

مقدمه

شروع زندگی مشترک مرحله ای مهم از تکامل شخصیت انسان است. یکی از نیازهای اساسی ورود به این مرحله، داشتن آگاهی در زمینه روابط زناشویی و بهداشت فردی است. روابط زناشویی بخش بااهمیتی از زندگی مشترک را تشکیل می دهد. این روابط و نقش آن در تحکیم بنیان خانواده و پرهیز از اختلافات در ادیان، مذاهب و مکاتب مختلف در سراسر جهان مورد تاکید قرار گرفته است. دین مبین اسلام نیز برای این مسئله در بسیاری موارد تاکید نموده است. چگونگی روابط زناشویی در آغاز زندگی، خاطرات تعیین کننده ای را برای کل دوران زندگی فرد بوجود می آورد. اگر روابط زناشویی خوب شروع شود، برای زوج تصور خوب بودن زندگی را ایجاد می کند و اگر روابط زناشویی آغاز مناسبی نداشته باشد، می تواند باعث بوجود آمدن احساسات ناخوشایند در زوج شود.

بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی اساس حفظ بهداشت زناشویی و راه جلوگیری از عفونتهای تناسلی می باشد بنابراین:

- لباسهای زیر خود را بطور مرتب تعویض نمایید.
- لباسهای زیر خود را از سایر لباسها جدا نموده و جداگانه بشویید سپس در معرض نور خورشید خشک کنید و در صورت امکان آنرا اتو نمایید.
- سعی کنید از لباسهای زیر نخی ترجیحا غیررنگی استفاده نمائید و از بکاربردن مواد شوینده تحریک کننده و مواد سفید کننده اجتناب ورزید.
- از شلوار و لباس زیر تنگ استفاده ننمائید.
- دستهای خود را قبل از طهارت و پس از آن با آب و صابون بشوئید.
- با آبهای آلوده و نامطمئن مثل آبهای مشکوک رستورانهای بین راه طهارت نگیرید.

- پس از اجابت مزاج اول قسمت تناسلی خود و سپس قسمت مقعد را بشویید و از کشیدن دست از عقب به جلو خودداری فرمائید، زیرا مقعد ناحیه آلوده ای محسوب می گردد.
- بعد از طهارت با دستمال تمیز و یا کاغذ توالت استاندارد خود را خشک نمائید.
- از استفاده از توالتهای همگانی تا آنجایی که ممکن است اجتناب کنید.
- در محل های عمومی چون استخرها و حمام ها سعی کنید بر روی زمین ننشینید.
- در هنگام عادت ماهیانه دستمال یا نوار بهداشتی را مرتب عوض کنید و به استحمام و شستشوی بدن بیشتر پردازید ولی روی زمین یا داخل وان ننشینید و به حالت ایستاده زیردوش خودتان را بشویید

رعایت بهداشت فردی اساس جلوگیری از عفونت است.

نکات مهم بهداشت زناشویی

- اگرچه، بطور طبیعی بعد از انجام مراسم شرعی و قانونی ازدواج، روابط جنسی آغاز می گردد، اما گاهی درباره همین عمل مشروع و طبیعی نگرانی ها و سوالاتی ایجاد می شود که آگاهی و داشتن اطلاعات میتواند مفید واقع شود. با شروع رابطه جنسی پس از ازدواج بین زن و شوهر احتمال ابتلا به عفونتهای تناسلی بیشتر می شود. عفونتهای ادراری تناسلی از شایعترین علل مراجعه بیماران به مراکز بهداشتی درمانی می باشد. پیشگیری از ابتلا به عفونتهای ادراری تناسلی آسان می باشد لیکن در صورت ابتلا رهایی از آن به راحتی ممکن نیست. با مراعات نکات بهداشتی زیر از زندگی مشترک لذت بیشتری ببرید:
- لازم است زن و شوهر قبل از نزدیکی ناحیه تناسلی خود را بشویند.
 - قبل و بعد از هر بار نزدیکی تخلیه مثانه سبب کاهش احتمال عفونتهای ادراری می گردد.
 - در صورت بروز علایمی چون ترشح غیر طبیعی (از نظر مقدار، بو و رنگ) سوزش، خارش، درد زیر شکم، زخم، لکه بینی، سوزش و یا تکرار ادرار از نزدیکی پرهیز نمائید و به پزشک مراجعه نمائید.

- در صورت ابتلاء به عفونت باید توجه داشت که درمان عفونتهای ادراری، تناسلی باید به طور کامل انجام گیرد و زودتر از موعد داروها قطع نگردد.
- در مواردی که درمان شوهر همراه زن الزامی است این کار به دقت انجام گیرد تا عود مجدد بیماری جلوگیری شود.
- در طول مدت درمان عفونت از نزدیکی خودداری شود و در صورت لزوم از کاندوم استفاده گردد.

تنظیم خانواده

فرزند زیاد مانع بهره برداری اعضای خانواده از زندگی بهتر و آرام تر می گردد. یکی از وظایف مهم زوجین تصمیم گیری در مورد تعداد فرزندان، زمان و فاصله بین آنهاست. تنظیم خانواده، برنامه ریزی بهداشتی، فرهنگی و اقتصادی است. در واقع با برنامه ریزی بهداشتی برای داشتن فرزندان سالم، فاصله گذاری حساب شده میان فرزندان، تامین سلامت مادران و داشتن فرزندانی است که انسان بتواند برای رفاه و تربیت و خوشبختی آنان برنامه قابل اجرا داشته باشد.

تولد فرزند را به تصادف مسپارید و خودتان در این مورد تصمیم بگیرید.

مشارکت مردان:

مردان با شرکت در برنامه های تنظیم خانواده، تشویق و حمایت روانی از همسران خویش می توانند نقش مهمی در استمرار و استفاده از روشهای جلوگیری از بارداری داشته باشند و یا خود از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده نمایند.

قبل از شروع زندگی مشترک در مورد روش جلوگیری از بارداری خود تصمیم بگیرید.

بانه تعویق انداختن اولین حاملگی به خصوص در سنین پایین به خود و همسران فرصت می دهید تا همدیگر را بهتر بشناسید و آمادگی بیشتری برای پرورش فرزند داشته باشید.

روشهای جلوگیری از بارداری

شامل روشهای دائمی و موقت می باشند.

روشهای موقت مثل:

۱- قرص (قرصهای ترکیبی - قرصهای شیردهی)

۲- آمپول های تزریقی سه ماهه و یک ماهه

۳- آی-یو-دی

۴- کاندوم

روشهای دائمی مثل:

۱- لوله بستن زنان

۲- لوله بستن مردان

روشهای جلوگیری از بارداری بصورت رایگان در مراکز بهداشتی و درمانی در دسترس می باشد لیکن بهترین روشها در شروع زندگی مشترک قرص و در مرحله بعد کاندوم می باشد.

قرصهای ترکیبی

شامل قرص LD و تری فازیک می باشد. قرص LD موثرترین، بهترین و مطمئن ترین روش پیشگیری از بارداری بخصوص در شروع زندگی مشترک می باشد.

طرز مصرف:

هر بسته حاوی ۲۱ عدد قرص می باشد. مصرف این قرص ها باید در پنج روز اول قاعدگی (روز اول تا روز پنجم) آغاز گردد. برای اطمینان بیشتر بهتر است مصرف آن روز اول خونریزی قاعدگی شروع

شود. قرص در ساعت خاصی از شبانه روز تا پایان ۲۱ عددی خورده می شود و مصرف بسته بعدی پس از یک فاصله هفت روزه آغاز خواهد شد.

قرص را حتما بصورت منظم (هر شب) مصرف نمایید.

در صورت فراموشی قرص

- اگر یک شب خوردن قرص را فراموش کردید به محض به یاد آوردن قرص فراموش شده را بخورید و خوردن بقیه قرصها را ادامه داده و اگر تا شب بعد بخاطر نیاوردید شب بعد ۲ عدد قرص در ساعت معین بخورید.
- اگر خوردن قرص دو شب پیاپی فراموش کردید به محض به یاد آوردن در دو شب بعد، هر شب دو قرص بخورید و تا یک هفته نیز از یک روش کمکی پیشگیری از بارداری چون کاندوم استفاده کنید.
- اگر خوردن قرص را سه شب و یا بیشتر فراموش نمودید خوردن بقیه قرصها (روزی یک عدد) ادامه داده و تا یک هفته از روش کمکی استفاده نموده و بلافاصله پس از اتمام این بسته مصرف بسته بعدی آغاز گردد. (بدون فاصله هفت روزه)

قرص جلوگیری از بارداری را حداقل یک ماه قبل از زندگی مشترک شروع نمایید

مزایای مصرف قرص

- اطمینان بالا جهت جلوگیری از بارداری
- منظم شدن، کاهش درد و خونریزی قاعدگی و کاهش کم خونی به دنبال قاعدگی ها
- احتمال کاهش بروز کیست های تخمدانی
- کاهش بروز سرطان های رحم و تخمدان
- کاهش بروز حاملگی خارج از رحم

عوارض جانبی شایع

ممکن است در اوایل مصرف افزایش وزن، لکه بینی، و خونریزی بین قاعدگی ها و حساسیت پستانها، سردردهای خفیف و تهوع دیده شود که معمولاً در ماههای اول مصرف بروز نموده و در عرض ۲-۳ ماه کاهش یافته و یا از بین می روند.

کاندوم

کاندوم پوشش پلاستیکی است که توسط مردان استفاده می گردد و علاوه بر پیشگیری از بارداری از انتقال بیماریهای آمیزشی نیز جلوگیری می کند. کاندوم در مردانی که انزال زودرس دارند موجب تاخیر انزال می گردد.

نکته های قابل توجه در مصرف کاندوم

- ۱- در هر بار نزدیکی باید از یک کاندوم جدید استفاده شود.
- ۲- کاندوم باید پیش از مصرف مشاهده و از سالم بودن آن اطمینان حاصل شود. نباید از کاندوم های شکننده، تاریخ گذشته، تغییر شکل و تغییر رنگ داده و یا کاندومی که بسته بندی داخلی آن صدمه دیده است، استفاده کرد.
- ۳- کاندوم را قبل از شروع نزدیکی استفاده نمایید زیرا در ترشحات مرد قبل از انزال نیز اسپرم وجود دارد.
- ۴- کاندوم را دور از حرارت، رطوبت و نور نگهداری کنید.
- ۵- کاندوم را پس از خالی نمودن هوای انتهای آن بر روی آلت در حال نعوظ بکشید. برای این منظور هنگام گذاشتن کاندوم، نوک آنرا جهت تخلیه هوا فشار دهید.
- ۶- حین استفاده باید مواظب بود که کاندوم باناخن، انگشت یا انگشت سوراخ نشود.
- ۷- باید توجه نمود که کاندوم بعد از انزال در داخل واژن باقی نماند.

۸- از مواد لوپریکانتها (وازلین، روغن های گیاهی و نباتی) نباید استفاده نمود زیرا این مواد احتمال پارگی کاندوم را افزایش می دهد.

در حین تحویل قرص و کاندوم طریق مصرف آنرا سؤال نمایید.

جلوگیری اورژانسی

روش پیشگیری اورژانس از بارداری، روشی است که خانمها با استفاده از آن می توانند در صورت استفاده نکردن از روشهای مطمئن پیشگیری از بارداری و یا هر موردی که احتمال بارداری ناخواسته پس از تماس جنسی راداشته باشد، تا ۱۲ ساعت از بارداری پیشگیری کنند. این روش جهت موارد نادر چون پاره شدگی کاندوم در حین نزدیکی و یا هر نزدیکی محافظت نشده (بدون وسیله جلوگیری) استفاده می شود که شما باید سریعاً اقدام نموده تا از حاملگی جلوگیری گردد.

- در طی ۱۲ ساعت اول پس از یک نزدیکی محافظت نشده ۴ عدد قرص LD و ۴ عدد ۱۲ ساعت بعد

- قرص لوونورژسترویل، دو عدد یکجا در اولین فرصت

- قرص تری فازیک، ۴ عدد قرص سفید در اولین فرصت و ۴ عدد قرص سفید ۱۲ ساعت بعد (قرص های مرحله سوم)

- اگر از کاندوم استفاده می نمایید حتماً به اندازه ۸ قرص LD و یا ۸ عدد قرص تری فازیک و یا ۲ عدد قرص لوونورژسترویل همیشه در منزل داشته باشید. در صورت عدم دسترسی به قرص بلافاصله به یکی از مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید.

تذکرات حین مصرف

۱- باید قرصها در اولین فاصله زمانی پس از تماس جنسی محافظت نشده خورده شود تا بهترین اثربخشی راداشته باشند.

۲- بهتر است که قرصها باشکم خالی خورده شود.

۳- در صورت استفراغ تا دو ساعت پس از استفاده از روش، خوردن مجدد قرصها ضروری است.

۴- حداکثر دفعات مجاز استفاده از این روش در هر سیکل قاعدگی یکبار است.

زوجهای جوان:

- باکسب آگاهی های لازم در زمینه بهداشت زناشویی و تنظیم خانواده به استقبال خوشبختی بروید. مدرسین کلاسهای مشاوره قبل از ازدواج و کارکنان بهداشتی مراکز بهداشتی و درمانی آماده اند تا به سوالات شما پاسخ دهند.
- ضروری است خانمها پس از ازدواج سالی یکبار آزمایش دهانه رحم (پاپ اسمیر) را انجام دهند و در صورت منفی شدن سه آزمایش متوالی می توانند این آزمایش را هر سه سال یکبار انجام دهند.
- مناسب ترین سن برای باروری زنان سنین بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی می باشد.
- قبل از هر اقدام جهت باردار شدن و پذیرش مسئولیت مادر شدن جهت انجام یکسری مشاورات و آزمایشات و تشکیل پرونده به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید.
- حداقل فاصله مناسب بین فرزندان ۳ سال می باشد.

مراکز بهداشتی، درمانی از بدو ازدواج جهت تشکیل پرونده بهداشتی در خدمت شما می باشد.

نام مراکزداراي کلاس مشاوره پيش از ازدواج

ردیف	مرکز بهداشت/شبکه بهداشت	نام مرکز بهداشتي و درماني	روزهاي برگزاري کلاس	آدرس و شماره تلفن
1	مرکز بهداشت شمال تهران	احمدي	همه روزه بجز يكشنبه ها	ميدان امام حسين، خ دماوند، خ كهن تلفن: 77543086
		دگمه چي	همه روزه	خ رسالت، کرمان جنوبي، كوچه شهيد زرین قبایي تلفن: 22526886-22525140
2	مرکز بهداشت شرق تهران	تقوي	همه روزه	خ مجاهدين اسلام، خ ايران، كوچه شهيد پورزرگري، (تقوي سابق) تلفن: 33564646 - 33440403
		خواجه نوري	همه روزه	ميدان ابن سینا تلفن: 77507730-77509906
3	مرکز بهداشت شمیرانات	طالقاني	همه روزه	خ شريعتي، ميدان قدس تلفن: 22235000-22118022
4	شبکه بهداشت و درمان ورامین	ستاد شبکه	همه روزه بجز شنبه و دوشنبه	ميدان راه آهن، خ شهيد بهشتي، روبروي فرمانداري تلفن: 0291-2254185 و 6
5	شبکه بهداشت و درمان دماوند	جیلارد	روزهاي زوج	جیلارد، جنب هلال احمر تلفن: 0221-5232869
6	شبکه بهداشت و درمان فیروزکوه	هفتم تیر	همه روزه	ميدان راه آهن تلفن: 0221-6226211
7	شبکه بهداشت و درمان پاکدشت	اشرفي اصفهاني	روزهاي زوج	ميدان شهداي گمنام، تلفن: 0292-3023110