

المزيد من المعلومات في:

- الهاتف المجاني للصحة الجنسية وصحة الإنجاب: 900 850 100
- البريد الإلكتروني: البريد الإلكتروني للصحة
تجيب "سالودريسبوندي":
saludresponde@juntadeandalucia.es
- إلى جانب المعلومات من الممكن أن تطلب في هذا الهاتف موعداً
ومعرفة ما هي أقرب نقطة استعلام.
- نقاط "فورما خوفين" التابعة للمراكز التعليمية.
- هاتف الاستعلامات الجنسية للشباب: 901 40 69 69

مواقع إلكترونية:

- مستشارية الصحة:

<http://www.juntadeandalucia.es/salud/saludsexualyreproductiva>

- المعهد الأندلسي للصحة:

<http://www.juntadeandalucia.es/iaj/informacionsexual/>

- الصفحة الإلكترونية لفورما خوفين:

www.formajoven.org

- وزارة الصحة والسياسة الاجتماعية:

www.yopongocondon.com

لا تنسى تدوين موعدك للصحة الجنسية وصحة الإنجاب



JUNTA DE ANDALUCIA



JUNTA DE ANDALUCIA

CONSEJERÍA DE SALUD

الصحة الجنسية وصحة الإنجاب

وسائل منع الحمل

الحقوق الجنسية وحقوق الإنجاب

تضم حقوق الإنسان الخاصة بالمرأة حق التمتع بالسيطرة على حياتك الجنسية، بما في ذلك الصحة الجنسية وصحة الإنجاب، واتخاذ القرار بشأنها بحرية وبصورة تتسم بروح المسؤولية، مع عدم وجود ضغوط ولا تمييز ولا عنف.

العازل الواقي هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تقي من العدوى التي تنتقل بممارسة العلاقات الجنسية (بما في ذلك فيروس فقدان المناعة المكتسبة/ الإيدز)، إلى جانب الوقاية من الحمل غير المرغوب فيه.

النساء اللاتي في سن الخصوبة يستطعن استعمال أي وسيلة من وسائل منع الحمل. السن بحد ذاته ليس سبباً لرفض استعمالها.

العلاقات الجنسية الآمنة مسؤولة النساء والرجال. يجب أن يشارك الرجال أيضاً في منع الحمل وفي تجنب التصرفات المحفوفة بالمجازفة.

وسيلة منع الحمل التي تستعمل في الحالات الطارئة والمستعجلة مورد "احتياطي" حينما لا يتم استعمال وسيلة منع حمل أو حينما تفشل وسيلة منع الحمل المعتادة وهناك خطر وقوع حمل. إنها مجانية في أي مركز من مراكز الصحة العامة بالأندلس. يتم بيعها في الصيدليات بدون وصفة طبية.

| | الوسيلة | كيف؟ | متى؟ | من؟ | مهم |
|---------------------------|-----------------------|------|----------------------------------|-----|--|
| هرمونية | الحبوب | | تؤخذ يوميا، في نفس الساعة | | يتم أخذها يوميا خلال 21 يوما تبعا لنوع ومكونات الحبوب. |
| | الحلقة المهبلية | | كل 21 يوما | | يتم إدخالها كما لو كانت الختامة التي تستعمل للعادة الشهرية وتترك لمدة 21 يوما. بعد مرور هذا الوقت تسحب وتتم الاستراحة لمدة 7 أيام وتدخل حلقة أخرى. |
| | اللصوق | | أسبوعيا | | يلصق على الجلد في منطقة خالية من المراهم. يلصق في أي مكان ما عدا الثديين. يتم تغيير اللصوق أسبوعيا خلال 3 أسابيع وفي الأسبوع الرابع تتم الاستراحة. |
| | قابلة للحقن | | كل 3 أشهر | | تعطى حقنة واحدة كل ثلاثة أشهر، ويمكن أخذها قبل أو بعد الموعد بأسبوعين. يمكن استعمالها من قبل النساء المرضعات. |
| | الزراعة أسفل الجلد | | من 3 إلى 5 سنوات | | تدخل أسفل جلد الذراع. تمتد فعاليتها ما بين 3 و 5 سنوات. يمكن استعمالها من قبل النساء المرضعات. |
| اللولب | اللولب | | من 5 إلى 10 سنوات | | يوجد نوعان 2، من النحاس وهرموني. إنه فعال لمدة تتراوح بين 5 و 10 سنوات، تبعا للموديل ولسن المرأة. |
| | الغشاء | | | | توجد مقاسات مختلفة. يستعمل بمرهم قاتل للحيوانات المنوية. يغسل ويحفظ ويحفظ. يمكن أن يمتد عمره ما بين 2-3 سنوات. |
| | العازل الواقي النسائي | | يوضع قبل ممارسة العلاقات الجنسية | | به حقتان، واحدة داخلية لوضعه داخل المهبل وحلقة أخرى خارجية تظل مسطحة وتغطي الشفاه أثناء ممارسة العلاقات الجنسية. يستعمل مرة واحدة فقط. إلى جانب ما ذكر فإنه يقي من العدوى التي تنتقل بممارسة العلاقات الجنسية. |
| الحاجز | العازل الواقي الرجالي | | | | يوضع والفضيب منتصب. يستعمل مرة واحدة فقط. إلى جانب ما ذكر فإنه يقي من العدوى التي تنتقل بممارسة العلاقات الجنسية. |
| | ربط قنوات فالوب | | في غرفة العمليات | | ببنح عام. |
| التعقيم الاختياري (نهائي) | وسيلة إيشوري | | في العيادة | | بدون تخدير. فعالة بعد مرور 2-3 أشهر. إغلاق قنوات فالوب عبر المهبل. |
| | قطع القناة الدافقة | | في غرفة العمليات | | ببنح موضعي. فعال بعد مرور 2-3 أشهر. |