

پیشگیری از بارداری

موثرترین روش های پیشگیری از بارداری در زیر ذکر شده است.

پیشگیری از بارداری برگشت پذیر طولانی اثر (LARCs)

LARC ها، روش های بسیار موثری در پیشگیری از بارداری می باشند. مزیت آن این است که دیگر لازم نیست هر روز یا هر بار که رابطه جنسی دارید، به پیشگیری از بارداری فکر کنید.

LARC ها شامل موارد زیر هستند:

• ایمپلنت هورمونی (Implanon®)

- یک پزشک یا پرستار، 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 دوام دارد
- ایمپلنت های هورمونی 99.95% - 99.7% موثر می باشند

• تزریق هورمونی (Depo Provera)

- یک پزشک یا پرستار 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 نماید.
- تزریق های هورمونی 99.8% تا 96% موثر هستند

• دستگاه داخل رحمی (IUD)

- یک پزشک یا پرستار IUD (یک دستگاه کوچک T شکل) را از طریق واژن 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 ها 99.9% - 99.5% موثر هستند (IUD های هورمونی کمی موثرتر از نوع مسی می باشند).

در زمان داشتن رابطه جنسی با یک مرد، می توانید از روش های مختلف پیشگیری از بارداری برای جلوگیری از بارداری شدن استفاده کنید. شما این حق را دارید که از روش های پیشگیری از بارداری استفاده نموده و روشی را انتخاب کنید که بهترین عملکرد را برای شما دارد.



چرا به پیشگیری از بارداری نیاز دارید؟

زمانی که با مردی، رابطه جنسی ای که طی آن آلت تناسلی وارد واژن میشود را دارید، اسپرم او ممکن است تخمک شما را بارور کرده که می تواند منجر به بارداری شود. اگر نمی خواهید باردار شوید، می توانید از روش های پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

انواع روش های پیشگیری از بارداری

هیچ نوع روش پیشگیری از بارداری، 100% موثر نیست. هر روش مزایا و معایب خود را دارد. در زمان انتخاب روش پیشگیری از بارداری، باید به نکات زیادی توجه کرد. به عنوان مثال، اثربخشی آن، هزینه آن، آسانی استفاده از آن و مرحله ی زندگی شما.

قرص (قرص ضد بارداری خوراکی)

برای جلوگیری از بارداری، باید روزانه در یک زمان مشخص یک قرص مصرف کنید.

این قرص 99.5% - 93% موثر است.

دو نوع اصلی قرص ضد بارداری خوراکی وجود دارند:

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

حلقه واژن

حلقه واژن، حاوی همان هورمون هایی است که در قرص های ضد بارداری خوراکی ترکیبی وجود دارد. شما هر ماه یک حلقه جدید در بالای واژن خود قرار می دهید و برای جلوگیری از بارداری، آن را به مدت سه هفته در آنجا نگه می دارید. حلقه های واژینال 99.5% تا 93% موثر هستند.

کاندوم و دیافراگم (روش های بازدارنده)

روش های بازدارنده پیشگیری از بارداری با جلوگیری از رسیدن اسپرم به تخمک، کار میکنند.

برای مثال:

- کاندوم مردانه
- روکش لاستیکی ظریف یا مصنوعی که روی آلت تناسلی نعوظ را می پوشاند.
- کاندوم های مردانه 98% تا 88% درصد موثر هستند
- کاندوم زنانه
- روکشی که به طور آزاد در واژن قرار می گیرد
- کاندوم زنانه 95% تا 79% درصد موثر است
- دیافراگم
- یک سرپوش سیلیکونی نرم قبل از رابطه جنسی در واژن 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 منتقله مقاربتی (STIs)

اکثر روش های پیشگیری از بارداری از شما در برابر بیماری های منتقله مقاربتی محافظت نمی کنند. استفاده از کاندوم تنها روش پیشگیری از بارداری است که از STI محافظت می کند. کاندوم را

می توان همراه با سایر اشکال پیشگیری از بارداری استفاده کرد. شما می توانید کاندوم را در بسیاری از خرده فروشی ها، از جمله داروخانه ها و سوپرمارکت ها تهیه کنید.

پیشگیری دائم از بارداری

پیشگیری دائم از بارداری برای زنان شامل عملی می باشد که لوله های فالوپ را برای جلوگیری از بارداری می بندد. به آن بند آوردن لوله یا 'بستن لوله ها' میگویند. این عمل تنها در صورتی باید در نظر گرفته شود که در آینده، دیگر نخواهید باردار شوید.

مردان همچنین می توانند پیشگیری دائمی از بارداری داشته باشند که وازکتومی نامیده می شود.

پیشگیری از بارداری دائمی بیش از 99 درصد موثر است.

پیشگیری از بارداری اضطراری

پیشگیری از بارداری اضطراری تحت نام قرص 'صبح روز بعد' نیز شناخته می شود. در صورت فراموش کردن مصرف قرص، داشتن رابطه جنسی محافظت نشده یا اگر کاندوم در حین رابطه جنسی پاره شود، می توانید از آن استفاده کنید. این قرص از تخمک گذاری جلوگیری می کند یا آن را به تاخیر می اندازد - اما همیشه از بارداری جلوگیری نمی کند. حدود 85 درصد موثر است و اگر 24 ساعت بعد از رابطه جنسی مصرف شود، بیشترین تأثیر را دارد. قرص اضطراری پیشگیری از بارداری بدون تجویز نسخه، توسط پزشک یا داروساز در دسترس است.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید

اگر مطمئن نیستید که از کدام روش پیشگیری از بارداری استفاده کنید، به پزشک خود مراجعه کنید. آنها می توانند مزایا و معایب هر روش را توضیح دهند تا بتوانید تصمیم آگاهانه ای اخذ کنید.

برخی از اشکال پیشگیری از بارداری مانند LARC ها، حلقه های واژینال و قرص ها، می باید توسط پزشک تجویز شوند.

مظنم ی سررب، دی تسه لاعف ی سنج ظاحل ه ب رگا ی سنج تمال س رات س رپ ای ک ش ز پ اب ی سنج تمال س ت. س را ت ی م ه ا ز ئ ا ح ز ی ن

برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به

www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sexual-health/contraception

Jean Hailes رویکردی گسترده و فراگیر در حوزه

سلامت زنان دارد. اصطلاحات "زنان" و "دختران" در سراسر این منبع مورد استفاده واقع شده است.

روز رسانی شده آگوست 2022

این گزاره برگ حاوی اطلاعاتی مفید و آموزنده می باشد. این مطالب به منظور ارائه توصیه های خاص پزشکی یا جایگزینی برای توصیه های پزشک شما نمی باشد.

Jean Hailes for Women's Health برای سلامت زنان، از پشتیبانی دولت استرالیا قدردانی می کند.

© Jean Hailes for Women's Health 2022