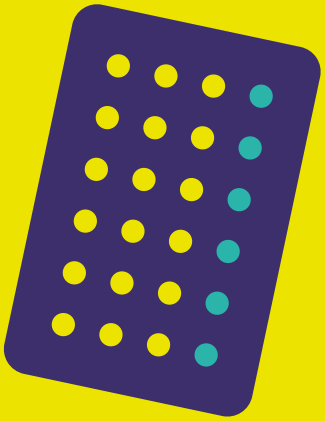
وسائل منع الحمل

كل ما تحتاج إلى معرفته



تم إعداد هذه النشرة لمساعدتك على التعرف على الطرق الرئيسية لمنع الحمل (وسائل منع الحمل). من خلال قراءتها، ستتعرفين على أنواعها، ومدى فعاليتها، وكيفية عملها، وكيف يمكنك استخدامها.

إذا كنت لا ترغبين في الحمل وتفكرين في استخدام وسيلة لمنع الحمل، يمكنك التوجه إلى عيادة الصحة الأسرية في منطقتك. **هذه العيادة هي خدمة مجانية تهتم أيضًا بالصحة الجنسية والإنجابية، وهي متاحة لجميع النساء، بما في ذلك النساء الأجنبيات اللواتي لا يمتلكن تصريح إقامة.** في بعض المناطق، تتوفر وسائل منع الحمل مجانًا، وسيزودك طاقم العيادة بالمعلومات اللازمة.

هنا تجد قائمة بجميع مراكز الاستشارة الأسرية في إيطاليا، مقسّمة حسب الولاية والمحافظة.

هناك العديد من الوسائل التي تساعد على تجنب الحمل، وتختلف في مدى فعاليتها. لاختيار الوسيلة الأنسب إليك، من المهم معرفة فعاليتها، وأمانها، وآلية عملها. ومع ذلك، **فإن الوسيلة الأكثر فعالية ليست بالضرورة الأفضل لاحتياجاتك.** فريق العيادة، الذي يضم أحيانًا وسيطات ثقافيات ولغويات، سيساعدك في اختيار الوسيلة الأنسب إليك، مع مراعاة حالتك الصحية، وعاداتك، وثقافتك، وأسلوب حياتك. إذا كنت ترغبين، يمكنك إشراك زوجك أو شريكك في النقاش واتخاذ القرار، لكن تذكري أن موافقته ليست ضرورية: القرار يعود إليك وحدك. **لا يمكن لأحد إجبارك على استخدام وسيلة لمنع الحمل أو عدم استخدامها.** إذا كنتِ تتعرضين لضغوط أو إكراه بشأن قراراتك الإنجابية، يمكنك التحدث إلى طاقم العيادة، الذي سيقدم لك الدعم والمساعدة عند الحاجة.

وسائل منع الحمل

تصنّف منظمة الصحة العالمية وسائل منع الحمل وفقًا لمدى فعاليتها في منع الحمل.

وسائل فعالة جدًا (معدل الفشل أقل من 1%):

1. **حهاز تحت الحلد (Nexplanon®):**
هي عصا بلاستيكية بطول ٤ سم يقوم الطبيب بإدخالها تحت الجلد في أعلى الذراع باستخدام إبرة. لا حاجة إلى التخدير، والإجراء يسبب إحساسًا مشابهًا لوخزة الإبرة. يطلق الجهاز هرمونًا يمنع الإباضة وبالتالي يمنع الحمل. قد يسبب نزيفًا غير منتظم أو انقطاع الدورة الشهرية تمامًا. تدوم فعاليته لمدة ٣ سنوات، لكن يمكن إزالته في أي وقت إذا كنتِ ترغبين في الحمل. يتم إزالته بعملية بسيطة تحت التخدير الموضعي.

2. **اللولب الرحمي (DUI) النحاسي أو الهرموني:**
هو جهاز صغير يتم إدخاله في الرحم من طرف طبيبة نسائية. يمكن استخدامه من قبل جميع النساء، حتى اللواتي لم ينجبن بعد. هناك لولب يفرز نحاسا وآخر يفرز البروجستين. يعمل النحاس المفرز من اللولب النحاسي على إعاقة الحيوانات المنوية وتغيير الغشاء المخاطي الذي يغطي الجدار الداخلي للرحم بطريقة تمنع انغراس البويضة الملقحة. عموما اللولب النحاسي يجعل الدورة الشهرية أكثر غزارة وأكثر طولا. أما اللولب الهرموني، فإنه يزيد كثافة المخاط في عنق الرحم، ما يمنع مرور الحيوانات المنوية من المهبل إلى الرحم، كما يجعل بطانة الرحم غير مناسبة لانغراس البويضة. هذا النوع من اللولب يمكن أن يخفض من تدفق الطمث حتى اختفائه كليا. يمكن أن يستمر كلا اللولبين لمدة ٥ سنوات أو أكثر، ويمكن إزالتهما في أي وقت إذا كنت ترغبين في الحمل.

3. **التعقيم الدائم للرجال والنساء:**
هي عملية جراحية لا رجعة فيها يقوم بها طبيب. بالنسبة لتعقيم النساء، يتطلب الأمر عملية جراحية تحت التخدير يتم عن طريقها ربط كلتي القناتين – وهما عضوان صغيران يربطان المبيض بالرحم- تمنع بذلك اللقاء بين البويضة والحيوانات المنوية والحمل اللاحق. التعقيم الذكري هو إجراء عيادة خارجية يتضمن إغلاق القنوات التي تسمح بمرور الحيوانات المنوية مما يمنع الحمل. في إيطاليا، قد يكون الوصول إلى هذه الإجراءات صعبًا في العديد من المناطق، بسبب عدم قابليتها للعكس.

وسائل فعالة (معدل الفشل بين 1-9%)

1. **حبوب منع الحمل المركبة (الاستروجين والبروجستين):**
تحتوي على هرمونين أستروجين وبروجستين يمنعان الإباضة وبالتالي الحمل. لا يمكن لكل النساء أن يأخذنها وبالتالي تحتاجين إلى وصفة طبية بعد تقييم الطبيب للحالة الصحية. يجب تناولها يوميًا في نفس التوقيت، وإلا قد تقل فعاليتها ويمكنك أن تحملي.

2. **الحلقة المهبلية الأستروجنية البروجستنية:**
هي حلقة بلاستيكية مرنة يتم إدخالها وتعويضها في المهبل شهريًا وتطلق هرموني الأستروجين والبروجستين لمنع الإباضة وبالتالي الحمل. ليست صالحة لكل النساء. لا بد من وصفة الطبيب الذي يقيّم الحالة الصحية. يجب إزالتها واستبدالها كل شهر، وإذا نُسيت، تقل فعاليتها وبالتالي إمكانية الحمل.

3. **اللاصقة الهرمونية:**
يتم وضعها على جلد البطن أو الذراع أو الردف. وتطلق هرمونات تمنع الإباضة وبالتالي الحمل. ليست صالحة لكل النساء. لا بد من وصفة الطبيب الذي يقيّم الحالة الصحية. يجب تغييرها أسبوعيًا، وإذا نسيتها، تقل فعاليتها وبالتالي إمكانية الحمل.

4. **حبوب البروجستين فقط:**
تحتوي على هرمون واحد وتعمل على منع الإباضة وبالتالي الحمل. لها آثار جانبية أقل من الحبوب المركبة لكنها قد تسبب استحاضات أو غياب للدورة الشهرية.

5. **حقن البروجستين طويل المفعول:**
يتم حقنه في الذراع أو في الردف كل ٣ أشهر من طرف الطبيب. البروجستين هو هرمون مانع للإباضة وبالتالي للحمل. هذه الوسيلة غير مرخصة لمنع الحمل في إيطاليا، لذا لا يتم تقديمها عمومًا، ولكن يمكن للطبيب وصفها بعد موافقة المريضة بتوقيع كتابي.

وسائل متوسطة الفعالية (معدل الفشل 10-19%):

1. **الواقي الذكري:**
مصنوع من اللاتكس أو من مواد أخرى لمن عنده حساسية للاتكس، ويُرتدى على القضيب المتصلب لمنع دخول الحيوانات المنوية إلى المهبل أثناء الجماع. لا بد من وضعه قبل الإيلاج. **فاعليته مرتبطة باستعماله الصحيح وبطريقة حفظه**. يوفر حماية من الأمراض المنقولة جنسيًا، لذا هو موصى به خصوصًا عند العلاقات الجنسية المحفوفة بالمخاطر وكذلك إضافة لاستخدام وسيلة أخرى.

2. **الواقي الأنثوي:**
يُوضع داخل المهبل قبل الجماع لمنع دخول الحيوانات المنوية. يوفر حماية من الأمراض المنقولة جنسيًا، ولكنه غير متوفر بسهولة في إيطاليا.

وسائل أقل فعالية (معدل الفشل أكثر من 20%):

1. **الانسحاب قبل القذف (العزل):**
يعتمد على سحب القضيب قبل القذف، لكنه غير موثوق، حيث قد يحتوي السائل قبل القذف على حيوانات منوية.

2. **الطرق الطبيعية (الامتناع الدوري):**
تعتمد على تحديد أيام الخصوبة من خلال قياس درجة حرارة الجسم أو مراقبة كثافة مخاط عنق الرحم، مع تجنب الجماع في الأيام الخصبة أو استعمال الواقي لتخفيض احتمال الحمل.

وسائل منع الحمل الطارئة

إذا حدث جماع غير محمي أو استعملت وسيلة منع الحمل بطريقة غير صحيحةأو فشلت وسيلة منع الحمل (مثل تمزق الواقي الذكري)، لديك خياران: **يمكنك التوجه إلى عيادة الصحة الأسرية وطلب:**

1. **اللولب النحاسي:** يمكن إدخاله حتى ٥ أيام بعد الجماع غير المحمي لمنع الحمل.
2. **حبوب منع الحمل الطارئة** التي تؤخر الإباضة وتمنع الحمل. هذه الحبوب لا تؤدي إلى الإجهاض وغير فعالة إذا

تمّ الحمل. حبوب ليفونورجيستريل فعالة حتى ٢٧ ساعة بعد الجماع؛ حبوب أوليبريستال أسيتات: فعالة حتى ٠٢١ ساعة بعد الجماع. تتناقص الفعالية تدريجيًا مع مرور الوقت، لذلك من الأفضل استخدامها في أقرب وقت ممكن بعد العلاقة المحفوفة بالمخاطر. **تتوفر الحبوب الطارئة في الصيدليات بدون وصفة طبية**، حتى للقاصرات.

هنا تجد مزيدا من المعلومات، بعدة لغات، حول وسائل منع الحمل، والخدمات الصحية، وحقوقك.

تم تنفيذ المشروع بدعم تقني ومالي من وزارة الصحة – CCM

نشكر مركز OFIMAS التابع لـ LSA روما ١ على ترجمة الكتيبات إلى العربية، والصينية، والفرنسية، والهندية، والإنجليزية، والإسبانية. كما نشكر ICRA روما على الترجمة إلى الرومانية.