

# كيف يمكنك تجنب الحمل؟

معلومات حول وسائل منع الحمل التي تُجنب الحمل.  
هذا الكتيب خاص بكل شخص يريد أن يعرف كيف يمكن أن  
يتجنب الحمل.

## **Hoe voorkom je een zwangerschap?**

Informatie over anticonceptiemiddelen die zwangerschap tegengaan.  
Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je een zwangerschap voorkomt.

## Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

## Wel of geen recept?

In de COA opvang is anticonceptie gratis. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pil
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestaaftje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 18 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

## Soa

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

## كيف يمكنك تجنب الحمل؟

اختر الوسيلة التي تتلاءم معك ومع شريك حياتك. ناقش هذا الامر مع الطبيب أو مع الممرضة أو مع المولدة. فربما لا تتلاءم معك بعض وسائل منع الحمل.

## بالوصفة الطبية أو بدونها؟

وسائل منع الحمل الحمل مجاناً في الهيئة المركزية لطالبي اللجوء COA. هل لديك بطاقة إقامة وتسكنين في البلدية؟ تأخذ هذه الوسائل المانعة للحمل بوصفة من الطبيب (أو الممرضة) في الصيدلية:

- حبوب منع الحمل
- حبوب صغيرة لمنع الحمل
- اللاصقة
- الحلقة المهبلية
- حقن منع الحمل
- مانع الحمل المزروع
- اللولب الهرموني
- اللولب النحاسي

إذا كان عمرك ١٨ عاماً أو أكثر فيمكن أن تدفع (جزءاً) من مبلغ هذه الوسائل المانعة للحمل. الأمر يقتصر على تأمينك الصحي. يباع العازل الذكري والعازل الأنثوي وكذلك العازل المهبلي الأنثوي دون وصفة طبية.

## الامراض المنقولة جنسياً (الامراض التناسلية)

تقرأ في هذا الكتيب كذلك هل موانع الحمل تحمي أم لاتحمي من الامراض المنقولة جنسياً مثل داء فقدان المناعة المكتسبة (السيدا) والزهري (السفلس) وداء المتدثرات.

تتعرض للإصابة بمرض منقول جنسياً عبر ممارسة الجنس دون استخدام العازل. في الكتيب بعنوان « ماهي الامراض المنقولة جنسياً » تجد معلومات أكثر.

## حبوب منع الحمل



### DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progesterone. De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

تتكون حبوب منع الحمل من هرموني الأستروجين والبروجسترون. لاثمي حبوب منع الحمل من الأمراض المنقولة جنسياً. يجب استعمال العازل أيضاً الي جانب حبوب منع الحمل لأجل الوقاية من الإصابة من الأمراض التناسلية.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil? Dan kun je meteen zwanger worden.

**Let op:** na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

### Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

حبوب منع الحمل وسيلة آمنة ضد منع الحمل. أنت كسيدة يجب أن تتناولي يوميا حبوب منع الحمل حتى ولو لم تمارسي الجنس. هل اكتملت علي حبوب منع الحمل؟ توقف عن تناولها لمدة أسبوع واحد. يحدث نزيف دموي ولكنك محمية دائماً ضد الحمل. بعد التوقف لمدة أسبوع ابدئي في تناول حبوب منع الحمل من جديد. هل توقفت عن تناول الحبوب؟ في هذه الحالة يمكنك أن تتعرضين للحمل مباشرة.

**حذاري!** بعد الغثيان او الاسهال او استعمال أدوية اخرى فان حبوب منع الحمل تصبح أقل موثوقة. اسأل الطبيب (أو المولدة) عن مزيد من النصائح.

### الوصفة الطبية ضرورية

أنت في حاجة لوصفة طبية للحصول على حبوب منع الحمل من الطبيب (أو المولدة).

متى تكون حبوب منع الحمل خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- اذا رغبت في وسيلة آمنة لمنع الحمل
- اذا فكرت يومياً في تناول حبوب منع الحمل

### أعراض:

في بعض الاحيان تكون هناك أعراض ناجمة عن تناول حبوب منع الحمل مثل صداع الرأس، الغثيان وألم في الصدر. هذه الأعراض تزيل بعد 3 أشهر. هل لديك الام؟ اسأل الطبيب (أو المولدة) عن مزيد من النصائح. في بعض الاحيان هناك وسائل منع الحمل توافقك أفضل من وسائل أخرى.

## Risico's

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progesterone, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

## مخاطر:

النساء اللواتي يبلغ من العمر ٣٥ عاماً أو أكثر من ذلك هن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرابيين في حال استخدامهن لهرموني الاستروجين والبروجسترون (مثل حبوب منع الحمل). أسأل الطبيب (أو المولدة) عن مزيد من النصائح.

## حبوب منع الحمل الصغيرة

### DE MINIPIL

In de minipil zit het hormoon progesterone. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

تحتوي حبوب منع الحمل الصغيرة على هرمون البروجسترون. لا تحمي حبوب منع الحمل الصغيرة من الأمراض المنقولة جنسياً. يجب استعمال العازل أيضاً الى جانب حبوب منع الحمل الصغيرة لاجل الوقاية من الاصابة (بالامراض المنقولة جنسياً).



### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil? Dan kun je meteen zwanger worden.

**Let op:** na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

### Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

حبوب منع الحمل الصغيرة وسيلة آمنة ضد منع الحمل. أنت كسيدة يجب أن تتناولي يوميا حبوب منع الحمل وفي نفس الوقت، وحتى ولو لم تمارسي الجنس. يجب تناول حبوب منع الحمل الصغيرة كل يوم خلال شهر. لا توجد فترة توقف لمدة أسبوع. قد يحصل عندك نزيف دموي خلال الاسبوع الأول ولكن هذا النزيف يقل أو يتوقف كلية. هل توقفت عن تناول الحبوب؟ في هذه الحالة يمكنك أن تتعرضين للحمل مباشرة.

**حذاري!** بعد الغثيان أو الاسهال أو استعمال أدوية اخرى فإن حبوب منع الحمل تصبح أقل موثوقية. أسأل الطبيب (أو المولدة) عن مزيد من النصائح.

### الوصفة الطبية ضرورية

أنت في حاجة لوصفة طبية للحصول على حبوب منع الحمل الصغيرة من الطبيب (أو المولدة).

### Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### متى تكون حبوب منع الحمل الصغيرة خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- اذا رغبت في وسيلة آمنة لمنع الحمل
- للوقاية من الحمل
- اذا فكرت يومياً في تناول حبوب منع الحمل الصغيرة
- اذا لم تكن عند مشكلة مع النزيف الدموي أحياناً وأن هذا النزيف يقل أحياناً أو يتوقف كلية
- اذا لم ترغبين في تناول هرمون الاوستروجون مثلاً لأنك مُرضعة.
- اذا قمت باختيار وسيلة من موانع الحمل بها هورمونات وانت تدخنين.

### أعراض:

في بعض الاحيان تكون هناك أعراض ناجمة عن تناول حبوب منع الحمل الصغيرة مثل صداع الرأس، الغثيان وألم في الصدر. هذه الأعراض تزول بعد ٣ أشهر. هل لديك الام؟ اسأل الطبيب (أو المولدة) عن مزيد من النصائح. في بعض الاحيان هناك وسائل منع الحمل توافقك أفضل من وسائل أخرى.

## العازل الذكري للرجال

### CONDOOM VOOR MANNEN

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder Hoe gebruik je een condoom? lees je hier meer over.

### Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

**Let op:** Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

### Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

### Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

إن العازل الذكري هو كيس شفاف. تقوم بإلباس القضيب في لحظة الانتصاب بالعازل الذكري (الكوندوم) حيث يتم احتواء السائل المنوي في هذا العازل ويحمي كذلك من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً (الأمراض التناسلية). في الكتيب «كيف تستخدم العازل الذكري بطريقة صحيحة؟» تطلع على معلومات أكثر بهذا الخصوص.



### ليس ناجعاً في الوقاية من الحمل:

إن العازل الذكري لا يُجنب بنسبة كبيرة منع الحمل لأنه قد ينزلق أو قد يتسرب منه المنى أو قد ينزلق. هل تريد تجنب الحمل؟ يجب عليك استخدام موانع أخرى للحمل الى جانب استخدام العازل الذكري. انتبه! يمكنك استخدام العازل الذكري مرة واحدة. استعمل عازل جديد في كل مرة تريد أن تمارس الجنس

### بدون وصفة طبية

هل تسكن في مركز تابع للهيئة المركزية لايواء اللاجئين COA؟ في هذه الحالة يمكنك الحصول على العازل مجاناً من المركز الصحي في مركز اللجوء أو بالهيئة الصحية التابعة للبلدية GGD. أو تشتري العازل الذكري من متجر أو من الصيدلية ومن محلات تجارية كثيرة. هل لديك بطاقة اقامة وتسكن في البلدية. يمكنك شراء العازل من المتجر أو الصيدلية. لا تحتاج الى وصفة طبية من الطبيب (أو المولدة). يمكنك الحصول على العازل الذكري مجاناً. ويمكنك دائماً شراء العازل الذكري بعلامة أوروبا المتميزة EU من المركز الصحي للاجئين ومن مصلحة الصحة GGD ومن مراكز ايواء اللاجئين. راقب تاريخ الصلاحية.

### متى يكون العازل الذكري بالنسبة لك خياراً جيداً؟

- اذا كنت دائماً تفكر في استعمال العازل لحظة ممارسة الجنس
- اذا اردت (أيضاً) حماية نفسك من (الامراض المنقولة جنسياً).

## العازل الانثوي (الواقي الانثوي)

### CONDOOM VOOR VROUWEN

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

إن العازل الانثوي هو كيس شفاف. باعتبارك امرأة فأنت تدخلينه بنفسك في المهبل ويحتفظ بالوسائل المنوي بداخله. ويحمي الواقي الانثوي كذلك من (الامراض المنقولة جنسياً).



### Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

**Let op:** Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

### Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers – of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig.

### Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom voor vrouwen te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

### الواقي الانثوي ليس آمناً في الوقاية من الحمل:

إن الواقي الانثوي لا يحمي بشكل كامل من الحمل. يجب أن يوضع الواقي الانثوي بشكل جيد في المهبل وإلا فإن السائل المنوي للذكر سينسرب الى الداخل. هل تريدان أن تعرفي أنك لن تتعرضي للحمل؟ يجب عليك استخدام موانع أخرى للحمل الى جانب استخدام العازل الانثوي. **انتبه!** لا يمكنك استخدام العازل مرة أخرى. استعملي عازلاً جديداً في كل مرة تريدان ممارسة الجنس.

### بدون وصفة طبية:

هل تسكن في مركز تابع للهيئة المركزية لايواء اللاجئين COA؟ في هذه الحالة يمكنك الحصول على العازل مجاناً من المركز الصحي في مركز اللجوء أو بالهيئة الصحية التابعة للبلدية GGD. أو تشتري العازل الذكري من متجر أو من الصيدلية ومن محلات تجارية كثيرة. هل لديك بطاقة اقامة وتسكن في البلدية. يمكنك شراء العازل من المتجر أو الصيدلية. لا تحتاج الى وصفة طبية من الطبيب (أو المولدة).

### متي يكون العازل الانثوي خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- إذا كنت دائماً تفكرين في استعمال العازل لحظة ممارسة الجنس
- إذا اردت (أيضاً) حماية نفسك من الامراض المنقولة جنسياً.



### DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogenen en progesterageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

اللاصقة المانعة للحمل هي لاصقة شفافة تحتوي على هرموني الاوستروجين والبروجسترون. لاتحمي اللاصقة من الامراض المنقولة جنسياً. يجب استعمال العازل أيضاً الى جانب اللاصقة لاجل الوقاية من الاصابة (الامراض المنقولة جنسياً).

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is er een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

اللاصقة وسيلة آمنة ضد الحمل. أنت كسييدة يجب أن تلتصقي اللاصقة على الجلد فوق الأرداف أو البطن أو الذراع الخارجي العلوي أو الجزء العلوي من الجسم. لا تستخدمى مرهم أو مستحضرات خاصة بالجلد في مكان وضع اللاصقة. أزيلى اللاصقة كل أسبوع وضعى لاصقة جديدة على جلدك. تأكدي دائماً بعد الاستحمام أو السباحة هل اللاصقة مثبتة في مكانها. بعد ثلاثة أسابيع من استعمال اللاصقة هناك فترة توقف عن استعمالها مدة اسبوع واحد. ستصابين بنزيف ولكنك ما زلت محمية من التعرض للحمل. هل توقفت عن استعمال اللاصقة؟ في هذه الحالة يمكنك أن تتعرضين للحمل مباشرة

### الوصفة الطبية ضرورية

أنت في حاجة لوصفة طبية للحصول على اللاصقة من الطبيب (أو المولدة).

### متى تكون اللاصقة خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- إذا رغبت في وسيلة آمنة جداً لمنع الحمل.
- إذا فكرت يوماً في استعمال اللاصقة
- إذا لم تكن عند مشكلة أن الآخرين يمكن أن يشاهدوا بأنك تستعملين اللاصقة.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

### Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

### أعراض:

في بعض الاحيان تكون هناك أعراض ناجمة عن استعمال اللاصقة مثل صداع الرأس، الغثيان وألم في الصدر. هذه الأعراض تزول بعد ٣ أشهر. هل لديك الام؟ اسأل الطبيب (أو الممرضة) عن مزيد من النصائح. في بعض الاحيان هناك وسائل منع الحمل توافقك أفضل من وسائل أخرى

### مخاطر وسائل منع الحمل الهرمونية:

النساء اللواتي يبلغ من العمر ٣٥ عاماً أو أكثر من ذلك ويدخن السجارة، هن أكثر عرضة للاصابة بامراض القلب والشرايين في حال استخدامهن لهرموني الاستروجين والبروجسترون (مثل وسائل منع الحمل الهرمونية). اسأل الطبيب (أو الممرضة) عن مزيد من النصائح.



### DE RING

De anticonceptiering is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogeen en progesterone in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiering ook een condoom om geen soa te krijgen.

الحلقة المهبلية عبارة عن خاتم بلاستيكي صغير تحتوي على هرموني الأوستروجين والبروجسترون. لاثمي الحلقة المهبلية من الامراض المنقولة جنسياً. يجب استعمال العازل أيضاً الى جانب الحلقة المهبلية لاجل الوقاية من الاصابة (بالامراض المنقولة جنسياً).

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiering is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptiering zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptiering uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptiering. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptiering in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptiering? Dan kun je meteen zwanger worden.

**وسيلة آمنة ضد الحمل:**  
الحلقة المهبلية وسيلة آمنة ضد منع الحمل. أنت كسيدة يجب أن تضعي الحلقة المهبلية بنفسك في المهبل. بعد ثلاثة أسابيع أزيلتي الحلقة المهبلية من مهبلك، وبعد ذلك تكون فترة اسبوع واحد لا تضعي خلالها الحلقة المهبلية. خلال هذا الاسبوع يكون عندك نزيف. ولكنك ما زلت محمية من التعرض للحمل. بعد هذا الاسبوع ضعبي الحلقة المهبلية من جديد في مهبلك. هل توقفت عن استعمال الحلقة المهبلية بصفة نهائية؟ في هذه الحالة يمكنك أن تتعرضين للحمل مباشرة.

### Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiering een recept nodig van een arts (of verloskundige).

**الوصفة الطبية ضرورية:**  
أنت في حاجة لوصفة طبية للحصول على الحلقة المهبلية من الطبيب (أو المولدة).

### Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

### متى تكون الحلقة المهبلية خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- إذا رغبت في وسيلة آمنة جداً لمنع الحمل.
- إذا فكرت في استعمال الحلقة المهبلية شهرياً
- إذا لم تكن عند مشكلة في وضع الحلقة المهبلية في المهبل
- إذا رغبت في استعمال موانع الحمل سرياً.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

### أعراض:

في بعض الأحيان تكون هناك أعراض ناجمة عن الحلقة المهبلية مثل صداع الرأس، الغثيان وألم في الصدر. هذه الأعراض تزول بعد 3 أشهر. هل لديك الأم؟ اسأل الطبيب (أو الممرضة) عن مزيد من النصائح. في بعض الأحيان هناك وسائل منع الحمل توافقك أفضل من وسائل أخرى.

### مخاطر وسائل منع الحمل الهرمونية:

النساء اللواتي يبلغ من العمر 35 عاماً أو أكثر من ذلك ويدخن السجارة، هن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرابيين في حال استخدامهن لهرموني الاستروجين والبروجسترون (مثل الحلقة المهبلية). اسأل الطبيب (أو الممرضة) عن مزيد من النصائح.

## حقن منع الحمل



### DE PRIKPIL

De prikpil is een injectie. Er zit het hormoon progestageen in. De prikpil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpil ook een condoom om geen soa te krijgen.

حقن منع الحمل هي عبارة عن حقنة تحتوي على هرمون البروجستوجين. لا تحمي حقن منع الحمل من الأمراض التناسلية. يجب استعمال العازل أيضاً إلى جانب حقن منع الحمل لأجل الوقاية من الإصابة (بالأمراض المنقولة جنسياً).

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpil bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpil? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

### Recept nodig

Je moet voor de prikpil naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is de prikpil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpil 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

حقن منع الحمل وسيلة آمنة لمنع الحمل. يتم حقنك كل ثلاثة أشهر من طرف الطبيب (أو المولدة) يمكن اصابتك بنزيف بعد الحقنة أحياناً. وأحياناً يتوقف النزيف كلية. هل توقفت عن استعمال حقن منع الحمل؟ في هذه الحالة يمكنك أن تتعرضين للحمل بعد مرور 9 أشهر على آخر حقنة. وأحياناً بعد وقت طويل.

### الوصفة الطبية ضرورية

أنت في حاجة لوصفة طبية للحصول على حقن منع الحمل من الطبيب (أو المولدة).

### متى تكون حقن منع الحمل خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- إذا رغبت في وسيلة آمنة جداً لمنع الحمل.
- إذا رغبت في عدم التفكير في وسيلة لمنع الحمل طيلة 3 أشهر
- إذا لم تكن عند مشكلة في النزيف أحياناً أو تتزفين قليلاً أو لا تصابين بالنزيف
- إذا لم تكن عند مشكلة في استخدام الحقنة مرة كل 3 أشهر
- إذا لم تكن عند مشكلة في تنتظار مدة من 9 إلى 12 شهراً بعد التوقف عن استعمال الحقنة قبل الحمل.
- إذا رفضت استخدام هرمون الاسترجون مثلاً لأنك مرضعة.

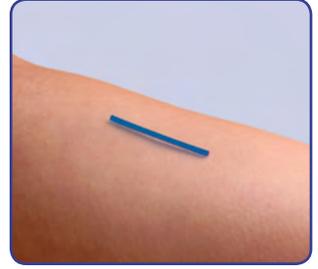
### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

### أعراض:

في بعض الأحيان تكون هناك أعراض ناجمة عن استعمال حقن منع الحمل مثل صداع الرأس، الغثيان وألم في الصدر. هذه الأعراض تزول بعد ٣ أشهر. هل لديك الام؟ اسأل الطبيب أو المولدة عن مزيد من النصائح. في بعض الأحيان هناك وسائل منع الحمل توافقك أفضل من وسائل أخرى.

## ماتع الحمل المزروع:



### HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiestaafe is een klein staafe. Er zit het hormoon progesteron in. Het anticonceptiestaafe beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiestaafe ook een condoom om geen soa te krijgen.

مانع الحمل المزروع عبارة عن أنبوب صغير يحتوي على هرمون البروجستوجين. لا يحمي مانع الحمل المزروع من الأمراض التناسلية. يجب استعمال العازل أيضاً الى جانب مانع الحمل المزروع لأجل الوقاية من الإصابة (بالأمراض المنقولة جنسياً).

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het anticonceptiestaafe is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiestaafe met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiestaafe blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staafe bijna niet. Soms bloed je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staafe weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

مانع الحمل المزروع وسيلة آمنة لمنع الحمل. يقوم الطبيب (أو المولدة) بإدراج مانع الحمل المزروع تحت جلد ذراعك من الأعلى ويدوم لمدة 3 سنوات. لا ترى أو تشعر بمانع الحمل المزروع. يمكن إصابتك بنزيف قليل وأحياناً يتوقف النزيف كلية. هل أزلت مانع الحمل المزروع؟ في هذه الحالة يمكنك أن تتعرضين للحمل مباشرة.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiestaafe naar een arts (of verloskundige).

### الوصفة الطبية ضرورية

يجب ادراج مانع الحمل المزروع من طرف الطبيب (أو المولدة).

### Wanneer is het staafe voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### متى يكون مانع الحمل المزروع خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- إذا رغبت في وسيلة آمنة جداً لمنع الحمل.
- إذا رغبت في عدم التفكير في وسيلة لمنع الحمل طيلة 3 سنوات.
- إذا لم تكن عندك أية مشكلة في فقدان الدم أو فقدان قليل منه أو عدم فقدانه.
- إذا رفضت استخدام هرمون الاستروجون مثلاً لأنك مرضعة.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptiestaafe bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### أعراض:

في بعض الاحيان تكون هناك أعراض ناجمة عن استعمال مانع الحمل المزروع مثل صداع الرأس، الغثيان وألم في الصدر. هذه الأعراض تزول بعد 3 أشهر. هل لديك الام؟ اسأل الطبيب (أو المولدة) عن مزيد من النصائح. في بعض الاحيان هناك وسائل منع الحمل توافقك أفضل من وسائل أخرى.

## اللولب الهرموني:



اللولب الهرموني عبارة عن لولب بلاستيكي صغير يحتوي على هرمون البروجستوجين. لا يحمي اللولب الهرموني من الأمراض التناسلية. يجب استعمال العازل أيضاً الى جانب اللولب الهرموني لاجل الوقاية من الإصابة (بالامراض المنقولة جنسياً).

### HET HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progesterone in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

### Wanneer is het hormoonspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen.  
Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoonspiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

اللولب الهرموني وسيلة آمنة لمنع الحمل. يقوم الطبيب (أو المولدة) بإدراج اللولب الهرموني في الرحم ويديم لمدة ٥ سنوات. هل أزلت اللولب الهرموني؟ في هذه الحالة يمكنك أن تتعرضين للحمل مباشرة.

### الوصفة الطبية ضرورية

يجب ادراج اللولب الهرموني من طرف الطبيب (أو المولدة).

### متى يكون اللولب الهرموني خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- اذا رغبت في وسيلة آمنة جدا لمنع الحمل.
- اذا رغبت في عدم التفكير في وسيلة لمنع الحمل طيلة ٥ سنوات
- اذا لم تكن عند مشكلة في النزيف أو أنك لاتنزفين.
- اذا رغبت في استعمال موانع الحمل سرياً.
- اذا رفضت استخدام هرمون الاسترجون مثلاً لأنك مرضعة.

### أعراض:

في بعض الاحيان تكون هناك أعراض ناجمة عن استعمال اللولب الهرموني مثل صداع الرأس، الغثيان وألم في الصدر. هذه الأعراض تزول بعد ٣ أشهر. هل لديك الام؟ اسأل الطبيب (أو المولدة) عن مزيد من النصائح. في بعض الاحيان هناك وسائل منع الحمل توافقك أفضل من وسائل أخرى.

## اللولب النحاسي:



### HET KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

اللولب النحاسي عبارة عن لولب بلاستيكي صغير من النحاس لا يحتوي على هرمونات. لا يحمي اللولب الهرموني من الأمراض التناسلية. يجب استعمال العازل أيضاً الى جانب اللولب النحاسي لأجل الوقاية من الاصابة (بالامراض المنقولة جنسياً).

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

اللولب النحاسي وسيلة آمنة لمنع الحمل. يقوم الطبيب (أو المولدة) بإدراج اللولب الهرموني في الرحم ويدوم لمدة ٥ أو ١٠ سنوات. هل أزلت اللولب النحاسي؟ في هذه الحالة يمكنك أن تتعرضين للحمل مباشرة.

### Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

### الوصفة الطبية ضرورية

يجب ادراج اللولب النحاسي من طرف الطبيب (أو المولدة).

### Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

### متى يكون اللولب النحاسي خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- اذا رغبت في وسيلة آمنة جداً لمنع الحمل.
- اذا رغبت في عدم التفكير في وسيلة لمنع الحمل طيلة ٥ أو ١٠ سنوات
- اذا لم تكن عند مشكلة في النزيف أو أنك لاتنزفين.
- اذا رغبت في استعمال موانع الحمل سرياً.
- اذا رفضت استخدام هرمونات مثلاً لأنك مرضعة.

## العازل المهبلي الانثوي:

### HET PESSARIUM

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

العازل المهبلي الانثوي عبارة عن غشاء أو غطاء لا يحتوي على هرمونات. لا يحمي العازل المهبلي الانثوي من الأمراض التناسلية. يجب استعمال العازل أيضاً الى جانب العازل المهبلي الانثوي لاجل الوقاية من الاصابة من الامراض التناسلية.



### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

العازل المهبلي الانثوي وسيلة آمنة لمنع الحمل. بالنسبة للمرأة للمرأة يجب أن يوضع الواقي الانثوي في داخل المهبل قبل ممارسة الجنس ويجب استعماله مع وضع كريم أو جل في الجهة الداخلية والخارجية. ويجب أن يبقى في مكانه 6 ساعات بعد الجماع. بعد استعمال العازل المهبلي الانثوي يمكنك التعرض للحمل. يمكن استعمال العازل المهبلي الانثوي عدة مرات.

### Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

### في حاجة لوصفة طبية:

هناك عدة أنواع من العازل المهبلي الانثوي. لأجل العازل المهبلي الانثوي المناسب يرجى الاتصال بالطبيب والذي يقوم بدوره بارسال وثقة طبية الى الصيدلية. يمكنك شراء العازل المهبلي الانثوي في احجام مختلفة من متجر أو من الصيدلية وبسائل يقتل البويضات.

### Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

### متى يكون العازل المهبلي الانثوي خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- اذا كنت لا تريدين استعمال هرمونات
- اذا اردت النزيف شهريا
- اذا رغبت في استعمال موانع الحمل سرياً.
- اذا لم يكن ادخال العازل المهبلي في مهبلك مشكلة بالنسبة لك
- اذا فكرت في استخدام كريم أو جل على العازل المهبلي قبل ممارسة الجنس.

### STERILISATIE

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

### Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder zwaar dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

### Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

### Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.

بالنسبة للمرأة فإن التعقيم يعني عدم الحمل نهائياً. وبالنسبة للرجل يعني التعقيم عدم القدرة على الإنجاب نهائياً. لا يحمي التعقيم من الأمراض التناسلية. يجب استعمال العازل أيضاً الى جانب التعقيم لأجل الوقاية من الاصابة (بالأمراض المنقولة جنسياً).

### وسيلة آمنة ضد الحمل:

التعقيم وسيلة آمنة لمنع الحمل. بالنسبة للرجل فإن العملية الجراحية أخف مقارنة بالعملية الجراحية عند المرأة. أطلب معلومات عن التعقيم من الطبيب.

### في حاجة لوصفة طبية:

لإجراء عملية التعقيم لابد من استشارة الطبيب. ويجب أن تدفع تكاليفها بنفسك.

### متى يكون التعقيم خياراً جيداً بالنسبة لك؟

- إذا كنت متأكداً بأنك لا تريد إنجاب الأطفال
- إذا اردت أن لاتفكر في موانع الحمل الاخرى
- إذا لم يكن عند مانع ضد العملية الجراحية.

## وسائل طارئة:

### نoodmiddelen

Wil je niet zwanger worden? Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

### Morning-after pill

Deze pil slik je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-after pil heet EllaOne. Je slikt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

**Let op:** De morning-after pil voorkomt niet altijd een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijks bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

### Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

### Abortus

Een abortus breekt een zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

**Wil jij zeker niet zwanger worden? Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).**

هل تريد تجنب الحمل؟ هل مارست الجنس دون استخدام وسائل منع الحمل؟ أم هل العازل تمزق؟ اقرأ أسفله وسائل طارئة يمكن استخدامها.

### حبوب منع الحمل الطارئ (حبة الصباح التالي)

تناولي هذه الحبوب بع ممارسة الجنس دون استعمال وسائل منع الحمل وذلك خلال ٧٢ ساعة. حظوظ تعرضك للحمل ضعيفة. تشتري حبوب منع الحمل الطارئ دون وصفة طبية من المتجر أو الصيدلية. **انتهي! حبوب منع الحمل الطارئ لا تجنب دائما الحمل.** ويمكنها التأثير على تنظيم الدورة الشهرية في حالة الاستعمال المكثف. لذلك استعملي حبوب منع الحمل الطارئ فقط كوسيلة طارئة وليس كبديل عن وسائل منع الحمل مثل أقراص منع الحمل.

تسمى حبة الصباح التالي نورليفو. هناك نوع آخر دون وصفة طبية يمكن الحصول عليها من الصيدلية أو المتجر واسمها ايلان وان Ella One. تتناول هذه الحبة في غضون ١٢٠ ساعة (٥ أيام)

### اللولب النحاسي الطارئ:

يُجنب اللولب النحاسي الطارئ الحمل لو تم وضعه في غضون ٥ أيام بعد ممارسة الجنس دون استعمال وسائل منع الحمل. يدرج الطبيب (أو المولدة) اللولب النحاسي في الرحم ويمكن أن يبقى اللولب النحاسي في الرحم مدة ٥ أو ١٠ سنوات. وهو وسيلة فعالة تقي من الحمل.

### الاجهاض:

ينهي الاجهاض الحمل ويسمح بذلك فقط خلال الـ ٢٤ أسبوعاً من الحمل. وبعد ذلك فالقانون الهولندي لايسمح به. إذا كان الحمل لم يتجاوز ١٦ يوماً فيمكن استعمال الاجهاض بسرعة. ناقش ذلك مع الطبيب وبعد ذلك عندك فرصة ٥ أيام للتفكير. وبعد ذلك تتم عملية الاجهاض في مصحة طبية للاجهاض.

إذا أردت التأكد من عدم التعرض للحمل فعليك اختيار وسيلة منع الحمل الصحيحة من خلال الاستشارة مع طبيب الأسرة (أو المولدة).

## حذار! ليس آمناً وموثوقة كوسيلة لمنع الحمل

### NIET BETROUWBAAR! WERKT NIET ALS ANTICONCEPTIE:

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Door de temperatuur van je lichaam te meten. Of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.

- ممارسة الجنس إذا اعتقدت أنك لست في فترة التبويض

- مثلاً إذا كنت ترضعين

- أو قياس درجة حرار جسمك أو اختبار سائل المهبل

- إزالة القضيب من المهبل قبل قذف المنى

- ممارسة الجنس مع نفس الرجل. يمكنك كامرأة دائماً التعرض للحمل من خلال ممارسة الجنس مع رجل واحد.

- البول والاستحمام بعد ممارسة الجنس

- الرجل الذي يقول إنه لايمكنه أن يعرض امرأة للحمل (الذي يقول أنه غير قادر على الانجاب).