

Arabiska

NUVARING[®] 
(etonogestrel/etinylestradiol)

حلقة واحدة مانعة للحمل في الشهر

حلقة نوفارينغ® NuvaRing (إتنوغيستريل/إتينيلبيستيرويدول) هي حلقة بلاستيكية مرنة تضعينها بنفسك في المهبل وتبقى فيه لمدة ثلاثة أسابيع. أثناء هذه الفترة تصدر حلقة نوفارينغ جرعة قليلة منتظمة من الهرمونات يمتصها الجسم عن طريق الأغشية المخاطية في المهبل.

ما الداعي لاستعمال وسيلة منع الحمل في المهبل؟

هناك عدة أسباب لاعتبار المهبل مكاناً جيداً لاستعمال وسيلة منع حمل ذات فعالية طويلة الأمد. يمتص الغشاء المخاطي المواد بسهولة وينقلها إلى الدورة الدموية بشكل فعال ومباشر. إذا كنت تستعملين لفافة الحيض القطنية فيمكنك إذاً أن تضعي الحلقة في المهبل بدون انزعاج. هناك الكثير من أعصاب الحسّ في فتحة المهبل والجزء الخارجي منه، لكن الجزء الداخلي منه غير حساس تقريباً. إن جدران المهبل المرنة والعضلات المحيطة بالفتحة تجعل الحلقة المانعة للحمل تبقى فيه حتى تخرجينها بإرادتك.

النواحي الذكية في حلقة نوفارينغ (NuvaRing)!

- مفيدة لتجنّب النسيان! لست بحاجة لتتذكّري تناول حبة منع الحمل مرة واحدة كل يوم.
- تضعين وسيلة منع الحمل بنفسك وتُخرجينها بنفسك! وسائل منع الحمل الأخرى ذات التأثير الطويل تحتاج إلى مساعدة من الطبيب أو القابلة لوضعها وإزالتها.
- حماية آمنة. توفر حلقة نوفارينغ حماية من الحمل مثل حبوب منع الحمل، ولكنها تتمتع بميزة إضافية: إن استعمالك حلقة منع الحمل يجعلك أكثر أماناً، حتى وإن تعرّضت للإقياء أو الإسهال.
- احتمال تعرضك للنزف الرحمي يكون قليلاً، نظراً لأن جرعة الهرمونات تكون منتظمة. أما عند استعمال حبوب منع الحمل فإن مستويات الهرمونات تختلف أثناء اليوم حسب الزمن الذي مضى على تناولك الحبة. إذا نسييت أن تتناولي حبة واحدة فإن اختلاف مستويات الهرمونات يزداد أكثر.
- يمكن الاحتفاظ بجرعة الهرمون لفترة أطول من حبوب منع الحمل. إن جدران المهبل وسط جيد لامتصاص الهرمونات الموجودة في حلقة نوفارينغ، ونظراً لأن الهرمونات تتوزع في الجسم بدون أن تمرّ عبر المعدة والأمعاء فيكفي أن تكون الجرعة أقل من حبوب منع الحمل المركبة.

الطريقة التي توفر فيها حلقة نوفارينغ (NuvaRing) حماية من الحمل

- تعمل الهرمونات الموجودة في نوفارينغ كما يلي:
- لن تكون لديك إباضة والسبب هو عدم وصول الإشارة التي يصدرها الدماغ لانطلاق عملية الإباضة.
 - أي أن المبيضين يرتاحان عندما تستعملين حلقة نوفارينغ.
 - تصبح الإفرازات في عنق الرحم - أي "مدخل" الرحم - سميكة ولينة، مما يجعل النطاف المنوية تجد صعوبة في الاختراق.
 - لا ينمو الغشاء المخاطي في الرحم ولا يثخن استعداداً لاستقبال البويضة، أي أنه لا ينمو، بل يبقى رقيقاً.

ما مدى انتظام حيضك؟

هل تتعرضين للنزف الرحمي؟

اطلبي روزنامة من طبيبك أو من القابلة!

من يمكنها أن تستعمل حلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟

إن حلقة نوفارينغ وسيلة لمنع الحمل مناسبة للنساء في سن الإخصاب. وهي جيدة على وجه الخصوص للمرأة التي تريد أن ترتاح من أن تتذكّر تناول حبوب منع الحمل كل يوم، أو للمرأة التي تحبّذ أن يكون حيضها منتظماً.

من ينبغي عليها ألا تستعمل حلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟

هناك أمراض وأسباب أخرى تستدعي ألا تستعمل بعض النساء وسائل منع الحمل التي تحتوي على الأستروجين (الهرمون الجنسي الأنثوي)، مثل حلقة نوفارينغ. إذا كان احتمال إصابتك بالجلطة الدموية كبيراً، أو إذا كنت مصابة بمرض السكر الذي يؤثر على الدورة الدموية، أو إذا كنت تعانين - سابقاً أو حالياً - من مرض كبدى خطير بحيث لم تُعدِّ قِيم الكبد طبيعية، أو إذا كنت مصابة بنزيف متكرر لا مبرر له، فينبغي عليك عدم استعمال حلقة نوفارينغ. وهذا ينطبق أيضاً في حال كنت مصابة بحساسية تجاه إحدى المواد الموجودة في حلقة نوفارينغ. إذا كنت غير متأكدة، تحدثي مع القابلة أو مع طبيب أخصائي بالأمراض النسائية.

أسئلة وأجوبة

كيف تُستعمل حلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟

تضعين بنفسك حلقة نوفارينغ في المهبل. دعها تبقى في مكانها لمدة ثلاثة أسابيع. بعد ذلك تُخرجين الحلقة في نفس الوقت واليوم الذي وضعتها فيهما. ثم تأخذين فترة راحة من حلقة نوفارينغ لمدة 7 أيام، ثم تضعين حلقة جديدة بعد ذلك.

مثال: إذا وضعت حلقة نوفارينغ في يوم الأربعاء الساعة العاشرة مساءً فيجب عليك أن تخرجها في نفس الوقت من يوم الأربعاء بعد ثلاثة أسابيع. ثم تضعين حلقة جديدة في نفس الوقت من يوم الأربعاء بعد مضي أسبوع واحد على إخراج الحلقة السابقة، وهكذا. للتأكد من استبدال الحلقة في الوقت الصحيح، من الأفضل أن تستخدم خدمة التذكير بالرسائل القصيرة (SMS) التي نقدّمها مجاناً.

أنظري الموقع: www.p-ring.nu

كيف أضع حلقة نوفارينغ (NuvaRing) وكيف أخرجها؟

إن استعمال حلقة نوفارينغ ليس أكثر تعقيداً من استعمال لفافة الحيض القطنية. اضغطي الحلقة بين الإبهام والسبابة. أدخلها في المهبل ثم ادفعها بسبابتك نحو الداخل إلى أن تشعرى بأنها في وضع مريح. ليس لمكان الحلقة أو كيفية وضعها أهمية بالنسبة لعملها. لا يمكنك إدخال حلقة نوفارينغ بعمق نحو الداخل، ولا توجد مخاطرة في أن تعلق.

إن إخراج الحلقة سهل أيضاً. علّقي الحلقة بسبابتك وامسكيها بين الإبهام والسبابة واسحبها.

اضغطي الحلقة بين الإبهام والسبابة.

أدخلي الحلقة في المهبل.

ادفعي الحلقة إلى مكانها بسبابتك.

أخرجي الحلقة من خلال تعليقها بالسبابة وسحبها.

متى يمكنني أن أبدأ باستعمال حلقة نوفارينغ (NuvaRing) أول مرة؟

• إذا لم تكوني تتناولين وسيلة لمنع الحمل بالهرمونات خلال دورة الحيض السابقة. ابدئي باستعمال حلقة نوفارينغ في اليوم 1 من دورة الحيض الطبيعية، أي في أول يوم من أيام النزف. يمكنك أيضاً أن تبدئي بين اليومين 2 و5، ولكن ينبغي عليك في هذه الحالة أن تستعملي حماية إضافية، كالعازل المطاطي مثلاً، خلال الأيام السبعة الأولى.

• إذا كنت تستعويضين عن حبوب منع الحمل المركبة.

ابدئي باستعمال حلقة نوفارينغ بعد مضي يوم واحد كحدّ أقصى على تناولك عبوة الحبوب المخصصة لسبعة أيام، أو في اليوم التالي لتناولك آخر حبة من حبوب منع الحمل الخالية من الهرمونات التي كنت تستعملينها سابقاً.

إذا كنت قد استخدمت طريقتك السابقة بدون انقطاع وبشكل صحيح وكنت متأكدة من أنك غير حامل، فبإمكانك الاستبدال في أي يوم في الدورة. لا يجوز أن تكون الفترة الخالية من الهرمونات في طريقتك السابقة أطول من الفترة التي يُنصح بها.

• إذا كنت تستعصين عن الحبوب المصغرة:

يمكنك أن تتوقفي عن تناول الحبوب المصغرة في أي يوم تريدين، وأن تبدئي باستعمال حلقة نوفارينغ في نفس الوقت من اليوم التالي. استعملي حماية إضافية، كالعازل المطاطي مثلاً، خلال الأيام السبعة الأولى.

هل حلقة نوفارينغ (NuvaRing) موثوقة؟

نعم، إن حلقة نوفارينغ توفر نفس الحماية من الحمل كحبوب منع الحمل الحديثة، واحتمال وقوع الحمل لا يزيد عن 1 % كل سنة في حال اتباع الإرشادات.

ماذا يحصل لو أنني نسيت إخراج حلقة نوفارينغ في الوقت المحدد؟

يمكنك أن تنسي إخراج حلقة نوفارينغ لمدة قد تصل إلى أسبوع واحد دون أن يتناقص تأثيرها. بعد أن تخرجها، خذي فترة راحة لمدة 7 أيام ثم ضعي حلقة جديدة بعد ذلك. في حال تركت الحلقة في الداخل لمدة أكثر من أسبوع واحد بعد موعد إخراجها، فمن الممكن أن تكون الحماية من الحمل قد تأثرت. لذلك تأكدي من أنك لست حاملاً قبل البدء باستعمال حلقة جديدة.

ماذا يحصل لو أنني نسيت أن أضع حلقة جديدة؟

إذا بقيت بدون حلقة لمدة تزيد عن 7 أيام فيجب عليك أن تضعي حلقة جديدة بمجرد أن تتذكّري. استعملي حماية إضافية، كالعازل المطاطي مثلاً، خلال الأيام السبعة التالية. إذا كنت قد مارست الجنس خلال الفترة التي لم تكوني تضعين فيها حلقة فهناك احتمال في أن تكوني حاملاً. وكلما طالقت فترة عدم استعمال الحلقة، ازداد احتمال كونك حاملاً.

هل سأشعر بحلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟

إن المهبل حساس حول الفتحة وخارجها تماماً، أما في الداخل فتكون أعصاب الحس قليلة. بعض النساء يشعرن بالحلقة، وإذا ما شعرت بالحلقة فيكفي غالباً أن تدفعيها أكثر نحو داخل المهبل.

هل سيشعر شريكي بحلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟

من غير المألوف أن يشعر الشريك بحلقة نوفارينغ أثناء الجماع. والنادر أكثر هو أن يكون هناك شعور بالانزعاج. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن 85 % من النساء و71 % من شركائهن لم يشعروا أبداً بوجود الحلقة أو شعروا نادراً بها. كما أن 94 % من الرجال لم يعترضوا أبداً على حلقة نوفارينغ.

هل يمكن أن تخرج حلقة نوفارينغ (NuvaRing) بنفسها؟

إن حدوث ذلك نادر جداً؛ فالحلقة مرنة وقابلة للطي كما أن جدران المهبل المرنة تثبتها في مكانها. ومع ذلك فإن احتمال خروجها يكون أكبر عندما تقومين بسحب لفافة الحيض القطنية أو عندما تضغطين نحو الخارج بشدة.

وفي حال خروج حلقة نوفارينغ فما عليك سوى أن تغسليها بالماء الفاتر ثم تضعينها مرة أخرى. وإذا بقيت بدون الحلقة لمدة تزيد عن ثلاث ساعات في اليوم، فهناك احتمال في أن تقل الحماية من الحمل. وفي هذه الحالة يجب أن تستعملي حماية إضافية، كالعازل المطاطي مثلاً، خلال الأيام السبعة التالية.

هل سيزيد وزني بسبب حلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟

على غرار كافة وسائل منع الحمل الأخرى التي تستعمل الهرمونات، فإن هناك احتمالاً ضعيفاً في أن يزيد وزن بعض النساء. والسبب في ذلك هو زيادة الشهية على الطعام أو أن الجسم يحتفظ بالسوائل أكثر. لكن

الاحتمال ضعيف ولا يكون الاحتمال أكبر عند استعمال حلقة نوفارينغ بالمقارنة مع وسائل منع الحمل الهرمونية الأخرى.

هل سيكون هناك نزف رحمي بسبب حلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟

كافة وسائل منع الحمل الهرمونية قد تسبب النزف الرحمي. لكن الاحتمال يكون أقل عند استعمال حلقة نوفارينغ. إن سبب حدوث النزف الرحمي عند تناول حبوب منع الحمل هو أن مستويات الهرمونات تتغير كثيراً خلال اليوم، حيث تكون في ذروتها عند تناول الحبة، في حين أنها تكون في أدنى مستوى لها عندما يحين موعد تناول الحبة التالية. وعند استعمالك حلقة نوفارينغ فإنك ترتاحين من هذه التغيرات، وذلك لأن الحلقة تُصدر الهرمونات بوتيرة منتظمة ليلاً ونهاراً لمدة ثلاثة أسابيع. وهذا ما يقلل جداً من احتمال حدوث نزف رحمي.

كيف يمكنني أن أؤخر الحيض باستعمال حلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟
بإمكانك تأخير الحيض من خلال وضع حلقة جديدة مباشرة بعد سحب الحلقة الأولى بدون أن تأخذي أسبوع الاستراحة من الحلقة. ثم بعد ذلك تستعملين حلقة نوفارينغ كالمعتاد مرة أخرى. إذا قمت بتأخير الحيض فقد يحدث لديك نزف رحمي مؤقت.

ما مدى سرعة حدوث الحمل بعد التوقف عن استعمال حلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟
لا تؤثر حلقة نوفارينغ على إمكانية حدوث الحمل في المستقبل. وتبين إحدى الدراسات أن الإباضة تحدث عادة بعد مضي ما بين 13 و28 يوماً على إخراج آخر حلقة. وتعتمد سرعة عودة الإباضة على كيفية حدوث دورة الحيض لديك في السابق.

كيف أحتفظ بحلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟
يمكن الاحتفاظ بحلقة نوفارينغ في درجة حرارة الغرفة لمدة أربعة أشهر. وإذا كنت بحاجة للاحتفاظ بحلقات منع الحمل غير مستعملة لمدة أطول، فضعيها في الثلاجة. تأكدي من أنك تستعملين حلقات منع الحمل ضمن فترة صلاحيتها. لا تحتفظي أبداً بحلقة نوفارينغ في درجة حرارة تزيد عن 30 درجة.

ماذا سأفعل بالحلقات المستعملة؟
إن كل النفايات التي تحتوي على هرمونات مُضرة بالبيئة يمكن أن تضعي الحلقات المستعملة في كيس بلاستيكي وأن تسلميها إلى الصيدلية. كما يمكنك أيضاً أن ترمي الحلقة في القمامة التي تكونين متأكدة من أنه سوف يجري حرقها. ولكن أهم شيء هو ألا ترمي حلقة نوفارينغ في حوض التواليت!

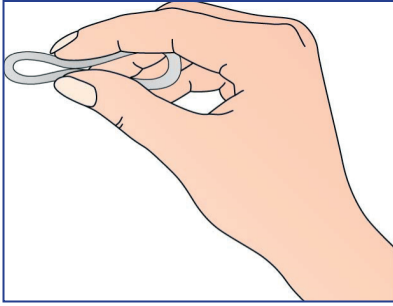
ما هي الأعراض الجانبية التي يمكن أن تسببها حلقة نوفارينغ (NuvaRing)؟
كغيرها من الأدوية الأخرى يمكن أن تسبب حلقة نوفارينغ أعراضاً جانبية. تحتوي حلقة نوفارينغ على الأستروجين (الهرمون الجنسي الأنثوي) والبروجسترون (هرمون الجسم الأصفر) - تماماً مثل حبوب منع الحمل المركبة - ولذلك فإنها تسبب نفس الأعراض الجانبية تقريباً مثل: الصداع، إنزعاج في المهبل، سيلانات مهبلية، غثيان، زيادة في الوزن، ألم في الصدر، تراجع في الرغبة الجنسية أو حبّ الشباب. تجدين قائمة كاملة بالأعراض في الموقع: www.fass.se كما يمكنك أيضاً أن تتحدثي مع القابلة أو الطبيب.

هل تزيد حلقة نوفارينغ من احتمال الإصابة بالجلطة الدموية؟
إن الجلطة الدموية غير مألوفة. ويمكن أن يُصاب المرء بها سواء أكان يستعمل الهرمونات أم لا. ومن المؤكد أن الجلطة الدموية عَرَض جانبي خطير ولكنه نادر جداً كعرض لوسائل منع الحمل التي تحتوي على الأستروجين.

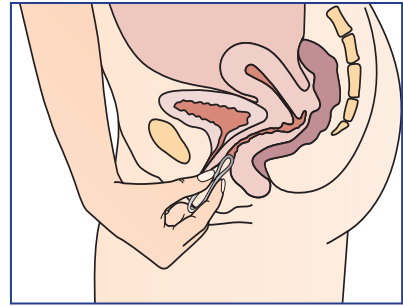
تبلغ نسبة احتمال حدوثها عند تناول حبوب منع الحمل المركبة 2-4 حالات كل سنة من بين 10000 امرأة تتناول الحبوب، مقارنة مع حالة واحدة (1) كل 10000 امرأة سليمة لا يتناولن حبوب منع الحمل، وتبلغ النسبة لدى الحوامل 6 حالات من بين 10000 امرأة حامل.

تُصدر حلقة نوفارينغ جرعة من الأستروجين أقل من حبوب منع الحمل العادية، لكننا لا نعرف اليوم ما إذا كان ذلك يؤثر على احتمال الإصابة بالجلطة الدموية. لذلك يُعتبر احتمال الإصابة عند استعمال حلقة نوفارينغ هو نفسه عند استعمال حبوب منع الحمل المركبة. يجب على كل من لديها عوامل الخطر المحتملة للإصابة بالجلطة الدموية ألا تستعمل سواء حبوب منع الحمل المركبة أو حلقة نوفارينغ. تحدثي مع القابلة أو الطبيب عن عوامل الخطر المحتملة.

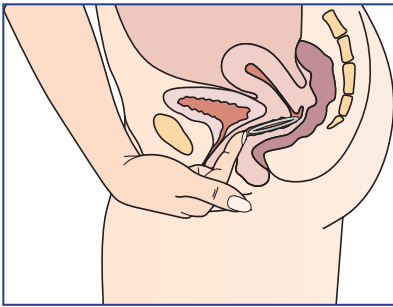
1.



2.



3.



4.

