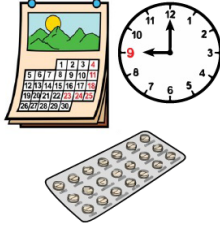


## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

### Information om olika preventivmedel

#### حبوب منع الحمل • P-piller



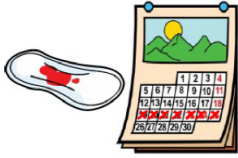
يجب أن تتعاطي حبة واحدة من حبوب منع الحمل يوميا وتقريبا في الوقت نفسه.

P-piller ska du ta varje dag vid ungefär samma tid.



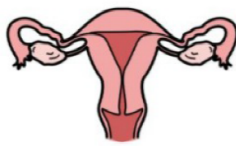
مادة منع الحمل هذه تحميك من الحمل. تؤدي إلى توقيف إنتاج البويضات. وتجعل من الصعب على الحيوانات المنوية أن تدخل إلى الرحم وتصبح الأغشية المخاطية رقيقة بصورة أكبر في الرحم.

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermierna får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



تصابين بنزيف بسيط في كل مرة تقومين فيها بالتوقف عن تعاطي مادة منع الحمل هذه. بإمكانك التوقف فترة قبل النزيف كل شهر أو بشكل نادر بصورة أقل من ذلك إذا كنت ترغبين ذلك.

Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet. Du kan göra uppehåll för blödning varje månad eller mer sällan om du vill.



إن أفراس منع الحمل تحميك من الإصابة بالسرطان في المبيضان، والرحم والمعى الغليظ.

P-piller skyddar mot cancer i äggstockar, livmoder och tjocktarm.



خلال أول أشهر يمكن أن تصابي بتغيير في المزاج وصداع وحب الشباب وتوتر في الثدي. كما يمكن أن تأتي لك الدورة الشهرية بصورة متزايدة أو بصورة نادرة أو لا تأتي أبدا.

De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.

## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

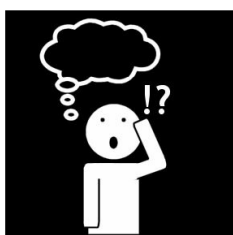
### Information om olika preventivmedel

#### P-piller • حبوب منع الحمل



من بين العوارض الجانبية غير المعتادة ولكنها خطيرة هناك جلطة دموية. اتصلي بالرقم 1177 إذا أصبت بألم قوي مفاجئ في بطة الساق أو صداع عنيف أو صعوبة في التنفس.

En ovanlig men farlig biverkning är trombos/ blodpropp. Ring 1177 om du får plötslig stark smärta i vaden, stark huvudvärk eller svårt att andas.



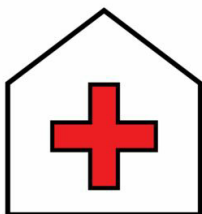
إذا نسيت تعاطي حبة لفترة تزيد عن 12 ساعة فيمكن أن تحملي إذا مارست الجماع الجنسي. عليك أنذاك أن تتعاطي الحبة التي لم تتذكرها والحبة التالية.

Om du glömmet en tablett mer än 12 timmar kan du bli gravid om du har samlag. Ta då den glömda och nästa tablett.



استخدمي الغماد المطاطي (الكبود) لحمايتك سويًا مع حبوب منع الحمل لمدة 7 أيام.

Använd kondom som skydd tillsammans med p-piller i 7 dagar.



في حالة مرضك أو قيامك بتعاطي أدوية أو إذا كنت ستخضعين لعملية جراحية عليك أن تقومي أنذاك بتبليغ الطبيب عن استخدام مادة مضادة للحمل.

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.



في حالة مرضك فيمكن أن يخف التأثير، استخدم الغماد المطاطي (الكبود) لمدة أسبوع واحد في الوقت نفسه الذي تتعاطين فيه حبوب منع الحمل.

Om du blir magsjuk kan effekten minska, använd kondom 1 vecka samtidigt som du tar tablett.

## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

### Information om olika preventivmedel

#### P-plåster • لاصقة منع الحمل (بي – پلوستر)



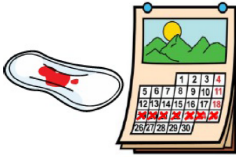
عليك تبديل لاصقة منع الحمل مرة كل أسبوع لمدة ثلاثة أسابيع. توقفي لمدة أسبوع واحد لا تضعين خلاله أي لاصقة.

P-plåster ska du byta en gång i veckan i tre veckor. Gör uppehåll i en vecka då du inte sätter på något plåster.



مادة منع الحمل هذه تحميك من الحمل. تؤدي إلى توقيف إنتاج البويضات. وتجعل من الصعب على الحيوانات المنوية أن تدخل إلى الرحم وتصبح الأغشية المخاطية رقيقة بصورة أكبر في الرحم.

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermierna får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



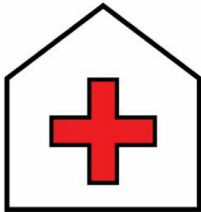
تصابين بنزيف بسيط في كل مرة تقومين فيها بالتوقف عن تعاطي مادة منع الحمل هذه.

Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet.



خلال أول أشهر يمكن أن تصابي بتغير في المزاج وصداع وحب الشباب وتوتر في الثدي. كما يمكن أن تأتي لك الدورة الشهرية بصورة متزايدة أو بصورة نادرة أو لا تأتي أبداً.

De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



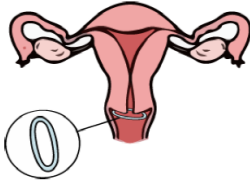
في حالة مرضك أو قيامك بتعاطي أدوية أو إذا كنت ستخضعين لعملية جراحية عليك أن تقومي آنذاك بتبليغ الطبيب عن استخدام مادة مضادة للحمل.

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.

## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

### Information om olika preventivmedel

#### P-ring • حلقة منع الحمل (بي رينغ)



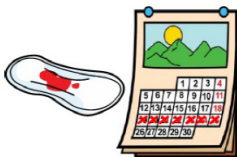
يجب أن تبقى حلقة منع الحمل في المهبل لمدة ثلاثة أسابيع. بعد ذلك قومي بإخراجها. بعد أسبوع قومي بوضع حلقة جديدة.

P-ringen ska sitta i slidan i tre veckor. Sedan tar du ut den. Efter en vecka sätter du i en ny ring.



مادة منع الحمل هذه تحميك من الحمل. تؤدي إلى توقيف إنتاج البويضات. وتجعل من الصعب على الحيوانات المنوية أن تدخل إلى الرحم وتصبح الأغشية المخاطية رقيقة بصورة أكبر في الرحم.

Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermierna får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



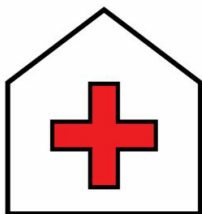
تصابين بنزيف بسيط في كل مرة تقومين فيها بالتوقف عن تعاطي مادة منع الحمل هذه.

Du får en liten blödning varje gång du gör uppehåll med preventivmedlet.



خلال أول أشهر يمكن أن تصابي بتغير في المزاج وصداع وحب الشباب وتوتر في الثدي. كما يمكن أن تأتي لك الدورة الشهرية بصورة متزايدة أو بصورة نادرة أو لا تأتي أبداً.

De första månaderna kan du få humörförändringar, huvudvärk, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



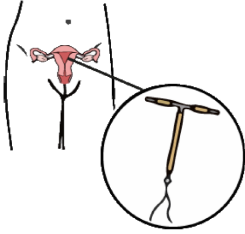
في حالة مرضك أو قيامك بتعاطي أدوية أو إذا كنت ستخضعين لعملية جراحية عليك أن تقومي آنذاك بتبليغ الطبيب عن استخدام مادة مضادة للحمل.

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.

## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

### Information om olika preventivmedel

#### • لولب الهرمونات • Hormonspiral



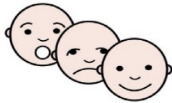
يحتوي لولب الهرمونات على هرمون إنه أداة آمنة جدا لمنع الحمل.

Hormonspiral innehåller ett hormon. Det är ett mycket säkert preventivmedel.

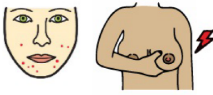


وتجعل من الصعب على الحيوانات المنوية أن تدخل إلى الرحم وتصبح الأغشية المخاطية رقيقة بصورة أكبر في الرحم.

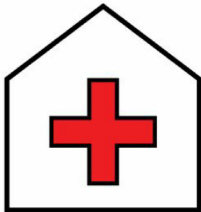
Spermierna får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



خلال أول أشهر يمكن أن تصابي بتغير في المزاج وصداع وحب الشباب وتوتر في الثدي. كما يمكن أن تأتي لك الدورة الشهرية بصورة متزايدة أو بصورة نادرة أو لا تأتي أبدا.



De första månaderna kan du få humörförändringar, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



في حالة مرضك أو قيامك بتعاطي أدوية أو إذا كنت ستخضعين لعملية جراحية عليك أن تقومي آنذاك بتبليغ الطبيب عن استخدام مادة مضادة للحمل.

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.



3 - 5  
år

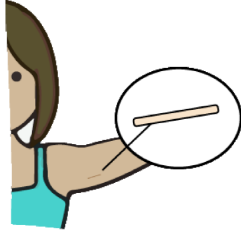
يمكن أن يبقى اللولب في المهبل ما بين 3 إلى 5 سنوات بدون الحاجة إلى استبداله.

Spiralen kan sitta i livmodern 3 till 5 år utan att man behöver byta.

## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

## Information om olika preventivmedel

## P-stav • قضييب منع الحمل (بي ستاف)



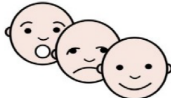
إن قضييب منع الحمل هو قضييب بلاستيكي مع هرمون. يتم وضعه تحت الجلد في الذراع. إنه أداة آمنة جدا لمنع الحمل.

P-stav är en liten plaststav med hormon. Den sätts in under huden i armen. Det är ett mycket säkert preventivmedel.

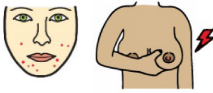


مادة منع الحمل هذه تحميك من الحمل. تؤدي إلى توقيف إنتاج البويضات. وتجعل من الصعب على الحيوانات المنوية أن تدخل إلى الرحم وتصبح الأغشية المخاطية رقيقة بصورة أكبر في الرحم.

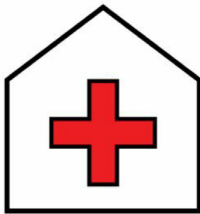
Preventivmedlet skyddar dig mot graviditet. Det stoppar ägglossningen. Spermier får svårt att komma in i livmodern och slemhinnan i livmodern blir tunnare.



خلال أول أشهر يمكن أن تصابي بتغير في المزاج وصداع وحب الشباب وتوتر في الثدي. كما يمكن أن تأتي لك الدورة الشهرية بصورة متزايدة أو بصورة نادرة أو لا تأتي أبداً.

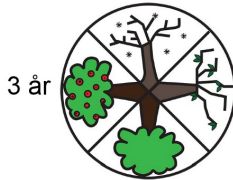


De första månaderna kan du få humörförändringar, acne och bröstspänningar. Du kan få mens oftare, mer sällan eller inte alls.



في حالة مرضك أو قيامك بتعاطي أدوية أو إذا كنت ستخضعين لعملية جراحية عليك أن تقومي آنذاك بتبليغ الطبيب عن استخدام مادة مضادة للحمل.

Om du blir sjuk, får medicin eller ska opereras ska du berätta för doktorn att du har ett preventivmedel.



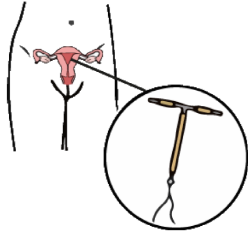
يمكن أن يبقى القضييب لمدة 3 سنوات. بعد ذلك يجب أن يتم استبداله.

P-staven kan sitta kvar i 3 år. Sedan behöver den bytas.

## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

### Information om olika preventivmedel

#### • لولب نحاسي • Kopparspiral



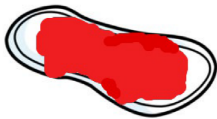
يحتوي اللولب النحاسي على هرمون. إنه أداة آمنة جدا لمنع الحمل.

Kopparspiral innehåller inget hormon. Det är ett mycket säkert preventivmedel.



يصعب على الحيوانات المنوية والبويضة اللقاء سويا.

Spermierna och ägget får svårt att mötas.



يمكن أن تصابي بوجع في البطن وتنزفين أكثر من المعتاد عندما تأتي العادة الشهرية.

Du kan få mer ont i magen och blöda mer när du har mens.



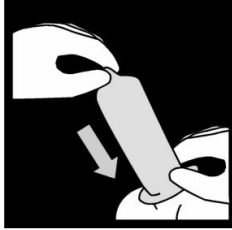
يمكن أن يبقى اللولب النحاسي في الرحم لمدة 5 سنوات بدون حاجة إلى استبداله.

Kopparspiralen kan sitta i livmodern 5 år utan att man behöver byta.

## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

### Information om olika preventivmedel

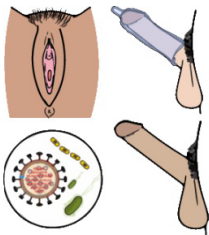
#### كوندوم • غماد مطاطي (كبود)



إن الغماد المطاطي هو أداة منع الحمل الوحيدة المخصصة للرجال.  
Kondom är det enda preventivmedlet för mannen.



يوفر الغماد المطاطي حماية جيدة ضد الحمل إذا كان الرجل يرتديه طوال فترة الجماع الجنسي.  
Kondom skyddar bra mot graviditet om den sitter på under HELA samlaget.



يحمي الغماد المطاطي من الأمراض الجنسية ومن السهل استخدامه.  
Kondom skyddar mot könssjukdomar och är lätt att använda.

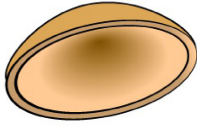


يتوفر الغماد المطاطي بصناعة من مواد مختلفة وبأنواع مختلفة وأحجام مختلفة. يجب قذف الغماد المطاطي في سلة القمامة بعد استخدامه مرة واحدة.  
Kondomer finns i olika material, sorter och storlekar. Släng kondomen i soporna efter EN användning .

## معلومات عن مختلف مواد منع الحمل

## Information om olika preventivmedel

## عازل مهبلي • Pessar



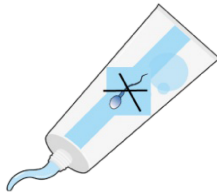
Pessar är en gummikupa.

الفرزجة (يسار) هي حاوية مطاطية



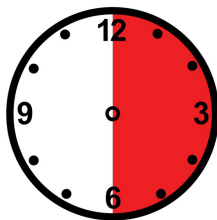
Pessaret ska sitta i slidan och täcka livmodertappen.

يجب وضع الفرزجة في المهبل بحيث تغطي عنق الرحم.



Du måste använda det tillsammans med salva som dödar spermier.

عليك استخدامها سويا مع مرهم قاتل للحيوانات المنوية.



Pessaret ska sitta kvar i slidan minst sex timmar efter samlag.

يجب أن تبقى الفرزجة داخل المهبل ما لا يقل عن 6 ساعات بعد ممارسة الجماع الجنسي.



Tvätta pessaret när du tagit ut det. Du kan använda det många gånger.

اغسلي الفرزجة بعد أن تخرجيها. بإمكانك استعمالها العديد من المرات.