

۱۴۰ روش های جلوگیری از بارداری

در مورد روش هایی جلوگیری از بارداری در مردان به نمودار ۱۲۷، (صفحه ۲۵۴) مراجعه کنید. تصمیم گیری برای انتخاب روش جلوگیری از بارداری، از موضوعاتی است که تا حدی به انتخاب فردی شخص بستگی دارد. سن، سبک زندگی، وضعیت سلامت و عقاید شخصی، همگی بر انتخاب فرد تاثیر می گذارد. بهتر است با همسرتان تصمیم بگیرید. هدف از این نمودار آن است که به عنوان راهنما به شما کمک کند تا بتوانید مناسب ترین روش را انتخاب کنید و درباره آن با پزشک خود یا پزشک درمانگاه تنظیم خانواده گفتگو کنید.

در صورتی که در ۵ روز گذشته، بدون هیچ گونه جلوگیری، مقاربت داشته اید، این نمودار شما را درباره اقدامات ممکن برای کاهش احتمال بارداری راهنمایی می کند. اکثر روش های جلوگیری از بارداری، در برابر عفونت های آمیزشی از فرد محافظت نمی کنند. با همه این اوصاف، کاندوم های مردانه و زنانه، ۹۵ درصد در پیشگیری از این عفونت ها مؤثر واقع می شوند.

شروع

آیا اخیراً بدون هیچ گونه جلوگیری، مقاربت داشته اید؟ آیا فکر می کنید روش جلوگیری شما مؤثر واقع نشده است؟

خیر

آیا مقاربت بدون جلوگیری، در ۷۲ ساعته گذشته بوده است؟

بله

خیر

آیا مقاربت بدون جلوگیری در ۵ روز گذشته بوده است؟

بله

خیر

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

اقدامات لازم: یکی از روش می تواند جلوگیری اورژانس از بارداری با هورمون (ای.اچ.سی) باشد. پزشک می تواند دو نوبت ای.اچ.سی به فاصله ۱۲ ساعت تجویز کند. ای.اچ.سی را می توان از داروخانه هم تهیه کرد. هر چه سریعتر ای.اچ.سی را پس از مقاربت بدون پیشگیری به کار بگیرید، احتمال تاثیر گذاری آن بیشتر می شود. در صورت نگرانی درباره احتمال ابتلا به عفونت آمیزشی (صفحه ۲۶۷) به پزشک خود مراجعه کنید.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

اقدامات لازم: پزشک احتمالاً توصیه می کند که دستگاه داخل رحمی (آی.یو.دی) بگذارید (به میحث روش های جلوگیری از بارداری در زنان، در صفحه بعد مراجعه کنید). آی.یو.دی مانع از کاشته شدن تخمک بارور شده در مخاط رحم می شود و در جلوگیری از بارداری بسیار مؤثر است. با وجود این، در صورت ابتلا به عفونت آمیزشی ممکن است مناسب نباشد.

اقدامات لازم: در این مرحله، هیچ یک از روش های جلوگیری از بارداری مؤثر واقع نمی شوند. در صورت به تأخیر افتاده عادات ماهیانه، از آزمایش تشخیص بارداری در خانه (صفحه ۲۶۰) استفاده کنید تا مشخص شود که آیا باردار شده اید یا خیر. در صورت مثبت بودن نتیجه، به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت نگرانی درباره احتمال ابتلا به عفونت آمیزشی (صفحه ۲۶۷) نیز به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا تصمیم قطعی گرفته اید که در آینده نمی خواهید صاحب فرزند شوید؟

خیر

اقدامات لازم: ممکن است روش طبیعی (به میحث روش های جلوگیری از بارداری در زنان، در صفحه بعد مراجعه کنید). روش مناسبی برایتان باشد. لازمه این روش آن است که از مقاربت در روزهای حداکثر باروری خودداری کنید. هرچند با استفاده از روش های پیش بینی کننده زمان تخمک گذاری، موفقیت این روش را می توان افزایش داد، اما در مقایسه با روش های دیگر، خیلی قابل اعتماد نیست.

آیا مخالف استفاده از روش های مصنوعی جلوگیری از بارداری هستید؟

خیر

بله

ادامه در صفحه بعد

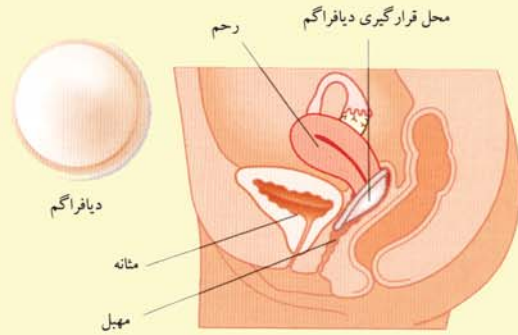
سترون سازی زنان



سترون سازی، از روش های جراحی است که مانع از رسیدن تخمک به رحم می شود و از روش های دائمی جلوگیری از بارداری محسوب می شود. معمولاً این روش با استفاده از لاپاروسکوپی (به میحث «الاپاروسکوپی» صفحه ۲۶۹ مراجعه کنید). و زیر بیهوشی عمومی انجام می شود. برش های کوچکی بر روی شکم داده می شود و از طریق آنها وسایل، جراحی وارد شکم می شود. سپس هر یک از لوله های حمل تخمک (فالوپ) را با گیره می بندند یا آنها را می برند و گره می زنند. در عرض چند روز، کاملاً بهبود پیدا می کند. این روش تاثیری بر تولید هورمون یا عملکرد جنسی ندارد. با وجود این، معمولاً برگشت پذیر نیست و نباید بدون فکر کردن کامل، آن را انجام داد.

سترون سازی با استفاده از گیره یا کلیپ برای بستن کامل لوله ها، گیره ای به هر یک از آنها زده می شود، گیره ها در آن محل باقی مانده، مانع از رسیدن تخمک به رحم می شوند.

روش های جلوگیری از بارداری در زنان



دیافراگم
قبل از مقاربت، دیافراگم را به زل یا کرم اسپرم کش آغشته می کنند و سپس داخل مهبل قرار می دهند به طوری که گردن رحم را بپوشاند. در طی مقاربت، هیچ یک از دو طرف نباید وجود آن را احساس کنند. دیافراگم حداقل تا ۶ ساعت بعد از مقاربت باید در محل خود باقی بماند و سپس باید خارج و شسته شود.

انواع مختلفی از روش های جلوگیری از بارداری را می توان مورد استفاده قرار داد، هرچند که اکثر آنها برای زنان به کار می روند. با روش های مختلفی می توان از باردار شدن جلوگیری کرد از جمله پوشش های مانع ورود اسپرم و یا تغییر تعادل هورمون های زنانه. روشی را انتخاب کنید که برای شما ضرری نداشته باشد و مؤثر باشد و با سبک زندگی و خواست های شما هماهنگ باشد. در صورتی که قطعاً تصمیم گرفته اید که در آینده نمی خواهید صاحب فرزند شوید، احتمالاً عقیم سازی مردانه (به میحث «واژکتومی» صفحه ۲۵۴ مراجعه کنید). یا عقیم سازی زنانه (صفحه قبل) برای شما مناسب است.

روش های پوششی

این روش ها مانع از ورود اسپرم به داخل رحم می شوند. این روش شامل کلاهک گردن رحم، دیافراگم و کاندوم های مردانه و زنانه است. روش های پوشش در صورت استفاده از مواد اسپرم کش (که در حال حاضر در بسیاری از کاندوم ها وجود دارد) مؤثرتر هستند.

روش های هورمونی

قرص های جلوگیری از بارداری حاوی هورمون های استروژن و پروژسترون هستند و مانع آزاد شدن تخمک می شوند. این قرص ها بسیار مؤثرند و در زنانی که عوامل خطری مانند سیگار کشیدن، چاقی یا سابقه ایجاد لخته در رگهای خونی را ندارند، بی ضررند. قرصهای صرفاً پروژسترونی عمدتاً با ضخیم کردن مخاط دهانه گردن رحم تأثیر خود را می گذارند و مانع از ورود اسپرم می شوند. استفاده از این قرص ها در بیشتر زنان مناسب است. با وجود این برای آنکه قرصهای صرفاً پروژسترونی مؤثر واقع شوند، باید هر روز آنها را دقیقاً در همان ساعت مصرف کرد. پروژسترون را می توان به صورت تزریق هابیه که هر سه ماه یکبار انجام می شود یا به صورت کپسول های کاشتنی که دوام سه ساله دارند. نیز تجویز کرد.

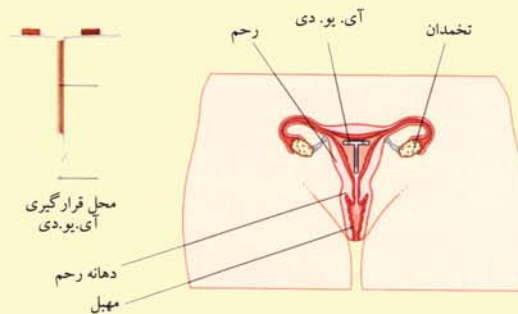
روش های مکانیکی

دستگاه داخل رحمی ضد بارداری یا آی. یو. دی توسط پزشک یا ماما در محل خود کار گذاشته می شود تا مانع از کاشته شدن تخمک بارور شده در مخاط رحم شود. سیستم داخل رحمی (آی. یو. اس.) که نوعی آی.یو.دی دارای پروژسترون است، مقدار خونریزی در طی عادت ماهیانه را کم می کند و به پیشگیری از عفونت های لگن کمک می کند.

روش طبیعی: شایع ترین روش طبیعی مورد استفاده به این صورت است که دمای بدن و مخاط گردن رحم به دقت کنترل شود تا بتوان زمان تخمک گذاری را پیش بینی کرد. سپس از مقاربت در حول و حوش این زمان پرهیز می شود.

قرص های ترکیبی جلوگیری از بارداری:

این قرص ها حاوی هورمون های استروژن و پروژسترون هستند. معمولاً تا مدت ۲۱ روز، هر روز یک عدد از آنها مصرف می شود و پس از آن ۷ روز قرص مصرف نمی شود که در این مدت عادت ماهیانه روی می دهد. در روز بیست و نهم، مصرف یک بسته قرص دیگر شروع می شود.



دستگاه داخل رحمی یا آی. یو. دی:
بعد از گذاشتن آی. یو. دی، بسیاری از آنها را می توان ششال در محل خود نگه داشت. برخی از آی. یو. دی ها حاوی مس هستند که کاشته اسپرم است؛ اما اثر اصلی همه انواع آی.یو.دی آن است که مانع از کاشته شدن تخمک بارور شده در رحم می شوند.

اقدامات لازم: قرص هایی که صرفاً پروژسترون دارند (به میحث «روش های جلوگیری از بارداری در زنان» در همین صفحه مراجعه کنید) ممکن است برای شما مناسب باشند. این قرص ها، تعادل هورمونی بدن را به هم می زنند و مانع از باردار شدن می شوند. این قرص ها برای زنان مبتلا به بیماری های طبی که منع مصرف قرص های جلوگیری ترکیبی دارند، مناسب هستند. با وجود این، در صورتی که قرص، سه ساعت دیر مصرف شود، از کارایی آن به مقدار زیادی کم می شود.

اقدامات لازم: ممکن است روش های پوششی مثل دیافراگم یا کاندوم بهترین روش برای شما باشد. همچنین، سیستم داخل رحمی (آی.یو.اس هم روش مناسبی است (به میحث «روش های جلوگیری از بارداری در زنان» در همین صفحه مراجعه کنید).

اقدامات لازم: یکی از روش های پوششی یا آی. یو. دی می تواند برای شما مناسب باشد. همچنین، پروژسترون تزریقی یا کپسول های کاشتنی پروژسترون نیز از جمله روش های امکانپذیر هستند. (به میحث « جلوگیری از بارداری در زنان» در همین صفحه مراجعه کنید).

آیا می توانید به خاطر بسپارید که هر قرص را حتماً هر روز در همان زمان مصرف کنید؟

بله

خیر

آیا به هیچ یک از موارد زیر مبتلا شده اید؟
• عفونت دستگاه تناسلی
• بارداری خارج رحمی (بارداری نایجا)
• افزایش خونریزی عادت ماهیانه

بله

خیر

ادامه از صفحه قبل

آیا مبتلا به فشار خون بالا هستید؟ آیا تا به حال دچار لخته در یکی از رگ های پا شده اید؟

بله

خیر

آیا حداقل دو مورد از موارد زیر را دارید؟
• سیگار می کشید.
• اضافه وزن دارید.
• ستان بالای ۳۵ سال است.

بله

خیر

اقدامات لازم: شما می توانید هر یک از روش های جلوگیری از بارداری را که می خواهید انتخاب کنید (به میحث «روش های جلوگیری از بارداری در زنان» در همین صفحه مراجعه کنید). بعید است که محدودیت خاصی در انتخاب برای شما وجود داشته باشد.