

زندگی با نوزاد شما

تنظیم خانواده

پیشگیری از بارداری

ممکن است بلافاصله پس از اینکه بعد از تولد نوزاد وارد رابطه جنسی شدید، حامله شوید - حتی اگر دوره قاعدگی شما هنوز آغاز نشده باشد.

وقتی درباره روش پیشگیری از بارداری تصمیم‌گیری می‌کنید، این موارد را در نظر بگیرید:

- تا چه اندازه مؤثر است
- آیا روی شیردهی تأثیر می‌گذارد
- استفاده از آن چقدر آسان است
- چقدر هزینه دارد
- آیا در برابر عفونت‌های مقاربتی (STIها) از شما حفاظت می‌کند

آیا می‌دانستید



در صورت وجود تمام شرایط زیر، تغذیه کودک از شیر مادر تا 98% به عنوان روش پیشگیری از بارداری مؤثر است

- فرزند شما کمتر از 6 ماه سن دارد
 - در تمام وعده‌ها از شیر شما تغذیه می‌کند
 - دوره قاعدگی شما هنوز آغاز نشده است
- با این حال، به یاد داشته باشید شیردهی به تنهایی نباید به عنوان یک روش پیشگیری از بارداری در نظر گرفته شود.

آیا می‌دانستید



خارج کردن (بیرون کشیدن آلت تناسلی مرد پیش از خروج منی) یک روش مؤثر برای پیشگیری از بارداری محسوب «نمی‌شود». دوش یا آب کشیدن واژن پس از رابطه جنسی هم مؤثر نیستند.

مؤثرترین روش‌های پیشگیری از بارداری

معایب	مزایا	میزان خطا	نوع
<ul style="list-style-type: none"> ممکن است 3-4 قاعدگی اول سنگین‌تر و دردناک‌تر باشند ممکن است قاعدگی را متوقف کند هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد خرید آن می‌تواند پرهزینه باشد (اما هیچ هزینه ماهانه‌ای ندارد) 	<ul style="list-style-type: none"> مؤثرتر از استریل‌سازی امکان فرزندآوری بلافاصله پس از برداشتن آن، باز می‌گردد می‌تواند برای 5-7 سال رها شود بدون تغییر چرخه‌های هورمونی، باعث می‌شود دوره‌های قاعدگی سبک‌تر و با گرفتگی عضلانی کمتر همراه باشد بدون استفاده از استروژن، در نتیجه هیچ عارضه‌ای مرتبط با استروژن وجود ندارد در دوران شیردهی ایمن است 	حدود 1 مورد در هر 1,000 نفر در یک سال باردار می‌شوند	IUS (سیستم آزاد سازی پروژسترون داخل رحمی) یک دستگاه کوچک و t-شکل که وارد واژن شده و آنجا قرار داده می‌شود
<ul style="list-style-type: none"> ممکن است باعث سنگین‌تر و دردناک‌تر شدن قاعدگی‌ها شود هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد 	<ul style="list-style-type: none"> می‌تواند تا 10 سال رها شود امکان فرزندآوری بلافاصله پس از برداشتن آن، باز می‌گردد در دوران شیردهی ایمن است بدون استفاده از استروژن، در نتیجه هیچ عارضه‌ای مرتبط با استروژن وجود ندارد کم‌هزینه‌تر از IUS اما تقریباً به همان اندازه مؤثر 	کمتر از 2 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	IUD (دستگاه داخل رحمی حاوی مس) یک دستگاه کوچک و t-شکل که وارد واژن شده و در آنجا قرار داده می‌شود
<ul style="list-style-type: none"> به احتمال بسیار کم ممکن است با عوارض همراه بوده و به جراحی نیاز پیدا کند دائمی هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد 	<ul style="list-style-type: none"> هزینه آن توسط MSP پرداخت می‌شود برای انجام وازکتومی نیازی به بستری شدن نیست لوله‌ها را می‌توان در هنگام سزارین هم بست در دوران شیردهی ایمن است 	وازکتومی: کمتر از 1½ در هر 1,000 مورد بارداری در یک سال بستن لوله‌ها: تا 2 مورد در هر 1,000 بارداری در سال	وازکتومی استریل‌سازی - برش دادن و بستن لوله‌های حامل منی انسداد لوله («بستن لوله‌ها») - بریدن یا مسدود کردن لوله‌های حامل تخمک

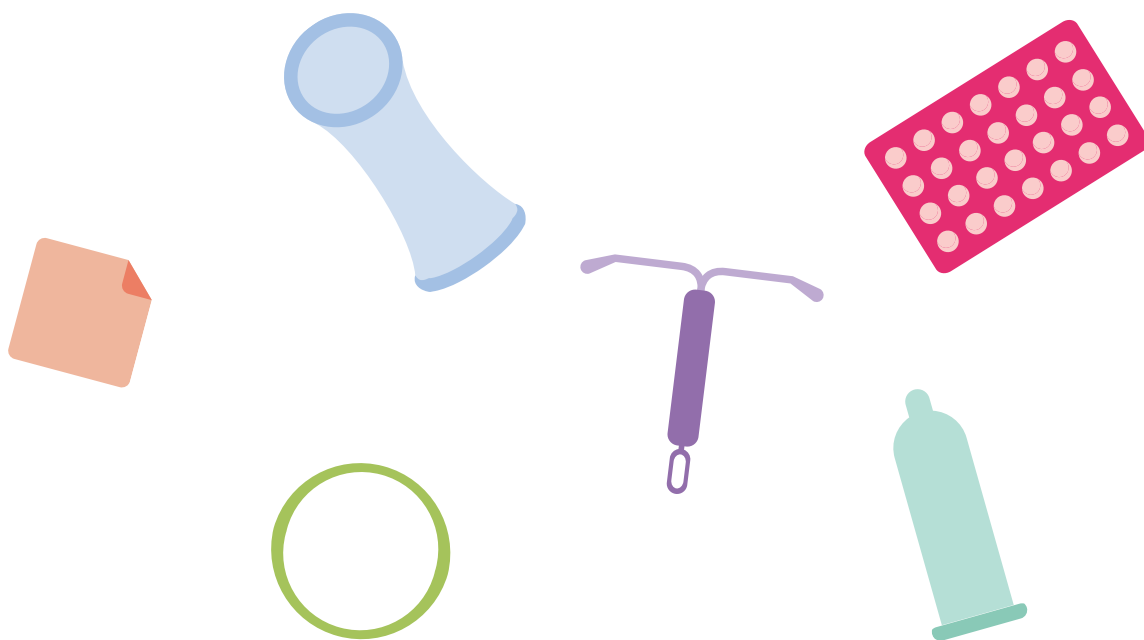
نوع	میزان خطا	مزایا	معایب
<p>تزریق هورمون Depo-Provera®</p> <p>که هر 12 هفته یک بار انجام می‌شود</p>	<p>حدود 4 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند</p>	<ul style="list-style-type: none"> • قاعدگی در بسیاری از افراد سبک‌تر یا متوقف می‌شود • در زمان تغذیه از شیر مادر امن است • بدون استفاده از استروژن، در نتیجه هیچ عارضه‌ای مرتبط با استروژن وجود ندارد • با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند 	<ul style="list-style-type: none"> • ممکن است باعث بی‌نظم شدن قاعدگی، افسردگی، افزایش وزن شود • هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد • ممکن است استخوان‌ها را ضعیف کند • باردار شدن دوباره پس از استفاده ممکن است 1-2 سال زمان ببرد
<p>قرص‌های پیشگیری از بارداری دهانی («قرص»)</p> <p>قرص هورمونی تجویزی روزانه</p>	<p>حدود 7 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند</p>	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده آسان • ممکن است باعث تنظیم دوره‌های قاعدگی شود • ممکن است خطر بعضی سرطان‌ها را کاهش بدهد • با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند 	<ul style="list-style-type: none"> • ممکن است باعث افزایش وزن، سردرد، تهوع شود • ممکن است خطر ایجاد لخته‌های خونی، حمله قلبی و سکتته را افزایش بدهد • در صورت مصرف داروهای دیگر ممکن است مؤثر نباشد • هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد • در موارد نادر ممکن است شیردهی شما را کاهش بدهد • باید روزانه مصرف شود
<p>قرص پیشگیری از بارداری دهانی صرفاً پروژسترون</p> <p>قرص هورمونی تجویزی روزانه</p>	<p>اگر فرزندتان فقط از شیر مادر تغذیه می‌کند: 2 نفر در هر 100 مورد در فاصله یک سال باردار می‌شوند اگر فرزندتان تنها از شیر مادر تغذیه نمی‌کند: احتمال خطا بیشتر است</p>	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده آسان • بدون استفاده از استروژن، در نتیجه هیچ عارضه‌ای مرتبط با استروژن وجود ندارد • میزان شیردهی را کاهش نمی‌دهد • با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند 	<ul style="list-style-type: none"> • اگر کودک شما فقط از شیر مادر تغذیه نکند، احتمال باردار شدن مجدد بالاتری دارد • در صورت مصرف داروهای دیگر ممکن است مؤثر نباشد • هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد • باید روزانه مصرف شود
<p>پچ‌های پیشگیری از بارداری</p> <p>پچ‌های هورمونی که روی پوست زده می‌شوند</p>	<p>حدود 7 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند</p>	<ul style="list-style-type: none"> • استفاده آسان • ممکن است باعث تنظیم دوره‌های قاعدگی شود • با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند 	<ul style="list-style-type: none"> • ممکن است خارج شود؛ باید هر روز بررسی شود • باید هفتگی تعویض شود • ممکن است خطر ایجاد لخته‌های خونی، حمله قلبی و سکتته را افزایش بدهد • ممکن است باعث افزایش وزن، سردرد و تهوع شود • هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد • ممکن است شیردهی شما را کاهش بدهد • برای افراد بالای 90 کیلوگرم (200 پوند) تأثیر بسیار کمتری دارد
<p>حلقه واژنی</p> <p>حلقه آزادکننده هورمون که هر ماه داخل واژن قرار داده می‌شود</p>	<p>حدود 7 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند</p>	<ul style="list-style-type: none"> • برای افراد با وزن‌های مختلف مؤثر است • توسط خود فرد وارد بدن می‌شود و تا 3 هفته باقی می‌ماند • با رابطه جنسی تداخلی ایجاد نمی‌کند 	<ul style="list-style-type: none"> • وارد کردن آن به بدن می‌تواند ناراحت‌کننده باشد • ممکن است خطر ایجاد لخته‌های خونی، حمله قلبی و سکتته را افزایش بدهد • ممکن است باعث افزایش وزن و سردرد شود • ممکن است شیردهی شما را کاهش بدهد • هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد

کم‌اثرترین روش‌های پیشگیری از بارداری

معایب	مزایا	میزان خطا	نوع
<ul style="list-style-type: none"> ممکن است سر بخورد یا پاره شود می‌تواند باعث بروز حساسیت شود 	<ul style="list-style-type: none"> به نسخه نیازی نیست از شما در برابر STI‌ها حفاظت می‌کند در هنگام شیردهی ایمن است 	تا 13 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	کاندوم غلافی که روی آلت مردانه کشیده می‌شود
<ul style="list-style-type: none"> باید توسط یک پزشک در محل قرار بگیرد و پس از بارداری یا تغییر وزن دوباره جاگذاری شود ممکن است وارد کردنش دشوار باشد باید با اسپرم‌کش، که ممکن است حساسیت‌زا باشد، استفاده شود خطر عفونت مثانه وجود دارد نمی‌توان در هنگام قاعدگی از آن استفاده کرد هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد 	<ul style="list-style-type: none"> می‌تواند تا سال‌ها ادامه داشته باشد می‌توان آن را تا 6 ساعت قبل از رابطه قرار داد در هنگام شیردهی ایمن است 	تا 16 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	دیافراگم / کلاهک دهانه رحم روکشی برای رحم که در واژن قرار می‌گیرد
<ul style="list-style-type: none"> قرار دادن آن می‌تواند دشوار باشد استفاده از آن می‌تواند پر سر و صدا باشد ممکن است گران باشد 	<ul style="list-style-type: none"> به نسخه نیازی نیست از شما در برابر STI‌ها حفاظت می‌کند در هنگام شیردهی ایمن است 	تا 21 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	کاندوم زنانه غلافی که داخل واژن قرار می‌گیرد
<ul style="list-style-type: none"> چرخه‌های قاعدگی باید کاملاً منظم باشند ممکن است در هنگام شیردهی بی‌فایده باشد باید به دقت به چرخه‌ها توجه داشت گاهی اوقات باید از رابطه جنسی اجتناب یا از روش‌های دیگر استفاده کرد هیچ حفاظتی در برابر STI‌ها وجود ندارد 	<ul style="list-style-type: none"> کم هزینه به آگهی درباره الگوهای باروری کمک می‌کند در هنگام شیردهی ایمن است 	تا 24 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	آگاهی از امکان باروری دنبال کردن دوره‌های قاعدگی برای اطلاع از اینکه چه زمانی می‌توانید باردار شوید
<ul style="list-style-type: none"> می‌تواند باعث بروز حساسیت شود باید 15-20 دقیقه پیش از رابطه وارد شود فقط برای یک ساعت مؤثر است ممکن است خطر ابتلا به STI‌ها را افزایش بدهد 	<ul style="list-style-type: none"> به نسخه نیازی نیست باعث روانی بیشتر می‌شود در هنگام شیردهی ایمن است 	وقتی به تنهایی استفاده شود، تا 30 مورد در هر 100 نفر در یک سال باردار می‌شوند	اسپرم‌کش واژنی دارویی که داخل واژن قرار می‌گیرد. بهتر است همراه با روش‌های دیگری مانند کاندوم استفاده شود

معایب	مزایا	میزان خطا	نوع
<ul style="list-style-type: none"> ممکن است باعث تهوع و استفراغ شود ممکن است قاعدگی شما را به هم بزند هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد 	<ul style="list-style-type: none"> در صورت ناموفق بودن یک روش دیگر، می‌توان از آن تا 5 روز پس از رابطه جنسی استفاده کرد احتمال نمی‌رود 1 دوز روی شیردهی تأثیرگذار باشد 	<p>استات اولی پریستال (Ella One®) - اگر در فاصله 5 دقیقه مصرف شود، تا 3 مورد در هر 100 نفر باردار خواهند شد</p> <p>Plan B® - اگر در فاصله 72 ساعت مصرف شود، تا 5 مورد در هر 100 نفر باردار خواهند شد</p> <p>(Yuzpe Ovral®) - اگر در فاصله 24 ساعت مصرف شود، تا 6 مورد در هر 100 نفر باردار خواهند شد</p>	<p>قرص‌های اورژانسی پیشگیری از بارداری</p>
<ul style="list-style-type: none"> ممکن است قاعدگی‌ها را سنگین‌تر و دردناک‌تر کند ممکن است پیدا کردن یک ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی برای وارد کردن آن در فاصله 7 روز دشوار باشد هیچ حفاظتی در برابر STIها وجود ندارد 	<ul style="list-style-type: none"> می‌توان تا 7 روز پس از رابطه جنسی حفاظت نشده از آن برای پیشگیری از بارداری استفاده کرد تا 10 سال بسیار مؤثر است در هنگام شیردهی ایمن است 	<p>اگر در فاصله 7 روز مصرف شود، کمتر از 1 مورد در هر 100 نفر باردار می‌شوند</p>	<p>IUD حاوی مس</p>

برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید، یا از طریق شماره 1-008-937-7637 با گزینه‌های سلامت جنسی (Options for Sexual Health) یا از طریق شماره 8-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید.



آیا می‌دانستید ?

رابطه جنسی می‌تواند هر زمانی اتفاق بیفتد که درمان کامل شده و خودتان و همسرتان احساس می‌کنید آماده هستید. اگر احساس ناراحتی می‌کنید، یک حمام آب گرم، یک روان‌کننده حلال آب را امتحان کنید و پیش از رابطه معاشقه طولانی داشته باشید.