

النقاط الرئيسية

يساعد تحديد النسل في منع حدوث الحمل. ومن أمثلة وسائل تحديد النسل اللولب الرحمي، الزرع، والحبوب، والواقيات.

- تعمل وسائل اللولب الرحمي والزرع بشكل جيد وتحتاج قدرًا قليلاً من المتابعة. مما يعني أنه ليس عليك القيام بشيء أو تذكر فعل أي شيء لجعلها تعمل.
- إذا لم يكن لديك استعداد للحمل، استخدم وسائل تحديد النسل إلى أن تشعرى بأن لديك استعداد للحمل.
- إذا كان لديك طفل، فاستخدمي وسائل تحديد النسل ليتمكن جسدك من الحصول على فترة راحة لمدة 18 شهرًا على الأقل بين الولادة وحدث الحمل مرة أخرى.
- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية حول وسيلة تحديد النسل المناسبة لك.

ما هو تحديد النسل؟

يساعد تحديد النسل في منع حدوث الحمل. ومن أمثلة وسائل تحديد النسل اللولب الرحمي، الزرع، والحبوب، والواقيات. ويُعرف تحديد النسل أيضًا بموانع الحمل أو تنظيم الأسرة.

إذا لم يكن لديك استعداد للحمل، استخدم وسائل تحديد النسل إلى أن تشعرى بأن لديك استعداد للحمل. بخلاف الامتناع عن ممارسة الجنس، لا توجد وسيلة فعالة بنسبة 100% لتحديد النسل (منع الحمل طوال الوقت). لكن بعض الوسائل تقترب من هذه النسبة. فعلى سبيل المثال، أقل من 1 من كل 100 امرأة (أقل من 1 في المائة) ممن يستخدمن الزرع، أو اللولب يحدث لديهن حمل.

تعمل الزرع واللولب بشكل جيد في منع الحمل لأنها تحتاج إلى القليل من المتابعة. وهذا يعني أنه بمجرد تركيبها بواسطة مقدم الرعاية الصحية، فإنها تعمل لفترة طويلة ولن يكون عليك التفكير بشأنها أو تذكر طريقة أو وقت استخدامها. وبمجرد تركيب اللولب أو الزرع لن يكون هناك داع لأن تقلقي بشأن حدوث الحمل إلى أن تتم إزالتها. ويمكن أن يساعد استخدام وسائل تحديد النسل البسيطة والتي لا تسبب قلقًا مثل الزرع أو اللولب في تقليل فرص حدوث الحمل.

إذا كان لديك طفل، استخدم وسائل تحديد النسل إلى أن تكوني مستعدة للحمل التالي. ويُفضل الحصول على فترة راحة لمدة 18 شهرًا (عام ونصف) على الأقل بين الولادة والحمل مرة أخرى. فجسدك يحتاج إلى هذه الفترة ليتعافى من الحمل قبل أن يصبح مستعدًا لحمل آخر. فحدث حمل آخر في فترة قريبة يزيد من فرص ولادة طفلك التالي قبل الأوان (قبل 37 أسبوعًا من الحمل) أو أن يولد صغيرًا جدًا. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن تركيب لولب أو زرع للمساعدة في تقليل فرص حدوث حمل آخر في فترة قريبة.

ما هو اللولب الرحمي والزرع؟

اللولب والزرع هي وسائل لتحديد النسل يضعها مقدم الخدمة في جسمك. وهي تساعد على منع الحمل لفترة طويلة تصل إلى عدة سنوات. وبمجرد تركيب اللولب أو الغرسة، لن يكون عليك أن تتذكرى القيام بأي شيء لمساعدتها على العمل. فبمجرد تركيبها، سيكون كل شيء على ما يرام. وعندما تكونين مستعدة للحمل، يزيلها مقدم الرعاية الصحية ويمكنك الحمل فوراً!

اللؤلؤ هو جهاز بلاستيكي صغير على شكل حرف T يضعه مقدم الرعاية في الرحم. ويطلق اللؤلؤ الهرموني هرمون البروجستين داخل الرحم. والبروجستين هو شكل من أشكال هرمون البروجسترون من صنع الإنسان. يمكن للؤلؤ الهرموني أن يمنع الحمل لمدة من 3 إلى 5 سنوات، اعتمادًا على العلامة التجارية التي تستخدمها. وهو يساعد في منع الإخصاب (عندما تدخل الحيوانات المنوية داخل بويضة المرأة لتصبح حاملًا).

يعمل اللؤلؤ الهرموني بشكل رئيسي عن طريق:

- تكثيف المخاط في عنق الرحم ليصعب على الحيوانات المنوية دخول الرحم وتخفيف البويضة ليحدث الحمل. وعنق الرحم هو فتحة الرحم التي تقع في الجزء العلوي من المهبل.
- ترقيق بطانة الرحم حتى تواجه البويضة المخضبة صعوبة في الالتصاق بها.

قد يوقف اللؤلؤ الهرموني أيضًا التبويض لدى بعض النساء. [والتبويض](#) هو إطلاق المبيض لبويضة كل شهر.

تحتوي بعض أنواع اللؤلؤ على نحاس. ويسمى اللؤلؤ النحاسي باللؤلؤ غير الهرموني لأنه لا يحتوي على البروجستين. يؤدي النحاس الموجود على اللؤلؤ إلى منع الحمل عن طريق زيادة صعوبة حركة الحيوانات المنوية بحيث يصعب دخول الرحم وتخفيف البويضة. كما يعمل اللؤلؤ النحاسي على زيادة صعوبة تعلق البويضة المخضبة ببطانة الرحم. ويمكن للؤلؤ النحاسي أن يمنع الحمل لمدة تصل إلى 10 سنوات.

يمكن أن يتسبب اللؤلؤ في حدوث آثار جانبية لبعض النساء، مثل التبقيع بين فترات الدورة الشهرية والتقلصات وآلام الظهر. أما بالنسبة للأخريات فهو على العكس تمامًا، حيث يقلل اللؤلؤ من التقلصات وقد يجعل الدورة الشهرية أخف أو يجعلها تتوقف تمامًا. ولا يمثل اللؤلؤ مشكلة مع الرضاعة الطبيعية.

الغرس عبارة عن قضيب صغير يحتوي على البروجستين يضعه مقدم الرعاية في ذراعك. ويكون القضيب صغيرًا جدًا لا يستطيع معظم الناس رؤيته بعد وضعه في ذراعك. ويمكن أن تستمر الغرس لمدة 3 سنوات تقريبًا. وتكون آثارها الجانبية مماثلة لتلك الخاصة باللؤلؤ. ولا تمثل [الغرس](#) مشكلة مع الرضاعة الطبيعية.

إذا كنت حاملًا، تحدثي إلى مقدم الرعاية قبل الولادة بشأن تركيب اللؤلؤ أو الغرس بعد إنجاب طفلك مباشرة. يمكن أن يساعد ذلك في منع الحمل حتى تكوني مستعدة للحمل مرة أخرى. ويُفضل أن تحصلي على فترة راحة لمدة 18 شهرًا على الأقل بين الإنجاب والحمل مرة أخرى. إذا لم تشري في تركيب اللؤلؤ أو الزرع عند الولادة، فتحدثي إلى مقدم الرعاية بشأن تركيب إحداهما في [فحص ما بعد الولادة](#). وهو فحص طبي يتم بعد 6 أسابيع تقريبًا من الإنجاب.

يمكن للؤلؤ والغرس أن يمنعا الحمل لفترة طويلة، لذا قد يطلق عليها اسم موانع الحمل العكسية طويلة المفعول (LARC). وطويلة المفعول لا يعني إلى الأبد! لذا، لا تقلقي إذا كنتِ تريدين أن تحملي في المستقبل. فيمكنك إزالة اللؤلؤ أو الغرس في أي وقت.

ما هي وسائل تحديد النسل الأخرى؟

عندما يتعلق الأمر بتحديد النسل، فإن اللؤلؤ والزرع تمثل جزءًا بسيطًا من الخيارات المتاحة أمامك. وتتضمن الخيارات الأخرى:

- **الامتناع عن ممارسة الجنس.** ويعني ذلك الإجماع عن ممارسة الجنس (عدم الممارسة). فالامتناع عن ممارسة الجنس هو وسيلة منع الحمل الوحيدة الفعالة بنسبة 100%. ويعني ذلك أنه يمنع الحمل طوال الوقت.
- **الوسائل الهرمونية.** تحتوي هذه الوسائل، مثل الغرسات واللؤلؤ غير النحاسي والحبوب واللاصقة، تحتوي على هرمونات تمنع إطلاق البويضة. وبدون البويضة، لا يمكن حدوث الحمل.
- **الوسائل العازلة.** تعمل الوسائل العازلة، مثل الواقي والحاجز المهبل، على إعاقة الحيوانات المنوية أو قتلها حتى لا تتمكن من الوصول إلى البويضة. ويساعد بعضها على حمايتك من العدوى والأمراض المنقولة جنسيًا. العدوى المنقولة جنسيًا، مثل [فيروس نقص المناعة المكتسب](#) و [مرض الزهري](#)، هي عدوى تنتج عن ممارسة الجنس غير المحمي مع شخص مصاب. ويمكن أن تسبب بعض أنواع العدوى المنقولة جنسيًا مشاكل لك ولطفلك أثناء الحمل.

- **تنظيم الأسرة الطبيعي (الوعي بالخصوبة).** يكون ذلك من خلال تتبعك لدورتك الشهرية لمعرفة وقت الإباضة لمساعدتك على معرفة متى يمكنك الحمل. والدورة الشهرية هي عملية إطلاق المبيضان لبويضة (إنتاج بويضة) كل شهر. وتتحرك البويضة عبر قناتي فالوب إلى الرحم. وإذا لم يتم تخصيب البويضة بواسطة الحيوانات المنوية، فإنها تمر عبر المهبل من الرحم مع الدم والأنسجة. وهذا ما يُسمى بالدورة الشهرية.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يجب طرحها عند تحديد وسيلة تحديد النسل التي يجب استخدامها:

- **ما مدى نجاحها في منع الحمل؟** إذا كنتِ تمارسين الجنس، فإن اللولب والزرع تعمل بشكل أفضل لمنع الحمل. الوسيلة الأفضل التي تليها هي الوسائل الهرمونية والوسائل العازلة الأخرى. والوسيلة الأقل فعالية هي تنظيم الأسرة الطبيعي.
- **ما هو مقدار الجهد الذي ستتطلبه منك؟** تحتاج وسائل اللولب الرحمي والزرع قدرًا قليلًا من المتابعة. وليس عليك القيام بأي شيء لجعلها تعمل. تتطلب الوسائل الأخرى منك المزيد من الجهد. على سبيل المثال، إذا كنت تتناولين حبوب منع الحمل، فعليك أن تتذكرى تناولها كل يوم. وفي حالة استخدام الواقي، ستحتاجين إلى أن يكون في متناول يدك عندما تكونين مستعدة لممارسة الجنس. يمكن أن يستغرق تعلم كيفية استخدام وسائل تحديد النسل، مثل الواقي والحاجز المهبل، بشكل صحيح بعض الوقت والممارسة. وقد لا تعمل إذا استُخدمت بشكل غير صحيح.
- **هل تريدين إنجاب أطفال قريبًا؟** إذا كنت تعتقدين بأنك على استعداد للحمل قريبًا، فقد ترغبين في استخدام وسائل تحديد النسل، مثل وسيلة العزل، التي يكون من السهل استخدامها والتوقف عن استخدامها. إذا لم يكن لديك استعداد للحمل لفترة من الوقت، فإن اللولب الزرع يعملان لعدة أشهر وحتى لسنوات.
- **هل تمنع العدوى المنقولة جنسيًا؟** إذا كنت تعتقدين أنك أو زوجك عرضة للإصابة بالعدوى المنقولة جنسيًا، فقد ترغبين في اختيار وسيلة عازلة لتحديد النسل.
- **هل لها آثار جانبية؟** على سبيل المثال، قد تسبب بعض وسائل تحديد النسل تبقع أو نزيف بين فترات الدورة الشهرية.

ما هي الوسائل الهرمونية لتحديد النسل؟

تحتوي الوسائل الهرمونية لتحديد النسل على البروجستين و/أو الإستروجين. ويساعد الإستروجين، مثل البروجستين، على منع الإباضة وتكثيف المخاط في عنق الرحم وترقيق من بطانة الرحم. يصف لك مقدم الرعاية وسيلة تحديد النسل الهرمونية، ولا يمكنك شراؤها بنفسك دون وصفة طبية. الوسائل الهرمونية لا تحميك من العدوى المنقولة جنسيًا. وتتضمن الوسائل الهرمونية لتحديد النسل ما يلي:

- **الزرع واللولب (وليس اللولب النحاسي).**
- **اللاصقة.** تحتوي اللاصقة على البروجستين والإستروجين بداخلها. ويمتص الجسم الهرمونات من خلال اللاصقة الموضوعة على الجلد. وتقومين بتغيير اللاصقة كل 3 أسابيع. حوالي 9 من كل 100 امرأة (9 بالمائة) ممن يستخدمن اللاصقة يحدث لديهن حمل.
- **الحبوب (حبوب منع الحمل أو موانع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم).** تتناولين حبة واحدة كل يوم. وتحتوي بعض الحبوب على بروجستين فقط والبعض الآخر يحتوي على البروجستين والإستروجين (تسمى حبوب منع الحمل المركبة). إذا كان عمرك **أكبر من 35 عامًا، أو تدخين** أو لديك **جلطات دموية**، فقد لا تتمكنين من تناول الحبوب المركبة حيث قد تكونين عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب **وأهية التخثر**. تحدث أمراض القلب عندما تكون الأوعية الدموية ضيقة أو مسدودة. وأهية التخثر هي حالات صحية تعرضك لخطر الإصابة بجلطات دموية غير طبيعية. حوالي 9 من كل 100 امرأة (9 بالمائة) ممن يستخدمن الحبوب يحدث لديهن حمل.
- **حُقن البروجستين.** يعطيك مزود الرعاية حقنة بروجستين كل 3 أشهر. حوالي 6 من كل 100 امرأة (6 بالمائة) ممن يأخذن الحقنة يحدث لديهن حمل.
- **الحلقة المهبلية.** هي حلقة بلاستيكية تحتوي على البروجستين والإستروجين وتوضع في المهبل. وتقومين بتغيير الحلقة كل 3 أسابيع. في كل عام، حوالي 9 من كل 100 امرأة (9 بالمائة) ممن يستخدمن الحلقة المهبلية يحدث لديهن حمل.

قد تسبب الوسائل الهرمونية لتحديد النسل آثارًا جانبية، بما في ذلك:

- تغير الحالة المزاجية
- صداع ارتفاع ضغط الدم (عندما يكون ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية مرتفعًا للغاية)
- تبقع أو نزيف بين فترات الدورة الشهرية
- زيادة الوزن

يمكن استخدام اللولب والزرع بأمان أثناء الرضاعة الطبيعية، ولكن قد تؤثر الوسائل الهرمونية الأخرى على حليب الثدي. إذا كنت تستخدمين وسيلة هرمونية تحتوي على الإستروجين، فقد تقلل من كمية حليب الثدي. إذا كنت ترضعين طفلك رضاعةً طبيعية أو تخططين للرضاعة الطبيعية، فتحدثي إلى مقدم الرعاية حول أفضل وسيلة تناسبك لتحديد النسل.

ما هي الوسائل العازلة لتحديد النسل؟

تعمل الوسائل العازلة على إعاقة الحيوانات المنوية أو قتلها حتى لا تتمكن من الوصول إلى البويضة. ويساعد بعضها على حمايتك من العدوى المنقولة جنسيًا. تتضمن الوسائل العازلة:

- **الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم.** وهي أغشية توضع داخل المهبل لتغطية عنق الرحم وإعاقة الحيوانات المنوية. ويكون الحاجز المهبلي على شكل غطاء ضحل. ويبدو غطاء عنق الرحم مثل الكشيتان. ويتوفر بأحجام مختلفة، لذلك تحتاجين إلى زيارة مقدم الرعاية للحصول على الحجم الذي يناسبك. في كل عام، حوالي 12 من كل 100 امرأة (12 بالمائة) ممن يستخدمن الحاجز المهبلي يحدث لديهن حمل، حوالي 23 من كل 100 امرأة (23 بالمائة) ممن يستخدمن غطاء عنق الرحم يحدث لديهن حمل.
- **الواقيات الذكرية والأنثوية.** تساعد الواقيات على منع الحمل عن طريق منع وصول الحيوانات المنوية داخل جسمك. كما تساعد على حمايتك من العدوى المنقولة جنسيًا.
 - يوضع الواقي الذكري على قضيب الزوج. تُصنع معظم الواقيات الذكرية من اللاتكس (المطاط)، ولكن بعضها يُصنع من أشياء أخرى، مثل جلد الخراف وأنواع أخرى من البلاستيك. وقد لا تمنع الواقيات الذكرية المصنوعة من جلد الخراف (الواقيات الطبيعية) العدوى المنقولة جنسيًا.
 - تُصنع الواقيات الأنثوية (الواقيات الداخلية) من البلاستيك أو المطاط وتوضع داخل المهبل. إذا كنت تستخدمين الواقي، فلا تستخدمي مواد التزليق القائمة على الزيوت، مثل زيت التدليك أو غسول اليد، لأنها قد تمزق الواقي أو تتقبه. حوالي 18 من كل 100 امرأة (18 بالمائة) ممن يستخدمن أزواجهن الواقيات الذكرية يحدث لديهن حمل. في كل عام، حوالي 21 من كل 100 امرأة (21 بالمائة) ممن يستخدمن الواقيات الأنثوية يحدث لديهن حمل.
- **مبيد النطاف.** مبيد النطاف يقتل الحيوانات المنوية. ويتوفر في شكل رغوة، وجل، وكريم، وطبقة رقيقة من الغشاء، وتحميلة (لبوس). والتحميلة هي قرص يذوب بعد وضعه في المهبل. يمكنك استخدام مبيد النطاف مع الواقي الذكري أو الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم. في كل عام، حوالي 28 من كل 100 امرأة (28 بالمائة) ممن يستخدمن مبيد النطاف يحدث لديهن حمل.
- **الإسفنجة.** الإسفنجة هي قطعة إسفنجية من البلاستيك توضع داخل المهبل لحجب عنق الرحم. وتحتوي الإسفنجة البلاستيكية على مبيد نطاف للمساعدة في إعاقة الحيوانات المنوية وقتلها. في كل عام، حوالي 24 من كل 100 امرأة (24 بالمائة) ممن يستخدمن الإسفنجة يحدث لديهن حمل.

تتطلب الوسائل العازلة منك أو من زوجك بعض الجهد. ويجب أن تكون الوسيلة متاحة عندما تكونين مستعدةً لممارسة الجنس. وعليك استخدامها بشكل صحيح لمنع الحمل. قد تسبب الوسائل العازلة آثارًا جانبية، مثل:

- التهيج، مثل حرقة في المهبل.
- حساسية اللاتكس (المطاط). والحساسية هي رد فعل تجاه شيء نتيجة لمسه أو أكله أو تنفسه مما يسبب العطس أو الحكة أو طفح جلدي أو صعوبة في التنفس. إذا كانت لديك حساسية من مادة اللاتكس (المطاط) وكنت تستخدمين وسيلة عازلة مصنوعة منها، فقد تصابن بأعراض حساسية خفيفة، مثل طفح جلدي أو شرى (نتوءات حمراء وحكة في الجلد). إذا كان لديك رد فعل حاد تجاه اللاتكس (المطاط)، فقد تواجهين صعوبة في التنفس أو تفقدين الوعي. إذا كنت تعتقدين بأن لديك حساسية تجاه اللاتكس (المطاط)، فتحدثي إلى مقدم الرعاية.

- قد ينقطع الواقي أو ينزلق. ويمكن أن يزيد ذلك من فرص حدوث الحمل.
- إذا كنتِ تستخدمين مبيدًا للطفح يحتوي على نونوكسينول-9، فقد يزيد من خطر إصابتك بفيروس نقص المناعة البشرية. ونونوكسينول-9 هي مادة توجد في بعض مبيدات النطف، في حالة استخدامها بكثرة، يمكن أن تسبب تغيرات في المهبل قد تجعلك أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب.

ما هو تنظيم الأسرة الطبيعي؟

تنظيم الأسرة الطبيعي (الوعي بالخصوبة) يتم من خلال تتبعك لدورتك الشهرية لمعرفة وقت الإباضة. إذا كنتِ تعرفين وقت الإباضة لديك، فأنتِ تعرفين متى تمتنعين عن ممارسة الجنس بدون وقاية. تنظيم الأسرة الطبيعي ليس له آثار جانبية. كما لا يحميك من العدوى المنقولة جنسيًا ولا يمنع الحمل، كما تفعل أنواع أخرى من وسائل تحديد النسل. في كل عام، حوالي 24 من كل 100 امرأة (24 بالمائة) ممن يستخدمن تنظيم الأسرة الطبيعي يحدث لديهن حمل.

إذا كانت فترات الدورة الشهرية لديك غير منتظمة (يختلف عدد الأيام الفاصلة فيما بينها من شهر لآخر)، فقد يصعب معرفة موعد الإباضة. يمكن حدوث الحمل حتى 5 أيام قبل يوم الإباضة وفي يوم الإباضة. لذا، إذا كنتِ تمنعين الحمل من خلال تنظيم الأسرة الطبيعي، فلا تمارسي الجنس بدون حماية في هذه الأيام. يتضمن تنظيم الأسرة الطبيعي ما يلي:

- **وسيلة درجة حرارة الجسم.** درجة حرارة الجسم هي درجة حرارتك عندما يكون جسمك في حالة راحة. استخدم مقياس درجة حرارة الجسم القاعدية لقياس درجة حرارتك كل يوم قبل النهوض من السرير. وهو مقياس حرارة يمكنه قياس التغيرات الصغيرة في درجة حرارتك. بالنسبة لمعظم النساء، ترتفع درجة الحرارة قليلاً (من 0.5 إلى 1 درجة فهرنهايت) عند الإباضة. أفضل الأيام لحدوث الحمل هي من يومين إلى 3 أيام قبل ارتفاع درجة الحرارة، لذا، إذا كنتِ تستخدمين هذه الوسيلة لتحديد النسل، فلا تمارسي الجنس في هذه الأيام. تخبرك هذه الطريقة بالوقت الفعلي لحدوث الإباضة، ولكن إذا قمتِ بتتبعها على مدار بضعة أشهر، فقد تتمكنين من التنبؤ بموعد الإباضة في المستقبل. لاحظي أن هناك أشياء أخرى يمكن أن تؤثر على درجة حرارتك بخلاف الإباضة، مثل الحمى أو شرب الكحول أو النوم جيداً أثناء الليل.
- **وسيلة مخاط عنق الرحم.** انتهبي للمخاط في المهبل. فهو يزيد ويصبح أقل سمكاً وأكثر وضوحاً وزلقاً قبل الإباضة مباشرةً. من المرجح أن يحدث الحمل عندما يكون المخاط أقل سمكاً وزلقاً وواضحاً. لذا، لتحديد النسل، لا تمارسي الجنس في هذه الأيام ولبضعة أيام بعدها.
- **تقويم الإباضة، مثل تقويم [March of Dimes للإباضة](#).** استخدمي أداتنا لمساعدتك على معرفة وقت الإباضة. إذا كنتِ تمنعين الحمل، فلا تمارسي الجنس بدون وقاية.
- **مجموعة التنبؤ بالإباضة.** تقوم مجموعات التنبؤ بالإباضة بفحص وجود مادة تسمى الهرمون الملوتن (المنشط للجسم الأصفر - LH) في البول. يزيد هذا الهرمون كل شهر أثناء الإباضة ويسبب إفراز المبايض للبويضات. تخبرك المجموعة ما إذا كان الهرمون الملوتن (المنشط للجسم الأصفر - LH) في ازدياد حتى تعرفين متى لا تمارسي الجنس إذا كنتِ تحاولين منع الحمل.