

شما می‌توانید از بارداری ناخواسته با استفاده از روش‌های موثر پیشگیری از بارداری جلوگیری کنید. روش‌های مختلفی برای پیشگیری از بارداری وجود دارد. بعد از زایمان می‌توانید از بعضی از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده کنید. برای اینکه تصمیم بگیرید کدام روش برای شما بهترین است، مهم است که بدانید:

- هر روش چیست
- طرز کار آن چگونه است
- چقدر در پیشگیری از بارداری ناخواسته موثر است
- کی می‌توانید استفاده از آن را شروع کنید
- مزایا و معایب
- آیا می‌توانید در هنگام شیردهی از این روش استفاده کنید یا نه

گزینه‌های توصیه شده در صورتیکه شیر می‌دهید

- شیردهی می‌تواند یک روش پیشگیری از بارداری باشد. اگر می‌خواهید از شیردهی به عنوان یک روش پیشگیری از بارداری استفاده کنید، با پزشک یا پرستارتان صحبت کنید. اگر از پمپ سینه استفاده می‌کنید، این روش جواب نمی‌دهد. شیردهی ۹۸ درصد در پیشگیری از بارداری موثر است اگر:
- از تولد نوزادتان تا کنون عادت ماهانه نداشته‌اید و
 - نوزادتان کمتر از شش ماه دارد و
 - به نوزادتان فقط شیر مادر می‌دهید. این یعنی که شما به کودکتان شیر خشک، غذا یا نوشیدنی دیگری نمی‌دهید و
 - به طور منظم شیر می‌دهید یعنی حداقل هر ۴ ساعت یک بار در روز و هر ۶ ساعت یک بار در شب.
- اگر نمی‌خواهید باردار شوید، باید در موارد زیر، از روش دیگری برای پیشگیری از بارداری استفاده کنید:
- وقتی عادت ماهانه شروع می‌شود
 - وقتی دادن غذا یا نوشیدنی دیگری به کودکتان را شروع می‌کنید.
- وقتی به بچه شیر می‌دهید می‌توانید از روش‌های زیر با ایمی‌ن استفاده کنید:

ایمپلنت ضد بارداری

ایمپلنت ضد بارداری (ImplanonNXT) می‌تواند بلافاصله پس از زایمان جایگذاری شود. ایمپلنت ضد بارداری بیش از ۹۹٫۹ درصد در جلوگیری از بارداری موثر است.

دستگاه‌های داخل رحمی (IUD)

شما باید حداقل چهار هفته پس از زایمان منتظر بمانید تا IUD مسی یا IUD هورمونی (Mirena® or Kyleena®) جایگذاری داده شود. آنها به سرعت شروع به کار می‌کنند و بین ۹۹٫۲ تا ۹۹٫۸ درصد در جلوگیری از بارداری موثر هستند. اگر مشکل دارید یا اگر می‌خواهید بچه دیگری داشته باشید، یک پزشک می‌تواند هر دو نوع IUD را به راحتی خارج کند.

تزریق ضد بارداری

شما می‌توانید تزریق ضد بارداری (Depo Provera) را بلافاصله پس از زایمان شروع کنید. فقط مقدار بسیار کمی از دوز آن از طریق شیر شما به کودکان منتقل می‌شود و در مقدار شیری که تولید می‌کنید تأثیری ندارد. تزریق ضد بارداری بین ۹۴ تا ۹۹٫۸ درصد در پیشگیری از بارداری موثر است.

POP Progesterone Only Pill (یا "مینی قرص")

مینی قرص را می‌توانید بلافاصله پس از زایمان شروع کنید. مینی قرص بین ۹۱ تا ۹۹٫۷ درصد در پیشگیری از بارداری موثر است.

کاندوم

به محض شروع مجدد رابطه جنسی می‌توانید از کاندوم مردانه و زنانه استفاده کنید. کاندوم به جلوگیری از بارداری کمک می‌کند و بهترین محافظت موجود را در برابر عفونت‌های مقاربتی (STIs) فراهم می‌کند. آنها ۷۹ تا ۸۲ درصد در پیشگیری از بارداری موثر هستند. می‌توانید کاندوم زنانه را به صورت آنلاین یا از Family Planning NSW (سازمان تنظیم خانواده نیو ساوت ویلز) خریداری کنید.

دیافراگم

می‌توانید از شش هفته پس از زایمان از دیافراگم تک سایز (Caya®) استفاده کنید. بین ۸۸ تا ۹۶ درصد در پیشگیری از بارداری موثر است.

تنظیم خانواده طبیعی

تنظیم خانواده طبیعی شامل تحت نظر گرفتن تغییرات فیزیکی در طول چرخه عادت ماهانه شما است. این می‌تواند تا ۹۹٪ موثر باشد، اما بسته به اینکه چقدر خوب از آن استفاده می‌کنید و روشی که انتخاب می‌کنید، تأثیر آن ممکن است تا ۷۶٪ پایین بیاید. باید با یک متخصص تنظیم خانواده طبیعی صحبت کنید. متخصص ممکن است استفاده از بیش از یک روش را به طور همزمان توصیه کند. استفاده از تنظیم طبیعی خانواده هنگام شیردهی دشوار است. همچنین می‌توان از تنظیم طبیعی خانواده برای کمک به باردار شدن استفاده کرد.

عقیم سازی

عقیم سازی یک روش دائمی و جراحی پیشگیری از بارداری است که بیش از ۹۹ درصد در پیشگیری از بارداری موثر است. زنان می‌توانند بستن لوله یا انسداد لوله را انتخاب کنند. مردان می‌توانند وازکتومی انجام دهند. انسداد لوله ها و بستن لوله ها بهتر است حداقل سه ماه پس از زایمان انجام شود. اما، ممکن است توصیه شود که کمی بیشتر صبر کنید. مراقبت از نوزاد کوچک می‌تواند استرس زا باشد و ممکن است بهترین زمان برای تصمیم گیری دائمی نباشد.

پیشگیری از بارداری اضطراری

اگر رابطه جنسی بدون محافظت داشته‌اید و نمی‌خواهید باردار شوید، باید از ۳ هفته پس از زایمان از روش پیشگیری اضطراری استفاده کنید. قرص پیشگیری از بارداری اضطراری (LNG) Levonorgestrel روش ارجح در هنگام شیردهی است چون فقط مقدار بسیار کمی از LNG وارد شیر مادر می‌شود. شیردهی به مدت یک هفته پس از مصرف قرص پیشگیری از بارداری اورژانسی (UPA) Ulipristal Acetate توصیه نمی‌شود. IUD مسی می‌تواند در بعضی شرایط به عنوان پیشگیری از بارداری اضطراری استفاده شود.

پس از داشتن رابطه جنسی بدون محافظت، باید در اسرع وقت از قرص‌های ضد بارداری اورژانسی استفاده کنید. این یعنی ظرف ۷۲ ساعت (سه روز) برای قرص پیشگیری از بارداری اضطراری LNG یا ظرف ۱۲۰ ساعت (پنج روز) برای قرص پیشگیری از بارداری اضطراری UPA. پیشگیری از بارداری اورژانسی می‌تواند تا ۸۵ درصد در ممانعت از بارداری موثر باشد. اثربخشی به این بستگی دارد که چقدر زود از روش پیشگیری اضطراری استفاده کنید. می‌توانید قرص‌های پیشگیری از بارداری اورژانسی را بدون تجویز پزشک از داروخانه خریداری کنید.

گزینه هایی که در مراحل اولیه شیردهی توصیه نمی شوند

روش های پیشگیری از بارداری زیر تا زمانی که نوزاد شما حداقل شش هفته نداشته باشد توصیه نمی شود و تنها پس از صحبت با پزشک باید از آن استفاده کنید. این روش ها حاوی ایستروژن هستند.

• قرص ترکیبی ("قرص ضد حاملگی")

• حلقه واژینال (NuvaRing)

گزینه های توصیه شده اگر شیر نمی دهید

اگر شیر نمی دهید، می توانید هر نوع پیشگیری از بارداری را انتخاب کنید. می توانید قرص یا حلقه واژینال را سه تا شش هفته پس از زایمان شروع کنید. تزریق و ایمپلنت ضد بارداری را می توان بلافاصله پس از زایمان شروع کرد. برای تمام روش های دیگر، زمان شروع برای زنان شیرده و غیر شیرده یکسان است.

می توانید با پزشک یا پرستار خود در مورد پیشگیری از بارداری صحبت کنید. آنها از شما حمایت خواهند کرد تا بهترین تصمیم را برای نیازهای خود بگیرید.

اگر برای صحبت کردن به انگلیسی به کمک نیاز داشته باشم، چه باید بکنم؟

اگر برای فهمیدن یا صحبت کردن به زبان انگلیسی به کمک نیاز دارید، مترجمان حرفه ای در دسترس هستند. خدمات ترجمه رایگان و محرمانه است. اگر مترجم می خواهید، لطفاً از کارکنان بپرسید یا با خدمات ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) به شماره 131 450 تماس بگیرید.

©Family Planning Victoria

برای آگاهی بیشتر: Family Planning NSW

تلفن: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

این منبع اطلاعاتی با اجازه Family Planning Victoria برای Royal Hospital for Women ترجمه شد.

Local Contact طرف تماس محلی

نام: Person's name: _____

شماره تلفن: Contact number: _____