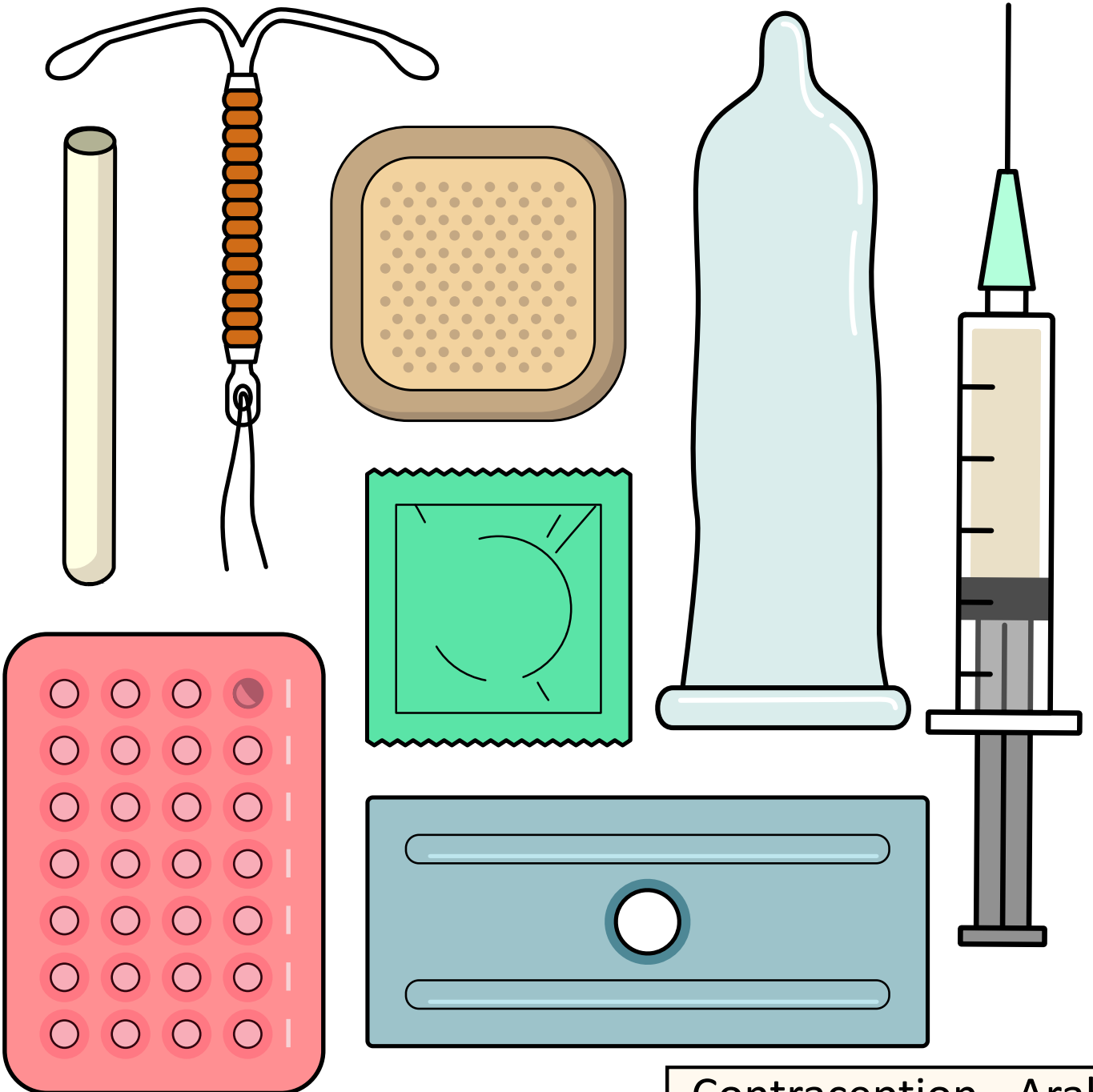
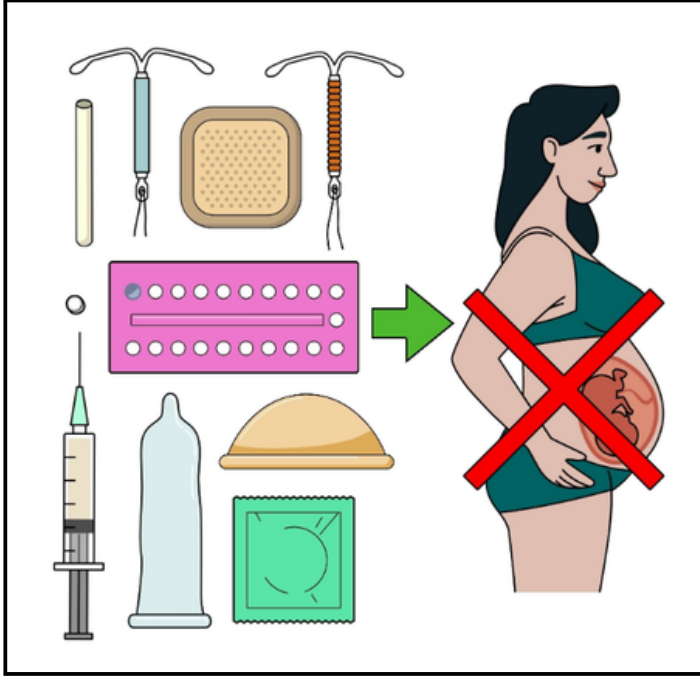


وسائل منع الحمل دليل سهل القراءة

ما هي وسائل منع الحمل وكيف
يمكنك الحصول عليها؟

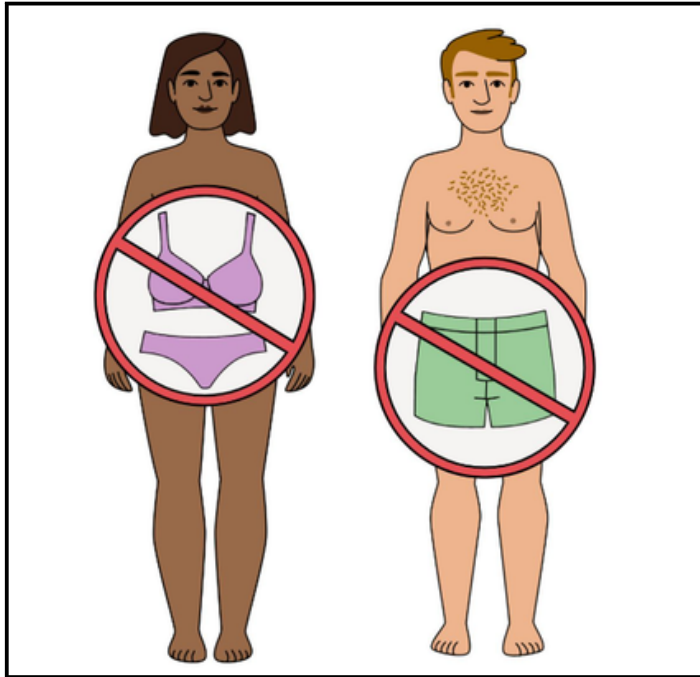


نبذة عن هذا الكتيب



في هذا الكتيب ستتعرف على وسائل منع الحمل.

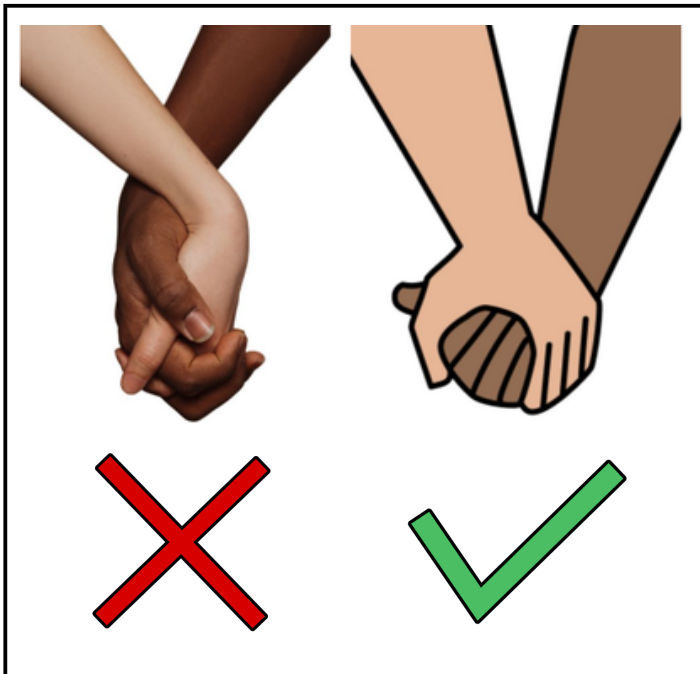
تعني وسائل منع الحمل السبل المختلفة لمنع حدوث الحمل.



يتضمن هذا الكتيب رسومات لما يلي:

- أجزاء خاصة من الجسم
- أشخاص بدون ملابس
- نشاط جنسي

نستخدم هذه الرسومات لمساعدتك على الفهم.



لا يتضمن هذا الكتيب صورًا لأجزاء الجسم الخاصة لأشخاص حقيقيين.



من المقبول رؤية هذه الرسومات لأنك تتعرف على معلومات حول وسائل منع الحمل.



يملك كل شخص في إسكتلندا حق التعلم عن جسده، وعن الجنس، والعلاقات، والصحة الجنسية.



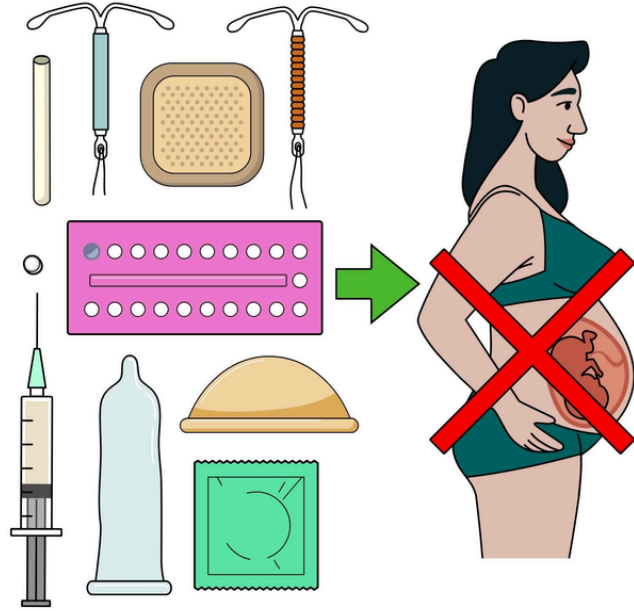
إذا كانت لديك أي أسئلة أو شعرت بالانزعاج من أي أمر قرأته، فمن الجيد أن تتحدث إلى شخص بالغ تثق به.

لماذا يستخدم الناس وسائل منع الحمل؟

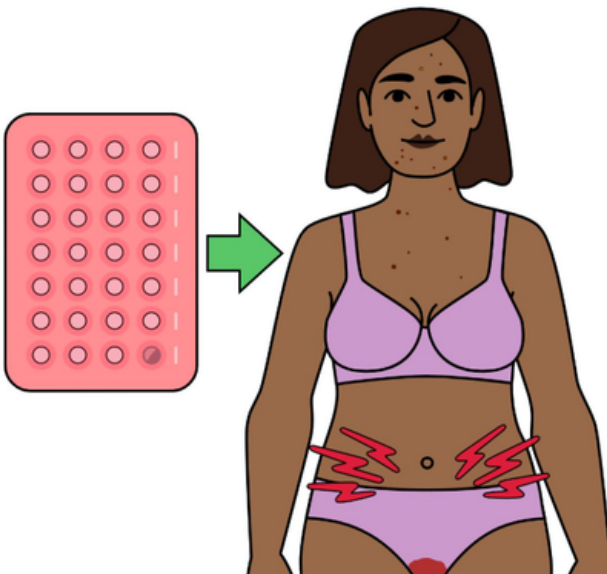


قد يؤدي الجماع بإيلاج القضيب في المهبل إلى حدوث حمل لدى المرأة.

يعني الحمل نمو طفل داخل الرحم.



في حالة عدم الرغبة في حدوث حمل عند ممارسة الجماع بإيلاج القضيب في المهبل، يجب استخدام الواقيات الذكرية أو وسائل منع الحمل.

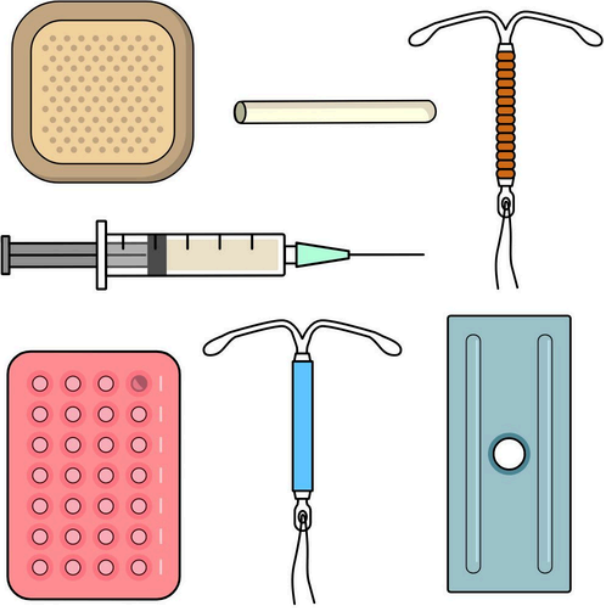


يستخدم بعض الأشخاص وسائل منع الحمل للمساعدة في علاج بعض المشاكل الصحية مثل حب الشباب أو مشكلات الدورة الشهرية.

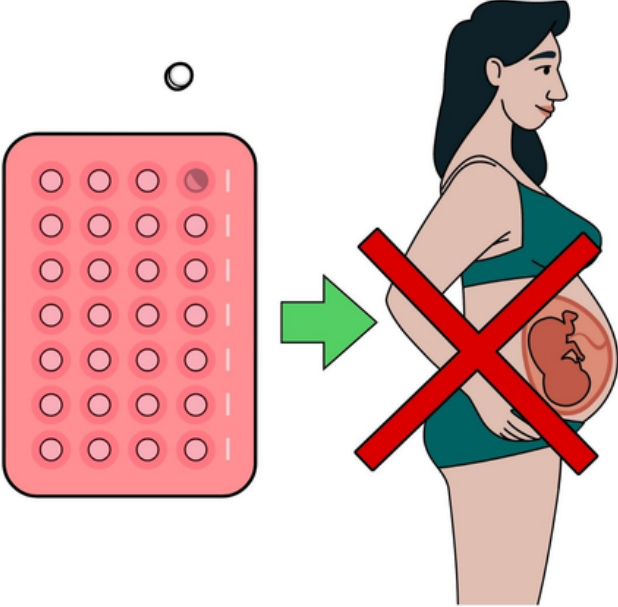
لا يعني استخدام وسائل منع الحمل أن الشخص يمارس الجنس.

أنواع وسائل منع الحمل

تتوفر أنواع مختلفة من وسائل منع الحمل

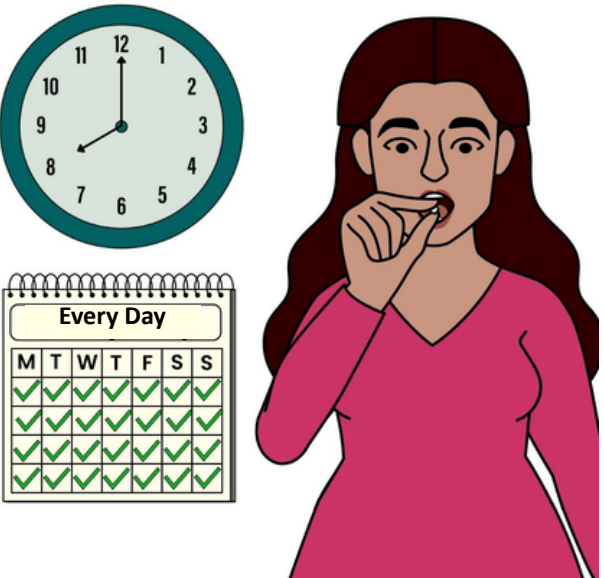


حبوب منع الحمل الفموية هي حبوب تُؤخذ عن طريق الفم يوميًا لمنع حدوث الحمل.

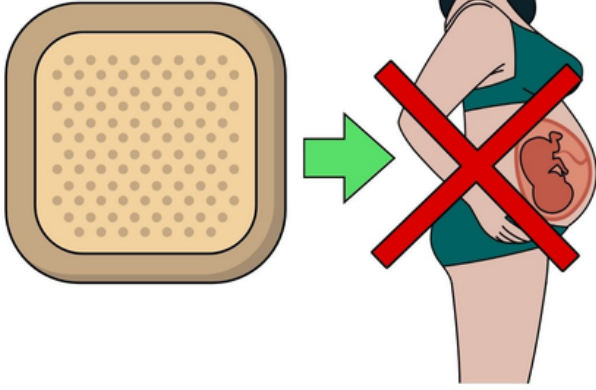


يجب تذكر تناول حبوب منع الحمل في الوقت نفسه كل يوم.

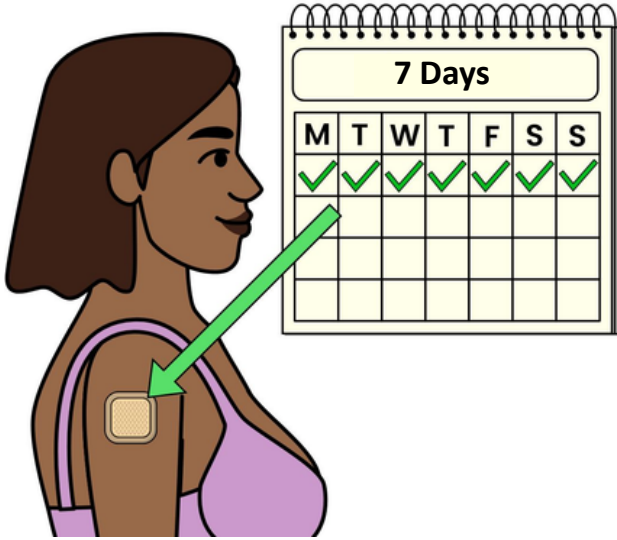
وفي حالة نسيان تناول الحبة، فقد يحدث حمل نتيجة ممارسة الجنس.



أنواع وسائل منع الحمل

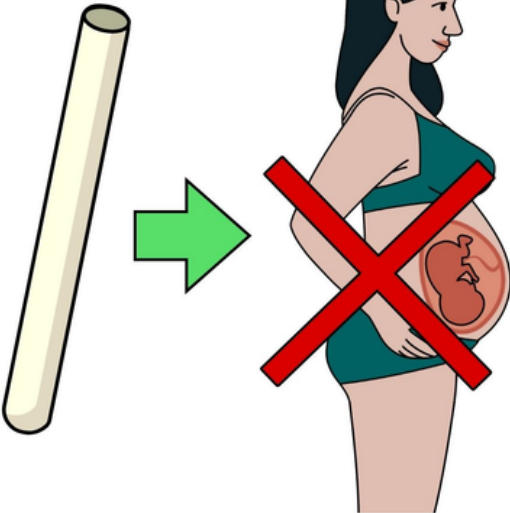


اللصقة هي لصقة توضع على الجلد لمنع حدوث الحمل.



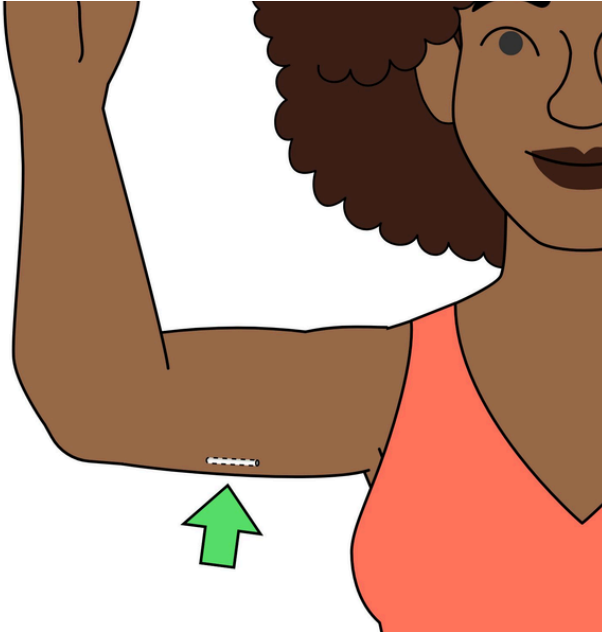
اللصقة هي مربع صغير يُثبت على الجلد مثل اللاصق الطبي.

يجب استبدالها بأخرى جديدة كل 7 أيام.



الغرسة هي قضيب صغير لين يُوضع تحت جلد الذراع لمنع حدوث حمل.

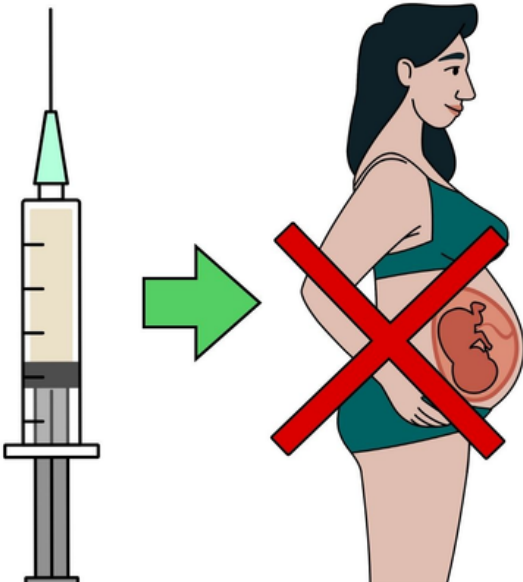
أنواع وسائل منع الحمل



يضع الطبيب أو الممرض الغرسة تحت الجلد في الجزء العلوي من الذراع.

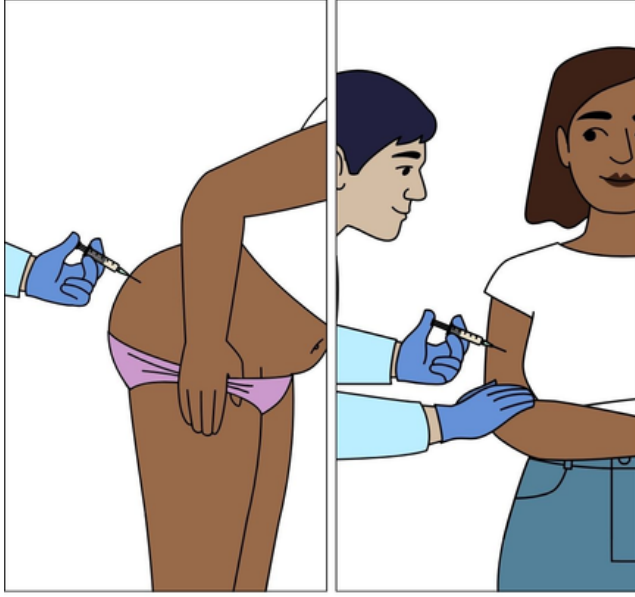


تمنع الغرسة حدوث الحمل لمدة 5 سنوات. بعد 5 سنوات يجب إزالتها ويمكن وضع غرسة جديدة.

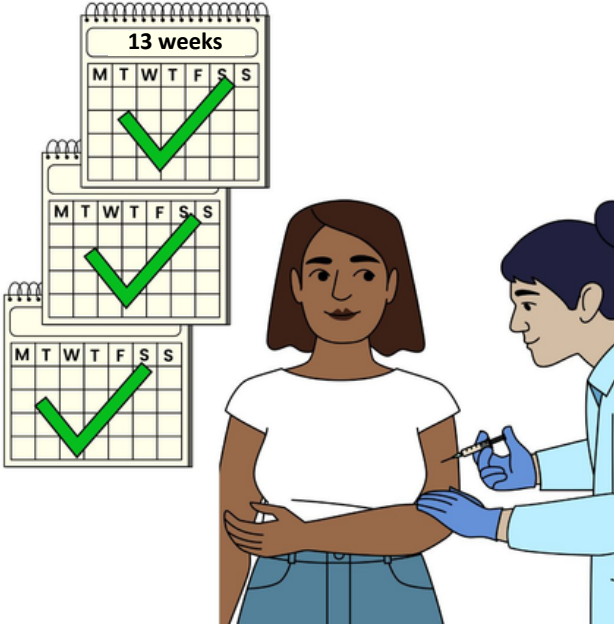


حقنة منع الحمل هي حقنة تمنع حدوث الحمل.

أنواع وسائل منع الحمل

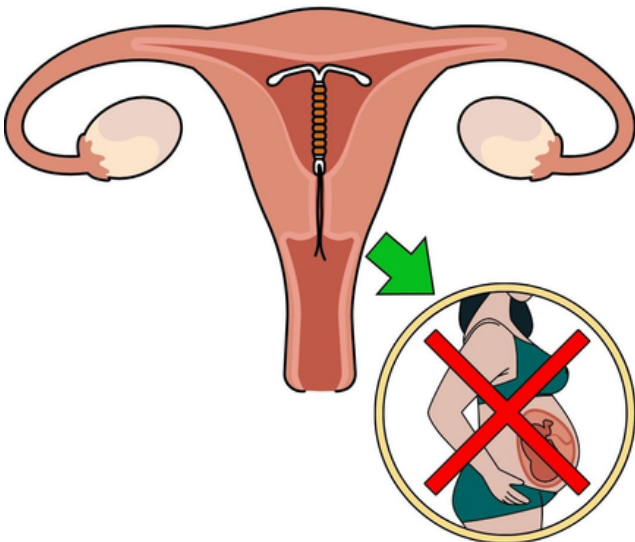


حقنة منع الحمل هي دواء تحقنه الممرضة أو الطبيب في عضلة الأرداف أو الذراع.



تمنع الحقنة حدوث الحمل لمدة 13 أسبوعًا.

يمكنك الحصول على حقنة جديدة كل 13 أسبوعًا.

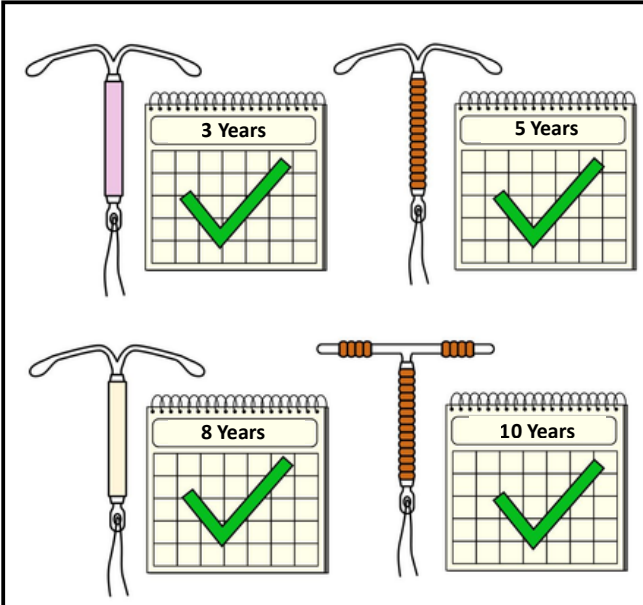


اللولب جهاز صغير على شكل حرف T يُوضع داخل الرحم لمنع حدوث الحمل.

أنواع وسائل منع الحمل



يضع الطبيب أو الممرضة اللولب داخل الرحم عبر المهبل. يُجرى ذلك عادة في عيادة الصحة الجنسية.



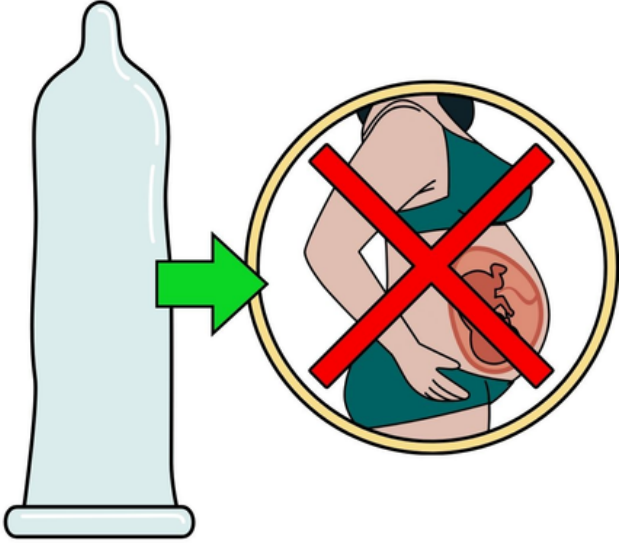
بناءً على نوع اللولب الذي تحصلين عليه، يمكنه منع حدوث الحمل لمدة:

- 3 سنوات
- 5 سنوات
- 8 سنوات
- 10 سنوات



الطبيب أو الممرضة هما الأجدر بمساعدتك في اختيار وسيلة منع الحمل الأنسب لك.

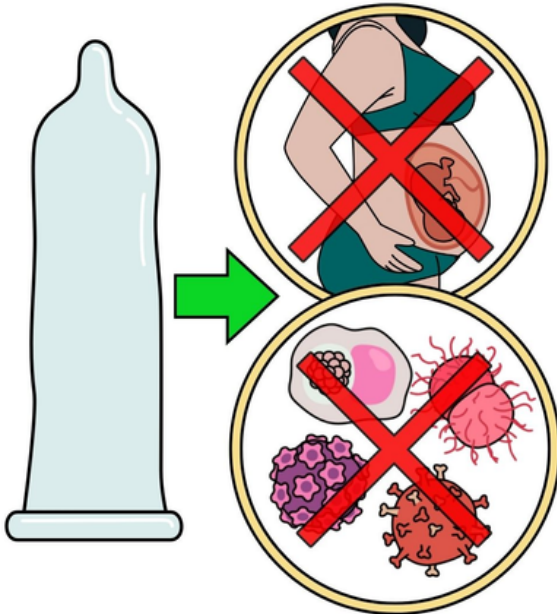
توجد معلومات حول كيفية العثور على الخدمات في نهاية هذا الكتيب.



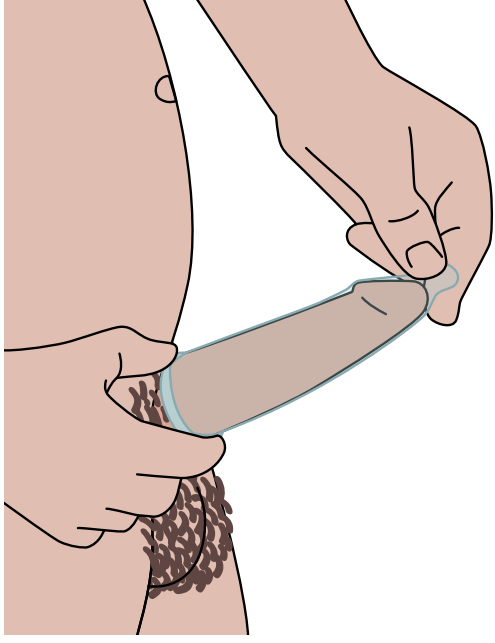
الوقايات الذكرية هي نوع آخر من وسائل منع الحمل التي يمكنها منع حدوث الحمل.



قد تُصاب بعدوى نتيجة ممارسة الجنس، وتسمى هذه العدوى STI. ويعني هذا الاختصار العدوى المنقولة جنسيًا.



الوقايات الذكرية هي النوع الوحيد من وسائل منع الحمل الذي يمكنه الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا إلى جانب منع الحمل.



الواقيات الذكرية عبارة عن أنبوب رفيع قابل للتمدد تضعه على القضيب في كل مرة تمارس فيها الجنس.



إذا كنت بحاجة إلى واقيات ذكرية، فيمكنك أن تسأل:

- ممرضة
- أخصائي الدعم
- طبيب

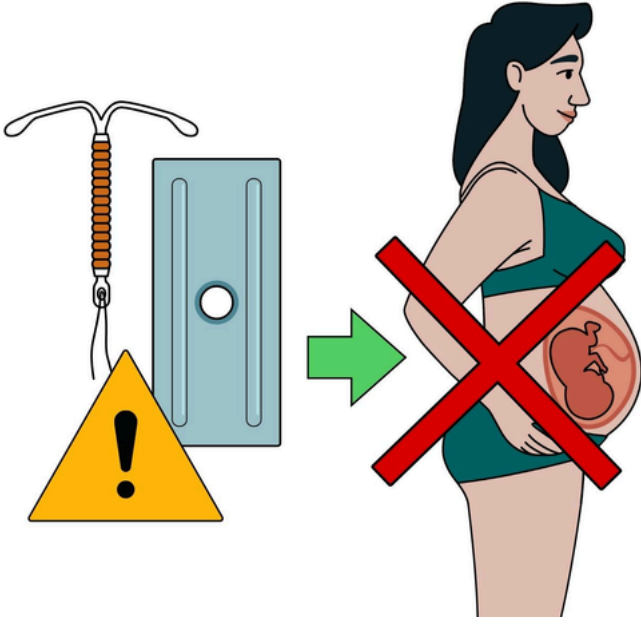
يمكنهم مساعدتك في الحصول على واقيات ذكرية مجانًا.



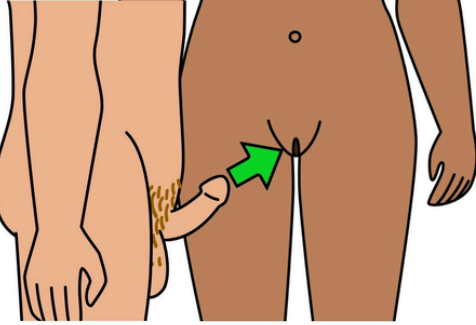
يمكنك الذهاب إلى نقطة c:card وطلب واقيات ذكرية.

يمكنك العثور على أقرب مركز c:card إليك عبر الموقع الإلكتروني
www.ccard.org.uk

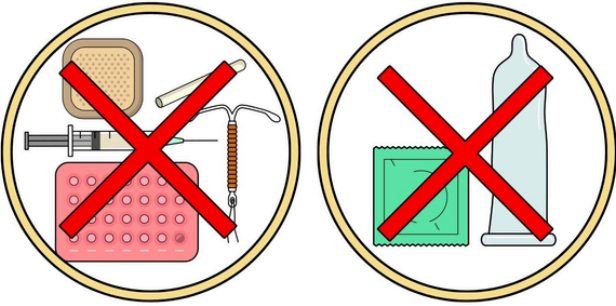
وسائل منع الحمل الطارئة



وسائل منع الحمل الطارئة هي دواء يمكنه منع حدوث الحمل بعد ممارسة جنس غير محمي (جماع بإيلاج القضيب في المهبل).



يعني الجنس غير المحمي عدم استخدام وسيلة منع حمل أو واقٍ ذكري عند ممارسة الجنس.



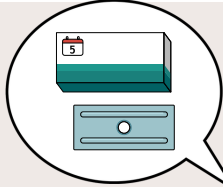
يمكن أن يحدث الجنس غير المحمي أيضًا إذا انقطع الواقي الذكري أو انزلق أثناء الاستخدام.



تعمل وسائل منع الحمل الطارئة فقط إذا تم تناولها خلال 5 أيام بعد ممارسة الجنس غير المحمي.



يجب تناول وسيلة منع الحمل الطارئة في أقرب وقت ممكن بعد ممارسة الجنس. يمكنك الحصول على وسيلة منع الحمل الطارئة مجانًا من الصيدلية.



يمكن للممرضة أو أخصائي الدعم أو الطبيب مساعدتك أيضًا في الحصول على وسيلة منع الحمل الطارئة.

الحصول على وسائل منع الحمل أو الواقيات الذكرية



إذا كنت بحاجة إلى وسائل منع الحمل أو
واقيات ذكرية، فيمكنك أن تسأل:

- ممرضة
- أخصائي الدعم
- طبيب

هؤلاء يمكنهم مساعدتك في الحصول على
وسائل منع الحمل أو واقيات ذكرية.

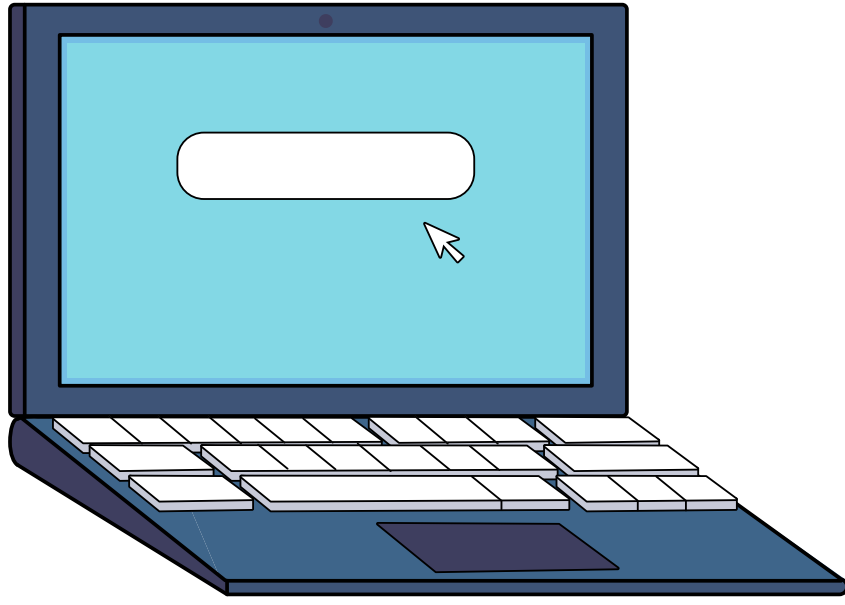


قرارك باستخدام وسائل منع الحمل أو الواقيات
الذكرية هو أمر سري للغاية.

لن تتم مشاركة معلوماتك مع الوالدين أو
مقدمي الرعاية أو أي أشخاص آخرين.



إذا اعتقد الشخص الذي يساعدك أنك في خطر
أو بحاجة إلى دعم إضافي، فقد يشارك بعض
المعلومات مع موظف آخر للحفاظ على
سلامتك.



يمكنك العثور على خدمات الصحة الجنسية على الموقع الإلكتروني:
www.lothiansexualhealth.scot

لمزيد من المعلومات حول وسائل منع الحمل، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.healthyrespect.co.uk/etu/contraception

يمكنك أيضًا مسح رمز الاستجابة السريعة هذا للحصول على مزيد من المعلومات المبسطة حول الصحة الجنسية

