



نشرة معلومات عن حالة صحية
صدرت في مارس/آذار ٢٠٢٠

موانع الحمل قصيرة المفعول

ما هي؟

تمنع موانع الحمل قصيرة المفعول حدوث الحمل، ولكنها إما تستخدم لمرة واحدة أو تدوم لمجرد فترة قصيرة. هناك نوعان رئيسيان من موانع الحمل قصيرة المفعول وهما الموانع الهرمونية أو الموانع المعيقة.

تحتوي موانع الحمل الهرمونية على هرمونات صناعية تمنع حدوث الحمل، وتعرف هذه الهرمونات باسمي الإستروجينات والبروجستوجينات. تقلد هذه الهرمونات مفعول الهرمونات التي تنتجها المبايض، ويتم استخدامها في بعض الأحيان لعلاج المشكلات الصحية.

أشكال وسائل منع الحمل الهرمونية الثلاثة هي:

• **حبوب منع الحمل الفموية المركبة (CHC)** – والمعروفة بـ “الحبة” وهي تحتوي على الإستروجين والبروجستوجين

• **حبوب مقتصرة على البروجيستوجين (POP)** – أو “الحبة الصغرى” التي تحتوي على البروجيستوجين

فحسب، وتفيد النساء اللاتي لا يستطعن استعمال موانع الحمل المحتوية على الإستروجين
• **الحلقة المهبلية (نوفارينغ)** – منتج مانع للحمل يتم إدخاله في المهبل ويحتوي على مزيج من الإستروجين والبروجيستوجين

موانع الحمل المعيقة تمنع السائل المنوي من بلوغ الرحم وبالتالي من إخصاب البويضة. ويمكن ارتداء هذه الموانع أثناء ممارسة الجنس ونزعها بعد ذلك. هناك شكلان من أشكال الموانع المعيقة وهي:

• **العازل الذكري** – وهو غطاء للعضو الذكري يجب ارتداؤه أثناء المضاجعة. العوازل الذكورية تستخدم مرة واحدة ومن شأنها أيضاً أن تمنع العدوى التي تنتقل بالممارسة الجنسية.

• **الحجاب الحاجز** – الذي يغطي عنق الرحم ويجب إدخاله في المهبل بشكل صحيح قبل ممارسة الجنس. لا حاجة إلى مراجعة الطبيب العام لشراء الموانع المعيقة.

لكل أنواع موانع الحمل قصيرة المفعول فوائد وسلبيات. سيعتمد اختيارك على تاريخك المرضي وتفضيلاتك الشخصية.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

قد يناقش طبيبك العام معك تاريخك المرضي وتفضيلاتك، وستعملان معاً على ما هو أنسب لك. وأثناء هذه المناقشات قد يقوم طبيبك العام بالتالي:

• يقترح إجراء اختبار حمل للتأكد من أنك لست حبل.

• يمدك بالمعلومات الواضحة عن أفضل طرق لاستعمال موانع الحمل.

إذا كنت تنوين استعمال موانع الحمل الهرمونية فسوف يقوم طبيبك العام بالتالي:

• يشرح أنماط الزيف المتوقعة بعد البدء في استخدام هذه الموانع

• يناقش الآثار الجانبية الأخرى

• يشرح كيفية البدء في استعمال موانع الحمل الهرمونية

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

لن تحتاجي بالضرورة إلى مقابلة طبيبك العام بانتظام للمتابعة، إلا أنه قد يرغب في التالي:

• معرفة إن كنت تعانين من أي مشكلات ناجمة عن موانع الحمل، كالأثار الجانبية مثلًا أو أي صعوبة في تتبع التعليمات

• فحص وزنك وقياس ضغط الدم لديك

• التوصية بإجراء فحص لعنق الرحم واختبار للتأكد من عدم وجود أي عدوى تنتقل بالممارسة الجنسية

سيشرح لك طبيبك العام كيف تنتقلين إلى استخدام مانع حمل مختلف إذا احتجت إلى القيام بذلك.

البدء في استعمال موانع الحمل الهرمونية

هناك طريقتان للبدء في استعمال موانع الحمل الهرمونية

الطريقة التقليدية

- ابدئي خلال الأيام الخمسة الأولى من دورة الطمث
- تبدأ فعالية وسيلة منع الحمل على الفور

الطريقة السريعة

- ابدئي في أي وقت خلال دورة الطمث
- سيبدأ المفعول بعد مرور سبعة أيام من البدء
- استعملي العازل الذكري أو امتنعي عن ممارسة الجنس مهلبيا خلال الأيام السبعة هذه حتى تتقي الحمل غير المرغوب فيه

موانع الحمل قصيرة المفعول

ماذا بوسعي أن أفعل؟

تناولي موانع الحمل الهرموني حسب التعليمات. قد يبطل عدم تناوله ليوم أو أكثر من مفعول مانع الحمل. تحدثي مع طبيبك العام إذا واجهت صعوبة في تناول المانع أو إذا عانيت من أي آثار جانبية ذكرها الطبيب لك أو كانت مدرجة على نشرة المعلومات الخاصة بالمانع. تأكدي من معرفة طبيبك العام بأنك تتناولين مانع حمل هرموني إذا كان عليه وصف أدوية أخرى لك، وذلك لأن المانع قد يتفاعل مع تلك الأدوية الأخرى التي سيصفها لك. مارسي الجنس الآمن، لأن موانع الحمل الهرمونية لا تقيك من العدوى التي تنتقل بالممارسة الجنسية.

ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

هل لازلت بحاجة لاستعمال العازل الذكري؟

ما هي الآثار الجانبية؟

ماذا على أن أفعل في حالة نسيت تناول حبة منع الحمل؟

ماذا على أن أفعل في حالة نسيت تغيير حلقة نوافرينغ؟

ماذا إن أردت أن أحمل؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

لقراءة المزيد حول استخدام موانع الحمل الهرمونية، اطلعي على موقع هيئة تحديد النسل الإلكتروني على fpnsw.org.au:

- حبوب منع الحمل الفموية المركبة
- حبة منع الحمل المحتوية على الپروجستوجين فقط
- الحلقة المهبلية