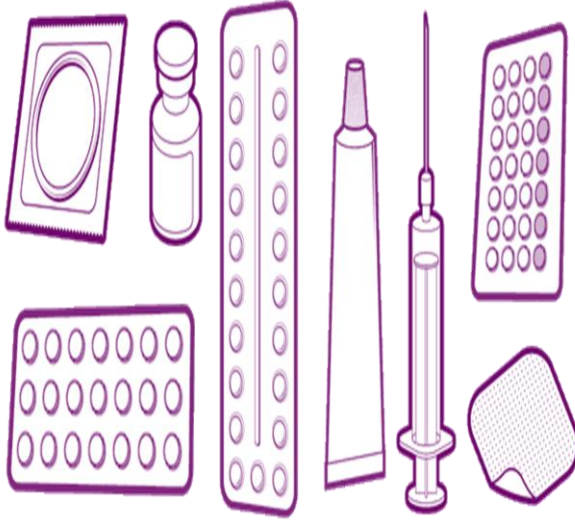




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



دليل وسائل تنظيم الحمل

Contraception Guide

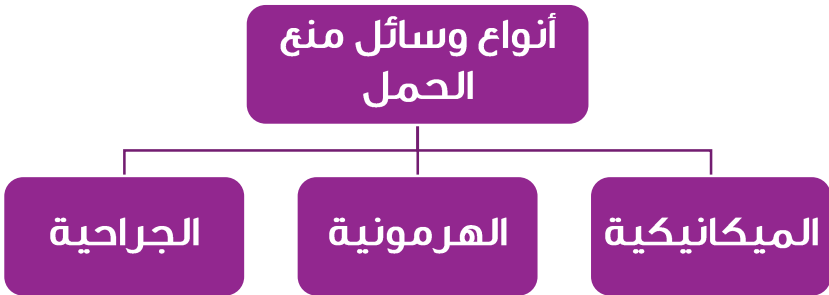
وسائل منع الحمل:

هو مصطلح يستخدم للإشارة لطرق الوقاية من الحمل وغالبا ما يشار إليها باسم تحديد النسل.

لا تتوفر حتى اليوم وسيلة مثلى لمنع الحمل، بحيث تكون ناجحة بنسبة ١٠٠% في منع الحمل.

هل وسائل منع الحمل مناسبة للجميع؟

لا. سيقوم مقدم الرعاية الصحية بسؤالك عن تاريخك الطبي، وعن الأدوية التي تتناولينها من أجل تحديد وسيلة منع الحمل المناسبة لك.



موانع الحمل الميكانيكية:

١. اللولب الرحمي



هو عبارة عن أداة صغيرة الحجم مصنوعة من البلاستيك أو النحاس. يتم زرعها بواسطة الطبيب داخل الرحم لمنع الحمل، طولها ٣٢ ملم أفقيًا و٣٦ ملم عموديًا.

فعاليتها: فعال بنسبة ٩٩%

<u>عيوبه</u>	<u>مميزاته</u>
من الممكن أن يسبب: - فقر الدم - الصداع - نزيف مهبلي - التهاب في المهبل - ألم أثناء الجماع - زيادة الإفرازات المهبلية	- طويل المفعول (من الممكن أن تبقى داخل الرحم لمدة عشر سنوات). - من الممكن أن تتم إزالتها بواسطة الطبيب عند الرغبة في الإنجاب مجددًا.

- يقلل احتمالية الإصابة بسرطان بطانة الرحم وسرطان عنق الرحم.
- من الممكن أن يستخدم أثناء الرضاعة الطبيعية.

٢. طريقة العد والحساب

يتم الاعتماد على تحديد موعد الإباضة لدى المرأة وتجنب الجماع خلال هذه الأيام.



فعاليته: فعال بنسبة ٩٠%

عيوبه	مميزاته
- ليست فعالة مثل بعض وسائل منع الحمل الأخرى.	- غير مكلف مادياً. - ليس لها أعراض جانبية صحية.

٣. الواقي الذكري

هو عبارة عن قطعة مطاطية رقيقة توضع على العضو الذكري قبل الجماع.

فعاليته: فعال بنسبة ٨٢%	
<u>عيوبه</u>	<u>مميزاته</u>
- قصير المفعول. - من الممكن أن يسبب الحساسية. - قد لا يمنع الحمل عند تمزق الواقي.	- يحمي من بعض الأمراض الجنسية. - لا يحتاج إلى وصفة طبية أو تدخل طبي.

٤. الواقي الأنثوي

هو عبارة عن حلقة مطاطية توضع داخل المهبل قبل الجماع.

فعاليتة: فعال بنسبة ٧٩%	
<u>عيوبه</u>	<u>مميزاته</u>
<ul style="list-style-type: none">- قصير المفعول.- فعاليتة أقل من بعض وسائل منع الحمل الأخرى.- قد لا يمنع الحمل عند تمزق الواقي.- قد يسبب الحكّة أو عدم الارتياح.	<ul style="list-style-type: none">- يحمي من بعض الأمراض الجنسية.- لا يحتاج إلى وصفة طبية أو تدخل طبي.- يمكن إدخاله قبل الجماع بسنت إلى ثمان ساعات.- نادراً ما يسبب الحساسية.

هـ. الحلقة المهبلية

هي حلقة بلاستيكية صغيرة الحجم، توضع داخل المهبل لمدة ٢١ يوم فقط. ثم يتم التخلص منها ووضع حلقة أخرى بعد مرور ٧ أيام.

فعاليته: فعال بنسبة ٩٩%	
<u>عيوبه</u>	<u>مميزاته</u>
- من الممكن أن يسبب زيادة في الإفرازات المهبلية.	- سهل التركيب ولا يحتاج إلى تدخل طبي.
- قد يسبب جلطات في الدم في بعض الحالات النادرة.	- طويل المفعول.
- قد يسقط من مكانه.	- يخفف من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية.
- لا يحمي من الأمراض الجنسية.	- يقلل من فرصة الإصابة بسرطانات الرحم والمبايض والقولون.

٦. مستحضرات قتل الحيوانات المنوية



هي مستحضرات توضع داخل المهبل قبل الجماع من أجل قتل الحيوانات المنوية لمنع الحمل، توجد بعدة أشكال منها الكريمات والجل والبخاخ وكذلك التحاميل المهبلية.

فعاليتة: فعال بنسبة ٧٩%	
عيوبه	مميزاته
- لا يحمي من الأمراض الجنسية. - يزيد من احتمالية الإصابة بالتهاب المسالك البولية.	- لا يحتوي على هرمونات، فبالتالي لا يعرضك للأعراض الجانبية المصاحبة لموانع الحمل الهرمونية. - لا يحتاج إلى وصفة طبية أو تدخل طبي.

٧. القذف الخارجي

فعاليتة: فعال بنسبة ٧٢%	
<u>عيوبه</u>	<u>مميزاته</u>
- لا يحمي من الأمراض الجنسية. - ليست فعالة مثل بعض وسائل منع الحمل الأخرى.	- غير مكلفة مادياً. - ليس لها آثار جانبية.





موانع الحمل الهرمونية:

ا. حبوب منع الحمل

هي أبرز وسائل منع الحمل وأكثرها انتشاراً، وهي حبوب تحتوي على هرموني البروجسترون والأستروجين أو أحدهما. تؤخذ يومياً في نفس الوقت، وتعمل على منع التبويض لدى المرأة، وبالتالي تمنع الحمل.

فعاليتها: فعالة بنسبة 9٩%

عيوبها	مميزاتها
<ul style="list-style-type: none">- تتطلب التزام يومي.- تزيد من فرصة الإصابة بجلطات الساقين.- تقل فعاليتها عند عدم الانتظام في أخذ الجرعات.- لا تحمي من الأمراض الجنسية.	<ul style="list-style-type: none">- تقلل من فرصة الإصابة بسرطانات المبيض وبطانة الرحم.- تقلل من الآلام المصاحبة للطمث.- تنظيم الدورة الشهرية.- يمكن للمرأة أن تحمل مجدداً عند التوقف عن استخدامها.



٢. حقن البروجسترون

هي حقنة تؤخذ مرة كل ثلاث أشهر لمنع الحمل.

فعاليتها: فعالة بنسبة ٩٧%

<u>عيوبها</u>	<u>مميزاتها</u>
- تحتاج المرأة أن تنتظر لمدة ١٠ أشهر إذا أرادت أن تحمل مجدداً. - لا تحمي من الأمراض الجنسية.	- لا تتطلب التزام يومي من أجل أخذ الجرعة. - تقلل من آلام الطمث. - تقلل من فرصة الإصابة بسرطان بطانة الرحم.

٣. اللصقات الجلدية

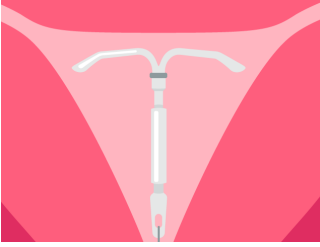


هي لصقة على الجلد تحتوي على هرموني الأستروجين والبروجسترون، ويتم تغييرها أسبوعياً لمدة ٣ أسابيع في الشهر.

فعاليتها: فعالة بنسبة ٩٩%

<u>عيوبها</u>	<u>مميزاتها</u>
- لا تحمي من الأمراض الجنسية. - تزيد من فرصة الإصابة بجلطات الساقين.	- لا تتطلب التزام يومي من أجل أخذ الجرعة. - مناسبة للنساء اللاتي لا يستطعن ابتلاع الحبوب. - يمكن للمرأة أن تحمل مجدداً عند التوقف عن استخدامها.

٤. اللولب الهرموني



هو جهاز مصنوع من البلاستيك على شكل حرف T يقوم الطبيب بإدخاله في الرحم لمنع الحمل لمدة ثلاث إلى خمس سنوات عن طريق إفراز هرمون البروجسترون.

فعاليتها: فعالة بنسبة ٩٩%

<u>عيوبها</u>	<u>مميزاتها</u>
<ul style="list-style-type: none">- لا تحمي من الأمراض الجنسية.- يقوم بإحداث تغيرات في الدورة الشهرية ويجعلها غير منتظمة.- يحتاج إلى تدخل طبي من أجل تركيبه وإزالته.	<ul style="list-style-type: none">- لا تتطلب التزام يومي من أجل أخذ الجرعة.- مناسبة للنساء اللاتي لا يستطعن ابتلاع الحبوب.- يمكن للمرأة أن تحمل مجدداً عند التوقف عن استخدامها.- إقتصادي مقارنة بباقي الأنواع.

٥. إمبرلانون



عبارة عن عود صغير يستخدم لمنع الحمل لمدة ٣ سنوات، يحتوي على هرمون إتونوجيستريل الذي يشبه هرمون البروجسترون، ويبلغ طوله ٤ سنتيمترات وعرضه ٢ مليمتراً. يتم زرعه من قبل الطبيب تحت الجلد في الجزء العلوي للذراع من الداخل.

فعاليتها: فعالة بنسبة ٩٩,٩%

<u>عيوبها</u>	<u>مميزاتها</u>
<ul style="list-style-type: none">- لا تحمي من الأمراض الجنسية.- يمكن أن يسبب نزيف غير منتظم (يقع دم بين الدورات الشهرية).- يحتاج إلى تدخل طبي من أجل تركيبه وإزالته.	<ul style="list-style-type: none">- لا تتطلب التزام يومي من أجل أخذ الجرعة.- مناسبة للنساء اللاتي لا يستطعن ابتلاع الحبوب.- يمكن للمرأة أن تحمل مجدداً عند التوقف عن استخدامها.- يحتوي على نوع واحد من الهرمونات.

موانع الحمل الجراحية:

١. تعقيم المرأة

هو قطع الطريق الموصل بين الحيوان المنوي والبويضة (قناتي فالوب).

فعاليتها: فعالة بنسبة ١٠٠%	
<u>عيوبها</u>	<u>مميزاتها</u>
- لا تحمي من الأمراض الجنسية. - لا يمكن للمرأة أن تحمل مجدداً.	- تمنع الحمل نهائياً.

٢. تعقيم الرجل

هو قطع القناة الناقلة للحيوانات المنوية.

فعاليتها: فعال بنسبة ١٠٠%	
<u>عيوبه</u>	<u>مميزاته</u>
- لا يحمي من الأمراض الجنسية. - لا يمكن للرجل أن ينجب أطفالاً مجدداً.	- يمنع الحمل نهائياً.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي لأمراض النساء

HEM1.18.000584

