

وسائل منع الحمل

يمكنكم الحصول
على وسائل منع
الحمل مجاناً من
مراكز صحة الأسرة
ومراكز الصحة
العامة.

لماذا تنظيم الأسرة مهم؟

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

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

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

مؤسسة الصحة العامة التركية
رئاسة دائرة صحة المرأة والصحة الإنجابية
www.thsk.gov.tr

هناك وسائل مختلفة للرجال
والنساء لمنع الحمل غير المرغوب.

ما هو وسائل منع الحمل؟

الوسائل المطبقة لأجل النساء

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

يتم إعداد هذه الحبوب في شكل حزمات 21 يوماً، أو 28 يوماً. لابد من تناولها كل يوم عدد واحد منها بصورة منتظمة دون التسيان. الوقت الأنسب للبدء بالحبوب هو البوم الأول من الدورة الشهرية. ومع ذلك يمكن تناولها خلال الأيام الخمسة الأولى أيضاً دون وسيل إضافية ان كانت الطمث منتظما. كما يمكن تناول الحبوب فيما بين الأيام 6 و28 من الدورة الشهرية ان كانت متأكدة من عدم الإنجاب، ولكن يمكن استخدام وسيلة إضافية (الواقي) خلال الأيام 7 الأولى. ان تستخدم حبوب من طراز 21 قرصا فلا بد من البدء بقرص جديد في اليوم 8 بعد التوقف لـ 7 أيام سواء كان الطمث حدث او لا. وان يوجد في الحزمة 28 قرصا فلا بد من البدء بالحزمة الثانية دون توقف.

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

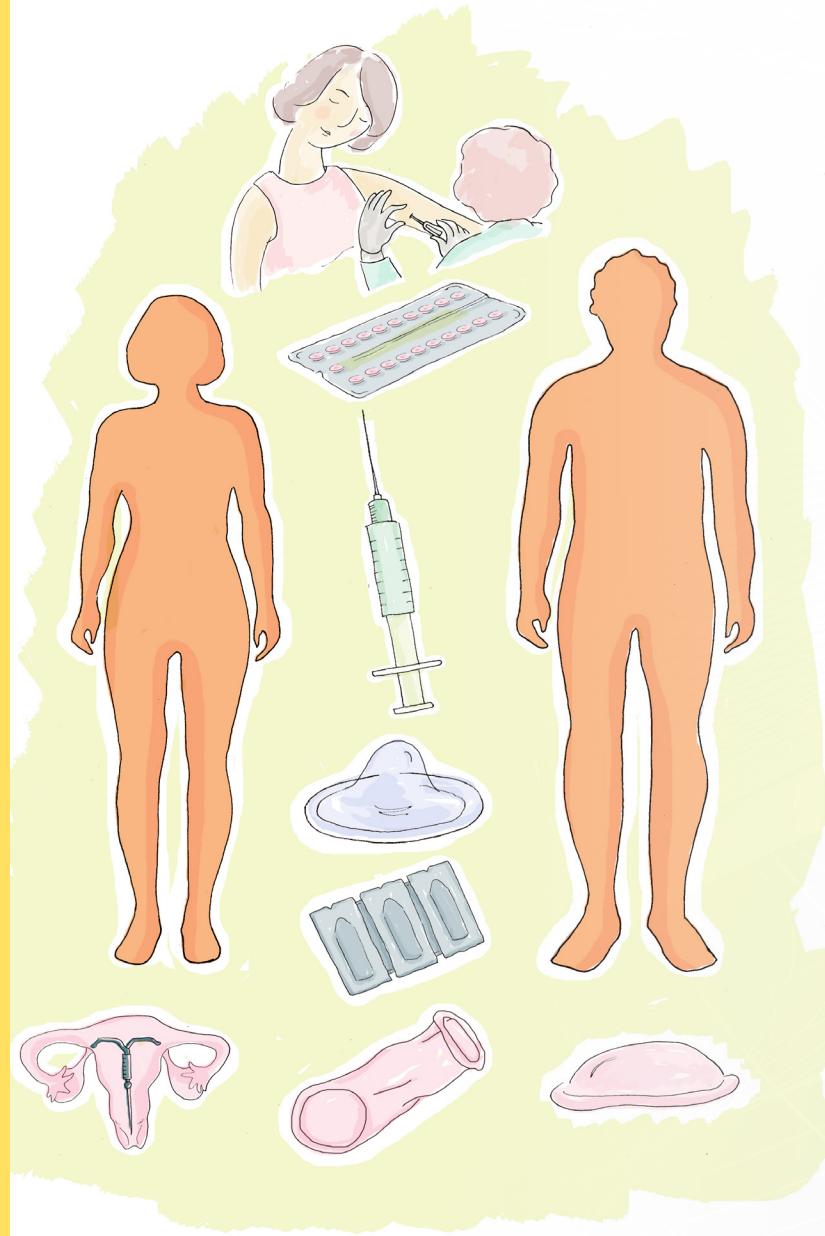
إبر منع الحمل: لها تأثير مثل تأثير حبوب منع الحمل، ووقايتها عالية. توجد لها في تركيا تطبيقات في شكل شهر واحد وثلاثة أشهر. لابد من تطبيقها من قبل موظف صحي. أكثر التأثيرات المواجهة في هذه الإبر هي في الغالب الدم الظاهر في شكل التلطّخ والبقع او قد يكون الانقطاع من الطمث، إلا أن هذه الحالات ليست آثاراً جانبية.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

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

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

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

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



الطرق المطبقة لأجل الرجال

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

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

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