



وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة (EC)

وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة (EC) تعني استخدام وسيلة لتحديد النسل بعد ممارسة الجنس دون وقاية أو عندما تفشل طريقة أخرى لتحديد النسل. هناك نوعان رئيسيان من وسائل منع الحمل في الحالات الطارئة (EC):

- حبوب منع الحمل للصباح التالي (ليفونورجيستريل فقط، أو مجموعة حبوب منع حمل تؤخذ عن طريق الفم أو يوليبريستال)
- وإدخال لولب رحمي (IUD) من قبل الطبيب أو القابلة أو الممرضة الممارسة.

10 حقائق تحتاجين لمعرفة حول حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة (ECPs)

- 1 وبينما تُسمى حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة (ECPs) حبوب منع الحمل للصباح التالي، إلا أنه يمكن استخدام ليفونورجيستريل لمدة تصل إلى **72 ساعة**، بينما يمكن استخدام يوليبريستال حتى **120 ساعة** بعد ممارسة الجنس دون وقاية.
- 2 يمكن أن يقلل تناول ECPs بشكل كبير من فرصة الحمل بعد ممارسة الجنس دون وقاية. **كلما تم أخذها بشكل أسرع، كان مفعولها أفضل**، لذا خذيها في أقرب وقت ممكن بعد ممارسة الجنس دون وقاية واتبعي الإرشادات بالضبط.
- 3 **حبوب منع الحمل للصباح التالي ليست هي نفسها حبوب الإجهاض**. تمنع حبوب EC الحمل ولكنها لا تنهي الحمل الذي حدث بالفعل.
- 4 **لا ينصح باستخدام EC بانتظام** (أكثر من مرة في الشهر على أساس منتظم) كوسيلة وحيدة لمنع الحمل. تحدثي إلى الصيدلي حول طريقة منتظمة لتحديد النسل.
- 5 **حبوب ليفونورجيستريل فقط** متوفرة في الصيدليات **بدون وصفة طبية**. تناولي العدد الصحيح من الأقراص (1 أو 2 كما هو موضح في معلومات عبوة المنتج) دفعة واحدة، مع الطعام أو بدونه. إذا تقيأت في غضون ساعتين من تناول الحبوب، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، حيث قد تكون هناك حاجة إلى تكرار الجرعة.
- 6 **حبوب يوليبريستال تتطلب وصفة طبية**، يمكنك الحصول على كل من الوصفة الطبية والحببة من الصيدلي في معظم المقاطعات. تناولي 1 قرص، مع أو بدون طعام. إذا تقيأت في غضون 3 ساعات من تناول القرص، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، حيث يلزم تكرار الجرعة.
- 7 **الجمع بين حبوب الإستروجين / البروجسترون يتطلب وصفة طبية**؛ يمكن الحصول على كل من الوصفة الطبية والحبوب من الصيدلي في معظم المقاطعات. تناولي الحبوب على جرعتين، مع الفصل بينهما بـ 12 ساعة (على سبيل المثال: 10:00 صباحاً و 10:00 ليلاً). توقيت الجرعة الثانية مهم جداً ويجب عليك ضبط المنبه أو استخدام شيء آخر يذكرك بأخذ الجرعة الثانية. نظراً لأن الحبوب المركبة يمكن أن تجعلك تتقيأين، يجب أن تتناولي دواء لمنع الغثيان (على سبيل المثال، ديمينهايدرينات) 30-60 دقيقة قبل كل جرعة. حبوب الإستروجين / البروجسترون المركبة أقل فعالية ولها آثار جانبية أكثر، لكن يوصى بها فقط عندما لا تكون حبوب ليفونورجيستريل فقط أو حبوب يوليبريستال متوفرة.
- 8 **بعد تناول ECPs**، يجب أن تصل الدورة الشهرية (الحيض) في الوقت المحدد (عندما تتوقعينها عادة) أو قد تكون مبكرة أو متأخرة ببضعة أيام. إذا تأخرت الدورة **أكثر من أسبوع** أو إذا جاءت بعد **أكثر من 3 أسابيع** من تناول الحبوب، فأنت بحاجة إلى إجراء اختبار الحمل. قومي بإجراء اختبار الحمل المنزلي أو زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- 9 **لا تحميك حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة (ECPs) من الأمراض المنقولة جنسياً أو الحمل من ممارسة الجنس بعد ذلك بدون وقاية**.
- 10 **الأثار الجانبية الشائعة** لحبوب منع الحمل في الحالات الطارئة (ECPs) هي التغيرات في الدورة الشهرية والغثيان وآلام البطن والصداع والتعب.