

پیشگیری اضطراری از بارداری Emergency Contraception (EC)

پیشگیری اضطراری از بارداری چیست؟

ECP دیگر حاوی دارویی به نام اولیپرستال (Ella) است. زمانی مؤثر است که 120 ساعت (5 روز) پس از آمیزش جنسی محافظت نشده مصرف شود.

قرص های ECP که حاوی هورمون پروژستین و اولیپرستال هستند باعث توقف یا به تأخیر انداختن تخمک گذاری (رها شدن تخمک از تخمدان) می شوند. قرص هایی که فقط حاوی پروژستین هستند با تأثیرگذاری بر مخاط دهانه رحم یا توانایی اسپرم برای جفت شدن با تخمک از وقوع عمل لقاح تخمک جلوگیری می کنند. اما مانند هر شیوهی پیشگیری دیگری، کارایی این قرص ها نیز 100 درصد نیستند. برای کسانی که تودهی بدنی بزرگتری دارند کارایی ممکن است کارایی کمتری داشته باشند (بخش «چگونه می توانم تشخیص دهم که قرصها مؤثر بوده اند یا خیر؟» را ببینید).

بسیار مهم است که قرص های پیشگیری اضطراری دقیقاً طبق دستور داده شده مصرف شوند.

آی.یو.دی (IUD) مسی

آی.یو.دی مسی، یک دستگاه کوچک، پلاستیکی و T شکل است که در قالب مسی قرار دارد و توسط مراقبتگر بهداشتی (از طریق واژن) در رحم شما قرار می گیرد. اگر این دستگاه در طول 7 روز پس از آمیزش محافظت نشده وارد رحم شود، به عنوان کارآمدترین شیوه موجود برای پیشگیری اضطراری از بارداری عمل خواهد کرد.

آی.یو.دی مسی با ایجاد تغییرات شیمیایی که به تخمک و اسپرم آسیب می رساند، عمل لقاح را متوقف می کند و مانند هر روش دیگر، کارایی 100 درصدی ندارد.

مزیت آی.یو.دی مسی این است که در صورتی که شما بخواهید، این امکان وجود دارد که تا 10 سال در رحم شما باقی بماند.

چه زمانی می توانم از پیشگیری اضطراری از بارداری استفاده کنم؟

در شرایط زیر، می توان از پیشگیری اضطراری از بارداری استفاده کرد:

- آمیزش محافظت نشده داشته اید یا شریک جنسی شما روی آلت تناسلی تان انزال کرده است (مثلاً در هنگام استفاده از روش پس کشی)
- کاندوم پاره شده، بیرون آمده یا نشستی پیدا کرد

پیشگیری اضطراری از بارداری (EC) به جلوگیری از بارداری پس از آمیزش جنسی محافظت نشده یا پیشگیری ناموفق از بارداری کمک می کند. کاندوم ناسالم، نمونه ای از پیشگیری ناموفق از زایمان است. پیشگیری اضطراری از بارداری در برابر بیماری های آمیزشی مُسری (STI) از فرد محافظت نمی کند و در صورت بارداری، موجب سقط یا از دست دادن جنین نمی شود. EC فقط از وقوع حاملگی جلوگیری می کند.

توجه: پیشگیری اضطراری از بارداری متفاوت از سقط جنین است. سقط جنین به بارداری پایان می دهد. دو نوع سقط جنین وجود دارد: سقط جنین با دارو و سقط جنین با جراحی. سقط جنین با دارو شامل یک سری قرص

(Mifegymiso®) است که می توانید در منزل مصرف کنید، اگر کمتر از 9 هفته از بارداری شما گذشته باشد. سقط جنین با جراحی به طور معمول پس از گذشت 9 هفته از بارداری انجام می شود. سقط جنین پزشکی و با استفاده از جراحی برای ساکنین بریتیش کلمبیا رایگان است.

برای آگاهی بیشتر، با شماره 604-683-7151 (از لوئر مین لند) یا 1-800-663-7100 (رایگان) تماس بگیرید.

چه روش هایی برای پیشگیری اضطراری از بارداری وجود دارد؟

دو روش موجود است:

1. قرص های پیشگیری اضطراری (انواع ECP)

2. آی.یو.دی (IUD) مسی (دستگاه داخل رحمی)

قرص های پیشگیری اضطراری

2 نوع قرص ضدبارداری اضطراری (ECP) وجود دارد که به عنوان «قرص های صبح روز بعد» شناخته می شود. لازم نیست آنها را صبح روز بعد مصرف کنید، اما هر چه زودتر آنها را مصرف کنید موثرتر هستند.

یک ECP حاوی پروژستینی به نام لوونورژسترل (طرح B و داروهای ژنریک مانند Contingency One) است. زمانی مؤثر است که ظرف 72 ساعت (3 روز) پس از آمیزش جنسی محافظت نشده مصرف شود.

- دیافراگم یا کلاهک رحم شما در کمتر از 6 ساعت پس از آمیزش جنسی جا به جا شد، پاره شد یا بیرون آمد
- خوردن 1 قرص در هفته نخست را فراموش کرده‌اید
- بیش از دو روز متوالی، قرص‌های ضدبارداری را مصرف نکرده‌اید،
- شما برای 3 ساعت یا بیشتر قرص مجزای نورائیندرون (Jencycla، Movisee) خود را مصرف نکرده‌اید
- شما برای 2 روز یا بیشتر قرص مجزای دروسپرینون (Slynd) خود را مصرف نکرده‌اید
- بیشتر از 13 هفته از تزریق آمپول دیو-پروورا (Depo-Provera®) می‌گذرد

- بیش از 3 ساعت از خروج حلقه‌ی نووارینگ (NuvaRing®) از واژن شما می‌گذرد و بدون روش جایگزینی برای پیشگیری از بارداری، مقاربت داشته‌اید
- چسب ضدبارداری شما افتاده است
- بیش از 48 ساعت فراموش کرده‌اید که آن را عوض کنید و هیچ وسیله‌ی جایگزینی برای پیشگیری از بارداری استفاده نکرده‌اید

- مورد تجاوز جنسی قرار گرفته‌اید

آیا این روش‌ها، عوارض جانبی دارند؟

عوارض جانبی شایع نیستند و مدت زیادی دوام نمی‌یابند.

قرص‌های ضدبارداری اضطراری

ممکن است به دنبال مصرف این قرص‌ها، تهوع و استفراغ دست دهد و همچنین زمان قاعدگی شما مطابق معمول صورت نگیرد. مصرف داروهایی مانند گراول (Gravol®)، 30 دقیقه قبل از مصرف قرص‌های ضدبارداری می‌تواند به جلوگیری از ناراحتی معده کمک کند.

در صورتی که 2 ساعت بعد از مصرف قرص‌های ضدبارداری که فقط حاوی پروژستین هستند، استفراغ کردید، حتماً با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید، زیرا ممکن است به نوبت دیگری از این قرص احتیاج داشته باشید.

اگر 3 ساعت پس از مصرف قرص ضد بارداری اضطراری اولیبریستال استفراغ کنید، نیاز به مصرف یک نوبت از آن دارید.

از جمله عوارض جانبی کمتر رایج این قرصها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درد شکم یا گرفتگی؛

- سردرد؛

- سرگیجه؛
- خستگی؛
- حساسیت سینه یا قفسه سینه؛
- لکه‌بینی یا خون‌ریزی واژن در هفته یا ماه پس از درمان. در صورتی که باردار هستید، این قرص‌ها برای بارداری مشکلی ایجاد نمی‌کند و جنین را در معرض خطر قرار نمی‌دهد.

آی.یو.دی.مسی

عوارض جانبی آی.یو.دی.مسی عبارت‌اند از:

- درد یا گرفتگی در حین نصب یا پس از آن؛
- عفونت؛

- احتمال بیرون آمدن آن از رحم یا سوراخ کردن آن؛
- قاعدگی‌های دردناک‌تر یا شدیدتر.

اگر می‌خواهید از آی.یو.دی استفاده کنید، می‌توانید با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید.

آیا تمامی افراد می‌توانند از روش‌های پیشگیری اضطراری از بارداری استفاده کنند؟

اکثر افراد در صورتی که نتوانند از قرص‌های ضدبارداری به عنوان یک روش عادی برای پیشگیری از بارداری استفاده کنند، می‌توانند به طور امن از قرص‌های پیشگیری اضطراری استفاده کنند. مراقبتگر بهداشتی شما می‌تواند به شما بگوید که این روش برای شما مناسب است یا خیر.

اگر قادر به استفاده از قرص‌های پیشگیری اضطراری نباشید یا بخواهید از آی.یو.دی.مسی برای پیشگیری از بارداری استفاده کنید، مراقبتگر بهداشتی یک تست بارداری به عمل می‌آورد و شرایط شما برای استفاده از آی.یو.دی را تأیید می‌کند.

قرص و لوازم پیشگیری اضطراری را از کجا می‌توانم تهیه کنم؟

شما می‌توانید قرص‌های پیشگیری اضطراری حاوی پروژستین (طرح B و داروهای ژنریک) را بدون نسخه پزشک، از افراد یا مراکز زیر تهیه کنید:

- پزشک؛
- پرستار بهداشت همگانی؛
- داروخانه؛
- کلینیک (بدون تعیین وقت قبلی)؛
- کلینیک جوانان؛
- کلینیک بهداشت جنسی؛

- مرکز بهداشت زنان یا مرکز تجاوز جنسی؛
- یا بخش‌های اورژانس بیمارستان.

قرص‌های پیشگیری اضطراری حاوی اولیپریستال در زنانی با شاخص توده بدنی بزرگتر یا مساوی 30 کیلوگرم بر متر مربع کارایی کمتری دارد.

در عرض سه هفته بعد از مصرف قرص‌ها، باید یک دوره قاعدگی را تجربه کنید. اگر در عرض سه هفته بعد از مصرف قرص‌ها، قاعدگی نداشتید، باید تست بارداری انجام دهید. تست بارداری را می‌توان در خانه یا توسط مراقبتگر بهداشتی انجام داد. می‌توانید تست‌های بارداری را از داروخانه یا فروشگاه مواد غذایی تهیه کنید.

برای اطلاعات بیشتر

اگر فکر می‌کنید که باردار هستید، برای مشورت در مورد گزینه‌های موجود با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

برای خدمات مشاوره بارداری در سراسر استان، از جمله گزینه‌های بارداری، به وبسایت بیمارستان زنان و خدمات مشاوره مرکز بهداشت بریتیش کلمبیا رجوع کنید:

[www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-](http://www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception)

[contraception](http://www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception) یا با خدمات گزینه‌های بارداری به شماره 1-888-875-3163 تماس بگیرید.

اگر مورد تجاوز جنسی واقع شده‌اید، لطفاً برای پشتیبانی محرمانه، منابع و اطلاعات در باره‌ی گزینه‌های پیش رویتان، از منابع زیر دیدن کنید:

- پیوند بزده‌دیده بی‌سی (VictimLinkBC):

[www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc)

[crime/victimlinkbc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc)، یا با شماره 1-800-563-0808 تماس بگیرید.

- دولت کانادا: قربانیان جرم

www.canada.ca/en/services/policing/victim.html

برای آگاهی بیشتر در مورد بیماری‌های آمیزشی مسری (STI)، از پرونده اینترنتی زیر دیدن کنید:

[HealthLinkBC File #080](http://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc/file/080) پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی مسری (STI).

دریافت قرص‌های اولیپریستال (Ella) به نسخه مراقبتگر بهداشتی احتیاج دارد.

می‌توانید قرص‌های پیشگیری اضطراری را برای استفاده در موارد اضطراری از پیش تهیه کنید.

دستگاه آی.یو.دی را می‌توان از بسیاری از پزشکان و برخی از کلینیک‌ها تهیه کرد. آی.یو.دی باید توسط متخصص مراقبت‌های بهداشتی وارد رحم شود.

برخی از گزینه‌های پیشگیری از بارداری اضطراری به‌صورت رایگان در دسترس هستند. در مورد گزینه‌های موجود با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید.

برای اطلاعات بیشتر، با تلفن رایگان گزینه‌های بهداشت جنسی

1-800-739-7367 تماس بگیرید یا از وبسایت زیر دیدن کنید www.optionsforsexualhealth.org

آیا نوجوانان برای استفاده از این روش‌ها نیاز به رضایت والدین دارند؟

نه. شما می‌توانید بدون رضایت والدین یا سرپرست خود از لوازم پیشگیری از بارداری، از جمله لوازم پیشگیری اضطراری استفاده کنید یا نسخه‌ی لازم برای تهیه‌ی آنها را دریافت کنید.

چگونه می‌توانم کارایی قرص‌ها را تشخیص دهم؟

اثر بخشی قرص‌های پیشگیری اضطراری به زمان مصرف، نوع قرص و موقعیت زمانی شما در چرخه قاعدگی بستگی دارد. ممکن است به وزن شما نیز بستگی داشته باشد. آی.یو.دی مسی، کارآمدترین روش پیشگیری اضطراری است و به وزن شخص بستگی ندارد.

قرص‌های پیشگیری اضطراری حاوی پروژستین (Plan B و انواع ژنریک) می‌تواند در زنان با وزن بیش از 165 پوند (75 کیلوگرم) کارایی کمتری دارند. اگر وزن شما بیش از 165 پوند است، در مورد روش‌های جایگزین پیشگیری اضطراری نظیر آی.یو.دی با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.