



**سيناتها**

- ألم عند لمس الثديين، غثيان ونزيف قوي خاصة أثناء الأشهر الأولى من تناول الحبوب
- قد يؤدي تناول هذه الحبوب إلى زيادة في الوزن، تغيرات في المزاج أو فقدان الشهوة الجنسية (الليبدو) عند بعض النساء
- مشاكل صحية نادرة

**المخاطر الصحية**

- من النادر جدا أن تتسبب حبوب منع الحمل بمشاكل صحية كبيرة. إن التدخين يزيد من احتمال حدوث آثار صحية مُضرة. وحبوب منع الحمل ليست مناسبة للنساء اللواتي يعانين من الحالات التالية:
- الصداع النصفي المركز
  - تجلط دم وراثي
  - مشاكل في الكبد
  - نزيف مهبلي غير عادي

**حبوب البروجستوجين فقط أو الحبوب الصغيرة**

حبوب البروجستوجين فقط أو ما يعرف بالحبوب الصغيرة تحتوي على هرمون أنثوي واحد فقط. وهي يُنَحَّن المادة المخاطية و عندها تعمل كسدادة تمنع المني من دخول الرحم ومنه إلى الأنبوب لإخصاب البويضة. وتصل نسبة فعالية هذه الحبوب إلى 95%.

ولا يمنع هذا النوع من الحبوب معظم النساء من حدوث العادة الشهرية عندهن بشكل عادي.

تؤخذ هذه الحبوب يوميا وبدون انقطاع. وعند البدء بتناول حبوب البروجستوجين فقط هذه فمن المستحسن استخدام مانع آخر للحمل كإجراء احتياطي (مثال: الواقي Condom) لمدة 48 ساعة. من الضروري جدا أن لا تتأخري أكثر من ثلاث ساعات على تناول حبة البروجستوجين فقط.

هذه الحبوب مناسبة للنساء اللواتي يرضعن ويمكن الاستمرار في تناولها بعد أن يتم قَطم الطفل.

**تناول الحبوب****تذكري بأن:**

- تأخذي حبة واحدة كل يوم
- تأخذي الحبة في نفس الموعد كل يوم، أو في وقت قريب من ذلك بقدر الإمكان
- إذا نسيت تناول الحبة، فخذها فوراً بمجرد تذكرك وخذ الحبة التالية في اليوم التالي في الوقت العادي لتناولها.

**يمكن أن يعود الإخصاب ثانية ويمكن أن الحمل إذا:**

- تأخرت أكثر من 12 ساعة عن أخذ الحبة
- توقفت عن تناول الحبوب بدون استخدام بدائل أخرى لمنع الحمل

**الأوقات التي لا تكوني محمية فيها من الحمل:**

- خلال فترة استخدام العلبة الأولى وحتى تتناولك لسبعة حبات متتالية من حبوب الهرمون
- إذا تقيأت أو أصبت بالإسهال
- عند أخذ أنواع أخرى من الأدوية التي قد تؤثر على قدرة امتصاص الحبة، مثال: المضادات الحيوية
- إذا نسيت الحبة أو تأخرت في تناولها أكثر من 12 ساعة.

استمري في تناول الحبوب في هذا الحالات، ولكن استخدمي أنواعاً أخرى من موانع الحمل (مثل الواقي) حتى تتمكني من تناول سبع حبات هرمون أخرى متتالية.

ولكن إذا تزامنت السبعة أيام هذه مع نهاية العلبة فعليك أن لا تأخذي الحبوب السبعة العديمة الفعالية واستمري مباشرة بتناول حبوب الهرمون في العلبة التالية. إذا كنت غير متأكدة من أي من الحبوب عديمة الفعالية، فاسألني طبيبك أو اتصلي بعيادة Choices Clinic، أو قسم الطوارئ، أو مركز معلومات صحة المرأة (تجدين هذه الأرقام في نهاية هذا المنشور).

## حبوب الطوارئ (المعروفة سابقاً باسم حبوب الصباح التالي) Morning After Pill

حبوب الطوارئ متوفرة بالصيدليات وبدون الحاجة لوصفة طبية.

إذا كنت لا تستخدم موانع للحمل ومارست الجنس في وقت غير مُخطط له، أو إذا أنتقبت الرفال، و لا تريد الحمل، فيمكنك في هذه الحالة أخذ حبة الطوارئ. حبوب الطوارئ أكثر فعالية إذا قمت بتناولها بأسرع وقت ممكن. يجب عليك أن تبدأي بتناول حبوب الطوارئ خلال ثلاثة أيام (72 ساعة) بعد ممارسة الجنس بدون وقاية. ولكنها تكون فعالة أكثر كلما تناولتها في وقت مبكر.

### كيف تتناولونها؟

الطريقة الأكثر شيوعاً لمنع الحمل هي بتناول حبتين فقط من حبوب الطوارئ (حبة كل 12 ساعة). وهذه الطريقة تمنع حوالي 85% من حالات الحمل المتوقعة.

هناك وسائل أخرى متوفرة لمنع الحمل مثل الحبوب متعددة الهرمونات (أو التي تتألف من عدة موانع للحمل). وهذه الأنواع لا ينصح باستخدامها لأنها أقل فعالية ولها أعراض جانبية. أما حبوب منع الحمل الطارئة فجميعها فعالة طالما يتم تناولها مباشرة بعد ممارسة الجنس.

من المهم جداً أن تلاحظي أنه ينصح بعدم تناول حبوب الطوارئ بشكل مستمر. فهي ليست بنفس فعالية حبوب منع الحمل العادية.

### الأعراض الجانبية المحتملة

لا يوجد أعراض جانبية لهذه الحبوب ولكن بعض النساء قد يشعرن ببعض الألم عند لمس الثديين أو وجع في الرأس.

أين يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات

مركز معلومات صحة المرأة (مستشفى النساء الملكي)

هاتف: 8345 3045 (03)

مكالمة مجانية: 1800 442 007

البريد الإلكتروني: [whic@rwh.org.au](mailto:whic@rwh.org.au)

العنوان على شبكة الانترنت: [www.rwh.org.au](http://www.rwh.org.au)

## منشورات أخرى مفيدة من مستشفى النساء الملكي

إن لدى مستشفى النساء الملكي مجموعة متنوعة من المنشورات بعدة لغات ومتوفرة على موقع المستشفى على الإنترنت.

يمكنك أن تسألني الجهة التي تقدم لك العناية في المستشفى بأن يعطوك نسخة مطبوعة من المنشورات الأخرى الخاصة بمنع الحمل. اطلبي:

- رقم 1  $\text{H}\check{\text{Y}}\text{K}$   $\text{F}\check{\text{Y}}$   
 رقم 2  $\text{Y}\check{\text{Y}}\check{\text{Y}}$   $\text{Y}\check{\text{Y}}\check{\text{Y}}$  (Condom)  $\text{Y}\check{\text{Y}}\check{\text{Y}}$  (Diaphragms)  $\text{Y}\check{\text{Y}}\check{\text{Y}}$   
 رقم 4  $\text{F}\check{\text{Y}}$   $\text{O}\check{\text{Y}}$  Depo Provera -  
 رقم 5  $\text{Y}$   $\text{Y}$   $\text{Y}$   $\text{F}\check{\text{Y}}$   $\text{Y}$  Implanon -  
 رقم 6 مانعة الحمل الرحمية (IUD)

بعض المعلومات الواردة في هذا المنشور تعتمد منشور  $\text{O}\check{\text{X}}\check{\text{X}}\text{u}\check{\text{O}}\check{\text{Y}}$  الصادر عن صحة (FPA Health).

لا يسمح بإعادة طباعتها لأغراض تجارية بدون موافقة FPA Health ومستشفى النساء الملكي.

