



**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten**



بارداری و تنظیم خانواده

Präsentation im Rahmen des MiMi-Projekts

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



بارداری و تنظیم خانواده

۱. تنظیم خانواده برای چیست؟
۲. راه های پیشگیری از بارداری
۳. تنظیم خانواده بطور طبیعی
۴. سترون کردن (عقیم سازی)
۵. ایدز
۶. سایر بیماریهای مقاربتی واگیر
۷. بارداری
۸. تلقیح مصنوعی
۹. معاینات پیشگیرانه در دوران بارداری

۱. تنظیم خانواده برای چیست؟

- اگر فرزند (بیشتر) نمی خواهید.
- اگر بچه دارید، ولی می خواهید با فاصله بیشتری بچه دار شوید.
- اگر بچه دارید و نمی خواهید بچه های بیشتری داشته باشید.
 - دانستن اینکه بدانید، چه روش هایی برای تنظیم خانواده وجود دارند بسیار مهم است.
 - هر روشی برای هر زوجی مناسب نیست.
 - بیمه های اجتماعی قانونی، هزینه های مربوط به جلوگیری از بارداری را برای اشخاص زیر ۱۸ سال که تحت پوشش بیمه های درمانی می باشند، بعهده می گیرند.
- بیشتر راه های جلوگیری برای خانم ها است.

۲ راه های پیشگیری از بارداری

۱،۲ " قرص جلوگیری " (قرص ضدبارداری)

- قرصهای هورمونی که مانع تخمک گذاری می شوند و از بارداری جلوگیری می کنند.
- قرص ضد بارداری را باید پزشک بانوان تجویز کند.
- خیلی مطمئن است.
- استفاده از آن ساده است.
- مصرف روزانه آن اجباریست و نباید فراموش شود.
- قرص ضد بارداری به بعضی از بانوان سازگار نیست.



۲. راه های پیشگیری از بارداری

۲،۲ آی یو دی

- آی یو دی برای زنانی که بچه دار هستند مناسب می باشد.
- آی یو دی توسط دکتر زنان گذاشته می شود.
- دوام آی یو دی مدت ۵ سال می باشد.

۲.۳ دیافراگم (کلاهک)

- دیافراگم توسط دکتر زنان تجویز می شود ولی توسط خود خانم ها بکار گرفته می شود.
- دیافراگم به اندازه قرص و آی یو دی مطمئن نیست.

۲ راه های پیشگیری از بارداری



۴،۲ شیاف هورمونی زیر پوستی

- بسیار مطمئن می باشد.
- توسط پزشک زنان با انجام عمل کوچکی زیر پوست بازو قرار می گیرد و بمدت سه سال از بارداریهای ناخواسته جلوگیری میکند.
- هر زمانی که بخواهید دوباره باردار شوید با یک عمل کوچک برداشته میشود.

۲. راه های پیشگیری از بارداری

۵،۲ چسب های هورمونی، حلقه های دهانه رحم

- این دو روش را دکتر زنان تجویز می کند و توسط خود زنان بکار گرفته می شود
- اگر دوباره بخواهید باردار شوید نمی توانید به سادگی آنرا برطرف کنید.
- چسب ها روی پوست چسبانده می شوند و از خروج تخمک جلوگیری می کنند و باعث تغییراتی در مخاط رحم می گردند تا از بارداری جلوگیری کنند.
- این حلقه، هورمونها را از طریق مخاط به مهبل (واژن) وارد می کند که تا مانع خروج تخمک گردند
- این دو روش مانند قرص های ضد بارداری عمل می کنند (سه هفته پی در پی استفاده شود و یک هفته استراحت)

۲. راه های پیشگیری از بارداری

۶،۲ آمپول های - سه - ماهه

- دکتر زنان هر سه ماه یکبار به باسن بیمار آمپول تزریق می کند.
- این انباره (Depot) هورمون هایی پخش میکند که مخاط رحم را تغییر میدهد و مایع مخاطی را غلیظ می کند.

۷،۲ کاپوت (کاندوم)

- تاکنون تنها راه جلوگیری توسط آقایان است.
- نه تنها از بارداری ناخواسته جلوگیری میکند، بلکه از سرایت ایدز و سایر بیماریهای جنسی هم جلوگیری میکند.

۲. راه های پیشگیری از بارداری

- در داروخانه ها، دراگ استورها، سوپرمارکت یا از دستگاه های اتومات تهیه میشوند.
- بهتر است از دستگاه های اتومات کاندوم تهیه نشود، زیرا ممکن است که مدت زیادی در آنجا مانده باشند و ممکن است قابل اطمینان نباشند.
- اگر تاریخ مصرف کاندوم گذشته باشد دیگر يك وسیله پیش گیری قابل اطمینانی نمیباشد.
- اصولاً کاندوم ها از قرص جلوگیری و یا آی یو دی یا شیاف هورمونی زیر پوست مطمئن تر نیستند.

۲. راه های پیشگیری از بارداری

- پزشک بانوان اطلاعات کافی مربوط به روشهای مختلف جلوگیری از بارداری و نکات مثبت و ریسک این ابزار جلوگیری را توضیح می دهد.
 - در موارد ضروری پزشک میتواند "قرص ضد بارداری بعد از نزدیکی جنسی" (Die Pille danach) را تجویز کند این در هنگامی است که زن بدون استفاده از روشهای جلوگیری، نزدیکی جنسی داشته و یا در نحوه عمل یکی از روشهای ضد بارداری اشتباهی شده باشد. این قرص باید تا مدت زمان ۷۲ ساعت خورده شود، این قرص از چسبیدن تخمک بارور شده در جدار رحم جلوگیری می کند. استفاده از (Die Pille danach) قرص ضد بارداری بعد از نزدیکی جنسی میتواند عواقب و تأثیرات ناخواسته ای را بدنبال داشته باشد.



۳ . تنظیم خانواده بطور طبیعی

- اگر کسی نمی خواهد از راه های پیشگیری از بارداری استفاده کند، می تواند از امکان تنظیم خانواده بروش طبیعی استفاده نماید.
- این روش تنها برای بانوانی که دوره قاعدگی منظمی دارند و بدن خود را خوب می شناسند مناسب است.
- در تنظیم خانواده بروش طبیعی زن می تواند از طریق کنترل دمای بدن در صبح و یا از طریق کنترل چگونگی ترشح مهبل (واژن)، روز پرش تخمک و نتیجتاً روزهای قابلیت باروری را تعیین کند.
- اشکال این روش این است که در روزهای پرش تخمک نباید عمل نزدیکی انجام گیرد.

۳ . تنظیم خانواده بطور طبیعی

- ضررهای دیگر: استرس، بیماری ها، اسبابکشی یا مسافرت می تواند باعث بی نظمی عادت ماهانه شود و آنرا به تأخیر بیاندازد. از اینرو این روش تنظیم خانواده به روش طبیعی هیچ گاه مطمئن تراز قرص و ابزار جلوگیری دیگر نیست.
- اطلاعات تنظیم خانواده به روش طبیعی را میتوانید از پزشک زنان و یا دفتر مشاورتی خانواده کسب نمائید.

۴ . سترون کردن (عقیم سازی)

- اگر تنظیم خانواده برای همیشه به انجام شده است، مرد یا زن می تواند تصمیم به عقیم شدن بگیرد.
- که با یک عمل جراحی لوله های هدایت اسپرم درمرد و یا لوله های تخمدان زن را می بندند.
- این عمل جراحی در زنان با بیهوشی کامل و برای مردان با بیهوشی موضعی انجام میگیرد.
- بعد از آن زن و مرد می توانند مانند گذشته عمل نزدیکی داشته باشند، با این تفاوت که دیگر بچه دار نمی شوند. این عمل اثری در احساس و توانایی جنسی شما ندارد.
- زیان این کار آن است که: بازگرداندن از نازائی به باروری یا امکان پذیر نیست و یا بسیار سخت خواهد بود بهمین دلیل باید برای این تصمیم گیری مهم کاملاً فکر کرد.

۵ . ایدز



ایدز: آخرین مرحله بیماری که از طریق ویروس اچ آی وی (HI-Virus) بوجود می آید. این بیماری هنوز درمان پذیر نیست.

وقتی کسی به این ویروس مبتلا گردد. این ویروس به آهستگی سیستم دفاعی بدن او را از بین می برد، بصورتیکه بیماری های ساده هم میتوانند باعث مرگ او بشوند.

۵ . ایدز

۵،۱ چگونه ویروس اچ آی وی HIV منتقل میشود؟

- همخوابگی بدون ایمنی (کاندوم)
- از طریق ارتباط خونی به خون دیگر (مانند: استفاده دونفر از يك سرنگ).
- از راه تماس های اجتماعی (مانند: بوسه، بغل کردن) منتقل نمی شود.
 - چون اچ آی وی HIV از راه زخمی شدن مخاط بدن انتقال می یابد بنابراین همخوابگی از راه مقعد بدون استفاده از کاندوم خطر سرایت را بسیار زیاد می کند.
 - همخوابگی با جنس مخالف و یا همخوابگی با همجنس به يك اندازه خطرناک است.
 - مادران مبتلا می توانند در هنگام زایمان ویا شیردادن این ویروس را به فرزندشان منتقل کنند.

۵ . ایدز

۲،۵ چگونه می توانم خود را در برابر بیماری ایدز ایمن سازم؟

- استفاده از کاندوم در هنگام عمل جنسی میتواند از ابتلا به این بیماری مسری جلوگیری کند.
- قبل از عمل دخول باید کاندوم بر روی آلت جنسی کشیده شده باشد.
- استفاده از کاندوم طرفین را ایمن می سازد، زیرا یک سد غیر قابل نفوذ برای ورود این ویروس بوجود میآورد.
- وفاداری در زناشویی فقط زمانی دو نفر را از این بیماری مصون می سازد که هر دو نفر HIV منفی باشند و به هم وفادار باقی بمانند.

۵ . ایدز

۳،۵ چرا باید تست ایدز انجام دهیم؟

- انسان ممکن است سالم به نظر بیاید ولی با وجود این “اچ آی وی” مثبت باشد (مبتلا به بیماری ایدز باشد). فقط کسی که تست ایدز را انجام داده است می تواند مطمئن باشد که به این ویروس آلوده نیست.
- اگر ویروس اچ آی وی (HI-Virus) به موقع تشخیص داده شود میتوان با استفاده از داروهای ویژه ای که باید تا پایان عمر استفاده شوند از پیشرفت بیماری ایدز جلوگیری کرد و بیمار شانس آنرا دارد که حتی تا ده ها سال دیگر زنده بماند.

۶ . سایر بیماری های جنسی واگیر

- کاندوم نه تنها انسان را از ابتلا به ایدز (HIV) بلکه از ابتلا به دیگر بیماری های مقاربتی واگیر (مسری) ایمن می سازد.
 - بعنوان مثال: بیماریهای عفونی - کلامیدین Chlamydien-Infektion، تبخال هرپس – سوزاك – سفلیس - زردی (یرقان یا هپاتیت) نوع ب
- اگر این بیماری ها سریعاً وبموقع درمان نشوند، می توانند ناراحتی های شدید و عواقب غیرقابل جبرانی به بار آورند.
 - بعنوان مثال: نازایی، آسیب به جنین و آسیب به جگر، التهاب کبد

۶ . سایر بیماری های جنسی واگیر

- اگر کسی نگران است که ممکن است مبتلا به بیماریهای مقاربتی شده باشد، باید خجالت را کنار گذاشته و هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کند
- ادارات بهداشت درمان بطور گمنام و ناشناس (نسبت به هر ایالتی) سهماً معاینات مجانی را عرضه می کنند.
- تمام پزشکان و همکاران آنان (موظف به رازداری و سکوت) هستند. بجز شخص بیمار کسی از این بیماری مطلع نخواهد شد.

۷ . بارداری

۱،۷ حامله یا نه؟

- زنانی که فکر می کنند حامله هستند، چون پریود نشده اند، یا حالت تهوع دارند و یا تغییراتی در پستان هایشان پیدا شده، باید هر چه سریع تر آزمایش حاملگی بدهند.
- با این کار می توانند به بهترین وجه برای تندرستی بچه ای که در حال رشد است اقدام کنند.
- (تست حاملگی را می توان از داروخانه خریداری نمود و یا تست را توسط پزشک زنان انجام داد، نتیجه تست را تنها به شخص مربوطه اطلاع می دهند. (وظیفه راز داری و سکوت)

۷ . بارداری

۲،۷ معاینات پیشگیری و راهنمایی های پزشکی

- در آلمانهای باردار حق استفاده از مراقبتهای پزشکی را دارند (مراقبت توسط پزشک زنان) و همکاری ماما (قابله) - در زمان بارداری و هنگام زایمان.
- نتایج معاینات پیشگیری در دفترچه معاینات مادر ثبت میشوند.
- معاینات پیشگیری: مانند آزمایشات خون، ادرار، کنترل وزن و معاینات سونوگرافی (Ultraschalluntersuchungen)
- اگر چیزی برای شما روشن نیست، همیشه از پزشک سؤال کنید! و همینطور در مورد یادداشتهای ثبت شده در دفترچه مادر، توضیح بخواهید.
- معاینات پیشگیری را بایستی حتماً انجام دهید، زیرا برای سلامتی مادر و فرزند مهم هستند.
- هزینه معاینات پیشگیری بعهده بیمه درمانی است.

۷ . بارداری

- ماما یا پزشک زنان در مورد بارداری و رفتار صحیح در هنگام بارداری اطلاعات لازم را میدهند: مثلاً در مورد تغذیه.
- خانمهای باردار نباید مشروبات الکلی بنوشند و سیگار بکشند. نیکوتین – و مصرف مشروبات الکلی به کودک دنیا نیامده زیان می رسانند.
- خطرات الکل در هنگام بارداری
 - آسیب مغزی
 - آسیب های زبانی و گویشی و اختلالات بینائی
 - اختلالات قلبی
 - نقص عضو

۷ . بارداری

- پزشک زنان یا ماما در کلاسهای آمادگی زایمان، انواع زایمان را توضیح میدهند و همچنین در این مورد که مادر در کجا میخواهد فرزند خود را به دنیا بیاورد (درخانه و یا در بیمارستان) راهنمایی می کنند.
- زایشگاه: بیمه های قانونی هزینه مازاد را بعهده میگیرند.
- پزشک زنان و یا ماما درمورد شیردادن هم راهنمایی می کنند.

۸ . تلقیح مصنوعی (بارداری مصنوعی)

- زن وشوهری که آرزوی داشتن فرزندی را دارند ولی نمی توانند فرزند دار شوند میتوانند به مطب های آرزوی فرزند و یا کلینک های آرزوی فرزند مراجعه کنند.
- بیمه های درمانی رسمی ۵۰ درصد از هزینه های سه آزمایش درمانی را بعهده می گیرند.
- محدودیت: فقط برای زنان بین سنین ۲۵ تا ۴۰ سال و مردان تا سن ۵۰ سال.

۹. معاینات پیشگیری از بیماری در دوران بارداری

<p>معاینات ۱ تا هفته ۸</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تشخیص حاملگی • معاینات پزشکی زنانه • تشخیص وجود جنین در رحم مادر • تشخیص اصولی پزشکی با طرح سوالات درمورد سوابق بیماری های مختلف زن باردار • در مورد مخاطرات ژنتیکی: مشاوره و یا معاینات • صدور دفترچه معاینات مادر • سفلیس -، سرخجه -، سوزاک • آزمایش خون (مانند تشخیص گروه خون و فاکتور Rh) • پادتین (آنتی ژن) - آزمایش اعتیاد • بنا بخواست شخص باردار: آزمایش ایدز، التهاب کبد (یرقان با هپاتیت) 	
--------------------------------	--	--

۹. معاینات پیشگیری از بیماری در دوران بارداری

معاینات ۲ از هفته ۹ تا ۱۲	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل وزن • کنترل خون • آزمایش ادرار 	<ul style="list-style-type: none"> • معاینات اول سونوگرافی (Ultraschall) • تعیین احتمالی زمان تولد کودک
معاینات ۳ از هفته ۱۳ تا ۱۶	<ul style="list-style-type: none"> • کنترل وزن • کنترل فشارخون 	
معاینات ۴ از هفته ۱۷ تا ۲۰	<ul style="list-style-type: none"> • آزمایش ادرار • شنیدن صدای قلب بچه • معاینات شکم مادر با دست 	<ul style="list-style-type: none"> • معاینات دوم سونوگرافی • روند دوران بارداری و رشد بچه
معاینات ۵ از هفته ۲۱ تا ۲۴	<ul style="list-style-type: none"> • معاینه دهانه رحم از راه مهبل (واژن) • معاینات پاها برای تشخیص آماس و واریس 	<ul style="list-style-type: none"> • چنانچه انجام نشده است: معاینه دوم سونوگرافی • شروع کنید به ورزش های مخصوص بارداری
معاینات ۶ از هفته ۲۵ تا ۲۸	<ul style="list-style-type: none"> • آزمایش خون • نتیجه معاینات در دفترچه معاینات 	
معاینات ۷ از هفته ۲۹ تا ۳۲	<ul style="list-style-type: none"> • مادر نوشته می شود 	<ul style="list-style-type: none"> • معاینات سوم سونوگرافی • روند دوران بارداری، تکامل بچه

۹. معاینات پیشگیری از بیماری در دوران بارداری

<p>معاینات ۸ و ۹ از هفته ۳۳ تا ۳۶</p>		<ul style="list-style-type: none"> • از حالا به بعد باید هر دو هفته یکبار برای معاینات پیشگیرانه به پزشک زنان مراجعه کرد! معمولاً رسم شده است که خانم ها هر هفته به پزشک مراجعه کنند. بیمه تنها هزینه معایناتی را که با فاصله چهارده روز انجام میشوند بعهده می گیرد. • بایستی چمدان خود را برای رفتن به بیمارستان آماده کنید چون هر لحظه ممکن است که بچه بدنیا بیاید.
<p>معاینات ۱۰ از هفته ۳۷ تا ۴۰</p>	<ul style="list-style-type: none"> • آخرین معاینه قبل از زمان زایمان محاسبه شده 	<ul style="list-style-type: none"> • اگر از زمان زایمان شما بیش از ۵ روز گذشته است: به پزشک زنان مراجعه کنید!

۹. معاینات پیشگیری از بیماری در دوران حاملگی

- پس از بدنیا آمدن کودک حداقل دو بار معاینات پزشکی زنانه انجام میگیرد: اولین بار یک هفته پس از تولد کودک. و بار دوم شش تا هشت هفته پس از تولد کودک انجام میگیرد.
- امکانات بسیاری برای تشخیص این که آیا جنین بیمار و یا ناقص العضو بدنیا میآید وجود دارد که بنام تشخیص قبل از تولد ("Pränataldiagnostik") نامیده می شود. پزشک زنان این معاینات را پیشنهاد میکند، مخصوصاً اگر که امکان خطری وجود داشته باشد. برای شما مهم است که بدانید، در صورتی که نتیجه معاینات روشن نباشد، بایستی معاینات دیگری انجام بگیرند. چون ممکن است در تندرستی در دوران بارداری تاثیر بگذارد و حتی باعث سقط جنین گردد. علاوه بر آن امکان عمل جراحی در شکم مادر بسیار کم است. یعنی درواقع والدین به اجبار باید بین نگهداشتن بچه و یا عمل سقط جنین یکی را انتخاب کنند.



***Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.***

