

## تنظیم خانواده

### محتویات فصل 22

342..... کمک به یک خانم تا یک روش تنظیم خانواده را انتخاب نماید.

343..... روش های تنظیم خانواده که بعضاً مؤثر اند.

343..... 1 - نداشتن مقاربت جنسی.

343..... 2 - تغذی نمودن طفل از پستان.

343..... 3 - جماع منقطع.

344..... 4 - روش اسفنج خانگی.

344..... 5 - روش موزون ( اجتناب از مقاربت زمانیکه امکان باروری موجود است).

346..... روشهای تنظیم خانواده که اغلباً خوب مؤثر اند.

346..... 1 - روش طبیعی تنظیم خانواده یا روش آگاهی از باروری.

347..... 2 - پوش یا پوکانه ( کاندوم ).

349..... 3 - کشنده های سپرم ( کف ، جلی یا شیاف های جلوگیری کننده از حمل ).

349..... 4 - حجاب و کلاهک.

350..... 5 - اسفنج های جلوگیری کننده از حمل.

350..... 6 - وسیله داخل رحمی یا لوپ ( IUD ).

351..... 7 - تابلیت های جلوگیری کننده از حاملگی.

355..... 8 - زرقیات و غرسی های جلوگیری کننده از حمل.

358..... خاتمه دادن به حاملگی با دلایل ( سقط پلان شده ).

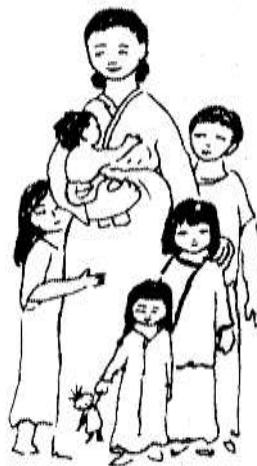
تنظیم خانواده (کنترل ولادت و یاجلوگیری از حمل) عبارت است از تصمیم گیری والدین در مورد اینکه چه وقت می‌خواهند طفل داشته باشند و چند طفل می‌خواهند داشته باشند. هر زوج باید در مورد خود تصمیم بگیرند که آیا می‌خواهند خانواده خود را تنظیم و پلان نمایند و اگر می‌خواهند چگونه پلان فامیلی خود را ترتیب می‌نمایند. هیچ کس دیگر نمی‌تواند برایشان تصمیم بگیرد. اگرچه قابله‌ها می‌تواند با تدریس آنها در مورد طرق جلوگیری از حاملگی‌های ناخواسته ایشانرا در رابطه به تطبیق پلان خانوادگی شان کمک نمایند.

**احتیاط!** خانم‌هاییکه اطفال پی در پی بدنیا می‌آورند (زودتر از 2 سال) و یا بیشتر از 4 طفل داشته باشند خطر مشکلات صحتی و حتی مرگ در آنها بیشتر است. اطفال آنها نیز در خطر بیشتر مریض شدن و مردن مواجه اند. تنظیم خانواده می‌تواند به مادران و اطفال آنها کمک نماید تا زندگی طولانی‌تر و صحتمندانه‌تری داشته باشند.

اگر چه بعضی روش‌های تنظیم خانواده، بعضی خطراتی را دارند که خانم‌ها در مورد آنها شنیده اند مگر کنترل ولادت‌ها از حاملگی و تولدات مطمئن‌تر است. خطر بروز امراض شدید و یا مرگ از سبب حاملگی چندین مرتبه بیشتر از خطرات هر یک از روش‌های تنظیم خانواده که در اینجا تذکر داده می‌شود، میباشد.

در صورتیکه قبلاً از یک خانم حامله مواظبت مینمائید توصیه ما این است که شما از چند هفته قبل از بدنیا آمدن طفل در مورد تنظیم خانواده با مادر صحبت نمائید. بعداً مکرراً 1 یا 2 هفته بعد از ولادت این صحبت را ادامه دهند.

اگر خانم یکی از روش‌ها را انتخاب نمود نظر خوب آن است که با وی باز هم ملاقات نموده و به سوال‌هایش درین مورد جواب بدهید و ببینید که آن روش برای خانم خوب و موثر می‌باشد یا خیر؟



## کمک به یک خانم تا یک روش تنظیم خانواده را انتخاب نماید:

در صفحات بعدی 13 روش مختلف تنظیم خانواده را تشریح می‌نمائیم. بعضی از این روش‌ها برای یک تعداد از خانم‌ها نظر به دیگران مؤثرتر می‌باشد. ماتوصیه می‌نمائیم که شما این صفحات را مطالعه نموده و فکر نمائید که کدام یک از این روش‌ها برای خانمهاییکه شما از آنها مواظبت می‌نمائید بیشتر مؤثر خواهد بود. شما ضرورت خواهید داشت فکر کنید که هر یک از این روش‌ها چقدر میتواند از حاملگی‌ها جلوگیری نماید (یا چقدر مؤثر است)، چقدر مصوون است، چقدر مناسب و قابل دسترس میباشد و قیمت آن چند است. در بسیاری مناطق تنها چند روش محدود قابل دسترس میباشد.

این چارت نشان میدهد که موثریت هر یک از این روش‌ها چقدر است و همچنان هر یک از این روش‌ها برای چند خانم مشکلات را به وجود خواهد آورد.

از هر 20 خانمی که این روش را استفاده مینمایند	بصورت متوسط این تعداد خانم‌ها ممکن است با وجود استفاده از روش‌های جلوگیری، حامله شوند	و این تعداد خانم‌ها بخاطر مشکلات عایدی باید استفاده از روش را توقف دهند
تابلت	1	1
کاندم (پوش یا پوقانه)	2	
حجاب (دیافراگم)	3	1
کشنده سپرم	4	
لوپ (IUD)	5	6
جماع منقطع	7	
عقیم سازی (جراحی)		*
زرقیات		2
اسفنج خانگی	8	3
روش موزون	9	هر دو روش باهم
روش مخاطی	10	4

\* در روش عقیم سازی بعضاً مشکلاتی از سبب عملیات جراحی بوجود میاید، مگر این يك روش دایمی است.

## روش های تنظیم خانواده که بعضاً موثر اند:

این بخش 5 روش را تشریح می نماید که میتوانند برای جلوگیری از حاملگی کمک نمایند. این روش ها بدون خطر یا مصون اند، بدون کمک طبی قابل دریافت اند و قیمتی نیستند. مشکل آنها در این است که همیشه مؤثر نمی باشند. به هر حال استفاده از این روش بهتر از آن است که هیچ روش را استفاده ننمایند.

### 1. نداشتن مقاربت جنسی:

نداشتن مقاربت جنسی به کلی مطمئن ترین طریقه جلوگیری از حاملگی است، اما دوام این کار برای یک زوج برای مدت طولانی بسیار مشکل است. اکثراً بسیار خوب خواهد بود که این روش یکجا با روشهای دیگر مورد استفاده قرار گیرد.



### 2. تغذی نمودن طفل از پستان:

تغذی از پستان برای مدتی از حاملگی بعدی جلوگیری نموده میتواند، بخصوص اگر تمام موضوعات ذیل واقعیت داشته باشد:

- طفل کمتر از شش ماهه باشد.
- مادر به طفل شیر پستان داده و غذای دیگری نمی دهد.
- طفل از چوشک (پستانک) برای شیر خوردن استفاده نمی نمایند.
- هر زمانیکه طفل گرسنه باشد مادر برایش از پستان شیر میدهد.
- هنوز عادت ماهوار خانم شروع نشده باشد.



از آنجائیکه تغذی از پستان یک طریقه مطمئن برای جلوگیری از حمل نمی باشند. خانم های شیر ده اگر میخواهند که حامله نشوند باید در صورت امکان یک روش دیگری را نیز در عین زمان استفاده نمایند.

### 3. جماع منقطع:

در این روش مرد آله تناسلی خود را قبل از خارج شدن سپرم، از وجود خانم خارج مینماید. برای استفاده درست از این روش مرد باید قبل از داخل نمودن آله تناسلی مایعاتی را که اگر درنوک آله تناسلی موجود باشد پاک نماید. زمانیکه احساس می نماید که امکان دارد سپرم خارج شود آله تناسلی را خارج نموده و از مهبل خانم دور نماید. به این طریق از ریختن سپرم بداخل مهبل جلوگیری میشود. متأسفانه این روش همیشه مؤثر نمی باشد. در بعضی مرد ها سپرم وقت تر خارج میشود، و بسیاری مرد ها قبل از خارج شدن سپرم خود را دور ساخته نمی توانند. در نتیجه ممکن است خانم حامله گردد.

#### 4. روش اسفنج خانگی:

درین روش، خانم قبل از مقاربت جنسی یک اسفنج مرطوب را عمیقاً داخل مهبل می نماید. این روش همیشه نمی تواند از حاملگی جلوگیری نماید، اما کمک می نماید که حاملگی های خانم کمتر شود. در صورتیکه هیچ روش دیگری موجود نباشد خانم ممکن است بخواهد که ازین روش استفاده نماید.

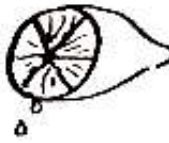


برای استفاده ازین روش خانم باید:

1 - دوقاشق غذا خوری سرکه در یک گلاس آب جوش داده شده پاک

و یا:

یک قاشق چایخوری آب لیمو در یک گلاس آب جوش داده شده پاک



و یا: یک قاشق نمک در 4 قاشق آب جوش داده شده پاک،

بیاندازد.

2 - یک اسفنج بسیار پاک را با یکی از این محلول ها مرطوب نمایند.



3 - اسفنج را عمیقاً داخل مهبل نماید. اینکار را وقت تر از یک ساعت قبل از مقاربت انجام ندهد.

4 - اسفنج را اقلأ تا شش ساعت بعد از مقاربت جنسی در مهبل بگذارد. بعداً آن را دور نماید (اگر یک خانم در برداشتن آن مشکلاتی داشته باشند، میتواند یک فیته یا تار را برای مرتبه بعدی در آن بسته نماید).



اسفنج میتواند شسته شده، جوش داده شده و چندین مرتبه بعداً مورد استفاده قرار گیرد. آنرا در یک جای خشک و پاک نگهداری نمایند. محلول میتواند یک مرتبه ساخته شده و دریک بوتل پاک نگهداری گردد.

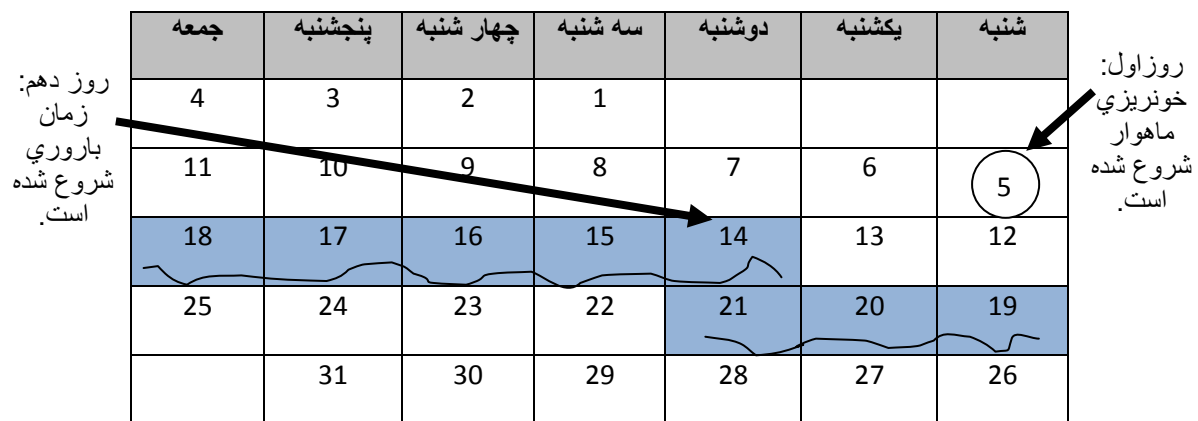
#### 5. روش موزن، اجتناب از مقاربت در زمانیکه امکان باروری خانم موجود است:

بیشتر خانم ها قابلیت آن را دارند که در جریان حدود 8 روز در ماه، حامله (بارور) گردند. این 8 روز از روز دهم بعد از شروع عادت ماهوار (اگر عادت ماهوار منظم 28 روزه داشته باشند) آغاز میشود. در متباقی روز ها حتی اگر مقاربت جنسی نیز صورت گیرد خانم حامله شده نمیتواند.

روش موزن یک طریقه تصویری است که چه وقت خانم بارور شده میتواند. بناءً در آن مدت زمان زن و شوهر از مقاربت جنسی اجتناب مینمایند. برای مؤثریت این روش باید خانم همیشه یک عادت ماهوار منظم به فاصله هر چهار هفته (28 روز) داشته باشد. هفته ها یا روزها را از شروع عادت ماهوار الی شروع عادت ماهوار بعدی حساب نمایند.

- در روش موزن ، یک خانم روزها را از شروع عادت ماهوار قبلی حساب مینماید تا دریابد که امکان باروری بیشتر چه وقت خواهد بود. جهت استفاده از تقویم (جنتری) برای تعیین زمان باروری خانم میتواند:
- 1 - روز اول عادت ماهوار قبلی را با رسم نمودن یک دایره نشانی نمائید. این روز شماره یک میباشد.
  - 2 - از شماره 1 به بعد 10 روز را حساب نمائید، این روز شماره 10 میباشد.
  - 3 - یک خط در زیر روز شماره 10 و هفت روز بعدی آن (تماماً 8 روز) بکشید.

اینها روز های باروری خانم میباشد. در این روز ها نه باید خانم مقاربت جنسی داشته باشد. در این مثال ، عادت ماهوار این خانم در پنجم ماه سرطان شروع شده است دوران باروری وی از 14 تا 21 سرطان میباشد. این خانم میتواند دوباره در 22 سرطان مقاربت جنسی داشته باشد.



این خانم از 14 تا 21 سرطان نباید مقاربت جنسی داشته باشد

اگر یک خانم از تقویم استفاده ننموده اما میتواند حساب نماید، میتواند 10 روز از شروع عادت ماهوار حساب گرفته و بعداً برای 8 روز از مقاربت جنسی اجتناب نماید. برای اطمینان بیشتر خانم میتواند بعد از ختم عادت ماهوار مقاربت جنسی ننموده و بعداً زمانی که دوران باروری ختم گردید دوباره مقاربت جنسی داشته باشد.



خونریزی ماهوار این خانم در 10 سرطان توقف نموده است. او نباید بین 10 الی 21 سرطان مقاربت جنسی داشته باشد.

روش موزون اگر یکجا با معاینه مخاط مهیلی (صفحه 346 دیده شود) و یا پوش (کاندم) استفاده شود، بیشتر مؤثر می باشد، در غیر آن روش موزن ممکن مؤثریت زیادی نداشته باشد. اگر خانم ناراحت باشد، تغییر مکان نماید یا مریض شود ممکن است در اوقات مختلفه امکان باروری آن موجود باشد ، اگر شوهرش برایش احترام قایل نباشد ، او را لت کوب نماید، شراب یا دوا مخدر استفاده نماید ممکن به تقاضا یش در رابطه به اجتناب از مقاربت جنسی در زمان باروری احترام و توجه ننماید.

## روش های تنظیم خانواده که اغلباً خوب موثر اند

مزیت اساسی روش هائیکه درذیل تشریح میگردد در مؤثر بودن آنها برای جلوگیری از حاملگی است. نقص آنها در این است که ممکن ضرورت به آموزش خاص و یا تلاش خانم و شوهرش داشته، رایگان نه بوده، ممکن ضرورت به مراجعه به یک مرکز صحتی یا کارکن صحتی داشته و ممکن است بعضی خطرات صحتی را نیز داشته باشند. خود را مطمئن سازید که درمورد تمام مزایای خوب و نقایص هر روش قبل ازآنکه به کسی استفاده آن را توصیه میکنید، معلومات داشته باشید. همچنان خود را مطمئن سازید که خانم استفاده کننده نیز تمام مطالب خوب و بد را در مورد هر روش میداند.

### 1. روش طبیعی تنظیم خانواده یا روش آگاهی از باروری:

هر ماه یک خانم در جریان زمان باروری میتواند حامله گردد ( روش موزون صفحه 344 دیده شود). روش طبیعی تنظیم خانواده و آگاهی از باروری روش های مشابه اند، زیرا هر دو روش به مادر تدریس مینماید که چگونه بوجود آمدن علائم باروری را در وجود خود مراقبت نماید. در روش طبیعی اگر خانم نخواهد که حامله شود پس باید در زمان باروری مقاربت جنسی نداشته باشد. در روش آگاهی از باروری خانم میتواند در جریان زمان باروری از مقاربت جنسی اجتناب نماید و یا یک روش محافظوی ( پوقانه، کاندوم، کف، حجاب) را استفاده نماید.

هر دوی این روش ها به مادر می آموزند که مواظب تغییرات مخاط مهبلی باشد: از آنجاییکه مخاط در زمان باروری خانم از نظر شکل و خاصیت تغییر مینماید، خانم فهمیده میتواند که چه وقت از مقاربت جنسی احتراز نماید.



مخاط چسپناک  
بوده و بین  
انگشتان کش  
نمیشود

(این روش در صورتیکه خانم مصاب انتان مهبلی و افرازات زیاد مهبلی باشد مؤثر نخواهد بود، خانم باید اولاً یک فرد مسلکی را ببیند تاخود را مطمئن سازد که مصاب انتان مهبلی نمی باشد).



مخاط شروع به  
لزوجی شدن  
نموده است.

برای استفاده از این روش خانم همه روزه با انگشتان پاک یک مقدار کمی از مخاط مهبلی را میگرد. بعداً خانم میتواند معاینه نمایند که آیا مخاط (بین انگشت شست و انگشت اشاره وی) خوب کش میشود. تا زمانیکه سخت و چسپناک بوده و بین انگشتان کش نشود خانم ممکن در مرحله باروری نباشد.



مخاط در بین دو  
انگشت مانند تار  
کش میخورد.

زمانیکه مخاط لغزندگی و چسپ پیدا کرد (مانند سفیدی تخم) و یا اگر مقدار آن افزایش یافت، ممکن است در بین انگشتان یک اندازه کش بخورد در این وقت ممکن است خانم قدرت باروری یا حاملگی را داشته باشد.

زمانیکه مخاط در بین انگشتان خانم کش شده بتواند، خانم ممکن است در زمان باروری باشد و تا مدت سه یا چهار روز بعد از آنکه مخاط سخت و چسپناک شود، نباید مقاربت جنسی داشته باشد.

**یادداشت:** بدون مشابهت به روش موزون که مؤثریت آن کمتر است، روش های طبیعی یا آگاهی از باروری میتوانند خوب مؤثر باشند. اما آموختن آن از خانم های باتجربه دیگر، رفتن به صنوف خاص را ضرورت دارد. اگر شما خانم ها را در رابطه به چگونگی مراقبت از علائم باروری تدریس مینماید، بسیار خوب خواهد بود که اگر خودتان در این مورد آموزش دیده و بعداً آنها را برای چند سال با موفقیت استفاده نمایند.

در اینجا یک تعداد دلایل عدم مؤثریت روش طبیعی آگاهی از باروری تذکر داده میشود:

- اگر افرازات مهبلی خانم زیاد باشند نخواهد توانست تغییرات مخاط را در جریان روز های باروری تشخیص نماید.
- اگر خانم مصاب یک انتان مقاربتی باشد، ممکن افرازات مهبلی بسیار زیاد داشته و نه تواند تغییرات مخاط را مشخص نماید.
- اگر شوهر خانم موافقت ننماید که در زمان باروری از مقاربت جنسی اجتناب نموده و یا از پوش یا کاندوم استفاده نمایند، خانم در مقابل حاملگی محافظه نخواهد شد.

از آنجاییکه اجتناب از مقاربت جنسی در دوران باروری کاریست که باید زن و شوهر باهم آن را انجام دهند، مراقبت از علائم باروری میتواند کمک کند تا هر دو زوج با هم باشند. آنها میتوانند در مورد اینکه چگونه از حاملگی جلوگیری نمایند و چگونه از یکدیگر در جریان این مدت مواظبت نمایند، بایکدیگر صحبت نمایند. اما اگر شوهر همکاری ننماید، ممکن است خانم حامله شود.

**یادداشت :** دو بخش دیگر روش های طبیعی وجود دارد: 1. معاینه وضعیت عنق رحم و 2. گرفتن درجه حرارت خانم همه روزه با یک ترمومتر مخصوص. این دو بخش یکجا با معاینه مخاط مهبلی بنام روش عرضی حرارتی ( Sympto Thermal Method ) گفته میشود. اگر خانم بتواند یک ترمومتر را تهیه نمایند آن را در یک جاییکه امکان شکستن آن نباشد محافظه نموده و میتواند هر روز 5 دقیقه را برای گرفتن درجه حرارت خود مصرف نماید. ممکن ضرورت باشد که شما برایش بیاموزانید چگونه این روش را با معاینه مخاط عنق رحم همه روزه انجام دهد.

آموزش این روش یک مدت زمان را ضرورت دارد. اگر این روش در جاییکه شما زندگی مینمائید تدریس شده باشد، ممکن است نیاز داشته باشید که در این مورد راهنمایی شوید و یا بعضی خانم ها را که علاقه دارند برای یاد گرفتن آن بفرستند. اگر شما میخواهد که بیشتر در مورد طرز تدریس این روش ها بیاموزید یک تعداد کتابهایی در اینجا تذکر داده میشود که میتوانید آنها را بخوانید:

روش های بیلینگ نوشته شده توسط : A.Westmore, E.Billing (قابل دریافت از – Random House  
( 20 IE 50<sup>th</sup> Street , New York, NY 10022, USA

هنر روش طبیعی تنظیم خانواده : قابل دریافت است از – Couple To Couple League, PO Box  
.111184, Cincinnati , OH 45211, USA

و پروگرام ها و تحقیقات خاص در مورد باروری انسان ها: CH,1211, by the world Health  
Organization (Available from Geneva 27- Switzerland.

## 2. پوش یا پوقانه (کاندم) :

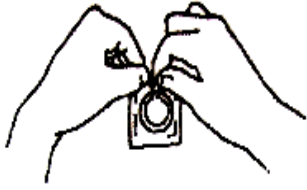
پوش (کاندم) یک خریطه ساخته شده از یک رابر نازک میباشد که مردان در هنگام مقاربت جنسی آله تناسلی خود را با آن میپوشانند. این خریطه سپرم یا تخمه مرد را در خود محبوس کرده و بناءً از ریختن آن بداخل مهبل خانم جلوگیری میشود، پوش (کاندم) باید در هر مرتبه مقاربت جنسی استفاده شود و هر مرتبه باید یک پوقانه جدید استفاده شود.

کاندم ها در جلوگیری از حاملگی خوب مؤثر اند، در صورتیکه با کریم یا کف های جلوگیری کننده از حاملگی (مواد کشنده سپرم – صفحه 349 دیده شود) استفاده شوند مؤثریت آنها بیشتر است. پوش (کاندم) همچنان میتواند از انتقال امراض مقاربتی بشمول ایدز جلوگیری نماید، اما کاملاً نمی تواند این محافظت را بنماید. شما میتوانید پوش (کاندم) را از دواخانه ها خریداری نمایید، در کلینیک های صحتی به صورت رایگان نیز توزیع میگردد.



## طرز استفاده از پوش ( کاندم ):

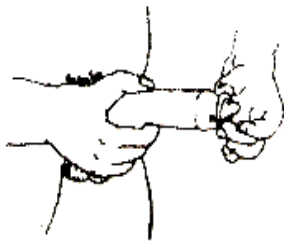
1 - کاندم ها اکثراً بصورت حلقوی پیچیده میباشد. کاندم جدید باید در بین پاکت پلاستیکی یا محفظه فلزی بوده که باز شده و از آن گرفته میشود. محتاط باشید که هنگام خارج نمودن از پاکت کاندم پاره نشود (اگر یک کاندم جدید، شخ، سخت و یا چسپ ناک شده باشد، آنرا دور بیندازید چون کار نخواهد داد).



2 - کاندم ( پوش ) را زمانی بپوشید که قضیب (آله تناسلی مرد) سخت (انتعازی) گردد، اما قبل از آنکه به تماس مهبل قرار گیرد.



3 - خود را مطمئن سازید که دور خوردگی کاندم بطرف خارج است، این حالت دور خوردن و باز شدن آن را آسانتر میسازد.



4 - کاندم لوله شده را در نهایت قضیب ( آله تناسلی) که سخت شده است قرار داده و یک خالیگاه را برای جمع شدن سپرم در نهایت آن نگه دارید.

5 - هوا را از خالیگاه پوش با فشار شصت و انگشت اول تان خالی نمائید این کار در جلوگیری از پاره شدن پوقانه کمک خواهد کرد.

6 - بعداً به آهستگی کاندم لوله شده را روی آله تناسلی هموار نمائید تا کاملاً پوشیده شود (حال اگر میخواهید که از مواد چرب کننده مایع روی کاندم بمالید، میتوانید این کار را انجام دهید، اما واسیلین یا روغن بر آن استفاده نکنید).



7 - بعد از انزال شدن (خارج شدن سپرم)، باید از قبل از نرم شدن آله تناسلی آن را از مهبل خانم خارج نمائید و زمانی که میخواهید این کار را انجام دهید باید از قسمت اخیر یا حلقه کاندم محکم بگیرید تا از لغزیدن آن جلوگیری شود، این کار کمک خواهد کرد تا از داخل شدن سپرم به داخل مهبل و حامله شدن خانم جلوگیری بعمل آید. همچنان از انتقال امراض مقاربتی از یکی بدیگری محافظت خواهد شد.

8 - قبل از دور انداختن پوقانه (کاندم) آن را ببینید. اگر سوراخ شده باشد و یا به داخل مهبل افتاده باشد، کوشش نمائید تا از مواد کف یا جلی ( محتوی 9-Nonoxynol) دفعتاً بداخل مهبل بگذارید. این مواد در از بین بردن میکروب هائیکه امراض مقاربتی را سبب میشوند، کمک مینمایند.(خود را مطمئن سازید که کاندم استفاده شده را در بیت الخلا انداخته و یا دور از دسترس اطفال زیر خاک نموده اید) .



### 3. کشنده های سپرم ( کف ، جیلی ، کریم ، یا شیاف های جلوگیری کننده از حمل):



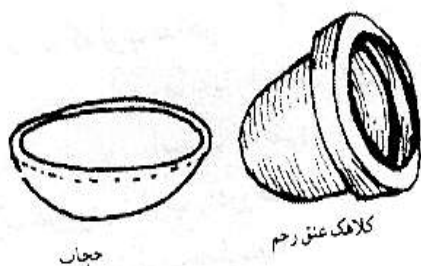
کشنده های سپرم مواد کیمیایی اند که سپرم مرد را از بین برده و نمیگذارند که خانم حامله گردد. خانم کشنده های سپرم را در داخل مهبل میگذارند. کف، جیلی یا کریم توسط آلات مخصوص بدخل مهبل انداخته شده و شیاف ها توسط انگشتان عمیقاً داخل مهبل میگردند.

دواهی کشنده سپرم باید بیشتر از نیم ساعت قبل از مقاربت جنسی به داخل مهبل گذاشته شود و باید تا شش ساعت بعد از مقاربت جنسی در آنجا باقی بماند. یک خانم در هر مرتبه مقاربت جنسی لازم دارد که جدیداً یک مقدار از این مواد را داخل مهبل خود بگذارد.

حتی اگر به تنهایی استفاده شوند، یک روش نسبتاً خوب است، و زمانی که با کاندوم یا حجاب ( دیافراگم ) استفاده شوند یک روش بسیار خوب میباشد. ( بخش زیر را ببینید).

**یادداشت :** تمام کف ها، جیلی ها یا شیاف ها تأثیرات کشنده سپرم را ندارند. باید مطمئن شوید که در لیبیل آن جلوگیری کننده از حمل یا کشنده سپرم نوشته شده باشد.

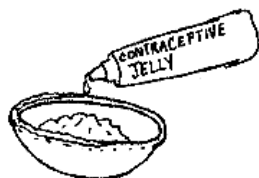
### 4. حجاب و کلاهک (Diaphragms and Cervical-Caps):



حجاب و کلاهک در مهبل بالای عنق رحم در هنگام مقاربت جنسی پوشیده میشود. این ها رسیدن سپرم را به رحم جلوگیری خواهند کرد. برای اینکه مؤثریت خوب داشته باشند باید مقداری مواد کشنده سپرم روی حجاب یا کلاهک ایکه استفاده میگردد گذاشته شود تا سپرم هائی را که از آنها عبور مینماید از بین ببرد.

یک کارکن صحی یا قابله باید در انتخاب حجاب یا کلاهک کمک نماید، چون خانم های مختلف اندازه های مختلف حجاب یا کلاهک را ضرورت دارند. اگر این روش در منطقه شما استفاده میشود توصیه مینمائیم که شما در مورد تعیین اندازه متناسب آنها آموزش دیده و به خانم ها در مورد استفاده از آن تدریس نمائید.

برای استفاده از این روش اولاً خانم باید دست های خود را پاک بشوید و بعداً از مواد کشنده سپرم روی آن ریخته و آن را در مهبل مستقیماً روی عنق رحم داخل نماید، کلاهک عنق رحم کوچکتر بوده روی عنق رحم می چسبید.



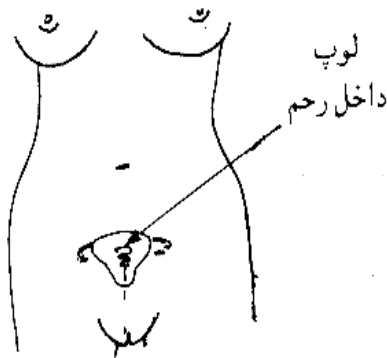
خانم میتواند حجاب یا کلاهک را از شش ساعت قبل از مقاربت جنسی داخل مهبل گذاشته و یا دفعتاً قبل از مقاربت این کار را انجام دهند. اگر خانم بیشتر از یک مرتبه در روز مقاربت جنسی دارد، باید مقدار بیشتر مواد کشنده سپرم را داخل مهبل بریزد. (خانم نه باید حجاب یا کلاهک را خارج نماید) حجاب یا کلاهک باید 6 تا 8 ساعت بعد از آخرین مقاربت جنسی در مهبل بماند، نه باید بیشتر از 24 ساعت این ها در مهبل گذاشته شوند.

خانم میتواند حجاب یا کلاهک را خارج نموده آن را با آب پاک شسته و به دقت خشک نماید. همچنان باید بصورت منظم آن را بخاطر موجودیت سوراخ در نور چراغ معاینه نماید. اگر کدام سوراخ موجود باشد، خانم به حجاب یا کلاهک جدیدی ضرورت خواهد داشت. بسیار خوب خواهد بود که هر 2-3 سال یک دانه جدید گرفته شود، حتی اگر سوراخ هم نداشته باشد.

## 5. اسفنج های جلوگیری کننده از حمل :

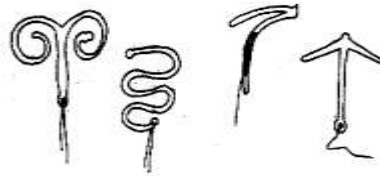
در بعضی مناطق اسفنج های جلوگیری کننده از حمل ممکن قابل دسترس باشند. این روش مانند حجاب (دیافراگم) کار می کند! اسفنج روی عنق رحم گذاشته شده و از داخل شدن سپرم به رحم جلوگیری مینمایند. اسفنج جلوگیری از حمل یک اسفنج مخصوص بوده که مملو از مواد کشنده سپرم می باشد.

این روش نسبتاً خوب مؤثر است اما باید بعد از یک مرتبه استفاده دور انداخته شود (بناءً قیمت تمام می شود).



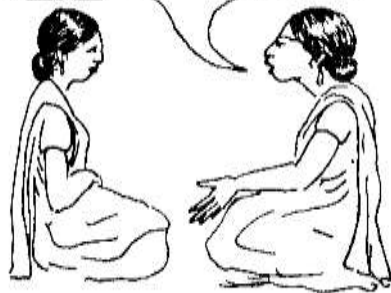
## 6. وسیله داخل رحمی یا لوپ (IUD):

لوپ یک وسیله پلاستیکی است که توسط یک فرد مسلکی بداخل رحم گذاشته میشود. در اینجا انواع مختلف لوپ را دیده می توانید.



یک مرتبه که لوپ بداخل رحم گذاشته شد تا زمانیکه توسط یک فرد آموزش دیده خارج نشود بداخل رحم باقی خواهد ماند. بعضی لوپ ها باید هر سال تعویض گردند. بعضی دیگر برای 5 سال یا بیشتر میتوانند داخل رحم بمانند. مفاد اصلی لوپ این است که ضرور نیست خانم بخاطر بسپارد که قبل از مقاربت جنسی باید کاری را انجام دهد. خانم موجودیت لوپ را در رحم احساس کرده نمیتواند و لوپ برای یک مدت طولانی مؤثریت دارد. بعضی نقایص یا خطرات تطبیق لوپ عبارت اند از :

شما درین سال ۲ دفعه مصاب انتانات رحم شده اید و مرکز صحتی از شما بسیار دور است. من فکر نمی نمایم که لوپ بهترین وسیله کنترول کننده، حاملگی برای شما باشد.



- لوپ میتواند سبب درد ناک شدن عادت ماهوار و یا زیاد شدن آن گردد ( که میتواند سبب کم خونی شود).
- لوپ میتواند انتانات رحمی را وخیم تر سازد، که میتواند در آینده حامله دار شدن خانم را مشکل نماید.
- لوپ میتواند سبب سقط های بنفسمی (صفحه 82)، انتانات شدید (صفحه 365) و یا حمل خارج رحمی (صفحه 100) شود، در صورتیکه خانم باوجود داشتن لوپ حامله گردد.

با این دلایل، بسیار خوب خواهد بود که تنها خانم هائیکه در نزدیکی مرکز صحتی زندگی مینمایند از این روش استفاده کنند. خانم های که مصاب انتانات اند (انتانات مهلی یا رحمی و یا ایدز) و یا آنها نیکه معروض به خطر مصاب شدن به انتانات اند، چون با افراد زیادی مقاربت جنسی دارند و یا شوهر خانم با چندین خانم دیگر مقاربت جنسی داشته باشد، نباید لوپ (وسیله داخل رحمی) تطبیق نمایند.

همچنان اگر یک خانم به آسانی خونریزی پیدا میکند یا کم خون باشد باید یک روش دیگر تنظیم خانواده را استفاده نماید.

## احتیاط! خانمی که برایش لوپ تطبیق گردیده اگر یکی ازین علایم خطر را پیدا میکند باید کمک طبی بگیرد:

- به تاخیرافتادن عادت ماهوار (حاملگی) و لکه یا خونریزی غیر معمول. یک خانمیکه با وجود داشتن لوپ حامله میشود، باید در همان وقت لوپ آن برداشته شود.
- درد شکم که از بین نرود و یا موجودیت درد در هنگام مقاربت جنسی.
- علایم انتانات: افرازات غیر عادی از مهبل، تب، لرزه، احساس ناتوانی.
- کوتاه شدن یا طولانی شدن تار لوپ، افتادن آن یا احساس شدن لوپ در مهبل.
- خونریزی زیاد.

## 7. تابلیت های کنترل کننده حاملگی (جلوگیری کننده های خوراکی یا تابلیت ها):

تابلیت های کنترل کننده حاملگی از مواد کیمیایی (هورمون) هائی ساخته شده اند که بصورت نارمل در بدن خانم وجود دارد.

این تابلیت ها به بدن خانم احساس آنرا میدهند که قبلاً حامله شده است. بناءً تخمه به داخل رحم داخل نمی شود. این بدان معنی است که خانم زمان باروری نخواهد داشت و حامله نخواهد شد.

در صورتیکه خانم بخاطر داشته باشد که هر روز تابلیت ضد حاملگی را بگیرد، این روش یکی از مؤثرترین روش های جلوگیری از حمل میباشد. اما اگر بدلاتلی خانم همه روزه تابلیت نگیرد، خطر حامله شدن به وجود میاید. به این دلیل خوب خواهد بود اگر خانم که از تابلیت استفاده می نماید، یک روش دیگری را نیز صرف برای حالاتیکه خوردن تابلیت را فراموش می نماید، به دسترس داشته باشد.

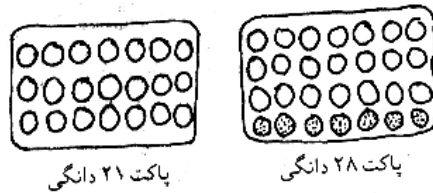
**یادداشت:** خوردن یک تابلیت روزانه توسط خانم مهم است، حتی اگر دواهای دیگری بگیرد، غذای مخصوص خورده باشد ویا مریض باشد.

من هرروز تابلیت گرفته ام بجز روزیکه گوشت گاو خورده بودم.	من هرروز تابلیت را خوردم بجز روزیکه ریزش شده بودم	من فقط بعضی روزها فراموش کردم	من هرروز در هرحالتی که بودم تابلیت را خوردم	من بکروز خوردن تابلیت را فراموش کردم لذا روز دیگر دو تابلیت خوردم
--	---	-------------------------------	---	---



### چطور تابلیت های کنترل کننده حاملگی خورده شوند:

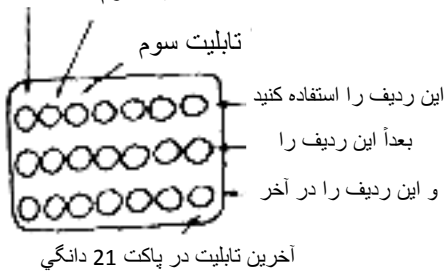
بیشتر تابلیت ها در پاکتهای 21 یا 28 دانگی میآیند. ما توصیه میکنیم که در شروع به یک خانم 7 پاکت بدهد.



خانم باید تابلیت ها را مطابق دستور بخورد، تابلیت اول در قطار اول ابتدا خورده شود و بعداً تابلیت دوم در قطار اول و به همین ترتیب. اگر تابلیت ها بشکل ماریپیچ یا حلقوی در پاکت باشند، باز هم خانم آنها را باید مطابق دستور بخورد. بسیار خوب است که تابلیت ها هر روز در یک زمان معین گرفته شوند. بسیاری خانم ها تر جیح میدهند که تابلیت ها را باغذا بخورند، بخصوص اگر در چند ماه اول خوردن تابلیت ها احساس دلبدی داشته باشند.

### چگونه تابلیت های 21 دانگی خورده شود:

تابلیت اول دوم تابلیت سوم



خانم باید اولین روز خونریزی ماهوار خود را روز اول حساب کرده اولین تابلیت را شروع نماید و هر روز یک تابلیت بگیرد تا زمانیکه پاکت خلاص شود (21 روز). بعد از ختم پاکت، خانم باید 7 روز انتظار بکشد بصورت نارمل خونریزی ماهوار درین مدت خواهد بود. بعداً خوردن تابلیت را از پاکت جدید شروع نموده و هر روز یک تابلیت بخورد.

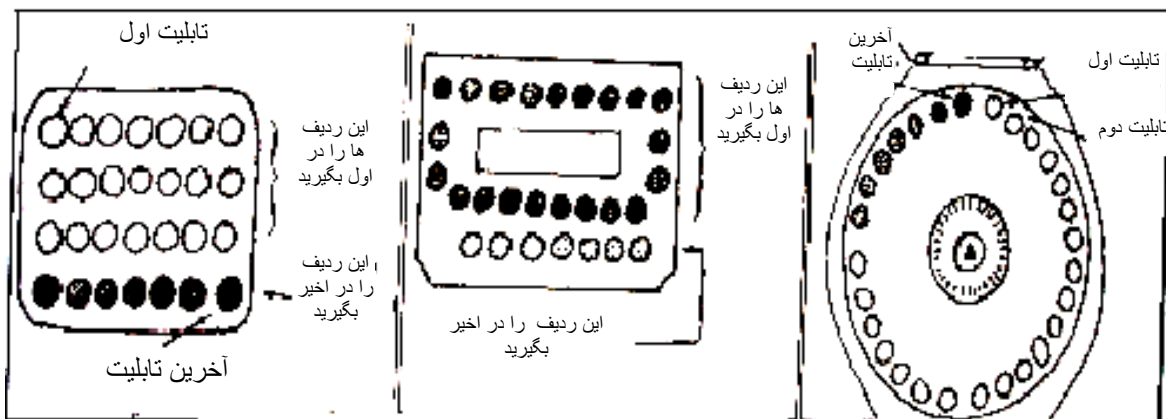
آخرین تابلیت در پاکت 21 دانگی

خانم باید گرفتن تابلیت های جدید راحتی اگر خونریزی ماهوار نداشته باشد، باز هم شروع نماید.

### چگونه تابلیت های 28 دانگی خورده شود:

خانم باید اولین روز خونریزی ماهوار خود را روز اول حساب نموده و اولین تابلیت را شروع نماید و هر روز یک تابلیت بخورد تا اینکه پاکت خلاص شود (28 روز)، 7 تابلیت آخری اکثراً به رنگ دیگری میباشد. بصورت نارمل خونریزی ماهوار خانم در همین ایام خواهد بود. بزودی بعد از ختم پاکت اول، استفاده از پاکت دومی را شروع نماید به این طریق خانم هیچ وقت گرفتن تابلیت را توقف نمی دهد.

در جریان ماه اول استفاده از تابلیت خانم باید همزمان پوش (کاندم) و یا روش کمکی دیگری را نیز استفاده نماید.



### اگر يك خانم گرفتن تابلیت خود را فراموش نماید، چه باید شود؟

اگر يك خانم گرفتن تابلیت خود را برای 12 ساعت یا کمتر فراموش نماید، باید تابلیت فراموش شده را همان وقت بخورد. بعداً میتواند به گرفتن تابلیت ها مانند قبل ادامه بدهد، حتی اگر در يك روز دو تابلیت خورده شود.

اگر يك خانم گرفتن تابلیت خود را برای بیشتر از 12 ساعت (مگر در جریان دو روز) فراموش نموده باشد، میتواند تابلیت فراموش شده را همان وقت بخورد. بعداً تابلیت دیگر را در روز بعد در زمان معین خورده و گرفتن تابلیت را همه روزه ادامه بدهد.

يك نظر خوب است که تا 14 روز آینده يك روش دیگر جلوگیری از حمل نیز استفاده شود. اگر يك خانم گرفتن تابلیت خود را برای دو روز بیشتر پی درپی فراموش نمود، خانم باید دو تابلیت در همان وقت بخورد. بعداً باید در روزها ی باقی مانده تابلیت ها را همه روزه خورده و باقی تابلیت های فراموش شده را دور بیاندازد. خانم باید همچنان يك روش دیگر جلوگیری از حمل را همزمان استفاده نموده و یا تا زمان پیدا شدن خونریزی ماهوار مقاربت جنسی نداشته باشد چون ممکن است حامله شود.

**یادداشت :** اگر يك خانم طفل خود را از پستان شیر میدهد، تابلیت ها به طفل ضرر نخواهد داشت. تابلیت های جلوگیری کننده از حمل بعضاً سبب میشوند تا شیر خانم يك اندازه كم شود. اگر خانم در همین اواخر ولادت کرده باشد، بهتر خواهد بود تا زمانیکه شیر آن زیاد شده و طفل خوب تغذی شده بتواند، دادن تابلیت برایش به تعویق انداخته شود.

### مشکلات با تابلیت ها:

#### مشکلات معمول که اکثراً برطرف میگردد:

خانم ها اغلباً در شروع استفاده از تابلیت ها بعضی ازین مشکلات را دارند: وزن گرفتن، درد پستانها، دلبدی و خونریزی غیرمعمول (لکه یا خونریزی در زمان غیر عادی یا توقف عادت ماهوار) این مشکلات اکثراً در ظرف سه ماه از بین میرود. نظر خوب است که سه تا شش ماه بعد از شروع گرفتن تابلیت توسط يك خانم، پلان ملاقات ترتیب شود. بدین ترتیب شما خواهید توانست با او در مورد مشکلات که بر طرف نشده است صحبت کنید. ممکن است ضرورت باشد که تابلیت های خانم با نوع دیگر آن تبدیل گردد.

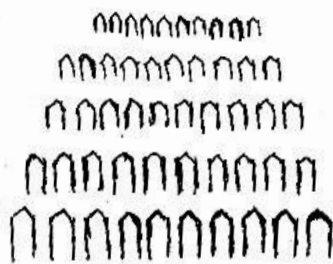
#### مشکلات بسیار جدی:

از هر 15000 خانمی که تابلیت های کنترل کننده حاملگی را میگیرند تنها يك خانم ممکن است از مشکلات مربوط به گرفتن تابلیت فوت نماید. این خانم همچنان امکان دارد در صورتیکه حامله شود از سبب مشکلات حاملگی فوت شود.



نتیجه گیری: گرفتن تابلیت های کنترل کننده ولادت بسیار مصون تر از حاملگی میباشد.

از هر 15000 خانمی که حامله میشوند بیشتر از این تعداد ممکن است سبب مشکلات حاملگی و ولادت فوت نمایند.



مانند دیگر دوا ها تابلیت های جلوگیری کننده از حمل میتواند در بعض افراد مشکلات جدی را به وجود آورد (صفح 354 دیده شود). مشکل بسیار جدی عبارت از انتقال لخته خون در قلب شش ها و مغز میباشد. اگر چه چانس خطر انتقال لخته خون زمانیکه خانم حامله میشود نسبت به گرفتن تابلیت بیشتر است.

مرگ از سبب گرفتن تابلیت بسیار نادر است. بصورت متوسط، حاملگی و تولد طفل چندین مرتبه خطرناکتر از گرفتن تابلیت می باشد.

## خانم هائیکه نباید تابلیت را بگیرند:

برای بیشتر خانم ها گرفتن تابلیت مصنون تر (کمتر خطرناک) است نسبت به حامله دار شدن.

اگر چه برای بعضی خانم ها حامله داری و گرفتن تابلیت هر دو خطرناک است، برای این خانم ها بسیار خوب است که از روش های دیگر جلوگیری از حمل استفاده نمایند.

خانم هائیکه یکی از علائم ذیل را داشته باشند نباید تابلیت های جلوگیری از حمل (ویا روش های زرقی یا غرسی جلوگیری از حمل) را استفاده نمایند. اگر یک خانم بعد از شروع خوردن تابلیت یکی از این علائم را پیدا کرد، باید گرفتن تابلیت را توقف داده و یک روش دیگر را برای جلوگیری از حمل استفاده نماید.

• خانم ایکه فکر می نماید حامله است.



• خانم ایکه در یک پا یا مفصل ران خود درد عمیق و ثابت داشته باشد. این درد میتواند از سبب دردناک شدن، زخمی شدن و سرخ ( التهابی شدن) یک ورید بوده و یا از اثر یک لخته خون در پا بوجود آمده باشد. ورید های برجسته و آبی (وریکوز وریدی) در صورتیکه التهابی نشده باشند مشکل نیست.



• خانم ایکه یکی از علائم لخته شدن خون ویا خونریزی دماغی (سکته مغزی) را داشته باشد: در یک خونریزی دماغی (سکته مغزی) خانم دفعتاً افتاده و شعور خود را از دست میدهد. خانم ممکن است برای ساعت ها یا روزها بحالت غیرشعوری باشد. بعد از آن خانم اکثراً در صحبت کردن، فکر کردن، دیدن و حرکت یک طرف روی و بدن خود مشکل دارد. در سکتته های مغزی که شدید نباشد، ممکن است خانم شعور خود را از دست ندهد.



• خانم ایکه مصاب امراض جگر است (التهاب یا سیروز جگر): التهاب جگر یک مرض بسیار جدی است که در آن سفیدی چشم زرد شده مواد غایبه رنگ سفید را بخود میگیرد. سیروز جگر در کسانی به وجود میاید که مقدار زیاد الکول(شراب) می نوشند. اگر چشم های یک خانم در جریان حاملگی زرد شده باشد و یا اگر التهاب جگر (هیپاتیت) داشته بوده باشد، نباید برای یک سال تابلیت بگیرد.



• خانم ایکه مصاب سرطان (بخصوص در پستان و رحم) باشد ویا خانم که فکر میشود ممکن سرطان (کanser) داشته باشد: تابلیت های جلوگیری کننده از حمل سبب سرطان نمی شوند، اما اگر قبلاً سرطان (کanser) موجود باشد، تابلیت های ضد حاملگی میتواند آنرا بسیار شدت بخشد. از مادر بخواهید که قبل از گرفتن تابلیت های جلوگیری کننده از حمل پستان های خود را از نظر موجودیت کدام سختی با دقت معاینه نماید. همچنان در صورت دسترسی خانم باید یک نمونه از مخاط عنق رحم را به خاطر معاینه لابراتواری در رابطه به موجودیت kanser بگیرد.



**خانم هائي كه قبل از گرفتن تابليت هاي جلوگیری کننده از حمل بايد مشوره طبي بگيرند:**

اگر خانم يكي از مشكلات ذيل را داشته باشد، بايد قبل از شروع استفاده از تابليت با داکتر يا يك کارکن صحي با تجربه مشوره نمايد:

- سردردي شديد (ميگرن)
- فشار خون بلند تر از 140/90 در حال حاضر يا در جريان حاملگي
- مرض شکر (ديابت)
- درد صدري يا امراض قلبي
- مشكلات تنفسي (استما)
- اختلاجات (مرگي- Epilepsy)

بر علاوه خانم هائیکه سگرت يا چلم مي کشند يا بيشر از 40 ساله اند، بخصوص آنهائیکه فشار خون بلند يا مشكلات قلبي داشته باشند بايد قبل از شروع گرفتن تابليت ها با يك داکتر مشوره نمايند.

**احتياط!** اگر در يك خانميکه تابليت هاي جلوگیری کننده را مي گيرد، يكي از علايم ذيل تأسس نمايد بايد دفعتاً کمک طبي بگيرد:

- درد شکم.
- درد صدري، نفس کوتاهي و خارج شدن خون با سرفه.
- سردردي.
- هرنوع مشکل ديد، سياهي در ديد، برق زدن چشم، عدم توانائي ديدن.
- درد يا.

## 8. روش زريقي جلوگیری از حمل (امپول هاي ديپروپرويرا و يا Net-En) و روش غرسي.

**روش زريقي جلوگیری از حمل:**



در اين روش، يك خانم يك زرق هورمون (Progesterone) را هر 2 تا 3 ماه ميگيرد تا او را از حامله دار شدن محافظه نمايد.

مفاد اين روش آنست كه خانم ضرورت ندارد بخاطر بسپارد كه بايد قبل از مقاربت جنسي كاري را انجام دهد.

زريقيات اكثرأ بسيار خوب مؤثر مي باشند و در صورتيكه خانم به وقت معينه زرق خود را بگيرد امكان حامله دار شدن بسيار نادر مي باشد. هيچ كس نمي تواند ببيند كه خانم زريقيات گرفته و بجز خودش هيچكس نمي تواند بفهمد كه او از يك روش جلوگیری از حمل استفاده مي نمايد.

نقايص آن مشابه به نقايص تابليت هاي جلوگیری از حمل مي باشد. وزن گرفتن، درد در پستان ها، دلبيدي و خونريزي غير معمول (لكه ها يا خونريزي در زمان غير عادي و يا توقف عادت ماهوار).

زمانيكه خانم زريقيات را قطع نموده و ميخواهد كه حامله شود، يك وقت طولاني تري را نظر به معمول بكار خواهد داشت (حدود يكسال يا بيشر) تا خانم حامله گردد. (قبل از تطبيق زريقيات به خانم بايد اين موضوع گفته شده باشد).

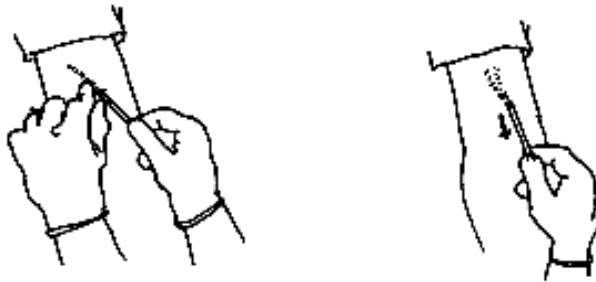
به اين دليل زريقيات به آن خانم هائي بسيار خوب است كه مطمئن اند نميخواهند در يكسال آينده يا بيشر حامله گردند.



## غرسى ها (Norplant):



در ين روش، يك كارمند صحتى تربيه شده 6 تيوب كوچك نرم (حاوي هورمون مشابه به زرقيات) را تحت جلد بازوي خانم مي گذارد. غرسى ها بعداً براي 5 سال از حاملگي جلوگيري مي نمايند. بعد از 5 سال خانم ضرورت خواهد داشت كه غرسى هاي جديد داشته باشد. اگر خانم بخواهد كه قبل از 5 سال حامله شود، غرسى ها ميتوانند توسط يك كارمند صحتى برداشته شوند.



مفاد غرسى ها اينست كه خانم ضرورت ندارد بخاطر بسيار د كه بايد قبل از هر مقاربت جنسي كاري را انجام دهد. اكثرأ موجوديت غرسى راحت مي باشد. اين روش براي تمام خانم ها بسيار مؤثر است (گر چه خانم هاي بسيار چاق چانس بيشتري براي حامله دار شدن خواهند داشت). نقايص آن مشابه به نقايص قابليت ها و زرقيات جلوگيري از حمل مي باشد. اغلباً خانم ها مشاهده مي نمايند كه عادت ماهوار آنها بسيار غير منظم شده است، مثل بوجود آمدن لکه ها يا خونريزي در بين دو عادت ماهوار، اين حالت اكثرأ تا سال دوم يا سوم بهبود نمي يابد. خانم هاي كه در مناطق آنها فرهنگ و دين شان آنها را محدود به كار خانه، مواظبت از اطفال و اجرائي مناسك ديني نموده ، ممكن نخواهند از اين روش بخاطر بي نظم شدن و زياد شدن دفعات خونريزي شان استفاده نمايند. اگر خانميكه از غرسى ها استفاده نموده يكي از مشكلات شديد ذيل را داشته باشد ، بايد دفعتاً كمك طبي بگيرد.

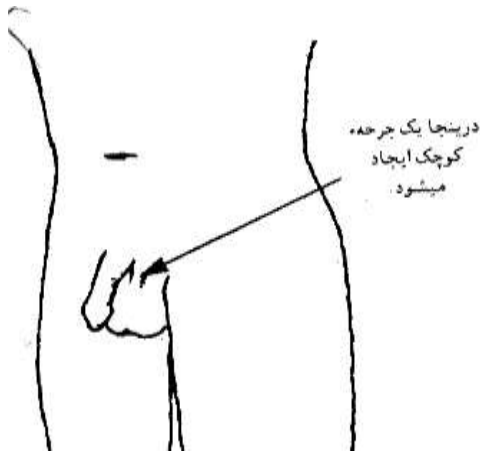
- درد شديد در قسمت پايين شكم
- خونريزي شديد از مهبل
- درد بازو در نزديك غرسى ها
- علايم انتاني: چرك ، سرخي و يا خونريزي در اطراف غرسى ها
- خارج شدن غرسى ها
- توقف عادت ماهوار بعد از آنكه يك مدت طولاني غير منظم بوده است
- سردردى شديد يا مشكلات ديد

يك نقص ديگر اين روش آنست كه خانم خودش نمي تواند آنها را بيرون نمايد، آنها تنها ميتوانند توسط يك كار كن صحتى آموزش ديده خارج گردند. خانم ها اين موضوع را بايد قبل از تطبيق غرسى ها بدانند.

## 9. عقیم سازی:

زمانیکه يك مرد یا زن عقیم ساخته شد، آنها دو باره هیچگاهی طفل دار شده نمی توانند. عقیم سازی يك روش نسبتاً مطمئن و عملیات ساده می باشد. در بعضی ممالک این عملیات ها رایگان می باشند.

### عقیم سازی مردان:

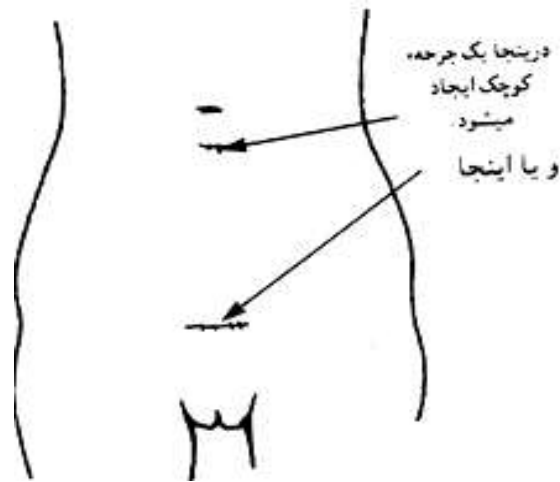


به این عملیات وازکتومی (Vasectomy) گفته می شود. بریدگی های کوچکی روی پوش خصیتان ایجاد شده و تیوب هائیکه اسپرم را انتقال میدهد قطع و بسته می گردند. این عملیات اگر بصورت صحیح اجرا شود بی خطر و ساده می باشد و میتواند در کلینیک یا مرکز صحتی اجرا شود. بعد از عملیات بازهم تا 10 مرتبه مقاربت جنسی، باید مرد پوقانه (کاندم) استفاده نماید زیرا ممکن است يك مقدار اسپرم در تیوب ها باقی مانده باشد. در بعضی ممالک 2 تا 6 هفته بعد از عملیات شمارش اسپرم صورت می گیرد تا دیده شود که آیا اسپرم باقیمانده است یا خیر.

این عملیات تاثیری روی توانایی جنسی و لذت وی ندارد. مایعات در زمان انزال خارج میشود و صرف اسپرم ندارند. حتی ممکن است بعد از عملیات مقاربت جنسی برایش بیشتر لذت بخش باشد زیرا در مورد حامله دار شدن خانم تشویش نخواهد داشت.

عملیات وازکتومی همیشه کاملاً موثر است. داکتران میتوانند که بعضاً تیوب ها را دوباره ترمیم نمایند و اتصال بدهند مگر عملیات قیمت بوده و اغلباً موفق نمی باشد.

### عقیم سازی زنان:



این عملیات بنام بسته نمودن تیوب ها (Tubal ligation) گفته می شود. بریدگی کوچکی در روی شکم ایجاد شده و نفیر ها که تخمه را به رحم انتقال می دهند قطع و یا بسته می شوند. به این ترتیب تخمه به رحم جاییکه با اسپرم مرد یکجا می شود، داخل شده نمیتواند.

این عملیات اکثراً میتواند در يك کلینیک یا مرکز صحتی انجام شود، و در بعضی مناطق قابله های مسلکی و با تجربه نیز این عملیات را انجام میدهند. خانم ممکن بیهوش ساخته شود و یا ممکن بیهوش ساخته نشود. مگر عملیات عقیم سازی زنان از عملیات عقیم سازی مردان بسیار جدي تر است، زیرا بریدگی در شکم ایجاد شده و امکان میکروبی شدن زیاد تر است. بعد از عملیات خانم ممکن برای چند روز درد داشته باشد.

این عملیات بالای خونریزی ماهوار خانم، توانایی جنسی وی و یا لذت آن تاثیر ندارد. حتی ممکن است این عملیات مقاربت جنسی را بیشتر لذتبخش سازد زیرا دیگر خانم در مورد حامله شدن تشویش نخواهد داشت. عقیم سازی زنان همیشه کاملاً مؤثر می باشد. دوکتوران میتوانند برای باز کردن دوباره نفیر ها کوشش نمایند، مگر این عملیات قیمت بوده و اغلباً موفق نمی باشد.

## خاتمه دادن به یک حاملگی با دلایل (سقط پلان شده)

دو نوع سقط وجود دارد: سقط بنفسه (تولد جنینی) و سقط پلان شده. در این کتاب ولادت بسیار مقدم (قبل از شش ماهگی) طفل بجای سقط بنفسه نیز استعمال شده است (صفحه 82 دیده شود). ما کلمه سقط را به مفهوم سقط پلان شده بکار میبریم.

سقط پلان شده عبارت از خاتمه دادن به یک حاملگی با دلایل (اکثراً در مراحل مقدم حاملگی) قبل از آنکه بتواند یک طفل زنده تولد گردد، می باشد. این اغلباً یک تصمیم مشکل است. بسیار خانم ها ضرورت خواهند داشت که در مورد پلان خود و بدست آوردن تقویت صمیمانه در مواظبت قبل، جریان و بعد از سقط، صحبت نمایند.

زمانیکه سقط بدرستی توسط یک کارکن صحتی آموزش دیده در یک شفاخانه یا مرکز صحتی صورت گیرد، نسبتاً مطمئن و بی خطر خواهد بود. مگر هنوز هم نظر به دیگر روش های تنظیم خانواده خطرات بیشتر را دارد. همیشه بهتر خواهد بود تا در صورت امکان در قدم اول از حامله شدن جلوگیری نمائیم خانم ها ضرورت خواهند داشت تا بعد از هر سقط از نظر میکروبی شدن، خونریزی شدید و افسردگی (Depression) معاینه گردند.

**یادداشت:** در بعضی مناطق ممکن است بدست آوردن یک تابلیت ایکه سبب سقط می گردد بنام (Mifepristone) (RU486) امکان داشته باشد. این تابلیت سبب سقط بنفسه یا ولادت مقدم شده و تنها باید توسط یک فرد آموزش دیده تجویز گردد.

زمانیکه در خانه یا توسط یک فردیکه در این مورد آموزش ندیده است (شامل یکتعداد دایه ها یا افراد محلی) سقط انجام شود، میتواند بسیار خطرناک باشد. در بعضی مناطق سقط دادن ها علت عمده مرگ خانم های بین 12 ساله تا 50 ساله را تشکیل میدهد. در بعضی ممالک بیشتر خانم ها از سبب سقط دادن های خانگی می میرند، نسبت به علل دیگر.

**خطر!** روش های خانگی برای خاتمه دادن به حاملگی مانند گذاشتن بعضی چیزها داخل مهبل یا عنق رحم، فشار دادن رحم و یا دادن دوا های مدرن و یا هم دارو های محلی برای آغاز ولادت مقدم میتوانند سبب خونریزی شدید، انتانات، مریضی ها و مرگ شوند.