



Alameda Alliance for Health کنترل بارداری

انتخاب نوع مناسب کنترل بارداری برای شما.

ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. کنترل بارداری، که به آن پیشگیری از بارداری نیز گفته می‌شود، به جلوگیری از بارداری کمک می‌کند تا شما بتوانید برای زمان یا داشتن فرزند برنامه‌ریزی کنید.

انواع کنترل بارداری

براساس نیازهای شما از کنترل بارداری، گزینه‌های زیادی برای انتخاب وجود دارد. پزشک یا پرستار شما می‌تواند به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید کدام نوع برای شما مناسب است و به شما بگوید چگونه می‌توانید آن را دریافت کنید.

سازمان غذا و داروی

(Food & Drug Administration, FDA)

ایالات متحده این نوع روش‌های کنترل بارداری را تأیید کرده است. برای کسب اطلاعات بیشتر به [fda.gov/birthcontrol](https://www.fda.gov/birthcontrol) مراجعه کنید.



دستگاه‌های داخل رحمی

(intrauterine devices, IUD)

IUD یک وسیله کوچک پلاستیکی حاوی مس یا هورمون است که کنترل بارداری طولانی‌مدت را فراهم می‌کند. پزشک یا پرستار این وسیله را در رحم زن قرار می‌دهد و در صورت تمایل به باردار شدن، می‌تواند بعداً آن را خارج کند.



جراحی بستن لوله‌ها:

این یک عمل جراحی یک‌باره برای افرادی است که مطمئن هستند در آینده تمایلی به فرزندآوری ندارند. این جراحی را هم مردان و هم زنان می‌توانند انجام دهند.



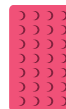
روش‌های انسدادی: این روش‌ها از رسیدن

اسپرم به تخمک در طول رابطه جنسی جلوگیری می‌کنند. این روش‌ها شامل کاندوم‌های مردانه و زنانه، دیافراگم، کلاهک دهانه رحم و اسفنج ضدبارداری می‌شوند. باید هر بار که رابطه جنسی دارید از آن‌ها استفاده کنید.



روش‌های هورمونی: این روش‌ها از آزاد شدن

تخمک از تخمدان‌ها در هر عادت ماهانه جلوگیری می‌کنند. آن‌ها شامل ایمپلنت، تزریق واکسن، برچسب ضدبارداری، حلقه واژینال و قرص‌های ضدبارداری می‌شوند.



روش‌های اورژانسی پیشگیری از بارداری

اگر از روش کنترل بارداری استفاده نکرده‌اید یا روش کنترل بارداری شما با شکست مواجه شده است (مانند پاره شدن کاندوم)، می‌توانید از روش‌های اورژانسی پیشگیری از بارداری استفاده کنید. در مورد انتخاب روش مناسب با پزشک خود مشورت کنید. این روش‌ها نباید به عنوان روش معمول و همیشگی کنترل بارداری استفاده شوند. گزینه‌های اورژانسی پیشگیری از بارداری عبارتند از: IUD مسی و قرص‌های اورژانسی پیشگیری از بارداری (emergency contraception pills, ECP).

نکات



- هر روش کنترل بارداری مزایا و معایب خود را دارد. با پزشک یا پرستار خود در مورد اینکه کدام یک از این روش‌ها برای شما مناسب‌تر است مشورت کنید. شما می‌توانید روش‌های کنترل بارداری را به صورت آنلاین در وبسایت www.bedsider.org مقایسه کنید.
- در مورد روش‌های کنترل بارداری با شریک زندگی خود گفت‌وگو کنید تا مطمئن شوید هر دوی شما با روش انتخابی راحت هستید و نحوه استفاده از آن را می‌دانید.
- برای پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی (sexually transmitted infections, STI) و حاملگی، در هر بار رابطه جنسی از کاندوم همراه با یک روش دیگر کنترل بارداری استفاده کنید.

آیا پرسشی دارید؟

- اگر برای یافتن پزشک یا کلینیکی جهت دریافت خدمات کنترل بارداری به کمک نیاز دارید، لطفاً با بخش خدمات اعضای Alliance با شماره **1.510.747.4567** تماس بگیرید یا به وبسایت www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor مراجعه کنید. اعضای 12 ساله و بالاتر می‌توانند برای دریافت خدمات کنترل بارداری به هر پزشک یا کلینیکی مراجعه کنند.
- اگر به مشاوره نیاز دارید، می‌توانید در هر زمان با خط تلفن مشاوره پرستاری تماس بگیرید:

اعضای Medi-Cal: **6781.334.888.1**

اعضای Group Care: **3787.383.558.1**

در صورت نیاز به کمک برای یافتن پزشک، لطفاً با:

بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: **1.510.747.4567**

خط تلفن رایگان: **1.877.932.2738**

TTY/CRS: **1.800.735.2929/711**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_BIRTH CONTROL 05/2022