

## فصل نهم

### تنظیم خانواده (فامیلی پلانگ)



زنان بیشتر صحتمند خواهند بود اگر بتوانند در مورد خود و این که چه وقت مقاربت جنسی داشته باشند و چه وقت صاحب طفل شوند، تصمیم بگیرند. این تصمیم باید همیشه به انتخاب آنها باشد و زنانی که از روش‌های تنظیم خانواده استفاده می‌کنند، بیشتر توانایی داشتن این انتخاب‌ها را خواهند داشت. شما می‌توانید از تنظیم خانواده استفاده کنید، تا:

هر زن میتواند صحتمند تر زندگی کند اگر بتواند تصمیم بگیرد که چه زمانی مقاربت جنسی داشته باشد و چه زمانی طفل دار شود.



- به شما کمک نماید که چند طفل می‌خواهید داشته باشید و در چه زمان‌ها و فواصلی می‌خواهید اطفال خود را به دنیا آورید.
- در حالتی که نخواستہ باشید، از حامله شدن شما جلوگیری می‌کند.
- به شما و همسر شما کمک می‌نماید تا از مقاربت جنسی لذت ببرید در حالی که از حامله شدن تشویش نداشته باشید.






بعضی روش‌های تنظیم خانواده مزایای دیگری نیز دارند، طور مثال:

- کاندوم‌ها شما را در مقابل امراض قابل انتقال مقاربتی بشمول اچ آی وی / ایدز محافظه می‌نمایند.
- روش‌های هورمونی (صفحه ۱۹۶ دیده شود) می‌توانند شما را در صورت داشتن خونریزی‌های غیرمنظم و در زمان خونریزی ماهوار کمک نمایند.

متأسفانه بسیاری زنان در جهان به روش‌های تنظیم خانواده دسترسی ندارند. دلایل این حالت مختلف است. بعضی مردم عقیده دارند که تنظیم خانواده برای صحت زنان مضر است. و یا اگر یک زن از روش‌های تنظیم خانواده استفاده می‌کند برای شوهرش با وفا نخواهد ماند و یا قبل از ازدواج ممکن است مقاربت جنسی داشته باشد. گاهی اوقات عقیده‌های مذهبی استفاده از تنظیم خانواده را منع می‌کند و گاهی حکومت‌ها به این عقیده نیستند که زنان باید در مورد زمان و چگونگی استفاده از روش‌های تنظیم خانواده تصمیم گیرنده باشند.

برای زنان دارای معلولیت حصول معلومات و دسترسی به استفاده از تنظیم خانواده بیشتر مشکل است. بسیاری افراد بشمول بیشتر کارکنان صحتی به این عقیده اند که زنان دارای معلولیت نمی‌توانند مقاربت جنسی داشته و یا حامله شوند، و به ایشان در این مورد معلومات و یا مشوره نمی‌دهند.

این بخش در مورد انواع مختلف روش‌های تنظیم خانواده معلومات می‌دهد و این که چگونه بهترین روش را برایتان انتخاب نمایید.

تنظیم خانواده		
تابلیت‌ها	کاندم یا پوش	
غرسی‌ها	کشنده سپرم	
زرقی‌ها	حجاب و کلاهک	
IUD	عنق رحم	
روش مخاطی	کاندم زنانه	
	شیردهی	

کدام روش تنظیم خانواده را باید انتخاب نمایم؟



قبل از تصمیم‌گیری در مورد این که کدام روش تنظیم خانواده را استفاده نمایید، چارت صفحه ۱۸۸ را ببینید تا دریابید که هر روش تا چه اندازه می‌تواند از حاملگی جلوگیری نماید. همچنان ممکن است بخواهید که موضوعات ذیل را در نظر داشته باشید:

- کدام روش‌های تنظیم خانواده در محل و جامعه من موجود است؟
- استفاده از روش تنظیم خانواده چه اندازه سهولت دارد؟
- آیا با استفاده از یک روش تنظیم خانواده کدام خطری متوجه صحت من خواهد شد؟
- آیا والدین من می‌خواهند که از روش تنظیم خانواده استفاده شود؟
- آیا معلولیت من روش تنظیم خانواده را که استفاده می‌کنم متأثر خواهد ساخت؟

درجایی که روش‌های زیاد تنظیم خانواده موجود باشد، زنان با در نظر داشت سهولت استفاده، قیمت، حالت بدن شان، وظیفه که انجام می‌دهند و این که کدام روش را خودشان و یا خانواده‌شان ترجیح می‌دهند، یکی از روش‌ها را برای تنظیم خانواده انتخاب خواهند نمود.

حتی اگر بعضی از این روش‌ها در جامعه که شما زندگی می‌نمایید موجود نباشد، می‌توانید در مورد آنها بیاموزید و با کارکنان صحتی محل خویش صحبت کنید تا کوشش نمایند که آن روش‌ها را نیز موجود سازند. شما ممکن بتوانید به آنها آموزش دهید!

## روش‌های تنظیم خانواده چگونه عمل می‌نمایند

در هر ماه، وقت‌هایی وجود دارد که یک خانم قدرت باروری داشته و می‌تواند حامله شود و همچنان زمانی وجود دارد که خانم قابلیت باروری ندارد و نمی‌تواند حامله شود. بیشتر زنان در هر ماه یک تخمه تولید می‌کنند. تخمه از تخمدان خانم آزاد می‌گردد. تخمه برای حدود ۲۴ ساعت (یک روز و یک شب) بعد از آزاد شدن از تخمدان، زنده می‌ماند. سپرم مرد می‌تواند تا مدت ۲ روز داخل بدن خانم زنده بماند. اگر تخمه زمانی آزاد شود که سپرم داخل وجود خانم باشد، خانم حامله شده می‌تواند. جهت معلومات بیشتر در مورد حاملگی، صفحات ۷۷ تا ۸۰ دیده شود.

روش‌های تنظیم خانواده برای تغییر دادن توانایی باروری خانم اثر داشته و به طریقه‌های مختلف از حاملگی جلوگیری می‌کنند:

- روش‌های مانع‌آوری (کاندم مردانه، کاندم زنانه، دیافراگم، کلاهک عنق رحم) از رسیدن سپرم مرد به تخمه زن ممانعت بعمل می‌آورند (صفحه ۱۸۹ دیده شود).
- وسایل داخل رحمی (IUS، IUCD، IUD، کاپر-تی، لوب) مانع القاح تخمه توسط سپرم مرد می‌شوند (صفحه ۱۹۵ دیده شود).
- روش‌های هورمونی (تابلیت‌ها، زرقیات، غرسی‌ها) مانع آزاد شدن تخمه از تخمدان می‌گردند. بعضی از این‌ها همچنان سبب میشوند که فرس رحم رشد کرده نتواند (صفحه ۱۹۶ دیده شود).
- روش‌های طبیعی کمک می‌کنند که خانم بفهمد چه وقت امکان باروری دارد (زمانی در سیکل ماهوار که خانم می‌تواند حامله شود)، لذا خانم در آن زمان از مقاربت جنسی اجتناب می‌نماید (صفحه ۲۰۰ دیده شود).
- روش‌های دایمی (عقیم‌سازی) عملیاتی هستند که آزاد شدن سپرم مردانه را توقف داده و یا مانع رسیدن تخمه زن به داخل رحم می‌گردد (صفحه ۲۰۳ دیده شود).

در صفحه بعدی یک چارت است که نشان می‌دهد هر یک از روش‌ها برای جلوگیری از حاملگی و برای محافظت از انتانات مقاربتی تا چه اندازه مؤثریت دارد. چارت همچنان نشان میدهد که کدام عوارض جانبی ممکنه برای هر روش موجود است و همچنان اطلاعات مهم دیگر در مورد این که هر روش روی معلولیت شما چگونه اثر می‌گذارد. هر روش ستاره‌هایی دارد که مؤثریت آن را برای جلوگیری از حمل نشان می‌دهد. بعضی روش‌ها ستاره‌های کمتری دارند هر چند روش‌های مؤثری می‌باشند و این از آن جهت است که اغلب نادرست استفاده می‌شوند. هرگاه زن و شوهر به درستی از یک روش تنظیم خانواده در هر مقاربت جنسی استفاده کنند، آن روش بهتر مؤثر خواهد بود.

سایر معلومات مهم	محافظة از امراض مقاربتی	توان جلوگیری از حامله شدن	روش های تنظیم خانواده
وقتی با کشنده سپرم و ماده لشم کننده استفاده گردد بیشتر مؤثر می باشد.	خوب	بسیار خوب	کاندم مردانه
هرگاه محدودیت حرکی دست‌ها داشته باشید، دست خود را به مهبل رسانده نتوانید، پاهای خود را خوب از هم باز کرده نتوانید و یا تشنجات عضلی در ران‌ها داشته باشید، این یک روش مناسب نیست	خوب	خوب	کاندم زنانه
وقتی با کشنده سپرم استفاده شود بیشتر مؤثر است. در حالات ذیل یک روش مناسب نخواهد بود: محدودیت حرکی دست‌ها، دست به مهبل رسیده نتواند، نتوانید پاهای خود را بخوبی از هم باز نمایید و یا تشنجات عضلی در ران‌ها	قسماً	خوب	دیافراگم و کلاهک عنق رحم
هرگاه محدودیت حرکی دست‌ها داشته باشید، دست خود را به مهبل رسانده نتوانید، پاهای خود را خوب از هم باز کرده نتوانید و یا تشنجات عضلی در ران‌ها داشته باشید، این یک روش مناسب نیست	قسماً	قسماً	اسفنج با کشنده سپرم
هرگاه محدودیت حرکی دست‌ها داشته باشید، دست خود را به مهبل رسانده نتوانید، پاهای خود را خوب از هم باز کرده نتوانید و یا تشنجات عضلی در ران‌ها داشته باشید، این یک روش مناسب نیست	قسماً	قسماً	اسفنج خانگی
هرگاه محدودیت حرکی دست‌ها داشته باشید، دست خود را به مهبل رسانده نتوانید، پاهای خود را خوب از هم باز کرده نتوانید و یا تشنجات عضلی در ران‌ها داشته باشید، این یک روش مناسب نیست	هیچ	قسماً	کشنده سپرم
برای خانم‌های که فلج هستند هرگاه متحرک بوده و همه روزه تمرین داشته باشند، تابلیت‌های دارای مقدار کم هورمون استفاده شده میتواند. زنان ایکه مصاب مرگی هستند باید تابلیت های خالص پروجستین استفاده کنند.	هیچ	بهترین	روش هورمونی (تابلیت، پلاستر، زرقی، غرسی)
هرگاه محدودیت حرکی دست‌ها داشته باشید، دست خود را به مهبل رسانده نتوانید، پاهای خود را خوب از هم باز کرده نتوانید و یا تشنجات عضلی در ران‌ها داشته باشید، این یک روش مناسب نیست. همچنان اگر نتوانید از خونریزی ماهوار خویش مواظبت کنید (این مشکل در IUS که هورمون دارد، کمتر است)	هیچ	بهترین	وسیلۀ داخل رحمی (IUD, IUS)
هرگاه محدودیت حرکی دست‌ها داشته باشید، دست خود را به مهبل رسانده نتوانید، پاهای خود را خوب از هم باز کرده نتوانید و یا تشنجات عضلی در ران‌ها داشته باشید، این یک روش مناسب نیست	هیچ	خوب	آگاهی باروری
از آنجایی که برای زوج‌ها مشکل است تا به این روش پایدار بمانند، اغلب سبب حاملگی میشود.	قسماً	قسماً	مقاربت بدون دخول
هرگاه با یک روش دیگر مانند کشنده سپرم و یا حجاب (دیافراگم) استفاده شود، بیشتر مؤثر است.	قسماً	قسماً	پس کشیدن یا عقب کشیدن (withdrawal)
برای استفاده از این روش، خانم باید تنها شیرپستان خود را به طفل بدهد، و خونریزی ماهوار وی هنوز شروع نشده باشد.	هیچ	خوب	تغذی از شیر پستان (صرفاً در ۶ ماه اول)
بعضی از این عملیات‌ها قابلیت ارجاع را دارند. بعد از عقیم سازی یک مرد، زوج باید تا مدت ۱۲ هفته یک روش دیگری نیز برای جلوگیری از حمل استفاده کنند.	هیچ	بهترین	عقیم ساختن

## روش‌های مانعوی تنظیم خانواده



روش‌های مانعوی شامل کاندوم مردانه، کاندوم زنانه، دیافراگم (حجاب)، کلاهک عنق رحم، اسفنج و مواد کشنده سپرم می‌باشند.

### کاندم مردانه (پوش، پوقانه)

کاندم یک خریطه نازک رابری است که آله تناسلی مرد در زمان مقاربت جنسی داخل آن می‌شود. این خریطه مایع منوی و سپرم مرد را در خود می‌گیرد و لذا از ورود آن بداخل مهبل ویا رحم خانم جلوگیری بعمل می‌آید.

متاسفانه بعضی مردان خوش ندارند که از کاندوم استفاده کنند و می‌گویند که لذت جنسی را کاهش می‌دهد. این بسیار بد است، چون کاندوم برای جلوگیری از حاملگی و همچنان جلوگیری از انتقال امراض مقاربتی هردو مؤثر است.

استفاده از مواد لشم کننده در زمان مقاربت جنسی به مرد و زن هردو احساس بهتری می‌دهد. همچنان این مواد از پاره شدن کاندوم جلوگیری بعمل می‌آورند. یک ماده لشم کننده که اساس آن آب است مانند لعاب دهن، K-Y Jelly ویا محلول کشنده سپرم استفاده نمایید. از استفاده روغن، واسیلین، کریم‌های جلدی ویا مسکه اجتناب کنید زیرا اینها سبب پاره شدن کاندوم می‌شوند. یک قطره از مواد لشم کننده به داخل نوک کاندوم، کشیدن آنرا روی آله تناسلی راحت تر می‌سازد. کمی از مواد لشم کننده روی کاندوم بعد از آن که مرد آن را پوشید، نیز مالیده شود. این کار مقاربت جنسی را بیشتر راحت می‌سازد.

مؤثرترین کاندوم از لاتکس ویا پولی یوریتان ساخته می‌شود - نه از پوست گوسفند.

در هر مرتبه مقاربت جنسی باید یک کاندوم جدید استفاده گردد.

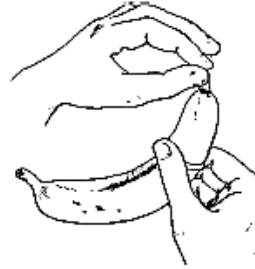
کاندم می‌تواند به تنهایی ویا با هر یک از روش‌های دیگر تنظیم خانواده استفاده گردد، بجز هنگام استفاده از کاندوم زنانه. این ها در همه مراکز صحتی و اکثر دواخانه‌ها و دوکان‌ها و همچنان در برنامه‌های وقایه از اچ آی وی / ایدز موجود می‌باشند.



هرگاه دست‌های شما خوب حرکت داشته باشد، می‌توانید یک کاندَم مردانه را روی آله تناسلی‌اش بکشید. در صورتی که قبل از مقاربت طرز گذاشتن کاندَم را بدانید، بیشتر به شما کمک خواهد کرد. شما می‌توانید به این طریق تمرین کنید:



.... ویا یک جواری



گذاشتن یک کاندَم  
روی کیله....

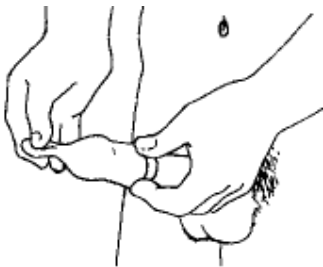
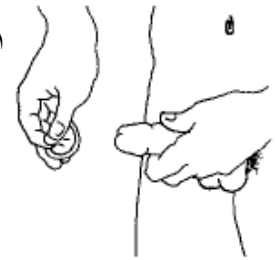
**خام‌های که نابینا هستند ویا مشکل بینایی دارند،** بصورت خاص تمرین گذاشتن یک کاندَم روی آله تناسلی مرد، یک مفکوره خوب است. بعداً زمانی که شما با همسر خود مقاربت جنسی دارید، می‌توانید با استفاده از دست‌های خود احساس کنید که آیا کاندَم درست پوشیده شده و می‌توانید مطمئن شوید که نوک کاندَم پاره یا قطع شده نباشد.

### طرز پوشیدن یک کاندَم مردانه



یک کاندَم جدید باید بصورت لوله شده داخل یک پاکت کوچک باشد که باز نشده است. احتیاط کنید که در وقت باز کردن پاکت، کاندَم را پاره نکنید. کاندَم باید لشم و لغزنده باشد. هرگاه شخ، سخت ویا چسپناک باشد، آنرا دور بیاندازید. این کاندَم کار نخواهد داد.

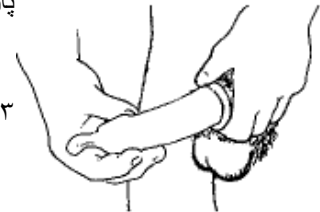
۱. زمانی باید کاندَم روی آله تناسلی مرد گذاشته شود که آله تناسلی حالت انتعاذی داشته و سخت باشد، قبل از آنکه به ناحیه تناسلی زن تماس نماید. نوک کاندَم توسط دو انگشت فشار داده شده و در همان حالت روی آله تناسلی گذاشته شود.



۲. قسمت لوله شده روی آله تناسلی مرد باز شود تا آله تناسلی را کاملاً بپوشاند. در زمان باز کردن لوله، نوک کاندَم همچنان در بین دو انگشت زیر فشار باشد. بدون این محفظه خالی برای مایع منوی، کاندَم ممکن است پاره گردد.



۳. فوراً بعد از حالت دفع و قبل از آنکه آله تناسلی شل و نرم شود، مرد باید درحالی که حلقه کاندَم را گرفته است، آله تناسلی را از مهبل خارج سازد. بعداً با احتیاط کاندَم را بکشد.



۴. با گرده زدن کاندَم را بسته نمایید. بعد آن را در زباله دانی ویا بیت‌الخلاء دور از دسترس اطفال و حیوانات بیاندازید.

## کاندم زنانه

کاندم‌های زنانه نیز از انتقال اچ آی وی و دیگر امراض مقاربتی از یک شخص به شخص دیگر جلوگیری می‌نماید.



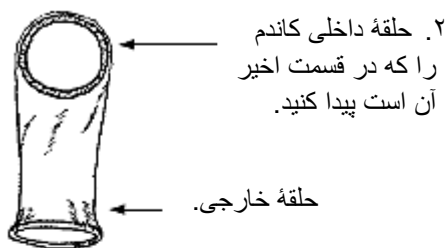
### در حالات ذیل ممکن است که یک روش متفاوت را ترجیح بدهید:

- حرکات دست‌های شما محدود باشد.
- نتوانید دست خود را به مهبل خود برسانید.
- نتوانید پاهای خود را خوب از هم دور سازید.
- در ران‌های خود تشنج عضلی داشته باشید.

کاندم زنانه داخل مهبل جابجا شده

و لب‌های خارجی (فرج) را نیز می‌پوشاند. این وسیله از حاملگی و امراض مقاربتی بشمول اچ آی وی / ایدز محافظه می‌نماید. متأسفانه کاندم زنانه نظر به کاندم مردانه قیمتی تر بوده و کمتر قابل دسترس است. کاندم زنانه نباید یکجا با کاندم مردانه استفاده شود. این وسیله زمانی مؤثریت بیشتر دارد که در زمان مقاربت جنسی مرد بالا و زن در پائین باشد.

### کاندم زنانه چگونه استفاده شود؟



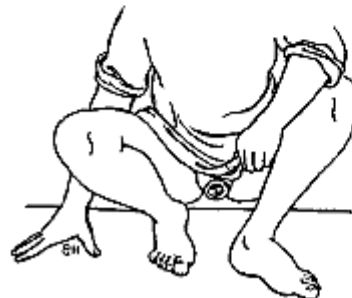
۴. حلقه داخلی را در حال فشار داده شده داخل مهبل سازید.

۳. حلقه داخلی را روی هم فشار دهید.

۵. حلقه داخلی را در مهبل با انگشت خود بطرف بالا تیله کنید.



۷. بزودی بعد از مقاربت جنسی و قبل از آن که برخیزید، کاندم زنانه را خارج نمایید. حلقه خارجی را فشار داده و بیچنانید تا منی مرد داخل آن بماند. آن را به آرامی از مهبل خارج سازید و درجائی دور از دسترس اطفال و حیوانات آنرا جابجا نمایید. ممکن بخواید آنرا زیر خاک نموده و یا در بیت‌الخلاء بیاندازید.



۶. در زمان اجرای مقاربت جنسی آله تناسلی مرد را بداخل حلقه خارجی کاندم هدایت کنید.

هرگاه علاقه دارید که از کاندم زنانه کار بگیرید و معلولیت شما مشکل ایجاد می‌نماید، کوشش کنید بنشینید و یا در یک وضعیت دیگری دراز بکشید و یا از همسر خود تقاضا کنید که شما را در گذاشتن کاندم کمک کند.

بهترین کار آنست که در هر مقاربت جنسی یک کاندم جدید استفاده شود. اما هرگاه نتوانید یک کاندم زنانه جدید بدست آورید، می‌توانید کاندم زنانه را هر مرتبه پاک شسته و تا ۷ مرتبه استفاده کنید.

### چگونه یک کاندم زنانه را پاک نماییم؟

قبل از مقاربت جنسی، یک گلیاس کلان را از مایع بلیچ (سفید کننده) مخلوط با آب پُر کنید (یک قسمت محلول یا پودر سفیدکننده با ۲۰ قسمت آب پاک). این مایع بلیچ ویروس اچ آی وی را از بین می‌برد.



بعد از مقاربت جنسی، کاندم را از مهبل خارج سازید. احتیاط کنید که مایع منوی مرد هیچ از آن خارج نگردد. فوراً نیم مایع بلیچ تهیه شده را داخل کاندم بریزید و بعداً کاندم پر شده را داخل مایع بلیچ باقیمانده در گلیاس بگذارید.

بگذارید کاندم برای ۵ دقیقه در مایع باشد. قبل از گذاشتن کاندم در مایع بلیچ بهیچ صورت کوشش نکنید که آنرا پاک سازید.

دست های خود را با آب پاک و صابون بشوئید و کف صابون دست‌های خود را به آرامی برای شستن بلیچ باقیمانده و هر مایع دیگر و یا مواد لشم کننده در داخل و خارج کاندم بشمول حلقه داخلی آن استفاده کنید (صابون را مستقیماً روی کاندم نمالید، چون ممکن است پاره شود).



از آب پاک برای شستن کف صابون از روی حلقه‌ها و همچنان از داخل و خارج کاندم استفاده نمایید.



با ملایمت داخل و خارج کاندم را با یک تکه پاک، خشک کنید و یا بگذارید که در هوای آزاد خشک گردد.

کاندم را واریسی کنید که سوراخ نشده باشد، این کار را می‌توانید با گرفتن کاندم در مقابل نور چراغ اجرا کنید. حتی اگر یک سوراخ کوچک هم موجود باشد، کاندم را دور بیاندازید و یک کاندم جدید بگیرید. اندکی تغییر در رنگ مشکلی ندارد. اگر سوراخ نداشته باشد آنرا در یک جای پاک و خشک تا زمان استفاده دوباره نگه داری کنید.



قبل از استفاده مجدد، کاندم را بایک مایع لشم کننده که اساس آن آب باشد، مرطوب نمایید. برای کاندم زنانه همچنان از روغن‌های نباتی استفاده نموده می‌توانید، زیرا کاندم زنانه از لاتکس ساخته نشده، می‌توانید اندکی روغن در آن بکار برید. مگر از روغن بادام زمینی و یا لوشن‌های که دارای لانولین و یا عطر باشد استفاده نکنید، زیرا اینها همه می‌توانند سبب حساسیت جلدی گردند.



## دیافراگم (حجاب) و کلاهک عنق رحم

### در حالات ذیل ممکن است که یک روش دیگری را ترجیح بدهید:

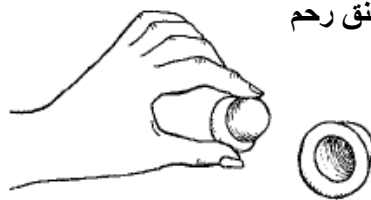
- نتوانید پاهای خود را خوب از هم دور سازید.
- حرکات دست‌های شما محدود باشد.
- نتوانید دست خود را به مهبل خود برسانید.
- در ران‌های خود تشنج عضلی داشته باشید.

دیافراگم و کلاهک عنق رحم هر دو بشکل کلاهک‌های کم عمق اند که از رابر نرم ساخته شده و قبل از مقاربت جنسی داخل مهبل گذاشته می‌شوند. هر کدام از اینها بعد از مقاربت جنسی باید اقلاً برای ۶ ساعت داخل مهبل بمانند و شما می‌توانید الی ۲۴ ساعت آنرا بگذارید (مگر بیشتر از این مدت نباید داخل مهبل بمانند).

هر دو، دیافراگم و کلاهک در صورتی که در هر مقاربت جنسی با یک کریم یا جیلی کثنده سپرم استفاده شوند، روش‌های خوبی برای جلوگیری از حاملگی خواهند بود. دیافراگم و کلاهک عنق رحم در اندازه‌های متفاوت وجود دارند. یک کارکن صحتی با تجربه می‌تواند اندازه درست آنها را با در نظر داشتن بدن شما، برایتان انتخاب کند. دیافراگم بزرگتر از کلاهک می‌باشد و بعضی زنان کم جثتمتر می‌گویند که کلاهک برای شان بهتر است. بعد از تولد طفل و یا در صورتی که مقدار زیاد وزن گرفته و یا وزن باخته باشید، ممکن است به تغییر دادن سایز دیافراگم ضرورت پیدا کنید.

دیافراگم و کلاهک اکثراً برای یکسال یا بیشتر دوام می‌نمایند. هر دو باید بصورت منظم بررسی شوند تا سوراخ یا ترکیدگی پیدا نکرده باشند. این کار با گرفتن آنها به مقابل روشنی انجام شده می‌تواند. اگر حتی یک سوراخ بسیار کوچک باشد، یک دانه جدید آن را بگیرد، چون سپرم مرد از آن سوراخ هم کوچکتز بوده و می‌تواند از آن بگذرد. بعد از استفاده آنرا با آب پاک گرم و صابون بشویید، آبکش کرده و خشک نمایید. دیافراگم و کلاهک را در یک جای پاک و خشک نگه داری نمایید.

این روش‌ها در همه مناطق موجود نیست. اما اگر تعداد زیادی از خانم‌ها تقاضای آنرا داشته باشند، بیشتر برنامه‌های تنظیم خانواده و کلینیک‌ها آنرا فراهم خواهند ساخت.



کلاهک عنق رحم



دیافراگم یا حجاب

## اسفنج (اسفنج جلوگیری کننده از حمل)

اسفنج‌های جلوگیری کننده از حمل از پلاستیک نرم ساخته شده و توسط یک محلول کثنده سپرم (Nonoxynol-9) مملو شده

### در حالات ذیل ممکن است که یک روش دیگری را ترجیح بدهید:



- نتوانید پاهای خود را خوب از هم دور سازید.
- حرکات دست‌های شما محدود باشد.
- نتوانید دست خود را به مهبل خود برسانید.
- در ران‌های خود تشنج عضلی داشته باشید.
- در ناحیه لگن خاصره حسیت نداشته باشید.


است. اسفنج را می‌توانید قبل از مقاربت جنسی عمیقاً داخل مهبل بگذارید. زمانی که اسفنج در مهبل گذاشته شد، شما می‌توانید هر چند مرتبه که می‌خواهید مقاربت جنسی داشته باشید، بدون این که مجبور باشید محلول کثنده سپرم بیشتری به آن علاوه کنید. بعد از مقاربت جنسی باید اسفنج برای ۶ ساعت در مهبل شما بماند، و شما می‌توانید آنرا تا ۲۴ ساعت (و نه بیشتر از آن) خارج نسازید. در بسیاری ممالک روش اسفنج موجود نمی‌باشد.

## اسفنج خانگی برای جلوگیری از حمل

همچنان می‌توانید از یک اسفنجی که در سرکه و یا آب لیمو غوطه شده، استفاده نمایید. این روش به اندازه اسفنج‌های خاص ساخته شده برای جلوگیری از حمل مؤثریت ندارد، مگر می‌تواند بعضاً از حاملگی‌ها جلوگیری نماید. زمانی که هیچ روش دیگر جلوگیری از حمل موجود نباشد، ممکن است بخواهید که از این روش استفاده کنید.

### چگونه یک اسفنج خانگی ساخته شود

 <p>۱ قاشق نمک با ۴ قاشق آب پاک جوش داده شده.</p>	 <p>۱ قاشق چایخوری آب لیمو با یک پیاله آب پاک جوش داده شده.</p>	<p>۲ قاشق غذاخوری سرکه را با یک پیاله آب پاک جوش داده شده.</p>	<p>۱. مخلوط کنید:</p>
--	--	--	-----------------------



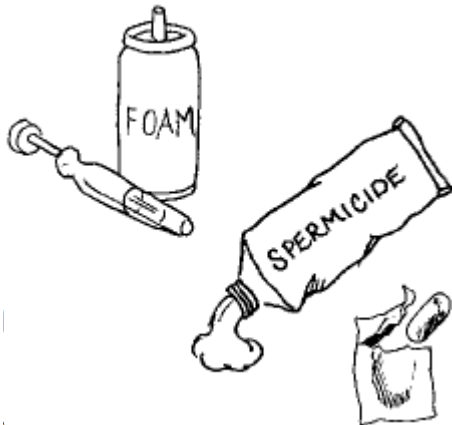
۲. یک پارچه اسفنج را که به اندازه یک تخم مرغ بوده و قبلاً در آب جوش داده شده باشد، در یکی از محلول‌های فوق غوطه کنید.
۳. اسفنج را الی مدت یکساعت قبل از مقاربت جنسی و نه بیشتر از یکساعت، عمیقاً داخل مهبل سازید.
۴. بعد از مقاربت جنسی اسفنج را برای ۶ ساعت از مهبل خارج نسازید. بعداً از این مدت آنرا خارج سازید.

خارج ساختن اسفنج از مهبل ممکن است مشکل باشد، مگر در مهبل گم شده نمی‌تواند. هرگاه در زمان خارج ساختن اسفنج روی پاها نشسته و زمانی که انگشتان شما برای خارج ساختن اسفنج داخل مهبل باشد، زور بزنید، خارج ساختن آن آسانتر خواهد بود. اگر باز هم در خارج ساختن آن مشکل داشته باشید، می‌توانید دفعه بعدی یک فیتنه ویا تار پاک را در آن بسته نمایید.

اسفنج می‌تواند شسته شده، جوش داده شده و مجدد استفاده شود. آنرا بعد از شستن و جوش دادن در یک جای پاک و خشک نگهداری کنید. محلول‌های فوق می‌تواند پیش از پیش ساخته شده و در یک بوتل حفظ گردد.

مواد کشنده سپرم و دیگر محلول‌های که با روش اسفنج برای جلوگیری از حمل مورد استفاده قرار می‌گیرند، ممکن است داخل مهبل را تخریش نمایند که در اینصورت مصاب شدن خاتم به امراض مقاربتی آسانتر میشود. هرگاه این روش سبب خشکی، زخم ویا خارش مهبل گردد، استفاده از آنرا توقف دهید.

### کشنده‌های سپرم



کشنده های سپرم بشکل کف، تابلیت، کریم ویا جیلی می‌باشند که قبل از مقاربت جنسی داخل مهبل گذاشته می‌شوند. کشنده‌های سپرم سبب می‌شوند که سپرم‌های مرد قبل از رسیدن به رحم، کشته شوند. این‌ها از امراض مقاربتی و اچ آی وی / ایدز جلوگیری کرده نمی‌توانند. تابلیت‌ها باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از مقاربت جنسی داخل مهبل گذاشته شوند. کف و جیلی ویا کریم زمانی بهتر مؤثریت خواهد داشت که فوراً قبل از مقاربت جنسی داخل مهبل ریخته شوند. در هر دفعه مقاربت جنسی یک مقدار کشنده سپرم در مهبل علاوه نمایید. بعد از مقاربت جنسی، برای مدت ۶ ساعت مواد کشنده سپرم را تماس نکرده و یا نشوئید. بعضی مواد کشنده سپرم سبب خارش ویا تخریش جدار داخلی مهبل می‌شوند. شکل کف آن بیشتر امکان دارد که سبب تخریسات گردد. در صورتی که به نوع کف کشنده سپرم حساسیت دارید، کوشش کنید در عوض از نوع جیلی یا کریم آن استفاده نمایید.

## وسيلة داخل رحمی (IUD, Copper T, Loop)

وسيلة داخل رحمی یک دستگاه کوچکی است که از پلاستیک و یا از پلاستیک و مس ساخته شده و دو تار کوچک به آن وصل است.



وسيلة داخل رحمی (IUD) در مقابل

### در حالات ذیل ممکن است که یک روش دیگری را ترجیح بدهید:

- نتوانید به خونریزی شدید ماهوار رسیدگی کنید.
- نتوانید پاهای خود را خوب از هم دور سازید.
- در ران های خود تشنج عضلی داشته باشید.

امراض مقاربتی و اچ آی وی / ایدز محافظه نمی‌کند. یک کارکن صحتی آموزش دیده و یا قابله می‌تواند وسیله داخل رحمی یا دستگاه را داخل رحم بگذارد و تارهای آن در داخل مهبل آویزان خواهد بود. وسیله داخل رحمی مانع از آن می‌شود که سیرم مرد به تخمه رسیده و آنرا القاح کند. برای استفاده مصوون از یک وسیله داخل رحمی، شما ضرورت دارید که توانائی آنرا داشته باشید تا بصورت منظم تارهای آنرا در داخل مهبل بررسی کنید. بهتر است که این کار را بعد از توقف خونریزی در هر عادت ماهوار انجام دهید. هرگاه خودتان نمی‌توانید تارها را بررسی کنید، از همسران یا کسی که مورد اعتماد شما است بخواهید تا شما را کمک نمایند.

وسيلة داخل رحمی می‌تواند تا مدت ۱۰ سال در رحم مانده و خارج نگردد. خانم‌های استفاده کننده از وسیله داخل رحمی باید بصورت منظم معاینه داخلی لگن خاصره شوند تا مطمئن گردند که وسیله به درستی در داخل رحم موجود است.

## عوارض جانبی معمول

در هفته اول استفاده از وسیله داخل رحمی ممکن است بعضی خونریزی‌های خفیف داشته باشید. بعضی زنان همچنان ممکن است خونریزی ماهوار طولانی‌تر، به مقدار زیاد تر و بیشتر دردناک داشته باشند، مگر این حالت معمولاً بعد از ۳ ماه اول برطرف میشود. هرگاه بخواهید از وسیله داخل رحمی استفاده کنید، با یک کارکن صحتی با تجربه صحبت نمایید تا دیده شود که آیا این روش برای شما مناسب خواهد بود یاخیر.

## سیستم داخل رحمی (Intra Uterine System – IUS) یک وسیله داخل رحمی که هورمون دارد

یکنوع وسیله داخل رحمی بنام سیستم داخل رحمی یاد می‌شود که حاوی هورمون پروجستین، لیونورجسترل می‌باشد. دو اسم معمول آن در بازار Mirena و Levonova است. سیستم داخل رحمی مقدار ضیاع خون را در هر خونریزی ماهوار کاهش داده و همچنان برای جلوگیری از حمل در مدت ۵ سال بسیار مؤثر است. متأسفانه این نوع بسیار قیمت‌تر از دیگر انواع وسیله داخل رحمی بوده و در بیشتر ممالک پیدا نمی‌شود. این وسیله در افغانستان نیز معمول نیست.

### **خطر!** اگر وسیله داخل رحمی دارید، در صورت بروز هر یکی از این علایم خطر، کمک طیبی بگیرید

- هرگاه خونریزی ماهوار صورت نگیرد و یا به تأخیر افتد و یا هم در بین دو خونریزی ماهوار لکه‌های خون غیرمعمول داشته باشید.
- هرگاه درد بطن داشته باشید که از بین نرود و یا در زمان مقاربت جنسی درد داشته باشید.
- هرگاه علایم انتان داشته باشید: افزایشات غیرمعمول و یا بوی بد از مهبل، تب، لرزه و حالت بیماری.
- هرگاه تارهای وسیله داخل رحمی کوتاه تر و یا درازتر شوند، گم شوند و یا شما وسیله را در داخل مهبل خود احساس نمایید.

## روش‌های هورمونی تنظیم خانواده

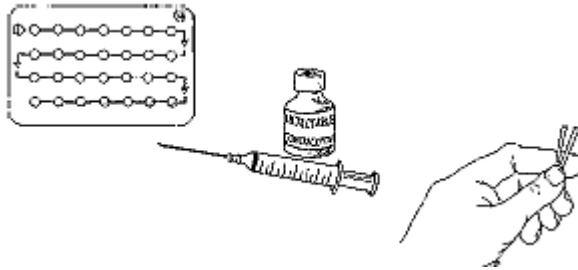
### در حالات ذیل نباید از روش‌های هورمونی استفاده کنید:

- داشتن سرطان پستان.
- در صورتی که حامله باشید.
- خونریزی ماهوار بسیار شدید داشته و یا خونریزی ماهوار که بیشتر از ۸ روز دوام کند.

هورمون‌ها مواد کیمیایی اند که بدن بصورت طبیعی آنها را می‌سازد (صفحه ۷۲ دیده شود). هورمون‌ها بسیاری اعضای وجود خانم‌ها را نظم می‌بخشند، بشمول خونریزی ماهوار و توانایی حامله شدن. این پروسه برای برای خانم‌های معلول و غیرمعلول تفاوت ندارد. روش‌های هورمونی تنظیم خانواده با توقف دادن تخمه گذاری توسط تخمدان‌ها، از حاملگی جلوگیری بعمل می‌آورند. **روش‌های هورمونی شما را در مقابل انتانات مقاربتی و اچ آی وی / ایدز وقایه نمی‌کنند.**

روش‌های هورمونی این‌ها اند:

- تابلیت‌های جلوگیری که خانم هر روز آنرا می‌گیرد.
- زرقی‌ها، که هر چند ماه تطبیق می‌گردند.
- غرسی‌ها، که زیرجلد بازوی خانم گذاشته شده و برای چند سال دوام می‌کنند.



بیشتر تابلیت‌های جلوگیری و بعضی زرقیات دارای ۲ نوع

هورمون مشابه به هورمون‌های طبیعی زنانه می‌باشند. این هورمون‌ها بنام‌های استروجن (اتینیل سترادیول) و پروجستین

(لیونورجسترل) یاد می‌شوند. غرسی‌ها، بعضی تابلیت‌های جلوگیری و بعضی زرقی‌ها، تنها دارای پروجستین می‌باشند.

هنوز هم روش‌های جدید هورمونی اختراع شده می‌رود.

بعضی روش‌های جدیدتر عبارت از پلاسترها یا Patch های جلوگیری کننده از حمل، حلقه‌های که روی عنق رحم قرار می‌گیرند و یک وسیله داخل رحمی هورمونی (صفحه ۱۹۵ دیده شود)، می‌باشند.

### عوارض جانبی

روش‌های هورمونی گاهی دارای عوارض جانبی می

باشند. این عوارض خطرناک نیستند، مگر اغلب ناراحت

کننده می‌باشند. روش‌های هورمونی سبب عوارض ذیل در خانم شده می‌توانند:



تغییر در  
خونریزی  
ماهوار



وزن گرفتن



تورم پستان‌ها



سردردی



دلیدی

این اثرات اکثراً بعد از چند ماه برطرف می‌گردند. هرگاه برطرف نگردند، خانم می‌تواند یک روش دیگر تنظیم خانواده را امتحان نماید.

## تابلیت‌های جلوگیری از حمل (روش‌های خوراکی جلوگیری از حمل)



هرگاه تصمیم بگیرید که از تابلیت‌های جلوگیری از حمل استفاده کنید، باید از نوع Low-dose آن استفاده کنید که در آن مقدار هورمون‌ها کمتر است. این یعنی تابلیت‌ها باید دارای ۳۵ میکروگرام ویا کمتر استروجن و ۱ ملی‌گرام یا کمتر پروجستین داشته باشند. تابلیت‌های را که حاوی بیشتر از ۵۰ میکروگرام استروجن اند استفاده نکنید. کمپنی‌های مختلف تابلیت‌های جلوگیری را به نام‌های مختلف تولید می‌نمایند (صفحات ۳۵۵ تا ۳۵۶ دیده شود).

گرفتن تابلیت جلوگیری کننده از حاملگی هر روز در عین وقت یکی از مؤثرترین طریقه‌های اجتناب از حاملگی می‌باشد. حتی اگر گرفتن یک تابلیت جلوگیری را فراموش نمایید، چانس حامله شدن شما افزایش می‌یابد. منحصیث یک قانون، خانم‌های که از تابلیت‌های جلوگیری استفاده می‌کنند، خونریزی ماهوار کمتری دارند. این یک خوبی دیگر تابلیت‌های جلوگیری بخصوص برای خانم‌های که در رسیدگی به خونریزی ماهوار خود مشکل دارند، بوده می‌تواند. هرگاه در بلع تابلیت‌ها مشکل داشته باشید، می‌توانید آنها را در آب ویا مایع دیگری میده کرده و توسط یک لوله (نی یا تیوب) بنوشید.

تابلیت‌های جلوگیری در پاکت‌های ۲۱ یا ۲۸ دانه‌ای هستند. شما باید اولین تابلیت پاکت را در اولین روز شروع خونریزی ماهوار بگیرید. هرگاه این کار ممکن نباشد، اولین تابلیت هرچه زودتر تا ۷ روز بعد از شروع خونریزی ماهوار بگیرید. هرگاه از پاکت ۲۱ دانه‌ای استفاده می‌کنید، یک تابلیت را هر روز برای ۲۱ روز بگیرید. بعداً ۷ روز انتظار کشیده و به تعقیب آن پاکت بعدی را شروع کنید. اکثراً خونریزی ماهوار شما بعد از روز بیست ویکم شروع می‌شود. اما حتی اگر خونریزی ماهوار شروع نشود، بعد از هفت روز استفاده از پاکت جدید را شروع کنید. هرگاه از پاکت‌های ۲۸ دانه‌ای استفاده می‌کنید، یک تابلیت روزانه در عین وقت بگیرید. به مجرد خلاص شدن یک پاکت استفاده از پاکت جدید را شروع کنید.

هرگاه تا ۳ ساعت بعد از خوردن تابلیت استفرآغ نمایید، ویا اسهال شدید داشته باشید، تابلیت‌های جلوگیری به اندازه کافی در بدن شما نخواهد ماند تا مؤثریت داشته باشد. از کاندم استفاده کنید ویا تا زمانی که خوب می‌شوید و هر روزه برای ۷ روز تابلیت گرفته باشید، مقاربت جنسی ننمایید.

تابلیت‌های مختلط (استروجن و پروجسترون) در ظرف ۲ هفته بعد از شروع استفاده از آن تأثیر جلوگیری از حاملگی خواهد داشت، هرگاه گرفتن آن را از روز اول خونریزی ماهوار آغاز نموده باشید. تابلیت‌های خالص پروجستین تا ۴ هفته اول بعد از شروع استفاده از حاملگی جلوگیری نخواهند کرد. لذا شما ضرورت خواهید داشت که در این مدت از کاندم ویا روش دیگر تنظیم خانواده نیز استفاده نمایید تا حامله نشوید.

**خطر!** هرگاه تابلیت جلوگیری می‌گیرید و یکی از این علائم را پیدا می‌نمایید، فوراً مشوره طبی بگیرید:

- درد صدی و نفس کوتاهی.
- سردردی‌های شدید.
- کرختی در دست‌ها ویا پاها
- درد شدید ویا ورم در یک‌پا.

این‌ها علایمی اند که نشان می‌دهند ممکن است در داخل بدن شما یک لخته خون بوجود آمده باشد که مانع جریان خون به ریه‌ها، صدر، مغز ویا دست‌ها یا پاها می‌شود.

## زرقی‌های جلوگیری کننده از حاملگی



در این روش، کارکن صحنی به خانم یک هورمون را زرق می‌کند که از حامله شدن خانم جلوگیری می‌نماید. یک زرق برای ۱ تا ۳ ماه تأثیر خواهد داشت. بیشتر زرقیات تنها دارای هورمون پروجستین می‌باشند. دیپو-پروویرا (Depo-Provera) و نوریسرت (Noristerat) معمول‌ترین انواع این زرقی‌ها می‌باشند. استفاده از این زرقی‌ها در زمانی که به طفل خود شیر می‌دهید، مصوون است، همچنان برای زنان دیگری که نباید استروجن بگیرند نیز بی‌خطر می‌باشد (صفحه ۱۹۶ دیده شود).

زرقی‌های جلوگیری کننده بسیار مؤثر اند. زنانی که از زرقیات استفاده می‌کنند بسیار نادر است که حامله شوند. مزیت دیگر این روش آن است که ضرورت ندارید برای جلوگیری از حمل قبل از هر مقاربت جنسی کاری انجام دهید. و هیچکس بجز کارکن صحنی مربوطه لازم نیست بداند که شما از یک روش تنظیم خانواده استفاده می‌نمایید. برای استفاده از این روش ضرورت خواهید داشت که هر ۱ تا ۳ ماه به کارکن صحنی مراجعه نمایید تا زرق بعدی را تطبیق نماید.

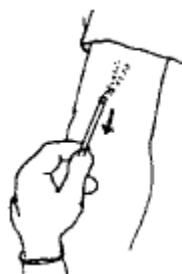
بعد از گرفتن زرق اولی، ممکن است خونریزی ماهوار شما غیرمنظم شده و یا در جریان چند ماه اول لکه‌های خون زیادی ببینید. بعداً ممکن است هیچ خونریزی ماهوار نداشته باشید. این حالت خطرناک نمی‌باشد. زمانی که گرفتن زرقی‌های جلوگیری از حاملگی را توقف دهید، ممکن وقت بیشتری نسبت به حالت عادی دربرگیرد (شاید الی یکسال یا بیشتر) تا حمل بگیرید.

به این دلیل زرقی‌ها زمانی یک انتخاب خوب برای شما خواهد بود که مطمئن باشید در جریان مدت یک سال بعدی یا بیشتر از آن نمی‌خواهید که حامله شوید.

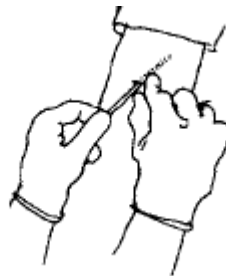
زنان مصاب به مرگی (Epilepsy) در جریان استفاده از زرقی‌های جلوگیری کننده، ممکن است اختلاجات کمتری داشته باشند. همچنان هرگاه زرقی‌ها را برای بیشتر از ۶ ماه استفاده می‌نمایید، کوشش کنید که غذاهای حاوی کلسیم بیشتری بخورید (صفحه ۸۶ دیده شود)، تا استخوان‌های شما را قوی نگه دارد. استفاده از روش زرقی جلوگیری برای مدت طولانی ممکن است سبب ضعیف شدن استخوان‌های شما گردد.

## غرسی‌های جلوگیری کننده از حاملگی

در این روش، یک کارکن صحنی آموزش دیده تیوب‌های کوچک حاوی پروجستین را زیر جلد بازوی شما جا گذاری می‌کند. غرسی‌ها بعداً از حاملگی برای ۳ تا ۵ سال جلوگیری بعمل می‌آورند و این ارتباط به نوع غرسی دارد. غرسی‌های جلوگیری باید بعد از ۳ تا ۵ سال تعیین شده، خارج ساخته شوند و بعد از آن اگر نخواهید حامله شوید، شما به غرسی‌های جدید و یا یک روش دیگر برای جلوگیری از حاملگی ضرورت خواهید داشت. هرگاه قبل از مدت تعیین شده بخواهید که حامله شوید، غرسی‌ها باید توسط یک کارکن صحنی خارج ساخته شوند.



... و توسط یک کارکن صحنی آموزش دیده می‌توانند خارج ساخته شوند.



غرسی‌ها در تحت جلد گذاشته می‌شوند....



غرسی‌ها

شما خودتان نمی‌توانید غرسی‌ها را خارج سازید. آنها فقط توسط یک کارکن صحنی آموزش دیده می‌توانند خارج ساخته شوند. هرگاه بخواهید از روش غرسی برای جلوگیری از حمل استفاده کنید، ابتدا مطمئن شوید که در هر زمانی می‌توانید نزد کارکن صحنی ای که باوی آشنائی دارید رفته و غرسی‌ها را خارج سازید.

خانمی که از غرسی‌ها استفاده می‌نماید، ضرورت نخواهد داشت برای جلوگیری از حمل قبل از مقاربت جنسی تشویش داشته و یا کاری انجام دهد. روش‌های غرسی تنها حاوی پروجستین می‌باشند، بناءً برای خانم‌های که نباید هورمون استروجن بگیرند، مصون هستند. همچنان اینها می‌توانند در زمان شیردهی نیز استفاده شوند و خطری نخواهند داشت.

در جریان ماه‌های اول، غرسی‌های جلوگیری ممکن است سبب غیرمنظم شدن خونریزی ماهوار (خونریزی در وسط سیکل) و یا افزایش روزهای خونریزی ماهوار گردند. و یا ممکن است شما هیچ خونریزی ماهوار نداشته باشید. این حالت علامه حاملگی و یا کدام مشکل دیگری نمی‌باشد. این تغییرات زمانی که بدن شما به داشتن مقدار بیشتر هورمون پروجستین عادت نمود، از بین خواهد رفت. هرگاه این خونریزی غیرمنظم سبب مشکلاتی به شما شود، یک کارکن صحتی ممکن است به شما توصیه نماید که علاوه بر آن برای چند ماه از تابلیت‌های جلوگیری با مقدار کم هورمون نیز استفاده کنید.

### **خطر!** اگر روش غرسی جلوگیری از حمل را استفاده می‌نمایید، در صورت بروز این علائم کمک طبی بگیرید:

- موجودیت درد در بازو، نزدیک غرسی‌ها
- چرک، سرخی و یا خونریزی در اطراف ناحیه غرسی‌ها
- خارج شدن غرسی‌ها



### **تغذی از پستان (شیردهی)**

در ۶ ماه اول بعد از ولادت، در بیشتر زنانی که طفل خود را از پستان تغذی می‌نمایند، تخمه از تخمدان آزاد نشده و لذا در صورت مقاربت جنسی، حامله نخواهند شد.

زنان اکثراً حامله نخواهند شد هرگاه طفل خود را از پستان تغذی نمایند و:

۱. طفل ایشان کمتر از ۶ ماهه باشد، و
۲. خونریزی ماهوار خانم بعد از ولادت طفل شروع نشده باشد، و
۳. مادر تنها شیر پستان خود را به طفل بدهد.

اگر بخواهید که این روش تنظیم خانواده را استفاده نمایید، باید بخاطر داشته باشید که هرگاه به طفل خود غیر از شیر پستان چیز دیگری مثل، شیرپودری، آب و دیگر مواد غذائی یا نوشیدنی بدهید، و یا حتی اگر شیرپستان خود را با دست دوشیده و توسط شیرچوش یا پیاله به طفل بدهید، به آسانی ممکن است حامله شوید. همچنان در صورتی که بین دفعات شیردهی از پستان بیشتر از ۶ ساعت فاصله پیدا شود، ممکن است حامله شوید. بعد از ۶ ماه، امکان حامله شدن افزایش می‌یابد، حتی اگر به شیردادن طفل همچنان مانند سابق ادامه داده باشید. ممکن است حدود ۲ هفته قبل از آغاز دوباره خونریزی ماهوار تان حامله شوید. بناءً برای شروع استفاده از روش‌های جلوگیری از حمل، تا زمان شروع خونریزی ماهوار انتظار نکشید.

**روش تغذی از پستان شما را در مقابل اچ آی وی / ایدز و سایر امراض مقاربتی محافظه نمی‌نماید.** شما باید در هر مقاربت جنسی به این منظور از کاندوم (پوش) استفاده نمایید (صفحه ۱۸۱ دیده شود).

## روش طبیعی تنظیم خانواده

روش طبیعی تنظیم خانواده خرچ ندارد و عوارض جانبی ایجاد نمی‌کند. اما استفاده از آن مشکل خواهد بود. زنان همیشه نمی‌دانند که چه وقت امکان باروری دارند و اگر دوره ماهوار غیرمنظم داشته باشند، ممکن است به آسانی حامله شوند. این روش‌ها زمانی مؤثریت خوب خواهد داشت که دوران عادت ماهوار شما بسیار منظم باشد. این بدان معنی است که زمان بین اولین روز خونریزی ماهوار شما تا اولین روز خونریزی ماهوار بعدی هر ماه، یک اندازه باشد و اقلاً ۲۶ روز بوده و بیشتر از ۳۲ روز نباشد.

یک خانم فقط در زمان باروری خویش، وقتی که تخمه از تخمدان آزاد شده و داخل نفیر ویا رحم می‌گردد، حامله شده می‌تواند - در هرماه یک مرتبه (صفحه ۷۵ دیده شود). برای استفاده از روش طبیعی تنظیم خانواده، باید متوجه علایم بدن خود باشید تا بدانید که چه وقت قابلیت باروری دارید. در زمان باروری شما و همسرتان نباید بدون استفاده از یک روش دیگر تنظیم خانواده، مقاربت جنسی داشته باشید. در این زمان شما می‌توانید که طریقه‌های دیگر معاشقه را داشته باشید که در آن دخول صورت نگیرد. ویا شما با استفاده از کاندوم ویا دیافراگم در اوقات باروری، می‌توانید از حامله شدن جلوگیری کنید.



روش طبیعی تنظیم خانواده برای زنانی که کنترل روی تعیین زمان مقاربت جنسی نداشته باشند، مؤثریت ندارد. در زمان باروری، همسر شما باید بخواهد که کاندوم استفاده نماید ویا اجازه دهد که از دیافراگم کار گرفته شود ویا مقاربت جنسی نداشته باشد. این روش اکثراً زمانی بهتر مؤثریت دارد که قبل از شروع استفاده، زن و شوهر هر دو در مورد استفاده از آن آموزش یافته باشند.

هرگاه در این اواخر ولادت نموده ویا سقط داشته اید، از این روش برای چند ماه تا زمانی که دوران (سیکل) عادت ماهوار شما منظم شود، استفاده نکنید.

طریقه‌های زیادی برای استفاده از روش طبیعی تنظیم خانواده موجود است. در این کتاب ما در مورد روش مخاطی و روش شمارش روزها صحبت می‌نماییم. این روش‌ها زمانی بهتر مؤثریت خواهد داشت که باهم یکجا استفاده شوند. اما استفاده از یک روش به تنهایی بهتر از هیچ است.

### روش طبیعی تنظیم خانواده شما را در مقابل اچ آی وی / ایدز و سایر امراض مقاربتی وقایه نمی‌کند.

### روش مخاطی

در روش مخاطی، شما مجبور هستید که همه روزه مخاط مهبل خود را بررسی نمایید تا در مورد زمان باروری خود آگاهی پیدا کنید. در روزهای باروری، مخاط لزوجی شده و قابلیت کش شدن را پیدا میکند، مانند سفیدی تخم خام.

برای بررسی مخاط، با یک انگشت پاک، کاغذ پاک ویا تکه پاک به جدار مهبل تماس دهید. بعداً مخاط آنرا دیده ویا احساس نمایید.

در حالات ذیل ممکن است یک روش دیگر را ترجیح دهید:

- حرکت دست‌های شما محدود باشد.
- نتوانید دست خود را به مهبل خود برسانید.
- نتوانید پاهای خود را از هم خوب باز کنید.
- در ران‌های خود تشنج عضلی داشته باشید.
- انگشتان شما حسیت کمتری داشته باشد.



مخاط سفید، خشک، چسپناک (ویا) نبودن مخاط) زمان غیر باروری را نشان میدهد. احتمالاً ۲ روز بعد از روزهای خشک می‌توانید مقاربت جنسی داشته باشید.



مخاط روشن، مرطوب، لزوج در زمان باروری موجود است. مقاربت جنسی دخولی در این زمان نداشته باشید.

بعد از ۲ یا ۳ ماه تمرین، شما به آسانی می‌توانید این تغییرات را در مخاط مهبل شناسایی نمایید.

### روش مخاطی را چگونه بکار گیرید



- مخاط را همه روزه در عین وقت بررسی کنید. قبل از مقاربت جنسی مخاط را بررسی نمایید.
  - هر روزی که متوجه شدید مخاط لزوجی است، مقاربت جنسی نکنید. ویا در آن زمان از کاندوم یا دیافراگم کار بگیرید.
  - الی ۲ روز بعد از آخرین روز داشتن مخاط روشن و لزوجی، مقاربت جنسی نداشته باشید.
  - هیچ وقت داخل مهبل خود را نشویید، این کار مخاط را برطرف خواهد ساخت.
- هرگاه انتان داشته باشید ویا اگر از زمان باروری خود مطمئن نباشید، از یک روش دیگر تنظیم خانواده استفاده کنید. روش مخاطی زمانی مؤثرتر دارد که با روش‌های دیگر، مانند روش شمارش روزها یکجا استفاده شود.

### روش شمارش روزها

در روش شمارش روزها، یک خانم هر زمانی که احتمال باروری داشته باشد، نباید مقاربت جنسی داشته باشد. این روش تنها در خانم‌های که سیکل یا دوران ماهوار منظم دارند قابل استفاده است. یعنی شما باید تعداد مساوی روزها را از شروع یک خونریزی ماهوار تا شروع خونریزی ماهوار بعدی داشته باشید و هر دوره کمتر از ۲۶ روز و بیشتر از ۳۲ روز نباشد.

هرگاه دوره عادت ماهوار شما در هر ماه تفاوت نماید ممکن است به سهولت حامله شوید. داشتن دوره (سیکل) عادت ماهوار با دوام متفاوت زمانی معمول است که خانم مریض باشد ویا تشویش‌های زیادی داشته باشد. در این زمان‌ها برای شما بهتر است تا یک روش دیگر تنظیم خانواده را استفاده کنید الی زمانی که خوب شوید و دوره عادت ماهوار شما دوباره نارمل شود.

## چگونه از روش شمارش روزها استفاده شود

برای مؤثریت این روش، شما نمی‌توانید از روز ۸ دوره ماهوار تا روز ۱۹ دوره ماهوار مقاربت جنسی داشته باشید. هرگاه در این روزها مقاربت جنسی (دخول) داشته باشید، باید از یک روش دیگر تنظیم خانواده استفاده کنید.



خونریزی ماهوار من ۷ روز قبل شروع شد. بناءً امروز نمیتوانیم مقاربت جنسی داشته باشیم ویا تا مدت ۱۱ روز بعد از خونریزی.

بهتر است نزد پرستار خود بروم.

می‌توانید از دانه‌های تسبیح، چارت ویا بعضی وسایل دیگر جهت بخاطر داشتن روزهای باروری خود استفاده کنید. ۳۲ مهره یا دانه تسبیح را که دارای ۳ رنگ مختلف باشد به تار بکشید. هر کدام از رنگ‌های مهره‌ها یک زمان معین دوره عادت ماهوار شما را نشان خواهد داد.

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

۱۲ مهره سفید زمان باروری را نشان میدهد - زمانی که مقاربت جنسی می‌تواند سبب حاملگی شود.



یک مهره سرخ با یک حلقه نشانی شده، اولین روز خونریزی ماهوار را نشان می‌دهد.

۱۳ مهره آبی نشان دهنده روزهای است که مقاربت جنسی اکثراً سبب حاملگی نخواهد شد.

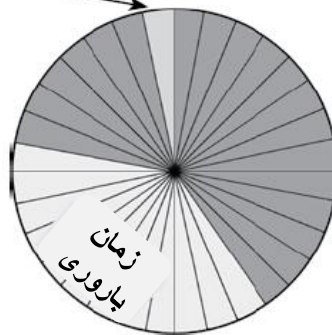
در روز اول خونریزی ماهوارتان، یک حلقه ویا تار را به دور اولین مهره سرخ رنگ بسته کنید. هر روز یک مهره دیگر را از این حلقه بگذرانید. زمانی که حلقه به مهره‌های سفید رسید، در صورت مقاربت جنسی ممکن است حامله شوید. هر زمانی که خونریزی ماهوار بعدی شروع شد، حلقه را به اولین مهره سرخ در شروع بیاورید.

ممکن است این گونه یک گلوبند را که بنام "مهره‌های دوره ماهوار" مشهور است، از بازار خریداری کرده بتوانید.



اولین روز خونریزی ماهوار.

مقاربت جنسی در زمان باروری می‌تواند سبب حاملگی شود.



برای روش شمارش روزها، همچنان می‌توانید از یک چارت که دارای ۳۲ قسمت است استفاده کنید - هر قسمت یک روز از دوره عادت ماهوار را نشان می‌دهد. جهت بخاطر سپردن روزهای که امکان حامله شدن شما موجود است، در هر خانه نشانی کنید.

## معاشقه بدون دخول



روش‌های مختلفی وجود دارد که سبب حاملگی نمی‌شود. تماس‌های جنسی (تماس دادن ناحیه تناسلی طرف مقابل) و بوس و کنار بدون این‌که دخول صورت گیرد، روش‌هایی اند که لذت جنسی را فراهم می‌سازند اما حاملگی صورت نمی‌گیرد. در این نوع معاشقه امکان انتشار اچ آی وی / ایدز و دیگر امراض مقاربتی بسیار کم است.

پرهیز از هرگونه مقاربت جنسی که در آن دخول صورت گیرد یک طریقه بسیار مطمئن جلوگیری از حمل و همچنان کاهش خطر اچ آی وی / ایدز و سایر امراض مقاربتی است. اما معاشقه بدون مقاربت جنسی که در آن دخول صورت گیرد، بسیار مشکل است که توسط همسران برای مدت طولانی عملی شود.

## پس کشیدن (دفع خارج مهبل)

در این روش، مرد قبل از دفع آله تناسلی خود را از مهبل خانم خارج می‌سازد. این کار کمک می‌نماید تا سپرم به داخل مهبل نریزد.

این روش تقریباً به اندازه روش‌های مانع‌ی مؤثریت دارد، اگر مرد بتواند در وقت مناسب خود را عقب کشیده و آله تناسلی را خارج سازد. مگر در اغلب مردان قبل از آن که دفع صورت گیرد نیز یک مقدار مایع منوی خارج می‌شود، و یا ممکن است مرد نخواهد که خود را عقب کشد. این یعنی ممکن است خانم حامله گردد. این روش در صورتی که قبل از مقاربت جنسی مرد ادرار نماید و همچنان زمانی که با یک روش دیگر مانند کشنده سپرم و یا دیافراگم استفاده شود، بیشتر مؤثر است.

## عقیم سازی

عملیات‌هایی برای زن و یا مرد وجود دارد که بعد از آن حاملگی و طفل دار شدن تقریباً ناممکن می‌شود. از آنجایی که این عملیات دائمی است، برای زنان و مردانی خوب است که متیقن هستند نمی‌خواهند اطفال بیشتری داشته باشند. یک کارکن صحت آموزش دیده و یا داکتر جراح می‌تواند این عملیات را در مرکز صحتی و یا شفاخانه اجرا کند.

اجرای عملیات در زنان نسبت به مردان بیشتر وخامت دارد. مردان از عوارض جانبی عملیات زود تر خوب می‌شوند. لذا، در صورت امکان مصوون‌تر آنست که عملیات در مردان صورت گیرد، نسبت به زنان.

## عملیات عقیم‌سازی در زنان (بستن نفیرها)

نفیرهای خانم قطع  
می‌شوند  
در اینجا و اینجا



کارکن صحتی نفیرهای خانم را که وظیفه انتقال تخمه را از تخمدان به رحم دارند، قطع نموده و بسته می‌کنند. این عملیات حدود ۳۰ دقیقه وقت می‌گیرد. این عملیات در خونریزی ماهوار خانم تغییری ایجاد نمی‌کند. همچنان این عملیات در تمایلات جنسی خانم تغییری وارد نکرده و خانم می‌تواند از نظر جنسی زندگی نارمل خود را داشته و لذت جنسی داشته باشد.

بعد از اجرای عملیات چانس بسیار کمی برای حامله شدن شما وجود دارد، لذا اگر علایم حاملگی را داشته باشید، به یک کارکن صحتی مراجعه نمایید. هرگاه حاملگی در نفیرها باشد، بسیار خطرناک خواهد بود (حاملگی نفیری، صفحه ۲۲۰ دیده شود).

## عقیم سازی خانمی که مشکل در فهمیدن و آموزش دارد

بسیاری زنانی که مشکل فهمیدن و یا آموختن دارند، میتوانند مادران عالی باشند و می‌توانند از اطفالشان مواظبت نمایند. همانند همه زنانی که تازه مادر می‌شوند، آنها نیز به کمک خانواده نیاز دارند. مگر گاهی خانواده و کارکنان صحتی عقیده ندارند که بتواند برای یک خانمی که مشکلات فهمیدن و آموختن داشته باشد، اجازه داده شود تا حامله شود. آنها ممکن است بدون این که برایش بگویند که عملیات چیست و یا بدون این که از وی اجازه بگیرند، عملیات عقیم سازی را بلائیش انجام دهند. حتی اگر آنها این کار را به منظور نگرانی‌های صحتی و برای خوبی خانم انجام دهند، این کار یک تخطی از حقوق بشری و تخطی از اخلاق طبابت است و اجرای آن اشتباه است.

اگر خانمی هستید که مشکل آموختن دارید، باید خودتان در مورد عقیم سازی خود تصمیم بگیرید. این تصمیم گیری مربوط به شماست. افراد دیگر فقط می‌توانند با صحبت کردن در مورد این سوالات، شما را در تصمیم‌گیری کمک نمایند:

**آیا می‌توانید در مورد داشتن مقاربت جنسی، تصمیم خوب بگیرید؟** گاهی این خانم‌ها مشکل دارند که بدانند چه زمانی یک مرد از آنها مواظبت می‌کند و چه زمانی از آنها استفاده جنسی می‌نماید. عقیم سازی تنها از حامله شدن این خانم‌ها جلوگیری می‌کند. این کار نمی‌تواند از ضررهای روانی و ضررهای فیزیکی سوءاستفاده جنسی آنها را وقایه کند. زندگی در موجودیت سوءاستفاده جنسی، دلیل خوب برای عقیم سازی این خانم‌ها نمی‌باشد. برای معلومات در مورد این که در صورت سوءرفتار یا تجاوز جنسی، چه باید بکنید، فصل ۱۴ را ببینید.

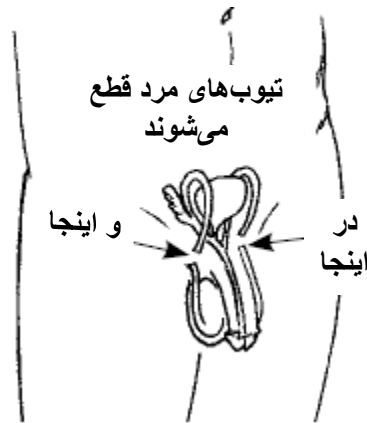
**آیا می‌توانید در مورد استفاده از تنظیم خانواده، تصمیم خوب بگیرید؟** گاهی این خانم‌ها مشکلات حافظه دارند و نمی‌توانند به یاد آورند که در کدام زمان از سیکل ماهوار خود هستند (صفحه ۷۵ دیده شود)، و یا چه وقت تابلیت جلوگیری را بگیرند، و یا این که چه زمانی دیافراگم را استفاده نمایند. در صورت عقیم سازی ضرورت به تشویش در هیچکدام از این موارد نخواهید داشت. اما اگر بخواهید بعداً صاحب فرزندی شوید، روش‌های طولانی تنظیم خانواده مانند غرسی‌ها، زرقی‌ها و یا وسیله داخل رحمی انتخاب بهتری خواهند بود.

**آیا می‌توانید در زمان حاملگی صحتمند بمانید؟** گاهی این خانم‌ها زمانی که حامله می‌شوند، فراموش می‌نمایند که هرچیزی را که می‌خورند و یا می‌نوشند بالای رشد طفل آنها تأثیر می‌گذارد. خوردن غذاهای خوب، نکشیدن سگری و اجتناب از نوشیدن الکول و دیگر دواهای مخدر برای وقایه از بسیاری مشکلات، بشمول بعضی سوء اشکال ولادی بسیار با اهمیت است.

**آیا می‌توانید از نوزاد و یا طفل خود مواظبت نمایید؟** گاهی مشکل است بیاد داشته باشند که مادر بودن ایجاب توجه، حوصله، و کار زیادی را می‌نماید، حتی زمانی که خسته باشید، و یا کارهای دیگری باشد که انجام دهید.

**آیا می‌توانید در مورد مقاربت جنسی مصوون، تصمیم خوب بگیرید؟** عقیم سازی شما را از مصاب شدن به امراض مقاربتی و اچ آی وی / ایدز وقایه نمی‌کند. با وجود آن که عملیات عقیم سازی را گذشتانده اید، ضرورت است که مقاربت جنسی مصوون را در نظر داشته باشید.

جواب دادن به این سوالات برای همه مشکل است و برای جواب دادن به آنها به تصمیم گیری‌های زیادی ضرورت خواهید داشت. از آنجایی که عقیم سازی یک قدم بسیار مهم است، ارزش آن را دارد که بفهمید این عملیات چه معنی دارد.



## عملیات عقیم‌سازی برای یک مرد (Vasectomy)

در این عملیات تیوب‌های که اسپرم را از خصیه‌ها به قضیب انتقال می‌دهند قطع می‌گردند. اجرای این عملیات چند دقیقه محدود را دربر می‌گیرد و این کار سبب تغییر توانایی مرد برای مقاربت جنسی و یا کاهش لذت نمی‌گردد. هنوز هم دفع صورت خواهد گرفت مگر مایع منوی حاوی اسپرم نخواهد بود. بعد از عملیات الی حدود ۳ ماه ممکن است اسپرم در تیوب‌ها باشد، بناءً در صورت مقاربت جنسی در این مدت از یک روش دیگر تنظیم خانواده نیز استفاده شود.

## روش‌های عاجل تنظیم خانواده (تابلیت‌های جلوگیری "صبح بعد از مقاربت")

روش‌های عاجل تنظیم خانواده یک طریق جلوگیری از حاملگی بعد از یک مقاربت جنسی حفاظت نشده می‌باشد. این روش با گرفتن مقادیر بیشتر تابلیت‌های جلوگیری کننده معمول که خانها روزانه استفاده می‌نمایند، عمل می‌کند. در حال حاضر تابلیت‌های خاص جلوگیری عاجل نیز موجود است که در ۱ یا ۲ تابلیت مقدار بلند هورمون دارد. طرز عملکرد این مقادیر بلند هورمون برای جلوگیری از حاملگی وابسته به این است که در زمان گرفتن این تابلیت‌ها شما در کدام مرحله از سیکل ماهوار قرار دارید. اینها ممکن است مانع آزاد شدن تخمه گردند (صفحه ۷۵ دیده شود).

این روش‌ها زمانی مؤثر اند که تابلیت‌های عاجل جلوگیری بزودی ممکنه، در جریان ۵ روز بعد از مقاربت جنسی محافظه نشده خورده شود. هرچه زودتر که تابلیت‌ها را بگیرید به همان اندازه امکان جلوگیری از حاملگی بیشتر خواهد بود.



تنظیم خانواده عاجل و سقط یکی نیستند و از هم تفاوت دارند، زیرا اگر قبل از گرفتن تابلیت‌های عاجل شما حامله باشید، اینها سبب خاتمه حاملگی نخواهند شد و به طفل در حال رشد داخل رحم ضرر متوجه نخواهد شد. مگر این روش هیچگاه یک روش عادی جلوگیری از حمل نمی‌باشد. هرگاه مقاربت جنسی دارید و نمی‌خواهید که حامله شوید، یکی از روش‌های صفحه ۱۸۸ را استفاده کنید.

اگر تابلیت‌های جلوگیری را بلعیده نمی‌توانید، و یا مشکل دلیدی و استفراغ دارید، تابلیت‌ها می‌توانند داخل مهبل گذاشته شوند، تا از آنجا جذب گردیده و داخل بدن گردند.

یک وسیله داخل رحمی (IUD) که تا ۵ روز بعد از مقاربت جنسی محافظه نشده، داخل رحم گذاشته شود، می‌تواند از حاملگی جلوگیری نماید. این روش بهتر از تابلیت‌های جلوگیری مؤثریت دارد مگر تنها خانمی می‌تواند از آن استفاده کند که پلان دارد از وسیله داخل رحمی برای برنامه عادی جلوگیری از حمل کار بگیرد.

در مورد اهمیت دسترسی خانها به روش‌های عاجل جلوگیری از حمل با کارکنان صحتی محل خویش صحبت نمایید. با کارکنان صحتی و همچنان مراکز صحتی و دوا فروشی‌های محل خود کار نمایید تا روش‌های عاجل جلوگیری از حمل را برای همه افراد جامعه در صورت نیاز موجود و قابل دسترس بسازند.

## تنظیم خانواده و فلج

اگر خانمی هستی که در قسمت‌های سفلی بدن خود حسیت نداری (فلج از اثر مرض پولیو و یا صدمات نخاع شوکی - ستون فقرات) و نمی‌خواهی که حامله شوی، در اینجا رهنمودهای است که به شما در انتخاب یک روش جلوگیری از حمل کمک می‌کند.

(بعضی از این روش‌ها ممکن در جامعه ما موجود نباشد):

داشتن اطفال کمتر یعنی داشتن وقت بیشتر برای خودتان و برای اطفالی که دارید.



**روش‌های مانعوی (کاندوم)**  
مردانه، کاندوم زنانه، دیافراگم، کلاهک عنق رحم، اسفنج جلوگیری و کشنده سپرم).  
ممکن برای تطبیق روش‌های که برای جلوگیری از حمل داخل مهبل گذاشته می‌شوند، به کمک ضرورت داشته باشید.

**روش‌های هورمونی**  
(تابلیت‌های جلوگیری، زرقی‌ها، غرسی‌ها، وسیله داخل رحمی که حاوی هورمون است). هرگاه همه روزه فعالیت داشته باشید (رانندگی چرخدار، تمرینات، اجرای کارهای خانه مانند جاروب کردن و پاک‌کاری خانه و یا

کار در مزرعه) می‌توانید از روش‌هایی استفاده کنید که حاوی هورمون استروجن باشند. در حالات ذیل نباید از روش‌های هورمونی تنظیم خانواده که دارای هورمون استروجن باشند، استفاده نمایید:

- تمام روز بی‌حرکت نشسته و تمرین نداشته باشید.
- گاهی در سابق، خون در یکی از رگ‌های شما لخته شده بوده باشد.
- گاهی در سابق، سکته مغزی و یا امراض قلبی را گذرانده باشید.
- مصاب سرطان باشید، هر نوعی که باشد.
- عمر شما بیشتر از ۳۵ سال باشد.
- سگریتی باشید و یا از تنباکو به نحوی استفاده نمایید.

هرگاه در بزرگی مصاب فلج شده باشید، تا مدت ۶ ماه بعد از مصدوم شدن از هیچ نوع روش هورمونی استفاده ننمایید.

**وسيلة داخل رحمی (IUD)**، بعضی مشکلات می‌تواند از سبب تطبیق وسیله داخل رحمی واقع شود، مانند بیرون شدن وسیله داخل رحمی و یا بوجود آمدن یک انتان، اینها اکثراً سبب درد می‌شوند که خانم را از وجود مشکل آگاه می‌سازند. از آنجایی که شما نمی‌توانید درد را احساس کنید، احتمالاً بهتر آنست که از این روش استفاده نکنید. هرگاه با وجود آن خواهش داشته باشید که از این روش کار بگیرید، خود را مطمئن سازید که می‌توانید بصورت منظم به یک کارکن صحت با تجربه جهت معاینه و بررسی حالت صحت خویش مراجعه نمایید.

## سقط (Abortion)

وقتی چیزی سبب خاتمه یافتن حاملگی شود، به آن سقط گفته می‌شود. از دست دادن غیر پلان شده حاملگی بنام سقط غیر عمدی یا سقط بنفسهی (Miscarriage or Spontaneous abortion) یاد می‌شود. برای معلومات بیشتر در مورد اسباب سقط بنفسهی، صفحه ۲۱۹ دیده شود.

تصمیم گیری در مورد سقط می‌تواند مشکل باشد. از نظر بیشتر مذاهب سقط دادن گناه است و در بیشتر ممالک جهان سقط دادن قانونی و مصوون نیست. اما دلایل مختلفی وجود دارد که خانم را مجبور می‌سازد به هر طریقی که ممکن باشد، طفل خود را سقط دهد. بیشتر زنان برای تصمیم گیری از مشوره صمیمانه و احترام آمیز و همچنان حمایت دوستانه می‌توانند نفع ببرند. در اینجا بعضی مثال‌های است از این که چرا ممکن است یک خانم بخواهد که طفل خود را سقط دهد:

- خانم از قبل اطفال زیادی دارد و تعداد بیشتر از آن را مواظبت کرده نمی‌تواند.
- حاملگی برای صحت و برای حیات خانم خطرناک است.
- خانم شوهر ندارد تا برای مواظبت از طفل او را حمایت کند.
- خانم می‌خواهد که درس و تعلیم خود را به اتمام برساند.
- خانم نمی‌خواهد که طفل داشته باشد.
- خانم بعد از تجاوز جنسی حامله شده است.
- کسی دیگری بالای خانم فشار می‌آورد تا طفل خود را سقط دهد.

من دوست تو باقی می‌مانم،  
بدون در نظر داشت آنکه چه  
تصمیمی می‌گیری.



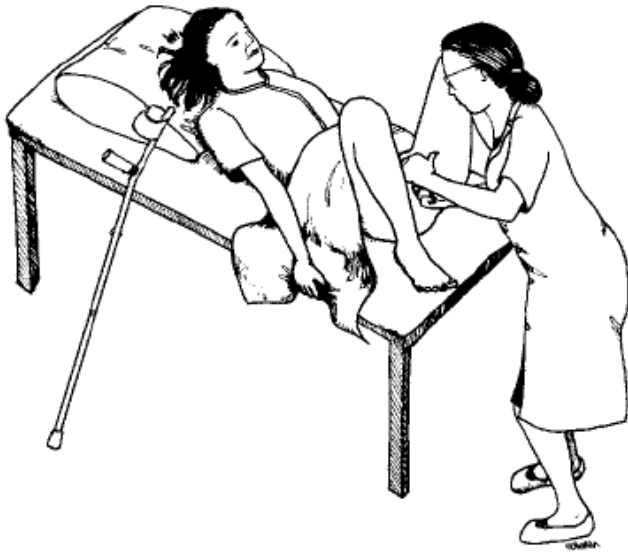
### اجازه دهید خانم خودش انتخاب نماید

بعضی خانم‌ها انتخاب می‌کنند که طفل خود را حفظ نمایند، اگر کسی از آنها حمایت بکند یا نکند. آنها ممکن است بخواهند طفل خود را داشته باشند، حتی اگر بدانند که ممکن است طفل مشکل صحت جدی و یا معلولیت داشته باشد. بیشتر خانم‌های حامله می‌گویند: "من این طفل را می‌خواهم!" و مصمم هستند که راه‌هایی را برای مقابله با همه مشکلات پیدا کنند.

برای بعضی خانم‌ها وضعیت زندگی و حالت صحت آنها داشتن طفل را یک انتخاب نادرست می‌سازد و بناءً آنها تصمیم به سقط دادن طفل می‌گیرند. آنها این تصمیم را از این جهت خواهند گرفت که می‌دانند برای مواظبت از طفل حمایت لازم را دریافت کرده نمی‌توانند. و یا از آن سبب این تصمیم را می‌گیرند که متیقن هستند طفل آنها یک معلولیت و یا مشکل صحت جدی خواهد داشت. و یا به این نظر هستند که داشتن طفل در موجودیت معلولیت و یا در غیر معلولیت، بسیار مشکل آفرین خواهد بود.

تصمیم گیری در مورد داشتن طفل یک انتخاب شخصی است و هر خانم باید توانائی این تصمیم گیری را داشته باشد. به هر عقیده‌ای که هستید، کوشش کنید که در صورت عدم موافقت با عملکرد یک خانم، در مورد وی قضاوت نکنید. با شفقت از وی مواظبت نمایید، و طوری با وی برخورد نمایید که شما انتظار دارید با شما و یا با دختر شما برخورد صورت گیرد.

## سقط مصوون

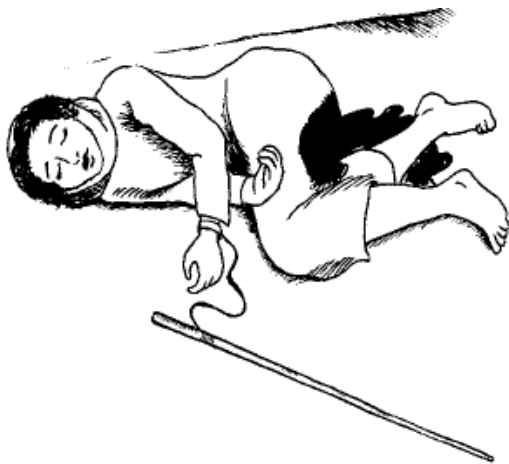


در جاهای که سقط دادن قانونی بوده و امکانات آن موجود باشد، یک خانم می‌تواند یک سقط مصوون در شرایط پاک و معقم در کلینیک ویا شفاخانه توسط کارکنان صحتی مجرب داشته باشد. این گونه سقط دادن اکثراً حاملگی‌های بعدی خانم را به خطر مواجهه نمی‌سازد. همچنان مصوون‌ترین زمان سقط دادن مراحل اول حاملگی است. درینجا از ۳ نوع سقط دادن تنکر بعمل می‌آید که می‌تواند مصوون باشد:

**تخلیه با واکيوم (Vacuum aspiration).** کارکن صحتی از وسیله مکنده برقی ویا دستی (Machine of Manual Vacuum aspiration – MVA) برای تخلیه محتویات رحم استفاده می‌نماید. اگر تخلیه با واکيوم بدرستی صورت گیرد، اکثراً مصوون خواهد بود. (یک کتاب برای قابله‌ها، فصل ۲۳ را ببینید).

**توسع و کورتاژ (Dilatation and Curettage = D&C).** کارکن صحتی توسط وسایل مخصوص و معقم محتویات رحم را تخلیه می‌نماید. خانمی که بیشتر از ۳ دفعه عملیه توسع و کورتاژ (D&C) را گذرانده باشد، ممکن است انساج ندبوی در رحم خود داشته باشد که حاملگی‌های بعدی را به مشکل مواجهه می‌سازد.

**سقط دوائی (Medical Abortion).** خانم برای خاتمه دادن به حاملگی و تخلیه محتویات رحم از دواها استفاده می‌نماید. با یک کارکن صحتی برای تجویز دواهای مصوون و مؤثر صحبت نمایید. (کتاب آنجا که زنان داکتر ندارند، صفحات ۲۴۴ و ۲۴۵ دیده شود).



## سقط غیر مصوون

در جاهایی که سقط دادن غیرقانونی است، خانم‌ای که کوشش دارد به حاملگی خود خاتمه دهد، ممکن است به خود آسیب برساند ویا به کسی مراجعه نماید که بصورت غیر مصوون سقط می‌دهد. سقط‌های غیر مصوون می‌توانند سبب خونریزی، انتانات و خیم ویا عقامت شوند و اغلب یک سبب عمده مرگ و میر زنان می‌باشد.

هرگاه زنان دارای معلولیت با دیگر زنان و مردان کار نموده و سقط را مصوون، قانونی و قابل دسترس برای همه زنان جامعه بسازند، از این نوع وفيات جلوگیری شده می‌تواند.

اگر شما در گذشته سقط مصوون ویا غیر مصوون را گذرانده و بعد از آن مریض، مصاب انتان شده ویا مصاب خونریزی شدید شده باشید، ممکن است در رحم شما ندباتی بوجود آید که سبب مشکلات در حاملگی‌ها ویا ولادت‌های بعدی شود. اگر حالا حامله هستید، احتمالاً مصوون‌ترین حالت به شما آن است که در یک شفاخانه ویا کلینیک ولادت نمایید. در این مورد با یک کارکن صحتی صحبت کنید.