

## فصل 14

### درین فصل:

230.....عقامت چیست.

230.....اسباب عقامت چیست؟

230.....عقامت در مرد ها

231.....عقامت در خانمها

232.....خطرات وظیفوی یا خانگی که میتواند به باروری آسیب برساند

233 .....برای عقامت چه باید کرد.

234.....از دست دادن حاملگی (سقط بنفسهی)

237 .....کار برای ایجاد تغییر

## عقامت ( زمانیکه نتوانید طفلی داشته باشید )



◀ زمانیکه یک زوج توانایی طفل دار شدن را ندارند، شاید مشکل عقامت در شوهر، خانم و یا هر دو موجود باشد. عقامت مشکلی است که تعداد کم مردم راجع به آن صحبت می نمایند.

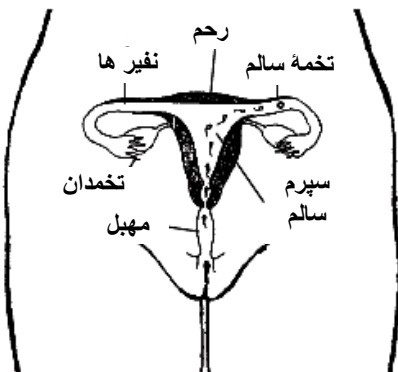
بیشتر مردان و زنان میبندارند که قادر به داشتن طفل خواهند بود. اما حقیقت این است که حدود 1 زوج از جمله 10 زوج مشکلات طفل دار شدن را دارند. بعضی مردان و زنان نمیخوانند طفل داشته باشند. اما برای زوج ها ایکه میخواهند طفل داشته باشند، عقامت سبب ماتم، قهر و نا امیدی میشود.

اگر یک زوج طفل دار نشود، اغلب این زن است که ملامت میشود. اما تقریباً در نصف واقعات، مردان هستند که عقیم میباشند. گاهی یک مرد به این عقیده نمی باشد که مشکل از اوست، و یا اینکه ممکن است یک مشکل مشترک باشد. او ممکن از اجرای معاینات صحی خود داری نماید و یا عکس العمل قهر آمیز داشته باشد. بیشتر اوقات از آن سبب که عقامت مایه شرم در جامعه است و طفل داشتن یک نشان مرانگی شمرده میشود.

عقامت اسباب زیاد داشته که بعضی از آنها قابل معالجه می باشند و یکتعداد قابل معالجه نمی باشند. این فصل به شما کمک میکند که بدانید عقامت چیست و در مورد آن چه باید بکنید.

يك زوج زماني عقيم گفته ميشوند كه با وجود داشتن چندين مرتبه مقاربت جنسي در هر ماه بدون استفاده از روش هاي تنظيم خانواده، بعد از گذشت يكسال حامله نشده باشد. زوج ها ايکه 3 يا بيشتر سقط بنفسي متواتر داشته اند نيز ممكن يك مشكل عقامت داشته باشند.

يك زن و شوهر ايکه قبلاً يك طفل دارند نيز ممكن است عقيم شوند. يك مشكل ميتواند بعد از تولد طفل آخري آنها نيز بوجود آيد. گاهي مشكل تنها مربوط شوهر ويا مربوط خانم نميشود، بلكه هر دو ممكن است مشكل داشته باشند. و گاهي زن و شوهر هر دو صحتمند بنظر رسيده و داکتر يا معاینات لابراتواری نمیتوانند مشكل سببی را پيدا کنند.



در يك خانم سالم از نظر باروری، سپرم ها از طريق رحم شنا نموده و خود را به تخمه سالم خانم ميرساند.



در يك مرد سالم از نظر باروری، سپرم ها در خصيه ها ساخته شده و در زمان مقاربت جنسي بعد از دفع داخل مهبل خانم ميشوند.

## عقامت چیست؟

عادات و گرایش هائی مانند نوشیدن الكول، دود كردن يا جويدن تنباكو و استفاده از يكتعداد دواها ميتوانند باروری مردان ويا زنان را متأثر سازند.

### عقامت در مرد ها:

اسباب عمده عقامت در مرد ها عبارت اند از:

1. مرد مقدار كافي سپرم توليد نميكند، ويا سپرم نمیتواند شنا کرده و خود را به نفير ها برساند تا تخمه را القاح كند.
2. بعد از بلوغ كله چرك (Mumps) را سپري نموده، كه به خصيه هائش آسيب رسانيده است. در صورت واقع شدن حالت فوق مرد قادر به انزال مي باشد اما مایع منوی فاقد سپرم است.
3. سپرم نمی تواند از آله تناسل مرد خارج گردد زیرا ندبه ايکه توسط امراض مقاربتی در گذشته به وجود آمده مانع عبور سپرم ميشود.
4. تورم وريد هاي پوش خصيه (Varicocele) دارد.
5. مرد ممكن است در جريان روابط جنسي مشكلات ذيل را داشته باشد:
  - آله تناسلي (قضيبي) وي سخت نمی گردد.
  - آله تناسلي وي سخت میگردد اما در جريان مقاربت جنسي سخت باقی نماند.
  - انزال قبل از وقت دارد. قبل از آنکه آله تناسلي وي عميق داخل مهبل پيش برود، دفع صورت میگيرد.
6. امراض مانند مرض شکر، توبركلوز و ملاريا همه ميتوانند باروري يك مرد را متأثر بسازند.

### اسباب عقامت

### چیست؟

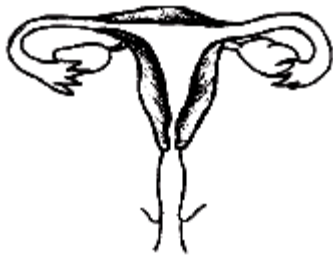
**عقامت در خانم ها:**

◀ **عقامت از سبب انتانات میتوانند وقایه شوند.**  
برای معلومات بیشتر صفحات 274 و 279 دیده شود.

**عقامت در زنان**  
1. بند شدن نفیر ها



2. تخمدان ها تخمه تولید نمیکنند



3. فیروئید ها در رحم



فیروئید

اسباب عمدۀ عقامت در خانم ها عبارت اند از:

**1- موجودیت ندبه در نفیر ها و یا داخل رحم.**

موجودیت ندبه در نفیر ها مانع حرکت تخمه از طریق نفیرها یا تیوب های رحم میشود و یا مانع حرکت سپرم به طرف تخمه می گردد. ندبه داخل رحمی مانع جاگزین شدن تخمه القاح شده به جدار رحم می گردد. بعضی اوقات خانم ها بدون آنکه بدانند در رحم خود ندبه پیدا میکنند، زیرا آنها احساس کرده نمیتوانند. اما سالها بعد میدانند که آنها عقیم اند.  
حالات ذیل سبب تشکیل ندبه شده می توانند.

- یک انتان از سبب انتانات مقاربتی تداوی نشده، بالا رفته و خود را به رحم و یا نفیر ها میرساند (مرض التهابی لگن خاصره یا PID).
- سقط غیر مصوون و یا مشکلات زمان ولادت که سبب تخریب و یا انتان در رحم شده باشند.
- گذاشتن لوپ یا وسیله داخل رحمی در شرایط ناپاک و غیر معقم که سبب انتان شده باشد.
- مشکلات ایکه از سبب عملیات های جراحی مهبل، رحم، تخمدان ها و نفیرها به وجود آمده باشند.

**2- خانم تخمه را تولید نموده نمی تواند:** زیرا عضویت خانم قادر به تولید

مقدار کافی هورمون های مورد ضرورت در زمان مناسب نمی باشد. اگر خونریزی ماهوار خانم کمتر از 25 روز یا بیشتر از 35 روز فاصله داشته باشد، خانم مشکلی در تولید یا آزاد ساختن تخمدان ها دارد.  
بعضی اوقات اگر خانم وزن زیاد را در زمان کم از دست دهد یا بسیار چاق باشد، تخمدان های او تخمه تولید نموده نمی تواند.

**3- خانم توموری در رحم دارد (Fibroids) که مانع حمل شده و یا ادامه حمل**

را مشکل می سازد.

**تنظیم خانواده مصوون می باشد**

اغلب روش های تنظیم خانواده را مسوول عقامت میدانند. اما روش های تنظیم خانواده سبب عقامت نمیگردد (به استثنای روش عقیم سازی و بعضی واقعاتیکه در آنها وسیله داخل رحمی درست تطبیق نشده و سبب انتان رحم و تیوب های رحم میشود).  
برای معلومات بیشتر در مورد تنظیم خانواده به صفحه 197 مراجعه شود.

تنظیم خانواده	
 کاندوم	 تابلیت
 کشنده سپرم	 غرسی ها
 حجاب	 زرقیات
 کاندوم زنانه	 وسیله داخل رحمی
 شیردهی	 روش مخاطی

این خطرات به چندین طریق باروری را صدمه می‌زنند - از ساختن سپرم و تخمه الی تولد يك طفل صحتمند.

• هوا، غذا و آب ملوث به واسطه حشره کش های خطرناک و یا مواد کیمیاوی که در فابریکه ها و مزرعه ها از آنها استفاده میگردد.

## خطرات وظیفوی یا خانگی که میتواند به باروری آسیب رسانند.



حشره کش ها و دیگر مواد کیمیاوی مضر در هنگام کار به سپرم ها مردان آسیب میرسانند...

...و اگر خانم لباس های شوهرش را بشوید، مواد کیمیاوی مضر به او نیز منتقل میشود.

• دود کردن سگرت، جویدن تنباکو، و یا نوشیدن الکول یا کافی.

خانم ها ایکه سگرت میکشند، تنباکو می‌چوند؛ نسوار می‌اندازند یا مقدار زیاد الکول و یا کافی مینوشند، ممکن است زود حامله نشوند یا وقت زیادی را برای حامله شدن ضرورت خواهند داشت، و در صورت حامله شدن به تناسب سایر خانم ها واقعات سقط های بنفسهی در آنها بیشتر میباشد. مردان ایکه سگرت میکشند و بسیار الکول مینوشند و یا مقدار زیاد کافی مینوشند، کمتر سپرم تولید کرده و یا اغلب سپرم های آنها ضعیف و یا تخریب شده می‌باشند.

• درجه حرارت بلند: سپرم مرد ضرورت دارد تا سرد بماند.

برای این منظور خصیه ها در پوش خود خارج از بدن آویزان می‌باشند. زمانیکه خصیه ها بسیار گرم شوند ساختن سپرم سالم در آنها متوقف می‌شود. طور مثال اگر يك مرد کالای چسپ بپوشد که خصیه ها را به طرف بالا داخل بدن وی فشار دهند و یا حمام گرم بگیرند، و یا نریك ماشین های گرم مثل بایلر، داش و یا ماشین گرم يك موتر برای چندین ساعت بدون توقف بنشینند. زمانیکه خصیه ها سرد گردند دوباره به تولید سپرم سالم شروع مینمایند.



کار در محلات گرم مانند نشستن نزدیک ماشین های موتر برای چندین ساخت، میتواند سبب از بین رفتن سپرم و یا عقامت مردان شود.

دواها: بعضی دوا ها به قدرت باروری صدمه می‌زنند. در

هنگامیکه برای طفل دار شدن تلاش میکنید، بهترین انتخاب برای شما و شوهر شما اینست که کوشش کنید هیچ نوع دوا نگیرید. هرگاه به سبب کدام مریضی مجبور به گرفتن دوا باشید، با یک کارکن صحی صحبت نموده و برایش بگویید که حامله هستید و یا تلاش دارید که حامله شوید.

## برای عقامت چه باید کرد

اگر شما و یا شوهرتان فکر میکنید که یک مشکل باروری دارید:

1. کوشش نمائید که در زمان باروری مقاربت جنسی داشته باشید. هرچند یک مرد روزانه میلیونها اسپرم تولید می نماید، یک خانم صحتمند تنها یک تخمه در یک ماه آزاد میکند. این زمان باروری زن گفته میشود - یگانه زمانی که در جریان ماه میتواند خانم حمل بگیرد. در بیشتر خانم ها زمان باروری حدود 10 روز بعد از اولین روز خونریزی ماهوار شروع شده و مدت 6 روز ادامه می یابد. عضویت شما چندین علامه را دارد که به شما زمان باروری را بیان میکند. آسانترین علائم قابل بررسی تغییرات در مخاط مهبل می باشد.

### بررسی مخاط مهبل:

خ = خونریزی ماهوار  
ت = روز های تر (زمان باروری)  
غ = روز های خشک (زمان غیر باروری)

غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ
ت	ت	ت	ت	ت	ت
غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ



در زمان باروری شما، عنق رحم مخاط را تولید می کند که در انتقال اسپرم به داخل رحم کمک می نماید.

این مخاط روشن به نظر رسیده و مشابه سفیدی تخم خام می باشد. و نیز در بین انگشتان شما کش می شود. در اواخر سیکل ماهوار، شما ممکن مخاط خشک و چسپناک را ملاحظه کنید. این نوع مخاط مانع رسیدن اسپرم به رحم می شود. (جهت بررسی مخاط به صفحه 220 مراجعه نمائید)

روزانه در یک جدول تغییرات مخاط را بنویسید. در هفته ای که مخاط را مرطوب درخشنده و روشن مشاهده نمودید کوشش نمائید هر روز مقاربت جنسی داشته باشید.

در زمان مقاربت جنسی بهترین وضعیت ها برای انتقال اسپرم به مجرای رحم این ها میباشند:

- به پشت بخوابید در حالیکه شوهر در بالا قرار بگیرد.
- خوابیده به یک پهلو.
- بعد از ختم مقاربت جنسی برای مدت 20 دقیقه به پشت هموار استراحت نمائید.
- این وضعیت در حرکت اسپرم بطرف رحم و رسیدن آن به تخمه کمک می نماید.

اجتناب از کارهای ذیل نیز میتواند کمک نماید:

- از استعمال کریم ها و روغنیات در جریان مقاربت جنسی خود داری نمائید.
- این ها اسپرم را کشته و یا مانع رسیدن اسپرم به تخمه می شوند.
- از شستن داخل مهبل (دوش مهلی) پرهیز نمائید. شستن مهبل قبل و یا بعد از عمل جنسی رطوبت داخل مهبل را تغییر داده و زنده ماندن اسپرم را مشکل می سازد.
- شوهر شما نباید قبل از مقاربت جنسی حمام گرم نماید، زیرا حرارت بالایی خصیه ها تأثیر کرده و اسپرم را از بین می برد.

◀ هرگاه بزودی حمل نگرفتید نگران نباشد. اکثریت زوج ها در اثر ادامه دادن به مقاربت جنسی در روز های باروری در جریان یکسال حامله شده اند.



**2- مشکلات صحتی را تداوی نمایند:**  
 شما و شوهرتان هر دو باید معاینات صحتی خود را تکمیل و برای انتانات مقاربتی و دیگر مریضی‌ها معاینه و تداوی شوید.  
 اگر یکی از شما مصاب انتانات مقاربتی باشید هر دو باید تداوی گردید. مطمئن شوید که تمام دواهای توصیه شده را تمام نموده اید.

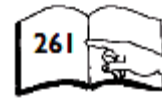
**3- عادات های خوب صحتی را تمرین نمایند:**

- از غذاهای صحتی و خوب استفاده نمایند
- اگر خونریزی ماهوار منظم ندارید و شما بسیار چاق و یا لاغر هستید کوشش نمائید وزن بیازید و یا وزن خود را زیاد بسازید.
- از سگری کشیدن، جویدن تنباکو، انداختن نسوار، استفاده از دواها و الکول اجتناب ورزید.
- از گرفتن کافئین از طرق نوشابه های مثل کافی، چای سیاه و نوشابه های کوکا کولا خود داری نمائید. استراحت کافی و تمرین منظم نمائید.

**4 - اگر بعد از یک سال حامله نشوید به یک کارمند صحتی مراجعه نمائید.**

تست های ساده و ارزان قیمت وجود دارند که میتوانند علت مشکل شما را واضح سازند. به گونه مثال کارمند صحتی ممکن در تحت مایکروسکوپ سپرم شوهر شما را مطالعه نموده و ببیند که آیا آنها سالم اند؟ ممکن وی برای شما یک معاینه حوصلی (معاینه داخلی لگن خاصره) را جهت بررسی مهبل رحم و نفیرها از نظر موجودیت تومور ها و انتانات توصیه نماید. و یا به شما بیاموزاند که چگونه هر صبح با اندازه گرفتن درجه حرارت بدن خویش میتوانید بفهمید که تخمدان ها تخمه آزاد می نمایند. مهم است بخاطر داشته باشید که این آزمایش به شما میگویند که مشکل چیست - اما آنها را حل نمیکند. حتی قیمت بها ترین دواها و یا عملیات جراحی اغلب عقامت را معالجه نموده نمی تواند.  
 برای اکثریت زوج ها مشکل حامله دار شدن نبوده بلکه نگهداشتن حاملگی است. از دست دادن یک و حتی دو حاملگی معمول می باشد. ممکن این یک طریقه باشد که توسط آن بدن به یک حمل بسیار ضعیف که امکان حیات آن وجود ندارد، خاتمه بدهد. اما اگر بیشتر از سه طفل را ضایع نموده اید مشکلات دیگری ممکن وجود داشته باشد، مانند:

- تخمه و سپرم ناسالم
- مشکل به ارتباط شکل رحم
- موجودیت یک کتله اضافی در رحم (فیبروئید Fibroids)
- توازن نادرست هورمونها
- انتان رحمی و یا مهلبی
- موجودیت یک مرض مثل ملاریا

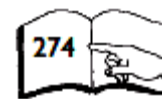


انتانات مقاربتی



سالم ماندن، 149  
 خوردن برای صحت  
 بهتر، 165

## از دست دادن حاملگی (Miscarriage)



انتانات رحم



◀ سقط بنفسي اغلباً با وجود احتیاط زیاد میتواند واقع شود. خود را ملامت نکنید



حاملگی

### علائم هوشدار دهنده باختن حاملگی:

- خونریزی کم به رنگ نصولاری، سرخ، و یا گلابی از مهبل.
- درد و گرفتگی بطني با وجودیکه کم باشد.

### چه باید کرد وقتی علائم هوشدار دهنده شروع شود:

- وقتی سقط بنفسي آغاز شده اکثراً برای توقف آن کار زیادی صورت گرفته نمیتواند. هرگاه خونریزی خفیف بدون درد داشته باشید:
- دراز کشیده و مدت 2 یا 3 روز استراحت نمائید
  - از مقاربت جنسي اجتناب ورزید.
  - در صورت ادامه خونریزی و ازدیاد مقدار آن و یا اگر حمل شما بیشتر از 4 ماهه باشد به شفاخانه مراجعه نمائید و به ایشان بگوئید که شما حمل دارید.

**با اهمیت:** اگر در جریان 3 ماه اول حاملگی قرار دارید و درد شدید داشته، احساس ضعف و خونریزی دارید ممکن حاملگی نفيري (خارج رحمي) داشته باشید. فوراً به شفاخانه مراجعه نمائید. مطمئناً باید برای آنها بگوئید که حمل دارید.

### قبل از آنکه کوشش نمائید تا دوباره حامله شوید:

- رهنمایی های صفحه 234 را در مورد معالجه مشکلات صحي و اجرای عادات صحي خوب مطالعه نمائید. مهم می باشد که شما از استفاده دوا، کافئین، سگرت کشیدن، و جویدن یا چوشیدن تنباکو و نوشیدن الکول اجتناب ورزید. این ها همه در از دست دادن حاملگی کمک می نمایند.
- اگر همیشه حمل شما بعد از 3 ماهگی ضایع میشود، ممکن دهانه رحم شما ضعیف باشد. این مشکل بعضاً با گذاشتن يك حلقه کوچک در اطراف دهانه رحم توسط يك داکتر رفع میشود. خود را مطمئن سازید که داکتر درین مورد تجربه کافي داشته باشد. وقتی زمان ولادت فرا رسد این حلقه باید دور ساخته شود.



### اگر شما حامله شده باشید:

- کوشش نکنید اشیای سنگین را از زمین بردارید.
- از داشتن رابطه جنسي در 6 الي 8 هفته اول بعد از حمل خود داري نمائید.
- تا حد امکان استراحت نمائید.

### ◀ باختن حاملگی یا سقط بنفسي

معمول میباشد. و اگر این حادثه برای شما رخداد، بدان معنا نمی باشد که شما در آینده حاملگی سالم و نارمل نخواهید داشت.



## زندگی با عقامت



گروپ ها حمایتی، کمک  
به ارتباطات

عقامت میتواند يك زن و يا مرد را  
مأیوس، غمگین، عصبانی، تنها و یا  
خشمگین بسازد.

هرگاه حالات فوق بوقوع رسد، مهم  
است بدانید که شما تنها نیستید. سعی  
نمائید با اشخاصیکه به شما توجه داشته و  
شما را دوست دارند صحبت نمایند.  
همچنان شما میتوانید با زوج های عقیم  
دیگر صحبت نموده و همدیگر را کمک  
نمائید.

داستان های ذیل شیوه های مقابله  
بعضی اشخاص را با عقامت بیان می  
کند.

درک میکنم که چه احساسی  
داری. من هم نتوانستم طفل  
دار شوم.



### به فرزندی گرفتن يك طفل، داستان لینا

لینا 25 سال داشت و سه مرتبه ازدواج کرده بود. او بسیار اندوهگین بود از اینکه هر سه شوهر وی بخاطر حامله نشدن او  
را طلاق داده بودند. مردم قریه راجع به او صحبت نموده و او را ملامت می کردند. مردم میگفتند که لینا قبل از ازدواج يك  
نوع سحر و جادو را استفاده کرده که مانع حامله شدن او شده، و جادوی بسیار قوی بوده که او را عقیم ساخته است.

تمام خواهران لینا طفل داشتند و بعضی اوقات لینا از آنها مواظبت می نمود.  
خواهر بزرگتر لینا مصاب به توبرکلوز بود و زمانیکه دو طفل دوگانگی را بدنیا  
آورد بسیار مریض و علیل بود. لینا درخواست نمود که يك طفل را به فرزندی  
بگیرد و خواهرش مافقه نمود. لینا به مرکز صحي مراجعه کرده و از کارمندان  
صحي درخواست نمود تا در مورد یافتن راه های تغذی طفل با وی همکاری نمایند.  
کارمند صحي طرز تغذی طفل را توسط قاشق و گیلان به لینا تدریس نمود و زمینه  
شیردادن طفل را در جریان روز توسط يك خانم صحتمند که يك طفل دیگر نیز  
داشت در قریه مساعد کرد. شبانه لینا طفل را توسط گیلان با شیر پستان ایکه از يك  
خواهر دیگر خود هر روز شام بدست میآورد تغذی می نمود.



دوستان لینا و سایر همسایه ها مطمئن نبودند که طفل صحتمند بماند. اما زمانیکه  
متوجه شدند که طفل قوی و صحتمند رشد میکند، خوش شده و به لینا افتخار کردند.  
در حقیقت لینا به صفت يك متخصص تربیه اطفال فرزندی در آمده بود. زمانیکه در  
قریه يك مادر در اثنای ولادت فوت مینمود طفل وی را جهت مواظبت به لینا می  
سپردند.

دوگانگی ها حالا بزرگ شده اند و مردم اکثراً میگویند طفل فرزندی لینا بلند تر و قویتر از خواهرش می باشد. و درین  
مورد افتخار به مواظبت صمیمانه لینا دارند.

- بوندورا - استرالیا

### ساختن زندگی بدون داشتن طفل: داستان سارا و تیتو

سارا و تیتو برای سال های زیادی کوشش نمودند تا طفل داشته باشند، اما قادر به داشتن طفل نشدند. در ابتدا آنها اندوهگین شدند، زیرا در جامعه آنها از يك زوج توقع میرفت که تا حد امکان اطفال بیشتری داشته باشند. مگر بعداً آنها تصمیم گرفتند که فکر کردن درین مورد را که زندگی آنها بدون طفل نامکمل خواهد بود، خاتمه داده و برای آینده خود برنامه ریزی نمایند. آنها تصمیم گرفتند که به تجارت شروع نمایند. از يك شهر به شهر دیگر و از یک بازار به بازار دیگر سفر نموده ظروف و اشیای دیگر را بفروشدند. با داشتن طفل اینگونه سفر ها برایشان شاید بسیار مشکل میبود.

حالا که سارا و تیتو پیر شده اند، مردم تبصره می نمایند که چهره و عادات ایشان مشابه همدیگر است. آنها مواظب همدیگر اند و دوستان مشترک زیادی دارند و با هم میخندند. آنها مثل همسایه ها پدر کلان نیستند، اما قصه های جالب برای گفتن دارند. همه در اجتماع آنها را احترام مینمایند.



- لیما - پیرو

### کار برای ایجاد تغییر

#### کمک به دیگر افراد ایکه مشکل عقامت دارند:

- مهربان و دلسوز باشید. این يك زمان مشکل می باشد و آنها به حمایت و درک ضرورت دارند. زوج ها ایرا که حامله نمی شوند ملامت نکنید.
- به زوج ها بیاموزانید که به یکدیگر ارزش و احترام قایل شده و معاشرت خوب داشته باشند.
- به زوج های که طفل ندارند در رابطه به یافتن راه ها ایکه همراه با اطفال باشند و یا در زندگی آرامش بدست آورند کمک نمائید.

#### کارمند صحي همچنان میتواند:

- در مورد طریقه های به فرزندی گرفتن طفل معلومات بدهد.
- جوانان را در مورد انتانات مقاربتی و راه های جلوگیری از آنها آموزش دهد.
- خود را مطمئن سازید که مرکز صحي محل شما آمادگی تشخیص و تدایي انتانات مقاربتی را داشته و شکایات زنان را در مورد درد های قسمت های پایین شکم جدی بگیرد. اغلب اوقات دیده شده که خانم ها بدون دریافت تدایي دوباره به خانه های شان فرستاده شده و برای آنها گفته می شود که مشکلی ندارند.
- به خانم ها علایم مرض التهابی لگن خاصره و نیز اهمیت تدایي عاجل و مکمل آنرا بیاموزانید.
- به مرد ها و خانم ها علایم انتانات مقاربتی، اهمیت تدایي عاجل و تدایي هر دو شریک جنسی را بیاموزانید.



استفاده از کاندوم در وقایه از امراض مقاربتی که سبب عقامت شده میتواند، کمک میکند

اسباب عقامت بسیارند اما انتانات مقاربتی به آسانی قابل جلوگیری اند.

