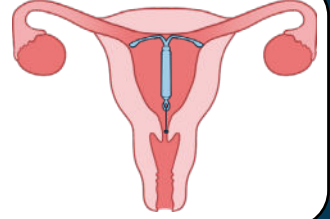


كيف يعمل الجهاز الهرموني داخل الرحم؟

- الجهاز الهرموني داخل الرحم يستخدم **هرمون بروجستين** لزيادة سماكة مخاط عنق الرحم (الذي يمنع الحيوان المنوي من التحرك داخل الرحم)، يخفف من سماكة بطانة الرحم وأحياناً يمنع الإباضة.
- هناك **أجهزة هرمونية داخل الرحم مختلفة**. الإختلاف مرتبط بكمية هرمون ليفونورجستريل التي تحتويها الأجهزة وإلى متى تدوم. تدوم **ميرينا و ليليتا** (٥٢ ملغ) لمدة ٨ سنوات، و **كايلىنا** (١٩,٥ ملغ) لمدة ٥ سنوات، و **سكايليا** (١٣,٥ ملغ) لمدة ٣ سنوات.
- الجهاز الهرموني داخل الرحم مفيد للأشخاص من جميع الأوزان، جميع الأعمار، ومن يتبع علاج تأكيد الهوية الجنسية عبر الهرمونات.



كيف تستخدمين الجهاز الهرموني داخل الرحم؟

بمجرد إدخال الجهاز الهرموني داخل الرحم في رحمك، لا يمكنك القيام بأي أمر إضافي لمنع الحمل حتى يحين وقت استبداله.

تحتاجين إلى مراجعة موفر رعاية لبدء استخدام الجهاز الهرموني داخل الرحم والتوقف عن استخدامه.

استبدليه كل
٣ - ٨ سنوات

- **الإدخال:** يتم إدخال وإبقاء الجهاز الهرموني داخل الرحم من قبل موفر الرعاية أثناء إجراء. سينظف عنق الرحم والمهبل وبعد ذلك يُدخل الجهاز الهرموني داخل الرحم في رحمك. يشعر معظم الأشخاص بالتشنج أثناء الإجراء. يستطيع الموفر تخدير عنق الرحم لتخفيف الانزعاج. وأخيراً، سيتم اقتطاع شرائط الجهاز الهرموني داخل الرحم. يعاني بعض الأشخاص من تشنجات أو تبقع الدم بعد الإجراء؛ حيث قد يساعد تناول جرعة من دواء الألم قبل إدخال الجهاز للتخفيف من التشنجات. ما إن يتم إدخاله، لا يمكنك أن تشعرى بالجهاز بداخلك.
- **الإزالة:** بينما تدوم فعالية الجهاز الهرموني داخل الرحم لمدة ٣-٨ سنوات، **يمكنك أن تزيلينه في أي وقت ولأي سبب**. لإزالة الجهاز سيقوم الموفر بسحب الشرائط وسيخرج الجهاز من رحمك من خلال عنق الرحم وعبر المهبل. قد يتسبب ذلك في تشنجات، ولكنه عادة أقل تسبباً للإزعاج مقارنة مع الإدخال. يمكنك إدخال جهاز آخر في الوقت نفسه إذا أردت ذلك.

الخصوصية والتحكم

- يلزم توفر موفر رعاية لبدء وتوقف استخدام الجهاز الهرموني داخل الرحم. قد يكون من الممكن إزالة الجهاز بنفسك عن طريق سحب الشرائط، كما سيفعل الموفر، إذا كنت تستطيعين الوصول إليها.
- قد يكون شريكك قادراً على الشعور بالشرائط بأصابعه أو قضيبه أثناء ممارسة الجنس. يمكن لموفر الخدمة تقصير الشرائط إذا حدث ذلك وكانت تسبب الإزعاج.
- قد يتمكن شخص ما يعيش معك أو يشاركك التأمين من رؤية فاتورة من التأمين الخاص بك.
- لا يمكن لشخص آخر أن يرى أنك تستخدمين هذه الطريقة.
- إذا كان أي شخص آخر يتابع دورتك الشهرية، قد يلاحظ تغييراً في الدورة الشهرية.

عند وضع الجهاز الهرموني داخل الرحم، هل سيظهر مفعوله على الفور؟

كايلىنا/سكايليا: عند البدء في أي وقت آخر، سيظهر مفعولهم بعد أسبوع. استخدمى وسيلة منع حمل إضافية خلال ذلك الأسبوع.

ميرينا/ليليتا: نعم، سيظهر مفعولهم على الفور. **كايلىنا/سكايليا:** عند البدء خلال ٧ أيام من اليوم الأول من الدورة الشهرية، سيظهر مفعولهم على الفور. إذا لم تكونى متأكدة من أن النزيف هو من ضمن الدورة الشهرية، فيمكنك استخدام طريقة احتياطية لمدة أسبوع.

قد لا يكون الجهاز مناسباً للأشخاص الذين يعانون أو عانوا من



- تشوهات الرحم
 - سرطان الثدي أو الرحم أو بطانية الرحم أو عنق الرحم
 - الذئبة مع الأجسام المضادة الإيجابية أو المجهولة
 - مرض ينتقل جنسياً حالي أو مرض التهاب الحوض
- هذه ليست قائمة كاملة، لذا تحدثي إلى الموفر الذي تتعامل معه حول تاريخك الطبي قبل بدء هذه الطريقة.

استخدمى وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ إذا



- يخرج الجهاز الهرموني داخل الرحم بنفسه، وهو أمر نادر الحدوث. تلك الحالة ليست مؤلمة. قد لا تشعرين به أو قد يسبب انزعاج. يمكنك وضع جهاز جديد بعد خروج الجهاز الأول.
- إن الأجهزة داخل الرحم التي تحوي **ميرينا و ليليتا** هي وسائل منع حمل طارئة إذا تم إدخالها بعد ٥ أيام (١٢٠ ساعة) من ممارسة الجنس. وهي فعالة بنسبة ٩٩٪ بغض النظر عن وزنك. يمكنك إبقاؤه لمنع الحمل أو إزالته عند دورتك الشهرية التالية.

ما مدى فعالية الجهاز الهرموني داخل الرحم في منع الحمل؟

- سيحمل أقل من ١ من ١٠٠ (٠,٢) شخص يستعمل الجهاز الهرموني كل سنة. وهذا يعني أنه فعال بنسبة ٩٩,٨٪.
- نظرا لعدم وجود أي شيء يمكنك القيام به لمنع الحمل بمجرد إدخال الجهاز الهرموني، فلا يوجد خطأ بسبب المستخدم يؤدي إلى حدوث اختلاف بين الاستخدام النموذجي والاستخدام المثالي.
- يمكن أن يُطلق الجهاز بنفسه (يخرج بمفرده)، مما يجعله غير فعال. وهذا أمر نادر وخارج سيطرتك. قد يؤدي استخدام كأس الحيض إلى زيادة هذا الخطر.



الآثار الجانبية

الأمراض المنقولة جنسيا: لا يمنع ذلك.

- استخدام الواقي الخارجي أو الداخلي لتقليل خطر كل الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
- الدورة الشهرية:** يمكن أن يؤثر.
- قد يتسبب الجهاز الهرموني بالتباعد بين الدورات الشهرية لعدة أيام.
- قد يتسبب الجهاز الهرموني بجعل نزيف دورتك الشهرية أقل.
- قد يتسبب الجهاز الهرموني بتوقف دورتك الشهرية. وهذا يحدث لحوالي ٢٠٪ من مستخدمي **ميرينا**، وحوالي ١٩٪ من مستخدمي **نيلتا**، وحوالي ١٢٪ من مستخدمي **كابلينا**، وحوالي ٦٪ من مستخدمي **سكايلا**. من الأمان عدم اختبار الدورة الشهرية بسبب الجهاز الهرموني.
- تشنجات الدورة الشهرية:** يمكن أن يقلل.
- الوزن:** لا تأثير
- حب الشباب:** يمكن أن تزداد سوءا.
- عودة الخصوبة:** عند التوقف عن استخدام الجهاز الهرموني، يمكنك الحمل على الفور.

الآثار الجانبية المحتملة الأخرى:

- الصداع
- ألم الثدي أو الحوض
- الإفراز المهلي
- كيسات المبايض
- تساقط الشعر (**ميرينا** و**وليتا**)
- تقليل أعراض متلازمة المبيض المتعدد الكيسيات أو التهاب بطانة الرحم
- يقلل أعراض الفترات المؤلمة
- يساعد الجهاز الهرموني في تقليل مخاطر الإصابة بما يلي: سرطان بطانية الرحم

استخدام ما بعد الولادة

يمكن استخدام الجهاز بشكل آمن بعد الولادة. يمكن إدخاله مباشرة بعد الولادة (المهبلية والقيصرية) أو قبل مغادرة المستشفى. وقد يكون الإدخال بعد الولادة أقل إبلاما مما هو عليه في عيادة الطبيب. خطر الإخراج أعلى عند وضعه في المستشفى، ولكن يمكن استبداله في العيادة. فهو لا يؤثر على إفراز الحليب أو الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر أو نمو الرضع.

اتصلي بطبيبك إذا كنت تعاني من:

- ألم أثناء ممارسة الجنس
- تشنجات شديدة
- تفريغ غير طبيعي
- يخرج الجهاز أو تشعرين به
- ازدياد طول الشرائط
- الصداع النصفي الحاد
- إذا حاولت ملامسة الشرائط ولم تتمكني من ذلك
- عدوى الحوض
- اصفرار العينين أو الجلد (اليرقان)
- ألم البطن أو الحوض

أسئلة يجب طرحها على الموفر

- هل سيشعر شريكي بالشرائط أثناء ممارسة الجنس؟
- ماذا لو أردت التوقف عن استخدام الجهاز الهرموني قبل ٣-٨ سنوات؟
- كيف يمكنني معرفة ما إذا خرج الجهاز بنفسه؟
- هل يمكنني استعمال كؤوس الحيض؟
- هل يمكن للأدوية جعل الإدخال أقل إبلاما؟
- كيف يمكنني إزالة الجهاز بنفسني؟

ابحثي عن دليل لمنع الحمل وأوراق معلومات حول كل طريقة.



www.PICCK.org
2022