





وسائل المباعدة بين الولادات

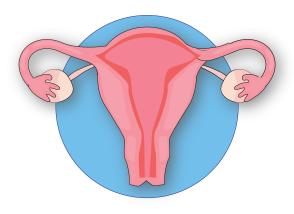
الحبوب ثنائية الهرمون



هي وسـيلة مؤقتة للمباعدة بيــن الولادات، وعاليــة المفعول. وهــي عبارة عــن حبوب تحتــوي علــى الهرمونــات «البروجســتين والأســتروجين» تشــبه هـــذه الهرمونــات مــا يفــرزه مبيــض المــرأة من الهرمونــات الطبيعيــة والتــي تتحكم في عمليــة التبويض، ويوجد في الأســواق أنواع عديدة تتشابه في كيفية عملها.

كيف تمنع هذه الحبوب الحمل؟

- 🔵 تمنع عملية التبويض.
- تزيد سمك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم وبالتالي تعرقل عبور الحيوانات المنوية إلى الرحم ووصولها إلى البويضة لتلقيحها.



ما مدى فعاليتها؟

فعاليتها تعتمد على طريقة الإستخدام:

إذا إلتزمت المــرأة بتناولها بدقــة وذلك بأخذ حبة يوميا في نفس الوقــت بدون تأخير فإن نســبة نجاحها تكــون حوالــي ٩٩٠٪، وتزيد فرصة حدوث الحمل إذا تأخرت الســيدة عند البــدء فــي تنــاول الأقــراص ٣ أيــام أو أكثر، أو إذا نســيت ٣ أقراص أو أكثر عند بداية شريط جديد أو قرب نهايته.

لمــاذا تفضل بعض الســيدات تناول الحبوب الثنائية الهرمون؟

سهلة الاستخدام.

يمكن أن تتوقف السيدة عن تناولها في ً أي وقـــت بـــدون الحاجة إلى مســـاعدة مقدم الخدمة.

لا تؤثر على العلاقات الجنسية.

كيف أعرف أن هذه الحبوب مناسبة لي؟



إذا كنت تتمتعين بذاكرة قوية تساعدك على تذكر أخـــذ الحبــوب يومياً في وقتها.



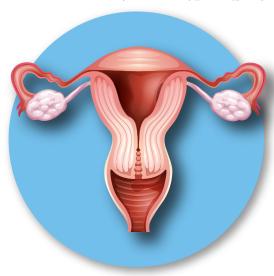
إذا كنت ترضعين طفلًا فيمكنكإستخدامهابعد ٢ أشهر من الولادة.



إذا لم يكن لديك موانع صحية لإستخدامها.

مزایا أخــری لیس لها علاقــة بالمباعدة بین الولادات

- تنظم الحورة الشهرية.
- تقلل من تقلصات و آلام الدورة الشهرية.
 - تخفف من غزارة الدورة الشهرية.
- تساعد في الحماية من ســرطان بطانة الرحم، وسرطان المبيض.
- تخفض معــدل الإصابــة بمــرض إلتهاب الحوض.
- تقلل من أعراض تكيسات المبايض «نزيف، زيادة نمو الشـعر بالوجه والجسـم، حب الشباب».
- تقلل من أعراض مــرض البطانة المهاجرة «Endometriosis» والتي تسبب آلام الحوض والنزيف غير المنتظم.



من التي تستطيع، إستخدام الحبوب الثنائية الهرمون

كل السيدات تقريباً تستطيع إستخدام الحبوب ثنائية الهرمون بأمان وفعالية بما في ذلك:

السيدات اللاتي لديهن أو ليس لديهن أطفال.

الســيدات في أي مرحلة عمرية بما في ذلك سن المراهقة أو فوق ٤٠ سنة.

السيدات اللاتى أجهضن حديثاً.

السـيدات المرضعاتبعد ٦ أشــهر من الولادة.

السـيدات المصابــات بغيــروس نقــص المناعة المكتسب «الإيدز».



ما هي موانع إستخدام الحيوب ثنائية الهرمون؟

- إصابة سابقة بتجلط الدم في أوردة الساقين العميقة أو أوردة الرئتين.
- إصابة ســابقة بأمــراض شــرايين القلب أو الجلطة الدماغية.
- الأصابة بمرض السكري المصحوب بمضاعفات في «الأوعية الدموية».
- الأصابة بمرض سرطان الثدي حالياً أو سابقاً.
- الأصابة بمرض كبدي نشــط «إلتهاب نشط، أو أورام في الكبد».
- تناول أي أدوية لعلاج الصرع أو التشنجات أو تتناوليــن علاج الريفامبيســين لعلاج مرض السل.
 - 🔵 وجود نزيف مهبلي غير معروف الأسباب.
- الأصابة بالصداع النصفي «خاصة المصحوبة بأعراض منذرة بحدوثه».
 - 🧶 َالتدخين فوق عمر ٣٥ سنة أو أكثر .
- الرضاعة الطبيعية لطفل عمره أقل من ٦ أشهر.

ما هي الأعراض الجانبية؟

بعض الأعراض البسيطة التي قد تحدث وتعتبر غير ضارة والتي غالبا ما تختفي خلال الثلاثة أشهر الأولى وتشمل:

- التغير في طبيعة الدورة الشهرية مثل:
 - أن تقل كمية دم الحيض ومدة أيام الحيض.
 - 🗨 عدم إنتظام في الدورة الشهرية.
 - إنقطاع الدورة الشهرية.
 - 🕜 صداع ، دوخة ، غثيان.
 - عب الشباب (قد يتحسن أو يزيد ولكنه ﷺ غالباً ما يتحسن).
- 🔁 تغیر في الوزن «بحدود ۱– ۲ کیلوجرام»
 - نغير في المزاج. 🔾

الأعــراض الجانبيــة ليســت علامــات للمرض، قد تحدث عند البعض ولكنها قــد لا تحــدث لكثيــر مـــن النســاء، ومعظــم الأعــراض الجانبيــة تقل أو تختفــي خلال الشــهور القليلة الأولى من إســتخدام حبــوب منـــــ الحمل الثنائية الهرمون.

متى يمكنني البدء بإستخدام الحبوب ثنائية الهرمون ؟



خلال أول ٥ أيام من الدورة الشهرية.



في أي يوم من الشــهر بعــد التأكد بأنك لست حامل.



بعد ٦ أشــهر مــن الــولادة إذا كنت مرضعة.



بعد ٦ أسابيـَع مـن الولادة إذا كنت غير مرضعة.



خلال ۷ أيام من حدوث الإجهاض.

نــادراً جـــداً ما يحــدث تجلــط الدم بــأوردة الســاقين العميقة أو أوردة الرئتين ، أو سكته دماغية أو أزمة قلبية. يزيد خطر الأصابة بهذه المخاطر عند النســـاء اللاتـــي لديهن عوامل خطورة مســبقة كأمراض القلب والشرايين، والسمنة، و عدم الحركة وغيرها.



كيف أستخدم الحبوب ثنائية الهرمون ؟

هنـــاك نوعين من أشـــرطة الحبوب ثنائية الهرمون شريط يحتوي على ٢٨ حبة منها ٢١ حبـــة بيضاء تحتوي على الهرمونـــات و٧ حبات بنية تحتوي على حديد. شـــريط يحتوي على ٢١ حبة بيضـــاء فقط تحتـــوي على الهرمونات.

خـــذي الحبوب البيضاء بإنتظـــام يومياً في نغـــس الوقت وذلك حســـب ما يشـــير إليه السهم الموضح في الشريط.

يمكنك تحديد وقت معيــن لأخذ الحبوب وربطهَ بشـــيء آخــر تقومين بـa، مـــثلاً أخذ الحبوب عند الذهاب للنوم أو بعد العشاء.

كيفية البدء بالشريط الجديد :

َ الشريط الذي يحتوي على ٨١ حبة: يجــب البدء فــي تنــاول الحبــة الأولى من الشــريط الجديد في اليوم التالي مباشــرة لإنتهاء الشريط السابق بدون توقف.

الشريط الذي يحتوي على ١١ حبة: عندما تنتهي مــن تناول جميع الحبوب في الشريط الأول توقفي لمدة سبعة أيام قبل البدء بالشريط الجديد.

أصبت بقيّء شديد أو إسهال هل يؤثر هذا على فعالية الحبوب؟

إذا حدث قــيّ خلال ســاعتين من تناول الحبة أو إســهال شديد، يجب تناول حبة أخرى من الشــريط ســريعاً كلما أمكن ذلك، ثــم الإســتمرار في الحبــوب في وقتها كالمعتاد مع إســتخدام وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية «كالربلة» لمدة ٧ أيام.

زوجي غير موجود هل يمكنني التوقف عن تناول الحبوب فترة غيابه؟

يجــب عدم التوقــف عن أخــذ الحبوب حتى في حالــة غياب زوجك كالســفر، مثلًا لأن فعاليــة الحبوب تكون فقط إذا أخذت بإنتظام ســواء كان هناك علاقة جنسية أو لا.

أعاني من نزف بسيط بين الدورة الشهرية والأخرى ماذا علي أن أفعل؟

لا تقلقــي النزف البســيط أو تنقيط الدم يمكــن أن يحــدث خلال الأشــهر الأولى ولكنــه غالبا ما يختفي بعد ذلك وهذا لا يؤثر في فعالية الحبوب، ولكن إذا إستمر أو كان غزيــراً فيجــب عليــك مراجعــة الطبيب.

لقد نسيت تناول الحبة فماذا على أن أفعل؟

- في حالة نسـيان حبــة أو حبتين من الحبوب البيضــاء أو التأخريــوم أو يومين فــي البدء بالشريط الجديد، خذيها عند تذكرك مباشرة ثم خـــذي الحبة التالية فــي موعدها.وهذا يعني أنه يمكنــك أن تتناولي حبتين في نفس اليوم في حالة نفس اليوم في حالة نسيتي تناول الحبة السابقة.
- فــي حال نســيان تنــاول ٣ حبــات أو أكثر، أو تأخرتــي ٣ أيام فـــي البدء بالشــريط الجديد خذي حبة عند تذكرك مباشرة ثم خذي حبة كل يوم في الوقت المعتاد، ولزيادة الحماية من الحمل يجب على زوجك إستعمال الربلة أو التوقف عن الجماع لمدة ٧ أيام.
- في حالة عــدم تناولك حبتيــن أو أكثر وبدء النزيف، توقفي عن تناول الحبوب الباقية في الشــريط وابدأي في شريط جديد بعد مرور ٧ أيام.
- في حالة عدم تناولك الحبة البنية فلا تقلقي وأرميها ثم واصلي أخذ المتبقي من الحبوب البنية.



هل إستعمالي لأدوية أخرى يمكن أن يؤثر على فعالية الحبوب؟

نعم تنخفض فاعلية الحبوب ما فاعلية الحبوب مك بعض الادوية الأخرى مثل أدوية علاج الصرع وبعض أدوية السل، لذا يحب عليك إستشارة الطبيب عند إستعمال أدوية أخرى.

متى تعود الخصوبة بعد التوقف عن استعمال الحيوب؟

تعود الخصوبة فور توقفك عن تناول الحبوب.

لا، ويجب عليك في هذه الحالة إستخدام وسيلة حماية إضافية مثل الربلة.

هل توفر الحبوب حماية من الأمراض المنقولة جنسيا؟

لمعلوماتك:

حبوب منع الحمل ثنائية الهرمون:

- لا تتراكـــم فـــي الجســم ولا تحتاجين إلى فترات راحة من استخدامها.
 - لا تتراكم في المعدة.
 - لا تسبب العقم للنساء.
- لا تؤثر علــــى الحمل إذا حدث حمل بســبب
 نســـيان أخذ الحبوب أو عـــدم الإنتظام في
 إستخدامها.
- لا تتسبب في حدوث تشوهات للأجنة أو تعدد الأجنة.
- لا تغيــر فـــي الحالــة المزاجيــة أو الرغبــة الجنسية.
- لا بـــد أن تأخذهــا المــرأة بصفة مســـتمرة «يومياً».









وسائل المباعدة بين الولادات

الحبوب ثنائية الهرمون

تقلل من أعراض تكيسات المبايض «نزي زيادة نمو الشــعر بالوجه والجســم، د الشباب». تقلل من أعراض مــرض البطانة المهاد «Endometriosis» والتي تسبب آلام الحو والنزيف غير المنتظم.

تســاعد في الحماية من ســرطان بط

تخفض معــدل الإصابـــة بمــرض إلته

الرحم، وسرطان المبيض.

الحوض.

