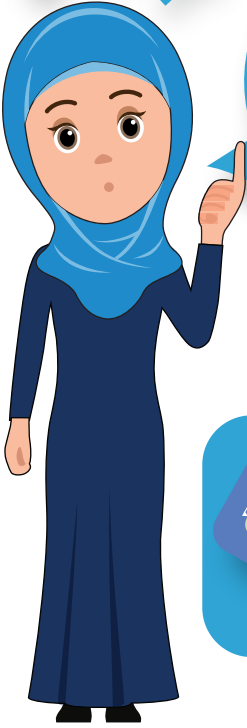


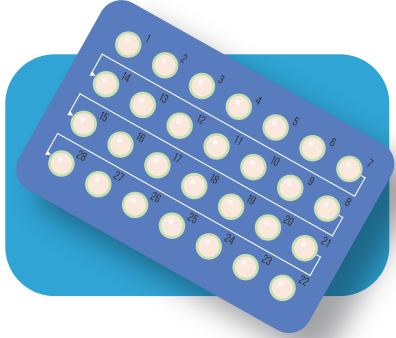
## وسائل المياعدة بين الولادات

### الحبوب أحادية الهرمون





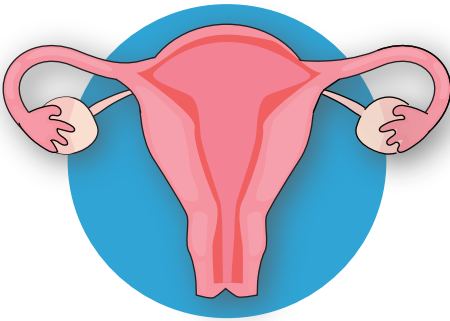
## ما هي الحبوب أحادية الهرمون؟



هي عبارة عن حبوب تحتوي على جرعات قليلة من هرمون البروجستين فقط الذي يشبه الهرمون الذي يفرز بصفة طبيعية في جسم المرأة، ولا تحتوي على هرمون الإستروجين لذا يمكن إستخدامها طوال فترة الرضاعة ويطلق عليها أيضا «الحبوب الصغيرة» ويوجد في الأسواق أنواع عديدة من الحبوب تتشابه جميعها 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 فإذا التزمت المرأة بتناولها بدقة وذلك بأخذ حبة يوميا في نفس الوقت بدون تأخير فإن نسبة نجاحها حوالي، **99,7%** وتزيد فرصة حدوث الحمل إذا تأخرت السيدة عن الموعد المحدد لتناول الحبة أو إذا نسيت تناولها. كما أن الفعالية تكون أقل عند السيدات غير المرضعات وتزيد بالرضاعة الطبيعية.

**99,7%**

## لماذا تفضل بعض السيدات تناول الحبوب أحادية الهرمون؟

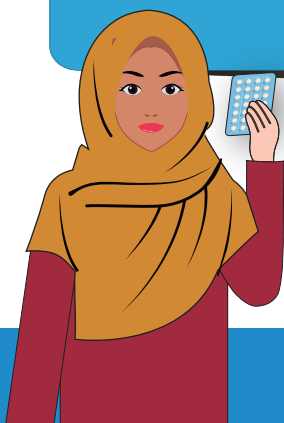
يمكن إستخدامها أثناء الرضاعة الطبيعية في أول ستة أشهر لأنها لا تؤثر على كمية الحليب.

يمكن أن تتوقف السيدة عن تناولها في أي وقت بدون الحاجة إلى مساعدة من مقدم الخدمة.

لا تؤثر على العلاقة الجنسية.

سريعة المفعول «خلال أقل من ٢٤ ساعة» إذا أخذت في الأيام السبعة الأولى من الدورة الشهرية.

العودة الفورية للخصوبة عند التوقف عن إستعمالها.



## من التي تستطيع إستخدام الحبوب أحادية الهرمون؟

وسيلة آمنة ومناسبة تقريبا  
لجميع السيدات بما في ذلك :

- السيدات المرضعات «تبدأ في الإستخدام مباشرة بعد ٦ أسابيع من الولادة».
- السيدات اللاتي لديهن أو ليس لديهن أطفال.
- السيدات غير المتزوجات.
- السيدات في أي مرحلة عمرية بما في ذلك سن المراهقة أو فوق ٤٠ سنة.
- بعد الإجهاض أو بعد الحمل خارج الرحم مباشرة.
- السيدات اللاتي يعانين من فقر الدم (الأنيميا) سابقا أو حالياً.
- السيدات اللاتي يعانين من دوالي الساقين.
- السيدات المدخنات

## كيف أعرف أن هذه الحبوب مناسبة لي؟

إذا كنت ترضعين طفلاً  
فيمكنك استخدامها بعد  
٦ أسابيع من الولادة.



إذا كنت تتمتعين بذاكرة  
قوية تساعدك على تذكر  
أخذ الحبوب يوميا في  
وقتها.



## ما هي موانع إستخدام الحبوب أحادية الهرمون؟

- المرضعات أقل من ٦ أسابيع بعد الولادة.
- إذا كنت مصابة بمرض كبدي نشط «الصفار، التهاب نشط، تليف، أورام في الكبد».
- إذا كنت تعانين أو سبق أن حدث لديك تجلط دم في أوردة الساقين العميقة أو أوردة الرئتين.
- إذا كنت تتناولين أي أدوية لعلاج الصرع أو التشنجات أو تتناولين علاج الريفامبيسين لعلاج مرض السل.
- إذا كنت مصابة بمرض سرطان الثدي حالياً أو سابقاً.



سيتم مساعدتك  
عزيزتي لإستخدام  
الوسيلة المناسبة لك  
و لوضعك الصحي



## ما هي الأعراض الجانبية؟

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

١ التغير في طبيعة الدورة الشهرية مثل :

● بالنسبة للمرضعات، تأخر في عودة الدورة الشهرية بعد الولادة .

● عدم إنتظام في الدورة الشهرية.

● نزيف لمدة طويلة.

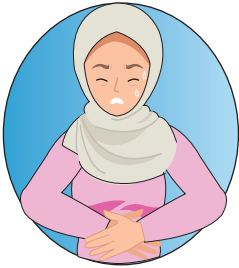
● عدم نزول الدورة الشهرية

٢ صداع ، دوخة ، غثيان

٣ آلام بسيطة في الثديين

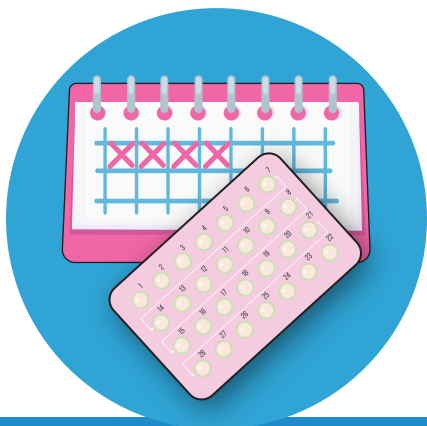
٤ تغير في الوزن «زيادة أو نقصان بحدود ١- ٢ كيلوجرام»

٥ تغيرات في المزاج



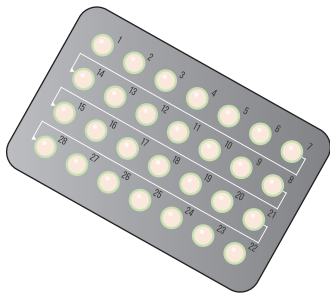
## متى يمكنني البدء باستخدام الحبوب أحادية الهرمون؟

- ١ خلال أول ٥ أيام من الدورة الشهرية.
- ٢ في أي يوم من الشهر بعد التأكد بأنك لست حامل.
- ٣ بعد ٦ أسابيع من الولادة إذا كنت مرضعة.
- ٤ بعد ٤ أسابيع من الولادة إذا كنت غير مرضعة.
- ٥ خلال ٧ أيام من حدوث الإجهاض، وإذا أردتي إستخدامها بعد ٧ أيام فيجب ان تستعملي معها وسيلة إضافية مثل الواقي الذكري (الريلة) أو التوقف عن الجماع لمدة أسبوع.





كيف أستخدم  
الحبوب أحادية  
الهرمون؟



- جميع الحبوب في الشريط الواحد تحتوي على هرمون البروجستين فقط وتكون بلون واحد.
- خذي الحبوب بانتظام يوميا في نفس الوقت وذلك حسب ما يشير إليه السهم الموضح في الشريط.
- عندما ينتهي الشريط إبدأي بالشريط التالي بدون توقف.
- يمكنك تحديد وقت معين لأخذ الحبوب وربطه بشيء آخر تقومين به، مثلا أخذ الحبوب عند الذهاب للنوم أو بعد العشاء.

## لقد نسيت تناول الحبة فماذا علي أن أفعل؟

● نسيان تناول الحبة لمدة ٣ ساعات و أكثر أو عند نسيان تناول الحبة في ذلك اليوم، خذيها عند تذكرك مباشرة، ثم خذي الحبة التالية في موعدها «وهذا يعني أنه يمكنك أن تتناولي حبتين في نفس الوقت أو في نفس اليوم في حالة نسيان تناول الحبة السابقة) و عليك إستخدام وسيلة حماية إضافية كإستخدام زوجك للواقي الذكري (الريلة) خلال ٤٨ ساعة المقبلة.

● عند نسيان تناول حبتين أو أكثر، خذي حبة عند تذكرك مباشرة ثم واصلي أخذ حبة كل يوم في الوقت المعتاد، ولزيادة الحماية من الحمل يجب على زوجك إستعمال الريلة أو التوقف عن الجماع لمدة يومين.

● في حالة عدم نزول الدورة الشهرية لمدة شهر، تأكدي من عدم حصول الحمل من خلال إجراء فحص الحمل.



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

يجب عدم التوقف عن أخذ الحبوب حتى في حالة غياب زوجك كالمسافر مثلاً، لأن فعالية الحبوب تكون فقط إذا أخذت بانتظام، وفي نفس الوقت سواء كان هناك علاقة جنسية أو لا.

## أصبت بقيئ شديد أو إسهال هل يؤثر هذا على فعالية الحبوب؟

إذا حدث القيئ خلال ساعتين من تناول الحبة، فهذا يشبه عدم تناولك الحبوب، لذا يجب تناول حبة أخرى بديلة من الشريط بمنتهى السرعة، ثم الإستمرار في تناول الحبوب في وقتها كالمعتاد مع استخدام وسيلة منع حمل مؤقتة إضافية «كالريلة» لمدة يومين في حالة استمرار القيئ أو الإسهال لتجنب الحمل.

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

لا تقلقي النزف البسيط أو تنقيط الدم يمكن أن يحدث خلال الأشهر الأولى، ولكنه غالباً ما يختفي بعد ذلك وهذا لا يؤثر في فعالية الحبوب، ولكن إذا إستمر أو كان غزيراً فيجب عليك مراجعة الطبيب.

هل إستعمالي  
لأدوية أخرى  
يمكن أن يؤثر  
على فعالية  
الحبوب؟

نعم تنخفض  
فاعلية الحبوب  
مع بعض الأدوية  
الأخرى مثل أدوية  
علاج الصرع وبعض  
أدوية السل،  
لذا يجب عليك  
إستشارة الطبيب  
عند إستعمال  
أدوية أخرى.

متى تعود  
الخصوبة بعد  
التوقف عن  
استعمال  
الحبوب؟

تعود  
الخصوبة فور  
توقفك عن  
تناول الحبوب.

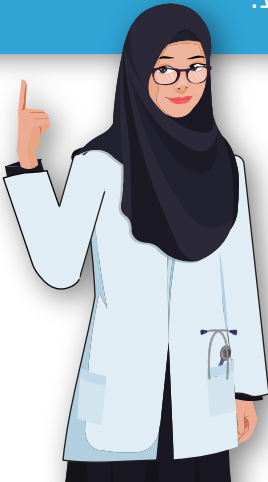
هل توفر  
الحبوب حماية  
من الأمراض  
المنقولة  
جنسيا؟

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

## لمعلوماتك

### حبوب منع الحمل أحادية الهرمون:

- لا تتسبب في قلة إدرار الحليب بالنسبة للمرضعات.
- لا تؤثر على صحة الأطفال الرضع ولا تسبب لهم الإسهال.
- لا تتراكم الحبوب في المعدة، بل على العكس تذوب فوراً.
- لا تسبب العقم للنساء.
- لا تؤثر على الحمل. إذا حدث حمل فإنه يكون بسبب نسيان أخذ الحبوب أو عدم الانتظام في استخدامها.
- لا تتسبب في حدوث تشوهات للأجنة أو الحمل في توأم.
- لا تغير في الحالة المزاجية أو الرغبة الجنسية.
- لا بد أن تأخذها المرأة بصفة مستمرة «يوميًا» بغض النظر عن حدوث علاقة جنسية في نفس اليوم أو لا.



عزيزتي  
استشيري طبيبتك  
لمساعدتك في اختيار  
الوسيلة التي تناسب  
وضعك الصحي  
و الاجتماعي .

