

تحديد النسل الخيار لك

يمكنك أن تقرري ما إذا كنت ترغبين في إنجاب أطفال ومتى تريدين ذلك. إذا لم يكن هذا هو الوقت المناسب لك ولشريكك لإنجاب طفل، فهناك العديد من الطرق التي يمكن اللجوء إليها لمنع الحمل. وأفضل طريقة لمنع الحمل هي الامتناع عن الجماع. ولكن في حالة حدوث جماع، يمكنك اختيار استخدام واحدة من طرق تحديد النسل التالية:

- الواقي الذكري أو الأثوي
- مبيد الحيوانات المنوية
- العازل الأثوي
- حبوب منع الحمل
- Depo (أو "الحقنة")
- اللصاقة
- الحلقة المهبليّة
- الغرسة
- اللولب
- تنظيم الأسرة الطبيعي
- حلقات الخرز
- وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ

ما الوسيلة الأفضل بالنسبة لك؟ أفضل وسيلة لتحديد النسل هي التي يمكنك استخدامها بالطريقة الصحيحة في كل مرة تريدين منع الحمل فيها. ولمساعدتك على اتخاذ القرار، فكري في المناسب لك:

- ما أهمية تجنب حدوث حمل لك في الوقت الحالي؟ وما مدى نجاح الوسيلة؟
- ما عدد مرات حدوث الجماع؟ وهل هو مخطط أم غير مخطط له؟
- كم عدد المرات التي ستحتاجين فيها لاستخدام هذه الوسيلة؟ وهل ستتذكرين تناولها أو استخدامها في كل مرة؟
- هل هذه الوسيلة آمنة بالنسبة لك؟ وهل توجد أي آثار جانبية؟
- هل توفر الحماية ضد فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس؟
- هل تحتاجين إلى تعاون شريكك لكي تنجح الوسيلة؟
- هل سيغضب أي شخص أو يحاول إيذائك بسبب استخدام وسائل منع الحمل؟
- هل تتناسب هذه الوسيلة مع معتقداتك الدينية أو الأخلاقية؟
- هل ستحتاجين إلى وصفة طبية أو يمكنك شراء الوسيلة من الصيدلية؟
- ما تكلفتها؟ هل ستخضع للتغطية بواسطة تأمينك الصحي؟
- كيف تعمل الوسيلة؟ وهل ستكون سهلة الاستخدام؟
- هل ستشعرين بالراحة عند استخدامها؟
- هل ستستخدمينها؟

قد يستطيع شريكك أو الأبوان مساعدتك في اختيار الوسيلة المناسبة لك. وقد ترغبين في تجربة وسائل مختلفة لمعرفة الوسيلة الناجحة لك ولشريكك. كما يمكنك أن تطلبي مساعدة موفر الرعاية الصحية الخاص بك للتحدث مع شريكك حول استخدام الواقي الذكري أو تحديد النسل.

في حالة إجبارك على ممارسة الجنس، أو خوفك من التعرض للإيذاء من قبل أي شخص بسبب استخدام وسائل تنظيم النسل لمنع الحمل، يمكنك إبلاغ أقرب موفر الرعاية الصحية أو الاتصال على الخط الساخن لمركز علاج أزمات الاغتصاب للحصول على المساعدة: 1-800-841-8371 (تتوفر الترجمة باللغة الإنجليزية); الإسبانية: 1-800-223-5001; الخط النصي (TTY): 617-492-6434.

للحصول على المزيد من المعلومات حول مدى فعالية الوسيلة، وأنواع الآثار الجانبية المحتملة، وكيفية استخدامها بشكل صحيح، اسألي طبيبك أو الممرضة، أو القابلة أو مستشار تنظيم الأسرة (موفر الرعاية الصحية). أو يمكنك الاتصال على رقم 617-624-6060 أو تفضلي بزيارة موقع www.mass.gov/dph/family_planning للعثور على موفر رعاية صحية قريب منك.

