

چگونه میتوان از بارداری جلوگیری کرد؟

اطلاعات در مورد پیشگیری از بارداری - داروهای
جلوگیری از حاملگی.
این جزوه برای همه کسانی است که می خواهند بدانند
که چگونه میتوان از بارداری جلوگیری کرد.

Hoe voorkom je een zwangerschap?

Informatie over anticonceptiemiddelen
die zwangerschap tegengaan.
Deze folder is voor iedereen die wil weten
hoe je een zwangerschap voorkomt.

Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

Wel of geen recept?

In de COA opvang is anticonceptie gratis. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pil
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestaaftje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 18 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

Soa

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

كدام راه برای شما مناسب است؟

شما میتوانید شیوه ای را انتخاب کنید که برای شما - و شریک زندگی شما - متناسب تر است.
شما میتوانید در این زمینه با یک پزشک و یا یک پرستار و یا یک ماما مشورت نمایید. چرا که شاید برخی از شیوه های پیشگیری از حاملگی برای شما مناسب نباشند.

آیا برای بدست آوردن مواد پیشگیری از حاملگی نیاز به نسخهء پزشک میباشد؟

در مرکز اسکان پناهندگی COA مواد پیشگیری از بارداری رایگان میباشد. آیا شما دارای مجوز اقامت هستید و در یکی از شهرها زندگی میکنید؟

در اینصورت شما میتوانید با یک نسخه از پزشک (یا ماما) مواد پیشگیری از بارداری را از داروخانه دریافت نمایید.

- قرص (ضدبارداری)
- قرصک (مینی قرص)
- نوار چسب (پلیستر)
- حلقه ضدبارداری
- آمپول قرص های ضد بارداری
- میلهء پیشگیری از بارداری
- آیودی هورمونی
- آیودی مسی (برنجی)

در صورتیکه شما ۱۸ سال یا مسن تر باشید میتواند این امکان وجود داشته باشد که شما مواد پیشگیری از حاملگی (قسمتی از آنها) شخصا باید پرداخت کنید. این امر بستگی به نوع بیمه شما دارد. کاندوم برای مردان یا زنان را شما بدون نسخه میخرید. دیافراگم پساریوم را شما با یا بدون نسخه میخرید.

بیماری های مقاربتی (soa)

شما میتوانید در این بروشور همچنین مطلبی پیرامون این سؤال که آیا مواد پیشگیری از بارداری برای محافظت از ابتلاء به بیماریهای مقاربتی نیز مفید میباشند را مطالعه نمایید، (بیماری های مقاربتی) مانند اچ ای وی، کلامیدیا و سفلیس. شما میتوانید از طریق مجامعت بدون استفاده از کاندوم به بیماریهای مقاربتی دچار گردید. شما میتوانید در بروشور بیماریهای مقاربتی (soa) در این زمینه اطلاعات بیشتری را مطالعه نمایید.

DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progestageen. De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

در قرصهای ضد بارداری هورمون استروژن و پروژسترون موجود میباشد. قرص ضد بارداری از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند. شما میتوانید برای اطمینان بهمراه قرص از کاندوم هم استفاده نمایید.



Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری

قرص یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری است. بعنوان یک زن شما میتوانید روزانه قرص های ضد بارداری را ببلعید، حتی اگر شما رابطه جنسی هم نداشته باشید. آیا نوار قرص ها خالی (تمام) شده است؟ در این صورت شما میبایستی بمدت ۱ هفته از بلعیدن قرص خوداری نمایید. در این زمان شما باید خونریزی ماهانه زاننه داشته باشید. بهر صورت شما در برابر حاملگی محافظت می شود. شما میتوانید پس از یک هفته توقف مصرف قرص های ضد بارداری دوباره شروع به بلعیدن روزانه یک قرص از یک نوار جدید از قرص ها بنمایید. آیا شما بلعیدن قرص های ضد بارداری را متوقف کرده اید؟ در این صورت شما می توانید بلافاصله باردار شوید.

توجه: پس از استفراغ، اسهال و استفاده از دارو قرص کمتر قابل اعتماد میباشد. لطفا از پزشک (یا ماما) تقاضای راهنمایی کنید.

Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟

شما برای ابتیاع قرص های ضد بارداری نیاز به یک نسخه پزشک (یا ماما) دارید.

Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

کی برای انتخاب قرص های ضد بارداری زمان مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بدنیاال یک شیوه بسیار قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری میباشید.
- اگر شما روزانه فراموش نکنید که شما میبایستی یک قرص ببلعید.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

عوارض جانبی

گاهی در اثر استفاده از قرص شما دچار عوارض جانبی مانند سردرد، حالت تهوع و درد در ناحیه سینه میشوید. این نارحتی ها معمولا پس از سه ماه از بین خواهند رفت. ناراحتی شما ادامه دارد؟ از پزشک (یا ماما) راهنمایی بخواهید. گاهی مواد پیشگیری دیگری به شما سازگارتر خواهد بود.

Risico's

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

خط

بخصوص برای خانمهای بالای ۳۵ سال که دخانیات مصرف میکنند امکان مبتلا شدن به بیماری های قلبی و عروقی در اثر استفاده از مواد پیشگیری با ترکیبات هورمون های استروژن و پروژسترون همانند قرص بیشتر میباشد. از پزشک (یا ماما) راهنمایی بخواهید

قرصک (مینی قرص)

DE MINIPIL

In de minipil zit het hormoon progestageen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

در قرصکهای (مینی قرص های) ضد بارداری مقداری هورمون پروژسترون موجود میباشد. قرصکهای (مینی قرص های) ضد بارداری از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کنند. شما میتوانید برای اطمینان به همراه قرصکها (مینی قرص ها) از کاندوم هم استفاده نمایید.



Betrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری،

قرصکها (مینی قرص ها) یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری هستند. بعنوان یک زن شما میتوانید روزانه، در یک زمان معین، قرصکهای (مینی قرص های) ضد بارداری را بلعید، حتی اگر شما رابطه جنسی هم نداشته باشید. در مورد قرصکها (مینی قرص ها) شما باید اینها را هر روز بلع نمایید. در مورد قرصکها (مینی قرص ها) هفتهء توقف وجود ندارد. احتمال اینکه شما در هنگام مصرف قرصکها (مینی قرص ها) دچار خونریزی زنانه بشوید، وجود دارد. اما میزان این خونریزی زنانه کم و کمتر میشود تا اینکه کاملاً قطع میشود. آیا شما بلعیدن قرصکهای (مینی قرص ها) ضد بارداری را متوقف کرده اید؟ در این صورت شما می توانید بلافاصله باردار شوید.

توجه: پس از استفراغ، اسهال و در صورت استفاده از دارو قرص کمتر قابل اعتماد میباشد. لطفاً از پزشک (یا ماما) تقاضای راهنمایی کنید.

Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟

شما برای ابتیاع قرصکهای (مینی قرص های) ضد بارداری نیاز به یک نسخه پزشک (یا ماما) دارید.

Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

کی برای انتخاب قرصکهای (مینى قرص های) ضد بارداری زمان مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بدنیاال یک طریقه بسیار قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری میباشد.
- اگر شما روزانه و در یک موعد ثابت فراموش نکنید که شما میبایستی یک قرصک (مینى قرص) ببلعید.
- اگر برای شما مهم نباشد که شما گاهی اوقات خونریزی زنانه داشته باشید و اینکه خونریزی گاهی اوقات کمتر شود و یا کاملاً متوقف شود.
- اگر شما نمی خواهید و یا نمی توانید از هورمون استروژن استفاده نمایید. به عنوان مثال، بدلیل این که شما به کودکان شیر خودتان را میدهید.
- اگر شما ترجیح میدهید از موارد پیشگیری ضد بارداری هورمون دار استفاده کنید و شما دخانیات صرف میکنید.

عوارض جانبی

گاهی در اثر استفاده از قرص ضد باردای شما دچار عوارض جانبی مانند سردرد، حالت تهوع و سفت شدن سینه میشوید. این ناراحتی ها معمولاً پس از سه ماه از بین خواهند رفت. ناراحتی شما ادامه دارد؟ از پزشک (یا ماما) راهنمایی بخواهید. گاهی مواد پیشگیری دیگری به شما سازگارتر خواهد بود.

کاندوم برای مردان

CONDOOM VOOR MANNEN

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder Hoe gebruik je een condoom? lees je hier meer over.

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

Let op: Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

کاندوم برای مردان یک کیسه بستیپار نازک است. شما کاندوم را زمانی استفاده مینمایید که آلت مردانه شما در حال نعوظ میباشد. کاندوم اسپرم را در خود ذخیره مینماید. کاندوم مردانه همچنین از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت می کند. شما می توانید در بروشور چگونه باید بدستی از کاندوم استفاده نمود؟ اطلاعات بیشتر در اینمورد مطالعه نمایید.



کمتز قابل اعتماد در جلوگیری از بارداری

کاندوم برای مردان در جلوگیری از بارداری کمتز قابل اعتماد است. کاندوم می تواند پاره شوند، نشت کنند و یا بلغزند. آیا شما می خواهید از بارداری جلوگیری نمایید؟ شما می توانید برای اطمینان از روشهای دیگری هم برای پیشگیری از بارداری، در کنار کاندوم برای مردان، استفاده نمایید. **توجه:** شما می توانید یک کاندوم مردانه را فقط برای یک بار استفاده کنید. بنابر شما میبایستی که برای هر بار مجامعت از یک کاندوم جدید استفاده کنید.

بدون نسخه پزشکی

شما در مرکز اسکان پناهندگی COA ساکن هستید؟ می توانید کاندوم را از طریق رایگان از مرکز بهداشتی پناهجویان و یا مراکز بهداشتی GGD تهیه کنید. یا شخصا از سوپر مارکت ها، داروخانه ها و یا مغازه های فروش مواد بهداشتی (دراگ استور) خریداری نمایید. شما دارای مجوز اقامت هستید و در یکی از شهرها زندگی میکنید؟ کاندوم برای مردان را از مغازه های فروش مواد بهداشتی (دراگ استور) یا داروخانه یا خیلی از سوپرمارکت ها بخرید. شما نیازی به یک نسخه از پزشک (یا ماما) ندارید. بشما توصیه میشود که همواره کاندومهایی را خریداری نمایید که دارای علامت استاندارد سی ای میباشند. لطفاً به تاریخ انقضای مصرف کاندومها دقت نمایید.

کی برای انتخاب یک کاندوم مردانه زمان مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بیاد داشته باشید که شما همواره برای یک رابطه جنسی میبایستی از یک کاندوم استفاده نمایید.
- اگر شما (همچنین) می خواهید از سلامتی تان در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمایید.

کاندوم برای زنان

CONDOOM VOOR VROUWEN

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

کاندوم برای زنان یک کیسه نازک است. شما بعنوان یک زن خود این کیسه را در مهبل (واژن) خود قرار میدهید. این کیسه اسپرم را ذخیره میکند. کاندوم زنانه نیز از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت می کند.



Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

Let op: Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

کمتز قابل اعتماد در جلوگیری از بارداری

کاندوم برای زنان در جلوگیری از بارداری کمتز قابل اعتماد است. کاندوم زنانه میبایستی که بدرستی و در یک حالت خوب در مهبل (واژن) قرار بگیرد. در غیر اینصورت اسپرم مرد میتواند وارد مهبل (واژن) بشود. آیا شما می خواهید مطمئن باشید که شما باردار نخواهید شد؟ شما میتوانید برای اطمینان از روشهای دیگری هم برای پیشگیری از بارداری، در کنار کاندوم برای زنان، استفاده نمایید. **توجه:** شما نمی توانید یک کاندوم زنانه را مجدداً استفاده کنید. بنابر شما میبایستی که برای هر بار مجامعت از یک کاندوم جدید زنانه استفاده کنید.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers – of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig.

بدون نسخه پزشک

شما در مرکز اسکان پناهندگی COA ساکن هستید؟ می توانید کاندوم را از طریق رایگان از مرکز بهداشتی پناهجویان و یا مراکز بهداشتی GGD تهیه کنید. یا شخصا از داروخانه ها و یا مغازه های فروش مواد بهداشتی (دراگ استور) خریداری نمایید. شما دارای مجوز اقامت هستید و در یکی از شهرها زندگی میکنید؟ کاندوم برای زنان را از مغازه های فروش مواد بهداشتی (دراگ استور) یا داروخانه خرید. شما نیازی به یک نسخه از پزشک (با ماما) ندارید.

Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom voor vrouwen te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

کی برای انتخاب یک کاندوم زنانه زمان مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بباد داشته باشید که شما همواره برای یک رابطه جنسی میبایستی از یک کاندوم برای زنان استفاده نمایید.
- اگر شما (همچنین) می خواهید از سلامتی تان در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمایید.

نوارچسب (پلیستر)



DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progesterone in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

نوارچسب (پلیستر) پیشگیری از بارداری نوارچسب (پلیستر) های نازک هستند. نوارچسب (پلیستر) پیشگیری از بارداری دارای مقدار هورمون استروژن و پروژسترون هستند. نوارچسب (پلیستر) پیشگیری از بارداری از سلامت شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند. شما می توانید برای اطمینان بهمره نوارچسب (پلیستر) پیشگیری از بارداری از کاندوم هم استفاده نمایید.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is er een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister? Dan kun je meteen zwanger worden.

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری،

نوارچسبها (پلیسترها) یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری هستند. شما بعنوان یک زن باید نوارچسب (پلیستر) را بدرستی و بخوبی بر روی پوست خود بچسبانید، مثلاً بر روی باسن، شکم، شانه و یا بر روی بازوی خود. شما نمیبایستی لوسیون، پماد و یا روغنهای بدن در نقطه ای از بدنتان بمالید که شما بر روی آن از نوارچسب (پلیستر) های پیشگیری از بارداری استفاده میکنید. شما میبایستی نوارچسب (پلیستر) پیشگیری از بارداری را هر هفته از بدنتان دور کرده و یک نوارچسب (پلیستر) جدید روی پوست بدنتان بچسبانید. شما میبایستی دائماً بعد از دوش گرفتن یا شنا کردن نوارچسب (پلیستر) خودتان را کنترل نمایید تا مطمئن شوید که نوارچسب (پلیستر) هنوز هم خوب در محل خویش چسبیده است. پس از سه هفته استفاده از نوارچسب (پلیستر) باید یک هفته استفاده از نوارچسب (پلیستر) را تعطیل کرد. شما باید در این یک هفته بدون نوارچسب (پلیستر) خونریزی زنانه داشته باشید. اما شما بهر حال در برابر حاملگی محافظت می شوید. آیا شما استفاده از نوارچسب (پلیستر) ضد بارداری را کاملاً متوقف کرده اید؟ در این صورت شما می توانید بلافاصله باردار شوید.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟

شما برای اکتیاع نوارچسبهای (پلیسترهای) ضد بارداری نیاز به یک نسخه پزشک (یا ماما) دارید.

Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je in elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.

کی برای انتخاب نوارچسب (پلیستر) ضد بارداری زمان مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بدنیاال یک طریقه بسیار قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری میباشید.
- اگر شما هر هفته فراموش نکنید که شما میبایستی یک نوارچسب (پلیستر) جدید باید بر روی پوست خویش بچسبانید.
- اگر برای شما مهم نباشد که دیگران ببینند که شما از نوارچسبهای (پلیسترهای) ضد بارداری استفاده مینمایید.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

عوارض جانبی

گاهی در اثر استفاده از نوارچسب (پلیستر) پیشگیری از بارداری شما دچار عوارض جانبی مانند سردرد، حالت تهوع و درد در ناحیه سینه میشوید. این ناراحتی ها معمولاً پس از سه ماه از بین خواهند رفت. ناراحتی شما ادامه دارد؟ از پزشک (یا ماما) راهنمایی بخواهید. گاهی مواد پیشگیری دیگری به شما سازگارتر خواهد بود.

خطر

بخصوص برای خانمهای بالای ۳۵ سال که دخانیات مصرف میکنند امکان مبتلا شدن به بیماری های قلبی و عروقی در اثر استفاده از مواد پیشگیری با ترکیبات هرمون های استروژن و پروژسترون همانند قرص بیشتر میباشد. از پزشک (یا ماما) در این زمینه راهنمایی بخواهید.

حلقه ضد بارداری



DE RING

De anticonceptivering is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptivering ook een condoom om geen soa te krijgen.

حلقه ضد بارداری یک حلقه کوچک از جنس پلاستیک است. حلقه ضد بارداری دارای مقداری هورمون استروژن و پروژسترون میباشد. حلقه از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند. برای اطمینان از کاندوم هم برای پیشگیری از بارداری، در کنار حلقه استفاده نمایید.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptivering is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptivering zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptivering uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptivering. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptivering in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptivering? Dan kun je meteen zwanger worden.

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری،
حلقه ها یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری هستند. شما بعنوان یک زن میتوانید خود این حلقه را در مهبل (واژن) خود قرار دهید. پس از ۳ هفته استفاده از حلقه باید این حلقه را از مهبل (واژن) خود خارج نمایید. شما باید بعد از آن بمدت یک هفته از حلقه استفاده ننمایید. در این یک هفته بدون استفاده از حلقه خونریزی زنانه خواهید داشت. اما شما بهر حال در برابر حاملگی محافظت می شوید. بعد از یک هفته شما میبایستی مجدداً یک حلقه جدید را در مهبل (واژن) خود قرار دهید. آیا شما استفاده از حلقه ضد بارداری را کاملاً متوقف کرده اید؟ در این صورت شما می توانید بلافاصله باردار شوید.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptivering een recept nodig van een arts (of verloskundige).

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟
شما برای ابتیاع حلقه های ضد بارداری نیاز به یک نسخه پزشک (یا ماما) دارید.

Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

کی برای انتخاب حلقه های ضد بارداری زمان مناسبی میباشد؟
- هنگامی که شما بدنبال یک طریقه بسیار قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری میباشید.
- اگر برای شما مشکلی در قرار دادن این حلقه در عمق مهبل (واژن) خود وجود نداشته باشید.
- اگر شما هر ماهه فراموش نکنید که شما میبایستی که از یک حلقه جدید باید استفاده نمایید.
- اگر شما می خواهید استفاده از مواد پیشگیری از بارداری را بعنوان یک راز برای خودتان حفظ نمایید.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooraf vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

عوارض جانبی

گاهی در اثر استفاده از حلقه ضد بارداری شما دچار عوارض جانبی مانند سردرد، حالت تهوع و درد در ناحیه سینه میشوید. این ناراحتی ها معمولاً پس از سه ماه از بین خواهند رفت. ناراحتی شما ادامه دارد؟ از پزشک (یا ماما) راهنمایی بخواهید. گاهی مواد پیشگیری دیگری به شما سازگارتر خواهد بود.

خطر

بخصوص برای خانمهای بالای ۳۵ سال که دخانیات مصرف میکنند امکان مبتلا شدن به بیماری های قلبی و عروقی در اثر استفاده از مواد پیشگیری با ترکیبات هرمون های استروژن و پروژسترون همانند قرص بیشتر میباشد. از پزشک (یا ماما) در این زمینه راهنمایی بخواهید.

آمپول قرص های ضد بارداری.

DE PRIKPIL

De prikpil is een injectie. Er zit het hormoon progestageen in. De prikpil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpil ook een condoom om geen soa te krijgen.

آمپول قرص های ضد بارداری دارای هورمون پروژسترون هستند. آمپول قرص های ضد بارداری از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کنند. برای اطمینان از کاندوم هم برای پیشگیری از بارداری، در کنار آمپول قرص های ضد بارداری استفاده نمایید.



Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpil bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpil? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری،

آمپول قرص های ضد بارداری یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری هستند. پزشک و (یا ماما) هر سه ماه یک بار این آمپول قرص ضد بارداری را به شما تزریق میکنند. در زمان استفاده از آمپول قرص های ضد بارداری گاهی شما کمتر خونریزی زنانه خواهید داشت. گاهی اوقات هم خونریزی زنانه کاملاً متوقف می شود. آیا شما استفاده از آمپول قرص های ضد بارداری متوقف کرده اید؟ در این صورت شما می توانید بعد از ۹ ماه بعد از آخرین تزریق دوباره باردار شوید.

Recept nodig

Je moet voor de prikpil naar een arts (of verloskundige).

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟

شما برای تزریق آمپول قرص های ضد بارداری به یک پزشک یا (ماما) مراجعه نمایید.

Wanneer is de prikpil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpil 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

کی برای انتخاب آمپول قرص های ضد بارداری زمان

مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بدنیا یک طریقه بسیار قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری میباشد.
- اگر شما نمیخواهید بمدت سه ماه بفکر موضوع پیشگیری از بارداری فکر کنید.
- اگر برای شما مشکلی در مورد خونریزی کمتر زنانه و یا توقف کامل خونریزی زنانه وجود نداشته باشد.
- اگر برای شما مهم نباشد که شما هر سه ماه یکبار یک آمپول قرص ضد بارداری تزریق نمایید.
- اگر برای شما مهم نباشد که شما باید ۹ تا ۱۲ ماه صبر نمایید تا بعد از آخرین تزریق آمپول قرص های ضد حاملگی باردار شوید.
- اگر شما نمی خواهید و یا نمی توانید از هورمون استروژن استفاده نمایید. به عنوان مثال، بدلیل این که شما به کودکان شیر خودتان را میدهید.

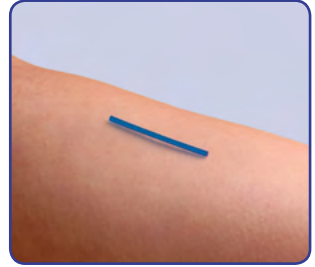
Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

عوارض جانبی

گاهی در اثر استفاده از آمپول قرص های ضد بارداری شما دچار عوارض جانبی مانند سردرد، حالت تهوع و درد در ناحیه سینه میشوید. این ناراحتی ها معمولا پس از سه ماه از بین خواهند رفت. ناراحتی شما ادامه دارد؟ از پزشک (یا ماما) راهنمایی بخواهید. گاهی مواد پیشگیری دیگری به شما سازگارتر خواهد بود.

میله های پیشگیری از بارداری



HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiestaafe is een klein staafe. Er zit het hormoon progesteron in. Het anticonceptiestaafe beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiestaafe ook een condoom om geen soa te krijgen.

میله پیشگیری از بارداری یک میله کوچک است. این میله های پیشگیری از حاملگی برای هورمون پروژسترون هستند. میله های پیشگیری از بارداری از سلامت شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کنند. برای اطمینان از کاندوم هم برای پیشگیری از بارداری، در کنار میله های پیشگیری از بارداری استفاده نمایید.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het anticonceptiestaafe is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiestaafe met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiestaafe blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staafe bijna niet. Soms bloed je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staafe weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری،

میله های پیشگیری از بارداری یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری هستند. پزشک و (یا ماما) این میله پیشگیری از بارداری را در قسمت زیرین بازوی شما تزریق میکنند. یک میله پیشگیری از بارداری بمدت ۳ سال در محل خود باقی میماند. شما این میله پیشگیری از بارداری را نمی بینید و آنرا تقریباً احساس نمیکنید. در زمان استفاده از میله پیشگیری از بارداری گاهی شما کمتر خونریزی زنانه خواهید داشت. گاهی اوقات هم خونریزی زنانه کاملاً متوقف می شود. آیا شما میله پیشگیری از بارداری را خارج کرده اید؟ در این صورت شما می توانید بلافاصله باردار شوید.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiestaafe naar een arts (of verloskundige).

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟

شما برای تزریق میله های پیشگیری از بارداری باید به یک پزشک (یا ماما) مراجعه نمایید.

Wanneer is het staafe voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

کی برای انتخاب میله های پیشگیری از بارداری زمان

مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بدنبل یک طریقه بسیار قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری میباشید.
- اگر شما نمیخواهید بمدت ۳ سال فکر موضوع پیشگیری از بارداری فکر کنید.
- اگر برای شما مشکلی در مورد خونریزی کمتر زنانه و یا توقف کامل خونریزی زنانه وجود نداشته باشد.
- اگر شما نمی خواهید و یا نمی توانید از هورمون استروژن استفاده نمایید. به عنوان مثال، بدلیل این که شما به کودکان شیر خودتان را میدهید.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptiestaafe bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

عوارض جانبی

گاهی در اثر استفاده از میله پیشگیری از بارداری شما دچار عوارض جانبی مانند سردرد، حالت تهوع و درد در ناحیه سینه میشوید. این ناراحتی ها معمولاً پس از سه ماه از بین خواهند رفت. ناراحتی شما ادامه دارد؟ از پزشک (یا ماما) راهنمایی بخواهید. گاهی مواد پیشگیری دیگری به شما سازگارتر خواهد بود.



HET HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

آیودی هورمونی ضد بارداری یک اسپیرال (آیودی) کوچک از جنس پلاستیک است. آیودی هورمونی ضد حاملگی دارای مقداری هورمون پروژسترون میباشد. آیودی هورمونی از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند. برای اطمینان از کاندوم هم برای پیشگیری از بارداری، در کنار آیودی هورمونی استفاده نمایید.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری

آیودی هورمونی یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری است. پزشک و (یا ماما) این آیودی هورمونی را در رحم شما قرار دهید. آیودی هورمونی میتواند بمدت 5 سال در رحم شما بماند. آیا شما آیودی هورمونی را از رحمتان خارج کرده اید؟ در این صورت شما می توانید بلافاصله باردار شوید.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟

شما برای قرار دادن آیودی هورمونی پیشگیری از بارداری باید به یک پزشک (یا ماما) مراجعه نمایید.

Wanneer is het hormoonspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen.
- Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

کی برای انتخاب آیودی هورمونی زمان مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بدنبال یک طریقه بسیار قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری میباشید.
- اگر شما نمیخواهید بمدت 5 سال ب فکر موضوع پیشگیری از بارداری فکر کنید.
- اگر برای شما مشکلی در مورد خونریزی کمتر زنانه و یا توقف کامل خونریزی زنانه وجود نداشته باشد.
- اگر شما می خواهید استفاده از مواد پیشگیری از بارداری را بعنوان یک راز برای خودتان حفظ نمایید.
- اگر شما نمی خواهید و یا نمی توانید از هورمون استروژن استفاده نمایید. به عنوان مثال، بدلیل این که شما به کودکان شیر خودتان را میدهید.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoonspiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

عوارض جانبی

گاهی در اثر استفاده از آیودی هورمونی ضد بارداری شما دچار عوارض جانبی مانند سردرد، حالت تهوع و درد در ناحیه سینه میشوید. این ناراحتی ها معمولاً پس از سه ماه از بین خواهند رفت. ناراحتی شما ادامه دارد؟ از پزشک (یا ماما) راهنمایی بخواهید. گاهی مواد پیشگیری دیگری به شما سازگارتر خواهد بود.

آیودی مسی (برنجی)



HET KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

آیودی مسی (برنجی) ضد بارداری یک اسپیرال (آیودی) کوچک از جنس مس (برنج) است. آیودی مسی (برنجی) ضد حاملگی دارای هیچگونه هورمونی نمیباشد. آیودی مسی (برنجی) از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند. برای اطمینان از کاندوم هم برای پیشگیری از بارداری، در کنار آیودی مسی (برنجی) استفاده نمایید.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری، آیودی مسی (برنجی)

یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری است. پزشک و (یا ماما) این آیودی مسی (برنجی) را در رحم شما قرار دهد. آیودی هورمونی میتواند بمدت ۵ تا ۱۰ سال در رحم شما بماند. آیا شما آیودی مسی (برنجی) را از رحمتان خارج کرده اید؟ در این صورت شما می توانید بلافاصله باردار شوید.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟

شما برای قراردادن آیودی مسی (برنجی) پیشگیری از بارداری باید به یک پزشک (یا ماما) مراجعه نمایید.

Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

کی برای انتخاب آیودی مسی (برنجی) زمان مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما بدنبال یک طریقه بسیار قابل اعتماد برای جلوگیری از بارداری میباشید.
- اگر شما نمیخواهید بمدت ۵ تا ۱۰ سال ب فکر موضوع پیشگیری از بارداری فکر کنید.
- اگر برای شما مشکلی در مورد خونریزی کمتر زنانه و یا توقف کامل خونریزی زنانه وجود نداشته باشد.
- اگر شما می خواهید استفاده از مواد پیشگیری از بارداری بعنوان یک راز برای خودتان حفظ نمایید.
- اگر شما نمی خواهید و یا نمی توانید از هورمون استروژن استفاده نمایید. به عنوان مثال، بدلیل این که شما به کودکان شیر خودتان را میدهید.

HET PESSARIUM

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

دیافراگم پسیاریوم یک درپوش پلاستیکی کشی است. این دیافراگم دارای هیچگونه هورمونی نمیباشد. دیافراگم پسیاریوم از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند. برای اطمینان از کاندوم هم برای پیشگیری از بارداری، در کنار دیافراگم پسیاریوم استفاده نمایید.



Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری، شما بعنوان یک زن می‌توانید خود این دیافراگم پسیاریوم را قبل از مجامعت در مهبل (واژن) خود قرار دهید. شما می‌بایستی که در هنگام قرار دادن یک دیافراگم پسیاریوم مقداری پماد کشنده اسپرم را بر روی و داخل دیافراگم پسیاریوم بمالید. بعد از مجامعت باید این دیافراگم پسیاریوم بمدت ۶ ساعت در مهبل (واژن) باقی بماند. شما می‌توانید بعد از استفاده از یک دیافراگم پسیاریوم بلافاصله باردار شوید. شما می‌توانید از یک دیافراگم پسیاریوم بدفعات استفاده نمایید.

Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟
دیافراگم پسیاریوم در انواع مختلف وجود دارد. برای دریافت یک دیافراگم پسیاریوم مناسب باید شما بعنوان یک زن به پزشک خانواده مراجعه نمایید. پزشک خانواده بعد از آن یک نسخه به داروخانه می‌فرستد. شما می‌توانید بدفعات یک دیافراگم پسیاریوم با پماد کشنده اسپرم را در اندازه های مختلف از داروخانه و یا درگ استور (مغازه فروش لوازم بهداشتی) ایتباع نمایید.

Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

کی برای انتخاب دیافراگم پسیاریوم زمان مناسبی میباشد؟

- اگر شما نمی خواهید از هورمون ها استفاده نمایید.
- اگر شما می خواهید هر ماهه خونریزی زنانه داشته باشید.
- اگر شما می خواهید استفاده از مواد پیشگیری از بارداری را بعنوان یک راز برای خودتان حفظ نمایید.
- اگر برای شما مشکلی در قرار دادن این دیافراگم پسیاریوم در عمق مهبل (واژن) خود نداشته باشید.
- اگر شما فراموش نکنید که شما می‌بایستی قبل از مجامعت و در هنگام قرار دادن یک دیافراگم پسیاریوم مقداری پماد کشنده اسپرم را بر روی و داخل دیافراگم پسیاریوم بمالید.

STERILISATIE

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder zwaar dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.

شما بعنوان یک زن دیگر نمیتوانید بعد از عقیم سازی دوباره باردار شوید. بعنوان مرد هم شما بعد از عقیم سازی دیگر هرگز نخواهید توانست که کسی را باردار نمایید. عقیم سازی از سلامتی شما در برابر بیماریهای مقاربتی محافظت نمی کند. برای اطمینان از کاندوم هم برای پیشگیری از بیماریهای مقاربتی استفاده نمایید.

محافظت قابل اعتماد در مقابل بارداری

عقیم سازی یک وسیله قابل اعتماد برای جلوگیری از بچه دار شدن است. عمل جراحی عقیم سازی برای مردان در مقایسه آن برای زنان کمتر سنگین است. شما در این زمینه میتوانید با پزشک مشورت نمایید و اطلاعات بیشتری را دریافت نمایید.

آیا نسخه پزشک مورد نیاز است؟

شما برای عقیم سازی باید به یک پزشک مراجعه نمایید. شما باید خود مخارج یک جراحی عقیم سازی را پرداخت نمایید.

کی برای انتخاب عقیم سازی زمان مناسبی میباشد؟

- هنگامی که شما مطمئن هستید که شما دیگر نمیخواهید بچه دار شوید.
- اگر شما نمیخواهید دیگر هرگز به موضوع پیشگیری از بارداری فکر کنید.
- اگر برای شما مشکلی در مورد یک عمل جراحی وجود نداشته باشد.

منابع و موارد اضطراری

Noodmiddelen

Wil je niet zwanger worden? Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

آیا شما نمیخواهید باردار شوید؟ آیا شما یک رابطه جنسی بدون استفاده از روشهای پیشگیری از بارداری داشته‌اید؟ و یا اینکه کاندوم پاره شده است؟ در اینصورت شما میتوانید برای اطلاعات بیشتر در مورد منابع و موارد اضطراری مطلب زیر را مطالعه نمایید.

قرص صبح روز بعد

Morning-after pill

Deze pil slik je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-after pil heet EllaOne. Je slikt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

Let op: De morning-after pil voorkomt niet altijd een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijks bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

این قرص را شما باید ظرف حداکثر ۷۲ ساعت بعد از رابطه جنسی بدون جلوگیری از بارداری ببلعید. در این صورت شانس کمتری وجود دارد که شما حامله شوید. شما میتوانید قرص صبح روز بعد را بدون نسخه پزشک از داروخانه و یا درآگ استور خریداری نمایید. این قرص (صبح روز بعد) دارای نورلوو Norlevo میباشد. یک نوع قرص صبح روز بعد دیگری وجود دارد که شما قادرید آنرا بدون نسخه از داروخانه یا درآگ استور خریداری کنید. نام این قرص EllaOne میباشد. شما این قرص را در عرض ۱۲۰ ساعت (۵ روز) میل کنید. توجه: قرص صبح روز بعد نمیتواند همواره مانع بارداری شود. همچنین استفاده از قرص صبح روز بعد می تواند خونریزی ماهانه زنانه را در بسیاری از موارد مختل کند. پس به شما توصیه میشود که فقط از قرص صبح روز بعد زمانی استفاده نمایید که واقعاً اضطراری است، و نه اینکه از آن بجای قرص ضد بارداری استفاده نمایید.

آبودی اسپیرال اضطراری

Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

یک آبودی اسپیرال مسی (برنجی) میتواند مانع بارداری گردد، بشرط آنکه این آبودی اسپیرال مسی (برنجی) حداکثر بین ۵ روز بعد از جامعت بدون پیشگیری در رحم قرار گیرد. یک پزشک و یا یک ماما میتواند این آبودی اسپیرال مسی (برنجی) را در رحم شما قرار دهد. این آبودی اسپیرال مسی (برنجی) میتواند بمدت ۵ تا ۱۰ سال در رحم بماند. آبودی اسپیرال مسی (برنجی) یک ابزار مطمئن برای جلوگیری از بارداری است.

سقط جنین

Abortus

Een abortus breekt een zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

سقط جنین به بارداری پایان میدهد. سقط جنین تنها در عرض ۲۴ هفته اول بارداری مجاز است. سقط جنین پس از آن، با توجه به قوانین هلندی، مجاز نیست. آیا شما ۱۶ روز دیرکرد عادت ماهانه دارید؟ در این صورت میتوان سقط جنین را بسرعت انجام داد. شما میتوانید در این زمینه با یک پزشک مشورت نمایید. بعد از این مشاوره شما باید ۵ روز در مورد سقط جنین فکر کنید. سقط جنین پس از آن میتواند در یک کلینیک سقط جنین انجام گیرد.

Wil jij zeker niet zwanger worden? Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).

آیا شما قطعاً نمیخواهید باردار شوید؟ در اینصورت شما میتوانید بوسیله مشورت با پزشک خانواده و یا پزشک متخصص زنان و زایمان بهترین شیوه پیشگیری از بارداری را انتخاب نمایید.

غیر قابل اعتماد (هستند)! بعنوان مواد پیشگیری از بارداری اثری ندارند:

NIET BETROUWBAAR! WERKT NIET ALS ANTICONCEPTIE:

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Door de temperatuur van je lichaam te meten. Of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.

- رابطه جنسی در زمانی که شما فکر می کنید که زمان باروری شما نیست.

- برای مثال، اگر شما در حال تغذیه با شیر مادر باشید. با اندازه گیری دمای بدن خود.

- یا با اندازه گیری مخاط مهبل (واژن).

- آلت تناسلی مردانه را از مهبل (واژن) خارج کردن قبل از دفع مایع منی (اسپرم) از آلت تناسلی مرد.

- داشتن رابطه جنسی با همان مرد. شما می توانید به عنوان یک زن همیشه بواسطهء مجامعت با یک مرد باردار شوید اگر شما مواد پیشگیری از بارداری را استفاده نکنید.

- ادرار کردن و یا دوش گرفتن بعد از رابطه جنسی.

- ادای مردی که می گوید نمی تواند یک زن را باردار نماید.