



# دليك لوسائل منع الحمل

"مرسى" بتأمين إينو كل إمراة لازم تكون مشاركة بالقرارات يللي بتتعلق بصحتها.

إذا كنت عم بتفتشي عن معلومات عن وسائل منع الحمل، وعم تفكري أيا وسيلة بتناسبك أكثر، أو حابّي تتعرفي أكثر على هيدي الوسائل، مركز "مرسى" للصحة الجنسية بيدعيكي لتتعرّف في أكثر على وسائل منع الحمل المختلفة.

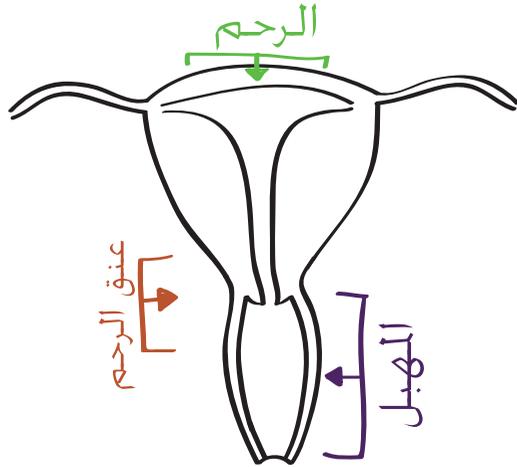
إذا بدك معلومات زيادة عن وسائل منع الحمل أو أي موضوع ثاني متعلق بصحتك الإنجابية والجنسية، فيكي تتواصلي مع فريق العمل ب"مرسى" عبر البريد الإلكتروني [info@marsa.me](mailto:info@marsa.me) أو تزوري مركزنا.

## ١) شو هيّ الوسيلة العازلة؟

وسيلة منع الحمل العازلة هي حاجز بيقلل من إحتمال التلاقي المباشر بين القضيب أو الإفرازات تبعو مع المهبل، **عنق الرحم** أو **الرحم**.

بعض هاي الوسائل، مثل الواقي الذكري والواقي النسائي، بتحدّ من إنتقال بعض الأنواع من الإلتهابات المنقولة جنسياً.

### الجهاز التناسلي الأنثوي



## شو هي وسائل منع الحمل؟

وسائل منع الحمل هي مجموعة من الأساليب اللي ممكن نستعملها لنمنع الحمل غير المخطط إلو أو غير المرغوب فيه. في مجموعة متنوعة من الطرق الي بتتناسب مع مختلف الأشخاص بمراحل متعددة من حياتهن.

## ليش مهم أنا إختار وسيلة منع الحمل الخاصة فيّمي؟

بسبب إختلاف أنواع وسائل منع الحمل المتوفرة، كثير مهم إنو تقدر كل إمراة تختار بنفسها وسيلة منع الحمل الأنسب لإلها. إذا بتجدي خياراتك حسب شخصيتك، أسلوب حياتك ووضعتك الإجتماعي (إذا مرتبطة أو لا)، بتكوني عم تضميني إختيار الوسيلة الأفضل لإلك.

## شو هي وسائل منع الحمل المختلفة؟

في وسائل متعددة لمنع الحمل، منها الوسائل العازلة، الهرمونية والطبيعية.

\* قبل ما تقررّي إنت والثريك الجنسي توقفو تستعملو الواقي الذكري، منصحكن تستشيرو الموظفين/ات ب"مرسى" أو الطبيب/ة المعالج/ة اللي بيقدرو يعطوكن معلومات عن فحوصات الكشف عن الالتهابات المنقولة جنسيا والطرق البديلة لمنع الحمل المنتاسبة مع هيدا القرار.

\* في أنواع من الواقي الذكري بتحتوي على عامل بيقتل البزرة (الحيوان المنوي)، وهيك بتزيد فعاليتها لمنع الحمل غير المخطط إلو أو غير المرغوب فيه.

\* في أنواع من الواقي الذكري مصنّعة من مواد غير اللاتيكس للأشخاص اللي بعانوا من الحساسية عليها.

\* دايماً خلي معك واقي ذكري إذا كنت عارفي إنك ضاهرة ومعقول تتأثري بالكحول أو المخدرات وتنسي تستخدمي الواقي.

إذا بتحسسي بحريق أو إنزعاج لما تستعملي الواقي، استعملي معو مزلق (lubricant) مصنّع من مادة مائية اللي بتخفّف الإنزعاج. المزلقات المصنّعة من مواد زيتية مثل زيوت الماساج، زيت الأطفال (baby oil)، الفازلين أو الغسول (lotion) بتزيد من حدّة الإحتكاك وتخرق الواقي المصنّع من مادة اللاتيكس.

□ **الواقي الذكري** أو العازل الذكري هو الوسيلة العازلة يّلي أغلب الناس بيستعملوها. الواقي الذكري غلاف مطاطي رفيع ينحط على القضيب هو وبحالة إنتصاب كامل ليغطيه. عادة بكون مصنوع من مادة اللاتيكس (latex).

## الواقي الذكري

السلبيات	الإيجابيات
يمكن ما يكون متوقّر وقت بدنا نعمل سكس	فعال يمنع الحمل لما نستعمله مطبوط
يمكن الوقت اللي مناخده تا نحطّ الواقي يقطع المداعبة (flirt, foreplay) والسكس	بيقلّل من إحتمال إنتقال بعض الأنواع من الإلتهابات المنقولة جنسيا، منها فيروس نقص المناعة البشري (ال HIV)
يمكن ينخرق إذا ما إستعملناه بالطريقة الصحيحة	متو غالي نسبياً ومتوقّر
بعض الرجال بيشتكوا إنو بخفّف الشعور باللذة. هيدا الشئ بيصعب قدرة المرأة انها تقنع شريكها الجنسي يستعمله	
مادة اللاتيكس ممكن تسبّب حساسية لبعض الأشخاص	

## ٢) شو هي وسيلة منع الحمل الهرمونية؟

وسيلة منع الحمل الهرمونية تتضمن هرمونات إصطناعية. يمكن تتأخذ من خلال حبة، رقعة بترائية عاجلد أو عبر غرز تحت الجلد.

هاي الوسائل بتشتغل من خلال:

- منع الإباضة كل شهر (البويضة ما بتنزل من المبيض).
- زيادة سماكة الإفرازات الخاصة بالرحم، هيك بيصعب دخول البيرة (الحيوانات المنوية) عالرحم ووصولها للبويضة.

مع إنو الوسائل الهرمونية هي الوسيلة الأكثر فاعلية لمنع الحمل. مشكلتها إنو ما فيها حد من إنتقال الإلتهابات المنقولة جنسيا.

## شو هي حبوب منع الحمل؟

حبوب منع الحمل هي وسيلة منع حمل هرمونية.

أيّ إمراة بلبنان فيها تشتري هيدي الحبوب بدون وصفة طبية. بس لإنو في أكثر من نوع نحنا مننصح بقوة إنو تزوري الطبيب/ة قبل ما تقرري أيّ نوع بدك تاخدي.

الإوافي النسائي هو كمان غلاف من مادة المطاط أو غيرها، إلو حلقتين: وحدة مسكرة من جوا، ووحدة تانية مفتوحة من بتر. الحلقة الجوانية الأصغر بتهدّي الوافي داخل المهبل (على عنق الرحم). والحلقة البرانية الأكبر بتبقى متروكة بتر لتمنع الإلتقاء المباشر بين القضيب والرحم والإفرازات يلي بتطلع من القضيب و المهبل وقت السكس.

## الوافي النسائي

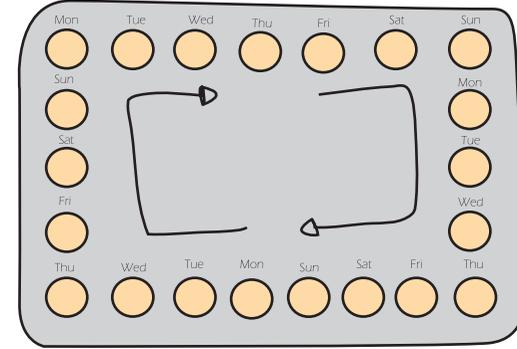
الإيجابيات	السلبيات
بخلي السيطرة على إستعمال وسائل منع الحمل بإيد الإمراة	ما فينا نحصل عليه بسهولة
بيقلل من احتمال إنتقال بعض الأنواع من الإلتهابات المنقولة جنسيا، منها فيروس نقص المناعة البشري (ال HIV)	يمكن يكلف أكثر من سعر الوافي الذكري بخمس مرات
إحتمال إنو ينزق أقل من الوافي الذكري	الحلقة الخارجية يمكن تسبب شعور بالإنزعاج
إحتمال إنو يعمل حساسية أقل من الوافي الذكري	يمكن يعمل صوت طقطقة بوقت العلاقة
ما بيقطع المداعبة (flirt, foreplay) أو السكس لإنو فيكي خطي قبل بساعتان من موعد السكس.	

## حبوب منع الحمل

السلبيات	الإيجابيات
بتسبب آثار جانبية عند بعض النساء مثل اللعيان، وجع الثديين، تمشيح أو نزيف مش بوقتو، نفخة بالمعدة، إنخفاض بالرغبة الجنسية، وزن زايد، تغيير بالمزاج أو وجع رأسx	حبوب منع الحمل كثير فعّالة لمنع الحمل غير المخطط إلو أو غير المرغوب فيه إذا اتأخذت حسب التعليمات (كل يوم بنفس الوقت)
بتزيد إحتمال التعرّض لجلطات بالدم عند النساء المدخنات	بتخفّف: النزيف، أوجاع الدورة، فقر الدم وحبّ الشباب
ما بتقلل أو بتحدّد من إنتقال الإلتهابات المنقولة جنسيا	ما بتقطع المداعبة (flirt, foreplay) أو السكس
يمكن تتعارض مع غير أدوية	سعرها منو غالي نسبياً

\*إذا كنتي عم تعاني من العوارض اللي ذكرناها مننصحك تخكي مع حدا من فريق العمل بـ"مرسى" أو مع الطبيب/ة تبعك.

إجمالاً بتأخذ حبوب منع الحمل لمدة 3 أسابيع وبتتوقف لأسبوع واحد تا يصير موعد الدورة الشهرية. وهيدي العملية بتتعاود كل 28 يوم.



\* إذا بتلعي نفسك لما تاخدي حبوب منع الحمل، جرّبي تاخديها وقت الغدا أو بالليل قبل ما تنامي. هيك بخفّ عندك لعيان النفس.

\* إذا بتحسّي إنو معقول تنسي تاخدي حبوب منع الحمل، فيكي تستعملي وحدة من هيدول الطرق أو النصايح لتتذكري:

- حطّي منبه يومي.
- حطّي حبوب منع الحمل حد فرشاية سنانك أو بمحل فيكي تشوفيهها دائماً.
- نزلي تطبيق (application) مخصّص على تلفونيك ليذكرك بموعد الحبة.

## □ شو هي وسيلة منع الحمل للحالات الطارئة؟

وسيلة منع الحمل للحالات الطارئة (Morning After Pill) هي حبة هرمونات فيكي تاخذها إذا: عملتي سكس بدون وافي أو لقيتي إنو وسيلة منع الحمل اللي استعملتيها ما كانت فعّالة (متلا: إنخزق الوافي). لازم تستعملي هيدي الحبة بعد 72 ساعة بالحد الأقصى من العلاقة لتكون فعّالة\* هي الوسيلة رح تخفف من احتمال الحمل غير المخطط إلو أو غير المرغوب فيه. بس ما بتقلل أو بتحد من إنتقال الإلتهابات المنقولة جنسياً.

إذا ما لبّتك وسيلة منع الحمل يلي استعملتيها بتكوني معرّضة للإلتهابات المنقولة جنسياً، والأفضل تراجعِي الطيب/ة تبعك أو حدا من فريق عمل "مرسى" لمعالجة الإلتهاب أو التعامل معو.

\* الحمل غير المخطط إلو أو غير المرغوب فيه ممكن يصير حتى من دون جماع عبر احتكاك الأعضاء الجنسية مع الإفرازات من القضيب قبل وبعد القذف.

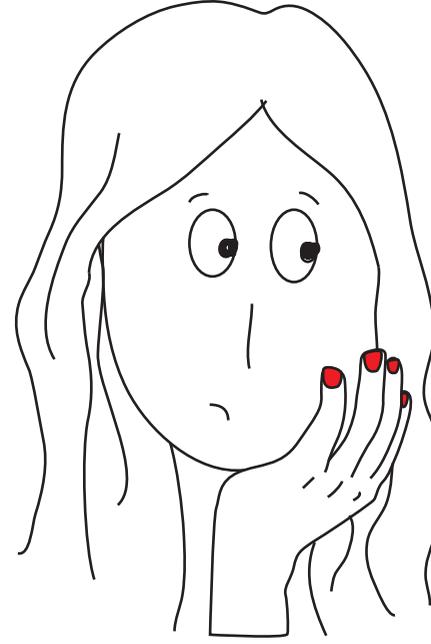
\* إذا استعملتي وسيلة منع الحمل للحالات الطارئة ممكن تعاني من إنزعاج مثل اللعيان، مراجعة (تقيؤ)، وجع بالمعدة، تعب، وجع راس، تمشيح أو نزيف.

\* هيدي الحبة منها وسيلة للإجهاض بعكس ما بفكرو كثير من الناس.

## □ شو بعمل إذا نسيت أخذ حبوب منع الحمل؟

إذا نسيتي تاخدي حبوب منع الحمل بيزيد احتمال الحمل غير المخطط إلو أو غير المرغوب فيه، والتمشيح أو النزيف غير العادي.

كرمال هيك منصحك إنو:



1- تاخدي الحبة اللي نسيتها أول ما تتذكريها وترجعِي تاخدي الحبة اللي بعدها بموعدها. وكثير مهم إنو تستعملي وسيلة ثانية لمنع الحمل مثل الواقي الذكري إذا كنتي ناشطة جنسياً بهيدا الوقت.

2- إذا نسيتي تاخدي حبوب منع الحمل على يومين لازم تعتبري إنك معرّضة لتحبلي. بهيك حالة لازم ترجعي تبلشي تاخدي الحبوب من الأول. وإذا كنتي ناشطة جنسياً بهيدي الفترة لازم عملي فحص للحمل بعد فترة أسبوعين وأربع أسابيع.

## □ شو هي الحقن الهرمونية؟

الحقن الهرمونية بتطلق الهرمونات بالجسم على مهلها. كل حقنة بتأخذها من قبل الطبيب/ة بتضايين 3 شهور.

## □ شو هو الغرز الهرموني؟

الغرز الهرموني هوي أنبوب كتير زغير بيتدخل وبيتركز تحت الجلد من الجهة الداخلية للزند (الجزء الأعلى من الذراع). بيتثبت الغرز خلال دقائق من قبل أخصائي/ة صحة تحت تأثير بنج موضعي. هيدا الغرز ممكن يمنع الحمل غير المخطط إلو أو غير المرغوب فيه لفترة 3-5 سنين بحسب نوعه.

## الحقن الهرمونية

الإيجابيات	السلبيات
وسيلة منع حمل فعالة على المدى الطويل	بتتسبب بأثار جانبية عند بعض النساء مثل اللعيان، وجع بالثديين، تمشيح أو نزيف مش بوقتو، نفخة بالمعدة، إنخفاض بالرغبة الجنسية، وزن زايد، تغيير بالمزاج أو وجع رأس
بتخفف نزيف وأوجاع الدورة الشهرية	بتزيد احتمال التعرض لجلطات بالدم عند النساء المدخنات
ما بتقطع المداعبة (flirt, foreplay) أو السكس	ما بتقلل أو بتحد من إنتقال الإلتهابات المنقولة جنسيا

## □ شو هوي اللولب (أو وسيلة منع الحمل الرحمي)؟

هو جهاز مصنّع من النحاس والبلاستيك على شكل حرف T. لما يتثبّت بالرحم ييمنع البزرة من الوصول للبويضة.

## □ شو هوي نظام منع الحمل الرحمي؟

نظام منع الحمل الرحمي هوّ بالظبط مثل اللولب بس كمان بيطلق هرمون البروجسترون داخل الرحم.

\* النوعين بيتطلبوا طبيب/ة لوضعهن بالرحم.

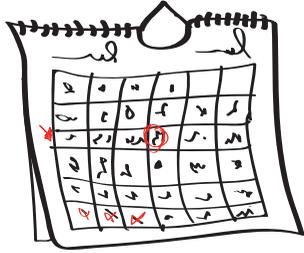
## الغرز الهرموني

الإيجابيات	السلبيات
وسيلة منع حمل فعّالة على المدى الطويل. يمكن تنشال بأي وقت بترغب فيه الإمرأة	بتتسبب بأثار جانبية عند بعض النساء مثل اللعيان. وجع بالثديين. تمشيح أو نزيف مش بوقتو. نفخة بالمعدة. إنخفاض بالرغبة الجنسية. وزن زايد. تغيير بالمزاج أو وجع رأس
بتخفّف نزيف وأوجاع الدورة الشهرية	ما بتقلل أو بتحدّد من إنتقال الإلتهابات المنقولة جنسيا
ما بتقطع المداعبة (flirt, foreplay) أو السكس	سعرها غالي نسبياً
	لما تنزرع ممكن تسبّب إلتهاب بالجلد

## ٢) شو هي وسائل منع الحمل الطبيعية؟

وسائل منع الحمل الطبيعية بتعتمد على مجموعة من التقنيات اللي بتخليكي تعرفي أمتى بتكوني بمرحلة الإباضة كطريقة ل تمنعي الحمل. هاي الطريقة بتعطّيكي فكرة عن الوقت اللي بكون فيكي حُبلي فيه. هاي الوسائل بتضمّن العدّ على الرزنامة، قياس حرارة الجسم قبل ما تقومي من التخت، بالإضافة لمراقبة سماكة إفرازات عنق الرحم.

هاي الوسائل فيها كثير من المجازفة ونسبة فشلها عالية. إذا عم تفكري تعتمدي وحدة منها مننصحك تناقشي الموضوع مع حدا من فريق عمل "مرسى" أو مع الطبيب/ة تبعك.



### وسيلة منع الحمل الرحمي

السلبيات	الإيجابيات
ما بتقلل أو بتحدّد من إنتقال الإلتهايات المنقولة جنسيا	وسيلة منع حملٍ فعّالة على المدى الطويل، ممكن تنشال بأي وقت بتربغ فيه الإمراة
تثبيت الجهاز ممكن يسبّب إلتهاب، وجع أو إنزعاج	فيكي ترجعي حُبلي وقت ينشال الجهاز
ممكن الشريك يشتكّي إذا حس بخيط اللولب	معظم النساء ما بحسّوا بوجود الجهاز/النظام
بتخفّف نزيف الدورة الشهرية إذا كان قوي	بتخفّف نزيف الدورة الشهرية إذا كان قوي
ممكن يسبّب نزيف أو تمشّيح بغير وقته بعد تثبيت الجهاز	

## □ شو هوّوي السحب؟

السحب يعني لما ينشال القضيب من المهبل قبل القذف. يعتبر السحب وسيلة منع حمل فيها كثير من المجازفة لأن بدها تمرين كثير والقدرة على التحكم من قبل الرجل يلي لازم يعرف يسحب بالوقت المناسب. قبل القذف. بس كمان إفرازات ما قبل القذف\* (pre-cum) ممكن تؤدي لحمل وهيدي الرجل ما بيقدر يتحكم فيها.

\*الإفرازات ما قبل القذف أو ال pre-cum هي عبارة عن سائل بلا لون ممكن يفرزه القضيب بأي وقت يكون فيه بحالة إثارة هيدا السائل ممكن يكون فيه بزره (حيوانات منوية) ويسبب حمل غير مخطط إلو أو غير مرغوب فيه.

## وسائل منع الحمل الطبيعية

السلبيات	الإيجابيات
فيها كثير من المجازفة	وسيلة طبيعية
مش دقيقة وما فينا نعتمد عليها لإتو الإباضة بتختلف من شهر للتاني، خاصة عند الصبايا اللي دورتهن مش منتظمة	مقبولة إجتماعياً
بحاجة لكثير تعليمات وتدريب	بتسمح للإمرأة تتعرّف على جسمها
بتوقّف السكس على أسبوع تقريباً وبتنطّلب وسيلة منع حمل ثانية	ما إلها آثار جانبية
ما بتقلل أو بتحدّ من إنتقال الإلتهابات المنقولة جنسيا	غير مكلفة

## "مرسى" مركز للصحة الجنسية. هدفو يامن خدمات للجميع بكل سرية ومن دون تسجيل أي أسامي.

### من هاالخدمات:

- الفحص المجاني لفيروس نقص المناعة البشري (HIV)، إلتهاب الكبد الوبائي "ب" و "ج" (Hepatitis B & C).
- المواعيد الطبية مع طبيب/ة مختصّ/ة بأسعار رمزية.
- فحص مسح عنق الرحم (فحص الإزارة - PAP Smear) للكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم.
- فحوصات مخبرية للإلتهابات المنقولة جنسيّاً.

تلفون/فاكس: 01-737647

البريد الالكتروني: info@marsa.me

الموقع الالكتروني: www.marsa.me

مركز الجمعية: بيروت، كليمنصو، شارع مكسيكو.

ميرتوم هاوس، الطابق الثاني.



drosos (...)

### السحب

السلبيات	الإيجابيات
الوسيلة الأكثر خطورة بين الكل واللي ممكن ننعتمد عليها أقل شي	يستعمل مع غير وسائل ليزيد من فعاليتها
المسؤولية بتوقع كلياً عالرجل إنو يكون تقديره ممتاز لوقت القذف	
الإفرازات اللي بتنزل قبل القذف ممكن تخمل البزرة	
الإمرأة لازم توثق إنو الرجل رح يسحب بالوقت المناسب، وإلا هيدا الشئ رح يشغل تفكيرها وممكن يمنعها تستمتع	
ما بتقلل أو بتحدّ من إنتقال الإلتهابات المنقولة جنسيا	