

مادر عزیز و پدر گرامی:

تولد زیباترین هدیه خدا که مانند سروشی روح بخش به زندگیتان نور امید دمید را تبریک می گوئیم.

پرورش فرزندان بزرگترین مسئولیت پدر و مادر است. لذا بهتر است از ابتدای زندگی با تصمیم گیری آگاهانه و آزادانه برای انتخاب تعداد فرزندان، فاصله گذاری بین بارداریها، پیشگیری از بارداری ناخواسته قدم بردارید و سرنوشت خود را به دست قضا و قدر نسپارید.

پس برای بچه دار شدن شتاب نکنید. زیرا با افزایش تعداد بچه ها و فاصله کم بین تولد آنها امکان رسیدگی به بهداشت فردی، تغذیه، نیازهای عاطفی، تحصیلی و رفاهی آنها کاهش خواهد یافت.

روشهای پیشگیری از بارداری

قابل استفاده برای مادران شیرده

- بلافاصله پس از زایمان: کاندوم و روشهای دائمی
- شش هفته پس از زایمان: قرص شیردهی، آمپول تزریقی سه ماهه، آیودی و روشهای دائمی
- شش ماه پس از زایمان: آمپول تزریقی یک ماهه و قرص ها بجز قرص شیردهی

کاندوم

پوشش پلاستیکی قابل ارتجاعی است که با پوشاندن آلت تناسلی مرد و ممانعت از ریخته شدن مایع منی در مهبل از حاملگی جلوگیری می کند. ضمناً در پیشگیری از ابتلا به بیماریهای مقاربتی نیز مؤثر است. اثر بخشی کاندوم 97% می باشد.

نکات مهمی که باید در استفاده از کاندوم رعایت گردد:

- کاندوم بایستی دور از نور مستقیم آفتاب، گرما، رطوبت بوده و در جای خشک و خنک نگهداری شود.
- کاندوم باید پیش از مصرف مشاهده و از سالم بودن آن مطمئن شوید و در هر بار نزدیکی از کاندوم جدید استفاده کنید.
- حین استفاده باید مواظب بود که کاندوم با ناخن یا انگشت سوراخ نشود و در حالت نعوظ و قبل از انجام نزدیکی به روی آلت کشیده شود.
- کاندوم نباید تا انتها کشیده شود بلکه باید فضای خالی کوچکی در انتهای آن باقی بماند تا مایع منی در آن جمع گردد.
- بلافاصله پس از انزال کاندوم خارج شود برای اینکار در حالیکه هنوز نعوظ وجود دارد باید با گرفتن حلقه بالایی کاندوم نسبت به خارج نمودن آن اقدام کنید.
- با توجه به اینکه روغن ها و کرم ها احتمال پاره شدن کاندوم را افزایش خواهد داد، لازم است استفاده از این مواد خودداری گردد یا مصرف به بعد از تماس جنسی موقوف گردد.

قبل از استفاده از هر روش پیشگیری از بارداری با پزشک یا ماما مشورت کنید.

چنانچه بروز پارگی یا سوراخ در کاندوم با انزال توأم باشد و همچنین پس از نزدیکی مشکوک، از روش اورژانسی، پس از مشاوره با پزشک یا ماما، مطابق زیر عمل کنید:

اگر بیش از 120 ساعت (5 روز) از زمان نزدیکی نگذشته باشد:

- 1- قرص لوونورجسترول دو عدد یکجا در اولین فرصت بعد از نزدیکی میل کنید.

- 2- قرص ال دی 4 عدد در اولین فرصت و 12 ساعت بعد 4 عدد دیگر میل کنید.

- 3- قرص تری فازیک 4 عدد قرص سفید در اولین فرصت و 4 عدد قرص سفید دیگر 12 ساعت بعد میل کنید.

آی یو دی



آی یو دی وسیله مطمئن و مؤثر و قابل برگشت است که از راه دهانه رحم داخل رحم قرار داده می شود که برخی از آنها می توانند 8-10 سال از حاملگی جلوگیری کنند. زنان شیرده نیز می توانند از این روش استفاده کنند ولی برای خانم های کم خون و با سابقه حاملگی خارج رحم روش مناسبی نمی باشد.

آمپول تزریقی سه ماهه

یکی از روشهای هورمونی پیشگیری از بارداری است که هر سه ماه یکبار در دوران قاعدگی و در عضله تزریق می گردد. این روش برای خانم های شیرده، سنین یائسگی و عشاير مناسب می باشد.



روشهای دائمی



مرکز آموزشی درمانی امین

روشهای پیشگیری از بارداری

قابل استفاده برای مادران

شیرده



- در صورتیکه مصرف 2 قرص فراموش شود باید به محض به یادآوردن هر دو قرص یکجا خورده شده و بقیه قرص ها ادامه یافته و تا 7 روز از کاندوم استفاده شود.
- در صورت فراموشی بیش از 3 قرص و داشتن نزدیکی بدون جلوگیری باید از روشهای اورژانسی استفاده کرد.

قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری

یکی از روشهای جلوگیری از بارداری است که به دو شکل یک مرحله ای (ال دی) و سه مرحله ای (تری فازیک) موجود می باشد. این قرص ها دارای اثربخشی بالا می باشد و برای مادران شیرده تا 6 ماهگی مناسب نمی باشد. مصرف این قرص ها از روز اول قاعدگی شروع می شود و مصرف بسته بعدی قرص بعد از 7 روز از اتمام بسته قبلی می باشد. قبل از مصرف با پزشک یا ماما مشورت کنید.

آمپول تزریقی یک ماهه

یک روش هورمونی پیشگیری از بارداری است که پس از مشورت با پزشک یا ماما در فاصله یک ماهه تزریق می شود. از مزایای این آمپول اثربخشی بالا، آسانی استفاده، بی تأثیر بودن روی میل جنسی و مناسب برای افراد کم خون می باشد. و برای مادران شیرده تا 6 ماهگی مناسب نمی باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	روشهای پیشگیری از بارداری
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر مراد قلی
سمت	مدیر گروه زنان
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت باز نگری - کد پمفلت	اول PE-PRG-15

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

بستن لوله در مردان و زنان به عنوان روشهای ساده، مطمئن، بی خطر و دائمی هستند و برای زوجینی که به تعداد دلخواه فرزند دارند و دیگر نمی خواهند بچه دار شوند مناسب می باشد. این روشها با هیچ عارضه شناخته شده ای همراه نیستند و هیچ تأثیری بر میل جنسی یا روابط زناشویی ندارند. این عمل در مردان با بی حسی موضعی و بطور سرپایی و در خانمها بطور سرپایی یا یک روز بستری در بیمارستان انجام می شود.

قرص شیردهی

قرص خوراکی پیشگیری از بارداری بوده که فقط مادران شیرده تا 6 ماه پس از زایمان می توانند از این روش برای پیشگیری از بارداری استفاده کنند. این قرص تأثیری بر کمیت و کیفیت شیرمادر ندارد. قبل از مصرف حتماً با پزشک یا ماما مشورت نمایید.

طرز مصرف قرص شیردهی

- در صورت قاعده نشدن مادر شیرده و تغذیه شیرخوار با شیرمادر مصرف قرص 6 هفته پس از زایمان آغاز خواهد شد.
- در صورت بازگشت قاعدگی، مصرف قرص شیردهی باید در 5 روز اول قاعدگی و ترجیحاً روز اول شروع شود.
- قرص ها هر روز در ساعت معینی خورده شود و بین مصرف دو بسته نباید فاصله زمانی وجود داشته باشد.
- در صورت فراموشی یک قرص تا 3 ساعت مسئله ای نبوده، قرص فراموش شده خورده شود و خوردن بقیه قرص ها در ساعت مقرر لازم است.
- در صورتیکه فراموشی یک قرص بیش از 3 ساعت به تأخیر افتد قرص فراموش شده هر زمان که به یاد آید خورده شده و قرص نوبت بعدی در زمان تعیین شده خورده شده و تا 2 روز از کاندوم استفاده شود.