

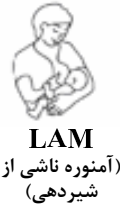
## مقایسه اثربخشی روشهای تنظیم خانواده

### چگونه می‌توان اثربخشی روش خود را بیشتر کرد

تأثیر بیشتر  
کمتر از ۱ مورد حاملگی  
در ۱۰۰ زن در یک سال



روشهای کاشتنی (ایمپلنتها)، IUD، عقیم سازی زنانه: پس از انجام پروسیجر، نیاز به هیچ اقدام یا به خاطر سپاری موردی وجود ندارد یا نیاز کمی وجود دارد.  
واژکتومی: در ۳ ماه اول از روش دیگری نیز استفاده کنید.



روشهای تزریقی: تزریقهای بعدی را به موقع انجام دهید.  
روش آمنوره ناشی از شیردهی (به مدت ۶ ماه): بطور مکرر در طول روز و شب شیر خود را به شیرخوار بدهید.  
قرصها: روزانه یک قرص بخورید.  
برچسب، حلقه واژینال: وسیله را در محل نگهداشته و به موقع آن را عوض کنید.



کاندومها، دیافراگم: در هر بار نزدیکی جنسی بطور صحیح استفاده کنید.  
روشهای آگاهی از زمان باروری: در روزهای باروری از نزدیکی خودداری کنید یا از کاندوم استفاده کنید. ممکن است استفاده از روشهای جدیدتر (روش روزهای استاندارد و روش دو روزه) آسانتر باشند.



نزدیکی منقطع، اسپرم کشها: در هر باری که رابطه جنسی دارید بطور صحیح استفاده کنید.

تأثیر کمتر  
حدود ۳۰ مورد حاملگی در  
۱۰۰ زن در یک سال