

قاعدگی، پیشگیری و سقط جنین

مراجعه کننده: سلام

خانم مشاور: سلام، چیکار می تونم براتون انجام بدم؟

مراجعه کننده: من یه سوال در مورد قاعدگی دارم، می خوام بدونم چند روز فاصله بین اولین روز قاعدگی تا اولین روز قاعدگی بعدی وجود داره؟

خانم مشاور: خوب این بین خانم ها متفاوته، اما معمولاً بیشتر اوقات بین بیست و یک تا سی و پنج روز فاصله است. مدت زمان هر دوره قاعدگی می تونه متفاوت باشه. بیشتر زن ها قاعدگیشون نامرتبه، و علتش می تونه یه مسائلی مثل استرس، سفر، تغییرات آب و هوایی و مسائلی از این قبیل باشه.

مراجعه کننده: بله. چطور می تونم متوجه بشم که آیا خونریزی من مرتبه؟

خانم مشاور: یه روش اینه که تا اولین روز خونریزیتو یادداشت کنی و همین طور اولین روز خونریزی در ماه بعدتو هم یادداشت کنی و اینجوری متوجه می شی که آیا خونریزیت مرتبه یا نه.

مراجعه کننده: اونوقت چطور اینو بنویسم؟

خانم مشاور: برای نوشتن سیکل قاعدگیت تقویم خیلی خوبه، البته این روزها تو موبایل ها یه برنامه های وجود داره که بصورت رایگان می تونی این کار رو انجام بدی، فقط کافیه که شروع، پایان و طول مدت هر دوره قاعدگی رو انتخاب کنی و همینطور یه روش خوب مشورت با متخصص زنان.

مراجعه کننده: پس یادداشت تاریخ اولین روز خونریزی خیلی مهمه؟

خانم مشاور: بله، این خیلی مهمه، چون این اولین سوالیه که متخصص زنان ازت می پرسه.

مراجعه کننده: من شنیدم که یه دوره حساسی هست که تو اون تاریخ احتمال حاملگی بیشتره، اما نمی دونم دقیقاً کیه؟

خانم مشاور: بله ... تو هر سیکل قاعدگی پنج روز مهم وجود داره که در اون تاریخ احتمال حاملگی خیلی بیشتره. مثلاً برای خانم های که سیکل ماهیانه اونا بیست و هشت روزه، روز چهاردهم معمولاً روز تخمک گذاریه یعنی یازده روز بعد از شروع خونریزی، دوره حساس حاملگی شروع می شه. یعنی ده تا شانزده روز قبل از شروع عادت ماهیانه بعدی احتمال بارداری بیشتره و ما اینو از طریق بالا رفتن حرارت بدنمون متوجه می شیم اما قبل و بعد از این تاریخ احتمالش کمتره.

مراجعه کننده: آیا بجز استفاده کردن از تقویم و بالا رفتن درجه حررات بدن روش های دیگری هم برای تعیین زمان تخمگذاری هست؟

خانم مشاور: بله ... استفاده از تست تشخیص زمان تخمگذاری که با آزمایش ادرار، زنها متوجه دوره حساس تخمگذاری می شن.

مراجعه کننده: برای اینکه حامله نشم باید چه کار کنم؟

خانم مشاور: روش های مختلفی برای پیشگیری از حاملگی وجود داره؛ که برای انتخاب روش مناسب باید با متخصص زنان مشورت کنی.

مراجعه کننده: من می دونم که قرص های ضد حاملگی وجود داره اما در مورد نحوه استفاده از اونها چیزی نمی دونم؟

خانم مشاور: بله ... این قرص ها رو باید با مشورت دکتر و حتماً از داروخانه بگیری، قرص ها رو باید از اولین روز قاعدگی شروع کنی بیشتر اونها بیست و یک روز مصرف میشن و بعد از اون بسته به نوع قرص چهار تا هفت روز استراحت می دی، یعنی تو این روزها قرص استفاده نمی کنی و خونریزی شروع می شه.

مراجعه کننده: حالا اگر قرص رو فراموش کردم چه کار بکنم؟

خانم مشاور: تا دوازده ساعت بعد از اون که فراموش کردی می تونی اونو دوباره مصرف کنی.

مراجعه کننده: نظر شما در مورد استفاده از کاندوم چیه؟

خانم مشاور: کاندوم تنها وسیله پیشگیریه که مردها می تونند از اون استفاده کنند، بخصوص تو مواردی مثل عفونت و ویروس مناسبتین وسیله ی پیشگیریه.

مراجعه کننده: آیا وسیله های پیشگیری دیگری هم هست؟

خانم مشاور: بله ... یه وسیله پیشگیری مهم آیو.دی. های هرمونیه که البته در این زمینه باید با پزشک متخصص زنان صحبت کنی. خوبی آیو.دی. های هرمونی اینه که می تونی اونو برای مدت طولانی یعنی سه تا پنج سال استفاده کنی اما بعد از اون باید بیرون آورده بشه و یا عوض بشه. البته یه آیو.دی. های مسی هم وجود داره که اینا هم باید توسط پزشک جایگذاری بشن و بعد از پنج سال باید اونها رو درآورد یا عوض کرد و یکی از مهمترین روش های پیشگیری بدون هرمونه.

مراجعه کننده: من در مورد حلقه هم شنیدم؟

خانم مشاور: بله، اون یه حلقه لاستیکی نرمه که داخلش هرمونه و این هرمون ها از طریق واژن زن جذب می شن. این هارو هم حتماً پزشک متخصص نسخه کنه اما خود فرد می تونه اونو درون واژن قرار بده و بعد از سه هفته هم خودش در بیاره که بعد از اون هم خونریزی شروع می شه.

مراجعه کننده: اگر من بخوام اصلاً حامله نشم هم روشی هست؟

خانم مشاور: آره، وقتی تو اصلاً نمی خوای حامله بشی می تونی ببری بیمارستان و اونجا عمل توبکتومی انجام بدی یعنی لوله های تخمدانت رو ببندی و بعد از اون بچه دار نمی شی بنابراین تو باید مطمئن بشی که دیگه اصلاً بچه نمی خواهی.

مراجعه کننده: و اگر در این مدت حامله شدم چیکار باید بکنم؟

خانم مشاور: تو مواقعی که کاندوم پاره می شه و یا حدس می زنی که ممکنه حامله شده باشی، تا سه روز می تونی با استفاده از قرص بچه رو سقط کنی.

مراجعه کننده: اما وقتی سه روز گذشت و من حامله شدم ولی بچه نمی خوام انوقت چه کار کنم؟

خانم مشاور: خوب ... بعد از اون باید عمل سقط جنین انجام بدی. سقط جنین در اتریش جرم نیست مشروط بر اینکه در سه ماهه اول حاملگی از طرف یک متخصص انجام بشه و همچنین توسط پزشک از قبل مشاوره بشه. زن حامله در مورد علت سقط جنین خودش مجبور به توجیح و دلیل آوردن نیست تصمیم خود اوه، دخترها و زن های چهارده تا هجده سال هم برای سقط جنین نیاز به اجازه والدینشون ندارن مشروط بر اینکه سلامت عقلی و صلاحیت تصمیم گیری داشته باشند. اونا مجبور به مطلع کردن والدین و دوست پسرهای خودشون نیستند.