

## جلوگیری از حامله گی

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

### جلوگیری از حامله گی برگشت پذیر طولانی اثر (LARCs)

LARC ها، روش خیلی موثری در جلوگیری از حامله گی می باشند. مزیت آن این است که دیگر ضرورتی نیست هر روز یا هر بار که رابطه جنسی دارید، به جلوگیری از حامله گی فکر کنید.

LARC ها بشمول موارد ذیل هستند:

#### • ایمپلنت هورمونی (Implanon®)

- یک داکتر یا نرس، یک ایمپلنت کوچک را زیر پوست بازوی شما قرار می دهد
- ایمپلنت هورمون پروژسترون را آزاد می کند که از تخمک گذاری جلوگیری نموده و مخاط دهانه رحم را غلیظ می کند تا مانع از ورود اسپرم به رحم گردد.
- ایمپلنت سه سال طول دوام می کند
- ایمپلنت های هورمونی 99.95% - 99.7% موثر می باشند

#### • پیچ کاری هورمونی (Depo Provera)

- یک داکتر یا نرس هر 12 هفته یک بار، هورمون پروژسترون را به شما تزریق می کند
- پروژسترون از تخمک گذاری (زمانی که تخمک توسط تخمدان آزاد می شود) جلوگیری می کند و مخاط دهانه رحم را غلیظ می کند.
- تزریق هورمونی 99.8% تا 96% موثر هستند

#### • دستگاه داخل رحمی (IUD)

- یک داکتر یا نرس IUD (یک دستگاه کوچک T مانند) را از راه مهبل وارد رحم شما می کند.
- IUD از رسیدن اسپرم به تخمک جلوگیری می کند
- IUD های هورمونی (Mirena® یا Kyleena®) به مدت پنج سال دوام می آورند
- IUD های مسی 5 تا 10 سال دوام می آورند
- IUD های مسی 99.9% - 99.5% موثر هستند (لویهای IUD هورمونی کمی موثرتر از مسی می باشند).

در زمان داشتن رابطه جنسی با یک مرد، می توانید از روش های مختلف جلوگیری از حامله گی برای جلوگیری از حامله شدن استفاده کنید. 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؟

زمانی که با مردی، رابطه جنسی ای که طی آن آلت تناسلی وارد مهبل میشود را دارید، شاید اسپرم او تخمک شما را بارور کرده که می تواند منجر به حامله گی شود. 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. برای مثال، موثریت، مصارف، استفاده از آن آسان است یا خیر و مرحله ی زندگی شما.

## تبلت (جلوگیری بصورت خوراکی)

برای جلوگیری از حامله گی، باید روزانه در یک زمان مشخص یک تبلت مصرف کنید.

این تبلت 99.5% تا 93% موثر است.

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).

## حلقه مهبل

حلقه مهبل، محتوی همان هورمون هایی هستند که در تبلت های ضد حامله گی 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. حلقه های مهبل 99.5% تا 93% موثر هستند.

## پوقانه و دیافراگم (راه های بازدارنده)

راه های بازدارنده جلوگیری از حامله گی، با جلوگیری از رسیدن اسپرم به تخمک، کار میکنند.

برای مثال:

- پوقانه مردانه
  - روکش لاستیکی ظریف یا مصنوعی که روی آلت تناسلی نعوش را می پوشاند.
  - پوقانه های مردانه 98% تا 88% درصد موثر هستند
- پوقانه زنانه
  - روکشی که به طور آزاد در مهبل قرار می گیرد
  - پوقانه زنانه 95% تا 79% درصد موثر است
- میان پرده
  - یک سرپوش سیلیکونی نرم قبل از رابطه جنسی در مهبل قرار داده می شود تا از رسیدن اسپرم به تخمک جلوگیری کند.
  - دیافراگم ها 86% تا 82% درصد موثر هستند.

## محافظت در برابر عفونت های مقاربتی (STIs)

اکثر روش های جلوگیری از حامله گی از شما در برابر مرض های مقاربتی محافظت نمی کنند. استفاده از پوقانه تنها روش جلوگیری از حامله گی است که از STI محافظت می کند. پوقانه را می توان همراه با سایر اشکال پیشگیری از بارداری استفاده کرد. شما می توانید پوقانه را در بسیاری از خرده فروشی ها، بشمول فارماسی ها و سوپرمارکت ها تهیه کنید.

## 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. به آن بستن لوله یا «بستن لولهها» میگویند. این عمل صرف در صورتی باید در نظر گرفته شود که در آینده، دیگر نخواهید حامله شوید.

مردان همچنین می توانند جلوگیری همیشه گی از حامله گی داشته باشند که وازکتومی گفته می شود.

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. در صورت فراموش کردن مصرف تبلت، داشتن رابطه جنسی محافظت نشده یا اگر پوقانه در حین رابطه جنسی پاره شد، می توانید از آن استفاده کنید. این تبلت از تخمک گذاری جلوگیری می کند یا آن را به تاخیر می اندازد - مگر همیشه از حامله گی جلوگیری نمی کند. حدود 85% درصد موثر است و اگر 24 ساعت بعد از رابطه جنسی مصرف شود، بیشترین تأثیر را دارد. تبلت عاجل جلوگیری از حامله گی اضطراری بدون تجویز نسخه، توسط داکتر یا فارماسیست در دسترس است.

## 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 می توانند مزایا و معایب هر روش را توضیح دهند تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید. برخی از اشکال جلوگیری از حامله گی مانند LARC ها، حلقه های مهبل و تبلت ها، می باید توسط داکتر تجویز شوند. اگر به لحاظ روابط جنسی فعال هستید، بررسی منظم صحت جنسی با داکتر یا نرس صحت جنسی نیز مهم است.

برای معلومات بیشتر مراجعه کنید به

[www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception](http://www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception)