

پیشگیری از حاملگی

ایمپلنت هورمونی (Implanon®)

ایمپلنت هورمونی بالاتر از 99% موثر است. یک داکتر یا نرس، یک ایمپلنت کوچک را زیر پوست بازوی شما قرار می دهد این ایمپلنت هورمون پروجستوجن که تخمه گذاری را متوقف میسازد را ترشح میکند. ایمپلنت سه سال دوام می کند

پیچکاری هورمونی (Depo Provera)

پیچکاری هورمون بیشتر از 96% موثر است. یک داکتر یا نرس به شما پیچکاری پروجستوجن را در هر 12 هفته میدهد که تخمه گذاری را متوقف میسازد.

آله (IUD) Intrauterine

99% IUDs موثر است. لوپ هورمونی نسبت به شیوه کاپر بیشتر موثر است. یک داکتر یا نرس لوپ را (یک دستگاه خورد T مانند است) در رحم شما از طریق واژن داخل میسازد، که از رسیدن سپرم به تخمه جلوگیری میکند. IUD های هورمونی (Mirena® یا Kyleena®) به مدت پنج سال دوام می آورند IUD های مسی 5 تا 10 سال دوام می آورند

تابلیت (جلوگیری بصورت خوراکی)

تابلیت 93% موثر است برای جلوگیری از حامله گی، باید روزانه در یک زمان مشخص یک تبلت مصرف کنید. دو نوع اصلی جلوگیری از حامله گی بصورت خوراکی وجود دارد:

- تبلت ضد بارداری خوراکی ترکیبی که حاوی هورمون های استروژن و پروژسترون است
- تبلت پروژسترون (تبلت کوچک).

شما میتوانید در حین نزدیکی با یک مرد میتود های مختلف از جلوگیری از حامله گی را استفاده نمائید. شما این حق را دارید که از جلوگیری از حامله گی استفاده کرده و روشی را انتخاب کنید که بهترین عملکرد را برای شما دارد.

چرا به جلوگیری از حامله گی ضرورت دارید؟

زمانیکه شما نزدیکی با یک مرد دارید، سپرم وی ممکن تخمه شما را بارور کند که میتواند دلیل حامله گی باشد. اگر نمی خواهید حامله شوید، می توانید از روش های جلوگیری از حامله گی استفاده کنید.

انواع روش های جلوگیری از حامله گی

هیچ قسمی از روشهای جلوگیری از حامله گی، 100% موثر نیست. هر قسم مزایا و معایب خود را دارد. در زمان انتخاب روش جلوگیری از حامله گی، باید به نکات زیادی توجه کرد. طور مثال، اثربخشی، هزینه، استفاده از آن آسان و مرحله زندگی شما.

موثرترین روش های جلوگیری از حامله گی در ذیل آمده است.

جلوگیری از حامله گی برگشت پذیر طولانی اثر (LARCs)

LARC موثرترین میتود جلوگیری از حامله گی است. مزیت آن این است که دیگر ضرورتی نیست هر روز یا هر بار که رابطه جنسی دارید، به جلوگیری از حامله گی فکر کنید.

حلقه واژن

حلقه واژن 93% موثر است. حلقه واژن همان هورمون را دارا است که در قرص ضد بارداری خوراکی ترکیبی وجود دارد. شما هر ماه یک حلقه جدید در بالای مهبل خود قرار می دهید و برای جلوگیری از حامله گی، آن را به مدت سه هفته در آنجا نگاه می‌دارید.

پوقانه و دیافراگم (راه های بازدارنده)

راه های بازدارنده جلوگیری از حامله گی، با جلوگیری از رسیدن اسپرم به تخمک، کار میکنند. این محصولات شامل موارد ذیل هستند:

- کاندوم مردانه - پوشیدن روی آلت تناسلی نعوظ (بیش از 88% موثر است)
 - کاندوم زنانه - غلاف آزاد در واژن (بیش از 79% موثر است)
 - دیافراگم - یک گیلان نرم سلیکانی است که قبل از نزدیکی در واژن جابجا میشود (82% موثر است)
- کاندوم تنها نوع جلوگیری از حامله گی است که در برابر عفونت های مقاربتی (STIs) محافظت می کند. آنها نیز میتوانند به دیگر شیوه های جلوگیری از حامله گی استفاده شود.

جلوگیری همیشه گی از حامله گی

جلوگیری همیشه گی از حامله گی برای زنان بشمول عملی می باشد که لوله های فالوپ را برای جلوگیری از حامله گی می بندد. همچنان مرد ها میتوانند جلوگیری دایمی بنام وسیکتومی داشته باشند این روش باید تنها زمانی در نظر گرفته شود که شما نمیخواهید در آینده حامله دار شوید. جلوگیری همیشه گی از حامله گی بیش از 99 درصد موثر است.

جلوگیری گی از حامله گی عاجل

جلوگیری گی از حامله گی عاجل تحت نام تبلت «صبح روز بعد» نیز شناخته می شود. اگر تابلت خوردن را فراموش نموده اید شما میتوانید از این استفاده کنید، شما یک نزدیکی غیر مصئون داشتید یا یک کاندوم در جریان نزدیکی پاره شده

این تبلت از تخمک گذاری جلوگیری می کند یا آن را به تاخیر می اندازد - مگر همیشه از حامله گی جلوگیری نمی کند. تبلت عاجل جلوگیری از حامله گی بدون تجویز نسخه، توسط داکتر یا فارماسیست در دسترس است. این بیشتر از 85% موثریت دارد اگر 24 ساعت بعد از نزدیکی با یک مرد استفاده شود

چه زمانی به داکتر مراجعه کنید

اگر مطمئن نیستید که از کدام قسم از جلوگیری از حامله گی استفاده کنید، به داکتر خود مراجعه کنید. آنها میتوانند مزایا و معایب هر میتود را توضیح دهند بنابراین شما میتوانید تصمیم بگیرید که کدام یک آن موثر است برای شما.

شما برای برخی از انواع جلوگیری حامله گی مانند LARC، حلقه های واژینال و قرص نیاز به نسخه دارید.

اگر به لحاظ روابط جنسی فعال هستید، بررسی منظم صحت جنسی با داکتر یا نرس صحت جنسی نیز مهم است.

برای معلومات بیشتر، منابع و مراجع، از jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception دیدن نمائید.

در ماه می ۲۰۲۳ آپدیت شده

سلب مسؤولیت: این معلومات جایگزین توصیه های طبی نمی شوند. اگر در باره صحت خود کدام تشویشی دارید، با داکتر یا تیم مراقبت های صحتی خود صحبت کنید.

ما معلومات صحتی را برای افراد با سوابق، تجربیات و هویت های گوناگون می نویسیم. ما از اصطلاح «زنان» استفاده می کنیم، اما می دانیم که این واژه شامل همه افرادی نیست که ممکن از محتوای ما استفاده کنند.