

الوسيلة

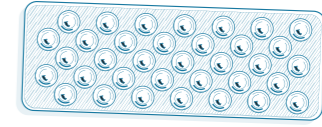
كيفية عملها

الفعالية

المميزات

المساوئ

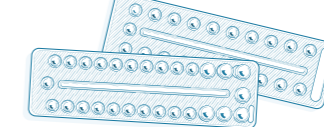
ملاحظات



حبوب البروجستين

تحتوي على هرمون البروجستيوجين فقط الذي يعمل كالآتي:

- تجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك وما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله والوصول الى البويضة.
- تجعل بطانة الرحم أرق ولذلك لا يرحح قبولها للبويضة المخصبة.
- وقف عملية التبويض بمنع خروج البويضة المبيض.



حبوب منع الحمل المركبة

تحتوي على نوعين من الهرمونات هما الأستروجين و البروجستيرون اللذان يعملان كالآتي:

- وقف عملية التبويض بمنع خروج البويضة من المبيض.
- تجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك مما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله والوصول الى البويضة.
- تجعل بطانة الرحم أرق ولذلك لا يرحح قبولها للبويضة المخصبة.



الواقى الذكري

يصنع الواقى الذكري من مطاط رقيق جداً أو البوليوثيرين (البلاستيك) . يتم وضعه على القضيب المنتصب لمنع الحيوانات المنوية من دخول المهبل .



الواقى الأنثوي

هو غلاف لين و رقيق من البوليوثيرين يغطي المهبل والمنطقة الخارجية . ويتم وضعه بمنع أسائل المنوي من دخول المهبل.



تنظيم النسل الطبيعي (طريقة معرفة الخصوبة)

يتم تحديد أوقات الخصوبة و ركودها من دورة الطمث عن طريق مراقبة إشارات الخصوبة:

- ارتفاع ضئيل في درجة حرارة الجسم.
- تغيير في إفرازات الغشاء المخاطي في عنق الرحم.

تقوم هذه الطريقة بمنع الحمل وذلك بتجنب ممارسة الجماع عادة بين الأيام من ٨-١٩ من الدورة الشهرية.



طريقة منع الحمل بواسطة الرضاعة الطبيعية

تستخدم هذه الطريقة الأمهات الولادات حديثاً فقط واللواتي لم تعود الدورة الشهرية لهن واللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية خالصة .

هرمونات الرضاعة الطبيعية تمنع انطلاق البويضة من المبيض.

فعاليتها أكثر من ٩٧٪ إذا استخدمت بشكل صحيح ومستمر.

- ليس لها أضرار بدنية.
- لا تستخدم أي مواد كيميائية أو فيزيائية.
- الرضاعة الطبيعية تحسن صحة المولود وتقلل خطر الإصابة بنزيف مابعد الولادة.

- ليس لها أضرار بدنية.
- لا تستخدم أي مواد كيميائية أو فيزيائية.
- تعطي المرأة وعياً أكثر حول جسدها.
- تستخدم أيضاً للتخطيط للحمل.

- يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية مطلقاً خالصة بحيث لا يعطى الطفل غير حليب الأم نهاراً وليلاً للأشهر الستة الأولى من عمر الطفل.
- تأثيرها مؤقت (أول ستة أشهر من عمر الطفل)

- يجب تجنب ممارسة الجنس في أوقات الخصوبة أو استخدام الواقى في تلك الأوقات.
- تستغرق من ٣-٦ دورة حيض لتتعليم أوقات الخصوبة بدقة.
- عليك الاحتفاظ بسجلات يومية.
- تحتاج تعاون من قبل الزوج.
- تكون أكثر فعالية للنساء ذوات الدورة الشهرية المنتظمة (٢٨-٣٢) يوم.

هذه طريقة مؤقتة تعتمد على التأثير الطبيعي للرضاعة الطبيعية على الخصوبة.

يجب توافر جميع هذه الشروط للأمر بعد الولادة:

- رضاعة طبيعية خالصة.
- عدم عودة الدورة الشهرية بصورة منتظمة.
- عمر الطفل أقل من ستة أشهر.

(إذا لم يتوفر أي من هذه الشروط، تصبح هذه الطريقة غير فعالة)

ربما تحتاجين لتأجيل استعمال هذه الطريقة أو استعمالها بحذر عند أخذ بعض الأدوية (مثل مضادات الفلق، مضادات الحاية ومضادات الالتهابات وبعض المضادات الحيوية) والتي ربما تؤثر على وقت التبويض.

يجب استخدام واقى جديد في كل مرة وتمارسين فيها الجماع مع اتباع التعليمات بدقة.

يجب استخدام واقى جديد في كل مرة وتمارس فيها الجماع مع اتباع التعليمات بدقة.

- يحمي كلا الشريكين من بعض الأمراض المنقولة جنسياً مثل فيروس نقص المناعة البشرية.
- ليس له أضرار جانبية.
- لا يحتاج و لا يوصى باستخدام مبيد منوي.

- ليست مناسبة للنساء ذات الأوزان فوق المعدل الطبيعي أو المحضات فوق عمر ٣٥ سنة.
- مخاطرها قليلة جداً ولكن مضاعفاتها الجانبية سيئة وتشمل جلطات الدم و سرطان الثدي و سرطان عنق الرحم .
- لها أعراض جانبية مؤقتة مثل الصداع، الغثيان، ألم الثدي و تقلب المزاج.

- يمكن أن يعيق الجماع.
- قد ينزلق أو يتمزق إذا لم يستخدم بشكل صحيح أو كان الحجم أو الشكل غير مناسب.
- يجب على الرجل إخراج عضوه الذكري بعد الفذف وقبل أن يصبح القضيب لينا، و التأكد من عدم تسرب المنى .

- يمكن استخدامها المواد المصنوعة من المصنوعة من الزيوت مع الواقيات الأنثوية .
- ليس لها أضرار جانبية.
- لا يوصى باستخدام مبيد منوي.

يجب استخدامها واقى جديد في كل مرة وتمارس فيها الجماع مع اتباع التعليمات بدقة.

- غالباً تقلل نزف و آلام الدورة الشهرية و أعراض ما قبلها أيضاً.
- تحمي من سرطان المبيض و الرحم و القولون.
- مناسبة للأصحاء الغير المحضات حتى عمر ٥٠ عاماً.
- عند التوقف عن تناول الحبوب، تعود الخصوبة إلى طبيعتها.

- يجب تناولها بنفس الوقت كل يوم.
- تقل فعاليتها في حال نسيان تناولها أو التأخير أو الاسهال الشديد .
- تقلل بعض الأدوية من فعاليتها.
- من الشائع أن تسبب نزيف في غير أوقاته أو التقيح خلال الأشهر الأولى من استخدامه.

- يجب تناولها بنفس الوقت كل يوم.
- تقل فعاليتها في حال نسيان تناولها أو التأخير أو الاسهال الشديد .
- تقلل بعض الأدوية من فعاليتها.
- من الشائع أن تسبب نزيف في غير أوقاته أو التقيح خلال الأشهر الأولى من استخدامه.

- يجب استخدامها واقى جديد في كل مرة وتمارس فيها الجماع مع اتباع التعليمات بدقة.

يجب استخدامها واقى جديد في كل مرة وتمارس فيها الجماع مع اتباع التعليمات بدقة.



الوسيلة

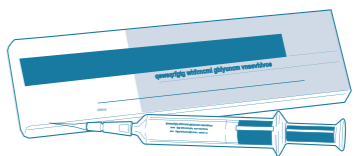
كيفية عملها

الفعالية

المميزات

المساوئ

ملاحظات

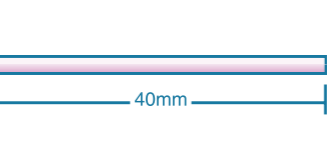


حقن منع الحمل

تتحقن في العضل مرة كل شهرين أو ثلاثة أشهر. تطلق هرمون البروجستوجين الذي يعمل كالآتي:

- وقف عملية التبويض حيث تمنع خروج البويضة من المبيض.
- تجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك مما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله والوصول الي البويضة.
- تجعل بطانة الرحم أرق ولذلك لا يرحح لقبولها للبويضة المخصبة .

فعاليتها أكثر من 7٩٩ ، أقل من أربع نساء من ١٠٠ امرأة ممكن أن تكون حاملا خلال سنوات.



الغرسة

هي أنبوب صغير مرن يوضع تحت الجلد في عضد اليد. يفرز هرمون البروجستوجين الذي يعمل كالآتي:

- وقف عملية التبويض.
- تجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك مما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله والوصول الي البويضة.
- تجعل بطانة الرحم أرق ولذلك لا يرحح لقبولها للبويضة المخصبة .

فعاليتها أكثر من 7٩٩ ، أقل من امرأة واحدة من ١٠٠ امرأة ممكن أن تكون حاملا خلال ثلاث سنوات.

- تمنع حصول الحمل لمدة ١٣ أسبوع لل(ديبو بروفيرا) أو ٨ أسابيع لل(نوريسترات)
- تساهم في الحماية من سرطان الرحم و التهاب منطقة الحوض.
- لا حاجة لتذكر أخذها كل يوم.
- لا تؤثر على العلاقة الحميمة بين الزوجين.
- لا يكون لها تأثير مباشر على كمية إنتاج حليب الثدي، بحيث يمكن استخدامها بعد ٦ أسابيع من الولادة، جنباً إلى جنب مع الرضاعة الطبيعية.

• توقف الدورة الشهرية أو عدمه انتظامها أو إطالة مدتها .

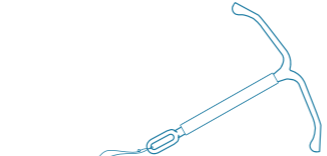
• ظهور حب الشباب.

• تعيد بعض النساء عن معاناتهن مع الاغبريات

• المزاجية و ألم الثدي .

• تتطلب إجراء طبي صغير لوضعها و نزعها .

- يتم غرسها باستخدام مخدر موضعي دون الحاجة إلى أي غزرة.
- يمكن أن تسبب ألماً أو حجمة أو تورم.
- يمكنك الشعور بالغرسة بأصابعك و لكن لا يمكن رؤيتها.
- بعض الأدوية توقف مفعول الغرسة



اللولب الهرموني

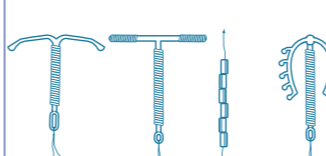
هو جهاز بلاستيكي صغير على شكل حرف T يوضع بالرحم و ببطء يطلق هرمون البروجستوجين الذي يعمل كالآتي:

- يجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك مما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله والوصول الي البويضة.
- يجعل بطانة الرحم أرق ولذلك لا يرحح لقبولها للبويضة المخصبة.

فعاليتها أكثر من 7٩٩ ، أقل من امرأة واحدة من ١٠٠ امرأة ممكن أن تكون حاملا خلال سنوات.

- النوع (مارينا) يمنع حصول الحمل لمدة خمس سنوات. النوع (جيدس) يعمل لمدة ٣ سنوات لكن كلا الأنواع يمكن إزالتهم قبل ذلك.
- لست في حاجة للتفكير في منع الحمل طالما يكون اللولب في مكانه.
- بالنسبة لنوع المرينا تصبح عادة الدورة الشهرية أخف و مدتها أقل و في بعض الأحيان أقل ألماً.
- عند إزالة اللولب ، تعود الخصوبة إلى طبيعتها

- نزف غير منتظم أو تبقيع في الأشهر الستة الأولى من وضعه.
- قد توقف الدورة الشهرية تماماً. و أفادت بعض النساء عن إصابتهن بحب الشباب و الصداغ و ألم الثدي.
- هنالك فرصة ضئيلة للإصابة بالتهاب خلال أول ٢٠ يوم من وضع اللولب.
- قد يسبب أكياس في المبيض.
- قد تشعرين بعدم الراحة أثناء وضع اللولب.



اللولب الرحمي

هو جهاز بلاستيكي و نحاسي صغير يوضع في الرحم و يعمل كالآتي:

- منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة .
- منع الغراس البويضة المخصبة في الرحم

فعاليتها أكثر من 7٩٩ ، أقل من امرأة واحدة من ١٠٠ امرأة ممكن أن تكون حاملا خلال سنة واحدة

- يعمل بمجرد وضعه في الرحم .
- يمكن أن يبقى لمدة ٥ إلى ١٠ سنوات حسب نوعه، ولكن يمكن إزالته في أي وقت.
- لست في حاجة للتفكير في منع الحمل طالما يكون اللولب في مكانه.
- عند إزالة اللولب ، تعود الخصوبة إلى طبيعتها .

- قد لا يكون مناسباً للنساء المعرضات لخطر الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي.
- يمكن أن تصبح الدورة الشهرية غزيرة أو مدتها أطول أو مؤلمة.
- هنالك فرصة ضئيلة للإصابة بالتهاب خلال أول ٢٠ يوم من وضع اللولب.
- عند وضع اللولب قد تشعرين بعدم الراحة.

• إذا تم وضعه بعد عمر ٤٠، يمكن أن يبقى اللولب حتى النقطاع الطمث.

• يتم تعليم النساء على كيفية التحقق من وجود اللولب في مكانه عن طريق الخيط في المهبل.

- يعتبر مفيد للنساء اللاتي تكون دورتهن الشهرية غزيرة و/أو مؤلمة.
- ينصح بإجراء فحص للتأكد من عدم وجود أي التهاب قبل وضع اللولب .
- لا يتأثر بالأدوية الأخرى .



تعقيم المرأة (ربط القناة\الأنابيب)

هو ربط أو سد أو اغلاق قناتي فالوب عن طريق عملية جراحية و بذلك تتوقف عملية النقاء البويضة مع المنى (الحيوانات المنوية).

نسبة الفشل الكلية هي حالة واحدة لكل ٢٠٠ من ١٠٠ امرأة ممكن أن تكون حاملا خلال سنة واحدة

- لا يمكن إرجاع فتح قناة فالوب بسهولة.
- عند إجراء الجراحة، لا داعي للتفكير في منع الحمل.
- تستمر الدورة الشهرية ولا تتأثر.

جميع العمليات مصحوبة بالمخاطر ، و لكن خطر حدوث المضاعفات الخطرة منخفض . يوجد خطر حدوث حمل خارج الرحم في حال فشلت عملية التعقيم .

عادة هناك حاجة إلى التخدير الموضعي أو العام.

• لا تختاري هذه الطريقة إن راودك الشك، و تعد الاستشارة الطبية ضرورية.

• بعد عملية التعقيم، قد تشعرين بعدم الراحة أو بعض الألم لفترة قصيرة . لذلك من المهم أخذ قسط من الراحة و تجنب النشاط الشاق بعد الجراحة.



تعقيم الرجل (ربط القناة\الأنابيب)

هي عملية قطع أو سد أو اغلاق الأنابيب التي تحمل الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى القضيب.

نسبة الفشل الكلية هي حالة واحدة لكل ٢٠٠ حالة. و هي طريقة دائمة و تناسب الأشخاص الذين لا يرغبون في الإنجاب أبداً أو لا يرغبون في إنجاب مزيد من الأطفال .

- لا يمكن إرجاع فتح القناة بسهولة.
- عند إجراء الجراحة، لا داعي للتفكير في منع الحمل. ولا تؤثر على القدرة الجنسية للرجل.
- تجرى الجراحة عادة تحت التخدير الموضعي .

• لا يمكن إجراء فتح قناة فالوب بسهولة.

• يجب استخدام وسيلة منع حمل لفترة قصيرة حتى تظهر فحوصات عدم وجود السائل المنوي. و يستغرق هذا شهرين على الأقل.

• يمكن أن يشعر بعض الرجال بألم مستمر في الخصية، وهذا الألم غير شائع.



الحلقة المهبلية

هي حلقة بلاستيكية صغيرة و مرنة توضع في المهبل و تطلق هرموني الإستروجين و البروجستين اللذان يعملان كالآتي:

- وقف عملية التبويض بمنع خروج البويضة من المبيض.
- تجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك مما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله والوصول الي البويضة.
- تجعل بطانة الرحم أرق ولذلك لا يرحح لقبولها للبويضة المخصبة.

فعاليتها أكثر من 7٩٩ إذا استخدمت وفقاً للتعليمات. أقل من امرأة واحدة من ١٠٠ امرأة ممكن أن تكون حاملا في السنة .

- لا حاجة لتذكرها كل يوم.
- تبقى الحلقة فعالة في حال التقيد أو الإسهال .
- تصبح عادة الدورة الشهرية منتظمة و أخف و في بعض الأحيان أقل ألماً.
- عند إزالة الحلقة ، تعود الخصوبة إلى طبيعتها.

ليست مناسبة للمرأة ذات الوزن فوق المعدل الطبيعي أو المدخنات فوق عمر ٣٥ سنة.

• مخاطرها قليلة جداً و لكن مضاعفاتها الجانبية سيئة و تشمل جلطات الدم و سرطان الثدي و سرطان عنق الرحم .

لها أعراض جانبية مؤقتة مثل الصداع، الغثيان، ألم الثدي و تقلب المزاج.

• يمكن أن تسبب تحسس في الجلد.

- ينبغي عليك الشعور بالراحة أثناء إدخالها أو إزالتها من المهبل.
- توضع الحلقة ثلاثة أسابيع في المهبل ثم تزال في الأسبوع الرابع أي وقت الدورة الشهرية.
- تقلل بعض الأدوية من فعاليتها.
- من الشائع أن تسبب نزيف في غير أوقاته أو قد يحدث نزيف أو تبقيع خلال الأشهر الأولى.



/الحجاب الحاجز غطاء مع مبيد منوي

هو جهاز مرن من المطاط أو السيليكون يستخدم مع مبيد منوي و يوضع في المهبل لتغطية عنق الرحم . و يعمل على منع دخول السائل المنوي إلى الرحم و النقاء البويضة.

- وقف عملية التبويض بمنع خروج البويضة من المبيض.
- تجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك مما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله والوصول الي البويضة.
- تجعل بطانة الرحم أرق ولذلك لا يرحح لقبولها للبويضة المخصبة .

فعاليتها أكثر من 7٩٩ إذا استخدمت وفقاً للتعليمات حيث أقل من امرأة واحدة من ١٠٠ امرأة ممكن أن تكون حاملا في السنة.

• لا داعي للتفكير بها كل يوم.

• تبقى اللاصقة فعالة في حال التقيد أو الإسهال .

• تصبح عادة الدورة الشهرية منتظمة و أخف و في بعض الأحيان أقل ألماً.

• قد تحمي من سرطان المبيض و القولون و الرحم.

• عند التوقف عن استخدام اللاصقة ، تعود الخصوبة إلى طبيعتها.

• ربما تقلل من أعراض النقطاع الطمث

- ليست مناسبة للنساء ذوات الأوزان فوق المعدل الطبيعي أو المدخنات فوق عمر ٣٥ سنة.
- مخاطرها قليلة جداً و لكن مضاعفاتها الجانبية سيئة و تشمل جلطات الدم و سرطان الثدي و سرطان عنق الرحم .
- لها أعراض جانبية مؤقتة مثل الصداع، الغثيان، ألم الثدي و تقلب المزاج.
- ممكن أن تسبب تحسس في الجلد.

• يمكن أن تسبب تحسس في الجلد.

- يجب معرفة حجم الحجاب الحاجز المناسب و ضرورة تغيير الحجم في حال الجاب طفل أو الاجهاض.
- وقت الدورة الشهرية.
- يجب أن يبقى في المهبل لمدة ٦ ساعات بعد الجماع.

• لا يمكن إزالة الحقنة من الجسم ، لذا أي أعراض جانبية ستستمر طول مدة عمل الحقنة ولبعض الوقت بعد ذلك.

• لا تتأثر بالأدوية الأخرى ، لا تتأثر بالإسهال أو الترقيع .

• يجب استخدامها بشكل صحيح .