

العربية – ورقة نصائح للمريضة

في حال نسيان حبوب منع الحمل البروجستوجينية (الحبة الصغيرة)

ما هو الحد المسموح لتأخير الجرعة؟

يعتمد على نوع الحبة التي تستخدمينها. إليك الأنواع الرئيسية

- (أو المكافئة Antigone®، Optimizette®، Cerazette®) حبوب تحتوي على ديزوغسترون 75 ميكروغرام • الحد المسموح به هو 12 ساعة.
- ساعات فقط 3 → (Microval®) حبوب تحتوي على ليفونورجيستريل 30 ميكروغرام • ساعة، ولكن الإرشادات مختلفة → ⚠️ راجعي النشرة 24 → (Slinda®) حبوب تحتوي على دروسبيرينون 4 ملغ • في حال الشك، راجعي اسم الحبة على العلبة أو الوصفة الطبية، أو استشري طبيباً أو صيدلياً 

ماذا أفعل؟

✓ إذا كان التأخير ضمن الحد المسموح

- خذي الحبة المنسية في أسرع وقت ممكن.
- خذي الحبة التالية في الوقت المعتاد.
- فعالية منع الحمل محفوظة →
- لا حاجة إلى احتياطات إضافية →

✗ إذا تجاوز التأخير الحد المسموح به

- خذي الحبة المنسية فوراً، حتى لو احتجبت لأخذ حبتين في نفس اليوم أو في نفس الوقت.
- إذا نسيت أكثر من حبة، تخلصي من الحبات الأخرى لتفادي الأخطاء.
- إذا حصلت علاقة غير محمية في الأيام الخمسة الماضية → يُنصح بمنع حمل طارئ! ⚠️
- أجري اختبار حمل بولي بعد 3 أسابيع من العلاقة المعرضة للخطر، حتى لو استخدمت وسيلة طارئة .
- استخدمي الواقي الذكري خلال الأيام السبعة التالية.
- استمري في أخذ الشريط كالمعتاد.

وسائل منع الحمل الطارئة

- حبة اليوم التالي:
 - حتى 72 ساعة: Norlevo®
 - حتى 120 ساعة: EllaOne®
 - اللولب النحاسي: حتى 5 أيام بعد العلاقة

نصائح مهمة

- لا يوجد توقف بين الشرائط.
- خذي الحبة يومياً في نفس الوقت.
- التقيؤ أو الإسهال الشديد خلال 4 ساعات = نسيان.
- استخدمي منبهاً أو تطبيقاً للتذكير.
- في حال الشك، راجعي طبيبك أو القابلة أو الصيدلي.