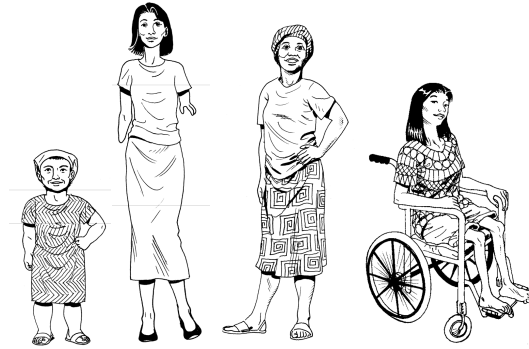


ԳԼՈՒԽ 4

Այս չորս կանանց մարմիններն էլ տարբեր են մեկը մյուսից, բայց բոլորն էլ ենթակա են նույն փոփոխությունների:



4

ՉԴԿՈՍՈՒ ԵՔ ՔՅՇՈՂՈՒՄ

ՃԱՆԱԶԵՔ ՁԵՐ ՄԱՐՄԻՆԸ

Շատ կարևոր է հասկանալ, թե ինչպես է գործում ձեր մարմինը: Որքան շատ բան իմանաք, այնքան հեշտ կլինի հոգալ ձեր մասին: Երբ դուք ճանաչեք ձեր մարմինն ու նրա փոփոխությունները, ի վիճակի կլինեք հասկանալու նաև խնդիրները, եթե հաշմանդամության հետ կապված ինչ-որ փոփոխություն է կատարվում, կամ դա բնական երևույթ է, որը տեղի է ունենում բոլոր կանանց հետ: Սա ձեզ կօգնի նաև ինքնուրույն որոշումներ կայացնել ու հասկանալ ուրիշի տված լավ և վատ խորհուրդները:

Երբ կնոջ մարմինն սկսում է փոփոխությունների ենթարկվել (սեռական հասունություն)

Որքան էլ տարբեր լինեն կանանց մարմինները, դրանք հաճախ ենթարկվում են նույն փոփոխություններին ողջ կյանքի ընթացքում:

Երբեմն 9-ից 15 տարեկանն ընկած ժամանակահատվածում աղջկա մարմինը սկսում է աճել ու կամաց-կամաց վերափոխվել կնոջ մարմնի: Դա կոչվում է հասունացում: Ձեր հաշմանդամությունը չի ազդում այս փոփոխությունների վրա: Սա օրինաչափ երևույթ է և կարող է տեղի ունենալ յուրաքանչյուր աղջկա հետ: Կարևոր չէ՝ նա հաշմանդամություն ունի՞, թե՞ ոչ:

Ահա այն փոփոխությունները, որոնք նկատվում են հասունացման շրջանում.

- Փոխվում է ձեր հասակը, և սկսում եք գիրանալ:
- Մազեր են աճում ձեր թևերի տակ ու ոտքերի արանքում՝ սեռական օրգանների շուրջ:
- Մեծանում են կրծքերը, որոնք հետագայում հնարավորություն են տալիս մայրացած կնոջը երեխային կերակրելու:
- Ձեր մարմնում արգանդը, փողերը, ձվարանները և հեշտոցը փոխում են իրենց դիրքը:
- Հեշտոցից արտադրություն է գալիս:
- Սկսվում է ձեր դաշտանային պարբերաշրջանը: Դուք կարող եք ունենալ գլխացավ, ցավեր՝ ստամոքսում, մեջքի ստորին շրջանում ու կրծքավանդակ-

կում: Հնարավոր է տրամադրության փոփոխություն՝ նախքան դաշտանի սկսվելը: Օրինակ՝ կարող եք շատ զգայուն լինել կամ հանկարծակի գայրանալ:

- Սկսում եք ավելի հաճախ մտածել սեռական հարաբերությունների մասին:
- Չեր դեմքը ճարպոտվում է, առաջանում են պզուկներ ու բծեր:
- Սկսում եք հաճախ քրտնել, որ իր հոտով տարբերվում է նախկինից:

Թեև նշված փոփոխությունները բնական են համարվում, բայց այս շրջանում աղջիկն ունենում է դժվարություններ: Կարող եք ձեզ զգալ ո՛չ կնոջ, ո՛չ էլ աղջկա նման. ձեր մարմինը միջանկյալ դիրքում է: Նշանակություն չունի՝ հաշմանդամություն ունե՞ք, թե՞ ոչ, այս տարիների ընթացքում պետք է անպայման հետևեք ձեր մարմնին, ընդունեք առողջարար սնունդ և ամսական պարբերաշրջանի ժամանակ պահպանեք հիգիենայի կանոնները: Կարևոր է նաև, որ ձեզ ապահովագրեք սեռական բռնությունից:

Չեր մարմնի ու զգացմունքների փոփոխությունները կօգնեն գիտակցել, որ արդեն հասունացել եք, ընդունակ եք սեռական հարաբերությունների, և որ ձեր օրգանիզմը պատրաստ է երեխա ունենալու: Երբեմն մարդկանց վերաբերմունքի պատճառով հաշմանդամություն ունեցող կինը խղճում է ինքն իրեն ու ամաչում իր անձից: Նա դառնում է հնազանդ, խուսափում մարդկանց հետ շփումից, ընտանիքի անդամներից առավել կախյալ վիճակում է հայտնվում:

Հորմոններ

Սրանք քիմիական նյութեր են, որոնք ձեր մարմինը ենթարկում են փոփոխությունների: Նախքան դաշտանային պարբերաշրջանի սկսվելը՝ ձեր օրգանիզմը շատ հորմոններ է արտադրում, որոնք կոչվում են էստրոգեն և պրոգեստերոն, սրանք աղջկա մարմինը փոփոխությունների ենթարկող կարևորագույն հորմոններն են:

Վերջիններս նաև կառավարում են կնոջ մարմինը, երբ նա հղի է, երբ ձվարաններն արտազատում են ամսական մեկ ձվաբջիջ և կնոջը թույլ տալիս՝ ծննդաբերությունից հետո կաթնագեղձերում արտադրվող կաթով կերակրելու իր երեխային: Որոշ ընտանիքներ տարբեր եղանակներ են կիրառում՝ կանխելու հղիությունը՝ ներագդելով կնոջ հորմոններին: Սրանք կարգավորում են նաև դաշտանային պարբերաշրջանը:

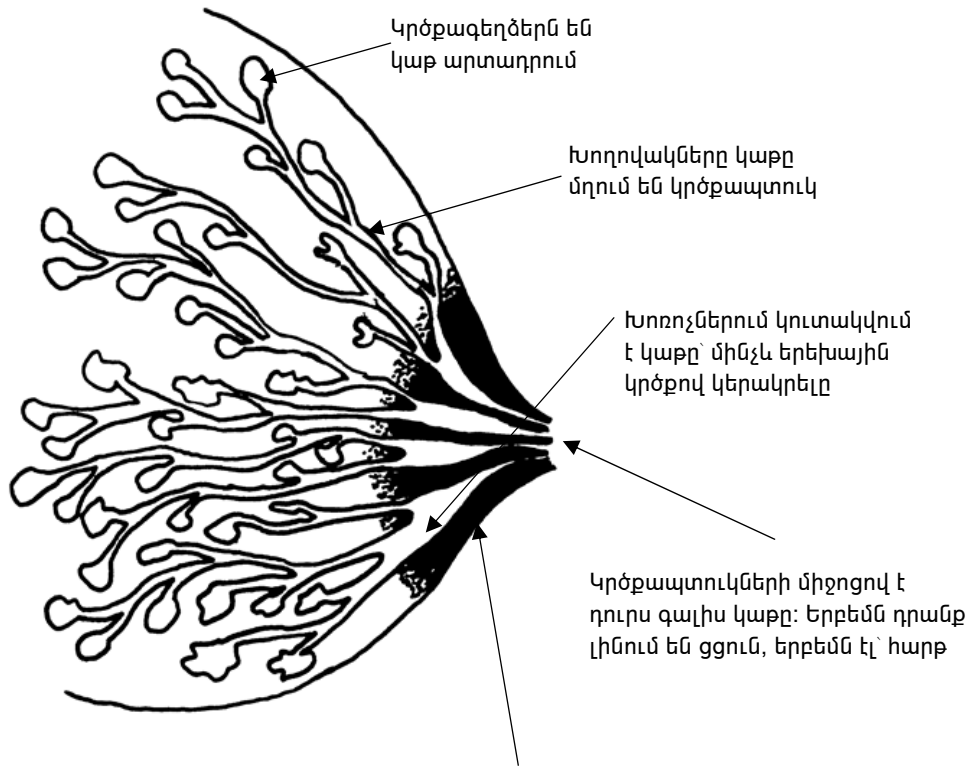
Կրծքեր

Երիտասարդ աղջկա կրծքերը սկսում են աճել 9-ից 15 տարեկան հասակում: Դուք դրանից չպետք է ամաչեք ու անհարմար զգաք, քանզի այսկերպ աղջկա մարմինը վերածվում է կնոջ մարմնի: Դրանցից մեկն իր չափսով կարող է ավելի մեծ լինել, քան մյուսը, բայց հետագայում հավասարվում են: Մի՛ անհանգստացեք, որ ձեր կրծքերն իրարից տարբերվում են: Շատերինն են լինում անհավասարաչափ: Իսկ եթե ձերը տարբերվում է ուրիշ կնոջ կրծքերից, ապա դա բնական է: Ստիճանները լինում են կնոջ մարմնին համապատասխան՝ տարբեր ձևերի ու չափսերի:

Երբ ձեր կրծքերը մեծանում են, ապա հնարավորություն ունեք հղիությունից հետո երեխային կերակրելու: Եթե դրանց հպվում են սեռական հարաբերության ընթացքում, ապա ձեր մարմինն արագ արձագանքում է՝ պնդանում են կրծքապտուկները, հեշտոցը դառնում է խոնավ ու պատրաստ՝ սեռական հարաբերության:

Նախքան դաշտանային պարբերաշրջանի սկիզբը՝ ձեր կրծքերն սկսում են մեծանալ ու ցավոտ դառնալ, կամ երբեմն էլ ցավում են կրծքապտուկները:

Երբ ձեր կրծքերն սկսում են մեծանալ, անհրաժեշտ է ամիսը մեկ անգամ զննել դրանք՝ համոզվելու՝ առողջ են, գնդեր չեն առաջանում: Սովորաբար կինն ինքը կարող է կրծքում հայտնաբերել անսովոր գնդեր, եթե սովորի ինքնուրույն զննել այն: Երբեմն կրծքում աճող գունդը կարող է վերածվել քաղցկեղի: Կանոնավոր բուժ-զննումներով հնարավոր է ավելի շուտ հայտնաբերել առողջական խնդիրները:



4
 ԾԱՆԱԳԵՔ ԶԵՐ ՄԱՐՄԻՆԸ

Կլոր պտուկը (areola) մուգ և անհարթ մաշկն է, որը գտնվում է կրծքապտուկի շուրջը: Այն ճարպանյութ է արտադրում, որն էլ մաքուր ու փափուկ է պահում կրծքապտուկը

Պաշտանային ցիկլ (մենստրուացիա)

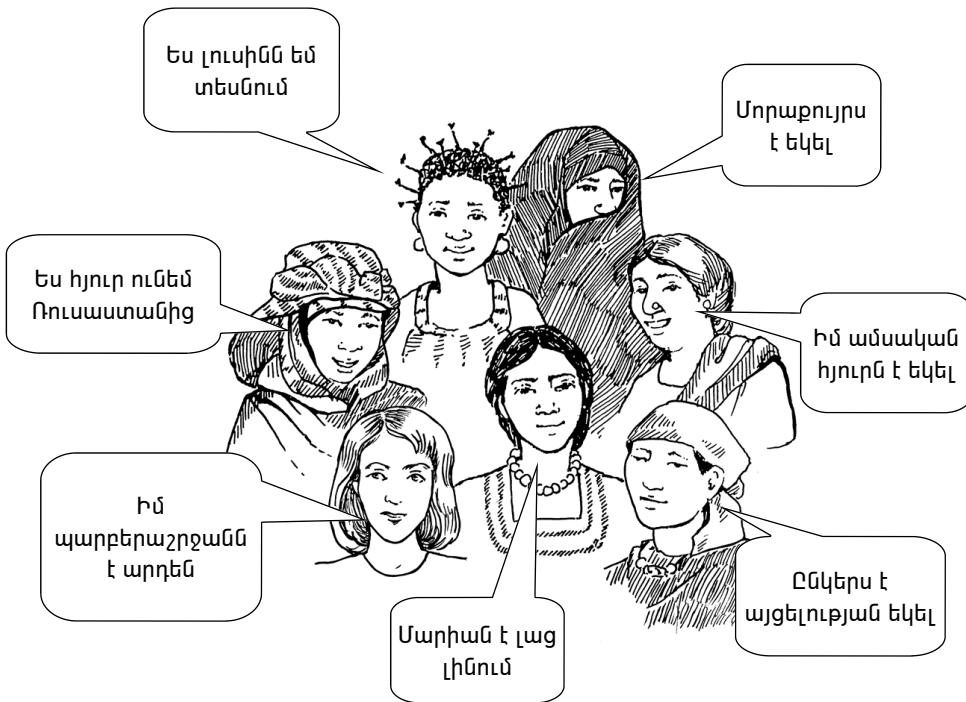
Հաշմանդամություն ունեցող կանայք ու աղջիկները բոլոր կանանց պես կարող են ունենալ դաշտանային պարբերաշրջան: Դա նշանակում է, որ աղջիկը պատրաստ է մայրանալու: Նրանցից ոչ ոք չի կարող ճշգրտորեն կռահել, թե երբ է լինելու իր առաջին դաշտանը: Այն սովորաբար սկսվում է, երբ աղջկա ստինքները մեծանում են, ու մազակալում է մարմինը: Առաջին դաշտանից մի քանի ամիս առաջ նա ունենում է հեշտոցային արտադրություն: Այն կարող է թրջել ձեր ներքնաշորերը: Մաքնական երևույթ է:

Եթե դուք կույր եք, թույլ տեսողություն ունեք կամ դժվարանում եք տեղաշարժվել, ապա խնդրեք ձեր ընտանիքի անդամներին, ընկերներին կամ վստահելի մեկին, որ օգնեն ձեզ դաշտանային պարբերաշրջանի ընթացքում:

Կնոջ կյանքի որոշակի հատվածում դաշտանային պարբերաշրջանը դադարում է: Շատերի օրգանիզմում այն սկսվում է 45-ից 55 տարեկանն ընկած ժամանակահատվածում:

Ողջ աշխարհում տարբեր կանայք այլ կերպ են անվանում դաշտանային պարբերաշրջանը

ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՎՈՒՆՔԸ

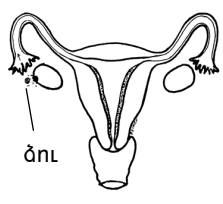
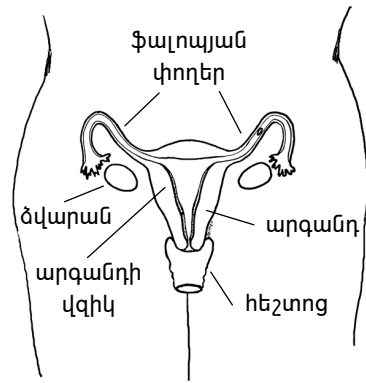


Ամսական պարբերաշրջան (մենստրուացիա)

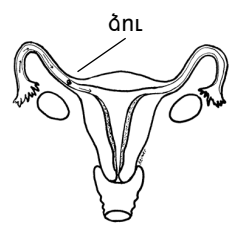
Դաշտանային պարբերաշրջանն ունի ժամանակային տարբեր ընդգրկումներ: Հաճախ այն սկսվում է 28-րդ օրից՝ լուսնային փուլի նման: Իսկ որոշ դեպքերում՝ 20 կամ 45 օրը մեկ: Դաշտանային պարբերաշրջանը առաջին տարվա ընթացքում կարող է ամսվա մեջ տարբեր օրեր սկսվել: Սա բնական երևույթ է: Ձեզանից կպահանջվի մի քանի ամիս՝ մինչև դրա կարգավորվելը:

Ամսական պարբերաշրջան

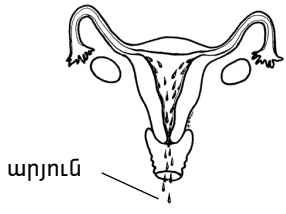
Մենստրուացիոն պարբերաշրջանի 12-14-րդ օրը տեղի է ունենում օվուլյացիա՝ հասունացած ձվաբջիջը «դուրս է գալիս» ձվարանից: Հենց այս ժամանակահատվածն է բեղմնավորման ամենապատասխան շրջանը: Ձվարանից «դուրս եկած» ձվաբջջի տեղում առաջանում է դեղին մարմին, որն սկսում է արտադրել պրոգեստերոն՝ հղիության առաջին երեք ամիսների համար ամենաանհրաժեշտ հիմնական հորմոններից մեկը:



Այնուհետև ձվաբջիջը լիովին պատրաստ բեղմնավորմանը, փողի միջոցով շարժվում է դեպի արգանդ: Եթե այն հանդիպում է արական սերմնաբջջին՝ սպերմատոզոիդին, ապա տեղի է ունենում բեղմնավորում, որը կատարվում է արգանդավորում: Հետո կիսվող բջիջը ընկնում է արգանդ, որտեղ, ներծծվելով նրա ներքին շերտի մեջ, սկսում է զարգանալ:



Մեծամասամբ, բեղմնավորման բացակայության դեպքում, դաշտանային պարբերաշրջանը չի ավարտվում հղիությամբ: Օվուլյացիայից մոտ 14 օր հետո (դաշտանային ցիկլի 28-րդ օրը) կանանց հորմոնների (էստրոգեն և պրոգեստերոն) կտրուկ անկման հետևանքով տարանջատվում է արգանդի ներքին մակերեսը: Սկսվում է դաշտանը՝ արյան արտահոսքով (էնդոմետրիտի տարանջատում), որը դադարում է հորմոնների մակարդակի անկման 5-7-րդ օրը: Արյան կորուստը կազմում է 50-100 մլ: Այնուհետև պարբերաշրջանը կրկնվում է:



4
ՇՊՈՂՈՒ ԵՔ ՔՉՆՊՈՂՈՔ
ՃԱՆԱԶԵՐ ՁԵՐ ՄԱՐՄԻՆԸ

Երբ փոփոխվում է ձեր մարմինը

Պետք է կարողանաք անհանգստացնող հարցերը տալ, արտահայտել զգացմունքներն ու վախերը՝ կապված ձեր մարմնի փոփոխությունների հետ: Սա անհրաժեշտ է ձեր ողջ կյանքի ընթացքում, երբ սեռական հասունությունը, պտղաբերությունը, միայնության զգացողությունը մեծ փոփոխություններ են առաջացնում ձեր կյանքում: Երբ արդեն ամեն ինչ գիտեք ձեր ֆիզիկական հասունության, զգացմունքների և սեռական ցանկությունների մասին, կարող եք հարգել ինքներդ ձեզ՝ որպես լիարժեք կին: Ժամանակ հատկացրեք՝ ձեր զգացմունքներն ուսումնասիրելու և ուրիշների հետ կիսելու համար:

- Հարմարվիր քո մարմնին և ընդունիր քո հաշմանդամությունը՝ որպես դրա մի մաս:
- Տեղեկացիր սեռական կյանքին առնչվող պարտականությունների մասին: Ընտանիքի տարեց անդամները, բուժաշխատողները, խորհրդատուները և հաշմանդամություն ունեցողներից շատերը տեղեկատվության լավ աղբյուր կարող են լինել:
- Հոգատար և մտերիմ հարաբերություն ձևավորիր ընտանիքի անդամների, ընկերների և սիրելիների հետ: Ջերմ բարեկամությունը կարող է նպաստել կյանքի լավ ընթացքին: Այս փոխհարաբերությունները շատ կարևոր են աջակցության դեպքում:
- Մտերմություն հաստատիր հատկապես հաշմանդամություն ունեցող այն կանանց հետ, ովքեր աշխատում են և ընտանիք ունեն:
- Մի շփվիր այն մարդկանց հետ, ովքեր քեզ վիրավորում են ու նեղացնում:
- Մասնակցիր հասարակական միջոցառումներին: Դա լավ հնարավորություն է՝ շրջապատի հետ շփվելու ու ընկերներ ձեռք բերելու համար:
- Պաշտպանիր քեզ սեռական բռնությունից:

Օգնել աղջկան դառնալու կին



Շատ կարևոր է աղջկան նախապատրաստել այն փոփոխություններին, որոնք կնկատվեն նրա օրգանիզմում, երբ կին դառնա:

Համոզվեք, որ նա բավարար տեղեկություններ ունի դաշտանային պարբերաշրջանի մասին, և օգնեք՝ պատրաստվելու իր առաջին դաշտանին:

Բացատրեք նրան, որ ֆիզիկական ու զգացմունքային փոփոխությունները բնական են:

Ընտանիքի տարեց անդամներն ու խնամակալները կարող են քաջալերել աղջկան՝ խոսելու և հարցեր տալու իր մարմնի մասին՝ առանց կաշկանդվելու: Սա հաշմանդամություն ունեցող աղջկան թույլ է տալիս նախքան հասունության տարիքին հասնելը տեղյակ լինել ամեն ինչից: Իր հարազատների հետ նա միշտ էլ կարող է խոսել ցանկացած թեմայով:

Ի՞նչ կարող են անել ընտանիքի անդամներն ու խնամակալները

- Ծնողներն ու ընտանիքի անդամները կարող են.
- Բացատրել, որ նա բոլոր աղջիկների նման դառնում է կին:
- Օգնել նրան հանդիպել հաշմանդամություն ունեցող այլ կանանց ու աղջիկների հետ:

- Քաջալերել՝ ընկերություն և գործունեություն ծավալելու տնից դուրս: Դա կօգնի նրան՝ լինելու ինքնավստահ և պաշտպանված:
- Ապահովել նրան լավ սնունդով և ժամանակին հոգ տանել առողջության մասին:
- Խոսել նրա հետ սեռական հարաբերությունից: Թույլ տալ՝ արտահայտելու իր մտքերն ու զգացմունքները անձնական ցանկությունների մասին:
- Պաշտպանել նրան սեռական բռնությունից:

Արարողություններ՝ կապված սեռահասունության տարիքի հետ

Որոշ համայնքներում արարողություններ են կազմակերպվում՝ նշելու, որ աղջիկն արդեն հասունության տարիքում է ու պատրաստ է ամուսնության:

Եթե դուք ապրում եք այնպիսի հասարակության մեջ, որտեղ մեծ արարողությամբ է նշվում աղջկա հասունությունը, ապա ձեր աղջկա համար ևս հանդիսություն կազմակերպեք:

Բուժաշխարհներն ի՞նչ կարող են անել

Եղեք հետևողական, որ հաշմանդամություն ունեցող աղջիկները ներգրավվեն առողջությանը վերաբերող պարապմունքներին, որոնք կազմակերպվում են նրանց համար՝ օգնելու ճանաչել իրենց մարմինը: Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկների ու կանանց ընտանիքների և ուսուցիչների հետ խոսեք այդ թեմայով, հավաստելով, որ նրանց մարմինները մյուսների նման ունեն նույն կառուցվածքը:

Կնոջ վերարտադրողական օրգանները

Սովորաբար կնոջ մարմինն այնքան էլ չի տարբերվում տղամարդու մարմնից, և կարևոր չէ՝ նա հաշմանդամություն ունի՞, թե՞ ոչ: Օրինակ՝ և՛ կանայք, և՛ տղամարդիկ ունեն սիրտ, երիկամներ, թոքեր և մարմնի այլ մասեր, որոնք նույնն են: Բայց նրանց սեռական և վերարտադրողական օրգանները, որոնք թույլ են տալիս երեխա ունենալ, շատ տարբեր են: Հաճախ կանանց առողջական խնդիրները վնասում են այս օրգանները:

Սեռական արտաքին օրգաններ

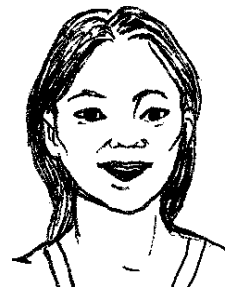
Կնոջ սեռական արտաքին օրգանները, որոնք գտնվում են նրա ոտքերի արանքում, միասին կոչվում են «բունոց» կամ «ամոթույք»: Բայց յուրաքանչյուր կնոջ մարմին լինում է տարբեր՝ իր չափսերով, գույնով, հատկապես՝ մաշկի արտաքին ու ներքին տեսքով:

Երբեմն մարդիկ հեշտոց բառն են օգտագործում ամբողջ օրգանի փոխարեն: Բայց հեշտոցը այն մասն է, որի մուտքը դրսից սկսվում է ամոթույքի մեծ և փոքր շուրթերով և տարածվում է մինչև արգանդ: Հեշտոցը երբեմն անվանում են նաև «ծննդաբերության ճանապարհ»:



Որոշ համայնքներում, մասնավորապես՝ Հնդկաստանում, աղջիկները ծիսական լոգանք են ընդունում և հազնվում հարսի նման: Մեծ խնջույքի մասնակիցները նվերներ են տալիս նրանց

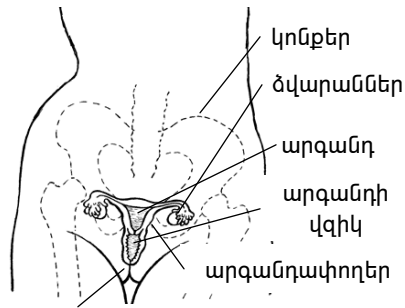
4
ՇՊՊՈՍՈՒ ԵՔ ՅԳՇՆՈՂՈՄ
ՃԱՆԱԿԵՐ ՁԵՐ ՄԱՐՄԻՆԸ



Իմանալով, թե ինչպես են գործում ձեր սեռական օրգանները, կարող եք մտածել հղիանալու և կամ դրանից խուսափելու մասին

Մաշկի ներքին և արտաքին ծալքերը պաշտպանում են հեշտոցը: Սրանք կոչվում են սեռական մեծ շուրթեր: Փոքր շուրթերը փափուկ են, առանց մազերի և զգայուն: Սեռական հարաբերության ժամանակ դրանք ուռչում են և ավելի մզանում:

Կուսաթաղանթը բարակ թաղանթ է, որը գըտնրվում է աղջիկների հեշտոցի ներքին մուտքի մոտ: Այն կարող է պատռվել կամ վնասվել, արնահոսել ծանր աշխատանքի, սպորտային և այլ



հեշտոց կամ ծննդաբերական անցք

գործունեությունների պատճառով: Նաև պատռվում է, երբ աղջիկն առաջին անգամ սեռական հարաբերություն է ունենում: Բոլոր կուսաթաղանթները տարբեր են: Որոշ կանայք ընդհանրապես զուրկ են դրանից: Լինում են դեպքեր, երբ առաջին սեռական հարաբերության ժամանակ կինն ընդհանրապես չի արնահոսում:

Ծլիկը փոքրիկ օրգան է՝ նման ծաղկի կոկոնի: Այն բունոցի մի մասն է, որը կնոջ ամենագալուն օրգանն է: Ծլիկը և դրա հարակից տարածքը շոշափելիս՝ կինը չափազանց շատ է գրգռվում և կարող է հասնել օրգազմի:

Ծլիկից ներքև է կնոջ միզուկը, որից քիչ ներքև գտնվում է հեշտոցի մուտքը: Միզապարկից մեզը դուրս գալով՝ անցնում է միզածորաններով ու միզուկի միջոցով հեռանում օրգանիզմից:

Սրբանը աղիքների բացման կետն է, որտեղից կղանքն է դուրս գալիս:

Սեռական ներքին օրգաններ

Սրանք գտնվում են կոնքի խոռոչում: Եթե ձեր կոնքերը լավ ձևավորված չեն, ապա վերարտադրողական օրգանները կարող են լիովին չգործել:

Կինն ունի 2 ձվարան, որոնք տեղադրված են արգանդի երկու կողմերում: Յուրաքանչյուր ձուն մոտավորապես մեկ նուշի կամ խաղողի հատիկի չափ է: Ամեն ամիս ձվարաններից մեկ ձվաբջիջ է ընկնում արգանդափողեր: Դրանք ձվաբջիջը ուղղորդում են արգանդ: Այն փոքրիկ է, բայց հետագայում մեծանում է, իսկ երբ կինը հղիանում է, վերածվում է սաղմի:

Տղամարդու սեռական օրգանները

Տղամարդու սեռական օրգաններն ավելի դյուրին է տեսնել, քան կնոջը: Դրանք գտնվում են մարմնի արտաքին մասում: Տղամարդու սեռական արտաքին օրգաններն են առնանդամը և ամորձապարկը, որի մեջ են ամորձիները: Սրանք արական հորմոններ են արտադրում: Երբ տղայի մարմինը վերածվում է տղամարդու մարմնի, այդ հորմոնները շատանում են: Սրանք այն փոփոխություններն են, որոնք տղային դարձնում են տղամարդ և նման են նույն այն երևույթին, երբ կնոջ մարմնում ևս արտադրվում են հորմոններ:

Ամորձիները նաև արտադրում են սերմնահեղուկ, որը դրանց միջով անցնելով՝ հասնում է առնանդամ, որտեղ խառնվում է հեղուկ արտադրող հատուկ խցուկներին: Սերմնահեղուկը կամ սերմը (նաև՝ սպերմա) օրգանական հեղուկ է, որը պարունակում է սպերմատոզոիդներ (սերմնաբջիջ): Սերմնաբջիջները և շագանակազեղձը մշակում են սերմնահեղուկ, որը միախառնվելով սերմնաբջիջներին՝ ձևավորում է սպերման:

ՄԱՌՈՂԻ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ի՞նչ է տեղի ունենում սեռական հարաբերության ժամանակ

Սերմնահեղուկը առնանդամի միջով դուրս է գալիս ու ժայթքում: Յուրաքանչյուր սպերմա իր մեջ պարունակում է հազարավոր սերմնաբջջիկներ, որոնք անգեն աչքով տեսանելի չեն:

Հեշտոցը շատ առաձգական է ու կարող է սեռական հարաբերության ժամանակ, հատկապես՝ ծննդաբերության, ընդարձակվել: Այս օրգանը միաժամանակ կատարում է կարևոր դեր՝ սեռական ներքին օրգանները գերծ պահելով մի շարք վարակներից, որոնք սովորաբար ոչնչանում են կնոջ հեշտոցում արտադրվող պաշտպանական նյութերից: Հեշտոցը սեռական հարաբերության ժամանակ սովորականից շատ հեղուկ է արտադրում, որն հեշտացնում է առնանդամի մուտքը հեշտոց և սերմնաբջջիկ ներթափանցումը արգանդ:

Հղիության սկիզբ

Հաշված դաշտանի առաջին օրից, 14 օրվա ընթացքում, ձվագատում է տեղի ունենում, և մեծանում է հղիանալու հավանականությունը: Սա կոչվում է օվուլյացիա: Այս ժամանակահատվածում կինը կարող է հղիանալ: Եթե նա հաճախակի է սեռական հարաբերություն ունենում տղամարդու հետ, ապա վերջինիս սերմնաբջջիկն ընկնում է արգանդ և միանում ձվաբջջին: Սա կոչվում է բեղմնավորման շրջան և համարվում հղիության սկիզբ: Եթե ձվաբջջիջը չի միանում սերմնաբջջին, ապա բեղմնավորում տեղի չի ունենում, և դաշտանային պարբերաշրջանում այն արգանդից դուրս է գալիս:



9 ամիս անց



Ի՞նչ պետք է իմանա յուրաքանչյուր կին սեռական հարաբերության մասին

- Նա կարող է հղիանալ սեռական առաջին հարաբերության ժամանակ:
- Այն չի բացառվում նաև, երբ առանց ընտանիքի պլանավորման եղանակների է սեռական հարաբերություն ունեցել, թեկուզ՝ մեկ անգամ:
- Հնարավոր է, որ նա սեռական հարաբերությունից հետո վարակվի ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով կամ այլ վարակիչ հիվանդություններով, եթե զուգընկերը վարակակիր է, և կինը չի օգտագործել պահպանակ:
- Կնոջ կամ աղջկա համար ավելի մեծ է սեռական հարաբերության ընթացքում ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ով վարակվելու հավանականությունը, քան տղամարդու:

Գժվար է կռահել կնոջ վարակակիր լինելը, քանի որ ախտանիշները մարմնի ներսում են:

Սեռավարակներից խուսափելու համար և՛ կինը, և՛ տղամարդը հարաբերության ժամանակ պետք է պահպանակ օգտագործեն: Նույնիսկ եթե զուգընկերները վարակված են, ապա նրանում պարունակվող հատուկ նյութերը կանխում են վարակի՝ մարմնի մեջ ներթափանցումը:

4
ՇՊՈՂՈՒ ԵՔ ՔՂՇՈՂՈՔ
ՃԱՆԱԶԵՐ ՁԵՐ ՄԱՐՄԻՆԸ



Երբ դուք չեք կարող երեխա ունենալ (անպտղություն)

Հաշմանդամությունը անպտղության պատճառ չի կարող համարվել: Հաշմանդամություն ունեցող որոշ կանայք կարող են անպտուղ լինել, բայց ոչ այնքան հաճախ, որքան այլ կանայք: Եթե կինն անպտուղ է, դա բնավ էլ կապ չունի նրա հաշմանդամության հետ:

Ի՞նչ է անպտղությունը

Ասում ենք՝ գույգերը ամուլ են, եթե կինը չի հղիանում կանոնավոր սեռական հարաբերություն ունենալու արդյունքում՝ առանց ընտանիքի պլանավորման եղանակների կիրառման: Չույգերը կարող են նաև բեղմնավորման խնդիր ունենալ, եթե կինը 3 անգամից ավել վիժել է:

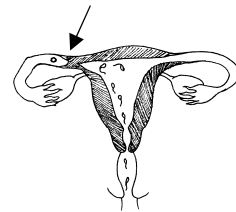
Կնոջ կամ տղամարդու անպտղության պատճառներից է նաև նրանց անհամատեղելիությունը:

Ո՞րն է անպտղության պատճառը

Կնոջ չբերության հիմնական պատճառներն են.

1. Արգանդափողերը փակ են: Սպիացած կամ ընդհանրապես փակ արգանդափողերի պատճառով ձվաբջիջը չի ընկնում արգանդի մեջ: Սպիացած արգանդափողը կարող է բեղմնավոր ձվաբջիջը խփել արգանդի պատերին, այնուհետև օրգանիզմից հեռացնել: Երբեմն կնոջ փողերը փակվում են, սակայն նա չի նկատում կամ զգում այդ: Բայց տարիներ անց իմանում է, որ ինքը չբեր է:

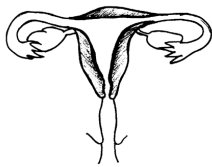
Արգանդափողերը փակ են



Արգանդափողը կարող է վնասվել կամ սպիանալ.

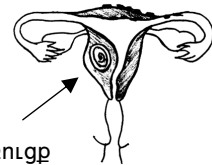
- ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ի վարակը կարող է ներթափանցել արգանդափող և փակել այն: Տուբերկուլյոզը ևս վնասում է արգանդն ու արգանդափողերը:
- Հղիության արհեստական ընդհատումը և ոչ նորմալ ծննդաբերությունը:
- Անմաքուր պայմաններն ու հղիությունը կանխարգելող ներարգանդային իմպլանտները ևս վարակի պատճառ են դառնում:
- Հեշտոցի, արգանդի և արգանդափողերի վիրահատությունները նույնպես վարակի աղբյուր են:

2. Օվուլյացիոն (ձվազատման) խնդիրներ: Եթե չբեր կնոջ դաշտանային պարբերաշրջանը 21 օրից պակաս է կամ 35 օրից ավել, ապա նրա օրգանիզմում ձվազատում տեղի չի ունենում: Սա կարող է կապված լինել աղջկա մարմնի արտադրած անբավարար քանակությամբ հորմոնների, կամ, ընդհանրապես, դրանց ոչ ճիշտ ժամանակին արտադրության հետ: Երբեմն դա տեղի է ունենում, երբ կինը մեծանում է, և սկսվում է նրա կլիմաքսի (դաշտանադադար) շրջանը: Որոշ կանանց օրգանիզմում ձվազատում չի լինում, երբ միանգամից կորցնում են մարմնի քաշը, շատ գեր են կամ նիհար, կամ էլ եթե հիվանդանում են:



Այս դեպքում ձվաբանից ձվազատում տեղի չի ունենում:

3. Արգանդի ուռուցք: Այն կարող է վիժման պատճառ դառնալ:



Ուռուցք

ՇՊՂԱԽԻՆԿ ԵՎ ԵՐԿՐԱՆԵՐԸ

Տղամարդու սանյութային հիմնական պատճառները

1. Նրա օրգանիզմում անբավարար է սերմնահեղուկի քանակը:

2. Ամորձիները առողջ սերմնահեղուկ չեն արտադրում: Սա լինում է այն դեպքում, երբ նեղ հագուստից սեղմվում են ամորձապարկերը, կամ եթե նա աշխատում է շոգ պայմաններում՝ կաթսայատանը, վառարանների ու շոգեմեքենաների մոտ: Ամլություն կարող է առաջանալ նաև, երբ տղամարդն անընդհատ մեքենա է վարում, ողջ օրն անցկացնում է նստած վիճակում կամ սեռական հարաբերությունից առաջ երկար ժամանակ տաք լոգանք է ընդունում:

3. Սերմնաժայթքում տեղի չի ունենում, եթե նրա ամորձիներում առկա է սեռավարակ, կամ էլ եթե նա ունի ողնուղեղային վնասվածք:

Տղամարդու և կնոջ անպտղությունը

Հիմնական պատճառներն են.

1. Հիվանդությունները, ինչպիսիք են խոզուկը, շաքարային դիաբետը, տուբերկուլյոզը և մալարիան:

2. Ալկոհոլ կամ քմրանյութեր օգտագործելը, ծխելը:

3. Թերսնունը, չափազանց գերժանրաբեռնվածությունը, արտաժամյա աշխատանքը, քիմիական նյութերից չպաշտպանվելը:



Ընտանիքներ ձևավորել որդեգրման միջոցով

Հաշմանդամություն ունեցող որոշ կանայք ընտրում են որդեգրման միջոցով ընտանիքների ձևավորման ճանապարհը: Կինը կարող է դիմել այդ միջոցին, եթե նա կամ իր գույրնկերը անպտուղ են, կամ ինքը առողջական խնդիր ունի և չի կարող ծննդաբերել: Կամ էլ որոշել է երեխա որդեգրել, մտածելով, որ դա լավագույն միջոցն է՝ մայրանալու և ընտանիք կազմելու:

4
ՇՂՊՈՒՄՈՂ ԵՁ ՁԳԵՆՂՈՒՄ

ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒԻ ԻՍ ԻՐԱԿՈՒՆԵՐ

Ինչպե՞ս եմ ես մայրիկ դարձել:

«Միացյալ Նահանգներում ապրող բազմաթիվ երիտասարդ աղջիկների պես ես էլ էի երագում մեծանալ, ընդունել կազմել ու երեխա ունենալ: Սակայն չէի մտածում, որ երագանքս կարող է իրականանալ: Ես անկարող էի առանց անվասայլակի րեդաշարժվել, չէի պարկերացնում՝ ինչպես եմ երեխա ունենալու: Չէի ճանաչում անվասայլակով և ոչ մի կնոջ, ով ընդունելու է երեխա ունենալ: Ինչ երբեք չէին հուսադրում, որ մի օր իմ երագանքը իրականություն կդառնա, և ես իմ սեփական ընդունելքը կունենամ:

Երբ առաջին անգամ հանդիպեցի ամուսնուս, համոզված էի՝ նա հենց այն մարդն է, ով կարող է իմ կյանքի ընկերը լինել: Նա երագանքս իրականություն դարձրեց ու համաշայնեց, որ երեխա որդեգրենք: Ես գիտեի՝ կան երեխաներ, ովքեր գրկվել են իրենց ընդունելիքներից ու երագում են «հավերժական ընդունելիք» մասին: Հոգով ու սրբով զգում էի, որ կարող եմ լավ ծնողներ լինել այդպիսի մի երեխայի համար:

Սկզբում ծնողներս կարծում էին, թե ամուսնուս պետք չէ ծանրաբեռնել բոլոր խնդիրներով ու «երեխայի ողջ բեռը գցել նրա ուսերին»: Նրանք չէին մտածում, որ ես ևս կարող եմ երեխայիս մասին հոգ րանել: Չնայած լարված ու հուզված էի, բայց գիտակցում էի, որ պետք է ապացուցեմ բոլոր նրանց, ովքեր ասում էին, որ ոչնչի ունակ չեմ ու չեմ կարող երեխայի մասին հոգ րանել: Անցյալում ես հոգում էի մեր րան ու ընկերներիս երեխաների մասին, ունեի իմ սեփական աշխարհներ: Գիտեի, որ ես ու ամուսինս կարող ենք հաղթահարել այդ դժվարությունները:

Այդ նպատակով այցելում էինք շար գործակալություններ, վերջապես գրանք մեկը, որն աջակցեց մեզ և օգնեց մեր երագանքը իրականություն դարձնել: Հասկանում էինք, որ մարդկանց կարծիքներն ու հասարակության կարծրաբարեքը չենք կարող փոխել: Եվ եթե գործակալությունները կասկածում էին մեր նպատակների ու պլանների իրականացմանը, ապա սրիպված էինք դիմել այլ րեդեր: Հեղազայում կարողացանք գրնել մի կազմակերպություն, որը ցանկացավ մեզ աջակցել: Նրանց ասացինք, որ կարող ենք դասրիարակել երեխային ու հոգավ նրա կարիքները:

Վերջապես կարողացանք երեխա որդեգրել, մեր երագանքն ու հույսերն իրականացան: Նա ինչ նման անվասայլակ էր օգրագործում: Մենք մրավախություն ունեինք, որ երեխաների որդեգրմանը գրադվող դարավորը չի հասրարի այն՝ իմ հաշմանդամության պարճառով: Բայց նա րեսավ մեր ոգևորությունն ու պարրասրակամությունը, և իրավասություն րվեց այդ երեխայի նկարմանք:

Ես շար ուրախ եմ, որ նրան պահել ու մեծացրել եմ, օգնել եմ դառնալ սիրված ու մրցունակ անչ իր շրջապարում: Ես հպարտանում եմ նրանով»:

Քարեն Բրայթմայեր