



Contraception.
A guide to help you choose.

وسائل منع الحمل،
دليل لمساعدتك على الاختيار



MARIE STOPES
INTERNATIONAL

جدول لوسائل منع الحمل

الوسائل الطارئة		الوسائل الدائمة		الوسائل الرحمية		الوسائل العازلة			الوسائل الهرمونية				
اللؤلؤ IUD	حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ	قطع القناة الدافقة	التعقيم الأثوي	الجهاز الرحمي (اللؤلؤ) IUS (Mirena)	اللؤلؤ المتعدد الحمولة IUD (Multiload)	غطاء الحاجر المهبلي	الواقي الأثوي	الواقي الذكري	حلقة نوبا® NuvaRing	حقن منع الحمل (ديبوبروفيرا®) -Depo- (Provera)	الوسائل الهرمونية بالزرع (إمبلانون®) (Implanon)	الحبوب التي تحتوي على البروجستوجين	الحبوب ذات الهرمونات
يتم تركيبها لمنع إلتقاء البويضة والحيوانات المنوية.	تمنع البويضة المخصبة من أن تزرع نفسها في بطانة الرحم.	يتم إغلاق القنوات التي تحمل الحيوانات المنوية.	إغلاق أنابيب فالوب - التي تمنع من إلتقاء البويضة والحيوانات المنوية.	جهاز بلاستيكي صغير مع بروجستوجين يتم تركيبه في الرحم. يمنع من إلتقاء البويضة والحيوانات المنوية.	جهاز نحاسي يتم تركيبه في الرحم. يمنع من إلتقاء البويضة والحيوانات المنوية.	قبة من المطاط توضع فوق عنق الرحم لمنع دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم. مطلوب إستخدام المواد الكيميائية القاتلة للحيوانات المنوية.	غشاء بلاستيكي رقيق يوضع في المهبل لحجز الحيوانات المنوية.	غشاء مطاطي أو لاتكس يحجز الحيوانات المنوية خلال الجماع.	تحتوي حلقة المهبل على الاستروجين والبروجسترون اللذان يصدران من الحلقة ويتم استيعابهما من خلال جدار المهبل. تمنع من الإفراج عن البويضة.	حقنة بروجستوجين. تمنع وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة وتمنع من الإفراج عن البويضة.	تمنع الإفراج عن البويضة وتمنع وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة.	حبة واحدة من حبوب منع الحمل تتكون من هرمون واحد (البروجستوجين) تؤخذ في نفس الوقت يوميا. تمنع من الإفراج عن البويضة.	حبة واحدة من حبوب منع الحمل تتكون من هرمونين (الاستروجين والبروجستوجين) تؤخذ في نفس الوقت يوميا. تمنع من الإفراج عن البويضة.
يتم تركيبها حتى خمس أيام بعد ممارسة الجنس.	تؤخذ حتى 72 ساعة بعد ممارسة الجنس.	لأولئك الذين يريدون وسائل منع حمل دائمة.	لأولئك الذين يريدون وسائل منع حمل دائمة.	يبقى في مكانه لمدة تصل إلى 5 سنوات.	يبقى في مكانه لمدة تصل إلى 5 سنوات.	فقط تستخدم أثناء النشاط الجنسي.	فقط تستخدم أثناء النشاط الجنسي.	متوفرة بسهولة فقط تستخدم أثناء النشاط الجنسي.	جرعة منخفضة من الهرمونات. تستمر مفعولها لمدة 4 أسابيع. يتم وضعها لمدة ثلاثة أسابيع، وإزالتها لمدة أسبوع واحد.	يستمر مفعولها لمدة 12 أسبوع.	يستمر مفعولها لثلاث سنوات.	يمكن أن تقلل من متلازمة ما قبل الحيض (PMS) وآلام العادة الشهرية. لا تؤثر على العفوية.	
يمكن أن يجعل الحيض أقل و/ أو يمكن أن يزيد من آلام الحيض.	انقضاء الوقت يزيد من معدل الفشل.	يجب استخدام طريقة بديلة لمنع الحمل حتى تصبح جميع الحيوانات المنوية غير نشطة (تستغرق المدة لغاية 4 أشهر).	خطر طبع صغير أثناء العملية.	يمكن أن يجعل الحيض أخف.	يمكن أن يجعل الحيض أثقل و/ أو يمكن أن يزيد من آلام الحيض.	تبقى في مكانه لمدة 6 ساعات بعد ممارسة الجنس.	يمكن أن تقلل من العفوية.	يمكن أن تقلل من العفوية.	يمكن أن تكون العادة الشهرية غير منتظمة في البداية؛ إمكانية إختراق النزيف. يمكن أن تؤثر على الفعالية. أبلغ طبيبك عن أدويةك الحالية أولاً.	يمكن أن تكون العادة الشهرية غير منتظمة في البداية؛ إمكانية إختراق النزيف. يمكن أن تؤثر على الفعالية. تأخر العودة إلى الخصوبة.	يجب عدم أخذ الحبوب متأخرة ثلاث ساعات، وإلا يجب أخذ احتياطات اضافية.	غير مناسبة لبعض الحالات الطبية. إذا تم أخذ الحبة في وقت متأخر لأكثر من 12 ساعة هناك حاجة إلى أخذ احتياطات اضافية.	
98% - 99% فعالة.	95% فعالة إذا أخذت حتى 24 ساعة من ممارسة الجنس.	أكثر من 99% فعالة.	أكثر من 99% فعالة.	98% - 99% فعالة. إذا استخدمت بشكل صحيح.	92% - 96% فعالة إذا استخدمت بشكل صحيح.	95% فعالة إذا استخدمت بشكل صحيح.	99% فعالة إذا استخدمت بشكل صحيح.	98% فعالة إذا استخدمت بشكل صحيح.	99% فعالة.	98% فعالة.	99% فعالة.	99% في حال أخذت بشكل صحيح.	
لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	لا توجد حماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو من فيروس نقص المناعة / الإيدز.	
ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	ماري ستوبس الدولية، طبيب العائلة، عيادات تخطيط العائلة المحلية.	

تذكري: لا توجد هناك وسيلة لمنع الحمل موثوق بها 100%. الواقي الذكري فقط هو الذي يوفر الحماية المزدوجة ضد كل من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وحالات الحمل غير المخطط لها.

إختيار وسائل منع الحمل

وسائل منع الحمل هي كل شيء حول الاختيار. ومع الأخذ بعين الإعتبار أن هناك العديد من وسائل منع الحمل المختلفة التي تتواجد حالياً في أستراليا، فإن كل شخص ينبغي أن يكون قادراً على إيجاد وسيلة مناسبة. تعتمد نوع وسيلة منع الحمل التي تختارينها على ظروفك الشخصية - سنك، طريقتك في الحياة، ما إذا كان لديك أو لم يكن لديك أطفال، ما إذا كان لديك شركاء متعددين، صحتك والحاجة إلى تجنب الحمل غير المخطط له والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (STIs). اختيارك ينبغي أيضاً أن يأخذ في الاعتبار أن الواقي الذكري فقط هو الذي يوفر الحماية المزدوجة ضد كل من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وحالات الحمل غير المخطط لها.

مع وجود مراكز في إقليم العاصمة الفيدرالية وكوينزلاند ونيو ساوث ويلز وفيكتوريا وغرب أستراليا، فإن ماري ستوبس الدولية توفر مجموعة من خدمات الرعاية الصحية الجنسية والإنجابية المتخصصة بما في ذلك:

- الإجهاض والرعاية اللاحقة
- قطع القنوات المنوية (القناة الدافقة) بما فيها الإستشارة الأولية، 10-15 دقيقة بدون تخدير عام (nonscalpel)
- تقنية، وإختبار المني والرعاية اللاحقة
- المشورة حول وسائل منع الحمل والإدخال بما في ذلك اللولب،
- إمبرلانون® (Implanon) حلقة نوبا® (NuvaRing®)
- وحقن منع الحمل ديبوبروفيرا® (Depo Provera)
- فحوصات الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي
- المشورة
- منظار عنق الرحم(مراكز مختارة)

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 (بفتح 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.



**MARIE STOPES
INTERNATIONAL**

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، سيقوم مدير المركز بإيلاء اهتمام عاجل لشكركم، 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