



اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة لي

ican!

يمكن لأي شخص يزيد عمره عن 12 عامًا في ولاية إلينوي الحصول على وسائل منع الحمل وفحص الأمراض المنقولة جنسياً من تلقاء نفسه. اطلب من مقدم الرعاية الصحية لك مساعدتك في العثور على الطريقة المناسبة لك.

الوسائل الهرمونية

وسائل تتخذ مخاط عق الرحم و/ أو تمنع التبويض	حبوب منع الحمل	لاصقة منع الحمل	الحقنة المهبلية لمنع الحمل	الحقنة	اللولب الرحمي البروجستيبي	عُرْسَة منع الحمل
فعال نسبة 91%	فعال نسبة 91%	فعال نسبة 91%	فعال نسبة 91%	فعال نسبة 94%	فعال نسبة 99%	فعال نسبة أكبر من 99%
في الوقت نفسه كل يوم	أسبوعًا على مدار 3 أسابيع. ولا تُستخدم لاصقة منع الحمل في الأسبوع الرابع.	ارتديها لمدة ثلاثة أسابيع، وانزعها في الأسبوع الرابع.	تؤخذ كل ثلاثة شهور	تؤخذ كل ثلاثة شهور	تدوم لمدة 3-8 سنوات ويمكن إزالتها لاحقًا	تدوم لمدة 5 سنوات ويمكن إزالتها لاحقًا
تؤخذ مرتين يوميًا عن طريق الفم	توضع على الظهر والمؤخرة والبطن. لا بُد من اتباع وصفة طبية.	تُخل في أي مكان في المهبل (مثل السدادات القطنية)، ولا بُد من اتباع وصفة طبية.	حقن في الزراع أو العضل أو البطن بحقنها مقدم الرعاية في الغالب.	حقن في الزراع أو العضل أو البطن بحقنها مقدم الرعاية في الغالب.	يغرسها مقدم الرعاية في الرحم عن طريق عقن الرحم.	يغرسها مقدم الرعاية تحت الجلد في أعلى الذراع.
مزيج من (الإستروجين + البروجستين) أو البروجستين	إستروجين + بروجستين	إستروجين + بروجستين	بروجستين	بروجستين	بروجستين	بروجستين
تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشنجات والنزيف وحب الشباب. تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي.	تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشنجات والنزيف وحب الشباب. تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي.	تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشنجات والنزيف وحب الشباب. تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي.	تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشنجات والنزيف وحب الشباب. تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي.	تقليل متلازمة ما قبل الحيض والتشنجات والنزيف وحب الشباب. تقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي.	علاج الألم الشديد والنزيف المولم. خفض أو وقف النزيف بعد مرور عدة أشهر.	خفض أو وقف النزيف بعد مرور عدة أشهر.
غثيان وآلم في الثدي في البداية.	غثيان وآلم في الثدي في البداية. لون واحد - بيج.	غثيان وآلم في الثدي في البداية. لون واحد - بيج.	غثيان وآلم في الثدي في البداية. تُحفظ هذه الوسيلة في التلاجة إذا كان مدة صلاحيتها أكثر من 3 أشهر.	قد تؤثر هذه الوسيلة على الشهية. قد يحدث نزيف غير منتظم وتوقع دم في البداية.	نزيف غير متوقع في البداية. وقد يتسبب الإدخال في حدوث تقلصات شديدة.	شروع ظهور بقع غير متوقعة وآلم خفيف عند الإدخال.
*حبوب البروجستين فقط. حبوب (Opills) متاحة بدون وصفة طبية عام 2024	هرمونات تُفَرز من خلال ضمانة لاصقة، قد تهيج الجلد.	هرمونات تُفَرز من خلال ضمانة لاصقة، قد تهيج الجلد.	متوفرة بحلقات مهبلية شهرية وسنوية. يمكن إزالتها عند ممارسة الجنس ولكن لمدة أقل من ساعتين في اليوم.	يكون وقت العودة إلى الخصوبة الطبيعية أطول.	فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من ممارسة الجنس بدون حماية.	غير مرئية للأخرين ولكن يمكنك الشعور بها.

الوسائل غير الهرمونية

وسائل تمنع الحيوانات المنوية من تخصيب البويضة	الواقي الذكري الخارجي أو الداخلي	تحاميل (بوس) هلامية مهبلية	الغزل أو الانسحاب	التوعية بالخصوبة	العازل المهبلي/الأنثوي وغطاء عقن الرحم والإسفنج	اللولب الرحمي النحاسي
فعال نسبة 79%-85%	فعال نسبة 93%	فعال نسبة 78%	فعال نسبة 78%	فعال نسبة 76-88%	فعال نسبة 71-88%	فعال نسبة أكبر من 99%
في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية	في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية	في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية	في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية	يوميًا عبر تطبيق تتبع أو التقويم	في كل مرة يحدث فيها علاقة حميمية، وأثناء ممارسة الجنس وبعد الممارسة يبيض ساعات	تدوم لمدة 12 سنة ويمكن إزالتها لاحقًا
يتم لفه على القضيب المنتصب أو إدخاله في المهبل	وضع الجل داخل المهبل مباشرة أو حتى قبل كل علاقة حميمية بساعة واحدة	أخراج العضو الذكري قبل القذف	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية. يمكن استعمال هذه الوسيلة في أي وقت إذا كان شريكك متعاون.	التتبع اليومي لدرجة الحرارة والمخاط المهبلي والدورة الشهرية	يُدخل في المهبل لتغطية عقن الرحم	يغرسها مقدم الرعاية في الرحم عن طريق عقن الرحم
الطريقة الوحيدة التي تمنع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)/الأمراض المنقولة جنسيًا. يمكن استعمال هذه الوسيلة مع وسيلة أخرى لمضاعفة الحماية.	فعالية فورية عندما تحتاجين إليها فقط. يُستخدم كمادة مرلقة. يمكن استعمال هذه الوسيلة مع وسيلة أخرى للاحتياط.	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية. وهي وسيلة جيدة لتتبع الإباضة إذا كنت تحاولين الحمل.	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية. يمكن استعمال هذه الوسيلة مع وسيلة أخرى للاحتياط.	يجب أن تكون الدورة الشهرية منتظمة. عدم ممارسة الجنس (أو استخدام الواقي الذكري) خلال أيام الخصوبة العالية.	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية ويمكن استخدامها لعدة سنوات دون استبدال.	لا تؤثر هذه الوسيلة على دورتك الشهرية، وتقلل من خطر الإصابة بسرطانات الجهاز التناسلي. وهي فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من
يجب إزالته بعناية بعد كل استخدام. أضيف المزلق لتجنب التمزق.	تتطلب إدخال الجل مع كل عملية قذف. قد تسبب حرقة/حكة خفيفة عند الاستعمال لأول مرة.	تتسبب هذه الوسيلة التحكم في القذف خارج المهبل وبعيدًا عنه	تتطلب إدخال الجل مع كل عملية قذف. قد تسبب حرقة/حكة خفيفة عند الاستعمال لأول مرة.	يجب استخدامه مع رغو أو جل مبيد النطاف الذي قد يبيج المهبل.	قد يزيد من التقلصات والنزيف. فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من ممارسة الجنس بدون حماية.	قد يزيد من التقلصات والنزيف. فعالة مثل وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ خلال 5 أيام من ممارسة الجنس بدون حماية.

منع الحمل في حالات الطوارئ

حبة الصباح التالي للجماع

نوعان: (1) الخطة ب (لها عدة أسماء) متوفرة بدون وصفة طبية لأي عمر. (2) Ella (لا بُد من اتباع وصفة طبية وهي الوسيلة الأفضل إذا كان الوزن أكثر من 155 رطلاً. وقد تسبب الغثيان وعدم انتظام الدورة الشهرية. تناولها في أسرع وقت ممكن خلال 5 أيام بعد ممارسة الجنس بدون حماية).

اللولب

اللولب النحاسي أو البروجستيبي أكثر فعالية من حبوب منع الحمل. يجب أن يتم الإدخال في أسرع وقت ممكن في غضون خمسة أيام من ممارسة الجنس بدون حماية. توفر هذه الوسيلة تنظيم النسل لمدة 8-12 سنة بعد استخدامها كوسيلة طارئة لمنع الحمل.

الوسائل الدائمة

قطع القنوات المنوية: فعالة بنسبة أكبر من 99%

إجراء يتم دون جراحة في العيادة لقطع القناة المنوية دون الحاجة إلى خياطة. ويحدث القذف الطبيعي للحيوانات المنوية بعد عدة أشهر من الإجراء. يتم هذا الإجراء تحت التخدير الموضعي ويلزم راحة يومين للتعافي.

ربط قناتي فالوب (ربط البوق): فعال بنسبة أكبر من 99%

إجراء جراحي عن طريق السرة مع إجراء شقين صغيرين في المستشفى لقطع أو إزالة قناتي فالوب. يتم هذا الإجراء تحت التخدير العام ويلزم راحة أسبوعين للتعافي.

