



قد يحدث إهمال لوسيلة منع الحمل

قد تُنسى حبوب منع الحمل سريعاً في حالات التوتر، ويمكن أن يتمرق الواقي الذكري أو ينزلق. وأحياناً أيضاً يُنسى تماماً منع الحمل عند تأجيل المشاعر.

إذا وقع حادث أليم قبل بضعة أيام من أيام التخصيب أو في أثنائه، فقد تصبحين حاملاً. ويمكن أن تظل الخلايا المنوية الذكورية حتى ٥ أيام في الرحم وقتاني 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 أيضاً حتى ٧ أيام.

إذا تكرر حدوث إهمال في استخدام وسيلة منع الحمل، يجب التفكير فيما إذا كان ينبغي النظر إلى طريقة أخرى بالأحرى. (١) توجد نبذة موجزة حول هذا الأمر في الصفحة الخلفية لهذه النشرة الإعلانية.)

إجراء لحالات الطوارئ

بعد الجماع غير الآمن، يمكن تناول «حبوب منع الحمل الطارئة». هناك مستحضرات ذات مكونات مختلفة: إما ليفونورغيستريل أو أسيتات الوليبرستال. ويجوز تناول المستحضرات ذات المكون ليفونورغيستريل حتى ٧٢ ساعة (ثلاثة أيام) بعد أقصى بعد الجماع غير الآمن. أما المستحضرات ذات المكون أسيتات الوليبرستال، فيمكن تناولها لاحقاً حتى ١٢٠ ساعة (خمسة أيام) بعد أقصى. بعد مرور أكثر من ١٢٠ ساعة، يصبح الأمر متأخراً للغاية بالنسبة إلى «حبوب منع الحمل الطارئة».

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.

1 «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 المكوّنَين يثبطان أو يبطئان التبويض حتى يكون التخصيب غير ممكن. وتكون المستحضرات ذات ليفونورغيستريل فعالة في حالة تناولها حتى يومين تقريباً قبل التبويض، أما المستحضرات ذات أسيتات الوليبرستال فيمكن تناولها حتى اليوم السابق للتبويض. ومع ذلك، إذا كان التبويض وشيئاً 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 تدريجيّاً.

تصبح «حبوب منع الحمل الطارئة» غير مؤثرة إذا حدث التبويض بالفعل و/أو انغرس البويضة المخصبة بالفعل في الرحم؛ لذلك لا تُعدّ «حبوب منع الحمل الطارئة» «حبوب إجهاض» (التي غالباً ما يحدث التباس وخطط معها).

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 مناسباً 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 أيضاً 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 مواقع أو تفاعلات محتملة مع أدوية أخرى.

يتم تناول قرص واحد مرة 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 نظراً 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 مبكراً أو متأخراً. 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 أيضاً لمدة سبعة أيام مثل الواقي الذكري. وفي حالة التريكية ذات المادة الفعالة أسيتات الوليبرستال، ينبغي الامتناع عن تناول حبوب منع الحمل العادية لمدة خمسة أيام واستخدام وسيلة إضافية لمنع الحمل مثل الواقي الذكري.

1 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 أيضاً نزيف في غير موعد الحيض، ونزيف فيه إفرازات بنية مائلة إلى الحمرة، وتحجّر الثدي، ودوار، وقيء.

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

ما الذي يجب الانتباه إليه أيضاً؟

في حالة تناول أدوية أخرى في الوقت ذاته مثل مضادات حيوية محددة، أو أدوية التشنجات (مضادات الصرع)، أو عدوى فيروس نقص المناعة البشرية، أو الأدوية المثبطة للفيروسات (الأدوية المضادة للفيروسات)، أو الأدوية التي تحتوي على نبتة القديس يوحنا، يمكن أن تقل فعالية «حبوب منع الحمل الطارئة». أما السيدات اللاتي يتناولن هذه الأدوية بانتظام أو كنّ يتناولنها قبل وقت قليل، فينبغي لهن مناقشة هذه النقطة في الصيدلية قبل تناول «حبوب منع الحمل الطارئة»، أو طلب الاستشارة الطبية بشأن ذلك.

وأيضاً، من المحتمل أن يقلل الوزن الزائد جدّاً من فعالية «حبوب منع الحمل الطارئة»، لا سيما المستحضرات ذات ليفونورغيستريل..

١

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

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

إذا تراوَح السن بين ١٤ و١٨ عاماً، 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.

١ هل يوجد خطر حدوث حمل في كل موعد للدورة الشهرية؟ مبدئياً، 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».

١ كيف أعرف أن «حبوب منع الحمل الطارئة» فعالة؟ إن تأثير «حبوب منع الحمل الطارئة» لا يمكن أن يُلاحظ دائماً جسديّاً. وغالباً 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.

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

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

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

١ هل سأكون أيضاً متأكدة من عدم حدوث حمل إذا بدأت فترة الحيض عندي بعد «حبوب منع الحمل الطارئة»؟ بشكل عام تكون فترة الحيض في موعدها المتوقع تقريباً (أو المتأخر قليلاً) وبالغزارة الطبيعية علامة على عدم حدوث حمل، ومع ذلك، لا يشير النزيف إلى اليقين المطلق نظراً لإمكانية أن يتعلّق الأمر أيضاً 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.

١ 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.

١ هل يمكنني استخدام «حبوب منع الحمل الطارئة» أيضاً كوسيلة عادية لمنع الحمل؟ لا. «حبوب منع الحمل الطارئة» دواء يُستخدم فقط باعتباره إجراءً في حالات الطوارئ.

١ 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).

من 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

١ هل يمكنني أيضاً تناول «حبوب منع الحمل الطارئة» في أثناء فترة الرضاعة الطبيعية؟ نعم، في ظل قيود. يُفَرِّز 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، يُوصى بالتوقف عن الرضاعة الطبيعية لمدة أسبوع على الأقل. وفي هذا الوقت، من المفيد تفريغ حليب الأم باستخدام مضخة من أجل الحفاظ على إدرار الحليب، كما يجب التخلص من الحليب الناتج عن التفريغ بالمضخة.

١ 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 التناول، 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 مجاًئاً، وذلك بخصوص جميع المسائل التي تدور حول الحياة الجنسية، ووسائل منع الحمل، والرغبة في الإنجاب والحمل. إذا كنتِ حاملاً ولا تعرفين ما إذا كنتِ تريدين إنجاب هذا الطفل أو تخشين من الخلفات، فيمكن لمثل هذه المراكز أن تساعدك على تقييم إيجابيات وسلبيات حملك، كما تزودك أيضاً المراكز الاستشارية بمعلومات حول إمكانية الدعم المالي ووسائل المساعدة الأخرى المقدمة للعائلات والأطفال. وفضلاً عن ذلك، يمكنها أن تقدم المساعدة في حالة وجود خلافات بين الشريكين بخصوص تنظيم الأسرة.

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

١ 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

١ إذا كان موقفك يوجب عليك إجهاض حملك، فإن زيارة مركز استشاري معتمد للحمل يُعدّ شرطاً 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 الكاثوليكيّات مثل هذه الشهادات، ولكنها تقدم أيضاً استشارات بشأن موضوع الخلاف حول الحمل.

يوجد مزيد من المعلومات حول موضوعات وسائل منع الحمل والحمل والاستشارة على الرابط www.familienplanung.de

هيئة التحرير

الناشر:
المركز الاتحادي للتوعية الصحية – BZgA
في كولونيا (50819), www.bzga.de

جميع الحقوق محفوظة.

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

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

الطباعة:
XXXXXXXXXX
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

رقم الطلب: 13061150

هذا الكتيب صادر عن المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA) مجاًئاً، 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