

# وسائل منع الحمل

اسم الوسيلة	وصف الوسيلة	صيانة الوسيلة	أي هرمونات؟	الاستخدام المثالي	الاستخدام العادي
ربط قناة فالوب	عملية جراحية يجريها الطبيب حيث يتم إغلاق قناتي فالوب أو سددهما، مما يمنع الحيوانات المنوية والبويضات من الالتقاء. لا يوقف الدورة الشهرية ولا يسبب انقطاع الطمث	كلاهما يتطلب عملية واحدة ولا يستلزم رعاية إضافية من المريضة	✗	ستحمل 0.5 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي لربط قناة فالوب	ستحمل 0.5 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي لربط قناة فالوب
قطع القناة الدافقة	عملية جراحية يجريها مقدم الرعاية حيث يتم عمل شق صغير في كيس الصفن وقطع الأسهر (القنوات التي تحمل الحيوانات المنوية) بحيث لا تتمكن الحيوانات المنوية من مغادرة الجسم ليحدث الحمل. لا يعيق قدرة الرجل على الانتصاب أو التئام الجروح	كلاهما يتطلب عملية واحدة ولا يستلزم رعاية إضافية من المريضة	✗	ستحمل 0.1 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي لقطع القناة الدافقة	ستحمل 0.51 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي لقطع القناة الدافقة

## وسائل منع الحمل طويلة المفعول القابلة للعكس

اللولب النحاسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>جهاز نحاسي صغير يتم تركيبه داخل الرحم بواسطة مقدم الرعاية.</li> <li>يعمل النحاس الموجود في الرحم كمبيد للحيوانات المنوية ويمنعها من الوصول إلى قناتي فالوب.</li> </ul>	فعال طوال فترة الاستخدام بما يصل إلى 12 سنة. يمكن إزالته من قبل مقدم الرعاية في أي وقت عند الطلب.	✗	ستحمل 0.6 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي لللولب النحاسي	ستحمل 0.8 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي لللولب النحاسي
الحقن	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتم حقن أحد الأنواع في الذراع أو الأرداف بواسطة مقدم الرعاية، ويمكن حقن نوع آخر ذاتياً تحت الجلد.</li> <li>تحتوي الحقن على هرمون البروجستين الذي يمنع التبويض من إطلاق البويضات ويسبب تغيرات تجعل من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم والوصول إلى البويضة.</li> </ul>	فعال طوال فترة الاستخدام بما يصل إلى 3 أشهر، وبعد ذلك يلزم أخذ حقنة جديدة.	✓	ستحمل 0.2 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للحقن	ستحمل 4 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي للحقن
اللولب الهرموني	<ul style="list-style-type: none"> <li>جهاز بلاستيكي صغير يحتوي على هرمون البروجستين يتم تركيبه داخل الرحم بواسطة مقدم الرعاية.</li> <li>يسبب البروجستين تغيرات تجعل من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم والوصول إلى البويضة.</li> <li>هناك العديد من اللولب الهرمونية المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) بأسماء وأحجام وفتحات استخدام مختلفة.</li> </ul>	فعال طوال فترة الاستخدام بما يصل إلى 3-7 سنوات. يمكن إزالته من قبل مقدم الرعاية في أي وقت عند الطلب.	✓	ستحمل 0.1 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي لللولب الهرموني	ستحمل 0.1 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي لللولب الهرموني
مانع الحمل المزروع	<ul style="list-style-type: none"> <li>عرد بلاستيكي صغير يحتوي على هرمون البروجستين يتم إدخاله في الجزء العلوي الداخلي من الذراع بواسطة مقدم الرعاية.</li> <li>يمنع هرمون البروجستين، الموجود في مانع الحمل المزروع، التبويض من إطلاق البويضات ويسبب تغيرات تجعل من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم والوصول إلى البويضة.</li> </ul>	فعال طوال فترة الاستخدام بما يصل إلى 5 سنوات. يمكن إزالته من قبل مقدم الرعاية في أي وقت عند الطلب.	✓	ستحمل 0.1 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي لمانع الحمل المزروع	ستحمل 0.1 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً مع الاستخدام العادي لمانع الحمل المزروع

## وسائل منع الحمل الهرمونية قصيرة المفعول

وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن لوسائل منع الحمل في حالات الطوارئ أن تحول دون حدوثه قبل أن يبدأ عن طريق منع/تأخير الإباضة أو عن طريق منع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. وهناك 4 أنواع: <ul style="list-style-type: none"> <li>اللولب النحاسي: يمكن تركيبه في غضون 5 أيام من ممارسة الجنس غير المحمي</li> <li>اللولب الهرموني: يمكن تركيبه في غضون 5 أيام من ممارسة الجنس غير المحمي</li> <li>إيلا: حبة تؤخذ لمدة تصل إلى 5 أيام بعد ممارسة الجنس غير المحمي. وتعد إيلا أكثر فاعلية من الخطة "ب" ولكن يلزم أن يصفاها مقدم الرعاية.</li> <li>الخطة "ب" ("حبة الصباح التالي"): حبة تؤخذ لمدة تصل إلى 72 ساعة بعد ممارسة الجنس غير المحمي. والخطة "ب" ليست فعالة في منع الحمل لدى السيدات اللاتي يزيد وزنهن عن 165 رطلاً.</li> </ul> </li> </ul>	الخطة "ب": خلال 3 أيام بعد ممارسة الجنس غير المحمي. إيلا واللولب الهرموني واللولب النحاسي: خلال 5 أيام بعد ممارسة الجنس غير المحمي	لا يحتوي اللولب النحاسي على هرمونات	تحتوي الخطة "ب" وإيلا واللولب الهرموني على هرمونات	عند السيدات اللاتي سيصبحن حوامل في ظل استخدام وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ: <ul style="list-style-type: none"> <li>الخطة "ب": 1.5 إلى 2.6 من بين كل 100 امرأة</li> <li>إيلا: 1.2 إلى 1.8 من بين كل 100 امرأة</li> <li>اللولب الهرموني: 0.3 من بين كل 100 امرأة</li> <li>اللولب النحاسي: 0.1 من بين كل 100 امرأة</li> </ul>
حبوب منع الحمل	<ul style="list-style-type: none"> <li>حبوب مركبة</li> <li>تحتوي على هرموني الإستروجين والبروجستين</li> <li>حبوب يصفاها مقدم الرعاية أو الصيدلي ويتم تناولها يوميًا.</li> <li>يمنع الهرمونات، الموجودان في الحبة، التبويض من إطلاق البويضات ويسبب تغيرات تجعل من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم والوصول إلى البويضة.</li> <li>("الحبة الصغيرة") المحتوية على البروجستين فقط</li> <li>حبوب يصفاها مقدم الرعاية أو الصيدلي ويجب تناولها يوميًا في الوقت نفسه.</li> <li>يمنع هرمون البروجستين، الموجود في الحبة، التبويض من إطلاق البويضات ويسبب تغيرات تجعل من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم والوصول إلى البويضة.</li> </ul>	يوميًا.	✓	ستحمل 0.3 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للحبوب	ستحمل 7 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي للحبوب
اللصقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحتوي على هرموني الإستروجين والبروجستين.</li> <li>قطعة بلاستيكية رقيقة ومرعبة تحتوي على مادة لاصقة على جانب واحد ويمكن وضعها كل يوم على عظمة الحوض/الورك أو لوح الكتف أو الأرداف.</li> <li>ويحتوي الجانب المتصل بالجلد على نوعي هرمونات تمنع التبويض وتسبب تغيرات تجعل من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم والوصول إلى البويضة.</li> <li>قد تكون لصقة منع الحمل أقل فعالية لدى السيدات اللاتي يزيد وزنهن عن 200 رطل.</li> </ul>	توضع في المكان المحدد يوميًا. ويجب استبدالها كل أسبوع.	✓	ستحمل 0.3 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي لللصقة	ستحمل 7 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي لللصقة
الحلقة المهبلية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحتوي على هرموني الإستروجين والبروجستين.</li> <li>قطعة بلاستيكية دائرية صغيرة ومرنة بحجم واحد يناسب الجميع وتحتوي على نوعي هرمونات، تركيب المرأة داخل المهبل</li> <li>يمنع الهرمونات، الموجودان في الحلقة، التبويض من إطلاق البويضات ويسبب تغيرات تجعل من الصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم والوصول إلى البويضة.</li> </ul>	توضع في المكان المحدد يوميًا. ويجب استبدالها كل 3 إلى 4 أسابيع.	✓	ستحمل 0.3 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للحلقة	ستحمل 7 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي للحلقة

# وسائل منع الحمل

اسم الوسيلة	وصف الوسيلة	صيانة الوسيلة	أي هرمونات؟	الاستخدام المثالي	الاستخدام العادي
<b>وسائل منع الحمل الحائلة</b>					
	غطاء عنق الرحم	كوب من السيليكون يصطفه مقدم الرعية، والذي يمكن تركيبه داخل المهبل لمنع الحيوانات المنوية من دخول عنق الرحم (وبالتالي منعها من تخصيب البويضة). ويمكن وضعه قبل 48 ساعة من ممارسة الجنس. لاستخدام غطاء عنق الرحم بشكل صحيح، يتم وضع مبيد الحيوانات المنوية المائي على الغطاء وإدخاله في المهبل لتغطية عنق الرحم. يظل غطاء عنق الرحم موضوعاً لمدة 6 ساعات على الأقل. يجب عدم استخدام أغشية عنق الرحم عندما تكون المرأة في فترة الدورة الشهرية.	في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس.	لا تتوفر بيانات كافية.	تستعمل من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي لغطاء عنق الرحم
	العازل الأنثوي	كوب من السيليكون يصطفه مقدم الرعية، والذي يمكن تركيبه داخل المهبل لمنع الحيوانات المنوية من دخول عنق الرحم (وبالتالي منعها من تخصيب البويضة). ويمكن وضعه قبل 24 ساعة من ممارسة الجنس. لاستخدام العازل الأنثوي بشكل صحيح، يتم وضع مبيد الحيوانات المنوية المائي في الكوب قبل وضع الكوب في المهبل وتثبيتته على عنق الرحم بإحكام. بعد ممارسة الجنس، يظل العازل الأنثوي في مكانه لمدة 6 ساعات على الأقل. يجب عدم استخدام العوازل الأنثوية عندما تكون المرأة في فترة الدورة الشهرية	في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس.	تستعمل 16 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للعازل الأنثوي	تستعمل 17 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي للعازل الأنثوي
	الواقي الذكري الخارجي	غلاف من اللاتكس أو من جلد الخراف يتوافق مع حجم القضيب يحجز السائل المنوي ويمنع الحيوانات المنوية من دخول المهبل. لاستخدامه بشكل صحيح، يتم ارتداء الواقي الذكري على القضيب، مع ترك مساحة صغيرة في الجزء العلوي لاستيعاب القذف. يجب وضع الواقي الذكري قبل أي تلامس بين القضيب والفرج/المهبل. يجب استخدام واقي ذكري جديد في كل ممارسة جنسية جديدة.	في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس.	تستعمل 12 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للواقي الذكري الخارجي	تستعمل 13 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي للواقي الذكري الخارجي
	الواقي الأنثوي	الواقي الأنثوي عبارة عن كيس يتم إدخاله في المهبل بالقرب من عنق الرحم في حين تظل الحلقة الخارجية منه خارج المهبل. لاستخدام الواقي الأنثوي بشكل صحيح، استخدم أصابعك للضغط على جوانب الحلقة الداخلية الصغيرة معاً وأدخله في المهبل مثل السدادة القطنية، بحيث تضعه في الداخل عند أقصى بُعد ممكن. أثناء ممارسة الجنس، قم بتوجيه القضيب نحو فتحة الواقي الأنثوي. يجب استخدام واقي ذكري جديد في كل ممارسة جنسية جديدة.	في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس.	تستعمل 5 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للواقي الأنثوي	تستعمل 21 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي للواقي الأنثوي
	مبيد الحيوانات المنوية	مبيدات الحيوانات المنوية هي مجموعة متنوعة من المواد الهلامية والأغشية والكريمات الكيمائية التي يتم إدخالها إلى عمق المهبل قبل ممارسة الجنس لمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. تتوفر مبيدات الحيوانات المنوية دون وصفة طبية في معظم الصيدليات.	في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس.	تستعمل 16 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي لمبيد الحيوانات المنوية	تستعمل 21 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي لمبيد الحيوانات المنوية
	الإسفنجة	إسفنجة بلاستيكية ناعمة تحتوي على مبيد للحيوانات المنوية توضع عند عنق الرحم وتمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة. لاستخدام الإسفنجة المائعة للحمل بشكل صحيح، بللي الإسفنجة بالماء وأدخلها في المهبل وقومي بتغطية عنق الرحم مع توجيه المبيض للخارج. بعد ممارسة الجنس، اتركي الإسفنجة لمدة ست ساعات على الأقل.	في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس.	تستعمل 12 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للإسفنجة المائعة للحمل	تستعمل 17 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي للإسفنجة المائعة للحمل

## وسائل منع الحمل القائمة على المعرفة

	الامتناع عن ممارسة الجنس	يعني الامتناع عن ممارسة الجنس باعتباره وسيلة لمنع الحمل أنه 1) لا توجد مرة يتم فيها إدخال القضيب في المهبل، و2) لا يتلامس السائل المنوي الخارج من القضيب مع الفرج أو المهبل مطلقاً. دون أي تلامس بين القضيب والمهبل/الفرج، لا توجد فرصة للحيوانات المنوية والبويضة للالتقاء وحدث الحمل.	يوميًا.	تستعمل 0 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للامتناع عن ممارسة الجنس	تشير الدراسات إلى أن عدد قليل من الأشخاص الذين يخشون الامتناع عن ممارسة الجنس كوسيلة لتجنب الحمل يظلوا بدون ذلك. صنع في اعتراك وجود وسيلة احتياطية، مثل الواقي الذكري أو وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ (EC)، تتوفر في حالة فشل هذه الوسيلة.
	أساليب منع الحمل القائمة على التوعية بالخصوب	تستخدم المرأة علامات جسدية (على سبيل المثال، درجة حرارة الجسم الأساسية، سائل عنق الرحم، مستويات الهرمون الملون، وضعية عنق الرحم) لتحديد الأيام التي من المرجح أن تصبح فيها حاملاً، وتجنب الجنس أو تستخدم الجنس المحمي في هذه الأيام. هناك العديد من أساليب منع الحمل القائمة على التوعية بالخصوب. ولكل منها قواعدا الخاصة التي يجب اتباعها حتى تؤتي ثمارها. عند اختيار استخدام أحد أساليب منع الحمل القائمة على التوعية بالخصوب، من المهم استخدام الأساليب التي تم اختبارها وإثبات فعاليتها علمياً.	يوميًا.	اعتمادًا على الأسلوب المستخدم، تستعمل ما بين 0.4 إلى 5 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً مع الاستخدام المثالي لأساليب منع الحمل القائمة على التوعية بالخصوب	اعتمادًا على الوسيلة المستخدمة، تستعمل ما بين 2 إلى 23 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي لأساليب منع الحمل القائمة على التوعية بالخصوب
	انقطاع الطمث الإرضاعي	في هذه الوسيلة، تمنع الإشارات الهرمونية المرسلّة إلى الدماغ أثناء الرضاعة الطبيعية الجسم من الإباضة. لا يمكن استخدام هذه الوسيلة إلا في حالة السيدات اللاتي أنجن للثو. لاستخدام هذه الوسيلة بشكل صحيح، يجب على المرأة الإرضاع حصريًا من الثدي/الصدر عند طلب الرضيع (بشكل متكرر على مدار النهار والليل). هذه الوسيلة ليست فعالة في حالة السيدات اللاتي يحتجن إلى استخدام مضخة الثدي أو الحليب الصناعي أو اللاتي لا يمكنهن الإرضاع كل أربع ساعات على الأقل خلال النهار وكل ست ساعات أثناء الليل.	يمكن اللجوء إليها فقط في غضون الأشهر الستة الأولى بعد الولادة وقيل عودة الدورة الشهرية.	تستعمل 1 من كل 100 امرأة على مدار 6 شهراً من الاستخدام المثالي لانقطاع الطمث الإرضاعي	تستعمل 7-2 من كل 100 امرأة على مدار 6 شهراً من الاستخدام العادي لانقطاع الطمث الإرضاعي
	السحب	لجوء للسحب كوسيلة لمنع الحمل، يسمح للشخص القضيب من المهبل قبل القذف، مما يمنع الحيوانات المنوية من دخول المهبل. يجب على الأشخاص الذين يستخدمون السحب التأكد من التبول بين الممارسات الجنسية (بما في ذلك الامتناع) للتخلص من الحيوانات المنوية التي قد لا تزال داخل القضيب.	في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس.	تستعمل 4 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام المثالي للسحب	تستعمل 20 من كل 100 امرأة على مدار 12 شهراً من الاستخدام العادي للسحب