

# مقایسه روشهای پیشگیری از بارداری

## مقایسه روشهای ترکیبی

مشخصه	فرصتهای خوراکی ترکیبی	روشهای تزریقی ماهیانه	برچسب ترکیبی	حلقه ترکیبی واژینال
نحوه استفاده	قرص به صورت خوراکی مصرف می‌شود.	تزریق عضلانی	برچسب در قسمت فوقانی و خارجی بازو، پشت، شکم یا باسن چسبانده می‌شود. روی پستانها نباید چسبانده شود.	حلقه به داخل واژن جاگذاری می‌شود.
دفعات استفاده	روزانه	ماهیانه: هر ۴ هفته یکبار	هر هفته: برچسب هر هفته به مدت ۳ هفته تعویض می‌شود در هفته چهارم نیازی به استفاده از برچسب وجود ندارد.	ماهیانه: حلقه به مدت ۳ هفته داخل واژن قرار داده شده و هفته چهارم خارج می‌شود.
اثر بخشی	به توانایی مصرف روزانه یک قرص توسط فرد بستگی دارد.	حداقل وابستگی به مصرف کننده را دارد. او باید هر ۴ هفته به درمانگاه مراجعه کند (۷ روز زودتر یا ۷ روز دیرتر از ۴ هفته)	مستلزم توجه هر هفته یکبار مصرف کننده است.	به حفظ حلقه در تمام طول روز در واژن و عدم خارج کردن آن بیش از ۳ ساعت بستگی دارد.
الگوهای خونریزی	بطور معمول در چند ماه اول خونریزی نامنظم وجود دارد و سپس خونریزی کمتر و منظم‌تر می‌شود.	خونریزی نامنظم یا قطع خونریزی ماهیانه شایعتر از COCها است. در بعضی از افراد در چند ماه اول خونریزی طولانی مدت ایجاد می‌شود.	مشابه COCها است، اما خونریزی نامنظم در چند ماه اول در مقایسه با COCها شایعتر است.	مشابه COCها است، اما خونریزی نامنظم در مقایسه با COCها کمتر شایع است.
خصوصی بودن	علائم بالینی ندارد، اما ممکن است سایرین قرصها را پیدا کنند.	علائم بالینی ندارد.	ممکن است شریک جنسی یا سایر افراد برچسب را ببینند.	بعضی از شرکای جنسی حلقه را حس می‌کنند.

## مقایسه روشهای تزریقی

مشخصات	DMPA	NET-EN	روشهای تزریقی ماهیانه
فاصله بین تزریقات	۳ ماه	۲ ماه	۱ ماه
چه مدت زودتر یا دیرتر از زمان مورد نظر می‌توان تزریق را انجام داد.	۴ هفته	۲ هفته	۷ روز
روش تزریق	تزریق عمیق عضلانی به عضله ران، قسمت فوقانی بازو یا سرین (به روشهای تزریقی صرفاً پروژستینی، ترکیب جدید DMPA در صفحه ۶۲ نیز مراجعه کنید).	تزریق عمیق عضلانی به عضله ران، قسمت فوقانی بازو یا سرین. ممکن است کمی دردناکتر از تزریق DMPA باشد.	تزریق عمیق عضلانی به عضله ران، قسمت فوقانی بازو، سرین یا قسمت خارجی ران.
الگوهای معمول خونریزی در سال اول	خونریزی نامنظم و طولانی در سال اول، سپس قطع خونریزی یا خونریزی به دفعات کمتر. در حدود ۴۰ درصد مصرف کنندگان پس از یک سال دچار قطع خونریزی ماهیانه می‌شوند.	خونریزی‌های نامنظم یا طولانی در ۶ ماه اول، اما طول دوره‌های خونریزی در مقایسه با DMPA کمتر است. پس از ۶ ماه الگوهای خونریزی مشابه مصرف کنندگان DMPA است. ۳۰ درصد از مصرف کنندگان پس از یک سال دچار قطع خونریزی ماهیانه می‌شوند.	خونریزی نامنظم، مکرر یا طولانی در سه ماه اول مصرف الگوهای خونریزی تا یک سال اغلب منظم می‌شوند. حدود ۲ درصد از مصرف کنندگان پس از یک سال دچار قطع خونریزی ماهیانه می‌شوند.
میزان متوسط افزایش وزن	۱-۲ کیلوگرم در سال	۱-۲ کیلوگرم در سال	۱ کیلوگرم در سال
میزان حاملگی در استفاده معمول	حدود ۳ حاملگی در ۱۰۰ زن در سال اول	احتمال می‌رود که مشابه DMPA باشد.	
زمان متوسط تأخیر حاملگی بعد از قطع مصرف	۴ ماه بیشتر از زنانی که از سایر روش‌ها استفاده می‌کنند.	۱ ماه بیشتر از زنانی که از سایر روش‌ها استفاده می‌کنند.	۱ ماه بیشتر از زنانی که از سایر روش‌ها استفاده می‌کنند.

مقایسه روشهای کاشتنی (ایمپلنتها)

ایمپلنت Implanon	جدل Jadelle	نورپلنت Norplant	مشخصه
اتونورژسترل	لونورژسترل	لونورژسترل	نوع پروژستین
۱ میله	۲ میله	۶ کپسول	تعداد
۳ سال	تا ۵ سال	تا ۷ سال	طول مدت جلوگیری
وزن تأثیری بر قابلیت اثر بخشی آن ندارد.	۸۰ کیلوگرم یا بیشتر: اثر آن بعد از ۴ سال استفاده کمتر می شود.	۸۰ کیلوگرم یا بیشتر: اثر آن بعد از چهار سال استفاده کمتر می شود. ۷۰-۷۹Kg: بعد از پنج سال استفاده اثر آن کمتر می شود.	اثر بخشی و وزن مصرف کننده (به ایمپلنتها، سوال ۹ در صفحه ۱۲۴ مراجعه کنید).
عمدتاً در اروپا و آسیا در دسترس است. گرچه برای استفاده در آمریکا نیز تأیید شده است.	انتظار می رود تا سال ۲۰۱۱ میلادی جایگزین نورپلنت شود.	در حال از رده خارج شدن هستند. (به ایمپلنت-ها، سوال ۱۱، در صفحه ۱۲۴ مراجعه کنید).	قابلیت دسترسی

## مقایسه کاندوم‌ها

مشخصه	کاندوم‌های مردانه	کاندوم‌های زنانه
نحوه استفاده	روی آلت تناسلی مرد کشیده می‌شود. محکم روی آلت تناسلی می‌چسبد.	در واژن زن قرار داده می‌شود. به طور شل در واژن قرار گرفته و محدودیتی برای آلت مرد ایجاد نمی‌کند.
زمان استفاده	درست قبل از رابطه جنسی روی آلت در حال نعوظ بکشید.	می‌توان حداکثر تا ۸ ساعت قبل از رابطه جنسی جاگذاری کرد.
مواد سازنده	اغلب از لاتکس ساخته می‌شوند. بعضی از آنها از مواد صناعی یا پوست حیوانات ساخته می‌شوند.	اغلب از یک لایه نازک صناعی ساخته می‌شود؛ تعداد کمی هم از لاتکس ساخته می‌شوند.
احساس حین نزدیکی جنسی	احساس جنسی را تغییر می‌دهد.	در مقایسه با کاندوم‌های مردانه، در این روش شکایات از تغییر در احساس جنسی کمتر می‌باشد.
ایجاد صدا حین نزدیکی جنسی	ممکن است در حین نزدیکی جنسی صدای مالشی ایجاد کند.	ممکن است حین نزدیکی جنسی صدای خش خش ایجاد کند.
مواد نرم‌کننده مورد استفاده	مصرف کننده می‌تواند از مواد نرم کننده استفاده کند. ● مواد نرم‌کننده با ماده زمینه آب یا سیلیکون ● در قسمت خارجی کاندوم به کار می‌رود.	مصرف کننده می‌تواند از مواد نرم کننده استفاده کند. ● مواد نرم‌کننده با ماده زمینه آب سیلیکون یا روغن ● قبل از جاگذاری به قسمت خارجی کاندوم بمالید. ● بعد از جاگذاری در داخل کاندوم یا روی آلت بکار برید.
پاره شدن یا سرخوردن	بیشتر از کاندوم‌های زنانه پاره می‌شود.	بیشتر از کاندوم‌های مردانه سر می‌خورد.
زمان خارج کردن	باید قبل از فروکش کردن نعوظ آلت مرد از واژن بیرون کشیده شود.	می‌توان بعد از فروکش نعوظ در واژن نگه داشت. باید قبل از برخاستن زن کاندوم خارج شود.
از چه قسمتهایی محافظت می‌کند	بیشتر قسمت‌های آلت را پوشانده و محافظت می‌کند، و از دستگاه تناسلی داخلی زن محافظت می‌کند.	هر دو قسمت داخلی و خارجی دستگاه تناسلی زن و پایه آلت تناسلی را می‌پوشاند.
نحوه نگهداری	از گرما، نور و رطوبت دور نگه دارید.	کاندوم‌های پلاستیکی در اثر گرما، نور یا رطوبت آسیب نمی‌بینند.
استفاده مجدد	نمی‌توان مجدداً استفاده کرد.	استفاده مجدد توصیه نمی‌شود (به کاندوم‌های زنانه سؤال ۵، در صفحه ۲۱۲ مراجعه کنید).
هزینه و قابلیت دسترسی	معمولاً قیمت آن کم است و براحتی در دسترس هستند.	معمولاً گران‌تر بوده، کمتر از کاندوم‌های مردانه در دسترس هستند (به کاندوم‌های زنانه سؤال ۱۰، در صفحه ۲۱۳ مراجعه کنید).

## مقایسه IUDها

مشخصه	IUD حاوی مس	IUD لوونورژسترولی
اثر بخشی	تقریباً برابر. هر دو از موثرترین روش‌ها هستند	
مدت استفاده	برای ۱۰ سال تصویب شده است.	برای ۵ سال تصویب شده است.
الگوهای خونریزی	طولانی‌تر و سنگین‌تر از خونریزی ماهیانه، خونریزی نامنظم، و درد یا کرامپ بیشتر در طول خونریزی ماهیانه.	خونریزی نامنظم‌تر و لکه بینی در چند ماه اول. بعد از یک سال، فقدان خونریزی ماهیانه بیشتر شایع است. در طولانی مدت سبب خونریزی کمتری نسبت به IUDهای حاوی مس می‌شوند.
کم خونی	اگر زنی قبل از جاگذاری ذخایر آهن کمی داشته است ممکن است سبب کمبود آهن شود.	ممکن است به پیشگیری از کم-خونی فقر آهن کمک کند.
دلایل اصلی عدم تداوم	افزایش درد و خونریزی	عدم خونریزی ماهیانه و آثار جانبی هورمونی
فواید غیر پیشگیری	ممکن است به حفاظت در مقابل سرطان آندومتر کمک کند.	درمان مؤثر برای خونریزی ماهیانه سنگین و طولانی (جایگزین برداشتن رحم). ممکن است به درمان خونریزی ماهیانه دردناک کمک کند. می‌تواند به عنوان پروژستینی در درمان جایگزینی هورمونی استفاده شود.
مصرف پس از زایمان	می‌توان تا ۴۸ ساعت پس از زایمان جاگذاری نمود.	می‌توان ۴ هفته پس از زایمان جاگذاری نمود.
مصرف به عنوان پیشگیری اورژانسی	می‌توان در عرض ۵ روز پس از رابطه جنسی محافظت نشده استفاده نمود.	توصیه نشده است.
جاگذاری	به آموزش مخصوص نیاز دارد اما نسبت به IUD لوونورژسترویل جاگذاری آن آسانتر است.	به آموزش مخصوص و تکنیک جاگذاری منحصر به فرد و مشکل‌تر نیاز دارد. زنان ممکن است غش، درد، تهوع و استفراغ را در حین جاگذاری بیشتر از IUD حاوی مس تجربه کنند.
هزینه	ارزان‌تر	گران‌تر