



صندوق الأمم المتحدة للسكان

## وسائل تنظيم الأسرة الحديثة



### سيدتي لاتنسي ..

١. الحبوب المركبة المانعة للحمل هي وسيلة سهلة الاستعمال، ويمكنك إيقافها حسب الرغبة.
٢. نسيان تناولها يزيد من فشل هذه الوسيلة.
٣. يمكن أن تتأخر عودة الإخصاب (القدرة على الإنجاب) قليلاً بعد التوقف عن استعمال هذه الحبوب.
٤. يجب أن تستشيري الطبيب إذا كنت تستعملين الحبوب المانعة الحمل مع أحد الأدوية التالية: (بعض المضادات الحيوية - خافضات الضغط - مضادات الاختلاج - الموسعات القصبية).



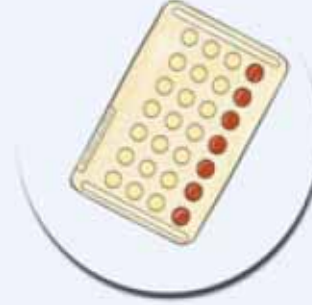
المنهج الإجماعي في مركز تنظيم سوانج التكاثر EDC / 2006

مديرة الرعاية الصحية الأولية - دائرة الصحة الإنجابية

## الحبوب المركبة

## الحبوب المركبة ..

هي حبوب مانعة للحمل، تحوي نوعين من الهرمونات الصناعية التي تشابه في تركيبها الهرمونات الأنثوية الطبيعية، وهي حبوب فعالة جداً وتبلغ نسبة فشلها ٠.١ % فقط.



## كيف أستعملها؟

توجد الحبوب المركبة في ظروف تحوي كل منها ٢١ حبة (أو ٢٨ حبة، الحبات السبعة الإضافية هي عبارة عن حبوب حديد) تؤخذ حسب إشارة السهم الموجودة على الظرف بمعدل حبة يومياً ابتداءً من اليوم الأول من الطمث ويمكن البدء بالاستعمال في أي يوم من أيام الدورة الطمثية (الوقت الذي تتأكدين أنك غير حامل).

## التأثيرات الجانبية ..

يمكن أن تشكو السيدة لدى استعمال الحبوب من: زيادة الوزن - غثيان - صداع - تغير المزاج - حب الشباب - ألم في الثدي - نزف خفيف في حال عدم انتظام الاستعمال.



## حالات تمنع استعمال الحبوب المركبة ..

- الحمل - نزف نسائي مجهول السبب -
- أمراض كبدية - أمراض القلب والأوعية -
- التهاب وريد خثري - أورام الثدي -
- الإرضاع - ارتفاع التوتر الشرياني -
- السكري (لاسيما في حال وجود مضاعفات للسكري) - الشقيقة - التدخين.



## تدبير بعض المشكلات الشائعة لدى استعمال الحبوب المركبة ..

١. إذا نسيت حبة واحدة خذيها فوراً، ثم تناولي الحبة المعتادة في وقتها.
٢. إذا حدث لك تقيؤ خلال الساعة الأولى من استعمال الحبة تناولي حبة غيرها.
٣. إذا حدث لك إسهال شديد أو إقياء شديد استمري بتناول الحبوب إذا أمكن، أو تجنبي الجماع لمدة ٧ أيام، أو استعملي وسيلة مساعدة (واقي ذكري - قاتلات نطاف).
٤. لا تتوقضي عن استعمال الحبوب أكثر من ٧ أيام، وهي مدة الطمث، وتابعي الظرف التالي بعد انتهاء الأول مباشرة.
٥. يجب أن تأخذي الحبة في الوقت نفسه كل يوم، لأن عدم الإلتزام بذلك قد يسبب نزفاً بسيطاً خارج أوقات الطمث.