

Prionelle هي حبوب لمنع الحمل تمنع حدوث الحمل، شريطة استعمالها بالطريقة الصحيحة. يُعرف هذا المُستحضر باسم حبوب منع الحمل المركبة، مما يعني أنه يحتوي على نوعين من الهرمونات؛ هرمون الإستروجين (إيثينيلستراديول) والبروجسترون (ليفونورجيستريل). قبل البدء في استعمال Prionelle، عليك قراءة هذه النشرة بعناية، وإذا كان لديك أي أسئلة أخرى، فتحدثي إلى القابلة أو طبيب النساء الخاص بك. لمزيد من المعلومات، أقرأي نشرة معلومات المريضة المضمّنة في العبوة.

دورتك الشهرية الطبيعية

لفهم كيف تعمل حبوب Prionelle، من المهم أيضًا أن تكوني على دراية بالكيفية التي تعمل بها دورتك الشهرية الطبيعية. تخرج بويضة من أحد المبايض مرة واحدة كل شهر. تعد بطانة الرحم نفسها لاستقبال البويضة عن طريق الامتلاء بالدم لتصبح البطانة أقوى حتى تحصل البويضة، حال تخصيبها، على التغذية التي تحتاجها لتنمو وتصبح جنينًا. إذا كانت الحالة كذلك، لا يحدث نزيف. ولكن إذا لم تُخصب البويضة، فسيتم طردها بعد ١٤ يومًا مع بطانة الرحم التي تُكوّن حديثًا. يطلق على النزيف الذي يحدث في هذه الحالة اسم الدورة الشهرية. تستمر الدورة الشهرية الطبيعية ما بين ٣-٨ أيام. تستغرق الدورة الشهرية الكاملة من بداية النزيف إلى النزيف التالي عادةً ٢٨ يومًا، غير أنها تختلف بين النساء من ٢١ وحتى ٣٥ يومًا.

كيف يعمل Prionelle

هناك العديد من العوامل المختلفة التي تشترك في Prionelle لمنع الحمل؛

- لا يحدث توييض.
- تظل بطانة الرحم رقيقة ولا تمتلئ بالدم، مما يجعل البويضة غير قادرة على الالتصاق.
- تصبح إفرازات عنق الرحم كثيفة ويصعب على الحيوانات المنوية اختراقه.

Prionelle 21

يحتوي كل شريط على ٢١ حبة. يجب عليك تناول أول حبة في اليوم الأول من الدورة الشهرية. إذا اتبعت. هذه النصيحة، فأنت تحمين نفسك من الحمل من أول يوم.

كيف تستخدمين Prionelle 21

ابدئي بتناول الحبة التي تحمل علامة اليوم الحالي من الأسبوع. على سبيل المثال، إذا بدأت في استعمال الحبوب يوم الثلاثاء، فعليك تناول الحبة التي تحمل علامة Ti/Tu. بعد ذلك، اتبعي اتجاه الأسهم وتناولي حبة كل يوم لمدة ٢١ يومًا. يجب عليك تناول حبوب منع الحمل في نفس الوقت تقريبًا كل يوم.

بعد مرور ٢١ يومًا، خذي فترة استراحة وتوقفي عن تناول الحبوب لمدة ٧ أيام. سوف يحدث لك عادةً نزيف يشبه الدورة الشهرية (النزيف الانسحابي) بعد تناول آخر حبة من Prionelle بيومين أو ثلاثة أيام. أنت تحمين نفسك من الحمل طوال فترة الاستراحة. في اليوم الثامن، ابدئي في تناول الحبوب من جديد مع شريط جديد. يجب عليك تناول الحبة حتى لو استمر النزيف. هذا يعني أنك تبدين دومًا في استعمال شريط جديد في نفس اليوم من الأسبوع، وبالتالي سيحدث النزيف الانسحابي تقريبًا في نفس اليوم من كل شهر.

هل ترغبين في تأخير دورتك الشهرية؟

إذا كنت ترغبين في تأخير دورتك الشهرية، فيمكنك البدء في استعمال شريط جديد فور الانتهاء من الشريط السابق، وفي هذه الحالة لا تأخذي أي استراحة من تناول الحبوب. استمري في تناول حبوب منع الحمل طوال المدة التي ترغبين خلالها في منع نزول دورتك الشهرية. إذا كنت غير متأكدة، فاستشيري قابلتك.

هل ترغبين في تغيير اليوم الذي تبدأ فيه دورتك الشهرية؟

يبدأ النزيف الانسحابي لديك تقريبًا في نفس اليوم في الأسبوع الرابع من كل شهر. إذا كنت ترغبين في تغيير يوم بدء الدورة الشهرية، فيمكنك تقصير فترة الاستراحة. على سبيل المثال، إذا كنت النزيف يبدأ عندك عادةً يوم الجمعة وتريدينه بدلًا من ذلك أن يبدأ في يوم الثلاثاء، فقمي بتقصير فترة الاستراحة إلى ٣ أيام. احرصي على ألا تزيد فترة الاستراحة عن ٧ أيام بأي حال من الأحوال.

Prionelle 28

يحتوي كل شريط على ٢٨ حبة. تحتوي أول ٢١ حبة بيضاء (الصفوف من الأول إلى الثالث) على الهرمونات، في حين أن الحبوب السبعة التالية (الصف الرابع) خالية من الهرمونات. عليك إذن تناول حبة كل يوم في نفس الوقت تقريبًا دون انقطاع. تحتوي علبة الحبوب على علامات لاصقة يمكنك لصقها أعلى الشريط لتضعي علامة على الحبة الأولى في اليوم الصحيح من الأسبوع. يوافق اليوم الخاص بالحبة الأولى في كل صف دائمًا اليوم الذي تبدأ فيه الدورة الشهرية.

كيف تستخدمين Prionelle 28

يجب عليك تناول الحبة الأولى في اليوم الأول من الدورة الشهرية. إذا اتبعت هذه النصيحة، فسوف تحمين نفسك من الحمل من اليوم الأول، ذلك لأنك تبدين بتناول الحبوب التي تحتوي على هرمونات. اتبعي اتجاه الأسهم حتى تنتهين من تناول الـ ٢٨ حبة. من المهم البدء بتناول الـ ٢١ حبة البيضاء أولًا، ثم تناول الحبوب الصفراء الخالية من الهرمونات لمدة ٧ أيام. خلال الأيام السبعة التي تتناولين فيها الحبوب الخالية من الهرمونات، سوف يحدث لك عادةً نزيف يشبه الدورة الشهرية (النزيف الانسحابي) وذلك بعد تناول آخر حبة بيضاء تحتوي على هرمون اثبيومين أو ثلاثة أيام. عند انتهاء الشريط، ابدئي فورًا في تناول الحبة الأولى من الصف الأول في الشريط الجديد، بنفس الطريقة ودون انقطاع.

هل ترغبين في تأخير دورتك الشهرية؟

يمكنك تأخير الدورة الشهرية عن طريق عدم تناول الحبوب الصفراء الخالية من الهرمونات وبدلًا من ذلك ابدئي فورًا في استعمال شريط حبوب جديد بدءًا من الصف الأول بمجرد الانتهاء من تناول آخر حبة في الصف الثالث من الشريط السابق. استمري في تناول الحبوب البيضاء التي تحتوي على هرمونات طوال المدة التي ترغبين خلالها في منع نزول دورتك الشهرية. استشيري قابلتك إذا كنت لست متأكدة من أي معلومة.

- ابدي في تناول الحبوب الخالية من الهرمونات. يجب ألا يتجاوز عدد الأيام التي تتناولين فيها الحبوب الخالية من الهرمونات ٧ أيام، بما في ذلك اليوم الذي نسيت فيه تناول الحبة
- استأنفي تناول الحبوب من الصف الأول في شريط جديد

ماذا لو نسيت تناول أكثر من حبة؟

اتصلي بقبالتك/طبيبك/للاستشارة في أقرب وقت ممكن!

ماذا لو حدث نزيف غير منتظم؟

يمكن أن تحدث حالات نزيف صغيرة، وتحدث عادة عندما تبدين في استعمال حبوب منع الحمل. تزداد مخاطر النزيف غير المنتظم في حالة عدم تناول حبوب منع الحمل بانتظام. إذا أصبح النزيف يسبب لك مشكلة، أو إن لم يظهر إلا بعد بضعة أشهر؛ فاتصلي بقبالتك/طبيبك.

ماذا لو تقيأت أو أصبت بالإسهال؟

إذا تقيأت خلال ما يتراوح من ٣ إلى ٤ ساعات بعد تناول الحبة البيضاء و/ أو إن أصبت بإسهال شديد، فمن المحتمل أن جسمك غير قادر على امتصاص الهرمونات بالطريقة الصحيحة. وبعد التقوي أو الإسهال، يجب عليك تناول حبة بيضاء جديدة من شريط آخر (احتياطي) في أسرع وقت ممكن. وإن لم يكن هذا ممكناً؛ أو إن كانت قد مرت ١٢ ساعة بالفعل منذ الموعد المعتاد لتناولك الحبة؛ فيجب عليك اتباع المشورة الواردة ضمن "ماذا أفعل إذا نسيت تناول الحبة؟".

ماذا لو كنت تتناول أدوية أخرى؟

احرصي دائماً على إخبار قبالتك أو طبيبك إذا كنت تتناولين أي أدوية أخرى. ذلك أن تناول حبوب منع الحمل بالتزامن مع أدوية أخرى قد يؤدي إلى تقليل الحماية. وتعد بعض المضادات الحيوية، والأدوية المخصصة لعلاج الصرع، وأقراص الفحم، وعُشبة سانت جونز (St. John's Wort) أمثلة على ذلك.

ماذا لو أردت الحمل؟

إذا كنتِ ترغبين في حدوث حمل، ينبغي عليك استكمال الشريط الذي تستعملينه دون البدء في استعمال شريط جديد. لدى معظم النساء، ستعود الدورة الشهرية فور الانتهاء من تناول حبوب منع الحمل، وقد تتأخر لبعض الوقت كذلك.

ما الآثار الجانبية المحتمل حدوثها؟

تتضمن الآثار الجانبية المعتادة التي يمكن أن تحدث إيلام في الثديين، والشعور بالإعياء، والصداع، والنزيف الاختراقي أو التقلبات المزاجية. عادة ما تكون هذه الآثار الجانبية خفيفة، وغالباً ما تختفي في غضون بضعة أشهر. وهناك آثار جانبية نادرة ولكنها خطيرة. تشمل هذه الأعراض الجانبية تزايد مخاطر جلطات الدم. وهذه الآثار الجانبية تتضمن زيادة خطر الإصابة بجلطات الدم. كما تزداد مخاطر حدوث جلطات الدم إذا خضعت لعملية جراحية كبيرة، أو إذا ظللت في الفراش لفترة طويلة. في هاتين الحالتين، يتعين عليك أخذ استراحة من تناول حبوب منع الحمل.

تنبيه مهم!

حبوب منع الحمل لا توفر حماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً، لذلك يجب استعمال الواقي الذكري كوسيلة حماية إضافية إذا كنت تمارسين علاقة جنسية مع شريك جديد.

هل ترغبين في تغيير اليوم الذي تبدأ فيه دورتك الشهرية؟

يبدأ النزيف الانسحابي لديك تقريباً في نفس اليوم من كل شهر. إذا كنتي ترغبين في تغيير اليوم الأول لنزول الدورة، فيمكنك الامتناع عن تناول أي حبوب من الصف الرابع قبل البدء في استعمال الشريط التالي. على سبيل المثال، إذا كان النزيف يبدأ عادةً يوم الجمعة وترغبين في أن يبدأ بدلاً من ذلك يوم الثلاثاء، فيمكنك البدء في استعمال شريط جديد قبل اليوم المعتاد بثلاثة أيام. تخلصي من الحبوب الباقية من الشريط الأول. إذا كنتي غير متأكدة، فتحدثي إلى القبالة الخاصة بك.

الآثار الإيجابية لحبوب منع الحمل

عند استعمالك لحبوب منع الحمل المركبة، ستقل غالباً كثافة الدم في دورتك الشهرية وستصبح أيضاً أقل إيلاماً مما كانت عليه سابقاً. توفر حبوب منع الحمل قدرًا معيناً من الحماية ضد سرطان المبيض، وسرطان الغشاء المخاطي للرحم. كما تقل كذلك مخاطر الإصابة بالتهاب قناتي فالوب.

الأسئلة الشائعة

ماذا أفعل إذا نسيت تناول الحبة؟

إذا مرت فترة أقل من ١٢ ساعة على الموعد الذي كان من المفترض أن تتناولي فيه الحبة، فانت لا تزالين ضمن دائرة الحماية من الحمل. تناولي الحبة حالما تتذكرين، وتناولي الحبة التالية في الوقت المعتاد. إذا مرت فترة أكثر من ١٢ ساعة، فيمكن أن يقل مفعول حبوب منع الحمل. يعتمد مدى تأثير نطاق الحماية على ترتيب اليوم بحسب شريط الحبوب (في أي أسبوع) الذي نسيت فيه تناول الحبة. لا يهم إن نسيت تناول إحدى الحبات الصفراء الموهمة في 28 Prionelle. فما عليك سوى التخلص من الحبة المنسية.

نسيت تناول الحبة خلال الأسبوع الأول

- تناولي الحبة التي نسيتها
- استخدمي حماية إضافية (الواقي الذكري) لمدة ٧ أيام
- استمري في تناول الحبوب الموجودة في الشريط
- في حال كنت قد مارست العلاقة الجنسية في الأسبوع السابق، اتصلي بقبالتك/طبيبك في أقرب وقت ممكن للاستشارة!

نسيت تناول الحبة خلال الأسبوع الثاني

- تناولي الحبة التي نسيتها
- استمري في تناول الحبوب الموجودة في الشريط

نسيت تناول الحبة في الأسبوع الثالث

- تناولي الحبة التي نسيتها
- استمري في تناول الحبوب
- 21 Prionelle: لا تأخذي استراحة، وبدلاً من ذلك استمري على الفور في تناول شريط جديد
- 28 Prionelle: لا تتناولي الحبوب السبعة الخالية من الهرمونات (الموهمة)

في الصف الرابع استمري على الفور في تناول شريط جديد من الصف الأول بدلاً من ذلك أو اتبعي ما يلي

:Prionelle 21

- توقفي على الفور عن استخدام الشريط الحالي
- خذي استراحة من الحبوب لمدة لا تزيد عن ٧ أيام بما في ذلك اليوم الذي نسيت فيه تناول الحبة
- استأنفي تناول الحبوب مع شريط جديد

:Prionelle 28

- توقفي فوراً عن تناول الحبوب الفعالة الموجودة في الصف الثالث

- ابدي في تناول الحبوب الخالية من الهرمونات. يجب ألا يتجاوز عدد الأيام التي تتناولين فيها الحبوب الخالية من الهرمونات ٧ أيام، بما في ذلك اليوم الذي نسيت فيه تناول الحبة
- استأنفي تناول الحبوب من الصف الأول في شريط جديد

ماذا لو نسيت تناول أكثر من حبة؟

اتصلي بقابلتك/طبيبك للاستشارة في أقرب وقت ممكن!

ماذا لو حدث نزيف غير منتظم؟

يمكن أن تحدث حالات نزيف صغيرة، وتحدث عادة عندما تبدئين في استعمال حبوب منع الحمل. تزداد مخاطر النزيف غير المنتظم في حالة عدم تناولك حبوب منع الحمل بانتظام. إذا أصبح النزيف يسبب لك مشكلة، أو إن لم يظهر إلا بعد بضعة أشهر؛ فاتصلي بقابلتك/طبيبك.

ماذا لو تقيأت أو أصببت بالإسهال؟

إذا تقيأت خلال ما يتراوح من ٣ إلى ٤ ساعات بعد تناول الحبة البيضاء وأو إن أصببت بإسهال شديد، فمن المحتمل أن جسمك غير قادر على امتصاص الهرمونات بالطريقة الصحيحة. وبعد التقيؤ أو الإسهال، يجب عليك تناول حبة بيضاء جديدة من شريط آخر (احتياطي) في أسرع وقت ممكن. وإن لم يكن هذا ممكناً؛ أو إن كانت قد مرت ١٢ ساعة بالفعل منذ الموعد المعتاد لتناولك الحبة؛ فيجب عليك اتباع المشورة الواردة ضمن "ماذا أفعل إذا نسيت تناول الحبة؟".

ماذا لو كنت تتناول أدوية أخرى؟

احرصي دائماً على إخبار قابلتك أو طبيبك إذا كنت تتناولين أي أدوية أخرى. ذلك أن تناول حبوب منع الحمل بالتزامن مع أدوية أخرى قد يؤدي إلى تقليل الحماية. وتُعد بعض المضادات الحيوية، والأدوية المخصصة لعلاج الصرع، وأقراص الفحم، وغشبة سانت جونز (St. John's Wort) أمثلة على ذلك.

ماذا لو أردت الحمل؟

إذا كنت ترغبين في حدوث حمل، ينبغي عليك استكمال الشريط الذي تستعملينه دون البدء في استعمال شريط جديد. لدى معظم النساء، ستعود الدورة الشهرية فور الانتهاء من تناول حبوب منع الحمل، وقد تتأخر لبعض الوقت كذلك.

ما الآثار الجانبية المحتمل حدوثها؟

تتضمن الآثار الجانبية المعتادة التي يمكن أن تحدث إبلام في الثديين، والشعور بالإعياء، والصداع، والنزيف الاختراقي أو التقلبات المزاجية. عادةً ما تكون هذه الآثار الجانبية خفيفة، وغالباً ما تختفي في غضون بضعة أشهر. وهناك آثار جانبية نادرة ولكنها خطيرة. تشمل هذه الأعراض الجانبية تزايد مخاطر جلطات الدم. وهذه الآثار الجانبية تتضمن زيادة خطر الإصابة بجلطات الدم. كما تزداد مخاطر حدوث جلطات الدم إذا خضعت لعملية جراحية كبيرة، أو إذا ظللت في الفراش لفترة طويلة. في هاتين الحالتين، يتعين عليك أخذ استراحة من تناول حبوب منع الحمل.

تنبيه مهم!

حبوب منع الحمل لا توفر حماية ضد الأمراض المنقولة جنسياً، لذلك يجب استعمال الواقي الذكري كوسيلة حماية إضافية إذا كنت تمارسين علاقة جنسية مع شريك جديد.

هل ترغبين في تغيير اليوم الذي تبدأ فيه دورتك الشهرية؟

يبدأ النزيف الانسحابي لديك تقريباً في نفس اليوم من كل شهر. إذا كنتي ترغبين في تغيير اليوم الأول لنزول الدورة، فيمكنك الامتناع عن تناول أي حبوب من الصف الرابع قبل البدء في استعمال الشريط التالي. على سبيل المثال، إذا كان النزيف يبدأ عادةً يوم الجمعة وترغبين في أن يبدأ بدلاً من ذلك يوم الثلاثاء، فيمكنك البدء في استعمال شريط جديد قبل اليوم المعتاد بثلاثة أيام. تخلصي من الحبوب الباقية من الشريط الأول. إذا كنتي غير متأكدة، فتحدثي إلى القابلة الخاصة بك.

الآثار الإيجابية لحبوب منع الحمل

عند استعمالك لحبوب منع الحمل المركبة، ستقل غالباً كثافة الدم في دورتك الشهرية وستصبح أيضاً أقل إبلاماً مما كانت عليه سابقاً. وتوفر حبوب منع الحمل قدرًا معيناً من الحماية ضد سرطان المبيض، وسرطان الغشاء المخاطي للرحم. كما تقل كذلك مخاطر الإصابة بالتهاب قناتي فالوب.

الأسئلة الشائعة

ماذا أفعل إذا نسيت تناول الحبة؟

إذا مرت فترة أقل من ١٢ ساعة على الموعد الذي كان من المفترض أن تتناولي فيه الحبة، فانت لا تزالين ضمن دائرة الحماية من الحمل. تناولي الحبة حالما تتذكرين، وتناولي الحبة التالية في الوقت المعتاد.

إذا مرت فترة أكثر من ١٢ ساعة، فيمكن أن يقل مفعول حبوب منع الحمل. يعتمد مدى تأثير نطاق الحماية على ترتيب اليوم بحسب شريط الحبوب (في أي أسبوع) الذي نسيت فيه تناول الحبة.

لا يهم إن نسيت تناول إحدى الحبات الصفراء الموهمة في Prionelle 28. فما عليك سوى التخلص من الحبة المنسية.

نسيت تناول الحبة خلال الأسبوع الأول

- تناولي الحبة التي نسيتها
- استخدمي حماية إضافية (الواقي الذكري) لمدة ٧ أيام
- استمري في تناول الحبوب الموجودة في الشريط
- في حال كنت قد مارست العلاقة الجنسية في الأسبوع السابق، اتصلي بقابلتك/طبيبك في أقرب وقت ممكن للاستشارة!

نسيت تناول الحبة خلال الأسبوع الثاني

- تناولي الحبة التي نسيتها
- استمري في تناول الحبوب الموجودة في الشريط

نسيت تناول الحبة في الأسبوع الثالث

- تناولي الحبة التي نسيتها
- استمري في تناول الحبوب
- Prionelle 21: لا تأخذي استراحة، وبدلاً من ذلك استمري على الفور في تناول شريط جديد
- Prionelle 28: لا تتناولي الحبوب السبعة الخالية من الهرمونات (الموهمة) في الصف الرابع

استمري على الفور في تناول شريط جديد من الصف الأول بدلاً من ذلك أو اتبعي ما يلي

Prionelle 21:

- توقفي على الفور عن استخدام الشريط الحالي
- خذي استراحة من الحبوب لمدة لا تزيد عن ٧ أيام بما في ذلك اليوم الذي نسيت فيه تناول الحبة
- استأنفي تناول الحبوب مع شريط جديد

Prionelle 28:

- توقفي فوراً عن تناول الحبوب الفعالة الموجودة في الصف الثالث