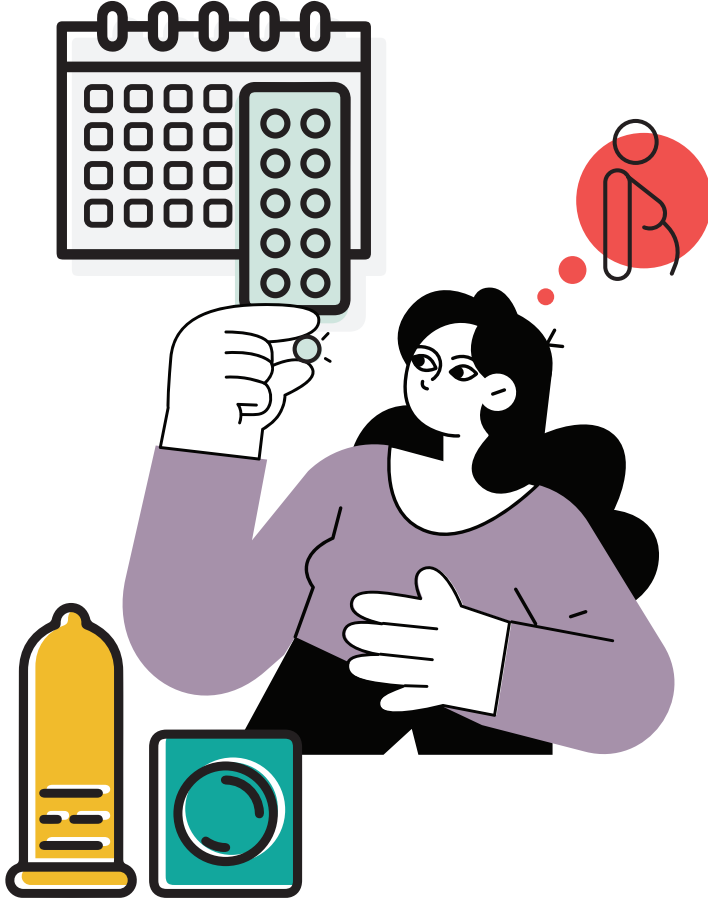


## تحديد النسل وفيروس VIH

تنظيم الأسرة ضروري للنساء المصابات بفيروس VIH، كما أن تحديد وسائل منع الحمل السليمة تمنع الحمل الغير مرغوب فيه. يمكن للنساء المصابات بفيروس VIH استخدام معظم وسائل منع الحمل.



## طرق الحاجز:

تمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى البويضة

## الواقي الداخلي:

إنه فعال وآمن مثل الواقي الخارجي، لكن استخدامه ليس منتشرًا على نطاق واسع.



## الواقي الخارجي:

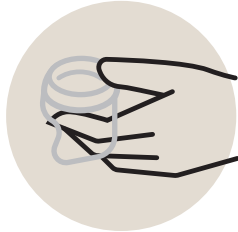
له فعالية عالية ضد الحمل وغيره من الأمراض المنقولة جنسياً (ITS)، خصوصاً عند استخدامه بشكل صحيح و مستمر.



## إسفنجة مانعة للحمل:

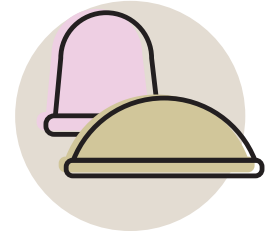
وهي تعمل على إنشاء حاجز مادي بين السائل المنوي والمهبل، حيث تمنع الحيوانات المنوية من دخول الرحم.

لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً ITS.



## الحجاب الحاجز وغطاء عنق الرحم:

لديه فعالية منخفضة، لذلك يجب استخدامه مع مبيد الحيوانات المنوية. مبيدات الحيوانات المنوية هي مواد كيميائية تقتل الحيوانات المنوية، حيث أنها لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً ITS.

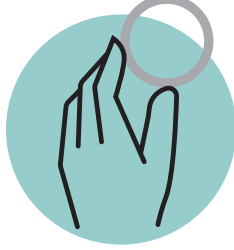


الطرق الهرمونية القصيرة المدى:

تمنع التبويض، الإخصاب و / أو زرع البويضة الملقحة. لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسيا ITS، لذلك يوصى بدمجها مع طريقة الحاجز.

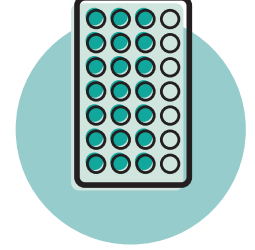
خاتم المهبل :

يتم إدخاله في المهبل مرة في الشهر، حيث يطلق جرعات منخفضة من الهرمونات بشكل يومي. فعاليته لا تتأثر بالقيء أو الإسهال.



حبوب منع الحمل:

تحتوي على هرمونات مشابهة لتلك التي ينتجها المبايض (هرمون الاستروجين والبروجستين). أنها تعمل على منع الإباضة وبالتالي الحمل. يتم تناولها عن طريق الفم وبشكل يومي.



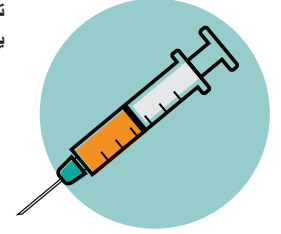
لصقات منع الحمل

يتم لصقها أو وضعها بالجلد كل 7 أيام لمدة 3 أسابيع، حيث تستريح في الأسبوع الأخير؛ يتم إطلاق الهرمونات ببطء من الجلد إلى الجسم.



الحقن

تحتوي على هرمون الاستروجين أو البروجستين. يتم حقنها كل 30 أو 90 يوماً.



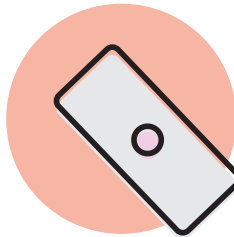
وسائل منع الحمل الطارئة:

يمكن استخدامها بعد الجماع الغير المحمي، عند حدوث خلل أو فشل أحد وسائل منع الحمل المستخدمة أو بعد الإغتصاب. لا تضع حدا للحمل الموجود بالفعل، كما هو الحال مع حبوب الإجهاض.

وسائل منع الحمل طويلة المدى والقابلة للمراجعة :

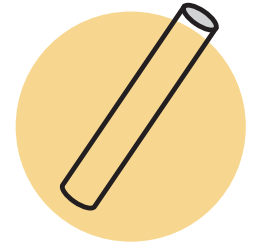
تمنع الإباضة، و الإخصاب و / أو زرع البويضة المخصبة. حيث لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسيا ITS، لذلك يوصى بدمجها مع طريقة الحاجز.

حبة اليوم أو بعد خمسة أيام: تناول حبة واحدة بشكل متالي بعد 24 ساعة من الجماع (إلى حد أقصى 72 ساعة) أو خلال الأيام الخمسة بعد الجماع. حيث أنها تعمل على تأخير أو منع الإباضة.

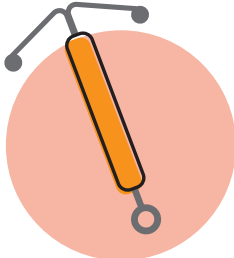


زرع

وهي عبارة عن عصا بحجم عود الثقاب توضع تحت جلد الذراع وتطلق البروجستين. توفر حماية عالية وتدوم من 3 إلى 5 سنوات، على الرغم من أنه يمكن إزالته وقت ما تشاء.

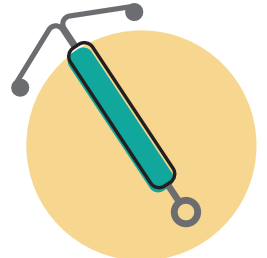


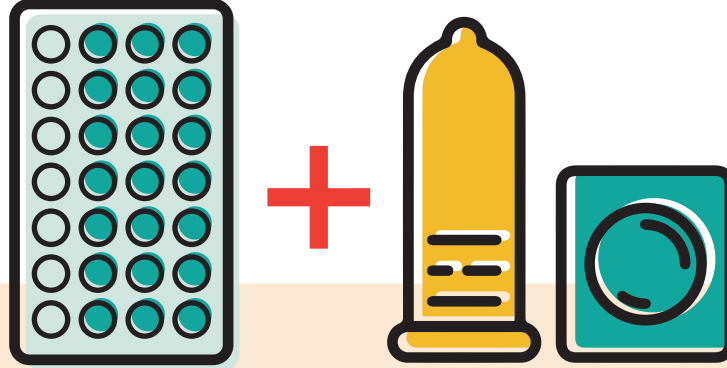
اللولب النحاسي: يتم إدخاله خلال 5 أيام بعد الجماع غير المحمي، تكون الفعالية أكبر من 99%. بمجرد وضعه في مكانه، يمكن للمرأة الاستمرار في استخدامه كوسيلة عادية لمنع الحمل، أو أن تقرر تبديله بطريقة أخرى.



جهاز داخل الرحم (اللولب)

جهاز صغير ومرن للغاية يتم وضعه داخل الرحم. يفرز النحاس أو البروجستين، وفي كلتا الحالتين يمنع الحيوانات المنوية من تخصيب البويضة. قد تكون مدة اللولب الزمنية ما بين 3 إلى 10 سنوات.





تقلل بعض الأدوية المضادة لفيروس نقص VIH من فعالية طرق تحديد النسل الهرمونية. قد تحتاج بعض النساء إلى استخدام طرق أخرى لتحديد النسل لمنع الحمل

## تذكر

يمكن لأخصائيو الرعاية الصحية من إرشادك بشأن الطريقة الأنسب لتحديد النسل بالنسبة لك.

ومع ذلك ، فإن الواقي هو الوسيلة الوحيدة لتحديد النسل والذي قد يحمي من الأمراض المنقولة جنسيا ITS .

يمكن للنساء المصابات بفيروس VIH استخدام أي طريقة لتحديد النسل بأمان لمنع الحمل.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS  
Tel. 93 458 26 41

تتصل من المسؤولية

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة ليس المقصود بها أن تحل محل تلك التي حصلت عليها من طرف الطبيب. يجب دائما إتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة بالتشاور مع المهنيين المتخصصين في ميدان الصحة. يمكن أن تصبح هذه المعلومات الطبية قديمة أو ملغاة أو باطلة بسرعة.

إذا كنت لديك أي أسئلة بعد قراءة هذه الوثيقة، فننصحك بالتحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الاتصال بـ 93 458 26 41، gTt-VIH، للتحقق مما إذا كانت هناك أي معلومات جديدة ذات صلة بهذا الصدد.

SUBVENCIONA

Generalitat de Catalunya

Ajuntament de Barcelona

COLABORA

ETIS  
EQUIP DE TRIBUNAL SOBRE INFERMIRACIÓ I SALUT

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.

