



روش های پیشگیری از بارداری برای زنان

فارسی
ژوئیه 2019

هر زنی از این حق
برخوردار است که
برای خانواده خود
برنامه ریزی کند و
زمان مناسب برای
بچه دار شدن را
انتخاب کند.

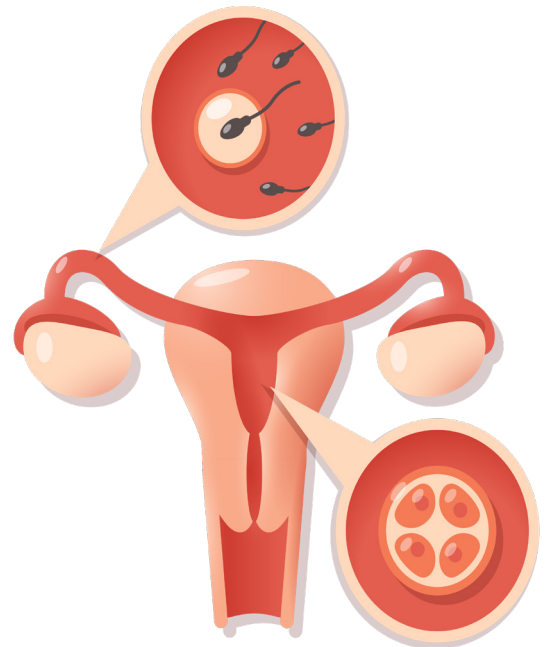
پیشگیری از بارداری به عنوان کنترل باروری نیز شناخته می شود. روش های پیشگیری از بارداری شامل هرگونه رفتار، ابزار، دارو، یا عمل جراحی استفاده شده جهت پیشگیری از بارداری می شود.

این برگه اطلاع رسانی نمایی کلی از روش های پیشگیری از بارداری که در استرالیا موجود می باشند را ارائه می دهد. مهم است که یکی از مناسب ترین این روش ها را برای خود انتخاب کنید. برای پیدا کردن بهترین روش برای خود، با یک پزشک یا پرستار صحبت کنید.

اگر با مردی آمیزش جنسی داشته باشید و نمی خواهید باردار شوید، باید از یکی از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید. شما ممکن است در زمان های متفاوتی در زندگی خود، روش های متفاوت پیشگیری از بارداری را انتخاب کنید.

بارداری چگونه است

در زمان آمیزش جنسی، وقتی منی یک مرد از طریق واژن وارد بدن زن می شود، بارداری ممکن است اتفاق افتد. منی حاوی اسپرم می باشد. اسپرم می تواند از واژن از میان دهانه رحم، رحم و لوله های رحم عبور کند، اگرچه بسیاری از اسپرم ها تمامی مسیر را طی نمی کنند. تخمدان های یک زن هر ماه یکبار تخمکی را به درون لوله رحم رها می کنند؛ این تخمک گذاری نام دارد. اگر اسپرم در لوله رحم تخمکی را پیدا کند، شاید بتواند آن را بارور کند، که باعث بارداری می شود.



بیشتر روش های پیشگیری از بارداری باید توسط پزشک تجویز شوند. این بدین علت است که پزشک باید:

- < در مورد گزینه های متفاوت با شما صحبت کند.
- < سن، سبک زندگی و مشکلات سلامتی شما را مدنظر بگیرد.
- < نسخه ای برای روش پیشگیری از بارداری به شما ارائه بدهد.
- < چنانچه روش پیشگیری از بارداری برای شما مناسب نیست، آن را بازنگری کرده و تغییر دهد.

روش های پیشگیری از بارداری موجود برای زنان

کاندوم (مردانه و زنانه)

عملکرد آنها:

کاندوم ها تنها روش پیشگیری از بارداری می باشند که خطر عفونت های منتقله آمیزشی (Sexually Transmitted Infections, STI) را کاهش می دهند.

کاندوم ها از ورود اسپرم به رحم پیشگیری می کنند. کاندوم هایی برای مردان و کاندوم هایی برای زنان وجود دارند.



کاندوم مردانه



کاندوم زنانه

ایمپلنت پیشگیری از بارداری (IMPLANON)

عملکرد آنها:

این یک لوله کوچک پلاستیکی است که پزشک آن را از طریق تزریق زیر پوست بازوی شما قرار می دهد. این لوله به آرامی دوز پایینی از هورمون پروژسترون را رها می کند و تخمدان های شما را از رها کردن تخمک در هر ماه باز می دارد. این ایمپلنت برای مدت سه سال دوام دارد. شما در هر زمان می توانید از پزشک یا پرستار خود بخواهید آن را در بیاورد.



تزریق پیشگیری از بارداری

عملکرد آنها:

این تزریقی است که هورمونی بنام پروژسترون را به درون بدن شما رها می کند. پروژسترون تخمدان های شما را از رها کردن تخمک در هر ماه باز می دارد. برای آنکه موثر واقع شود، باید هر 3 ماه یکبار توسط پزشک تزریق شود.



دیافراگم

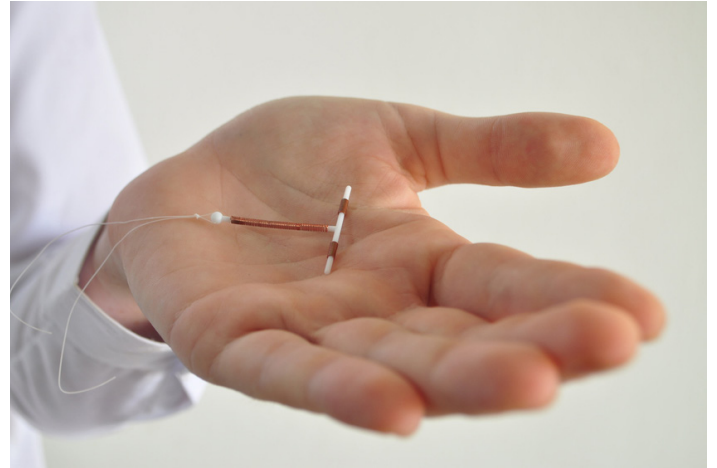
عملکرد آنها:

این یک کلاهک نرم از جنس سیلیکون است که در داخل واژن قرار می گیرد تا ورودی رحم را ببوشاند. شما باید پیش از آمیزش، دیافراگم را درون واژن قرار دهید (مانند یک تامپون) و ظرف 6 ساعت بعد از آمیزش جنسی آن را در بیاورید. یک دیافراگم را چندین بار می توانید استفاده کنید. برای پیشگیری از بارداری، این روش به خوبی سایر روش ها باشد.



ابزارهای درون زهدانی (آی یو دی) (INTRA UTERINE DEVICE, IUD)

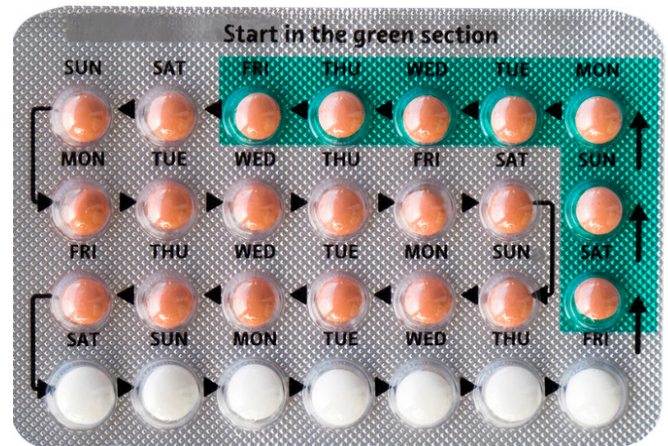
عملکرد آنها:



- این یک ابزار کوچک برای پیشگیری از بارداری است که در رحم قرار می گیرد. دو نوع آی یو دی موجود می باشند:
- IUD مسی که از ۵ تا ۱۰ سال دوام دارد
- IUD رها کننده هورمون (Mirena) که ۵ سال دوام دارد
- IUD اسپرم را از رسیدن به تخمک و بارور کردن آن باز می دارد. دیواره رحم شما را نیز تغییر می دهد تا تخمک بارور شده نتواند به آن بچسبد. شما می توانید از پزشک یا پرستار بخواهید IUD را در بیاورد.

قرص خوراکی پیشگیری از بارداری

عملکرد آنها:



- این قرصی است که آن را می بلعید. انواع متفاوتی از قرص ها موجود می باشند. باید از پزشک خود بپرسید که کدام قرص برای شما بهتر است.
- دو نوع اصلی قرص های پیشگیری از بارداری عبارتند از:
- قرص خوراکی ترکیبی پیشگیری از بارداری (combined oral contraceptive pill, COC). این قرص دو هورمون (استروژن و پروژسترون) دارد. این قرص ها تخمدان های شما را از رها کردن تخمک در هر ماه باز می دارد. آنها از طریق غلیظ کردن مایع موجود در رحم، عبور اسپرم از رحم را باز می دارند.
- قرص شیردهی. این قرص تنها حاوی یک هورمون است. این قرص مایع موجود در ورودی رحم را غلیظ تر می کند، تا اسپرم نتواند برای بارور کردن تخمک از آن رد شود. این قرص تخمک گذاری (رها شدن تخمک) شما را باز نمی دارد و باید هر روز در یک زمان مشخص مصرف شود.

حلقه واژنی

عملکرد آنها:

این یک حلقه پلاستیکی نرم است که درون واژن قرار می گیرد. این حلقه به آرامی دوزهای پایینی از دو هورمون، استروژن و پروژسترون را رها می کند که به داخل بدن جذب می شوند. حلقه واژنی باید برای سه هفته در داخل واژن قرار گیرد. آن را برای یک هفته در می آورید تا عادت ماهانه معمول خود را داشته باشید. بعد از یک هفته بدون حلقه، حلقه ای جدید در داخل واژن قرار می دهید.



روش پیشگیری اضطراری از بارداری (EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILL, ECP)

عملکرد آنها:

اگر آمیزش جنسی دارید و از روش پیشگیری دیگری استفاده نمی کنید، برای کاهش احتمال بارداری، کارهایی می توانید انجام دهید:

- IUD مسی، چنانچه طی پنج روز از آمیزش جنسی بدون استفاده از محافظت در رحم قرار داده شود، موثرترین روش برای پیشگیری اضطراری از بارداری است (به اطلاعات درج شده در زیر مراجعه کنید).

- دو نوع قرص برای پیشگیری اضطراری از بارداری وجود دارند. یکی از آنها را می توانید تا سه روز بعد از آمیزش جنسی بدون استفاده از محافظت مصرف کنید و دیگر را تا ۵ روز. این قرص ها را می توانید در بیشتر داروخانه، بدون نسخه، خریداری کنید. در پیشگیری از بارداری 100% موثر نمی باشد، ولی اگر هر چه زودتر پس از آمیزش جنسی مصرف شود، موثرتر است. "قرص روز بعد" نیز نامیده می شود زیرا بسیاری از زنان آن را صبح بعد از آمیزش جنسی خریداری می کنند.



از کجا می توانید کمک دریافت کنید؟

MY OPTIONS 1800 <

تلفن 1800 696 784 مترجم شفاهی 131450

<https://www.1800myoptions.org.au>

REFUGEE HEALTH (خدمات بهداشتی پناهندگان) <

<http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program>

COMMUNITY HEALTH SERVICE (خدمات بهداشتی جامعه محلی) <

<https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory>

FAMILY PLANNING VICTORIA (برنامه ریزی برای تشکیل خانواده ویکتوریا) <

تلفن 1800 013 952 یا 03 9257 0100

<https://www.fpv.org.au/for-you/contraception>

<http://share.ceh.org.au/services-available>

< پزشک عمومی تان (GENERAL PRACTITIONER, GP)

< داروخانه