

# تنظيم الأسرة

## وسائل تحديد النسل الفعالة للغاية

العيوب	المزايا	معدلات الفشل	النوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ربما تشعرين أن الدورات الشهرية الثلاث أو الأربع الأولى أكثر غزارة وتقلصًا عن المعتاد</li> <li>• وقد تتوقف الدورة الشهرية</li> <li>• لا تحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> <li>• يمكن أن يكون باهظ الثمن عند الشراء (ومع ذلك فلا ينطوي على تكلفة شهرية)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أكثر فاعلية من التعقيم</li> <li>• تعود الخصوبة بمجرد إزالته</li> <li>• يمكن تركه 5-7 أعوام</li> <li>• يجعل الدورة الشهرية أقل غزارة ويقلل من التقلصات، دون تغيير الدورات الهرمونية الطبيعية</li> <li>• لا يحتوي على هرمون الإستروجين، لذا لا يؤدي إلى الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين</li> <li>• آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	<p>واحدة من كل 1000 مستخدمة للجهاز تُصبح حاملًا كل عام</p>	<p><b>اللولب الرحمي الهرموني (IUS)</b> (جهاز مُطلق للبروجسترون داخل الرحم) هو جهاز صغير على شكل حرف T يتم إدخاله في الرحم ويترك</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ربما يجعل الدورة الشهرية أكثر غزارة أو إبلاّمًا</li> <li>• لا تحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن تركه 10 أعوام</li> <li>• تعود الخصوبة بمجرد إزالته</li> <li>• آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> <li>• لا يحتوي على هرمون الإستروجين، لذا لا تؤدي إلى الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين</li> <li>• أقل تكلفة من اللولب الرحمي الهرموني (IUS)، ولكنه بنفس الفاعلية تقريبًا</li> </ul>	<p>اثنان من كل 100 مستخدمة للجهاز تُصبح حاملًا كل عام</p>	<p><b>اللولب الرحمي (جهاز نحاسي داخل رحمي)</b> هو جهاز صغير على شكل حرف T يتم إدخاله في الرحم ويترك</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• فرصة ضئيلة لحدوث مضاعفات من الجراحة دائم</li> <li>• لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تُغطيها خطة الخدمات الطبية</li> <li>• لا يتطلب قطع القناة المنوية إقامة في المستشفى</li> <li>• يمكن ربط الأنابيب في أثناء الولادة القيصرية</li> <li>• آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	<p><b>قطع القناة المنوية:</b> أقل من 1/2 حالة حمل من كل 1000 حالة في العام</p> <p><b>ربط الأنابيب:</b> ما يصل إلى حالتين من كل 1000 حالة حمل في العام</p>	<p><b>التعقيم</b></p> <p><b>قطع القناة المنوية -</b> قطع الأنابيب التي تحمل الحيوانات المنوية وإغلاقها</p> <p><b>سد البوق ("ربط الأنابيب")</b> - قطع الأنابيب التي تحمل البويضات أو سدها</p>

## تحديد النسل

يمكن أن تُصبحي حاملًا مرة أخرى بمجرد أن تمارسي الجنس بعد الولادة - حتى وإن لم تعد دورتك الشهرية بعد.

عندما تقررين اختيار طريقة لتحديد النسل، فكري في الآتي:

- ما مدى كفاءتها
- ما إذا كانت تؤثر على الرضاعة الطبيعية
- ما مدى سهولة استخدامها
- تكلفتها
- ما إذا كانت تقي من العدوى المنقولة جنسيًا

### هل تعلمين



قد تكون الرضاعة الطبيعية فعالة كوسيلة لمنع الحمل بنسبة تصل إلى 98% في حال توافر كل الشروط الآتية:

- كان عمر طفلك أقل من 6 أشهر
- تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية كل مرة
- دورتك الشهرية لم تُعد

ومع ذلك تذكري، أن الرضاعة الطبيعية بمفردها لا ينبغي الاعتماد عليها كمانع للحمل.

### هل تعلمين



العزل (سحب القضيب قبل القذف) ليس وسيلة فعالة لتحديد النسل. ولا حتى استعمال الدش المهبلي أو شطف المهبل بعد ممارسة الجنس.

العيوب	المزايا	معدلات الفشل	النوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>قد تسبب عدم انتظام الدورة الشهرية، أو الاكتئاب، أو زيادة الوزن</li> <li>لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> <li>قد تُضعف العظام</li> <li>قد يتأخر الحمل من عام إلى عامين بعد وقف الاستخدام</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قد تجعل الدورة الشهرية أقل غزارة أو توقفها</li> <li>آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> <li>لا يحتوي على هرمون الإستروجين، لذا لا تؤدي إلى الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين</li> <li>لا تؤثر على الجنس</li> </ul>	حوالي 4 من كل 100 مستخدمة تُصبح حاملًا كل عام	<b>ديبو بروفيرا (Depo-Provera®)</b> حقن هرمونية تُعطى كل 12 أسبوعًا
<ul style="list-style-type: none"> <li>قد تُسبب زيادة الوزن والصداع والغثيان</li> <li>قد تزيد من خطر حدوث الجلطات الدموية، والنوبة القلبية والسكتة الدماغية</li> <li>قد لا تعمل إذا كنت تتناولين أدوية أخرى</li> <li>لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> <li>في حالات نادرة، قد تُقلل من إدرار الحليب</li> <li>يجب أن تؤخذ يوميًا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سهولة الاستخدام</li> <li>رُبما تجعل الدورة الشهرية أكثر انتظامًا</li> <li>قد تُقلل من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطان</li> <li>لا تؤثر على الجنس</li> </ul>	حوالي 7 من كل 100 مستخدمة تُصبح حاملًا كل عام	<b>حبوب منع الحمل الفموية ("حبوب منع الحمل")</b> حبوب منع الحمل الهرمونية اليومية التي تُصرف بوصفة طبية
<ul style="list-style-type: none"> <li>فرصة أعلى لحدوث الحمل مرة أخرى إذ لم تكوني ترضعين طفلك رضاعة طبيعية حصرية</li> <li>قد لا تعمل إذا كنت تتناولين أدوية أخرى</li> <li>لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> <li>يجب أن تؤخذ يوميًا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سهولة الاستخدام</li> <li>لا تحتوي على هرمون الإستروجين، لذا لا تؤدي إلى الآثار الجانبية المرتبطة بالإستروجين</li> <li>لا تُقلل من إفراز اللبن</li> <li>لا تؤثر على الجنس</li> </ul>	إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية حصرية: حوالي اثنتين من كل 100 تُصبح حاملًا كل عام إذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية غير حصرية: معدل الفشل أعلى	<b>حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجسترون فقط</b> حبوب منع الحمل الهرمونية اليومية التي تُصرف بوصفة طبية
<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن تسقط عن الجلد، يجب التحقق من وجودها يوميًا</li> <li>يجب أن تُستبدل أسبوعيًا</li> <li>قد تزيد من خطر حدوث الجلطات الدموية، والنوبة القلبية والسكتة الدماغية</li> <li>قد تُسبب زيادة الوزن والصداع والغثيان</li> <li>لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> <li>قد تُقلل من إدرار الحليب</li> <li>أقل فاعلية بكثير للأشخاص الذين تزيد أوزانهم عن 90 كجم (200 رطل)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سهولة الاستخدام</li> <li>رُبما تجعل الدورة الشهرية أكثر انتظامًا</li> <li>لا تؤثر على الجنس</li> </ul>	حوالي 7 من كل 100 مستخدمة تُصبح حاملًا كل عام	<b>لاصقة منع الحمل</b> لاصقة هرمونية تُلصق على الجلد
<ul style="list-style-type: none"> <li>إدخالها قد يكون مُربكًا</li> <li>قد تزيد من خطر حدوث الجلطات الدموية، والنوبة القلبية والسكتة الدماغية</li> <li>قد تُسبب زيادة الوزن والصداع</li> <li>قد تُقلل من إدرار الحليب</li> <li>لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>فعالة لجميع الأوزان</li> <li>تضعها المُستخدمة داخل المهبل وتترك في مكانها لمدة 3 أسابيع</li> <li>لا تؤثر على الجنس</li> </ul>	حوالي 7 من كل 100 مستخدمة تُصبح حاملًا كل عام	<b>الحلقة المهبلية</b> حلقة مُطلقة للهرمونات توضع داخل المهبل كل شهر

النوع	معدلات الفشل	المزايا	العيوب
<b>الواقى الذكري</b> غطاء يلبس على القضيب	ما يصل إلى 13 من كل 100 حالة حمل كل عام	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يحتاج لوصفة طبية</li> <li>يحمي من معظم الأمراض المنقولة جنسيًا</li> <li>آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن ينزلق أو ينقطع</li> <li>يمكن أن يسبب تفاعلاً تحسُّسيًا</li> </ul>
<b>العازل الأثوي أو غطاء عنق الرحم</b> غطاء للرحم يوضع داخل المهبل	ما يصل إلى 16 من كل 100 حالة حمل كل عام	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن يُترك مكانه لعدة أعوام</li> <li>يمكن وضعه قبل ممارسة الجنس حتى 6 ساعات</li> <li>آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب أن يُركبه الطبيب، ويُعاد تركيبها بعد الحمل أو تغيُّر الوزن</li> <li>قد يكون من الصعب تركيبه</li> <li>يجب استخدامه مع مبيد الحيوانات المنوية الذي يمكن أن يسبب الحساسية</li> <li>يزن من احتمال التهاب المثانة</li> <li>لا يمكن استخدامه أثناء الدورة الشهرية</li> <li>لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> </ul>
<b>الواقى الأثوي</b> غلاف يوضع داخل المهبل	ما يصل إلى 21 من كل 100 حالة حمل كل عام	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يحتاج لوصفة طبية</li> <li>يحمي من معظم الأمراض المنقولة جنسيًا</li> <li>آمنة في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إدخاله يُمكن أن يكون صعبًا</li> <li>يمكن أن يصدر عن استخدامه أصواتًا مُزعجة</li> <li>يمكن أن يكون باهظ الثمن</li> </ul>
<b>الوعي بالخصوبة</b> تتبعي دورتك الشهرية لمعرفة متى يمكنك الحمل	ما يصل إلى 24 من كل 100 حالة حمل كل عام	<ul style="list-style-type: none"> <li>مُنخفض التكلفة</li> <li>يجعلك على دراية بأنماط الخصوبة</li> <li>آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب أن تكون الدورة الشهرية منتظمة</li> <li>قد لا ينجح أثناء الرضاعة الطبيعية</li> <li>يجب مراقبة الدورة بعناية</li> <li>في بعض الأحيان، يجب تجنب ممارسة الجنس أو استخدام طريقة أخرى لمنع الحمل</li> <li>لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> </ul>
<b>مبيد الحيوانات المنوية المهبلي</b> دواء يوضع داخل المهبل. يُفضل استخدامه مع طريقة أخرى، مثل الواقى الذكري	ما يصل إلى 30 من كل 100 حالة حمل كل عام عند استخدامه مُنفردًا	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يحتاج إلى وصفة طبية</li> <li>يعمل كمزلق أيضًا</li> <li>آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن يسبب تفاعلاً تحسُّسيًا</li> <li>يجب إدخاله قبل ممارسة الجنس بخمس عشرة إلى عشرين دقيقة</li> <li>يظل فعالاً لمدة ساعة فقط</li> <li>قد يزيد من فرص الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا</li> </ul>

العيوب	المزايا	معدلات الفشل	النوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قد يسبب الغثيان والقيء</li> <li>• قد يؤثر على انتظام دورتك الشهرية</li> <li>• لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن استخدامه حتى 5 أيام بعد ممارسة الجنس إذا فشلت إحدى الطرق الأخرى</li> <li>• ليس من المرجح أن تؤثر جرعة واحدة على الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	<p><b>أسيتات اليوليبيريستال (Ella One®) –</b> ما يصل إلى 3 من كل 100 حالة حمل إذا تم تناولها في غضون 5 أيام</p> <p><b>بلان بي (Plan B®) –</b> ما يصل إلى 5 من كل 100 حالة حمل إذا تم تناولها في غضون 72 ساعة</p> <p><b>نظام يوزبي (Ovral®) –</b> ما يصل إلى 6 من كل 100 حالة حمل إذا تم تناولها في غضون 24 ساعة</p>	حبوب منع الحمل الطارئة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قد يجعل الدورة الشهرية أكثر غزارة أو إيلامًا</li> <li>• قد يكون من الصعب العثور على مقدم رعاية صحية لإدخاله في غضون 7 أيام</li> <li>• لا يحميك من الأمراض المنقولة جنسيًا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن وضعه حتى 7 أيام بعد ممارسة الجنس دون وقاية لمنع الحمل</li> <li>• يمكن تركه 10 أعوام</li> <li>• آمن في أثناء الرضاعة الطبيعية</li> </ul>	1 من كل 100 حالة حمل كل عام إذا تم إدخاله في غضون 7 أيام	اللؤلؤ الرحمي النحاسي

لمزيد من المعلومات، تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية، أو اتصلي بخيارات للصحة الجنسية على الرقم 1-800-739-7367 أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8.



### هل تعلمين



يمكنك العودة إلى ممارسة الجنس متى شئت وشعرت أنت وشريكك بأن كليكما جاهز. إذا كنتِ تشعرين أن الجنس غير مريح، فجربي أخذ حمام دافئ واستخدام مزلق قابل للذوبان في الماء، والكثير من المداعة.