



CONSIGLIO
REGIONALE
DEL PIEMONTE



Consulta Femminile
Regionale
del Piemonte



SOROPTIMIST
INTERNATIONAL
Club di Torino

منع الحمل



قام بإعداده قسم العلوم النسائية والولادة
جامعة الدراسات في تورينو

تشكر وزارة الصحة في محافظة البيمونتني
للمشاركة في التوزيع
وللتعريف بالمشروع

حقوق الطبع محفوظة لمحافظة البيمونتني
تورينو 2009

تتميز طرق منع الحمل بأنواع هرمونية، ميكانيكية، عازلة و طبيعية.
من أجل الاختيار بين هذه الطرق يجب استشارة الطبيب النسائي.



الطرق الهرمونية

إنهن بالتأكيد الأكثر فعالية وسهولة في الاستعمال عندما يكون الهدف هو منع مؤكد للحمل. وهم يتضمنون نوعين من الأدوية: حبوب منع الحمل المركبة والتي تحتوي على هرمون الاستروجين و البروجيستيرون (الحبة العادية، الحلقة التي توضع في المهبل، الشريط اللاصق) وغير المركبة والتي تحتوي على هرمون البروجيستيرون (الحقنة التي تعطى كل ثلاثة أشهر، الحبة الصغيرة، حبة اليوم التالي للعلاقة الجنسية)



الحبة ←

هو أكثر أنواع منع الحمل الهرموني انتشارا نظرا لفعاليتها الأكيدة تقريبا (أعلى من 99%)، إلا في حالة نسيانه أو تعاطي أدوية في نفس الوقت. إنها تحتوي على نوعين مختلفين من الهرمونات، الاستروجين و البروجيستيرون وبكميات تختلف من نوع حبة لأخرى. تقوم بمنع تكوين البويضات. كذلك تجعل الغلاف الدماغي، الموجود بين المهبل والرحم، غير قابل للاختراق من الحيوانات المنوية ولا يسمح بالتغيير في اللقسم الداخلي من الرحم من أجل السماح بزرع النطفة. يجب أخذها بشكل دائم لمدة 21 - 28 يوم في الشهر حسب نوعها. إن أغلب الأنواع الموجودة في السوق لا تؤخذ لعدة أيام بين العلبة والأخرى، أي بعد نهاية العلبة تنتظري فترة معينة محددة لكل نوع من الحبوب قبل أن تبدئي العلبة الثانية، حيث تأتي الدورة الشهرية في هذه الأيام التي لا تأخذي فيها الحبة. في بعض الحالات وخاصة الحبوب التي وجدت حديثا فليس هناك فترة لا تؤخذ فيها الحبوب ولكن يوجد في العلبة حبوب مختلفة اللون لا تحتوي على هرمونات تؤخذ في هذه الفترة التي بينها سابقا. في هذه الحالة يتم أخذ الحبوب بشكل متواصل وتأتي العادة الشهرية في الفترة التي تؤخذ فيها الحبوب المختلفة اللون التي لا تحتوي على هرمونات. إن فعاليتها تتعلق بالانتظام بأخذها. إن نسيانها لمدة تزيد على 12 ساعة تجعلها غير فعالة وتتطلب استعمال طريقة أخرى إضافية لمنع الحمل.

ما العمل إذا نسيت أخذ الحبة

← إذا كان قد مر من الوقت أقل من 12 ساعة.
خذي بسرعة الحبة التي نسيتها ثم خذي الحبة التالية في الوقت المحدد لها.

← إذا كان قد مر من الوقت أكثر من 12 ساعة أو نسيت أكثر من حبة .

في الأسبوع الأول

- إذا كنت قد قمت بعلاقة جنسية فيجب أن تأخذي الحبة التي تسمى حبة اليوم التالي.
- إذا لم تكوني قد قمت بعلاقة جنسية فخذي آخر حبة نسيتها في أسرع ما يمكن حتى ولو أخذت حبتين في نفس الوقت ثم إستمري في أخذ الحبات التي بقيت بانتظام، ولكن عليك أن تستعملي عازل جنسي خلال العلاقة الجنسية لمدة سبعة أيام.

في الأسبوع الثاني

- خذي آخر حبة نسيتها في أسرع ما يمكن حتى ولو أخذت حبتين في نفس الوقت ثم إستمري في أخذ الحبات التي بقيت بانتظام، ولكن عليك أن تستعملي عازل جنسي خلال العلاقة الجنسية لمدة سبعة أيام.

في الأسبوع الثالث

- خذي آخر حبة نسيتها في أسرع ما يمكن حتى ولو أخذت حبتين في نفس الوقت ثم إستمري في أخذ الحبات التي بقيت بانتظام، ولكن عليك أن تستعملي عازل جنسي خلال العلاقة الجنسية لمدة سبعة أيام.
ابدئي فوراً بعلبة ثانية بعد انتهاء العلبة دون أن تتوقفي أية فترة حتى ولو كانت هناك فترة مقررة للتوقف سابقاً.
إذا لم يكن هناك فترة مقررة للتوقف سابقاً فلا تأخذي الحبوب التي لا تحتوي على دواء أي التي لها لون مختلف وابدئي بأخذ الحبوب العادية.
في هذه الحالة يمكن أن يحصل خروج دم غير منتظم.

زيادة على ذلك فإن حبوب منع الحمل تعطي للنساء فوائد أخرى مثل التخلص من وجع الدورة الشهرية وتخفيف احتمال التعرض للتكتلات على الأعضاء الجنسية الداخلية وتعرض المبيض للأورام الخبيثة.

ولكن تجب الإشارة إلى أن استعمال حبوب منع الحمل يزيد قليلاً من بعض الأمراض مثل تمزق الشرايين والفالج ولكن في حالات قليلة جداً تتمثل في 10000 امرأة في السنة.

مثل كل الأدوية فلا بد من وصف الطبيب لحبوب منع الحمل من أجل شرائها والذي يقرر من مرة لأخرى إذا كان هناك لزوم لإجراء فحص للدم أو للقيام بزيارة طبية نسائية منتظمة.

إن الحبوب التي وجدت حديثاً لا تستدعي فترة توقف لا تؤخذ فيها الحبوب لأن ذلك يتطلب من الجسم التأقلم على نظام هرمونات متغير.



إن هذه الطريقة هي من الطرق التي أوجدت حديثاً بما يتعلق بمنع الحمل. إنها تتكون من حلقة مرنة وبدون لون مصنوعة من مواد تتناسب مع الجسم وضد الحساسية، وهي تفرز كمية بسيطة جداً من الهرمونات كل يوم. يتم إدخالها في الفرج مرة واحدة في الشهر وتدخلها المرأة نفسها.

إنها طريقة غير ظاهرة، سهلة الإدخال والإخراج، تتناسب بشكل طبيعي مع الفرج، وتناسب كل النساء، لا تقع ولو قمت بالرياضة، ولا تؤثر ولا تشعرى بها أثناء العلاقة الجنسية. ولها الإيجابيات التالية:

- توضع مرة واحدة في الشهر وبذلك تقلل من مشكلة النسيان.

- لها جهاز يمكنها من إعطاء كمية محددة من هرمونات الاستروجين وبشكل متواصل، هذه الطريقة تمكن من إعطاء كمية قليلة من الهرمونات أقل من كل الطرق المركبة الأخرى لمنع الحمل. هذا يجعل المضاعفات الجانبية نادرة جداً ويقلل من نسبة خروج المواد السائلة من الفرج بين الدورة الشهرية والأخرى التي تخرج عند استعمال الحبة التي تحتوي على كمية قليلة جداً من الهرمونات.

- إن استعمالها لا يدع الهرمونات تمر في الكبد ويتحاشى التفاعل مع عصارة الهضم في المعدة وبذلك فإن فعاليتها لا تتأثر بالقيء أو الإسهال.



- يمكن هرمونات الاستروجين و البروجيستيرون (ذات المكونات التي تحتوي عليها الحبة أو حلقة الفرج) من الامتصاص عن طريق الجلد.
- تماما مثل حلقة الفرج فإن استعماله لا يدع الهرمونات يمرون في الكبد ويمنع عدم الامتصاص في حالة القيء أو الإسهال الذي يمكن أن يحصل في حالة استخدام الحبة.
- أن فترة فعاليته هي أسبوعية (مرة واحدة في الأسبوع) ويوضع ثلاث مرات أي لمدة ثلاثة أسابيع ولا يوضع في الأسبوع الرابع حيث تكون الدورة الشهرية. بهذه الطريقة يقلل من احتمال النسيان.

← الحُقن التي تدوم ثلاثة أشهر

- يدوم مفعول الحقنة التي تعمل بهرمون البروجيستيرون مدة ثلاثة أشهر مما يؤمن جيدا منع الحمل دون أن يكون هناك أي خطر من النسيان.
- له عوارض قليلة ولكنه لا ينظم الدورة الشهرية جيدا ففي عدد كبير من الحالات يتسبب بنزول كمية قليلة من الدم غير منتظمة وغير متوقعة. وأيضا إذا استعمل لأكثر من سنة فإنه يزيد من خطر الوقوع في مرض ترقق العظام الناتج عن منع الدواء للجسم من التخلص من هرمون الاستروجين.
- يمكن استعماله فقط لفترات قصيرة.

أحبة الصغيرة



تسمى كذلك لأنها تحتوي فقط على هرمون البروجيستيرون (ولا تحتوي فقط على هرمون الاستروجين) أي ليست مركبة، ويجب أن تأخذ دائما طوال الشهر ولا يوجد فترة لا تأخذ فيها. لها مضاعفات قليلة ويمكن أن تأخذ بدون أي مشكلة أيضا في فترة الحمل. لا تسبب مشاكل للعظام ولكن يمكن أن تتسبب بنزول كمية من الدم في غير أوقات الدورة الشهرية ولكن الأهم من ذلك أنه يجب أخذها في نفس الساعة من اليوم حتى تكون فعالة.

حبة اليوم التالي أي التي تؤخذ بعد العلاقة الجنسية



إنها طريقة منع الحمل التي تؤخذ للضرورة، ولا يمكن أن تعتبر طريقة اعتيادية لمنع الحمل، يمكن أن تكون الحل لكثير من المشاكل أو الأوضاع الحرجة.

يجب أخذ الحبة الأولى في أقرب وقت ممكن وخلال مدة لا تتجاوز 72 ساعة بعد العلاقة الجنسية التي قد تسبب الحمل (بسبب عدم استعمال أو سوء استعمال مانع الحمل)، الحبة الثانية تؤخذ 12 ساعة بعد الأولى. إن فعاليتها هي أكبر كلما كان وقت تناولها أقرب بعد العلاقة الجنسية التي قد تسبب الحمل. وقد تبين من خلال دراسة علمية حديثة أجرتها منظمة الصحة العالمية أن حبة اليوم التالي فعالة في 95% من الحالات. هذه الطريقة من منع الحمل هي فعالة فقط للعلاقة الجنسية التي أخذت من أجلها. ولذلك ينصح بشدة أن يتم استعمال طريقة أخرى من منع الحمل من أجل العلاقات الجنسية التالية حتى مجيء الدورة الشهرية. إذا لم تأتي الدورة الشهرية أو جاءت بشكل غير طبيعي فيجب إجراء تحليل لمعرفة إمكانية وجود حمل.

الطرق الميكانيكية أو التي تعزل

يتألفوا من اللولب والعازل الجنسي الذكري والعازل الجنسي النسائي.

اللولب



يتكون من قالب من البلاستيك له أشكال مختلفة، يحيط بها شريط من النحاس أو الذهب، وهو يجعل المنطقة الداخلية للرحم غير مناسبة من أجل تكوين ونمو النطفة. وكذلك فإن الذرات التي تصدر عن المعدن الموجود في اللولب تحد من حياة الحيوانات المنوية التي توجد في الرحم ومن حركتها.

إنها طريقة فعالة لمنع الحمل تتناسب مع النساء اللواتي لا تعاني من أوجاع من الدورة الشهرية ولا من كثرة نزول الدم أثناءها، ولنساء عندهم أولاد ولا يعانون من التهابات متكررة في الأعضاء الجنسية.

يوجد أيضا نوع من اللولب لا يحتوي على معدن ولكن يوجد فيه خزان صغير يحتوي على هرمون البروجيستيرون الذي يخرج منه كميات صغيرة وبشكل منتظم.

إن فعالية هذا النوع من اللولب هي مطابقة تماما على النوع العادي، ولكن بما أن هرمون البروجيستيرون الموجود في داخله يقلل من كثرة نزول الدم أثناء الدورة الشهرية، فإنه يتناسب مع النساء التي تعاني من كثرة نزول الدم أثناءها. وفي بعض الأحيان يقلل من كمية الدم حتى تغيب الدورة الشهرية نهائيا.

يتم إدخال اللولب عادة في الأيام التي تلي الدورة الشهرية حتى يكون من المؤكد أنه لا يؤثر على حمل قد حصل سابقا.

يمكن أن يبقى في مكانه من 2 إلى 5 سنوات حسب النوع الذي اختارته المرأة.

ينصح بزيارات طبية معتادة من أجل المراقبة.

← العازل الجنسي الذكري الذي يسمى أيضا الكبوت



هو العازل الذكري الوحيد. مصنوع حاليا من مادة مطاطية (أو من مادة لا تحدث حساسية) ويجب وضعه عندما يكون قضيب الذكر مستقيم حتى يغطيه ويمكن من جمع السائل المنوي داخله. إن نسبة فعاليته تتعلق بصحة استعماله. من المهم التنبيه إلى أن العازل الذكري هو الواقي الوحيد من الأمراض التي تنتقل جنسيا.

← العازل الجنسي الأنثوي



مكون من نصف دائرة مصنوع حاليا من مادة مطاطية ويحتوي على راسور معدني دائري من أجل تثبيته بين العظم الداخلي للعانة والقسم الأعلى لعنق الرحم. يجب استعماله مع جيل أو كريم قاتل للحيوانات المنوية. يوضع في الفرج قبل بداية الجماع وينزع بعد 6 إلى 8 ساعات من الجماع. أن سحب المواد القاتلة للحيوانات المنوية من الأسواق في إيطاليا يجعل هذه الطريقة غير آمنة وقليلة الاستعمال.

طرق منع الحمل الطبيعية

هذه الطرق تعتمد على منع السائل المنوي من الخروج من ذكر الرجل وعلى الامتناع عن الجماع أثناء الأيام التي يمكن أن يتم فيها الحمل عند المرأة، حيث تتم معرفتها عن طريق مراقبة إفرازات الفرج ومراقبة أيام الدورة الشهرية.

إن الطرق الأكثر انتشاراً هي:

← منع السائل المنوي من الخروج من ذكر الرجل

طريقة لمنع الحمل يقوم بها الرجل لوحده بان ينهي الجماع قبل أن يتم نزول المنوي.

إن قلة فعالية هذه الطريقة تكمن في عدم القدرة على التحكم في خروج بعض المنوي من الذكر قبل أن يتم الإنزال الكامل وفي التأخر من نزع قضيب الذكر من الفرج.

← عد الأيام

هذه الطريقة لمنع الحمل تعتمد على الامتناع عن الجماع ثلاثة أيام قبل تكوين البويضة عند المرأة ويوم واحد بعده. حساب اليوم الذي يتم فيه تكوين البويضة يكون بين اليوم العاشر واليوم الثامن عشر من بداية آخر دورة شهرية ويجب الأخذ بعين الاعتبار مدة الدورة الشهرية خلال السنة.

ترتكز الطريقة على أساس أن المرأة عندها دورات شهرية منتظمة والتي يمكن أن تتغير بسبب المرض، أو تعاطي الدواء، الضغط النفسي وعوامل أخرى نفسية.

عد الأيام التي تكون فيها المرأة خصبة (يمكن أن يتم الحمل فيها)

- 18 - أول يوم خصب (يمكن أن يتم الحمل فيه) مدة أقصر دورة خلال السنة (عدد الأيام)
- 11 - آخر يوم خصب (يمكن أن يتم الحمل فيه) مدة أطول دورة خلال السنة (عدد الأيام)

أمثلة

دورات شهرية بين 26 يوم و 30 يوم
26 - 18 = 8 أول يوم خصب هو الثامن من بداية آخر دورة شهرية
30 - 11 = 19 آخر يوم خصب هو التاسع عشر من بداية آخر دورة شهرية
فترة الخصوبة من يوم 8 إلى يوم 19 من الدورة شهرية

طريقة مراقبة المخاط الشوكي



تعتمد هذه الطريقة على سماكة المخاط الشوكي (المادة المخاطية التي تنتجها الغدد المتواجدة في عنق الرحم، أي المنطقة السفلى من الرحم والتي تتعلق في الفرج) هذه المادة تتغير في المدة التي تكون فيها البويضات موجودة فتصبح بدون لون ومثل الخيوط. يجب الامتناع عن الجماع عندما يكون المخاط الشوكي بهذه الصفات وكذلك في الأربع أيام التالية.

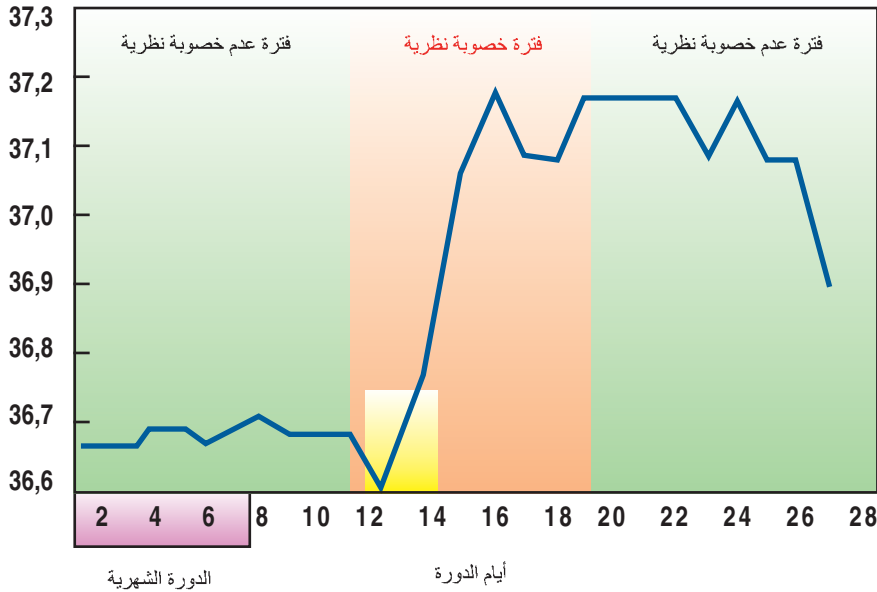
كثير من الأمراض الالتهابية التي يتعرض لها الفرج تغيير صفات المخاط الشوكي بحيث تصبح هذه الطريقة غير مجدية.

طريقة مراقبة حرارة الجسم



في الحالات العادية تتراوح حرارة الجسم في النصف الأول من الدورة الشهرية بين 36.5 و 36.7 ومن ثم تنخفض أيضا قبل تكوين البويضة وهذا هو أقل مستوى لها. ثم تزيد الحرارة بنسبة 0.2 – 0.3 درجة مئوية حتى تصل إلى حرارة بين 36.9 و 37.2 وتبقى هكذا حتى بداية الدورة الشهرية التالية. إن تغيير الحرارة في الجسم يعني تكوين البويضة ووجودها.

أمثلة عن حرارة الجسم



يجب قياس الحرارة في الصباح قبل القيام ودائما بنفس الطريقة. إن تغيير حرارة الجسم يمكن أن يتأثر بكثير من العوامل مثل السخونة، الأمراض العامة، الالتهابات، وتغيرات الغدد الخ... بناء على ذلك فإن هذه الطريقة تعتبر غير دقيقة وغالبا غير فعالة من أجل منع الحمل، كذلك من أجل استعمالها لمعرفة أيام الخصوبة لمن تريد الحمل.

← الطريقة التي تستعمل جهاز خاص (كوميبيوتر صغير) برمجة وتقدير بيو كيميائي

معروف في سوق ايطاليا باسم "بيرسوننا"، وهو أكثر طريقة طبيعية دقة على شرط أن تكون الدورات الشهرية عند المرأة منتظمة.

هو جهاز مبرمج يحدد أوتوماتيكيا فترة الخصوبة وذلك عن طريق تحديد طول الدورات الشهرية وقياس بعض الهرمونات. يتم القياس بواسطة وضع قليل من البول في الصباح في منطقة معينة من الجهاز.



إن منتج الجهاز يصرح عن دقته بنسبة 96%

رقم بيرل

إن نسبة الفعالية لكل هذه الطرق تقاس برقم يدعى رقم بيرل: وهو رقم يأتي من حسابات رياضية ويبين عدد حالات الحمل التي يمكن أن تحصل خلال سنة من استعمال طريقة معينة من طرق منع الحمل إذا استعملتها 100 امرأة بطريقة صحيحة.

ولذلك فيجب أن يكون رقم بيرل أقل من 1 أو يعادله حتى تكون طريقة منع الحمل فعالة حسب هذا النوع من الحساب.

رقم بيرل لمختلف طرق منع الحمل

رقم بيرل	طريقة منع الحمل
0.4	ألحقن التي تدوم ثلاثة أشهر
0.5 - 0.8	الحبة، حلقة المهبل، الشريط اللاصق
0.8 - 2	الحبة الصغيرة
0.5 - 2.4	اللولب
2 - 8	حبة اليوم التالي
14	العازل الذكري
1 - 14	طريقة المخاط الشوكي
14	قياس حرارة الجسم
39	طريقة عد الأيام

