

پیشگیری اضطراری از بارداری (EC)

Emergency contraception (EC)

ECP دیگر حاوی دارویی به نام اولیپرستال (Ella) است. زمانی

مؤثر است که 120 ساعت (5 روز) پس از آمیزش جنسی محافظت‌نشده مصرف شود.

قرص‌های ECP که حاوی هورمون پروژستین و اولیپرستال هستند باعث توقف یا به تأخیر انداختن تخمک گذاری (رها شدن تخمک از تخمدان) می‌شوند. اما مانند هر شیوهی پیشگیری دیگری، کارایی این قرص‌ها نیز 100 درصد نیستند. برای کسانی که شاخص توده‌ی بدنی بزرگتری دارند کارایی ممکن است کارایی کمتری داشته باشند (بخش «چگونه می‌توانم تشخیص دهم که قرصها مؤثر بوده‌اند یا خیر؟» در زیر را ببینید).

بسیار مهم است که قرص‌های پیشگیری اضطراری هرچه سریعتر و 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. این دستگاه توسط ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در رحم شما قرار می‌گیرد (از طریق واژن). اگر آی.یو.دی مسی در طول 7 روز پس از آمیزش محافظت‌نشده وارد رحم شود، به عنوان کارآمدترین شیوه موجود برای پیشگیری اضطراری از بارداری عمل خواهد کرد.

آی.یو.دی مسی به عنوان یک روش پیشگیری اضطراری، با ایجاد یک تغییر شیمیایی که به اسپرم و تخمک پیش از رسیدن به یکدیگر آسیب می‌زند، از لقاح جلوگیری می‌کند. آی.یو.دی به مانند هر روش جلوگیری از بارداری دیگر، کارایی 100 درصدی ندارد.

مزیت آی.یو.دی مسی این است که در صورتی که شما بخواهید، این امکان وجود دارد که بعنوان یک شیوه مؤثر پیشگیری اضطراری از بارداری تا 10 سال در رحم شما باقی بماند.

چه زمانی می‌توانم از پیشگیری اضطراری از بارداری استفاده کنم؟

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

- آمیزش محافظت‌نشده 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 کرده است

پیشگیری اضطراری از بارداری (EC) چیست؟

پیشگیری اضطراری از بارداری (EC) به جلوگیری از بارداری پس از آمیزش جنسی محافظت‌نشده یا پیشگیری ناموفق از بارداری کمک می‌کند. پاره شدن کاندوم نمونه‌ای از شکست در روش پیشگیری از بارداری است. پیشگیری اضطراری از بارداری در برابر عفونت‌های مقاربتی (STI) از فرد محافظت نمی‌کند. پیشگیری اضطراری از بارداری در صورت بارداری، موجب سقط یا از دست دادن جنین نمی‌شود. فقط از احتمال وقوع حاملگی می‌کاهد.

توجه: پیشگیری اضطراری از بارداری متفاوت از سقط جنین است. سقط جنین به بارداری پایان می‌دهد. دو نوع سقط جنین وجود دارد: سقط جنین پزشکی و سقط جنین با جراحی. سقط جنین پزشکی شامل یک سری قرص (Mifegymiso®) است که می‌توانید در منزل مصرف کنید، البته اگر کمتر از 9 هفته از بارداری شما گذشته باشد. سقط جنین با جراحی به طور معمول پس از گذشت 9 هفته از بارداری انجام می‌شود. سقط جنین پزشکی و با استفاده از جراحی برای ساکنین بریتیش کلمبیا 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؟

2 روش پیشگیری اضطراری وجود دارد:

1. قرص‌های پیشگیری اضطراری (انواع ECP)

2. آی.یو.دی (IUD) مسی (دستگاه داخل رحمی)

قرص‌های ضدبارداری اضطراری

2 نوع قرص ضدبارداری اضطراری (ECP) وجود دارد که به عنوان «قرص‌های صبح روز بعد» شناخته می‌شود. لازم نیست آنها را صبح روز بعد مصرف کنید، اما هرچه زودتر آنها را مصرف کنید مؤثرتر هستند.

یک ECP حاوی پروژستینی به نام لوونورژسترل (Plan B) و داروهای ژنریک مانند Contingency One) است. زمانی مؤثر است که ظرف 72 ساعت (3 روز) پس از آمیزش جنسی محافظت‌نشده مصرف شود.

- دیافراگم یا کلاهک رحم شما در کمتر از 6 ساعت پس از آمیزش جنسی جا به جا شد، پاره شده یا بیرون آمده است
- خوردن 1 قرص در هفته نخست را فراموش کرده‌اید
- بیش از 2 روز متوالی، قرص‌های ضدبارداری را مصرف نکرده‌اید
- شما برای 3 ساعت یا بیشتر قرص مجزای نورائیدرون (Jencycla، Movisee) خود را مصرف نکرده‌اید
- شما برای 2 روز یا بیشتر قرص مجزای دروسپرینون (Slynd) خود را مصرف نکرده‌اید
- بیشتر از 13 هفته از تزریق آمپول دیو-پروورا (Depo-Provera®) می‌گذرد

- بیش از 3 ساعت از خروج حلقه‌ی هورمونی نووارینگ، هالوئت (Haloette، NuvaRing®) از واژن شما می‌گذرد و بدون روش جایگزینی برای پیشگیری از بارداری، نزدیکی داشته‌اید
- چسب ضدبارداری شما افتاده است
- اگر فراموش کرده‌اید چسب ضدبارداری خود را بچسبانید یا تعویض آن را بیش از 48 ساعت به تأخیر انداخته‌اید
- مورد تعرض یا آزار جنسی قرار گرفته‌اید

آیا هیچگونه عوارض جانبی وجود دارند؟

عوارض جانبی شایع نیستند و مدت زیادی دوام نمی‌یابند.

قرص‌های ضدبارداری اضطراری

ممکن است به دنبال مصرف این قرص‌ها (ECP)، تهوع و استفراغ دست دهد و همچنین زمان قاعدگی شما مطابق معمول صورت نگیرد. مصرف داروهایی 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 ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید، زیرا ممکن است به دوز دیگری از این قرص احتیاج داشته باشید.

اگر 3 ساعت پس از مصرف قرص ضد بارداری اضطراری اولیپرستال استفراغ کنید، نیاز به مصرف یک دوز دیگر از آن دارید.

از جمله عوارض جانبی کمتر رایج این قرصها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درد شکم یا گرفتگی
- سردرد
- سرگیجه
- خستگی
- حساسیت سینه یا قفسه سینه

- لکه‌بینی یا خون‌ریزی واژن در هفته یا ماه پس از درمان در صورتی که باردار هستید، این قرص‌ها برای بارداری مشکلی ایجاد نمی‌کند و جنین را در معرض خطر قرار نمی‌دهد.

آی.یو.دی (IUD) مسی

عوارض جانبی آی.یو.دی مسی عبارت‌اند از:

- درد یا گرفتگی در حین نصب یا پس از آن
- عفونت
- احتمال بیرون آمدن آن از رحم یا سوراخ کردن رحم
- قاعدگی‌های دردناک‌تر یا شدیدتر

اگر می‌خواهید از آی.یو.دی استفاده کنید، ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی درباره عوارض جانبی با شما صحبت خواهد کرد.

آیا همه 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. ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی 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، ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی 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 (Plan B و داروهای ژنریک) را بدون نسخه از افراد یا مراکز زیر تهیه کنید:

- داروخانه
- پرستار بهداشت همگانی
- کلینیک بدون تعیین وقت قبلی
- کلینیک مخصوص جوانان
- کلینیک بهداشت جنسی
- مرکز بهداشت زنان یا مرکز تجاوز جنسی
- بخش اورژانس بیمارستان
- پزشک

دریافت قرص‌های اولیپرستال (Ella) به نسخه ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی 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.

برخی از گزینه‌های پیشگیری از بارداری اضطراری به‌صورت رایگان در دسترس هستند. در مورد گزینه‌های موجود با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود مشورت کنید.

برای اطلاعات بیشتر، با تلفن رایگان گزینه‌های بهداشت جنسی 1-800-739-7367 تماس بگیرید یا از وبسایت زیر دیدن کنید www.optionsforsexualhealth.org.

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

خیر. 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 این‌که چقدر زود آنها را مصرف کنید، نوع قرص و موقعیت زمانی شما در چرخه قاعدگی بستگی دارد. برای کسانی که شاخص توده‌ی بدنی بزرگتری دارند کارایی ممکن است کارایی کمتری داشته باشند.

آی.یو.دی مسی کارآمدترین شیوه پیشگیری اضطراری است و به وزن بدن هم بستگی ندارد.

در عرض 3 هفته بعد از مصرف قرص‌ها، باید یک دوره قاعدگی را تجربه کنید. اگر در عرض 3 هفته بعد از مصرف قرص‌ها، قاعدگی نداشتید، باید تست بارداری انجام دهید. تست بارداری را می‌توان در خانه یا توسط ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی انجام داد. می‌توانید تست‌های بارداری را از داروخانه یا فروشگاه مواد غذایی تهیه کنید.

برای اطلاعات بیشتر

اگر فکر می‌کنید که باردار هستید، برای مشورت در مورد گزینه‌های موجود با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید.

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

[www.bcwomens.ca/our-services/abortion-](http://www.bcwomens.ca/our-services/abortion-contraception)

[contraception](http://www.bcwomens.ca/our-services/abortion-contraception) یا با خدمات گزینه‌های بارداری به شماره 1-

888-875-3163 یا Sex Sense به شماره 1-800-739-

7367 در سراسر بریتیش کلمبیا یا 7803-731-604 در لوتر

مین‌لند تماس بگیرید.

برای یافتن پزشکی که بتواند برای پیشگیری اضطراری از بارداری، سریعاً آی.یو.دی جای‌گذاری کند، به [شبکه دسترسی سریع EC-IUD](#) مراجعه کنید.

اگر مورد تعرض یا آزار جنسی قرار گرفته‌اید، لطفاً برای دسترسی به حمایت‌های محرمانه، منابع و اطلاعات درباره گزینه‌های پیش رو، به منابع معرفی شده در فهرست زیر مراجعه کنید:

• VictimLinkBC:

www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/crimina

[l-justice/victims-of-crime/victimlinkbc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/crimina)، یا تماس

با شماره رایگان 1-800-563-0808

• دولت کانادا: قربانیان جرم و جنایت

[www.canada.ca/en/services/policing/victims.](http://www.canada.ca/en/services/policing/victims.html)

[html](http://www.canada.ca/en/services/policing/victims.html)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره عفونت‌های مقاربتی (STI) به

[HealthLinkBC File #080](#) [پیشگیری از عفونت‌های مقاربتی](#)

(STI) رجوع کنید.