

# مهارت‌های صحی

## معرفی

قابله‌ها زنان و خانواده‌ها را در زمان حاملگی و ولادت کمک می‌نمایند، همچنان در صورت داشتن نیازمندی‌های صحی که مستقیماً به ولادت دهی ارتباط نداشته باشد نیز قابله‌ها به ایشان کمک می‌کنند.



این موضوع کاملاً یک امر منطقی است چرا که همان دانش و مهارت‌های که قابله در جریان حاملگی و ولادت ارائه می‌دارد، می‌تواند برای سایر نیازمندی‌های صحی ویا در يك وضعیت عاجل طبی نیز مورد استفاده قرار گیرند. طور مثال: يك قابله که در مورد خونریزی بعد از ولادت مهارت دارد می‌تواند به آسانی بیاموزد که خونریزی بعد از سقط یا خاتمه یافتن قبل از وقت حاملگی را چگونه توقف دهد.

در بسیاری مناطق قابله یگانه کارکن صحی موجود در محل و جامعه خود می‌باشد. درین ساحات قابله‌ها عملاً بسیاری مشکلات صحی عمومی را مواظبت نموده و به زنان و خانواده‌های شان کمک نموده اند.

هر قدر قابله مهارت‌های بیشتری را بیاموزد به همان اندازه می‌تواند بهتر به زنانی که به خدمات صحی دیگری دسترسی ندارند، کمک نماید.

درین بخش يك تعداد از پروسیجرهای شرح داده می‌شوند که ممکن است در هنگام ولادت مفید بوده و هم برای کمک به خانم‌های که نیازمندی‌های صحی دیگری در زندگی داشته باشند، مفید باشند.

این پروسیجرها می‌توانند توسط بیشتر قابله‌ها در اکثر مناطق بکار گرفته شوند. مگر برای اجرای بی‌خطر ضرورت به آموزش و اجرای محتاطانه و دقیق دارند. تنها زمانی يك پروسیجر مداخله کننده را بکار گیرید که شما در مورد آموزش دیده و وسایل معقم لازم را داشته باشید. مگر از آموختن این مهارت‌های جدید ترس نداشته باشید. با این مهارت‌ها قادر خواهید شد که زندگی زنان را در جامعه خود بهبود بخشید.



در فصل‌های آینده، ما رهنمائی‌های را در مورد طرز تطبیق زرقیات و مایعات وریدی، معاینه توسع عنق رحم در ولادت و سرعت دادن يك ولادتي که بطی است، ارائه می‌نمائیم. دو فصل آینده به چگونگی کمک به زنانی که از روش‌های تنظیم خانواده استفاده می‌کنند و این که چطور زنان مصاب به امراض مقاربتی تداوی گردند، می‌پردازد.

همچنان تشریح می‌نمائیم که چگونه معاینه داخلی لگن خاصره یا حوصله برای دریافت علائم انتان و سرطان صورت گیرد. در فصل‌های دیگر تشریح می‌شود که چگونه به خانمی که میخواهد پیتنظیم خانواده از وسیله داخل رحمی (IUD) استفاده نماید، کمک شود، و چگونه به مشکلات يك خانم بعد از سقط یا خاتمه یافتن قبل از وقت حاملگی، رسیدگی شود. یکی از مهمترین وظایف قابله تصمیم گرفتن در رابطه به این است که چه وقت و چگونه کمک طبی بگیرد. هیچکس خودش به تنهایی نمی‌تواند که تمام مشکلات صحتی را حل نماید. فصل ۲۴ نظریاتی را در مورد کار با مراکز صحتی، شفاخانه‌ها و دیگر کارکنان صحتی، ارائه می‌دارد، تا زنان بتوانند مواظبت‌های صحتی مصوون در حالات عاجل داشته باشند.

*قابله‌ها، نرس‌ها، داکتران و دیگر کارکنان صحتی می‌توانند باهم کار کرده و به یکدیگر گوش فرا دهند، تا اطمینان حاصل گردد که تمام زنان مواظبت‌های مورد نیاز خود را حاصل می‌کنند*



بالآخره، فصل ۲۵ نظریاتی را در مورد ساختن وسایل خانگی و وسایل آموزشی ارائه می‌دارد.

# فصل ۱۷

## تنظیم خانواده

### درین فصل

انتخاب یک روش تنظیم خانواده.....	۳۰۰
کاندوم مردانه (پوش یا وقایه کننده).....	۳۰۲
کاندوم زنانه.....	۳۰۲
دیافراگم (حجاب رابری).....	۳۰۴
کشنده سپرم (کف، جیلی، کریم و تابلیت‌ها).....	۳۰۵
روش‌های هورمونی.....	۳۰۵
تابلیت‌های جلوگیری از حاملگی.....	۳۰۷
زرقیات جلوگیری از حاملگی.....	۳۰۹
غرسی‌ها.....	۳۰۹
دستگاه داخل رحمی (IUD).....	۳۱۰
معاشقه بدون تداخل مهبل و پرهیز.....	۳۱۲
مؤثر ساختن تنظیم خانواده برای جامعه.....	۳۱۸
مردان نیز باید در تنظیم خانواده مسوولیت‌پذیر باشند.....	۳۱۸
برنامه‌های مؤثر تنظیم خانواده.....	۳۱۹
تغذی از پستان.....	۳۱۲
آگهی از باروری (تنظیم خانواده طبیعی).....	۳۱۲
روش مخاطی.....	۳۱۳
روش شمارش روز.....	۳۱۴
عقیم سازی.....	۳۱۵
جلوگیری عاجل.....	۳۱۶
عقب کشیدن.....	۳۱۷
اسفنج جلوگیری کننده.....	۳۱۷
روش اسفنج خانگی.....	۳۱۷
روش‌هایی که از حمل جلوگیری نمی‌کنند.....	۳۱۸

داشتن تعداد اطفالی را که می‌خواهید و در زمان‌های که می‌خواهید، بنام تنظیم خانواده گفته می‌شود. همچنان آن را فاصله گذاشتن بین ولادت‌ها نیز می‌گویند. روش‌های زیاد مدرن و سنتی وجود دارد که می‌توانند برای تنظیم خانواده استفاده گردند. روش‌های تنظیم خانواده بعضی اوقات بنام کنترل ولادت‌ها و یا روش‌های جلوگیری یاد می‌شوند.



### چرا یک مرد و یک زن می‌خواهند که از تنظیم خانواده استفاده نمایند؟

- برای این که قبل از طفل‌دار شدن وقت داشته باشند تا تحصیلات خود را به پایان رسانند و یا تا زمانی که بتوانند يك مدرک عایداتی پیدا کنند.
- تا به زوج اجازه دهد که در بین اطفال خود فاصله ایجاد نمایند.
- تا تنها همان تعداد اطفالی را داشته باشند که احساس می‌کنند خواهند توانست پرورش دهند.
- تا از حاملگی‌های پرخطر اجتناب کنند، طورمثال، در صورتی که خانم يك مریضی معینی را داشته باشد و یا سن وی کمتر از ۱۷ سال بوده و لگن خاصره خانم خوب رشد نکرده باشد.

به دنیا آوردن اطفال نباید خطرناک باشد، مگر در بسیاری مناطق که زنان فقیر اند، خوب تغذی نمی‌شوند و به مواظبت‌های خوب صحی دسترسی ندارند- تعداد زیادی در زمان ولادت از سبب خونریزی و یا سایر اختلالات وفات می‌یابند. ممکن است خانمی بخواهد که با کاهش دادن تعداد حاملگی‌ها خود را محافظه نماید. تمام زنان حق دارند در مورد طفل‌دار شدن خود و این که به چه تعداد طفل داشته باشند، تصمیم بگیرند. هر چند زنان زیادی برای حق انتخاب با موانع زیادی مواجه می‌باشند. قابله‌ها می‌توانند کمک نمایند تا از طرق زیر زنان بیشتر حق انتخاب داشته باشند:

- با آموزش در مورد تنظیم خانواده و شریک ساختن معلومات خود.
- با کار با دیگران که به زنان حق بیشتری در رابطه به روش‌های تنظیم خانواده داده شود.
- با کار با جامعه تا مردان در استفاده از روش‌های تنظیم خانواده بیشتر شامل گردند.

## انتخاب یک روش تنظیم خانواده

روش‌های تنظیم خانواده در صفحات بعدی تشریح شده اند. قبل از توصیه یک روش، در مورد نیازمندی‌های خانم بدانید.

- آیا خانم این اطمینان را می‌خواهد که با استفاده از این روش حامله نخواهد شد؟
- آیا خانم در مورد عوارض جانبی آن تشویش دارد (اثرات ناخوشایند و پیش‌بینی نشده)؟
- آیا خانم روشی را می‌خواهد که مجبور نباشد هر روز در مورد آن فکر کند - و آیا خانم می‌تواند روشی را استفاده کند که ضرورت به یک چارت داشته و یا هر روز تابلیت بگیرد؟
- آیا زوج خانم می‌خواهد که در استفاده از روش تنظیم خانواده همکاری کند؟
- چقدر می‌تواند خانم برای تنظیم خانواده مصرف کند؟
- آیا خانم روشی را می‌خواهد که هرگاه بخواهد حامله شود، استفاده از آن را توقف دهد؟ و یا روشی را می‌خواهد که دائمی باشد؟
- آیا خانم همچنان به جلوگیری از انتانات مقاربتی (STI) نیاز دارد؟


روش‌های که درین فصل تشریح می‌گردند، در جلوگیری از حمل مؤثر اند. همچنان هر یکی از این روش‌ها نقایصی دارند. خانم و زوج وی ضرورت به رهنمائی در مورد طرز استفاده آن روش خواهند داشت. ممکن است استفاده از یک روش مقداری خرج داشته باشد یا ممکن است به معاینه طبی نیاز داشته و یا ممکن است تعداد خطرات صحتی را داشته باشد. قبل از آن که یک روش را به خانم توصیه می‌نمایید، خود را مطمئن سازید که می‌دانید تا چه اندازه آن روش تنظیم خانواده راحت، بی‌خطر، قیمتی و یا پیچیده است. همچنان خود را متیقن سازید که خانم نیز اینها را می‌داند.

**یکجا با جلوگیری از حمل، جلوگیری از انتانات مقاربتی را نیز در نظر داشته باشید.**

در هنگام فکر کردن در مورد تنظیم خانواده، مهم است که به HIV و دیگر امراض مقاربتی نیز فکر نمایید. مقاربت جنسی دخولی که سبب حاملگی است، طرز انتقال امراض مقاربتی نیز می‌باشد. بعضی از روش‌های تنظیم خانواده مانند کاندوم، در جلوگیری از حمل کمک نموده و در مقابل امراض مقاربتی محافظت می‌نماید. بعضی روش‌ها مانند تابلیت‌های جلوگیری از حمل و دستگاه داخل رحمی (IUD) صرف مانع حاملگی می‌شوند.

وقتی که یک خانم را در انتخاب روش تنظیم خانواده کمک می‌نمایید، باید او را کمک کنید تا در مورد خطرات امراض مقاربت بشمول HIV نیز فکر نماید.

فصل ۱۸ برای آموزش بیشتر در مورد امراض مقاربتی دیده



آیا کاندوم مرا از امراض مقاربتی نیز وقایه خواهد کرد؟

در صفحه بعدی یک چارت است که نشان می‌دهد هر یک از روش‌های تنظیم خانواده چقدر در رابطه به جلوگیری از حمل و جلوگیری از انتانات مقاربتی مؤثر اند. چارت همچنان نشان می‌دهد که عوارض جانبی ممکنه هر یک از روش‌ها کدام اند و همینطور دیگر معلومات مهم را در مورد این که چگونه یک روش باید استفاده گردد، ارائه می‌نماید. هر روش ستاره‌هایی دارد که نشان می‌دهد بطور متوسط در بین استفاده کنندگان چقدر بخوبی توانسته که از حمل جلوگیری نماید. زمانی که یک زن و مرد یک روش را بدرستی در هر مقاربت جنسی استفاده نمایند، آن روش بهتر کار خواهد داد و بیشتر مؤثر می‌باشد.

روش تنظیم خانواده	جلوگیری از حمل	جلوگیری از امراض مقاربتی	عوارض جانبیه ممکنه	معلومات مهم دیگر
کاندم برای مردان 	★★ خوب	خوب 		زمانی بیشتر مؤثر است که با کشنده سپرم و لشم کننده یکجا استفاده گردد. با دیگر روشها نیز برای وقایه STI استفاده شده
کاندم زنانه 	★★ خوب	خوب 		زمانی که زن در هنگام مقاربت در بالای مرد باشد، کمتر مؤثر است
دیافراگم با کشنده سپرم 	★★ خوب	اندکی 		زمانی بیشتر مؤثر است که با کشنده سپرم یکجا استفاده گردد. زمانی مؤثر است که سایز آن مناسب باشد.
کشنده سپرم 	★ اندکی	هیچ 	حساسیت جلدی 	زمانی بیشتر مؤثر است که با یک روش محافظتوی دیگر مانند کاندم یا دیافراگم استفاده گردد.
روش های هورمونی تابلیتهای جلوگیری، پلاسترها و زرقیات غرسیها 	★★★★ بسیار خوب ★★★★ بهترین	هیچ 	دلیدی، سردردیها، تغییرات در خونریزی ماهوار 	این روشها ممکن است برای خاتمهای که یکتعداد مریضیهای معنی دارند خطرناک باشد.
IUD وسیله داخل رحمی 	★★★★ بهترین	هیچ 	خونریزی ماهوار شدید و دردناک 	این روش ممکن است برای خاتمهای که مشکلات صحتی معنی داشته باشند خطرناک باشد.
معاشقه بدون تداخل مهبل آله تناسل مرد خارج مهبل 	★★★★ بهترین	اندکی 		با لمس انتقال STI نادر است، سکس از طریق دهن احتمال انتقال STI کم است. سکس از طریق مقعد انتقال STI به آسانی صورت میگیرد.
تغذی از پستان (تنها در ۶ ماه اول) 	★★ خوب	هیچ 		برای مؤثر بودن این روش خاتم تنها باید به طفل خود شیر پستان بدهد و هنوز عادت ماهوارش بعد از ولادت شروع نشده باشد
آگاهی باروری 	★★ خوب	هیچ 		برای استفاده از این روش خاتم باید بداند که چه زمانی قابلیت حامله شدن را دارد و قادر باشد که زمان مقاربت دخولی را انتخاب کند.
عقیم سازی 	★★★★ T238	هیچ 		بعد از این عملیات زنان و مردان نخواهند توانست که بازم طفل داشته باشند
عقب کشیدن (دفع خارج مهبل) 	★ اندکی	اندکی 		زمانی بیشتر مؤثر است که با یک روش دیگر جلوگیری مانند کشنده سپرم یا دیافراگم استفاده شود.

**کاندم مردانه (پوش یا وقایه کننده)**

کاندم عبارت از يك خريطه نازك را بری می‌باشد که مرد در جریان رابطه جنسی آلت تناسلی خود را توسط آن می‌پوشاند. این خريطه سپرم (تخم‌های) مرد را حبس کرده و لذا آنها نمی‌توانند داخل مهبل یا رحم خانم گردند. کاندومها برای جلوگیری از حمل خوب کار می‌دهند. همچنان کاندومها در جلوگیری از انتشار امراض مقاربتی بشمول HIV کمک می‌کنند.



مؤثرترین کاندومها از ماده لاتکس (Latex) ویا پولی یوریتان (Polyurethane) ساخته شده اند- (نه از پوست گوسفند). در هر مرتبه مقاربت جنسی يك دانه کاندوم جدید باید استفاده گردد. استفاده از مواد لشم کننده (Lubricant) می‌تواند احساس بهتری در هنگام مقاربت به مرد و زن بدهد. همچنان از پاره شدن کاندوم جلوگیری می‌کند. يك لشم کننده که منشأ آن آب است مثل لعاب دهن، K-Y Jelly یا کشنده‌های سپرم را استفاده نمائید. هرگز از تیل، گریس یا واسیلین و کریم‌های جلدی برای چرب نمودن کاندوم استفاده نکنید. این‌ها سبب پاره شدن کاندوم می‌گردند. انداختن يك قطره مایع لشم کننده به داخل نوك کاندوم موجودیت آن را روی آله تناسلی راحت‌تر می‌سازد. يك مقدار کمی مایع لشم کننده بعد از پوشیدن آن روی سطح خارجی نیز مالش داده شود.

**کاندم زنانه (پوش برای استفاده توسط زنان):**

کاندم زنانه به داخل مهبل گذاشته شده و نیز لب‌های خارجی آله تناسلی زن را می‌پوشاند. هر کاندوم باید صرف يك مرتبه استفاده گردد، چون اگر دوباره استفاده شود ممکن است پاره شود. اما در صورتی که خانم کاندوم دیگری ندارد، می‌تواند آن را پاک شسته و تا ۵ مرتبه از آن استفاده کند. کاندوم زنانه نباید یکجا با کاندوم مردانه استفاده شود.



کاندم زنانه یکی از روش‌های بسیار مؤثر است که کنترل توسط خود خانم‌ها صورت گرفته و علاوه بر جلوگیری از حمل خانم را در مقابل امراض مقاربتی بشمول HIV نیز محافظت می‌کند. کاندوم زنانه ممکن است گران قیمت باشد و آموزش استفاده از آن وقت‌گیر است. زمانی بهترین مؤثریت را دارد که مرد در زمان مقاربت در بالا و خانم در زیر باشد. ۳ نوع کاندوم زنانه در حال حاضر موجود است. انواع جدید آن قیمت کمتری دارند. نوع VA کاندوم زنانه بهتر قابل تثبیت به بدن خانم‌ها بوده، بناءً بیشتر راحت بوده و در هنگام مقاربت کمتر صدا تولید می‌کند.

چگونه کاندَم مردانه استفاده شود



یک کاندَم جدید درحالی که بطرف خارج لوله شده است داخل یک پاکت کاملاً بسته و

محفوظ است. احتیاط کنید که در وقت باز کردن پاکت کاندَم را پاره نکنید. هرگاه کاندَم پاره، سخت و یا چسپناک شده باشد آن را دور بیندازید. کار نمی‌دهد.



۱. کاندَم زمانی پوشیده شود که آله مرد انتعاذی و سخت باشد، قبل از آن که

به تماس ناحیه تناسلی خانم قرار گرفته باشد. نوک کاندَم را فشار داده و آن را در نوک آله تناسلی بگذارید.



۲. قسمت لوله شده کاندَم را روی آله تناسلی باز کنید تا تمام آله تناسلی را بپوشاند، زمانی که لوله کاندَم را باز می‌کنید، نوک

کاندَم را تحت فشار نگه دارید. این ناحیه فشار داده شده یک ساحه خالی را برای سپرم نگه می‌دارد. در غیر آن کاندَم پاره خواهد شد.



۳. بزودی بعد از دفع (خارج شدن سپرم) و قبل از آنکه آله تناسلی نرم شود، مرد باید حلقه کاندَم را گرفته و آله تناسلی را از مهبل خارج سازد. بعداً با احتیاط باید کاندَم را بردارد.

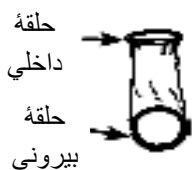


۴. کاندَم را گره زده و بسته کنید. بعد آن را داخل زباله‌دانی یا در بیت‌الخلاء بیندازید. داخل کمود نیاندازید.

چگونه کاندَم زنانه استفاده شود



۱. با احتیاط پاکت را باز کنید بدون آنکه کاندَم پاره شود.



۲. حلقه داخلی را که کوچکتر است پیدا کنید، که نهایت بسته کاندَم است. حلقه بیرونی



۳. حلقه داخلی را روی هم فشار دهید.



۴. حلقه داخلی را داخل مهبل سازید



۵. با استفاده از انگشت خود حلقه داخلی را به بالا تپله کنید تا روی عنق رحم قرار گیرد. حلقه خارجی در بیرون مهبل می‌ماند.

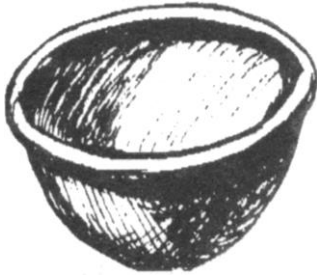


۶. باید متیقن شوید که آله تناسلی شوهر در زمان مقاربت داخل حلقه خارجی گردیده باشد.

۷. فوراً بعد از مقاربت جنسی و قبل از آن که ایستاده شوید، کاندَم زنانه را خارج سازید. ابتدا حلقه خارجی را روی هم فشار داده و آن را تاب دهید تا سپرم مرد داخل آن بماند. بعد آن را با ملایمت به بیرون کشیده، آن را زیر خاک دفن نموده و یا در بیت‌الخلاء بیندازید. آن را داخل کمود نیاندازید.



**دیافراگم (حجاب)**



دیافراگم يك پياله كم عمق است که از رابر نرم ويا سيليكان ساخته شده و قبل از مقاربت جنسی داخل مهبل گذاشته می‌شود. عنق رحم را مسدود ساخته و از داخل شدن سپرم به بداخل رحم جلوگیری می‌نماید. دیافراگم می‌تواند با پوشاندن عنق رحم و جلوگیری از ورود اسپرم به داخل رحم از حاملگی جلوگیری می‌نماید.

دیافراگم یا حجاب باید یکجا با مواد کشنده سپرم استفاده شود (صفحه ۳۰۵ دیده شود). این روش به حد متوسط از حاملگی جلوگیری نموده و همچنان ممکن است یک اندازه از انتانات مقاربتی و HIV پیشگیری نماید.

دیافراگم به اندازه‌های مختلف موجود است. يك کارکن صحتی باید خانم را برای یافتن اندازه مناسب آن کمک نماید. قابله‌ها می‌توانند این کار را بیاموزند. در حال حاضر یک "نوع تک سایز" نیز موجود است که نیاز به تعیین سایز دیافراگم را مرفوع ساخته است.

**طرز استفاده از حجاب (Diaphragm):**

۲. دیافراگم را فشار دهید تا نصف شود.



۳. دیافراگم را داخل مهبل به عقب تپله کنید تا روی عنق رحم قرار گیرد.



۱. يك اندازه مواد کشنده سپرم را در مرکز دیافراگم فشار دهید. بعد يك کمی روی حلقه اطراف آن نیز بریزید. اگر مواد کشنده سپرم نداشته باشید، باز هم می‌توانید از حجاب استفاده کنید، مگر زیاد مؤثر نخواهد بود.

اگر دیافراگم درست جابجا شده باشد، خانم می‌تواند از روی آن عنق رحم خود را احساس کند. مانند نوک بینی احساس خواهد شد.

۴. دیافراگم را در موقعیت آن تا مدت ۶ ساعت بعد از مقاربت جنسی حفظ کنید. هرگاه قبل از ۶ ساعت خانم باز هم مقاربت جنسی داشته باشد، باید قبل از آن مقدار بیشتری مواد کشنده سپرم در مهبل خود بگذارد. بعد از استفاده از حجاب یا دیافراگم، خانم باید آن را با آب پاک و صابون بشوید. بعداً باید خشک ساخته شود و اگر خانم داشته باشد، پودر نشایسته جواری روی آن ریخته و در يك جای پاک و محفوظ نگهداری شود.

**مواد کشنده سپرم (کف، جیلی، کریم، تابلیت‌ها ویا در اسفنج‌ها)**

کشنده‌های سپرم مواد کیمیای اند که سپرم‌ها را بعد از خارج شدن از آله تناسلی مرد، از بین می‌برند. کشنده‌های سپرم در صورتی که به تنهائی استفاده گردند، تا اندازه از حاملگی جلوگیری می‌نمایند، مگر زمانی بسیار مؤثر اند که با کاندوم یا حجاب یکجا استفاده گردند.

**اخطار! خانم فقط زمانی باید از کشنده سپرم استفاده نماید که شوهر یا زوج وی مصاب HIV نباشد.**



بیشتر کشنده‌های سپرم در ترکیب خود يك ماده کیمیای بنام Nonoxynol-9 دارند. این ماده سبب تخریش مهبل شده و بریدگی‌های کوچکی را بوجود می‌آورد. این بریدگی‌ها به HIV اجازه می‌دهد تا به آسانی انتقال یافته و داخل جریان خون گردد. پس استفاده از سپرم کش‌ها بخصوص استفاده آنها به دفعات زیاد، در واقع احتمال انتشار HIV را در زمان مقاربت افزایش می‌دهد.

**چگونه کشنده‌های سپرم استفاده می‌شوند**



خانم‌ها کشنده‌های سپرم را در داخل مهبل می‌گذارند. کف یا جیلی یا توسط آلات مخصوص بداخل مهبل انداخته شده و تابلیت‌ها (شیاف‌ها) توسط انگشتان عمیقاً داخل مهبل می‌گردند. دواهای کشنده سپرم باید بیشتر از نیم ساعت قبل از مقاربت جنسی به داخل مهبل گذاشته شود و باید اقلأ تا ۶ 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.

**روش‌های هورمونی**

هورمون‌ها مواد کیمیای اند که بدن هر زن بگونه نورمال آنها را می‌سازد. هورمون‌ها پروسه‌های زیادی را در بدن انسان تنظیم می‌کنند بشمول خونریزی ماهوار و قابلیت حامله شدن یک خانم. روش‌های هورمونی با توقف دادن تخم‌گذاری توسط تخمدان‌ها و غلیظ ساختن مخاط عنق رحم که مانع گذشتن سپرم می‌شود از حاملگی جلوگیری می‌نمایند. بعضی روش‌های هورمونی اینها هستند:



تابلیت‌ها      زرقیات      غرسی‌ها      چسپ‌ها (Patches).....حلقه‌های مهبلی      IUDهای هورمونی

روش‌های هورمونی جدید هنوز در حال ایجاد هستند که برخی برای مردان نیز می‌باشند. بعضی روش‌های جدیدتر عبارت اند از چسپ‌های جلوگیری از حمل و حلقه‌های مهبلی که بدور عنق ر. روش‌های هورمونی در جلوگیری از حمل بسیار مؤثر هستند. مگر هیچکدام آنها به تنهائی خانم را در مقابل HIV و دیگر امراض مقاربتی محافظه نمی‌کنند.

بیشتر تابلیت‌های جلوگیری و بعضی زرقی‌ها شامل دو نوع هورمون می‌باشند: استروجن و پروجسترون. غرسی‌ها، بعضی از تابلیت‌ها، و بعضی زرقیات شامل تنها یک هورمون اند و آن پروجسترون است.

**بعضی از خانم‌ها نباید از روش‌های جلوگیری که حاوی استروجن اند استفاده نمایند.**



این زنان فقط می‌توانند از روش‌های جلوگیری حاوی پروجستین خالص استفاده نمایند:

- خانم‌های که فشار خون بلند داشته و بوسیلهٔ دوا کنترل نشده است.
- خانم‌های که برای ۲۰ سال مرض شکر یا دیابت داشته و مشکلات کلیه، چشم و اعصاب ناشی از دیابت دارند.
- خانم‌های که صرع (مرگی) دارند.
- خانم‌های که سابقه سکت، فلج ویا مشکلات قلبی داشته اند.
- خانم‌های که مشکلات جگر یا التهاب جگر داشته باشند (رنگ جلد و چشم زرد می‌شود).
- خانم‌های که سابقهٔ لخته شدن خون در یکی از وریدها (سیاهرگ‌ها) داشته باشند (این مشکل اکثراً سبب درد عمیق و دوامدار در یک ساق یا ران می‌شود). در موجودیت وریدهای برجسته (واریکوز) معمولاً استفاده از این روش‌ها مشکلی ایجاد نمی‌نماید.

- زنانی که نیم‌سری (میگرن) داشته باشند (خصوصاً با تشوش در بینایی).
- زنانی که اطفال شان را در ۶ هفتهٔ اول تا ۶ ماه اول بعد از ولادت، طفل از ستان، تغذیه، میکنند. استروجن مقدار تولید شیر مادر را کاهش می‌دهد.



- در جریان ۳ هفتهٔ اول بعد از ولادت، زیرا خطر لختهٔ خون را افزایش می‌دهد.

**بعضی از خانم‌ها نباید از هیچ روش هورمونی استفاده نمایند.**

- خانم‌های که سرطان پستان یا سرطان رحم در گذشته و یا حال داشته باشند.
- خانم‌های که احتمالاً حامله شده باشند.

این خانم‌ها نباید هیچگونه روش هورمونی را شامل تابلیت، غرسی‌ها یا زرقیات استفاده کنند.

**عوارض جانبی**

روش‌های هورمونی بعضی اوقات عوارض جانبی دارند. این عوارض جانبی خطرناک نبوده مگر اغلب ناراحت کننده می‌باشند. روش‌های هورمونی ممکن است سبب عوارض زیر در خانم‌ها گردد:



تغییرات در خونریزی ماهوار



تورم پستان‌ها



وزن گرفتن



سردردی‌ها



دلبدی

این اثرات اکثراً بعد از چند ماه بهبود می‌یابند. هرگاه بهبود نیابند، خانم می‌تواند يك روش دیگر تنظیم خانواده را امتحان کند.

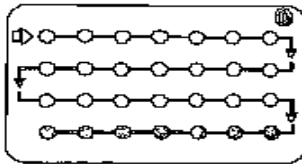
### تابلیت‌های کنترل‌کننده ولادت‌ها (تابلیت‌های جلوگیری از حمل)

تابلیت‌های کنترل‌کننده ولادت‌ها تمام مزایا و نقایص روش‌های هورمونی لیست شده در صفحه ۳۰۶ را دارند. هرگاه یک خانم تابلیت‌های کنترل‌ولادت را هر روز در یک وقت معین بگیرد، این روش یکی از مؤثرترین طریقه‌های جلوگیری از حاملگی است.

انواع مختلف تابلیت‌های کنترل‌ولادت وجود دارند. تابلیت‌ها باید با "دوز یا مقدار کم هورمون" باشند. این بدین معنی است که باید حاوی مقدار ۳۵ میکروگرام یا کمتر استروجن، و ۱ ملی‌گرام یا کمتر پروجستین باشند. زنان هرگز نباید تابلیت‌های را استفاده کنند که مقدار استروجن آن بیشتر از ۵۰ میکروگرام است.

#### طرز استفاده از تابلیت‌های کنترل‌کننده ولادت‌ها:

یک خانم باید اولین تابلیت را از پاکت در روز اول خونریزی ماهوار بخورد. اگر اینکار ممکن نبود، باید اولین تابلیت را در هر یک از ۷ روز اول بعد از شروع خونریزی ماهوار بخورد.



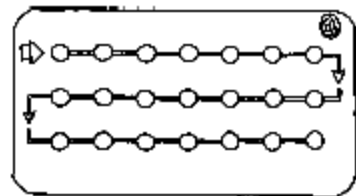
پاکت ۲۸ روزه

اغلب تابلیت‌ها در پاکت‌های ۲۱ یا ۲۸ دانه‌ای موجود اند. هرگاه یک خانم از پاکت‌های ۲۸ روزه استفاده می‌کند، باید یک تابلیت هر روز بخورد. خانم اکثراً یک خونریزی خفیف در ۷ روز اخیر استفاده از تابلیت‌ها خواهد داشت. به تعقیب تمام شدن پاکت اول وقفه باید استفاده از پاکت جدید دیگر را شروع نماید.

(۷ تابلیت اخیر در یک پاکت ۲۸ روزه حاوی شکر و بعضاً آهن است و دارای هورمون نمی‌باشد. زنان این تابلیت‌ها را بخاطری می‌گیرند که بخاطر داشته باشند، هر روز در وقت معین باید تابلیت بگیرند).

هرگاه خانم ترجیح می‌دهد که هر ماه خونریزی نداشته باشد، گرفتن دوامدار تابلیت‌های حاوی هورمون برای ۳ ماه برایش مصوون و بی‌خطر خواهد بود. زمانی که خانم به هفته چهارم پاکت رسید (شروع تابلیت‌های شکر یا آهن)، بدون خوردن این تابلیت‌ها و بدون وقفه گرفتن تابلیت‌ها را از یک پاکت جدید شروع کند. بعداً گرفتن تابلیت‌ها را بشکل معمول ادامه دهد.

هرگاه خانم از پاکت‌های ۲۱ روزه استفاده می‌کند، باید یک تابلیت هر روز برای ۲۱ روز بخورد. بعداً قبل از شروع پاکت جدید، مدت ۷ روز انتظار بگذرد. اکثراً خونریزی ماهوار خانم بعد از روز ۲۱ شروع می‌شود. اما اگر خانم خونریزی پیدا نکند باز هم باید گرفتن تابلیت‌ها از یک پاکت جدید را در روز هفتم دوباره شروع نماید.



تابلیت‌های ۲۱ روزه



تابلیت‌ها فوراً از حاملگی جلوگیری کرده نمی‌توانند. لذا در جریان ۷ روز اول استفاده از تابلیت‌ها، خانم باید از کاندوم یا کدام روش دیگر جلوگیری نیز استفاده نماید تا مانع حاملگی شود. بهترین طرز استفاده آنست که تابلیت‌ها هر روز در عین وقت خورده شوند. بسیاری خانم‌ها تابلیت‌ها را با غذا می‌خورند، بخصوص اگر در ماه‌های اول گرفتن تابلیت دلبدی داشته باشند.

**اگر خانم گرفتن تابلیت را فراموش نمود، چه کند؟**

اگر يك خانم فراموش نمود که ۱ یا ۲ تابلیت را بگیرد، باید بزودی بعد از این که به یادش آمد ۱ تابلیت بخورد. بعداً خانم باید تابلیت‌های بعدی را در همان وقت همیشگی بطور منظم بخورد - حتی اگر این کار سبب شود که وی ۲ تابلیت را در همان روز بگیرد.

هرگاه يك خانم گرفتن ۳ تابلیت را فراموش کرده باشد، ۳ روز پی درپی، خانم باید ۱ تابلیت را فوراً بخورد و متباقی را در همان وقت همیشگی منظم بگیرد. هرگاه خانم از پاکت ۲۸ دانه‌ای استفاده می‌کند، تنها تابلیت‌های هورمون دار را مطابق معمول خورده و بدون گرفتن تابلیت‌های شکر یا آهن يك پاکت جدید را شروع کند. اگر از پاکت‌های ۲۱ دانه‌ای استفاده می‌نماید، باید بدون وقفه از ختم پاکت موجود گرفتن تابلیت از يك پاکت جدید را شروع کند و وقفه ۷ روزه نگیرد.

اگر خانم بیشتر از ۳ روز گرفتن تابلیت را فراموش کرده باشد، گرفتن تابلیت را متوقف سازد، منتظر خونریزی ماهوار شود و بعد استفاده از یک پاکت جدید را شروع کند.

برای جلوگیری از حمل، درصورت مقاربت جنسی بعد از فراموش کردن تابلیت خانم باید از کاندوم یا يك روش دیگر نیز به مدت ۷ روز استفاده نماید.

← **به یاد داشته باشید:** تابلیت‌های کنترول ولادت مؤثر نخواهند بود اگر گاهی و به وقت‌های مختلف خورده شوند. خانم‌های که تابلیت‌های کنترول ولادت را استفاده می‌نمایند باید هر روز در يك وقت معین تابلیت‌ها را بگیرند - حتی اگر خانم کدام دواي دیگری بگیرد، کدام غذای خاصی خورده باشد و یا مریض باشد.



هرگاه خانمی یاد فراموشی دارد و اغلب اوقات گرفتن تابلیت را فراموش می‌کند، باید در عوض از روش چسپ‌ها

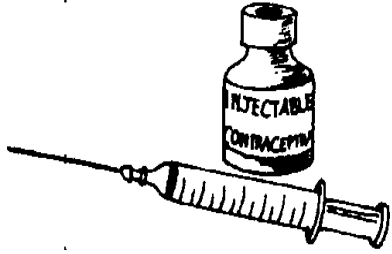
یا حلقه‌های مهلی استفاده نماید. همانند تابلیت‌ها، این روش‌ها نیز حاوی هورمون هستند و از حاملگی جلوگیری می‌کنند اما نیاز نیست که همیشه به خاطر سپرده شوند. چسپ‌ها هر هفته یکبار تعویض می‌شوند و حلقه‌های مهلی هرماه یک دفعه تعویض می‌شوند.

**اخطار!** هرگاه خانمی که تابلیت‌های جلوگیری استفاده می‌کند یکی از علائم زیر را پیدا کرد، فوراً مشورهٔ طبی بگیرید:

- درد صدر و نفس کوتاهی
- سردردی‌های قوی
- کرحتی و بیحسی در دست‌ها و پاها
- درد شدید در یک پا

برای معلومات بیشتر در مورد تابلیت‌های خاص کنترول کنندهٔ ولادت، صفحهٔ ۴۹۴ دیده شود.

## روش زرقی جلوگیری از حمل:



در این روش، یک کارکن صحتی برای جلوگیری از حمل به خانم یک زرق هورمون می‌دهد. با یک زرق تأثیر آن برای ۱ تا ۳ ماه دوام خواهد کرد.

زرقی‌ها بسیار مؤثر می‌باشند. از خانم‌های که این روش را استفاده می‌نمایند، تعداد بسیار کم آنها حامله می‌شوند. مزیت دیگر این روش آنست که خانم مجبور نیست قبل از هر مقاربت کاری را برای جلوگیری از حمل انجام دهد. هیچ کس به جز کارمند صحتی لازم نیست که بفهمد، خانم از یک روش تنظیم خانواده استفاده می‌نماید. نقایص آن مشابه تابلیت‌های کنترل‌کننده ولادت است - بعضی خانم وزن می‌گیرند، پستان‌های شان متورم و دردناک می‌شود، دل‌بندی داشته و یا خونریزی ماهوار غیرمعمول پیدا می‌کنند. بسیاری خانم‌های که زرقیات جلوگیری استفاده می‌کنند هیچ خونریزی ماهوار ندارند. این اثرات خطرناک نمی‌باشد، مگر ممکن است ناراحت کننده باشند. یک نقص دیگر این خواهد بود که خانم باید هر ۱ یا ۳ ماه بعد باید جهت گرفتن زرق نزد کارمند صحتی برود. و مانند دیگر روش‌های هورمونی، زرقی‌ها نیز خانم را در مقابل HIV و دیگر امراض مقاربتی محافظه نمی‌کند.



استفاده از دیپروپروویرا (Depo-Provera) و نوریسترات (Noristerat) در زمان شیردهی مصئون است و نیز برای خانم‌های که هورمون استروجن گرفته نمی‌توانند محفوظ می‌باشد (صفحه ۳۰۶ دیده شود).

دیگر انواع زرقی‌ها دارای هردو هورمون استروجن و پروجسترون می‌باشند مانند: سایکلوهم (Cyclofem) و مسیگینا (Mesigyna). اینها باید هر ماه یک زرق گرفته شوند. خانم‌های که از این زرقیات استفاده می‌کنند خونریزی ماهوار نورمال خواهند داشت.

زمانی که خانم استفاده از زرقی‌ها را توقف دهد، ممکن است نظر به حالت معمول بعد از یک مدت طولانی‌تری (حدود ۳ تا ۹) انتظار بکشد تا حامله شود. قبل از تطبیق روش زرقی جلوگیری حمل به هر خانم باید این موضوع گفته شده باشد. به این سبب زرقی‌ها بهترین انتخاب برای خانم‌هایی خواهند بود که مطمئن هستند در یک سال آینده یا بیشتر نمی‌خواهند حامله گردند.

## غرسی‌ها

در این روش، یک کارمند صحتی آموزش دیده تیوب‌های کوچک و نرم حاوی هورمون پروجستین را تحت جلد بازوی خانم می‌گذارد. غرسی‌ها بعداً با در نظر داشت نوع آنها برای ۳ الی ۵ سال از حاملگی جلوگیری می‌نمایند. بعد از ۳ تا ۵ سال غرسی‌ها باید تعویض گردند. هرگاه خانم قبل از این مدت بخواهد حامله شود، غرسی‌ها باید توسط کارمند صحتی برداشته شوند.



غرسی‌ها در زیر جلد گذاشته می‌شوند و باید توسط یک کارکن صحتی ماهر برداشته شوند.

خانمی که روش غرسی جلوگیری از حمل دارد، مجبور نیست قبل از هر مقاربت جنسی کاری برای جلوگیری از حاملگی انجام دهد. غرسی‌ها بسیار مؤثر می‌باشند، هرچند خانم‌های بسیار چاق ممکن است به اندازه خانم‌های لاغر در مقابل حاملگی محافظه نشوند. غرسی‌ها تنها حاوی پروجستین می‌باشند - لذا برای خانم‌های که نباید استروجن بگیرند مصوون است. و اینها در زمان شیردهی (تغذی طفل از پستان) نیز محفوظ می‌باشند. خطرات و نقایص غرسی‌ها مشابه به سایر روش‌های هورمونی می‌باشد (صفحه ۳۰۶ دیده شود). بیشتر خانم‌های که از غرسی‌ها استفاده می‌نمایند خونریزی ماهوار بسیار غیرمنظم داشته، همچنان خونریزی و لکه‌های خون در فاصله بین دو خونریزی ماهوار نیز دیده می‌شود. این حالات اکثراً بعد از یکسال استفاده از این روش برطرف می‌شود. و مانند هر روش هورمونی دیگر، غرسی‌ها نیز خانم را در مقابل HIV و دیگر امراض مقاربتی محافظه کرده نمی‌توانند.

یک خانم خودش نمی‌تواند غرسی‌ها را خارج سازد. تنها می‌توانند توسط یک کارکن صحتی آموزش دیده خارج گردند. یافتن کارکن صحتی‌ای که طرز خارج ساختن آنها را بداند، مشکل خواهد بود. خانم‌ها این موضوع را باید قبل از تطبیق غرسی‌ها بدانند.

**اخطار!** خانم‌های را که از غرسی‌ها استفاده می‌نمایند برای دریافت علایم این مشکلات صحتی خطرناک زیر نظر داشته باشید. در صورتی که یکی از این علایم را پیدا می‌کنید کمک طبی بگیرید:



- درد بازو در نزدیک غرسی‌ها
- چرک، سرخی و یا خونریزی در اطراف غرسی‌ها
- خارج شدن غرسی‌ها
- توقف عادت ماهوار بعد از آنکه برای چندین ماه منظم بوده است

### وسیله داخل رحمی یا لوپ (IUD, IUS)

لوپ یا دستگاه یک وسیله کوچک ساخته شده از پلاستیک است که برای جلوگیری از حمل داخل رحم گذاشته می‌شود. IUD حاوی مس (Copper IUD) از حاملگی برای مدت الی ۱۲ سال جلوگیری می‌کند. IUD هورمون دار (مانند Mirena و دیگر انواع) پلاستیکی است و از حاملگی برای ۳ تا ۵ سال جلوگیری می‌نماید. فصل ۲۱ تشریحات بیشتری در مورد وسیله داخل رحمی و طرز گذاشتن آن ارائه می‌دارد.

یک مرتبه که وسیله داخل رحم گذاشته شد تا زمانی که توسط یک فرد آموزش دیده خارج نشود در آنجا باقی خواهد ماند. وسیله‌های داخل رحمی باید هر چند سال تعویض گردند. انواع مختلف آنها مدت‌های متفاوتی می‌توانند در رحم باقی بمانند.

اکثراً خانم و شوهرش در زمان مقاربت جنسی موجودیت لوپ را احساس نمی‌کنند. خانمی که لوپ دارد مجبور نیست قبل از هر مقاربت برای جلوگیری از حمل کاری انجام دهد. هیچ کس ضرور نیست که بفهمد خانم در رحم خود لوپ، دستگاه یا وسیله داخل رحمی برای جلوگیری از حمل دارد.



وسیله داخل رحمی یا IUD نظر به نوع وسیله که استفاده می‌شود، غالباً باعث تغییر در خونریزی ماهوار می‌گردد. مثلاً نوع Copper T سبب خونریزی ماهوار به مقدار بیشتر با موجودیت گرفتگی‌های بیشتر دردناک می‌گردد. این خونریزی اضافه ممکن است سبب کمخونی شود. نوع وسیله داخل رحمی بنام Mirena شاید برعکس خونریزی ماهوار را بسیار خفیف ساخته و حتی متوقف نماید. اما این نوع می‌تواند سبب خونریزی غیرمنظم و یا بصورت لکه‌ها شود.

زنانی که مبتلا به امراض مقاربتی، انتان مهبل، انتان رحم اند و یا خانم‌های که HIV یا مرض ایدز دارند، نباید وسیله داخل رحمی (IUD) را استفاده کنند.

اینها بعضی از نقایص و یا خطرات استفاده از وسیله داخل رحمی (IUD) می‌باشند:

- وسیله داخل رحمی (IUD) خانم را در مقابل امراض مقاربتی بشمول HIV محافظت نمی‌کند. در صورتی که خانم مصاب امراض مقاربتی بوده و لوپ یا وسیله داخل رحمی را تطبیق نماید، می‌تواند باعث انتشار انتان به رحم گردد. انتان رحم می‌تواند سبب عقامت یا دیگر مشکلات صحتی خطرناک گردد.
- دستگاه داخل رحمی یا لوپ در صورتی که به خانم حامله تطبیق شود، می‌تواند سبب سقط جنینی گردد.
- خانم خودش نمی‌تواند دستگاه یا لوپ را داخل رحم گذاشته و یا آن را خارج سازد. یک کارمند صحتی آموزش دیده باید این کار را انجام دهد.

بهمین علل، بهتر است خانمی که از دستگاه داخل رحمی یا لوپ استفاده می‌کند، نزدیک تر به مرکز صحتی زندگی نماید.

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



- به تاخیر افتادن یا عدم وقوع یک خونریزی ماهوار و یا دیدن لکه‌های غیر معمول خون در بین دو خونریزی ماهوار.
- درد شکم که از بین نرود و یا موجودیت درد در هنگام مقاربت جنسی.
- علایم انتانات: افرازات غیرعادی از مهبل، تب، لرزه، احساس ناتوانی.
- کوتاه شدن یا طولانی شدن تار لوپ، افتادن آن یا احساس شدن لوپ در مهبل.



خانمی که وسیله داخل رحم (IUD) دارد باید هر ماه آن را بررسی کند که درجایش می‌باشد یا خیر. بهترین وقت بررسی بعد از خونریزی ماهوار می‌باشد.

خانم ابتدا باید دست‌های خود را بشوید. بعد باید دو انگشت خود را داخل مهبل نموده و تار لوپ را احساس کند. باید تارها هر ماه به عین اندازه باشند.

در صورتی که تارها کوتاه‌تر یا طولانی‌تر شده باشند، و یا اگر خانم نتواند تار را لمس نماید، ممکن است تارها بالا رفته و داخل رحم گردیده باشند و یا ممکن است لوپ پائین افتیده و خارج شده باشد. در این حالات خانم باید یک روش دیگر تنظیم خانواده را استفاده نموده و کمک طبی بگیرد.



### مقاربت بدون تداخل مهلی و پرهیز (abstinence)

روش‌های متعددی برای معاشقه غیردخولی وجود دارد که سبب حاملگی نمی‌شود. معاشقه با تماس و لمس می‌تواند از طریق‌هایی باشد که تعداد زیادی از زوج‌ها از آن لذت می‌برند. در این نوع معاشقه خطر ابتلا به امراض مقاربتی بشمول HIV نیز بسیار کم خواهد بود. مقاربت مقعدی هرچند سبب حاملگی نمیشود اما از این طریق به آسانی انتانات مقاربتی و HIV انتقال می‌یابد.

پرهیز یا abstinence به معنی اجتناب کلی از مقاربت جنسی دخولی می‌باشد. این روش مطمئن‌ترین طریقه جلوگیری از حاملگی بوده و یک روش بسیار خوب برای جلوگیری از انتشار HIV و دیگر امراض مقاربتی می‌باشد. پرهیز از مقاربت جنسی دخولی در طولانی مدت برای یک زوج بسیار مشکل خواهد بود.



### تغذی طفل از پستان

در ۶ ماه اول بعد از ولادت، در بیشتر خانم‌های که طفل خود را از پستان تغذی می‌نمایند، تخمدان‌های شان تخمه آزاد نمی‌کنند (صفحه ۲۹ را ببینید)، و بناءً در صورتی که مقاربت جنسی داشته باشند، حامله خواهند شد. خانم‌ها اکثراً در صورتی حامله نخواهند شد که اطفال خود را شب و روز هر زمانی که طفل تقاضا داشته باشد، از پستان شیر بدهند، و همچنان:

۱. طفل کمتر از ۶ ماهه باشد.
۲. مادر بعد از ولادت خونریزی ماهوار نداشته باشد. و
۳. مادر طفل را فقط از پستان تغذی کرده و غذای دیگری ندهد.



در صورتی که خانم به طفل علاوه از شیر پستان از شیرهای مصنوعی، آب یا دیگر نوشیدنی‌ها بدهد ممکن است به سهولت بازهم حامله شود. همچنان در صورتی که فاصله بین شیردهی‌ها از حدود ۶ ساعت تجاوز نماید، بازهم امکان دارد که خانم حامله شود.

این روش جلوگیری از حمل نمی‌تواند خانم را در مقابل HIV و دیگر امراض مقاربتی محافظه نماید. همچنان مصاب شدن به HIV در زمان شیردهی خطر انتقال آن را به طفل نیز ایجاد می‌نماید. در صورتی که هر نوع احتمال مصاب شدن زوج یا شوهر خانم به HIV موجود باشد، باید در هر دفعه اجرای مقاربت جنسی از کاندوم استفاده کنند.

### روش‌های آگهی باروری (روش طبیعی تنظیم خانواده)

زنان فقط وقتی در سنین باروری حامله می‌شوند که یک تخمه از تخمدان آزاد شده و داخل نفیرها و رحم شان گردد، که این کار در هر ماه یکبار صورت می‌گیرد (صفحه ۲۹ دیده شود). جهت استفاده از روش آگهی زمان باروری، خانم باید علایم بدن خود را در زمان باروری بشناسد. در زمان باروری خانم و شوهرش باید از مقاربت جنسی مهلی اجتناب نمایند. درین زمان آنها می‌توانند از روش‌های غیردخولی کار گرفته و یا با استفاده از کاندوم یا دیافراگم از حاملگی جلوگیری نمایند.

روش‌های طبیعی تنظیم خانواده بی‌مصرف بوده و عوارض جانبی ندارند، مگر استفاده دقیق آنها مشکل است. زنان همیشه زمان باروری خود را نمی‌دانند و در صورتی که خونریزی ماهوار غیرمنظم داشته باشند، به آسانی حامله خواهند شد. این روش اکثراً زمانی بهتر کار می‌دهد که زن و شوهر (زوج) قبل از بکارگیری آن، آموزش دیده باشند. روش‌های طبیعی تنظیم خانواده خانم‌ها را در مقابل HIV و دیگر امراض مقاربتی محافظه نمی‌کند.

من از انتظار کشیدن خسته شده‌ام



روش‌های طبیعی برای خانم‌هایی که قادر به کنترل زمان مقاربت جنسی نمی‌باشند، مؤثریت ندارد. در زمان باروری خانم باید شوهرش بخواد که کاندوم ویا دیافراگم استفاده گردد- ویا مقاربت جنسی نداشته باشند.

خانم‌هایی که خونریزی ماهوار شان منظم نبوده و بسیار مختلف باشد، نباید از روش طبیعی استفاده نمایند. خانم‌هایی که اخیراً ولادت نموده و یا سقط داشته اند، تا زمانی که خونریزی ماهوار شان برای چند ماه پی در پی منظم نبوده باشد، از این روش استفاده نکنند.

طریقه‌های مختلف استفاده از آگاهی باروری وجود دارد. درین کتاب ما در مورد روش مخاطی و روش شمارش روزها صحبت می‌نماییم. این روش‌ها زمانی بیشتر مؤثر استفاده کردند. مگر استفاده از یک روش نیز بهتر از این است که هیچ روشی استفاده نگرند.

### روش مخاطی

در روش مخاطی خانم همه روزه مخاط مهلی خود را معاینه می‌کند تا زمان باروری مشخص گردد. در روزهای باروری مخاط لزوج شده و قابلیت کشش را پیدا می‌کند مانند سفیدی تخم خام. برای معاینه مخاط خانم باید با انگشت پاک، کاغذ ویا تکه پاک داخل مهبل را با یک مالش پاک کرده و بعد مخاط را ببیند.

مخاط سفید، خشک و چسپناک (ویا عدم موجودیت مخاط) در زمان غیرباروری خارج می‌شود.  
احتمالاً مقاربت جنسی ۲ روز بعد از روز اول خشک شدن مخاط درست است و سبب حاملگی نخواهد شد.



مخاط روشن، مرطوب و لغزنده در زمان باروری خارج می‌گردد. درین زمان مقاربت جنسی مهلی نداشته باشید.

بعد از ۲ تا ۳ ماه تمرین یک خانم خواهد توانست این تغییرات را در مخاط بشناسد.



### طرز استفاده از روش مخاطی:

- هر روز در عین زمان مخاط را معاینه کنید. قبل از مقاربت جنسی معاینه نمایید. از هر روزی که مخاط لزوج را احساس نمودید مقاربت جنسی انجام ندهید. ویا از کاندوم یا دیافراگم در آن روزها استفاده کنید.
  - تا مدت ۲ روز بعد از آخرین روزی که مخاط لزوجی و روشن داشته اید، مقاربت جنسی انجام ندهید.
  - از گرفتن دوش و شستن مهبل در هر زمان خود داری ننمایید. چون مخاط را خواهد شست و فهمیدن زمان باروری مشکل خواهد شد.
- در صورت موجودیت انتان مهلی و یا مشکلات در فهمیدن زمان باروری، باید از یک روش دیگر تنظیم خانواده استفاده نمایید.

### روش شمارش روزها

با روش شمارش روزها، خانم باید در تمام روزهای که امکان باروری موجود است، از داشتن مقاربت جنسی دخولی خود داری نماید. این روش فقط زمانی استفاده شده می‌تواند که خونریزی ماهوار خانم‌ها منظم باشد و بین ۲۶ الی ۳۲ روز دوام نماید. یعنی این که اولین روز يك خونریزی ماهوار تا اولین روی خونریزی ماهوار بعدی باید ۲۶ روز بوده و یا بیشتر از ۳۲ روز نباشد.

این روش اکثراً در خانم‌هایی کار می‌دهد تعداد روزهای خونریزی ماهوار ایشان تقریباً باهم مساوی باشند (خونریزی ماهوار منظم داشته باشند). اما در صورتی که خانم خونریزی ماهوار با دوام‌های مختلف داشته باشد، بسهولت حامله خواهد شد. در خانم‌های که مریض بوده و یا فشارهای روانی زیادی داشته باشند، اختلاف طول خونریزی‌های ماهوار ایشان معمول است. درین حالات بهتر است که خانم يك روش دیگر تنظیم خانواده را استفاده کند تا وقتی که خونریزی ماهوار نارمل و منظم گردد.

خونریزی من ۸ روز قبل شروع شده، پس از امروز تا ۱۰ روز دیگر مقاربت جنسی داشته نمی‌توانم

بهتر است نزد خواهرم بروم



### چگونه این روش استفاده می‌شود

در این روش از روز ۸ تا روز ۱۹ دوره قاعدگی، خانم باید از مقاربت جنسی دخولی اجتناب نماید، تا به روز ۱۹. اگر در این دوره کدام مقاربتی پیش می‌آید، باید از روش‌های دیگر استفاده گردد.

زنان می‌توانند از يك گلوبند یا تار مهره دار، چارت یا وسیله دیگری جهت بخاطر سپردن روزهای باروری خود استفاده کنند. ۳۲ مهره را به ۳ رنگ مختلف در يك تار بشکل يك گلوبند در آورید. هر رنگ مهره‌ها بخش مختلف يك سیکل ماهوار را نشان می‌دهد.

۱۳ دانه مهره آبی نشان دهنده روزهای است که مقاربت جنسی اکثراً سبب حاملگی نمی‌شود.

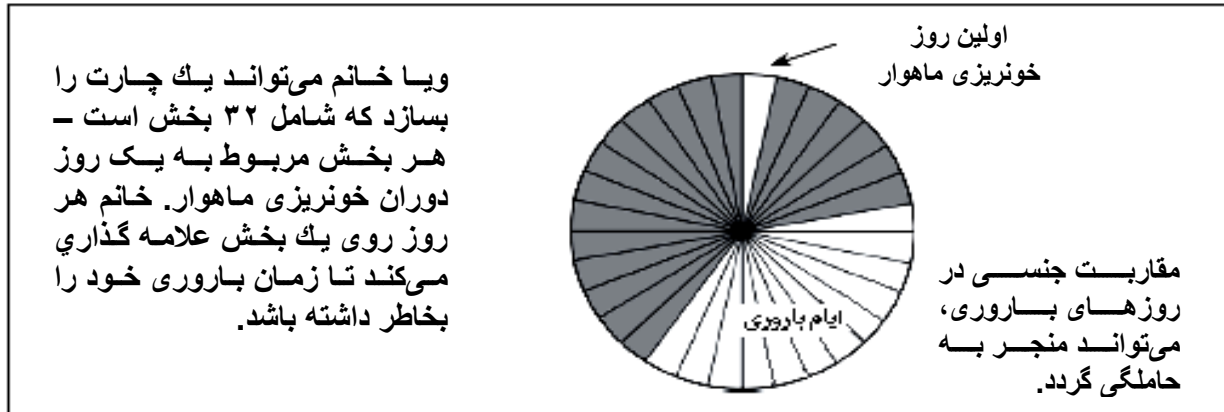
۶ دانه مهره آبی نشان دهنده روزهای است که مقاربت اکثراً سبب حاملگی نخواهد شد

يك مهره سرخ نشان دهنده اولین روز خونریزی ماهوار است

۱۲ مهره سفید نشان دهنده روزهای باروری است - روزهایی که مقاربت جنسی می‌تواند سبب حاملگی شود.



در اولین روز شروع خونریزی ماهوار، خانم يك حلقه یا تار را دور مهره سرخ بسته می‌کند. هر روز خانم این حلقه را به پیش روی مهره بعدی انتقال می‌دهد. زمانی که حلقه به اولین مهره سفید رسید، اگر خانم مقاربت جنسی دخولی داشته باشد - حامله خواهد شد. در ماه‌های بعدی هر زمانی که خونریزی شروع شد، حلقه را روی مهره سرخ قرار داده و همین‌طور هر روز روی يك مهره پیش بروید. شاید بتوانید يك گلوبند مخصوص که بنام مهره‌های دوران عادت ماهوار یاد می‌شود خریداری کنید.



### روش عقیم سازی

عقیم سازی يك روش عملیات جراحی است که حاملگی را غیرممکن می‌سازد. این يك روش دائمی است. تنها برای کسانی خوب است که هیچگاه نمی‌خواهند طفل دیگری داشته باشند. این عملیات در يك مرکز صحتی انجام شده می‌تواند. عملیات جراحی سریع و بی‌خطر است. روش عقیم سازی تقریباً همیشه مؤثر است. ممکن بعضی داکتران بتوانند که با عملیات جراحی این عقامت را برطرف سازند، مگر اینکار بسیار قیمت بوده و اغلب مؤثر نمی‌باشد. عقیم سازی زنان و مردان را در مقابل HIV و دیگر امراض مقاربتی محافظت کرده نمی‌تواند.

يك بریدگی کوچک در و یکی در اینجا ایجاد می‌شود اینجا

### عقیم سازی مردان (Vasectomy):

این يك عملیات جراحی ساده می‌باشد. حدود ۱۰ دقیقه را دوام خواهد کرد. داکتر یا کارکن صحتی آموزش دیده يك وسیله را از طریق جلد خصیه‌ها داخل نموده و تیوب هائی را قطع می‌نماید که وظیفه دارند تا اسپرم را از خصیه‌ها به آله تناسلی انتقال دهند. جلد بزودی التیام می‌یابد و خصیه‌ها آسیب نمی‌بینند.



این عملیات توانائی مقاربت جنسی مرد و یا احساس لذت را کاهش نمی‌دهد. مرد باز هم دقق خواهد داشت، مگر اسپرم از خصیه‌ها داخل مایع منوی شده نمی‌تواند. تا حدود ۳ ماه بعد از عملیات هنوز يك مقدار اسپرم در تیوب‌ها خواهد بود، بناءً زن و شوهر باید يك روش دیگر جلوگیری از حمل را نیز درین مدت استفاده نمایند.

### عقیم سازی زنان یا بسته نمودن نفیرها (tubal ligation):

بسته نمودن نفیرها قدری مشکل‌تر از بسته نمودن تیوب‌های انتقال اسپرم در مردان می‌باشد. اما باز هم بسیار بیخطر می‌باشد. يك کارکن صحتی آموزش دیده يك وسیله‌ای را از جلد شکم خانم داخل نموده تا نفیرها را که مسوولیت انتقال تخمه را از تخمدان‌ها به رحم دارند، در هر دو طرف قطع و بسته نماید. این عملیات حدود ۳۰ دقیقه را در بر می‌گیرد. يك روش جدید که بنام Essure یاد می‌شود ضرورت جراحی را ندارد. در این روش يك فنر فلزی و پلاستیکی مخصوص از طریق مهبل و رحم به هریک از نفیرها داخل می‌گردد. بعداً نسج ندبوی روی این فنرها رشد کرده و نفیرها را بصورت دائمی مسدود می‌سازد. عقیم سازی زنان خونریزی ماهوار خانم را تغییر نمی‌دهد و همچنان روی توانائی مقاربت جنسی و لذت جنسی وی تأثیری ندارد.

نفیرها در اینجا قطع و بسته می‌شوند.





### روش عاجل جلوگیری از حمل:

روش عاجل جلوگیری از حمل یک طریق جلوگیری از حاملگی بعد از مقاربت جنسی می‌باشد. در صورتی که خانم بدون استفاده از کدام روش جلوگیری از حمل مقاربت جنسی داشته، و نمی‌خواهد که حامله گردد، می‌تواند مقدار زیادتر تابلیت‌های جلوگیری از حمل را بزودی ممکنه - در جریان ۵ روز بعد از مقاربت بگیرد. هرچه زودتر که تابلیت‌ها را بگیرد مؤثریت آنها بیشتر می‌شود. این یک روش خوب نیست که خانم هر دفعه بعد از مقاربت جنسی از آن استفاده کند. روش عاجل جلوگیری از حمل اغلب سبب دل‌بندی و استفراغ می‌گردد. به اندازه دیگر روش‌های جلوگیری قابل اعتماد نمی‌باشد.

تابلیت‌ها برای جلوگیری عاجل از حاملگی	
یک تابلیت، فقط یک دفعه خورده شود.	تابلیت‌های عاجل حاوی ۱,۵ ملیگرام (۱۵۰۰ مایکروگرام) لیونورجسترل (NorLevo 1.5, Plan B, One-Step, Postinor-1)
یک تابلیت، فقط یک دفعه	تابلیت عاجل حاوی ۳۰ ملیگرام یولپیرستال اسیتات (Ella, Ella-one)
دو تابلیت، فقط یک دفعه	تابلیت عاجل حاوی ۰,۷۵ ملیگرام (۷۵۰ مایکروگرام) لیونورجسترل (NorLevo 0.75, Optinor, Postinor, Postinor-2, Plan B)
۲ تابلیت دیگر ۱۲ ساعت بعد بگیرد	تابلیت عاجل حاوی ۵۰ مایکروگرام ایتیل استرادیول و 250 مایکروگرام لیونورجسترل (Tetragynon)
۲ تابلیت دیگر ۱۲ ساعت بعد بگیرد	تابلیت مختلط حاوی ۵۰ مایکروگرام ایتیل استرادیول و ۲۵۰ مایکروگرام لیونورجسترل (Neogynon, Nordiol, Tetragynon) ویا ۵۰۰ مایکروگرام نورجسترل (Ovral)
۴ تابلیت دیگر ۱۲ ساعت بعد بگیرد	تابلیت مختلط حاوی ۳۰ مایکروگرام ایتیل استرادیول و ۱۵۰ مایکروگرام لیونورجسترل (Micrigynon, Nordette) ویا ۳۰۰ مایکروگرام نورجسترل (Lo-Femenal, Lo/Ovral)
۵ تابلیت دیگر ۱۲ ساعت بعد بگیرد	تابلیت مختلط حاوی ۲۰ مایکروگرام ایتیل استرادیول و ۱۰۰ مایکروگرام لیونورجسترل (Alesse, Lutera)
۴۰ تابلیت فقط یک دفعه بگیرد	تابلیت خالص پروجستین (Minipills) حاوی ۷۵ مایکروگرام نورجسترل (Ovrette)
۴۰ تابلیت فقط یک دفعه بگیرد	تابلیت خالص پروجستین (Minipills) حاوی ۳۷/۵ مایکروگرام لیونورجسترل (Neogest)
۵۰ تابلیت فقط یک دفعه بگیرد	تابلیت خالص پروجستین (Minipills) حاوی ۳۰ مایکروگرام لیونورجسترل (Microlut, Microval)

### جلوگیری عاجل حاملگی با استفاده از دستگاه داخل رحمی (IUD):

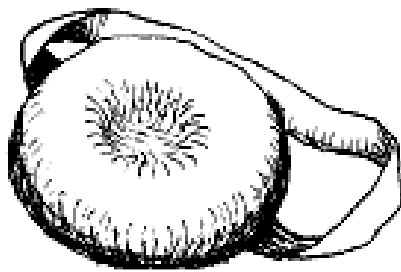
برخی وسیله‌های داخل رحمی نیز منحصراً روش عاجل جلوگیری از حمل استفاده می‌شود. یک کارکن صحتی آموزش دیده باید وسیله داخل رحمی را در ظرف ۵ روز بعد از مقاربت جنسی تطبیق نماید. همه IUDهای دارای مس و یا دستگاه‌های هورمونی که حاوی ۵۰ ملیگرام هورمون لیونورجسترل باشد می‌تواند از حاملگی جلوگیری کند. IUD بعد از تطبیق می‌تواند برای جلوگیری از حمل‌های بعدی در رحم باقی بماند. اما این روش نباید در خانم مصاب به HIV استفاده شود.

### قطع جماع (عقب کشیدن)

در این روش مرد آله تناسلی خود را قبل از دقق و خارج شدن سپرم، از وجود خانم خارج می‌نماید. هرگاه يك مرد بخواهد و بتواند در هر مقاربت جنسی قبل از دقق و خارج شدن سپرم خود را عقب بکشد، این روش تا حدی خوب کار می‌دهد. این روش مصرف پولی ندارد و همیشه موجود است. مگر ممکن است يك مرد نخواهد و یا نتواند قبل از دقق و خارج شدن سپرم خود را عقب کشیده و آله تناسلی را از مهبل خارج سازد. این یعنی که ممکن است زن حامله گردد. همچنان خانم به تشویش خواهد بود که آیا شوهرش خود را در زمان معین عقب خواهد کشید یاخیر و این تشویش لذت را کاهش می‌دهد. این روش زمانی بیشتر مؤثر است که یکجا با يك روش دیگر مانند گُشنده سپرم و یا دیافراگم (حجاب) استفاده شود. این روش ممکن است يك اندازه خانم را در مقابل HIV و دیگر امراض مقاربتی محافظه نماید.



### اسفنج‌های جلوگیری کننده از حمل



اسفنج‌های جلوگیری کننده عبارت از يك تخته اسفنج دایروی است که در مواد گُشنده سپرم غوطه شده است. اسفنج جلوگیری باید قبل از استفاده با آب پاک مرطوب ساخته شده و بعد عمیقاً با انگشت در مهبل داخل گردد. اسفنج جلوگیری کننده از حمل باید در آن محل تا ۶ ساعت بعد از مقاربت جنسی گذاشته شود، اما نباید بیشتر از ۲۴ ساعت در مهبل بماند. می‌تواند با داخل کردن انگشت و کشیدن حلقه آن خارج ساخته شود. این روش در مقابل امراض خانم را محافظه نمی‌کند و تنها خانم‌هایی می‌توانند از آن استفاده نمایند که می‌دانند شوهرشان مصاب HIV

نمی‌باشد، چون گُشنده سپرم موجود در اسفنج می‌تواند سبب تخریش مهبل شده و سبب گردد که ویروس به آسانی به جریان خون خانم انتقال شود. با استفاده از این روش همچنان ممکن است خانم بیشتر مصاب امراض فنگسی و انتانات مثانه گردد.

### روش اسفنج خانگی:

درین روش، خانم قبل از مقاربت جنسی یک اسفنج مرطوب با سرکه، لیمو و یا نمک را عمیقاً داخل مهبل می‌نماید. این روش بسیار مؤثر نیست، مگر ممکن است از یکتعداد حاملگی‌ها جلوگیری نماید. این روش هیچ محافظتی را در مقابل HIV و دیگر امراض مقاربتی ایجاد نمی‌کند.

#### يك اسفنج خانگی چگونه ساخته شود



۱ قاشق نمک با ۴ قاشق آب جوش داده شده پاک مخلوط شود.

ویا



۱ قاشق چایخوری آب لیمو با يك گیلایس آب جوش داده شده پاک مخلوط شود.

۱. ۲ قاشق غذاخوری سرکه با يك گیلایس آب جوش داده شده پاک مخلوط گردد.



۲. يك پارچه جوش داده شده اسفنج را که به اندازه يك تخم مرغ باشد، با یکی از محلول‌های فوق مرطوب سازید.
۳. اسفنج را بیشتر از ۱ ساعت قبل از مقاربت عمیقاً داخل مهبل تپله کنید.
۴. اسفنج را داخل مهبل تا ۶ ساعت بعد از مقاربت بگذارید. بعد آنرا خارج سازید.

این روش ممکن است سبب تخریش مهبل گردد که مصاب شدن خانم به امراض مقاربتی را آسانتر می‌سازد. خانم باید استفاده از این روش را در صورتی که سبب خشکی، درد یا خارش مهبل گردد، توقف دهد. بیرون کردن آن از مهبل شاید تا اندازه ای مشکل باشد، اما در داخل مهبل گم نمی‌شود. احتمالاً بیرون کردن آن با شستن روی پاها و زور زدن به پائین درحالی که انگشتان خود را داخل مهبل ساخته است، آسانتر می‌شود. اگر خانم در کشیدن اسفنج مشکل داشته باشد، می‌تواند دفعه بعد يك فیته وتار پاك را در اطراف آن بسته نماید. این اسفنج را می‌توان شسته، جوش داده و باز هم استفاده نمود. آن را در یک جای پاک و خشک نگه دارید. مایع را می‌توان قبلاً تهیه نموده و در داخل یک بوتل ذخیره کرد.

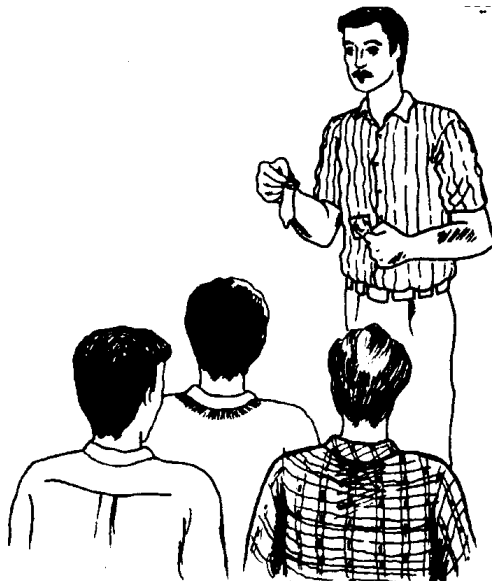
### روش‌های که از حمل جلوگیری کرده نمی‌توانند

- اینها بعضی از روش‌های معمول تنظیم خانواده می‌باشند که مؤثریت ندارند. بعضی از آنها خطرناک اند.
- سحر و جادو از حامله شدن جلوگیری نمی‌نماید، نه هم دعا و تعویذ.
  - ادرار کردن بعد از مقاربت جنسی از حاملگی جلوگیری نمی‌کند (هرچند اینکار در جلوگیری از انتانات طرقت بولی کمک می‌نماید).
  - شستن مهبل بعد از مقاربت جنسی از حاملگی جلوگیری کرده نمی‌تواند. بعضی داروها و یا مواد کیمیایی مخرش که برای استنجا و شستن مهبل استفاده شود، می‌تواند سبب جروحات مهبل گردد.

### مؤثر ساختن تنظیم خانواده برای جامعه

#### مردان نیز باید در تنظیم خانواده مسوولیت بگیرند.

اگر مرد و زن باهم تنظیم خانواده را انتخاب نمایند، موفق ساختن تنظیم خانواده بسیار آسانتر خواهد شد. از آنجائی که مردان حامله نمی‌شوند، همیشه به اندازه زنان برای حاملگی و تنظیم خانواده مسوولیت نمی‌گیرند. بسیاری مردان فکر می‌نمایند که تنظیم خانواده يك مشکل خانمها است و خودشان باید به آن رسیدگی نمایند.



بعضی مردان نمی‌خواهند که خانم‌های شان از روش‌های تنظیم خانواده استفاده نمایند. آنها شاید خواسته باشند که تعداد زیادی اطفال داشته باشند، یا عقیده دارند که تنظیم خانواده يك کار اشتباه است و یا ممکن است احساس کنند که تنظیم خانواده قيمت بوده و یا استفاده آن ناراحت کننده است و مفادی در استفاده از آن نمی‌بینند.

زمانی که مردان از حق زنان در تصمیم گیری برای این که چه وقت می‌خواهند حامله گردند، حمایت بعمل آورند، زنان خواهند توانست که انتخاب استفاده از تنظیم خانواده را هرگاه بخواهند، داشته باشند. بعداً زن و مرد هر دو می‌توانند در صورتی که نمی‌خواهند برای یک مدت زمان طفل داشته باشند، با استفاده از روش‌های تنظیم خانواده با تشویش کمتر مقاربت جنسی داشته باشند.

منحیث يك قابله شما خواهید توانست بر مردان جامعه اعمال نفوذ نموده و آنها را ترغیب نمایید تا مسوولیت پذیری بیشتری داشته باشند.

توضیح دهید که چگونه تعداد اطفال در خانواده بالای صحت و سلامتی هریک از اعضای خانواده تأثیر خواهد داشت. مردان را تشویق نمائید تا:

- کاندید استفاده نمایند.
- هر روش تنظیم خانواده را که خانم‌های شان انتخاب می‌نمایند، از آنها حمایت نموده و آنها را کمک کنند
- با دیگر مردان جامعه در مورد مزایای تنظیم خانواده صحبت نمایند.

### برنامه‌های مؤثر تنظیم خانواده

قابله‌ها به هریک از زنان و مردان کمک می‌نمایند تا در مورد روش تنظیم خانواده تصمیم بگیرند. در این کار آنها ممکن است دریابند که قبول شدن تنظیم خانواده در جامعه مشکل است. بعد قابله‌ها می‌توانند برای مؤثر شدن برنامه‌های تنظیم خانواده در جامعه، دست بکار شوند.

یک برنامه تنظیم خانواده چگونه می‌تواند برای بهبود صحت زنان، افزایش دانش آنها و بیشتر ساختن کنترل خانم‌ها بر بدن شان، مؤثر شود؟

- وسعت دادن ساحة انتخاب با افزایش موجودیت تعداد بیشتر روش‌های تنظیم خانواده، برای مردان و زنان، با ارائه معلومات واضح در مورد مزایا و نقایص هر یک از روش‌ها.
- معاینه خوب صحت خانم تا دیده شود که مشکلات صحتی مانند فشارخون بلند، نداشته باشد، چون موجودیت بعضی مشکلات صحتی بدان معنی خواهد بود که خانم یک تعداد از روش‌های تنظیم خانواده را انتخاب کرده نمی‌تواند. تعقیب خوب از وضعیت صحتی خانم تا اطمینان حاصل گردد که روش تنظیم خانواده‌ای که استفاده می‌نماید، سبب کدام مشکل صحتی نگردیده و در صورت موجودیت کدام مشکل به خانم کمک شود تا یک روش دیگر را امتحان نماید.
- موجودیت خدمات صحتی که شامل تنظیم خانواده یکجا با مواظبت قبل از ولادت، جریان ولادت و بعد از ولادت، تقویت تغذی از پستان، تداوی عقامت و تداوی و وقایه امراض مقاربتی باشد.
- تشویق مردان و زنان تا در رابطه به کنترل ولادت‌ها مسوولیت‌پذیری مشترک داشته باشند.
- احترام به عرضه کنندگان خدمات صحتی و عملکردهای بی‌خطر سنتی، بشمول روش‌های عنعنوی برای تنظیم خونریزی ماهوار و تنظیم خانواده. قابله‌ها اغلب تجارب خوبی در رابطه به یکجا ساختن روش‌های مواظبتی مدرن و روش‌های سنتی و محلی دارند.
- آزادی از فشار و اجبار. اجبار بدان معنی است که کارکن صحتی و یا کس دیگری خانم را وادار می‌سازد که تنظیم خانواده یا روش معینی را استفاده نماید، درحالی که خانم خودش آن را نمی‌خواهد. این زمانی واقع می‌گردد که برنامه‌های موجود روش‌های کمتری برای انتخاب داشته و یا اهداف مشخصی را تعیین نمایند (مثلاً تعداد معینی از هر روش باید توصیه شود). تعیین هدف کارکنان صحتی را وادار می‌سازد تا مردم را بخاطر قبول نمودن یک روش، بدون خواست خودشان و یا بدون معلومات مکمل، تحت فشار قرار دهند. اینها می‌توانند مشکلات برنامه‌های تنظیم خانواده باشند که توسط گروه‌های بزرگ خارج از جامعه مانند تمویل کنندگان بین‌المللی و دولت‌ها در سطح ملی، تمویل شده است.



کارکنان صحتی باید از هرگونه فشار بر خانم‌ها دوری کنند.

قاعده گنگ ساختن یا Gag Rule