

## التغيرات الجنسية والخصوبة لدى السيدات

أسألي عن التغيرات التي قد تطرأ عليك.

تحدثي مع طبيبك أو ممرضتك قبل بدء العلاج لتتعرفي على التغيرات الجنسية وتغيرات الخصوبة التي قد تطرأ عليك.

تتوقف التغيرات، التي قد تطرأ عليك، على نوع العلاج الكيميائي المستخدم ونوع السرطان المصابة أنتِ به. تُعدُّ المشاكل الصحية الأخرى وسنك من الأمور ذات الأهمية أيضًا.

### أسئلة السيدات عن المشاكل الجنسية :

ما المشاكل الجنسية التي قد أعاني منها؟

لعلك تعانيين من:

- جفاف المهبل أو الشعور بحكة
- الهبات الساخنة
- عدوى مهبلية أو التهاب المثانة
- عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها (الطمث)
- الشعور بالتوتر أو الإرهاق أو تراجع الرغبة في العلاقة الحميمة

تحدثي مع طبيبك أو ممرضتك لتتعرفي عن كيفية السيطرة على هذه التغيرات. سولي عن كيفية معالجتها والفترة التي قد تستمر فيها هذه المشكلات.



«تحدثي مع طبيبك قبل بدء العلاج. سليه كيف يمكن للعلاج الكيميائي أن يؤثر على قدرتك الإنجابية.»

قد يضر العلاج الكيميائي بالجنين. أسألي عن وسائل منع الحمل التي يتعين عليك أن تستخدمها أنتِ وشريك حياتك.



## نصائح من أخريات:

تحدثي مع طبيبك أو ممرضتك لتتعرفي على التعليمات المتخصصة التي عليك إتباعها.

«كان التعامل مع الهبات الساخنة أسهل حين كنت أحمل معي مروحة يدوية صغيرة. كنت أرثدي قميص قصير الأكمام تحت سترتي لكي يمكنني أن أخلع سترتي عند الشعور بالهبات الساخنة.»



«كنت استخدم كريم لترطيب جفاف المهبل، كما استخدمت دهان لتخفيف الاحتكاك أثناء ممارسة العلاقة الحميمة وهو ما جعلني أشعر بمزيد من الراحة.»



## أسئلة لتطرحيها على طبيبك أو ممرضتك:

١. ما المشاكل التي ينبغي أن أبلغك بها؟
٢. ما يمكن أن يساعدني لمواجهة المشكلات الجنسية؟
٣. هل يمكن أن تعطني اسم أخصائية اجتماعية أو مستشارة يمكنني اللجوء إليها؟
٤. ما وسيلة منع الحمل التي تنصحني باستخدامها أو تنصح شريك حياتي بها؟
٥. ماذا يمكنني أن أفعل إن كنت أرغب في الإنجاب في المستقبل؟
٦. هل يمكنك تقديم اسم طبيب متخصص في الخصوبة يمكنه أن يخبرني بالمزيد؟
٧. بعد الانتهاء من العلاج، ما المدة التي يتعين عليّ فيها استمرار استخدام وسيلة لمنع الحمل؟

سلي ممرضتك عن المنتجات أو العلامات التجارية التي يمكن أن تساعدك في هذا الصدد.

## كيف يمكنني الحصول على المساعدة للتعايش مع الأمر؟

كوني صريحة وواضحة مع شريك حياتك. تحدثي عن مشاعرك ومخاوفك. ابحثي عن طرق جديدة لإظهار الحب وكوني قريبة منه. ربما يساعدك أيضًا أن تتحدثي مع طبيبك أو ممرضتك أو أخصائية اجتماعية أو مستشارتك أو أفراد مجموعة الدعم.

## هل أنا بحاجة لاستخدام وسيلة لمنع الحمل؟

أجل، ينبغي على جميع السيدات اللاتي لم ينقطع عنهن الطمث استخدام وسيلة لمنع الحمل. أو ينبغي على شركاء حياتهن أن يستخدموا وسائل منع الحمل. تحدثي مع طبيبك أو ممرضتك لتتعرفي على ما يجب فعله. لا تفكري في الحمل أثناء العلاج، لأن هذا قد يضر بالجنين.

## أسئلة السيدات عن تغيرات الخصوبة:

### هل سيمكنني الإنجاب بعد تلقي العلاج؟

إن كنتِ ترغبين في الإنجاب، تحدثي مع طبيبك قبل بدء العلاج. يمكن لطبيبك أن يحدثك عن اختياراتك العلاجية ويحيلك لطبيب متخصص في الخصوبة.