



دليلك إلى وسائل

منع الحمل

**BHA** for equality  
in health  
and social care



## جرى وضع هذا الدليل والذي يتناول النساء ذوات البشرة السوداء والأسويويات والمهمشات إثنياً لاستكشاف خيارات وسائل منع الحمل.

غالبًا ما تُعرّف وسيلة منع الحمل بأنها وسيلة لمنع الإنجاب. وعند استخدام هذه الوسيلة بفعالية، يمكنك الاستمتاع بالجنس دون القلق بشأن الحمل أو الإنجاب من شخص.

وتحتوي الأشكال الهرمونية لوسائل منع الحمل على مستويات منخفضة من هرمون الاستروجين والبروجسترون أو البروجسترون فقط. كما تعمل الطرق الهرمونية على منع الحمل عن طريق منع التبويض و / أو زيادة سماكة مخاط عنق الرحم. كما يُمكن أن يكون لها فوائد أخرى مثل تنظيم الدورة الشهرية، والمساعدة في التعامل مع متلازمة تكيس المبايض، وجعل فترات الدورة الشهرية أقل حدة / أقل إيلامًا، وتقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، والسيطرة على حب الشباب، وتخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض، والتعامل مع الانتباز البطاني الرحمي، والحيض بدون استخدام وسائل لمنع تدفقه حسب طريقتك الخاصة.

قد تفضل بعض النساء عدم استخدام الأشكال الهرمونية لوسائل منع الحمل، حيث يمكن أن يكون لها آثار جانبية، مثل تقلب المزاج أو قد لا تكون مناسبة عند أخذ تاريخهن الطبي في الاعتبار. وقد تكون الطرق غير الهرمونية أكثر قبولاً للنساء اللواتي يحظر دينهن أو ثقافتهن طرقًا أخرى ولمن لا ترغبين في استخدام وسيلة هرمونية لمنع الحمل.

### الحصول على وسائل منع الحمل

تعدّ وسائل منع الحمل في المملكة المتحدة مجانية وتعدّ الخدمات سرية. ولا يتعين عليك التسجيل. لدى طبيب عام (طبيب) للحصول على وسائل منع الحمل المجانية من عيادة الصحة الجنسية

يمكنك الحصول على وسائل منع الحمل مجانًا من جراحات الممارس العام وخدمات الصحة الجنسية والإنجابية

### تحدّث مع الطبيب أو الممرضة بخصوص احتياجاتك من وسائل منع الحمل.

عند التفكير في أفضل طريقة تناسبك، ضع في اعتبارك تاريخك الطبي وتفضيلاتك الشخصية ونمط حياتك.

هناك العديد من أنواع وسائل منع الحمل المختلفة، لذا ابحثي عن خيارك حتى تتمكني من إعداد أسئلتك والتعرّف على طريقة منع الحمل التي تحظى باهتمامك. اكتبي قائمة بالأسئلة التي تريدي طرحها هنا. في حالة تحديد نوع معين من الأساليب، فيمكنك طرح أسئلة محددة بخصوصه .





# ملاحظاتك

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

# استكشاف الأساليب.

هناك عدة أنواع مختلفة من وسائل منع الحمل. يمكنك اختيار الطريقة التي تناسب احتياجاتك وأسلوب حياتك وبدون استخدام وسائل منع الحمل، ستحمل 85 امرأة من أصل 100 امرأة في غضون عام واحد. لا توفر معظم وسائل منع الحمل الحماية من الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي. لا تنس استخدام الواقي الذكري / الواقي الذكري الداخلي واختباره بانتظام لمساعدتك وشريكك (شركائك) حتى تظل محميًا من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي .

واقيات جنسية	واقي أنثوي / داخلي	حاجز منع الحمل وغطاء عنق الرحم	حبوب منع الحمل المركبة
			
100/18	100/21	100/17	100/9
✓	✓	✗	✗
✓	✓	✓	✗
✗	✗	✗	✓
✗	✗	✗	✓
✗	✗	✓	✓
✓	✓	✓	✗
✗	✗	✗	✗

## وسيلة منع الحمل.

الفعالية (كم عدد النساء اللاتي سيصبحن حوامل خلال فترة عام واحد مع استخدام الوسيلة بصورة معتادة).

الحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي والحمل.

عدم الاستخدام إلا عند ممارسة الجنس







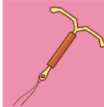


الاستخدام بصورة يومية

إمكانية المساعدة في حالات النزيف الشديد أثناء الدورة الشهرية

عدم مقاطعة عملية الجنس

خالي من الهرمونات

وسيلة منع الحمل طويلة المفعول وقابلة للانعكاس

حبوب البروجسترون فقط (حبة صغيرة أو حبوب البروجسترون فقط)	زراعة وسيلة من وسائل منع الحمل	حقن وسيلة منع الحمل	لصقات منع الحمل	الحلقة المهبلية لمنع الحمل	الجهاز الرحمي (لولب رحمي هرموني أو مبرينا)	اللولب الرحمي	الوعي بالخصوبة (تنظيم الأسرة الطبيعي)	تعقيم الإناث
								
100/9	2000/1	100/6	100/9	100/9	500/1	125/1	100/24	200/1
X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X
✓	X	X	X	X	X	X	✓	X
✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X	X
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
X	X	X	X	X	X	✓	✓	✓
X	✓	✓	X	X	✓	✓	X	X



## منع الحمل بعد الولادة.

وعلى الرغم من أن الخصوبة قد تتغير خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، (الأعراض التي تبدأ قبل توقف الدورة الشهرية)، إلا أن النساء لا يتمتعن بالحماية الكاملة من الحمل حتى يصلن إلى سن اليأس بدون الدورة الشهرية إذا كان عمرهن 50 عامًا أو أكثر، أو 24 شهرًا إذا كان عمرهن أقل من 50 عامًا . هناك مجموعة من وسائل منع الحمل الفعالة للاختيار من بينها إذا اقتربت من سن اليأس. لا ينصح بالوعي بالخصوبة في فترة ما قبل انقطاع الطمث لأن الدورات الشهرية غير المنتظمة قد تجعل تحديد التبويض أكثر صعوبة .

تحدث العديد من حالات الحمل غير المخطط لها في الأشهر القليلة الأولى بعد الولادة. يتعين عليك البدء في استخدام وسائل منع الحمل من ثلاثة أسابيع بعد الولادة، على الرغم من أنك إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية بشكل حصري، فقد يتأخر ذلك عندما تكونين قادرة على الحمل. ويمكنك معرفة المزيد عن وسائل منع الحمل من ممرضة التوليد أو الطبيب أو الزائرة الصحية.

## منع الحمل بعد إنهاء الحمل (الإجهاض)

يُمكنك الحمل بعد 5 أيام من الإجهاض. إذا كنت تريد الحماية من الحمل في المستقبل، فهناك العديد من أنواع وسائل منع الحمل التي يمكنك البدء في استخدامها على الفور. تعدّ وسائل منع الحمل طويلة المفعول والقابلة للانعكاس فعالة للغاية حيث لا يتعين عليك تذكر تناولها أو استخدامها. بعد الإجهاض، ستختار بعض النساء وسيلة منع الحمل طويلة المفعول والقابلة للانعكاس حيث لا يتعين عليهن تذكر استخدامه كل يوم أو في كل مرة يمارسن الجنس. تعتمد طرق منع الحمل الأخرى على تذكر أخذها أو استخدامها. وتكون فعالة إذا تم تناولها بشكل صحيح .

## منع الحمل وانقطاع الطمث

يحدث انقطاع الطمث عندما تتوقف الدورة الشهرية وتصبحين غير قادرة على الحمل. هذه نتيجة طبيعية للشيخوخة، وفي المتوسط تصل النساء في المملكة المتحدة إلى سن اليأس عندما يبلغن 51 عامًا.

## وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ

إذا كنت قد مارست الجنس غير المحمي، فقد تتمكنين من منع الحمل باستخدام وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ. هناك نوعان من وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ:

- يمكن تناول حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ حتى 5 أيام (021 ساعة) بعد ذلك. هذه الوسيلة متوفرة من خلال مجموعة من خدمات الصحة الجنسية، والأطباء العامين، ومراكز الاستقبال والصيديات التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية. ويجب أن تؤخذ حبوب منع الحمل الطارئة في أقرب وقت ممكن بعد ممارسة الجنس بدون وقاية لتكون الأكثر فاعلية. إذا تم تناولها بشكل صحيح، فهي فعال بنسبة 99-97% في منع الحمل.
- ويتم تركيب جهاز داخل الرحم بواسطة طبيب أو ممرضة خلال 5 أيام. هذا هو أكثر وسائل منع الحمل الطارئة فعالية. وبمجرد تركيبه يكون فعالاً بنسبة 99.9% في منع الحمل، ويمكنك الاحتفاظ به باعتباره أحد الأشكال العادية لوسائل منع الحمل إذا كنت ترغبين في ذلك.





## النساء المتحولات وغير ثنائي الجنس

إذا كنت امرأة متحول أو غير ثنائية (مسجلة ذكرًا عند الولادة) ولم تجر عملية استئصال الخصية (إزالة الخصيتين) أو استئصال القناة الدافقة وتمارسين الجنس المهبل، فيجب عليك التأكد من استخدام وسائل منع الحمل الفعالة إذا كان شريكك لا يرغب في الحمل . العلاج بالهرمونات الأنثوية لا يوفر حماية مائة للحمل إذا كنت تمارسين الجنس المهبل .

في حال عدم خضوعك لعملية استئصال الأوركيد، فإن الواقي هو أحد أشكال منع الحمل التي يمكن استخدامها مع وجود فائدة أخرى تتمثل في حمايتك من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. إذا كنت قد خضعت لعملية رأب المهبل (عملية جراحية للمهبل)، فلن يقوم المهبل بالتزليق الذاتي، لذا تأكد من استخدام المزلقات.

## وسائل منع الحمل وصحتك

يمكن أن يساعد استخدام وسيلة فعالة لمنع الحمل في تخفيف القلق أو المخاوف بشأن الحمل لأنه يسمح لك بالسيطرة على صحتك الإنجابية . يتم التعامل مع كل امرأة حسب حالتها الفردية، وعند استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية، قد تشعر بعض النساء بالدموع أو تقلب المزاج أو العزوف عن ممارسة الجنس، وقد تجد أخريات أنه يساعد في تحسين حالتهم المزاجية لأنه يمكن أن يساعد في أعراض ما قبل الحيض. ولكن إذا وجدت أن وسيلة منع الحمل الهرمونية التي تتناولها تبدو مرتبطة بالشعور بتقلب المزاج، أو البكاء، أو الغضب، أو الاكتئاب، فيجدر بك تجربة وسيلة مختلفة يمكنك المساعدة في التعامل مع القلق أو الحالة المزاجية السيئة من خلال الحصول على العلاج أو الاستشارة أو العلاجات الطبية من خلال طبيبك العام. يمكن لبعض الأنشطة الواردة أدناه أن تحدث فرقًا كبيرًا في شعورك وتعزز من حالتك المزاجية .

إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما، فيمكنك التواصل هاتفيًا مع Samaritans مجانًا على الرقم التالي 116 123 أو زيارة موقعهم الإلكتروني

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

ولا توجد قيود على عدد المرات التي يمكنك فيها الحصول على وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ. ومع ذلك، إذا كنت ترغبين في التأكد من عدم تعرضك لخطر الحمل، فقد يكون البدء باستخدام وسيلة أكثر فعالية لمنع الحمل خيارًا أفضل بالنسبة لك. ويجب عليك أيضًا إجراء اختبار الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي إذا كنت قد مارست الجنس دون وقاية . ومنع الحمل في حالات الطوارئ لا يُسبب الإجهاض (إنهاء الحمل)، بل إن وسائل منع الحمل الطارئة تمنع حدوث الحمل.

## استخدام وسائل منع الحمل للمتحوّلين وغير ثنائي الجنس

### الرجال المتحوّلين وغير ثنائي الجنس

يُوصى بمنع الحمل للرجال المتحوّلين وغير ثنائي الجنس (المسجلين أنثى عند الولادة) الذين لم يخضعوا لاستئصال رحم أو استئصال مبيض ثنائي ويمارسون الجنس المهبل ولا يرغبون في الحمل. إذا كنت تتلقى علاجًا بهرمون التستوستيرون، فإن هذا العلاج لا يوفر حماية كافية وقد يتسبب في حدوث تشوهات جنينية إذا أصبحت حاملًا أثناء تناوله. وتجدر الإشارة إلى أن أشكال البروجستيرون فقط من وسائل منع الحمل مثل الحبوب والحقن وزراعة وسيلة منع الحمل واللولب الرحمي الهرموني لا تتداخل مع نظم الهرمونات وقد توفر فوائد إضافية للحد من النزيف المهبل أو إيقافه .

ولا يُنصح باستخدام وسائل منع الحمل التي تحتوي على هرمون الاستروجين مثل الحبوب أو اللاصقات أو الحلقة المهبليّة للرجال المتحوّلين جنسيًا أو غير ثنائي الجنس الذين يخضعون لعلاج التستوستيرون. وذلك لأن هرمون الإستروجين سوف يقاوم التأثيرات الذكورية لهرمون التستوستيرون.

إذا مارست الجنس المهبل غير المحمي ولا ترغبين في الحمل، فيمكنك الحصول على وسائل منع الحمل الطارئة .

"لقد أُوصيت بتناول حبوب منع الحمل عندما كنت أصغر سنًا للحد من الدورات الشهرية المؤلمة، الأمر الذي ساعدني في التخفيف من وزني. لكن انتهى بي الأمر بزراعة وسيلة من وسائل منع الحمل لمدة 6 سنوات لأن هذا الخيار كان الخيار الأفضل بالنسبة لي لأنه لم يكن علي التفكير في الأمر".

"عندما أمارس الجنس مع أشخاص ذوي قضيب، فإن وسائل منع الحمل تمنع الحمل وتحول دون الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي".

<p>احصل على قدر وثير من النوم احصل على قسط من الراحة والنوم. يمكن أن يساعد النوم الجيد ليلاً في تحسين صحتنا العقلية والعاطفية</p>	<p><b>اضحك</b> شاهد بعض الأفلام الكوميدية / التليفزيونية أو اذهب وشاهد عرضاً كوميدياً مباشراً</p>	<p><b>افض بعض الوقت في الهواء الطلق .</b> يمكن أن يساعد الخروج واستنشاق بيئة طبيعية في تعزيز الحالة المزاجية.</p>	<p><b>ممارسة التمارين بانتظام</b> وتبيّن أن النشاط الذي يجعلك تتحركين يساعد في التخفيف من القلق والاكتئاب والحالة المزاجية السيئة.</p>
<p><b>استمع إلى موسيقى سعيدة</b> يمكن أن تساعد في تعزيز الحالة المزاجية، وتجعلك تشعر بمزيد من التفاؤل والنشاط</p>	<p><b>أقلع عن التدخين.</b> إذا كنت تدخن، فمن الأفضل التوقف عن ذلك أو الحصول على مساعدة في التقليل منها.</p>	<p><b>مارس اليوجا</b> تساعدنا الأنشطة مثل اليوجا والتأمل على الاسترخاء والتخلص من التوتر.</p>	<p><b>اتبع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً</b> تناول المزيد من الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات</p>
<p><b>حل اللغز / ارسم أو اكتب دفتر يوميات</b> يمكن أن تساعد الألغاز في تقليل التوتر وتساعد في خلق شعور بالهدوء واليقظة.</p>	<p><b>كافئ نفسك</b> يمكن أن تكون مكافأتك وجبة مطبوخة في المنزل، أو حمام استرخاء، أو يوم سبا.</p>	<p><b>افض وقتاً مع أصدقائك.</b> روية الأصدقاء والتفاعل يجعلنا نشعر بالرضا.</p>	<p><b>قلل من المنشطات.</b> قد تشتهي السكر والكافيين، لكن من الأفضل أن تقلل من تناولهما لأنهما قد يؤديان إلى تفاقم الأعراض.</p>

## أثناء الحصول على خدمات منع الحمل والصحة الجنسية، يمكنك أيضاً الاستفسار عن ...

### أن تظل غير مصاب بفيروس نقص المناعة

يمكن للنساء غير المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية تناول حبة يومية تسمى الوقاية قبل التعرض [PrEP] لحمايتهن من فيروس نقص المناعة البشرية. الوقاية قبل التعرض [PrEP] هي طريقة فعالة للغاية للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية، وتعمل هذه الطريقة على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية . وهي حبة دواء آمنة لجميع النساء، وتؤخذ يومياً .

قد تفكر في الوقاية قبل التعرض إذا:

- ← كنت لا تعرف حالة شريكك (شركائك) فيما يخص فيروس نقص المناعة البشرية ولا تستخدم الواقي أثناء ممارسة الجنس.
- ← لديك شريك مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية وليس لديه حمولة فيروسية غير قابلة للكشف .
- ← لديك عدة شركاء جنسيين .
- ← تعرف أو تشعر بالقلق من أن شريكك لديه شركاء جنسيون آخرون .

يمكنك التحدث إلى طبيب أو ممرضة في عيادة الصحة الجنسية الخاصة بك لمناقشة الوقاية قبل التعرض وخيارات الوقاية الأخرى من فيروس نقص المناعة البشرية.

إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لفيروس نقص المناعة البشرية، فيمكنك الحصول على علاج الوقاية بعد التعرض (PEP). وهو علاج مركب يوقف الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. وحتى يعمل العلاج بصورة طبيعية، يجب تناول علاج الوقاية بعد التعرض (PEP) في غضون 72 ساعة (ثلاثة أيام)، ويُفضل أن يتم تناوله في غضون 24 ساعة.

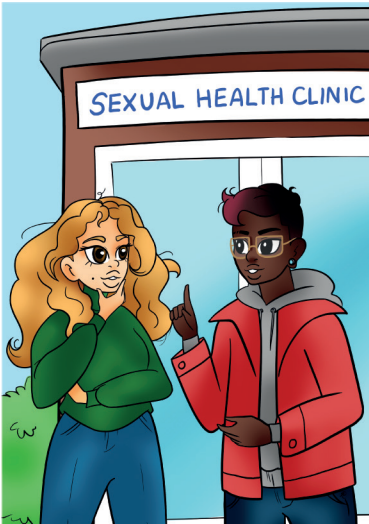
يمكنك الاتصال بخدمة الصحة الجنسية عبر الهاتف مباشرة لطلب هذا العلاج.

إذا كانت عيادة الصحة الجنسية التي تحاول الوصول إليها خارج ساعات العمل، أي خلال عطلة نهاية الأسبوع، فيمكنك الذهاب إلى أقرب قسم للطوارئ حيث يمكنهم إعطائك علاج الوقاية بعد التعرض (PEP).

"كان لدي اللولب الرحمي. كان هذا مهمًا بالنسبة لي لأنني لم أرغب في أي هرمونات بسبب معتقداتي الشخصية، كنت أرغب في وسيلة طبيعية لمنع الحمل. لقد كان هذا الأمر جيدًا بالنسبة لي لأنه لم يكن مصحوبًا بألم ولم يكن عليّ التفكير في الأمر."

"كان تناول حبوب منع الحمل هو الخيار الأسهل بالنسبة لي، أعتقد أن توفير قدر كبير من الثقافة الصحية الجنسية يوضح وجود مجموعة متنوعة من الخيارات."

"أحب استخدام الواقي الأنثوي / الداخلي، وكان الأمر صعبًا في البداية، ولكنني أحب أن يكون هناك زيت تزييق في الداخل والخارج. أحب مقدار التحكم الذي يمنحه لي لحماية نفسي دون قلق إذا كان الشخص الآخر يفكر في وسائل منع الحمل."



# BHA for equality in health and social care

تقدم بي إتش إي معلومات ونصائح مجانية وسرية عن الصحة الجنسية لمجتمعات الأقليات السوداء والآسيوية والعرقية. يقدم هذا الكتيب معلومات عامة عن وسائل منع الحمل. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد من المعلومات والنصائح، اتصل بنا على [pash@thebha.org.uk](mailto:pash@thebha.org.uk)

## معلومات أخرى

ابحث عن أقرب خدمة صحة جنسية لك  
[www.nhs.uk/service-search/sexual-health](http://www.nhs.uk/service-search/sexual-health) ←

خيارات منع الحمل  
[www.sexwise.org.uk](http://www.sexwise.org.uk) ←

دعم الصحة العقلية  
[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk) ←

المشورة والدعم والمعلومات الخاصة بالمتليات والمثليين ومزدوجي  
الميل الجنسي ومغاييري الهوية الجنسانية والمختثين  
[www.lgbt.foundation](http://www.lgbt.foundation) ←

الدعم في سن اليأس  
[www.menopausesupport.org.uk](http://www.menopausesupport.org.uk) ←

الرسوم التوضيحية بواسطة أليا كوريانا  
شارك في إنتاج المحتوى بي إتش إي فور إكواليتي، المشاركون  
في مجموعة التركيز، ذا نورثيرن: كونتراسيپشن، وسيكشوال  
هيلث أند إتش أي في سيرفيس.  
تصميم جينيفر كوروران - [27eleven.co.uk](http://27eleven.co.uk)