

أحصل على  
الحقائق بشأن منع  
الحمل من عيادات  
تحديد النسل في  
كوينزلاند  
(FPQ)

اطلعوا على موقع [www.fpq.com.au](http://www.fpq.com.au)  
أو اتصلوا بأحد المواقع التالية:

- ← بريزبن ٠٢٤٠ - ٠٧ ٣٢٥٠
- ← كاييرنز ٠٧ ٤٠٥١ ٣٧٨٨
- ← روكهامبتون ٠٧ ٤٩٢٧ ٣٩٩٩
- ← صنشاين كوست ٠٧ ٥٤٧٩ ٠٧٥٥
- ← الساحل الذهبي ٠٧ ٥٥٣١ ٢٦٣٦
- ← إبسويتش ٠٧ ٣٢٨١ ٤٠٨٨
- ← توومبا ٠٧ ٤٦٣٢ ٨١٦٦

تذكرى...

حتى في حالة استعمالك  
لوسيلة منع حمل أخرى،  
لا يحميك من الحمل غير  
المقصود والأمراض المنتقلة  
جنسيا سوى استعمال  
الواقي الذكري.

أماكن الحصول  
على المساعدة  
والنصح بشأن  
منع الحمل

- ← عيادات تحديد النسل
- ← عيادات الصحة الجنسية
- ← مراكز صحة النساء
- ← مراكز صحة الشباب
- ← طبيبك المحلي
- ← [www.fpq.com.au/publications.php](http://www.fpq.com.au/publications.php)

إخلاء مسؤولية  
بذلت عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) كافة الجهود للتأكد من أن المعلومات الواردة  
بهذه النشرة دقيقة وحديثة عند نشرها. وبما أن المعلومات والمعرفة دائمة التغيير، فنحن نحث  
القرأ بشدة على التأكد من أن هذه المعلومات تتفق والبحوث العلمية الحالية والتشريعات  
القانونية وإرشادات السياسة في الولاية. لا تتحمل عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) أي  
مسئولية عن أية صعوبات قد تنتج عن تصرف أي شخص كان وفق النصح أو التوصيات المقدمة  
في هذه النشرة.

© جميع الحقوق محفوظة لهيئة تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ)

النسخة ٣ يونيو/حزيران ٢٠١٢

P: 6/2012 10m

مولت بمساعدة



للصحة الجنسية والتناسلية

# ما هو منع الحمل؟

منع الحمل يعني تفادي وقوع الحمل. هناك عدد من الوسائل المختلفة لمنع الحمل ومن المهم أن تختاري أفضل ما يفي منها باحتياجاتك. فاستعمال الطريقة التي تناسبك سيعني بأنك ستستمتعين بالمضاجعة دون القلق من احتمال وقوع الحمل غير المقصود.



## أي وسيلة أستعمل؟

عليك الأخذ بالأمور التالية في عين الاعتبار عن اختيارك لوسيلة منع الحمل:

- ← مدى فعاليتها
- ← نمطك في المعيشة
- ← سهولة الاستعمال
- ← الآثار الجانبية
- ← تكلفتها وسهولة إيجادها
- ← إمكانية عكس مفعولها
- ← حمايتها لك من الإصابة بالعدوى التي تنتقل بالممارسة الجنسية
- ← مشكلات صحية قد تحد من استعمالك لبعض من الخيارات

سوف يضمن لك التحدث مع عيادة تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) أو مع طبيبك بشأن كافة الوسائل أن لك ما يكفي من المعلومات لتختاري ما يناسبك منها بأفضل شكل. يمكنك أيضا الرجوع إلى نشرات هيئة تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) الموجودة على موقعها [www.fpq.com.au/publications.php](http://www.fpq.com.au/publications.php)، والتي تتناول بتفصيل أكثر كل طريقة لمنع الحمل على حدة.

## حبوب منع الحمل الفموية المركبة (الحبة)

حبوب منع الحمل الفموية المركبة والتي تعرف مجازا باسم "الحبة"، هي مانع حمل يؤخذ بالفم يوميا. والحبوب تحتوي على هرمون الإستروجين وهرمون بروجستيروني المفعول، وهي هرمونات شبيهة بتلك التي ينتجها جسم الأنثى طبيعيا.



تعمل "الحبة" من خلال:

- ← منع حدوث الإباضة (إطلاق البويضة من المبيض)
- ← تثخين المادة المخاطية في عنق الرحم بحيث تمنع دخول المني إلى الرحم
- ← إضفاء تغييرات على غشاء الرحم، بحيث لا يصلح للحمل.

يمكن الحصول على الحبوب من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) أو من طبيبك.

## حبة منع الحمل المحتوية على هرمون بروجستيروني المفعول فقط

تحتوي هذه الحبة والتي تعرف أحيانا باسم "الحبة الصغرى" على هرمون بروجستيروني المفعول فقط. والهرمون بروجستيروني المفعول شبيه بهرمون البروجستيرون الذي ينتجه جسم الأنثى طبيعيا.

تعمل الحبة المحتوية على الهرمون بروجستيروني المفعول من خلال:

- ← تثخين المادة المخاطية في عنق الرحم بحيث تمنع دخول المني إلى الرحم
- ← إضفاء تغييرات على غشاء الرحم، بحيث لا يصلح للحمل.
- ← التأثير على عملية الإباضة (أي إطلاق البويضة من المبيض) في بعض النساء.

يمكن الحصول على الحبوب المحتوية على الهرمون بروجستيروني المفعول من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) أو من طبيبك.

## أستات ميدروكسي بروجستيرون

أستات ميدروكسي بروجستيرون شبيهة بهرمون البروجستيرون الذي ينتجه جسم الأنثى طبيعيا. ويتم إعطاؤها بالحقن في العضل مرة كل ١٢ أسبوعا ويقوم الجسم بامتصاصها ببطء في مجرى الدم لمنع وقوع الحمل. Depo Provera® و Depo Ralovera® هما نوعان من أستات ميدروكسي بروجستيرون متاحين في أستراليا.

تعمل أستات ميدروكسي بروجستيرون من خلال:

- ← منع حدوث الإباضة (إطلاق البويضة من المبيض)
- ← تثخين المادة المخاطية في عنق الرحم بحيث تمنع دخول المني إلى الرحم
- ← إضفاء تغييرات على غشاء الرحم، بحيث لا يصلح للحمل.

يمكن الحصول على أستات ميدروكسي بروجستيرون بوصفة طبية من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) أو من طبيبك مباشرة.

## الحلقة المهبلية (نوفارينغ) - NuvaRing®

NuvaRing® هي حلقة مهبلية بلاستيكية مانعة للحمل تفرز كميات قليلة من الهرمونات يوميا. وبعد تركيبها تفرز ببطء في مجرى الدم كميات قليلة من الهرمون إستروجين والهرمون بروجستيروني المفعول. وهذه الهرمونات شبيهة بتلك التي ينتجها جسم الأنثى طبيعيا ونفس الهرمونات الموجودة في منع الحمل الفموي المركب ("الحبة").



تعمل حلقة NuvaRing® من خلال:

- ← منع حدوث الإباضة (إطلاق البويضة من المبيض)
- ← تثخين المادة المخاطية في عنق الرحم بحيث تمنع دخول المني إلى الرحم
- ← إضفاء تغييرات على غشاء الرحم، بحيث لا يصلح للحمل.

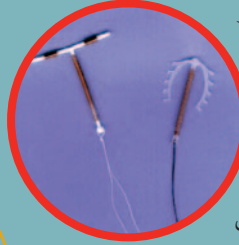
يمكن الحصول على NuvaRing® من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) أو من طبيبك.

# تذكرى... حتى في حالة استعمالك لوسيلة منع حمل أخرى، لا يحميك من الحمل غير المقصود والأمراض المنتقلة جنسيا سوى استعمال الواقي الذكري.

يمكن الحصول على الواقي الذكري من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) والصيديات وماكينات بيعهم الآلية. وللواقي أشكال وألوان وملمس ونكهات مختلفة.

يمكن الحصول على الواقي الأنثوي من عيادات تنظيم الأسرة في كوينزلاند وبعض خدمات الصحة الجنسية غيرها.

## مانع الحمل الرحمي النحاسي



مانع الحمل الرحمي النحاسي جهاز صغير مركب بداخل الرحم. هناك نوعان من موانع الحمل الرحمية النحاسية متاح في أستراليا - Multiload Cu 375® و Copper T 380A®. ويمكن استعمالهما لمنع الحمل لفترة 5 و 8 سنوات على التوالي. وكلا الجهازين مصنوع من اللدائن والنحاس.

يعمل مانع الحمل الرحمي النحاسي من خلال:

- ← منع المني من التحرك عبر الرحم ومن تخصيبه للبيوضات
- ← من انغراس البويضة المخصبة

يمكن الحصول على مانع الحمل الرحمي النحاسي من عيادات تنظيم الأسرة في كوينزلاند، وبعض الأطباء وأخصائي أمراض النساء والولادة وعيادات التخصيب.

## الواقي الذكري والأنثوي

الواقي الذكري عبارة عن غطاء مصنوع من البوليوورثين أو اللاتكس المطاطي يتم سحبه فوق القضيب المنتصب قبل الجماع عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم.

أما الواقي الأنثوي فحاجز مصنوع من البوليوورثين، يبلغ طوله حوالي 15 سم ويتم إيلاجه داخل المهبل قبل عملية الاتصال الجنسي.

يعمل الواقي من خلال:

- ← كونه حاجزا ملموسا يمنع مرور سوائل الجسم كالمني أو إفرازات المهبل مثلا، من أحد الشركاء إلى الآخر. ولا يمكن استعمال الواقي الواحد إلا لمرة واحدة فقط.



## عبوة Implanon® المانعة للحمل تغرس تحت الجلد

Implanon® عبارة عن كبسولة صغيرة مرنة تغرس تحت الجلد أعلى الذراع، لتقوم بعد غرسها بإطلاق مادة بروجستيرونية المفعول (شبيهة بالهرمون بروجستيرون الذي ينتجه جسم الأنثى طبيعيا) إلى مجرى الدم لمنع وقوع الحمل لفترة لا تزيد عن 3 أعوام.

وتعمل الكبسولة المغروسة من خلال:

- ← منع حدوث الإباضة (إطلاق البويضة من المبيض)
- ← تثخين المادة المخاطية في عنق الرحم بحيث تمنع دخول المني إلى الرحم
- ← إضفاء تغييرات على غشاء الرحم، بحيث لا يصلح للحمل.



يمكن الحصول على Implanon® من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) والأطباء وأخصائيو أمراض النساء والتوليد الآخرين ممن حصلوا على تدريب في غرس الكبسولة وإزالتها.

## مانعة الحمل الرحمية المفترزة للمادة بروجستيرونية المفعول - Mirena®

Mirena® عبارة عن جهاز بلاستيكي صغير على هيئة حرف T. وهو يحتوي على هرمون بروجستيروني المفعول يتم إفرازه مع مرور الوقت. ويوضع الجهاز داخل الرحم، حيث يفرز هرمون بروجستيروني المفعول فيمنع الحمل لفترة لا تزيد عن 5 سنوات.

ويعمل Mirena® من خلال:

- ← تثخين المادة المخاطية في عنق الرحم بحيث تمنع دخول المني إلى الرحم
- ← إضفاء تغييرات على غشاء الرحم، بحيث لا يصلح للحمل.



يمكن الحصول على Mirena® من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ)، وأخصائي أمراض النساء والتوليد وبعض الأطباء.

# ما هو منع الحمل التداركي؟

يمكن استعمال منع الحمل التداركي للتقليل من احتمال حدوث الحمل بعد ممارسة المضاجعة بدون موانع.



موانع الحمل التداركي متاحة للنساء اللاتي يتعرضن لمخاطرة الحمل غير المقصود بعد عملية الاتصال الجنسي.

ويعمل منع الحمل التداركي من خلال:

← تأجيل الإباضة

(أي إطلاق البويضة من المبيض)

← منع اللقاح بالتقليل من حركة الحيوانات المنوية عبر الرحم وقنوات فالوب، وذلك بإضفاء تغييرات على غشاء الرحم مما يمنع غرس البويضة الملقحة فيه.

ومن وسائل منع الحمل التداركي المتاحة في أستراليا التالي:

**حبوب منع الحمل التداركي**، وهي ما يعرف مجازا باسم "حبة صبيحة الجماع" وهي تكون الأكثر فعالية عند تناولها في خلال ٢٤ ساعة من ممارسة المضاجعة بدون موانع، إلا أنه من الممكن تناولها خلال فترة لا تزيد عن ٥ أيام منها. وكلما تم تناولها أسرع، كلما زادت فعاليتها.

يمكن الحصول على حبوب منع الحمل التداركي بسهولة وبدون وصفة طبيب من معظم الصيدليات. وهي متاحة أيضا من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) وغيرها من خدمات الصحة الجنسية بالولاية.

يمكن تركيب مانع الحمل الرحمي النحاسي داخل الرحم في فترة لا تزيد عن ٥ أيام بعد ممارسة المضاجعة بدون موانع، كخيار شديد الفعالية لمنع الحمل التداركي. إلا أن هذا الجهاز لا يناسب كافة النساء.

يمكن الحصول على مانع الحمل الرحمي النحاسي من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ)، وبعض الأطباء وأخصائي أمراض النساء والولادة وعيادات التخصيب.

## الحجاب المانع للحمل

الحجاب عبارة عن قلنسوة مقببة من اللاتكس المطاطي، يتم ارتداؤها داخل المهبل أثناء عملية الاتصال الجنسي للتقليل من احتمال حدوث حمل.

تتاح الأحجية بأحجام مختلفة وهناك نوعان منها - المتقوس والزنبركي.

ويعمل الحجاب المانع للحمل كالتالي:

← يركب داخل المهبل لحماية عنق الرحم، فيقف حاجزا يمنع المني من دخول الرحم بعد القذف.

يمكن شراء الأحجية المانعة للحمل من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ)، ومعظم الصيدليات بمجرد معرفة الحجم والنوع المناسب.

## التعقيم

التعقيم وسيلة دائمة لمنع الحمل. وينطوي تعقيم النساء على سد أنابيب فالوب لمنع مرور البويضة. هناك طرق جراحية وغير جراحية للتعقيم. وينطوي تعقيم الرجال (قطع القناة المنوية) على جراحة للقناتين الدافقتين لمنع مرور المني.

هناك المزيد من المعلومات عن التعقيم متاح من عيادات تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) ومن طبيبك.

## وسائل منع الحمل الطبيعية

لا تعتمد وسائل منع الحمل الطبيعية على استعمال الهرمونات أو الأجهزة، وتشمل التالي:

**التنظيم الطبيعي** للأسرة ينطوي على إدراك فترة الخصوبة في الدورة الشهرية كإشارة للوقت التي يستحسن فيه الامتناع عن ممارسة الجنس تفاديا لوقوع الحمل.

يمكن الحصول على معلومات إضافية وعلى العناوين المحلية من أحد الموقعين [www.nfpprog.com](http://www.nfpprog.com) أو [www.acnfp.com.au](http://www.acnfp.com.au)

**الإرضاع الطبيعي** - انقطاع الطمث الإرضاعي هو استعمال الإرضاع الطبيعي كوسيلة لمنع الحمل بالنسبة للنساء اللواتي يستوفين المعايير التالية:

← يرضعن أطفالهن إرضاعا طبيعيا بالكامل من دون إعطاء الطفل أي مكملات من طعام أو حليب

← وضعن خلال فترة تقل عن 6 أشهر مضت

← لم تعد دورتهن الشهرية بعد

إن للإرضاع الطبيعي تأثير على إنتاج الهرمونات، مما يقلل من احتمال حدوث الإباضة وبالتالي يقلل من احتمال وقوع الحمل.

الرجاء الاتصال بعيادة تحديد النسل في كوينزلاند (FPQ) أو طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات أو النصائح.

**الانسحاب** وسيلة من وسائل منع الحمل تتم عن طريق سحب الرجل لقضيبيته من مهبل المرأة قبل أن يقذف المني، وهو ما يعرف أيضا باسم القذف الخارجي.

هناك وسائل منع حمل أكثر فعالية من هذه، ولا يوصى بها بشكل عام.