

منع الحمل

الغرسة الهرمونية (Implanon®)

تبلغ فعالية الغرسات الهرمونية أكثر من 99%. يقوم الطبيب أو الممرضة بإدخال غرسة صغيرة تحت الجلد في أعلى ذراعك تطلق الغرسة هرمون البروجستوجين، الذي يوقف الإباضة. يستمر مفعول الغرسة لمدة ثلاث سنوات

الحقن الهرمونية (Depo Provera)

تبلغ فعالية الحقن الهرمونية أكثر من 96%. يعطيك الطبيب أو الممرضة حقنة من هرمون البروجستوجين مرة كل 12 أسبوعًا.

اللؤلؤ الرحمي (IUD).

اللؤلؤ الرحمي فعال بنسبة تزيد عن 99%. اللؤلؤ الهرموني فعال أكثر بقليل من اللؤلؤ النحاسي. يقوم الطبيب أو الممرضة بإدخال اللؤلؤ الرحمي (جهاز صغير على شكل حرف T) في الرحم من خلال المهبل، مما يمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. اللؤلؤ الهرمونية (Mirena® أو Kyleena®) تدوم لمدة خمس سنوات. تدوم اللؤلؤ النحاسية لمدة من خمس إلى عشر سنوات.

الحبوب (موانع الحمل الفموية)

حبوب منع الحمل فعالة بنسبة تزيد عن 93%. تحتاجين إلى تناول حبوب منع الحمل في نفس الوقت تقريبًا كل يوم لمنع الحمل. هناك نوعان رئيسيان من وسائل منع الحمل الفموية:

- حبوب منع الحمل الفموية المركبة والتي تحتوي على هرمونات الإستروجين والبروجسترون
- حبة البروجسترون فقط (حبة صغيرة).

يُمكنك استخدام وسائل منع الحمل المختلفة لمنع الحمل عندما تمارسين الجنس المهبل مع زوجك. لديك الحق في استخدام وسائل منع الحمل واختيار الطريقة المثلى التي تناسبك.

لماذا تحتاجين إلى وسائل منع الحمل؟

عندما تمارسين الجنس المهبل مع زوجك، قد يقوم حيوانه المنوي بتخصيب بويضتك، مما قد يسبب الحمل. وإذا لم تكن لديك رغبة في الحمل، فيمكنك استخدام وسائل منع الحمل.

أنواع وسائل منع الحمل

لا توجد وسيلة من وسائل منع الحمل فعّالة بنسبة 100%. ولكل طريقة مزاياها وعيوبها. هناك العديد من العوامل التي يجب مراعاتها عند اختيار وسيلة منع الحمل. على سبيل المثال، فعاليتها أو تكلفتها أو مدى سهولة استخدامها أو المرحلة الحالية في حياتك. وترد أدناه أكثر وسائل منع الحمل فعالية.

موانع الحمل طويلة الأمد القابلة للإلغاء (LARC)

LARC هي وسيلة فعالة للغاية لمنع الحمل. ميزتها الأخرى هي أنك لست مضطرة للتفكير في وسائل منع الحمل كل يوم أو في كل مرة تمارسين فيها الجنس.

الحلقة المهبلية

الحلقة المهبلية فعالة بنسبة تزيد عن 93%. تحتوي الحلقة المهبلية على نفس الهرمونات الموجودة في حبوب منع الحمل الفموية المركبة. حيث تضعين حلقة جديدة داخل مهبلك كل شهر وتتركها لمدة ثلاثة أسابيع لمنع الحمل.

الواقي الذكري والحجاب/العازل المهبلي (الوسائل الحاجزية)

تعمل وسائل منع الحمل الحاجزية عن طريق منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. وتشمل هذه الوسائل:

- الواقي الذكري - يتم ارتدائه فوق القضيب المنتصب (فعال بنسبة تزيد عن 88%)
- الواقي الأنثوي - أنبوب مطاطي طويل يتناسب بشكل غير محكم مع المهبل (فعال بنسبة تزيد عن 79%)
- الحجاب الحاجز - غطاء ناعم من السيليكون يتم وضعه في المهبل قبل ممارسة الجنس (فعال بنسبة تزيد عن 82%).

الواقي الذكري هو الوسيلة الوحيدة لمنع الحمل التي توفر الحماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً (STIs). ويمكن استخدامه أيضاً مع أشكال أخرى من وسائل منع الحمل.

منع الحمل الدائم

تتطلب وسائل منع الحمل الدائمة من النساء إجراء عملية إغلاق قنوات فالوب لمنع حدوث الحمل. كما يمكن للرجال الحصول على وسائل منع حمل دائمة تسمى قطع القناة المنوية. يجب التفكير في هذه العمليات فقط إذا كنت لا تريدين الحمل في المستقبل. وسائل منع الحمل الدائمة فعالة بنسبة تتعدى الـ 99%.

وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ

تُعرف وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ أيضاً باسم حبة "الصباح التالي" "morning after". يمكنك استخدامها إذا نسيت تناول الحبوب أو عند ممارسة الجنس دون وقاية أو إذا تمرّقت الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس.

تمنع أو تؤخر هذه الحبة الإباضة - لكنها لا تمنع الحمل دائماً. تتوفر حبوب منع الحمل الطارئة لدى الطبيب أو الصيدلي دون وصفة طبية. إنها فعالة بنسبة تزيد عن 85% وتكون أكثر فعالية إذا تم تناولها خلال 24 ساعة من ممارسة الجنس المهبلي مع الرجل.

متى تزورين طبيبك

راجع طبيبك إذا لم تكوني متأكدة من وسائل منع الحمل التي يجب استخدامها. يمكنه شرح مزايا وعيوب كل طريقة حتى تتمكني من تحديد الأفضل بالنسبة لك.

أنت بحاجة إلى وصفة طبية لبعض وسائل منع الحمل، مثل LARC والحلقات المهبلية وحبوب منع الحمل.

إذا كنت نشطة جنسياً، فمن المهم أيضاً أن تقومي بإجراء فحوصات منتظمة للصحة الجنسية عند طبيبك أو ممرضة الصحة الجنسية.

لمزيد من المعلومات والموارد والمراجع، يرجى زيارة jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

تم تحديثه في مايو/أيار 2023

تنويه: هذه المعلومات لا تحل محل المشورة الطبية. إذا كنت قلقة بشأن صحتك، تحدثي إلى طبيبك أو فريق الرعاية الصحية.

تتيح المعلومات الصحية للأشخاص ذوي الخلفيات والخبرات والهويات المتنوعة. نحن نستخدم كلمة «نساء»، لكننا نقر بأن هذا المصطلح لا يشمل جميع الأشخاص الذين قد يستخدمون المحتوى الخاص بنا.