

وقفه ولادت خانمها

قسمت اول: عادت ماهوار و روش طبیعی تنظیم خانواده

Slide 1: صبح تان به خیر، من داکتر عاطفه حکیمی استم، عضو و مشاور شبکه ریپرونیت. من خیلی خوشحالم تا در باره کنترل ولادت خانم ها، دوران تحيض و شیوه طبیعی تنظیم خانواده یا بامیلی پلانینگ صحبت داشته باشم.

Slide 2: این پرزینتیشن یکی از سلسله پرزینتیشن های شبکه ریپرونیت در باره موضوعات مربوط به صحت سیستم تناسلی می باشد. برای معلومات بیشتر لینک پایین را استفاده کنید و به چینل یوتیوب شبکه ریپرونیت بپیوندید.

Slide 3: بیایید اولاً از آگاهی در مورد دوران تحيض آغاز نمائیم، و بعداً در مورد انتخاب طریقه های مختلف کنترل طبیعی بارداری صحبت خواهیم کرد. و در اخیر موارد نورمال و غیر نورمال صحت سیستم تناسلی را مورد بررسی قرار میدهم.

Slide 4: مرور سایکل یا دوران نورمال سیستم تناسلی شما: اکثر دختران اولین دوره خونریزی یا عادت ماهوار شان را پس از بلوغ با جوانه زدن ثدیه و موهای ناحیه عجان {شرمگاه} در سن 12 تا 13 سالگی تجربه می کنند. بیشتر اوقات در شروع عادت ماهوار یا حیض نا منظم می باشد و چند سال طول خواهد کشید تا به شکل منظم و ماهانه عیار گردد. اگر دختر شما خونریزی شدید دارد و یا هم دوره های خونریزی اش او را از مکتب باز می دارد در این صورت باید به یک داکتر مراجعه نماید تا به خاطر نورمال ساختن عادت ماهوارش مشوره طبی بگیرد.

Slide 5: عادت ماهوار شما در طول حیات تان ادامه دارد و این به این معناست که شما قابلیت باروری را دارید و باردار شده میتوانید. در صورتیکه شما هیچ نوع روش ضد بارداری را استفاده نکنید در این صورت خونریزی هر ماه یک پدیده نورمال است. عدم موجودیت خونریزی و یا هم خونریزی به شکل غیر منظم هر دو حالات غیر نورمال میباشد و شما باید با داکتر تان در این باره صحبت نمایید. با بلند رفتن سن و رسیدن به اواخر دهه 40 سالگی دوره های حیض شروع به نا منظم شدن میکنند که این هم یک پدیده طبیعی بوده و همچنان در این حالت شما میتوانید احساس گرمی، خشکی مهبل و تغییرات در مزاج را نیز تجربه کنید. اگر شما در این سن هم عادت ماهوار خود را می بینید حتی اگر غیر منظم هم باشد به این معنی است که شما در دوره قبل از مینوپاز هستید و هنوز هم میتوانید باردار شوید ولی این حالت خیلی نادر میباشد. در صورتیکه خونریزی و یا اعراض احساس گرمی برای شما ازار دهنده باشد میتوانید از داکتر تان کمک طلب نمایید.

Slide 6: اگر عادت ماهوار شما به مدت یک سال بدون استفاده از میتود کنترل حاملگی متوقف گردد این نشان میدهد که شما در دوره مینوپاز هستید و بعد از این حمل گرفته نمیتوانید ممکن است احساس گرمی، خشکی مهبل و تغییرات در مزاج را داشته باشید در صورتیکه این اعراض برای شما ازار دهنده باشد میتوانید از داکتر تان تقاضای کمک نمایید. عدم موجودیت خونریزی در دوره مینوپاز یک

پدیده نورمال است ولی موجودیت خونریزی در دوره مینوپاز یک پدیده غیر نورمال میباشد و در این صورت باید به داکتر مراجعه نمایید.

Slide 7: حالا بیایید در مورد دوره تحيض عميقترو به جزئیات صحبت نمایم تا بدانیم که در جریان این دوره در بدن شما چه میگذرد

Slide 8: دوره تحيض از روز اول خونریزی ماهانه شما شروع میشود (یعنی خونریزی که به شکل جاری و کامل میباشد نه به شکل لکه بینی) و یک روز قبل از شروع خونریزی ماه آینده ختم میشود. به شکل اوسط یک دوره تحيض 28 روز و یا هم یک ماه میباشد ولی میتواند در بعضی از خانم ها کوتاهتر یعنی 21 روز (۳ هفته) و یا هم طولانیتر یعنی 35 روز (۵ هفته) باشد. تعداد روزهای هر سايکل متفاوت می باشد که این حالت نارمل است.

Slide 9: روزهای خونریزی در آغاز دوره یا سايکل حیض میباشد که به شکل نورمال بین 2 الی 7 روز دوام میکند اگر بیشتر از این باشد غیر نورمال گفته میشود. داشتن یک مقدار درد در ساحه کمر و بطن میتواند نارمل باشد و شما میتوانید برای تسکین آن از تابلیت ایبو پروفین استفاده نمایید. اگر در دوران خونریزی شما از خونریزی شدید و یا هم درد شدید شاکی باشید در این صورت باید به داکتر تان مراجعه نمایید. در دوران روزهای خونریزی حمل صورت نمیگیرد.

Slide 10: در جریان قسمت دوم سايکل تحيض شما شاهد خونریزی نمیباشید. در این مدت قشر داخلی رحم شما به تکامل میپردازد و در ضمن دماغ شما تخمدان را برای پختگی تخمه تحریک میکند. در این مدت زمان چانس حمل کم بوده ولی به هر صورت امکان گرفتن حمل موجود میباشد.

Slide 11: در جریان قسمت سوم سايکل اگر مقاربت جنسی صورت بگیرد شما حمل گرفته میتوانید. چرا که در این مدت تخمه از تخمدان آزاد شده و منتظر سپرم یا تخمه مردانه میباشد که این آزاد شدن تخمه از تخمدان تبیض یا اوولیشن گفته میشود. در صورتیکه پیش از تبیض مقاربت جنسی صورت بگیرد باز هم حمل صورت میگیرد چون در این حالت سپرم منتظر تخمه بوده و با رسیدن تخمه القاح صورت میگیرد. در این مدت زمان افرازاات مهبل شما افزایش می یابد چون بدن شما برای حمل گرفتن آماده میباشد

Slide 12: در صورتیکه شما بخواهید حمل بگیرید باید چند ماه پیشتر به مصرف یا خوردن ویتامین های قبل از بارداری یا پرینتل پردازید. بیشترین چانس حمل گرفتن در جریان تبیض میباشد. برای یک حمل تندرست باید شما در باره دواهای که شما انرا استفاده میکنید همراهی داکتر مشوره کنید و هم در دوران حاملگی غذا های مفید را صرف نمایید و فعالیت فزیکی داشته باشید.

Slide 13: اگر شما حمل نگیرید و یا هم تخمه شما القاح نشود شما شاهد قسمت اخیر سايکل ماهوار تان هستید. در این مدت تخمه میمیرد لهذا چانس حمل گرفتن کم میباشد.

در این زمان قشر داخلی رحم شما که به تکامل پرداخته بود آماده از بین رفتن یا ریختن برای خونریزی سایکل آینده میشود ولی هنوز خونریزی صورت نمیگیرد. در این وقت افرازات مهبل شما دوباره کاهش می یابد و غلیظتر میشود. شما شاید موجودیت باد در شکم، سردردی و درد در ناحیه کمر را تجربه کنید اگر این حالات قابل تحمل نبود میتوانید به داکتر مراجعه نمایید

Slide 14: داشتن معلومات در مورد قاعده گی یا سایکل عادت ماهوار، میتواند با شما در قسمت استفاده از میتود های کنترل حاملگی کمک نماید.

قبل از اینکه ادامه دهیم اگر کدام سوال دارید ارایه نماید.

Slide 15: زمانیکه شما نمیخواهید حمل بگیرید در اینجا انواع مختلف میتود های جلوگیری از حامل موجود است که جهت حصول ان شما و یا هم شریک حیات تان لازم است بعضی کار ها را انجام دهید. از جمله میتوان میتود های طبیعی، میتود های غیر هورمونی و 2 عدد میتود های هورمونی را نام برد. بیاید در شروع در باره میتود های طبیعی معلومات دهیم.

Slide 16: گزینه یا انتخاب طریقه طبیعی یا شمارش مهره ها یا دانه ها به شکلی که در تسبیح میباشد.

Slide 17: این میتود شمارش مهره ها برای خانم های که دارای سایکل 26 الی 32 روز میباشد بهترین گزینه یا انتخاب است. وقتی میگوییم سایکل 26 الی 32 روز منظور ما اینست که فاصله از شروع یک قاعدهگی تا شروع قاعدهگی بعدی شان 26 الی 32 روز است. دانه سرخ نشان دهنده روز اول سایکل و یا روز اول خونریزی میباشد. 6 عدد دانه های نضواری رنگ نشان دهنده روزهای خونریزی میباشد این بخاطری به این رنگ بوده که در این مدت زمان شما نمیتوانید حمل بگیرید. فلذا این مدت زمان در صورتیکه شما خواهان حمل باشید بهترین وقت برای مقاربت جنسی نیست.

Slide 18: اولین دانه سفید نشان دهنده روز اول بدون خونریزی میباشد سر از این روز در تخمدان تخمه به پختگی شروع میکند و در صورتیکه سایکل شما 28 روز باشد در روز 14 از تخمدان آزاد میشود لهما این مدت زمان در صورتیکه شما خواهان حمل باشید بهترین وقت مقاربت جنسی است. اما اگر شما خواهان حمل نه باشید این مدت زمان وقت مناسب برای مقاربت جنسی نیست. بناً باید از مقاربت جنسی اجتناب ورزید و یا هم میتود دیگر ضد حاملگی را استفاده نمایید.

Slide 19: دانه های نضواری بعد از سفید نشان دهنده این است که تخمه آزاد گردیده ولی حمل صورت نه گرفته و خونریزی آینده هم هنوز شروع نشده. تعداد دانه ها در این مدت نظر به سایکل خانم ها مختلف بوده میتواند. این دانه های نضواری بازهم نشاندهنده کمترین چانس حمل گرفتن در این مدت زمان است. فلذا این مدت زمان در صورتیکه شما خواهان حمل باشید بهترین وقت مقاربت جنسی نیست ولی اگر خواهان حمل نیستید وقت مناسب برای مقاربت جنسی است.

Slide 20: برای اینکه بدانید شما در کدام قسمت سایکل خود قرار دارید شما میتوانید رابر سیاه رنگ را بروی دانه ها حرکت دهید قسمیکه در روز اول قاعدهگی یا عادت ماهوار از دانه سرخ شروع میکنید.

Slide 21: راه دیگر برای اینکه بفهمید در چه مرحله ای سایکل خود قرار دارید این است که در طول سایکل خود هر روز به حرارت بدن خود توجه کنید. این طریقه می تواند در حالاتی مفید باشد که قاعدهگی یا خونریزی شما هر ماه یا هر چند ماه بعد در زمان های مختلف اتفاق بیفتد. درست بعد از آزاد شدن تخمه، حرارت بدن شما 0.5 درجه سانتیگراد (یا 1 درجه فارنهایت) افزایش می یابد. به هرحال، استفاده از این روش برای جلوگیری از بارداری دشوار است، زیرا شما وقت دقیق تبیض (آزاد شدن تخمه) را تعیین کرده نمیتوانید و ممکن است سپرم منتظر آن تخمه باشد..

Slide 22: راه دیگر برای اینکه بدانید در چه مرحله سایکل خود قرار دارید این است که ببینید افرازات/مخاط مهبل شما چگونه به نظر می رسد. این طریقه همچنان می تواند در حالاتی مفید باشد که قاعدهگی یا خونریزی شما هر ماه یا هر چند ماه بعد در زمان های مختلف اتفاق بیفتد.

در طول دوره خونریزی، ممکن شما افرازات یا مخاط زیادی نداشته باشید و ممکن است افرازات شما سفید و مکدر باشد و کتله یا گره های چسپنده ایجاد کند. پس از خونریزی، افرازات/مخاط معمولاً هنوز هم کریم مانند یا مکدر و غلیظ است اما به آن اندازه چسپنده نمیباشد. با نزدیک شدن به تخمه گذاری، افرازات مانند سفیدی تخم مرغ شفاف تر و لغزنده تر می شوند مانند یک رابربند بین انگشتان شما عمل میکند و این زمانی است که شما بیشتر و به گونه غالب می توانید باردار شوید.

Slide 23: راه دیگر مغلوب ساختن یا فرونشاندن تخمه گذاری دوران شیردهی است. لکتیشن به معنی شیردهی و آمнوری به معنی نداشتن خونریزی است. تغذیه با شیر مادر به عنوان جلوگیری از بارداری برای زنانی کارنده یا موثر است که در یک شبانه روز هر 2 تا 3 ساعت بعد یک بار طفل خود را مطلقاً با شیر مادر تغذیه می کنند و در 6 ماه اول پس از ولادت خونریزی نداشته باشند. برای کاربرد موثر این روش شما به هر 3 چیز نیاز دارید: عدم خونریزی، تغذیه طفل فقط با شیر مادر و داشتن نوزادی که کمتر از شش ماه عمر دارد.

Slide 24: حالا بیاید بعضی اعراض غیر نورمال را در برابر اعراض نورمال مطالعه کنیم.

Slide 25: داشتن درد یا تقبض قسمت پایینی شکم، تورم {پندیدگی} یا حساسیت ثدیه و تغییرات مزاجی، قبل از خونریزی یا عادت ماهوار طبیعی است. اما، داشتن لکه های خون، دلبدی، یا تیره شدن نوک پستان می تواند نشان دهنده بارداری باشد. اگر نگران باردار شدن هستید، حتماً از دواخانه تست بارداری را بگیرید.

Slide 26: اگر افرازات مهبل شما غلیظ شده و مهبل شما دچار خارش می شود یا اگر افرازات شما بوی ماهی می دهد، ممکن است میکروب داشته باشید. شما باید برای معاینه به داکتر مراجعه کنید زیرا این حالت نورمال یا طبیعی نیست.

Slide 27: اکنون بیایید دانش خود را آزمایش کنیم. افرازات که در طول ماه تغییر می کند اما بویی ندارد نورمال است یا غیر نورمال ؟ شما خواهید گفت که این نورمال است. در مورد افرازات که خارش دارد یا بوی ماهی میدهد چه نظر دارید؟ این غیر نورمال خواهد بود. در صورت عدم استفاده کدام میتود جلوگیری از حمل، دیدن لکه های خون در فاصله بین خونریزی یا عادت ماهوار چگونه؟ این نیز غیر نورمال خواهد بود. خونریزی بعد از مینوپاز؟ غیر نورمال عادت ماهوار که 14 روز طول می کشد در حالی که کدام میتود جلوگیری از حمل استفاده نمیکنید، همچنین غیر نورمال است لطفاً در باره این موارد با داکتر خود صحبت کنید.

Slide 28: در جریان سایکل حیض شما چی وقت حمل گرفته میتوانید؟
Slide 29: تبیض یا تخمه گذاری چی وقت صورت میگیرد؟
Slide 30: لطفاً نظر تانرا در باره برنامه های رپرونیته بیان کنید
در اینجا بعضی منابع مفیدی وجود دارد که شما می توانید با آنها تماس بگیرید خیلی تشکر از شنیدن مبحث امروزی.

وسلام !

Suggested Citation:

Refugee Reproductive Health Network. (2023, September). Female Birth Control Part I [PDF, Dari Script]. DOI 10.5281/zenodo.17090362