

# پیشگفتار

## از طرف سازمان بهداشت جهانی

وظیفه تنظیم خانواده به اتمام نرسیده است. علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر در چند دهه‌ی اخیر، بیش از ۱۲۰ میلیون زن در سراسر دنیا با وجود اینکه خواهان جلوگیری از حاملگی هستند، ولی خود و شرکای جنسی آنها از وسایل جلوگیری از حاملگی استفاده نمی‌کنند. علل متعددی برای این نیاز برآورده نشده وجود دارند که عبارتند از: امکانات ارائه خدمت و وسایل پیشگیری هنوز در همه جا در دسترس نیستند یا انتخاب‌ها محدود هستند. ترس از عدم مقبولیت اجتماعی یا مخالفت شریک جنسی موانع قوی را ایجاد می‌نماید. نگرانی‌های مربوط به عوارض جانبی و سلامتی مانع استفاده برخی افراد می‌شود، سایر افراد معلومات کافی در مورد روشهای تنظیم خانواده و نحوه مصرف آنها ندارند. این افراد اکنون نیازمند کمک هستند.

میلیون‌ها نفر دیگر با وجود استفاده از روشهای تنظیم خانواده برای جلوگیری از حاملگی، به دلایل مختلف دچار شکست می‌شوند. آن‌ها ممکن است آموزش‌های واضح در مورد نحوه صحیح استفاده از روش‌ها را دریافت نکرده یا روش مناسب‌تر برای خود را دریافت نکرده‌اند، به طور صحیح در زمینه آثار جانبی آماده نشده‌اند و یا وسایل ضدبارداری آنها به اتمام رسیده و امکان تهیه بموقع وسایل را نداشته‌اند. این افراد اکنون نیاز به کمک بیشتری دارند.

به علاوه، وظیفه تنظیم خانواده هرگز پایان نخواهد یافت. در ۵ سال آینده حدود ۶۰ میلیون دختر و پسر به بلوغ جنسی خواهند رسید. نسل به نسل، همیشه افرادی وجود خواهند داشت که نیازمند مراقبتهای تنظیم خانواده و سایر مراقبت‌های بهداشتی می‌باشند.

در حالی که چالش‌های اخیر در راستای سلامت در سراسر دنیا زیاد و جدی هستند، نیاز به کنترل باروری خویشتن بیش از سایر موضوعات سلامت در زندگی بیشتر افراد احساس می‌شود. این امر برای رفاه مردم، بخصوص زنان، بسیار مهم بوده و برای تامین حق تصمیم‌گیری برای خویشتن آن‌ها اساسی می‌باشد.

این کتاب چگونه می‌تواند کمک کند؟ از طریق توانمند کردن ارایه دهندگان خدمات بهداشتی برای ارایه مراقبتهای بهتر به افراد بیشتر. این کتاب به روشی آسان و به سهولت قابل استفاده، شواهد علمی را به رهنمودهای عملی استفاده از همه روش‌های اصلی جلوگیری از حاملگی برمی‌گرداند. این راهنما منعکس‌کننده توافق جمعی دانشمندان از سازمان‌های رهبری‌کننده سلامت در سراسر دنیا می‌باشد. با در دسترس داشتن این کتاب، ارایه دهنده خدمات بهداشتی می‌تواند با اطمینان به مراجعین دارای نیازهای بسیار متفاوت ارائه خدمت نموده و با دانش کافی طیف وسیعی از روش‌های تنظیم خانواده را پیشنهاد نماید.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) از همکاری بسیاری از افراد در سراسر دنیا که منجر به تدوین این کتاب شده است، قدردانی می‌نماید. چنین همکاری با توافق جمعی در تدوین کتابی مبتنی بر شواهد با این عمق و وسعت، موفقیت بسیار بزرگی است. WHO از دانشکده بهداشت عمومی/مرکز برنامه‌های ارتباطات دانشگاه جان هاپکینز در بلومبرگ برای همکاری ارزشمند آنها در تهیه این کتاب تشکر ویژه دارد. WHO همچنین از تعهد و توجه بسیاری از سازمانها - نمایندگی‌های ملل متحد، اعضاء کنسرسیوم اجرای بهترین عملکردها (Implementing Best Practices Consortium) و بسیاری از سازمانهای دیگر - به خاطر پذیرش این کتاب و فراهم کردن حمایت مالی برای طیف وسیعی از نمایندگیهای دولتی و سایر شرکای توسعه‌ای جهت پخش این کتاب به ارایه دهندگان خدمات بهداشتی سراسر دنیا تشکر می‌کند. این تلاش‌های دسته‌جمعی نشان می‌دهد که وظیفه ارتقاء سلامت جهانی در دست افراد شایسته‌ای است.

Paul F.A Van Look, MD PhD FRCOG

رئیس بخش تحقیق و بهداشت باروری، سازمان بهداشت جهانی

## از طرف آژانس توسعه بین‌الملل ایالات متحده

رهنمودهای عملی روزآمد این کتاب راهنمای جدید به ارتقای کیفیت خدمات تنظیم خانواده و به حداکثر رساندن دسترسی افراد به این خدمات کمک خواهد کرد. این کتاب راهنما می‌تواند به ارائه دهندگان خدمات بهداشتی در کمک به مراجعین جهت انتخاب روش تنظیم خانواده، حمایت از استفاده موثر، و حل مشکلات مراجعین یاری نماید. مدیران و مدرسین نیز می‌توانند از این کتاب استفاده نمایند.

اگر چه این کتاب راهنما، موضوعات زیادی را پوشش می‌دهد، چهار موضوع کلی آن عبارتند از:

۱. تقریباً هر فردی می‌تواند به طور بی‌خطر از تقریباً همه روشها استفاده کند و ارائه اغلب روشها معمولاً پیچیده و مشکل نیست. بنابراین، روشها را می‌توان به طور گسترده در دسترس قرار داده و ارائه نمود، حتی در مناطقی که منابع مراقبت بهداشتی کاملاً محدود هستند. این کتاب فرصت‌های متعددی را برای انتخاب، شروع و تعویض روشهای تنظیم خانواده به طور مناسب برای افراد تعریف نموده و توضیح می‌دهد.

۲. روشهای تنظیم خانواده موقعی که به طور مناسب ارائه شوند، می‌توانند موثر باشند. برای کسب بیشترین تأثیر برخی روشها، مانند قرصها و کاندومها، عملکرد وظیفه شناسانه خود استفاده کننده ضروری می‌باشد. کمک و حمایت ارائه دهندگان خدمات بهداشتی، به عنوان مثال بحث در مورد آثار جانبی احتمالی شایع، اغلب می‌تواند باعث بهبود عملکرد استفاده‌کنندگان شود. بعضی از روشها، مانند عقیم سازی یا IUD گذاری، نیازمند این هستند که ارائه دهنده خدمات بهداشتی پروسیجر را به طور صحیح انجام دهد. آموزش در مورد اجرای پروسیجرها در این کتاب بسیار مختصر بوده، این کتاب رهنمودها و اطلاعات مورد نیاز ارائه‌دهندگان برای حمایت از استفاده موثر و مستمر روشهای جلوگیری از حاملگی را ارائه می‌کند.

۳. مراجعین جدید معمولاً در موقع مراجعه به مراکز خدماتی روشی را از قبل در نظر دارند و این روش معمولاً بهترین انتخاب برای آنها است. از میان طیف گسترده روشهای جلوگیری که فرد می‌تواند به طور بی‌خطر استفاده کند، اهداف و ترجیحات مراجعه کننده باید تعیین کننده تصمیمات در مورد تنظیم خانواده باشد. برای یافتن و استفاده از مناسبترین روش، مراجعه کننده به اطلاعات خوب و در اغلب موارد، کمک فکری در مورد انتخاب بهترین روش نیاز دارد. این کتاب فراهم آورنده اطلاعاتی می‌باشد که مراجعه کننده و ارائه دهنده خدمات ممکن است بخواهند با همدیگر در نظر بگیرند.

۴. بسیاری از مصرف کنندگان مداوم نیاز به حمایت کمی داشته و دسترسی آسان برای آنها نقش کلیدی دارد. برای مددجویانی که در حال استفاده از روشی بوده و با مشکلات و نگرانی‌هایی مواجه هستند، کمک و حمایت نقش اساسی را دارد. این کتاب راهنما توصیه‌های مشاوره‌ای و درمانی برای چنین مصرف کنندگانی را فراهم می‌کند.

با همکاری سازمان بهداشت جهانی و بسیاری از سازمانها، متخصصان متعددی جهت تدوین این کتاب با همدیگر کار کردند. آژانس توسعه بین‌المللی ایالات متحده مقتخر است که توانسته است از کار سازمانهای مشارکت کننده متعدد و نشر این کتاب حمایت نموده و همچنین در توسعه محتوای آن مشارکت نماید. همراه با ارائه دهندگان خدمات تنظیم خانواده که از این کتاب استفاده می‌نمایند، ما همه تلاش می‌کنیم تا دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کنیم.

James D. Shelton, MD

صاحب‌نظر ارشد در پزشکی، اداره جمعیت و

بهداشت باروری

واحد بهداشت جهانی

آژانس توسعه بین‌الملل ایالات متحده