وزارة الصحة

منظمة الصحة العالمية
سلطنة عُمان

ما نوع وسيلة المباعدة بين الولادات التي يمكنكِ أن تستخدميها؟

هل تعانين من مشاكل صحية؟

- لا ← هل ترغبين باستخدام وسيلة مباعدة بين الولادات قصيرة الأمد أم طويلة الأمد ؟
- نعم ← ستساعدك الطبيبة في اختيار الوسيلة المناسبة لوضعك الصحي

قصيرة الأمد
(أقل من ثلاث سنوات)

هل لديك مخاوف من إستخدام الوسائل الهرمونية ؟

- نعم ← اللولب النحاسي (فعال ٨- ١٠ سنوات)

- لا ← هل أنت كثيرة النسيان ولن تستطيعي الإلتزام بمواعيدالحبوب يوميا في نفس التوقيت ؟
  - نعم ← يمكنك إختيار الإبرة (فعالة لمدة ٣ شهور ولا تحتاج إلى تذكر يومي)

  - لا ← يمكنك الإختيار ما بين الحبوب أحادية الهرمون أو ثنائية الهرمون

هل أنت مرضعة وعمر طفلك أقل من ٦ شهور

- نعم ← يمكنك إختيار الحبوب أحادية الهرمون

- لا ← يمكنك إختيار الحبوب ثنائية الهرمون

طويلة الأمد
(ثلاث سنوات وأكثر)

هل ترغبين بالحمل بعد ١٠ سنوات؟

- نعم ← يمكنك إختيار الغرسة (فعالة لمدة ثلاث سنوات ولا تحتاج تذكر يومي)

هل ترغبين بالحمل بعد ٣ سنوات ؟

- نعم ← يمكنك إختيار الغرسة (فعالة لمدة ثلاث سنوات ولا تحتاج تذكر يومي)

عزيزتي
استشيري طبيبتك
لمساعدتك
في إختيار الوسيلة
التي تتناسب مع وضعك
الصحي والإجتماعي .