

هل تعرفون خياراتكم لتنظيم الأسرة؟

يمكن لمقدم خدمة تنظيم الأسرة المساعدة. من فضلك اطلب المساعدة!

2022

تم تحديثه ليشمل إرشادات منظمة الصحة العالمية حتى عام 2022

استئصال القناة المنوية



- من المفترض أن يكون دائمًا للرجال الذين على يقين من أنهم لن يريدون المزيد من الأطفال. فكر مليًا قبل اتخاذ قرار.
- استخدم طريقة أخرى للأشهر الثلاثة الأولى، حتى يبدأ استئصال القناة المنوية في العمل.
- فعالة جدًا بعد 3 أشهر (ولكن ليست بفعالية 100%).
- جراحة آمنة وبسيطة ومريحة. تتم في بضع دقائق. لا يُشعر بالألم.
- يمكن أن يستمر الألم أو التورم أو الكدمات لبضعة أيام. يوجد عدد قليل من الرجال لديهم ألم دائم.
- لا يوجد تأثير على القدرة الجنسية أو المشاعر.

تعقيم الإناث



- من المفترض أن يكون دائمًا للنساء اللواتي على يقين من أنهن لن يريدن المزيد من الأطفال. فكري مليًا قبل اتخاذ قرار.
- فعالة جدًا (ولكن ليست فعالة بنسبة 100%).
- ينطوي على الفحص البدني وجراحة آمنة وبسيطة. عادة ما تبقى المرأة مستيقظة. لا يُشعر بالألم.
- يمكن أن يستمر الألم والتورم بعد بضعة أيام من العملية. المضاعفات الخطيرة نادرة.
- لا يوجد آثار جانبية على المدى الطويل. لا يوجد تأثير على القدرة الجنسية أو المشاعر.
- يمكن أن يتم مباشرة بعد الولادة، وكذلك في أوقات أخرى.

جهاز داخل الرحم (اللؤلؤ)



- جهاز صغير ومرن مصنوع إما من النحاس أو الهرمونات، يوضع داخل الرحم.
- فعالية مرتفعة، يتوقف المفعول عند توقف الاستخدام، لؤلؤ النحاس طويل الأمد (TCU - 380A) يمكن استخدامه لمدة 12 سنة على الأقل. يمكن استخدام اللؤلؤ الهرموني (LNG-IUD) لمدة 3 إلى 6 سنوات.
- يمكن إدخاله مباشرة بعد الولادة، وكذلك في أوقات أخرى.
- بعض الألم أثناء الإدخال. مع استخدام اللؤلؤ النحاسي، قد يكون النزيف الشهري أشد ولمدة أطول، وخاصة في البداية. مع اللؤلؤ من النوع (LNG-IUD) لا يوجد نزيف شديد، ويساعد على منع فقر الدم (انخفاض الحديد في الدم).
- المضاعفات الخطيرة نادرة. تحدث عدوى الحوض أحيانًا إذا كانت المرأة تعاني من بعض الأمراض المنقولة جنسيًا عند إدخال اللؤلؤ.
- يمكن أن يخرج من تلقاء نفسه، وخاصة في البداية.
- يمكن للمرأة أن تصبح حاملًا دون تأخير بعد إزالة اللؤلؤ.

وسائل منع الحمل المزروعة (الغرسات)

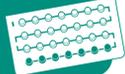
- قضيب أو قضيبان صغيران يوضع(ان) تحت جلد أعلى ذراع المرأة.
- لا يوجد الكثير لفلعه بمجرد زرع الغرسات في مكانها.
- فعالة جدا لمدة 3 إلى 5 سنوات، اعتمادا على نوع الغرسة.
- يمكن استخدامها في أي عمر سواء كان للمرأة أطفال أم لا.
- يمكن للمرأة الاستعانة بمقدم الرعاية الصحية المدرب لإخراج الغرسات في أي وقت. يمكنها حينها أن تصبح حاملًا دون تأخير.
- قد يحدث نزيف خفيف أو بقع دم غير متوقعان، أو قد يتوقف النزيف الشهري.
- غير ضارة.
- أمنة أثناء الرضاعة الطبيعية.

وسائل منع الحمل الفموية المحتوية على هرمون البروجستين فقط



- اختيار جيد للأمهات المرضعات اللواتي يريدن حبوب منع الحمل.
- فعالة جدًا أثناء الرضاعة الطبيعية ويتوقف تأثيرها فورًا عند التوقف.
- تناولي حبة واحدة يوميًا لتحقيق أكبر قدر من الفعالية.
- في حال عدم الإرضاع رضاعة طبيعية، فإن من الأعراض الشائعة وجود بقع الدم والنزيف الخفيف غير المتوقع. غير ضارة.

حبوب منع الحمل الفموية المركبة



- فعالة ويمكن عكس التأثير دون تأخير.
- خذي حبة واحدة كل يوم مع البدء بمجموعة جديدة في الوقت المحدد لتحقيق أكبر قدر من الفعالية.
- قد يحدث نزيف أو يقع دموية غير متوقعة، خاصة في البداية. غير ضارة. يصبح النزيف الشهري أخف وأكثر انتظامًا بعد بضعة أشهر.
- تعاني بعض النساء من صداع خفيف، وتغير في الوزن، واضطراب في المعدة، خاصة في البداية. تختفي هذه الأعراض غالبًا.
- أمنة لكل امرأة تقريبًا. المضاعفات الخطيرة نادرة للغاية.
- يمكن استخدامها في أي عمر سواء كان للمرأة أطفال أم لا.
- يساعد على منع تشنجات الحيض، والنزيف الشديد، وفقر الدم (انخفاض الحديد في الدم)، وغيرها من الحالات.

طريقة الرضاعة الطبيعية لتحديد النسل (LAM)



- طريقة لتنظيم الأسرة تعتمد على الرضاعة الطبيعية الكاملة أو شبه الكاملة، لمدة تصل إلى 6 أشهر بعد الولادة.
- تستخدم المرأة المرضعة طريقة الرضاعة الطبيعية لتحديد النسل (LAM) عندما:
- لا يحصل طفلها على أي طعام أو شراب سوى حليب الثدي أو يحصل على القليل من الطعام والشراب، وهي ترضع طفلها في كثير من الأحيان، ليلاً ونهارًا، و
- لم يعد النزيف الشهري، و
- يبلغ عمر طفلها أقل من 6 أشهر.
- قبل أن لا تتمكن المرأة من استخدام طريقة الرضاعة الطبيعية لتحديد النسل، يجب عليها التخطيط لاستخدام طريقة أخرى

طرق التوعية بالخصوبة بما في ذلك طرق الأيام القياسية



- تعلم المرأة معرفة الوقت الخصب لدورتها الشهرية.
- خلال فترة الخصوبة يتجنب الزوجان الجنس المهبل، أو يستخدمان طريقة أخرى مثل الواقي الذكري.
- يمكن أن تكون فعالة إذا ما استخدمت استخدامًا صحيحًا. عادة ما تكون فعالة إلى حد ما.
- يتطلب تعاون الشريك.
- لا آثار جانبية جسدية.
- قد يكون من الصعب استخدام طرق معينة أثناء الحمى أو العدوى المهبيلة أو بعد الولادة أو أثناء الرضاعة الطبيعية.

العازل الأنثوي (العشاء) مع قاتلات الحيوانات المنوية



- تضع المرأة العازل الأنثوي (العشاء) بعمق في المهبل في كل مرة قبل ممارسة الجنس. يمكن القيام بذلك في وقت مبكر.
- فعل إذا ما استخدم استخدامًا صحيحًا في كل مرة.
- عادة، يجب أن تخضع المرأة لفحص داخلي للحصول على العازل الأنثوي (العشاء) بالحجم الصحيح.
- التهاب المثانة أكثر شيوعًا.

الواقي الذكري



- المساعدة في منع الحمل وبعض الأمراض المنقولة جنسيًا (STIs)، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، عند استخدامه استخدامًا صحيحًا في كل مرة.
- للحماية من الأمراض المنقولة جنسيًا/فيروس نقص المناعة البشرية، يستخدم بعض الأزواج الواقي الذكري إلى جانب طرق أخرى لتنظيم الأسرة.
- سهل الاستخدام مع القليل من التدريب.
- فعال إذا ما استخدم استخدامًا صحيحًا في كل مرة.
- ومع ذلك، في كثير من الأحيان لا يُستخدم في كل مرة.
- يعترض بعض الناس على أن الواقي الذكري يعطل العملية الجنسية أو يقلل من الإحساس أو يحرجهم. التحدث مع شريك الحياة يمكن أن يساعد.

لا يُنصح باستخدام بعض الطرق إذا كان لديك بعض الظروف الصحية

الظرف الصحي	طرق لا يُنصح بها
تدخين السجائر وأيضًا بعمر 35 سنة أو أكثر	حبوب منع الحمل الفموية المركبة (COCS). إذا كنتي تتخين بشدة، الحقن الشهرية.
ارتفاع ضغط الدم	حبوب منع الحمل المركبة (COCS)، الحقن الشهرية. في حالة ارتفاع ضغط الدم الشديد، أيضًا حقن كل 2 إلى 3 أشهر.
الرضاعة الطبيعية بشكل كامل أو شبه كامل في أول 6 أشهر	حبوب منع الحمل المركبة (COCS)، الحقن الشهرية
الرضاعة الطبيعية في أول 6 أسابيع	حقن كل 2 إلى 3 أشهر
أول 21 يومًا بعد الولادة، وليس الرضاعة الطبيعية	حبوب منع الحمل المركبة (COCS)، الحقن الشهرية. حبوب منع الحمل المركبة والحقن الشهرية لا يُنصح بهما لمدة 6 أسابيع الأولى بعد الولادة إذا كان هناك أسباب خاصة التي قد تتطور جلطة دموية في وريد عميق (VTE). هذه الجلطات هي أكثر عرضة للحدوث لعدة أشهر عقب ولادة الطفل). انتظري حتى 6 أسابيع بعد الولادة لتثبيت العازل الأنثوي (العشاء) تثبيتًا صحيحًا.
بعض الأمراض الخطيرة غير المألوفة للقلب أو الأوعية الدموية أو الكبد أو سرطان الثدي	حبوب منع الحمل المركبة (COCS)، الحقن الشهرية. يمكنك سؤال مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
الصداع النصفي (نوع من الصداع الشديد)	حبوب منع الحمل المركبة (COCS)، الحقن الشهرية. يمكنك سؤال مقدم خدمة الرعاية الصحية الخاص بك.
هالة الصداع النصفي (ترى أحيانًا نقطة مضيئة متزايدة في عين واحدة) ، في أي عمر	حبوب منع الحمل المركبة (COCS)، الحقن الشهرية. يمكنك سؤال مقدم خدمة الرعاية الصحية الخاص بك.
مرض المرارة	حبوب منع الحمل المركبة (COCS). يمكنك سؤال مقدم خدمة الرعاية الصحية الخاص بك.
بعض الحالات غير المألوفة للأعضاء الأنثوية	اللؤلؤ. يمكنك سؤال مقدم خدمة الرعاية الصحية الخاص بك.
أمراض عنق الرحم المنقولة جنسيًا أو المخاطر الفردية العالية للغاية للإصابة بهذه العدوى؛ مرض التهاب الحوض (PID) ؛ الإيدز غير المعالج	اللؤلؤ. ننصح باستخدام الواقي الذكري حتى عند استخدام طريقة أخرى. يمكن عمومًا للنساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، بمن فيهن المصابات بالإيدز ومن يرضعن للعلاج، استخدام أي طريقة لتنظيم الأسرة بختونها. (ويشمل هذا اللؤلؤ لامرأة مصابة فعليًا بالإيدز إذا كانت تخضع للعلاج وحالتها جيدة) يمكن للنساء المعرضات لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية استخدام أي طريقة باستثناء الطرق التي تنطوي على قاتل للحيوانات المنوية.
الحمل المعروف به	لا حاجة لطريقة تنظيم الأسرة.

ملاحظة: يُرجى أيضًا مراجعة المعايير الوطنية للحصول على إرشادات محددة

لمزيد من المعلومات حول طرق تنظيم الأسرة المتوفرة، يمكن لعلمي الرعاية الصحية الرجوع إلى تنظيم الأسرة: دليل علمي لمقدمي الرعاية. يمكن لعلمي الرعاية الصحية الحصول على الدليل والمزيد من النسخ لهذا المخطط الجداري من "مركز جونا هوبكنز لبرامج الاتصالات 111 (JHCCP)، بالتيور، "ماركيت بلاس"، جناح 310، ميلراند 21202، الولايات المتحدة الأمريكية، البريد الإلكتروني orders@jhccp.org. بحثت هذا المخطط الإصدار المنشورة سابقًا ويحل محلها. أصبح هذا المخطط الجداري متاحًا بدعم من وكالة الولايات المتحدة للتنمية الدولية، القسم العالمي، GH/PRH/PEC. بموجب شروط اتفاقية التعاون 7200AA19CA00001. مراجعة © 2022. مركز جونا هوبكنز لبرامج الاتصال.

أكثر فعالية

أقل من حالة حمل واحد لكل 100 امرأة في سنة واحدة



الحقن: يجب الحصول على تكرار الحقن في الوقت المحدد
طريقة الرضاعة الطبيعية لتحديد النسل (LAM) (لمدة 6 أشهر): بشرط الرضاعة الطبيعية كثيرًا، ليلاً ونهارًا
حبوب منع الحمل: تناول حبوب منع الحمل كل يوم
اللاصقة، الحلقة: حافظي عليها في مكانها، مع تغييرها في الوقت المحدد



الواقي الذكري، العازل الأنثوي (العشاء): يجب الاستخدام استخدامًا صحيحًا عند كل ممارسة للجنس
طرق التوعية بالخصوبة
عزل أنثوي (عشاء)
الواقي الذكري



أقل فعالية

حوالي 20 حالة حمل لكل 100 امرأة في سنة واحدة



الواقي الأنثوي، العزل (زرع العضو الذكري من المهبل قبل الإنزال)، قاتلات الحيوانات المنوية: يجب استخدام الصحيح للطريقة في كل ممارسة للجنس

