



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



دليل وسائل تنظيم الحمل Contraception Guide

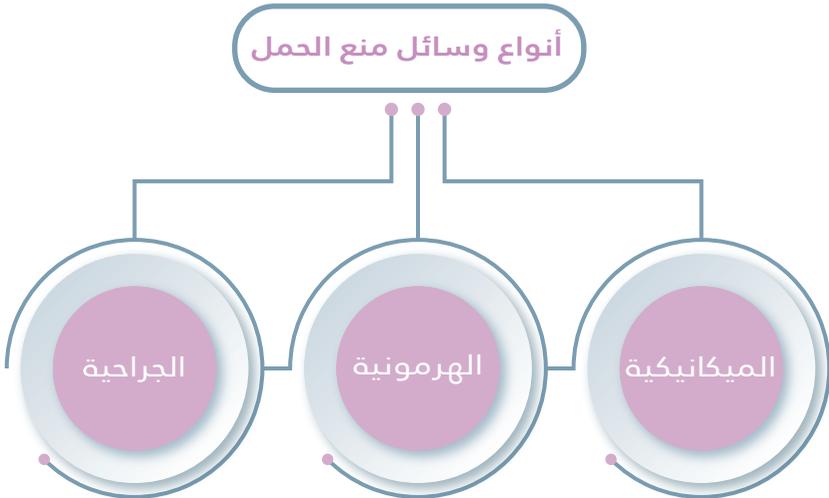
وسائل منع الحمل :

هو مصطلح يستخدم لإشارة لطرق الوقاية من الحمل وغالباً ما يشار إليها بإسم تحديد النسل .

لا تتوفر حتى اليوم وسيلة مثلى لمنع الحمل، بحيث تكون ناجحة بنسبة 100% في منع الحمل.

هل وسائل منع الحمل مناسبة للجميع؟

لا، سيقوم مقدم الرعاية الصحية بسؤالك عن تاريخك الطبي، وعن الأدوية التي تتناولينها من أجل تحديد وسيلة منع الحمل المناسبة لك .



موانع الحمل الميكانيكية :



1. اللولب الرحمي

هو عبارة عن أداة صغيرة الحجم مصنوعة من البلاستيك أو النحاس، يتم زرعها بواسطة الطبيب داخل الرحم لمنع الحمل، طولها 32 ملم أفقيًا و36 ملم عموديًا .

فعاليتها : فعال بنسبة 99 %

عيوبه

من الممكن أن يسبب :

- فقر الدم .
- الصداع .
- نزيف مهبلي .
- التهاب في المهبل .
- ألم أثناء الجماع .
- زيادة الإفرازات المهبلية .



مميزاته

- طويل المفعول (من الممكن أن يبقى داخل الرحم لمدة عشر سنوات) .
- من الممكن أن تتم إزالتها بواسطة الطبيب عند الرغبة في الإنجاب مجددًا .
- يقلل احتمالية الإصابة بسرطان بطانة الرحم وسرطان عنق الرحم .
- من الممكن أن يستخدم أثناء الرضاعة الطبيعية .





2. طريقة العد و الحساب

يتم الاعتماد على تحديد موعد الإباضة لدى المرأة وتجنب الجماع خلال هذه الأيام.

فعالته : فعال بنسبة 90 %

عيوبه

- ليست فعالة مثل بعض وسائل منع الحمل الأخرى.



مميزاته

- غير مكلف مادياً .
- ليس لها أعراض جانبية صحية .



3. الواقي الذكري

هو عبارة عن قطعة مطاطية رقيقة توضع على العضو الذكري قبل الجماع .

فعالته : فعال بنسبة 82 %

عيوبه

- قصير المفعول .
- من الممكن أن يسبب الحساسية .
- قد لا يمنع الحمل عند تمزق الواقي .



مميزاته

- يحمي من بعض الأمراض الجنسية .
- لا يحتاج إلى وصفة طبية أو تدخل طبي .



4. الواقي الأنثوي

هو عبارة عن حلقة مطاطية توضع داخل المهبل قبل الجماع .

فعالته : فعال بنسبة 79 %

عيوبه

- يقصير المفعول .
- فعاليته أقل من بعض وسائل منع الحمل الأخرى .
- قد لا يمنع الحمل عند تمزق الواقي .
- قد يسبب الحكّة أو عدم الارتياح .



مميزاته

- يحمي من بعض الأمراض الجنسية .
- لا يحتاج إلى وصفة طبية أو تدخل طبي .
- يمكن إدخاله قبل الجماع بست إلى ثمان ساعات .
- نادرًا ما يسبب الحساسية .



5. الحلقة المهبلية

هي حلقة بلاستيكية صغيرة الحجم، توضع داخل المهبل لمدة 21 يوم فقط. ثم يتم التخلص منها ووضع حلقة أخرى بعد مرور 7 أيام .

فعالته : فعال بنسبة 99 %

عيوبه

- من الممكن أن يسبب زيادة في الإفرازات المهبلية .
- قد يسبب جلطات في الدم في بعض الحالات النادرة .
- قد يسقط من مكانه .
- لا يحمي من الأمراض الجنسية .



مميزاته

- سهل التركيب ولا يحتاج إلى تدخل طبي .
- طويل المفعول .
- يخفف من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية .
- يقلل من فرصة الإصابة بسرطانات الرحم والمبايض والقولون .



6. مستحضرات قتل الحيوانات المنوية

هي مستحضرات توضع داخل المهبل قبل الجماع من أجل قتل الحيوانات المنوية لمنع الحمل، توجد بعدة أشكال منها الكريمات و الجل و البخاخ و كذلك التحاميل المهبلية .

فعاليتها : فعال بنسبة 79 %

عيوبه

- لا يحمي من الأمراض الجنسية .
- يزيد من احتمالية الإصابة بالتهاب المسالك البولية .



مميزاته

- لا يحتوي على هرمونات، فبالتالي لا يعرضك للأعراض الجانبية المصاحبة لموانع الحمل الهرمونية .
- لا يحتاج إلى وصفة طبية أو تدخل طبي .



7. القذف الخارجي

فعاليتها : فعال بنسبة 72 %

عيوبه

- لا يحمي من الأمراض الجنسية .
- ليست فعالة مثل بعض وسائل منع الحمل الأخرى .

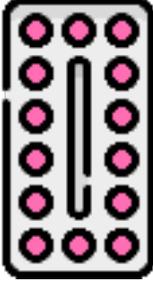


مميزاته

- غير مكلفة مادياً .
- ليس لها آثار جانبية .



موانع الحمل الهرمونية :



1.حبوب منع الحمل

هي أبرز وسائل منع الحمل وأكثرها انتشارًا، وهي حبوب تحتوي على هرموني البروجسترون والأستروجين أو أحدهما.تؤخذ يوميًا في نفس الوقت، وتعمل على منع التبويض لدى المرأة، وبالتالي تمنع الحمل .

فعاليتها : فعال بنسبة 91 %

عيوبه

- تتطلب التزام يومي .
- تزيد من فرصة الإصابة بجلطات الساقين .
- تقل فعاليتها عند عدم الانتظام في أخذ الجرعات .
- لا تحمي من الأمراض الجنسية .

مميزاته

- تقلل من فرصة الإصابة بسرطانات المبيض وبطانة الرحم .
- تقلل من الآلام المصاحبة للطمث .
- تنظيم الدورة الشهرية .
- يمكن للمرأة أن تحمل مجددًا عند التوقف عن استخدامها .

2. حقن البروجسترون



هي حقنة تؤخذ مرة كل ثلاث أشهر لمنع الحمل .

فعالته : فعال بنسبة 97 %

عيوبه

- تحتاج المرأة أن تنتظر لمدة 10 أشهر إذا أرادت أن تحمل مجددًا .
- لا تحمي من الأمراض الجنسية .



مميزاته

- لا تتطلب التزام يومي من أجل أخذ الجرعة .
- تقلل من آلام الطمث .
- تقلل من فرصة الإصابة بسرطان بطانة الرحم .



3. اللصقات الجلدية

هي لصقة على الجلد تحتوي على هرموني الأستروجين والبروجسترون، ويتم تغييرها أسبوعيًا لمدة 3 أسابيع في الشهر .

فعالته : فعال بنسبة 99 %

عيوبه

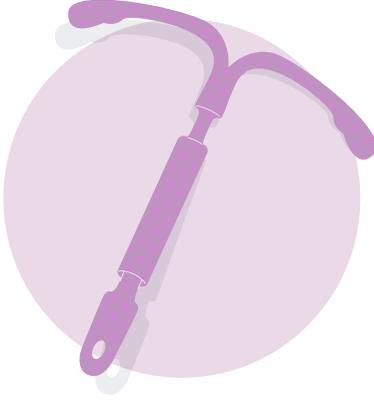
- لا تحمي من الأمراض الجنسية.
- تزيد من فرصة الإصابة بجلطات الساقين .



مميزاته

- لا تتطلب التزام يومي من أجل أخذ الجرعة .
- مناسبة للنساء اللاتي لا يستطعن ابتلاع الحبوب .
- يمكن للمرأة أن تحمل مجددًا عند التوقف عن استخدامها .





4. اللولب الهرموني

هو جهاز مصنوع من البلاستيك على شكل حرف T يقوم الطبيب بإدخاله في الرحم لمنع الحمل لمدة ثلاث إلى خمس سنوات عن طريق إفراز هرمون البروجسترون .

فعاليتته : فعال بنسبة 99 %

عيوبه

- لا تحمي من الأمراض الجنسية .
- يقوم بإحداث تغيرات في الدورة الشهرية ويجعلها غير منتظمة .
- يحتاج إلى تدخل طبي من أجل تركيبه وإزالته .



مميزاته

- لا تتطلب التزام يومي من أجل أخذ الجرعة .
- مناسبة للنساء اللاتي لا يستطعن ابتلاع الحبوب .
- يمكن للمرأة أن تحمل مجددًا عند التوقف عن استخدامها .
- إقتصادي مقارنة بباقي الأنواع .





5. إميلانون

عبارة عن عود صغير يستخدم لمنع الحمل لمدة 3 سنوات، يحتوي على هرمون إتونوجيستريل الذي يشبه هرمون البروجسترون، ويبلغ طوله 4 سنتيمترات وعرضه 2 مليمتراً يتم زرعه من قبل الطبيب تحت الجلد في الجزء العلوي للذراع من الداخل .

فعاليتة : فعال بنسبة 99.9%

عيوبه

- لا تحمي من الأمراض الجنسية .
- يمكن أن يسبب نزيف غير منتظم (يقع دم بين الدورات الشهرية) .
- يحتاج إلى تدخل طبي من أجل تركيبه وإزالته .



مميزاته

- لا تتطلب التزام يومي من أجل أخذ الجرعة .
- مناسبة للنساء اللاتي لا يستطعن ابتلاع الحبوب .
- يمكن للمرأة أن تحمل مجدداً عند التوقف عن استخدامها .
- يحتوي على نوع واحد من الهرمونات .



موانع الحمل الجراحية :

1. تعقيم المرأة

هو قطع الطريق الموصل بين الحيوان المنوي والبيضة (قناتي فالوب) .

فعالته : فعال بنسبة 100%

عيوبه

- لا تحمي من الأمراض الجنسية .
- لا يمكن للمرأة أن تحمل مجددًا .

مميزاته

- تمنع الحمل نهائيًا .

2. تعقيم الرجل

هو قطع القناة الناقلة للحيوانات المنوية .

فعالته : فعال بنسبة 100%

عيوبه

- لا يحمي من الأمراض الجنسية .
- لا يمكن للرجل أن يتنجب أطفال مجددًا .

مميزاته

- يمنع الحمل نهائيًا .

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي للأمراض النساء

HEM1.18.000584

R2-CCCM-CPAVA-270425-AM