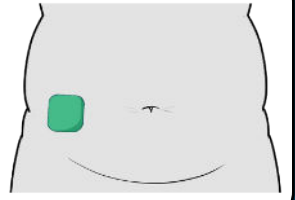


كيف تعمل اللسقة؟

- تستخدم اللسقة هرمون بروجستين وإستروجين لمنع الإباضة (هكذا لا يكون هناك بويضة كي يخصبها الحيوان المنوي) وتكثيف مخاط عنق الرحم (الذي يمنع الحيوان المنوي من التحرك داخل الرحم).
- هناك نوعان من اللسقات: زولاين و تويرلا. الاختلافات الرئيسية بينهما هي نوع هرمون البروجسترون المستخدم، وشكل اللسقة، واللاصق المستخدم.
- اللسقة مفيدة للأشخاص من جميع الأعمار، ومن يتبع علاج تأكيد الهوية الجنسية عبر الهرمونات. تويرلا أقل فعالية للأشخاص الذين قيمة مؤشر كتلة الجسم لديهم بين ٢٥-٣٠. ولا ينبغي استخدام أي من اللسقات من قبل أشخاص لديهم مؤشر كتلة الجسم فوق ٣٠.



كيف تستخدمين اللسقة؟

عليك استخدام اللسقة طوال الشهر وتغييرها وفقا للجدول الزمني لمنع الحمل.

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

ينبغي تغييرها أسبوعيا

- يمكن وضع كلا اللسقات على ظهرك أو بطنك أو أردافك، كما يمكن وضع زولاين على ذراعك العلوي. يجب أن تكون اللسقة موضوعة بشكل مسطح وعدم احتكاكها بالملابس، مثل حزام الخصر.
- احصلي على وصفة لللسقة من موفر الخدمة لتحضيرها في الصيدلية. نظفي وجففي يديك وجلدك (بدون مستحضر). انزعي الغلاف الخلفي إلى المنتصف وضعي الجزء اللاصق المكشوف من اللسقة على بشرتك. ثم انزعي الجزء المتبقي من الغلاف الخلفي لوضع النصف الآخر من اللسقة. تأكدي من أنها لصقت بإحكام.
- يوم الأسبوع الذي تبدئين فيه باستخدام اللسقة هو "يوم تغيير التصحيح". استخدمي اللسقة لمدة ٧ أيام على التوالي. في يوم تغيير اللسقة التالي، استبدلي اللسقة الأولى بلصقة ثانية. في يوم تغيير اللسقة التالي، استبدلي اللسقة الثانية بلصقة ثالثة. في يوم تغيير اللسقة التالي، قومي بإزالة اللسقة الثالثة - لا تزيلينها باكراً، حتى لو بدأت في النزيف. مرري أسبوع واحد دون استخدام اللسقة. في يوم تغيير اللسقة التالي، استخدمي اللسقة الأولى من علبة جديدة، حتى لو كنت لا تزالين تعانين من النزيف.
- لا تضعيها في نفس الموضع لأسبوعين متتاليين حتى لا تهيجي بشرتك. تحققي من اللسقة كل يوم للتأكد من عدم سقوطها ومن أنها ثابتة بشكل كامل. يمكن أن تبطل اللسقة.

الخصوصية والتحكم



- يحتاج الأمر إلى موفر للبدء والاستمرار في استخدام اللسقة من خلال الوصفات الطبية المستمرة. هناك أيضا تطبيقات حيث يمكنك الحصول على وصفة طبية. يمكنك أن تقرري التوقف عن استخدام اللسقة بنفسك.
- سيتمكن شريكك من رؤية اللسقة على جسدك.
- قد يتمكن شخص ما يعيش معك أو يشاركك التأمين من رؤية فاتورة من التأمين الخاص بك.
- قد يتمكن شخص من رؤية اللسقة على جسدك أو العثور على علبة اللسقات أو اللصقات التي تم استخدامها.
- إذا كان أي شخص آخر يتابع دورتك الشهرية، قد يلاحظ تغييرا في الدورة الشهرية.
- تتوفر اللسقة فقط باللون البيج الفاتح، مما يجعلها أكثر وضوحا على درجات لون البشرة الداكنة.

عند وضع اللسقة، هل سيظهر مفعولها فورا؟

عند البدء في أي وقت آخر، ستحتاج اللسقة أسبوعا كي تعطي مفعولا. استخدمي 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 اللسقة مناسبة للأشخاص الذين يعانون أو عاثوا من



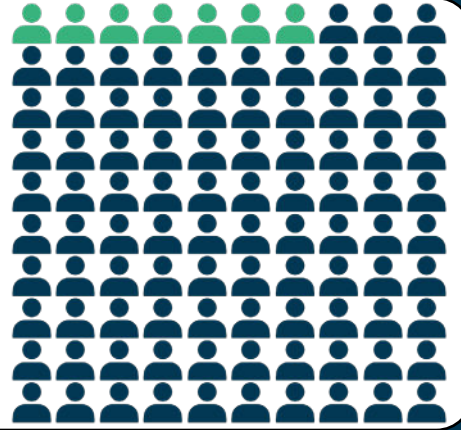
- اضطرابات التخثر أو عوامل الخطر الخاصة بجلططات الدم
 - المدخن بعمر ٣٥ سنة وما فوق
 - الصداع التقلدي
 - ارتفاع ضغط الدم
 - الذئبة مع الأجسام المضادة الإيجابية أو المجهولة
 - مؤشر كتلة الجسم من ٣٠ وما فوق
- هذه ليست قائمة كاملة، لذا تحدثي إلى الموفر الذي تتعاملين معه حول تاريخك الطبي قبل بدء هذه الطريقة.

استخدمي وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ إذا



- تسقط لوصفتك أو تنفجر جزئيا لأكثر من ٢٤ ساعة.
- لقد تأخرت باستخدام اللسقة تبعا للتوجيهات (زولاين و تويرلا) لديهما توجيهات مختلفة).

ما مدى فعالية اللصقة في منع الحمل؟



- في المتوسط، سيحمل 7 أشخاص من أصل 100 شخصاً يستخدمون اللصقة كل سنة. وهذا يعني أن اللصقة فعالة بنسبة 93% عند الاستخدام النموذجي. الاستخدام النموذجي يأخذ في الاعتبار مدى سهولة استخدام الشخص للوصفة. ستسقط اللصقة عن بعض الأشخاص أو سينسوا استبدال اللصقة في الوقت المحدد.
- عند الاستخدام المثالي، بما يعني استخدام اللصقة بشكل صحيح، شخص واحد من 100 يستخدم اللصقة سيحمل كل سنة. هي فعالة بنسبة 99%.
- يمكن لبعض الأدوية أن تمنع اللصقة من القيام بوظيفتها أيضاً.
- يمكنك استخدام طريقة غير هرمونية لمنع الحمل مع اللصقة لتوفير المزيد من الحماية ضد الحمل.

الآثار الجانبية

- الأمراض المنقولة جنسياً: لا تمنع ذلك.
- استخدام الواقي الخارجي أو الداخلي لتقليل خطر كل الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
- الدورة الشهرية: يمكن أن تؤثر.
- عند بدء استخدام اللصقة، قد تعانيين مؤقتاً من التبعع بين الدورات الشهرية.
- قد تتسبب اللصقة بجعل نزيف دورتك الشهرية أقل.
- يمكن أن تجعل اللصقة الدورات الشهرية أكثر قابلية للتنبؤ.
- تشنجات الدورة الشهرية: يمكن أن تقلل.
- الوزن: لا تأثير
- حب الشباب: يمكن أن يتحسن.
- عودة الخصوبة: عند التوقف عن استخدام اللصقة، يمكنك الحمل على الفور.

الآثار الجانبية المحتملة الأخرى:

- الصداع
- الغثيان
- ألم في الثدي
- آلام في المعدة
- بقايا لاصقة على الجلد
- تهيج البشرة في موضع اللصقة
- تقليل أعراض متلازمة المبيض المتعدد الكيسيات أو التهاب بطانة الرحم
- تساعد اللصقة في تقليل مخاطر الإصابة بما يلي: فقر الدم؛ ترقق العظام؛ سرطان الرحم وبطانة الرحم والمبيض؛ مرض التهاب الحوض؛ كيسات المبيض والثدي؛ الحمل خارج الرحم؛ التهابات الرحم أو المبيض أو الأنابيب الفالوبية؛ متلازمة قبل الحيض

استخدام ما بعد الولادة

ليس من الآمن استخدام اللصقة مباشرة بعد الولادة. يمكن للاستروجين أن يزيد من خطر جلطات الدم بعد الولادة مباشرة. بعد الولادة بـ 6 أسابيع، يمكن استخدام اللصقة بأمان ولن تؤثر على إفراز الحليب أو الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر أو نمو الرضع إذا نجحت عملية بدء استخدام اللصقة.

اتصلي بطبيبك إذا كنت تعانيين من:

- آلام في البطن
- اصفرار العينين أو الجلد (اليرقان)
- صداع شديد أو الصداع التلقيدي
- ألم في الصدر
- جلطات الدم
- وجع في الساقين
- ألم/تورم في الساق
- ألم مفاجئ في الظهر أو الفك مع غثيان أو تعرق أو صعوبة في التنفس

أسئلة يجب طرحها على الموفر

- هل ستنفصل اللصقة إذا قمت بالسباحة؟
- كم من مدة الوصفة الطبية يمكنك أن تعطيني؟
- لماذا لا يمكنني وضعها في نفس المكان كل أسبوع؟
- ماذا يجب أن أفعل إذا سقطت اللصقة؟

ابحثي عن دليل لمنع الحمل وأوراق معلومات حول كل طريقة.



www.PICCK.org
2022