



صندوق الأمم المتحدة للسكان

وسائل تنظيم الأسرة الحديثة



هل من المفروض أن أراجع جهة طبية ومتى؟

نعم الفحص الطبي كل فترة ضروري للتأكد من سلامتك، ولكن راجعي وبشكل فوري أي جهة صحية إذا اشتكيت من :

- نزف.

- صداع شديد.

- اصفرار في العين.

- انقطاع في الدورة الشهرية.

- ألم بطني شديد.



سيدتي لاتنسي ..

١. أن الحبوب البسيطة المانعة للحمل

هي وسيلة سهلة الاستعمال ويمكن

إيقافها عند الرغبة.

٢. لا تؤثر هذه الوسيلة على حليب الأم.

٣. تزداد نسب الفشل بهذه الوسيلة إذا

لم تستعمل الحبوب في الوقت نفسه

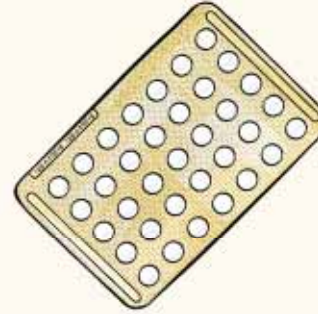
وفي الساعة نفسها من كل يوم.



الحبوب البسيطة

ماهي الحبوب البسيطة؟

هي حبوب مانعة للحمل تحوي نوعاً واحداً من الهرمونات، وتعتبر وسيلة فعالة وسهلة الاستعمال ولا تؤثر على حليب الأم، لذلك يمكن استعمالها عند المرضعات وتبلغ نسبة فشلها ١ حالة حمل / ١٠٠ امرأة في السنة الأولى للاستعمال، وتزداد نسبة فشل هذه الوسيلة في حال عدم استعمالها في الوقت نفسه من كل يوم وبصورة دائمة ومستمرة.



كيف أستعملها؟

- توجد الحبوب البسيطة في ظروف تحوي كل منها ٢٥ حبة.
١. استعمالها يومياً دون إيقافها أثناء الدورة الشهرية، وبمعدل حبة واحدة يومياً، وفي الساعة نفسها من كل يوم، وذلك ابتداءً من اليوم الأول للدورة الطمثية في حال حدوثها، أو في أي وقت يثبت أنك غير حامل، وعند انتهاء الظرف تابعي بظرف آخر مباشرة دون توقف.
 ٢. بعد الولادة يمكنك استعمال الحبوب البسيطة بعد ٦ أسابيع من الولادة، ولا حاجة لانتظار عودة الطمث.



قد تلاحظين أثناء الاستعمال ..

- تبدلات في الدورة الشهرية: نزف، انقطاع، أو عدم انتظام.
 - حب الشباب - الصداع - الغثيان - ألم في الثدي.
- لكن هذه الأعراض تكون اقل من تلك التي تحدث لدى استعمال الحبوب المركبة.



ماذا أفعل إذا نسيت تناول الحبوب؟

إذا نسيت تناول حبة واحدة (تأخرت ٣ ساعات عن الموعد المعتاد) يجب تناولها حال تذكرها، إضافةً إلى تناول الحبة المعتادة في وقتها. أما في حال تأخرت كثيراً فيجب أن تستعملي وسائل أخرى لمنع الحمل مع الحبوب (واقى ذكري - تحاميل رغوية) ريثما تبدأ الدورة الشهرية التالية.

