

خياراتك لتنظيم النسل

سليباتها	مزاياها	كيفية استخدامها	الوسيلة		
لا يمكن عكسها	دائمة. الأكثر فعالية	يقوم مزود الرعاية الصحية بقطع أو سد قناتي فالوب	تعقيم الإناث		
لا يمكن عكسها	دائمة. الأكثر فعالية	يقوم مزود الرعاية الصحية بقطع أو سد القنوات المنوية	تعقيم الذكور (استئصال الأسهر)		
نزيف غير منتظم	تعمل لثلاث سنوات. فعالة للغاية	قضيب بلاستيكي صغير يدخله مزود الرعاية الصحية تحت الجلد في الذراع	زراعة الكيسولات - Nexplanon		الأكثر فعالية
حيض غير منتظم أو بقع دموية أو انقطاع الحيض	يعمل لخمس سنوات (Mirena) أو ثلاث سنوات (Liletta). فعال للغاية	وسيلة يضعها مزود الرعاية الصحية في الرحم	اللولب - Mirena / Liletta		
حيض أشد وتقلصات أسوأ	يعمل لعشر سنوات فعال للغاية لا يستخدم هرمونات آمن للرضاعة الطبيعية	وسيلة يضعها مزود الرعاية الصحية في الرحم	اللولب - Paraguard		
حيض غير منتظم أو بقع دموية قد يستغرق الأمر إلى ما يصل لعام حتى تعود الخصوبة لطبيعتها اكتساب محتمل للوزن	حيض قليل أو منقطع آمنة للرضاعة الطبيعية	حقنة كل 3 أشهر	الحقن - Depo Provera		فعال

انخفاض محتمل في كثافة العظام					
قد تسبب الغثيان واكتساب الوزن والصداع وتغيرات في الرغبة الجنسية.	قد تجعل الحيض أكثر انتظاماً وأقل ألماً وقد تحسن من حب الشباب وأعراض الحيض.	يجب تناولها يومياً في نفس الموعد	حبوب منع الحمل		
قد تسبب الغثيان واكتساب الوزن والصداع وتغيرات في الرغبة الجنسية.	قد تجعل الحيض أكثر انتظاماً وأقل ألماً وقد تحسن من أعراض حب الشباب والحيض. أمانة للرضاعة الطبيعية	يجب تناولها يومياً في نفس الموعد	حبوب البروجيستين فقط (أحادية الهرمون)		
قد تهيج الجلد بقع دموية من شهر لشهرين	قد تجعل الحيض أكثر انتظاماً وأقل ألماً. لا تضطرين لتناول الحبوب يومياً	استخدمي لاصقة جديدة على الجلد مرة في الأسبوع	اللاصقة		
قد تزيد من الإفرازات المهبلية. بقع دموية من شهر لشهرين	قد تجعل الحيض أكثر انتظاماً وأقل ألماً. لا تضطرين لتناول الحبوب يومياً	حلقة بلاستيكية صغيرة توضع في المهبل تتغير الحلقة شهرياً	الحلقة المهبلية		
عليك استخدامه في كل مرة تمارس فيها الجنس كي يكون فعالاً.	الوسيلة الوحيدة التي تساعد على منع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والأمراض المنقولة جنسياً	استخدم واقي جديد في كل مرة تمارس فيها الجنس	الواقيات الذكورية (الأنثوية)		الأقل فعالية