



دليلك الشامل: كل ما تحتاجين معرفته عن اللولب الهرموني Mirena®

هذه المعلومات مخصصة للنساء اللواتي سيستخدمن اللولب الهرموني «ميرينا». هل لديك أي استفسارات بعد الاطلاع على هذا الكتيب؟ لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي وصف لك «ميرينا» واطلعي على الكتيب المرفق.

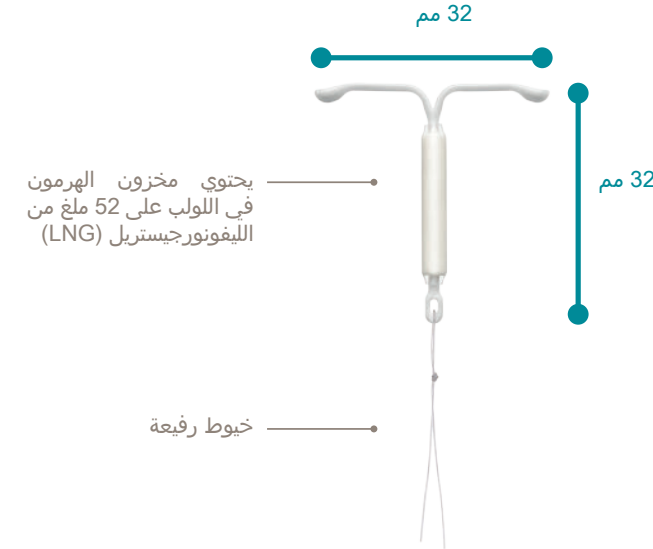
المحتويات

4	ما هو اللولب الهرموني «ميرينا»؟
5	لمن يُوصى باستخدام اللولب الهرموني «ميرينا»؟
5	كيف يعمل اللولب الهرموني «ميرينا»؟
5	ما مدة فعالية اللولب الهرموني «ميرينا»؟
6	في بعض الحالات، قد لا يناسبك استخدام اللولب الهرموني «ميرينا»
6	استخدام اللولب الهرموني «ميرينا» بعد الولادة أو أثناء الرضاعة الطبيعية
8	تركيب اللولب «ميرينا»
8	كيف يركّب مقدّم الرعاية الصحية اللولب الهرموني «ميرينا»؟
8	هل يسبب تركيب اللولب «ميرينا» ألماً؟
9	ما الأعراض التي قد تعاني منها بعد تركيب اللولب؟
9	المتابعة مع مقدم الرعاية الصحية
10	متى يجب عليك إبلاغ مقدم الرعاية الصحية؟
10	في بعض الأحيان، قد لا يكون اللولب في موضعه الصحيح
11	من الممكن أن تُصابي بالتهاب في الحوض الصغير
11	ما الأعراض الجانبية المحتملة؟
12	هل ترغبين في إزالة اللولب «ميرينا»؟
13	الحمل وممارسة العلاقة الجنسية
13	ما درجة موثوقية اللولب «ميرينا» كوسيلة لمنع الحمل؟
13	هل يعمل اللولب الهرموني «ميرينا» فور تركيبه؟
14	هل تشكين أنك قد تكونين حاملاً؟
14	ماذا لو كنتِ حاملاً بالفعل؟
14	هل تشعرين بوجود اللولب «ميرينا» أثناء الممارسة الجنسية؟
14	هل يمنعك اللولب «ميرينا» حمايةً ضدّ الأمراض المنقولة جنسياً؟
16	التغيّرات في الدورة الشهرية
16	الأشهر الثلاثة الأولى
16	بعد 3 إلى 6 أشهر
17	هل ما زالت دورتكِ الشهرية مستمرة؟
17	هل يمكنكِ استخدام السدادات القطنية أو كأس الدورة الشهرية؟
19	تقويم الدورة الشهرية

ما هو اللولب الهرموني «ميرينا»؟

«ميرينا» هو لولب هرموني على شكل حرف T كبير، بأبعاد 32 مم × 32 مم. «ميرينا» بعد تركيبه في الرحم، يفرز يوميًا كمية ضئيلة من هرمون الليفونورجيستريل (LNG).

يأتي لولب «ميرينا» معبأً في عبوة خارجية كبيرة. تحتوي هذه العبوة الخارجية على لولب «ميرينا» الهرموني وجهاز الإدخال الخاص به. تظهر على العبوة صورة اللولب الهرموني بالحجم الطبيعي.



لمن يُوصى باستخدام اللولب الهرموني «ميرينا»؟

قد يوصى مقدم الرعاية الصحية باختيار لولب «ميرينا» في إحدى هذه الحالات:

- كوسيلة لمنع الحمل.
- للنساء اللواتي يعانين غزارة الطمث.
- للنساء اللواتي يستخدمن هرمون الإستروجين لعلاج أعراض انقطاع الطمث، وذلك لمنع النمو المفرط لبطانة الرحم.

ما آلية عمل اللولب الهرموني «ميرينا»؟

يحتوي اللولب الهرموني «ميرينا» على هرمون الليفونورجيستريل. وهو هرمون يُشابه البروجسترون، الهرمون الذي ينتجه الجسم طبيعيًا. يعمل الليفونورجيستريل على منع نمو بطانة الرحم أو الحد منه إلى أدنى حد ممكن. ينتج عن ذلك ثلاثة تأثيرات رئيسية:

- تظل بطانة الرحم رقيقةً. في حال حدوث إخصاب، لا تتمكن البويضة المخصبة من الانغراس في بطانة الرحم.
- تفقد كمية أقل من الدم أثناء الدورة الشهرية.
- إذا وُصف لك هرمون الإستروجين لعلاج أعراض انقطاع الطمث، يُستخدم اللولب الهرموني لمنع النمو المفرط لبطانة الرحم.

يعمل لولب «ميرينا» أيضاً بطرق إضافية على منع الحمل. لمزيد من المعلومات، يمكنك الرجوع إلى الصفحة 13.

ما مدة فعالية لولب «ميرينا»؟

يقوم مقدم الرعاية الصحية بتركيب اللولب داخل رحمك. هل تستخدمين اللولب الهرموني كوسيلة لمنع الحمل؟ ينتهي مفعول لولب «ميرينا» بعد ثماني سنوات، ويمكنك حينئذٍ تركيب واحد جديد. أم أنك تستخدمين اللولب الهرموني لأنك تفقدين الكثير من الدم خلال دورتك الشهرية؟ ينتهي مفعول لولب «ميرينا» بعد خمس سنوات، ويمكن حينئذٍ تمديد استخدامه حتى ثماني سنوات إذا لم تعدي تعانين غزارة الطمث. هل تستخدمين اللولب الهرموني لأنك تتناولين أدوية لعلاج أعراض انقطاع الطمث؟ في هذه الحالة، ينبغي تغيير اللولب بعد ثلاث سنوات.



استخدام اللولب الهرموني «ميرينا» بعد الحمل أو أثناء الرضاعة الطبيعية

يُمنع استخدام لولب «ميرينا» أثناء الحمل أو إذا كنتِ تعتقدين أنكِ حامل.

يمكن تركيب لولب «ميرينا» الهرموني بعد أن يعود رحمكِ إلى حجمه الطبيعي عقب الحمل. يُمنع تركيب لولب «ميرينا» قبل مرور ستة أسابيع على الولادة. يمكن لمقدم الرعاية الصحية التأكد من إمكانية تركيب اللولب الهرموني لديكِ بأمان.

هل ترضعين رضاعةً طبيعية؟ عند استخدام لولب «ميرينا» الهرموني، لا يصل تقريباً أي هرمون إلى حليب الأم. لهذا السبب يُسمح باستخدام اللولب الهرموني «ميرينا» أثناء الرضاعة الطبيعية.

في بعض الحالات، لا ينبغي لكِ استخدام لولب «ميرينا»

يمكنك العثور على هذه المعلومات في القسم 2 من كتيب التعليمات المرفق أو على:

<https://pharma.bayer.nl/nl/geneesmiddelen/mirena/>
ناقشي هذا الأمر مع مقدم الرعاية الصحية.



ما الأعراض التي قد تعانين منها بعد تركيب اللولب؟

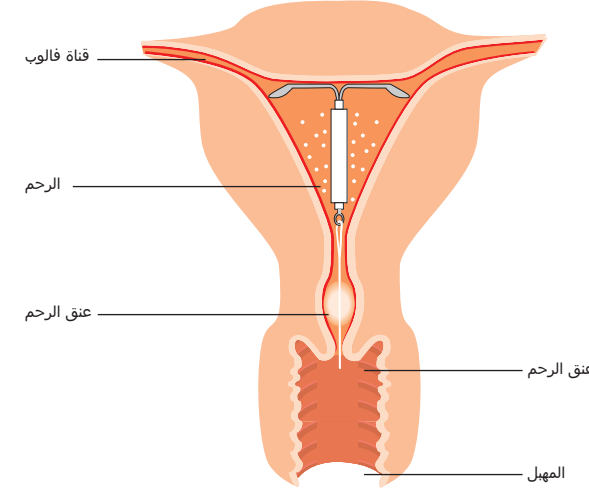
بعد التركيب، قد تشعرين ببعض الألم وتنزفين قليلًا من الدم عبر المهبل. يزول الألم عادةً في نفس اليوم. خلال الأشهر الأولى بعد تركيب اللولب، قد تعانين من نزيف غير منتظم. في حالات نادرة، قد تبدو المرأة وكأنها تُغْمى عليها بعد تركيب اللولب. في حالات نادرة جدًا، قد تبدو بعض النساء وكأنهن على وشك الإغماء بعد تركيب اللولب. قد يشعرن بالغثيان، وشحوب الوجه، والدوخة، وقد تظهر أمام أعينهن بقع سوداء. هذا العرض غير خطير، وسيختفي خلال دقائق معدودة.

هل تعانين من الصرع؟ لا تنسي إبلاغ مقدم الرعاية الصحية بهذا قبل تركيب اللولب. قد تتعرضين لنوبة صرع أثناء تركيب اللولب.

المتابعة مع مقدم الرعاية الصحية.

بعد تركيب اللولب، عليكِ مراجعة مقدم الرعاية الصحية لإجراء فحص بعد 4 إلى 12 أسبوعًا. يتأكد مقدم الرعاية الصحية من بقاء اللولب في موضعه الصحيح. بعد ذلك، يمكنكِ الاتفاق مع مقدم

هل لم تسبق لكِ الولادة من قبل؟ قد يكون تركيب اللولب أكثر إيلامًا لديكِ مقارنةً بالنساء اللواتي سبق لهن الولادة.



تركيب لولب «ميرينا»

كيف يقوم مقدم الرعاية الصحية بتركيب اللولب «ميرينا» داخل الرحم؟

يقوم مقدم الرعاية الصحية بتركيب اللولب الهرموني في رحمك. يُنصَح بتركيبه خلال سبعة أيام من بدء الدورة الشهرية.

يقوم مقدم الرعاية الصحية أولاً بإدخال المنظار المهبلي (سبيكولوم) في المهبل، ليوفر رؤية واضحة لعنق الرحم. بعد ذلك، يقوم مقدم الرعاية الصحية بتركيب اللولب الهرموني في رحمكِ باستخدام جهاز الإدخال. في أسفل اللولب خيطان رفيعان؛ يقوم مقدم الرعاية الصحية بقصّهما لتقصيرهما. تبقى الخيوط ممتدة لبضعة سنتيمترات عبر عنق الرحم. يعد هذا الأمر ضروريًا لتمكين إزالة اللولب لاحقًا بسهولة. بشكل عام، تستغرق عملية تركيب اللولب بضعة دقائق فقط.

هل يسبب تركيب اللولب ألمًا؟

قد تشعرين بألم عند تركيب اللولب. بعد استشارة الطبيب، يمكنكِ أخذ مسكن قبل ساعة من الإجراء.

الرعاية الصحية على إجراء فحص سنوي.

متى عليك إبلاغ مقدم الرعاية الصحية؟

بعد تركيب اللولب الهرموني، يجب عليك إبلاغ مقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا كنت تعتقدين أنك حامل.
- إذا شعرتِ بألم مستمر في أسفل البطن.
- إذا كنتِ تعانين من حمى مستمرة.
- إذا لاحظتِ إفرازات مهبلية تختلف عن المعتاد.
- إذا شعرتِ بألم أثناء ممارسة الجنسية.
- إذا كنتِ تعانين من نزيف شديد أثناء الدورة الشهرية.
- إذا كنتِ تعانين من نزيفٍ مطوّلٍ.
- إذا لم تعودِي تشعرين بوجود الخيوط. إذا أدخلتِ إصبعًا في مهلك، ينبغي أن تشعرِي بالخيوط عند عنق الرحم. تحذير: لا تسحبي الخيوط!
- قد تشعرين بالجزء البلاستيكي من اللولب عند عنق رحمكِ.

في بعض الأحيان، قد لا يكون اللولب في موضعه الصحيح

قد يحدث أحيانًا ألا يبقى اللولب في مكانه الصحيح. في هذه الحالة، يجب عليك إبلاغ مقدم الرعاية الصحية على الفور. قد تحدث الحالات التالية:

- انزلاق اللولب الهرموني من موضعه داخل الرحم دون ملاحظتك. على سبيل المثال، أثناء الدورة الشهرية.
 - هبوط طفيف للولب عن موضعه داخل الرحم. في هذه الحالة، قد تعانين من ألم أثناء الممارسة الجنسية أو تشعرين بوجود الجزء البلاستيكي من اللولب.
 - انزلاق اللولب نحو الأعلى داخل الرحم. في هذه الحالة، لا تشعرين بالخيوط عند عنق الرحم. في حالات نادرة جدًا، قد يتقرب اللولب جدارَ الرحم أو يعلق فيه. يحدث ذلك عادةً أثناء تركيب اللولب. قد لا تلاحظين ذلك إلا في وقت لاحق.
- إذا انزاح اللولب عن موضعه الصحيح، فلن يكون فعالاً في منع الحمل. لذا يجب عليك إبلاغ مقدم الرعاية الصحية في الحالات المشار إليها أعلاه. ينبغي استخدام الواقي الذكري أو أي وسيلة منع حمل أخرى لمنع حدوث الحمل.

يزداد احتمال حدوث ثقب (فتحة صغيرة) في جدار الرحم بدرجة طفيفة لدى النساء التاليات:

- النساء اللواتي يرضعن طبيعيًا.
- النساء اللواتي أنجن مؤخرًا. يزداد خطر حدوث ذلك إذا تم تركيب اللولب خلال 36 أسبوعًا من الولادة.
- النساء اللواتي لديهن رحم مائل إلى الخلف.

قد تُصابين بالتهاب في الحوض الصغير.

هناك احتمال ضئيل للإصابة بالتهاب في الحوض الصغير خلال الأسابيع الثلاثة الأولى بعد تركيب اللولب. يكون ذلك التهابًا في بطانة الرحم أو قناتي فالوب. يزداد احتمال الإصابة بمثل هذا الالتهاب إذا كنتِ أنتِ أو شريككِ مصابين بعدوى منقولة جنسيًا (STD). لذلك، يُنصح باستخدام الواقي الذكري عند ممارسة الجنس مع أكثر من شريك. يجب عليك إبلاغ مقدم الرعاية الصحية على الفور عند ظهور أي من هذه الأعراض:

- ألم في أسفل البطن.
- حمى مستمرة لا تزول.

ما الأعراض الجانبية المحتملة؟

مثل أي وسيلة هرمونية، قد يُسبب اللولب الهرموني آثارًا جانبية. مع ذلك، ليست كل النساء عرضة لهذه الآثار الجانبية. غالبًا ما تخفّ هذه الآثار الجانبية مع مرور الوقت، أو قد تزول تمامًا. وقد تم الإبلاغ عن الآثار التالية، على سبيل المثال:

- صداع
- ألم في البطن (أسفل البطن)
- تغيرات في الدورة الشهرية
- التهاب في الشغرين أو المهبل
- إفرازات مهبلية

جميع الآثار الجانبية المحتملة مذكورة في القسم 4 من النشرة المرفقة.

هل ترغبين في إزالة اللولب «ميرينا»؟

يمكن لمقدم الرعاية الصحية إزالة اللولب الهرموني بسهولة. تعود خصوبتك فور إزالة اللولب الهرموني إلى ما كانت عليه قبل تركيبه.

هل ترغبين في تجنّب الحمل دون تركيب لولب جديد؟ في هذه الحالة، يُرجى الانتباه جيدًا. هل مارستِ العلاقة الجنسية في الأسبوع الذي يسبق إزالة اللولب؟ فقد يؤدي ذلك إلى حدوث حمل. لذلك، يُنصح باستخدام وسيلة منع حمل أخرى خلال هذا الأسبوع لتجنّب الحمل، مثل الواقي الذكري.

هل ستستبدلين لولب «ميرينا» مباشرةً بلولب هرموني آخر؟ في هذه الحالة، لا يوجد خطر حدوث حمل. لن تحتاجي إلى استخدام وسيلة منع حمل أخرى.



الحمل وممارسة العلاقة الجنسية

كيف يمنع اللولب الهرموني الحمل؟

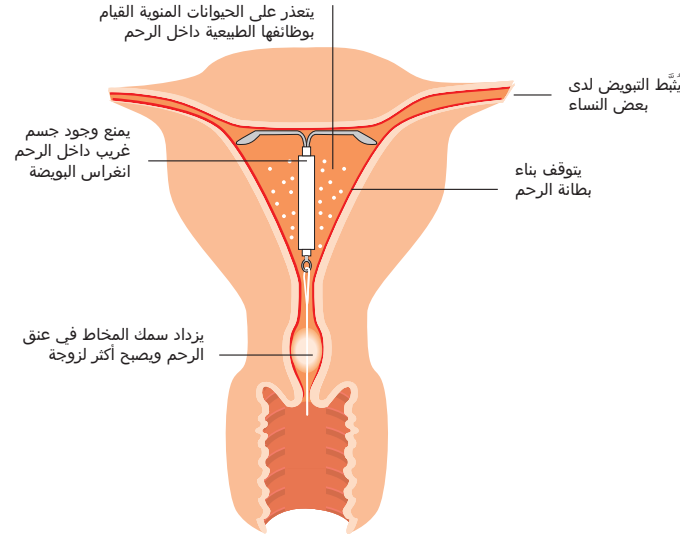
- يزداد سمك المخاط في عنق الرحم ويصبح أكثر لزوجة. يصعب على الحيوانات المنوية الوصول إلى الرحم.
- يعمل هرمون الليفونورجستريل على إبقاء بطانة الرحم رقيقة، مما يمنع انغراس البويضة.
- يحدث اللولب تفاعلًا موضعيًا في بطانة الرحم يمنع انغراس البويضة.
- لا يحدث التبويض لدى نسبة ضئيلة من النساء عند استخدام اللولب الهرموني. وهذا يعني أيضًا أنه لا يمكن تخصيب أي بويضة.
- يمنع هرمون الليفونورجستريل خلايا الحيوانات المنوية من الحركة والعمل بشكل طبيعي في الرحم. وهذا يقلل من فرصة تخصيب البويضة.

ما درجة موثوقية لولب «ميرينا» كوسيلة لمنع الحمل؟

يُعتبر اللولب الهرموني وسيلة موثوقة للغاية لمنع الحمل. لكل 1000 امرأة تستخدم اللولب الهرموني لمدة عام، يحدث حمل لحوالى امرأتين.

هل يعمل اللولب الهرموني «ميرينا» فور تركيبه؟

هل تم تركيب اللولب لديك أثناء الدورة الشهرية؟ أو خلال سبعة أيام من بداية دورتك الشهرية؟ في هذه الحالة، تصبحين محمية من الحمل فورًا. هل تم تركيب اللولب خارج هذه الفترة؟ في هذه الحالة، لن تكوني محمية على الفور. خلال الأيام السبعة الأولى، استخدمي وسيلة منع حمل أخرى، مثل الواقي الذكري عند ممارسة العلاقة الجنسية.



هل تشكين أنكِ قد تكونين حاملًا؟

احتمالات حدوث حمل مع اللولب الهرموني ضئيلة جدًا. هل انقطع الطمث لديكِ؟ فمن المحتمل أن يعود ذلك إلى تأثير اللولب.

لكن يبقى احتمال ضئيل للحمل. يجب عليكِ إبلاغ مقدم الرعاية الصحية على الفور إذا مر أكثر من ستة أسابيع دون حيض وظهرت لديكِ أعراض مصاحبة للحمل. من الأمثلة على ذلك الغثيان أو ألم الثديين.

ماذا لو كنتِ حاملًا بالفعل؟

إذا حدث الحمل مع وجود اللولب الهرموني، يقوم مقدم الرعاية الصحية بإزالته في أسرع وقت ممكن. كما يناقش معكِ ضرورة إنهاء الحمل. إذ تتطوي حالة الحمل على المخاطر التالية:

- لا تتغرس البويضة المخصبة في بطانة الرحم، وإنما في قناة فالوب على سبيل المثال. يُعرف ذلك أيضًا باسم الحمل خارج الرحم. لا يمكن للبويضة المخصبة أن تتطور إلى جنين، وبشكل ذلك خطرًا على صحتكِ. قد يحدث الحمل خارج الرحم في أي حمل، غير أن احتماله يزداد إذا كان الحمل مصحوبًا بوجود اللولب الهرموني.

- إذا بقي اللولب في مكانه عند حدوث الحمل، فقد يحدث إجهاض أو ولادة مبكرة.

هل تشعرين بأي تغيير أثناء الممارسة الجنسية بعد تركيب اللولب «ميرينا»؟

أنتِ أو شريككِ لا تشعران بوجود اللولب أثناء الممارسة الجنسية. في بعض الأحيان، قد تشعرين بالخيوط. هل يسبب لكِ ذلك انزعاجًا؟ يجب عليكِ تحديد موعد مع مقدم الرعاية الصحية. يمكن لمقدم الرعاية الصحية حينها تقصير الخيوط.

هل يقي لولب «ميرينا» من الأمراض المنقولة جنسيًا (الأمراض المنقولة عبر الاتصال الجنسي)؟

لا يقي اللولب الهرموني من الأمراض المنقولة جنسيًا. هل تمارسين الجنس مع أكثر من شريك؟ في هذه الحالة، يُوصى باستخدام الواقي الذكري.

تغيّرات الدورة الشهرية

يؤدي اللولب الهرموني إلى تغيّرات في نمط دورتكِ الشهرية.

الأشهر الثلاثة الأولى

بعد تركيب اللولب، قد يحدث نزف مهلبى خفيف. غالبًا ما يقتصر على بضع قطرات ويكون غير منتظم. في الشهر الأول، قد يستمر النزف لفترة أطول. تختلف تجربة كل امرأة، وعادةً ما يقل النزف مع مرور الوقت.

بعد 3 إلى 6 أشهر

يضمن هرمون الليفونورجستريل بقاء بطانة الرحم رقيقة. مما يؤدي إلى تقصير مدة الدورة الشهرية وتقليل غزارة الحيض. بعد ستة أشهر من تركيب اللولب، عادةً ما تستمر الدورة الشهرية لبضعة أيام فقط شهريًا.

هل ما زالت دورتكِ الشهرية مستمرة؟

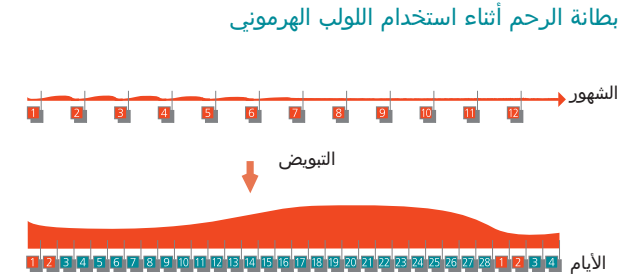
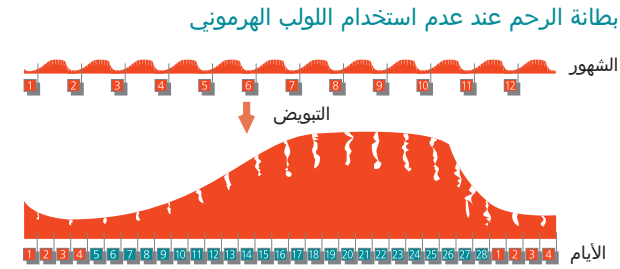
نتيجةً لعمل هرمون الليفونورجستريل في لولب «ميرينا»، يتغيّر نمط دورتكِ الشهرية. يُدخل لولب «ميرينا» بطانة الرحم في حالة هدوء تشابه المرحلة التي تمر بها أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. ونظرًا لأن الوصول إلى هذا التوازن الجديد قد يستغرق عدة أشهر، فقد يطرأ نزف غير منتظم خلال الأشهر الأولى بعد التركيب. عادةً ما يكون نزيقًا بقعيًا (نزيق خفيف على هيئة بقع). تختلف كمية النزف من امرأة لأخرى، ولكنها تقل عادةً بشكل تدريجي.

خلال الشهر الأول من الاستخدام، قد يحدث النزف بانتظام، ما قد يشير إلى استمرار الدورة الشهرية لفترة أطول. مع مرور الوقت، يقل النزف ويصبح أقل تكرارًا؛ وبعد ثلاثة إلى ستة أشهر، يقتصر النزف على بضعة أيام شهريًا. وقد يتوقف النزف تمامًا لدى نسبة ضئيلة من النساء.

إذا تأخرت دورتكِ ستة أسابيع أو أكثر بعد موعد دورتكِ السابقة، يجب عليكِ إبلاغ مقدم الرعاية الصحية. قد لا يشير ذلك بالضرورة إلى مشكلة، إلا أن مقدم الرعاية الصحية قد يوصي بإجراء اختبار حمل لاستبعاد حدوثه.

هل يمكنكِ استخدام السدادات القطنية أو كأس الحيض؟

يُنصح باستخدام الفوط الصحية. إذا كنتِ تستخدمين السدادات القطنية أو كأس الحيض، فينبغي عليكِ تبديلها بحذر حتى لا تشدي خيوط «ميرينا».





تقويم الدورة الشهرية

.....الاسم:

.....تاريخ تركيب اللولب:

.....مقدّم الرعاية الصحية:

.....رقم التليفون: