



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

للمزيد من المعلومات عن الخدمات المقدمة في مركز قريب إليكم، أو لإجراء موعد، الرجاء الاتصال بمركز الدعم الوطني التابع لنا على الرقم

مكالمة مجانية 1800 003 707 (يفتح الخط 24 ساعة)

أو زيارة موقعنا على الإنترنت

www.mariestopes.com.au

اتصلوا ب TIS (خدمة الترجمة الكتابية والشفهية) على 131 450 أو بالهاتف المجاني لماري ستوبس الدولية (MSI) على 1800 003 707 (24 ساعة).

للمساعدة اللغوية، اتصلوا ب TIS (خدمة الترجمة الكتابية والشفهية) على 131 450.

تهدف ماري ستوبس الدولية إلى تقديم أفضل خدمة ممكنة لعملائنا، وملاحظاتكم مهمة جداً لنا. إذا كانت لديكم أية اقتراحات حول تحسينات يمكننا القيام بها بالنسبة للمعلومات التي نقدمها أو بالنسبة لأي من عوامل خدمتنا، الرجاء استعمال استمارة ملاحظات العملاء Client Feedback Form التي تعطى لكم في المركز، أو تحدثوا مع أحد أعضاء فريق ماري ستوبس الدولية. إذا كنتم غير راضين عن أي من عوامل الخدمة المقدمة من قبل مركز ماري ستوبس الدولية، وتريدون تقديم شكوى رسمية، سيقيم مدير المركز بإيلاء اهتمام عاجل لشكواكم، وإجراء تحقيق، والردّ عليكم. إذا كنتم غير راضين عن كيفية التعامل مع شكواكم، يتم إحالتها إلى المدير التنفيذي العام في أستراليا CEO – Australia.

الحقوق محفوظة لمؤسسة ماري ستوبس الدولية 2007. حقوق التأليف والطبع والنشر لهذا العمل تملكها مؤسسة ماري ستوبس الدولية، ويمنع تحديداً إعادة إنتاج هذا العمل دون الموافقة المسبقة للمؤلف. 1002-02/08

Contraception. A guide to help you choose.

وسائل منع الحمل،
دليل لمساعدتك على الاختيار



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

حول نشرة المعلومات هذه

أتاحت الدكتورة ماري ستوبس، المدافعة الرئيسية عن تنظيم الأسرة في أوائل القرن العشرين، للأزواج إمكانية الحصول على وسائل لمنع الحمل لأول مرة وذلك عندما افتتحت أول عيادة لتنظيم الأسرة في المملكة المتحدة في سنة 1921. واليوم، تواصل مؤسسة ماري ستوبس الدولية مساعدة الأفراد في التحكم بشكل موثوق بصحتهم التناسلية والجنسية. والغرض من نشرة المعلومات هذه هو تعريفكم بالوسائل المختلفة المتوافرة لمنع الحمل، ولمساعدتكم في التوصل إلى اتخاذ قرار مستنير حول خياراكم. وتغطي أيضاً وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة في حالة حدوث اتصال جنسي غير محمي.

حول مؤسستنا

تقدم مؤسسة ماري ستوبس الدولية Marie Stopes International خيارات للصحة الجنسية والحمل في كافة أنحاء العالم. ويضمن فريقنا المتفهم والملتزم تلقي كل عميل/ة المساعدة والدعم الفوريين بطريقة شخصية وسرية ودون إصدار الأحكام.

وتقدم مراكز ماري ستوبس الدولية في استراليا مجموعة واسعة من خدمات الرعاية الصحية الجنسية والتناسلية للرجال والنساء، وتشمل الإجهاض، واستئصال الأسهر، ووسائل منع الحمل، والفحوصات لتقصي الأمراض المنقولة جنسياً.

اختيار وسيلة منع الحمل

يتعلق منع الحمل بالخيار. ونظراً لوجود العديد من وسائل منع الحمل اليوم في استراليا، يتعين أن يكون كل فرد قادراً على إيجاد الوسيلة الملائمة. ويعتمد نوع وسيلة منع الحمل الذي تختارونه على ظروفكم الشخصية - عمركم، ونمط حياتكم، وما إذا كان لديكم أطفال أم لا، وما إذا كان لديكم شركاء متعددون، وصحتكم، والحاجة إلى تجنب الحمل غير المخطط له والأمراض المنقولة جنسياً. ويتعين أن يأخذ قراركم بالاعتبار أيضاً بأن الواقي الذكري condom فقط هو الذي يقدم وقاية مزدوجة ضد الأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المخطط له.

شراكتنا العالمية

ماري ستوبس الدولية في استراليا هي جزء من الشراكة العالمية لمؤسسة ماري ستوبس الدولية - وهي مؤسسة خيرية مسجلة مركزها في المملكة المتحدة، وتقدم مجموعة كاملة من خدمات الرعاية الصحية التناسلية في أكثر من 40 بلداً.

تأسست مؤسسة ماري ستوبس الدولية في لندن في سنة 1976، وانبثقت من المؤسسة التي قامت بتأسيسها في البداية الدكتورة ماري ستوبس - الرائدة في حقل تنظيم الأسرة والتي افتتحت أول عيادة لتنظيم الأسرة في المملكة المتحدة في سنة 1921.

CONTRACEPTION.
A guide to help you choose.

PROVIDING CHOICES IN REPRODUCTIVE HEALTHCARE

MARIE STOPES

حبوب منع الحمل المركبة

حبوب منع الحمل، أو منع الحمل عن طريق الفم، هي نوع شائع لوسائل منع الحمل للنساء. وتحتوي الحبة المركبة على هرمونين - الأستروجين والبروجستوجين - اللذين يمنعان خروج البويضة من مبيض المرأة كل شهر، و/أو يسببان زيادة ثخانة المادة المخاطية التي يفرزها عنق الرحم مما يمنع الحيوان المنوي من الوصول إلى البويضة.

ويقوم طبيبك بوصف هذه الحبوب، وتؤخذ في نفس الوقت مرة في اليوم لمدة 21 يوماً متواصلاً. ولتكتملة دورة الـ 28 يوماً لا تؤخذ الحبوب المركبة أو علاج إرضائي (suger pills) (لا يحتوي على الهرمونات) لمدة الـ 7 أيام المتبقية، التي يتم خلالها حدوث دورة الطمث (الدورة الشهرية). وهناك بضعة أنواع مختلفة للحبوب، لذا إذا لم يلائمك نوع ما قد يلائمك نوع آخر. تحدثي مع طبيبك حول خيارك. ويمكن أن تخفض الحبوب المركبة متلازمة ما قبل الحيض (PMS) وآلام الدورة الشهرية. وهناك أدلة أيضاً تشير إلى أن الحبوب تقدم بعض الوقاية ضد سرطان الرحم وسرطان المبيض، ويمكن أن تخفض خطر الإصابة بالداء الحوضي الالتهابي .

ولكن من المهم أن تتذكري بأن الحبوب لا تقدم وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو ضد فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. ومن الضروري الحصول على تاريخ طبي كامل قبل استعمال الحبوب المركبة، لأنها غير ملائمة للنساء اللواتي لديهن حالات معينة مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض جهاز دوران الدم، وداء السكري. النساء اللواتي أعمارهن أكثر من 35 سنة المدخنات أو وزنهن زائد جداً، قد يتم نصحن باستعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل.

ولا يمكن الاعتماد على الحبوب المركبة إذا أخذت بوقت متأخر لأكثر من 12 ساعة، أو إذا تقيأت و/أو أصبت بإسهال (أنظري قسم "وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة"). وقد تكون لها بعض التأثيرات الجانبية مثل الغثيان، والصداع، وزيادة الوزن. بعض الأدوية، مثل المضادات الحيوية قد تؤثر على موثوقيتها.

فعّالة بنسبة 99% إذا تم أخذها بشكل صحيح.

يمكن أن تكونوا عرضة لخطر الإصابة بأمراض منقولة جنسياً عن طريق الاتصال الجنسي المهبلي أو الشرجي أو الاتصال الجنسي عن طريق الفم (خاصة إذا كنتم تعانون من عقابيل البرد، أو لديكم جرح في الفم، أو نزيف في اللثة). الممارسة الجنسية الآمنة تخفض هذا الخطر.

تشمل الممارسة الجنسية الآمنة:

- استعمال واقي ذكري أو أنثوي خلال الاتصال الجنسي المهبلي؛
- استعمال الواقي الذكري أو رقاقة مطاطية خلال الاتصال الجنسي الفموي؛
- استعمال الواقي الذكري خلال الاتصال الجنسي الشرجي؛
- الامتناع عن الممارسة الجنسية إذا كنتم أو كان الشريك/ة مصاباً بمرض منقول جنسياً أو بأعراض مرض منقول جنسياً.

الموثوقية

نظراً لأنه لا توجد لغاية الآن وسيلة مثالية لمنع الحمل فعّالة 100% في منع الحمل غير المخطط له، فإن معدلات الفشل لوسائل منع الحمل الموصوفة في هذا الدليل هي دليل لفعاليتها وهي ليست معدلات مطلقة، لأن العمر والظروف والاستعمال المنتظم والصحيح جميعها تؤثر على معدل نجاح وسيلة منع الحمل. وإذا فشلت وسيلة ما لمنع الحمل وكنتم تريدون مساعدة ومشورة فورية وسرية، الرجاء الاتصال بمركز الدعم الوطني لمؤسسة ماري ستوبس الدولية على الرقم 1800 003 707 (مكالمة مجانية).

حبوب منع الحمل بروجستوجين - فقط Progestogen-Only Pill

تحتوي حبوب منع الحمل بروجستوجين - فقط (POP)، أو حبوب منع الحمل أحادية الهرمون، على هرمون واحد فقط - بروجستوجين. وتعمل من خلال التأثير على المادة المخاطية التي يفرزها عنق الرحم بتحريضها على تشكيل عائق سميك لمنع الحيوان المنوي من دخول الرحم. وتقلل أيضاً من سماكة بطانة الرحم لمنعه من استقبال بيضة ملقحة.

ويجب أخذ حبوب منع الحمل بروجستوجين - فقط في نفس الوقت كل يوم، ولا يعتمد عليها إذا تم أخذها بوقت متأخر لأكثر من ثلاث ساعات، أو إذا تقيأت أو أصبت بإسهال، وفي مثل هذه الحالة يتطلب اتخاذ تدابير وقائية إضافية وفقاً لنصيحة الطبيب.

وحبوب منع الحمل بروجستوجين - فقط جيدة للنساء المرضعات، والنساء الأكبر سناً، والمدخنات، واللواتي لا يستطعن استعمال الحبوب المركبة. ويمكنها أيضاً المساعدة بمتلازمة ما قبل الحيض والدورات الشهرية المؤلمة. ويمكن أن تسبب نزفاً غير منتظم (متقطع)، ويمكن أن تتوقف الدورة الشهرية تماماً خلال وقت تناول الحبوب. حبوب منع الحمل بروجستوجين - فقط لا تقدم وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعّالة بنسبة 98% إذا تم أخذها بشكل صحيح.

حلقة نوبا NuvaRing

حلقة نوبا NuvaRing هي حلقة مهبلية تقومين بإدخالها في المهبل بنفسك مرة في الشهر لتتدبير وسيلة منع حمل هرمونية منخفضة الجرعة. ونظراً لأن الهرمونات يتم امتصاصها من خلال جدار المهبل فإنها تقدم تحكماً جيداً بالدورة الشهرية، مما يعني بأنه على الأرجح أن لا يحدث نزف غير متوقع. وتعمل من خلال منع الإباضة وتبعاً لذلك لا يمكن خروج البويض.

وتقومين بإدخال الحلقة بنفسك في الجزء العلوي من المهبل، وبعد ثلاثة أسابيع تقومين بإخراجها، وبعد أسبوع تقومين بإدخال حلقة جديدة. ويحدث نزف (الدورة الشهرية) عند أغلب النساء خلال الأسبوع الخالي من الحلقة.

وتقدم حلقة نوبا نمط نزف متوقع، ويمكن إخراجها بسهولة، وتقوم أغلب النساء بالإباضة بعد 12 يوماً من إخراج الحلقة والعودة بسرعة إلى وضعية الخصوبة السابقة. لا يوصى باستعمالها للنساء المرضعات.

لا تقدم أية وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعّالة بنسبة 99% إذا تم استعمالها بشكل صحيح.

تعرف في استراليا بـ Implanon®، وهي عبارة عن كبسولة صغيرة (4سم 2xملم) تحتوي على هرمون الإيتونوجستريل (نوع من البروجسترون الصناعي). ويقوم الطبيب بإدخال الكبسولة تحت الجلد في الجانب الداخلي لأعلى الذراع تحت التخدير الموضعي. ويتم إفراز الهرمون ببطء في مجرى الدم، ومنع البويض من الخروج من المبيض، ومنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى بويضة أو منع بويضة من الاستقرار في الرحم.

والغرسات وسيلة جيدة لمنع الحمل للنساء اللواتي يردن وسيلة منع حمل طويلة الأجل، حيث تدوم كل غرسة لغاية ثلاث سنوات. ومن السهل إخراجها والعودة إلى الوضعية السابقة بسرعة. قد تنزاح الغرسة من موضعها الأصلي تحت الجلد. ويمكن أن تصيح الدورة الشهرية غير منتظمة أو قد تنقطع تماماً، ولا تقدم الغرسات وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعّالة بنسبة 99%.

الحقن المانعة للحمل

تعرف الحقن المانعة للحمل في استراليا بـ Depo-Provera®، وهي حقن هرمونات تقدم بديلاً فعالاً لفترة أطول من الحبوب المانعة للحمل. وتعمل من خلال إفراز هرمون البروجستوجين ببطء داخل الجسم لمنع الإباضة.

ويمكن أن تقدم الحقن المانعة للحمل بعض الوقاية من سرطان الرحم، ولكن حدوث نزف غير منتظم أو توقف النزف (الدورة الشهرية) من التأثيرات الجانبية المحتملة. ومن المهم أخذ الحقنة التالية في موعدا المحدد، كل 12 أسبوعاً، وإلا تصبح غير فعّالة. ولا يمكن عكس مفعول الحقنة أو سحبه. ويتعيّن عليك عدم استعمال هذه الوسيلة لمنع الحمل إذا كنت تعتقدين بأنك قد تكونين حاملاً، أو إذا كنت لا تريدين حدوث تغيير في دورتك الشهرية. يمكن أيضاً أن تؤخر العودة إلى المعدلات الطبيعية للخصوبة، ولا تقدم وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعّالة بنسبة 99%.

وسائل منع الحمل العازلة

الواقي الذكري

الواقي الذكري حاجز رقيق جداً مصنوع من المطاط أو البلاستيك، ويعمل من خلال وضعه على القضيب المنتصب، كحاجز يحتفظ بالائل المنوي داخله عند القذف. وإضافة إلى تخفيضه لاحتمال الحمل غير المخطط له، فإنه يقلل أيضاً من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ومن ضمنها فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز. والواقبات الذكرية متوافرة بسهولة من الصيدليات، وتقوم بعض عيادات تنظيم الأسرة بتقديمها مجاناً.

ويتعين الانتباه عند إخراج الواقي الذكري من غلافه، لأن الأشياء الحادة مثل الأظافر والمجوهرات أو الأسنان يمكن أن تمزقه. ويتعين وضعه على القضيب بأقرب وقت ممكن بعد انتصابه قبل حدوث أي تماس بين القضيب والمهبل. وعند وضعه تأكد من أن الواقي الذكري ممدود تماماً لغاية قاعدة القضيب، مع الضغط على مقدمته أثناء مده لإفراغه من الهواء. وبعد القذف اسحب القضيب وهو ما زال منتصباً مع الانتباه لعدم سكب أي جزء من السائل المنوي. ويتعين عدم استعمال الواقي الذكري إطلاقاً مع منتجات أساسها الزيت مثل الفازلين أو زيوت اسمرار البشرة **suntan** لأنها تتلف الواقي الذكري.

يمكن أن يكون فعالاً بنسبة 94% - 98% اعتماداً على مدى استعماله بشكل صحيح.

الواقي الأنثوي

الواقي الأنثوي، أو **Femidom®**، هو جراب بلاستيكي رقيق يرمى بعد الاستعمال، مصمم لتبطين داخل المهبل لمنع السائل المنوي من الدخول. وهو وسيلة جيدة للنساء اللواتي يعانين من ردة فعل تحسسية للمزقات القاتلة للحيوائل المنوية التي تستعمل مع الواقي الذكري أو الحاجز المهبلي.

ويتكون جراب الواقي الأنثوي من حلقتين: حلقة داخلية وحلقة خارجية. وتكون الحلقة الداخلية داخل الجراب وتساعد في إدخال الواقي بشكل مشابه لإدخال السدادة القطنية. والحلقة الخارجية، في الطرف المفتوح للجراب، تبقى خارج المهبل ويتم بسطها مقابل شفري الفرج. ونظراً لأن الواقي الأنثوي يبطن داخل المهبل فلا يتطلب إخراج القضيب مباشرة بعد القذف. ومثل الواقي الذكري لا يمكن إعادة استعماله.

فعال بنسبة 95% إذا تم استعماله بشكل صحيح.

الحاجز المهبلي/غطاء مع مواد كيميائية قاتلة للحيوائل المنوية

الحاجز المهبلي (أو الغطاء) هو غطاء دائري (بشكل الكشتبان) مطاطي تقوم المرأة بوضعه على عنق الرحم قبل الاتصال الجنسي. ويعمل كحاجز لمنع السائل المنوي من الوصول إلى الرحم. ويتعين استعماله مع كريم أو جل أو تحاميل مانعة للحمل تحتوي على مادة كيميائية قاتلة للحيوائل المنوية. ويتطلب في البداية قيام طبيب أو ممرضة بوضع الحاجز المهبلي للتحقق من الحجم الذي تحتاجين إليه وشرح كيفية استعماله.

ولا يؤثر الحاجز المهبلي على دورتك الشهرية، وقد يقدم وقاية ضد سرطان عنق الرحم. ويجب أن يبقى في موضعه لمدة ست ساعات بعد الاتصال الجنسي، ويجب وضع المزيد من المادة القاتلة للحيوائل المنوية مرة ثانية إذا كنت ستمارسين الجنس قبل انقضاء تلك الفترة. ويمكن أن تسبب المادة القاتلة للحيوائل المنوية التهيج أو ردة فعل تحسسية. الحاجز المهبلي لا يقدم وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعال بنسبة 92% إلى 96% إذا تم استعماله بشكل صحيح.

وسائل منع الحمل الرحمية

اللولب النحاسي (Multiload®) IUD

اللولب النحاسي هو جهاز صغير مصنوع من البلاستيك والنحاس يوضع داخل الرحم، ويعرف عموماً في أستراليا بـ Multiload®. ويقوم الطبيب بتركيبه داخل الرحم ويستغرق ذلك بضع دقائق، ويمكن بقاءه في موضعه لغاية خمس سنوات.

وللجهاز خيط نايلون دقيق موصول به، وعندما يكون اللولب في موضعه يخرج الخيط من عنق الرحم. ويمكنك أنت وطبيبك التحقق من أن اللولب ما زال في موضعه بواسطة إدخال إصبع إلى داخل الفرج للوصول إلى الخيط ولمسه.

ويعمل اللولب من خلال منع الحيوان المنوي من الالتقاء بالبويضة، أو من خلال منع البويضة من الاستقرار في الرحم.

ويمكن استعمال اللولب كوسيلة لمنع الحمل في الحالات الطارئة خلال خمسة أيام من اتصال جنسي غير محمي، أو بعد خمسة أيام من إباضة متوقعة. ويمكن أن يزيد اللولب من خطر الإصابة بالداء الحوضي الالتهابي، ويمكن أن يسبب غزارة الدورة الدموية وأن يجعلها أكثر إيلاماً. ولا يقدم اللولب وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعال بنسبة 98% إلى 99%.

اللولب الهرموني (Mirena®) IUS

يعرف عموماً في أستراليا بـ Mirena®، وهو جهاز بلاستيكي صغير بشكل حرف T مع اسطوانة حول قاعدته تفرز هرمون الإلفونوجستريل لمنع الحمل. ويشار إليه بـ "الجهاز" لتمييزه عن اللولب النحاسي الذي لا يفرز هرمونات.

ومثل اللولب النحاسي IUD يقوم الطبيب بتركيب الجهاز الرحمي (أو اللولب الهرموني IUS) داخل الرحم، ويمكن بقاءه في موضعه لغاية خمس سنوات. ويمكن إخراجها بسهولة بواسطة خيط النايلون الموصول به. ومن المهم التحقق من طول الخيط كل 6 أسابيع في البداية وبعد ذلك مرة في السنة، للتأكد من أن الجهاز لم ينزاح وفي موضعه بشكل صحيح.

وتكون اسطوانة الجهاز الرحمي IUS مغطاة بغشاء ينظم إفراز هرمون الإلفونوجستريل، الذي يغيّر بطانة الرحم بحيث لا تصبح سمكية إلى حد كاف للسماح للبويضة بالنمو فيها، حتى ولو تم إخصاب (تلقيح) البويضة. ويؤدي أيضاً إفراز هذا الهرمون إلى زيادة سماكة المادة المخاطية في عنق الرحم بحيث لا تستطيع الحيوانات المنوية الدخول إلى الرحم. وتتوقف الإباضة عند بعض النساء كلياً.

واللولب الهرموني Mirena® مفيد للنساء اللواتي تكون دورتهن الشهرية غزيرة ومولمة، لأنه يمكن أن يخفف دم الدورة الشهرية ويجعلها أقصر وأقل إيلاماً. وهو وسيلة ملائمة لمنع الحمل بشكل خاص للنساء اللواتي يقترين من سن انقطاع الطمث (سن اليأس) أو في سن انقطاع الطمث، حيث يمكن ان يستعمل أيضاً ككمون البروجستوجين في المعالجة بالهرمونات (HRT). لا يقدم الجهاز وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعال بنسبة أكثر من 99%.

وسائل منع الحمل الدائمة

تعقيم الرجل (استئصال الأسهر Vasectomy)

استئصال الأسهر هو طريقة جراحية يتم فيها سدّ الأسهر (القناة الناقلة للحيوانات المنوية)، بحيث لا تكون هناك حيوانات منوية عندما يقوم الرجل بالقذف. ويتعيّن اعتباره إجراء دائماً.

وبعد استئصال الأسهر تستمر الخصيتان بإفراز الحيوانات المنوية، ولكن بما أن المسار إلى القضيب مسدود يقوم الجسم بإعادة امتصاصها.

ولا يؤثر استئصال الأسهر على هزة الجماع، أو القذف، أو إفراز الهرمونات الذكرية أو الشهوة الجنسية. ويستغرق الإجراء حوالي 10 - 15 دقيقة. ويمكن أن تستغرق بضعة أشهر لاختفاء الحيوانات المنوية من سائل القذف تماماً، ويتعيّن عليك استعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل إلى حين تبيان الاختبارات بأنه لم تعد توجد حيوانات منوية. استئصال الأسهر لا يقدم وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعال بنسبة أكثر من 99%.

إن تعقيم كل من النساء والرجال وسيلة دائمة لمنع الحمل، ويلائم على أفضل وجه الأشخاص الذين يعتقدون بأن عائلتهم قد اكتملت، أو المتأكدين من أنهم لا يريدون إنجاب أطفال بعد الآن. ويجد العديد من الأزواج حرية جنسية أكثر بمجرد زوال خطر الحمل غير المخطط له. ومهما كان عمركم يتعيّن عليكم الأخذ بالاعتبار بأن التعقيم إجراء دائم ولا يمكن عكس مفعوله.

يتعيّن أن لا تقوموا بالخضوع لهذا الإجراء إذا كان لديكم أي شك أو قلق.

تعقيم المرأة

يتم إجراء تعقيم المرأة عن طريق جراحة تنظيرية للبطن، حيث يتم إحداث شق صغير تحت خط شعر العانة في موضع تكون فيه علامة الجرح غير مرئية تقريباً. ويتم بعد ذلك إزالة جزء من قناتي فالوب، التي تنقل البويض من المبيض إلى الرحم، أو ربطهما بملقظ، لمنع الحيوانات المنوية من المرور لتلقيح البويضة. ويستغرق كامل الإجراء حوالي 15 - 20 دقيقة.

ولا يتداخل تعقيم المرأة مع العملية الجنسية، ولا توجد تأثيرات جانبية هرمونية. وعلى الرغم من أنه إجراء آمن، هناك مخاطر صغيرة جداً متعلقة به، والتي يقوم طبيبك ببحثها معك. تعقيم المرأة لا يقدم وقاية ضد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

فعال بنسبة أكثر من 99%.

وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة

يمكن أن تمنع وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة الحمل غير المخطط له بعد اتصال جنسي غير محمي. ويمكن أن يحدث الاتصال الجنسي غير المحمي إذا تمزق الواقي الذكري، أو عند نسيان أخذ حبوب منع الحمل، أو عند عدم استعمال وسائل منع الحمل. ويفضل دائماً استعمال وسيلة لمنع الحمل موثوقة، وأن تكونوا على إدراك بمخاطر الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية من الاتصالات الجنسية غير المحمية. ولا ينصح باستعمال وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة كوسيلة منتظمة لمنع الحمل.

وتذكري إجراء فحص واختبار الحمل، خلال أربعة أسابيع من استعمال وسيلة منع الحمل في الحالات الطارئة، للتأكد من فعاليتها وبأنك لست حاملاً.

حبة منع الحمل في الحالات الطارئة

منذ كانون الثاني/يناير 2004 أصبحت حبة منع الحمل في الحالات الطارئة Postinor-2® (المعروفة باسم حبة الصباح التالي morning after pill)، متوفرة بدون وصفة طبية من الصيدليات أو من الطبيب. وأكثر أنواع حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة شيوعاً هو علبة تحتوي على حبتين، تحتوي كل منها على هرمون البروجستوجين. وتقومى بأخذ حبة بأقرب وقت ممكن بعد الاتصال الجنسي غير المحمي وتأخذي الحبة الأخرى بعد 12 ساعة. وتعمل حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة بروجستوجين - فقط من خلال طريقتين:

• يمكنها تأخير الإباضة (خروج بويضة من المبيض).
أو

• إذا كانت الإباضة قد حدثت فقد تمنع البويضة الملقحة من الانغراس في الرحم.

وعلى الرغم من أن أكثر النساء لا يعانين من تأثيرات جانبية عند استعمالهن لحبة منع الحمل في الحالات الطارئة، فإن أكثر التأثيرات الجانبية شيوعاً التي تم الإبلاغ عنها هي الغثيان والتقيؤ.

وتشمل التأثيرات الجانبية الأقل شيوعاً لماً بسيطاً عند لمس الثدي، والنزف المهبلي، والصداع. وتمنع حبة منع الحمل في الحالات الطارئة 95% من الحمل إذا تم أخذها خلال 24 ساعة من الجماع.

والعامل الرئيسي في فعاليتها هو كم مضى من الوقت منذ الاتصال الجنسي عند أخذ الحبة الأولى، وتكون أكثر فعالية إذا تم أخذ الحبة بعد الاتصال الجنسي بوقت قصير. وعلى الأرجح أن تفشل إذا:

- أخذت الحبة بعد أكثر من 72 ساعة؛
- كنت قد مارست علاقات جنسية غير محمية في أوقات أخرى منذ آخر دورة شهرية؛
- تقيأت خلال ساعتين من أخذ الحبة؛
- قمت باتصال جنسي غير محمي بعد أخذ الحبة.

إذا أخذت الحبة بعد 24 - 48 ساعة من الاتصال الجنسي فإن فعاليتها تنخفض إلى نسبة 85%. وإذا تم أخذها بعد 48 - 72 ساعة من الجماع تنخفض فعاليتها إلى نسبة 58%.

فعالة بنسبة 95%.

اللولب النحاسي IUD كوسيلة منع الحمل في الحالات الطارئة

يمكن وضع اللولب النحاسي IUD بعد اتصال جنسي غير محمي لمنع الحمل. ويجب تركيبه خلال خمسة أيام من الاتصال الجنسي غير المحمي، أو بعد خمسة أيام من الإباضة. ويمكن تركه كوسيلة لمنع الحمل أو إخراجها بعد دورة شهرية اعتيادية. ويمكنه منع البويضة من التلقيح أو الانغراس في الرحم. واللولب النحاسي IUD غير ملائم لكافة النساء، ويقوم الطبيب بالبحث معك حول ما إذا كانت هذه الوسيلة ملائمة لك.

اللولب النحاسي IUD فعال بنسبة 98% - 99%.

