











روش و گزینه های جلوگیری از حمل/بارداری.

مقتضین جلوگیری از حمل/بارداری در مورد وسعت و خصیتهای روش های موجود باید بدانند. با استفاده از جدول زیر عرضه کننده کن این خدمت متقاضین را در انتخاب روش مطلوب جلوگیری از بارداری شدن کمک مینمایند. همچنان با متقاضین در مورد روش های کاهش خطر ابتلا به عفونت های مقربیت جنسی باید مشوره صورت گیرد.

روش	چه اندازه امکان حمل وجود دارد؟	از این روش چه نوع استفاده مینمایید؟	چند بار یا چه مدت استفاده میشود؟	عوارض جانبی در جریان قاعدگی؟	عوارضات جانبی دیگر؟	مد نظر گرفتن سایر امکانات؟
عقیم سازی زن 	۵ در ۱۰۰	توسط عمل جراحی	یک مرتبه	عوارض جانبی عادت ماهوار ندارد	درد؛ خونریزی و خطر عفونت/مکروبی شدن	دایمی
	۱۵ در ۱۰۰					
آله داخل رحم LNG IUD 	۲ در ۱۰۰	داخل رحم گذاشته میشوند	الی ۸ سال	قطره ای؛ اندک؛ نبود قاعدگی/عادت ماهوار	بدون استروجن؛ ممکن درد قاعدگی کاهش یابد	
	۸ در ۱۰۰		الی ۱۰ سال	ممکن سبب شدت و طولانی شدن قاعدگی شود	در جریان جابجا کردن ناراحت کننده میباشد	بدون هورمون؛ ممکن درد قاعدگی کاهش یابد
	۵ در ۱۰۰	در بازو جابجا میگردد	الی ۳ سال	قطره ای؛ اندک؛ نبود عادت ماهوار	بدون استروجن؛ ممکن درد قاعدگی کاهش یابد	
زرق شونده ها 	۴ در ۱۰۰	در بازو؛ سُرین یا زیرجلد تزریق میشود	هر ۳ ماه	قطره ای؛ اندک؛ نبود عادت ماهوار	ممکن سبب بالا رفتن وزن گردد	بدون استروجن؛ ممکن درد قاعدگی کاهش یابد
ادویه جات 	۸ در ۱۰۰	خورد میشود	هر روز در زمان معین	قاعدگی ممکن کم گردد میتوان باعث آمدن قطرات در ماه های نخستین گردد.	دلیدی؛ حساس شدن پستانها خطر لخته شدن خون.	ممکن اکنی/جوانی دانه بیشتر گردد. درد قاعدگی ممکن کم شود. خطر ابتلا به سرطان تخمدان و رحم کاهش میابد.
	۹ در ۱۰۰	بالای جلد	هفته وار			
	۹ در ۱۰۰	داخل مهبل/واژن	ماهوار			
دایفرآگم/حایل 	۱۲ در ۱۰۰	داخل مهبل با گذاشته نطفه جابجا میشود	هر بار که مقابرت صورت میگردد	عوارض جانبی قاعدگی ندارد	حساسیت؛ خارش	بدون هورمون
کاندوم بیرونی 	۱۳ در ۱۰۰	بالای ذکر کشیده میشود			حساسیت؛ خارش	بدون هورمون و نسخه
	۱۴ در ۱۰۰	داخل مهبل/واژن	هر بار که مقابرت صورت میگردد		حساسیت؛ خارش	بدون هورمون
بیرون کشیدن 	۲۰ در ۱۰۰	بیرون نمودن نکر از مهبل قبل از انزال			عوارض جانبی ندارد	بدون هورمون و خریداری
کاندوم داخلی 	۲۱ در ۱۰۰	داخل مهبل/واژن		عوارض جانبی قاعدگی ندارد	حساسیت؛ خارش	بدون هورمون و نسخه
	۲۴ در ۱۰۰	داخل مهبل/واژن				
روش آگاهی از زمان باروری/لقاح پنبه شدن 	۲۴ در ۱۰۰	عدم مقابرت یا استفاده از کاندوم در زمان لقاح پذیر شدن	هر روز		عوارض جانبی ندارد	بدون هورمون بلنبدردن آگاهی نشانه های لقاح پذیری
کُشنده نطفه/منی 	۲۸ در ۱۰۰	داخل مهبل/واژن	هر بار که مقابرت صورت میگردد		حساسیت؛ خارش	بدون هورمون و نسخه

مؤثرین

مؤثریت اوسط

کمترین مؤثریت

*The number of women out of every 100 who have an unintended pregnancy within the first year of typical use of each method. Other methods of birth control: (1) Lactational Amenorrhea Method (LAM) is a highly effective, temporary method of contraception; and (2) Emergency Contraception: emergency contraceptive pills or a copper IUD after unprotected intercourse substantially reduces risk of pregnancy. Reference for effectiveness rates: Trussell J. Contraceptive failure in the United States. *Contraception* 2011; 83: 397-404. Sundaram A. Contraceptive failure in the United States. *Perspect Sex Reprod Health* 2017; 49:7-16. Other references available on www.rhntc.org.

This publication was supported by the Office of Population Affairs (Grants FPTPA006030, TPSAH000006) and the Office on Women's Health (Grant ASTWH2000-90-01-00). The views expressed do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services; nor does mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.