



الاعتناء بنفسك

بعد الولادة

ما تحتاجين لمعرفته حول تحديد النسل

قد يبدو من الغريب التفكير في تحديد النسل بينما لا تزالين تستعدين لولادة طفلك الجديد. لكن من الممكن أن تحملي بعد وقت قصير جداً من الإنجاب إذا كنتِ لا تستخدمين وسائل منع الحمل. لذا، سواءً أكنتِ تخططين لإنجاب طفل آخر أم لا، فمن المهم أن يكون لديكِ خطة، والتي قد تشمل تحديد النسل، لمنع الحمل غير المخطط له.

خيارات وسائل منع الحمل

هناك العديد من خيارات وسائل منع الحمل وكلها آمنة للاستخدام بعد الحمل. ولكن لا يمكن البدء بكل شيء بعد الولادة مباشرةً، مثل حبوب منع الحمل أو الحلقات المهبلية أو اللاصقات. ومن ناحية أخرى، يمكن استخدام موانع الحمل ممتدة المفعول والقابلة للعكس (LARC) بعد الولادة مباشرةً. تعد وسائل منع الحمل ممتدة المفعول والقابلة للعكس أيضاً خياراً رائعاً إذا كنتِ لا ترغبين في تناول الحبوب أو تريدين الاطمئنان إلى عدم ارتكاب خطأ في الاستخدام.

وسائل منع الحمل ممتدة المفعول والقابلة للعكس * فعالة للغاية وتشمل:

اللولب الرحمي (IUC)

- جهاز صغير على شكل حرف T يتم وضعه في الرحم لمنع الحمل
- تدوم فعالية الجهاز حتى 7 سنوات وهو فعال بنسبة 99.9% في منع الحمل

- ولا يحتاج إلى صيانة ويمكن إزالته في أي وقت

• مثال: Mirena

غرسات منع الحمل

- قضيب بلاستيكي مرن بحجم عود الثقاب تقريباً يُزرع تحت الجلد بمنطقة أعلى الذراع

- تدوم فعاليتها حتى 5 سنوات وهي فعالة بنسبة 99% في منع الحمل

- ولا تحتاج إلى صيانة ويمكن إزالتها في أي وقت

• مثال: Nexplanon

تحدثي إلى مقدم الرعاية الأولية أو طبيب النساء والتوليد المتابع لكِ حول الوسيلة المناسبة لكِ. إذا كنتِ تخططين لإنجاب أكثر من طفل، فيمكن أن يساعدك مقدم الرعاية الأولية المتابع لكِ أيضاً في معرفة الفترة الصحيحة بين إنجاب أطفالك.

الاعتناء بنفسك بعد الولادة

الدعم متاح لك

الحصول على المشورة والرعاية الطبية المناسبة قبل الحمل وفي أثناءه وبعده يمكن أن تساعد في منع حدوث أي مشكلات خطيرة متعلقة بالحمل. تحدثي إلى مقدم الرعاية الأولية أو طبيب النساء والتوليد المتابع لك إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف. كما سيكون المورد التالي متاح لمساعدتك في الحصول على الرعاية التي تحتاجينها متى تشائين.

موارد الدعم

.Healthy First Steps®

بصفتك عضوة في خطة

UnitedHealthcare

Community Plan، يمكنك الوصول

إلى هذا البرنامج الخاص الذي يساعدك في

أثناء الحمل وبعده.

للتسجيل، تفضلي بزيارة

UHCHealthyFirstSteps.com

أو اتصلي على الرقم

1-800-599-5985

من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً،

من الإثنين إلى الجمعة.

هل لديك أسئلة؟ نحن هنا لمساعدتك

اتصلي بقسم خدمات الأعضاء على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**

من الساعة 7 صباحًا إلى 7 مساءً، من يوم الإثنين إلى الجمعة.

myuhc.com/communityplan

