



راه های جلوگیری از حاملگی بلده زنها

هزاره گی
جولای 2019

هر زن حق دره که
برای فامیل خو برنامه
دیشه باشه و وقت
مناسب ره برای حامله
شدو انتخاب کنه.

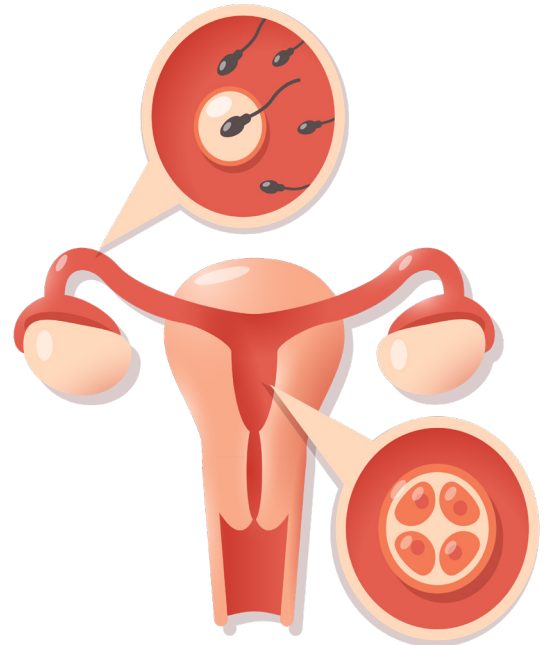
جلوگیری از حاملگی ره ده نام کنترول اولاد کیدو هم یاد مونه. ای شامل هر رقم رفتار، وسیله، دوا، یا عمل موشه که برای جلوگیری کیدواز حاملگی استفاده شونه.

ای ورق معلوماتی یک نظر عمومی میدیه که ده آسترالیا کدام طریقه ها برای جلوگیری از حاملگی موجود است. مهم است که شمو امو طریقه ی ره انتخاب کین که برای از شمو مناسب باشه. برای پیدا کردن مناسب ترین طریقه لطفاً قد داکتر یا نرس خو مشوره کین.

اگر شمو با یک مرد همبستر موشین و نمی خواهید حامله شونید، شمو باید از طریقه های ضد حاملگی استفاده کنید. شمو میتین ده مرحله مختلف زندگی خو از طریقه های مختلف جلوگیری از حاملگی استفاده کین.

حاملگی چی رقم موشه

حاملگی میتنه ده وقت همبستر شدو به وجود باییه که تخم/اب منی مرد از راه الت تناسلی زن داخل بدن شی شونه. نطفه مرد ده بین آب منی شی استه. نطفه میتنه داخل الت تناسلی زن از راه گردن رحم، رحم و لوله رحم تیر شنه، گرچه تعداد زیادی نطفه تا آخر نمیرسه. تخمدانی زن ماه یکدفعه یک تخم ره ده داخل لوله رحم ایله مونه که ای کار ده نام تخمگذاری یاد موشه. اگر نطفه (تخم مرد) یک تخم ره ده لوله رحم پیدا کد، ممکن استه ای تخم ره القاح کنه که باعث حاملگی موشه.



اکثر راه ها/وسیله ضد حاملگی باید توسط یک داکتر تجویز شونه. ای ازی خاطر استه که داکتر باید:

- < قد از شمو ده باره طریقه های مختلف گب بیزنه.
- < مثلاً عمر، رقم زندگی و صحت شمو ره ده نظر میگره.
- < برای از شمو یک نسخه ضد حاملگی نوشته مونه.
- < اگر طریقه های ضد حاملگی برای شمو کار نمیدیه ، باید امو طریقه ره بررسی و بدل کنید.

طریقه های ضد حاملگی برای زنها

کاندوم/پوقانه (مرد و زن)

کاندوم/پوقانه چی رقم کار میدیه:

کاندوم یگانه راه ضد حاملگی است که امکان خطر امراض جنسی ساری Sexually Transmitted Infections (STI) ره کم مونه.

کاندوم نمپله که نطفه/اب منی ده رحم داخل شونه. کاندوم هم برای مردها و هم برای زنها موجود است.



کاندوم/پوقانه مرد



کاندوم/پوقانه زنانه

طریقه ضد حاملگی زیر پوست (IMPLANON)

کاندوم/پوقانه چی رقم کار میدیه:

ای یک میله پلاستیکی ریزه است که داکتر ده زیر پوست ده بالنه حصه بازوی شمو قد پیچکاری داخل مونه. ای میله یک مقدار کم هورمون پروجستوجن ره آهسته آهسته خارج مونه که تخمدانی ره نميله هر ماه تخم ایله کنه. ای وسیله زیر پوست برای سه سال کار میدیه. هر وقت که خواسته باشید میتنید از داکتر یا نرس خو بخواهید که ای وسیله ره از بدن شمو بیرون بکشه.



پیچکاری ضد حاملگی

کاندوم/پوقانه چی رقم کار میدیه:

ای پیچکاری است که یک هورمون ره بنام پروجستوجن ده بدن شمو ایله مونه. پروجستوجن نميله که تخمدانی هر ماه تخم ره ایله کنه. ای باید هر 3 ماه بعد از طرف یک داکتر ده بدن شمو پیچکاری شونه تا تاثیر کنه.



پوش رحم

کاندوم/پوقانه چی رقم کار میدیه:

ای وسیله یک کلاه نرم از سیلیکون جور شده که ده داخل الت تناسلی ایشته موشه تا دهان رحم را بند کنه. پیش از همبستر شدو شمو باید ای پوش ره (تامپون وری) در بین الت تناسلی خو بیلید و ده بین 6 ساعت بعد از نزدیکی جنسی ایره بیرون بکشید. یک پوش ره میتنید چندین بار استفاده کنید. ای راه ضد حاملگی رقم دیگه طریقه ها خوب جلوگیری از حاملگی نمیتنه

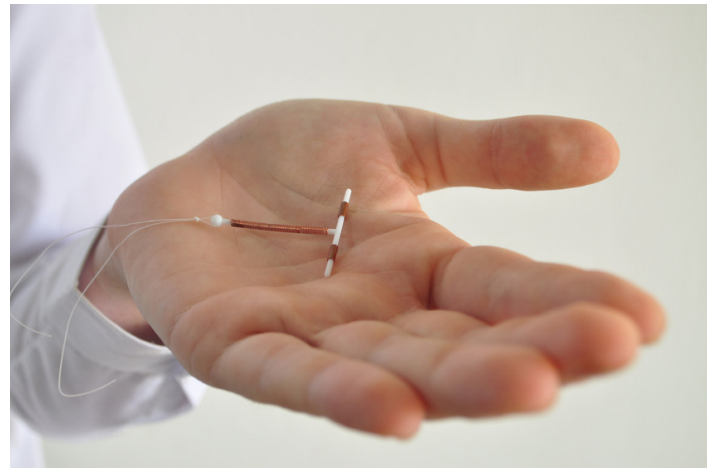


وسیله داخل رحم (INTRA UTERINE DEVICE, IUD)

کاندوم/پوقانه چی رقم کار میدیه:

ای یک وسیله ضد حاملگی ریزه است که ده داخل رحم ایشته موشه.
ای دو رقم دره:

- IUD مسی که برای 5 تا 10 سال دوام مونه
 - IUD (Mirena) که هورمون ایله مونه و برای 5 سال دوام مونه
- یک IUD نميله نطفه قد تخم القاح کنه. این هورمون پوست رحم شمو ره هم بدل مونه تا که تخم القاح شده نتنه ده ازو بچسپه. هر وقت که خواستید میتنید از داکتر یا نرس خو بخواهید که IUD را از بدن شمو بیرون بکشه.



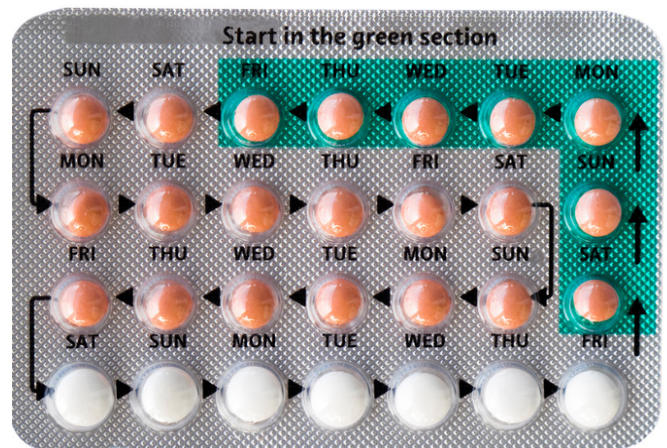
گولی های خوردنی ضد حاملگی

کاندوم/پوقانه چی رقم کار میدیه:

ای یک گولی است که باید قورت کنید. ای گولی مختلف قسم ها ره دره. شمو باید از داکتر خو پرسان کنید که کدام رقم شی برای شمو مناسب است.

دو رقم عمده ازی گولی ضد حاملگی است:

- گولی خوردنی مختلط (combined oral) COC, contraceptive pill ای دو رقم هورمون دره (اویستروجن و پروجستوجن) که نميله تخمدانی ماه یک دغه تخم ره ایله کنه. اینها مایع داخل رحم ره تیره مونه و نميله نطفه ازو تیر شنه.
- گولی ریزه (mini pill) ای فقط یک قسم هورمون دره. ای هورمون مایع دهانه رحم ره تیره مونه تا نطفه نتنه از رحم تیر شده تخم ره القاح بیتنه. ای گولی مانع تخمگذاری نموشه و باید روزانه ده یگ خورده شونه.



حلقه الت تناسلی

کاندوم/پوقانه چی رقم کار میدیه:

ای یک حلقه نرم پلاستیکی است که ده داخل مهبل ایشته موشه. ای یک مقدار کم دو هورمون اویستروجن و پروجستوجن را آهسته آهسته ایله مونه تا ده داخل بدن شمو جذب شونه. حلقه مهبل برای مدت 3 هفته ده داخل بدن ایشته موشه. شمو ای ره برای یک هفته بیرون بکشید تا عادت ماهواری شمو باییه. بعد از یک هفته بغیر پوشیدن حلقه، دوباره یک حلقه نو ره داخل بدن خو بیلید.



گولی ضد حاملگی عاجل

EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILL (ECP)

کاندوم/پوقانه چی رقم کار میدیه:

اگر شمو نزدیکی جنسی انجام میدین و کدوم راه ضد حاملگی هم استفاده نمونید، راه هایی وجود دره که شمو میتنید امکان حاملگی ره کم کنید:

- IUD مسی مؤثر ترین راه ضد حاملگی عاجل استه ده شرطیکه ده مدت 5 روز بعد از نزدیکی جنسی بدون وسیله ضد حاملگی، ای ره داخل بدن خو بیلید (معلومات زیر ره بخوانید).
- دو رقم گولی ضد حاملگی عاجل وجود دره. یک رقم ازی تا 3 روز و دیگه رقم از ای تا 5 روز بعد از نزدیکی جنسی بدون وسیله ضد حاملگی، باید خورده شونه. شمو میتنید ای گولی ها ره بغیر نسخه از اکثر دواخانه ها بخرید. مؤثریت این گولی ها برای جلوگیری از حاملگی 100% نیسته لیکن بهترین نتیجه زمانی میدیه که اینا هرچه زودتر بعد از نزدیکی جنسی خورده شونه. ای گولی ها بنام "گولی روز بعد" هم مشهور استه بخاطریکه اکثر زن ها اینا ره روز بعد از نزدیکی جنسی موخرن.



از کجا میتید کمک بگرید؟

MY OPTIONS 1800 <

تلفون 131450 1800 696 784 ترجمان

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

REFUGEE HEALTH (صحت مهاجر) <

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

COMMUNITY HEALTH SERVICE (خدمات صحت جامعه) <

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

FAMILY PLANNING VICTORIA (پلان فامیل ویکتوریا) <

تلفون 03 9257 0100 یا 1800 013 952

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

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

GENERAL PRACTITIONER (GP) (داکتر جی پی خود) <

< دواخانه