

## الحلقة المهبلية

### ماهي وما عملها؟

عبارة عن قطعة بلاستيك مرنة، توضع داخل المهبل وتترك طوال مدة 21 يوم بكل شهر، حيث تفرز هرمونات (استروجين وبروجسترون). تمنع الحمل وتنظم الدورة الشهرية.

### لا تنفع في حال!

لا تمنع نقل عدوى الأمراض الجنسية، ليست وسيلة إجهاض ولا إيقاف الحمل. لا تمنع الحمل إذا وضعت بعد الجماع من غير وقاية.

### ما هي الآثار الجانبية لاستخدامها؟

قد لا تنظم الدورة خلال 3 أشهر الأولى لتناولها. قد تظهر أعراض احتباس سوائل، زيادة وزن، صداع، اضطراب بالمزاج أو تهيج، وآلام معدة. كعرض غير شائع يمكن أن ترفع لزوجة الدم وتسهل تشكل الجلطات بالأوردة (تخثر) كما يحدث مع كل وسائل الحمل الهرمونية. ترتفع احتمال هذا العرض الجانبي عدة عوامل خطر: التدخين، رحلات طويلة، ضمادات أو جبائر للأطراف، أو إبقاء الساقين دون حركة لوقت طويل.

قد يسبب مضايقة أحيانا خلال الجماع.

### هل يستطيع الجميع استخدامها؟

استشر طبيبك في حال التعرض للأمراض التي تعرقل جريان الدم (تخثر، ذئبة، ارتفاع الضغط والسكري) أو أمراض الكبد، أو تاريخ شخصي لسرطان حساس على الهرمونات

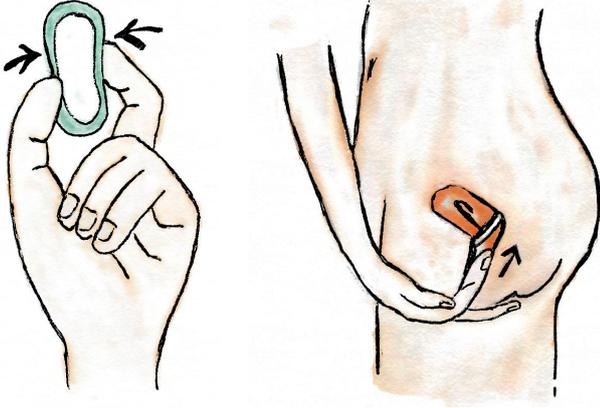
### كيف يتم وضعها؟

أطوي الحلقة بالأصابع وأدخليها بالمهبل مثل الفوطة الصحية. ادفعيها بالعمق ثم افتحها لتثبت بقعر المهبل حيث تلمس نهايته.

### متى يمكن البدء باستخدامها؟

يجب وضعها في اليوم الأول من بدء الدورة الشهرية. تبدأ فعاليتها بعد 7 أيام. تترك في مكانها لمدة 3 أسابيع ( 21 يوم). تنزع بعدها (لترك أسبوع استراحة) وعندها يظهر الطمث.

بعد مرور أسبوع الفاصل ولو استمر النزف توضع حلقة جديدة. ينصح بالالتزام بنفس توقيت وضعها كل مرة (صباحا، عصرا أو مساءا).



### ماذا يحدث إذا سقطت قبل موعد نزعها أو تأخرت بتبديلها؟

إذا لم يتجاوز 3 ساعات يمكن غسلها بماء بارد أو فاتر ومن ثم وضعها من جديد.

في حال مرور أكثر من 3 ساعات يمكن غسلها ووضعها، لكن يلزم استخدام واقي خلال 7 أيام التالية.

### ماذا يحدث إذا نسيت إزالتها؟

تفقد فعاليتها كوسيلة منع حمل وبالتالي إمكانية حدوثه.

إذا لم يتجاوز 7 أيام، تنزع الحلقة، يترك فاصل 7 أيام استراحة ومن ثم تستخدم حلقة جديدة.

عند مرور أكثر من 7 أيام، تبدل الحلقة وبذلك تبدئين بالعد من جديد، ويلزم استخدام واقي خلال 7 أيام التالية.

### هل يمكن عدم أخذ الاستراحة؟

كلا. يمكن إبقاء الحلقة أسبوع واحد فقط ما بعد 3 أسابيع المعتادة.