

البدء في استخدام وسائل منع الحمل بعد الإنجاب

(Starting Contraception After Having A Baby – Arabic)
مساعدتك على اختيار وسيلة منع الحمل التي تناسبك

ما المهم؟

تعود الحاجة إلى استخدام وسائل منع الحمل مرة أخرى بسرعة "فائقة" - بعد انقضاء 3 أسابيع من ولادة طفلك ، لذلك فمن الأفضل البدء في وقت أقرب.

سيؤكد الموظفون في المستشفى أو المجموعة المجتمعية من أنه يمكنك الحصول على الطريقة التي اخترتها بسهولة وبسرعة ، للسماح لك ببدء استعمالها بمجرد إنجاب طفلك "ياريث كنا ناقشنا ذلك وكان ذلك خيارا في حملي الأخير. وقعت حاملا مرة أخرى عندما كان عمر أصغرهم خمسة أشهر فقط. وكنت أعلم أنني كنت بحاجة لحجز موعد للزرع ، لكن إيجاد وقت ورعاية الأطفال كان مستحيلا مع طفلين دون سن الثالثة."

ناتاشا ، 27 عامًا من كلايدبانك ، غلاسكو.

خيارات منع الحمل

هناك العديد من وسائل منع الحمل الفعالة والآمنة جدًا وهي مثالية لمن أنجبوا للتو. سنناقش هذه الأساليب أولاً.

- الغرسة
- الجهاز الهرموني داخل الرحم - (IUS) "اللؤلؤ الهرموني"
- اللؤلؤ النحاسي الرحمي - (IUD) "اللؤلؤ غير الهرموني"
- الحقنة

نحن نعلم أن النساء اللواتي يستخدمن طرقًا رحيمة (لوالب هرمونية وغير هرمونية) وقرسات أقل عرضة بأربع مرات للحمل غير المخطط له مقارنة بالنساء اللواتي يستخدمن طرقًا أخرى. ولكن ، إذا كنت متأكدة من أنك لا تريدين المزيد من الأطفال ، فقد ترغب في التفكير في التعقيم. عادةً ما يكون الخيار الأفضل هو تعقيم الذكور (قطع القناة الدافقة). هناك مجموعة كاملة من وسائل منع الحمل الأخرى التي غالبًا ما تختارها النساء. وهي فعالة أيضًا ولكن يجب استخدامها بشكل صحيح لمنع الحمل.

- حبة بروجسترونية المفعول فقط (هرمون واحد)
- وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة (هرمونين)
 - حبوب منع الحمل
 - لصقة منع الحمل
 - الحلقة

- الواقيات الذكرية - يمكن أن تمنع أيضًا انتشار العدوى المنقولة جنسيًا. يمكن لها الفشل كوسيلة لمنع الحمل في 18 امرأة من كل 100

اقرأ هذه النشرة للحصول على مزيد من المعلومات التفصيلية حول كل طريقة وفكرة أفضل عما قد يناسبك. ستناقش القابلة معك وسائل منع الحمل خلال إحدى زيارتك السابقة للولادة.

منع الحمل والرضاعة الطبيعية



هناك العديد من خيارات منع الحمل المتاحة أثناء الرضاعة الطبيعية. يجب ألا تؤثر هذه على طفلك أو حليب الثدي (تم ذكرهما بالتفصيل في هذه النشرة). ليست الرضاعة الطبيعية أكثر الطرق ثقة لمنع الحمل (عادة ما تفشل في 24 امرأة من كل 100). ومع ذلك ، تقل احتمالية حدوث الحمل إذا:

- كان عمر طفلك أقل من ستة أشهر و
- لم تبدأ عاداتك الشهرية من جديد و
- كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية كاملة ليلاً ونهاراً بدون زجاجة إطعام (أي بمعدل مرة كل 4 ساعات خلال النهار و 6 ساعات ليلاً).

إذا كنت تعاني من مشاكل في الرضاعة الطبيعية أو توفر الحليب ، يجب عليك الاتصال بمركز تغذية الرضع في المستشفى للحصول على المشورة.
(انظر قسم المعلومات في الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل).



شريحة منع الحمل (الغرسة)

الشريحة عبارة عن أنبوب صغير ، بحجم عود الثقاب المثني الذي يتم إدخاله تحت جلد الجزء العلوي من ذراعك. تفرز الشريحة هرمون يسمى بالبروجسترون الذي يمنع المبايض من إفراز البويضات ويزيد من كثافة مخاط عنق الرحم ، مما يساعد على منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة في المقام الأول.

المزايا

- يمكن إدخالها بمجرد ولادة طفلك ، قبل مغادرة المستشفى
- يدوم لمدة ثلاث سنوات
- تفشل فعاليته لفي 5 نساء من كل 10000 امرأة
- عودة سريعة للخصوبة عند الإزالة
- قد تكون فترات العادة الشهرية أقل غزارة
- مناسب للنساء المرضعات
- تثبيتها وانسيها

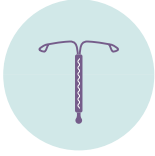
السلبات

- فترات العادة الشهرية غير منتظمة محتملة (أو عدم وجود فترات)

متى يمكنني البدء في استخدام هذا بعد ولادة طفلي؟

مباشرة بعد ولادة طفلك. يمكن تثبيتها في المستشفى قبل العودة إلى المنزل

الجهاز الهرموني داخل الرحم (IUS)



اللؤلؤ الهرموني (IUS) هو جهاز صغير على شكل حرف T يتم وضعه في الرحم (الرحم). وهو يمنع الحمل عن طريق الحفاظ على رقة بطانة الرحم، وغالبًا ما يكون لدى النساء فترات أخف أو بدون عادات شهرية.

المزايا

- تدوم حتى خمس سنوات
- تفشل في امرأتين من كل 1000 امرأة
- قد تتمكن من إدخاله بمجرد ولادة طفلك (في جناح التوليد) أو خلال عمليات الولادة القيصرية.
- ثباته وانسيه
- يمكن إزالته بسهولة
- جرعة منخفضة جدا من هرمون آمن
- عودة سريعة للخصوبة عند إزالته
- من المحتمل أن تكون فترات الحيض / النزيف أخف (أو قد يتوقف النزيف تمامًا)
- مناسب للنساء المرضعات
- خطر صغير من أن يثقب اللؤلؤ رحمك (يؤدي إلى ثقب فيه) إذا تم تركيبه في وقت الولادة، مما لو تم تركيبه في وقت لاحق خاصة إذا كنت ترضعين.

السلبيات

- عند إدخاله في وقت الولادة، هناك احتمال أكبر بقليل في أن يتم طرده (السقوط) من الرحم مقارنة باللؤلؤ التي يتم إدخالها في النساء اللواتي لم يحملن مؤخرًا.
- خطر ضئيل للإصابة بعدوى.
- احتمال حدوث نزيف غير منتظم قد يستغرق الأمر بضعة أشهر حتى يستقر.

متى يمكنني البدء في استخدامه بعد ولادة طفلي؟

يمكن تثبيت اللؤلؤ الهرموني (IUS) إما في الـ 48 ساعة الأولى بعد الولادة أو بعد أربعة أسابيع. ستناقش ممرضة التوليد أو الطبيب ذلك قبل الولادة ويمكن التخطيط له لدى الولادة. يمكن إدخاله أيضًا في وقت الولادة القيصرية. وقد يكون من الممكن إدخال اللؤلؤ الهرموني (IUS) إذا كان لديك ولادة طبيعية. يجب متابعة الفحص بعد 4-6 أسابيع من الإجراء للتحقق من أنه قد تم وضع اللؤلؤ الهرموني (IUS) بشكل صحيح. ويستحسن أن يتم ذلك في عيادة للصحة الجنسية بالقرب من منزلك.



جهاز داخل الرحم من النحاس (اللولب IUD) 'اللولب غير الهرموني'

اللولب النحاسي IUD عبارة عن جهاز صغير على شكل حرف T يتم وضعه في الرحم وهو يغير طريقة تحرك الحيوانات المنوية. مما يمنعها من تخصيب البويضة. يحتوي هذا النوع من اللولب على كمية صغيرة من النحاس الطبيعي الآمن. إنه خالٍ من الهرمونات بنسبة 100٪ ويحافظ على عادة شهرية منتظمة.

المزايا

- يدوم لمدة تصل إلى 5 أو 10 سنوات (حسب نوع اللولب النحاسي)
- تفشل فعاليته في 8 نساء من كل 1000 امرأة
- قد تتمكن من إدخاله بمجرد ولادة طفلك (في جناح التوليد) أو أثناء الولادة القيصرية.
- يمكن إزالتها بسهولة
- بدون هرمونات
- ثبتيه وانسيه
- يمكن إزالته بسهولة
- لن يغير دورتك الشهرية العادية
- عودة سريعة للخصوبة عند الإزالة
- مناسب للنساء المرضعات
- خطر صغير من أن يثقب اللولب رحمك (يؤدي إلى ثقب فيه) إذا تم تركيبه في وقت الولادة، مما لو تم تركيبه في وقت لاحق خاصة إذا كنت ترضعين.

السلبيات

- عند إدخاله في وقت الولادة، هناك احتمال أكبر بقليل في أن يتم طرده (السقوط) من الرحم مقارنة باللولب التي يتم إدخالها في النساء اللواتي لم يحملن مؤخرًا.
- خطر ضئيل للإصابة بعدوى.
- احتمال حدوث نزيف غير منتظم قد يستغرق الأمر بضعة أشهر حتى يستقر.

متى يمكنني البدء في استخدامه بعد ولادة طفلي؟

يمكن تثبيت اللولب النحاسي (IUD) إما في الـ 48 ساعة الأولى بعد الولادة أو بعد أربعة أسابيع. ستناقش ممرضة التوليد أو الطبيب ذلك قبل الولادة ويمكن التخطيط له لدى الولادة. يمكن إدخاله أيضًا في وقت الولادة القيصرية. وقد يكون من الممكن إدخال اللولب النحاسي (IUD) إذا كان لديك ولادة طبيعية. يجب متابعة الفحص بعد 4-6 أسابيع من الإجراء للتحقق من أنه قد تم وضع اللولب النحاسي (IUD) بشكل صحيح. ويستحسن أن يتم ذلك في عيادة للصحة الجنسية بالقرب من منزلك.



الحقنة

إن الحقنة هي كما تبدو عليه ، حقنة تمنعك من الحمل. تحتوي الحقنة على البروجستيرون ، وهو هرمون يمنع المبايض من إطلاق البويضات. كما أنه يخزن مخاط عنق الرحم وهو ما يساعد على منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة في المقام الأول.

المزايا

- يمكن إعطاؤها بمجرد ولادة طفلك - في جناح ما بعد الولادة
- تدوم لمدة 3 أشهر
- تفشل فعاليتها في 6 من كل 100 امرأة
- قد تكون الدورة الشهرية أقل غزارة أو لا يكون هناك أي عادة شهرية
- مناسب للنساء المرضعات
- هناك أيضًا حقنة جديدة يمكنك إعطاؤها لنفسك كل 3 أشهر بعد بعض من التدريب تعطيه لك القابلة أو الممرضة أو الطبيب.

السلبيات

- يجب مراجعة أخصائي صحي كل ثلاثة أشهر للحقن (إلا إذا اخترت الحقنة التي يمكنك إعطاؤها لنفسك)
- تأخير محتمل في عودة الخصوبة عند التوقف عن استخدام الحقن
- عدم انتظام الدورة الشهرية

متى يمكنني البدء في استخدامه بعد ولادة طفلي؟

مباشرة بعد ولادة طفلك. يمكن إعطاؤها في المستشفى قبل العودة إلى المنزل



حبوب البروجستيرون فقط (بي أوي POP)

تحتوي هذه الحبوب على هرمون واحد فقط هو البروجستيرون. تؤخذ الحبوب كل يوم. هناك نوعان من حبوب البروجستيرون فقط: النوع التقليدي الذي يتخذ شكل عنق الرحم ويمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة ، والنوع الأحدث POP بي أوي الذي يمنع المبايض من إفراز البويضة.

المزايا

- يمكن البدء به في تناولها بمجرد ولادة طفلك – وهي متوفرة في جناح ما بعد الولادة
- تفشل فعاليتها في 9 من كل 100 امرأة
- قابلة للعكس بعد التوقف منها
- مناسبة للنساء المرضعات
- آمن للنساء اللواتي لا يستطعن الحصول على الأستروجين
- قد لا يكون لك أي نزيف

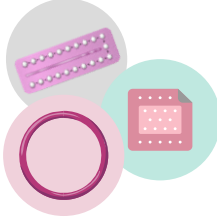
السلبيات

- قد يكون هناك نزيف غير منتظم
- يجب أن تتذكري تناولها في نفس الوقت كل يوم
- قد لا تعمل إذا كنت تعانين من الإسهال أو القيء.

متى يمكنني البدء في استخدامه بعد ولادة طفلي؟

على الفور إذا كنت تريدين ذلك. يمكن أن تزودك ممرضة التوليد كمية من الحبوب قبل مغادرة المستشفى.

وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة (CHC)



تحتوي هذه الحبوب على نوعين من الهرمونات ، الإستروجين والبروجسترون. تمنع طرق وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة CHC المبيضين من إفراز البويضة. عادة ما تكون هذه الحبة حبة تؤخذ في نفس الوقت كل يوم. هناك العديد من الأنواع المختلفة من الحبوب في السوق. هناك أيضًا لصقة منع الحمل أو حلقات مهبلية تعمل تمامًا مثل حبوب منع الحمل.

مزايا هذه الطرق

- تفشل فعاليتها في 9 من كل 100 امرأة
- فترات عادة شهرية أقصر وأخف وأقل ألما
- قابل للعكس بعد التوقف
- قد يساعد في علاج حب الشباب
- مناسب للنساء المرضعات

السلبيات

- بعض النساء اللواتي يستخدمن هذه الطريقة قد يصبن بارتفاع ضغط الدم أو جلطات الدم في ساقيك أو رئتيك. ويشكل ذلك خطر صغير جدا. نتيجة لذلك ، إذا كانت لديك بعض المشاكل الصحية الموجودة مسبقًا ، فقد لا تتمكن من استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة CHC
- يجب استخدام الطريقة بشكل صحيح
- قد لا تعمل إذا كنت تعاني من الإسهال أو القيء

متى يمكنني البدء في استخدامه بعد ولادة طفلي؟

إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية ، فلا يمكنك استخدام الطريقة الهرمونية المركبة حتى 6 أسابيع بعد ولادة طفلك. إذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ، فقد يكون من الممكن لك بدء استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة في غضون ثلاثة أسابيع بعد ولادة طفلك ، ولكن قد تحتاج بعض النساء إلى الانتظار حتى 6 أسابيع بعد الولادة لأسباب صحية. يمكنك استخدام طريقة أخرى في هذه الأثناء.

تعقيم الإناث



يتضمن ذلك سد قناتي فالوب حتى لا تتمكن الحيوانات المنوية من المرور عبرها لتلتقي بالبويضة. إذا كنت تفكرين في إجراء تعقيم للإناث ، فعليك التحدث إلى ممرضة التوليد أو الطبيب في أسرع وقت ممكن ، حتى يتمكنوا من تقديم المشورة لك بشأن الخيارات المتاحة أمامك. تذكري أن الطرق الرحمية (اللولب الهرموني واللولب الرحمي النحاسي) والغرسات المذكورة في هذه النشرة أكثر فعالية من التعقيم الأنثوي.

المزايا

- دائم
- تفشل في امرأة واحدة من بين كل 200 امرأة
- لا تغيير في فترات العادة الشهرية

السلبيات

- ارتفاع معدل الفشل إذا تم القيام به أثناء الولادة القيصرية
- لا رجعة فيه
- يجب أن تكوني متأكدة من أنك لا تريدين حملاً آخر
- إجراء جراحي
- قد يتطلب ذلك تخدير عام

متى يمكنني البدء في استخدامه بعد ولادة طفلي؟

بما أن هذه الطريقة وسيلة دائمة لمنع الحمل ، فيجب أن تكوني متأكدة تمامًا من أنك لا تريدين المزيد من الأطفال. إذا كان لديك ولادة قيصرية مخطط لها ، فقد يكون من الممكن القيام بذلك في نفس الوقت.



تعقيم الذكور - قطع القناة الدافقة

يتضمن ذلك سد الأنابيب (القناة المنوية) التي تنقل الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى القضيب. إنه إجراء سريع يتم إجراؤه تحت التخدير الموضعي. يمكن أن يتم ذلك في عيادة مجتمعية.

للخدمات المحلية ، يرجى مراجعة الصفحة الأخيرة من النشرة.

يعتبر تعقيم الذكور أكثر فعالية من تعقيم الإناث وإجراء أبسط بكثير. تذكر أن الطرق داخل الرحم (اللولب الهرموني واللولب الرحمي النحاسي) والغرسات المذكورة في هذه النشرة هي طرق فعالة للغاية وقابلة للعكس.

المزايا

- دائم
- يفشل في 1 من 2000
- يتم باستخدام مخدر موضعي

السلبات

- لا رجعة فيه
- إجراء جراحي
- خطر حدوث مضاعفات
- الحاجة إلى استخدام وسائل منع حمل موثوقة حتى يتم التأكد من نجاح الإجراء. ويتم ذلك 12 أسبوعًا بعد الإجراء

متى يمكنني البدء في استخدامه بعد ولادة طفلي؟

بما أن هذه الطريقة وسيلة دائمة لمنع الحمل ، فيجب أن تكون متأكدًا من أنك لا تريد المزيد من الأطفال. يمكنك إما أن تطلب من طبيبك العام إحالة أو إحالة ذاتية ، إذا كان هذا الخيار خيارًا متوفرًا في المصلحة ذات الصلة المحلية. انظر إلى الصفحة 15 للحصول على معلومات محلية.

وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ

إذا مارست الجنس غير المحمي في الأسابيع الثلاثة الأولى بعد ولادة طفلك ، فلن تحتاج إلى وسائل منع الحمل الطارئة. إذا مارست أي جنس بعد أول 21 يوماً دون استخدام وسائل منع الحمل الموثوقة ، فقد تتعين حامل.

هناك نوعان رئيسيان من وسائل منع الحمل الطارئ - اللولب النحاسي (اللؤلؤ) وحبوب الهرمونات.

جهاز داخل الرحم من النحاس (اللؤلؤ - IUD) - "لولب غير هرموني"

هذه هي الطريقة الأكثر فعالية لمنع الحمل الطارئ (99٪ فعالية) وهي أكثر فعالية بعشر مرات من حبوب الطوارئ.

يمكنك تركيب اللولب (IUD) الطارئ في مدة تصل إلى 5 أيام بعد ممارسة الجنس غير المحمي (وأحياناً لفترة أطول). عادة ما يكون من السهل إدخاله وهو مناسب للنساء في أي عمر. بالنسبة لوسائل منع الحمل الطارئة ، يجب أن تبقى داخل رحمك على الأقل حتى دورتك الشهرية التالية ، لكن قد تقرر الاحتفاظ بها كطريقة رئيسية لمنع الحمل (والتي يمكن أن تستمر ما بين 5 و 10 سنوات). انها مناسبة للنساء المرضعات.

حبوب البروجستيرون (مثل لوفينيلTM Levonelle)

تُعرف هذه أيضًا باسم حبوب "الصباح التالي" لأنها تكون أكثر فعالية إذا تم تناولها خلال 24 ساعة من ممارسة الجنس دون وقاية. إنها تعمل عن طريق تأخير إطلاق البويضة (إذا كان ذلك قد لم يحدث بالفعل). يمكن تناولها في مدة تصل إلى 3 أيام بعد ممارسة الجنس بدون وقاية ، ولكنها تكون أقل فعالية كلما طال انتظارك لأخذها.

وهي تبقى مناسبة للنساء المرضعات ولن تؤثر على الرضيع أو حليب الثدي. يمكنك الحصول على هذه الحبوب مجاناً من الصيدليات في اسكتلندا إذا كنت مسجلة لدى طبيب عام ، أو من عيادة الصحة الجنسية المحلية.

أوليبريستال أسيتات (مثل إيلاون ٢٠٤ EllaOne™)

يمكن تناول هذه الحبة في مدة تصل إلى 5 أيام بعد ممارسة الجنس بدون وقاية. إنها تعمل عن طريق تأخير إفراز البويضة (إذا كان ذلك قد لم يحدث بالفعل).

إنها أكثر فعالية من موانع الحمل الطارئة التي تحتوي على البروجسترون. يمكنك الحصول على إيلاون ٢٠٤ EllaOne™ مجاناً من الصيدليات في اسكتلندا إذا كنت مسجلة لدى طبيب عام أو في عيادة الصحة الجنسية المحلية. تجعل الطرق الهرمونية لمنع الحمل إيلاون ٢٠٤ EllaOne™ أقل فعالية ، لذلك يجب عدم استخدام أي طرق هرمونية لمنع الحمل لمدة 5 أيام بعد تناول إيلاون ٢٠٤ EllaOne™

تُنصح النساء المرضعات بالتخلص من حليب الثدي لمدة 7 أيام بعد تناول إيلاون ٢٠٤ EllaOne™.

مصحة الصحة الوطنية أن آيتش أس لغلاسكو الكبرى وكلايد

NHS Greater Glasgow & Clyde

يمكن أن توفر عيادات الطبيب العام طرق منع الحمل. من الجدير أن تسأل عيادتك ما يتوفر لديها.

مصحة الصحة الجنسية لساندي فورد (Sandyford Sexual Health Service)

تقدم خدمة كاملة للصحة الجنسية بما في ذلك:

- معلومات عن وسائل منع الحمل والتزويد بها
- إدخال وإخراج وسيلة منع الحمل داخل الرحم "اللولب"
- إدخال الغرسة وإزالتها
- قطع القناة الدافقة
- خدمات الإجهاض

للحصول على المواعيد والمعلومات والاستشارة ، اتصل على الرقم **0141 211 8130**. الخطوط مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8.30 إلى 4:15 مساءً باستثناء أيام العطل الرسمية أو قم

بزيارة <https://www.sandyford.scot>

يرجى الاطلاع على موقعنا لمزيد من المعلومات:

- منع الحمل بعد انجاب طفل

www.sandyford.scot/sexual-health-services/contraception/after-having-a-baby/

خدمة قطع القناة الدافقة

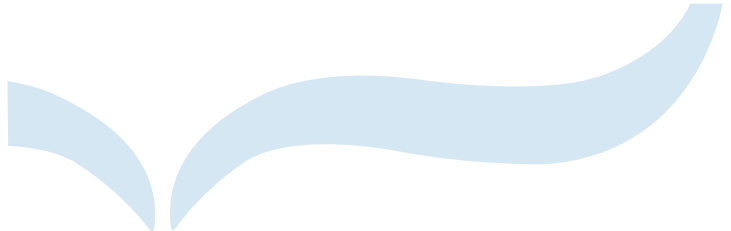
مقرها في مصلحة الصحة الجنسية لسانديفورد Sandyford Sexual Health Service

يمكن أخذ المواعيد عن طريق:

- الإحالة الذاتية لموعد قطع القناة الدافقة قبل العملية (0141 211 8654)

فريق تغذية الرضع

يرجى التحدث إلى القابلة أو الزائرة الصحية للحصول على دعم محلي للرضاعة الطبيعية.



إذا كنت ترغب في الحصول على هذه الوثيقة بحروف أكبر أو على صيغة البراي أو شكل صوتي، يرجى الاتصال بـ سانديفورد على:

إذا أردت الحصول على هذه الوثيقة بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بـ:

如果您需要该信息的其它语言版本，请联系:

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:

إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:



0141 211 8130

مقتبس ومستنسخ بإذن من مصلحة الصحة الوطنية أن آيتش آس لوثيان NHS Lothian

Review Date May 2022

تاريخ المراجعة مايو 2020