

وسائل منع الحمل بعد إنجاب طفل

مساعدتك في اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة لك



لماذا هذا مهم؟

ربما يكون منع الحمل هو آخر شيء تفكرين فيه عندما تكونين حاملاً، ولكن من المهم أن تفكري فيه بعناية الآن بينما لديك الوقت لأنه يمكن حصول حمل مرة أخرى بسرعة كـثلاث أسابيع من ولادة طفلك، حتى لو كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية. تظهر الأبحاث أنه أكثر أماناً وصحة، سواء بالنسبة لك أو لطفلك التالي - أن تتركي مدة عام على الأقل قبل الحمل مرة أخرى. هذا يسمح لجسمك بالوقت للتعافي من الحمل والولادة، لمنح طفلك القادم أفضل بداية ممكنة. سيتأكد الموظفون في المستشفى أو المجتمع من أنه يمكنك الحصول على الطريقة التي اخترتها بسهولة و سرعة، للسماح لك ببدايتها بمجرد ولادة طفلك.

خيارات منع الحمل

هناك الكثير من خيارات وسائل منع الحمل التي يمكنك البدء بها مباشرة بعد ولادة طفلك. وتشمل هذه الطرق طرقاً أطول تأثيراً مثل اللولب أو الغرسة. فهي فعالة للغاية في منع الحمل ويمكن تركيبها بأمان مباشرة بعد الولادة، مما يعني مواعيد أقل بعد ذلك وشيء واحد أقل للتفكير فيه.

اقرئي هذه النشرة للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً حول كل طريقة وفكرة أفضل عما قد يناسبك. يمكنك بعد ذلك مناقشة هذا الأمر مع ممرضة التوليد أثناء إحدى زياراتك لما قبل الولادة.

وسائل منع الحمل والرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية ليست الطريقة الأكثر موثوقية لمنع الحمل. وعادة ما يفشل في ٢٤ من كل ١٠٠ شخص.

ومع ذلك، فأنت أقل عرضة للحمل إذا:

- طفلك أقل من ستة أشهر و
 - لم تعد دورتك الشهرية و
 - ترضعين رضاعة طبيعية كاملة ليلاً ونهاراً بدون رضاعة على الإطلاق (أي كل ٤ ساعات خلال النهار و ٦ ساعات في الليل)
- هناك العديد من وسائل منع الحمل الفعالة الآمنة للاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية، والتي سيتم ذكرها بالتفصيل في هذه النشرة.

الغرسة

الزرعة عبارة عن عود صغير، بحجم عود الثقاب تقريباً يتم إدخاله تحت جلد الجزء العلوي من ذراعك. تطلق الزرعة هرموناً يسمى البروجسترون يمنع المبيضين من إطلاق البيض ويثخن مخاط عنق الرحم. وهذا يساعد على منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة.

المزايا

- يستمر لمدة ٣ سنوات
- فشل لفرد واحد من كل ٢٠٠٠ فرد
- عودة سريعة إلى الخصوبة عند إزالتها
- قد يسبب نزيفاً أخف أو لا يسبب نزيفاً
- مناسب عند الرضاعة الطبيعية

العيوب

- احتمال حدوث نزيف غير منتظم

متى يمكنني أن أبدأ؟

يمكن إدخاله مباشرة بعد ولادة طفلك - في المنزل أو في وحدة الأمومة.

الجهاز الهرموني داخل الرحم (IUD) "اللولب الهرموني"

المزايا

- يستمر من ٣ إلى ٨ سنوات (حسب النوع)
- فشل لفرد واحد من كل ٢٠٠ فرد
- عودة سريعة إلى الخصوبة عند إزالتها
- من المحتمل أن يكون النزيف أخف أو أقل تكرارًا أو يتوقف تمامًا
- مناسب عند الرضاعة الطبيعية

العيوب

- خطر ضئيل للإصابة بالعدوى
- احتمال حدوث نزيف غير منتظم لبضعة أشهر
- خطر الطرد (سقوطه للخارج). فرصة أعلى قليلاً لهذا إذا تم تركيب اللولب بعد الولادة بوقت قصير
- نادرًا ما يحدث تلف في بطانة رحم (ثقب). فرصة أقل لهذا إذا تم تركيب اللولب بعد فترة وجيزة من الولادة

متى يمكنني أن أبدأ؟

يمكن تركيب اللولب الهرموني في وقت الولادة (خلال الـ ٤٨ ساعة الأولى) أو من ٤ أسابيع بعد ذلك. يمكن إدخاله في وقت الولادة القيصرية أو المهبلية.

الجهاز النحاسي داخل الرحم (IUD) "لولب غير هرموني"

اللؤلؤ النحاسي هو جهاز على شكل حرف T يوضع داخل الرحم ويمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة وتخصيبها.

المزايا

- يستمر لمدة تصل إلى ٥ أو ١٠ سنوات (حسب النوع)
- فشل لفرد واحد من كل ٢٠٠ فرد
- لا توجد هرمونات
- لن يغير تواتر الدورة الشهرية المعتاد
- عودة سريعة إلى الخصوبة عند إزالتها
- مناسب عند الرضاعة الطبيعية

العيوب

- خطر ضئيل للإصابة بالعدوى
- احتمال حدوث نزيف غير منتظم لبضعة أشهر
- خطر الطرد (سقوطه للخارج). فرصة أعلى قليلاً لهذا إذا تم تركيب اللؤلؤ بعد الولادة بوقت قصير
- نادراً، يمكن أن يكون هناك ضرر لبطانة الرحم (ثقوب). فرصة أقل لهذا إذا تم تركيب اللؤلؤ بعد فترة وجيزة من الولادة
- قد تصبح دورتك الشهرية أثقل وأكثر إيلاًماً

متى يمكنني أن أبدأ؟

يمكن تركيب اللؤلؤ النحاسي في وقت الولادة (خلال أول ٤٨ ساعة) أو من ٤ أسابيع بعد ذلك. يمكن إدخاله في وقت الولادة القيصرية أو المهبلية.

الحقن

يحتوي الحقن على البروجسترون، وهو هرمون يمنع المبيضين من إطلاق البويضات. كما أنه يزيد من سماكة مخاط عنق الرحم، مما يساعد على منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة.

المزايا

- يستمر لمدة ٣ أشهر
- فشل لـ ٦ من كل ١٠٠ فرد
- قد يكون أخف أو لا يوجد نزيف
- مناسب عند الرضاعة الطبيعية
- هناك أيضًا حقنة يمكنك إعطاؤها لنفسك كل ٣ أشهر — بعد بعض التدريب من أخصائي الرعاية الصحية

العيوب

- تحتاج إلى رؤية أخصائي صحي كل ثلاثة أشهر للحقن (إلا إذا اخترت الحقنة التي يمكنك إعطاؤها لنفسك)
- احتمال حدوث نزيف غير منتظم
- تأخير محتمل في الحمل مرة أخرى بعد التوقف

متى يمكنني أن أبدأ؟

مباشرة بعد إنجاب طفلك - في المنزل أو في وحدة الأمومة.

حبوب منع الحمل البروجستوجينية فقط (POP)

تحتوي هذه الحبوب على هرمون البروجستيرون ويتم تناولها كل يوم. يعمل معظمها عن طريق منع المبيضين من إطلاق البويضة، وتثخين مخاط عنق الرحم لمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة.

المزايا

- فشل لـ ٩ من كل ١٠٠ فرد
- يمكنك أن تصبحي حاملاً بسرعة بعد التوقف عن تناول الحبوب
- مناسب عند الرضاعة الطبيعية
- قد يكون أخف أو لا يوجد نزيف

العيوب

- قد يكون لديك نزيف غير منتظم
- يجب أن تؤخذ في نفس الوقت كل يوم

متى يمكنني أن أبدأ؟

مباشرة بعد إنجاب طفلك.

وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة (CHC)

تشمل هذه الطرق حبوب منع الحمل أو لصقة أو حلقة مهبلية. تحتوي على هرمونين، الإستروجين والبروجستيرون. تعمل هذه عن طريق منع المبيضين من إطلاق البويضة.

المزايا

- فشل لـ ٩ من كل ١٠٠ فرد
- يوفر نزيحاً منتظماً (أو لا يوجد نزيح إذا تم تناوله باستمرار)
- يمكنك أن تصبحي حاملاً بسرعة بعد التوقف عن تناول الحبوب
- قد يساعد في علاج حب الشباب

العيوب

- لا يمكن أن تبدئي على الفور بعد إنجاب طفلك
- زيادة طفيفة في خطر تجلط الدم في الرئتين أو الساقين
- يجب أن تؤخذ في نفس الوقت كل يوم
- قد لا يكون هرمون الاستروجين مناسباً لبعض الأشخاص لأسباب صحية

متى يمكنني أن أبدأ؟

لا ينبغي أن تبدأ في غضون الأسابيع الثلاثة إلى الستة الأولى بعد الولادة بسبب خطر تجلط الدم في رئتيك أو ساقيك. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، يجب ألا تبدأي قبل ٦ أسابيع. يمكنك استخدام طريقة أخرى مناسبة في هذه الأثناء.

تعقيم الإناث

يتضمن ذلك عملية لسد أو إزالة قناتي فالوب بحيث لا تتمكن البويضة والحيوانات المنوية من الالتقاء.

المزايا

- دائمة
- فشل لفرد واحد من كل ٢٠٠ فرد
- لا يطرأ تغيير على دورتك الشهرية

العيوب

- لا عكوس (غير قابل للعكس)
- احتمال ارتفاع معدل الفشل إذا تم إجراؤه أثناء العملية القيصرية
- إجراء جراحي مع خطر حدوث مضاعفات
- يتطلب تخدير عام

متى يمكنني أن أبدأ؟

إذا كان لديك عملية قيصرية مخطط لها، فقد يكون من الممكن القيام بذلك في نفس الوقت. وإلا سوف تحتاجين إلى أن يتم فحصك من قبل أخصائي بعد ولادة طفلك لمناقشة وترتيب الإجراء. يمكنك استخدام طريقة أخرى مناسبة في هذه الأثناء. حيث أن هذه طريقة دائمة لمنع الحمل، يجب أن تكوني متأكدة تمامًا من أنك لا تريدين المزيد من الأطفال.

تعقيم الذكور - قطع القناة الدافقة

تعقيم الذكور هو إجراء أكثر فعالية وأبسط من تعقيم الإناث. عادة ما يكون إجراءً سريعاً يتم إجراؤه تحت التخدير الموضعي الذي يسد الأنابيب التي تنقل الحيوانات المنوية. يمكن إجراء المناقشة والإحالة من قبل طبيبك العام.

المزايا

- دائمة
- فشل لفرد واحد من كل ٢٠٠٠ فرد
- يمكن إجراؤه باستخدام مخدر موضعي

العيوب

- لا عكوس (غير قابل للعكس)
- إجراء جراحي مع خطر حدوث مضاعفات
- الحاجة إلى استخدام وسائل منع حمل موثوقة للأشهر القليلة الأولى حتى يتم تأكيد نجاح الإجراء

متى يمكنني أن أبدأ؟

سوف تحتاج إلى أن يراك أخصائي لمناقشة وترتيب الإجراء. يمكنك استخدام طريقة أخرى مناسبة في هذه الأثناء. نظرًا لأن هذه طريقة دائمة لمنع الحمل، يجب أن تكوني متأكدة تمامًا من أنك لا تريدين المزيد من الأطفال.

أين يمكنك معرفة المزيد؟

يمكنك مشاهدة هذا الفيديو القصير لمزيد من المعلومات:
قد تجد هذه المواقع مفيدة:

معلومات خدمات الصحة الوطنية:

www.nhsinform.scot 

- اختيار موانع الحمل المناسبة لك
- الجنس ووسائل منع الحمل بعد الولادة

خيارات وسائل منع الحمل:

www.contraceptionchoices.org 

