

شمو میتنین که کمک کنین تا جلوگیری از حاملگی بدون اراده با استفاده از جلوگیری مفید حاملگی کنین. گزینای مختلف بلدی جلوگیری است. شمو باضی از گزینای ره باد ازیکه نلغه کیدین استفاده کنین. وقتیکه فیصله مومنین که کدم گزینه ره استفاده کنین، ای مهم استه بلدی از شمو بوفامین که:

- گزینه مختلف چیز استه
- چطور ای کار مونه
- چطور ای خوب کارمونه بلدی جلوگیری از حاملگی بدون اراده
- چی وقت شمو میتنین که استفاده کنین
- فایده و ضرر
- اگه شمو وقتیکه شیر میدین استفاده بیتنین

گزینای پیشنهاد شده اگه شمو شیر میدین

- شیر دیدو میتنه که یک گزینه جلوگیری باشه. قد داکتر و پرستار خو توره بوگین اگه شمو میخوایین که شیر دیدو ره بلدی گزینه جلوگیری استفاده کنین. ای گزینه کار نمیدیه اگه شمو از پمپ شیر کشی استفاده مومنین. شیر دیدو 98 فیصد گزینه مفید بلدی جلوگیری از حاملگی استه اگه:
- شمو عادت ماهانه خو ره از وقتیکه نلغه شیم پیدا شده ندیشته باشین و
 - نلغه از شمو کمتر از شش ماه استه و
 - شمو فقط شیر سینه میدین. ای به ای معنی استه که شمو نلغه خو ره شیر خشک، یا کدم نان یا نوشیدنی دیگه نمیدین و
 - شمو دایم شیر میدین. ای به معنی ازیکه حداقل هر 4 سات باد شمو د بین روز و هر 6 سات باد از روی شب شیر میدین.
- اگه شمو نمیخوایین که حامله شومین، شمو باید از دیگه راهای جلوگیری استفاده کنین وقتیکه:
- شمو عادت ماهانه شیم آمده یا
 - شمو نلغه ره نان و نوشیدنی دیگه میدین.
- وقتیکه شیر میدین، شمو ازی گزینای تیلو به محفوظیت استفاده میتنین:

نصب کیدون جلوگیری

شمو میتنین که نصب از جلوگیری (ImplanonNXT®) چابوک باد ازیکه نلغه شیم پیدا موشه دیشته باشین. نصب کیدون جلوگیری 99.9 فیصد بلدی جلوگیری از حاملگی مفید استه.

درمان داخل رحمی (IUD) (Intrauterine devices)

شمو حداقل باید چار هفته باد ازیکه نلغه شیم پیدا شده صبر کنین بلدی ازیکه IUD مسی یا IUD هارمونی (Mirena® یا Kyleena®) نصب کنین. اونا زود کار میدیه و د بین 99.2 فیصد و 99.8 فیصد بلدی جلوگیری از حاملگی مفید استه. اگه شمو مشکل دیرین یا شمو میخوایین که نلغه دیگه دیشته باشین هر دو IUD ره داکتر شیم میتنه آسو بیکشه.

سیزون جلوگیری

شمو میتنین که سیزون جلوگیری (Depo Provera) چابوک باد ازی که نلغه شیم پیدا شد بیزنین. مقدار غدر کم ازی دوز ره نلغه از طریق شیر موخره و تاثیر سر مقدار شیر ندیره. سیزون جلوگیری بین 94 فیصد تا 99.8 فیصد بلدی جلوگیری از حاملگی مفید است.

Progesterone Only Pill (POP) یا "گولی ریزه"

شمو میتنین که گولی ریزه ره چابوک باد ازیکه نلغه شیم پیدا شد شروع کنین. گولی ریزه بین 91 فیصد تا 99.7 فیصد بلدی جلوگیری از حاملگی مفید است.

کاندوم

شمو میتنین که کاندوم مردانه و زنانه ره هر قدر زود باد ازیکه نلغه شیم پیدا شد استفاده کنین. کاندوم د جلوگیری از حاملگی کمک مونه و بلدی جلوگیری از عفونت از طریق رابطه محفوظیت میدیه. اینا بین 79 فیصد تا 82 فیصد بلدی جلوگیری از حاملگی مفید است. شمو میتنین که کاندوم زنانه ره آنلاین یا از پلان فامیلی نیوسوتویلز (Family Planning NSW) بیخرین.

دیافراگم

شمو میتنین که از اندازه یک دانه دیافراگم (Caya®) باد از شش هفته که نلغه شیم پیدا شده استفاده کنین. ای بین 88 فیصد تا 96 فیصد بلدی جلوگیری از حاملگی مفید است.

پلان کیدون طبیعی فامیلی

پلان کیدون طبیعی تغیرات فیزیکی که د بین عادت ماهانه از شمو موشه ره زیر نظر دیره. ای میتنه تا 99 فیصد ره مفید باشه، ولی میتنه تا کمترین فیصد که 76 فیصد استه باشه بستگی دیره که چقدر خوب و گزینه که شمو انتخاب مونین استفاده مونین. شمو باید قد یک متخصص پلان کیدون طبیعی فامیلی توره بوگین. متخصص شاید بلدی شیم استفاده بیشتر از یک گزینه د عین زمان بوگیه. وقتیکه شیر میدین استفاده از پلان کیدون طبیعی فامیلی میتنه که سخت باشه. پلان کیدون طبیعی فامیلی میتنه که شمو ره کمک کنه تا حامله شونین.

گند زایی

گندزایی بلدی دایمی استه، جلوگیری از طریق آپریشن 99 فیصد بلدی جلوگیری از حاملگی مفید است. زنا میتنه که بسته شدن لوله رحمی کنن یا تنگ کیدون لوله رحمی ره انجام بیدین ای کار ره حداقل سه ماه باد ازیکه نلغه شیم پیدا شد انجام دیده میتنین. مگر، شاید ای بلدی شیم پیشنهاد شونه که شمو کم صبر کنین. نلغه کیده کیدو سختی دیره شاید ای وقت خوب نباشه که یک تصمیم دایمی بیگرین.

جلوگیری عاجل حاملگی

اگه شمو یک رابطه جنسی نامحافظت شده دیشته باشین و شمو نمیخوایین که حامله شونین، شمو باید از جلوگیری عاجل حاملگی استفاده کنین باد از سه هفته که نلغه شیم پیدا شد. (LNG) Levonorgestrel گولی جلوگیری عاجل حاملگی یک گزینه پیشنهاد شده استه بلدی وقتیکه نلغه شیر میدین چون یک مقدار کم LNG د بین شیر سینه شیم موره. بلدی یک هفته شیر ندین باد ازیکه شمو (UPA) Ulipristal Acetate گولی جلوگیری عاجل حاملگی ره خوردین. IUD مسی د باضی از حالتا به حیث جلوگیری عاجل حاملگی استفاده موشه.

باد ازیکه رابطه جنسی نامحافظت شده دیشتین، ازو باد هر قدر زود که امکان شی باشه گولی جلوگیری عاجل حاملگی بوخرین. ای به معنی که د بین 72 سات (سه روز) استفاده از LNG گولی جلوگیری عاجل حاملگی یا د بین 120 سات (5 روز) استفاده از UPA گولی جلوگیری عاجل حاملگی. گولی جلوگیری عاجل حاملگی تا 85 فیصد بلدی جلوگیری مفید استه. مفید بودون شی بستگی د ای دیره که شمو چطور جلوگیری حاملگی ره استفاده مونین. شمو میتنین که گولی جلوگیری عاجل حاملگی ره از دوا خانه بدون نسخه داکتر بیگرین.

گزینای که د اولای شیر دیدو پیشنهاد نموشه

گزینای تیلو تا وقتیکه حداقل نلغه از شمو شش ماهه شونه پیشنهاد نموشه، و تانا باد ازیکه قد داکتر خو توره گفته باشین. ای گزینا آستروجین دیره.

- گولیای یکجای ('گولی')
- حلقه رحمی (NuvaRing®)

گزینای پیشنهاد شده اگه شمو شیر نمیدین

اگه شمو شیر نمیدین، شمو میتنین که هرکدم از جلوگیری حاملگی ره انتخاب کنین. شمو میتنین که گولی ره بوخرین یا حلقه رحمی ره باد از سه تا شش هفته ازیکه نلغه شیم پیدا. سیزو زیدون جلوگیری حاملگی و نصب کیدو ره میتنین چابوک باد ازیکه نلغه شیم پیدا شد انجام بیدین. بلدی هر گزینای دیگه، وقت شی بلدی زنای که شیر میدیه و شیر نمیدیه یک الی استه.

شمو میتنین که قد داکتر یا پرستار خو د باره جلوگیری حاملگی توره بوگین. اونا شموره کمک مونه که بهترین فیصله ره مطابق نیازمندی خو کنین.

چیز کار موشه اگه مه بلدی انگلیسی توره گفتو نیاز د کمک دیشته باشوم؟

ترجمانای متخصص د دسترس استه اگه شمو نیاز دیرین که انگلیسی ره بوفامین یا توره بوگین. خدمات ترجمانی مفت و رمزی استه. اگه شمو میخوایین که یک ترجمان دیشته باشین از کارمندا بخواین یا بلدی خدمات ترجمانی (TIS) د شماره 131 450 زنگ بزنین.

©Family Planning Victoria

بلدی مالومات غدرتر: Family Planning NSW

تلفون: 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

ای منبع با اجازه از طرف Family Planning Victoria بلدی Royal Hospital for Women ترجمه شده.

تماس محلی Local Contact

نام: Person's name: _____

شماره تلفون: Contact number: _____