

كيف تعمل الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع للحمل؟

- عندما تقومين بالإباضة، تطلق مبايضك بويضة. يحدث الحمل عندما يخصب الحيوان المنوي البويضة. عندما تمارسين الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل، يطلق جسمك هرمون، تمنع الإباضة، وبذلك لا يتم إطلاق بويضة.
- الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل تصلح للأشخاص من جميع الأعمار، وجميع الأوزان، وومن يتبع علاج تأكيد الهوية الجنسية عبر الهرمونات.



كيف تستخدمين الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل؟

يجب أن تفي بمعايير ممارسة الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل كل يوم منذ الولادة، بغض النظر عما إذا كنت تمارسين الجنس في ذلك اليوم. إذا توقفت، فلا يمكنك البدء من جديد.

يومية
ممارسة

- يمكن ممارسة الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل مباشرة بعد ولادة الطفل وحتى 6 أشهر بعد الولادة أو حتى تعاودين دورتك الشهرية، أيهما يحدث أولاً. في ذلك الوقت، يجب عليك التوقف عن الاعتماد على الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر للوقاية من الحمل، كما ستحتاجين إلى استخدام وسائل منع الحمل الأخرى حتى لو كنت لا تزالين تقومين بالرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر.
- لاستخدام الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل، يجب أن تقومي حصرياً بالرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر. وهذا يعني أنك ترضعين فقط ولا تقومين بشفط الحليب أو استخدام صيغة الحليب ولا تقدمين أي مشروبات أو أطعمة أخرى لطفلك. يجب عليك إرضاع الطفل كل 4 ساعات على الأقل خلال النهار وكل 6 ساعات خلال الليل.
- يمكن أن يساعدك مستشار الرضاعة في بدء الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر والاستجابة لأي تحديات.

الخصوصية والتحكم

- لا تحتاجين إلى موفر رعاية صحية لبدء أو إيقاف الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل. يمكن لموفر الرعاية أن يوفر لك المشورة بشأن كيفية ممارسة الرضاعة الطبيعية بحيث تكون فعالة في منع الحمل.
- على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية وحدها هي التي تتحكمين فيها، إلا أن هناك أسباباً قد لا تكون ممكنة أحياناً بسبب صحة طفلك أو واقع الحياة، مثل اضطرارك إلى العمل أو السماح لطفلك بالنوم خلال الليل.
- من المرجح أن يعرف شريكك أنك تعتمدين الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر بشكل حصري.
- ومن المرجح أن شخصاً آخر سوف يدرك أنك تعتمدين الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر أيضاً.

عند بدء الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل، هل ستعطي نتيجة على الفور؟

نعم، الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع الحمل ستعطي نتيجة بمجرد أن تبدئي الرضاعة عند ولادة طفلك.



قد لا تكون الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل مناسبة للأشخاص الذين



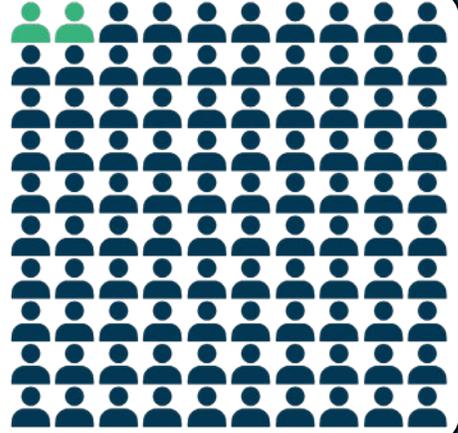
- لا يمكنهم القيام بالرضاعة الطبيعية على سبيل الحصر، كما يقومون بضخ الحليب أو استخدام صيغة الحليب.
- لا يمكنهم الإرضاع أقله كل أربع ساعات خلال النهار وكل 6 ساعات خلال الليل.
- أدخلوا مشروبات أو أطعمة أخرى في النظام الغذائي لطفلكم.

استخدمي وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ إذا



- أنت لا ترضعي حصرياً وفقاً للتعليمات التي أعطيت لك.
 - أنت تمضين وقتاً أطول بين وجبات الرضاعة (4 ساعات خلال النهار، 6 ساعات خلال الليل).
 - لقد بدأت دورتك الشهرية أو مضى أكثر من 6 أشهر بعد الولادة.
- إذا كنت تخططين لاستخدام الرضاعة الطبيعية/رضاعة الصدر كموانع حمل، قد تكون فكرة جيدة أن يكون لديك حبات منع الحمل للحالات الطارئة في متناول اليد قبل أنت تحتاجين لها.

إلى أي مدى تمنع الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر الحمل عندما تستخدم كموانع حمل؟



- سيحمل ٢ من ١٠٠ شخص يعتمد على الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر كموانع حمل كل سنة. وهذا يعني أنها فعالة بنسبة ٩٨٪. هذه البيانات هي لأولئك الذين يتبعون التعليمات لجعل الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر تعمل كموانع حمل على نحو تام. إذا لم تقومي بذلك، تكون الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر أقل فعالية بكثير في منع الحمل.
- يمكنك استخدام طريقة أخرى لمنع الحمل أثناء الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر لتوفير المزيد من الحماية ضد الحمل.

الآثار الجانبية

الأمراض المنقولة جنسيا: لا تمنع ذلك.

- استخدمني الواقي الخارجي أو الداخلي لتقليل خطر كل الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

الدورة الشهرية: لا تأثير

تشنجات الدورة الشهرية: لا تأثير

الوزن: لا تأثير

حب الشباب: لا تأثير

- **عودة الخصوبة:** تتفاوت عودة الخصوبة بين الأشخاص الذين هم في مرحلة ما بعد الولادة.

الآثار الجانبية المحتملة الأخرى:

- تساعد الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- تؤمن الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر فوائد صحية كثيرة للطفل.

استخدام ما بعد الولادة

يجب أن تبتدئي باتباع الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر كموانع حمل بعد الولادة مباشرة. يمكن أن يزيد من النزيف بعد الولادة في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة ثم ينخفض.

اتصلي بموفر الرعاية في حال

- لديك أسئلة حول الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر.
- لقد توقفت عن الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر بشكل حصري وتحتاجين إلى طريقة أخرى لمنع الحمل.

أسئلة يجب طرحها على الموفر

- كيف يمكنني استخدام الرضاعة الطبيعية/الرضاعة الصدر لمنع الحمل؟
- كيف اعرف أنني قمت بالإباضة؟
- ماذا يجب أن أقوم به إذا لم أتبع المعايير بشكل مثالي؟
- لماذا لا يعطي ضخ الحليب نتيجة؟

ابحثي عن دليل لمنع الحمل وأوراق معلومات حول كل طريقة.



www.PICCK.org
2022