

الوسائل الطارئة لمنع الحمل Emergency Contraception (EC)

ما هي الوسائل الطارئة لمنع الحمل؟

تساعد الوسائل الطارئة لمنع الحمل على منع حدوث الحمل على إثر اتصال جنسي بدون وِاقٍ أو فشل وسيلة منع الحمل. يشكل الواقي الذكري المثقوب مثلاً لوسيلة منع الحمل الفاشلة. لا تقي الوسائل العاجلة لمنع الحمل من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. لا تسبب الوسائل العاجلة لمنع الحمل الإجهاض أو خسارة الحمل إذا كنت قد حملت بالفعل. إنها فقط تمنع حدوث الحمل في المقام الأول.

ملاحظة: تختلف الوسائل الطارئة لمنع الحمل عن الإجهاض. الإجهاض يُنهي الحمل. يوجد نوعان من الإجهاض: الإجهاض الطبي والإجهاض الجراحي. الإجهاض الطبي هو عبارة عن سلسلة من الحبوب (مفجيميسو®) الذي بمقدورك تناوله في المنزل إذا كان عمر حملك أقل من 9 أسابيع. يحدث الإجهاض الجراحي عادة بعد 9 أسابيع من الحمل. يتوفر الإجهاض الطبي والإجهاض الجراحي مجاناً لسكان بريتش كولومبيا.

للحصول على معلومات، اتصلي بالرقم 604-683-7151 (من لوير ماينلاند) أو 1-800-663-7100 (خط مجاني).

ما أنواع الوسائل الطارئة لمنع الحمل المتوفرة؟

يوجد نوعان من الوسائل الطارئة لمنع الحمل:

1. حبوب منع الحمل الطارئة

2. اللولب الرحمي النحاسي (جهاز داخل الرحم)

حبوب منع الحمل الطارئة

يوجد نوعان من حبوب منع الحمل الطارئة، التي تُعرف أيضاً بـ "حبوب الصباح التالي". لست مضطرة لتناولها في الصباح التالي، ولكن فعاليتها تكون أكبر كلما تناولتها في وقت أقرب.

يحتوي النوع الأول من حبوب منع الحمل الطارئة على بروجستين يُدعى ليفونورجستريل (الخطبة ب، والأدوية الجنيسة مثل كونتينجيني وان). وهي فعالة عند تناولها في غضون 72 ساعة (3 أيام) بعد الاتصال الجنسي بدون وِاقٍ.

يحتوي النوع الآخر من حبوب منع الحمل الطارئة على عقار يُدعى يوليبريستال (إلا). وهي فعالة عند تناولها في غضون 120 ساعة (5 أيام) بعد الاتصال الجنسي بدون وِاقٍ.

تمنع حبوب منع الحمل الطارئة التي تحتوي على البروجستين واليوليبريستال الإباضة أو تؤخرها (إطلاق البويضة من المبايض). تمنع الحبوب التي تحتوي فقط على البروجستين تخصيب البويضة من خلال التأثير على مخاط عنق الرحم أو على قدرة الحيوان المنوي على الالتصاق بالبويضة. ولكن، ومثل أي وسيلة منع حمل، هذه الحبوب ليست فعالة بنسبة 100 بالمائة. يُمكن أن تكون فعاليتها أقل لدى الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة جسم أكبر (انظري كيف يُمكنني معرفة ما إذا كانت الحبوب تعمل أم لا؟).

من المهم جداً تناول حبوب منع الحمل الطارئة تماماً كما هو موصى به.

اللولب الرحمي النحاسي

اللولب الرحمي النحاسي هو جهاز بلاستيكي صغير يتخذ شكل حرف T وهو مُغلف بالنحاس. يقوم بإدخاله في رحمك (عبر المهبل) مقدم الرعاية الصحية المتابع لك. عندما يُدخل في غضون 7 أيام من ممارسة الجنس بدون وِاقٍ، يُشكل اللولب النحاسي أكثر الوسائل الطارئة لمنع الحمل المتوفرة فعالية.

كوسيلة طارئة لمنع الحمل، يوقف اللولب النحاسي الإخصاب عن طريق إحداث تغيير كيميائي يضر بالحيوانات المنوية والبويضات قبل تمكنها من الالتقاء ببعضها البعض. مثل أي طريقة لتحديد النسل، اللولب ليس فعالاً بنسبة 100%.

من مزايا اللولب النحاسي أنه يمكن أن يظل في رحمك لمدة تصل إلى 10 سنوات كشكل فعال من أشكال وسائل منع الحمل إذا كنت ترغبين في ذلك.

متى يُمكنني استخدام الوسائل الطارئة لمنع الحمل؟

قد ترغبين في استخدام الوسائل الطارئة لمنع الحمل في الحالات التالية:

- مارست الجنس بدون وِاقٍ أو قذف شريكك على أعضائك التناسلية (على سبيل المثال أثناء وسيلة العزل)
- تُقّب الواقي الذكري أو انزلق أو حدث منه تسرب
- انزلق الغشاء أو غطاء عنق الرحم أو مُزق أو خرج بعد أقل من 6 ساعات من الجماع

إذا كنت حاملاً بالفعل، لن تُعطل حبوب منع الحمل الطارئة الحمل أو تشكل خطراً على الجنين.

اللولب الرحمي النحاسي

يُمكن للآثار الجانبية لللولب الرحمي أن تشمل:

• الألم أو التقلصات أثناء إدخاله أو بعد ذلك

• الالتهاب

• احتمال أن يخرج أو يثقب الرحم

• حيض أثقل أو أكثر إبلاماً

إذا اخترت أن يتم إدخال لولب في رحمك، سيناقش مقدم الرعاية الصحية المتابع لك الأمر معك.

هل يُمكن لأي شخص أن يستخدم وسائل منع الحمل الطارئة؟

يستطيع معظم الأشخاص استخدام حبوب منع الحمل الطارئة بشكل آمن حتى لو لم يكونوا قادرين على استخدام حبوب منع الحمل كوسيلتهم الاعتيادية لتجنب الحمل. يستطيع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أن يخبرك إذا كان بإمكانك استخدام الوسائل الطارئة لمنع الحمل.

إذا لم يكن بإمكانك تناول حبوب منع الحمل الطارئة أو اتخاذ قرار بشأن استخدام اللولب الرحمي النحاسي لأغراض منع الحمل الطارئ، سيُجري لك مقدم الرعاية الصحية المتابع لك اختبار حمل ويتأكد من أنك لا تعانين من حالة يُمكن لها أن تمنعك من استخدام اللولب الرحمي النحاسي.

أين يُمكنني الحصول على الوسائل الطارئة لمنع الحمل؟

يمكنك الحصول على حبوب منع الحمل الطارئة من نوع البروجستين فقط (الخطة ب والأدوية الجنيسة) بدون وصفة طبية من الأماكن التالية:

- الطبيب
- ممرضو الصحة العامة
- الصيدلية
- العيادات بدون موعد
- عيادات الشباب
- عيادات الصحة الجنسية
- مركز صحة المرأة أو الاعتداء الجنسي
- غرف الطوارئ في المستشفيات

• فاتك تناول حبة واحدة من حبوب منع الحمل في الأسبوع الأول

• فاتك تناول حبوب منع الحمل لأكثر من يومين متتاليين

• فاتك تناول الحبة الخاصة بك من نوع نورثندرون فقط (موفيسي، جنسايكلا) بمقدار 3 ساعات أو أكثر

• فاتك تناول الحبة الخاصة بك من نوع دروسبيرينون فقط (سليند) بمقدار يومين أو أكثر

• مر أكثر من 13 أسبوعاً منذ آخر حقنة خاصة بك من نوع ديبو-بروفيرا®

• مر أكثر من 3 ساعات على خروج حلقة نوبا NuvaRing® الخاصة بك من مهبلك

• سقطت لاصقة منع الحمل الخاصة بك

• نسيت البدء باستخدام اللصاقة، أو نسيت تغييرها لأكثر من 48 ساعة

• تعرضت إلى اعتداء جنسي

هل هناك أي آثار جانبية؟

الآثار الجانبية ليست شائعة ولا تدوم طويلاً.

حبوب منع الحمل الطارئة

بعد تناول حبوب منع الحمل الطارئة، قد تعانين من الغثيان أو القيء، وقد لا تحدث الدورة الشهرية في وقت توقعك لها. يُمكن أن يساعد تناول دواء مضاد للغثيان مثل جرافول® قبل 30 دقيقة على الأقل من تناول حبة منع الحمل الطارئة في الوقاية من اضطراب المعدة.

إذا تقيأت في غضون ساعتين من تناول حبة منع الحمل الطارئة من نوع البروجستين فقط، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك لأنك قد تحتاجين إلى جرعة أخرى.

إذا تقيأت في غضون 3 ساعات من تناول حبة منع الحمل الطارئة من نوع اليوليبرستال، ستحتاجين إلى تناول جرعة أخرى.

يُمكن أن تشمل الآثار الجانبية الأقل شيوعاً لحبوب منع الحمل الطارئة:

• آلام البطن أو التقلصات

• صداع

• دوخة

• وهن

• ألم في الثدي أو الصدر

• تنقيط أو نزيف مهبلي في الأسبوع أو الشهر التالي

يتطلب استخدام حبوب منع الحمل الطارئة من نوع اليوليبرستال (إلا) وصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

يُمكنك الحصول على حبوب منع الحمل الطارئة مسبقًا لاستخدامها في حالات الطوارئ.

يتوفر اللولب الرحمي عند العديد من الأطباء وفي بعض العيادات. يجب أن يقوم مهني في الرعاية الصحية بإدخال اللولب الرحمي.

تتوفر بعض خيارات وسائل منع الحمل الطارئة مجانًا. ناقشي الخيارات مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

للمزيد من المعلومات، اتصلي بخيارات الصحة الجنسية Options for Sexual Health على الرقم المجاني

1-800-739-7367 أو تفضلي بزيارة

www.optionsforsexualhealth.org

هل تحتاج المراهقات موافقة الأبوين؟

لا. يُمكنك استخدام وصفة لوسائل منع الحمل أو الحصول عليها، بما فيها حبوب منع الحمل الطارئة، بدون موافقة الأبوين أو الوصي.

كيف يُمكنني معرفة إذا ما نفعني الحبوب أم لا؟

تعتمد فعالية حبوب منع الحمل الطارئة على وقت تناول الحبوب ونوع الحبوب وفي أي وقت من الدورة الشهرية أنت. كما أنها يُمكن أن تعتمد على وزنك. اللولب الرحمي النحاسي هو أكثر الوسائل العاجلة لمنع الحمل فعالية وهو لا يعتمد على وزن الجسم.

يُمكن أن تكون فعالية حبوب منع الحمل الطارئة من نوع البروجستن فقط (الخطبة ب) أقل لدى الأشخاص الذين يزنون أكثر من 165 رطلاً (75 كغ). إذا كان وزنك أكثر من 165 رطلاً، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول الوسائل الطارئة البديلة لمنع الحمل، مثل اللولب الرحمي.

قد تكون حبوب منع الحمل الطارئة من نوع اليوليبرستال أقل فعالية عند الأشخاص الذين يزيد مؤشر كتلة الجسم لديهم أو يساوي 30 كغ/م².

يجب أن تحبضي في غضون 3 أسابيع بعد تناول حبوب منع الحمل الطارئة. إذا لم تحبضي في غضون 3 أسابيع، ستحتاجين لإجراء اختبار حمل. يُمكن إجراء اختبار الحمل في المنزل أو عند مقدم رعاية صحية. يُمكنك شراء اختبارات الحمل في الصيدليات ومتاجر البقالة.

لمزيد من المعلومات

إذا كنت تعتقدين أنك حملت بالفعل، اذهبي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمناقشة خياراتك.

لخدمات المشورة بشأن الحمل على امتداد المقاطعة، بما فيها خيارات الحمل، تفضلي بزيارة الخدمات الاستشارية لمستشفى المرأة والمركز الصحي للمرأة في بريتش كولومبيا

www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception

أو اتصلي بخدمات خيارات الحمل على الرقم 1-888-875-3163.

إذا كنت قد تعرضت لاعتداء جنسي، يُرجى الاطلاع على الموارد المدرجة أدناه للحصول على دعم سري وموارد ومعلومات حول خياراتك:

• VictimLinkBC:

www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc

أو الاتصال بالرقم المجاني 1-800-563-0808

• حكومة كندا: ضحايا الجريمة

www.canada.ca/en/services/policing/victimims.html

للمزيد من المعلومات حول الأمراض المنقولة بالاتصال

الجنسي، تفضلي بزيارة www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files الوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي HealthLinkBC File #08o.