

بإمكانك أن تساعد في منع حصول حمل غير مخطط له باستخدام وسيلة فعالة لمنع الحمل. هناك عدة وسائل لمنع الحمل يمكنك استخدامها بعضها بعد الولادة. وعند اتخاذ قرار بشأن الوسيلة المناسبة لك، من الضروري أن تكوني على علم بما يلي:

- ماهية كل وسيلة
- الطريقة التي تعمل بها
- مدى فعاليتها في منع الحمل غير المخطط له
- الوقت الذي يمكنك فيه البدء باستخدامها
- حسنها وسيئتها
- إذا كان يمكن استخدام الوسيلة خلال فترة الرضاعة الطبيعية

### الخيارات الموصى بها إذا كنتِ تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية

يمكن أن تشكل الرضاعة الطبيعية وسيلة لمنع الحمل. راجعي طبيبك أو ممرضتك إذا كنت تشائين استخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل، علماً أن هذه الوسيلة لا تعمل إذا استخدمت مضخة الثدي لشطف الحليب. وتعتبر الرضاعة الطبيعية فعالة بنسبة 98% في منع الحمل إذا:

- لم تأت دورتك الشهرية منذ ولادة طفلك، و
- وكان طفلك أقل من ستة شهور من العمر، و
- وكنت تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية فقط. أي أنك لا تعطينه أي حليب اصطناعي، أو أي نوع آخر من الطعام أو الشراب و
- وكنت تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية بانتظام، أي مرة على الأقل كل 4 ساعات خلال النهار ومرة كل 6 ساعات في الليل.

إذا لم تكوني ترغبين بالحمل، سوف يتعين عليك استخدام وسيلة أخرى من وسائل منع الحمل عندما:

- تأتي دوراتك الشهرية، أو
  - تبدئين بإعطاء طفلك أنواع أخرى من الطعام أو الشراب.
- إذا كنت تُرضعين طفلك رضاعة طبيعية، يمكنك استخدام الوسائل التالية بأمان:

### غرسة منع الحمل

يمكن إدخال غرسة منع الحمل (ImplanonNXT®) بعد إنجاب طفلك فوراً. تبلغ نسبة فعالية غرسة منع الحمل في منع الحمل أكثر من 99,9%.

### اللولب الرحمية (IUD)

سوف يتعين عليك الانتظار لأربعة أسابيع على الأقل بعد إنجاب طفلك لإدخال إما الـ IUD النحاسي أو الـ IUD الهرموني (Mirena® أو Kyleena®). يبدأ عمل هذين اللولبين بسرعة وتبلغ نسبة فعاليتهم في منع الحمل بين 99,2 و 99,8%. ويمكن نزع كلا نوعي الـ IUD بسهولة على يد طبيب أو طبيبة إذا سبب لك اللولب مشاكل أو إذا أردت إنجاب طفل آخر.

## حقنة منع الحمل

يمكن البدء باستخدام حقنة منع الحمل (Depo Provera) بعد الإنجاب مباشرة، علماً أنه لا تمرّ سوى كمية ضئيلة جداً من الجرعة إلى طفلك عبر الرضاعة الطبيعية وأنها لا تؤثر على كمية الحليب الذي تدرّينه. وتتراوح نسبة فعالية حقنة منع الحمل في منع الحمل بين ٩٤٪ و ٩٩,٨٪.

## الـ (POP) Progesterone Only Pill أو "الأقراص الصغيرة"

يمكن البدء في استخدام أقراص منع الحمل الصغيرة بعدما تنجبين طفلك. وتتراوح نسبة فعالية الأقراص الصغيرة في منع الحمل بين ٩١٪ و ٩٩,٧٪.

## العوازل المطاطية

يمكنك استخدام العوازل المطاطية الذكرية أو الأنثوية فور معاودتك ممارسة الجنس. تساعد العوازل المطاطية على منع الحمل وتوفّر أفضل حماية موجودة من عدوى الأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس (STIs). وتتراوح نسبة فعالية العوازل المطاطية في منع الحمل بين ٧٩٪ و ٨٢٪. يمكنك شراء العوازل المطاطية الأنثوية عبر الإنترنت أو من هيئة تنظيم الأسرة في نيو ساوث ويلز (Family Planning NSW).

## العازل المانع للحمل

يمكن استخدام العازل المانع للحمل (Caya®) بعد ستة أسابيع من إنجاب طفلك. وتتراوح نسبة فعالية هذا العازل في منع الحمل بين ٨٨٪ و ٩٦٪.

## الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة

الوسيلة الطبيعية لتنظيم الأسرة عبارة عن رصد للتغيّرات البدنية التي تحصل خلال دورتك الشهرية. وقد تصل نسبة فعالية هذه الوسائل إلى ٩٩٪، لكن قد تتدنى نسبة فعاليتها إلى ٧٦٪ وفقاً لحسن استخدامك لها وللوسيلة التي تستخدمينها. لهذا الغرض يتعين عليك مراجعة أخصائي (أو أخصائية) في التنظيم الطبيعي للأسرة، الذي قد يوصي باستخدام أكثر من وسيلة واحدة في ذات الوقت. وقد يصعب استخدام الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. كذلك يمكن استخدام الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة لمساعدتك على الحمل.

## التعقيم

التعقيم وسيلة جراحية لمنع الحمل بصورة نهائية وتبلغ نسبة فعاليتها في منع الحمل أكثر من ٩٩٪. للقيام بالتعقيم يمكن للنساء أن يخترن طريقتي ربط الأنبوب (ربط قناة فالوب) أو حجب الأنبوب، ويمكن للرجال استئصال الأسهر (قطع القناة المنوية). وأفضل وقت لإجراء عملية ربط الأنبوب (ربط قناة فالوب) أو حجب الأنبوب هو بعد ثلاثة أشهر على الأقل من إنجاب طفلك. لكن غالباً ما يُنصح بالانتظار لفترة أطول بقليل، فالعناية بطفل صغير يمكن أن تكون مضيئة وقد لا يكون الوقت خلالها مناسباً لاتخاذ قرار جازم بشأن منع الحمل بصورة نهائية.

## وسيلة منع الحمل للحالات الطارئة

إذا مارست الجنس من دون وقاية ولم تكوني تشائين الحمل، يتعين عليك استخدام وسيلة منع حمل للحالات الطارئة ابتداءً من الأسبوع الثالث على إنجاب طفلك. وقرص منع الحمل للحالات الطارئة Levonorgestrel (LNG) هو الوسيلة المفضلة أثناء الرضاعة الطبيعية إذ لا تدخل سوى كمية ضئيلة من LNG في حليب الثدي. ولا يُنصح بالرضاعة الطبيعية لمدة أسبوع بعد أخذ قرص منع الحمل للحالات الطارئة Ulipristal Acetate (UPA). ويمكن استخدام الـ IUD النحاسية كوسيلة منع حمل للحالات الطارئة في بعض الحالات.

بعد ممارسة الجنس من دون وقاية، عليك أخذ قرص منع الحمل للحالات الطارئة في أسرع وقت ممكن، أي خلال ٧٢ ساعة (ثلاثة أيام) بالنسبة لقرص منع الحمل للحالات الطارئة LNG أو خلال ١٢٠ ساعة (خمسة أيام) بالنسبة لقرص منع الحمل للحالات الطارئة UPA. قد تصل فعالية هذه الوسيلة في منع الحمل إلى نسبة ٨٥٪، وتتوقف فعاليتها على سرعة استخدامك لها. ويمكنك شراء قرص منع الحمل للحالات الطارئة من الصيدليات بدون وصفة من الطبيب.

## وسائل منع الحمل التي لا يُنصح بها في المرحلة المبكرة من الرضاعة الطبيعية

لا يُنصح باستخدام وسيلتي منع الحمل التاليتين لحين بلوغ طفلك ستة أشهر من العمر على الأقل، و فقط بعد مراجعة الطبيب بشأنهما، إذ أنهما تحتويان على هرمون الإستروجين.

- القرص المشترك ("القرص")
- الحلقة المهبلية (NuvaRing®)

## وسائل منع الحمل التي يُنصح بها إذا لم تكوني تُرضعين رضاعة طبيعية

إذا لم تكوني ترضعين من الثدي، بإمكانك أن تختاري أي نوع من وسائل منع الحمل. بإمكانك البدء باستخدام القرص أو الحلقة المهبلية بعد إنجاب طفلك بثلاثة إلى ستة أسابيع. ويمكنك البدء بحقنة منع الحمل والغرسية بعد ولادة طفلك مباشرة. وبالنسبة إلى جميع الوسائل الأخرى فإن موعد البدء هو ذاته للنساء المرضعات وغير المرضعات.

بإمكانك استشارة طبيبك أو ممرضتك بشأن وسيلة منع الحمل، لمساعدتك على أخذ القرار الأفضل لاحتياجاتك.

## إذا كنت بحاجة للمساعدة في التحدث بالإنكليزية؟

يتوفر مترجمون محترفون إذا لم تكوني تجيدين التحدث باللغة الإنكليزية أو فهمها. وخدمات الترجمة مجانية ويلتزم المترجمون بالحفاظ على سرية جميع المعلومات. إذا شئت استخدام مترجم، يرجى إخبار الموظفين بذلك أو اتصلي بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450

©Family Planning Victoria

للمزيد من المعلومات: Family Planning NSW

هاتف: 1300 658 886 [www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au)

تمت ترجمة هذا المورد بتصريح من Family Planning Victoria من أجل Royal Hospital for Women.

### المسؤول المحلي Local Contact

الاسم: Person's name:

رقم الهاتف: Contact number: