



وسائل منع الحمل

يمكنكم الحصول
على وسائل منع
الحمل مجاناً من
مركز صحة المهاجرين
ومراكز الصحة
العامة.

لماذا تنظيم الأسرة مهم؟

كل الأزواج حق الإنجاب بالقدر الذي
يستطعون رعايته، والعدد الذي يريدونه،
وفي الوقت الذي يرغبون.

قد يؤدي الإنجاب بكثافة أقل من سنتين
او الإنجاب المبكر او المتأخر الى وفاة
الأم او الإعاقة او المرض.

لكل الأزواج حق إنجاب
الأولاد بالقدر الذي يستطيعون
رعايته، والعدد الذي يريدونه، وفي
الوقت الذي يرغبون.

جمهورية التركية وزارة الصحة
المديرية العامة للصحة العامة

www.hsgm.saglik.gov.tr

هناك وسائل مختلفة للرجال
والنساء لمنع الحمل غير المرغوب.

ما هو وسائل منع الحمل؟

الوسائل المطبقة لأجل النساء

حبوب منع الحمل: هي وسيلة عالية الوقاية لو يتم تناولها بصورة صحيحة. تمنع الإنجاب من خلال قمع البويضات لدى النساء. كما أنها واقية ضد كيسات الثدي والمبيضات الحميدة، وتقلل من آلام الدورة الشهرية، والحيض كثير الدم، وتنظم الدورة الشهرية لدى النساء. يمكن الإنجاب مباشرة حين إيقافها.

يتم إعداد هذه الحبوب في شكل حزمات 21 يوماً، أو 28 يوماً. لابد من تناولها كل يوم عدد واحد منها بصورة منتظمة دون النسيان. الوقت الأنسب للبدء بالحبوب هو اليوم الأول من الدورة الشهرية. ومع ذلك يمكن تناولها خلال الأيام الخمسة الأولى أيضاً دون وسيل إضافية ان كانت الطمث منتظماً. كما يمكن تناول الحبوب فيما بين الأيام 6 و28 من الدورة الشهرية ان كانت متأكدة من عدم الإنجاب، ولكن يمكن استخدام وسيلة إضافية (الواقى) خلال الأيام الـ7 الأولى. ان تستخدم حبوب من طراز 21 قرصاً فلا بد من البدء بقرص جديد في اليوم الـ8 بعد التوقف لـ7 أيام سواء كان الطمث حدث أو لا. وان يوجد في الحزمة 28 قرصاً فلا بد من البدء بالحزمة الثانية دون توقف.

اللولب الرحمي / الوسيلة الرحمية (ربا): هو أداة طولها 2-3 سم ومصنوعة من المواد غير الضارة للجسم توضع في داخل الرحم. وأما وقايته فعالية للغاية. يتم وضع هذه الأداة في داخل الرحم من قبل موظفين صحيين ذوي الشهادة حاصلين على تدريب خصوصي في هذا الموضوع. توفر الأداة الوقاية لفترة 10 سنوات. تحول دون لقاح خلية بيضة المرأة من قبل خلية الرجل البذرية فتوضعها في الرحم. يمكن وضع الوسيلة الرحمية في الرحم خلال أي يوم من أيام الدورة مع التأكد عن عدم حصول الإنجاب. الوقع الأمثل لوضعها هو الوقت بعيد الدورة الشهرية مباشرة. ان يرغب في الإنجاب فتعود قابلية الإنجاب فوراً.

إبر منع الحمل: لها تأثير مثل تأثير حبوب منع الحمل، ووقايتها عالية. توجد لها في تركيا تطبيقات في شكل شهر واحد وثلاثة أشهر. لابد من تطبيقها من قبل موظف صحي. أكثر التأثيرات المواجهة في هذه الإبر هي في الغالب الدم الظاهر في شكل التلطيخ والبقع او قد يكون الانقطاع من الطمث، إلا أن هذه الحالات ليست آثاراً جانبية. بل أنها تأثيرات الدواء فلا تعني عدم الوقاية او أنها مؤدية الى الضرر بأي شكل من الأشكال، فلا تتوقفن منها لهذه الأسباب. تعود قابلية الإنجاب فوراً في الحقنات الشهرية حين التوقف منها، وأما الحقنات لثلاثة أشهر فقد تتأخر.

القضبان المرنة الموضوعة في الذراع (الغرسة): وهي قضبان مرنة طولها 3-4 سم محتوية على هرمونات. يتم وضعها من قبل موظفين صحيين ذوي الشهادة حاصلين على التدريب في هذا الموضوع فيما تحت الجلد من الوجه الأمامي في الذراع الأعلى. وهي تقوم بقمع التبويض، ولها تأثير الوقاية لمدة ثلاثة أعوام. يتم استخراجها من قبل الموظفين الصحيين حينما يراد استخراجها فتعود قابلية الإنجاب فوراً.

الواقى الأنثوي: هو طريقة شائعة الاستخدام للغاية في الدول الغربية. وهو غطاء مرن مصنوع من مادة تسمى البولي ايثيلين الرقيقة، ويوضع في المهبل قبل العلاقة الجنسية، كما أنه يقي من الالتهابات والأمراض المنتقلة عن طريق العلاقة الجنسية في الوقت نفسه وذلك من خلال أجزاءه المغطية للأقسام الخارجية من الأعضاء التناسلية. يحول دون تساقط المني وخلايا الرجل البذرية في المهبل أثناء العلاقة الجنسية. وبذل يقي من الإنجاب، والأمراض المنتقلة عن طريق العلاقة الجنسية، وفيرس نقص المناعة البشري/متلازمة نقص المناعة المكتسب.

الحلقات المهبلية: وهي أداة محتوية على الهرمون ومستديرة ومرنة. يمكن وضعها بكل سهولة في المهبل من قبل المرأة نفسها. تقوم بقمع التبويض، وتبقى في المهبل طوال ثلاثة أسابيع. يتم استخراج الحلقة القديمة في يوم 29 اعتباراً من أول اليوم لوضعها فتوضع حلقة جديدة في المهبل. تعود القوة الإنجابية حين استخراجها.

ربط الأنابيب: وهو إجراء ربط الأنابيب التي تمر فيها البيضة لدى النساء. يتم القيام بتحقيقه من خلال عملية جراحية صغيرة في داخل البطن. وبهذه الطريقة لا يمكن الاجتماع بين البيضة والسائل المنوي. يعرف بطريقة دائمة، فلذلك من المهم بقرار الزوجين معاً. ليس لهذه الطريقة أي تأثير سلبي بشكل من الأشكال على الدورة الشهرية او الحياة الجنسية لدى المرأة.

الطرق المطبقة لأجل الرجال

الواقى الذكري: وهو أداة مستخدمة من قبل الرجال أثناء العلاقة الجنسية. يستنتج الواقى الذكري من نوع من أنواع المطاط (اللاتكس) فيتم تطبيقه حين انتصاب العضو الذكري أثناء العلاقة الجنسية. لا توضع الخزانة التي في طرف الواقى الذكري في العضو الذكري بصورة كاملة حتى يكون التطبيق بشكل صحيح. وبهذه الطريقة يجتمع المني والحيوانات المنوية في هذه الخزانة، ويستخرج من العضو بعيد العلاقة الجنسية مباشرة بشكل يحول دون تدفق المني الى الخارج.

يقي الواقى الذكري الأزواج من الإنجاب كما يقي من العدوى المنتقلة عن طريق العلاقة الجنسية. وبهذه الطريقة يساعد على الوقاية من مرض سرطان عنق الرحم لدى النساء أيضاً. لابد من فحص الواقى الذكري بعد الاستخدام هل هو متقوب أم لا. تنبغي مراجعة أقرب المؤسسة الصحية خلال 72 ساعة أولى (في غضون 3 أيام) لأجل اتخاذ تدابير الوقاية الطارئة في حال تمزق الواقى الذكري او خروجه او تثقبه أثناء العلاقة الجنسية.

ربط أنابيب البذر الذكورية: وهو عملية ربط الأنابيب التي توفر مرور خلايا البذر الذكري الى المني. وهي عملية أكثر سهولة بالنسبة للطريقة التي لدى النساء. يعرف الإجراء بطريقة دائمة فلذا قرار الأزواج المشترك من المهم بمكان. لا تأثير لهذه الطريقة بأي حال من الأحوال على الحياة والرغبة الجنسية، والانتصاب، والإفراز لدى الرجال.

