



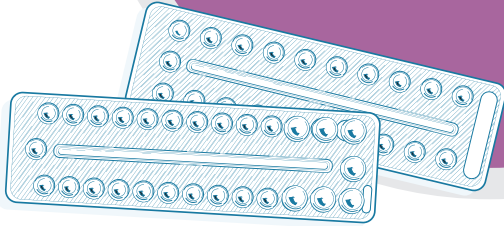
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

حبوب البروجستين للمباعدة بين الولادات



www.phcc.qa

حبوب البروجستين هي أحد الأساليب التي تستخدمها النساء لمنع الحمل. فهي تؤخذ عن طريق الفم. تحتوي هذه الحبوب على هرمون واحد فقط وهو البروجستوجين، والذي يشبه البروجسترون الطبيعي الذي ينتجه المبيض لدى النساء. وتحتوي العلبة الواحدة على ٢٨ حبة.



كيف تعمل الحبوب ؟

- تجعل الغشاء المخاطي المحيط بعنق الرحم سميك. مما يصعب حركة الحيوانات المنوية خلاله و الوصول إلى البويضة.
- تمنع البويضة من النضج والخروج من المبيض.
- تجعل بطانة الرحم أرق و لذلك لا يرجح قبولها للبويضة المخصبة.

ما مدى فعالية حبوب البروجستوجين ؟

إذا استخدمت بالطريقة الصحيحة فإن فعاليتها في منع الحمل تصل إلى نسبة ٩٩,٥%. لكن تقل فعاليتها إذا استخدمت بشكل غير صحيح فتصل إلى ٩١%.

فوائد استخدامها

- لا يكون لها تأثير مباشر على كمية إنتاج حليب الثدي، بحيث يمكن استخدامها على الفور بعد الولادة، جنباً إلى جنب مع الرضاعة الطبيعية.
- لا تؤثر على العلاقة الحميمة بين الزوجين .
- تخفف من الآم الدورة الشهرية.
- ليس لها صلة مع الإصابة بالاكئاب.
- تشير بعض الدراسات إلى أنها قد تمنع الإصابة بسرطان الرحم و المبيض.

أضرار استخدامها

- يجب أن تؤخذ الحبوب في نفس الوقت كل يوم لضمان فعاليتها.
- ممكن أن تؤثر على الدورة الشهرية بحيث تكون غير منتظمة، أو تتوقف تماماً.
- قد تسبب في أعراض جانبية مؤقتة عند بداية إستخدامها، مثل إحتقان الثدي والصداع والغثيان وتغير في الوزن.

يرجى أخذ المشورة الطبية عند حدوث أي آثار جانبية بعد تناول الحبوب.

كيف يمكنك استخدام حبوب البروجستين ؟

- إختاري الوقت المناسب لتناول الحبة. خذي حبة واحدة كل يوم بنفس الوقت.
- خذي حبة يومياً لمدة ٢٨ يوم ثم إبدئي بتناول الحبة من العلبة الجديدة دون إنقطاع لضمان فعالية الحبوب.
- إبدئي بتناول حبوب منع الحمل خلال (١-٥) أيام الأولى من دورتك الشهرية. إذا بدأت بتناول الحبوب أي يوم بعد اليوم الخامس من دورتك الشهرية، فأنت بحاجة إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية لمدة يومين.
- بعد الولادة ، إبدئي بأخذ الحبة قبل أو في يوم ٢١ من الولادة، أما إذا أخذتي الحبة بعد يوم ٢١ من الولادة فأنت بحاجة إلى وسيلة منع حمل إضافية ، مثل الواقي الذكري لمدة يومين.
- بعد الإجهاض، إبدئي بتناول الحبوب بين(١-٥) يوم. أما إذا بدأت تناول الحبوب بعد اليوم الخامس من الإجهاض ، فسوف تحتاجين إلى استخدام وسيلة منع حمل إضافية مثل الواقي الذكري لمدة يومين.

ماذا تفعلين عند نسيان أخذ الحبوب الخاصة بك؟

- عند نسيان أخذ الحبة لأقل من ٣ ساعات (١٢ ساعة لنوع ال **Cerazette**) خذي الحبة المنسية في أقرب وقت ممكن، واستمري بأخذ الحبة التالية في الوقت المعتاد. لا حاجة لإستخدام وسيلة منع حمل إضافية.
- عند نسيان أخذ الحبة لأكثر من ٣ ساعات (١٢ ساعة لنوع ال **Cerazette**) فإن فعالية الدواء سوف تتأثر لذا عليك بأخذ الحبة المنسية في أقرب وقت ممكن وإستمري بأخذ الحبة التالية في وقتها المعتاد. هذا يعني أنك ربما تأخذين حبتين في يوم واحد. يجب عليك إستخدام وسيلة منع حمل إضافية، مثل الواقي الذكري لمدة يومين .

نصائح لضمان فعالية حبوب منع الحمل

- لا تنسي أخذ الحبوب في الوقت المحدد.
- تحفظ الحبوب في درجة حرارة الغرفة مع تهوية جيدة.
- في حالة التقيؤ خلال ساعتين من تناول الحبة ، تناولي حبة أخرى في أقرب وقت ممكن.
- في حال الإسهال لأكثر من ٢٤ ساعة، إستمري بتناول الحبوب مع إستخدام وسيلة منع حمل إضافية، لمدة يومين .
- في حال وصف أدوية أخرى لك ، تذكري دائماً إخبار الطبيب أنك تستخدمين حبوب البروجستين لأن فعالية الحبوب قد تقل مع الأدوية الأخرى.

عودة الخصوبة:

حبوب البروجستين هي وسيلة قصيرة المفعول، وبالتالي فإن الخصوبة الطبيعية تعود فوراً حالما تتوقفين عن تناولها.

تذكري:

لا تستطيع جميع النساء استخدام حبوب البروجستين فهناك حالات معينة لا تتناسب مع استخدامها. لهذا السبب، من الضروري ذكر أي مرض أصبت به أو أي جراحة خضعت لها. استشيرى طبيبك / مقدم الرعاية الصحية في المركز الصحي المسجلة فيه قبل استخدام هذه الحبوب وايضا للحصول على المزيد من المعلومات حول وسائل منع الحمل.



Follow Us:  @PHCCqatar  www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation  phccqatar  phccqatar