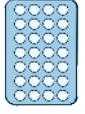


كيف تقوم حبوب البروجستين-فقط بوظيفتها؟

- حبة البروجستين-فقط تستخدم هرمون بروجستين لزيادة سماكة مخاط عنق الرحم (الذي يمنع الحيوان المنوي من التحرك داخل الرحم) وأحياناً يمنع الإباضة.
- هناك نوعان من حبوب البروجستين-فقط: **نوريثندرون (Norethindrone)**، الذي يعرف بعدة أسماء علامات تجارية، ودروسبيرينون، الذي يعرف بالاسم التجاري **سليند (Slynd)**.
- هناك حبوب هرمونية مجموعة مختلفة عن حبوب البروجستين-فقط.
- الحبة مفيدة للأشخاص من جميع الأوزان، جميع الأعمار، ومن يتبع علاج تأكيد الهوية الجنسية عبر الهرمونات.



كيف تستخدم حبة البروجستين-فقط؟

خذيها يومياً

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

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

- احصلي على وصفة للحبوب من موفر الخدمة لتحضيرها في الصيدلية. ابتلعي حبة واحدة كل يوم.
- **نوريثندرون**: يجب تناول الحبة في نفس الوقت كل يوم، خلال ٣ ساعات من وقتك المعتاد.
- **سليند**: لا يلزم تناولها في نفس الوقت من كل يوم.
- إذا كان من الصعب تناول الحبة أو كنت تتقيئين، يمكنك التحدث إلى موفرِكَ بخصوص وضع الحبة في مهبلِك وصولاً إلى عنق الرحم، مثل التمثيلية.

الخصوصية والتحكم

- يحتاج الأمر إلى موفر للبدء والاستمرار في استخدام الحبة من خلال الوصفات الطبية المستمرة. هناك أيضاً 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 عبوة الحبوب أو رؤيتك تتناولين الحبة.
- إذا كان أي شخص آخر يتابع دورتك الشهرية، قد يلاحظ تغييراً في الدورة الشهرية.

عند بدء تناول الحبة، هل سيظهر مفعولها فوراً؟

**نوريثندرون**: يمكنك البدء بـ **نوريثندرون** في أي وقت. يستغرق الأمر ٤٨ ساعة ليظهر مفعول الحبة. استخدمى وسائل منع الحمل الإضافية خلال أول ٤٨ ساعة.



**سليند**: عند البدء في أي وقت آخر، يتطلب **سليند** ٤٨ ساعة كي يظهر مفعوله. استخدمى وسائل منع الحمل الإضافية خلال تلك ٤٨ ساعة.



**سليند**: عند بدء سليند في اليوم الأول من دورتك الشهرية، سيظهر مفعول الحبة على الفور.



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



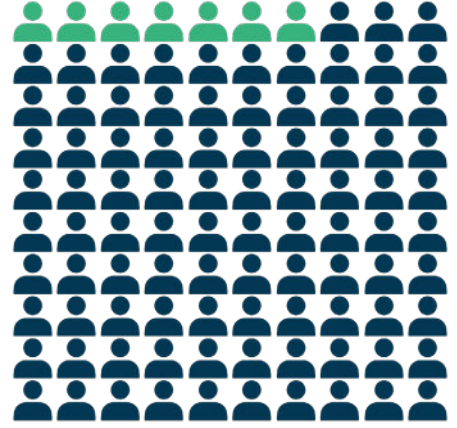
- بعض جراحات المعدة التي تغير امتصاص الغذاء الخاص بك
- الذئبة مع الأجسام المضادة الإيجابية أو المجهولة
- هذه ليست قائمة كاملة، تحدثي إلى موفر رعايتك حول تاريخك الطبي قبل بدء هذه الطريقة.

استخدمى وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ إذا



- **نوريثندرون**: خذي حبة خارج نافذة الثلاث ساعات حيث من المفترض أن تتناولينها أو إذا فات عليك كلياً تناول حبة.
- **سليند**: تتناولي حبة بعد أكثر من ٢٤ ساعة من آخر حبة أو إذا فات عليك كلياً تناول حبة.

## ما مدى فعالية القرص في منع الحمل؟



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

## الآثار الجانبية

- الأمراض المنقولة جنسياً: لا تمنع ذلك.
- استخدامي الواقي الخارجي أو الداخلي لتقليل خطر كل الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
- الدورة الشهرية: يمكن أن تؤثر.
- قد تتسبب الحبة في بقع بين الدورات الشهرية.
- قد تتسبب الحبة بجعل نزيف دورتك الشهرية أقل أو أكثر.
- تشنجات الدورة الشهرية: يمكن أن تقل.
- الوزن: لا تأثير
- حب الشباب: يمكن أن تزداد سوءاً.
- عودة الخصوبة: عندما تتوقفين عن استخدام الحبوب، يمكنك الحمل على الفور.

## الآثار الجانبية المحتملة الأخرى:

- ألم أو وجع في الثدي
- الغثيان
- الصداع
- تبقع دم من المهبل
- نمو شعر الوجه والجسم
- كيسات المبايض
- انخفاض كثافة العظام
- مستويات البوتاسيوم العالية
- تقليل أعراض متلازمة المبيض المتعدد الكيسيات أو التهاب بطانة الرحم
- تساعد الحبة على تخفيف مخاطر الإصابة بما يلي: فقر الدم؛ سرطان بطانة الرحم؛ مرض التهاب الحوض

## استخدام ما بعد الولادة



يمكن استخدام حبوب بروجستين-فقط بشكل آمن بعد الولادة مباشرة. لا يؤثر ذلك على إفراز الحليب أو الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر أو نمو الرضع.

## اتصلي بطبيبك إذا كنت تعانين من:



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

## أسئلة يجب طرحها على الموفر؟

- ماذا لو تقيأت بعد تناول الحبة؟
- ما الأدوية التي تجعل الحبوب أقل فعالية؟
- ما الفرق بين حبوب البروجستين-فقط وغيرها؟ أي مما يلي مناسب لي؟
- ماذا لو قمت عن طريق الخطأ بأخذ حبتين في يوم واحد؟
- كم من مدة الوصفة الطبية يمكنك أن تعطيني؟

ابحثي عن دليل لمنع الحمل وأوراق معلومات حول كل طريقة.



www.PICCK.org  
2022