

وسائل منع الحمل

طريقة التوقف على فترات

هذه الطريقة تحدد فترة خصوبة المرأة من دورة شهرية إلى التى تليها (حوالى 28 يوم) وتستمر حوالى أيام. يجب التوقف عن ممارسة الحياة الجنسية فى الأيام التى تعتبر فيها المرأة شديدة الخصوبة. هذه الطريقة غير منصوح بها لمن لا يستطيع تطبيقها بحذر شديد.

الجماع المتقطع

هو اخراج القضيب من المهبل قبل القذف، قد يكون سبب توتر و تأثير سلبي على هدوء اللقاء الجنسى. هى طريقه مفعولها منخفض جدا وذلك لعدة أسباب: قد تمر بعض الحيوانات المنوية من الرجل إلى المرأة أثناء اللقاء الجنسى دون أن يشعر الرجل، صعوبة اخراج القضيب فى الوقت المناسب، فى بعض الأحيان وأثناء التمهيد للقاء الجنسى قد يقذف الرجل بالقرب من الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة.

العازل الذكري (الواقي)

هى طريقة وضع عازل، فى الغالب من مواد طبيعية مستخرجة من نباتات يوضع على القضيب قبل اللقاء الجنسى بقليل. يجب معرفة أن العزل الذكري هو الطريقة الوحيدة من بين كل وسائل منع الحمل الذى يحمى من الأمراض التى تنقل عن طريق الجنس بما فيها الأيدز. فى بعض الأحيان قد لا يحبذ أحد الزوجين هذه الطريقة. مفعولها يعتمد على قدرة و كفاءة من يستعملها. هناك احتمالية عالية أن يتمزق العازل الذكري أثناء اللقاء الجنسى.

اللولب الغير طبلي (الشريط الحلزوني)

اللولب هو وسيلة منع للحمل من داخل الرحم ليعمل علي خلق بيئة غير صالحة لحدوث التبويض. يعتبر وسيلة منع حمل فعالة، لكنه يزيد من احتمال حدوث التهابات و عدوي. الي جانب ذلك لا ينصح به للسيدات اللاتي لم يسبق لهن الولادة. هذه الوسيلة يجب ان يركبها و ينزعها فقط طبيب امراض النساء.

وسائل منع الحمل الهرمونية

وسائل منع الحمل الهرمونية هى الأكثر فاعلية، وذلك لأنها تمنع التبويض. هرمون البروجستين المتواجد في كل وسائل منع الحمل الهرمونية ب قدرته ان يتحكم في افراز المبايض. توجد انواع متعددة من وسائل منع الحمل الهرمونية، و التي تحتوي علي نسب مختلفة من

هرمونات الاستروجين و البروجستين. و لكن توجد وسائل منع حمل هرمونية خالية تماما من هرمون الاستروجين. وسائل منع الحمل الخالية من هرمون الاستروجين لها نفس فاعلية وسائل منع الحمل المركبة. مع تميزها بأنه يمكن استعمالها مع السيدات اللاتي لا تردن او لا تستطعن تعاطي الاستروجين و تحمل كل اعراضه الجانبية.

الحبوب يجب تناولها عن طريق الفم يوميا، حاليا توجد كذلك وسائل مختلفة عن الحبوب التي يتم تناولها عبر الفم. بمعنى اوضح وسائل منع حمل هرمونية يمكن تناولها بشكل مختلف، و لا يتوجب تناولها بشكل يومي و لا تمر عن طريق الجهاز الهضمي. و بالتالي يمكن تجنب مشاكل النسيان و مشاكل الامتصاص عبر الجهاز الهضمي.

وهي:

*وسائل منع حمل متعددة السنولات وسيلة تحت الجلد، اللولب الحلزوني الهرموني) الوسيلتين يحتويان فقط علي هرمون البروجستين. و بالتالي يمكن استعمالهما مع السيدات اللاتي يعانين من مشاكل في القلب، السيدات المرضعات، السيدات المدخنات و السيدات اللاتي تعانين من الصداع النصفي او مرض السكر. في تلك الاحوال ينصح بمراقبة طبية اثناء استعمال الوسيلة، الطبيب يقدم النصيحة الملائمة.

*وسائل منع حمل شهرية الخاتم المهبلي. وسيلة لا تمر عبر الفم. و تحتوي علي اقل نسبة استروجين متواجدة في وسيلة منع حمل هرمونية متاحة فالاسواق)

*وسيلة منع حمل اسبوعية الشريط الجلدي اللاصق)

وسائل منع الحمل الهرمونية الحديثة تترك في الجسم نسبة ضئيلة من الهرمونات آثارها الجانبية محدودة وليس لها اي تأثير سلبي على الحياة الجنسية.

وسائل منع الحمل الهرمونية تقلل من: آلام فترة التبويض، آلام خروج الدورة الشهرية، و في معظم الحالات تعطي احساس بالراحة النفسية و الجسمانية والذي هو نتاج حياة جنسية هادئة و مرضية.

في السنوات الاخيرة تم تطوير حبوب منع الحمل حيث توجد حاليا انواع تحتوي علي نسبة ضئيلة من هرمون الاستروجين و البروجستين. و بالتالي تصبح اخف و اكثر تحملا، حتي الوصول الي حبوب خالية تماما من الاستروجين. الحبوب الخالية من الاستروجين تحتوي فقط علي البروجستين. و هي الحبوب التي ينصح بها للسيدات المدخنات، الذائدات الوزن، المصابات بامراض في القلب و كذلك السيدات المرضعات.

هي وسائل يمكن العدول عنها في أي وقت، تسمح بعودة الخصوبة فور التوقف عن استعمالها. و سهلة الإستعمال.

يجب و بدون تردد اللجوء إلى الطبيب أو المستوصف العائلي من أجل الحصول على مزيد من المعلومات و لتوضيح أي شكوك و للحصول على اجابات مناسبة لكل الإحتياجات.

وسائل منع الحمل فى حالة الطوارئ

وسيلة منع الحمل فى حالة الطوارئ تتم عن طريق استعمال احد العقاقير الاثنين المصرح بهما في الاسواق (حبوب اليوم التالى) لا تعتبر وسيلة منع حمل منتظمة، وإنما تعتبر نظام طوارئ غير وقائى. وسيلة منع الحمل فى حالة الطوارئ يجب استعمالها قبل وقت اقصاه 72 – 120 ساعة من حدوث اللقاء الجنسي. حسب العقار المستخدم.

مفعول هذه الوسيلة مرتفع و لكن ليس بشكل مؤكد و بالتالى دخل الاسواق عقار جديد، يصبح اكثر فاعلية مرات اذا تم تعاطيه خلال 24 ساعة من اللقاء الجنسي. هذه الفاعلية تصبح اكثر مرتين اذا تم تعاطيه خلال 72 ساعة. رغم ذلك ينصح بعدم اللجوء لها بكثرة. يبدو من المؤكد أن العقارين تعاطيهما قبل حدوث التبويض بفترة قليلة قد يمنع تطوره الطبيعى لها تأثير وقائى لمنع الحمل) وعلى العموم ليس بمقدرتهما أن يسببا اجهاض لبويضة تم تخصيبها و استقرارها في الرحم. فى حالة لزوم استخدام وسيلة منع حمل طارئة، للحصول عليها من الممكن اللجوء إلى:

المستوصف العائلى

طبيب نساء وولاده

طبيب العائلة

قسم الإسعافات الأولية فى المستشفيات

خدمة الحراسة الطبية.

هذا الملف لا يقصد بطريقة مباشرة، او غير مباشرة ان يغير او يحل محل طرق العلاج، و التي تبقى و بشكل مطلق مسؤولية الطبيب. المعلومات الواردة بهذا الملف لا، يمكن ان تحل محل العناية الطبية، و الذي يتوجب استشارته قبل احدث اي تغيير في نمط الحياة