

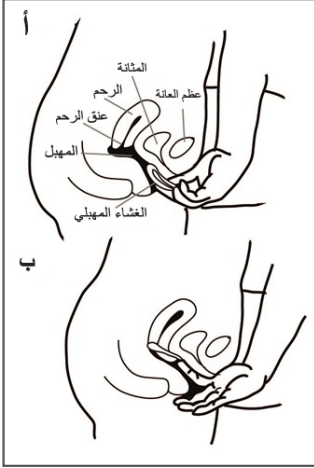


الغشاء المهبلي

The Diaphragm

إدخال وإزالة الغشاء المهبلي

الشكل أ. الوقوف مع قدم واحدة على كرسي أو القرفصاء أو الإستلقاء. إضغطي على جانبي الحافة بحيث يصبح الغشاء المهبلي ضيق بما يكفي لينزلق في المهبل. أمسكي الغشاء المهبلي في يد واحدة وإفتحي شفرات المهبل عند مدخل المهبل باليد الأخرى. قومي بتسحيل الغشاء المهبلي بقدر ما يصل، بحيث يكون مائلاً نحو أسفل ظهرك. أثنى الحافة الأمامية خلف عظم العانة. قومي بالوصول إلى المهبل بواسطة السبابة وتأكدي من أنه يمكنك حسّ عنق الرحم من خلال الغشاء المهبلي. وسوف تشعرين به وكأنه نهاية أنفك.



الشكل ب. لإزالة الغشاء المهبلي ضعي إصبعك وراء الحافة الأمامية وإسحبيه للأسفل وللخارج.

ماذا لو نسيت إستخدام الغشاء المهبلي؟

إذا كنت قد نسيت إستخدام الغشاء المهبلي عند ممارسة الجنس، أو إكتشفت أن الغشاء المهبلي لم يكن في مكانه الصحيح، أو أن هناك ثقب فيه، هناك إحتمال حدوث الحمل لديك. تتوفر في الصيدليات حبوب منع الحمل الطارئة (ECP). ويمكن تناولها حتى 120 ساعة بعد ممارسة الجنس دون وقاية ولكنها تعمل بشكل أفضل كلما تم أخذها في أقرب وقت ممكن.

الآثار الجانبية أو المضاعفات المحتملة لإستخدام الغشاء المهبلي

الآثار الجانبية نادرة ولكنها قد تشمل زيادة في إلتهابات المسالك البولية، وبخاصة في النساء اللواتي لديهن تاريخ من إلتهابات المسالك البولية في الماضي.

ما هو الغشاء المهبلي؟

إن الغشاء المهبلي هو قبة مسطحة صغيرة من السيليكون الرقيق تضعه المرأة داخل مهبلها لتغطية المدخل إلى الرحم.



كيفية عمل الغشاء المهبلي؟

عندما يقذف الرجل داخل المهبل أثناء الجماع، يمنع الغشاء المهبلي الحيوانات المنوية من الدخول إلى الرحم. بعد الجماع يجب ترك الغشاء المهبلي في مكانه لمدة ستة ساعات حيث خلال هذا الوقت تموت أي حيوانات منوية في المهبل.

ما مدى حسن عمله؟

إن الغشاء المهبلي فعال بنسبة 88-94%. وهذا يعني أن ما بين 6 و 12 امرأة من كل 100 امرأة تستخدم هذه الطريقة لمدة عام قد تصبح حاملاً. تزداد الفعالية مع الخبرة، والإستخدام المستمر والقياس المناسب للغشاء المهبلي.

كيفية إستخدام الغشاء المهبلي؟

تأتي الأغشية في أحجام مختلفة. من المهم أن يتم قياس الغشاء الذي هو مناسب بالنسبة لك، في عيادة تنظيم الأسرة أو من قبل غيرهم من الإختصاصيين الصحيين المدربين. وسيتم توفير إرشادات كاملة حول كيفية إدخال وإزالة الغشاء المهبلي في وقت القياس.

يمكنك إدخال الغشاء المهبلي في أي وقت قبل ممارسة الجنس ولكن يجب أن يُترك في مكانه لمدة ست ساعات على الأقل بعد الجماع. لا ينبغي تركه في المهبل لأكثر من 30 ساعة لأن هذا قد يؤدي إلى التهيج والإفرازات المهبلية. إذا تم استخدام الغشاء المهبلي أثناء الحيض، فإنه لا ينبغي أن يُترك في مكانه لمدة أطول من ست ساعات بسبب الخطر الصغير لمتلازمة الصدمة التسممية.

بعد الإستخدام، يجب تنظيف الغشاء المهبلي، وشطفه، وتجفيفه جيداً وتخزينه في مكان بارد.

من أين يمكنك الحصول على الغشاء المهبلي؟

يمكنك شراء الغشاء المهبلي من الصيدلية، ولكن الأغشية تأتي في أحجام مختلفة، لذلك فأنت بحاجة للذهاب إلى عيادة تنظيم الأسرة أو إلى طبيبك ليتم قياس الحجم الصحيح بالنسبة لك. عندما يتم تركيب الغشاء المهبلي تأكدي من أن يتم شرح لك كيفية إدخاله، والتحقق من أنه في الموضع الصحيح، وإزالته. يجب عليك ممارسة القيام بذلك في العيادة لكي تقوم الممرضة أو الطبيب بمساعدتك إذا كانت لديك أية مشاكل.

يجب أن تخضعي لإعادة قياس الغشاء المهبلي بعد أي حمل (حتى لو أنه إستمر فقط لبضع أسابيع)، وإذا تغير وزنك 3 كغ أو أكثر.

لمزيد من المعلومات

- اتصلي بخط تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز على 1300 658 886 أو قومي بزيارة www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (للصم) 133 677
- أو قومي بزيارة أقرب عيادة تنظيم الأسرة إليك

Fact Sheet - English

THE DIAPHRAGM

**What Is A Diaphragm?**

A diaphragm is a small shallow dome of thin silicone that a woman places inside her vagina to cover the entrance to the uterus (womb).

**How Does The Diaphragm Work?**

When the male partner ejaculates inside the vagina during intercourse, the diaphragm prevents the sperm getting into the uterus. After intercourse the diaphragm must be left in place for a further six hours during which time any sperm in the vagina die.

How Well Does It Work?

The diaphragm is 88-94% effective. This means that between 6 and 12 out of every 100 women who use this method for a year may become pregnant. The effectiveness increases with experience, consistent use and correct fitting of the diaphragm.

How Do You Use A Diaphragm?

Diaphragms come in different sizes. It is important to be fitted for one that suits you, at a Family Planning clinic or by other trained health professionals. Complete instructions on how to insert and remove the diaphragm will be provided at the time of fitting.

You can insert a diaphragm any time before you have sex but it must be left in place for at least six hours after intercourse. It should not be left in the vagina for more than 30 hours as this may lead to vaginal irritation and

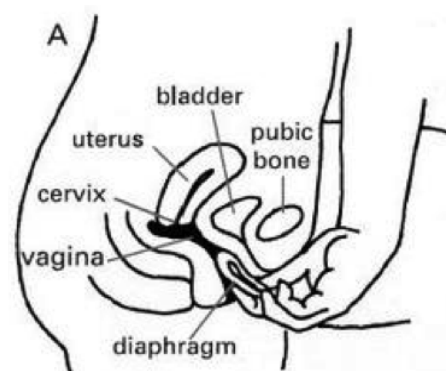
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

After use, the diaphragm should be cleaned, rinsed, dried thoroughly and stored in a cool place.

Inserting And Removing The Diaphragm

Figure A. Stand with one foot on a chair, or squat, or lie down.

Squeeze the sides of the rim so that the diaphragm is narrow enough to slide into your vagina. Hold the diaphragm in one hand and spread apart the vaginal lips at the entrance to your vagina with the other hand. Slide the diaphragm in as far as it will go, slanting it towards the small of your back. Tuck the front rim up behind the pubic bone.



Reach into your vagina with your index finger and check that you can feel your cervix through the diaphragm. It will feel a bit like the end of your nose.

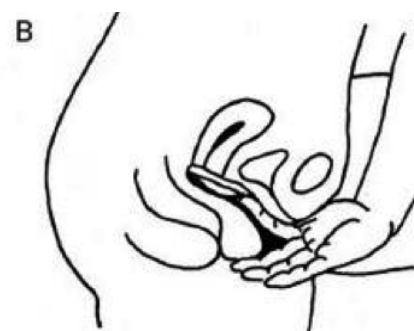


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

What If You Forget To Use It?

If you forget to use your diaphragm when you have sex, or you find that the diaphragm was not properly in place, or there is a hole in it, there is a chance you could

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

get pregnant. Emergency contraceptive pills (ECP) are available at pharmacies. They can be taken up to 120 hours after unprotected sex but they work better the sooner they are taken.

Possible Side Effects Or Complications Of Using A Diaphragm

Side effects are rare but may include an increase in urinary tract infections, particularly in women with a history of urinary tract infections in the past.

Where Can You Get A Diaphragm?

You can buy a diaphragm from a pharmacy, but diaphragms come in different sizes, so you need to go to a Family Planning clinic or your doctor to be fitted for your correct size. When you are fitted for a diaphragm make sure you are shown how to insert it, check it is in the correct position, and remove it. You should practise doing this in the clinic so that the nurse or doctor can help if you have any problems.

You should be re-fitted for a diaphragm after any pregnancy (even if it only lasts for a few weeks), and if your weight changes by 3kg or more.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300