

جمعیت و روشهای پیشگیری از بارداری
با تاکید بر
بهداشت تولید مثل

www.ketab.ir

تالیف: زهرا رخشائی
کارشناس ارشد مامایی
عضوهیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد رشت

سرشناسه	رخشانی، زهرا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	جمعیت و روشهای پیشگیری از بارداری با تاکید بر بهداشت تولید مثل / تالیف زهرا رخشانی
مشخصات نشر	رشت: کادوسان، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	۱۴۶ ص.: مصور (رنگی).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۲۵۰-۹-۱
وضعیت فهرست نویسی	فلیپا
موضوع	آپستنی -- پیشگیری
موضوع	تنظیم خانواده
موضوع	تولیدمثل
رده بندی کنگره	RG۱۳۶/۲ ج ۸ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۳/۹۴
شماره کتابشناسی ملی	۱۹۴۷۷۲۹



جمعیت و روشهای پیشگیری از بارداری با تاکید بر بهداشت تولید مثل

مؤلف:	زهرا رخشانی
ناشر:	کادوسان
طرح روی جلد:	کیمران
نوبت چاپ:	اول
تاریخ انتشار:	۱۳۸۹
چاپ و صحافی:	زیتون
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۲۵۰-۹-۱
قیمت	۴۸۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری به موجب بند ۵ از ماده ۲ حمایت از مؤلفان و هنرمندان پیگرد قانونی دارد.
نشانی فروشگاه مرکزی: گیلان، رشت، گلزار، جنب بانک پارسیان، انتشارات کادوسان تلفن: ۷۲۲۷۱۰۳

پیشگفتار:

در دهه اخیر شورای عالی برنامه ریزی به منظور آگاهی جوانان در رابطه با ناهماهنگی جمعیت با نیازهای آموزشی، بهداشتی و... اقدام به ارائه درس «جمعیت و تنظیم خانواده» در واحدهای دانشگاهی و آموزش عالی نموده است تا باعث اصلاح باورهای غلط در زمینه روشهای پیشگیری از حاملگی و در نگاه کلی کنترل موایلد در جامعه گردد.

در طی چند سال تدریس در درس تنظیم خانواده متوجه شده‌ام که اطلاعات دختران دانشجوی رشته‌های غیر پزشکی، در زمینه شناخت آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولید مثل؛ غربالگری سرطانهای شایع و کشنده زنان؛ فعالیت جنسی و اختلالات آن و روشهای پیشگیری ناقص و حتی غلط است و از آنجاکه بار مشکلات مربوط به سلامت جنسی و باروری بر زنان بیشتر تحمیل می‌شود و اکثر روشهای پیشگیری از بارداری توسط زنان بکار می‌رود، لذا در این کتاب برخی از مهمترین موضوعات بهداشت جنسی و تولید مثل ارائه شده است که پیش نیاز درک بهتر کاربرد روشهای جلوگیری در زنان می‌باشد.

هر چند کتابهای متعددی با عناوین جمعیت و تنظیم خانواده در دسترس اند، اما بدلیل عدم پرداختن به موضوعات بهداشت جنسی و تولید مثل نیاز بیان این مقوله ملموس تر گردید.

با توجه به اینکه آموزش بهداشت، گام نخست در رسیدن به سلامت کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و با نظر به اینکه علوم تجربی همواره در حال به نو شدن گام بر می‌دارد و تحقیقات جدید، اطلاعات تازه‌ای را در اختیار ما قرار می‌دهد، مصمم به نوشتن این اثر گردیدم. این کتاب بر اساس جدیدترین منابع علمی و مطابق با سر فصل درس جمعیت و تنظیم خانواده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نه تنها بعنوان کتاب درسی برای رشته‌های غیرپزشکی و پزشکی، بویژه مامایی و پرستاری، قابل استفاده است همچنین بدلیل اینکه به زبان ساده موضوعات را عنوان نموده همگان می‌توانند از آن بهره گیرند. کتاب حاضر موضوعات متنوعی را در ۳ بخش (بهداشت تولید مثل، تنظیم خانواده و انواع روشهای پیشگیری از بارداری، جمعیت) مورد بررسی قرار می‌دهد تا پاسخگوی بسیاری از عقاید نادرست و بعضاً هراس انگیز زنان درباره ساختمان تولید مثل و عملکرد آن، زندگی زناشویی، روشهای پیشگیری از بارداری و... باشد و منجر به پیشگیری از بروز اختلالات روانی، عدم تعادل زندگی زناشویی و حتی از هم گسستگی بنیان خانواده گردد. علاوه بر این داشتن یک زندگی رضایت بخش جنسی برای همه زوجین، شناخت تولید مثل و آزادی در انتخاب روش پیشگیری محور اصلی این مجموعه می‌باشد.

زهرا رخشانی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

بخش اول (بهداشت تولید مثل و باروری)

فصل ۱ / دستگاه تولید مثل مرد

بیضه	۱۲
اپیدیدیم	۱۳
مجرای دفران	۱۳
کیسه منی	۱۳
پروستات	۱۳
غدد کوپر	۱۳
هورمونهای جنسی مرد	۱۴
کنترل اعمال بیضه‌ها	۱۵
تغییرات هورمونی در بلوغ	۱۵
اسپرم	۱۵
اسپرمو گرام	۱۶

فصل ۲ / دستگاه تولید مثل زن

عانه	۱۷
لب‌های بزرگ	۱۷
لب‌های کوچک	۱۷
کلیتوریس	۱۸
دهلیز واژن	۱۸
پرده بکارت	۱۸
غدد بارتولین	۱۹
واژن	۱۹
تخمندان	۱۹
لوله‌های رحمی	۲۰
رحم	۲۰
هورمونهای تخمدان	۲۱

فصل ۳ / بلوغ

علل مؤثر بر بلوغ	۲۲
------------------	----

۲۲	 مراحل بلوغ
۲۳	 بلوغ زودرس
۲۳	 بلوغ دیررس

فصل ۴ / جنبه‌های بالینی قاعدگی طبیعی و اختلالات آن

۲۴	 سن شروع قاعدگی
۲۴	 تناوب قاعدگی
۲۵	 مدت خونریزی قاعدگی
۲۵	 ویژگی خونریزی قاعدگی
۲۵	 مقدار خونریزی قاعدگی
۲۵	 مکانیسم قاعدگی
۲۷	 بهداشت قاعدگی
۲۸	 درد هنگام قاعدگی (دیس منوره)
۳۱	 سندرم قبل از قاعدگی (PMS)

فصل ۵ / پیشگیری از سرطان پستان

۳۴	 ساختمان پستان
۳۵	 معاینه پستان
۳۵	 زمان انجام خودآزمایی پستان
۳۶	 نحوه انجام خودآزمایی پستان
۳۹	 تشخیص سرطان پستان؛ علائم و نشانه‌ها
۳۹	 علل سرطان پستان و پیشگیری از آن

فصل ۶ / سرطان دهانه رحم

۴۱	 عوامل خطر ساز سرطان دهانه رحم
۴۱	 غربالگری سرطان دهانه رحم (تست پاپ اسمیر)
۴۲	 توصیه‌های لازم جهت انجام پاپ اسمیر

فصل ۷ / فعالیت جنسی

۴۳	 فعالیت جنسی طبیعی در زنان
۴۵	 فعالیت جنسی زنان در شرایط مختلف
۴۶	 اختلالات جنسی در زنان
۴۸	 فعالیت جنسی طبیعی در مردان
۴۹	 اختلالات جنسی در مردان

فصل ۸ / یانگی

۵۳	یانگی
۵۳	علامه یانگی و طرز برخورد با آن
۵۵	تغییرات هورمونی یانگی
۵۵	تغییرات بعد از یانگی

بخش دوم (تنظیم خانواده و انواع روشهای پیشگیری از بارداری)

فصل ۹ / تنظیم خانواده

۵۸	تاریخچه تنظیم خانواده در جهان
۵۹	تاریخچه تنظیم خانواده در ایران
۶۰	تعریف تنظیم خانواده
۶۰	اهداف تنظیم خانواده
۶۱	جنبه‌های بهداشتی تنظیم خانواده
۶۲	قلمرو خدمات تنظیم خانواده
۶۵	راه کارهای برنامه تنظیم خانواده
۶۵	مشاوره تنظیم خانواده
۶۶	ضرب شکست روشهای پیشگیری از بارداری

فصل ۱۰ / روش‌های هورمونی پیشگیری از بارداری

۶۷	قرصهای ترکیبی پیشگیری از بارداری و انواع آن
۶۸	مکانیسم عمل قرصهای ترکیبی
۶۸	نحوه مصرف قرصهای ترکیبی LD , HD
۶۹	نحوه مصرف LD , HD در صورت فراموشی آنها
۷۰	نحوه مصرف قرصهای تری فازیک
۷۰	موارد منع مطلق استفاده از قرصهای ترکیبی پیشگیری از بارداری
۷۱	موارد منع نسبی
۷۳	فواید و مزایا
۷۵	مشکلات بالینی و عوارض
۷۷	نظارت و پیگیری مصرف کنندگان
۷۸	نکات قابل توجه درباره قرصهای ترکیبی پیشگیری از بارداری
۷۸	قرصهای جدید ضد بارداری
۷۹	قرصهای مینی پیل صرفاً پروژسترونی
۷۹	مکانیسم عمل مینی پیل
۷۹	نحوه مصرف مینی پیل

۸۰	نحوه مصرف مینی پیل در صورت فراموشی آن
۸۰	مزایا مینی پیل
۸۱	عوارض مینی پیل
۸۱	موارد منع مطلق استفاده از مینی پیل
۸۱	موارد منع نسبی استفاده از مینی پیل
۸۲	روش اورژانس پیشگیری از بارداری
۸۲	نحوه استفاده از روشهای اورژانس پیشگیری از بارداری
۸۳	روشهای خوراکی پیشگیری از بارداری در سالهای گذر از یائسگی
۸۴	چسبهای ضد بارداری
۸۶	حلقه واژینال
۸۸	ایمپلانتهای ضد بارداری
۸۸	مکانیسم عمل ایمپلانت
۸۹	موارد استفاده از ایمپلانت
۸۹	طریقه استفاده از ایمپلانت
۹۰	موارد منع مطلق استفاده از ایمپلانت
۹۰	موارد منع نسبی استفاده از ایمپلانت
۹۲	ایمپلانتهای جدید
۹۳	آمپولهای تزریقی پیشگیری از بارداری
۹۳	دپو - پروورا
۹۴	موارد منع مطلق استفاده از دپو - پروورا
۹۴	موارد منع نسبی استفاده از دپو - پروورا
۹۵	مزایا دپو - پروورا
۹۵	عوارض دپو - پروورا
۹۶	نوراتیندرون انانتات
۹۷	سیکلوفم و طریقه استفاده از آن
۹۷	مزایای سیکلوفم
۹۸	سایر آمپولهای تزریقی پیشگیری از بارداری

فصل ۱۱ / روشهای مکانیکی پیشگیری از بارداری

۹۹	وسایل داخل رحمی (IUD)
۹۹	انواع IUD
۱۰۲	مکانیسم عمل IUD
۱۰۲	کارایی و طول مدت استفاده IUD
۱۰۲	تعییه و جایگذاری IUD
۱۰۳	پیشگیری و نظارت بعد از تعیه IUD
۱۰۴	موارد استفاده از IUD

۱۰۴	مزایای IUD
۱۰۴	عوارض جانبی IUD
۱۰۶	موارد منع مطلق استفاده از IUD
۱۰۷	موارد منع نسبی استفاده از IUD
۱۰۷	خارج کردن IUD
۱۰۸	باورهای غلط در مورد IUD
۱۰۹	روشهای سدی پیشگیری از بارداری
۱۰۹	کاندوم مردانه
۱۰۹	مکانیسم عمل کاندوم
۱۱۰	فواید کاندوم
۱۱۰	معایب کاندوم
۱۱۱	طرز استفاده از کاندوم
۱۱۱	کاندوم زنانه
۱۱۲	کاندوم بیکینی
۱۱۳	مواد اسپرم کش
۱۱۳	مکانیسم عمل
۱۱۳	مزایا اسپرم کش
۱۱۳	معایب اسپرم کش
۱۱۴	اسفنج کنتراستپتیو
۱۱۴	طرز استفاده اسفنج
۱۱۴	مزایا اسفنج
۱۱۴	معایب اسفنج
۱۱۵	دیافراگم
۱۱۵	طرز استفاده دیافراگم
۱۱۶	مزایا دیافراگم
۱۱۶	معایب دیافراگم
۱۱۷	کاپ سرویکس
۱۱۷	طرز استفاده کاپ سرویکس
۱۱۷	مزایا کاپ سرویکس
۱۱۷	معایب کاپ سرویکس

فصل ۱۲ / روشهای جراحی پیشگیری از بارداری

۱۱۸	بستن لولههای رحمی
۱۱۸	مکانیسم عمل
۱۱۹	مزایا
۱۱۹	معایب وعوارض

۱۱۹	مسائل و نکات مورد توجه در انجام عمل توبکتومی
۱۲۲	بستن لوله های اسپرم بر (واژکتومی)
۱۲۲	مزایا
۱۲۳	معایب و عوارض
۱۲۳	موارد منع واژکتومی
۱۲۴	تکنیک عمل واژکتومی
۱۲۵	پیشگیری ها و مراجعه های بعدی

فصل ۱۳ / روش های طبیعی (فیزیولوژیک) پیشگیری از بارداری

۱۲۶	شیردهی
۱۲۶	پرهیز از نزدیکی بصورت ریتمیک یا دوره ای
۱۲۸	نزدیکی منقطع

بخش سوم (جمعیت)

فصل ۱۴ / شناخت جمعیت

۱۳۱	تعریف
۱۳۱	جمعیت شناسی (دموگرافی)
۱۳۱	روش های مطالعه جمعیت
۱۳۲	جنبه های کمی و کیفی جمعیت
۱۳۲	تاریخچه رشد جمعیت در جهان
۱۳۳	تاریخچه سیر جمعیت در ایران
۱۳۴	چرخه جمعیت شناسی
۱۳۴	میزان رشد جمعیت

فصل ۱۵ / عوامل مورد بحث در حرکات جمعیت

۱۳۶	حرکات جمعیت
۱۳۶	مرگ و میر
۱۳۸	باروری و ولادت
۱۴۱	مهاجرت
۱۴۲	اثرات ناشی از جمعیت زیاد
۱۴۴	سیاست های جمعیتی
۱۴۵	منابع