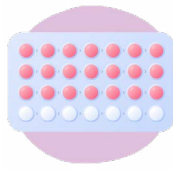


# پیشگیری از بارداری

پیشگیری از بارداری می تواند به شما کمک کند تا باردار نشوید.

انواع مختلفی از پیشگیری از بارداری وجود دارد. هر یک مزایای متفاوتی دارد. برخی از روش ها را می توان در حین شیردهی استفاده کرد. برخی از روش ها خصوصی هستند - نیاز نیست کس دیگری بداند که شما آنها را مصرف می کنید. برخی از روش ها سال ها دوام می آورند. پزشکتان می تواند به شما کمک کند ببینید کدام روش برای شما مناسب تر است.

رایج ترین روش پیشگیری از بارداری "قرص" است. این یک قرص ضد بارداری خوراکی است که باید هر روز در یک ساعت معین خورده شود. این قرص ها از آزاد شدن تخمک در هر ماه توسط تخمدان ها جلوگیری می کنند. این قرص ها را می توانید از داروخانه تهیه کنید، اما برای تهیه آنها نیاز به نسخه پزشک دارید.



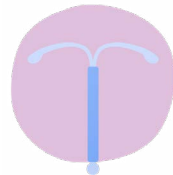
**تزریق آمپول ضد بارداری** هر 3 ماه یکبار توسط پزشک انجام می شود. این آمپول از آزاد شدن تخمک در هر ماه توسط تخمدان ها جلوگیری می کند.



ایمپلنت **ضد بارداری یک میله** پلاستیکی کوچک است که پزشک آن را در قسمت بالایی بازوی شما قرار می دهد. ایمپلنت ضد بارداری از آزاد شدن تخمک در هر ماه توسط تخمدان ها جلوگیری می کند. ایمپلنت 3 سال دوام می آورد.



آی یو دی (IUD) **هورمونی و آی یو دی مسی دو دستگاه** کوچک به شکل T هستند که توسط پزشک در رحم شما قرار می گیرند. آنها از آزاد شدن تخمک جلوگیری می کنند. آنها برای 5 سال یا بیشتر دوام می آورند.



**کاندوم** یک پوشش لاستیکی است که مرد می تواند روی آلت تناسلی خود بکشد تا از ورود اسپرم به واژن جلوگیری کند. کاندوم را می توان از داروخانه یا سوپرمارکت خریداری کرد. هر بار که رابطه جنسی دارید باید از یک کاندوم جدید استفاده کنید.



اگر بدون پیشگیری از بارداری رابطه جنسی داشتید، می توانید داروی معروف به "**قرص روز بعد**" (morning after pill) را برای کاهش احتمال بارداری مصرف کنید. اگر این دارو ظرف 24 ساعت پس از مقاربت مصرف شود موثرتر خواهد بود. "قرص روز بعد" را می توانید بدون نسخه از داروخانه تهیه کنید.



روش های دیگر پیشگیری از بارداری وجود دارد که می توانید با پزشک خود در مورد آنها صحبت کنید.

## تنظیم خانواده تاسمانیا (Family Planning Tasmania)

یک خدمات بهداشتی است که در گلنورکی (Glenorchy)، لانستون (Launceston)، و برنی (Burnie) دارای کلینیک می باشد. این کلینیک ها دارای پزشکان و پرستاران زن متخصص در زمینه های پیشگیری از بارداری، آزمایش های غربالگری دهانه رحم، بارداری، درد لگن، و معاینه های پستان و یائسگی هستند. قرار ملاقات برای دارندگان کارت تخفیف (Concession) رایگان است. این کلینیک ها می توانند برای شما مترجم هماهنگ کنند.

برای تعیین وقت، با سازمان خدمات ترجمه TIS به شماره 131450 تماس بگیرید و زبان خود را به آنها بگویید. نام خود را به مترجم بگویید و به او بگویید که با کدام کلینیک تنظیم خانواده تاسمانیا می خواهید تماس بگیرید: کلینیک

- گلنورکی 0362739117
- لانستون 0363434566
- برنی 0364317692

اگر باردار هستید و نمی دانید چه کاری باید انجام دهید سلامت زنان تاسمانیا می تواند به شما کمک کند. ممکن است بخواهید با یکی از مشاوران ما در مورد ترس های خود از زایمان یا احساسات خود به عنوان یک والد جدید صحبت کنید. ممکن است بخواهید در ارتباط با سقط جنین در تاسمانیا اطلاعاتی دریافت کنید. با شماره 1800675028 تماس بگیرید و درخواست یک جلسه مشاوره دهید.