



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

وسائل منع الحمل Contraception



حقائق

استخدام وسائل منع الحمل وعلاج العقم يُمكن من تنظيم الأسرة و الأفراد و تحقيق العدد المطلوب من الأطفال ، إن وجد ، وتحديد المباعدة بين حالات الحمل .

إن المعلومات والخدمات المتعلقة بمنع الحمل أساسية لصحة وحقوق الإنسان لجميع الأفراد .



حقائق

وفقًا لتقديرات عام 2017 ، هناك 214 مليون امرأة في سن الإنجاب في المناطق النامية لديهن حاجة غير ملباة لوسائل منع الحمل.

وتشمل الأسباب ما يلي:

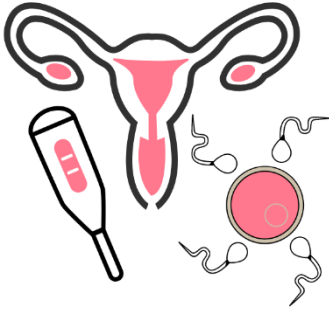
1. محدودية الوصول إلى وسائل منع الحمل

2. مجموعة محدودة من الأساليب

3. الخوف من الآثار الجانبية أو التعرض لها

4. المعارضة الثقافية أو الدينية

5. صعوبة إيجاد الخدمة الصحية المناسبة



ماهي طرق منع الحمل ؟

1. فهم دورتك الشهرية

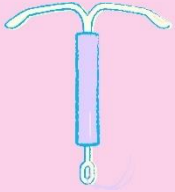
تتطلب هذه الطريقة معرفة أيام الشهر عندما يكون الحمل ممكنًا. إذا كانت لديك دورة شهرية منتظمة ، فيمكنك حساب أيام الخصوبة أو استخدام اختبار الخصوبة المنزلي المتاح في الصيدليات. إذا كنت ترغبين في منع الحمل أثناء فترة الخصوبة ، يمكنك استخدام وسائل منع الحمل الأخرى.



ماهي طرق لمنع الحمل المؤقتة ؟

1. اللولب

ماهي انواع اللولب ؟



1. الهرموني هو جهاز صغير على شكل حرف T تدخله

النساء في الرحم لمنع الحمل. يطلق كميات صغيرة من

البروجستين يوميًا. قد يبقى في الرحم لمدة تصل إلى 5 سنوات



2. النحاسي وهو عبارة عن قطعة صغيرة على شكل حرف

T يتم إدخالها بواسطة الطبيب أمراض النساء والتوليد ،

ويمكن أن تبقى في الرحم لمدة تصل إلى عشر سنوات.

يمكن أن تسبب موانع الحمل المؤقتة حب الشباب ، وعدم انتظام الدورة الشهرية ، وتشنجات ، وتبقع دم من المهبل.

ماهي طرق منع الحمل طويلة المفعول ؟

1. موانع الحمل المزروعة (الشريحة)

هي قطعة رقيقة بحجم عود الثقاب يقوم الطبيب بإدخالها تحت جلد الجزء العلوي من الذراع. تحتوي الرقاقة على هرمون البروجستين ، والذي يتم إطلاقه يوميًا بكمية منخفضة وثابتة لزيادة مخاط عنق الرحم، وبالتالي منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة والحمل. الشريحة صالحة لمدة تصل إلى ثلاث سنوات.

2. الحقن العضلي

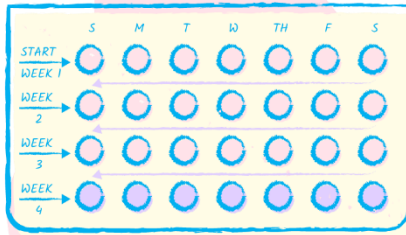
كل ثلاثة أشهر ، تتلقى المرأة حقنة في الذراع أو الأرداف. يحتوي على هرمون البروجستين (البروجستين) الذي يزيد من مخاط عنق الرحم لمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة وبالتالي منع الحمل.



ماهي طرق منع الحمل قصيرة المدى ؟

1. حبوب البروجستين : تحتوي هذه الحبوب على هرمون البروجستين الذي يمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة عن طريق زيادة سماكة مخاط عنق الرحم. يصفها طبيبك بناءً على حالتك الصحية. تؤخذ هذه الحبوب في نفس الوقت كل يوم ، دون انقطاع

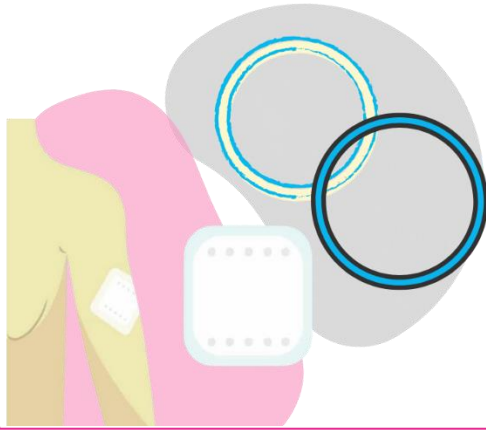
2. حبوب التي تحتوي على الإستروجين والبروجستين ، اللذين يمنعان المبيض من إطلاق البويضات ويزيدان مخاط عنق الرحم ، مما يمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. يصفه الطبيب بناءً على حالتك الصحية الحالية. تؤخذ هذه الحبوب في نفس الوقت كل يوم



ماهي طرق منع الحمل قصيرة المدى ؟

3. لصقات منع الحمل: تحتوي اللاصقة على هرمونات منع الحمل الإستروجين والبروجستين, يتم تطبيقها على أسفل البطن والأرداف والجزء العلوي من الذراع. يتم وضع لصقة واحدة مرة واحدة في الأسبوع لمدة ثلاثة أسابيع. على غرار حبوب منع الحمل المركبة , تعمل بشكل مشابه

4. الحلقة المهبلية: يتم إدخالها في المهبل لمدة ثلاثة أسابيع قبل إزالته حتى الحيض, تحتوي على الإستروجين والبروجسترون. على غرار حبوب منع الحمل المركبة , تعمل بشكل مشابه.



ماهي الآثار الجانبية لطرق منع الحمل قصيرة المدى؟

1



حبوب لتحديد النسل الهرموني تسبب في غثيان ، صداع ، آلام الثدي، تغيرات في المزاج الدورة الشهرية غير المنتظمة أو المتقطعة، يزيد من خطر الإصابة بتجلط الأوردة العميقة وأمراض القلب

2



الحلقة المهبلية تسبب إفرازات مهبلية

3



لصقة منع الحمل (تهيج الجلد)

ماهي طرق منع الحمل الخالية من الهرمونات؟

1. غطاء عنق الرحم: إنه كؤوب مطاطي قابل لإعادة الاستخدام يحتوي على مادة مبيدة للحيوانات المنوية يتم تثبيتها بإحكام على عنق الرحم لمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم.

2. الإسفننج: توضع في عنق الرحم ، وتحتوي على مبيد للنطاف ، وتكون فعالة لمدة 24 ساعة فقط. يجب تركه لمدة 6 ساعات على الأقل بعد آخر اتصال جنسي ثم التخلص منه.

3. مبيدات الحيوانات المنوية: تكون هذه المنتجات على شكل رغوة أو جل أو كريم أو تحميلة توضع في المهبل قبل العملية الجنسية بأكثر من ساعة وتترك لمدة 8 ساعات على الأقل.

ماهي طرق منع الحمل الخالية من الهرمونات؟

4. الواقي الأنثوي: يستخدم من قبل النساء ويساعد على منع دخول الحيوانات المنوية إلى جسم المرأة. يمكن استخدامه قبل ثماني ساعات من النشاط الجنسي.

5. الواقي الذكري: يستخدمه الرجل ويعمل كحاجز لدخول الحيوانات المنوية إلى جسم المرأة. تساعد الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس في الوقاية من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً ، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية. يجب استخدام الواقي الذكري مرة واحدة فقط والتخلص منه إذا ظهرت عليه علامات تمزق.



ماهي الآثار الجانبية لطرق منع الحمل الخالية من

الهرمونات؟

غزارة الدورة الشهرية



تشنجات

زيادة الحساسية



والتهيج المهبلي

ماهي طرق منع الحمل الدائمة؟

1. ربط قنوات الحمل لدى المرأة تتم هذه العملية داخل المستشفى حيث يتم ربط قناتي فالوب بحيث لا تلتقي الحيوانات المنوية والبويضات للتخصيب.

2. قطع القناة الدافقة لدى الرجال تتم هذه العملية داخل المستشفى حيث يتم ربط الأُسهر لمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى القضيب وبالتالي لا يحتوي السائل المنوي على أي حيوان منوي للإخصاب.



هل الرضاعة الطبيعية و انقطاع الطمث تمنع الحمل؟

نعم الرضاعة الطبيعية و انقطاع الطمث تمنع الحمل.

عندما ترضعين طفلك حصريًا (أي أنك ترضعين طفلك على

الأقل كل 4 ساعات خلال النهار وكل 6 ساعات في الليل)

سيتوقف جسمك بشكل طبيعي عن الإباضة ، مما يؤدي إلى

انقطاع الطمث، لا يمكنك الحمل إذا لم يتم التبويض.

لكن لا يمكن استخدام الرضاعة الطبيعية إلا كوسيلة لمنع الحمل

خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الرضيع ، أو حتى عودة

دورتك الشهرية.



ماهي موانع الحمل للاستخدام الطارئ ؟

موانع حمل غير مخصصة للاستخدام المنتظم. يمكن استخدامها في حالة نسيان وسائل منع الحمل أو إذا فشلت الطريقة المستخدمة مثل :

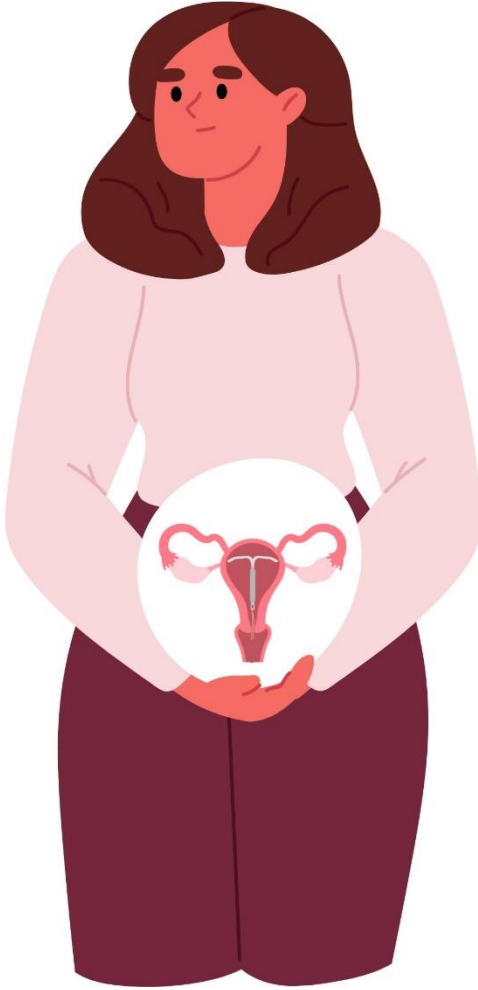
1. كسر في الواقي الذكري.

2. يمكن إدخال اللولب النحاسي في غضون خمسة أيام من النشاط الجنسي

3. يمكنك تناول حبوب منع الحمل الطارئة حتى خمسة أيام بعد النشاط الجنسي. كلما أسرعت في تناوله ، كان تأثيره أفضل.



ماهي الحالات اللازمة لإستعمال وسائل منع الحمل ؟



1. تقلصات عضلية

2. فشل المبيض

3. متلازمة ما قبل الحيض

4. غزارة الطمث

5. حب الشباب

6. متلازمة تكيس المبايض

ماهي الحالات التي يمنع فيها استخدام مانع للحمل ؟

1. سرطان الثدي
- 2- سرطان عنق الرحم
- 3- سرطان بطانة الرحم
- 4- مرض التهاب الحوض او عنق الرحم
- 5- تاريخ سابق لتجلط الدم
- 6- الأمراض المنقولة جنسياً في حالة استخدام جهاز داخل الرحم

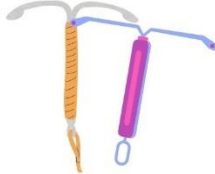


ماهي فعالية وسائل منع الحمل ؟

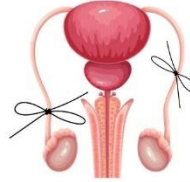
أكثر فعالية



شريحة منع الحمل



اللولب النحاسي و الهرموني



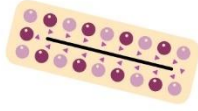
ربط القناة الدافقة لدى الرجل



ربط قناة فالوب لدى المرأة



الحقن العضلي



حبوب منع الحمل



لصقة منع الحمل



الحلقة المهبلية



الواقوي الذكري



الواقوي النسائي



الاسفنجة



غطاء عنق الرحم



فهم نمط الخصوبة



مبيدات الحيوانات المنوية

أقل فعالية

المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي النساء والولادة
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم النساء والولادة
وحدة التوعية الصحية
IAU-23-428



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University