


واقعیت ها:


از ۲۰۰ میلیون حاملگی که سالانه در جهان رخ می دهد ۷۵ میلیون آنها ناخواسته است و از ۵۰ میلیون حاملگی ناخواسته ای که منجر به سقط می شود ۲۰ میلیون در شرایط غیر بهداشتی انجام می گیرد.

در ایران از هر ۴ حاملگی ، یکی ناخواسته است. حاملگی ناخواسته از عواقب عدم استفاده از وسایل پیشگیری و یا استفاده نادرست از آنها می باشد.

با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی و انجام مشاوره در مورد زمان بچه دار شدن ، تعداد فرزند و فاصله بین آنها می توان از تجربه ناخوشایند حاملگی ناخواسته پیشگیری نمود.

بارداری ... انتخاب یا اتفاق



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تیمه بهشتی
معاونت امور بهداشتی

روش موثرت چیست؟

روشی است که بطور موثرت از بارداری پیشگیری می کند و شامل روشهای زیر می باشد.

- ۱- قرص های ترکیبی ، قرصهای شیردهی
- ۲- آمپولهای تزریقی
- ۳- آی - یو - دی
- ۴- کاندوم

لقین ترکیبی

مصرف این قرص ها باید در ۵ روز اول قاعدگی (روز اول تا روز پنجم) آغاز گردد.

برای اطمینان بیشتر بهتر است که مصرف اولین بسته آن از روز اول خونریزی قاعدگی شروع شود. تا پایان بسته ۲۱ عددی قرص در ساعت خاصی از شبانه روز خورده شود و مصرف بسته بعدی پس از یک فاصله هفت روزه آغاز گردد.

تحتاً هر شب در ساعت معین مصرف نمایید



مصرف قرص شیردهی پس از زایمان و در دوران شیردهی مصرف می شود و شامل ۲۸ قرص است که بدون وقفه مصرف می گردد.

راههای پیشگیری از حاملگی ناخواسته:

روش دائمی چیست؟

روش دائمی روشی است که در صورت استفاده از آن بارداری صورت نمی گیرد و مناسب کسانی است که به تعداد کافی فرزند دارند.

این روش به دو صورت انجام می گیرد:

- ۱- بستن لوله در زنان
- ۲- بستن لوله در مردان

بستن لوله در زنان

در این عمل لوله های رحم با یک عمل جراحی ساده بسته می شود و در نتیجه از تماس تخمک با اسپرم جلوگیری به عمل آمده و بارداری صورت نمی گیرد.

بستن لوله در مردان

این روش با یک عمل جراحی سرپایی و بی حسی موضعی در مدت زمان کمتر از ۳۰ دقیقه انجام می گیرد و در نتیجه هیچ منی بدون اسپرم بوده و بارداری صورت نمی گیرد. این عمل اثر منفی بر قدرت مردانگی ، کاهش میل جنسی و سفت های تنوبه مردانه (ریش و سبیل و صدای مردانه) ندارد.

تذکراتی حین مصرف قرص:

۱- فراموش کردن مصرف قرص های ترکیبی :
در صورت فراموشی خوردن یک قرص و بخاطر آوردن آن تا زمان مصرف قرص بعدی ، به محض به یاد آوردن قرص فراموش شده خورده شود و مصرف بقیه قرصها طبق معمول ادامه یابد.

۲- چنانچه دو قرص فراموش شود، به محض به خاطر آوردن در دو شب بعد ، هر شب دو قرص خورده شود و بقیه قرص ها طبق معمول ادامه یافته و تا یک هفته نیز از یک روش کمکی پیشگیری از بارداری مانند کاندوم استفاده شود.

۳- در صورت فراموشی بیش از دو قرص در هر زمان از سیکل ، خوردن بقیه قرص ها (روزی یک عدد) ادامه یافته و به مدت یک هفته از روش کمکی دیگر نیز استفاده شده و بلافاصله پس از اتمام این بسته مصرف بسته بعدی (بدون فاصله هفت روزه) آغاز کنید.

توجه:

نحوه مصرف قرص ها را بعلت دوری از همسرا یا عدم مقاربت تغییر ندهید. تهوع ، استفراغ ، لکه بینی و سردرد در شروع مصرف قرص ممکن است وجود داشته باشد این عوارض بعد از ۳ماه از بین می رود.

آمپول مگستروئیل:

یکی از وسایل پیشگیری از بارداری است که به صورت تزریقی با فاصله هر ماه یکبار یا هر سه ماه یکبار داخل عضله تزریق می شود.

اولین تزریق (شروع استفاده از روش) در یکی از ۵ روز اول قاعدگی انجام و تا یک هفته نیز از روش کمکی مانند کاندوم استفاده شود.



آی. پی. آی

یکی از وسایل پیشگیری از بارداری است که در داخل رحم کار گذاشته می شود و معمولاً ۸ تا ۱۰ سال از بارداری پیشگیری می کند.
کار گذاری آن در ۵ روز اول خونریزی قاعدگی توصیه می شود.



روشهای اورژانسی پیشگیری از بارداری:

کسانی که موفق به استفاده از روشهای مطمئن و موثر پیشگیری از بارداری نشده اند می توانند برای محافظت خود از وقوع یک حاملگی ناخواسته از این روش استفاده نمایند.

استفاده کنندگان از کاندوم و روشهای طبیعی در صورتیکه احتمال وقوع حاملگی ناخواسته بدنبال نزدیکی را پیش بینی می کنند تا ۷۲ ساعت (۳ روز) فرصت دارند از این روشها استفاده کنند.

در اولین فرصت پس از نزدیکی باید ۲ عدد قرص اچ - دی (سفید رنگ) یا ۴ عدد قرص ال - دی (زرد رنگ) مصرف نموده و ۱۲ ساعت بعد مجدداً مصرف همین تعداد قرص را تکرار نمایند.

اگر تا ۳ هفته بعد از مصرف قرص ها ، قاعدگی اتفاق نیفتاد برای بررسی از نظر احتمال حاملگی اقدام نمایند.

در صورت وجود تهوع و استفراغ می توان از قرص های ضد تهوع استفاده نمود.

اگر طی ۲ ساعت پس از مصرف قرص ها ، استفراغ پیش آمد مصرف قرص را تکرار نمایند.

کاندوم:

پوشش پلاستیکی است که مردان هنگام نزدیکی می توانند از آن استفاده نمایند.

کاندوم تنها روشی است که علاوه بر پیشگیری از بارداری از انتقال بیماریهای مقاربتی و ایدز پیشگیری می کند. کاندوم بایستی دور از نور آفتاب ، گرما ، رطوبت بوده و در جای خنک و تاریک نگهداری شود.



در موقع گرفتن قرص و کاندوم ، نحوه مصرف صحیح آن را از پزشک یا کارکنان بهداشتی سوال نمایید.



تلفن گویای ۱۴۹ در زمینه تنظیم خانواده اطلاعات لازم را در اختیار شما قرار می دهد.