



مراقبت کردن از خودتان بعد از زایمان

آنچه دربارهٔ جلوگیری از بارداری باید بدانید

شاید عجیب به نظر برسد که در این برهه زمانی به جلوگیری از بارداری فکر کنید، زیرا در حال آماده شدن برای زایمان نوزاد جدید خود هستید. اما اگر از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده نکنید، خیلی زود بعد از زایمان امکان باردار شدن وجود دارد. در نتیجه، اگر قصد دارید یا ندارید بچه دیگری داشته باشید، باید یک برنامه داشته باشید که شامل جلوگیری از بارداری و پیشگیری از بارداری برنامه‌ریزی نشده باشد.

گزینه‌های جلوگیری از بارداری

گزینه‌های جلوگیری از بارداری بسیاری وجود دارد و استفاده از همه بعد از بارداری ایمن است. اما نمی‌توان از همه مثل قرص‌های جلوگیری از بارداری، حلقه‌ها یا چسب‌های پیچ بلافاصله بعد از زایمان استفاده کرد. از سوی دیگر، جلوگیری از بارداری برگشت‌پذیر طولانی مدت (LARC) را می‌توان بلافاصله بعد از زایمان استفاده کرد. همچنین اگر به قرص‌ها علاقه ندارید یا نمی‌خواهید نسبت به اشتباه استفاده کردن نگران باشید، LARCها گزینه بسیار خوبی هستند.

روش‌های LARC* بسیار مؤثر هستند و شامل موارد زیر هستند:

وسيله جلوگیری از بارداری درون رحمی (IUCها)

- دستگاه‌های کوچک و T-شکل که برای پیشگیری از بارداری داخل رحم شما کار گذاشته می‌شوند
- تا 7 سال دوام دارند و 99.9% در پیشگیری از بارداری مؤثر هستند
- بدون نگهداری است و می‌توانید هر زمانی آن را بردارید
- مثال: میرنا

کاشت‌ها

- یک میله پلاستیکی نازک و اندازه چوب کبریت که زیر پوست بازوی شما قرار می‌گیرد
- تا 5 سال دوام دارد و 99% در پیشگیری از بارداری مؤثر است
- بدون نیاز به نگهداری است و می‌توانید هر زمانی آن را بردارید
- مثال: نکس پلانن

دربارهٔ روش مناسب خودتان با ارائه دهنده مراقبت بهداشتی یا OB-GYN خودتان صحبت کنید. اگر برنامه دارید 1 فرزند دیگر داشته باشید، PCP شما نیز می‌تواند در درک فاصله زمانی مناسب بین بچه‌ها به شما کمک کند.

مراقبت از خودتان بعد از زایمان

پشتیبان دارید

دریافت توصیه و مراقبت پزشکی مناسب، قبل، حین و بعد از بارداری می‌تواند به پیشگیری از مشکلات بارداری جدی احتمالی پیشگیری کند. اگر سؤال یا مسئله‌ای دارید، با پزشک یا OB-GYN خود صحبت کنید. یا منابع زیر برای کمک به شما در دریافت مراقبت موردنیازتان، هر زمان نیاز دارید، در دسترس هستند.

منابع پشتیبانی

.Healthy First Steps®

به‌عنوان عضو طرح اجتماع UnitedHealthcare، شما به این برنامه ویژه دسترسی دارید که به شما در طول مدت بارداری و پس از آن کمک می‌کند.

جهت ثبت‌نام به سایت

UHCHealthyFirstSteps.com

مراجعه کنید.

یا با شماره **1-800-599-5985**، از 8 صبح الی 5 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه، تماس بگیرید.

پرسشی دارید؟ ما برای کمک به شما اینجا هستیم.

با خدمات اعضا به شماره رایگان **1-866-270-5785**، **TTY 711** تماس بگیرید.
7 صبح - 7 عصر، دوشنبه-جمعه.

myuhc.com/communityplan



* LARC ها در برابر عفونت‌های بیماری‌های آمیزشی محافظت نمی‌کنند. برای محافظت کردن خودتان از عفونت‌های بیماری‌های آمیزشی، باید در حین آمیزش از کاندوم هم استفاده کنید.