

اغلب بیماری‌ها و مرگ و میرهایی که سلامت زنان و کودکان را تهدید میکند، به دلیل عدم وقوع بارداری در زمان مورد نظر، تعداد بارداری به خواست خود و در فواصل زمانی نامناسب، سبب وقوع سقط‌های سقط‌های پر خطر و باروری بیش از حد میشود.

از هر ده مادر یکی  
جاننش را بخاطر  
سقط جنین در شرایط  
نامناسب از دست  
میدهد.



هدف اصلی روش‌های پیشگیری از بارداری، حفظ سلامت مادر و کودک و جلوگیری از سقط جنین است.

**طریقه مناسب جلوگیری هر جفت متفاوت است.**

برای تعیین اینکه کدام روش مناسب است، باید با پزشک/قابله یا پرستار مشورت شود.

این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی‌باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیایید.

**موقعیت مناسب، خدمات بهتر**

f @twt y sihatproject

[www.sihatproject.org](http://www.sihatproject.org)

sihat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

**تعداد بچه که مراقبت کرده می‌توانید به دنیا بیاورید!**



sihat



# یکی از اساسی ترین حقوق بشر برای خانم و همسر این است که باید آزادانه تصمیم بگیرند چه زمانی، در چه فواصل زمانی و چند فرزند خواهند داشت.

حدود یک ماه پس از ولادت،  
حجرات هورمونی زن شروع به  
تولید سلول های تولید مثل میکند.  
به همین دلیل حداکثر یک ماه  
پس از زایمان باید از روش های  
پیشگیری از بارداری استفاده  
شود. در سقط ها این روش باید  
تقریباً یک هفته بعد شروع شود.

## شرایطی که جان مادر و نوزاد را به خطر می اندازد

**در صورت بارداری مکرر کمتر از 2 سال،**  
ممکن است مشکلات سلامتی در نوزاد تازه  
متولد شده و مادر ایجاد شود زیرا ذخایر بدن  
مادر به طور کامل تکمیل نمیشود. برای کودک  
دیگری که در مراقبت نادیده گرفته شده است  
مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی ممکن است  
رخ دهد.

**پیش از 4 بار بارداری؛** در سن های بالاتر  
مادران بیماری های جدی مانند بی اختیاری  
ادرار، سرطان رحم، بیماری های قلبی عروقی  
میتوانند رخ دهد. و در کودکان می تواند باعث  
مشکلات مراقبتی، تاخیر در رشد و تکامل شود.

بارداری و کودک آوری دختران **قبل  
از 18 سالگی** ممکن است به دلیل  
ناقص بودن سیستم تولید مثل،  
چارچوب استخوانی و رشد معنوی،  
زندگی مادر و نوزاد را به خطر  
بیندازد.

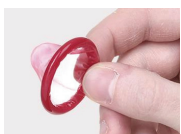
**زایمان بعد از 35 سالگی؛** مشکلات  
روانی در نوزاد؛ در مادر می تواند  
باعث بیماری های جدی مانند فشار  
خون و دیابت شود.



## روشهای پیشگیری از بارداری

روش های باردار شدن بلافاصله پس از ترک آن

روش های که برگشت آن مشکل پذیر است



**کاندوم (پوش، کاور، کاندوم)** در صورت استفاده صحیح بسیار  
موثر است. از عفونت های مقاربتی و بیماری های مانند HIV/  
AIDS، سوزاک، سیفلیس، هپاتیت B محافظت می کند.



**قرص ها** باید هر روز استفاده شوند. علاوه بر جلوگیری از  
بارداری فواید دیگری نیز دارد: از کم خونی جلوگیری می کند، درد  
قاعدگی را کاهش می دهد و خطر ابتلا به سرطان رحم و تخمدان  
را کاهش می دهد.



**دستگاه داخل رحمی (Spiral)**، وسیله ای کوچک و پلاستیکی است  
که در رحم قرار می گیرد. اگر برداشته نشود، به مدت 10 سال  
از بارداری محافظت می کند. امکان باردار شدن بلافاصله پس از  
برداشتن وجود دارد.



**پیچکاری ها** از پرتاب شدن سلول های تولید مثل از تخمدان های  
زن به داخل لوله ها جلوگیری می کنند.

### بستن مجاری سپرم مردانه (واژکتومی)

این روش بستن مجاری سپرم مردانه با یک جراحی  
بسیار جزئی است. پیشگیری آن از بارداری بلافاصله  
شروع نمیشود. استفاده از روش دیگری برای  
حداقل دو ماه ضروری است.

### بستن نفیره های زن (بستن لوله ای)

این روش عمل بستن لوله های زن است. بنابراین،  
سلول های زایای زن و مرد نمی توانند با هم یک  
جا شوند و بارداری اتفاق نمی افتد. پیشگیری آن از  
بارداری بلافاصله پس از استفاده شروع میشود.