

# نشرة للمرضى بشأن وسائل منع الحمل

## المحتويات

أ-	أفكار خاطئة عن الحمل..... ٨
ب-	وسائل منع الحمل: كيفية عملها؟ ..... ٩
I.	وسائل منع الحمل الهرمونية ..... ٩
	١. حبوب منع الحمل المزدوجة ..... ٩
	٢. حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجيستيرون فقط..... ١٠
II.	اللولب النحاسي..... ١١
III.	وسائل منع الحمل الموضعية ..... ١١
	١. الواقيات ..... ١١
	٢. المبيدات المنوية ..... ١٢
	٣. الحجابات الحاجزة وأغطية عنق الرحم ..... ١٢
IV.	وسائل منع الحمل الطارئة ..... ١٣
	١. حبوب منع الحمل الطارئة ..... ١٣
	٢. اللولب النحاسي..... ١٣
V.	التعقيم ..... ١٣
ج-	كيفية الحصول على وسائل منع الحمل
	والحصول على النصائح والمتابعة ..... ١٤



## أفكار خاطئة عن الحمل

يمكن أن تكوني قد قرأت أو سمعت أنه من المستحيل أن تصبحي حاملاً إذا:

- كانت المرة الأولى التي تمارسين فيها الجنس.
- لم تحصل هزة الجماع.
- لم تأتي دورتك الشهرية.
- قام شريكك بسحب قضيبه من المهبل قبل القذف.
- حصل الجماع في أثناء الدورة الشهرية.
- كنت تقومين بالإرضاع.
- قمت بالبدش المهبل (دفع الماء داخل المهبل) بعد الجماع.
- استخدمت وشريكك وضعية معينة عند الجماع.
- وضعية الوقوف على سبيل المثال.

إن هذه الأفكار كلها خاطئة. فقد تصبحين حاملاً إذا كنت تمارسين الجنس من دون استخدام أي وسيلة من وسائل الحمل.

تعرض هذه النشرة الوسائل الفعالة المختلفة لمنع الحمل، إنها كناية عن مساعدة تعليمية فقط لا غير وليست بديلاً عن استشارة طبيب في مجال الرعاية الصحية بأي شكلٍ من الأشكال.

### ملاحظات هامة:

- يلخص هذا الكتيب معلومات السلامة الأكثر أهمية حول التأثير المشوه للجنين والاضطرابات النفسية واضطرابات الكبد والدهون التي يحدثها الأيزوتريتينوين.
- تمت مراجعة المعلومات الواردة في هذا الكتيب والموافقة عليها من قبل الهيئة العامة للغذاء والدواء في المملكة العربية السعودية.



## وسائل منع الحمل: كيفية عملها؟

### أي وسيلة من وسائل منع الحمل علي أن أستخدم؟

إن ٨٠ إلى ٩٠ ٪ من النساء الناشطات جنسياً (مارسن الجنس بشكل منتظم) اللواتي لا يستخدمن أي وسيلة من وسائل منع الحمل تصبح حاملًا في غضون سنة. لذلك، يجب استخدام وسائل منع الحمل للوقاية من الحمل. تتوافر أنواع كثيرة من وسائل منع الحمل: وسائل منع حمل هرمونية ووسائل منع حمل ميكانيكية. ليست كل وسائل منع الحمل فعالة بنسبة متساوية في الوقاية من الحمل. لذلك، ومن أجل الوقاية من الحمل، من الضروري معرفة أي وسائل تعمل بشكل أفضل وكيفية استخدام الوسائل التي تختارينها بأكبر قدر ممكن من الفعالية.

تشمل وسائل منع الحمل الفعالة التي يمكنك استخدامها حبوب منع الحمل التي يجب أن تؤخذ بانتظام من دون نسيان أي جرعة، الحلقة المهبليّة الشهرية، لصقة منع الحمل الأسبوعية التي يجب استخدامها في كل دورة شهرية، والعبوات المانعة للحمل التي تزرع تحت الجلد أو اللولب النحاسي. تدوم هاتان الوسيلتان الأخيرتان لسنوات عديدة. ستجدين في ما يلي تفاصيل عن كل وسائل منع الحمل الفعالة هذه فتساعدك على انتقاء وسيلة منها باستشارة طبيبك. وستجدين في نهاية هذا المستند معلومات عن وسائل منع حمل أخرى أقل فعالية كالواقي الذكري أو الأنثوي، فهي لا تناسب حالتك إذا استخدمتها من دون وسيلة منع حمل أخرى إذ إنك بحاجة إلى وقاية فعالة من الحمل. إلا أنه يمكنك استخدامها إلى جانب وسيلة منع حمل فعالة بغية تخفيض مخاطر الحمل أكثر وأكثر (مع العلم أنه ما من وسيلة مضمونة ١٠٠٪).

### ١. وسائل منع الحمل الهرمونية

تُمنح نوعان من وسائل منع الحمل الهرمونية: حبوب منع الحمل المزدوجة (تحتوي على الأستروجين والبروجيستيرون) وحبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجيستيرون فقط.

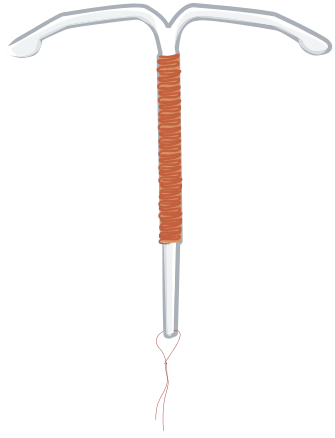
#### ١. حبوب منع الحمل المزدوجة

تتوافر أنواع عديدة من حبوب منع الحمل وفقاً لـ:

- نوع الهرمونات التي تتضمنها
- جرعة الهرمون
- توزيع هذه الهرمونات في دورة الطمث (أحادية الطور أو ثنائية الطور أو ثلاثية الطور).
- عدد المرات التي تؤخذ فيها الحبة في خلال الدورة
- طريقة الاستخدام

الطرق المحتملة لاستخدام وسائل منع الحمل عديدة وهي تشمل التالي: عن طريق الفم، والمعروفة بـ «حبوب منع الحمل» (قرص دواء يتوجب تناوله كل يوم)، وعن طريق المهبل (حلقة مرنة يبلغ قطرها ٥٤ ملم ومقطعها العرضي ٤ ملم، توضع في المهبل لمدة ٣ أسابيع)، وعبر الجلد (لصاقة توضع على الجلد كل أسبوع لمدة ٣ أسابيع)، خلال كل دورة.





## II. اللولب النحاسي

اللولب هو كناية عن أداة بلاستيكية مرنة صغيرة مغطاة بمعدن يقوم الطبيب بوضعها داخل الرحم. ثمة أنواع مختلفة من اللولب: بعضها مصنوع من النحاس فحسب، وغيرها يتضمن هرمون البروجيستيرون فيفرزه في مجرى الدم. يتم وضع اللولب في أثناء الدورة الشهرية. قد يتعود بعض النساء فوراً على اللولب. في حين يحتاج البعض الآخر إلى الوقت قبل التعود عليه. وغالباً ما يؤثر وضع اللولب على الدورة الشهرية. يمكن وضع اللولب لدى المرأة التي لم تلد من قبل.

يمكن أن يبقى اللولب في الرحم لسنوات عديدة (عادة من 3 إلى 5 سنوات، أو 10 سنوات أحياناً) ولكن لا بد من إجراء فحص طبي سنوي. يمكن للطبيب إزالة اللولب في أي وقت. ويُعطى اللولب مفعولاً فور وضعه. وعندما تتم إزالة اللولب، تعود الخصوبة إلى طبيعتها. يجب إزالة اللولب في أثناء الدورة الشهرية.

## III. وسائل منع الحمل الموضعية

تعتبر هذه الوسائل أقل فعالية: الواقيات الذكرية والأنثوية، المبيدات المنوية، الحجابات الحاجزة وأغطية عنق الرحم.

### 1. الواقيات

الواقيات الذكرية والأنثوية هي وسائل موضعية أو ميكانيكية لمنع الحمل. أي أنها تمنع الإخصاب (عندما يلتقي الحيوان المنوي بالبويضة). من مزايا الواقيات الذكرية والأنثوية أنها تحمي من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي كالإيدز. يُنصح استخدام وسيلة منع حمل فعالة مع الواقي.

#### الواقي الذكري («المطاط»)

الواقي الذكري هو غلاف رقيق من اللاتكس (المطاط) أو البولي يوريثان (البلاستيك). يجب استخدام الواقيات التي تحمل علامة سي إي الأوروبية بعد خضوعها لاختبارات صارمة دقيقة. يجب التحقق دائماً من تاريخ انتهاء الصلاحية على العلبة. تحتوي بعض الواقيات على قاتل الحيوانات المنوية (مادة كيميائية تقتل الخلايا المنوية). لا تحتوي الواقيات الذكرية المصنوعة من البولي يوريثان على المبيدات المنوية.

إنّ الواقيات الذكرية أقل فعالية من حبوب منع الحمل الهرمونية أو اللولب النحاسي. في المتوسط، تصب 14% من النساء حوامل في السنة لدى استخدام الواقي الذكري.

## 2. حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجيستيرون فقط

هنا أيضاً ثمة طرائق مختلفة لاستخدام وسائل منع الحمل: عن طريق الفم (حبة تؤخذ كلّ يوم)، تحت الجلد (عبوة ممانعة للحمل تزرع تحت تأثير البنج الموضعي جلد الذراع من جهة الداخل)، والغرس داخل العضلة (حقنة في العضلة كلّ 3 أشهر). معلومات مهمة: بالنسبة إلى وسائل منع الحمل عن طريق الفم، من الضروري أن تأخذي الحبة كلّ يوم في الوقت ذاته إلى أن تنتهي العبوة. لا يهم في أي وقت تقررين تناولها، إلّا أنّه ينبغي عليك الالتزام بالوقت الذي تحددينه كلّ يوم.

### ما الذي يجب القيام به في حال نسيان الجرعة

إنّ نسيان أخذ حبة واحدة أو أكثر يجعل حبوب منع الحمل أقل فعالية. والأمر سيّان إذا نسيت وضع اللصقة أو الحلقة في التاريخ المناسب. وعلى الرغم من نسيان أخذ الجرعة، يمكنك عادةً التعويض عن ذلك. إقرأي التوجيهات المذكورة في النشرة في ما يتعلق بوسيلة منع الحمل التي اخترتها بمساعدة طبيبك، لأنّ التوجيهات في حال نسيان الجرعة تختلف من وسيلة إلى أخرى.

### حالات خاصة: تكون وسيلة منع الحمل عن طريق الفم أقل فعالية:

- إذا عانيت من مشاكل معوية كالإسهال الشديد والتقيؤ.
  - إذا كان عليك استخدام أدوية جديدة
  - الانتقال من نوع حبوب منع حمل إلى نوع آخر
  - إذا تأخرت عن أخذ الحبوب بيوم واحد: خطر الحمل
  - غياب الدورة الشهرية
- إقرأي التوجيهات على نشرة وسيلة منع الحمل فور اختيارها ولا تترددي في استشارة طبيبك أو الصيدلي.

### حالات خاصة أخرى

- تناول حبوب منع الحمل مرتين في اليوم نفسه.
- لا يدعو ذلك إلى القلق، ولكن في اليوم التالي، يجب أخذ حبوب منع الحمل في الوقت المحدد حتى انتهاء العبوة. وبما أن العبوة ستنتهي قبل يوم واحد من الموعد المفروض، إذا كنت تستخدمين حبوب منع الحمل على مدى 21 يوماً، ينبغي أن تتقدم فترة الانقطاع البالغة 7 أيام بيوم واحد.
- إذا قمت بتغيير الوقت الذي تأخذين فيه حبوب منع الحمل: يجب إجراء التغيير عند البدء باستخدام العبوة ودائماً من خلال تقديم الوقت. ينبغي ألا يتجاوز الفرق 12 ساعة (على سبيل المثال، إذا كنت تأخذين حبوب منع الحمل في الثامنة مساءً، يمكنك أن تأخذها الساعة 12 ظهراً. في هذه الحالة أيضاً، استشري طبيبك أو الصيدلي.

تذكري أن الخلايا المنوية قد تدخل إلى المهبل في الحالات الآتية:

- إذا لامس القضيب المنطقة المحيطة بالمهبل قبل وضع الواقي الذكري.
- إذا تمزّق الواقي الذكري أو انزلق في المهبل.
- إذا تمزّق الواقي الذكري عن طريق الأظافر الحادة أو المجوهرات على سبيل المثال.

■ استخدام المنتجات القائمة على الزيوت (الفازلين أو الزيوت النباتية أو بعض كريمات الشمس على سبيل المثال) والتي قد تسبب تمزّق الواقي الذكري. إذا حدث هذا خلال فترة العلاج بالأيزوتريتينوين، اتصلي بطبيبك في أقرب وقت ممكن.

كيفية وضع الواقي الذكري:

تجد التعليمات على علبة الواقي الذكري أو في النشرة داخل العلبة. يجب استخدام واقي ذكري جديد في كل مرة يحصل فيها الجماع. عند إزالة الواقي من العلبة، يجب الحرص على عدم تمزيقه ويجب استخدام واقي ذكري جديد إذا كنت تريد البدء بالجماع مرة أخرى.

الواقيات الأنثوية

الواقي الأنثوي هو غلاف مصنوع من البولي يوريثان رفيع جداً مزود بحلقة مرنة على كل من الطرفين. ويلتصق بجدار المهبل لدى وضعه ويمنع مرور السائل المنوي. يتم وضعه مثل السدادة القطنية من دون القضيب قبل الجماع.



2. المبيدات المنوية

مبيدات الحيوانات المنوية هي مواد كيميائية متوفرة في أشكال مختلفة: الكريمات والهلام والمواد الرغوية والفراغ. تقوم المرأة بإدخالها في المهبل قبل الجماع. يمكن استخدامها وحدها أو مع الحجابات الحاجزة أو أغطية عنق الرحم أو الواقيات الذكورية.



3. الحجابات الحاجزة وأغطية عنق الرحم

توضع الحجابات الحاجزة وأغطية عنق الرحم داخل المهبل وتغطي عنق الرحم. الحجابات الحاجزة هي أغطية دائرية مصنوعة من المطاط المرن وذات حافة مرنة. أغطية عنق الرحم هي أصغر وقد تكون مصنوعة من السيليكون. وهي متوفرة إما على شكل غطاء يمكن التخلص منه أو غطاء يمكن إعادة استخدامه. يقوم الطبيب بتقييم اختيار الحجم ويساعد على تعليم المرأة كيفية وضع الحجاب الحاجز أو الغطاء في المهبل. ينبغي أن تستخدم الحجابات الحاجزة وأغطية عنق الرحم مع مبيد الحيوانات المنوية (المنتجات الكيماوية التي تقتل الحيوانات المنوية).



يجب إبقاء الحجابات الحاجزة أو أغطية عنق الرحم في الجسم لمدة 6 ساعات على الأقل بعد الاتصال الجنسي. يمكنك ترك الجهاز لوقت أطول، ولكن يجب ألا تبقى الأغطية المطاطية والحجابات الحاجزة في الجسم لوقت يتجاوز 30 ساعة.



IV. وسائل منع الحمل الطارئة

إذا حصل الجماع ولم يتم استخدام وسائل منع الحمل أو إذا كنت تعتقدين أن وسيلة منع الحمل قد أخفقت، يمكنك استخدام وسائل منع الحمل الطارئة. ثمة طريقتان متوفرتان: حبوب منع الحمل الطارئة واللولب النحاسي.

1. حبوب منع الحمل الطارئة

يمكن أخذ حبوب منع الحمل الطارئة فوراً بعد الاتصال الجنسي من دون وقاية وحتى 3 أو 5 أيام بعد الاتصال الجنسي غير المحمي. كلما أبكرت في أخذ هذه الحبوب بعد الاتصال الجنسي غير المحمي، تكون أكثر فعالية في منع حصول الحمل: وتكون أكثر فعالية لدى أخذها في غضون 24 ساعة بعد الجماع غير المحمي. ثمة نوعان من حبوب منع الحمل الطارئة: الليفونورجيستريل الذي يمكن أخذه في خلال مدة لا تتجاوز 3 أيام بعد الاتصال الجنسي من دون وقاية (72 ساعة) واليوريبرستال الذي يمكن أخذه في خلال مدة لا تتجاوز خمسة أيام بعد الاتصال الجنسي من دون وقاية (120 ساعة).

بعد أخذ حبة منع الحمل الطارئة، يجب استشارة الطبيب إذا تأخرت دورتك الشهرية التالية أو إذا حصل نزيف أو ألم للتأكد من عدم حصول الحمل.



2. اللولب النحاسي

يمكن للطبيب وضع اللولب النحاسي في الرحم لمدة لا تتجاوز 5 أيام بعد ممارسة الجنس من دون وقاية. هذه الوسيلة فعالة جداً (مضمونة 100% تقريباً) في منع تخصيب البويضة أو تعشيشها في الرحم، وبعد ذلك يمكن أن يستخدم اللولب كوسيلة مستمرة لمنع الحمل.

V. التعقيم

إذا خضعت أنت أو شريكك للتعقيم (تعقيم الذكور أو الإناث)، فهذه وسيلة فعالة لمنع الحمل في خلال فترة العلاج بالأيزوتريتينوين. في بعض الحالات، قد ينصحك طبيبك أيضاً باستخدام وسيلة ميكانيكية ثانية لمنع الحمل مثل الواقي أو المبيد المنوي.

التعقيم هو وسيلة دائمة ونهائية لمنع الحمل. يتطلب تعقيم الرجل أو المرأة عملية جراحية. تمنع هذه الوسيلة البويضات والحيوانات المنوية من الالتقاء. ينطوي التعقيم على سد قناتي فالوب لدى المرأة (ربط القناة)، أو سد الأوعية الناقلة (قطع القناة الدافقة لدى الذكور: ربط القناة التي تنقل الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى القضيب. بالنسبة إلى النساء، يمكن أيضاً وضع عبوات غارسة صغيرة في قناتي فالوب عبر الممرات الطبيعية).

تطبق هذه الوسائل على الأشخاص الذين لم يعودوا يرغبون في الإنجاب. يجب التأكد من نجاح عملية قطع القناة الدافقة من خلال فحصين للسائل المنوي

بعد تعقيم النساء، تصبح 5 نساء من أصل 1000 حوامل، أما بعد تعقيم الرجل، فتصبح امرأة واحدة من أصل 1000 حاملاً.





## كيفية الحصول على وسائل منع الحمل والحصول على النصائح والمتابعة

يجب أن يقوم طبيب بوصف معظم وسائل منع الحمل مثل حبوب منع الحمل المزدوجة والعبوات المانعة للحمل التي تزرع تحت الجلد واللققات المانعة للحمل واللواكب. إذا كنت لا ترغبين في زيارة طبيبك، يمكنك استشارة طبيب آخر، ويمكن لعيادات تنظيم الأسرة أن تستقبلك بسرية تامة.

يمكن شراء الواقيات الذكرية ومبيد الحيوانات المنوية من الصيدليات من دون الحاجة إلى زيارة الطبيب.

لا ترددي في طرح الأسئلة على الطبيب لتحصلي على كل المعلومات التي تحتاجينها في ما يتعلق بوسائل منع الحمل الملائمة لك. فتساعدك هذه المعلومات على اختيار وسيلة منع الحمل الأنسب لحالتك.

في حال الإصابة بأي تأثيرات جانبية، أو ملاحظة أي تأثيرات جانبية غير مدرجة في هذه النشرة، الرجاء إطلاع الطبيب أو الصيدلي، أو الممرض. يمكن أيضاً التبليغ مباشرة عن هذه التأثيرات عبر:

المركز الوطني للتبليغ والسلامة الدوائية (NPC)

البريد الإلكتروني: [npc.drug@sfd.gov.sa](mailto:npc.drug@sfd.gov.sa)

رقم الهاتف المجاني: 19999

الفاكس: +966 11 2057662

الموقع الإلكتروني: <https://ade.sfda.gov.sa/>

أو

بيار فابر الشرق الأوسط. دبي، الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: [PV\\_MiddleEast@pierre-fabre.com](mailto:PV_MiddleEast@pierre-fabre.com)

الهاتف الجوال في المملكة العربية السعودية: +966 505 404 345

الهاتف الجوال في الإمارات العربية المتحدة: +971 525 878 223

من خلال التبليغ تكون قد ساعدت على تقديم معلومات إضافية حول سلامة هذا الدواء.