

## مقدمه

این فصل به روشهای نوین جلوگیری از حاملگی اختصاص یافته است. روش ایده آل جلوگیری از حاملگی چیست ؟ روش ایده آل روشی است که هیچ خطری نیافریند ۱۰۰٪ موثر باشد، آسان، ارزان و برگشت پذیر باشد. و بر نزدیکی جنسی اثری نداشته باشد. اما چنین روشی هنوز ابداع نشده است و احتمالاً هرگز نخواهد شد. در این فصل در شرح روشها، به شیوه اثر، تعداد استفاده کنندگان جهانی، مزایا، معایب، عوارض و موارد منع یا محدودیت استفاده هر روش و ذکر برخی از شایعات عمده اشاره شده است. برخی از روشها واجد مزیت هایی دیگری مثل کاهش احتمال دچار شدن به بعضی سرطانها، عفونتهای جنسی و کاهش کم خونی هستند. آنچه که در روشهای نوین و امروزی جلوگیری از حاملگی برای بیشتر مردان و زنان عالم، موثر و بی خطر است. مهم آن است که روش بر مبنای مشاوره ای توأم با علم و شکیبایی، بر پایه آگاهی و توافق زن و شوهر، به اقتضای وضع و حال خانواده، سن زن و شوهر و متناسب با مراحل باروری برگزیده شود.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## قرص های خوراکی جلوگیری از حاملگی ( نوع ترکیبی )

۹۳ میلیون نفر در دنیا از این نوع قرصهای جلوگیری از حاملگی استفاده می کنند. این قرص ها دارای هورمون های استروژن و پروژسترون طبیعی هستند که ترکیب این دو هورمون سبب جلوگیری از آزاد شدن تخمک در هر دور از عادت ماهانه می گردد. درست مصرف کردن این قرص در جلوگیری از حاملگی ۹۹٪ تاثیر فراوان خواهد داشت.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## قرص های خوراکی جلوگیری از حاملگی ( نوع ترکیبی )

### مزایا :

منافع اصلی قرص : کاملاً موثر ، بی خطر ، برگشت پذیر است . در قرص های جدید مقدار هورمون را کمتر کرده اند . وقتی زنی علاقه مند به داشتن فرزند بود پسادگی باقطع قرص قدرت باروری خود را باز می یابد

محافظت در مقابل عارضه های عمده پزشکی قرص : علاو بر جلوگیری از حاملگی چند اثر عمده بهداشتی نیز دارند .

اول ، استفاده دراز مدت از قرص احتمال دچار شدن به سرطان رحم را تا ۸۰٪ کاهش می دهد .

دوم ، زنانی که حداقل دو سال قرص خورده باشند احتمال ابتلای به سرطان تخمدان ۴۰٪ کمتر از زنانی است که قرص نخورده اند

سوم ، قرص زن را در مقابل بیماری های دیگر ، از جمله بیماری های التهابی لگن خاصره و برخی از بیماری های خوش خیم پستان محافظت می کند .

کم خونی را با کم کردن حجم خون عادت ماهانه زن ، کاهش می دهند و احتمال حاملگی های خارج از رحم را کاهش می دهند و عادت زنان را منظم کرده ، باعث کاهش درد و درمان جوشها می شوند

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## قرص های خوراکی جلوگیری از حاملگی ( نوع ترکیبی )

### معایب

خطرهای پزشکی : وجود هورمون استروژن در قرص سبب افزایش مختصر فشار خون می شود . زنانی که سیگار می کشند ، اگر از قرصهای با هورمون اندک استفاده کنند ، معمولاً با خطر بیماری های قلبی و عروقی مواجه نمی شوند . قرص اثر بعضی دارو های افسردگی و آرام بخش ها را افزایش می دهد .

در زنان استفاده کننده از قرص نسبت به زنانی که قرص نمی خورند احتمال لخته شدن خون افزایش می یابد .

در زنان بالاتر از ۳۵ سال که سیگار می کشند ، یا دچار فشار خون هستند ، یا در گذشته دچار سکته ، حمله قلبی یا لخته شدن خون بوده اند ، احتمال ناراحتی های قلبی و عروقی ، با مصرف قرص افزایش می یابد . در این زنان روشهای دیگری از جلوگیری توصیه شده است .

لکه بینی ، بی نظمی عادت ماهانه ، تهوع ، سردردهای خفیف ، دردناک شدن پستان ها ، افزایش و کاهش وزن ، از عوارض احتمالی قرص های دارای دو نوع هورمون است .

معایب دیگر قرص : کم کردن حجم شیر مادر ، احتمال انتقال عفونتهای جنسی و اینکه باید هر روز و به طور مرتب مصرف شود .

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد



## قرص های خوراکی جلوگیری از حاملگی ( نوع ترکیبی )

### دیگر معایب

فراموشی استفاده از قرص در ساعت معین احتمال حاملگی را افزایش می دهد.  
نحوه خوردن قرص به این صورت است اولین روز قاعدگی ، روز اول حساب می شود و بر این اساس در روز پنجم قاعدگی ، خواه خونریزی تمام شده یا ادامه داشته باشد اولین قرص خورده می شود.

خوردن قرص ۲۱ روز ادامه می یابد و پس از هفت روز قطع خواهد شد ، چنانچه در ۷ روز خونریزی نباشد ، بهتر است تست حاملگی داده شود.

در هفته اول چون مقدار هورمون در خون به حد مطلوب نرسیده ، برای اطمینان بیشتر علاوه بر قرص باید از روش دیگری نیز ( مثل کاندوم ) استفاده کرد.

اگر زنی یک شب خوردن قرص را فراموش کند به محض یاد آوری باید قرص را بخورد ، اگر تا شب بعد یادش نیامد ، دو قرص بخورد . اگر دو شب پشت سر هم فراموش کرده باشد در دو شب بعد هر شب دو قرص بخورد . چنانچه بیشتر باشد باید از سایر روشها استفاده کرد .

در ۲ ، ۳ ماه اول مصرف قرص وجود لکه بینی ، اهمیت ندارد ، و اگر بیشتر ادامه یابد ، به پزشک مراجعه شود . علائمی مانند تهوع ، استفراغ و سردرد ۲ ، ۳ ماه پس از خوردن قرص کم می شود .

اگر قرص بعد از شام و قبل از خواب مصرف شود عوارض کمتری خواهد داشت .  
خانمهایی که مرتب قرص می خورند ، سه ماه بعد از شروع و پس از آن هر سال یک بار ، معاینات بالینی ، مثل اندازه گیری فشار خون ، وزن و معاینات پستان ، لگن و لمس کبد قرار گیرند

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## قرصهای خوراکی که فقط پروژستین دارند

این قرص ها فقط حاوی هورمون پروژستین هستند.

این قرص ها با بهم زدن ترشحات مخاطی دهانه رحم ورود اسپرم به درون رحم ، را مشکل می کنند.

میزان اثر این قرص ها اندکی کمتر از میزان قرص های خوراکی ترکیبی است.

این قرص ها اگر به درستی و مرتب مصرف شود ، ۹۹/۵٪ و اگر به طور معمول مصرف شود ۹۵٪ تاثیر دارند.

زنان سیگاری یا دارای بیماری های قلبی و عروقی مثل فشار خون بالا نیز می توانند از این نوع قرص ها استفاده کنند.

یکی از دلایل اینکه این قرص ها زیاد استفاده نمی شوند به دلیل لکه بینی در زنان است.

زنان شیرده میتوانند از این قرص ها استفاده کنند.

با مصرف این قرص ها در ۶ ماه اول حاملگی ، احتمال حاملگی از بین می رود.

بسته های این قرص ۲۸ تایی است که هر روز و در ساعت معین یک قرص خورده می شود.

در ۶ ماه اول بعد از زایمان حتی اگر عادت ماهانه برقرار شود خوردن قرص ها ادامه می یابد

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## قرصهای ترکیبی و ارتباط آنها با سرطان

قرص های خوراکی ترکیبی ، در مقابل سرطانهای تخمدان و جسم رحم نقش محافظتی دارند در باره ارتباط قرص با دو نوع دیگر سرطانهای پستان و دهانه رحم اطمینان کمی وجود دارد اطلاعات دقیق تر درباره سرطان پستان نشان می دهد که این نوع سرطان با قرص ایجاد نمی شود، ولی احتمال شناخته شدن آن در زنانی که هم اکنون قرص می خورند بهتر شناخته می شوند. سرطانهای پستان و دهانه رحم با قرص های پیشگیری مرتبطند ، و در این نوع سرطان استفاده نمی شوند. بخصوص سرطان دهانه رحم از نظر وجود ویروس ایجاد کننده زگیل می تواند در بروز این نوع سرطان ها دخالت داشته باشد

احتمال ارتباط بین سرطان کبد و قرص های جلوگیری از حاملگی وجود دارد ولی برای کسانی که کمتر از 3 سال پیوسته مصرف داشته اند بسیار ضعیف است

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## قرصهای جلوگیری برای موارد فوریت

میلیونها نفر از زنان جهان قرص های جلوگیری از حاملگی را در شرایط فوریت می خورند. اگر به دلیل نزدیکی محافظت نشده ای احتمال وقوع حاملگی در میان باشد زن می تواند در ۷۲ ساعت بعد از آن ۲ قرص دارای دو هورمون زیاد یا ۴ قرص دارای هورمون کم بخورد و ۱۲ ساعت بعد از آن را تکرار کند.

استفاده از قرص برای موارد فوریت از جمله در مواقع ریز ضرورت می یابد:

پاره شدن کاندوم ، فراموش کردن خوردن قرص ، تغییر روش پیشگیری ، تجاوز به عنف ، نزدیکی غیر منتظره.

هر چند شیوه تاثیر قرص ها در چنین مواردی بدرستی روشن نیست ولی آنچه مسلم است مانع تخمک گذاری می شود و یا آن را به تعویق می اندازد.

کاهش احتمال حاملگی برای قرص های هورمون ترکیبی ۵۷٪ و برای قرص های تک هورمون ۸۵٪ است و هر قدر این قرص ها در فاصله کمتری از نزدیکی محافظت نشده خورده شود ، اثر آنها بیشتر است.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد



### قرصهای جلوگیری برای موارد فوریت

مزایای این قرص ها : ساده ، موثر و آسان و در کنار روشهای دیگر و معمول استفاده می شوند.

معایب:

خطر های پزشکی : بدلیل کم بو دن مقدار قرص در موارد فوریت خطری ، مصرف کننده را تهدید نمی کند

عوارض جانبی:

شایعترین عارضه جانبی ، تهوع و استفراغ است . میزان تهوع در قرص های ترکیبی ۵۰٪ و در قرص های تک هورمون ۲۳٪ است.

استفراغ نیز در دسته اول ۱۹٪ و در دسته دوم ۶٪ است

ظهور مختصری خونریزی ، دردناک شدن پستانها ، سر درد یا گیجی از عوارض این قرص ها است که ظرف یکی دو روز بر طرف می شود.

معایب دیگر:

از این روش نباید به طور مکرر و هر روز استفاده کرد.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

### روشهای جلوگیری هورمونی و شیر دادن

شیر مادر غذای مطلوب نوزاد است و در عین حال سبب جلوگیری از تخمک گذاری در مادر می شود.

زنانی که به کودک خود مایعات یا غذای کمکی می دهند باید حتماً از روش دیگری هم استفاده کنند.

استفاده از قرص های ترکیبی و هورمون تزریقی در زنان شیر ده تا ۶ ماهگی نوزاد توصیه نمی شود.

مینی پیل و هورمون های تزریقی طولانی اثر و کپسول های کاشتنی ، نه حجم شیر مادر را کم می کند و نه بر نوزاد اثر می گذارد و مادران شیر ده می توانند ۶ هفته بعد از زایمان از این روشها برای جلوگیری از حاملگی استفاده کنند.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## روشهای تزریقی

بیش از ۱۲ میلیون نفر از زنان جهان از روشهای تزریقی می نمایند و اکثر آنها از آمپولهای طولانی اثر استفاده می کنند .

این آمپول ها مانند قرص های تک هورمون مانع تخمک گذاری می شوند .

این آمپول ها با غلیظ کردن ترشحات دهانه رحم محیط را برای عبور اسپرم نا مساعد می سازد .

آمپول های یک ماهه هر دو هورمون استروژن و پروژسترون را دارا هستند.

اثر بخشی آمپولها برای جلوگیری از حاملگی در صورتیکه اولین تزریق در هفت روز اول دوره عادت ماهانه تزریق شود بیش از ۹۹٪ است.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## تزریق طولانی اثر

تزریق های طولانی اثر از نوع دیوپروورا در بیش از ۱۰۶ کشور جهان و نوع نوریسترات در بیش از ۶۰ کشور برای جلوگیری از حاملگی استفاده می شود.

آمپول های نوع اول هر ۳ ماه یک بار و آمپول های نوع دوم هر ۲ ماه یک بار تزریق می شود زیرا جذب هورمون شبه پروژسترون بکندی صورت می گیرد.  
در ایران نیز هر ۳ ماه یک بار در دسترس است.  
مزایا

منافع اصلی : اثر بسیار زیاد ، کاملاً برگشت پذیر و نسبتاً طولانی ، استفاده آسان و بدون تاثیر بر شیر مادر . استفاده از این روش در زنان عشایری کوچگر ، زنانی که شوهرانشان بتازگی وازاکتومی شده اند ، خانمهایی که در فهرست انتظار برای بستن لوله ها قرار دارند و کسانی که در اواخر دوران باروری هستند.  
دیگر اثرات مثبت:

درمان کم خونی بدلیل توقف خونریزی زنان ، کاهش سرطان رحم تا ۸۰٪ و کاهش حاملگی های خارج از رحمی

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد



### تزریق طولانی اثر

خطر های پزشکی : خونریزی شدید نادر است ولی در کمتر از یک هزارم زنان اتفاق می افتد . که باید به سرعت درمان شوند.

عوارض جانبی : مهمترین عارضه قطع عادت ماهانه است . و در اغلب استفاده کننده گان ، تغییر وضعیت معمول خونریزی ، مختصری تغییر می یابد . در ۵۰٪ آنان که دیوپروورا مصرف می کنند در یک سال اول خونریزی قطع می شود

گاه سبب طولانی تر شدن خونریزی خفیف و لکه بینی می گردد . بی نظمی عادت ماهانه خطری ندارد ، ولی ممکن است برای بعضی از زنان و در برخی از فرهنگ ها آزار دهنده باشد.

تعداد معدودی از زنانی که از روش تزریقی استفاده می کنند ، دچار عوض شدن خلق و خو ، افزایش وزن ، دردهای زیر دل ، و یا دردناک شدن پستانها می شوند.

معایب دیگر : در آمپول های هر ۳ ماه یک بار حداکثر ، تاخیر در تکرار تزریق نباید از ۲ هفته و در آمپول های هر دو ماه یک بار از یک تا دو هفته تکرار شود.

پس از تزریق دیوپروورا ، جهت بازگشت باروری چند ماه زمان لازم است . زمان بازگشت باروری به طور متوسط ۹ - ۱۰ ماه بعد از آخرین تزریق است.

در مواردی که شک حامله بودن ، احتمال وجود غده در پستان یا هر جای دیگر بدن ، زمان اختلالات کبدی ، بالا بودن چربی خون ، یا بیماری های قلبی عروقی است ، استفاده از هورمون های تزریقی مجاز نیست

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

### تزریق ماهانه

روش استفاده از آمپولهای ماهی یک بار ، آسان ، موثر و برگشت پذیر است  
مزایا:

منافع پزشکی : خطر سرطان رحم و تخمدان را کاهش می دهد.

دیگر اثرات مثبت : به همکاری مرد نیاز نیست و بی تاثیر بر روابط جنسی هستند.

معایب:

خطر های پزشکی : خطری در استفاده از هورمونهای تزریقی ماهانه نیست ، زنانی که در خطر بیماری های قلبی ، عروقی ، مثل فشار خون قرار دارند ، زنانی که سیگار می کشند و مبتلایان به سرطان سینه از هورمون های تزریقی ماهانه استفاده نکنند.

اثرات جانبی : ممکن است سبب بی نظمی عادت ماهانه یا لکه بینی بشود.

معایب دیگر : ممکن است مراجعه ماهانه برای بعضی از خانم ها دشوار باشد

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## کیسولهای کاشتنی

حدود ۶ میلیون نفر از زنان از کیسولهای نورپلنت که در زیر پوست کاشته می شود برای جلوگیری از حاملگی استفاده می کنند.

در حال حاضر در ۶۰ کشور جهان از این روش استفاده می شود.

۶ کیسول کوچک در زیر پوست کاشته می شود با مهار کردن تخمک گذاری و غلیظ کردن ترشحات دهانه رحم از اسپرم به تخمک جلوگیری می کند.

اثر بخشی این کیسول ها در جلوگیری از حاملگی طی ۵ سال بیش از ۹۹٪ است

مزایا:

اثر ۵ ساله ، قابل برداشتن در زمان دلخواه ، برگشت پذیر بودن ، ساده و آسان است ، ۶ هفته پس از زایمان قابل استفاده است و روش مناسبی برای زنان شیرده بشمار می رود. دیگر اثرات مثبت:

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## کیسولهای کاشتنی

خطر های پزشکی : در موارد نادر سبب خون ریزی شدید و کم خونی می شود. اثرات جانبی : بی نظمی عادت ماهانه ، لکه بینی ، طولانی شدن عادت ماهانه ، قطع خون ریزی و ترکیبی از این عوارض در طول سال اول استفاده از نورپلنت کاهش می یابد که از نظر پزشکی شدت و خطری ندارد.

بی نظمی در خونریزی مهمترین علتی است که سبب می شود زنان قبل از پایان ۵ سال به درآوردن کیسول رو کنند . قطع کامل جریان خون قاعدگی در بعضی از موارد اتفاق می افتد. اثرات جانبی : سر درد ، گیجی ، تغییر خلق و خو ، تهوع ، راش جلدی ، جوش صورت ، افزایش وزن ، عفونت.

معایب دیگر : خارج کردن کیسول باید توسط افراد کار آزموده و آموزش دیده صورت گیرد ، نور پلنت ، زن را در مقابل عفونت های منتقله از راه تماس جنسی و از جمله HIV و ایدز محافظت نمی کند. این کیسول ها مناسب کسانی است که عدم تمایل به مصرف قرص دارند ، زنان شیر ده ، زنان نزدیک به سن یائسگی ،

در موارد مشکوک به حاملگی ، بیماران کبدی ، سرطان سینه ، بیماران قلبی و عروقی و افراد دارای خونریزی با منشاء نا معلوم استفاده از کیسول مجاز نمی باشد.

بعد از کاشتن کیسول باید به فاصله یک هفته ، یک ماه ، سه و شش ماه و سپس هر سال ، زن معاینه شود.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد




### IUD

۱۰۹ میلیون تن از زنان جهان از آی یو دی استفاده می کنند.

آی یو دی ها انواع مختلفی دارند ، از جنس پلاستیک ، آمیخته با مس و انواعی که بتدریج هورمون آزاد می کنند.

آی یو دی نوع **Copper T-380A** ، بیش از ۹۹٪ موثر است . و مانع ورود اسپرم به داخل رحم می شود . آی یو دی نوع مسی برای اسپرم سمی و کشنده است . و این نوع آی یو دی را می توان تا ۱ سال به صورت موثر در رحم نگه داشت.



نمونه ای از آی یو دی

مزایا: راحت ، بسیار موثر ، طولانی اثر ، کنترل هر چند وقت یک بار ، برگشت باروری پس از خارج کردن آن ، بی اثری بر روابط جنسی ، مناسب برای شیر دهی و مناسب برای ایام بعد از زایمان.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

### IUD

خطر های پزشکی : کسانی که از آی یو دی استفاده می کنند ، اگر به عفونتهای منتقله با تماس جنسی بشوند احتمال دچار شدنشان به بیماری های التهابی لگن بیشتر می شود . این خطر در ۲۰ روز اول بعد از گذاردن آی یو دی زیادتر می شود.

آی یو دی برای زنانی که در حال یا گذشته نزدیک بیماری التهابی لگن یا بیماری های منتقله جنسی دیگر داشته اند ، روش مناسبی نیست . اگر زنی که از آی یو دی استفاده می کند ، حامله شود ( ۱٪ تا ۳٪ ) ، چند مسئله ممکن است پیش بیاید ، تا ۵۰٪ احتمال سقط جنین ، عفونت شدید و ۳٪ تا ۴٪ احتمال حاملگی خارج از رحم

آی یو دی های مسی در جلوگیری از حاملگی های خارج از رحم ۱۴ بار بیشتر آنست که از هیچ روشی استفاده نشود.

دیگر معایب:

افزایش خون قاعدگی همراه با درد . استفاده کنندگان از آی یو دی هایی که هورمون شبه پروژستین آزاد می کنند نسبت کمتر دچار مشکلات خونریزی می شوند ، خروج خود بخودی آی یو دی .

آی یو دی معمولاً در روزهای دوم تا پنجم قاعدگی گذارده می شود . اگر خانمی بعد از زایمان تصمیم به گذاردن آی یو دی بگیرد ، توصیه می شود این کار را تا ۶ هفته پس از زایمان به تعویق اندازد.

استفاده طولانی مدت از داروهایی مثل بروفن اثر آی یو دی را کم می کند.

بهتر است بعد از گذاشتن آی یو دی به فاصله یک ماه ، سه و شش ماه و سپس هر سال زن معاینه شود.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## کاندوم

روش ایجاد کننده مانع ویژه مردان است. برای جلوگیری از ورود اسپرم به درون رحم زن مانع موثری می سازد. این غلاف لایه ای نازک ساخته شده از مواد لاستیکی یا پلاستیکی نرم است. ۵۰ میلیون نفر در جهان از این وسیله استفاده می کنند. در مصرف بی ملاحظه تا ۸۶٪ و اگر با دقت توأم باشد تا ۹۷٪ در جلوگیری از حاملگی موثر است. مزایا: مانع انتقال بیماری های عفونی جنسی، در مواردی که خانمها به اسپرم شوهرانشان حساسیت دارند، دسترسی آسان، و دریافت آن نیازمند مراجعه شوهر به واحد بهداشت نمی باشد. خطرات پزشکی: حساسیت زوجین به ماده لاتکس بکاررفته در ساختار کاندوم، کاندوم های جدید بیشتر از جنس پلی اورتان، و انواع دیگر پلاستیک ساخته می شود، ظهور دانه های جلدی یا خارش که موقت می باشد. معایب دیگر: هر کاندوم فقط برای یک بار استفاده است، کاندوم گاهی پاره می شود، حرارت نور و رطوبت باعث خرابی آن می شود. کاندوم در تماس با ناخن دست یا هر جسم تیز دیگر پاره می شود، قبل از استفاده باید از سالم بودن و تاریخ مصرف آن اطمینان یافت.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

## اسپرم کشها

اسپرم کش ماده ای شیمیایی است، اسپرم کش ها به صورت ژل، کف، کرم و قرص ساخته شده اند. سبب کشته شدن اسپرم مرد و حتی برخی از میکروب ها می شود و قبل از نزدیکی درون دستگاه تناسلی زنان قرار می گیرد و معدودی از همسران از این روش استفاده می کنند. اگر اسپرم کش به تنهایی بکار رود اثر بخشی آن بیشتر از ۷۴٪ نخواهد بود. در استفاده منظم و درست، اثر آن حتی تا ۹۴٪ نیز گزارش شده است. مزایا: برای کسانی مفید است که ارتباط جنسی کمی دارند. معایب: عوارض جانبی: خارش، سوزش و حساسیت به مواد شیمیایی. معایب دیگر: بعضی از خانمها استفاده از اسپرم کش ها را کثافتکاری می دانند. توجه و وقت شناسی زن و شوهر و نیز دسترسی به مقدار کافی آن ضرورت دارد.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد



## روشهای ایجاد کننده مانع ویژه زنان

برخی از روشها ایجاد کننده مانع ، ویژه زنان است ، مانند : دیافراگم ، و کلاهک دهانه رحم که توسط ۱٪ زنان جهان برای پیشگیری از حاملگی بکار می رود. دیافراگم و کلاهک را معمولاً با مواد اسپرم کش به کار می برند. اثر بخشی کلاهک دهانه در زنانی که هنوز زایمان نکرده اند ۸۰ تا ۹۱٪ و در زنانی که زایمان نکرده اند ۶۰ تا ۷۴٪ است. مزایا: برگشت پذیر ، بی تاثیر در عادت ماهانه ، وقتی با اسپرم کش ها بکار رود در برابر بیماری های منتقله ، از راه تماس جنسی محافظت کننده است . و در برابر سرطان رحم نقش محافظتی دارد. خطر های پزشکی : در موارد نادر بین عفونت های مجاری ادرار و استفاده از دیافراگم ارتباط وجود داشته است. اثرات جانبی : واکنش های آلرژیک. معایب دیگر : باید قبل از تماس های جنسی استفاده شوند . اگر زمان استفاده و نزدیکی بیشتر از ۶ ساعت شود ، نیاز به اسپرم کش بیشتر است . دیافراگم باید تا ۶ ساعت بعد از نزدیکی در محل باشد و حد اکثر ۲۴ ساعت بعد از گزارده شدن برداشته شود . دیافراگم را باید بدقت تمیز کرد و نگه داشت . برای استفاده از دیافراگم و کلاهک دهانه رحم ، مستلزم مراجعه به واحد بهداشت است . و اثر بخشی کمی دارد

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نورطوبی می باشد

جهت دریافت جزوات بیشتر به انجمن علمی دانشجویان نور طوبی رجوع کنید

[www.cfmiran.ir](http://www.cfmiran.ir)