



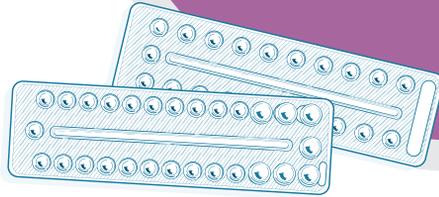
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

حبوب منع الحمل المركبة للمباعدة بين الولادات



www.phcc.qa

حبوب منع الحمل المركبة هي أحد الأساليب التي تستخدمها النساء لمنع الحمل . تؤخذ عن طريق الفم و تحتوي الحبة الواحدة على هرموني الاستروجين و البروجستين اللذان يشبهان الهرمونات الطبيعية التي ينتجها المبيض عند المرأة . تحتوي العبوة الواحدة على ٢١ أو ٢٨ حبة .



كيف تعمل حبوب منع الحمل؟

- تجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك. مما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله و الوصول إلى البويضة.
- تمنع البويضة من النضج والإطلاق من المبيض.
- تجعل بطانة الرحم أرق و لذلك لا يرجح قبولها للبويضة المخصبة.

ما مدى فعالية حبوب منع الحمل المركبة؟

إذا استخدمت بطريقة صحيحة، فتكون نسبة فعاليتها في منع الحمل 99,5%. أما إذا استخدمت بطريقة غير صحيحة، فتقل نسبة فعاليتها إلى 91%.

فوائد استخدامها

- تقلل من ألم الإباضة و آلام الحيض و فقدان الدم في الدورة الشهرية.
- لا تؤثر على العلاقة الحميمة بين الزوجين .
- تقلل خطر الإصابة بكيس المبيض و بعض أنواع السرطانات مثل سرطان المبيض و الرحم و القولون.
- تحسن من حب الشباب .
- قد تساعد على التقليل من الشعر الزائد في الوجه و الجسم.

أضرار استخدامها

- من الممكن أن تسبب نزيف أو تقيح متفاوت في الأشهر الأولى من الاستخدام.
- قد تقلل مدة الدورة الشهرية أو توقفها .
- تقلل من إنتاج ادرار حليب الثدي.
- قد تسبب بعض الأعراض الجانبية المؤقتة عند بداية استخدامها مثل الصداع و الغثيان و ألم في الثدي و تغيرات في المزاج .

يرجى أخذ المشورة الطبية عند حدوث أي آثار جانبية بعد تناول الحبوب.

كيف يمكنك استخدام حبوب منع الحمل المركبة ؟

- إختاري وقتاً مناسباً لتناول الحبة . تناولي حبة واحدة كل يوم بنفس الوقت.
- إيدئي بتناول حبوب منع الحمل خلال (أ-٥) أيام الأولى من دورتك الشهرية. إذا بدأت بتناول الحبوب أي يوم بعد اليوم الخامس من دورتك الشهرية، فأنت بحاجة إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية لمدة سبعة أيام.
- إذا كنت تستخدمين علبة تحتوي على ٢١ حبة فعليك بأخذ حبة يومياً حتى انتهاء العلبة وثم أخذ راحة لمدة ٧ أيام وبعدها يمكن البدء بعلبة جديدة.
- إذا كنت تستخدمين علبة تحتوي على ٢٨ حبة فعليك بأخذ حبة يومياً لمدة ٢٨ يوم ثم إيدأي بتناول العلبة الجديدة دون إنقطاع لضمان فعالية الحبوب .

إن علبة ٢٨ يوم تحتوي على ٢١ حبة هرمونية مع ٧ حبوب غير هرمونية إضافية (الحبوب الغير هرمونية تكون عادة بألوان مختلفة عن الحبوب الهرمونية في العلبة).

- بعد الاجهاض، إيدئي بتناول الحبوب بين(أ-٥) يوم. أما إذا بدأت تناول الحبوب بعد اليوم الخامس من الاجهاض ، فسوف تحتاجين إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية مثل الواقي الذكري لمدة سبعة أيام.
- بعد الولادة وان كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، إيدأي بتناول حبوب منع الحمل بعد ٢١ يوماً من الولادة وسوف تحتاجين إلى إستخدام وسيلة منع حمل إضافية كالواقي الذكري لمدة ٧ أيام. أما إذا كنت أما مرضعة فإبدأي بتناول الحبوب بعد الشهر السادس من الولادة .

ماذا تفعلين عند نسيان أخذ الحبوب الخاصة بك؟

- تناولتي الحبة التي نسيتهها بأقرب وقت ممكن.
- أكملتي تناول الحبوب المتبقية في وقتها المعتاد وهذا قد يعني تناول حبتين في نفس اليوم او في نفس الوقت.

إذا نسيت تناول حبة او حبتين؟ او بدأت علبة جديدة يوم او يومين متأخرة؟

- تناولتي الحبة التي نسيتهها بأقرب وقت ممكن.
- لا حاجة إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية.

إذا نسيت تناول ٣ حبات او أكثر في الأسبوع الأول أو الثاني؟ او بدأت علبة جديدة متأخرة ٣ أيام أو أكثر؟

- تناولتي الحبة التي نسيتهها بأقرب وقت ممكن.
- تحتاجين كذلك إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية لمدة ٧ أيام.

إذا نسيت تناول ٣ حبات او أكثر في الأسبوع الثالث؟

- تناولتي الحبة التي نسيتهها بأقرب وقت ممكن.
- أكملتي تناول الحبوب المتبقية في وقتها المعتاد. يمكنك رمي الحبوب الغير هرمونية في علبة ٢٨ حبة.
- ابدائي العلبة الجديدة في اليوم التالي.
- تحتاجين كذلك إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية لمدة ٧ أيام.

إذا كنت قد نسيت حبة واحدة أو أكثر من الحبوب الغير هرمونية، (الحبوب ٧ الاخيرة لعبة ٢٨ يوما)

- يمكنك رمي الحبوب الغير هرمونية.
- استمري بتناول حبوب منع الحمل المركبة مرة في اليوم، ابدائي بالعبة الجديدة كالمعتاد.

نصائح لضمان فعالية حبوب منع الحمل

- لا تنسي أخذ الحبوب وعليك اخذها في الوقت المحدد.
- تحفظ الحبوب في درجة حرارة الغرفة مع تهوية جيدة.
- في حال النقيؤ خلال ساعتين من تناول الحبة ، تناولي حبة أخرى في أقرب وقت ممكن .
- في حال إستمر الاسهال لأكثر من ٢٤ ساعة ، إستمري بتناول الحبوب مع استخدام وسيلة منع حمل إضافية لمدة ٧ أيام.

في حال تم وصف الأدوية لك، تذكري دائماً اخبار الطبيب أنك تستخدمين حبوب منع الحمل المركبة لأن فعالية الحبوب قد تقل إذا تناولتها مع الأدوية الأخرى .

عودة الخصوبة

حبوب منع الحمل المركبة هي وسيلة قصيرة المفعول ، وبالتالي فإن الخصوبة الطبيعية الخاصة بك تعود فوراً حالما تتوقفين عن تناولها.

تذكري:

لا تستطيع جميع النساء استخدام حبوب منع الحمل المركبة، فهناك حالات معينة لا تناسب مع استخدامها. لهذا السبب، من الضروري ذكر أي مرض أصبت به أو جراحة خضعت لها ، استشيري طبيبك/ مقدم الرعاية الصحية في المركز الصحي المسجلة فيه قبل استخدام الحبوب و أيضاً للحصول على مزيد من المعلومات حول وسائل منع الحمل.

Follow Us:  @PHCCqatar  www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation  phccqatar  phccqatar