

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه آموزشی رابطان بهداشت

آشنایی با روشهای پیشگیری از بارداری

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فارس
معاون امور بهداشتی
برنامه جلب مشارکت مردمی

انتشارات نوید شیراز



جولایی، حسن
آشنایی با روشهای پیشگیری از بارداری / تألیف و طراحی آموزشی حسن جولایی، محبوبه لاله پرور؛
[تهیه شده در] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فارس، معاون امور بهداشتی، برنامه جلب
مشارکت مردمی. -- شیراز: نوید شیراز، ۱۳۸۴.
[۸۰] ص: مصور، جدول. -- (مجموعه آموزشی رابطان بهداشت)

ISBN : 964-358-335-X

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. [۸۰] ص.

۱. مددکاران داوطلب در خدمات بهداشتی -- آموزش. ۲. آبستنی -- پیشگیری. ۳. تنظیم خانواده. الف.
لاله پرور، محبوبه. ب. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فارس. برنامه جلب مشارکتهای

مردمی. ج. عنوان.

۹۱۵/ج ۸۳۹۴ RA

کتابخانه ملی ایران

۳۶۲/۱۰۴۲۵

۸۴-۱۵۹۱۷ م



آشنایی با روشهای پیشگیری از بارداری (از مجموعه آموزشی رابطان بهداشت)

تهیه شده در: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی فارس - حوزه معاون بهداشتی

تألیف و طراحی آموزشی: دکتر حسن جولایی - محبوبه لاله پرور

□ حروفچینی: پدیده □ گرافیک: واصف □ چاپ: ستاره □ شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

□ ویراستار: دکتر رامین شفیعیان □ حق چاپ محفوظ □ چاپ اول: ۱۳۸۴

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن/ نمابر ۲۲۲۶۶۶۲ - ۰۷۱۱ ص. پ: ۷۱۳۶۵/۶۶۶

دفتر تهران - تلفن/ نمابر ۸۸۹۰۵۹۳۵ - ۰۲۱

پست الکترونیکی: E-Mail: navid_publication @ yahoo.com

ISBN : 964-358-335-X

شابک : ۹۶۴-۳۵۸-۳۳۵-X

پیشگفتار.....	۵
چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟.....	۶
مقدمه.....	۹
اهداف.....	۹
کاربردها.....	۱۰
اطلاعات مورد نیاز از محله.....	۱۱
۱ - چرا آشنایی با روشهای پیشگیری از بارداری اهمیت دارد؟.....	۱۲
انواع روشهای پیشگیری از بارداری چیست؟.....	۱۲
۲ - روشهای پیشگیری از بارداری جراحی کدامند؟.....	۱۴
الف - روش استفاده از بستن لوله‌های اسپرم‌بر مردان (واژکتومی) در پیشگیری از بارداری چگونه است؟.....	۱۴
ب - بستن لوله‌های اسپرم‌بر مرد برای چه خانواده‌هایی مناسب‌تر است؟.....	۱۶
پ - مواردی که نباید از روش بستن لوله‌های اسپرم‌بر مرد استفاده شود، کدام است؟.....	۱۶
ت - چگونه می‌توان عوارض جانبی بستن لوله‌های اسپرم‌بر مرد را از بین برد؟.....	۱۸
ث - برای اصلاح باورهای غلط در ارتباط با بستن لوله‌های اسپرم‌بر مرد چه کار می‌توان کرد؟.....	۱۹
ج - روش استفاده از جراحی بستن لوله‌های رحمی زنان در پیشگیری از بارداری چگونه است؟.....	۲۰
د - استفاده از روش بستن لوله‌های رحمی برای چه خانواده‌هایی مناسب است؟.....	۲۲
ح - در چه مواقعی انجام عمل بستن لوله‌های رحمی زنان ممنوع است؟.....	۲۳
و - چگونه می‌توان از عوارض جانبی بستن لوله‌های رحمی زنان پیشگیری کرد؟.....	۲۴
ی - چگونه می‌توان باورهای غلط در مورد بستن لوله‌های رحمی زن را اصلاح کرد؟.....	۲۵
۳ - روشهای هورمونی خوراکی پیشگیری از بارداری کدام است؟.....	۲۷
الف - چرا استفاده صحیح قرصهای پیشگیری از بارداری اهمیت دارد؟.....	۲۷
ب - روش صحیح مصرف قرص‌های ال.دی و اچ.دی چگونه است؟.....	۲۹
ج - چه عواملی اثر قرص‌های خوراکی پیشگیری از بارداری را کم می‌کنند؟.....	۳۲
د - قرص‌های خوراکی ال.دی و اچ.دی فراموش شده را چگونه باید مصرف کرد؟.....	۳۳
ه - طبقه صحیح مصرف قرص‌های تری فازیک چگونه است؟.....	۳۴

آشنایی با روشهای پیشگیری از بارداری

- و - نحوه صحیح مصرف قرص های دوران شیردهی چگونه است؟ ۳۶
- ی - قرص های زمان شیردهی فراموش شده را چگونه باید مصرف کرد؟ ۳۹
- ح - مصرف قرصهای خوراکی پیشگیری از بارداری برای چه کسانی ضرر دارد؟ ۴۰
- خ - چگونه می توان عوارض جانبی مصرف قرص های خوراکی پیشگیری از بارداری را برطرف کرد؟ ۴۲
- ر - چگونه می توان باورهای مردم در مورد قرصهای پیشگیری از بارداری را اصلاح کرد؟ ۴۴
- ۴ - روش های هورمونی غیرخوراکی « آمپول های تزریقی » پیشگیری از بارداری چیست؟ ۴۶
- الف - آمپول تزریقی پیشگیری از بارداری برای چه زوج هایی مناسب است؟ ۴۶
- ب - طبقه مصرف آمپول های تزریقی پیشگیری از بارداری چگونه است؟ ۴۸
- پ - مواردی که نباید آمپول تزریقی پیشگیری از بارداری استفاده کرد کدام است؟ ۴۹
- ج - عوارض جانبی آمپول های تزریقی پیشگیری از بارداری چیست؟ ۵۰
- د - فواید تزریق آمپول های پیشگیری از بارداری چیست؟ ۵۲
- ۵ - روش های مکانیکی پیشگیری از بارداری چیست؟ ۵۳
- الف - آی.یو.دی چیست و چگونه از بارداری جلوگیری می کند؟ ۵۳
- ب - موارد مصرف آی.یو.دی چیست؟ ۵۴
- ج - گذاشتن آی.یو.دی برای چه زنانی مناسب نیست؟ ۵۷
- د - برای گذاشتن آی.یو.دی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ ۵۸
- ه - عوارض جانبی گذاشتن آی.یو.دی چیست؟ ۶۰
- و - چگونه می توان باورهای مردم در مورد آی.یو.دی را اصلاح کرد؟ ۶۲
- ۶ - کاندوم چیست و چگونه از بارداری پیشگیری می کند؟ ۶۴
- الف - چگونه می توان از کاندوم استفاده کرد؟ ۶۴
- ب - در چه مواقعی می توان از کاندوم استفاده کرد؟ ۶۵
- ج - موارد منع مصرف کاندوم کدام است؟ ۶۷
- د - مزایای استفاده از کاندوم چیست؟ ۶۸
- ه - چگونه می توان باورهای غلط مردم در مورد کاندوم را اصلاح کرد؟ ۷۰
- ۷ - روش های پیشگیری از بارداری بعد از مقاربت (اضطراری) چگونه است؟ ۷۱
- ۸ - چگونه پیامهایمان را به مردم منتقل کنیم؟ ۷۵
- خود آزمایی ۷۸
- فهرست منابع ۸۰

توسعه هر جامعه در گرو توانمندی و مشارکت اعضای آن است و موفقیت دولت‌ها در تأمین سلامت جامعه می‌باشد.

نقش مشارکت مردم در فرایند توسعه اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و... حائز اهمیت است، بنابراین بایستی به مشارکت مردم ارج نهاد و برنامه داوطلبان سلامت (رابطان بهداشت) را در چارچوبی گسترده‌تر از یک برنامه بهداشتی در نظر گرفت.

ارتقاء برنامه داوطلبان سلامت در افزایش آگاهی‌های بهداشتی و سایر مسایل مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی بسیار مؤثر است زیرا آنها ثابت کرده‌اند که اطلاعات بهداشتی را به خوبی فرا می‌گیرند و با زبان خود مردم به دیگران منتقل می‌کنند.

برای طراحی این کتاب از اصول آموزشی جدید و روش‌های مشارکتی استفاده شده است و هدف آن است که در یادگیری دانستنیها و مهارت‌های بهداشتی به «داوطلبان سلامت» کمک کند و با توجه به شرایط فرهنگی جامعه خودمان در فعالیتهای فردی، گروهی، انتقال پیامها به مردم و ترویج رفتارهای بهداشتی راهنمای آنان باشد.

رضایت داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان بهداشت از انتشار این کتاب موجب دلگرمی ما می‌باشد.

دکتر حسن جولایی - محبوبه لاله‌پرور

نگارش متن اولیه این کتاب را محبوبه لاله‌پرور به عهده داشته است.

تأیید نهایی مطالب این کتاب توسط جناب آقای دکتر حسن جولایی و سرکار خانم دکتر فریبا مرادی انجام گرفته است.