

شما می توانید با استفاده از سامان مؤثر ضد حاملگی، از حاملگی پلان نشده مانع شوید. روش های جلوگیری از حاملگی متفاوت می باشند. پس از اینکه فرزند شما متولد شد، می توانید از برخی از روش های جلوگیری استفاده کنید. در موقعی که تصمیم می گیرید بهترین روش برای شما کدام است، مهم است بدانید:

- هر روش چیست
- چطور کار می کند
- کارآمدی آن در جلوگیری از حاملگی پلان نشده چگونه است
- از چه زمانی می توانید آن را شروع کنید
- فواید و ضرر های آن چیست
- آیا می توانید در دوران شیر دادن نوزاد از آن روش استفاده کنید یا نی

گزینه های مورد توصیه اگر شما دارید شیر می دهید

شیردادن خود یکی از روش های ضد حاملگی است. اگر می خواهید از شیر دادن به حیث یک روش جلوگیری از حاملگی استفاده کنید، با داکتر یا نرس خود صحبت کنید. در صورتی که از پمپ پستان استفاده می کنید، این روش ضد حاملگی کار نمی کند. دادن شیر 98% در جلوگیری از حاملگی مؤثر می باشد، اگر:

- اگر از زمان پیدایش طفل عادت ماهوار نشده اید و
 - نوزاد شما کمتر از شش ماه سن دارد و
 - شما تنها از شیر خود به نوزاد می دهید. این یعنی به فرزند خود هیچ شیر خشک (پاودر)، یا کدام خوراک و نوشیدنی دیگر نمی دهید و
 - شما به طور مرتب شیر خودتان را به نوزاد می دهید. این یعنی حداقل یک بار در هر 4 ساعت در طول روز و یک بار در هر 6 ساعت در طول شب.
- اگر نمی خواهید حامله شوید، در شرایط زیر باید از روش دیگری استفاده نمایید، اگر:
- عادت ماهوار می شوید یا
 - دادن خوراک یا نوشیدنی دیگر به طفل خود را نیز شروع کرده اید.

هنگامی که شیر خود را به نوزاد می دهید، می توانید از روش های زیر نیز در عین ایمنی استفاده کنید:

پیوند (ایمپلنت) ضد حاملگی

می توانید پیوند ضد حاملگی (ImplanonNXT®) داشته باشید که بلا فاصله پس از پیدایش نوزادتان در بدن شما گذاشته می شود. در جلوگیری از حاملگی، پیوند های ضد حاملگی 99.9% کارائی دارند.

سامان های درون مجرای پیشاب (IUD)

باید حداقل 4 هفته پس از تولد نوزاد صبر کنید تا اینکه IUD مسی یا IUD هورمونی (Mirena® or Kyleena®) را قرار دهند. آنها خیلی سریع کار می کنند و کارائی آنها در جلوگیری از حاملگی بین 99.2% و 99.8% است. اگر مشکلی دارید یا اگر می خواهید نوزاد دیگری داشته باشید، یک داکتر می تواند هر دو نوع از IUD را به آسانی بردارد.

پیچکاری ضد حاملگی

شما می توانید عاجل پس از اینکه طفل شما تولد یافت پیچکاری ضد حاملگی (Depo Provera) داشته باشید. تنها مقدار کمی از دوز این دوا از طریق شیر مادر به نوزاد می رسد و بر مقدار شیری که تولید می کنید اثری نخواهد داشت. پیچکاری ضد حاملگی بین 97% و 98% در جلوگیری از حاملگی کارایی دارد.

گولی های ریز دانه یا (Progesterone Only Pill (POP)

شما می توانید از گولی های ریز دانه بلا فاصله پس از تولد نوزاد تان استفاده کنید. گولی ریز دانه بین 91% و 99.7% در جلوگیری از حاملگی کارایی دارد.

کاندوم (پوقانه)

هنگام شروع مجدد مباشرت جنسی می توانید از کاندوم های مردانه یا زنانه استفاده کنید. کاندوم ها از حاملگی جلوگیری می کنند و بهترین راه محافظت در برابر امراض مباحثرتی (STIs) هستند. در جلوگیری از حاملگی کارایی آنها بین 79% تا 82% است. شما می توانید کاندوم های زنانه را آنلاین یا از Family Planning NSW (دفتر پلان ریزی خانواده نیو ساوت ولز) خریداری کنید.

دایافراگم (میان پرده)

می توانید از میان پرده تک اندازه (Caya®) از زمان شش هفته پس از تولد نوزاد تان استفاده کنید. این سامان بین 88% و 96% در جلوگیری از حاملگی مؤثر می باشد.

پلان ریزی طبیعی خانواده

پلان ریزی طبیعی خانواده تغییرات بدنی که در دوران چرخه ی عادت ماهوار رخ می دهد را زیر نظر دارد. این می تواند تا 99% کارایی داشته باشد، ولی ممکن است این کارایی تا حد کم 76% هم بشود. و این بسته به آن است که تا چه حد کار برد و روش مورد انتخاب خوب باشد. شما به مشوره با یک متخصص پلان ریزی طبیعی خانواده ضرورت دارید. متخصص ممکن است توصیه نماید که همزمان از پیش از یک روش استفاده نمایید. به کار بردن پلان ریزی طبیعی خانواده در زمان شیر دهی فرزند می تواند دشوار باشد. همچنین پلان ریزی طبیعی خانواده را می توان برای کمک به حامله شدن هم مورد استفاده قرار داد.

عقیم سازی

عقیم سازی یک روش برای جلوگیری از حاملگی به طور دائم و با عملیات جراحی است و 99% در جلوگیری از حاملگی کارایی دارد. زنان می توانند بستن یا مسدود کردن لوله را انتخاب نمایند. مردان می توانند از vasectomy (وَسکتومی - قطع مسیر اسپرم) استفاده نمایند. بهتر است بستن یا مسدود کردن لوله حداقل سه ماه پس از اینکه فرزند شما تولد یافت صورت گیرد. لیکن، ممکن است توصیه شود که قدری بیشتر صبر کنید. مواظبت از نوزاد تان ممکن است پر تنش باشد و شاید بهترین موقع برای اتخاذ یک تصمیم دائمی نباشد.

جلوگیری عاجل از حاملگی

اگر مباشرت جنسی بدون حفاظت داشته اید و نمی خواهید حامله شوید، باید 3 هفته پس از اینکه نوزاد شما تولد یافت از جلوگیری عاجل از حاملگی استفاده کنید. گولی جلوگیری عاجل از حاملگی Levonorgestrel (LNG) روش ترجیحی برای زمانی است که از شیر خود به نوزاد تان می دهید چون تنها مقدار کمی از LNG وارد شیر مادر می شود. برای یک هفته پس از اینکه گولی جلوگیری عاجل از حاملگی Ulipristal (UPA) Acetate را می گیرید، دادن شیر مادر به نوزاد توصیه نمی شود. در برخی از موارد می توان از IUD مِسی برای جلوگیری عاجل از حاملگی استفاده نمود.

پس از مباشرت جنسی بدون حفاظت، باید در عاجل ترین وقت از گولی جلوگیری عاجل از حاملگی استفاده

کرد. این یعنی ظرف مدت 72 ساعت (سه روز) برای گولی جلوگیری عاجل از حاملگی LNG یا ظرف مدت 120 ساعت (پنج روز) برای گولی جلوگیری عاجل از حاملگی UPA. جلوگیری عاجل از حاملگی می تواند تا 85% در جلوگیری از حاملگی کارائی داشته باشد. میزان اثر بسته به این است که گولی جلوگیری عاجل از حاملگی به چه فاصله ای از مباشرت جنسی گرفته شده باشد. شما می توانید بدون نسخه ی داکتر از یک دواخانه گولی جلوگیری عاجل از حاملگی را خریداری نمایید.

گزینه هایی که در اوایل دوران شیردهی با پستان توصیه نمی شوند

روش های جلوگیری از حاملگی زیر تا زمانی که طفل شیرخوار حد اقل به سن شش هفتگی نرسیده، و آن هم تنها پس از مشوره با داکتر تان، توصیه نمی شوند. این روش ها دارای oestrogen (هورمون زنانه ایستروژن) هستند.

- گولی مختلط ('the pill' - گولی)
- حلقه مهبل یا واژن (NuvaRing®)

گزینه های مورد توصیه اگر شیر خودتان را به فرزند نمی دهید

اگر از پستان خود به فرزند تان شیر نمی دهید، می توانید هر نوع از سامان های جلوگیری از حاملگی را به کار ببرید. شما می توانید سه تا شش هفته پس از تولد طفل خود از گولی یا حلقه واژن استفاده کنید. پیچکاری ضد حاملگی و پیوند ضد حاملگی را می توان بلافاصله پس از تولد طفل مورد استفاده قرار داد. برای همه روش های دیگر، شروع زمان اقدام برای زنانی که شیر خود را می دهند و آنان که شیر نمی دهند، یکی است. شما می توانید در باره جلوگیری از حاملگی با داکتر یا نرس خود صحبت کنید. آنها می توانند شما را در اتخاذ بهترین تصمیم برای تأمین نیاز تان حمایت نمایند.

اگر برای صحبت به زبان انگلیسی به کمک ضرورت داشتیم چی؟

اگر در درک یا صحبت به زبان انگلیسی به کمک ضرورت دارید، ترجمان های مسلکی در دسترس می باشند. خدمات ترجمان شفاهی رایگان و محرمانه است. اگر ترجمان می خواهید، لطفاً از یک از کارمندان بخواهید یا به خدمات ترجمانی تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کنید.

©Family Planning Victoria

برای معلومات بیشتر: Family Planning NSW

تلفون: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

این نشریه با کسب اجازه از Family Planning Victoria برای Royal Hospital for Women ترجمه شد.

Local Contact (شماره محلی برای تماس)

Person's name: (نام) _____

Contact number: (تلفون) _____