



نييٲو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من
خلال دعم الأقران للمهاجرين

منع الحمل بعد الولادة

Raskauden ehkäisy synnytyksen jälkeen



خذي بعين الاعتبار إمكانية حدوث حمل جديد مباشرةً بعد الولادة

- لا يُوصى بأن يكون هناك جماع خلال فترة النزيف اللاحق (فترة تقريباً 2 - 6 أسابيع) بسبب خطر الالتهابات. إذا حدث جماع، فيتوجب استعمال العازل الذكري.
- الرضاعة تؤثر على الأغشية المخاطية للمهبل. يتوجب استعمال كريم يُساعد على الانزلاق أثناء الجماع خلال فترة الرضاعة.
- من غير الممكن الجزم بشكل دقيق، بشأن متى بإمكان المرأة أن تحمل من جديد بعد الولادة.
- يتوجب أن تُؤخذ بعين الاعتبار إمكانية الحمل من جديد مباشرةً بعد الولادة (في موعد أقصاه شهرين بعد الولادة)
- الرضاعة الكاملة تكون واقية من الحمل الجديد بشروط معينة فقط.
- إيقاف الجماع أو طرق الإيقاع الدوري لا تُعتبر وسائل فاعلة لمنع الحمل.
- من الممكن أن تحمل المرأة حتى ولو لم تكن الدورة الشهرية قد بدأت.



يتم الحديث عن منع الحمل لدى استشارات الأمومة والطفولة أثناء الفحص اللاحق بعد الولادة بـ 6 - 7 أسابيع تقريباً.



هناك العديد من الخيارات المُختلفة لمنع الحمل

منع الحمل المركب

- عبارة عن طريقة هرمونية، حيث أنها تتضمن هرمونين مختلفين
- من الممكن أن يكون على صيغة حبوب أو لاصق أو حلقة توضع في المهبل

الحبوب الصغيرة لمنع الحمل والمستحضرات الأخرى التي تحتوي على البروجستين

- حبوب منع الحمل التي تحتوي على هرمون واحد فقط
- الكبسولة التي توضع تحت جلد الذراع

اللوالب التي توضع في الرحم

- اللولب الهرموني
- لولب النحاس

العازل الذكري

- الصيغة الوحيدة لمنع الحمل التي تمنع حدوث الحمل وتقي أيضاً من الأمراض الجنسية.



المستحضرات المركبة

تحتوي على الأستروجين وكذلك على هرمون الغدة الصفراء أي البروجستين.

وهي حيوب منع الحمل المركبة واللاصق المانع للحمل والحلقة المانعة للحمل.

استعمال منع الحمل المركب يُقلل من سرطان المبيضين والرحم وكذلك من سرطان الأمعاء.

استعمال منع الحمل المركب من الممكن أن يكون مرتبطاً بخطر ارتفاع ضغط الدم، الذي يتم تقييمه في استشارات الأمومة والطفولة. تحدثي عن هذا الأمر مع الممرضة أو الطبيب الخاص بك. تعود الخصوبة إلى المستوى المناسب للسن، عند إنهاء استعمال المستحضر.



**عند استعمالها بشكل صحيح
مدى فعالية منع الحمل تُعتبر جيدة
للمستحضرات المركبة لمنع الحمل!**



استعمال منع الحمل المركب والرضاعة

بدء منع الحمل:

إذا كنت ترضعين، فبإمكانك البدء باستعمال حبوب منع الحمل المركبة بعد 6 أشهر من الولادة.

إذا كنت لا ترضعين، فبإمكانك البدء باستعمال حبوب منع الحمل المركبة بعد 3 أشهر من الولادة.

تحديد قدر الجرعة اليومية:

حبة واحدة كل يوم في نفس الوقت.

أيام عدم الإستعمال وفقاً لإرشادات المُنتج. تحدثي بشأن أيام عدم الاستعمال مع الممرضة أو الطبيب.

من الممكن تأخير موعد حدوث الدورة الشهرية.

استعمال الحبوب المركبة لمنع الحمل يُقلل من نزيف الدورة الشهرية وقدره والفترة التي يستغرقها وكذلك من ألم الدورة الشهرية.



حبوب منع الحمل المركبة



يتم تناول الحبوب لمدة 21 - 28 يوماً متواصلة، وبعد ذلك تكون هناك فترة توقف تستغرق لمدة أسبوع (4 - 7 أيام).

يزيف الدورة الشهرية يحدث خلال فترة أسبوع الإيقاف.

إذا كنت تستعملين المستحضر بشكل صحيح فإن فعالية منع الحمل تبقى محافظاً عليها أثناء فترة أسبوع الإيقاف أيضاً.

حلقة منع الحمل

حلقة منع الحمل عبارة عن حلقة بلاستيكية قابلة للثني توضع في المهبل.

تضع المرأة الحلقة بنفسها في عمق المهبل كما تضع التامبون (السداة القطنية).

تحديد قدر الجرعة شهرياً:

- تكون الحلقة في مكانها لمدة ثلاثة أسابيع، بعد ذلك يتم إبعادها ويكون هناك أسبوع التوقف، حيث أنه لا تُستعمل الحلقة أثناءه.
 - بعد أسبوع التوقف تُوضع من جديد في المهبل حلقة جديدة، وتكون في مكانها لمدة الأسابيع الثلاثة التالية.
- تحدث الدورة الشهرية خلال فترة أسبوع الإيقاف.
- من الممكن تأخير موعد حدوث الدورة الشهرية.

تحتوي جميع المستحضرات المركبة على الأستروجين والبروجسترون.

لاصق منع الحمل

يتم تثبيت اللاصق على الجلد
أماكن التثبيت الجيدة هي الجانب الخارجي للذراع أو الردف أو
البطن أو أعلى الظهر.
تحديد قدر الجرعة أسبوعياً:

- اللاصق الواحد يتم إبقائه في مكانه لمدة أسبوع واحد، بعد ذلك يتم تبديله
بلاصق جديد مكانه.
- بعد فترة استعمال اللاصقات لمدة ثلاث أسابيع، يتم الإبقاء على أسبوع
الإيقاف، حيث أنه لا يكون هناك لاصق أثناء هذا الأسبوع.
تحدث الدورة الشهرية خلال فترة أسبوع الإيقاف.



الحبوب الصغيرة

تحتوي فقط على هرمون الغدة الصفراء (البروجستين).
من الممكن البدء في استعمال الحبوب الصغيرة في أي وقت بعد الولادة، ومن الممكن استعمالها أثناء فترة الرضاعة.

يتوجب تناول الحبوب بانتظام يومياً في نفس التوقيت.
لا تكون هناك فترة للإيقاف بشأن تناول الحبوب.
منع الحمل للحبوب الصغيرة يُعتبر جيداً عند استعمالها بشكل صحيح.
تُناسب في العادة النساء اللاتي لا يُناسبن منع الحمل المُركَّب.



كبسولة منع الحمل

كبسولة منع الحمل تحتوي فقط على هرمون الغدة الصفراء (البروجستين).
من الممكن وضع كبسولة منع الحمل في أي وقت بعد الولادة.
يتم وضع الكبسولة من خلال التخدير الموضعي تحت جلد الذراع.
كبسولة منع الحمل تُعتبر طريقة طويلة المدى لمنع الحمل. فترة استعمالها حسب المستحضر قدرها 3 سنوات أو 5 سنوات. بعد ذلك يتم إزالة الكبسولة من خلال التخدير الموضعي.



لوالب منع الحمل

اللولاب لا تتطلب
تذكير مُستمر وتقي
من حدوث الحمل
لسنوات!

اللولب الهرموني

يحتوي على هرمون الغدة الصفراء
(البروجستين).

من الممكن وضعه في الرحم أثناء الفحص
اللاحق.

فعالية جيدة جداً لمنع الحمل.

فترة استعمال اللولب الهرموني 3 - 7
سنوات.

استعمال اللولب الهرموني يُقلل من نزيف الدورة الشهرية ومن
آلام الدورة الشهرية.

لولب النحاس

لا يحتوي على الهرمونات إطلاقاً

من الممكن وضعه في الرحم أثناء الفحص اللاحق.

من الممكن استعمال لولب النحاس أثناء فترة الرضاعة.

فترة استعمال لولب النحاس 5 سنوات.

لولب النحاس يُناسب النساء اللاتي لا يناسبهن منع الحمل
الهرموني.



يتم وضع لوالب منع الحمل في
الرحم!



العازل الذكري



من الممكن استعمال العازل الذكري مباشرةً بعد الولادة

عند استعمال العازل الذكري بشكل صحيح فإن فعاليته لمنع الحمل جيدة، قبل البدء في استعمال منع الحمل من نوع آخر، أو إذا لم تكن هناك حاجة إلى منع الحمل لفترة أطول.

يُفضل استعمال الكريم المساعد على الانزلاق، لأن الأغشية المخاطية للامراة التي تُرضع تكون رقيقة وحساسة.

الرضاعة

الرضاعة تمنع الحمل فقط إذا

كان عمر الطفل أقل من 6 أشهر

و

حليب الصدر هو الطعام الوحيد للطفل
والأم تُرضع بانتظام كل 4 ساعات وأثناء الليل أيضاً

و

الدورة الشهرية لم تبدأ



منع الحمل بأثر رجعي

من الممكن في فنلندا الحصول من الصيدليات على مستحضرات منع الحمل بأثر رجعي، إذا لم يكن هناك منع للحمل مستعملاً، ولم تكن هناك رغبة في حدوث الحمل.

يتوجب استخدام مستحضرات منع الحمل بأثر رجعي مباشرة بعد حدوث الجماع بدون وافي. اسألي المزيد عن ذلك من الممرضة أو من الصيدلية.

مستحضرات منع الحمل بأثر رجعي غير مناسبة كوسيلة لمنع الحمل تُستعمل بشكل مُنتظم، وإنما تُعتبر كوسيلة احتياطية فقط.

التعقيم لمنع الحمل



التعقيم لمنع الحمل يُناسب كمنع نهائي للحمل أما للمرأة أو الرجل، عندما يكون اكتمل عدد الأطفال لدى العائلة.

التعقيم لمنع الحمل لا يُعتبر الطريقة المُحكّمة لمنع الحمل، ولا يُعتبر حتى بأنه الأكثر ضماناً.



مشروع - نيٲٲو (Niitty) 2018 - 2020

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخيرة أنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخيرة ياسمين كاليادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

المصادر ومعلومات إضافية:

منع الحمل. توصيات العلاج الدارج (Käypä hoito). الجمعية الفنلندية للأطباء دوديكييم (Duodecim)،
[تمت الإشارة إليه بتاريخ 2019/11/15] متاح على الإنترنت: www.kaypahoito.fi

الصور: www.pixabay.com، مشروع - نيٲٲو (Niitty)



ASYLUM, MIGRATION
AND INTEGRATION FUND

Supported by the European Union



CITY OF TAMPERE