخصوبة إلى الشعور بالتوتر.
- يمكن أن تغير بعض الحالات (الالتهابات، أو استخدام الدوش، أو المواد الهلامية المهبلية أو مبيدات النطاف) درجة حرارة الجسم أو إفرازات عنق الرحم، مما يجعل تفسير هذه المؤشرات غير موثوق به.
- لزيادة الفعالية، يوصى باستشارة الأخصائيين المدربين المؤهلين لشرح هذه الأساليب.

لتكلفة

لا تكلف هذه الطرق شيئًا، باستثناء طريقة مراقبة الخصوبة المحوسبة، والتي تحتاج إلى شراء وحدة الرصد (حوالي 100 يورو) والعصي الشهرية (حوالي 10-15 يورو) أو مقياس الحرارة (الترمومتر) لقياس درجة حرارة الجسم الأساسية.

سحب العضو الذكري قبل القذف

التعرف على الوسيلة

وسيلة السحب أو "القذف الخارجي" تعني أن يسحب الرجل العضو الذكري من مهبل المرأة قبل القذف (إطلاق الحيوانات المنوية). وإذا كان الجماع سيستمر بعد القذف الخارجي، فيجب على الرجل التبول وغسل عضوه الذكري قبل مواصلة الجماع.

الفعالية

هذه طريقة غير آمنة إلى حد ما: فهي تستند إلى أسلوب الرجل ولا يستطيع الرجال دائمًا تحديد الوقت الدقيق لسحب العضو الذكري من المهبل قبل القذف. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون الحيوان المنوي موجودًا في المذي "سائل ما قبل القذف". وتشير التقديرات إلى أن نسبة حدوث حمل لدى النساء التي يستخدم أزواجهن هذه الوسيلة 22 في المائة سنويًا.

المميزات

لا يتطلب الأمر أي إعداد مسبق.
وسيلة مجانية.

العيوب

- توفر فعالية محدودة للغاية في منع الحمل.
- يمكن أن يؤدي الانقطاع المفاجئ للجماع إلى تقليل المتعة لكلا الزوجين.

لا توفر هذه
الوسيلة الحماية من
الأمراض المنقولة
عن طريق الجنس،
لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري
أيضًا

نظرًا لأن مستوى فعالية هذه الوسيلة غير مرضٍ، فلا يعتبرها أخصائيو الرعاية الصحية في الواقع وسيلة لتحديد النسل، على الرغم من أن البيانات الوبائية تشير إلى أنها واحدة من أكثر الطرق شيوعًا من حيث الاستخدام



وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي

التعرف على الوسيلة

إنها طريقة لتحديد النسل تعتمد على عدم انقطاع دورات الحيض أثناء الإرضاع الخالص. إن الإرضاع الخالص لطفلك (أي إرضاعه حليب الثدي فقط) خلال الأشهر الستة الأولى هي الخيار الأفضل لينعم المولود الجديد بصحة جيدة، كما أنه يمنع الحمل لأنه يمنع حدوث الإباضة.

الفعالية

تُعد وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي أكثر فعالية من الواقيات الذكرية في تقليل احتمالية حدوث حمل عند استخدامها بشكل صحيح، وهذا يعني: أن طفلك الذي يقل عمره عن 6 أشهر، ويتغذى فقط على حليب الثدي على الأقل كل 4 ساعات خلال اليوم وكل 6 ساعات خلال الليل ولم يعد يأتيك نزيف الحيض الذي يدوم لأكثر من يوم واحد بعد 9 أسابيع بعد الولادة. بشكل عام، إذا فشلت في اتباع جميع هذه المؤشرات، فإن الوسيلة تكون أقل فعالية.

ما ينبغي فعله

مع وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي، يمكنك إرضاع طفلك بشكل متكرر وحسب حاجته، ليلاً ونهاراً. إذا كانت مرات الإرضاع أقل تكراراً من كل 4 ساعات خلال النهار أو كل 6 ساعات خلال الليل، فمن الأفضل استخدام وسيلة إضافية لتحديد النسل. ينبغي اختيار وسيلة أخرى عندما يبدأ الطفل في تلقي التغذية التكميلية بالإضافة إلى حليب الثدي، أو عند رجوع الدورة الشهرية أو عندما يكون عمر طفلك أكثر من 6 أشهر.

المميزات

هذه الوسيلة لا تكلف شيئاً وتعزز الإرضاع الخالص الذي له فوائد صحية كثيرة للأم والطفل.

العيوب

- قد لا تشعر بعض الأمهات بالاستعداد لاتباع هذا النهج في الرضاعة الطبيعية.

لا توفر هذه
الوسيلة الحماية من
الأمراض المنقولة
عن طريق الجنس،
لذا، ينبغي استخدام الواقي الذكري
أيضاً



وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ

التعرف على الوسيلة

وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ أو "حبوب منع الحمل صبيحة الجماع" ليست للاستخدام المنتظم، ولكنها تستخدم للحد من احتمالية حدوث حمل بعد ممارسة الجنس "غير الآمن" أو بدون وسيلة وقاية، أي في الحالات التالية:

- إذا كنت لا تستخدمين أي وسيلة لتحديد النسل؛
 - إذا انقطع الواقي الذكري أو انزلق أو استُخدم بطريقة غير صحيحة؛
 - إذا فشل زوجك في سحب العضو الذكري قبل القذف والقذف خارج المهبل؛
 - إذا كنت تستخدمين وسيلة تحديد نسل طبيعية وأخطأت في الحساب أو حدث الجماع في أيام الخصوبة؛
 - إذا استخدمتي وسيلة تحديد نسل بشكل غير صحيح (على سبيل المثال نسيتي تناول حبوب منع الحمل أو تأخرتي في أخذ الحقن أو في إدخال الحلقة المهبليّة، وما إلى ذلك).
- تتوفر وسيلتان، ويجب استخدام كليهما في أقرب وقت ممكن:
- إدخال اللولب النحاسي خلال 5 أيام بعد الجماع أو الإباضة،
 - تناول وسائل منع الحمل عن طريق الفم بجرعة واحدة من عقار يصرف بوصفة طبية:

- عقار **ulipristal acetate** "يوليبريستال أسيتات"، الذي يمكن استخدامه خلال 5 أيام (120 ساعة) بعد ممارسة الجنس بدون وسيلة وقاية.
- عقار **levonorgestrel** "ليفونورجيسترل"، الذي يمكن استخدامه خلال ثلاثة أيام (72 ساعة) بعد ممارسة الجنس بدون وسيلة وقاية.

إذا حدث حمل بالفعل، فيجب أن تدركي أن "حبوب منع الحمل صبيحة الجماع" غير فعالة على الإطلاق ولا يمكن أن تسبب إجهاضاً.

ما ينبغي فعله

لمنع الحمل في حالات الطوارئ باستخدام عقار **ulipristal**

"يوليبريستال" أو عقار **levonorgestrel** "ليفونورجيسترل":

- في حال كانت المرأة تبلغ من العمر 18 عاماً أو أكبر، فلا حاجة إلى الحصول على وصفة طبية حيث يمكن شراء حبوب منع الحمل صبيحة الجماع مباشرة من الصيدلية؛
- تحتاج النساء دون سن 18 عاماً إلى وصفة طبية: في هذه الحالة، يمكنهن الاتصال بخدمة الاستشارة العائلية أو مركز الصحة الجنسية للشباب أو طبيب الأسرة أو قسم أمراض النساء والتوليد في حالات الطوارئ بالمستشفى أو الطبيب الذي يعمل خارج ساعات العمل (*guardia medica*).

لا توفر هذه الوسيلة الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

يجب عليك الاتصال بطبيبك أو خدمة الاستشارة العائلية لإجراء أي اختبارات ضرورية بعد الجماع الذي ينطوي على احتمالية الإصابة بأمراض تنتقل عن طريق الجنس



بالنسبة إلى اللولب النحاسي:

- ستحتاجين إلى وصفة طبية والخضوع لفحص نساء وتوليد أولي. يدخل الطبيب الجهاز في العملية الجراحية. يمكنك الاتصال بخدمة الاستشارة العائلية أو مركز الصحة الجنسية للشباب مباشرةً.

الفعالية

تعمل حيوب منع الحمل صبيحة الجماع على منع أو تأخير الإباضة وتشير التقديرات إلى أن نسبة فعاليتها تتراوح ما بين 60% و80%. يعمل اللولب بشكل رئيسي على منع انغراس البويضة المخصبة في الرحم وهو فعال للغاية بنسبة (95%-99%).

المميزات

وسائل منع الحمل عن طريق الفم في حالات الطوارئ سهلة الاستخدام وليس لها آثار جانبية خطيرة. يُعد اللولب هو الطريقة الوحيدة الفعالة بعد الإباضة، ويحول دون حدوث حمل سواء بشكل فوري أو على المدى الطويل، وكذلك بعد الإدخال في حالات الطوارئ.

العيوب

- حيوب منع الحمل صبيحة الجماع ليست فعالة أثناء الإباضة أو بعدها.
- قد تنخفض فعاليتها إذا كنت تتناولين أدوية أخرى في الأيام السابقة أو التالية.
- لا تعطي نتائج مضمونة في كل مرة، لذا يُنصح بإجراء اختبار الحمل إذا تأخرت الدورة الشهرية عن موعدها لأكثر من 7 أيام.
- لا تُعد وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ فعالة في منع الحمل إذا كنت قد مارست الجنس بدون وسيلة وقاية أو بعد ذلك في مرات أخرى خلال الشهر، لذلك من المهم مناقشة خيارك فيما يتعلق ببدء الخضوع لاستخدام وسائل منع حمل طويلة الأمد مع أخصائي الرعاية الصحية.

لتكلفة

تكلفة حيوب منع الحمل تتراوح بين 11 إلى 27 يورو. تكلفة اللولب تتراوح بين 40 إلى 70 يورو.



الوسائل الدائمة

لا توفر هذه الوسيلة
الحماية من الأمراض
المنقولة عن طريق
الجنس، لذا، ينبغي استخدام
الواقي الذكري أيضًا

جميع وسائل تحديد النسل الموضحة في الصفحات السابقة من هذا الكتيب قابلة للعكس: عندما تتوقفين عن استخدامها، يزول تأثيرها المانع للحمل. والوسيلة الوحيدة الدائمة غير القابلة للعكس لتحديد النسل هي التعقيم.

تعقيم الذكور

قطع القناة الدافقة

يتكون هذا الإجراء من قطع أو غلق قنوات الحيوانات المنوية التي تحمل المني من الخصيتين التي يتم إنتاج الحيوانات المنوية بهما إلى العضو الذكري الذي يفذفها بعد ذلك في المهبل. إنه إجراء جراحي يتم تحت التخدير، ويتم قطع وغلق كلا قناتي الحيوانات المنوية. تُعتبر هذه الوسيلة فعالة للغاية (تكون نسبة احتمالية حدوث حمل حوالي 1 في الألف)، ولكن الأمر يستغرق بضعة أشهر قبل القضاء التام على جميع الحيوانات المنوية. يجب التأكد من عدم وجود حيوانات منوية عن طريق اختبار السائل المنوي الذي يتم إجراؤه في وقت ما بعد العملية. لا يؤثر هذا الإجراء على الرغبة في ممارسة الجنس لدى الرجل أو قدرته على الاستمتاع بالجنس. في حالات نادرة يمكن أن تؤدي العملية الجراحية إلى مضاعفات موضعية.

تعقيم الإناث

انسداد البوق أو ربطه

يتكون هذا الإجراء من قطع أو ربط أو سد قناتي فالوب اللتين يتم بهما تخصيب البويضات التي تنتجها المبايض من قبل الحيوانات المنوية قبل أن تشق طريقها إلى الرحم. إنه إجراء جراحي يتضمن ربط أو قطع كلا القناتين لغلغهما أو إدخال أجهزة طبية لسدهما. يمكن إجراؤه أثناء جراحة اختيارية مع إجراء عملية قطع صغيرة في البطن (شق بطني مصغر أو إدخال منظار إلى البطن) أو عن طريق المهبل (إدخال منظار إلى الرحم)، أو أثناء عملية قيصرية. تُعتبر هذه الوسيلة فعالة للغاية (تبلغ نسبة احتمالية حدوث حمل حوالي 5 في الألف) ويكون لديك بشكل عام حماية ضد حدوث حمل بدءًا من الدورة الشهرية التالية. في حالات نادرة يمكن أن تؤدي العملية الجراحية إلى مضاعفات موضعية.



CONOSCERE PER SCEGLIERE

لمزيد من المعلومات تفضلوا بزيارة الموقع salute.regione.emilia-romagna.it