



روش های پیشگیری از بارداری



تهیه کننده: اتاق زایمان و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس اتاق زایمان

تاریخ تدوین: 1396/5/1

تاریخ بازنگری: 1397/5/1

ویرایش: 00

کد: ATH-ED/ED- 17

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان (بازنگری سوم)

* در صورت تمایل پدر و مادر به داشتن فرزند بیشتر باید حداقل بین باردای ها سه سال فاصله رعایت شود.

* در صورت عدم تغذیه انحصاری با شیر مادر تماس‌های جنسی پس از گذشت 4 هفته پس از زایمان می تواند منجر به بارداری شود.

* مادر باید در سریع ترین زمان 42- 40 روز پس از زایمان یعنی هم زمان با شروع تخمک گذاری روشی برای پیشگیری از بارداری انتخاب کند.

زمان مناسب برای پیشگیری از بارداری پس از زایمان به نحوه تغذیه شیرخوار بستگی دارد

روش های جلوگیری از بارداری

1) تغذیه انحصاری با شیر مادر

یعنی کودک به جز شیر مادر با هیچ چیز دیگری تغذیه نشود و در نیمه شب نیز از شیر مادر تغذیه کند و دفعات شیردهی مطابق با نیاز کودک باشد.

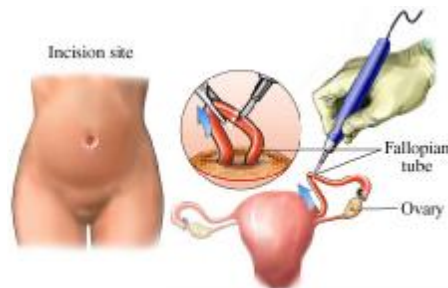
* با رعایت موارد فوق در صورتی که قاعدگی مادر برگشته باشد تا 6 ماه پس از زایمان بیش از 90% روش مؤثری برای پیشگیری از بارداری می باشد.

هنگامی که مادر قاعده شود و یا تعداد تغذیه با شیر مادر کاهش یابد و یا کودک 6 ماهه شود مادر باید از روش دیگری برای جلوگیری استفاده کند.

در صورت عدم تغذیه انحصاری کودک مادران شیرده می‌توانند از روش های زیر استفاده کنند:

بلافاصله بعد از زایمان:

- 1- کاندوم
- 2- بستن لوله
- 3- آیودی



6 هفته پس از زایمان:

1- قرص لاینسترو

2- آمپول پروژسترون

3- آیودی

4- بستن لوله ها

6 ماه پس از زایمان:

قرص ها و آمپول های ترکیبی به جز لاینسترو

استفاده از قرص ها و آمپول های ترکیبی حاوی هورمون استروژن تا 6 ماه پس از زایمان در مادر شیرده ممنوع می باشد به دلیل اثر استروژن روی تولید شیر و کاهش میزان شیر مادر

موثرترین روش برای جلوگیری از بارداری پس از زایمان آیودی و
کپسول های کاشتنی هستند که هر دوی این روش ها بلافاصله
پس از تولد نوزاد قابل استفاده می باشند.

انواع آیودی

1- مسی (5 تا 10 سال قابل استفاده می باشد)

2- آزاد کننده هورمون (7 ساله می باشد)

میزان شکست: یک مورد در هر 1000 مورد استفاده می باشد.

زمان استفاده: راحت ترین و بهترین زمان برای کارگذاری آیودی
بلافاصله پس از خروج جفت می باشد. آیودی را تا 48 ساعت پس از
تولد نوزاد می توان کار گذاشت.

* اگر آیودی ظرف 48 ساعت کار گذاشته نشود به منظور کاهش
خطر سوراخ شدگی رحم تا 4 هفته پس از تولد باید به تعویق بیفتد.
* در موارد سزارین آیودی را می توان با برش رحم هنگامی که
جفت بیرون آورده شد کار گذاشت.

عوارض

1- سوراخ شدن رحم: 1 تا 2 مورد در هر 100 مورد

2- دفع خود به خودی: 1 مورد از 20 مورد جاگذاری

3- عفونت

4- حاملگی خارج از رحم

الگوهای خونریزی

آیودی مسی:

در ابتدا حجم خونریزی قاعدگی شدیدتر می شود ولی معمولاً سه ماه پس از استفاده برطرف می شود. این عارضه در مادران شیرده کمتر می باشد.



آیودی آزاد کننده هورمون (لونوژستروئل):

تا 6 هفته پس از جاگذاری لکه بینی و خونریزی نامنظم می دهد و با گذشت زمان برطرف می شود.

در مادران شیرده ممکن است خونریزی قاعدگی متوقف شود و در صورت قاعدگی، خونریزی اغلب کم می باشد.

در چه مواردی نمی توان از آیودی بلافاصله پس از زایمان استفاده کرد؟

- * مادر به مدت 24 ساعت یا بیشتر بافت‌های باز شده داشته باشد.
- * مادر خونریزی پس از زایمان داشته باشد.
- * زمانی که عفونت وجود داشته باشد.

موارد منع مصرف آیودی:

- 1- زنانی که مبتلا به عفونت‌های لوله‌های رحمی فعال یا سل لگنی هستند.
- 2- زنانی که دارای خونریزی غیرطبیعی واژینال بدون علت می باشند.
- 3- زنانیکه شکل غیر طبیعی رحم دارند.
- 4- کسانی که فیبروم های رحمی دارند.

چند نکته:

* استفاده از آیودی مسی پس از زایمان با شیر مادر تداخلی ندارد.
* از آیودی‌های آزاد کننده هورمون هم می‌توان پس از زایمان استفاده کرد ولی مادرانی که از این نوع آیودی استفاده می‌کنند ممکن است زمان شیردهی کوتاه‌تری داشته باشند.

بازگشت باروری پس از برداشتن آیودی فوری می‌باشد

* انواع آیودی مادر را در برابر عفونت‌های جنسی از جمله HIV محافظت نمی‌کنند.
* زنان مبتلا به HIV می‌توانند از این روش استفاده کنند.



کپسول‌های کاشتنی

* کپسول‌های کاشتنی سه تا پنج سال مؤثرند.
* میزان شکست 1 در هر 100 مورد می‌باشد
* بازگشت باروری پس از برداشتن کپسول سریع می‌باشد.
استفاده از کپسول با شیردهی تداخلی ندارد.
زمان استفاده: بلافاصله پس از زایمان

الگوی خونریزی

بسته به نوع کپسول کاشتنی باید به زنان گوشزد شود که به احتمال زیاد خونریزی نامنظم دارند که حتی تا سه سال طول می‌کشد.

در استفاده از کپسول خونریزی شدید غیر معمول می‌باشد.



- * گاهی اوقات قطع قاعدگی اتفاق می‌افتد.
- * در چند ماه اول پس از زایمان الگوهای خونریزی متفاوت می‌باشد.
- * خونریزی واژینال در مادر شیرده اغلب کم می‌باشد.

آمپول های تزریقی پروژسترون

آمپول های حاوی پروژسترون 12-8 هفته اثر دارند و مادر باید 4 بار در سال تزریق کند.

میزان شکست: 3 مورد در هر 100 تزریق می‌باشد.
عارضه: قطع پریود یا عدم خونریزی در زمان قاعدگی معمول می‌باشد.



بازگشت باروری چند ماه پس از توقف روش روی می‌دهد

* آمپول، مادر را در برابر بیماری‌های مقاربتی از جمله HIV محافظت نمی‌کند.

زمان استفاده: بلافاصله پس از زایمان هم در مادران شیرده و هم در مادران غیرشیرده می‌توان استفاده کرد.
* استفاده از آمپول پس از زایمان با شیردهی تداخلی ندارد.

الگوی خونریزی

اغلب باقطع پریود همراه است و به ندرت با خونریزی نامنظم یا شدید همراه می‌باشد.
موارد منع استفاده: خانم مبتلا به سرطان پستان



قرص های حاوی پروژسترون (مینی پیل)

قرص های حاوی پروژسترون تنها، هر روز به طور مداوم و بدون وقفه و قطع مصرف باید خورده شود.
* بعضی از انواع این قرص ها حتی باید سر ساعت معین استفاده شوند.

میزان شکست: 9 مورد در 100 مورد استفاده
زمان استفاده: بلافاصله پس از زایمان می توان مصرف را شروع کرد.
* استفاده از قرص های پروژسترونی پس از زایمان با شیردهی تداخل ندارد.



قرص های جلوگیری از بارداری

این قرص ها به صورت روزانه و به مدت 21 روز خورده می شوند و با یک استراحت 7 روزه که در این بین خونریزی قاعدگی رخ می دهد ادامه می یابد.

این روش را مادران شیرده نباید استفاده کنند

* مادرانی که شیر نمی دهند می توانند 3 هفته پس از زایمان این روش را شروع کنند.
نکته: در صورت مواجه شدن مادر با خطر وجود لخته در خون تا 6 هفته پس از زایمان نباید از این روش استفاده کند.



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید
دادمان، بیمارستان آتیه
تلفن بیمارستان: 82721
فاکس بیمارستان: 88086095
شماره های تماس اتاق زایمان: 82723491 - 82723493
سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir