

نظرة عامة على وسائل منع الحمل الطارئ

ما هو منع الحمل الطارئ؟

"منع الحمل الطارئ" يشير إلى استخدام وسائل منع الحمل بعد اتصال جنسي لم تتوفر له الحماية. وهناك ثلاثة أنواع من وسائل منع الحمل الطارئ: أ. حبوب منع الحمل الطارئ المركبة، وهي حبوب منع حمل عادية تحتوي على كل من البروجستين والإستروجين. ب. حبوب منع الحمل الطارئ الاحادية، وهي حبوب منع حمل عادية تحتوي على ليفونورجستريل (أحد مشتقات البروجستين). ج. اللولب الرحمي النحاسي.

لماذا اللجوء إلى منع الحمل الطارئ؟

فعال جدا في منع الحمل غير المرغوب فيه، وأيضا يفيد كوسيلة دعم في حال عدم استخدام وسائل منع الحمل قبل الاتصال الجنسي، أو عند فشل وسيلة تقليدية (مثلا: حدوث قطع بالواقي الذكري) أو عند ممارسة الجنس تحت الإكراه.

الحبوب المركبة والاحادية:

على حسب توقيت تناول حبوب منع الحمل الطارئ أثناء الدورة الحيضية الشهرية تقوم الحبوب بـ:

- منع أو تأخير إطلاق البويضة من المبيض، إذا تم أخذ الحبوب قبل التبويض.
- يمكن أن تمنع اتحاد الحيوان المنوي والبويضة (التخصيب).
- يمكن أن تمنع البويضة المخصبة من الالتصاق بالرحم (الزرع).

اللولب الرحمي النحاسي:

- يمكن أن يمنع الحيوان المنوي والبويضة من الاتحاد (التخصيب).
- يمكن أن يمنع البويضة المخصبة من الالتصاق بالرحم (الزرع).

متى يمكن البدء بوسائل منع الحمل الطارئ؟

الحبوب المركبة والاحادية:

- ابدأي باستخدام الحبوب بأسرع ما يمكن بعد الاتصال الجنسي الذي لم تتوفر له الحماية، أو في غضون 120 ساعة (خمسة أيام) من الاتصال الجنسي. الاستخدام المبكر يزيد الفعالية.

كيف يعمل منع الحمل الطارئ؟

اللولب الرحمي النحاسي:

- يجب أن يتم تركيبه بواسطة ممارس طبي مدرب في غضون خمسة أيام من الاتصال الجنسي الذي لم تتوفر له الحماية.

كيف يمكن استخدام وسائل منع الحمل الطارئ؟

حبوب منع الحمل الطارئ المركبة:

العدد المطلوب من الحبوب يتغير اعتمادا على نوع حبوب منع الحمل المستخدمة. للإطلاع على قائمة بموانع الحمل الفموية الممكن استخدامها لمنع الحمل الطارئ المتوفرة في بلدك وكيفية استخدامها، الرجاء الذهاب إلى [شبكة معلومات منع الحمل الطارئ](#)

- الجرعة الموصى بها: جرعتين من 100 مكجم إيثنيل إسترادبول + 0.5 مجم من ليفونورجيسريل، والفاصل بين الجرعتين 12 ساعة.
- الجرعة الأولى لا بد من أخذها بأسرع ما يمكن بعد الاتصال الجنسي الذي لم تتوفر له الحماية، أو خلال الـ120 ساعة الأولى من حدوثه.
- إذا حدث في غضون ساعة من الجرعة الأولى، لا بد من تكرارها.
- من الأفضل أخذ دواء مضاد للقيء ساعة قبل البدء في أخذ حبوب منع الحمل الطارئ المركبة لتقليل احتمال القيء.

حبوب منع الحمل الاحادية:

العدد المطلوب من الحبوب يتغير اعتمادا على نوع حبوب منع الحمل المستخدمة. للإطلاع على قائمة بموانع الحمل الفموية الممكن استخدامها لمنع الحمل الطارئ المتوفرة في بلدك وكيفية استخدامها، الرجاء الذهاب إلى [شبكة معلومات منع الحمل الطارئ](#)

- الجرعة الموصى بها: 1.5 مجم ليفونورجيسريل تؤخذ في جرعة واحدة، أو في جرعتين كل منهما 0.75 مجم ليفونورجيسريل، وبين الجرعتين 12 ساعة (كل من النظامين يعمل بنفس الكفاءة).
- الجرعة الأولى لا بد من أخذها بأسرع ما يمكن، أو في غضون الـ120 ساعة الأولى بعد الاتصال الجنسي الذي لم تتوفر له الحماية.

ملاحظة: حبوب منع الحمل الاحادية أكثر فعالية وأقل في أعراضها الجانبية من حبوب منع الحمل الطارىء المركبة.

معدلات فعالية منع الحمل الطارىء

خطر الحمل يقلص مع استخدام وسائل منع الحمل الطارىء على النحو الآتي:

- حبوب منع الحمل الطارىء المركبة: 75%
- حبوب منع الحمل الطارىء الاحادية: 89%
- اللولب الرحمي النحاسي: 99%

صفات منع الحمل الطارىء

- آمن وفعال وسهل الاستخدام.
- يمكن استخدامه في أي وقت أثناء الدورة الحيعية الشهرية.
- يمكن استخدامه بعد الاتصال الجنسي غير المخطط له أو غير المتوفرة له الحماية أو بعد الاغتصاب.

الأعراض الجانبية المحتملة لمنع الحمل الطارىء

حبوب منع الحمل الطارىء قد تؤدي إلى الأعراض الجانبية المؤقتة الآتية (حدوث هذه الأعراض أكثر احتمالاً في حالة استعمال حبوب منع الحمل المركبة):

- الغثيان والقيء
- الدوار والإرهاق
- الصداع
- الألام بالتدبين عند لمسهما
- النزيف المهبلي غير المنتظم

المراجع

أسس تكنولوجيا منع الحمل، دليل للطواقم الطبية، برنامج جونز هوبكنز للمعلومات، 1997.
المنهج التدريبي الشامل للصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، إنجنرد هيلث، 2004.

شبكة معلومات منع الحمل الطارىء

إنجنرد هيلث

الأسئلة المتكررة

متى يجب أن تستخدم النساء منع الحمل الطارىء؟

على المرأة أن تستخدم منع الحمل الطارىء إذا ما أرادت ألا تحمل بعد ممارستها الاتصال الجنسي غير متوفرة له الحماية (اتصال جنسي مهبلي بدون استخدام أي موانع أخرى للحمل، أو اتصال جنسي فشلت خلاله موانع الحمل المستخدمة، أو جنس تحت الإكراه). إذا ما أرادت المرأة أن تستخدم منع الحمل الطارىء، فإن عليها استخدام الحبوب في غضون 120 ساعة (خمس أيام)، أو إذا أرادت تركيب اللولب الرحمي النحاسي، فإن عليها تركيبه في غضون خمسة أيام من حدوث الاتصال الجنسي غير المتوفرة له الحماية، وذلك لأن الاستخدام المبكر للولب يزيد من الفعالية.

هل يؤدي منع الحمل الطارىء إلى الإجهاض؟

حبوب منع الحمل الطارىء لا تماثل حبوب الإجهاض. منع الحمل الطارىء لا يمكنه إنهاء حمل بدأ بالفعل. وسائل منع الحمل الطارىء ليس لها أي أثر إذا ما كانت المرأة حامل بالفعل. إذا ما قررت المرأة أن تستخدم اللولب النحاسي لمنع الحمل الطارىء، على مقدم خدمات الرعاية الصحية أن يقوم باختبار للتأكد من أنها ليست حامل بالفعل (يتوجب على مقدم الخدمات أن يقوم بهذا الاختبار).

هل يمكن أن تستخدم امرأة مدخنة فوق الخامسة والثلاثين حبوب منع الحمل المركبة كمانع طارىء للحمل؟

نعم، حيث أنه علاج قصير الأجل. ولكن على الوجه الآخر، الحمل بالنسبة لإمرأة بهذه المواصفات يمكنه أن يكون خطراً.

مواقع إلكترونية عربية

شبكة معلومات منع الحمل الطارىء

مصادر المعلومات:

مناهج وأدلة التدريب

موارد لبرامج حبوب منع الحمل الطارئ: دليل شامل، PATH، 2004 (متوفر بالانكليزية)
هذا الدليل يستهدف مخططي البرامج. الهدف منه تسهيل إدماج حبوب منع الحمل الطارئ في برامج تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية في بلدان العالم الثالث. يحتوي على موارد تخص كسب التأييد لحبوب منع الحمل الطارئ والترويج وتقديم الخدمة والتقييم.

معايير الأهلية الطبية لاستخدام وسائل منع الحمل، الطبعة الثالثة، منظمة الصحة العالمية، 2009 (متوفر بالانكليزية)

أدلة الإرشادات الطبية ومعايير الخدمة

معايير الأهلية الطبية لاستخدام وسائل منع الحمل، الطبعة الثالثة، منظمة الصحة العالمية، 2009 (متوفر بالانكليزية)
معايير الأهلية الطبية لاستخدام وسائل منع الحمل هو واحد من دليلي منع الحمل المكتوبين اعتماداً على الأدلة العملية والمنشورين بواسطة منظمة الصحة العالمية. تعرض الوثيقة معايير الأهلية الطبية لاستخدام وسائل منع الحمل، مقدمة إرشادات حول قواعد الأمان لاستخدام 19 وسيلة مختلفة لنساء ورجال ذوي خصائص محددة أو حالات طبية معروفة. تستهدف هذه الوثيقة صنّاع القرار ومديري البرامج والمجتمع العلمي، وتهدف إلى دعم البرامج الوطنية في إعداد إرشادات تقديم الخدمة.

الدراسات والتقارير

للحصول على قاعدة بيانات شاملة حول الدراسات المنشورة حول منع الحمل الطارئ، الرجاء الذهاب إلى **الاتحاد العالمي لمنع الحمل الطارئ** (متوفر بالانكليزية)

مواد تعليمية أخرى

ليفونورجستريل لمنع الحمل الطارئ، HRP، تشرين الأول 2005 (متوفر بالانكليزية)
تركز نشرة المعلومات هذه على الليفونورجستريل كمانع طارئ للحمل، وعلى جرّته الفعّالة، وعلى طريقة عمله ومعايير صلاحيته الطبية

منع الحمل الطارئ كوسيلة للدعم، FHI، 1997 (متوفر بالانكليزية)
مقال في نشرة FHI الصحية الفصلية (Network)، تقترح توفير منع الحمل الطارئ للعملاء كوسيلة داعمة

قاعة المطالعة: دليل للجيب لمقدمي خدمة تنظيم الأسرة: منع الحمل الطارئ، Reproline (متوفر بالانكليزية)
هذا القسم من دليل الجيب يقدم معلومات شاملة حول المسائل التالية المرتبطة بمنع الحمل الطارئ: النساء المرضعات، مخاطر الحمل، التعامل مع الغثيان والقيء، ومرضى الأوعية الدموية.

مطوية منع الحمل الطارئ: مارست الاتصال الجنسي! هل تخشى الحمل؟ (مطوية للرجال)، PATH، 2005 (متوفر بالانكليزية)
مطوية في حجم محفظة الجيب مزدوجة الوجه بها معلومات أساسية حول حبوب منع الحمل الطارئ

حقائق أساسية حول منع الحمل الطارئ، PATH، 2004 (متوفر بالانكليزية)
نشرة من صفحة واحدة تقدم رسائل ضرورية حول: لماذا، متى، كيفية الاستخدام، بالإضافة إلى المواصفات الرئيسية.