

كيف تعمل الحلقة المهبلية؟

- تستخدم الحلقة 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 الحلقات: نوفارينج وأنوفيرا. والفروق الرئيسية هي مقدار الهرمون في كل حلقة، ومدى فعالية هذه الحلقة، وقيود الوزن.
- فعالية نوفارينج تستمر لدورة واحدة (شهر واحد). فعالية أنوفيرا تستمر لـ ١٣ دورة (سنة واحدة).
- تستخدم نوفارينج للأشخاص من جميع الأوزان. تستخدم أنوفيرا للأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم من ٢٩ أو أقل.
- الحلقة مفيدة للأشخاص من جميع الأعمار، ومن يتبع علاج تأكيد الهوية الجنسية عبر الهرمونات.



كيف تستخدمين الحلقة المهبلية؟

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

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

ينبغي تغييرها شهريا

- **الإدخال:** احصلي على وصفة للحلقة من موفر الخدمة لتحضيرها في الصيدلية. اغسلي يديك. في حالة استخدام أنوفيرا، اشطفيها وجففيها، ولا حاجة إلى شطف نوفارينج. اضغطي على الحلقة كي تأخذ شكل بيضاوي وأدخليها في مهبلك. استخدمي إصبعك لدفع الحلقة إلى مسافة أبعد في الداخل. يجب ألا تشعري بها في داخلك. اتركيها هناك حتى يحين وقت التغيير (التعليمات أدناه). في حالة خروج الحلقة، اشطفيها قبل إعادة إدخالها.
- **نوفارينج:** اتركيه لمدة ٣ إلى ٥ أسابيع. امضي ٧ أيام من دون حلقة كي تحصلي على دورتك الشهرية. ثم ابدئي بحلقة جديدة. لتفويت دورتك الشهرية، يمكنك وضع حلقة نوفارينج جديدة مباشرة بعد إزالة الحلقة القديمة.
- **أنوفيرا:** اتركيها لمدة ٣ أسابيع. أزيلي الحلقة، واغسليها وجففيها، وضعيها في الحاوية لمدة ٧ أيام. ستختبرين الدورة الشهرية خلال هذه الأيام الـ ٧. اغسلي الحلقة وجففيها وأعيدي إدخالها لمدة ٣ أسابيع. تدوم أنوفيرا ١٣ دورة. تحدثي إلى الموفر إذا كنت تريدين تفويت الدورة الشهرية باستخدام أنوفيرا.
- **الإزالة:** لإزالة الحلقة، اغسلي يديك واستخدمي إصبعك لالتقاط الحلقة وسحبها للخارج.

الخصوصية والتحكم

- يحتاج الأمر إلى موفر للبدء والاستمرار في استخدام الحلقة من خلال الوصفات الطبية المستمرة. هناك أيضا تطبيقات حيث يمكنك الحصول على وصفة طبية. يمكنك أن تقرري التوقف عن استخدام الحلقة بنفسك.
- قد يكون شريكك قادرا على الشعور بالحلقة بأصابعه أو قضيبه أثناء ممارسة الجنس. إذا كنت تريدين إزالة الحلقة أثناء ممارسة الجنس يمكنك القيام بذلك لمدة تصل إلى ٣ ساعات، ولكن ذلك ليس من الضروري.
- قد يتمكن شخص ما يعيش معك أو يشاركك التأمين من رؤية فاتورة من التأمين الخاص بك.
- قد يتمكن شخص من العثور على طرود الحلقات أو الحلقات التي تم استخدامها. ينبغي إبقاء حلقات نوفارينج الإضافية مبردة، لذا فمن المرجح أن يراها الأشخاص الذين يعيشون معك.
- إذا كان أي شخص آخر يتابع دورتك الشهرية، قد يلاحظ تغييرا في الدورة الشهرية.

عند وضع الحلقة، هل سيظهر مفعولها فوراً؟

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.



عند البدء في أي وقت آخر، ستحتاج الحلقة أسبوعا كي تعطي مفعولا. استخدمي وسيلة منع حمل إضافية خلال ذلك الأسبوع.



قد لا تكون الحلقة مناسبة للأشخاص الذين يعانون أو عانوا من



- اضطرابات التخثر أو عوامل الخطر الخاصة بجلطات الدم
 - المدخن بعمر ٣٥ سنة وما فوق
 - الصداع التلقيدي
 - ارتفاع ضغط الدم
 - الذئبة مع الأجسام المضادة الإيجابية أو المجهولة
- 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



- تم إخراج حلقتك لأكثر من ٣ ساعات متواصلة.
- تم إخراج حلقتك لمدة ٢ يومين أو أكثر إجمالا خلال الوقت الذي يجب أن تكون في داخلك.
- أنت تأخرت بوضع الحلقة من بعد أسبوع من دون استخدام الحلقة.
- نوفارينج: نفس الحلقة المستخدمة لأكثر من ٥ أسابيع.
- أنوفيرا: نفس الحلقة المستخدمة لأكثر من ١٣ دورة.

ما مدى فعالية الحلقة في منع الحمل؟



- في المتوسط، سيحمل ٧ من بين ١٠٠ شخص يستخدمون الحلقة كل عام. وهذا يعني أن الحلقة فعالة بنسبة ٩٣٪ عند الاستخدام النموذجي. الاستخدام النموذجي يأخذ في الاعتبار مدى سهولة استخدام الشخص للحلقة. سيترك بعض الأشخاص الحلقة خارجًا لأكثر من ٣ ساعات، ينسوا استخراج الحلقة في الوقت المناسب، أو ينسوا استبدال الحلقة لبدء دورة جديدة.
- عند الاستخدام المثالي، بما يعني استخدام الحلقة بشكل صحيح، شخص واحد من ١٠٠ يستخدم الحلقة سيحمل كل سنة. هي فعالة بنسبة ٩٩٪.
- يمكن لبعض الأدوية أن تمنع الحلقة من القيام بوظيفتها أيضًا.
- يمكنك استخدام طريقة غير هرمونية لمنع الحمل مع الحلقة لتوفير المزيد من الحماية ضد الحمل. لا يمكنك استخدام الحلقة مع فاكسي (Phexxi).

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 الحلقة، قد تعانيين مؤقتًا من التبعع بين الدورات الشهرية.
- قد تتسبب الحلقة بجعل نزيف دورتك الشهرية أقل.
- يمكن أن تجعل الحلقة الفترات أكثر قابلية للتنبؤ.
- تشنجات الدورة الشهرية: يمكن أن تقلل.
- الوزن: لا تأثير
- حب الشباب: يمكن أن يتحسن.
- عودة الخصوبة: عند التوقف عن استخدام الحلقة، يمكنك الحمل على الفور.

الآثار الجانبية المحتملة الأخرى:

- الصداع
- الغثبان
- ألم في الثدي
- زيادة البلب/التصريف المهبلي
- تهيج المهبل
- الإسهال
- التقيؤ
- تقليل أعراض متلازمة المبيض المتعدد الكيسيات أو التهاب بطانة الرحم
- تساعد الحلقة في تقليل مخاطر الإصابة بما يلي: فقر الدم؛ سرطان الرحم وبطانة الرحم والمبيض؛ مرض التهاب الحوض؛ كيسات المبيض والتئدي؛ ترقق العظام؛ الحمل خارج الرحم؛ التهابات الرحم أو المبيض أو الأنابيب الفالوبية

استخدام ما بعد الولادة

- لا يمكن استخدام الحلقة بشكل آمن بعد الولادة مباشرة. يمكن أن يزيد الاستروجين من خطر جلطات الدم بعد الولادة مباشرة. بعد ٦ أسابيع من الولادة، تكون الحلقة آمنة الاستخدام ولن تؤثر على إفراز الحليب أو الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر أو نمو الرضع إذا نجحت عملية بدء استخدام الحلقة.

اتصلي بطبيبك إذا كنت تعانيين من:

- آلام في البطن
- اصفرار العينين أو الجلد (اليرقان)
- أعراض متلازمة الصدمة السامة
- صداع شديد أو الصداع التقليدي
- ألم في الصدر
- جلطات الدم
- ارتفاع ضغط الدم
- تورم حول الفم أو في الساقين
- نزيف مهبلي غير عادي
- مشاكل المرارة
- صعوبة في التنفس
- مساحات داكنة على البشرة
- ألم/تورم في الساق

أسئلة يجب طرحها على الموفر ؟

- هل ستزيد من فرصتي في الإصابة بعدوى مهبلية؟
- كم من مدة الوصفة الطبية يمكنك أن تعطيني؟
- كم مرة يمكنني إزالتها إذا لم يكن أكثر من ٣ ساعة في المرة الواحدة؟

ابحثي عن دليل لمنع الحمل وأوراق معلومات حول كل طريقة.



www.PICCK.org
2022