



تنظيم الأسرة

الكتيب العالمي لمقدمي الخدمة

الجديد في
أساسيات تكنولوجيا منع الحمل



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



JOHNS HOPKINS
BLOOMBERG
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Center for Communication Programs

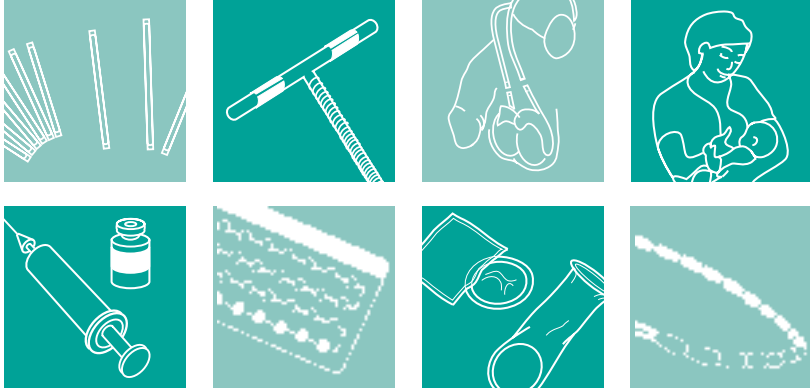


World Health
Organization

المنظمات المتعاونة والداعمة

إيه بي تي أسوشيتيس ، المشروع الأول لشراكات القطاع الخاص
أكاديمية التنمية التعليمية
الكلية الأمريكية لأطباء الولادة وأمراض النساء
رابطة الصحة الإنجابية وصحة الأسرة ، نيجيريا
مركز دراسات الأسرة الأفريقية
مركز الأنشطة الإنمائية والسكانية
برنامج البحث والتطوير في مجال منع الحمل
كونستيتلا فيوتشرز
مركز أوروبا الشرقية للصحة الإنجابية
منظمة إنجندهيلث ، مشروع أكوابر
المنظمة الدولية لصحة الأسرة
منظمة كينيا لخيارات صحة الأسرة
الرابطة الهندية لتنظيم الأسرة
منظمة تنظيم الأسرة بالفلبين
اتحاد رابطات تنظيم الأسرة ، ماليزيا
المؤسسة المكسيكية لتنظيم الأسرة (ميكسفام)
معهد الصحة الإنجابية ، جامعة جورج تاون
معهد غوتماشر
مشروعات غينويوتي الصحية
مؤسسة هسبريان
منظمة أبييس للصحة الإنجابية
الاتحاد من أجل تطبيق أفضل الممارسات
المركز الدولي لأبحاث أمراض الإسهال ، بنغلاديش
الاتحاد الدولي لمنع الحمل الطارئ
مؤسسة إنتراهيلث الدولية
مؤسسة برنامج جونز هوبكنز للتثقيف في مجال طب النساء والتوليد
مؤسسة جون سنو
كلية بلومبيرغ للصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز
كلية لندن للصحة العامة والطب المداري
هيئة العلوم الإدارية من أجل الصحة
مؤسسة ماري ستوبس الدولية
مؤسسة متطوعي منيسوتا من أجل الصحة الدولية
المجلس الوطني لتنظيم الأسرة والتنسيق ، إندونيسيا
منظمة الصحة للبلدان الأمريكية
برنامج التكنولوجيا الملائمة في مجال الصحة (باث)
باث فايندر
المشروع الدولي لكفالة الأطفال (بلان أنترناشيونال)
الاتحاد النيجيري لتنظيم الأسرة
مجلس السكان
مكتب المراجع السكانية
المنظمة الدولية للخدمات السكانية
مكتب الأبحاث السكانية ، جامعة برينستون
كلية الصحة العامة والطب المداري بجامعة تولين
وحدة أبحاث الصحة الإنجابية وفيروس نقص المناعة البشرية بجامعة ويتواترزان
كلية الصحة العامة بجامعة نورث كارولينا
شركة الأبحاث الجامعية المحدودة





تنظيم الأسرة

الكتيب العالمي لمقدمي الخدمة

أعد بتعاون دولي وطبقاً للطب المبني على الدليل



ركن من أركان تنظيم الأسرة لمنظمة الصحة العالمية

منظمة الصحة العالمية
قسم البحوث و الصحة الإنجابية

جونز هوبكنز
مدرسة بلومبرج للصحة العامة
مركز برامج الاتصال
مشروع إنفو

الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية
قسم الصحة الدولية
مكتب السكان و الصحة الإنجابية

تنظيم الأسرة

كتيب عالمي لمقدمي الخدمة

المحتويات

iv	التقديم
vi	شكر وتقدير
viii	ما هو الجديد في هذا الكتاب
x	كيف تحصل على المزيد من نسخ هذا الكتاب
xi	أركان منظمة الصحة العالمية الرئيسية الإرشادية الأربعة لخدمات تنظيم الأسرة

١	أقراص منع الحمل المركبة	١
٢٥	أقراص البروجستين فقط	٢
٤٥	تنظيم الأسرة الإضطراري	٣
٥٩	حقن البروجستين فقط	٤
٨١	الحقن الشهرية	٥
١٠١	اللصقة المركبة الأساسية فقط	٦
١٠٥	الحلقة المهبلية المركبة الأساسية فقط	٧
١٠٩	كبسولات منع الحمل	٨
١٣١	اللؤلؤ النحاسي	٩
١٥٧	لولب الليفونورجستريل الأساسية فقط	١٠
١٦٥	تعقيم السيدات (ربط الأنابيب)	١١
١٨٣	قطع القنوات المنوية	١٢
١٩٩	الواقى الذكري	١٣
٢١١	الواقى النسائي	١٤
٢٢١	مبيدات الحيوانات المنوية و الحاجز المهبلي	١٥
٢٣٧	غطاء عنق الرحم الأساسية فقط	١٦
٢٣٩	طرق الوعي بفترة الخصوبة	١٧
٢٥٥	العزل أو الجماع الناقص أو القذف الخارجي الأساسية فقط	١٨
٢٥٧	إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية	١٩
	تقديم الخدمة للمجموعات المختلفة	٢٠
٢٦٧	المراهقون	
٢٧٠	الرجال	
٢٧٢	السيدات قرب إنقطاع الحيض	
٢٧٥	الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة الأدمي	٢١
٢٨٩	صحة الأم والطفل حديث الولادة	٢٢

- ٢٩٧ تنظيم الاسرة بعد الإجهاض
- ٣٠٠ العنف ضد المرأة
- ٣٠٤ العقم

- أهمية بعض الخطوات المختارة في تقديم وسائل منع الحمل
- ٣٠٨ المشورة الناجحة
- ٣١٢ منع العدوى في العيادة
- ٣١٦ إدارة إمدادات منع الحمل

الملاحق

- ٣١٩ ملحق أ : فعالية وسائل منع الحمل
- ٣٢٠ ملحق ب : علامات و أعراض الحالات الطبية الخطيرة
- ٣٢٢ ملحق ج : الحالات الطبية التي تجعل الحمل خطراً خاصاً
- ٣٢٤ ملحق د : معايير اللياقة الطبية لاستخدام منع الحمل
- ٣٣٥ شرح المصطلحات
- ٣٤٣ الفهرس
- ٣٥٥ طريقة إعداد الكتاب

الأدوات ، ومعينات تقديم الخدمة

مقارنة وسائل منع الحمل

- ٣٥٨ مقارنة الوسائل الهرمونية المركبة
- ٣٥٩ مقارنة حقن منع الحمل
- ٣٦٠ مقارنة كبسولات منع الحمل
- ٣٦٠ مقارنة العوازل الطبية
- ٣٦٢ مقارنة اللوالب
- ٣٦٣ الاستخدام الصحيح للواقى الذكري
- ٣٦٤ تشريح الجهاز التناسلي للأنثى ، والدورة الشهرية
- ٣٦٧ تشريح الجهاز التناسلي للذكر
- ٣٦٨ التعرف علي الصداع النصفي ، والأعراض المنذرة بحدوثه
- ٣٧٠ إختيارات أخرى للتعرف على الحمل
- ٣٧٢ قائمة الحمل
- إذا نسيت قرصاً باطن الغلاف الخلفي
- مخطط الفعالية الغلاف الخلفي

يمكن البحث عن الكتاب في: www.fphandbook.org

مقدمة

من منظمة الصحة العالمية

دور تنظيم الأسرة لم ينتهي بعد ، فبالرغم مما تحقّق من تقدم كبير على مدار العقود السابقة ، إلا أنه لا تزال حوالي ١٢٠ مليون سيدة في مختلف أنحاء العالم ، يريدن أن يتجنبن حدوث الحمل ولكن هن وشركائهن لا يستخدمون وسائل تنظيم أسرة . أسباب الرغبات الغير ملباه كثيرة : الخدمات والإمدادات لا تتوافر في كل مكان ، والإختيارات محدودة . الخوف من إستهجان المجتمع ، أو رفض الشريك يشكلان حواجز هائلة . الخوف من الأعراض الجانبية ، والخوف على الصحة ، يجعل بعض الأفراد يتراجعون عن فكرة تنظيم الأسرة . البعض الآخر ينقصه المعلومات عن إختيارات ووسائل تنظيم الأسرة واستخداماتها . هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى المساعدة الآن .

هناك أيضاً الملايين ممن يستخدمون وسائل تنظيم الأسرة لتجنب حدوث الحمل ، ولكنها تفضل ، وتتنوع أسباب ذلك الفشل . قد يكون سبب فشل وسيلة تنظيم الأسرة عدم تلقيهم التعليمات الواضحة والخاصة باستخدام الوسيلة بالطريقة الصحيحة ، أو لم يحصلوا على الوسيلة التي تناسبهم ، أو لم يستعدوا جيداً للأعراض الجانبية أو توقف إمدادات الوسائل . هؤلاء الأفراد يحتاجون إلى مساعدة بطريقة أحسن وأفضل .

علاوة على ذلك ، فإن وظيفة أو مهمة تنظيم الأسرة لن تنتهي أبداً . في السنوات الخمس القادمة ، سيصل حوالي ٦٠ مليون ولد وبنث إلى مرحلة أو سن النضوج الجنسي . ومعني هذا أن أجيال وراء أجيال من الناس سيحتاجون إلى خدمات تنظيم الأسرة ، وخدمات صحية أخرى .

بالرغم من تعدد التحديات الصحية الخطيرة الحالية على المستوى العالمي ، إلا أن الحاجة إلى التحكم في الخصوبة تؤثر علي حياة الفرد بقدر أكبر من أي قضية صحية أخرى . إنها من القضايا الحرجة التي تؤثر علي رفاهية الأفراد وبالتحديد المرأة ، كما أنها أساسية لتحقيق ذاتهم .

كيف يمكن لهذا الكتاب أن يقدم المساعدة ؟ من خلال تمكين مقدمي الخدمة من إعطاء رعاية أفضل لعدد كبير من الناس . وبطريقة مباشرة وسهلة المنال يترجم هذا الكتاب الأدلة والبراهين العلمية إلي إرشادات عملية فيما يخص كل وسائل تنظيم الأسرة الأساسية . هذه الإرشادات تعكس إجماع خبراء المنظمات الرئيسية المعنية بالصحة علي مستوى العالم . توافر هذا الكتاب بين أيدي مقدمي الخدمة ، يكسبهم الثقة في قدرتهم علي تقديم الخدمة لمختلف المنتفعين مهما أختلفت إحتياجاتهم ، وفي عرض العديد من وسائل تنظيم الأسرة عن معرفة أفضل .

تقدر منظمة الصحة العالمية المساهمات العديدة لأفراد أكثر من مختلف أنحاء العالم والذين شاركوا أو أسهموا في إعداد هذا الكتاب . و تعتبر منظمة الصحة العالمية أن التعاون والإجماع علي إنهاء كتاب مبني علي الأدلة والبراهين العلمية بهذا الحجم والعمق ، إنجاز مشرف . تتوجه منظمة الصحة العالمية بشكر خاص لكلية الصحة العامة ، جامعة جونز هوبكنز ، بلومبرج ، مركز برامج الإتصال ، علي الشراكة النفيسة في إعداد هذا الكتاب . وتقدر منظمة الصحة العالمية إلتزام العديد من المنظمات ، والوكالات التابعة للأمم المتحدة ، وأعضاء إتحاد تطبيقي الممارسات الجيدة ، والكثير من المؤسسات الأخرى علي تبنينهم لهذا الكتاب ، وتوزيعه لمقدمي الخدمة الصحية في مختلف أنحاء العالم ، والدعم المالي المقدم من كثير من المنظمات الحكومية ، وشركاء التنمية الآخرين . هذه الجهود التي اتفق عليها ، تشهد على أن مهمة تحسين الصحة في العالم تقع في أيدي أمانة .

دكتور بول ف . أ . فان لوك – دكتوراه و زمالة الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد
مدير إدارة الصحة الإنجابية والبحوث
منظمة الصحة العالمية

من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية

الإرشادات العملية المحدثة في هذا الكتيب الجديد ، ستساعد على تحسين جودة خدمات تنظيم الأسرة ، وتسهيل وصول الأفراد إلى هذه الخدمات . سيقدم هذا الكتيب الدعم لمقدمي خدمات تنظيم الأسرة ، لمساعدة المتنفعين على إختيار وسيلة لتنظيم الأسرة ، ومساعدتهم على استخدامها بطريقة فعالة ، وأيضاً حل مشاكل المتنفعين . كما يستطيع أيضاً المديرين والمدرين استخدام هذا الكتيب .

بالرغم من أن هذا الكتيب يغطي مواضيع كثيرة ، ولكن هناك ٤ أفكار رئيسية تنبثق منه:

١ . أن يستطيع غالبية الأفراد استخدام غالبية الوسائل بأمان ، وأن تقديم معظم الوسائل ميسور ، ولا ينطوي على تعقيدات . لهذا ، فإنه من الممكن توفير الوسائل على نطاق واسع وتقديمها حتى عندما تكون الموارد الصحية محدودة جداً . يوضح هذا الكتيب ويشرح العديد من الفرص للأفراد للاختيار ، البدء وتغيير وسائل تنظيم الأسرة بالطريقة السليمة .

٢ . يمكن لوسائل تنظيم الأسرة أن تكون عالية الفعالية عندما يتم تقديمها بالطريقة المناسبة . للوصول إلى أعلى فعالية لبعض الوسائل ، مثل الحبوب ، أو الواقيات ، يتطلب ذلك الاستخدام بعد التوعية الكاملة حول الوسيلة . الدعم والمساعدة التي تقدم من قبل مقدم الخدمة ، غالباً ما تكون هي الفارق مثل مناقشة أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً . بعض الوسائل تتطلب بعض الإجراءات التي يجب أن يؤديها مقدم الخدمة بالطريقة الصحيحة مثل ربط الأنابيب أو تركيب اللولب الرحمي . يقدم هذا الكتيب الإرشادات والمعلومات التي يحتاج إليها مقدمو الخدمة لمساعدة المتنفعات على الاستمرار في استخدام الوسيلة وبفعالية .

٣ . المتنفعون الجدد غالباً ما يأتون إلى مكان تقديم الخدمة وفي تفكيرهم وسيلة معينة والتي غالباً ما تكون أفضل الوسائل مناسبة لهم . من بين كل الوسائل الكثيرة المتاحة التي يستطيع المتنفعون استخدامها بأمان ، يجب أن يأخذ في الإعتبار رغبة المتنفعين وأهدافهم عند إتخاذ قرارات تنظيم الأسرة . لإختيار أفضل وسيلة واستخدامها ، يحتاج المتنفعون إلى المعلومات الجيدة ، وغالباً المساعدة في التفكير في أكثر من إختيار . هذا الكتيب يوفر المعلومات التي قد يحتاجها كل من المتنفعون ومقدمو الخدمة .

٤ . الكثير من المتنفعين المترددين للمتابعة يحتاجون إلى دعم قليل ، وبالنسبة لهم فإن سهولة الوصول إلى الخدمة هي الأساس . بالنسبة للمتنفعين المستمرين علي استخدام الوسيلة ، يحتاجون إلى العون والدعم إذا ما صادفتهم أي مشكلة ، وهذا الكتيب يقدم المشورة والتوصيات العلاجية لهم .

تعاون منظمة الصحة العالمية والعديد من المنظمات الأخرى ، ساهم في إشراك العديد من الخبراء معا ، لإبداع وإصدار هذا الكتيب . بالإضافة إلى المشاركة في إعداد محتويات هذا الكتيب . تفخر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية بدعمها للعديد من المشاركين ، والمنظمات المختلفة وأيضاً طباعة هذا الكتيب بالإضافة إلي مشاركتها في إعداد محتوياته . ونحن جميعاً وبمشاركة مقدمي خدمات تنظيم الأسرة الذين يستخدمون هذا الكتيب ، نسعى لنجعل من العالم مكاناً أحسن .

دكتور جيمس د . شيلتون

كبير متخصصي العلوم الطبية - مكتب السكان والصحة الإنجابية

مكتب الصحة العالمي

الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية

شكر وتقدير

فيرا زليدار ، واوشما اوبادهاياي ، وروبرت لاندى ، من مشروع إنفو التابع لمركز برامج الإتصال في جامعة جونز هوبكنز ، كلية بلومبرج للصحة العامة ، هم الكتاب الفنين الرئيسيين الذين قادوا عملية إنتاج هذا الكتيب ، معاً وبمشاركة وارد رينهارت من مشروع إنفو ، وساره جونسون من منظمة الصحة العالمية الذين أيضاً شاركوا كمراجعين لهذا الكتيب . المشاركون الآخرون في البحث والكتابة من مشروع إنفو هم فوندا كينجزل ، سارة اوهارا ، هيلارى شوانديت ، رويدا سالم ، فيديا سبتي ، ديبا رامشاندرا ، كاترين ريتشى ، ماهوا ماندال ، واندو ادهيكارى .

الإستشاريين الفنين الأساسيين طوال فترة إعداد الكتيب يشملوا روبرت هاتشر ، روى جاكوبستين ، انريكو لو ، هربرت بيترسون ، جيمس شيلتون ، وايرينا ياكوبسون .

وقد قام بالمراجعة الفنية لهذا الكتيب كل من كاترين كيرتس ، أنا جلاسير ، روبرت هاتشر ، روى جاكوبستين ، هربرت بيترسون ، جيمس شيلتون بول فان لوك ، ومارسيل فيكمانس .

الأشخاص التاليين قدموا خبراتهم أثناء إجتماعات الخبراء التي كانت تعقد في بالتيمور في أكتوبر ٢٠٠٤ وفى يونيو ٢٠٠٥ فى جنيف: ياسمين أحمد ، ماركوس ارفالو ، لويس بهامونديس ، ماريام شبيمو ، ماريام ديل كارمن كرافيتو ، كاترين كيرتس ، جوان دياز ، سوليداد دياز ، محمد اسلامى ، أنا جلاسير ، جون جليبود ، عز الدين عثمان حسن ، روبرت هاتشر ، ميهاي هورجا ، دوجلاس هوبر ، كارلوس هيزو ، روى جاكوبستين ، انريكيو لو ، بيساك لومبيجانون ، بامبلا لينام ، ترينت ماكاي ، اولاف ميريك ، اسحق ندونج ، هربرت بيترسون ، جون بيلي ، روبرت رايس ، روبرتو ريفيرا ، لويس شافير ، ماركو سبيلا ، جيمس شيلتون ، بولبول سود ، ماركوس ستينر ، جيمس تروسييل ، مارسيل فيكمانس ، و هوا شانجشن .

المنظمات التالية قامت بتقديم إسهامات فنية فوق العادة ، لإصدار هذا الكتاب: مركز التنمية وأنشطة السكان ، إنخدر هيلس ، صحة الأسرة الدولية ، جامعة جورج تاون - معهد الصحة الإيجابية ، إدارة العلوم الصحية ، برنامج جونز هوبكنز للتعليم الدولي في مجال النساء والتوليد ، العلوم والإدارة في الصحة ، المجلس الدولي للسكان ، والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية .

والكثير أيضاً ، ساهموا بخبراتهم في مواضيع محددة ، وشاركوا في الإجماع على المحتوى الفني للكتاب وهم: كريستوفر ارمنسترونج ، مارك بارونى ، ماجس بيكسينسكا ، يمانى برهاني ، آن بلاوس ، جوليا بلوستون ، بول بلومنتال ، أنيت بوجيوفاني ، ديبورا بوسميهار ، ناثالى برويتت ، وارد كاتس ، فينكاترامان شاندرنا - مولى ، كاترين شرش ، صمويل كلارك ، كارمبلا كورديرو ، فانيسا كولينز ، كيللى كالويل ، جوهانز فان دام ، كاترين دى اركانجويس ، باربرا كينزى ديلير ، سيبونجيل دولدلو ، ماري دراك ، بول فيلدبلوم ، رون فريزرز ، كلوديا جارسيا مورينو ، كاميلش جبرى ، باتريشيا جوميز ، بلو ايفان جوميز سانشيز ، فيرا هالبيرن ، روبرت هاميلتون ، تريسا هاتزيل ، هيلينا فون هيرتزين ، جون هاوسون ، كارول جوايس ، روبرت جونسون ، ادريان كولز ، ديبورا كوال ، جان كوما ، أنى ماك جريجور ، لوان مارتين ، ماثيوس ماتاهي ، نويل ماكنتوش ، مانيشا ميهتا ، كافيثا ناند ، روشيرا تاباسيوم نافيد ، فرانسيس نودوا ، نيورى اورتالي ، اليزابيث ريموند ، هايدى رينولدز ، ماندى روز ، شارون رودى ، جوزيف رومينيو ، دانا سامو ، جوليا سامولسون ، هارشد سانجفى ، جورج شמיד ، جوديث سيندرويتز ، جاكلين شيريس ، نونو سيميلبلا ، ايرفينج سيفين ، جينى سميت ، دافيد سوكال ، جيف سبيلا ، كاي ستون ، ماريان ستون - جيميترز ، فاتيجا تيركى ، كاتلين فيكرى ، لى وارنر ، ماري نيل ويجنر ، بيتر وايس ، وتم ويليام .

مقدمو خدمات تنظيم الأسرة في بنجلاديش ، البرازيل ، الصين ، غانا ، الهند ، اندونيسيا ، كينيا ، باكستان ، الفلبين ، وزامبيا ، قدموا مقترحاتهم على مسودة الكتاب والغلاف والفصول ، في الجلسات التي قامت بتنسيقها ياسمين احمد ، ايكتا شاندرنا ، ميريام شبيمو ، شارمبلا داز ، جوان دياز ، كارلوس هيزو ، انريكيو لو ، اسحاق ندونج ، سامسون رادنى ، ماري سيجال ، ساربانى سين ، نينا شاليتا ، بولبول سود ، و وه شانجشن .

الإخراج الفني للكتيب تم بمساعدة جون فيجي ، لندا سادلر ، و رافائيل أفيلا .

صمم الغلاف ، والتصميم المبدئي للكتيب بمساعدة مارك بياسر بالإشتراك مع لندا سادلر ، وفريق العمل في بروجرافيك ، جون فيجو . رافائيل أفيلا جهز الصور و الرسومات التوضيحية . أوشما أبادهيباي ، وفيرا زلدر ، وروبرت جاكوبي أداروا إنتاج الكتيب . هيثر جونسون أدارت طباعة و توزيع الكتيب بمساعدة ماندي ليبيرتو ، تري تومر ، روسالين سويت – برهام ، وكوان وايندر .

© ٢٠٠٧ منظمة الصحة العالمية وجامعة جونز هوبكنز ، كلية بلومبرج للصحة العامة/مركز برامج الاتصال .

ISBN 13:978-0-9788563-0-4

ISBN 10:0-9788563-0-9

الإشارة المقترحة: منظمة الصحة العالمية – قسم الصحة الإنجابية والبحوث (WHO-RHR) ، وجامعة جونز هوبكنز ، كلية الصحة العامة – بلومبرج/مركز برامج الاتصال ، مشروع انفو (INFO) ، تنظيم الأسرة: الكتيب العالمي لمقدمي الخدمة ، بالتييمور وجنيف ومنظمة الصحة العالمية ٢٠٠٧

هذا الكتاب تم نشره بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ، مكتب الصحة العالمي ، و GH/PRH/PEC بمقتضى المنحة رقم: GPH-A-00-02-00003-00

الآراء والأفكار الواردة في هذا الكتاب، هي آراء المؤلفين، وليست بالضرورة تعكس وجهة نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو جامعة جونز هوبكنز أو منظمة الصحة العالمية.

ما هو الجديد في هذا الكتيب ؟

هذا الكتيب والذي يتناول وسائل تنظيم الأسرة، والمواضيع الأخرى المتعلقة بتنظيم الأسرة، هو الأول من نوعه من حيث أنه قد أعد خلال عملية تعاون منظمة، حيث جاء خبراء من مختلف أنحاء العالم للإجماع والموافقة على هذا الكتيب المبني على كل ما هو متوافر من الأدلة والبراهين العلمية. وكانت منظمة الصحة العالمية هي الجهة المنظمة لهذا الإجماع على المحتوى العملي والعلمي للكتيب. الكثير من الخبراء والمنظمات المتخصصة دعمت و تبنت دعم هذا الكتيب.

هذا الكتاب يمثل مصدر ومرجع سريع، لكل العاملين في المجال الصحي من جميع مستويات تقديم الخدمة الصحية. ويعتبر هذا الكتيب خليفة لكتاب أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل والذي نشر أول مرة بواسطة مركز برامج الاتصال بجامعة جونز هوبكنز، مدرسة الصحة العامة، بلومبرج في عام ١٩٩٧. يشبه هذا الكتاب سابقه من حيث الإعداد، الإخراج والتنظيم. أيضاً وفي نفس الوقت، فقد روجعت محتويات أساسيات الكتاب السابق ومراجعة جميع الأدلة والبراهين العلمية الحديثة وتم تضمينها في الكتاب الجديد كلما كان ذلك مناسباً، كما تم سد ما كان به من ثغرات. هذا الكتيب يعكس إرشادات منظمة الصحة العالمية لتنظيم الأسرة، وأيضاً يغطي بتفصيل أكثر ما كان في الكتاب السابق، وكذلك يتناول باختصار الإحتياجات الجديدة للمنتفعات بخدمات تنظيم الأسرة.

إلقاء الضوء على الأوجه الجديدة لهذا الكتيب:

- تغطية كاملة جديدة لحبوب منع الحمل الاضطرارية، والحقن الشهرية، والجديد من الكبسولات، والواقى النسائي، وطرق مبسطة للوعي بفترة الخصوبة، بالإضافة إلى الفصول الجديدة مثل: اللاصقة المركبة، والحلقة المهبلية المركبة، ولولب الليفونورجستريل الرحمي، والجماع الناقص أو العزل.
- قوائم مبنية على الأدلة والبراهين البحثية حول المزايا، والمخاطر الصحية، والأعراض الجانبية لوسائل تنظيم الأسرة المختلفة.
- معايير اللياقة الطبية لاستخدام الوسائل المحدثة، و دليل مفصل عن كيفية علاج أي مشاكل.
- أحدث الإرشادات على استخدام وسائل تنظيم الأسرة في السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي.
- وسائل تعليم وإتصال، ومُعينات وظيفية، في ظهر هذا الكتيب، تشمل: التعرف على السيدات اللاتي يعانين من الصداع النصفي، والذي تسببه أعراض منذرة بحدوثه، تشريح الجهاز التناسلي للذكر والأنثى، الدورة الشهرية، كيفية التصرف حيال نسيان أحد أقراص منع الحمل، مخطوطة على فعالية وسائل منع الحمل (في ظهر الغلاف).
- إفادات لتصحيح المفاهيم الخاطئة عن وسائل منع الحمل.
- فصول جديدة عن المراهقة، الرجال والنساء قرب سن اليأس، صحة الأم والطفل، رعاية ما بعد الإجهاض، العنف ضد المرأة، العقم، ومنع العدوى.

معلومات وإرشادات جديدة

الصفحة

- حبوب منع الحمل المركبة
حقاتق حول حبوب منع الحمل المركبة والسرطان ٤
الاستخدام المطول والمستمر لحبوب منع الحمل المركبة ٢١
- حبوب منع الحمل الاضطرارية
إرشادات جديدة حول تناول حبوب منع الحمل الإضطرارية حتى ٥ أيام من
حدوث الجماع الغير محمي ٤٩
دليل جديد على تقديم وسائل تنظيم الأسرة بعد تناول حبوب منع الحمل الاضطرارية . . . ٥٢
قائمة معدلة بأقراص منع الحمل المركبة التي يمكن استخدامها كحبوب منع حمل إضطرارية . ٥٦
- حقن البروجستين فقط
التي تحتوي على نورايثستيرون إيوانيت وأيضا التي تحتوي على الديبو-
ميدروكسي بروجستيرون أسيتات ٥٩
معلومات جديدة عن حقن الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات تحت الجلد ٦٣
إرشادات جديدة على كيفية التعامل مع التأخر عن موعد أخذ الحقنة ٧٤
بحث جديد حول علاقة حقن الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات وكثافة العظام ٨٠
- الكبسولات
وتشمل الجاديللي والإمبلانون بالإضافة إلى النوريلات ١٠٩
إرشادات جديدة على مدة فعالية الكبسولات في السيدات ذوات الأوزان الثقيلة ١١٠
- اللولب الرحمية النحاسية
قائمة أسئلة جديدة عن مرض الإيدز، والعلاج بمضاد الريتروفيروس، والأمراض
المنقولة جنسياً ١٣٦
أسئلة مسحية عن فحص الحوض قبل تركيب اللولب الرحمي ١٣٧
إرشادات جديدة حول تقييم مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بين
السيدات الراغبات في استخدام اللولب ١٣٨
- قطع القنوات المنوية للرجل
أكثر الطرق والتقنيات فعالية ١٩٠
إرشادات جديدة حول متى يستطيع الرجل الاعتماد على عملية قطع القنوات المنوية . . . ١٩٢
- الواقي الذكري
خصائص جديدة حول الحساسية الشديدة للاتكس ٢٠٢
إرشادات معدلة للتعامل في حالات انقطاع أو انزلاق أو عدم استخدام الواقي الذكري . . . ٢٠٦
إرشادات جديدة حول علاج المنتفعين الذين يعانون من حساسية بسيطة إلى حساسية
شديدة من العازل الطبي ٢٠٧
- طرق الوعي بالخصوبة
تشمل طريقة الأيام المثالية وطريقة اليومان ٢٣٩
- طريقة انقطاع الطمث نتيجة للرضاعة الطبيعية
إرشادات معدلة حول استخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية في
السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي ٢٦٠
- الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي
منع الحمل للمنتفعات المصابات بالأمراض المنقولة جنسياً، أو بفيروس نقص المناعة الأدمي،
أو الإيدز أو اللاتي يعالجن بواسطة عقار مضاد للريتروفيروس ٢٨٢
معلومات جديدة حول الوسائل الهرمونية، وخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي . . ٢٨٨

كيف تحصل على المزيد من نسخ هذا الكتاب ؟

يقدم مشروع (انفو) التابع لجامعة جونز هوبكنز ، مركز برامج الاتصال ، مدرسة الصحة العامة – بلومبرج نسخ من كتاب: تنظيم الأسرة – الكتيب العالمي لمقدمي الخدمة ، مجاناً للقراء في الدول النامية . أما الآخرون ، برجاء الاتصال بمشروع (انفو) للمزيد من المعلومات .
لطلب نسخ من الكتيب برجاء إرسال أسمك ، وعنوان سكنك ، وعنوان بريدك الإلكتروني ، بالإضافة إلى رقم تليفونك ، إلى :

للطلب عن طريق البريد الإلكتروني: orders@jhuccp.org

للطلب عن طريق الفاكس : +1 410 659-6266

للطلب عن طريق التليفون : +1 410 659-6315

للطلب عن طريق الموقع الإلكتروني: <http://www.fphandbook.org/>

للطلب عن طريق البريد:

Center for Communication Programs

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health

111 Market Place, Suite 310

Baltimore, MD 21202, USA

طلبات ترجمة أو إعادة طبع هذا الكتاب: الناشر يرحبون بطلبات ترجمة هذا الكتاب ، إعادة الطبع ، وإعادة النسخ للأغراض التعليمية لمقدمي الخدمة الصحية ، والمنشورات ، والعامه ، ومن اجل تحسين جودة خدمات الصحة الجنسية والصحة الإنجابية . يجب إرسال الطلبات إلى: WHO press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (Fax: +41 22 791 48 06)

الإلكتروني إلى permissions@who.int وأيضاً على: INFO project, Center for Communication Programs, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA أو علي الفاكس رقم +1 410 659-6266 أو عن طريق البريد الإلكتروني orders@jhuccp.org

تنازل عن الحق: ذكر أسماء الشركات المصنعة للمنتجات في هذا الكتاب ، ليس تلميحاً من منظمة الصحة العالمية أو جامعة جونز هوبكنز أو الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ، إلى أن هذه الشركات هي المفضلة عن مثيلاتها في المجال ولم يتم ذكرها هنا . الإهمال أو الإغفال ، من الأشياء المتوقعة و على ذلك فأسماء الشركات المالكة للمنتجات تم تمييزها عن طريق الكتابة بالأحرف الأولى الإستهلاكية .

قام الناشر باتخاذ كافة الاحتياطات الواقعية للتأكد من صحة المعلومات في هذا الكتاب ، وعلى الرغم من ذلك ، فإن أي مسؤولية تنجم عن أي تلميح أو تفسير للمادة المنشورة والتي يتم توزيعها ، أو استخدام لهذا الكتاب تقع على القارئ .

في جميع الظروف لن يكون من حق أي أحد مطالبة الناشر على الإطلاق بأي تعويضات علي الإطلاق جراء استخدام هذا الكتاب .

أركان منظمة الصحة العالمية الإرشادية الأساسية الأربعة لتنظيم الأسرة

هذا الكتيب يمثل واحداً من الأركان الأربعة الإرشادية لمنظمة الصحة العالمية المتعلقة بتنظيم الأسرة . هذه الأركان الأربعة مجتمعة تؤسس للاستخدام الآمن والفعال لوسائل تنظيم الأسرة .

الركنان الأساسيان الأول والثاني ، يقدمان لصانعي السياسات ومديري البرامج التوصيات التي يمكن استخدامها لوضع أو تحديث الأدلة القومية ، وسياسات البرامج . معايير اللياقة الطبية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة (الطبعة الثالثة ٢٠٠٤) تقدم الإرشاد والتوجيه المتعلقان بإمكانية استخدام بعض المنتفعات اللاتي يعانين من حالات صحية معينة بعض وسائل تنظيم الأسرة بفعالية وأمان . التوصيات الخاصة باستخدام بعض وسائل منع الحمل (الطبعة الثانية ٢٠٠٥) ، تجيب على أسئلة محددة حول كيفية استخدام العديد من وسائل منع الحمل . تم إعداد ، وتحديث هاتان المجموعتان من الأدلة بعد سلسلة من الاجتماعات التي تمت بواسطة اجتماعات لمجموعات عمل من خبراء منظمة الصحة العالمية .

الركن الأساسي الثالث هو أداة إتخاذ القرار لمقدمي الخدمة والمنتفعات ، والذي يتضمن الدليلان اللذان سبق ذكرهما ، وهو يعكس الطريقة المثلى لتلبية احتياجات المنتفعات وهو مصمم للاستخدام أثناء المشورة . تقوم الأداة بتوجيه المنتفعات ومقدمي الخدمة ، بطريقة موجهة حسب الحاجة ، إلى تسهيل إختيار واستخدام وسائل تنظيم الأسرة وأيضاً تساعد أداة إتخاذ القرار السيدات المترددات خلال زيارات المتابعة .

وبالنسبة للركن الأساسي الرابع ، الكتيب العالمي لمقدمي الخدمة ، فهو يقدم المعلومة الفنية التي تساعد مقدم الخدمة على تقديم خدمات تنظيم الأسرة بأمان وكفاءة . مثل الحال مع أداة إتخاذ القرار ، قام هذا الكتاب بتضمين إرشادات أدلة الكتائين الأساسيين السابقين . وهو أيضا يقوم بتغطية بعض الأمور الصحية ، والتي قد تنشأ في سياق تنظيم الأسرة .

يمكن العثور على الأركان الرئيسية على موقع منظمة الصحة العالمية:
http://www.who.int/reproductive_health/family-planning/

يمكن أيضاً العثور على الكتيب على موقع:
<http://www.fphandbook.org>

التعديلات على هذا الكتيب والترجمة سيتم نشرها على تلك المواقع أيضاً . للإستعلام عن طلب نسخة مطبوعة أنظر الصفحة السابقة .

أقراص منع الحمل المركبة

النقاط الأساسية لمقدمي الخدمة والمنتفعين

- خذي قرصاً كل يوم: للحصول علي الفعالية القصوى ، يجب أن تأخذ السيدة قرصاً كل يوم وتحافظ علي إستعمال شريط أقراص جديد في الوقت المناسب .
- من الشائع حدوث تغيرات في الدورة الشهرية ولكنها غير ضارة: قد يحدث بعض الإختلاف في الحيض في الشهور الأولى من الإستعمال ، ثم ينتظم الحيض وتقل كميته .
- إذا نسيت قرصاً فخذيهِ فور تذكرك: عدم تذكر أخذ الحبة قد يزيد فرص حدوث الحمل وقد يتسبب في حدوث أعراض جانبية .
- يمكن إعطاؤها للسيدة في أي وقت لتستخدمها في وقت لاحق مناسب: في حالة عدم التمكن من إستبعاد حدوث الحمل ، فمن الممكن أن تعطي الأقراص للمنتفعة لتستعملها عند بداية نزول الحيض الشهري .

ما هي أقراص منع الحمل المركبة؟

- هي أقراص تحتوي على جرعات قليلة من هرموني البروجيسترون والإستروجين - يشبهان الهرمونين الطبيعيين في جسم المرأة .
- الأقراص المركبة لمنع الحمل يطلق عليها أيضا « الحبوب » ، « الحبوب المركبة ذات الجرعات القليلة » « الحبوب الفموية لمنع الحمل » .
- تعمل أساسا على منع خروج بويضات من المبيضين (تمنع التبويض) .

مدى فعاليتها؟

فعاليتها تعتمد على المستخدمة: فرصة حدوث الحمل تزداد إذا تأخرت السيدة عند البدء في تناول الأقراص من شريط جديد ٣ أيام أو أكثر ، أو إذا نسيت ٣ أقراص أو أكثر عند بداية شريط جديد أو قرب نهايته .

فعالية أكثر



فعالية أقل

• مع الاستخدام المعتاد: يحدث الحمل لـ ٨ سيدات بين كل ١٠٠ سيدة يستخدمن أقراص منع الحمل المركبة خلال السنة الأولى من الاستخدام ، وهذا يعني أن ٩٢ سيدة من كل ١٠٠ سيدة يستخدمن أقراص منع الحمل المركبة لن يحدث لهن حمل خلال السنة الأولى .

• عند استخدام أقراص منع الحمل المركبة بدقة (عدم نسيان أخذ الأقراص) ، فإن أقل من حالة حمل واحدة تحدث بين كل ١٠٠ سيدة يستخدمن أقراص منع الحمل المركبة على مدار السنة الأولى من الاستخدام (٣ حالات حمل لكل ١٠٠٠ سيدة) .

• عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام أقراص منع الحمل المركبة: تعود الخصوبة فوراً.

الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر أي حماية

الأعراض الجانبية والمزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية (أنظر علاج أي مشكلة صفحة ١٧)

• بعض المستخدمات أفدن عن حدوث الأعراض الجانبية التالية:

- التغيير في طبيعة الدورة ويشمل :
 - زول كمية أقل من دم الحيض ، وعدد أيام أقل للحيض .
 - حيض غير منتظم .
 - نزيف غير متكرر .
 - عدم نزول الحيض (إنقطاع الدورة الشهرية) .

• صداع .

• دوخة .

• غثيان .

• تغير في الوزن (أنظر سؤال ٦ صفحة ٢٢) .

• تغير في المزاج .

• حب الشباب (قد يتحسن ، أو يزيد ولكنه غالباً ما يتحسن) .

• تغييرات طبيعية أخرى يمكن حدوثها :

• ارتفاع طفيف في ضغط الدم . إذا كانت أقراص منع الحمل المركبة هي السبب في ارتفاع ضغط الدم ، فسرعان ما ينخفض الضغط فور التوقف عن أخذ أقراص منع الحمل المركبة

لماذا تفضل بعض السيدات تناول أقراص منع الحمل المركبة ؟

- تتحكم السيدة في الإستخدام .
- يمكن أن تتوقف السيدة عن تناولها في أي وقت دون مساعدة مقدم الخدمة .
- لا تؤثر على العلاقات الجنسية .

المخاطر الصحية المعروفة

نادراً ما يحدث:

- تجلط الدم بأوردة الساقين العميقة أو أوردة الرئتين

نادراً جداً ما يحدث:

- سكتته دماغية
- أزمة قلبية

المزايا الصحية المعروفة

تساعد في الحماية من:

- حدوث الحمل
 - سرطان بطانة الرحم
 - سرطان المبيض
 - مرض التهاب الحوض
- قد تساعد في الحماية من:
- تكيس المبيض
 - أنيميا نقص الحديد

تقلل من:

- تقلصات الطمث
- غزارة الطمث
- آلام التبويض
- تقلل من كمية الشعر في الوجه أو الجسم
- تقلل من أعراض تكيسات المبايض مثل (النزيف - حب الشباب - زيادة نمو الشعر بالوجه أو الجسم).
- أعراض داء بطانة الرحم (آلام الحوض - النزيف الغير منتظم).

(أنظر أيضاً حقائق حول أقراص منع الحمل المركبة والسرطان صفحة ٤)

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أيضاً الأسئلة والأجوبة صفحة ٢٢)

أقراص منع الحمل المركبة

- لا تتراكم في جسم السيدة ، ولا تحتاج السيدة لفترات راحة من استخدام أقراص منع الحمل المركبة
- لا بد أن تأخذها السيدة بصفة منتظمة (يومياً) بغض النظر عن حدوث علاقة جنسية في نفس اليوم
- لا تسبب العقم للسيدات .
- لا تتسبب في حدوث عيوب خلقية للأجنة أو الحمل في توأم .
- لا تغير في طبيعة المرأة و لا تؤثر على سلوكها الجنسي .
- لا تتراكم الأقراص في المعدة ، بل على العكس تذوب يومياً .
- لا تؤثر على الحمل إذا حدث أثناء تناولها بالخطأ .

حقائق عن أقراص منع الحمل المركبة ، والسرطان

سرطان المبيضين ، وسرطان بطانة الرحم

- استخدام أقراص منع الحمل المركبة يساعد علي حماية المستخدمات من نوعين من السرطان – سرطان المبيضين ، و سرطان بطانة الرحم .
- تستمر هذه الحماية لمدة تصل إلى ١٥ عام أو أكثر بعد التوقف عن الاستخدام

سرطان الثدي

- النتائج البحثية حول العلاقة بين أقراص منع الحمل المركبة وسرطان الثدي من الصعب تأويلها .
- أثبتت الدراسات أن احتمالات إصابة السيدات اللاتي استخدمن أقراص منع الحمل المركبة لمدة أكثر من ١٠ سنوات بسرطان الثدي هي نفس الاحتمالات بالنسبة للسيدات اللاتي لم يستخدمن الأقراص مطلقاً .
- تشخيص سرطان الثدي في سيدات سبق لهن استخدام أقراص منع الحمل المركبة ، أو يستخدمنها حالياً ، يتم في مرحلة مبكرة عند مقارنتهن بالسيدات اللاتي لم يستخدمن أقراص منع الحمل المركبة حيث يتم تشخيص المرض لديهن متأخراً .
- لم تتمكن الأبحاث من توضيح العلاقة بين استخدام أقراص منع الحمل المركبة ، و شدة الإصابة بسرطان الثدي ، وليس واضحاً هل السبب يرجع إلي الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي بين مستخدمات أقراص منع الحمل المركبة ، أو للتأثير البيولوجي للأقراص علي سرطان الثدي .

سرطان عنق الرحم

- سرطان عنق الرحم يأتي نتيجة للإصابة بأنواع معينة من الفيروسات تعرف باسم فيروس الورم الحليمي الأدمي وهي من الأمراض التي تنتقل جنسياً ، وغالبا ما يتم الشفاء منه بدون علاج ، ولكن قد تستمر الإصابة به دون شفاء .
- استخدام أقراص منع الحمل المركبة لمدة خمسة سنوات أو أكثر ، يسرع من تحول الإصابة بفيروس الورم الحليمي الأدمي إلى سرطان عنق الرحم . من المعتقد أن عدد مستخدمات أقراص منع الحمل المركبة المصابات بسرطان عنق الرحم قليل جدا .
- عند توفر خدمة الاكتشاف المبكر لسرطان عنق الرحم ، يستطيع مقدمو الخدمة إسداء النصح لمستخدمات أقراص منع الحمل المركبة (و غير المستخدمات أيضا) بضرورة الفحص كل ٣ سنوات (أو طبقا للمعايير القومية للدولة) ، للكشف المبكر عن أي تغيرات في عنق الرحم توحى بإمكانية الإصابة بسرطان عنق الرحم ، وبالتالي سرعة علاجها مبكراً . تشمل العوامل التي تساعد على زيادة الإصابة بسرطان عنق الرحم ولادة الكثير من الأطفال ، والتدخين . (أنظر سرطان عنق الرحم صفحة ٢٨٤)

من تستطيع ، ومن لا تستطيع إستخدام أقراص منع الحمل المركبة

جميع السيدات يمكنهن إستخدام أقراص منع الحمل المركبة بفاعلية وأمان وهذا يشمل السيدات اللاتي:

- لديهن أو ليس لديهن أطفال
- السيدات غير المتزوجات .
- في أي فترة عمرية سواء كن مراهقات ، أو كن فوق ٤٠ سنة .
- اللاتي أجهضن حديثا .
- المدخنات تحت سن ٣٥ سنة .
- اللاتي يعانين من الأنيميا (فقر الدم) في وقت الاستخدام أو اللاتي كن يعانين منها سابقا .
- اللاتي يعانين من دوالي الساقين .
- المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي سواء كن يعالجن بمضادات الريتروفيرس أو لا يعالجن (أنظر أقراص منع الحمل المركبة للسيدات اللاتي يحملن فيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ٩)

تستطيع السيدات بداية استخدام أقراص منع الحمل المركبة:

- بدون فحص الحوض .
- بدون تحاليل للدم أو أي تحاليل روتينية أخرى
- بدون الفحص للاكتشاف المبكر لسرطان عنق الرحم
- حتى لو كان الحيض الشهري (الطمث) منقطع بشرط أن تكون متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل (أنظر قائمة الحمل صفحة ٣٧٢)



معايير اللياقة الطبية لاستخدام أقراص منع الحمل المركبة

أسأل السيدة الأسئلة التالية والمتعلقة بحالتها الصحية . لا توجد ضرورة للكشف الطبي أو للفحوص المعملية . إذا كانت الإجابة عنها « لا » فتستطيع السيدة أن تبدأ في تناول أقراص منع الحمل المركبة إذا رغبت في ذلك ، وإذا كانت الإجابة لأحد الأسئلة « نعم » فبتم إتباع التعليمات . في بعض هذه الحالات تستطيع السيدة تناول الأقراص المركبة إذا كانت الإجابة لأحد الأسئلة « نعم » تطبق هذه الأسئلة أيضا على لصقه منع الحمل المركبة (صفحة ١٠٢) ، وعلى الحلقة المهبلية لمنع الحمل (صفحة ١٠٦) .

١ . هل ترضعين طفلا عمرة أقل من ٦ أشهر؟

لا نعم

- إذا كانت ترضع الطفل رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة: أعطها أقراص منع الحمل المركبة وأنصحها أن تبدأ في تناولها عند بلوغ الرضيع ٦ شهور أو عندما يصبح لبن الثديي ليس المصدر الوحيد لتغذية الرضيع أيهما يحدث أولا (انظر الرضاعة الطبيعية المطلقة أو شبه المطلقة صفحة ١٠)
- لو كانت ترضع رضاعة جزئية: من الممكن أن تبدأ تناول أقراص منع الحمل المركبة بعد مرور ٦ أسابيع من الولادة . (انظر الرضاعة الطبيعية الجزئية صفحة ١١) .

٢ . هل وضعتي طفل في الثلاثة أسابيع الماضية ولا ترضعينه ؟

لا نعم أعط السيدة أقراص منع الحمل المركبة وأنصحها بالبدء في تناولها بعد ٣ أسابيع من الولادة . (انظر غير المرضعات صفحة ١١) .

٣ . هل تدخنين السجائر ؟

لا نعم إذا كان عمرها ٣٥ سنة أو أكثر ، وتدخن فلا تصرف لها أقراص منع الحمل المركبة ، وشجعها علي التوقف عن التدخين وساعدها في الحصول على وسيلة منع حمل أخرى .

٤ . هل تعانين من تليف الكبد ، أو التهاب الكبد أو ورم بالكبد ؟ (هل لون عينيها أو جلدها مصفرأ ؟ [علامات الصفراء] هل سبق وأن عانيت من الصفراء عند استعمالك أقراص منع الحمل المركبة قبل ذلك

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من مرض كبدي نشط مثل (الصفراء - التهاب كبدي نشط - تليف كبدي بسيط أو شديد - أورام بالكبد) ، أو سبق لها الإصابة بالصفراء (اليرقان) عند استخدامها أقراص منع الحمل المركبة ، لا تعطي السيدة أقراص منع الحمل المركبة . ساعدها في اختيار وسيلة منع حمل غير هرمونية (يمكن أن تستخدم حقن منع الحمل المركبة ، فقط في حالة أن تكون السيدة قد سبق لها الإصابة بالصفراء أثناء استعمالها لأقراص منع الحمل المركبة

٥. هل تعانيين من ارتفاع ضغط الدم؟

لا نعم إذا لم يكن بمقدورك قياس ضغط الدم، والمنفعة أقرت أن لديها تاريخ مرضي سابق للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وعلجت من ارتفاع ضغط الدم، فلا يتم إعطائها أقرص منع الحمل المركبة. حول المنفعة لقياس ضغط الدم في مكان آخر، وساعدها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الإستروجين.

قم بقياس ضغط الدم للسيدة إذا أمكن:

● إذا كان ضغط دم المنفعة أقل من ٩٠/١٤٠ مم زئبقي، يمكن إعطاء السيدة أقرص منع الحمل المركبة.

● إذا كان ضغط الدم الانقباضي ١٤٠ مم زئبقي، أو ضغط الدم الانبساطي ٩٠ مم زئبقي أو أكثر، لا يصرف للمنتفعة أقرص منع الحمل المركبة. ساعد المنفعة على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الإستروجين وأيضاً لا يتم إعطائها حقن البروجستين إذا كان ضغط الدم أكثر من ١٦٠/١٠٠ مم زئبقي.

(إذا كان قياس ضغط الدم يتراوح بين ١٤٠-٩٠/١٥٩-٩٩ مم زئبقي فإن القياس مرة واحدة ليس كافياً لتشخيص ارتفاع ضغط الدم. أعط المنفعة وسيلة مؤقتة لمنع الحمل* حتى موعد عودتها لقياس ضغط الدم للمرة الثانية، أو ساعدها على اختيار وسيلة أخرى إذا رغبت في ذلك. إذا كان قياس ضغط الدم في المرة الثانية أقل من ٩٠/١٤٠ مم زئبقي فيمكن للمنتفعة استعمال أقرص منع الحمل المركبة)

٦. هل تعانيين من مرض البول السكري منذ أكثر من ٢٠ عاماً، أو تعانيين من أي خلل في الشرايين، أو الأبصار، أو الكلى، أو الجهاز العصبي كنتيجة لمرض البول السكري؟

لا نعم لا يجب وصف أقرص منع الحمل المركبة. ساعد المنفعة على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على الإستروجين، وأيضاً لا يجب وصف الحقن المحتوية على البروجستين فقط لها

٧. هل تعانيين حالياً من مرض في المرارة، أو تتناولين علاج لها؟

لا نعم لا تعطي للمنتفعة أقرص منع الحمل المركبة. ساعد المنفعة على اختيار وسيلة أخرى (لصقة منع الحمل المركبة أو الحلقة المهبلية المركبة غير مناسبان أيضاً لمثل هذه المنفعة).

٨. هل عانيت في السابق من سكتة دماغية أو جلطات بالقلب، أو بالساقين أو الرئة، أو أي أزمات قلبية أو مشاكل مرضية حادة بالقلب؟

لا نعم إذا ذكرت المنفعة أنها قد سبق لها الإصابة بأزمات قلبية أو مرض بالقلب نتيجة لانسداد أو ضيق الشرايين، أو سكتة دماغية، لا تعطي المنفعة أقرص منع الحمل المركبة. ساعد المنفعة على اختيار وسيلة منع حمل أخرى لا تحتوي على الإستروجين وأيضاً لا يتم وصف حقن منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط. إذا ذكرت المنفعة أنها تعاني حالياً من جلطة عميقة بالساق (ليست جلطة في الأوردة السطحية)، أو جلطة في الرئتين. ساعدها على اختيار وسيلة منع حمل غير هرمونية

(التكملة في الصفحة التالية)

* الوسائل المؤقتة لمنع الحمل تشمل الامتناع عن الجماع، الواقي الذكري، والأنتوي، مبيدات الحيوانات المنوية، والعزل (القذف الخارجي). أخبرها أن مبيدات الحيوانات المنوية والعزل من وسائل منع الحمل الأقل فاعلية. أعطها العازل الطبي إن أمكن ذلك

٩ . هل تعاني من سرطان الثدي ، أو سبق لكي الإصابة به من قبل ؟

لا نعم لا تعطي المنتفعة أقراص منع الحمل المركبة . ساعد المنتفعة علي اختيار وسيلة منع حمل أخرى لا تحتوي على هرمونات .

١٠ . هل في بعض الأحيان تعاني من منطقة مضيئة لا رؤية فيها قبل شعورك بصدايح سيئ جداً (صدايح نصفية) ؟ هل تعاني من صدايح شديد نابض في ناحية واحدة من الرأس ، قد يستمر عدة ساعات ، أو عدة أيام ، وقد يسبب الغثيان والقيئ (صدايح نصفية) . هذا الصدايح يزداد سوءاً مع الضوء أو الضوضاء أو الحركة ؟

لا نعم إذا كانت تعاني من الأعراض التي تسبق الصدايح النصفية ، في أي فتره من عمرها ، لا تعطي لها أقراص منع الحمل المركبة . إذا كانت تعاني من صدايح نصفية لا تسبقه أعراض أخرى ، وتبلغ من العمر ٣٥ عاماً أو أكثر ، لا تعطي لها أقراص منع الحمل المركبة . ساعد هؤلاء السيدات علي اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي علي هرمون الاستروجين . إذا كانت تبلغ من العمر اقل من ٣٥ عاماً ، وتعاين من صدايح نصفية لا تسبقه أعراض أخرى مثل فقد جزء من الرؤية ، فيمكن إعطائها أقراص منع الحمل المركبة (انظر التعرف على الصدايح النصفية والأعراض المنذرة بحدوثه صفحة ٣٦٨)

١١ . هل تتناولين أي أدوية لعلاج الصرع أو التشنجات ؟ أو هل تتناولين أدوية مثل الريفامبيسين لعلاج الدرن أو أي أمراض أخرى ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تتناول الباريتيبورات أو الكاربامازيبين أو الاوكسي كاربازيبين ، أو فينيتوين ، أو البريمييدون ، أو التوبرامات ، أو الريفامبيسين فلا تعطي لها أقراص منع الحمل المركبة . هذه الأدوية تقلل من فاعلية أقراص منع الحمل المركبة . ساعد المنتفعة علي اختيار وسيلة منع حمل أخرى ، ولكن ليست الأقراص المحتوية علي البروجستين فقط أو كبسولات البروجستين المزروعة تحت الجلد .

١٢ . هل تخططين أو تنوين إجراء عملية جراحية كبرى تستلزم عدم الحركة لمدة أسبوع أو أكثر ؟

لا نعم يمكن لهذه السيدة بدأ استعمال أقراص منع الحمل المركبة بعد مرور أسبوعين من العملية الجراحية ، وفي خلال تلك الأثناء يمكنها استخدام وسيلة مؤقتة لمنع الحمل .

١٣ . هل لديك أي عوامل قد تزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب (أمراض الأوعية التاجية) أو السكتة الدماغية ، مثل كبر السن أو التدخين وارتفاع في ضغط الدم أو مرض البول السكري ؟

لا نعم لا تعطي للمنتفعة أقراص منع الحمل المركبة . ساعد المنتفعة علي اختيار وسيلة منع حمل أخرى ، ولكن ليست حقن البروجستين فقط .

للتصنيف الكامل انظر معايير اللياقة الطبية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة صفحة ٣٢٤ . تأكد من شرح المزايا الصحية والمخاطر والأعراض الجانبية للوسيلة التي ستستخدمها المنتفعة ، وفي حالات عدم مناسبة الوسيلة للمنتفعة يجب أن توضح لها الأسباب التي تجعل استعمال هذه الوسيلة غير آمن .

استخدام الحكم الاكلينيكي في بعض الحالات الخاصة

عادة السيدات اللاتي يعانين من أي حالة من الحالات التالية، لا يفضل استخدامهن أقراص منع الحمل المركبة كوسيلة لتنظيم أسرة، ولكن في بعض الظروف الخاصة مثل تعذر إيجاد وسيلة بديلة مناسبة ومقبولة للسيدات، فمن الممكن لمقدم الخدمة الكفء أن يقيم هذه الحالات بعناية ويقرر إمكانية استخدامهن لأقراص منع الحمل المركبة، وفي مثل هذه الحالات فلا بد أن يضع مقدم الخدمة في الاعتبار مدى خطورة الحالة، وقدرة المتنتفعة علي المتابعة الطبية بصفة منتظمة.

- سيدة لا ترضع طفلها، ولم يمر على ولادتها أكثر من ٣ أسابيع.
- سيدة ترضع طفلها ومر على ولادتها من ٦ أسابيع إلى ٦ شهور.
- سيدة تبلغ من العمر ٣٥ عاما أو أكثر وتدخن أقل من ١٥ سيجارة.
- سيدة تعاني من إرتفاع ضغط الدم (١٥٩/١٤٠ أو ٩٩/٩٠ مم زئبقي).
- سيدة تعاني من إرتفاع ضغط الدم ولكنها عولجت منه وأصبح منضبط، وتستطيع متابعته بصفة دورية مستمرة.
- تاريخ مرضي سابق لإرتفاع ضغط الدم، ولم يتم قياسه (مثل حدوث إرتفاع في ضغط الدم في حمل سابق)
- تليف بسيط بالكبد أو تاريخ مرضي سابق للإصابة بالصفراء أثناء استخدام أقراص منع الحمل المركبة.
- مرض في المرارة (في الوقت الحالي أو تم علاجه في وقت سابق).
- سيدة تبلغ من العمر ٣٥ عاما أو أكثر وتعاني من صداع نصفي غير مسبوق بأي أعراض منذرة بحدوثه.
- سيدة عمرها أقل من ٣٥ عاما وتعاني من صداع نصفي لا تسبقه أعراض منذرة بحدوثه، ولكنها عانت من هذه الأعراض مع استخدامها أقراص منع الحمل المركبة، أو أن تكون هذه الأعراض قد زادت حدتها مع استخدام أقراص منع الحمل المركبة.
- سيدة عولجت من سرطان الثدي منذ أكثر من ٥ أعوام ولم يحدث لها إنتكاس (عودة الورم مرة أخرى).
- سيدة تتناول أدوية مثل الباريتيورات أو الكاربامازيبين أو الأوكسي كاربازيبين أو الفينوتوين أو البريديون أو التوبرامات أو الريفاميسين مع مراعاة استخدام حماية إضافية لأن هذه العقاقير تقلل من فعالية أقراص منع الحمل المركبة.
- السيدات المصابات بمرض البول السكري لفترة أكثر من ٢٠ سنة أو تعانين من مضاعفات البول السكري مثل مضاعفات الكلية، الأوعية الدموية، أو العين أو الجهاز العصبي.
- عوامل خطورة متعددة للإصابة بأمراض الشرايين التاجية مثل: السن المتقدم، التدخين، البول السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

أقراص منع الحمل المركبة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي

- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي، أو بمرض الإيدز، أو يعالجن بمضادات الريتروفيروس يمكن لهن استخدام أقراص منع الحمل المركبة بأمان.
- شجعهن على استخدام العازل الطبي مع الأقراص المركبة لمنع انتقال فيروس نقص المناعة الأدمي، والعدوى بالأمراض الجنسية الأخرى. العازل الطبي يضيف حماية أخرى للسيدات اللاتي يعالجن بمضاد الريتروفيروس، على الرغم من عدم التأكد من تأثير فعالية أقراص منع الحمل المركبة بالأدوية المضادة الريتروفيروس.

بدء استعمال أقراص منع الحمل المركبة

متى يمكن للسيدة أن تبدأ تناول الأقراص المركبة؟

هام: تستطيع السيدة أن تستخدم أقراص منع الحمل المركبة في أي وقت تشاء بشرط أن تكون متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل . (يمكن استخدام قائمة الحمل للتأكد من أن السيدة ليست حاملاً صفحة ٣٧٢) كما يمكن إعطاء السيدة أقراص منع الحمل المركبة في أي وقت علي أن نوضح لها متى تبدأ في استعمالها

حالة السيدة	متى تبدأ
لديها الدورة الشهرية أو تنتحول من وسيلة غير هرمونية	في أي وقت من الشهر ● إذا بدأت في تناول أقراص منع الحمل المركبة في خلال الخمسة أيام الأولي من نزول دم الحيض فلا داعي لاستخدام وسيلة مؤقتة لمنع الحمل . ● إذا رغبت السيدة في استخدام أقراص منع الحمل المركبة بعد مرور أكثر من خمسة أيام من نزول دم الحيض ، وكنت متيقنا إلي حد كبير من عدم حدوث الحمل ، فيمكن إعطائها أقراص منع الحمل المركبة ، كما يجب أن تستخدم وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية خلال السبعة أيام الأولى من استخدام أقراص منع الحمل المركبة . إذا لم تكن متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل ، فيمكن إعطاء السيدة أقراص منع الحمل المركبة فوراً علي أن تبدأ في استخدامها أثناء الحيض القادم . ● إذا كانت السيدة تستعمل اللولب وترغب في استخدام أقراص منع الحمل المركبة ، فيمكنها استخدامها فوراً (أنظر اللولب النحاسي - التحول من استخدام اللولب إلى وسيلة أخرى صفحة ١٤٨)
متحولة من وسيلة هرمونية	● يمكن لها استخدام أقراص منع الحمل المركبة في الحال ، إذا كانت تستخدم وسيلة هرمونية بطريقة صحيحة ومنتظمة ، أو أن تكون متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل . لا داعي لإنتظار الحيض التالي ، أو تستخدم وسيلة منع حمل مؤقتة أخرى . ● إذا كانت السيدة تستخدم الحقن قبل ذلك يمكنها البدء في استخدام أقراص منع الحمل المركبة عندما يحين موعد الحقنة التالية ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل مؤقتة أخرى .
ترضع طفلها رضاعة مطلقاً أو شبه مطلقاً	● يمكن إعطاء السيدة أقراص منع الحمل المركبة علي أن تبدأ في استخدامها بعد ٦ أشهر من الولادة ، أو عندما يصبح لبن الأم ليس الغذاء الأساسي أو الرئيسي لطفلها (أيهما يأتي أولاً)

* الوسائل المؤقتة لمنع الحمل تشمل الامتناع عن الجماع، العازل الطبي الذكري، والأنتوي، مبيدات الحيوانات المنوية، والعزل (القذف الخارجي). وضع للمتنتفة أن مبيدات الحيوانات المنوية والعزل من وسائل منع الحمل الأقل فاعلية. أعطها العازل الطبي إن أمكن ذلك

ترضع طفلها رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة (تكملة)

- بعد مرور أكثر من ٦ شهور بعد الولادة
- إذا كان الحيض لم يأت بعد ، يمكن للسيدة البدء في استخدام أقراص منع الحمل المركبة في أي وقت ، طالما كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، وستحتاج السيدة في هذه الحالة إلى وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية في الأسبوع الأول من استخدامها لأقراص منع الحمل المركبة (إذا تعذر التأكد من عدم وجود حمل . يتم وصف الأقراص المركبة للسيدة ونصحها بالبدء في استخدامها مع نزول الحيض التالي)
- إذا كان الحيض قد عاد ، يمكنها البدء في استخدام أقراص منع الحمل المركبة كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة حيضية (أنظر الصفحة السابقة)

ترضع طفلها رضاعة جزئية (غير كاملة)

- أقل من ٦ أسابيع بعد الولادة .
- أعطي السيدة أقراص منع الحمل المركبة وأنصحها بالبدء في استخدامها بعد مرور ٦ أسابيع من الولادة .
- أيضا أعطي للسيدة وسيلة منع حمل إضافية مؤقتة لتستخدمها إذا ما نزل الحيض قبل مرور ٦ أسابيع بعد الولادة .
- أكثر من ٦ أسابيع بعد الولادة
- إذا كان الحيض لم يأت بعد ، يمكنها البدء في استخدام أقراص منع الحمل المركبة إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل^١ ، لكنها ستحتاج إلى وسيلة منع حمل إضافية أخرى في أول ٧ أيام من الاستخدام . (إذا كنت غير متأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، فيمكن وصف الأقراص المركبة لها ونصحها باستخدامها بعد نزول الحيض في الشهر القادم) .
- إذا كان الحيض قد بدأ في النزول ، فيمكن للسيدة استخدام أقراص منع الحمل المركبة مثل السيدات اللاتي يأتين الحيض شهريا (أنظر الصفحة السابقة) .

السيدة لا ترضع

- أقل من ٤ أسابيع بعد الولادة
- يمكن للسيدة البدء في تناول أقراص منع الحمل المركبة في أي وقت في الفترة بين اليوم الـ ٢١ - الـ ٢٨ بعد الولادة (تعطي أقراص منع الحمل المركبة للسيدة وتنصح بالبدء في استخدامها في أي يوم من الأيام السبع ، ولا داعي لاستخدام وسيلة إضافية أخرى .

^١ تعد زيارة المتابعة الروتينية بعد ٦ أسابيع من الولادة فرصة لمقدمي الخدمة لصف أقراص منع الحمل المركبة، وتشجيع السيدات علي بداية الإستخدام بعد ٦ أسابيع دون الحاجة إلى التأكيد من عدم وجود حمل إذا كان الحيض لم يعد بعد.

السيدة لا ترضع (تكملة)

- أكثر من ٤ أسابيع بعد الولادة
- إذا كان الحيض لم يعد بعد ، فيمكنها البدء في استخدام أقراص منع الحمل المركبة في أي وقت إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل[†] ، ولكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية أخرى لمدة ٧ أيام مع استخدامها لأقراص منع الحمل المركبة . (إذا لم تكن متأكداً إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، يصرف لها أقراص منع الحمل المركبة ، وننصحها بالبدء في استخدامها مع نزول الحيض في الشهر التالي) .
- إذا كانت تبيض ، فيمكنها البدء في استخدام أقراص منع الحمل المركبة مثل السيدات اللاتي يأتين الحيض بانتظام (أنظر صفحة ١٠)

- لا توجد دورة شهرية (لأسباب لا تتعلق بالولادة أو الرضاعة الطبيعية)
- يمكن البدء في استخدام أقراص منع الحمل المركبة بشرط التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، وفي هذه الحالة يجب أن تستخدم وسيلة منع حمل مؤقتة خلال السبع الأيام الأولى من استخدام أقراص منع الحمل المركبة .

- بعد الإجهاض
- فوراً إذا بدأت الاستخدام بعد ٧ أيام من إجهاض بعد الفصل الأول أو الثاني من الحمل و لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل مؤقتة .
- إذا كانت ستبدأ بعد مرور ٧ أيام من إجهاض حدث خلال الستة أشهر الأولى للحمل ، يمكنها البدء في استخدام أقراص منع الحمل المركبة فوراً إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، ولكنها ستحتاج إلى وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية أخرى خلال السبعة أيام الأولى من استخدام أقراص منع الحمل المركبة . (إذا لم تكن متأكداً إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، أعط السيدة أقراص منع الحمل المركبة وذكرها بأن تبدأ في استخدامها أثناء نزول الحيض التالي) .

- بعد تناول أقراص منع الحمل الاضطرارية (الطارئة)
- يمكن للمنتفعة البدء في تناول أقراص منع الحمل المركبة بعد انتهائها من تناول أقراص منع الحمل الاضطرارية و لا داعي لانتظار نزول الحيض التالي .

- إذا كانت مستخدمه جديدة لأقراص منع الحمل المركبة ، فيجب عليها أن تبدأ شريطاً جديداً من أقراص منع الحمل المركبة .
- إذا كانت المنتفعة مستخدمة لأقراص منع الحمل المركبة ، وكان تناولها لأقراص منع الحمل الاضطرارية نتيجة خطأ في تناول الأقراص ، فيمكنها تناول ما تبقى من أقراص منع الحمل المركبة من نفس الشريط السابق علي أن تبدأ من حيث توقفت .
- سوف تحتاج جميع السيدات إلى استخدام وسيلة منع حمل مؤقتة خلال السبع أيام الأولى من استخدام الأقراص المركبة .

† تعد زيارة المتابعة الروتينية بعد ٦ أسابيع من الولادة فرصة لمقدمي الخدمة لـصرف أقراص منع الحمل المركبة، وتشجيع السيدات علي بداية الإستخدام بعد ٦ أسابيع دون الحاجة إلى التأكد من عدم وجود حمل إذا كان الحيض لم يعد.

إسداء النصح حول الأعراض الجانبية للأقراص المركبة

هام : المشورة الجيدة حول التغيرات التي قد تطرأ على دم الحيض (النزف) ، والأعراض الجانبية الأخرى هام جداً عند تقديم الوسيلة للمنتفعة .
مشورة التغيرات التي تطرأ على دم الحيض (النزف) ، تعتبر من أهم العوامل التي تساعد المنتفعة على الاستمرار في استخدام أقراص منع الحمل المركبة .

أشرح الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً

- في الشهور القليلة الأولى من الاستخدام ، قد يحدث نزف غير منتظم ولكن سرعان ما يختفي ويصبح الدم أقل في الكمية ، كما تقل الأيام التي ينزل فيها الحيض ، وتصبح الدورة الشهرية أكثر انتظاماً .

- صداع ، وآلام بسيطة في الثديين ، وتغيرات في الوزن وبعض الأعراض الجانبية البسيطة الأخرى .

أشرح للمنتفعة الأعراض الجانبية

- الأعراض الجانبية ليست علامات للمرض
- معظم الأعراض الجانبية تقل أو تختفي خلال الشهور القليلة الأولى من استخدام أقراص منع الحمل المركبة .

- من الشائع أن تحدث هذه الأعراض ، ولكن قد لا تحدث لبعض السيدات .

أشرح للمنتفعة كيفية التصرف عند حدوث هذه الأعراض الجانبية

- استمري في تناول أقراص منع الحمل المركبة ، حيث أن عدم الانتظام في تناولها قد يزيد من فرص حدوث الحمل أو يزيد من الأعراض الجانبية .

- يجب تناول الأقراص في موعد محدد وثابت يوميا ، للمساعدة في الإقلال من النزيف الغير منتظم وكذلك للمساعدة في تذكر تناول الأقراص وعدم نسيانها .

- يتم تناول الأقراص مع الطعام ، أو قبل النوم لتجنب حدوث غثيان .

- يمكن للسيدة مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى إذا كانت الأعراض الجانبية تسبب لها القلق .



شرح كيفية استخدام الوسيلة

- ١. صرف أقراص منع الحمل المركبة
تم صرف كمية كبيرة من شرائط أقراص منع الحمل المركبة قدر المستطاع حتى لمدة عام على سبيل المثال (١٣) شريط من أقراص منع الحمل المركبة)

- ٢. شرح شريط أقراص منع الحمل المركبة
أشرح للمنتفعة الأنواع المتاحة من الأقراص ، سواء ٢١ حبة أو ٢٨ حبة . في حالة الشريط الذي يحتوي على ٢٨ حبة ، وضح للسيدة أن الأقراص السبعة المتبقية تكون مختلفة اللون وهي لا تحتوي على هرمونات .

- وضح للسيدة أين تبدأ أول حبة في الشريط ، ووضح لها أهمية تتبع الأسهم أو الاتجاهات لتناول باقي الأقراص .



- ٣. إعطاء التعليمات الرئيسية
تناول حبة واحدة يومياً حتى ينتهي الشريط .
أهمية ربط تناول الحبة يومياً بنشاط يومي روتيني ، مثل تناول الحبة أثناء تنظيف أسنانها ، يساعد السيدة على التذكر اليومي للحبة .
تناول الأقراص في موعد محدد وثابت يومياً يساعد على تذكرها ، وكذلك يقلل من بعض الأعراض الجانبية للأقراص .

- ٤. شرح كيفية البدء في شريط جديد
الشريط الذي يحتوي على ٢٨ حبة: يجب البدء في تناول الحبة الأولى من الشريط الجديد في اليوم التالي مباشرة لانتهاء الشريط السابق .

- الشريط الذي يحتوي على ٢١ حبة: تتوقف المنتفعة عن أخذ الأقراص لمدة ٧ أيام (ليس أكثر من ذلك) بعد انتهاء الشريط الحالي ، ثم تبدأ في تناول أول حبة من الشريط التالي .
من الهام جداً البدء في تناول أقراص الشريط التالي في موعدها ، حيث أن التأخر في تناول الأقراص يزيد من فرص حدوث الحمل .

- ٥. إعطاء المنتفعة وسيلة تنظيم أسرة مؤقتة مع توضيح طريقة استخدامها
في بعض الأحيان قد تحتاج السيدة إلى استخدام وسيلة تنظيم أسرة مؤقتة إضافية ، كما في حالة نسيان بعض الأقراص .
وسائل منع الحمل المؤقتة الإضافية تشمل الامتناع عن الجماع ، استخدام العازل الطبي (الذكري أو الأنثوي) ، مبيدات الحيوانات المنوية ، الجماع الناقص (القذف الخارجي) . وضح للمنتفعة أن مبيدات الحيوانات المنوية ، والجماع الناقص هما أقل الطرق فعالية في منع حدوث الحمل . أعط المنتفعة الواقي إن أمكن ذلك .

مساعدة مستخدمات أقراص منع الحمل المركبة

كيفية التعامل مع نسيان الأقراص

من السهل أن تنسى السيدة أخذ الحبة أو تأخذها في موعد متأخر، وعلى ذلك يجب على السيدات المستخدمات لأقراص منع الحمل المركبة، معرفة كيفية التصرف إذا نسيت تناول الأقراص. إذا نسيت السيدة تناول حبة أو أكثر يجب عليها إتباع التعليمات المذكورة أسفل. (استعمل الأداة الموجودة في الجهة الداخلية للغلاف الخلفي للمساعدة في شرح هذه التعليمات للسيدة).

نسيان الأقراص المركبة المحتوية على ٣٠ - ٣٥ ميكروجرام من الإستروجين‡

الرسالة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none">تناولي الحبة المحتوية على الهرمونات فور تذكرها.تناولي الأقراص التالية كالمعتاد - حبة يومياً - (ممكن تناول حبتين في نفس الوقت أو نفس اليوم)
نسيان حبة أو اثنتان؟ أو بداية شريط جديد بعد موعده بيوم أو يومين	<ul style="list-style-type: none">تناولي الحبة المحتوية على الهرمونات فور تذكرها.احتمال حدوث الحمل قليل أو غير وارد.
نسيان ٣ حبات أو أكثر في الأسبوع الأول أو الثاني؟ أو بداية شريط جديد بعد موعده بثلاثة أيام أو أكثر	<ul style="list-style-type: none">تناولي قرص محتوي على هرمونات فوراً قدر المستطاعاستخدمي وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية لمدة ٧ أيام.أيضاً، إذا حدث جماع في الخمس أيام السابقة، فيمكن تناول أقراص منع الحمل الاضطرارية (انظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥)
نسيان ٣ حبات أو أكثر في الأسبوع الثالث من استخدام أقراص منع الحمل المركبة	<ul style="list-style-type: none">تناولي قرص محتوي على هرمونات فوراً قدر المستطاعتناولي أقراص منع الحمل المركبة المتبقية بالشريط. في حالة الشريط المحتوي على ٢٨ حبة، تخلصي من الحبوب السبع التي لا تحتوي على هرمونات.ابدئي شريطاً جديداً في اليوم التالي لآخر حبة في الشريط.استخدمي وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية لمدة ٧ أيام.إذا حدث جماع في الخمس أيام السابقة، فيمكن تناول أقراص منع الحمل الاضطرارية (انظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥)
نسيان أي من الأقراص الغير هرمونية (الأقراص السبع الأخيرة في الشريط الذي يحتوي على ٢٨ حبة)	<ul style="list-style-type: none">تخلصي من باقي الأقراص التي لا تحتوي على هرمونات.تناولي أقراص منع الحمل المركبة، حبة واحدة يومياً، وابدئي شريطاً جديداً كالمعتاد.
قيء أو إسهال شديدين	<ul style="list-style-type: none">إذا حدث قيء خلال ساعتين من تناول الحبة، يجب تناول حبة أخرى من الشريط سريعاً كلما أمكن، ثم الإستمرار في تناول أقراص منع الحمل المركبة كالمعتاد.إذا كانت تعاني من قيء أو إسهال لمدة أكثر من يومين، يجب إتباع التعليمات المذكورة في نسيان حبة أو حبتين كما سبق ذكرها.

‡ في حالة أقراص منع الحمل المركبة والتي تحتوي على ٢٠ ميكروجرام من الإستروجين أو أقل فإن السيدة التي نسيت تناول حبة، يجب عليها إتباع نفس التعليمات كما هو الحال في حالة نسيان حبة أو اثنتان من الأقراص المركبة المحتوية على ٣٠ - ٣٥ ميكروجرام إستروجين. في حالة نسيان حبتان أو أكثر، يجب على السيدة إتباع نفس التعليمات كما في حالة نسيان ٣ حبات أو أكثر من الأقراص المحتوية على ٣٠ - ٣٥ ميكروجرام إستروجين.

« راجعينا في أي وقت » - لماذا تراجع المنتفعة مقدم الخدمة ؟

- أكد للمنتفعة أنك ترحب بها في أي وقت ترغب فيه مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى - فمثلا ، إذا صادفتها مشاكل مع الوسيلة ، أو إذا كان لها أي تساؤلات ، أو تريد الحصول على وسيلة أخرى ، أو حدث تغيير كبير في حالتها الصحية ، أو لأعتقادها في حدوث حمل وأيضا إذا:
- فقدت الأقراص ، أو بدأت شريط جديد بعد الموعد المقرر بأكثر من ٣ أيام حدث خلالها جماع ، فقد ترغب المنتفعة في الحصول على أقراص منع الحمل الاضطرارية (انظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥).

نصيحة صحية عامة : أي منتفعة تشعر فجأة إن شئ صحي خطير قد طرأ عليها ، يجب عليها فوراً مراجعة المريضة أو الطبيب للحصول على الرعاية الطبية اللازمة . غالبا لا تكون وسيلة منع الحمل التي تستخدمها هي السبب في اعتلال صحتها ، ولكن يجب عليها أن تخبر المريضة أو الطبيب عن نوع الوسيلة التي تستخدمها .

التخطيط للزيارة القادمة

- ١ . شجع المنتفعة على العودة مره أخرى للحصول على المزيد من الأقراص المركبة قبل أن تنتهي من تناول ما لديها من أقراص .
- ٢ . زيارة المتابعة السنوية موصي بها .
- ٣ . تستفيد بعض السيدات من زيارة المتابعة بعد ٣ أشهر من استعمال أقراص منع الحمل المركبة ، حيث أن هذه الزيارة تعد فرصة للإجابة على أي أسئلة ، و المساعدة في حل أي مشكلة ، و أيضا للتأكد من استخدام الوسيلة بالطريقة الصحيحة .

مساعدة المستخدمين المستمرات في الاستخدام

- ١ . إسأل المنتفعة عن استخدام أقراص منع الحمل المركبة ومدى رضاها عنها ، و ناقشها في أسئلتها عن هذه الأقراص .
- ٢ . إسأل وبصفة خاصة عن أي تغيير في نمط الحيض ، و يجب إعطاء المنتفعة المعلومات أو المساعدات التي تحتاجها (أنظر كيفية علاج أي مشكلة ، الصفحة القادمة)
- ٣ . إسأل المنتفعة عن أي مشاكل تتعلق بالتذكر اليومي للأقراص ، وإذا كانت هناك مشكلة ، يجب مناقشة كيفية التغلب على نسيان الأقراص أو التعامل مع الأقراص المنسية أو استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية أو اختيار وسيلة أخرى .
- ٤ . إعط المنتفعة كمية من شرائط أقراص منع الحمل المركبة تكفي لمدة عام (١٣ شريطاً) إذا أمكن ، وخطط معها للزيارة التالية للحصول على كمية أخرى قبل انتهاء ما لديها من شرائط .
- ٥ . يجب قياس ضغط الدم كل عام (أنظر شروط اللياقة الطبية سؤال ٥ صفحة ٧) .



- ٦ . أسأل المنتفعت اللاتي تستخدمن الأقراص من مدة طويلة عن أو مشاكل صحية طرأت عليهن منذ آخر زيارة متابعة ، حدد المشاء الصحية بدقة . بخصوص المشاكل الصحية الجديدة التي تحتاج تغيير الوسيلة أنظر صفحة ١٩
- ٧ . أسأل المنتفعت اللاتي تستخدمن الأقراص لمدة طويلة عن التغيرات الجوهريه التي حدثت لهن والتي قد تؤثر على احتياجاتهن ، و بالأخص التخطيط لإنجاب طفل ، أو مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ، و فيروس نقص المناعة الأدمي . تابع كلما اقتضت الضرورة .

المشاكل المتعلقة بالأعراض الجانبية أو بطريقة الاستخدام

- المشاكل والأعراض الجانبية قد تكون ، أو قد لا تكون بسبب الأقرص المركبة لمنع الحمل .
- مشاكل الأعراض الجانبية تؤثر على رضاء المنتفعة كما تؤثر على الاستخدام . يجب أن يهتم بها مقدم الخدمة . إذا اشتكت المنتفعة من أعراض جانبية لأقرص منع الحمل المركبة ، يجب على مقدم الخدمة أن يستمع إليها جيداً ، أعطاها النصح اللازم ، وعالج المشكلة إذا لزم الأمر .
- شجع المنتفعة على المواظبة في تناول الأقرص يومياً ، حتى في حالة حدوث أعراض جانبية ، حيث أن نسيان الأقرص قد يتسبب في حدوث الحمل ، أو قد يؤدي إلى ازدياد الأعراض الجانبية سوءاً .
- معظم الأعراض الجانبية تختفي بعد استخدام الأقرص بشهور قليلة ، وفي حالة السيدات اللاتي يعانين من أعراض جانبية رغم مرور وقت طويل ، يمكن وصف أقرص منع حمل مركبة أخرى ذات تركيبة مختلفة لمدة ثلاثة أشهر على الأقل .
- ساعد المنتفعة على اختيار وسيلة منع حمل أخرى في الحال ، إذا كانت هذه رغبتها أو إذا تعذر حل مشكلة الأعراض الجانبية .

نسيان الأقرص

- أنظر كيفية التعامل مع نسيان الأقرص (صفحة ١٥) .

نزيف غير منتظم (نزيف في أوقات غير معتادة بسبب قلق للمنتفعة)

- طمأن المنتفعة ، ووضح لها أن كثيراً من مستخدمات أقرص منع الحمل المركبة يتعرضن لهذا النوع من النزيف الغير منتظم ، وهو غير ضار وغالباً ما يقل أو يختفي بعد أشهر قليلة من استخدام أقرص منع الحمل المركبة
- الأسباب الأخرى للنزيف غير المنتظم قد تكون:
 - نسيان أخذ أقرص منع الحمل المركبة في موعدها
 - تناول أقرص منع الحمل المركبة في أوقات مختلفة كل يوم
 - قيء أو إسهال
 - تناول عقاقير مضادة للتشنجات أو عقار الريفامبيسين . (أنظر بداية العلاج بمضادات التشنج أو الريفامبيسين صفحة ٢٠)
- للحد من النزيف غير المنتظم:
 - شجع المنتفعة على تناول أقرص منع الحمل المركبة يومياً ، بانتظام ، وفي وقت محدد
 - علم المنتفعة كيفية التعامل مع الأقرص المنسية جيداً ، بما في ذلك عند حدوث قيء أو إسهال (أنظر التعامل مع الأقرص المنسية صفحة ١٥)
 - للعلاج قصير الأجل ، يمكن للمنتفعة أن تتناول عقار الإبيروفين ٨٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً بعد الأكل لمدة ٥ أيام (أو تستخدم أي من مضادات الالتهابات الغير إستيرويدية) على أن تبدأها مع حدوث النزيف الغير المنتظم . مضادات الالتهاب الغير سترويدية تساعد على التخلص من النزيف الغير منتظم والمصاحب لكبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد ، أو الحقن التي تحتوي على هرمون البروجستين فقط ، أو مع مستخدمات اللوالب ، ومع السيدات المستخدمات أقرص منع الحمل المركبة
 - لو كانت السيدة تتناول أقرص منع الحمل المركبة لأكثر من شهور قليلة ، ولم تساعد مضادات الالتهاب الغير سترويدية في علاج النزيف الغير منتظم ، فيمكن إعطاء المنتفعة نوعاً آخر من أقرص منع الحمل المركبة ذو تركيب هرموني مختلف وتجربته لمدة ٣ شهور على الأقل

- لو أستمز النزف الغير منتظم، أو بدأ بعد مرور عدة شهور من استعمال أقراص منع الحمل المركبة مع وجود دورة شهرية عادية، أو لو كان هناك شك في وجود أسباب أخرى للنزيف، فيجب اعتبار مشكلة النزيف ليست لها علاقة بالوسيلة المستخدمة (أنظر النزيف المهبطي الغير مفسر الصفحة القادمة)

عدم نزول الحيض الشهري

- أسأله هل كانت تحيض قبل ذلك، أم لا؟ (قد تذكر إنها تجد بعض البقع التي تغير لون ملابسها الداخلية ولكنها لا تعتقد إنها الحيض). في هذه الحالة يجب طمأننتها.
- طمئننها ووضح لها أن بعض مستخدمات أقراص منع الحمل المركبة لا يأتيهن الحيض، ولا ضرر من ذلك على الصحة، حيث أنه ليس بالضرورة أن تفقد دم كل شهر، وشبه هذا الوضع بعدم نزول الحيض أثناء الحمل، ووضح لها أن الدم لا يتراكم ولا يتجمع بداخلها. (بعض السيدات يشعرون بالسعادة نتيجة عدم حدوث الحيض).
- إسأل المنتفعة عن أخذها الأقراص بصفة منتظمة يوميا. إن أجابت بنعم، طمئننها ووضح لها أنها ليست حامل، وأنه يمكنها الاستمرار في تناول الأقراص كالمعتاد.
- إسأل المنتفعة هل تركت فترة السبعة أيام الراحة بين شريط الأقراص، والذي يليه (في حالة الشروط ذات ٢١ حبة)، أو أنها تجاوزت السبعة حبات الغير هرمونية (في حالة الشروط ذات الـ ٢٨ حبة). إذا كانت الإجابة نعم، يجب طمأننة السيدة على عدم وجود حمل ويمكنها أن تستمر في تناول الأقراص المركبة كالمعتاد.
- إذا نسيت المنتفعة بعض الأقراص الهرمونية، أو تأخرت في بداية شريطا جديداً:
- يمكن للمنتفعة أن تستمر في استخدام أقراص منع الحمل المركبة.
- أطلب من المنتفعة التي نسيت تناول ٣ أقراص أو أكثر من أقراص منع الحمل المركبة، أو التي بدأت شريطا جديدا بعد الموعد المحدد بـ ٣ أيام أو أكثر، أن تراجع مقدم الخدمة في حالة ظهور أي عرض أو علامة من علامات الحمل المبكر (أنظر أعراض وعلامات الحمل صفحة ٣٧١).
- نظر صفحة ١٥ للتعليمات حول كيفية التعامل مع مشكلة نسيان أقراص منع الحمل المركبة.

الصداع العادي (ليس الصداع النصفي)

- يجب محاولة الآتي (كل على حده):
- وصف دواء الأسبرين (٣٢٥ - ٦٥٠ مجم) أو إيبوبروفين (٢٠٠ - ٤٠٠ مجم)، أو الباراسيتامول (٣٢٥ - ١٠٠٠ مجم)، أو أي من مسكنات الألم الأخرى.
- بعض السيدات يعانون من الصداع خلال الفترة التي يتناولن فيها الأقراص السبعة الخالية من الهرمونات (مدة الأيام السبعة بين الشريط والذي يليه)، وفي هذه الحالة يمكن محاولة وصف تناول أقراص منع الحمل المركبة بطريقة متصلة دون توقف (أنظر الاستخدام المستمر والمطول لأقراص منع الحمل المركبة صفحة ٢١).
- التقييم الجيد لأي صداع تزداد حدته، أو معدل تكراره أثناء تناول أقراص منع الحمل المركبة.

الغثيان أو الدوخة

- بالنسبة للغثيان، تنصح المنتفعة بتناول أقراص منع الحمل المركبة وقت النوم أو مع الطعام وإذا استمرت الأعراض:
- يمكن وصف بعض العقاقير المتاحة لعلاج الأعراض.
- يمكن التفكير في الاستعمال المتصل والمستمر لأقراص منع الحمل المركبة وبخاصة إذا حدث الغثيان بعد بداية شريط جديد (أنظر الاستخدام المستمر والمطول لأقراص منع الحمل المركبة صفحة ٢١)

آلام الثديين

- يجب نصيحة المنتفعات بارتداء رافع للثديين (أثناء المجهود، وعند النوم).
- استخدام كمادات الماء الدافئ أو البارد.
- تناول الأسبرين (٣٢٥ - ٦٥٠ مجم) أو الإيبوبروفين (٢٠٠ - ٤٠٠ مجم) أو الباراسيتامول (٣٢٥ - ١٠٠٠ مجم) (أو أي من العقاقير المسكنة للآلام).
- وصف أي من العقاقير التي تتوافر في الأسواق المحلية.

تغييرات في الوزن

- راجع طريقة الغذاء وقدم المشورة إذ لزم الأمر.

التغير في الحالة المزاجية أو الرغبة الجنسية

- تعاني بعض المنتفعات من التقلبات المزاجية أثناء فترة الراحة من تناول أقراص منع الحمل المركبة (السبعة أيام التي لا تتناول فيها السيدة الأقراص الهرمونية)، ومن الممكن نصيح السيدة بالاستمرار في تناول الأقراص خلال هذه الفترة (أنظر الاستخدام المستمر والمطول لأقراص منع الحمل المركبة صفحة ٢١).
- أسأل المنتفعة عن أي تغيرات طرأت على حياتها، وقد تؤثر علي حالتها المزاجية أو رغبتها الجنسية بما في ذلك التغيرات في علاقاتها بشريكها. قدم لها الدعم اللازم.
- المنتفعات اللاتي يعانين من تغيرات مزاجية شديدة مثل الإكتئاب الشديد يجب أن تتم إحالتهم للحصول علي الخدمة المناسبة.
- يجب التفكير في الطرق المحلية المتاحة للعلاج.

حب الشباب

- غالباً ما يقل حب الشباب مع استخدام أقراص منع الحمل المركبة، ولكن في قلة قليلة من المنتفعات قد يزيد حب الشباب.
- لو استمرت مشكلة حب الشباب بعد مرور أشهر قليلة من استعمال أقراص منع الحمل المركبة، يجب وصف أقراص مركبة هرمونية أخرى ذات تركيبة مختلفة، والتأكيد على المنتفعة على ضرورة استخدامها لمدة لا تقل عن ٣ شهور.
- وصف أي من العقاقير التي تتوافر في الأسواق المحلية.

المشاكل الجديدة والتي قد تتطلب تغيير الوسيلة

المشاكل الجديدة قد تكون، أو لا تكون بسبب الأقراص المركبة لمنع الحمل.

- نزيف مهلي غير مفسر (النزيف الذي لا ترجع أسبابه لاستخدام الوسيلة ولكن قد يكون لأسباب طبية)، أو نزيف شديد، أو نزيف لمدة طويلة.
- تحال المنتفعة أو يتم تقييمها من خلال أخذ التاريخ المرضي، وفحص الحوض والوصول إلى تشخيص سليم ثم وصف العلاج المناسب.
- من الممكن أن تستمر المنتفعة في استخدام الأقراص المركبة لمنع الحمل خلال فترة التقييم.
- إذا كان سبب النزيف المهلي هو العدوي بالأمراض المنقولة جنسياً، أو نتيجة لمرض التهاب الحوض، فمن الممكن أن تستمر السيدة في تناول الأقراص المركبة خلال فترة العلاج.

بداية العلاج بواسطة مضادات التشنج أو عقار الريفامبيسين

- البارابيتورات ، والكاربامازيبين ، والأوكسكاربازيبين ، والفينوتوين ، والبريميديون ، والتوبرامات ، والريفامبيسين ، من العقاقير التي قد تؤثر علي فعالية أقراص منع الحمل المركبة . إذا استمر العلاج بهذه العقاقير مدة طويلة ، فينصح بتغير إقراص منع الحمل المركبة واستخدام وسيلة أخرى بدلاً منها مثل الحقن الشهرية ، أو حقن البروجستين فقط أو استخدام اللولب النحاسي .
- أما إذا كان استخدام هذه العقاقير لمدة قصيرة ، يمكن للسيدة استخدام الأقراص المركبة مع مراعاة استخدام وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية .

لصداع النصفى (أنظر الصداع النصفى ، والأعراض التي تسبقه صفحة ٣٦٨)

- بغض النظر عن سن السيدة ، إذا عانت المنتفعة من صداع نصفى (سواء مع أو بدون أعراض منذرة بحدوثه) أو الصداع النصفى لديها يزداد سوءاً مع استخدام الأقراص المركبة ، يجب التوقف فوراً عن استخدام الأقراص المركبة .
- يجب مساعدة السيدة على اختبار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الإستروجين .

الحالات التي تستلزم منع السيدة من المشي أو الحركة لمدة أسبوع أو أكثر

- إذا كانت المنتفعة بصدد التعرض لعملية جراحة كبيرة ، أو قدمها قد وضع في الجبس ، أو لأي سبب آخر يمنع المنتفعة من الحركة لعدة أسابيع يجب علي المنتفعة أن:
 - تخبر طبيبها بأنها تستخدم أقراص منع الحمل المركبة .
 - تتوقف عن تناول أقراص منع الحمل المركبة في هذه الفترة واستخدام وسيلة منع حمل مؤقتة .
 - تعاود تناول أقراص منع الحمل المركبة بعد أسبوعين من قدرتها على الحركة مرة أخرى .

بعض الحالات الصحية الشديدة (الشك في الإصابة بأمراض القلب أو الكبد ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو جلطات عميقة بالساقين أو الرئة ، أو سرطان الثدي ، أو مضاعفات مرض البول السكري على الأوعية الدموية - الكلية - العين - الجهاز العصبي ، أو أمراض الحرارة) . أنظر علامات وأعراض الحالات الصحية (المرضية) الشديدة صفحة ٣٢٠) .

- أطلب من المنتفعة التوقف عن استخدام أقراص منع الحمل المركبة .
- يجب أن تستعمل وسيلة منع حمل مؤقتة إلي أن يتم تقييم الحالة الصحية لها .
- تحال للتشخيص والعناية الطبية إذا كانت ليست تحت العلاج الطبي .

الشك في وجود حمل

- تقم حالة المنتفعة لتأكيد أو نفي وجود حمل .
- يجب على المنتفعة التوقف عن تناول الأقراص المركبة إذا تم تشخيص الحمل .
- لا توجد خطورة على الجنين ، إذا حدث الحمل أثناء تناول المنتفعة لأقراص منع الحمل المركبة . (أنظر سؤال ٥ صفحة ٢٢)

الاستخدام المستمر والممتد لأقراص منع الحمل المركبة

عض مستخدمات أقراص منع الحمل المركبة لا يتبعن طريقة أخذ الأقراص المعتادة (٣ أسابيع من الأقراص الهرمونية تتبناها فترة من الراحة لمدة أسبوع لا تتناول السيدة فيها أقراص أو تتناول ٧ حبات غير هرمونية) ، ولكنهن يستمرن في تناول أقراص منع الحمل المركبة لمدة ١٢ أسبوع بدون توقف ، ثم يتوقفن عن تناول أقراص منع الحمل المركبة ويستبدلنها بالأقراص الغير هرمونية (أو لا يتناولن أقراص مطلقاً) . هذا ما يعرف بالاستخدام الممتد لأقراص منع الحمل المركبة . بعض السيدات يأخذن أقراص منع الحمل المركبة بدون فترات راحة ، وهذا يعرف بالاستخدام المستمر . الأقراص ذات التركيبة الهرمونية الموحدة هي الأقراص المفضلة لهذه الطريقة (أنظر سؤال ١٦ ص ٢٤) .

تستطيع السيدة التعامل مع أقراص منع الحمل المركبة بأكثر من طريقة ، عندما يتم نصحتها بطريقة جيدة وصحيحة عن كيفية إتباع الطريقة . كثيرا من السيدات يستطعن الاستفادة من هذه الطريقة عندما يحدث لهن نزيف شهري (في حال حدوثه) ، وضبط استخدام الأقراص بالطريقة التي تفضلها السيدة .

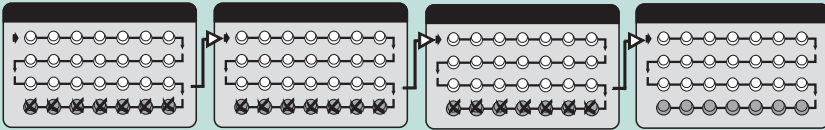
مزايا الاستخدام المستمر والممتد لأقراص منع الحمل المركبة

- السيدة لا تحدث لها دورة شهرية إلا ٤ مرات في العام أو لا تحدث لها الدورة مطلقاً
- تقل بعض الأعراض الجانبية التي تعاني منها السيدة مثل الصداع ، متلازمة ما قبل حدوث الحيض ، التغيرات المزاجية ، والنزيف الشديد أو المصحوب بألم (آلام الطمث) والذي يحدث في أثناء الأسبوع الذي تتوقف فيه السيدة عن تناول الأقراص الهرمونية .

عيوب الاستخدام المستمر و الممتد لأقراص منع الحمل المركبة

- قد يحدث نزيف غير منتظم خلال فترة الستة أشهر الأولى من الاستخدام خصوصا في السيدات اللاتي لم يسبق لهن استخدام الأقراص المركبة من قبل
- الحاجة إلى المزيد من شرائط أقراص منع الحمل المركبة (حوالي ١٥-١٧ شريط سنويا بدلا من ١٣)

تعليمات الاستخدام الممتد



- يجب عدم أخذ الأقراص الغير محتوية علي هرمونات في ثلاث شرائط متتالية ، و لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية خلال هذه الفترة .
- في حالة الشرائط التي تحتوي علي ٢١ حبة لا يتم ترك مدة ٧ أيام راحة بين الشرائط الثلاثة
- يتم تناول جميع الأقراص في الشريط الرابع ، وفي حالة شرائط ال ٢١ حبة يتم تناول ال ٢١ حبة بالكامل في الشريط الرابع . توقع حدوث بعض النزيف خلال الأسبوع الرابع .
- يتم بداية تناول شريط آخر من الأقراص في اليوم التالي لأخر حبة في الشريط الرابع (في حالة الشرائط ذات ال ٢١ حبة يتم التوقف لمدة ٧ أيام قبل بداية شريط جديد) .

تعليمات الاستخدام المستمر

تتناول السيدة حبة هرمونية يوميا بصفة مستمرة طالما إنها ترغب في ذلك ، إذا حدث نزيف غير منتظم ، تستطيع السيدة التوقف عن تناول الأقراص لمدة ٣ - ٤ أيام ثم تعاود مرة أخرى في تناول الأقراص الهرمونية بطريقة مستمرة ومنتظمة مرة أخرى .

أسئلة وأجوبة حول أقراص منع الحمل المركبة

١. هل يجب على السيدة أخذ فترة راحة بعد تناولها للأقراص المركبة ؟
لا ، لا يوجد دليل على أن أخذ فترة راحة أثناء تناول الأقراص مفيد ، وفي الحقيقة فإن عدم تناول أقراص منع الحمل المركبة (فترة راحة) قد يؤدي إلى حدوث حمل غير مخطط له . يمكن استخدام أقراص منع الحمل المركبة لسنوات طويلة دون التوقف أو الراحة .
٢. لو أن السيدة كانت تتناول أقراص منع الحمل المركبة لمدة طويلة ، هل تكون محمية من حدوث الحمل بعد التوقف عن استخدامها ؟
لا ، السيدة تعتبر محمية من حدوث الحمل فقط عند تناولها الأقراص بطريقة منتظمة .
٣. كم من الوقت تحتاجه السيدة لحدوث الحمل بعد توقفها عن تناول أقراص منع الحمل المركبة ؟
السيدات اللاتي يستخدمن أقراص منع الحمل المركبة يمكن أن يحملن بمجرد التوقف عن أخذ الأقراص ، مثلهن مثل السيدات اللاتي يستخدمن الوسائل الغير هرمونية لمنع الحمل . أقراص منع الحمل المركبة لا تؤخر عودة الخصوبة للسيدة بعد التوقف عن الاستخدام ، وتعود الدورة الشهرية لطبيعتها التي كانت عليها قبل البدء في تناول أقراص منع الحمل المركبة ، ولكن في بعض الأحيان قد تحتاج السيدة إلى شهرين قليلة حتى تعود الدورة الشهرية إلى طبيعتها .
٤. هل تتسبب أقراص منع الحمل المركبة في حدوث إجهاض ؟
لا ، أثبتت الدراسات والبحوث أن أقراص منع الحمل المركبة لا تضر الحمل إذا تم أخذها أثناءه عن طريق الخطأ . يجب عدم استخدامها كعقار مسبب للإجهاض لأنها لن تؤدي إلى ذلك .
٥. هل تتسبب أقراص منع الحمل المركبة في حدوث تشوهات في المواليد ؟ هل يتضرر الجنين إذا أخذت أقراص منع الحمل المركبة عن طريق الخطأ أثناء الحمل ؟
لا ، أثبتت الدراسات والبحوث أن أقراص منع الحمل المركبة لا تؤدي إلى تشوهات في المواليد ، ولا أي أضرار للأجنة إذا حدث الحمل أثناء تناول أقراص منع الحمل المركبة ، أو إذا تم بداية أخذها أثناء الحمل عن طريق الخطأ .
٦. هل يؤدي استخدام أقراص منع الحمل المركبة إلى زيادة أو نقص كثير في الوزن ؟
لا ، معظم السيدات لا يحدث لهن تغيرات في الوزن نتيجة استخدام أقراص منع الحمل المركبة . التغيير في الوزن يحدث نتيجة لتغيير ظروف الحياة أو نتيجة التقدم في العمر . حيث أن التغييرات في الوزن شائعة ، فقد تظن بعض السيدات أن تناول أقراص منع الحمل المركبة يسبب زيادة الوزن . أثبتت الدراسات أن تناول أقراص منع الحمل المركبة لا يؤدي إلى تغييرات في الوزن في غالبية المستخدمين . قليل من السيدات قد يلاحظن تغير مفاجئ في الوزن أثناء استخدامهن لأقراص منع الحمل المركبة ، وتعود السيدة إلي وزنها المعتاد بعد التوقف عن استخدام أقراص منع الحمل المركبة . لا يوجد تفسير علمي لهذه الظاهرة .
٧. هل تؤثر أقراص منع الحمل المركبة علي الحالة المزاجية ، أو الرغبة الجنسية لدى السيدة ؟
عموما لا ، ولكن بعض السيدات المستخدمات لأقراص منع الحمل المركبة قد ذكروا حدوث هذه التغييرات . لكن الغالبية العظمى من المستخدمات لم يشكين من هذه التغييرات ، وعلى العكس فقد أفروا حدوث تحسناً ملحوظاً في الحالة المزاجية والرغبة الجنسية . من الصعب الإقرار بأن هذه التغييرات تحدث نتيجة لتناول أقراص منع الحمل المركبة ، أو نتيجة لأسباب أخرى . يستطيع مقدمو الخدمة أن يساعدوا في حل هذه المشاكل (انظر التغييرات المزاجية أو التغييرات في الرغبة الجنسية صفحة ١٩) . لا يوجد دليل على أن استخدام أقراص منع الحمل المركبة يؤثر على السلوك الجنسي للسيدة .

٨. ما الذي يستطيع أن يقوله مقدم الخدمة إذا سألته المنتفعة عن علاقة أقراص منع الحمل المركبة بسرطان الثدي؟

يستطيع مقدم الخدمة أن يشير إلى أن مستخدمات حبوب منع الحمل المركبة وغير المستخدمات معرضات للإصابة بسرطان الثدي. الدراسات العلمية سجلت زيادة طفيفة في نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين المستخدمات الحاليات لأقراص منع الحمل المركبة، والسيدات اللاتي سبق لهن الاستخدام لمدة تزيد عن ١٠ سنوات، أكبر من نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين غير المستخدمات. ولا يستطيع العلماء إثبات أو نفي العلاقة بين استخدام أقراص منع الحمل المركبة والزيادة الطفيفة في نسبة الإصابة بسرطان الثدي. من الممكن أن تكون الإصابة بسرطان الثدي قد سبقت استخدام أقراص منع الحمل المركبة، ولكن سرعان ما تم تشخيصه بينهن. (أنظر حقائق حول الأقراص المركبة لمنع الحمل والسرطان صفحة ٤).

٩. هل يمكن استخدام الأقراص المركبة كاختبار للحمل؟

لا، قد يحدث أن تتعرض السيدة لبعض النزيف المهبلي (نزيف ما بعد سحب الهرمونات) كنتيجة لتناولها عدد من أقراص منع الحمل المركبة أو بعد الانتهاء من تناول شريط بالكامل منها، لكن الدراسات أثبتت أن هذه الممارسة لا تثبت ولا تنفي وجود حمل. ولهذا، فإنه لا يجب إعطاء السيدة أقراص منع الحمل المركبة، وانتظار حدوث نزيف بعد إيقافها بفترة كطريقة لإثبات أو نفي وجود حمل. أقراص منع الحمل المركبة لا يجب استخدامها كوسيلة لاختبار الحمل لأن نتائجها غير دقيقة.

١٠. هل يجب فحص الحوض للسيدة قبل استخدام أقراص منع الحمل المركبة، أو في زيارتها المتابعة؟

لا، ويعتمد علي توجيه الأسئلة الصحيحة التي تساعد في التأكد بقدر كبير من عدم وجود حمل (أنظر قائمة الحمل صفحة ٣٧٢). لا توجد حالة طبية يمكن اكتشافها بواسطة فحص الحوض يترتب عليها عدم استخدام أقراص منع الحمل المركبة.

١١. تستطيع السيدات اللاتي يعانين من دوالي الساقين استخدام أقراص منع الحمل المركبة؟

نعم، فإن استخدام أقراص منع الحمل المركبة آمن للسيدات اللاتي يعانين من دوالي الساقين. دوالي الساقين هي عبارة عن تمدد في الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد، وهي ليست خطيرة، وليست جلطات دموية، كما أنها ليست الأوعية الدموية العميقة في الساقين والتي تكمن خطورة تكون جلطات بها. أما السيدات اللاتي يعانين أو كن يعانين من جلطات في الأوردة العميقة فلا يجب عليهن استخدام أقراص منع الحمل المركبة.

١٢. هل تستطيع السيدة تناول أقراص منع الحمل المركبة طوال حياتها بأمان؟

نعم، لا يوجد حد عمري أدنى أو أقصى لاستعمال أقراص منع الحمل المركبة، فالأقراص المركبة تعتبر وسيلة جيدة للسيدات منذ بداية الدورة الشهرية لديهن (سن البلوغ) وصولاً إلى قرب انتهاء أو انقطاع الدورة الشهرية (سن اليأس).

١٣. هل تستطيع السيدات المدخنات استخدام أقراص منع الحمل المركبة؟

السيدات تحت سن ٣٥ سنة، اللاتي يدخن يمكنهن استخدام أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعات المنخفضة، أما السيدات اللاتي عمرهن أكثر من ٣٥ سنة ويدخن فيجب عليهن اختيار وسيلة لا تحتوي على هرمون الإستروجين، أما إذا كن يدخن أقل من ١٥ سيجارة في اليوم، فيمكنهن استخدام الحقن الشهرية. السيدات كبار السن ويدخن، يمكن لهن استعمال أقراص البروجستين وعلى كل حال يجب حث السيدات المدخنات علي التوقف عن التدخين.

١٤ . ماذا لو أن السيدة أرادت استخدام أقراص منع الحمل المركبة ، ولكنها غير متأكدة بقدر كبير من إنها ليست حامل بعد استخدامها لقائمة الحمل ؟

لو لم يتوفر اختبار للحمل فيمكن إعطاؤها أقراص منع الحمل المركبة ، ونصحها ببداية تناول الأقراص خلال الخمسة أيام الأولى من الحيض التالي وعليها استخدام وسيلة منع حمل حماية إضافية أخرى خلال هذه الفترة .

١٥ . يمكن استخدام أقراص منع الحمل المركبة كوسيلة لمنع الحمل الاضطراري بعد جماع غير محمي ؟

نعم ، ولكن في منتهى السرعة وقبل مرور خمسة أيام على الجماع الغير محمي حيث تستطيع السيدة تناول الأقراص المركبة كوسيلة منع حمل اضطرارية . (أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية – تركيبات الأقراص وجرعاتها صفحة ٥٦) . أقراص البروجستين فقط أكثر فعالية ، وتحدث أعراض جانبية أقل من الأقراص المركبة مثل الغثيان وآلام المعدة .

١٦ . ما هي الفروق بين تركيبات أقراص منع الحمل المركبة المختلفة (الأحادية والثنائية والثلاثية التركيبية الهرمونية) ؟

الأقراص أحادية التركيب يتساوي فيها تركيز هرموني الإستروجين والبروجستين في جميع الأقراص الموجودة بالشريط ، أما الثنائية والثلاثية يتغير التركيز الهرموني فيهما عند نقاط معينة من الشريط . في حالة الأقراص ثنائية التركيب ، يكون تركيز الهرمونات في أول ١٠ حبات متساوي ثم يختلف التركيز في الـ ١١ حبة الأخيرة من نفس الشريط . أما في حالة الثلاثية التركيب ، يكون تركيز الهرمونات في السبعة أقراص الأولى مختلفا عنه في السبع حبات الثانية ، والتي تختلف بدورها عن السبع حبات الأخيرة من الشريط . جميع أنواع أقراص منع الحمل المركبة تمنع حدوث الحمل بنفس الطريقة ، الفرق البسيط فقط يتمثل في الأعراض الجانبية والفعالية والاستمرارية في تناول الأقراص .

١٧ . هل من الضروري أن تتناول السيدة الأقراص بصفة منتظمة دورية يوميا وفي موعد محدد دائما ؟

نعم ، لسببين ، فبعض الأعراض الجانبية تقل إذا ما تم تناول الحبة يوميا في موعد ثابت ، كما أن تناول الأقراص في موعد ثابت يوميا يساعد السيدة على التذكر اليومي لأخذ الأقراص ، كما أن ربط تناول الأقراص بنشاط يومي معتاد يساعد السيدات على تذكر تناول الأقراص في مواعدها .

أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

يركز هذا الفصل على أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط للمرضعات. السيدات الغير مرضعات يستطعن أيضا تناول هذه الأقراص مع ملاحظة أهمية الإرشادات المتعلقة بالفروق بين المرضعات، وغير المرضعات.

نقاط هامة لمقدمي الخدمة ومستخدمي الوسيلة

- تناول حبة يوميا دون أخذ راحة بين شريط وآخر .
- وسيلة آمنة للسيدات المرضعات ولأطفالهن . أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط لا تؤثر على إنتاج اللبن .
- وسيلة تدعم قدرة الرضاعة الطبيعية علي منع الحمل الطريقتان يضمنان حماية فعالة من حدوث الحمل .
- تغيرات الدورة الشهرية معتادة ولكنها غير ضارة . أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط تطيل فترة إنقطاع الحيض بين المرضعات ، أما بالنسبة للسيدات اللاتي لديهن حيض منتظم ، فمن الشائع أن يتكرر حدوث النزف أو قد يحدث نزف بصورة غير منتظمة لهن .
- يمكن إعطائها للسيدة في أي وقت لتبدأ إستعمالها فيما بعد . إذا تعذر إستبعاد حدوث الحمل فيمكن لمقدم الخدمة إعطاء أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط للسيدة علي أن تتناولها بعد نزول دم الحيض من جديد .

ما هي أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط؟

- حبوب تحتوي على جرعة قليلة جدا من هرمون البروجستين الذي يشبه الهرمون الذي يفرز بصفة طبيعية في جسم المرأة .
- لا تحتوي على هرمون الإستروجين ، ولذلك يمكن استخدامها طوال فترة الرضاعة ، وكذلك السيدات اللاتي لا يستطعن استخدام الوسائل التي تحتوي على هرمون الإستروجين .
- يطلق عليها أيضاً الحبوب الصغيرة أو حبوب البروجستين فقط .
- تعمل بصفة أساسية عن طريق:
 - زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم (وهذا يعوق دخول الحيوانات المنوية إلي الرحم ومن ثم إنقاء البويضة بالحيوان المنوي) .
 - إضطراب الدورة الشهرية بما في ذلك منع خروج البويضات من المبيض (التبويض) .

مدى فعاليتها ؟

تعتمد فعاليتها على المستخدمة نفسها. بالنسبة للسيدات اللاتي لديهن دورة شهرية تزيد فرصة حدوث الحمل إذا تأخرت السيدة عن الموعد المحدد لأخذها أو إذا نسيت أن تأخذها .

السيدات المرضعات:



- مع الاستخدام الشائع لحبوب منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، يحدث حمل واحد بين ١٠٠ مستخدمة خلال السنة الأولى من الاستخدام ، وهذا يعني ، أنه هناك ٩٩ سيدة من كل ١٠٠ مستخدمة لن يحدث لهن حمل .

- إذا تم تناول حبوب منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بانتظام ودقة يومياً ، فإن أقل من حالة حمل واحدة تحدث بين ١٠٠ سيدة مستخدمة خلال السنة الأولى (٣ / ١٠٠٠ سيدة)

أقل فعالية عندما تستخدمها السيدات غير المرضعات:

- مع الاستخدام الشائع لحبوب منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، يحدث حمل لـ من ٣ إلى ١٠ سيدات بين كل ١٠٠ سيدة مستخدمة خلال السنة الأولى من الاستخدام ، وهذا يعني أن هناك ٩٠ إلى ٩٧ من بين كل ١٠٠ مستخدمة لن يحدث لهن حمل .

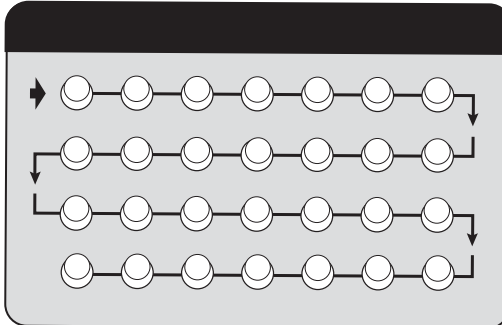
- إذا تم تناول حبوب منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط بانتظام ودقة يومياً ، فإن أقل من حالة حمل واحدة تحدث بين ١٠٠ سيدة مستخدمة خلال السنة الأولى (٩ لكل ١٠٠٠ سيدة)

عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام حبوب منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط: لا تتأخر عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام حبوب منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط.

الحماية من الأمراض المنقولة جنسيا: لا توفر حماية .

لماذا تذكر بعض السيدات أنهن يفضلن استخدام حبوب منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ؟

- يمكن استخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية
- يمكن للسيدة التوقف عن استخدامها في أي وقت دون اللجوء إلى مقدمي الخدمة
- لا تعارض مع العلاقة الزوجية (الجماع)
- يمكن للسيدة أن تتحكم في استخدامها



الأعراض الجانبية والمزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية (انظر كيفية التعامل مع أي مشكلة صفحة ٣٨)

بعض المستخدمات يشكين من:

- التغير في طبيعة الدورة الشهرية وتشمل:
 - بالنسبة للمرضعات ، تأخر في عودة الدورة الشهرية بعد الولادة (طول فترة انقطاع الطمث بعد الولادة) .
 - نزيف متكرر
 - نزيف غير منتظم
 - نزيف غير متكرر
 - نزيف لمدة طويلة
 - لا يوجد حيض شهري
- كذلك تؤثر الرضاعة الطبيعية على أنماط الحيض .

• صداع

• دوخة

• تغيرات مزاجية

• آلام بالثدي

• آلام بالبطن

• غثيان

بعض التغيرات الطبيعية الأخرى مثل:

- بالنسبة لغير المرضعات ، تضخم أو كبير حجم حويصلات المبيض .

المخاطر الصحية المعروفة

لا يوجد

المزايا الصحية المعروفة

تساعد في الحماية من:

- مخاطر حدوث الحمل

تصحيح المفاهيم الخاطئة (انظر أيضاً أسئلة وأجوبة صفحة ٤٢)

حبوب البروجستين فقط:

- لا تسبب في قلة إدرار اللبن للمرضعات .
- لا بد من تناولها يوميا إذا حدثت معايشرة جنسية (جماع) أو لم تحدث في نفس اليوم .
- لا تسبب العقم للسيدات .
- لا تسبب الإسهال للأطفال الرضع .
- تقلل من احتمالات حدوث الحمل خارج الرحم .

من تستطيع ، ومن لا تستطيع استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون فقط ؟

وسيلة آمنة ومناسبة تقريبا لكل السيدات

تقريبا كل السيدات يمكنهن استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون فقط ، بفاعلية وأمان بما فيهن السيدات:

- المرضعات (تبدأ في الاستخدام مباشرة بعد ست أسابيع من الولادة)
- لديها أطفال أو لم تنجب قط .
- الغير متزوجات .
- في مختلف الأعمار من سن المراهقة وحتى السيدات فوق سن ٤٠ سنة .
- بعد الإجهاض أو بعد الحمل خارج الرحم مباشرة .
- مدخنات السجائر بغض النظر عن عمرهن أو عدد السجائر التي يدخنها يوميا .
- اللاتي يعانين من الأنيميا (فقر الدم) حالياً أو سابقاً .
- اللاتي يعانين من دوالي الساقين .
- المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي سواء كن يعالجن بواسطة مضادات اليرتروفيرس أم لا (أنظر حبوب البروجيستيرون فقط للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ٣٠) .

يمكن للسيدات البداية في استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون فقط:

- دون الحاجة الى فحص الحوض .
- دون الحاجة الى إجراء تحليل للدم أو أي فحوصات معملية أخرى .
- دون الحاجة إلى إجراء مسح للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم .
- دون الحاجة الى إجراء فحص للثدي .
- إذا حضرت السيدة في غير أوقات نزول الحيض بشرط أن تكون متأكدة بقدر كبير من عدم وجود حمل (أنظر قائمة تشخيص الحمل صفحة ٣٧٢) .



أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

إسأل المنتفعة الأسئلة التالية عن الحالات الطبية التالية و المعروفة . لاداعي لإجراء أي فحص أو اختبار معلمي . إذا كانت إجابة السيدة بـ (لا) على كل الأسئلة ، إذأ فهي تستطيع أن تبدأ في استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط إذا أرادت ذلك . أما في حالة الإجابة بـ (نعم) على أي من الأسئلة ، فيتم إتباع التعليمات ، على الرغم من أنه في بعض هذه الحالات يمكن للسيدة استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط .

١ . هل ترضعين طفلا عمره أقل من ٦ أسابيع ؟

لا نعم تستطيع السيدة أخذ أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بعد ٦ أسابيع من الولادة . أعط السيدة أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط الآن وذكرها بموعد البداية في أخذها (أنظر السيدات اللاتي يرضعن رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة صفحة ٣١) .

٢ . هل تعاني تليف شديد بالكبد ، أو إتهاب أو أورام بالكبد ؟ (هل لون عين السيدة أو جلدها أصفر [علامات الصفراء])

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من مرض شديد ونشط بالكبد (مثل الصفراء أو الأتهاب الكبدي النشط أو تليف شديد أو ورم بالكبد) لا يتم إعطاؤها أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط و يجب مساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لاحتوى على هرمونات .

٣ . هل تعاني حاليا من جلطة دموية بالساقين أو الرئة ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من جلطة (ليست جلطة سطحية) فلا يتم إعطاؤها أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط وهنا يجب مساعدة السيدة على إختيار وسيلة أخرى لاحتوى على هرمونات .

٤ . هل تتناولين عقاقير لعلاج التشنجات أو الصرع ؟ أو أي عقاقير لعلاج الدرن (مثل الريفامبيسين) ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تتناول عقار الباريتيورات أو الكاربامازيبين ، أو الأوكسكاربازيبين ، أو الفينوتوين أو البريميديون أو الريفامبيسين ، لا يجب إعطاؤها أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط حيث أن تناول هذه العقاقير مع الحبوب يقلل من فاعليتها . يجب مساعدة السيدة على إختيار وسيلة أخرى خلاف أقراص منع الحمل المركبة أو كبسولات منع الحمل .

٥ . هل تعاني أو كنت تعاني من سرطان الثدي ؟

لا نعم لا يتم إعطاء السيدة أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، بل مساعدتها في إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

تأكد من شرح وتوضيح المزايا والمخاطر الصحية والأعراض الجانبية جيداً للوسيلة التي تختارها السيدة لتستخدمها . كما يجب الإشارة إلى أي حالة أو مشكلة قد تجعل الوسيلة غير مناسبة للسيدة .

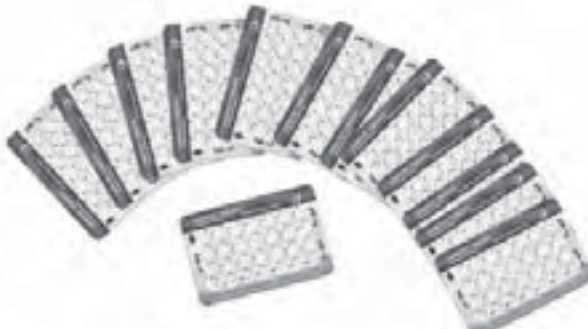
استخدام الحكم الإكلينيكي في بعض الحالات الخاصة

إذا كانت السيدة تعاني من أحد الحالات المذكورة لاحقاً، فيجب أن لا تستخدم أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط. ولكن في بعض الحالات الخاصة، وعندما لا تناسب الوسائل الأخرى للسيدة، أو لا ترغب في استخدامها، يستطيع مقدم الخدمة الكفاء أن يقيم حالة السيدة ويقرر ما إذا كانت السيدة يمكن لها استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط كوسيلة لمنع الحمل. وهنا يجب على مقدم الخدمة أن يقيم مدى خطورة حالة السيدة الصحية، وفي معظم الأحوال قدرة السيدة على الوصول لمقدمي الخدمة للمتابعة الجيدة.

- المرضعات واللاتي لم يمر على ولادتهن أكثر من ٦ أسابيع.
- اللاتي يعانين حالياً من جلطة دموية بالأوردة العميقة بالساق أو الرئة.
- اللاتي عانين من سرطان الثدي منذ أكثر من ٥ سنوات ولم يحدث لهن إنتكاس بعد العلاج.
- اللاتي يعانين من أمراض شديدة، أو التهابات، أو أورام بالكبد.
- اللاتي يتناولن الباريتيورات أو الكاربامازيبين، أو الأوكسكاربازيبين، أو الفينوتوين أو البريميديون أو الريفامبيسين. يجب هنا إعطاء السيدة وسيلة منع حمل إضافية أخرى حيث أن هذه العقاقير تقلل من فعالية أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط.

أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط للسيدات اللاتي يعانين من فيروس نقص المناعة الأدمي

- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو الأيدز أو اللاتي يعالجن بمضادات الريتروفيرس يمكنهن استخدام حبوب البروجستين فقط.
- يجب تشجيع هؤلاء السيدات على استخدام العازل الطبي إلى جانب أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط، حيث أنه يساعد في منع إنتقال الفيروس أو أي أمراض أخرى جنسية. يوفر العازل الطبي حماية إضافية من حدوث الحمل للسيدات اللاتي يعالجن بمضادات الريتروفيرس. من غير المؤكد أن مضادات الريتروفيرس تقلل فعالية أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط.
- للرضاعة الطبيعية الصحيحة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي (أنظر صحة الأم والطفل حديث الولادة - منع إنتقال فيروس نقص المناعة الأدمي من الأم إلى الطفل صفحة ٩٤).



بدء استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

متى يمكن للسيدة أن تبدأ تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ؟

هام: تستطيع السيدة إستعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط في أي وقت تشاء طالما كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . وللتأكد من ذلك ، يجب عليها استخدام قائمة الحمل (انظر صفحة ٣٧٢) . أيضا يمكن إعطاء أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط للسيدات في أي وقت على أن يتم إخبارهن متى يستطعن البدء في تناولها .

متى تبدأ

حالة السيدة

السيدات المرضعات رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة

- أقل من ٦ شهور بعد الولادة
- إذا كانت ولادة السيدة لم يمر عليها ٦ أسابيع ، فيتم وصف الحبوب لها على أن تبدأ في تناولها بعد مرور ٦ أسابيع على ولادتها .
- إذا لم يكن قد جاءها الحيض منذ الولادة ، تستطيع البدء في استخدام حبوب البروجستين فقط بعد ٦ أسابيع إلى ٦ شهور من الولادة ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا جاء الحيض للسيدة ، فإنها تستطيع البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط في أي وقت كما هو متبع للسيدات اللاتي لديهن دورة شهرية عادية (أنظر صفحة ٣٣) .

- بعد مرور أكثر من ٦ شهور على الولادة
- إذا كان الحيض لم يأتي بعد ، فتستطيع السيدة البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط في أي وقت طالما إنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . ستحتاج هذه السيدة إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى في أول يومين لاستخدامها الحبوب* . (إذا لم يكن مقدم الخدمة متأكدا بقدر كبير من عدم وجود حمل ، يتم صرف أقراص البروجستين فقط للسيدة ويطلب منها البدء في تناولها مع بداية نزول أول حيض) .
- إذا كان الحيض قد عاد ، تستطيع السيدة البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر ص ٣٣) .

السيدات المرضعات رضاعة جزئية

- قبل مرور ٦ أسابيع على ولادتهن
- أصرف لهن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط وأنصحها بالبدء في تناولها بعد مرور ٦ أسابيع من الولادة .
- أيضا يجب إعطاء السيدة وسيلة منع حمل إضافية أخرى لتستخدمها حتى مرور ٦ أسابيع من الولادة إذا كان الحيض قد عاد قبل هذه الفترة .

* وسائل منع الحمل الاضافيه تشمل: استخدام العازل الطبي الذكري أو النسائي ، المبيدات المنويه ، الجماع الناقص (القتف الخارجي) ، أو الامتناع عن الجماع ، مع ضرورة إخبار السيدة أن المبيدات المنويه والجماع الناقص هما أقل الوسائل حماية من حدوث الحمل ، وان أمكن يتم إعطاؤها العازل الطبي .

السيدات المرضعات رضاعة جزئية
(تكملة)

- بعد مرور أكثر من ٦ أسابيع على الولادة
إذا لم يكن الحيض الشهري قد عاد ، فيمكن للسيدة البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط في أي وقت طالما كانت متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل^١ . ولكنها ستحتاج لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى في أول يومين من استخدامها الجيوب . (إذا كان مقدم الخدمة غير متأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل ، فيتم إعطاء السيدة أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط ويطلب منها البدء في تناولها مع بداية أول حيض) .
- إذا كان الحيض قد عاد ، يمكن للسيدة البدء في استخدام أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر الصفحة التالية)

السيدات الغير مرضعات

- بعد مرور أقل من ٤ أسابيع بعد الولادة
يمكن للسيدة البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط في أي وقت دون الحاجة إلى استخدام وسيلة حماية إضافية أخرى .
- بعد مرور أكثر من ٤ أسابيع بعد الولادة
إذا كان الحيض لم يعد ، يمكن للسيدة استخدام أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط في أي وقت طالما أنها متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل^١ . لكنها ستحتاج لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى في أول يومين من الاستخدام . (إذا كان مقدم الخدمة غير متأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل ، فيتم صرف أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط للسيدة ويطلب منها البدء في تناولها مع بداية أول حيض) .
- إذا كان الحيض قد عاد ، يمكن للسيدة البدء في استخدام أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر الصفحة التالية)

السيدات المتحولات من وسائل هرمونية أخرى

- يمكن للسيدة البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط فوراً إذا كانت تستخدم الوسيلة الهرمونية الأخرى بطريقة صحيحة ومنتظمة ، أو إذا كانت متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل . لا داعي لإنظار الحيض . لا توجد حاجة لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا كانت السيدة تستخدم حقن منع الحمل فيمكنها البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط في الموعد المقرر للحقنة التالية ، ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

^١ تعد زيارة المتابعة الروتينية بعد ٦ أسابيع من الولادة فرصة لمقدمي الخدمة لصرف أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط، وتشجيع السيدات علي بداية الاستخدام بعد ٦ أسابيع دون الحاجة إلى التأكد من عدم وجود حمل إذا كان الحيض لم يعد بعد.

السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية، أو المتحولات من وسائل غير هرمونية

في أي وقت من الشهر

- إذا بدأت خلال الخمسة أيام الأولى من نزول الحيض ، فلا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا مر أكثر من ٥ أيام علي بداية نزول الحيض، تستطيع تناول أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط في أي وقت طالما أنها متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل. لكنها سوف تحتاج الي وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول يومين من الاستخدام. (إذا كان مقدم الخدمة غير متأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل ، يتم صرف أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط للسيدة ويطلب منها البدء في تناولها مع بداية أول حيض).
- إذا كانت السيدة تستخدم اللولب كوسيلة سابقة ، فيمكنها البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط في الحال. (أنظر اللولب النحاسي – التحول من استخدام اللولب كوسيلة لمنع الحمل إلى وسيلة أخرى صفحة ١٤٨).

السيدات اللاتي ليس لديهن دورة شهرية (لسبب غير الولادة أو الرضاعة الطبيعية)

- يمكن للسيدة البدء في تناول أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط في أي وقت طالما أنها متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل. ولكنها ستحتاج وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول يومين من استخدام الحبوب .

بعد الإجهاض

- يمكن للسيدة استخدام أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط بعد الإجهاض مباشرة . إذا بدأت خلال ٧ أيام من الإجهاض (إجهاض حمل في الثلث الأول أو الثاني) ، لا حاجة لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية .
- إذا مر أكثر من ٧ أيام على حدوث الإجهاض (الإجهاض في الثلث الأول أو الثاني من الحمل) ، يمكن للسيدة البدء في استخدام الحبوب في أي وقت طالما أنها متأكدة إلي حد كبير من عدم وجود حمل ، ولكنها ستحتاج وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول يومين من استخدام الحبوب . (إذا كان مقدم الخدمة غير متأكد إلي حد كبير من عدم وجود حمل ، يتم صرف أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط للسيدة ويطلب منها البدء في تناولها مع بداية الحيض القادم) .

بعد تناول حبوب منع الحمل الإضطرارية

- يمكن للسيدة استخدام أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط في نفس اليوم الذي أنهت فيه من تناول حبوب منع الحمل الإضطرارية . ولا داعي لانتظار نزول الحيض التالي .
- المستخدمة الجديدة لأقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط يجب عليهن البدء في شريط جديد .
- المستخدمة الحاليات واللاتي قد احتجن لتنظيم الأسرة الإضطراري نتيجة خطأ في تناول أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط يمكنهن البدء من حيث توقفن في الشريط .
- جميع السيدات سيحتجن إلي استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول يومين من استخدام أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط .

إسداء النصح حول الأعراض الجانبية

هام: تعد المشورة الجيدة حول التغيرات في نمط الحيض الشهري و النزف وكذلك الأعراض الجانبية الأخرى عنصراً هاماً من عناصر تقديم الخدمة . تقديم المشورة المتعلقة بالتغيرات في الحيض يعتبر من أهم النقاط التي تساعد السيدات علي الأستمرارية في استخدام الوسيلة .

ناقش مع السيدة الأعراض الجانبية الشائعة

- من الطبيعي أن السيدات المرضعات لا تأتيهن الدورة الشهرية لعدة شهور بعد الولادة ، و أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط تطيل فترة إنقطاع الحيض بعد الولادة .

- السيدات الغير مرضعات قد تعانين من نزيف متكرر أو غير منتظم في الأشهر الأولى من استخدام أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط يتبعه نزيف منتظم أو يستمر النزيف الغير منتظم .

- صداع أو دوخة أو آلام بالثدي ، و قد تحدث أعراض جانبية أخرى .

- الأعراض الجانبية ليست أعراض مرض

- غالباً ما تقل هذه الأعراض أو تزول بعد عدة شهور من استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط . التغيرات في نمط الدورة الشهرية والنزف غالباً ما يستمر .

- هذه الأعراض الجانبية شائعة الحدوث ولكنها لا تحدث لبعض السيدات .

أشرح الأعراض الجانبية للسيدة

- يجب الإستمرار في تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط حيث أن تركها قد يعرض السيدة لحدوث الحمل .

- يجب على السيدات تناول الحبوب مع الأكل أو قبل النوم لتجنب حدوث غثيان .

- يمكن للسيدات مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى للمناظرة إذا كانت هذه الأعراض الجانبية تؤرقهم .

كيفية التصرف في حالة وجود أعراض جانبية



شرح طريقة استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط .

- ١ . صرف أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

- ٢ . شرح شريط أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
- يجب إعطاء السيدة القدر الكافي من الشرائط والذي يكفيها لمدة عام إذا كان ذلك ممكناً (١١-١٣ شريط)
 - يتم عرض النوع المتاح من نوعي الشرائط (المحتوى على ٢٨ حبة أو ٣٥ حبة) .
 - وضع أن حبوب البروجستين كلها ذات لون واحد وكلها فعالة وتحتوي على نفس الهرمون الذي يمنع حدوث الحمل .
 - أشرح كيفية تناول أول حبة من الشريط ، ثم بعد ذلك أشرح لها كيفية إتباع التعليمات أو الأسهم على الشريط لتناول باقي الحبوب .

٣ . إعطاء التعليمات الرئيسية

- يتم تناول حبة واحدة يوميا حتى نهاية الشريط .
- وضع للسيدة أهمية أخذ الحبوب في وقت منتظم و محدد كل يوم ، وأنصحها بأن تربط تناول الحبة بنشاط يومي معتاد مثل تنظيف الأسنان مما قد يساعدها على تذكرها يوميا .
- تناول الحبة يوميا في موعد ثابت يساعدها دائما على تذكرها .



٤ . شرح كيفية البدء في شريط جديد

- عند الانتهاء من الشريط الحالي ، يجب على السيدة البدء في تناول أول حبة من الشريط التالي في اليوم التالي لانتهاه الشريط الأول .
- من المهم جداً بدء الشريط التالي في الموعد الصحيح ، حيث أن التأخر في تناول الحبوب من الشريط الثاني قد يعرضها لمخاطر حدوث الحمل .

٥ . إعطاء المنتفعة وسيلة تنظيم أسرة مؤقتة ووضع طريقة استخدامها

- في بعض الأحيان قد تحتاج السيدات لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى مثل في حالة نسيان حبة من الشريط أو أكثر .
- وسائل منع الحمل المؤقتة الإضافية تشمل الأمتناع عن الجماع ، العازل الطبي الذكري أو الأنثوي ، المبيدات المنوية ، الجماع الناقص (القذف الخارجي) . ذكر المنتفعة أن الجماع الناقص والمبيدات المنوية هما أقل الوسائل فاعلية . وفر لها العازل الطبي إذا أمكن ذلك

٦ . وضع أن الفاعلية تقل عندما تتوقف السيدة عن الرضاعة الطبيعية

- بدون الفعالية الإضافية التي توفرها الرضاعة الطبيعية ، فإن فعالية أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط تقل عن فعالية الوسائل الهرمونية الأخرى .
- بعد توقف السيدة عن الرضاعة الطبيعية ، يمكنها الاستمرار في تناول حبوب البروجستين فقط إذا كانت راضية ومقتنعة بهذه الطريقة ، أو تلجأ لزيارة مقدمي الخدمة مرة أخرى للحصول على وسيلة أخرى .

مساعدة مستخدمي أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط



كيفية التعامل مع نسيان الأقراص

من السهل أن تنسى السيدة أخذ الحبة ، أو تناولها في وقت متأخر عن موعدها . يجب على مستخدمي أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط ، معرفة كيفية التصرف إذا نسيت تناول الأقراص . إذا تذكرت السيدة تناول حبة بعد ٣ ساعات أو أكثر أو نسيت أن تأخذ الحبة يجب عليها إتباع ما يلي من تعليمات . بالنسبة للسيدات المرضعات ، يعتمد قدر مخاطر حدوث الحمل علي عودة الحيض للسيدة المرضعة من عدمه .

كيفية التعامل مع نسيان أقراص منع الحمل المحتوية علي البروجستين فقط

- **الرسالة الرئيسية** خذي الحبة المنسية بمنتهى السرعة بمجرد تذكرها .
- أستمرري في تناول باقي الحبوب كالمعتاد ، واحدة يوميا (وقد تتناول السيدة حبتان في نفس الوقت أو في نفس اليوم)
- **هل تأتيك الدورة الشهرية بصفة منتظمة ؟** إذا كانت الأجابة بنعم ، فيجب عليها استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لمدة يومين متتاليين .
- أيضاً ، إذا حدثت معاشره جنسية في الخمسة أيام السابقة على نسيان الحبة ، فيجب على السيدة تناول حبوب منع الحمل الأضطرارية (أنظر حبوب منع الحمل الأضطرارية صفحة ٤٥) .
- **قي شديد أو إسهال شديد** إذا حدث القي في خلال ساعتين من تناول الحبة ، فيجب تناول حبة أخرى من الشريط بمنتهى السرعة ، والأستمرار في تناول باقي الحبوب كالمعتاد .
- إذا استمر القيئ أو الإسهال ، فيجب أتباع التعليمات المذكورة في « كيفية التعامل مع الحبوب المنسية » كما سبق ذكره .

« راجعينا في أي وقت » - لماذا تراجع المنتفحة مقدم الخدمة ؟

أكد للمنتفحة أنها موضع ترحيب في أي وقت ترغب فيه مراجعة مقدمي الخدمة - فمثلا ، إذا كانت لدى السيدة أى مشكلة أو أستفسار أو تريد وسيلة أخرى أو تعاني من مشاكل صحية أو تعتقد أنها حامل ، أيضا يمكن للمستخدمه العودة مرة أخرى إذا:

- توقفت عن الرضاعة الطبيعية وتريد التحول الى طريقة أو وسيلة أخرى .
 - عاد لها الحيض ، ونسيت تناول واحدة من الحبوب أو تأخرت في تناول الحبة لأكثر من ٣ ساعات ، وأيضا حدثت معاشره جنسية في هذه الفترة ، ففي هذه الحالة قد ترغب في الحصول علي حبوب منع الحمل الأضطرارية (أنظر حبوب منع الحمل الأضطرارية صفحة ٤٥)
- نصيحة صحية عامة: أي سيدة تشعر بأعتلال صحي مفاجئ ، يجب عليها سرعة معاشره المرضة أو الطبيب . غالبا لن تكون وسيلة منع الحمل المستخدمة هي السبب في هذا الأعتلال الصحي ، ولكن عليها إخبار الطبيب عن نوع الوسيلة التي تستخدمها .

التخطيط للزيارة القادمة أو التالية

١. شجع السيدة على العودة مرة أخرى للحصول على المزيد من شرائط الحبوب قبل انتهاء ما لديها من شرائط .
٢. من المفضل متابعة السيدات المستخدمين لأقراص منع الحمل المحتوية علي البروجيستين فقط بعد ٣ شهور من الأستعمال . توفر هذه الزيارة فرصة للإجابة على أي تساؤلات ، كما تساعد علي التغلب على المشكلات المحتمل حدوثها ، وكذلك التأكد من أن السيدات يستخدمن الحبوب بالطريقة الصحيحة .

مساعدة المستخدمين المستمرات في الاستخدام

١. أسأل السيدة عن الوسيلة المستخدمة ، وهل هي راضية عنها أم لا ، وأسألها عن أي تساؤلات أو مواضيع تريد مناقشتها مع مقدمي الخدمة .
٢. أسأل السيدة عن رأيها في التغيرات التي طرأت علي الحيض أو أي نوع من أنواع النزف . ناقش معها مخاوفها وقلقها من هذه الأعراض ، وكيف يمكن أن تساعدنا في ذلك (أنظر علاج أي مشاكل صفحة ٣٨) .
٣. أسأل السيدة عما إذا كان هناك أي عائق أو مشكلة تجعلها لا تتذكر موعد الحبوب يوميا وإذا كانت الأجابة (نعم) ، فيجب مناقشتها في الطرق التي يجعلها دائما تتذكر تناول الحبوب ، وكيفية التصرف مع الحبوب المنسية ، ومتى تحتاج للحصول على حبوب منع الحمل الأضطرارية أو اختيار وسيلة منع حمل أخرى .
٤. أعطي السيدة الكثير من شرائط الحبوب التي تكفيها لمدة عام (١١-١٣ شريط) إذا أمكن ، مع تحديد موعد الزيارة القادمة للحصول على شرائط جديدة أخرى .
٥. أسأل المنتفعات اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل المحتوية علي البروجيستين فقط منذ مدة طويلة عن حالتهن الصحية ، وهل تعاني من مشاكل صحية جديدة منذ آخر زيارة لمكان تقديم الخدمة . ناقش مع المنتفعة مشاكلها (المشاكل الصحية الجديدة والتي تتطلب التحول إلى وسيلة منع حمل أخرى أنظر صفحة ٤١) .
٦. أسأل المنتفعات اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل المحتوية علي البروجيستين فقط لمدة طويلة عن أي تغيرات رئيسية في حياتهن قد تؤثر علي إحتياجاتهن وبخاصة التخطيط لحدوث الحمل ، أو الأصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي أو الأمراض المنقولة جنسيا . هذه الحالات تحتاج إلى المتابعة .



التعامل مع أي مشكلة

المشاكل التي تعتبرها المنتفعات أعراضاً جانبية أو مشاكل الاستخدام

- قد تكون أو لا تكون لها علاقة بالوسيلة
- المشاكل المتعلقة بالأعراض الجانبية تؤثر على رضا المنتفعة عن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون فقط . المنتفعات جديرات باهتمام مقدمي الخدمة بهن . إذا كانت السيدة تعاني من أي أعراض جانبية أو أي مشاكل أخرى ، يجب الأنصت لها جيداً وباهتمام ، وإسداء النصح لها وإن أمكن تقديم علاج للمشكلة .
- شجع السيدة على الأستمرار في تناول الحبوب بصفة منتظمة يوميا حتى مع وجود الأعراض الجانبية ، حيث أن نسيان الحبوب قد يعرضهن لخطورة حدوث حمل .
- معظم الأعراض الجانبية تختفي سريعاً بعد الأستمرار في تناول الحبوب لعدة شهور قليلة ، أما بالنسبة للسيدات اللاتي تستمر الأعراض الجانبية معهن ، يمكن إعطائهن تركيبة أخرى من أقراص منع حمل محتوية على البروجيستيرون فقط إذا كانت متوافرة مع التأكيد عليهن بضرورة استخدام النوع الجيد لمدة ٣ شهور على الأقل .
- أعرض على السيدة إستعدادك لمساعدتها على إختيار وسيلة منع حمل أخرى فوراً إذا رغبت في ذلك ، أو إذا كانت الأعراض الجانبية لا يمكن التغلب عليها .

إذا لم تعود الدورة الشهرية

- المرضعات:
 - طمئن السيدة ووضح لها أن هذا أمر طبيعي يحدث مع الرضاعة الطبيعية وهو غير ضار على صحة السيدة .
- الغير مرضعات:
 - طمئن السيدة ووضح لها أن بعض المستخدمةم لأقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون فقط قد يعانين من عدم نزول الدورة الشهرية ، وهذا ليس بالشيء الضار صحياً . لاداعي لفقد كمية من الدم كل شهر . هذا الوضع يشبه عدم نزول الدورة الشهرية أثناء الحمل ، ووضح لها أن هذا لا يعني أنها أصبحت عقيم ، وأن الدم لا يتراكم داخل جسدها . (بعض السيدات يشعرن بالسعادة لعدم نزول الدورة الشهرية) .

نزيف غير منتظم (نزيف يحدث في أوقات غير معتادة يؤدي إلى قلق المستخدمة)

- طمئن السيدة ووضح لها أن كثير من السيدات المستخدمةم لأقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون فقط يحدث لهن نزيف غير منتظم – سواء كن يرضعن أم لا . الرضاعة الطبيعية نفسها قد تسبب نزيف غير منتظم . وضح لها أن هذه الحالة غير ضارة ، وأنها سرعان ما تختفي أو تقل بعد شهور قليلة من استخدامها للحبوب . هناك بعض السيدات يعانين من نزيف غير منتظم طوال فترة استخدامهن لأقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستيرون فقط .
- الأسباب الأخرى للنزيف الغير منتظم مثل:
 - القئ أو الإسهال
 - تناول عقاقير مضادة للصرع أو عقار الريفامبيسين (أنظر البدء في العلاج بمضادات الصرع أو الريفامبيسين صفحة ٤١) .
- للإقلال من حدوث النزيف الغير منتظم:
 - علم السيدة كيفية التعامل مع الحبوب المنسية بطريقة صحيحة بما في ذلك بعد القئ أو الإسهال (أنظر كيفية التعامل مع الحبوب المنسية صفحة ٣٦)

- للعلاج قصير الأمد، تستطيع السيدة تناول عقار الإيبروفين ٨٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً بعد الأكل لمدة ٥ أيام، أو أي من مضادات الالتهاب الغيرستيرويدية الأخرى. مضادات الالتهاب الغيرستيرويدية توفر قدرًا من الراحة من النزيف الغير منتظم المصاحب لإستعمال كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد أو حقن منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أو اللولب، وقد تساعد مستخدمات أقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستين فقط.
- إذا كانت السيدة تستخدم الأقراص لمدة أكثر من عدة شهور، ولم تعالج مضادات الالتهاب غير الاسترويدية مشكلتها، أعط المتنفعة نوعاً آخر من أقراص البروجيستين فقط إذا كان متوافراً. أطلب منها أن تستمر عليه لمدة ثلاثة شهور على الأقل.

- إذا استمر النزيف الغير منتظم مع السيدة أو بدأ لأول مرة بعد عدة أشهر من استخدامها لأقرص منع الحمل المحتوية على البروجيستين فقط، أو كنت تشك في وجود أسباب أخرى فيجب التفكير والتعامل مع الأسباب الأخرى للنزيف الغير منتظم (أنظر النزيف المهيلي الغير مفسر صفحة ٤١)

نزيف شديد أو نزيف لمدة طويلة (ضعف كمية الدورة الشهرية المعتادة أو تمتد لأكثر من ٨ أيام)

- طمئن السيدة ووضح لها أن هناك بعض السيدات المستخدمات لأقرص منع الحمل المحتوية على البروجيستين فقط قد يعانين من نزيف شديد أو نزيف لمدة طويلة وأن هذا أمر طبيعي سريعاً ما يزول أو يقل مع استخدام الحبوب لعدة شهور قليلة.
- للعلاج قصير المدى، يمكن للسيدة تناول مضادات الالتهاب الغير ستيرويدية على أن تبدأ مع بداية حدوث النزف الشديد. يتبع العلاج كما في حالة علاج النزيف الغير منتظم (أنظر الصفحة السابقة).
- لتجنب حدوث الأنيميا (فقر الدم) يجب نصيح السيدة بتناول أقراص الحديد، والإكثار من الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم، الدواجن (بخاصة كبد الأبقار والدواجن)، السمك، الخضروات ذات الأوراق الكبيرة، والبقوليات مثل الفول والبقول السوداني واللوبياء والعدس.
- إذا استمر النزيف الشديد أو المستمر، أو بدأ بعد عدة أشهر من نزول دورة شهرية عادية أو عدم نزولها، أو عند الشك في وجود خطأ ما لسبب آخر، يجب تقييم الحالة جيداً وتصنيفها تحت بند نزيف شديد ليس له علاقة بالوسيلة (أنظر النزيف المهيلي الغير مفسر صفحة ٤١)

الحبوب المنسية

- أنظر كيفية التعامل مع الحبوب المنسية صفحة ٣٦.
- الصداع العادي (غير الصداع النصفي)
- يمكن وصف عقار الأسبرين (٣٢٥ - ٦٥٠ مجم) أو الأيبروفين (٢٠٠ - ٤٠٠ مجم) أو الباراستيامول (٣٢٥ - ١٠٠٠ مجم)، أو مسكنات الألم الأخرى.
- أي صداع قد يزداد سوءاً أو يحدث مع استخدام حبوب البروجستين فقط بطريقة منتظمة يجب تقييمه جيداً.

التغيرات المزاجية أو التغير في الرغبة الجنسية

- أسأل السيدة عن تغيرات في حياتها قد تكون السبب في تقلب المزاج أو تغير الرغبة الجنسية لديها، بما في ذلك علاقتها مع زوجها مع تقديم الدعم والمساندة لها.
- بعض السيدات قد يصبن بأكتئاب خلال السنة الأولى من الولادة، وهذا ليس له علاقة باستخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستين فقط. المستخدمات اللاتي يصبن بتغيرات مزاجية خطيرة مثل الأكتئاب الشديد، يجب تحويلهن للرعاية الطبية ومناظرة حالتهم.
- يجب التفكير في الطرق المحلية المتاحة للعلاج.

- السيدات المرضعات:
- أنظر صحة الأم والطفل حديث الولادة، أحتقان الثدي صفحة ٢٩٥
- السيدات الغير المرضعات:
- اقترح عليها أن ترتدي رافع للثدي خلال فترات العمل نهاراً، وأثناء النوم.
- نصحتها بوضع كمادات مياة باردة أو دافئة على الثديين.
- اقترح عليها إستعمال الأسبرين (٣٢٥-٦٥٠ مجم) أو الأيبيروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) أو الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) أو مسكنات الألم الأخرى.
- فكر في الطرق المحلية للعلاج.

آلام شديدة في الجزء الأسفل من البطن (الشك في حدوث حمل خارج الرحم، أو أكياس على المبيض)

- هناك الكثير من الأسباب الاخرى لحدوث آلام شديدة بالبطن. يجب على مقدم الخدمة أن يكون منتهياً للأعراض والعلامات الاخرى المصاحبة للحمل خارج الرحم بالرغم من ندرتها والتي قد تهدد حياة السيدة (أنظر سؤال ١٢ صفحة ٤٤)
- في المراحل الأولى من الحمل خارج الرحم قد لا توجد أعراض أو قد تكون بسيطة للغاية
- ولكنها تزداد حدة بعد ذلك. مجموعة من هذه الأعراض أو العلامات يجب أن تزيد الشك في حدوث الحمل خارج الرحم:
- آلام غير إعتيادية بالبطن
- نزيف مهبلي غير عادي، أو عدم نزول الدورة الشهرية – وبالذات إذا كان هذا التغيير لم تعاد عليه السيدة من قبل.
- صداع خفيف أو دوخة
- إغماء.
- إذا تم الشك في وجود حمل خارج الرحم، أو أي مشاكل صحية خطيرة أخرى، يجب إحالة السيدة فوراً للتشخيص والرعاية (للمزيد من المعلومات عن الحمل خارج الرحم أنظر تعقيم السيدات، علاج الحمل خارج الرحم صفحة ١٧٩).
- قد يكون آلام البطن نتيجة لمشاكل أخرى مثل وجود أكياس أو حويصلات متضخمة على المبيض.
- تستطيع السيدة الأستمرار في تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط خلال فترة تقديم العلاج لحالتها.
- لاداعي للتدخل لعلاج هذه الأكياس على المبيض، إلا إذا كان نموها غير طبيعي، أو التفتت حول نفسها، أو أنفجرت. طمئن السيدة أن هذه الأكياس عادة ما تختفي من تلقاء نفسها بدون علاج. للتأكد من أن المشكلة قد أنهت، أطلب من السيدة العودة مرة أخرى لمناظرتها خلال ٦ أسابيع إن أمكن.

غثيان أو دوخة

- لتجنب حدوث الغثيان تنصح السيدة بتناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط مع الطعام أو قبل النوم.
- وإذا أستمرت الأعراض يمكن وصف أي من العلاجات المحلية الأخرى المتوفرة.

المشاكل الجديدة التي قد تتطلب تغيير الوسيلة

هذه المشاكل قد تكون أو قد لا تكون بسبب أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط .

نزيف مهبطي غير مفسر (قد يوحي بوجود مشكلة طبية ليست لها علاقة بالوسيلة)

- حول السيدة ، أو قيم حالتها عن طريق أخذ التاريخ المرضي والطبي للحالة مع فحص الحوض والوصول الى تشخيص ووصف العلاج حسب التشخيص .
 - يمكن للسيدة الإستمرار في تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أثناء تقييم حالتها .
 - إذا كان النزيف نتيجة لأمراض منقولة جنسياً أو مرض التهابات الحوض ، فيمكن للسيدة الإستمرار في تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط خلال فترة علاجها .
- بدء العلاج بمضادات الصرع أو الريفامبين .

- عقاقير الباربيتورات ، الكاربامازيبين ، الاوكسي كاربازيبين ، الفينوتوين ، البريميديون ، والتوبرامات ، والريفامبين قد تؤثر على فعالية أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط . إذا كانت السيدة تستخدم هذه الأدوية لمدة طويلة ، فلا بد من تغيير الوسيلة بأخرى ، مثل الحقن الشهرية او حقن البروجستين فقط ، او اللوالب النحاسية أو اللوالب المحملة بالهرمونات .
- أما إذا كانت السيدة تستخدم هذه الأدوية لفترة قصيرة ، فيمكنها استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط خلال فترة العلاج مع الأخذ في الاعتبار ضرورة استخدامها لوسيلة منع حمل أخرى إضافية في أثناء ذلك .

الصداع النصفي (أنظر التعرف على الصداع النصفي والأعراض المنذرة بحدوثه صفحة ٣٦٨)

- إذا كانت السيدة تعاني من الصداع النصفي بدون أي أعراض منذرة بحدوثه فيمكنها إستكمال استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط إذا ارادت ذلك .
- أما إذا كانت السيدة تعاني من الصداع النصفي مع وجود الأعراض المنذرة بحدوثه ، فيجب على السيدة التوقف عن تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ومساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

بعض الحالات الصحية الخطيرة (الشك في وجود جلطات عميقة بالساقين أو الرئة ، أو أمراض الكبد أو سرطان الثدي) . أنظر أعراض وعلامات الحالات الصحية الخطيرة صفحة ٣٢٠

- أطلب من السيدة التوقف عن استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط .
- أعط السيدة وسيلة منع حمل إضافية أخرى حتى يتم الإنتهاء من تقييم حالتها .
- يجب إحالة السيدة للتشخيص والرعاية الطبية إذا لم تكن تحت العلاج .

أمراض القلب الناتجة عن إنسداد أو ضيق الشرايين (ضيق الشريان التاجي) أو السكتة الدماغية

- السيدة التي تعاني من أي من هذه الحالات يمكنها استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بأمان . لكن إذا عانت من أي من هذه الحالات المرضية بعد استخدامها للأقراص فيجب عليها التوقف عن استخدام الأقراص . ساعدها لإختيار وسيلة منع حمل غير هرمونية أخرى
- حولها للتشخيص والعلاج إذا لم تكن تحت العلاج .

الشك في وجود حمل

- تأكد من عدم وجود حمل بما في ذلك الحمل خارج الرحم .
- إذا تم التأكد من وجود حمل أطلب من السيدة التوقف عن تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
- لا يوجد مخاطر معروفة قد تؤثر على الجنين نتيجة لتناول الأم أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أثناء حملها (أنظر سؤال ٣ صفحة ٤٢) .

أسئلة وأجوبة حول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط



- ١ . هل تستطيع السيدات المرضعات استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط بأمان ؟
نعم ، هذه الوسيلة إختيار جيد للسيدات المرضعات اللاتي يردن استخدام الحبوب كوسيلة لمنع الحمل ، فأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط آمنة لكل من الأم والطفل الرضيع عند البدء في استخدامها بعد ٦ أسابيع من الولادة ، فهي لا تؤثر على كمية إدرار اللبن .
- ٢ . ما الذي يجب أن تفعله السيدة عندما تتوقف عن الرضاعة الطبيعية ؟ هل تستطيع الإستمرار في استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ؟
السيدة التي تشعر بالرضاء عن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط يمكنها الاستمرار في تناول هذه الأقراص بعد التوقف عن الرضاعة ، ولكن يجب أن نعرفها أن الحماية من حدوث الحمل التي كانت متوفرة حينما كانت ترضع طفلها قد قلت ، ويمكنها إستعمال وسيلة أخرى أكثر فعالية إذا رغبت في ذلك .
- ٣ . هل تسبب أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط في حدوث عيوب خلقية في المواليد ؟ وهل يتعرض الجنين لأذى إذا ما تناولت السيدة أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط وهي حامل ؟
لا ، ثبت بالدليل أن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط لا تسبب في حدوث تشوهات في المواليد كما أنها لا تسبب في أذى الأجنة إذا ما تناولتها السيدة عن طريق الخطأ أثناء الحمل .
- ٤ . ما هي الفترة الزمنية التي تحتاجها السيدة لكي تصبح حاملاً بعد التوقف عن استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ؟
تستطيع السيدات اللاتي يتوقفن عن استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أن يحملن بنفس السرعة التي تحمل بها السيدات اللاتي يستخدمن الوسائل الغير الهرمونية . فأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط لا تسبب في تأخر عودة الخصوبة بعد التوقف عن إستعمالها ، بعض السيدات قد يحتجن إلى الانتظار عدة شهور حتى تعود الدورة الشهرية لطبيعتها التي كانت عليها قبل استخدام الحبوب .
- ٥ . إذا كانت السيدة لا تأتيها الدورة الشهرية أثناء استخدامها أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط فهل هذا يعني أنها حامل ؟
في الأغلب لا ، وبالأخص إذا كانت السيدة مرضعة . إذا كانت السيدة تواظب على استخدام الحبوب بصفة دورية منتظمة يوميا ، فغالبا لن تكون حامل ، ويمكنها الإستمرار في تناول الحبوب . إذا كانت لا تزال تشعر بالقلق رغم طمأنة مقدمي الخدمة لها ، فمن الممكن أن تقوم بعمل اختبار للحمل إذا

كان متاحاً أو يتم تحویلها لمكان آخر تتوفر فيه أختبارات الحمل . إذا كان انقطاع الحيض يضابقها فيمكنها التحول إلى وسيلة أخرى ولكن لا يمكنها استخدام حقن البروجستين فقط .

٦ . هل يجب تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط يوميا ؟

نعم ، جميع الحبوب الموجودة في الشريط تحتوي على هرمون ضروري لمنع الحمل . وعلى ذلك فإن السيدة إذا لم تتناول الحبة يوميا (بالأخص إذا كانت غير مرضعة) قد تتعرض لحدوث حمل . (خلاف أقراص منع الحمل المركبة حيث أن آخر ٧ أقراص في الشريط الذي يحتوي على ٢٨ حبة لا تحتوي على هرمونات)

٧ . هل من الضروري أن تتناول السيدة أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط يوميا في موعد ثابت ومحدد ؟

نعم ، لسببين . أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط تحتوي على كمية قليلة من الهرمون وتتناول الحبة متأخراً ٣ ساعات أو أكثر قد يقلل من فعاليتها وبخاصة بين غير المرضعات . (السيدات المرضعات لديهن حماية إضافية من حدوث الحمل توفرها لبن الرضاعة الطبيعية وعلى ذلك التأخر في تناول الحبة قد لا يعرضهن لهذه الخطورة) أيضا تناول الحبوب في نفس التوقيت يوميا ، يساعد السيدات على التذكر اليومي للحبة وعدم نسيانها ، ومن الممكن ربط تناول الحبة بنشاط روتيني يومي معتاد للسيدة مما يساعدها على تذكر تناولها .

٨ . هل تتسبب أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط في حدوث سرطان ؟

لا ، فهناك عدد من الدراسات الكبرى تنفذ حاليا للبحث في العلاقة بين أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، والإصابة بالسرطان ، ولكن هناك دراسات اصغر عن علاقة أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين والسرطان كانت نتائجها مطمئنة . تم عمل دراسات أكبر على استخدام كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد ، وأثبتت أنه لا يوجد خطورة من حدوث السرطان مع استخدام تلك الكبسولات . (الكبسولات تحتوي على نفس الهرمون الموجود في أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط وبضعف الكمية)

٩ . هل يمكن استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط كحبوب منع حمل إضطرارية بعد الجماع الغير محمي ؟

نعم ، فبمجرد حدوث الجماع الغير محمي وفي خلال خمسة أيام من حدوثه ، تستطيع السيدة تناول أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط كحبوب منع حمل اضطرارية . (أنظر حبوب منع الحمل الإضطرارية - تركيب وجرعات الحبوب صفحة ٥٦) . وقد تحتاج السيدة إلى تناول ٤٠-٥٠ حبة حسب نوع أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط وبالرغم من أنها كمية كبيرة من الحبوب ، إلا أنها آمنة حيث أن كل حبة تحتوي على كمية قليلة من الهرمون .

١٠ . هل تؤثر أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط في الحالة المزاجية أو الرغبة الجنسية لدى السيدة ؟

عامة لا . بعض السيدات المستخدمات لأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط قد يشكون من هذه الأعراض . الغالبية العظمى من المستخدمات لا يشكون من هذه المشكلة ، وقد أفادت بعضهن عن حدوث تحسناً على الحالة المزاجية أو الرغبة الجنسية . من الصعب القول أن هذه الأعراض تنتج عن استعمال أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أو تكون لأسباب أخرى . يجب أن يقدم مقدمو الخدمة العون للسيدات المستخدمات لأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط . (أنظر تغيرات الحالة المزاجية أو تغيرات الرغبة الجنسية صفحة ٣٩) . لا يوجد هناك دليل على أن أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط تؤثر على السلوك الجنسي .

١١ . ما الذي يجب عمله لو أن السيدات المستخدمات لأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط أصيبن بتكيسات على المبيض ؟

معظم حالات تكيسات المبيض تشخص على أنها تكيسات غير حقيقية بل هي عبارة عن تجمعات لسوائل داخل حويصلات المبيض والتي تستمر في النمو حتى تتعدى حجمها الذي يفترض أن تصل إليه أثناء الدورة الشهرية . قد تسبب هذه التكيسات في حدوث آلام بسيطة بالبطن ، ولكنها لا تحتاج الى علاج وتختفي وحدها . تحتاج فقط للعلاج إذا كانت تنمو بسرعة غير طبيعية أو إذا التفت حول نفسها ، أو إذا انفجرت . (أنظر آلام الشديدة أسفل البطن صفحة ٤٠) .

١٢ . هل استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط يزيد من مخاطر حدوث حمل خارج الرحم ؟

لا . بل على العكس فإن استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط يقلل من احتمالات حدوث حمل خارج الرحم للمستخدمات لتلك الأقراص . معدل حدوث حمل خارج الرحم في السيدات المستخدمات هو ٤٨ لكل ١٠٠٠٠ سيدة سنوياً . بينما معدل حدوث الحمل خارج الرحم في السيدات اللاتي لا يستخدمن وسائل منع حمل في الولايات المتحدة الأمريكية هو ٦٥ لكل ١٠٠٠٠ سيدة في السنة .

في بعض الحالات النادرة والتي يحدث فيها حمل مع استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، فإن الحمل خارج الرحم يحدث في عدد يتراوح بين ٥ إلى ١٠ حالات بين كل ١٠٠ حالة يحدث فيها حمل . وعلى هذا فإن غالبية حالات الحمل التي تحدث مع استخدام أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط هي حالات حمل داخل الرحم وليست خارجه . وعلى الرغم من ذلك فإن الحمل خارج الرحم هو حالة تهدد حياة السيدة ، وعلى مقدم الخدمة أن يكون متيقظاً لاحتمالات حدوث حمل خارج الرحم إذا فشلت أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط في أداء وظيفتها وهي منع الحمل .

حبوب منع الحمل الاضطرارية

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعين

- أقراص منع الحمل الاضطرارية تساعد في منع حدوث الحمل عندما يتم تناولها في خلال الخمسة أيام الأولى من حدوث جماع غير محمي . كلما كان تناول الحبوب في وقت سريع كلما كانت الفعالية أحسن .
- لا تتسبب في أي مشاكل للحمل إذا كان قد حدث فعلاً .
- آمنة لكل السيدات - حتى للسيدات اللاتي لا يستطعن إستخدام وسائل منع الحمل الهرمونية بانتظام .
- توفر الفرصة للسيدة للبدء في إستخدام وسيلة تنظيم أسرة بانتظام .
- هناك إختيارات عديدة يمكن إستخدامها كأقراص منع حمل إضطرارية . أقراص منع الحمل المحتوية على البروجيستين فقط ، وأقراص منع الحمل المركبة يمكن أستخدامها كوسيلة منع حمل إضطرارية

ما هي أقراص منع الحمل الاضطرارية؟

- حبوب تحتوي على هرمون البروجستين فقط ، أو البروجستين والإستروجين معاً - وهما يشبهان نفس الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة .
- حبوب منع الحمل الاضطرارية تعرف أيضا بحبوب ما بعد الجماع أو حبوب صباح اليوم التالي .
- تعمل أساساً على منع أو تأخير خروج البويضات من المبيض (التبويض) . لا تعمل هذه الحبوب إذا كانت السيدة حامل (أنظر سؤال ١ صفحة ٥٤) .

ما هي الأقراص التي يمكن إستخدامها كأقراص منع حمل إضطرارية؟

- منتج خاص من حبوب منع الحمل الإضطرارية تحتوي على هرمون البروجستين في صورة ليفونورجستريل .
- منتج خاص من حبوب منع الحمل الإضطرارية تحتوي على هرمون الإستروجين ، والليفونورجستريل .
- أقراص البروجستين فقط مع ليفونورجستريل أو نورجستريل
- أقراص منع الحمل المركبة التي تحتوي على الإستروجين والبروجستين في صورة ليفونورجستريل أو نورجستريل أو نورايثينديرون (ولذلك تسمى نورإيسترون)

متى يمكن إستخدام أقراص منع الحمل الإضطرارية؟

- بعد الجماع الغير محمي مباشرة كلما أمكن ذلك ، فكلما كان تناول هذه الأقراص مبكرا ، كلما زادت فعاليتها في منع حدوث الحمل .
- يمكن أن تمنع حدوث الحمل إذا ما تم استخدامها في خلال الخمسة أيام الأولى من الجماع الغير محمي .

ما مدى فعاليتها؟

- إذا حدث جماع لعدد ١٠٠ سيدة خلال الأسبوع الثاني أو الثالث من الدورة الشهرية بدون إستخدام وسيلة لمنع الحمل ، فمن المحتمل إن يحدث الحمل لـ ٨ سيدات .
- إذا إستخدمت الـ ١٠٠ سيدة أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط كأقراص منع حمل اضطرارية ، فإن سيدة واحدة يحتمل أن تصبح حامل .
- إذا إستخدمت الـ ١٠٠ سيدة أقراص منع الحمل المركبة كأقراص منع حمل اضطرارية ، فإن سيدتان يحتمل أن تحملن .

فعالية أقراص منع الحمل الإضطرارية

إذا حدث جماع لعدد ١٠٠ سيدة لمرة واحدة خلال الأسبوع الثاني أو الثالث من الدورة الشهرية ...

٨ حالات حمل	لم يستخدمن أقراص منع الحمل الإضطرارية	١٠٠
حالة حمل واحدة	إستخدمن أقراص البروجستين لمنع الحمل الإضطراري	١٠٠
٢ حالة حمل	إستخدمن الأقراص المركبة لمنع الحمل الإضطراري	١٠٠

عودة الخصوبة بعد استعمال أقراص منع الحمل الإضطرارية: لا يحدث تأخر في عودة الخصوبة ، تستطيع السيدة أن تصبح حامل فوراً بعد استخدامها لهذه الأقراص . أقراص منع الحمل الإضطرارية تمنع حدوث الحمل فقط في حالة أن يكون الجماع الغير محمي قد حدث في الخمسة أيام التي سبقت أخذ الأقراص الإضطرارية ، ولكنها لا توفر أي حماية من الحمل في حالة حدوث جماع غير محمي في اليوم التالي بعد أخذها . إذا رغبت السيدة في أن تظل محمية من الحمل ، فعليها استخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى بصفة مستمرة في الحال (أنظر التخطيط لتنظيم الأسرة صفحة ٥١) .

الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر أي حماية

الأعراض الجانبية والمزايا والمخاطر الصحية لأقراص منع الحمل الإضطرارية

الأعراض الجانبية (أنظر كيفية علاج أى مشاكل صفحة ٥٣) .

بعض المستخدمات قد يشكون من:

- تغير في طبيعة دم الحيض ويشمل:
 - نزيف غير منتظم بسيط لمدة من يوم إلى يومين بعد استخدام الحبوب
 - نزول الحيض متأخراً أو مبكراً عن العادة .
- بعد أسبوع من تناول حبوب منع الحمل الإضطرارية قد يحدث:

● غثيان*

● آلام بالبطن

● صداع

● آلام بالثدي

● دوخة

● قيء*

المخاطر الصحية المعروفة

لا يوجد

المزايا الصحية المعروفة

تحمي السيدة من خطورة

● حدوث الحمل .

* السيدات اللاتي يستخدمن أقراص البروجستين فقط كوسيلة منع حمل اضطرارية هم الأقل في الشكوى من حدوث قيء أو غثيان من السيدات اللاتي يستخدمن الأقراص المحتوية على الاستروجين والبروجستين.

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أيضا أسئلة وأجوبة صفحة ٥٤)

أقرص منع الحمل الإضطرارية:

- لا تسبب إجهاض .
- لا تسبب تشوهات للجنين إذا حدث حمل .
- ليست خطرا على صحة المرأة .
- لا تشجع على المخاطرة في ممارسة الجنس .
- لا تسبب العقم للمرأة .

لماذا تفضل بعض السيدات أقرص منع الحمل الإضطرارية ؟

- تقدم فرصة ثانية للسيدة لمنع حدوث الحمل .
- يمكن للسيدة التحكم فيها .
- تقلل اللجوء إلى الإجهاض في حالة الاستخدام الخاطئ لوسائل منع الحمل أو عدم استخدام الوسائل .
- سهولة الحصول عليها في حالة الطوارئ .

من التي تستطيع استخدام أقرص منع الحمل الإضطرارية ؟

حبوب منع الحمل الإضطرارية آمنة ومناسبة لكل السيدات

لا تحتاج مستخدمات أقرص منع الحمل الإضطرارية لعمل اختبارات أو الكشف الطبي قبل استخدامها . قد تكون مناسبة لأسباب أخرى ، خاصة إذا كانت العلاقة الجنسية تمت بالعنف (أنظر العنف ضد المرأة ، تقديم الرعاية اللازمة صفحة ٣٠٢) .

عوامل اللياقة الطبية لاستخدام

حبوب منع الحمل الاضطرارية

كل السيدات يمكنهن استخدام أقرص منع الحمل الإضطرارية بأمان وفعالية ، بما في ذلك السيدات اللاتي لا يستطعن استخدام الوسائل الهرمونية كوسيلة منتظمة لمنع الحمل . بسبب طبيعة استخدامها كوسيلة طارئة (مدة قصيرة) فلا توجد حالات طبية تجعلها غير آمنة للسيدات .

بدء استعمال أقراص منع الحمل الإضطرارية

في كثير من الأحوال قد تحتاج السيدات إلى هذه النوعية من الأقراص ، وعلى ذلك فلا بد من تزويد النساء الراغبات بهذه الأقراص مسبقاً (إن أمكن ذلك) . تستطيع السيدة الاحتفاظ بهذه الأقراص لوقت الحاجة إليها . توافر هذه الحبوب في متناول يد السيدة يمكنها من استخدامها بمجرد حدوث جماع غير محمي ودون تأخير .

متى تستخدم؟

- في أي وقت خلال الـ ٥ أيام التي تلي الجماع الغير محمي ، وكلما كان بداية استخدامها مبكراً كلما زادت فعاليتها .

أقراص منع الحمل الإضطرارية مناسبة في كثير من المواقف

يمكن أن تستخدمها السيدة في أي وقت تشعر فيه بالقلق من حدوث حمل . على سبيل المثال بعد:

- الجماع بالعنف (الإغتصاب) .
- أي جماع غير محمي .
- الخطأ في إستخدام وسيلة منع الحمل مثل:
 - الاستخدام الخاطئ للواقعي مثل حدوث تمزق به أو إنزلاقه أثناء الجماع أو الإنسحاب .
 - الاستخدام الخاطئ لوسيلة الوعي بفترة الخصوبة (مثل الفشل في الامتناع عن الجماع أو عدم القدرة على إستخدام طريقة منع حمل أخرى أثناء فترة الخصوبة) .
 - عدم قدره الرجل على القذف الخارجي (العزل أو الجماع الناقص) .
 - إذا نسيت السيدة تناول ٣ أقراص أو أكثر من أقراص منع الحمل المركبة ، أو بدأت شريط جديد متأخرة ٣ أيام أو أكثر .
 - خروج اللولب عن موضعه .
 - السيدات اللاتي تأخرن أكثر من اسبوعين عن موعد أخذ حقنة منع الحمل التي تؤخذ كل ٣ شهور ، أو سبعة أيام عن موعد الحقنة الشهرية .



معلومات عن الجرعات

لمراجعة الأنواع التجارية المختلفة ، وعدد الحبوب الواجب أخذها أنظر تركيبات الأقراص وجرعاتها صفحة ٥٦ .

نوع الحبوب	الجرعة الكلية التي يجب إعطائها للسيدة
الحبوب التي تحتوي على هرمون الليفونورجستريل فقط	• ١,٥ مجم ليفونورجستريل (جرعة واحدة) [*]
الحبوب الاضطرابية التي تحتوي على هرمون الأستروجين والبروجستين	• ٠,١ مجم إيثينيل إستراديول + ٠,٥ مجم ليفونورجستريل تليها جرعة مماثلة بعد ١٢ ساعة أخرى .
حبوب البروجستين فقط سواء كانت تحتوي على الليفونورجستريل أو النورجستريل	• ١,٥ مجم ليفونورجستريل (جرعة واحدة) . • ٣ مجم نورجستريل (جرعة واحدة) .
الحبوب المركبة (الاستروجين والبروجستين) لمنع الحمل ، والتي تحتوي على ليفونورجستريل أو نورجستريل أو نورإيثينديرون	• في حالة الحبوب المركبة والتي تحتوي على ليفونورجستريل وإستروجين ٠,١ مجم إيثينيل إستراديول + ٠,٥ مجم ليفونورجستريل . تليها نفس الجرعة بعد مرور ١٢ ساعة . • في حالة الحبوب المركبة التي تحتوي على الأستروجين والنورجستريل ٠,١ مجم إيثينيل إستراديول + ١ مجم نورجستريل ، تليها نفس الجرعة بعد مرور ١٢ ساعة . • الحبوب المركبة والتي تحتوي على الإستروجين والنورإيثينديرون ٠,١ مجم إيثينيل إستراديول + ٢ مجم نورإيثينديرون تليها نفس الجرعة بعد ١٢ ساعة أخرى .

وصف أو إعطاء حبوب منع الحمل الإضطرابية

١ . إعطاء الحبوب	• من الممكن إعطاء السيدة الحبوب في الحال • في حالة أخذ الحبوب التي تتطلب جرعتين ، يجب التنبيه على السيدة بتناول جرعة أخرى بعد مرور ١٢ ساعة من الجرعة الأولى .
٢ . أشرح للسيدة الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً	• غثيان وآلام بالبطن وبعض الأعراض الأخرى . • نزيف خفيف أو بسيط أو تغير في موعد الحيض . • الأعراض الجانبية ليست علامات مرضية .

^{*} كطريقة بديلة يمكن للسيدات تناول جرعة من الليفونورجستريل ٠,٧٥ مجم في الحال ، يتبعها نفس الجرعة بعد ١٢ ساعة - الجرعة الواحدة أسهل في الأستعمال للسيدات ولها نفس تأثير الجرعتين .

٣. شرح ماذا تفعل السيدة مع الأعراض الجانبية

• الغثيان:

- الاستخدام الروتيني لمضادات الغثيان ليس ضرورياً.
- السيدات اللاتي عانين من حدوث غثيان عند تناولهن حبوب منع الحمل الإضطرارية سابقاً أو من عانين من الغثيان مع الجرعة الأولى (الحبوب ذات الجرعتين) يمكنهن تناول أحد مضادات الغثيان نصف ساعة إلى ساعة قبل تناول الجرعة مثال لذلك ٥٠ مجم من عقار الميكليدين (أجيراكس، أو أنتيفرت، أو بونين أو بوستافين).

• القيء:

- إذا حدث قيء بعد مرور ساعتين من تناول حبوب منع الحمل الإضطرارية، يجب أن تتناول جرعه أخرى (يمكن أن تتناول جرعة من عقار مضادات القيء كما هو متبع فيما سبق).
- إذا أستمرو القيء يمكن للسيدة أخذ الجرعة الثانية ولكن عن طريق المهبل بوضعها في أعلى مكان يمكن أن تصل إليه. أما في حالة حدوث قيء بعد مرور أكثر من ساعتين، فلا داعي للسيدة أن تعيد الجرعة مرة أخرى.

٤. يتم إعطاء السيدة المزيد من أقراص منع الحمل الإضطرارية، مع مساعدتها للحصول على وسيلة منع حمل أخرى لتستمر عليها

- إذا أمكن، يتم إعطاء السيدة كمية من أقراص منع الحمل الإضطرارية لتكون معها في البيت في حالة الحاجة إليها مرة أخرى.
- أنظر التخطيط لإستخدام وسائل تنظيم الأسرة المستمرة فيما يلي ذكره بعد ذلك.

« راجعينا في أي وقت » : أسباب المراجعة

لا توجد ضرورة لزيارة المتابعة، ويجب على مقدمو الخدمة الترحيب بقدم السيدة في أي وقت تشاء وأيضاً إذا:

- كانت تشك في حدوث الحمل، وبخاصة إذا كانت لا تحيض أو إذا تأخر نزول الحيض لأكثر من أسبوع.

التخطيط لتنظيم الأسرة الدائم

١. أشرح للسيدة أن أقراص منع الحمل الإضطرارية لن توفر لها الحماية من حدوث الحمل في المستقبل (حتى وإن حدث الجماع في اليوم الثاني بعد تناول الحبوب). أشرح أهمية استخدام وسيلة تنظيم أسرة دائمة وساعدها على الاختيار. إن كانت عرضة للإصابة بالأمراض الجنسية، وضح طرق الحماية من إنتقال الأمراض الجنسية بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي (أنظر الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ٢٧٥).
٢. إذا لم ترغب في إستخدام وسيلة لتنظيم الأسرة في الوقت الحالي، يجب أعطائها العازل الطبي أو أقراص منع الحمل المركبة وأطلب منها إستخدامها إذا غيرت رأيها، مع أعطائها التعليمات اللازمة للإستخدام. ذكرها أنك ترحب بها إذا راجعتك في أي وقت آخر، أو إذا كانت تريد الحصول على وسيلة أخرى، أو لديها أية إستفسارات أو شكاوي.
٣. أعطها المزيد من أقراص منع الحمل الإضطرارية إذا أمكن ذلك لكي تستعملها مستقبلاً عند حدوث جماع غير محمي.

متى تستطيع السيدة بداية استخدام وسيلة دائمة لمنع الحمل ، بعد استخدامها لأقراص منع الحمل الإضطرارية ؟

الوسيلة	متى تبدأ
أقراص منع الحمل المركبة ، أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، واللصقة المركبة لمنع الحمل ، والحلقة المهبلية لمنع الحمل	يمكن للسيدة بدأ الاستخدام في اليوم التالي لتناولها أقراص منع الحمل الإضطرارية ولاداعي لإنظار الحيض التالي . ● في حالة أقراص منع الحمل المركبة أو الحلقة المهبلية لمنع الحمل : - المستخدمة الجدد يجب عليهن البدء في استخدام شريط جديد أو حلقة مهبلية جديدة - المستخدمة الحاليات واللاتي تناولن أقراص منع الحمل الإضطرارية نتيجة الخطأ في استخدام الوسيلة يمكنهن إستكمال استخدام الوسيلة . ● في حالة اللصقة المركبة لمنع الحمل : - يجب على جميع السيدات البدء في استخدام لصقة جديدة . ● جميع السيدات يجب عليهن استخدام وسيلة منع حمل إضافية* أخرى خلال السبعة أيام الاولى من استخدامهن لهذه الوسائل .
حقن البروجستين فقط	● تستطيع السيدة البدء في استخدام الحقن في نفس اليوم الذي تناولت فيه أقراص منع الحمل الأضطرارية ، أو إذا رغبت خلال السبعة أيام الأولى من نزول الحيض . ولكنهن سيحتجن لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال فترة السبعة أيام الاولى من أخذهن لحقنة البروجستين فقط . يجب على السيدة العودة مرة أخرى إذا شعرت بأعراض أو علامات الحمل ، بخلاف إنقطاع الدورة الشهرية (أنظر صفحة ٣٧١ حول أعراض وعلامات الحمل) .
الحقن الشهرية	● يمكن للسيدة استخدام الحقن الشهرية في نفس اليوم الذي تناولت فيه أقراص منع الحمل الإضطرارية ، ولا يجب انتظار نزول الحيض التالي . وستحتاج السيدة لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى أثناء السبعة أيام الأولى من تناول الحقنة الشهرية .
كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد	● بعد نزول الحيض . يجب إعطاء السيدة أقراص منع الحمل أو أي وسيلة منع حمل إضافية لتستخدمها من ثاني يوم لتناولها حبوب منع الحمل الإضطرارية وحتى نزول الحيض .
اللولب (النحاسية أو المحملة بالهرمون)	● يمكن استخدام اللولب النحاسية كوسيلة منع حمل إضطرارية أو طارئة ، وتعتبر طريقة جيدة ، خاصة للسيدات اللاتي يفضلن استخدام اللولب بعد ذلك كوسيلة تنظيم أسرة دائمة لوقت طويل (أنظر اللولب النحاسية صفحة ١٣١) . ● إذا وافقت السيدة على إستخدام اللولب كوسيلة تنظيم أسرة دائمة ، فيمكن لمقدم الخدمة تركيبه في نفس اليوم الذي تناولت فيه السيدة حبوب منع الحمل الإضطرارية . ولا داعي في هذه الحالة لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

* وسائل منع الحمل الإضافية تشمل الإمتناع عن الجماع ، العازل الطبي الذكري والاثنوي ، مبيدات الحيوانات المنوية ، والجماع الناقص (القذف الخارجي) . ذكر السيدة أن مبيدات الحيوانات المنوية ، والجماع الناقص (العزل) هما الأقل فعالية . يجب إعطائها العازل الطبي إذا أمكن ذلك .

- يمكن إستخدامها في الحال .

العازل الطبي الذكري
والأنثوي ، المبيدات المنوية ،
الحواجز المهبلية ، غطاء عنق
الرحم ، والجماع الناقص
(القذف الخارجي)

- طرق الوعي بفترة الخصوبة كوسيلة تنظيم أسرة
- طريقة الأيام القياسية: تبدأ مع بداية نزول أول حيض .
- الطريقة التي تعتمد على أعراض التبويض: بمجرد عودة الإفرازات المهبلية إلي طبيعتها .
- يجب إعطاء السيدة وسيلة منع حمل إضافية لحين أن تبدأ في إستخدام الوسيلة التي أختارها .

مساعدة المستخدمات

التعامل مع أي مشكلة

المشاكل التي تذكرها السيدات كأعراض جانبية أو فشل للوسيلة

قد تكون أو قد لا تكون بسبب الوسيلة

نزيف بسيط غير منتظم

- النزيف الغير منتظم الناتج عن إستخدام أقراص منع الحمل الإضطرابية ، سوف يتوقف دون علاج .
- يجب على مقدم الخدمة طمأنة السيدة أن هذه ليست أعراض مرضية أو أعراض حمل .

التغير في موعد نزول الدورة الشهرية التالية أو الشك في حدوث حمل

- قد يبدأ نزول الحيض مبكراً أو متأخراً عن مواعده المتوقع ، وهذا ليس علامة مرضية أو علامة على حدوث حمل .
- إذا حدث وتأخر نزول الحيض أكثر من أسبوع عن المعتاد ، بعد تناول أقراص منع الحمل الإضطرابية ، يجب تقييم الحالة للتأكد من حدوث حمل من عدمه . لا يوجد مخاطر معروفة من الممكن أن تحدث للجنين إذا فشلت أقراص منع الحمل الإضطرابية في منع الحمل (أنظر سؤال ٢ صفحة ٥٤) .



أسئلة وأجوبة حول أقراص منع الحمل الإضطرارية

١. هل تؤدي أقراص منع الحمل الإضطرارية إلى اضطراب الحمل ؟

لا ، فأقراص منع الحمل الإضطرارية لا تعمل إذا كانت السيدة حامل ، وإذا تم تناولها قبل حدوث تبويض للسيدة ، فهي تعمل على منع خروج البويضة من المبيض أو تأخير خروجها لفترة تتراوح من ٥-٧ أيام . وفي خلال هذه الفترة فإن أي حيوان منوي موجود داخل الجهاز التناسلي للسيدة يموت ، حيث أن الحيوانات المنوية تستطيع الحياة داخل الجهاز التناسلي للمرأة لمدة لا تزيد عن ٥ أيام .

٢. هل تؤدي أقراص منع الحمل الإضطرارية إلى تشوهات الأجنة ؟ وهل تتسبب في ضرر للجنين إذا تم تناولها والسيدة حامل ؟

لا ، فقد ثبت بالدليل القاطع أن أقراص منع الحمل الإضطرارية لا تؤدي إلى حدوث تشوهات للمولود كما أنها لا تتسبب في أي ضرر للجنين إذا حدث وتناولتها السيدة وهي حامل أو لو فنلت الحبوب في منع الحمل .

٣. ما هي الفترة التي تكون السيدة فيها محمية من حدوث حمل منذ تناولها أقراص منع الحمل الإضطرارية ؟

لا بد أن تدرك السيدات المستخدمات لأقراص منع الحمل الإضطرارية أنهن عرضة لحدوث الحمل إذا ما تكرر الجماع الغير محمي ما لم يستخدمن وسيلة تنظيم أسرة دائمة فوراً . لأن أقراص منع الحمل الإضطرارية تعمل على تأخير التبويض عند بعض السيدات ، وقد تعود الخصوبة سريعاً بعد تناول هذه الحبوب . فإذا كانت السيدة تريد أن تكون محمية مستقبلاً وبصفة دائمة من حدوث الحمل ، يجب عليها استخدام وسيلة تنظيم أسرة بانتظام فوراً .

٤. هي حبوب منع الحمل الفمية التي يمكن استخدامها كأقراص منع حمل إضطرارية ؟

لكثير من أقراص منع الحمل المركبة (إستروجين + البروجستين) ، وأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط يمكن استخدامها كأقراص منع حمل إضطرارية . أي أقراص تحتوي على الهرمونات التالية ، يمكن استخدامها كأقراص منع حمل إضطرارية - ليفونورجستريل - نورجستريل - نوراينديرون ، وهذه الأقراص المحتوية على البروجستين مع الأستروجين (اثينيل إستراديول) يمكن استخدامها . (أنظر تركيبات الأقراص وجرعاتها ، صفحة ٥٦ ، لأمثلة على الأقراص التي يمكن إستخدامها كوسيلة منع حمل إضطرارية) .

٥. هل تناول ٤٠-٥٠ قرصاً من أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط آمن كأقراص منع حمل إضطرارية ؟

نعم ، فأقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط تحتوي على كمية ضئيلة جداً من الهرمون . لذلك يجب على السيدة تناول الكثير منها للوصول بجرعتها إلى الجرعة الفعالة كوسيلة منع حمل إضطرارية . على النقيض من ذلك ، عند إستخدام أقراص منع الحمل المركبة (استروجين وبروجستين) كوسيلة منع حمل إضطرارية ، تكون الأقراص من ٢-٥ أقراص في الجرعة الواحدة وتكرر بعد ١٢ ساعة . ولا يجب أن تتناول السيدات ٤٠-٥٠ قرصاً من أقراص منع الحمل المركبة كوسيلة منع حمل إضطرارية .

٦. هل أقراص منع الحمل الإضطرارية آمنة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو الإيدز؟ وهل تستطيع السيدات التي تخضع للعلاج بمضادات الريتروفيرس استخدام هذه الأقراص؟

نعم، السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي، ومرضى الإيدز، أو اللاتي يعالجن بمضادات الريتروفيرس يمكنهن استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية بأمان.

٧. هل أقراص منع الحمل الاضطرارية آمنة للمراهقات؟

نعم. أثبتت الدراسات أن استخدام الفتيات في سن من ١٣-١٦ سنة لأقراص منع الحمل الاضطرارية آمن. بالإضافة إلى ذلك، فإن جميع الفتيات اللاتي شاركن في تلك الدراسات إستطعن استخدام الأقراص بطريقة صحيحة.

٨. هل تستطيع السيدات استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية، على الرغم من أنهن قد لا يستطيعن استخدام أقراص منع الحمل المركبة أو أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط كوسائل تنظيم أسرة دائمة؟

نعم، لأن استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية يكون لفترة قصيرة ومحددة.

٩. إذا فشلت أقراص منع الحمل الإضطرارية في منع الحمل، هل السيدة في هذه الحالة أكثر عرضة لحدوث الحمل خارج الرحم؟

لا. حتى وقتنا هذا، لم يثبت أن أقراص منع الحمل الإضطرارية تزيد من خطورة حدوث حمل خارج الرحم. الدراسات العالمية، والمراجعات البحثية التي تمت بمعرفة هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية، لم تجد أي زيادة في معدل حدوث حمل خارج الرحم (بعد فشل هذه الحبوب في منع الحمل) بين مستخدمات أقراص منع الحمل الإضطرارية مقارنة بالحالات التي تحدث مع الحمل عموماً.

١٠. لماذا يجب إعطاء السيدات أقراص منع الحمل الاضطرارية قبل الحاجة إليها؟ ألن يؤثر ذلك على تشجيعهن لاستخدام وسيلة منع الحمل بانتظام وبالتالي يؤثر على استخدام تنظيم الأسرة؟

لا، فإن الدراسات التي أجريت على السيدات اللاتي يحصلن على أقراص منع الحمل الاضطرارية مقدما وجدت التالي:

- السيدات اللاتي لديهن أقراص منع الحمل الاضطرارية يستخدمن الوسيلة على الفور بعد حدوث جماع غير محمي، أكثر من السيدات اللاتي ليست لديهن ويفكرن في الذهاب إلى مقدم الخدمة للسؤال عنها، كذلك تناول هذه الحبوب مبكراً يجعلها أكثر فعالية.
- السيدات اللاتي يحصلن على هذه الأقراص مقدما هن الأكثر إستخداما لها عن السيدات اللاتي يجب عليهن الذهاب أولاً للسؤال عنها لدى مقدمي الخدمة.
- تستمر السيدات في استخدام وسائل تنظيم الأسرة الأخرى، كما كانت قبل الحصول على أقراص منع الحمل الاضطرارية.

١١. هل من الممكن أن تستخدم أقراص منع الحمل الإضطرارية كوسيلة تنظيم أسرة منتظمة؟

لا، فتقريباً كل وسائل تنظيم الأسرة الأخرى هي أكثر فعالية في الحماية من حدوث الحمل. السيدات اللاتي يستخدمن أقراص منع الحمل الإضطرارية بصفة منتظمة أكثر عرضة لحدوث حمل غير مرغوب فيه عن السيدات اللاتي يستخدمن وسائل أخرى منتظمة. كما أنه من الهام أن تحصل السيدات اللاتي يستخدمن وسائل تنظيم أسرة منتظمة على معلومات عن أقراص منع الحمل الإضطرارية، في حالة ما إذا أحتجن إلى استخدامها، مثل إذا حدث تشققات في الواقي الذكري أو إذا نسيت السيدة تناول ٣ أقراص أو أكثر من أقراص منع الحمل المركبة.

تركيبات الأقراص وجرعاتها

نوع الحبوب والهرمون الموجود بها	التركيبية	الأسم التجاري	عدد الحبوب التي يجب تناولها أول مرة	عدد الحبوب التي يجب تناولها بعد مرور ١٢ ساعة
أقراص البروجستين فقط				
أقراص البروجستين فقط المخصصة لمنع الحمل الإضطرابية	١,٥ مجم ليفونورجستريل	إيسكابل ، إسكاييلي ، إيمكت ، بوستينور ١ ، بوستينور ٢ يونيدوزيس ، بوزاتو يوني	١	٠
	٠,٧٥ مجم ليفونورجستريل	أنتنج ، ديداد ، إيبيلس ، إي سي ، إي سي ٢ ، إي سي بي ، إيميكيت ، إيسيتنور ، إيفيتاريم ، جلائكوي ، هيوبي تنج ، إيميديات - ن ، لينور ٧٢ ، مادونا ، مينيبيل ٢ ، نورليفو ، بيليم ، بيل ٧٢ ، بلان بي ، بوسلوف ، بوست - داي ، بوستينور ، بوستينور- ٢ ، بوستينور دو بوزاتو ، بي بي أم اس ، بريجنون ، برونتا ، ناسي ، فيرماجست ، فيكا يو تنج	٢	٠
أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط	٠,٠٣ مجم ليفونورجستريل	ميكولوت ، ميكولوت ٣٥ ، ميكروفال ، ميكرو نورجيستون ، نورتيل	*٥٠	٠
	٠,٣٧٥ مجم ليفونورجستريل	نيوجست ، نورجيل	*٤٠	٠
	٠,٧٥ مجم ليفونورجستريل	مينيكون ، أوفريت	*٤٠	٠
أقراص الاستروجين والبروجسترون لمنع الحمل الاضطرابية				
أقراص الاستروجين والبروجسترون المخصصة لمنع الحمل الإضطرابية	٠,٠٥ مجم إيثينيل استراديول* ٠,٢٥ مجم ليفونورجستريل	فيرتالين ، بريفين ، تتراجينون	٢	٢

* أقراص قليلة الجرعة ولكنها آمنة - انظر سؤال ٥ صفحة ٥٤

نوع الحبوب والهرمون الموجود بها	التركيبة	الأسم التجاري	عدد الحبوب التي يجب تناولها أول مرة	عدد الحبوب التي يجب تناولها بعد مرور ١٢ ساعة
أقراص منع الحمل المركبة (استروجين وبروجستيرون)	٠.٢ مجم إيثينيل استراديول + ٠.١ مجم ليفونورجستريل	أنبوليت ٢٠ ، ابريل ، فيمكسين ، ليويتي-٢٨ ، ليويتي سوافا ، ميكروجينون سوافا ، ميرانوفو ، نورفيتال ٢٠	٥	٥
	٠.٣ مجم إيثينيل استراديول + ٠.١٥ ليفونورجستريل	أنا ، أنوفيلوتوريوس ، ميكرو دوسيس ، أنبوليتي ، أنبوليتي سي دي ، أنبوليت ، سيكولو ٢١ ، سيكلون ، كومبيناشن ٣ ، كونفانسي ، كونتراسيبتييف إل دي ، إيوجينون ٣٠ إي دي ، فامبلا- ٢٨ ، جستيريلان ، إينوفا سي دي ، لادي ، ليفونورجستريل بيبل ، لو-جينتيرول ، لورسكس ، مالا-دي ، ميكرو فيمين ، ميكرو فيمين سي دي ، ميكرو جست ، ميكرو جست إي دي ، ميكرو جينون ، ميكرو جينون- ٢٨ ، ميكرو جينون-٣٠ ، ميكرو جينون-٣٠ إي دي ، ميكرو جينون إي دي ٢٨ ، ميكروسوفت سي دي ، ميكروفلار ، مينيدريل ، مينيجينون ، مينيجينون ٣٠ ، مينيفلار ، ميثوري ، نوسيكين ، نورديت ، نورديتي ، نورديتي ٣٠/١٥٠ ، نورديتي-٢١ ، نورديتي-٢٨ ، نورجيلين ، نورفيتال ، نوفيللي ديو ، أولوجين-ميكرو ، برما فيم ، أر- دين ، ريجيت ، ريجيفيدون ٢١ ، ريجيفيدون ، سيفيف ، سيكسكون ، ستيدريل ٤٠ ، سوجينور	٤	

نوع الحبوب والهرمون الموجود بها	التركيبة	الأسم التجاري	عدد الحبوب التي يجب تناولها أول مرة	عدد الحبوب التي يجب تناولها بعد مرور ١٢ ساعة
أقراص منع الحمل المركبة (تكملة)	٠,٠٥ مجم ايثيناييل استراديول + ٠,٢٥ مجم ليفونورجستريل	انفيرتيل ، كونتراسييف إتش دي ، كونترول ، دي-نورجينور ، دينوفال ، دينوفال وايت ، دولوتون ، دولوتون إل ، إيفانور ، إف إم بي ، جرافيسنات ٢٥٠ ، نيوجينون ، نيوجينون سي دي ، نيوفلار ، نيوجينون ٥٠ ، نورال ، نورديول ، نورديول ٢١ ، نورمانور ، اولوجين ، أوفيدون ، بريلوفار ، ستيدريل-دي	٢	٢
	٠,٠٥ مجم ايثيناييل استراديول + ٠,١٢٥ مجم ليفونورجستريل	جرافيسنات ، جرافيسنات ١٢٥	٢	٢
	٠,٠٣ مجم ايثيناييل استراديول + ٠,١٢٥ مجم ليفونورجستريل	مينيسستون ، ترست بيل	٤	٤
	٠,٠٣ مجم ايثيناييل استراديول + ٠,٣ مجم نورجستريل	فيمنال ، لو/اوفرال	٤	٤
	٠,٠٥ مجم ايثيناييل استراديول + ٠,٥ مجم نورجستريل	ايوجينون ، ايوجينون سي دي ، فيمنال ، جيني اف ام بي ، اوفرال ،	٤	٤

المصدر: الموقع الإلكتروني «منع الحمل الإضطراري»، المنظمة الدولية لتخطيط الأسرة،
إدارة الوسائل الهرمونية لمنع الحمل، الإئتلاف الدولي لوسائل منع الحمل الإضطرارية.

حقن البروجستين فقط

نقاط رئيسية لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- التغييرات التي تحدث في الدورة الشهرية شائعة الحدوث ولكنها غير ضاره . في الحالات المثالية يحدث نزيف غير منتظم في الشهور الأولى من استخدام الحقن ، ثم يليها إنقطاع للحيض الشهري .
- يجب العودة لأخذ الحقنة بصفة منتظمة دورية . العودة كل ٣ شهور (١٣ أسبوع) في حالة استخدام حقن الديوبروفيرا ، أو كل شهرين في حالة استخدام حقن النت - إن هام جدا للحصول علي الفعالية القصوى .
- يمكن أخذ الحقنة أسبوعان قبل أو بعد موعدها المقرر . يجب على المنتفعات العودة مرة أخرى إلى أماكن تقديم الخدمة حتى لو تأخرن عن الموعد المقرر .
- قد يحدث إزدياد تدريجي في الوزن وهو شيء شائع .
- عادة ما يحدث تأخر في عودة الخصوبة . تزيد الفترة اللازمة لعودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام حقن البروجستين عدة شهور أكثر من مستخدمات وسائل تنظيم الأسرة الأخرى .

ما هي حقن البروجستين فقط؟

- كل من حقن الديوميدروكسي بروجسترون أسيتات (الديوبروفيرا) ، حقن النورايتيسترون - اينانثات (النت - إن) تحتوي على هرمون البروجستين الذي يشبه الهرمون الذي يفرز بصفة طبيعية في جسم السيدة . (الحقن الشهرية تحتوي على الإستروجين والبروجستين معاً - أنظر الحقن الشهرية صفحة ٨١) .
- لا تحتوي حقن البروجستين فقط على هرمون الإستروجين ، لذلك فهي تصلح للإستخدام خلال فترة الرضاعة الطبيعية (للمرضعات) وأيضاً للسيدات اللاتي لا يستطعن إستخدام وسائل هرمونية تحتوي على الإستروجين .
- حقن الديوبروفيرا هي أكثر أنواع الحقن إستخداماً ، وتعرف باسم «الحقنة» أو «ديبو» أو «ديوبروفيرا» أو «الميجسترون» وأيضاً تعرف باسم «البيتوجين» .
- حقن النت - إن تعرف أيضاً بـ «النورايتيسترون - اينانثات» ، «نوراستيرات» و «سينجيستال» (أنظر المقارنة بين الحقن المختلفة صفحة ٣٥٩ لبيان الفرق بين حقن ديوبوت ميدروكسي بروجيسترون أسيتات وحقن النورايتيسترون - اينانثات) .



- تعطي الحقن بالعضل، ويبدأ خروج الهرمون بالتدريج من العضلة إلى مجرى الدم. يوجد نوع من حقن الديوبوروفيرا يختلف عن المتعارف عليه يمكن أخذه عن طريق الحقن تحت الجلد (أنظر تركيبات جديدة لحقن ديوميدروكسي بروجستيرون أسيتات صفحة ٦٣).
- تعمل بصفة أساسية على منع خروج البويضات من المبيض (التبويض).

ما مدى فعاليتها؟



تعتمد فعالية الحقن على الإستخدام المنتظم لها، وتزداد خطورة حدوث الحمل إذا حدث تأخير في موعد أخذ الحقنة.

- إذا ما استخدمت بالطريقة المعتادة، قد يحدث ٣ حالات حمل لكل ١٠٠ سيدة تستخدم حقن البروجستين فقط خلال العام الأول. هذا يعني أن ٩٧ سيدة مستخدمة لهذا النوع من الحقن من كل ١٠٠ سيدة مستخدمة لن تصبح حاملا.
- عندما تحافظ السيدة على أخذ الحقنة في موعدها، أقل من حالة واحدة لكل ١٠٠ حالة تستخدم حقن البروجستين فقط (خلال العام الأول) تصبح حاملا (٣ حالات لكل ١٠٠ سيدة)

عودة الخصوبة بعد التوقف عن إستخدام الحقن: في المتوسط تتأخر عودة الخصوبة حوالي ٤ شهور بعد التوقف عن إستخدام الديوبوروفيرا، وحوالي شهر واحد بعد التوقف عن إستخدام النت. إن عند مقارنتهما بالوسائل الأخرى التي تستخدم (أنظر سؤال ٧ صفحة ٧٩).

الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر حماية

الأعراض الجانبية ، المزايا الصحية والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية (أنظر كيفية علاج أي مشكلة صفحة ٧٥)

بعض المستخدمات ذكرن الأعراض الجانبية التالية:

- تغير في طبيعة الدورة الشهرية (في صورة نزيف) مع إستخدام حقن الديوبروفيرا:
الثلاثة أشهر الأولى:
 - نزيف غير منتظم
 - طول مدة النزيفبعد مرور عام من الأستخدام:
 - إنقطاع الدورة الشهرية
 - نزيف على فترات متباعدة
 - نزيف غير منتظم
- تأثير النورايثيسترون - اينانثات على نمط الحيض الشهري أقل من تأثير حقن الديوبروفيرا . مع مستخدمات النورايثيسترون - اينانثات تقل عدد أيام نزول الحيض خلال أول ستة أشهر من الأستخدام ، وهم أقل عرضه لإنقطاع الحيض الشهري بعد عام من الإستخدام مقارنة بمستخدمات الديوبروفيرا .



● زيادة في الوزن (أنظر سؤال ٤ صفحة ٧٨)

- صداع
 - دوخة
 - انتفاخ وتعب بالبطن
 - تقلبات وتغيرات مزاجية
 - قلة الرغبة الجنسية
- أعراض طبيعية أخرى محتمل حدوثها:
- قلة كثافة العظام (أنظر سؤال ١٠ صفحة ٨٠) .

لماذا تفضل بعض السيدات إستخدام حقن البروجستين فقط ؟

- لا تحتاج إلى التذكر اليومي .
- لا تؤثر على العلاقة الزوجية (الجماع) .
- وسيلة توفر الخصوصية . لا يعلم أحد أن السيدة تستخدم وسيلة لتنظيم الأسرة .
- تنقطع الدورة الشهرية (في معظم السيدات) .
- تساعد بعض السيدات على زيادة الوزن .

المزايا الصحية المعروفة

حقن الديبوبروفيرا

تساعد في الحماية من:

- مخاطر حمل .
- سرطان بطانة الرحم .
- الأورام الليفية بالرحم .
- قد تساعد في الحماية من:
- مرض التهابات الحوض .
- أنيميا نقص الحديد (فقر الدم) .

تقلل من:

- نوبات الأنيميا المنجلية في السيدات المصابات بهذا المرض .
- أعراض داء البطانة الرحمية (آلام بالحوض والنزيف الغير منتظم) .

وحقن النت - إن

تساعد في الحماية من:

- إنيما نقص الحديد (فقر الدم)

لا يوجد

لا يوجد

قد توفر حقن النت - إن نفس المزايا الصحية التي توفرها حقن الديبوبروفيرا ، ولكن هذه القائمة من المزايا هي التي يوجد لها دليل علمي وبحثي .

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أيضاً أسئلة وأجوبة صفحة ٧٨) .

حقن البروجستين فقط:

- من الممكن أن تؤدي إلى إنقطاع الدورة الشهرية لدى المستخدمات ولكن لا ضرر من هذا التوقف .
- هذا الوضع يشبه إنقطاع الدورة الشهرية أثناء الحمل . دم الحيض لا يتجمع ولا يتراكم داخل السيدة .
- لا تؤدي إلى اضطراب الحمل الموجود بالفعل .
- لا تسبب في عقم المرأة .

مركبات جديدة من الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات (ديبوبروفيرا)

تم إنتاج نوع جديد من حقن الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات ، خصيصاً للحقن تحت الجلد (الحقن تحت الجلد) ، وهذا المركب الجديد لا يعطى إلا عن طريق الحقن تحت الجلد ولن يكون له تأثير فعال إذا تم حقنه عن طريق آخر . (بالمثل فإن مركب حقن الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات والذي يعطى بالحقن العضلي لا يجب حقنه تحت الجلد) .

جرعه الهرمون الموجودة في حقنة الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات تحت الجلد أقل ٣٠٪ من تلك الموجودة في الحقنة التي تعطى عن طريق العضل - ١٠٤ مجم تحت الجلد مقابل ١٥٠ مجم عضل . لذلك فهي قد تتسبب في أعراض جانبية أقل مثل زيادة الوزن .
فعالية النوعان واحدة ، ويتم إستخدامهما مرة كل ٣ شهور .

الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات تحت الجلد سوف يوفر معبئاً جاهزاً في سرنجة خاصة به ، ومزودة بسن قصير للحقن تحت الجلد مرة واحدة ، ولا يمكن إعادة إستخدامها مرة أخرى . هذا النوع من السرنجات قد يساعد السيدة على حقن نفسها دون الحاجة لمساعدة مقدم الخدمة .

الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات تحت الجلد تمت الموافقة عليه بواسطة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في ديسمبر ٢٠٠٤ تحت أسم (ديبوسب كيو بروفيرا ١٠٤) ، وقد تمت الموافقة على تداوله واستخدامه في إنجلترا (المملكة المتحدة) .



من التي تستطيع ، ومن لا تستطيع استخدام حقن البروجستين فقط ؟

هذه الحقن آمنة ومناسبة لكل السيدات تقريباً .

كل السيدات تقريباً يستطعن إستخدام حقن البروجستين فقط بفعالية وأمان بما في ذلك السيدات اللاتي :

- لديهن أو ليست لديهن أطفال
- غير متزوجات .
- في أي مرحلة عمرية بما في ذلك سن المراهقة والسيدات فوق ٤٠ سنة .
- أجهضن حديثاً .
- يدخلن بغض النظر عن السن وعدد السجائر المدخنة يومياً .
- يرضعن (تبدأ السيدة في استخدامها فور إنقضاء ٦ أسابيع من الولادة)
- أصبن بفيروس نقص المناعة الأدمي سواء كن تحت العلاج بعقار المضاد للريتروفيروس أم لا (أنظر حقن البروجستين فقط للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ٦٧) .

تستطيع السيدات إستخدام حقن البروجستين فقط :

- بدون الكشف الطبي على الحوض .
- بدون إجراء تحاليل دم أو أي إختبارات معملية أخرى .
- دون الحاجة إلى إجراء مسح لسرطان عنق الرحم .
- دون الحاجة الى فحص الثدي .
- حتى وإن كانت السيدة ليست في وقت نزول الحيض يمكنها بداية الإستخدام إن كانت متأكدة لحد كبير من أنها ليست حامل (أنظر قائمة الحمل صفحة ٣٧٢) .

حقن البروجستين فقط

أسأل المنتفعة الأسئلة التالية عن بعض الحالات الطبية المعروفة . لا داعي للفحص والاختبارات الأخرى . إذا كانت الإجابة (لا) لجميع الأسئلة ، يمكن للسيدة البدء في استخدام الحقن ، أما إذا كانت الأجابة (نعم) على أحد الأسئلة ، إتبع التعليمات المذكورة . في بعض الحالات الخاصة يمكن البدء في استخدام حقن البروجستين فقط

١ . هل ترضعين طفلا عمره أقل من ٦ أسابيع رضاعة طبيعية ؟

لا نعم يمكن للسيدة البدء في استخدام حقن البروجستين فقط بمجرد مرور ٦ أسابيع على الولادة (أنظر الرضاعة المطلقة أو شبه المطلقة أو الرضاعة الجزئية صفحة ٦٩) .

٢ . هل تعانيين من تليف شديد بالكبد أو إلتهاب بالكبد أو أي أورام بالكبد [هل لون جلد أو عين السيدة أصفر على غير العادة] (علامات الصفراء) .

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من مرض نشط بالكبد (الصفراء ، الإلتهاب الكبدي النشط أو تليف شديد أو أورام بالكبد) . لا يتم إعطائها حقن البروجستين فقط ، ويجب مساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٣ . هل تعانيين من ارتفاع في ضغط الدم ؟

لا نعم إذا كان مقدم الخدمة لا يمكنه التحقق من قياس ضغط الدم ، وأقرت السيدة أنها كانت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم في الماضي ، يتم إعطائها حقن البروجستين فقط . يجب فحص ضغط الدم إن أمكن .

• إذا كانت السيدة تعالج من ارتفاع ضغط الدم حالياً ، وأن الضغط أصبح تحت السيطرة ، أو ضغط الدم حالياً أقل من ١٦٠/١٠٠ مم زئبقي ، فيمكن إعطائها حقنة البروجستين فقط .

• إذا كان ضغط الدم الانقباضي أكثر من أو يساوي ١٦٠ مم زئبقي ، لا يتم إعطائها حقنة البروجستين فقط ، ومساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٤ . هل تعاني السيدة من مرض البول السكري لمدة أكثر من ٢٠ سنة أو مضاعفات بالشرابين أو الرؤية أو الكلية أو الجهاز العصبي نتيجة مرض البول السكري ؟

لا نعم لا يتم إعطائها حقنة البروجستين فقط ، ومساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٥ . هل سبق أن عانيت من سكتة دماغية أو جلطة بأحد الساقين أو الرئة أو أي أزمات قلبية أو مشاكل أخرى بالقلب ؟

لا نعم إذا ذكرت السيدة أنها عانت من قبل من أزمات قلبية أو مرض قلبي نتيجة لضيق أو أنسداد بالشرابين ، أو سكتة دماغية فلا يتم إعطائها حقنة البروجستين فقط ، ومساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الأستروجين . أما إذا كانت تعاني حالياً من جلطة عميقة بأوردة الساق أو الرئة (ليست جلطة سطحية) فيجب مساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

(التكملة في الصفحة التالية)

٦ . هل تعانين من نزيف مهبلي غير معتاد لك ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من نزيف مهبلي غير مفسر ولكن من المرجح أن يكون نتيجة لوجود حمل أو أي مشكلة طبية أخرى ، فإن إعطائها حقنة البروجستين فقط قد يؤثر على التشخيص أو على المتابعة أو العلاج ويجعله صعباً . وهنا يجب مساعدة السيدة على اختيار وسيلة أخرى (لا تناسب هذه السيدة الكبسولات التي تزرع تحت الجلد أو اللولب النحاسي ، أو اللولب المحمل بالهرمونات) حتى يتم تشخيص وعلاج النزيف المهبلي . بعد العلاج يتم إعادة تقييم الحالة مرة أخرى للتأكد من أن حقن البروجستين فقط تصلح لها أم لا .

٧ . هل تعانين أو سبق لك أن عانيت من سرطان الثدي ؟

لا نعم لا يتم إعطائها حقنة البروجستين فقط ، ومساعدتها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٨ . هل تعانين أو كنت تعانين من مشاكل صحية أخرى قد تزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب (أمراض الشرايين التاجية) ، أو السكتة الدماغية مثل ارتفاع في ضغط الدم أو مرض البول السكري ؟

لا نعم لا يتم إعطائها حقنة البروجستين فقط ، ومساعدتها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الأستروجين .

يجب على مقدمي الخدمة التأكد من الشرح الجيد للوسيلة التي ستستخدمها السيدة وعن المزايا الصحية والمخاطر الصحية والأعراض الجانبية لها ، كذلك الإشارة إلى الحالات التي لو حدثت قد تجعل الوسيلة غير مناسبة للسيدة .

إستخدام الحكم الأكلينيكي في حالات خاصة

السيدات اللاتي يعانين من أي من الحالات التالية يجب عدم إعطائهن حقن البروجستين فقط كوسيلة لمنع الحمل. ولكن وفي بعض الظروف الخاصة، وعندما تكون الوسائل الأخرى غير متوافرة أو غير مقبولة من السيدة، فيستطيع مقدم الخدمة المؤهل بعد تقييم حالة السيدة بعناية أن يقرر أنها تصلح لاستخدام حقنة البروجستين فقط. للوصول الى ذلك يجب على مقدم الخدمة أن يأخذ في اعتباره مدى خطورة حالة المنتفعة، ومدى قدرتها على المتابعة في أماكن تقديم الخدمة.

- المرضعات ولم يمر على ولادتهن ٦ أسابيع
- ارتفاع شديد في ضغط الدم (الإنقباضي ١٦٠ مم زئبقي أو أكثر، الإنبساطي ١٠٠ مم زئبقي أو أكثر).
- السيدات اللاتي يعانين حالياً من جلطة دموية عميقة بالساق أو الرئة.
- السيدات اللاتي يعانين حالياً أو لديهن تاريخ طبي سابق لمرض القلب نتيجة لانسداد أو ضيق بالشرايين.
- تاريخ سابق لسكتة دماغية.
- العديد من عوامل الخطر التي تساعد على الإصابة بأمراض الجهاز الدوري (القلب والشرايين) مثل إرتفاع ضغط الدم أو البول السكري.
- نزيف مهيلي غير مفسر، قبل تقييم مسبباته الخطيرة المحتملة.
- السيدات اللاتي كن يعانين من سرطان بالثدي منذ أكثر من ٥ سنوات ولم يتكرر.
- السيدات المصابات بالبول السكري لمدة تزيد عن ٢٠ سنة، أو السيدات اللاتي يعانين من مضاعفات البول السكري مثل مضاعفات في الشرايين، أو العين أو الكلي أو الجهاز العصبي.
- أمراض خطيرة بالكبد أو إلتهاب أو أورام.

حقنة البروجستين فقط للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي

- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي أو بمرض الإيدز، أو اللاتي يعالجن بواسطة عقار مضاد للريتروفيروس، يمكنهن بأمان إستخدام حقنة البروجستين فقط.
- يجب تشجيع هؤلاء السيدات على استخدام العازل الطبي إلى جانب حقنة البروجستين فقط حيث أن الواقي الذكري يحد من إنتشار فيروس نقص المناعة الآدمي وكذلك الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً.

بدء استعمال حقن البروجستين فقط

متى تستطيع السيدة البدء في إستخدامها؟

هام: تستطيع السيدة استخدام هذا النوع من الحقن في أي وقت تشاء ، طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . ولكي تكون متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، يجب عليها إستخدام قائمة الحمل (أنظر صفحة ٣٧٢) .

حالة السيدة	متى تبدأ
السيدات اللاتي عليهن الحيض أو المتحولات من وسائل غير هرمونية	أي وقت في الشهر <ul style="list-style-type: none">● إذا بدأت إستخدامها خلال ٧ أيام من بداية الحيض ، فلا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .● إذا كان قد مر على بداية حيضها أكثر من ٧ أيام ، تستطيع استخدام الحقنة إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، ولكنها سوف تحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية* أخرى لمدة ٧ أيام من تاريخ استخدامها للحقنة .● إذا كانت السيدة متحولة من استخدام اللولب كوسيلة لتنظيم الأسرة ، يمكنها استخدام الحقنة في الحال (أنظر اللولب النحاسي – التحول من استخدام اللولب الى وسيلة أخرى صفحة ١٤٨) .
السيدات المتحولات من استخدام وسيلة هرمونية أخرى .	<ul style="list-style-type: none">● في الحال إذا كان استخدامها لهذه الوسيلة بطريقة منتظمة وصحيحة ، أو إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . لا داعي لإنتظار الحيض التالي ، وأيضا لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .● إذا كانت تستخدم نوع آخر من حقن منع الحمل ، يمكنها البدء في استخدام حقن البروجستين فقط في نفس ميعاد الحقنة السابقة ، ولا داعي أيضا لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

* وسائل منع الحمل الإضافية تشتمل على الإمتناع عن الجماع، الواقي الذكري والواقي الأنثوي، مبيدات الحيوانات المنوية، الجماع الناقص (القذف الخارجي). ذكر السيدة أن فعالية مبيدات الحيوانات المنوية، الجماع الناقص (الغزل) قليلة مقارنة بباقي الوسائل. أعطي السيدة الواقي إذا كان ذلك ممكنا .

ترضع طفلها رضاعة
مطلقة أو شبه مطلقة

- أقل من ٦ شهور بعد الولادة
- إذا لم يمر على ولادتها أكثر من ٦ أسابيع ، يجب تأخير أخذ الحقنة الأولى حتى مرور ٦ أسابيع على الأقل على الولادة .
- إذا كان الحيض لم يعد بعد ، يمكن للسيدة أن تبدأ استخدام الحقن في أي وقت بعد نهاية الأسبوع السادس وحتى ستة أشهر بعد الولادة ، ولا داعي لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا كان الحيض قد عاد فيمكنها إستخدام الحقنة كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية عادية (أنظر الصفحة السابقة)
- بعد مرور أكثر من ٦ شهور بعد الولادة
- إذا لم يكن الحيض قد عاد ، والسيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، يمكنها إستخدام الحقن ولكنها ستحتاج إلى أستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لمدة ٧ أيام من أخذ الحقنة .
- إذا كان الحيض قد عاد ، يمكنها البدء في إستخدام الحقنة كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية عادية (أنظر الصفحة السابقة) .

ترضع طفلها رضاعة جزئية (غير كاملة)

- أقل من ٦ أسابيع بعد الولادة
- تؤجل أول حقنة حتى مرور ٦ أسابيع على الأقل من ولادتها .
- أكثر من ٦ أسابيع بعد الولادة
- إذا لم يكن الحيض قد عاد للسيدة ، والسيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، يمكنها إستخدام الحقن ولكنها ستحتاج إلى أستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لمدة ٧ أيام من أخذ الحقنة .[†]
- إذا كان الحيض قد عاد ، فيمكنها البدء في إستخدام الحقنة كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية عادية (أنظر الصفحة السابقة) .

[†] تعد الزيارة الروتينية للمتابعة بعد ٦ أسابيع من الولادة زيارة هامة ، فهي فرصة يمكن أن يستغلها مقدمو الخدمة للترويج لخدمات تنظيم الأسرة. بعض البرامج تعطي السيدة الحقنة الأولى دون الحاجة لأي دليل على أن السيدة ليست حامل بشرط أن يكون الحيض لم يعد بعد.

السيدة لا ترضع

- يمكن للسيدة البدء في تناول حقن البروجستين فقط في أي وقت . ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

- أكثر من ٤ أسابيع بعد الولادة إذا لم يكن الحيض قد عاد ، والسيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل † ، يمكنها استخدام الحقن ولكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لمدة ٧ أيام من أخذ الحقنة .
- إذا كان الحيض قد عاد ، يمكنها البدء في استخدام الحقنة كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية عادية (أنظر صفحة ٦٨) .

- لا توجد دورة شهرية (لسبب غير الولادة أو الرضاعة الطبيعية) يمكن للسيدة البدء في استخدام الحقن في أي وقت طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . لكنها سوف تحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى أول ٧ أيام من أخذ الحقنة .

- بعد الإجهاض فوراً . إذا بدأت الاستخدام خلال ٧ أيام من إجهاض حمل استمر ثلاثة أو ستة أشهر . لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

- إذا كانت ستبدأ بعد مرور ٧ أيام من إجهاض بعد حمل استمر ثلاثة أو ستة أشهر ، يمكنها البدء في استخدام الحقن في أي وقت تشاء إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، ولكنها ستحتاج إلى وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال السبعة أيام الأولى من استخدام حقن البروجستين .

- بعد تناول أقراص منع الحمل الاضطرارية يمكن للمنتفعة البدء في تناول حقنة البروجستين في نفس اليوم الذي حصلت فيه على أقراص منع الحمل الاضطرارية . أو خلال أول ٧ أيام من الحيض إذا كانت تفضل ذلك . يجب استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال السبع أيام الأولى من استخدام حقن البروجستين فقط . يجب على السيدة العودة مرة أخرى إذا أحست بأعراض أو علامات حمل بخلاف عدم نزول الدورة الشهرية (أنظر صفحة ٣٧١ - الأعراض والعلامات الشائعة للحمل) .

† تعد الزيارة الروتينية للمتابعة بعد ٦ أسابيع من الولادة زيارة هامة ، فهي فرصة يمكن أن يستغلها مقدمو الخدمة للترويج لخدمات تنظيم الأسرة. بعض البرامج تعطي السيدة الحقنة الأولى دون الحاجة لأي دليل على أن السيدة ليست حامل بشرط أن يكون الحيض لم يعد بعد.

إسداء النصح حول الأعراض الجانبية

هام : المشورة الجيدة حول التغيرات التي قد تطرأ على دم الحيض (النزف) ، والأعراض الجانبية الأخرى هام جدا قبل إعطاء الحقن . مشورة التغيرات التي تطرأ على دم الحيض (النزف) ، تعتبر من أهم العوامل التي تساعد المنتفعة على الاستمرار في استخدام الوسيلة .

أشرح الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً

- في بداية أول عدة شهور من الاستخدام قد يحدث نزيف غير منتظم ، أو تطول مدة النزف ، أو يحدث نزيف على فترات متقاربة ، وبعد ذلك قد ينقطع الحيض تماما .
- زيادة الوزن (١-٢ كجم في السنة) ، أو صداع ، أو دوخة ، ومن الممكن حدوث بعض الأعراض الجانبية الأخرى .

أشرح للمنتفعة الأعراض الجانبية

- الأعراض الجانبية ليست أعراضا مرضية
- هي أعراض شائعة ولكن في بعض السيدات قد لا تحدث .
- يمكن للمنتفعة مراجعة مقدم الخدمة في أي وقت ، إذا كانت هذه الأعراض تسبب لها قلق .

شرح كيفية استخدام الوسيلة

- ١ . الحصول على جرعة واحدة من الحقنة بالإضافة إلى السرنجة
- ديبو ميدروكسي بروجستيرون أسيتات : ١٥٠ مجم للحقن في العضل . النت إن : ٢٠٠ مجم للحقن في العضل .
- إذ أمكن يجب إستخدام العبوات المحتوية على جرعة واحدة ، بعد التأكد من تاريخ الصلاحية وأذا تم إستخدام عبوات ذات جرعات متعددة ، يجب التأكد من أنه لا يوجد تسريب بالزجاجة .
- ديبو ميدروكسي بروجستيرون أسيتات : يتم إستخدام سرنجة ٢مليتر - مقاس ٢١-٢٣ للحقن العضلي .
- النت - إن يتم إستخدام سرنجة ٢ مليتر أو ٥ مليتر ، مقاس ١٩ للحقن العضلي ، ومن الممكن إستخدام قياس أضييق (٢١-٢٣ للحقن العضلي) .
- لكل حقنة يجب إستخدام سرنجة جديدة معقمة ومغلقة جيداً بعد التأكد من تاريخ الصلاحية .



٢ . الغسيل

- يجب غسيل الأيدي بالماء والصابون جيداً .
- إذا كان مكان الحقن غير نظيف فيجب غسله بالماء والصابون أيضا .
- لا داعي لتطهير مكان الحقن بالمطهرات .

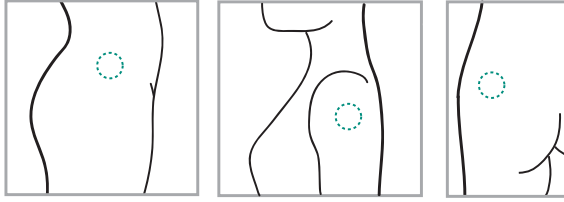
٣ . تحضير الزجاجاة (العبوة)

- ديوت ميديروكسي بروجستيرون أسيتات: يجب رج الزجاجاة (العبوة) قبل الاستعمال .
- النت - إن: لا داعي لرج الزجاجاة (العبوة) قبل الاستعمال .
- لا داعي لتطهير الفتحة العلوية للزجاجاة (العبوة) قبل الاستعمال بأحد المطهرات .
- إذا كانت الزجاجاة (العبوة) باردة ، يجب تدفئتها في راحة اليد حتى تصل لدرجة حرارة الجسم قبل الاستخدام .
- خل سنأ معقماً في الفتحة العليا للزجاجاة (مصنوعة من المطاط) ثم أسحب الجرعة المطلوبة .

٤ . تعبئة السرنجة

٥ . طريقة الحقن في العضل

- يتم إدخال سن الإبرة المعقم في العضل (عضلة الإلية) أو في عضلة الذراع (العضلة الخلفية بأعلى الذراع) أو الأرداف (الجزء العلوي الخارجي) حسب ما تفضله السيدة
- لا يتم تدليك مكان الحقن بعد الإنتهاء من إعطاء الحقنة .



٦ . التخلص الآمن من السرنجة والسن

- لا يجب إعادة تغطية أو ثني أو كسر سن الإبرة قبل التخلص الآمن منها .
- يتم التخلص منها في صندوق الأمان (صندوق غير قابل للتعب) .
- لا يجب إعادة استخدام السرنجة أو السن مرة أخرى ، فهي معدة للاستخدام مرة واحدة فقط ، والتخلص منها بعد ذلك . نظراً لطبيعة تصنيعها ، فمن الصعوبة أن يعاد تطهيرها ، وعلى ذلك فإن إعادة إستخدامها مرة أخرى ، قد يساعد على انتشار بعض الأمراض مثل فيروس نقص المناعة الأدمي ، والالتهاب الكبدي .

- إذا تم استخدام سرنجات وسنن من التي يمكن إعادة استخدامها مرة أخرى ، فيجب إعادة تعقيمها مرة أخرى قبل الأستخدام في كل مرة . (أنظر مكافحة العدوى في العيادة صفحة ٣١٢) .



دعم مستخدمات حقن البروجستين فقط

- يجب إعطاء تعليمات محددة
- لا يجب أن تقوم السيدة بتدليك مكان الحقنة .
- يجب أن تكون المنتفجة على دراية باسم الحقنة ، وكذلك التأكد من معرفتها ميعاد الحقنة القادمة جيداً .

يمكن أن تعودي في أي وقت تشائين - أسباب عودة المنتفجة قبل ميعاد الحقنة التالية

يجب التأكيد على كل منتفجة أنها موضع ترحيب في كل وقت ترغب فيه الحضور ، وعلى سبيل المثال إذا كانت تعاني من أي مشكلة ، أو لديها أي أسئلة أو استفسارات ، أو تريد تغيير الوسيلة أو تعرضت لتغير مؤثر في حالتها الصحية أو إذا كانت تعتقد أنها حامل .

نصيحة صحية عامة: أي سيدة تشعر فجأة أن هناك شيء قد طرأ على حالتها الصحية ، أو تغير حاد في حالتها الصحية ، يجب عليها فوراً التوجه لتلقي النصيحة الطبية من الممرضة أو الطبيب . وسيلة تنظيم الأسرة المستخدمة غالباً لن تكون السبب في ذلك ، ولكن عليها إخبار مقدمي الخدمة عن نوع الوسيلة التي تستخدمها .

التخطيط لميعاد الحقنة التالية

- 1 . يجب التأكيد على المنتفجة على الموعد المقرر للحقنة القادمة ، والتأكيد على أن هذا الموعد سوف يكون بعد ٣ شهور (١٣ أسبوع) في حالة ديبو ميدروكسي بروجستيرون أستينات أو بعد شهرين (٨ أسابيع) في حالة النت - إن ، ومناقشة كيفية تذكرها للموعد على سبيل المثال ربط الموعد بعيد أو مناسبة .
- 2 . يجب التنبيه على المنتفجة أن تحضر في الميعاد . من الممكن أن تحضر مبكرة أو متأخرة أسبوعين عن الموعد وتستطيع الحصول على الحقنة أيضاً .
- 3 . يجب على المنتفجة العودة مرة أخرى بغض النظر عن المدة التي تغيبتها عن موعد الحقنة . فإذا كان التأخير لأكثر من أسبوعين ، فعليها أن تمتنع عن ممارسة الجنس أو تستخدم العازل الطبي ، أو المبيدات المنوية أو الجماع الناقص (القذف الخارجي) لحين الحصول على الحقنة في الموعد المناسب . أيضاً تستطيع السيدة الحصول على حبوب منع الحمل الإضطرارية ، إذا تأخرت أكثر من أسبوعين عن موعدها ، وحدث جماع في آخر خمسة أيام (جماع غير محمي) . (أنظر حبوب منع الحمل الإضطرارية صفحة ٤٥) .

مساعدة المستخدمين القدامى

زيارات أخذ حقن المتكررة

١. يجب سؤال المنتفعة عن الوسيلة المستخدمة ، وهل هي راضية عنها أم لا . يجب سؤالها عن أي استفسارات أو أي شيء تريد مناقشته مع مقدم الخدمة .
٢. يجب سؤال المنتفعة بالتحديد ، عما إذا كانت تعاني من تغير في طبيعة الدورة الشهرية وإعطاؤها المعلومات المساعدة التي تحتاجها (أنظر علاج أي مشكلة الصفحة القادمة) .
٣. أعطي السيدة الحقنة (يمكن أن تعطي الحقنة أسبوعان قبل أو بعد الموعد المحدد) .
٤. حدد موعد الزيارة القادمة ، وتاريخ الحقنة التالية (٣ شهور في حالة ديبوت ميدروكسي بروجسترون أسيتات ، أو بعد شهرين (٨ أسابيع) في حالة الثنت - إن) . ذكر السيدة بضرورة عودتها في الموعد المحدد ، ووضح لها أنها يمكنها أن تأتي بغض النظر عن المدة التي تأخرتها .
٥. يجب قياس ضغط الدم للمنتفعة كل عام تقريباً إذا أمكن (أنظر معايير اللياقة الطبية سؤال ٣ صفحة ٦٥) .
٦. أسأل المنتفعت الدائمات (المستخدمات للحقن لمدة طويلة) عما إذا كن يعانين من أي مشاكل صحية ظهرت حديثا ، وناقش هذه المشاكل جيدا . (بالنسبة للمشاكل الصحية الجديدة التي تحتاج إلى تغيير الوسيلة أنظر صفحة ٧٧) .
٧. أسأل المنتفعت الدائمات (المستخدمات للحقن لمدة طويلة) عن أي تغيرات رئيسية في حياتهن قد تؤثر على إحتياجاتهن وبالتحديد التخطيط للحمل مستقبلا أو خطورة الأمراض المنقولة جنسياً ، وفيرس نقص المناعة الأدمي . يجب المتابعة حسبما تتطلب الحالة .

كيفية التعامل مع التأخر عن موعد الحقنة

- إذا تأخرت المنتفعة أقل من أسبوعين عن موعد الحقنة ، فمن الممكن إعطاؤها الحقنة ولا داعي لإجراء أي إختبارات أو تقييم الحالة أو إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا تأخرت المنتفعة أكثر من أسبوعين عن موعد الحقنة ، يمكنها أخذها إذا:
 - لم يكن قد حدثت معايشة جنسية منذ أسبوعين بداية من الموعد المفترض لأخذ الحقنة .
 - إذا كانت قد استخدمت حبوب منع الحمل الإضطرارية أو استخدمت أي وسيلة منع حمل إضافية أخرى أثناء الجماع منذ أسبوعين بداية من الموعد المفترض لأخذ الحقنة .
 - إذا كانت السيدة ترضع رضاعة طبيعية كاملة أو شبة كاملة ، وكانت الولادة منذ أقل من ٦ شهور ، ولكنها في هذه الحالة ستحتاج الى وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال ٧ أيام من الحقنة .
- أما إذا تأخرت المنتفعة عن موعد الحقنة أكثر من أسبوعين ، ولم تتوافر فيها أي من الحالات السابقة ، فيجب إتخاذ خطوات أخرى إضافية للتأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل (أنظر البدائل الأخرى للتعرف على الحمل صفحة ٣٧٠) . هذه الخطوات هامة ، لأن معظم السيدات اللاتي يستخدمن حقنة البروجستين فقط كوسيلة لمنع الحمل ، لن يحدث لديهن حيض شهري لمدة عدة شهور حتى بعد التوقف عن إستخدام الحقنة . لهذا ، عندما تطلب من المنتفعة العودة مرة أخرى خلال نزول الحيض القادم (التالي) فهذا يعني أن الحقنة التالية قد تتأخر ، وبالتالي سوف تترك السيدة بدون وسيلة منع الحمل .
- ناقش المنتفعة في أسباب تأخرها عن الموعد المقرر ، وأسباب تأخرها عن الحضور والوصول إلى حلول لتلك المشكلة . وإذا كان تأخر المنتفعة متكررا ، فيجب مناقشتها في ضرورة إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى إذا ما حدث وتأخرت مرة أخرى ، أو أخذ أقراص منع الحمل الإضطرارية أو إختيار وسيلة تنظيم أسرة أخرى .

التعامل مع أي مشكلة

المشاكل التي تذكرها السيدات كأعراض جانبية

قد تكون ، أو قد لا تكون بسبب الوسيلة .

- المشاكل التي تنتج عن الأعراض الجانبية تؤثر على استخدام المنتفعة للوسيلة ، وعلى مدى رضاها عنها . لهذا إذا أشتكت السيدة من أي أعراض جانبية يجب الإنصات لها جيداً وإسداء النصح لها ، وعلاج المشكلة .
- أعرض تقديم وسيلة أخرى للسيدة في الحال ، إذا ما تعذر علاج الأعراض الجانبية التي تضايقها ، أو إذا رغبت السيدة في تغيير الوسيلة .

لا توجد دورة شهرية

- طمئن المنتفعة ووضح لها أن إنقطاع الدورة الشهرية شائع بين مستخدمات حقن البروجستين فقط ، وأن هذا لا يعني وجود ضرر صحي للسيدة . وضح لها أنه لا داعي لفقد كمية من الدم كل شهر ، وشبه هذا الوضع بعدم نزول الدورة الشهرية أثناء الحمل . وضح للمنتفعة أن هذا لا يعني أنها غير قادرة على الإنجاب (عقيمة) ، ووضح لها أن هذا الدم لا يتجمع أو يتراكم داخل السيدات . (بعض السيدات يشعرن بسعادة لعدم نزول الحيض الشهري)
- إذا كان عدم نزول الحيض يؤرق المنتفعة كثيراً ، فيمكن للسيدة التحول لإستخدام الحقن الشهرية (إذا كانت متاحة)

نزيف غير منتظم (نزيف في أوقات غير معادة يؤدي إلى قلق المستخدمة)

- طمأن السيدة ووضح لها أن كثير من السيدات المستخدمات لحقن البروجستين فقط يحدث لهن نزيف غير منتظم - وهذا لا يعني وقوع ضرر عليهن ، وأنه سرعان ما يختفي أو يقل بعد شهور قليلة من استخدامها لحقن البروجستين فقط .
- للعلاج قصير الأمد ، يعطى للسيدة إيبيروفين ٨٠٠ مجم ، ٣ مرات يوميا ، أو ٥٠٠ مجم من حمض الميفيناميك مرتان يوميا بعد الوجبات لمدة ٥ أيام تبدأ مع بداية النزيف الغير منتظم .
- إذا أستمروا هذا النوع من النزيف الغير منتظم ، أو كانت بدايته بعد عدة شهور من الأستخدام الطبيعي أو عدم نزول حيض ، أو أن مقدم الخدمة لديه شك في وجود أسباب أخرى للنزيف فيجب البحث في الأسباب الاخرى للنزيف الغير منتظم خلاف حقن البروجستين فقط (أنظر النزيف المهبلي الغير مفسر صفحة ٧٧) .

زيادة الوزن

- راجع النظام الغذائي ، وقدم المشورة طبقا لحالة المنتفعة .

تعب بالبطن أو أنتفاخ

- فكر في العلاج المحلي المتاح .

نزيف شديد أو نزيف مستمر لمدة طويلة (ضعف كمية الحيض المعتادة، أو يستمر لأكثر من ٨ أيام).

- يجب طمأننة السيدة أن هناك بعض السيدات المستخدمات لحقنة البروجستين قد يعانين من نزيف شديد أو نزيف لمدة طويلة وأن هذا أمر طبيعي سريعا ما يزول أو يقل مع استخدام الوسيلة لعدة شهور.
- للعلاج قصير المدى يمكنها تجربة أحد الطرق التالية:
 - أقراص منع الحمل المركبة، والتنبيه على السيدة بضرورة تناول حبة واحدة يوميا لمدة ٢١ يوم تبدأ مع بداية حدوث النزيف الشديد.
 - ٥٠ ميكروجرام إيثنايل إستراديول يوميا لمدة ٢١ يوم تبدأ مع بداية النزيف الشديد.
- إذا أرادت السيدة تغيير الوسيلة أو أصبحت كمية النزيف تهدد حياتها، يجب مساعدتها على اختيار وسيلة أخرى، وفي خلال هذا الوقت يمكن للسيدة تناول أقراص منع الحمل المركبة أو الإيثنايل إستراديول حتى تقل كمية النزيف.
- لتجنب حدوث الأنيميا (فقر الدم) يجب نصيح السيدة بتناول أقراص الحديد، والإكثار من الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحم، والدواجن (وبخاصة كبد البقر والطيور)، والأسماك والخضروات الورقية، والبقوليات مثل الفول والعدس والفول السوداني واللوبيا.
- إذا أستمتر حدوث النزيف الشديد أو المستمر أو بدأ في الحدوث بعد عدة أشهر من نزول دورة شهرية طبيعية أو دورة شهرية منقطعة، أو عند الشك في وجود أسباب أخرى، يجب تقييم الحالة جيدا وتصنيفها تحت بند نزيف شديد لا علاقة له بالوسيلة (أنظر النزيف المهبلي الغير مفسر الصفحة التالية).

الصداع العادي (غير الصداع النصفي)

- يمكن وصف عقار الأسبرين (٣٢٥-٦٥٠ مجم) أو الإيبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) أو الباراستيامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) للمستخدمات أو أي من مسكنات الألم الأخرى.
- أي صداع قد يزداد سوءا، أو يبدأ ظهوره مع استخدام حقن البروجستين فقط بطريقة منتظمة يجب تقييمه جيدا.

التغيرات المزاجية أو التغيرات في الرغبة الجنسية

- إسأل السيدة عن أي تغيرات في حياتها قد تكون السبب في تقلب المزاج أو تغير الرغبة الجنسية لديها، بما في ذلك علاقتها مع زوجها مع تقديم الدعم والمساندة اللازمين لها.
- المنتفعات اللاتي يعانين من بتغيرات مزاجية شديدة مثل الأكتئاب الشديد، يجب تحويلهن للحصول على الرعاية الطبية ومناظرة حالتهم.
- فكر في العلاجات المحلية المتاحة.

دوخة

- فكر في العلاجات المحلية المتاحة.

بعض المشاكل الأخرى التي قد تحتاج تغيير الوسيلة

هذه المشاكل قد تكون أو لا تكون بسبب الوسيلة .

الصداع النصفي (أنظر الصداع النصفي ، والأعراض التي تسبقه صفحة ٣٦٨)

- إذا كانت السيدة تعاني من الصداع النصفي بدون أي أعراض منذرة بحدوثه ، فيمكنها الإستمرار في إستخدام الوسيلة إذا أرادت ذلك .
- إذا كانت السيدة تعاني من الصداع النصفي مع وجود أعراض منذرة بحدوثه ، فيجب عدم إعطائها حقنة البروجستين فقط ، ومساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

نزيف مهبلي غير مفسر (النزيف الذي يكون أسبابه مرضية وليست الوسيلة)

- يجب تحويل السيدة للمناظرة مع الأخصائي أو إعادة تقييم الحالة بأخذ التاريخ الطبي لها وفحص الحوض والوصول الى تشخيص مناسب وعلاج مناسب .
- إذا لم يتم التوصل إلى تشخيص لسبب للنزيف ، يجب وقف حقنة البروجستين حتى يتم تشخيص الحالة بطريقة أسهل ، وساعدها على إختيار وسيلة أخرى حتى يتم تقييم وعلاج النزيف . (وسيلة غير كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد ، أو اللولب النحاسية أو المحملة بالهرمونات) .
- إذا كان النزيف نتيجة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا أو التهابات بالحوض فيمكن للسيدة الأستمرار في إستخدام حقن البروجستين فقط أثناء علاج السبب .

حالات صحية خطيرة محددة (الشك في ضيق أو انسداد في الشرايين أو أمراض الكبد أو ارتفاع شديد في ضغط الدم أو جلطة دموية في الأوردة العميقة بالساق أو الرئة أو سكتة دماغية أو سرطان الثدي أو مضاعفات بالشرايين أو الرؤية أو الكلية أو الجهاز العصبي نتيجة لمرضى البول السكري . (أنظر علامات وأعراض الحالات الصحية الخطيرة صفحة ٣٢٠) .

- لا تعطي السيدة الحقنة في الموعد القادم .
- أعطي للمنتفعة وسيلة منع حمل إضافية أخرى ، لاستخدامها حتى يتم تقييم حالتها .
- تحول المنتفعة للتشخيص والرعاية الطبية إذا لم تكن فعليا تحت العلاج والرعاية .

الشك في وجود حمل

- قيم الحالة لتأكيد أو نفي وجود حمل .
- يجب وقف أخذ حقنة البروجستين فقط إذا ما تأكد وجود حمل .
- لا يوجد أي مخاطر معروفة على الجنين الذي حملت أمه فيه أثناء إستخدامها للحقن (أنظر سؤال ١١ صفحة ٨٠) .

أسئلة وأجوبة حول حقن البروجستين فقط

١. هل تستطيع السيدات المعرضات للإصابة بأمراض منقولة جنسيا استخدام حقن البروجستين فقط ؟

نعم ، يمكن للسيدات المعرضات للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا استخدام حقن البروجستين فقط . الدراسات القليلة المتاحة وجدت أن السيدات اللاتي يستخدمن ديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات هن الأكثر عرضة للإصابة بالكلاميديا عن السيدات اللاتي لا يستخدمن وسيلة هرمونية ، والسبب في ذلك غير معروف ، كما أن عدد قليل جداً من الدراسات بحث في العلاقة بين الأمراض المنقولة جنسياً واستخدام حقن النت - إن . هن مثل أي شخص آخر يكون عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ، يجب على السيدات اللاتي يستخدمن حقن البروجستين فقط وعرضه للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً أن يستخدمن الواقي بطريقة صحيحة للحماية من الإصابة . إن الاستخدام الجيد والصحيح للواقي يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً .

٢. إذا إنقطعت الدورة الشهرية عند السيدة أثناء استخدامها لحقن البروجستين فقط ، هل يعني ذلك وجود حمل ؟

في الأغلب لا ، وبخاصة إن كانت ترضع رضاعة طبيعية ، ومعظم السيدات المستخدمات لحقن البروجستين فقط لا يحضن . إذا كانت السيدة تأخذ الحقن بانتظام وفي الموعد الصحيح فهي غالباً ليست حامل وتستطيع الإستمرار في تناول الوسيلة . إذا ما أستمر خوف السيدة من احتمال وجود حمل برغم طمأنة مقدمي الخدمة لها فيمكن إجراء اختبار حمل لها (إذا توافر) أو تحويلها لمكان آخر حيث يمكنها عمله . إذا كان عدم نزول الحيض يثير قلق المنتفعة بشكل مؤثر ، فيمكن مساعدتها علي اختيار وسيلة أخرى .

٣. هل تستطيع السيدات المرضعات استخدام حقن البروجستين فقط بأمان ؟

نعم ، فهي إختيار جيد للمرضعات إذا أردن استخدام وسيلة هرمونية . حقن البروجستين فقط آمنة للأم وللطفل ويمكن البدء في استخدامها مبكراً (بعد مرور ٦ أسابيع على الولادة) وهي لا تؤثر على كمية اللبن .

٤. ما مقدار الزيادة في الوزن بين مستخدمات حقن البروجستين فقط ؟

يزداد وزن مستخدمات الحقن (ديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات) حوالي ١-٢ كجم في السنة . في بعض الحالات تكون هذه الزيادة نتيجة التقدم في السن . بعض السيدات وبخاصة المراهقات اللاتي يعانين من البدانة يمكن أن يزداد وزنه أكثر من ١-٢ كجم في العام . في نفس الوقت ، بعض السيدات المستخدمات لحقن البروجستين فقط ، قد يفقدن بعض الوزن عند استخدامهن لحقن ديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات .

٥. هل تتسبب حقن ديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات ، وحقن النت - إن في حدوث إجهاض ؟

لا ، فالأبحاث التي أجريت على حقن البروجستين فقط وجدت إنها لا تؤثر على الحمل الموجود بالفعل . لا يصح استخدامها كحقن مجهضة لأنها لن تحقق هذا الغرض .

٦. هل تتسبب حقن البروجستين فقط في إحداث عقم لدى المستخدمات ؟

لا ، ولكن قد يحدث تأخر في عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام الحقن ، ولكن بمرور الوقت يمكن للمرأة أن تحمل مجدداً بعد التوقف عن استخدام حقن البروجستين فقط مع الوضع في الاعتبار أن الخصوبة تتأثر بتقدم عمر السيدة . تعود الدورة الشهرية إلى الطبيعة التي كانت عليها قبل استخدام الحقن ، ولكنها قد تأخذ عدة أشهر من تاريخ آخر حقنة تناولتها السيدة بمن فيهن اللاتي كانت دورتهن الشهرية منقطعة خلال الفترة التي إستخدمن فيها الحقن . بعض السيدات قد يحتجن للإنتظار عدة أشهر حتى تعود دورتهن الشهرية إلى طبيعتها .

٧. كم من الوقت تحتاج السيدة لتصبح حاملاً بعد التوقف عن استخدام حقن ديوميديروكسي بروجستيرون أسيتات ، وحقن النت - إن ؟

تحتاج السيدات اللاتي كن يستخدمن حقن ديوميديروكسي بروجستيرون أسيتات إلى ٤ شهور أطول من الوقت الذي تحتاجه مستخدمات وسائل منع الحمل الأخرى . وهذا يعني أنهن قد يستطعن الحمل في خلال حوالي ١٠ أشهر منذ آخر حقنة ، أما السيدات اللاتي يستخدمن حقن النت - إن فقد يحتجن لمدة قد تصل إلى شهر زيادة عن مستخدمات وسائل منع الحمل الأخرى ، وهذا يعني أنهن قد يستطعن الحمل بعد ٦ أشهر من آخر حقنة . هذه الأرقام تعبر عن المتوسط وليست بالضرورة تعبر عن ما هو متوقع مع كل السيدات . يجب على مستخدمات حقن البروجستين فقط ألا يصبهن القلق إذا تأخر حدوث الحمل لمدة ١٢ شهراً بعد التوقف عن استخدام الحقن . طول أو قصر المدة التي إستعملت فيها حقن البروجستين فقط لا يؤثر على توقيت حدوث الحمل بعد التوقف عن الإستخدام . بعض السيدات يحدث لهن التبويض بمجرد توقفهن عن استخدام حقن البروجستين فقط وقبل عودة الحيض لهن يحدث الحمل . وعلى هذا فإذا كانت السيدة مازالت تريد تجنب حدوث حمل ، فيجب عليها استخدام وسيلة أخرى قبل عودة الحيض مرة أخرى .

٨. تتسبب حقن ديوميديروكسي بروجستيرون أسيتات في حدوث السرطان ؟

كثير من الدراسات أثبتت أن حقن الدييو ميديروكسي بروجستيرون أسيتات لا تتسبب في حدوث السرطان . حقن الدييو ميديروكسي بروجستيرون أسيتات قد تساعد في حماية المستخدمات من سرطان بطانة الرحم . أظهرت نتائج الدراسات القليلة التي أجريت على استخدام حقن الدييوميدروكسي بروجستيرون وسرطان الثدي تشابهاً بينها وبين نتائج أقراس منع الحمل المركبة . فرصة تشخيص الإصابة بسرطان الثدي بين اللاتي يستخدمن حقن الدييو ميديروكسي بروجستيرون أسيتات ، أو بعد ١٠ أعوام من توقفهن عن الإستخدام تزيد بنسبة طفيفة عن غير المستخدمات ، ولكن لم تستطع هذه الدراسات التأكد من السبب وراء هذه الزيادة الطفيفة - هل هي نتيجة التشخيص المبكر ، أم أنها ناتجة عن تغيرات بيولوجية للدييو ميديروكسي بروجستيرون أسيتات على سرطان الثدي .

القليل من الدراسات التي أجريت على استخدام حقن الدييو ميديروكسي بروجستيرون أسيتات ، وسرطان عنق الرحم أظهرت أنه ربما يكون هناك زيادة طفيفة في الإصابة بسرطان عنق الرحم بين مستخدمات حقن الدييوميدروكسي بروجستيرون أسيتات لمدة ٥ سنوات أو أكثر . سرطان عنق الرحم لا يمكن أن يكون نتيجة استخدام حقن الدييو ميديروكسي بروجستيرون أسيتات فقط ولكنه يكون نتيجة العدوى المستمرة بغيروسات الورم الحليمي الأدمي . لا تتوفر معلومات كثيرة عن علاقة حقن النت - إن وسرطان عنق الرحم ، ولكن من المتوقع أن كلا من حقن الدييو ميديروكسي بروجستيرون أسيتات والنت - إن ، ووسائل تنظيم الأسرة الأخرى التي تحتوي على هرمون بروجستين فقط (مثل حبوب البروجستين فقط والكبسولات) كلها آمنة للاستخدام .

٩ . هل يمكن للسيدة التحول من استخدام نوع معين من حقن البروجستين فقط الى نوع آخر يحتوى على نفس البروجستين ؟

تغيير السيدة لنوع حقن البروجستين التي تستخدمها إلى نوع آخر من حقن البروجستين آمن ولا يؤثر على الفعالية . إذا كان من الضروري التحول نتيجة لوجود نقص في إمدادات نوع معين من الحقن مثلاً ، فيجب إعطاء أول حقنة من النوع الجديد في نفس الموعد الذي من المفترض أن تأخذ فيه السيدة الحقنة القديمة . يجب تعريف المنتفعات أنهن قد تحولن الى نوع آخر ، وتعريفهن أسم هذه الحقنة الجديدة ، وكذلك طريقة استخدامها .

١٠ . ما هو تأثير حقنة ديبو ميدروكسى بروجستيرون أسيتات على كثافة العظام ؟

إن استخدام حقن الديبو ميدروكسى بروجستيرون أسيتات يؤدي الى نقص كثافة العظام . لم تثبت الأبحاث أن مستخدمات حقن ديبو ميدروكسى بروجستيرون أسيتات أكثر عرضة لحدوث كسور بعظامهم عن غير المستخدمات لنفس الحقن . وعلى كل حال فإن كثافة العظام تبدأ في الزيادة مرة أخرى بعد أن تتوقف المستخدمات وهن في مرحلة الأنجاب عن استخدام الحقن . في المراهقات ، وبعد مرور ٢-٣ سنوات من توقفهن عن استخدام حقن ديبو ميدروكسى بروجستيرون أسيتات تبدأ كثافة العظام في العودة مرة أخرى الى طبيعتها كما كانت عليه ، حتى تصبح مثل كثافة العظام بين غير المستخدمات لحقن الدييوميدروكسى بروجستيرون أسيتات . لا توجد بيانات عن علاقة حقن النت - إن وقلة كثافة العظام (هشاشة العظام) ولكن من المتوقع أن يكون لها نفس التأثير الذي يحدث مع استخدام حقن الديبو ميدروكسى بروجستيرون أسيتات .

١١ . هل تتسبب حقن البروجستين فقط في عيوب في المواليد ، هل يحدث أذى للجنين إذا ما تناولت السيدة حقن البروجستين فقط بالخطأ أثناء فترة الحمل ؟

لا ، فهناك دليل قوي على أن حقن البروجستين فقط لا تتسبب في حدوث عيوب في المواليد ، وكذلك ليس لها تأثير ضار على الجنين إذا ما حدث الحمل أثناء استعمال حقن البروجستين فقط ، أو إذا ما تناولتها السيدة بالخطأ وهي لا تعلم إنها حامل .

١٢ . هل تؤدي حقن البروجستين فقط الى تقلبات في الحالة المزاجية أو الرغبة الجنسية ؟

غالباً لا . بعض المستخدمات قد يعانين من هذه الشكوى ، ولكن الغالبية العظمى من مستخدمات الحقن لا تعانين من أي من هاتين المشكلتين . وعلى الرغم من ذلك فإنه من الصعب معرفة إذا كانت حقن البروجستين فقط هي السبب في حدوث هذه المشاكل أم أن هناك أسباب أخرى . يجب على مقدمي الخدمة تقديم العون للسيدات في حل هذه المشكلة (أنظر التقلبات المزاجية أو التغيير في الرغبة الجنسية صفحة ٧٦) . لا يوجد دليل على أن حقن البروجستين فقط قد تؤثر على السلوك الجنسي للمستخدمات .

١٣ . ماذا تفعل إذا حضرت السيدة متأخرة عن ميعاد الحقنة التالية ؟

توصي منظمة الصحة العالمية على ضرورة إعطاء السيدة حقنة البروجستين فقط إذا كانت متأخرة عن موعدها في حدود أسبوعين ، ولا داعي للبحث عن أدلة تفيد أنها ليست حامل . في بعض الأحيان تحضر المستخدمات الى مكان تقديم الخدمة متأخرات عن الموعد المقرر أكثر من أسبوعين . وفي مثل هذه الحالات يمكن لمقدمي الخدمة استخدام بدائل أخرى للتعرف على وجود حمل (أنظر صفحة ٣٧٠) .

الحقن الشهرية لمنع الحمل

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- التغيرات في الدورة الشهرية شائعة الحدوث ولكنها غير ضارة . وهذه التغيرات قد تكون في صورة نزول كمية أقل من دم الحيض ، أو عدد أيام أقل للحيض الشهري ، أو نزيف غير منتظم أو على فترات متفرقة .
- يجب العودة في المواعيد . يجب أخذ الحقنة كل ٤ أسابيع وذلك للحصول على الفعالية القصوى للحقن .
- يمكن للسيدة تناول الحقن متأخرة ٧ أيام أو مبكرة ٧ أيام . يجب على المنتفعات العودة مرة أخرى لمكان تقديم الخدمة حتى لو تأخرن عن الموعد المقرر .

ما هي الحقن الشهرية لمنع الحمل؟

- الحقن الشهرية لمنع الحمل تحتوي على هرمونين هما الإستروجين والبروجستين وهما يشبهان الهرمونات الطبيعية التي تفرز في جسم السيدة . (أقراص منع الحمل المركبة تحتوي على نفس الهرمونين) .
- أيضاً تعرف بحقن منع الحمل المركبة ، أو الحقنة
- المعلومات في هذا الفصل تتعلق بحقن الميدروكسي بروجستيرون اسيتات/الإستراديول سبيونات وأيضاً للنورأنيستيرون إينانات (النت - إن)/الإستراديول فاليرات . وأيضاً سيتطرق هذا الفصل إلى بعض الحقن ذات التركيبات القديمة والغير معروفة الآن .
- ميدروكسي بروجستيرون اسيتات/استراديول سبيونات تسوق تجارياً تحت أسم سيكلوفيم أو سيكلوفيمنيا أو السيكلوبروفيرا ، أو فيمينينا ، أو لونيللا ، أو لونيلي ، أو نوفافيم ، أو غيرها . النت - إن/استراديول فاليرات تسوق تجارياً تحت أسم ميسيجينا أو النوريجينون .
- تعمل هذه الحقن أساساً على منع خروج البويضات من المبيضين (تمنع التبويض)

مدى فعاليتها

فعالية أكثر



تعتمد فعالية هذه الحقن على مواظبة المنتفعة على أخذ الحقن في موعدها المحدد: تزداد خطورة حدوث الحمل إذا تأخرت المنتفعة عن موعد الحقنة، أو نسيت أخذ الحقنة.

● إذا ما أستخدمت بالطريقة المعتادة، فإن حوالي ٣ حالات حمل تحدث لكل ١٠٠ سيدة مستخدمة للحقن الشهرية خلال العام الأول من الأستخدام. هذا يعني أن ٩٧ من كل ١٠٠ مستخدمة للحقن الشهرية لمنع الحمل لن يحدث لهن حمل خلال العام الأول.

● عندما تواظب السيدات على أخذ الحقن الشهرية لمنع الحمل في موعدها بدقة، فإن أقل من حالة حمل واحدة تحدث لكل ١٠٠ سيدة مستخدمة خلال العام الأول (٥ حالات لكل ١٠٠٠٠ سيدة).

عودة الخصوبة بعد التوقف عن إستعمال الحقن الشهرية لمنع الحمل: في معظم الحالات يحدث تأخير في عودة الخصوبة شهراً أكثر من عودتها مع باقي وسائل تنظيم الأسرة (أنظر سؤال ١١ صفحة ١٠٠).

الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر أي حماية

لماذا تقول بعض السيدات أنهن يفضلن الحقن الشهرية لمنع الحمل؟

- لأنها لا تحتاج إلى تدخل يومي أو تذكر يومي.
- توفر الخصوصية: لا يستطيع أحد أن يعرف أن السيدة تستخدم وسيلة لمنع الحمل.
- يمكن التوقف عن استعمالها في أي وقت.
- هي وسيلة جيدة للمباعدة بين الولادات.



الأعراض الجانبية ، المزايا الصحية والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية (أنظر كيفية علاج أي مشكلة صفحة ٩٥)

بعض المستخدمات قد أفدن عن حدوث الأعراض الجانبية التالية:

- تغير في طبيعة الحيض الشهري في إحدى الصور التالية:
 - كمية دم الحيض أقل ، أو عدد أيام نزول الحيض أقل
 - نزيف غير منتظم
 - نزيف على فترات متباعدة
 - طول نزول الحيض
 - عدم نزول الحيض
- زيادة في الوزن
- صداع
- دوخة
- الأم بالتدي

المزايا والمخاطر الصحية المتعارف عليها

إن الدراسات المطولة على الحقن الشهرية لمنع الحمل محدودة ولكن الباحثين يتوقعون أن يكون لها نفس المزايا والمخاطر الصحية مثل أقراص منع الحمل المركبة . (أنظر أقراص منع الحمل المركبة - المزايا والمخاطر الصحية صفحة ٣) . وقد يكون هناك بعض الإختلاف في تأثيرها على الكبد انظر سؤال ٢ (صفحة ٩٨)

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أيضا أسئلة وأجوبة صفحة ٩٨)

الحقن الشهرية لمنع الحمل

- قد تؤدي إلى انقطاع الدورة الشهرية ولكن ذلك غير مؤذي للسيدات المستخدمات للحقن فهي تشبه عدم نزول الدورة الشهرية أثناء الحمل . الدم لا يتجمع داخل السيدة ويؤدي إلى أضرار لها .
- هذه الحقن ليست في مراحلها البحثية التجريبية ولكن تمت الموافقة عليها من قبل جهات حكومية مسئولة .
- لا تسبب في حدوث عقم للسيدات .
- لا تسبب في وصول السيدة مبكراً إلى سن اليأس .
- لا تسبب في حدوث تشوهات في المواليد أو ولادة توأم .
- لا تسبب حكة (هرش) .
- لا تغير السلوك الجنسي للمستخدمات .

من التي تستطيع ، أو لا تستطيع إستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل

مناسبة وأمنة لكل السيدات تقريباً .

كل السيدات يمكنهن إستخدام هذه الحقن بفعالية وأمان ، بما في ذلك السيدات اللاتي :

- لديهن أو ليس لديهن أطفال .
- الغير متزوجات
- في جميع مراحل العمر بما في ذلك سن المراهقة وما بعد ٤٠ سنة .
- اللاتي أجهضن حديثاً .
- المدخنات لأي عدد من السجائر يوميا بشرط أن يكن تحت سن ٣٥ سنة .
- المدخنات لأقل من ١٥ سيجارة يوميا ، وفوق ٣٥ سنة من العمر .
- يعانون من الأنيميا حاليا أو عانوا منها في السابق .
- يعانون من دوالي الساقين .
- المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي سواء كن يعالجن أو لا يعالجن بالعقار المضاد للريتروفيروس .
(أنظر الحقن الشهرية لمنع الحمل للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ٨٨) .

تستطيع السيدات إستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل :

- دون الحاجة لإجراء فحص للحوض .
- دون الحاجة إلى إجراء أي تحاليل بالدم أو فحوصات معملية أخرى .
- دون الحاجة لأجراء مسح روتيني للكشف عن سرطان عنق الرحم .
- دون الحاجة لأجراء فحص للتندي .
- حتى السيدات اللاتي ليس لديهن دورة شهرية في وقت البدء في إستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل طالما أنهن متأكدات إلى حد كبير من عدم وجود حمل (أنظر قائمة الحمل صفحة ٣٧٢) .

الحقن الشهرية لمنع الحمل

أسأل السيدة الأسئلة التالية حول الحالات الطبية المعروفة - الفحص والتحليل ليست ضرورية .

إذا كانت إجابة السيدة (لا) لكل الأسئلة فيمكن للسيدة البدء في استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل أما إذا كانت الإجابة (نعم) على أحد الأسئلة فيتم إتباع التعليمات . في بعض الحالات يمكن للسيدة ، على الرغم من الأجابة بنعم على أحد الأسئلة ، أن تبدأ في استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل .

١ . هل ترضعين طفل رضاعة طبيعية يبلغ من العمر أقل من ٦ شهور ؟

لا نعم

• إذا كانت ترضعه رضاعة طبيعية مطلقة أو شبة مطلقة ، يمكنها البدء في استخدام الحقن بعد مرور ٦ أشهر من الولادة ، أو حينما يصبح لبن الثدي غير كاف لإحتياجات الطفل من الغذاء أيهما يأتي أولاً (أنظر الرضاعة الطبيعية المطلقة أو شبة المطلقة صفحة ٨٩) .

• إذا كانت الرضاعة الطبيعية جزئية : يمكن للسيدة البدء في استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل بعد مرور ٦ أسابيع بعد الولادة (أنظر الرضاعة الطبيعية الجزئية صفحة ٩٠) .

٢ . هل قمتي بولادة طفل في الثلاثة أسابيع السابقة ولا ترضعينه رضاعة طبيعية ؟

لا نعم يمكن للسيدة البدء في استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل بعد مرور ٣ أسابيع بعد الولادة . (أنظر السيدات الغير مرضعات صفحة ٩٠) .

٣ . هل تدخنين ١٥ سيجارة أو أكثر يوميا ؟

لا نعم إذا كان عمر السيدة ٣٥ عاما أو أكثر وتدخن أكثر من ١٥ سيجارة يوميا لا يتم وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل لها . يجب تشجيع السيدة على التوقف عن التدخين ومساعدتها في إختيار وسيلة تنظيم أسرة أخرى .

٤ . هل تعانين من تليف شديد بالكبد ، أو التهاب بالكبد ، أو أي أورام بالكبد ؟ (هل عين أو جلد السيدة أصفر على غير العادة) ؟ [علامات الصفراء] .

لا نعم إذا أقرت السيدة بوجود مرض خطير نشط بالكبد (صفراء أو التهاب كبدي نشط أو تليف شديد أو أورام بالكبد) ، لا يجب وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل لها بل مساعدتها على إختيار وسيلة منع حمل أخرى لا تحتوي على هرمونات (إذا كانت تعاني من تليف بسيط أو أمراض بالحويصلة المرارية فيمكنها استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل) .

(التكملة بالصفحة التالية)

٥. هل تعانيين من ارتفاع في ضغط الدم؟

لا نعم إذا لم تكن قادراً على قياس ضغط الدم للسيدة ولكنها أقرت بوجود تاريخ مرضي سابق لإرتفاع في ضغط الدم أو أنها تعالج من ارتفاع ضغط الدم، لا يتم وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل لها وتحال للتأكد من قياس ضغط الدم أو مساعدتها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الأستروجين .

يجب التأكد من قياس ضغط الدم للسيدة إن أمكن:

- إذا كان ضغط الدم أقل من ٩٠/١٤٠ مم زئبقي يمكن للسيدة استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل .
- إذا كان ضغط الدم الإنقباضي ١٤٠ مم زئبقي أو أكثر، أو ضغط الدم الإنبساطي ٩٠ مم زئبقي أو أكثر لا يجب وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل للسيدة ومساعدتها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الأستروجين، لا تناسب هذه السيدة حقن البروجستين فقط إذا كان ضغط الدم الإنقباضي أكثر من ١٦٠، أو ضغط الدم الإنبساطي ١٠٠ أو أكثر .

(قراءة واحدة لضغط الدم تتراوح من ١٤٠ - ٩٠/١٥٩ - ٩٩ مم زئبقي لا تكفي لتشخيص إرتفاع ضغط الدم، وعلى ذلك يمكن وصف وسيلة منع حمل إضافية أخرى* للسيدة لحين العودة مرة أخرى لقياس ضغط الدم، أو مساعدتها في إختيار وسيلة أخرى في نفس يوم الكشف إذا رغبت في ذلك، وإذا كان قياس ضغط الدم في الزيارة التالية أقل من ٩٠/١٤٠ فيمكن للسيدة البدء باستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل).

٦. هل تعانيين من مرض البول السكري منذ أكثر من ٢٠ عاماً، أو تعانيين من مضاعفاته على الشرايين أو العين أو الكلية أو الجهاز العصبي؟

لا نعم لا يتم وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل لها، ومساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الأستروجين ولكن ليست حقن البروجستين فقط .

٧. هل عانيت قبل ذلك من سكتته دماغية أو جلطة دموية في الساق أو الرئة أو أزمة قلبية أي أمراض خطيرة بالقلب؟

لا نعم إذ أقرت السيدة أنها عانت قبل ذلك من أزمة قلبية أو مرض بالقلب نتيجة لضيق أو أنسداد بالشرايين التاجية أو سكتة دماغية، لا يتم وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل لها. يجب مساعدة السيدة على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على الأستروجين، ولكن ليست حقن البروجستين فقط. إذا كانت السيدة تعاني من جلطة دموية حالية بالأوردة العميقة أو الرئة (ليست جلطة سطحية) يجب مساعدة السيدة في إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٨. هل تعانيين من سرطان الثدي أو سبق أن عانيت من سرطان الثدي؟

لا نعم لا يتم وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل لها، ومساعدتها على إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

* وسائل الحماية الإضافية تشمل: استخدام الواقي الذكري او النسائي، المبيدات المنوية، الجماع الناقص، أو الامتناع عن الجماع، مع ضرورة اخبار السيدة أن المبيدات المنوية والجماع الناقص هما أقل الوسائل حماية من حدوث الحمل، وان امكن يتم اعطاؤها الواقي.

٩. هل في بعض الأحيان تعانين من زغللة بالعين مع عدم الرؤية قبل إحساسك بصداع شديد؟ (العلامات المنذرة يحدث الصداع النصفي) - هل تشعرين بالآلام نابضة وشديدة بالرأس (غالباً ما تحدث في ناحية واحدة من الرأس) وتستمر لعدة ساعات أو عدة أيام، وتؤدي إلى شعورك بغثيان أو قيئ (صداع نصفي)؟ هذا النوع من الصداع يزداد سوءاً عند التعرض للضوء أو الضوضاء أو عند الحركة؟

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من صداع نصفي مسبق بعلامات منذرة في أي مرحلة عمرية، لا يتم وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل لها. أما إذا كان الصداع النصفي يصيب السيدة بدون العلامات المنذرة التي تسبقه، وعمر السيدة ٣٥ عاماً أو أقل، فيمكنها استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل (أنظر التعرف على الصداع النصفي المسبق بعلامات منذرة صفحة ٣٦٨).

١٠. هل تخططين لإجراء عملية جراحية يترتب عليها عدم الحركة لمدة أسبوع أو أكثر؟

لا نعم يمكن للسيدة البدء في استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل بعد مرور أسبوعان من العملية الجراحية ويجب عليها استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال هذه الفترة.

١١. هل تعانين من أي مشاكل، قد تؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب (أمراض الشرايين التاجية)، أو السكتة الدماغية مثل التقدم في السن، التدخين، إرتفاع ضغط الدم، مرض البول السكري؟

لا نعم لا يتم وصف الحقن الشهرية لمنع الحمل لها، ومساعدتها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على أستروجين، ولكن ليست حقن البروجستين فقط.

للتصنيف الكامل أنظر معايير اللياقة الطبية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة - صفحة ٣٢٤ يجب على مقدم الخدمة التأكد من شرح المزايا والمخاطر الصحية والأعراض الجانبية للوسيلة التي ستستخدمها المنتفعة. وأيضا مناقشة أي مشكلة معها، قد تؤدي إلى جعل الوسيلة غير مناسبة لها.

إستخدام الحكم الإكلينيكي في الحالات الخاصة

غالبا، أي سيدة تعاني من أي من الحالات التالية يجب ألا تستخدم الحقن الشهرية لمنع الحمل .
في بعض الحالات الخاصة، وعندما لا تتوفر الوسيلة الأكثر مناسبة لحالة السيدة، أو في حالة عدم تقبلها للوسيلة، يمكن لمقدم الخدمة المؤهل أن يقيم الحالة الصحية للسيدة ويستطيع إتخاذ قرار بالسماح للمنتفعة بإستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل . يجب على مقدم الخدمة أن يضع في إعتباره جيداً مدى خطورة حالة المنتفعة وأيضاً قدرتها على الوصول إلى مكان تقديم الخدمة للمتابعة .

- غير المرضعات ولم ير على ولادتهن أكثر من ٣ أسابيع .
- المرضعات بين الأسبوع السادس والشهر السادس منذ الولادة .
- عمرهن ٣٥ سنة أو أكثر ويدخن أكثر من ١٥ سيجارة فى اليوم .
- المصابات بارتفاع ضغط الدم (ضغط الدم الإنقباضي بين ١٤٠ ، ١٥٩ مم زئبقي ، وضغط الدم الإنبساطي بين ٩٠ ، ٩٩ مم زئبقي)
- المصابات بارتفاع ضغط الدم ولكن تمت السيطرة عليه شريطة أن تكون المتابعة ممكنة .
- لديهن تاريخ سابق لإرتفاع ضغط الدم، ويتعذر قياس ضغط دم عند تقديم الخدمة (بما فى ذلك حالات إرتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل) .
- أمراض شديدة أو إلتهابات أو أورام بالكبد .
- عمرهن ٣٥ سنة أو أكثر، ويعانين من الصداع النصفى بدون علامات منذرة بحدوثه .
- عمرهن أقل من ٣٥ سنة، ويعانين من الصداع النصفى أثناء إستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل أويزداد الصداع حدة مع إستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل .
- عولجن من سرطان الثدي منذ أكثر من ٥ سنوات ولم يعد إليهن مرة أخرى
- المصابات بمرض البول السكرى لأكثر من ٢٠ عاما أو لديهن مضاعفات للبول السكرى مثل مضاعفات الشرايين أو الكلية أو الجهاز العصبى .
- عند وجود عوامل خطر متعددة تساعد وتزيد فرص الإصابة بأمراض الجهاز الدورى (القلب والشرايين) مثل تقدم السن، التدخين، البول السكرى، إرتفاع ضغط الدم .

الحقن الشهرية لمنع الحمل للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي

- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي أو مرض الإيدز أو اللاتي تحت العلاج بعقار مضاد للريتروفيروس يمكنهن استخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل بأمان .
- يجب تشجيع هؤلاء السيدات على إستخدام العازل الطبي، بالإضافة إلى الحقن الشهرية لمنع الحمل، حيث أن إستخدام العازل الطبي بصفة مستديمة وصحيحة يمنع إنتقال فيروس نقص المناعة الآدمي والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى .

إعطاء الحقن الشهرية لمنع الحمل

متى تستطيع السيدة البدء في إستخدامها؟

هام: تستطيع السيدة استخدام هذا النوع من الحقن في أي وقت تشاء ، طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . ولكي تكون متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، يجب عليها إستخدام قائمة الحمل (أنظر صفحة ٣٧٢) .

حالة السيدة	متى تبدأ
السيدات التي تأتيهن الدورة الشهرية أو المتحولات من وسائل غير هرمونية	أي وقت في الشهر
التحول من وسيلة هرمونية أخرى إلى الحقن الشهرية لمنع الحمل	<ul style="list-style-type: none">● إذا بدأت السيدة فى إستخدام الحقن خلال أول ٧ أيام من نزول الحيض ، فلا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .● إذا كان قد مر أكثر من ٧ أيام على نزول الحيض ، فيمكن لها البدء فى إستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل فى أي وقت على أن تكون متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل . ولكنها ستحتاج إلى وسيلة منع حمل إضافية* لمدة السبعة أيام الأولى من الإستخدام .● إذا كانت السيدة تستخدم اللولب كوسيلة تنظيم أسرة ، فيمكنها البدء فى إستخدام الحقن فى الحال (أنظر اللولب النحاسية - التحول من اللولب إلى وسيلة تنظيم أسرة أخرى صفحة ١٤٨) .
التحول من وسيلة هرمونية أخرى إلى الحقن الشهرية لمنع الحمل	<ul style="list-style-type: none">● يمكنها البدء فى إستخدامها فى الحال إذا كانت تستخدم الوسيلة الأخرى بطريقة صحيحة ومنظمة ، أو إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل . لا داعي لانتظار الحيض التالي ، ولا داعي لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى* .● إذا كانت تستخدم حقنة هرمونية أخرى من قبل فيمكنها استخدام الحقنة الشهرية فى نفس الموعد المحدد للحقنة السابقة ، ولا داعي لأستخدام وسيلة حماية إضافية أخرى .
السيدات المرضعات رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة .	
أقل من ٦ شهور بعد الولادة	<ul style="list-style-type: none">● يتم تأخير الحقنة الشهرية الأولى حتى مرور ٦ شهور على الولادة ، أو يصبح لبن الأم غير كافي لإطعام الطفل ، أيهما يأتي أولاً .

* سائل منع الحمل الإضافية تشتمل على الإمتناع عن الجماع، الواقي الذكري والواقي الأنثوي، مبيدات الحيوانات المنوية، الجماع الناقص (القذف الخارجى). ذكر السيدة أن فعالية مبيدات الحيوانات المنوية، الجماع الناقص قليلة مقارنة بباقي الوسائل. أعطي السيدة الواقي إذا كان ذلك ممكنا

المرضعات رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة . (تكلمة)

- بعد الولادة بأكثر من ٦ شهور إذا كان الحيض لم يعد بعد ، يمكنها البدء في إستخدام الحقنة الشهرية في أي وقت على أن تكون متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . ولكنها ستحتاج إلى إستخدام وسيلة منع حمل إضافية خلال فترة أول ٧ أيام من الحقنة الشهرية .
- إذا كان الحيض قد عاد للنزول مرة أخرى ، فيمكنها إستخدام الحقنة الشهرية كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر صفحة ٨٩) .

السيدات المرضعات رضاعة جزئية

- أقل من ٦ أسابيع من الولادة يتم تأخير الحقنة الأولى حتى مرور ٦ أسابيع على الأقل بعد الولادة .
- أكثر من ٦ أسابيع بعد الولادة إذا كان الحيض الشهري لم يعد بعد ، يمكن للسيدة البدء في إستخدام الحقنة الشهرية في أي وقت طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل † ولكنها ستحتاج إلى إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا كان الحيض قد عاود النزول مرة أخرى ، فيمكنها إستخدام الحقنة الشهرية كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر صفحة ٨٩) .

السيدات غير المرضعات

- بعد مرور أقل من ٤ أسابيع يمكنها البدء في إستخدام الحقنة الشهرية في أي وقت خلال الفترة من اليوم ٢١ إلى اليوم ٢٨ بعد الولادة ولا داعي لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى
- بعد مرور أكثر من ٤ أسابيع إذا كان الحيض لم يعد للسيدة بعد ، يمكنها البدء في إستخدام الحقنة الشهرية في أي وقت على أن تكون متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل † . سوف تحتاج السيدة وسيلة منع حمل إضافية في أول ٧ أيام بعد الحقنة .
- إذا كان الحيض قد عاود النزول مرة أخرى ، فيمكنها إستخدام الحقنة الشهرية كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر صفحة ٨٩) .

† تعد الزيارة الروتينية للمتابعة بعد ٦ أسابيع من الولادة زيارة هامة ، فهي فرصة يمكن أن يستغلها مقدمو الخدمة للترويج لخدمات تنظيم الأسرة ، بعض البرامج قد تعطي الحقنة الأولى للسيدة دون الحاجة لأي دليل على أنها ليست حامل بشرط أن يكون الحيض لم يعد بعد .

السيدات اللاتي لا يأتيهن الحيض (إنقطاع الحيض لأسباب خلاف الولادة أو الرضاعة الطبيعية)

يمكن للسيدة البدء في استخدام الحقنة الشهرية في الحال بعد الإجهاض، وإذا كانت البداية خلال ٧ أيام من إجهاض حمل أستمرو حتى ستة أشهر، فلا داعي لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

إذا كان الإجهاض منذ أكثر من ٧ أيام، يمكن للسيدة إستخدام الحقنة الشهرية لمنع الحمل في أي وقت إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . سوف تحتاج هذه السيدة إلى إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى في أول ٧ أيام بعد الحقنة .

السيدات بعد إستخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية . يمكن للسيدة البدء في إستخدام الحقنة الشهرية لمنع الحمل في نفس اليوم الذي تناولت فيه أقراص منع الحمل الاضطرارية، ولا داعي لإنتظار نزول الحيض التالي . سوف تحتاج هذه السيدة إلى إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى في أول ٧ أيام بعد الحقنة .

إسداء النصح حول الأعراض الجانبية

هام : المشورة الجيدة حول التغيرات التي قد تطرأ على دم الحيض (النزف)، والأعراض الجانبية الأخرى هام جدا قبل إعطاء الحقن . مشورة التغيرات التي تطرأ على دم الحيض (النزف) تعتبر من أهم العوامل التي تساعد المنتفعة على الاستمرار في استخدام الوسيلة .

أشرح الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً

قد تقل كمية دم الحيض وعدد أيام نزول الحيض، وقد يحدث نزيف غير منتظم أو على فترات متباعدة .

زيادة في الوزن، صداع، دوخة، آلام بالثدي، وكذلك بعض الأعراض الجانبية الأخرى .

أشرح للمنتفعة الأعراض الجانبية

الأعراض الجانبية ليست أعراض مرضية .
دائما ما تقل هذه الأعراض أو تختفي بعد شهور قليلة من إستخدام الوسيلة .

هذه الأعراض شائعة الحدوث، ولكن بعض السيدات قد لا تحدث لهن .

يمكن للسيدة العودة مرة أخرى لمكان تقديم الخدمة، إذا كانت هذه الأعراض تسبب لها قلقا .

شرح كيفية استخدام الوسيلة

١. الحصول على جرعة واحدة من الحقنة بالإضافة إلى السرنجة
- ٥ مجم ميدروكسي بروجستيرون أسيتات + إستراديول سبيبيونات ، أو ٥٠ مجم نت-إن + إستراديول فاليرات ومعها سرنجة للحقن العضلي ٢-٥ سم (في بعض الأحيان تتوافر حقنة النت-إن + إستراديول فاليرات في صورة سرنجة سابقة التجهيز ومعدة للحقن)
 - يجب إستخدام سرنجة جديدة معقمة ومغلقة جيداً في كل مرة تعطى فيها الحقنة والتأكد من تاريخ صلاحية السرنجة .

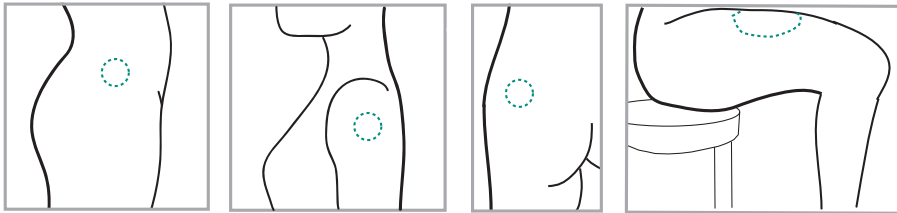


٢. الغسيل
- يجب غسيل الأيدي بالماء والصابون جيداً .
 - إذا كان مكان الحقن غير نظيف فيجب غسله بالماء والصابون أيضاً .
 - لا داعي لتطهير مكان الحقن بالمطهرات .

٣. تحضير الزجاجاة (العبوة)
- ميدروكسي بروجستيرون أسيتات/ إستراديول سبيبيونات: يجب رج الزجاجاة برفق قبل الأستخدام .
 - النت-إن + إستراديول فاليرات: لا داعي لرج الزجاجاة قبل الأستخدام .
 - لا داعي لمسح سداة الزجاجاة بمحلول مطهر قبل تعبئة السرنجة .
 - إذا كانت الزجاجاة باردة ، يجب تدفئتها في راحة اليد حتى تصل إلى درجة حرارة الجسم قبل تعبئة السرنجة .

٤. تعبئة السرنجة
- يتم إدخال سن السرنجة المعقمة في سداة الزجاجاة ، ثم تعبئة السرنجة بالجرعة المطلوبة (يستثنى في ذلك السرنجة المعبأة مسبقاً والجاهزة للحقن)

٥. طريقة الحقن في العضل
- يتم إدخال سن الإبرة المعقم بعمق في عضلة الفخذ الجانبية أو في العضلة خلف أعلى الذراع ، أو في عضلة الإلية في الجزء العلوي الخارجي منها ، أو في العضلة الأمامية للفخذ . يتم اختيار مكان الحقن حسب رغبة السيدة .
 - لا يجب تدليك مكان الحقن بعد الانتهاء .



٦. التخلص الآمن من السرنجة والسن

- لا يجب إعادة تغطية أو ثني أو كسر سن الإبرة قبل التخلص الآمن منها .
- يتم التخلص منها في صندوق الأمان (صندوق غير قابل للثقوب) .
- لا يجب إعادة استخدام السرنجة أو السن مرة أخرى ، فهي معدة للاستخدام مرة واحدة فقط والتخلص منها بعد ذلك . نظرا لطبيعة تصنيعها ، فمن الصعوبة أن يعاد تطهيرها ، وعلى ذلك فإن إعادة استخدامها مرة أخرى ، قد يساعد على انتشار بعض الأمراض مثل فيروس نقص المناعة الأدمي ، والتهاب الكبد .
- إذا تم استخدام سرنجات وسنون من التي يمكن إعادة استخدامها مرة أخرى ، فيجب إعادة تعقيمها مرة أخرى قبل الاستخدام في كل مرة . (أنظر مكافحة العدوى في العيادة صفحة ٣١٢) .



دعم المستخدمات

- إعطاء تعليمات محددة
- يجب التنبيه على السيدة بعدم تدليك مكان الحقنة .
- يجب إبلاغ السيدة باسم الحقنة ، والاتفاق معها على الموعد التالي للحقنة (بعد ٤ أسابيع)

يمكن أن تعود في أي وقت تشائين - أسباب عودة المنتفخة قبل ميعاد الحقنة التالية

يجب التأكيد على كل المنتفعات أنهن مرحب بعودتهن في أي وقت ، وعلى سبيل المثال إذا كانت تعاني من أي مشكلة ، أو لديها أي أسئلة أو استفسارات ، أو تريد تغيير الوسيلة أو تعرضت لتغيير مؤثر في حالتها الصحية أو إذا كانت تعتقد أنها حامل .

نصيحة صحية عامة: أي سيدة تشعر فجأة أن هناك شيء قد طرأ على حالتها الصحية ، أو تغير حاد في حالتها الصحية ، يجب عليها فوراً التوجه لتلقي النصيحة الطبية من الممرضة أو الطبيب . وسيلة تنظيم الأسرة المستخدمة غالباً لن تكون السبب في ذلك ، ولكن عليها إخبار مقدمي الخدمة عن نوع الوسيلة التي تستخدمها .

التخطيط لميعاد الحقنة التالية



١. يجب التأکید على المنتفعة أن ميعاد الحقنة القادمة سوف يكون بعد ٤ أسابيع .
٢. يجب التنبيه على المنتفعة أن تحضر في الميعاد ، وعلى أنها من الممكن أن تحضر مبكرة أو متأخرة ٧ أيام قبل أو بعد الموعد المحدد وتحصل على الحقنة .
٣. يجب على المنتفعة العودة مرة أخرى بغض النظر عن المدة التي تغيبتها عن موعد الحقنة . فإذا كان التأخير لأكثر من ٧ أيام ، فعليها أن تمتنع عن ممارسة الجنس أو تستخدم العازل الطبي ، أو المبيدات المنوية أو الجماع الناقص حين أن تحصل على الحقنة في الموعد المناسب . أيضا تستطيع السيدة استعمال أقراص منع الحمل الإضطرابية ، إذا تأخرت أكثر من ٧ أيام عن موعدها ، وحدث جماع في آخر خمسة أيام (جماع غير محمي) . (أنظر جبوب منع الحمل الإضطرابية صفحة ٤٥) .

مساعدة المستخدمات القدامى

زيارات أخذ الحقن المتكررة

١. يجب سؤال المنتفعة عن الوسيلة المستخدمة ، وهل هي راضية عنها أم لا . يجب سؤالها عن أي استفسارات أو أي شيء تريد مناقشته مع مقدم الخدمة .
٢. يجب سؤال المنتفعة بالتحديد ، عما إذا كانت تعاني من تغير في طبيعة الدورة الشهرية وإعطاؤها المعلومات المساعدة التي تحتاجها (أنظر علاج أي مشكلة الصفحة القادمة) .
٣. أعطي السيدة الحقنة (يمكن أن تعطي الحقنة ٧ أيام قبل أو بعد الموعد المحدد) .
٤. خطط للزيارة القادمة وحدد الموعد التالي للحقنة (بعد ٤ أسابيع) . ذكر السيدة بضرورة عودتها في الموعد المحدد ، ووضح لها أنها يمكنها أن تأتي بغض النظر عن المدة التي تأخرتها .
٥. يجب قياس ضغط الدم للمنتفعة كل عام تقريبا (أنظر معايير اللياقة الطبية سؤال ٥ صفحة ٨٦) .
٦. أسأل المنتفعات القدامى (المستخدمات للحقن لمدة طويلة) عما إذا كن يعانين من أي مشاكل صحية ظهرت حديثا ، وناقش هذه المشاكل جيدا معهن . (بالنسبة للمشاكل الصحية الجديدة التي تحتاج إلى تغيير الوسيلة أنظر صفحة ٩٧) .
٧. أسأل المنتفعات القدامى (المستخدمات للحقن لمدة طويلة) عن أي تغيرات رئيسية في حياتهن قد تؤثر على إحتياجاتهن وبالتحديد التخطيط للحمل مستقبلاً أو خطورة الأمراض المنقولة جنسياً ، وفيروس نقص المناعة الأدمي . يجب المتابعة حسبما تتطلب الحالة .



كيفية التعامل مع التأخر عن موعد الحقنة

- إذا تأخرت المنتفعة أقل من ٧ أيام عن موعد الحقنة ، فمن الممكن إعطاؤها الحقنة ولاداعي لإجراء أي اختبارات أو تقييم الحالة أو إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا تأخرت المنتفعة أكثر من ٧ أيام عن موعد الحقنة ، يمكنها أخذها إذا :
 - لم يكن قد حدثت معاشرة جنسية منذ ٧ أيام بداية من الموعد المقرر لأخذ الحقنة .
 - استخدمت وسيلة منع حمل إضافية أخرى أو تناولت أقراص منع الحمل الاضطرارية بعد حدوث جماع خلال فترة التأخير (٧ أيام من موعد الحقنة التالية) .
- ولكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لفترة ٧ أيام الأولى بعد الحقنة .
- إذا تأخرت السيدة عن موعد الحقنة أكثر من ٧ أيام ، ولم تنطبق عليها أي من العوامل السابقة ، يجب اتخاذ خطوات أخرى للتأكد إلى حد كبير من عدم حدوث حمل (أنظر خيارات أخرى لتقييم وجود حمل صفحة ٣٧٠) .
- ناقش المنتفعة في أسباب تأخرها عن الموعد المقرر ، وأسباب تأخرها عن الحضور والوصول إلى حلول لتلك المشكلة . وإذا كان تأخر المنتفعة متكررا ، فيجب مناقشتها في ضرورة استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى إذا ما حدث وتأخرت مرة أخرى ، أو أخذ أقراص منع الحمل الإضطرارية أو اختيار وسيلة تنظيم أسرة أخرى .

التعامل مع أي مشكلة

المشاكل التي تذكرها السيدات كأعراض جانبية

قد تكون ، أو قد لا تكون بسبب الوسيلة .

- المشاكل التي تنتج عن الأعراض الجانبية تؤثر على استخدام المنتفعة للوسيلة ، وعلى مدى رضائها عنها . لهذا إذا أبتكت السيدة من أي أعراض جانبية يجب الإنصات لها جيدا وإسداء النصح لها ، وعلاج المشكلة .
- إعرض تقديم وسيلة أخرى للسيدة في الحال ، إذا ما تعذر علاج الأعراض الجانبية التي تضايقها ، أو إذا رغبت السيدة في تغيير الوسيلة .

نزيف غير منتظم (النزيف الذي يحدث في أوقات غير متوقعة ويتسبب في مضايقة المنتفعة)

- طمئن السيدة ووضح لها أن بعض السيدات المستخدمات للحقنة الشهرية ، قد يعانين من نزيف غير منتظم وهو غير ضار ، واثما ما تقل حدته أو يختفي بعد مرور شهور قليلة من الاستخدام .
- للعلاج قصير المدى ، يمكن إعطاء المنتفعة ٨٠٠ مجم إيبوبروفين ٣ مرات يوميا بعد الأكل لمدة ٥ أيام ، أو أي من مضادات الإلتهاب الغير ستيرويدية الأخرى ، والبدء في تناولها مع بداية حدوث النزيف الغير منتظم . مضادات الإلتهاب الغير ستيرويدية توفر بعض التحسن في حالات النزيف الغير منتظم الذي تعاني منه بعض مستخدمات كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد ، حقنة البروجستين فقط ، اللولب . كذلك فقد تساعد مستخدمات حقن منع الحمل الشهرية .
- إذا استمر هذا النوع من النزيف الغير منتظم ، أو إذا بدأ بعد عدة أشهر من نزول دورة شهرية طبيعية ، أو كانت تشك في وجود سبب آخر لهذا النزيف ، يجب التعامل مع هذه الحالات على أنها حالات مرضية ليست لها علاقة بالوسيلة المستخدمة (أنظر النزيف المهلبي الغير مفسر صفحة ٩٧) .

نزيف مهلبي شديد أو نزيف مستمر لمدة طويلة (يحدث مرتين أو أكثر في الشهر أو يستمر لمدة أكثر من ٨ أيام) .

- يجبطمأنة السيدة بأن معظم المستخدمين للحقنة الشهرية قد يعانين من هذا النوع من النزيف وفي الأغلب هو غير ضار ودائما ما يقل أو يختفي بعد شهور قليلة من الاستخدام .
- للعلاج قصير المدى ، يمكن إعطاء السيدة ٨٠٠ مجم إيبوبروفين ٣ مرات يوميا بعد الأكل لمدة (٥) أيام ، أو أي من مضادات الإلتهاب الغيرستيرويدية الأخرى والبدء في تناولها مع بداية حدوث النزيف الشديد . مضادات الإلتهاب الغير ستيرويدية توفر بعض التحسن في حالات النزيف الشديد الذي تعاني منه بعض مستخدمات كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد ، حقنة البروجستين فقط ، اللولب . كذلك فقد تساعد مستخدمات حقن منع الحمل الشهرية .
- للمساعدة في منع حدوث الأنيميا (فقر الدم) يجب نصح السيدة بتناول أقراص الحديد ، وأهمية تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد مثل اللحوم والدواجن (وبخاصة الكبد البقري ، كبد الطيور) ، الأسماك والخضروات الورقية الطازجة ، والبقوليات (الفول والعدس والفاصوليا)
- إذا أستمر هذا النزيف الشديد أو المطول ، أو لو بدأ بعد عدة شهور كان الحيض فيها منتظماً أو منقطعاً ، أو كنت تشك في وجود أسباب أخرى للنزيف ، يجب التعامل مع هذه الحالات على أنها ليست نتيجة لاستخدام الوسيلة (أنظر النزيف المهلبي الغير مفسر في الصفحة القادمة)

لا توجد دورة شهرية

- طمأن السيدة ووضح لها أن هناك بعض المستخدمين للحقن الشهرية تنقطع لديهن الدورة الشهرية ، وهذا ليس مؤذيا ، ولا داعي لأن تفقد السيدة كمية من الدم كل شهر وأن هذا الوضع يماثل عدم نزول دورة شهرية مع وجود حمل . وضح لها أنها لم تفقد خصوبتها . أشرح لها إن هذا الدم لا يتجمع داخلها (بعض السيدات قد يبدین شعور بالسعادة لعدم وجود أو نزول دورة شهرية)

زيادة الوزن

- يجب مراجعة طريقة التغذية وتقديم المشورة التي تحتاج إليها السيدة .

الصداع العادي (وليس الصداع النصفي)

- يجب إعطاء السيدة أقراص الأسبرين (٣٢٥-٦٥٠ مجم) أو الأيبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) أو الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) أو أي مسكنات الألم .
- أي صداع يزداد سوءاً ، أو تزيد شدته أثناء استخدام الحقن الشهرية يجب تقييمه جيداً .

الأم الثدي

- أكد على السيدة ضرورة ارتداء رافع للثدي (أثناء المجهود ، وأثناء النوم)
- وضع كمادات ماء دافئ أو بارد .
- أقترح عليها تناول أسبرين أقراص (٣٢٥-٦٥٠ مجم) أو الأيبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) أو باراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) أو أي من مسكنات الألم الأخرى .
- إستخدام العلاجات المتاحة في السوق المحلي .

الدوخة

- إستخدام العلاج المحلي المتاح .

بعض المشاكل الأخرى التي قد تحتاج تغيير الوسيلة

قد يكون السبب في هذه المشاكل الوسيلة المستخدمة أو تكون أسباب أخرى .

نزيف مهبطي غير مفسر (قد يكون لأسباب صحية وليست له علاقة بالوسيلة المستخدمة)

- يجب تحويل الحالة لمناظرتها وتقييمها من خلال أخذ التاريخ المرضي وفحص الحوض . ويتم التشخيص ثم تقديم العلاج المناسب للحالة .
- يمكن للسيدة الإستمرار في إستخدام الحقنة الشهرية أثناء تقييم حالتها لمعرفة السبب .
- إذا كان النزيف نتيجة للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً أو مرض التهاب الحوض فيمكن الإستمرار في إستخدام الحقنة الشهرية أثناء فترة العلاج .

الصداع النصفي (أنظر الصداع النصفي ، والأعراض التي تسبقه صفحة ٣٦٨)

- بغض النظر عن سن السيدة: السيدة التي تعاني من صداع نصفي مصحوباً أو غير مصحوب بالأعراض المنذرة بحدوثه ، أو اللاتي يعانين من صداع نصفي يزداد سوءاً مع إستخدام الحقنة الشهرية ، يجب عليهن التوقف عن إستخدام الحقنة .
- يجب مساعدة هؤلاء السيدات على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمون الأستروجين .

الحالات التي تستلزم منع السيدة من الحركة لمدة قد تصل إلى أسبوع أو أكثر

- إذا كانت السيدة تخطط لإجراء عملية جراحية كبرى ، أو تم تجبير رجلها ، أو أن هناك أي أسباب أخرى تمنعها من الحركة لعدة أسابيع يجب عليها:
 - إبلاغ الطبيب أنها تستخدم حقن منع الحمل الشهرية .
 - التوقف عن إستخدام الحقن قبل إجراء العملية الجراحية بحوالي شهر ، إذا أمكن ، مع إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى أثناء هذه الفترة .
 - يمكن للسيدة إستخدام الحقنة الشهرية مرة أخرى بعد مرور أسبوعين من قدرتها على الحركة مرة أخرى .

بعض الحالات الصحية الخطيرة (الشك في الإصابة بمرض القلب أو الكبد ، ارتفاع ضغط الدم ، جلطات دموية بالأوردة العميقة بالساق أو الرئتين ، السكتة الدماغية ، الإصابة بسرطان الثدي ، أو مضاعفات مرض البول السكري مثل مضاعفات العين أو الشرايين أو الكلي أو الجهاز العصبي) أنظر علامات وأعراض الامراض الخطيرة صفحة ٣٢٠ .

- لا يجب إعطاء السيدة الحقنة الشهرية التالية .
- يتم إعطاء السيدة وسيلة منع حمل إضافية أخرى للاستخدام حتى يتم تقييم حالتها .
- يتم تحويل السيدة للتشخيص والرعاية الطبية إن لم تكن تحت العلاج بالفعل .

الشك في وجود حمل

- يجب التأكد من وجود الحمل .
- يجب التوقف عن إستخدام الحقنة الشهرية إذا ثبت أن السيدة حامل .
- لا يوجد هناك مخاطر معروفة قد تصيب الجنين أثناء استخدام السيدات الحقنة الشهرية (أنظر سؤال ٣ صفحة ٩٨) .

أسئلة وأجوبة حول حقن منع الحمل الشهرية

١. ما الفرق بين الحقنة الشهرية وحقنة ديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات أو النت-إن؟

الفرق الرئيسي بين كل من حقن ديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات، والنت-إن، وحقن منع الحمل الشهرية هو أن الحقنة تحتوي على هرمونيين هي الأستروجين والبروجستين، تجعل منها وسيلة مركبة. على الجانب الآخر، فإن حقن الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات، وحقن النت-إن تحتوي على بروجستين فقط. أيضا الحقنة الشهرية تحتوي على بروجستين أقل. هذه الفروق تجعل الدوة الشهرية أكثر انتظاماً وتحد من المشاكل المتعلقة بالنزيف عن مثيلاتها عند استخدام حقن البروجستين فقط. الحقنة الشهرية تحتاج للإستخدام مرة كل شهر، ولكن حقن البروجستين تستخدم كل شهرين في حالة حقنة النت-إن، أو كل ٣ شهور في حالة حقن الديبوميديروكسي بروجستيرون أسيتات.

٢. هل تعمل الحقنة الشهرية مثل أقراص منع الحمل المركبة؟

نعم، فإن الحقنة الشهرية (أيضا تعرف باسم حقنة منع الحمل المركبة) تشبه كثيراً أقراص منع الحمل المركبة. هناك القليل من الدراسات طويلة الأمد التي أجريت على الحقن الشهرية لمنع الحمل، ولكن الباحثين يعتقدون أن معظم النتائج البحثية المتعلقة بأقراص منع الحمل المركبة يمكن تطبيقها على حقنة منع الحمل الشهرية. حقن منع الحمل الشهرية، على أية حال، لا تمر أولاً عبر الكبد لأنها تؤخذ عن طريق الحقن في العضل بخلاف أقراص منع الحمل المركبة التي تؤخذ عن طريق الفم. أثبتت الدراسات قصيرة الأمد أن تأثير حقن منع الحمل الشهرية على ضغط الدم، تجلط الدم، التمثيل الغذائي للمواد الدهنية في الجسم (أيضاً الدهون) أقل من تأثير أقراص منع الحمل المركبة. الدراسات طويلة الأمد على الحقن الشهرية لمنع الحمل تجرى حالياً للوصول إلى المزايا والمخاطر الصحية المختلفة لها.

٣. هل تتسبب الحقن الشهرية لمنع الحمل في حدوث تشوهات للمواليد؟ هل يتعرض الجنين للأذى إذا ما تناولت السيدة حقن منع الحمل الشهرية عن طريق الخطأ أثناء الحمل؟

لا، فقد أثبتت الدراسات السابقة بالدليل القوي، والتي أجريت على وسائل منع الحمل الهرمونية الأخرى أن الوسائل الهرمونية لا تتسبب في حدوث عيوب خلقية بالأطفال أو أي أذى للأجنة إذا ماتم إستخدامها عن طريق الخطأ أثناء الحمل.

٤. هل تتسبب الحقن الشهرية لمنع الحمل في حدوث إجهاض؟

لا، الأبحاث على وسائل منع الحمل المركبة وجدت أنها لا تؤثر أو تؤذي الحمل الموجود بالفعل، ولكنها لا يجب استخدامها كوسيلة للإجهاض حيث أنها لا تعمل على ذلك.

٥. هل يجب أن يرتبط موعد إعطاء الحقنة الشهرية بنزول دم الحيض على السيدة؟

لا، بعض مقدمي الخدمة يعتقدون أن إعطاء الحقنة الشهرية يجب أن يكون مرتبط ببدء نزول دم الحيض على السيدة، وهذا إعتقاد غير صحيح، ولكن يجب عدم الربط بين نزول الحيض وموعد الحقنة التالية. يجب على السيدة تناول الحقنة في موعدها كل ٤ أسابيع بغض النظر عن نزول دم الحيض أو عدم نزوله.

٦. هل يمكن استخدام حقنة منع الحمل الشهرية لإحداث الحيض الشهري؟

لا فقد يحدث لدى بعض السيدات نزيف مهلبلي (نتيجة إنخفاض مستوى الهرمونات في الدم في نهاية مدة فعالية الحقنة). لا يوجد دليل على أن السيدة التي تعاني من نزيف غير منتظم، تصبح دورتها الشهرية منتظمة بعد إعطائها حقنة منع الحمل الشهرية. أيضاً إعطاء سيدة حامل حقنة منع الحمل الشهرية لن يؤدي إلى حدوث إجهاض.



٧. هل يمكن للسيدات المدخنات استخدام حقنة منع الحمل الشهرية بأمان ؟

السيدات اللاتي يبلغن من العمر أقل من ٣٥ عام ويدخن أي عدد من السجائر يومياً ، وكذلك السيدات فوق ٣٥ عام ويدخن أقل من ١٥ سيجارة يومياً ، يمكنهن استخدام حقنة منع الحمل الشهرية بأمان . (أما أقراص منع الحمل المركبة ، فيجب ألا تستخدمها السيدات فوق سن ٣٥ ويدخن أي عدد من السجائر) . السيدات فوق سن ٣٥ ويدخن أكثر من ١٥ سيجارة يومياً ، يجب عليهن إختيار وسيلة تنظيم أسرة لا تحتوي على هرمون الأستروجين ، مثل حقنة البروجستين فقط إذا أمكن ذلك . يجب حث جميع السيدات المنتفعات على الإقلاع عن التدخين تماماً .

٨. هل تتسبب الحقنة الشهرية لمنع الحمل في تغيير الحالة المزاجية عند السيدات أو تغيير في الرغبة الجنسية لديهن ؟

عامة لا تأثير للحقن الشهرية على الحالة المزاجية أو الرغبة الجنسية للمستخدمات . مستخدمات الحقن الشهرية قد يشكون من هذه الأعراض ، كما أن بعضهن يدعي تحسن الحالة المزاجية والرغبة الجنسية لديهن . من الصعب القول أن هذه التغيرات تحدث نتيجة للحقن الشهرية أو لأسباب أخرى . لا يوجد دليل على أن الحقنة الشهرية لها تأثير على السلوك الجنسي للسيدات .

٩. هل تستطيع السيدات المصابات بدوالي الساقين استخدام الحقنة الشهرية ؟

نعم . إستخدام الحقنة الشهرية آمن للسيدات المصابات بدوالي الساقين . الدوالي التي تحدث في الساقين هي تضخم للأوردة السطحية الموجودة تحت الجلد وهي ليست خطيرة . دوالي الساقين ليست جلطات دموية كما أنها ليست الوضع الخطير الذي يحدث فيه تجلط دموي في الأوردة الدموية العميقة (تجلط الدم في الأوردة العميقة) . السيدات اللاتي يعانين من جلطات دموية بالأوردة العميقة لا يجب عليهن إستخدام حقن منع الحمل الشهرية .

١٠. هل تتسبب حقن منع الحمل الشهرية في حدوث عقم للسيدات ؟

لا ، ولكن قد يحدث تأخر في عودة خصوبة السيدة بعد التوقف عن إستعمال الحقن الشهرية لمنع الحمل ، ولكن سرعان ما تعود الخصوبة للسيدة بعد فترة من الوقت وتصبح السيدة قادرة على الحمل مرة أخرى على الرغم من أن الخصوبة قد تتأثر بتقدم سن المرأة . تبدأ الدورة الشهرية في العودة إلى الصورة التي اعتادت عليها السيدة قبل إستخدامها لحقن منع الحمل الشهرية بعد فترة قصيرة من التوقف عن إستخدام الحقن . بعض السيدات قد تحتاج إلى الانتظار لمدة أشهر قليلة لعودة دورتها الشهرية إلى ما كانت عليه قبل إستخدام الحقن الشهرية .

١١ . كم من الوقت تحتاج السيدة لتصبح قادرة على الحمل بعد التوقف عن إستخدام الحقن الشهرية لمنع الحمل؟

تحتاج السيدات المستخدمات لحقن منع الحمل الشهرية إلى مده تطول شهراً أكثر من المدة التي تحتاجها مستخدمات وسائل منع الحمل الأخرى لتصبح لديهن القدرة على الحمل . هذا يعنى أنهن يمكنهن الحمل بعد مرور ٥ أشهر في المتوسط من تاريخ آخر حقنة شهرية . لا يجب على السيدات أن يساورهن القلق إذا ما تأخر حدوث الحمل لمدة ١٢ شهر بعد التوقف عن إستخدام الحقنة الشهرية . بعد التوقف عن إستخدام الحقن الشهرية ، قد يحدث تبويض للسيدة حتى قبل عودة الحيض الشهري ، ولهذا من الممكن حدوث الحمل ، فإذا رغبت السيدة في تأخير الحمل فيجب عليها إستخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى دون إنتظار نزول الحيض .

١٢ . ماذا يحدث إذا تأخرت السيدة في الحضور في الموعد المحدد للحقنة التالية؟

توصى منظمة الصحة العالمية ، بضرورة إعطاء السيدة حقنة منع الحمل الشهرية إذا تأخرت لمدة ٧ أيام عن موعدها ، دون الحاجة إلى إجراء فحوصات للتأكد من عدم حدوث حمل . أما إذا تأخرت السيدة عن موعدها أكثر من ٧ أيام ، فيجب على مقدمي الخدمة إستخدام طرق أخرى مختلفة لتأكيد أو نفي حدوث حمل (أنظر صفحة ٣٧٠) .

لصقة منع الحمل المركبة

نقاط رئيسية لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- تطلب وضع لصقة صغيرة على الجسم . تظل ملتصقة بالجسم ليلاً ونهاراً . توضع لصقة جديدة كل أسبوع لمدة ثلاثة أسابيع ، ثم يليها أسبوع رابع بدون لصقة
- يجب مراعاة تغيير اللصقة في الموعد المحدد لضمان الفعالية القصوى .
- التغييرات التي تحدث في دم الحيض شائعة ولكنها غير ضارة . يحدث نزيف غير منتظم في أول بضعة شهور من الاستخدام ، يتبعه حيض أكثر إنتظاماً ، وأقل كمية .

ما هي لصقة منع الحمل المركبة ؟

- هي عبارة عن رقعة رقيقة ، وصغيرة ، ومربعة من البلاستيك المرن تلتصق على جلد السيدة .
- تستمر في إمداد الجسم بنوعين من الهرمونات - هما الأستروجين والبروجستين اللذان يشبهان الهرمونات الطبيعية التي يفرزها جسم السيدة من خلال الجلد إلى الدم مباشرة .
- توضع لصقة جديدة كل اسبوع لمدة ٣ أسابيع متتالية ، ثم لا توضع لصقة في الأسبوع الرابع (راحة بدون لصقات) .
- تعرف أيضاً بأسم أورثو إيفرا ، أو إيفرا .
- تعمل أساساً على منع خروج البويضات من المبيض (منع التبويض)

مدى فعاليتها ؟

تعتمد فعالية اللصقة على السيدات المستخدمات: تزداد خطورة حدوث حمل عندما تتأخر السيدة في وضع لصقة جديدة في موعدها .

فعالية أكثر



فعالية أقل

- اللصقة المركبة لمنع الحمل وسيلة جديدة والأبحاث التي أجريت للتعرف على مدى فعاليتها محدودة التجارب الإكلينيكية التي أجريت على لصقة منع الحمل المركبة أظهرت أنها قد تكون أكثر فعالية من أقراص منع الحمل المركبة عند الاستخدام الشائع لها ، وأيضاً مع الإستخدام الصحيح والمنتظم لها . (أنظر أقراص منع الحمل المركبة - مدى فعاليتها صفحة ١) .

- معدل حدوث الحمل قد يزيد قليلاً في السيدات اللاتي يزيد وزنهن عن ٩٠ كجم .
- عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام اللصقات: لا تتأخر عودة الخصوبة .
- الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر حماية .

الأعراض الجانبية ، المزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية



بعض المستخدمين قد يشكون من:

- تهيج في الجلد أو ظهور طفح جلدي في مكان وضع اللصقة .
- تغيرات في الحيض الشهري .
 - كمية دم أقل ، وعدد أيام أقل .
 - نزيف غير منتظم .
 - طول مدة النزيف .
 - عدم نزول الحيض .
- صداع .
- غثيان .
- قيء .
- آلام بالثدي .
- آلام بالبطن .
- أعراض نزلات البرد (الرشح) /التهاب في الجهاز التنفسي العلوي .
- تهيج ، احمرار ، أو التهاب المهبل (التهابات مهبلية) .

المزايا والمخاطر الصحية المعروفة

الدراسات طويلة الأمد التي أجريت على إستخدام اللصقة المركبة محدودة ، ولكن الباحثون يتوقعون أن المزايا والمخاطر الصحية للصقة منع الحمل المركبة تشبه تلك التي تحدث مع أقراص منع الحمل المركبة (أنظر أقراص منع الحمل المركبة - المزايا والمخاطر صفحة ٣) .

معايير اللياقة الطبية (أنظر صفحة ٦) ، الإرشادات حول متى تبدأ السيدة في إستخدام الوسيلة (أنظر صفحة ١٠) ، ومساعدة السيدات المستخدمين القدامى والمستمرين في الإستخدام (أنظر صفحة ١٦) ، تتطابق مع أقراص منع الحمل المركبة .

بدء استعمال لصقة منع الحمل المركبة

شرح كيفية الاستخدام

- أشرح كيفية نزع اللصقة من حاويتها وإزالة الطبقة المتصقة بها
- وضع للمنفعة أنه يجب قطع الغطاء الألومونيوم من الأطراف .
- ثم بعد ذلك تسحب اللصقة ، وتنزع الطبقة المتصقة بالناحية الفعالة بدون ملامسة السطح اللاصق .

- أشرح كيفية وضع اللصقة ، وبين مكان لصقتها
- يمكن وضع اللصقة على أي من الأماكن التالية بشرط ضمان جفاف هذه الأماكن ونظافتها - الجزء العلوي الخارجي للذراع ، الظهر ، منطقة المعدة ، البطن ، أو المقعدة ، ولكن لا توضع على الثدي .
- يجب الضغط على اللصقة المحتوية على المادة الفعالة والاستمرار في الضغط لمدة ١٠ ثواني ، ثم تمرير الأصابع على أطراف اللصقة للتأكد من إلصاقها جيدا .
- اللصقة سوف تبقى في مكانها ، حتى أثناء العمل أو بذل مجهود أو السباحة أو الاستحمام .

- يجب على السيدة تغيير اللصقة كل أسبوع ، ولمدة ٣ أسابيع متتالية
- يجب وضع لصقة جديدة في نفس اليوم كل أسبوع (يوم تغير اللصقة) . على سبيل المثال ، إذا تم وضع اللصقة الأولى يوم الأحد ، يكون موعد تغييرها هو دائما يوم الأحد من كل أسبوع .
- أشرح للسيدة أنه من الممكن تجنب حدوث تهيج للجلد عن طريق تغيير مكان وضع اللصقة على الجلد أسبوعيا ، وعدم وضعها في نفس المكان السابق .

- لا يجب وضع لصقة في الأسبوع الرابع
- غالباً سوف ينزل الحيض في هذا الأسبوع .

- بعد الأسبوع الرابع (اسبوع بدون لصقة) يجب وضع لصقة جديدة
- يجب ألا تنسى السيدة وضع لصقة جديدة بعد نهاية أسبوع بدون لصقة لأن ذلك سوف يعرضها لخطورة حدوث حمل .

تعليمات عن التأخر في إزالة اللصقة أو التأخر في وضع لصقة جديدة

- إذا نسيت السيدة وضع لصقة جديدة في بداية دورة استخدام لصقات جديدة (أثناء أسبوع ١)
- يجب وضع لصقة جديدة بمجرد تذكرها وبمنتهى السرعة .
- يتم تسجيل هذا اليوم من الأسبوع ، على أنه اليوم الذي يجب تغيير اللصقة فيه أسبوعياً .
- يجب استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى* لمدة أول ٧ أيام من وضع اللصقة .
- أيضاً ، إذا تم وضع اللصقة الجديدة بعد موعدها بثلاثة أيام أو أكثر (أي عدم وضع لصقات لمدة ١٠ أيام متتالية أو أكثر) ، وحدث جماع غير محمي ، فيجب على السيدة استخدام أفراس منع الحمل الاضطرارية (أنظر أفراس منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥) .

- إذا نسيت السيدة تغيير اللصقة في منتصف دورة استخدام اللصقات (أثناء الأسبوع الثاني أو الثالث) ؟
- إذا كان التأخير بين ١ - ٢ يوم (حتى ٤٨ ساعة):
 - يجب وضع لصقة جديدة فور تذكرها .
 - يجب مراعاة تغيير اللصقة في اليوم المقرر لتغيرها (يوم تغير اللصقة) .
 - لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا كان التأخير لأكثر من يومين (أكثر من ٤٨ ساعة):
 - يجب إيقاف دورة استخدام اللصقات ، وبداية دورة لصقات جديدة (٤ أسابيع) في الحال .
 - يتم تسجيل اليوم على أنه «يوم تغير اللصقة» أسبوعياً .
 - يجب على السيدة استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول سبعة أيام من وضع اللصقة .

* وسائل منع الحمل الإضافية تشتمل على الإمتناع عن الجماع، الواقي الذكري والواقي الأنثوي، مبيدات الحيوانات المنوية، الجماع الناقص (القذف خارج المهبل)، ذكر السيدة أن فعالية مبيدات الحيوانات المنوية، الجماع الناقص قليلة مقارنة ببقاى الوسائل. أعطي السيدة الواقي إذا كان ذلك ممكناً

الحلقة المهبلية المركبة

نقاط رئيسية لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- تتطلب وجود حلقة مرنة داخل المهبل بصفة مستمرة . يجب أن تظل هذه الحلقة داخل المهبل طول الوقت ليلا ونهارا لمدة ٣ أسابيع ، ثم أسبوع راحة بدون حلقة داخل المهبل .
- يجب وضع حلقة مهبلية مركبة جديدة في الموعد المحدد تماما لضمان الفعالية القصوى .
- التغيرات التي تحدث للدورة الشهرية شائعة ولكنها غير ضارة . يحدث نزيف غير منتظم في أول بضعة شهور من الاستخدام ، يتبعه حيض أكثر إنتظاماً ، وأقل في الكمية .

ما هي الحلقة المهبلية المركبة ؟

- هي حلقة مرنة توضع داخل المهبل .
- تستمر في إمداد الجسم بنوعين من الهرمونات – هما الأستروجين والبروجستين اللذان يشبهان الهرمونات الطبيعية التي يفرزها جسم السيدة – الإستروجين والبروجستيرون – ويمتصان خلال جدار المهبل إلى الدم مباشرة .
- تترك الحلقة المهبلية المركبة في مكانها لمدة ٣ أسابيع ، ثم يتم نزعها في الأسبوع الرابع وفي خلال هذا الأسبوع ينزل الحيض .
- تعرف أيضا بأسم نوناف رينج .
- تعمل أساسا على منع خروج البويضات من المبيض (منع التبويض) .

مدى فعاليتها

فعالية أكثر



فعالية أقل

تعتمد فعالية الحلقة المهبلية المركبة على السيدات المستخدمات: تزداد خطورة حدوث حمل إذا نسيت السيدة تغيير الحلقة المهبلية المركبة في موعدها المقرر .

- الحلقة المهبلية المركبة وسيلة تنظيم أسرة جديدة ، والأبحاث التي أجريت على مدى فعاليتها محدودة . التجارب الإكلينيكية التي أجريت على الحلقة المهبلية المركبة أظهرت أنها قد تكون أكثر فعالية من أقراص منع الحمل المركبة عند الاستخدام الشائع لها ، وأيضاً مع الإستخدام الصحيح والمنتظم لها . (أنظر أقراص منع الحمل المركبة - مدى فعاليتها صفحة ١) .

عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام الحلقة المهبلية المركبة: لا تتأخر عودة الخصوبة .

الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر حماية .

الأعراض الجانبية ، المزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية

بعض المستخدمات قد يشكون من:

- تغيرات في الحيض الشهري مثل:
 - كمية دم أقل ، وعدد أيام أقل .
 - نزيف غير منتظم .
 - نزيف متقطع .
 - طول مدة النزيف .
 - عدم نزول الحيض صداع .
- تهيج ، احمرار ، أو التهاب المهبل (التهابات مهبلية) .
- إفرازات مهبلية بيضاء



المزايا والمخاطر الصحية المعروفة

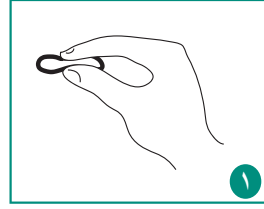
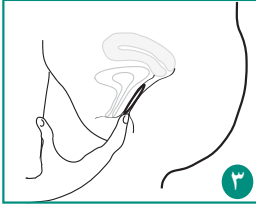
الدراسات طويلة الأمد التي أجريت على استخدام الحلقة المهبلية المركبة محدودة ، ولكن الباحثون يتوقعون أن المزايا والمخاطر الصحية للحلقة المهبلية المركبة تشبه تلك التي تحدث مع أقراص منع الحمل المركبة (أنظر أقراص منع الحمل المركبة - المزايا والمخاطر الصحية صفحة ٣) .

معايير اللياقة الطبية (أنظر صفحة ٦) ، الإرشادات حول متى تبدأ السيدة في استخدام الوسيلة (أنظر صفحة ١٠) ، ومساعدة السيدات المستخدمات القدامى والمستمرين في الاستخدام (أنظر صفحة ١٦) ، تتطابق مع أقراص منع الحمل المركبة .

بدء استعمال الحلقة المهبلية المركبة

شرح كيفية الاستخدام

- يمكن للسيدة اختيار أكثر الأوضاع راحة لها أثناء وضع الحلقة المهبلية المركبة . على سبيل المثال وضع الوقوف مع رفع رجل واحدة لأعلى ، وضع القرفصاء ، أو أن تستلقي على ظهرها .
- يجب على السيدة الضغط برفق على جانبي الحلقة معا ، ثم دفعها برفق وهي ممتنية لتدخل كاملة في المهبل .
- الوضع المحدد للحلقة المهبلية داخل المهبل ليس له أهمية ، ولكن لا بد أن تكون في أعلى مكان يمكن الوصول إليه داخل المهبل حتى تبقى في مكانها بدون أن تشعر السيدة بوجودها . عضلات المهبل تحافظ على وجود الحلقة المهبلية في مكانها بصورة طبيعية



- **ضع أن الحلقة يجب أن تبقى في المهبل لمدة ٣ أسابيع**
- يجب أن تحافظ السيدة على بقاء الحلقة في مكانها داخل المهبل طوال الوقت ، ليلا ونهارا لمدة ٣ أسابيع
- يمكن للسيدة بعد مرور ٣ أسابيع أن تنزع الحلقة وتخلص منها بطريقة مناسبة (صندوق القمامة) .
- **يجب أن يتم نزع الحلقة طوال الأسبوع الرابع**
- يتم إزالة الحلقة بواسطة إصبع السبابة للسيدة أو باستخدام السيدة لإصبعي السبابة والوسطى ثم سحبها إلى الخارج .
- في أغلب الأحيان سوف يأتي الحيض في هذا الأسبوع .
- إذا نسيت السيدة وتركت الحلقة داخل المهبل حتى الأسبوع الرابع ، فليس هناك داع لاتخاذ أي تدابير إضافية .
- **لا يجب ترك الحلقة المهبلية المركبة خارج المهبل لأكثر من ٣ ساعات حتى بداية الأسبوع الرابع**
- يمكن إزالة الحلقة في أثناء الجماع ، أو لتنظيفها ، أو لأي سبب آخر مع العلم بأن هذا غير ضروري .
- إذا حدث أن انزلقت الحلقة خارج المهبل ، يجب غسلها جيدا بالماء وإعادة تركيبها فوراً .

تعليمات عن التأخر في إزالة الحلقة المهبليّة المركبة أو التأخر في وضع حلقة مهبليّة جديدة

● يجب إعادة إدخال الحلقة في المهبل مرة أخرى فور تذكرها ، مع مراعاة استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى ، لمدة ٧ أيام* .

ترك الحلقة المهبليّة المركبة خارج المهبل لمدة أكثر من ٣ ساعات خلال الأسبوع الأول أو الثاني ؟

● يتم التخلص من الحلقة المهبليّة وإيقاف دورة الإستخدام الحاليّة .

● يتم وضع حلقة مهبليّة جديدة فوراً مع مراعاة تركها في مكانها لمدة ٣ أسابيع وبداية دورة جديدة من هذا التاريخ ، مع مراعاة استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لمدة ٧ أيام .

ترك الحلقة المهبليّة المركبة خارج المهبل لمدة أكثر من ٣ ساعات خلال الأسبوع الثالث ؟

(أختبار آخر ، إذا كانت السيدة قد استخدمت الحلقة بطريقة صحيحة ومنتظمة في الأيام السبع الماضية ، فمن الممكن ترك الحلقة خارج المهبل واعتبار السبعة أيام التالية هي أيام الراحة (بدون الحلقة المهبليّة المركبة) . بعد انتهاء السبعة أيام ، يتم وضع حلقة مهبليّة جديدة ، وبداية دورة جديدة من هذا التاريخ ، مع المحافظة على بقاءها داخل المهبل لمدة ٣ أسابيع . يجب استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول ٧ أيام من استعمال الحلقة المهبليّة المركبة الجديدة) .

● يجب وضع حلقة مهبليّة جديدة بأسرع وقت ممكن ، وبداية دورة جديدة (أربع أسابيع) مع مراعاة استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول ٧ أيام من استعمال الحلقة المهبليّة المركبة الجديدة .

● أيضاً ، إذا تم تركيب الحلقة الجديدة بعد موعدها المقرر بثلاثة أيام أو أكثر (أي أن الحلقة المهبليّة المركبة الجديدة ركبت بعد ١٠ أيام) ، وحدث جماع في الخمسة أيام الماضية ، يجب على السيدة استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية . (أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥) .

مرور أكثر من ٧ أيام قبل استعمال حلقة مهبليّة جديدة ، أو ترك الحلقة مكانها لمدة أكثر من ٤ أسابيع ؟

* وسائل منع الحمل الإضافية تشتمل على الإمتناع عن الجماع ، الواقي الذكري والواقي الأنثوي ، مبيدات الحيوانات المنوية ، الجماع الناقص (القذف خارج المهبل) . ذكر السيدة أن فعالية مبيدات الحيوانات المنوية ، الجماع الناقص قليلة مقارنة بباقي الوسائل . أعطي السيدة الواقي الذكري إذا كان ذلك ممكناً

كبسولات منع الحمل

نقاط هامة لمقدم الخدمة ومستخدمي الوسيلة

- الكبسولات عبارة عن أعواد أو كبسولات صغيرة مرنة، تزرع تحت الجلد مباشرة في الذراع العلوي .
- توفر الكبسولات حماية طويلة المدى من حدوث الحمل . فعالية عالية تستمر لمدة تتراوح بين ٣-٧ سنوات ، اعتماداً على نوع الكبسولات المستخدمة ، وتعود الخصوبة مباشرة بعد إزالة الكبسولات .
- تحتاج إلى مقدم خدمة مدرب تدريباً خاصاً ، سواء التركيب أو الإزالة . لا تستطيع السيدة البدء في استخدامها أو إزالتها بمفردها .
- لا تحتاج من السيدة سوى متطلبات بسيطة ، بمجرد تركيب الكبسولات في المكان الصحيح .
- من الشائع حدوث تغيرات في الدورة الشهرية ولكنها ليست ضارة . يحدث نزيف مستمر وغير منتظم خلال أول سنة بعد التركيب ، ثم تقل كمية الدم وتصبح أكثر إنتظاماً أو قد يحدث نزيف على فترات متباعدة .

ما هي الكبسولات ؟

- أعواد أو كبسولات بلاستيكية صغيرة الحجم (في حجم عود الثقاب) ، تخرج هرمون البروجستين ، الذي يشبه هرمون البروجستيرون الذي يفرزه جسم السيدة .
- تحتاج الى مقدم خدمة مدرب على إتباع إجراءات جراحية بسيطة لزرعها تحت الجلد في أعلى الجهة الداخلية للذراع السيدة .
- لا تحتوي على هرمون الأستروجين ، وعلى ذلك يمكن للسيدات المرضعات وكذلك السيدات اللاتي لا يمكنهن إستخدام الوسائل المحتوية على الإستروجين أن يستخدمن هذه الكبسولات .
- هناك أنواع كثيرة من الكبسولات:
 - جاديل: ٢ كبسولة تمنعان الحمل لمدة ٥ سنوات .
 - إمبرانون: كبسولة واحدة تمنع الحمل لمدة ٣ سنوات . (تجرى دراسات حالية للبحث على إمكانية أن توفر هذه الكبسولة حماية لمدة ٤ سنوات)
 - نوربلانت: ٦ كبسولات تمنع الحمل لمدة ٥ سنوات . (دراسات كبيرة أظهرت أن مدة فعاليتها قد تصل إلى ٧ سنوات) .
 - سينوبلانت: ٢ كبسولة تمنعان الحمل لمدة ٥ سنوات .
- تمنع الحمل عن طريق:
 - زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم (وبالتالي تمنع إلتقاء الحيوان المنوي مع البويضة) .
 - تؤثر على الدورة الشهرية بالإضافة إلى منع خروج البويضة من المبيض (منع التبويض) .

مدى فعاليتها ؟

هي واحدة من أكثر الوسائل فعالية ولمدة طويلة

● أقل من حالة حمل واحدة لكل ١٠٠ سيدة تستخدم الكبسولات على مدار العام الأول (٥ حالات لكل ١٠,٠٠٠ سيدة).

● هذا يعني أن ٩٩٩٥ من كل ١٠,٠٠٠ سيدة تستخدم الكبسولات لن يحدث لهن حمل هناك نسبة صغيرة لحدوث الحمل بعد عام من الاستخدام، ويستمر طالما السيدة مستخدمة للوسيلة.

– على مدار خمس سنوات من استخدام كبسولات الجاديل: حوالي حالة حمل واحدة لكل ١٠٠ سيدة.

– على مدار ثلاثة سنوات من استخدام الإمبرلان: أقل من حالة حمل واحدة لكل ١٠٠ سيدة (حالة / ١٠٠٠ سيدة).

– على مدار ٧ سنوات من استخدام النوربلانت: حوالي حالتان حمل لكل ١٠٠ سيدة.

● تقل فعالية كبسولات الجاديل ، والنوربلانت سريعاً في السيدات البدينات:

– السيدات اللاتي وزنهن ٨٠ كجم أو أكثر، تقل فعالية الجاديل ، والنوربلانت بعد ٤ سنوات من الاستخدام.

– السيدات اللاتي وزنهن من ٧٠ إلى ٧٩ كجم، تقل فعالية النوربلانت بعد ٥ سنوات من الاستخدام.

– البدينات قد يحتجن إلى تغيير الكبسولات في وقت أقرب من غير البدينات. (أنظر سؤال ٩ صفحة ١٣٠).

عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام كبسولات منع الحمل: لا تتأخر عودة الخصوبة

الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر أي حماية

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام الكبسولات ؟

- لا تحتاج أن تقوم المستخدمة بأي دور بعد تركيبها .
- لها القدرة على منع حدوث الحمل بفعالية عالية جداً .
- تستمر فعالية الوسيلة لمدة طويلة .
- لا تتداخل مع الجماع .

فعالية أكثر



فعالية أقل

الأعراض الجانبية والمزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية (أنظر علاج أي مشكلة صفحة ١٢٤)

بعض السيدات قد ذكرن حدوث ما يلي:

● تغيرات في الحيض تشمل:

- خلال الشهر الأول من الإستخدام: بعد مرور حوالي عام من الأستخدام:
- كمية دم أقل ، أو عدد أيام حيض أقل .
- كمية دم أقل ، عدد أيام حيض أقل .
- نزيف غير منتظم ، قد يستمر لمدة أكثر من ٨ أيام .
- نزيف غير منتظم .
- نزيف على فترات متباعدة .
- نزيف على فترات متباعدة .
- إنقطاع الحيض الشهري .

السيدات اللاتي يستخدمن كبسولات الإمبلانون ، هن الأكثر تعرضاً لحدوث النزيف على فترات متباعدة ، أو انقطاع الدورة الشهرية أكثر من حدوث نزيف غير منتظم قد يستمر لمدة ٨ أيام .

● صداع

● آلام بالبطن

● حب الشباب (قد يزيد أو يقل)

● تغيرات في الوزن

● آلام بالثدي

● دوخة

● تغيرات مزاجية

● غثيان

بعض التغيرات الطبيعية الاخرى المحتملة مثل:

● تضخم الحويصلات بالمبيض .

المخاطر الصحية المعروفة

لا يوجد

المزايا الصحية المعروفة

تساعد في الحماية من:

● مخاطر حدوث الحمل .

● أعراض مرض التهابات الحوض .

وقد تساعد في الحماية من:

● أنيميا نقص الحديد .

المضاعفات

المضاعفات غير الشائعة:

- حدوث عدوى وإلتهابات في مكان زرع الكبسولات (معظم حالات العدوى والإلتهابات تحدث خلال أول شهرين بعد التركيب)
- صعوبة في إزالة الكبسولات (نادرة الحدوث، إذا تم تركيبها بطريقة صحيحة، وكان مقدم الخدمة لديه المهارة الكافية لإزالتها).
- المضاعفات نادرة الحدوث.
- خروج كبسولة من مكانها إلى الخارج (غالباً ما يحدث خلال أول ٤ أشهر بعد التركيب)

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أيضاً الأسئلة والأجوبة صفحة ١٢٨)

الكبسولات .

- تتوقف فعاليتها فور إزالتها من تحت الجلد حيث لا تتبقي الهرمونات في جسد السيدة بعد إزالتها .
- قد تتسبب في إنقطاع الحيض الشهري، ولكن هذا لا يضر السيدة، وهذه الحالة تشبه إنقطاع الحيض أثناء الحمل، والدم لا يتجمع داخل جسم السيدة .
- لا تسبب العقم للسيدات .
- لا تتحرك داخل الجسم
- تقلل فعلياً احتمالات حدوث الحمل خارج الرحم .



من تستطيع ، ومن لا تستطيع إستخدام كبسولات منع الحمل ؟

فعالة وآمنة لكل السيدات تقريباً

تستطيع كل السيدات تقريباً إستخدام كبسولات منع الحمل التي تزرع تحت الجلد بمن فيهن السيدات اللاتي:

- لديهن أو ليس لديهن أطفال
- الغير متزوجات .
- في مختلف الأعمار من سن المراهقة وحتى السيدات فوق سن ٤٠ سنة .
- اللاتي أجهضن ، أو اللاتي عانين من حمل خارج الرحم حديثاً .
- المدخنات بغض النظر عن السن أو كمية السجائر التي يدخنها يومياً .
- المرضعات (على أن تبدأ بمجرد مرور ٦ أسابيع بعد الولادة)
- اللاتي كن أو مازلن يعانين من الإنيميا (فقر الدم) في الوقت الحالي .
- اللاتي يعانين من دوالي الساقين .
- المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي سواء كن يعالجن بمضادات اليرتروفيرس أم لا (أنظر كبسولات منع الحمل للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ١١٥)

يمكن للسيدات البدء في إستخدام الكبسولات:

- دون الحاجة الى فحص مهبلي أو فحص الحوض .
- دون الحاجة الى إجراء فحوصات دم أو أي فحوصات معملية أخرى .
- دون الحاجة الى إجراء مسح أو كشف مبكر عن سرطان عنق الرحم .
- دون الحاجة الى إجراء فحص للثدي .
- أيضاً إذا كانت السيدة ليست حائض وقت التركيب ، ومتأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل (أنظر قائمة الحمل صفحة ٣٧٢) .



كبسولات منع الحمل

سأل السيدة الأسئلة التالية والمتعلقة بحالتها الصحية . لا توجد ضرورة للكشف الطبي أو للفحوص العملية . إذا كانت الإجابة عنها « لا » فتستطيع السيدة أن تبدأ في استخدام كبسولات منع الحمل إذا رغبت في ذلك ، وإذا كانت الإجابة لأحد الأسئلة « نعم » فيتم إتباع التعليمات . في بعض هذه الحالات تستطيع السيدة استخدام كبسولات منع الحمل .

١ . هل ترضعين طفلاً عمره أقل من ٦ أسابيع ؟

لا نعم تستطيع السيدة استخدام الكبسولات بمجرد مرور ٦ أسابيع على الولادة (أنظر السيدات اللاتي يرضعن رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة صفحة ١١٧) .

٢ . هل تعانين من تليف شديد بالكبد ، أو إلتهاب بالكبد أو أورام بالكبد ؟ (هل لون عين السيدة أو جلدها مصفرأ على غير العادة [علامات الصفراء])

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من مرض نشط وشديد بالكبد (مثل الصفراء أو الألتهاب الكبدي النشط أو تليف شديد أو ورم بالكبد) ، لا تركب لها الكبسولات ، ويجب مساعدتها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٣ . هل تعانين في الوقت الحالي من مشكلة خطيرة متعلقة بجلطة دموية بالساقين أو الرئة ؟

لا نعم إذا أقرت السيدة أنها تعاني من جلطة دموية حالية (ليست جلطة سطحية) لا يتم زراعة الكبسولات لها ، ويجب مساعدتها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٤ . هل تعانين من نزيف مهبلي غير معتاد ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من نزيف مهبلي غير مفسر ، فيجب الشك في وجود حمل ، أو يكون نتيجة حالة مرضية . زرع الكبسولات في مثل هذه الحالة قد يجعل من التشخيص والمتابعة والعلاج أمراً صعباً . يجب مساعدة السيدة على اختيار وسيلة أخرى لتستخدمها أثناء تقييم حالتها الصحية وعلاجها (لا تصلح لمثل هذه السيدة حقن البروجستين فقط أو اللولب النحاسية) . بعد مرور فترة العلاج ، يتم إعادة تقييم الحالة مرة أخرى للتعرف على إمكانية استخدام الكبسولات .

٥ . هل تتناولين عقاقير لعلاج التشنجات أو الصرع ؟ أو عقار الريفامبيسين لعلاج الدرن أو أي أمراض أخرى ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تتناول عقار الباريتيور أو الكاربامازيبين ، أو الأوكسي كاربازيبين أو الفينوتوين أو البريميدون أو التوبرامات ، أو الريفامبيسين ، لا يتم زرع الكبسولات لها لأن تناول هذه العقاقير قد يقلل من فعالية الكبسولات . يجب مساعدة السيدة على اختيار وسيلة أخرى (لا تصلح لمثل هذه السيدة أقراص منع الحمل المركبة أو حقن البروجستين فقط) .

٦. هل تعانين أو كنت تعانين من سرطان الثدي؟

لا نعم لا يتم زرع الكبسولات لها، بل مساعدتها في اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات.

تأكد من شرح المزاي والمخاطر الصحية والأعراض الجانبية جيداً للوسيلة المختارة التي ستستخدم. أيضاً يجب الإشارة إلى أي حالة أو مشكلة قد تجعل الوسيلة لا ينصح باستخدامها.

إستخدام الحكم الإكلينيكي في بعض الحالات الخاصة

لا تستطيع السيدات إستخدام كبسولات منع الحمل في الحالات التالي ذكرها. ولكن في بعض الحالات الخاصة، عندما لا تتوفر الوسائل الأخرى المناسبة بدرجة أكبر للسيدة، أو أن تكون هذه الوسائل غير مرغوب فيها، فقد يقرر مقدم الخدمة المؤهل، وبعد تقييم حالة السيدة بعناية أن ينصحها بإستخدام الوسيلة. يجب على مقدم الخدمة تقييم مدى تأثير الحالة الصحية للسيدة بإستخدام الوسيلة، وفي كل الأحوال تقييم قدرتها على الوصول لمقدمي الخدمة للمتابعة الجيدة.

- السيدات المرضعات ولم يمر على ولادتهن أكثر من ٦ أسابيع.
- السيدات اللاتي يعانون من جلطة دموية بالأوردة العميقة بالساق أو الرئة حالياً.
- السيدات اللاتي يعانون من نزيف مهبلي غير مفسر قبل التقييم وإستبعاد وجود أسباب خطيرة.
- السيدات اللاتي عولجن من سرطان الثدي منذ أكثر من ٥ سنوات ولم يحدث لهن إنتكاس للمرض.
- السيدات اللاتي يعانون من أمراض شديدة بالكبد أو التهابات أو أورام.
- السيدات اللاتي يعالجن بالباريتيوروات أو الكاربامازيبين، أو الأوكسكاربازيبين، أو الفينوتوين أو البريميديون، أو الثورامات، أو الريفامبيسين. قد تؤثر تلك العقاقير على فعالية الكبسولات وعلى ذلك يجب عليهن إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال فترة إستخدامهن لهذه العقاقير.

كبسولات منع الحمل للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي

- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو اللاتي تحت العلاج بواسطة مضادات الريتروفيرس يمكنهن استخدام الكبسولات وبأمان.
- يجب حث هؤلاء السيدات على استخدام الواقي إلى جانب الكبسولات، فأن استخدام الواقي بصفة مستديمة وصحيحة يساعد في منع إنتقال فيروس نقص المناعة الأدمي، والأمراض الأخرى المنقولة جنسياً. يضيف الواقي حماية إضافية أخرى من الحمل للسيدات اللاتي يستخدمن علاجاً مضاداً للريتروفيرس بالرغم من أنه ليس من المؤكد أن العقار المضاد للريتروفيرس قد يقلل من فعالية الكبسولات.

بدء استخدام كبسولات منع الحمل

متى يمكن للسيدة استخدام كبسولات منع الحمل؟

هام: تستطيع السيدة أن تستخدم كبسولات منع الحمل في أي وقت تشاء بشرط إن تكون متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل (يمكن استخدام قائمة الحمل للتأكد من أن السيدة ليست حاملاً صفحة ٣٧٢).

حالة السيدة	متى تبدأ
السيدات أثناء وقت الحيض الشهري أو المتحولات من وسائل منع حمل غير هرمونية	في أي وقت من الشهر ● إذا بدأت الأستخدام خلال ٧ أيام من نزول الحيض (٥ أيام في حالة الإمبرانون) ، لاداعي لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى . ● إذا بدأت بعد مرور أكثر من ٧ أيام من بداية نزول الحيض (٥ أيام في حالة الإمبرانون) يمكنها إستخدام الكبسولات في أي وقت ، طالما إنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . لكنها ستحتاج الى وسيلة منع حمل إضافية* أخرى خلال أول ٧ أيام من تركيب الكبسولات . ● إذا كانت السيدة متحولة من إستخدام اللولب كوسيلة لمنع الحمل فيمكنها البدء في إستخدام الكبسولات فوراً . (أنظر اللولب النحاسي - التحول من أستخدام اللولب كوسيلة لمنع الحمل إلى وسيلة أخرى صفحة ١٤٨)
السيدات المتحولات من أستخدام وسيلة منع حمل هرمونية أخرى	● فوراً إذا كانت تستخدم الوسيلة الهرمونية السابقة بطريقة صحيحة ومنتظمة ، أو إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . لاداعي للإنتظار للحيض التالي ، أو أستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى . ● إذا كانت السيدة متحولة من إستخدام حقن منع الحمل ، يمكنها البدء في إستخدام كبسولات منع الحمل في الموعد المحدد لأخذ الحقنة . لاداعي لأستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

* الوسائل المؤقتة لمنع الحمل تشمل الامتناع عن الجماع، العازل الطبي الذكري، والأنتوي، مبيدات الحيوانات المنوية، والعزل (القذف خارج المهبل). وضع للمنتفعة أن مبيدات الحيوانات المنوية والعزل من وسائل منع الحمل الأقل فاعلية. أعطاها العازل الطبي إن أمكن ذلك.

السيدات المرضعات رضاعة مطلقاً أو شبه مطلقاً .

- أقل من ٦ شهور بعد الولادة
إذا كانت الولادة منذ أقل من ٦ أسابيع ، يجب تأجيل زرع الكبسولة حتى مرور ٦ أسابيع بعد الولادة .
- إذا لم يعد الحيض بعد الولادة ، يمكنها استخدام الكبسولات في أي وقت بعد مرور ٦ أسابيع إلى ٦ شهور من الولادة ولا داعي لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا عاد الحيض ، تستطيع السيدة البدء في إستخدام الكبسولات كما هو متبع للسيدات اللاتي لديهن الحيض (أنظر الصفحة السابقة)

- بعد مرور أكثر من ٦ شهور بعد الولادة
إذا كان الحيض لم يأتي بعد ، تستطيع السيدة البدء في إستخدام الكبسولات في أي وقت طالما إنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . لكنها ستحتاج إلى إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال فترة السبعة أيام الأولى بعد زرع الكبسولة .
- إذا عاد الحيض ، تستطيع السيدة بدء إستخدام الكبسولات كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر الصفحة السابقة)

السيدات المرضعات رضاعة جزئية

- أقل من ٦ أسابيع بعد الولادة
يؤجل زرع الكبسولات حتى مرور ٦ أسابيع على الأقل من الولادة .
- بعد مرور أكثر من ٦ أسابيع بعد الولادة
إذا لم يعد الحيض ، يمكن زرع الكبسولات في أي وقت وإذا كنت متأكداً إلى حد كبير من عدم وجود حمل[†] ، لكنها سوف تحتاج إلى إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال فترة السبعة أيام الأولى من التركيب .
- إذا عاد الحيض ، يمكنها إستخدام الكبسولات كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر الصفحة السابقة)

السيدات الغير مرضعات

- بعد مرور أقل من ٤ أسابيع من الولادة
يمكن للسيدة استخدام الكبسولات في أي وقت دون الحاجة إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

† تعد الزيارة الروتينية للمتابعة بعد ٦ أسابيع من الولادة هامة ، وتعتبر فرصة لمقدمي الخدمة للترويج لكبسولات منع الحمل ، وتشجيع السيدات على بداية الإستخدام بعد ٦ أسابيع بدون الحاجة إلى التأكد من عدم وجود حمل إذا كان الحيض لم يعد بعد .

السيدات الغير مرضعات

(تكملة)

- بعد مرور أكثر من ٤ أسابيع من الولادة
- إذا كان الحيض لم يعد بعد ، يمكن للسيدة استخدام الكبسولات في أي وقت طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل † ولكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة منع إضافية خلال فترة السبعة أيام الأولى من التركيب .
- إذا كان الحيض قد عاد مرة أخرى ، فيمكنها زرع الكبسولات كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر صفحة ١١٦) .

لا توجد دورة شهرية

(لسبب غير الولادة أو الرضاعة الطبيعية)

- يمكن للسيدة زرع الكبسولات في أي وقت ، طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . ولكنها ستحتاج الى وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال فترة أول سبعة أيام بعد التركيب .

بعد الإجهاض

- يمكن إستخدام الكبسولات بعد الإجهاض مباشرة . إذا زرعت الكبسولات خلال ٧ أيام من حدوث الإجهاض بعد حمل في الثلاثة أشهر الأول أو الثلاثة أشهر الثانية من الحمل ، لا داعي لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا زرعت الكبسولات بعد مرور ٧ أيام من حدوث الإجهاض بعد حمل في الثلاثة أشهر الأول أو الثلاثة أشهر الثانية من الحمل ، يمكنها إستخدام الكبسولات في أي وقت طالما انها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . لكنها ستحتاج الى وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول ٧ أيام بعد التركيب .

السيدات بعد استخدام

أقراص منع الحمل

الإضطرابية

- يمكن زرع الكبسولات خلال ٧ أيام من نزول الحيض التالي (في خلال خمسة أيام في حالة الإمبلاتون) ، أو في أي وقت آخر طالما أن السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . يجب على مقدم الخدمة أن يعطيها وسيلة منع حمل إضافية أخرى أو أقراص منع الحمل للبدء في استخدامها بداية من اليوم الثاني لتناول أقراص منع الحمل الإضطرابية وذلك حتى وقت زرع الكبسولات .

† تعد الزيارة الروتينية للمتابعة بعد ٦ أسابيع من الولادة زيارة هامة ، فهي فرصة يمكن أن يستغلها مقدمو الخدمة للترويج لكبسولات منع الحمل ، وتشجيع السيدات على بداية الإستخدام بعد ٦ أسابيع بدون الحاجة إلى التأكد من عدم وجود حمل إذا كان الحيض لم يعد بعد .

إسداء النصح حول الأعراض الجانبية

هام : المشورة الجيدة حول التغيرات التي قد تطرأ على دم الحيض (النزف) ، والأعراض الجانبية الأخرى هام جدا عند زرع كبسولات منع الحمل للسيدات . المشورة حول التغيرات التي تطرأ على دم الحيض (النزف) ، تعتبر من أهم العوامل التي تساعد المنتفعة على الاستمرار في استخدام الوسيلة .

أشرح الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً

- التغيرات في نمط الحيض
 - نزيف غير منتظم ، قد يستمر لمدة أكثر من ٨ أيام ، خلال السنة الأولى بعد زرع الكبسولات
 - حيض منتظم ، أو نزيف على فترات متباعدة ، أو انقطاع تام للحيض .
- صداع ، آلام بالبطن ، آلام بالثدي ، وأيضاً قد يحدث بعض الأعراض الجانبية الأخرى .

فسر الأعراض الجانبية للمنتفعة

- الأعراض الجانبية ليست علامات مرضية .
- غالباً ما تزول هذه الأعراض ، وتقل حدتها خلال عام بعد زرع الكبسولات .
- قد تكون هذه الأعراض الجانبية شائعة الحدوث ولكن بعض السيدات لا يشتكين منها .
- يمكن للمنتفعة العودة في أي وقت لمكان تقديم الخدمة ، إذا كانت هذه الأعراض الجانبية تؤرقها .



زرع الكبسولات

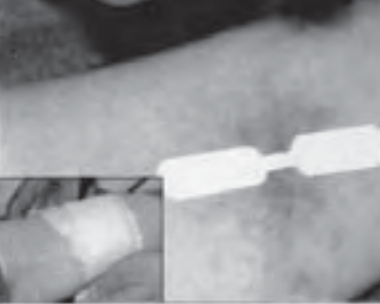
شرح خطوات تركيب كبسولات الجاديل، والنوريلانت



٣. يقوم مقدم الخدمة بعمل شق جراحي صغيرة في جلد باطن الذراع العلوي .



٤. يقوم مقدم الخدمة بإدخال الكبسولة تحت الجلد مباشرة من خلال هذه الفتحة وفي هذه الحالة قد تشعر السيدة ببعض الضغط أو الشد على الذراع فقط .



٥. بعد زرع كل الكبسولات تحت الجلد ، يتم غلق مكان الفتح برباط ضاغط لاصق ، لا داعي لأستخدام الغرز الجراحية . يتم تغطية مكان الجرح بواسطة غيار جراحي معقم ، ولفه برباط من الشاش الطبي .

السيدات اللاتي يخترن كبسولات منع الحمل كوسيلة لتنظيم الأسرة ، يحتجن إلى معرفة ما سيحدث أثناء عملية زرع الكبسولات تحت الجلد . الوصف التالي قد يساعد في شرح خطوات التركيب للمنتفعة . تعلم زرع ، وإزالة كبسولات منع الحمل يحتاج إلى التدريب والممارسة تحت إشراف مباشر ، وعلى ذلك فإن هذا الوصف يعتبر ملخص ، وليس خطوات مفصلة لتركيب الكبسولات .

زرع الكبسولات عادة ما يستغرق دقائق قليلة ، ولكنه قد يستغرق وقتاً أطول اعتماداً على مهارة مقدم الخدمة . المضاعفات المصاحبة لعملية التركيب نادرة الحدوث ، وتعتمد أيضاً على مدى مهارة مقدم الخدمة . (الإمبلانون يتم تركيبه بواسطة جهاز خاص يشبه السرنيجة ولا يحتاج إلى إجراء شق صغير في مكان تركيبه) .



١. يجب على مقدم الخدمة إتباع الإجراءات القياسية لمنع العدوى عند التركيب .



٢. حقن السيدة بمخدر موضعي تحت الجلد (جلد الذراع) لمنع الشعور بالألم أثناء التركيب ، هذه الحقنة قد تسبب وخزاً وستظل السيدة متيقظة طوال عملية التركيب .

إزالة الكبسولات:

هام: لا يجب أن يتأخر مقدم الخدمة عن تلبية رغبة المنتفعة في إزالة كبسولات منع الحمل عند رغبتها في ذلك بغض النظر عن السبب وراء ذلك سواء كان طبيياً أو لأسباب شخصية . يجب على جميع العاملين في أماكن تقديم الخدمة أن يتفهموا ويوافقوا على عدم ممارسة أي ضغط على المنتفعة لإجبارها على الإستمرار في إستخدام الكبسولات .

شرح خطوات إزالة الكبسولات

تحتاج السيدات إلى معرفة ما سيحدث أثناء عملية إزالة الكبسولات . والوصف التالي قد يساعد في وصف إجراءات إزالة كبسولات منع الحمل للمنتفعة . نفس خطوات الإزالة تطبق وتستخدم مع كل أنواع الكبسولات .

- 1 . يجب على مقدم الخدمة إتباع الإجراءات القياسية لمنع العدوى أثناء إزالة الكبسولات .
- 2 . حقن السيدة بمخدر موضعي تحت الجلد (جلد الذراع) لمنع الشعور بالألم أثناء إزالة الكبسولات ، هذه الحقنة قد تسبب وخزاً لكن المنتفعة تظل متيقظة طوال عملية الإزالة .



- 3 . يقوم مقدم الخدمة بعمل شق جراحي صغير في جلد باطن أعلى الذراع قريبا من مكان إدخال الكبسولات .
- 4 . يستخدم مقدم الخدمة آلة جراحية خاصة لإزالة الكبسولات واحدة تلو الأخرى ، وقد تشعر السيدة ببعض الشد ، أو ببعض الألم أو الحرقان أثناء عملية إزالة الكبسولات ، قد يستمر لعدة أيام بعد ذلك .
- 5 . يقوم مقدم الخدمة بغلق مكان الفتحة برباط ضاغط لاصق (لاداعي لأستخدام الغرز الجراحية) . من الممكن لف مكان الجرح برباط ضاغط لمدة تتراوح من ٢-٣ أيام لمنع حدوث تورم مكان الجرح . إذا أرادت السيدة إستخدام كبسولات جديدة ، يجب زرعها فوق أو تحت مكان الكبسولات التي تمت إزالتها ، أو في الذراع الأخر .

إعطاء التعليمات الخاصة

- يجب الحفاظ على الذراع جافاً يجب على السيدة أن تحافظ على جفاف مكان زرع الكبسولة تماماً ولمدة ٤ أيام ، يرفع الرباط الضاغط أو رباط الشاش بعد يومان من التركيب والرباط اللاصق بعد ٥ أيام .
- توقع حدوث حرقان أو كدمات (تغير لون الجلد إلى الأزرق) مكان التركيب .
- بعد زوال المخدر الموضعي ، قد تشعر المنتفعة ببعض الحرقان لبضعة أيام ، وقد يحدث بعض التورم وكدمات مكان تركيب الكبسولة . وهذا شئى معتاد ، وسرعان ما يزول بعد وقت قصير دون الحاجة إلى علاج .
- مدة الحماية من حدوث الحمل التي توفرها الكبسولة
- يجب مناقشة السيدة في المواعيد المقررة للمتابعة .
- يتم إعطاء كل سيدة المعلومات التالية مكتوبة ومدونة على كارت المتابعة (مثل الكارت المرفق) ، مع شرح هذه المعلومات :
 - نوع الكبسولة التي تم زرعها .
 - تاريخ زرع الكبسولة .
 - التاريخ الذي يجب إزالة أو تغيير الكبسولة فيه (السنة والشهر) .
 - أين تستطيع السيدة الذهاب إذا حدثت لها مشكلة أو لديها تساؤل حول الكبسولات .
- يجب على المنتفعة العودة مرة أخرى إلى مقدم الخدمة أو أي مقدم خدمة آخر قبل أن تبدأ الكبسولات في فقد فعاليتها (لإزالتها أو لتغييرها بأخرى حسب رغبة المنتفعة)
- يجب على السيدة نزع الكبسولات قبل بداية ضعف فعاليتها

كارت المتابعة لمستخدمات كبسولات منع الحمل

أسم المنتفعة

نوع الكبسولات المستخدمة

تاريخ التركيب

يجب إزالتها أو تغييرها في شهر : سنة :

إذا صادفت السيدة أي مشكلة يجب عليها التوجه إلى :

أسم ومكان تقديم الخدمة

« راجعينا في أي وقت » - لماذا تراجع المنتفعة مقدم الخدمة؟

- طمئن المنتفعة وذكرها بأنها مرحباً بها في أي وقت ترغب فيه مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى - على سبيل المثال، إذا صادفتها مشاكل مع الوسيلة، أو إذا كان لها أي تساؤلات، أو تريد الحصول على وسيلة أخرى، أو حدث تغيير جذري في حالتها الصحية، أو لأنها تعتقد في حدوث حمل وأيضا إذا:
- أحسست بألم أو سخونة أو صديد أو أحمرار مكان تركيب الكبسولات والتي تزداد سوءاً أو التي لا تنقل حدتها بمرور الوقت، وأيضا إذا لاحظت خروج كبسولة من مكان التركيب .
 - إذا زاد وزن المنتفعة كثيرا، فهذا يقلل المدة التي تستمر فيها الفعالية المطلوبة للكبسولات .
- نصيحة صحية عامة: أي منتفعة تشعر فجأة إنها تعاني من اضطراب صحي، يجب عليها فوراً الذهاب إلى الممرضة أو الطبيب للحصول على الرعاية الطبية اللازمة. في أغلب الأحيان لا تكون وسيلة منع الحمل التي تستخدمها هي السبب في اعتلال صحتها، ولكن يجب عليها أن تخبر الممرضة أو الطبيب عن نوع الوسيلة التي تستخدمها .

مساعدة المستخدمين القدامى

- هام :** لا داعي لزيارات المتابعة الروتينية إلا عندما يحين وقت إزالة الكبسولات، كما يجب أن نوضح للسيدة بأنها موضع ترحيب في أي وقت ترغب في ذلك .
١. أسأل المنتفعة عن كبسولات منع الحمل المستخدمة، ومدى رضاها عنها، وسؤالها عن أي استفسار أو أسئلة بخصوص هذه الكبسولات .
 ٢. أسأل المنتفعة وبصفة خاصة عن معاناتها من أي مشاكل في الدورة الشهرية، وإعطائها أي معلومات تحتاج إليها (أنظر كيفية علاج أي مشاكل صفحة ١٢٤) .
 ٣. يجب سؤال المستخدمين للكبسولات منذ فترة طويلة، عما إذا كن يعانين من أي تغيرات صحية منذ آخر زيارة لمكان تقديم الخدمة، ومناقشة المشاكل كما ينبغي . راجع المشاكل الصحية الجديدة التي تستلزم تغيير الوسيلة صفحة ١٢٧ .
 ٤. يجب سؤال المستخدمين للكبسولات منذ فترة طويلة، عن أي تغيرات جسدية قد تكون حدثت لهن ولها تأثير على إحتياجاتهن، وبالتحديد التخطيط للحمل أو خطورة عدوى الأمراض المنقولة جنسياً، أو الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي . تتم المتابعة حسب الحاجة إلى ذلك .
 ٥. إذا أمكن، يجب وزن السيدات اللاتي يستخدمن كبسولات الجاديل أو النوربلانت وإذا كان الوزن قد زاد للحد الذي يؤثر على فاعلية الوسيلة، يجب تعديل موعد تغيير الكبسولة في كارت المتابعة (إذا كانت لديها كارت) أو عمل كارت متابعة جديد لها موضع به التاريخ الجديد لتغيير أو إزالة الكبسولات (أنظر سؤال ٩ صفحة ١٣٠) .
 ٦. إذا كانت السيدة تريد الإحتفاظ بالكبسولات كوسيلة لتنظيم الأسرة ولم تستجد مشاكل طبية تمنع ذلك، ذكرها بالمدة المتبقية لإستمرار الكبسولات في منع الحمل .

المشاكل المتعلقة بالأعراض الجانبية أو المضاعفات

- المشاكل والأعراض الجانبية قد تكون، أو لا تكون بسبب وسيلة منع الحمل المستخدمة.
- الأعراض الجانبية، والمضاعفات قد تؤثر على رضا المنتفعة كما تؤثر على استخدام الكبسولات. يجب أن يهتم بها مقدم الخدمة. إذا اشتكت المنتفعة من أي أعراض جانبية أو مضاعفات يجب على مقدم الخدمة أن يستمع إلي شكواها جيدا، وأن يقدم لها النصح اللازم، ويعالج المشكلة إذا لزم الأمر.
- ساعد المنتفعة على اختيار وسيلة منع حمل أخرى في الحال، إذا كانت هذه رغبتها أو إذا تعذر حل مشكلة الأعراض الجانبية.

نزيف غير منتظم (نزيف في أوقات غير متوقعة يضايق المنتفعة).

- يجب طمأنة السيدة أن الكثير من السيدات اللاتي يستخدمن الكبسولات قد يتعرضن لهذا النوع من النزيف، وهو غير ضار، وغالبا ما يقل أو يختفي بعد مرور أول عام من الاستخدام.
- للعلاج قصير المدى. يمكن تجربة إعطاء السيدة ٨٠٠ مجم إيبيروفين، أو ٥٠٠ مجم حمض ميفيناميك أقرص ٣ مرات يوميا بعد الأكل لمدة ٥ أيام، تبدأ من بداية حدوث هذا النزيف.
- إذا لم تعالج هذه العقاقير المشكلة، يمكن محاولة إحدى الطرق التالية، والتي تبدأ منذ بداية حدوث النزيف:
 - أقرص منع الحمل المركبة والتي تحتوي على البروجستين من نوع ليفونورجستريل، تتناول السيدة قرص يوميا لمدة ٢١ يوم.
 - ٥٠ ميكروجرام إيثينيل إستراديول يوميا لمدة ٢١ يوم
- إذا استمر النزيف الغير منتظم أو إذا كانت بدايته بعد عدة شهور من حيض منتظم، أو إنقطاع للحيض، أو إذا توقعت وجود أسباب أخرى لهذا النزيف خلاف إستعمال الكبسولات - يجب النظر في الأسباب الأخرى للنزيف خلاف إستعمال الكبسولات (أنظر النزيف الغير مفسر صفحة ١٢٧).

عدم نزول الحيض الشهري

- طمأنها ووضح لها أن بعض مستخدمات كبسولات منع الحمل لا يأتين الحيض، ولا ضرر من ذلك على الصحة، حيث أنه ليس بالضرورة أن تفقد دم كل شهر، وشبه هذا الوضع بعدم نزول الحيض أثناء الحمل، ووضح لها أن إنقطاع الحيض لا يعني أنها فقدت خصوبتها، وأن الدم لا يتراكم ولا يتجمع بداخلها. (بعض السيدات يشعرن بالسعادة نتيجة عدم حدوث الحيض).

نزيف شديد أو نزيف لمدة طويلة (ضعف كمية الدورة الشهرية المعتادة أو تمتد لأكثر من ٨ أيام)

- طمأن السيدة ووضح لها أن هناك بعض السيدات المستخدمات لكبسولات منع الحمل قد يعانين من نزيف شديد أو نزيف لمدة طويلة وأن هذا أمر طبيعي سريعا ما يزول أو يقل بعد شهور قليلة.
- للعلاج القصير الأمد يمكن للسيدة محاولة إستخدام العقاقير التي تستخدم في علاج النزيف الغير منتظم والمذكورة أعلاه، علي أن تبدأها مع بداية نزول الدم الشديد.

- لتجنب حدوث الأنيميا (فقر الدم) يجب نصح السيدة بتناول أقراص الحديد ، والإكثار من الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والدواجن (بخاصة كبد الأبقار والدواجن) ، السمك ، الخضروات ذات الأوراق الكبيرة ، والبقوليات مثل الفول والعدس والفول السوداني واللوبيا .
- إذا أستمتر حدوث النزيف الشديد أو المستمر ، أو إذا بدأ بعد عدة أشهر من دورات شهرية عادية أو إنقطاع الحيض ، أو عند الشك في وجود خطأ ما لسبب آخر ، يجب تقييم الحالة جيدا وتصنيفها تحت بند نزيف شديد ليس له علاقة بالوسيلة (أنظر النزيف المهبلي الغير مفسر صفحة ١٢٧)

الصداع العادي (ليس الصداع النصفي)

- أقترح علي السيدة أخذ الاسبرين (٣٢٥-٦٥٠ مجم) ، أو الايبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) ، أو الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) ، أو أى من مسكنات الألم الأخرى .
- أى صداع يزداد سوءا أو يحدث بصفة متكررة بعد بداية إستخدام الكبسولات يجب تقييمه جيدا .

الآم بسيطة بالبطن

- أقترح علي السيدة أخذ الاسبرين (٣٢٥-٦٥٠ مجم) ، أو الايبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) ، أو الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) ، أو أى من مسكنات الألم الأخرى .
- يجب التفكير في طرق العلاج المتاحة محليا .

حب الشباب

- إذا كانت المنتفعة ترغب في التوقف عن استخدام الكبسولات بسبب حدوث حب الشباب ، فيمكنها التفكير في التحول إلى إستخدام أقراص منع الحمل المركبة ، فالكثير من السيدات اللاتي يستخدمن الأقراص المركبة يلاحظن تحسنا في حب الشباب .
- يجب التفكير في الطرق المحلية للعلاج .

تغيرات فى وزن المنتفعة

- يجب مراجعة النظام الغذائى للسيدة جيدا ، وتقديم المشورة التى تحتاجها .

الآم التدى

- أقترح علي السيدة إرتداء رافع للثديين خلال اليوم كله (أثناء بذل المجهود ، وعند النوم)
- تجربة كمادات الماء البارد والساخن .
- أقترح علي السيدة أخذ الأسبرين (٣٢٥-٦٥٠ مجم) أو الإيبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) أو أقراص الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) أو أى من مسكنات الألم الأخرى .
- يجب التفكير في الطرق المحلية للعلاج .

تغييرات فى الحالة المزاجية أو الرغبة الجنسية

- يجب سؤال السيدة عن أى تغيرات فى حياتها ، قد تؤثر على الحالة المزاجية والرغبة الجنسية لديها ، بما فى ذلك علاقتها مع زوجها . يجب تقديم الدعم اللازم لها .
- السيدات اللاتي يعانين من تقلبات مزاجية حادة مثل الإكتئاب الشديد يجب تحويلهن فوراً لتلقى الرعاية الطبية اللازمة .
- وصف أى علاج آخر متوافر محليا .

الشعور بالغثيان أو الدوخة

- وصف أى علاج آخر متوافر محلياً .

آلام بعد تركيب الكبسولات أو بعد نزعها

- لعلاج الآلام التي تحدث بعد التركيب مباشرة ، يجب التأكد من أن الرباط الضاغط أو رباط الشاش المفلوف حول الذراع في مكان التركيب ليس مشدوداً للدرجة التي تسبب ضيقاً للسيدة .
- يتم وضع رباط ضاغط جديد على الذراع ، ونصحها بعدم ملامسة هذا السطح لعدة أيام قليلة بعد التركيب .
- أعطى المنتفعة الأسبرين (٣٢٥-٦٥٠ مجم) أو الإيبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) ، أو أقراص الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) أو أى من مسكنات الألم الأخرى .

عدوى مكان زرع الكبسولات (أحمرار- سخونة - ألم - صديد)

- لا تنزع الكبسولات .
- نظف المنطقة الملوثة بواسطة الماء والصابون أو المحاليل المطهرة .
- أعطي السيدة مضادات حيوية عن طريق الفم لمدة ٧ - ١٠ أيام .
- أطلب من السيدة العودة مرة أخرى بعد إنتهاء فترة العلاج بالمضاد الحيوي ، ثم قيم الحالة مرة أخرى ، إذا كانت لا تزال هناك أعراض جانبية نتيجة حدوث العدوى ، يجب إزالة الكبسولات أو إحالة السيدة إلي مقدم خدمة آخر لإزالتها .
- خروج كبسولة كلياً أو جزئياً غالباً ما يحدث مع العدوى . اطلب من المنتفعة العودة إذا لاحظت خروج الكبسولة .

خراج (جيب من الصديد تحت الجلد نتيجة التلوث)

- نظف المنطقة الملوثة بواسطة الماء والصابون أو المحاليل المطهرة .
- شق الجراح ونظفه من الصديد الذي بداخله .
- عالج الجرح
- أعطى السيدة مضادات حيوية عن طريق الفم لمدة ٧ - ١٠ أيام .
- أطلب من السيدة العودة مرة أخرى بعد إنتهاء فترة أسبوع العلاج بالمضاد الحيوي إذا كانت تشكو من سخونة ، أو أحمرار ، أو نزول إفرازات من الجرح . إذا إستمر التلوث بالجرح يجب إزالة الكبسولات أو إحالة السيدة إلى مقدم خدمة آخر لإزالتها .

خروج الكبسولات من مكانها: (عند خروج كبسولة أو أكثر من مكان الزرع)

- نادراً ما يحدث خروج للكبسولات من مكان زرعها ، و إذا حدث فغالباً ما يحدث بعد مرور شهرين قليلة من التركيب أو مع حدوث عدوى .
- لو لم يكن هناك عدوى ، استبدل الكبسولة عن طريق فتحة جديدة بالجلد أو إحالة السيدة إلي مقدم خدمة آخر لاستبدالها .

آلام شديدة أسفل البطن (يجب الشك في وجود حمل خارج الرحم أو تضخم في أحد الحويصلات المبيض ، أو تكيس في المبيض)

- الكثير من هذه الحالات قد تؤدي إلى حدوث آلام بالبطن . يجب التنبه جيداً إلى باقي أعراض وعلامات الحمل خارج الرحم ، والذي عادة ما يكون نادر الحدوث ، لكنه قد يشكل خطراً على حياة السيدة . (أنظر سؤال ٧ صفحة ١٢٩) .

- في المراحل المبكرة من الحمل خارج الرحم، قد لا يكون هناك أعراض أو تكون بسيطة ولكنها في النهاية سوف تزداد سوءاً. وجود مجموعة من الأعراض والعلامات التالية معاً تزيد الشك في احتمالات حدوث حمل خارج الرحم:
 - آلام غير معتادة بالبطن.
 - نزيف مهبلية غير طبيعي أو انقطاع للدورة الشهرية، وبالأخص إذا كان هذا التغير مخالفاً لما اعتادت عليه السيدة.
 - صداع خفيف أو دوخة.
 - إغماء.
- إذا كان هناك شك في حدوث حمل خارج الرحم، أو أحد المشاكل الصحية الخطيرة الأخرى يجب تحويل السيدة على الفور للتشخيص والعلاج. (أنظر طريقة ربط أنابيب الرحم - الحمل خارج الرحم صفحة ١٧٩).
- آلام البطن قد تكون نتيجة لأسباب أخرى مثل تضخم حويصلات المبيض، أو تكيسات المبيض:
 - يمكن للسيدة الإستمرار في استخدام الكبسولات حتى الإنتهاء من التشخيص.
 - لا داعي لعلاج تضخم الحويصلات المبيضية، أو تكيسات المبيض إلا إذا كانت تنمو بسرعة غير طبيعية، أو إذا إلتفتت حول نفسها، أو إنفجرت. طمئن السيدة إلي أن هذه الحالات تختفي من تلقاء نفسها. للتأكد من أن المشكلة قد أنتهت، يجب مراجعة السيدة مرة أخرى والكشف عليها بعد مرور ٦ أسابيع إن أمكن.

المشاكل الجديدة والتي تحتاج إلى تغيير الوسيلة

قد يكون السبب في ذلك الوسيلة أو لأسباب أخرى غير الوسيلة

نزيف مهبلية غير مفسر (قد يشير إلى وجود مشكلة طبية ليست لها علاقة بالوسيلة)

- حول السيدة، أو قيم حالتها عن طريق أخذ التاريخ الطبي مع فحص الحوض والوصول إلى التشخيص والعلاج طبقاً للتشخيص.
- إذا تعذر اكتشاف سبب للنزيف، فكر في إزالة الكبسولات حتى يصبح التشخيص أسهل. ساعد السيدة علي إختيار وسيلة تنظيم أسرة أخرى حتى يتم تقييم الحالة الطبية لها وعلاجها (لا ينصح بإستخدام حقن البروجستين فقط أو اللوالب التي تحتوي على هرمونات، أو المحملة بالهرمونات).
- إذا كان النزيف نتيجة لأمراض منقولة جنسياً، أو التهابات بالحوض، فيمكن للسيدة الإستمرار في استخدام الكبسولات خلال فترة علاجها.

العلاج بواسطة الريفامبين أو تناول عقاقير مضادة للتشنجات

- عقاقير الباريتيورات، الكاربامازيبين، الأوكسكاربازيبين، الفينوتوين، البريميديون، توبرامات، و الريفامبين قد تقلل من فعالية الكبسولات عند إستخدامها. إذا كان إستخدام هذه العقاقير سيحتاج إلى فترة طويلة من العلاج، فقد ترغب السيدة في إستخدام وسيلة أخرى، مثل الحقن الشهرية أو حقن البروجستين فقط، أو اللوالب النحاسية، أو اللوالب المحملة بالهرمونات.
- أما إذا كانت السيدة تستخدم هذه العقاقير لفترة قصيرة، فيمكنها إستخدام وسيلة منع حمل أخرى إضافية إلى جانب الكبسولات خلال فترة العلاج.

الصداع النصفي (أنظر الصداع النصفي ، والأعراض المنذرة التي تسبقه صفحة ٣٦٨)

- إذا كانت السيدة تعاني من الصداع النصفي بدون أعراض منذرة بحدوثه ، فيمكنها الإستمرار في إستخدام كبسولات منع الحمل إذا أرادت ذلك .
- إذا كانت السيدة تعاني من الصداع النصفي مع وجود أعراض منذرة بحدوثه ، فيجب إزالة الكبسولات ، ومساعدة السيدة علي إختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

حالات صحية خطيرة محددة (الشك في وجود جلطات عميقة بأوردة الساق أو الرئة ، أمراض الكبد أو سرطان الثدي) أنظر علامات وأعراض الحالات الصحية الخطيرة صفحة ٣٢٠ .

- يجب إزالة الكبسولات
- أعطي للمنتفعة وسيلة منع حمل إضافية أخرى ، لإستخدامها حتى يتم تقييم حالتها .
- تحول المنتفعة للتشخيص والرعاية الطبية إذا لم تكن فعليا تحت العلاج والرعاية .

مرض بالقلب نتيجة إنسداد أو ضيق بالشرايين (مرض ضيق الشريان التاجي) أو سكتة دماغية

- أي سيدة تعاني من أحد هذه الحالات ، يمكنها أستخدام الكبسولات بأمان ، إلا إذا كانت المشكلة قد ظهرت أثناء إستخدامها للكبسولات :
- إزالة الكبسولات أو تحويل السيدة إلى لإزالتها .
- يجب مساعدة السيدة علي إختيار وسيلة منع حمل أخرى لا تحتوي على هرمونات .
- يجب تحويل السيدات للتشخيص والرعاية الطبية إذا لم تكن تحت العلاج بالفعل .

الشك في وجود حمل

- قيم الحالة لتأكيد أو نفي وجود حمل
- يجب إزالة كبسولات منع الحمل إذا ما تأكد وجود حمل .
- لا يوجد مخاطر معروفة قد تؤثر على الجنين ، إذا حدث الحمل في أثناء إستخدام الكبسولات (أنظر سؤال ٥ في الصفحة القادمة) .

أسئلة وأجوبة حول الكبسولات .

١ . هل تحتاج السيدات المستخدمات لكبسولات منع الحمل إلى زيارات متابعة ؟

لا . زيارات المتابعة الدورية ليست ضرورية للسيدات المستخدمات للكبسولات ، ولكن الزيارات السنوية قد تساعد في الوقاية من أمراض أخرى ، ولكنها ليست ضرورية وبالطبع ، فالسيدات مرحب بعودتهن في أي وقت لمكان تقديم الخدمة إذا كانت لديهن أي تساؤلات .

٢ . هل يمكن ترك الكبسولات في ذراع السيدة بصفة دائمة ؟

ترك الكبسولات في ذراع السيدة بعد أن تنتهي فترة فعاليتها غير مستحب ، لأن السيدة تصبح عرضة لحدوث الحمل . الكبسولات في حد ذاتها ليست لها خطورة ، ولكن كلما نقصت كمية الهرمون الموجود بالكبسولات كلما قلت فعاليتها أكثر فأكثر .

٣. هل تتسبب الكبسولات في حدوث السرطان؟

لا. أثبتت الدراسات أنه ليس هناك خطورة من حدوث أى سرطان مع إستخدام الكبسولات.

٤. متى يمكن أن تحمل السيدة بعد إزالة الكبسولات؟

تستطيع السيدات اللاتي يتوقفن عن استخدام الكبسولات أن يحملن مرة أخرى بنفس السرعة التي تحمل بها السيدات اللاتي كن يستخدمن وسائل تنظيم الأسرة الغير الهرمونية. الكبسولات لا تتسبب في تأخر عودة الخصوبة بعد إزالتها. تعود الدورة الشهرية إلي النمط الذي كانت عليه قبل إستخدام كبسولات منع الحمل بعد إزالة الكبسولات. قد تحتاج بعض السيدات للإنتظار شهور قليلة حتى تعود دورتها الشهرية إلى سابق عهدها.

٥. هل تسبب كبسولات منع الحمل عيوب خلقية للمولود؟ وهل يتعرض الجنين لأذى إذا ما صادف وأستخدمت السيدة كبسولات منع الحمل وهي حامل عن الطريق الخطأ؟

لا. هناك أدلة قوية على أن كبسولات منع الحمل لا تتسبب في حدوث تشوهات في المواليد، كما أنها أيضا لا تضر الجنين إذا ما صادف حدوث حمل أثناء استخدام السيدة لكبسولات منع الحمل أو تم تركيب الكبسولات لها بالمصادفة وهي حامل.

٦. هل يمكن للكبسولات أن تتحرك من مكانها بذراع السيدة؟ أو خروجها من مكانها؟

لا. تظل كبسولات منع الحمل في مكان زرعها حتى يتم إزالتها. نادراً ما تخرج أحدي الكبسولات من مكانها وذلك يحدث غالبا في أول ٤ أشهر بعد التركيب، ويرجع السبب في ذلك إلى عدم تركيب الكبسولة جيدا، أو نتيجة حدوث عدوى في مكان زرع الكبسولات. في هذه الحالات، سترى السيدة الكبسولة تخرج من مكانها. بعض السيدات قد يعانون من تغير مفاجيء في نمط الحيض. إذا لاحظت السيدة خروج أحد الكبسولات من مكانها، فعليها إستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لحين الذهاب إلى العيادة سريعا.

٧. هل إستخدام كبسولات منع الحمل يزيد من خطورة حدوث حمل خارج الرحم؟

لا. على العكس فالكبسولات تقلل من خطورة حدوث حمل خارج الرحم، فالحمل خارج الرحم نادر الحدوث في السيدات اللاتي يستخدمن الكبسولات. معدل حدوث حمل خارج الرحم في السيدات اللاتي يستخدمن كبسولات منع الحمل كوسيلة تنظيم الأسرة هو ٦ لكل ١٠٠,٠٠٠ سيدة سنويا. معدل حدوث الحمل خارج الرحم في الولايات المتحدة الأمريكية بين السيدات اللاتي لا يستخدمن وسائل تنظيم الأسرة هو ٦٥٠ حالة لكل ١٠٠,٠٠٠ سيدة في السنة.

في الحالات النادرة جدا التي يحدث فيها حمل بين مستخدمات كبسولات منع الحمل هناك ١٠ - ١٧ حالة حمل خارج الرحم بين كل ١٠٠ سيدة ممن حدث لهن الحمل. لهذا فإن الغالبية العظمى للحالات الحمل التي تحدث عندما تقل فعالية كبسولات منع الحمل ليست حملاً خارج الرحم. الحمل خارج الرحم من الحالات التي تهدد حياة السيدات لذلك يجب علي مقدمي الخدمة الإنتباه لإمكانية حدوثه عندما تفشل كبسولات منع الحمل.

٨. هل تتسبب كبسولات منع الحمل في تغيير في الحالة المزاجية أو الرغبة الجنسية لدى السيدة؟

عموماً لا. بعض المستخدمات قد يشكون من هذه الأعراض ولكن الغالبية العظمى للسيدات المستخدمات لكبسولات منع الحمل لا يشكون من هذه الأعراض وبعضهن لاحظ تحسناً في الحالة المزاجية والرغبة الجنسية. من الصعب القول أن هذه الأعراض نتيجة لأستخدام

الكبسولات أو لأسباب أخرى . لا يوجد دليل علمي بحثي على أن الكبسولات لها تأثير على السلوك الجنسي .

٩ . هل يجب على السيدات البدنيات تجنب استخدام الكبسولات ؟

لا . لكن يجب أن تعرف السيدات اللاتي يستخدمن كبسولات من نوع « جاديل » ، أو « نوربلانت » أنه من الضروري تغيير الكبسولات في الموعد المحدد فوراً من أجل الحفاظ علي المستوى المناسب من الفاعلية والحماية من حدوث الحمل . في الدراسات التي أجريت علي السيدات المستخدمات لكبسولات النوربلانت ، وجد أن معدل الحمل في السيدات اللاتي يبلغ وزنهن من ٧٠ إلى ٧٩ كجم حوالي ٢ لكل ١٠٠ سيدة في العام السادس من الاستخدام . لذلك يجب عليهن المبادرة بتغيير الكبسولات في موعدها المقرر بعد ٥ سنوات . بين السيدات المستخدمات لكبسولات الجاديل أو النوربلانت ويبلغ وزنهم ٨٠ كجم أو أكثر ، يصل معدل حدوث الحمل لديهن إلى حوالي ٦ حالات لكل ١٠٠ سيدة في العام الخامس من الاستخدام . هؤلاء السيدات يجب عليهن تغير الكبسولات بعد مرور ٤ سنوات من الاستخدام . الدراسات التي أجريت على كبسولات الإمبلانون ، لم تجد تأثيراً علي فعالية الكبسولة بين البدنيات طوال فترة إستخدامهن للكبسولة .

١٠ . ما الذي يجب عمله عندما تعاني أحدي مستخدمات الكبسولات من تكيسات المبيض ؟

الغالبية العظمى من هذه الأكياس ليست أكياس حقيقية بل هي عبارة عن تجمعات مائية داخل أكياس في المبيض (حويصلات) التي تستمر في النمو فوق معدلها الطبيعي في وجود الدورة الشهرية . قد تسبب هذه الأكياس حدوث آلم بسيطة بالبطن ، ولكنها لا تحتاج إلى علاج إلا في حالة وصولها إلى حجم غير طبيعي أو حدث بها إنتفاخ حول نفسها أو أنفجرت . (أنظر آلم شديدة أسفل البطن صفحة ١٢٦) .

١١ . متى تصبح كبسولات النوربلانت غير متوفرة ؟

تنوي الجهة المصنعة لكبسولات النوربلانت الإستمرار في إنتاجها حتى عام ٢٠١٠ ، وتوقع إستبدالها بنوع جديد يعرف بأسم جاديل وهي تشبة النوربلانت . (أنظر المقارنة بين الكبسولات المختلفة صفحة ٣٦٠) . كبسولات جاديل أسهل وأسرع في التركيب عن كبسولات النوربلانت ، فهي عبارة عن كبسولتين فقط ، في حين أن النوربلانت عبارة عن ٦ كبسولات . أظهرت دراسة واحدة أن مقدمي الخدمة يجدن سهولة في التحول من تقديم النوربلانت إلى الجاديل لأنها أكثر سهولة في التركيب والإزالة .

١٢ . هل تستطيع السيدة العودة للعمل سريعا بعد زرع الكبسولات ؟

نعم . تستطيع السيدة العودة إلى العمل اليومي المعتاد بمجرد خروجها من العيادة بعد تركيب الكبسولات طالما أنها تقي مكان الزرع من الصدمات وتحافظ عليه جافاً .

١٣ . هل من الضروري أن يجري فحص الحوض للسيدة قبل تركيب الكبسولات ؟

لا . سؤال السيدة الأسئلة الصحيحة يمكن مقدمي الخدمة من التأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل . (أنظر قائمة الحمل صفحة ٣٧٢) . لا توجد حالة طبية يمكن إكتشافها أثناء فحص الحوض تمنع إستعمال كبسولات منع الحمل .

اللولب النحاسي الرحمي

هذا الفصل يتعرض أساساً لوصف اللولب النحاسي ٣٨٠ TCu-380A (لولب الليفونورجستريل أنظر صفحة ١٥٧).

النقاط الأساسية لمقدمي الخدمة ، والمتنفعات

- تمنع اللولب حدوث الحمل لمدة طويلة جداً . فعالية عالية تستمر ١٢ عاماً ، وتعود الخصوبة سريعاً .
- يتم تركيبها داخل الرحم بواسطة مقدم خدمة مدرب على هذه الخدمة .
- لا تحتاج إلى إجراءات خاصة من السيدة بعد التركيب .
- تغيرات الحيض شائعة الحدوث . بالتحديد ، يستمر الحيض مدة أطول ، أو تكون كمية الدم أكبر ، كما يحدث بعض المغص أو التقلصات أثناء نزول دم الحيض وبالأخص في أول ٣-٦ أشهر بعد التركيب .

ما هو اللولب الرحمي ؟

- اللولب الرحمية النحاسية هي عبارة عن جسم صغير ومرن من البلاستيك ، ومغلف في بعض أجزائه بالنحاس أو سلك نحاسي ملفوف حول بعض أجزائه . يقوم بتركيبة ، مقدم خدمة صحية – مدرب تدريباً خاصاً – داخل تجويف الرحم للسيدة عن طريق المهبل وعنق الرحم .
- غالباً ، معظم اللولب مزودة بخيط أو خيطين يبران من عنق الرحم ويتدليان داخل المهبل .
- تعمل بصفة أساسية على إحداث تغيرات كيميائية تؤدي إلى تدمير الحيوانات المنوية ، والبويضة قبل التقائهم .

فعالية أكثر



فعالية أقل

مدى فعالية اللولب ؟

- أحد الوسائل عالية الفعالية والتي تستمر لمدة طويلة
- اقل من حالة حمل واحدة لكل ١٠٠ سيدة تستخدم اللولب على مدار العام الأول (٦-٨ كل ١٠٠٠ سيدة مستخدمة للولب) ، وهذا يعني ، انه من ٩٩٢-٩٩٤ سيدة من كل ١٠٠٠ سيدة تستخدم اللولب الرحمي لن يحدث لهن حمل .
 - احتمالات حدوث الحمل بعد مرور العام الأول ضئيلة جداً وتستمر هذه النسبة طوال مدة استخدام السيدة للولب .
 - على مدار ١٠ أعوام من استخدام اللولب ، حوالي حالتان حمل لكل ١٠٠ سيدة .

- وجدت الدراسات أن اللوالب من النوع اللولب النحاسي ٣٨٠ A TCu-380 تستمر فعاليتها لمدة ١٢ عام. اللولب النحاسي ٣٨٠ أ يسوق للاستخدام لمدة ١٠ سنوات (يجب على مقدم الخدمة إتباع الإرشادات الدالة على التوقيت الذي يجب أن يتم فيه إزالة اللولب).
- عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام اللولب: تعود الخصوبة فوراً
- الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر أي حماية

الأعراض الجانبية ، والمزايا والمخاطر الصحية والمضاعفات

الأعراض الجانبية (أنظر علاج أي مشكلة صفحة ١٤٩)

- بعض المستخدمين قد تحدث لهم الأعراض الجانبية التالية:
- تغيرات في طبيعة الدورة الشهرية (خاصة في أول ٣-٦ شهور من الاستخدام) مثل:
 - طول فترة الحيض ، وزيادة كمية الدم خلالها .
 - نزيف غير منتظم .
 - زيادة التقلصات والآلام المصاحبة للحيض .

المخاطر الصحية المعروفة

- غير شائعة:
- قد تسهم في حدوث الأنيميا ، إذا كانت السيدة تعاني من نقص مستوى الحديد بالدم قبل تركيب اللولب ، ويتسبب اللولب في زيادة كمية دم الحيض الشهري .
- نادراً ما يحدث:
- التهابات بالحوض ، إذا كانت السيدة مصابة بعدوى الكلاميديا (المتدثرة) أو السيلان وقت التركيب .

المزايا الصحية المعروفة

- تساعد في الحماية من:
- خطر حدوث الحمل .
- وقد تساعد في الحماية من:
- سرطان بطانة الرحم .

المضاعفات

- نادرة الحدوث:
- قد يحدث ثقب في جدار الرحم بواسطة اللولب ، أو بواسطة الآلات المستخدمة في تركيبه ، وغالبا ما تلتئم دون الحاجة إلى أي علاج .
- قد يؤدي إلى حدوث إجهاض ، أو ولادة مبكرة أو عدوى ، إذا ما صادف حدوث حمل (نادر الحدوث) أثناء وجود اللولب في الرحم .

تصحيح المفاهيم الخاطئة: (انظر أيضا أسئلة وأجوبة صفحة ١٥٤)

اللولب الرحمية:

- نادرا ما تسبب التهابات في الحوض .
- لا تؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا ، بما في ذلك فيروس نقص المناعة الآدمي .
- لا تؤدي إلى زيادة مخاطر حدوث الإجهاض ، إذا حدث الحمل بعد إزالة اللولب .
- لا تسبب عقم للسيدات .
- لا تؤدي إلى حدوث عيوب خلقية في المواليد .
- لا تسبب في الإصابة بالسرطان .
- لا تتحرك من مكانها (تسرح) إلى القلب أو المخ .
- لا تسبب في ألم أو تعب للسيدة أثناء ممارسة الجنس .
- تقلل من نسبة حدوث الحمل خارج الرحم بالتبعية .

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام اللولب الرحمية

- فعالية عالية جدا في منع حدوث الحمل .
- تستمر الفعالية لمدة طويلة .
- لا تحتاج إلى أي تكلفة أخرى بعد التركيب .
- لا تتطلب عمل أي شئ بواسطة السيدة بعد التركيب .



من تستطيع ، ومن لا تستطيع استخدام اللوالب النحاسية الرحمية

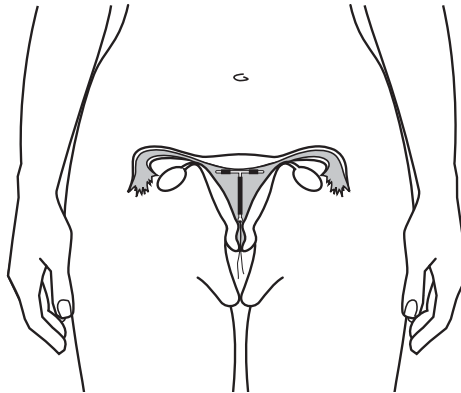
اللوالب الرحمية النحاسية آمنة ومناسبة تقريبا لجميع السيدات .

معظم السيدات يمكنهن استخدام اللوالب بفعالية وأمان ، ويشمل ذلك السيدات:

- اللاتي لديهن أو ليس لديهن أطفال .
- الغير متزوجات .
- في أي مرحلة عمرية ، بما في ذلك المراهقات والسيدات فوق سن ٤٠ سنة .
- اللاتي أجهضن حديثا ولا يعانين من التهابات .
- المرضعات .
- اللاتي يؤدون أعمال شاقة .
- اللاتي سبق أن حدث لهن حمل خارج الرحم .
- اللاتي كن يعانين من التهابات بالحوض في وقت سابق .
- اللاتي يعانين من التهابات مهبلية .
- اللاتي يعانين من أنيميا (فقر الدم) .
- المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو اللاتي يعالجن بعقار مضاد للريتروفيروس وحالتهم جيدة (انظر استخدام اللوالب للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ١٣٨) .

تستطيع السيدات البدء في استخدام اللوالب:

- دون الحاجة إلى اختبارات تبين مدى الإصابة بالأمراض التي تنتقل جنسيا .
- دون الحاجة لإجراء فحص لفيروس نقص المناعة الأدمي .
- دون الحاجة إلى إجراء أي اختبارات للدم ، أو أي فحوص معملية أخرى .
- دون الحاجة إلى إجراء مسح أو فحص لسرطان عنق الرحم .
- دون الحاجة إلى إجراء فحص للتثدي .



اللولب النحاسي الرحمي

اسأل السيدة الأسئلة التالية والمتعلقة بحالتها الصحية . إذا كانت الإجابة عن كل الأسئلة « لا » فيمكن للسيدة إستعمال اللولب النحاسي إذا رغبت في ذلك ، وإذا كانت الإجابة لأحد الأسئلة « نعم » فيتم إتباع التعليمات . في بعض هذه الحالات تستطيع السيدة إستعمال اللولب النحاسي تطبق هذه الأسئلة أيضا على لولب الليفونورجيستريل (صفحة ١٦٠) .

١ . هل وضعت مولوداً منذ أكثر من ٤٨ ساعة ولم يمضى على الولادة أكثر من ٤ أسابيع ؟
 لا نعم يتم تأجيل تركيب اللولب حتى مرور ٤ أسابيع أو أكثر بعد الولادة (انظر تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة صفحة ١٤٠) .

٢ . هل تعرضت لعدوى أو التهاب في الجهاز الإنجابي بعد الولادة أو الإجهاض ؟

لا نعم إذا كانت السيدة قد أصيبت بعدوى الجهاز الإنجابي خلال ٦ أسابيع بعد الولادة (حمى النفاس) ، أو حدث إجهاض بسبب العدوى بالرحم (إجهاض عفون) ، لا يجب تركيب اللولب . يجب علاج السيدة أولاً أو تحويلها إلى العلاج إن لم تكن تحت العلاج حالياً ، ويتم مساعده السيدة على اختيار وسيلة منع حمل أخرى ، أو استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى* . بعد العلاج يتم تقييم الحالة لتقدير إمكانية استخدامها للولب .

٣ . هل تعانين من نزيف مهبلي لم تعتادي عليه ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من نزيف مهبلي غير مفسر ، قد يعكس احتمال وجود حمل أو أي حالة طبية أخرى ، فإن استخدام اللولب في هذه الحالات قد يؤدي إلى صعوبة تشخيص وعلاج السيدة . يجب مساعدة السيدة على اختيار وسيلة أخرى تستخدمها خلال الفترة التي يتم فيها علاجها (ولكن ليس اللولب الذي يحتوي على هرمونات أو حقن البروجستين فقط أو كبسولات منع الحمل) . بعد شفاء السيدة ، يتم إعادة تقييم حالتها وإمكانية تركيب لولب لها أم لا .

٤ . هل تعانين من أي مشاكل نسائية لها علاقة بالحمل أو الولادة أو غيرهما ؟ مثل سرطان بأحد الأعضاء التناسلية أو مرض الدرن بالحوض ؟ إذا كانت الإجابة بنعم ، فما هي المشكلة ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني من سرطان عنق الرحم أو بطانة جدار الرحم ، أو احد المبيضين حالياً ، أو درن بالحوض لا يجب تركيب اللولب لها . يجب علاج السيدة أو تحويلها للعلاج إذا لم تكن تتلقى علاجاً بالفعل ، ومساعدة هذه السيدة على اختيار وسيلة تنظيم أسرة أخرى . في حالة الإصابة بالدرن في الحوض يتم إعادة تقييم الحالة بعد العلاج ، وإمكانية تركيب اللولب لها .

التكملة في الصفحة التالية

* الوسائل الموقته لمنع الحمل تشمل الامتناع عن الجماع ، العازل الطبي الذكري ، والأنثوي ، مبيدات الحيوانات المنوية ، والعزل (القذف خارج المهبل) . وضع للمنتفعة أن مبيدات الحيوانات المنوية والعزل من وسائل منع الحمل الأقل فاعلية . أعطها العازل الطبي إن أمكن ذلك .

5. هل تعانين من مرض الإيدز؟

□ لا □ نعم لا يتم تركيب اللولب لها إذا كانت تعانين من الإيدز ، إلا إذا كانت حالتها الصحية (الإكلينيكية) جيدة ، وتكون تحت العلاج بمضاد الريتروفيروس . إذا كانت السيدة حاملة لفيروس نقص المناعة الأدمي ، ولكنها غير مصابة بالإيدز ، يمكن لها تركيب اللولب . إذا كانت السيدة تستخدم اللولب وفي هذه الأثناء أصيبت بالإيدز ، يمكنها الاستمرار في استخدام اللولب (انظر استخدام اللولب للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ١٣٨) .

6. قيم حالة السيدة للتعرف على مدى إمكانية إصابتها بالكلاميديا أو السيلان .

السيدات الأكثر عرضة للإصابة بمرض السيلان أو الكلاميديا (المتدثرة) ، لا يجب عليهن استخدام اللولب كوسيلة لمنع الحمل . (انظر تقييم خطورة إصابة السيدات بالأمراض المنقولة جنسيا صفحة ١٣٨)

7. قيم إذا كانت السيدة حامل أم لا ؟

يتم سؤال السيدة الأسئلة المذكورة في قائمة الحمل صفحة ٣٧٢) ، إذا أجابت السيدة (نعم) لاي من الأسئلة يمكنها تركيب اللولب (انظر أيضا متى تبدأ صفحة ١٤٠)

للتصنيف الكامل ، انظر معايير اللياقة الطبية لاستخدام وسائل منع الحمل صفحة ٣٢٤) . يجب التأكد من شرح الزايات والمخاطر الصحية والأعراض الجانبية للوسيلة التي ستستخدمها السيدة ، أيضا يجدر الإشارة إلى أي مشكلة أو حالات قد تجعل استخدام الوسيلة أمرا لا ينصح به للسيدة .

استخدام الحكم الاكلينيكي في بعض الحالات الخاصة

دائما ، أي سيدة تعانين من أي من الحالات المرضية التالية ، لا يجب أن تستخدم اللولب كوسيلة ، ولكن وعلى أية حال ، وفي ظروف خاصة ، وعند عدم توافر الوسائل المناسبة الأخرى ، أو أن الوسائل الأخرى غير مقبولة من السيدة ، يستطيع مقدم الخدمة المؤهل جيدا أن يقيم حالة السيدة ويقرر تركيب اللولب لها . يحتاج مقدم الخدمة أن يقدر مدى خطورة الحالة الصحية للسيدة ، وفي كل الأحوال قدرتها على الوصول إلى مكان تقديم الخدمة للمتابعة .

- بعد مرور من ٤٨ ساعة من الولادة إلى اقل من ٤ أسابيع بعد الولادة .
- مرض الحمل العنقودي الحميد
- السيدات المصابات بسرطان المبيض في الوقت الحالي .
- السيدات المعرضات بدرجة كبيرة للإصابة بمرض السيلان أو الكلاميديا (المتدثرة) وقت تركيب اللولب .
- إذا كانت السيدة مصابة بالإيدز ، وحالتها الصحية جيدة ، ولا تعالج بالعقار المضاد للريتروفيروس .

أسئلة إستبائية لفحص الحوض قبل تركيب اللولب

عند القيام بفحص الحوض ، يجب على مقدم الخدمة أن يسأل نفسه الأسئلة التالية والتي قد تساعد في إكتشاف العلامات الطبية التي تستدعي عدم تركيب اللولب .

إذا كانت الإجابة على كل الأسئلة (لا) فيمكن للسيدة تركيب اللولب ، أما إذا كانت الإجابة على احد الأسئلة (نعم) ، فلا يجب تركيب اللولب للمنتفعة .

للأسئلة من الأول إلى الخامس ، إذا كانت الإجابة (نعم) ، يجب تحويل السيدة للتشخيص والعلاج إذا لزم الأمر . يجب مساعدة السيدة على اختيار وسيلة أخرى ، وتقديم المشورة لها حول استخدام الواقي ، إذا كانت معرضة لخطر الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا .

إذا تم التأكد من إصابتها بأحد الأمراض المنقولة جنسيا أو الإصابة بالتهابات الحوض ، ولكنها لا تزال تريد استخدام اللولب ، فيمكنها تركيبه بمجرد الانتهاء من العلاج إذا لم تكن عرضة للإصابة مرة أخرى قبل التركيب .

١ . هل هناك أي نوع من أنواع القرح في المهبل أو عنق الرحم أو الفرج ؟

لا نعم احتمال الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا .

٢ . هل تشعر السيدة بألم في أسفل البطن عند تحريك عنق الرحم أثناء الفحص المهبلي ؟

لا نعم احتمال الإصابة بالتهابات الحوض .

٣ . هل تشعر السيدة بألم في الرحم أو المبيضين أو قناتي فالوب عند الضغط أثناء الكشف ؟

لا نعم احتمال الإصابة بالتهابات الحوض .

٤ . هل هناك افرازات صديدية من عنق الرحم ؟

لا نعم احتمال الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا أو التهابات الحوض .

٥ . هل يحدث نزيف بسهولة عند ملامسة عنق الرحم ؟

لا نعم احتمال الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا أو سرطان عنق الرحم .

٦ . هل هناك أي عيوب تشريحية في تجويف الرحم تعوق التركيب الصحيح للولب ؟

لا نعم إذا كان هناك عيوب تشريحية في تجويف الرحم تعوق تركيب اللولب بطريقة صحيحة ، لا يجب تركيبه ومساعدة السيدة على اختيار وسيلة أخرى .

٧ . عند عدم قدرتك على تحديد حجم أو مكان الرحم ؟

لا نعم يجب التأكد من حجم ومكان الرحم قبل تركيب اللولب ، للتأكد من تركيبه في أعلى مكان وتجنب ثقب جدار الرحم ، وإذا لم يكن مقدم الخدمة متأكدا من ذلك ، لا يجب تركيب اللولب ومساعدة السيدة على اختيار وسيلة أخرى .

اللوب الرحمية للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي

- السيدات المعرضات للإصابة، أو المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي، يمكنهن تركيب اللوب.
- السيدات المصابات بمرض الإيدز ويعالجن بالعقار المضاد للفيروسات، وحالتهن الصحية جيدة، يمكن تركيب اللوب لهن.
- السيدات المصابات بمرض الإيدز ولا يعالجن بالعقار المضاد للفيروسات، أو اللاتي يعانين من حالة صحية سيئة، لا يجب تركيب اللوب لهن.
- عند إصابته السيدة بمرض الإيدز وهي تستخدم اللوب، لا داعي لإزالة اللوب والاستمرار في استخدامه.
- يجب متابعة السيدات المصابات بالإيدز، اللاتي يستخدمن اللوب كوسيلة لتنظيم أسرة مراقبة إمكانية الإصابة بالتهابات الحوض.
- يجب تشجيع هؤلاء السيدات على استخدام الواقي إلى جانب اللوب، بالطريقة الصحيحة والمنظمة، حيث أن الواقي يمنع انتقال فيروس نقص المناعة الآدمي والأمراض الأخرى التي قد تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

تقييم السيدات المعرضات للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً

لا يجب تركيب اللوب للسيدات المصابات بمرض السيلان أو الكلاميديا (المتدثرة) لأنهن أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الحوض أثناء تركيب اللوب. قد يكون التشخيص الكلينيكي للأمراض المنقولة جنسياً أمراً صعباً، وكذلك الاعتماد على الاختبارات المعملية قد يستغرق وقتاً، ويكلف الكثير من المال وقد لا تتوافر هذه التحاليل. دون الحاجة إلى اللجوء للتحاليل المعملية، أو الاعتماد على العلامات والأعراض الكلينيكية للأمراض المنقولة جنسياً، قد يكون سلوك السيدة أو أوضاعها، والتي تضعها في بؤرة الخطر للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً هو العلامة الوحيدة لاحتمال الإصابة بأحد هذه الأمراض المنقولة جنسياً. إذا كانت المنتفعة أكثر عرضه لخطورة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، لا يجب تركيب اللوب لها[‡]. (معدل الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً محلياً، لا يجب الاعتماد عليه كقاعدة للحكم على خطورة إصابة السيدة بهذه الأمراض).

لا يوجد مجموعة من الأسئلة المتفق عليها تستطيع أن تحدد ما إذا كانت السيدة عرضة لخطورة الإصابة بالسيلان أو الكلاميديا (المتدثرة)، ويجب على مقدم الخدمة مناقشة المنتفعة حول سلوكها والمواقف التي قد تجعلها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بدلاً من الاعتماد على مجموعة الأسئلة.

الخطوات الواجب اتخاذها:

١. يجب إخبار المنتفعة أن السيدات اللاتي يواجهن خطراً شخصياً عالياً للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، لا يجب عليهن استخدام اللوب كوسيلة لتنظيم الأسرة.

[‡] إذا كانت السيدة التي تستخدم اللوب الرحمي قد تغيرت ظروفها المعيشية، وأصبحت تواجه درجة عالية من الخطورة الشخصية للإصابة بالسيلان أو الكلاميديا، فإنه يمكنها الاستمرار في استخدام اللوب كوسيلة منع حمل.

٢. يجب سؤال السيدة عن تقييم مدى خطورة أن تصبح عرضة للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، وعليها هي أن تقيم نفسها. السيدة نفسها هي أكثر الناس قدرة على الحكم على مدى خطورة إصابتها بأحد هذه الأمراض، ولا داعي لأن تشرح السيدة سلوكها أو سلوك شريك حياتها. يجب على مقدم الخدمة شرح المواقف والسلوكيات التي تضع السيدة في خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، وعلى السيدة أن تتذكر إذا ما كانت قد تعرضت إلى أي من هذه الاحتمالات حديثاً (في الشهور الثلاثة الماضية أو ما شابه). فإذا كانت قد تعرضت لمثل هذه الظروف فهذا يعني احتمال إصابتها بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، ولا يجب تركيب اللولب لها، ومساعدتها على اختيار وسيلة أخرى.

المواقف المحتملة والمحفوفة بالمخاطر:

- إذا كان الشريك يعاني من أعراض الأمراض المنقولة جنسياً، مثل خروج صديد من القضيب أو الم أو حرقان أثناء التبول، أو قرحة على الأعضاء التناسلية الخارجية.
- لدى الشريك علاقات جنسية أخرى منذ فترة قريبة.
- السيدة كانت لديها أكثر من شريك جنسي منذ فترة قريبة.
- السيدة لديها شريك جنسي، كان له علاقات جنسية أخرى حديثة أو قريبة.

أيضاً يمكن لمقدم الخدمة، ذكر المواقف المحفوفة بالمخاطر الأخرى والتي توجد على المستوى المحلي.

٣. يجب سؤال المنتفعة عما إذا كانت تعتبر نفسها مرشحة جيدة لاستخدام اللولب، أم تريد استخدام وسيلة أخرى. إذا كانت السيدة تعتقد أنها منتفعة جيدة، وتصلح لاستخدام اللولب كوسيلة، وبعد تقييم عوامل الخطر الشخصية التي قد تعرضها للمخاطر المذكورة سابقاً، يمكن تركيب اللولب للسيدة، وإذا كانت تريد استخدام وسيلة أخرى، أو أن مقدم الخدمة يرى أن لديها من العوامل الشخصية ما قد يعرضها لخطورة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، يجب مساعدتها على اختيار وسيلة أخرى.

ملحوظة: إذا كانت السيدة لا تزال تريد استخدام اللولب كوسيلة منع حمل على الرغم من خطورة الإصابة بمرض السيلان أو الكلاميديا (المنذرة)، ومع توافر الاختبارات المعملية الجيدة، فإن السيدات اللاتي تظهر إختبارتهن المعملية عدم إصابتهم بأحد هذه الأمراض، يمكنهن تركيب اللولب.

أما السيدات اللاتي تظهر إختبارتهن المعملية أنهن مصابات بمرض السيلان أو الكلاميديا، فيمكنهن تركيب اللولب بعد اكتمال علاجهن ونظام الشفاء إلا إذا كن عرضة مرة أخرى للإصابة عند التركيب. في أحيان خاصة، وفي عدم توافر الاختبارات المعملية لتشخيص هذه الأمراض، يستطيع مقدم الخدمة بعد تقييم حالة السيدة جيداً أن يقوم بتركيب اللولب، ولكن بعد إعطاء السيدة جرعة كاملة من المضادات الحيوية المضادة لهذه الأمراض ثم يقوم بتركيب اللولب بعد انتهاء العلاج. هؤلاء السيدات يجب أن يخضعن لمتابعة دورية مستمرة، للكشف والتشخيص المبكر لوجود أي من هذه الأمراض وعلاجها على الفور. يجب التنبيه على هؤلاء السيدات بضرورة مراجعة الطبيب فور الشعور بالألم أسفل البطن أو ارتفاع في درجة الحرارة أو إفرازات مهبلية غير طبيعية.

٥ أي سيدة تعتقد أنها مصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً يجب عليها أن تقصد الرعاية الطبية على الفور.

كل هذه المواقف من الممكن أن تقل خطورتها إذا ما تم استخدام الواقي بطريقة صحيحة ومنظمة

تقديم خدمة تركيب اللولب النحاسي

متى يمكن للسيدة أن تبدأ إستخدام اللولب النحاسي ؟

هام: تستطيع السيدة إستعمال اللولب النحاسي في أي وقت تشاء طالما كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . وللتأكد من ذلك ، يجب عليها إستخدام قائمة الحمل (انظر صفحة ٣٧٢)

حالة السيدة	متى تبدأ
السيدات اللاتي لديهن الحيض	<p>في أي وقت خلال الشهر</p> <ul style="list-style-type: none">● يمكن التركيب خلال ١٢ يوم من نزول الدورة الشهرية ، ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .● إذا مر أكثر من ١٢ يوم ، والسيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل ، يمكن تركيب اللولب ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
السيدات المتحولات من وسيلة أخرى	<ul style="list-style-type: none">● يتم تركيب اللولب فوراً ، إذا كانت تستخدم الوسيلة السابقة بطريقة صحيحة ومنتظمة ، أو كانت السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم جود حمل ، ولا داعي للانتظار لحين نزول الحيض التالي ، أو استخدام وسيلة منع حمل إضافية .● إذا كانت السيدة تستخدم حقن منع الحمل ، يمكنها تركيب اللولب في موعد الحقنة التالي ، ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
بعد الولادة مباشرة	<ul style="list-style-type: none">● في أي وقت بعد الولادة ، خلال ٤٨ ساعة (تحتاج إلى مقدم خدمه مدرب جيداً على تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة) .● إذا مر أكثر من ٤٨ ساعة ، بعد الولادة يتم تأجيل تركيب اللولب لحين مرور ٤ أسابيع أو أكثر بعد الولادة .
المرضعات رضاعة طبيعية مطلقة أو شبه مطلقة	<ul style="list-style-type: none">● إذا كان الحيض لم يعد بعد ، فيمكن تركيب اللولب في الفترة بين ٤ أسابيع إلى ٦ شهور بعد الولادة ، ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .● إذا عاد الحيض ، فيمكن تركيب اللولب لها ، كما هو متبع مع السيدات اللاتي يأتين الحيض (أنظر قبله) .

المرضعات رضاعة طبيعية مطلقة أو شبه مطلقة (تكملة)

- بعد مرور أكثر من ٦ شهور بعد الولادة
- إذا لم يعد الحيض ، يمكن تركيب اللولب طالما أن السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا عاد الحيض ، يمكن تركيب اللولب لهؤلاء السيدات كما هو متبع مع السيدات اللاتي يأتين الحيض . (انظر الصفحة السابقة)

السيدات اللاتي يرضعن رضاعة جزئية أو غير المرضعات

- بعد مرور أكثر من ٤ أسابيع بعد الولادة
- إذا لم يعد الحيض ، يمكن تركيب اللولب طالما أن السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا كان الحيض قد عاد مرة أخرى ، يمكن تركيب اللولب لهؤلاء السيدات كما هو متبع مع السيدات اللاتي يأتين الحيض . (انظر الصفحة السابقة)

- السيدات اللاتي لا تأتيهم الدورة الشهرية (إنقطاع الحيض لأسباب خلاف الولادة أو الرضاعة الطبيعية)
- في اي وقت ، طالما كان ممكناً التأكد من عدم وجود حمل ، ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

السيدات بعد الإجهاض

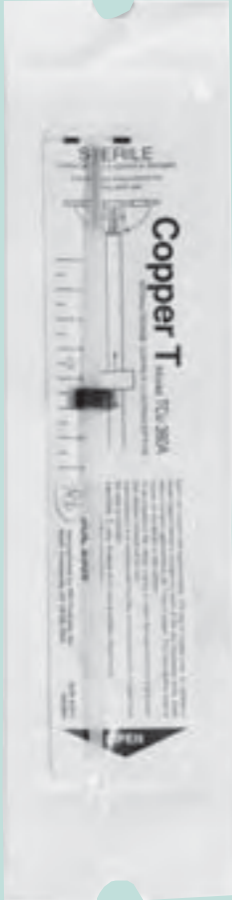
- على الفور ، يمكن تركيب اللولب في خلال ١٢ يوم من إجهاض في الثلث الأول أو الثاني من الحمل ، شريطة عدم وجود عدوي . لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- بعد مرور أكثر من ١٢ يوم بعد إجهاض في الثلث الأول أو الثاني من الحمل ، يمكن تركيب اللولب طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل أو عدوي . لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا كان هناك عدوي ، يجب علاجها أو تحويل السيدة للعلاج ، ومساعدتها على اختيار وسيلة أخرى ، ويمكن تركيب اللولب بعد العلاج إذا كانت السيدة ترغب في ذلك .
- تركيب اللولب بعد إجهاض في الثلث الثاني من الحمل يحتاج إلى مقدم خدمة مدرب جيداً ، وإذا لم يتوافر مقدم الخدمة المدرب على تركيب اللولب بعد الإجهاض ، يجب تأجيل التركيب لحين مرور على الأقل ٤ أسابيع بعد الإجهاض .

- استخدام اللولب كوسيلة منع حمل اضطرارية
- في خلال ٥ أيام من حدوث جماع غير محمي .
- إذا أمكن حساب وقت التبويض ، يمكن تركيب اللولب في خلال ٥ أيام من حدوث التبويض . في بعض الأحيان يمكن تركيب اللولب بعد مرور أكثر من ٥ أيام على الجماع الغير محمي إذا كان التبويض قد حدث متأخراً .
- بعد إستخدام أقراص منع الحمل الإضطرابية
- يمكن تركيب اللولب في نفس يوم أخذ أقراص منع الحمل الاضطرابية . لا توجد حاجة لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .

منع حدوث العدوى أثناء تركيب اللولب

التركيب الصحيح للولب ، يمكن أن يساعد في منع حدوث الكثير من المشاكل مثل العدوى أو خروج اللولب من مكانه أو ثقب جدار الرحم .

- يجب إتباع إجراءات منع العدوى القياسية عند التركيب .
- يجب استخدام آلات مطهرة تطهيرا فائقا ، أو معقمة لتركيب اللولب . التطهير الفائق قد يكون عن طريق الغليان أو البخار الساخن المضغوط ، أو بغمر الآلات في محلول مطهر (مادة كيميائية) .
- يجب استخدام لولب جديد سابق التعقيم ومغلف ، ومعبأ جيدا ، مع أدوات إدخال اللولب .
- إتباع تقنية التركيب (بدون لمس) حيث أنها أحسن طريقة لتركيب اللولب ، وهي تضمن عدم التلامس بين اللولب أو المجس الرحمي وبين أى أسطح أخرى غير معقمة ، مثل الايدي ، المنظار الرحمي ، أو سطح ترابيزة الآلات . طريقه عدم اللمس تشتمل على:
 - يقوم مقدم الخدمة بإدخال أو تعبئة اللولب داخل جهاز الإدخال وهو في مكانه داخل الغلاف المعقم لتجنب ملامسه اللولب بطريقة مباشرة .
 - تنظيف عنق الرحم جيدا باستخدام مطهر قبل إدخال اللولب .
 - يجب الحرص على عدم التلامس بين جدار المهبل أو المنظار المهيلي ، والمجس الرحمي أو اللولب المعبأ .
 - إدخال المجس الرحمي واللولب المعبأ داخل جهاز الإدخال مرة واحدة (كل على حدة) داخل قناة عنق الرحم .



تقديم النصيحة عن الأعراض الجانبية

هام : تعد المشورة الجيدة حول التغيرات في نمط الدورة الشهرية والنزف وكذلك الأعراض الجانبية الأخرى عنصراً هاماً من عناصر تقديم الخدمة . تقديم المشورة المتعلقة بالتغيرات التي تطرأ على الحيض يعتبر من أهم النقاط التي تساعد السيدات على الاستمرار في استخدام الوسيلة .

شرح أكثر الأعراض الجانبية • تغير في نمط الحيض الشهري:

- قد تزيد مدة الحيض أو تزداد كمية الدم وقت نزول الحيض الشهري .
- نزيف غير منتظم .
- زيادة في الآلام ، والتقلصات المصاحبة للحيض

أشرح هذه الأعراض الجانبية

- التغيرات في الحيض الشهري ليست علامات مرضيه .
- دائماً ما تقل حدتها بعد بضعة أشهر من تركيب اللولب .
- يمكن للمنتفعة العودة في أي وقت ، إذا كانت تعاني من مشاكل تسبب لها قلقاً أو ضيقاً .

تركيب اللولب الرحمي :

تحدث مع المنتفعة قبل إجراءات تركيب اللولب

- شرح خطوات تركيب اللولب (انظر صفحة ١٤٤) .
- أعرض على السيدة المنظار الرحمي ، وماسك عنق الرحم ، واللولب وجهاز الإدخال المغلف قبل التركيب .
- يجب إخبار السيدة أنها قد تشعر ببعض التعب والتقلصات أثناء التركيب وهذا أمر متوقع .
- يجب أن يطلب مقدم الخدمة من السيدة أن تنبهه إذا أحست بعدم الراحة أو بأى ألم أثناء التركيب .
- يمكن إعطاء المنتفعة احد العقاقير المسكنة قبل التركيب بنصف ساعة لتجنب الشعور بالألم ، مثل الإيبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) أو الباراسيتامول (٣٢٥ - ١٠٠٠ مجم) . لا يجب إعطاء السيدة الأسبرين حيث انه قد يبطئ تجلط الدم .

التحدث مع المنتفعة أثناء إجراءات تركيب اللولب

- يجب التحدث مع المنتفعة أثناء عملية التركيب وإعلامها بالخطوات خطوه بخطوه لطمأنتها .
- نبه السيدة قبل أي خطوة قد تشعر فيها بالألم .
- يجب سؤال المنتفعة من أن إلى آخر إذا كانت تشعر بأي ألم .

شرح خطوات عملية تركيب اللولب الرحمي

السيدات اللاتي اخترن اللولب الرحمي كوسيلة لتنظيم الأسرة ، يحتجن لمعرفة ماذا سيحدث أثناء عملية التركيب . الوصف التالي قد يساعد السيدة على تفهم خطوات التركيب . كيفية تركيب اللولب تحتاج إلى التدريب والممارسة تحت الإشراف المباشر ، ولذلك فهذا الوصف هو عبارة عن ملخص ، وليس وصف تفصيلي لعملية التركيب .



- ١ . يجب على مقدم الخدمة القيام بفحص الحوض قبل التركيب (انظر الأسئلة الاستبائية لفحص الحوض قبل تركيب اللولب صفحة ١٣٧) . في البداية ، يقوم مقدم الخدمة بالفحص بكلتا يديه ثم يقوم بتركيب المنظار المهبلي لفحص عنق الرحم .
- ٢ . يقوم مقدم الخدمة بتنظيف المهبل وعنق الرحم جيدا ، بواسطة محلول مطهر .
- ٣ . يقوم مقدم الخدمة بإدخال ماسك عنق الرحم بهدوء ورفق ، من خلال المنظار الرحمي ، ويمسك به عنق الرحم برفق لتثبيت الرحم أثناء عملية التركيب .
- ٤ . يقوم مقدم الخدمة بإدخال المجس الرحمي برفق وبيبطه من خلال عنق الرحم لقياس عمق الرحم وللتعرف على وضعية الرحم داخل الحوض .
- ٥ . يقوم مقدم الخدمة بتحميل اللولب داخل جهاز الإدخال وهما بداخل الغلاف المعقم قبل فتحه .
- ٦ . يقوم مقدم الخدمة ببطء وبرفق بإدخال اللولب ثم يتم سحب جهاز الإدخال برفق .
- ٧ . يقوم مقدم الخدمة بقص الخيوط المدلاه من طرف اللولب وترك خيطاً طوله حوالي ٣ سم (يترك متدلّيا من عنق الرحم) .
- ٨ . يسمح للمنتفعة بالانتظار على ترابيزة الكشف بعد انتهاء التركيب لفترة من الوقت ، حتى تشعر أنها تستطيع القيام وارتداء ملابسها .

دعم مستخدمات اللولب:

إعطاء تعليمات محددة:

- توقعي حدوث تقلصات وألم من المتوقع أن تشعر السيدة ببعض التقلصات والآلام تستمر لعدة أيام قليلة بعد التركيب .
- يمكن وصف احد العقاقير المسكنة للألم مثل الإيبوبروفين (٢٠٠ - ٤٠٠ مجم) أو أقراص الباراسيتامول (٣٢٥ - ١٠٠٠ مجم) أو أي من مسكنات الألم الأخرى .
- يجب أيضا أن تتوقع السيدة نزول نقاط قليلة من الدم أو النزف الخفيف بعد التركيب قد يستمر لفترة تتراوح من ٣-٦ شهور بعد التركيب .

- كيف يمكن للسيدة التأكد من وجود خيوط اللولب
يمكن للسيدة التأكد من وجود خيوط اللولب ، إذا كانت ترغب في ذلك ، وبالأخص في أول بضعة أشهر بعد التركيب . يتم التحقق من الخيوط بعد انتهاء الحيض ، وذلك للتأكد من وجود اللولب في مكانه . (أنظر سؤال ١٠ صفحة ١٥٦) .

- مدة الحماية من حدوث الحمل
يجب تعريف السيدة بالموعد الذي يجب عليها العودة فيه إلى مكان تقديم الخدمة ، ومناقشتها في كيفية تذكر هذا الموعد .
- يتم إعطاء السيدات المعلومات التالية مدونة على كارت متابعه مثل الكارت الموضح في الشكل التالي ، مع شرح هذه المعلومات :
 - نوع اللولب الذي تم تركيبه
 - تاريخ تركيب اللولب .
 - تاريخ إزالة أو تغيير اللولب (الشهر والسنة)
 - أين يمكن للسيدة أن تتوجه إذا ما صادفتها أية مشكلة أو تساؤلات حول اللولب .

كارت المتابعة لمستخدمات اللولب

أسم المنتفعة

نوع اللولب المستخدم

تاريخ التركيب

يجب إزالة اللولب أو تغييره في

شهر: سنة:

إذا صادفت السيدة أي مشكلة يجب عليها التوجه إلى:

أسم ومكان تقديم الخدمة

- زيارات المتابعة الدورية
للسيدات المستخدمات للولب
الرحمية
- زيارة المتابعة بعد نزول أول دورة شهرية ، أو بعد مرور من ٣ - ٦ أسابيع من تركيب اللولب . لا يجب رفض تركيب اللولب للسيدة بسبب صعوبة حضورها للمتابعة .

« راجعينا في أي وقت » - لماذا تراجع المنتفعة مقدم الخدمة ؟

طمئن المنتفعة وذكرها بأنها موضع ترحيب في أي وقت ترغب فيه مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى - على سبيل المثال ، إذا صادفتها مشاكل مع الوسيلة ، أو إذا كان لها أي تساؤلات ، أو تريد الحصول على وسيلة أخرى ، أو حدث تغيير جذري في حالتها الصحية ، أو لأنها تعتقد في حدوث حمل وأيضا إذا:

- شكت في خروج اللولب من مكانه على سبيل المثال:
 - لا تشعر بوجود خيوط اللولب
 - تشعر بجزء بلاستيكي صلب من اللولب خارج جزئيا من عنق الرحم .
 - كانت تعاني من أعراض التهابات بالحوض ، (زيادة الآلام أسفل البطن أو زيادة حداثها ، آلام أثناء الجماع ، إفرازات مهبلية غير معتادة ، أو حمى ، أو رعشة ، أو غثيان و أقيئ) وبالأخص في أول ٢٠ يوم بعد التركيب .
 - إذا كانت السيدة تعتقد أنها حامل .
- نصيحة صحية عامة: أي منتفعة تشعر فجأة إنها تعاني من اضطراب صحي ، يجب عليها فورا الذهاب إلى المريضة أو الطبيب للحصول على الرعاية الطبية اللازمة . في أغلب الأحيان لا تكون وسيلة منع الحمل التي تستخدمها هي السبب في اعتلال صحتها ، ولكن يجب عليها أن تخبر المريضة أو الطبيب عن نوع الوسيلة التي تستخدمها .

مساعدة مستخدمات اللولب النحاسي أثناء زيارات المتابعة

زيارة المتابعة بعد التركيب (من ٣ إلى ٦ أسابيع)

- ١ . سؤال السيدة عن حالتها مع الوسيلة ، وهل هي راضيه عنها ، وأيضا سؤالها عن أي تساؤلات أو إستفسارات تريد مناقشتها .
 - ٢ . سؤال السيدة عن الحيض الشهري ، وهل تعاني من أي مشاكل أثنائه ، مع إعطاء السيدة أي معلومات أو مساعدة تحتاج إليها (انظر علاج أي مشاكل صفحة ١٤٩) .
 - ٣ . سؤال المنتفعة إذا:
- كانت تعاني من آلام شديدة بالبطن أو آلام أثناء الجماع أو التبول .
 - كانت تعاني من إفرازات مهبلية غير معتادة .
 - كانت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة (حمى) ، أو رعشة .
 - كانت تعاني من أعراض وعلامات حدوث حمل . (انظر صفحة ٣٧١ أعراض وعلامات الحمل الشائعة) .
 - كانت لا تشعر بوجود خيوط اللولب .
 - كانت تشعر بجزء بلاستيكي صلب من اللولب خارج جزئيا من عنق الرحم .

٤. ليس من الضروري إجراء فحص للحوض أثناء زيارة المتابعة ، ولكنه قد يكون ضروريا عندما يشك مقدم الخدمة في وجود مشكلة أو خطأ ما ، بصورة خاصة يجب إجراء الفحص الروتيني للحوض إذا كانت إجابات السيدة توحى بوجود:

- أحد الأمراض المنقولة جنسيا أو التهابات الحوض .
- خروج اللولب من مكانه جزئيا أو كليا .

أثناء أي زيارة متابعة أخرى بعد التركيب

١. أسأل السيدة عن حالها مع الوسيلة وعن أى تغيرات بدورتها الشهرية (انظر زيارة المتابعة ٣ - ٦ أسابيع بعد تركيب اللولب - نقطة ١ ، ٢ بالصفحة السابقة) .
٢. أسأل المستخدمةم للولب منذ فترة طويلة ، إذا كن يعانين من مشكلة صحية جديدة ، مع مناقشة أي مشكلة جديدة قد تستلزم تغيير الوسيلة انظر صفحة (١٥٣) .
٣. يتم سؤال المستخدمةم للوالب الرحمية منذ فترة طويلة ، عما إذا كان قد طرأ على حالتهم الصحية أي تغيير قد يؤثر على احتياجاتهن ، وبالأخص التخطيط لحمل في المستقبل أو خطورة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا ، وفيروس نقص المناعة الأدمي . تابع الحالات كما تقتضي كل حالة .
٤. ذكر السيدة بالمدة التي ستبقى فيها محمية من حدوث الحمل باستخدامها للولب الرحمي كوسيلة لتنظيم الأسرة .

إخراج اللولب الرحمي

هام : لا يجب أن يتأخر أو يرفض مقدم الخدمة عن تلبية رغبة المنتفعة في إخراج اللولب إذا رغبت في ذلك ، وبغض النظر عن السبب وراء ذلك سواء كان طبياً أو لأسباب شخصية .
يجب على جميع العاملين في أماكن تقديم الخدمة أن يتفهموا ويوافقوا على عدم ممارسة أي ضغط على المنتفعة لإجبارها على الإستمرار في إستخدام اللولب .

إذا وجدت السيدة أنه يصعب عليها التكيف أو التأقلم مع الأعراض الجانبية للولب ، يجب على مقدم الخدمة أولاً مناقشة أي مشكلة معها . (أنظر علاج أى مشاكل صفحة ١٤٩) . والبحث في إمكانية حل هذه المشاكل ، وما هو قرار المنتفعة ، هل تريد الاستمرار في الوسيلة أم تريد إخراج اللولب في الحال .
أخراج اللولب أمر سهل ، يمكن أن يتم في أي وقت من الشهر ، ولكن الأسهل إخراجه أثناء نزول الحيض الشهري ، عندما يكون عنق الرحم ليناً بطبيعته .
إذا كان هناك ثقب في جدار الرحم ، أو إذا كان هناك صعوبة في إخراج اللولب ، يجب إحالة السيدة فوراً إلى اخصائي متمرس لاتخاذ الإجراءات اللازمة لإخراج اللولب .

شرح خطوات إخراج اللولب

- قبل إخراج اللولب يجب على مقدم الخدمة شرح ما سيحدث من خطوات عند إخراجه:
١. يقوم مقدم الخدمة بتركيب المنظار المهبلي ، للتمكن من رؤية خيوط اللولب وعنق الرحم ، ثم يقوم بتنظيف المهبل وعنق الرحم جيداً بواسطة محلول مطهر مثل اليود .
 ٢. يطلب مقدم الخدمة من المنتفعة التنفس ببطء وعمق ، والاسترخاء تماماً ، ويطلب منها أن تخبره إذا أحست بأي ألم أثناء خطوات إخراج اللولب .
 ٣. يقوم مقدم الخدمة وبواسطة جفت رفيع ، بالإمساك بخيوط اللولب وجذبها برفق حتى يخرج اللولب تماماً من عنق الرحم .

التحول من استخدام اللوالب إلى وسيلة تنظيم أسرة أخرى :

الإرشادات التالية تؤكد حماية السيدات من حدوث الحمل عندما يرغبن في التحول إلي إستخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى خلاف اللوالب النحاسية أو التي تحتوي على هرمون . أنظر أيضاً « متى تبدأ كل وسيلة »

التحول إلى	متى تبدأ
حبوب منع الحمل المركبة ، أو حبوب البروجستين فقط ، أو حقن البروجستين فقط ، أو الحقن الشهرية ، أو اللصقة المركبة ، أو الحلقة المهبلية المركبة ، أو كبسولات منع الحمل .	<ul style="list-style-type: none">• إذا كان البدء في الاستخدام خلال أول ٧ أيام من نزول الحيض (أول ٥ أيام في حاله الأقراص المركبة أو أقراص البروجستين فقط) ، يتم خلع اللولب ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .• إذا كانت ستبدأ بعد مرور أكثر من ٧ أيام من الحيض (أكثر من ٥ أيام في حالة الأقراص المركبة أو أقراص البروجستين فقط) من نزول الحيض ، وحدث جماع منذ آخر حيض ، يمكن للسيدة البدء في استخدام الوسيلة الهرمونية الآن ويوصي بالإبقاء على اللولب مكانه لحين نزول الحيض التالي .• إذا كانت ستبدأ بعد أول ٧ أيام من الحيض (بعد ٥ أيام في حالة الأقراص المركبة أو أقراص البروجستين فقط) ، ولم يحدث جماع منذ آخر حيض ، يمكن الإبقاء على اللولب مكانه لحين نزول الحيض التالي ، أو يتم إخراجه مع استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لمدة السبعة أيام التالية (يومان في حالة حبوب البروجستين فقط) .

الواقى الذكري أو الواقى النسائي ، أو المبيدات المنوية أو الحواجز المهبلية أو غطاء عنق الرحم أو الجماع الناقص (القذف خارج المهبل)	• يمكن البدء في استخدام الوسيلة فور خلع اللولب .
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

طرق الوعي بفترة الخصوبة	• يمكن البدء في استخدام الوسيلة فور خلع اللولب .
-------------------------	--------------------------------------------------

تعقيم السيدات (ربط الأنابيب)	<ul style="list-style-type: none">• إذا كانت ستبدأ في أول ٧ أيام من نزول الحيض الشهري ، يتم خلع اللولب وإجراء عملية ربط الأنابيب للسيدة ، ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .• إذا كانت ستبدأ بعد مرور أكثر من ٧ أيام من نزول الحيض ، يمكن إجراء ربط الأنابيب . يمكن ترك اللولب في مكانه حتى موعد زيارة المتابعة التالية ، أو نزول الحيض التالي ، وإذا كانت زيارة المتابعة غير ممكنه ، يتم خلع اللولب في وقت إجراء عملية ربط الأنابيب . ولا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى
--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- تستطيع السيدة ترك اللولب في مكانه لمدة ثلاثة أشهر بعد قطع القنوات المنوية لشريكها كي تصل فعالية عملية قطع القنوات المنوية إلى أقصى مستوياتها

التعامل مع أي مشكلة

المشاكل التي تذكرها السيدات كأعراض جانبية أو مضاعفات

قد تكون أو قد لا تكون بسبب الوسيلة .

- المشاكل المتعلقة بالأعراض الجانبية أو المضاعفات تؤثر على رضا المنتفعة عن استخدام اللولب الرحمية ، لذلك تستحق أن يعبرها مقدم الخدمة إهتمامه ، وإذا اشتكت السيدة من أحد هذه المشاكل ، يجب على مقدم الخدمة الإنصات الجيد لها ، وإسداء النصح والعلاج إذا لزم الأمر .
- أعرض على السيدة مساعدتها في إختيار وسيلة منع حمل أخرى إذا رغبت ، أو إذا كانت المشكلة التي تشكو منها لا يمكن التغلب عليها .

نزيف شديد أو نزيف لمدة طويلة (ضعف الكمية المعتادة ، أو يستمر لأكثر من ٨ أيام)

- طمأن السيدة بأن هناك الكثير من السيدات اللاتي يستخدمن اللولب الرحمية ، قد يحدث لهن هذا النزيف الشديد أو استمراره لفترات طويلة . عامةً هو نزيف غير ضار وغالباً ما تقل حدته أو يتوقف تماماً بعد مرور أشهر قليلة من بداية استخدام اللولب .
- للعلاج قصير الأمد ، يمكن للسيدة تجربة احد هذه العقاقير التالية :
 - حمض الترانيكساميك (١٥٠٠ مجم) ٣ مرات يوميا ، لمدة ٣ أيام ثم (١٠٠٠ مجم) يوميا لمدة يومان ، تبدأ مع بداية النزيف الشديد .
 - الأدوية المضادة للالتهاب الغير ستيرودية مثل الإيبوبروفين (٤٠٠ مجم) أو الاندوميتاسين (٢٥ مجم) مرتان يوميا بعد الأكل لمدة ٥ أيام ، تبدأ مع بداية النزيف الشديد . يمكن إعطاء السيدة أي من الأدوية المضادة للالتهاب الغير استيرودية الأخرى ما عدا الأسبرين (تعطى نفس الأثر) .
- يمكن وصف أقراص الحديد للسيدة ونصحها بضرورة تناول الاطعمه الغنية بالحديد (انظر احتمالات الأنيما صفحة ١٥٠) .
- إذا استمر النزيف الشديد ، أو بدأ بعد مرور فترة طويلة على تركيب اللولب ، أو بعد عدة أشهر من نزول حيض شهري طبيعي ، أو شك مقدم الخدمة في وجود سبب آخر لهذا النزيف ، يعتبر نزيف لا علاقة له باللولب (انظر النزيف المهبلي الغير مفسر صفحة ١٥٣) .

نزيف غير منتظم (يحدث في فترات غير معتادة ، أو متوقعة ويؤدي إلى قلق السيدة)

- يجب طمأنة السيدة إلى أن معظم السيدات المستخدمات للولب قد يتعرضن لهذا النوع من النزيف الغير منتظم . وهذا النزيف غير ضار ، وغالباً ما تقل حدته أو يتوقف تماماً بعد الشهر الأولي من استخدام اللولب .

- للعلاج قصير الأمد يمكن للسيدة محاولة تناول الأدوية المضادة للالتهاب الغير ستيرويدية مثل الإيبوبروفين (٤٠٠ مجم) أو الاندوميثاسين (٢٥ مجم) مرتان يوميا بعد الأكل لمدة ٥ أيام، تبدأ مع بداية النزيف الغير منتظم .
- إذا استمر النزيف الشديد، أو بدأ بعد مرور فترة طويلة على تركيب اللولب، أو بعد عدة أشهر من نزول حيض شهري طبيعي، أو شك مقدم الخدمة في وجود سبب آخر لهذا النزيف، يعتبر نزيف لا علاقة له باللولب (انظر النزيف المهلبي الغير مفسر صفحة ١٥٣) .

الآلام وتقلصات

- يجب أن تتوقع السيدة حدوث بعض الآلام أو التقلصات خلال أول يومين بعد تركيب اللولب .
- يجب توضيح أن هذه التقلصات قد تحدث عادة في أول ٣-٦ شهور من استخدام اللولب وبالتحديد أثناء نزول الحيض الشهري، وعمامة فهي غير ضارة وتقل تدريجيا مع مرور الوقت .
- يمكن للسيدة تناول الأسبرين (٣٢٥ - ٦٥٠ مجم) أو الإيبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) أو الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) أو أي من العقاقير المسكنة للألم الأخرى . إذا صاحب ذلك حدوث نزيف شديد أو نزيف لمدة طويلة، لا يجب على السيدة استخدام الأسبرين، لأنه قد يؤدي إلى زيادة النزيف .
- إذا استمرت التقلصات، وبدأت في غير أوقات الحيض الشهري:
- يجب تقييم حالة السيدة ومعرفة السبب في ذلك وعلاجه .
- إذا لم يتمكن مقدم الخدمة من التأكد من وجود أسباب أخرى، وزادت حدة التقلصات، يجب مناقشة السيدة في إمكانية أخراج اللولب .
- - إذا كان شكل اللولب بعد خروجه مشوها، أو كان هناك صعوبة في إخراجها، فان ذلك في الأغلب يعني أن اللولب لم يتم تركيبه في مكانه الصحيح، ويمكن مناقشة السيدة في إمكانية تركيب لولب آخر وان ذلك لن يسبب التقلصات .

احتمال الأنيميا (فقر الدم)

- اللولب الرحمية النحاسية قد تساهم في حدوث أنيميا للسيدة إذا كانت تعاني من نقص في مخزون حديد الدم قبل التركيب، وتسبب اللولب في زيادة كمية دم الحيض أو مدته بعد التركيب .
- يجب الإهتمام بشكل خاص بمستخدمات اللولب اللاتي يظهر عليهن أحد هذه الأعراض أو العلامات:
- - شحوب تحت الجفون أو تحت الأظافر، شحوب الجلد، ضعف أو إجهاد، دوخة، إضطراب، صداع، طنين بالأذن، قرح باللسان، تقصف الأظافر .
- - إذا كان تحليل الدم متوافر، ونسبة الهيموجلوبين اقل من ٩ جرام في اللتر، أو نسبه الهيماتوكريت اقل من ٣٠ .
- يجب إعطاء السيدة أقراص الحديد .
- التنبيه عليها بأهمية تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الدواجن واللحوم (بخاصة كبد البقر والفرخ) والأسماك والخضروات الورقية الخضراء والبقوليات (العدس، الفول، الفاصوليا، الحبوب) .

إحساس الزوج بالخيوط أثناء الجماع

- أشرح لها أن ذلك قد يحدث عند قص خيوط اللولب وترك جزء قصير جداً منها .
- إذا كانت الخيوط تسبب ضيقاً للشريك ، أشرح الحلول المقترحة:
 - إمكانية قص الخيوط لمسافة أقصر ، حتى لا تخرج من قناة عنق الرحم ، ولكن فى هذه الحالة ، لن تستطيع السيدة تحسس وجود الخيوط .
 - إذا كانت السيدة ترغب فى تحسس وجود الخيوط ، فيمكن إخراج اللولب واستبداله بأخر (لتجنب حدوث مثل ذلك ، يجب قص الخيوط لمسافة معينة بحيث لا تتدلى من عنق الرحم لمسافة أكثر من ٣ سم) .

آلام شديدة أسفل البطن (الشك فى الإصابة بالتهابات الحوض)

- بعض العلامات والأعراض الشائعة الحدوث مع التهابات الحوض قد تحدث أيضاً فى حالات الحمل خارج الرحم . إذا تم استثناء حدوث حمل خارج الرحم ، يجب تشخيص احتمال الإصابة بالتهابات الحوض .
- يجب عمل فحص للبطن والحوض إن أمكن (أنظر علامات وأعراض الحالات الصحية الخطيرة صفحة ٣٢٠ - العلامات التي تدل على وجود التهابات فى الحوض عن طريق الفحص المهبلي) .
- إذا تعذر إجراء فحص الحوض ، وكانت السيدة تعاني من مجموعة من الأعراض والعلامات التالية بالإضافة إلى آلام أسفل البطن ، يجب الشك فى الإصابة بالتهابات الحوض:
 - إفرازات مهبلية غير معتادة .
 - حمى أو رعشة .
 - ألم أثناء الجماع أو التبول .
 - نزيف بعد الجماع أو بين الحيضات الشهرية .
 - غثيان وقيء .
 - وجود ورم مؤلم بالحوض عند الضغط عليها .
 - آلام عند الضغط برفق على البطن أو الضغط برفق ثم رفع الضغط فجأة .
- يجب علاج التهابات الحوض فى الحال أو تحويل الحالة للعلاج:
 - نتيجة للتداعيات الخطيرة التي تحدث مع التهابات الحوض ، يجب على مقدمي الخدمة الطبية علاج كل الحالات المشتبه فيها اعتماداً على الأعراض والعلامات السابقة . يجب بدء العلاج بمنتهى السرعة إن أمكن ، لمنع حدوث مضاعفات على المدى البعيد ، بواسطة المضادات الحيوية المناسبة .
 - يجب إعطاء علاج للسيلان ، والكلاميديا (المتدثرة) ، العدوى البكتيرية اللا هوائية . قدم المشورة للسيدة حول ضرورة استخدام العازل الطبي وإن أمكن أعطها العازل .
 - لا داعي لإخراج اللولب إذا كانت السيدة ترغب فى استخدامه ، أما إذا كانت لا ترغب فى ذلك ، فيتم إخراجها بعد بدء العلاج (إذا تم إخراج اللولب - انظر التحول من استخدام اللولب الرحمي إلى وسيلة أخرى صفحة ١٤٨) .

آلام شديدة أسفل البطن (الشك في وجود حمل خارج الرحم)

- هناك الكثير من الحالات التي تتسبب في حدوث آلام شديدة بالبطن ، وعلى ذلك يجب أن يكون مقدم الخدمة واعياً بالأعراض والعلامات التي تحدث مع الحمل خارج الرحم ، والذي يندر حدوثه ، ولكنها قد تهدد حياة السيدة (أنظر سؤال ١١ صفحة ١٥٦) .
- في بداية حدوث حمل خارج الرحم ، قد لا يكون هناك أعراض على الإطلاق ، أو يكون مصحوباً بأعراض بسيطة ، ولكن سرعان ما تزداد حدتها مع الوقت . في حالة وجود أكثر من عرض أو علامة من الأعراض والعلامات التالية ، يجب أن يزيد الشك في وجود حمل خارج الرحم :
 - آلام بالبطن غير معتادة .
 - انقطاع الدورة الشهرية أو نزيف مهبلي غير معتاد وبالأخص إذا كان هذا النزيف مخالف لطبيعة السيدة .
 - صداع خفيف أو دوخة .
 - إغماء .
- إذا كان هناك شك في حدوث حمل خارج الرحم ، يجب تحويل السيدة فوراً للتشخيص والعلاج (انظر ربط الأنايب للسيدات - علاج الحمل خارج الرحم صفحة ١٧٩) .
- إذا لم تكن السيدة تعاني من أي من الأعراض والعلامات السابقة ، يجب تقييم الحالة لاحتمال الإصابة بالتهابات الحوض (انظر الم شديد أسفل البطن صفحة ١٥١) .

الشك في حدوث ثقب في جدار الرحم

- إذا كان هناك شك في حدوث ثقب في جدار الرحم أثناء تركيب اللولب أو إدخال المجس الرحمي ، يجب إيقاف العملية فوراً ، وإخراج اللولب إذا كان قد تم تركيبه ، ووضع السيدة تحت الملاحظة والعناية بالعيادة .
 - خلال الساعة الأولى يجب أن تظل السيدة مستلقية في السرير مع التأكد من العلامات الحيوية لها (الضغط والنبض والحرارة ومعدل التنفس) كل ٥ - ١٠ دقائق .
 - إذا استمرت حالة السيدة مستقرة بعد مرور ساعة ، يجب التأكد من عدم حدوث نزيف داخل البطن ، عن طريق قياس نسبة الهيموجلوبين والهيماتوكريت بالدم إذا أمكن ذلك مع استمرار ملاحظة العلامات الحيوية . تستمر ملاحظة السيدة لعدة ساعات أخرى ، وإذا كانت الحالة مستقرة ، يمكن السماح لها بالعودة للمنزل على ألا يحدث جماع لمدة أسبوعان ومساعدتها على اختيار وسيلة أخرى .
 - إذا زاد معدل النبض ، أو انخفض ضغط الدم ، أو شعرت بألم ، أو زاد الألم حول منطقة الرحم ، يجب إحالة السيدة إلى مستوى خدمة طبية أعلى .
 - إذا كان هناك شك في حدوث ثقب داخل الرحم خلال ٦ أسابيع من تركيب اللولب ، يجب إحالة السيدة إلى إخصائي متمرس على إخراج مثل هذا اللولب . (انظر سؤال ٦ صفحة ١٥٥) .

الخروج الجزئي للولب الرحمي

- إذا خرج جزء من اللولب من قناة عنق الرحم ، يجب إخراج اللولب ومناقشة السيدة إذا كانت تريد تركيب لولب آخر ، أو استخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى . إذا كانت تريد اللولب ، فيمكنها تركيب لولب آخر في الحال طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل . أما إذا رفضت ذلك ، يجب مساعدتها على اختيار وسيلة أخرى .

خروج كامل للولب

- إذا اشتكت السيدة من خروج اللولب كاملاً ، يجب مناقشتها إذا كانت تريد وسيلة أخرى أو ما زالت تريد استخدام اللولب . إذا كان اللولب هو اختيارها ، يمكن تركيبة في أي وقت طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم حوث حمل .
- إذا شكت السيدة من خروج اللولب كاملاً ولكنها غير متأكدة من ذلك ، يجب تحويلها لعمل أشعة سينية أو أشعة تليفزيونية للتأكد من عدم تحرك اللولب نحو تجويف البطن ، ويجب إعطاء السيدة وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال الفترة اللازمة للتشخيص .

عدم الإحساس بخيوط اللولب (يتوقع في مثل هذه الحالات إحتمال حدوث الحمل ، ثقب في الرحم ، أو خروج اللولب بالكامل)

أسأل المنتفعة:

- هل شاهدت اللولب يخرج من الفرج ؟ ومتى كان ذلك ؟
- متى كانت آخر مرة تحسست فيها خيوط اللولب ؟
- ما هو تاريخ آخر حيض شهري ؟
- هل تشعرين بأي من أعراض الحمل ؟
- هل تم استخدام وسيلة منع حمل إضافية منذ آخر مرة لم تتحسسين فيها الخيوط ؟
- يجب دائماً البدء بالإجراءات البسيطة والأمنة ، مثل التأكد من وجود الخيوط بين ثنيات قناة عنق الرحم بواسطة استخدام جفت . حوالي نصف حالات عدم الإحساس بخيوط اللولب يكون سببها وجود الخيوط داخل قناة عنق الرحم .
- إذا لم يجد مقدم الخدمة الخيوط بداخل قناة عنق الرحم ، فقد تكون الخيوط قد تحركت ودخلت تجويف الرحم ، أو يكون اللولب قد خرج تماماً خارج الرحم دون الشعور به . يجب التأكد من عدم وجود حمل قبل عمل أي تدخلات معقدة أخرى . يجب إحالة السيدة للتشخيص والتقييم ، وإعطاءها وسيلة منع حمل إضافية أخرى (خلال تلك الفترة) لاستخدامها في حال أن يكون اللولب قد خرج من مكانة بالكامل .

المشاكل الجديدة التي قد تتطلب تغيير الوسيلة

قد تكون أو لا تكون بسبب الوسيلة المستخدمة .

نزيف مهلي غير مفسر (الذي يعكس وجود حالة طبية ليست لها علاقة باستخدام الوسيلة)

- تحال السيدة ، أو يتم تقييم حالتها من خلال أخذ التاريخ الطبي أو فحص الحوض ، والوصول إلى التشخيص وتقديم العلاج المناسب .
- يمكن للسيدة الاستمرار في استخدام اللولب أثناء تقييم حالتها الصحية .
- إذا كان هذا النزيف هو نتيجة للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً ، أو نتيجة لالتهابات الحوض ، فيمكن للسيدة الإبقاء على اللولب أثناء العلاج .

الشك في وجود حمل

- يجب تقييم حدوث الحمل بما في ذلك الحمل خارج الرحم .
- يجب أن يشرح مقدم الخدمة للمنتفعة أن حدوث حمل في وجود اللولب داخل الرحم يزيد من مخاطر تعرضها للولادة المبكرة أو إلى الإجهاض (بما في ذلك الإجهاض العفن) أثناء الثلث الأول أو الثاني من الحمل ، وهذا قد يهدد حياتها .

- إذا رغبت السيدة في إنهاء الحمل ، يجب التشاور معها حسب الإرشادات المتبعة .
- إذا أكملت السيدة الحمل :
- يجب نصحتها بأنه من الأفضل إخراج اللولب الرحمي
- شرح خطورة حدوث الحمل في وجود لولب داخل الرحم ، وأنه كلما أمكن إخراج اللولب مبكراً ، كلما قلت الخطورة على الرغم من أن عملية إخراج اللولب نفسها قد تتسبب في حدوث إجهاض .
- إذا وافقت السيدة على إخراج اللولب ، يجب إخراجها أو إحالتها لمكان آخر لتتمكن من إخراجها .
- يجب التنبيه على السيدة بضرورة العودة مرة أخرى إذا ظهرت عليها علامات الإجهاض أو الإجهاض العفن (نزيف مهبلي أو تقلصات أو ألم أو إفرازات مهبلية غير طبيعية أو حمى) .
- إذا كانت رغبة السيدة هي الإبقاء على اللولب مكانه ، يجب متابعة حملها جيداً بواسطة الطبيب أو الممرضة . يجب التنبيه عليها بضرورة التوجه فوراً إلى الطبيب أو الممرضة عند ظهور أي من علامات الإجهاض العفن .
- إذا لم يتمكن مقدم الخدمة من العثور على خيوط اللولب داخل قناة عنق الرحم ، ولا يمكن إخراج اللولب برفق وسهولة ، يتم إحالة السيدة لعمل أشعة تليفزيونية إن أمكن للتأكد من وجود اللولب داخل تجويف الرحم . إذا كان اللولب في مكانه الطبيعي ، أو لم تتوافر امكانيه إجراء أشعة تليفزيونية ، يجب متابعة السيدة في حملها جيداً ، والتنبيه عليها بالتوجه فوراً لمكان تقديم الخدمة الطبية فور ظهور أي من أعراض الإجهاض العفن .

أسئلة وأجوبة عن اللولب الرحمية

١ . هل يتسبب اللولب الرحمي في حدوث مرض التهابات الحوض ؟

اللولب نفسه لا يسبب مرض التهابات الحوض ، ولكن عدوى السيلان والكلاميديا (المتدثرة) هي السبب الأساسي والمباشر لحدوث مرض التهابات الحوض ، وعلى ذلك ، فتركيب اللولب في السيدة المصابة بأحد هذه الأمراض قد يؤدي إلى حدوث مرض التهابات الحوض . على الرغم من ذلك فهو أمر لا يحدث عادة ، وإن حدث يكون ذلك خلال فترة أول ٢٠ يوم من تركيب اللولب . قد تم حساب نسبة الإصابة بمرض التهابات الحوض في مجموعة من السيدات اللاتي تنتشر بينهن الأمراض المنقولة جنسياً ، واللاتي أوضحت الأسئلة المسحية احتمال تعرض نصفهن للأمراض المنقولة جنسياً . إتضح أنه قد يكون هناك حالة إصابة واحدة بالتهاب الحوض من كل ٦٦٦ سيدة مستخدمة للولب (أقل من ١٠٠٠/٢) (انظر السيدات المعرضات للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً صفحة (١٣٨) .

٢ . هل يمكن للسيدات صغار السن وكبار السن استخدام اللولب ؟

نعم ، ليس هناك حد أدنى أو أقصى للسن ، ويجب خلع اللولب بعد وصول السيدة إلى سن انقطاع الدورة الشهرية - خلال ١٢ شهر منذ آخر دورة شهرية . (انظر السيدات قرب مرحلة إنقطاع الدورة الشهرية صفحة ٢٧٢) .

٣. إذا تعرضت سيدة مستخدمة للولب الرحمي للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً ، أو أصبحت أكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض ، هل يجب عليها خلع الولب ؟

لا ، فإذا أصيبت مستخدمة اللولب بأحد الأمراض المنقولة جنسياً حديثاً ، بعد تركيب اللولب ، فهي ليست عرضة بصفة خاصة للإصابة بمرض التهابات الحوض نتيجة لوجود اللولب . يمكنها الاستمرار في استخدام اللولب أثناء علاج هذه الأمراض ، لأن خلع اللولب لن يكون ذو فائدة ، بل قد يعرضها لخطر حدوث حمل غير مرغوب فيه . تقديم المشورة للسيدة عن ضرورة وأهمية استخدام العازل الطبي ، والاستراتيجيات الأخرى التي تحميها من الإصابة بهذه الأمراض مستقبلاً .

٤. هل يتسبب اللولب في عقم السيدات ؟

لا ، فالسيدات يمكنهن الحمل فور إخراج اللولب كمثل السيدات اللاتي لم يستخدمن اللولب من قبل على الرغم من أن خصوبة المرأة قد تقل تدريجياً كلما تقدمت في السن . الدراسات البحثية الجيدة أثبتت أنه لا يوجد دليل على زيادة نسبة العقم بين مستخدمات اللولب بمن فيهن السيدات صغيرات السن أو اللاتي لم ينجبن من قبل . السيدات اللاتي سبق إصابتهن بالتهابات الحوض ولم يعالجن منه سواء كن من غير المستخدمات ، أو كن من مستخدمات اللولب ، تزيد فرصة إصابتهن بالعقم .

٥. هل يمكن للسيدة التي لم تنجب استخدام اللولب الرحمي ؟

نعم ، السيدة التي لم تنجب تستطيع استخدام اللولب ، ولكن يجب عليها أن تتفهم أنها قد تكون أكثر عرضة لخروج اللولب من مكانه أكثر من السيدات اللاتي أنجبن نظراً لصغر حجم أرحامهن .

٦. هل يمكن للولب التحرك من تجويف الرحم إلى أعضاء أخرى مثل القلب أو المخ ؟

لا يمكن للولب التحرك إلى المخ أو القلب ، أو أي مكان آخر خارج تجويف البطن . اللولب يوجد في تجويف الرحم مثل حبة داخل قشرتها ، ونادراً ما يحدث أن يخرج اللولب من جدار الرحم إلى داخل تجويف البطن والذي يكون في الغالب كنتيجة لحظاً في التركيب .

إذا تم اكتشاف ذلك خلال ما يقرب من ٦ أسابيع بعد التركيب ، أو إذا ظهرت أعراض في أي وقت ، يجب إخراج اللولب بواسطة المنظار الجراحي أو بواسطة عملية جراحية يتم فيها عمل فتحة صغيرة في البطن لإخراج اللولب منها . عادة لا يتسبب اللولب الذي خرج من مكانه في أي مشكلة ، ويمكن تركه حيث يكون ، وهنا ستحتاج السيدة إلى استخدام وسيلة أخرى لمنع الحمل .

٧. هل تحتاج السيدة إلى فترة من الراحة بعد استعمال اللولب لعدة سنوات ؟ أو إذا انتهت فترة فعالية اللولب ووصل إلى الوقت الذي يجب إخراجها فيه ؟

لا ، ليس ضرورياً ، وقد يضر السيدة ، فخلع اللولب القديم وتركيب آخر جديد في نفس الوقت ، يقلل من تعرض السيدة لخطر حدوث العدوى عند إجراء الخطوات مرتين منفصلتين . أيضاً قد تصح السيدة حامل في فترة الراحة بين إخراج اللولب القديم وتركيب آخر جديد .

٨ . هل يجب إعطاء السيدة مضادات حيوية ، كإجراء روتيني ، قبل تركيب اللولب ؟

لا ، فمعظم الأبحاث التي أجريت حديثاً أثبتت أن خطر حدوث مرض التهاب الحوض في الأوساط التي لا تنتشر فيها الأمراض المنقولة جنسياً قليل سواء تم استخدام مضاد حيوي أو لا . عندما يتم توجيه الأسئلة المناسبة للتعرف على مدى إمكانية الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ، وكذلك إتباع إجراءات منع العدوى السليمة عند تركيب اللولب (بما في ذلك تقنية عدم اللمس) فإن ذلك يقلل خطر حدوث عدوى . وعلى الرغم من ذلك فمن الممكن وصف المضادات الحيوية للسيدات في المناطق ، والأوساط التي من المتوقع أن تنتشر فيها الأمراض المنقولة جنسياً مع تعذر وجود طريقة للكشف عنها .

٩ . هل يجب تركيب اللولب الرحمي فقط أثناء نزول دم الحيض ؟

لا ، فالسيدة التي لديها دورة شهرية منتظمة يمكنها تركيب اللولب في أي وقت خلال الشهر ، طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . وعلى الرغم من ذلك ، فتركيب اللولب أثناء نزول دم الحيض يتميز بالسهولة في التركيب كما أنه يضمن عدم وجود حمل . كما أنه من الصعب مشاهدة علامات عدوى الجهاز الإنجابي في وجود دم الحيض .

١٠ . هل يجب على السيدة رفض تركيب اللولب لأنها لا تريد تحسس الخيوط ؟

لا ، لا يجب على السيدة رفض تركيب اللولب لأنها لا تريد التأكد من وجود الخيوط . أهمية تحسس وجود خيوط اللولب من الأمور التي تم إعطائها أهمية أكثر مما يجب حيث أنه من غير المتوقع أن يخرج اللولب من مكانه كما أنه من النادر خروجه من مكانه دون أن تلاحظ السيدة ذلك .

من المرجح أن يكون خروج اللولب من الرحم خلال الشهور القليلة الأولى بعد تركيبه ، أثناء الدورة الشهرية ، في السيدات اللاتي لم ينجبن أطفال من قبل ، والسيدات اللاتي تم تركيب اللولب لهن بعد الإجهاض في الثلث الثاني من الحمل مباشرة أو بعد الولادة مباشرة . يمكن للسيدة التأكد من وجود خيوط اللولب إذا ما احتاجت إلى زيادة الاطمئنان على وجوده داخل تجويف الرحم ، أما إذا كانت لا ترغب في ذلك ، فعليها مراقبة اللولب جيداً في أول بضعة أشهر بعد التركيب وكذلك أثناء الحيض الشهري ، للتأكد من عدم خروج اللولب من مكانه .

١١ . هل يتسبب اللولب الرحمي في زيادة نسبة حدوث الحمل خارج الرحم ؟

لا ، بل على العكس من ذلك فإنه يقلل من نسبة حدوث حمل خارج الرحم ، فالحمل خارج الرحم نادر الحدوث في السيدات اللاتي يستخدمن اللولب كوسيلة لمنع الحمل . معدل حدوث الحمل خارج الرحم في السيدات اللاتي يستخدمن اللولب حوالي ١٢ / ١٠٠٠٠ سيدة في العام . معدل حدوث حمل خارج الرحم في السيدات اللاتي لا يستخدمن وسائل تنظيم أسرة في الولايات المتحدة الأمريكية حوالي ٦٥ / ١٠٠٠٠ سيدة في العام .

وفي الحالات النادرة التي يفشل فيها اللولب في منع حدوث الحمل ، هناك من ٦ - ٨ حالات حمل خارج الرحم بين كل ١٠٠ حالة حمل ، لهذا فالغالبية العظمى من الحالات التي يفشل فيها اللولب في منع الحمل يكون الحمل داخل الرحم . بالرغم من ذلك ونظراً لأن الحمل خارج الرحم قد يهدد حياة السيدة ، يجب على مقدم الخدمة أن يضع في اعتباره إمكانية حدوث الحمل خارج الرحم عند فشل اللولب في منع الحمل .

اللولب الرحمية الهرمونية (لولب الليفونورجستريل)

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- توفر حماية من حدوث الحمل لمدة طويلة . ذات فعالية عالية لمدة ٥ سنوات ، وتعود الخصوبة سريعاً بعد إزالة اللولب .
- يتم تركيبه داخل تجويف الرحم بواسطة مقدم خدمة مدرب تدريباً خاصاً .
- لا يتطلب من السيدة إلا القليل بمجرد تركيب لولب الليفونورجستريل .
- التغيرات التي تحدث في الحيض شائعة ولكنها غير ضارة . بالتحديد تقل كمية دم الحيض ، أو تقل أيام نزول الحيض ، أو يحدث نزيف على فترات متباعدة أو نزيف غير منتظم .

ما هو لولب الليفونورجستريل ؟

- عبارة عن جزء صغير من البلاستيك على شكل الحرف اللاتيني تي (T) يفرز كمية قليلة من الليفونورجستريل يوميًا (الليفونورجستريل هو هرمون البروجستين الأكثر استخدامًا في الكبسولات وحبوب منع الحمل) .
- يقوم بتركيبه مقدم خدمة مدرب تدريباً خاصاً ، داخل رحم السيدة من خلال المهبل وعنق الرحم .
- أيضاً يعرف باسم نظام اللولب الرحمي الذي يفرز الليفونورجستريل ، أو اللولب الهرموني .
- يتم تسويقه تجارياً تحت أسم ميرينا .
- يعمل بصفة أساسية على منع نمو بطانة الرحم .



مدى فعاليته؟

أحد أكثر وسائل منع الحمل طويلة الأمد فاعلية.

- أقل من حمل واحد بين كل ١٠٠ سيدة تستخدم لولب الليفونورجستريل على مدار العام الأول من الاستخدام (٢/١٠٠٠ سيدة). هذا يعني أن ٩٩٨ سيدة من كل ١٠٠٠ سيدة تستخدم هذا اللولب لن تصبح حامل.
 - احتمالات حدوث الحمل بعد مرور العام الأول ضئيلة، وتستمر طوال فترة استخدام لولب الليفونورجستريل.
 - مع استخدامه لمدة أكثر من ٥ سنوات: أقل من حمل واحد بين كل ١٠٠ مستخدمة (٥ - ٨ لكل ١٠٠٠ مستخدمة).
 - تمت الموافقة على إستخدامه بفاعلية لمدة ٥ سنوات.
- عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام لولب الليفونورجستريل: لا تتأخر عودة الخصوبة .
الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا يوفر حماية .

الأعراض الجانبية ، المزاي والمخاطر الصحية ، والمضاعفات

الأعراض الجانبية

بعض المستخدمات قد يشكون من:

- تغير في طبيعة الحيض الشهري مثل:
 - يقلل كمية الدم ، وعدد أيام نزول الحيض .
 - نزيف على فترات متباعدة .
 - نزيف غير منتظم .
 - انقطاع الدورة الشهرية .
 - طول مدة النزيف .
 - حب الشباب .
 - صداع .
 - آلام بالثدي .
 - غثيان .
 - زيادة في الوزن .
 - دوخة أو دوام .
 - تقلبات أو تغيرات مزاجية .
- بعض التغيرات الواردة الأخرى:
- تكيسات في المبيض .

المخاطر الصحية المعروفة

لا يوجد

المزايا الصحية المعروفة

- تساعد في الحماية من:
- خطر حدوث الحمل .
- أنيميا نقص الحديد .
- قد تساعد في الحماية من:
- التهابات الحوض .
- تقلل من:
- التقلصات المصاحبة للحيض الشهري .
- أعراض داء بطانة الرحم . (ألم بالحوض ، نزيف غير منتظم) .

المضاعفات

نادراً:

- ثقب في جدار الرحم يسببه اللولب ، أو إحدى الآلات المستخدمة في تركيبه . دائماً ما يلتئم الثقب دون الحاجة إلى علاج .
- نادراً جداً:
- يحدث إجهاض أو ولادة مبكرة أو عدوى ، في الحالات النادرة التي يحدث فيها الحمل في وجود لولب الليفونورجستريل .



من تستطيع ، ومن لا تستطيع إستخدام لولب الليفونورجستريل ؟

آمن ومناسب لكل السيدات تقريباً .

تقريباً كل السيدات يمكنهن إستخدام لولب الليفونورجستريل بأمان وفاعلية .

معايير اللياقة الطبية

لا استخدام لولب الليفونورجستريل :

يتم سؤال المنتفعة نفس أسئلة معايير اللياقة الطبية المذكورة مع اللوالب النحاسية (انظر صفحة ١٣٥). أيضاً يتم سؤال المنتفعة الأسئلة التالية حول بعض الحالات الصحية أو الطبية المعروفة . إذا كانت إجابة السيدة (لا) لجميع الأسئلة المذكورة هنا والمذكورة مع اللوالب النحاسية ، يمكن تركيب لولب الليفونورجستريل لها إذا أرادت ذلك . إذا كانت إجابتها (نعم) على أحد الأسئلة ، يتم إتباع التعليمات التالية ، وفي بعض الحالات يمكن للسيدة البدء في استخدام الوسيلة أيضاً .

١ . هل وضعتي مولوداً منذ اقل من ٤ أسابيع ؟

لا نعم يمكن للسيدة تركيب لولب الليفونورجستريل بمجرد مرور ٤ أسابيع بعد الولادة (انظر متى تبدأ السيدة الصفحة القادمة) .

٢ . هل تعانين الآن من جلطة دموية بأوردة الساق العميقة أو الرئة ؟

لا نعم إذا كانت السيدة تعاني في الوقت الحالي من جلطة دموية عميقة (ليست سطحية) يجب مساعدتها في اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٣ . هل تعانين من تليف شديد بالكبد ؟ أو التهاب بالكبد ؟ أو أى أورام بالكبد ؟ (هل لون عين السيدة أو جلدها مصفرأ على غير العادة [علامات الصفراء])

لا نعم إذا كانت إجابة السيدة نعم أي أنها تعاني من مرض نشط خطير بالكبد (الصفراء - التهاب كبدي نشط - تليف شديد - ورم بالكبد) ، لا يتم تركيب لولب الليفونورجستريل لها ، ومساعدتها في اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

٤ . هل تعانين أو سبق وأن عانيت من سرطان الثدي ؟

لا نعم لا يتم تركيب اللولب لها ، ساعدها على اختيار وسيلة أخرى لا تحتوي على هرمونات .

للتصنيف الكامل ، أنظر معايير اللياقة الطبية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة - التصنيف الكامل صفحة ٣٢٤ . يجب على مقدم الخدمة التأكد من شرح المزايا والمخاطر الصحية والأعراض الجانبية للوسيلة التي ستستخدمها المنتفعة . وأيضاً مناقشة أي مشكلة معها ، قد تؤدي إلى جعل الوسيلة غير مناسبة لها .

استخدام الحكم الأكلينيكي في حالات خاصة

غالباً ، إذا كانت السيدة تعاني من أحد الحالات الطبية التالية ، فلا يجب تركيب لولب الليفونورجستريل لها . في بعض الحالات الخاصة ، وعندما لا تتوفر الوسيلة الأكثر مناسبة لحالة السيدة ، أو في حالة عدم تقبل السيدة للوسيلة ، يمكن لمقدم الخدمة المؤهل أن يقيم الحالة الصحية للسيدة ويستطيع إتخاذ قرار بالسماح للمنتفعة باستخدام لولب الليفونورجستريل . يجب على مقدم الخدمة أن يضع في إعتباره جيداً مدى خطورة حالة المنتفعة وأيضاً قدرتها على الوصول إلى مكان تقديم الخدمة للمتابعة .

- قبل مرور ٤ أسابيع على الولادة .
 - وجود جلطة دموية حالية في أوردة الساق العميقة أو الرئة .
 - السيدة التي تم علاجها من سرطان الثدي منذ أكثر من ٥ سنوات ، ولم يحدث لها عودة للمرض .
 - وجود مرض شديد بالكبد أو التهاب أو ورم .
- (انظر أيضاً اللوالب الرحمة النحاسية - استخدام الحكم الأكلينيكي في حالات خاصة صفحة ١٣٦) .

إستخدام لولب الليفونورجستريل

متى تستطيع السيدة البدء في إستخدامه ؟

هام: تستطيع السيدة استخدام لولب الليفونورجستريل في أي وقت تشاء ، طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . ولكي تكون متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، يجب عليها إستخدام قائمة الحمل (أنظر صفحة ٣٧٢) .

حالة السيدة	متى تبدأ
السيدات اللاتي تأتيهن الدورة الشهرية أو المتحولات من وسائل غير هرمونية	في أي وقت من الشهر
	● إذا كانت ستبدأ في خلال أول ٧ أيام من نزول الحيض الشهري ، لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية .
	● إذا كانت ستبدأ بعد مرور أكثر من ٧ أيام من نزول الحيض الشهري ، يمكن تركيب لولب الليفونورجستريل لها في أي وقت طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل ، لكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل اضافية أخرى خلال فترة أول ٧ أيام من تركيب اللولب* .

* وسائل منع الحمل الإضافية تشتمل على الإمتناع عن الجماع ، الواقي الذكري والواقي الأنثوي ، مبيدات الحيوانات المنوية ، الجماع الناقص (القذف خارج المهبل) . ذكر السيدة أن فعالية مبيدات الحيوانات المنوية ، الجماع الناقص قليلة مقارنة بباقي الوسائل . أعطي السيدة الواقي إذا كان ذلك ممكناً .

- السيدات المتحولات من استخدام وسائل هرمونية أخرى
- في الحال ، إذا كانت تستخدم الوسيلة الأخرى بطريقة صحيحة ومنظمة ، ومتأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل . لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى ، أو انتظار نزول الحيض الشهري التالي .
- إذا كانت متحولة من استخدام حقن منع الحمل ، يمكنها بدأ استخدام لولب الليفونورجستريل في الموعد المقرر لأخذ الحقنة ، وسوف تحتاج لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى لمدة ٧ أيام بعد تركيب لولب الليفونورجستريل

السيدات المرضعات رضاعة طبيعية مطلقة أو شبه مطلقة

- بعد مرور أقل من ٦ شهور بعد الولادة
- إذا كانت الولادة لم يمر عليها أكثر من ٤ أسابيع ، يجب تأجيل تركيب لولب الليفونورجستريل حتى مرور ٤ أسابيع بعد الولادة على الأقل .
- إذا لم يكن الحيض قد عاد ، يمكن تركيب لولب الليفونورجستريل في أي وقت بين الأسبوع الرابع والشهر السادس بعد الولادة ، ولاداعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا كان الحيض قد عاد بانتظام ، يمكن للسيدة تركيب لولب الليفونورجستريل كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر صفحة ١٦١) .
- بعد مرور أكثر من ٦ شهور بعد الولادة
- إذا كان الحيض لم يعد بعد ، يمكن تركيب لولب الليفونورجستريل في أي وقت ، طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . ولكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال فترة أول ٧ أيام من التركيب .
- إذا كان الحيض قد عاد ، يمكن للسيدة استخدام لولب الليفونورجستريل كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر صفحة ١٦١) .

السيدات المرضعات رضاعة طبيعية جزئية وغير المرضعات

- بعد مرور أقل من ٤ أسابيع على الولادة
- يجب تأجيل تركيب لولب الليفونورجستريل لحين مرور ٤ أسابيع على الأقل بعد الولادة .

السيدات المرضعات رضاعة طبيعية جزئية وغير المرضعات (تكملة)

- بعد مرور أكثر من ٤ أسابيع بعد الولادة
- إذا كان الحيض لم يعد بعد ، يمكن تركيب لولب الليفونورجستريل في أي وقت ، طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . ولكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال فترة أول ٧ أيام من التركيب .
- إذا كان الحيض قد عاد ، يمكن للسيدة استخدام لولب الليفونورجستريل كما هو متبع مع السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية (أنظر صفحة ١٦٦)

- السيدات اللاتي لا يأتين الحيض (لأسباب خلاف الولادة أو الرضاعة الطبيعية) .
- في أي وقت إذا أمكن التأكد من عدم وجود حمل . ستحتاج السيدة إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى في أول ٧ أيام بعد تركيب اللولب .

- السيدات بعد الإجهاض
- في الحال . إذا تم تركيب لولب الليفونورجستريل خلال ٧ أيام من إجهاض حمل في الثلث الأول أو الثاني ، ولا توجد علامات للعدوى ، لا داعي لاستخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- إذا تم تركيب لولب الليفونورجستريل بعد ٧ أيام بعد إجهاض في الثلث الأول أو الثاني ، ولا توجد علامات عدوى ، يمكن تركيبه طالما أن السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل ، ولكنها ستحتاج إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى خلال أول ٧ أيام من التركيب .
- إذا كان هناك عدوى بعد الإجهاض ، يجب علاجها أولاً ، وتنصح السيدة باستخدام وسيلة أخرى ، بعد تمام الشفاء ، إذا كانت السيدة لا تزال تريد استخدام لولب الليفونورجستريل ، يمكن تركيبه لها .
- تركيب لولب الليفونورجستريل بعد الإجهاض في الثلث الثاني من الحمل يحتاج إلى مقدم خدمة مدرب علي ذلك جيداً ، إذا تعذر وجود مقدم خدمة مدرب جيداً ، في هذه الحالة يجب تأجيل التركيب لحين مرور على الأقل ٤ أسابيع بعد الإجهاض .

- بعد تناول حبوب منع الحمل الاضطرارية .
- يمكن تركيب لولب الليفونورجستريل خلال ٧ أيام من نزول الحيض التالي ، أو في أي وقت طالما أن السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل . يجب إعطاء السيدة وسيلة منع حمل إضافية أخرى لاستخدامها ، أو أقراص منع الحمل ، بعد آخر يوم تم فيه تناول حبوب الحمل الاضطرارية ، لحين تركيب اللولب .

إسداء النصح حول الأعراض الجانبية

هام : المشورة الجيدة حول التغيرات التي قد تطرأ على دم الحيض (النزف) ، والأعراض الجانبية الأخرى هام جدا قبل تركيب لولب الليفونورجستريل . المشورة حول التغيرات التي تطرأ على دم الحيض (النزف) تعتبر من أهم العوامل التي تساعد المنتفعة على الاستمرار في استخدام الوسيلة .

أشرح أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً

- تغيرات في نمط الحيض للسيدة:
 - انقطاع الدورة الشهرية ، أو كمية الدم أقل من المعتاد ، أو عدد أيام نزول الحيض أقل ، أو حدوث نزيف على فترات متباعدة أو غير منتظم .
- حب الشباب ، صداع ، آلام الثدي ، وأيضاً بعض الأعراض الجانبية الأخرى التي يمكن حدوثها .

شرح هذه الأعراض الجانبية وتفسيرها

- التغيرات التي تحدث في الحيض ليست علامات مرضية .
- دائماً ما تقل حدتها بعد مرور أول عدة أشهر من إستخدام الوسيلة .
- يمكن للمنتفعة العودة في أي وقت إذا كانت هذه الأعراض الجانبية تسبب لها قلقاً .

تعقيم السيدات (ربط الأنابيب)

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- طريقة دائمة: الغرض منها توفير حماية مدى الحياة ودائمة من حدوث الحمل ، وذات فعالية عالية ، وإعادة الأنابيب مرة أخرى إلى حالتها دائماً غير ممكن في غالبية الحالات .
- تتطلب فحص السيدة ثم إجراء جراحة . تتم هذه الجراحة بواسطة مقدمي خدمة مدرّبين تدريباً خاصاً .
- ليس لها أعراض جانبية بعيدة المدى .

ما هو تعقيم السيدات (ربط الأنابيب) ؟

- هي وسيلة دائمة لمنع حدوث الحمل ، للسيدات اللاتي لا يرغبن في الإنجاب مرة أخرى .
- أكثر طريقتان شيوعاً لإجراء هذه العملية :
 - عن طريق شق بطني صغير حيث يتم إجراء فتحة صغيرة جداً في البطن للوصول إلى قناتي فالوب عن طريق هذه الفتحة لقطعهما أو لسدهما .
 - باستخدام منظار البطن الجراحي ، وهو عبارة عن أنبوبة طويلة رقيقة ، مزودة بعدسة تدخل إلى تجويف البطن من خلال فتحة صغيرة ، وهذا المنظار يمكن الطبيب من رؤية قناتي فالوب لسدهما أو قطعهما .
- أيضاً يطلق عليها اسم تعقيم الأنابيب ، أو ربط الأنابيب للسيدات ، أو منع الحمل الجراحي التطوعي ، أو استئصال الأنابيب ، أو ربط الأنابيب المزدوج ، أو الشق البطني الصغير ، أو العملية .
- تعمل عن طريق قطع الأنابيب أو سدها وبالتالي لن تتمكن البويضات التي تخرج من المبيضين من المرور من خلال قناتي فالوب ومقابلة الحيوانات المنوية .

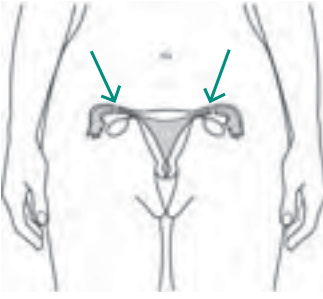
فعالية أكثر



فعالية أقل

مدى فعاليتها:

- أحد أكثر طرق منع الحمل فعالية ، ولكنها قد تحمل خطر بسيط من حدوث الحمل .
- أقل من حالة حمل واحدة لكل ١٠٠ سيدة على مدار العام الأول بعد العملية (١٠٠٠/٥ حالة) ، وهذا يعني أن ٩٩٥ سيدة من كل ١٠٠٠ سيدة يخضعن لربط الأنابيب لن يحدث لهن حمل .



● يستمر وجود خطر بسيط من حدوث الحمل بعد مرور العام الأول ويستمر حتى تصل السيدة إلى سن إنقطاع الحيض .

- على مدار ١٠ سنوات من العملية ، حوالي حالتان حمل لكل ١٠٠ سيدة (١٨ - ١٩ / ١٠٠٠ سيدة) .

● تعتمد فعاليتها إلى حد ما على الطريقة التي تم إتباعها لسد الأنابيب ، ولكن احتمالات الحمل ضعيفة مع كل الطرق المستخدمة . قطع أنابيب فالوب ، وربط نهاياتها بعد الولادة تعد من أكثر الطرق فعالية (ربط الأنابيب بعد الولادة) .

لا تعود الخصوبة ، لأن عملية التعقيم بصفة عامة لا يمكن وقفها أو عكسها مرة أخرى . وعلى ذلك ، فهي طريقة قصد منها أن تكون دائمة . العملية الجراحية التي تجري لإعادة نفاذية أنابيب فالوب عملية صعبة ، ومكلفة ، وغير متوافرة في معظم المناطق . عند إجراء عملية إعادة نفاذية الأنابيب فإن حدوث الحمل صعب جداً في أغلب الحالات (أنظر سؤال ٧ صفحة ١٨١) .

الحماية من الأمراض المنقولة جنسيا: لا يوجد حماية

الأعراض الجانبية ، المزايا والمخاطر الصحية ، والمضاعفات

الأعراض الجانبية

لا يوجد

المخاطر الصحية المعروفة

غير شائعة الحدوث إلى نادرة الحدوث:

- مضاعفات نتيجة للعملية الجراحية والتخدير (أنظر فيما بعد)

المزايا الصحية المعروفة

تعمل على الحماية من:

- خطر حدوث الحمل .
- مرض التهابات الحوض .
- وقد تضفى حماية من:
- سرطان المبيضين .

مضاعفات العملية الجراحية (أنظر أيضا علاج أي مشاكل صفحة ١٧٨)

هذه المضاعفات غير شائعة وقد تكون نادرة الحدوث:

● ربط الأنابيب للسيدات هي طريقة آمنة لتنظيم الأسرة ، تتطلب التدخل الجراحي والتخدير ، وهو ما يحمل معه بعض المخاطر مثل: العدوى أو تكون خراج في مكان الجرح ، ولكن المضاعفات الخطيرة غير شائعة الحدوث ، والوفاة نتيجة للعملية الجراحية أو التخدير نادرة جداً .

مخاطر حدوث مضاعفات مع التخدير الموضوعي أقل بكثير من تلك التي تحدث مع التخدير الكلي ، يمكن الإقلال من حدوث المضاعفات إلى أقل حد ممكن ، إذا تمت العملية بالتقنية المناسبة ، وفي الأماكن المناسبة والمجهزة لذلك .

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أيضا أسئلة وأجوبة صفحة ١٨٠)

ربط الأنابيب:

- لا تسبب في إضعاف المرأة .
- لا تسبب في آلام مستمرة في الظهر أو البطن أو الرحم .
- لا يتم فيها استئصال الرحم ولا تؤدي إلى الحاجة لاستئصاله .
- لا تسبب في حدوث اضطراب هرموني .
- لا تسبب في حدوث تغيرات في الدورة الشهرية (كمية دم أكثر ، أو نزول الدم لفترات طويلة) .
- لا تسبب في حدوث تغيير في الوزن أو الشهية أو المظهر العام .
- لا تؤثر على الحالة المزاجية للسيدة أو رغبتها الجنسية .
- تقلل بالتبعية من خطر حدوث حمل خارج الرحم .

من التي تجري لها عملية ربط الأنابيب ؟

طريقة آمنة لكل السيدات

باستخدام المشورة الجيدة ، والحصول على موافقة السيدة المبنية على المعرفة ، تستطيع أي سيدة إجراء عملية ربط الأنابيب بأمان بما في ذلك:

- السيدات اللاتي لديهن عدد قليل من الأطفال أو لم ينجبن أطفال .
 - السيدات الغير متزوجات .
 - السيدات دون موافقة أزواجهن .
 - السيدات صغيرات السن .
 - السيدات اللاتي وضعن حديثا (خلال ٧ أيام من الولادة) .
 - السيدات المرضعات .
 - السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي سواء كن يعالجن بواسطة عقار مضاد للفيروسات أم لا (أنظر تعقيم السيدات في حالة الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ١٧١) .
 - في بعض الحالات التالية يجب إجراء المشورة بعناية خاصة ، حتى تتأكد من أن السيدة لن تندم بعد اتخاذ قرار العملية (أنظر: لأن ربط الأنابيب عملية دائمة لمنع الحمل صفحة ١٧٤) .
- يمكن للسيدات إجراء عملية ربط الأنابيب:
- دون الحاجة إلى إجراء اختبارات بالدم أو اختبارات معملية .
 - دون الحاجة إلى الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم .
 - حتى إذا كانت السيدة لم يأتيها الحيض وقت العملية ، إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل (أنظر قائمة الحمل صفحة ٣٧٢) .

لماذا تفضل بعض السيدات عملية ربط الأنابيب؟

- ليس لها أعراض جانبية .
- لا داعي للقلق والتفكير مرة أخرى في تنظيم الأسرة .
- سهولة الاستعمال ، ولا داعي لان تتذكر السيدة أو تفعل شيئاً بعد العملية .



معايير اللياقة الطبية

إجراء ربط الأنابيب للسيدات

جميع السيدات يمكنهن الحصول على خدمة ربط الأنابيب . لا توجد هناك حالة طبية تمنع السيدة من إجراء العملية . القائمة التالية ، تناول السؤال عن الحالات الطبية التي قد تؤثر على إتخاذ قرار متي يتم إجراء العملية ؟ أين تتم العملية ؟ أو كيف يتم إجراء العملية ؟ أسأل المنتفعة الأسئلة التالية ، وإذا كانت الإجابة (لا) على كل الأسئلة ، يمكن إجراء عملية ربط الأنابيب ، أما إذا كانت الإجابة (نعم) على أحد الأسئلة ، يجب إتباع التعليمات المرفقة ، والتي قد توصي بتوخي الحذر أو تأجيل العملية ، أو الترتيب لإجراءات خاصة أخرى .

في القائمة التالية:

- توخي الحذر يعني أنه يمكن إجراء العملية في أماكن تقديم خدمة تنظيم الأسرة الروتينية ولكن بعد توافر إستعدادات خاصة ، واحتياطات خاصة ، ويعتمد ذلك على حالة مكان تقديم الخدمة .
- التأجيل يعني تأجيل العملية . في هذه الحالات يتم تأجيل العملية إلي حين تقديم العلاج للمنتفعة حتي الشفاء قبل إجراء العملية ، ويتم إعطاء المنتفعة وسيلة منع حمل أخرى للاستخدام إلى أن يمكن إجراء العملية .

- ترتيبات خاصة تعنى إعداد ترتيبات خاصة لإجراء العملية في وجود جراح ذو خبرة ، وفريق جراحي وأجهزة للتخدير ، ودعم طبي آخر . في مثل هذه الحالات يجب إتخاذ القرار المناسب بشأن الطريقة المثلي لإجراء العملية ، والتخدير نظراً لأهمية هذا بالنسبة لبعض الحالات الخاصة . يتم وصف وسيلة منع حمل أخرى للسيدة للاستخدام لحين إجراء العملية .

١ . هل تعانيين من حالة صحية حالية أو سابقة لها علاقة بأمراض النساء و التوليد ، مثل العدوى أو السرطان ؟ إذا كان ذلك هو الحال ، فما هي ؟

لا نعم إذا كانت تعاني من أحد الحالات التالية يجب توخي الحذر:

- تاريخ مرضى سابق لمرض التهابات الحوض ، منذ آخر ولادة .
- سرطان الثدي .
- أورام ليفية بالرحم .
- تاريخ سابق لإجراء عملية جراحية بالبطن أو الحوض .
- ◀ إذا كانت تعاني من أي مما يأتي توجب عملية ربط الأنابيب:
- حمل حالي .
- بعد مرور من ٧ إلى ٤٢ يوم بعد الولادة .
- تسمم الحمل أو ما قبل تسمم الحمل بعد الولادة .
- مضاعفات حادة بعد الإجهاض أو الولادة (مثل العدوى ، النزيف ، أو جرح بالمهراج التناسلي) يستثنى من تلك المضاعفات انفجار الرحم أو ثقب بالرحم (ترتيبات خاصة – أنظر أسفل) .
- تجمع دموي كبير بالرحم .
- نزيف مهبلي غير مفسر ، قد يعكس وجود حالة طبية معينة .
- مرض التهابات الحوض .
- التهاب صديدي بعنق الرحم أو الإصابة بالسيلان أو الكلاميديا (المتدثرة) .
- سرطان بالحوض (يؤدي علاج السرطان إلى أن تكون السيدة عقيماً بالفعل) .
- حمل عنقودي خبيث
- ◀ إذا كانت السيدة تعاني من أحد الحالات التالية ، يجب اتخاذ إجراءات خاصة:
- السيدات المصابات بالإيدز (أنظر تعقيم السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ١٧١) .
- الرحم المتحجر (إلتصاقات خارج الرحم) نتيجة لعملية جراحية سابقة أو التهابات .
- داء بطانة الرحم .
- السيدات المصابات بفتق سرى أو فتق في جدار البطن .
- انفجار بالرحم أو ثقب بالرحم بعد الولادة أو الإجهاض .

(التكملة في الصفحة التالية)

٢ . هل تعانيين من مشاكل بالجهاز الدوري والقلب مثل مشاكل بالقلب أو سكتة دماغية سابقة ، أو ارتفاع في ضغط الدم ، أو مضاعفات مرض البول السكري ؟ ما هي ؟
□ لا □ نعم إذا كانت السيدة تعاني من أحد الأمراض التالية يجب توخي الحذر :

- ارتفاع ضغط الدم ولكنه تحت السيطرة بالعلاج
- ارتفاع بسيط في ضغط الدم (٩٠/١٤٠ إلى ٩٩/١٥٩ مم زئبقي) .
- تاريخ سابق لسكتة دماغية أو أزمة قلبية دون حدوث مضاعفات .
- ◀ إذا كانت تعاني من أي مما يلي ، يجب تأجيل العملية:
 - مرض بالقلب نتيجة انسداد أو ضيق شرايين القلب
 - تجلط بالدم في الأوردة العميقة بالساقين أو الرئة
- ◀ إذا كانت تعاني من أي مما يلي ، يجب تجهيز ترتيبات خاصة للعملية:
 - مجموعة من الظروف والعوامل المجتمعة والتي قد تؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب أو السكتات الدماغية مثل تقدم السن ، أو التدخين ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو البول السكري .
 - الارتفاع المتوسط أو الشديد في ضغط الدم (١٠٠/١٦٠ ملليمتر زئبقي أو أكثر)
 - البول السكري منذ أكثر من ٢٠ سنة ، أو تعاني من مضاعفات في العين أو الكليتين أو الجهاز العصبي نتيجة لمرض البول السكري .
 - مضاعفات نتيجة لأمراض بصمامات القلب .

٣ . هل تعانيين من أي مرض منذ مدة طويلة ؟ ما هو ؟

□ لا □ نعم إذا كانت السيدة تعاني من أي مما يلي ، يجب توخي الحذر عند إجراء العملية:

- الصرع .
- مرض البول السكري بدون مضاعفات على العين أو الكليتين أو الجهاز العصبي .
- انخفاض في نشاط الغدة الدرقية .
- تليف بسيط بالكبد ، أو ورم بالكبد (هل عين السيدة أو جلدها مصفرا على غير العادة ؟) أو البلهارسيا مع وجود تليف بالكبد .
- أنيميا نقص الحديد من الدرجة المتوسطة (نسبة الهيموجلوبين ٧ - ١٠ جرام) .
- الأنيميا المنجلية .
- الثلايميا (الأنيميا الوراثية أو أنيميا البحر المتوسط) .
- مرض بالكلية .
- فتق بالحجاب الحاجز .

● نقص حاد في التغذية (هل السيدة نحيفة جداً؟).

● السمنة (هل السيدة بدنية جداً؟).

● الرغبة في إجراء عملية ربط الأنابيب أثناء عملية جراحية أخرى في البطن

● الاكتئاب

● صغر السن

◀ إذا كانت تعاني من أي مما يلي ، يجب تأجيل العملية:

● أمراض بالحوصلة المرارية ولها أعراض .

● التهاب فيروسي نشط بالكبد .

● أنيميا نقص الحديد الشديدة (هيموجلوبين أقل من ٧ جرام) .

● أمراض بالرئة (التهاب الشعب الهوائية أو التهاب رئوي) .

● عدوى عامة أو نزلة معوية حادة .

● عدوى التهاب جلد البطن .

● إجراء جراحة طارئة في بطن السيدة ، أو لعلاج عدوى في البطن أو عملية كبرى

تستدعي عدم الحركة لمدة طويلة .

◀ إذا كانت السيدة تعاني من أي مما يلي ، يجب تديير ترتيبات خاصة:

● تليف شديد بالكبد .

● ارتفاع في نشاط الغدة الدرقية .

● مشاكل خاصة بعملية تجلط الدم (عدم تجلط الدم) .

● أمراض مزمنة بالرئة (أزمة ربوية ، التهاب بالشعب الهوائية ، تمدد الرئة ، أو عدوى

رئوية) .

● درن بالحوض .

ربط الأنابيب للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي

● السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو الإيدز ، أو اللاتي يخضعن للعلاج بواسطة العقار المضاد للفيروس ، يمكنهن إجراء ربط الأنابيب بأمان . يجب توافر استعدادات خاصة لإجراء عملية ربط الأنابيب للسيدات المصابات بمرض الإيدز .

● يجب تشجيعهن على استخدام العازل الطبي إلى جانب ربط الأنابيب ، والتنبيه على الاستخدام الصحيح وبطريقة منتظمة ، حيث أن استخدام العازل الطبي يمنع من انتقال فيروس نقص المناعة الأدمي و الأمراض الأخرى المنقولة جنسيا .

● لا يجب الضغط على أي سيدة لإجراء عملية ربط الأنابيب ، بما في ذلك السيدات المصابات بالإيدز .

تقديم خدمة تعقيم السيدات (ربط الأنابيب)

متى يمكن إجراء العملية ؟

هام: إذا لم يكن هناك أي سبب طبي لتأجيل العملية ، يمكن للسيدة إجراء عملية ربط الأنابيب في أي وقت ، طالما أنها متأكدة إلى حد كبير من عدم وجود حمل . للتأكد من عدم حدوث الحمل يجب استخدام قائمة الحمل (أنظر صفحة ٣٧٢) .

حالة السيدة	متى يمكن إجراء العملية
السيدات اللاتي تأتيهن الدورة الشهرية أو المتحولات من استخدام وسيلة أخرى .	في أي وقت من الشهر ● في أي وقت خلال أول ٧ أيام من نزول الحيض الشهري ، ولا داعي لانتظار نزول الحيض الشهري التالي أو استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى . ● إذا كان ذلك بعد مرور أكثر من ٧ أيام من نزول الحيض ، يمكن إجراء العملية في أي وقت طالما أن السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل . ● إذا كانت متحولة من استخدام أقراص منع الحمل ، يمكن للسيدة الاستمرار في تناول الأقراص حتى نهاية الشريط للحفاظ على إنتظام الحيض . ● إذا كانت السيدة متحولة من استخدام اللولب الرحمي ، يمكنها إجراء العملية في الحال (أنظر اللولب الرحمية النحاسية - التحول من اللولب إلى وسيلة أخرى صفحة ١٤٨) .
السيدات اللاتي لا تأتيهن دورة شهرية	● في أي وقت إذا كانت السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل
السيدات بعد الولادة	● في الحال أو خلال ٧ أيام من الولادة ، إذا كانت قد أختارت العملية اختيار حر مبني علي المعرفة مسبقا . ● في أي وقت بعد مرور ٦ أسابيع أو أكثر بعد الولادة ، إذا كانت متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل .
السيدات بعد الإجهاض	● في خلال ٤٨ ساعة بعد الإجهاض الغير مصحوب بمضاعفات ، إذا كانت قد أختارت العملية اختيار حر مبني علي المعرفة مسبقا .
بعد استخدام حبوب منع الحمل الاضطرارية	● يمكن إجراء العملية خلال ٧ أيام من نزول الحيض الشهري التالي ، أو في أي وقت تكون فيه السيدة متأكدة إلى حد كبير من عدم حدوث حمل . يجب إعطائها وسيلة منع حمل إضافية أخرى لتستخدمها في نفس يوم إنتهاؤها من تناول أقراص منع الحمل الاضطرارية ، حتى يحين موعد إجراء عملية ربط الأنابيب .



التأكيد على الاختيار المبني على المعرفة

هام: مقدم المشورة الجيد الذي يستمع إلى اهتمامات السيدة، ويجيب على تساؤلاتها، ويقدم لها معلومات عملية واضحة حول العملية وبالأخص أنها وسيلة منع حمل دائمة، سوف يساعد السيدة على الاختيار المبني على المعرفة، ويضمن رضاها عن الوسيلة دون الندم على هذا القرار مستقبلاً (انظر "لأن ربط الأنابيب وسيلة منع حمل دائمة" صفحة ١٧٤). بالرغم من أن مشاركة الشريك في المشورة ليس ضرورياً إلا أنه يمكن أن يقدم بعض العون والمساعدة.

النقاط الستة الخاصة بالموافقة المبينة على المعرفة

- يجب أن تتناول المشورة النقاط الستة التالية والخاصة بالإقرار باختيار عملية ربط الأنابيب المبني على المعرفة. في بعض البرامج يستلزم الأمر الحصول على إقرار مكتوب وموقعاً عليه من المنتفعة، ومن مقدم الخدمة. للحصول على هذا الإقرار، يجب أن تفهم السيدة النقاط الستة التالية، حتى تكون موافقتها مبينة على المعرفة:
١. توافر الوسائل الأخرى والغير دائمة لمنع الحمل.
 ٢. ربط الأنابيب الاختياري يتم عن طريق عملية جراحية.
 ٣. هناك بعض المخاطر من إجراء العملية وكذلك بعض المزايا (يجب شرح كل من المزايا والمخاطر الصحية للسيدة جيداً بالطريقة التي تستطيع فهمها).
 ٤. إذا تمت العملية بنجاح لن تستطيع السيدة الإنجاب مرة أخرى.
 ٥. تعتبر وسيلة مستديمة، وربما لا يمكن إعادة الخصوبة مرة أخرى.
 ٦. يمكن للمنتفعة أن تقرر عدم إجراء العملية في أي وقت قبل إجراءها (دون أن تفقد حقها في الحصول على الخدمات الصحية والطبية الأخرى، أو أي من الخدمات أو المزايا الأخرى).

لأن ربط الأنايب وسيلة منع حمل دائمة

يجب على كل من يختار عملية التعقيم التفكير جيداً « هل سأحتاج إلى المزيد من الأطفال مستقبلاً؟ ». يجب على مقدم الخدمة مساعدة المنتفعين على التفكير في هذا السؤال حتى يصلوا إلى قرار مبني على المعرفة. إذا كانت الإجابة على هذا السؤال (نعم) قد أحتاج إلى المزيد من الأطفال مستقبلاً، يجب تقديم وسيلة تنظيم أسرة أخرى.

طرح الأسئلة يساعد. يجب أن يسأل مقدم الخدمة الأسئلة التالية:

- "هل تريد الحصول على مزيد من الأطفال في المستقبل؟"
- "إذا كانت الإجابة (لا)، هل تعتقد أنه من المحتمل أن تغيري رأيك لاحقاً؟ وما الذي يمكن أن يغير من رأيك؟ على سبيل المثال، افترض أن أحد أطفالك قد توفي؟"
- "أفترض أنك فقدتي زوجك، وتزوجتي مرة أخرى؟"
- "هل يريد زوجك المزيد من الأطفال في المستقبل؟"

المنتفعات اللاتي لا يستطعن الإجابة على هذه الأسئلة، يحتجن إلى تشجيعهن على التفكير أكثر حول قرار ربط الأنايب.

عموماً، السيدات اللاتي هن أكثر عرضة للندم على قرار ربط الأنايب هن:

- صغار السن.
- لديهن عدد قليل من الأطفال أو لم ينجبن.
- تعرضن لفقد أحد الأطفال.
- غير المتزوجات.
- اللاتي يعانين من مشاكل زوجية.
- اللاتي يعارض شركائهن عملية ربط الأنايب.

أيضاً السيدات اللاتي يجرين عملية ربط الأنايب بعد الولادة مباشرة أو بعد الإجهاض، على الرغم من أمان هذا التوقيت لإجراء العملية، قد يندمن بعد ذلك على هذا القرار. لذلك فالمشورة الجيدة خلال فترة الحمل، واتخاذ القرار قبل الولادة قد يساعدهن على عدم الندم على اتخاذ قرار ربط الأنايب.

قرار ربط الأنايب تملكه المنتفعة فقط

الرجل أو المرأة قد يستشير الشريك وآخرين حول إتخاذ قرار التعقيم، وقد يأخذوا رأيهم بعين الاعتبار، ولكن يجب أن يكون القرار قرارهم في النهاية، وليس قرار أحد أفراد العائلة، أو مقدم خدمة صحية أو أي قيادة مجتمعية أو أي فرد آخر. مهمة مقدمي خدمات تنظيم الأسرة تنحصر فقط في التأكد من أن قرار ربط الأنايب أو رفضه هو قرار نابع من المنتفعة شخصياً، وليس تحت ضغط من أي شخص آخر.

كل هذه الظروف لا تمنع إجراء عملية ربط الأنايب ولكن يجب على مقدم الخدمة أن يضمن أن من في مثل تلك الظروف قد كان إختيارهم المبني على المعرفة قد تم بعد تفكير عميق ومتأن في ذلك

إجراء عملية ربط الأنابيب

شرح خطوات العملية

السيدة التي اختارت وسيلة ربط الأنابيب، تحتاج إلى معرفة ما الذي سيحدث أثناء الجراحة. الوصف التالي قد يساعد في شرح خطوات العملية لها، ولكن هذا الوصف ليس تفصيلياً ولكنه وصف ملخص، حيث أن إجراء مثل هذا النوع من العمليات يحتاج إلى تدريب خاص وممارسة تحت إشراف مباشر. (الوصف التالي يبين خطوات إجراء عملية تعقيم السيدات بعد مرور أكثر من ٦ أسابيع بعد الولادة. الإجراء المتبع للربط خلال ٧ أيام من الولادة مختلف قليلاً).

خطوات ربط الأنابيب من خلال شق صغير بالبطن

١. يجب على مقدم الخدمة إتباع إجراءات منع العدوى طوال العملية. (أنظر منع العدوى في العيادة صفحة ٣١٢).
٢. يجب على مقدم الخدمة القيام بالفحص العام وأيضاً فحص الحوض للتأكد من حالة الرحم وسهولة حركته.
٣. غالباً ما يتم إعطاء السيدة مهدئ خفيف (بالفم أو عن طريق الوريد) لجعل السيدة في حالة استرخاء وتظل مستيقظة. يحقن مقدم الخدمة مخدر موضعي فوق السرة.
٤. يقوم مقدم الخدمة بعمل شق قطعي رأسي (٢ - ٥ سم) في المكان الذي تم تخديره، وغالباً ما يسبب ألم بسيط (في السيدات اللاتي وضعن حديثاً يتم عمل الشق أفقياً عند الحافة السفلى من السرة).
٥. يقوم مقدم الخدمة بإدخال آلة خاصة (رافع للرحم) إلى داخل الرحم مروراً بالمهبل ثم عنق الرحم. هذه الآلة تساعد مقدم الخدمة على رفع قناتي فالوب ناحية الشق القطعي. هذا قد يسبب بعض الألم أيضاً.
٦. يتم ربط كل أنبوبة ثم قطعها على حدة، أو سدها بواسطة حلقة أو كلبس.
٧. يقوم مقدم الخدمة برتق الجرح بواسطة غرز جراحية ثم يقوم بتغطية مكان العملية بالبلاستر اللاصق.
٨. يجب تقديم تعليمات أو إرشادات للسيدة على ما يجب فعله بعد مغادرة العيادة أو المستشفى (أنظر شرح العناية الشخصية لحالات ربط الأنابيب صفحة ١٧٧). عادة تستطيع السيدة مغادرة المستشفى بعد بضعة ساعات قليلة.



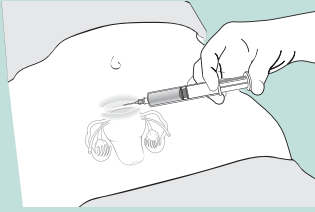
خطوات ربط الأنابيب بواسطة منظار البطن الجراحي

١. يجب على مقدم الخدمة إتباع إجراءات منع العدوى طوال العملية. (أنظر منع العدوى في العيادة صفحة ٣١٢).
٢. يجب على مقدم الخدمة القيام بالفحص العام وأيضاً فحص الحوض للتأكد من حالة الرحم وسهولة حركته.
٣. غالباً ما يتم إعطاء السيدة مهدئ خفيف (بالفم أو عن طريق الوريد) لجعل السيدة في حالة استرخاء ولكنها مستيقظة، ثم يتم حقن مخدر موضعي فوق السرة.
٤. يقوم مقدم الخدمة بإدخال إبرة من نوع خاص في بطن السيدة ومن خلالها يتم نفخ البطن بالهواء أو الغاز. يساعد النفخ على رفع جدار البطن بعيداً عن الأعضاء الموجودة داخل الحوض.

٥. يقوم مقدم الخدمة بعمل جرح قطعي صغير (١ سم) في المكان المخدر، ثم يقوم بإدخال المنظار (عبارة عن أنبوبة طويلة رفيعة تحمل عدسات). من خلال هذه العدسات يمكن لمقدم الخدمة رؤية ما بداخل تجويف البطن والحوض ويمكنه التعرف على مكان قناتي فالوب.
٦. يقوم مقدم الخدمة بإدخال آلة من خلال المنظار (وأحياناً عن طريق عمل فتحة أخرى بالبطن) لكي يسد أنبويتي فالوب.
٧. يتم سد كل أنبوبة بواسطة كلبس أو حلقة، أو من خلال توجيه تيار كهربائي لسد الأنبوبة (الكي الحراري).
٨. ثم يقوم مقدم الخدمة بإخراج المنظار والآلات الجراحية، ثم يخرج الغاز أو الهواء من داخل بطن السيدة إلى الخارج، ثم يتم رتق الجرح بواسطة الغرز الجراحية، وتغطية الجرح برباط لاصق نظيف.
٩. يجب تقديم تعليمات أو إرشادات للسيدة على ما يجب فعله بعد مغادرة العيادة أو المستشفى (أنظر شرح العناية الشخصية للحالات ربط الأنابيب في الصفحة التالية). عادة تستطيع السيدة مغادرة المستشفى بعد بضعة ساعات قليلة.

يفضل استخدام التخدير الموضعي عند إجراء عملية ربط الأنابيب

استخدام التخدير الموضعي بالإضافة إلى مهدئ بسيط أو بدونه أفضل من استخدام التخدير الكلي. التخدير الموضعي:



- أكثر أماناً من التخدير الكلي أو التخدير النصفي.
- يمكن للسيدة مغادرة العيادة أو المستشفى سريعاً.
- يساعد على سرعة الإفاقة.
- يسهل من تقديم خدمة ربط الأنابيب في عيادات أكثر.

يمكن استخدام التخدير الموضعي عندما يكون الجراح مدرباً عليه، ويكون أحد أفراد الفريق الطبي مدرب على إعطاء مهدئ بسيط. يجب تدريب الفريق الجراحي على مواجهه الطوارئ، وكذلك توفير المتطلبات الأساسية والأدوية اللازمة للتعامل مع أي ظروف طارئة.

يجب أن يشرح مقدم الخدمة للمنتفعة أن التخدير الموضعي أكثر أماناً لها، ويجعلها متيقظة أثناء الجراحة. يتمكن مقدم الخدمة من التحدث مع المنتفعة، وتقديم العون والطمأنينة لها إذا كانت في حاجة إلى ذلك.

هناك العديد من الأدوية المخدرة والمهدئات التي يمكن استخدامها. يجب تحديد كمية المخدر حسب وزن جسم السيدة، كما يجب تجنب إعطاء السيدة جرعات عالية من المهدئات حتى تظل واعية ولا يحدث ببطء أو توقف في تنفسها.

في بعض الحالات، قد تستدعي الضرورة استخدام التخدير الكلي (أنظر معايير اللياقة الطبية لإجراء عملية ربط الأنابيب للسيدات صفحة ١٦٨) لأسباب طبية قد تحتاج إلى ترتيبات أو إجراءات خاصة بما في ذلك استخدام التخدير الكلي.

شرح العناية الشخصية للسيدات اللاتي أجريت لهن عملية ربط الأنابيب

- قبل إجراء العملية يجب على السيدة أن:**
- تستخدم وسيلة منع حمل أخرى حتى يحين موعد العملية .
 - عدم تناول أى مأكولات لمدة ٨ ساعات قبل العملية ، ولكنها تستطيع شرب بعض الماء قبل العملية بساعتين .
 - عدم تناول أى نوع من الأدوية قبل العملية بـ ٢٤ ساعة (إلا إذا تم إبلاغها بذلك) .
 - ارتداء ملابس خاصة (خفيفة) بالمستشفى .
 - عدم ارتداء أى من الحلي ، وإزالة طلاء الأظافر .
 - إذا أمكن ، يجب أن تصطحب معها صديق أو قريب ليساعدها في العودة إلى المنزل بعد إجراء العملية .

- بعد إجراء العملية يجب على السيدة أن:**
- الراحة لمدة يومين وتجنب العمل الشاق وحمل أوزان ثقيلة لمدة أسبوع .
 - المحافظة على مكان الجرح نظيف وجاف لمدة ١-٢ يوم .
 - تجنب حك مكان الجرح لمدة أسبوع .
 - تجنب الجماع لمدة أسبوع ، وإذا استمر الألم لمدة أكثر من أسبوع ، يجب عليها تجنبه حتى يزول الألم .



- ما الذي يجب على السيدة عمله تجاه أكثر المشاكل شيوعاً؟**
- قد تشعر السيدة ببعض الآلام والتورم بالبطن بعد العملية ، غالباً ما تزول خلال أيام ، ولكن تستطيع السيدة تناول الإيبوبروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) أو الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) أو أي من مسكنات الألم الأخرى . لا يجب على السيدة تناول الأسبرين كمسكن حيث انه يبطئ من تجلط الدم . نادراً ما تحتاج المنتفخة إلى إستخدام مسكنات أقوى للألم . إذا كان ربط الأنابيب عن طريق المنظار الجراحي ، قد تشعر السيدة ببعض الألم في الكتف أو أن بطنها منتفخاً بعد العملية .

- التخطيط لزيارة المتابعة:**
- يجب مناظرة السيدة مرة أخرى بعد مرور ٧ أيام أو على الأكثر أسبوعان من العملية ، ولا يجب على السيدة التخلف عن موعد زيارة المتابعة ، إلا إذا كان ذلك صعباً أو غير ممكن .
 - يقوم مقدم الخدمة بفحص مكان العملية والتأكد من عدم وجود علامات تدل على العدوى ، وفك الغرز الجراحية . يمكن إجراء ذلك في العيادة أو منزل المنتفخة (بواسطة شخص مخصص مدرب تدريباً خاصاً) أو في أي مركز طبي آخر .

”راجعينا في أي وقت“ : لماذا تراجع المنتفحة مقدم الخدمة ؟

طمئن المنتفحة وذكرها بأنها موضع ترحيب في أي وقت ترغب فيه مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى - على سبيل المثال ، إذا صادفتها مشاكل ، أو إذا كان لها أي تساؤلات ، أو تعتقد أنها حامل (يفشل القليل من عمليات ربط الأنابيب وتصبح السيدة حامل)

أيضا إذا:

- كانت تعاني من نزيف أو ألم أو صديد أو سخونة أو تورم أو احمرار مكان الجرح ، تزيد حدته ، أو لا يختفي بعد مدة من إجراء العملية .
- كانت السيدة تعاني من حمى (حرارة أكثر من ٣٨ درجة مئوية/أكثر من ١٠١ فهرنهايت) .
- إذا تعرضت للإغماء ، أو صداع خفيف ومستمر ، أو دوخة شديدة في أول ٤ أسابيع بعد العملية ، وبالأخص في أول أسبوع بعد العملية .

نصيحة صحية عامة: عندما تشعر أي سيدة فجأة بتغير في حالتها الصحية ، يجب عليها التوجه فوراً إلى الطبيب أو الممرضة ، قد لا تكون الوسيلة التي تستخدمها لمنع الحمل هي السبب في ذلك ، ولكن عليها إخبار الطبيب أو الممرضة عن نوع الوسيلة المستخدمة .

مساعدة المستخدمة:

علاج أي مشاكل

المشاكل التي ذكرتها المنتفحة على أنها مضاعفات

- المشاكل التي تؤثر على رضاء المنتفحة عن عملية ربط الأنابيب كوسيلة لتنظيم الأسرة . يجب أن يهتم بها مقدم الخدمة ، فإذا اشتكت المنتفحة من مضاعفات نتيجة لربط الأنابيب ، يجب الإنصات إلى رأيها وتقديم العلاج اللازم لها .

إلتهاب مكان الجرح (احمرار أو سخونة أو ألم أو صديد)

- تنظيف المكان الملوث بواسطة الماء والصابون أو محلول مطهر .
- إعطاء السيدة مضاد حيوي بالفم لمدة ٧-١٠ أيام .
- يطلب من السيدة العودة مرة أخرى إذا لم تشفى من الالتهاب بعد انتهاء مدة المضاد الحيوي .

خراج (جيب صديدي تحت الجلد نتيجة تلوث الجرح)

- يجب تنظيف المكان بواسطة محلول مطهر .
- عمل فتحة في الجلد لتسمح للصديد بالخروج منها .
- علاج الجرح .
- إعطاء السيدة مضاد حيوي بالفم لمدة ٧-١٠ أيام .
- يطلب من السيدة العودة مرة أخرى بعد انتهاء المضاد الحيوي إذا كان لا يزال هناك سخونة أو احمرار أو ألم أو خروج صديد من الجرح .

ألم شديد أسفل البطن (الشك في حمل خارج الرحم)

- أنظر علاج الحمل خارج الرحم ، في الأسفل .

الشك في وجود حمل :

- يجب التأكد من حدوث الحمل بما في ذلك الحمل خارج الرحم .

علاج الحمل خارج الرحم

- الحمل خارج الرحم هو أى حمل يحدث خارج تجويف الرحم الداخلي ، والتشخيص المبكر له هو أمر هام جداً ، قد يكون الحمل خارج الرحم أمراً نادر الحدوث ولكنه قد يهدد حياة السيدة . (أنظر سؤال ١١ صفحة ١٨٢) .

- في المراحل الأولى من حدوث الحمل خارج الرحم ، قد لا تكون هناك أي أعراض أو تكون بسيطة ، ولكن مع مرور الوقت تصبح أكثر حدة . وجود عدد من الأعراض والعلامات التالية معا يجب أن يزيد الشك في وجود حمل خارج الرحم :

– آلام غير معتادة بالبطن .

– نزيف مهبلي غير طبيعي ، أو انقطاع الحيض الشهري وبالأخص إذا كان ذلك يخالف طبيعة الدورة الشهرية للسيدة .

– صداع خفيف أو دوخه .

– الإغماء .

- انفجار حمل خارج الرحم : حدوث ألم مفاجئ وحاد في أسفل البطن ، قد يكون في جهة واحدة أو في كل الجسم ، يجعل مقدم الخدمة يشك في حدوث انفجار الحمل خارج الرحم (عندما تنفجر أنبوبة فالوب نتيجة لوجود الحمل بها) . آلام في الكتف الأيمن قد تنتج عن تجمع دموي تحت الحجاب الحاجز نتيجة انفجار الحمل خارج الرحم . غالباً ، وفي خلال ساعات قليلة تصبح البطن متحجرة وتدخل السيدة في صدمة .

- العناية : الحمل خارج الرحم هو حالة طبية طارئة ، قد تهدد حياة السيدة وتحتاج إلى تدخل جراحي على الفور . إذا كان هناك شك في حدوث حمل خارج الرحم ، فلا يجب إجراء فحص للحوض إلا إذا كانت هناك إمكانيات لإجراء الجراحة في مكان تقديم الخدمة ، وعندما لا تتوافر إمكانيات جراحية في مكان تقديم الخدمة ، فيجب إحالة السيدة فوراً إلى أقرب مكان تقديم خدمة صحية تتوافر فيه إمكانيات التشخيص والعلاج الجراحي .

أسئلة وأجوبة حول تعقيم السيدات (ربط الأنابيب)

١ . هل تؤثر عملية ربط الأنابيب في تغير طبيعة الدورة الشهرية أو تؤدي إلى انقطاعها ؟

لا ، فمعظم الدراسات أثبتت أنه لا يحدث تغير كبير في الدورة الشهرية لدى السيدات اللاتي أجريت لهن عملية ربط الأنابيب . إذا كانت السيدة تستخدم وسيلة هرمونية أو اللولب الرحمي قبل إجراء العملية ، فسرعان ما تعود دورتها الشهرية إلى طبيعتها التي كانت عليها قبل استخدام وسيلة تنظيم الأسرة ، على سبيل المثال ، السيدات اللاتي كن يستخدمن أقراص منع الحمل المركبة قبل عملية التعقيم قد يلاحظن زيادة كمية الدم في الدورة الشهرية لان دورتهن الشهرية قد عادت إلى طبيعتها قبل استخدام أقراص منع الحمل المركبة . يجب ملاحظة أن طبيعة الدورة الشهرية غالبا ما يحدث بها تغيير كلما اقتربت السيدة من سن إنقطاع الحيض .

٢ . هل يؤدي ربط الأنابيب إلى فقد الرغبة الجنسية لدى السيدة ؟ هل ستؤدي إلى زيادة الوزن ؟

لا ، فبعد إجراء العملية ، لن يتغير شكل السيدة أو تتغير مشاعرها عن ما كانت عليه قبل العملية . قد يزيد إستمتاعها بالجنس عن ذي قبل بعد زوال القلق من حدوث الحمل . لن تحدث زيادة في وزن السيدة نتيجة لربط الأنابيب .

٣ . هل يجب إجراء ربط الأنابيب للسيدات اللاتي لديهن عدد معين من الأطفال ؟ أو اللاتي وصلن إلى سن معين ، أو السيدات المتزوجات فقط ؟

لا ، فلا يوجد مبرر يدعو مقدم الخدمة لرفض طلب السيدة إجراء ربط الأنابيب ، اعتمادا على سن معين ، أو عدد الأطفال الأحياء لديها أو علي حالتها الاجتماعية (متزوجة أو غير متزوجة) . لا يجب أن يضع مقدمو الخدمة قواعد صارمة حيال سن المنتفعة ، عدد أبنائها ، سن أصغر أبنائها ، متزوجة أم لا . كل سيدة يجب أن يسمح لها أن تقرر وبحرية تامة إذا كانت تريد إنجاب المزيد من الأطفال ، أو كانت تريد عمل ربط للأنابيب .

٤ . أليس من الأسهل لكل من السيدة ومقدم الخدمة استخدام التخدير الكلي بدلا من التخدير الموضعي ؟

التخدير الموضعي أكثر أمانا ، والتخدير الكلي أكثر خطورة حتي أكثر خطورة من عملية ربط الأنابيب نفسها . استخدام التخدير الموضعي بالطريقة الصحيحة يزيل الخطر الوحيد في إجراءات عملية ربط الأنابيب وهو التخدير الكلي . من ضمن مزايا التخدير الموضعي أن السيدات نادرا جداً ما يشعرن بغثيان بعد العملية خلاف التخدير الكلي .

يجب على مقدمي الخدمة عدم استخدام جرعات زائدة من المهدئات مع التخدير الموضعي ، أيضا يجب التعامل مع هؤلاء السيدات برفق والتحدث إليهن طول فترة إجراء العملية ، فذلك يساعد السيدة على البقاء هادئة ومع كثير من المنتفعات قد لا نحتاج إلى المهدئات وبالأخص مع توافر المشورة الجيدة ومقدم الخدمة الماهر .

٥ . هل يمكن للسيدة التي أجريت لها عملية ربط الأنابيب أن يصيبها القلق من حدوث حمل مرة أخرى ؟

عموما ، لا ، فعمليات ربط الأنابيب ذات فعالية عالية جدا في منع حدوث الحمل وهي وسيلة دائمة . على الرغم من فعاليتها العالية فإنها لا تمنع الحمل بنسبة ١٠٠٪ ، وعلى ذلك فإن نسبة ضئيلة من السيدات اللاتي أجريت لهن عملية ربط الأنابيب قد يحملن . هناك حوالي ٥ حالات حمل تحدث بين كل ١٠٠٠ سيدة أجريت لهن عملية ربط الأنابيب خلال العام الأول بعد إجراء العملية ، وتستمر هذه النسبة الضئيلة من خطورة حدوث الحمل طوال الفترة بعد مرور عام حتى تصل السيدة إلى سن إنقطاع الحيض الشهري .

٦. الحمل بعد ربط الأنابيب نادر الحدوث ، ولكن لماذا يحدث أساسا ؟

هناك العديد من الأسباب ، ولكن أهمها أن تكون السيدة حامل قبل إجراء العملية . فى بعض الأحيان يكون ذلك نتيجة لظهور فتحة جديدة فى قناة فالوب . أيضا يمكن حدوث الحمل إذا قام مقدم الخدمة بقطع مكان آخر خلاف قناة فالوب .

٧. هل يمكن إعادة نفاذية الأنابيب مرة أخرى إذا أرادت السيدة إنجاب طفل آخر ؟

غالبا ، لا ، فعملية التعقيم وسيلة مستديمة . السيدات اللاتي يرغبن فى إنجاب مزيد من الأطفال عليهن اختيار وسيلة منع حمل أخرى . العملية الجراحية لإعادة نفاذية الأنابيب مرة أخرى ممكنة فقط للسيدات اللاتي لم تستأصل لديهن قناتي فالوب بالكامل (اللاتي بقي جزء كافي من الأنابيب بعد عملية التعقيم) ، وحتى فى هذه الحالات قد لا يحدث حمل مرة أخرى . عملية إعادة نفاذية الأنابيب صعبة ومكلفة ، وتحتاج إلى مقدمي خدمة مهرة مما يجعل توافرهم صعباً للغاية فى معظم الأحيان . إذا حدث ونجح الحمل مرة أخرى ، فغالبا ما يكون حمل خارج الرحم ، وعلى ذلك يجب اعتبار عملية ربط الأنابيب هي وسيلة غير قابلة للرجوع فيها .

٨. هل من الأفضل أن تجرى السيدة عملية ربط الأنابيب ، أم يجرى الرجل عملية قطع القنوات المنوية ؟

يجب على الشريكين إتخاذ قرار أي الطريقتين أنسب لهم . فعالية كلا العمليتين عالية جدا كما أنهما أمانتان ، ووسائل دائمة للشريكين اللذين لا يرغبان فى الإنجاب مرة أخرى . إذا كان الشريكان موافقان على إجراء عملية دائمة لمنع الحمل ، يفضل إجراء الرجل لعملية قطع القنوات المنوية ، لأنها أسهل وأكثر أمنا ، وأبسط وكذلك تكلفتها أقل من تكلفة ربط الأنابيب .

٩. هل عملية ربط الأنابيب للسيدات مؤلمة ؟

نعم ، ولكن الألم يكون بسيطا حيث يتم إعطاء السيدة مخدر موضعي لمنع حدوث الألم ، وتظل السيدة منيقظة فى معظم عمليات التعقيم . قد تشعر السيدة بمقدم الخدمة وهو يحرك الرحم أو قنوات فالوب ، وهذا قد لا يكون مريح لها . إذا توافر وجود أطباء تخدير مدرين ، وأجهزة مناسبة ، يمكن إجراء العملية تحت مخدر عام للسيدات اللاتي يخافون من الشعور بالألم . قد تشعر السيدة ببعض الألم والضعف بعد العملية لمدة أيام أو حتى بضعة أسابيع ، ولكن سرعان ما تسترد عافيتها مرة أخرى .

١٠. كيف يمكن لمقدمي الخدمة مساعدة السيدات على اتخاذ قرار ربط الأنابيب ؟

يجب على مقدم الخدمة تقديم معلومات واضحة ومتوازنة حول وسيلة ربط الأنابيب للسيدات ، وكذلك وسائل تنظيم الأسرة المختلفة ، ويترك للسيدة حرية التفكير واتخاذ القرار بنفسها . يجب مناقشة السيدة باستفاضة حول رغبتها فى إنجاب أطفال ، أو إنهاء خصوبتها . على سبيل المثال ، يستطيع مقدم الخدمة مساعدة السيدة فى التفكير حول شعورها لو حدث تغير فى حياتها مثل إرتباطها بشريك آخر ، أو وفاة أحد أطفالها . يجب التأكد من فهم السيدة للنقاط الستة حول الموافقة المبينة على المعرفة (أنظر صفحة ١٧٣) .

١١. هل تزيد عملية ربط الأنابيب من خطورة حدوث حمل خارج الرحم ؟

لا ، بل على العكس ، فربط الأنابيب يقلل من نسبة حدوث الحمل خارج الرحم . معدل حدوث الحمل خارج الرحم فى السيدات اللاتي أجريت لهن عملية التعقيم ٦ حالات حمل خارج الرحم لكل ١٠٠٠٠ سيدة فى العام ، فى حين يبلغ معدل حدوث الحمل خارج الرحم فى السيدات اللاتي لا يستخدمن وسائل تنظيم أسرة (فى الولايات المتحدة الأمريكية) إلى ٦٥ حالة لكل ١٠٠٠٠ سيدة فى العام .

في الحالات النادرة والتي يحدث فيها حمل بعد عملية التعقيم ، فإن ٣٣ حالة حمل خارج الرحم بين كل ١٠٠ حالة حامل (واحدة من كل ثلاثة) . الحمل خارج الرحم خطراً يهدد حياة السيدة ، ولذلك يجب علي مقدم الخدمة التأكد من عدم حدوثه إذا ما فشلت عملية ربط الأنابيب في منع حدوث الحمل .

١٢ . أين يمكن إجراء عملية ربط الأنابيب ؟

إذا لم يكن هناك سبب طبي يستدعي ترتيبات من نوع خاص :

- شق بطني صغير يمكن إجراءه في مراكز الامومه أو وحدات الرعاية الصحية الأساسية والمجهزة لإجراء تلك الجراحة بها . هذه الوحدات تشمل وحدات تقديم الخدمة الصحية الدائمة ، أو المؤقتة والتي يمكنها إحالة السيدة إلى مستوى خدمة صحية أعلى في حالة الطوارئ .
- منظار البطن الجراحي يحتاج إلى مراكز مجهزة لإجراء مثل هذه العمليات ، وأن تكون هذه العمليات تؤدي فيها بانتظام ، وأيضاً التي يتوافر فيها أطباء تخدير .

١٣ . ما هي وسائل التعقيم من خلال عنق الرحم ؟

طريقة حديثة تعتمد سد قناتي فالوب بدون إجراء أي شق في البطن ، أو دون إستعمال منظار البطن الجراحي . هناك ما يسمى بالإيشور وهو متوافر في بعض الدول ، وهو عبارة عن جهاز يشبه السوستة الدقيقة ، يقوم مقدم الخدمة المدرب تدريباً خاصاً بإدخاله من خلال منظار الألياف الضوئية الرحمي إلى داخل أنبوتي فالوب عن طريق المهبل ثم الرحم حيث يتم تركه في الأنابيب . بعد العملية بحولي ثلاثة شهور يحدث تليف حول هذا الجهاز يترتب عليه انسداد الأنابيب ، وبالتالي عدم قدرة الحيوانات المنوية على ملاقاتة البويضة في أنبوتي فالوب . ولكنه من غير المتوقع أن تتوافر هذه الخدمة في الوحدات الصحية ذات الإمكانيات المحدودة نظراً للتكلفة العالية ، ومدى تعقيد منظار الألياف الضوئية الرحمي المستخدم لرؤية الأنابيب ، وإدخال السوستة فيها .

قطع القنوات المنوية

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعين

- دائمة . هي وسيلة الغرض منها توفير حماية مدى الحياة ودائمة وذات فعالية عالية من حدوث الحمل ، وإعادة فتح القنوات مرة أخرى غالباً غير ممكن .
- تتم بإجراء جراحي بسيط وآمن .
- تبدأ فعاليتها بعد (٣) شهور من العملية لذلك فيجب على الرجل أو الشريكين إستخدام الواقي أو أي وسيلة أخرى لمنع الحمل لمدة (٣) شهور بعد العملية .
- لا تؤثر على الأداء الجنسي للرجل .

ما هي عملية قطع القنوات المنوية ؟

- هي عملية دائمة لمنع قدرة الرجال على الإخصاب للذين لا يريدون مزيد من الأطفال .
- تتم عن طريق ثقب أو شق جراحي صغير فى كيس الصفن يمكن مقدم الخدمة من تحديد مكان القنوات الناقلتين اللتين يمر منهما الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى القضيب (الوعاء الناقل للمني) وقطعها جراحياً وربطهما أو عن طريق إستخدام الحرارة أو الكهرباء (الكي) لسدهما .
- أيضاً تعرف باسم تعقيم الرجال أو وسيلة منع الحمل الجراحية للرجال .
- تعمل على قطع كلا من الوعائين الناقلين وبالتالي منع إمتزاج الحيوانات المنوية مع السائل المنوي . عند نهاية الجماع يقذف الرجل سائل منوي خالي من الحيوانات المنوية وبالتالي لا يحدث الحمل .

مدى فعاليتها

واحدة من أكثر الطرق فاعلية ، ولكن هناك نسبة ضئيلة لفشل الوسيلة وبالتالي حدوث حمل .

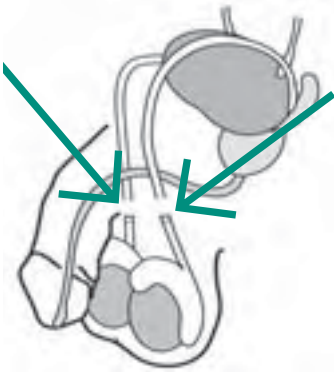
- عندما يتعذر الحصول على عينة من السائل المنوي للرجال بعد إجراء العملية بـ ٣ شهور لتحليلها للتأكد من عدم وجود حيوانات منوية ، فإن معدل حدوث الحمل يبلغ حوالي ٢ - ٣ لكل ١٠٠ سيدة على مدار العام الأول بعد إجراء جراحة قطع القنوات المنوية للشريك . هذا يعني أن حوالي ٩٧- ٩٨ سيدة من كل ١٠٠ سيدة لا يحدث لها حمل بعد إجراء الشريك لعملية قطع القنوات المنوية .

- إذا أمكن تحليل السائل المنوي للرجل بعد إجراء عملية قطع القنوات المنوية ، فإن أقل من حالة حمل واحدة لكل ١٠٠ سيدة على مدار العام الأول بعد إجراء جراحة قطع القنوات المنوية للشريك (٢ / ١٠٠ حالة) . هذا يعني أن حوالي ٩٩٨ سيدة من كل ١٠٠٠ سيدة لا يحدث لهن حمل بعد إجراء الشريك لعملية قطع القنوات المنوية .

فعالية أعلى



فعالية أقل



● فعالية عملية قطع القنوات المنوية منخفضة خلال أول ٣ شهور بعد إجراء العملية .

– بعض حالات الحمل تحدث خلال العام الأول نتيجة لعدم استخدام الشريكين للعازل الطبي أو وسائل تنظيم الأسرة الأخرى خلال ٣ شهور بعد العملية (حتى تصل الوسيلة للفعالية القصوى) أو نتيجة للإستخدام الخاطئ للوسائل .

● قد يحدث الحمل في نسبة ضئيلة من السيدات بعد مرور عام على إجراء عملية قطع القنوات المنوية لشريكين وحتى وصول السيدة إلى سن إنقطاع الدورة الشهرية .

– خلال (٣) سنوات من إجراء العملية هناك حوالي (٤) حالات حمل لكل (١٠٠) سيدة .

● إذا حدث حمل للسيدة التي أجري لشريكها عملية قطع للقنوات المنوية فغالباً ما يكون ذلك نتيجة:

– عدم إستخدام الشريكين لوسيلة منع حمل أخرى لمدة ٣ شهور بعد إجراء العملية .

– قام مقدم الخدمة بعمل خطأ ما .

– إلتحام طرفي الوعاء الناقل مرة أخرى .

لا تعود الخصوبة مرة أخرى ، لأن قطع القنوات المنوية غالباً لا يمكن الرجوع فيه . هذه الوسيلة الغرض منها توفير حماية دائمة من حدوث حمل ، ومحاولة إجراء جراحه لإعادة توصيل القنوات المنوية مرة أخرى صعب للغاية ، مكلف ، وغير متوفر في كثير من أماكن تقديم الخدمة . وإذا حدث وتم إعادة توصيل القنوات المنوية مرة أخرى ، فغالباً ما يفشل الشريكين في الحمل (أنظر سؤال ٧ صفحة ١٩٦) .

الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً . لا توفر حماية

لماذا يفضل بعض الرجال إجراء عملية قطع للقنوات المنوية

● عملية آمنة ، ودائمة ، ومريحة .

● لها أعراض جانبية ومضاعفات أقل من تلك التي تحدث مع إستخدام الطرق الأخرى للسيدات .

● تقع مسئولية إتخاذ قرار تنظيم الأسرة على عاتق الرجل ، مما يقلل العبء على السيدة .

● تزيد المتعة الجنسية وعدد مرات الجماع .

المزايا، والمنافع والمخاطر الصحية، والأعراض الجانبية، والمضاعفات

المزايا والمخاطر الصحية والأعراض الجانبية

لا يوجد .

المضاعفات (أنظر علاج أى مشاكل صفحة ١٩٤)

مضاعفات غير شائعة الحدوث إلى نادرة:

- الآم شديدة بالخصيتين قد تستمر لعدة أشهر بعد الجراحة (أنظر سؤال ٢ صفحة ١٩٥).
- مضاعفات غير شائعة الحدوث إلى نادرة جداً:
- التهابات مكان الجرح أو داخل الجرح (غير شائع الحدوث مع إتباع تقنيات الجراحة التحفظية). نادرة جداً عند استخدام تقنية الجراحة بدون المشروط (أنظر تقنيات قطع القنوات المنوية صفحة ١٩٠).
- مضاعفات نادرة الحدوث:
- نزيف تحت الجلد قد يسبب تورم أو كدمات (تجمع دموي).

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أيضاً أسئلة وأجوبة صفحة ١٩٥).

قطع القنوات المنوية:

- عملية لا يتم فيها إزالة الخصيتين، ولكن يتم سد القنوات التي تحمل الحيوانات المنوية من الخصيتين وترك الخصيتين مكانهما .
- لا تنسب في قلة الرغبة الجنسية .
- لا تؤثر على الوظيفة الجنسية . صلابة العضو الذكري المنتصب، ومدة الإنتصاب، القذف تستمر كلها كما كانت قبل إجراء عملية قطع القنوات المنوية .
- لا تنسب في زيادة وزن الرجل أو يجعله ضعيفاً، أو تضعف عضلاته، أو تقلل من إنتاجيته .
- لا تنسب في حدوث أمراض لاحقة في حياة الرجل .
- لا تمنع إنتقال الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي .

من الذي يمكن أن تجري له عملية قطع للقنوات المنوية ؟

أمنه لكل الرجال .

باتباع المشورة الجيدة والحصول على موافقة الرجل المبنية على المعرفة ، فيمكن أن تجري عملية قطع للقنوات المنوية لأي رجل بأمان بما في ذلك :

- الذين لديهم عدد قليل من الأولاد أو ليس لديهم أطفال .
 - غير المتزوجين .
 - دون موافقه من الزوجة .
 - صغار السن .
 - المصابون بمرض الأنيميا المنجلية .
 - المعرضون لخطورة عالية للإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي أو بالأمراض المنقولة جنسياً .
 - المصابون بفيروس نقص المناعة الأدمي سواء كانوا يعالجون بعقار مضاد للريتروفيرس أو لا (أنظر قطع القنوات المنوية للرجال المصابين بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ١٨٨) .
- في بعض هذه الحالات يجب إجراء مشورة جيدة وبعناية مع الرجال ، للتأكد من عدم ندمهم على إجراء هذه العملية بعد ذلك (أنظر تعقيم السيدات ، لأن ربط الأنابيب عملية دائمة صفحة ١٧٤) .

يستطيع الرجل إجراء عملية قطع القنوات المنوية :

- دون الحاجة إلى إجراء اختبارات للدم أو تحاليل معملية روتينية .
- دون الحاجة إلى قياس ضغط الدم .
- دون الحاجة إلى إجراء تحليل لقياس نسبة الهيموجلوبين .
- دون الحاجة لإجراء وظائف كبد أو تحليل لنسبة الكوليستيرول في الدم .
- حتى وإن تعذر اختبار السائل المنوي ميكروسكوبيا بعد إجراء العملية للتأكد من عدم وجود حيوانات منوية .



لإجراء عملية قطع القنوات المنوية

جميع الرجال يمكن أن تجري لهم عملية قطع القنوات المنوية. لا توجد حالات طبية تمنع إجراء هذه العملية. هذه القائمة لسؤال الرجل عن الحالات الطبية المعروفة التي قد تؤثر على متى وأين وكيف يمكن إجراء عملية قطع القنوات المنوية. يتم سؤال الرجل الأسئلة التالية، إذا كانت إجابته (لا) لكل الأسئلة يمكن إجراء العملية، أما إذا كانت إجابته (نعم) لأحد الأسئلة، يتم إتباع التعليمات المذكورة والتي توصي بتوخي الحذر أو تأجيل العملية أو إتخاذ إجراءات خاصة.

في القائمة التالية:

- توخي الحذر يعنى أنه يمكن إجراء العملية في أماكن تقديم خدمة تنظيم الأسرة الروتينية ولكن بعد توافر إستعدادات خاصة، واحتياطات خاصة، ويعتمد ذلك على حالة مكان تقديم الخدمة.
- التأجيل يعنى تأجيل العملية. في هذه الحالات يتم تأجيل العملية إلى حين تمام الشفاء بعد تقديم العلاج للمنتفع قبل إجراء العملية، ويتم إعطاء المنتفع وسيلة منع حمل أخرى للاستخدام إلى أن يمكن إجراء العملية.
- ترتيبات خاصة تعني إعداد ترتيبات خاصة لإجراء العملية بمعرفة جراح ذو خبرة، وفريق جراحي مساعد، وأجهزة معينة للتخدير، ودعم طبي آخر. في مثل هذه الحالات يجب إتخاذ القرار المناسب بشأن الطريقة المثلى لإجراء العملية، والتخدير نظراً لأهمية هذا بالنسبة لبعض الحالات الخاصة. يتم وصف وسيلة منع حمل إضافية أخرى* للمنتفع للاستخدام حين إجراء العملية.

١. هل تعاني من أي مشكلة بالجهاز التناسلي مثل إلتهابات، أو تورم، أو إصابات، أو أورام في القضيب أو كيس الصفن؟ إذا كان كذلك، فما هي المشكلة؟

لا نعم إذا كان يعاني مما يلي يجب توخي الحذر:

- إصابة سابقة بكيس الصفن.
- تورم بكيس الصفن نتيجة تورم بالأوردة، أو الأغشية المغلفة للحبل المنوي أو الخصيتين (دوالي كبيرة بالخصية أو كيس مائي بالخصية)
- الخصية المعلقة في جانب واحد فقط (يتم قطع القنوات المنوية على الجانب السليم فقط). إذا ظهرت حيوانات منوية في تحليل السائل المنوي بعد (٣) شهور من إجراء الجراحة يتم عمل قطع للقنوات المنوية على الناحية الأخرى أيضاً.

التكملة في الصفحة التالية

* الوسائل المؤقتة لمنع الحمل تشمل الامتناع عن الجماع، العازل الطبي الذكري، والأنتوي، مبيدات الحيوانات المنوية، والعزل (القذف خارج المهبل)، أخبره أن مبيدات الحيوانات المنوية والعزل (القذف خارج المهبل) من وسائل منع الحمل الأقل فاعلية. أعطه العازل الطبي إن أمكن ذلك.

معايير اللياقة الطبية لإجراء عملية قطع القنوات المنوية (تكملة)

- ◀ إذا كان يعاني من أي مما يلي يجب تأجيل جراحة قطع القنوات المنوية:
 - إصابة نشطة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً
 - تورم وألم (إلتهاب) عند قمة رأس القضيب، أو البربخ، أو الخصيتين.
 - التهاب في جلد كيس الصفن أو ورم بكيس الصفن.
- ◀ إذا كان يعاني من أي مما يلي يجب إعداد ترتيبات خاصة:
 - فتق إربي (من الممكن إجراء عملية قطع للقنوات المنوية في نفس يوم إجراء العملية الجراحية لإصلاح الفتق إن أمكن). إذا تعذر إجراء العمليتين في نفس الوقت، فمن الأفضل إصلاح الفتق أولاً.
 - الخصية المعلقة على الجانبين.

٢. هل لديك أسباب أخرى أو تعاني من أي إتهابات؟ وما هي؟

◻ لا ◻ نعم إذا كان يعاني مما يلي يجب توخي الحذر:

- مرض البول السكري
 - الإكتئاب
 - السن الصغير.
- ◀ إذا كان يعاني أي مما يلي يجب تأجيل قطع القنوات المنوية:
- عدوى ميكروبية عامة أو نزلة معوية.
 - مصاب بمرض داء الفيل أو مرض الفيلايريا.
- ◀ إذا كان يعاني مما يلي يجب إعداد ترتيبات خاصة:
- مصاب بالإيدز (أنظر قطع القنوات المنوية للرجال المصابين بفيروس نقص المناعة الأدمي أسفل الصفحة).
 - صعوبة في تجلط الدم (عيوب تجلط الدم).

قطع القنوات المنوية للرجال المصابين بفيروس نقص المناعة الأدمي

- الرجال المصابون بفيروس نقص المناعة الأدمي أو الذين يعانون من مرض الإيدز، أو تحت العلاج بعقار مضاد للفيروسات يمكن إجراء عملية قطع القنوات المنوية لهم بأمان. يجب توافر ترتيبات خاصة لإجراء العملية للمصابين بمرض الإيدز.
- قطع القنوات المنوية لا يمنع انتقال مرض الإيدز.
- يجب حث هؤلاء الرجال على استخدام الواقي الذكري إلى جانب قطع القنوات المنوية. استخدام الواقي الذكري بطريقة منتظمة وصحيحة يمنع انتقال عدوى فيروس نقص المناعة الأدمي، ومرض الإيدز والأمراض الأخرى التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي
- لا يجب الضغط على أي رجل لإجراء عملية قطع القنوات المنوية بما في ذلك الرجال المصابين بفيروس نقص المناعة الأدمي.

تقديم خدمة قطع القنوات المنوية

متى يمكن إجراء العملية ؟

- في أي وقت يشاء الرجل ذلك (إذا لم يكن هناك سبب طبي لتأجيل العملية).



التأكد من إتخاذ القرار المبني على المعرفة

هام: مقدم المشورة الودود والذي ينصت للمنتفعين باهتمام ، ويجب على أسئلتهم ، ويعطيهم معلومات واضحة عن خطوات إجراء عملية قطع القنوات المنوية ، وبخاصة كونها عملية دائمة تمنع قدرة الرجل على الإنجاب مما سوف يساعد الرجال على إتخاذ قرارهم المبني على المعرفة ، كما يساعدهم على النجاح في استخدام الوسيلة المختارة والرضاء عنها دون الندم لاحقاً عن اختيارهم لعملية ربط القنوات المنوية . (أنظر تعقيم النساء - لأنها عملية دائمة - صفحة ١٧٤) . على الرغم من أن إشراك الرجل لشريكته في المشورة قد يفيد ، ولكنه ليس ضرورياً .

النقاط الستة الخاصة بالموافقة المبنية على المعرفة

يجب مناقشة النقاط الستة التالية الخاصة بالإقرار باختيار عملية قطع القنوات المنوية المبني على المعرفة . بعض البرامج تشترط الحصول على إقرار مكتوب وموقعا عليه من المنتفع ، ومقدم الخدمة . للحصول على هذا الإقرار ، يجب على المنتفع تفهم النقاط الستة التالية ، حتى تكون موافقته مبنية على المعرفة:

- ١ . توافر الوسائل الأخرى والغير دائمة لمنع الحمل .
- ٢ . قطع القنوات المنوية يتم عن طريق عملية جراحية .
- ٣ . هناك بعض المخاطر من إجراء العملية وكذلك المزايا (يجب شرح كل من المزايا والمخاطر الصحية للمنتفع جيدا بالطريقة التي يستطيع فهمها) .
- ٤ . إذا تمت العملية بنجاح ، لن يستطيع الرجل الإنجاب مرة أخرى .
- ٥ . تعتبر وسيلة مستديمة ، وربما لا يمكن إعادة الخصوبة مرة أخرى .
- ٦ . يمكن للمنتفع أن يقرر عدم إجراء العملية في أي وقت قبل إجرائها (دون أن يفقد حقه في الحصول على الخدمات الصحية والطبية الأخرى ، أو أي من الخدمات أو المزايا الأخرى) .

تقنيات جراحة قطع القنوات المنوية

الوصول إلى القناة: قطع القنوات المنوية دون استخدام المشرط

قطع القنوات المنوية دون استخدام المشرط هي الطريقة التي يُوصى بها لقطع الوعاء الناقل على جانبي كيس الصفن. أصبحت هذه الطريقة هي الطريقة المتبعة حول العالم.

الفرق بينها وبين الطريقة التقليدية لقطع القنوات المنوية:

- يتم فيها عمل ثقب صغير بدلاً من إجراء شق أو شقين جراحيين في كيس الصفن.
- لا تحتاج إلى عمل غرز لرتق الشق.
- يستخدم فيها تقنية تخدير خاصة عن طريق إدخال سن أبرة المخدر مرة واحدة بدلاً من تكرار إدخال سن الإبرة مرتين أو أكثر.

المميزات:

- ألم أقل ، كدمات أقل ، وإفاقة سريعة بعد العملية .
- تقل نسبة حدوث الإلتهابات ، أو النزيف داخل الأنسجة (تجمع دموي)
- تحتاج إلى وقت أقصر عندما يجريها مقدم خدمة ماهر .
- كل من الطريقة التقليدية وطريقة عدم استخدام المشرط ، طرق آمنة وسريعة وفعالة .

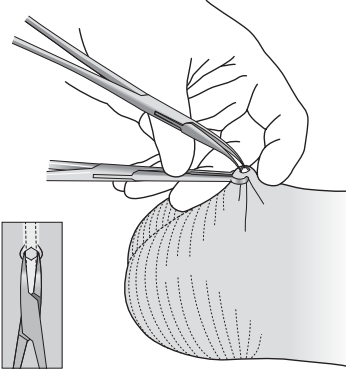
سد القنوات المنوية

في معظم العمليات ، يتم بتر جزء من القنوات المنوية على الجانبين والتخلص منه ، ثم ربط طرفي الوعاء الناقل بعد البتر . نسبة الفشل مع هذه الطريقة ضئيلة . يمكن أيضاً تقليل نسبة الفشل عند إجراء نفس العملية إذا استخدم الكي الحراري أو الكهربائي لنهايات القنوات بدلاً من ربط النهايات التي تم قطعها . لتقليل نسبة فشل العملية بنسبة أكبر ، يمكن غرس الطرف المقطوع بعد الربط أو الكي داخل النسيج الرقيق المحيط بالوعاء الناقل . إذا توافر التدريب والمعدات اللازمة ، فمن الأفضل استخدام الكي وغرس طرفي الوعائين الناقلين داخل النسيج المحيط بهما . سد القناة المنوية بالكليسات غير مستحب (لا يوصى به) لارتفاع نسبة حدوث الحمل معه .

إجراء عملية قطع القنوات المنوية

شرح خطوات العملية

- الرجل الذي يختار إجراء عملية قطع للقنوات المنوية يحتاج إلى معرفة ما سيحدث أثناء العملية . الوصف التالي يساعد في شرح خطوات العملية للمنتفع . تعلم إجراء عملية قطع القنوات المنوية يحتاج إلى تدريب وممارسة تحت الإشراف المباشر ، ولذا ، هذا الوصف هو عبارة عن ملخص وليس وصفا تفصيليا .
- ١ . يجب على مقدم الخدمة إتباع إجراءات منع العدوى (انظر منع العدوى في العيادة صفحة ٣١٢) .
 - ٢ . يحقن الرجل بالتخدير الموضعي في كيس الصفن لمنع الألم ، ويظل الرجل مستيقظا طوال فترة العملية .
 - ٣ . يتحسس مقدم الخدمة الجلد فوق كيس الصفن للتعرف على القناة المنوية (الوعاء الناقل للحيوانات المنوية) .



- ٤ . يقوم مقدم الخدمة بعمل ثقب أو شق في الجلد :

- باستخدام تقنية الجرح بدون المشروط ، يقوم مقدم الخدمة بجذب القناة بآلة مصنوعة خصيصا (جفت) لذلك الغرض ، وعمل ثقب صغير بمنتصف كيس الصفن باستخدام آلة جراحية حادة خاصة .

- عند إتباع طريقة الجراحة التقليدية ، يقوم مقدم الخدمة بعمل ١ أو ٢ شق قطعي صغير في جلد كيس الصفن بواسطة المشروط .

- ٥ . يقوم مقدم الخدمة بالإمساك بجزء من كل وعاء ناقل ، وإخراجه من خلال الشق ، ثم يقوم بقطعه ، ثم ربط أحد طرفي الوعاء الناقل المقطوع أو كلاهما بواسطة خيط ، يقوم بعض مقدمو الخدمة بسد الوعائين الناقلين باستخدام الحرارة ، أو الكهرباء . قد يقوم البعض بغرس أحد الطرفين المقطوعين من الوعاء الناقل داخل الطبقة الرقيقة المبطنة له (أنظر تقنيات قطع القنوات المنوية بالصفحة السابقة) .
- ٦ . تغطية الثقب بواسطة رباط لاصق ، أو يتم رقع الشق الجراحي بواسطة غرز جراحية .
- ٧ . يتم إعطاء الرجل التعليمات التي يجب عليه إتباعها بعد أن يغادر العيادة أو المستشفى (أنظر شرح العناية الشخصية لعمليات قطع القنوات المنوية صفحة ١٩٢) . قد يشعر الرجل بإغماء قصيرة بعد الجراحة . يجب مساعدة الرجل على الوقوف في بادئ الأمر ، كما يجب أن يرتاح لمدة ١٥-٣٠ دقيقة . عادة يمكن للرجل مغادرة العيادة خلال ساعة من إجراء الجراحة .

شرح الرعاية الشخصية بعد عمليات قطع القنوات المنوية

● قبل إجراء الجراحة يجب على الرجل أن:

● بعد إجراء الجراحة يجب على الرجل:

● إن أمكن ، عمل كمادات باردة على كيس الصفن أول ٤ ساعات بعد العملية مما يساعد على تقليل التورم والألم . سوف يشعر الرجل ببعض الألم وعدم الراحة وتورم أو كدمات غالباً ما تزول خلال يومين إلى ثلاثة أيام .

● ارتداء رافع للخصية أو الملابس الداخلية لمدة يومين إلى ثلاثة أيام بعد العملية يساعد على تقليل الألم والتورم والنزف .

● يجب الإبقاء على مكان الجرح نظيفاً لمدة يومين إلى ثلاثة أيام ، ويمكن للرجل استخدام فوطة مبللة بالماء لتنظيف الأجزاء المختلفة من جسمه ، دون أن يعرض مكان الجرح للبلل .

● الإمتناع عن ممارسة الجنس ليومين إلى ثلاثة أيام بعد العملية .

● استخدام الواقي الذكري أو أي وسيلة فعالة أخرى لمنع الحمل لمدة ٣ شهور بعد العملية (لم يعد من المقبول تطبيق النظام السابق ، والذي كان يعتمد على الإنتظار حتي يقذف الرجل السائل المنوي عشريين مرة . هذه الطريقة غير عملية والمفضل عليها حالياً هو استخدام الواقي الذكري أو أي وسيلة منع حمل فعالة أخرى لمدة ٣ شهور) .



● الشعور بعدم الراحة في كيس الصفن ، غالباً ما يزول هذا الشعور بعد يومين إلى ثلاثة أيام . من الممكن تناول الإيبوبروفين (٢٠٠ - ٤٠٠ مجم) ، أو الباراسيتامول (٣٢٥ - ١٠٠٠ مجم) ، أو أي من مسكنات الألم الأخرى . لا يجب أن تعالج بالأسبرين لأنه يبطئ تجلط الدم .

ماذا تفعل عند ظهور أحد المشاكل الشائعة

● يطلب من الرجل العودة بعد ٣ شهور لإجراء تحليل للسائل المنوي إن أمكن . (أنظر سؤال ٤ صفحة ١٩٦) .

التخطيط لزيارة المتابعة

● لا يجب رفض إجراء عملية قطع القنوات المنوية بسبب تعذر أو صعوبة الحضور في موعد زيارة المتابعة .

”راجعنا في أي وقت“ : لماذا يراجع المنتفع مقدم الخدمة؟

طمئن المنتفع وذكره بأنه موضع ترحيب في أي وقت يرغب فيه مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى - على سبيل المثال - إذا صادفته مشاكل، أو إذا كان له أي تساؤلات، أو يعتقد أن شريكته حامل (يفشل القليل من عمليات قطع القنوات المنوية ويترتب على ذلك حمل الشريكة)

أيضا إذا:

- كان يعاني من نزيف أو ألم أو صديد أو تورم أو أحمرار في المنطقة التناسلية بخاصة إذا ساءت الحالة أو تعذر شفاؤها مع الوقت بعد إجراء العملية .

نصيحة صحية عامة: أي شخص يشعر باعتلال صحي مفاجئ، يجب عليه سرعة مناظرة الطبيب أو الممرضة. قد لا تكون الوسيلة المستخدمة هي السبب في ذلك الاعتلال الصحي، ولكنه يجب عليه إخبار الطبيب أو الممرضة عن الوسيلة التي يستخدمها .



مساعدة المنتفعين

علاج أي مشاكل

المشاكل التي يشكو منها المنتفع على أنها مضاعفات

- المشاكل التي تؤثر على رضاء الرجال عن عملية قطع القنوات المنوية يجب أن تغطي بإهتمام مقدمو الخدمة . إذا أشتكى المنتفع من حدوث أي مضاعفات ، يجب على مقدم الخدمة الإنصات إليه جيداً ، وتقديم النصح والعلاج إن احتاج الأمر ذلك .

نزيف أو تجلط دموي بعد الجراحة

- يجب طمأنة الرجل إلى أن النزيف البسيط ، أو تجلط الدم البسيط والغير ملوث ، دائماً ما يختفي بدون علاج بعد مرور حوالي أسبوعين .
- أما جلطات الدم الكبيرة ، فقد تحتاج إلى التدخل الجراحي لتفريغها .
- وفي حالة تجلطات الدم الملوثة ، قد تحتاج إلى العلاج بالمضادات الحيوية ، ودخول المستشفى .

إلتهاب أو عدوى في مكان الثقب ، أو الشق الجراحي (إحمرار أو سخونة أو ألم أو صديد) .

- يجب غسل المنطقة الملوثة بواسطة الماء والصابون أو المطهرات .
- إعطاء مضاد حيوي بالفم لمدة ٧-١٠ أيام .
- يطلب من المنتفع العودة مرة أخرى إذا لم يختفي الالتهاب بعد إكمال العلاج بالمضاد الحيوي .

خُراج (جيب من الصديد المتجمع تحت الجلد نتيجة تلوث الجرح) .

- يتم تنظيف الجرح بالمطهرات .
- يتم شق جيب الصديد لتفريغه .
- علاج الجرح .
- إعطاء مضاد حيوي بالفم لمدة ٧-١٠ أيام .
- يطلب من المنتفع العودة مرة أخرى إذا أستمح إحساسه بالألم أو السخونة أو الأحممرار مكان الجرح أو خروج صديد منه بعد إكمال العلاج بالمضاد الحيوي .

ألم مستمر لعدة أشهر

- يمكن ارتداء رافع للخصية .
- غمر كيس الصفن في ماء دافئ .
- من الممكن تناول الأسبرين (٣٢٥-٦٥٠ مجم) ، أو الإيبوروفين (٢٠٠-٤٠٠ مجم) ، أو أقراص الباراسيتامول (٣٢٥-١٠٠٠ مجم) ، أو أي من مسكنات الألم الأخرى .
- إعطاء مضاد حيوي إذا كان هناك شك في التلوث .
- إذا أستمح وجود ألم غير محتمل ، يجب تحويل الرجل إلى مستوى رعاية طبية أعلى (أنظر سؤال ٢ الصفحة التالية) .

أسئلة وأجوبة حول قطع القنوات المنوية



١. هل يتسبب قطع القنوات المنوية في فقد الرجل قدرته الجنسية أو أن يصبح ضعيفاً أو يصاب بالسمنة؟

لا. بعد عملية قطع القنوات المنوية لا يتغير شيء في مظهر الرجل أو شعوره. يمكن للرجل ممارسة الجنس كما كان قبل العملية، ولا تتأثر قوة الانتصاب، أو طول فترة الانتصاب لديه. كما أن القذف لديه يبقى كما كان قبل إجراء العملية، ولن يزيد وزنه بسبب العملية.

٢. هل يمكن أن يتسبب قطع القنوات المنوية في حدوث ألم يستمر لمدة طويلة؟

بعض الرجال قد يشتكون من ألم مزمن في كيس الصفن أو الخصيتين قد يستمر لمدة ١-٥ سنوات أو أكثر بعد العملية. في الدراسات الكبرى التي أجريت على الآف من الرجال، ذكر أقل من ١٪ منهم أنهم عانوا من ألم في كيس الصفن أو الخصيتين واحتاج إلى تدخل جراحي لعلاج. في دراسات أصغر أجريت على ٢٠٠ رجل، حوالي ٦٪ من الرجال عانوا من ألم شديد بالخصيتين أو كيس الصفن استمر لأكثر من ٣ سنوات بعد الجراحة. وفي مجموعة مشابهة من الرجال الذين لم تجري لهم عملية قطع القنوات المنوية ٢٪ اشتكوا من ألم مشابه للمجموعة السابقة. القليل من الرجال الذين أجريت لهم العملية، وعانوا من الألم الشديد بعدها، أبدوا ندمهم على إجراء هذه العملية. سبب الألم في مثل هذه الحالات غير معروف، فقد يكون الألم بسبب تراكم الحيوانات المنوية نتيجة تسربها من قناة منوية لم يتم ربطها جيداً، أو نتيجة إصابة أحد الأعصاب. العلاج يكون عبارة عن إرتداء رافع للخصيتين ومسكنات للألم. يمكن حقن مواد مخدرة في الحبل المنوي لتخدير الأعصاب المغذية للخصيتين. بعض الجراحين يعتقدون أن إجراء جراحة لإزالة الجزء المؤلم أو إعادة فتح القنوات المنوية مرة أخرى قد يقلل الشعور بهذا الألم. الألم الشديد الذي يستمر لمدة طويلة بعد الجراحة غير شائع، ولكن يجب توعية الرجال المقدمين على إجراء الجراحة باحتمال حدوث مثل هذا الألم.

٣. هل يحتاج الرجل إلى إستخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى بعد قطع القنوات المنوية؟

نعم، لمدة ٣ شهور بعد العملية. إذا كانت شريكته تستخدم أحد وسائل منع الحمل يجب عليها الإستمرار في إستخدامها حين مرور هذه الفترة. الإعتماد الكامل على عملية قطع القنوات المنوية، وعدم إستخدام وسيلة منع حمل فعالة خلال أول ٣ شهور بعد العملية هو السبب الرئيسي في حدوث الحمل.

٤ . هل يمكن التأكد أن عملية قطع القنوات المنوية مازالت فعالة ؟

نعم . يمكن لمقدم الخدمة التأكد من فعالية عملية قطع القنوات المنوية عن طريق إختبار السائل المنوي تحت الميكروسكوب للتأكد من عدم وجود حيوانات منوية ، فإذا أظهر الإختبار عدم وجود حيوانات منوية ، فهذا يعني أن العملية مازالت فعالة . إختبار السائل المنوي لا يجب إجراؤه إلا بعد مرور ٣ شهور بعد العملية ، ولكنه ليس ضرورياً .

إذا وجد أقل من حيوان منوي واحد غير متحرك في مجال الرؤية عدسة عالية التكبير « ١٠ » (أقل من ١٠٠٠٠٠ حيوان منوي في الملييلتر) في عينة حديثة ، فهذا يعني أن العملية فعالة ويستطيع الرجل التوقف عن استعمال وسيلة منع الحمل الإضافية . إذا كانت العينة لا تزال تحتوي على حيوانات منوية متحركة ، فيجب على الرجل الإستمرار في إستخدام وسائل منع الحمل الإضافية والعودة شهرياً إلى العيادة لإعادة التحليل مرة أخرى . إذا أستمر السائل المنوي للرجل يحتوي على حيوانات منوية متحركة ، فقد يحتاج إلى إعادة إجراء عملية قطع القنوات المنوية مرة أخرى .

٥ . ماذا لو أن شريكة الرجل الذي قطعت له القنوات المنوية أصبحت حامل ؟

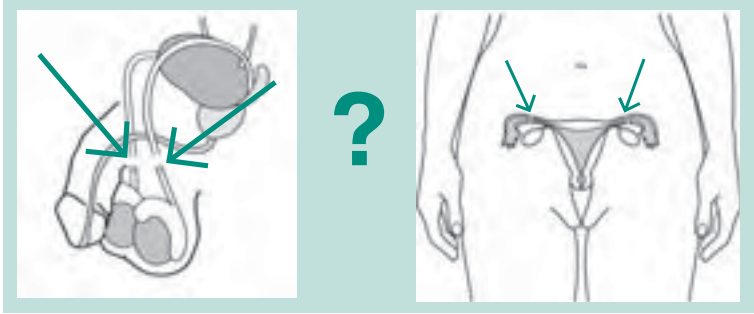
على كل رجل أن يدرك أن هناك نسبة فشل قد تحدث بعد عمليات قطع القنوات المنوية تؤدي إلى حدوث الحمل . يجب ألا يشك الرجل في إخلاص شريكته له لمجرد أنها حملت . يجب إخبار الرجل أن عليه إستخدام وسيلة منع حمل خلال فترة أول ٣ شهور بعد العملية إذا كان ممكناً وفر للرجل تحليل السائل المنوي و إذا ما أستمر السائل المنوي يحتوي على حيوانات منوية متحركة ، فيجب إعادة إجراء عملية قطع القنوات المنوية مرة أخرى .

٦ . هل يمكن أن تزول فاعلية عملية قطع القنوات المنوية بعد فترة ؟

عامة لا يحدث ذلك ، فهذه العملية هي وسيلة منع حمل دائمة ، ولكن وفي حالات نادرة ، قد تلتحم أطراف القناة المنوية وتلتئم مرة أخرى . في مثل هذه الحالات ، يحتاج الرجل إلى إعادة إجراء عملية قطع القنوات المنوية مرة أخرى .

٧ . هل يمكن للرجل إستعادة خصوبته مرة أخرى إذا ما رغب في أنجاب أطفال مرة أخرى ؟

عامة لا . المفترض في هذا النوع من العمليات أنها دائمة الفاعلية في منع حدوث الحمل ، لذلك فمن يريد مستقبلاً أنجاب أطفال آخرين فعليه إختيار وسيلة أخرى . إجراء الجراحة لإعادة توصيل القنوات المنوية مرة أخرى ممكن حدوثه في بعض الرجال ولكنه غالباً لا يؤدي إلى حدوث حمل . هذا النوع من الجراحات صعب للغاية ومكلف ، كما أن مقدمي الخدمة الذين يستطيعون القيام بها من الصعب وجودهم . وعلى ذلك يجب إعتبار عملية قطع القنوات المنوية عملية دائمة .



٨ . هل من الأفضل إجراء قطع القنوات المنوية للرجل ؟ أم الأفضل إجراء ربط الأنابيب للسيدة ؟

يجب أن يقرر كل شريكين لأنفسهما أي الطريقتين تناسبهما ففعالية كلتا العمليتين عالية ، كما أنهما آمنتين ودائمتين ومناسبتين للشريكين اللذين يقرران أنهما لا يرغبان في الإنجاب مستقبلا . إذا ما وافق كل من الشريكين وأبدوا إستعدادهم لإجراء أي من العمليتين ، فيفضل إجراء عملية قطع القنوات المنوية للرجل لأنه آمن وأبسط وأقل تكلفة عن عملية ربط الأنابيب للسيدات .

٩ . كيف يمكن لمقدم الخدمة مساعدة الرجل في إتخاذ قرار إجراء عملية قطع القنوات المنوية ؟

يجب على مقدم الخدمة تقديم معلومات واضحة ومتوازنة حول عملية قطع القنوات المنوية ، وكذلك وسائل تنظيم الأسرة المختلفة ، ويترك للرجل حرية التفكير واتخاذ القرار بنفسه . يجب مناقشة الرجل باستفاضة حول رغبته في إنجاب أطفال ، أو إنهاء خصوبته . على سبيل المثال ، يستطيع مقدم الخدمة مساعدة الرجل في التفكير حول شعوره لو حدث تغير في حياته مثل إرتباطه بشريك آخر ، أو وفاة أحد أطفاله . يجب التأكد من فهم الرجل للنقاط الستة حول الموافقة المبنية على المعرفة ، والتأكد من فهمه لخطوات إجراء عملية قطع القنوات المنوية (أنظر صفحة ١٨٩)

١٠ . هل يجب إجراء عملية قطع القنوات المنوية للرجال الذين وصل سنهم إلى سن معين أو لديهم عدد معين من الأطفال فقط ؟

لا ، فلا يوجد مبرر يدعو مقدم الخدمة لرفض طلب المنتفع إجراء قطع القنوات المنوية ، اعتمادا على سنه ، أو عدد الأطفال الأحياء لديه ، أو علي حالته الاجتماعية (متزوج أو غير متزوج) . لا يجب أن يضع مقدمو الخدمة قواعد صارمة حيال سن المنتفع ، عدد أبنائه ، سن أصغر أبنائه ، متزوج أم لا . يجب أن يسمح لكل منتفع أن يقرر وبحرية تامة إذا كان يريد إنجاب المزيد من الأطفال ، أو كان يريد عمل عملية قطع القنوات المنوية .

١١ . هل تتسبب عملية قطع القنوات المنوية بإصابة الرجل بالسرطان أو أمراض القلب لاحقا في حياته ؟

لا ، فهناك أدلة من دراسات كبرى تم إجراؤها ، أثبتت أن عملية قطع القنوات المنوية لا تسبب زيادة حدوث الإصابة بسرطان الخصيتين أو سرطان البروستاتا أو أمراض قلب .

١٢ . هل يمكن للرجل الذي أجريت له عملية قطع القنوات المنوية نقل الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة الآدمي؟ و هل يمكن أن تنتقل له عدوي هذه الأمراض؟

نعم . قطع القنوات المنوية لا يحمي من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة الآدمي . كل الرجال سواء الذين أجريت لهم عملية قطع القنوات المنوية أو من لم تجري لهم عرضة لخطر الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة الآدمي ، وإستخدام الواقي أثناء الجماع يوفر الحماية لهم ولشريكاتهم .

١٣ . أين يمكن إجراء عملية قطع القنوات المنوية؟

إذا لم يكن هناك سبب طبي يستدعي ترتيبات من نوع خاص ، يمكن إجراء عملية قطع القنوات المنوية في أي وحدة صحية بما في ذلك وحدات تنظيم الأسرة ، أو المراكز الصحية ، أو العيادات الخاصة . كما يمكن إجراؤها بواسطة الفرق الطبية المتنقلة ، حيث تقوم هذه الفرق بإجراء العمليات ، والمتابعة في العيادات المتنقلة ، أو أماكن تقديم الخدمة الدائمة بشرط توافر الأجهزة ، والمعدات ، والآلات ، والإمدادات الطبية اللازمة لذلك .

الواقعي الذكري

هذا الفصل يقوم بوصف الواقعي الذكري المصنوع من اللاتكس. الواقعي النسائي والمصنوع غالباً من البلاستيك ويتم وضعه داخل المهبل ويتوفر في بعض الأماكن (أنظر الواقعي النسائي صفحة ٢١١، وكذلك المقارنة بين أنواع الواقيات صفحة ٣٦٠).

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعين

- الواقعي الذكري يقي من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي. الواقعي الذكري وسيلة تنظيم الأسرة الوحيدة التي تقي من حدوث الحمل وكذلك الأمراض التي تنتقل عن طرق الإتصال الجنسي.
- الاستخدام الصحيح ومع كل جماع يحقق أعلى فعالية.
- تحتاج الى التعاون بين كل من الشريكين.
- قد يقلل الأحساس بالمتعة الجنسية لدى بعض الرجال. النقاش بين الشريكين قد يساعد في بعض الأحيان في التغلب على الاعتراض على استخدام الواقعي الذكري

ما هو الواقعي الذكري؟

- هو عبارة عن غلاف أو غطاء مصنوع خصيصاً لوضعه بإحكام على قضيب الرجل المنتصب.
- أيضاً يعرف باسم المطاط، أو معطف المطر، أو الشمسية، أو الجلد، أو الواقعي وله أيضاً الكثير من الأسماء التجارية.
- معظم أنواع الواقعي الذكري يصنع من المطاط اللاتكس الرقيق.
- يعمل كحاجز يمنع وصول الحيوانات المنوية من العضو الذكري إلى المهبل، وبالتالي يمنع الحمل. كذلك يمنع انتقال العدوى من مني الرجل، أو من العضو الذكري، أو من المهبل للشريك الآخر.

مدى فعاليته

فعالية الواقي الذكري تعتمد على المستخدم. خطورة حدوث الحمل أو انتقال أحد الأمراض المنقولة جنسياً تزيد عندما لا يستخدم وافي ذكري جديد مع كل جماع. القليل جدا من حالات الحمل أو انتقال العدوى قد تحدث نتيجة الإستخدام الخاطئ للواقي الذكري ، أو تمزقه ، أو انزلاقه .

فعالية أكثر



الوقاية أو الحماية من حدوث الحمل

• عند الاستخدام المعتاد حوالي ١٥ حالة حمل لكل ١٠٠ سيدة يستخدم شريكها الواقي الذكري على مدار العام الأول . هذا يعني أن حوالي ٨٥ سيدة من كل ١٠٠ سيدة يستخدم شريكها الواقي الذكري لا يحدث لهن حمل .

• عند الإستخدام بالطريقة الصحيحة ومع كل جماع ، حوالي ١٠٠ سيدة يستخدم فيها شريكها الواقي الذكري على مدار العام الأول .

عودة الخصوبة بعد التوقف عن إستخدام الواقي الذكري: لا يحدث تأخر .

الحماية من انتقال فيروس نقص المناعة الأدمي ، والأمراض المنقولة جنسياً:

يعطي حماية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي بما في ذلك مرض فيروس نقص المناعة الأدمي .

• الإستخدام الصحيح للواقي الذكري ومع كل جماع ، يقلل بشكل كبير من انتقال العدوى بفيروس نقص المناعة الأدمي .

• الاستخدام المنتظم والصحيح للواقي الذكري ، يحد من انتقال فيروس نقص المناعة الأدمي بنسبة حوالي ٨٠ إلى ٩٥ ٪ عن الذين لا يستخدمون الواقي الذكري (أنظر سؤال ٢ صفحة ٢٠٨) .

• الاستخدام المنتظم والصحيح للواقي الذكري ، يحد من انتقال العديد من الأمراض المنقولة جنسياً .

– يحمي بصورة كبيرة من انتشار الأمراض المنقولة جنسياً عن طريق الإفرازات مثل فيروس نقص المناعة الأدمي ، السيلان ، والكلاميديا (المدثرة) .

– يحمي من انتشار الأمراض المنقولة جنسياً نتيجة تلامس الجلد مثل الهربس (القوباء) ، وفيروس الورم الحليمي الأدمي .

الأعراض الجانبية ، والمزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية

لا يوجد

المزايا الصحية المعروفة .

نادرة جداً:

- مخاطر حدوث الحمل .
- الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة الأدمي
- وقد تساعد في الحماية من:
- الحالات التي تنتج عن الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً:
- تكرار حدوث مرض التهابات الحوض ،
- وآلام الحوض المزمنة .
- سرطان عنق الرحم
- العقم عند الرجال والنساء

المخاطر الصحية المعروفة

نادرة جداً:

- حساسية شديدة (في الأشخاص الذين لديهم حساسية من مادة اللاتكس) .

لماذا يفضل بعض الرجال والسيدات استخدام الواقي ؟

- ليس له أعراض الهرمونات الجانبية .
- يمكن استخدامه كوسيلة مؤقتة ، أو كوسيلة منع حمل إضافية أخرى .
- يمكن استخدامه دون الرجوع إلى مقدمي الخدمة
- سهولة الحصول عليه وتوافره في كثير من الأماكن للبيع .
- يساعد في الحماية من الحمل ، وضد الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي .

كيفية مناقشة الشريك حول الواقي الذكري



بعض السيدات يواجهن صعوبة في مناقشة شركائهن حول استخدام الواقي الذكري أثناء الجماع ، والبعض يواجهن صعوبة في إقناع شركائهن باستخدام الواقي الذكري مع كل جماع . يعلل الرجال عدم رغبتهم في استخدام الواقي الذكري بكثير من الأسباب ، منها أنه قد يقلل الأحساس بالنشوة الجنسية ، وفي بعض الأحيان تكون الشائعات أو الفهم الخاطئ هي السبب في عدم الاستخدام .

بمعرفة السيدة الحقائق عن استخدام الواقي الذكري ، يمكنها الرد على أسباب رفض الشريك لاستخدام الواقي الذكري . (أنظر تصحيح المفاهيم الخاطئة صفحة ٢٠٢) .

التحدث أولاً قد يساعد: تحدث السيدة مع شريكها قبل الجماع حول استخدام الواقي الذكري قد يساعد في تحسن فرص إقناعه باستخدام الواقي الذكري . تستطيع السيدة أن تختار المدخل المؤثر للحديث مع شريكها اعتماداً على الظروف المحيطة وطبيعة الشريك . النقاط المقنعة التي أثبتت أنها فعالة في العديد من المواقف تتضمن:

- إبراز دور الواقي الذكري في منع حدوث الحمل ، بدلا من الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً .
 - إظهار اهتمام كل من الشريكين بالآخر ، مثل: الكثير من الناس في مجتمعنا مصابون بفيروس نقص المناعة الأدمي ، ولذلك يجب أن نكون حريصين على حماية أنفسنا .
 - استخدام العبارات الحادة مثل « لن أستطيع إقامة علاقة جنسية معك بدون استخدام الواقي الذكري » .
 - اقتراح باستخدام الواقي النسائي إن كان متوافرا ، فبعض الرجال يفضلونه عن الواقي الذكري .
 - في حالة السيدات الحوامل ، يجب التأكيد على قدرة الواقي الذكري على الحماية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي والتي قد تتسبب في أذى الجنين .
- أيضاً ، قد تقترح السيدة على شريكها الذهاب إلى العيادة للمشورة حول استخدام الواقي الذكري (يفضل حضور الشريكين معا) .

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أسئلة وأجوبة صفحة ٢٠٨) .

الواقى الذكري

- لا يجعل الرجل ضعيفاً أو يسبب له العقم أو عدم الإخصاب .
- لا يؤثر علي الرغبة الجنسية عند الرجل .
- لا يمكن أن يختفي داخل جسم السيدة .
- ليس به ثقب يمر منها فيروس نقص المناعة الأدمي .
- غير ملوث بفيروس نقص المناعة الأدمي .
- لا يسبب أمراض للسيدات بسبب عدم نزول السائل المنوي داخل أجسامهن .
- لا يتسبب في حدوث أمراض للرجل لأن السائل المنوي يُحتجز داخل جسمه .
- ليس فقط لغير المتزوجين ، ولكن يمكن أن يستخدمه المتزوجون .

من يستطيع ، ومن لا يستطيع استخدام الواقى الذكري ؟

معايير اللياقة الطبية

لا استخدام الواقى الذكري

جميع الرجال والسيدات يمكنهم إستخدام الواقى الذكري بأمان ماعدا:

- الحالات التي تعاني من حساسية مفرطة من مادة اللاتكس للمزيد من المعلومات حول حساسية اللاتكس (أنظر التهيج البسيط داخل أو حول المهبل ، القضيب أو الحساسية البسيطة لاستخدام الواقى الذكري صفحة ٢٠٧ ، وسؤال ١١ صفحة ٢١٠) .

تقديم خدمة الواقى الذكري

متى يمكن البدء في إستخدام الواقى الذكري

- في أي وقت يريد المنتفع ذلك .

شرح كيفية الاستخدام


هام: كلما أمكن ، يجب أن تشرح للمنتفع كيف يضع الواقي الذكري على القضيب المنتصب باستخدام نموذج توضيحي للعضو الذكري إذا كان متوفرا أو شيء آخر يشبهه العضو الذكري مثل الموز .


شرح الخطوات الأساسية في استخدام الواقي الذكري


تفاصيل هامة


الخطوات الأساسية


- 1 . يتم استخدام واقي ذكري جديد مع كل جماع

 - يجب الكشف على عبوة الواقي الذكري ، وعدم إستخدامها إذا كانت مقطوعة . تجنب استخدام الواقي الذكري المنتهي الصلاحية ، يمكن اللجوء إلى ذلك فقط في حالة عدم توافر واقي ذكري جديد آخر .
 - يتم فتح العبوة بعناية ، يجب عدم استخدام الأظافر أو الأسنان أو أي شيء قد يسبب تلف للواقي الذكري .
- 2 . يجب قبل الشروع في الجماع وضع الواقي الذكري على طرف القضيب المنتصب بحيث يكون اتجاه الجزء الملفوف للخارج

 - للحماية القصوى ، يجب إرتداء الواقي الذكري قبل ملامسة العضو الذكري للأعضاء التناسلية الأثوية أو الفم أو فتحة الشرج .
- 3 . يتم فرد الواقي الذكري جيدا على القضيب المنتصب حتى يصل إلى قاعدته .

 - يجب أن يتم فرد الواقي الذكري بسهولة ، ولا يجب إستخدام العنف لتجنب حدوث تمزقات به .
 - إذا لم ينفرد الواقي الذكري بسهولة ، فقد يكون ذلك لأنه مقلوب ، أو قديم ، أو مقطوع ويجب التخلص منه فوراً واستخدام واقي جديد .
 - إذا كان الواقي الذكري مقلوبا ، ولا يتوافر واقي آخر جديد ، يتم قلبه على الوجه الآخر وفرده على القضيب المنتصب .
- 4 . على الفور بعد حدوث القذف ، يتم إمساك حافة الواقي الذكري (ناحية القاعدة) ، وتثبيتها في مكانها وسحب العضو الذكري وهو منتصب إلى الخارج .

 - يتم سحب القضيب .
 - يتم سحب الواقي الذكري من فوق القضيب إلى الخارج برفق مع تجنب سكب السائل المنوي منه .
 - إذا حدث جماع آخر ، يتم إستخدام واقي ذكري جديد .
- 5 . التخلص من الواقي الذكري المستعمل .

 - يتم وضع الواقي الذكري في علبته أو كيسه والتخلص منه في صندوق القمامة .
 - لا يجب وضع الواقي الذكري المستعمل في التواليت لأنه قد يتسبب في حدوث مشاكل مع الصرف الصحي .

مساعدة المستخدمين

- يجب سؤال المنتفع عن مدى فهمه للخطوات الخمسة الأساسية لإستخدام الواقي الذكري وذلك بتمثيل كيفية وضع الواقي الذكري ، وكيفية خلعه على نموذج أو أي شئ يشبه العضو الذكري . أثناء المشورة يتم استخدام الصور التوضيحية (صفحة ٣٦٣) والتي توضح الاستخدام الصحيح للواقي الذكري .
- يجب سؤال المنتفع عن كمية الواقي الذكري التي سيحتاج إليها حين العودة مرة أخرى .
- يجب إمداد المنتفع بكمية كبيرة من الواقي الذكري (إن أمكن) ، وإعطاؤه كريمات قاعدتها مائية أو سليكونية لتسهيل عملية وضع الواقي الذكري (إذا أمكن) .
- يجب إخباره من أين يمكن شراء الواقي الذكري إذا أحتاج إليه .
- قد يحدث الحمل إذا حدث جماع غير محمي واحد أو قد تنتقل الأمراض الجنسية أو الاثنين معاً .
- إذا لم يتم استخدام واقي ذكري في جماع ، يجب تذكر استخدامه مع كل جماع آخر لأن نسيانه مرة لا يعني نسيانه دائماً . نسيان استخدام الواقي الذكري مرة أو مرتين أثناء الجماع لا يعني عدم استخدامه مطلقاً في المستقبل .
- يجب شرح طريقة استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية ، والتي يجب استخدامها في حالة الاستخدام الخاطئ للواقي الذكري (بما في ذلك عدم استخدام الواقي الذكري) ، وذلك للحماية من حدوث حمل . أنظر أقراص منع الحمل الإضطرارية (صفحة ٤٥) . إعطاء المنتفع أقراص منع الحمل الإضطرارية إذا كانت متوفرة .
- يجب مناقشة طرق ومهارات الحوار مع الشريك حول أهمية ضرورة استخدام الواقي الذكري (أنظر كيفية استخدام الواقي الذكري (صفحة ٢٠١))
- ناقش طرق التحدث مع الشريك حول استخدام الواقي الذكري .

المزلاقات التي تستخدم مع الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس

المزلاقات التي تستخدم مع الواقي الذكري تساعد على عدم تمزقه ، وهناك ثلاثة طرق للحصول تزليق للواقي الذكري - إفرازات المهبل العادية ، إضافة كريمات معينة ، أو استخدام نوع من الواقي الذكري مضافاً إليه مادة مزلقة .

في بعض الأحيان يتم استخدام الجلوسرين أو السيليكون كمزلاقات مع الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس وهي آمنة في الاستخدام . أيضاً يمكن استخدام اللعاب ، أو الماء النظيف كمزلق للواقي الذكري . يجب إضافة هذه الأنواع من المزلاقات على السطح الخارجي للواقي الذكري ، أو في المهبل ، أو في الشرج . لا يجب وضع هذه المزلاقات على القضيب حيث أن ذلك يتسبب في إنزلاق الواقي الذكري أثناء الجماع . وضع نقطة أو نقطتين من مادة مزلقة داخل الواقي الذكري قبل فرده على العضو الذكري يزيد شعور بعض الرجال بالمتعة الجنسية . وضع كمية كبيرة من المواد المزلقة داخل الواقي الذكري قد يتسبب في إنزلاق الواقي الذكري أثناء الجماع . استخدام منتجات يدخل في تركيبها الزيت مع الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس يؤثر سلباً على فعاليته . مواد التزليق التي لا يجب استخدامها تتضمن أي نوع من الزيوت (زيت المطبخ - زيوت الأطفال - زيت جوز الهند - الزيوت المعدنية) ، أو أي من الزيوت البترولية ، أو مستحضرات التجميل مثل الكريمات وزبدة الكاكاو ، أو الزبدة الطبيعية أو الصناعية .

ما الذي لا يجب أن يفعله مستخدمو الواقي الذكري

- بعض الممارسات قد تؤدي إلى خطر تمزق الواقي الذكري ولذلك يجب تجنبها .
 - لا يجب فرد الواقي الذكري أولاً ثم وضعه على القضيب .
 - لا يجب استخدام المزلقات التي تحتوي على زيوت في تركيبها لأنها تدمر مادة اللاتكس .
 - لا يجب استخدام الواقي الذكري إذا تغير لونه .
 - لا يجب استخدام الواقي الذكري إذا كان مشققاً أو جافاً أو ملتصقاً ببعضه .
 - لا يجب إعادة استعمال الواقي الذكري مرة أخرى .
 - لا يجب ممارسة الجنس الجاف (محاولة تخفيف إفرازات المهبل أثناء الجماع) .
- أيضاً لا يجب استخدام نفس الواقي الذكري عند تغيير مكان الجماع ، مثل التحول من الجماع عن طريق المهبل إلى الجماع عن طريق فتحة الشرج ، حيث أن ذلك يساعد على انتقال البكتريا مما يؤدي إلى حدوث عدوى .

”راجعنا في أي وقت“: لماذا يراجع المنتفع مقدم الخدمة ؟

- طمئن المنتفعين وذكّرهم بأنه مرحّب بهم في أي وقت يرغبون فيه مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى - على سبيل المثال ، إذا صادفهم مشاكل ، أو إذا كان لهم أي تساؤلات ، أو يريدون وسيلة منع حمل أخرى ، أو يعتقدون أنه قد حدث حمل . أيضاً إذا:
- وجد صعوبة في استخدام الواقي الذكري بطريقة صحيحة أو مع كل جماع .
 - كان يعاني من حساسية مفرطة لمادة اللاتكس المصنوع منها الواقي الذكري (أنظر الحساسية الشديدة للواقي الذكري صفحة ٢٠٧) .
 - حدث جماع غير محمي حديثاً ، ويريد الشريك أن تجنب حدوث الحمل . يمكن للسيدة استخدام أقراص منع الحمل الإضطرارية (أنظر أقراص منع الحمل الإضطرارية صفحة ٤٥) .

مساعدة المستخدمين المستمرين للواقي الذكري

- ١ . يجب سؤال المنتفعين عن حالهم مع الوسيلة وهل يشعرون بالرضا عن استخدامها أم لا ، وهل لديهم أي تساؤلات أو موضوعات يريدون مناقشتها .
- ٢ . يجب السؤال وبصفة خاصة عن أي مشاكل متعلقة باستخدام الواقي الذكري بالطريقة الصحيحة ومع كل جماع . يجب إعطاء المنتفعين أي معلومات يحتاجون إليها (أنظر كيفية علاج أي مشكلة صفحة ٢٠٦) .
- ٣ . يجب إعطاء المنتفعين كمية كبيرة من الواقي الذكري للإستخدام ويطلب منهم العودة مرة أخرى قبل نفاذ الكمية ، وكذلك تذكيرهم بالأماكن الأخرى التي يمكنهم الحصول منها على الواقي الذكري .
- ٤ . يجب سؤال المنتفعين القدامى عما إذا كانوا قد طرأت تغيرات كبيرة في حياتهم قد تؤثر على احتياجاتهم وبالتحديد التخطيط للحمل ، أو خطورة التعرض للأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة الأدمي . يتم المتابعة حسب الحاجة إلى ذلك .

علاج المشاكل التي تحدث مع الاستخدام

علاج المشاكل المتعلقة بالاستخدام

قد تكون ، وقد لا تكون بسبب الوسيلة المستخدمة .

- المشاكل التي قد تؤثر على مدى رضاه المنتفعين عن الوسيلة وهي تحتاج أن ينتبه إليها مقدم الخدمة ، وأن ينصت للمنتفعين باهتمام ، وإبداء النصح لهم .
- أعرض على المنتفعين استعدادك لمساعدتهم في اختيار وسيلة منع حمل أخرى إذا كانت تلك رغبتهم ، أو إذا تعذر التغلب على مشاكلهم مع استخدام الواقي الذكري ما لم يكن هناك ضرورة إلى استخدام الواقي الذكري للحماية من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي .

الواقي الذكري يتمزق ، أو ينزلق عن القضيب ، أو لا يستخدم

- أقرص منع الحمل الإضطرارية قد تساعد في منع حدوث الحمل في هذه الحالات (أنظر أقرص منع الحمل الإضطرارية صفحة ٤٥) . إذا لاحظ الرجل إنزلاق الواقي الذكري أو تمزقه فيجب عليه إبلاغ شريكته بذلك حتى تتمكن من تناول أقرص منع الحمل الإضطرارية إذا كانت تريد ذلك .
- من الصعب إيجاد حلول لمشكلة إنزلاق أو تمزق الواقي الذكري ، أو عند عدم استخدامه عند الخوف من انتقال أي من الأمراض المنقولة جنسياً (أنظر سؤال ٧ صفحة ٢٠٩) . إذا كان المنتفعون لديهم أعراض أو علامات أحد الأمراض المنقولة جنسياً يجب تقييم حالتهم أو إحالتهم للعلاج .
- إذا أشتكي المنتفع من حدوث تمزق أو انزلاق للواقي الذكري :
 - يجب سؤال المنتفع عن كيفية فتح عبوة الواقي الذكري وكيفية وضعه على القضيب ، ويمكن استخدام نموذج تدريبي للقضيب أو أي شيء آخر للمحاكاة ، وتصليح أي خطأ .
 - سؤال المنتفع عن النوع الذي يستخدمه من المزلقات استخدام المادة المزلقة الغير مناسبة ، أو استخدام كمية قليلة جداً منها قد يعرض الواقي الذكري إلى التمزق (أنظر مزلقات الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس صفحة ٢٠٤) . الكثير من المزلقات قد تجعل الواقي الذكري عرضه للانزلاق .
 - سؤال المنتفع عن الوقت الذي يقوم فيه بسحب العضو الذكري من المهبل . الانتظار لمدة طويلة قبل سحب العضو الذكري (عندما يبدأ الانتصاب في الضعف) قد يزيد من فرصة إنزلاق الواقي الذكري .

وجود صعوبة في وضع الواقي الذكري على القضيب

- يتم سؤال المنتفعين عن كيفية وضع الواقي الذكري من خلال تمثيل ذلك على نموذج تدريبي أو أي شيء آخر مشابه مع مراعاة تصحيح الأخطاء .

صعوبة في أقتاع الشريك باستخدام الواقي الذكري أو عدم القدرة على استخدامه مع كل جماع .

- يجب مناقشة طرق التحدث المشجعة مع الشريك حول استخدام الواقي الذكري (أنظر كيفية استخدام الواقي الذكري صفحة ٢٠١) ، وحول الجمع بين استخدام الواقي الذكري مع وسيلة منع حمل فعالة أخرى . (أنظر استراتيجية الحماية المزدوجة صفحة ٢٨٠) .
- فكر في الجمع بين استخدام الواقي الذكري مع :
 - وسيلة منع حمل فعالة أخرى للحماية من حدوث حمل
 - إذا لم يكن هناك خطر من الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً ، فيمكن استخدام طريقة الوعي بفترة الخصوبة بالإضافة إلى استخدام الواقي الذكري أثناء فترة الخصوبة (أنظر طرق الوعي بفترة الخصوبة صفحة ٢٣٩) .
- إذا كان المنتفع أو الشريك معرضاً للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً ، يجب تشجيع الشريكين على المواظبة علي استخدام الواقي الذكري أثناء العمل على حل ما ظهر من مشاكل . إذا لم يكن أي من الشريكين مصاباً بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً ، الثقة المتبادلة والأمانة قد تساعدان في الحماية من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً بدون استخدام الواقي الذكري ، ولكنها لا توفر حماية من حدوث الحمل .

تهيج بسيط في المهبل أو حوله، أو في القضيب، أو حساسية بسيطة لاستخدام الواقي الذكري (حكه، احمرار، طفح جلدي، أو تورم في منطقة الفرج، أو بين الفخذين بعد استخدام الواقي الذكري)

- اقترح استخدام نوع آخر من الواقي الذكري، فقد يكون الشخص لديه حساسية لأحد أنواع الواقيات الذكرية دون باقي الأنواع.
- اقترح وضع قليل من مادة مُزلقة أو ماء داخل الواقي الذكري قبل وضعه على القضيب لتقليل الاحتكاك الذي قد يؤدي إلى تهيج الجلد.
- إذا أستمريت الأعراض، يجب إحالة المنتفع/المنتفعة إلى مستوى أعلى من الخدمة لتشخيص إمكانية الإصابة بالتهابات المهبل أو أحد الأمراض المنقولة جنسياً.
 - إذا لم يكن هناك إصابة بأحد الأمراض التي تنتقل عن طريق الإتصال الجنسي، وأستمر تهيج الجلد، فغالبا ما يكون لدى المنتفع/المنتفعة حساسية من الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس.
 - إذا لم يكن هناك مخاطر للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي فيمكن مساعدة المنتفع/المنتفعة على اختيار وسيلة منع حمل أخرى.
 - إذا كان المنتفع/المنتفعة عرضة للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، يمكن اقتراح استخدام الواقي النسائي أو الواقي الذكري المصنوع من البلاستيك إذا كان متوفراً. إذا لم تتوافر هذه الأنواع، يجب على المنتفع/المنتفعة الاستمرار في استخدام الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس وإذا ظهرت أعراض حساسية شديدة يجب عليه التوقف عن استخدام الواقي الذكري (أنظر الحساسية الشديدة للواقي الذكري أسفل الصفحة).
 - إذا لم يكن أي من الشريكين مصاباً بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً فإن الثقة المتبادلة، الأمانة، والوفاء قد تساعد في الحماية من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً بدون استخدام الواقي الذكري، ولكنها لا توفر حماية من حدوث الحمل.

المشاكل الجديدة والتي قد تتطلب تغيير الوسيلة

قد تكون هذه المشاكل نتيجة لإستخدام الوسيلة أو لأسباب أخرى.

تستخدم السيدة عقار الميكونازول أو الإيكونازول (لعلاج الإلتهابات المهبلية)

- لا يجب الإعتماد على إستخدام الواقي الذكري في حالة السيدات اللاتي يعالجن بالميكونازول أو الإيكونازول عن طريق المهبل لأن هذه العقاقير قد تدمر الواقي الذكري (العلاج بواسطة هذه العقاقير عن طريق الفم لا يؤثر على الواقي الذكري).
- يجب استخدام الواقي النسائي أو الواقي الذكري المصنوع من البلاستيك، أو أي وسيلة منع حمل أخرى أو الإمتناع عن الجماع لحين إنتهاء العلاج.

حساسية شديدة من الواقي الذكري (ظهور بقع أو طفح في معظم أجزاء الجسم، دوخة، أو صعوبة في التنفس أو فقدان الوعي أثناء أو بعد إستخدام الواقي الذكري). أنظر أعراض و علامات الحالات الصحية الخطيرة صفحة ٣٢٠.

- يجب على المنتفع التوقف عن استخدام الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس.
- الإحالة للعلاج إذا لزم الأمر للحساسية الشديدة لإستخدام الواقي الذكري قد يؤدي إلى حدوث صدمة حساسية تهدد حياة المنتفع.
- إذا كان إستخدام الواقي الذكري ضروري للحماية من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، فيمكن استخدام الواقي النسائي أو الواقي الذكري المصنوع من البلاستيك. إذا لم يكن أي من الشريكين مصاباً بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً فإن الثقة المتبادلة، والأمانة قد تساعدان في الحماية من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً بدون استخدام الواقي الذكري، ولكنها لا توفر حماية من حدوث الحمل.

أسئلة وأجوبة حول الواقي الذكري

١. هل استخدام الواقي الذكري فعال في منع حدوث الحمل ؟

نعم . الواقي الذكري فعال في منع حدوث الحمل ، ولكن فقط إذا تم استخدامه بالطريقة الصحيحة والمنتظمة . عند استخدام الواقي الذكري بالطريقة الصحيحة فإن الحمل يحدث في حوالي سيدتين بين كل ١٠٠ سيدة يستخدمن شريكها الواقي الذكري على مدار العام الأول . تقل فعالية الواقي الذكري كوسيلة لمنع حمل بشكل ملحوظ عندما لا يستخدم الواقي الذكري عند كل جماع ، أو لا يستخدم بالطريقة الصحيحة .

٢. كيف يحمي الواقي الذكري من الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي ؟

إستخدام الواقي الذكري بالطريقة الصحيحة والمنتظمة مع كل جماع فعال في الحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي بنسبة ٨٠-٩٥٪ . وهذا يعني أن استخدام الواقي الذكري بالطريقة الصحيحة ومع كل جماع يمنع انتقال فيروس نقص المناعة الآدمي لـ ٨٠-٩٥٪ من المستخدمين للواقي الذكري (هذا لا يعني أن من ٥ - ٢٠٪ من مستخدمي الواقي الذكري سيصابون بفيروس نقص المناعة الآدمي) . على سبيل المثال إذا حدث جماع مهبلي واحد لـ ١٠٠٠٠ سيدة غير مصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي ، وكان جميع شركائهن مصابون بالفيروس ، بشرط عدم وجود أي عوامل خطيرة أخرى لحدوث العدوى فإنه في المتوسط:

- إذا لم يتم إستخدام الواقي الذكري في جميع الـ ١٠٠٠٠ سيدة ، فإن حوالي ١٠ سيدات قد يصابون بفيروس نقص المناعة الآدمي
- إذا تم استخدام الواقي الذكري في جميع الـ ١٠٠٠٠ سيدة ، فإن حوالي من ١ - ٢ سيدة قد يصابون بفيروس نقص المناعة الآدمي

فرص تعرض الشخص للإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي تتفاوت بنسبة كبيرة اعتماداً على مرحلة العدوى بفيروس نقص المناعة الآدمي التي يكون عليها الشريك المصاب (المراحل المبكرة والمراحل المتأخرة أكثرهم قدرة على نقل العدوى) ، وإذا كان الشخص مصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسياً الأخرى أم لا (تزيد احتمالات الإصابة بالفيروس بين المصابين بأمراض جنسية أخرى) ، وإذا كان الرجل مختنناً أم لا (الرجال الذين لم تجري لهم عملية الختان يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالفيروس) ، وكذلك هل السيدة حامل أم لا (تزيد إمكانية الإصابة بالفيروس عندما تكون المرأة حامل) . في المتوسط ، السيدات معرضات لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي ضعف خطر الإصابة بالفيروس الذي يتعرض له الرجال .

٣. هل الاستخدام الغير منتظم للواقي الذكري يوفر حماية من الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة الآدمي ؟

للحماية القصوى من الأمراض المنقولة جنسياً ، وفيروس نقص المناعة الآدمي يجب استخدام الواقي الذكري بانتظام مع كل جماع . بالرغم من ذلك ، فإن الاستخدام الغير منتظم قد يوفر حماية من خطر الإصابة بهذه الأمراض . على سبيل المثال إذا كان الشخص علي علاقة جنسية تتسم بالأمانة والإخلاص مع شريك واحد ، وصادف وأن أقام علاقة جنسية عابرة مع شخص آخر ، فإن استخدام الواقي الذكري في مثل هذه الحالات يوفر قدراً كبيراً من الحماية من انتقال الأمراض الجنسية بما فيها فيروس نقص المناعة الآدمي . أما بالنسبة للأشخاص المعرضون للإصابة بهذه الأمراض بدرجة عالية ، فإن الاستخدام الغير منتظم للواقي الذكري يوفر حماية محدودة من الإصابة بهذه الأمراض .

٤ . هل استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس في الشرج ، يقلل من خطر الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً ؟

نعم ، فالأمراض التي تنتقل عن طريق العلاقة الجنسية يمكن أن تنتقل من شخص لآخر أثناء ممارسة أي فعل جنسي بغض النظر عن المكان الذي يخترقه العضو الذكري أثناء الممارسة الجنسية . بعض الممارسات الجنسية قد تكون أخطر من البعض الآخر ، فعلى سبيل المثال ، خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي بين الذين يمارس معهم الجنس عن طريق الشرج ، وبدون استخدام الواقي الذكري تكون ٥ أضعاف الخطورة بين الذين يمارس معهم الجنس عن طريق المهبل بدون استخدام الواقي الذكري . عند استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس عن طريق الشرج ، يجب استخدام مادة مزلفة مائة القاعدة ، أو سيليكونية القاعدة حتى تمتع حدوث تمزق الواقي الذكري .

٥ . هل الواقي الذكري المصنوع من البلاستيك فعال في منع إنتقال العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي ؟

نعم ، فهذا النوع من الواقي الذكري يوفر نفس الحماية التي يوفرها الواقي المصنوع من مادة اللاتكس ، ولكن لم يتم دراسة هذه الفعالية على نطاق واسع . توصى منظمة الغذاء والدواء الأمريكية باستخدام الواقي الذكري المصنوع من البلاستيك للحماية من خطر إنتقال الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي في الأشخاص الذين لديهم حساسية من استخدام الواقي الذكري المصنوع من مادة اللاتكس . الواقي الذكري المصنوع من الجلد الحيواني مثل جلد الخراف (يعرف أيضا بواقي الجلد الطبيعي) له فعالية محدودة في الحماية من خطر الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي .

٦ . هل عادة يحدث تمزق ، أو إنزلاق للواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس ؟

لا ، ففي المتوسط حوالي ٢٪ فقط من مستخدمي الواقي الذكري يحدث معهم تمزق أو انزلاق للواقي الذكري أثناء الجماع ، وذلك غالباً يرجع إلى الطريقة الخاطئة التي استخدموا بها الواقي الذكري . عندما يستخدم الواقي الذكري بطريقة صحيحة ، فإنه نادراً ما يتمزق . تشير بعض الدراسات التي أجريت لدراسة أسباب تمزق الواقي الذكري أن معظم الحالات التي تمزق فيها الواقي الذكري في عينة الدراسة كانت بين مجموعة لا تجيد استخدام الواقي الذكري مما أدى إلى تمزقه أو انزلاقه . وقد أظهرت دراسات أخرى أنه بين كل المستخدمين للواقي الذكري بالطريقة الصحيحة هناك مجموعة لا تجيد استخدام الواقي الذكري . لذلك فإنه من المهم جداً تعليم المنتفعين الطريقة الصحيحة لفتحه ، طريقة وضعه على العضو الذكري ، وكذلك طريقته خلعها . (أنظر الاستخدام الصحيح للواقي الذكري صفحة ٣٦٣) ، وكذلك كيفية تجنب الممارسات التي قد تؤدي إلى قطع الواقي الذكري (أنظر ما الذي لا يجب أن يفعله مستخدمو الواقي الذكري صفحة ٢٠٥) .

٧ . ما الذي يجب أن يفعله الرجل أو المرأة لتجنب حدوث الحمل ، أو إنتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسياً إذا حدث تمزق أو إنزلاق للواقي الذكري أثناء الجماع ؟

إذا حدث تمزق أو إنزلاق للواقي الذكري ، يجب على السيدة تناول أقراص منع الحمل الإضطرارية (أنظر أقراص منع الحمل الإضطرارية صفحة ٤٥) . في مثل هذه الحالات لا يمكن عمل الكثير للحد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً فيما عدا فيروس نقص المناعة الأدمي . غسل العضو الذكري لا يساعد في شيء - الدش المهبلي له فعالية محدودة في منع حدوث الحمل ، ويزيد من خطورة إصابة السيدة بأحد الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي ومرض التهابات الحوض . إذا تأكد التعرض لفيروس نقص المناعة الأدمي ، يجب تناول مضادات اليرتروفيروس (جرعة وقائية) إذا توافر ذلك . إذا تأكد التعرض للإصابة بالأمراض الجنسية الأخرى يجب تقديم العلاج اللازم كما لو كانوا مصابين بهذه الأمراض .

٨ . هل يستطيع الرجل وضع أكثر من (٢-٣) وافي ذكري في وقت واحد لتوفير حماية أكبر ؟

لا فائدة تذكر من إستخدام أكثر من وافي ذكري في وقت واحد . عموماً فذلك لا يوصي به ، حيث أن الاحتكاك بين أكثر من وافي قد يزيد من فرص حدوث تمزق به . في دراسة واحدة فقط ، وجد أنه بين مستخدمى عدد ٢ وافي ذكري في المرة الواحدة تقل نسبة تمزق الوافي الذكري .

٩ . هل يتسبب الوافي الذكري في عدم قدره الرجل على الإنتصاب ؟

لا . لا يحدث ذلك في غالبية الرجال ، فعدم القدرة على الإنتصاب يكون نتيجة لعدة أسباب ، بعض الأسباب قد تكون عضوية ، والبعض الآخر قد يكون نفسى ، ولكن الوافي الذكري نفسه لا يسبب عدم الإنتصاب . بعض الرجال الآخرين وخاصة من كبار السن ، قد يواجهون صعوبة في الإحتفاظ بإنتصاب العضو الذكري لأن الوافي الذكري قد يقلل من إحساسه بممارسة الجنس ، وإستخدام كمية أكثر من المزلقات قد تساهم في زيادة شعور الرجال بالجنس عند إستخدام الوافي الذكري .

١٠ . هل يجب إستخدام الوافي الذكري في العلاقات الجنسية العادية فقط ؟ أم يجب إستخدامه أثناء ممارسة الجنس مع من يمارسون الجنس من أجل المال ؟

لا ، ففي الوقت الذي يعتمد فيه كثير من الشركاء على إستخدام الوافي الذكري للحماية من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ، فهناك الكثير من المتزوجين في معظم أنحاء العالم يستخدمون الوافي الذكري للحماية من حدوث حمل أيضاً . على سبيل المثال في اليابان ٤٢٪ من المتزوجين يستخدمون الوافي الذكري - أكثر من أي وسيلة تنظيم أسرة أخرى .

١١ . هل الحساسية من اللاتكس شائعة الحدوث ؟

لا ، الحساسية من مادة اللاتكس ليست شائعة الحدوث ، والتقارير حول الحساسية البسيطة من إستخدام الوافي الذكري نادرة جداً . الحساسية الشديدة من إستخدام الوافي الذكري نادرة جداً .

الناس الذين يعانون من حساسية لمادة القفازات المطاطية ، أو البالونات ، قد يعانون من نفس نوع الحساسية لإستخدام الوافي الذكري المصنوع من مادة اللاتكس . الحساسية البسيطة تشمل الإحمرار ، الهرش ، الطفح الجلدي ، أو تورم الجلد الملامس للوافي الذكري . الحساسية الشديدة تشمل: طفح جلدي شديد على معظم أجزاء الجسم ، دوخة أو دوام ، صعوبة في التنفس أو فقدان للوعي بعد ملامسة اللاتكس . الرجال والنساء قد يعانون من نفس الحساسية من مادة اللاتكس أو الوافي الذكري المصنوع من مادة اللاتكس .

الواقى النسائي

هذا الفصل يصف الواقى النسائي المصنوع من البلاستيك (مواد صناعية)

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- يساعد الواقى النسائي على الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي . الواقى النسائي والواقى الذكري هما الواسيلتان الوحيدتان اللتان تحميان من حدوث الحمل بالإضافة إلى الحماية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي .
- للحماية القصوى ، يجب استخدام الواقى بطريقة صحيحة ومنتظمة مع كل جماع .
- تستطيع السيدة البدء فى استخدام الواقى النسائي . لكنها تحتاج مساعدة شريكها .
- قد تحتاج إلي بعض التمرين . إدخال الواقى النسائي في المهبل وإخراجه منه يصبح أسهل بعد اكتساب الخبرة في الاستعمال .

ما هو الواقى النسائي؟

- هو عبارة عن غمد أو بطانة فضفاضة مصنوعة من مادة صناعية رقيقة وشفافة ، يوضع داخل المهبل .
 - له حلقتان مرتتان عند كل طرف .
 - الحلقة الموجودة عند الطرف المغلق تساعد على إدخال الواقى النسائي إلى المهبل .
 - الحلقة الموجودة عند الطرف المفتوح تحافظ على بقاء جزء من الواقى خارج المهبل .
- يطلق عليه العديد من الأسماء التجارية مثل كير ، أو دومينيك ، أو الواقى النسائي ، أو الفميدوم ، أو فيمي ، أو ماى فيمى ، أو بروتكتف ، أو رياليتي .
- يوجد عليه ، من الداخل ومن الخارج طبقة رقيقة جداً من مادة مزلفة مصنوعة من السيليكون .
- يتوافر الواقى النسائي المصنوع من اللاتكس في بعض الدول .
- يعمل كعازل يمنع وصول الحيوانات المنوية إلى داخل المهبل ، وبذلك يمنع حدوث الحمل ، كما يمنع انتقال العدوى من المهبل ، أو العضو الذكري ، أو المنى من أحد الشريكين إلى الآخر .

مدى الفعالية

فعالية الواقي النسائي تعتمد على المستخدمة. خطورة حدوث الحمل أو انتقال أحد الأمراض المنقولة جنسياً تزيد عندما لا يستخدم الواقي النسائي بطريقة صحيحة، ومع كل جماع. القليل من حالات الحمل أو انتقال العدوى قد تحدث نتيجة الاستخدام الخاطئ للواقي النسائي، أو تمزقه، أو انزلاقه.

الوقاية أو الحماية من حدوث الحمل:

فعالية أكثر



- مع الاستخدام بالطريقة المعتادة، حوالي (٢١) حالة حمل من كل (١٠٠) سيدة تستخدم الواقي النسائي تحدث على مدار العام الأول من الاستخدام. هذا يعني أن حوالي (٧٩) سيدة بين كل (١٠٠) سيدة تستخدم الواقي النسائي لن يحدث لهن حمل.
- عند استخدامه بالطريقة الصحيحة مع كل جماع، حوالي (٥) حالات حمل من كل (١٠٠) سيدة تستخدم الواقي النسائي على مدار العام الأول من الاستخدام.
- عودة الخصوبة: تعود الخصوبة فور التوقف عن استخدام الواقي النسائي.
- الحماية من انتقال فيروس نقص المناعة الأدمي، والأمراض المنقولة جنسياً:
- يقلل الواقي النسائي من خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي، والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى عند استخدامه بالطريقة الصحيحة مع كل جماع.

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام الواقي النسائي ؟

- تستطيع السيدة البدء في استخدامه بنفسها .
- ملمسه ناعم ورطب مما يجعله أقرب إلى الإحساس الطبيعي عن الواقي الذكري أثناء الجماع .
- يساعد في الحماية من حدوث الحمل وكذلك الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي .
- الحلقة الخارجية تعمل على إحساس بعض الرجال بالإثارة الجنسية .
- يمكن استخدامه بدون مناظرة مقدم الخدمة .

لماذا يفضل بعض الرجال استخدام الواقي النسائي ؟

- يمكن تركيبه قبل بداية الجماع بمدة، ولذلك فلا يحدث قطع للممارسة الجنسية .
- واسع وفضفاض بخلاف الواقي الذكري (ضيق أو ضاغط)
- لا يسبب قلة الشعور الجنسي مثل الواقي الذكري .
- لا داعي لإخراج الواقي فوراً بعد انتهاء الجماع مثل الحال مع الواقي الذكري .



الأعراض الجانبية ، والمزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية

لا يوجد

المخاطر الصحية المعروفة

لا يوجد .

المزايا الصحية المعروفة .

تساعد في الحماية من :

- مخاطر حدوث الحمل .
- الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة الأدمي

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أسئلة وأجوبة صفحة ٢١٩)

الواقى النسائي :

- لا يمكن فقده داخل جسد السيدة .
- سهل الاستخدام ، ولكن طريقة الاستخدام الصحيحة يجب أن تتعلمها السيدة .
- لا يحتوي على ثقب يمكن لفيروس نقص المناعة الأدمي المرور من خلالها .
- مناسب للمتزوجين و غير المتزوجين .
- لا يسبب حدوث أمراض في السيدات لأنه يمنع السائل المنوي من دخول جسدها .

من تستطيع ، ومن لا تستطيع استخدام الواقى الذكري ؟

معايير اللياقة الطبية

لا استخدام الواقى النسائي

جميع السيدات يمكنهن استخدام الواقى النسائي البلاستيكي ، فلا توجد حالات طبية تعوق أو تمنع استخدام الواقى النسائي . (للمعلومات حول معايير اللياقة الطبية لاستخدام الواقى النسائي اللاتكس أنظر معايير اللياقة الطبية لاستخدام الواقى الذكري صفحة ٢٠٢ . تهيج بسيط فى المهبل أو القضييب أو حساسية بسيطة للواقى الذكري صفحة ٢٠٧ . الحساسية الشديدة أو المفرطة لاستخدام الواقى الذكري صفحة ٢٠٧) .

تقديم خدمة الواقي النسائي

متى يمكن للسيدة البدء فى الاستخدام ؟

• فى أى وقت تشاء السيدة

شرح طريقة استخدام الواقي النسائي

هام: كلما أمكن ، يجب تشرح كيفية إدخال الواقي النسائي إلى المهبل . استخدم نموذج توضيحي أو مجسم أو صورة إذا كان ذلك متوفرا ، أو استخدام يديك لتوضيح الطريقة الصحيحة (يمكن عمل نموذج قريب من المهبل بإحدى اليدين ثم تركيب الواقي النسائي بداخلها باليد الأخرى) .

شرح الخطوات الخمسة الأساسية فى استخدام الواقي النسائي

الخطوات الأساسية	تفاصيل هامة
١ . يتم استخدام واقي نسائي جديد فى كل جماع	<ul style="list-style-type: none">• يجب الكشف على عبوة الواقي النسائي ، وعدم استخدامها إذا كانت مقطوعة أو تالفة . تجنب استخدام الواقي النسائي المنتهي الصلاحية ، يمكن اللجوء إلى ذلك فقط فى حالة عدم توافر واقي نسائي جديد آخر .• من الأفضل غسل اليدين بالماء و الصابون الخفيف قبل وضع الواقي النسائي إذا كان ذلك ممكنا
٢ . يجب قبل أى تلامس جسدي وضع الواقي النسائي داخل المهبل	<ul style="list-style-type: none">• يمكن تركيبه حتى ٨ ساعات قبل الجماع ، للحماية القصوى يجب تركيب الواقي النسائي فقط قبل ملامسة القضيب للمهبل .• يجب تخير الوضع المناسب لإدخال الواقي النسائي مثل وضع الجلوس القرفصاء ، أو رفع ساق واحدة ، أو الجلوس ، أو النوم على الظهر .• أدعك جانبي الواقي النسائي معا لضمان توزيع المادة المزلقة جيدا .• يتم مسك الواقي النسائي من ناحية الحلقة المغلقة ثم الضغط على طرفيها لتصبح ضيقة وطويلة• بواسطة اليد الأخرى يتم إبعاد الشفتين (الشفرين) ، وتحديد مكان فتحة المهبل .• دفع الحلقة الداخلية إلى داخل المهبل برفق ، وإلى أبعد حد يمكن الوصول إليه . ادخلي أحد الأصابع داخل الواقي النسائي لدفعه إلى مكانه . يتبقى حوالي ٢-٣ سم من الواقي النسائي والحلقة الخارجية خارج المهبل .



٣. تأكدي من أن العضو الذكري دخل في الواقي النسائي، وظل فيه حتى نهاية الجماع
- يجب على الرجل أو المرأة توجيه قمة القضيب إلى داخل الواقي النسائي بحرص وعدم وضعه بين الواقي النسائي وجدار المهبل. في حالة دخول القضيب بين الواقي النسائي والمهبل يتم سحبه ومحاولة إدخاله داخل الواقي مرة أخرى.
 - إذا حدث بالمصادفة أن خرج الواقي النسائي من المهبل، أو دفع إلى الداخل أثناء الجماع، يجب إعادة الواقي النسائي إلى مكانه مرة أخرى.



٤. بعد سحب القضيب من المهبل، أمسكي الحلقة الخارجية للواقي النسائي، ثم لفيه حول نفسه (ليصبح مثل الحبل) لتجنب خروج المنى منه، ثم اسحبيه برفق من المهبل.
- لا يحتاج الواقي النسائي إلى إخراج من المهبل فور انتهاء الجماع.
 - يجب إزالة الواقي النسائي قبل وقوف السيدة لتجنب انسكاب المنى من خلاله.
 - يجب استخدام واقي نسائي جديد إذا تكرر حدوث الجماع مرة أخرى بين الشريكين.
 - لا يجب إعادة استخدام الواقي النسائي مرة أخرى
أنظر سؤال ٥ (صفحة ٢٢٠)



٥. التخلص من الواقي النسائي المستعمل
- يتم وضع الواقي النسائي في علبته أو كيسه والتخلص منه في صندوق القمامة.
 - لا تتخلصي من الواقي النسائي المستعمل في المراض لأنه قد يتسبب في حدوث مشاكل مع الصرف الصحي.



- تأكد من فهم المستخدمين للطريقة الصحيحة للاستخدام
- أطلب من المستخدمين شرح الخطوات الخمسة الأساسية لاستخدام الواقي النسائي باستخدام واقي نسائي مخصص للشرح
- وإذا توافر نموذج توضيحي أو مجسم، يجب على المستخدمين ممارسة تركيب، وإخراج الواقي النسائي على هذا النموذج أو المجسم.
- أسأل المنتفعة عن الكمية التي سوف تحتاج إليها حتى يعين موعد العودة مرة أخرى.
- يجب إعطاء المنتفعة كمية كبيرة إن أمكن من الواقي النسائي، والمواد المزلقة إذا كانت متوفرة.
- أخبرها من أين يمكن أن تشتري المزيد من الواقي النسائي عند الحاجة إليه.
- أشرح للمنتفعة السبب وراء استخدام واقي نسائي جديد مع كل جماع.
- حدوث جماع واحد غير محمي قد يؤدي إلى حدوث حمل، أو انتقال أحد الأمراض المنقولة جنسياً أو حدوث الاثنتين معا.
- إذا لم يتم استخدام الواقي النسائي في أحد اللقاءات الجنسية، فيجب محاولة استخدامه في اللقاءات الجنسية بعد ذلك. وقوع الخطأ مرة أو مرتين لا يعني عدم استخدام الواقي النسائي في المستقبل.
- أشرح للمنتفعة أقراص منع الحمل الاضطرارية
- يجب شرح طريقة استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية، والتي يجب استخدامها في حالة الاستخدام الخاطئ للواقي النسائي - بما في ذلك عدم استخدام الواقي النسائي - وذلك للحماية من حدوث حمل. (أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥). يفضل إعطاء المنتفعة أقراص منع الحمل الاضطرارية إذا كانت متوفرة.
- ناقش مع المنتفعة الطرق المؤثرة للتحدث مع الشريك حول استخدام الواقي.
- يجب مناقشة طرق ومهارات الحوار والتفاوض مع الشريك حول أهمية وضرورة استخدام الواقي (أنظر كيفية مناقشة الشريك حول الواقي صفحة ٢٠١)

المزلاقات التي تستخدم مع الواقي النسائي

على عكس الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس، فالواقي النسائي المصنوع من البلاستيك، مزود بمادة السيليكون كمادة تزييق. يمكن إستخدام أي مواد تزييق مع الواقي النسائي المصنوع من البلاستيك، سواء كانت في قاعدة مائية، أو قاعدة من السيليكون، أو قاعدة زيتية.

تأتي مع بعض أنواع الواقيات النسائية كمية من المواد المزلقة الإضافية داخل العبوة، وكذلك بعض العيادات يمكنها تزويد المنتفعتات بمزيد من المواد المزلقة. إذا احتاجت المنتفعة لأستخدام المزيد من المواد المزلقة يمكنها إستخدام الماء النظيف، أو اللعاب، أو أي مادة زيتية أو الدهانات أو المزلاقات المصنعة من السيليكون أو الجلوسرين.

نصائح للمستخدمات الجدد

- أقتراح على المستخدمات الجدد ، التدريب على تركيب وإخراج الواقي النسائي قبل حدوث الجماع التالي . طمئئنها إلى أن الاستخدام الصحيح يصبح سهلاً مع الممارسة . قد تحتاج بعض السيدات إلي استخدام الواقي النسائي لعدة مرات قبل أن تشعر بالراحة مع استخدامه .
- أقتراح على السيدة تجربة أكثر من وضع لإدخال الواقي النسائي للوصول إلى أسهل وضع يمكنها فيه تركيب الواقي النسائي .
- الواقي النسائي ينزلق بطبيعته . بعض السيدات يجدن إدخال الواقي النسائي أسهل ، إذا قمن بإدخاله ببطء وبالأخص في المرات القليلة في بداية استخدامه .
- إذا كانت السيدة تستخدم وسيلة أخرى من وسائل منع الحمل قبل الواقي النسائي ، أقتراح عليها الاستمرار في استخدام هذه الوسيلة حتى تصبح واثقة من طريقة استخدامها للواقي النسائي .

”راجعينا في أي وقت“ - لماذا تراجع المتفعة مقدم الخدمة ؟

طمئن المتفعات وذكرهن بأنه مرحبٌ بهن في أي وقت يرغبن فيه مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى - على سبيل المثال ، إذا صادفتهن مشاكل ، أو إذا كان لهن أي تساؤلات ، أو يريدن وسيلة منع حمل أخرى ، أو تعتقدن أنه قد حدث حمل .

أيضاً إذا:

- وجدت صعوبة في استخدام الواقي النسائي بطريقة صحيحة أو مع كل جماع .
- حدث جماع غير محمي حديثاً ، ويريد الشريكان تجنب حدوث الحمل . قد يمكن للسيدة استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية (أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥) .

مساعدة المستخدمات الدائمات للواقي النسائي

- ١ . يجب سؤال المتفعلن عن حالهم مع الوسيلة وهل يشعرون بالرضا عن استخدامها أم لا ، وهل لديهم أي تساؤلات أو موضوعات يريدون مناقشتها .
- ٢ . يجب السؤال وبصفة خاصة عن أي مشاكل متعلقة باستخدام الواقي النسائي بالطريقة الصحيحة ومع كل جماع . يجب إعطاء المتفعة أي معلومات أو مساعدة محتاج إليها (أنظر كيفية علاج أي مشكلة صفحة ٢١٨) .
- ٣ . إعطاء المتفعة كمية من الواقي النسائي ، وشجعها على العودة مرة أخرى قبل نفاذ الكمية . ذكرها بالأماكن الأخرى التي يمكنها الحصول منها على الواقي النسائي .
- ٤ . يجب سؤال المتفعات القدامى عما إذا كان قد طرأ أي تغيرات كبيرة في حياتهم قد تؤثر على احتياجاتهم ، وبالتحديد التخطيط المستقبلي للحمل ، أو خطورة التعرض للأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة الأدمي . يتم المتابعة حسب الحاجة إلى ذلك .

علاج المشاكل التي تحدث مع الاستخدام

علاج المشاكل المتعلقة بالاستخدام

قد تكون، أو لا تكون بسبب الوسيلة المستخدمة .

- المشاكل التي قد تؤثر على رضا المنتفعين عن الوسيلة تحتاج أن ينتبه إليها مقدم الخدمة ، وأن ينصت للمنتفعين باهتمام ، وإبداء النصح لهم .
- أعرض علي المنتفعين استعدادك لمساعدتهم في اختيار وسيلة منع حمل أخرى إذا كانت تلك رغبتهم ، أو إذا تعذر التغلب علي مشاكلهم مع استخدام الواقي النسائي ما لم يكن هناك ضرورة إلى استخدام الواقي النسائي للحماية من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي .

صعوبة في تركيب الواقي النسائي

- أسأل السيدة عن الطريقة التي تتركب بها الواقي النسائي . إذا توافر نموذج أو مجسم أطلب من السيدة أن تعرض بيان عملي لمحاكاة تركيب الواقي النسائي على هذا النموذج أو المجسم ، وإذا لم يتوفر ذلك فيمكن لها تمثيل ذلك باستخدام يدها ، مع مراعاة تصحيح أي أخطاء .

الحلقة الداخلية للواقي تسبب لها الضيق أو الألم

- أقتراح عليها إعادة تركيب الواقي النسائي مرة أخرى على أن تكون الحلقة الداخلية مثنية خلف عظمة العانة .

صدور صوت من الواقي النسائي أثناء الجماع

- أقتراح على السيدة إضافة المزيد من المواد المزلقة للواقي النسائي من الداخل أو على القضيب .

حدث إنزلاق للواقي النسائي ، أو لم يستخدم ، أو لم يستخدم بالطريقة الصحيحة

- أقرص منع الحمل الإضطرارية قد تساعد في منع حدوث الحمل في هذه الحالات (أنظر أقرص منع الحمل الإضطرارية صفحة ٤٥) .
- من الصعب الحد من خطورة انتقال الأمراض المنقولة جنسياً عند انزلاق الواقي النسائي ، أو تمزقه ، أو عند عدم استخدامه (أنظر الواقي الذكري - سؤال ٧ - صفحة ٢٠٩) . إذا كان المنتفعون لديهم أعراض أو علامات أحد الأمراض المنقولة جنسياً يجب تقييم حالتهم أو إحالتهم للعلاج .
- إذا اشتكت السيدة من حدوث قطع أو انزلاق للواقي النسائي فقد يرجع ذلك إلى التركيب الخاطئ للواقي . يجب سؤالها عن كيفية تركيبها للواقي باستخدام نموذج أو مجسم أو شرح ذلك بيدها ، وتصحيح أخطائها إن وجدت .

صعوبة إقناع الشريك باستخدام الواقي النسائي أو عدم القدرة على استخدام واقي نسائي جديد مع كل جماع .

- يجب مناقشة طرق التحدث مع الشريك حول أهمية استخدام الواقي في منع انتقال الأمراض المنقولة جنسياً (أنظر كيفية استخدام الواقي الذكري ، صعوبة إقناع الشريك باستخدام الواقي في كل جماع صفحة ٢٠٦) .

حدث إنزلاق للواقى النسائي، أو لم يستخدم، أو لم يستخدم بالطريقة الصحيحة

- دائماً ما تزول هذه الأعراض دون الحاجة إلى علاج .
- أقترح إضافة المواد المزلقة إلى الواقى من الداخل، أو على العضو الذكري نفسه لتقليل الاحتكاك الذي قد يؤدي إلى هذه الحكمة .
- إذا استمرت الأعراض، يجب تقييم الحالة وعلاجها إذا كان هناك التهاب مهبلي أو أحد الأمراض المنقولة جنسياً .
 - إذا لم يكن هناك التهاب أو عدوى، يجب مساعدة المنتفعة في اختيار وسيلة أخرى، إلا إذا كان هناك خطورة من الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً بما في فيروس نقص المناعة الأدمي .
 - إذا كان الشريك عرضة للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، يمكن اقتراح استخدام الواقى الذكري إذا أمكن، أما إذا تعذر ذلك فيجب حث المنتفعت على استخدام الواقى النسائي على الرغم من وجود متاعب مع استخدامه .
 - إذا لم يكن أي من الشريكين مصاباً بعدوي الأمراض المنقولة جنسياً فإن الثقة المتبادلة، والأمانة، والوفاء قد تساعدان في الحماية من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً بدون استخدام الواقى، ولكنها لا توفر حماية من حدوث الحمل .

الشك في وجود حمل

- التأكد من وجود حمل .
- يمكن للسيدة الإستمرار في إستخدام الواقى النسائي بأمان أثناء الحمل لإستمرار الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً .

أسئلة وأجوبة حول الواقى النسائي

- ١ . هل هناك صعوبة في إستخدام الواقى النسائي ؟
لا، ولكنه يحتاج إلى ممارسة وصبر (أنظر نصائح للمستخدمات المجدد صفحة ٢١٧) .
- ٢ . هل يمكن للواقى النسائي الحماية من حدوث الحمل والإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي ؟
نعم، فالواقى النسائي يوفر حماية مزدوجة من حدوث الحمل وكذلك الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي، إذا ما تم إستخدامه بالطريقة الصحيحة والمنتظمة مع كل جماع، ولكن الكثير من الناس قد لا يستخدمون الواقى مع كل جماع، أو يتم إستخدامه بطريقة غير صحيحة مما يقلل من الحماية من حدوث الحمل أو إنتقال الأمراض المنقولة جنسياً .
- ٣ . هل يمكن إستخدام الواقى النسائي والواقى الذكري في نفس الوقت ؟
لا، يجب عدم إستخدام الواقى الذكري والواقى النسائي معا في نفس الوقت، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث إحتكاك يؤدي إلى إنزلاق الواقى أو قطعه .

٤ . ما هي الطريقة المثلى للتأكد من أن العضو الذكري داخل الواقي النسائي وليس داخل المهبل (خارج الواقي النسائي) ؟

لتجنب الاستخدام الخاطئ ، يجب على الرجل توجيه العضو الذكري بعناية وإدخال رأس العضو الذكري في الحلقة الخارجية للواقي النسائي . إذا حدث ودخل العضو الذكري بين جدار المهبل والواقي النسائي ، يجب أن يقوم الرجل بسحب العضو وتكرار المحاولة مرة أخرى .

٥ . هل يمكن إستخدام الواقي النسائي أكثر مرة ؟

لا يفضل إعادة إستخدام الواقي النسائي . نتيجة لعدم توافر الواقي النسائي بوفرة في بعض المناطق ، يقوم بعض المتنفعون بإعادة إستخدامه مرة أخرى . قامت منظمة الصحة العالمية بإعداد قائمة بالتعليمات عن كيفية تطهير الواقي النسائي وغسله لإعادة إستخدامه . تم إختيار هذه التعليمات من ناحية الفعالية والأمان في الأستخدام . بعض البرامج يمكنها إصدار هذا النوع من التعليمات لإعادة إستخدام الواقي النسائي في الأماكن التي لا يتوافر بها .

٦ . هل يمكن إستخدام الواقي النسائي أثناء نزول الحيض الشهري ؟

يمكن للسيدات اللاتي لديهن الحيض الشهري إستخدام الواقي النسائي ولكن لا يمكنهم إستخدام الواقي النسائي في نفس الوقت مع الحفاضات المهبلية (النوع الذي يوضع داخل المهبل كالسدادة) ، لذلك يجب إخراج هذا النوع من الحفاضات المهبلية قبل تركيب الواقي النسائي .

٧ . هل الواقي النسائي كبير بدرجة كافية ليكون مريحاً ؟

لا ، فطول الواقي النسائي مثل طول الواقي الذكري ولكنه أوسع منه . الواقي النسائي يتميز بالمرونة وتمائله مع داخل المهبل ، فلقد تم تصميمه وإختباره حتى التأكد من أنه يناسب كل أشكال المهبل في كل السيدات بغض النظر عن حجم المهبل ، وكذلك مناسب لحجم العضو الذكري عند الرجل .

٨ . هل يمكن للواقي النسائي أن يختفي داخل جسم السيدة ؟

لا ، فالواقي النسائي يبقى داخل المهبل عند السيدة حتى تقوم هي بإخراجه ، الواقي النسائي لا يمكن أن يمر من خلال عنق الرحم أو الرحم نفسه وذلك لكبر حجمه .

٩ . هل يمكن استخدام الواقي النسائي في الأوضاع الجنسية المختلفة ؟

نعم ، يمكن إستخدام الواقي النسائي في أي وضع جنسي .

١٠ . لماذا ثمن الواقي النسائي أعلى من الواقي الذكري ؟

عندما تم توزيع الواقي النسائي عام ٢٠٠٦ ، بلغ ثمن الواقي النسائي حوالي ٠,٦٦ دولار ، و ثمن الواقي الذكري ٠,٠٣ دولار فقط ، ذلك لأن تكلفة البولي يوريثان المصنوع منه الواقي النسائي أعلى من مادة اللاتكس المصنوع منها الواقي الذكري ، كذلك يتم تصنيع كمية قليلة من الواقي النسائي . للمساعدة في تقليل تكلفة الواقي النسائي ، تم تصنيع الواقي النسائي من مادة اللاتكس وتبلغ تكلفة الواقي الواحد منه حوالي ٠,٢٢ دولار . من المتوقع أن يتم توزيع كميات من هذا النوع بمجرد توفرها في أنحاء كثيرة من البلاد .

المبيدات المنوية ، والحواجز المهبلية

المبيدات المنوية

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- يتم وضع المبيدات المنوية في أعلى مكان داخل بالمهبل ، قبل الجماع بوقت قصير .
- للحصول على أعلى فعالية من المبيدات المنوية يجب أن يتم الاستخدام بطريقة صحيحة ، ومع كل مرة جماع .
- المبيدات المنوية تعد من أقل وسائل تنظيم الأسرة فعالية .
- يمكن الاعتماد عليها كوسيلة تنظيم أسرة أساسية ، أو كوسيلة منع حمل إضافية مع الوسائل الأخرى .

ما هي المبيدات المنوية؟

- مواد قاتلة للحيوانات المنوية يتم وضعها في المهبل في أعلى مكان قرب عنق الرحم قبل الجماع بفترة قصيرة .
 - أكثر هذه المواد شيوعاً هو نون أوكسينول ٩
 - بعضها يحتوي على كلوريد البنز الكونيوم ، أو الكلور هيكسيدين ، أو منفيجول ، أو أوكتوكسينول ٩ ، ودوكيوسات الصوديوم
- تتوافر في صور مختلفة مثل أقراص مهبلية فوارة ، أو لبوسات مهبلية (تحاميل) تذوب بحرارة المهبل ، أو علب تحتوي على رغوة مضغوطة ، أو شرائح رقيقة جداً قابلة للذوبان ، أو هلام (جيلي) ، أو كريم .
 - الكريم ، والفوار ، والرغوة ، والجيلي يمكن استخدامها مع الحواجز المهبلية أو الواقي الذكري ، أو تستخدم بمفردها .
 - الشرائح الرقيقة جداً القابلة للذوبان ، اللبوس المهبلي ، أو الأقراص أو الأقماع الفوارة يمكن استخدامها بمفردها كوسيلة منع حمل .
- تعمل عن طريق تدمير جدار خلية الحيوانات المنوية مما قد يتسبب في قتلها أو قلة حركتها ، وبذلك تمنع التقاء الحيوان المنوي بالبويضة ، فلا يحدث إخصاب .

مدى فعاليتها؟

فعالية أكثر



فعالية أقل

تعتمد الفعالية على المستخدمات. تزيد مخاطر حدوث الحمل عندما لا تستخدم المبيدات المنوية مع كل جماع.

- تعتبر من أقل وسائل تنظيم الأسرة فعالية
- عند الاستخدام بالطريقة المعتادة تحدث حوالي ٢٩ حالة حمل لكل ١٠٠ سيدة يستخدمن المبيدات المنوية على مدار العام الأول. هذا يعني أن حوالي ٧١ حالة من كل ١٠٠ سيدة يستخدمن المبيدات المنوية على مدار العام الأول لن يحملن.
- عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة مع كل جماع فإن الحمل يحدث لحوالي ١٨ حالة من كل ١٠٠ سيدة تستخدمن المبيدات المنوية على مدار العام الأول من الاستخدام. عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام المبيدات المنوية: لا يحدث تأخر.
- الحماية من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر حماية. الاستخدام المتكرر والمستمر للنون أوكسينول ٩ قد يزيد من خطورة العدوى بفيروس نقص المناعة الأدمي (أنظر سؤال ٣ صفحة ٢٣٥).

الأعراض الجانبية، والمزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية: (أنظر علاج أي مشاكل صفحة ٢٣٣)

- بعض السيدات قد يشكون من:
- حكة في المهبل أو القضيب.
 - بعض التغيرات الأخرى التي قد تحدث:
 - إصابات مهبلية

المخاطر الصحية المعروفة

غير شائعة:

- التهاب المجارى البولية، خاصة عند استخدام المبيدات المنوية مرتين أو أكثر يومياً.

المخاطر نادرة الحدوث:

- الاستخدام المتكرر للنون أوكسينول ٩ قد يزيد من خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي (أنظر سؤال ٣ صفحة ٢٣٥)

المزايا الصحية المعروفة.

تساعد في الحماية من:

- مخاطر حدوث الحمل.



تصحيح المفاهيم الخاطئة: (أنظر أيضاً أسئلة وأجوبة صفحة ٢٣٥)

المبيدات المنوية:

- لا تقلل الإفرازات المهبلية ، ولا تؤدي إلى حدوث نزيف أثناء الجماع .
- لا تؤدي إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم أو تشوهات الأجنة .
- لا تحمي من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً .
- لا تؤثر على الرغبة الجنسية لكل من الرجل أو المرأة ، ولا تؤثر على المتعة الجنسية لمعظم الرجال .
- لا تؤدي إلى انقطاع الدورة الشهرية لدى السيدات .

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام المبيدات المنوية ؟

- يمكن للسيدة التحكم في استخدامها .
- ليس لها أي أعراض جانبية تتعلق بالهرمونات .
- تعمل على زيادة التزليق داخل المهبل .
- يمكن استخدامها دون الرجوع إلى مقدمي الخدمة .
- يتم وضعها قبل الجماع ، ولذلك لا تسبب في انقطاع العلاقة الجنسية .

من تستطيع ، ومن لا تستطيع استخدام المبيدات المنوية

المبيدات المنوية آمنة ومناسبة لكل السيدات تقريباً

عوامل اللياقة الطبية لاستخدام المبيدات المنوية

- جميع السيدات يمكنهن استخدام المبيدات المنوية ماعدا:
- السيدات المعرضات بدرجة كبيرة للإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي
 - السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي .
 - السيدات المصابات بمرض الإيدز .

تقديم خدمة المبيدات المنوية

متى يمكن البدء في استخدام المبيدات المنوية ؟

- في أي وقت تريده المنتفعة

شرح كيفية استخدام المبيدات المنوية

- إعطاء المبيدات المنوية يجب إعطاء المنتفعة أكبر كمية ممكنة من المبيدات المنوية . ويفضل ما يكفي لعام كامل ، إن أمكن .

- ١ شرح كيفية وضع المبيدات المنوية داخل المهبل تأكدي من تاريخ نهاية الصلاحية وعدم استخدامها عندما تكون منتهية الصلاحية .
- ٢ يتم غسيل الايدي بالماء والصابون إن أمكن .
- ٣ الكريم أو الرغوة: رجي عبوة الرغوة جيدا ، وأعصري المبيدات المنوية من العبوة أو أنبوبة الكريم داخل محقن بلاستيكي خاص . أدخل المحقن إلى أعلى مكان في المهبل قرب عنق الرحم ، ثم أضغطي الكريم .
- ٤ الأقراص أو اللبوس أو الهلام (الجيلي) : أدخل أحد هذه الأنواع إلى أعمق مكان في المهبل قرب عنق الرحم بواسطة أداة إدخال أو إصبع اليد . أطوي الشريحة الرقيقة نصفين بواسطة اليد ، ثم ضعها بيدك الجافة داخل المهبل (حتي لا تلتصق بأصابع اليد المبللة) .

- أشرح للمنتفعت متى يتم وضع المبيدات المنوية داخل المهبل
- الكريم أو الفوار: في أي وقت قبل الجماع بساعة .
- الأقراص واللبوس والجيلي والشرائح الرقيقة: يتم وضعها قبل الجماع من عشرة دقائق إلى ساعة حسب النوع .

- تكرار مرات الجماع يجب وضع المبيدات المنوية مع كل جماع .

- لا يجب تشطيف المهبل بعد الجماع (دش مهبلي)
- لا يوصي بعمل دش مهبلي بعد الجماع لأنه يزيل مبيدات الحيوانات المنوية من المهبل ، كما يزيد من خطورة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً .
- إذا كان من الضروري عمل دش مهبلي فيجب تأجيله حتى مرور ٦ ساعات بعد الجماع .

دعم مستخدمات مبيدات الحيوانات المنوية

- يجب التأكد من فهم المنتفعة للطريقة الصحيحة للاستخدام
- إسأل المنتفعة أن تشرح لك متى وأين يجب عليها وضع المبيدات المنوية .

- أشرح للمنتفعة الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً .
- تهيج أو هرش داخل أو حول المهبل ، أو القضيبي .

- أشرح طريقة استخدام حبوب منع الحمل الاضطرارية الغير صحيحة (أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥) .
- في حالة عدم استخدام المبيدات المنوية ، أو استعمالها بالطريقة الغير الصحيحة (أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية إذا كان ذلك ممكناً .

الحاجز المهبلي

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- يتم وضع الحاجز المهبلي قبل الجماع في أعلى مكان في المهبل . يغطي عنق الرحم . إضافة المبيدات المنوية له توفر حماية إضافية من حدوث الحمل .
- يجب فحص الحوض قبل استخدامه . يجب أن يختار مقدم الخدمة مقياس الحاجز المهبلي المناسب للسيدة .
- للحصول على أعلى فعالية للحاجز ، يجب استخدامه استخداماً صحيحاً مع كل جماع .

ما هو الحاجز المهبلي ؟

- عبارة عن غطاء مرن من اللاتكس يقوم بتغطية عنق الرحم ، ويتوافر أيضاً أنواع من البلاستيك .
- يوجد على حافة الحاجز إطار قوي ، ورقيق ، ومرن يعمل على الإبقاء على الحاجز المهبلي في مكانه .
- للحصول على أعلى فعالية يتم استخدامه مع المبيدات المنوية (الكريم أو الجيلي أو الرغوة)
- يتوافر في أحجام مختلفة ، ويحتاج لمقدم خدمة مدرب لتحديد المقاس المناسب .
- يعمل كعازل يمنع دخول الحيوانات المنوية عنق الرحم ، كما تعمل المبيدات المنوية على قتلها أو تثبيط نشاطها . وكلاهما يمنع التقاء الحيوانات المنوية مع البويضة .

مدى فعاليتها ؟



تعتمد الفعالية على المستخدمة. تزيد خطورة حدوث الحمل عندما لا يتم استخدام الحاجز المهبل مع المبيدات المنوية مع كل جماع .

● عند استخدامه بالطريقة المعتادة فإن حوالي ١٦ حالة حمل تحدث بين كل ١٠٠ سيدة تستخدم الحاجز المهبل المزود بالمبيدات المنوية على مدار العام الأول من الاستخدام. هذا يعني أن ٨٤ سيدة من كل ١٠٠ سيدة تستخدم الحاجز المهبل المزود بالمبيدات المنوية لن تصبح حاملًا .

● عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة مع كل جماع ، حوالي ٦ حالات حمل تحدث بين كل ١٠٠ سيدة تستخدم الحاجز المزود بالمبيدات المنوية على مدار العام الأول من الاستخدام .

عودة الخصوبة بعد التوقف عن الاستخدام: لا يحدث تأخير في عودة الخصوبة .

الحماية من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً: قد توفر قدراً قليلاً من الحماية ضد بعض الأمراض المنقولة جنسياً ، ولكن لا يجب الاعتماد عليه كوسيلة حماية من هذه الأمراض . (انظر سؤال ٨ صفحة ٢٣٦) .

الأعراض الجانبية ، المزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية (انظر علاج أي مشاكل صفحة ٢٣٣)

بعض المستخدمة قد يشكون من:

● حكة داخل أو حول المهبل أو القضيب .

بعض الأعراض الأخرى المحتملة الحدوث:

● إصابات المهبل .

المخاطر الصحية المعروفة

الشائعة ، وغير الشائعة الحدوث:

● التهابات المجارى البولية

الغير شائعة:

● التهابات المهبل البكتيرية .

● التهابات المهبل الفطرية .

نادرة الحدوث:

● الاستخدام المتكرر للنون أو أكسينول ٩ قد يزيد

من خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة

الآدمي (انظر سؤال ٣ صفحة ٢٣٥)

نادرة الحدوث جدا:

● متلازمة الصدمة التسممية .

المزايا الصحية المعروفة .

تساعد في الحماية من:

● خطر حدوث الحمل .

قد تساعد في الحماية من:

● بعض الأمراض المنقولة جنسياً مثل السيلان

والكلامديا (المتدثرة) ومرض التهابات

الحوض والتريكوموناس .

● ما قبل سرطان عنق الرحم ، وسرطان عنق

الرحم .

تصحيح المفاهيم الخاطئة: (انظر الأسئلة والأجوبة صفحة ٢٣٥)

الحاجز المهبلية:

- لا يؤثر على الإحساس بالجنس ، قليل من الرجال يشعرون بالحاجز المهبلية أثناء الجماع ، ولكن الغالبية لا يشعرون به .
- لا يمكنه المرور من عنق الرحم إلى الرحم أو إلى أي مكان داخل جسد السيدة .
- لا يتسبب في الإصابة بسرطان عنق الرحم .

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام الحواجز المهبلية ؟

- يمكن للسيدة التحكم في استخدامها .
- ليس لها أي أعراض جانبية تتعلق بالهرمونات .
- يتم وضعها قبل الجماع ، ولذلك لا تسبب في انقطاع العلاقة الجنسية .

من التي تستطيع استخدام الحواجز المهبلية ومن التي لا تستطيع ؟

وسيلة آمنة ومناسبة لجميع السيدات تقريباً .

غالباً تستطيع جميع النساء استخدام الحاجز المهبلية بأمان ، وفعالية .

معايير اللياقة الطبية

لا استخدام الحاجز المهبلية

أسأل السيدة الأسئلة التالية عن بعض الحالات الطبية المعروفة . لا داعي لإجراء الكشف أو أي فحوص معملية . إذا كانت الإجابة (لا) على كل الأسئلة ، يمكن للسيدة استخدام الحاجز المهبلية على الفور إذا أرادت ذلك . إذا كانت الإجابة (نعم) على أحد الأسئلة ، يجب إتباع التعليمات المرفقة . وعلى الرغم من ذلك وفي بعض الحالات الخاصة يمكن للسيدة استخدام الحاجز المهبلية . هذه الأسئلة أيضاً يتم تطبيقها على غطاء عنق الرحم . (انظر غطاء عنق الرحم صفحة ٢٣٨)

١ . هل رزقت بمولود حديثاً ؟ أو هل أجريت لك عملية إجهاض حمل في النصف الثاني من الحمل سواء كان تلقائياً أو متعمداً ؟

لا نعم لا يجب تركيب الحاجز قبل مرور ٦ أسابيع على الولادة أو الإجهاض في النصف الثاني من الحمل ، حتى عوده الرحم وعنق الرحم إلى حجمهما الطبيعي . يتم إعطاء السيدة وسيله منع حمل إضافية* لاستخدامها حين مرور ذلك الوقت .

(التكملة في الصفحة التالية)

* الوسائل المؤقتة لمنع الحمل تشمل الامتناع عن الجماع ، العازل الطبي الذكري ، والأنتوي ، مبيدات الحيوانات المنوية ، والعزل (القذف الخارجي) . أخبر المنتفعة أن مبيدات الحيوانات المنوية والعزل من وسائل منع الحمل الأقل فاعلية . أعطها العازل الطبي إن أمكن ذلك .

٢. هل تعانين من الحساسية لمادة اللاتكس المطاطية؟

لا نعم لا يمكن للسيدة استخدام الحاجز المهبل المصنوع من اللاتكس ، ولكن يمكن لها استخدام الحاجز المهبل المصنوع من البلاستيك .

٣. هل أنت مصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي أو مرض الإيدز؟ هل تعتقدين أنك معرضة بدرجة كبيرة للإصابة بهذا الفيروس؟ (ناقش السيدة حول العوامل التي تجعلها معرضة بدرجة كبيرة لخطورة الإصابة بهذا الفيروس [انظر الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي . من التي في خطر؟ صفحة ٢٧٦] . على سبيل المثال الشريك مصاب بفيروس نقص المناعة الأدمي) .

لا نعم لا يتم إعطاء السيدة الحاجز المهبل ، وننصحها باستعمال الواقي الذكري فقط ليوفر الحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي أو بالإضافة إلى وسيلة منع حمل أخرى .

للتصنيف الكامل ، انظر معايير اللياقة الطبية لاستخدام وسائل منع الحمل صفحة ٣٢٤ . يجب التأكد من شرح المزايا والمخاطر الصحية ، وكذلك الأعراض الجانبية للوسيلة التي ستستخدمها السيدة ، أيضا يجب الإشارة إلى أي ظروف قد تطرأ تجعل الوسيلة غير مناسبة للاستخدام .

استخدام الحكم الإكلينيكي في بعض الحالات الخاصة لاستخدام الحاجز المهبل

غالبا السيدات اللاتي يعانين من أي من الحالات الطبية المذكورة هنا لا يجب عليهن استخدام الحاجز المهبل كوسيلة لمنع الحمل ، وعلى الرغم من ذلك وفي ظروف خاصة عندما لا تتوافر الوسيلة الأخرى المناسبة للسيدة أو أن الوسيلة غير مقبولة ، يمكن لمقدم الخدمة بعد تقييم الحالة أن يسمح للسيدة باستخدام الحواجز المهبلية المزودة بالمبيدات المنوية . يجب على مقدم الخدمة تقييم مدى خطورة الحالة الطبية للسيدة وكذلك قدرتها على متابعة الوسيلة مع مقدمي الخدمة بانتظام .

- تاريخ مرضى سابق للاصابه بمتلازمة الصدمة التسممية .
- الحساسية لمادة اللاتكس ، وخاصة إذا كانت بسيطة . (أنظر الحكمة البسيطة في المهبل أو القضيب ، أو الحساسية البسيطة لاستخدام الواقي الذكري صفحة ٢٠٧)
- الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي ، أو زيادة مخاطر الإصابة به أو الإصابة بمرض الإيدز .

تقديم خدمة الحاجز المهبلي

متى يمكن بداية الاستخدام؟

حالة السيدة	متى تبدأ
في أي وقت	في أي وقت
نصيحة خاصة للسيدات اللاتي كن يستخدمن وسيلة أخرى	إذا كانت السيدة قد وضعت طفلاً ، أو تعرضت لعملية إجهاض في النصف الثاني من الحمل منذ أقل من ٦ أسابيع . يتم إعطاؤها وسيلة منع حمل إضافية للاستخدام إذا رغبت في ذلك حين مرور ٦ أسابيع .
إنصح السيدة أن تستمر في استخدام الوسيلة التي كانت تستخدمها من قبل بالإضافة للحاجز المهبلي لفترة من الوقت حتى تكتسب الثقة ، والخبرة في استخدامه ، وبعد ذلك يمكنها استخدام الحاجز بكفاءة .	

شرح الطريقة الصحيحة لتركيب الحاجز المهبلي

تعليم السيدة كيفية تركيب الحاجز المهبلي يحتاج إلى تدريب وممارسة ، ولهذا فان الوصف التالي ملخصاً للطريقة وليس التعليمات المفصلة .

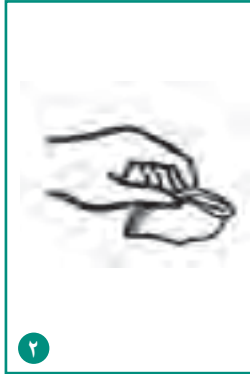
- ١ . يجب على مقدم الخدمة إتباع طرق مكافحة العدوى اللازمة عند التركيب (انظر منع العدوى في العيادة صفحة ٣١٢)
 - ٢ . تستلقي السيدة على ظهرها كما هو الوضع عند إجراء الفحص المهبلي .
 - ٣ . يجب على مقدم الخدمة التأكد من عدم وجود ما يمنع من تركيب الحاجز المهبلي مثل حالات السقوط الرحيمي .
 - ٤ . يقوم مقدم الخدمة بإدخال إصبعيه الوسطى والسبابة في المهبل لقياس الحجم المناسب للحاجز المهبلي .
 - ٥ . يقوم مقدم الخدمة بإدخال حاجز مهبلي مخصص للقياس داخل مهبل السيدة . يجب أن يتأكد مقدم الخدمة من مناسبة الحجم الذي اختاره للسيدة ، ويتأكد من أنه يغطي عنق الرحم تماما ، وأنه لا يخرج من المهبل بسهولة .
 - ٦ . يتم إعطاء السيدة الحاجز ذو القياس المناسب ، بالإضافة إلى كمية كبيرة من المبيدات المنوية لتستخدم معه ، ويُعلم السيدة كيف تستعمل المبيدات المنوية مع الحاجز المهبلي بالطريقة الصحيحة . (أنظر كيفية استخدام الحاجز المهبلي صفحة ٢٣٠) .
- مع استخدام حاجز مهبلي ذي قياس مناسب للمنتفعة لن تشعر السيدة بوجوده داخل المهبل ، و لا حتى أثناء المثني أو الجماع .

شرح كيفية استخدام الحاجز المهبلي

هام: كلما أمكن يجب أن تشرح للسيدة مكان عظمة العانة باستخدام نموذج تشريحي أو مجسم أو صورة. أشرح لها أن الحاجز يركب خلف عظمة العانة بحيث يغطي عنق الرحم.

شرح الخطوات الخمسة الأساسية لاستخدام الحاجز المهبلي

الخطوات الأساسية	التفاصيل الهامة
١. يتم إضافة مقدار ملعقة من المبيدات المنوية (كريم أو فوار أو جيلي) داخل الحاجز المهبلي وحول حافته.	<ul style="list-style-type: none">● غسل اليدين بالماء والصابون إن أمكن.● التأكد من خلو الحاجز المهبلي من أي تمزق أو تشقق أو ثقوب قبل التركيب من خلال رفعه ورؤيته من خلال الضوء.● التأكد من تاريخ الصلاحية للمبيدات المنوية وعدم استخدام المبيدات المنتهية الصلاحية.● أدخل الحاجز المهبلي إلى مكانه في المهبل قبل الجماع بأقل من ٦ ساعات.
٢. اضغطي على حافتي الحاجز المهبلي معا، ثم ادفعيه إلى أعلى مكان يمكن الوصول إليه داخل المهبل.	<ul style="list-style-type: none">● يتم إختيار الوضع المناسب والمريح للسيدة، مثل وضع القرفصاء، أو الوقوف على قدم واحدة، أو الاستلقاء على الظهر.
٣. تحسسي مكان الحاجز المهبلي لتتأكدي من أنه في مكانه الصحيح وأنه يغطي عنق الرحم.	<ul style="list-style-type: none">● يمكن الإحساس بعنق الرحم - الذي يشبه الإحساس بطرف الأنف - عن طريق تحسس قبة الحاجز المهبلي الذي يغطي عنق الرحم.● إذا كان الحاجز المهبلي غير مريح، يجب إخراج وإعادة تركيبه مره أخرى.



- ٤ . اترك الحاجز المهبلي في موضعه على الأقل لمدة ٦ ساعات بعد الجماع ، ولكن لا يجب تركه لأكثر من ٢٤ ساعة .
- ترك الحاجز المهبلي في مكانه لمدة تزيد على ٢٤ ساعة يزيد من خطورة الإصابة بمتلازمة الصدمة التسممية. يمكن أيضاً أن يتسبب في حدوث إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة . (يتم اختفاء الرائحة والإفرازات تماماً بعد نزع الحاجز المهبلي)
- عندما يتكرر الجماع في نفس الوقت ، يجب التأكد من وجود الحاجز المهبلي في مكانه الصحيح مع إضافة كمية أخرى من المبيدات المنوية على الجهة الخارجية للحاجز المهبلي .
- ٥ . لنزع الحاجز المهبلي يتم إدخال أحد أصابع اليد تحت الحافة لسحبها إلى أسفل ، ثم إلى الخارج .
- غسيل الأيدي جيداً بالماء والصابون إن أمكن .
- إدخال أحد الأصابع إلى المهبل حتى يتم تحسس الحاجز المهبلي .
- يسحب الحاجز برفق إلى أسفل ، وللخارج مع توخي الحذر من قطع الحاجز بواسطة الأظافر .
- غسيل الحاجز المهبلي بالماء والصابون الخفيف جيداً بعد كل جماع ثم تجفيفه .

مساعدته مستخدمات الحاجز المهبلي

- تأكد من تفهم المنتفعة للاستخدام الصحيح للحاجز المهبلي
- يتم سؤال المنتفعة عن كيفية ومتى يتم تركيب الحاجز المهبلي ، وخلعه .
- وضع أن التركيب يصبح أكثر سهولة مع مرور الوقت
- كلما تمرست السيدة على تركيب وخلع الحاجز المهبلي ، كلما كانت هذه العملية أكثر سهولة .
- يتم وصف الأعراض الجانبية الأكثر شيوعاً
- هرش أو تهيج في المهبل أو حول المهبل أو القضب .
- شرح طريقة استخدام أقراص منع الحمل الاضطراري
- أشرح كيفية استخدام أقراص منع الحمل الاضطراري في حالة إنزلاق الحاجز من مكانه أو عند عدم الاستخدام الصحيح له (أنظر أقراص منع الحمل الاضطراري صفحة ٤٥) . أعطي للمنتفعة أقراص منع الحمل الاضطراري إن كانت متوافرة
- شرح متى يجب تغيير الحاجز المهبلي
- عندما يصبح الحاجز رقيقاً أو عند وجود ثقب أو تشقق به فلا يجب استخدامه بل يتم تغييره بأخر . يجب على السيدة الحصول على حاجز مهبلي جديد كل سنتان .

نقاط هامة لمستخدمي المبيدات المنوية ، أو الحاجز المهبلي مع المبيدات المنوية

- يجب تخزين المبيدات المنوية في مكان جاف وبارد وبعيدا عن حرارة الشمس . اللبوس المهبلي (التحاميل) قد تنصهر في الأجواء الحارة ، ولكنها لا تنصهر في الأجواء الحارة عند حفظها في أماكن جافة .
- يجب تخزين الحاجز المهبلي في مكان جاف وبارد إن أمكن .
- ستحتاج المنتفعة إلى حاجز مهبلي بقياس جديد بعد الولادة أو بعد إجهاض في النصف الثاني من الحمل .

« راجعينا في أي وقت » - لماذا تراجع المنتفعة مقدم الخدمة ؟

طمئن المنتفعة وذكرها بأنها مرحباً بها في أي وقت ترغب فيه مراجعة مقدم الخدمة مرة أخرى - على سبيل المثال ، إذا صادفتها مشاكل مع الوسيلة ، أو إذا كان لها أي تساؤلات ، أو إذا كانت تريد الحصول على وسيلة أخرى ، أو حدث تغيير جذري في حالتها الصحية ، أو لأنها تعتقد في حدوث حمل .

نصيحة صحية عامة: أي سيده تشعر بتغير مفاجئ في حالتها الصحية يجب عليها مناظرة الطبيب أو المرضة على الفور . قد لا تكون الوسيلة المستخدمة هي السبب في التغيير الصحي لديها ، لكنه يجب عليها إن تخبر الطبيب أو المرضة عن نوع الوسيلة التي تستخدمها .

مساعدة السيدات المستمרות في استخدام الوسيلة

- ١ . يجب السؤال عن أحوال السيدة مع الوسيلة ، وهل هي راضية عن استخدامها أم لا ، وسؤالها إذا كان لديها أي تساؤلات أو أمور تريد مناقشتها .
- ٢ . يجب السؤال عما إذا كانت تواجه أي صعوبة في استخدام الوسيلة بالطريقة الصحيحة مع كل جماع أم لا . يجب إعطائها المعلومات أو المساعدة التي تحتاج إليها . (انظر علاج أى مشكلة بالصفحة القادمة) .
- ٣ . أعطي المنتفعة المزيد من المبيدات المنوية ، وأكد عليها العودة مرة أخرى قبل نفاذ ما لديها ، مع تذكيرها بالأماكن التي يمكنها الحصول منها على المبيدات المنوية عند الحاجة .
- ٤ . أسأل المستخدمات القدامى للحاجز المهبلي عما إذا كان لديهن أي مشاكل صحية جديدة منذ آخر زيارة لهن . للمشاكل الصحية الجديدة والتي تتطلب تغيير الوسيلة انظر صفحة ٢٣٤ .
- ٥ . أسأل قدامى المستخدمات إذا كان لديهن تغير كبير قد حدث في حياتهن يؤثر علي احتياجاتهن ، وبالتحديد التخطيط لحمل مستقبلي ، أو خطورة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة الأدمي مع المتابعة إن أمكن .

التعامل مع أي مشكلة

المشاكل المتعلقة بالأعراض الجانبية أو بطريقة الاستخدام

المشاكل والأعراض الجانبية قد تكون، أو قد لا تكون بسبب الوسيلة المستخدمة .

- الأعراض الجانبية أو المشاكل التي تحدث مع استخدام المبيدات المنوية أو الحاجز المهبلية، وتؤثر على رضا المنتفعة أو علي طريقة استخدامها للوسيلة، تحتاج انتباه مقدم الخدمة، وأن يستمع إلى المنتفعة جيداً مع إسداء النصح لها، وتقديم العلاج إذا تطلب الأمر ذلك .
- يجب مساعدة المنتفعة على اختيار وسيلة أخرى في الحال إذا كانت ترغب في ذلك، أو حين لم يتم التغلب على المشاكل التي تعاني منها .

صعوبة تركيب أو خلع الحاجز المهبلية

- قدم النصح والإرشاد للمنتفعة عن طريقة تركيب، وطريقة خلع الحاجز المهبلية . أطلب منها تركيب الحاجز المهبلية، ثم خلعها أثناء تواجدها بالعبادة وتأكد من أنها تتبع الإجراءات والخطوات الصحيحة . صحح لها أخطائها إذا لزم الأمر .

الشعور بعدم الراحة، أو ألم مع استخدام الحاجز المهبلية

- الحاجز الذي يكون قياسه أكثر من اللازم قد يسبب عدم الشعور بالراحة لدى المنتفعة، وعلى ذلك يجب التأكد من أن قياس الحاجز المهبلية مناسباً للمنتفعة .
 - غير الحاجز بأخر أصغر منه في الحجم إذا كان كبير الحجم هو السبب في الألم .
 - إذا كان قياس الحاجز المهبلية مناسباً، وكان هناك العديد من أنواع الحواجز المهبلية الأخرى، فيجب تجربة نوع آخر .
- أطلب من السيدة تركيب و خلع الحاجز المهبلية أثناء تواجدها بالعبادة، وتأكد من أنها تضع الحاجز في المكان الصحيح .
- الكشف المهبلية للتأكد من عدم وجود إصابات في المهبل:
 - إذا كان هناك إصابة أو قرح بالمهبل، أقتراح عليها تغيير الوسيلة بوسيلة أخرى لفترة مؤقتة (الواقية الذكري أو أقراص منع الحمل)، وأعطها كمية مناسبة .
 - الكشف عن وجود التهاب بالمهبل أو الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، وعلاجها أو التحويل للعلاج .
 - ستختفي هذه الأعراض دون الحاجة إلى علاج عند التحويل إلى استخدام وسيلة أخرى .

تهيج حول أو في المهبل أو القضيب (أحد الشريكين يشكو من هرش أو طفح جلدي أو التهاب قد يستمر ليوم أو أكثر)

- الكشف عن وجود التهاب بالمهبل أو الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، وعلاجها أو التحويل للعلاج .
- إذا لم تكن هناك أي عدوى أو التهابات، اقترح استخدام نوع آخر من المبيدات المنوية .

التهابات المجارى البولية (ألم أو حرقان عند التبول، زيادة عدد مرات التبول - كميات قليلة من البول في كل مره - أو ظهور دم في البول أو الألم في الظهر)

- يجب علاج الحالة عن طريق وصف عقار الكوتريموكسازول ٢٤٠ مجم بالفم مره واحدة يومياً ولمدة ٣ أيام، أو التراي ميثوبريم ١٠٠ مجم مرة واحدة يومياً بالفم لمدة ٣ أيام، أو نيتروفورانتوين ٥٠ مجم مرتين يومياً بالفم لمدة ٣ أيام .
- إذا تكررت المشكلة يجب إعطاء السيدة حاجز مهبلية آخر ذو حجم اصغر .

التهاب المهبل البكتيري (إفرازات مهبلية بيضاء أو رمادية اللون غير طبيعية مع رائحة كريهة ، قد يصاحبها حرقان بالبول أو هرش في المهبل)

- يتم العلاج بواسطة عقار الميترونيدازول ٢ جم بالفم جرعة واحدة ، أو ميترونيدازول ٤٠٠ - ٥٠٠ مجم بالفم مرتان يوميا لمدة ٧ أيام .

التهابات فطرية (إفرازات مهبلية غير طبيعية بيضاء اللون ، قد تكون سائلة أو متخثرة ، وأيضا قد يصاحبها حرقان بالبول أو احمرار أو هرش بالمهبل)

- يتم العلاج بواسطة عقار الفلوكونازول ١٥٠ مجم جرعة واحدة بالفم ، الميكونازول لبوس مهبلي ٢٠٠ مجم مرة واحدة يوميا لمدة ٣ أيام ، أو كلوتريمازول ١٠٠ مجم أقراص مهبلية مرتان يوميا لمدة ٣ أيام .
- الميكونازول لبوس مهبلي زيتي التركيب وقد يضعف الحاجز المهبلي المصنوع من اللاتكس لذلك لا يجب استخدام هذا النوع من الحواجز أو الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس أثناء فترة العلاج . يمكن للسيدة استخدام الواقي الذكري أو النسائي المصنوع من البلاستيك أو استخدام أي وسيلة أخرى حتى انتهاء فترة العلاج . (العلاج عن طريق الفم لا يسبب تلف للاتكس)

الشك في وجود حمل

- التأكد من وجود حمل أولاً .
- لا يوجد أي خطورة على الجنين عند حدوث الحمل أثناء استخدام المبيدات المنوية .

المشاكل الجديدة التي تتطلب تغيير الوسيلة

قد يكون ذلك بسبب الوسيلة ، أو لأي أسباب أخرى .

التهابات المجارى البولية أو المهبلية المتكررة (مثل التهابات المهبل البكتيرية أو الفطرية)

- يتم إمداد السيدة بحاجز آخر ذو مقاس أصغر .

حساسية ضد اللاتكس (في صورته احمرار أو هرش أو طفح جلدي و/أو تورم للاعضاء التناسلية الخارجية أو الفخذين . « حساسية بسيطة » أو طفح جلدي على مناطق كثيرة من الجسم ودوخة وصعوبة في التنفس أو فقد الوعي « حساسية شديدة »)

- يجب التوقف عن استخدام الحاجز المهبلي المصنوع من اللاتكس واستخدام حاجز آخر مصنوع من البلاستيك إن أمكن أو اختيار وسيلة أخرى ولكن ليست الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس .

متلازمة الصدمة التسممية: (ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة ، طفح جلدي ، قيء ، إسهال ودوخة أو التهاب في الحلق ، أو آلام بالعضلات) . أنظر أعراض وعلامات الحالات الصحية الخطيرة صفحة (٣٢٠) .

- يتم علاج السيدة أو تحويلها فوراً للتشخيص والعلاج فهذه المتلازمة قد تهدد حياة السيدة .
- يجب إخبار السيدة بالتوقف عن استخدام الحاجز المهبلي ومساعدتها في اختيار وسيلة أخرى ولكن ليست غطاء عنق الرحم .

أسئلة وأجوبة حول المبيدات المنوية والحاجز المهبلية

١. هل يتسبب استخدام المبيدات المنوية في عيوب خلقية للأطفال؟ هل سيحدث ضرر للجنين لو أن السيدة استخدمت المبيدات المنوية وهي حامل عن طريق الخطأ؟

لا، فهناك دليل قوي على ان استخدام المبيدات المنوية لا يسبب عيوب خلقية أو ضرر للجنين إذا حدث الحمل أثناء استخدامها أو إذا استخدمت بالمصادفة أثناء الحمل .

٢. هل تتسبب المبيدات المنوية في حدوث سرطان؟

لا، لا تتسبب المبيدات المنوية في حدوث سرطان .

٣. هل يزيد استخدام المبيدات المنوية من خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي؟

السيدات اللاتي يتكرر استخدامهن النون أو كسينول ٩ يوماً قد تزيد مخاطر الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي . المبيدات المنوية قد تتسبب في حدوث تهيج مهبلية وقد تؤدي الى إصابات صغيرة بالمهبل أو الأعضاء التناسلية الخارجية ، مما يترتب عليه سهولة الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي من خلال تلك الجروح أو القرحة . الدراسات التي أظهرت أن استخدام المبيدات المنوية يزيد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي بحثت في السيدات اللاتي يستخدمن المبيدات المنوية مرات عديدة في اليوم . السيدات اللاتي يمارسن العلاقة الجنسية أكثر من مرة في اليوم الواحد يجب عليهن استخدام وسيلة منع حمل أخرى خلاف المبيدات المنوية . الدراسة التي أجريت على مجموعة من السيدات اللاتي تستخدمن النون أو كسينول ٩ ثلاث مرات في المتوسط أسبوعياً وجدت أنه لا يوجد خطر أكبر للإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي عن مثيلاتها اللاتي لا يستخدمن المبيدات المنوية نهائياً .

٤. هل الحاجز المهبلية غير مريح للسيدات؟

لا، إذا ماتم تركيبه في المكان الصحيح . السيدة وشريكها غالباً لا يشعرون بوجود الحاجز المهبلية أثناء الجماع . يجب على مقدم الخدمة اختيار الحاجز المهبلية ذو المقاس المناسب والذي يتم تركيبه بالطريقة التي لا تسبب ضيق أو عدم الشعور بالراحة . يجب على السيدة العودة مرة أخرى للتأكد من وضع الحاجز في مكانه السليم ، والتأكد من أنها تقوم بتركيبه ونزعه بالطريقة السليمة .

٥. عند استخدام السيدة للحاجز المهبلية دون استخدام المبيدات المنوية معه ، هل يمنع ذلك حدوث الحمل؟

لا توجد أدلة كافية للتأكد من ذلك ، فالقليل من الدراسات وجدت أن نسبة حدوث الحمل تكون عالية عند استخدام الحاجز بدون المبيدات المنوية . وعلى ذلك فاستخدام الحاجز المهبلية بدون المبيدات المنوية لا ينصح به ..

٦. هل يمكن للسيدة ترك الحاجز في المهبل يوماً كاملاً داخل المهبل؟

نعم ، على الرغم من أن ذلك غير مستحب . يمكن للسيدة ترك الحاجز المهبلية في موضعه طوال اليوم إذا كانت لا تستطيع تركيبه قبل الجماع بفترة قصيرة ، ولكن لا يجب عليها ترك الحاجز في المهبل لأكثر من ٢٤ ساعة لأنه يزيد من نسبة الإصابة بمتلازمة الصدمة التسممية .

٧. هل تستطيع السيدة استخدام المواد المزلقة مع الحاجز المهبلية؟

نعم ، تستخدم المواد المزلقة مائية القاعدة أو السيليكونية القاعدة . إذا كان الحاجز المهبلية مصنوع من مادة اللاتكس ، لا يجب استخدام المواد المزلقة المصنوعة من الزيوت لأنها قد تتلف الحاجز المصنوع من اللاتكس . المواد التي لا يجب استخدامها كمزقة والمصنوعة من الزيوت مثل (زيت الطبخ ، أو زيوت الأطفال ، أو زيت جوز الهند ، أو الزيوت المعدنية) ، الجيل البترولي ، والكريمات الباردة والزبدة ، وزبدة الكاكاو ، والزبدة الصفراء أيضا لا يجب استخدامها . المزلقات المصنوعة من قاعدة زيتية لا تتسبب في تلف الحواجز المصنوعة من البلاستيك . المبيدات المنوية غالبا ما توفر التزليق الكافي لمستخدمات الحواجز المهبلية .

٨. هل استخدام الحواجز المهبلية يحمي من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي؟

بينت الأبحاث أن استخدام الحاجز المهبلية قد يقي من الإصابة ببعض هذه الأمراض مثل السيلان والكلاميديا (المنديثة) . أظهرت بعض الدراسات أيضا أنها قد تحمي من الإصابة بالتهابات الحوض والترايكوموناس ، والدراسات ما زالت على الطريق لتقييم مدى قدرة الحاجز المهبلية على الحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي . في الوقت الحالي ، استخدام الواقي الذكري أو النسائي هو الطريقة الوحيدة التي يوصى بها للحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى .

٩. ما هي الاسفنجة المهبلية ، وما مدى فعاليتها؟

الاسفنجة المهبلية مصنوعة من البلاستيك وتحتوي على مبيدات منوية ، يتم بلها بقليل من الماء ووضعها داخل المهبل ملامسة لعنق الرحم . يتم استخدام أسفنجة جديدة مع كل جماع ، و هي غير متوافرة على نطاق واسع .

فعالية الإسفنجة تعتمد على المستخدمين: تزيد نسبة حدوث الحمل إذا لم يتم استخدام الإسفنجة مع كل جماع .

السيدات اللاتي أنجنين:

- واحدة من أقل وسائل منع الحمل فعالية عند استخدامها بالطريقة الشائعة .
- حوالي ٣٢ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة يستخدمن الاسفنجة على مدار العام الأول .
- عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة مع كل جماع فإن حوالي ٢٠ حالة حمل تحدث بين كل ١٠٠ سيدة يستخدمن الاسفنجة على مدار العام الأول .
- أكثر فعالية في السيدات اللاتي لم ينجبن من قبل:
- عند استخدامها بالطريقة المعتادة: حوالي ١٦ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة تستخدمن الاسفنجة على مدار العام الأول .
- عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة مع كل جماع ، حوالي ٩ حالات حمل بين كل ١٠٠ سيدة تستخدمن الاسفنجة على مدار العام الأول .

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- يوضع غطاء عنق الرحم في عمق المهبل قبل الجماع . يغطي عنق الرحم .
- يتطلب الاستعمال الصحيح مع كل جماع للحصول على أعلى فعالية .
- يستخدم مع المبيدات المنوية للحصول على أعلى فعالية .

ما هو غطاء عنق الرحم ؟

- كأس لين من اللاتكس أو البلاستيك المطاطي يوضع عميقاً داخل المهبل ليغطي عنق الرحم .
- متوافر في أحجام مختلفة ، ويحتاج إلي مقدم خدمة مدرب تدريباً خاصاً ليساعد في اختيار المقاس المناسب .
- يعمل على منع مرور الحيوانات المنوية من عنق الرحم ، كما تعمل المبيدات المنوية على قتل أو الحد من حركة الحيوانات المنوية وبالتالي منع التقاء الحيوانات المنوية مع البويضة .

مدى فعاليتها

تعتمد الفعالية على المستخدمة . تزيد مخاطر حدوث الحمل عندما لا تستخدم أغطية عنق الرحم مع كل جماع .

- تعتبر من اقل وسائل تنظيم الأسرة فعالية

• عند الاستخدام بالطريقة المعتادة تحدث حوالي ٣٢ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة تستخدم غطاء عنق الرحم مع المبيدات المنوية على مدار العام الأول . هذا يعني أن حوالي ٦٨ من كل ١٠٠ سيدة يستخدمن أغطية عنق الرحم على مدار العام الأول لن يحملن .

• عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة مع كل جماع فإن الحمل يحدث لحوالي ٢٠ حالة من كل ١٠٠ سيدة تستخدم المبيدات المنوية على مدار العام الأول من الاستخدام .

أكثر فعالية في السيدات اللاتي لم ينجبن من قبل :

• إذا ما تم استخدامه بالطريقة المعتادة : حوالي ١٦ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة تستخدم غطاء عنق الرحم على مدار العام الأول .

• عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة مع كل جماع ، فإن حوالي ٩ حالات حمل من كل ١٠٠ سيدة تستخدمن غطاء عنق الرحم على مدار العام الأول .

• عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام غطاء عنق الرحم : لا يحدث تأخر .

• الحماية من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً : لا يوفر حماية .

فعالية أكثر



الأعراض الجانبية، والمزايا والمخاطر الصحية

مثل التي تحدث مع الحاجز المهبلي (أنظر الحاجز المهبلي، الأعراض الجانبية، والمزايا والمخاطر الصحية صفحة ٢٢٦).

عوامل اللياقة الطبية لاستخدام

غطاء عنق الرحم

يتم توجيه نفس الأسئلة الخاصة بعوامل اللياقة الطبية لاستخدام الحاجز المهبلي (انظر صفحة ٢٢٧). الفحوصات والاختبارات غير ضرورية، أيضا يتم سؤال المنتفعة السؤال التالي حول الحالات الطبية المعروفة، إذا كانت الاجابه ب (لا) على كل الاسئلة هنا وفي حالة الحاجز المهبلي، يمكن للسيدة البدء في استخدام غطاء عنق الرحم إذا كانت تريد ذلك. إذا كانت الاجابه ب (نعم) يتم إتباع التعليمات المرفقة. في بعض الحالات يمكن للسيدة البدء في استخدام غطاء عنق الرحم.

١. هل سبق لك العلاج، أو تخططين للعلاج من التغيرات التي تسبق سرطان خلايا عنق الرحم (تغيرات ما قبل السرطان)، أو من سرطان عنق الرحم؟

لا نعم لا يتم إعطاء السيدة غطاء عنق الرحم.

للتصنيف الكامل، انظر عوامل اللياقة الطبية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة صفحة ٣٢٤. يجب التأكد من شرح المزايا والمخاطر الصحية، كذلك الأعراض الجانبية للوسيلة التي ستستخدمها السيدة. أيضا يجدر الإشارة إلى أي ظروف قد تطرأ تجعل الوسيلة غير مناسبة للاستخدام.

تقديم خدمة غطاء عنق الرحم

تقديم خدمة غطاء عنق الرحم مثل تقديم خدمة، وشرح الطريقة الصحيحة لتركيب الحاجز المهبلي (أنظر صفحة ٢٢٩)، ومساعدة مستخدمات الحاجز المهبلي (أنظر صفحة ٢٣٢). الفرق يشمل:



طريقة تركيب غطاء عنق الرحم:

- يتم ملء غطاء عنق الرحم إلى ثلثه بالمبيدات المنوية (كريم، أو جيلي، أو رغوة).
- يتم الضغط على حافة غطاء عنق الرحم في اتجاه عنق الرحم حتي يتم تغطيته بالكامل، ثم الضغط برفق على قبة غطاء عنق الرحم لتفريغ الهواء، وبالتالي يتعلق جيدا بعنق الرحم ولا يتحرك من مكانه.
- يتم وضع غطاء عنق الرحم في أي وقت قبل الجماع حتى ٤٢ ساعة قبل الجماع.

طريقه خلع غطاء عنق الرحم:

- يجب ترك غطاء عنق الرحم في مكانه لمدة ٦ ساعات على الأقل من آخر قذف منوي للشريك، ولا يجب تركه لأكثر من ٤٨ ساعة بعد تركيبه.
- ترك غطاء عنق الرحم في مكانه لأكثر من ٤٨ ساعة يزيد من خطورة حدوث الإصابة بمتلازمة الصدمة التسممية وكذلك إفرازات مهبلية كريهة الرائحة.
- يتم تحريك حافة غطاء عنق الرحم حتي يُسمح بدخول بعض الهواء بينه وبين عنق الرحم، ومن ثم يسهل سحبه بعيداً عن عنق الرحم، ثم إلى خارج المهبل.

طرق الوعي بفترة الخصوبة

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- طرق الوعي بفترة الخصوبة تتطلب التعاون بين الشريكين . يجب تعاون الشريكين على الإمتناع عن الجماع أو استخدام وسيلة منع حمل أخرى في أيام الخصوبة .
- ينبغي أن تبقى السيدة على دراية بالتغيرات الجسدية التي تحدث ، أو تتبع أيام الخصوبة ، حسب القواعد الخاصة بهذه الوسيلة .
- ليس لها أي أعراض جانبية أو مخاطر صحية .

ما هي طرق الوعي بفترة الخصوبة ؟

- ”الوعي بالخصوبة“ يعني أن تعرف السيدة متى تبدأ أيام خصوبتها خلال مدة الدورة الشهرية ، ومتى تنتهي . (أيام خصوبة المرأة هي الأيام التي يمكن أن يحدث فيها حمل) .
- في بعض الأحيان تعرف باسم الامتناع الدوري عن الجماع ، أو تنظيم الأسرة الطبيعي .
- تستطيع السيدة استخدام العديد من الطرق منفصلة ، أو مجتمعة مع بعضها للتعرف على متى تبدأ خصوبتها ومتى تنتهي .
- طريقة الحساب بالتقويم ، وهي التي تعتمد على تتبع أيام الدورة الشهرية لمعرفة بداية ونهاية فتره الخصوبة .
 - أمثلة: طريقة الأيام القياسية ، أو طريقة الحساب بالتقويم الإيقاعي .
- الطريقة التي تعتمد على الأعراض: تعتمد على التعرف على أعراض الخصوبة .
 - إفرازات عنق الرحم ، عندما ترى أو تشعر السيدة بإفرازات عنق الرحم ، فقد تكون السيدة خصبة في هذا الوقت ، وقد تشعر بقليل من البلبل المهبلي .
 - درجة حرارة الجسم الأساسية: يحدث ارتفاع في درجة حرارة جسم السيدة أثناء الراحة ، وهذا قد يعني خروج البويضة (التبويض) ، وحينها قد يحدث الحمل إذا حدث جماع . تستمر الحرارة مرتفعة حتى بداية الحيض التالي .
 - أمثلة: طريقة اليومان ، طريقة درجة حرارة الجسم الأساسية ، طريقة التبويض (أيضاً تعرف باسم طريقة المحاسبة أو طريقة إفرازات عنق الرحم) وطريقة الإعتماد على الأعراض و حرارة الجسم معاً .

- تعمل بطريقة أساسية على مساعدة السيدة على معرفة متى يمكن أن يحدث الحمل . يقوم الشريكين بالامتناع عن الجماع أو إستخدام وسيلة منع حمل أخرى في أثناء تلك الفترة (أيام الخصوبة) . بعض الأزواج يستخدمون المبيدات المنوية أو الجماع الناقص (القذف خارج المهبل) ، ولكنهما من أقل الطرق فعالية في منع حدوث الحمل .

مدى فعاليتها

فعالية أكثر



أقل فعالية

تعتمد الفعالية على المستخدم: خطورة حدوث الحمل تصبح عالية إذا حدث جماع في هذه الفترة دون إستخدام وسيلة أخرى .

- عند الإستخدام المعتاد لطريقة الوعي بفترة الخصوبة تحدث حوالي ٢٥ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيده تعتمد على الإمتناع الدوري عن الجماع في العام الأول (كيفية تعرف السيدات على وقت الخصوبة ، غير معروف . كما أن معدل حدوث الحمل لمعظم طرق الوعي بفترة الخصوبة عند إستخدامها بالطريقة المعتادة غير معروف) . هذا يعني أن ٧٥ سيده من كل ١٠٠ سيده تعتمد على طريقة الإمتناع الدوري عن الجماع لا تحمّل . بعض الطرق الجديدة للوعي بفترة الخصوبة قد تكون أسهل في الإستخدام ولذلك تكون أكثر فعالية (انظر سؤال ٣ صفحة ٢٥٤) .
- معدل حدوث الحمل مع الإستخدام الصحيح والمستمر لهذه الطرق يختلف باختلاف طريقة الوعي بفترة الخصوبة المستخدمة (انظر الجدول التالي)
- عامة ، الإمتناع عن الجماع خلال فترة الخصوبة ، أكثر فعالية من إستخدام وسيلة منع حمل أخرى .

معدل حدوث الحمل مع الإستخدام الصحيح والمستمر والإمتناع عن الجماع في أوقات الخصوبة

معدل حدوث الحمل لكل ١٠٠ سيده على مدار العام الأول	الطريقة
الطرق التي تعتمد على الحساب بالتقويم	
٥	طريقة الأيام القياسية
٩	طريقة التقويم الإيقاعي
الطرق التي تعتمد على الأعراض	
٤	طريقة اليومان
١	درجة الحرارة الأساسية للجسم أثناء الراحة
٣	طريقة التبويض
٢	طريقة الأعراض ، وحرارة الجسم معاً

- عودة الخصوبة بعد التوقف عن إستخدام الوعي بفترة الخصوبة: لا يحدث تأخر .
- الحماية من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً: لا توفر حماية .

الأعراض الجانبية ، والمزايا والمخاطر الصحية: الأعراض الجانبية:

لا يوجد

المخاطر الصحية المعروفة:

لا يوجد

المزايا الصحية المعروفة

تعمل على الحماية من:

- خطر حدوث الحمل

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام طرق الوعي بفترات الخصوبة؟

- ليس لها أعراض جانبية .
- لا تتطلب إتخاذ إجراءات أو محتاج إلى إمدادات .
- تساعد السيدة على التعرف على جسدها وفترات خصوبتها .
- تسمح لبعض الشركاء بإتباع تعاليمهم الدينية أو التقاليد أو الموروثات الثقافية حول وسائل تنظيم الأسرة .
- يمكن إستخدام هذه الطريقة للتعرف على أيام الخصوبة للسيدات الراغبات في حدوث الحمل أو اللاتي لا يرغبن في ذلك .

تصحيح المفاهيم الخاطئة: (انظر أيضاً أسئلة وأجوبة صفحة ٢٥٣)

طرق الوعي بفترة الخصوبة:

- يمكن أن تكون عالية الفعالية إذا ما تم إستخدامها بطريقة صحيحة ومنتظمة .
- لا تحتاج أن تكون السيدة متعلمة أو على درجة عالية من التعليم .
- لا تؤذي الرجال الذين يمتنعون عن الجماع .
- غير فعالة عندما يخطئ الشريكين في معرفة وقت الخصوبة ، مثل الإعتقاد بأن الخصوبة تكون في أيام نزول الحيض .



طرق الوعي بفترة الخصوبة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي

- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي ، أو بمرض الإيدز ، أو اللاتي يعالجن بواسطة عقار مضاد للريتروفيروس ، يمكنهن استخدام طرق الوعي بفترة الخصوبة كوسيلة لمنع حدوث الحمل بأمان .
- يجب حث السيدات على إستخدام الواقي إلى جانب طرق الوعي بفترة الخصوبة . إستخدام الواقي بالطريقة الصحيحة ، والمنتظمة يحميهم من إنتقال فيروس نقص المناعة الآدمي ، ومن الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً الأخرى . أيضاً يضيف الواقي حماية إضافية أخرى من خطر حدوث الحمل في السيدات اللاتي يعالجن بعقار مضاد للريتروفيروس .

من التي تستطيع إستخدام الطرق التي تعتمد على التقييم؟

عوامل اللياقة الطبية لإستخدام

الطرق التي تعتمد على التقييم

جميع السيدات يمكنهن الإعتماد على الطرق التي تعتمد على التقييم. لا توجد حالات طبية تمنع إستخدام هذه الطرق، ولكن هناك بعض الحالات التي تجعل من العسير إستخدام هذه الطرق بفعالية.

توخي الحذر يعني أن الأمر يحتاج إلى مشورة خاصة للتأكد من الإستخدام الصحيح للوسيلة. التأخير يعني أن هناك وسيلة معينة تعتمد على الوعي بفترة الخصوبة يجب تأجيل العمل بها حتى يتم تقييم الحالة للتأكد من إمكانية الإعتماد عليها. في هذه الحالة يتم وصف طريقة أخرى أو وسيلة أخرى للسيدة للإستخدام حتى تتمكن من الإعتماد على طريقة التقييم.

في الحالات التالية يجب توخي الحذر في إستخدام طريقة التقييم:

- الدورة الشهرية قد بدأت لتوها أو أصبحت تأتي على فترات أبعد أو توقفت عن النزول نتيجة لتقدم السن. (عدم انتظام الدورة الشهرية هو أمر شائع بين النساء الصغيرات في السن في أول عدة أشهر بعد بدء نزول الدورة، وكذلك في السيدات كبار السن عند الاقتراب من سن انقطاع الحيض، في هذه الحالات يكون التعرف على وقت الخصوبة أمراً صعباً).

في الحالات التالية يجب تأجيل الإعتماد على طريقة التقييم

- السيدات اللاتي وضعن حديثاً أو السيدات المرضعات (التأجيل حتى نزول ثلاث دورات شهرية علي الأقل، وتصبح الدورة الشهرية منتظمة مجدداً). بعد عدد من الشهور التي تنتظم فيها الدورة الشهرية، يجب توخي الحذر عند إستخدام الطريقة.
- السيدات اللاتي أجهضن حديثاً (يتم التأجيل حتى بداية الدورة الشهرية التالية).
- نزيف مهبلي غير منتظم.

الحالات التالية يجب توخي الحذر أو تأجيل الإعتماد على طريقة التقييم:

- تناول أي من العقاقير (الأدوية) التي تؤثر على الحالة المزاجية مثل: العقاقير المضادة للتوتر (ما عدا عقار البنزوديازيبين)، والعقاقير المضادة للاكتئاب (معيقات إعادة نفاذية السيروتونين الإنتقائية). أيضاً إستخدام بعض المضادات الحيوية لفترات طويلة أو بعض مضادات الإلتهاب الغير ستيرويدية مثل (الأسبرين، ايبوبروفين، أو الباراسيتامول). هذه العقاقير قد تؤدي إلى تأخر التبويض.



تقديم خدمة طرق الإعتماد على التقويم

متى يمكن البدء في إستخدام الطريقة ؟

بمجرد أن يتم تدريب السيدة أو الشريكان غالباً يمكنهما إتباع طريقة التقويم في أي وقت . يتم إعطاء المنتفعة التي لا تستطيع إستخدام هذه الطريقة وسيلة منع حمل أخرى حتى تستطيع البدء في إستخدامها .

حاله السيدة	متى تبدأ في الإستخدام
اللاتي لديهن دورة شهرية منتظمة	في أي وقت من الشهر • لا داعي لانتظار الدورة الشهرية التالية .
اللاتي لا يحضن شهرياً	• تأجيل إستخدام طريقة التقويم حتى عودة الدورة الشهرية .
بعد الولادة (المرضعات وغير المرضعات)	• تأجيل إستخدام طريقة الأيام المثالية لحين نزول ٣ دورات شهرية وأن تستمر آخر دورة شهرية ٢٦-٣٢ يوماً . • يتأخر انتظام نزول الدورة الشهرية في السيدات المرضعات أكثر من غير المرضعات .
بعد الإجهاض	• تأجيل طريقة الأيام المثالية لحين نزول حيض الشهر التالي ، حيث يمكن للسيدة البدء في الإعتماد على هذه الطريقة إذا لم تكن تعاني من نزيف ناتج عن إصابة للأعضاء التناسلية .
السيدات اللاتي كن يستخدمن وسيلة هرمونية	• تأجيل الإعتماد على طريقة الأيام المثالية لحين نزول الحيضة التالية . • إذا كانت السيدة تستخدم حقن منع الحمل ، يتم تأجيل إستخدام الطريقة حتى يحين موعد إعطاء الحقنة التالية ، ثم تبدأ في إستخدام الطريقة مع نزول أول دورة شهرية لها .
بعد تناول حبوب منع الحمل الإضطرارية	• تأجيل إستخدام طريقة التقويم لحين نزول الحيضة التالية .

شرح كيفية استخدام طرق التقويم

طريقة الأيام القياسية

هام: تستطيع السيدة استخدام طريقة الأيام القياسية إذا كانت دورتها الشهرية من ٢٦-٣٢ يوماً. أما إذا حدث دورتين أطول أو أقصر من ذلك خلال العام ، فيصبح الإعتماد على هذه الطريقة أقل فعالية ويجب على السيدة اختيار وسيلة منع حمل أخرى .

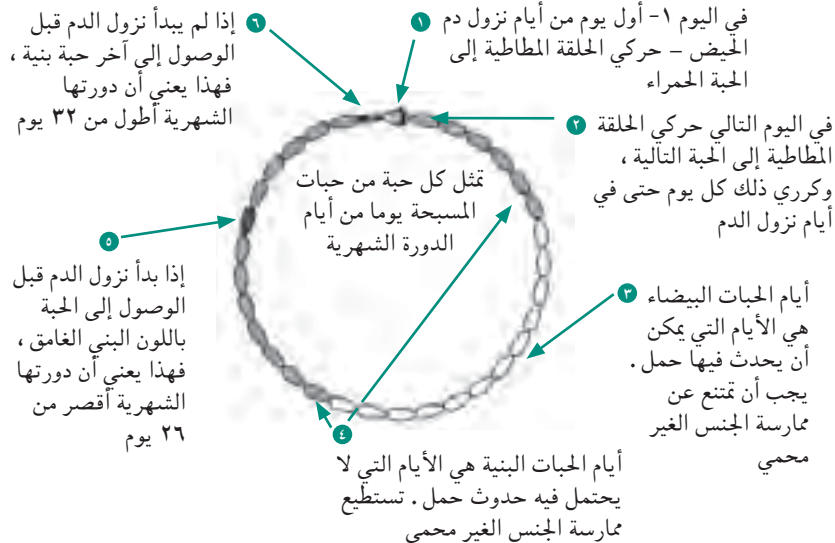
● **تتبع أيام الدورة الشهرية**
يجب على السيدة تتبع أيام الدورة الشهرية لديها ، واعتبار أن أول يوم ينزل فيه دم الحيض هو أول أيام الدورة الشهرية .

● **تجنب حدوث جماع غير محمي في الأيام من الثامن إلى التاسع عشر**
تعتبر هذه الأيام من الدورة هي أيام الخصوبة للسيدات المستخدمة لهذه الطريقة .

● يجب على الشريكان تجنب حدوث الجماع في هذه الأيام ، أو استخدام الواقي أو الحاجز المهبلي أثناء الأيام ٨ - ١٩ . يمكن استخدام المبيدات المنوية أو الجماع الناقص (القذف خارج المهبل) على الرغم من أنهما من أقل الوسائل فعالية في منع حدوث الحمل .

● يمكن للشريكان إقامة علاقة جنسية غير محمية في الأيام الأخرى - خلال الأيام من ١ حتى ٧ من بداية الدورة ، ومن اليوم ٢٠ حتى نزول الحيض التالي .

● **استخدام وسائل تساعد على التذكر إذا احتجت إلى ذلك**
● يمكن استخدام مسبحة الدورة ، وهي سلسلة من الحبات مختلفة الألوان تشبه المسبحة يخصص للفترة التي تكون فيه السيدة خصبة لون من الحبات ، وأيضاً يمكن وضع علامات على النتيجة توضح أيام الخصوبة أو استخدام وسائل أخرى تساعد على التذكر .



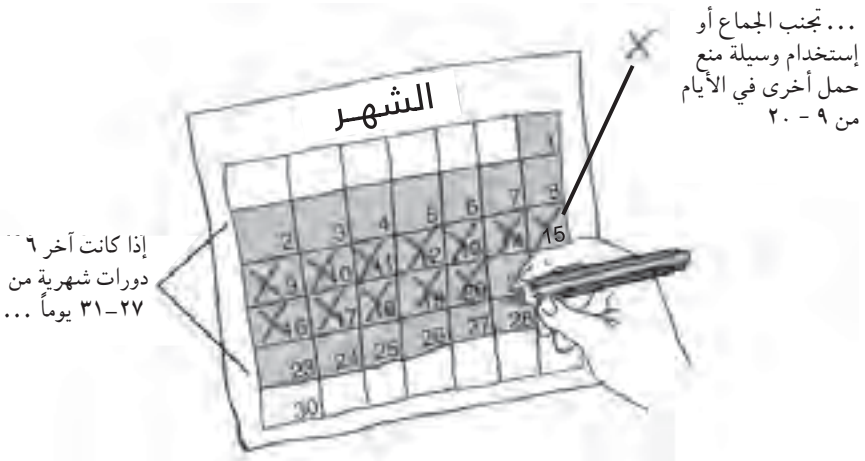
- تتبع أيام الدورة الشهرية قبل الإعتماد على هذه الطريقة يجب أن تسجل السيدة أيام الدورة الشهرية لمدة ٦ اشهر على الأقل . اليوم الأول لنزول الدم هو أول أيام الدورة الشهرية ويعتبر اليوم رقم ١ .

- تحديد فترة الخصوبة تطرح السيدة ١٨ من عدد أيام أقصر دورة شهرية قامت بتسجيلها . وهذا يعطيها حساب تقديري لأول يوم من أيام خصوبتها . ثم تطرح ١١ من أيام أطول دورة شهرية قامت بتسجيلها ، وهذا يعطيها آخر يوم تقديري في أيام خصوبتها .

- تجنب الجماع الغير محمي أثناء فترة الخصوبة على الزوجان تجنب حدوث جماع في فتره الخصوبة ، أو إستخدام الواقي أو الحاجز المهبلي في هذه الفترة . يمكن أيضاً إستخدام المبيدات المنوية أو الجماع الناقص على الرغم من أنهما أقل وسائل منع الحمل فعالية .

- تحديث الحساب شهرياً يجب تحديث الحساب كل شهر بإستخدام آخر ٦ دورات شهرية . مثال:

- إذا كانت أقصر دورة شهرية في آخر ٦ أشهر ٢٧ يوم .
٢٧ - ١٨ = ٩ . يجب على السيدة تجنب حدوث الجماع من اليوم التاسع من الدورة الشهرية .
- إذا كانت أطول دورة شهرية في آخر ٦ أشهر ٣١ يوم .
٣١ - ١١ = ٢٠ . وعلى ذلك يمكن أن تمارس السيدة الجماع الغير محمي من اليوم ٢١ من الدورة الشهرية .
- وعلى هذا ، يجب عليها عدم ممارسة الجماع الغير محمي من اليوم التاسع إلى اليوم العشرين من الدورة الشهرية .



من التي تستطيع إستخدام طريقة الوعي بفترة الخصوبة التي تعتمد على الأعراض ؟

معايير اللياقة الطبية لإستخدام طريقة

الوعي بالخصوبة التي تعتمد على الأعراض

جميع السيدات يمكنهن الإعتداع على الطريقة التي تعتمد على الأعراض . لا توجد حالات طبية تمنع إستخدام هذه الطرق ، ولكن هناك بعض الحالات التي تجعل من الصعب إستخدام هذه الطريقة بفعالية .

الحذر يعني أن الأمر يحتاج إلى مشورة خاصة للتأكد من الإستخدام الصحيح للوسيلة .

تأجيل يعني أن إستخدام طريقة بعينها من طرق الوعي بفترة الخصوبة يجب تأجيله حتى يتم تقييم الحالة للتأكد من إمكانية الإعتداع على هذه الطريقة . في هذه الحالة يتم وصف وسيلة منع حمل أخرى للسيدة للإستخدام حتى تتمكن من الإعتداع على طريقة الوعي بالخصوبة المعتمد على الأعراض .

في الحالات التالية يجب توخي الحذر عند إستخدام الطريقة التي تعتمد على الأعراض :

- السيدات اللاتي أجهضن حديثا .
- عند بداية نزول الدورة الشهرية ، أو أصبحت تأتي على فترات أبعد ، أو توقفت عن النزول نتيجة لتقدم السن . (عدم انتظام الدورة الشهرية هو أمر شائع بين الفتيات الصغيرات في السن في أول عدة أشهر بعد بدء نزول الدورة ، وكذلك في السيدات كبار السن عند الاقتراب من سن إنقطاع الحيض ، في هذه الحالات يكون التعرف على وقت الخصوبة أمرا صعبا) .
- الحالات المرضية المزمنة التي تؤدي إلى إرتفاع درجة حرارة الجسم (الطريقة التي تعتمد على درجه الحرارة الاساسية والتي تعتمد على الأعراض وحرارة الجسم) .

في الحالات التالية يجب تأجيل البدء في إستخدام الطرق التي تعتمد على الأعراض :

- السيدات اللاتي وضعن حديثا ، أو اللاتي يرضعن (يتم التأجيل لحين عودة الإفرازات الطبيعية – غالبا بعد مرور ٦ أشهر بعد الولادة للسيدات المرضعات ، وعلى الأقل بعد مرور ٤ أسابيع من الولادة للسيدات الغير مرضعات . يجب توخي الحذر في إستخدام هذه الطريقة لعدة اشهر بعد عودة الدورة الشهرية) .
- الحالات الحادة التي تؤدي إلى إرتفاع درجة حرارة الجسم (للطرق التي تعتمد على درجة حرارة الجسم الاساسية أو التي تعتمد على الأعراض وحرارة الجسم)
- النزيف المهبلي الغير منتظم .
- إفرازات مهبلية غير طبيعية .

في الحالات التالية يجب توخي الحذر أو تأجيل استخدام الطرق التي تعتمد على الأعراض :

- تناول أي من العقاقير التي تؤثر على الحالة المزاجية مثل : مضادات التوتر (ما عدا عقار البنزوديازيبين) ، ومضادات الاكتئاب (معيقات إعادة نفاذية السيروتونين الإنتقائية) ، التراي سيكلين ، أو التتراسيكلين ، أو علاجات الأمراض العقلية الذهانية . (بما فيها الكلوربرومازين ، نيوريدازين ، هالوبرادول ، رسبيريدون ، كلوزابين ، أو الليثيوم) ،

(الإستخدام الطويل الأمد لبعض المضادات الحيوية ، أي من مضادات الإلتهاب الغير ستيررويدية ، (مثل الأسبرين ، إيبوبروفين ، أو الباراسيتامول) ، أو مضادات الهيستامين . هذه العقاقير قد تؤثر على إفرازات عنق الرحم ، وترفع درجة حرارة الجسم ، أو تؤخر التبويض .

تقديم خدمة الطرق التي تعتمد على الأعراض متى يمكن البدء في إستخدام الطريقة ؟

بمجرد أن يتم تدريب السيدة أو الشريك غالباً يمكنهما بداية الطريقة التي تعتمد على الأعراض في أي وقت إذا رغبوا في ذلك . السيدات اللاتي لا تستخدمن وسائل منع حمل الهرمونية ، يمكنهن ممارسة متابعة أعراض الخصوبة قبل البدء في إستخدام الطرق التي تعتمد على الأعراض . أعطي المنتفعات وسيلة منع حمل أخرى لإستخدامها حين التدريب على إستخدام الطرق التي تعتمد على الأعراض

حالة السيدة	متى تبدأ
السيدات اللاتي لديهن دورة شهرية منتظمة	في أي وقت من الشهر ● لا داعي لانتظار نزول الحيض التالي .
السيدات اللاتي ليس لديهن دورة شهرية	● يتم تأجيل إستخدام الطريقة التي تعتمد على الأعراض حين نزول الحيض الشهري .
بعد الولادة (المرضعات وغير المرضعات)	● يمكنها البدء في الإعتماد على طريقة الأعراض بمجرد عودة الإفرازات الطبيعية . ● الإفرازات الطبيعية تعود في السيدات اللاتي يرضعن بعد فترة أطول من اللاتي لا يرضعن .
بعد الاجهاض	● يمكن للسيدة البدء في إستخدام الطريقة التي تعتمد على الأعراض في الحال بعد تقديم مشورة خاصة ، ودعماً ، إذا كانت لا تعاني من إفرازات نتيجة التهابات مهبلية أو نزيف نتيجة لإصابات في الجهاز التناسلي .
السيدات اللاتي كن يستخدمن وسيلة منع حمل هرمونية	● يمكنهن البدء في إستخدام الطرق التي تعتمد على الأعراض بعد التوقف عن إستخدام الوسيلة الهرمونية ونزول الحيض الشهري .
بعد تناول حبوب منع الحمل الإضطرابية	● يمكن للسيدة إستخدام الطرق التي تعتمد على الأعراض بمجرد عودة الإفرازات الطبيعية .

شرح كيفية إستخدام الطرق المعتمدة على الأعراض طريقة اليومان

هام: إذا كانت السيدة تعاني من التهابات مهبلية ، أو حالة أخرى تؤدي الى تغير طبيعة مخاط عنق الرحم ، ستكون هذه الطريقة صعبة الإستخدام .

فحص وجود إفرازات

- تقوم السيدة بفحص إفرازات عنق الرحم يومياً بعد الظهر و/أو في المساء بواسطة إصبعيها ، أو على الغيارات الداخلية ، أو على منديل ورقي أو بواسطة تحسسها داخل أو حول المهبل .
- بمجرد ملاحظة السيدة لأي إفرازات من أي نوع ، أو لون ، أو ملمس ، فيجب أن تعتبر نفسها في فترة الخصوبة في ذلك اليوم واليوم الذي يليه .



- **تجنب الجماع أو إستخدام وسيلة منع حمل أخرى أثناء أيام الخصوبة**
يجب على الشريكين تجنب ممارسة الجنس في المهبل ، أو إستخدام الواقي ، أو الحاجز المهبلي في أيام ملاحظة الإفرازات . يمكنهم أيضاً إستخدام المبيدات المنوية أو الجماع الناقص على الرغم من أنهما من أقل الطرق فعالية في منع حدوث الحمل .

- **العودة إلى الجماع الغير محمي بعد يومين لا تظهر فيهما الإفرازات**
يستطيع الشريكان ممارسة الجنس الغير محمي بدون إستخدام أي وسيلة بعد مرور يومين متتاليين بدون إفرازات (أيام بدون إفرازات من أي نوع) .

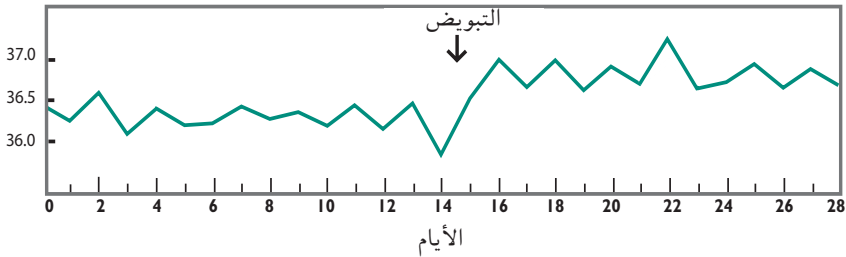
طريقة حرارة الجسم

هام: إذا كانت السيدة تعاني إرتفاع في درجة الحرارة أو أي تغير في درجة حرارة الجسم، فإنه من الصعب إستخدام الطريقة التي تعتمد على درجة حرارة الجسم الأساسية.

- **قياس درجة حرارة الجسم يومياً**
تقيس السيدة درجة حرارتها كل يوم وفي نفس الموعد في الصباح قبل القيام من الفراش، وأيضاً قبل تناول أي طعام، ويتم التسجيل على رسم بياني خاص بذلك.
- تترقب السيدة حدوث إرتفاع طفيف في درجة الحرارة ٠,٢ - ٠,٥ درجة مئوية (٠,٤ إلى ١.٠ فهرنهايت) - بمجرد حدوث التبويض (هذا يحدث غالباً في منتصف الدورة الشهرية).

- **تجنب الجماع أو إستخدام وسيلة منع حمل أخرى لمدة ٣ أيام من إرتفاع حرارة الجسم**
يجب على الشريكين تجنب ممارسة الجنس في المهبل، أو إستخدام الواقي، أو الحاجز المهبلي من أول يوم من أيام نزول دم الحيض الشهري وحتى مرور ٣ أيام من ارتفاع درجة حرارة الجسم عن معدلها الطبيعي. يمكن أيضاً إستخدام المبيدات المنوية أو الجماع الناقص على الرغم من أنهما من أقل الطرق فعالية في منع حدوث الحمل.

- **العودة إلى الجماع الغير محمي حتى بداية الحيض الشهري التالي**
عندما ترتفع درجة حرارة الجسم عن معدلها الطبيعي وتستمر لمدة ٣ أيام كاملة، فهذا يعني أن التبويض قد حدث، وأن فترة الخصوبة قد إنتهت.
- يستطيع الشريكان ممارسة الجنس الغير محمي من اليوم الرابع وحتى نزول الدورة الشهرية التالية.



طريقة التبويض

هام: إذا كانت السيدة تعاني من التهابات مهبلية أو أى حالة أخرى تتسبب في تغير في إفرازات عنق الرحم ، ستصبح هذه الوسيلة صعبة الاستخدام .

- **فحص إفرازات عنق الرحم يومياً**
تقوم السيدة بفحص إفرازات عنق الرحم يومياً بعد الظهر و/أو في المساء بواسطة اصبعيها ، أو على الغيارات الداخلية ، أو على منديل ورقي ، أو بواسطة تحسسها داخل أو حول المهبل .

- **تجنب الجماع الغير محمي في أيام الحيض الشهري الغزير**
قد يحدث التبويض في وقت مبكر من الدورة الشهرية أثناء الأيام الاخيرة من نزيف الدورة الشهرية ، لذلك فالنزيف الشديد قد يجعل الكشف على إفرازات عنق الرحم أمراً صعباً .

- **ممارسة الجماع الغير محمي لحين عودة الإفرازات مرة اخرى**
بين نهاية نزول دم الحيض ، وبداية الإفرازات ، يستطيع الشريكان ممارسة الجماع الغير محمي بشرط أن لا تكون الممارسة في يومين متتاليين (تجنب حدوث الجماع في اليوم الثاني يوفر الوقت اللازم لاختفاء الحيوانات المنوية ، ولملاحظة مخاط عنق الرحم) .

- يوصى بممارسة الجنس في المساء بعد أن تكون السيدة قد ظلت في وضع الوقوف لعدة ساعات ، وقادرة على تحسس مخاط عنق الرحم .

- **تجنب حدوث الجماع الغير محمي عند بداية الإفرازات ، وحتى ٤ أيام بعد يوم ذروة الخصوبة**
بمجرد أن تلاحظ السيدة وجود الإفرازات ، يجب أن تعتبر نفسها في فترة الخصوبة وتجنب الجماع الغير محمي .



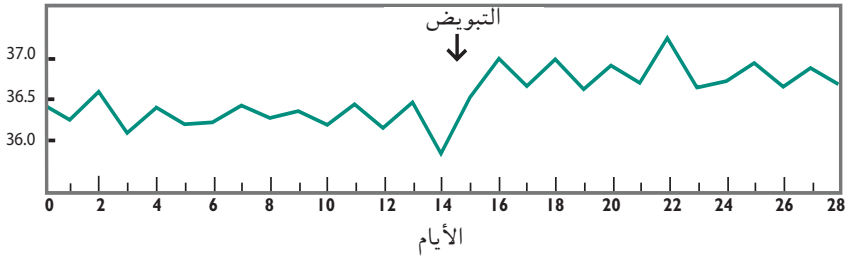
- تستمر السيدة في تفحص الإفرازات يومياً . تظهر إفرازات يوم ذروة الخصوبة ، اليوم الأخير الذي تكون فيه الإفرازات ممخطة ، ومطاط ورائحة ، ورطبه - وتستطيع السيدة أن تعرف نهاية هذا النوع من الإفرازات عند تجد الإفرازات قد أصبحت جافة أو لزجة جداً أو اخت تماماً في اليوم التالي . تستمر

السيدة في اعتبار نفسها في فترة الخصوبة ولمدة ٣ أيام من يوم ذروة الخصوبة ، وعليه تجنب حدوث الجماع الغير محمي .

- **العودة إلى الجماع الغير محمي**
يستطيع الشريكان ممارسة الجنس الغير محمي من اليوم الرابع بعد يوم ذروة الخصوبة ، وحتى بداية نزول الحيض الشهري التالي .

طريقة الأعراض وحرارة (درجة حرارة الجسم الأساسية + إفرازات عنق الرحم + علامات خصوبة أخرى) :

- تتعرف مستخدمات هذه الطريقة على فترات خصوبتهن ، وفترات عدم وجود الخصوبة عن طريق الجمع بين طريقة درجة حرارة الجسم الأساسية ، وطريقة التبويض معاً .
- قد تتعرف السيدة على فترة الخصوبة أيضاً من خلال علامات أخرى مثل : آلام في الثدي ، وآلام التبويض (آلام أسفل البطن أو تقلصات قرب وقت حدوث التبويض) .
- يتجنب الشريك الجماع الغير محمي في الفترة بين اليوم الأول من نزول دم الحيض الشهري ، واليوم الرابع بعد يوم ذروة الخصوبة ، أو اليوم الثالث من ارتفاع درجة حرارة الجسم الأساسية أيهما يحدث أولاً .
- بعض المستخدمات لهذه الطريقة يمارسون الجماع الغير محمي في الفترة بين نهاية نزول الحيض الشهري ، وبداية ظهور الإفرازات بشرط أن لا تكون الممارسة في يومين متتاليين



دعم المنتفعات

يمكن أن تعود في أي وقت - أسباب عودة المنتفعة

لا داعي للزيارات الروتينية . يجب دعوة السيدة أو الشريكين لمقابلة مقدم الخدمة عدة مرات في أثناء الشهر الأولي من الإستخدام إذا كانوا يحتاجون لأي مساعدة . يجب التأكيد على كل منتفعة انها مرحب بعودتها في أي وقت - على سبيل المثال ، إذا كانت لديها أي مشكلة أو تساؤل ، أو تريد إستخدام وسيلة أخرى ، أو لو حدث أي تغير كبير في حالتها الصحية أو تعتقد أنها حامل . كذلك إذا:

- صادفتها صعوبة في تحديد أو التعرف على فترة الخصوبة لديها .
- تواجه مشكلة في تجنب حدوث الجماع ، أو إستخدام وسيلة أخرى في أيام الخصوبة . على سبيل المثال عدم تعاون الشريك .

مساعدة المستخدمات القدامى

مساعده المنتفعات في أي زيارة:

- ١ . أسأل المنتفعة عن حالها مع الوسيلة وهل هي راضية أم لا ، و سؤالها عن أى شئ تريد مناقشته .
- ٢ . يجب سؤال المنتفعات بالأخص إذا كانت لديهن صعوبة في تحديد فترة الخصوبة ، أو مشاكل في تجنب الجماع الغير محمي في هذه الفترة .
- ٣ . التأكد من إستخدام الشريكان للوسيلة بطريقة صحيحة ومراجعة الملاحظات أو التسجيلات لعلامات الخصوبة معهما ، وإذا احتاج الأمر التخطيط لزيارة أخرى .
- ٤ . سؤال المنتفعات القدامى عن ظهور أي مشاكل صحية جديدة منذ آخر زيارة ، مع مناقشة المشاكل جيداً .
- ٥ . سؤال المنتفعات القدامى عن أي تغيرات جوهرية حدثت في حياتهن قد تؤثر على احتياجاتهن ، وبالتحديد التخطيط لحمل مستقبلي أو خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي ، والمتابعة إذا لزم الأمر ذلك .

علاج أي مشاكل

مشاكل مع الإستخدام

- المشاكل التي تحدث مع طرق الوعي بفترة الخصوبة تؤثر على رضاء المنتفعة ، وعلى إستخدامها للوسيلة واحتياج الى إهتمام مقدم الخدمة بها . إذا اشتكت المنتفعة من أي مشكلة ، يجب الإنصات لأرائها جيداً ، وإبداء النصح لها .
- إعرض مساعدة المنتفعة في اختيار وسيلة أخرى إذا كانت هذه هي رغبتها ، أو أن المشاكل لا يمكن حلها .

عدم القدرة على الإمتناع عن الجماع في أيام الخصوبة

- ناقش الأمر مع الشريكين بحرية تامة ، وساعدهما على الشعور بالراحة ، وعدم الحجل في الحديث .
- ناقش إحتتمالات إستخدام الواقي الذكري أو النسائي أو الحاجز المهبلي أو الجماع الناقص ، أو المبيدات المنوية أو التلامس الجنسي دون ممارسه الجماع في المهبل أثناء فترة الخصوبة .

- إذا حدث جماع غير محمي في آخر ٥ أيام ، يمكن للسيدة تناول أقراص منع الحمل الاضطرارية .
(انظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥)

الطرق التي تعتمد على التقيوم

الدورة الشهرية خارج نطاق ٢٦ - ٣٢ يوما ، لطريقة الأيام المثالية

- إذا كانت السيدة قد مر عليها دورتان أو أكثر خارج نطاق الأيام من ٢٦ - ٣٢ يوم خلال أي ١٢ شهر ، اقترح عليها إستخدام طريقة التقيوم الإيقاعي أو الطريقة التي تعتمد على الأعراض بدلا منها .

عدم انتظام الدورة الشهرية في السيدات المستخدمات للطرق التي تعتمد على التقيوم

- اقترح عليها إستخدام الطريقة التي تعتمد على الأعراض .

الطريقة التي تعتمد على الأعراض

صعوبة التعرف على أنواع الإفرازات المختلفة ، لطريقة التبويض

- قدم المشورة للمنتفعة وساعدها في كيفية ملاحظة والتعرف على إفرازات عنق الرحم .
- اقترح عليها إستخدام طريقة اليومان ، والتي لا تتطلب معرفة المنتفعة لأنواع الإفرازات المختلفة .

الصعوبة في التعرف على وجود الإفرازات في حاله طريقة التبويض أو طريقة اليومان

- وضح لها إرشادات أخرى على كيفية التعرف على الإفرازات .
- اقترح عليها إستخدام طريقة التقيوم بدلا منها .

أسئلة وأجوبة حول طرق الوعي بفترة الخصوبة

١ . هل المتعلمون جيداً هم الذين يمكنهم إستخدام طرق الوعي بفترة الخصوبة ؟

لا ، بل يستطيع غير المتعلمين أو الذين تلقوا تعليماً بسيطاً إستخدام هذه الطرق بفعالية . يجب أن يكون الشريكين متحمسين ، ومدربين جيداً على طريقة إستخدام الوسيلة ، ويوافقوا على تجنب حدوث الجماع الغير محمي في أيام الخصوبة .

٢ . هل طرق الوعي بالخصوبة يمكن الإعتماد عليها ؟

هذه الطرق توفر معلومات يمكن الإعتماد عليها في تحديد أيام الخصوبة للكثير من الأزواج . ومن الممكن أن تكون عالية الفعالية إذا تجنب الشريكان ممارسة الجنس المهبلي ، أو استخدموا الواقي الذكري أو النسائي أو الحاجز المهبلي أثناء فترة خصوبة السيدة . فعالية الجماع الناقص (العزل) أو المبيدات المنوية أثناء فترة الخصوبة أقل من الطرق الأخرى .

٣ . ما هو الجديد حول الطرق الحديثة للوعي بفترة الخصوبة ، طريقة الأيام القياسية وطريقة اليومان ؟

هذه الطرق الجديدة يمكن إستخدامها بطريقة أسهل من الطرق القديمة . هذه الطرق تروق للكثير من الأزواج ، وتكون أكثر فعالية عند بعض الناس . هي تعتمد مثلها مثل الطرق القديمة على معرفة أيام خصوبة السيدة من خلال متابعة الدورة الشهرية كما في طريقة الأيام المثالية ، أو إفرازات عنق الرحم كما في طريقة اليومان . إلى وقتنا هذا يوجد القليل من الدراسات التي أجريت على هذه الطريقة . الدراسة الإكلينيكية التي أجريت على طريقة الأيام المثالية ، وعند الإستخدام بالطريقة

المعتادة، وجدت أن هناك حوالي ١٢ حالة حمل من بين كل ١٠٠ مستخدمة على مدار العام الأول من الإستخدام (السيدات اللاتي تتراوح دورتهن الشهرية بين ٢٦ إلى ٣٢ يوم). الدراسة الإكلينيكية التي أجريت على طريقة اليومان وجدت أن هناك حوالي ١٤ حالة حمل بين كل ١٠٠ مستخدمة على مدار العام الأول من الإستخدام. هذا المعدل اعتمد على السيدات المستمترات في الدراسة حتى نهايتها. السيدات اللاتي تعرفن على الإفرازات في أقل من ٥ أيام أو أكثر من ١٤ يوم في كل دورة تم استثنائهن.

٤. ما إمكانية حدوث الحمل إذا حدث جماع أثناء فترة نزول دم الحيض الشهري؟

أثناء فترة نزول الحيض الشهري تكون فرصة حدوث الحمل ضعيفة ولكنها ليست منعدمة. النزيف نفسه لا يمنع حدوث الحمل، ولكنه لا يساعد على حدوث الحمل أيضاً. فرصة حدوث الحمل ضعيفة في الأيام الأولى من نزول الحيض الشهري، على سبيل المثال، في اليوم الثاني من نزول الدورة الشهرية نسبه حدوث الحمل ضعيفة جداً (أقل من ١٪). بمرور الأيام، تزداد فرصة حدوث الحمل سواء كانت السيدة في حاله نزف أم لا. خطورة حدوث الحمل تزداد حتى حدوث التبويض، بعدها تبدأ فرص حدوث الحمل في التناقص تدريجياً بمعدل ثابت. بعض طرق الوعي بفترة الخصوبة، والتي تعتمد على الكشف عن إفرازات عنق الرحم تنصح بعدم الجماع الغير محمي أثناء الدورة الشهرية لصعوبة الكشف عن الإفرازات في وجود نزيف، وكذلك وجود خطورة بسيطة من حدوث التبويض.

٥. كم يوماً لا يجب أن يحدث فيها جماع، أو يتم إستخدام وسيلة أخرى لكل طريقة من طرق الوعي بفترة الخصوبة؟

تختلف عدد الأيام اعتماداً على طول الدورة الشهرية للسيدة. متوسط عدد الأيام التي تعتبر فيها السيدة خصبة - وتحتاج إلى الإمتناع عن الجماع أو تستخدم طريقة أخرى - هو: ١٢ يوم بالنسبة لطريقة الأيام المثالية، ١٣ يوم لطريقة اليومان، ١٧ يوم للطريقة التي تعتمد على الأعراض وحرارة الجسم، ١٨ يوم للطريقة التي تعتمد على التبويض.

العزل ، أو الجماع الناقص أو القذف الخارجي

نقاط هامه لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- متوفرة دائماً وفي كل موقف . يمكن استخدامها كوسيلة منع حمل أساسية أو كوسيلة منع حمل إضافية .
- لا تتطلب أي إمدادات أو زيارة إلى العيادة أو الصيدلية .
- واحدة من أقل وسائل منع الحمل فعالية . بعض الرجال يستخدمون هذه الطريقة بفعالية ، وبالرغم من ذلك فهي توفر قدرأً من الحماية ، وهي أفضل من عدم استخدام أي وسيلة على الإطلاق .
- تشجع على مشاركة الرجل في تنظيم الأسرة ، والتعاون بين الشريكين .

ما هو الجماع الناقص ؟

- يقوم الرجل بسحب العضو الذكري من المهبل والقذف خارجه ، مع الحفاظ على عدم ملامسة السائل المنوي للأعضاء التناسلية الخارجية .
- أيضا تعرف بإسم الجماع المتقطع أو الانسحاب للخارج ، أو القذف خارج المهبل .
- يعمل بواسطة الحفاظ على الحيوانات المنوية بعيداً عن جسم السيدة .

مدى فعاليتها

تعتمد الفعالية على المستخدم . تزداد خطورة حدوث الحمل عندما لا يستطيع الرجل سحب العضو الذكري من المهبل قبل القذف مع كل جماع .

- إذا ما تم استخدامها بالطريقة المعتادة فهي واحدة من أقل الوسائل فعالية .
 - عند الاستخدام بالطريقة المعتادة: حوالي ٢٧ حالة حمل من كل ١٠٠ سيدة يستخدم زوجها هذه الطريقة على مدار العام الأول من الاستخدام . هذا يعني أن ٧٣ سيدة من كل ١٠٠ سيدة يستخدم زوجها طريقة الجماع الناقص ، لن تصبحن حوامل .
 - عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة مع كل جماع ، حوالي ٤ حالات حمل من كل ١٠٠ سيده يستخدم زوجها طريقة الجماع الناقص ، على مدار العام الأول .
- عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام هذه الوسيلة: لا يحدث تأخير .
الحماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً: لا تضيحي حماية .

المزايا والمخاطر الصحية والأعراض الجانبية

لا توجد

فعالية أكثر



فعالية أقل

من يستطيع ومن لا يستطيع استخدام طريقة الجماع الناقص؟

معايير اللياقة الطبية لاستخدام

الجماع الناقص

جميع الرجال يمكنهم استخدام طريقة الجماع الناقص ، ولا يوجد أي حالات طبية تمنع الاستخدام .



استخدام الجماع الناقص

• يمكن استخدام هذه الطريقة في أي وقت .

شرح طريقة الاستخدام الجماع الناقص

- عندما يشعر الرجل بقرب القذف يجب أن يسحب الرجل القضيب من مهبل السيدة قبل القذف القذف
يقذف السائل المنوي خارج المهبل ، مع الحرص على ألا يلامس السائل المنوي الأعضاء التناسلية الخارجية للسيدة .
- إذا كان الرجل قد قام بالقذف قبل حدوث الجماع يجب على الرجل التبول ومسح رأس العضو الذكري لإزالة بقايا أي حيوانات منوية . حديثاً

إسداء النصح على الاستخدام

- تعلم الاستخدام الصحيح للطريقة قد يحتاج إلى وقت
اقترح استخدام وسيلة أخرى إلى جانب الجماع الناقص ، حتى يشعر الرجل بقدرته على القذف الخارجي مع كل جماع .
- حماية أكبر من حدوث الحمل متوافرة
اقترح وسيلة تنظيم أسرة إضافية أو وسيلة بديلة . (الأزواج الذين يستخدمون الجماع الناقص بفعالية يجب تشجيعهم على الاستمرار في الاستخدام) .
- بعض الرجال قد يواجهون صعوبة في استخدام الجماع الناقص
الرجال الذين لا يستطيعون الشعور بقرب القذف .
الرجال الذين يعانون من سرعة القذف .
- شرح طريقة استخدام أقراص منع الحمل
أشرح طريقة استخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية لكي تستخدم في حالة قذف الرجل قبل سحب العضو الذكري (أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥) . يجب إعطاء حبوب منع الحمل الاضطراري إذا كانت متوافرة .

طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- وسيلة تنظيم أسرة تعتمد على الرضاعة الطبيعية. تقدم حماية من حدوث الحمل للأم دون التأثير على لبن الطفل.
- تستمر فعاليتها لمدة ٦ شهور بعد الولادة. بشرط أن تكون السيدة لا تحيض، وترضع رضاعة طبيعية مطلقاً أو شبه مطلقاً.
- تتطلب الرضاعة الطبيعية دائماً، بالليل والنهار. يجب أن يكون معظم غذاء الطفل من لبن الأم.
- توفر الفرصة للسيدة لكي تختار وسيلة منع حمل للاستمرار عليها بعد مرور ٦ أشهر.

ما هي طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية؟

- هي وسيلة تنظيم أسرة مؤقتة، تعتمد على التأثير الطبيعي للرضاعة الطبيعية على الخصوبة. ("رضاعة" تعني أنها مرتبطة بالرضاعة الطبيعية، و"انقطاع الحيض" يعني عدم نزول دم الحيض الشهري).
- طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية تتطلب توافر ٣ شروط ويجب أن تتوافر الشروط الثلاثة مجتمعة:
 - ١- عدم عودة الحيض الشهري للأم.
 - ٢- الطفل يرضع رضاعة طبيعية مطلقاً أو شبه مطلقاً، ويرضع الطفل بالليل والنهار.
 - ٣- عمر الطفل لا يتعدى ٦ شهور.
- "الرضاعة الطبيعية المطلقة" تتضمن كل من "الرضاعة الطبيعية الكاملة" وتعني أن الرضيع يعتمد في غذائه على لبن الأم فقط دون الحصول على أي نوع من الغذاء أو حتى الماء، و"الرضاعة الطبيعية شبه المطلقة" تعني أن الرضيع نادراً ما يتناول إلى جانب لبن الأم، فيتامينات، أو ماء أو العصائر، أو أي أغذية أخرى إلى جانب لبن الأم).
- "الرضاعة الطبيعية شبه المطلقة" تعني أن الرضيع يتلقى إلى جانب لبن الأم، بعض الغذاء أو السوائل، ولكن الأغلبية العظمى من غذائه (أكثر من ثلاثة أرباع غذائه) هو لبن الأم.
- تعمل بصفة أساسية على منع خروج البويضة من المبيض (منع التبويض)، حيث أن الرضاعة الطبيعية تعمل على منع إفراز الهرمونات الطبيعية المسؤولة عن حدوث التبويض.

مدى فعاليتها

تعتمد الفعالية على الاستخدامات: تزيد مخاطر حدوث الحمل عندما لا تستطيع السيدة إرضاع رضيعها رضاعة طبيعية مطلقة أو شبه مطلقة .



- عند الاستخدام بالطريقة العادية حوالي ٢ سيدة من كل ١٠٠ سيدة يستخدمن طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية تحدث لهما حمل خلال الستة أشهر الأولى بعد الولادة . هذا يعني أن ٩٨ سيدة من كل ١٠٠ سيدة يستخدمن طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية لن يحملن في الستة أشهر الأولى بعد الولادة .
- عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة ، فإن أقل من حالة حمل واحدة تحدث بين كل ١٠٠ سيدة تستخدم طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية في الستة أشهر الأولى بعد الولادة .
- عوده المحسوبة بعد التوقف عن إتباع طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية: تعتمد على إلى أي حد تستمر السيدة في الرضاعة الطبيعية .
- الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً: لا تضيفي حماية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً .

الأعراض الجانبية ، والمزايا والمخاطر الصحية

الأعراض الجانبية

لا توجد . المشاكل التي قد تحدث تكون مثل أي مشاكل تحدث للسيدات المرضعات .

المخاطر الصحية المعروفة

لا توجد

المزايا الصحية المعروفة

تعمل على الحماية من:

- خطورة حدوث الحمل .
- تشجع على:
- إتباع أفضل نظام للرضاعة الطبيعية مع تحقق فوائدها للأم والطفل .

تصحيح المفاهيم الخاطئة (أنظر أيضاً أسئلة وأجوبة صفحة ٢٦٥)

طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية:

- فعاليتها مرتفعة عند توافر الثلاث شروط السابق ذكرها .
- لها نفس الفعالية بين السيدات النحيفات أو البدينات .
- يمكن للسيدات اللاتي يحصلن على أغذية عادية إتباعها . ليس هناك حاجة إلى أغذية خاصة .
- يمكن استخدامها لمدة ٦ أشهر كاملة دون الحاجة إلى تغذية تكميلية للطفل . لبن الأم يكفي لتغذية الطفل حتى يبلغ من العمر ٦ أشهر ، وفي الحقيقة لبن الأم هو الغذاء المثالي للطفل في هذه المرحلة من العمر .
- يمكن إتباع هذه الطريقة دون أن تقلق الأم من نفاذ اللبن . اللبن سيستمر في النزول لمدة ٦ أشهر وأكثر نتيجة لمص الطفل حلمة ثدي الأم أو نتيجة لعصر الأم لثديها .

من التي تستطيع إتباع طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية ؟

عوامل اللياقة الطبية لإتباع

طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

- كل السيدات المرضعات يمكنهن إتباع هذه الطريقة بأمان ، ولكن السيدات في الحالات التالية يجب عليهن استخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى:
- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو بمرض الإيدز (انظر طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ٢٦٠).
 - السيدات اللاتي يستخدمن بعض العقاقير أثناء الرضاعة الطبيعية (بما في ذلك عقاقير الحالة المزاجية ، الريميزين ، الابرجوتامين ، مضادات التمثيل الغذائي ، سيكلوسبورين ، الجرعات العالية من الكورتيزون ، بروموكريبتن ، الادوية ذات النشاط الإشعاعي ، الليثيوم وبعض مضادات التجلط).
 - إذا كان الطفل لديه مشكلة تمنعه من الرضاعة الطبيعية (بما في ذلك الطفل المتسر ، أو أطفال الحضانات الذين لا يستطيعون هضم الغذاء بطريقة طبيعية ، أو لديهم عيوب خلقية في الفم أو الفك أو الحلق).

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية ؟

- لأنها طريقة طبيعية لتنظيم الأسرة .
- تشجع على الرضاعة الطبيعية بما لها من فوائد للأم والطفل .
- ليس لها تكاليف مباشرة كطريقة لتنظيم الأسرة ، أو تغذية الطفل .

طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي

- تستطيع السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي أو مرض الإيدز استخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية، فلا تسبب الرضاعة الطبيعية تدهور حالتهم. على الرغم من ذلك فهناك فرصة لانتقال فيروس نقص المناعة الآدمي من الأم المصابة إلى طفلها عن طريق اللبن، وابتلاع الرضاعة الطبيعية بالطريقة المعتادة حوالي ١٠-٢٠ طفل من كل ١٠٠ طفل يرضعون من أمهات مصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي سوف ينتقل الفيروس إليهم عن طريق لبن الأم. بالإضافة إلى هؤلاء الأطفال الذين إنتقلت لهم العدوى أثناء الحمل أو الولادة. إنتقال الفيروس عن طريق اللبن للأطفال يحدث بنسبة أكبر في السيدات المصابات حديثاً بالفيروس أو السيدات في المراحل المتقدمة من المرض.
- السيدات اللاتي يعالجن بالعقاقير المضادة للريتروفيروس، يمكنهن استخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية. في الحقيقة العلاج بالعقاقير المضادة للريتروفيروس في الأسابيع الأولى من الرضاعة الطبيعية قد يقلل من خطورة إنتقال الفيروس عن طريق لبن الأم.
- الأغذية البديلة لا تسبب خطورة في انتقال الفيروس. إذا كانت تلك الأغذية متوافرة دائماً، ومقبولة، ورخيصة ويمكن الحصول عليها، وأمنة فمن الأفضل إعطائها للطفل بدلاً عن لبن الأم. وإذا لم تتوافر هذه الشروط الخمسة تكون الرضاعة المطلقة في أول ٦ أشهر هي الأكثر أمناً لإطعام الطفل، كما أنها تمنع الحمل. (للإرشاد حول تغذية طفل السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي، انظر صحة الأم والطفل، منع العدوى بفيروس نقص المناعة الآدمي من الأم للطفل صفحة ٢٩٤).
- هناك إستراتيجية تجعل لبن الأم أمناً حيث تنصح الأم بعصر لبن الثدي والقيام بغليه، لكي يصبح أكثر أماناً ولا ينتقل فيروس نقص المناعة الآدمي إلى الطفل. الاعتماد على هذه الطريقة كوسيلة تنظيم أسرة أقل فعالية من الرضاعة الطبيعية في منع حدوث الحمل.
- يجب تشجيع السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي على استخدام الواقي الذكري أو النسائي إلى جانب الرضاعة الطبيعية المطلقة. الاستخدام بالطريقة الصحيحة وباستمرار مع كل جماع، يساعد في منع انتقال فيروس نقص المناعة الآدمي والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى.

تقديم خدمة طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

متى تبدأ السيدة في استخدام الطريقة

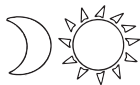
حاله السيدة	متى تبدأ
خلال ٦ أشهر بعد الولادة	<ul style="list-style-type: none">• إبدئي الرضاعة الطبيعية في الحال (خلال ساعة) أو بمنتهى السرعة بعد ولادة الطفل إن أمكن . في الأيام القليلة بعد الولادة يفرز ثدي الأم سائل أصفر يعرف باسم لبن السرسوب أو المسمار يحتوى على مواد في غاية الأهمية لصحة الطفل .• في أي وقت إذا كانت ترضع طفلها رضاعة طبيعية مطلقاً أو شبه مطلقاً منذ الولادة ، ولم تعود الدورة الشهرية .



متى يمكن للسيدة البدء في إتباع طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية؟

السيدات المرضعات يمكنهن إتباع طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية للمباعدة بين الولادات ، وكمرحلة إنتقالية لحين استخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى . يمكن للسيدة البدء في استخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية ، في أي وقت إذا توافرت الشروط الثلاثة اللازمة لذلك .

أسأل الأم الأسئلة الثلاثة التالية:



٢

هل تطعمين رضيعك بانتظام أي أغذية خارجية مع لبن الثدي؟ أو تتأخرين مدة طويلة بدون إرضاعه سواء بالليل أو النهار؟



٣

هل عمر رضيعك أكثر من ٦ شهور؟



١

هل عاد حيضك الشهري؟

إذا كانت الإجابة لأحد هذه الأسئلة (نعم)...

... تزيد فرصة حدوث الحمل لدى السيدة وأنصحها بالبدء في استخدام وسيلة تنظيم أسرة أخرى مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية من أجل صحة الطفل .

إذا كانت الإجابة لا على كل الأسئلة ...

... تستطيع السيدة إتباع طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية . وهناك احتمال ٢٪ فقط لحدوث الحمل في ذلك الوقت . يمكن للسيدة اختيار أي وسيلة تنظيم أسرة وقتما تشاء ولكنه يفضل أن تكون وسيلة لا تحتوي على الاستروجين إذا كان عمر طفلها أقل من ٦ أشهر . الوسائل التي تحتوي على الاستروجين تشمل: أقراص منع الحمل المركبة ، الحقن الشهرية ، اللصقة المركبة والحلقة المهبلية المركبة .

شرح طريقة الاستخدام

- السيدات اللاتي غالباً يرضعن الطريقة المفضلة هي الرضاعة عند الطلب (وهذا يعني إرضاع الطفل وقتما يريد) ، وعلى الأقل من ١٠ إلى ١٢ مرة في اليوم في أول عدة أسابيع بعد الولادة ، ثم بعد ذلك من ٨ إلى ١٠ مرات يومياً إلى جانب رضعة واحدة عند النوم في أول عدة أشهر .
- أثناء النهار ، يجب ألا تتعدى الفترة بين الرضعة والأخرى ٤ ساعات ، وأثناء الليل لا تتعدى ٦ ساعات .
- بعض الأطفال قد يرفضوا الرضاعة من ٨-١٠ مرات يومياً ويفضلوا النوم أثناء الليل وهؤلاء الأطفال يحتاجون إلى التشجيع برفق على الرضاعة الطبيعية .
- بداية إدخال أطعمة أخرى عند سن ٦ شهور يجب على الأم البدء في إعطاء طفلها أغذية خارجية بالإضافة إلى لبن الثدي عندما يبلغ عمر الطفل ٦ شهور . في هذا العمر لبن الأم غير كافي بمفرده لتغذية الطفل الذي ينمو .

- التخطيط لزيارات المتابعة يجب تحديد موعد الزيارة التالية ، والشروط الثلاثة للرضاعة المطلقة ما زالت قائمة ، حتى يمكن للسيدة اختيار وسيلة أخرى تحميها من حدوث الحمل .

- إذا أمكن ، أعطي للسيدة الواقي الذكري أو النسائي أو أقراص البروجستين فقط أثناء الزيارة حتي تتمكن من البدء في استخدام إحداهما إذا كان الطفل لا يرضع رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة ، أو عاد لها الحيض الشهري ، أو بلغ الطفل من العمر ٦ شهور . التخطيط لمتابعة الوسيلة ، وإعطاء السيدة الإمدادات اللازمة لها في الحال .



مساعدة المستخدمات

"يمكنك العودة في أي وقت": أسباب العودة مرة أخرى

- يجب التأكيد على كل منتفعة أنها موضع ترحيب في أي وقت ، على سبيل المثال ، إذا كانت لديها مشاكل ، أو تساؤلات ، أو تريد وسيلة أخرى ، أو لديها تغيير كبير في حالتها الصحية ، أو تعتقد أنها حامل . أيضا إذا:
- لم يعد ينطبق عليها واحداً أو أكثر من الشروط اللازمة للرضاعة المطلقة وعلى ذلك لا تستطيع السيدة الاعتماد عليها في منع الحمل .

مساعدة السيدات المستثمرات في استخدام الوسيلة

مساعدة المنتفعات على تغير وسيلة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية إلى وسيلة أخرى مستديمة



١. تستطيع السيدة التحول في أي وقت لاستخدام وسيلة أخرى وهي تستخدم طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية إذا كانت الشروط الثلاثة مازالت متوافرة في السيدة ، فيمكن التأكد بقدر كبير من أنها ليست حامل ، ويمكنها البدء في إستخدام وسيلة جديدة دون الحاجة إلى إجراء اختبار للحمل أو توقيع الكشف عليها أو تقييم حالتها .
٢. للاستمرار في الحماية من حدوث الحمل يجب على السيدة سرعة إستخدام وسيلة منع حمل أخرى إذا تغير شرطاً أو أكثر من شروط طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية .
٣. يجب مساعدة السيدات في اختيار وسيلة جديدة قبل أن تبدأ هي في السؤال عنها . إذا كانت ستستمر في إرضاع طفلها ، فيمكنها الاختيار بين أكثر من وسيلة هرمونية وغير هرمونية اعتماداً على كم من الوقت قد مر منذ الولادة . (انظر صحة الأم والطفل حديث الولادة - الوقت الذي تستطيع فيه السيدة البدء في استخدام وسيلة تنظيم أسرة بعد الولادة صفحة ٢٩٣) .

علاج أي مشاكل

مشاكل مع الاستخدام

- المشاكل التي تحدث مع الرضاعة الطبيعية أو مع طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل ، قد تؤثر على رضاء المنتفعة عن الطريقة وبالتالي على استخدامها لها . إذا اشتكت المنتفعة من أي شكوى يجب الإنصات لشكواها جيداً وإبداء النصح وتقديم العلاج إذا لزم الأمر ذلك .
- إعرض على السيدة مساعدتها في اختيار وسيلة أخرى الآن ، إذا رغبت في ذلك ، أو إذا لم تتمكن من حل مشكلتها .
- للمشاكل مع الرضاعة الطبيعية أنظر صحة الأم والطفل حديث الولادة - علاج مشاكل الرضاعة الطبيعية (أنظر صفحة ٢٩٥) .

أسئلة وأجوبة حول إستخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

١ . هل يمكن إتباع طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة كطريقة فعالة لتنظيم الأسرة ؟

نعم . طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية وسيلة عالية الفعالية إذا كان الحيض الشهري لم يعد بعد ، وعمر الطفل لا يتعدى ٦ شهور ، والأم ترضع طفلها رضاعة طبيعية مطلقاً أو شبه مطلقاً .

٢ . متى يمكن للسيدة إعطاء طفلها أغذية تكميلية إلى جانب لبن الثدي ؟

الوقت المثالي هو عندما يبلغ الطفل من العمر ٦ شهور ، إلى جانب الأغذية يجب أن يشكل لبن الأم الجزء الأكبر في غذاء الطفل حتى ما بعد عامه الثاني .

٣ . هل يمكن للسيدة استخدام طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية إذا كانت تعمل خارج المنزل ؟

نعم . السيدات اللاتي يستطعن اصطحاب أطفالهن إلى العمل ، أو بالقرب منهن ، ولديهن القدرة على إرضاع الطفل بطريقة منتظمة على فترات منتظمة يمكنهن الإعتماد على طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية طالما توافرت الشروط الثلاثة للطريقة . أما السيدات العاملات فيمكنهن أيضاً الإعتماد على طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية بشرط أن يحصل أطفالهن على رضعة كل أقل من ٤ ساعات . يمكن أيضاً للسيدة أن تقوم بعصر الثدي كل ٤ ساعات ولكن نسبة حدوث الحمل في تلك السيدات اللاتي لا يرضعن أطفالهن أعلى من اللاتي يرضعن بصفة دائمة . في دراسة وحيدة على السيدات العاملات ، وجد أن هناك ٥ حالات حمل بين كل ١٠٠ سيدة عاملة خلال فترة الستة أشهر الأولى بعد الولادة ، بالمقارنة بالسيدات غير العاملات (حوالي ٢ حالة حمل بين كل ١٠٠ سيدة إذا تم استخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية بالطريقة المعتادة) .

٤ . ماذا تفعل السيدة إذا علمت أنها مصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي وهي ترضع طفلها ؟ هل تستمر في إرضاعه ، والإعتماد على طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كوسيلة منع حمل ؟

إذا كانت السيدة مصابة حديثاً بفيروس نقص المناعة الأدمي فإن نسبة انتقال الفيروس في لبن الأم تكون أعلى من السيدات المصابات منذ فترة بسبب تواجد كمية أكبر من الفيروسات في جسدها . التوصيات الخاصة بالرضاعة الطبيعية لا تتغير بالنسبة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي ، ولكن إذا كانت الأغذية البديلة مقبولة ، متوافرة بصفة دائمة ، وفي حدود الإمكانيات المادية المتاحة ، وسهلة المنال ، وأمنة ، يمكن للسيدة الاعتماد عليها لضمان عدم تعرض الرضيع لخطورة الإصابة بالفيروس . إذا لم تتوافر الشروط الخمس السابقة في الأغذية البديلة فيجب على السيدة إرضاع طفلها رضاعة مطلقاً في أول ٦ شهور بعد الولادة . وبهذا يمكن للسيدة الاعتماد على طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كوسيلة تنظيم أسرة . إذا اختارت السيدة التوقف عن الرضاعة الطبيعية ، يجب عليها التوقف الكامل على مدار مدة تتراوح بين يومان إلى ٣ أسابيع . بعد مرور ٦ أشهر سيصبح لبن الثدي غير كافي لتغذية الطفل ويجب عليها التحول من الرضاعة المطلقة كوسيلة تنظيم أسرة إلى وسيلة أخرى (أنظر أيضاً استخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الأسرة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي صفحة ٢٦٠) .

تقديم الخدمة لبعض المجموعات المختلفة

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

المراهقون

- المراهقون المتزوجون ، أو غير المتزوجون لديهم احتياجات من الصحة الجنسية والإنجابية مختلفة عن غيرهم . كل وسائل تنظيم الأسرة آمنة للمراهقين .

الرجال

- المعلومات الصحيحة تساعد الرجال في اتخاذ قرارات صحيحة تتعلق بصحتهم وصحة شريكاتهم . عندما يناقش الشريك منع الإنجاب فمن المرجح أن يخططا لما يستطيعان عمله وتحمله .

السيدات قرب مرحلة ما بعد الإنجاب

- للتأكد من عدم حدوث الحمل ، يجب علي السيدة استخدام أي من وسائل منع الحمل حتى انقطاع الحيض لمدة ١٢ شهرا متواصلة .

المراهقون

المراهقون قد يذهبون إلى مقدمي خدمات تنظيم الأسرة ليس فقط من أجل الحصول علي خدمات تنظيم الأسرة ، ولكن من أجل النصح فيما يتعلق بالتغيرات البدنية ، والجنس ، والأسرة ، وأيضاً المشاكل المصاحبة للنمو . احتياجاتهم تتعلق بمواقفهم وأحوالهم الخاصة . بعضهم قد يكون غير متزوج ونشط جنسياً ، والبعض الآخر قد يكون غير نشط جنسياً ، والبعض قد يكون متزوج بالفعل . العمر نفسه يشكل فرق كبير حيث أنهم ينضجون بسرعة خلال مرحلة المراهقة . هذه الاختلافات تجعل من الأهمية معرفة أحوال كل منتفع علي حده كخطوة أولى تساعدنا علي معرفة سبب حضوره إلى مراكز تنظيم الأسرة ، ومن ثم تتمكن من تقديم المشورة و الخدمات التي يحتاجون إليها فعلياً .

تقديم الخدمات بعناية واحترام

الشباب يستحقون أن نعاملهم بحيادية دون إصدار أحكام مسبقة عليهم، و العناية، و الاحترام بغض النظر عن مدى صغر سنهم. التهكم أو عدم الترحيب سيشكل عائقاً أمام حصول الشباب على الرعاية الصحية التي يحتاجون إليها. المشورة و الخدمات المقدمة لا تشجع صغار السن على ممارسة الجنس، بل تحميهم و تحمي صحتهم.

حتى تكون الخدمة المقدمة لصغار السن ودودة، يمكن لمقدم الخدمة أن:



- أظهر لصغار السن أنك تستمتع بالتعامل معهم.
- قدم المشورة في مكان يتمتع بالخصوصية بحيث لا يمكن لأحد سماعك أو رؤيتك. تأكد من توافر السرية التامة، و طمئن المنتفع بأن السرية مضمونة.
- الإنصات الجيد، و توجيه الأسئلة المفتوحة مثل كيف يمكن لي أن أخدمك؟ ما هي الأسئلة التي لديك؟
- استخدم لغة بسيطة، و لا تستخدم المصطلحات الطبية.
- استخدم المصطلحات التي تناسب صغار السن. لا تستعمل المصطلحات التي لم يعتادوا عليها مثل (تنظيم الأسرة) والتي قد تبدو غير مألوفة لغير المتزوجين.
- رحب بالشريك وأشركه في المشورة إذا أراد الشريك الآخر ذلك.
- حاول أن تتأكد من أن ما اختارته الفتاة الصغيرة هو اختيارها، و ليس اختيار تم تحت ضغط من الأسرة أو الشريك. إذا كانت مرغمة على ممارسة الجنس بصفة خاصة، فيجب مساعدتها على التفكير فيما يجب أن تقوله أو تفعله لتقاوم أو تقلل من هذا الضغط. تمرن علي مهارات التفاوض حول استخدام الواقي الذكري.
- تحدث دون إظهار حكمك الشخصي على الأمور (مثال لذلك يجب أن تقول "يمكنك أن بدلا من "يجب أن"). لا تخرج المنتفع حتى إن لم تكن توافق علي ما يقول أو يفعل. ساعد المنتفعين صغار السن علي اتخاذ أفضل ما يناسبهم من قرارات.
- خذ الوقت الكافي لمناقشة الأسئلة و المخاوف و المعلومات الخاطئة عن الجنس، و الأمراض المنقولة جنسياً، و وسائل منع الحمل. الكثير من الشباب يحتاج من يطمئنهم إلى أن التغيرات الجسدية و النفسية التي يمرون بها هي أمور طبيعية مع الاستعداد للإجابة على الأسئلة الشائعة عن البلوغ، و الدورة الشهرية، و ممارسة العادة السرية، و الاحتلام، و العناية الخاصة بالنظافة الشخصية للأعضاء التناسلية الخارجية.

جميع وسائل منع الحمل آمنة للسيدات صغار السن

- تستطيع الفتيات صغيرات السن استخدام وسائل منع الحمل بأمان.
- صغيرات السن أقل تحملاً للأعراض الجانبية عن السيدات كبيرات السن. المشورة تمكنهن من التعرف علي ما يمكن أن يتعرضوا له من أعراض جانبية مسبقاً، و من ثم تقل فرصه توقفهم عن استخدام وسائل منع الحمل.
 - صغيرات السن قد يكون لديهن أكثر من علاقة جنسية واحدة (عكس السيدات الأكبر سناً) مما قد يعرضهن لخطورة أكبر للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً، و على ذلك يجب اعتبار مناقشة خطورة هذه الأمراض جزءاً هاماً من المشورة.

هناك بعض الاعتبارات الخاصة المتعلقة باستعمال صغيرات السن بعض وسائل منع الحمل (أنظر فصول وسائل منع الحمل):

وسائل تنظيم الأسرة الهرمونية (حبوب أقراص منع الحمل، الحقن، اللصقة المركبة، الحلقة المهبيلية المركبة، والكبسولات)

- الحقن والحلقة المركبة يمكن إستخدامهم دون علم الآخرين .
- بعض صغار السن يجدن الانتظام في تناول الأقراص أمراً صعباً .

أقراص منع الحمل الاضطرارية

- صغيرات السن ليس لديهن القدرة على التحكم في ممارسة الجنس، و علي استخدام وسائل منع الحمل مثل السيدات الأكبر سناً، ولذلك قد يحتجن إلى إستخدام أقراص منع الحمل الاضطرارية في أحيان كثيرة .
- قدم لصغيرات السن أقراص منع الحمل المركبة مقدما حتي يتمكن من إستخدامها عند الحاجة إليها، ويمكنهن إستخدامها في أي وقت يحدث فيه جماع غير محمي، بما في ذلك ممارسة الجنس ضد رغبة الفتاة، أو عند حدوث خطأ في تناول وسائل منع الحمل .

تعقيم السيدات وقطع القنوات المنوية لدى الرجال

- يجب توخي الحذر الشديد . الشباب، و الذين ليس لديهم أطفال أو الذين ليس لديهم العدد الكافي من الأطفال هم أكثر الفئات ندماً علي إجراء التعقيم .

الواقى الذكري، و الواقى النسائي

- يحمي من خطر الحمل، و خطر الأمراض المنقولة جنسياً و هذا ما يحتاجه الكثير من الشباب .
- سهل الحصول عليه و في متناول الكثير من الشباب، و مناسب لممارسة الجنس الغير مخطط له .
- الشباب قد لا ينجح في استخدام الواقى الذكري مثل الرجال الأكبر سناً، قد يحتاجون إلى التدريب أكثر على تركيب الواقى الذكري .

اللوالب الرحمية (النحاسية والتي تحتوى على هرمونات)

- اللوالب أكثر عرضة للخروج من الرحم لدى صغيرات السن التي لم يحملن من قبل نظراً لصغر حجم أرحامهن .

الحواجز المهبيلية والمبيدات المنوية وغطاء عنق الرحم

- على الرغم من كونها أقل الوسائل فعالية في منع الحمل، ولكن الفتيات الصغار يجدن سهولة في استخدامها عند الحاجة .

طرق الوعي بفترة الخصوبة

- إلى أن تنتظم الدورة الشهرية لدى الفتيات يجب استخدام هذه الطرق بحذر .
- تحتاج الفتيات إلى وجود وسيلة منع حمل إضافية أخرى أو توافر أقراص منع الحمل الاضطرارية عندما تفشل هذه الطرق .

الجماع الناقص أو القذف الخارجي

- يحتاج إلى معرفة الرجل للوقت الذي يقترب فيه من القذف لكي يستطيع السيطرة على ذلك والقذف خارج المهبل، وهو من الأمور التي قد تكون صعبة على الشباب الصغير .
- واحدة من أقل طرق منع الحمل فعالية و لكنها قد تكون الوسيلة الوحيدة المتاحة لبعض صغار السن، والتي تكون دائما في متناول أيديهم .

الرجال

الداعمون و المنتفعون الهامون

الرجال من المنتفعين المهمين بالنسبة لمقدمي الخدمة لسببين: أولاً لتأثيرهما على السيدات، فبعض الرجال يعتنون بصحة شريكاتهم الإنجابية ويقدمون لهم العون والبعض الآخر قد يقف في طريقهن أو يقوم باتخاذ القرارات بالنيابة عنهن. على ذلك، فسلوك الرجال قد يحدد إلى أي مدى يمكن أن تمارس السيدات سلوكاً صحياً. في بعض المواقف مثل التي تحتاج مثلاً إلى تجنب الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي، أو في بعض حالات الولادة الطارئة، تصرفات الرجل قد تحدد ما إذا كانت السيدة ستعيش أم تموت.

الرجال منتفعون هامون أيضاً، فهناك طرق أو وسائل منع حمل يمكن أن يستخدموها مثل الواقي الذكري أو إجراء عملية قطع للقنوات المنوية. أيضاً الرجال لديهم احتياجاتهم الجنسية والإنجابية وبالتحديد الخاصة بالأمراض المنقولة جنسياً والتي تحتاج إلى جذب انتباه مقدمي الخدمة لها.

طرق عديدة لمساعدة الرجال

يمكن لمقدمي الخدمة تقديم العون والخدمات للرجال على أنهم منتفعين وأيضاً لأنهم يقدمون الدعم لسيداتهن.

تشجيع الزوجين على الحديث

- الأزواج الذين يناقشون أمور تنظيم الأسرة (من خلال دعم مقدم الخدمة أو بدونه) هم الأكثر قدرة على التخطيط وتنفيذ خططهم الخاصة بالصحة الإنجابية، يمكن لمقدمي الخدمة أن:
- تدريب الرجال والسيدات على كيفية التحدث مع الشريك في الأمور الجنسية والأمور الخاصة بتنظيم الأسرة وأيضاً مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.
 - تشجيع على مشاركة الزوجين على اتخاذ القرارات المشتركة التي تخص أمور الصحة الإنجابية.
 - دعوة وتشجيع السيدات على اصطحاب شركائهن إلى عيادات تنظيم الأسرة للمشاركة في عملية المشورة، واتخاذ القرار، والحصول على الرعاية.
 - أقترح على المنتفعات ضرورة إبلاغ الشريك عن الخدمات الصحية التي تقدم للرجال وإعطائهم مواد تعليمية إن أمكن للذهاب بها إلى المنزل.



تقديم معلومات صحيحة



حتى يتمكن الرجال من إتخاذ القرارات ، و الإدلاء بأرائهم المبنية علي المعرفة فإنهم يحتاجون إلي معلومات صحيحة ، كما يحتاجون إلي تصحيح المفاهيم الخاطئة لديهم . الموضوعات التي تعتبر ذات أهمية للرجال :

- وسائل تنظيم الأسرة للرجال والسيدات بما في ذلك فعالية كل وسيلة ودرجة أمانها .
- الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي ، و كيفية انتقالها ، وطرق الوقاية منها ، والأعراض والعلامات ، و الفحوصات والعلاجات الخاصة بهذه الأمراض .
- أهميه الانتظار حتى يكمل أصغر طفل عامين تقريباً حتي تتمكن السيدة من الحمل مرة أخرى .
- الوصف التشريحي للجهاز التناسلي للذكور والإناث و وظائف كل منهما .
- الحمل والولادة الآمنة .

تقديم الخدمات أو الإحالة

الخدمات الهامة التي قد يحتاج إليها الكثير من الرجال تشمل :

- الواقي الذكري ، و قطع القنوات المنوية ، و المشورة حول وسائل منع الحمل الأخرى .
- المشورة و المساعدة في المشاكل الجنسية .
- المشورة الخاصة بالأمراض المنقولة جنسياً ، و الفحص ، و العلاج .
- المشورة الخاصة بالعمم . (انظر العمم صفحة ٣٠٤) .
- الإكتشاف المبكر لسرطان القضيب ، و الخصيتين ، و البروستاتا .

كما هو الحال عند النساء ، الرجال في جميع الأعمار لديهم احتياجاتهم الخاصة و المتعلقة بالأمور الجنسية والصحة الانجابية ، ويستحقون خدمات ذات جودة عالية ، بالإضافة إلي تلقيهم المشورة باحترام ، و بمساندة ، و بحيادية .

السيدات قرب عمر انقطاع الحيض

تعتبر السيدة قد وصلت إلى سن اليأس من الإنجاب عندما يتوقف المبيضين عن إنتاج البويضات (عملية التبويض). لأن الحيض لا يأتي للمرأة شهرياً في هذه المرحلة العمرية، لذلك لا يجب إعتبار المرأة غير خصبة أو غير قادرة على الإنجاب ما لم يستمر انقطاع الحيض لمدة ١٢ شهراً متتالية.

تصل السيدة إلى سن اليأس من الإنجاب غالباً في الفترة بين ٤٥ إلى ٥٥ سنة. حوالي نصف السيدات يصلن إلى مرحلة إنقطاع الحيض وفقد الخصوبة عند سن ٥٠ سنة. عند سن ٥٥ سنة يصل حوالي ٩٦٪ من السيدات إلى سن انقطاع الحيض.

لمنع حدوث الحمل في هؤلاء السيدات (حتى تصل إلى عدم القدرة علي الحمل والإنجاب) يجب عليهن استخدام إحدى وسائل منع الحمل إن لم يكن هناك أى مشاكل طبية تمنع من إستخدامها. سن السيدة في حد ذاته لا يشكل عائق أو مانع لاستخدام وسائل منع الحمل.

اعتبارات خاصة حول اختيار وسيلة منع الحمل

عند مساعدة السيدات قرب سن اليأس على اختيار وسيلة منع حمل فيجب مراعاة ما يلي:

الوسائل الهرمونية المركبة (أقراص منع الحمل المركبة، الحقن الشهرية، اللصقة المركبة، والحلقة المهبلية المركبة)

- السيدات فوق سن ٣٥ سنة و اللاتي يدخن (بغض النظر عن عدد السجائر التي يدخنوها) لا يجب عليهن استخدام الوسائل المركبة مثل الأقراص المركبة، و اللاصقة والحلقة المهبلية المركبة.
- السيدات فوق سن ٣٥ سنة و اللاتي يدخن من ١٥ سيجارة فأكثر يوماً يجب عليهن عدم استخدام الحقن الشهرية.
- السيدات فوق سن ٣٥ سنة و يعانين من الصداع النصفي سواء كان مصحوباً بأعراض منذرة بحدوثه أم لا، لا يجب عليهن استخدام الأقراص المركبة أو الحقن الشهرية أو اللصقة أو الحلقة المهبلية المركبة.

الوسائل التي تحتوي على هرمون البروجستين فقط (أقراص البروجستين فقط - حقنة البروجستين فقط - الكبسولات)

- اختيارات جيدة للسيدات اللاتي لا يستطعن إستخدام الوسائل التي تحتوي على هرمون الاستروجين.
- أثناء إستخدام السيدة لحقن الديوميدروكسي بروجستيرون اسيتات يحدث نقص في كثافة العظام لديهن بدرجة قليلة، وغير معروف إذا كان هذا النقص قد يؤدي إلى كسور بالعظام بعد وصول السيدة إلى سن اليأس أم لا.

حبوب منع الحمل الاضطرارية

- يمكن إستخدامها بواسطة السيدات في مختلف الأعمار بما في ذلك السيدات اللاتي لا يستطعن إستخدام الوسائل الهرمونية بطريقة منتظمة.

تعقيم السيدات ، و قطع القنوات المنوية للرجال

- قد يكون إختيار جيد للسيدات و شركائهن في هذا السن و الذين يعربون عن عدم رغبتهم في المزيد من الأطفال .
- السيدات كبار السن قد يكون لديهن من الأحوال والأسباب التي قد تحتاج إلى تأجيل أو توخي الحذر أو التحويل عند اتخاذ هذا الإجراء (تعقيم السيدات) .

الواقى الذكري ، و الواقى النسائي ، المبيدات المنوية ، الحواجز المهبلية ، و غطاء عنق الرحم ، والجماع الناقص (القذف خارج المهبل)

- توفر حماية بقدر كبير من حدوث الحمل في السيدات كبار السن بعد الأخذ في الاعتبار ضعف الخصوبة لديهن في مرحلة ما قبل إنقطاع الحيض .
- طريقة من السهل الحصول عليها ، و مقنعة للسيدات اللاتي يمارسون الجماع على فترات متباعدة .

اللولب الرحمية (النحاسية ، و التي تحتوى على هرمون)

- نسبة خروج اللولب من الرحم بعد التركيب تقل كلما تقدم عمر السيدة و تصل إلي أقل نسبة بين من هن فوق عمر ٤٠ سنة .
- التركيب قد يكون صعبا نتيجة لضيق قناة عنق الرحم .

طرق الوعي بفترة الخصوبة

- عدم إنتظام الحيض قرب سن اليأس يجعل من هذه الطرق صعبة في الاستخدام بالطريقة الصحيحة .



متى يمكن للسيدة التوقف عن إستخدام وسائل تنظيم الأسرة ؟

نتيجة لعدم إنتظام الحيض قرب سن اليأس ، فانه من الصعب على السيدات في هذه المرحلة التأكد من إنتهاء خصوبتهن لأن الحيض ينقطع ثم يعود بطريقة غير منتظمة . لذلك فإنه من الصعب عليهن تقرير متى يمكنهن التوقف عن إستخدام وسائل منع الحمل . و لذلك يجب إبداء النصح لهؤلاء السيدات بضرورة الاستمرار في إستخدام وسائل منع الحمل لمدة ١٢ شهراً منذ آخر دورة شهرية .

وسائل منع الحمل الهرمونية تؤثر علي غط الحيض الشهري و قد تسبب في حدوث نزف ، لذلك يصعب التأكد من عدم حدوث حمل بينهن عند توقفهن عن إستخدام تلك الوسائل . بعد التوقف عن إستخدام الوسيلة الهرمونية يمكن للسيدة أن تستخدم وسيلة غير هرمونية . السيدة لن تحتاج إلي أي وسيلة منع حمل بمجرد مرور ١٢ شهرا دون نزول حيض شهري أو نزف .

اللولب النحاسية يمكن تركها في الرحم حتى بعد إنقطاع الحيض الشهري (سن اليأس) ويتم خلع اللولب بعد مرور ١٢ شهرا من آخر حيض شهري .

علاج أعراض انقطاع الطمث (سن اليأس)

قد تتعرض السيدات قبل ، و أثناء ، و بعد الوصول إلى سن اليأس إلى بعض الأعراض الجسدية مثل :
نوبات من العرق الغزير و هبات من السخونة (الشعور بالسخونة في الوجه ، والرأس) ، صعوبة التحكم
في التبول ، جفاف بالمهبل قد يؤدي إلى آلام عند الجماع وصعوبة في النوم .

يستطيع مقدم الخدمة تقديم المساعدة للسيدات لتقليل من هذه الأعراض :

- التنفس بعمق يساعد على سرعة التخلص من نوبات السخونة ، كذلك يمكن للسيدات تناول الأطعمة التي تحتوي على فول الصويا أو تناول 800 وحدة دولية من فيتامين (هـ) يوميا .
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل منتجات الألبان والفول والأسماك والمواظبة على ممارسة الأنشطة البدنية المتوسطة قد يساعد على إقلال معدل نقص كثافة العظام الذي يحدث مع سن اليأس .
- استخدام المزلقات أو الكريمات المهبلية يساعد على الإقلال من جفاف المهبل والاحتكاك الناتج عنه .
أثناء الجماع يمكن استخدام أي من المزلقات المتوافرة محليا أو الماء أو اللعاب إذا كان جفاف المهبل يشكل مشكلة .

الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة الأدمي

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- يمكن للأشخاص المصابين بأحد الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي استخدام وسائل تنظيم الأسرة بأمان وفعالية .
- الواقي الذكري ، والواقي النسائي يساعدان في منع انتقال هذه الأمراض . عند الاستخدام بالطريقة الصحيحة والمنتظمة .
- يمكن الحد من إنتشار الأمراض المنقولة جنسياً بطرق أخرى . عن طريق الحد من عدد الشركاء ، والإمتناع عن ممارسة الجنس ، أو إقامة علاقة حميمة مخصصة مع شخص غير مصاب .
- بعض هذه الأمراض ليس لها أعراض أو علامات في السيدات . إذا شككت السيدة في إصابة شريكها بأحد هذه الأمراض ، فيجب عليها طلب الرعاية الطبية اللازمة .
- بعض هذه الأمراض يمكن علاجها . كلما كان العلاج مبكراً كلما قلت المضاعفات الناتجة عن الإصابة بهذه الأمراض بما في ذلك العقم أو الآلام المزمنة .
- غالبية الحالات التي تعاني من الإفرازات المهبلية لا تكون نتيجة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً ولكنها بسبب عدوى من نوع آخر .

يمكن لمقدم الخدمة مساعدة المنتفعات على حماية أنفسهن من الإصابة بهذه الأمراض بطرق كثيرة بما في ذلك الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي . يمكن لمديري البرامج ومقدمي الخدمة أن يتخيروا المداخل التي تناسب احتياجات المنتفعين ، وبرامج تدريب مقدمي الخدمة ، والموارد المتوافرة ، ومدى توافر خدمات الإحالة .

ما هي العدوى التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ؟

عدوى الأمراض المنقولة جنسياً تسببها بعض أنواع البكتيريا أو الفيروسات التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ، ويمكن أن توجد هذه العدوى في سوائل الجسم مثل السائل المنوي أو جلد الأعضاء التناسلية الخارجية والمناطق المحيطة بها ، وبعضها في الفم أو الحلق أو المستقيم . بعض هذه الأمراض قد لا يسبب أعراض والبعض الآخر قد يتسبب في بعض الآلام أو الشعور بعدم الراحة . إذا لم تعالج هذه

الأمراض ، قد يؤدي بعضها إلى حدوث مرض التهابات الحوض ، أو العقم ، أو آلام مزمنة ، أو سرطان عنق الرحم . بمرور الوقت يؤدي فيروس نقص المناعة الأدمي إلى تدمير الجهاز المناعي . بعض الأمراض المنقولة جنسياً يزيد من فرص الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي .

تنتشر هذه الأمراض في المجتمع نتيجة للاتصال الجنسي بين شخص مصاب وآخر سليم . كلما تعددت علاقات الشخص الجنسية مع أكثر من شريك ، كلما زادت نسبة انتقال الأمراض المنقولة جنسياً في المجتمع لأنه سيصيب الشخص السليم ، ثم ينقل هذا الشخص العدوى إلى آخر وهكذا .

من أكثر عرضة للإصابة ؟

الكثير من السيدات اللاتي يترددن على أماكن تقديم خدمات تنظيم الأسرة ، واللاتي على علاقة حميمة ومستقرة منذ مدة طويلة يواجهن خطورة أقل للإصابة بهذه الأمراض . بعض المنتفعات قد يكن معرضات بدرجة كبيرة لخطورة الإصابة بهذه الأمراض ، أو قد يكن مصابات بها بالفعل . المنتفعات اللاتي قد يستفدن أكثر من مناقشتهم في خطورة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً هن من لسن على علاقة مخلصه بشريك واحد ، وغير المتزوجات أو أي شخص متزوجا كان أو غير متزوج ممن يطرحون الأسئلة ويظهرون اهتمامهم بالأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة الأدمي ، أو اللاتي قد يكون شريكهن متعدد العلاقات الجنسية .

تعتمد خطورة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً على سلوك الفرد ، وعلى سلوك شريكه أو شركاؤه ، وعلى مدى إنتشار هذه الأمراض في المجتمع . معرفة الأمراض المنقولة جنسياً ، والسلوكيات الجنسية الشائعة في المجتمع ، يستطيع مقدم الخدمة مساعدة المنتفع/المنتفعة في تحديد مدى خطورة إصابته/إصابته بهذه الأمراض .

معرفة مدى خطورة الإصابة بهذه الأمراض بما فيها فيروس نقص المناعة الأدمي ، يمكن الناس من أن يقرروا كيفية حماية أنفسهم وحماية الآخرين من خطر الإصابة بمثل هذه الأمراض . السيدات هن أكثر قدرة على تقييم مدى خطورة إصابتهن بمثل هذه الأمراض ، وبالأخص عند إخبارهن عن السلوك الجنسي ، وعن المواقف التي قد تزيد من خطورة الإصابة بمثل هذه الأمراض .

يتضمن السلوك الجنسي الذي قد يزيد من خطر الإصابة بهذه الأمراض :

- ممارسة الجنس مع شخص مصاب بأحد هذه الأمراض .
- الشريك الجنسي الذي تم تشخيصه أو علاجه من أحد هذه الأمراض حديثا .
- ممارسة الجنس مع أكثر من شريك ، وكلما زاد عدد الشركاء كلما زادت الخطورة .
- ممارسة الجنس مع شخص يمارس الجنس مع أشخاص آخرين دون الحرص الدائم على استخدام الواقي الذكري .
- وجود الكثير من المصابين بهذه الأمراض في المجتمع يجعل ممارسة الجنس مع شريك جديد بدون إستخدام الواقي الذكري يحمل قدرا كبيرا من مخاطر انتقال مثل هذه الأمراض .
- في مواقف محددة ، قد يعتاد الناس على تغيير الأشخاص الذين يمارسون الجنس معهم ، وبوجود أكثر من شريك جنسي أو إقامة علاقة جنسية مع فرد لديه أكثر من شريك جنسي ، كل هذه السلوكيات تؤدي إلى زيادة خطورة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وهي تشمل :
- من يمارسون الجنس مقابل الحصول على مال أو هدايا أو طعام أو بعض الخدمات .
- الانتقال إلى أماكن أخرى للعمل أو الأعمال التي تتطلب السفر الكثير مثل سائقي الشاحنات .
- من لا يقيمون علاقات جنسية طويلة الأمد مثل المراهقين والمراهقات .
- من على علاقة بأناس آخرين من هذه النوعية (لديهم علاقات جنسية متعددة)

ما الذي يتسبب في الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ؟

العديد من الميكروبات تسبب الإصابة بهذه الأمراض . الأمراض التي تسببها البكتيريا يمكن علاجها عامة . الأمراض التي تسببها الفيروسات لا يمكن علاجها عامة ، ولكن قد يكون العلاج فقط علاجاً للأعراض وليس للفيروس نفسه .

هل يمكن علاجه ؟	الانتقال الغير جنسي	الانتقال عن طريق الجنس	النوع	المرض المنقول جنسياً
نعم	لا يوجد	الإتصال الجنسي في المهبل أو الشرج أو الفم	بكتيري	القرحة اللينة
نعم	من الأم إلى الطفل أثناء الحمل	الإتصال الجنسي في المهبل أو الشرج - ونادراً من الأعضاء التناسلية للفم	بكتيري	الكلامديا (المتدثرة)
نعم	من الأم إلى الطفل أثناء الولادة	الإتصال الجنسي في المهبل والشرج أو عن طريق التلامس بين الفم والأعضاء التناسلية	بكتيري	السيلان
لا	عن طريق الدم ، من الأم إلى الطفل عند الولادة أو عن طريق لبن الأم	الإتصال الجنسي في المهبل والشرج أو عن طريق القضيب إلى الفم	فيروسي	الالتهاب الكبدي بي (B)
لا	من الأم إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة	التلامس بين القرحة والأعضاء التناسلية أو الفم بما في ذلك الجنس المهبلي أو الشرجي ، وقد تنتقل عن طريق ملامسة الأعضاء التناسلية لمناطق لا يوجد بها قرحة	فيروسي	القوباء التناسلية (الهربس)
لا	عن طريق الدم ، ومن الأم المصابة إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة أو عن طريق لبن الأم	الجنس المهبلي أو الشرجي ونادراً جدا عن طريق الجنس الفمي	فيروسي	فيروس نقص المناعة الأدمي
نعم	من الأم إلى الطفل أثناء الولادة	من الجلد إلى الجلد ، أو عن طريق تلامس الأعضاء التناسلية أو اتصال الفم بالأعضاء التناسلية	فيروسي	فيروس الورم الخليمي الأدمي
نعم	من الأم إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة	تلامس جنسي أو فمي بالقرح الموجودة على الفم أو الأعضاء التناسلية بما في ذلك الجنس المهبلي أو الشرجي	بكتيري	الزهري
لا	من الأم إلى الطفل أثناء الولادة	الجنس المهبلي أو الشرجي أو الفمي	طفيل	الوحيديات المشعرة (الترياكومونس)

المزيد عن فيروس نقص المناعة الأدمي ، ومرض الإيدز

- فيروس نقص المناعة الأدمي هو الذي يتسبب في الإصابة بمرض الإيدز ، الذي يعمل على تدمير جهاز المناعة ببطء ، مما يضعف من القدرة على مقاومة الكثير من الأمراض الأخرى .
- يمكن أن يعيش الذين إنتقل إليهم الفيروس عدد من السنوات دون ظهور أعراض أو علامات للمرض ، وعند ظهور المرض لا يستطيع الجسم التغلب على العديد من الأمراض المعدية والتي تعرف باسم الأمراض المعدية الانتهازية .
- لا يوجد علاج لهذا المرض ، ولكن العلاج المضاد للفيروسات يعمل على إبطاء تقدم المرض وتحسن صحة المصابين وبالتالي يطيل حياتهم . يمكن لهذا العقار أيضاً أن يقلل من إنتقال الفيروس من الأم إلى الطفل عند الولادة . يمكن علاج الأمراض الانتهازية .
- يستطيع مقدم خدمة تنظيم الأسرة أن يساعد في الحماية من إنتقال هذا المرض وأيضاً علاجه وبالأخص في البلاد التي ينتشر فيها هذا المرض عن طريق:
 - تقديم المشورة حول طرق منع انتقال ، أو الحد من انتشار المرض (أنظر اختيار استراتيجية الحماية المزدوجة صفحة ٢٨٠) .
 - تحويل الحالات للتشخيص والعلاج إذا لم يكن ذلك متوافراً في عيادة تنظيم الأسرة .

أعراض الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي :

- الاكتشاف المبكر للأمراض المنقولة جنسيا ليس دائما ممكنا ، على سبيل المثال الإصابة بمرض الكلاميديا أو السيلان ليس لهما أي أعراض أو علامات في السيدات حين يصبن بأي منهما . التشخيص المبكر لهذه الأمراض هام جدا لتجنب مرور المرض دون ملاحظته وكذلك لتجنب المضاعفات الخطيرة التي قد تنتج عنه على المدى البعيد . للمساعدة في اكتشاف الأمراض المنقولة جنسيا مبكرا يجب على مقدم الخدمة:
 - سؤال الشخص أو شريكه عما إذا كان يعاني من أي قرح على الأعضاء التناسلية الخارجية أو أي افرازات غير طبيعية من الأعضاء التناسلية (المهبل أو القضيب) .
 - البحث عن أي أعراض للأمراض المنقولة جنسيا عند القيام بفحص الحوض أو الفحص المهبلي لأي أسباب أخرى .
 - معرفة كيفية إسداء النصح للمنتفع/المنتفعة عن من الذي يمكن أن يكون قد أصيب بالأمراض المنقولة جنسيا .
 - إذا كان المنتفع/المنتفعة لديه أي أعراض أو علامات للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا فيجب تشخيص المرض ، وتقديم العلاج المناسب أو الإحالة للعلاج إذا لم تكن الخدمة متوفرة بالعبادة .
 - تقديم النصيحة على ضرورة ملاحظة أي قرح أو ثآليل أو أي افرازات غير طبيعية من المهبل أو من القضيب .

الأعراض والعلامات الشائعة التي تشير إلى الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا:

الأعراض	الأسباب المحتملة
افرازات من القضيب - صديد، أو نزول نقط ذات لون أصفر - أخضر	غالبا قد تكون: الكلاميديا، أو السيلان، وفي بعض الأحيان الوحيدات المشعرة (الترايكوموناس)
نزيف مهبلي غير طبيعي أو نزيف بعد الجماع	الكلاميديا، السيلان أو التهابات الحوض
الم أو حرقان عند التبول	الكلاميديا، السيلان أو القوباء التناسلية (الهريس)
آلام أسفل البطن أو ألم أثناء الجماع	الكلاميديا، السيلان أو التهابات الحوض
تورم و/أو ألم في الخصيتين	الكلاميديا، السيلان
حكة أو وخز في منطقة الفرج	غالبا ما تكون نتيجة للإصابة بالوحيدات المشعرة (الترايكوموناس) وفي بعض الأحيان الهريس
وجود نأليل على الأعضاء التناسلية الخارجية أو الشرج أو المنطقة المحيطة بهما	فيروس الورم الحليمي الأدمي
افرازات مهبلية غير طبيعية - التغير في اللون أو الكمية أو الملمس و/أو الرائحة	الشائع: التهابات بكتيرية مهبلية، أو فطريات "كأنديدا" (ليست أمراض منقولة جنسيا، أنظر فيما بعد: الالتهابات المهبلية الشائعة والتي تتداخل في تشخيصها مع الأمراض المنقولة جنسيا). أقل شيوعا: الوحيدات المشعرة (الترايكوموناس) في بعض الأحيان: الكلاميديا، السيلان

الالتهابات المهبلية الشائعة والتي تتداخل في تشخيصها مع الأمراض المنقولة جنسيا

الالتهابات المهبلية الأكثر شيوعا ليست نتيجة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا، ولكنها قد تكون نتيجة لزيادة تكاثر الميكروبات الموجودة بصفة طبيعية في مهبل السيدة. الالتهابات المهبلية الشائعة الحدوث مثل: التهابات المهبل الفطرية (الكأنديدا) والتهاب المهبل البكتيري (الفاجينوزيس).

- في معظم المناطق تعتبر هذه الأمراض أكثر شيوعا عن الأمراض المنقولة جنسيا، وقد أثبتت الأبحاث أن حوالي من ٥-٢٥٪ من السيدات مصابات بالتهابات المهبل البكتيري (الفاجينوزيس)، بينما حوالي ٥-١٥٪ مصابات بالالتهابات الفطرية للمهبل (الكأنديدا).
- الافرازات المهبلية التي تنتج عن الإصابة بمثل هذه الأمراض قد تشبه تلك الافرازات التي قد تنتج عن الإصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسيا مثل الوحيدات المشعرة (الترايكوموناس). لذلك فمن الأهمية طمئنة المنتفعة أن هذه الأعراض لا تعني بالضرورة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا وبالأخص عندما تكون السيدة لا تعاني من أي أعراض أخرى أو أن تكون أقل عرضة للإصابة بمثل هذه الأمراض.

- التهابات المهبل البكتيرية (الفاجينوزس) والوحيدات المشعرة (الترايكوموناس) يمكن علاجها بالمضادات الحيوية مثل الميترونيدازول ، والتهابات المهبل الفطرية (كانديدا) يمكن علاجها بواسطة مضادات الفطريات مثل الفلوكونازول . بدون العلاج يمكن أن تؤدي التهابات المهبل البكتيرية إلى مضاعفات أثناء الحمل كذلك يمكن للفطريات المهبلية أن تنتقل إلى الطفل عند الولادة .
- يُعد غسل الأعضاء التناسلية الخارجية بالماء والصابون العادي (صابون غير معطر) ، مع الإمتناع عن عمل الدش المهبلي ، أو استخدام المطهرات ، أو المواد المنظفة للمهبل ، أو المواد التي تقلل بلل المهبل من الممارسات الصحية الجيدة التي تساعد بعض السيدات على تجنب الإصابة بالتهابات المهبل .

منع انتقال عدوى الأمراض التي تنتقل جنسيا

الاستراتيجيات الأساسية في منع العدوى أو الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا تعتمد على تجنب أو الإقلال من فرص التعرض للإصابة بهذه الأمراض . مقدمو خدمات تنظيم الأسرة يمكنهم التحدث مع المنتفعات عن كيفية الحماية من الإصابة بهذه الأمراض إلى جانب الحماية من حدوث الحمل (الحماية المزدوجة)

اختيار إستراتيجية الحماية المزدوجة

كل منتفعة/منتفع بتنظيم الأسرة يحتاج إلى التفكير في كيفية الحماية من الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك مرض فيروس نقص المناعة الأدمي حتى وإن كان ليس معرضا لخطر الإصابة بهذه الأمراض . مقدمو الخدمة يستطيعون مناقشة المنتفعات والمنتفعين في المواقف أو الحالات التي يمكن أن تعرضهم للإصابة بهذه الأمراض بما في ذلك عدوى فيروس نقص المناعة الأدمي (أنظر من التي عرضة لخطر الإصابة صفحة ٢٦٧) ، وعلى المنتفعة التفكير فيما إذا كانت تلك المواقف أو الحالات تنطبق على حياتها أم لا . وإذا كانت المنتفعات معرضات لعوامل الخطورة فيجب عليهن التفكير في الإستراتيجيات الخمس للحماية المزدوجة .

يمكن للشخص أن يستخدم أكثر من إستراتيجية في المواقف المختلفة ، كما يمكن للشريكين استخدام العديد من الإستراتيجيات والتي تناسب الأوقات المختلفة . أفضل إستراتيجية هي التي يستطيع الفرد استخدامها بكفاءة وفعالية في الموقف الذي يواجهه . (الحماية المزدوجة ليست بالضرورة هي استخدام الواقي الذكري مع وسيلة تنظيم أسرة أخرى) .

استراتيجية (١) : استخدام الواقي الذكري أو الواقي النسائي بطريقة صحيحة ومع كل جماع

- هي أحد طرق الحماية من حدوث الحمل والحماية من عدوى الأمراض المنقولة جنسيا .

استراتيجية (٢) : استخدام الواقيات بصفة منتظمة وصحيحة مع استخدام وسيلة منع حمل إضافية أخرى :

- تضيف حماية أخرى من حدوث الحمل في حالة عدم استخدام الواقي الذكري أو استخدامه بطريقة غير صحيحة .
- قد تكون اختيار موفق أو جيد للسيدات اللاتي يردن التأكد من عدم حدوث حمل ولكنهن لا يستطعن دائما الاعتماد على أزواجهن في استخدام الواقي الذكري .

استراتيجية (٣) : إذا كان الشريكان يعلمان أنهما غير مصابان بمثل هذه الأمراض ، يمكنهم استخدام وسيلة منع حمل إضافية للحماية من حدوث الحمل ، ويستمر في العلاقة المخلصة ، والحميمة التي بينهما .

- معظم منتفعات خدمات تنظيم الأسرة من هذه الفئة ولذلك فهن محميات من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة الآدمي .
- تعتمد على الثقة والتواصل بين الشركاء .

الاستراتيجيات الأخرى والتي لا تشتمل على استخدام وسائل تنظيم أسرة :

استراتيجية (٤) : الدخول في علاقة جنسية حميمة وأمنة مع تجنب الجماع ، ومن ثم لا يحدث تلامس بين الأعضاء التناسلية لكلا الشريكين ، والسائل المنوي ، أو السوائل المهبلية .

- تعتمد على الثقة والقدرة على التواصل وضبط النفس .
- إذا كانت هذه الاستراتيجية هي التي فضلها الشخص ، فيجب أن يتوافر معه الواقي الذكري للاستخدام عند الحاجة (عند حدوث جماع) .

استراتيجية (٥) : تأخير أو تجنب العلاقة الجنسية (إما عن طريق تجنب حدوث الجماع في أي وقت قد تشعر فيه بالخطر ، أو عدم ممارسة الجنس لفترات طويلة) .

- إذا كانت هذه الاستراتيجية هي التي فضلها الشخص ، يجب أن يتوافر معه الواقي الذكري للاستخدام عند الحاجة (حدوث جماع) .
- هذه الاستراتيجية دائما متاحة عندما لا يتوافر وجود واقي ذكري أو واقي نسائي .

تحتاج المنتفعات للمساعدة لكي تنجح استراتيجية الحماية المزدوجة . على سبيل المثال ستحتاج إلى مساعدة في الإعداد للحدث مع شريكها حول طرق الحماية من الأمراض المنقولة جنسيا ، وتعلم كيفية استخدام العازل الطبي ، ووسائل منع الحمل الأخرى وكذلك التعرف على الأماكن التي يمكن أن تحصل على ما تحتاجه من إمدادات ، وطريقة تخزينها . يجب على مقدم الخدمة تقديم العون والمساعدة للمنتفعة في هذا الشأن ، وإذا تعذر ذلك يجب عليه إحالة المنتفعة إلى شخص آخر يمكنه تقديم العون مثل المشورة الجيدة أو تمثيل أدوار لتتمرن على مهارة التفاوض مع شريكها حول استخدام الواقي الذكري .

وسائل تنظيم الأسرة للمنتفعات المصابات بالأمراض المنقولة جنسياً، وفيروس نقص المناعة الآدمي، ومرض الإيدز

الأشخاص المصابين بأحد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة الآدمي أو مرض الإيدز يمكنهم البدء في استخدام وسائل تنظيم الأسرة والاستمرار في استخدامها بأمان، حتى هؤلاء الذين يعالجون بمضادات الريتروفيروس، وعلى الرغم من ذلك فهناك القليل من الموانع لذلك. انظر الجدول التالي. (أيضاً يتضمن كل فصل من فصول وسائل منع الحمل معلومات أكثر عن استخدام السيدات المصابات بتلك الأمراض أو اللاتي يعالجن بمضادات الريتروفيروس للوسائل المختلفة لمنع الحمل).

اعتبارات خاصة للمنتفعات المصابات بأحد الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة الآدمي أو مرض الإيدز أو الذين يعالجون بمضادات الريتروفيروس

الوسيلة	السيدات المصابات بأحد الأمراض المنقولة جنسياً	السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي أو مرض الإيدز	السيدات اللاتي يعالجن بمضادات الريتروفيروس
اللولب الرحمية (المنحاسية، والتي تحتوي على هرمون)	لا يجب تركيب اللولب الرحمية في السيدات اللاتي على درجة عالية من الخطورة للأصابع بالسيلان أو الكلاميديا، أو المصابات حالياً بالسيلان أو الكلاميديا أو التهابات عنق الرحم أو مرض التهابات الحوض.	السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي يمكنهن تركيب اللولب الرحمية.	لا يجب تركيب اللولب إلا إذا كانت الحالة الإكلينيكية للسيدة جيدة.
		السيدات المصابات بالإيدز لا يجب تركيب لولب لهن إلا إذا كانت حالتهن الصحية جيدة أو كن يعالجن بالعقار المضاد للريتروفيروس.	
		(السيدات المصابات بمرض الإيدز وهن مستخدمات لللولب الرحمية يمكنهن الاستمرار في استخدامه.	

الوسيلة	السيدات المصابات بأحد الأمراض المنقولة جنسيا	السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو مرض الإيدز	السيدات اللاتي يعالجن بمضادات الريتروفيرس
تعقيم السيدات (ربط الاناييب)	إذا كانت المنتفعة تعاني من السيلان ، أو الكلاميديا أو مرض التهابات الحوض أو التهابات صديدية بعنق الرحم ، فيجب تأجيل ربط الأناييب لحين علاج السيدة وتحسن حالتها الصحية .	يمكن للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي والمصابات بمرض الإيدز ، واللاتي يعالجن بمضادات الريتروفيرس إجراء عملية ربط للأناييب بأمان ، ولكن يجب اتخاذ ترتيبات خاصة للعملية في السيدات المصابات بالإيدز ، حيث يتم تأجيل العملية إذا كانت السيدة تعاني من مشاكل صحية متعلقة بمرض الإيدز في وقت إجراء العملية .	
قطع القنوات المنوية عند الرجل	إذا كان المنتفع يعاني من التهاب في جلد كيس الصفن ، أو أحد الأمراض المنقولة جنسيا النشطة ، أو تورم مؤلم في حشفة العضو الذكري ، أو الآم بالخصيتين يجب تأجيل العملية حتى يتم علاج المشكلة .	الرجال المصابون بفيروس نقص المناعة الأدمي ، أو مرض الإيدز أو الذين يعالجون بواسطة عقار مضاد للريتروفيرس ، يمكنهم إجراء قطع القنوات المنوية بأمان ، ولكن يجب اتخاذ ترتيبات خاصة للعملية ، وأن يتم تأجيل العملية إذا كان الرجل يعاني من أي مشاكل صحية نتيجة لمرض الإيدز .	
المبيدات المنوية (وتشمل أيضا التي تستخدم مع الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم)	يمكن الاستخدام بأمان	لا يجب استخدام المبيدات المنوية إذا كانت على درجة عالية من الخطورة للاصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي أو بالفعل مصابه به أو بمرض الإيدز .	لا يجب استخدام المبيدات المنوية

ما هو سرطان عنق الرحم ؟

يحدث سرطان عنق الرحم نتيجة عدم علاج النمو الغير طبيعي لبعض خلايا عنق الرحم . يتسبب في حدوث سرطان عنق الرحم الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا وهو الورم الحليمي الأدمي الذي يسببه أحد الفيروسات ، والذي ينتج عنه نمو عشوائي لخلايا عنق الرحم . فيروس الورم الحليمي الأدمي يوجد على جلد الأعضاء التناسلية الخارجية ، وفي السائل المنوي والجلد ، وأيضا في انسجة المهبل وعنق الرحم والفم . ينتقل الفيروس بصفة أساسية عن طريق ملامسة الجلد ، وأيضا عن طريق الاتصال الجنسي المهبلي ، أو الشرجي أو الجنس الفمي . هناك أكثر من (٥٠) نوع من فيروس الورم الحليمي الأدمي يصيب عنق الرحم ، (٦) من هذه الأنواع هي المسؤولة عن الإصابة بمعظم حالات سرطان عنق الرحم ، أما الأنواع الأخرى فتسبب ظهور ثآليل على الأعضاء التناسلية الخارجية .

حوالي ٥٠ - ٨٠% من السيدات النشطات جنسيا يصيبهن هذا الفيروس على الأقل مرة في العمر ، وفي معظم الأحوال يختفي الفيروس دون علاج ، وقد يستمر وجود فيروس الورم الحليمي الأدمي في بعض السيدات مسببا للنمو الغير طبيعي للخلايا كمرحلة أولى لسرطان عنق الرحم ، والذي يمكن أن يتحول إلى سرطان عنق الرحم فيما بعد . بصفة عامة تصاب ٥% من السيدات اللاتي استمرت إصابتهن بفيروس الورم الحليمي الأدمي بسرطان عنق الرحم .

غالبا ما يحتاج سرطان عنق الرحم إلى من ١٠ إلى ٢٠ سنة للظهور ، وعلى ذلك يمكن أن تكون هناك فرصة لاكتشافه مبكرا (في مرحلة ما قبل السرطان) ، وعلاج التغيرات التي تحدث قبل أن يتحول إلى سرطان ، وهذا هو الهدف من برامج الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم .

من الأكثر عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم ؟

هناك بعض العوامل التي تجعل السيدة أكثر عرضة للإصابة بالفيروس الحليمي الأدمي . وبعض العوامل الأخرى التي تساعد على تقدم المرض ، وسرعة تحوله إلى سرطان عنق الرحم . السيدات بالمواصفات التالية قد يستفدن من الفحص المبكر بصفة خاصة :

- من بدأت ممارسة الجنس قبل أن تتم ١٨ سنة من عمرها .
- من لديهن علاقات جنسية متعددة حاليا أو في وقت سابق .
- من كن على علاقة بشخص متعدد العلاقات الجنسية مع شركاء آخرين حاليا أو في وقت سابق .
- السيدات اللاتي كثرت مرات ولادتهن (كلما كثرت الولادات كلما زادت الخطورة الإصابة) .
- السيدات ضعيفات المناعة بمن فيهن المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو مرض الإيدز .
- السيدات المدخنات .
- السيدات اللاتي يحرقن الأخشاب في المنازل بغرض الطهي مثلا .
- السيدات المصابات بأمراض منقولة جنسيا أخرى .
- السيدات اللاتي استخدمن أقراص منع الحمل المركبة لأكثر من ٥ سنوات .

الفحص المبكر لسرطان عنق الرحم ، والعلاج

الفحص المبكر لسرطان عنق الرحم بسيط وسريع وغير مؤلم في مجمله . يتم عن طريق أخذ مسحة من عنق الرحم (بابانيكول) للحصول على القليل من الخلايا لفحصها تحت المجهر . سوف تحتاج السيدة إلى الذهاب إلى مكان تقديم الخدمة للحصول على نتيجة الفحص ، والعلاج إذا كانت هناك أي نتائج غير طبيعية .

يمكن إيقاف تحول المرض من مراحله الأولية (التي تسبق ظهور السرطان) إلى مرحلة السرطان عن طريق تجميد الخلايا بواسطة جهاز مملوء بالثلج الجاف (العلاج بالتبريد) أو عن طريق القطع باستخدام حلقة من السلك الساخن (خطوات الاستئصال الكهربائي الجراحي باستخدام الحلقة)

العلاج بالتبريد أقل كفاءة في الحالات التي يكون فيها النمو العشوائي للخلايا أكبر ، كما أن العلاج الحراري يتطلب مقدم خدمة مدرب تدريباً من نوع خاص ، وتوافر مصدر كهربائي . لا تحتاج السيدة للإقامة بالمستشفى بعد حصولها على العلاج بأي الطريقتين .

علاج سرطان عنق الرحم يتضمن الجراحة ، أو العلاج بالإشعاع . بعض الحالات قد تحتاج العلاج الجراحي ، والإشعاعي بالإضافة إلى العلاج الكيميائي .

طرق جديدة ، واعدة في مجال التشخيص المبكر والوقاية

بدلاً من فحص مسحة عنق الرحم (بابا نيكول) ، هناك طريقة أخرى عن طريق دهان عنق الرحم بالخل أو يود ليوجول ، والذي يمكن مقدم الخدمة من رؤية أي تغيرات في الخلايا ، وهذا يسهل إعطاء العلاج مبكراً وفي الحال دون الحاجة إلى انتظار نتائج الفحص . في عام ٢٠٠٦ تمت الموافقة بواسطة الاتحاد الأوروبي وإدارة الغذاء والدواء الأمريكية على استخدام لقاح جديد مضاد لسرطان عنق الرحم ، وللتغيرات التي تسبق سرطان عنق الرحم ، وللتأليل التناسلية . هذا اللقاح يعطي حماية ضد (٤) أنواع من فيروس الورم الحليمي الادمي ، وهذه الأنواع مسؤولة عن الإصابة بـ ٧٠٪ من أنواع سرطان عنق الرحم ، وحوالي ٩٠٪ من التأليل التي تصيب الأعضاء التناسلية الخارجية ، وقد تمت الموافقة على استخدامه في الفتيات من سن ٩ إلى ٢٦ سنة .

أسئلة وأجوبة حول الأمراض المنقولة جنسيا بما فيها فيروس نقص المناعة الأدمي

١ . هل الإصابة بأي من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس يزيد من خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي إذا تعرض الشخص له ؟

نعم ، وبالتحديد الإصابة بالأمراض التي تؤدي إلى ظهور قرح على الأعضاء التناسلية مثل الزهري تزيد من خطورة إصابة الشخص بفيروس نقص المناعة الأدمي إذا تعرض له والأمراض الأخرى المنقولة جنسيا قد تزيد من هذه الخطورة .

٢ . هل استخدام العازل الطبي (الواقي الذكري - الواقي النسائي) في بعض الأحيان يقي من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك مرض فيروس نقص المناعة الأدمي ؟

للحماية الجيدة يجب استخدام الواقي مع كل جماع ، وعلى الرغم من ذلك ، وفي بعض الحالات قد يحمي استخدام الواقي بالطريقة العرضية من الإصابة بهذه الأمراض . على سبيل المثال إذا كان الشخص على علاقة حميمة ومخلصة مع شريك واحد ، وصادف وأن مارس الجنس مرة واحدة مع شخص آخر ، فإن استخدام الواقي في هذه الحالة يوفر قدرا كبيرا من الحماية . أما بالنسبة للأشخاص المعرضون للأمراض المنقولة جنسيا ولفيروس نقص المناعة الأدمي بصفة متكررة ، فإن الاستخدام العرضي للواقي يعطي حماية محدودة للغاية .

٣ . من أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا - الرجال أم السيدات ؟

عند التعرض للأمراض المنقولة جنسيا فإن السيدات أكثر عرضة للإصابة بتلك الأمراض نتيجة إلي عوامل بيولوجية (حيوية) حيث أن مساحة الأسطح المعرضة للعدوى عند النساء وهي عنق الرحم ، والمهبل أكبر بكثير من مساحة الأسطح المعرضة عند الرجال . فإذا حدث جرح صغير في المهبل نتيجة الاحتكاك أثناء الجماع يمكن أن يكون مدخلا سهلا للعدوى .

٤ . هل يمكن لفيروس نقص المناعة الأدمي الانتقال عن طريق التصافح بالأيدي أو الأحضان أو لدغ البعوض (الناموس) ؟

فيروس نقص المناعة الأدمي لا ينتقل عن طريق التعاملات اليومية العادية مثل التقبيل بالفم المغلق ، الأحضان ، التصافح بالأيدي ، والمشاركة في الطعام أو الملابس ، أو عن طريق المشاركة في استعمال مرحاض واحد . لا يستطيع الفيروس العيش لمدة طويلة خارج جسم الإنسان وكما أن البعوض لا ينقل هذا الفيروس أيضا .

٥ . هل شائعة أن الواقي الذكري مغطي بفيروس نقص المناعة الأدمي تحمل أي جانب من الحقيقة ؟

لا . هذه الشائعات خاطئة حيث أن بعض أنواع الواقي الذكري يغطي بمادة مثل البودرة التي تحتوي على المبيدات المنوية ، أو دقيق الذرة النشوي ، وهذه المواد يتم إضافتها كمواد منزقة تسهل عملية ممارسة الجنس .

٦ . هل ممارسة الجنس مع شخص لم يسبق له ممارسة الجنس من قبل يؤدي إلي شفاء الشخص المصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي ؟

لا ، بل على العكس فهذه الممارسة قد تؤدي إلى إصابة الشخص الذي لم يسبق له ممارسة الجنس بالأمراض المنقولة جنسيا ، وفيروس نقص المناعة الأدمي .

٧. هل غسل العضو الذكري أو المهبل بعد الجماع يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً؟

لا يوجد دليل على أن غسل الأعضاء التناسلية قد يقلل من خطر الإصابة بهذه الأمراض، وعلى الرغم من ذلك فإن إتباع النظافة الشخصية هو سلوك جيد. الدُّش المهبلي يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الآدمي، ومرض التهابات الحوض. إذا تأكد للشخص أنه قد تعرض لفيروس نقص المناعة الآدمي، فإن تناول العقار المضاد للريتروفيروس (جرعة وقائية) إذا كان متوافراً قد يساعد في الحد من إنتشار الفيروس. أما إذا كان التعرض لأمراض أخرى منقولة جنسياً مؤكداً، فيمكن لمقدم الخدمة تقديم العلاج المناسب كما لو كان الشخص قد أصيب بمرض جنسي.

٨. هل ينطوي الحمل على المزيد من مخاطر تعرض السيدة للإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي؟

هناك دلائل متضاربة حول ما إذا كان الحمل يجعل السيدة أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي أم لا، ولكنه من المحتمل إذا أصيبت السيدة بالفيروس، فإن فرصة انتقال الفيروس للطفل أثناء الحمل أو الولادة أو رعاية المولود تزيد وذلك لأن كمية الفيروس داخل جسم السيدة تكون كبيرة. وعلى ذلك يجب على السيدات الحوامل حماية أنفسهن من خطر الإصابة بالفيروس، وبالأمراض المنقولة جنسياً الأخرى عن طريق استخدام الواقي، أو الامتناع عن ممارسة الجنس، أو الالتزام بشريك واحد مخلص. إذا شككت السيدة في إصابتها بالفيروس، يجب عليها الذهاب لإجراء الاختبارات والتحليل للتأكد من الإصابة وكذلك لتوفير الموارد اللازمة أثناء الحمل والولادة لمنع انتقال الفيروس إلى الطفل.

٩. هل يختص الحمل بتشكيل خطراً على السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي أو مرضي الإيدز وأطفالهن؟

الحمل لن يؤدي إلى تدهور حالة السيدة، ولكن الإيدز قد يزيد من بعض المخاطر الصحية المصاحبة للحمل وقد يؤثر على صحة الطفل. السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي على درجة عالية من الخطورة للإصابة بالأنيميا أو التهابات بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية، ويعتمد مستوى الخطر على عدة عوامل منها صحة الأم أثناء الحمل وتغذيتها والرعاية الطبية التي تتلقاها. كما أن خطورة هذه المشاكل الصحية تزداد عند تحول الحالة من حاملة للفيروس إلى مريضة بالإيدز. أيضاً السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي أو الإيدز أكثر عرضه للولادة المبكرة، أو ولادة جنين ميت، أو ولادة طفل ناقص الوزن.

١٠. هل استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية تزيد من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمي؟

أحسن دليل يبعث على الاطمئنان هو الدراسات الحديثة التي أجريت على المنتفعات بتنظيم الأسرة في أوغندا وزيمبابوي وجنوب أفريقيا، والتي وجدت أن السيدات المستخدمات لأقراص منع الحمل المركبة أو حقن الميڤروكسي بروجسترون أسيتات أو حقن النورايثيسترون إيوانيت لبسوا أكثر عرضة للإصابة بالفيروس عن اللاتي يستخدمن وسائل غير هرمونية. وعلى ذلك فإنه من المسموح به للسيدات اللاتي هن أكثر عرضة للإصابة بالفيروس أو أى من الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً استخدام الوسائل الهرمونية.

١١ . كيف تحمي العوازل الطبيعية من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي ؟

في المتوسط ، يحمي استخدام الواقي من الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي بنسبة من ٨٠-٩٥٪ عند الاستخدام بطريقة صحيحة مع كل جماع . هذا يعني أن استخدام الواقي الذكري يمنع من ٨٠-٩٥٪ من انتقال الفيروس الذي قد يحدث بدون استخدام الواقي الذكري . (هذا لا يعني أن ٥-٢٥٪ من مستخدمي الواقي يصابون بالفيروس) عل سبيل المثال بين ١٠٠٠٠ سيدة غير مصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي ، واللاتي أصيب أزواجهن بالفيروس لو حدث جماع عن طريق المهبل مرة واحدة ففي المتوسط:

- إذا لم يستخدم الـ ١٠٠٠٠ شريك الواقي الذكري ، فإن حوالي ١٠ سيدات قد يصبحن مصابات بالفيروس .
- إذا استخدم الـ ١٠٠٠٠ شريك الواقي الذكري فان ١-٢ سيدة قد تصاب بفيروس نقص المناعة الأدمي .

فرص إصابة الشخص بالفيروس إذا ما تعرض له قد تختلف بنسبة كبيرة وهذه الفرص تعتمد على مرحلة الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي (المرحلة المبكرة ، والمتأخرة هما أكثر المراحل عدوى) والتي يكون عليها الشريك . إذا كان الشخص المعرض للإصابة مصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسيا الأخرى (أكثر عرضه للإصابة) ، وأيضاً تعتمد على ما إذا كان الرجل مختنناً أم لا ، فالرجال الغير مختننين هم أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي . والسيدات الحوامل أيضاً هن أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي ، وفي المتوسط فالسيدات يواجهن خطر الإصابة بالفيروس ضعف الرجل .

صحة الأم ، والطفل حديث الولادة

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

- يجب أن تنتظر السيدة حتى يبلغ عمر أصغر الأطفال عامين قبل محاولة تكرار الحمل .
المباعدة بين الولادات تفيد صحة الأم والطفل .
- زيارة متابعة الحمل الأولى يجب أن تتم في أول ١٢ أسبوع من الحمل .
- يجب التخطيط لتنظيم الأسرة أثناء الحمل ، وقبل الولادة .
- التحضير للولادة . يجب أن تكون لديك خطة للولادة الطبيعية ، وأيضا خطة للظروف الطارئة .
- الرضاعة الطبيعية تضمن صحة جيدة للطفل .

الكثير من مقدمي الخدمة الطبية يناظرون السيدات اللاتي يردن أن يصبحن حوامل ، أو السيدات الحوامل ، وأيضا السيدات اللاتي أيجن حديثا . مقدمو الخدمة يستطيعون مساعدة السيدات في التخطيط لحدوث الحمل ، أو استخدام وسائل تنظيم الأسرة بعد الولادة ، أو التحضير للولادة ، أو معرفة كيفية العناية بالمولود .

التخطيط للحمل

السيدات اللاتي يرغبن في الحمل يمكنهن الاستفادة من النصائح المتعلقة بالتحضير للحمل الآمن ، أو الولادة الآمنة ، أو ولادة أطفال أصحاء:

- يفضل أن تنتظر السيدة سنتين بعد آخر ولادة قبل التوقف عن استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة ، والتفكير في الحمل مرة أخرى .
- إذا رغبت السيدة في الحمل من جديد فيجب عليها تناول الأغذية المتوازنة لمدة ٣ أشهر علي الأقل قبل التوقف عن استخدام وسائل تنظيم الأسرة وتستمر على ذلك طوال فترة الحمل . حمض الفوليك ، والحديد من المواد الهامة جدا بالنسبة للحامل .
 - حمض الفوليك متوافر في الأغذية مثل البقوليات (اللوبيا والحبوب والعدس والفاصوليا) ، الموالح ، والخضروات ذات الأوراق الخضراء ، وأيضا متوافر في صورة أقراص .
 - يتوافر الحديد في اللحوم والدواجن والأسماك والخضروات ذات الأوراق الخضراء ، وأيضا متوافر في صورة أقراص .
- إذا كانت السيدة مصابة حاليا أو تعرضت للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي يمكنها تناول العلاج للحد من فرصة إصابة طفلها بالمرض . وإذا شككت السيدة في احتمال تعرضها للإصابة ، أو أصيبت فعلا بأحد هذه الأمراض يجب عليها التوجه فورا لعمل الاختبارات الخاصة للتأكد والحصول على العلاج اللازم .

أثناء الحمل

يجب أن تكون أول زيارة متابعة حمل مبكرة وقبل الأسبوع الثاني عشر من الحمل وهو الوقت المثالي لهذه الزيارة . ٤ زيارات متابعة حمل عدد مناسب لمعظم السيدات . أما السيدات اللاتي يعانين من مشاكل صحية خاصة أو مضاعفات أثناء الحمل يحتاجون إلى المزيد من زيارات المتابعة .



الترويج للصحة ومنع المرض

- قدم المشورة للمرأة عن التغذية السليمة ، وتناول الأطعمة الغنية بالحديد ، وحمض الفوليك ، وفيتامين (أ) ، والكالسيوم ، واليود - وتجنب التدخين ، والكحوليات ، والأدوية (ما عدا الأدوية التي يصفها مقدمو الخدمة الصحية) .
- مساعدة السيدات الحوامل على تجنب الإصابة بالعدوى:
- إذا كانت السيدة معرضة للإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسيا ، يجب مناقشتها حول ضرورة استخدام الواقي الذكري أثناء الجماع أو الامتناع عن الجماع أثناء فترة الحمل . (أنظر الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك نقص المناعة البشري صفحة ٢٧٥) .
- التأكد من أن السيدة الحامل قد تلقت التطعيم ضد مرض التيتانوس .
- في البلاد التي تتوطن فيها ديدان الانكلستوما ، ولوقاية من الأنيميا ، أو علاجها (إن وجدت) ، يجب إعطاء السيدة العلاج المضاد للديدان بعد انتهاء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل .
- مساعدة السيدات الحوامل على حماية أطفالهن من العدوى .
- إجراء تحليل الزهري مبكراً في بداية الحمل ، والحصول على العلاج إذا لزم الأمر .
- أعرض على السيدة التحليل لفيروس نقص المناعة الأدمي ، والمشورة .
- السيدات الحوامل عرضة للإصابة بالمalaria بصفة خاصة . يجب إمداد السيدات الحوامل بناموسية معالجة بالمبيدات الحشرية الطاردة للناموس للوقاية ، وأيضاً يجب تقديم العلاج في المناطق التي تنتشر فيها المalaria (العلاج الافتراضي) للسيدات بغض النظر عما إذا كن مصابات أم لا . راقب إصابة السيدات الحوامل بالمalaria وقدم العلاج اللازم فور تشخيص الإصابة .

التخطيط لتنظيم الأسرة بعد الولادة

- يجب مساعدة السيدات الحوامل والأمهات الجدد في اتخاذ القرار بأنفسهن عن الطريقة التي يردن إتباعها للحماية من حدوث الحمل بعد الولادة ، المشورة المثالية الخاصة بتنظيم الأسرة يجب أن تبدأ أثناء متابعة الحمل .
- الانتظار حتى يبلغ عمر الطفل سنتين قبل محاولة تكرار الحمل ، هو الأفضل للطفل ، وأيضاً له فائدة لصحة الأم .
 - السيدات اللاتي لا يرضعن رضاعة طبيعية مطلقة ، أو شبه مطلقة عرضة لحدوث الحمل بمجرد مرور من ٤-٦ أسابيع بعد الولادة .
 - السيدات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية مطلقة ، أو شبه مطلقة ، قد يحدث لهن حمل بعد مرور ٦ شهور بعد الولادة (أنظر وسيلة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية صفحة ٢٥٧) .

- للحماية القصوى من حدوث الحمل ، لا يجب على السيدة الانتظار حتى موعد نزول الحيض الشهري كي تبدأ في استخدام وسائل تنظيم الأسرة ، بل يجب أن تبدأ بمنتهى السرعة كلما أمكن ذلك . (أنظر أسرع وقت يمكن أن تبدأ فيه السيدة استخدام وسائل منع الحمل بعد الولادة صفحة ٢٩٣) .

الاستعداد للولادة والمضاعفات

المضاعفات التي قد تهدد حياة السيدة أثناء الولادة قد تحدث في نسبة ١٥٪ من حالات الحمل ، وستحتاج هذه النسبة من السيدات إلى الرعاية الفورية . معظم هذه المضاعفات لا يمكن التنبؤ بها ، ولكن يجب على مقدمي الخدمة مساعدة السيدات الحوامل ، وعائلاتهن للاستعداد لمثل هذه المواقف .

- مساعدة السيدات الحوامل على اختيار أحد مقدمي الخدمة المدربين على الولادة ، والتأكد من معرفتهم بطريقة الاتصال به فور حدوث علامات الولادة .



- شرح علامات الخطر أثناء الحمل والولادة للسيدات الحوامل وعائلاتهن (انظر أسفل) .

- مساعدة الحوامل وأسرنهن على معرفة كيفية الوصول إلى أماكن الرعاية الطارئة إذا حدثت أي مضاعفات: أين ستذهب؟ ما هي وسيلة الانتقال التي يمكن أن تستعملها؟ كيف تدفع ثمن هذه الخدمة الطبية؟ هل هناك من يمكنه التبرع لها بالدم؟

علامات الخطر أثناء الحمل والولادة

إذا حدث أي من العلامات التالية يجب على أهل السيدة الحامل إتباع خطتهم للطوارئ والذهاب بالسيدة إلى العناية الطارئة فوراً:

- حمي (٣٨ مئوية / ١٠١ فهرنهايت) .
- ارتفاع ضغط الدم .
- إفرازات مهبلية كريهة الرائحة .
- نزيف مهلي .
- صداع شديد / زغللة في العين .
- صعوبة التنفس .
- قله أو عدم حركة الجنين .
- تشنجات أو إغماءة .
- تسرب سائل أخضر أو بني من المهبل .
- آلام شديدة بالبطن .

بعد الولادة

- نسقي زيارة تنظيم الأسرة مع مواعيد تطعيم الطفل حسب جدول التطعيمات .
- الرضاعة الطبيعية المثالية لها ٣ فوائد: تحسن هام في صحة الطفل والحفاظ على حياته ، صحة أفضل للأمهات ، وطريقة مؤقتة لتنظيم الأسرة . مازال أي ثَمَط من أنماط الرضاعة الطبيعية أفضل من الامتناع عن الرضاعة الطبيعية (إلا إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي) . انظر منع انتقال فيروس نقص المناعة الأدمي من الأم المصابة إلى الطفل صفحة ٢٩٤ .

الخطوات الإرشادية للرضاعة الطبيعية المثالي

- ١ . بدء الرضاعة الطبيعية للطفل سريعاً بمجرد الولادة وخلال الساعة الأولى من الولادة
 - ينبه انقباض الرحم والذي يساعد على تقليل النزيف بعد الولادة .
 - يساعد الطفل على بدء ممارسة مص الحلمة مبكراً والذي بدوره يساعد على إدرار اللبن .
 - لبن السرسوب (المسمار) وهو اللبن المصفر اللون والذي يخرج من الثدي في أول أيام بعد الولادة هو غذاء هام للطفل ، كما أنه ينقل المناعة ضد بعض الأمراض من الأم إلى الطفل .
 - يجب تجنب إرضاع الطفل سوائل أو أغذية ملوثة .
- ٢ . الرضاعة الطبيعية المطلقة أو شبه المطلقة لمدة ٦ اشهر
 - لبن الأم وحده يحتوي على الغذاء الذي يحتاجه الرضيع في أول ٦ شهور من عمره .
- ٣ . بعد ٦ اشهر يتم إضافة أغذية أخرى إلى جانب الرضاعة الطبيعية
 - بعد ٦ شهور يحتاج الطفل إلى أغذية أخرى متنوعة إلى جانب لبن الثدي .
 - يجب إرضاع الطفل أولاً قبل تقديم أي أغذية أخرى له .
 - يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية للطفل حتى مرور عامين من عمره أو أكثر .

أسرع وقت يمكن أن تبدأ فيه السيدة استخدام

وسائل منع الحمل بعد الولادة

رضاعة طبيعية جزئية أو لا ترضع	رضاعة طبيعية مطلقه أو شبه مطلقه	وسيلة تنظيم الأسرة
(لا تطبق هذه الطريقة)	في الحال	طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية
	في الحال أو أثناء الحمل [‡]	قطع القنوات المنوية
	في الحال	الواقى الذكري أو النسائي
		المبيدات المنوية
	في خلال ٤٨ ساعة من الولادة أو الانتظار بعد ٤ أسابيع	اللولب الرحمية النحاسية
	خلال ٧ أيام أو الانتظار بعد ٦ أسابيع	ربط الأنابيب للسيدات
	٤ أسابيع بعد الولادة	اللولب التي تحتوي على الليفونورجستريل
	بعد ٦ أسابيع من الولادة	الحواجز المهبلية
	البدا عند عودة الافرازات الطبيعية (الطريقة التي تعتمد على الأعراض) ، أو بعد نزول ٣ دورات شهرية منتظمة (الطريقة التي تعتمد على التقويم) وهذا سيكون في وقت متأخر في السيدات اللاتي يرضعن عن اللاتي لا يرضعن .	طرق الوعي بفترة الخصوبة
	بعد ٦ أسابيع من الولادة [§]	أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط
	بعد ٦ أسابيع من الولادة إذا كانت ترضع رضاعة طبيعية جزئية [§]	حقن البروجستين فقط
		كبسولات منع الحمل
	بعد ٦ أشهر من الولادة [§]	أقراص منع الحمل المركبة
	٢١ يوم بعد الولادة إذا كانت لا ترضع [§]	الحقن الشهرية
	بعد ٦ أسابيع من الولادة إذا كانت ترضع رضاعة طبيعية جزئية [§]	لصقة منع الحمل المركبة
		الحلقة المهبلية المركبة

[‡] إذا قام الرجل بإجراء عملية قطع للقنوات المنوية في فترة الستة اشهر الأولى من حمل زوجته ، ستؤتي العملية ثمارها مع ولادة الزوجة.

[§] الاستخدام المبكر لا يوصى به إلا إذا تعذر وجود وسيلة منع حمل أكثر مناسبة للسيدة أو عندما تكون الوسائل المتاحة غير مقبولة بالنسبة للسيدة.

منع انتقال فيروس نقص المناعة الآدمي من الأم إلى الطفل

ينتقل فيروس نقص المناعة الآدمي من الأم إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية .
العقار المضاد للريتروفيروس والذي يعطى للسيدة أثناء الحمل والولادة كإجراء وقائي ، يقلل من
احتمالات انتقال الفيروس إلى الطفل أثناء الحمل والولادة . إعطاء الأم مضادات الريتروفيروس ،
إذا طلبت هي ذلك ، قد يقلل من فرص انتقال الفيروس إلى الطفل أثناء الرضاعة الطبيعية .

كيف يمكن لمقدمي خدمات تنظيم الأسرة المساعدة في منع انتقال فيروس نقص المناعة الأدمي من الأم إلى الطفل ؟

- ساعد السيدة على تجنب العدوى (انظر الأمراض المنقولة جنسيا ، بما في ذلك فيروس نقص المناعة الآدمي - منع انتقال العدوى بالأمراض المنقولة جنسيا صفحة ٢٨٠) .
- منع حدوث الحمل الغير مقصود: ساعد السيدة التي لا ترغب في إنجاب أطفال أخرى على اختيار وسيلة تنظيم أسرة واستخدامها بفعالية .
- قدم المشورة والتحليل الخاصة بفيروس نقص المناعة الآدمي: تقديم المشورة والتحليل لكل السيدات الحوامل - إن أمكن - الخاصة بفيروس نقص المناعة الآدمي ، أو إحالة السيدة إلى مركز متخصص في تحليل فيروس نقص المناعة الآدمي إذا كانت غير متوافرة بالعيادة للوقوف على حالتها من الإصابة بهذا الفيروس .
- إحالة: حول السيدات الحوامل أو اللاتي يخططن لحدوث حمل والمصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي لتلقى الخدمات الخاصة بمنع انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل إذا كانت متاحة .
- تشجيع التغذية المناسبة للطفل: قدم المشورة للسيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي حول التغذية الآمنة للرضع للإقلال من خطر انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل ، ومساعدتهن على وضع خطة للتغذية . إذا أمكن يجب إحالة السيدات إلى مقدم مشورة مدرب في مجال تغذية الطفل .
- السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي يجب أن تقدم لهن المشورة لتمكينهن من اختيار أنسب الطرق لتغذية الطفل والتي تناسب ظروفهن . إذا كانت الأغذية البديلة من السهل الحصول عليها ، ويمكن شراؤها ، ودائما متوافرة ، ومقبولة ، وآمنة - يجب على السيدة تجنب الرضاعة الطبيعية .
- أما إذا كانت الأغذية البديلة لا تتوافر فيها الشروط السابقة ، يجب على السيدة ممارسة الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة أول ٦ شهور بعد الولادة . إرضاع الطفل من ثدي أمه بالإضافة إلى الأغذية الخارجية من طعام أو شراب ، يزيد من خطورة الإصابة بالفيروس عن ممارسة الرضاعة الطبيعية المطلقة .
- للحد من خطر إصابة الرضيع بفيروس نقص المناعة الآدمي بنسبة أكبر ، يجب على السيدات اللاتي يرغبن في التحول من الرضاعة الطبيعية المطلقة ، إلى الأغذية البديلة الأخرى تجنب فترات المزج الطويلة بين الغذائيين ، والإسراع في التحول إلى الأغذية الخارجية في فترة تستغرق من يومين إلى ٣ أسابيع ، حيث أن هذه الطريقة تنطوي على أقل نسبة خطر

- للقضاء علي فيروس نقص المناعة الآدمي في اللبن ، يجب تعصير الثدي وجمع اللبن في وعاء ثم تسخينه قبل اعطاؤه للطفل: تسخين اللبن وغليه في وعاء صغير ، ثم تركه ليبرد أو وضع الإناء في إناء آخر أكبر به ماء بارد مما يساعد على سرعة تبريد اللبن .
- السيدات المرضعات المصابات بفيروس نقص المناعة الآدمي يحتجن إلى النصح للحصول على القدر المناسب من الغذاء ، وللمحافظة علي صحة ثديهن . التهاب القنوات اللبنية (التهابات الثدي) ، وتكون جيوب من الصديد تحت جلد الثدي (خراج الثدي) ، وتشققات الحلمة كلها من العوامل التي قد تزيد من خطورة انتقال الفيروس إلى الطفل . وعلى ذلك إذا أصيبت السيدة بأي من هذه الأحوال يجب تقديم الرعاية الجيدة اللازمة لها (أنظر قرح أو تشقق الحلمة صفحة ٢٩٦) .

علاج مشاكل في الرضاعة الطبيعية

إذا اشتكت السيدة من أي من المشاكل الشائعة الحدوث التالية يجب على مقدم الخدمة الإنصات إلى شكواها جيداً وتقديم النصح المتعلق بهذه المشكلة

الطفل لا يحصل على كفايته من اللبن

- طمئن السيدة أن معظم السيدات يستطعن إنتاج كمية اللبن الكافية لإرضاع الطفل .
- إذا كان وزن الطفل يزداد أكثر من ٥٠٠ جرام في الشهر ، أو وزنه أكثر مما كان عليه وقت الولادة بعد مرور أسبوعين من الولادة ، أو يتبول ٦ مرات يومياً على الأقل ، فإن هذا يعني أن الطفل يحصل على ما يكفيهِ من اللبن .
- يجب إرضاع الطفل كل ساعتين حتى يزيد معدل إدرار اللبن .
- أوصيها بالإقلال من أي أغذية أو سوائل تكميلية للطفل في فترة أول ٦ شهور من عمره .

قرح أو تقيحات الثدي

- إذا كان الثدي ممتلئاً ومتحجراً ويسبب الألم للسيدة ، فهذا يعني أنها تعاني من الثدي المحتقن . إذا كنت هناك كتلة مؤلمة في أحد الثديين ، فهذا قد يعني أن القنوات اللبنية مسدودة . إحتقان الثدي ، وإنسداد القنوات اللبنية قد يؤدي إلى التهاب واحمرار مؤلم بالثدي ويجب علاج التهابات الثدي بالمضادات الحيوية اللازمة حسب الإرشادات المتبعة في مكان تقديم الخدمة . للمساعدة على الشفاء أنصح السيدة أن:

- تستمر في الرضاعة الطبيعية .
- تدلك الثدي قبل وأثناء الرضاعة .
- تعمل كمادات دافئة للثدي .
- تجربة الأوضاع المختلفة للرضاعة الطبيعية .
- تتأكد من أن فم الطفل متعلق بالطريقة الصحيحة بالثدي .
- تعصر بعض اللبن وتتخلص منه قبل الرضاعة .

- إذا كانت حلمات السيدة بها تشققات ، فيمكنها أن تستمر في الرضاعة الطبيعية . طمئنها أن هذه التشققات سوف تشفي بمرور الوقت .
- للمساعدة على الشفاء أنصح السيدة أن :
 - تضع بضع نقاط من لبن الثدي على الحلمة وتركها لتجف في الهواء .
 - تدخل إصبعها في فم الطفل لتعطل قدرته علي المص ثم تسحب ثديها من فم الطفل بعد الانتهاء من الرضاعة .
 - لا تنتظر حتى يمتلئ الثدي عن آخره لكي ترضع الطفل ، وإذا حدث ذلك يجب عليها عصر بعض منه قبل البدء في الرضاعة .
- علم السيدة كيفية وضع الطفل على ثديها بالطريقة الصحيحة ، وكيف يمكنها معرفة العلامات الدالة علي أن وضع الطفل علي ثديها غير صحيح .
- إخبار السيدة أنه من الضروري غسل الحلمة جيداً بالماء فقط مرة في اليوم مع تجنب استخدام الصابون أو أى من المحاليل التي تحتوى على الكحول .
- أفحص حلمة السيدة ، وفم الطفل ، ومعدته للتأكد من عدم وجود أي علامات للإلتهابات الفطرية .

موضوعات الصحة الإنجابية

نقاط هامة لمقدمي الخدمة والمنتفعات

رعاية ما بعد الإجهاض

- تعود الخصوبة سريعاً بعد مرور أسابيع قليلة على الإجهاض . يجب على السيدة سرعة استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة (غالباً بعد الإجهاض مباشرة) لتجنب حدوث حمل غير مرغوب فيه .

العنف ضد المرأة

- العنف ليس خطأ المرأة . وهو أمر شائع الحدوث . لابد من توافر الموارد المحلية للمساعدة .

العقم

- يمكن الوقاية من حدوث العقم في أغلب الأحيان . تجنب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ، وسرعة تلقي علاجها ، وسرعة علاج التهابات الجهاز الإنجابي الأخرى يمكن أن تحفظ من مخاطر إصابة المنتفعة بالعقم .

تنظيم الأسرة في ما بعد الإجهاض

السيدات اللاتي تم علاجهن حديثاً من مضاعفات ما بعد الإجهاض يحتجن إلى سهولة ، و سرعة الحصول علي خدمات تنظيم الأسرة . تكامل خدمات تنظيم الأسرة ، مع خدمة ما بعد الإجهاض يضمن سرعة حصول المنتفعة علي تلك الخدمات بعد الإجهاض مباشرة أو بعده بفترة قصيرة نظراً لتحفظهن لممارسة تنظيم الأسرة خوفاً من تكرار ما تعرضوا له من متاعب بسبب الحمل الغير مرغوب فيه .

مساعدة السيدات في الحصول على خدمات تنظيم الأسرة

تقديم المشورة الحانية

السيدات اللاتي عانين من مضاعفات ما بعد الإجهاض يحتجن إلى الدعم والمساندة . السيدة التي واجهت مخاطر الإجهاض المتعمد ، إلى جانب مخاطر الحمل تحتاج بصفة خاصة إلى المساعدة والدعم . المشورة الجيدة تقدم الدعم للسيدات اللاتي تم علاجهن من مضاعفات ما بعد الإجهاض . بصفة خاصة :

- حاول فهم ما مرت به من متاعب ، ومشاعر .
- تعامل معها بكل احترام ، و تجنب الحكم عليها أو السخرية منها .
- تأكد من توافر الخصوصية والسرية .
- أسألهن عن رغبتها في حضور شخص ما من الذين تثق فيهم أثناء المشورة .

تقديم معلومات هامة

السيدة لديها أشياء هامة يجب أن تتخيرها بعد تلقيها رعاية ما بعد الإجهاض . كي تتخذ السيدة قرارات خاصة تتعلق بصحتها وخصوبتها تحتاج أن تعرف :

- أن الخصوبة تعود سريعا خلال أسبوعان من إجهاض حمل في الثلث الأول من الحمل ،
- ٤ أسابيع من إجهاض حمل في الثلث الثاني . لهذا تحتاج السيدة إلى استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة سريعا .
- يمكن للسيدة الاختيار من بين العديد من وسائل تنظيم الأسرة لتبدأها فوراً (أنظر الصفحة القادمة) . الوسائل التي لا يجب على السيدة استخدامها بعد الولادة مباشرة لا تشكل خطراً عندما تستخدمها السيدات بعد العلاج من مضاعفات الإجهاض .
- يمكن للسيدة الانتظار لفترة لتختار وسيلة منع الحمل التي تفضل الاستمرار عليها ، ولكن يجب عليها استخدام وسيلة منع حمل مؤقتة* خلال تلك الفترة إذا حدث جماع . إذا قررت السيدة استخدام أى من وسائل تنظيم الأسرة في الوقت الحالي ، يجب على مقدم الخدمة تقديم المعلومات لها عن الوسائل المتاحة وعن أماكن توافرها . أيضا يمكن لمقدم الخدمة تقديم الواقي الذكري أو أقراص منع الحمل ، أو أقراص منع الحمل الاضطراري للسيدة لتأخذها معها لتستعملها عند الحاجة إليها .
- يجب على السيدة الامتناع عن ممارسة الجنس إلي أن يتوقف نزيف ما بعد الإجهاض (حوالي من ٥ إلي ٧ أيام) لتجنب حدوث العدوي . وإذا كانت قد عولجت من العدوي ، أو جروح في المهبل أو عنق الرحم فيجب عليها عدم ممارسة الجنس حتى تمام الشفاء .
- إذا رغبت السيدة في الحمل مرة أخرى سريعا بعد الإجهاض ، يجب تشجيعها على الانتظار لمدة ٦ اشهر على الأقل حيث أن هذا يقلل من فرص ولادة أطفال ناقصي الوزن أو الولادات المبكرة أو الاصابة بالأنيميا أثناء الحمل . السيدات اللاتي تلقين علاج لمضاعفات ما بعد الإجهاض قد يحتجن إلى خدمات صحة إنجابية أخرى . يجب على مقدم الخدمة أن يلفت نظرها إلي أنها قد تكون قد أصيبت بأحد الأمراض المنقولة جنسيا .

* وسائل منع الحمل الاضافيه تشمل: استخدام العزل الطبي الذكري أو النسائي ، المبيدات المنوية ، الجماع الناقص (القذف خارج المهبل) ، أو الامتناع عن الجماع ، مع ضرورة إخبار السيدة أن المبيدات المنوية والجماع الناقص هما أقل الوسائل حماية من حدوث الحمل ، وإن أمكن يتم إعطاؤها العازل الطبي .



متى يمكن للسيدة البدء في استخدام وسائل تنظيم الأسرة ؟

- في جميع الحالات يمكن للسيدة البدء فوراً في استخدام أقرص منع الحمل المركبة ، أو أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، أو حقن منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ، أو الحقن الشهرية ، أو لصقة منع الحمل المركبة ، أو كبسولات منع الحمل ، أو الواقي الذكري ، أو الواقي النسائي ، أو الجماع الناقص ، وذلك حتى لو كانت السيدة لديها إصابة في الجهاز الإنجابي أو أنه من المحتمل أو من المؤكد حدوث العدوي .
- اللوالب الرحمية ، تعقيم السيدات (ربط الأنابيب) ، و وسيلة الوعي بفترة الخصوبة كلها وسائل يمكن للسيدة استخدامها إذا تم إستبعاد وجود عدوي ، أو بعد الشفاء منها .
- بعد تمام الشفاء من أى إصابات بالجهاز التناسلي للسيدة يمكنها استخدام اللوالب الرحمية أو تعقيم السيدات (ربط الأنابيب) ، أو الحلقة المهبلية المركبة ، أو المبيدات المنوية ، أو الحواجز المهبلية ، أو غطاء عنق الرحم أو وسيلة الوعي بفترة الخصوبة .

اعتبارات خاصة

- تركيب اللوالب الرحمية بعد إجهاض حمل في الثلث الثاني مباشرة يحتاج إلى مقدم خدمة طبية لتلقي تدريباً خاصاً علي تركيب اللولب بعد الإجهاض .
- تعقيم السيدات (ربط الأنابيب) يجب التفكير فيه ملياً ، و إتخاذ القرار في شأنه في وقت سابق لعملية الإجهاض حيث لا يصح إتخاذ قرار اختيار التعقيم كوسيلة لمنع الحمل و السيدة تحت تأثير المخدر ، أو وهي متألدة ، أو تحت أي ضغط أخري . يجب علي مقدم الخدمة تقديم المشورة بعناية ، و أن يشرح للسيدة الوسائل الغير دائمة الأخرى (أنظر ربط الأنابيب للسيدات - لان التعقيم عليه مستديمة صفحة ١٧٤) .
- الحلقة المهبلية المركبة أو المبيدات المنوية أو الحواجز المهبلية أو غطاء عنق الرحم ، كل هذه الوسائل يمكن للسيدة استخدامها بعد الإجهاض مباشرة حتى في الحالات التي حدث فيها ثقب الرحم غير مصحوب بمضاعفات .
- مستخدمات الحاجز المهبلية يمكنهن العودة لإستخدامه بعد إجهاض حمل في الثلث الأول من الحمل علي أن يكون غير مصحوب بمضاعفات ، أما بعد إجهاض حمل في الثلث الثاني يجب تأجيل تركيب الحاجز المهبلية لمدة ٦ أسابيع بعد الإجهاض ليكون الرحم قد عاد إلى وضعه الطبيعي حتي و إن كان الإجهاض غير مصحوب بمضاعفات .
- طرق الوعي بفترة الخصوبة: يمكن للسيدة البدء في استخدام الطريقة التي تعتمد على أعراض التبويض بعد التأكد من عدم وجود إفرازات مهبلية نتيجة للعدوي ، أو عدم وجود نزيف نتيجة لإصابة بالجهاز التناسلي . يمكنها أيضاً البدء في استخدام الطريقة التي تعتمد على التقويم بعد نزول الحيض التالي بعد الإجهاض ، إذا كانت لا تعاني من نزيف نتيجة لأصابه بالجهاز التناسلي .

العنف ضد المرأة

نظراً لأن العنف ضد المرأة من الأمور الشائعة في كل مكان، فإن معظم مقدمي خدمة تنظيم الأسرة، قد شاهدوا العديد من النساء يتعرضن للعنف. العنف ضد المرأة من الأمور الشائعة في كل مكان وفي دراسة حديثة تم إجراؤها في ١٠ دول، وجد أن أكثر من سيدة من كل ١٠ سيدات، وحتى ٧ من ١٠ سيدات قد تعرضن للعنف سواء كان عنف بدني أو عنف جنسي خلال مراحل حياتهن المختلفة. العنف البدني يشمل علي الكثير من الممارسات العنيفة بما في ذلك الضرب أو الصفع أو الركل. العنف الجنسي يشمل ممارسة الجنس ضد رغبة السيدة أو بالإكراه أو الاغتصاب. العنف ضد المرأة قد يكون عنف نفسي أيضاً مثل السيطرة على سلوكياتها، تخويفها، إذلالها، عزلها عن الأسرة أو الأصدقاء، والحد من قدرتها على الوصول إلى الموارد.

السيدات اللاتي يتعرضن للعنف، يكون لديهن احتياجات خاصة معظمها مرتبط بالصحة الجنسية أو الإنجابية. العنف قد يؤدي إلى الكثير من المشاكل الصحية مثل، الإصابات، الحمل الغير مرغوب فيه، الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري، نقص الرغبة الجنسية، الألم أثناء الجماع، و آلام الحوض المزمنة. مع بعض السيدات قد يبدأ العنف أو يزداد حدة أثناء الحمل مما يعرض الجنين لخطورة أيضاً. عنف الرجل ضد المرأة أو التهديد بالعنف قد يؤدي إلى سلب المرأة حقها في استخدام وسائل تنظيم الأسرة، أو الحق في اختيار الوسيلة التي ترغب في استخدامها. فرصة تعرض مقدمو خدمات الصحة الإنجابية لمشاهدة حالات عنف ضد المرأة المختلفة تفوق مقدمي الخدمات الطبية الأخرى.

ماذا يمكن لمقدمي الخدمة عمله ؟

١. **ساعد السيدات في الشعور بأنهن مرحب بهن، وأنهن في أمان، و لهن مطلق الحرية في التحدث.** ساعد السيدة علي الشعور بالراحة و التحدث بحرية عن أي أمور خاصة بما في ذلك العنف. يجب تأكيد السرية التامة حول ما يجري في الزيارة.

كما يجب إعطاء الفرصة للسيدات للتحدث عن ما تعرضن له من عنف، مثل سؤالهن عن وجهة نظر الشريك تجاه استخدامهن لوسائل تنظيم الأسرة، أو سؤالهن عن ما إذا كن يواجهن مشاكل مع استخدام هذه الوسائل، وسؤالهن وببساطة عما إذا كان لديهن شيئاً آخر يردن مناقشته.

٢. **سؤال السيدات عن سوء المعاملة عند توقع حدوث العنف.** على الرغم من أن معظم السيدات لن يتحدثن عن أي سوء معاملة تعرضن له، و الكثير منهن قد يتحدثن إذا ما سئلن عن سوء المعاملة. سؤال كل المتنفعات عما إذا كن قد تعرضن للعنف لا يجب أن يتم إلا إذا كان مقدم الخدمة مدرباً على تقديم المشورة للمعنفات، يضمن توافر الخصوصية والسرية التامة، بالإضافة إلي توافر الموارد اللازمة للاستجابة المناسبة لحالات العنف. عند توقع تعرض السيدة لسوء المعاملة يستطيع مقدمي الخدمة إلقاء بعض الأسئلة للتأكد من حدوث سوء المعاملة وبالتالي تخصيص الموارد لتلك الحالات فقط.

كن متيقظاً للأعراض أو العلامات أو الإصابات التي تدل على حدوث عنف ضد المرأة. قد يتوقع مقدمي الخدمة حدوث العنف عندما لا تستجيب الحالات التالية للعلاج: الاكتئاب، القلق أو التوتر، الصداع المزمن، آلام الحوض، أو آلام غير معروف سببها بالمعدة. أيضاً قد تتوقع تعرضها للعنف عندما تقدم المنتفعة وصفا لإصابة لديها لا يتماشى مع شكل الإصابة التي تعاني منها. توقع حدوث العنف عند وجود إصابات أثناء الحمل وبالأخص في منطقة البطن أو الثديين.

بعض النقاط التي تفتح الحديث عن موضوع العنف ضد المرأة:

- لكسب ثقة المنتفعة يجب أن توضح لها أنك تسألها لأنك تريد مساعدتها.
- استخدام اللغة التي تتراح في التعامل بها والتي تناسب شخصيتك.
- لا توجه الأسئلة المتعلقة بالعنف أو سوء المعاملة للمنتفعة في وجود شريكها، أو في وجود أي شخص آخر، أو عندما لا تتوافر الخصوصية.
- يمكنك قول "أن العنف المنزلي أمر شائع في بلدنا، لذا نوجه بعض الأسئلة المتعلقة بسوء المعاملة على منتفعتنا.
- يمكنك طرح الأسئلة التالية:
- "الأعراض قد تكون نتيجة لتعرضك لضغوط، هل أنت وشريكك دائماً ما تتشاجرون؟" هل سبق وأن تأذيت؟
- "هل يطلب شريكك ممارسة الجنس حين لا ترغبين في ذلك؟ وماذا يحدث في مثل هذه المواقف؟"
- هل تخافين من شريكك؟

٣. تقديم المشورة في جو خالي من التحيز، والحساسية، ويتحلى برقة الشعور. تقديم المشورة من أهم ما يمكن تقديمه للمنتفعت المعنفات. المشورة حول العنف يجب أن تكون متغيرة طبقاً للحالة التي تتعامل معها. قد يكون إستعداد السيدة لتقبل التغيير في مراحل مختلفة، وهذا قد يؤثر على كيفية تقبل السيدة للمساعدة، و علي الطريقة التي يجب أن تقدم بها. بعض السيدات قد لا يكون لديهن الإستعداد لمناقشة ما تعرضن له من عنف مع مقدم الخدمة الصحية. الغرض من المشورة ليس تأكيد تعرض المنتفعة للعنف، ولكن الغرض هو مناقشة الأمر بحنان وشفقة، وجعل السيدة تشعر باهتمامك بها.



- إذا كانت السيدة لا تريد التحدث حول العنف، يجب أن تأكد لها أنك دائماً ستكون في خدمتها إذا احتاجت إلى ذلك في أي وقت. أخبرها عن البدائل، والموارد المتاحة والتي قد تحتاج إليها في أي وقت.
- إذا كانت السيدة تود التحدث عن تجربتها مع العنف، يمكن لمقدم الخدمة:
- التأكد من توافر السرية التامة، والحفاظ علي سرية وضع السيدة. يجب إبلاغ من لهم الحق في معرفة ذلك مثل (رجال الأمن)، ولكن بعد استئذان السيدة.

- الاعتراف والثناء علي خبرتها ، و الإنصات إليها ، وتقديم العون ، وتجنب اتخاذ أحكام مسبقة .
احترم قدراتها ، و حقها في إختيار ما يناسب حياتها .
- محاولة التخفيف من شعور المرأة بالعار و تأنيب النفس . "لا أحد مطلقاً يستحق الضرب " أنت لا تستحقين سوء المعاملة وهذا ليس خطأك".
- بين أن الظلم هو مشكلة شائعة "هذا يحدث لكثير من السيدات" - "أنت لست بمفردك ،
والمساعدة متوفرة"
- شرح أن العنف لن يتوقف من تلقاء نفسه: "سوء المعاملة مستمر وغالبا ما يزداد سوءا".

٤ . تقييم المخاطر الحالية التي تتعرض لها السيدة ، و ساعدها على وضع خطة لأمنها ، وحولها إلى المؤسسات المجتمعية لمساعدتها . إذا كانت السيدة تواجه خطر في الوقت الحالي ساعدها على إتخاذ التدابير لمواجهةته . إذا لم يكن الخطر قائماً في الوقت الحالي ، ساعدها على وضع خطط طويلة الأمد للتغلب على هذا الخطر .

- ساعد السيدة على تقييم وضعها الحالي :
 - "هل شريكك موجود الآن في المنشأة الصحية؟"
 - "هل أنتي أو أطفالك في خطر الآن؟"
 - "هل ذهابك إلى المنزل سيكون أمرا آمنا؟"
 - "هل هناك صديق أو قريب يمكنه مساعدتك في الوقت الحالي؟"
- ساعدها على حماية نفسها وأطفالها إذا تكرر العنف . أقتراح عليها ضرورة تجهيز حقيبة تضع فيها ما يهمها من مستندات وملابس حتي تتمكن من ترك المنزل سريعاً إذا دعت الضرورة . أقتراح عليها أن تتفق مع أطفالها علي إشارة ما يفهمون منها أنها تحتاج إلي مساعدة الجيران .
- جهز قائمة محدثة بالموارد المتاحة و التي يمكن أن تقدم المساعدة لضحايا سوء المعاملة علي أن تتضمن: الشرطة ، مراكز تقديم المشورة ، المنظمات النسائية التي يمكن أن تقدم الدعم العاطفي ، أو النفسي ، أو القانوني ، و ربما الدعم المادي . أعط السيدة نسخة من هذه القائمة .

٥ . تقديم الرعاية المناسبة . توجيه الرعاية والمشورة المتغيرة حسب حالة السيدة .

- عالج أي إصابات قد تكون السيدة قد تعرضت لها ، أو تأكد من أنها حصلت على العلاج .
- تقييم إمكانية حدوث الحمل مع تقديم وسائل منع الحمل الاضطرارية إذا كانت مناسبة ، و كانت السيدة ترغب في ذلك .
- قدم للسيدة أقراص منع الحمل الاضطرارية لتستخدمها في المستقبل (أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية صفحة ٤٥) .
- ساعد السيدة علي اختيار وسيلة منع حمل تستطيع أن تستخدمها دون علم شريكها مثل حقن منع الحمل .
- ساعد السيدة في أن تعرض علي شريكها استخدام الواقي الذكري دون التعرض لمزيد من العنف مرة أخرى .

• في حالة الاغتصاب:

- أولاً يجب جمع أي عينات قد تصلح كأدلة (مثل الملابس المقطعة أو المبقعة، أو الشعر، أو بقع الدم أو السائل المنوي).
- تقديم خدمة الفحص للأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس نقص المناعة البشرية مع تقديم العلاج اللازم أو إحالتها إلى الأماكن التي تقدم مثل هذه الخدمة. قد تحتاج بعض السيدات إلى هذه الخدمات بصفة متكررة.
- قدم العلاج الوقائي اللازم ضد فيروس نقص المناعة البشرية، إذا كان متوافراً والعلاج الافتراضي لمرض السيلان، و الزهري، و الكلاميديا (المتدثرة)، والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى الشائعة في المجتمع.

٦. **توثيق حاله السيدة.** يجب توثيق الأعراض أو الإصابات، و سببها، و التاريخ المتعلق بسوء المعاملة. سجل بعناية البيانات الشخصية لمن أساء معاملة السيدة، و علاقته بالمجني عليها، و أي تفاصيل أخرى عنه. هذه الملاحظات قد تكون ذات أهمية وقد تساعد في تقديم أي متابعة طبية مستقبلية أو اتخاذ أي إجراءات قانونية عند الحاجة إليها.



ما هو العقم ؟

العقم هو عدم القدرة على إنجاب أطفال . بالرغم من أن اللوم دائما يوجه إلى السيدة ، و لكن العقم قد يصيب الرجال مثل النساء أيضا . في المتوسط ، هناك حوالي زوجين من كل ١٠ أزواج يعانون من العقم . يعتبر الزوجين عقيمين إذا لم يحدث حمل بعد مرور ١٢ شهرا من الجماع الغير محمى . قد يكون الزوجين عقيمين بغض النظر إذا كانت السيدة قد حملت أو لم تحمل من قبل .

في الأزواج اللذين لا يعانون من العقم هناك حوالي ٨٥٪ من زوجاتهم يصبحن حوامل خلال عام . في المتوسط يحدث الحمل بعد فترة تتراوح بين ٣-٦ أشهر من الجماع الغير محمى . هناك اختلافات كبيرة في هذا المتوسط .

علي الجانب الآخر فإن فقدان الحمل شكل آخر من أشكال العقم: قد تحمل السيدة و لكن الإجهاض يمنع أن ترزق أطفال أحياء .

ما الذي يؤدي إلى العقم ؟

هناك العديد من العوامل أو الحالات التي تتسبب في ضعف الخصوبة مثل :

- الأمراض المعدية (الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري ، و التهابات الجهاز الإيجابي الأخرى ، أمراض أخرى مثل التهاب الغدة النكفية "النكاف" الذي يصيب الرجال بعد سن البلوغ) .
- المشاكل المتعلقة بتشريح الجهاز الإنجابي ، الغدد ، الوراثة ، أو المناعة .
- تقدم السن .
- التدخلات الطبية التي تؤدي إلى إصابة الجهاز التناسلي النسائي العلوي بالعدوى .

الأمراض المنقولة جنسيا هي السبب الرئيسي في حدوث العقم ، مثلما الحال عند إهمال علاج عدوي الكلاميديا أو السيلان ، و تأثيره علي الأنابيب ، و الرحم ، و المبيض أو ما يعرف باسم مرض التهابات الحوض . من الناحية الأكلينيكية قد يكون مرض التهاب الحوض مؤلماً ، أو قد يكون في بعض الأحيان بدون أعراض (مرض التهاب الحوض الصامت) . عدوي السيلان ، و الكلاميديا (المتدثرة) قد تؤدي إلي تكون ندوب في قناتي فالوب ، و التي بدورها تعوق حركة البويضات و تمنعها من الالتقاء بالحيوانات المنوية . قد يصاب الرجال بندوب و انسداد القنوات المنوية ، و قناة مجرى البول (أنظر تشريح الجهاز التناسلي الأنثوي صفحة ٣٦٤ ، و الجهاز التناسلي الذكري صفحة ٣٦٧) .

الأسباب الأخرى للعقم في الرجال ، قد تكون نتيجة عدم القدرة على إنتاج حيوانات منوية على الإطلاق ، أو إنتاج حيوانات منوية بكمية غير كافية لحدوث الحمل . تشوهات الحيوانات المنوية ، وموتها قبل أن تصل إلى البويضات تتسبب في نسبة أقل من حالات العقم عند الرجال . في السيدات ، عدم القدرة على الحمل الطبيعي قد يرجع إلى انسداد الأنابيب ، أو عدم قدرة المبيض على إنتاج بويضات .

العمر أيضاً له علاقة بحدوث العقم ، فكلما تقدم عمر السيدة قلت قدرتها على الحمل بشكل طبيعي مع تقدم العمر . هناك دليل آخر علي أن تقدم عمر الرجل قد يؤدي إلى إنتاج حيوانات منوية ليس لها القدرة على إخصاب البويضة .

العدوى بعد الإجهاض أو بعد الولادة قد تسبب مرض التهابات الحوض ، الذي قد يؤدي إلى العقم . قد تنتقل العدوي إلى السيدة كنتيجة لإستخدام آلات جراحية لم يتم تطهيرها تطهيراً فائقاً أو لم يتم تعقيمها بالطريقة الصحيحة . قد تصاب السيدة بمرض التهابات الحوض إذا انتقلت العدوي من الجزء السفلي للجهاز الإنجابي إلى الجزء العلوي أثناء أي إجراء طبي .

كيفية منع العقم

العقم يمكن منع حدوثه ، وعلى مقدمي الخدمة أن:

- قدم المشورة للمتنفعات حول الأمراض المنقولة جنسياً (أنظر الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري ، كيفية منع انتقال الأمراض المنقولة جنسياً صفحة ٢٨٠). شجع المتنفعات علي المبادرة بطلب العلاج سريعاً بمجرد الشك في أنهن قد أصبن بالأمراض المنقولة جنسياً أو قد يكن تعرضن للعدوي .
- عالج أو حول المتنفعات اللاتي يعانون من أعراض وعلامات الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً ، و مرض التهابات الحوض (أنظر الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري ، أعراض الأمراض المنقولة جنسياً صفحة ٢٧٨). علاج هذه الأمراض يساعد في الحفاظ علي الخصوبة .
- تجنب حدوث العدوي ، بإتباع إجراءات منع انتشار العدوي القياسية عند استخدام الآلات التي تدخل من خلال المهبل إلى الرحم ، مثل في حالة تركيب اللولب (أنظر منع العدوي في العيادة صفحة ٣١٢) .

وسائل تنظيم الأسرة لا تسبب العقم

- لا يحدث تأخر في عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام معظم وسائل تنظيم الأسرة . عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام حقن منع الحمل ، قد يأخذ وقت أطول من عودة الخصوبة بعد التوقف عن استخدام الوسائل الأخرى (أنظر حقن البروجستين فقط سؤال ١٠ ، ١١ صفحة ٧٩ ، و الحقن الشهرية سؤال ١٠ ، ١١ صفحة ١٠٠) . بمرور الوقت فإن خصوبة النساء اللاتي توقفن عن إستخدام حقن منع الحمل تكون مثل خصوبتهن قبل إستخدام هذه الحقن مع الأخذ في الاعتبار عامل السن .
- في السيدات المصابات في الوقت الحالي بمرض الكلاميديا (المتدثرة) ، أو السيلان ، تركيب اللولب الرحمي قد يزيد من فرصة حدوث مرض التهابات الحوض في أول ٢٠ يوم بعد التركيب . لم يجد الأبحاث فرقاً بين قدرة السيدات اللاتي كن يستخدمن اللولب الرحمية علي الحمل ، و بين قدرة اللاتي لم يستخدمن اللولب من قبل (أنظر اللولب النحاسية سؤال ٤ صفحة ١٥٥) .

مشورة المنتفعات اللاتي يعانين من مشاكل متعلقة بالخصوبة

قدم المشورة للزوجين معاً إن أمكن ذلك . غالباً ما يلوم الرجال السيدات على عدم القدرة على الإنجاب بالرغم من أن الرجال قد يكونوا السبب في ذلك . أخبر الزوجين ما يلي:

- الرجل قد يصاب بالعقم مثل المرأة تماماً ، وأنه قد يكون من غير الممكن تحديد من منهم مسئول عن العقيم ، وما هي أسباب العقم .
- من الواجب انتظار حدوث الحمل بصورة طبيعية لمدة ١٢ شهر قبل البحث في أسباب العقم والقلق بشأنه .
- أعلى خصوبة للسيدة تستمر في الفترة قبل وأثناء خروج البويضة من المبيض ، وهي عدد محدود من أيام دورتها الشهرية (أنظر الدورة الشهرية صفحة ٣٦٦) . اقترح على الزوجين توقيت حدوث الجماع في تلك الفترة . طريقة الوعي بفترة الخصوبة يمكن أن تساعد في تعرف الزوجين على أنسب وقت للخصوبة خلال الدورة الشهرية ويجب تعليم الزوجين هذه الطرق أو تحويلهم لتعلمها . (أنظر طرق الوعي بفترة الخصوبة صفحة ٢٣٩) .
- إذا لم تساعد الطرق السابق ذكرها في حل مشكلة العقم ، يجب تحويل الزوجين للتقييم إذا أمكن ذلك . قد يفكر الزوجين في تبني طفلاً .

تقديم خدمات تنظيم الأسرة

أهمية الإجراءات المختارة لتقديم وسائل تنظيم الأسرة

الفئة (أ): أساسي و إجباري في جميع الظروف من أجل الأمان والفعالية عند استخدام وسائل منع الحمل .
 الفئة (ب): يساهم بقدر كبير في الأمان و الفعالية عند استخدام وسائل منع الحمل . في حالة عدم إجراء الاختبار يجب تقييم و مقارنة مخاطر عدم إجراء الاختبار بالمنافع المتوقعة من استخدام الوسيلة .
 الفئة (ج): لا يساهم بقدر كبير في الأمان و الفعالية عند استخدام وسائل منع الحمل .

التصنيف المذكور فيما بعد ، والخاص بالفحص والاختبارات للأفراد الأصحاء ، أما في حالة الأفراد الذين لديهم مشكلة طبية معينة ، أو حالات خاصة أخرى ، يرجى الرجوع إلى معايير اللياقة الطبية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة صفحة (٣٢٤) .

تقديم الرجال	تقديم النساء	مبيدات الحيوانات المنوية	الحاجز المهبلية ، وغطاء عنق الرحم	الواقعي الذكري ، والتستستي واللولب	الكبسولات	حقن البروجستين فقط	أقراص البروجستين فقط	الحقن الشهرية	أقراص منع الحمل المركبة	المواقف المحددة
ل	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	فحص مقدم الخدمة للتدري
أ	أ	ج	أ	ج	ج	ج	ج	ج	ج	فحص الحوض أو الفحص المهبلية
ل	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم
ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	الاختبارات العملية الروتينية
ج	ب	ج	ج	ج	ب	ج	ج	ج	ج	اختبار نسبة الهيموجلوبين
ج	ج	ج [†]	ج [†]	ج	أ*	ج	ج	ج	ج	تقييم خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا - التاريخ الطبي ، والكشف
ج	ج	ج [†]	ج [†]	ج	ب*	ج	ج	ج	ج	الكشف عن الأمراض المنقولة جنسيا / فيروس نقص المناعة - الاختبارات العملية
ج [§]	A	ج	ج	ج	ج	‡	‡	‡	‡	الكشف على ضغط الدم

* إذا كانت السيدة أكثر عرضة للإصابة بالسيلان أو الكلاميديا ، فلا يجب تركيب اللولب الرحمي لها ، إلا إذا كانت الوسائل الأخرى غير متوافرة أو غير مقبولة للسيدة . إذا كانت تعاني من إفرازات صديدية حالية نتيجة لالتهاب في عنق الرحم ، أو مصابة بالسيلان أو الكلاميديا- لا استخدام اللولب الرحمية ، حتى تمام الشفاء والعلاج من هذه الأمراض كي تصبح لائقة طبييا لاستخدام اللولب .

† السيدات المعرضات بدرجة عالية للإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي أو مرض الإيدز لا يجب عليهن استخدام المبيدات المنوية . كما لا يوصي باستخدام الواجوز المهبلية أو غطاء عنق الرحم مع المبيدات المنوية إلا إذا كانت الوسائل الأخرى المناسبة غير متاحة أو غير مقبولة للسيدة .

‡ ل : لا ينطبق

§ للعمليات التي تتم بواسطة التخدير الموضعي فقط .

المشورة الناجحة

المشورة الجيدة تساعد المنتفعين علي اختيار واستخدام الوسيلة التي تناسبهم ، فالمنتفعون مختلفون ، ومواقفهم مختلفة ، ويحتاجون إلى أنواع مختلفة من المساعدة . المشورة الجيدة هي التي يتم توجيهها حسب كل منتفعة .

نوع المنتفعة	مهام المشورة المعتادة
المنتفعات المترددات (المتابعات) ، وليس لديهن مشاكل	<ul style="list-style-type: none"> • يتم إمدادهم بالمزيد من الوسائل ، والمتابعة الروتينية . • يتم سؤال المنتفعة بطريقة ودية عن حالتها مع استخدام الوسيلة .
المنتفعات المترددات (المتابعات) ، ولديهن مشاكل	<ul style="list-style-type: none"> • تفهم نوع المشكلة ، و تساعد في حلها ، سواء كانت ، أعراض جانبية أو مشاكل في استخدام الوسيلة أو عدم تعاون شريكها أو أية مشكلة أخرى .
المنتفعات الجددات اللاتي ينحصر فكرهن في وسيلة معينة	<ul style="list-style-type: none"> • تأكد من فهمهن الصحيح للوسيلة . • ساند اختيارهن للوسيلة إذا لم يكن هناك أي تضارب مع معايير اللياقة الطبية لاستخدام وسيلتهن المختارة . • ناقشهن في كيفية استخدام الوسيلة المختارة ، و كيفية التغلب على الأعراض الجانبية لها .
المنتفعات الجددات ، وليس في ذهنهن وسيلة محددة	<ul style="list-style-type: none"> • ناقش المنتفعين في أحوالهم ، و خطتهم ، و ما الذي يهمهم في الوسيلة . • إذا احتاج الأمر ، يجب مساعدتهم على التفكير في الوسائل التي تناسبهم ، ومساعدتهم أيضاً في الوصول إلى قرار . • ساند اختيار المنتفعين ، مع إعطائهم تعليمات على كيفية استخدام الوسيلة ، ومناقشة كيفية التغلب على أعراضها الجانبية .

يجب إعطاء الوقت الكافي للمنتفعين كل حسب ظروفه ، فالكثير من المنتفعات تعدن مرة أخرى بدون مشاكل لأنهن يحتجن إلي القليل من المشورة . المنتفعون المترددون ولديهم مشاكل ، وكذلك ، المنتفعون الجدد الذين لا يفكرون في وسيلة محددة هم أكثر المنتفعون احتياجاً لمزيد من وقت مقدمي الخدمة بالرغم من قلة عددهم .

خطوات المشورة الناجحة

- أشعر المنتفعة بالاحترام ، و أجعلها تشعر بالراحة .
- شجع المنتفعة على شرح احتياجاتها ، والتعبير عن آراءها ، وتوجيه الأسئلة .
- أجعل رغبات واحتياجات المنتفعة محور المناقشة .
- كن منيظاً للاحتياجات الأخرى التي لها علاقة بتنظيم الأسرة مثل الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي ، و المساعدة على استخدام الواقي الذكري .
- أنصت جيداً للمنتفعة ، لأن الإنصات الجيد يعادل إعطاء المعلومات الصحيحة تماماً .
- إعط المنتفعة المعلومات و التعليمات الأساسية ، و استخدم الكلمات التي تفهمها المنتفعة
- احترم وساند قرار المنتفعة المبني على المعرفة .

- قدم معلومات عن الأعراض الجانبية (إن وجدت) ، و تعامل مع مخاوفها بجدية .
- تأكد من فهم المنتفعة للمعلومات التي قدمت لها .
- شجع المنتفعة علي العودة في أي وقت ولأي سبب .

تعتبر المشورة ناجحة عندما:

- تشعر المنتفعة بأنها حصلت على المساعدة التي تريدها .
- تعرف المنتفعة ماذا يجب أن تفعل ، و تكتسب الثقة في قدرتها علي فعل ذلك .
- تشعر المنتفعة بالاحترام والتقدير .
- تعود المنتفعة مرة أخرى عند الحاجة إلى ذلك .
- والأكثر أهمية أن تُستخدم الوسيلة بفعالية ، و شعورها بالرضا تجاه استخدام الوسيلة .

أدوات المشورة التي وفرتها منظمة الصحة العالمية ، ومشروع الانفو INFO Project

أداة اتخاذ قرار استخدام وسائل تنظيم الأسرة للمنتفعات ، و لمقدمي الخدمة . واحدة من أركان منظمة الصحة العالمية الأساسية الأربعة للمشورة في مجال تنظيم الأسرة ، و التي تساعد المنتفعين ، و مقدمي الخدمة على إدارة جلسات المشورة الخاصة باختيار ، و تعلم استخدام وسائل تنظيم الأسرة . هذه الأداة هي عبارة عن لوحة قلاية مصورة ، و التي تقدم العون المناسب لكل نوع من أنواع المنتفعين السابق ذكرهم في الجدول السابق .

المعلومات الأساسية و الواردة في هذا الكتيب ، يمكن أن تجدونها في أداة اتخاذ قرار استخدام وسائل تنظيم الأسرة للمنتفعات ، و لمقدمي الخدمة و التي استخدمت كلمات سهلة و بسيطة لتساعد في تقديم المشورة .

لمشاهدة أو تنزيل "أداة اتخاذ قرار استخدام وسائل تنظيم الأسرة للمنتفعات ، و لمقدمي الخدمة" من على الإنترنت ، يجب الذهاب إلى:

. http://www.who.int/reproductive-health/family_planning/counselling.html
للحصول على عينة مطبوعة ، أرسل طلبك للعنوان التالي:

INFO Project, Center for Communication Programs, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, MD 21202, USA
إرسال رسالة إلى عنوان البريد الإلكتروني التالي: orders@jhuccp.org أو الدخول إلى: <http://www.infoforhealth.org/pubs/dmt/>

- أي شخص يستطيع إعطاء الحقن، و التعامل مع المحاقن وسنونها بطريقة جيدة بما في ذلك التخلص الآمن منها .
- أي شخص تلقى تدريب على الإجراءات الطبية و علي غرس نوع خاص من الكبسولات، ويشمل الأخصائيين ومساعدتهم، المرضضات و المرضضات القابلات، المرضضات الممارسات، والقابلات المدربات.
- أي شخص تلقى تدريب على الإجراءات الطبية و علي تركيب، وإزالة اللولب ويشمل ذلك: الأخصائيون ومساعدتهم، المرضضات و المرضضات القابلات و المرضضات الممارسات، والقابلات وطلبة كليات الطب. يختلف التدريب علي اللولب الرحمية النحاسية عن التدريب علي اللولب الهرمونية، في بعض الدول تذهب السيدة إلى الصيدلية لشراء اللولب ثم توجه إلى مقدم الخدمة الطبية لتركيبه.
- أي شخص تلقى تدريب خاص على خطوات إجراء العملية، ويشمل ذلك الممارس العام والأخصائي (مثل أخصائي أمراض النساء والتوليد)، المساعدين الطبيين، أو طلبة كليات الطب تحت إشراف. المناظير يفضل إجراؤها بواسطة جراحيين لهم خبرة، و مدربين تدريباً خاصاً.
- أي شخص تلقى تدريب خاص على إجراء خطوات العملية، بما في ذلك الأخصائيين، أطباء الامتياز (أثناء فترة التدريب بعد التخرج) المرضضات القابلات، القابلات، ومساعدتي الأطباء.
- جميع مقدمو الخدمة.
- أي شخص تلقى تدريب على الفحص المهبلي وكيفية اختيار المقاس المناسب للحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم لكل سيدة.
- أي شخص تلقى تدريباً على تعليم السيدات الطرق المختلفة للتعرف علي فترة الخصوبة، و المنتفعات ذوى الخبرة في استخدام هذه الطرق هن أفضل من يعلم الآخرين.
- هذه الطرق لا تحتاج إلى مقدم خدمة، وعلى الرغم من ذلك فما زالت هذه الطرق تحتاج إلى مقدم خدمة صحية على دراية بها لمساعدة المنتفعين على استخدام هذه الطرق بفعالية.

الحقن الشهرية وحقن البروجستين فقط .

الكبسولات التي تزرع تحت الجلد

اللوالب الرحمية (اللوالب النحاسية، واللوالب الهرمونية).

تعقيم السيدات (ربط الأنابيب)

قطع القنوات المنوية للرجل

الواقعي الذكري والنسائي والمبيدات المنوية

الحواجز المهبلية وغطاء عنق الرحم

طرق الوعي بفترة الخصوبة

الجماع الناقص، وطريقة انقطاع الطمث نتيجة للرضاعة الطبيعية.

منع العدوى في العيادة

إجراءات منع العدوى هي إجراءات بسيطة ومؤثرة وغير مكلفة (ليست غالية الثمن). الميكروبات (الكائنات الحية المسببة للعدوى) في العيادة تشمل، البكتيريا (مثل الكريات)، أو الفيروسات (و بالأخص فيروس نقص المناعة الأدمي، و فيروس التهاب الكبد بي) والفطريات والديدان. من الميكروبات المسببة للعدوى في العيادة قد تتواجد في الدم، أو سوائل الجسم، أو الأنسجة. (البراز، و إفرازات الأنف، و اللعاب، و البصاق، و العرق، و الدموع، و البول، و القيء لا تعتبر معدية إلا إذا كانت تحتوي على الدم). يمكن للميكروبات أن تخترق الأغشية المخاطية أو الجلد المجروح أو الخدوش، أو عن طريق وخز سنون الإبر المستعملة. أيضا يمكن أن تنتقل الميكروبات من العيادة إلى المجتمع عندما لا تتبع إجراءات التخلص الآمن من نفايات العيادة أو لا يتبع العاملين بالعيادة إجراءات غسل الأيدي الروتيني الجيدة قبل مغادرة العيادة.

القواعد الأساسية لمنع العدوى

هذه القواعد تطبق الاحتياطات القياسية أو الدولية لمنع العدوى داخل عيادات تنظيم الأسرة.

- غسل الأيدي قد يكون هو الإجراء الوحيد الأكثر أهمية في إجراءات مكافحة العدوى.
- اغسل يديك قبل وبعد فحص أو علاج كل منتفعة (غسيل الأيدي غير ضروري إذا لم يتم فحص أو علاج المنتفعة).
- استخدم الماء النظيف والصابون العادي في غسيل الأيدي، مع مراعاة دعك الأيدي لمدة ١٠ - ١٥ ثانية، والتأكد من التنظيف بين الأصابع وتحت الأظافر. اغسل يديك بعد ملامسة الآلات الملوثة أو ملامسة الأغشية المخاطية أو الدم أو أي من سوائل الجسم الأخرى. اغسل يديك قبل ارتداء القفازات وبعد خلعها، وعندما تبدو الأيدي متسخة. اغسل يديك عند وصولك لمكان العمل، وبعد استخدام المراحيض، و في نهاية يوم العمل. جفف يديك بعد غسلها بواسطة المحارم الورقية أو فوطة من القماش نظيفة لا يستخدمها إلا فرد واحد أو عن طريق مجففات الهواء.

غسيل الأيدي



- يجب التعقيم أو التطهير الفائق للآلات التي لامست الأغشية المخاطية أو الجلد الغير سليم.
- التعقيم للآلات التي لامست أي أنسجة تحت الجلد (أنظر الخطوات الأربعة لإعداد الآلات صفحة ٣١٥).

إعداد الآلات التي سيعاد استخدامها

ارتداء القفازات

- يجب ارتداء القفاز في حالة أي إجراء قد يحمل خطورة ملامسة الدم أو أي من سوائل الجسم، أو الأغشية المخاطية، أو الجلد الغير سليم أو الأدوات الملوثة أو الأسطح الغير نظيفة أو المخلفات. أرثدي القفازات الجراحية المعقمة للإجراءات الجراحية مثل تركيب الكبسولات. أرثدي القفازات التي تستخدم مرة واحدة في حالة الإجراءات التي تستدعى ملامسة الأغشية المخاطية السليمة أو لتجنب ملامسة أي من سوائل الجسم على وجه العموم. ارتداء القفازات ليس ضروريا عند إعطاء الحقن.
- غير القفازات بين المنتفحة والأخرى، وكذلك يجب تغيير القفاز عند عمل أكثر من إجراء لنفس المنتفحة.
- لا تلمس أي سطح نظيف أو آلة جراحية بواسطة القفاز الغير نظيف أو الأيدي العارية.
- اغسل يديك قبل ارتداء القفاز، ولا تغسل يديك وأنت مرثدي القفازات بدلا من تغيير القفازات. ارتداء القفازات ليس بدليا لغسل الأيدي.
- أرثدي قفازات سميكة عند تنظيف الآلات الصلبة أو الأجهزة الملوثة، أو تداول المخلفات، أو تنظيف بقع الدم أو أي بقايا من سوائل الجسم.

إجراء الفحص للحوض فقط عند الحاجة إلى ذلك

- فحوص الحوض غير ضرورية لمعظم وسائل تنظيم الأسرة - ضروري فقط عند إجراء عملية تعقيم السيدات أو تركيب لولب رحي (انظر أهمية بعض الإجراءات المختارة لتقديم وسائل تنظيم الأسرة صفحة ٣٠٧). لا يجب إجراء فحص الحوض إلا عندما يكون هناك سبب لذلك - مثل الشك في الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً و يكون فحص الحوض عامل مساعد في التشخيص والعلاج.

للحقن، يجب استخدام سرنجة جديدة وسن جديد من النوع الذي يتلف ذاتيا

- استخدام السرنجات التي تتلف ذاتيا أفضل من السرنجات ذات الاستخدام الواحد، والأخيرة أفضل من السرنجات والسنون التي يعاد استخدامها مرة أخرى.
- السرنجات والسنون التي يعاد استخدامها مرة أخرى، لا يجب الاعتماد عليها إلا في حالة عدم توافر السرنجات ذات الاستخدام الواحد عند التأكد من جودة إعادة تعقيمها مرة أخرى.
- لا داعي لتنظيف جلد المنتفحة قبل الحقن إلا إذا كان واضح الاتساع، وهنا يتم غسيل مكان الحقن بواسطة الماء والصابون وتجفيفه جيداً، ولا داعي لاستخدام المطهرات حيث أنها لن تضيف أي فائدة أخرى.

مسح الأسطح بواسطة محلول الكلور

- أسمح ترابيزة الكشف، والمناضد، والكراسي، والأسطح الأخرى التي قد تلامس الجلد الغير سليم بواسطة استخدام محلول الكلور بتركيز ٠,٥% بعد كل منتفحة.

التخلص من المعدات والإمدادات ذات الاستخدام الواحد بطريقة صحيحة وأمنة

- استخدم الملابس الشخصية الواقية مثل غطاء الأنف و الفم ، المريلة ، غطاء القدمين المغلق ، و النظارات الواقية - عند التعامل مع المخلفات .
- السرنجات والسنون ذات الاستخدام الواحد لا يجب إعادة استخدامها مرة أخرى . لا يجب كسر أو ثني أو إعادة تغطية سن السرنجة مرة أخرى . ضع السرنجات والسنون المستخدمة على الفور في صندوق غير قابل للتقرب للتخلص الآمن منها (إذا لم يتم التخلص من هذه السرنجات والسنون عن طريق الحرق ، يجب تطهيرها قبل وضعها في صندوق الأمان بواسطة محلول الكلور ٥,٠٪) .
- يجب التخلص من صندوق الأمان الذي يحتوي على السنون والسرنجات عندما يمتلئ إلى ثلاثة أرباعه ، عن طريق الدفن أو الحرق .



- الغيارات والمخلفات الصلبة الأخرى الملوثة يتم تجميعها في كيس من البلاستيك حتى يتم التخلص منه بالحرق ثم الدفن في حفرة عميقة خلال يومين . المخلفات السائلة يتم التخلص الآمن منها عن طريق سكبها في حوض أو مرحاض له خاصية طوفان المياه بعد سكب المخلفات فيه ، أو دفنها في حفرة عميقة أو حرقها .
- نظف صناديق المخلفات بواسطة مواد منظفة ثم غسلها بالماء الجاري جيداً .
- أخلع القفازات السميكة و اغسلها عندما تكون متسخة أو على الأقل مرة يوميا .
- اغسل يديك قبل وبعد التخلص من المخلفات والأدوات الملوثة .

غسيل المنسوجات

- يتم غسيل المنسوجات (مثل ملايات الأسرة ، أغطية الرأس ، المرايل الجراحية ، والأغطية الجراحية) بواسطة الأيدي أو الغسالة الكهربائية ثم تجفيفها في الشمس و الهواء أو في مجففات الغسيل . عند التعامل مع الملايات الملوثة يجب ارتداء القفازات ، وحملها بعيداً عن الجسم ، وأيضاً لا يجب تنقيتها .

المخاطر المحدودة للعدوى بفيروس نقص المناعة الأدمي في العيادة

قد يتعرض مقدمي الخدمة الصحية للعدوى بفيروس نقص المناعة البشري نتيجة للوخز بسننون الإبر أو عن طريق الأغشية المخاطية أو الجلد الغير سليم ، ولكن خطر الإصابة بهذا الفيروس محدودة جداً .

- وخز سن الإبر أو قطع في الجلد ، هما من الأسباب الرئيسية لانتقال الفيروس إلى مقدمي الخدمة الصحية . متوسط الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي عند التعرض لوخز الإبر هو حوالي ٣ حالات عدوى أو إصابة لكل ١٠٠٠ مقدم خدمة تعرضوا لوخز الإبر .
- ونسبة حدوث الإصابة بالفيروس عند تعرض العين أو الأنف أو الفم إلى دم ملوث بالفيروس ، هو حالة إصابة واحدة لكل ١٠٠٠ حالة تعرضت للدم الملوث .
- إتباع الاحتياطات القياسية لمنع العدوى ، هو أحسن طريقة لتجنب إصابة العاملين في المجال الطبي بفيروس نقص المناعة الأدمي و العدوى الأخرى التي تنتقل عن طريق السوائل .

اجعل منع العدوى عادة



يجب على كل مقدم خدمة التفكير عند التعامل مع كل منتفعة في الإجراءات التي يجب إتباعها لمنع العدوى ، فأَي منتفعة أو مقدم خدمة قد يكون حاملاً للعدوى ولا يعلم ذلك ، ولا تظهر عليه أعراض . منع العدوى هو علامة تدل على جودة الخدمة الصحية المقدمة ، وتجذب المزيد من المنتفعات ، لان بعض المنتفعات يعتبرون مستوى النظافة العامة ، مقياس لجودة الخدمة المقدمة .

الخطوات الأربعة للتعامل مع الآلات المستعملة

- ١ . إزالة التلوث لقتل كل الميكروبات مثل فيروس نقص المناعة الآدمي ، و فيروس الالتهاب الكبدي بي الموجودة على الآلات أو القفازات أو الأشياء الأخرى لتصبح آمنة للأفراد الذين يقومون بتنظيفها . يتم ذلك عن طريق نقع أو غمر الآلات في محلول الكلور تركيز ٥,٠ ٪ لمدة ١٠ دقائق ، ثم يتم شطفها بالماء البارد التنظيف .
- ٢ . التنظيف لإزالة سوائل الجسم أو الأنسجة أو الاتساخات . يتم دك الآلات بواسطة الماء والمطهر أو الصابون السائل أو تنظيفها بفرشاة ، مع تجنب استخدام الصابون البودرة أو القطع لأنه قد يترسب على سطح الآلة . تشطف الآلات جيداً بالماء ثم تجفف . يجب ارتداء القفازات السميكة والملابس الواقية الأخرى عند تنظيف الآلات مثل واقى العين والمريلة وغطاء الأنف والفم والأحذية المغلقة التي تغلف القدم .
- ٣ . التطهير الفائق أو التعقيم:
 - يساعد التطهير الفائق على قتل معظم أنواع الميكروبات ، ولكنه لا يؤثر على البكتيريا المتحصلة (البكتيريا الكامنة أو المقاومة) وهي نوع من البكتيريا التي تقاوم التطهير الفائق . يتم التطهير الفائق عن طريق الغليان أو بالتبخير ، أو باستخدام مواد كيميائية . يجب تطهير الآلات والمعدات التي تلامس الأغشية المخاطية السليمة ، أو الجلد الذي به خدوش أو جروح مثل المناظير المهبلية ، مجسات الرحم ، والقفازات المستخدمة في فحص المهبل .
 - التعقيم يقتل كل أنواع الميكروبات ، بما في ذلك البكتيريا المتحصلة منها . يتم التعقيم بواسطة البخار الساخن المضغوط (الأتوكلاف) ، أو فرن الهواء الساخن ، أو باستخدام مواد كيميائية أو بالأشعة . عمق الآلات التي تخترق سطح الجلد مثل المشارط أو السنون . إذا كان التعقيم غير متوافر أو غير عملي مع بعض أنواع من الأجهزة مثل المناظير الجراحية فيجب التعامل مع الآلات عن طريق التطهير الفائق .
- ٤ . تخزين الآلات والإمدادات لتجنب تعرضها للتلوث . يجب تخزين الآلات في مكان معقم أو مطهر نظيفاً فائقاً ، في حاويات خاصة وفي مكان نظيف وبعيدة عن أماكن الحركة بالعادة . يجب أيضا الحفاظ على الأجهزة التي تستخدم في التعقيم أو التطهير الفائق في أماكن نظيفة وبعيدة عن التلوث .

إدارة إمدادات وسائل تنظيم الأسرة

جودة خدمات الصحة الإنجابية تتطلب الإمداد المتواصل والمستمر لكثير من وسائل تنظيم الأسرة، و المستلزمات الأخرى. يعد مقدمو الخدمة الحلقة الهامة في سلسلة الإمداد و التموين بوسائل تنظيم الأسرة، لأنهم يربطون أماكن تقديم الخدمة بمواقع الإنتاج لهذه الوسائل.

التقارير والطلبات التي يعدها مقدمو الخدمة في الوقت المناسب تساعد مديري شبكات التوزيع على معرفة احتياجاتهم من المنتجات، والكمية المراد شراؤها وأين سيتم توزيعها. يؤدي فريق العمل بالعيادة دوراً هاماً في إدارة مخزون وسائل تنظيم الأسرة حيث يسجل بدقة الكميات الموردة، و يبادر بطلب الاحتياجات الجديدة في الوقت المناسب. في بعض العيادات يكلف شخص معين بمسئولية إدارة الإمداد و التموين، و في بعض الوحدات الصحية الأخرى قد يكلف أكثر من فرد بهذه المسئولية. يجب على فريق العمل بالعيادة أن يكون لديه الإلمام و القدرة علي العمل من خلال أي نظام عمل متبع لضمان توافر احتياجاته التي يحتاج إليها.

المسئوليات اللوجستية في العيادة:

كل سلسلة إمدادات، تتبع مجموعة إجراءات عمل محددة لتطبيقها علي حالات خاصة. مسئوليات إدارة الإمدادات بالعيادة تشمل هذه الأنشطة المعتادة:

يوميًا:

- تتبع عدد وأنواع الوسائل التي يتم استخدامها بواسطة المنتفعات و ذلك باستخدام طرق التسجيل المناسبة (تسمى بأنشطة التسجيل اليومية).
- الحفاظ على تخزين الوسائل في المكان المناسب (نظيف، جاف، وبعيد عن حرارة الشمس المباشرة، و درجات الحرارة العالية).
- صرف وسائل تنظيم الأسرة للمنتفعات من خلال إتباع نظام إدارة المخزون الذي يعتمد علي صرف ما قربت نهاية صلاحيته أولاً. هذا النظام يرتب أولويات صرف وسائل منع الحمل طبقاً لتاريخ نهاية الصلاحية المدون علي العبوة، بحيث يصرف أولاً ما قاربت صلاحيته علي الانتهاء ثم الذي يليه. . و هكذا. إتباع هذا النظام يجنب العيادة فقد أو هلك أو إعدام المستلزمات و الوسائل نتيجة لانتهاء مدة صلاحيتها.





بانتظام (شهريا، أو كل ٣ اشهر، حسب النظام المتبع)

- يتم حساب كمية كل وسيلة متاحة في العيادة، ثم حساب الطليبة المطلوب الحصول عليها (غالباً ما يقوم بذلك الصيدلي في العيادة). هذا الوقت مناسب لفحص الوسائل . البحث عن الحاويات أو الصناديق التالفة أو الممزقة، أو أن تكون أغلفة اللوالب أو الكبسولات قد أصابها التمزق أو فتح أغلفتها، أو أن تكون الواقيات قد تغير لونها
- العمل مع موزعي وسائل تنظيم الأسرة المجتمعيين، و بإشراف من فريق العمل بالعيادة لمراجعة سجلات الاستهلاك، ومساعدتهم في استكمال طلبيات كميات أخرى من الوسائل . إصدار أوامر شراء وسائل تنظيم الأسرة اللازمة لموزعي وسائل تنظيم الأسرة المجتمعيين اعتماداً على طلبياتهم .
- إرسال التقارير إلى منسق برامج تنظيم الأسرة أو الشخص المسئول عن الإمداد بالوسائل (غالباً على مستوى الإدارة) وذلك من خلال استخدام نماذج محددة، علي أن تكون الكمية المطلوبة كافية للاحتياجات في الفترة بين الطلب و التوريد ضماناً ببقاء المخزون بالعيادة كافياً لحين تسلم الطليبة . (يجب وضع خطة مقدما، لعمل طلبيات طارئة أو الحصول على المستلزمات والوسائل اللازمة من أقرب عيادة أخرى، إذا حدث زيادة على طلب الوسائل أو اقترب المخزون من الانتهاء، أو حدثت خسارة أو فقد كبير في الوسائل الموجودة في العيادة، مثل في حالة غرق المخزن بالمياه وتلف الوسائل الموجودة به) .
- استلام وسائل تنظيم الأسرة المطلوبة من صيدلي العيادة أو الشخص المسئول عن الإمداد في السلسلة، ومطابقة ما تم توريده بما تم طلبه .

فعالية وسائل منع الحمل

معدل حدوث حمل غير مقصود لكل ١٠٠ سيدة

المتاح	معدل الحمل في ١٢ شهر (كليفلاند، وعللي ^١)	معدل حدوث الحمل في أول سنة (تروسيل ^٢)		وسيلة تنظيم الأسرة
		الاستخدام بالطريقة المعتادة	الاستخدام الصحيح والمنظم	
٠ - ٩		٠,٥	٠,٥	الكبسولات
عالية الفعالية		٠,١٥	٠,١	قطع القنوات المنوية
		٠,٢	٠,٢	لولب الليفونورجستريل
٩ - ١		٠,٥	٠,٥	ربط الأنايب
	٢	٠,٨	٠,٦	اللؤلؤ النحاسي
فعالة		٢	٠,٩	إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية المطلقة (لمدة ٦ شهور)
		٣	٠,٥	الحقن الشهرية
٢٥-١٠		٣	٠,٣	حقن البروجستين فقط
	٢	٣	٠,٣	أقراص منع الحمل المركبة
متوسطة الفعالية		٧	٠,٣	أقراص البروجستين فقط
		٨	٠,٣	الوصفة المركبة
٣٢-٢٦		٨	٠,٣	الحلقة المهبلية المركبة
		٨	٠,٣	الواقي الذكري
فعالية قليلة		١٥	٢	طريقة التوبييض
			٣	طريقة اليومان
			٤	طريقة الأيام القياسية
		١٦	٦	الحواجز المهبلية والمبيدات المنوية
		٢١	٥	الواقي النسائي
	٢٤	٢٥		طرق الوعي بفترة الخصوبة الأخرى
	٢١	٢٧	٤	الجماع الناقص
		٢٩	١٨	المبيدات المنوية
		١٦ ^c ، ٣٢ ^d	٩ ^c ، ٢٦ ^d	غطاء عنق الرحم
	٨٥	٨٥	٨٥	لا تستخدم وسيلة

(أ) المعدلات في مجملها من أمريكا، المصدر: فعالية وسائل منع الحمل، جيه تروسيل، تكنولوجيا وسائل منع الحمل، في هانشر آر وشركاه، الطبعة ١٩ المعدلة لسنة ٢٠٠٧ (تحت الطبع). المعدلات الخاصة بالحقن الشهرية وغطاء عنق الرحم مأخوذة من فشل وسائل منع الحمل في أمريكا، جيه تروسيل. منع الحمل ٢٠٠٤: ٧٠(٢): ٨٩-٩٦.

(ب) المعدلات من الدول النامية، المصدر: جية كليفلاند وعللي م. م. النتائج الإيجابية المترتبة على فشل الوسائل في ١٩ دولة نامية. النساء والتوليد ٢٠٠٤، ١٠٤(٢): ٣١٤-٣٢٠.

(ج) معدلات الاستخدام الصحيح لطريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية، تم حسابها في المتوسط من خلال ٤ دراسات إكلينيكية أجريت بواسطة تروسيل (٢٠٠٧). المعدلات نتيجة للاستخدام المعتاد لطرق إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية، مأخوذة من ك كينيدى وشركاه، بيان بالاجماع: طريقة إنقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية كتنظيم الأسرة، المجلة الدولية للنساء والتوليد ١٩٩٦، ٥٥(١): ٥٧-٥٥.

(د) معدلات الحمل للسيدات اللاتي سبق لهن الولادة.

(هـ) معدلات الحمل للسيدات اللاتي لم يسبق لهن الولادة.

أعراض وعلامات الحالات الصحية الخطيرة

الجدول التالي يوضح أعراض وعلامات بعض الحالات الصحية الخطيرة التي ذكرت في فصول هذا الكتيب، تحت مسمى المخاطر الصحية أو علاج أي مشكلة. هذه الحالات تحدث نادراً أو نادراً جداً بين مستخدمات وسائل تنظيم الأسرة، وهي أيضاً نادرة الحدوث في السيدات في سن الإنجاب عموماً. ولكنه، لا يزال من الأهمية لمقدم الخدمة أن يتعرف على العلامات المحتملة لهذه الحالات الصحية واتخاذ التدابير، أو إحالة المتفاعلين للرعاية إذا اشتكوا من هذه الحالات. في هذه الحالات قد يضطر بعض المتفاعلين إلى تغيير الوسيلة المستخدمة.

الأعراض والعلامات	الوصف	الحالة
ألم شديد مستمر في ساق واحدة، وفي بعض الأحيان يصاحبها تورم واحمرار في الجلد.	جلطات دموية تحدث في الأوردة العميقة من الجسم، وفي الأغلب في الساقين	جلطة دموية بالأوردة العميقة
في المراحل المبكرة من الحمل خارج الرحم، قد لا تظهر أعراض على السيدة أو تكون بسيطة ولكنها تزداد سوءاً و حدة فيما بعد. إذا ظهرت مجموعة من الأعراض والعلامات التالية يجب أن يزداد الشك في حدوث حمل خارج الرحم: <ul style="list-style-type: none"> • آلام غير معتادة بالبطن. • نزيف مهبلي غير طبيعي أو انقطاع الحيض، وبالأخص إذا كان هذا يخالف طبيعة الحيض الشهري للسيدة. • صداع خفيف أو دوام. • إغماء. 	حمل خارج الرحم	
ضيق في الصدر أو ضغط غير مريح بالصدر، شعور بالامتلاء، ألم أو عصر في منتصف الصدر يستمر لأكثر من دقائق قليلة أو يظهر ويختفي، ألم أو تنميل ينتشر في ذراع واحد أو الذراعان، الظهر، الفك أو المعدة، سرعة التنفس، و عرق بارد، وغثيان.	تحدث عند توقف الإمداد الدموي للقلب، وغالبا يحدث ذلك نتيجة لترسب الكوليستيرول ومواد أخرى في جدار الشرايين التاجية.	أزمة قلبية

الحالة	الوصف	الأعراض والعلامات
اضطرابات بالكبد	التهابات الكبد نتيجة العدوى بفيروس التهاب الكبد، وتليف الكبد تؤدي إلى إعاقة سريان الدم بالكبد.	اصفرار العين أو الجلد (الصفراء)، انتفاخ، وآلام بالبطن وبالأخص في الجزء العلوي من البطن.
مرض التهابات الحوض	عبارة عن عدوى أو التهاب في الجزء العلوي من الجهاز التناسلي للأنثى، نتيجة لعدد من الميكروبات البكتيرية.	آلام أسفل البطن، ألم عند الجماع، أو أثناء الفحص المهبلي أو عند التبول - نزيف أو إفرازات مهبلية غير طبيعية - حرارة - نزيف عند ملامسة عنق الرحم. أثناء فحص الحوض للمصابات بمرض التهابات الحوض تشعر السيدة بألم في المبيض أو قناة فالوب، إفرازات صفراء من عنق الرحم مصحوبة بصديد أو مخاط، سهولة حدوث نزف من عنق الرحم عند ملامسته بواسطة مسحة أو مسحة إيجابية، ألم عند تحريك عنق الرحم أو الرحم أثناء الفحص المهبلي.
جلطة بالرئة	جلطة دموية تسبب مع تيار الدم إلى الرئة.	ضيق مفاجئ في التنفس، يزداد سوءاً مع التنفس بعمق، كحة قد تكون مصحوبة بدم، زيادة معدل ضربات القلب (النبض)، والإحساس بالدوار.
انفجار حمل خارج الرحم	عندما تتمزق قناة فالوب نتيجة لوجود حمل بها.	ألم حاد مفاجئ في أسفل البطن في بعض الأحيان على جانب واحد من البطن. احتمال حدوث ألم في الكتف الأيمن. غالباً وفي غضون ساعات يحدث تحجر مؤلم للبطن، وتدخل المريضة في صدمة.
حساسية شديدة لمادة اللاتكس	عندما يكون هناك حساسية شديدة في جسم الإنسان لمادة اللاتكس.	طفح جلدي في معظم أجزاء الجسم، دوار نتيجة لانخفاض مفاجئ في ضغط الدم. صعوبة في التنفس وفقد الوعي (صدمة حساسية).
سكتة دماغية	عند حدوث انفجار أو انسداد بشرايين المخ، تمنع سريان الدم الطبيعي وتؤدي إلى موت أنسجة المخ.	تنميل أو ضعف في الوجه أو الذراع أو القدم وبالأخص علي ناحية واحدة، صعوبة في التحدث أو الإدراك، ارتباك، صعوبة النظر بأحد العينين أو الاثنان معا، صعوبة في المشي، دوار وفقد القدرة على التوازن أو التوافق، صداع شديد ليس له أسباب أخرى. هذه الأعراض والعلامات تظهر فجأة.
متلازمة الصدمة التسممية	تفاعل شديدة يحدث في الجسم نتيجة بعض السموم التي تفرزها البكتيريا.	ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، طفح جلدي، قيء، إسهال، دوار، ألم في العضلات. وهذه الأعراض والعلامات تظهر فجأة.

الحالات الطبية التي تجعل الحمل محفوفاً بالمخاطر

بعض الحالات الطبية الشائعة، تجعل من الحمل أمراً محفوفاً بالمخاطر الصحية، وعلى ذلك ففعالية وسيلة منع الحمل التي تستخدمها السيدة في هذه الحالة يكون لها أهمية خاصة. للمقارنة بين فعالية وسائل منع الحمل المختلفة أنظر فعالية وسائل منع الحمل صفحة ٣١٩.

بعض وسائل منع الحمل تعتمد فعاليتها على الكيفية التي تتبعها المنتفعة عند استخدام الوسيلة، غالباً الوسائل التي تحتاج إلى الاستخدام الصحيح والمنتظم مع كل علاقة جنسية، أو الامتناع عن الجماع في أيام الخصوبة، هي أقل الطرق فعالية، إذا ما تم استخدامها بالطريقة المعتادة:

- المبيدات المنوية.
- الجماع الناقص (القذف خارج المهبل).
- طرق الوعي بفترات الخصوبة.
- غطاء عنق الرحم.
- الحواجز المهبلية.
- الواقي النسائي.
- الواقي الذكري.

إذا ذكرت السيدة أنها تعاني من أحد الحالات المعتادة والمذكورة فيما بعد:

- يجب إخبار السيدة أن الحمل بصفة خاصة قد يشكل خطورة على صحتها، وأحياناً على صحة طفلها.
- أثناء المشورة، يجب إلقاء الضوء أو التركيز على فعالية الوسائل، فالسيدات اللاتي يخترن استخدام الوسائل التي تحتاج إلى الاستخدام الصحيح وبصفة منتظمة مع كل جماع، يجب عليهن التفكير بعناية هل سيستطعن استخدام هذه الوسائل بفعالية أم لا.

التهابات الجهاز الإنجابي واضطراباته

- سرطان الثدي.
- سرطان بطانة جدار الرحم.
- سرطان المبيض.
- بعض الأمراض المنقولة جنسياً (السيلان والكلاميديا).
- بعض الالتهابات المهبلية (التهاب المهبل البكتيري).

أمراض القلب والجهاز الدوري

- ارتفاع ضغط الدم (الانقباضي أكثر من ١٦٠ مم زئبقي أو ضغط الدم الانبساطي أكثر من ١٠٠ مم زئبقي).
- مضاعفات أمراض صمامات القلب .
- أمراض قصور الشرايين التاجية (نتيجة لضيق في الشرايين المغذية للقلب)
- السكتة الدماغية .

التهابات أخرى

- الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي/الإيدز (أنظر الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة الأدمي سؤال ٩ صفحة ٢٨٧).
- مرض السل (الدرن) .
- البلهارسيا مع تليف في الكبد .

الحالات الخاصة بالغدد الصماء

- مرض البول السكري والذي يعتمد في علاجه على الأنسولين ، والمصحوب بمضاعفات في الشرايين ، أو الكليتين ، أو العينين ، أو الجهاز العصبي (أمراض الكلية أو شبكية العين أو الأعصاب) ، أو السيدات المصابات بمرض البول السكري لمدة تزيد عن ٢٠ سنة .

الأنيميا أو فقر الدم

- الأنيميا المنجلية .

الحالات الخاصة بالجهاز الهضمي

- تليف شديد بالكبد (مع فشل وظيفي كبدي غير متكافئ) .
- سرطان الكبد .

معايير اللياقة الطبية لاستعمال وسائل تنظيم الأسرة

الجدول التالية تلخص معايير منظمة الصحة العالمية للياقة الطبية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة. هذه المعايير هي أساس قوائم معايير اللياقة الطبية المذكورة في الفصول من الأول إلى التاسع عشر.

تقسيم فئات الوسائل المؤقتة:

الفئة	مع الحكم الإكلينيكي	مع الحكم الإكلينيكي المحدود
١	استخدم الوسيلة تحت أية ظروف	نعم
٢	غالباً يمكن استعمال الوسيلة	(استخدم الوسيلة)
٣	استعمال الوسيلة غالباً غير مستحب إلا إذا لم تتوافر الوسائل الأخرى المناسبة، أو أنها غير مقبولة من المنتفعة	لا
٤	لا تستخدم الوسيلة	(لا تستخدم الوسيلة)

ملحوظة: في الجداول التي تبدأ من الصفحة التالية، الفئات ٣ و ٤ تم تظليلها لبيان أنه يجب عدم تقديم الوسيلة إذا لم يتوافر الحكم الإكلينيكي الجيد.

لقطع القنوات المنوية للرجل، الواقي الذكري والنسائي، المبيدات المنوية، الحواجز المهبلية، غطاء عنق الرحم، وطريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية، أنظر صفحة ٣٣٣. لطرق الوعي بفترات الخصوبة أنظر صفحة ٣٣٤.

فئات ربط الأنابيب للسيدات:

موافقة (م)	لا يوجد سبب طبي لرفض الوسيلة للأشخاص في الحالات أو الأحوال المذكورة.
احتياط (أ)	يتم تقديم الوسيلة بطريقة طبيعية و روتينية، ولكن بمزيد من التحضيرات والمحاذير.
تأجيل (ت)	يجب تأجيل استخدام الوسيلة حتى يتم تقييم الحالة و/أو علاجها. يجب تقديم وسيلة منع حمل مؤقتة أخرى.
خاص (خ)	يجب إجراء الجراحة في وجود جراح وفريق عمل ذو خبرة، والمعدات اللازمة للتخدير الكلي، ووسائل الدعم الطبي الاحتياطي الأخرى. القدرة على اتخاذ قرار بشأن أنسب تدخل جراحي، والتخدير الذي يجب توافره. يجب إعطاء المنتفعة وسيلة منع حمل مؤقتة أخرى، إذا كانت الحالة تستدعي التحويل أو التأجيل.

تقييم السيدات (ربط الأنابيب) *	لولب الليفونوجستريل	اللوالب الرحمية النحاسية	حبوب منع الحمل الاضطرارية*	الكبسولات	حقن البروجستين فقط	حبوب البروجستين فقط	المصنعة المركبة والحلقة الهرمونية المركبة	الحقن الشهرية	حبوب منع الحمل المركبة	الحالة
										<input type="checkbox"/> = استخدم الوسيلة <input type="checkbox"/> = لا تستخدم الوسيلة <input checked="" type="checkbox"/> = بدء الوسيلة <input checked="" type="checkbox"/> = استمرارية الوسيلة <input type="checkbox"/> = حالات غير مذكورة ولا تؤثر على اللياقة للوسيلة ل ي = لا ينطبق

الخصائص الشخصية، وتاريخ الصحة الإنجابية

حامل	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي
السن	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي	ل ي
من عمر البلوغ حتى أقل من ٤٠ سنة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
من البلوغ حتى أقل من ١٨ سنة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
من ٢٠ سنة أو أكثر	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
عدد الولادات	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
لم تلد من قبل	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
سبق لها الولادة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
الرضاعة الطبيعية	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
أقل من ٦ أسابيع بعد الولادة	٤	٤	٤	٣ (ط)	٣ (ط)	٣ (ط)	٣	٣	٣	٣
من ٦ أسابيع حتى قبل ٦ شهور بعد الولادة (مرضعات)	٣	٣	٣	١	١	١	١	١	١	١
٦ شهور أو أكثر بعد الولادة	٢	٢	٢	١	١	١	١	١	١	١
بعد الولادة (لا ترضع)	٣	٣	٣	١	١	١	١	١	١	١
أقل من ٢١ يوم	٣	٣	٣	١	١	١	١	١	١	١
٢١ يوم أو أكثر	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
بعد الإجهاض	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
إجهاض بعد ٣ شهور الأولى	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
إجهاض بعد ٦ شهور	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
بعد إجهاض عفن مباشرة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
حمل سابق خارج الرحم	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تاريخ لجراحة في الحوض	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١

(تكملة)

* لمزيد من الحالات التي لها علاقة بأقران منع الحمل الاضطرارية وربط الأنابيب للسيدات، أنظر صفحة ٣٣٢

(ط) في حالات كون الحمل يزيد من احتمالات المرضة، أو الوفيات، وهذه الوسيلة هي واحدة من الوسائل المتاحة على نطاق واسع، في مثل هذه الحالات من الممكن الموافقة على استخدام الوسيلة للسيدات المرضعات بعد الولادة مباشرة.

(ل) تركيب اللولب الرحمي بعد الولادة: للسيدات المرضعات والغير مرضعات، تركيب اللولب النحاسي بعد أقل من ٤٨ ساعة بعد الولادة، تندرج تحت الفئة (٢)، والفئة (٣) للولب الليفونوجستريل. لكلا النوعين، تركيب اللولب بعد ٤٨ ساعة إلى أقل من ٤ أسابيع تحت الفئة (٣)، وبعد ٤ أسابيع أو أكثر تحت الفئة (١)، وأثناء حمى النفاس تحت الفئة (٤).

الحالة	جوب منع الحمل المركبة	الحقن الشهرية	الوصفة المركبة والحلقة المهبلية المركبة	جوب البروجستين فقط	حقن البروجستين فقط	الكبسولات	جوب منع الحمل الاضطرارية*	اللوالب الرحمية النحاسية	لولب الليفونورجستريل	تعقيم السيدات (ربط الأناثيب) *
التدخين	٢	٢	٢	١	١	١	—	١	١	(م)
العمر أقل من ٣٥ سنة	٢	٢	٢	١	١	١	—	١	١	(م)
العمر ٣٥ سنة أو أكثر	٣	٢	٣	١	١	١	—	١	١	(م)
تدخن أقل من 15 سيجارة/ يوم	٣	٢	٣	١	١	١	—	١	١	(م)
تدخن 15 سيجارة أو أكثر/ يوم	٤	٣	٤	١	١	١	—	١	١	(م)
السمنة	٢	٢	٢	١	١	١	—	١	١	(أ)
دليل كتلة الجسم يساوي ٣٠ كجم/م ^٢ أو أكثر	٢	٢	٢	١	١	١	—	١	١	(أ)
قياس ضغط الدم غير متوفر	لي	لي	لي	لي	لي	لي	—	لي	لي	لي
أمراض القلب والأوعية الدموية										
مخاطر متعددة لأمراض القلب والشرايين (تقدم السن ، التدخين ، البول السكري ، وارتفاع الضغط)	٤/٣	٤/٣	٤/٣	٢	٣	٢	٢	١	٢	ص
مرض ارتفاع ضغط الدم	٣	٣	٣	٢	٢	٢	٢	١	٢	لي
تاريخ مرضي لارتفاع ضغط الدم حينما لا يتوافر قياس للضغط (بما في ذلك ضغط الدم أثناء الحمل)	٣	٣	٣	٢	٢	٢	٢	١	٢	لي
مرض ارتفاع ضغط الدم تحت السيطرة ، وفي وجود إمكانية قياس الضغط	٣	٣	٣	١	٢	١	١	١	١	(ظ)
ضغط دم مرتفع (القياس بدقة)	٣	٣	٣	١	٢	١	١	١	١	(أ)
الإقناباضي ١٤٠ - ١٥٩ أو الإنبساطي ٩٠ - ٩٩	٣	٣	٣	١	٢	١	١	١	١	(أ)
الإقناباضي ١٦٠ أو أكثر أو الإنبساطي ١٠٠ أو أكثر	٤	٤	٤	٢	٣	٢	٢	١	٢	(خ)

- (ط) في حالات كون الحمل يزيد من احتمالات المراضة ، أو الوفيات ، وهذه الوسيلة هي واحدة من الوسائل المتاحة على نطاق واسع ، في مثل هذه الحالات لا يجب عدم الموافقة على استخدام الوسيلة للسيدات لمجرد تعذر قياس الضغط الدم .
- (ر) عندما يكون هناك العديد من عوامل الخطورة الرئيسية التي قد يسبب كل منها خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، فإن استخدام الوسيلة قد يزيد من الخطر لدرجة غير مقبولة ، ولم يقصد من ذلك إضافة فئة لتعدد عوامل الخطورة . على سبيل المثال ، مجموعة من العوامل التي يمكن أن تخصص للفئة (٢) ، ليس من الضروري أن ترفقي إلي فئة أعلى .
- (ش) يفرض عدم وجود عوامل خطورة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، فقراءة واحدة لقياس ضغط دم السيدة لا تكفي لتصنيفها على أنها مصابة بارتفاع في ضغط الدم .
- (ع) ارتفاع ضغط الدم يجب أن يتم السيطرة عليه قبل وأثناء التدخل .
- (ف) حدوث الحمل مع هذه الحالة قد يشكل خطراً ، لذلك يجب نصح السيدة بأنه نتيجة للارتفاع النسبي في حدوث الحمل مع استعمال الوسائل التالية بالطريقة المعتادة: المبيدات المنوية ، الجماع الناقص ، طرق الوعي بفترة الخصوبة ، غطاء عنق الرحم ، الحواجز المهبلية ، الواقي الذكري أو الواقي النسائي ، لذلك فنلك الوسائل ليست الإختيار الأنسب لها .

										<input type="checkbox"/> = استخدم الوسيلة <input type="checkbox"/> = لا تستخدم الوسيلة <input type="checkbox"/> = بدء الوسيلة <input type="checkbox"/> = استمرارية الوسيلة <input type="checkbox"/> = حالات غير مذكورة ولا تؤثر على اللياقة للوسيلة ل ي = لا ينطبق		
										الحالة		
تقييم السيدات (ربط الأنايب) *	لولب الليفونوجستريل	اللوالب الرحمية النحاسية	حبوب منع الحمل الاضطرابية*	الكبسولات	حقن البروجستين فقط	حبوب البروجستين فقط	اللصقة المركبة والحلقة المهيبة المركبة	الحقن الشهرية	حبوب منع الحمل المركبة	الحالة		
(م)	٢	١	—	٢	٣	٢	٤	٤	٤	أمراض الأوعية الدموية		
(م)	١	١	—	١	١	١	٢	٢	٢	تاريخ مرضي لارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل (في حالة إمكانية قياس ضغط الدم، وكان طبيعياً)		
جلطة في الأوردة العميقة/ أو جلطة في الرئة												
(م)	٢	١	*	٢	٢	٢	٤	٤	٤	تاريخ لجلطة في الأوردة العميقة/ أو جلطة في الرئة		
(ن)	٣	١	*	٣	٣	٣	٤	٤	٤	جلطة في الأوردة العميقة/ أو جلطة في الرئة في الوقت الحالي		
(م)	١	١	*	١	١	١	٢	٢	٢	تاريخ عائلي لجلطة في الأوردة العميقة/ أو جلطة في الرئة (قراءة من الدرجة الأولى)		
جراحة كبرى												
(ن)	٢	١	—	٢	٢	٢	٤	٤	٤	تحتاج إلى عدم الحركة لمدة طويلة		
(م)	١	١	—	١	١	١	٢	٢	٢	لا تحتاج إلى عدم الحركة لمدة طويلة		
(م)	١	١	—	١	١	١	١	١	١	جراحة صغرى لا تحتاج إلى عدم الحركة لمدة طويلة		
(م)	٢	١	*	٢	٢	٢	٤	٤	٤	تحور في عوامل تجلط الدم مثل (عامل في ليدين، نضج البروثرومبين، البروتين إس، البروتين سي، ونقص مضاد البروثرومبين) ^٥		
تجلط في الأوردة السطحية												
(م)	١	١	—	١	١	١	١	١	١	دوالي الساقين		
(م)	١	١	—	١	١	١	٢	٢	٢	التهاب في الاوردة السطحية		
قصور في شرايين القلب ^٦												
(ن)	٣	٢	*	٣	٢	٣	٣	٢	٤	في الوقت الحالي		
(أ)	٣	٢	*	٣	٢	٣	٣	٢	٤	تاريخ مرضي		
(أ)	٢	١	*	٣	٢	٣	٣	٢	٤	سكتة دماغية (تاريخ لخلل في التغذية الدموية للمخ أو نزيف في المخ) ^٧		
(م)	٢	١	—	٢	٢	٢	٣/٢	٣/٢	٣/٢	زيادة دهون الدم		

(تكملة)

(ن) تقييم الحالة حسب نسبة الزيادة في دهون الدم، ووجود عوامل خطورة أخرى لأمراض القلب و الاوعية الدموية.

الحالة										
تقييم السيدات (رطب الأنايب) *	لوبل الليفونورجستريل	اللوبل الرحمية النحاسية	حبوب منع الحمل الاضطرارية*	الكبسولات	حقن البروجستين فقط	حبوب البروجستين فقط	الوصفة المركبة والحلقة المهبلية المركبة	الحقن الشهرية	حبوب منع الحمل المركبة	<input type="checkbox"/> = استخدم الوسيلة <input checked="" type="checkbox"/> = لا تستخدم الوسيلة <input checked="" type="checkbox"/> = ا <input checked="" type="checkbox"/> = م <input type="checkbox"/> = حالات غير مذكورة ولا تؤثر على اللياقة للوسيلة ل ي = لا ينطبق
أمراض صمامات القلب										
(أ)	١	١	—	١	١	١	٢	٢	٢	غير مصحوبة بمضاعفات
(خ) *	٢	٢	—	١	١	١	٤	٤	٤	مصحوبة بمضاعفات (ارتفاع ضغط الدم الرئوي، سرعة وعدم انتظام ضربات القلب، تاريخ للإصابة بالتهاب بكتيري شبه حاد داخل القلب) ٤
الأمراض العصبية										
صداع ٥										
(م)	١	١	١	١	١	١	٢	٢	٢	صداع خلاف الصداع النصفي (متوسط أو شديد)
صداع نصفي										
لا يسبقه أعراض منذرة بحدوثه										
(م)	٢	٢	١	—	٢	٢	٢	٢	٢	العمر أقل من ٣٥ سنة
(م)	٢	٢	١	—	٢	٢	٢	٢	٢	العمر ٣٥ سنة أو أكثر
(م)	٣	٢	١	—	٣	٢	٣	٢	٢	يسبقه أعراض منذرة بحدوثه في أي عمر
(أ)	١	١	—	١	١	١	١	١	١	الصرع
إضطرابات الإكتئاب										
(أ)	١	١	—	١	١	١	١	١	١	إضطرابات الإكتئاب
عدوى أو إضطرابات الجهاز الإنجابي										
نمط النزيف المهبلي										
(م)	١	١	١	—	٢	٢	٢	١	١	نزيف غير ثقيل و غير منتظم
(م)	٢	١	٢	—	٢	٢	٢	١	١	نزيف شديد أو مستمر (بما في ذلك المنتظم، و غير المنتظم)
(ت)	٢	٢	٢	—	٣	٣	٢	٢	٢	نزيف مهبلي غير مفسر (توقع حالات خطيرة). قبل التقييم
(خ)	١	٢	—	١	١	١	١	١	١	داء بطانة الرحم
(م)	١	١	—	١	١	١	١	١	١	أورام المبيض الحميدة (بما في ذلك التكيسات)
(م)	١	٢	—	١	١	١	١	١	١	عسر الطمث الشديد
مرض الأنسجة الخملية (الحمل العنقودي)										
(م)	٣	٣	—	١	١	١	١	١	١	الحמיד

(ض) ينصح بإعطاء المتفعة مظلة من مضاد حيوي قبل تقديم الوسيلة .

(و) الفئة للنساء اللاتي ليس لديهن أي عوامل خطر لحدوث سكتة دماغية

(ك) إذا كانت تعالج بمضادات التشنجات راجع باب التفاعلات مع الأدوية صفحة ٣٣٢

(ق) بعض الأدوية المستخدمة في العلاج قد تقلل من فعالية الوسيلة

الحالة	جبوب منع الحمل المركبة	الحقن الشهرية	اللصقة المركبة والحلقة المهبلية المركبة	جبوب البروجستين فقط	حقن البروجستين فقط	الكبسولات	جبوب منع الحمل الاضطرارية*	اللوالب الرحمية النحاسية	لولب النفونورجستريل	تقييم السيدات (ربط الأناثيب)*
الخيبيث ^١	١	١	١	١	١	١	—	٤	٤	(ن)
إنقلاب بطاقة عنق الرحم (اكترويون)	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(م)
تحور الخلايا المبطنة لعنق الرحم	٢	٢	٢	١	٢	٢	—	١	٢	(م)
سرطان عنق الرحم (في إنتظار العلاج)	٢	٢	٢	١	٢	٢	—	٤	٢	(ن)
أمراض الثدي										
كتلة بالثدي لم يتم تشخيصها	٢	٢	٢	٢	٢	٢	—	١	٢	(م)
مرض حميد بالثدي	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(م)
تاريخ عائلي للسرطان	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(م)
سرطان الثدي										
سرطان في الوقت الراهن ^٢	٤	٤	٤	٤	٤	٤	—	١	٤	(أ)
سرطان سابق (لا يوجد دليل على عودة المرض في الـ ٥ سنوات السابقة)	٣	٣	٣	٣	٣	٣	—	١	٣	(م)
سرطان بطاقة الرحم ^٣	١	١	١	١	١	١	—	٤	٢	(ن)
سرطان المبيض ^٤	١	١	١	١	١	١	—	٣	٢	(ن)
ورم ليفي بالرحم										
بدون تشويه تجويف الرحم	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(أ)
في وجود تشويه لتجويف الرحم	١	١	١	١	١	١	—	٤	٤	(أ)
تشوهات تشريحية										
تجويف رحمي مشوه	—	—	—	—	—	—	—	٤	٤	—
التشوهات الأخرى التي لا تشوه تجويف الرحم، أو تتعارض مع وجود اللولب (بما في ذلك ضيق عنق الرحم أو تمزقات عنق الرحم)	—	—	—	—	—	—	—	٢	٢	—
مرض التهابات الحوض										
تاريخ مرضي سابق للإصابة بمرض التهابات الحوض (مع عدم وجود مخاطر للأمراض المنقولة جنسياً)	—	—	—	—	—	—	—	١	١	—
مع حمل لاحق	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(م)

(تكملة)

(لا) عالج مرض التهاب الحوض بالمضادات الحيوية المناسبة وغالبا لا توجد ضرورة لإزالة اللولب إذا رغبت المنتفعة في الاستمرار في استخدامه

الحالة	حبوب منع الحمل المركبة	الحقن الشهرية	المنصة المركبة والحلقة المهبلية المركبة	حبوب البروجستين فقط	حقن البروجستين فقط	الكبسولات	حبوب منع الحمل الاضطرارية*	اللؤلؤ الرحمية النحاسية	لؤلؤ الليفونورجستريل	تقديم السيدات (ربط الأنابيب) *
بدون حمل لاحق	١	١	١	١	١	١	—	٢	٢	(أ)
مرض التهاب الحوض في الوقت الراهن	١	١	١	١	١	١	—	٤	٤	(ن)
الأمراض المنقولة جنسياً ^١								أ	م	
إلتهاب صديدي حالي يعنى الرحم ، كلاميديا ، أو سيلان	١	١	١	١	١	١	—	٤	٤	(ن)
أمراض جنسية أخرى (خلاف فيروس نقص المناعة الأدمي ، وفيروس الإلتهاب الكبدي)	١	١	١	١	١	١	—	٢	٢	(م)
إلتهابات المهبل بما فيها التريكوموناس ، و الإلتهاب البكتيري للمهبل	١	١	١	١	١	١	—	٢	٢	(م)
زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً	١	١	١	١	١	١	—	٢	٢	(م)
فيروس نقص المناعة الأدمي / مرض الإيدز^٢										
								أ	م	
وجود مخاطر كبيرة للإصابة بالفيروس	١	١	١	١	١	١	—	٢	٢	(م)
مصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي	١	١	١	١	١	١	—	٢	٢	(م)
مرض الإيدز	١	١	١	١	١	١	—	٣	٣	(خ) ^٣
تعالج بمضادات الريتروفيرس	٢	٢	٢	٢	٢	٢	—	٢	٢	(خ) ^٣
الأمراض المعدية الأخرى										
البلهارسيا										
بدون مضاعفات صحية	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(م)
تليف في الكبد (إذا كان شديداً أنظر تليف الكبد في الصفحة التالية) ^٤	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(أ)
السل (الدرن) ^٥								أ	م	
درن خارج الحوض	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(م)
درن داخل الحوض	١	١	١	١	١	١	—	٤	٣	(خ)
الملاريا	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(م)
حالات الغدد الصماء										
البول السكري										
تاريخ للإصابة بالبول السكري مع حمل سابق	١	١	١	١	١	١	—	١	١	(م) ^٦

(ط) الحالة فئة ٣ في السيدات اللاتي يكن عرضة للإصابة بالسيلان أو الكلاميديا بدرجة كبيرة

(هـ) وجود أمراض بسبب الإيدز قد يستلزم تأجيل الإجراءات

(ذ) تركيب اللؤلؤ لمرضى الإيدز فئة ٢ للسيدات اللاتي بصحة جيدة و يعالجن بمضادات الريتروفيرس ، و السيدات اللاتي تختلف حالتهم عن ذلك يعتبرن فئة ٣ .

(ي) إذا لم يكون سكر الدم تحت السيطرة و التحكم فيجب إحالة المنتفعة إلي مستوى خدمة أعلى

الحالة	ل ي = لا ينطبق	— = حالات غير مذكورة ولا تؤثر على اللياقة للوسيلة	م = استمرارية الوسيلة	ا = بدء الوسيلة	□ = لا تستخدم الوسيلة	□ = أستخدم الوسيلة
حجوب منع الحمل المركبة	٢	٢	٢	٢	٢	٢
الحقن الشهرية	٢	٢	٢	٢	٢	٢
الحقن الشهرية	٢	٢	٢	٢	٢	٢
حجوب البروجستين فقط	٢	٢	٢	٢	٢	٢
حجوب البروجستين فقط	٢	٢	٢	٢	٢	٢
حجوب منع الحمل الاصطناعية*	٢	٢	٢	٢	٢	٢
اللؤلؤ الرحمية النحاسية	١	١	١	١	١	١
لؤلؤ الليفونورجستريل	٢	٢	٢	٢	٢	٢
تقييم السيدات (رط الأنايب)*	٢	٢	٢	٢	٢	٢

سكر بدون مضاعفات على الأوعية الدموية	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
بول سكري لا يعالج بالأنسولين	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
بول سكري يعالج بالأنسولين ^١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
مع وجود مضاعفات في الكلي، العين، أو الأعصاب ^٢	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
مع وجود أمراض أخرى في الأوعية الدموية أو بول سكري لمدة أكثر من ٢٠ سنة ^٣	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
أمراض الغدة الدرقية	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تضخم في الغدة الدرقية دون تأثير إفرازاتها	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
زيادة في إفرازات الغدة الدرقية	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
قلة إفرازات الغدة الدرقية	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
أمراض الجهاز الهضمي و المعوي	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
أمراض الحوصلة المرارية	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
في وجود أعراض	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تم علاجها بإستئصال المرارة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تم علاجها بالأدوية	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
مرض حالي	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
في عدم وجود أعراض	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تاريخ مرضي لركود إفرازات الصفراء	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
له علاقة بالحمل	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
له علاقة بإستخدام أقراص منع الحمل المركبة	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
إلتهاب كبدي فيروسي	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
إلتهاب كبدي فيروسي نشط	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
حامل لفيروس الإلتهاب الكبدي	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تليف الكبد	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تليف بسيط (الكبد يؤدي وظائفه)، ومتكافئ	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١
تليف شديد (الكبد لا يؤدي وظائفه)، وغير متكافئ ^٤	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١

(تكملة)

(م) قيم بناء على شدة الحالة
(ص) في النساء اللاتي تظهر عليهن أعراض الإلتهاب الكبدي الفيروسي يجب التأني في استخدام الوسيلة حتي عودة نتائج وظائف الكبد إلى القياس الطبيعي أو بعد ثلاثة شهور من إختفاء الأعراض أيها يأتي قبل الآخر
(ة) يجب تقييم وظائف الكبد

الحالة	حجوب منع الحمل المركبة	الحقن الشهرية	الوصفة المركبة والحلقة الهرمونية المركبة	حجوب البروجستين فقط	حقن البروجستين فقط	الكبسولات	حجوب منع الحمل الاضطرارية*	اللواكب الرحمية النحاسية	لواكب اللينونورجستريل	تعقيم السيدات (ربط الأنابيب)*
أورام الكبد	4	3	4	3	3	3	—	1	3	1 (أ)
ورم حميد بالكبد (أدينوما)	4	3	4	3	3	3	—	1	3	1 (أ)
ورم خبيث بالكبد (هيباتوما) ^١	4	4/3	4	3	3	3	—	1	3	1 (أ)
فقر الدم (الأنيميا)										
الأنيميا الوراثية (التلاثيميا)	1	1	1	1	1	1	—	2	1	1 (أ)
مرض الأنيميا المتجلية ^٢	2	2	2	1	1	1	—	2	1	1 (أ)
أنيميا نقص الحديد	1	1	1	1	1	1	—	2	1	1 (ت) / 1 (أ)
التفاعلات مع الأدوية الأخرى										
الأدوية التي تؤثر على أنزيمات الكبد	3	2	3	3	2	3	—	1	1	—
الريفامبيسين	3	2	3	3	2	3	—	1	1	—
بعض مضادات التشنجات (فينتوتين ، كاربامازيبين ، الباريتينورات ، البريميديون ، توبرامات ، الأوكسكاربازيبين)	3	2	3	3	2	3	—	1	1	—
المضادات الحيوية (خلاف الريفامبيسين)										
الجريزوفالين	2	1	2	2	1	2	—	1	1	—
المضادات الحيوية الأخرى	1	1	1	1	1	1	—	1	1	—

(هـ) إذا كان الهموجلوبين أقل من ٧ جرام/لتر مخفف يؤجل الإستخدام - وإذا كان من ٧ إلى ١٠ جرام/لتر مخفف ، يمكن الإستخدام ولكن يجب الحذر

* بعض الحالات المتعلقة بأقراص منع الحمل الإضطرارية

الفئة ١: الاستخدام المتكرر ، الاغتصاب .

الفئة ٢: تاريخ مرضي سابق للإصابة الشديدة بأمراض القلب والأوعية الدموية (قصور في الشريان التاجي ، نوبات الإصابة بجلطات أوعية المخ ، أو أي من حالات الجلطات الأخرى ، والذبححة الصدرية) .

† حالات أخرى لها علاقة بربط الأنابيب في السيدات:

توخى الحذر: فتق الحجاب الحاجز ، أمراض الكلى ، نقص شديد في التغذية ، تاريخ سابق لعمليات في البطن أو الحوض ، متزامن مع الجراحة الاختيارية .

تأجيل: عدوى جلد البطن ، أمراض حادة بالجهاز التنفسي (التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي) ، عدوى عامة أو نزلة معوية ، جراحات الطوارئ (بدون مشورة سابقة) ، جراحة لعلاج التهاب ، بعض حالات ما بعد الولادة (من ٧ إلى ٤١ يوم بعد الولادة) ، ما قبل الاكلامسيا أو الأكلامسيا الشديدة ، انفجار جيب المياه منذ مدة طويلة ، (٢٤ ساعة أو أكثر) ، حمى أثناء أو بعد الولادة مباشرة ، تلوث الدم بعد الولادة ، نزيف شديد ، إصابات شديدة للجهاز التناسلي ، أو قطع في المهبل أو عنق الرحم وقت الولادة) ، بعض حالات ما بعد الإجهاض (تعفن ، حمى ، أو نزيف شديد ، إصابات شديدة للجهاز التناسلي ، قطع في المهبل أو عنق الرحم وقت الإجهاض ، تجمع دموي حاد في المهبل) ، التهاب بكتيري تحت الحاد في القلب ، رجفان في القلب لم يتم علاجه .

ترتيبات خاصة: اضطرابات التجلط ، أزمة ربوية بالصدر مزمنة ، التهاب الشعب الهوائية ، تمدد الرئة ، أو التهاب الرئة ، تحجر الرحم (التصاقات حول الرحم) نتيجة لجراحة سابقة أو عدوى ، فتق في جدار البطن أو السرة ، أوتقب أو انفجار الرحم بعد الولادة أو الإجهاض .

حالات لها علاقة بقطع القنوات المنوية للرجل:

لا توجد اعتبارات خاصة: خطورة عالية للإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي، أو الإصابة الفعلية بالفيروس، أمراض الخلايا المنجلية .
توخى الحذر: السن الصغير، اضطرابات الاكتئاب، مرض البول السكري، إصابة سابقة في كيس الصفن، دوالي الخصيتين أو قيلة مائية كبيرة، الخصية المعلقة (قد تحتاج إلى إحالة)

تأجيل: أمراض منقولة جنسيا نشطة، (باستثناء فيروس نقص المناعة الأدمي والتهاب الكبد الفيروسي)، التهاب في جلد كيس الصفن، التهاب حشفة القضيب، التهاب الخصية أو البربخ، عدوى عامة أو نزلة معوية، داء الفيل، الفيلاريا، ورم في كيس الصفن .

ترتيبات خاصة: الإيدز (الأمراض التي لها علاقة بالإيدز قد تتطلب التأجيل) اضطرابات في تجلط الدم، الفتق الأربي .

حالات لها علاقة بالوقائي الذكري والنسائي، والمبيدات المنوية، الحاجز المهبلي، وغطاء عنق الرحم، وطريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية:

كل الحالات التي ذكرت في الصفحات السابقة، ولا توجد هنا، تدرج تحت الفئة (١) أو لا تنطبق على الوقائي الذكري والنسائي، والمبيدات المنوية، الحواجز المهبلية، وغطاء عنق الرحم، وليست مذكورة على قائمة معايير اللياقة الطبية لاستخدام طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية.

إنتفاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية**	غطاء عنق الرحم	الحاجز المهبلي	مبيدات المنويات	الوقائي الذكري، والنسائي،	<input type="checkbox"/> = استخدم الوسيلة <input checked="" type="checkbox"/> = لا تستخدم الوسيلة <input type="checkbox"/> = حالات غير مذكورة ولا تؤثر على اللياقة للوسيلة ل ي = لا ينطبق الحالة
التاريخ الإنجابي					
عدد الولادات					
—	١	١	١	١	لم تلد من قبل
—	٢	٢	١	١	سبق لها الولادة
—	ل ي ٢	ل ي ٢	١	١	أقل من ٦ أسابيع بعد الولادة
أمراض القلب و الارعية الدموية					
—	٢	٢	١	١	أمراض صمامات القلب في وجود مضاعفات (ارتفاع ضغط الدم الرئوي، خطورة حدوث رجفان القلب، تاريخ مرضي للعدوى البكتيرية للقلب وصماماته) ^٤
خلل أو التهابات الجهاز الإنجابي					
—	٤	١	١	١	نحور خبيث في الخلايا المبطنة لعنق الرحم
—	٤	١	٢	١	سرطان عنق الرحم
—	ل ي ١	ل ي ١	١	١	عيوب تشريحية
فيروس نقص المناعة الأدمي/مرض الإيدز^٥					
—	٣	٣	٤	١	مخاطر كبيرة للإصابة بالفيروس
١ (أ)	٣	٣	٤	١	الإصابة بفيروس نقص المناعة الأدمي
١ (أ)	٣	٣	٤	١	مرض الإيدز

(تكملة)

- (ز) إنتظر حتي تمام عودة الحجم الطبيعي للرحم
 (٨) الحاجز المهبلي لا يمكن استخدامه في بعض حالات سقوط الرحم
 (٩) من غير المناسب إستعمال غطاء عنق الرحم للسيدات اللاتي يعانن من تشوهات تشريحية شديدة في عنق الرحم
 (١٠) السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة الأدمي أو الإيدز يجب أن يتجنبوا الرضاعة الطبيعية إذا توافرت الأغذية البديلة الآمنة للطفل، وكانت في متناول إمكانيات الأسرة و مقبولة و مستدامة . إذا لم تتوافر الشروط السابق فيجب أن تعتمد الأم على الرضاعة المطلقة للطفل في أول ٦ شهور من عمره، ثم تمتع الرضاعة الطبيعية على مدار يومين إلى ٣ أسابيع .

الحالة	لي = لا ينطبق على اللياقة للوسيلة	= حالات غير مذكورة ولا تؤثر على اللياقة للوسيلة	لا تستخدم الوسيلة	= استخدم الوسيلة
الواقعي النسائي ، الواقعي الذكري ،	١	١	١	١
مبيدات الحيوانات النوية	١	١	١	١
الحاجز المهبلي	١	١	١	١
غطاء عنق الرحم	١	١	١	١
إنتقاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية**	١	١	١	١

(١١) لا ينطبق علي الواقعي ، الحاجز المهبلي و غطاء عنق الرحم المصنوعة من البلاستيك

** حالات إضافية لها علاقة بطريقة إنتقاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية:

الأدوية التي تستخدم أثناء الرضاعة الطبيعية: حماية صحة الرضيع ، لا يوصى بالرضاعة الطبيعية للسيدات اللاتي تستخدم الأدوية مثل: مضادات الأيض أو التمثيل الغذائي ، البروموكريبتين ، بعض الأدوية المضادة للتجلط ، الجرعات العالية من الكورتيزون ، سيكلوسبورين ، ايرجوتامين ، الليثيوم ، الأدوية التي تؤثر علي المزاج ، الأدوية ذات النشاط الإشعاعي ، والريزيرين .
الحالات التي تؤثر على قدرة الرضيع على الرضاعة الطبيعية: العيوب الخلقية في الفم ، أو الفك أو سقف الحلق ، والأطفال الأصغر في الحجم عن الشهور الرحمية المعتادة ، الأطفال المتسرسين الذين في حاجة إلى العناية المركزة لحديثي الولادة ، وبعض اضطرابات الأيض المحددة .

حالات لها علاقة بالوعي بفترة الخصوبة:

الحالة	م = موافقة [أ] = احتياط [ت] = تأجيل	الطريقة المعتمدة على الاعراض	الطريقة المعتمدة على التقويم
السن: بعد البلوغ أو بعد إنتقاع الطمث (سن اليأس)	أ	أ	أ
السيدات المرضعات ، أقل من ٦ أسابيع بعد الولادة	ت	ت	ت
السيدات المرضعات ، ٦ أسابيع بعد الولادة أو أكثر	ب	ب	ب
بعد الولادة ولا ترضع رضاعة طبيعية	ت	ت	ت
بعد الإجهاض	أ	أ	أ
نزيف مهبلي غير منتظم	ت	ت	ت
افرازات مهبلية	ت	ت	ت
تناول الادوية التي تؤثر على انتظام الدورة الشهرية ، الهرمونات ، أو او علامات الخصوبة	ت/أ	ت/أ	ت/أ
الأمراض التي تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم	ت	ت	ت
الحادة	ت	ت	ت
الزمنة	أ	أ	أ

- (أ) التأجيل حتي حدوث ٣ حيضات منتظمة
(ب) توخي الحذر بعد الحيض الشهري أو عودة الإفرازات الطبيعية (غالباً بعد ٦ أسابيع بعد الولادة علي الأقل)
(ج) يتم التأجيل حتى نزول الحيض الشهري ، أو عودة الإفرازات الطبيعية (غالباً بعد أقل من ٤ أسابيع بعد الولادة) .
(د) يتم التأجيل حتى نزول دورة شهرية واحدة منتظمة .
(ذ) يتم التأجيل حتى يمكن الحكم على تأثير الأدوية ، ثم يتم توخي الحذر .

شرح المصطلحات

إجراءات وقائية: هي الإجراءات التي تتخذ للحيلولة دون حدوث المرض ، مثل غسيل الأيدي أو إعطاء الأدوية أو العلاجات الأخرى .

إجهاض تلقائي: أنظر الإجهاض .

إجهاض عفن: إجهاض تلقائي أو متعمد مصحوب بعدوى .

إجهاض: فقد طبيعي للحمل في أول ٢٠ أسبوع من الحمل .

احتقان الثدي: حالة من تراكم اللبن في الثدي (تحدث أثناء الرضاعة الطبيعية) و التي تحدث نتيجة إدرار اللبن بكمية تزيد عن ما يستهلكه الطفل . قد يحدث معها شعور بالألم في الثدي وتحجر وسخونة والشعور بامتلاء الثدي . يمكن منعها (أو التغلب عليها) بالرضاعة الطبيعية المستمرة و عند طلب الطفل .

اختيار مبنى على المعرفة: هي القرار الحر المبني على المعلومات الواضحة المتعلقة بموضوع المشورة . هدف مشورة تنظيم الأسرة .

إخصاب: اتحاد بويضة مع حيوان منوي .

ارتفاع ضغط الدم الرئوي: ارتفاع مستمر في ضغط الدم في الشريان الرئوي ، ويؤثر على مرور الدم من القلب إلى الرئتين .

ارتفاع ضغط الدم: ارتفاع ضغط الدم عن المعدل الطبيعي ، ارتفاع في الضغط الانقباضي إلى ١٤٠ مم زئبقي أو أكثر ، و الضغط الانبساطي إلى ٩٠ مم زئبقي أو أكثر .

ارتفاع نسبة دهون الدم: هي ارتفاع نسبة الدهون في الدم والتي تعرض الشخص لخطر الإصابة بأمراض القلب .

إزالة التلوث (المعدات الطبية): لإزالة الميكروبات المسببة للعدوى من المعدات الطبية و الآلات الجراحية لجعلها أكثر أماناً لمن يقوم بتنظيفها .

أزمة قلبية: أنظر الأزمة القلبية ملحق صفحة ٣٢٠ . أنظر أيضاً قصور الدورة التاجية .

استئصال الحوصلة المرارية: استئصال جراحي للحوصلة المرارية .

استروجين: هرمون مسئول عن التطور الجنسي للأنثى . الاستروجين الطبيعي وبالأخص هرمون الاستراديول يتم إفرازه عن طريق حويصلات المبيض الناضجة و التي تحيط بالبويضة . يوجد أيضاً مجموعة من الأدوية المصنعة و التي لها مفعول مشابه لهرمون الاستروجين الطبيعي ، و بعضها يستخدم في بعض وسائل منع الحمل الهرمونية .

اعتلال الأعصاب: أمراض الجهاز العصبي أو الأعصاب .

اعتلال الكلى السكري: مرض بالكلى ينتج عن تدمير الأوعية الدموية الصغيرة في الكلية كأحد المضاعفات التي تحدث بعد مدة كبيرة من الإصابة بمرض البول السكري .

اعتلال شبكية العين: الأمراض التي تصيب شبكية العين (نسيج عصبي يغطي خلفية العين) و تنتج عن تدمير في الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذى الشبكية نتيجة للإصابة بمرض البول السكري لمدة طويلة .

أعراض منذرة بحدوث الصداع النصفي: اضطراب في الجهاز العصبي ، يؤثر على الرؤية و في بعض الأحيان ، للمس والكلام] أنظر أيضاً التعرف على الصداع النصفي والأجواء المميزة له صفحة (٣٦٨) .

آفة أو أذى: منطقة مريضة من الجلد أو أي أنسجة أخرى من الجسم .

اكتئاب: هي حالة ذهنية تتميز بالحزن و الغم و الإحباط ، وفقد الأمل ، وبعض الأحيان التعب أو الهياج الشديد .

التهاب الفم الفطري: أنظر الكانديدياسيس .

أمراض الأنسجة المخملية: أنظر أمراض الأنسجة المخملية المصاحبة للحمل .

أمراض الأوعية الدموية: هي أى من الأمراض التي تصيب الأوعية الدموية .

أمراض الثدي الحميدة: نمو غير طبيعي و حميد (غير خبيث) في أنسجة الثدي .

أمراض الحوصلة المرارية: هي الحالات التي تؤثر على الحوصلة المرارية ، وهذه الحوصلة هي عبارة عن كيس يوجد تحت الكبد ويقوم بتخزين العصارة الصفراوية التي تستخدم في هضم الدهون . هذه الحالات قد تكون التهاب أو عدوى ، أو انسداد ، سرطان أو حصوات (عندما يحدث بحجر مكونات العصارة الصفراوية داخل العضو .

أمراض الغدة الدرقية: أى من الأمراض التي تصيب الغدة الدرقية (أنظر النشاط الزائد وخمول الغدة الدرقية) .
أمراض القلب والأوعية الدموية: أى من الأمراض التي قد تصيب القلب أو الأوعية الدموية أو الدورة الدموية .
أمراض الكبد: وتشمل الأورام والالتهاب الكبدي ، والتليف .

أمراض المرارة: الحالات التي تؤثر على الحوصلة المرارية (كيس يوجد تحت الكبد حيث يتم تخزين الصفراء التي تساعد على هضم الدهون) . قد يكون في صورة التهابات ، عدوي ، انسداد ، سرطان ، أو حصوات في المرارة (حينما تتحجر مكونات الصفراء داخل الحوصلة المرارية) .

أمراض أوعية المخ: أى من الأمراض التي قد تصيب الأوعية الدموية بالمخ .

أمراض تجلط الدم: هي عبارة عن تجلط الدم الغير الطبيعي في الأوعية الدموية .

أمراض صمامات القلب: هي مشكلة صحية تنتج عن خلل في صمامات القلب يؤثر على عملها بالطريقة المطلوبة .
أمراض منقولة جنسياً: مجموعة الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ويكون المسبب لها بكتيريا ، أو فيروسات ، أو فطريات .

انتفاخ مائي (قبيلة مائية): هي تجمع مائي في أحد تجاويف الجسم ، وبالأخص في الخصية ، أو على امتداد الجبل المنوي (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للذكر صفحة ٣٦٧)

اندغام: التصاق الجنين في الجدار المبطن للرحم ، للبدء في اتصال بين الجنين بالدورة الدموية في السيدة لإمداد الطفل بالغذاء الضروري له .

انفجار الرحم: تمزق في الرحم يحدث أثناء الولادة أو في نهاية الحمل .

الانفجار المبكر لجيب المياه: يحدث عند انفجار كيس المياه الذي يحيط بالجنين قبل حدوث الولادة بفترة ٢٤ ساعة أو أكثر .

انفجار حمل خارج الرحم: أنظر انفجار حمل خارج الرحم ملحق (ب) صفحة ٣٢١ .

انقطاع الحيض: أنظر النزيف المهبلي

انقطاع الطمث: أنظر النزيف المهبلي .

أنيميا الخلايا المنجلية: هي نوع من أنواع الأنيميا الوراثية المزمنة ، تأخذ فيها خلايا الدم الحمراء الشكل المنجلي أو الهلالي عندما تقل بها كمية الأكسجين .

أنيميا: حالة من نقص نسبة الهيموجلوبين في الجسم ، في المعتاد نتيجة لنقص الحديد أو فقد كمية كبيرة من الدم ، ونتيجة لذلك لا تصل كمية الأكسجين الكافية لخلايا الجسم .

أورام المبيض الحميدة: نمو غير طبيعي و حميد (غير خبيث) للخلايا التي تغطي المبيض أو التي بداخله .

البربخ: أنبويتان متعرجتان فوق الخصيتين و ملتصقتان بهما . تستمر عملية نمو الحيوانات المنوية داخلهما ، و أيضاً تكتسب قدرتها على السباحة داخلهما . تنتقل منهما الحيوانات المنوية الناضجة إلي الحويصلات المنوية خلال الوعائين الناقلين . (انظر تشريح الجهاز التناسلي للرجال صفحة ٣٦٧)

بروجسترون: هو هرمون ستيرويدي يفرز من المبيض بعد التبويض ، لتجهيز بطانة الرحم لاندغام البويضة المخصبة ، يحمي الجنين ويساعد على نمو المشيمة ويساعد على تحضير الثدي للرضاعة الطبيعية .

بروجستين (بروجيستوجين): هي واحد من مجموعة كبيرة من العقاقير الصناعية والتي لها نفس تأثير هرمون البروجسترون ، بعضها يستخدم في وسائل منع الحمل الهرمونية .

بروستاتا: هو العضو المسئول عن عملية الإحجاب في الرجل ، يحدث فيه تكوين لبعض المني (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للذكر صفحة ٣٦٧) .

بطانة الرحم: الغشاء الذي يبطن السطح الداخلي للرحم . يزداد سمك هذه البطانة ثم تقع مرة كل شهر مسببة ما يعرف بدم الحيض الشهري . في أثناء الحمل لا يحدث سقوط لهذه البطانة ، بل تبدأ في إفراز بعض الهرمونات التي تساعد على استمرار الحمل (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للأنثى صفحة ٣٦٤) .

بلهارسيا: هي مرض طفيلي ينتج عن الإصابة بأحد الديدان المفلطحة والتي تعيش في عائل وسيط (القواقع) ، و ينتقل المرض إلى الإنسان عن طريق الاغتسال في مياه تحتوي على يرقات القواقع .

البول السكري: خلال زمن يحدث نتيجة للارتفاع الكبير في نسبة الجلوكوز في الدم كنتيجة لعدم قدرة الجسم على إفراز الأنسولين أو عدم قدرته على استخدام الأنسولين بالطريقة المناسبة .

بويضة: هي الخلية المسئولة عن التكاثر والتي تفرز عن طريق المبيض .

تبويض: خروج البويضة من المبيض .

تجمع دموي في الرحم: تراكم الدم داخل تجويف الرحم ، وهو قد يعقب الإجهاض التلقائي أو المتعمد .

تجمع دموي: هو عبارة عن كدمة أو منطقة من الجلد لها لون متغير ، تحدث نتيجة انفجار في أحد الأوعية الدموية تحت الجلد .

تحورات خلايا عنق الرحم: نمو غير طبيعي في بعض خلايا قشرة عنق الرحم في مرحلة تسبق تحولها إلى سرطان . الحالات البسيطة قد تشفى من تلقاء نفسها ، ولكن الحالات الأشد حدة قد تتطور مسببة سرطان عنق الرحم إذا لم تعالج . تسمى أيضا النمو الشاذ أو ما قبل سرطان عنق الرحم .

تخثر: تكون جلطة دموية داخل الوعاء الدموي .

تسم الحمل (الاكلمسيا): تتميز هذه الحالة بحدوث تشنجات مصاحبة لآخر الحمل ، أو أثناء الولادة ، أو في فترة النفاس ، في الحالات الخطيرة قد يعقبها غيبوبة و وفاة .

تسم الحمل (ما قبل الاكلمسيا): ارتفاع في ضغط الدم مصحوباً بوجود كمية كبيرة من البروتينات في البول ، أو تورم موضعي أو عام ، أو كلاهما بعد مرور ٢٠ أسبوع من الحمل (غير مصحوب بتشنجات) . قد تتطور الحالة إلى مرحلة الاكلمسيا .

تضخم الغدة الدرقية: تضخم غير خبيث في الغدة الدرقية .

تطهير فائق (للآلات الطبية): لتدمير جميع أنواع الميكروبات باستثناء عدد معين منها . قارنها مع التعقيم .

تطهير: أنظر التطهير فائق المستوى .

تعفن: هو وجود الكثير من أنواع الميكروبات التي تسبب المرض وتكون الصديد ، أو تخرج منها مواد سامة في الدم أو إلى أنسجة الجسم .

تعقيم (المعدات الطبية): للقضاء علي جميع أنواع الميكروبات بما في ذلك المتحصلة منها ، والتي لا تتأثر بالتطهير الفائق المستوى .

تليف (في الكبد): أنظر أمراض الكبد - ملحق (ب) صفحة ٣٢١

تليف: تكون مطرد للأنسجة الليفية كرد فعل لأي تدمير في الأعضاء .

تمرق عنق الرحم: انظر التمرق .

تمرق: جرح أو قطع غير منظم في أي من أجزاء الجسم المكتسبة باللحم ، بما في ذلك المهبل وعنق الرحم .

تنظير: هو الأجراء أو التدخل الذي يتم اتخاذه بواسطة المنظار .

تنقيط: أنظر النزيف المهبلي .

التهاب الأوردة السطحية: هو التهاب في وريد تحت الجلد مباشرة ، نتيجة لحدوث جلطة به .

التهاب البربخ: التهاب في البربخ .

التهاب الثدي: التهاب في خلايا الثدي نتيجة للعدوى . تؤدي إلى ارتفاع في درجة الحرارة ، احمرار ، وألم .

التهاب الخصية: هي التهاب في الخصيتين (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للذكر صفحة ٣٦٧) .

التهاب المهبل الجرثومي: مرض شائع بين النساء يحدث عندما تتراد أعداد بعض أنواع البكتريا الموجودة في المهبل بصورة طبيعية زيادة مطردة . التهاب المهبل الجرثومي ليس ضمن الأمراض المنقولة جنسياً .

التهاب المهبل الفطري (الكانديدا): تسبب في حدوث التهابات مهبلية شائعة نتيجة للإصابة بفطر يشبه خلايا الخميرة ، وتعرف أيضا باسم الالتهاب الحميري أو مرض القلاع ، وهي ليست من الأمراض المنقولة جنسياً .

التهاب الوريد المتجلط: هو التهاب يحدث في الوريد نتيجة لجلطة به . أنظر التجلط .

التهاب بكتيري في أنسجة القلب: عدوى داخل القلب تحدث عندما تستعمر البكتيريا القادمة من الدم ، أنسجة القلب أو الصمامات وتسبب تلفها .

التهاب حشفة القضيب: التهاب في قمة القضيب .

التهاب عنق الرحم الصديدي (المتقيح): هو التهاب في عنق الرحم مصحوب بإفرازات شبه صديدية ، غالبا ما يكون علامة على الإصابة بالسيلان أو الكلاميديا (مدرثة) .

التهاب عنق الرحم: انظر التهاب عنق الرحم الصديدي .

التهاب كبدي: أنظر أمراض الكبد ، ملحق (ب) صفحة ٣٢١ .

التهاب مهبلي: التهابات في المهبل نتيجة العدوى بالبكتيريا، أو الفيروسات، أو الفطريات، أو نتيجة بعض المواد الكيميائية وهي ليست من الأمراض المنقولة جنسياً.

ثلاثيميا: هي نوع من الأنيميا الوراثية.

الثآليل التناسلية: نمو زوائد من الأنسجة على جدار المهبل أو الشفرة أو عنق الرحم في الأنثى، وعلى القضيب في الرجل. تحدث نتيجة للإصابة ببعض أنواع فيروس الأورام الحليمية.

ثقب الرحم: هو عبارة عن ثقب في جدار الرحم، قد يحدث في حالات الإجهاض المستحث أو أثناء تركيب اللولب الرحمي. **ثقب:** هو الثقب الذي يحدث في جدار عضو من أعضاء الجسم، أو هو عملية ثقب جدار عضو من أعضاء الجسم كالذي يحدث بواسطة آلة جراحية.

جلطة الأوردة العميقة: أنظر جلطة الأوردة العميقة - ملحق (ب) صفحة ٣٢٠

الجلطة الرئوية: أنظر انسداد الشريان الرئوي ملحق (ب) صفحة ٣٢١. الجماع.

جماع: أنظر الجنس.

جنس أو اتصال جنسي: نشاط جنسي عبارة عن دخول العضو الذكري (القضيب) في أحد تجاويف الجسم.

جنس شرعي: ممارسة الجماع من الشرع.

جنس فمي: ممارسة الجنس عن طريق الفم.

جنس مهبلي: ممارسة الجماع عن طريق المهبل.

جنين: هو نتاج تخصيب البويضة بالحيوان المنوي بداية من نهاية الأسبوع الثامن وحتى نهاية الحمل.

حبل منوي: هو حبل يتكون من القناة المنوية، شرايين، أوردة، وأعصاب، وأوعية ليففاوية تمر من منطقة الفخذ إلى أسفل لتنتهي خلف كل خصية. (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للرجل صفحة ٣٦٧).

حساسية اللاتكس: عندما يحدث تفاعل تحسس بين الجسم ومادة اللاتكس وتشمل احمرار أو حكة أو تورم مستمر أو متكرر، وفي الحالات الشديدة، قد يؤدي إلى حدوث صدمة الحساسية (أنظر الحساسية الشديدة لللاتكس، ملحق "ب" صفحة ٣٢١).

حماية مزدوجة: تجنب حدوث كل من الحمل، والأمراض المنقولة جنسياً.

حمل خارج الرحم: أنظر الحمل خارج الرحم ملحق (ب) صفحة ٣٢٠.

الحمل، وتخرج من الرحم بعد دقائق قليلة من ولادة الطفل.

حمى النفاس: هي العدوى التي تصيب الجهاز الإنجابي خلال فترة ٤٢ يوم بعد الولادة.

حوصلة: عبارة عن جسم مستدير صغير في المبيض. يحتوي كل منها على بويضة. أثناء التبويض تفتتح الحويصلة الموجودة على سطح المبيض لتسمح للبويضة الناضجة بالخروج.

الحوض: هو ذلك البناء العضلي الموجود في الجذع السفلي من جسم الإنسان، يستند على الأرجل ويدعم فقرات العمود الفقري. في النساء يعرف بأنه الفراغ الموجود في عظام الحوض والذي يمر منه الجنين أثناء الولادة.

حويصلات منوية: أحد الأعضاء التناسلية للذكر والتي يحدث فيها اختلاط الحيوانات المنوية مع السائل المنوي. (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للرجل صفحة ٣٦٧).

الحيض الشهري: خروج سائل الدم من الرحم خلال المهبل في الأنثى البالغة، والذي يستمر فيما بين مرحلتي البلوغ و سن اليأس. أيضاً هو نزول الدم الشهري بين مستخدمات وسائل منع الحمل الهرمونية (نزيف انسحاب الهرمون)

حيوان منوي: هو الخلية الجنسية الذكرية، وتنتج في خصيتي الرجل البالغ، يتم اختلاطها بالسائل المنوي في الحويصلات المنوية وتخرج مع التذف. (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للرجل صفحة ٣٦٧).

خصية معلقة: فشل خصية واحدة أو الخصيتين في النزول إلي كيس الصفن بعد الولادة.

خمول الغدة الدرقية: قلة إفراز هرمونات الغدة الدرقية.

داء البطانة الرحمية: ظهور أنسجة بطانة الرحم في أماكن خارج تجويف الرحم. قد تلتصق هذه الأنسجة بأعضاء تناسلية أخرى أو أعضاء أخرى في تجويف البطن. يمكن أن تسبب في حدوث آلام وقد تؤثر علي الخصوبة.

داء الفيل: تورم شديد وتجرجج وفي أغلب الأحيان مزمن يصيب الجلد والأنسجة التي تحته مباشرة، وبالأخص الساق وكيس الصفن، نتيجة انسداد في الجهاز الليمفاوي بالجسم (أنظر الفيلاريا).

درن الحوض: عدوى الأعضاء الموجودة داخل الحوض بيكتيريا الدرن ، والتي تنتقل من الرثة .
درن: مرض معدى يحدث نتيجة للإصابة بيكتيريا . الجهاز التنفسي هو أكثر أعضاء الجسم إصابة . يمكن أيضاً أن يصيب الأعضاء الموجودة في حوض السيدة ويعرف بعد ذلك باسم درن الحوض .

دوالي الأوردة: هو تضخم وتورح في الأوردة الموجودة تحت سطح الجلد مباشرة ، وأكثر شيوعاً في الساقين .
دورة شهرية: هي عبارة عن سلسلة متتالية من التغيرات التي تحدث في المبيضين والجاردار المبطن للرحم ، وتشمل حدوث التبويض ونزول دم الحيض . معظم السيدات لديهن الدورة الشهرية ، وتستغرق من ٣٤ إلى ٣٥ يوماً (أنظر الدورة الشهرية صفحة ٣٦٦) .

رحم ثابت: الرحم الذي لا يمكن تحريكه من مكانه . يحدث غالباً نتيجة للإصابة بداء بطانة الرحم ، أو بعد العمليات الجراحية ، أو العدوى .

رحم: هو ذلك العضو العضلي الأجوف الذي يحمل بداخله الجنين أثناء الحمل (أنظر الجهاز التشريحي للأنثى ص(٣٦٤)) .

الرضاعة الطبيعية: هي إرضاع الطفل عن طريق لبن الثدي (أنظر أيضاً طريقة انقطاع الطمث نتيجة للرضاعة الطبيعية صفحة ٢٥٧) أنواع الرضاعة الطبيعية:

رضاعة طبيعية الجزئية: أي رضاعة طبيعية أقل من الرضاعة الطبيعية شبه الكاملة ، مع إعطاء الطفل المزيد من الإمدادات والسوائل والأطعمة . كمية لبن الثدي تكون أقل من ثلاثة أرباع الأغذية التي يحصل عليها الطفل .

رضاعة طبيعية المطلقة: هي إعطاء الطفل لبن الثدي فقط ، دون أي إمدادات أخرى خارجية حتى المياه ، باستثناء الفيتامينات والمعادن والأدوية .

رضاعة طبيعية جزئية: أنظر الرضاعة الطبيعية .

رضاعة طبيعية شبه كاملة: إعطاء الطفل بعض السوائل أو الطعام إلى جانب لبن الثدي ، ولكن كمية لبن الثدي تكون أكثر من ثلاثة أرباع الأغذية التي يحصل عليها الطفل .

رضاعة طبيعية شبه كاملة: أنظر الرضاعة الطبيعية .

رضاعة طبيعية كاملة: إعطاء الطفل لبن الثدي في أغلب الأوقات ، بالإضافة إلى المياه ، العصائر ، الفيتامينات أو أي مواد غذائية أخرى على فترات متباعدة وغير منتظمة .

رضاعة طبيعية مطلقة: أنظر الرضاعة الطبيعية .

ركود صفراوي: قلة تدفق العصارة الصفراوية التي تفرز عن طريق الكبد .

الزهري: أحد الأمراض المقلوبة جنسياً ، تحدث نتيجة للإصابة بنوع من البكتيريا . إذا لم يتم علاجه يتحول إلى عدوى عامة ، تسبب حدوث شلل عام وفقدان الذاكرة ، وقد تنتقل إلى الجنين أثناء الحمل أو الولادة .

زيادة كمية دم الطمث: أنظر النزيف المهبلي .

سائل منوي: هو ذلك السائل الأبيض السميك والذي يفرز بواسطة الأعضاء التناسلية للرجل ، ويخرج من القضيب مع القذف . يحتوي على حيوانات منوية ، إلا إذا كان الرجل قد أجرى عملية قطع للقنوات المنوية .

سداة أو حشو: هي عبارة عن سداة من القطن أو أي مادة أخرى لها خاصية الامتصاص ، تستخدم لامتصاص السوائل مثل التي توضع في المهبل لامتصاص دم الحيض أثناء الحيض الشهري .

سرطان الثدي: نمو أو تكاثر سرطاني لخلايا وأنسجة الثدي .

سرطان بطانة الرحم: نمو خلايا خبيثة أو سرطانية في بطانة الرحم .

سرطان عنق الرحم: نمو خلايا خبيثة أو سرطانية في أنسجة عنق الرحم ، وغالباً نتيجة لعدوى مستمرة بأنواع محددة من فيروس الورم الحليمي الأدمي .

سرطان عنق الرحم: نمو سرطاني خبيث في خلايا عنق الرحم ، وغالباً ما يكون بسبب العدوى الدائمة ببعض أنواع الفيروس الحليمي الأدمي .

سرعة غير منتظمة بضربات القلب: خلل في إيقاع القلب يحدث نتيجة خلل في حركة غرف القلب العليا (الأذنين) أو نتيجة عدم التوافق بين انقباضات غرف القلب العليا (الأذنين) مع غرف القلب السفلي (البطينين) . النبض يكون سريع وغير منتظم مما يصعب عده .

سكتة: أنظر السكتة ملحق ب صفحة ٣٢١ .

سن اليأس أو انقطاع الحيض الشهري: مرحلة في عمر السيدة يتوقف فيها نزول الحيض الشهري تماماً ، ويحدث عندما

يتوقف المبيض عن إنتاج البويضات . تعتبر السيدة قد وصلت إلي مرحلة سن اليأس بعد مرور ١٢ شهر متتالية لا ينزل فيها الحيض .

سن بداية الدورة الشهرية: هو السن الذي تبدأ فيه الدورة الشهرية للأنثى ، وتحدث أثناء البلوغ ، بعد بداية إفراز هرموني الاستروجين والبروجسترون .

سيلان: أحد الأمراض التي تنتقل جنسياً ، و يسببه نوع من البكتيريا . إذا لم يعالج فقد يسبب العقم .

شفرة: الشفران الداخليان والخارجيان للفرج ، والتي تحمي الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى . (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للأنثى صفحة ٣٦٥) .

شق البطن المصغر: هي نوع من عمليات ربط الأنابيب للسيدات ، يتم فيه إخراج الأنبوبة من خلال شق صغير في البطن ، لقطعها وربطها .

صداع نصفي (الشقيقة): هو نوع من الصداع الشديد والمتكرر (أنظر التعرف على العلامات المنذرة بحدوث الصداع النصفي صفحة ٣٦٨) .

صدمة الحساسية: انظر الحساسية الشديدة للاتكس ، ملحق ب صفحة ٣٢١) .

صديد: هو ذلك السائل الأبيض المصفر والذي يتكون في الأنسجة الملونة .

صرع: مرض مزمن ينتج عن خلل في وظائف المخ ، قد تحدث التشنجات في حالات الصرع .

ضغط الدم: هي قوة ضغط الدم علي جدر الأوعية الدموية ، وفي الطبيعي ، ضغط الدم الانقباضي (الضخ) يكون حوالي أقل من ١٤٠ مم زئبقي ، وضغط الدم الانبساطي (عدم وجود ضخ أو الراحة) يكون أقل من ٩٠ مم زئبقي (أنظر ارتفاع ضغط الدم) .

ضيق قناة عنق الرحم: عندما تكون فتحة عنق الرحم أضيق من الطبيعي .

طرد: يحدث عند الخروج الكامل أو الجزئي للكبسولات التي تزرع تحت الجلد ، أو اللولب الرحمي من مكانه .

طريق الاتصال الجنسي .

طفرات في تجلط الدم: أى من الاضطرابات الجينية التي تحدث في الدم وتؤدي إلى زيادة لزوجته أو السمك أو تجلط الدم غير الطبيعي .

طمث أو حيض: أنظر الدورة الشهرية .

ظاهرة الشتر (الأكثروبيون): تنتج هذه الظاهرة الطبيعية عن انقلاب البشرة الغدية المبطنة لقناة عنق الرحم لكي تغطي السطح الخارجي لعنق الرحم . سبب هذا الانقلاب غير معروف وتمكن ملاحظته عند غالبية النساء ، ربما لعب النشاط الهرموني أو الحمل دوراً في هذه الظاهرة

عدوى خميرية: أنظر الكانديدياسيس .

عسر الطمث: ألم أثناء نزول دم الحيض الشهري و يعرف أيضاً بتقلصات الدورة الشهرية .

عقم: هي عدم قدرة الشريكين على إنجاب أطفال أحياء .

عنق الرحم: الجزء السفلي من الرحم والذي يمتد إلى الجزء العلوي من المهبل (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للأنثى صفحة ٣٦٤) .

غشاء مخاطي: غشاء يغطي ممرات وتجاويف الجسم ، والتي تتصل بالهواء .

غلفة (قلفة) الذكر: غطاء من الجلد يغطي نهاية القضيب (الحشفة) . (أنظر تشريح الأعضاء التناسلية للذكر صفحة ٣٦٧)

فتق أربي: هي عبارة عن فتق في المنطقة الأربية .

فتق: هو عبارة عن بروز عضو أو جزء من عضو أو أى من مكونات أعضاء الجسم ، من الجدار الطبيعي الذي يحيط به .

فيروس الأورام الخليمية: هو فيروس شائع وله قدرة عالية على العدوى ، ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي ، وتلامس الجلد في المنطقة التناسلية . بعض أنواعه مسنولة عن سرطان عنق الرحم والبعض الآخر يؤدي إلى الإصابة بتأليل الأعضاء التناسلية .

فيروس نقص المناعة الادمي: الفيروس المسبب للإصابة بمتلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) .

فيلاريا: مرض طفيلي مزمن ينتج عن الإصابة بدودة الفيلاريا . يؤدي إلى التهاب و انسداد دائم في قنوات الجهاز الليمفاوي و الإصابة بداء الفيل .

قذف منوي: خروج المنى من القضيب عند الوصول إلى مرحلة هزة الجماع .

قرحة لينة: هي عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ، تحدث نتيجة للإصابة بنوع من البكتيريا ، تتسبب في ظهور قرحة على الأعضاء التناسلية . تسمى أيضا القرحة الرخوة أو القرحة الأكلة .

قصور الدورة التاجية للقلب: قلة سريان الدم نحو أنسجة الجسم المختلفة ، وعندما يحدث ذلك في شرايين القلب يعرف بقصور الدورة التاجية في القلب .

قضيب (عضو ذكري): هو العضو الذكري عند الرجل ، والمسئول عن التبول و الجماع (أنظر تشريحي الجهاز التناسلي للذكر صفحة ٣٦٧) .

قناة فالوب: زوج من القنوات الأسطوانية التي تربط الرحم بالمنطقة المحيطة بالمبيض . تخصيب البويضة (التقاء البويضة بالحيوان المنوي) يحدث في إحدى القناتين (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للأنثى صفحة ٣٦٤) .

قناة مجرى البول: الأنبوبة التي يخرج منها البول من الجسم (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للأنثى صفحة ٣٦٥ ، وتشريح الجهاز التناسلي للذكر صفحة ٣٦٧) . في الرجل يخرج منها أيضا السائل المنوي .

قناة منوية: عبارة عن قناتين عضليتين تحملان الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى الحويصلات المنوية . هاتان القناتان هما اللتان تقطعان أو تربطان عند إجراء عملية تعقيم الرجل (قطع للقنوات المنوية للرجل) [أنظر الجهاز التشريحي للرجل ص ٣٦٧] .

قوباء (هيريس): انظر قوباء الأعضاء التناسلية .

قوباء الأعضاء التناسلية (الهيريس): مرض يحدث نتيجة للإصابة بفيروس معين ، وينتقل عن طريق الملامسة الجنسية **كثافة العظام:** هي قياس مدى كثافة وقوة العظام ، عندما يزيد معدل هدم خلايا العظام القديمة عن معدل تكون خلايا جديدة ، تقل كثافة العظام وتزيد خطورة التعرض لكسور العظام .

كيس الصفن: هو عبارة عن جراب من الجلد خلف القضيب ، يحتوي على الخصيتين . (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للذكر صفحة ٣٦٧)

كيس على المبيض: هو كيس يحتوي على سائل يتكون داخل المبيض أو على سطحه . غالباً ما يخفى دون علاج ، و لكنه قد ينفجر ويتسبب في حدوث ألم و بعض المضاعفات .

مبيض: زوج من الغدد الجنسية الأنثوية ، يتم تخزين وخروج البويضات منها ، و يفرزان الهرمونات الجنسية و هي الإستروجين والبروجسترون . (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للأنثى صفحة ٣٦٤) .

متلازمة الصدمة التسممية: أنظر متلازمة الصدمة التسممية ملحق ب صفحة ٣٢١) .

متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز): ينتج المرض بعد مدة كافية من العدوى بفيروس نقص المناعة الأدمي حينما يضعف الجهاز المناعي للجسم ولا يقوى علي مقاومة العديد من الأمراض المعدية .

مخاط المهبل: هو عبارة عن سائل تفرزه بعض الغدد في المهبل

مخاط عنق الرحم: سائل مخاطي لزج يسد عنق الرحم في معظم أوقات الدورة الشهرية ، و تكون لزوجه عالية للدرجة التي تمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم . تقل لزوجة مخاط عنق الرحم في منتصف الدورة الشهرية حيث يصبح مائياً و يسمح بمرور الحيوانات المنوية .

مدثرة (كلاميديا): عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ، تحدث نتيجة للإصابة بنوع من البكتيريا ، إذا تركت دون علاج قد تؤدي إلى حدوث عقم .

مرض التهابات الحوض: أنظر أمراض التهابات الحوض ملحق (ب) صفحة ٣٢١) .

مرض النسيج المخلي الحمل (الحمل العقودي): هو مرض يحدث أثناء الحمل ، ينتج عنه نمو غير طبيعي للأنسجة المخلمية والتي تمثل الطبقة الخارجية من خلايا المضغة أثناء النمو ، وهي التي تتحول بعد ذلك لتكون ما يعرف بالمشيمة .

مشيمة: هي العضو المسئول عن تغذية الجنين أثناء نموه في داخل الرحم ، المشيمة تتكون أثناء الحمل وتخرج بعد دقائق قليلة من ولادة الطفل .

مضادات الالتهابات غير الإستيرويدية: هي فئة من الأدوية التي تستخدم كمسكن للألم ، و خافض للحرارة ، و تقلل التورم .

مضادات الريتروفيروس: هي مجموعة من الأدوية التي تستخدم في علاج مرضي متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) . هناك العديد من مجموعات مضادات الريتروفيروس والتي تضاد فيروس نقص المناعة الأدمي بطرق مختلفة . يمكن للمرضي استعمال مجموعة من الأدوية في نفس الوقت .

مضغة: البويضة الملقحة بالحيوان المنوي ، خلال أول ٨ أسابيع من النمو .

منظار: هي آلة طبية تستخدم لتوسيع تجويف بالجسم للتمكن من الرؤية بطريقة أفضل من خلالها . يدخل منظار المهبل داخله للتمكن من رؤية عنق الرحم .

منظار تشخيصي ، و منظار جراحي: جهاز يتكون من أنبوبة تحتوي على عدسات ، لرؤية ما بداخل عضو من أعضاء الجسم ، أو أحد تجاويف الجسم . يستخدم في التشخيص كما يستخدم في بعض جراحات ربط الأنابيب في السيدات .
مهبل: المر الذي يربط بين الأعضاء التناسلية الخارجية والرحم عند الأنثى . (أنظر تشريح الجهاز التناسلي للأنثى صفحة ٣٦٤) .

ندبات: أنظر ندبات الجهاز التناسلي .

نزلة معوية: التهاب في المعدة والبطن .

نزيف مهبلي: أي إفرازات مهبلية مدمية (حمراء ، قرنفلي اللون أو بنية اللون) والتي تتطلب استخدام الحماية الصحية (الفوط – القماش – أو السدادة) ، أنواع النزيف المهبلي تشمل:

نزيف اختراقي مفاجئ: أي نزيف خارج الوقت المتوقع لحدوثه (أي في غير أوقات الحيض الشهري) والذي يتطلب استخدام الحماية الصحية .

نزيف الدورة الشهرية: النزيف الذي يحدث في المتوسط لمدة ٣ – ٧ أيام كل ٢٨ يوم

نزيف شديد (زيادة الكمية): هو نزيف ضعف الكمية المعتادة مع السيدة .

نزيف شديد: أنظر النزيف المهبلي .

نزيف شهري (الحيض الشهري): هو تدفق الدم من الرحم إلى الخارج من خلال المهبل مرة كل شهر ، ويحدث بين سن بدء الدورة الشهرية وقت البلوغ وسن اليأس .

نزيف غير متكرر: تكرار حدوث النزيف أقل من مرتين خلال ٣ شهور .

نزيف غير منتظم: أنظر النزيف المهبلي .

نزيف غير منتظم: تنقيط و/ أو نزيف مفاجئ يحدث خارج الأوقات المتوقعة لنزول دم فيها ،

نزيف مطول: هو ذلك النزيف الذي يستمر لأكثر من ٨ أيام .

انقطاع الحيض: عدم نزول دم الحيض في الأوقات المتوقعة حدوثه فيها على الإطلاق .

نشاط زائد في الغدة الدرقية: إنتاج كمية كبيرة من هرمون الغدة الدرقية .

نطفة: هو نتاج تخصيب البويضة بالحيوان المنوي أثناء الأسابيع الثمانية الأولى من تطور الحمل .

هرمون: مادة كيميائية تتكون في أحد الأعضاء ، أو في جزء من الجسم و تنتقل بواسطة الدم إلي عضو آخر أو جزء آخر من الجسم لكي تؤدي بعض التفاعلات الكيميائية . كما أنها تصنع مركبات كيميائية تعمل كهرمون .

هيماتوكريت: النسبة المئوية لكرات الدم الحمراء في الدم ، وتستخدم في قياس نسبة الأنيميا .

هيموجلوبين: هي المادة التي تحتوي على الحديد في كرات الدم الحمراء ، والتي تحمل الأكسجين من الرئة إلى باقي أنسجة الجسم .

ورم ليفي في الرحم: ورم حميد ينمو في عضلات الرحم .

وسيلة منع حمل إضافية: هي وسيلة منع حمل تستخدم عند حدوث خطأ في استخدام الوسيلة الأصلية . كما أنها

تستخدم مع بداية استخدام وسيلة جديدة لتوفر قدراً إضافياً من الحماية حتى تصل فعالية الوسيلة المستعملة إلي قمتها ، وتشمل: الامتناع عن الجماع ، الواقي الذكري و الواقي النسائي ، المبيدات المنوية ، الجماع الناقص ، والامتناع عن الجماع .

وقائي: أنظر الإجراءات الوقائية .

ولادة مبكرة: هي الولادة التي تحدث قبل ٣٧ أسبوع من الحمل .

وهو أيضاً تدفق الدم شهرياً في السيدات اللاتي يستخدمن وسائل منع الحمل الهرمونية .

يرقان: اصفرار غير طبيعي في الجلد والعينين ، وغالبا ما يكون عرضاً لمرض في الكبد .

الفهرست

الف

- إصابة في كيس الصفن... ١٨٧، ٣٣٣
اضطرابات التحلط... ٣٢٧
إعادة فتح الأنابيب عند السيدات... ١٦٦، ١٨١، ١٩٦، ١٨٤
الأعراض الجانبية وعلاجها... ٢٠٩، ٢٨٧، ٣٠٣
الأعراض المنذرة - أنظر الأعراض المنذرة لحدوث الصداع النصفي، و الصداع النصفي
الأعراض المنذرة بحدوث الصداع النصفي، الصداع النصفي... ٨-٩، ٢٠، ٤١، ٧٧، ٨٧-٨٨، ٩٧، ١٢٨، ٢٧٢، ٣٢٨، ٣٦٩-٣٦٩
أعراض جانبية... أنظر الأعراض الجانبية لاستخدام كل وسيلة
اغتناب... أنظر الجماع بالعنف
الأغشية المخاطية... ٣١٢-٣١٥
إفرازات مهبلية... ١٠٦، ١٣٩، ١٤٦، ١٥١، ١٥٤، ٢٣١، ٢٣٤، ٢٣٨، ٢٤٦، ٢٧٩، ٢٩١
أقراص الصباح التالي... أنظر أقراص منع الحمل الاضطرارية
أقراص منع الحمل الاضطرارية... ٤٥-٥٨، ٧٣، ٧٤، ٩٤، ٩٥، ٢٠٤، ٢٠٦، ٢٠٩، ٢١٦، ٢١٧، ٢٢٥، ٢٣١، ٢٥٦، ٢٦٩، ٢٧٢، ٣٠٢
فعاليتها في منع حدوث الحمل... ٤٦
معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٤٨
استخدام أقراص منع الحمل المركبة كحبوب منع حمل اضطرارية... ٥٤، ٥٦-٥٨
أقراص منع الحمل المركبة... ١-٢٤، ٢٤٨، ٢٦٩، ٢٧٢، ٢٩٩، ٣٥٨
فعاليتها في منع الحمل... ١-٢
معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٦-٩
الأعراض الجانبية وعلاجها... ٢، ١٧-٢٠
أقراص منع الحمل... أنظر أقراص منع الحمل المركبة، و أقراص البروجستين فقط
الاكتئاب... ١٩، ٣٩، ٧٦، ١٢٥، ٣٠١
الاكتشاف المبكر لسرطان عنق الرحم... ٥، ٢٨، ٦٤، ٨٤، ١١٣، ١٣٤، ١٦٧، ٢٨٥، ٣٠٧
التهاب المهبل الفطري (كandidا)... ٢٢٦، ٢٣٤، ٢٨٠، ٢٧٩
التهابات... أنظر أيضا التهابات الكبد، التهابات الجهاز الإلحامي، الالتهابات المنقولة جنسياً، التهابات المجارى البولية
- إجهاض تلقائي... أنظر الإجهاض
إجهاض عنف... ١٣٢، ١٣٥، ١٥٣-١٥٤، ٣٢٥
الإجهاض... ١٥٦، ١٥٩، ٢٩٨، ٣٠٤، ٣٧٢
والاستخدام الآمن لوسائل منع الحمل... ٥، ٢٨، ٦٤، ١١٣، ١٣٣، ١٣٤
وبداية استخدام وسيلة... ١٢، ٣٣، ٧٠، ٩١، ١١٨، ١٤١، ١٦٣، ١٧٢، ٢٤٢-٢٤٣، ٢٤٧-٢٤٦
مستخدمات اللولب الرحمية... ١٣٢، ١٥٣-١٥٤
الاختبار المبني على المعرفة... ١٦٧، ١٧٣، ١٨٦، ١٨٩
إدارة الغذاء والدواء الأمريكية... ٥٥، ٦٣، ٢٠٩، ٢٨٥
إدراج اللين... ٧٨، ٢٥٨، ٢٩٢... أنظر أيضا لين التدي
الأدوية التي لها تأثير على الحالة المزاجية (المنبهات)... ٢٤٢، ٢٤٦، ٢٥٩، ٣٣٤
أدوية ذات نشاط إشعاعي... ٢٥٩، ٣٣٤
ارتفاع ضغط الدم... أنظر ضغط الدم
أزمة قلبية... ٣، ٧، ٦٦، ٨٦، ٣٢٠
أسبرين... ٢٤٢، ٢٤٧
أسبرين كعلاج... ١٨، ١٩، ٣٩، ٤٠، ٧٦، ٩٦، ١٢٥، ١٢٦، ١٩٤
أسبرين - يجب تجنبه... ١٤٣، ١٥٠، ١٧٧، ١٩٢
الأسبوع الخالي من الهرمون... ١٨، ١٩، ١٠٣، ١٠٧
الاستخدام المستمر لأقراص منع الحمل المركبة... ١٨-١٩، ٢١
استراتيجيات الحماية المزدوجة... ٢٨٠-٢٨١
استروجين... ١٥، ٣٦٤... أنظر أيضا إيثيناييل
استراديول في أقراص منع الحمل المركبة... ١، ٢٤، ٨١، ٩٨، ١٠١، ١٠٥
الإستروجين في أقراص منع الحمل الاضطرارية... ٤٥-٤٦، ٥٠، ٥٤-٥٩
إيثيناييل استراديول... ٥٠، ٥٤، ٥٦-٥٨، ٧٦، ١٢٤
الأسفنجة المهبلية... ٢٣٦
الإسهال... ١٥، ١٧، ٢٧، ٣٦، ٣٨، ٢٣٤، ٣٢١
اسيتامينوفين... أنظر الباراسيتامول
إصابات... أنظر إصابات الأعضاء التناسلية، الندبات، والقرح

- وربط الأنابيب في السيدات... ١٦٦، ١٦٩، ١٧١، ١٧٧، ١٧٨
- واللؤلؤ الرحمة... ١٣٢، ١٣٤-١٣٩، ١٤١، ١٤٢، ١٥١، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٩، ١٦٣
- وقطع القنوات المنوية في الرجل... ١٨٥، ١٨٧-١٨٨، ١٩٠، ١٩٣، ١٩٤
- التهابات فظرية... أنظر الكانديدا
- ألم الثدي... ٢٥١، ٣٧١
- كعرض جانبي... ٢، ١٣، ٢٧، ٣٤، ٨٣، ١٠٢، ١١١، ١١٩، ١٥٨، ١٦٤
- علاج ألم الثدي... ١٩، ٤٠، ٩٦، ١٢٥
- ألم في البطن... ٥٠، ١٣٧، ١٣٩، ١٤٦، ٢٠٠، ٢٧٩، ٢٩١، ٣٠١، ٣٢٠-٣٢١
- ألم البطن كعرض جانبي... ٢٧، ٤٧، ١٠٢، ١١٩، ١١١
- علاج ألم البطن... ٤٠، ٤٤، ١٢٥، ١٣٠، ١٥١، ١٥٢، ١٧٧، ١٧٩
- ألم في الصدر... ٣٢١
- ألم... ١٣٧، ٢١٨، ٢٣٣، ٢٧٥، ٣٦٨... أنظر أيضا ألم في البطن، التقلصات المصاحبة للحيض الشهري، ألم الثدي
- بعد ربط الأنابيب في السيدة... ١٧٧، ١٧٨، ١٨١
- بعد تركيب الكبسولات... ١٢٠، ١٢٣، ١٢٦
- بعد تركيب اللؤلؤ الرحمي... ١٤٥، ١٥٠، ١٥٢
- بعد قطع القنوات المنوية في الرجل... ١٨٥، ١٩٢، ١٩٤، ١٩٥
- أثناء الجماع... ١٤٦، ١٥١، ٢٧٤، ٢٧٩، ٣٠٠، ٣٢١
- اميلانون... ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٦، ١١٨، ١٢٠، ١٣٠، ٣٦٠... أنظر أيضا الكبسولات
- الامتناع الدوري... ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٥٤
- الامتناع عن الجماع... ٢٥٢، ٢٥٤، ٢٨٧، ٢٩٠... أنظر أيضا في الامتناع الدوري عن الجماع
- أمراض الأنسجة الحميلية... ١٧٠، ٣٢٣، ٣٣٠
- أمراض الأوعية الدموية... ٣٢٣، ٣٢٧، ٣٣١
- أمراض الثدي الحميدة... ٣٢٩
- أمراض الخلايا الحميلية الخبيثة... ١٦٩
- أمراض الشبكية... أنظر مشاكل الرؤية نتيجة لمرض البول السكري
- أمراض الشرايين الناجية... أنظر انسداد الشرايين و ضيق الشرايين
- أمراض القلب... ٨، ٢٠، ٤١، ٦٦، ٨٧، ٩٧، ١٧٠
- ١٩٨، ٣٢٣، ٣٢٨... أنظر أيضا انسداد أو ضيق الشرايين، الأزمة القلبية
- أمراض الكبد... ٣٠، ٤١، ٧٧، ٩٧، ١٢٨، ٣٢١، ٣٢٣
- كمعيار للبقاء الطبية للاستخدام... ٦، ٢٩، ٦٥، ٦٧، ٨٥، ٨٨، ١١٤، ١١٥، ١٦٠، ١٦١، ١٧٠-١٧١، ٣٣٠
- أمراض الكلية... ١٧٠، ٣٣٢
- أمراض الكلية... أنظر خلل الكلية نتيجة لمرض البول السكري... ٢٠، ٧٧، ٩٧، ٣٢٣، ٣٣١
- الأمراض المنقولة جنسيا... ١٣٣، ١٥٤، ٢٧٥-٢٨٨، ٢٩٠، ٣٠٠، ٣٠٣
- والعقم... ٣٠٤-٣٠٥
- والاستخدام الآمن لوسيلة تنظيم أسرة... ١٩، ٤١، ٧٧، ٧٨، ٩٧، ١٢٧، ١٥٣، ١٥٥، ٢٣٣، ٢٨٨
- كمعيار للبقاء الطبية للاستخدام... ١٣٦-١٣٩، ١٨٨، ٣٣٠، ٣٣٣
- لا توجد حماية منها... ٢، ٢٦، ٤٧، ٦٠، ٨٢، ١١٠، ١٣٢، ١٥٨، ١٦٦، ١٨٤، ٢٢٢-
- ٢٢٣، ٢٤٠، ٢٥٨
- منع حدوثها... ١٩٨-٢٢٠، ٢٢٦، ٢٣٦، ٢٨٠-
- ٢٩٠، ٢٨١
- عوامل الخطورة للإصابة بها... ١٣٩، ٢٧٦
- أمراض تجلط الدم... ١٧١، ٣٣٢
- انتصاب... ١٨٥، ٢٠٦، ٢١٠، ٣٦١، ٣٦٣
- انتفاخ، وتعب في البطن... ٦١، ٧٥، ١٧٧
- انسداد أو ضيق الشرايين... ٤١، ٧٧، ١٢٨، ٣٢٣
- كأحد معايير البقاء الطبية... ٧، ٦٦، ٦٧، ٨٦، ١٧٠، ٣٢٢، ٣٢٧، ٣٣٢
- انفجار الرحم... ١٦٩، ٣٣٢
- انفجار جيب المياه منذ فترة... ٣٣٢
- انقطاع الحيض - أنظر عدم نزول الحيض الشهري
- انكماش الرحم... ٢٢٧، ٢٩٩، ٣٣٣
- انكماش... أنظر انكماش الرحم
- أنيميا... أنظر أنيميا نقص الحديد، الأنيميا المنجلية، و الثلاثيميا (الأنيميا الوراثية)
- أنيميا الخلايا المنجلية... ٦٢، ١٧٠، ٣٢٣
- أنيميا نقص الحديد... ١٣٢، ١٥٠، ٣٦٢
- كمعيار للبقاء الطبية للاستخدام... ١٧٠، ١٧١، ٣٣٢
- لا نأخذ من استخدام الوسيلة... ٥، ٢٨، ٨٤، ١١٣

تجمع دموي في تجويف الرحم... ٣٣٢
تجمع دموي... ١٨٥، ١٩٠
تجويف الرحم... ١٣٧، ١٧٩، ٣٢٩
تحسس (أنظر حساسية اللاتكس)
تحليل سائل منوي... ١٨٣، ١٨٦، ١٩٢، ١٩٦
تخدير، مخدر... ١٧٦، ١٨٠، ١٨١، ١٩٥
تخدير عام... ١٦٦، ١٦٩، ١٨٧، ٣٢٤
تخدير موضعي... ١٢٠-١٢١، ١٦٦، ١٧٥-١٧٦، ١٩١

التدخين... ٤، ٥، ٦، ٨، ٩، ٢٤، ٢٨، ٦٤، ٨٤، ٨٥
٨٧، ٨٨، ٩٩، ١١٣، ١٧٠، ٢٧٢، ٢٨٤، ٣٢٦

تراييثوبريم... ٢٣٣

تسمم الحمل (الكلامسيا)... ١٦٩، ٣٣٢

تشطيف مهبلي... ٢٠٩، ٢٢٤، ٢٨٠، ٢٨٧

تشنجات... ١٦٩، ٣٣٢

تضخم الغدة الدرقية... ٣٣١

تطهير الآلات... ٣١٢، ٣١٥... أنظر أيضا التطهير

فائق المستوى

التطهير الفائق... ١٤٢، ٣١٢، ٣١٥

تعفن... أنظر حمى النفاس

تعقيم الرجال... أنظر قطع القنوات المنوية في الرجل

تعقيم المعدات الطبية... ٣١٢... أنظر أيضا التطهير
الفائق

التعقيم... أنظر ربط الأنايب في السيدات وقطع
القنوات المنوية في الرجال

تعليمات التركيب والإزالة

لغطاء عنق الرحم... ٢٣١-٢٣٢، ٢٣٨

للحاجز المهبلي... ٢٣٠-٢٣١

للواقبي النسائي... ٢١٤

للكبسولات... ١٢٠-١٢١

للولب الرحمية... ١٤٣-١٤٤، ١٤٧-١٤٨

للمبيدات المنوية... ٢٢٤

التغيرات المزاجية... ٢٣، ٤٤، ٨٠، ١٠٠، ١٣٠،

٣٧١... أنظر أيضا الاكثاب

كعرض جانبي... ٢، ٢٧، ٦١، ١١١، ١٥٨

علاج التغيرات المزاجية... ١٩، ٣٩، ٧٦، ١٢٥

تفاعلات الأدوية... ٣٣٢

التفاوض على استخدام الواقي... ٢٠١، ٢٠٤، ٢٠٦،
٢٨١

تقلصات مصاحبة للحيض الشهري... ٣، ١٣٢،

١٤٣، ١٥٠، ١٥٩

منع حدوث أنيميا نقص الحديد... ٣٩، ٧٦، ٩٦،
١٢٥، ١٤٩، ٢٩٠

الحماية من أنيميا نقص الحديد... ٣، ٦٢، ١١١،
٣٦٢، ١٥٩

اوكس كاربازيبين... ٨، ٩، ٢٠، ٢٩، ٣٠، ٤١، ١١٤،
١١٥، ١٢٧، ٣٣٢

ايبيروفين... ١٤٣، ٢٤٢، ٢٤٧

كعلاج... ١٧، ١٨، ١٩، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٧٥،
٧٦، ٩٥، ٩٦، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٤٥،

١٤٩، ١٥٠، ١٧٧، ١٩٢، ١٩٤

ايرجوتامين... ٢٥٩، ٣٣٤

إيكوتازول... ٢٠٧

باء

باراسيتامول... ٢٤٢، ٢٤٧

كعلاج... ١٨، ١٩، ٣٩، ٤٠، ٧٦، ٩٦، ١٢٥،
١٢٦، ١٤٣، ١٤٥، ١٥٠، ١٧٧، ١٩٢،

١٩٤

باربيتيورات... ٨، ٩، ٢٠، ٢٩، ٣٠، ٤١، ١١٤،
١١٥، ١٢٧، ٣٣٢

البدانة... ١٧١، ٣٢٦

البربخ... ١٨٨، ٣٠٤

بروجسترون... ١، ٢٥، ٤٥، ٥٩، ٨١، ١٠١، ١٠٥،
١٠٩

بروجستين

في أقرص منع الحمل الاضطراري... ٤٥، ٤٦،
٤٧، ٥٠، ٥٦-٥٨

في وسائل منع الحمل الهرمونية... ١، ٢٤، ٢٥،
٥٩، ٨١، ٩٨، ١٠١، ١٠٥، ١٠٩، ١٥٧

بروموكريبتين... ٢٥٩، ٣٣٤

بريميدين... ٨، ٩، ٢٠، ٢٩، ٣٠، ٤١، ١١٤، ١١٥،
١٢٧، ٣٣٢

بطانة الرحم... ١٥٧، ٣٦٤، ٣٦٦

بكتيريا... ٢٠٥، ٢٧٧، ٣١٢، ٣١٥، ٣٢١

بلبل في المهبل... ٢٣٩

بلهارسيا... ١٧٠

تاء

التبول... ٣٧١... أنظر أيضا ألم أو حرقان عند التبول
تبوليض... ١، ٢٥، ٤٥، ٥٤، ٦٠، ٨١، ١٠١، ١٠٥،

١٠٩، ١٤٢، ٢٣٩، ٢٤٢، ٢٤٧، ٢٤٩، ٢٥٠،
٢٥١، ٢٥٨، ٣٦٦

تلامس جنسي بدون جماع... ٢٨١... أنظر أيضا الامتناع عن الجماع

تلف الشرايين نتيجة مرض البول السكري... ٧٧، ٩٧
تلوث بكتيري... ١٥١

تمدد في الرئة... ١٧١، ٣٣٢

تمزق الواقي أو انزلاقه... ٢٠٠، ٢٠٦، ٢٠٩، ٢١٢، ٣٦١، ٢١٨

تمزق في المهبل... ٢٨٦، ٣٣٢

تنظيم الأسرة الجراحي التطوعي... أنظر ربط الأنابيب في السيدات وقطع القنوات المنوية عند الرجل

تنظيم الأسرة بعد الولادة... ١٤٠، ١٦٦، ١٦٩، ٢٢٧، ٢٩٣، ٣٢٥، ٣٣٣، ٣٣٤، ٣٦٢

تنقيط... أنظر النزيف الغير منتظم

التهاب البربخ... ١٣٥، ١٣٦، ١٦٩، ٣٢٨

التهاب الخصية... ١٨٨، ٢٨٣، ٣٣٣

التهاب حشفة القضيب... ١٨٨، ٣٣٣

التهاب عنق الرحم الصديدي... ١٣٧، ١٦٩، ٢٨٢، ٣٠٧، ٢٨٣

التهاب عنق الرحم... أنظر التهابات عنق الرحم الصديدي

التهاب فطري مهبلي... أنظر الكانديدا

التهاب كبدي فيروسي... انظر التهاب الكبدي

التهاب كبدي... ٦، ٢٩، ٦٥، ٨٥، ٩٣، ١١٤، ١٦٠، ١٧١، ٢٧٧، ٣١٢، ٣١٥، ٣٢١، ٣٣٠، ٣٣١، ٣٣٣

... أنظر أيضا أمراض الكبد

التهاب كيس الصفن... ١٨٨، ٣٣٣

التهاب مهبلي بكتيري... ٢٢٦، ٢٣٤، ٢٧٩-٢٨٠، ٣٢٢، ٣٣٠... أنظر أيضا حالات مهبلية

التهاب مهبلي... ١٠٢، ١٠٦، ٣٣٠

التهابات الأوردة نتيجة جلطة دموية... ٣٣٢

التهابات الجهاز الإنجابي... ٣٠٤، ٣٢٢، ٢٢٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٣٣٤

التهابات مهبلية... ١٣٤، ٢٠٧، ٢١٩، ٢٣٣-٢٣٤، ٢٤٨، ٢٥٠، ٢٧٩-٢٨٠، ٣٢٢

تويرامات... ٨، ٩، ٢٠، ٢٩-٣٠، ٤١، ١١٤-١١٥، ١٢٧، ٣٣٢

توزيع الوسائل في المجتمع... ٣١٧

حاء

حب الشباب كعرض جانبي... ٢، ١١١، ١٥٨، ١٦٤

علاج حب الشباب... ٣، ١٩، ١٢٥

ثقب الرحم... ١٣٧، ١٤٢، ١٤٧، ١٥٩، ١٦٩، ٢٩٩، ٣٣٢

ثقب... أنظر ثقب الرحم

جيم

الجدليل... ١٠٩، ١١٠، ١٢٠، ١٢٣، ١٣٠، ٣٦٠... أنظر أيضا الكبسولات

جراحة في البطن... ١٧١

جراحة... ٨، ٢٠، ٨٧، ٩٧، ١٥٥، ١٦٦، ١٦٩، ١٧١، ١٧٧، ١٧٩، ١٨١، ١٨٢، ١٨٤، ١٩٥، ١٩٦، ٢٨٥، ٣٢٥، ٣٢٧، ٣٣٢

جريزوفلغين... ٣٣٢

جفاف المهبل، مزلاقات مهبلية... ٢٧٤

جلطات الأوردة العميقة... ٣، ٢٣، ١٠٠، ٣٢٠... أنظر أيضا الجلطة الدموية

جلطة دموية... ٣، ٢٠، ٢٣، ٤١، ٧٧، ٩٧، ١٠٠، ١٢٨، ١٩٤، ٣٢٠، ٣٢١... أنظر أيضا جلطات الأوردة العميقة

كأحد معايير اللياقة الطبية... ٧، ٢٩، ٣٠، ٦٦، ٦٧، ٨٦، ١١٤، ١١٥، ١٦٠، ١٦١، ١٧٠

جلطة في الشريان الرئوي... ٣، ٣٢١، ٣٢٧

الجماع الناقص (القذف خارج المهبل)... ١٤٨، ٢٥٥-٢٥٦، ٢٦٩، ٢٧٣، ٢٩٩

فعاليتها في منع حدوث الحمل... ٢٥٥

معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٢٥٦

الجماع... أنظر الجنس الشرجي، الجنس الفموي، والجنس المهبلي

جنس شرجي... ٢٠٥، ٢٠٩، ٢٧٧، ٢٨٤

جنس فموي... ٢٧٧، ٢٨٤

جنس مهبلي... ٢٠٥، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢٢٤، ٢٤٠، ٢٤٤-٢٤٥، ٢٤٩-٢٤٨، ٢٤٥٣-٢٥٢٢، ٢٨٨

حاء

الحاجز المهبلي... ١٤٨، ٢٢٥-٢٢٦، ٢٦٩، ٢٧٣، ٢٩٩

فعاليتها في منع الحمل... ٢٢٦

معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٢٢٧-٢٢٨، ٢٣٣-٢٣٤، ٢٢٦

الأعراض الجانبية وعلاجها... ٢٢٦، ٢٣٣-٢٣٤، ٣٣١، ١٧١-١٧٠

حالات الغدة الدرقية... ١٧٠-١٧١، ٣٣١

حب الشباب

حب الشباب كعرض جانبي... ٢، ١١١، ١٥٨، ١٦٤

علاج حب الشباب... ٣، ١٩، ١٢٥

الحبل المنوي... ١٨٧، ١٩٥
حبوب البروجستين فقط... ٢٥-٤٤، ١٤٨، ٢٦٩،
٢٧٢، ٢٩٩
فعاليتها في منع حدوث الحمل... ٢٦
معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٢٩-٣٠
الأعراض الجانبية وعلاجها... ٢٧، ٣٨-٤١
الحبوب ذات الجرعة الصغيرة... أنظر حبوب البروجستين
فقط

الحد من خطورة حدوث الحمل خارج الرحم...
٢٧، ٤٤، ١١٢، ١٢٩، ١٣٣، ١٥٦، ١٦٧،
١٨٢
الحمل... ١٨١... أنظر أيضاً الحمل خارج الرحم
متابعة الحمل... ٢٩٠-٢٩١
تقييم حدوث الحمل... ١٣٦، ٣٧٠-٣٧١
الحالات التي تجعل من الحمل أمراً خطراً...
٣٢٢-٣٢٣
لا يتأثر بالوسيلة المستخدمة... ٢٢، ٥٤، ٧٨، ٩٨
التخطيط للحمل... ٢٧١، ٢٨٩-٢٩٠
الأعراض والعلامات... ٣٧١
الشك في حدوثه في السيدات المستخدمات
للؤلؤ الرحيمة... ١٥٣-١٥٤
انتقال الأمراض المنقولة جنسياً... ٢٧٧، ٢٨٧
حمى النفاس... ١٣٥، ٣٢٥
حويصلة في المبيض... ٢٧، ٤٠، ٤٤، ١١١، ١٢٦-
١٢٧، ١٣٠
حيوان منوي... ٥٤، ١٦٥، ٢٠٢، ٢١٣، ٢٢٥، ٢٣٧،
٢٥٦، ٣٠٤، ٣٦٤، ٣٦٦-٣٦٧... أنظر أيضاً
السائل المنوي وتحليل السائل المنوي
إعاقة أو إبادة الحيوان المنوي لمنع حدوث الحمل...
٢٥، ١٠٩، ١٣١، ١٨٣، ١٨٥، ١٩٠-
١٩١، ٢١١، ٢٢١، ٢٢٥

خاء

ختان الذكور... ٢٠٨، ٢٨٨، ٣٦٧
خراج... ١٢٦، ١٧١، ١٧٨، ١٩٤
الخصية المعلقة... ٣٣٣
خصيتان معلقتان... ١٨٧-١٨٨
الخصيتين... ١٨٥، ١٨٧، ١٨٨، ١٩٥، ٢٧٩، ٢٨٣،
٣٦٧
خلل الأعصاب نتيجة مرض البول السكري، أمراض
الأعصاب... ٢٠، ٧٧، ٩٧، ١٧٠، ٣٢٣
كمعيار للياقة الطبية للاستخدام... ٧، ٩، ٦٥،
٦٧، ٨٨، ٣٣١
خلل في العين نتيجة للإصابة بمرض البول السكري...
٢٠، ٧٧، ٩٧، ٣٢٣
كمعيار للياقة الطبية للاستخدام... ٧، ٩، ٦٥،
٦٧، ٨٨، ١٧٠، ٣٣١
خلل كلوي نتيجة لمرض البول السكري... ٢٠، ٧٧،
٩٧، ٣٢٣، ٣٣١
كمعيار للياقة الطبية للاستخدام... ٧، ٩، ٦٥،
٦٧، ٨٨، ١٧٠

حرقان أو ألم عند التبول... ١٣٩، ١٥١، ٢٣٣، ٢٣٤،
٢٧٩، ٣٢١
حساسية اللاتكس... ٢٠٠، ٢٠٢، ٢٠٧، ٢١٠،
٢٢٨، ٢٣٤، ٣٣٤
حقن البروجستين فقط... ٥٩-٨٠، ١٤٨، ٢٦٩،
٢٧٢
فعاليتها في منع حدوث الحمل... ٦٠
معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٦٥-٦٧
الأعراض الجانبية وعلاجها... ٦١، ٧٥-٧٧
الحقن الشهرية... ٨١-١٠٠، ١٤٨، ٢٦٩، ٢٧٢،
٢٩٩، ٣٥٨٣٥٩
فعاليتها في منع حدوث الحمل... ٨٢
معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٨٥-٨٨
الأعراض الجانبية وعلاجها... ٨٣، ٩٥-٩٧
حقن منع الحمل المركبة... أنظر الحقن الشهرية
الحقن... ٤٩، ٦٠، ٦٣، ٧١-٧٥، ٩٢-٩٥، ٣١٣...
أنظر أيضاً السريجات
الحقن، حقن مانع الحمل... أنظر الحقن الشهرية، حقن
البروجستين فقط
حكة (هرش) مهبلية... أنظر حكة (هرش)
حكة (هرش)... ٢١٠، ٢٧٩
كعرض جانبي... ٢٢٥، ٢٣١
علاج الهرش... ٢٠٧، ٢١٩، ٢٣٣، ٢٣٤
الحلقة المهبلية المركبة... ١٠٥-١٠٨، ١٤٨، ٢٦٩،
٢٧٢، ٢٩٩، ٣٥٨
فعاليتها في منع الحمل... ١٠٦
معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٦-٩
حلقة مهبلية... أنظر الحلقة المهبلية المركبة
حمض الميفينااميك... ٧٥، ١٢٤
حمل خارج الرحم... ٢٨، ٥٥، ١١٣، ١٣٤، ١٥٢،
٣٢٠، ٣٢١، ٣٢٥
التشخيص والعلاج... ٤٠، ١٢٦-١٢٧، ١٥٢،
١٧٩

خمول في الغدة الدرقية... ١٧٠، ٣٣١
خيوط اللولب الرحمي... ١٤٤، ١٤٥، ١٥١، ١٥٣،
١٥٦

دال

داء الفيل... ١٨٨، ٣٣٣
داء بطانة الرحمية (اندوميترئوسيس)... ٣، ٦٢،
١٥٩، ١٦٩، ٣٢٨
درجة حرارة الجسم الأساسية... ٢٣٩-٢٤٠، ٢٤٩
درن الحوض... ١٣٥، ١٧١، ٣٣٠
الدرن... ٢٩، ١١٤، ٣٢٣، ٣٣٠... أنظر أيضا
درن الحوض

دم الحيض (نزيف الدورة الشهرية - الدورة
الشهرية)... أنظر النزيف الشهري
دوالي الأوردة... ٥، ٢٣، ٢٨، ٨٤، ١٠٠، ١١٣، ٣٢٧
دوالي الخصيتين... ١٨٧، ٣٣٣

دوخة أو دوار... ١٧٨، ٢١٠، ٣٢٠، ٣٢١
كعرض جانبي... ٢، ٢٧، ٣٤، ٤٧، ٦١، ٧١،
٨٣، ٩١، ١١١، ١٥٨
علاج الدوخة أو الدوار... ١٨، ٤٠، ٧٦، ٩٦،
١٢٦، ١٢٧، ١٥٠، ١٥٢، ١٧٩، ٢٠٧،
٢٣٤

ديوميدروكسي بروجسترون أسيتات... أنظر أيضا
ديوت ميدروروكسي بروجسترون أسيتات... ٦٣
الدورة الشهرية... ٢٥، ٤٤، ٤٦، ١٠٩، ١٣٠، ١٥٦
وطرق الوعي بفترة الخصوبة... ٢٣٩، ٢٤٢، ٢٤٤-
٢٥٥، ٢٤٩، ٢٥٣
ديو بروفيرا تحت الجلد... ٦٣

ديو ميدروروكسي بروجسترون أسيتات
كحقن بروجستين فقط... ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢،
٦٣، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٨، ٧٩، ٨٠،
٩٨، ٢٧٢، ٣٥٩... أنظر أيضا حقن
البروجستين فقط
في الحقن الشهرية... ٨١، ٩٢
ديوبروفيرا... أنظر أيضا ديوميدروكسي بروجسترون
أسيتات، حقن البروجستين فقط

راء

ربط الأنابيب في السيدات، قطع الأنابيب... أنظر تعقيم
السيدات
الرحم... ١٣٧، ١٥٥، ١٥٧، ١٦٩، ١٨٢، ٣٣٢،
٣٦٤، ٣٦٦، ٣٧٠-٣٧١
الرضاعة الطبيعية... ١٦٧... أنظر أيضا

وعودة الخصوبة... ٢٩١
وبداية استخدام الوسيلة... ٢٩٣، ٣٧٢
السيدات المصابات بفيروس نقص المناعة
المكتسبة... ٢٦٠، ٢٦٥، ٢٩٤، ٢٩٥
كأحد معايير اللياقة الطبية... ٦٠، ٦٥، ٦٧،
٨٥، ٨٨، ١١٥، ٢٤٢، ٢٤٦، ٣٢٥، ٣٣٤
أفضل ممارسات الرضاعة الطبيعية... ٢٩٢
رضيع... أنظر صحة حديثي الولادة
الرعاية المركزة لحديثي الولادة... ٢٥٩، ٣٣٤
رعاية ما بعد الإجهاض... ١٦٩، ٢٩٧-٢٩٩، ٣٠٥،
٣٣٢

ركود صفراوي... ٣٣١
ريسيرين... ٢٥٩، ٣٣٤
ريفامبين، ريفامبيسين... ٨، ٩، ١٧، ٢٠، ٢٩، ٣٠،
٣٨، ٤١، ١١٤، ١١٥، ١٢٧، ٣٣٢

زاي

الزهري... ٢٧٧، ٢٧٩، ٢٨٦، ٢٩٠، ٣٠٣
زيادة المهدئات... ١٧٦
سائل منوي... ١٨٣، ١٩٥، ١٩٩، ٢٠٢-٢٠٣، ٢١١،
٢١٣، ٢١٥، ٢٥٠، ٢٥٥-٢٥٦، ٢٨١،
٢٨٤، ٢٨٤، ٣٦٧

سرطان البروستاتة... ٢٧١
سرطان الثدي... ٤، ٢٠، ٢٣، ٤١، ٧٧، ٧٩، ٩٧،
١٢٨، ٣٢٢
كأحد معايير اللياقة الطبية... ٨، ٩، ٢٩، ٣٠،
٦٦، ٦٧، ٨٧، ٨٨، ١١٥، ١٦٠، ١٦١،
٣٢٩، ٣٦٩

سين

سرطان المبيض... ٣، ٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٦٦، ٣٢٢
سرطان بطانة الرحم... ٣، ٤، ٦٢، ٧٩، ١٣٢، ٣٢٢،
٣٢٩، ٣٦٢

سرطان داخل خلايا عنق الرحم... ١٦٩
سرطان عنق الرحم... ٤، ٧٩، ١٣٧، ٢٠٠، ٢٢٣،
٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٨٤-٢٨٥، ٣٢٩، ٣٣٣

سرعة القذف... ٢٥٦
سرنجة... ٧١-٧٢، ٩٢-٩٣، ١٢٠، ٣١٣-٣١٤
يمكن إعادة استخدامها... ٧٢، ٩٣، ٣١٣
السرية... ٢٦٨، ٢٩٨، ٣٠٠، ٣٠٢
سكتة دماغية... ٣، ٧، ٨، ٢٠، ٤١، ٦٦، ٦٧، ٧٧،
٨٦، ٨٧، ٩٧، ١٢٨، ١٧٠، ٣٢١، ٣٢٣، ٣٢٧،
٣٢٨، ٣٢٨

الطرق التي تعتمد على الأعراض... ٢٣٩، ٢٤٠،
٢٤٦-٢٥١، ٢٥٣، ٢٦٩، ٢٧٣، ٣٣٤
عوامل اللياقة الطبية للاستخدام... ٢٤٦-٢٤٧
الطرق التي تعتمد على التقويم (النتيجة)... ٢٣٩-
٢٤٠، ٢٤٢-٢٤٥، ٢٥٣-٢٥٤، ٢٦٩، ٢٧٣،
٢٩٩، ٣٣٤

معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٢٤٢
طريقة الأيام المثالية... ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤٣، ٢٤٤،
٢٥٣، ٢٥٤

طريقة التبويض... ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٥١، ٢٥٣، ٢٥٤
الطريقة التي تعتمد على الأعراض الحرارية... ٢٣٩،
٢٤٠، ٢٥١، ٢٥٤

طريقة النتيجة الإقاعية... ٢٣٩-٢٤٠، ٢٤٥، ٢٥٣
... أنظر أيضا الطرق التي تعتمد على التقويم
(النتيجة)

طريقة اليومان... ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤٨، ٢٥٣، ٢٥٤
طريقة انقطاع الدورة الشهرية بسبب للرضاعة
الطبيعية... ٢٥٧-٢٦٥

فعاليتها في منع حدوث الحمل... ٢٥٨
معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٢٥٩
طفح جلدي... ١٠٢، ٢٠٧، ٢١٠، ٢١٩، ٢٣٣،
٢٣٤، ٣٢١

عين

عدم الحركة لمدة طويلة... ٨، ٢٠، ٨٧، ٩٧، ١٧١،
٣٢٧

عدم شعور بالراحة في المعدة... أنظر الغثيان
عدم نزول الحيض الشهري... ٤٠، ٤٣، ٥١، ٧٤، ٧٨،
١١٣، ١٦٧، ١٧٩، ٢٥٧، ٣٧٠
عرض جانبي... ٢، ٢٧، ٦١، ٨٣، ١٠٢، ١٠٦،
١١١، ١٥٨، ١٦٤

علاج عدم نزول الحيض الشهري... ١٨، ٣٨،
٧٥، ٩٦، ١٢٤

متى تبدأ استخدام الوسيلة... ١٢، ٣٣، ٧٠، ٩١،
١١٨، ١٦٣، ١٧٢، ٢٤٧

عدوى الجهاز التنفسي العلوي... ١٠٢
عدوى الرئة... ١٧١، ٣٣٢
عدوى عامة... ٣٣٢، ٣٣٣
عدوى فطرية... أنظر الكانديدا
عقاقير مضادة للغثيان... ٥١

العقم، العقيم... ٣، ١٨، ٢٧، ٣٨، ٤٧، ٦٢، ٧٥،
٧٩، ٨٣، ٩٦، ١٠٠، ١١٢، ١٢٤، ١٣٣، ١٥٥،
٢٠٠، ٢٧٥، ٣٠٦-٣٠٤

سن الإبرة... انظر السرنجات

سن انقطاع الحيض في السيدة... ٢٤، ٨٣، ١٥٤،
١٨٠-١٨١، ٢٤٦، ٢٧٢-٢٧٤

سن بدأ الحيض... ٢٤٦، ٢٤٢، ٣٢٥، ٣٣٤

السيلان... ١٣٦، ١٦٩، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٢-
٢٨٣، ٣٠٤-٣٠٥، ٣٠٧، ٣٢٢، ٣٣٠

استخدام اللولب الرحمي... ١٣٢، ١٣٦-١٣٧،
١٣٨-١٣٩، ١٥١، ١٥٤

الحماية من الإصابة بالسيلان... ٢٠٠، ٢٢٦، ٢٣٦

شين

الشباب... أنظر المراهقة والمراهقون

شق البطن الصغير... ١٦٥، ١٧٥، ١٨٢

صاد

صحة الأم... ٢٨٩-٢٩٦

صحة حديثي الولادة... ٢٦٠، ٢٦٥، ٢٨٧، ٢٩٦-
الصداع العادي... ١٥٠

كعرض جانبي... ٢، ١٣، ٢٧، ٣٤، ٤٧، ٦١،
٧١، ٨٣، ٩١، ١٠٢، ١٠٦، ١١١، ١١٩،
١٥٨، ١٦٤

علاج الصداع العادي... ١٨، ٣٩، ٧٦، ٩٦، ١٢٥،
صداع خفيف... ٤٠، ١٢٧، ١٥٢، ١٧٩، ٣٢٠

الصداع، الصداع النصفي... أنظر أيضا الصداع
النصفي

صدمة حساسية... ٢٠٧، ٣٢١

الصرع... ١٧٠، ٣٢٨

الصفراء... انظر أيضا أمراض الكبد
صيدلي... ٣١٠، ٣١٧

ضاد

ضعيف، ضعف... ٤٠، ١٢٧، ١٥٢، ١٧٨، ١٧٩،
١٩١، ٢٩١، ٣٢٠، ٣٦٢

ضغط الدم... ٢٠، ٧٧، ٩٧، ٩٨، ٢٩١، ٣٢١،
٣٢٣

كأحد معايير اللياقة الطبية... ٧-٨، ٩، ٦٥-٦٦،
٦٧-٨٦، ٨٧، ٨٨، ١٧٠، ٣٢٦-٣٢٧

ضيق الشرايين... أنظر انسداد الشرايين أو ضيق الشرايين

طاء

طرد أو خروج

اللؤلؤ الرحمي... ١٤٢، ١٥٢-١٥٣، ٢٧٣
الكبسولات... ١١٢، ١٢٦

فقد خيوط اللولب... انظر خيوط اللولب الرحمي
 فيروس الورم الحليمي الأدمي... أنظر فيروس الورم
 الحليمي الأدمي
 فيروس نقص المناعة الأدمي/الإيدز... ٢٢٦، ٢٧٥-
 ٢٨٨... أنظر أيضاً مضادات الريتروفيروس
 والاستخدام الآمن لوسائل منع الحمل... ٩، ٣٠،
 ٦٧، ٨٨، ١١٥، ١٣٨، ١٧١، ١٨٨، ٢٤١،
 ٢٦٠
 موانع استخدام الوسيلة... ٢٨٢-٢٨٣
 الحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة
 الأدمي/الإيدز... ٢٠٩، ٢١٢، ٢٦٠،
 ٢٦٥-٢٩٤، ٢٨٠، ٢٩٥
 فينيتين... ٨، ٩، ٢٠، ٢٩، ٣٠، ٤١، ١١٥،
 ١٢٧، ٣٣٢

قاف

قدرة جنسية، رغبة جنسية، أداء جنسي... ٢٣، ٤٤،
 ٨٠، ١٠٠، ١٣٠، ١٨٠، ١٩٥، ٣٠٠
 قذف منوي... ٢٠٣، ٢١٢، ٢٣٨، ٢٥٥-٢٥٦، ٣٦٣،
 ٣٦٧
 القرحة... أنظر إصابات، وقرح، واحتقان الأعضاء
 التناسلية
 القرحة اللينة... ٢٧٧، ٢٧٩، ٢٨٦
 قرحة... أنظر إصابات الأعضاء التناسلية، القرحة،
 والاحتقان
 قصور الدورة التاجية في القلب... أنظر انسداد أو ضيق
 الشرايين
 القضيب... ٣٦٣، ٣٦٧
 واستخدام الواقي النسائي... ٢١٤-٢١٥، ٢١٨،
 ٣٦٠-٣٦١
 واستخدام الواقي الذكرى... ٢٠٣، ٢٠٦، ٢٠٩،
 ٣٦٠-٣٦١
 والأمراض المنقولة جنسياً... ١٣٩، ٢٧٧، ٢٧٩،
 ٢٨٣، ٢٨٧
 والجماع الناقص (القذف خارج المهبل)...
 ٢٥٦-٢٥٥
 والتهاج... ٢٠٧، ٢١٣، ٢١٩، ٢٢٢،
 ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٨، ٢٣١، ٢٣٣
 قطع القنوات المنوية بدون استخدام المشروط... ١٨٥،
 ١٩٠، ١٩١
 قطع القنوات المنوية عند الرجل... ١٤٩، ١٨٣-
 ٢٦٩، ١٨٩، ٢٧٣
 فعاليتها في منع حدوث الحمل... ١٨٣-١٨٤

علاجات مضادة للتوتر... ٢٤٢، ٢٤٦
 العنة (العجز الجنسي)... ٢٠٢، ٢١٠
 العنف ضد المرأة... ٣٠٠-٣٠٣
 عنق الرحم... ١٣١، ١٤٢، ١٥١، ١٧٥، ٢٢٠، ٢٢٧،
 ٢٢٩، ٢٨٦، ٣٢٠-٣٢١، ٣٦٤
 غطاء عنق الرحم، الحاجز المهبلي، ووضع مبيدات
 الحيوانات المنوية... ٢٢٤، ٢٣٠، ٢٣٨
 عودة الخصوبة... ٢٠٠، ٢٦، ٤٧، ٦٠، ٧٩، ٨٢، ١٠٠،
 ١٠٢، ١٠٦، ١١٠، ٢٠٠، ٢١٢، ٢٢٢، ٢٢٦،
 ٢٣٧، ٢٤٠، ٢٥٥، ٢٥٨
 عيوب تشريحية... ١٣٧، ٣٠٤، ٣٢٩، ٣٣٣
 عيوب خلقية... ٣، ٢٢، ٤٢، ٤٧، ٥٤، ٨٠، ٨٣،
 ٩٨، ١٢٩، ١٣٣، ٢٢٣، ٢٣٥

غين

غثيان... ٨، ٢٤، ٨٧، ١٤٦، ١٥١، ٣٢٠، ٣٦٢،
 ٣٦٨، ٣٧١
 كعرض جانبي... ٢، ١٣، ٢٧، ٣٤، ٤٧، ٥٠،
 ١٠٢، ١١١، ١٥٨
 علاج الغثيان... ١٨، ٥١، ١٢٦
 الغذاء... ١٩، ٧٥، ٩٦، ١٢٥، ٢٨٩-٢٩٠
 غسيل الأيدي... ٧١، ٩٢، ٢٢٤، ٢٣٠، ٢٣١،
 ٣١٢-٣١٤
 غطاء عنق الرحم... ١٤٨، ٣٣٧-٣٣٨، ٢٦٩، ٢٧٣،
 ٢٩٩
 فعاليتها في منع الحمل... ٢٣٧
 معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٢٢٧-٢٢٨،
 ٢٣٨
 غير مختن... ٢٠٨، ٢٨٨

فاء

فترة عدم تناول الأقراص... أنظر الأسبوع الخالي من
 الهرمون
 فتق... ١٦٩، ١٧٠، ١٨٨، ٣٣٢-٣٣٣
 فحص الثدي... ٢، ٢٨، ٦٤، ٨٤، ١١٣، ١٣٤، ٣٠٧
 فحص الحوض... ٢٣، ١٣٠، ١٣٧، ١٤٤، ١٤٧،
 ١٥١، ١٧٥، ١٧٩، ٢٢٥، ٢٢٩، ٣١٣، ٣٢١،
 ٣٧١-٣٧٠
 الفرج... ١٣٧
 فعالية... أنظر فعالية وسائل منع الحمل
 فعالية وسائل منع الحمل... ٢٣٦، ٣١٩، ٣٥٥، ٣٥٨،
 ٣٦٠، ٣٦٢، والغلاف الخلفي... أنظر أيضاً فعالية
 الوسيلة في منع الحمل

معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ١٨٧-١٨٨
 القفازات... ٢١٠، ٣١٢-٣١٥
 قناتا المني... ١٨٧، ١٩٥
 القنوات المنوية... ١٨٣، ١٨٤، ١٩٠، ١٩١، ١٩٥،
 ٣٦٧
 قوباء (هيريس)... أنظر قوباء الأعضاء التناسلية
 قئي... ٨، ٨٧، ١٤٦، ١٥١، ٢٣٤، ٣١٢، ٣٢١،
 ٣٦٢، ٣٧١
 وفعالية أقراص منع الحمل... ١٥، ١٧، ٣٦، ٣٨
 كعرض جانبي... ٤٧، ١٠٢
 علاج القئي... ٥١
 قياس ضغط الدم... ١٦، ٧٤، ٩٤، ١٥٢، ١٨٦،
 ٣٠٧، ٣٢٦
 قيلة مائية... ١٨٧، ٣٣٣

كاف

الكبسولات... ١٠٩-١٣٠، ١٤٨، ٢٦٩، ٢٧٢، ٢٩٩،
 ٣٦٠
 فعاليتها في منع حدوث الحمل... ١١٠
 معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ١١٤-١١٥
 الأعراض الجانبية وعلاجها... ١١١، ١٢٤-١٢٨
 كتلة في داخل كيس الصفن... ١٨٧، ٣٣٣
 كثافة العظام... ٦١، ٨٠، ٢٧٢، ٢٧٤
 كورتيزون... ٢٥٩، ٣٣٤
 الكي الحراري أو الكهربائي... ١٩٠
 كيس الصفن... ١٨٣، ١٨٧، ١٨٨، ١٩٠، ١٩١،
 ١٩٢، ١٩٤، ١٩٥
 كيس على المبيض... ٣، ٤٠، ٤٤، ١٢٦-١٢٧، ١٣٠،
 ١٥٨

لام

لبن الثدي... ٢٥٧، ٢٦٠، ٢٦٣، ٢٦٥، ٢٧٧، ٢٩٢،
 ٢٩٤
 لبن السرسوب (المسمار)... ٢٦١، ٢٩٢
 لصقة منع الحمل المركبة... ١٠١-١٠٤، ١٤٨، ٢٦٩،
 ٢٧٢، ٢٩٩، ٣٥٨
 فعاليتها في منع الحمل... ١٠١-١٠٢
 معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٦-٩
 الأعراض الجانبية وعلاجها... ١٧-٢٠، ١٠٢
 اللصقة... أنظر اللصقة المركب
 اللولب الرحمية النحاسية... ١٣١-١٥٦، ٢٦٩، ٢٧٣،
 ٢٩٩، ٣٦٢

فعاليتها في منع الحمل... ١٣١-١٣٢
 معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ١٣٥-١٣٩
 الأعراض الجانبية وعلاجها... ١٣٢، ١٤٩-١٥٤
 اللولب الرحمية... أنظر اللولب الرحمية النحاسية، و
 لولب ليفونورجستريل الرحمي
 اللوجستي... ٣١٦-٣١٧
 لولب الليفونورجستريل الرحمي... ١٥٧-١٦٤، ٢٦٩،
 ٢٧٣، ٢٩٩، ٣٦٢
 لفعاليتها كوسيلة منع حمل... ١٥٨
 معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ١٣٥-١٣٩،
 ١٦٠-١٦١
 الأعراض الجانبية... ١٥٨
 الليثيوم... ٢٤٧، ٢٥٩، ٣٣٤
 ليفو... أنظر ليفونورجستريل
 ليفونورجستريل... ٤٦، ٥٠، ٥٤، ٥٦-٥٨، ١٢٤،
 ١٥٧، ٣٦٠... أنظر أيضا نورجستريل

ميم

ما قبل الاكلامسيا... ١٦٩، ٣٣٢
 المباحة بين الولادات... ٨٢، ٢٨٩-٢٩١
 المبيدات المنوية... ١٤٨، ٢٢١-٢٢٥، ٢٣٢-٢٣٦،
 ٢٦٩، ٢٧٣، ٢٩٩
 فعاليتها في منع حدوث الحمل... ٢٢٢
 معايير اللياقة الطبية للاستخدام... ٢٢٣
 الأعراض الجانبية وعلاجها... ٢٢٢، ٢٣٣،
 ٢٣٣-٢٣٤
 المبيض، المبيض... ٥٤، ١٣٧، ٢٧٢، ٣٠٤، ٣٢١،
 ٣٦٤، ٣٦٤
 متلازمة الصدمة التسممية... ٢٢٦، ٢٢٨، ٢٣١،
 ٢٣٤، ٢٣٦، ٢٣٨، ٣٢١، ٣٣٤
 متلازمة تكيس المبيض... ٣
 مخاط عنق الرحم... ٢٥، ١٠٩، ٢٣٩، ٢٤٧، ٢٤٨-
 ٢٥١، ٢٥٣-٢٥٤، ٣٦٤
 مدثرة (ترايكوموناسيس)... ٢٢٦، ٢٣٦، ٢٧٩-٢٨٠،
 مدثرة (كلاميديا)... ٧٨، ١٣٦، ١٦٩، ٢٧٧، ٢٧٨،
 ٢٧٩، ٢٨٢-٢٨٣، ٣٠٣، ٣٠٤-٣٠٧، ٣٢٢،
 ٣٣٠
 واستخدام اللولب الرحمي... ١٣٢، ١٣٦-١٣٧،
 ١٣٨-١٣٩، ١٥١، ١٥٤
 الحماية ضد المدثرة... ٢٠٠، ٢٢٦، ٢٣٦،
 مراهقة ومراهقون... ١٥٤، ٢٤٢، ٢٤٦، ٢٦٧-٢٧١،
 ٢٧٦

- مرض البول السكري... ٣٢٣
 كمعيار لللياقة الطبية للاستخدام... ٧-٨، ٩، ٢٠، ٦٥-٦٦، ٦٧، ٧٧، ٨٦-٨٨، ٩٧، ١٧٠، ٣٢٦، ٣٣١-٣٣٣، ٣٢٦
- مرض التهاب الحوض... ١٥٦، ١٥٤، ١٣٢
 والعقم... ٣٠٤-٣٠٥
 كمعيار لللياقة الطبية للاستخدام... ١٦٩، ٢٨٢-
 ٣٢٩، ٢٨٣
- التشخيص... ١٣٧، ١٤٦-١٤٧، ١٥١، ٢٧٩،
 ٣٢١
- الوقاية من... ٣، ٦٢، ١١١، ١٥٩، ١٦٦، ٢٠٠،
 ٢٣٦، ٢٢٦
- المزلقات... ٢٧٤
 للوآقي النسائي... ٢١١، ٢١٦، ٢١٩-٢١٨
 للوآقي الذكري... ٢٠٦، ٢٠٧-٢٠٩، ٢٠٩
 مسكنات الألم... أنظر الأسبرين، ايبوبروفين،
 باراسيتامول، والأدوية المضادة للالتهاب الغير
 سترويدية
- مشاركة الرجل... ٢٧٠-٢٧١
 مشاكل الرضاعة الطبيعية... ٢٩٥-٢٩٦
 المشورة... ٣٠٨-٣٠٩
 حول العقم... ٣٠٤-٣٠٦
 حول العنف... ٣٠٠-٣٠٣
 حول مجموعات مختلفة... ٢٦٧-٢٧٤
 حول ربط الأنابيب في السيدات، وقطع قنوات
 المنوية للرجال... ١٧٣-١٧٤، ١٨٩
 حول رعاية ما بعد الإجهاد... ٢٩٧-٢٩٩
 مضادات الاكتئاب... ٢٤٦، ٢٤٢
 مضادات الالتهاب غير الأستيرويدية
 مضادات التجلط... ٢٥٩، ٣٣٤
 مضادات التشنجات... ٢٠، ٤١، ١٢٧، ٣٢٢،
 مضادات الريبوفيروس... (أنظر مضادات
 الريبوفيروس)
- مضادات الريبوفيروس... ٢٠٩، ٢٨٢-٢٨٣، ٢٨٧،
 ٢٩٤
 مضادات الريبوفيروس لا تحمد من استخدام
 الوسيلة... ٩، ٣٠، ٥٥، ٦٧، ٨٨، ١١٥،
 ١٣٦، ١٣٨، ١٧١، ١٨٨، ٢٨٣، ٣٣٠،
 ٣٣٢
 مضادات حيوية... ١٣٩، ١٥٦، ٢٤٢، ٢٤٧، ٢٨٠،
 ٣٢٨
- مضادات حيوية - فعالية وسائل منع الحمل...
 ٢٤٢، ٢٤٧، ٣٣٢
 مضادات حيوية - قبل تركيب اللولب الرحمي...
 ١٣٩، ١٥٦
 مضادات حيوية - علاج الحراج والتلوث... ١٢٦،
 ١٧٨، ١٩٤
 مضادات حيوية - علاج التهابات الحوض...
 ١٥١، ١٥٦، ٣٢٩
 مضاعفات
 الحمل والولادة... ٢٩١
 مع ربط الأنابيب في السيدات... ١٦٦، ١٧٨
 مع الكبسولات... ١١٢، ١٢٠، ١٢٦
 مع اللولب الرحمية... ١٣٢، ١٥٢-١٥٣، ١٥٩
 مع قطع القنوات المنوية للرجل... ١٨٥، ١٩٤
 مطهرات... ١٢٦، ١٤٢، ١٤٤، ١٤٧، ١٧٨، ١٩٤،
 ٣١٣
 معايير اللياقة الطبية للاستخدام... أنظر عوامل اللياقة
 الطبية لاستخدام كل وسيلة
 معيار اللياقة الطبية... أنظر معايير اللياقة الطبية
 لاستخدام كل وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة
 مقدمو الخدمة... ٣١٠-٣١١
 مقدمو الرعاية الصحية من المجتمع... ٣١٠
 الملاريا... ٢٩٠، ٣٣٠
 منظار... ١٤٢، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٧
 منظار، التنظير... ١٦٥، ١٧٥-١٧٦، ١٨٢، ٣١١
 منع العدوى... ١٢٠-١٢١، ١٤٢، ١٥٦، ١٧٥، ١٩١،
 ٢٢٩، ٣٠٥، ٣١٠، ٣١٢-٣١٥، ٣١٥
 مهدئات... ١٧٥، ١٧٦، ١٨٠
 ميدروكسي بروجستيرون اسيتات/استراديول
 سيبونات... ٨١، ٩٢... أنظر أيضا الحقن
 الشهرية
 ميكونازول... ٢٠٧، ٢٣٤

نون

- الندم بعد إجراء التعقيم... ١٦٧، ١٧٣، ١٧٤، ١٨٦،
 ١٨٩، ١٩٥، ٢٦٩
 النزف الشهري... ٢١، ٥١، ٥٣، ٩١، ٩٩، ١٠٣،
 ١٠٧، ١٥٦، ٢٢٠، ٢٤١، ٣٦٦... أنظر أيضاً
 النزيف الشديد أو المستمر، النزيف الغير متكرر،
 النزيف الغير منتظم، عدم نزول الحيض الشهري،
 النزيف المهبلي الغير مفسر، والنزيف المهبلي
 وطرق الوعي بفترة الخصوبة... ٢٤٢-٢٤٧،
 ٢٤٩-٢٥١، ٢٥٤

كحقن بروجستين فقط... ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢،
٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٩٨،
٢٨٨، ٣٥٩
في الحقن الشهرية... ٨١، ٩٢
نوريلات... ١٠٩، ١١٠، ١٢٠، ١٢٣، ١٣٠، ٣٦٠...
أنظر أيضا الكبسولات
نورجستريل... ٤٦، ٥٠، ٥٤، ٥٦، ٥٧، ٥٨
نون أو كسينول... ٩، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٦، ٢٣٥

هاء

هيموجلوبين... ١٥٠، ١٥٢، ١٧٠، ١٧١، ١٨٦،
٣٠٧، ٣٣٢

واو

الواقى الذكرى... ١٤٨، ١٩٩-٢١٠، ٢٦٩، ٢٧٣،
٢٩٩، ٣٦٠-٣٦١، ٣٦٢-٣٦٣... أنظر
أيضا التفاوض علي استخدام
فعالته في منع الحمل... ٢٠٠
معايير اللبقة الطبية للاستخدام... ٢٠٢
الواقى النسائي... ١٤٨، ٢٢٠-٢٢١، ٢٢٠، ٢٦٩، ٢٧٣،
٢٩٩، ٣٦٠-٣٦١، ٣٦٢-٣٦٣
فعالته في منع الحمل... ٢١٢
معايير اللبقة الطبية للاستخدام... ٢١٣
ورم ليفي في الرحم... ٦٢، ١٦٩، ٣٢٩
وزن الطفل عند الولادة... ٢٩٥
وزن زيادة... أنظر البدانة
وزن، وتغيرات في الوزن... ٢٢، ٧٨، ١٦٧، ١٨٠،
١٩٥، ٣٧١
ومدة فعالية كبسولات منع الحمل... ١١٠، ١٢٣،
١٣٠، ٣٦٠
كعرض جانبي... ٢، ١٣، ٦١، ٦٣، ٧١، ٨٣،
٩١، ١١١، ١٥٨، ٣٥٩
علاج تغيرات الوزن... ١٩، ٧٥، ٩٦، ١٢٥
الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة... أنظر طرق الوعي
بفترة الخصوبة، طريقة انقطاع الحيض بسبب
الرضاعة الطبيعية، الجماع الناقص (القذف خارج
المهبل)
وسائل منع الحمل الاضطرارية... ٥٢، ١٤٢، ٣٦٢...
أنظر أيضاً أقراص منع الحمل الاضطرارية
وسائل منع الحمل بعد الجماع... أنظر أقراص منع الحمل
الاضطرارية
ولادة مبكرة... ٢٩٨

وتأثير وسائل منع الحمل... ٢، ١٣، ٢٧، ٣٤،
٤٧، ٥٠، ٦١، ٧١، ٨٣، ٩١، ١٠٢،
١٠٦، ١١١، ١١٩، ١٣٢، ١٤٣، ١٥٨،
١٦٤، ١٨٠
نزيف خفيف... ٢، ٨٣، ١٠٢، ١٠٦، ١١١، ١٥٨
نزيف شديد أو مستمر... ٢٥٠، ٢٩٢، ٣٢٨، ٣٥٩
كعرض جانبي... ٢٧، ٦١، ٧١، ٨٣، ١٠٢،
١٠٦، ١٣٢، ١٤٣، ١٥٨
علاج النزيف الشديد أو المطول... ١٩، ٣٩،
٧٦-٧٧، ٩٦، ١٢٤-١٢٥، ١٤٩
نزيف غير متكرر... ٢، ٢٧، ٦١، ٨٣، ٩١، ١٠٦،
١١١... أنظر أيضا النزيف غير المنتظم
نزيف غير منتظم... ٢١، ٦٢، ٩٩، ١٥٩، ١٦٧، ٢٤٢،
٢٤٦، ٢٥٣، ٣٦٢... أنظر أيضا النزيف
المهلي
كعرض جانبي... ٢، ٢٧، ٣٤، ٤٧، ٦١، ٧١،
٨٣، ٩١، ١٠٢، ١٠٦، ١١١، ١١٩، ١٣٢،
١٤٣، ١٥٨
علاج النزيف الغير منتظم... ١٧-١٨، ٣٨-٣٩،
٥٣، ٧٥، ٩٥، ١٢٤، ١٤٩-١٥٠
نزيف اختراقي مفاجئي... أنظر النزيف الغير منتظم
نزيف مهلي غير طبيعي... أنظر النزيف المهلي الغير
مفسر
نزيف مهلي غير مفسر... ٤٠، ١٢٧، ١٥٢، ١٧٩،
٢٧٩، ٣٢٠
كمعيار لللبقة الطبية للاستخدام... ٦٦، ٦٧،
١١٤، ١١٥، ١٣٥، ١٦٩
علاج النزيف المهلي الغير مفسر... ١٩، ٤١،
٧٧، ٩٧، ١٢٧، ١٥٣
نزيف مهلي... ٢٣، ١٥٤... أنظر أيضا النزيف الشديد
أو المطول، النزيف الغير متكرر، النزيف الغير منتظم،
عدم نزول الدورة الشهرية، النزيف المهلي الغير
مفسر، والنزيف المهلي
نزيف... ١٦٩، ٣٣٢
نزيف... أنظر النزيف المهلي
نسيان أحد الأقراص... ١٤-١٥، ١٧، ٣٥-٣٦،
٣٨-٣٩، داخل الغلاف الخلفي
نشاط زائد في الغدة الدرقية... ١٧١، ٣٣١
النفايات، التخلص من النفايات... ٣١٢-٣١٤، ٣١٦،
٣٦٥
نمو الشعر... ٣، ٣٦٥
نور ايثيندرون اينانات

المنهجية

يعد هذا الكتيب أحد أركان منظمة الصحة العالمية الرئيسية لتنظيم الأسرة، و الذي يقدم التوجيه والإرشادات المبينة على الأدلة و البراهين العلمية، و الذي تم إنتاجه نتيجة للتعاون العالمي .

دعت منظمة الصحة العالمية - إدارة الصحة الإنجابية والأبحاث، أكثر من ٣٠ منظمة، للمشاركة في إعداد هذا الكتيب. وقد قام مشروع (إنفو) التابع لجامعة جونز هوبكنز - مدرسة الصحة العامة مركز برامج الاتصال - بلومبرج، بقيادة عملية تطوير هذا الكتيب .

هذا الكتيب هو خلفا لكتاب أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل، و الذي صدر في عام ١٩٩٧ بواسطة جامعة جونز هوبكنز، مدرسة الصحة العامة- برنامج معلومات السكان .

في الوقت الذي كان فيه كتاب أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل، يمثل نقطة البداية، فهذا الكتيب يحتوي على إرشادات جديدة قائمة على الدليل العلمي، و محتويات جديدة تم إضافتها (أنظر ما هو الجديد في هذا الكتيب صفحة viii) .

الإرشادات التي وردت في هذا الكتيب جاءت نتيجة عمليات متكررة للحصول على الإجماع:

- معايير اللباقة الطبية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة، وبعض التوصيات المختارة على ممارسة استخدام بعض وسائل تنظيم الأسرة. قامت مجموعات عمل خبراء منظمة الصحة العالمية بإعداد هذه الإرشادات .
 - لمزيد من الأسئلة الخاصة بهذا الكتيب، فقد اجتمعت مجموعات عمل خبراء منظمة الصحة العالمية في جنيف في الفترة من ٢١-٢٤ يونيو من عام ٢٠٠٥ .
 - لمناقشة الموضوعات التي تحتاج إلى عناية خاصة، قامت مجموعات عمل أخرى بالاجتماع قبل اجتماع يونيو ٢٠٠٥، وفي يونيو ٢٠٠٥ اجتمعت مجموعة عمل خبراء منظمة الصحة العالمية للمراجعة و التصديق على توصيات مجموعات العمل المصغرة الأخرى .
- المحتويات التي لم يتم مناقشتها في العمليات المتكررة للحصول على الإجماع، تم توفرها للنشر في هذا الكتيب نتيجة للتعاون بين الباحثين بمشروع (إنفو)، والخبراء الفنيين، ثم قامت مجموعة من الخبراء وأخيرا ممثلين عن المنظمات المشاركة المختلفة، بمراجعة النص بالكامل .

بعض التعريفات التي استخدمت في هذا الكتيب:

الفعالية: المعدلات تمثل بصفة كبيرة السيدات الأمريكيات اللاتي حدث لهن حمل بدون قصد، خلال أول عام من الاستخدام، إلا إذا، تم التنويه عن غير ذلك .

الأعراض الجانبية: وهي الحالات التي تم تسجيلها في ٥٪ على الأقل من المستخدمين في الدراسات المختارة، بغض النظر عن الدلائل أو البراهين على إمكانية تصديقها أو على إمكانية حدوثها من الناحية البيولوجية . تم ذكر هذه الأعراض بالترتيب، بحيث يأتي الأكثر شيوعا على القمة .

المصطلحات التي وصفت المخاطر الصحية، (نسبة المستخدمين اللاتي تعرضن لمخاطر):

شائعة تساوي أو أكثر من ١٥٪ إلى أقل من ٤٥٪ .

غير شائعة: تساوي أو أكثر من ١٪ إلى أقل من ١٥٪ .

نادرة: من ٠,١٪ إلى أقل من ١٪ (أقل من ١/١٠٠٠ وأكثر من ١/١٠٠٠٠) .

نادرة جدا: أكثر من ٠,٠١٪ وأقل من ٠,١٪ (أقل من ١/١٠٠٠٠ وأكثر من ١/١٠٠٠٠٠) .

نادرة إلى أبعد حد: أقل من ٠,٠٠١٪ (أقل من ١/١٠٠٠٠٠) .

(للمزيد من العمليات والمصادر ومعايير الاختيار والمصطلحات المستخدمة في هذا الكتيب يمكن العثور عليها في الموقع الإلكتروني: <http://www.fphandbook.org/> .

حقوق الصور والرسومات

المؤسسات التالية لها الفضل في الصور والرسومات الواردة في هذا الكتيب

David Alexander, Center for Communication Programs (CCP), courtesy of Photoshare	صفحة ٥
DELIVER	صفحة ٣٠
Cheikh Fall, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٣٤
Lauren Goodsmith, courtesy of Photoshare	صفحة ٣٧
Francine Mueller, CCP	صفحة ٤٦
David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٦٠
PATH	صفحة ٦٣
Schering AG	صفحة ٨٢
CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٩٩
Ortho-McNeil Pharmaceutical	صفحة ١٠٢
David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ١٠٦
David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ١١٢
David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ١١٣
Organon USA	صفحة ١١٩
Indonesia Ministry for Population, National Family Planning Coordinating Board	صفحة ١٢٠
Indonesia Ministry for Population, National Family Planning Coordinating Board	صفحة ١٢١
JHPIEGO. Source: Bluestone B, Chase R, and Lu ER, editors. IUD Guidelines for Family Planning Service Programs. 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006. (adapted)	صفحة ١٢٢
David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ١٣٣
David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ١٤٢
JHPIEGO. Source: Bluestone B, Chase R, and Lu ER, editors. IUD Guidelines for Family Planning Service Programs. 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006. (adapted)	صفحة ١٤٤
JHPIEGO. Source: Bluestone B, Chase R, and Lu ER, editors. IUD Guidelines for Family Planning Service Programs. 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006. (adapted)	صفحة ١٤٥

David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ١٥٩
EngenderHealth (adapted)	صفحة ١٧٥
EngenderHealth (adapted)	صفحة ١٧٦
EngenderHealth (adapted)	صفحة ١٩١
David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٢١٢
Female Health Foundation (adapted)	صفحة ٢١٥
David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٢٢٢
Francine Mueller, CCP	صفحة ٢٣٨
Institute for Reproductive Health, Georgetown University (adapted)	صفحة ٢٤٤
Institute for Reproductive Health, Georgetown University (adapted)	صفحة ٢٥٠
Institute for Reproductive Health, Georgetown University (adapted)	صفحة ٢٥١
LINKAGES Project, Academy for Educational Development	صفحة ٢٦٤
Helen Hawkings, courtesy of Photoshare	صفحة ٢٦٨
Bangladesh Center for Communication Programs	صفحة ٢٧٠
Rick Maiman, David and Lucile Packard Foundation, courtesy of Photoshare	صفحة ٢٩٠
CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٢٩١
CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٢٩٩
Hesperian Foundation (adapted)	صفحة ٣٠٣
Lamia Jaroudi, CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٣١٢
DELIVER	صفحة ٣١٤
CCP, courtesy of Photoshare	صفحة ٣١٥
Claudia Allers, FPLM/Johns Snow International, courtesy of Photoshare	صفحة ٣١٦
DELIVER	صفحة ٣١٧

مقارنة وسائل منع الحمل

مقارنة الوسائل المركبة

المميزات	أقراص منع الحمل المركبة	الحقن الشهرية	اللاصقة المركبة	الحلقة المهبلية المركبة
طريقة الاستخدام	أقراص تؤخذ عن طريق الفم	الحقن بالعضل	لصقة توضع على الناحية العليا الخارجية من الذراع، الظهر، البطن، المقعدة، ولكن لا توضع على الثدي.	حلقة يتم تركيبها أو وضعها في المهبل.
تكرار الاستخدام	يوميًا	حقنة شهريًا (كل ٤ أسابيع)	أسبوعيًا، ويتم تغييرها كل أسبوع لمدة ٣ أسابيع، ولا يتم وضع لصقة في الأسبوع الرابع.	شهريًا، يتم وضع الحلقة وتركها في المهبل لمدة ٣ أسابيع، وخلعها في الأسبوع الرابع.
الفعالية	تعتمد على قدرة المتناولة على تناول قرص كل يوم	أقل اعتمادًا على المتناولة ولكن يجب عليهن العودة للعيادة كل ٤ أسابيع، زائد أو ناقص ٧ أيام.	تتطلب إنتباه المتناولة وتغييرها مرة في الأسبوع.	تعتمد على قدرة المتناولة على الحفاظ على الحلقة في مكانها طوال اليوم، ولا تقوم بنزعها لمدة أكثر من ٣ ساعات في أي مرة.
أنماط النزف	نموذجيًا، نزف غير منتظم في أول بضعة شهور من الاستخدام، ثم تصبح أكثر إنتظامًا مع كمية دم أقل.	نزف غير منتظم أو إنتقطاع الحيض الشهري. النزف أكثر شيوعًا من ذلك الذي يحدث مع الأقراص المركبة، والبعض أيضا قد يعاني من نزف لمدة طويلة في أول بضعة أشهر من الاستخدام.	مثل ما يحدث مع الأقراص المركبة، ولكن النزف الغير منتظم يكون أقل شيوعًا عن الذي يحدث مع الأقراص المركبة.	مثل ما يحدث مع الأقراص المركبة، ولكن النزف الغير منتظم يكون أقل شيوعًا عن الذي يحدث مع الأقراص المركبة.
الخصوصية	لا توجد علامات مادية للاستخدام، ولكن يمكن للآخرين رؤية الأقراص	لا توجد علامات مادية للإستخدام	قد ترى اللاصقة بواسطة الشريك أو آخرين.	بعض الشركاء قد يشعرون بوجود الحلقة.

مقارنة الحقن

المميزات	ديوميدروكسي برجسترون اسيتات	نورايثيسترون أيونات	الحقن الشهرية
الفترة بين حقنة وأخرى	كل ٣ شهور	كل شهرين	كل شهر
إلى أي حد يمكن للمنتفعة الحصول على الحقنة مبكراً أو متأخراً عن موعدها؟	٢ أسبوع	٢ أسبوع	٧ أيام
طريقة أو تقنية الحقن	الحقن بالعضل العميق، في الفخذ، أو الذراع العلوي، أو الأرداف (أنظر أيضاً حقن البروجستين فقط، المركبات الجديدة من الديوميدروكسي برجسترون اسيتات صفحة (٦٣)	الحقن بالعضل العميق، في الفخذ، أو الذراع العلوي، أو الأرداف. قد تسبب ألماً أكثر للمنتفعة من حقنة الدييو-ميدروكسي برجسترون اسيتات.	الحقن بالعضل العميق، في الفخذ، أو الذراع العلوي، أو في خارج الفخذ
شكل النزيف في أول عام من الاستخدام	نزيف غير منظم يستمر لمدة طويلة في البداية، ثم يتبعه انقطاع للحيض الشهري أو نزيف على فترات متباعدة. حوالي ٤٠٪ من المنتفعات لا يأتينهن الحيض الشهري بعد عام من الاستخدام.	نزيف غير منظم أو لمدة طويلة في أول ٦ شهور من الاستخدام، ولكنه أقل في المدة عن الذي يحدث مع حقنة الديوميدروكسي برجسترون اسيتات، وبعد مرور ٦ أشهر، يشبه النزيف الذي يحدث مع حقنة الدييو-ميدروكسي برجسترون اسيتات. حوالي ٣٠٪ من المنتفعات لا يأتينهن الحيض الشهري بعد عام من الاستخدام.	نزيف غير منظم، و متكرر، أو لمدة أطول في أول ٣ شهور من الاستخدام، ثم يعود الحيض الشهري إلى طبيعته بعد مرور عام من الاستخدام. حوالي ٢٪ من المنتفعات لا يأتينهن الحيض الشهري بعد عام من الاستخدام.
متوسط الزيادة في وزن الجسم	١-٢ كجم في السنة	١-٢ كجم في السنة	١ كجم في السنة
معدل حدوث الحمل عند الاستخدام بالطريقة المعتادة	حوالي ٣ حالات حمل لكل ١٠٠ مستخدمة في العام الأول.	مفترض أن تكون مثل حقن الديوميدروكسي برجسترون اسيتات.	
متوسط التأخر في حدوث الحمل، بعد التوقف عن الاستخدام	٤ شهور أطول من تلك التي تستغرقها السيدات المستخدمات لوسائل منع حمل أخرى.	شهر أطول من تلك التي تستغرقها السيدات المستخدمات لوسائل منع حمل أخرى.	شهر أطول من تلك التي تستغرقها السيدات المستخدمات لوسائل منع حمل أخرى.

مقارنة الكبسولات

امبلانون	جاديل	نوريلانت	المميزات
ايتونوجستريل	ليفونورجستريل	ليفونورجستريل	نوع البروجستين
(١) عود	(٢) عود	(٦) أعواد	العدد
٣ سنوات	حتى ٥ سنوات	حتى ٧ سنوات	الفترة التي تستغرقها للحماية
الوزن ليس له تأثير معروف على الفعالية ..	٨٠ كجم أو أكثر: تقل فعاليتها بعد مرور ٤ سنوات من الاستخدام .	٨٠ كجم أو أكثر: تقل فعاليتها بعد مرور ٤ سنوات من الاستخدام . ٧٠-٧٩ كجم: تقل فعاليتها بعد ٥ سنوات من الاستخدام .	الفعالية و وزن المنتفعات (أنظر أيضا الكبسولات ، سؤال ٩ صفحة ١٣٠) .
متوافرة بصفة أساسية في أوروبا و آسيا ، وأيضا تم الموافقة عليها في الولايات المتحدة الأمريكية .	متوقع أن تحل محل كبسولات النوريلانت في عام ٢٠١١ .	بدأت في الخروج من الخدمة (الاستخدام) . (أنظر أيضا الكبسولات سؤال ١١ صفحة ١٣٠) .	مدى توافرها

المقارنة بين الواقيات

الواقى النسائي	الواقى الذكري	المميزات
يوضع داخل المهبل . يغطي جدار المهبل على نحو غير محكم ، ولا يضييق علي العضو الذكري .	يتم درجته على القضيب عند الرجل ، ويناسب مقاس العضو الذكري بإحكام .	كيفية وضعها
يمكن وضعه داخل المهبل حتى قبل ٨ ساعات قبل الجماع .	يتم وضعه على العضو المنتصب قبل الجماع مباشرة .	متى يتم وضعه
معظمها مصنوع من مادة صناعية رقيقة ، والقليل منها مصنوع من اللاتكس .	معظمها مصنوع من اللاتكس ، والبعض من مواد صناعية أو أنسجة حيوانية .	المادة المصنوع منها
القليل يشكون من تأثر الشعور بممارسة الجنس ولكن بقدر أقل من الواقى الذكري .	يؤثر على إحساس الرجل بممارسة الجنس .	مدى الشعور أو الإحساس أثناء الجماع ؟

التكملة في الصفحة التالية

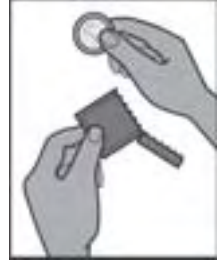
المميزات	الواقى الذكري	الواقى النسائي
صدور أصوات أثناء الجماع	قد يصدر عنه صوت إحتكاك أثناء الجماع	قد يصدر عنه أصوات أثناء الجماع .
المزلاقات التي تستخدم	يمكن للمستخدمين إستعمال المزلاقات	يمكن للمستخدمات إستعمال المزلاقات
القطع أو الانزلاق	قد يحدث به قطع بنسبة أكبر عن الواقى النسائي .	قد يحدث به انزلاق بنسبة أكبر عن الواقى الذكري .
متى يتم إزالته	يجب سحب القضيب من المهبل بينما يكون منتصباً .	يمكن تركه في المهبل بعد إنسحاب القضيب ، ولكن يجب إزالته من المهبل قبل أن تقف السيدة .
قدر الحماية التي يوفرها	يغطي ويحمى العضو الذكري ، ويحمى الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة .	يغطي فرج المرأة من الداخل و من الخارج ، و كذلك قاعدة القضيب .
كيفية التخزين	يحفظ بعيداً عن الحرارة و الضوء والرطوبة .	الواقيات من البلاستيك لا تتلف بتأثير الحرارة أو الضوء أو الرطوبة .
إعادة الاستخدام	لا يمكن إستخدامه مرة أخرى .	إعادة الاستخدام لا يوصى بها (انظر الواقى النسائي سؤال ٥ صفحة ٢٢٠) .
التكلفة ومدى توافر الواقى	متوافر على نطاق واسع و قليل التكلفة .	غالباً أعلى في الثمن ، وأقل توافراً من الواقى الذكري (أنظر الواقى النسائي سؤال ١٠ صفحة ٢٢٠) .

مقارنة اللوالب الرحمية

المميزات	اللوالب النحاسية	لوالب الليفونورجستريل
الفعالية	تقريبا تتساوى الفاعلية ، حيث أنهما يعتبران من أكثر الوسائل فعالية .	
مدة الاستخدام	تم الاتفاق على أن تكون ١٠ سنوات	تم الاتفاق على أن تكون ٥ سنوات .
نمط النزف	الحيض الشهري يستمر لمدة أطول وبكمية دم أكثر ، أو في صورة نزيف غير منتظم ، وآلم أو تقلصات أكثر مصاحبة للدورة الشهرية .	تزيد نسبة حدوث النزف الغير منتظم أو التقيط في أول بضعة أشهر من الاستخدام . بعد مرور عام ، غالبا ينقطع الحيض الشهري . تسبب كمية أقل من النزف عن الذي تسببه اللوالب النحاسية .
الأنيميا	قد يساهم في حدوث أنيميا نقص الحديد في الدم ، إذا كانت السيدة تعاني بالفعل من نقص مخزون الحديد في الجسم وقت التركيب .	قد تساعد في منع حدوث أنيميا نقص الحديد .
الأسباب الرئيسية للتوقف عن الاستخدام	زيادة كمية النزف و الآلم .	انقطاع الحيض الشهري ، والأعراض الجانبية للهرمون .
المزايا الأخرى (غير منع الحمل)	قد تساعد في الحماية من الإصابة بسرطان بطانة الرحم .	علاج مؤثر للنزيف المستمر و الشديد (بدلا عن استئصال الرحم) . قد يساعد أيضا في علاج الآلام المصاحبة للحيض الشهري . يمكن إستخدامه كمصدر للبروجستين كعلاج بالهرمونات التعويضية .
الاستخدام بعد الولادة	يمكن تركيبه حتى ٤٨ ساعة بعد الولادة .	يمكن تركيبه بعد ٤ أسابيع من الولادة .
الاستخدام كوسيلة منع حمل اضطرارية	يمكن إستخدامه خلال ٥ أيام من حدوث الجماع الغير محمى .	لا يوصى بإستخدامه .
التركيب	يتطلب تدريب من نوع خاص ، ولكنه أسهل في التركيب عن لولب الليفونورجستريل .	يتطلب تدريب من نوع خاص ، وتقنيات فنية من نوع فريد لتركيبه ، وقد تعاني السيدة من إغماء ، آلم ، غثيان أو قيء أثناء التركيب .
التكلفة	أرخص	أعلى

الإستخدام الصحيح للواقي الذكري

١ . يتم استخدام واقي جديد مع كل جماع .



٢ . قبل أي ملامسة لفرج السيدة ، يتم وضع الواقي الذكري على قمة القضيب المنتصب بحيث يكون الجانب الملفوف علي نفسه ، و الذي سيتم دحرجة إلى الخارج .



٣ . يتم فرد و دحرجة الواقي الذكري بالكامل حتى قاعدة العضو الذكري .



٤ . بعد القذف ، يتم تثبيت حافة الواقي في مكانها ، ثم يتم سحب القضيب و هو ما زال منتصباً .



٥ . يتم التخلص الآمن من الواقي المستخدم .



تشريح الجهاز التناسلي للأنثى

وكيف تعمل وسائل منع الحمل في السيدات:

تشريح الأعضاء التناسلية الداخلية

قناتي فالوب

تقطع البويضة رحلتها من أحد المبيضين إلى الرحم خلال واحدة من هذه الأنابيب، كل شهر. يحدث الإخصاب للبويضة عند ملاقاتها لحيوان منوي في أحدي الأنبوتين. تعقيم السيدات يشمل قطع أو وضع كلبسات علي الأنابيب لكي تمنع تقابل الحيوان المنوي مع البويضة. أيضا، اللوالب الرحمية تؤدي إلى حدوث بعض التفاعلات الكيميائية، والتي تضعف الحيوان المنوي قبل وصوله إلى هذه الأنابيب.

الرحم

وهو المكان الذي تنمو فيه البويضة المخصبة لتصبح جنينا كامل النمو. يتم تركيب اللوالب الرحمية في داخله، والتي تمنع حدوث الحمل عن طريق منع تلقيح البويضة في الأنابيب، وأيضا تقوم اللوالب الرحمية النحاسية، بقتل الحيوانات المنوية أثناء مرورها داخل الرحم.

المبيض

العضو الذي تنمو فيه البويضات وتخرج منها واحدة كل شهر. طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة للطبيعية والوسائل الهرمونية وبالأخص التي تحتوي على هرمون الاستروجين، تمنع خروج البويضات من المبيضين. طرق الوعي بفترة الخصوبة، تتطلب معرفة الوقت الذي تخرج فيه البويضة من المبيض، وتجنب حدوث جماع غير محمي في هذا التوقيت.

بطانة الرحم

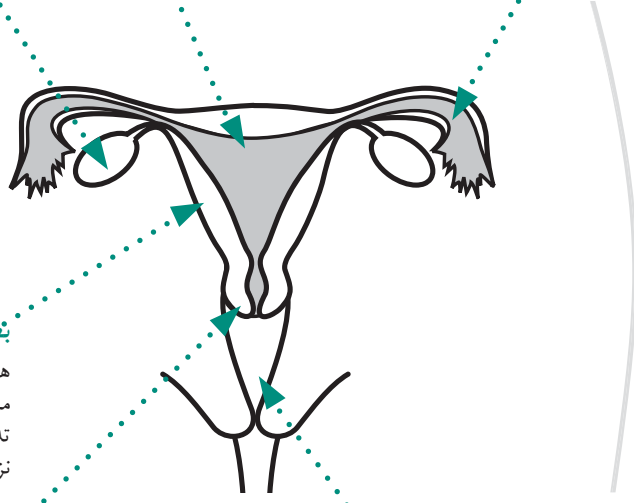
هي الطبقة التي تغطي الرحم من الداخل، ويزداد سمكها تدريجيا، حتى تسقط، أثناء نزول دم الحيض الشهري.

عنق الرحم

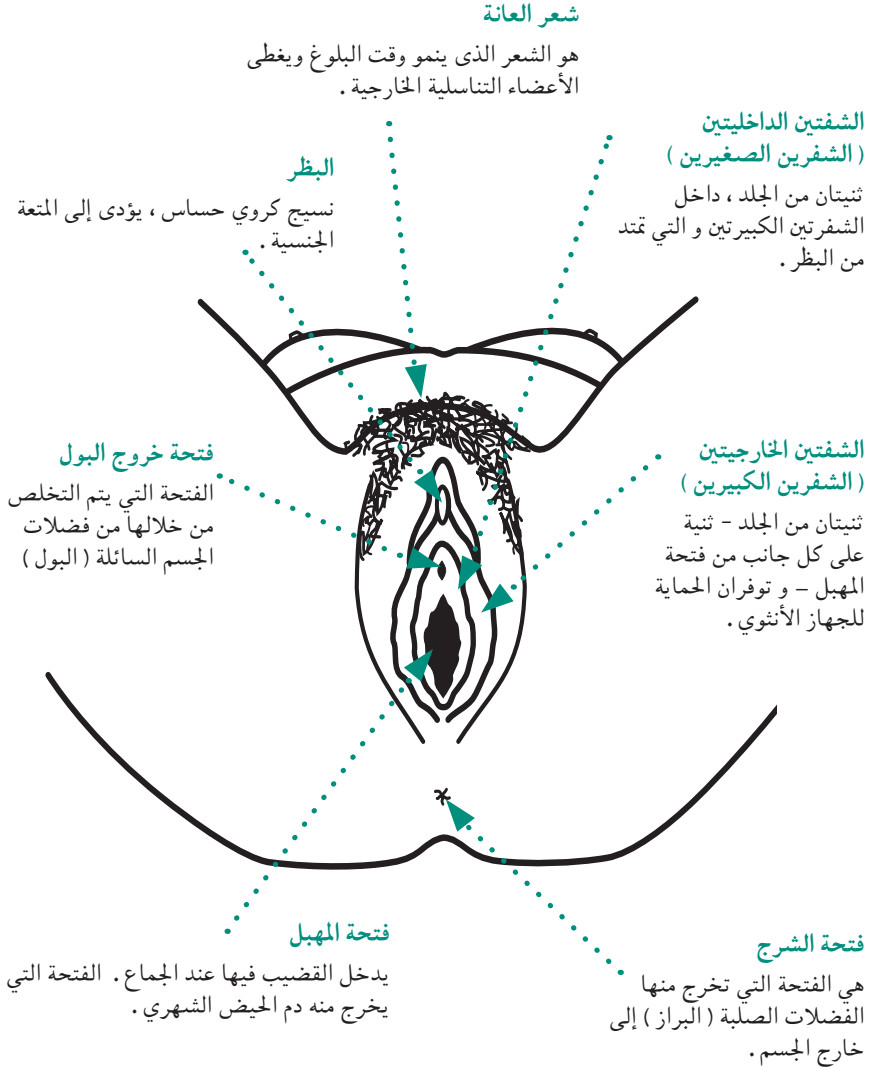
الجزء السفلي من الرحم، والذي يمتد داخل الجزء العلوي من المهبل، ويفرز سائل مخاطي. تعمل الوسائل الهرمونية على زيادة لزوجة هذا السائل المخاطي، فيمنع مرور الحيوانات المنوية من خلال عنق الرحم. بعض الطرق التي تعتمد على الوعي بفترة الخصوبة، تعتمد على مراقبة هذا السائل المخاطي من عنق الرحم. الحاجز المهبلية وغطاء عنق الرحم والأسفنجية، تعمل على تغطية عنق الرحم، فتمنع مرور الحيوانات المنوية.

المهبل

يصل الأعضاء التناسلية الخارجية بالرحم. الحلقة المركبة توضع داخل المهبل حيث تخرج قدرا من الهرمونات والذي يمتص من خلال جدار المهبل. الواقي النسائي يوضع داخل المهبل ليشكل عازلا يمنع الحيوانات المنوية من المرور خلال عنق الرحم. المبيدات المنوية توضع داخل المهبل تقتل الحيوانات المنوية.



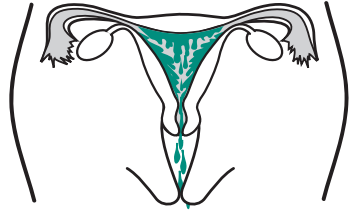
تشرح الأعضاء التناسلية الخارجية



الدورة الشهرية

1 من اليوم ١ إلى اليوم ٥ :

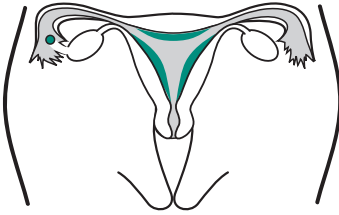
نزول دم الحيض الشهري



غالبا، يستمر نزول الدم من ٢ إلى ٧ أيام، وفي المتوسط ٥ أيام.

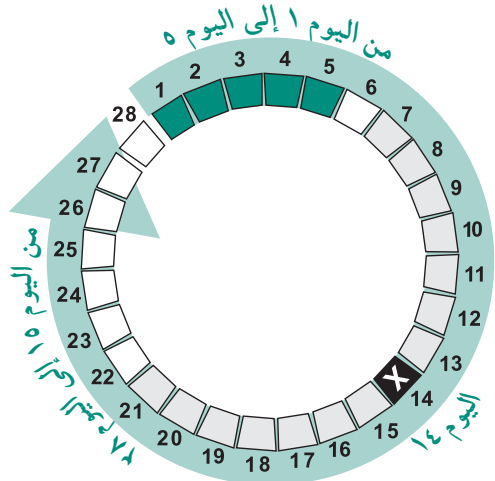
إذا لم يحدث حمل، يسقط الجدار المبطن للرحم، ويخرج من خلال فتحة المهبل إلى الخارج في صورة دم الحيض الشهري، و يعرف أيضا باسم الطمث. انقباضات الرحم في تلك الفترة قد تؤدي إلى بعض التقلصات، وبعض السيدات تنزف لمدة قصيرة (على سبيل المثال لمدة يومين)، والبعض الآخر قد يستمر النزيف لدهين لمدة قد تصل إلى ٨ أيام. النزيف قد يكون بسيط أو شديد، وإذا حدث تخصيب للبويضة بواسطة الحيوان المنوي للرجل، قد تصبح السيدة حامل، ويتوقف نزول الحيض الشهري.

2 اليوم ١٤ :
خروج البويضة



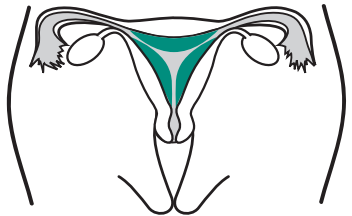
غالبا يحدث ذلك بين اليوم السابع إلى اليوم ٢١ من الدورة الشهرية، وفي الأغلب حول اليوم ١٤ من الدورة الشهرية.

في معظم الحالات، يتبادل المبيضان أخراج بويضة واحدة كل شهر. تتحرك البويضة داخل قناة فالوب في اتجاه الرحم، وقد يتم تخصيبها بواسطة حيوان منوي قادم من المهبل.



3 من اليوم ١٥ إلى اليوم ٢٨ :

زيادة سمك بطانة الرحم



غالبا تستغرق ١٤ يوما من وقت التبويض

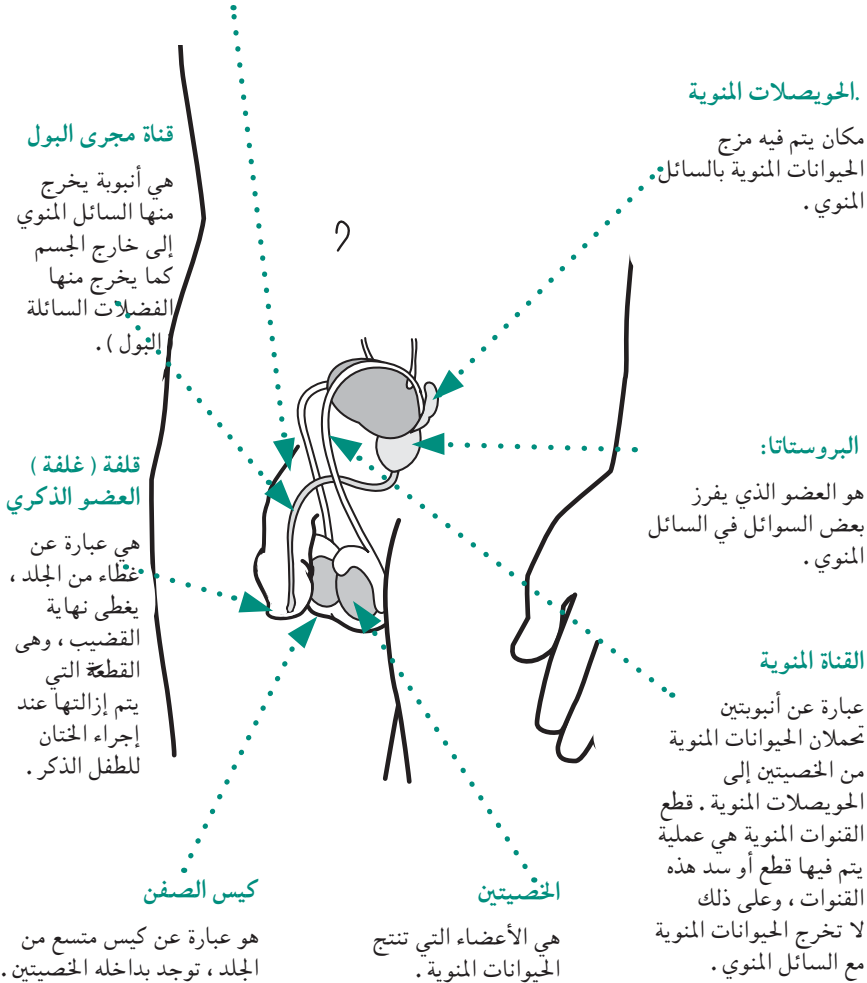
يزداد سمك بطانة الرحم في ذلك الوقت لإستعدادا لاستقبال البويضة المخصبة. وفي الأغلب لا يحدث حمل، وتذوب البويضة التي لم يتم تخصيبها في الجهاز التناسلي.

تشرح الجهاز التناسلي للذكر

كيف تعمل وسائل منع الحمل في الرجال:

القضيب (العضو الذكري)

هو العضو الجنسي لدى الرجل، وهو عبارة عن نسيج أسفنجي، يزداد حجمه، و صلابته عند الإثارة الجنسية. عند القذف يخرج سائل يعرف باسم السائل المنوي، يحتوي على الحيوانات المنوية عند وصول الرجل إلى قمة النشوة الجنسية (رعشة الجماع). الواقي الذكري يغطي القضيب، ويمنع دخول الحيوانات المنوية إلى داخل المهبل. سحب العضو الذكري من مهبل السيدة قبل القذف يؤدي إلى تجنب (دخول الحيوانات المنوية داخل المهبل (الجماع الناقص أو القذف خارج المهبل



التعرف على الصداع النصفي والأعراض المنذرة بحدوثه

التعرف على السيدات اللاتي يعانين من الصداع النصفي وأو اللاتي تحدث لهن الأعراض المنذرة بحدوثه أمر هام نظرا للزيادة النسبية في مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية بين هؤلاء المرضى . بعض وسائل منع الحمل الهرمونية يمكن أن تؤدي إلى زيادة نسبة هذه الخطورة .

الصداع النصفي (الشقيقة)

- عبارة عن ألم نابض شديد في الرأس يتكرر دائما ، وغالبا ما يكون على ناحية واحدة من الرأس ، يمكن أن يستمر من ٤ ساعات حتى ٧٢ ساعة .
- تزيد حدة الصداع النصفي مع الحركة
- قد يصاحب الصداع النصفي غثيان أو قيء أو حساسية للأضواء أو الضوضاء .



العلامات المنذرة بحدوث الصداع النصفي

- اضطراب في الجهاز العصبي ، يؤثر على الرؤية ، وفي أحيان أخرى على حاسة اللمس أو النطق .
- غالبا وفي معظم حالات الأعراض المنذرة بحدوث الصداع النصفي يعاني المرضى من وجود منطقة شديدة الاضائة يفقد المريض الرؤية فيها ، و تكون في عين واحدة ، و تزداد في الحجم ، وتتحول إلى شكل هلالى ذو حواف متعرجة .

- في حوالي ٣٠٪ من الحالات التي تعاني من الأعراض المنذرة بحدوث الصداع النصفي تشعر السيدة بإحساس كوخز الإبر في يد واحدة ، ينتشر إلى أعلى نحو الذراع ، و يصيب جانب واحد من الوجه . بعض الحالات تعاني من اضطرابات في النطق . رؤية بقع داكنة أو مبيض من النور والتي غالبا ما تصاحب حدوث الصداع النصفي ليست من العلامات المنذرة بحدوث الصداع النصفي .

- تبدأ الأعراض المنذرة بحدوث الصداع النصفي ببطء على مدار دقائق ، وتختفي في خلال ساعة ، وبالتحديد قبل بداية الصداع (حدوث عنامة مفاجئة في عين واحدة ، وبالأخص مع الإحساس بالوخز الذي يشبه وخز الدبابيس أو المسامير أو ضعف في الذراع أو الساق على الناحية الأخرى ، قد تعنى الإصابة بالسكتة الدماغية) .

التعرف على الصداع النصفي

للسيدات اللاتي يردن استخدام الوسائل الهرمونية* أو اللاتي يستخدمونها بالفعل، إذا ذكرت السيدة أنها تعاني من صداع شديد، فيجب أن توجه إليها الأسئلة التالية، للتمييز بين الصداع العادي والصداع النصفي. إذا كانت إجابة السيدة "نعم" لأي سؤالين من الأسئلة التالية، فهي في الأغلب تعاني من صداع نصفي. يجب أن تستمر في سؤالها للتعرف على وجود العلامات المنذرة بحدوث الصداع النصفي والموجودة فيما بعد.

١. هل تشعر هذا الصداع بأنك مصابة بمرض في معدتك؟
٢. هل حينما تشعرين بهذا الصداع، يضايقك الضوء أو الضوضاء أكثر من الأوقات التي لا تعاني فيها من الصداع؟
٣. هل تصابين بصداع يجعلك تتوقفين عن عملك، أو أداء أعمالك أو أنشطتك الروتينية المعتادة، لمدة يوم أو أكثر؟

الأعراض المنذرة بحدوث الصداع النصفي

يتم توجيه السؤال التالي للتعرف على أكثر الأعراض المنذرة بحدوث الصداع النصفي:

١. هل سبق وأن عانيت من الشعور بضوء ساطع في عينيك أستمتر من ٥ إلى ٦٠ دقيقة؟ أو فقد لوضوح الرؤية في عين واحدة، يتبعه حدوث الصداع؟ (السيدات اللاتي يعانين من هذا النوع من الأعراض المنذرة غالباً ما يرفعون يد واحدة بجانب رأسهم عند وصفهم لتغير الرؤية. بعض الحالات الشعور بالضوء الساطع، لا يتبعه صداع).

إذا كان الصداع الذي تعاني منه السيدة، ليس نصفيًا، والسيدة لا ينتابها الشعور بتلك الأعراض المنذرة، يمكنها أن تستخدم أو تستمر في استخدام الوسائل الهرمونية، إذا كانت لاثقة طبيًا لاستخدام هذا النوع من الوسائل. إذا حدث أي تغيير لاحق في نوع الصداع الذي تعاني منه المنتفحة، يجب تقييم الحالة من جديد.

هل تستطيع السيدة التي تعاني من الصداع النصفي و/أو الأعراض المنذرة بحدوثها استخدام الوسائل الهرمونية؟

في الأماكن التي يصعب فيها الحكم الأكلينيكي: نعم = نعم يمكنها الاستخدام لا = لا يمكنها الاستخدام
 م = الإستمرارية ا = البدء

الوسائل الهرمونية المركبة*		الوسائل التي تحتوي على البروجستين فقط [§]		الصداع النصفي
أ	م	أ	م	
بدون أعراض منذرة				
نعم	لا	نعم	نعم	السن أقل من ٣٥ سنة
لا	لا	نعم	نعم	السن أكبر من ٣٥ سنة
لا	لا	نعم	لا	المصحوب بأعراض منذرة في أي سن

* الوسائل الهرمونية المركبة: أفراس منع الحمل المركبة، الحقن الشهرية، اللاصقة المركبة، والحلقة المهبلية المركبة.

§ الوسائل التي تحتوي على بروجستين فقط: أفراس البروجستين فقط، حقن البروجستين فقط، والكبسولات.

البدائل الأخرى للتعرف على الحمل

يمكن للسيدة البدء في استخدام أحدي وسائل منع الحمل الهرمونية ، أو في أغلب الحالات تستطيع تركيب اللولب الرحمي ، في أي وقت إذا كانت متأكدة بقدر كبير من عدم وجود حمل . وهذا يشمل ، عدد محدد من الأيام من بداية نزول دم الحيض الشهري ، اعتمادا على الوسيلة .

في الأوقات الأخرى من الدورة الشهرية ، قائمة المراجعة في صفحة ٣٧٢ يمكن إستخدامها للتأكد إلى حد كبير من عدم وجود حمل .

السيدة التي تكون إجابتها "لا" علي كل الأسئلة الموجودة في قائمة المراجعة ، قد تكون أو لا تكون حامل . وفي معظم الأحوال ، هؤلاء السيدات سيحتاجون إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية* والانتظار حتى موعد نزول الحيض الشهري التالي ، أو إلي حين أن يصبح من الواضح عدم وجود حمل .

في بعض الحالات قد يرغب مقدمو الخدمة من التأكد من الحمل بطرق أخرى مختلفة ، و للقيام بذلك ، يستطيع مقدم الخدمة إتباع إحدى المجموعات الإرشادات التالية بما يتناسب مع خبرته و درجة تدريبه .

هذه الاختيارات قد تكون نافعة و بالأخص عندما يكون هناك سبب آخر لتأخر نزول الحيض الشهري لدى السيدة ، غير الحمل ، وهذه الأسباب تشمل:

- السيدات اللاتي وضعن منذ أكثر من ٦ شهور ويرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية .
- استمرار انقطاع الحيض الشهري لدى السيدات اللاتي كن يستخدمن حقن البروجستين فقط ، وتوقفن عن إستخدامها حديثا .
- السيدات اللاتي تعانين من حالة مرضية مزمنة تسببت في انقطاع الحيض الشهري .

تقييم وجود الحمل

إذا توافر اختبار للحمل:

- يتم عمل اختبار حمل في البول للسيدة إذا كان متوافرا ، أو تحويلها لعمله في مكان آخر . إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية ، يتم إعطاؤها وسيلة منع الحمل التي تريدها .

إذا لم يتوافر اختبار للحمل ، ولكن مقدم الخدمة يستطيع فحص السيدة مهبليا بكلتا

يديه:

- يتم اخذ التاريخ الطبي من السيدة ، ومتى كان آخر حيض شهري ، و إذا كانت تعاني من أى من أعراض أو علامات الحمل (أنظر الأعراض في الصفحة القادمة) .
- يتم عمل فحص للحوض بكلتا اليدين لتقدير حجم الرحم ، حتى يمكن لمقدم الخدمة تقدير حجم الرحم حاليا لمقارنته بالحجم في وقت لاحق .
- يتم إعطاء السيدة وسيلة منع حمل إضافية وتعليمها كيفية إستخدامها ، بالطريقة الصحيحة والمنظمة . أطلب من السيدة العودة مرة أخرى بعد ٤ أسابيع ، أو عندما يأتيها الحيض الشهري ، أيهما يأتي أولا .

* وسائل منع الحمل الاضافيه تشمل: استخدام الواقي الذكري أو النسائي ، المبيدات المنوية ، الجماع الناقص (القذف خارج المهبل) ، أو الامتناع عن الجماع ، مع ضرورة إخبار السيدة أن المبيدات المنوية و الجماع الناقص هما أقل الوسائل فعالية في منع حدوث الحمل ، وان أمكن يتم إعطاؤها الواقي الذكري .

عند عودة السيدة:

- إذا عادت أثناء نزول الحيض الشهري ، يتم إعطاؤها وسيلة منع الحمل التي تريدها .
- إذا كان الحيض الشهري لم يعد بعد مرور ٤ أسابيع ، يتم عمل فحص الحوض للمرة الثانية:
 - السيدة التي كان لديها الحيض الشهري في وقت سابق للزيارة ، في الأغلب ستكون حامل ، وفحص الحوض سيظهر كبير بسيط في حجم الرحم .
 - إذا كان حجم الرحم ليس كبيرا ، ولا تعاني من أي من أعراض أو علامات الحمل ، وكانت تستخدم وسيلة منع الحمل الإضافية بطريقة منتظمة وصحيحة ، يتم إعطاء السيدة وسيلة منع الحمل التي تريدها ، ولكنها قد تحتاج إلى الاستمرار في استخدام وسيلة منع الحمل الإضافية لعدد من الأيام ، حسب نوع الوسيلة التي ستستخدمها .

إذا لم يتوافر اختبار الحمل أو الفحص المهبلي بكلتا اليدين :

- يمكن المقدم الخدمة أن يعطي السيدة وسيلة منع حمل إضافية ، ويطلب منها العودة مع عند نزول الحيض الشهري التالي أو بعد مرور ١٢-١٤ أسبوعا أيهما يأتي أولا .
- عند عودة السيدة:

- إذا عادت أثناء نزول حيضها الشهري ، يتم إعطاء السيدة وسيلة منع الحمل التي تريدها .
- إذا عادت السيدة بعد مرور ١٢ - ١٤ أسبوعا ولم ينزل عليها دم الحيض الشهري:
 - إذا كانت حاملا فيمكن تحسس الرحم عن طريق فحص الجدار الأسفل للبطن .
 - إذا كان حجم الرحم ليس كبيرا ، ولا تعاني السيدة من أي من أعراض أو علامات الحمل ، وكانت تستخدم وسيلة منع الحمل الإضافية بطريقة منتظمة وصحيحة ، يتم إعطاء السيدة وسيلة منع الحمل التي تريدها ، ولكنها قد تحتاج إلى الاستمرار في استخدام وسيلة منع الحمل الإضافية لعدد من الأيام ، حسب نوع الوسيلة التي ستستخدمها .

أطلب من السيدة العودة مرة أخرى إلى العيادة في أي وقت إذا اعتقدت أنها حامل ، أو عندما تعاني من أعراض أو علامات الحمل (أنظر لأسفل) . إذا شك مقدم الخدمة في سبب صحي آخر وراء انقطاع الحيض الشهري للسيدة ، يجب تحويلها للتقييم والعلاج .

علامات وأعراض الحمل

- غثيان .
- ألم بالثدي .
- إرهاق .
- قيء .
- زيادة مرات التبول .
- زيادة الحساسية للروائح .
- تغيرات مزاجية .
- زيادة في وزن الجسم .

قائمة الحمل

يتم سؤال السيدة الأسئلة من رقم (١) إلى رقم (٦) ، و بمجرد إجابة السيدة "نعم" لأي من الأسئلة ، يتم التوقف عن الأسئلة وإتباع التعليمات المذكورة أسفل .

نعم	لا
	١ هل وضعتي طفل منذ أقل من ٦ شهور مضت؟ هل ترضعين رضاعة طبيعية مطلقة أو شبه مطلقة؟ و لم تشاهدي الحيض الشهري منذ ذلك التاريخ؟
	٢ هل امتنعتي عن الجماع منذ آخر حيضة شهرية أو منذ آخر ولادة؟
	٣ هل رزقت بطفل في آخر ٤ أسابيع؟
	٤ هل كانت آخر حيضة شهرية منذ ٧ أيام (أو منذ ١٢ يوم إذا كانت المنتفعة تخطط لتكوين اللولب الرحمي)؟
	٥ هل حدث لك إجهاض في الأيام السبع الماضية؟ (آخر ١٢ يوم إذا كانت المنتفعة تخطط لتكوين لولب رحمي)؟
	٦ هل كنت تستخدمين وسيلة لمنع الحمل يمكن الاعتماد عليها بطريقة صحيحة ومنظمة؟



إذا كانت إجابة المنتفعة "نعم" لواحد من الأسئلة على الأقل، ولا تعاني من أي من أعراض أو علامات الحمل، يمكن أن يتم إعطاؤها وسيلة لمنع الحمل التي اختارتها .



إذا كانت إجابة السيدة "لا" لكل الأسئلة ، لا يمكن التأكد بقدر كبير من عدم حدوث الحمل ، ويجب على السيدة الانتظار لحين نزول الحيض الشهري التالي أو تقوم بعمل اختبار للحمل .

إذا نسيت أحد الأقراص



تناولي الحبة فور تذكرها ، استمري في تناول قرص يومياً بعد ذلك .
أيضاً ...

إستخدمي الواقي الذكري أو تجنبى الجماع لمدة السبعة أيام التالية

إذا نسيت ٣ حبات أو أكثر ، أو إذا بدأت الشريط متأخرة ٣ أيام أو أكثر



لمدة



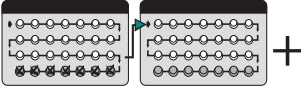
أو



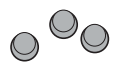
أتركي الأقراص الغير هرمونية (أو تخطي الأسبوع الذي لا يتم فيه تناول أقراص) ، وابدئي تناول الأقراص في الحال من الشريط التالي .

إستخدمي الواقي الذكري أو تجنبى الجماع لمدة السبعة أيام التالية

إذا نسيت ٣ حبات في الأسبوع الثالث من تناول الحبوب



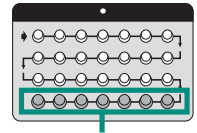
+



تخلصي من الحبوب المنسية ، واستمري في تناول الأقراص مرة يومياً .



إذا نسيت أخذ أياً من الأقراص الغير هرمونية (آخر ٧ أقراص في الشريط الذي يحتوي على ٢٨ قرصاً



أقراص غير هرمونية

مقارنة فعالية وسائل منع الحمل المختلفة

أكثر كفاءة

أقل من حالة حمل لكل ١٠٠ سيدة في العام

كيف تجعلين وسيلتك أكثر فعالية

الكبسولات- اللولب الرحمية- ربط الأنابيب:
بعد العملية ، التقليل أو لا شيء يجب على السيدة عمله .

قطع القنوات المنوية للرجل:
يتم استخدام وسيلة أخرى لمدة ٣ شهور بعد العملية

الحقن : الحصول على الحقنة في موعدها .

انقطاع الطمث نتيجة للرضاعة الطبيعية
(لمدة ٦ شهور) : تستمر الرضاعة بصفة دائمة ليلا ونهارا .

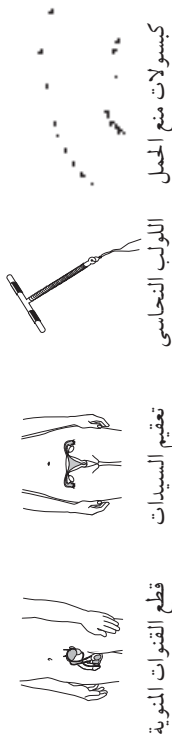
أقراص منع الحمل: تناول حبة واحدة يوميا .
اللاصقة و الحلقة المهبلية: تترك في مكانها ويتم تغييرها في موعدها .

الواقيات و الحاجز المهلي: يتم استخدامها بالطريقة الصحيحة مع كل جماع .

طرق الوعي بفترة الخصوبة: تجنب الجماع
أو استخدام الواقي أثناء فترة الخصوبة . [الطرق الجديدة:
طريقة الأيام المثالية و طريقة اليومان] وقد تكون أسهل في
الاستخدام .

الجماع الناقص و المبيدات المنوية: يتم

استخدامها بالطريقة الصحيحة مع كل جماع .

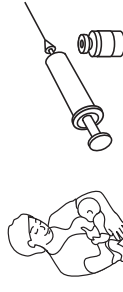


كيسولات منع الحمل

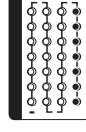
اللولب النحاسي

تقليم السيدات

قطع القنوات المنوية



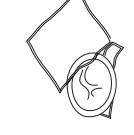
الحقن الشهرية
انقطاع الحيض بسبب
الرضاعة الطبيعية



تنظيم الأسرة
الإضطراري



اللاصقة المركبة
الحلقة المهبلية
المركبة



الواقي الذكري



الحاجز المهلي



الواقي النسائي



طرق الوعي بفترة الخصوبة



العزل أو الجماع الناقص
أو القذف الخارجي



المبيدات المنوية

أقل كفاءة

حوالي ٣٠ حالة حمل لكل
١٠٠ سيدة في العام .