

# روش های فاصله دهی میان ولادت ها



## روش آمینوری (عدم موجودیت عادت ماهوار) شیردهی:

- روش آمینوری شیر دهی سه شرط دارد که حتماً باید موجود باشد:
- ۱- عادت ماهوار خانم بعد از ولادت برگشت نکرده باشد.
- ۲- طفل شیر دهی انحصاری با شیرمادر داشته باشد (شب و روز).
- ۳- عمر طفل کمتر از شش ماه باشد.

اگر مادر میخواهد که برای یک مدت طولانی حمل نگیرد و یا اینکه مادر بر علاوه شیر خودش برای طفل اش غذای اضافی میدهد، در چنین حالت باید در شش ماه اول میتود دیگری (تابلیتهای خالص پروجسترون، بیجگاری مهلتی، امپلنت یا روش غرسی، کاندوم یا لوپ) را در پهلوی شیر دهی نیز استفاده نماید.

این روش خانم را در مقابل امراض مقاربتی جنسی به شمول HIV محافظت نمی نماید.

## کاندم یا پوش:

کاندم یا پوش از یک نوع Latex یا رابر ساخته شده است.

برای هر بار مقاربت جنسی باید از کاندوم یا پوش جدید استفاده گردد.

این روش در مقابل انانئات مقاربتی جنسی (STIs) به شمول HIV محافظت میکند.

کاندم یا پوش میزان مشارکت مردان را در تنظیم خانواده بلند می برد.



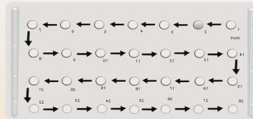
## تابلیت های خالص پروجسترون:

این تابلیت هر روز یک دانه به وقت معین گرفته میشود.

یک روش مصون نژد خانم های شیرده است که میتواند بعد از ولادت از آن استفاده کنند.

امکان دارد که سبب خونریزی یا عادت ماهوار به شکل غیر منظم گردد (خونریزی نقطوی و یا تأخیر در عادت ماهوار).

این روش در مقابل انانئات مقاربتی جنسی (STIs) به شمول HIV محافظت فراهم نمیکند



## تابلیت ها مختلط:

این تابلیت هر روز یک دانه به وقت معین گرفته میشود.

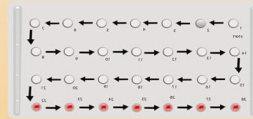
برای خانم های شیرده که طفل کمتر از شش ماه دارد، توصیه نمیکرد.

در بعضی موارد ممکن سبب خونریزی های غیر منظم و بعضی عوارض جانبی دیگر مثل سردردی، دلبدی، حساس شدن نذبه ها و تغییر وزن میگردد.

برای خانم که سابقه امراض قلبی وعایی مثل سکنه های مغزی، دیابت، فرط فشار خون و بلند بودن جربی خون از باعث دلایل ناشناخته داشته باشند، توصیه نمیشود.

برای خانم که مصاب به HIV باشد مصون است حتی اگر ادویه Antiviral هم بگیرند.

این روش در مقابل انانئات مقاربتی جنسی (STIs) به شمول HIV محافظت فراهم نمیکند.



## بیجگاری مهلتی:

بیجگاری مهلتی برای جلوگیری از حمل بی خطر و بسیار موثر است.

یک بیجگاری مهلتی برای سه ماه از حمل جلوگیری مینماید.

بعد از بیجگاری شاید بعضی مادران کمی خونریزی پیدا کنند و یا عادت ماهوار شان نا منظم و یا کم

گردد که این حالات نورمال است و بعضی مادران ممکن سردردی داشته و یا کمی جاق شوند.

خانم های شیر ده میتوانند، از بیجگاری استفاده نمایند.

مادرانیکه بیجگاری کردن را توقف میدهند، شاید بعضاً چهار ماه بعد دو باره حامله دار شوند.

این روش در مقابل انانئات مقاربتی جنسی (STIs) به شمول HIV محافظت فراهم نمیکند.



دیوپرو و ویرا



## روش غرسی یا امپلنت:

سبب جلوگیری از حمل برای مدت طولانی (۳ تا ۵ سال) میگردد.

ایمپلنت توسط کارمند صحتی آموزش دیده غرس و خارج میگردد.

این روش برای خانم هایی که شیرده اند، مصون میباشد و میتواند بعد از ولادت برای خانم تطبیق گردد.

بعضاً سبب تغییرات در خونریزی عادت ماهوار که به اشکال آمینوری (عدم موجودیت عادت ماهوار) و یا خونریزی غیر منظم میگردد.

این روش در مقابل انانئات مقاربتی جنسی (STIs) به شمول HIV محافظت فراهم نمیکند.



## آله داخل رحمی یا لوپ:

یک روش طولانی مدت تنظیم خانواده بوده که ۱۰ تا ۱۲ سال از حاملگی جلوگیری می کند.

یک روش مصون و مطمئن برای تمام خانم ها بوده که میتواند بعد از سقط و ولادت استفاده گردد.

لوپ میتواند دفعتاً بعد از ولادت (۱۰ دقیقه بعد از خروج پلاستانا، در جریان ۴۸ ساعت بعد از ولادت و در جریان سیزدین سکنش) یا ۴ هفته بعد از ولادت تطبیق گردد.

بعضاً سبب خونریزی های غیر منظم و درد های بطنی در جریان عادت ماهوار می گردد.

این آله توسط یک کارمند آموزش دیده تطبیق و خارج میگردد.

بعد از خارج نمودن لوپ خانم حامله شده میتواند.

این روش در مقابل انانئات مقاربتی جنسی (STIs) به شمول HIV محافظت

فراهم نمیکند.

