



پیشگیری اضطراری از بارداری Emergency Contraception (EC)

پیشگیری اضطراری از بارداری چیست؟

بسیار مهم است که قرص‌های پیشگیری اضطراری دقیقاً طبق دستور داده شده مصرف شوند.

آی.یو.دی (IUD) مسی

آی.یو.دی مسی، یک دستگاه کوچک، پلاستیکی و T شکل است که در قالب مسی قرار دارد و توسط مراقبتگر بهداشتی (از طریق واژن) در رحم شما قرار می‌گیرد. اگر این دستگاه در طول 7 روز پس از آمیزش بدون مانع وارد رحم شود، به عنوان کارآمدترین شیوه موجود برای پیشگیری اضطراری از بارداری عمل خواهد کرد.

آی.یو.دی مسی با ایجاد تغییرات شیمیایی که به تخمک و اسپرم آسیب می‌رساند، عمل لقاح را متوقف می‌کند و مانند هر روش دیگر، کارایی 100 درصدی ندارد.

مزیت آی.یو.دی مسی این است که در صورتی که شما بخواهید، این امکان وجود دارد که تا 5 سال در رحم شما باقی بماند.

چه زمانی می‌توانم از پیشگیری اضطراری از بارداری استفاده کنم؟

تمام اشکال پیشگیری اضطراری از بارداری می‌بایست هر چه زودتر بعد از آمیزش جنسی بدون محافظت یا پیشگیری ناموفق از بارداری مورد استفاده قرار گیرند. پیشگیری اضطراری از بارداری هر چه زودتر استفاده شود کارایی بیشتری دارد.

در شرایط زیر، می‌توان از پیشگیری اضطراری از بارداری استفاده کرد:

- آمیزش بدون محافظت داشته‌اید یا شریک جنسی شما روی آلت تناسلی‌تان انزال کرده است (مثلاً در هنگام استفاده از روش پس‌کشی)
- کاندوم پاره شده، بیرون آمده یا نشستی پیدا کرد
- دیافراگم یا کلاهک رحم شما در کمتر از 6 ساعت پس از آمیزش جنسی جا به جا شد، پاره شد یا بیرون آمد
- خوردن 1 قرص در هفته نخست را فراموش کرده‌اید
- بیش از دو روز متوالی، قرص‌های ضدبارداری را مصرف نکرده‌اید یا قرص‌های پروژسترون را دیرتر از 3 ساعت مصرف کرده‌اید
- بیشتر از 13 هفته از تزریق آمپول دپو-پروورا (Depo-Provera®) می‌گذرد
- بیش از 3 ساعت از خروج حلقه‌ی نووارینگ (NuvaRing®) از واژن شما می‌گذرد و بدون روش جایگزینی برای پیشگیری از بارداری، مقاربت داشته‌اید
- چسب ضدبارداری شما افتاده است
- بیش از 48 ساعت فراموش کرده‌اید که آن را عوض کنید و هیچ وسیله‌ی جایگزینی برای پیشگیری از بارداری استفاده نکرده‌اید
- مورد تجاوز جنسی قرار گرفته‌اید

پیشگیری اضطراری از بارداری (EC) به جلوگیری از بارداری پس از آمیزش جنسی بی مانع یا پیشگیری ناموفق از بارداری کمک می‌کند. کاندوم ناسالم، نمونه‌ای از پیشگیری ناموفق از زایمان است. پیشگیری اضطراری از بارداری در برابر بیماری‌های آمیزشی مُسری (STI) از فرد محافظت نمی‌کند و در صورت بارداری، موجب سقط یا از دست دادن جنین نمی‌شود. EC فقط از وقوع حاملگی جلوگیری می‌کند.

توجه: پیشگیری اضطراری از بارداری متفاوت از سقط جنین است. سقط جنین به بارداری پایان می‌دهد. دو نوع سقط جنین وجود دارد: سقط جنین با دارو و سقط جنین با جراحی. سقط جنین با دارو شامل یک سری قرص (Mifegymiso®) است که می‌توانید در منزل مصرف کنید، اگر کمتر از 8 هفته از بارداری شما گذشته باشد. پزشک یا پرستار متخصص می‌تواند این قرصها را تجویز کند. سقط جنین با جراحی به طور معمول پس از گذشت 9 هفته از بارداری انجام می‌شود. این عمل نیز در بی‌سی رایگان است.

برای آگاهی بیشتر، با شماره 604-683-7151 (از لوئر مین‌لند) یا 1-800-663-7100 (رایگان) تماس بگیرید.

چه روش‌هایی برای پیشگیری اضطراری از بارداری وجود دارد؟

دو روش موجود است:

1. قرص‌های پیشگیری اضطراری (انواع ECP)
2. آی.یو.دی (IUD) مسی (دستگاه داخل رحمی)

قرص‌های پیشگیری اضطراری

قرص‌های ضد بارداری اضطراری با عنوان قرص‌های صبح روز بعد یا طرح B نیز شناخته می‌شوند. قرصهای بدون مارک تجاری یا ژنریک مانند Contingency One نیز موجودند. مصرف قرص‌های پیشگیری اضطراری ظرف 72 ساعت (3 روز) بعد از آمیزش جنسی بی مانع بالاترین کارایی را دارند، اما تا 5 روز بعد از آمیزش جنسی نیز قابل استفاده هستند و فقط مربوط به صبح روز بعد از آمیزش نمی‌باشد.

قرص‌های ضدبارداری اضطراری حاوی هورمون‌ها یا دارویی هستند که بعد از آمیزش جنسی بدون مانع یا پیشگیری ناموفق بارداری، از بارداری جلوگیری می‌کنند. این قرص‌ها در کانادا حاوی هورمونی به نام پروژستین (levonorgestrel) یا دارویی به نام اولیپریستال (Ella™) هستند.

قرص‌های ECP که حاوی هورمون پروژستین و اولیپریستال هستند باعث توقف یا به تأخیر انداختن تخمک گذاری (رها شدن تخمک از تخمدان) می‌شوند. قرص‌هایی که فقط حاوی پروژستین هستند با تأثیرگذاری بر مخاط دهانه رحم یا توانایی اسپرم برای جفت شدن با تخمک از وقوع عمل لقاح تخمک جلوگیری می‌کنند. اما مانند هر شیوه‌ی پیشگیری دیگری، کارایی این قرص‌ها نیز 100 درصد نیستند، و برای کسانی که توده‌ی بدنی بزرگتری دارند کارایی ممکن است کارایی کمتری داشته باشند (بخش «چگونه می‌توانم تشخیص دهم که قرصها مؤثر بوده‌اند یا خیر؟» را ببینید).

آیا این روش‌ها، عوارض جانبی دارند؟

عوارض جانبی شایع نیستند و مدت زیادی دوام نمی‌یابند.

قرص‌های ضدبارداری اضطراری

ممکن است به دنبال مصرف این قرص‌ها، تهوع و استفراغ دست دهد و همچنین زمان قاعدگی شما مطابق معمول صورت نگیرد. مصرف داروهای مانند گراول (Gravol®)، 30 دقیقه قبل از مصرف قرص‌های ضدبارداری می‌تواند به جلوگیری از ناراحتی معده کمک کند. در صورتی که 2 ساعت بعد از مصرف قرص‌های ضدبارداری که فقط حاوی پروژستین هستند، استفراغ کردید، حتماً با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید، زیرا ممکن است به نوبت دیگری از این قرص احتیاج داشته باشید. اگر 3 ساعت پس از مصرف قرص ضدبارداری اضطراری اولپیروستال استفراغ کنید، نیاز به مصرف یک نوبت از آن دارید. از جمله عوارض جانبی کمتر رایج این قرص‌ها می‌توان به درد شکم یا گرفتگی، سردرد، سرگیجه، خستگی، حساسیت سینه و لکه بینی یا خون ریزی در هفته یا ماه پس از درمان اشاره کرد.

در صورتی که باردار هستید، این قرص‌ها برای بارداری مشکلی ایجاد نمی‌کند و جنین را در معرض خطر قرار نمی‌دهد.

آی.یو.دی. مسی

آی.یو.دی. مسی یک روش پیشگیری اضطراری از بارداری است و می‌تواند به صورت طولانی مدت از بارداری پیشگیری کند. عوارض جانبی این دستگاه عبارتند از درد یا گرفتگی در حین نصب و پس از آن، عفونت، احتمال بیرون آمدن آن از رحم یا سوراخ کردن آن، و قاعدگی دردناکتر یا شدیدتر. اگر می‌خواهید از آی.یو.دی. استفاده کنید، می‌توانید با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید.

آیا تمامی افراد می‌توانند از روش‌های پیشگیری اضطراری از بارداری استفاده کنند؟

اکثر افراد در صورتی که نتوانند از قرص‌های ضدبارداری به عنوان یک روش عادی برای پیشگیری از بارداری استفاده کنند، می‌توانند به طور امن از قرص‌های پیشگیری اضطراری استفاده کنند. مراقبتگر بهداشتی شما می‌تواند به شما بگوید که این روش برای شما مناسب است یا خیر.

اگر قادر به استفاده از قرص‌های پیشگیری اضطراری نباشید یا بخواهید از آی.یو.دی. مسی برای پیشگیری از بارداری استفاده کنید، مراقبتگر بهداشتی یک تست بارداری به عمل می‌آورد و شرایط شما برای استفاده از آی.یو.دی. را تأیید می‌کند.

قرص و لوازم پیشگیری اضطراری را از کجا می‌توانم تهیه کنم؟

شما می‌توانید قرص‌های پیشگیری اضطراری حاوی پروژستین را بدون نسخه پزشک، از یک پزشک، پرستار بهداشت همگانی، داروخانه، کلینیک (بدون تعیین وقت قبلی)، کلینیک جوانان، کلینیک بهداشت جنسی، مرکز بهداشت زنان یا مرکز تجاوز جنسی، یا بخش‌های اورژانس بیمارستان، تهیه کنید. دریافت قرص‌های اولپیروستال به نسخه مراقبتگر بهداشتی احتیاج دارد.

می‌توانید قرص‌های پیشگیری اضطراری را برای استفاده در موارد اضطراری از پیش تهیه کنید.

دستگاه آی.یو.دی. را می‌توان از بسیاری از پزشکان و برخی از کلینیک‌ها تهیه کرد. آی.یو.دی. باید توسط متخصص مراقبت‌های بهداشتی وارد رحم شود.

پیشگیری اضطراری می‌تواند هزینه‌هایی را به همراه داشته باشد. در مورد گزینه‌های موجود با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید.

برای اطلاعات بیشتر، با تلفن رایگان گزینه‌های بهداشت جنسی

تماس بگیرید یا از وبسایت زیر دیدن کنید

1-800-739-7367
www.optionsforsexualhealth.org

آیا نوجوانان برای استفاده از این روش‌ها نیاز به رضایت والدین دارند؟

نه. شما می‌توانید بدون رضایت والدین یا سرپرست خود از لوازم پیشگیری از بارداری، از جمله لوازم پیشگیری اضطراری استفاده کنید یا نسخه‌ی لازم برای تهیه‌ی آنها را دریافت کنید.

چگونه می‌توانم کارایی قرص‌ها را تشخیص دهم؟

اثر بخشی قرص‌های پیشگیری اضطراری به زمان مصرف، نوع قرص و موقعیت زمانی شما در چرخه قاعدگی بستگی دارد. ممکن است به وزن شما نیز بستگی داشته باشد. آی.یو.دی. مسی، کارآمدترین روش پیشگیری اضطراری است و به وزن شخص بستگی ندارد.

قرص‌های پیشگیری اضطراری حاوی پروژستین در زنان با وزن بیش از 165 پوند (75 کیلوگرم) کارایی کمتری دارند. اگر وزن شما بیش از 165 پوند است، در مورد روش‌های جایگزین پیشگیری اضطراری نظیر آی.یو.دی. با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

قرص‌های پیشگیری اضطراری حاوی اولپیروستال در زنانی با شاخص توده بدنی بزرگتر یا مساوی 30 کیلوگرم بر متر مربع کارایی کمتری دارد.

در عرض سه هفته بعد از مصرف قرص‌ها، باید یک دوره قاعدگی را تجربه کنید. اگر در عرض سه هفته بعد از مصرف قرص‌ها، قاعدگی نداشتید، باید تست بارداری انجام دهید. تست بارداری را می‌توان در خانه یا توسط مراقبتگر بهداشتی انجام داد. می‌توانید تست‌های بارداری را از داروخانه یا فروشگاه مواد غذایی تهیه کنید.

برای آگاهی بیشتر

اگر فکر می‌کنید که باردار هستید، برای مشورت در مورد گزینه‌های موجود با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

برای خدمات مشاوره بارداری در سراسر استان، از جمله گزینه‌های بارداری، به وبسایت بیمارستان زنان و خدمات مشاوره مرکز بهداشت بریتیش کلمبیا رجوع کنید:

www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception

یا با خدمات گزینه‌های بارداری به شماره 1-888-875-3163 تماس بگیرید.

اگر مورد تجاوز جنسی واقع شده‌اید، لطفاً برای پشتیبانی محرمانه، منابع و اطلاعات در باره‌ی گزینه‌های پیش رویتان، از منابع زیر دیدن کنید:

• پیوند بزه‌دیده بی‌سی (VictimLinkBC):

www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0A

[B99F9C806C734190](http://www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0A)، یا با شماره 1-800-563-0808 تماس

بگیرید.

• اطلاعات بزه‌دیدگان (Victimsinfo.ca): www.victimsinfo.ca

برای آگاهی بیشتر در مورد بیماری‌های آمیزشی مسری (STI)، از

پرونده اینترنتی زیر دیدن کنید: [HealthLinkBC File #080](http://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbcfile/080)

از بیماری‌های آمیزشی مسری (STI).