



وسائل المباشرة بين الولادات



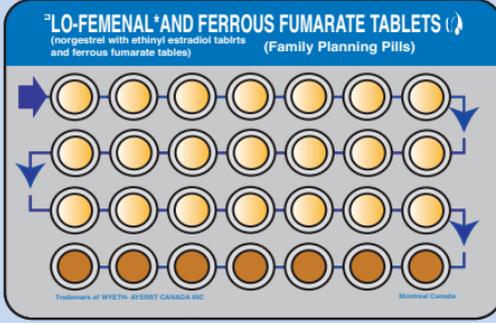
الحبوب ثنائية الهرمون



سلطنة عمان - وزارة الصحة
المديرية العامة لرعاية الصحة الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة صحة المرأة والطفل

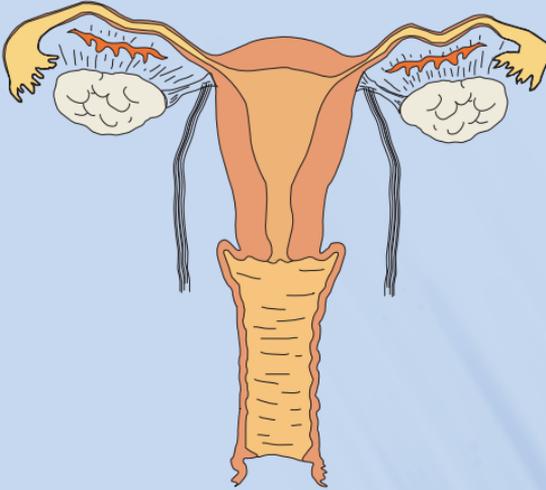
ما هي الحبوب ثنائية الهرمون ؟

هي حبوب تحتوي على نوعين من الهرمونات (البروجستين والأستروجين) تشبه هذه الهرمونات مايفرزها مبيض المرأة من الهرمونات الطبيعية والتي تتحكم في عملية التبويض ، ويوجد في الأسواق أنواع عديدة تشابه في كيفية عملها .



كيف تمنع هذه الحبوب الحمل ؟

- تمنع عملية التبويض .
- تزيد سمك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم وبالتالي تقلل من عبور الحيوانات المنوية إلى الرحم ووصولها إلى البويضة لتلقيحها .
- تغير الغشاء المبطن للرحم .



(صورة توضح الجهاز التناسلي الأنثوي)

كيف لي أن أعرف أن هذه الحبوب مناسبة لي ؟

تكون مناسبة لك إذا كنت :

- ترغبين جدياً في تحقيق مباحدة نظراً لفاعليتها العالية .
- تتمتعين بذاكرة قوية تساعدك على تذكر أخذ الحبوب يومياً .
- أم مرضعة و بعد ستة أشهر من الولادة .

إذا كنت تعانين من أحد المشاكل الصحية التالية فإن هذه الحبوب لا تناسبك لذا يجب عليك إستشارة الطبيبة قبل البدء بأخذها :

- إصابة سابقة ببعض أمراض القلب أو الجلطة الدماغية
- مشاكل في عملية تخثر الدم .
- مرض السكري مع مرض في الأوعية الدموية .
- الإصابة بسرطان الثدي حالياً .
- وجود نزيف مهبلي غير معروف الأسباب .
- امرأة مدخنة وعمرك أكثر من ٣٥ سنة .

ما هي مزايا هذه الحبوب ؟

يمكن التوقف عنها مباشرة في أي وقت اذا رغبتني في الحمل .

مزايا أخرى ليست لها علاقة بالمباعدة:

- تنظم الدورة الشهرية .
 - تخفف شدة آلام الدورة الشهرية .
 - تخفض معدلات الإصابة ببعض الأورام والأمراض
- مثل :

- أورام الرحم الحميدة (تليف الرحم) .
- أورام الثدي الحميدة .
- تكيس المبايض .
- سرطان المبيض وبطانة الرحم والقولون .
- أمراض الحوض الالتهابية .
- حمل خارج الرحم .



متى يمكنني البدء باستخدام الحبوب ثنائية الهرمون ؟

- في اليوم الأول من الدورة الشهرية .
- بعد ٦ أشهر من الولادة إذا كنت مرضعة .
- بعد ٦ أسابيع من الولادات إذا كنت غير مرضعة .
- خلال ٧ أيام من حدوث الإجهاض .

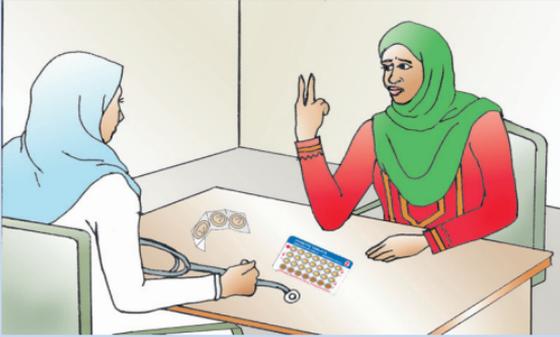
كيف أستخدم الحبوب ثنائية الهرمون ؟

● يحتوي الشريط الواحد على ٢٨ حبة منها ٢١ بيضاء تحتوي على الهرمونات و ٧ حبات بنية تحتوي على حديد .

● خذي الحبوب البيضاء أولاً ثم البنية بانتظام يوماً في نفس الوقت وذلك حسب ما يشير إليه السهم الموضح في الشريط .

● عندما ينتهي الشريط ابدئي بالشريط التالي بدون توقف إلا في حالة عدم نزول الدورة الشهرية .

● يمكنك تحديد وقت معين لأخذ الحبوب وربطه بشيء آخر تقومين به ، مثلاً أخذ الحبوب عند الذهاب للنوم أو بعد العشاء .



أصبتُ ببقئ شديد أو إسهال هل يؤثر هذا على فاعلية الحبوب ؟

إذا كنت مصابة ببقئ شديد أو إسهال فهذا يشبه حالة عدم تناولك للحبوب فيجب على زوجك استعمال الريلة حتى تأخذي الحبوب البيضاء لمدة سبعة أيام متتالية بعد زوال المرض ثم استمري بتناول الحبوب البيضاء .

زوجي غير موجود هل يمكنني التوقف عن أخذ الحبوب

فترة غيابه ؟

يجب عدم التوقف عن اخذ الحبوب حتى في حالة غياب زوجك كالسفر مثلاً لأن فاعلية الحبوب تكون فقط إذا أخذت بانتظام سواء كان هناك جماع أو لا .

لقد نسيت تناول الحبة فماذا على أن أفعل ؟

- في حالة عدم تناولك الحبة البيضاء ، خذيها عند تذكرك مباشرة ثم خذي الحبة التالية في موعدها .
- في حالة عدم تناولك حبتين أو أكثر من الحبوب البيضاء خذي حبة عند تذكرك مباشرة ثم خذي حبة كل يوم ، ولزيادة الحماية من الحمل يجب على زوجك استعمال الربرة أو التوقف عن الجماع لمدة ٧ أيام .
- في حالة عدم تناول حبتين أو أكثر من الحبوب البيضاء وبدأ التزيف ، توقفي عن تناول الحبوب وإبدئي في تناول عبوة جديدة بعد مرور سبعة أيام .
- في حالة عدم تناولك الحبة البنية فلا تقلقي و أرميها ثم واصلي أخذ المتبقي منها .

أعاني من نزف بسيط بين الدورة الشهرية والأخرى ماذا

علي أن أفعل ؟

النزف البسيط أو تنقيط الدم يمكن أن يحدث خلال الأشهر الثلاث الأولى ، ولكنه غالباً ما يختفي بعد ذلك وهذا لا يؤثر على فاعلية الحبوب في منع الحمل ، ولكن إذا أستمروا أو كان غزيراً فيجب عليك مراجعة الطبيب .

هل إستعمالي لأدوية أخرى يمكن أن يؤثر على فاعلية

الحبوب ؟

نعم تنخفض فاعلية الحبوب عند استعمالها مع بعض الأدوية الأخرى مثل بعض المضادات الحيوية وأدوية علاج الصرع ، لذا يجب عليك استشارة طبيبك عند استعمال أدوية أخرى .

ما هي مساوئ هذه الحبوب وما آثارها الجانبية ؟

مساوئها أنها يجب تناولها يوميا ، ويؤدي عدم تناول حبة واحدة الى زيادة معدل الفشل أما آثارها الجانبية فتتمثل في بعض الأعراض البسيطة التي قد تحدث و التي غالبا ما تختفي في الثلاثة الأشهر الأولى وهي :

- دوخة خفيفة .
- غثيان .
- تغيرات مزاجية وعصبية .
- صداع خفيف .
- تغير في الوزن كالزيادة أو النقصان .

متى يحدث الحمل بعد التوقف عن استعمال الحبوب ؟

تتراوح فترة حدوث الحمل مباشرة بعد التوقف عن استعمال الحبوب إلى ٢-٣ شهر بعد التوقف .

تذكري

◀ عندما ترغبين في الإنجاب فما عليك إلا التوقف
عن أخذ الحبوب لامتصيدي خصوبتك وقدرتك
على الإنجاب فوراً.

◀ إن نميان أخذ الحبة يزيد من احتمالات الحمل ،
لذلك إذا كنتِ تنمين دائماً فالأفضل أن تلجئي
لوسيلة أخرى للمباعدة .

◀ إذا شعرتِ بأي من الأعراض التالية عليك مراجعة
الطبيب فوراً :

- ▼ آلام شديدة في الصدر مع صعوبة التنفس .
- ▼ عدم وضوح الرؤية .
- ▼ آلام شديدة في الماقين أو الفخذين .
- ▼ آلام شديدة في البطن .

