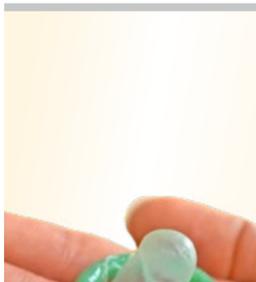




حبوب منع الحمل / حبوب منع الحمل المصغرة (حبوب منع الحمل الخالية من الإستروجين)



الواقي الذكري



حقنة كل ثلاثة شهور



الحلقة المهبلية



اللولب



لصقة منع الحمل



غطاء عنق الرحم



العازل المهبلي على عنق الرحم



غرسة منع الحمل تحت الجلد

## نبذة عن وسائل منع الحمل

اليوم تُعدّ حبوب منع الحمل والواقي الذكري هي وسائل منع الحمل الأكثر استخدامًا. بالإضافة إلى وجود المزيد من الطرق الآمنة جدًا أيضًا. ويعتمد ما يمكنك التعامل معه بشكل أفضل على وضع حياتك الحالي واحتياجاتك الشخصية.

سوف ننصحك طبيبك بالاختيار المناسب مع توضيح المخاطر الصحية المحتملة. ويمكنك أيضًا تلقّي المساعدة في مراكز الاستشارة عند اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة.

**حبوب منع الحمل** غالبًا ما تحتوي على تركيبة من هرموني الإستروجين والبروجستين ويجب أن يصفها الطبيب. وتتميز بعض المستحضرات بكميات قليلة من الهرمونات بشكل خاص.

**التأثير/الضمان:** التأثير الرئيسي لحبوب منع الحمل يكمن في أنها تمنع التبويض، ومن ثمّ لا يمكن أن يحدث التخصيب. ويتم تناولها يوميًا لمدة ٢١ أو ٢٤ يومًا (حسب كل مستحضر)، وبعد ذلك غالبًا ما تبدأ فترة الحيض. وفي حالة الاستخدام السليم، فإنها تمنع الحمل من اليوم الأول بضمان يصل إلى ١٠٠٪ تقريبًا.

**المزايا:** ضمان منع الحمل بنسبة عالية جدًا. تتحمل شركات التأمين الصحي القانونية التكاليف حتى سن ٢٢ عامًا. واعتبارًا من سن ١٨ عامًا، يجب دفع الرسوم الإضافية القانونية.

**العيوب:** بالنسبة إلى العديد من المستخدمات، ليس من السهل تذكّر تناولها كل يوم. ويمكنها أن تسبب الآثار الجانبية التالية: الغثيان، والدوار، والصداع، وفقدان الرغبة الجنسية. فضلًا عن زيادة خطر الإصابة بجلطات الدم (جلطات) بشكل طفيف لا سيما عند المدخنات.

**حبوب منع الحمل المصغرة (حبوب منع الحمل الخالية من الإستروجين)** تحتوي على هرمون الليفونورغيستريل أو ديزوغيسترل.

**التأثير/الضمان:** لضمان التأثير، يجب تناول حبوب منع الحمل المصغرة ذات هرمون الليفونورغيستريل في موعدها المحدد بشكل دائم. وهي تعمل على تماسك المخاط الموجود في عنق الرحم، ما يمنع نفاذ الحيوانات المنوية داخل الرحم. وفضلًا عن ذلك، لا يُبَيّن الغشاء المخاطي للرحم بشكل كافٍ؛ ما يُصعّب من انغراس البويضة المخصبة. وكذلك فإن هرمون ديزوغيسترل يمنع التبويض، ومن ثمّ لديه ضمان أعلى لمنع الحمل.

**المزايا:** بشكل عامّ تتميز حبوب منع الحمل المصغرة بآثار جانبية معدّل أقل من حبوب منع الحمل المركبة. وهي مناسبة للسيدات اللاتي لا يتحملن الإستروجين. ويُوَصّى أيضًا بحبوب منع الحمل المصغرة للسيدات اللاتي يرغبن في الرضاعة الطبيعية ومع ذلك يردن منع الحمل بطريقة هرمونية.

**العيوب:** في حالة استخدام حبوب منع الحمل المصغرة ذات هرمون الليفونورغيستريل، يكون منع الحمل غير مضمون عند تناولها المتأخر بعد ثلاث ساعات. أما في حالة المستحضر ذي هرمون ديزوغيسترل، فإن هذه الحالة تحدث عند تناولها المتأخر بمقدار ١٢ ساعة. ويمكن أن تسبب حبوب منع الحمل المصغرة الصداع، وحَب الشباب، وتحتجّر الثدي، وتغيّر المزاج.

**الواقي الذكري** يكون مصنوعًا من اللاتكس ويُفرد على القضيب المنتصب.

**التأثير/الضمان:** يمنع الواقي الذكري الحيوانات المنوية من الوصول إلى المهبل. وفي حالة فرده بطريقة سليمة، فإنه يثبت بقوة. وبعد القذف يجب أن يظل على جذع القضيب عند إخراج القضيب من المهبل. وفي حالة استخدامه بطريقة سليمة ومستمرة وبالحجم المناسب (انظر [www.kondometer.de](http://www.kondometer.de))، يصبح الواقي الذكري وسيلة مضمونة لمنع الحمل.

**المزايا:** بغض النظر عن ندرة الحساسية من اللاتكس، فإن الواقي الذكري ليس لديه آثار جانبية. فضلًا عن ذلك، فإنه وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تقلل من خطر عدوى الأمراض المنقولة جنسيًا عند الجماع (مثل عدوى فيروس نقص المناعة).

**العيوب:** ليس كل سيدة تجد من السهل أن تطلب من شريكها صراحةً الحماية باستخدام الواقي الذكري – وهذا حقها!

**اللولب التحاسي** هو أنبوب بلاستيكي مغلق بسلك نحاسي رفيع. ويوفره الطبيب بأشكال وأحجام مختلفة ويضعه في الرحم. ويظل اللولب فعالاً لمدة تتراوح بين ثلاثة وعشرة أعوام.

**التأثير/الضمان:** يغير النحاس المنبعث المخاط الموجود على عنق الرحم وبطانة الرحم ويقيد الحيوانات المنوية في حرية حركتها. ولا يمكن للبويضة المخصبة أن تنغرس. وتكون نسبة ضمان منع الحمل عالية جدًا.

**المزايا:** طالما أن اللولب موضوع في الرحم، فليس من الضروري القلق بشأن منع الحمل.

**العيوب:** يزيد اللولب الحيض لدى معظم السيدات، وأحيانًا يزيد أيضًا من ألم الحيض. وفي أثناء الأشهر الأولى، قد يزيد خطر الخروج من الرحم، لا سيما لدى الفتيات والسيدات الشابات.

**اللولب الهرموني** مصنوع من البلاستيك ويحتوي على وعاء هرموني صغير، ويضعه الطبيب في الرحم ويمكن أن يظل فيه حتى ٥ أعوام.

**التأثير/الضمان:** يمنع اللولب الهرموني بناء بطانة الرحم ويجعل من الصعب على الحيوانات المنوية النفاذ إلى البويضة. ولا يتم تثبيط التبويض.

**المزايا:** ضمان منع الحمل عالية جدًا. وعادةً ما يقلل من زيادة النزيف لدى السيدات اللاتي يعانين من غزارة نزيف الحيض.

**العيوب:** تعاني بعض السيدات من عدم انتظام أو غياب فترات الحيض. وتحدث الآثار الجانبية على نحو أندر وأقل مقارنةً بالمستحضرات الهرمونية الأخرى، ولكن بشكل خاص في الأشهر الثلاثة الأولى.

**غرسة منع الحمل تحت الجلد** هي أنبوب لين مزود بهرمون البروجستين، وتوضّع تحت الجلد.

**لصقة منع الحمل** مكونة من الإستروجين والبروجستين، وتُلصَق على البطن أو المقعدة على سبيل المثال وتُغيّر أسبوعيًا. وبعد ثلاثة أسابيع يتبعها أسبوعٌ «بدون لصقة» وفيه تبدأ فترة الحيض.

**التأثير/الضمان:** تُثبّط الغرسة التبويض وتغيّر المخاط الموجود في قناة عنق الرحم، وتعمل على بناء بطانة الرحم بشكل غير كافٍ. نسبة ضمان منع الحمل عالية جدًا.

**المزايا:** يظل الأنبوب فعالاً لمدة تصل حتى ٣ سنوات، لذلك يجب على السيدة ألا تقلق بشأن منع الحمل طوال هذه الفترة.

**العيوب:** الآثار الجانبية تشبه تلك الموجودة في حبوب منع الحمل المصغرة. وغالبًا ما تحدث تغييرات في الدورة الشهرية مصحوبة بنزيف غير منتظم في غير موعد الحيض.

**حقنة كل ثلاثة شهور** تحتوي على هرمون البروجستين وتُحقن في عضلة المقعدة، ويجب أن تستخدمها فقط السيدات اللاتي لم يعدن مؤهلات للطرق الأخرى.

**التأثير/الضمان:** يمنع البروجستين التبويض ويعيق أيضًا وصول الحيوانات المنوية إلى الرحم. نسبة ضمان منع الحمل عالية.

**المزايا:** بعد كل حقنة تكون السيدة محمية من حدوث حمل طوال مدة ثلاثة شهور على نحو مضمون.

**العيوب:** تحدث الآثار الجانبية مثل النزيف في غير موعد الحيض، والصداع، والعصبية، وزيادة الوزن على نحو أكثر شيوعًا مقارنةً بطرق البروجستين الأخرى.

**الحلقة المهبلية** هي حلقة بلاستيكية مرنة مزودة بالهرمونات، وتوضّع في المهبل وتظل فيه لمدة ثلاثة أسابيع. وفي الأسبوع الرابع تبدأ فترة الحيض.

**التأثير/الضمان:** تُثبّط التركيبة المؤلّفة من الأستروجين والبروجستين التبويض وتمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى الرحم. وفي حالة الاستخدام السليم، تصبح نسبة الضمان عالية جدًا.

**المزايا:** سهولة الاستعمال. بعد إدخالها لا توجد حاجة إلى القلق بشأن منع الحمل طوال الأسابيع الثلاثة. ولا يمكن للإسهال والقيء أن يضرًا بالتأثير.

**العيوب:** مثلما هو الحال مع كل وسائل منع الحمل الهرمونية، هناك آثار جانبية محتملة. ويزداد خطر الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية والسكتة الدماغية قليلًا.

**لصقة منع الحمل** مكونة من الإستروجين والبروجستين، وتُلصَق على البطن أو المقعدة على سبيل المثال وتُغيّر أسبوعيًا. وبعد ثلاثة أسابيع يتبعها أسبوعٌ «بدون لصقة» وفيه تبدأ فترة الحيض.

**التأثير/الضمان:** تمنع الهرمونات التبويض وتعيق وصول الحيوانات المنوية إلى الرحم. ويجب تثبيت اللصقة بإحكام، ويُفضّل أن يتم ذلك بعد الاستحمام مباشرة. وفي حالة الاستخدام السليم، تكون نسبة الضمان عالية جدًا.

**المزايا:** لا يجب التفكير في منع الحمل يوميًا، ولا يمكن للإسهال والقيء أن يضرًا بالتأثير.

**العيوب:** الآثار الجانبية تشبه تلك الموجودة في حبوب منع الحمل. ويزداد خطر الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية والسكتة الدماغية قليلًا. وبعض السيدات يعانين من ظهور اللصقة بشكل واضح.

**الطرق العازلة** تشترك جميعها في أنها غطاء من اللاتكس أو السليكون يجب عنق الرحم، ومن ثمّ يمنع وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة. وثمة اختلاف بين العازل المهبلي على عنق الرحم وغطاء عنق الرحم FemCap.

**التأثير/الضمان:** يجب أن يقوم الطبيب بضبط غطاء عنق الرحم FemCap بشكل فردي. يوجد العازل المهبلي على عنق الرحم في حجم موحد، ومتوفر منه نموذج آخر في أحجام مختلفة. وقبل الجماع بوقت قليل، تضع السيدة الغطاء في المهبل وتثبته أمام عنق الرحم حتى لا تتمكن الحيوانات المنوية من النفاذ، وفي حالة الاستخدام السليم والاستعمال المتزامن للجل الميثيل للحيوانات المنوية تصبح الطرق العازلة شيئًا مضمونًا. الإرشاد الجيد مهم لاستخدام السليم.

**المزايا:** الطرق العازلة بشكل عامّ خالية من التأثيرات غير المرغوب فيها، ويجب أن تُستخدَم فقط عند الحاجة وهي غير مكلفة.

**العيوب:** يحتاج الأمر إلى بعض التدريب والخبرة لمنع الحمل بشكل مضمون باستخدام الطرق العازلة.

**الطرق الطبيعية** لتنظيم الأسرة (NFP) تحدد أيام التخصيب وعدم التخصيب في دورة المرأة. ومن ضمنها القياس اليومي لدرجة حرارة الجسم القاعدية ومراقبة الإفرازات المخاطية.

**التأثير/الضمان:** بعد التبويض ترتفع درجة حرارة الجسم القاعدية، لذلك يمكن تحديد أيام عدم التخصيب التالية من خلال قياسك. وينطبق الأمر ذاته على الفحص اليومي للإفرازات المخاطية لعنق الرحم التي تسيل قليلًا قبل التبويض. وتتطلب كلتا الطريقتين حالة جيدة لجسمك. وفي حالة استخدام وسيلة منع حمل مكتملة في أيام التخصيب، فإنها تكون طريقة مضمونة نسبيًا لمنع الحمل في حالة الاستعمال السليم.

**المزايا:** لا توجد آثار جانبية. يتم تعزيز الوعي بالجسم، وغالبًا ما يكون التعامل مع خصوبتك واعيًا للغاية.

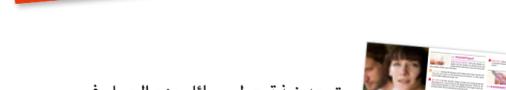
**العيوب:** الطرق الطبيعية لتنظيم الأسرة تحتاج إلى انضباط يومي وتستلزم استخدام وسيلة منع حمل إضافية (مثل الواقي الذكري) أو الامتناع عن الجماع في أيام التخصيب.

**التعقيم**

طريقة مضمونة للغاية لمنع الحمل. بالنسبة إلى السيدات يتم فصل أو قطع أو عزل قناة فالوب من خلال عملية جراحية. وبالنسبة إلى الرجال، يتم قطع الأُسهر أو إغلاقه بمشابك. ومع ذلك، فإنها خطوة تحتاج إلى التفكير ولا تأتي في الحسبان إلا إذا تم تنظيم الأسرة.

### مزيد من المعلومات

توجد معلومات تفصيلية حول وسائل منع الحمل في الكتيب «**الضمان – وسائل منع الحمل لها وله**» (رقم الطلب 13060000).



توجد نبذة حول وسائل منع الحمل في الملصق «**نبذة حول وسائل منع الحمل**» (رقم الطلب 13062000).



المزيد من مواد المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA) في النبذة الإعلامية «**التثقيف الجنسي وتنظيم الأسرة – وسائل إعلام ومواد**» (رقم الطلب 13010000) وعلى وعلى الإنترنت [www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de)

وتوجد المزيد من المعلومات حول موضوعات الحمل والولادة على الرابط [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

يمكنك الحصول على الكراسة والملصق والكتيب مجانًا من خلال المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA)، ٥٠٨١٩ كولونيا أو عبر الإنترنت من خلال [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

### وسائل منع الحمل الطارئة

## حبوب منع الحمل الطارئة

BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Das Foto stammt von pixabay.com



## قد يحدث إهمال لوسيلة منع الحمل

ولكن: فقط إذا لم يحدث التبويض حتى تناول «حبوب منع الحمل الطارئة»، فيمكنها حينئذٍ أن تمنع الحمل غير المرغوب فيه باحتمال كبير.

لهذا السبب، من المهم للغاية تناول «حبوب منع الحمل الطارئة» في أسرع وقت ممكن بعد الجماع غير الآمن.

❗ «حبوب منع الحمل الطارئة» ليست وسيلة منع حمل للاستعمال المنتظم أو المستمر، بل هي إجراء لحالات الطوارئ.

### كيف يعمل تأثير «حبوب منع الحمل الطارئة»؟

كلا المكوّنين يثبطان أو يبطئان التبويض حتى يكون التخصيب غير ممكن. وتكون المستحضرات ذات ليفونورغيستريل فعالة في حالة تناولها حتى يومين تقريبًا قبل التبويض، أما المستحضرات ذات أسيتات الوليبرستال فيمكن تناولها حتى اليوم السابق للتبويض. ومع ذلك، إذا كان التبويض وشيكًا أو حدث بالفعل، فإن كلا المستحضريّن لا يكون لهما تأثير. لذلك، ومن أجل استباق التبويض، من الأفضل تناول «حبوب منع الحمل الطارئة» في أسرع وقت ممكن، ويُفضّل أن يكون ذلك خلال ١٢ ساعة بعد الجماع غير الآمن، وبعد ذلك تنخفض فعاليتها تدريجيًا.

تصح «حبوب منع الحمل الطارئة» غير مؤثرة إذا حدث التبويض بالفعل و/أو فالوب. وإذا حدث التبويض في تلك الأثناء، فمن المحتمل أن يتم التخصيب حتى ٥ أيام بعد الجماع غير الآمن، وفي حالات نادرة للغاية قد يتم أيضًا حتى ٧ أيام.

### متى ينبغي لي ألا أتناول «حبوب منع الحمل الطارئة»؟

السيدات اللاتي لديهن حساسية من ليفونورغيستريل أو أسيتات الوليبرستال أو إحدى المواد المساعدة الموجودة في أي من الكبسولات لا يجوز لهن تناول «حبوب منع الحمل الطارئة».

السيدات اللاتي عانين بالفعل ذات مرة من التهاب قناة فالوب أو حمل خارج الرحم في قناة فالوب أو تجويف البطن، يجب عليهن التشاور مع الطبيب حول مدى صلاحية «حبوب منع الحمل الطارئة» لهن.

وكذلك في حالة الاضطراب الشديد لوظائف الكبد، لا يوصى باستخدام «حبوب منع الحمل الطارئة». إن تناول «حبوب منع الحمل الطارئة» ذات المادة الفعالة ليفونورغيستريل لا يكون مناسبًا إذا كانت هناك خطورة عالية بخصوص الجلطات في التاريخ المرضي الشخصي أو العائلي. ولا ينبغي تناول المادة الفعالة أسيتات الوليبرستال عند الإصابة بالربو الحاد في حالة تناول الجلوكوكورتيكويدز (الهرمونات القشرية السكرية).

### كيف أستخدم «حبوب منع الحمل الطارئة» بطريقة سليمة؟

«حبوب منع الحمل الطارئة» متاحة في الصيدليات بدون وصفة طبية. هناك تُقدّم أيضًا المشورة. وفي هذا الصدد، يمكن على سبيل المثال مناقشة ما إذا كان هناك بالفعل حمل بشكل محتمل، ومدى احتمال حدوث التخصيب، وما إذا كانت هناك موانع أو تفاعلات محتملة مع أدوية أخرى.

يتم تناول قرص واحد لمرة واحدة لجميع المستحضرات، ويُفضّل ذلك خلال ١٢ ساعة بعد الجماع غير الآمن.

من المستحسن تناول القليل من الطعام (نصف شريحة خبز بالزبدة أو ما شابه) قبل تناول القرص؛ وذلك نظرًا لوجود خطر تقيؤ حبوب منع الحمل إذا كانت المعدة خالية. وفي حالة حدوث ذلك في الساعات الثلاث الأولى بعد تناول القرص، يجب الحصول على قرص جديد وتناوله في أسرع وقت ممكن لضمان الفعالية.

### ما الذي يجب الانتباه إليه بعد تناول القرص؟

بعد تناول «حبوب منع الحمل الطارئة»، يمكن أن يتغير موعد فترة الحيض وتبدأ مبكرًا أو متأخرًا. وإذا لم تبدأ خلال أسبوع واحد بعد موعد الحيض المتوقع، يجب إجراء اختبار الحمل وزيارة الطبيب.

في حالة استخدام حبوب منع الحمل العادية كوسيلة لمنع الحمل وكان قد تم تناول «حبوب منع الحمل الطارئة» ذات ليفونورغيستريل، يجب مواصلة تناول حبوب منع الحمل العادية حتى نهاية الحيض واستخدام وسيلة منع حمل غير هرمونية أيضًا لمدة سبعة أيام مثل الواقي الذكري. وفي حالة التركيبة ذات المادة الفعالة أسيتات الوليبرستال، ينبغي الامتناع عن تناول حبوب منع الحمل العادية لمدة خمسة أيام واستخدام وسيلة إضافية لمنع الحمل مثل الواقي الذكري.

❗ يجب استخدام وسيلة منع حمل غير هرمونية، مثل الواقي الذكري، حتى فترة الحيض التالية.

### هل توجد آثار جانبية لـ «حبوب منع الحمل الطارئة»؟

يمكن أن تحدث آثار غير مرغوب فيها عند استخدام «حبوب منع الحمل الطارئة»، ولكنها ليست حادة في الغالب. من ضمنها بشكل خاص الصداع، والغثيان، وآلام البطن. ويمكن أن يحدث أيضًا نزيف في غير موعد الحيض، ونزيف فيه إفرازات بنية مائلة إلى الحُمرة، وتحجّر الثدي، ودوار، وقيء.

❗ منّ تعاني من الألم أو لديها قلق لأسباب أخرى، ينبغي ألا تخجل من طلب الاستشارة الطبية في أي وقت.



### الأسئلة الشائعة

دائمًا ما تتكرر بعض الأسئلة بخصوص «حبوب منع الحمل الطارئة». إن الأجوبة الموضحة هنا لا تُعني عن المناقشة الشخصية مع الصيدلي أو الطبيب، ويجب طلب الاستشارة الطبية على أي حال في حالة وجود شكاوى أو مزيد من الأسئلة.

❗ هل تحتاج القاصرات إلى موافقة والديهن؟ تحتاج الفتيات دون سن ١٤ عامًا إلى موافقة والديهن إذا أردن شراء «حبوب منع الحمل الطارئة» أو الحصول على وصفة طبية لها.

إذا تراوَح السن بين ١٤ و١٨ عامًا، فإن الصيدلي أو الطبيب يقرر بخصوص الأمر. في المحادثة سوف يحاولون معرفة ما إذا كانت الفتاة قادرة على اتخاذ القرارات المرتبطة بالمداواة الذاتية بنفسها وتحمل عواقبها.

❗ هل يوجد خطر حدوث حمل في كل موعد للدورة الشهرية؟ مبدئيًا، نعم، على الرغم من أن احتمال حدوث الحمل يزداد إذا حدث جماع غير آمن قبل فترة التبويض بأيام قليلة أو في أثنائها. ويمكن أن يتغير موعد التبويض على نحو غير ملحوظ، لذلك يمكن حدوث الحمل من خلال الجماع في أثناء فترة الحيض المعتادة، ومن ثمّ، على من ترغب في الضمان التام بعد إهمال وسيلة منع الحمل، ينبغي لها طلب الاستشارة في الصيدلية أو عيادة الطبيب والتفكير في «حبوب منع الحمل الطارئة».

❗ كيف أعرف أن «حبوب منع الحمل الطارئة» فعالة؟ إن تأثير «حبوب منع الحمل الطارئة» لا يمكن أن يُلاحظ دائمًا جسديًا. وغالبًا ما تغيب الأعراض المصاحبة مثل الغثيان المصحوب بالقيء، أو الصداع، أو تشنجات البطن. ومع ذلك، لا يعني هذا أن «حبوب منع الحمل الطارئة» غير فعالة.

❗ ما هو «الولب/السلسلة النحاسية الطارئ/ة»؟ يمكن أن يُمنَع انغراس البويضة في الرحم بمساعدة اللولب النحاسي أو السلسلة النحاسية حتى ٥ أيام بعد الجماع غير الآمن. ويجب أن يضع الطبيب اللولب أو السلسلة وهو مفيد – بصرف النظر عن الإجراءات في حالات الطوارئ – لا سيما عندما ترغب السيدة أيضًا في منع الحمل بواسطته.

❗ ما هي تكلفة «حبوب منع الحمل الطارئة»؟ حاليًا تبلغ تكلفة المستحضرات ذات المادة الفعالة ليفونورغيستريل ١٨ يورو تقريبًا. وتبلغ تكلفة المستحضرات ذات المادة الفعالة أسيتات الوليبرستال ٣٥ يورو تقريبًا، ويمكن أن تتغير أسعار «حبوب منع الحمل الطارئة» نظرًا لعدم وجود سعر بيع ثابت.

وحتى بعد إعفاء «حبوب منع الحمل الطارئة» من الوصفة الطبية الإلزامية، فإن التأمين الصحي يتحمل التكاليف حتى سن ٢٢ عامًا للسيدات المؤمن عليهن قانونًا. الشرط الأساسي هو أن يصف الطبيب «حبوب منع الحمل الطارئة». ومع ذلك، هناك رسوم إضافية تصبح مستحقة الدفع اعتبارًا من سن ١٨ عامًا، ويجوز أيضًا للسيدات دون سن ٢٢ عامًا شراء «حبوب منع الحمل الطارئة» والحصول عليها بدون وصفة طبية في الصيدليات، ولكن التأمين الصحي لا يسدد التكاليف.

❗ هل سأكون أيضًا متأكدة من عدم حدوث حمل إذا بدأت فترة الحيض عندي بعد «حبوب منع الحمل الطارئة»؟ بشكل عام تكون فترة الحيض في موعدها المتوقع تقريبًا (أو المتأخر قليلًا) وبالغزارة الطبيعية علامة على عدم حدوث حمل، ومع ذلك، لا يشير النزيف إلى اليقين المطلق نظرًا لإمكانية أن يتعلق الأمر أيضًا بالنزيف الناتج عن انغراس البويضة أو النزيف في غير موعد البويضة.

إذا تأخرت فترة الحيض لأكثر من أسبوع أو كانت هناك علامات أخرى لحمل محتمل (نزيف غزير أو ضعيف غير معتاد، آلام في البطن، إحساس بالتحجر في الثدي أو غثيان)، فيجب إجراء اختبار حمل وطلب الاستشارة الطبية.

❗ هل تكفي «حبوب منع الحمل الطارئة» كوسيلة لمنع الحمل حتى نهاية الدورة؟ لا. يجب استخدام وسيلة منع حمل غير هرمونية (مثل الواقي الذكري) لبقية الدورة، وحتى فترة الحيض التالية.

❗ هل يمكنني استخدام «حبوب منع الحمل الطارئة» أيضًا كوسيلة عادية لمنع الحمل؟ لا. «حبوب منع الحمل الطارئة» دواء يُستخدَم فقط باعتباره إجراءً في حالات الطوارئ.

❗ الهفوات في حالة استخدام وسيلة منع حمل هرمونية: متى يمكن التفكير في «حبوب منع الحمل الطارئة»؟ تشير نشرات جميع وسائل منع الحمل الهرمونية إلى الحالات التي تصبح فيها وسيلة منع الحمل غير مضمونة.

وهذا الأمر يعتمد، على سبيل المثال، على توقيت إهمال وسيلة منع الحمل في دورة التناول (ضمن أمور أخرى، في أي أسبوع تناول تم نسيان حبوب منع الحمل، أو متى انزلقت الحلقة المهبليّة إلى الخارج).

– المستحسن طلب الاستشارة في الصيدلية أو العيادة في أسرع وقت ممكن بعد الجماع غير الآمن. مع أي منهما يمكن تقدير ما إذا كان يمكن التفكير في تناول «حبوب منع الحمل الطارئة» أم لا.

❗ [www.familienplanung.de/pille-vergessen](http://www.familienplanung.de/pille-vergessen)

❗ هل يمكنني أيضًا تناول «حبوب منع الحمل الطارئة» في أثناء فترة الرضاعة الطبيعية؟ نعم، في ظل قيود. يُفرز هرمون ليفونورغيستريل في حليب الأم؛ لذلك ينبغي لمن ترغب في تناول مستحضر مكون من هذه المادة أن تتناول الدواء بعد الرضاعة مباشرة وتتوقف عن الرضاعة الطبيعية لمدة ثماني ساعات على الأقل.

أما في حالة المادة الفعالة أسيتات الوليبرستال، يوصى بالتوقف عن الرضاعة الطبيعية لمدة أسبوع على الأقل. وفي هذا الوقت، من المفيد تفرغ حليب الأم باستخدام مضخة من أجل الحفاظ على إدرار الحليب، كما يجب التخلص من الحليب الناتج عن التفرغ بالمضخة.

❗ منع الحمل بحبوب منع الحمل العادية: كيف تتم مواصلة تناولها الآن؟ السيدات اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل العادية كوسيلة لمنع الحمل وتناولن «حبوب منع الحمل الطارئة» المكونة من ليفونورغيستريل بسبب حدوث هفوة في تناول، ينبغي لهن مواصلة تناول حبوب منع الحمل العادية الخاصة بهن بالإضافة إلى استخدام وسيلة غير هرمونية لمنع الحمل لمدة سبعة أيام. أما إذا تم تناول «حبوب منع الحمل الطارئة» المكونة من أسيتات الوليبرستال، فينبغي لهن الامتناع عن حبوب منع الحمل لمدة خمسة أيام واستخدام وسيلة أخرى لمنع الحمل مثل الواقي الذكري..

### نصيحة وإجراء

يمكن لأي سيدة وأي رجل طلب الاستشارة في أحد المراكز الاستشارية للحمل مجانًا، وذلك بخصوص جميع المسائل التي تدور حول الحياة الجنسية، ووسائل منع الحمل، والرغبة في الإنجاب والحمل. إذا كنتِ حاملًا ولا تعرفين ما إذا كنتِ تريدين إنجاب هذا الطفل أو تخشين من الخلافات، فيمكن لمثل هذه المراكز أن تساعدك على تقييم إيجابيات وسلبيات حملك، كما تزودك أيضًا بالمراكز الاستشارية ومعلومات حول إمكانية الدعم المالي ووسائل المساعدة الأخرى المقدمة للعائلات والأطفال. وفضلًا عن ذلك، يمكنها أن تقدم المساعدة في حالة وجود خلافات بين الشريكين بخصوص تنظيم الأسرة.

تخضع هذه المراكز الاستشارية للسرية الإلزامية، ويمكنها أيضًا تقديم الاستشارة لمجهولي الهوية. وتتلقى المراكز الاستشارية للحمل الدعم من جمعيات الكنيسة والجمعيات الخيرية الأخرى والشركات الحرة لتزويد الخدمات، فضلًا عن المكاتب الصحية المحلية.

❗ يمكنك العثور على مركز استشاري قريب من محل إقامتك عبر دليل الهاتف، أو مكتب الشؤون الاجتماعية، أو المكتب الصحي، أو عبر الإنترنت على الرابط: [www.familienplanung.de/beratungsstellensuche](http://www.familienplanung.de/beratungsstellensuche)

❗ إذا كان موقفك يوجب عليك إجهاض حملك، فإن زيارة مركز استشاري معتمد للحمل يُعد شرطًا لذلك. ولا يخضع إجهاض الحمل في الأسابيع الاثني عشر الأولى بعد الحمل للعقوبة، وذلك في حالة تقديم شهادة بشأن استشارة فقط. ولا تصدر مؤسسة كاريتاس وإدارة الخدمة الاجتماعية للسيدات الكاثوليكيات مثل هذه الشهادات، ولكنها تقدم أيضًا استشارات بشأن موضوع الخلاف حول الحمل.

يوجد مزيد من المعلومات حول موضوعات وسائل منع الحمل والحمل والاستشارة على الرابط [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

### هيئة التحرير

الناشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية – BZgA في كولونيا (50819)، [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

جميع الحقوق محفوظة.

التصميم: راينر نويتسلينج التحرير: آنكه إرات، سونيا زجرت التخطيط: ورشة الوسائط المتعددة إ. بيتسينكا و ك. هارمان، دورقوند

صور وسائل منع الحمل: طرق رئيسية/طرق جانبية، كولوني

الطباعة: XXXXXXXXXXXX نسخة: 10.30.07.19 الإصدار: إبريل/نيسان ٢٠١٩

عنوان الطلب: المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA)، 50819 كولونيا أو عبر البريد الإلكتروني: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

رقم الطلب: 13061150

هذا الكتيب صادر عن المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA) مجانًا. وهو غير مخصص لإعادة البيع (التداول التجاري) من جانب المستلم/ة أو طرف ثالث.

دليل الصور:

Digital Vision © Ryan McVay, fotolia.com © Laurent Hamels, dalaprod