
قابل استفاده تمامی خانواده‌ها، دانشجویان
مدیران، مدرسین و مربیان تعلیم و تربیت

کاملترین راهنمای روش‌های پیشگیری از حاملگی

(پاسخ به مسائل جنسی و زناشویی)

تألیف و ترجمه:

دکتر محمد نخعی

(مدرس دانشگاه و عضو انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران)

مقدمه و نظارت

دکتر عباس افلاطونیان

جراح و متخصص بیماریهای زنان، زایمان و نازایی

استاد دانشگاه علوم پزشکی یزد و رئیس مرکز تحقیقات ناباروری و IVF یزد



انتشارات
آینده‌سازان



انتشارات شهرآب



انتشارات آینده سازان

دفتر مرکزی و مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، کوچه بهشت آیین، پلاک ۳۶

تلفن: ۶۶۴۹۹۹۹۰۰ نمابر: ۶۶۴۸۳۱۵۱

کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۳۱۳

کاملترین راهنمای روش‌های پیشگیری از حاملگی

مؤلف و مترجم: دکتر محمد نخعی

ناشر: آینده سازان

ناشر همکار: شهرآب

نوبت ویرایش: سوم

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۵۹۰۰ تومان

لیتوگرافی: نورنگ

چاپ و صحافی: پژواک اندیشه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۵-۱۱۵-۱

تمام حقوق نشر و پخش این اثر برای انتشارات شهرآب محفوظ است.

فهرست نویسی پیش از انتشار

سرشناسه	: نخعی، محمد، ۱۳۴۷ -
عنوان و پدیدآور	: کاملترین راهنمای روش‌های پیشگیری از حاملگی (پاسخ به مسائل جنسی و زناشویی) تألیف و ترجمه محمد نخعی؛ مقدمه و نظارت عباس افلاطونیان.
مشخصات نشر	: تهران: شهرآب: آینده سازان، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۵-۱۱۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۸۶-۱۸۷.
موضوع	: تنظیم خانواده، آبستنی -- پیشگیری
شناسه افزوده	: افلاطونیان، عباس، ۱۳۲۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۲ ۲۶ ن HQ۷۶۶
رده بندی دیویی	: ۳۶۳/۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۴۴۲۹۱
	: مقدمه نویسی

مراکز پخش

فروشگاه مرکزی انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده،

پلاک ۳۲۲ تلفن: ۶۶۹۶۱۱۰۰ نمابر: ۶۶۹۶۱۱۰۱

فروشگاه شماره ۲ انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، ضلع جنوب شرقی میدان، بازار بزرگ کتاب، طبقه

پایین همکف، پلاک ۱۵ تلفن: ۶۶۴۹۷۵۲۶

فروشگاه آینده سازان: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده،

پلاک ۳۰۵ تلفن: ۶۶۴۱۷۳۱۶

کتابفروشی حاجی پور: کرمان، سه راه احمدی تلفن: ۲۲۶۲۰۵۶

فهرست

فصل اول: تنظیم خانواده و پیشگیری از حاملگی.....	۱
ازدواج و همسرایی از دیدگاه دین و دانش.....	۱
معیارهای انتخاب همسر.....	۵
ازدواج‌های دانشجویی.....	۹
تنظیم خانواده ضرورتی اجتناب‌ناپذیر.....	۱۰
چگونگی اجرا و موانع موجود.....	۱۲
موانع موجود بر سر راه پذیرش برنامه‌های تنظیم خانواده.....	۱۳
اسلام و تنظیم خانواد.....	۱۴
فصل دوم: دستگاه تناسلی و تولید مثل زن.....	۲۱
تخمک‌گذاری یا اوولاسیون چیست؟.....	۲۴
لوله‌های رحمی.....	۲۶
رحم یا زهدان.....	۲۷
وظیفه رحم چیست؟.....	۲۸
مهبل یا واژن.....	۲۸
پرده بکارت یا هیمن.....	۲۸
دستگاه تناسلی خارجی زن.....	۳۰
فصل سوم: دستگاه تناسلی و تولید مثل مرد.....	۳۷
بیضه یا غدد جنسی مرد.....	۳۸
وظیفه بیضه چیست؟.....	۳۹
آلت تناسلی مرد= قضیب.....	۴۱
فصل چهارم: تنظیم خانواده و پیشگیری از بارداری.....	۴۵
حاملگی چگونه رخ می‌دهد؟.....	۴۵
حاملگی تا چه سنی اتفاق می‌افتد؟.....	۴۷
چه کسانی به وسایل ضد بارداری نیاز دارند؟.....	۴۸
وسایل پیشگیری از حاملگی را از کجا تهیه کنیم؟.....	۴۸
انواع روش‌های پیشگیری از حاملگی.....	۴۹
قرص‌های خوراکی (OCP).....	۵۶
انواع قرص‌های ضد بارداری.....	۵۷
قرص‌های ترکیبی.....	۵۹
چگونگی مصرف قرص.....	۶۳
شخص چه زمان باید مصرف قرص را شروع کند؟.....	۶۴

۶۵	مشکلات احتمالی و عوارض ناخواسته ناشی از مصرف قرص
۶۹	زمان شروع قرص بعد از حاملگی
۶۹	قرص های مینی پیل یا شیردهی
۷۱	قرص صبح روز بعد
۷۲	قرص مردان
۷۴	شیردهی و پیشگیری از حاملگی
۷۸	نکات مهم در استفاده از قرص های ضد بارداری
۸۰	نام های تجاری قرص های ضد باروری و اسامی قرص های خارجی
۸۲	نورپلانت یا کپسول های هورمونی کاشتنی در زیر پوست
۸۸	تزریق ماهانه یا آمپول های تزریقی ضد بارداری
۹۰	نکات عملی مهم در استفاده از آمپول های ضد بارداری
۹۲	حلقه های مهیلی
۹۴	چسب های ضد بارداری
۹۶	دستگاه داخل رحمی یا آی.یو.دی
۱۰۶	کاندوم مردانه
۱۱۰	کاندوم زنانه
۱۱۳	چه کسانی می توانند و چه کسانی نمی توانند از دیافراگم استفاده کنند؟
۱۱۶	اسفنج های ضد بارداری
۱۱۹	کلاهک رحم
۱۲۱	کنتراسپتیو های شیمیایی (اسپرماسیدها یا اسپرم کش ها)
۱۲۳	پیشگیری از حاملگی با استفاده از اجتناب دوره ای
۱۲۸	روش جلوگیری طبیعی در مرد
۱۳۱	جلوگیری از حاملگی به وسیله عمل جراحی
۱۳۱	واژکتومی یا بستن لوله های منی بر در مردان
۱۳۲	عمل جراحی واژکتومی چگونه می باشد
۱۳۴	مزایای واژکتومی
۱۳۵	بستن لوله های رحم در خانم ها
۱۴۰	فصل پنجم: آخرین تحقیقات در رابطه با روش های پیشگیری از حاملگی
۱۴۵	فصل ششم: بیماری های مقاربتی
۱۴۶	ایدز
۱۵۰	راه چاره و مقابله با ایدز چیست؟
۱۵۵	فصل هفتم: پرسش و پاسخ و نمونه سوالات آزمون های جمعیت و تنظیم خانواده
۱۸۶	منابع و مأخذ

به نام آن که جان را فکرت آموخت

سخن ناشر

با توکل به الطاف بی‌بدیل یکتای بی‌همتا در عرصه خدمات فرهنگی از طریق نشر آثار علمی گام نهاده و بر این هدف شهرآب را بنانهادیم.

اهمیت امر نشر را همگان معترف‌اند و سهم نشر در اعتلای فرهنگ جوامع را مؤمن. امید آن که اهلیت را مضمول باشیم و بتوانیم در صحنه فرهنگ پیشبرد اهداف متعالی آن گامی هرچند کوتاه برداریم.

به‌انگیزه تصویر، دست در نشر آثاری خواهیم بُرد تا زمینه‌های منطقی از نظر بازده فرهنگی ساخته باشیم.

شأن طبع و نشر کتب را راجح دانسته برنامه‌ریزی شهرآب را برآن اساس در دیدگاه اصلی قرار داده‌ایم.

داعیه کمال یا به دیگر گفته بی‌نقصی را نداریم و با این اعتراف دست طلب سوی آگاهان کشیده‌ایم.

نقد آثار منتشره شهرآب، از سوی هرآنکس را که به فرهنگ و گسترش آن عنایتی است به انتظار نشسته‌ایم و صمیمانه معتقد به این اصل معتنم هستیم که هدایت دلسوزانه کسان اهل بزرگترین دستاویز، دستیابی به اهداف متعالی است.

این انتشارات از اساتید مجرب، مؤلفان و مترجمان علاقه‌مند به کارهای انتشاراتی دعوت به همکاری می‌نماید و آمادگی آن را دارد که کتاب‌های پیشنهادی را به چاپ رساند.

انتشارات شهرآب

علی‌اکبر تورانیان

بنام خدا

مقدمه استاد ارجمند جناب آقای دکتر عباس افلاطونیان

افزایش بی‌رویه جمعیت در هر جای جهان که باشد سبب اختلال در فعالیت‌های اجتماعی، خانوادگی، فرهنگی و توسعه اقتصادی خواهد شد. البته حق همه انسانها برای بقاء نسل و فرزند داشتن جدای از این مقوله است، آنچه که مدنظر است تولد فرزندان در شرایط ناخواسته و بدون توانائی خانواده و به تبع آن اجتماع می‌باشد. سالهاست که در این راستا جمعیت‌های جهانی از جمله سازمان بهداشت جهانی با تلاش و تبلیغات نسبتاً مؤثر در شناساندن تولدهای ناخواسته و افزایش نامعقول و غیرمتعادل جمعیت رهنمودهای مناسب ارائه نموده‌اند. متأسفانه همه کشورها بخصوص اکثر ممالک در حال توسعه نتوانسته‌اند این برنامه را به طور دقیق اجرا نمایند و شاید یکی از دلایل مهم آن عدم آگاهی زوجها از روشهای مؤثر جلوگیری از بارداری ناخواسته علیرغم میل باطنی آنها باشد.

زحمات همکار جوان و کوشا و علاقه‌مند، آقای دکتر محمد نخعی که از سالهای قبل یعنی زمان دانشجویی ایشان را می‌شناسم، در ترجمه و ارائه کتاب مناسب و با زبان ساده مورد استفاده عموم مردم در جهت راهنمایی برای استفاده از وسایل پیشگیری از حاملگی ناخواسته قابل تحسین است. اینک که نامبرده، اقدام به انتشار چاپ کتاب «کاملترین راهنمای روش‌های پیشگیری از حاملگی» همراه با توضیحاتی در مسائل جنسی نموده، جای بسیار تشکر و قدردانی می‌باشد. امید است این‌گونه تلاشها در کشور ما با هدف ارتقاء دانش عمومی مردم روز به روز افزایش یابد و همه دست در دست هم در تعالی میهن عزیزمان کوشا باشند. مطالعه کتاب حاضر را به مدرسین درس جمعیت و تنظیم خانواده، پزشکان، پرستاران، ماماها، بهیاران، بهورزان، کارکنان مراکز بهداشتی درمانی، دانشجویان و تمامی خانواده‌ها به ویژه زوج‌های جوان توصیه می‌نمایم.

دکتر عباس افلاطونیان

جراح و متخصص بیماریهای زنان،

زایمان و نازایی، رئیس مرکز تحقیقات ناباروری، IVF و

استاد دانشگاه علوم پزشکی یزد

بنام خدا

مقدمه مؤلف

حمد بی حد و سپاس فراوان خدای مهربان را که دگر بار فرصتی بخشید تا کتابی دیگر را به دوستان علم و علاقمندان به دانش پزشکی تقدیم داریم. بدون شک یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر پیشرفت یک جامعه و خانواده داشتن فرزندان و جمعیت متناسب با امکانات می باشد و این امر محقق نمی شود مگر با رعایت تنظیم خانواده و استفاده از روش های پیشگیری از حاملگی. از دیرباز بشر هر زمان متناسب با شعور خود و برای داشتن خانواده سالم از روش های پیشگیری از حاملگی استفاده می کرده است مثلاً زنان عصر باستان از گیوهای فلزی که در داخل رحم می گذاشتند از حاملگی ناخواسته جلوگیری می کند و هر عقل سلیمی می گوید که خانواده ها باید فرزندان متناسب با امکانات داشته باشند. رشد بیش از حد جمعیت باعث بحران های اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی، سیاسی برای هر جامعه و خانواده خواهد شد. در جهان امروزه متأسفانه رشد بی رویه جمعیت باعث مشکلات زیادی برای جوامع بخصوص کشورهای جهان سوم شده و باعث فقر، بیکاری، بی عدالتی، بیماری ها و... گردیده است.

وقتی که در هر ثانیه ۳ نفر و در هر ۲۴ ساعت ۲۵۰ هزار نفر و در سال بیش از ۹۰ میلیون نفر به جمعیت دنیا اضافه می شود بی سبب نیست که بگوییم خطر رشد جمعیت از خطر بمب اتم بیشتر است. بیش از ۵۰ درصد ناخواسته بودن عدم آگاهی زوجین از روش های پیشگیری از حاملگی است. شاید بتوان گفت اکثر خانواده ها حتی تحصیل کرده ها از روش های پیشگیری از حاملگی اطلاع کافی ندارند و در اکثر خانواده ها گاهی یک فرزند ناخواسته وجود دارد که افراد با اطلاع از روش های پیشگیری از حاملگی می توانند از حاملگی های ناخواسته و رنج ها و مشکلات ناشی از آن جلوگیری کنند. از سوی دیگر بیشترین میزان رشد بی رویه جمعیت در کشورهای جهان سوم و عقب مانده مثل آفریقا، آسیا و آمریکای لاتین است و بیشترین مشکلات اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هم در این کشورها است و علت آن از یک طرف عدم آگاهی مردم از وسایل تنظیم خانواده است بیشترین میزان رشد جمعیت در افراد کم سواد و بی سواد است. و علت دیگر دولت ها و رهبران این کشورهاست که به فکر ملت ها نیستند و حتی گاهی رشد جمعیت را تبلیغ می کنند. متأسفانه بعضی رهبران سیاسی و مذهبی برای رسیدن به قدرت طلبی و اهداف خود رشد جمعیت را تبلیغ می کرده اند و می کنند. در حال حاضر جهان با کمبود مواد غذایی، شغل، درآمد، مسکن و... روبروست و کره زمین در حال آسیب جدی است. و وظیفه همه است که جمعیت متناسب با امکانات داشته باشند تا نه خود در رنج باشند نه دیگران را در رنج بیاندازند.

بنده از دوران دانشجویی همواره اعتقاد داشته و دارم که هر چه سطح سواد و آموزش مردم در زمینه های مختلف بالاتر رود جامعه سالمتر و شادابتر خواهد بود و هر چه امکانات و نظارت بهتر باشد پیشرفت جامعه بهتر خواهد بود و اینجانب از همان زمان سعی در تدوین مجموعه های آموزشی در موضوعات مختلف پزشکی، بهداشتی و اجتماعی نمودم که به لطف الهی صدها هزار از این کتاب ها تا کنون چاپ و منتشر شده و

مورد استقبال خوب خوانندگان عزیز قرار گرفته، کتاب حاضر نیز یکی از این مجموعه کتاب‌هاست که به شما انواع روش‌های پیشگیری از حاملگی، مسائل ازدواج و زناشویی و... را آموزش می‌دهد. کتاب حاضر برای همه افراد اجتماع با هر میزان تحصیلات قابل استفاده است آنرا مطالعه نموده و در زندگی خود بکار گیرید تا از تولد فرزند ناخواسته جلوگیری شود و به دیگران نیز آموزش دهید تا همه خانواده فرزندان متناسب با امکانات داشته باشند. از شما خواننده عزیز انتظار می‌رود نظرات اصلاحی خویش را به آدرس اینترنتی *Email: Doctor mohammad nakhaie @ gmail.ir* ارسال نموده تا ان شاءالله در چاپ‌های بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

«رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا يَا حَسَنَ قَبُولِك»

دکتر محمد نخمی

مدرس دانشگاه و عضو انجمن تنظیم خانواده ایران

www.ketab.ir