



# بهداشت زناشویی و تنظیم خانواده



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

معاونت امور بهداشتی

واحد تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده

## مقدمه

شروع زندگی مشترک مرحله ای مهم از تکامل شخصیت انسان است. یکی از نیازهای اساسی ورود به این مرحله ، داشتن آگاهی در زمینه بهداشت فردی و زناشویی است.

## بهداشت فردی

- رعایت بهداشت فردی اساس حفظ بهداشت زناشویی و راه جلوگیری از عفونتهای تناسلی می باشد بنابراین:
- لباسهای زیر خود را روزانه تعویض نمایید.
- لباسهای زیر خود را از سایر لباسها جدا کرده و جداگانه بشوئید سپس در معرض نور خورشید خشک کنید و در صورت امکان آنرا اتو نمایید.

• سعی کنید از لباسهای زیر نخی ترجیحاً غیر رنگی استفاده نمایید و از بکار بردن مواد شوینده تحریک کننده و مواد سفید کننده اجتناب ورزید.

• از شلوار و لباس زیر تنگ استفاده ننمایید.  
• دستهای خود را قبل از طهارت و پس از آن با آب و مابون بشویند.

• با آبهای آلوده و نامطمئن مثل آبهای مشکوک رستورانهای بین راه طهارت نگیرید.

• پس از اجابت مزاج اول قسمت تناسلی خود و سپس قسمت مقعد را بشویند و از کشیدن دست از عقب به جلو خودداری فرمایید، زیرا مقعد ناحیه آلوده ای محسوب می گردد.

• بعد از طهارت با دستمال تمیز و یا کاغذ توالت استاندارد خود را خشک نمایید.

• از استفاده از توالتهای همگانی تا آنجائی که ممکن است اجتناب کنید.

• در محل های عمومی چون استخرها و حمام ها سعی کنید بر روی زمین ننشینید.

• در هنگام عادت ماهیانه دستمال یا نوار بهداشتی خود را مرتب عوض کنید و به استحمام و شستشوی بدن بیشتر بپردازید.

### رعایت بهداشت فردی اساس جلوگیری از عفونت است.

### نکات مهم بهداشت زناشویی

با شروع رابطه جنسی پس از ازدواج بین زن و شوهر احتمال ابتلاء به عفونتهای تناسلی بیشتر است  
عفونتهای ادراری تناسلی از شایعترین علل مراجعه بیماران به مراکز درمانی می باشد پیشگیری از ابتلاء به عفونتهای ادراری تناسلی آسان می باشد لیکن در صورت ابتلاء، رهایی آن به راحتی ممکن نیست با

مراعات نکات بهداشتی زیر از زندگی مشترک لذت  
بیشتری ببرید

● لازم است زن و شوهر قبل از نزدیکی ناحیه  
تناسلی خود را بشویند

● قبل و بعد از هر بار نزدیکی تخلیه مثانه سبب  
کاهش احتمال عفونتهای اداری میگردد

● در صورت بروز علانمی چون ترشح غیر  
طبیعی ( از نظر مقدار ، رنگ و بو) سوزش ، خارش  
درد زیر شکم ، زخم ، لکه بینی ، سوزش و یا تکرار  
ادرار از نزدیکی پرهیز نمایند و به پزشک مراجعه  
نمایند.

● در صورت ابتلاء به عفونت باید توجه داشت  
که درمان عفونتهای اداری ، تناسلی باید به طور کامل  
انجام گیرد زوتر از موعد داروها قطع نگردد.

● در مواردی که درمان شوهر همراه زن الزامی  
است این کار به دقت انجام گیرد تا از عود مجدد  
بیماری جلوگیری شود.

● در طول مدت درمان عفونت از نزدیکی  
خودداری شود و در صورت لزوم از کاندوم استفاده  
گردد.

### تنظیم خانواده

فرزند زیاد مانع بهره مندی اعضاء خانواده  
از زندگی بهتر و آرام تر می گردد. یکی از وظایف مهم  
زوجین تصمیم گیری در مورد تعداد فرزندان ، زمان و  
فاصله بین آنهاست.

تولد فرزندان را به تصادف مسپارید و خودتان  
در این مورد تصمیم بگیرید.

## مشارکت مردان :

مردان با شرکت در برنامه های تنظیم

خانواده ، تشویق و حمایت روانی از همسران خویش می توانند نقش مهمی در استمرار و استفاده از روشهای جلوگیری از بارداری داشته باشند و یا خود از روشهای جلوگیری از بارداری مردانه استفاده نمایند.

قبل از شروع زندگی مشترک در مورد روش جلوگیری از بارداری خود تصمیم بگیرید.

با به تعویق انداختن اولین حاملگی به خصوص در سنین پائین به خود و همسران فرصت می دهید تا همدیگر را بهتر بشناسید و آمادگی بیشتری برای پرورش فرزند داشته باشید.

## روشهای جلوگیری :

روشهای جلوگیری شامل روشهای دائمی و موقت می باشند

### روشهای موقت مثل :

- ۱- قرص ( قرصهای ترکیبی - قرصهای شیردهی )
- ۲- آمپول تزریقی
- ۳- نورپلانت
- ۴- آی-یو - دی
- ۵- کاندوم

تنظیم خانواده راهی است برای زنان و خانواده ها تا هر چه بیشتر از نظر جسمی، روانی و مادی توانمند تر گردند

## روشهای دائمی :

۶- لوله بستن زنان

۷- لوله بستن مردان

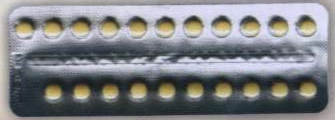
روشهای جلوگیری از بارداری بصورت رایگان در مراکز بهداشتی و درمانی در دسترس می باشد لیکن بهترین روشها در شروع زندگی مشترک قرص و در مرحله بعد کاندوم می باشد.

## یکی از انواع متداول قرصهای پیشگیری از بارداری قرص ال-دی می باشد

قرص ال-دی



قرص ال-دی



قرصها موثرترین، بهترین و مطمئن ترین روش پیشگیری از بارداری بخصوص در شروع زندگی مشترک می باشد.

## طرز مصرف :

هر بسته حاوی ۲۱ عدد قرص می باشد. مصرف این قرص ها باید در پنج روز اول قاعدگی (روز اول تا روز پنجم) آغاز گردد. برای اطمینان بیشتر بهتر است که مصرف آن از روز اول خونریزی قاعدگی شروع شود قرص در ساعات خاصی از شبانه روز تا پایان بسته ۲۱ عددی خورده می شود. مصرف بسته بعدی پس از یک فاصله هفت روزه آغاز خواهد شد.

قرص را حتماً باید بصورت منظم ( هر شب ) مصرف نمایید.

۹

۸

## در صورت فراموشی قرص :

- اگر یک شب خوردن قرص را فراموش کردید به محض به یاد آوردن قرص فراموش شده را بخورید و اگر تا شب بعد بخاطر نیاوردید شب بعد دو قرص میل نمایید.
- اگر خوردن قرص را دوشب پیاپی فراموش کردید دوشب بعد هر شب دو قرص بخورید و تا یک هفته نیز از یک روش کمکی پیشگیری از بارداری چون کاندوم استفاده کنید.
- اگر خوردن قرص را سه شب فراموش نمودید خوردن بقیه قرص ها (روزی یک عدد) ادامه یافته و به مدت یک هفته از روش کمکی دیگر نیز استفاده کنید و بلافاصله پس از اتمام این بسته ، مصرف بسته بعدی (بدون فاصله هفت روزه) آغاز گردد.

قرص جلوگیری از بارداری را حداقل یک ماه قبل از شروع زندگی مشترک شروع کنید.

۱۱

۱۰

## مزایای مصرف قرص :

- اطمینان بالا جهت جلوگیری از بارداری
- منظم کردن قاعدگی
- کم کردن خونریزی قاعدگی در نتیجه جلوگیری از کم خونی
- کم کردن احتمال سرطان تخمدان و رحم

## عوارض جانبی شایع :

ممکن است در اوایل مصرف قرص علائمی چون تهوع ، استفراغ و یا لکه بینی ظاهر گردد که به تدریج پس از مصرف از بین می رود.

## کاندوم :



کاندوم پوشش پلاستیکی است که توسط مردان استفاده می‌گردد و علاوه بر پیشگیری از بارداری از انتقال بیماریهای آمیزشی نیز جلوگیری می‌کند. کاندوم در مردانی که انزال زود رس دارند موجب تاخیز انزال می‌گردد.

## نکات :

- قبل از استفاده از کاندوم از سالم بودن آن اطمینان حاصل کنید.
- کاندوم را پس از خالی نمودن هوای انتهای آن بر روی آلت در حال نعوظ بکشید. برای این منظور

هنگام گذاشتن کاندوم ، نوک آنرا جهت تخلیه هوا فشار دهید.

- کاندوم را از شروع نزدیکی استفاده کنید زیرا در ترشحات مرد قبل از انزال نیز اسپرم وجود دارد.
- از هر کاندوم فقط یکبار استفاده نمائید.
- کاندوم را دور از حرارت ، رطوبت و نور نگهداری کنید.

در موقع گرفتن قرص و کاندوم طریق مصرف صحیح آنرا سوال نمائید.

## جلوگیری اورژانسی :

روشی است جهت موارد نادر چون زمانیکه کاندوم در حین نزدیکی پاره شود و یا هر نزدیکی

محافظت نشده ( بدون وسیله جلوگیری ) که شما باید  
سریعا اقدام نمایید تا از حاملگی جلوگیری گردد.

● طی ۷۲ ساعت اول پس از یک نزدیکی  
محافظت نشده ۴ قرص LD و یا چهار قرص سفیدتری  
فازیک و یا دو قرص HD خورده و ۱۲ ساعت بعد آنرا  
تکرار کنید.

● در صورت عدم دسترسی به قرص بلافاصله  
به یکی از مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

● اگر از کاندوم استفاده می نمایید حتما به  
اندازه ۸ قرص LD و یا ۸ عدد قرص سفیدتری فازیک  
یا ۴ قرص HD همیشه در منزل داشته باشید و یا سریعا  
به مراکز بهداشتی ، درمانی نزدیک منزل خود مراجعه  
کنید.

### زوجهای جوان:

● با کسب آگاهی های لازم در زمینه بهداشت  
زناشویی و تنظیم خانواده به استقبال خوشبختی بروید.

مدرسین کلاسهای مشاوره قبل از ازدواج و کارکنان  
بهداشتی مراکز بهداشتی ، درمانی آماده اند تا به  
سوالات شما پاسخ دهند.

● ضروری است خانمها پس از ازدواج سالی  
یکبار آزمایش دهانه رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهند  
و در صورت منفی بودن سه آزمایش متوالی می توانند  
این آزمایش را هر ۳ سال یکبار انجام می دهند.

● مناسب ترین سن برای باروری زنان سنین  
بین ۳۰-۲۰ سالگی می باشد.

● حداقل فاصله مناسب بین فرزندان ۳ سال  
است.

مراکز بهداشتی ، درمانی از بدو ازدواج  
جهت تشکیل پرونده بهداشتی در خدمت  
شما می باشند.

## خدمات بهداشت باروری در مراکز بهداشتی درمانی :

● تنظیم خانواده

● بهداشت دوران بارداری و مراقبتهای پس از

زایمان

● واکسیناسیون

● بهداشت دهان و دندان

● پایش رشد و تغذیه کودک

قبل از شروع زندگی مشترک نزدیک ترین  
مرکز بهداشتی درمانی به محل سکونت  
خود را شناسایی کنید و با مراجعه به آن  
اقدام به تشکیل پرونده نمایید.