

## گزینه‌های بیشتر برای ارزیابی از نظر حاملگی

در صورت اطمینان منطقی از عدم حاملگی، زن می‌تواند شروع به استفاده از یک روش ضدبارداری هورمونی یا، در اکثر موارد، IUD نماید. بسته به نوع روش، این امر شامل روزهای مشخصی بعد از زمان شروع خونریزی ماهیانه است. در سایر اوقات سیکل ماهیانه زن اغلب می‌توان از چک لیست صفحه ۳۶۹ برای کسب اطمینان منطقی از عدم وجود حاملگی استفاده کرد.

زنی که به همه سؤالات چک لیست حاملگی پاسخ "خیر" دهد، ممکن است حامله باشد یا حامله نباشد. در اغلب وضعیتها، چنین زنی لازم است از روش پشتیبان\* استفاده کرده و منتظر یا خونریزی ماهیانه بعدی و شروع روش انتخابی و یا مشخص شدن حاملگی باشد؟

با وجود این، در بعضی موارد ممکن است بعضی از ارائه دهندگان خدمات تمایل داشته باشند از روشهای دیگری برای ارزیابی حاملگی استفاده کنند. به این منظور می‌توانند با توجه به تناسب موقعیت و آموزش خویش از یکی از مجموعه دستورالعملهای زیر پیروی کنند. این اقدامات بخصوص زمانی مفید هستند که توضیحاتی احتمالی - غیر از حاملگی - در مورد زنانی که به مدت چند ماه قطع خونریزی ماهیانه داشته‌اند، وجود دارد. این دلایل شامل موارد زیر هستند:

- بیش از ۶ ماه قبل زایمان کرده و هنوز شیرده است.
- پس از قطع مصرف اخیر روشهای تزریقی صرفاً پروژستینی دچار قطع خونریزی ماهیانه شده است.
- دچار وضعیت مزمن مربوط به سلامتی است که سبب قطع خونریزی ماهیانه شده است.

### ارزیابی از نظر حاملگی

اگر انجام تست حاملگی امکان پذیر است:

- از او تست ادراری حاملگی بعمل آورید یا او را برای انجام تست حاملگی ارجاع دهید. اگر تست حاملگی منفی باشد، به او روش جلوگیری از حاملگی دلخواه وی را ارائه کنید.
- اگر انجام تست حاملگی امکان پذیر نیست اما امکان انجام معاینه لگنی دو دستی توسط ارائه دهنده خدمات وجود دارد:
- تاریخچه‌ای از زن شامل آخرین خونریزی ماهیانه و وجود علائم یا نشانه‌های حاملگی بگیرید (به نشانه‌ها در صفحه بعد مراجعه کنید).
- برای تعیین اندازه رحم معاینه لگنی دو دستی انجام دهید تا بعد بتوانید اندازه‌ها را مقایسه کنید.
- به او یک روش پشتیبان ارائه کنید و نحوه استفاده مستمر و صحیح از آن را به او آموزش دهید. از او بخواهید حدود ۴ هفته بعد یا زمانی که خونریزی ماهیانه‌اش شروع شد، هر کدام که زودتر اتفاق بیافتد، برگردد.

\* روشهای پشتیبان شامل اجتناب از نزدیکی، کاندوم مردانه یا زنانه، اسپرم‌کشاها، و نزدیکی منقطع می‌باشد. به او بگویید که اسپرم-کشاها و نزدیکی منقطع کم‌اثرترین روشهای جلوگیری از حاملگی هستند. در صورت امکان، به او کاندوم بدهید.

## زمانی که زن دوباره مراجعه می‌کند:

- اگر زن خونریزی ماهیانه دارد، به او روش جلوگیری از حاملگی دلخواه وی را ارائه کنید.
- اگر پس از ۴ هفته باز هم بدون خونریزی ماهیانه مراجعه کرد، دومین معاینه لگنی را انجام دهید.
- زنی که قبلاً دارای خونریزی مرتب ماهیانه بوده و اکنون فاقد خونریزی است، به احتمال قوی حامله است و رحم او تا حدودی بزرگ شده است.
- اگر نشانه‌ای از بزرگی رحم و سایر علائم و نشانه‌های حاملگی وجود نداشته و زن از روش پشتیبان بطور مستمر و صحیح استفاده کرده است، روش دلخواه جلوگیری از حاملگی را به او ارائه کنید. در روزهای اول استفاده از روش جدید، ممکن است ادامه استفاده از روش پشتیبان مورد نیاز باشد. این مدت با توجه به نوع روش متفاوت است.

در صورتی که، نه امکان انجام تست حاملگی و نه امکان معاینه دو دستی وجود نداشته باشد:

ارائه دهنده خدمات می‌تواند روش پشتیبان را ارائه کرده، از او بخواهد که طی خونریزی ماهیانه بعد، یا بعد از ۱۲ تا ۱۴ هفته، هر کدام زودتر باشد، مراجعه کند.

زمانی که زن دوباره مراجعه می‌کند:

- اگر خونریزی ماهیانه داشت، روش دلخواه جلوگیری از حاملگی را به او ارائه کنید.
- اگر پس از ۱۲ الی ۱۴ هفته باز هم بدون خونریزی ماهیانه بازگشت:
- اگر حامله باشد، رحم از روی دیواره قسمت پایین شکم قابل لمس هست و بالا آمده است.
- اگر رحم بزرگ نشده و سایر علائم و نشانه‌های حاملگی نیز وجود نداشته باشد و زن از روش پشتیبان بطور مستمر و صحیح استفاده کرده باشد، به او روش دلخواه جلوگیری از حاملگی را ارائه کنید. ممکن است در روزهای اول استفاده از روش جدید، استفاده از روش پشتیبان مورد نیاز باشد. این مدت با توجه به نوع روش متفاوت است.

به او بگوئید هر زمان که فکر کند حامله است، یا علائم و نشانه‌های حاملگی را داشته باشد، به درمانگاه مراجعه کند (به قسمت پایین مراجعه کنید). اگر به وجود مشکل و علت زمینه‌ای سلامتی بعنوان علت فقدان طولانی مدت خونریزی ماهیانه مشکوک هستید، او را برای ارزیابی و مراقبت ارجاع دهید.

## علائم و نشانه‌های حاملگی

- تهوع
- حساسیت پستانها
- خستگی
- استفراغ
- افزایش دفعات دفع ادرار
- افزایش حساسیت به بوها
- تغییرات خلقی
- افزایش وزن