

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 وقي 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 تقلص احتمال 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، اتصل 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 الجنيصة مثل كونتينجنسي وان). وهي فعالة عند تناولها في غضون 72 ساعة (3 أيام) بعد الاتصال الجنسي بدون وقي.

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 وقي.

تمنع حبوب منع الحمل الطارئة التي تحتوي على البروجستين واليوليبريستال الإباضة أو تؤخرها (إطلاق البويضة من المبايض). 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 في أقرب وقت وتاماً كما هو موصى به.

اللؤلؤ الرحمي النحاسي

اللؤلؤ 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 وقي، يُشكل اللؤلؤ النحاسي أكثر الوسائل الطارئة لمنع الحمل المتوفرة فعالية.

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

من مزايا اللؤلؤ 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 وقي 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
- 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

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 مقدّم 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، سيجري 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 (الخطبة ب والأدوية الجنسية) بدون وصفة طبية من الأمان التالية:

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

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

• مر أكثر من 3 ساعات على خروج الحلقة الهرمونية (نوبا NuvaRing®، هالويت) من مهبلك

• سقطت لاصقتك لمنع الحمل

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

• تعرضتِ 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، اتصلي 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
 - وهنٌ
 - ألم في الثدي أو الصدر
 - تنقيط أو نزيف مهبل في الأسبوع أو الشهر التالي
- إذا كنت حاملاً بالفعل، لن تُعطل حبوب منع الحمل الطارئة الحمل أو تشكل خطراً على الجنين.

اللؤلُب الرحمي النحاسي

يُمكن للآثار الجانبية للؤلُب الرحمي أن تشمل:

- الألم أو التقلصات أثناء إدخاله أو بعد ذلك
- الالتهاب
- احتمال أن يخرج أو يثقب الرحم
- حيض أثقل أو أكثر إيلاماً

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

كيف يُمكنني معرفة إذا ما نفعتني الحبوب أم لا؟

تعتمد فعالية حبوب منع الحمل الطارئة على وقت تناول الحبوب ونوع الحبوب وفي أي وقت من الدورة الشهرية أنت. يُمكن أن تكون فعاليتها أقل لدى الأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة جسم أعلى. اللولب الرحمي النحاسي هو أكثر الوسائل العاجلة لمنع الحمل فعالية وهو لا يعتمد على وزن الجسم.

يجب أن تحيضي في غضون 3 أسابيع بعد تناول حبوب منع الحمل الطارئة. إذا لم تحيضي 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 زيارة الخدمات الاستشارية لمستشفى المرأة والمركز الصحي للمرأة في بريتش كولومبيا

[www.bcwomens.ca/our-services/abortion-](http://www.bcwomens.ca/our-services/abortion-contraception)

[contraception](http://www.bcwomens.ca/our-services/abortion-contraception) أو اتصلي بخدمات خيارات الحمل على الرقم 1-888-875-3163 أو خدمة سكس سينس Sex Sense على الرقم

1-800-739-7367 على امتداد بريتش كولومبيا أو على الرقم 604-731-7803 في منطقة لوير مدلاند.

للعثور على ممارس سريري يستطيع تركيب لولبًا رَحِمِيًّا بسرعة كوسيلة طارئة لمنع الحمل تفضلي زيارة [شبكة الوصول السريع للولب الرحمي لمنع الحمل الطارئ EC-IUD Rapid Access Network](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/crimina-l-justice/victims-of-crime/victimlinkbc). إذا كنت قد تعرضت لاعتداء جنسي، يُرجى الاطلاع على الموارد المدرجة أدناه للحصول على دعم سري وموارد ومعلومات حول خياراتك:

• رابط ضحايا بريتش كولومبيا VictimLinkBC:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/crimina-](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/crimina-l-justice/victims-of-crime/victimlinkbc)

[l-justice/victims-of-crime/victimlinkbc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/crimina-l-justice/victims-of-crime/victimlinkbc)، أو

الاتصال بالرقم المجاني 1-800-563-0808

• الحكومة الكندية: ضحايا الجريمة

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

لمزيد من المعلومات حول الأمراض المنقولة جنسيًا، تفضلي زيارة ملف [HealthLinkBC](http://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) رقم #080 الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC تفضل زيارة www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files أو وحدة

الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة ومعلومات صحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضل زيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم 1-800-739-7367 (مجانيًا). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-800-739-7367. تتوفر خدمات الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.