



پروژه 2018-2020 Niitty

[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)

[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

مدیر پروژه Irmeli Nieminen ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
 متخصص Anna Aikasalo ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
 متخصص Jasmin Kaljadin ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

Raskauden ehkäisy. دستورالعمل‌های مراقبتی فعلی. انجمن پزشکی Duodecim فنلاند، 2017 (ذکر شده در تاریخ 15 نوامبر 2019). قابل دسترس به صورت آنلاین: www.kaypahoito.fi

عکس‌ها: www.pixabay.com، پروژه Niitty

Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه
 مهاجرین

پیشگیری از بارداری پس از زایمان

Raskauden ehkäisy synnytyksen jälkeen



احتمال بارداری جدید درست پس از زایمان را در نظر بگیرید

- پس از زایمان، رابطه جنسی در طول دوره ترشحات زایمان (حدود 2 تا 6 هفته) به دلیل خطر التهاب توصیه نمی‌شود. در صورت برقراری رابطه جنسی، باید از کاندوم استفاده شود.
- شیردهی روی غشاء مخاطی واژن اثر می‌گذارد. در طول شیردهی، باید هنگام رابطه جنسی از چرب کننده واژن استفاده شود.
- نمی‌توان دقیق گفت یک زن چه زمانی پس از زایمان دوباره قابلیت بارداری دارد.
- امکان احتمال بارداری جدید خیلی زود پس از زایمان (حداقل 2 ماه پس از زایمان) را باید مد نظر قرار دهید
- شیردهی مطلق فقط تحت شرایط خاصی مانع بارداری جدید می‌شود
- نزدیکی منقطع یا روش تعیین روز تخمک گذاری، روش‌های موثری برای پیشگیری از بارداری نیستند.



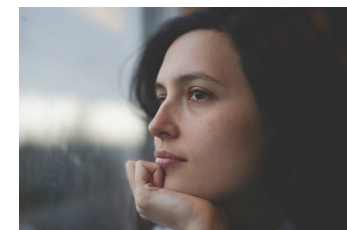
درباره پیشگیری از بارداری حدود 6 یا 7 هفته پس از زایمان در کلینیک رفاه کودک صحبت می‌شود!

پیشگیری از بارداری اورژانسی

- در فنلاند، در صورت عدم استفاده از روش‌های ضدبارداری و عدم تمایل به حاملگی، می‌توان محصولات پیشگیری اورژانسی از بارداری را از داروخانه تهیه کرد.
- پیشگیری از بارداری اورژانسی باید به محض رابطه جنسی حفاظت نشده انجام شود. برای کسب اطلاعات بیشتر، از پرستار یا داروخانه سوال پرسید.
- پیشگیری از بارداری اورژانسی برای استفاده منظم، مناسب نیست؛ بلکه فقط راهکاری موقتی است.

عقیم‌سازی

- وقتی خانواده‌ای دارای تعداد فرزندان کافی برای والدین است، عقیم‌سازی روش دائمی جلوگیری از بارداری برای زن و نیز مرد است.
- عقیم‌سازی روشی بدون خطا یا حتی قابل اعتمادترین روش نیست.



گزینه‌های بسیاری برای پیشگیری از بارداری وجود دارد

پیشگیری از بارداری به روش هورمونی ترکیبی

- روش‌های هورمونی که شامل دو هورمون مختلف می‌شود
- این روش‌ها ممکن است به صورت مصرف قرص، چسب یا حلقه واژنی باشد

مینی پیل یا سایر محصولات حاوی پروژستین

- قرص ضدبارداری که حاوی فقط یک نوع هورمون است
- کاشت کپسول ضدبارداری زیر پوست در بازو

وسیله داخل رحمی یعنی کوایل

- کوایل هورمونی
- کوایل مسی

کاندوم

- تنها نوع پیشگیری از بارداری که علاوه بر بارداری، از انتقال بیماری‌های جنسی نیز جلوگیری می‌کند.

کاندوم

از کاندوم می‌توان فوراً پس از زایمان استفاده نمود.

کاندوم، در صورت استفاده صحیح، قبل از شروع استفاده از روش ضدبارداری دیگری یا در صورت نیاز به استفاده از روش ضدبارداری صرفاً برای مدتی کوتاه، گزینه خوبی برای پیشگیری از بارداری است.



استفاده از چرب کننده واژن توصیه می‌شود زیرا غشاهای مخاطی واژن یک زن در طول شیردهی، نازک و حساس است.

تغذیه از شیر مادر

شیردهی فقط در صورتی از بارداری پیشگیری می‌کند که

کودک زیر 6 ماه سن داشته باشد

و

شیر مادر تنها غذای کودک باشد و مادر به طور منظم با فواصل 4 ساعته حتی در طول شب، شیر می‌دهد

و

قاعدگی مادر هنوز رخ نداده باشد



محصولات ترکیبی

حاوی استروژن و نیز پروژستین

این محصولات شامل قرص ترکیبی، چسب ضد بارداری و حلقه واژنی پیشگیری از بارداری می شود.

استفاده از روش ترکیبی پیشگیری از بارداری، خطر سرطان تخمدان، رحم و روده را کاهش می دهد.

استفاده از روش ترکیبی پیشگیری از بارداری ممکن است خطر ترومبوز ورید عمقی را افزایش دهد که این موضوع در کلینیک سلامت کودک ارزیابی می گردد. درباره آن با پرستار یا پزشک خود صحبت کنید.

قابلیت باروری پس از توقف استفاده از این محصولات، با همان میزان قبلی متناسب با سن تان باز خواهد گشت.



موثر بودن روش ترکیبی
تأثیر محصولات ترکیبی جلوگیری از
بارداری فوق العاده است!

وسایلهای داخل رحمی، مثل کوایل

کوایل هورمونی

حاوی پروژستین است.

می توان آن را هنگام مراجعه جهت پیگیری داخل رحم قرار داد.

این یک روش به شدت مؤثر برای پیشگیری از بارداری است.

کوایل هورمونی برای 3 تا 7 سال مؤثر است.

استفاده از کوایل هورمونی، از میزان خونریزی و درد دوران قاعدگی می کاهد.

کوایل مسی

حاوی هیچ هورمونی نیست.

می توان آن را هنگام مراجعه جهت پیگیری داخل رحم قرار داد.

از کوایل مسی می توان در طول شیردهی استفاده کرد.

کوایل مسی 5 سال مؤثر است

کوایل مسی برای زنانی که نمی توانند قرص ضد بارداری هورمونی مصرف کنند، مناسب است.



وسایلهای داخل رحمی، مثل کوایل
داخل رحم قرار داده می شوند!



مینی پیل

فقط حاوی پروژستین است.

استفاده از مینی پیل را می‌توان در هر زمان پس از زایمان آغاز کرد و از مینی پیل می‌توان در طول شیردهی نیز استفاده کرد.

این قرص باید روزانه به طور منظم در یک زمان مشخص مصرف شود.

مینی پیل باید به طور مداوم بدون فاصله مصرف شود.

در صورت استفاده صحیح، مینی پیل روشی موثر برای پیشگیری از بارداری است.

این روش برای زنانی که نمی‌توانند قرص ترکیبی را مصرف کنند، مناسب است.



کاشت قرص ضدبارداری

کاشت قرص ضدبارداری فقط حاوی پروژستین است.

کاشت قرص ضدبارداری را می‌توان در هر زمان پس از زایمان انجام داد.

قرص کاشت، با بی حسی موضعی زیر پوست بازو قرار داده می‌شود.

کاشت قرص ضدبارداری یک روش طولانی مدت برای پیشگیری از بارداری است.

بسته به نوع محصول، روش موثری برای 3 تا 5 سال است. پس از آن، قرص با بی حسی موضعی برداشته می‌شود.



استفاده از روش ترکیبی پیشگیری از بارداری در طول شیردهی

آغاز پیشگیری از بارداری:

اگر از سینه خود به کودک شیر می‌دهید، می‌توانید استفاده از قرص ترکیبی را 6 ماه پس از زایمان آغاز کنید

اگر از سینه خود به کودک شیر نمی‌دهید، می‌توانید استفاده از قرص ترکیبی را 3 ماه پس از زایمان آغاز کنید

دوز روزانه:

روزانه یک قرص در زمان مشخص

طبق دستورالعمل‌های بروشور دارو، در مصرف قرص فاصله بیندازید. درباره تاریخ عدم مصرف قرص در این فاصله، با پرستار یا پزشک خود مشورت کنید.

تعویق قاعدگی امکان پذیر است.

استفاده از قرص ترکیبی از میزان و مدت خونریزی و درد قاعدگی می‌کاهد.



قرص ترکیبی



قرص 21 تا 28 روز پشت سر هم مصرف می‌شود و سپس مصرف آن یک هفته (4 تا 7 روز) قطع می‌شود.

قاعدگی در طول قطع یک هفته‌ای قرص رخ می‌دهد.

اگر از این محصول به درستی استفاده کنید، اثر ضدبارداری آن در طول قطع یک هفته‌ای باقی خواهد ماند.

حلقه واژنی ضدبارداری

حلقه واژنی ضدبارداری، یک حلقه پلاستیکی انعطاف پذیر است که در بالای واژن قرار می‌گیرد. خودتان حلقه را مانند نوار بهداشتی در داخل واژن می‌گذارید.

دوز ماهانه:

- حلقه به مدت سه هفته سر جایش قرار می‌گیرد و پس از آن باید برداشته شود و به مدت یک هفته از آن استفاده نمی‌شود.
 - پس از فاصله یک هفته‌ای، یک حلقه جدید وارد واژن می‌شود و در طول سه هفته بعدی سر جایش باقی خواهد ماند.
- قاعدگی در طول قطع یک هفته‌ای قرص رخ می‌دهد.
- تعویق قاعدگی امکان پذیر است.

همه محصولات در روش ترکیبی پیشگیری از بارداری حاوی استروژن و پروژستین هستند.

چسب ضدبارداری

این چسب روی پوست قرار می‌گیرد. قسمت‌های مناسب برای گذاشتن چسب شامل قسمت بیرونی بازو، کفل، شکم یا بالای کمر است.

دوز هفتگی:

- یک چسب به مدت یک هفته در قسمت مورد نظر قرار داده می‌شود و پس از یک هفته، چسب را باید عوض کرد.
 - پس از یک دوره سه هفته‌ای استفاده از چسب، یک هفته از چسب استفاده نمی‌شود.
- قاعدگی در طول قطع یک هفته‌ای قرص رخ می‌دهد.

