

پیشگیری از بارداری

ایمپلنت هورمونی (Implanon®)

ایمپلنت‌های هورمونی بیش از ۹۹ درصد موثرند. پزشک یا پرستار، یک ایمپلنت کوچک را زیر پوست بالای بازوی شما قرار می‌دهد. ایمپلنت هورمون پروژسترون آزاد می‌کند که تخمک‌گذاری را متوقف می‌کند. ایمپلنت سه سال دوام دارد.

تزریق هورمونی (Depo Provera)

تزریق هورمونی بیش از ۹۶ درصد موثر است. یک پزشک یا پرستار هر ۱۲ هفته یک بار هورمون پروژسترون را به شما تزریق می‌کند که تخمک‌گذاری را متوقف می‌کند.

دستگاه داخل رحمی یا آی یو دی (IUD)

آی یو دی بیش از ۹۹ درصد موثر است. آی یو دی‌های هورمونی اندکی موثرتر از مسی‌ها هستند. یک پزشک یا پرستار IUD (یک دستگاه کوچک T شکل) را از طریق واژن وارد رحم شما می‌کند که مانع از رسیدن اسپرم به تخمک می‌شود. IUD های هورمونی (Mirena® یا Kyleena®) پنج سال دوام می‌آورند. IUD های مسی ۵ تا ۱۰ سال دوام می‌آورند.

قرص (قرص ضدبارداری خوراکی)

این قرص بیش از ۹۳ درصد موثر است. برای جلوگیری از بارداری، باید روزانه در یک زمان مشخص یک قرص مصرف کنید. دو نوع اصلی قرص ضدبارداری خوراکی وجود دارد:

- قرص ضدبارداری خوراکی ترکیبی که حاوی هورمون‌های استروژن و پروژسترون است.
- قرص پروژسترون (قرص کوچک).

برای جلوگیری از بارداری هنگام داشتن رابطه جنسی واژینال با یک مرد می‌توانید از روش‌های مختلف پیشگیری از بارداری استفاده کنید. شما این حق را دارید که از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده نموده و روشی را انتخاب کنید که بهترین عملکرد را برای شما دارد.

چرا به پیشگیری از بارداری نیاز دارید؟

وقتی با مردی رابطه جنسی واژینال دارید، اسپرم او ممکن است تخمک شما را بارور کند که می‌تواند باعث بارداری شود. اگر نمی‌خواهید باردار شوید، می‌توانید از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

انواع روش‌های پیشگیری از بارداری

هیچ نوع روش پیشگیری از بارداری صد درصد موثر نیست. هر روش مزایا و معایب خود را دارد. در زمان انتخاب روش پیشگیری از بارداری، باید به نکات زیادی توجه کرد. مثلا اثربخشی، هزینه، راحتی استفاده از آن و مرحله زندگی شما. موثرترین روش‌های پیشگیری از بارداری در زیر ذکر شده است.

پیشگیری از بارداری برگشت‌پذیر با تاثیر طولانی‌مدت (LARCs)

LARC یک روش بسیار موثر برای پیشگیری از بارداری است. مزیت آن این است که دیگر لازم نیست هر روز یا هر بار که رابطه جنسی دارید، به پیشگیری از بارداری فکر کنید.

حلقه واژینال

حلقه‌های واژینال بیش از ۹۳ درصد موثرند. حلقه واژینال دارای همان هورمون‌هایی است که در قرص‌های ضد بارداری خوراکی ترکیبی وجود دارد. شما هر ماه یک حلقه جدید در بالای واژن خود قرار می‌دهید و برای جلوگیری از بارداری، آن را به مدت سه هفته در آنجا نگه می‌دارید.

کاندوم و دیافراگم (روش‌های بازدارنده)

روش‌های بازدارنده پیشگیری از بارداری از رسیدن اسپرم به تخمک جلوگیری می‌کنند. این شامل اقلام زیر می‌شود:

- کاندوم مردانه - روی آلت تناسلی در حالت نعوظ قرار داده می‌شود (بیش از ۸۸ درصد موثر است)
- کاندوم زنانه - غلافی که به طور آزاد در واژن قرار می‌گیرد (بیش از ۷۹ درصد موثر است)
- دیافراگم - یک درپوش سیلیکونی نرم که قبل از رابطه جنسی در واژن قرار می‌گیرد (بیش از ۸۲ درصد موثر است).

کاندوم تنها نوع پیشگیری از بارداری است که از عفونت‌های مقاربتی (STIs) ممانعت می‌کند. کاندوم می‌تواند با سایر انواع وسایل پیشگیری از بارداری نیز استفاده شود.

پیشگیری دائم از بارداری

پیشگیری دائم از بارداری برای زنان شامل یک عمل جراحی است که لوله‌های فالوپ را برای جلوگیری از بارداری می‌بندد. مردها نیز می‌توانند پیشگیری از بارداری دائمی به نام «وازکتومی» را انجام دهند. این روش‌ها فقط در صورتی باید در نظر گرفته شوند که نخواهید در آینده باردار شوید. پیشگیری از بارداری دائمی بیش از ۹۹ درصد موثر است.

پیشگیری از بارداری اضطراری

پیشگیری از بارداری اضطراری تحت نام قرص «صبح روز بعد» نیز شناخته می‌شود. اگر مصرف قرص را فراموش کردید، رابطه جنسی محافظت نشده دارید یا اگر کاندوم هنگام رابطه جنسی پاره شد، می‌توانید از آن استفاده کنید.

این قرص از تخمک‌گذاری جلوگیری می‌کند یا آن را به تاخیر می‌اندازد - اما همیشه از بارداری جلوگیری نمی‌کند. قرص اضطراری پیشگیری از بارداری توسط پزشک یا دکتر داروساز بدون نسخه در دسترس است. این دارو بیش از ۸۵ درصد موثر است و اگر ظرف ۲۴ ساعت پس از رابطه جنسی واژینال با یک مرد مصرف شود، بیشترین تأثیر را دارد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر مطمئن نیستید که از کدام روش پیشگیری از بارداری استفاده کنید، به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک می‌تواند مزایا و معایب هر روش را توضیح دهد تا بتوانید تصمیم بگیرید کدام روش برای شما بهترین است.

شما برای برخی از اشکال پیشگیری از بارداری مانند LARC، حلقه‌های واژینال و قرص نیاز به نسخه دارید.

اگر به لحاظ جنسی فعال هستید، بررسی منظم سلامت جنسی با پزشک یا پرستار سلامت جنسی شما نیز مهم است.

برای اطلاعات بیشتر، منابع و مراجع به

visitjeanhailes.org.au/health-a-z/sex-

sexual-health/contraception مراجعه کنید.

به روز شده در می ۲۰۲۳

سلب مسئولیت: این اطلاعات جایگزین توصیه‌های پزشکی نمی‌شوند. اگر نگران سلامت خود هستید، با پزشک یا گروه مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید.

ما اطلاعات سلامت را برای افرادی با پیشینه‌ها، تجربه‌ها و هویت‌های گوناگون می‌نویسیم. ما از عبارت «بانوان» استفاده می‌کنیم، اما می‌پذیریم که این واژه، همه افرادی را که ممکن است از محتوای ما استفاده کنند در بر نمی‌گیرد.

© Jean Hailes for Women's Health 2023

 **Jean Hailes**
for Women's Health

تلفن ۰۳۹۴۵۳۸۹۹۹
jeanhailes.org.au

جین هیلز برای سلامت بانوان از حمایت دولت استرالیا قدردانی می‌کند.