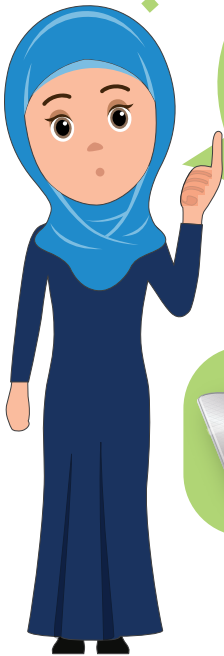


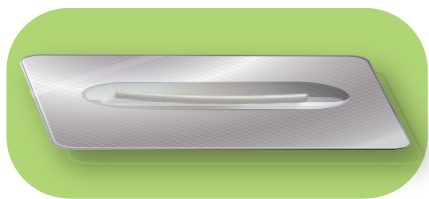


وسائل المياعة
بين الولاءاء

الغرساء



ما هي
الغرسة
«الكبسولة»؟



هي إحدى وسائل المباعدة بين الولادات التي توفر الحماية من الحمل لمدة ثلاثة سنوات، وهي عبارة عن أنبوب رقيق من البلاستيك «بشكل وحجم عود الكبريت الذي لا يتجاوز ٤ سنتيمتر» حيث يتم تركيبه تحت الجلد في أعلى الجهة الداخلية لذراع السيدة؛ وتطلق الغرسة جرعة منخفضة وثابتة من **هرمون البروجيستين** الذي يشبه الهرمونات الموجودة في جسم السيدة. ولا تحتوي على هرمون الأستروجين، و لذلك يمكن للسيدات المرضعات استخدامها.

كيف تمنع الحمل؟

- تمنع حصول التبويض الشهري.
- تزيد من سمك «لزوجة» إفرازات عنق الرحم مما يعرقل دخول الحيوانات المنوية للرحم.

ما مدى فعاليتها؟

- هي واحدة من أكثر الوسائل فعالية ولمدة طويلة، تصل فعاليتها إلى ٩٩,٩%.

٩٩,٩%

لماذا تفضل بعض السيدات استخدام الغرسة كوسيلة مباحدة بين الولادات؟

- لا تحتاج المستخدمة أن تقوم بأي دور بعد تركيبها.
- مناسبة للسيدات اللاتي لا يستطعن استخدام الحبوب سواء لأسباب صحية أو بسبب النسيان وعدم القدرة على الانتظام اليومي.
- لا تؤثر على الرضاعة للسيدات المرضعات.
- لها القدرة على منع الحمل بفعالية عالية جداً.
- تستمر فعالية الوسيلة لمدة طويلة تصل إلى ٣ سنوات.
- لا تؤثر على العلاقة الزوجية.
- تساعد في الحماية من مرض التهابات الحوض.
- قد تساعد في الحماية من أنيميا نقص الحديد.

كيف أعرف أن الغرسة مناسبة لي؟

● إذا كنت ترغبين في استخدام وسيلة ذات تأثير طويل الأمد.

● إذا كنت لا تستطيعين استخدام الحبوب سواء لأسباب صحية أو بسبب النسيان وعدم القدرة على الانتظام اليومي.

● إذا لم يكن لديك موانع معينة لاستخدامها.

ما هي موانع استخدام الغرسة؟

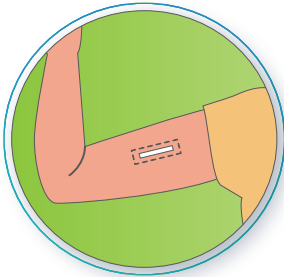
١. إذا كنت تعانين أو سبق أن حدث لديك تجلط دم في أوردة الساقين العميقة أو أوردة الرئتين.

٢. إذا كنت مصابة بمرض سرطان الثدي حالياً أو سابقاً.

٣. إذا كنت تعانين من نزيف مهبلي غير معروف السبب.

٤. إذا كنت مصابة بمرض كبدي «الصفار»، أو التهاب نشط أو تليف، أو أورام في الكبد.

(سيتم مساعدتك عزيزتي لاستخدام الوسيلة المناسبة لك ولوضعك الصحي).



ما هو الوقت المناسب لوضع الغرسة (الكبسولة) ؟

١ في أي يوم من الشهر بعد التأكد بأنك
لست حامل

٢ خلال الأيام الخمسة الأولى من
الدورة الشهرية بدون الحاجة إلى
وسيلة إضافية لمنع الحمل كالريثة.

● أما إذا كان قد مر على بداية الدورة
الشهرية أكثر من ٥ أيام يمكنك
إستخدامها بعد التأكد من عدم وجود
الحمل ولكنك سوف تحتاجين إلى
وسيلة منع حمل إضافية لمدة ٧ أيام
الأولى من تركيب الغرسة.

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
أردت إستخدامها بعد اليوم السابع
فيجب أن تستعملي معها وسيلة
إضافية مثل الريثة أو التوقف عن الجماع
لمدة أسبوع.

**هل أحتاج إلى إجراء أي فحوصات قبل
وضع الغرسة «الكبسولة»؟**

ليس هناك حاجة إلى إجراء أي فحوصات قبل
وضع الغرسة إلا إذا كانت هنالك أسباب
معينة فإن الطبيبة ستحدد ذلك.

كيف يتم تركيب الغرسة «الكبسولة»؟ ومن يضعها؟

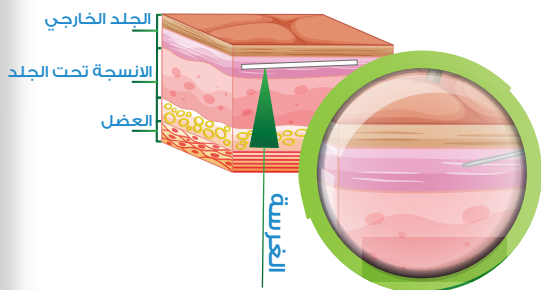
يتم تركيب الغرسة في الجزء العلوي الداخلي من الذراع وذلك من خلال إجراء بسيط «بواسطة جهاز خاص يشبه حقن الإبرة تحت الجلد. ويتم تركيبها داخل عيادة المباشرة بين الولادات في المركز الصحي من قبل طبيبة مدربة.

يتم إدخال الغرسة في الذراع بشكل تدريجي علماً بأنه سيكون هناك تخدير موضعي في مكان الغرس لتجنب الإحساس بالألم أثناء التركيب، وتكون السيدة متيقظة أثناء فترة التركيب.

لا يستغرق تركيب الغرسة وقتاً طويلاً «دقائق فقط».

المضاعفات المصاحبة لعملية التركيب نادرة الحدوث: قد يحدث التهاب موضعي في مكان الغرسة على شكل إحمرار أو تورم أو صديد، أو قد يحدث أن تخرج الكبسولة من مكانها إلى الخارج.

تطلق الغرسة هرمونات عبر الجلد في مجرى الدم لمنع الحمل



ماذا على أن أفعل بعد تركيب الغرسة؟

ستضع الطيبة ضمادتين فوق مكان الغرسة،
إتركي الضمادة العلوية **لمدة ٢٤ ساعة**
والسفلية **لمدة ٣-٥ أيام** لمنع حدوث تورم
مكان الغرس.

يجب الحفاظ على مكان الغرس جافاً.

بعد زوال تأثير المخدر الموضعي، قد تشعرين
ببعض الحرقان لبضعة أيام، وقد يحدث
تورم أو كدمات مكان تركيب الغرسة، وهذا
شياء معتاد، وسرعان ما يزول بعد وقت
قصير دون الحاجة إلى علاج.

يجب عليك مراجعة الطيبة بعد أسبوع واحد
من تركيب الغرسة للمتابعة الأولية، ويمكن
المراجعة قبل هذا الوقت إذا شعرت بحدوث
ألم شديد أو ورم أو سخونة أو آثار التهاب في
مكان الغرسة «علماً بأن هذه الأعراض نادرة
الحدوث».

بعد المراجعة الأولية، لا تحتاجين إلى زيارات
متابعة متعددة أو زيارة المركز الصحي
واكتفي بالزيارة السنوية إلا في الحالات التي
تستدعي المراجعة الفورية للطيبة.

خلال المراجعة ستقوم الطيبة بفحص
المكان للتأكد من وجود الغرسة في
مكانها، علماً بأنه يمكنك تحسسها.



ما هي الأعراض الجانبية الشائعة للغرسة؟

قد تعاني بعض النساء من بعض
الأعراض التالية والتي تقل مع
مرور الوقت :

- في الشهور الأولى من الإستخدام قد تحدث بعض الإضطرابات في الدورة الشهرية مثل : نزيف غير منتظم، نزيف أقل، عدد أيام حيض أقل، نزيف على فترات متباعدة وبعد ذلك قد ينقطع الحيض تماما «هذا الوضع يشبه إنقطاع الحيض أثناء الحمل، دم الحيض لا يتجمع ولا يتراكم داخل جسم المرأة».
- صداع، خفيف، دوخة، غثيان.
- تغير بسيط في الوزن «زيادة أو نقصان بحدود 1- ٢ كيلوجرام في السنة».
- تغيرات في المزاج.

هذه الأعراض الجانبية ليست مرضية وقد لا تحدث عند كثير من السيدات، ولا تستدعي الخوف إذ غالباً ما تتحسن بعد عدة أشهر، يمكنك مراجعة المركز الصحي في أي وقت إذا كانت هذه الأعراض تسبب لك قلقاً.

إذا كنت مرضعة هل تؤثر الغرسة «الكبسولة» على الرضاعة؟



لا تؤثر الغرسة على الرضاعة الطبيعية لذا يمكن وضعها بعد ٦ أسابيع من الولادة، فهي إحدى الخيارات المناسبة للمرأة المرضعة.

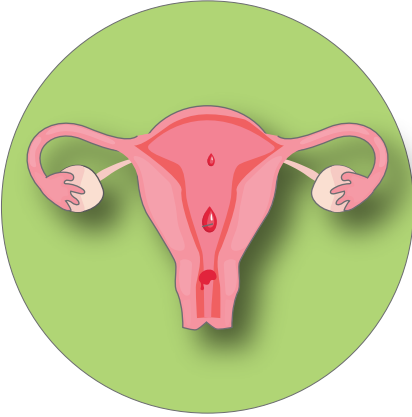
متى يمكنني أن أزيل الغرسة ؟

في العادة توضع الغرسة لمدة ثلاثة سنوات قبل إستبدالها بواحدة أخرى، ولكن يمكن إستخراج الغرسة في أي وقت حتى قبل إنتهاء هذه المدة وبالإتفاق مع الطبيبة.

هذه الوسيلة لا تسبب تأخر عودة الخصوبة حيث أنها تعود مباشرة بعد إزالة الغرسة.

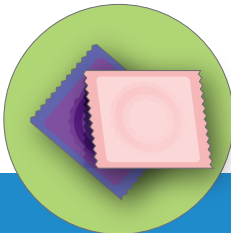
أنا أستعمل وسيلة الغرسة «الكبسولة» وعندني إضطرابات في الدورة الشهرية، فماذا أفعل؟

إذا كانت الإضطرابات عبارة عن تنقيط أو نزيف خفيف فهذا شيء طبيعي فلا تخافي، ولكن إذا اشتد النزيف عليك مراجعة الطبيبة لعمل الفحوصات اللازمة والتأكد من سلامتك. يمكن أن تقوم الطبيبة بوصف بعض الحبوب لك لتقليل النزيف والتخفيف من هذه المشكلة.



هل توفر الغرسة «الكبسولة» حماية من الأمراض المنقولة جنسياً؟

لا، يجب عليك إستخدام وسيلة حماية إضافية مثل الريلة.



لمعلوماتك:

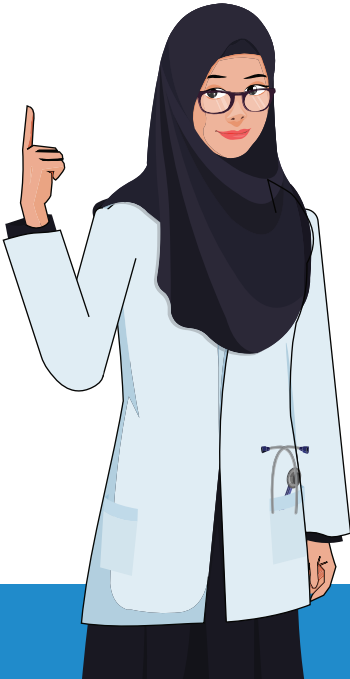
● تتوقف فعالية الغرسية فور إزالتها من تحت الجلد حيث لا تبقى الهرمونات في جسد المرأة بعد إزالتها.

● من الممكن أن تؤدي إلى إنقطاع الدورة الشهرية لدى المستخدمات، ولكن لا ضرر من هذا التوقف، هذا الوضع يشبه إنقطاع الدورة الشهرية أثناء الحمل، دم الحيض لا يتجمع ولا يتراكم داخل جسم السيدة.

● لا تسبب العقم للمرأة.

● لا تتحرك من مكانها.

● تقلل فعليا نسبة حدوث حمل خارج الرحم.



الغرسة من الوسائل الفعالة التي توفر حماية من الحمل تصل إلى ٣ سنوات.

◀ وسيلة الغرسة كأى وسيلة هرمونية أخرى يجب مراجعة الطبيب عند حدوث الأعراض التالية:

- حدث نزيف مهبلي شديد
- شعرتي بألم مستمر في الساقين
- شعرتي بألم أو ثقل في الصدر
- شعرتي بضيق في التنفس

تذكري

