

جل منع الحمل يعد جل منع الحمل أحد أنواع موانع الحمل عند المرأة، يوضع في المهبل قبل الجماع وتنطوي فكرة عمله على تغيير درجة حموضة المهبل لتصبح أكثر حمضية، ما يؤدي إلى صعوبة حركة الحيوانات المنوية فيه والوصول إلى عنق الرحم. [1] الإيجابيات: يتميز جل منع الحمل بأنه فعال في منع الحمل إلى حد ما وخالٍ من الهرمونات. السلبيات: يصرف فقط بوصفة طبية وقد يتسبب في تهيج المهبل لدى بعض النساء. وسائل منع الحمل الطبيعية تتعدد أنواع موانع الحمل الطبيعية وتتميز بانعدام التكلفة وأمانها، إلا أن نسبة الفشل فيها مرتفعة مقارنة مع غيرها من الوسائل الأخرى، كما أنها لا توفر حماية من الأمراض المنقولة جنسياً. [7] ومن أبرز وسائل منع الحمل الطبيعية ما يلي: تتبع أيام التبويض أو طريقة العد تعتمد هذه الطريقة على تتبع المرأة للدورة الشهرية وتحديد أيام التبويض التي ترتفع فيها نسبة الخصوبة واحتمالية الحمل بناء على علامات محددة، ومن ثم تجنب ممارسة الجماع خلال هذه الأيام أو استخدام أحد الطرق العازلة مثل الواقي الذكري، وتفيد هذه الطريقة في النساء اللاتي تكون لديهن الدورة منتظمة. [7] تشمل العلامات التي قد تساعد في معرفة أيام التبويض ما يلي: [7] قياس درجة حرارة الجسم، إذ يلاحظ انخفاض درجة حرارة الجسم بمعدل درجة واحدة قبل 12-24 ساعة من إطلاق البويضة من المبيض. حيث يصبح ذو كمية أكبر وقوام أقل لزوجة. العزل أو الانسحاب هو أحد وسائل منع الحمل الطبيعية و تتم من خلال قيام الرجل أثناء الجماع بسحب قضيبه من المهبل قبل القذف، وبالتالي منع وصول الحيوانات المنوية إلى عنق الرحم. [8] الرضاعة الطبيعية لمنع الحمل تعتمد هذه الطريقة على التغيرات التي تحدث لدى المرضع خلال فترة الرضاعة الطبيعية، والاعتماد على الرضاعة الطبيعية كلياً في تغذية الطفل. [8] يمكن اللجوء إلى استخدام وسائل منع الحمل الطارئة في حال نسيان استخدام الطريقة المعتمدة، أو عند الجماع غير المحمي لتقليل فرصة حدوث حمل غير مخطط له. [9] تتوافر وسائل منع الحمل الطارئة في عدة أشكال، هي: أقراص هرمونية تحتوي حبوب منع الحمل الطارئة على هرمون البروجسترون وتؤخذ في غضون 72 من الجماع غير المحمي حيث تساعد هذه الحبوب في تأخير إطلاق البويضة من المبيض. قد تؤدي حبوب منع الحمل الطارئة إلى حدوث آثار جانبية لدى البعض، مثل عدم انتظام الحيض، والغثيان، والصداع، وألم الثدي. [9] اللولب النحاسي يعمل اللولب النحاسي أيضاً كوسيلة طارئة لمنع الحمل، وينبغي تركيبه في غضون 5 أيام من الجماع غير المحمي. [9] وسائل منع الحمل الدائمة تستخدم حلول منع الحمل الدائمة أو التعقيم لمنع الإنجاب بصفة دائمة مدى الحياة دون الحاجة إلى استعمال طريقة لمنع الحمل، وتستدعي خضوع المرأة أو الرجل لجراحة.