

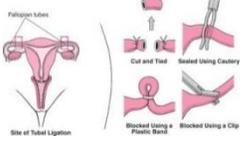
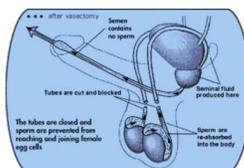
خياراتك لتحديد النسل

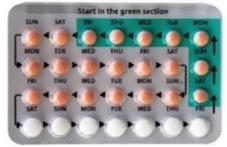
النقاط الرئيسية

- يمكن لطبيبك أن يساعدك على تحديد طريقة تحديد النسل المناسبة لك.
- تشمل خيارات تحديد النسل الحبوب والجرادة والحقن.
- يمكن أن تمتد المدة الزمنية للوسائل إلى مدى قصير أو طويل أو للأبد.

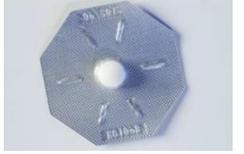
قد يسألك طبيبك عما إذا كنت حاملاً أو ما إذا كنت تفكرين في الحمل. إذا اخترت عدم الحمل، فسيتحدث معك طبيبك عن خيارات تحديد النسل أو تنظيم الأسرة أثناء موعد فحصك.

هذه الأسئلة سرية. تعني كلمة "سرية" أن طبيبك ومترجمك الفوري لن يكشفوا إجاباتك لأي أحد. لن يطلع على سجلاتك الطبية إلا الأطباء والممرضون الذين يتولون رعايتك فقط.

العيوب	المزايا	كيفية استخدامها	الوسيلة
غير قابل لإزالته. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسياً.	يمتد للأبد. الأكثر فعالية	الطبيب يقطع/ يسد الأنابيب	تعقيم الأنثى 
غير قابل لإزالته. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسياً.	يمتد للأبد. الأكثر فعالية	الطبيب يقطع/ يسد الأنابيب	تعقيم الذكر (استئصال الأسهر) 
نزيف مهبلي غير منتظم. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسياً.	يعمل لمدة 3 سنوات. فعال جداً	قضيبة بلاستيكي يضعه الطبيب تحت جلدك	الزرع - Nexplanon 
نزيف مهبلي غير منتظم أو متقطع أو من دون نزيف. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسياً.	يعمل لمدة 5 سنوات (Mirena) أو 3 سنوات (Liletta). فعال جداً	الطبيب يضع اللولب في الرحم	اللولب - Mirena/ Liletta 
كمية حيض أكبر، مغص أسوأ. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسياً.	يعمل لمدة 10 سنوات. فعال جداً. لا توجد هرمونات. مناسب للإرضاع	الطبيب يضع اللولب في الرحم	اللولب - Paraguard 

<p>نزيف مهبلي غير منتظم أو متقطع. قد تستغرق عودة الخصوبة مدة تصل إلى سنة. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.</p>	<p>مرات حيض قليلة أو انعدام للحيض. مناسب للإرضاع</p>	<p>الحقن كل 3 أشهر</p>	<p>الحقن - Depo Provera</p>	
<p>قد تسبب شعورًا بالغثيان وزيادة في الوزن ونوبات صداع وتغيرًا في الرغبة الجنسية. لا تحمي من أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.</p>	<p>يمكن أن تجعل الحيض أكثر انتظامًا وأقل ألمًا. قد تؤدي إلى تحسين حب الشباب وأعراض الحيض.</p>	<p>يجب تناولها كل يوم في الوقت نفسه</p>	<p>الحبوب</p>	
<p>قد تسبب شعورًا بالغثيان، زيادة في الوزن، نوبات صداع، تغيرًا في الرغبة الجنسية. لا تحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.</p>	<p>يمكن أن تجعل الحيض أكثر انتظامًا وأقل ألمًا وتقلل من حب الشباب وأعراض الحيض.</p>	<p>يجب تناولها كل يوم في الوقت نفسه</p>	<p>حبة البروجستين فقط</p>	
<p>قد تسبب التهابًا للجلد. نزيف مهبلي متقطع لمدة شهر أو شهرين. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.</p>	<p>يمكن أن تجعل الحيض أكثر انتظامًا وأقل ألمًا. لا توجد حبة يتم تناولها كل يوم.</p>	<p>يتم استخدام رقعة جديدة على الجلد مرة في الأسبوع.</p>	<p>الرقعة</p>	
<p>قد تؤدي إلى زيادة الإفرازات المهبلية. نزيف مهبلي متقطع لمدة شهر أو شهرين. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.</p>	<p>يمكن أن تجعل الحيض أكثر انتظامًا وأقل ألمًا. لا توجد حبة يتم تناولها كل يوم.</p>	<p>إدخال حلقة بلاستيكية صغيرة في المهبل. يتم تغيير الحلقة كل شهر.</p>	<p>الحلقة</p>	
<p>يجب استخدامه في كل مرة تمارسين فيها الجنس. لا يساعد في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.</p>	<p>سهل الاستخدام. لا توجد هرمونات. يستمر وقتًا طويلاً. قابل لإعادة الاستخدام.</p>	<p>احرصي على إدخاله بشكل صحيح في كل مرة لممارسة الجنس.</p>	<p>الحجاب الحاجز</p>	
<p>يجب استخدامه في كل مرة يتم فيها ممارسة الجنس لكي يكون فعالاً.</p>	<p><u>الوسيلة الوحيدة التي تساعد في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية وأنواع العدوى المنقولة جنسيًا</u></p>	<p>يجب استخدامها في كل مرة يتم فيها ممارسة الجنس.</p>	<p>الواقبات (الذكورية والأنثوية)</p>	

منع الحمل في حالات الطوارئ

<p>يمكن أن تكون مكلفة إذا لم تكن بوصفة طبية ولا يغطيها التأمين. لا تحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.</p>	<p>متاحة في معظم الصيدليات بدون وصفة طبية أو بطاقة هوية (أسأل الصيدلاني)</p>	<p>يجب تناول الحبة خلال 3 أيام من ممارسة الجنس دون حماية. يمكن تناولها لمدة تصل إلى 5 أيام بعد ممارسة الجنس دون حماية. قد تكون على شكل حبة أو حبتين (يجب تناول الحبتين معًا).</p>	<p>حبوب منع الحمل في حالات الطوارئ (ECP) (الخطبة البديلة)</p>	
<p>يتطلب إشرافًا طبيًا لإدخاله. لا يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية/ أنواع العدوى المنقولة جنسيًا.</p>	<p>يمكن الاستمرار في استخدامه كوسيلة منتظمة لتحديد النسل</p>	<p>يمكن إدخاله خلال 5 أيام من أول ممارسة للجنس دون حماية.</p>	<p>اللولب المحتوي على نحاس (Cu-) (IUD) (لولب الطوارئ)</p>	

المصدر: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html>