

## روش های ضد حاملگی در آسترالیا

استفاده از روش ضد حاملگی می تواند به شما کمک کند که از یک حاملگی جلوگیری کنید. روش های مختلفی ممکن است در زمان های مختلف در زندگی شما مناسب باشند.

### ضد حاملگی طولی المدت برگشت ناپذیر (LARC)

روش های ضد حاملگی LARC روش های جلوگیری از حاملگی موقتی، مصنوعی و موثری در طول چندین سال فراهم می کنند. دو نوع آن وجود دارد: ایمپلنت ضد حاملگی یک میله پلاستیکی خرد است که زیر جلد بازوی شما قرار داده می شود که دوز کمی از هورمون را آزاد می کند و از آزادسازی تخمک توسط تخمدان های تان در هر ماه جلوگیری می کند. این مدت سه سال طول می کشد و به راحتی می تواند توسط یک داکتر یا نرس برداشته شود.



• وسیله داخل رحمی (IUD) یک دستگاه ضد حاملگی خرد است که در رحم شما قرار می گیرد. دو نوع IUD وجود دارد. IUD مسی برای 5 تا 10 سال طول می کشد. یک IUD آزاد کننده هورمون برای پنج سال طول می کشد. یک IUD از رسیدن اسپرم و بارور کردن تخمک جلوگیری می کند. آن همچنین دیواره های رحم شما را تغییر می دهد، بطوریکه یک تخمک لقاح یافته در آن قرار نمی گیرد. یک IUD به راحتی می تواند توسط یک داکتر یا نرس برداشته شود.



### روشهای ضد حاملگی با تاثیر متوسط

روش های ضد حاملگی با تاثیر متوسط جلوگیری از حاملگی موقتی، مصنوعی و موثری در طول چندین هفته یا چندین ماه فراهم می کنند. دو نوع آن وجود دارد:

- **پیچکاری ضد حاملگی** (همچنین منیث Depo شناخته می شود) یک پیچکاری هورمونی است. این بشمول یک هورمون است که تخمک گذاری را متوقف می کند. برای آنکه این روش موثر باشد، باید هر 12 تا 14 هفته پیچکاری کنید.



- **حلقه مهبلی** حاوی هورمون هایی است که مانع تخمک گذاری می شوند. این حلقه "یک اندازه مناسب همه" است که در مدت سه هفته در محل مهبل قرار می گیرد. پس از این دوره سه هفته ای، حلقه را بیرون می آورید، و یک هفته بعد یک حلقه جدید می گذارید.



### روشهای ضد حاملگی کوتاه مدت

- روش های ضد حاملگی کوتاه مدت ضد حاملگی موقتی، مصنوعی و موثر فراهم می کنند. آنها باید هر روز مصرف شوند. دو نوع آن وجود دارد:
- **تبلت ترکیبی ضد حاملگی** که باید هر روز مصرف شود و حاوی اشکال مصنوعی از دو هورمون است. آنها تخمک گذاری را متوقف می کنند و مایع مجرای رحم را غلیظ تر می کنند و از تیر شدن اسپرم جلوگیری می کنند.



- **تبلت خیلی خرد** حاوی یک شکل مصنوعی از تنها یک هورمون است. این باعث می شود مایع مجرای رحم غلیظ تر شود و از تیر شدن اسپرم جلوگیری شود. آن باید هر روز در یک زمان مشابه مصرف شود.



### روش های مانعی ضد حاملگی

- روش های مانعی ضد حاملگی مانع از ورود اسپرم به رحم می شود. آنها عبارتند از:

- پوقانه های مردانه
- پوقانه های زن
- دیافراگم

پوقانه ها از آلودگی های مکرری قابل انتقال جنسی جلوگیری می کنند.

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>پوقانه مردانه</p>  | <p>پوقانه زنانه</p>  | <p>دیافراگم (Caya™)</p>  |
|--|---|---|

## ضد حاملگی اضطراری

ضد حاملگی اضطراری را می توان پس از رابطه جنسی محافظت نشده استفاده کرد تا احتمال حاملگی کاهش یابد.

- **یک IUD مسی** مؤثرترین روش جلوگیری از حاملگی های اضطراری است اگر در عرض پنج روز پس از رابطه جنسی محافظت نشده قرار داده شود. پس از آن می تواند ضد حاملگی موثری را برای حداقل پنج تا 10 سال فراهم کند.



- **تبلت ضد حاملگی اضطراری** باید در اسرع وقت بعد از رابطه جنسی محافظت نشده برای حداکثر اثربخشی مصرف شود، اما 100 فیصد در جلوگیری از حاملگی موثر نمی باشد. هرچه زودتر آن را مصرف کنید بهتر است، اما می توان آن را تا سه یا پنج روز بعد از رابطه جنسی محافظت نشده مصرف کرد.



## روش های طبیعی جلوگیری از حاملگی

روش های طبیعی ضد حاملگی بشمول روش های بیرون کشیدن و باروری طبیعی است. هر دو اینها به انگیزه، آگاهی و همکاری هر دو طرف ضرورت دارند. آنها از کمترین روش موثر ضد حاملگی هستند.

- زنانی که از روشهای آگاهی از لقاح طبیعی استفاده می کنند، هر روز علائم بدنی خاصی را مشاهده می کنند تا مشخص کنند که چه زمانی قابلیت لقاح هستند. در طی آن زمان، آنها از رابطه جنسی خودداری می کنند و یا از ضد حاملگی استفاده می کنند (تا 16 روز در هر دوره حالت ماهوار).

- "بیرون کشیدن" ضرورت به این دارد که یک مرد آلت تناسلی خود را در طول مقاربت قبل از انزال بیرون بکشد. با این حال، به دلیل وجود اسپرم قبل از انزال، حاملگی هنوز هم ممکن است رخ دهد.

## روش های دائمی ضد حاملگی

عقیم سازی یک روش دائمی ضد حاملگی بسیار موثر است که بشمول داشتن یک عملیات جراحی است.

- عقیم سازی زن بستن تیوب (یا داشتن تیوب های بسته) نامیده می شود. این بشمول عملیات جراحی جزئی تحت بیهوشی عمومی است که در آن یک کلیپ بر روی هر تیوب فالوپی گذاشته می شود تا مانع رسیدن اسپرم و تخمک به یکدیگر شود.
- عقیم سازی مردانه وازکتومی نامیده می شود. این بشمول عملیات جراحی (تحت بیهوشی موضعی یا عمومی) با بریدن تیوب هایی است که اسپرم را از بیضه ها به آلت تناسلی حمل می کنند.

## از کجا کمک بگیرم

• گزینه من 1800

تلیفون 1800 696 784 Tel

ترجمان 131450

• داکتر فمیلی شما

• صحت پناهندگان <http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program/>

• فارمیسی

• خدمات صحی اجتماعی: <https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory>

• پلان خانواده ویکتوریا تلیفون 1800 013 952 یا 03 9257 0100

مجاز و نشر شده توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne

© کاپی رایط ویکتوریا، وزارت صحت و خدمات بشری، جنوری 2019.

در <http://healthtranslations.vic.gov.au> موجود است