

ةؤقت المامةقال تحين تضعالجانب الخوا ا جرينمهاالاجنين وال ةيالنجاوصحة ال بكتا



ةالكاتب
ككولوت هشانر

Dr.Öğr.Üyesi Rahşan KOLUTEK



hayatadestek

يةناتالنسد عالمساءو ايحةءد عمالةمنجمعيامهءمالتيببمسالكذار هتمنش.
يليكناشفيبجهار ييفشهنةنجامعتكو ولكنشا اءر هلمسرا اوسيفو البر.
بيئالكذارهوءعنمحنيلو ئسيامكو دبالكلنسايفناضامتاليةءو جميو مالصلعلشو كلنو كفاءو وايةسيميكل.
ةيناالنساتءا عالمساءو ايحةءد عمالءجمعر اءتابالو ءعكسميال

Nevşehir, 2020

SİĞINMACI, GÖÇMEN, MÜLTECİ VE GEÇİCİ KORUMADAKİ YABANCI UYRUKLULAR İÇİN ÜREME SAĞLIĞI KİTABI

Telif Hakkı : Kapadokya Kadın Dayanışma Derneği
Basım Yeri : Simtel Ofset Matbaacılık
Basım Tarihi : Kasım 2020
Baskı Adedi : 1600
Kadın Dayanışma Derneği Yayın No. 4

“Bu kitapçık, Hayata Destek İnsani Yardım derneği'nin mali katkısı ile basılmıştır. Bu kitapçığın içeriğinden Nevşehir Hacıbektas Veli Üniversitesi Semra ve Vefa Küçük Sağlık Bilimleri Fakültesinde görev yapan Dr.Öğr.Üyesi Raşan KOLUTEK ve Kapadokya Kadın Dayanışma Derneği sorumludur. Kitabın içeriği, Hayata Destek İnsani Yardım Derneği'nin görüşlerini yansıtmaz.”

Hayata Destek İnsani Yardım Dwerneği tarafından fonlanan “HEPİMİZ BİRİZ” projesi kapsamında hazırlanan bu kitapçıktan kaynak gösterilmek kaydıyla yararlanılabilir.

Bu kitapçık, Kapadokya Kadın Dayanışma Derneği'nin izni olmadan kısmen de olsa, fotokopi, film vb. elektronik ve mekanik yöntemlerle çoğaltılamaz.

Bu kitapçık üreme sağlığı ile ilgilikonularda bilgi vermek amacıyla Siğınmacı, Göçmen, Mülteci ve Geçici korumadaki yabancı uyruklular için hazırlanmıştır.

کتابچه راهنمای سلامت باروری و تنظیم خانواده برای پناهجویان، پناهندگان، مهاجرین
و
افراد خارجی تحت حمایت موقت



نویسنده:

Dr.Öğr.Üyesi Raşan KOLUTEK



این کتابچه با کمک مالی "انجمن حمایت از زندگی و کمک های انسانی" چاپ شده است. دکتر رهشان کولوتک استادیار دانشکده علوم پزشکی دانشگاه نوشهیر (حاجی بکتاش ولی سمرا و وفا کوچوک) و "انجمن همبستگی زنان کاپادوکیا" مسئول محتویات داخلی این کتابچه هستند. محتوایات کتابچه منعکس کننده نظرات "انجمن حمایت از زندگی و کمک های انسانی" نیست.

این کتابچه توسط پروژه "همه ما یکی هستیم" که با کمک مالی "انجمن حمایت از زندگی کمک انسانی" تهیه شده بشرط نشان دادن منبع میتوان از این کتاب استفاده کرد.

بدون اجازه "انجمن همبستگی زنان کاپادوکیا" حق تکثیر و انتشار این کتاب را ندارید.

این کتابچه با هدف معلومات دادن در باره موضوعات بهداشت تنظیم خانواده برای پناهندگان، مهاجران، پناهجویان و برای خارجی های تحت حمایت موقت تهیه شده است.

ناشر:

تألیف:

محل چاپ:

تاریخ نشر:

تیراژ:

انجمن همبستگی زنان کاپادوکیا شماره انتشار: ۴

سلامت جنسی سلامت باروری

اگر عملکرد طبیعی اندام های تولید مثل به گونه دلخواه تنظیم شود، دو طرف برای داشتن زندگی جنسی سالم و شاد ، جلوگیری از سختی های رابطه جنسی و زایمان ، داشتن و یا نداشتن فرزند، زمان به دنیا آوردن فرزند و تعداد فرزندان به گونه مشترک تصمیم بگیرند و این موضوعات را به شکل درست برنامه ریزی کنند فرزندان سالم تری خواهند داشت. این نوع برنامه ریزی ها سبب جلوگیری از عفونت های میشود که از راه جنسی منتقل میشوند و در صورت ضرورت بهتر درمان میشوند.

نخستین مشکلات سلامتی جنسی و سلامتی باروری قرارذیل اند:

- ۱- افزایش آمار مرگ مادران
- ۲- افزایش بارداری های ناخواسته
- ۳- افزایش عفونت هاییکه از طریق مقاربت جنسی سرایت میکند
- ۴- پایین بودن سطح آگاهی سلامتی جنسی و سلامتی باروری

برنامه پیگیری زنان ۱۵ الی ۴۹ ساله



۱۵-۴۹ سال ، دوره باروری است ، دوره حامله گی و زایمان دوره است که بیشترین رویداد و نتایج ناخواسته تجربه شده است.

در این زمینه ، وزارت بهداشت ترکیه در سراسر کشور از طریق پزشکان خانواده ، زنان ۱۵ تا ۴۹ ساله را نظارت کرده ، آنها را از لحاظ سلامتی ارزیابی میکند " ارائه خدمات سلامتی باروری به زنان ۱۵-۴۹ ساله بسیار مهم است. "

با پیگیری ها ما بین سنین ۴۹ - ۱۵ سال میتوانی در موضوع سلامتی زنان مشاوره گرفته زانانی که تحت پوشش این برنامه قرار میگیرند میتوانند از برنامه های مشاوره دهی برای سلامت زنان استفاده کنند، مواردی که سلامتی زنان را با خطر روبرو میکند از طریق این برنامه شناسایی میشود، اگر این زنان بخواهند باردار شوند میتوانند از برنامه های مشاوره دهی پیش از باروری استفاده کنند، اگر این زنان باردار شده باشند در مراحل اولیه بارداری آنان تشخیص داده میشود، از بارداری های ناخواسته جلوگیری صورت میگیرد، برای حفظ سلامت مادر و کودک به زنان کمک میشود تا با رهنمایی های حرفه ای بین بارداری ها فاصله مطلوب ایجاد کنند و در صورتی که زنان نخواهند باردار شوند میتوانند از برنامه های مشاوره دهی برای پیشگیری از بارداری بهره مند شوند.

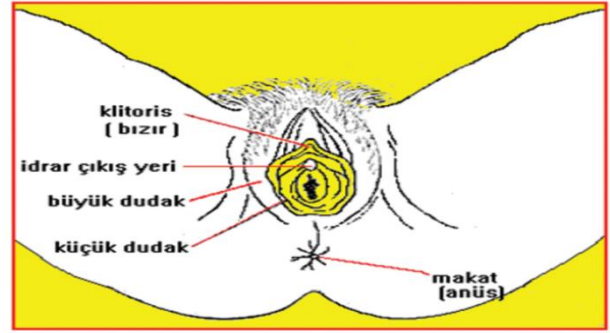
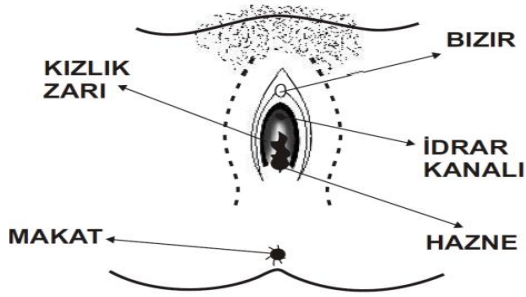
قبل از 18 سال ، بعد از 35 سال ، فاصله کمتر از 2 سال میان بارداری ها و باردار شدن بیش از 5 بار میتواند برای سلامتی مادر و نوزاد خطرناک باشد .



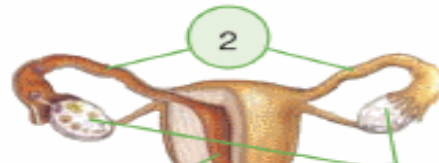
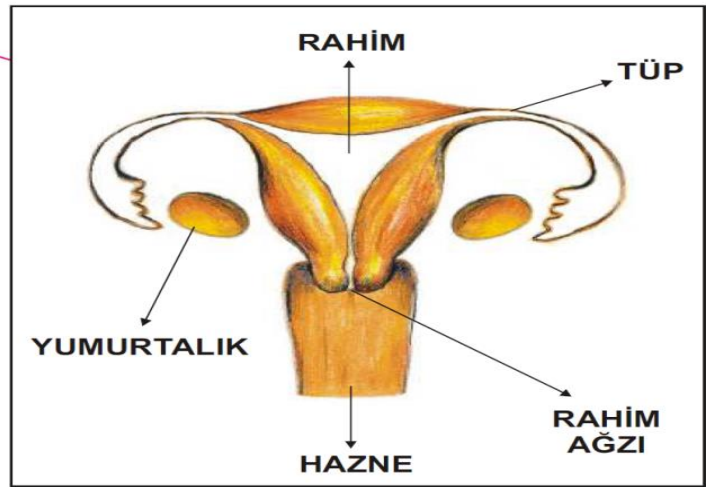
ساختار عضوهای تولید مثل :

برای مردان و زنان مهم است که از ساختار عضوهای تولید مثل برای رابطه جنسی سالم آگاه باشند.

۱- اندام های تولید مثل زن (دستگاه تناسلی)
به عضو های داخلی و خارجی تقسیم شده است.



KADIN DIŞ GENİTAL (ÜREME) ORGANLARI



دستگاه تناسلی خارجی

ولو : دستگاه تناسلی خارجی زن ولو نامیده میشود.

لب های بزرگ : اندام های تولیدی داخلی را محافظت میکند.

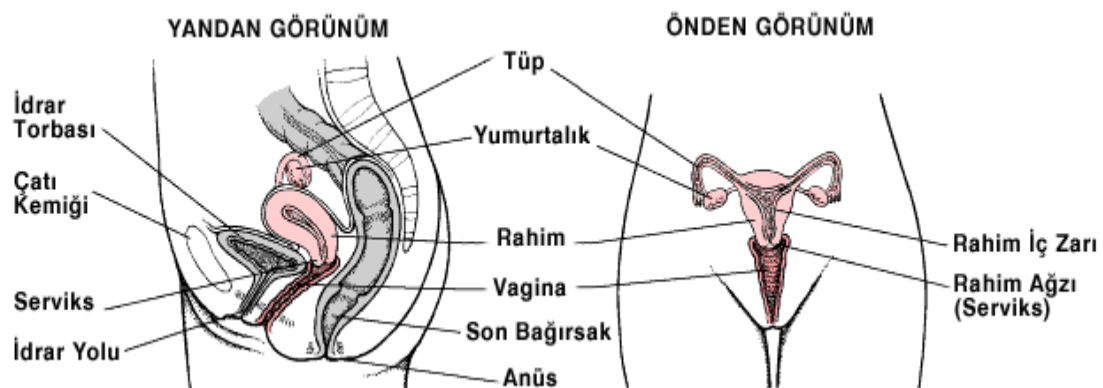
لب های کوچک : به شکل بسته کننده دهانه محفظه از پیش رو به پشت امتداد میابد

چوچوله (کلیتوریس) : برای تحریک جنسی حساس ترین نقطه است.

کانال ادرار: برخلاف مردان ، زنان از یک کانال جداگانه ادرار می کنند..

پرینه : بین مقعد و لب های بیرونی که در عقب باهم متصل میشوند.

غدد ترشعی در ولو: پیشگیری و حفاظت قسمت خارجی تناسلی و عملکرد لغزندگی لازم را در رابطه جنسی چند عدد غدد ترشعی وجود دارد که انجام میدهد.



دستگاه تناسلی داخلی واژن

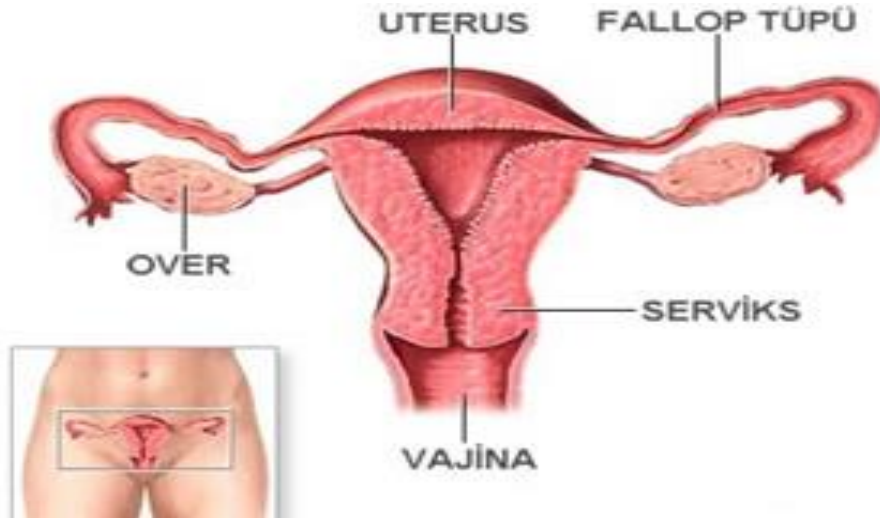
واژن : یک کانال به درازی ۷الی ۸ سانتی متر که طرف بالای آن به رحم متصل است طرف پایین آن به بیرون باز و انعطاف پذیر است.

پرده بکارت و مشکل برقراری مقاربت :

در قسمت تحتانی واژن پرده نازک و انعطاف پذیری وجود دارد که ورودی کانال را مسدود کرده و پرده بکارت گفته میشود. پرده بکارت در اولین رابطه جنسی پاره شده و یک خون ریزی خفیف صورت میگیرد. فقط پارگی هایی که در فشارهای ناگهانی ایجاد میشود باعث ایجاد خونریزی زیاد میشوند که به کمک دکتر نیاز میباشد . پرده بکارت های انعطاف پذیر در هنگام رابطه جنسی پاره نمیشوند که در این وضعیت خونریزی هم دیده نمیشود. زوج هاییکه قبلا تجربه رابطه جنسی نداشته باشند در اولین همبستری شان ممکن است نتوانند رابطه جنسی برقرار کنند که در این صورت اصلا نیاز به نگرانی نیست و زوجین میتوانند رابطه جنسی را به زمان دیگری که هر دو احساس راحتی میکنند موکول کنند. در این موضوع عجله و اصرار سبب به وجود آمدن یک سلسله مشکلات میشوند. زوجین اگر فکر میکنند که بعضی خصوصیات روحی و فیزیکی مانع رابطه جنسی شان شده است . در این موضوع برای گرفتن معلومات میتوانند به ژینیکولوگ (متخصص زنان و زیمان) مراجعه کنند.

رحم : بین مثانه و انتهای روده بزرگ قرار دارد مانند شکل معکوس (گلابی) داخلش خالی از عضلات ساخته شده یک اندام تولید مثل داخلی است بخش تحتانی رحم ، قسمت تنگ آنرا دهانه رحم مینامند.

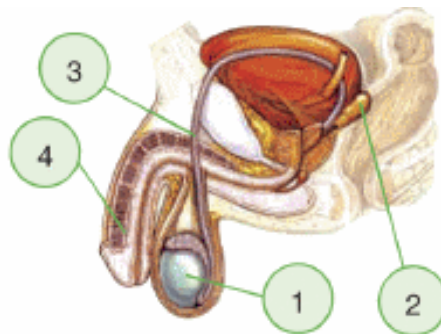
تخمدانها : در دوطرف رحم به بزرگی دو سانتی متر به شکل بادام قرار گرفته اند.



2 عضوهای تولید مثل مردان

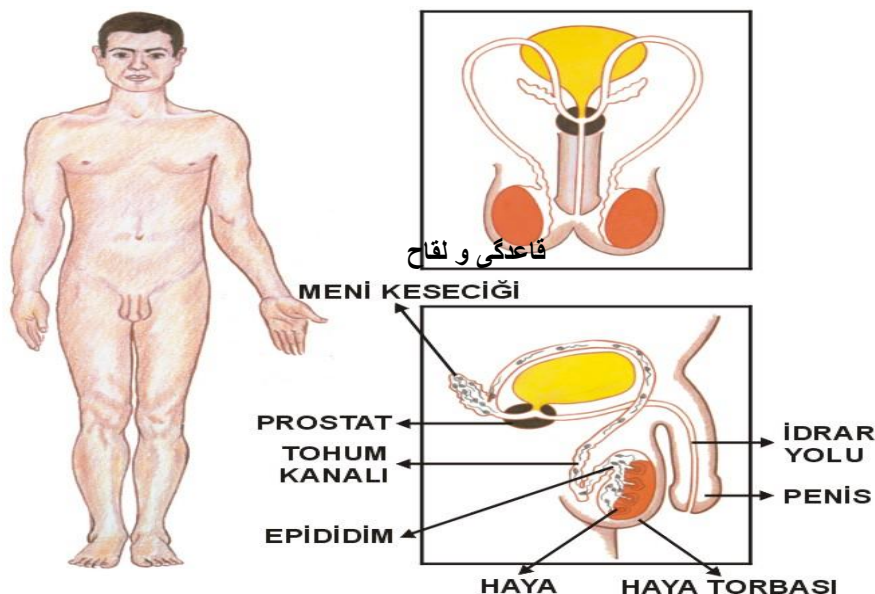
آلت تناسلی : اصلی ترین اندام جنسی خارجی در مردان است. آلت تناسلی از بافت اسفنجی قابل نعوظ و رگهای خونی بیشماری تشکیل شده است. هنگامی که مرد طی رابطه جنسی تحریک می شود، رگهای خونی گشاد می شوند و خون زیادی به آلت تناسلی می رسد و آلت نعوظ پیدا می کند. عملکرد آلت تناسل خارج کردن ادرار و منی از بدن است.

بیضه ها: غدد تولیدمثلی در مردان هستند که سلول های اسپرم در آنها شکل می گیرد. در زیر ریشه آلت تناسلی مرد در داخل یک ساختار اسکروتوم محافظت میشوند (کیسه بیضه) دو کیسه کوچک (کیسه منی) که نطفه ها قبل از خارج شدن در آنها جمع می شوند نیز در دو طرف مثانه قرار دارند.



Erkek Üreme Organları

- 1 - Testis
- 2 - Salgı Bezleri
- 3 - Sperm Kanalı
- 4 - Penis



رویداد های مربوط به تولید مثل در زنان توسط اندام های تولید مثل مغز و هورمون ها (استروژن و پروژسترون) انجام میشود. این هورمون ها هر ماه قسمت داخلی رحم را ضخیم و نرم میسازند. بنابراین رحم برای جابجایی و رشد کودک آماده میشود از سوی دیگر تخمدان یکی از هزاران سلول های تخمک را بزرگ میکند. تخمک لقاح یافته از تخمدان به بیرون پرتاب میشود. سلول تخمک خارج شده توسط لوله نگهداشته میشود. اسپرم می تواند به مدت 5-7 روز در بدن زن زنده بماند. تخمک زن 24 ساعت زنده میماند. اگر در این مدت که در داخل لوله است با اسپرم مرد ترکیب شود لقاح صورت میگیرد.

بعدا تخمک لقاح یافته از لوله ها به داخل رحم انتقال داده میشود و در دیواره رحم جایگزین میشود. به این صورت بارداری به وجود میآید.

اگر لقاح صورت نگیرد بافت رحمی که برای جابجایی تخمک ایجاد شده بود با خونریزی خارج میشود. این واقعه را قاعدگی یا حیض یا عادت و یا هم پریود میگویند .

اولین خونریزی پریود معمولاً بین سنین ۱۶-۱۱ (متوسط ۱۳ سالگی) شروع میشود. این روند از سن اولین قاعده گی شروع میشود تا رسیدن به سن یابستگی (دوره ای که زن دیگر نمیتواند حامله شود) هر ماه به طور منظم تکرار میشود. خونریزی قاعدگی بیرون شدن خون کثیف است و یک خونریزی واقعی نیست. همچنین ، از آنجا که این خونریزی در نتیجه هر گونه بریدگی یا آسیب رخ نمی دهد ، قاعدگی نباید به عنوان یک بیماری یا ناتوانی تلقی شود.

قاعدگی (خونریزی واژینال) به طور متوسط هر 28 روز یک بار مشاهده می شود. ممکن است همه زنان در یک بازه زمانی یا همزمان قاعدگی نداشته باشند. با این وجود داشتن قاعدگی مابین ۲۱ تا ۳۵ روز امری طبیعی تلقی می شود. چند روز تغییر در هر ماه طبیعی است. طول دوره قاعدگی نیز می تواند بین ۳ تا ۷ روز متغیر باشد در ابتدا خونریزی کمتر است ، سپس به حداکثر افزایش می یابد و در نهایت دوباره پایان می یابد. مقدار کل خونریزی تقریباً ۱ لیوان چای است.

بارداری چند قلوئی: اگر در دوران قاعدگی بیش از یک تخمک از تخمدان خارج شود و این تخمک توسط اسپرم های مختلف بارور شود ، بارداری چندقلو اتفاق می افتد.

حاملگی خارج رحمی: اگر تخمک بارور شده به هر دلیلی در لوله مستقر شود و در اینجا به رشد خود ادامه دهد ، حاملگی خارج رحمی اتفاق می افتد.

در صورت تاخیر در قاعدگی ، باید با نزدیکترین مرکز بهداشتی مشورت شود..

Yumurtanın Özellikleri



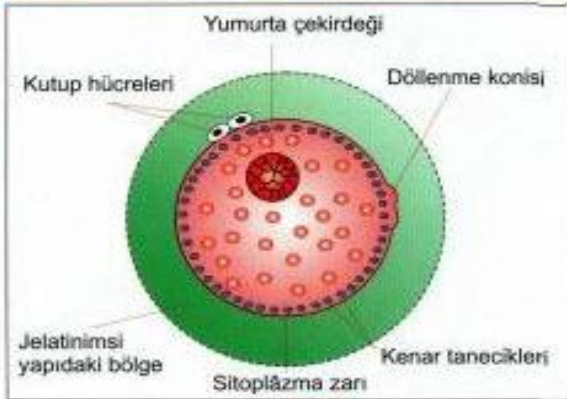
- Dişi üreme hücresidir.
- Sperme göre daha büyüktür.
- Hareket yeteneği yoktur.
- Az sayıda oluşur.
- Büyük sitoplazması sayesinde sperme göre daha fazla besin içerir.

Spermin Özellikleri



- Erkek üreme hücresidir.
- Yumurtaya göre daha küçüktür.
- Kuyruğu (kamçısı) nedeniyle aktif hareket eder.
- Çok sayıda oluşur.
- Sitoplazması az, çekirdeği büyüktür.
- Baş bölgesinde bulunan bazı özel enzimlerle yumurta zarını delebilir.

İNSANDA ÜREME HÜCRELERİ



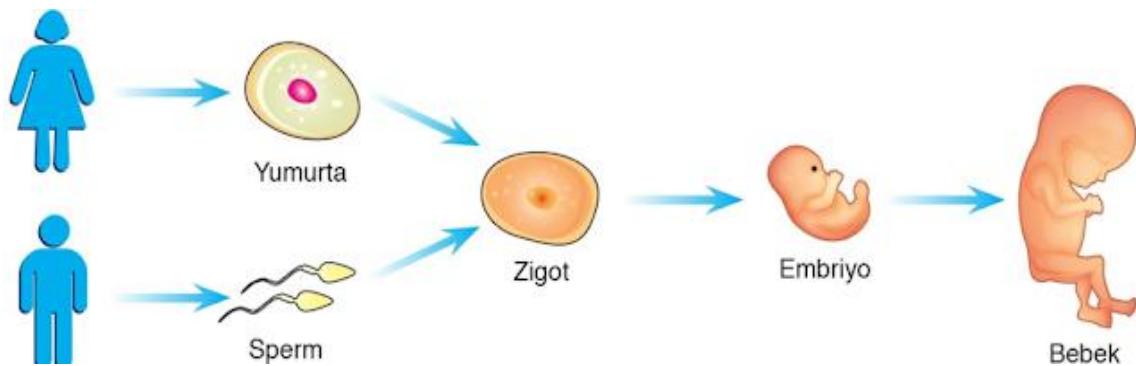
YUMURTA

- *İnsanda dişi üreme hücresine **yumurta** denir.
- *Yumurta yumurtalıklarda oluşur.
- *Büyük ve hareketsizdir.



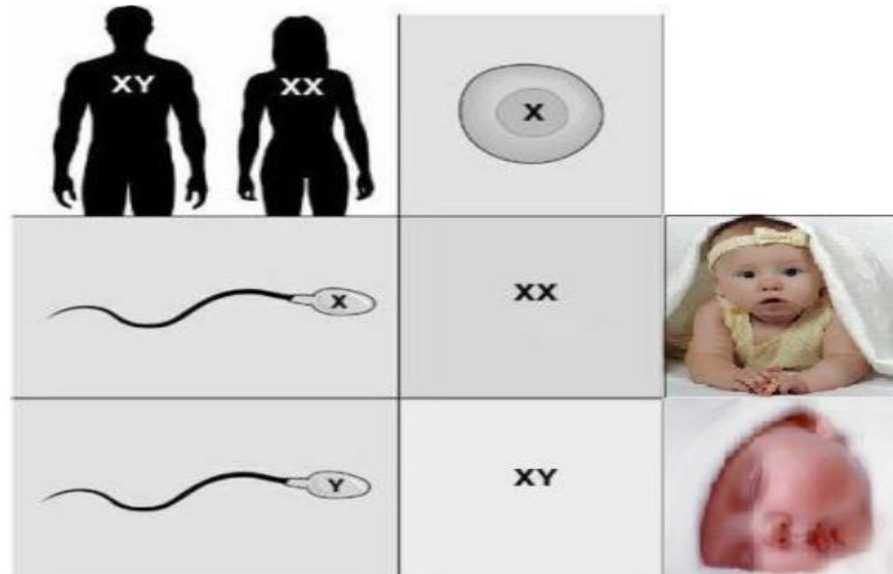
SPERM

- *İnsanda erkek üreme hücresine **sperm** denir.
- *Sperm, erbezlerinde (testislerde) oluşur.
- *Yumurta hücresine oranla çok küçüktür.
- *Spermin hareketini kolaylaştıran kamçısı bulunur.



شکل گیری جنسیت

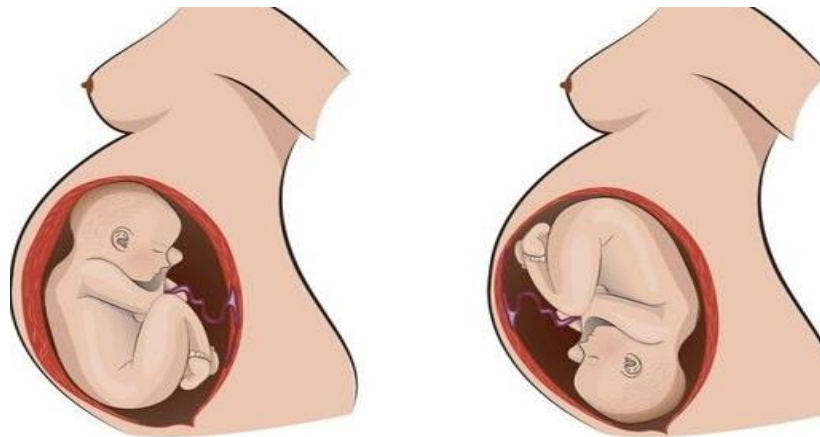
دختر و یا پسر شدن طفل را اسپرم مرد مشخص میکند زن هیچ نقشی در این کار ندارد. اسپرم که از پدر میاید اگر خصوصیات پسر بودن را حمل کند (Y) طفل پسر میشود. خصوصیات دختر شدن را حمل کند (X) طفل دختر میشود.

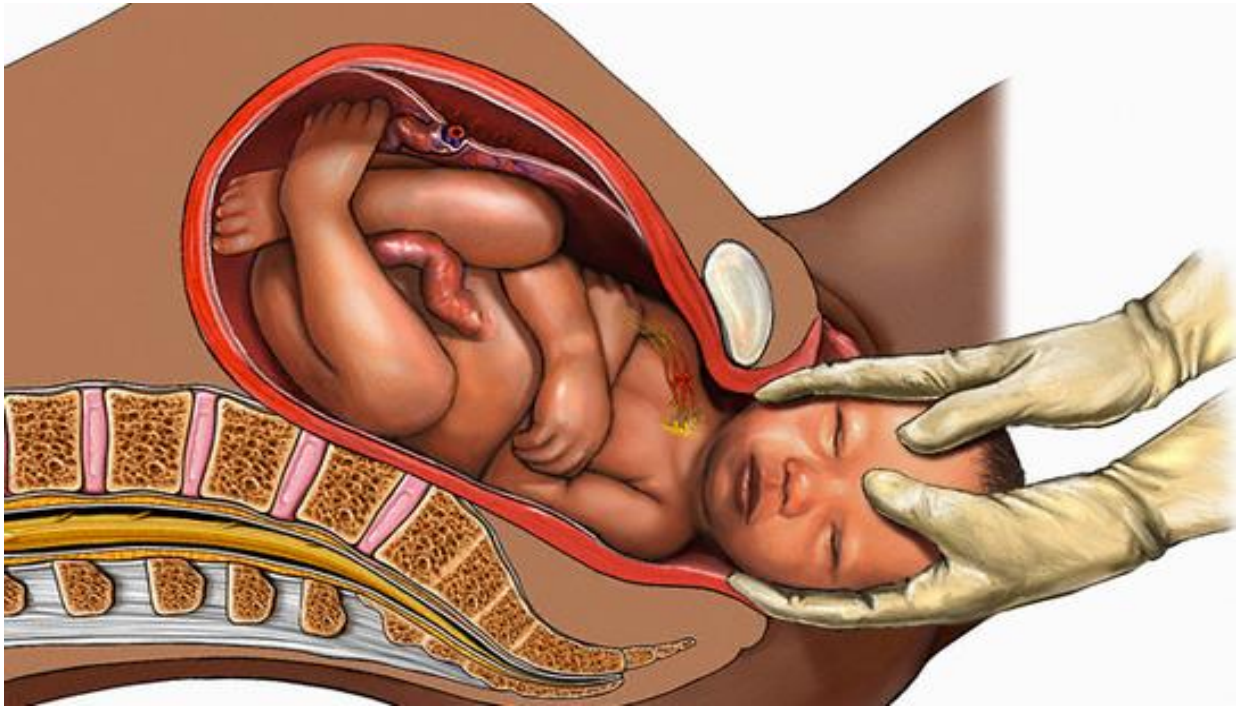


روند زایمان

زایمان در مراکز درمانی و به کمک کادر پزشکی از نظر تشخیص و نظارت به موقع خطراتی که ممکن است رخ دهد از اهمیت برخوردار است .

زایمان طبیعی : یک طفل زنده بدون وارد شدن جراحی به مادر و طفل با شروع انقباضات در رحم و با باز شدن دهانه رحم مابین هفته ۳۸ تا ۴۲ بارداری، که طفل از راه ازراه دهانه رحم از بدن مادر جدا میشود.





اهمیت مراقبت مادر بعد از زایمان

کنترل خونریزی، پیشگیری از عفونت، تماس مادر و طفل، دادن شیر مادر، مراقبت از پستان و تغذیه سالم مادر، تنظیم خانواده، جلوگیری از برقراری رابطه جنسی تا چهل روز پس از زایمان و گرفتن تذکره (شناسنامه) برای نوزاد (مخصوصاً به طفل های دختر لازم است).

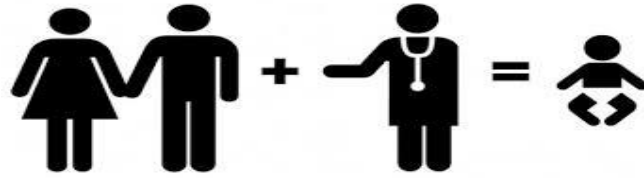
سقط: به معنای ختم بارداری قبل از تمام کردن هفته ۲۲ بارداری است.

افسردگی بعد از زایمان: افسردگی اکثراً در سه ماه اول بعد از زایمان دیده میشود و بعد ممکن دوباره تکرار شود. کم خوابی، خستگی، حواس پرتی، گریه، غم و اندوه، مشکل اشتها، نگرانی شدید بی تفاوتی در برابر محیط، اضطراب شدید و یا بی تفاوتی در برابر نوزاد از نشانه های افسردگی است.

نشانه های خطر پس از زایمان: خونریزی شدید پس از زایمان و کثیف شدن پد بهداشتی بیش از سه بار در طول ۲۰ یا ۳۰ دقیقه، و خونریزی کاهش نمی یابد و با گذشت زمان افزایش می یابد.

زایمان سزارین: با برش کردن دیوار شکم و رحم مادر، نوزاد را بیرون می آورند

سزارین تنها در صورتی باید انجام یابد که سلامت مادر یا نوزاد در خطر باشد. در عدم موجودیت دلایل طبی عمل سزارین نباید انجام یابد.



شیر مادر

شیر مادر: اولین شیر زرد رنگ که پس از زایمان ترشح می‌شود (آغوز) سیستم محافظتی بدن نوزاد را تقویت میکند و از نوزاد در برابر بسیاری از بیماری‌ها مانند اسهال، سرماخوردگی و سرفه محافظت میکند. هضم شیر مادر آسان است و نیاز به مکیدن بسیار نیست. شیر مادر به عنوان یک غذای تازه و تمیز همیشه برای نوزاد حاضر و آماده است. شیر مادر کمک میکند نوزاد به کم خونی مبتلا نشود، زیرا شیر مادر دارای مقدار زیاد آهن است آهن است و از طرف نوزاد به راحتی جذب می‌شود. در نوزادانی که شیر مادر خورده اند درد شکم و یبوست کمتر دیده میشود. موادی که به رشد نوزاد کمک میکنند در شیر مادر بیشتر از شیر گاو وجود دارد. شیر مادر همیشه حتی اگر مادر پررود و یا باردار هم باشد بهترین خوراک برای تغذیه مناسب نوزاد به شمار می‌آید. کیفیت شیر مادر در زمانی که مادر پررود و یا باردار است هم کاهش نمی‌یابد. مادر ها هم در هنگام شیر دهی باید مراقب تغذیه خود باشند. شیر مادر تمام ارزش های غذایی مورد نیاز کودک در شش ماه اول را دارد.

مواردیکه در هنگام شیر دادن به آن دقت شود

- ۱- دست ها و نوک پستان را تمیز کنید و با نوزاد در جای راحت بنشینید.
- ۲- نوزاد را به گونه ای در بغل بگیرید که صورت و بدن نوزاد به سمت خودتان باشد. سر نوزاد را در قسمت داخلی دست تان جابجا کنید و با همان دست تان لگن و پاهای نوزاد را بگیرید.
- ۳- با دست تان زیر سینه را بگیرید و به نوک پستان و اطراف آن که به رنگ قهوه ی است دست نزنید.
- ۴- با تبسم نوک پستان را به لب ها و چانه نوزاد تماس دهید.
- ۵- وقتی نوزاد دهنش را باز کرد نوک پستان را و اطراف آن که رنگ قهوه ی دارد به دهن نوزاد جابجا کنید.



سبب پاره و ترک خوردگی نوک پستان

پیدا شدن خارش و سوزش در نوک پستان به دلیل جابجا کردن اشتباه پستان در دهان نوزاد است. ادامه خارش سبب ترکیبگی و ایجاد زخم در نوک پستان میشود و راه را برای ورود باکتری به پستان باز کرده و موجب التهاب میشود.

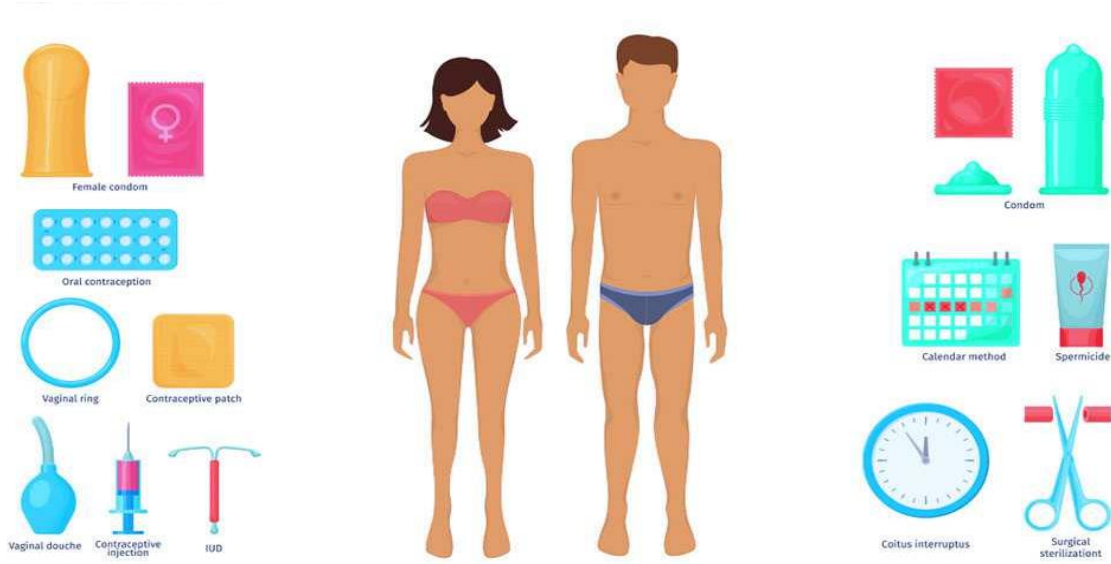


تنظیم خانواده

خانواده ها میتوانند در صورتی که سلامتی مادر و نوزاد با خطر روبرو نباشد و مشکلی در مراقبت از کودکان نداشته باشند به هر تعدادی که دوست داشته باشند بچه به دنیا بیاورند. آنهایی که نمیتوانند بچه به دنیا بیاورند میتوانند از مراکز درمان و مشاوره برای خانواده ها کمک بگیرند.



روش های تنظیم خانواده



1- روش های جلوگیری از بارداری مربوط به زن

1- GEÇİCİ YÖNTEMLER	2- KALICI YÖNTEMLER
(Bırakıldığında gebe kalınabilen yöntemler)	(Uygulandıktan sonra artık gebe kalınamayan yöntemler)
<ul style="list-style-type: none"> ■ GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR ■ RAHİM İÇİ ARAÇ ■ GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER ■ DERİ ALTI KAPSÜLLERİ (İMLANT) ■ KADIN KONDOMU ■ DİYAFRAM ■ SPERM ÖLDÜRÜCÜLER 	<ul style="list-style-type: none"> ■ TÜPLERİN BAĞLANMASI (TÜP LİGASYONU)

پیشگیری فوری از بارداری

از این روش در مواردی که رابطه جنسی بدون پیشگیری از باردای برقرار شده باشد (مانند فراموش کردن قرص روزانه) و یا در صورت ناموفق بودن روش استفاده پیشگیری بارداری (پاره شدن کاندوم) استفاده میشود. این روش برای جلوگیری از بارداری های ناخواسته مورد استفاده قرار میگیرد. پیشگیری فوری از بارداری (کونتراسپسیون) بعد از لقاح (حاملگی) تاثیرگذار نیست. در این شرایط استفاده نمی شود و باعث سقط جنین نمی شود.

برای چه کسانی مناسب است؟ اگر ۷۲ ساعت پس از برقراری رابطه جنسی از این روش استفاده شود و تا دو ساعت پس از استفاده سبب استفراغ نشود تا ۹۹ درصد از بارداری ناخواسته جلوگیری میکند. اگر خانواده در شیوه برنامه ریزی های خانوادگی دچار اشتباه شده باشد، اگر رابطه جنسی بدون راه کارهای پیشگیرانه برقرار شده باشد و اگر فردی مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشد از این روش برای جلوگیری از بارداری ناخواسته استفاده میشود.

چگونه استفاده میشود؟ برای استفاده از این روش و گرفتن معلومات دقیق باید به مراکز صحتی و بهداشتی مراجعه شود.

دقت! بعد از استفاده از این روش (کونتراسپسیون) در روز های بعدی بدون استفاده از راه های محافظتی رابطه جنسی برقرار نشود.

روش های طبیعی جلوگیری از بارداری:

این نوع روشی است که به کمک آن افراد با مشاهده و نظارت نشانه های طبیعی در دوره قاعدگی در دوره های باروری و ناباروری برای برنامه ریزی ها به هدف باردار شدن و یا جلوگیری از بارداری مورد استفاده قرار میگیرد.

روش تقویم: روش تقویمی برای موفقیت این روش برای زن داشتن یک قاعدگی منظم لازم است. نظم قاعدگی زن شش ماه دنبال می شود. زن هایی که به گونه منظم عادت ماهانه (پریود) میشوند تخمک گذاری شان اکثراً میان روز های ۱۱-۱۷ قبل از شروع تاریخ قاعده گی شان میباشد. ۳ روز قبل و بعد از این روز ها از رابطه جنسی دوری شود.

روش مخاط دهانه رحم: روشی است که بر اساس ارزیابی و ضبط ترشحات زنانه است. از روز اول که رطوبت دروازه احساس می شود تا ۳ روز پس از پایان ترشحات فراوان و لغزنده و نازک از رابطه جنسی دوری می شود.

روش درجه حرارت بدن: هورمون زنانه (پروژسترون) ، که تقریباً یک روز پس از تخمک گذاری افزایش می یابد ، درجه حرارت بدن را به میزان 0.5-2/0 درجه سانتی گراد افزایش می دهد و تقریباً برای ۱۱ تا ۱۷ روز بالا می ماند. از آمیزش جنسی از روز اول دوره قاعدگی تا عصر روز ۳ که افزایش دما مشاهده می شود ، از رابطه جنسی دوری شود.

شرایط کامل شیردهی: نوزادی که کمتر از ۶ ماه باشد، در هر در خواست نوزاد شب و روز حد اقل ۱۰-۱۲ بار باید به نوزاد شیرداد شود، به نوزاد غذای اضافی داده نشود، فاصله شیردهی در طول روز از ۴ ساعت و در طول شب از ۶ ساعت بیشتر نباشد.

حلقه واژینال

یک روش هورمونی است که حلقه حاوی هورمون های زنانه (استروژن و پروژسترون) را در روز سوم و یا چهارم دوره قاعدگی درواژن قرار میدهند. مدت فعالیت آن ۲۱ روز است در آخر ۲۱ روز ۷ روز فاصله داده دوباره در روز ۸ یک حلقه جدید درواژن قرار داده میشود.

دقت! اگر حلقه بیافتد؛ ظرف مدت ۳ ساعت شسته شده و مجدداً درواژن قرار داده می شود. اگر ۳ ساعت بگذرد، از روش اضافی (روش دیگر) به مدت یک هفته استفاده می شود.

بستن لوله رحمی

در این روش لوله های رحم بسته و از انتقال تخمک به رحم جلوگیری و همچنین با جلوگیری از رسیدن اسپرم به لوله رحم مانع لقاح می شوند. بستن لوله رحم در میل جنسی، نظم عادت ماهیانه و ساختمان بدن زن هیچ تغییری به وجود نمی آورد و همه اینها مثل گذشته ادامه پیدا میکند.

مزایای بستن لوله های رحم کدام ها اند؟ یک روش پیشگیری دائمی از بارداری می باشد (100 درصد موثر است)، یک عملیات ساده سبب میشود که زن تا آخر عمر به طور قطعی از بارداری ناخواسته نجات یابد. هیچ تاثیری مضر روی شیر مادر ندارد، در فعالیت های جنسی فرد اختلال ایجاد نمی کند.

معایب بستن لوله های رحم کدام ها اند؟ ماندگار است برگشت دوباره آن بسیار پرهزینه و مشکل است. برای انجام آن به عمل جراحی از طرف افراد متخصص نیاز است. از بیماری های که از راه مقاربت جنسی منتقل میشوند محافظت نمیکند.

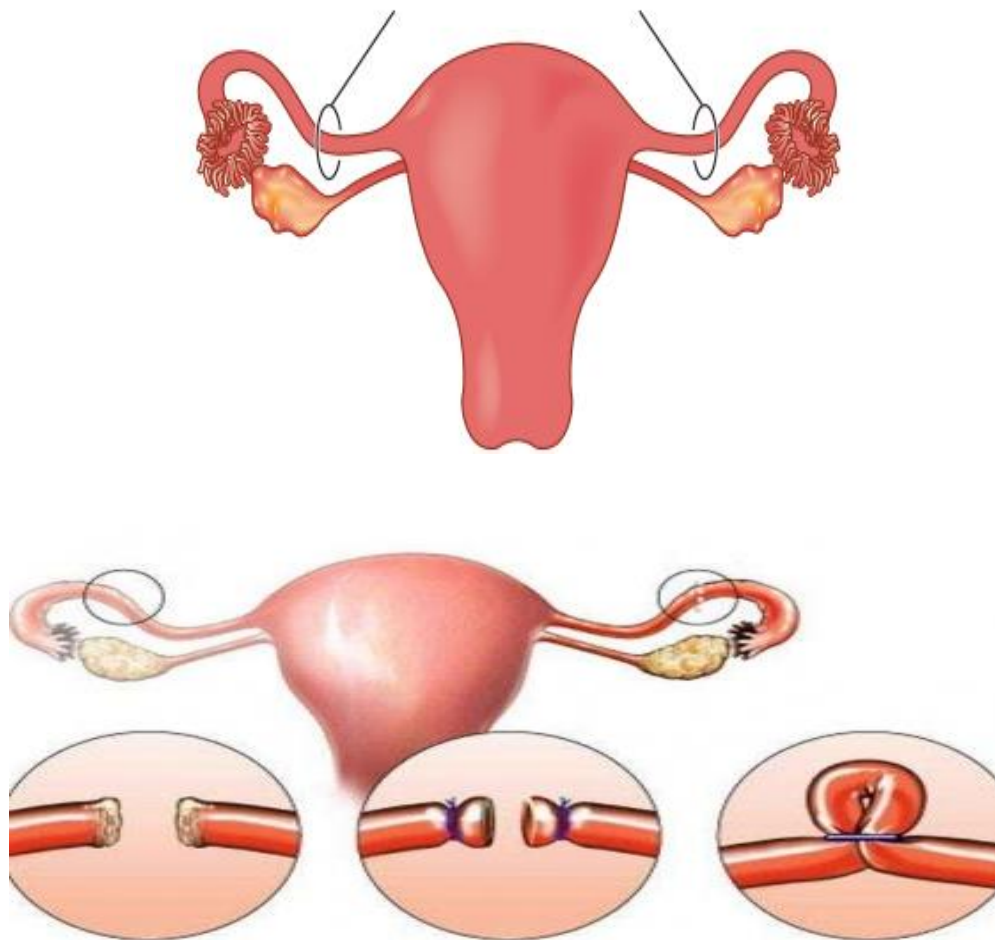
برای چه کسانی مناسب است؟ برای کسانی که قطعاً نمیخواهند باردار شوند.

چگونه استفاده می شود؟

از آنجا که این روش پیشگیری از بارداری غیرقابل برگشت است، خدمات مشاوره باید قبل از عمل انجام شود، تصمیم باید آگاهانه گرفته شود و فرم رضایت نامه توسط هر دو همسر امضا شود تا در آینده پشیمان نشود. این جراحی با بیهوشی موضعی و یا بیهوشی کامل انجام می شود. یک برش کوچک درست زیر ناف برای بستن لوله ها ایجاد می شود. لوله ها در شکم برش داده شده و بسته می شوند. برای این برنامه نیازی به بستری شدن در بیمارستان نیست. چند روز پس از عمل ممکن است درد خفیفی در محل عمل وجود داشته باشد. پس در هر زمان که مطمئن باشید که حامله نیستید یا بلافاصله پس از زایمان می توانید از این روش استفاده کنید.

توجه!

در زنانی که لوله هایشان بسته است، در صورت درد بیش از حد شکم، تب و خونریزی در روزهای بعد از عمل، باید از مراکز بهداشتی و صحنی مشاوره بگیرند. به ندرت ممکن است مجاری تخمک خود به خود باز شود و بارداری رخ دهد. بنابراین، در صورت وجود تأخیر در قاعدگی، باید از مراکز بهداشتی و صحنی مشاوره بگیرند.



روش جلوگیری برای زنها (شیاف ، کف، قرص و دیگر مهارکننده های اسپرم)

شیاف، کف و قرص ها هستند که در دهانه واژن قرار داده میشوند.

مزایای این نوع روش چیست؟

در صورت استفاده درست ۹۴ درصد موثر است. زنان خودشان میتوانند از این روش استفاده کنند. در صورت استفاده قبل از رابطه جنسی (حداکثر 1 ساعت) رابطه را قطع نمی کند.

زنها شیرده نیز میتوانند از این روش استفاده کنند .

معایب این نوع روش چیست؟

اثر محافظتی آن از سایر روشهای مدرن مانند آی یو دی ، قرص و تزریق کمتر است. اگر از قبل قرار نگیرد ممکن است رابطه جنسی را قطع کند. در هوای گرم می تواند ذوب شود.

برای چه کسانی مناسب است؟

کسانی که به مواد شیمیایی حساسیت دارند کسانی که شکل واژن و یا دهانه رحم شان نامنظم است .

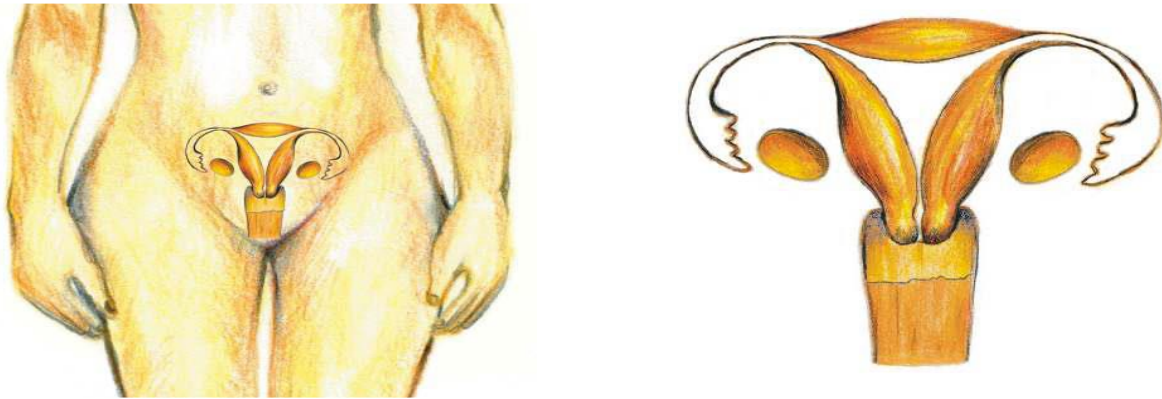
چگونه استفاده میشود؟

شیاف ، قرص ، کف و دیگر اسپرم کشنده ها قبل از شروع استفاده باید به یکی از مراکز بهداشتی و صحتی مراجعه کرده و مشاوره گرفته شود. شیاف و دیگر اسپرم کشنده ها (اسپرمیست ها) حداقل ۱۵ دقیقه قبل از هر رابطه جنسی یک عدد تا حد ممکن در عمق واژن قرار داده شود .. اثر محافظتی آن یک ساعت است و اگر بعد از قرار دادن آن، یک ساعت گذشته باشد و یا دومین بار رابطه جنسی شروع شود باید یک اسپرمیست تازه جایگزین شود. برای اینکه اسپرم کش بعد از رابطه جنسی موثر باشد بعد از رابطه جنسی تا 6 ساعت واژن شسته نشود. قبل از جابجا کردن اسپرمیست ها دست ها با صابون شسته و خشک شده باشد چون لازم است زن انگشتانش را به واژن خود داخل کند.

دقت!

اگر در ناحیه آلت تناسلی سرخی و یا خارش حس شود به یک مرکز صحتی و بهداشتی مراجعه شود.





کاندوم زنانه

به طول ۱۷ سانتی متر و با استفاده از یک ماده نرم و نازک و قابل انعطاف ساخته شده اند. دو حلقه به اندازه های متفاوت داخلی و خارجی دارد. یک غلاف استوانه که یک طرف آن بسته بوده و داخل واژن را میپوشاند.

مزایای این نوع روش چیست؟ اگر درست استفاده شود ۹۵ درصد موثر است. از مریضی هایکه از راه مقاربت جنسی منتقل میشود محافظت میکند. کاندوم زنانه از اینککه ساعتی قبل از مقاربت پوشیده شود رابطه جنسی را قطع نمی کند. این توسط خانمها به تنهایی قابل استفاده است و همچنین در زنان شیرده نیز قابل استفاده است. کسانی که آلرژی به لاتکس دارند نیز می توانند از آن استفاده کنند.

معایب این نوع روش چیست ؟ زن ممکن است برای استفاده از آن مشکل داشته باشد پس برای استفاده از آن ، زن باید آناتومی خود را به خوبی بشناسد یعنی یک زن باید با اعضای داخلی و بیرونی بدن خود آشنایی کافی داشته باشد و در این کار از تجربه لازم برخوردار باشد.

برای چه کسانی مناسب است؟ برای زنانی که میخواهند در برابر بیماری های مقاربتی از خود محافظت کنند. برای آنهایی که به ندرت رابطه جنسی دارند و برای آنهایی که با روش دیگر آشنا نیستند.

برای چه کسانی مناسب نیست ؟ کسانی که به ماده پلی اورتان که کاندوم از آن ساخته شده است آلرژی دارند.

چگونه استفاده میشود ؟ زنان باید پیش از استفاده از کاندوم به یک مرکز بهداشتی وصی مراجعه نموده مشاوره بگیرند. در هر رابطه جنسی یک کاندوم جدید استفاده کنند. کاندوم هایی که تاریخ آن گذشته نباید استفاده شود. از وازلین، روغن های مخصوص کودکان ویا کرم های روغنی استفاده نشود. در ابتدای رابطه ، قبل از تماس مایعات جنسی با یکدیگر ، باید از کاندوم استفاده شود. اگر احساس شد که کاندوم در هر قسمت از روابط آسیب دیده است ، کاندوم باید سریعاً عوض شود. در پایان رابطه جنسی ، باید حلقه خارجی کاندوم را با چرخاندن آن به دور خود ، جلوگیری از ریختن محتوای آن و بیرون کشیدن آن ، خارج کرد. دقت! بعد از استفاده از کاندوم زنانه باید کاندوم کنترل شود اگر در جایی از کاندوم پارگی یا سوراخ دیده شود در ۷۲ ساعت اولیه پس از برقراری رابطه جنسی برای پیشگیری از بارداری ناخواسته باید به نزدیکترین مرکز بهداشتی وصی مراجعه شود..



دیافراگم

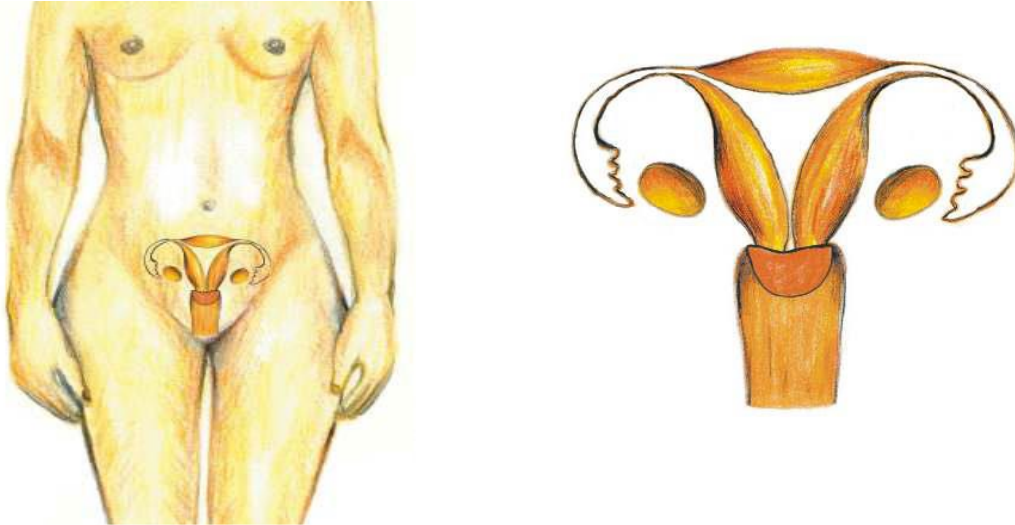
یک وسیله کلاه مانند است که از لاستیک نازک ساخته شده و در داخل واژن قرار می گیرد و پوشش دهنده دهانه رحم است. برای پیشگیری از بارداری، این روش به خوبی سایر روش ها نمی باشد. یک دیافراگم را چندین بار می توانید استفاده کنید.

مزایای این نوع روش چیست؟ در صورت استفاده درست ۹۴ درصد موثر است. زنان آموزش دیده خودشان میتوانند این وسیله را برای خود جابجا کنند. فقط در هنگام رابطه جنسی استفاده شود. از اینکه میتوان شش ساعت قبل جایگزین کرد رابطه جنسی را قطع نمیکند. زنان شیر ده نیز میتوانند استفاده کنند. از یک دیافراگم به مدت ۲ سال میتوان استفاده کرد.

برای چه کسانی مناسب نیست؟ برای زنهایی که شکل یا موقعیت واژن یا رحم یا دهانه رحم شان مشکل داشته باشد. برای زنهایی که مثانه و رحم شان پایین تر قرار گرفته است. زنهایی که اکثراً دچار التهاب مثانه میشوند. زنهایی که به لاستیک یا اسپرمیست حساسیت دارند زنهایی که کمتر از شش هفته به زایمان شان باقی مانده است.



چگونه استفاده میشود؟ قبل از شروع به استفاده دیافراگم به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه کرده و مشورت گرفته شود. از طرف کادر مراکز بهداشتی و صحتی به زنان مناسب ترین دیافراگم توصیه میشود، شیوه جابجایی آن از طرف کادر مراکز بهداشتی و صحتی به زنان آموزش داده میشود. زن حداکثر 6 ساعت قبل از رابطه جنسی باید اسپرمیست را با دیافراگم به داخل واژن به شکل پوشش دهانه رحم جابجا کند. بعد از رابطه جنسی دیافراگم حداقل 6 ساعت حداکثر 24 ساعت ماندش لازم است. **دقت!** قبل از استفاده از دیافراگم دست ها حتما باید با صابون شسته شود. اگر در ناحیه تناسلی گرما، سرخی، تحریک و یا خارش حس شود فوراً به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه شود.



میله زیر جلدی (ایمپلنت های جلوگیری از بارداری)

ایمپلنت میله ای به طول 4 سانتی متر و قطر 0.2 سانتی متر است که زیر پوست قرار می گیرد. به مدت 3 سال از بارداری ناخواسته جلوگیری می کند. با یک روش ساده توسط پزشک یا پرستار آموزش دیده روی بازو و قرار میگیرد.

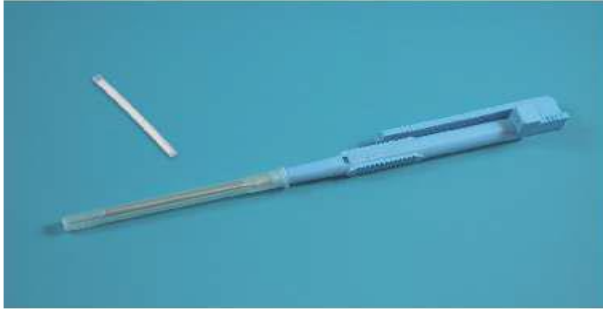
مزایای این روش : یک روش کنترل بلند مدت جلوگیری از بارداری است در سه سال فقط یک بار زیر پوست قرار داده می شود. سه ماه پس از خارج کردن آن توانایی باروری زن برمیگردد. تأثیری بر کیفیت و مقدار شیرمادر ندارد.

معایب این روش : در سال اول اختلال در قاعدگی، خونریزی دراز مدت و نامنظم دیده خواهد شد. و یک سال پس از استفاده هیچ قاعدگی دیده نمی شود. برای جابجایی آن یک پرسنل آموزش دیده نیاز است. با یک عمل جراحی کوچک قرار داده شده و برداشته می شود. ممکن است، عفونت در محل عمل شده ایجاد شود که در زیر پوست قابل مشاهده است. شخص خودش نمیتواند به تنهایی به این روش پایان دهد. از مریضی هایی که از راه مقاربت جنسی منتقل میشود محافظت نمیکند.

برای چه کسانی مناسب است؟ زنانی که مواد حاوی استروژن و دیگر روش های جلوگیری باروری را استفاده نمیکنند. مادران شیرده (بعد از هفته ششم).

برای چه کسانی مناسب نیست؟ برای کسانی که سرطان پستان دارند. به دلایل نامعلومی خونریزی واژن دارند. مادران شیرده در شش هفته اول بعد از زایمان و کسانی که مریضی فعال در کبد دارند.

چگونه اعمال میشود؟ قبل از شروع به استفاده از ایمپلنت به یکی از مراکز صحتی و بهداشتی مراجعه نموده مشورت گرفته شود. پرسنل مراکز صحتی و بهداشتی با استفاده از یک تکنیک مخصوص ایمپلنت را در قسمت فوقانی بازوی دست چپ قرار میدهند. عمل درج حدود 1 دقیقه طول می کشد و تأثیر اش فوراً شروع میشود.



آمیول ضد بارداری (۳ ماه)

به شکل منظم در هر سه ماه یکبار تزریق میشود.

چطور محافظت میکند : مانع تخمک گذاری زن میشود. ترشحات دهانه رحم را ضخیم تر نموده از عبور اسپرم مرد جلوگیری میکند. مزایای این روش: اگر درست و منظم استفاده شود ۹۹ درصد اثرگذار است. رابطه جنسی را قطع نمیکند. مادران شیرده نیز میتوانند استفاده کنند.

معایب این روش : ممکن است سبب کاهش، افزایش و یا قطع کامل خونریزی ماهیانه در زنان شود. ممکن است سبب افزایش وزن بدن شود. ممکن است برگشت دوباره بارداری را با تاخیر روبرو کند (تا ۱ سال). از مریضی هایکه از راه نزدیکی جنسی منتقل میابد محافظت نمیکند.

برای چه کسانی مناسب است : زنانی که نمیخواهند حداقل تا ۲ سال باردار شوند. زنان شیرده (بعداز هفته ششم). زنها یی که سقط جنین کردند و یا خود بخود سقط شده (در 7 روز اول). زنانی که از روش های حاوی هورمون استروژن استفاده نکرده. زنها یی که برای بیماری های تیرکلوز (بیماری سل) و یا ایپیلیسی (صرع) تحت درمان هستند.

برای چه کسانی مناسب نیست : زنانی که به بیماری سرطان پستان مبتلا شده اند و یا حدس میزنند که این بیماری را دارند. کسانی که خونریزی واژینال به علت نامشخص دارند، زنانی که مریضی کبد، انسداد عروقی، مریضی قلبی و کسانی که فشارخون بالای دارند. آنهایی که بیش از ۲ سال است مرض قند دارند.

چگونه اعمال میشود : قبل از شروع این روش باید به یک مرکز صحتی و بهداشتی مراجعه کرده و مشورت گرفته شود. از طرف پرسنل مرکز صحتی و بهداشتی در هر سه ماه یکبار (به بازو یا از ران) تزریق میشود. بعداز تزریق جای سوزن نباید مالش داده شود. تزریق آمیول باید به موقع و به طور منظم هر ۳ ماه یک بار انجام شوند

دقت ! اگر در محل تزریق درد یا سرخی دیده شود یا فرد منکوردچار خونریزی بیش از حد قاعدگی، سردرد شدید، درد شدید شکم شود فوراً به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه شود.



آمپول ضد بارداری (۱ ماه)

به شکل منظم در ماه یک بار تزریق صورت میگیرد.

مزایای این روش: در صورت اعمال درست ۹۹ درصد اثرگذار است. تغییرات کمتری در الگوی قاعدگی نسبت به تزریق ۳ ماهه ایجاد می کند. رابطه جنسی را قطع نمی کند.

معایب این روش : در ماه های اول ممکن است باعث خونریزی شود. سبب سردرد، سرگیجه، حساسیت در سینه ها و افزایش وزن شود. مقدار شیر مادر را کم کرده کیفیت آنرا خراب میکند. از مریضی هایی که از راه مقاربت جنسی منتقل میشود محافظت نمیکند.

برای چه کسانی مناسب است ؟ برای زنانی که تازه سقط جنین کرده و یا جنین خودبخود سقط شده (در ۷ روز اول). زنان که شیر نمیدهند (۳ هفته بعد از زایمان) زنانیکه شیر میدهند (۶ ماه بعد از زایمان).

برای چه کسانی مناسب نیست ؟ برای کسانی که تشخیص و یا احتمال سرطان پستان دارند و یا کسانی که خونریزی واژینال دارند و علت آنها مشخص نیست . زنانیکه سن شان بالاتر از ۳۵ است و روزانه بیشتر از ۱۵ نخ سیگار میکشند. تصلب شرایین ، انسداد عروقی ، فشارخون بالا و سابقه سکته مغزی، بیماران کبدی، دیابت، و کسانی که بیماری و مشکلات کیسه صفرا و انعقادی دارند ، کسانی که اخیراً جراحی کرده اند یا خود را برای جراحی آماده می کنند ، مادران شیرده ، میگرن ، اچ آی وی ، ایدز و کسانی که تحت درمان ضد ویروسی هستند. کسانی که تازه عملیات شده و یا برای عملیات آماده گی میگیرند. مادران شیرده . آنهایی که میگرن دارند . آنهایی که اچ آی وی ، ایدز دارند و کسانی که تحت درمان ضد ویروسی هستند.

قبل از شروع تزریق یک ماهه حتماً به یکی از مرکز های بهداشتی و صحتی مراجعه کرده و مشورت گرفته شود. از طرف پرسنل . مرکز بهداشتی و صحتی در هر ماه یکبار به (بازو یا ران) تزریق میشود. تزریق اولین آمپول باید در ۵ روز اول قاعدگی ماهیانه صورت گیرد. در این صورت به استفاده از روش های اضافی نیاز نیست.

دقت ! پس از اولین تزریق، خونریزی ماهیانه بعد از ۱۵ یا ۲۰ روز اتفاق میافتد. اگر پس از تزریق آمپول درد شدید شکم، درد شدید سینه، سرفه، نفس تنگی، سردرد شدید، تیره گی دید، درد شدید پا، زردی بیش از حد، خونریزی بیش از حد قاعدگی اتفاق بیافتد فرد مذکور باید فوراً به یکی از مراکز بهداشتی مراجعه کند.



دستگاه داخل رحمی (IUD ، ابزار ، مارپیچ)

این یک ابزار پلاستیکی کوچک است که به رحم وارد می شود. انواع مختلفی وجود دارد که حاوی مس و هورمون هستند.

مزایای این روش: ۹۸ درصد اثرگذار است. مدت طولانی از بارداری جلوگیری میکند (انواعی که دارای مس هستند به مدت ۱۰ سال از بارداری ناخواسته جلوگیری میکنند). در صورت استفاده از این روش نیاز نیست از روش های دیگر استفاده شود. وقتی برداشته شود توانایی بارداری زنان برمیگردد. رابطه جنسی را قطع نمی کند. اثر متقابل به هیچ دارویی ندارد.

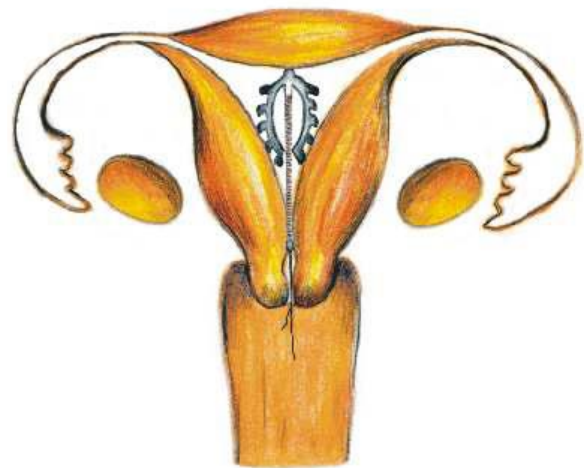
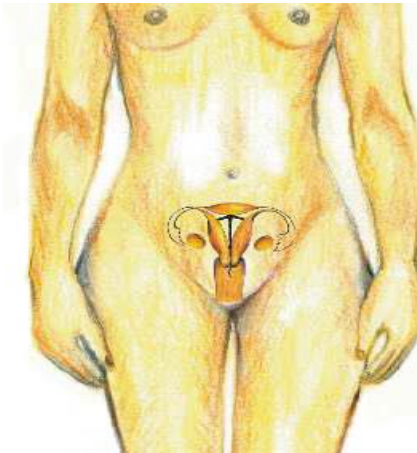
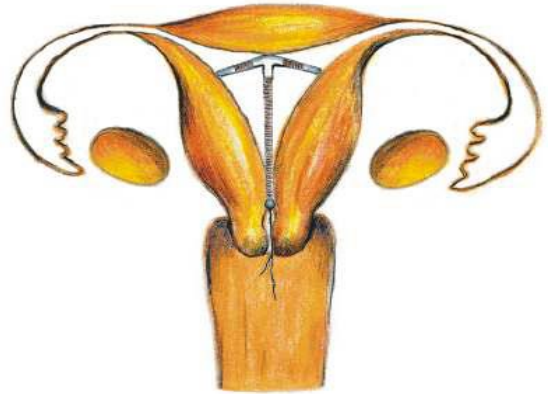
معایب این روش: باید در یک مرکز بهداشتی و صحتی اعمال شود. در ماه های اول پس از استفاده ، ممکن است درد کشاله ران ، لکه بینی و افزایش تعداد دوره های قاعدگی یا طولانی شدن دوره قاعدگی وجود داشته باشد. از بیماری های که از راه مقاربت جنسی منتقل میشود محافظت نمیکند.

برای چه کسانی مناسب است؟ آنهایی که میخواهند به مدت زیاد محافظت شوند و زنان مسنی که عقیم سازی نمی خواهند. زنانی که اخیراً زایمان کرده اند (می توان شش هفته بعد از زایمان درخواست کرد) سقط جنین کرده و یا جنین خودبخود از رحم جدا شده و کسانی که در استفاده از روش های دیگر مشکل دارند.

برای چه کسانی مناسب نیست؟ برای باردار ها و یا آن های که شبیه بارداری دارند. آنهایی که قاعدگی شان بیش از حد درد دار و خونریزی شان زیاد است. در قسمت رحم و یا دیگر عضو های تولید مثل التهاب مزمن دارند. آنهایی که رحم و یا دیگر عضو های تولید مثل شکل نامنظم دارند. در رحم و یا دیگر عضو های تولید مثل سرطان دارند. آنهایی که خودش و یا شوهرشان بیشتر از یک شریک جنسی دارند.

چگونه اعمال میشود؟ قبل از گذاشتن وسیله در داخل رحم به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه کرده و حتما باید مشورت گرفته شود. توسط پرسنل پزشکی آموزش دیده در هر زمان که اطمینان حاصل شود هیچ حاملگی وجود ندارد، آن را به رحم وارد می کنند. هر وقت مهلت استفاده آی یودی تمام شود بدون وقفه وسیله جدید داخل رحم جاگزین میشود. پس از استفاده از آی یودی اگر شکایتی وجود نداشته باشد ، اولین کنترل باید در پایان ماه اول انجام شود ، و سایر کنترل ها را یک بار در سال میتوان انجام داد.

دقت! آنهایی که با IUD (RIA) محافظت میشوند اگر درد بیش از حد شکم و یا ترشحات غیرنرمال واژن (رنگی ، بد بو) ، خونریزی نامنظم و یا خونریزی شدید قاعده گی دارند و یا فکر میکنند RIA از رحم شان خارج شده و یا قاعدگی شان ده روز به عقب افتاده باشد به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه کنند .



قرص های ضد بارداری (قرص های کوچک)

آنها قرص هایی هستند که حاوی یکی از هورمون های زنانه (پروژسترون) هستند. وقتی به طور منظم هر روز در یک ساعت معین مصرف می شود ، از بارداری محافظت می کند.

مزایای این روش: اگر به صورت درست استفاده شود ۹۸ درصد اثرگذار است. وقتی متوقف شود، می تواند دوباره منجر به بارداری شود. مادران در دوره شیردهی میتوانند استفاده کنند. کیفیت شیر مادر را خراب نمیکند. رابطه جنسی را قطع نمی کند.

معایب این روش: در ماه های اول ممکن است لکه بینی موقتی، قاعدگی نامنظم و یا قطع قاعدگی رخ دهد. اگر به طور منظم مصرف نشود، بارداری اتفاق می افتد. از بیماری های که از راه مقاربت جنسی منتقل میشود محافظت نمیکند.

برای چه کسانی مناسب است؟ برای زنبایی که هر روز و در یک ساعت مشخص خوردن قرص را فراموش نمی کنند. مادران شیر ده (بعد از ۶ هفته) برای زنبایی که تازه سقط جنین کرده اند و یا جنین خود بخود سقط شده باشد.

برای چه کسانی مناسب نیست؟ برای مادران شیر ده که طفل اش کمتر از ۶ هفته است، کسانی که خونریزی واژینال به علت نامشخص دارند، مریضی فعال کبد دارند و کسانی که تشخیص و یا شبهه سرطان پستان دارند.

چگونه استفاده میشود؟ قبل از خوردن قرص اول به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه شده مشورت گرفته شود. خوردن قرص در پنج روز اول قاعدگی شروع شود. در این وضعیت به روش اضافی نیاز نیست. اگر خوردن قرص بیشتر از سه ساعت دیر شود خطر بارداری بیشتر میشود.

دقت! اگر بعد از شروع استفاده از قرص خونریزی شدید قاعدگی، سر درد شدید، زردی، قطع قاعدگی و یا درد شدید شکم دیده شود باید به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه شود.



قرص های ضد بارداری (ضد بارداری ترکیبی خوراکی)

قرص هایی هستند که حاوی هورمون های زنانه (استروژن و پروژسترون) هستند. وقتی هر روز به طور منظم مصرف می شود از بارداری محافظت می کند.

مزایای این روش: در صورت استفاده درست ۹۹ درصد موثر است. وقتی متوقف شود، می تواند دوباره باردار شود. رابطه جنسی را قطع نمی کند. کم خونی را کاهش می دهد.

معایب این روش: در سه ماه اول ممکن است به طور موقت فرد مذکور دچار افزایش وزن، سردرد، حالت تهوع و خونریزی شود. این کیفیت شیر مادر را مختل می کند و ممکن است مقدار آن را کاهش دهد. از بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند.

برای چه کسانی مناسب است؟

به زنهایی که هر روز میتوانند خوردن قرص را به یاد آورده ، مقدار خونریزی عادت شان زیاد، نامنظم و با درد شدید همراه است. زنان با خونریزی قاعدگی بیش از حد ، نامنظم ، بیش از حد دردناک ، ناراحتی قبل از قاعدگی (تنش ، سردرد ، احتباس مایعات) ، زنانی که تازه سقط جنین یا سقط خود به خود انجام داده اند ، زنانی که زایمان کرده اند اما شیرده نیستند (زنان می توانند ۳ هفته پس از زایمان) از آن استفاده کنند.

برای چه کسانی مناسب نیست؟ زنهاییکه سرطان پستان ویا شبیهه آن را دارند . زنهایی که به دلایل نامعلوم خونریزی واژن دارند. زنهاییکه سن شان بالا تر از ۳۵سال است و روزانه بیش از ۱۵ نخ سیگار مصرف میکنند. تصلب شرایین ، انسداد عروقی ، فشار بالای خون، سابقه سکته مغزی، بیماری کبد، دیابت، مشکل کیسه صفرا دارند یا آنهای که تازه عمل شده و یا برای عمل جراحی آماده میشوند. مادران شیرده، آن هایی که بیماری میگردن یا ایدز دارند و یا تحت درمان با استفاده از داروهای ضد ویروس هستند.

چگونه استفاده میشود؟ قبل از شروع به استفاده قرص به یکی از مراکز بهداشتی و صحتی مراجعه کرده و مشورت گرفته شود. قرص باید در ۵ روز اول قاعدگی خورده شود. در این وضعیت به استفاده روش های دیگر نیاز نیست. اگر قرص مورد استفاده در بسته های ۲۱ تایی باشد ، هر روز به مدت سه هفته یک قرص مصرف می شود ، وقتی ۲۱ قرص تمام شد ، ۷ روز فاصله داده، بسته جدید شروع میشود ، قاعدگی پیش بینی نمی شود. اگر قرص در بسته ۲۸ تایی باشد ، تا تمام شدن بسته هر روز یک عدد قرص استفاده میکنید.. وقتی بسته تمام شد ، بسته جدیدی بدون وقفه شروع می شود و قاعدگی انتظار نمی رود. اگر قرص به مدت ۱ روز فراموش شود ، قرص فراموش شده باید به محض یادآوری مصرف شود. قرص بعدی در ساعت هایی که قبلا مصرف میشد باید خورده میشود. اگر این قرص به مدت ۲ روز متوالی فراموش شود ، برای جلوگیری از بارداری ناخواسته باید در اسرع وقت با یک مرکز بهداشتی مشورت شود.

توجه!

اگر علائمی مانند درد شدید سینه ، شکم دردی ، پا دردی ، سردردی ، اختلال در بینایی ، قطع قاعدگی یا یک خونریزی غیر منتظره واژن شود دیده شود فرد مذکور باید به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه کند.

2 - روش های جلوگیری از بارداری توسط مرد

1- GEÇİCİ YÖNTEMLER	2- KALICI YÖNTEMLER
(Bırakıldığında gebe kalınabilen yöntemler)	(Uygulandıktan sonra artık gebe kalınamayan yöntemler)
<ul style="list-style-type: none"> ■ KONDOM (KAPUT, KILIF, PREZERVATİF) ■ GERİ ÇEKME 	<ul style="list-style-type: none"> ■ KANALLARIN BAĞLANMASI (VAZEKTOMİ)

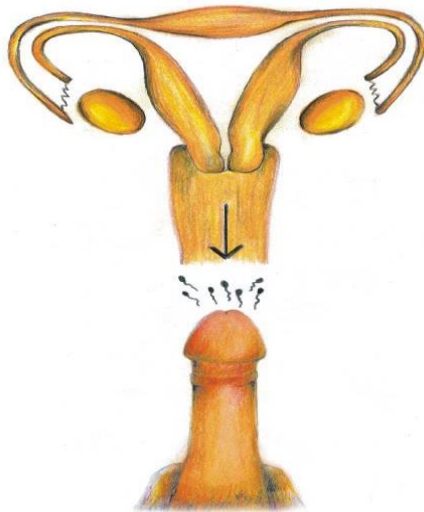
پس کشیدن (بیرون ریختن)

در جریان رابطه جنسی مرد آلت تناسلی اش را از واژن پس کشیده منی را در بیرون تخلیه میکند. در این روش سلول های اسپرم مرد با تخمک زن نمیتواند لقاح پیدا کند. محافظت از این روش کم است. این روش برای جلوگیری از بارداری زیاد قابل اعتماد نیست. در این روش احتمال بارداری موجود است، و رابطه جنسی را قطع می کند. باعث می شود که زن و شوهر دائماً نگران بارداری شدن باشند. از بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند.

برای چه کسانی مناسب نیست؟ زوج های که قبلاً از این روش استفاده کرده اما قبلاً حاملگی ناخواسته ای را با این روش تجربه کرده باشند.

چگونه اجرا میشود؟ قبل از استفاده از روش پس کشیدن به یک مرکز بهداشتی و صحتی مراجعه کرده و مشاوره گرفته شود. در جریان رابطه جنسی وقتی مرد ارضا شدن را حس کرد عضو تناسلی خود را از واژن بیرون کشیده به و در بیرون انزال می کند.

دقت! روش پس کشیدن یک روشی است که میزان محافظتی آن بسیار پایین است. زوجینی که از این روش استفاده می کنند (به خصوص اگر شکست خورده اند و بارداری ناخواسته داشته اند) باید از مشاوره استفاده کنند تا از یک روش ضد بارداری مدرن استفاده کنند.



عقیم کردن یا بستن لوله‌ی مردان (واژکتومی)

لوله هایی را که اسپرم را انتقال می دهند بریده و با یک عملیات ساده بسته میشود. بسته شدن لوله های مرد به ظاهر مرد به میل و توانایی جنسی احساس جنسی و شرایط تناسلی مرد به ارضا شدن هیچ تغییری بوجود نمی آورد و همه اینها مثل سابق ادامه می یابد.

چگونه محافظت میکند؟ در مردها اسپرم که در بیضه تشکیل میشود با بستن لوله ها مانع انتقال اسپرم ها از بیضه ها به منی می شود. اگر در منی اسپرم موجود نباشد، زن باردار نمی شود چون نمی تواند تخمک زن را بارور کند.

مزایای این روش: حدود صددرصد اثرگذار است و رابطه جنسی را قطع نمی کند.

معایب این روش: ماندگار است دوباره برگشتن بسیار پرهزینه و مشکل است. قدرت محافظتی آن فوراً شروع نمی شود زمان گیر است. از بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند.

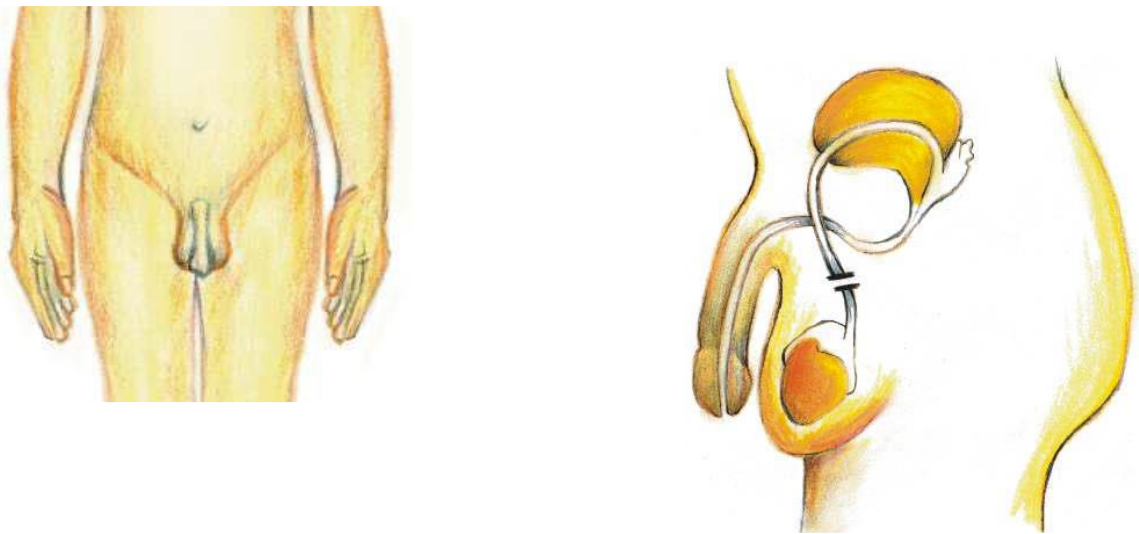
برای چه کسانی مناسب است؟ زوج هایی که برای انجام این عمل آگاهانه و داوطلبانه تصمیم میگیرند. برای آنهایکه قطعاً نمیخواهند صاحب طفل شوند. برای آنهایکه صاحب طفل شدن برای شان مشکل ساز است.

برای چه کسانی مناسب نیست؟ کسانی که به تصمیم خود مطمئن نیستند. و کسانی که در آینده میخواهند صاحب اولاد شوند.

چگونه اجرا میشود؟ از آنجا که این روش پیشگیری از بارداری غیرقابل برگشت است قبلاً باید خدمات مشاوره گرفته شود. تصمیم آگاهانه گرفته شود و فرم رضایت از هر دو طرف (زن و شوهر) امضا شود. واز کتومی یک عمل جراحی بسیار کوچک است. پوست بیضه ها بی حس شده در قسمت جلو یک سوراخ کوچک باز میشود. از اینجا کانال های اسپرم را قطع میکنند. عملیات ۱۵-۱۰ دقیقه طول میکشد هیچ نشانی روی پوست باقی نمی ماند. برای انجام این عمل به بستری شدن نیاز نیست. شخص عملیات شده میتواند به خانه ویا سرکارش برگردد. بعداز انجام عمل در جریان ۲۰ بار ارضای اولی (نزدیک به دو ماه) از یک روش دیگر محافظتی نیز باید استفاده شود. چون که سلول های اسپرم مرد در کانال ها میتواند سبب بارداری شود. بعداز ۲۰ ارضاشدن در صورت امکان، برای شمردن تعداد سلولهای تخمه مردانه به کلنیک که وازیکتومی صورت می گیرد برای شمارش تعداد سلول های تخمه بروید.

دقت!

اگر پس از اجرای عمل در جای عمل درد شدید و قرمزی و حساسیت پیدا شود، یا همسرش با تاخیر قاعدگی ماهیانه روبرو شود باید فوراً به یکی از مراکز صحتی و بهداشتی مراجعه کنند.



کاندوم (کاپوت، کیلپ، پریزواتیف)

کاندوم پوشش کشسانی و انعطاف پذیر است که از پلاستیک ساخته شده و توسط مردها استفاده می شود.

مزایای این روش: در صورت استفاده درست ۹۷ درصد اثرگذار است. از ابتلای زوجین به بیماری های مقاربتی جلوگیری میکند. به سلامتی هیچ ضرری ندارد مردان در هر سن که باشند میتوانند استفاده کنند.

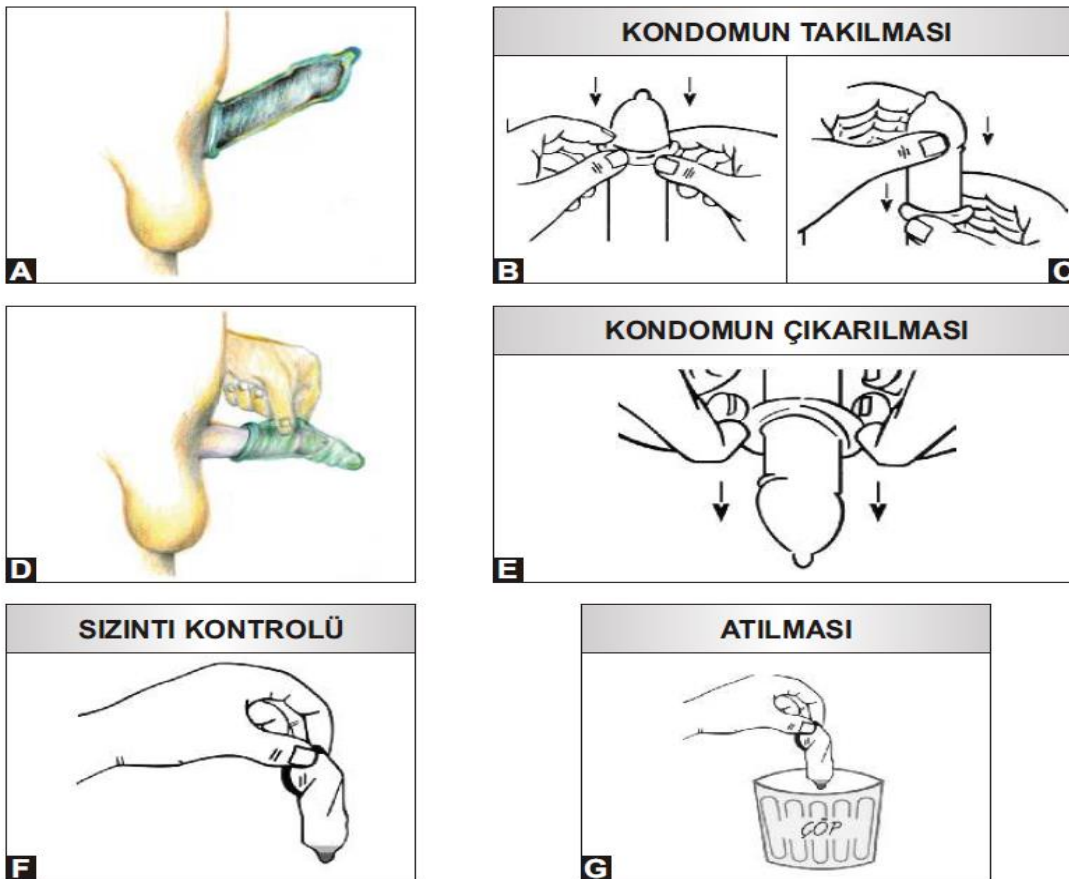
معایب این روش: می تواند رابطه جنسی را قطع کند که این می تواند نعوظ را در بعضی از مردان دشوار کند. برای هر رابطه جنسی باید از کاندوم جدید استفاده شود.

برای چه کسانی مناسب نیست؟ کسانی که به لاستیک حساسیت دارند.

برای چه کسانی مناسب است؟ برای تمام سنین مردان که می خواهند محافظت شوند ، کسانی که می خواهند از بیماریهای مقاربتی محافظت شوند ، کسانی که نمی توانند از روشهای دیگر استفاده کنند ، کسانی که رابطه جنسی کم دارند ، کسانی که پس از وازکتومی به محافظت موقت نیاز دارند.

چگونه استفاده میشود؟ قبل از شروع استفاده از کاندوم ، مشاوره باید از یک مرکز بهداشتی و صحتی گرفته شود. کاندوم پس از یک بار استفاده باید دور انداخته شود. کاندوم های ذخیره شده در یک مکان گرم ممکن است در حین استفاده خراب شوند و اسپرم ها به بیرون نشت کنند. بسته بندی کاندوم باید هنگام استفاده باز شود. برای هر رابطه جنسی باید از کاندوم جدید استفاده شود.

دقت! پس از استفاده از کاندوم ، باید بررسی کرد که آیا سوراخی وجود دارد یا خیر. در صورت مشاهده پارگی یا نشت ، حداکثر ظرف ۷۲ ساعت باید به یک مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه کرد.





باور های نادرست در روش های تنظیم خانواده

آیا قرص باعث عقیم شدن میشود ؟

قرص عقیم نمیکند. زنهاییکه قبلا هیچ باردار نشده اند برای آنها استفاده از قرص هیچ مشکلی ندارد. از روزیکه استفاده قرص ترک شود میتوان باردار شد.

سپیرال در هنگام رابطه جنسی مرد را اذیت میکند ؟

خیر، سپیرال در داخل رحم است و هیچ گونه ناراحتی ایجاد نمی کند.

آیا تزریق ها عقیم میکند ؟

نه خیر، بعداز قطع شدن تزریق یک ماهه حدود دو ماه بعد میتوان باردار شد. بعداز قطع شدن تزریق ۳ ماهه در حدود ۹ ماه بعد میتوان باردار شد.

آیا تزریق ها در قاعدگی تغییرات می آورد ؟

بله ،در ماه های اول بشکل خونریزی های گاه به گاه و در ماههای بعدی با تزریق های محافظتی ۳ ماهه قطع شدن از قاعدگی دیده میشود.

هنگام بستن لوله ها تخمک هایی که نتوانسته اند به رحم وارد شوند جمع شده و زن را اذیت نمیکند؟

نه خیر، تخمکی که نمی تواند به رحم منتقل شود توسط بدن جذب می شود.

آیا در مردانی که تحت عمل وازکتومی قرار گرفته اند میل جنسی کاهش می یابد؟

نه خیر، از آنجا که زوجین از باردار شدن هیچ ترسی ندارند ، رابطه جنسی رضایت بخشی را برقرار می کنند.

آیا در ساختار بدن مردی که تحت عمل وازکتومی قرار گرفته تغییراتی ایجاد خواهد شد؟

نه خیر، این با یک عمل جراحی ساده و بدون جای زخم انجام می شود.

ناپاروری

علیرغم رابطه جنسی محافظت نشده و منظم ، زوجین نمی توانند طی یک سال به بارداری برسند.

آیا مردانیکه وازکتومی شده اند تخلیه نمیشوند؟

تخلیه میشود فقط در داخلش سلول های اسپرم نمیباشد.

آیا بعداز بسته شدن لوله های مرد اسپرم های خارج نشده جمع شده و مرد را اذیت نمیکند؟

نه خیر،اسپرم های خارج نشده توسط بدن جذب میشود.

یائسگی و اندروپوز

یائسگی: دوره است که زن نمیتواند باردار شود و خونریزی ماهیانه اش کاملاً قطع میشود. این روند حدوداً در سن ۵۰-۴۶ شروع میشود.

معاینات و آزمایشاتی که در یائسگی انجام می شود:

در این دوره اکثر سرطان رحم، سرطان تخمدان و داخل رحم نیز دیده شده و در این سالهای اخیر افزایش سرطان پستان دیده میشود. پوکی استخوان، کم شدن از توده های استخوان با شروع شدن یائسگی این تلفات تسریع می شود و خطر شکنندگی استخوان افزایش می یابد. در نتیجه اغلب خمیده گی در ستون فقرات، شکستگی لگن و شکستگی مچ دست دیده میشود.

اندروپوز: از آنجا که تستوسترون، به عنوان هورمون مردانه شناخته می شود، از حدود ۵۰ سالگی در مردان شروع به کاهش می کند، که با کاهش هورمون مردانه علائمی در بدن دیده می شود.

نشانه های اندروپوز:

میل جنسی کم میشود، در سخت شدن آلت تناسلی بخصوص در هنگام خواب تغییراتی به وجود میاید، خروج منی به آهستگی و با فشار کم انجام میشود.

عفونت هایکه از راه جنسی منتقل میشوند

این یک گروه از بیماری ها است که می تواند با مقاربت جنسی منتقل شود، فرآورده های خونی / خون از مادر به کودک منتقل شود، می تواند سایر اندام ها، به ویژه اندام های جنسی را تحت تأثیر قرار دهد و در بیشتر موارد بدون علائم پیشرفت می کند.

نشانه های عمومی بیماری هایی که از راه جنسی منتقل میشوند

در هنگام ادرار سوزش، درد، تکرر ادرار، در آلت تناسلی (دستگاه تناسلی مرد)، واژن، مقعد یا دهانه آن زخم ها، زگیل ها و تاول های پر از آب دیده می شود. ترشحات رنگی با بوی بد از آلت تناسلی، واژن یا مقعد، خارش در اطراف آلت تناسلی مرد و واژن و یا مقعد زن، تورم و یا تورم در غدد لنفاوی مغبنی.

رایج ترین نشانه هایی که دیده میشود

کاندیدیا، تریکوموناسواژینال، واژینوز باکتریایی، کلامیدیا، سوزاک، سیفلیس، زردی هپاتیت ب و سی، اچ آی وی / ایدز، جوش نرم در پوست، زگیل های اندام جنسی، تبخال اندام جنسی، شپش و مرض اوبوز (گال).

محافظت در برابر عفونت ها

یک قست مهم عفونت های دستگاه تولید مثل مربوط به عادت های ناپسند بهداشتی است. به همین دلیل، برای هر زنی از اهمیت زیادی برخوردار است که اطلاعات کافی و دقیقی در مورد قاعدگی و بهداشت پرینه در دوره های حساس مانند قاعدگی بدست آورد و آنها را به طور مناسب اعمال کند.

از آنجا که قسمت تناسلی ناحیه ای است که با محیط خارجی تماس پیدا نمی کند ، یکی از گرمترین ، مرطوب ترین و کثیف ترین قسمت های بدن است و مناسب میکروارگانیسم ها است که به راحتی جایگزین و تکثیر شوند. به دلیل نزدیکی آناتومیکی مجرای ادرار ، مقعد و واژن و عادات غلط بهداشت دستگاه تناسلی در زنان ، میکروارگانیسم ها می توانند به راحتی از مقعد به واژن و / یا مجرای ادرار منتقل شوند و باعث عفونت ادراری دستگاه تناسلی شوند.

اندام های تولیدمثلی خارجی تمیز و خشک نگه داشته می شوند تا از تولید مثل آسان میکروب ها جلوگیری شود. لباس زیر هر روز عوض می شود. لباس زیر پنبه ای به جای نایلون ترجیح داده می شود. دستها باید قبل و بعد از استفاده از توالت شسته شوند. قسمت داخلی واژن نباید هرگز شسته شود (دوش واژن) تا از آسیب رساندن به ساختار محافظ واژن جلوگیری شود. زیرا باعث افزایش عفونت می شود. در هنگام تمیز کردن بعد از توالت، ابتدا اندام های تولید مثل و سپس مقعد تمیز شود. به عبارت دیگر ، تمیز کردن بعد از توالت باید با یک حرکت از جلو به عقب انجام شود. بنابراین ، میکروب های خارجی از آلودگی واژن و مجاری ادراری جلوگیری می کنند. صابون نباید در ناحیه تناسلی استفاده شود.

در روز های قاعدگی در هر ۴ ساعت یک پد (نواربهداشتی) استفاده شود. در حد ممکن هر روز دوش ایستاده گرفت و دست ها را باید قبل و بعد از تعویض پد شست.

در تمام انواع رابطه جنسی کاندوم باید استفاده شود. برای محافظت از مرضی هایی که از راه جنسی منتقل میشود تک همسری یکی از مهمترین راههای محافظت است.

مرکز بهداشت (صحتی) مهاجرین

برای ارائه خدمات و مراقبت های پیشگیرانه بهداشتی به شهروندان سوری و برای غلبه بر مشکلات ناشی از موانع زبانی و فرهنگی و افزایش دسترسی به خدمات صحتی و بهداشتی در مناطقی که جمعیت سوری ها بیشتر است ، مرکز سلامتی مهاجرین زیر نظر مراکز بهداشت استانی بعنوان زیرمجموعه مرکز بهداشت عمومی استانی ایجاد می شوند. درجا هایی که نسبتاً نفوس آنها زیاد و از یک شفاخانه دولتی مجهز (بیمارستان) دور هستند و در مراکز اسکان موقتی و در محلاتی که تعداد سوری ها بیش از ۲۰ هزار نفر باشند تأسیس می شود.

گام اول در جهت تقویت و فعالسازی مراکز سلامتی مهاجرین علاوه بر ارائه خدمات صحتی و بهداشتی خدمات پزشکی داخلی ، اطفال ، زنان و زایمان ، بهداشت دهان و دندان و خدمات حمایتی اجتماعی - روانی ارائه می شود. این خدمات توسط واحدهای تصویربرداری و آزمایشگاههای ساده پشتیبانی می شوند. به این ترتیب هدف آن افزایش دسترسی به خدمات و کاهش حجم کاری بیمارستان ها است.

در مراکز سلامتی مهاجرین علاوه بر پرسنل مراقبت های بهداشتی اهل سوریه ، پرسنل هایی که به هردو زبان (عربی-ترکی) آشنایی دارند جهت راهنمایی بیماران و پرسنل هایی جهت ارائه خدمات پشتیبانی مشغول به کار هستند. این مراکز مطابق با "مقررات مرکز بهداشت جامعه و واحدهای وابسته آن" ایجاد می شوند. درگام اول برای سوری های تحت حمایت موقت خدمات سلامتی و صحتی ارائه میشود و داده های مراقبت های بهداشتی اولیه ارائه شده به سوری ها با استفاده از "سیستم مدیریتی اطلاعات معاینه" ثبت می شود.

مراکز بهداشتی مهاجران (گوچمن ساغلیک مرکزی) به عنوان زیرمجموعه مرکز بهداشت عمومی استانی ایجاد می شوند.

منابع

مشاوره پلانگذاری خانواده با رهنمایی تصویری. وزارت صحت جمهوری ترکیه مدیریت عمومی پلانگذاری خانواده و سلامتی مادر، طفل، آنکارا 2010

سلامتی جنسی و سلامتی تولید مثل . برای صنعت سلامتی . برنامه اقدام استراتژیک ملی. 2015-2005
دسترسی 05.06.2020: http://www.ceidizleme.org/ekutuphaneresim/dosya/616_1.pdf

سیل L تولد و پرستاری سلامتی زن. 13. چاپ خانه کتاب آکادمیک. آنکارا. 2016.

اوزدیمیر س ، اورته باغ ت، تونوس ب، اوزدیمیر او، ببیش ایچ، شاگردان فوق لسانس پرستاری درباره آلت تناسلی به گونه معلومات و ازریایی رفتار آنها . مجله گلخانه طب 2012، 54: 120-128

دختر دانشجوی دانشگاه اونسال آ. رفتار های بهداشتی آلت تناسلی. مجله خدمات صحی فرات، 2010. 13. (5).
81-80:

سلامتی زن و دوره های آن پرستاری . ترکیه جمهوری. وزارت آموزش و پرورش . آنکارا

وزارت صحت جمهوری ترکیه . مدیریت عمومی سلامتی مردم . بخش ریاست زن و تولید مثل

: 05.06.2020 دسترسی <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kadinureme-anasayfa>

hsgm.saglik.gov.tr/tr/göçmen-sağlığı-merkezleri.htmlerişim: 05.06.2020

**SİĞİNMACI, GÖÇMEN,
MÜLTECİ VE GEÇİCİ KORUMADAKİ
YABANCI UYRUKLULAR İÇİN
ÜREME SAĞLIĞI KİTABI**

Dr.Öğr.Üyesi Rahşan KOLUTEK

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi

Nevşehir, 2020