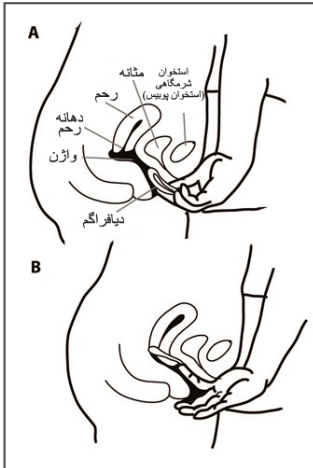


دیافراگم

The Diaphragm

وارد کردن و خارج کردن دیافراگم



تصویر ای. در حالیکه یک پایتان روی صندلی است بایستید یا چمباتمه بنزید و یا دراز بکشید.

کناره های ریم را بفشارید تا نازک شود و به درون واژن برود. دیافراگم را بایک دست بگیرید و با دست دیگر لب های ورودی واژن را باز کنید. دیافراگم را تا آنجایی که می رود به درون بلغزانید، و به صورت شیب دار به پشت قسمت ریزتان بفرستید. قسمت جلوی ریم را پشت استخوان شرمگاهی بگذارید. انگشت اشاره را به درون واژن کرده و ببینید که آیا می توانید دهانه رحم را از طریق دیافراگم احساس کنید. تقریباً مثل انتهای بینی احساس می شود. **تصویر بی.** برای در آوردن دیافراگم، انگشت خود را پشت ریم جلو گذاشته آن را به طرف پایین و بیرون بکشید.

اگر فراموش کنم از آن استفاده کنم چه؟

اگر وقتی سکس داشتید فراموش کردید از دیافراگم استفاده کنید، یا فهمیدید که دیافراگم صحیح سر جایش نبود، احتمال بارداری می رود. قرص ضد بارداری اضطراری در داروخانه ها موجود است. از آنها می شود تا ۱۲۰ ساعت پس از سکس بدون حفاظ استفاده کرد اما برای جوابگویی بهتر، باید سریعاً از آنها استفاده کرد.

عوارض جانبی ممکن و پیچیدگی های استفاده از دیافراگم

عوارض جانبی به ندرت پیش می آیند اما شامل افزایش عفونت مجاری ادراری می باشد به ویژه در خانمهایی که سابقه عفونت مجاری ادراری در گذشته داشته اند.

دیافراگم چیست؟

دیافراگم در پوش گنبدی شکل کوچک ساخته شده از سیلیکون نازک است که خانم داخل واژن قرار می دهد تا ورودی رحم پوشیده شود.



دیافراگم چگونه کار می کند؟

زمانی که همسر مذکر درون واژن در طول سکس انزال می کند، دیافراگم جلوی ورود اسپرم به داخل رحم را می گیرد. بعد از سکس دیافراگم باید شش ساعت دیگر در جایش بماند تا همه اسپرم ها بمیرند.

چقدر خوب کار می کند؟

دیافراگم بین ۸۸ تا ۹۴٪ موثر است. یعنی بین ۶ تا ۱۲ خانم از هر صد خانمی که در سال از این استفاده کرده است، ممکن است بارداری شده باشد. تاثیر آن با کسب تجربه، استفاده دائم و جای گذاری مناسب دیافراگم، افزایش می یابد.

دیافراگم را چگونه استفاده می کنید؟

دیافراگم اندازه های مختلف دارد. مهم است که دیافراگمی را که اندازه شماست در کلینیک فامیلی پلنینگ یا توسط افراد حرفه ای بهداشتی آموزش دیده انتخاب شود. دستورالعمل کامل در مورد چگونگی ورود و خروج دیافراگم در زمان جای گذاری ارائه داده خواهد شد. شما هر زمانی قبل از سکس می توانید دیافراگم را جای دهید اما باید تا شش ساعت بعد از سکس در جایش بماند. نباید بیشتر از ۳۰ ساعت در واژن بماند چون باعث سوزش و ترشحات واژن می شود. اگر در طول قاعدگی از دیافراگم استفاده شود، نباید بیشتر از شش ساعت در آنجا بماند چون کمی ریسک سندرم شوک سمی وجود دارد. بعد از استفاده، دیافراگم باید تمیز شده، آب کشیده، کاملاً خشک شده و در جای خنک نگهداری شود.

از کجا می‌توانید دیافراگم تهیه کنید؟

دیافراگم را می‌توانید از داروخانه تهیه کنید اما دیافراگم‌ها در اندازه‌های مختلف هستند پس باید به کلینیک فامیلی پلنینگ رفته یا از دکترتان بخواهید که سایز درست را برایتان اندازه‌کنند. زمانی که اندازه صحیح دیافراگم را برای شما میگیرند، اطمینان حاصل کنید که به شما نشان دهند چگونه آن را وارد کنید، چک کنید که موقعیت آن درست است و بیرون بیاورید. باید در کلینیک تمرین کنید تا پرستار یا دکتر در صورت مشکل بتواند به شما کمک کند.

پس از هر بادراری (حتی اگر فقط چند هفته باردار بودید)، و اگر ۳ کیلو یا بیشتر تغییر وزن دادید باید برای دیافراگم دوباره اندازه‌گیری بشوید.

جهت اطلاعات بیشتر

- با خط تلفن فامیلی پلنینگ ایالت نیو ساوت ولز شماره ۱۳۰۰۶۵۸۸۸۶ تماس و یا به این تارنما بروید www.fpnsw.org.au/talkline
- ان آر اس (برای افراد ناشنوا) ۱۳۳۶۷۷
- یا به نزدیک‌ترین کلینیک فامیلی پلنینگ (مراجعه کنید (Family Planning))

کتابفروشی | www.fpnsw.org.au | talkline 1300 658 886

clinical services & information (خدمات کلینیکی و اطلاعات) | education & training (آموزش و تربیت) research (تحقیق) | international development (توسعه بین‌المللی)

سازمان برنامه‌ریزی خانواده (فامیلی پلنینگ) ایالت نیو ساوت ولز یک سازمان غیرانتفاعی است که توسط وزارت بهداشت ایالت نیو ساوت ولز کمک مالی می‌شود.

اطلاعات موجود در این برگه اطلاع‌رسانی فقط جهت اهداف آموزشی فراهم شده است. اف‌ان‌پی‌ان‌اس دابلو تمام دقت خود را کرده که اطلاعات موجود در زمان انتشار، صحیح و به‌روز رسانده شده باشد. از افرادی که نگران مشکلات جنسی و تولید مثل شخصی هستند دعوت می‌شود که از آرایه‌دهنده مراقبت‌های پزشکی یا کلینیک فامیلی پلنینگ مشورت‌خواسته و یا یاری‌بطلبند. تجدید نظر شده در می‌ماه ۲۰۱۴ / اف‌ان‌پی‌ان‌اس دابلو ۱۴/۰۵

Fact Sheet - English

THE DIAPHRAGM

**What Is A Diaphragm?**

A diaphragm is a small shallow dome of thin silicone that a woman places inside her vagina to cover the entrance to the uterus (womb).

**How Does The Diaphragm Work?**

When the male partner ejaculates inside the vagina during intercourse, the diaphragm prevents the sperm getting into the uterus. After intercourse the diaphragm must be left in place for a further six hours during which time any sperm in the vagina die.

How Well Does It Work?

The diaphragm is 88-94% effective. This means that between 6 and 12 out of every 100 women who use this method for a year may become pregnant. The effectiveness increases with experience, consistent use and correct fitting of the diaphragm.

How Do You Use A Diaphragm?

Diaphragms come in different sizes. It is important to be fitted for one that suits you, at a Family Planning clinic or by other trained health professionals. Complete instructions on how to insert and remove the diaphragm will be provided at the time of fitting.

You can insert a diaphragm any time before you have sex but it must be left in place for at least six hours after intercourse. It should not be left in the vagina for more than 30 hours as this may lead to vaginal irritation and

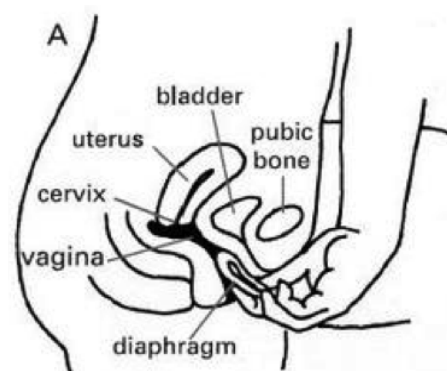
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

After use, the diaphragm should be cleaned, rinsed, dried thoroughly and stored in a cool place.

Inserting And Removing The Diaphragm

Figure A. Stand with one foot on a chair, or squat, or lie down.

Squeeze the sides of the rim so that the diaphragm is narrow enough to slide into your vagina. Hold the diaphragm in one hand and spread apart the vaginal lips at the entrance to your vagina with the other hand. Slide the diaphragm in as far as it will go, slanting it towards the small of your back. Tuck the front rim up behind the pubic bone.



Reach into your vagina with your index finger and check that you can feel your cervix through the diaphragm. It will feel a bit like the end of your nose.

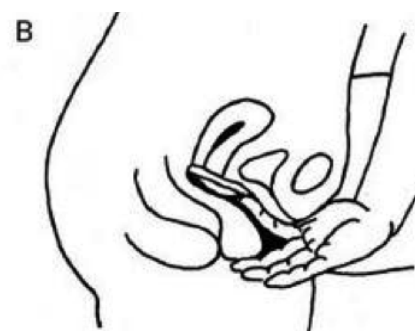


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

What If You Forget To Use It?

If you forget to use your diaphragm when you have sex, or you find that the diaphragm was not properly in place, or there is a hole in it, there is a chance you could

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

get pregnant. Emergency contraceptive pills (ECP) are available at pharmacies. They can be taken up to 120 hours after unprotected sex but they work better the sooner they are taken.

Possible Side Effects Or Complications Of Using A Diaphragm

Side effects are rare but may include an increase in urinary tract infections, particularly in women with a history of urinary tract infections in the past.

Where Can You Get A Diaphragm?

You can buy a diaphragm from a pharmacy, but diaphragms come in different sizes, so you need to go to a Family Planning clinic or your doctor to be fitted for your correct size. When you are fitted for a diaphragm make sure you are shown how to insert it, check it is in the correct position, and remove it. You should practise doing this in the clinic so that the nurse or doctor can help if you have any problems.

You should be re-fitted for a diaphragm after any pregnancy (even if it only lasts for a few weeks), and if your weight changes by 3kg or more.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300