



خيارات وسائل منع الحمل

كيف تعمل وسائل منع الحمل

تعمل وسائل منع الحمل بطرق مختلفة لمنع بويضة المرأة وحيوانات الرجل المنوية من أن تصبح طفلاً.

يعني استخدام وسائل منع الحمل أن الرجل والمرأة يمكنهم ممارسة الجنس ولكن احتمال حصول حمل عند المرأة هو أقل. ومن المهم بالنسبة للرجل أو المرأة استخدام وسائل منع الحمل في كل مرة يمارسون فيها الجنس إذا كانوا لا يريدون إنجاب طفل. لمزيد من المعلومات حول كيفية عمل أنواع وسائل منع الحمل المختلفة، أو لإيجاد نوع من وسائل منع الحمل التي تناسبكم، تحدثوا إلى طبيبك أو قوموا بزيارة عيادة تنظيم الأسرة لنيو ساوث ويلز.

حقائق عن وسائل منع الحمل

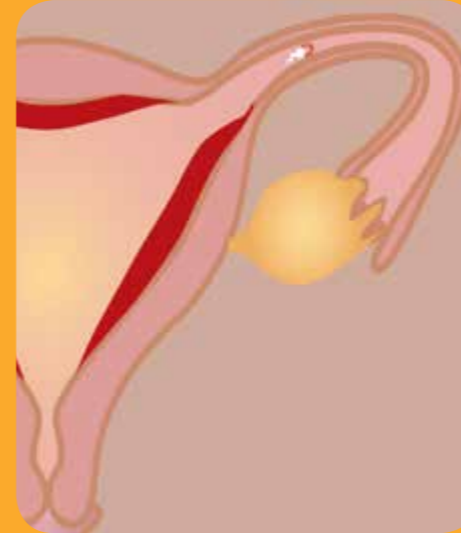
- هناك الكثير من الأنواع المختلفة من وسائل منع الحمل التي يمكن أن يستخدمها الشخص. وتستخدم معظم أنواع وسائل منع الحمل من قبل النساء ولكن يتم استخدام بعض الأنواع من قبل الرجال.
- تعاني بعض النساء من الآثار الجانبية عند استخدام وسائل منع الحمل وبعض النساء لا تعاني. إذا كنت تعانين من الكثير من الآثار الجانبية، تحدثي مع طبيبك أو الممرضة بشأن أي طريقة لمنع الحمل سوف تناسبك بشكل أفضل.
- استخدام وسائل منع الحمل يمكن أن يغيّر الدورة الشهرية عند المرأة. يجب أن تتحدث مع طبيبك أو الممرضة إذا كانت أي من هذه التغييرات تزعجها. يمكنها أن:
 - تنزف أقل
 - تنزف أكثر
 - ينزف بين الدورات الشهرية
 - لا تنزف على الإطلاق.

- لا بأس من توقف الدورة الشهرية لدى المرأة عندما تستخدم وسائل منع الحمل الهرمونية. وهذا لن يسبب أي مشاكل صحية على المدى الطويل. عندما تتوقف المرأة عن استخدام الوسائل الهرمونية لمنع الحمل سوف تبدأ دورتها الشهرية مرة أخرى.
- التعقيم هو طريقة دائمة لمنع الحمل. عندما تتوقف المرأة عن استخدام أي وسيلة أخرى من وسائل منع الحمل يمكنها أن تصبح حاملاً. إذا استخدمت امرأة وسائل منع الحمل فإنه لن يكون صعباً بالنسبة لها أن تصبح حاملاً بمجرد توقفها عن استخدامها.
- إن استخدام وسائل منع الحمل آمناً جداً. لدى الأنواع المختلفة من وسائل منع الحمل مخاطر ومناقص مختلفة. بعض أنواع وسائل منع الحمل يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالصرطان.

هذه النشرة هي للرجال والنساء الذين يريدون أن يعرفوا عن وسائل منع الحمل. وسائل منع الحمل هي ما يستخدمه الرجل والمرأة إذا كانوا يريدون ممارسة الجنس معاً ولكن لا يريدون إنجاب طفل.

كيف يمكن للمرأة أن تصبح حاملاً

كل شهر تطلق المرأة بويضة من أحد المبيضين. إذا لم تلتق بويضة المرأة مع حيوانات الرجل المنوية لا ينمو طفل. وتخرج بطانة الرحم والبويضة كحيض.



يمكن أن تلتقي حيوانات الرجل المنوية وبويضة المرأة داخل المرأة. إذا التقت الحيوانات المنوية والبويضة، يمكن أن يبدأ طفل في النمو في رحم المرأة.



عندما يقوم رجل وامرأة بممارسة الجنس يمكن أن تدخل الحيوانات المنوية إلى جسد المرأة.



يستعد جسد المرأة لطفل عن طريق تخشين بطانة الرحم.

لمزيد من المعلومات، اتصلوا بخط
Talkline لتنظيم الأسرة لنيو ساوث ويلز
على الرقم 1300 658 886.

للتحدث إلى شخص ما في لغتكم اتصلوا
بخدمة الترجمة الهاتفية (TIS) على الرقم
131 450 وأطلبوا منهم أن يوصلوكم بخط
Talkline لتنظيم الأسرة لنيو ساوث ويلز.

إعرفوا صحتكم: خيارات وسائل منع الحمل

التعقيم



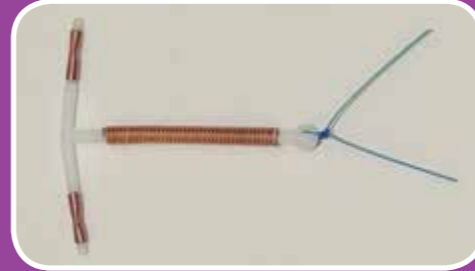
إجراء دائم للذكور أو الإناث.
ويُجرى ذلك من قبل الطبيب.

تُسمى هذه الأنواع من وسائل منع الحمل LARC (وسائل منع الحمل الطويلة المفعول والقابلة للعكس).

هي فعالة جداً وتعمل لفترة طويلة.

ويمكن إزالتها إذا كنتم تريدون إنجاب طفل.

جهاز نحاس داخل الرحم (IUD)



يُستخدم حتى 10 سنوات. يتم وضعه وإزالته من قبل طبيب أو ممرضة.

*جهاز هرموني داخل الرحم (IUD)



يُستخدم حتى 5 سنوات. يتم وضعه وإزالته من قبل طبيب أو ممرضة.

*الزرع



يُستخدم حتى 3 سنوات. يتم وضعه وإزالته من الذراع من قبل طبيب أو ممرضة.

أكثر من
99%
فعّالة

وسائل أخرى *حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ



تُستخدم حتى 5 أيام بعد ممارسة الجنس دون وقاية. ممارسة الجنس دون وقاية هو عندما لا يتم استخدام أي وافي ذكري أو أي نوع آخر من وسائل منع الحمل.

*الحقن



حقنة كل 12 أسبوع من قبل الطبيب أو الممرضة.

*الحلقة المهبلية



يتم وضعها وإزالتها من المهبل كل شهر من قبلكم.

*الحبوب



قرص يؤخذ في نفس الوقت كل يوم.

أكثر من
91%
فعّالة

طريقة السحب



الطريقة الأقل فعالية.
الرجل يزيل قضيبه من المهبل قبل أن ينتهي.

طريقة الخصوبة



الطريقة الأقل فعالية.
فقط مارسوا الجنس عندما يكون احتمال حصول حمل لدى المرأة أقل.

الغشاء



يُوضع في المهبل من قبل المرأة قبل ممارسة الجنس.

الواقي الأثوي



تضعه المرأة. إستخدموا وافي ذكري جديد كل مرة تمارسون فيها الجنس.

الواقي الذكري



يضعه الرجل. إستخدموا وافي ذكري جديد كل مرة تمارسون فيها الجنس.

أكثر من
76%
فعّالة