

## موانع الحمل

يُمكنك استخدام وسائل منع الحمل المختلفة لمنع الحمل عندما تمارسين الجنس مع زَوْجِك. لديك الحق في استخدام وسائل منع الحمل واختيار الطريقة التي تناسبك بشكل أفضل.



وترد أدناه أكثر وسائل منع الحمل فعالية.

### موانع الحمل الطويلة الأمد والقابلة للإلغاء (LARC)

وتُعد موانع LARC هذه وسائل فعالة للغاية لمنع الحمل. الميزة الأخرى هي أنك لست مضطرة للتفكير في وسائل منع الحمل كل يوم أو في كل مرة تمارسين فيها الجنس.

وتشمل موانع LARC هذه ما يلي:

#### • الغرسة الهرمونية (Implanon®)

- يقوم الطبيب أو الممرضة بإدخال غرسة صغيرة تحت الجلد في أعلى ذراعك
- تقوم الغرسة بإطلاق هرمون البروجستوجين الذي يمنع الإباضة ويزيد من سماكة المخاط في عنق الرحم لمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم
- يستمر مفعول الغرسة لمدة ثلاث سنوات
- الغرسات الهرمونية فعالة بنسبة 99.7% - 99.95%

#### • الحقن الهرمونية (Depo Provera)

- يعطيك الطبيب أو الممرضة حقنة من هرمون البروجستوجين كل 12 أسبوع
- يمنع البروجستوجين الإباضة (عندما يتم إطلاق بويضة من المبيض) ويزيد من سماكة المخاط في عنق الرحم
- الحقن الهرمونية فعالة بنسبة 96% - 99.8%

#### • اللولب الرحمي (IUD)

- يقوم الطبيب أو الممرضة بإدخال اللولب الرحمي (جهاز صغير على شكل حرف T) في الرحم عن طريق المهبل
- يُوقف اللولب الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة
- اللوالب الهرمونية (Kyleena® أو Mirena®) تدوم لمدة خمس سنوات
- تدوم اللوالب النحاسية لمدة خمس إلى عشرة سنوات
- اللوالب الرحمية فعالة بنسبة 99.5% - 99.9% (اللوالب الرحمية الهرمونية أكثر فعالية قليلاً من اللوالب النحاسية).

### لماذا تحتاجين إلى وسائل منع الحمل؟

عندما تمارسين الجنس بإيلاج القضيب في المهبل مع زَوْجِك، قد يقوم حيوانه المنوي بتخصيب بويضتك، مما قد يسبب الحمل. وإذا كنتِ لا تريدين الحمل، فيمكنك استخدام وسائل منع الحمل.

### أنواع وسائل منع الحمل

لا يوجد شكل من أشكال منع الحمل فعال بنسبة 100%. ولكل طريقة مزاياها وعيوبها. هناك العديد من الأشياء التي يجب مراعاتها عند اختيار وسيلة منع الحمل. على سبيل المثال، فعاليتها أو تكلفتها أو مدى سهولة استخدامها أو مرحلة حياتك الحالية.

## الحبوب (موانع الحمل الفموية)

تحتاجين إلى تناول حبوب منع الحمل في نفس الوقت تقريبًا كل يوم لمنع الحمل.

الحبوب فعالة بنسبة 93% - 99.5%.

هناك نوعان رئيسيان من وسائل منع الحمل الفموية:

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

## الحلقة المهبلية

تحتوي الحلقة المهبلية على نفس الهرمونات الموجودة في حبوب منع الحمل الفموية المركبة. تضعين حلقة جديدة أعلى أو داخل المهبل كل شهر وتتركها هناك لمدة ثلاثة أسابيع لمنع الحمل. الحلقات المهبلية فعالة بنسبة 93% - 99.5%.

## الواقي الذكري والحجاب/العازل المهبلي (الوسائل الحاجزية)

تعمل وسائل منع الحمل الحاجزية عن طريق منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة.

على سبيل المثال:

- الواقي الذكري

– هُوَ عبارة عن غمد من المطاط الناعم أو الاصطناعي يتم ارتداؤه على قضيب منتصب

– الواقيات الذكرية فعالة بنسبة 88% - 98%

- الواقي الأنثوي

– هُوَ عبارة عن غلاف مرن يتم إدخاله في المهبل

– الواقيات الأنثوية فعالة بنسبة 79% - 95%

- الحجاب/العازل المهبلي

– يتم وضع غطاء سيليكون ناعم في المهبل قبل ممارسة الجنس لمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة

– الحواجز فعالة بنسبة 82% - 86%.

## الحماية من الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي (STIs)

معظم وسائل منع الحمل لا تحميك من الأمراض المنتقلة عن طريق الاتصال الجنسي. الواقيات هي الشكل الوحيد من وسائل منع الحمل التي توفر الحماية من الأمراض المنتقلة عن طريق الاتصال الجنسي.

ويمكن استخدام الواقيات مع أشكال أخرى من وسائل منع الحمل. يمكنك شراء الواقيات من العديد من منافذ البيع بالتجزئة، بما في ذلك الصيدليات والسوبر ماركت.

## منع الحمل الدائم

تتطلب وسائل منع الحمل الدائمة من النساء إجراء عملية إغلاق قنوات/أنابيب فالوب وذلك لمنع حدوث الحمل. ويسمى ربط الأنابيب أو "ربط الأنابيب الخاصة بك". يجب التفكير في هذه العملية فقط إذا كنت لا تريدين الحمل في المستقبل.

كما يمكن للرجال الحصول على وسائل منع حمل دائمة تسمى قطع القناة المنوية.

وسائل منع الحمل الدائمة فعالة أكثر من 99%.

## وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ

تُعرف وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ أيضًا باسم حبة "الصباح التالي". يمكنك استخدامها إذا نسيت تناول الحبوب أو عند ممارسة الجنس دون وقاية أو إذا تمزق الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس. تمنع أو تؤخر هذه الحبة الإباضة - لكنها لا تمنع الحمل دائمًا. وهي فعالة بنسبة 85% تقريبًا وأكثر فعالية إذا تم أخذها في غضون 24 ساعة بعد ممارسة الجنس. تتوفر حبوب منع الحمل الطارئة من الطبيب أو الصيدلي دون وصفة طبية.

## متى تزورين طبيبك

راجعين طبيبك إذا لم تكوني متأكدة من وسائل منع الحمل التي يجب استخدامها. يمكنهم شرح مزايا وعيوب كل طريقة حتى تتمكنين من اتخاذ قرار مستنير.

يجب أن يصف الطبيب بعض أنواع منع الحمل، مثل LARC والحلقات المهبلية والحبوب.

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

للمزيد من المعلومات قومي بزيارة

[www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception](http://www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception)

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

هاتف 03 9453 8999  
jeanhailes.org.au

تتخذ مؤسسة Jean Hailes منهجًا واسعًا وشاملاً بخصوص موضوع صحة المرأة. يتم استخدام المصطلحين "النساء" و "الفتيات" في جميع هذا المورد للإشارة إلى جميع النساء والفتيات والأشخاص المتنوعين جنسيًا.

تم التحديث في أيلول / سبتمبر 2022

تم تصميم ورقة الحقائق هذه لتكون إعلامية وثقافية. لا يُقصد بها تقديم نصيحة طبية محددة أو استبدال نصيحة الممارس الطبي.

وتُعرب مؤسسة Jean Hailes for Women's Health عن امتنانها لدعم الحكومة الأسترالية.

© Jean Hailes for Women's Health 2022