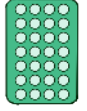


## كيف تقوم الحبوب الهرمونية المدمجة بوظيفتها؟

- تستعمل الحبوب الهرمونية المدمجة هرمون بروجستين وإستروجين لمنع الإباضة (لا يتم إطلاق بويضة كي يخصبها الحيوان المنوي) ولتكتثف مخاط عنق الرحم (الذي يمنع الحيوان المنوي من التحرك داخل الرحم).
- يوجد أكثر من ٧٠ صيغة/نوع حبوب مختلفة. قد تحتاجين إلى تجربة بعض الأنواع للعثور على نوع يعجبك.
- **هناك حبوب بروجستين-فقط مختلفة عن الحبوب الهرمونية المدمجة.**
- تتوفر عبات الحبوب الهرمونية المدمجة مع حبوب دواء وهمي في الأسبوع الأخير، أي أنه لا يحتوي على دواء، لمن يريد دورة شهرية واحدة مرة في الشهر.
- الحبة مفيدة للأشخاص من جميع الأوزان، جميع الأعمار، ومن يتبع علاج تأكيد الهوية الجنسية عبر الهرمونات.



## كيف تستخدمين الحبوب الهرمونية المدمجة؟

ينبغي عليك تناول حبة واحدة كل يوم لمنع الحمل، حتى لو لم تكوني تمارسين الجنس في ذلك اليوم.

تحتاجين إلى مراجعة موفر خدمات صحية (شخصيا أو عن طريق الطبيب عن بعد) لبدء استخدام الحبة.

خذيها يوميا

- احصلي على وصفة للحبوب من موفر الخدمة لتحضيرها في الصيدلية. ابتلعي حبة واحدة كل يوم. **أنت لا تحتاجين إلى تناول حبوب هرمونية مدمجة في نفس الوقت كل يوم.**
- لتفويت دورتك الشهرية، ابدي عبة حبوب جديدة عندما تصلين إلى حبوب الدواء الوهمي بدلا من تناولها. ستتهين إمداد الحبوب الخاص بك أسرع لذلك ستحتاجين للحصول على حبوب أكثر في وقت أبكر.
- إذا كان من الصعب تناول الحبة أو كنت تتقيئين، يمكنك التحدث إلى موفرك بخصوص وضع الحبة في مهلك وصولاً إلى عنق الرحم، مثل التحميلة.

## الخصوصية والتحكم

- يحتاج الأمر إلى موفر للبدء والاستمرار في استخدام الحبة من خلال الوصفات الطبية المستمرة. هناك أيضا تطبيقات حيث يمكنك الحصول على وصفة طبية. يمكنك أن تقرر التوقف عن تناول الحبة بنفسك.
- لا يمكن لشريكك رؤيتك أو الإحساس أنك تتناولين الحبة.
- قد يتمكن شخص ما يعيش معك أو يشاركك التأمين من رؤية فاتورة من التأمين الخاص بك.
- قد يتمكن أحد الأشخاص من العثور على عبة الحبوب أو رؤيتك تتناولين الحبة.
- إذا كان أي شخص آخر يتابع دورتك الشهرية، قد يلاحظ تغييرا في الدورة الشهرية.

## عند بدء تناول الحبة، هل سيظهر مفعولها فوراً؟

عند البدء في أي وقت آخر، ستستغرق الحبة أسبوعا كي تعطي نتيجة. استخدم وسائل منع الحمل الإضافية خلال ذلك الأسبوع.



عند البدء خلال ٥ أيام من اليوم الأول من دورتك الشهرية، سيظهر المفعول على الفور. إذا لم تكوني متأكدة من أن النزيف هو من ضمن دورتك الشهرية، فيمكنك استخدام طريقة احتياطية لمدة أسبوع واحد.



قد لا تكون حبة الدواء مناسبة للأشخاص الذين يعانون أو عانوا من



- الصداع التقليدي
  - اضطرابات التخثر أو عوامل الخطر الخاصة بجطات الدم
  - المدخن بعمر ٣٥ سنة وما فوق
  - ارتفاع ضغط الدم
  - الذئبة مع الأجسام المضادة الإيجابية أو المجهولة
  - بعض جراحات المعدة التي تغير امتصاص الغذاء الخاص بك
  - التهاب القولون التقرحي أو مرض كرون
- هذه ليست قائمة كاملة، تحدثي إلى موفر رعايتك حول تاريخك الطبي قبل بدء هذه الطريقة.

استخدمي وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ إذا



- إذا فاتتك أكثر من حبتين نشيطتين على التوالي، فخذي حبتين حالما تتذكرين. أنت غير محمية من الحمل ويجب أن تستخدم وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ إذا مارست الجنس. استخدم طريقة إضافية لليلة السبعة الأيام التالية.
- إذا فاتتك حبة نشطة أو أي عدد من حبوب الدواء الوهمي، فأنت لا تزالين محمية ولا تحتاجين إلى وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ. إذا فاتتك حبة نشطة واحدة، فخذي حبتين في اليوم التالي.

## ما مدى فعالية الحبة في منع الحمل؟



- في المتوسط، ٧ من ١٠٠ من الأشخاص الذين حصلوا على حبوب هرمونية مدمجة سوف يحملون كل سنة. وهذا يعني أنها فعالة بنسبة ٩٣٪ عند الاستخدام النموذجي. الاستخدام النموذجي يأخذ في الاعتبار مدى سهولة استخدام الشخص للحبة. لن يتمكن بعض الأشخاص من تناول الحبة كل يوم وسيفوتون بعض الحبوب.
- عند الاستخدام المثالي، بما يعني تناول الحبة يوميًا، شخص واحد من ١٠٠ حصل يستخدم حبوب هرمونية مدمجة سيحمل كل سنة. هي فعالة بنسبة ٩٩٪.
- بعض الأدوية يمكن أن تمنع الحبة من القيام بوظيفتها أيضا.
- يمكنك استخدام طريقة غير هرمونية لمنع الحمل مع حبوب منع الحمل لتوفير المزيد من الحماية ضد الحمل.

## الآثار الجانبية

قد تواجهين تأثيرات جانبية مختلفة مع صيغ حبوب مختلفة. قد تحتاجين إلى تجربة بعض الأنواع المختلفة للعثور على نوع مناسب لك.

### الأمراض المنقولة جنسياً: لا تمنع ذلك.

- استخدممي الواقي الخارجي أو الداخلي لتقليل خطر كل الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

### الدورة الشهرية: يمكن أن تؤثر.

- عند بدء تناول الحبة، قد تعانين مؤقتاً من التباعد بين الدورات الشهرية.

- قد تتسبب الحبة بجعل نزيف دورتك الشهرية أقل أو أكثر.

- يمكن أن تجعل الحبوب الدورات الشهرية أكثر قابلية للتنبؤ.

- من خلال تفويت تناول حبوب الدواء الوهمي، يمكنك تفويت الدورة الشهرية. من الأمان عدم اختبار الدورة الشهرية بسبب الحبة.

### تشنجات الدورة الشهرية: يمكن أن تقل.

### الوزن: لا تأثير

### حب الشباب: يمكن أن يتحسن.

- عودة الخصوبة: عندما تتوقفين عن استخدام الحبوب، يمكنك الحمل على الفور.

### الآثار الجانبية المحتملة الأخرى:

- ألم في الثدي
- الغثيان
- الصداع
- انتفاخ
- ارتفاع ضغط الدم
- تقليل أعراض متلازمة المبيض المتعدد الكيسيات أو التهاب بطانة الرحم

تساعد الحبة في تقليل مخاطر الإصابة بما يلي: متلازمة ما قبل الدورة الشهرية؛ الهبات الساخنة (فترة ما قبل انقطاع الطمث)؛ فقر الدم؛ سرطان المبيض؛ سرطان بطانة الرحم؛ ترقق العظام؛ كيسات الثدي؛ كيسات المبيض؛ التهاب الرحم، الأنبوب الفالوبي، أو المبايض؛ والحمل خارج الرحم

## استخدام ما بعد الولادة



الحبة غير آمن تناولها مباشرة بعد الولادة. يمكن أن يزيد الاستروجين من خطر جلطات الدم بعد الولادة مباشرة. بعد ٦ أسابيع من الولادة، يصبح استخدام الحبوب آمناً ولن يؤثر على إفراز الحليب أو الرضاعة الطبيعية أو نمو الرضيع إذا نجحت عملية بدء الرضاعة الطبيعية.

## اتصلي بطبيبك إذا كنت تعانين من:



- آلام في البطن
- اصفرار العينين أو الجلد (اليرقان)
- ألم في الصدر
- تكتلات في الثدي
- مشاكل الرؤية
- النوبات
- الصداع الشديد
- الإغماء
- ألم/تورم في الساق

## أسئلة يجب طرحها على الموفر



- ماذا لو تقيأت بعد تناول الحبة؟
- ما الأدوية التي تجعل الحبوب أقل فعالية؟
- أي من صيغ الحبوب مناسب لي؟
- ماذا لو قمت عن طريق الخطأ بأخذ حبتين في يوم واحد؟
- كيف يمكنني تفويت الدورة الشهرية باستخدام الحبة؟
- كم من مدة الوصفة الطبية يمكنك أن تعطيني؟

ابحثي عن دليل لمنع الحمل وأوراق معلومات حول كل طريقة.



www.PICCK.org  
2022