



Sex og samfunn

دليل منع الحمل



دليل منع الحمل

مقدمة

حيث إن هناك العديد من وسائل منع الحمل المختلفة، فقد قمنا بتأليف هذا الكتيب لتعطيك لمحة عامة عن مختلف الوسائل. وهذا سيجعلك تقررين وسيلة منع الحمل الأفضل بالنسبة لك بسهولة ويسر. فهو يساعدك على معرفة المزيد عن مكوناتها، ومدى فعاليتها وتكلفتها، والمدة التي يتعين عليك استخدامها خلالها وذلك قبل أن تتخذي قرارك.

من المهم معرفة أن الواقي الذكري يحمي فقط من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا. وحتى إذا كنت تستخدمين وسيلة أخرى لمنع الحمل، فإننا ننصح باستخدام الواقي الذكري معها كذلك إذا كنت بصدد إقامة علاقة مع شريك جديد. يمكنك طلب الواقي الذكري مجانًا من الموقع www.gratiskondomer.no

إذا كانت لديك أية أسئلة، يمكنك الدردشة معنا على موقعنا www.sexogsamfunn.no

جميع المعلومات الواردة في هذا الكتيب خضعت لمراقبة الجودة من قبل العاملين بمنظمة Sex og samfunn وجامعة أوسلو.

أوسلو، نوفمبر 2016

أنواع وسائل منع الحمل

وسائل منع الحمل غير الهرمونية

المدة	الوسيلة	تعرفني على المزيد
5 سنوات	اللؤلؤ الرحمي النحاسي	الصفحة 8
في كل مرة تمارسين فيها الجنس	الواقي الذكري	الصفحة 10

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على البروجيستيرون فقط

المدة	الوسيلة	الاسم التجاري	تعرفني على المزيد
3 أو 5 سنوات	اللؤلؤ الرحمي الهرموني	مايرينا (Mirena) (5 سنوات)، ليفوسيرت (Levosert) (3 سنوات)، جايديس (Jaydess) (3 سنوات)	الصفحة 12
3 سنوات	غرسات منع الحمل	نكسبلانون (Nexplanon)	الصفحة 14
3 أشهر	حقن منع الحمل	ديبو بروفيرا (Depo-Provera)	الصفحة 16
24 ساعة	أقراص البروجيستيرون	سيرازيت (Cerazette)، ديزوجيستريل (Desogestrel)، أوريفارم (Orifarm)، كونلوداج (Concludag)	الصفحة 8

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على الإستروجين والبروجيستيرون

المدة	الوسيلة	الاسم التجاري	تعرفني على المزيد
3 أسابيع	الحلقات المهبلية	نوفارينج (NuvaRing)	الصفحة 20
1 أسبوع	لصقات منع الحمل	إيفرا (Evra)	الصفحة 22
24 ساعة	أقراص منع الحمل	ميكروجينون (Microgynon)، أورالكون (Oralcon)، لويت (Loette)، سينفاز (Synfase)، ميرسيلون (Mercilon)، مارفيلون (Marvelon)، ياسمين (Yasmin)، ياسمينيل (Yasminelle)، ياز (Yaz)، كلايرا (Claira)، زولي (Zoely)	الصفحة 24

الأنواع المختلفة من وسائل منع الحمل

المزايا والعيوب

هناك مزايا وعيوب لجميع وسائل منع الحمل. وميزة وسائل منع الحمل الهرمونية، من أي نوع، هي أنها، في كثير من الأحيان، تقلل النزيف والألم أثناء فترة الحيض. وثمة فارق هام بين تلك الوسائل يتمثل في المدة التي يتعين استخدامها الوسيلة طيلتها.

وسائل منع الحمل غير الهرمونية

لا تؤثر وسائل منع الحمل غير الهرمونية على الإباضة، لذلك فإنها لا تُغير من نمط الحيض المعتاد لديك.

وميزة هذه الوسائل هي أنك لا تحتاجين إلى التفكير في الآثار الجانبية التي قد تسببها الهرمونات. بالإضافة إلى ذلك، فإن الواقي الذكري يحميك من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا. وعيب هذه الوسائل أنك لن تتمكني من التحكم في الحيض لديك، وقد يتسبب اللولب الرحمي النحاسي في حدوث نزيف شديد وغزير وزيادة حدة تقلصات الحيض بصورة أسوأ من ذي قبل.

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على البروجيستيرون فقط

تحتوي هذه الوسائل على هرمونات مماثلة لهرمون البروجيستيرون الأنثوي. يعمل هرمون البروجيستيرون على منع عملية الإباضة، مما يزيد من صعوبة دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم، كما يجعل بطانة الرحم رقيقة أكثر لمنع أية بويضات مخصبة من الالتصاق بها.

وستعود دورة الإباضة لديك لطبيعتها بسرعة بمجرد توقفك عن تناول هذه الوسيلة. والاستثناء الوحيد من ذلك هو حقن منع الحمل: فغالبًا ما يمر وقت طويل قبل أن تعود دورة الإباضة لديك إلى طبيعتها مرة أخرى. وميزة وسائل منع الحمل المحتوية على هرمون البروجيستيرون فقط هي أنها لا تزيد من خطر الإصابة بجلطات الدم، أمراض القلب والأوعية الدموية أو سرطان الثدي. لذلك، يمكن للسيدة الممنوعة من تناول هرمون الإستروجين استخدام وسائل منع الحمل المحتوية على هرمون البروجيستيرون فقط.

ينقطع الطمث لعدة أشهر لدى العديد من السيدات بعد استخدامهن لوسيلة منع الحمل، وهذا الأمر لا يدعو بتاتاً للقلق. لكن تكمن المشكلة في أنك لا تستطيعين السيطرة على النزيف، والبعض مِنكُن يتعرض لنزيف غير منتظم أو التبقيع (نزول قطرات من الدم).

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على الإستروجين والبروجيستيرون كليهما

تُعرف وسائل منع الحمل هذه باسم أقراص منع الحمل الغموية المركبة لكونها تحتوي على مزيج من الهرمونات المُمائلة للهرمونات الجنسية الأنثوية - الإستروجين والبروجيستيرون. وهي تمنع الحمل عن طريق منع عملية التبويض وإعاقة الحيوانات المنوية من الدخول إلى الرحم. وهذا التأثير مؤقت. وستعود دورة الإباضة لديك لطبيعتها بسرعة بمجرد توقفكِ عن تناول هذه الوسيلة.

وميزة وسيلة منع الحمل المركبة تتمثل في كونها تمكنكِ من التحكم في الحيض بشكل جيد، بما يعني أنه يمكنك أن تقرري الإحاضة في الوقت الذي تريدينه. إذا التزمتِ بالتعليمات بأخذ فترة راحة من الأقراص الهرمونية لمدة أسبوع واحد كل شهر، فسوف تحيضين كل شهر. ويمكنك أيضاً "تخطي" الحيض بعدم أخذ فترة الراحة. أما عيب وسائل منع الحمل المُحتوية على هرمون الإستروجين فيتمثل في كونه قد يُسبب زيادة طفيفة في خطر الإصابة بالآثار الجانبية الضارة مثل جلطات الدم (وخاصة خلال الأشهر الستة الأولى)، فضلاً عن الإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية وسرطان الثدي.



آثار جانبية غير ضارة

من الطبيعي أن تتعرضين لآثار جانبية، بغض النظر عن وسيلة منع الحمل التي تستخدمينها. هذه الآثار غير ضارة. لحسن الحظ فإن معظم الآثار الجانبية تختفي بعد مرور شهر لشهرين من الاستخدام، لذا يُرجى محاولة تحمل تلك الآثار عندما تبدأين استخدام وسيلة جديدة لمنع الحمل. الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً هي الصداع، الغثيان، تقلب المزاج، اضطرابات في أنماط نزيف الحيض، البثور وقلة الرغبة الجنسية.

ومن المهم بالنسبة لك أن تكوني راضية عن وسيلة منع الحمل التي تقررين استخدامها أيًا كان نوعها. فإذا لم تتوقف هذه الآثار الجانبية بعد فترة من الوقت، فإنه من المنطقي أن تتحولي إلى علامة تجارية أخرى أو لأي نوع آخر من وسائل منع الحمل. أنتِ الشخص الوحيد الذي يستطيع تقييم مدى سوء الآثار الجانبية المختلفة التي تتعرضين لها.

الاستخدام الصحيح هو الأكثر فعالية!

تعتبر معظم وسائل منع الحمل آمنة جدًا، ولكن لكي تعمل هذه الوسائل بشكل صحيح، يجب أن تستخدمها بعناية وعلى النحو الصحيح تمامًا. وخطر حدوث الحمل غير المتوقع يرتبط إلى حد كبير بمدى قدرتك على تذكر وسيلة منع الحمل الخاصة بك جيدًا، سواء كان ذلك يتمثل في تناول أقراص منع الحمل يوميًا أو تغيير اللصقة أو الحلقة المهبليّة المستعملة بأخرى جديدة في الوقت المحدد.

وتناول أدوية أخرى، مثل الأدوية المضادة للصرع، قد يقلل من فعالية وسيلة منع الحمل الخاصة بك. وبالنسبة للسيدات اللاتي يتناولن أقراص منع الحمل، فإن هناك أمورًا أخرى قد تؤثر أيضًا على فعاليتها مثل القيء والإسهال.

وأسلمر وسائل منع الحمل هي تلك التي يستحيل معها نسيان أي شيء أو القيام بأي شيء خطأ. وبالتالي يقل احتمال حدوث الحمل غير المتوقع لأذن حد مع وسائل منع الحمل طويلة المفعول مثل الغرسات واللولب الرحمي.



تتطلب بعض وسائل منع الحمل أن تتذكرها أكثر من غيرها. كلما قلت الحاجة إلى تذكر الوسيلة، كلما قلت فرصة حدوث الأخطاء!

إحدى عميلات منظمة Sex og samfunn، السن 17 عامًا

أقل من 1 سيدة من أصل 100
تحمل سنويًا

غرسات منع الحمل



3 إلى 8 سيدات من أصل 100
تحملن سنويًا

حقن منع الحمل

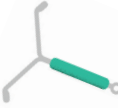


15 سيدة فأكثر من أصل 100
تحملن سنويًا

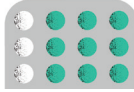
الوإقي الذكري



اللؤلؤ الرحيمي
الهرموني



أقراص منع
الحمل



اللؤلؤ الرحيمي
النحاسي



أقراص منع الحمل
أحادية الهرمون



لصقات منع الحمل



الحلقات المهبلية



نوصي باستخدام وسائل منع الحمل الهرمونية للحماية من الحمل.

إذا كنتِ بصدد إقامة علاقة مع شريك جديد، فإننا ننصحك باستخدام الواقي الذكري كذلك.

اللولب الرحمي النحاسي

وسائل منع الحمل غير الهرمونية

اللولب الرحمي النحاسي، ويسمى أيضًا الحلزون، الواقي الرحمي النحاسي، هو أداة بلاستيكية على شكل حرف T، مع سلك نحاسي صغير جدًا يلتف حول الإطار البلاستيكي. تمنع اللولب النحاسية حدوث الحمل دون استخدام الهرمونات. يبلغ طول اللولب النحاسي حوالي 3 سم تقريبًا. تظل دورة الإباضة مستمرة بشكل طبيعي، فقط يعمل النحاس الموجود في اللولب على قتل الحيوانات المنوية ومنعها من تخصيب البويضة. بمجرد تركيب اللولب، فلن تصبحي بحاجة لتذكره كي يعمل بشكل صحيح.

إذا استخدمتِ اللولب الرحمي، فإن نمط الحيض لديك سيظل كما هو دون تغيير. بعض السيدات تزفن بصورة أكثر إلى حد ما، ولمدة أطول قليلًا، من الطبيعي من دون استخدام اللولب. واستخدام اللولب النحاسي لا يُضعف من قدرتك على إنجاب الأطفال، بغض النظر عن المدة التي تستخدمينه طيلتها.

المزايا

اللولب النحاسية تعد واحدة من أضمن وسائل منع الحمل. ستوفر عليك اللولب النحاسية الكثير من المتاعب. لن تضطري للتفكير في منع الحمل سوى مرة واحدة كل خمس سنوات. معظم النساء يمكنهن استخدام اللولب النحاسي - حتى أولئك اللاتي لم يسبق لهن الإنجاب. لا تسبب اللولب النحاسية في أي من الآثار الجانبية الهرمونية، أو الآثار الجانبية الضارة على حد سواء.

العيوب

قد تجدين أن النزيف وتقلصات الحيض لديك أصبحت أشد وطأة إلى حد ما، وتستمر لفترة أطول من الطبيعي لديك. ربما لا يكون هذا الأمر مناسبًا لا سيما إذا كنت تعانين بالفعل من آلام الحيض أو النزيف الحاد.

أين يمكنني الحصول على اللولب النحاسي؟

يمكن شراء اللولب النحاسية من معظم الأطباء. كما يمكنك أيضًا شراؤها من الصيدلية. يتم تركيب اللولب بواسطة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة. بمجرد تركيب اللولب داخل الرحم، فلن تشعر به أنت ولا زوجك. يحتوي اللولب على سلك رقيق يتدل لأسفل عبر عنق الرحم، ويمكنك أن تشعر به في الجزء الخلفي من المهبل إذا وضعت واحدًا أو اثنين من أصابعك فيه مباشرة.

ما هي الأمور التي يجب عليّ التحقق منها قبل أن أقوم بتركيب اللولب النحاسي؟

- القائمة المرجعية لصحتك وسلامتك الشخصية (انظري صفحة 27)
- إجراء اختبار الحمل، فربما هناك احتمال أن تكوني حاملًا
- اختبار للأمراض المنقولة جنسيًا قبل، أو في وقت، تركيب اللولب
- يجب عليك إجراء فحص للجهاز التناسلي عند تركيب اللولب النحاسي



- السعر: يُقدَّر بنحو 6-15 كرونة شهرياً*
- يتم تركيبه بواسطة الطبيب/القابلة/ممرضة الصحة العامة كل 5 سنوات.

* السعر لدى Sex og samfunn هو 350 كرونة.
قد يتوفر لدى الصيدلي/الطبيب الخاص بك سعر مختلف، قد يصل إلى حوالي 900 كرونة.
يتوفر مجاناً للفتيات من عمر 16 إلى 18 عاماً من العمر، وينصف السعر للفتيات من عمر 19 عاماً.

إرشادات مفيدة:

- ننصحك بتناول أحد المسكنات قبل تركيب اللولب بساعة واحدة (2 قرص باراسيتامول (Paracetamol) 500 مجم بالإضافة إلى 1 قرص آيبوبروفين (Ibuprofen) 400 مجم).
- تشعر بعض السيدات بالرهبة من إدخال اللولب، فضلاً عن قلقهن مما إذا كان مؤذياً لهن. فلتفكري في الأمر باعتباره "استثماراً لجهودك". لا تستغرق عملية تركيب اللولب وقتاً طويلاً، وبعد ذلك لن تكوني بحاجة للتفكير في منع الحمل طيلة السنوات الخمس القادمة!
- حذدي موعداً مع الطبيب أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة بعد مرور شهر إلى شهرين من تركيب اللولب للتأكد من كونه مُثبتاً في مكانه.
- لا تستخدمِي كأس الحيض مُطلقاً إذا قمت بتركيب لولب رحمي.
- إذا أردت مواصلة استخدام اللولب بعد 5 سنوات، فيمكنك نزع اللولب القديم وتركيب آخر جديد.



الواقي الذكري

وسائل منع الحمل غير الهرمونية

تُصنع معظم الواقيات الذكرية من مادة اللاتكس، وهو نوع من المطاط. يتوفر الواقي الذكري في مقاسات وألوان ونكهات مختلفة. يتم وضع الواقي الذكري على القضيب المنتصب قبل الجماع ولا يتم نزعُه إلا بعد الانتهاء من الجماع. يمكن لأي شخص استخدام الواقي الذكري. وتتوفر كذلك واقيات ذكورية خالية من المطاط، بحيث يُمكن للأشخاص الذين يعانون من حساسية من مادة اللاتكس استخدام الواقي الذكري.

الواقي الذكري هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تحمي من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً أيضاً.

المزايا

يعتبر الواقي الذكري وسيلة أكيدة وفعالة للحماية من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً، شريطة أن يتم استخدامه بشكل صحيح. يجعل الممارسة ممتعة. إذا اعتدت على استخدام الواقي الذكري في كل مرة، فإنه يصبح بمثابة وسيلة فعالة جداً لمنع الحمل. الواقي الذكري لا يحتوي على أية هرمونات، لذا فإنه لا يتسبب في الآثار الجانبية التي تُصاحب الهرمونات. الواقي الذكري يمكن أن يُقلل بشكل طفيف من الإحساس في القضيب، ومن ثَمَّ فإنه قد يكون وسيلة فعالة لإطالة فترة الجماع أكثر. مُعظم الواقيات الذكرية مُغطاة بمادة زلقة، مما يجعل الجماع أكثر راحة وممتعة.

العيوب

يعتبر البعض أن تقليل الواقي الذكري للإحساس عيباً وليس ميزة. كما أن اضطرابهم إلى "إيقاف ما يقومون به" لوضع الواقي الذكري قبل الجماع قد يكون أمراً مزعجاً كذلك.

أين يمكنني الحصول على الواقي الذكري؟

يمكنك طلب الواقي الذكري مجاناً عن طريق البريد، وسيتم إرساله في عبوة سرية، من الموقع www.gratiskondomerno. يمكنك أيضاً الحصول على الواقيات الذكرية مجاناً من Sex og samfunn. وتُباع الواقيات الذكرية في معظم محلات البقالة والسوبر ماركت والأكشاك. وتوجد أيضاً ماكينات البيع في بعض المراكز العامة والنوادي، الخ

ما هي الأمور التي يجب التحقق منها؟

لا توجد أية فحوصات ضرورية لاستخدام الواقي الذكري. لا تتردد في تجربة مختلف المقاسات والروائح والنكهات والتصميمات.



- السعر: مجاناً على الموقع www.gratiskondomer.no; وخلاف ذلك يبلغ سعره حوالي 100-60 كرونة للعبوة 10 قطع.
- يجب وضعه على القضيب قبل الجماع.

إرشادات مفيدة:

- افحص التاريخ المطبوع على العبوة وتأكد من سلامة الواقي وعدم تمزقه.
- افتح العبوة بحذر كي لا تنسب في تلف الواقي الذكري.
- لا تضع الواقي الذكري على القضيب إلا بعد انتصابه.
- اسحب القلفة إلى الخلف عندما تضع الواقي الذكري، ما لم تكن قد خضعت للختان.
- اضغط على حلقة الواقي الذكري لإزالة الهواء (فقد تنسب فقاعات الهواء في تمزق الواقي الذكري).
- أمسك بحلقة الواقي الذكري بما يُساوي عرض إصبع على الأقل، بينما تقوم بلف الجزء المتبقي من الواقي الذكري على القضيب، واحرص على عدم إتلاف الواقي الذكري بأظفرك. قم بلف الواقي لأسفل وصولاً إلى قاعدة القضيب.
- أمسك الواقي الذكري عند قاعدة القضيب عندما تقوم بسحب قضيبك من المهبل. يجب استخدام الواقي الذكري طوال فترة الجماع.
- يجب استخدام الواقي الذكري مرة واحدة فقط.
- تخلص من الواقي الذكري في سلة القمامة المنزلية بعد الاستعمال، وليس في المراض.
- اجعل من "تلبس" القضيب أمراً باعثاً إلى المرح والمتعة!



اللولب الرحمي الهرموني

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على البروجيستيرون فقط

اللولب الرحمي الهرموني، أو الحلزون، هو أداة مصنوعة من البلاستيك اللدن ويبلغ طولها حوالي 3 سم. ويعتبر اللولب الهرموني فعالاً لمدة ثلاث إلى خمس سنوات، ولكن يمكن إزالته قبل ذلك، مثلاً إذا كنت ترغبين في الحمل. بمجرد تركيب اللولب، فلن تصبحي بحاجة لتذكره كي يعمل بشكل صحيح. ينقطع الحيض لدى معظم السيدات اللاتي يستخدمن اللولب الهرموني بعد حين. وبعضهن يحتفظن بنمط الحيض الطبيعي، بينما البعض الآخر قد يعاني من نزيف غير منتظم أو التقيح (نزول قطرات من الدم). وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو مزعجاً، إلا أنه ليس مؤذياً. عند التوقف عن استخدام اللولب الهرموني، فسوف تستعيدين نمط الحيض الطبيعي لديك بسرعة. واستخدام اللولب الهرموني لا يُضعف من قدرتك على إنجاب الأطفال، بغض النظر عن المدة التي تستخدمينه طيلتها.

هناك ثلاث علامات تجارية مختلفة:

- مايرينا (Mirena): تستمر فعاليتها لمدة تصل إلى خمس سنوات.
- جايديس (Jaydess): تستمر فعاليتها لمدة تصل إلى ثلاث سنوات.
- ليفوسيرت (Levosert): وهو نوع جديد في السوق وهو معتمد حالياً للاستخدام لمدة ثلاث سنوات فقط. ومن المُرجح زيادة فترة استخدامه المعتمد إلى خمس سنوات.

المزايا

ستوفر عليك اللوالب الهرمونية الكثير من المتاعب. لن تضطري للتفكير في منع الحمل سوى مرة واحدة كل خمس (أو ثلاث) سنوات. معظم النساء يمكنهن استخدام اللولب الهرموني - حتى أولئك اللاتي لم يسبق لهن الإنجاب. فهذه الوسيلة ليست لها أية آثار جانبية ضارة.

العيوب

لا يمكنك التنبؤ بما سيبدو عليه نمط الحيض لديك بعد ذلك.

أين يمكنني الحصول على اللولب الهرموني

يمكن شراء اللولب الهرموني من الصيدليات. يُمكن وصف وتركيب اللولب بواسطة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة. بمجرد تركيب اللولب داخل الرحم، فلن تشعر به أنت ولا زوجك. يحتوي اللولب الهرموني على سلكين رقيقين يتدليان لأسفل عبر عنق الرحم، ويمكنك أن تشعر بهما في الجزء الخلفي من المهبل إذا وضعت اثنين من أصابعك فيه مباشرة.

ما هي الأمور التي يجب عليّ التحقق منها قبل أن أقوم بتركيب اللولب الهرموني؟

- القائمة المرجعية لصحتك وسلامتك الشخصية أنت وعائلتك (انظري صفحة 27)
- إجراء اختبار الحمل، فربما هناك احتمال أن تكوني حاملاً
- اختبار للأمراض المنقولة جنسياً قبل، أو في وقت، تركيب اللولب
- يجب عليك إجراء فحص للجهاز التناسلي عند تركيب اللولب



- السعر: يُقدّر بحوالي 20-30 كرونة شهريًا*
- يتم تركيبه بواسطة الطبيب/القابلة/ممرضة الصحة العامة كل 3 أو 5 سنوات.

* سعر اللولب الهرموني 935-1225 كرونة، ويمكن استخدامه لمدة 3-5 سنوات. يتوفر اللولب الهرموني مجانًا للفتيات من عمر 16 إلى 17 عامًا. إذا كان عمرك 18 عامًا، فستعين عليك دفع حوالي ثلث الثمن، والفتيات من عمر 19 عامًا يدفعن حوالي ثلثي الثمن.

إرشادات مفيدة:

- ننصحك بتناول أحد المسكنات قبل تركيب اللولب بساعة واحدة (2 قرص باراسيتامول (Paracetamol) 500 مجم بالإضافة إلى 1 قرص إيبوبروفين (Ibuprofen) 400 مجم).
- تشعر بعض السيدات بالرهبة من إدخال اللولب، فضلاً عن قلقهن مما إذا كان مؤذيًا لهن. فلنُفكر في الأمر باعتباره "استثمارًا لجهودك". لا تستغرق عملية تركيب اللولب وقتًا طويلًا، وبعد ذلك لن تكوني بحاجة للتفكير في منع الحمل طيلة السنوات الخمس (أو الثلاث) القادمة!
- حددي موعدًا مع الطبيب أو القابلة أو الممرضة بعد مرور شهر إلى شهرين من تركيب اللولب للتأكد من كونه مُثبتًا في مكانه.
- لا تستخدمِي كأس الحيض مُطلقًا إذا قمت بتركيب لولب هرموني.
- إذا أردت مواصلة استخدام اللولب بعد 5 (أو 3) سنوات، فيمكنك نزع اللولب القديم وتركيب آخر جديد.



غرسات منع الحمل

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على البروجيستيرون فقط

غرسات منع الحمل أو غرسات تنظيم النسل، هي عود بلاستيكي صغير، يبلغ طوله 4 سم وقطره 2 مم. تحتوي غرسات منع الحمل على هرمون البروجيستيرون فقط.

تستمر فعالية الغرسة لمدة تصل إلى ثلاث سنوات، ومع ذلك، يُمكن إزالتها أيضًا قبل مرور تلك المدة. بمجرد تركيب الغرسة، فلن تصبحي بحاجة لتذكرها كي تعمل بشكل صحيح. مُعظم السيدات اللاتي يستخدمن غرسة منع الحمل إما أن ينقطع الحيض لديهن تمامًا، أو يظل الحيض على نفس نمطه الطبيعي. وبعض السيدات قد يعانين من نزيف غير منتظم أو التبقيع (نزول قطرات من الدم). وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو مزعجًا، إلا أنه ليس مؤذيًا.

وبمجرد إزالة الغرسة، سرعان ما تحدث عملية الإباضة مرة أخرى. لا تؤثر الغرسة على خصوبتك، مهما طالت فترة استخدامها لها.

المزايا

سُوف عليك غرسات منع الحمل الكثير من المتاعب. لن تضطري للتفكير في منع الحمل سوى مرة واحدة كل ثلاث سنوات. معظم السيدات يُمكنهن استخدام الغرسات. فهذه الوسيلة ليست لها أية آثار جانبية ضارة.

العيوب

لا يمكنك التنبؤ بما سيبدو عليه نمط الحيض لديك بعد ذلك.

أين يمكنني الحصول على غرسة منع الحمل؟

يمكن شراء غرسات منع الحمل من الصيدليات، يُمكن وصف وتركيب الغرسة بواسطة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة. يتم تركيب الغرسة تحت الجلد مباشرة في الجزء العلوي من الذراع، وهذا يعني أن بإمكانك الشعور بها وليس رؤيتها. ستكون لديك ندبة صغيرة طولها حوالي 3 مم في موضع تركيب الغرسة. ستحصلين على مخدر موضعي قبل تركيب الغرسة، وبالتالي فإن هذا الإجراء ليس ضارًا على الإطلاق.

ما هي الأمور التي يجب عليّ التحقق منها قبل أن أقوم بتركيب غرسة منع الحمل؟

- القائمة المرجعية لصحتك وسلامتك الشخصية أنت وعائلتك (انظري صفحة 27)
- إجراء اختبار الحمل، فربما هناك احتمال أن تكوني حاملاً
- لا توجد ضرورة لإجراء فحص للجهاز التناسلي



- السعر يُقدّر بحوالي 32 كرونة شهرياً*
- يتم تركيبها بواسطة الطبيب/ممرضة الصحة العامة/القابلة كل 3 سنوات

*يبلغ سعر غرسة منع الحمل 1141 كرونة. وتستمر فعاليتها لمدة تصل إلى 3 سنوات. تتوفر غرسات منع الحمل مجاناً للفتيات من عمر 16 إلى 17 عاماً، إذا كان عمرك 18 عاماً، فسيُعين عليك دفع حوالي ثُلث الثمن، والفتيات من عمر 19 عاماً يدفعن حوالي ثُلثي الثمن.

إرشادات مفيدة:

- لا يُسبب تركيب الغرسة أي ضرر على الإطلاق - فسيتم منحك مُخدراً موضعياً قبل ذلك.
- بعد تركيب الغرسة، ستتكون لديك ندبة صغيرة طولها حوالي 3 مم في موضع تركيب الغرسة.
- إذا أردت مواصلة استخدام الغرسة بعد 3 سنوات، فيمكنك نزع الغرسة القديمة وتركيب أخرى جديدة.



حقن منع الحمل

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على البروجيستيرون فقط

تحتوي حقن منع الحمل أو حقن تنظيم النسل على هرمون البروجيستيرون فقط. لكي تكون حقن منع الحمل فعالة، من المهم بالنسبة لك أن تحصلين على الحقنة الجديدة بعد فترة لا تتجاوز 12 أسبوعًا من سابقتها. ينقطع الحيض لدى معظم السيدات اللاتي يستخدمن حقن منع الحمل بعد حين، والبعض قد يعانين من نزيف غير منتظم أو التقيح (نزول قطرات من الدم). وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو مزعجًا، إلا أنه ليس مؤذيًا.

بمجرد التوقف عن تعاطي حقن منع الحمل، غالبًا ما يمر وقت طويل قبل أن تعود دورة الإباضة إلى طبيعتها مرة أخرى. لذلك قد تجددين أنك استعدت نمط الحيض الطبيعي لديك بعد مرور 6-12 شهرًا. ورغم ذلك، فإن حقن منع الحمل لا تؤثر بناتًا على الخصوبة بعد تلك الفترة، بغض النظر عن طول المدة التي كنت تتعاطين خلالها هذه الحقن.

المزايا

ستوفر عليك حقن منع الحمل الكثير من المتاعب. لن تضطري للتفكير في منع الحمل سوى أربع مرات في العام. معظم السيدات يُمكنهن استخدام حقن منع الحمل. **حقن منع الحمل ليست لها أية آثار جانبية ضارة.**

العيوب

قد تكون هناك ثمة علاقة تربط بين استخدام حقن منع الحمل مع الفتيات اللاتي لم يبلغن بشكل كامل وهشاشة العظام التي تصيبهن في سنوات لاحقة. والبعض أيضًا يحدن أن أحد مساوئها تلك الفترة الطويلة التي قد تمر قبل استعادتهن لنمط الطمث والإباضة الطبيعي بعد التوقف عن تعاطي حقن منع الحمل.

أين يمكنني الحصول على حقن منع الحمل؟

يمكنك شراء حقن منع الحمل من الصيدليات. يُمكن وصف وإعطاء الحقنة بواسطة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة.

ما هي الأمور التي يجب عليّ التحقق منها قبل تعاطي الحقنة؟

- القائمة المرجعية لصحتك وسلامتك الشخصية أنت وعائلتك (انظري صفحة 27)
- إجراء اختبار الحمل، فربما هناك احتمال أن تكوني حاملًا
- لا توجد ضرورة لإجراء فحص للجهاز التناسلي.



- السعر يُقدَّر بحوالي 29 كرونة شهريًا*
- يتم حقنها بواسطة الطبيب/الممرضة/القابلة كل 12 أسبوعًا

*يبلغ سعر حقنة منع الحمل "ديبو بروفيرا" (Depo-Provera) 86 كرونة للحقنة الواحدة، وتستمر فعاليتها لمدة 12 أسبوعًا، إذا كان عمرك يتراوح بين 16 إلى 20 عامًا، فلن تُكلفك حقن منع الحمل شيئًا.

إرشادات مفيدة:

- إذا تعرضت إلى نزيف غزير وغير منتظم أو تقيع (نزول قطرات من الدم)، فيستحسن بالنسبة لك أن تحصلي على حقنة جديدة بعد 8 أسابيع. بالنسبة لمعظم السيدات، سوف يتوقف النزيف لاحقًا.



أقراص البروجيسترون

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على البروجيسترون فقط

تحتوي أقراص البروجيسترون على هرمون البروجيسترون فقط. لكي تكون أقراص البروجيسترون فعّالة، من المهم بالنسبة لك أن تتناولها في نفس الوقت كل يوم، ودون أي انقطاع بين عبوات الأقراص. ينقطع الحيض لدى العديد من السيدات اللاتي يستخدمن أقراص البروجيسترون بعد حين. وبعضهن يحتفظن بنمط الحيض الطبيعي، بينما البعض الآخر قد يعاني من نزيف غير منتظم أو التبقيع (نزول قطرات من الدم). وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو مزعجًا، إلا أنه ليس مؤذيًا.

وبمجرد التوقف عن تناول أقراص البروجيسترون، سرعان ما تحدث عملية الإباضة مرة أخرى. لا تؤثر أقراص البروجيسترون على خصوبتك، مهما طاللت فترة استخدامك لها.

المزايا

معظم السيدات يُمكنهن استخدام أقراص البروجيسترون. فهذه الأقراص ليست لها أية آثار جانبية ضارة.

العيوب

يجب أن تتذكرى تناول القرص كل يوم. أيضًا، لا يمكنك التنبؤ بما سيبدو عليه نمط الحيض لديك بعد ذلك.

أين يمكنني الحصول على أقراص البروجيسترون؟

يُمكن وصف هذه الأقراص بواسطة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة. تتوفر أقراص البروجيسترون في الصيدليات فقط.

ما هي الأمور التي يجب عليّ التحقق منها قبل أن أتناول أقراص البروجيسترون؟

- القائمة المرجعية لصحتك وسلامتك الشخصية أنت وعائلتك (انظري صفحة 27)
- إجراء اختبار الحمل، فربما هناك احتمال أن تكوني حاملًا
- لا توجد ضرورة لإجراء فحص للجهاز التناسلي.



- تُقدّر التكلفة بنحو 60-29 كرونة شهريًا*
- يجب تناولها يوميًا دون انقطاع

*سعر العبوة الواحدة المحتوية على 3 شرائط (تكفي للاستخدام 3 أشهر) يتراوح بين 88-181 كرونة. إذا كان عمرك يتراوح بين 16 و20 عامًا، فستحصلين على خصم 111 كرونة كل ثلاثة أشهر، مما يعني أنه يمكنك الحصول على بعض أقراص البروجيسترون مجانًا.

إرشادات مفيدة:

- تناول القرص في الصباح - وبالتالي فإن ذلك يمنحك 12 ساعة كاملة لتتذكره في حال نسيت تناول أحد الأقراص (باستثناء كونلوداج (Conludag)، حيث يتعين عليك أن تتذكره خلال 3 ساعات).
- يمكنك الاستعانة بهاتفك المحمول لتذكرك موعد تناول الأقراص، عن طريق ضبط المنبه أو تنزيل أحد التطبيقات التي توفر لك تذكيرة يومية لتناول الأقراص.



حلقات منع الحمل المهبليّة

وسائل منع الحمل الهرمونيّة المحتوية على الإستروجين والبروجسترون

تحتوي الحلقات المهبليّة على اثنتين من الهرمونات، هما الإستروجين والبروجسترون. الحلقات المهبليّة عبارة عن حلقة لدنة من المطاط. يمكنكِ الضغط على الحلقة بين السبابة والإبهام وإدخالها في مهبلك. طالما تم إدخال الحلقة المهبليّة بشكل صحيح، فإنك لن تلاحظيها أبداً، ولن تشعري بها أثناء الجماع أيضاً.

وبمجرد التوقف عن استخدام الحلقة المهبليّة، سرعان ما تحدث عملية الإباضة مرة أخرى. لا تؤثر الحلقات المهبليّة على خصوبتك، مهما طالّت فترة استخدامك لها.

المزايا

تمثل ميزة الحلقات المهبليّة في كونها تتيح لكِ التحكم بشكل جيد في نمط الحيض لديك. يمكنك اختيار تجاوز دورات الحيض. إذا واصلت استخدام الحلقات بدون أي انقطاع بينها، فسيحدث الحيض لديكِ في نهاية المطاف، بعد ذلك خذي فترة راحة لمدة 4-7 أيام، ثم أدخلي الحلقة التالية.

العيوب

يجب أن تتذكري تغيير الحلقات بشكل منتظم. إذا كنت تعانين من مرض القلاع أو التهاب المهبل البكتيري، فسيكون من الصعب علاجك منه بينما تستخدمين الحلقة المهبليّة.

من اللائي يُمكنهن استخدام حلقات منع الحمل المهبليّة؟

معظم السيدات يُمكنهن استخدام الحلقات المهبليّة. ونظراً لأن هناك خطر طفيف من حدوث آثار جانبية ضارة، تُنصح بعض السيدات بعدم استخدام الحلقات المهبليّة أو وسائل منع الحمل الأخرى المحتوية على الإستروجين.

أين يمكنني الحصول على حلقات منع الحمل المهبليّة؟

يُمكن وصف هذه الحلقات بواسطة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة. تتوفر حلقات منع الحمل المهبليّة في الصيدليات فقط.

ما هي الأمور التي يجب عليّ التحقق منها قبل استخدام الحلقات المهبليّة؟

- القائمة المرجعية لصحتك وسلامتك الشخصية أنت وعائلتك (انظري صفحة 27)
- قياس ضغط الدم
- إجراء اختبار الحمل، فربما هناك احتمال أن تكوني حاملاً
- لا توجد ضرورة لإجراء فحص للجهاز التناسلي.



- السعر يُقدر بحوالي 113 كرونة شهريًا*
- يجب تغييرها كل 3 أسابيع

*يبلغ سعر الحلقة المهبليّة الواحدة حوالي 113 كرونة وتستمر فعاليتها لمدة ثلاثة أسابيع. إذا كنت ممن تتراوح أعمارهم بين 16-20 عامًا، فإن الحكومة ستتكفل بدفع 111 كرونة من إجمالي التكلفة كل ثلاثة أشهر.

إرشادات مفيدة:

- يمكنك بسهولة إدخال الحلقة وإزالتها بنفسك عن طريق الضغط عليها لجعلها أصغر في الحجم وإدخالها في مهبلك أو إخراجها منه.
- لا يشكل وجود الحلقة في المهبل عائقًا أثناء الجماع.
- يُمكن إزالة الحلقة لمدة لا تزيد عن ثلاث ساعات يوميًا، ثم إعادة إدخالها. وستظل محتفظة بفعاليتها في حمايتك من الحمل.



لصقات منع الحمل

وسائل منع الحمل الهرمونية المحتوية على الإستروجين والبروجسترون

لصقات منع الحمل أو لصقات تنظيم النسل هي لصقات جلدية يبلغ حجمها 4.5×4.5 سم وتحتوي على اثنين من الهرمونات، هما الإستروجين والبروجسترون. لكي تكون لصقة منع الحمل فعّالة، من المهم بالنسبة لك أن تقومي باستبدالها كل أسبوع.

وبمجرد التوقف عن استخدام لصقات منع الحمل، سرعان ما تحدث عملية الإباضة مرة أخرى. لا تؤثر لصقات منع الحمل على خصوبتك، مهما طاللت فترة استخدامك لها.

المزايا

تمثل ميزة اللصقات في كونها تتيح لك التحكم بشكل جيد في نمط الحيض لديك. يمكنك اختيار تجاوز دورات الحيض عن طريق تجاوز أسابيع الراحة التي لا يتم استخدام اللصقة خلالها. إذا واصلت تجاوز أسابيع الراحة تلك، فسيحدث الحيض لديك في نهاية المطاف، وعندما يحدث الحيض، يمكنك بعد ذلك أخذ فترة راحة لمدة 4-7 أيام قبل بدء دورة اللصقات الثلاث التالية.

العيوب

يجب أن تتذكري وضع لصقة جديدة كل أسبوع.

من اللائي يُمكنهن استخدام لصقات منع الحمل؟

معظم السيدات يُمكنهن استخدام لصقات منع الحمل. ونظرًا لأن هناك خطر طفيف من حدوث آثار جانبية ضارة، تُنصح بعض السيدات بعدم استخدام اللصقات أو وسائل منع الحمل الأخرى المحتوية على الإستروجين.

أين يمكنني الحصول على لصقات منع الحمل؟

يُمكن وصف هذه الأقراص بواسطة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة. تتوفر لصقات منع الحمل في الصيدليات فقط.

ما هي الأمور التي يجب عليّ التحقق منها قبل استخدام لصقات منع الحمل؟

- القائمة المرجعية لصحتك وسلامتك الشخصية أنت وعائلتك (انظري صفحة 27)
- قياس ضغط الدم
- إجراء اختبار الحمل، فربما هناك احتمال أن تكوني حاملاً
- لا توجد ضرورة لإجراء فحص للجهاز التناسلي.



- السعر يُقدّر بحوالي 29 كرونة شهرياً*
- يجب تغييرها كل أسبوع

*سعر العبوة الواحدة، بها 9 لصقات (تكفي للاستخدام 3 أشهر) يبلغ 276 كرونة. إذا كان عمرك يتراوح بين 16 و20 عامًا، فستحصلين على خصم 111 كرونة كل ثلاثة أشهر.

إرشادات مفيدة:

- تتسم هذه اللصقات بكونها مُقاومة للماء ولا تفقد مفعولها بعد السباحة، أو الاستحمام أو التعرق.
- يمكن وضع اللصقة في أي منطقة من الجلد، على أن تكون سليمة ونظيفة وجافة - باستثناء ئديك، حيث لا يجوز وضعها مُطلقاً عليهما. والمكان الأكثر شيوعاً لوضع اللصقة هو الجزء العلوي من الذراع.
- يمكنك، إذا أردت، أن تُغيّري المنطقة عندما تضعين لصقة جديدة، لتجنب أي تهيج للجلد.



أقراص منع الحمل

وسائل الحمل الهرمونية المحتوية على الإستروجين والبروجسترون

تحتوي أقراص منع الحمل على اثنين من الهرمونات، هما الإستروجين والبروجسترون. لكي تكون أقراص منع الحمل فعّالة، من المهم بالنسبة لك أن تتناولوها في نفس الوقت كل يوم. وبمجرد التوقف عن تناول أقراص منع الحمل، سرعان ما تحدث عملية الإباضة مرة أخرى. لا تؤثر أقراص منع الحمل على خصوبتك، مهما طالت فترة استخدامك لها.

المزايا

تتمثل ميزة أقراص منع الحمل في كونها تتيح لك التحكم بشكل جيد في نمط الحيض لديك. يمكنك اختيار تجاوز دورات الحيض عن طريق تناول العبوة الجديدة من الأقراص وتجاوز فترة الراحة بين العيوبات، أو بتجاوز الأقراص عديمة الفعالية "أو ما يُعرف بالأقراص الوهمية". إذا واصلت تجاوز فترة الراحة تلك، فسيحدث الحيض لديك في نهاية المطاف على أية حال. وعندما يحدث الحيض، يمكنك بعد ذلك أخذ فترة راحة لمدة 4-7 أيام قبل بدء تناول العبوة الجديدة.

العيوب

يجب أن تتذكرى تناول القرص كل يوم.

من اللاقي يُمكنهن استخدام أقراص منع الحمل؟

معظم السيدات يُمكنهن استخدام أقراص منع الحمل. ونظرًا لأن هناك خطر طفيف من حدوث آثار جانبية ضارة، تُصح بعض السيدات بعدم استخدام أقراص منع الحمل أو وسائل منع الحمل الأخرى المحتوية على الإستروجين. يُوصي مركز RELIS (مركز معلومات الأدوية المستقل) باستخدام ميكروجينون (Microgynon) أو أوركالون (Oralcon) (علبة 21 قرصًا) و لويت (Loette) (علبة 28 قرصًا) كأول خيار في وسائل منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم.

أين يمكنني الحصول على أقراص منع الحمل؟

يُمكن وصف هذه الأقراص بواسطة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو القابلة. تتوفر أقراص منع الحمل في الصيدليات فقط.

ما هي الأمور التي يجب عليّ التحقق منها قبل استخدام أقراص منع الحمل؟

- القائمة المرجعية لصحتك وسلامتك الشخصية أنت وعائلتك (انظري صفحة 27)
- قياس ضغط الدم
- إجراء اختبار الحمل، فربما هناك احتمال أن تكوني حاملاً
- لا توجد ضرورة لإجراء فحص للجهاز التناسلي.



- السعر يُقدر بنحو 25-118 كرونة شهرياً*
- يجب تناولها يوميًا، وفترة الراحة أمر اختياري

*الأسعار مختلفة. فأرخص نوع من أقراص منع الحمل يكلف 75 كرونة، وأغلى الأنواع يكلف 354 كرونة، للعبوة الواحدة. تحتوي كل عبوة على 3 شرائط من أقراص منع الحمل (تكفي للاستخدام 3 أشهر). إذا كان عمرك يتراوح بين 16 و20 عامًا، فستحصلين على خصم 111 كرونة كل ثلاثة أشهر، مما يعني أنه يمكنك الحصول على بعض أقراص منع الحمل مجانًا.

إرشادات مفيدة:

- تناول القرص في الصباح - وبالتالي فإن ذلك يمنحك 12 ساعة كاملة لتتذكره في حال نسيت تناول أحد الأقراص.
- يمكنك الاستعانة بهاتفك المحمول لتتذكر موعده تناول الأقراص، عن طريق ضبط المنبه أو تنزيل أحد التطبيقات التي توفر لك تذكيرة يومية لتناول الأقراص.



هل نسيت استخدام إحدى وسائل منع الحمل؟

إذا كنت قد نسيت تناول أقراص منع الحمل، أو تغيير الحلقة المهبلية أو اللصقة، وكنت متريدة بشأن ما يجب القيام به، يمكنك زيارة الموقع www.sexogsamfunn.no حيث تتوفر لدينا خدمة الدردشة.

هناك ثلاثة خيارات مختلفة من وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ لمنع حدوث الحمل بعد ممارسة الجنس دون وقاية. اثنتان من هذه الوسائل يمكنهما منع عملية الإباضة.

رغم أن بعض وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ تظل فعالة لنحو 5 أيام بعد ممارسة الجنس دون وقاية، إلا أننا نوصي باستخدامها في أسرع وقت ممكن. فكلما استخدمتها بشكل أسرع، كلما كانت فعاليتها أكبر. يجب عليك أيضاً إجراء اختبار الحمل بعد مرور 3 أسابيع من ممارسة الجنس دون وقاية لاستبعاد الحمل.

وسائل منع الحمل الهرمونية الطارئة

النوع: إيلاون (EllaOne)

يظل فعالاً لمدة تصل إلى خمسة أيام (120 ساعة) بعد ممارسة الجنس دون وقاية

يمنع الحمل في حوالي 4/3 الحالات إذا ما تم تناوله في غضون 12 ساعة. بعد ذلك يصبح أقل فعالية. يمكن شراؤه من الصيدلية - لن تحتاجي إلى وصفة طبية.

النوع: نورليفو (Norlevo)

يظل فعالاً لمدة تصل إلى ثلاثة أيام (72 ساعة) بعد ممارسة الجنس دون وقاية

يمنع الحمل في حوالي 3/2 الحالات إذا ما تم تناوله في غضون 12 ساعة. بعد ذلك يصبح أقل فعالية. يمكن شراؤه من الصيدلية - لن تحتاجي إلى وصفة طبية.

تحتوي هذه الأقراص على هرمون البروجيستيرون. وهي تعمل عن طريق تأجيل عملية الإباضة لبضعة أيام. تناول القرص في أسرع وقت ممكن بعد ممارسة الجنس دون وقاية. إذا تقيأت بعد تناوله خلال أقل من 3 ساعات، فيجب عليك تناول قرصاً آخر.

اللولب الرحمي النحاسي كأحد وسائل منع الحمل الطارئة

النوع: اللولب الرحمي النحاسي

يظل فعالاً لمدة تصل إلى خمسة أيام (120 ساعة) بعد ممارسة الجنس دون وقاية

يمنع الحمل بين أكثر من 99 في المائة من النساء إذا تم تركيبه في غضون 5 أيام. يجب عليك الاتصال بالطبيب/القابلة/ممرضة الصحة العامة والذين يمكنهم تركيبه.

لا يوقف اللولب الرحمي عملية الإباضة، ولكنه يمنع أي بيضة يُحتمل أن تكون مُخصبة من الالتصاق ببطانة الرحم، وبالتالي يمنع الحمل. اقرأ المزيد حول اللولب الرحمي النحاسي في الصفحة 8.

الاسم: _____

رقم الضمان الاجتماعي: (11 رقمًا): _____

Sex og samfunn

Trondheimsveien 2,
Building B, 0560 Oslo

رقم الهاتف: 22 99 39 00
البريد الإلكتروني: post@sexogsamfunn.no
www.sexogsamfunn.no

