

روش های جلوگیری از بارداری + جلوگیری از بارداری اورژانسی و فوری

روش های جلوگیری از بارداری + جلوگیری از بارداری اورژانسی و فوری



این پست می تواند تاثیر بزرگی در زندگی شما داشته باشد و زندگی شما را از نظر کنترل بارداری در آرامش قرار دهد، پس در خواندن آن کوتاهی نکنید که اول ضرر آن متوجه خود شما خواهد بود، چه زن باشید و یا مرد.

این مطلب به دلیل آموزشی بودن و کامل بودن، طولانی است، پس نخست بصورت لیست وار آنرا بخوانید و هم می توانید آنرا در چند نوبت مطالعه کنید.

قبل از توضیحات در مورد روش های جلوگیری از بارداری چند نکته را می نویسیم که بسیار مهم هستند و باید به آنها توجه کرد:

1 - در مدارس ما آموزش جنسی و راه های جلوگیری از بارداری وجود ندارد، پس به دیگران آموزش بدهید و هیچ تعارف و خجالتی در مورد این چیز مهم نداشته باشید. از سن 15 سالگی هر دختر و پسر باید این روش های جلوگیری از بارداری را بدانند.

2 - بعد از خواندن این آموزش ها همیشه در کیف خود، چند عدد از قرص های پیشگیری از بارداری اورژانسی داشته باشد تا اگر یک زمان نیاز داشتید از آنها استفاده کنید. این برای هر زنی ضروری است. مهم نیست شما متاهل باشید یا مجرد، باکره یا ناباکره، روزی به این قرص ها نیاز خواهید داشت و این اصلن عیب و عار نیست. ممکن است یک موقع بر فرضی مورد تجاوز قرار بگیرید و یا طوری بشود که سکس داشته باشید، پس بهتر است این قرص ها را در جیب کوچکی کیف دستی خود داشته باشید.

خب، ابتدا روش های جلوگیری از بارداری و جلوگیری از بارداری اورژانسی را بصورت لیست می نویسیم و بعد هر کدام از آنها را شرح می دهیم.

***در این قسمت به روش های جلوگیری از بارداری می پردازیم (مختصر و لیست وار):**

1- کاندوم

2- روش منقطع (انزال در بیرون از واژن)

3- قرص های ضد بارداری

4 - آمپول های ضد بارداری

5- روش پیشگیری طبیعی

6 - نورپلانت (Norplant) کپسول های کاشتنی در زیر پوست بازو

7 - اسپرم کشها

8- دستگاه داخل رحمی یا IUD

9 - اسفنج ضد بارداری

10 - دیافراگم

11 - چسب های ضد بارداری

12 - روش جدید پیشگیری از بارداری تا 10 سال

13 - حلقه هورمونی

14 - بستن لوله در زنان و مردان

*روش های جلوگیری از بارداری اورژانسی و فوری (بصورت مختصر و لیست وار) :

ممکن کسانی هم باشند که ندانند، جلوگیری از بارداری اورژانسی یعنی چه؟ در پاسخ باید گفت که، اگر خانمی سکس داشته باشد و هیچگونه مانع و حفاظی در برابر بارداری استفاده نکرده باشد، باید با روش هایی که می گوئیم، در عرض 72 ساعت از آن آموزش ها استفاده کند تا از بارداری ناخواسته جلوگیری کند.

در حقیقت جلوگیری از بارداری اورژانسی یعنی فوری و در زمان محدودی که برای جلوگیری از

*تاکید میگردد که هر خانم در طول یک دوره قاعدگی تنها یکبار و در طول سال حد اکثر 2 تا 3 بار مجاز به استفاده از روش پیشگیری اورژانسی میباشد و هر چه دفعات استفاده از این روش بیشتر باشد میزان اثر بخشی آن کم خواهد شد و احتمال حاملگی را افزایش میدهد.

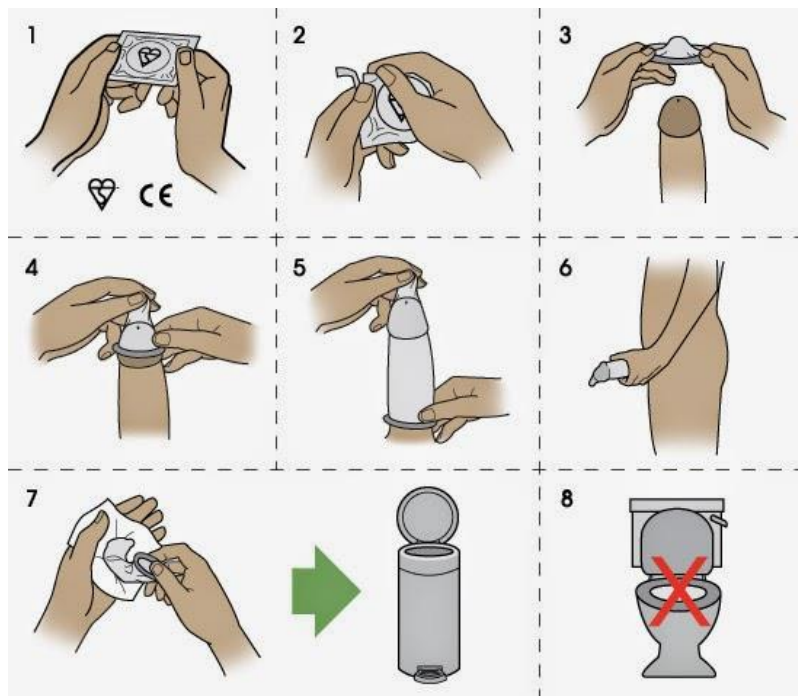
1- استفاده از قرص لوونورجسترویل یکی از روشهای جدید اورژانسی پیشگیری از بارداری است که به صورت بسته های 2 تایی (بتازگی شاید 1 تایی باشد) در مراکز بهداشتی- درمانی و خانه های بهداشت بصورت رایگان ارائه می گردد. استفاده از این روش نسبت به روشهای دیگر اورژانسی راحت تر بوده و اثربخشی بیشتری خواهد داشت.

در صورت عدم دسترسی به قرص لوونورجسترویل میتوانید به یکی از روشهای زیر به ترتیب اولویت عمل کنید:

1- در اولین فرصت 2 عدد قرص اچ دی HD و 12 ساعت بعد 2 عدد دیگر میل نمایید. (تا 72 ساعت بعد از سکس البته 104 ساعت هم گفته اند ولی بهترین تاثیر در همان 72 ساعت است، هر چه زودتر بهتر)

2- در اولین فرصت 4 عدد قرص ال دی LD و 12 ساعت بعد 4 عدد دیگر میل نمایید. (تا 72 ساعت بعد از سکس البته 104 ساعت هم گفته اند ولی بهترین تاثیر در همان 72 ساعت است، هر چه زودتر بهتر)

شرح کامل روش های پیشگیری از بارداری:



1 - شرح کاندوم : نام آن Condom است. در همه داروخانه ها و فروشگاه های بهداشتی موجود است و در دسترس می باشد.

کاندوم پوشش پلاستیکی نرمی است که بر روی آلت جنسی مرد کشیده می شود تا از انزال در داخل واژن جلوگیری کند و از بیماری های جنسی مانند ایدز و سیفلیس ، سوزاک ، ایدز ، هپاتیت ، هرپس ، عفونت های گنوره ، تریکومونا ، کلامیدیا و ... جلوگیری می کند.

کاندوم زنانه هم داریم که بعدن توضیح می دهیم ولی کاندوم مردانه از زنانه بهتر و مطمئن تر است.

تمامی کاندوم های در دنیا، یکبار مصرف هستند و نحوه استفاده از آنها در داخل بسته وجود دارد و در همین پست هم می نویسیم.

بهترین جنس برای کاندوم، جنس (لاتکس) است که کشش خاصی دارد و حتمن از کاندوم های لاتکس استفاده کنید. از خرید کاندوم های ارزان خودداری کنید، گرچه کاندوم های خوب گران هم نیستند و هر کسی توانایی خرید آنها را دارد.

کاندوم های لاتکس که از شرکت های تایید شده باشند، در پایان ساخت در شرکت مربوطه، تست لیزر می شوند تا هیچگونه سوراخی در آنها نباشد حتی سوراخ هایی در اندازه های بسیار کوچک که با چشم دیده

کاندوم می تواند تا حد زیادی از بارداری و انتقال بیماری جلوگیری کند.

کاندوم را در معرض گرما و نور خورشید قرار ندهید حتی اگر در بسته بندی باشد، چون باعث آسیب دیدگی به آن می شود و خاصیت خود را از دست می دهد.

به هیچوجه به کاندوم روغن و اسپری و مواد آرایشی و شیمیایی نزنید زیرا آسیب می بیند. ولی می توانید از ژل (لوبریکات) که حلال در آب است استفاده کنید و این ژل لوبریکات در داروخانه ها و لوازم بهداشتی فروش ها موجود است.

خود کاندوم معمولن دارای مقداری ژل و یا روان کننده لوبریکات است که اگر دقت کنید بر روی بسته بندی آن نوشته شده است، همین مقدار لغزندگی کافیت و با ترشحات واژن در هنگام سکس هم کار بسیار راحت تر می شود و اگر نیاز بیشتری به لغزندگی داشتید می توانید از ژل مجاز لوبریکات استفاده کنید.

هرگز از دو کاندوم بر روی همدیگر استفاده نکنید زیرا آسیب می بیند.

بعضی از خانم ها و یا آقایان ممکن است که به کاندوم حساسیت داشته باشند که در اینصورت می توانند از کاندوم های ضد حساسیت استفاده کنند و در داروخانه ها و بهداشتی ها موجود است.

کاندوم را دهان قرار ندهید و استفاده دهانی نکنید.

هنوز هم هستند افرادی که روش درست استفاده از کاندوم را نمی دانند و فکر می کنند همینطور باید بسته را باز کرد و بر روی آلت قرار داد، اما این نادرست است، پس بار دیگر روش درست استفاده از کاندوم را در اینجا می نویسیم و از اول بیاموزید.

روش درست و اصولی استفاده از کاندوم:

قبل از بازکردن کاندوم و یا هنگام خرید، حتمن به تاریخ انقضای کاندوم توجه کنید، یه ویژه باید بر روی بسته تک تک کاندوم ها تاریخ انقضا درج شده باشد. معمولن تاریخ میلادی می زنند، اگر تاریخ مصرف پایان رسیده بود هرگز از آن استفاده نکنید.

بعد از مطمئن شدن از تاریخ انقضا و انتخاب نوع کاندوم، از کناره های بسته کاندوم را بصورت راست و مستقیم پاره کنید تا به خود کاندوم آسیب نرسد، زیرا بسته بندی دارای کمی تیزی و یا آلومینیوم است که ممکن است در هنگام باز کردن شاید خراشی بر روی کاندوم ایجاد کند.

قبل از استفاده از کاندوم باید آلت تناسلی مرد نعوظ (شق) باشد، در بالای کاندوم یک حفره حباب مانند است که باید آنرا بر روی کلاهک آلت تناسلی مرد بگذارید و همچنان که آنرا نگاه داشته اید با دو انگشت دست دیگر (اشاره و شست) که تشکیل یک دایره داده اند، کاندوم را آرام آرام به سمت پایین باز کنید و بغلطانید تا بدنه آلت را تا نزدیک بیضه ها بپوشاند. دقت کنید که قسمت لغزنده کاندوم باید در بیرون باشد.

از خراشیدن ناخن با کاندوم جلوگیری کنید، از برخورد با هر گونه سطح تیز جلوگیری شود، سکس دهانی نشود، موهای تیز و تراشیده شده هم برخورد نداشته باشد بهتر است یا دوباره صاف شود. بعد از خوابیدن آلت مردانه باید از کاندوم جدید استفاده کرد. اگر کاندوم از آلت بیرون آورده شد، آلت را با صابون بشویید و دوباره از کاندوم جدید استفاده کنید.

حباب بالای کاندوم برای اینست که بعد از انزال مرد، مایع منی در آن ریخته شود همچنین بهتر بر روی آلت سوار شود.

بعد از پایان سکس و انزال، آلتی که با کاندوم پوشیده شده است را از واژن خارج کنید، یک دستمال کاغذی بیاورید و کاندوم را به آهستگی از آلت خارج کنید، سپس درون چند دستمال کاغذی گذاشته و در سطل زباله بیندازید.

هرگز کاندوم را درون کاسه توالت نیندازید زیرا مانند یک بادکنک در آن آب جمع می شود و ممکن است دستشویی گرفته شود.

بسته های کاندوم معمولن 12 تایی هستند، البته ممکن است کمتر هم باشند ولی بیشتر 12 تایی هستند. این 12 کاندوم می توانند یک جنس و یک شکل باشند و هم می توانند در چند نوع باشند یعنی 4 تا ساده، 4 تا خاردار (دارای برجستگی ها پلاستیکی نرم بر روی بدنه کاندوم) و 4 تا با طعم میوه.

کاندوم ها باید دارای سایت معتبر و پشتیبانی و نمایندگی باشند.

کاندوم ها دارای انواع شکل، طعم و ضخامت هستند، دارای اشکالی مانند: ساده، برجسته، خاردار و ...

دارای طعم های میوه

دارای ضخامت های متفاوت، نازک، معمولی، ضخیم

دارای اندازه های متفاوت برای آلت هایی با اندازه معمولی، بزرگ

کاندوم هایی هم هستند که دارای اسپرم کش هم هستند.

توصیه ما به شما اینست که از کاندوم های لاتکس با شکل ساده و در اندازه معمولی و بدون طعم استفاده کنید. آلت بیشتر مردان اندازه معمولی است. در ایران شاید مارک های کاندوم مالزی بهتر باشد.



***کاندوم زنانه :** کاندوم زنانه که در سال ۱۹۹۳ توسط اداره دارو و غذا تأیید شد، حاوی یک غلاف لغزنده پلی اورتان که از نظر ظاهری کاملاً مشابه کاندوم مردانه است می باشد.

انتهای بسته آن که یک حلقه انعطاف پذیر دارد در داخل مهبل قرار داده می شود در حالیکه انتهای باز آن بیرون قرار داده می شود و تا اندازه ای لب ها را می پوشاند.

کاندوم زنانه هم مانند کاندوم مردانه بدون نسخه در دسترس است و فقط برای یکبار مصرف می باشد و نباید در همراهی با کاندوم مردانه استفاده شود چرا که باعث لغزیدن و خروج از واژن شود.



2 - شرح روش منقطع: در این روش مرد در هنگام سکس و نزدیک شدن به انزال، آلت تناسلی خود را از واژن بیرون می کشد و مایع منی را به بیرون از واژن می ریزد. بهتر است که انزال دورتر از واژن انجام شود.

در این روش تاحدی می شود جلوی بارداری را گرفت ولی زیاد نمی شود آنرا جدی گرفت و قابل اطمینان نیست زیرا در ترشحات قبل از انزال ممکن است کمی اسپرم وجود داشته باشد. همچنین اگر در دهانه بیرونی واژن هم ترشحات باشند می توانند به داخل واژن برسند و سبب بارداری شوند.

قرص های ضد بارداری LD و HD



3 - شرح قرص های ضد بارداری : معمول ترین روش برای جلوگیری از بارداری هستند. این قرص ها را باید دقیقن سر ساعت بخورید مثلا هر شب قبل از خواب ساعت 11 شب. این قرص ها با آنتی بیوتیک ها تداخل دارند یعنی اگر شما آنتی بیوتیکی مانند "آموکسی سیلین" که به آن چرک خشک کن می گویند مردم و برای چرک گلو می خورند، را استفاده کنی اینرا بدان که اثر قرص ضد بارداری کم می شود و باید در موقع خوردن آنتی بیوتیک ها مراقب باشی و از کاندوم استفاده کنی. هر موقع که برای هر بیماری به دکتر رفتی از آن دکتر بپرس که داروهایی که به شما می دهد آیا با قرص ضد بارداری تداخل دارد یا نه؟

قرص LD که در همه داروخانه ها هست و بدون نسخه پزشک فروخته می شود. هر بسته دارای 21 عدد قرص است که جلوی هر قرص روزهای هفته نوشته شده است.

خانمهایی که می خواهند سکس کنند بهتر است از يك ماه قبل از سکس مصرف آنها را شروع کنند.

یکی از روشهای مطمئن در پیشگیری از بارداری، مصرف قرص های خوراکی ترکیبی است، که به دو شکل ال.دی، و اچ.دی در بسته های ۲۱ عددی در دسترس عموم می باشد. مقدار هورمونهای استروژن و پروژسترون قرص های اچ.دی بیشتر از قرص های ال.دی است.

9/99 درصد از زوج‌هایی که استفاده از قرص‌های ترکیبی را برای جلوگیری از بارداری انتخاب کرده‌اند و از آن به طور منظم و درست استفاده می‌کنند در طول یک سال از بارداری ناخواسته در امان بوده‌اند...

بهترین و مطمئن‌ترین روش پیشگیری از بارداری در ابتدای ازدواج استفاده از قرص‌های خوراکی جلوگیری از بارداری است. این قرص‌ها خود به سه دسته تقسیم‌بندی می‌گردند:

- منو فازیک (تک مرحله‌ای): میزان هورمون‌های استروژن و پروژسترون در تمام قرص‌ها یکسان می‌باشد. قرص‌های LD و HD در این گروه قرار دارند.
- دی فازیک (دو مرحله‌ای): میزان هورمون‌های استروژن و پروژسترون در دو مرحله تغییر می‌کند.
- تری فازیک (سه مرحله‌ای): میزان هورمون‌های استروژن و پروژسترون در سه مرحله به تدریج افزایش می‌یابد.

مزایای مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری «ال.دی» و «اچ.دی»:

- کاهش میزان بیماری‌های التهابی لگن
- کاهش میزان کیست خوش خیم و سرطان تخمدان
- کاهش میزان غدد خوش خیم پستان
- کاهش میزان خونریزی قاعدگی و در نتیجه جلوگیری از کم‌خونی و رفع قاعدگی دردناک
- پیشگیری از حاملگی خارج از رحم

طریقه مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری:

- قرص‌های LD کرم رنگ بوده و دوز پایین دارند.
- قرص‌های HD سفید رنگ بوده و دوز بالا دارند.

نحوه مصرف: از روز ۵ قاعدگی مصرف قرصها آغاز میگردد (خواه خونریزی قطع و یا ادامه داشته باشد).

21 روز قرصها سر ساعت معین مصرف گردیده و پس از اتمام بسته، یک هفته (۷ روز) مصرف قرص قطع گردیده و از روز هشتم مصرف بسته جدید قرص آغاز میگردد. (خواه خونریزی قطع و یا ادامه داشته باشد)

در صورت فراموشی مصرف قرص چه باید کرد:

* هرگاه مصرف یک قرص فراموش گردد: به محض یادآوری قرص را مصرف کرده و قرصهای بعدی را نیز در زمان مقرر مصرف کنید.

* هرگاه مصرف دو قرص متوالی فراموش گردد: به محض یادآوری ۲ قرص را همزمان مصرف کرده و ۲ قرص دیگر را همزمان روز بعد مصرف کنید. مابقی قرصها را در زمان مقرر مصرف کنید. تا یک هفته نیز از یک روش دیگر پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

* هرگاه مصرف ۳ قرص متوالی فراموش گردد: در این صورت مابقی بسته قرص را بدور انداخته و همان روز مصرف قرصهای بسته جدیدی را آغاز کنید. تا یک هفته نیز از یک روش دیگر پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

* معمولاً پس از دو هفته از مصرف قرصهای LD و HD دیگر حاملگی صورت نخواهد گرفت اما بهتر است ماه نخست مصرف اینگونه قرصها از یک روش دیگر پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

نکات مهم :

- اثر قرص پیشگیری از بارداری يك هفته پس از شروع اولین بسته قرص ظاهر می شود. در صورت انجام نزدیکی در این فاصله، باید علاوه بر مصرف قرص از روش دیگری، مثل کاندوم، استفاده کرد.
- قرص های ضد بارداری را بصورت نا پیوسته، مثلاً یکماه در میان یا دو ماه در میان مصرف نکنید.

در موارد زیر همزمان با مصرف قرص احتمال حاملگی وجود دارد :

- ابتلا به اسهال و استفراغ شدید.
 - مصرف داروهای ضد سل و یا ضد تشنج.
 - مصرف آنتی بیوتیکهایی، مثل آمپی سیلین و نتراساسکلین.
- در هر يك از موارد فوق همزمان با مصرف قرص باید از يك روش پیشگیری دیگر، مثل کاندوم، استفاده

کرد.

قرص های پیشگیری از بارداری برای چه افرادی مناسب تر است ؟

-خانم هایی که خواهان يك روش مطمئن قابل برگشت پیشگیری از بارداری هستند .

-خانم هایی که قاعدگی منظم و دردناك دارند .

-خانم هایی که در سال های اول ازدواج به سر می برند .

موارد منع مصرف قرص های پیشگیری از بارداری:

* حاملگی یا احتمال آن

* سرطان پستان

* خونریزی های ناشناخته رحمی

* بیماریهای قلبی – عروقی

* اختلالات خونی

* افزایش چربیهای خون

* بیماری های کبدی و کیسه صفرا

* فشار خون

* سردرد های میگرنی

* بیماریهای قند

* صرع

* افسردگی شدید

* خانم های سیگاری چاق بالای ۳۵ سال سن که بیش از پنج نخ سیگار در روز مصرف می کنند، بهتر

است از روش دیگری استفاده کنند.

نکات مهم در مصرف قرص ضد بارداری:

وجود لکه بینی همزمان با مصرف مرتب قرص، به مدت ۲ تا ۳ ماه اهمیتی ندارد. در صورت تداوم

بیشتر باید به پزشک مراجعه کرد.

علائمی مانند تهوع، استفراغ و سردرد همراه با مصرف قرص به تدریج پس از ۲ تا ۳ ماه برطرف می

شود. برای پیشگیری از این عارضه بهتر است قرصها را پس از شام و قبل از خواب مصرف کرد. (در

صورت تداوم علائم تهوع و استفراغ می توان همراه با قرصهای پیشگیری، از قرصهای ویتامین (ب -

B6) به مدت محدود استفاده کرد.)

در مدتی که قرص مصرف می شود، حجم خون قاعدگی به نسبت قبل از مصرف، کاهش می یابد که در صورت کم شدن بیش از حد و لکه بینی یک در میان و یا قطع کامل، باید به پزشک مراجعه کرد. برای مصرف قرص LD محدودیت سنی وجود ندارد و می توان آن را تا سن ۴۵ سالگی و حتی بیشتر تحت نظارت و کنترل ادامه داد. لیکن در مواردی نظیر فشار خون کنترل نشده و مصرف سیگار و غیره توصیه می شود که مصرف قرص به سن کمتر از ۳۵ سال محدود گردد و در سنین بالاتر افراد باید پس از مشاوره از روشهای دیگری استفاده کنند.

قرص های ضد بارداری تری فازیک (سه مرحله ای)

یکی از روشهای موثر و قابل برگشت پیشگیری از بارداری، مصرف قرص های خوراکی تری فازیک می باشد. این قرص ها به دلیل داشتن مقادیر متفاوتی هورمون دارای سه رنگ متفاوت می باشند و بایستی از نقطه شروع به طور مرتب مصرف گردند.

مزایای قرص های تری فازیک :

- جلوگیری از حاملگی خارج از رحم
- کاهش کیست خوش خیم تخمدان
- کاهش میزان سرطان تخم دان
- کاهش میزان غدد خوش خیم پستان
- کاهش خونریزی قاعدگی
- جلوگیری از کم خونی
- رفع قاعدگی درد ناک
- کاهش میزان بیماریهای التهابی لگن

طریقه مصرف قرص های تری فازیک (سه مرحله ای):

بسته های قرص تری فازیک دارای ۲۱ عدد قرص می باشد. باید مصرف این قرص ها را تحت نظر ماما یا پزشک شروع نمود و از مصرف خود سرانه آنها پرهیز نمود. اولین قرص را از اولین روز قاعدگی آغاز کنید و روزانه یک قرص تا ۲۱ روز میل نمایید. پس از پایان بسته قرص، هفت روز کامل قرص نخورید. در روز هشتم، بسته بعدی قرص را بدون توجه به روز شروع قاعدگی آغاز نمایید و چنانچه تا هفت روز خونریزی قاعدگی رخ نداد، به مرکز بهداشتی یا پزشک مراجعه نمایید.

در صورت فراموش کردن مصرف قرص ضد بارداری:

چنانچه پیش از ۱۲ ساعت از زمان همیشگی، خوردن قرص را به یاد آورید، بلافاصله يك قرص مصرف کنید.

چنانچه بعد از ۱۲ ساعت به یاد آوردید که يك قرص ضد بارداری یا بیشتر را فراموش کرده اید، مصرف بقیه قرص ها را ادامه داده و قرص های فراموش شده را مصرف نکنید. در عوض به منظور پیشگیری از بارداری نا خواسته حتماً به طور همزمان با مصرف بقیه قرص ها از روش دیگری، مثل کاندوم، استفاده کنید.

نکات مهم :

- اثر این قرص ها در پیشگیری از حاملگی يك هفته پس از شروع اولین بسته قرص ظاهر می شود و چنانچه در این فاصله نزدیکی صورت گیرد، علاوه بر مصرف قرص از يك روش پیش گیری دیگر، مثل کاندوم، استفاده کنید.

- قرص های ضد بارداری را به صورت نا پیوسته – مثلاً، يك ماه در میان یا دو ماه در میان مصرف نکنید.

توجه کنید که در موارد زیر احتمال حاملگی همزمان با مصرف قرص ها افزایش می یابد و بایستی از روش دیگری همزمان با مصرف قرص ها استفاده کرد :

- مصرف نا مرتب قرص ها
- ابتلا به اسهال و استفراغ شدید
- مصرف آنتی بیو تیک ها – مثل آمپی سلین، تتراسایکلین
- مصرف داروهای ضد سل و ضد تشنج

قرص های تک هورمونی (دوران شیر دهی)

یکی از روشهای مناسب جهت پیشگیری از بارداری در مادران شیرده قرص های لاینسترنول می باشد، که ترجیحاً بهتر است در شش ماه اول پس از زایمان مصرف شوند، به این شرط که شیر خوار به جز شیر مادر از هیچ نوع نوشیدنی یا غذای دیگری (حتی آب) استفاده نکند. باید دانست که مصرف قرص شیردهی (لاینسترنول) ترشح شیر را کاهش نمی دهد.

طریقه مصرف :

هر بسته قرص شیر دهی حاوی ۲۸ عدد قرص می باشد که شروع آن از 45 روز پس از زایمان یا نخستین روز قاعدگی است. چنانچه بیش از ۴۲ روز از زایمان گذشته، ولی قاعدگی شروع نشده باشد، باید از حامله نبودن مادر اطمینان حاصل کرد.

روزانه در ساعت معین (مثلاً، ساعت ۱۰ صبح) یک قرص میل نمایید. پس از پایان یک بسته، بلافاصله در روز بعد مصرف اولین قرص از بسته جدید را آغاز کنید. در طول مدت مصرف قرص ها ممکن است قاعدگی قطع شده یا لکه بینی وجود داشته باشد، که بایستی بدون توجه به این حالت، قرص ها را همچنان در ساعتی معین میل نمود. در صورت شروع خونریزی قاعدگی نیز باید مصرف قرص ها را ادامه داد.

در صورت فراموش کردن مصرف قرص:

چنانچه کمتر از سه ساعت از زمان همیشگی مصرف قرص گذشته باشد، در همان لحظه به خاطر آوردن، قرص فراموش شده را مصرف کرده و سپس قرص های بعدی را در همان زمان همیشگی میل نمایید.

چنانچه بیش از سه ساعت از زمان همیشگی مصرف قرص گذشته باشد، در همان لحظه به خاطر آوردن، قرص فراموش شده را مصرف کرده و سپس قرص های بعدی را در همان زمان همیشگی میل نمایید. به علاوه، دو روز نزدیکی نداشته باشید و یا جهت اطمینان در این دو روز از کاندوم استفاده کنید.

نکات مهم:

در موارد زیر همزمان با مصرف قرص شیردهی احتمال حاملگی وجود دارد :

-ابتلا به اسهال و استفراغ

-مصرف آنتی بیوتیکها

-مصرف داروهای ضد تشنج

-مصرف مسکن ها

در هر يك از موارد فوق، همزمان با مصرف قرص های شیردهی باید از يك روش پیشگیری دیگر، مثل کاندوم، استفاده کرد .

موارد منع مصرف قرص های دوران شیردهی :

- حاملگی

-بیماری شدید کبدی یا سابقه بیماری کبدی (در صورتی که نتایج آزمایشات کبدی به وضعیت طبیعی برگشته باشد .)

-سرطان پستان و کلیه سرطانهای وابسته به هورمون

-خونریزی رحمی با علت ناشناخته

-سابقه حاملگی خارج از رحم



4 - آمپول ضد بارداری: در این روش آمپول هایی هستند که پزشک متخصص زنان باید نسخه بدهد و با یکبار تزریق می توانند از 2 تا 3 ماه از بارداری جلوگیری کنند.

روش پیشگیری طبیعی ضد بارداری



5 - شرح روش پیشگیری طبیعی:

اصولاً با اجتناب از مقاربت طی دورانی که زن تخمک گذاری می کند، می توان از بارداری جلوگیری کرد. این روش بسیار نامطمئن است زیرا هم طول چرخه و هم زمان تخمک گذاری از زنی به زن دیگر بسیار متفاوت است

اساس این روش، بر مشاهده علائم و نشانه های طبیعی آن بخش از سیکل قاعدگی استوار است که در آن امکان باروری وجود دارد. در این روش باید طول زنده ماندن اسپرم در داخل دستگاه تناسلی زن (2 تا 7 روز) و نیز طول عمر تخمک (1 تا 3 روز) در نظر گرفته شود. در طول روزهای بارپذیری (Fertile days)، باید از نزدیکی جنسی پرهیز کرد و یا از روش های سدی جلوگیری از بارداری مثل کاندوم استفاده کرد.

دوره حداکثر قدرت باروری از 5 روز قبل از زمان تخمک گذاری شروع می شود و در روز تخمک گذاری به پایان می رسد. احتمال باروری روز بعد از تخمک گذاری به سرعت کاهش میابد اما گاهی باروری در زمان بیش از 6 روز قبل از تخمک گذاری یا بلافاصله بعد از آن نیز روی می دهد. احتمال حاملگی در طول دوره بارپذیری (Period of fertility) به طور ثابت افزایش می یابد و در روز تخمک گذاری و دو روز قبل از آن به حداکثر خود می رسد.

مزایای این روش :

1. در دسترس بودن

2. بدون هزینه بودن

3. عدم استفاده از دارو یا وسیله خارجی

معایب روش :

تفاوت این روش نسبت به روش های دیگر مثل استفاده از قرص ها خوراکی پیشگیری از بارداری در این است که این روش جلوگیری از حاملگی در واقع سبک خاصی از زندگی است. بنابراین اتکای به آن مستلزم ایجاد تعهد از سوی هر دو شریک جنسی است. در موارد زیر استفاده از این روش به احتمال زیاد منجر به شکست می شود:

"زنانی که سیکل های قاعدگی آنها نامنظم است

"افرادی که قادر به ثبت منظم وقایع نیستند

"زنانی که سابقه عفونت های مزمن واژن یا سرویکس دارند

"زوجهایی که نمی توانند مدتی پرهیز جنسی داشته باشند

روش ها: روش های مختلفی برای جلوگیری از حاملگی به روش پرهیز دوره ای وجود دارند و اغلب آموزش دهندگان این روش تلفیقی از چند روش گوناگون را ارائه می کنند. ثبت مرتب وقایع ، برای برآورد دقیق روزهای بارپذیری در هر ماه لازم است. (فرم زیر می تواند مورد استفاده قرار گیرد)

روش های پرهیز دوره ای:

روش ریتمی یا تقویمی : (The Rhythm or Calendar Method)

در این روش، فرض بر این است که طول مدت سیکل های قاعدگی به طور نسبی ثابت است و بر اساس این فرض می توان دوره بارپذیری در ماه را از روی زمانبندی ماه قبل از آن پیش بینی کرد. روش کلی آن است که طول مدت 6 سیکل قاعدگی ثبت می شود، سپس زمان شروع دوره بارپذیری با کم کردن عدد 18 از طول کوتاهترین سیکل و زمان پایان بارپذیری با کم کردن عدد 11 از طول بلندترین سیکل تخمین زده می شود. مثلاً زنی که سیکلهای 28 تا 32 روزه دارد: طبق فرمول زیر، روزهای 10 تا 21 روزهای بارپذیری می باشد. این روش در صورتی که به تنهایی استفاده شود تا 40 درصد شکست دارد بنابراین حتماً باید همراه دیگر روش ها باشد.

$$28-18=10$$

$$32-11=21$$

روش موکوس سرویکس: (روش تخمک گذاری یا روش Billings) :

این روش مستلزم احساس یا مشاهده تغییرات موکوسی دستگاه تناسلی زنان خصوصاً در ناحیه سرویکس یا دهانه رحم در طول مدت زمان می باشد. زنی که از این روش استفاده می کند باید از تغییراتی که تحت تأثیر استروژن در میانه سیکل قاعدگی ایجاد می شوند، آگاه باشد. این تغییرات شامل افزایش مقدار موکوس شفاف، رقیق و کش دار در سرویکس است به کارگیرندگان این روش تغییرات موکوسی را به صورت مرطوب، چسبناک و در عین حال لیز شده، توصیف می کنند. تقریباً روز تخمک گذاری با روز به حداکثر رسیدن میزان موکوسی تطابق دارد. در این روش هر زمانی که موکوس چسبناک و نمناک شد باید از رفتار جنسی پرهیز کرد. چهار روز پس از آخرین روز چسبناک و نمناک بودن موکوس، نزدیکی مجاز است.

روش علامت – دما (The Symptothermal Method) :

هر روز قبل از خروج از بستر دمای بدن اندازه گیری می شود. پیش از تخمک گذاری، دما معمولاً پایینتر از دمای طبیعی بدن است در پاسخ به افزایش میزان پروژسترون پس از تخمک گذاری این دما به میزان 4/ درجه سانتی گراد افزایش می یابد.

پایش هورمون:

اندازه گیری میزان هورمون لوتهایز (LH) ادراری با استفاده از نوار های آزمایش حساس توسط خود شخص می باشد این هورمون در دوران باروری سبب تخمک گذاری می شود.

نگرانی ها : مهمترین نگرانی در استفاده کنندگان روش های طبیعی، شکست روش و حاملگی ناخواسته می باشد. و نیز نگرانی اثبات نشده ای وجود دارد که مبتنی بر لقاح با گامتهای پیر است که احتمالاً خطر سقط خود به خود و نیز نقایص کروموزومی را افزایش می دهد.



6 - شرح نورپلانت (Norplant) کپسول های کاشتنی در زیر پوست بازو:

این کپسول ها در گذشته 6 تایی بودند و بعدها 3 تایی شدند. الان حتی يك عددی آنها هم یافت می شود. این شیوه معمولاً برای 3 سال موثر است. در این کپسول ها فقط پروژسترون وجود دارد که با نازک کردن ضخامت لایه داخلی رحم باعث می شود بارداری اتفاق نیفتد. این روش گاهی باعث مشکلاتی مثل لکه بینی، قطع عادت ماهانه به مدت طولانی و سردرد می شود و بیشتر برای کسانی مناسب است که فراموش کار هستند یا انتخاب راه های دیگر برای شان ممنوع یا غیر قابل انجام است.

نورپلانت (Norplant) نام تجاری 6 کپسول نرم و کوچک می باشد که در زیر پوست قسمت فوقانی

بازوی خانمها کاشته می‌شود.

این کپسولهای نازک و کوچک را بطور کلی ایمپلنت (implant) می‌گویند که کپسولهای نورپلانت یکی از انواع معروف آن می‌باشد. نورپلانت‌ها در زیرپوست به تدریج هورمونی شبیه پروژسترون از خود آزاد می‌کند که به آن لونورژسترل (Levonorgestrel) می‌گویند. این دارو به تدریج وارد جریان خون می‌گردد، در نورپلانت‌ها هیچگونه هورمون استروژن بکار نرفته است. مدت اثر نورپلانت‌ها ۵ سال می‌باشد.

انواع مختلفی از ایمپلنت‌ها ساخته شده‌است. بعضی از ایمپلنت‌ها از تعداد کمتری کپسول ساخته شده‌اند و مدت اثر کمتری دارند (حدود ۳ سال). بعضی دیگر از انواع ایمپلنت‌ها به تدریج در بدن حل شده و جذب می‌گردند و نیازی به برداشتن آنها وجود ندارد. تنها ایمپلنتی که از سال ۱۹۹۵ توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تایید شده است و به میزان زیادی در ایالات متحده آمریکا مصرف می‌گردد، نورپلانت می‌باشد.

نحوه عمل نورپلانت

نورپلانت به سه روش از حاملگی جلوگیری می‌نماید که عبارتند از:

- * جلوی آزاد شدن تخمک را از تخمدان‌ها می‌گیرد
- * با غلیظتر کردن ترشحات رحم، جلوی حرکت اسپرم و رسیدن آن به تخمک را می‌گیرد
- * دیواره رحم را نازک کرده و از لانه‌گزینی تخم جلوگیری میکند.

نحوه کارگذاری نورپلانت

پزشک ابتدا در قسمت فوقانی بازو یک علامت کوچک می‌گذارد. پس از تمیز کردن پوست محل مورد نظر با استفاده از مواد ضد عفونی کننده، مقداری ماده بی‌حس کننده به این قسمت تزریق می‌گردد تا دردی احساس نشود. سپس با انجام یک برش کوچک در پوست، کپسولهای نورپلانت به شکل بادبزنی در زیر پوست کاشته می‌شوند. این عمل حدود ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. زمان کارگذاری نورپلانت معمولاً بهتر است در طی پنج روز اول قاعدگی اقدام به گذاشتن نورپلانت شود تا شما مطمئن باشید که حامله نیستید.

زمان اثر نورپلانت

نورپلانت در کمتر از ۲۴ ساعت که از کاشته شدن آن در زیر پوست گذشت، اثر ضد بارداری خود را ایجاد می‌کند.

تغییرات ایجاد شده در الگوی خونریزی قاعدگی خانمها

بعضی از خانمها ممکن است هر روز دچار لکه‌بینی شوند. بعضی دیگر از خانمها ممکن است دچار قاعدگی‌های طولانی مدت‌تری شوند و بعضی نیز ممکن است اصلاً خونریزی نداشته باشند. تمام این تغییرات طبیعی هستند.

خونریزیهای قاعدگی معمولاً بعد از سال اولی که از کاشته شدن نورپلانت می‌گذرد، منظم‌تر می‌شوند. بعضی نیز ممکن است اصلاً خونریزی نداشته باشند. تمام این تغییرات طبیعی هستند. خونریزیهای قاعدگی معمولاً بعد از سال اولی که از کاشته شدن نورپلانت می‌گذرد، منظم‌تر می‌شوند. دچار قاعدگی‌های طولانی مدت‌تری شوند و بعضی نیز ممکن است اصلاً خونریزی نداشته باشند. تمام این تغییرات طبیعی هستند. خونریزیهای قاعدگی معمولاً بعد از سال اولی که از کاشته شدن نورپلانت می‌گذرد، منظم‌تر می‌شوند.

خارج نمودن نورپلانت پس از ۵ سال

در صورت لزوم شما می‌توانید حتی قبل از پنج سال هم آن را بیرون بیاورید. از هنگامی که نورپلانت از زیر پوست بیرون آورده می‌شود، شما می‌توانید دوباره حامله شوید.

نکته مهم:

در صورتی که به هر علت دچار بیماری شده و به پزشک مراجعه می‌نمایید. به پزشک اطلاع دهید که از نورپلانت استفاده می‌کنید زیرا ممکن است پزشک داروهایی تجویز نماید که اثر نورپلانت را کم نماید.

عوارض جانبی شایع نورپلانت

تغییر در الگوی خونریزی قاعدگی شامل:

- لکه‌بینی یا خونریزی‌های خیلی خفیف

- طولانی‌شدن خونریزی

- بدون هیچگونه خونریزی

* سردرد

* آکنه (جوش)

* تغییراتی در وزن بدن (بعضی از خانمها وزنشان اضافه می‌شود)

* تهوع

* حساس شدن پستانها و یا ترشح از پستانها

* رشد یا کاهش موهای بدن

* تیره شدن رنگ پوست روی نورپلانت

* ایجاد کیستهای تخمدانی

بسیاری از این عوارض بعد از یکسال که از کاربرد نورپلانتها گذشته، کاهش یافته و یا از بین می‌روند.

تاثیر نورپلانتها در جلوگیری از بارداری

نورپلانتها در جلوگیری از بارداری بسیار موثر می‌باشند. از هر ۱۰۰۰۰ خانمی که از نورپلانت استفاده می‌کند، در طی یک سال فقط ۹ نفر ممکن است دچار حاملگی ناخواسته شوند.



7 - شرح اسپرم کش ها:

اسپرم کش ها به همراه کاندوم یا دیافراگم/سرپوش، مورد استفاده قرار می‌گیرند و به خودی خود وسیله مناسبی برای جلوگیری از بارداری نیستند. آنها به شکل کرم، کف، ژل، یا شیاف تولید و عرضه می‌شوند. اسپرم کش ها را می‌توان بدون نسخه پزشکی از داروخانه‌ها تهیه نمود. آنها عوارض جانبی بسیار کمی دارند و به خودی خود وسیله مناسبی برای جلوگیری از بارداری نیستند.

اسپرم کشها موادی هستند که باعث نابودی یا ناتوان شدن اسپرم می‌شوند بطوریکه این اسپرمها نمی‌توانند باعث بروز حاملگی شوند.

اسپرم کشها در انواع مختلف ژل ها ، کرمها ، کفها ، و شیافها ساخته شده اند . اکثر این اسپرم کشها حاوی ماده نانوکسینول – ۹ (Nonoxynol-9) می باشند .

اسپرم کشها باعث لیز شدن و لغزندگی نیز می گردند و می توانند همراه با سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده شوند . تاثیر اسپرم کشها وقتی که بطور صحیح و مداوم با روشهای سد کننده ای مثل کاندومها استفاده شوند بسیار بیشتر خواهد بود .

اثر اسپرم کشها در جلوگیری از بارداری ۷۹ تا ۹۷ درصد می باشد . این مواد همچنین باعث کشته شدن بعضی از میکروبها نیز می گردند و می توانند جلوگیری از انتقال بعضی از عفونتها هم موثر باشند . با اینحال ، اسپرم کشها به تنهایی (بدون کاندوم) از انتقال بیماری ایدز جلوگیری نمی کند.

نحوه استفاده از اسپرم کشها

از اسپرم کشها می توان به تنهایی و یا همراه با سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده نمود تا احتمال وقوع حاملگی کمتر شود. ماده اسپرم کش را باید در طی نیم ساعت قبل از مقاربت در داخل مهبل قرار داد .

در مواردی که مقاربتهای متعدد وجود دارد باید اسپرم کشهای بیشتری در داخل مهبل گذاشته شود . بعد از انجام مقاربت باید به مدت ۸ ساعت با این اسپرم کشها کاری نداشته باشید و پس از این مدت ، در صورت نیاز می توانید مهبل خود را شستشو دهید .

شستشوی مهبل باعث ضعیف شدن اثر اسپرم کشها می شود . کرم ها یا ژل ها به همراه یک دیافراگم یا کلاهک استفاده می شود . همچنین می توان از آنها همراه با کاندوم نیز استفاده نمود .

عوارض جانبی اسپرم کش ها

شما و همسرتان ممکن است نسبت به موادی که در این اسپرم کش ها وجود دارد حساسیت یا آلرژی داشته باشید . در چنین مواردی ممکن است خارش یا قرمزی ایجاد شود .

مزایای اسپرم کش ها

اثر لیز کنندگی و نرم کنندگی آن باعث افزایش لذت در هنگام مقاربت می گردد.
می تواند باعث از بین رفتن بعضی از میکروبها شود
در بروز حاملگی های بعدی در آینده اختلالی ایجاد نم کند.

معایب اسپرم کش ها

ممکن است در بعضی از افراد باعث حساسیت شده و ایجاد خارش یا قرمزی نماید
از انتقال ایدز جلوگیری نمی کند
باید نیم ساعت قبل از مقاربت از آن استفاده شود



8- شرح دستگاه داخل رحمی یا IUD :

وسیله ای پلاستیکی است که در داخل رحم برای جلوگیری از بارداری شدن گذاشته می شود. مزیت آن این است که طولانی اثر بوده و مانند قرص نیازمند یادآوری روزانه مصرف کننده ندارد. در لذت جنسی دخالتی ندارد و روشی برگشت پذیر است به نحویکه پس از خارج کردن از بدن، فرد دوباره می تواند بچه دار شود.

دستگاه داخل رحمی برای خانمهایی که یک فرزند دارند و تمایل به فاصله گذاری دارند، برای خانمهای شیرده و برای خانمهایی که بدلائیل پزشکی نمی خواهند از قرصهای ضد بارداری استفاده کنند قابل استفاده است.

دو نوع مختلف IUD در دسترس است: یک نوع به شکل T است و با مس پوشیده شده است، نوع دوم با مارپیچی پلاستیکی پوشیده شده است که هورمون پروژسترون آزاد می‌کند

IUD چگونه عمل می‌کند؟

IUD از نوع پوشیده شده با مس، اکثراً مانع بارور شدن تخمک توسط اسپرم می‌شود. در نوع هورمونی آزاد کننده پروژسترون، تخمک گذاری (خارج شدن تخمک از درون تخمدان در طی سیکل قاعدگی) مهار می‌شود و همچنین مخاط دهانه رحم را ضخیم می‌کند که مانع ورود اسپرم به رحم می‌شود. وجود IUD در رحم مانع لانه گزینی تخم در رحم حتی در صورت بارور شدن تخمک است که خود مانع رشد تخم و از بین رفتن آن می‌شود.

در انتهای IUD نخ‌ی قرار داده شده است که از رحم خارج می‌گردد. این نخ در حقیقت یک وسیله کنترل است که به فرد این امکان را می‌دهد که بتواند از وجود دستگاه درون رحم و محل قرار گیری آن اطمینان حاصل کند.

کارایی IUD چقدر است؟

در طی یک دوره یکساله از هر 100 زوج استفاده کننده از این روش کمتر از 1 زوج احتمال بارداری دارد. در حقیقت IUD یکی از مؤثرترین و مطمئن‌ترین روشهای جلوگیری از بارداری است. با وجودیکه IUD روشی مطمئن برای پیشگیری از حاملگی است، ممکن است از محل مناسب خود در رحم خارج شود و در نتیجه خطر بارداری وجود داشته باشد. IUD روش جایگزین برای زنانی است که به دلایل پزشکی و یا به دلیل استفاده از برخی داروها نمی‌توانند و یا نباید از قرص های پیشگیری از بارداری استفاده نمایند. IUD روش طولانی مدت اما برگشت پذیر جلوگیری از بارداری است. فراموش نکنیم که اصل اساس در کارایی روش‌های پیشگیری از بارداری ناخواسته، انتخاب روش مناسب جهت هر فرد و استفاده دائمی و مناسب از آن روش مطابق دستورالعمل آن است.

پیشگیری از ابتلا به بیماریهای مقاربتی؟

IUD در مقابل بیماریهای مقاربتی فرد را محافظت نمی‌کند. برای این منظور همواره استفاده از کاندوم در کنار IUD لازم است.

عوارض جانبی احتمالی

شایعترین عوارض جانبی IUD عبارتند از:

قاعدگی شدیدتر همراه با دل پیچه در نوع IUD مسی

قاعدگی‌های نامنظم در نوع IUD هورمونی

خارج شدن IUD از محل خود به خصوص در زنان جوان

سوراخ شدن رحم که بسیار نادر است

در گذشته IUD خطر عفونت‌های لگنی را اضافه می‌نمود. اما در انواع جدید خطر این عفونت بسیار

ناچیز است. یکی از مسائل مطرح دیگر در خصوص IUD افزایش خطر حاملگی نابجا بود. حاملگی

نابجا زمانی است که تخم بارور شده در جایی غیر از رحم لاله‌گزینی و شروع به رشد نماید. این خطر در

حال حاضر نه تنها مطرح نیست بلکه دانشمندان متوجه شده‌اند که حتی خطر حاملگی نابجا در مصرف

کنندگان IUD کمتر از سایرین است.

توجه: در صورت عدم لمس نخ دستگاه و یا لمس آن در محلی بالاتر یا پایین تر از محل اولیه، مراجعه به

پزشک و یا ماما برای بررسی نحوه قرارگیری IUD لازم است.

IUD برای چه کسانی مناسب است؟

IUD برای جوانان و زنانی که تا کنون فرزندی نداشته‌اند توصیه نمی‌شود. از هر 100 IUD که در رحم

گذاشته می‌شود ممکن است 10 IUD در طی سال اول از محل خود خارج شود که این مسأله در زنانی که

تا کنون زایمان نداشته‌اند شایع تر است. همچنین زنانی که شرکای جنسی متعدد دارند و شرکایشان از

کاندوم استفاده نمی‌کنند در معرض ابتلا به بیماریهای مقاربتی هستند. به همین جهت اکثر پزشکان IUD

را به گروه‌های گفته شده در بالا پیشنهاد نمی‌دهند. در حقیقت اگر یک زن جوان که تا کنون زایمان نداشته

است از IUD استفاده کند، در صورت ابتلا به عفونت‌های لگنی این خطر برایش وجود دارد که هیچگاه

نتواند بچه‌دار شود.

چگونه می‌توان IUD را تهیه نمود؟

IUD حتماً باید توسط پزشک یا ماما در رحم کار گذاشته شود. بهترین زمان برای این عمل زمان خونریزی قاعدگی است. IUD های مسی می‌بایستی هر 10 سال یکبار توسط پزشک یا ماما جایگزین شوند. IUD های هورمونی باید سریعتر تعویض شوند که معمولاً کمتر از هر 5 سال یک بار است. همچنین اگر زنی که از IUD استفاده می‌کند بخواهد باردار شود می‌تواند به پزشک مراجعه نماید و IUD را خارج نماید.



9- شرح اسفنج های ضد بارداری:

اسفنج‌های ضدبارداری از جنس پلی اورتان بوده و به شکل بالش‌های کوچکی هستند که حاوی يك ماده اسپرم‌کش است. در يك طرف این اسفنج‌ها، فرو رفتگی وجود دارد که روی دهانه رحم قرار داده می‌شود و به عنوان سد جلوی عبور اسپرم‌ها به داخل دهانه رحم را می‌گیرد. در طرف دیگر اسفنج، يك حلقه وجود دارد که در هنگام خارج کردن اسفنج می‌توان با کشیدن آن، اسفنج را بیرون آورد. اسفنج‌ها در يك اندازه ساخته شده‌اند و می‌توان آنها را بدون نسخه پزشک تهیه کرد.

اسفنج‌ها را می‌توان تا 24 ساعت پیش از مقاربت در مهبل قرار داد. پس از شش ساعت که از مقاربت گذشت، می‌توان اسفنج را خارج کرد. اسفنج‌ها اغلب همراه با سایر روش‌های جلوگیری از بارداری (مانند کاندوم) استفاده می‌شوند تا میزان کارایی آنها افزایش یابد. اسفنج‌ها به مدت 24 ساعت می‌توانند ماده اسپرم‌کش خود را آزاد کنند و پس از این مدت باید آنها را عوض کرد.

شیوه قرار دادن اسفنج‌ها

با دست‌های تمیز باید اسفنج را از پاکت خود بیرون آورد. در حالی که با یک دست اسفنج را گرفته‌ایم (به طوریکه قسمت فرو رفته آن در جلو قرار گرفته و حلقه آن به سمت پایین باشد) آن را زیر شیر آب تمیز گرفته و خیس می‌کنیم. سپس آن را فشار می‌دهیم تا تولید کف کند. این کار موجب فعال شدن ماده اسپرم‌کش می‌شود و قرار دادن آن به داخل مهبل را آسان می‌کند. اسفنج را به آرامی داخل مهبل قرار می‌دهیم به طوری که قسمت فرو رفته آن روی دهانه رحم قرار گیرد.

شیوه بیرون آوردن اسفنج

پس از انجام مقاربت، حداقل شش ساعت صبر کنید و سپس اقدام به خارج کردن اسفنج کنید. یک انگشت خود را به داخل مهبل فرو کنید و با گرفتن حلقه اسفنج، آن را به آرامی بیرون بکشید.

میزان کارایی و تاثیر اسفنج‌ها

در صورت کاربرد اسفنج‌ها میزان کارایی آنها در جلوگیری از بارداری حدود 89 تا 91 درصد است.

مزایای استفاده از اسفنج‌ها

مزایای اسفنج‌ها عبارتند از:

استفاده از آن راحت است، فقط دارای یک اندازه هستند، پس از هر بار مصرف به دور انداخته می‌شوند، برای تهیه آنها، نیازی به نسخه پزشک وجود ندارد.

معایب استفاده از اسفنج‌ها

بعضی از خانم‌ها ممکن است به ماده اسپرم‌کش آن، آلرژی یا حساسیت داشته باشند.
گرچه تا حدودی از انتقال بعضی از بیماری‌های مقاربتی جلوگیری می‌کنند، از انتقال بیماری ایدز پیشگیری نمی‌کنند.

نباد آن را در طی دوره عادت ماهیانه استفاده کرد.

به ندرت ممکن است سبب ایجاد نشانگان شوک توکسیک شود.



10 - شرح کامل دیافراگم - سرپوش:

دیافراگم (Diaphragm) از جنس نوعی لاستیک نازک درست شده است که در اطراف آن یک حلقه فنری و قابل انعطاف وجود دارد. دیافراگم را در داخل مهبل و بر روی دهانه رحم قرار می‌دهند.

دیافراگمی که حاوی مواد اسپرم‌کش می‌باشد با از بین بردن اسپرم‌ها از بروز حاملگی جلوگیری می‌نماید. بعد از مقاربت، لازم است که دیافراگم به مدت ۶ تا ۸ ساعت در محل خود باقی بماند.

میزان تاثیر دیافراگم‌ها در جلوگیری از بارداری حدود ۸۲ تا ۹۴ درصد می‌باشد. دیافراگم‌ها تا حدودی می‌توانند از انتقال بیماری‌های مقاربتی جلوگیری نمایند اما از انتقال بیماری ایدز پیشگیری نمی‌کنند.

برای اینکه یک دیافراگم با اندازه مناسب تهیه نماییم لازم است که ابتدا پزشکی یا ماما این کار را انجام دهد. انواع مختلفی از دیافراگم ها با اندازه های متفاوت در دسترس هستند .

دیافراگم را میتوان حداکثر تا دو ساعت قبل از مقاربت در مهبل قرار داد ، زیرا مواد اسپرم کش آن فقط برای مدت دو ساعت موثر هستند . اگر بیش از دو ساعت قبل از مقاربت اقدام به گذاشتن دیافراگم نمایید ، شما مجبور هستید که مقدار بیشتری اسپرم کش در داخل مهبل قرار دهید .

هر بار که مقاربت انجام می شود ، باید با استفاده از یک اپلیکاتور مقدار بیشتری اسپرم کش به داخل مهبل اضافه نمود.

نحو قرار دادن دیافراگم

قبل از اینکه اقدام به قرار دادن دیافراگم در داخل مهبل نمایید ، حدود یک قاشق از ژل یا کرم اسپرم کش را در داخل دیافراگم بریزید . حلقه دور دیافراگم را فشار دهید و آن را طوری نگه دارید که مواد اسپرم کش به بیرون نریزد. در هنگام قرار دادن دیافراگم ، یک وضعیت مناسب و راحت را برای خود انتخاب نمایید .

شما می توانید در حالت ایستاده و بصورتی که یک پایتان را بلند نموده و بر روی صندلی قرار داده اید این کار را انجام دهید و یا اینکه بنشینید و پاهایتان را از هم باز نمایید و یا اینکه در حالت خوابیده اقدام به قرار دادن دیافراگم نمایید . با استفاده از یک دست ، لب های مهبل را از هم جدا نمایید . با دست دیگرتان ، حلقه دیافراگم را فشار دهید و آنرا به داخل مهبل فرو نمایید

نحوه بیرون آوردن دیافراگم از داخل مهبل

بعد از مقاربت حدود ۶ تا ۸ ساعت صبر نمایید و سپس اقدام به بیرون آوردن دیافراگم نمایید . با استفاده از یک انگشت ، اقدام به بیرون آوردن دیافراگم نمایید . اگر ناخن های شما بلند می باشد ، مراقب باشید که باعث پارگی لاستیک دیافراگم نشوید.

رعایت نکات زیر در هنگام استفاده از دیافراگم الزامی است

پس از اینکه دیافراگم را از داخل مهبل بیرون آوردید ، آن را با آب گرم و صابون بشویید و سپس آن را خوب خشک نمایید .

یک دیافراگم خوب نباید دارای سوراخ و یا ترک خوردگی باشد . برای اینکه ببینید که آیا دیافراگم سوراخ شده است یا خیر می توانید آن را جلوی نور نگاه کنید و یا اینکه در داخل آن آب بریزید و ببینید که آیا چکه می کند یا خیر .

چرب کردن دیافراگم یا روغن های نرم کننده مثل وازلین ، می تواند باعث آسیب دیدن و خرابی دیافراگم شود .

عوامل موثر در تغییر اندازه دیافراگم متناسب با دهانه رحم

خانمهایی که اخیرا وزن آنها بیشتر از ۵ کیلوگرم اضافه یا کم شده است و همچنین خانمهایی که زایمان انجام داده اند باید یک دیافراگم با اندازه جدید و متناسب استفاده نمایند .

عوارض جانبی استفاده از دیافراگم

اگر شما و همسرتان از بودن دیافراگم در مهبل ناراحت هستید و یا دچار خارش ، ترشح و یا عفونتهای مثانه شده اید با

پزشک خود در این مورد مشورت نمایید . عفونتهای مثانه شایعترین عارضه جانبی استفاده از دیافراگم ها می باشند .

بعضی از خانمها ممکن است نسبت به لاستیک دیافراگم و یا مواد اسپرم کش دچار آلرژی یا حساسیت باشند .

مزایای استفاده از دیافراگم

می توان آنها را تا دو ساعت قبل از مقاربت نصب نمود . استفاده از آنها راحت می باشد . تغییری در چرخه قاعدگی نم گذارد . در حاملگی های آینده مشکلی ایجاد نمی کند .

معایب استفاده از دیافراگم

از انتقال بیماری ایدز جلوگیری نمی کنند . اندازه مناسب آن را باید یک پزشک و یا یک ماما تعیین نماید . در بعضی از خانمها ممکن است ایجاد آلرژی یا حساسیت نماید . ممکن است خطر بروز عفونت‌های مثانه را افزایش دهد .

چسب ضد بارداری

چسب ضد بارداری حاوی همان مقدار استروژن و پروژسترون است که در قرص های ضد بارداری با دوز پایین موجود می باشد. هورمون ها از طریق پوست وارد بدن می شوند.



11 - شرح چسب های ضد بارداری:

چسب ضد بارداری حاوی همان مقدار استروژن و پروژسترون است که در قرص های ضد بارداری با دوز پایین موجود می باشد. هورمون ها از طریق پوست وارد بدن می شوند . چسب ها طی سه هفته متوالی همان روز هفته تعویض می شود . بعد از آنکه طی سه هفته متوالی از سه وصله استفاده کردید، قبل از استفاده از یک چسب جدید در همان روز هفته، یک هفته وقفه بیاورید . وصله مانع از تخمک گذاری می شود و می توان آن را با تجویز پزشک از داروخانه ها خریداری کرد . آنها درست به اندازه قرص های ضد بارداری قابل اطمینان هستند .

12 - روشی جدید برای پیشگیری از بارداری تا 10 سال:

به تازگی دنیای پزشکی روشی ابداع کرده است که صددرصد قابل اطمینان است و خطای آن صفر است. این روش پیشگیری از بارداری را که برگشت پذیر، ارزان و بدون نیاز به جراحی است، محققان هندی معرفی کرده اند. نام این روش که برای کشورهای در حال توسعه بسیار مفید است «بازدارندگی هدایت شونده و برگشت پذیر سلول نطفه» است.

گفته شده همه گیر شدن این روش می تواند نقطه عطفی در کنترل جمعیت جهان باشد.

«در این روش نیازی به جراحی نیست. ضمن آن که این روش هیچ گونه عوارضی ندارد و بر میل جنسی زوج ها هم هیچ تاثیر منفی نخواهد داشت. در این روش یکبار تزریق انجام می شود که برای مدت ۱۰ سال کارایی خواهد داشت.

مهم ترین ویژگی این روش برگشت پذیری آن است. هر زمان که یک زوج بخواهند دوباره بچه دار شوند به آسانی با تزریق ماده بی کربنات سدیم، این امر محقق می شود.» مواد پلیمری با بار الکتریکی که در این تزریق به بدن وارد می شوند، می توانند تا مدت ها اسپرم را تخریب کنند و قابلیت تشکیل سلول نطفه را از آن بگیرند. همچنین این روش را بسیار ارزان تر و بی خطر تر از روش دیگر دانسته اند.



حلقه ضد بارداری یک حلقه نرم و انعطاف پذیر است که توسط خود زن در مهبل قرار می گیرد. حلقه حاوی استروژن و پروژستوژن، البته در دوزهای کمتری نسبت به قرص های ضد بارداری، است. حلقه این هورمون ها را به تدریج آزاد می کند.

حلقه های ضد بارداری باید به مدت سه هفته در مهبل باقی بمانند. سپس حلقه بیرون آورده می شود و یک حلقه نو بعد از یک هفته در مهبل قرار داده می شود.

حلقه مانع از تخمک گذاری می گردد و استفاده از آن آسان است. حلقه های ضد بارداری را می توان با تجویز پزشک از داروخانه ها خریداری کرد. آنها بسیار مطمئن هستند. زنانی که مجاز به استفاده از قرص های ضد بارداری نیستند، نمی توانند از حلقه ضد بارداری نیز استفاده کنند.

14 - بستن لوله در زنان و مردان: برای جلوگیری همیشگی از بارداری انجام می شود و توضیح آن را به آینده موکول می کنیم.

جلوگیری از بارداری اورژانسی و فوری
آموزش استفاده از قرص های
LD - HD - Levonorgestrel



شرح کامل روش های پیشگیری از بارداری اورژانسی:

1 - استفاده از قرص لوونورجسترویل یکی از روشهای جدید اورژانسی پیشگیری از بارداری است که به

صورت بسته های 2 تایی (و به تازگی شاید 1 تایی) در مراکز بهداشتی- درمانی و خانه های بهداشت بصورت رایگان ارائه می گردد. استفاده از این روش نسبت به روشهای دیگر اورژانسی راحت تر بوده و اثربخشی بیشتری خواهد داشت.

*در صورت عدم دسترسی به قرص لوونورجسترویل میتوانید به یکی از روشهای زیر به ترتیب اولویت عمل کنید:

1 - در اولین فرصت 2 عدد قرص اچ دی HD و 12 ساعت بعد 2 عدد دیگر میل نمایید.
یا

2 - در اولین فرصت 4 عدد قرص ال دی LD و 12 ساعت بعد 4 عدد دیگر میل نمایید.

روش استفاده:

روش اورژانسی پیشگیری از بارداری، روشی است که خانم ها با استفاده از آن می توانند در صورت استفاده نکردن از روشهای مطمئن پیشگیری از بارداری و یا هر موردی که احتمال بارداری ناخواسته پس از تماس جنسی را داشته باشد، از آن استفاده کنند. این روش توسط کارکنان بهداشتی آموزش دیده ارائه می گردد.

قرص لوونورجسترویل یکی از روشهای جدید اورژانسی پیشگیری از بارداری است که به صورت بسته های 2 تایی در مراکز بهداشتی- درمانی و خانه های بهداشت بصورت رایگان ارائه می گردد. استفاده از این روش نسبت به روشهای دیگر اورژانسی راحت تر بوده و اثربخشی بیشتری خواهد داشت.

اثر بخشی:

اثر بخشی روش پیشگیری اورژانسی از بارداری با قرصهای لوونورجسترویل حدود 99% و با استفاده از قرصهای ترکیبی، حدود 97% میباشد. مهم است بدانید که هر چقدر فاصله زمانی تماس جنسی تا آغاز استفاده از روش کوتاه تر باشد، اثر بخشی آن بیشتر خواهد بود.

عارضه ها و چگونگی برخورد با آن:

*تهوع و استفراغ حین مصرف: میزان تهوع و استفراغ با استفاده از قرصهای ترکیبی به ترتیب حدود 50% و 20% بوده که این عوارض با استفاده از قرصهای لوونورجسترویل به حدود 20% و 6%

کاهش می یابد بهتر است جهت پیشگیری از حالت تهوع و استفراغ شدید 4 تا 6 ساعت قبل از استفاده از روش اورئانس یک داروی ضد استفراغ مثل قرص دیمن هیدرینات یا شربت دیفن هیدرامین استفاده شود. (در صورت نیاز به راهنمایی بیشتر میتوانید با نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی تماس بگیرید.)

* اختلال قاعدگی: ممکن است که قاعدگی بعدی چند روز زودتر یا دیرتر آغاز شود، طول مدت آن تغییر یافته و تغییر در مقدار خونریزی ایجاد شود. این تغییر موقتی و بی خطر است.

* سر درد و سر گیجه : این عارضه نیز در صورت بروز موقتی است.

موارد منع مصرف:

تقریباً همه افراد می توانند از این روش استفاده کنند.

توجه : در صورت وجود بیماریهای حاد کبدی و یا خونریزیهای نا مشخص دستگاه تناسلی از این روش استفاده نکنید .

افرادی که می توانند از این روش استفاده کنند:

*توجه داشته باشید که این روش نباید مورد استفاده دائم قرار گیرد و تنها در موارد ذیل استفاده گردد:

- استفاده نکردن یا استفاده نادرست از وسایل مطمئن پیشگیری از بارداری

- تجاوز

- پارگی و یا خارج شدن کاندوم

- فراموشی خوردن قرص ترکیبی برای سه نوبت

- فراموشی خوردن قرص شیردهی بیش از سه ساعت

- تاخیر بیش از دو هفته در تزریق آمپول DMPA تاخیر بیش از يك هفته در تزریق آمپولهای ترکیبی

- استفاده نادرست از روش طبیعی

- خروج IUD در زمانی بجز دوران قاعدگی

- استفاده از روش طبیعی یا منقطع با شک به تماس جنسی که می تواند منجر به بارداری گردد.

زمان شروع و چگونگی استفاده :

اگر بیش از 72 ساعت از زمان نزدیکی مشکوک نگذشته باشد (مصرف اولین دوز این روش باید حداکثر در فاصله زمانی 72 ساعت از تماس مشکوک صورت گیرد) البته 120 ساعت هم نوشته اند ولی تا 72 ساعت می تواند مطمئن باشد.

جلوگیری از حاملگی ناخواسته با مصرف دو عدد قرص یک جا در اولین فرصت

توجه : در صورت عدم دسترسی به قرص لوونورجسترول میتوانید به یکی از روشهای زیر به ترتیب اولویت عمل کنید:

1 - در اولین فرصت 2 عدد قرص اچ دی HD و 12 ساعت بعد 2 عدد دیگر میل نمایید.
یا

2 - در اولین فرصت 4 عدد قرص ال دی LD و 12 ساعت بعد 4 عدد دیگر میل نمایید.

تذکره های حین مصرف:

1. بهتر است که قرص ها با شکم خالی خورده نشود.

2. در صورت استفراغ تا دو ساعت پس از استفاده از روش، خوردن مجدد قرص ها ضروری است.

3. اثر بخشی این روش با استفاده از فنی توئین و ریفامپین کاهش می یابد.

نکته: در صورت استفاده همزمان از داروهای فوق، تعداد قرص مصرفی لئونورجسترول باید دو برابر گردد.

توجه خاص:

تاکید میگردد که هر خانم در طول یک دوره قاعدگی تنها یکبار و در طول سال حد اکثر 2 تا 3 بار مجاز به استفاده از روش پیشگیری اورژانسی میباشد و هر چه دفعات استفاده از این روش بیشتر باشد میزان اثر بخشی آن کم خواهد شد و احتمال حاملگی را افزایش میدهد.

این روش می تواند باعث تغییر در زمان قاعدگی بعدی شود. معمولاً این تغییرات کم بوده و قاعدگی چند روز زودتر یا دیرتر اتفاق می افتد. اگر تاخیر قاعدگی بیش از 7 روز شود، باید احتمال بارداری را در نظر داشت. در این صورت بررسی و انجام تست بارداری ضرورت دارد.

نکته پایانی : پرسش های بیشتر را درباره بکارت و مسایل جنسی در پیج فیسبوک (پرسش و پاسخ - باکرگی اختیاری) دنبال کنید.



مرجع این نوشتار:

<http://parsmatlab.com>

<http://www.beytoote.com>