

الصحي تكلفة وسيلة منع الحمل إن كان لديك تأمين صحي. تحدث إلى طبيبك لتحصلي على المساعدة المناسبة.

### ماذا لو كنت قلقة من استعمال بعض وسائل منع الحمل؟

بعض الأزواج يخشون استعمال وسائل منع الحمل لأنهم يعتقدون أن هذه الوسائل ستمنعهم من إنجاب الأطفال في المستقبل على الإطلاق. هذا غير صحيح. إن استعمال وسائل منع الحمل شائع في الولايات المتحدة وآمن جدا. وبإمكانك التوقف عن استعمال وسائل منع الحمل متى كنت جاهزة لإنجاب الأطفال. إذا كانت لديك أي أسئلة أو كنت تشعرين بقلق من استعمال وسائل منع الحمل اتصلي بطبيبك.

### ماذا لو كنت أحتاج إلى مساعدة لاستعمال وسائل منع الحمل؟

من المهم أن تعرفي الطريقة المناسبة لاستعمال وسائل منع الحمل. إذا لم يتم استعمال هذه الوسائل بالطريقة المناسبة فقد لن يكون الاستعمال ناجحا.

### للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة هذا الموقع على الإنترنت:

<http://www.4women.gov/>  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

National Family Planning & Reproductive Health Association

<http://www.nfprha.org>  
202-293-3114

Planned Parenthood  
<http://www.philanthropy.com/>  
1-800-230-7526

• • •

تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من موارد طورها:

المركز الوطني لمعلومات صحة المرأة  
(National Women's Health Information Center)

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية  
(Centers for Disease Control and Prevention)

قاعدة بيانات التخطيط العائلي  
(Family Planning Database)

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين  
(Department of Health and Human Services  
Office of Refugee Resettlement)



### ما هو التخطيط العائلي؟ What is Family Planning (Arabic)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

### اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين (U.S. Committee for Refugees and Immigrants)

2231 Crystal Drive, Suite 350  
Arlington, VA 22202-3711

الهاتف: 703 • 310 • 1130

الفاكس: 703 • 769 • 4241

[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



### اللؤلؤ (Intrauterine device - IUD)

هذا النوع من وسائل منع الحمل هو في شكل T ويضعها الطبيب داخل رحم المرأة.



### الحاجز المهبل (Diaphragm) وغطاء عنق الرحم

#### (Cervical cap)

هو غطاء مطاطي في شكل الكوب ويوضع داخل مهبل المرأة قبل تعاطي الجنس.

### ربط الأنابيب المبيضية

هو عبارة عن جراحة تتم على المرأة. وهي وسيلة مزمنة لمنع الحمل للسيدة التي تقرر عدم إنجاب الأطفال أو التوقف عن إنجاب الأطفال.

### أين يمكنني أن أحصل على وسائل منع الحمل؟

بإمكانك الحصول على وسيلة لمنع الحمل من مكتب الطبيب أو الصيدلية أو العيادة أو المحل التجاري. قد يكون من الضروري الحصول على وصفة من الطبيب للحصول على بعض وسائل منع الحمل.

### ما هي تكلفة وسائل منع الحمل؟

توجد بعض وسائل منع الحمل مجاناً. وهناك أسعار مختلفة لبعض الوسائل الأخرى. قد يغطي التأمين



### وسائل منع الحمل الشفهية

هو عبارة عن أقراص تتناولها السيدات خلال كامل الشهر. ويجب تناولها يومياً.



### حقن ديبو فيرا (Depo-Vera)

تتمثل هذه الوسيلة لمنع الحمل في حقن تُعطى إلى السيدات مرة في كل ثلاثة أشهر.



### نوفارينغ (Nuvaring)

هي حلقة بلاستيكية ناعمة يتم إدخالها في مهبل المرأة. وترتديها المرأة خلال ثلاثة أسابيع وتتخلّى عنها عند الحيض. وتُستعمل حلقة جديدة بعد كل دورة حيض.

بإمكان الزوجين التخطيط متى يريدان إنجاب الأطفال. يوفر هذا الكراس المعلومات المفيدة حول التخطيط للحمل. وقد تساعدك هذه المعلومات على إيجاد وسيلة منع الحمل المناسب لك.

### ما هو التخطيط العائلي؟

بإمكانك التخطيط في الولايات المتحدة متى أردت أن تتجبي أطفالاً باستعمال وسائل تمنع الحمل وتسمى "منع الحمل". إن استخدام وسائل منع الحمل لا يجعلك مجدداً (عاقماً) لكن يساعدك على اتخاذ القرار فيما يتعلق بمتى أردت أن تحملي.

### ما هي أفضل وسائل منع الحمل بالنسبة لي؟

إنه مهم أن تتحدثي إلى طبيبك حول نوع وسائل منع الحمل المناسبة لك ولشريكك في الحياة. قد لن تتمكني في بعض الأحيان من استعمال أنواع محددة من وسائل منع الحمل بسبب عمرك أو بسبب مسائل صحية تواجهينها. ليست هناك وسائل تضمن منع الحمل المائة في المائة.

### أنواع وسائل منع الحمل



### الواقي المطاطي

يوضع الواقي المطاطي على ذكر الرجل أثناء تعاطي الجنس. والواقي المطاطي هو النوع الوحيد من وسائل منع الحمل الذي يق في نفس الوقت ضد الأمراض المنقولة جنسياً مثل داء الأيدز وافتقار المناعة. هناك نوعين من الواقي المطاطي، واحد للذكور وواحد للإناث.