

فصل 13

درین فصل:

- 197..... مزایای تنظیم خانواده
- 198..... آیا تنظیم خانواده بی خطر میباشد؟
- 199..... انتخاب برای تنظیم خانواده
- 200..... انتخاب یک روش تنظیم خانواده
- 201..... طرز کار هر یک از روش های تنظیم خانواده
- 202..... روش های ممانعتی تنظیم خانواده
- 202..... کاندوم یا پوقانه
- 204..... کاندوم یا پوشبرای خانم ها
- 205..... دیافراگم (حجاب)
- 206..... مواد کشنده سپرم
- 207..... روش های هورمونی تنظیم خانواده
- 208..... تابلیت های ضد حاملگی
- 213..... غرسی ها
- 214..... روش زرقی تنظیم خانواده
- 216..... وسیله داخل رحمی (لوپ IUD)
- 218..... روش طبیعی تنظیم خانواده
- 218..... تغذیه طفل توسط شیرمادر درشش ماه اول بعد از ولادت
- 219..... روش مخاطی و دوره ئی
- 222..... روش های محلی و خانگی برای جلوگیری از حاملگی
- 223..... روش های دائمی تنظیم خانواده
- 224..... روش های عاجل تنظیم خانواده
- 226..... انتخاب بهترین روش
- 227..... کار برای ایجاد تغییر



تنظیم خانواده

تنظیم خانواده زندگی شما را تضمین میکند.

فواید تنظیم خانواده

در کشورهای روبه انکشاف تقریباً نصف واقعات مرگ و میر زنان جوان از سبب حاملگی و پرابلم های آن میباشد تنظیم خانواده از این واقعات جلوگیری کرده میتواند.

اگر تعداد اطفالی را که میخواهید در زمان های متوقعه داشته باشید ، به این حالت تنظیم خانواده گفته میشود . اگر تصمیم می گیرید که داشتن طفل را به تعویق بیندازید ، میتوانید از یکی از چندین روش موجود جلوگیری از حاملگی استفاده نمائید.

این روش ها را بنام روش های تنظیم خانواده، روش های جلوگیری از حاملگی و یا روش های فاصله دادن بین تولدات می نامند.

سالانه نیم میلیون زن از اثر پرابلم حاملگی ، تولد طفل و طریقه های نادرست سقط تلف می گردند اکثر این مرگها توسط تنظیم خانواده قابل پیشگیری و وقایه اند به گونه مثال تنظیم خانواده میتواند از خطرات حاملگی در حالات ذیل جلوگیری نماید:

• بسیارزود:

خانم های پایینتر از سن 17 اکثراً از سبب نشوونمای نا مکمل بدن ممکن در اثنای تولد طفل تلف شوند چانس ضایع شدن طفل در سال اول حیات وی بسیار زیاد می باشد.

• بسیارناوقت:

خانم های پیر به خطرات بیشتر در اثنای تولد طفل مواجه می باشند مخصوصاً در صورتیکه پرابلم صحتی داشته و چندین طفل داشته باشند.

• پی در پی :

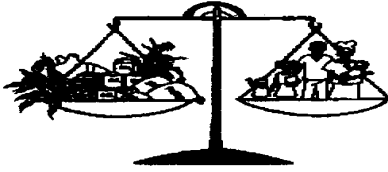
بدن خانم ها جهت بهبودی در بین حاملگی به وقت نیاز دارد.

• بسیارزیاد:

خانمی که بیشتر از چهار طفل دارد نزد وی خطر مرگ از سبب خونریزی و دیگر اسباب بیشتر می باشد.

تنظیم خانواده بر علاوه محافظه زندگی شما فواید دیگری نیز دارد

اطفال کم به مفهوم غذای زیاد برای هر طفل می باشد.



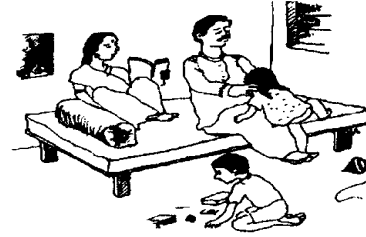
جلوگیری از تولد طفل به مرد ها و خانم های جوان اجازه و فرصت تکمیل نمودن تحصیلات را میدهد



به سبب جلوگیری از حاملگی مادران و اطفال صحتمند تر خواهند بود



اطفال کم به مفهوم وقت زیاد برای رسیدگی و توجه به خود و اطفال می باشد.

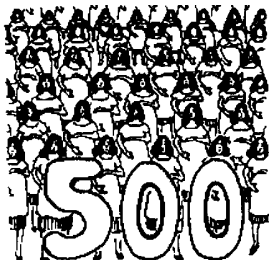


تنظیم خانواده به شما کمک می کند تا روابط جنسی بهتر داشته باشید ، زیرا شما از حاملگی نا خواسته نمی هراسید. بعضی روش ها دارای فواید دیگری نیز برای صحت می باشند به گونه مثال (کاندم یا پوش) و مواد کشنده سپرم علیه انتشار امراض مقاربتی به شمول (HIV) ایدز بدن را محافظه می کنند طریقه های هورمونی جهت منظم ساختن خونریزی های غیر منظم و درد زمان عادت ماهوار موثر بی باشند.

تمام روش های جلوگیری از حاملگی که درین فصل ذکر گردیده اند توسط میلیونها خانم به صورت مصوون و مطمئن مورد استفاده قرار میگیرند. درحقیقت این روش ها بسیار مصوون تر از حاملگی و تولد طفل می باشند.

آیا تنظیم خانواده بی خطر می باشد؟

از جمله 15000 خانمی که حامله می شوند 500 تن آنها از سبب اختلالات حاملگی و تولد طفل تلف می شوند.



از جمله 15000 خانمی که روش های تنظیم خانواده را استفاده می نمایند شاید تنها یکی تلف شود.



انتخاب استفاده از تنظیم خانواده

شما حق تصمیم گیری در مورد تنظیم خانواده خویش را دارید.



بعضی خانم ها خواستار داشتن اطفال زیاد میباشند مخصوصاً در جوامع فقیر که مردم از تقسیمات مناسب زمین، منابع و منافع اجتماعی محروم می باشند. این به سبب آنست که اطفال درکار ها با والدین شان کمک نمایند و نیز درپیری از ایشان مراقبت نمایند.

درین کشورها امتیاز داشتن اطفال کم محدود به ثروتمندان جامعه می باشد.

بعضی خانم ها ممکن خواستار کاهش تعداد اطفال شان باشند این حالت اغلباً در جاهائیکه خانم ها فرصت تحصیل و پیداکردن عایدات را داشته و نیز در مناطیکه خانم ها میتوانند دریک حالت مساوی با مردان صحبت نمایند، موجود می باشد.

صرف نظر از اینکه خانم در کجا زندگی می نماید او صحتمند تر خواهد بود اگر بالای تعداد حاملگی ها و زمان حاملگی های خویش کنترل داشته باشد. حتی تصمیم در مورد استفاده یا عدم استفاده از روش های تنظیم خانواده همیشه باید انتخاب یک زن باشد.

مباحثه همراي شريك جنسي در مورد تنظيم خانواده

بهتر است باشوهر ، يا شريك جنسي خود در مورد انتخاب روشي جهت جلوگیری از حاملگی صحبت نمایند. بعضي مردها مخالف استفاده روش هاي ضد حاملگی توسط خانم هاي شان مي باشند که این امر ناشی از عدم آگاهی در مورد طریقه هاي جلوگیری از حمل و کارآئي آن ها مي باشد. يك مرد ممکن در مورد صحت خانم خویش از سبب قصه هاي که راجع به خطرات استفاده از طریقه هاي جلوگیری از حمل شنیده نگران باشد و یا ترس داشته باشد که اگر خانمش روش هاي جلوگیری از حمل را استفاده نماید ممکن است با مرد دیگری روابط جنسي برقرار نماید ممکن این مفکوره را داشته باشد که داشتن اطفال زیاد "شیوه مردانگی" میباشد. کوشش کنید معلوماتي را که درین مبحث حاصل مي نمائید باشوهر تان به مباحثه بگیریید این مباحثه در دانستن و درک مطالب زیر کمک مي نماید:

- تنظیم خانواده به وي فرصت مراقبت خوبتر از شما و اطفال تانرا مساعد مي سازد.
- فاصله گذاشتن بين ولادت ها بري شما و اطفال شما مصون مي باشد.
- تنظیم خانواده روابط جنسي را بيترخوش آیند مي سازد زیرا هیچکدام شما در مورد حاملگی پلان نشده نگران نمي باشيد. محفوظ بودن از حمل نا خواسته زمينه را براي داشتن روابط جنسي بامردان ديگر مساعد نمي سازد. اگر شريك جنسي شما با وجود دانستن فوايد تنظيم خانواده نمي خواهد از آن استفاده نماید شما بايد خود در زمينه تصميم بگیریید. اگر تصميم استفاده از این روش ها را گرفتید طریقه را انتخاب کنید تا بدون آنکه شوهر شما اطلاع حاصل کند از آن طریقه استفاده نموده بتوانید.

انتخاب یک روش تنظیم خانواده

و نواقص آنها را بیاموزید.
پنج نوع عمده؛ تنظیم خانواده وجود دارد.

- **روش ممانعتی** که از رسیدن سپرم به تخمه جلوگیری میکند و مانع حمل میگردد
- **هورمونی** که مانع آزاد شدن تخمه توسط تخمدان شده؛ برای سپرم رسیدن به تخمه را مشکل ساخته و سطح رحم و غشای مخاطی انرا قسمی عیار می سازد که آماده پذیرش تخمهء القاح شده نباشد
- **لوپ ها(وسایل داخل رحمی)** که از القاح سپرم و تخمه جلوگیری می کند.
- **روش های طبیعی** که درین روش ها زن زمان باروری را دانسته و از عمل جنسی درین زمان خود داری می نماید.
- **روزش های دائمی:** اینها عملیات های جراحی اند که برای مرد یا زن تولد طفل را ناممکن می سازند.

روش های تنظیم خانواده در صفحات بعدی تشریح شده اند. در اثنای خواندن هر روش سولات ذیل را مد نظر داشته باشید. چقدر در جلوگیری از حمل موثر است موثریت روش؟

- شخص را تا چه اندازه علیه امراض مقاربتی محافظه می کند؟
 - تا چه اندازه بی خطر می باشد؟
- در صورتیکه شما مصاب بعضی از پرابلمهای صحتی یکیه درین مبحث ذکر شده است؛ باشید باید از استفاده آنها اجتناب ورزید.
- چقدر به آسانی مورد استفاده قرار میگیرند؟
 - آیا شریک جنسی شما مایل به استفاده از تنظیم خانواده می باشد؟
 - نقاط مورد نظر و ضرورت شخصی شما چیست؟ به گونه مثال آیا شما تعداد اطفال مورد نظر دارید؟ و یا آیا طفل تانرا شیر میدهید؟




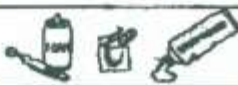







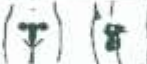
- ارزش پولی روش چقدر است.
 - آیا به آسانی قابل دسترسی می باشد؟ آیا شما باید اکثرا به مرکز صحتی مراجعه نمایید؟
 - آیا عوارض جانبی روش (پرابلم هایی را که روش ممکن به وجود بیاورد) مشکلاتی را برای شما ایجاد می نماید؟
- بعد از مطالعهء روش های فوق، مطالب صفحهء 226 شما را در مورد انتخاب یک طرقة بیشتر کمک خواهد کرد. همچنان ممکن است مشوره با شریک جنسی؛ خانمهای دیگر و یک کارکن صحتی برای شما در زمینه یافتن طرقةء دلخواه بیشتر کمک نماید



تنها شما در مورد اینکه کدام روش
برایتان مناسب است میتوانید تصمیم
بگیرید.

اندازه کارایی هر روش:

درین صفحه راجع به موثریت روش های مختلف؛ موثریت آنها در جلوگیری از امراض مقاربتی و حمل و اینکه آیا در زمان شیر دهی از آنها استفاده گردد پانه؛ معلومات اساسی را حاصل خواهید کرد.

محافظةت علیه امراض مقاربتی	این تعداد خانمها ممکن حمل بگیرند	برای هر ۱۰۰ خانم اینکه ازین روش برای یکسال استفاده میکنند.
خوب	۱۲	کاندم با پرفانه 
خوب	۲۰	کاندم برای خانمها 
بعضاً	۱۸	دیافرام (حجاب) 
بعضاً	۲۰	کشنده سپرم (Spermicide) 
هیچ	۳	تابلیت های مختلط 
هیچ	۵	تابلیت های پروجسترون خالص 
هیچ	کمتر از یک	غرسی ها 
هیچ	کمتر از یک	زرقیات 
هیچ	۱	دلیل (دلیل) 
هیچ	۲	شیر دادن طفل در جریان ۶ ماه اول بعد از ولادت 
هیچ	۲۰	روش طبیعی تنظیم خانواده 
هیچ	کمتر از یک	عقیم سازی 
هیچ	۸۵	بدون استفاده از روشهای فوق

استفاده از تمام روش های تنظیم خانواده در جریان شیردهی مضمون می باشد به استثنای تابلیت های مختلط و زرقیات که در ترکیب خود استروجن (Estrogen) دارند.

روش های ممانعتی مانع رسیدن اسپرم به تخمه شده؛ و در نتیجه از حمل جلوگیری میکنند؛ این روش ها بالای فعالیت بدن مرد و زن تاثیر نداشته و نیز عوارض جانبی آنها کمتر می باشد.

روش ممانعتی در جریان شیر دهی بی خطر می باشد اکثر این طریقه ها علیه امراض مقاربتی به شمول ایدز (HIV) شخص را محافظت می نماید. در صورتیکه خانم بخواهد حمل بگیرد استعمال آنرا متوقف می سازد. طریقه های معمول ممانعتی عبارت اند از:

کاندم مردانه؛ کاندم زنانه؛ حجاب (Diaphragm)

کاندم (پوش)

کاندم عبارت از یک خریطه؛ نازک رابری می باشد که مرد در جریان روابط جنسی آلت تناسلی خود را توسط آن می پوشاند چون منی مردها در بین خریطه باقی می ماند بناً داخل وجود خانم نمی شود.

در صورتی که از کاندم یکجا با کشندهء اسپرم استفاده شود نتیجه بهتری می دهد. کاندم ها که از لاتکس (Latex) ساخته شده اند از امراض مقاربتی و ایدس محافظه کرده و به تنهایی و یا همراه با دیگر انواع روش های تنظیم خانواده قابل استفاده اند.

شما میتوانید کاندم را از دواخانه؛ بازار؛ مراکز صحتی و مراکز مجادله علیه مرض ایدس دریافت نمایند. کاندم دوام مقاربت را در بعضی مرد ها طولانی تر می سازد. محتاط باشید که کاندم را در اثنای باز کردن پاکت آن پاره ننمائید. از کاندم های که پاکت شان پاره شده؛ خشک؛ سخت و به هم چسبیده اند؛ استفاده ننمائید زیرا موثریت خود را از دست داده اند. قبل از استفاده از کاندم آنرا باز ننمائید.

روش های ممانعتی تنظیم خانواده

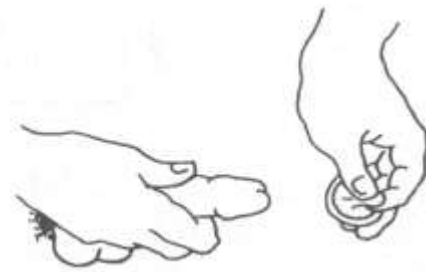


← کاندم (پوش) دوام مقاربت جنسی را در بعضی مرد ها طولانی تر می سازد.

2. در اثنای باز نمودن پوشبه فشردن نوک آن ادامه بدهید؛ تا آن زمانیکه تمام آلت تناسلی را بپوشاند. قسمت باقی مانده پوشدر نهایت آلهء تناسلی اسپرم را در خود میگیرد. اگر شما خایگاه برای اسپرم نگذارید در اثنای خروج آن بسیار امکان دارد که کاندم پاره شود.

طرز استفاده از پوش یا پوش (Condom)

1 در صورتیکه مرد نشده باشد؛ جلد قسمت قدامی آلهء تناسلی را به طرف عقب کش نمائید. نوک کاندم را فشار داده و در نهایت آلت تناسلی صخت شده (انتعادی) جابجا نمائید.



زمانی کاندوم پوشیده شود که آلت تناسلی مرد سخت و انتعازی گردیده مگر با نواحی تناسلی زن تماس نکرده باشد. در صورتی که آلت تناسلی مرد با آلت تناسلی زن به تماس آمده و یا داخل مهبل شده باشد امکان حاملگی و سرایت امراض مقاربتی به خانم موجود می باشد؛ حتی اگر انزال نشده و سپرم خارج نگردیده باشد.

بایستی به خاطر داشت که:

- در هر مقاربت جنسی از یک کاندوم استفاده نمائید.
- در صورت امکان همیشه از کاندوم های لاتکسی (Latex) استفاده نمائید. زیرا این نوع کاندوم ها شما را علیه ایدز محافظت می نماید.
- کاندوم های ساخته شده از پوست گوسفند شما را در مقابل ایدس محافظه نموده نمی تواند.
- کاندوم را در یک محل سرد؛ خشک و دور از شعاع آفتاب نگهداری نمائید. کاندوم های که پاکت کهنه و پاره شده دارند ممکن در اثنای استفاده پاره شوند.
- از یک کاندوم تنها یک مرتبه استفاده نمائید. کاندومی که یکبار استفاده شده باشد در مرتبه دوم احتمال پاره شدن آن بیشتر می باشد.
- جهت جلوگیری از پاره شدن کاندوم از چرب کننده های استفاده نمائید. چرب کننده باید اساس آبی داشته باشد مانند تف (لعباب دهن)؛ کشنده اسپرم و یا K-Y-jelly بعد از پوشانیدن آله تناسلی با کاندوم روی آن ماده چرب کننده را استعمال نمائید.
- از روغن پخت و پز؛ روغن اطفال؛ روغن معدنی؛ نرم کننده های پتروولی؛ کرم های جلدی به این منظور استفاده نمائید؛ زیرا اینها ممکن سبب پاره شدن کاندوم شوند.
- در ابتدا مرد ممکن مایل به استفاده از کاندوم نباشد اما خانم ها به وسیله فهماندن فواید تنظیم خانواده و اهمیت آن؛ باید شوهران خویش را به استفاده از کاندوم متقاعد بسازند.

◀ در صورت پاره شدن و یا لغزیدن کاندوم خانم باید به صورت فوری کشنده سپرم (Spermicid) را داخل مهبل خویش نماید. در صورت امکان از یکی از روش های عاجل تنظیم خانواده استفاده نماید. (به صفحه 224 مراجعه شود)

◀ چون کاندوم بهترین وسیله برای محافظت علیه مرض ایدز و امراض مقاربتی می باشد باید یکجا با دیگر روش ها (توسط یک خانم که ضرورت به محافظت علیه حاملگی و امراض مقاربتی دارد) استفاده گردد



شریک جنسی تانرا به استفاده از کاندوم تشویق نمائید.

۵- نهایت خارجی کاندوم را خوب بسته نمائید بعداً آنرا بسوزانید و یا دفن نمائید و به رده سترس اطفال و حیوانات قرار ندهید.



۴- کاندوم را بدون آنکه محتوی آن به بیرون بریزد دور نمائید.



۳- بعد از آنکه مرد انزال شد او باید توسط دست دوره کاندوم را محکم گرفته و آلت تناسلی خویش را در حالتی که هنوز سخت باشد از مهبل خانم بیرون بکشد.



کاندم یا پوش زنانه:

پوش (کاندم) زنانه به داخل مهبل گذاشته شده و نیز لب های خارجی فرج را میپوشاند. از پوش زنانه میتوان هر زمان قبل از عمل جنسی استفاده کرد کاندم را تنها یک مرتبه استفاده نمائید. زیرا در اثر شستن و استفاده دو باره امکان پاره شدن آن میرود اما استفاده دو باره از کاندم زنانه از اینکه هیچ کاندم استفاده نگردد بهتر است.



کاندم زنانه بهترین وسیله قابل کنترل توسط خانم ها برای محافظه علیه حاملگی و امراض مقاربتی به شمول ایدز می باشد.

این کاندم ها تنها در نواحی محدود یافت میشوند اما اگر تقاضا برای آن زیاد گردد پروگرام های زیادی آنها را تهیه خواهند کرد.

کاندم زنانه نباید یکجا با کاندم مردانه استفاده گردد.

◀ کاندم زنانه طویل تر از کاندم مردانه بوده و احتمال پاره شدن آن کمتر می باشد

طرز استفاده از کاندم زنانه:

۱- پاکت را بیه احتیاط باز کنید.

۲- حلقه خارجی را که در نهایت مسدود کاندم موقعیت دارد دریابید.

۳- کنار های حلقه داخلی را با هم فشار دهید.

۴- حلقه داخلی را داخل مهبل بنمائید.

۵- به واسطه انگشتان خوش حلقه داخلی را داخل مهبل پیش ببرید حلقه خارجی در خارج مهبل باقی می ماند.

۶- هنگام اجرای عمل جنسی آلت تناسلی را از طریق حلقه خارجی بداخل آن رهنمایی کنید.

۷- بعد از اجرای مقاربت جنسی و قبل از ایستاده شدن به صورت عاجل کاندم را از خود دور نمائید. حلقه خارجی را فشار داده و طوری بیچنانید که سپرم مرد را در داخل خود نگهدارد. کاندم را به آهستگی خارج نموده بعداً آنرا سوختانده ویا دفن نمائید. کاندم را در داخل مستراح نیاندازید.



تحقیقات جدید نشان میدهد که استفاده از حجاب بدون استفاده از مواد کشنده اسپرم نیز میتواند از حاملگی جلوگیری نماید شما میتوانید حجاب را در تمام مواقع داخل مهبل بگذارید به استثنای روز های عادت ماهوار.

حجاب (Diaphragm):

حجاب به صورت یک پاله کم عمق بوده که از رابر نرم تر ساخته شده و خانم ها قبل از مقاربت جنسی آنرا داخل مهبل خویش میگذارند. حجاب توسط مسدود ساختن دهانه رحم عنق رحم از داخل شدن اسپرم به عنق رحم جلوگیری می نماید.

استفاده از ماده کشنده اسپرم (Spermicid-gel) یکجا با حجاب جهت از بین بردن اسپرم کمک نموده و همچنان در محافظت علیه سوزاک Gonorrhea و Chlamydia موثر می باشد.

حجاب به اندازه های مختلف در بعضی از مراکز تنظیم خانواده و مراکز صحتی موجود می باشد یک کارمند صحتی ایکه در رابطه به معاینه لگن خاصره و معاینه مهبل تجربه داشته باشد میتواند شما را معاینه نموده و حجاب مناسب را برای شما دریافت نماید.

در صورتیکه یک حجاب (دیافراگم) یک سال بیشتر از آن مورد استفاده قرار گیرد. ممکن سوراخ شود بهتر است حجاب خویشرا زود زود بررسی نموده و در صورتیکه سوراخ داشته یا رابر آن سخت و خشک شده باشد تعویض نمائید.

در صورتیکه شما حجاب و کشنده اسپرم را با هم یکجا استفاده می نمائید میتوانید کشنده اسپرم را از 6 ساعت قبل از مقاربت جنسی تا چند لحظه قبل از مقاربت جنسی استعمال نمائید.

طرز استفاده از حجاب (Diaphragm):

۳- لب های مهبل تانرا توسط دست دیگر دور نگهداشته و حجاب را داخل مهبل نمائید. هر قدر بیشتر شما آنرا به طرف عقب رانده باشید موثریت آن بیشتر می باشد.

۲- حجاب را از دو طرف فشار بدهید.



۱- اگر مواد کشنده اسپرم را دارید. آنرا در قسمت مرکزی حجاب بریزید بعداً توسط انگشت خود آنها را در حلقه اطراف حجاب نیز مالش دهید.

۴- موقعیت حجاب را بواسطه داخل نمودن یکی از انگشتان بداخل مهبل وجس کردن عنق رحم از طریق رابر حجاب بررسی نمائید. عنق رحم قوام سخت مشابه نوک بینی دارد. حجاب باید سطح عنق رحم را پوشانده باشد.

۵- اگر دیافراگم درست جا به جا شده باشد شما موجودیت آنرا ممکن احساس تنمائید.



۶- دیافراگم را برای مدت 6 ساعت بعد از عمل جنسی در محل آن نگهدارید.

جهت خارج ساختن حجاب (Diaphragm) انگشت خود را داخل مهبل نموده و تا عقب حلقه قدامی حجاب پیش ببرید. بعداً آنرا به طرف پایین و خارج کش نمائید. بعضاً فشار آوردن بالای عضلات مشابه حالت تغویظ در خروج حجاب موثر می باشد. دیافراگم را با صابون و آب شسته و خشک نمائید. آنرا در روشنی افتاب قرار داده و بررسی نمائید که در آن سوراخ موجود نباشد. در صورت موجودیت کوچکترین سوراخ آنرا تبدیل نمائید. دیافراگم

مواد کشنده سپرم (Spermicide)

(تابلیت های استعمالی ضد حاملگی؛ کریم؛ جیلی؛ کف)

انواع مختلف مواد کشنده سپرم وجود دارد (کف foam؛ تابلیت؛ کریم؛ جیلی) که از همان لحظات قبل از مقاربت جنسی داخل مهبل ریختانده می شود.

مواد کشنده های سپرم (Sermicid) قبل از آنکه سپرم به رحم برسد آنرا از بین می برند.

کشنده های سپرم که در ترکیب خود Nonoxynol دارند علاوه بر محافظه می نمایند. را علیه امراض معمول مقاربتی (Chlamydia, gonorrhea) محافظه می نمایند.

اگر به تنهایی مورد استفاده قرار بگیرند کشنده های سپرم نسبت به روش های دیگر کمتر موثر اند. اما اگر به صورت یک محافظه کننده اضافی یکجا با حجاب (دیافراگم) و کاندوم استفاده شوند بیشتر مفید میباشند. کشنده های سپرم را میتوان از فارمسی و یا مارکت خریداری نمایند. بعضی خانم ها دریافته اند که بعضی انواع کشنده های سپرم سبب خارش و تخریش داخل مهبل میگردند (به صفحه 520 مراجعه شود).

چه زمانی برای داخل نمودن و یا تطبیق کشنده های سپرم مناسب میباشد؟:

تابلیت ها یا شیاف ها باید 10 – 15 دقیقه قبل از عمل مقاربتی جنسی داخل مهبل گذاشته شوند. کف؛ جیلی و کریم در صورتیکه در همان لحظات قبل از عمل مقاربتی جنسی استفاده شوند موثر تر اند. اگر بیشتر از یک ساعت قبل از عمل مقاربتی جنسی گذاشته شده باشد، ضرورت است تا مواد کشنده سپرم را مجدداً علاوه نمایند در هر مقاربت جنسی تابلیت (شیاف)، کف، جیلی یا کریم تازه را علاوه نمایند.



طرز تطبیق نمودن کشنده های سپرم:

- 1 دستهای تان را با آب و صابون بشوئید.
- 2 برای استعمال کف (Foam):
 بوتل حاوی کف را به سرعت حدوداً 20 مرتفه تکان بدهید. بعداً با فشار آوردن بلائی بوتل توسط وسیله تطبیق کننده کف، وسیله را که بشکل سرنج است از کف پر نمائید.
 برای استعمال جیلی یا کریم تیوب حاوی کریم یا جیلی کشنده س ر م را در نوک وسیله تطبیق کننده پیچانیده و محکم نموده بعداً وسیله را ذریعه فشردن تیوب پر نمائید.

- برای استعمال تابلیت های مهلبی پوش آنها را دور نموده آنها را به واسطه آب یا لعاب دهن تر نمائید. (تابلیت را هیچگاه در دهان خود نگذارید).
- 3 به آهستگی وسیله تطبیق کننده مواد کشنده سپرم و یا تابلیت مهلبی را داخل مهبل تا اندازه ایکه میتوانید به عقب پیش ببرید.
- 4 اگر از وسیله تطبیق کننده استفاده نمودید دسته یا پستول (Plunger) آنرا فشار بدهید. تا وسیله تخلیه گردد بعداً وسیله را بیرون بکشید.
- 5 وسیله تطبیق کننده مواد کشنده سپرم را همراه با آب و صابون بشوئید.
- مواد کشنده سپرم را برای مدت بیشتر از 6 ساعت بعد از عمل مقاربتی جنسی در محل آن بگذارید دوش (Dauch) نگیرید و یا مواد کشنده سپرم را نشوئید.
- اگر کریم از طریق مهبل خارج شد به واسطه گذاشتن یک پارچه گاز، پنبه و یا تکه لباس خود را حفاظت نمائید.



روش های هورمونی تنظیم خانواده

با اهمیت: روش های هورمونی علیه امراض مقاربتی و ایدس محافظه نمی نمایند.

یک خانم میتواند بالایی روش هورمونی کنترل داشته و این روش ها میتوانند بدون اینکه مرد بفهمد



بعضی ادویه مانند ادویه ضد توبرکلوز و ادویه ضد اختلاجات تأثیرات روش هورمونی را کمتر می سازند. خانمی که از این قبیل ادویه استفاده می نماید باید از روش دیگری جهت تنظیم خانواده استفاده نماید.

این روشها شامل هورمونهایی بنام های استروجن (Esterogen) و پروجستین (Porgestin) میباشند که مشابه به هورمون های استروجن و پروجسترون عضویت خانم ها اند. روش های هورمونی عبارت اند از:



- تابلیت های ضد حاملگی که یک خانم باید هر روز آنرا بگیرد.
- زرقیات که به فواصل چندین ماه تطبیق میگردد.
- غرسی ها که در بازوی خانم ها غرس میشوند و اثر آن برای چندین سال ادامه می بیابد.

روش های هورمونی مانع آزاد شدن تخمه توسط تخمدان های خانم می شوند همچنان غشای مخاطی عنق رحم را ضخیم ساخته و انتقال سپرم را مشکل می سازند. اکثریت تابلیت های ضد حاملگی و زرقیات آنها در ترکیب خود پروجستین و استروجن هر دو را دارند که بنام تابلیت های مختلط و یا زرقیات مختلط نامیده میشوند. این دو هورمون هر دو یکجا عمل کرده و بخوبی از حاملگی جلوگیری می نمایند. اما بعضی خانم ها از سبب دلایل صحی یا اینکه به طفل شیر میدهند نباید از این هورمون ها استفاده نمایند.

تابلیت های خالص پروجستین که بنام (nubu-pills) نیز یاد میشوند، غرسی ها و بعضی از زرقیات تنها یک هورمون پروجستین را دارا می باشند این روش تنظیم خانواده به مقایسه با تابلیت ها و زرقیات مختلط (استروجن و پروجستین) برای خانم های شیرده که نباید از استروجن استفاده نمایند مصوون تر می باشند. اشخاص ذیل نباید از هیچ نوع روش هورمونی جهت تنظیم خانواده استفاده نمایند:



- خانم های که سرطان پستان دارند یا یک کتله سخت در پستان شان قابل حس می باشد روش های هورمونی سبب تولید سرطان نمی شوند. اما اگر خانمی قبلان سرطان پستان داشته باشد آنرا وخیم تر می سازد.
- خانم های که احتمالاً حامله می شوند و



یا خونریزی ماهوار ایشان به تاخیر افتاده است .

- خانم های که از مدت سه ماه قبل از شروع استفاده روش هورمونی خونریزی های نامنظم دارند. (صفحه 360 دیده شود) این خانم ها باید جهت دریافت اینکه آیا تکلیف آنها جدی می باشد یا خیر به کارکن صحی مراجعه نمایند.

بعضی روش های هورمونی برای خانم های که پرابلم های صحی دارند مضر می باشد. حتماً هر یک از روش ها را بررسی نمایید تا دریابید که کدام یک آنها برای شما مصوون می باشد. اگر شما مصاب یکی از پرابلم های که در بالا ذکر شده است باشید و با وجود آن مایل به استفاده از روش های هورمونی می باشد. با یک کارکن صحی ایکه معلومات کافی در مورد روش های هورمونی داشته باشد، مشوره نمائید.

عوارض جانبی روش هورمونی: چون روش های هورمونی شامل همان مواد کیمیاوی می باشد که در عضویت خانم در جریان حاملگی ساخته می شوند عوارض ذیل ممکن است در چند ماه اول واقع شود.



تغییرات در خونریزی ماهوار



تورم پستان ها



سرردی



دلیدی

عوارض فوق در جریان ۲-۳ ماه برطرف می شوند در صورتیکه ادامه یابند و باعث تشویش و اذیت شما شده باشند یا کارکن صحی مشوره نمایید. کارکن صحی ممکن مقدار ادویه و یا روش را تغییر بدهد. معلومات بیشتر در مورد عوارض جانبی معمول روش هورمونی به صفحات ۲۰۹ - ۲۱۵ مراجعه نماید.

تابلیت ها

تابلیت های کنترل کننده ولادت که در ترکیب خود استروجن و پروجستین دارند. (تابلیت های مختلط) اگر شما هر روزه از تابلیت های کنترل کننده ولادت استفاده نمائید. این تابلیت ها را میتوان از کلینیک های تنظیم خانواده؛ صحی دواخانه و کارمندان صحی دریافت نمائید. انواع مختلف تابلیت ها موجود می باشند.

تابلیت هایی را که بدست میآورید از نوعی باشد که مقدار هورمون آن کم است (Low dose pill) این بدان معنی است که اینها حدود 35 میکروگرام یا کمتر استروجن و یک ملی گرام یا کمتر پروجستین در ترکیب خود دارند.

(تابلیت هائیکه بنام Low-dose pill یاد می شوند با تابلیت های گروه miini- pill فرق دارند طوریکه در گروه اول هر دو هورمون استروجن و پروجستین با مقادیر کم در تابلیت ها شامل بوده مگر در گروه دوم تابلیت ها تنها حاوی هورمون پروجستین می باشند.) هیچگاه تابلیت هایی را که بیشتر از 50 میکروگرام استروجن دارند استفاده ننمائید.

زمانیکه شما استفاده از تابلیت ها را شروع نمودید کوشش نمائید همیشه از همان نوع استفاده نمائید (در صورت امکان چندین پاکت آن نوع را خریداری نمائید.) اگر لازم باشد که نوع تابلیت ها را تغییر بدهید کوشش نمائید که نوع دیگر را که دارای نام و قدرت مشابه به نوع اولی باشد بخرید. درین صورت عوارض جانبی نزد شما کمتر شده و نیز محافظه بهتری علیه حاملگی به وجود میآورد.

اگر تصمیم دارید که از تابلیت های با مقدار کم هورمون استفاده نمائید. در جریان ماه اول از روش ممانعتی استفاده نمائید و یا از مقاربت جنسی اجتناب ورزید.

اشخاص ذیل نباید از تابلیت های مختلط استفاده نمایند:

بعضی خانم ها مصاب پرابلم های صحی اند استفاده ازین تابلیت ها برایشان خطرناک میباشد. در صورتیکه شما مصاب یکی از مشکلات صحی که در صفحه 207 تذکر داده شده باشید، هیچ گاهی از این تابلیت ها استفاده نه نمائید. همچنان در حالات ذیل نباید از تابلیت ها استفاده بعمل آید:

- داشتن التهاب جگر و یا زردی جلد و چشم ها
- داشن علایم سکنه دماغی؛ فلج یا امراض قلبی در حال یا سابقه.
- داشتن سابقه موجودیت لخته شدن خون در ورید های پاها و یا دماغ تورم وریدی (varicose veins) مشکلی را به بار نمی آورد مگر آنکه ورید ها سرخ و درد ناک شده باشند.

بعضی خانم ها دریافته اند که استفاده از تابلیت های مختلط خونریزی ماهوار را منظم ساخته و نیز مقدار خونریزی وارد را کاهش میدهند.



انواع معمول ادویه ضد حاملگی خوراکی

اگر تصمیم دارید که از low dose pill استفاده نمائید در جریان ماه اول از روش ممانعتی استفاده نمائید و یا از مقاربت جنسی اجتناب ورزید.

اگر شما مصاب یکی از مشکلات های ذیل هستید؛ کوشش نمائید از روش های دیگر تنظیم خانواده استفاده نمائید. اما اگر استفاده از روش دیگری ممکن نباشد گرفتن تابلت های کنترل کننده ولادت بهتر از حاملگی می باشد. در حالات ذیل از گرفتن تابلت های مختلط خود داری نمائید.

- اعتیاد به سكرت و سن بالاتر از 35 سالگی. نزد شما خطر سكتة دماغي (stroke) و حمله قلبي از اثر استفاده تابلت های مختلط بیشتر می گردد.
- در صورتیکه شما مصاب مرض شکر و یا مرگی (Diabetes, epilepsy) می باشید.

اگر شما از ادویه ضد اختلاج استفاده مینمائید ضرورت به مقدار بیشتر استروجن (50 ملي گرام) دارید. طالب رهنمائي طبي از يك داکتر و یا کارکن صحي شوید.

- داشتن فشار خون بلند: (بیشتر از 140/90)



در صورتیکه به شما گاهی گفته شده باشد و یا فکر میکنید فشار شما بلند است توسط يك کارکن صحي آنرا معاینه نمائید. اگر وزن زیاد دارید. اکثرا سردرد می باشید و زود نفس تنگ میشوید. احساس ضعیفی و گنسیت می نمائید. احساس درد در شانه چپ و صدر دارید. فشار شما باید اندازه گردد.

عوارض جانبی معمول تابلت های مختلط:

- خونریزی غیر منظم ماهوار و یا خونریزی نقطوي (موجودیت خونریزی در اوقاتی غیر از زمان نارمل عادت ماهوار).

تابلت های مختلط زمان و مقدار خونریزی را کاهش میدهند. این تابلت ها ممکن به صورت نارمل عادت ماهوار شما را به تقویق بیاندازند؛ این عارضه جانبی معمول تابلت های مختلط ضد حاملگی می باشد. برای کاهش خونریزی روزانه توجه زیاد ببه گرفتن تابلت ها در زمان معین بنمائید. در صورت ادامه خونریزی نقطوي با کارمند صحي مشوره نمائید تا دیده شود که میتواند تغییر در مقدار پروجستین و استروجن تابلت ها کمک نماید یا خیر؟

- **دلبدی:** دلبدی؛ احساس به بیرون پرتاب کردن و یا استفراغ کردن میباشد. معمولا بعد از 1-2 ماه برطرف می گردد. در صورتیکه دلبدی ناراحت کننده باشد کوشش نمائید. تابلت ها را یکجا با غذا صرف نمائید و یا زمان خوردن آنرا تغییر بدهید. بعضی خانم ها دریافته اند که گرفتن تابلت ها قبل از خواب در برطرف نمودن این عارضه موثر می باشد.

- در جریان گرفتن تابلت های کنترل کننده ولادت اگر دواي دیگری برای شما توصیه می شود. از کارکن صحي در مورد اینکه آیا ضرورت است تا از مقاربت جنسي خود داری نمائید و یا از روش ممانعتي استفاده نمائید؛ مشوره بگیریید. انتي بیوتیک ها و بعضی ادویه دیگری تاثیرات تابلت های کنترل کننده ولادت را کاهش میدهند.

- **سر دردی:** سردردی های خفیف در ماه های اول معمول می باشد. يك دواي ضد درد ضعیف آنرا برطرف می سازد. در صورتیکه سردردی شدید باشد و همراه با آن خیره گی رویت موجود باشد، این کی نشانه هوشدار دهنده می باشد به صفحه 210 مراجعه شود.

◀ در موقع شیردهی از تابلت های مختلط استفاده نمائید. زیرا استروجن موجود در تابلت های مختلط مقدار شیر شما را کاهش داده و این به نوبه خومد طفل شما را متاثر می سازد.

◀ در صورتیکه خونریزی ماهوار شما در زمان نورمال آن صورت نگیرد و در صورتیکه شما یکتعداد تابلت ها را استفاده ننموده باشید؛ به گرفتن تابلت های خویش ادامه بدهید اما با يك کارکن صحي جهت دانستن اینکه آیا حامله شده اید یا خیر مشوره نمائید.

علائم هوشدار دهنده برای مشکلات تابلیت های مختلط:

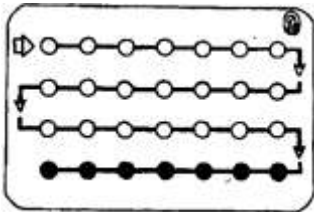
درین حالات گرفتن دوا را توقف داده و باکارمند صحي مشورت نمائید:
 • سردردی شدید و خیره گی رویت (migraines) که بعد از شروع نمودن استفاده از تابلیت ها به وجود آمده باشد.
 احساس ضعیفی (بی حسی) در دستها و پا. احساس درد شدید صدر و نفس کوتاهی، داشتن درد شدید در یک پا.

در صورتیکه شما یکی از مشکلات فوق را دارید؛ حاملگی نیز برایتان خطرناک می باشد. لذا الی مشوره با کارمند صحي ایکه درین رابطه تربیه شده باشد از روش های دیگر تنظیم خانواده مانند کاندوم استفاده نمائید.

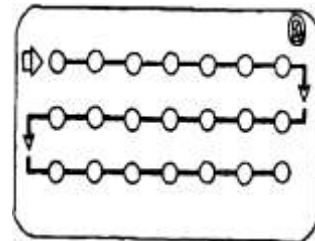
◀ اگر در زمان استفاده از تابلیت های کنترل کننده حاملگی یک دواي جدیدی را میگیرید، از کارکن صحي مربوطه خویش پرسید که به استفاده یک روش ممانعتی نیز در هنگام مقاربت جنسی ضرورت میباشد یا خیر؟
 انتی بیوتیک های و بعضی دوا های دیگر موثریت تابلیت های کنترل کننده حاملگی را کم میسازند.

طرز استفاده از تابلیت های مختلط:

تابلیت ها در پاکت های 12 یا 28 دانه موجود اند. در صورتیکه شما یک پاکت 28 روزه دارید. روزانه یک تابلیت را بخورید بعد از خلاص شدن آن پاکت از پاکت دیگر استفاده نمائید



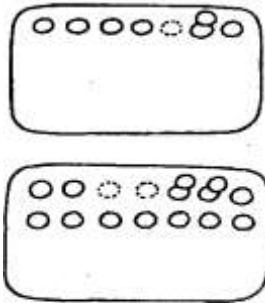
در صورتیکه شما یک پاکت 12 روزه دارید برای 12 روز. هرروز یک تابلیت بگیرید بعداً برای 7 روز قبل از شروع پاکت دیگر صبر نمائید.
 عادت ماهوار شما معمولاً در روز های که شما دوا نمی گیرید واقع خواهد شد.



اما با وجودیکه عادت ماهوارتان شروع نشده پاکت دومی را شروع نمائید. در هر دو صورت اگر شما از پاکت های 12 روزه و یا 28 روزه استفاده می نمائید تابلیت اولی باید در روز اول عادت ماهوار گرفته شود.
 درین صورت شما دفتاً در مقابل حاملگی محافظه مب شوید.
 اگر گرفتن تابلیت را بعد از روز اول عادت ماهوار شروع مینمائید، میتوانید در جریان 7 روز اول سیکل گرفتن تابلیت ها را شروع کنید. درین صورت محافظه علیه حاملگی مطمئن نبوده لذا در دو هفته اولیکه تابلیت می گیرید باید یک روش دیگر تنظیم خانواده را استفاده نمائید و یا از مقاربت جنسی خود داری نمائید.
 شما باید هر روز یک تابلیت بگیرید باوجودیکه مقاربت جنسی را انجام نداده اید. کوشش نمائید تابلیت را هرروز در زمان معین آن صرف نمائید.
 این برای شما همیشه کمک کننده خواهد بود که به خاطر داشته باشید؛ پاکت تازه را در یکروز مشخص هفته شروع نمائید.

فراموشی در گرفتن تابلیت ها:

اگر گرفتن تابلیت را فراموش نمودید ممکن حامله شوید.



تابلیت فراموش شده
گرفتن دو تابلیت

اگر گرفتن يك تابلیت را فراموش کردید، به زودي زمانیکه به خاطر شما آمد آنرا بخورید. بعداً تابلیت هاي بعدی را به صورت منظم بگیرید. این بدان معنی است که شما دو تابلیت را در يك روز گرفته اید.

اگر شما فراموش نمائید که دو تابلیت را بخورید؛ به خوردن آنها به

صورت عاجل اقدام نمائید. دو تابلیت روزانه برای دو روز بگیرید، بعداً تابلیت روزانه را الي ختم پاکت بگیرید تا هفت روز برای جلوگیری از حاملگی از کاندوم استفاده نمائید و یا از مقاربت جنسی درین مدت خود داری نمائید. اگر شما فراموش نمودید که سه تابلیت یا تعداد بیشتر آنرا بخورید خوردن تابلیت ها را متوقف بسازید و منتظر عادت ماهوار بعدی خویش باشید. برای مدت باقی ماندهء همین ماه از کاندوم استفاده نمائید یا از مقاربت جنسی اجتناب نمائید. بعداً پاکت جدید را استفاده نمائید. تاخیر در گرفتن و یا نگرفتن تابلیت ها سبب خونریزی هاي کم مشابه خونریزی ماهوار میشود.



اگر در بخاطر سپردن زمان خوردن تابلیت ها مشکلات دارید؛ کوشش نمائید تابلیت را در اثنای اجرای يك کار روزانه مثلاً تهیه نمودن غذای شب صرف نمائید. و یا تابلیت را در هنگام غروب آفتاب و یا قبل از خواب بخورید. پاکت را در جایی بگذارید که شما آنرا همه روزه دیده بتوانید.

اگر شما 3 ساعت از گرفتن تابلیت استقراغ نمائید و

یا اسهال شدید داشته باشید. تابلیت کنترل کننده ولادت در عضویت شما به مدت طولانی جهت فعالیت خوبتر باقی نخواهد ماند. درین صورت از کاندوم استفاده نمائید و یا از مقاربت جنسی خود داری نمائید تا آن زمانیکه دوباره صحت یاب شده و روزانه يك تابلیت را برای مدت 7 روز استفاده کرده باشید.

توقف استفاده از تابلیت ها:

اگر خواهان این باشید که حامله شوید و یا روش تنظیم خانواده را تغییر بدهید بعد از ختم يك پاکت استفاده از آن را متوقف بسازید. شما به زودي بعد از توقف دوا حامله خواهید شد. اکثریت خانم هاي که جهت حامله شدن استفاده از تابلیت ها را متوقف ساخته اند در جریان سال اول ممکن حامله شوند.

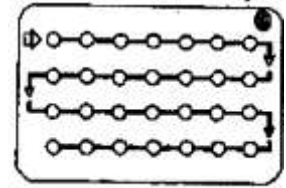
تابلیت های خالص پروجستین (The mini pill)

چون این تابلیت ها در ترکیب خود هورمون استروجن ندارند. برای خانم های که نمیتوانند از تابلیت های مختلط استفاده نمایند (به صفحه 208 و 209 مراجعه گردد) و نیز برای خانم های که نزدشان عوارض جانبی تابلیت های مختلط بوجود آمده؛ مصوون می باشند. اما تأثیرات این تابلیت ها به مراتب کمتر از تابلیت های مختلط میباشد.

تابلیت های خالص پروجستین انتخاب خوبی برای خانم های شیرده نیز می باشند. زیرا سبب کاهش مقدار شیر نمی گردند. تابلیت های خالص پروجستین در اکثریت مادران شیرده بسیار موثر می باشند. این تابلیت ها را از دواخانه؛ مراکز صحتی و کارمندان صحتی بدست آورده میتوانید. (به صفحه 518 جهت دانستن اسمای تجارتي آنها مراجعه شود) خانم های که مصاب امراض ذکر شده در صفحه 207 باشند و نیز خانم های که ادویه ضد اختلاج اخذ مینمایند نباید از تابلیت های پروجستین خالص استفاده نمایند این ادویه تأثیرات تابلیت های پروجستین خالص را کاهش میدهد.

عوارض جانبی معمول تابلیت های خالص پروجستین :

- خونریزی های غیرمنظم یا نقطوی: این يك عارضه جانبی معمول دوا می باشد اگر باعث ایجاد مشکلات برای خانم شده باشد گرفتن Ibuprofen (ایبوپروفین) میتواند در برطرف نمودن آن کمک نماید.
- توقف خونریزی ماهوار: این عارضه بسیار معمول است. اما اگر این توقف خونریزی بری بیشتر از 45 روز باشد احتمالاً شما حمل گرفته اید؛ به گرفتن تابلیت تا مشوره با کارکن صحتی و دانستن اینکه آیا حمل دارید یا خیر ادامه بدهید.
- سردردی های حملوی:



اگر شما خوردن يك تابلیت را فراموش نمودید؛ برای مدت 7 روز از روش ممانعتی استفاده نمائید (یا از مقاربت جنسی خود داری نمائید) و در عین زمان خوردن تابلیت را ادامه بدهید.

طرز استفاده از تابلیت های خالص پروجستین:

- تابلیت اول را در روز اول خونریزی ماهوار بگیریید.
- هرروز در همان وقت يك تابلیت بگیریید حتی با وجودیکه مقاربت جنسی نداشته باشید.
- در صورتیکه شما يك تابلیت را چند ساعت بعد تر اخذ نمائید و یا فراموش نمائید احتمال حامله دارشدن شما موجود می باشد.
- زمانیکه يك پاکت را ختم نمودید پاکت دومی را به تعقیب آن شروع نمائید. يك روز را قضا نکنید. اگر شیرده می باشید و عادت ماهوار شما هنوز شروع نشده است میتوانید استفاده از تابلیت ها را هر روز که بخواهید شروع نمائید. ممکن خونریزی شما به تعویق بیافتد (این نارمل می باشد)
- در صورت فراموش نمودن خوردن تابلیت چه باید کرد.
- هرچه عاجل تر بعد از آنکه به خاطر شما آمد تابلیت را صرف نمائید. تابلیت دوم را به صورت منظم بگیریید حتی اگر این بدان معنا باشد که 2 تابلیت را در يك روز خورده باشید. شما ممکن از اثر تاخیر در گرفتن تابلیت خونریزی پیدا کنید.

ترك استفاده از تابلیت های خالص پروجستین:

شما میتوانید هر زمانی که خواسته باشید استفاده از تابلیت را توقف دهید. فردای روزیکه خوردن تابلیت را ترك نموده اید؛ احتمال حامله دار شدن شما می رود. بناً در صورتیکه شما نمی خواهید طفل داشته باشید از روش های دیگر جهت جلوگیری از حاملگی استفاده نمائید.



غرسی ها (Implants):

غرسی ها عبارت اند از تیوب های نرم که در تحت جلد بازو غرس می شوند این تیوب ها حاوی پروجستین (Progestin) بوده و مشابه تابلیت های خالص پروجستین عمل می نمایند. این ادویه برای 5 سال مانع حاملگی می شوند. یگانه شکل غرسی ای که در وقت نوشتن این کتاب موجود بود Narplant نامیده می شد.



طرز استعمال غرسی ها:

یک کارکن صحتی آموزش دیده یک شق کوچک در جلد جهت داخل نمودن و خارج نمودن غرسی ها انجام می دهد این عملیه معمولاً در یک کلینیک صحتی و یا مرکز تنظیم خانواده اجرا می گردد.



غرسی های ضد حاملگی

با اهمیت: قبل از تطبیق غرسی ها از موجودیت یک کارکن صحتی آموزش دیده و مایل به دور نمودن غرسی ها در صورتیکه شما بخواهید خود را مطمئن سازید. خارج ساختن غرسی ها به مراتب مشکل تر از داخل نمودن آنها می باشد.

غرسی ها نزد خانم های شیرده و کسانی که تطبیق استروجن در آنها مشکلات ایجاد می کند قابل تطبیق اند.

در صورتیکه خانم ها مصاب حالات ذکر شده در صفحه 207 بوده؛ امراض قلبی داشته باشند و یا در چند سال نزدیک می خواهند حامله شوند. نباید از غرسی ها استفاده نمایند.

اگر شما از ادویه؛ ضد اختلاج استفاده می نمائید جهت جلوگیری از حاملگی از روش های ممانعتی مانند کاندوم یا حجاب همراه غرسی ها استفاده نمائید.

عوارض جانبی معمول غرسی ها :

در ماه های اول غرسی ها ممکن سبب خونریزی های غیر منظم (در بین دو عادت ماهوار) و طولانی شد آنها و یا توقف خونریزی گردند اما این به مفهوم آن نیست که شما حامله هستید و یا کدام پرابلم صحتی دارید. این عوارض بعد از آنکه بدن شما به از دیاد پروجستین عادت و تطابق نماید از بین می روند.

اگر این خونریزی های غیر منظم مشکلاتی را برای شما ایجاد کرده باشد، کارکن صحتی ممکن برای شما تابلیت مختلط دارای مقادیر کم هورمون را همراه با غرسی ها برای چند ماه محدود توصیه نماید.

ممکن بعضاً سردردی و عوارض مشابه به عوارض جانبی تابلیت های پروجستین خالص را داشته باشید (به صفحه 214 مراجعه نمائید)

جهت استفاده از غرسی ها:

با وجودیکه تأثیرات Narplant برای 5 سال می باشد اما هر زمانی میشود آنها را دور نمود اگر چه پیدا نمودن کارکن صحتی که طرز دور نمودن آنها را بدانند ممکن مشکل باشد.

بعد از دور ساختن غرسی ها احتمال حامله دار شدن شما موجود است لذا در صورتیکه نخواهید حامله شوید از یکی از روش های دیگر تنظیم خانواده استفاده نمائید.

◀ آسپرین و ایبوپروفین نیز در کنترل خونریزی های غیر منظم کمک مینمایند.

◀ اکثر خانم ها خواستار دور ساختن غرسی ها قبل از وقت میشوند. زیرا آنها عوارض جانبی دوا را خوش ندارند. معمول ترین علت، خونریزی های غیر منظم میباشد.

زرقیات ضد حاملگی:

این روش تنظیم خانواده به یک خانم زرقیات کنترل کننده حاملگی به فواصل یک الی سه ماه در یک مرکز صحتی یا یک کلینیک تنظیم خانواده و یا توسط یک شخصیکه طرز زرقیات را بداند؛ زرق میگردد. تاثیرات جلوگیری از حاملگی تا ضرورت بعدی به زرق ادامه می یابد؛ و بدون آنکه کسی آگاه شود استفاده شده می تواند.

زرقیات خالص پروجستین:

زرقیات خالص پروجستین مانند Noristerat, depoprovera تنها هورمون progestin را دارند. این زرقیات مخصوصاً برای خانم های شیرده و آنایککه از استروجن استفاده نمی توانند مفید اند. (به صفحات 208 و 209 مراجعه نمایند) این زرقیات هر 2 الی 3 ماه تطبیق می شوند. خانم های که مصاب آفات ذکر شده در صفحه 207 اند؛ آنهایکه توانایی زرق منظم دوا را نداند و آنهایکه در جریان سال بعد میخوانند حامله شوند، نباید از زرقیات خالص progestin استفاده نمایند.

عوارض جانبی معمول زرقیات خالص پروجستین:

بیشتر پروجستین در هر زرق داخل عضوی می گردد. خانم ها در جریان چند ماه اول تداوی تغییرات زیادی را در عادت ماهوار در مقایسه باروش های دیگر مشاهده می نمایند.

عوارض جانبی معمول دیگر عبارت اند از:

- خونریزی های غیر منظم و خونریزی نقطوی شدید اگر این حالت باعث ایجاد مشکلات شده باشد یک کارکن صحتی جهت توقف خونریزی میتواند 2 کورس تابلیت مختلط حاوی مقادیر کم هورمون را همراه با زرقیات توصیه نماید. اکثر خونریزی های بی نظم بعد از چند هفته محدود از بین میروند.
- توقف عادت ماهوار.
- ازدیاد وزن.

زرقیات مختلط:

زرقیات مختلط دیگری مانند Mesigyna Cyclofen در ترکیب خود استروجن و پروجستین دارند. این زرقیات برای خانم های که خواهان داشتن عادت ماهوار نارمل اند مناسب می باشند. پروجستین زرقیات مختلط هر ماه تطبیق می گردند، نسبت به زرقیات خالص به مشکل قابل دریافت بوده و گران قیمت تر می باشند.

خانم های که نباید از تابلیت های مختلط ویا زرقیات خالص پروجسترون استفاده نمایند از زرقیات مختلط نیز استفاده نموده نمی توانند. زرقیات مختلط را در زمان شیر دهی استفاده ننمایند.



زرقیات خالص پروجستین تقریباً همیشه سبب تغییرات در عادت ماهوار می شوند. شما ممکن خونریزی خفیف را همه روزه و یا به دفعات داشته باشید این خونریزی ها در ختم سال اول ممکن متوقف گردند. این تغییرات نارمل می باشند.

عوارض جانبی معمول زرقیات مختلط:

به سبب آنکه زرقیات مختلط در ترکیب خود هورمون های مشابه تابلیت های مختلط را دارند بناً عوارض جانبی مشابه تابلیت های مختلط را تولید می کنند(به صفحه 209 مراجعه گردد).

عوارض طرز استفاده از زرقیات ضد حاملگی:

بهتر است زرق اول را در جریان خونریزی ماهوار تطبیق نمائید. به این وسیله شما می دانید که حامله نشده اید.

در شیر دهی موقعیکه عادت ماهوار شروع نشده باشد در هر زمان میتوانید زرقیات را شروع نمائید. در صورتیکه در جریان 5 روز اول بعد از شروع عادت ماهوار این زرقیات تطبیق گردند. شما را به صورت عاجل در مقابل حامله شدن محافظه می نمایند. اگر این زرقیات شش روز ویا بیشتر بعد از عادت ماهوار زرق گردند؛ باید برای جلوگیری از حاملگی در ظرف دو هفته آینده از کاندوم استفاده نمائید و یا از مقاربت جنسی خود داری کنید.

نظر به نوع زرقیات شما باید هر 1؛2 و یا 3 ماه بعد آنها را تطبیق نمائید.

• Depo-provera هر سه ماه

• Noristerat هر دو ماه

• Cyclofen and Mesigyan هر ماه

در تطبیق زرقیات تاخیر نمائید. تاخیر بیشتر موثریت زرقیات را کمتر می سازد.

شما دیپروویرا می
گیرید. لذا ضرورت
است تا 3 ماه بعد
برای زرق بعدی
مراجعه نمائید.



جهت توقف استفاده از زرقیات:

هر زمانیکه خواسته باشید میتوانید استفاده از زرقیات را متوقف سازید. اما بعد از توقف آن مدت یکسال یا بیشتر لازم است که تا خانم حامله گردیده و عادت ماهوار دوباره به حالت عادی برگردد. اما ممکن این عمل زود تر واقع شود لذا اگر شما نمی خواهید که حامله شوید درین مدت از روش های دیگر تنظیم خانواده استفاده نمائید.



زرقیات ضد حاملگی

وسيله داخل رحمي يا لوپ (T مانند حلزوني):

وسيله داخل رحمي عبارت از يك شي يا وسيله كوچكي كه توسط كاركن صحي آموزش ديده و يا قابله داخل رحم جا داده ميشود. بعد از



جايگيري در رحم وسيله داخل رحمي مانع القاح تخمه توسط سپرم مي شود. وسيله داخل رحمي براي مدت ده سال در رحم باقي مانده مي تواند(نظر به نوع آن) از وسيله داخل رحمي بدون آگهي مرد از موجوديت آن استفاده شده ميتواند(با وجوديكه بعضي اوقات تارهاي آن براي مرد ها قابل احساس مي باشند) وسيله داخل رحم بسيار معمول از پلاستيك و يا پلاستيك و مس ساخته شده است

وسيله داخل رحمي (وسايلء كه داخل رحم گذاشته ميشوند)



وسيله داخل رحم كه در خود پروجستين دارد:

Porgestin IUD

اين نوع وسيله داخل رحم در خود هورمون progesterin را دارد و در بعضي كشور ها پيدا مي شود. پروجستين درد و خونريزي را در بعضي خانم ها كه همراه با وسيله داخل رحمي دارندكاهش ميدهد و مقابل حاملگي براي 5 سال محافظت مي كند

با اهميت: وسيله داخل رحمي خانم را عليه امراض مقاربتی به شمول HIV/AIDS محافظت کرده نمی تواند بر علاوه در صورتیکه خانم مصاب امراض مقاربتی باشد وسيله داخل رحمي سبب اختلالات بیشتر مانند امراض التهابي لگن خاصره مي شود و اين امراض مي توانند سبب عقامت گردند.

خانم هاييكه نبايد از وسيله داخل رحم يا لوپ استفاده نمايند.

- حامله اند و يا ممكن حامله شوند.
- در معرض مبتلا شدن به امراض مقاربتی اند(اين ها شامل افرادي اند كه شوهر شان چنددين شريك جنسي دارد و يا خود آنها چنددين شريك جنسي داشته باشند).
- در حال حاضر يا قبلا در نفير ها و يا رحم انتان داشته و يا بعد از ولادت يا سقط مصاب انتان شده باشند.

- داشتن سابقه حمل خارج رحمي (حمل نفيري)
- داشتن خونريزي و درد بسيار در جريان عادت ماهوار.
- كم خوني شديد داشته باشند.
- هيچ حمل نگرفته باشند.

عوارض جانبي معمول:

شما ممكن بعد از تطبيق وسيله داخل رحمي خونريزي ضعيف در جريان هفته اول داشته باشيد. بعضي خانم ها عادت ماهوار درد ناك طويل و خونريزي بيشتر دارند. اما اين عوارض جانبي بعد از سه ماه بر طرف ميگردند.



امراض مقاربتی

◀ وسيله داخل رحم را متوان نزد خانم هاي شيرده مطمئنانه استفاده كرد.

◀ در صورتیکه شما امكانات دسترسي به يك كلينيك جهت خارج ساختن لوپ در وقت ضرورت نداريد؛ از آن استفاده ننمائيد.

طرز استفاده از وسيله داخل رحمى:

وسيله داخل رحمى بايد توسط يك كاركن صحى آموزش ديده بعد از انجام معاينه داخل لگن خاصره تطبيق گردد. بهترين موقع جهت تطبيق وسيله داخل رحمى جريان روز هاي عادت ماهوار مي باشد. بعد از ولادت طفل بهتر است براي مدت 6 هفته تا برگشتن رحم به سايز و شكل نارمل آن منتظر بمانيد. ندرت وسيله داخل رحم (IUD) ممكن بي جا شود كه درين صورت از حاملگي محافظه نموده نمي تواند. بنا بر اين مهم است بياموزيد تا لوپ را معاينه نموده و خود را مطمئن سازيد كه در موقعيت خويش مي باشد. اكثريت وسايل داخل رحمى داراي دو رشته نخ متصل با هم اند كه طرف پائين در مهبل آويزان ميشوند. براي اينكه مطمئن شويد وسيله داخل رحمى در محل خود قرار دارد. بايد موقعيت رشته ها را بعد از هر عادت ماهوار بررسي نماييد.

طرز معاينه وسيله داخل رحمى:

1. دست هاي خود را بشوئيد.
2. روي پا ها (چمپاتمه) نشسته و دو انگشت خود را تا اندازه كه ميتوانيد به داخل مهبل پيش ببريد. رشته هاي وسيله داخل رحم را حس نماييد. اما آنها را كش نماييد.
3. دستهايتان را خارج کرده و دوباره آنها را بشوئيد.



علامه اخطار دهنده اختلالات وسيله داخل رحمى:

التهابات لگن خاصره (IUD) جدي ترين مشكل مي باشد كه توسط وسيله داخل رحمى به وجود ميآيد. اكثريت اختلالات انتاني در سه ماه اول واقع ميشوند. اكثرأ علت اينست كه خانم قبلاً در زمان تطبيق وسيله داخل رحمى مصاب بوده است و ياب ممكن است كاركن صحى وسليه داخل رحمى را در شرايط نا پاك تطبيق نموده باشد.

در صورت موجوديت هر يك از علامه ذيل به شفاخانه يا كاركن صحى

مراجعه نماييد:

1. تاخير در عادت ماهوار.
2. داشتن درد در جريان مقاربت جنسي يا در قسمت پائيني شكم.
3. داشتن افرازات زياد مهبلي و يا افرازات بد بو از مهبل.
4. داشتن احساس ناراحتي تب و لرزه.
5. در صورتيكه رشتهء وسيله داخل رحمى نسبت به حالت عادي كوتاه تر يا طولاني تر شده و يا گم شده باشد.
6. در صورتيكه در جريان مقاربت جنسي شوهر شما وسيله داخل رحمى را (نه تنها تار ها ي آنرا) احساس بتواند.

براي توقف استفاده از وسيله داخل رحمى:

در صورتيكه بخواهيد به استفاده از وسيله داخل رحمى خاتمه بدهيد؛ بايد وسيله توسط يك كاركن صحى آموزش ديده خارج ساخته شود. هيچگاه كوشش ننمائيد كه خودتان لوپ را خارج سازيد. بعد از خارج ساختن وسيله داخل رحمى (لوپ) شما بزودي ممكن ايت حمله شويد.

روش طبیعی تنظیم خانواده

سه روش دیگر نیز محافظت از حاملگی وجود دارد که ضرورت به وسیله و مواد کیمیای (مانند طریقه ممانعتی) و یا دواها مانند روش هورمونی ندارند.

این روش ها عبارت اند از:

- شیر دادن طفل در شش ماه اول بعد از ولادت.
- روش مخاطی.
- سیستم دوره بی ریتمیک.

بااهمیت: روش های طبیعی تنظیم خانواده شما را علیه امراض مقاربتی به شمول HIV/AIDS محافظه نمی نماید در صورت استفاده یکی از روش هائیکه درنی صفحه ذکر میشود؛ باید بر علاوه راجع به راه های محافظه امراض مقاربتی بیاندیشید.

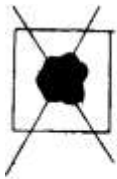
شیردهی در شش ماه اول بعد از ولادت:

(Lactational Amenorrhea Method, LAM)

شیردهی تحت شرایط معین از آزاد شدن تخمه توسط تخمدان ها جلوگیری کرده می تواند. این روش بدون مصرف می باشد، اما تنها در شش ماه اول بعد از ولادت موثر است.

طرز استفاده از روش شیردهی جهت محافظه از حاملگی:

بدون در نظر داشت این سه شرط شیر دادن در جلوگیری از حاملگی موثر خواهد بود:



2- بعد از ولادت خونریزی ماهوار نداشته بوده باشید



1- طفل شما کمتر از شش ماه عمر داشته باشد



3- طفل خویشرا تنها با شیرپستان تغذیه می نمائید و در روز و شب به وی شیر میدهید(فاصله بین دو وقت شیردهی نباید بیشتر از 6 ساعت باشد) و نیز طفل شما بدون خوردن شیر تمام شب استراحت نمی کند. در صورت وقوع یکی از حالات ذیل از یک روش دیگر تنظیم خانواده که در زمان شیردهی مرسوم باشد استفاده نمائید.

- طفل شما بیشتر از شش ماه عمر دارد.
- خونریزی ماهوار شما شروع شده باشد.
- در صورتیکه طفل شروع به خوردن نوع دیگر شیر و مواد غذایی نموده و یا شبانه بیشتر از 6 ساعت خواب می نماید.
- یا شما برای مدت 6 ساعت از طفل خود دور می باشید و درین زمان قادر به تخلیه نمودن شیر از پستان خود نیستید.

◀ در تمام این روش ها مرد باید همکاری نماید در غیران این روشهای موثر نخواهد بود.



روش ممانعتی



خونریزی ماهانه

روش خاطی و دوره بی:

برای استفاده از هر یک از این روش ها شما بهاید زمان باروری خویشرا در جریان عادت ماهوار بدانید. این روش بنام (آگاهی از باروری) نیز یاد شده است. بنابراین شما و زوج تان نباید در روز های باروری مقاربت جنسی داشته باشید و یا باید از یک روش ممانعتی تنظیم خانواده درین روز ها استفاده نمائید.

چون این روش ها مصرف را ایجاب می کنند و عوارض جانبی ندارند، خانم های که نخواهند از دیگر روش های تنظیم خانواده استفاده نمایند و یا قادر به استفاده آن نباشند، میتوانند از این روشها استفاده نمایند.

برای دانستن روز های باروری شما و زوج شما باید به یک کارکن صحیح آموزش دیده مراجعه نمائید. آموختن طرز استفاده این روش معمولاً به 3 یا 6 ماه تمرین ضرورت دارد

روش های طبیعی در حالات ذیل موثر نمی باشند:

- در مورد زمان داشتن مقاربت جنسی بسیار کنترل ندارند. شوهر شما باید این آمادگی را داشته باشد تا در جریان روز های باروری منتظر بماند و یا از کاندوم و یا کدام روش دیگر مانعوی استفاده نماید.
- علایم باروری شما از یک ماه تا ماه دیگر تغییر میکند. ممکن شما قادر نباشید روز های باروری خود را بفهمید.
- شما تا درین اواخر یک طفل یا سقط داشته اید. مشکل است بفهمید چه زمانی امکان باروری شما موجود است.

چه موضوعاتی را باید راجع به زمان باروری یک خانم بدانید:

- یک خانم در هر ماه یک تخمه تولید می کند.
- این تخمه تقریباً 16 روز قبل از عادت ماهوار بعدی از تخمدان آزاد میشود.
- این تخمه برای 24 ساعت (یکروز و یک شب) بعد از آزاد شدن از تخمدان زنده می ماند.
- سپرم مرد (تخم مرد) برای 2 روز در وجود خانم زنده می ماند.

به منظور موثریت بیشتر تمام روشهای طبیعی تنظیم خانواده:

- تنها در فاصله بین ختم روز های باروری و عادت ماهوار بعدی مقاربت جنسی نمائید.
- از روش مخاطی و دوره ئی در عین زمان استفاده نمائید.
- هر زمانیکه مطمئن نباشید که امکان حاملگی شما موجود است یانه از کاندوم استفاده کرده و یا از مقاربت جنسی خود داری نمائید.

روش مخاطی:

برای استفاده از روش مخاطی؛ شما باید توجه خاص به مخاط (افرازات) مهبل داشته باشید. عضویت شما در زمان باروری جهت انتقال سپرم به رحم مخاط مرطوب تولید می نماید. بنابراین اگر هر روز مخاط را بررسی نمائید زمان باروری خود را فهمیده و بعداً درین روزها از مقاربت جنسی خود داری کره می توانید.

چگونه میتوان زمان باروری را دانست؟

1. قسمت بیرونی مهبل را به واسطه یک پارچه کاغذ تکه و یا دست؛ پاک نمائید.
2. در صورتیکه در آنجا مخاط باشد یک مقدار آنرا در بین انگشتان خود بگیرید این مخاط چگونه حس می شود؟ مرطوب و لزوجی؟ خشک و چسپناک؟



مخاط روشن؛ مرطوب و لزوجی = زمان باروری



مخاط سفید؛ خشک و چسپناک = بارور نمی شود.

طرز استفاده از روش مخاطی:

- در هر یکی از روز هایی که شما رطوبت یا مخاط را مشاهده می نمائید از مقاربت جنسی خود داری نمائید و یا در صورتیکه میخواستید مقاربت جنسی نمائید از کاندوم یا حجاب بدون مواد کشنده سپرم استفاده نمائید. اینها تنها روش هایی اند که مخاط را تغییر نمی دهند.
- از انجام مقاربت جنسی الی روز چهارم بعد از آخرین روز افرازات مخاط روشن و لزوجی خود داری نمائید.
- در جریان خونریزی ماهوار از مقاربت جنسی خود داری نمائید. امکان کمی موجود است که شما بتوانید حمل بگیرید و نتوانید این امکان را بفهمید.
- از گرفتن دوش و شستن مهبل در هر زمان خود داری نمائید.
- اگر در فهمیدن زمان باروری مشکلات دارید و یا انتان مهبل داری. باید از یک روش دیگر تنظیم خانواده استفاده نمائید.

روش دوره بی (Rhythm Method):

روش دوره بی به شما می‌آموزد که زمان باروری خود را توسط محاسبه روز های عادت ماهوار خویش دریابید. در حالات ذیل روش دوره بی قابل اعتماد نمی باشد.

- شیر ده می باشید و خونریزی ماهوار شما شروع نشده است.
- درین اواخر حامله بودید و عادت ماهوار شما هنوز منظم نشده است.

طرز استفاده از روش دوره بی:

- تعداد روز های عادی ماهوار تان را در هر نوبت برای 6 ماه محاسبه نمائید (از روز اول خونریزی ماهوار الی روز اول خونریزی ماهوار بعدی).
- کوتاه ترین و طولانی ترین دوره عادت ماهوار تانرا مشخص نمائید.
- از دوره کوتاه عدد 20 و از دوره طویل عدد 10 را تفریق نمائید؛ فاصله بین این دو روز؛ زمان باروری شما می باشد.
- با وجودیکه شما میتوانید قبل و یا بعد از زمان باروری مجامعت نمائید زمان مصوون برای مقاربت فاصله بین خاتمه زمان باروری و شروع عادت ماهوار می باشد.
- به گونه مثال جولیا عادت های ماهوار خویش را برای مدت 6 ماه محاسبه نموده است دوره کوتاه عادت وی 26 روز و دوره طویل عادت او 34 روز می باشد.

طولانی ترین دوران عادت ماهوار کوتاه ترین دوران عادت ماهوار

روز 26	..	روز 34
<u>روز 20</u>		<u>روز 10</u>
روز 6		روز 24
از روز 6 ال 24	—————	روز های باروری



برای محافظت علیه حاملگی جولیا باید از مقاربت جنسی از روز ششم الی روز بسیت و چهارم عادت ماهوار خود داری نماید و یا از یک روش دیگر تنظیم خانواده درین روز ها استفاده نماید.

شما باید در جریان محاسبه شش ماه عادت ماهوار از یک روش دیگر تنظیم خانواده استفاده نمائید. اما در جریان محاسبه از زرقیات؛ تابلیت ها و غرسی ها استفاده نه نمائید؛ زیرا این روش ها زمان شروع عادت شما را تغییر میدهد.

روش های محلی و خانگی برای جلوگیری از حاملگی

هر کشور دارای روش های محلی جهت محافظه از حاملگی میباشد. اکثر این روش ها در کاهش تعداد اطفال بسیار موثر اند اگر چه موثریت این روش ها به اندازه روش های مدرن نمی باشد. اما بعضی روش های خانگی و محلی موثر نبوده و بر علاوه خطراتی را با خود دارند.

روش های محلی و خانگی که موثر اند:

خارج نمودن آلت تناسلی (قطع مجامت):

درین روش مرد آلت تناسلی خویشرا قبل از انزال از آلت تناسلی خانم بیرون می کشد. این روش از اینکه هیچ روشی را استفاده نه نمائید بهتر است. اما همیشه موثر نیست بعضی اوقات مرد قادر به خارج نمودن آلت تناسلی خویش قبل از انزال نمی باشد.

با وجودیکه مرد در زمان مناسب آلت تناسلی خویشرا بیرون کشیده بعضی مایعاتی که حاوی سپرم می باشند و قبل از انزال از آلت تناسلی مرد خارج می شوند ممکن سبب حمل شوند.



جدا کردن زن و شوهر بعد از تولد طفل:

در بسیاری از جوامع زنان و شوهران برای ماه ها و یا سال ها بعد از تولد طفل روابط جنسی ندارند. این عمل به مادر اجازه میدهد تا وقت بیشتر را جهت مراقبت طفل صرف نموده و بدون ترس از حامله شدن انرژی از دست رفته را دوباره حاصل نماید.

روش های محلی و خانگی که موثر نمی باشند و یا مضر می باشند:

- فال و جادو از حامله شدن جلوگیری نمی نماید.
- گذاشتن سبزی؛ برگ و مدفوع حیوانی در مهبل سبب منتن شدن و تخریش آن میشود.
- شستن مهبل (douching) توسط پودر و یا دارو های گیاهی از حمل جلوگیری نمی نماید. سپرم بسیار سریع حرکت می نماید و بعضی آنها خود را قبل از آنکه شسته شوند به رحم می رسانند.
- تخلیه ادرار بعد از مقاربت جنسی از حاملگی جلوگیری نمی نماید (اما در جلوگیری از انتان طرق بولی کمک می نماید).

روش های دائمی



عقیم سازی (عملیات جراحی برای جلوگیری از تولد طفل):

عملیات های جراحی موجود میباشد که توانایی داشتن طفل را در خانم ها و یا مرد ها از بین می برند. چون تاثیرات این عملیات ها دائمی می باشد بنابراین زن و شوهر باید مصمم باشند که هیچگاه دیگر طفل نمی خواهند.

برای اجرای این عملیات شما باید به کلینیک و یا شفاخانه مراجعه نمائید.

عملیات جراحی سریع و بی خطر می باشد و عوارض جانبی ندارد.

عملیات جراحی برای مرد (قطع نمودن تیوب انتقال دهنده اسپرم یا

Vasectomy): یک عملیات جراحی



ساده می باشد که در آن تیوب های که اسپرم را خصیه به آلت تناسلی انتقال میدهد بسته می شوند. خصیه های مرد قطع نمی شود. این عملیات در یک مرکز صحتی توسط کارکن صحتی مجرب انجام شده و تنها چند دقیقه طول می کشد. این عملیات ها توانایی مرد را در داشتن رابطه جنسی و لذت بدن از آن کم نمی سازد. مرد هنوز هم انزال میگردد اما در آن اسپرم موجود نمی باشد.

او باید 20 مرتبه بعد از عملیات انزال گردد. تا تمام اسپرم ها تخلیه گردند. درین مدت به استفاده از روش های تنظیم خانواده ادامه دهید.



عملیات جراحی برای خانم (بسته نمودن

لوله های رحمی

(tubal ligation): بسته نمودن تیوب ها

قدری مشکل تر از بسته نمودن مجرای انتقال اسپرم می باشد. اما هنوز هم بی خطر بوده و حدود 30 دقیقه را در بر می گیرد.

یک کارکن صحتی مجرب یک و یا دو شق کوچک در قسمت بطن خانم اجرا کرده بعداً مجرای انتقال تخمه به رحم (نفیرها) را بسته می نماید. این عملیات تاثیرات بالایی توانایی خانم در داشتن رابطه جنسی و لذت بردن از آن ندارد.

با اهمیت: عقیم سازی در مقابل امراض مقاربتی به شمول ایدز محافظه نمی نماید. بنابراین شما باید در مورد روش هایی که شما را در مقابل این امراض محافظه نموده بتوانند بیاندیشید.

روش عاجل تنظیم خانواده

روش های عاجل جلوگیری از حمل برای استفاده خانم هائی می باشد که بدون استفاده از روش های تنظیم خانواده؛ مقاربت جنسی داشته اند. این روش ها از رسیدن تخمه القاح شده به جدار رحم جلوگیری می نمایند.

روش های عاجل موثر و مصوون می باشند. اما در مقایسه با استفاده مناسب از دیگر روش های تنظیم خانواده آنقدر موثر نبوده و نیز دارای عوارض جانبی می باشند.

تابلیت های عاجل جهت جلوگیری از حمل:

تابلیت هائی که در روش عاجل تنظیم خانواده از آنها استفاده میگردد مشابه تابلیت های مختلط کنترل کننده حاملگی می باشند که بعضی خانم ها روزانه از آنها استفاده مینمایند. شما باید این تابلیت ها را در جریان سه روز (72 ساعت) بعد از داشتن رابطه جنسی محافظه نشده اخذ نمائید. در صورتیکه بیشتر از سه روز از مقاربت جنسی شما گذشته باشد، این تابلیت ها موثر نخواهد بود.

◀ از روش عاجل تنظیم خانواده به عوض روش های دیگر تنظیم خانواده نباید استفاده شود.

طرز استفاده از تابلیت های عاجل جلوگیری از حمل:

تابلیت های با مقدار کم هورمون (Low dose pill):
چهار تابلیت کنترل کننده حاملگی را که حاوی 35 میکروگرام استروجن (Estrogen) بوده بنام (etinyl estrogen) یاد میگردد بگیریید. بعداً 12 ساعت از دوره اول 4 تابلیت دیگر را اخذ نمائید.
انواع معمول این تابلیت ها عبارت اند از:

Brevicon 1+ 35 lo-femenal. Lo-Ovral. Microgynon 30. Microvlar. Neocon. Nordette. Ortho- Movum 1/35. 1/50

یا

تابلیت های با مقدار بلند هورمون: (High dose pill):

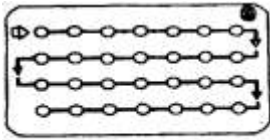
2. تابلیت کنترل کننده حاملگی با مقدار بلند هورمون که حاوی مقدار 50 ملي گرام ethinyl estradiol می باشد بگیریید 12 ساعت بعد از مقدار اولی دو تابلیت دیگر را صرف نمائید.
انواع معمول ها قرار ذیل اند.

Norlestrin, Primovlar, ovral, Femenal, Neogynon, Eugnon, Nordiol, ovcon-50

تابلیت های عاجل ضد حاملگی ممکن سبب دلبدی و سردردی نزد شما گردند. کوشش نمائید يك مقدار از غذا را یکجا با این دوا ها صرف ننمائید و در صورت امکان از ادویه ضد استفراغ استفاده نمائید. اگر شما سه ساعت بعد از اخذ این تابلیت استفراغ نمودید؛ آنها را دوباره بگیریید (برای معلومات بیشتر به صفحه 519 مراجعه نمائید.)

برای جلوگیری از حمل الی عادت ماهوار بعدی از يك روش ممانعتی تنظیم خانواده مثل کاندوم استفاده نمائید و یا از مقاربت جنسی خود داری کنید. بعد از عادت ماهوار شما میتوانید یکی از روش های تنظیم خانواده را انتخاب و از آن استفاده نمائید.

عادت ماهوار بعدی شما باید تقریباً 2 هفته بعد شروع گردد. در غیر آن با وجود خوردن تابلیت های عاجل کنترل کننده حاملگی؛ شما ممکن حامله شده باشید. تازمانیکه متیقین می شوید که حمل ندارید از روش های ممانعتی جلوگیری از حمل استفاده نمائید.



چگونه بدانید که در معرض مبتلا شدن به امراض قرار دارید

دیگر روش های عاجل جلوگیری از حمل:

تابلیت های خالص پروجستین یا (Mini pills): این تابلیت ها در ترکیب خود استروجن ندارند بنا برین در مقایسه با تابلیت های مختلط کمتر سبب دلبدی می شوند. این تابلیت ها تنها در صورتی موثر می باشند که 48 ساعت بعد از داشتن مقاربت جنسی نامطمئن گرفته شوند

• 20 تابلیت پروجستین خالص و یا Mini pill را بگیرد و 12 ساعت بعد 20 تابلیت دیگر را صرف نمائید.

Mifepristone که بنام های RU 486 یا French pill نیز یاد می شود. در مقایسه با دیگر تابلیت های عاجل جلوگیری از حمل کمتر سبب دلبدی و استفراغ می گردند.

• مقدار 600 ملی گرام این دوا را در جریان سه روز بعد از داشتن مقاربت جنسی نامطمئن اخذ بدارید.

وسیله داخل رحمی (IUD): وسیله داخل رحمی نیز مانع رسیدن تخمه به جدار رحم میگردد.

وسیله داخل رحمی باید توسط یک کارکن صحتی آموزش دیده در جریان 5 روز بعد از داشتن مقاربت جنسی نامطمئن تطبیق گردد.

وسیله داخل رحمی شما را مدت ده سال در مقابل حاملگی محافظت می نماید. در صورتیکه در معرض خطر مبتلا شدن به امراض مقاربتی باشید از

روش های جدید تنظیم خانواده:

روش های جدید تنظیم خانواده موجود بوده و یا در حال انکشاف می باشند:

این روش ها ممکن تنها در بعضی مناطق قابل دستیاب بوده و ممکن گران قیمت باشند. ما این روش ها را ازین سبب درین جا ذکر کرده ایم که خانم ها هر چه بیشتر راجع به روش های جدید معلومات حاصل نمایند. و برای دریافت آن تقاضا به عمل آورند ممکن با اینکار این روش ها برای همگان قابل دسترس شده و قیمت آنها ارزانتر شود.

هر قدر روش های بیشتر موجود باشد به همان اندازه برای یک خانم امکان انتخاب نمودن یک روش مناسب بیشتر میباشد.

1. **کاندم پلاستیکی:** اینها از polyurethane ساخته شده اند و در مقایسه به کاندم ها توسط حرارت و روغنیات کمتر می باشد.

2. **تابلیت ها هفته وار کنترل کننده حاملگی:** به وسیله تغییر توازن استروجن طبیعی وجود خانم ها عمل می نماید، که بدین وسیله مانع رسیدن تخمه القاح شده به جدار رحم میگردد. استفاده هفته یکبار از تابلیت ها به مقایسه استفاده روزانه در جلوگیری از حمل کمتر موثر می باشد. راجع به عوارض جانبی آن کمتر معلومات در دست است.

3. **حلقه های مهلبی:** این وسیله به آهستگی پروجستین Porgestin را داخل مهبل خانم آزاد می نماید. تنها یک اندازه مهلبی موجود است و یک خانم میتواند آنرا در وجود خود تطبیق نماید. دوام تاثیرات این حلقه ها از 3 ماه الی یک سال می باش. بعد از خارج نمودن حلقه قدرت باروری در 24 ساعت آینده دوباره اعاده می شود. اگر برای شما یکی از روش های جدید را پیشنهاد می نمایند مطمئناً نقاط مورد نظر تانرا در مورد روش ارش نمایند (به صفحه 200 مراجعه گردد) خود را مطمئن بسازید که اطلاعات لازم را جهت انتخاب یک روش کسب نموده اید برای استفاده از آن روش زیر فشار قرار ندارند.

انتخاب بهترین روش

بعد از مطالعه این فصل، اگر هنوز هم سوالاتی راجع به اینکه کدام یکی از روش های تنظیم خانواده برایتان مناسب تر می باشد داشته باشید، جدول ذیل درین زمینه به شما کمک خواهد کرد. مهم است روشی را انتخاب نمائید که ضروریات شما را برآورده بتواند که درین حالت شما ممکن بخواهید از آن به صورت منظم استفاده نمائید و نیز در جلوگیری از حمل موثریت بیشتر خواهد داشت.

شما ممکن باید اجتناب نمائید	شما ممکن ترجیح بدهید	ضروریات شخصی
کاندم مردانه، روش های طبیعی	روش های هورمونی، حجاب، کاندم زنانه و وسیله داخل رحمی	شوهر شما مایل به داشتن رول فعال در تنظیم خانواده نیست
روش های هورمونی	روش های مانعوی، وسیله داخل رحمی	خونریزی های دیگر بر علاوه خونریزی ماهوار سبب اذیت شما شده و مشکلاتی را برای شما خلق نموده اند.
روش های طبیعی، روش های مانعوی	عقیم سازی، غرسی ها، وسیله داخل رحمی، زرقیات	نمی خواهید طفل دیگری داشته باشید
روش های مانعوی، تابلیت ها؛ روش های طبیعی	زرقیات، وسیله داخلی رحمی، غرسی ها	بدون توجه به گفته های شما. شوهر شما نمی خواهد از روش های تنظیم خانواده استفاده نمائید.
حجاب؛ کاندم زنانه	روش های هورمونی، کاندم مردانه	از لمس کردن آلت تناسلی خود خجالت می کشید.
روش های ممانعتی؛ روش های طبیعی	وسيله داخل رحمی، روش های هورمونی	به راحتی نمی توانید از تقاضا نگران آن هستیم که شوهر شما ممکن رابطه جنسی با دیگران داشته بوده باشد و احتمال منتن شدن شما به امراض مقاربتی موجود است
وسيله داخل رحمی	کاندم مردانه و یا زنانه	شما با بیشتر از يك نفر رابطه جنسی دارید و یا مصاب امراض منتقله از اره جنسی بوده اید
وسيله داخل رحمی، غرسی ها و زرقیات	کاندم مردانه یا زنانه، حجاب تابلیت های خالص پروجستین یا تابلیت های مختلط	در صورتیکه فکر مینمائید که خواهان داشتن طفل در يك سال آینده خواهید بود
تابلیت های مختلط؛ زرقیات داراي هورمون استروجن (Esterogen)	وسيله داخل رحمی، کاندم مردانه و یا زنانه حجاب همراه با کشنده سپرم، تابلیت های خالص پروجستین، زرقیات خالص پروجستین	شیر ده می باشید
وسيله داخل رحمی	روش های هورمونی، روش های ممانعتی	طفل نداشته اید
تابلیت های کنترول کننده حاملگی، روش های طبیعی	وسيله داخل رحمی، غرسی ها، زرقیات	شما نمی خواهید که مجبور به حافظه سپردن زمان هر کاری باشید

بعد از اینکه يك روش تازه را انتخاب نموده اید:



بسیار با اهمیت می باشد که طرز استفاده آنها را خوب بدانید. هدایات لژمه را پیروی نمائید. اگر سوالی دارید طرز استفاده آنها را دوباره بخوانید و یا از کارکن صحتی بخواهید که آنها را برای شما تشریح نماید

کار برای ایجاد تغییر

بعضی اوقات يك خانم خواستار داشتن تعداد محدود طفل و ازدیاد فاصله بین تولد آنها می باشد. اما او از تنظیم خانواده استفاده نماید زیرا که:

- قادر به دریافت معلومات راجع به روش های مختلف نمی باشد.
- بعضی روش های تنظیم خانواده به آسانی قابل دسترسی نمی باشند و یا گران قیمت می باشند.
- مراکز تنظیم خانواده و کلینیک های صحتی برای زنان در آن محله وجود ندارد و یا کارکن صحتی تربیه شده درین زمینه در آن محل موجود نیست.
- عقاید مذهبی مانع استفاده از تنظیم خانواده می گردد.
- شوهر خانم مخالف استفاده از روش های تنظیم خانواده می باشند.

کارهای ذیل جهت دسترسی و تشویق خانم جهت استفاده از روش های تنظیم خانواده مفید میباشند.

• دادن تعلیمات:

معلومات در مورد تنظیم خانواده باید طوری باشد که همه به آن دسترسی پیدا نمایند. (بچه ها، دختر ها، خانم ها و مردها) در پروگرام های تعلیمی برای آنها فواید استفاده از تنظیم خانواده را نشان داده و با آنها در زمینه انتخاب بهترین روش تنظیم خانواده کمک نمائید. شما میتوانید در رابطه به نگرانی ها، تجارب جنسی زوج ها و راه های جلوگیری از امراض مقاربتی مباحثه نمائید.

• **روش تنظیم خانواده را به قیمت نازل به دسترس همه قرار دهید.** يك کارکن صحتی را آموزش بدهید که خدمات تنظیم خانواده را در يك کلینیک صحتی ارائه نموده بتواند.

• **يك مرکز صحتی برای زنان را فعال بسازید** و یا تنظیم خانواده را شامل خدمات کلینیک محل بسازید. مرد های را آموزش بدهید که برای مردم در مورد اهمیت و مفاد تنظیم خانواده تعلیم بدهند. مرد ها را برای فهمیدن نقش خویش در تولد و تناسل و و مسوولیت وی در تنظیم خانواده کمک نمائید.

• **طرز تفکر مرد ها را راجع به اوصاف مردانگی (مردسالاری) تغییر بدهید،** که در

نتیجه آن مرد ها یکجا با خانم ها روش های تنظیم خانواده راتقویه و پیروی نمایند.

• **درمورد مسایل مذهبی منطقی در باره تنظیم**

خانواده

صحبت نمائید. در صورتیکه يك روش تنظیم خانواده به نحوی تشریح گردد که عقاید مذهبی را محترم بشمارد بیشتر قابل قبول خواهد بود.

در هنگام صحبت در مورد تنظیم خانواده در جامعه کمک کننده است اگر بخاطر داشته باشیم و به دیگران خاطر نشان سازیم که تنظیم خانواده صرف برای بهبود صحت زنان نبوده بلکه در سلامتی و بلند بردن کیفیت زندگی تمام افراد در اجتماع مهم می باشد.

