ԳԼՈՒԽ 9

ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՊԼԱՆԱՎՈՐՈՒՄ

Կանայք ավելի առողջ են, երբ կարողանում են ինքնուրույն որոշել՝ երբ ունենան սեռական հարաբերություն, և երբ՝ երեխաներ: Հակաբեղմնավորիչներից օգտվողներն ավելի հեշտ են որոշումներ կայացնում: Այդ միջոցները կանանց թույլ են տալիս՝

- որոշել, թե քանի երեխա են ուզում ունենալ, և՝ երբ,
- կանխել անցանկալի հղիությունը,
- կնոջն ու զուգընկերոջը սեռական հարաբերությունից առավել հաճույք ստանալ, քանի որ չկա հղիանալու վտանգ:

Որոշ հակաբեղմնավորիչներ ունեն իրենց առավելությունները, օրինակ՝

- պահպանակները պաշտպանում են սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից, ներառյալ՝ ՄԻԱՎ-ից,
- հորմոնալ միջոցները կարգավորում են անկանոն դաշտանը և դրա հետևանքով առաջացած ցավը:

Ցավոք, ոմանք չեն օգտագործում հակաբեղմնավորիչներ՝ տարբեր պատճառներով: Որոշ կանայք մտածում են, որ դրանք վնասում են առողջությունը: Կամ այդ միջոցներից օգտվողները չեն կարող հավատարիմ լինել իրենց ամուսիններին, և որ սեռական կյանքով ապրել են նախքան ամուսնությունը: Երբեմն էլ կրոնն է արգելում հակաբեղմնավորիչների օգտագործումը: Լինում են դեպքեր, երբ կառավարության կարծիքով կինն իրավունք չունի որոշելու՝ երբ երեխա ունենա: Հնարավոր է, որ տեղեկատվությունը և այդ միջոցները հասանելի չլինեն հաշմանդամություն ունեցող կնոջը: Ոմանց, նույնիսկ բուժաշխատողներին, թվում է, թե նա չի կարող ապրել սեռական կյանքով և ունենալ երեխաներ: Այդ իսկ պատճառով չեն տրամադրում համապատասխան տեղեկատվություն կամ խորհուրդներ:

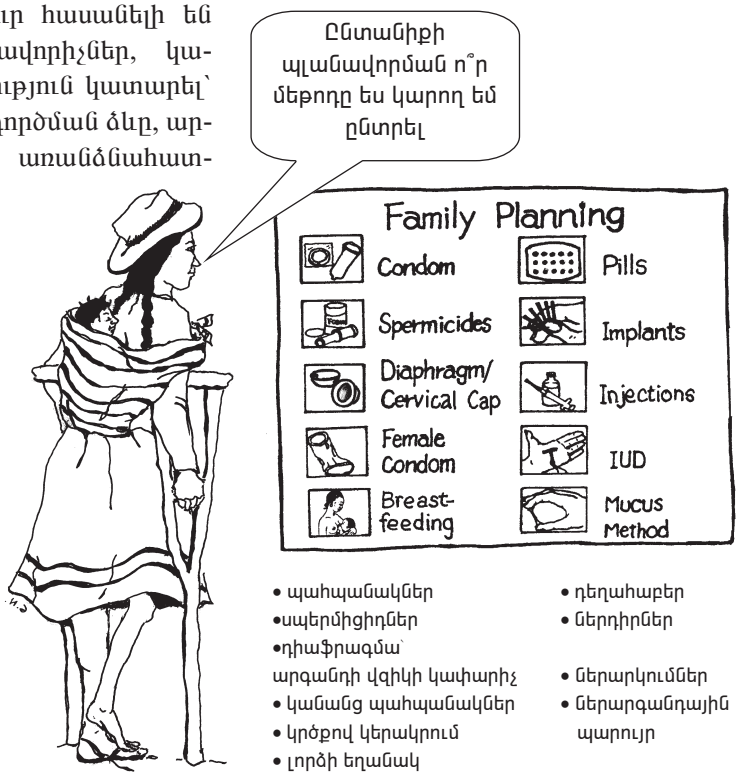
Այս գլխում ներկայացված հակաբեղմնավորիչ միջոցներից կարելի է ընտրել ամենահարմարը:

Նախքան որևէ հակաբեղմնավորիչ ընտրելը՝ ուսումնասիրեք ցուցակը՝ դրա արդյունավետության մասին տեղեկանալու համար: Դուք պետք է հաշվի առնեք նաև հետևյալը.

- ո՞ր միջոցներն են հասանելի ձեր համայնքում,
- հե՞շտ է ձեզ համար տվյալ միջոցի օգտագործումը,
- արդյոք այն վնասակար չէ՞ ձեր առողջությանը,
- ձեր զուգընկերն ուզո՞ւմ է օգտագործել հակաբեղմնավորիչ միջոցներ,

• ձեր հաշմանդամությունը արդյո՞ք կազդի տվյալ միջոցի օգտագործման վրա:

Այն վայրերում, ուր հասանելի են տարբեր հակաբեղմնավորիչներ, կանայք կարող են ընտրություն կատարել՝ հաշվի առնելով օգտագործման ձևը, արժեքը, իրենց մարմնի առանձնահատկությունները, կատարած աշխատանքը և այն, թե իրենց զուգընկերոջ հետ ո՞ր միջոցն են նախընտրում: Եթե նույնիսկ դրանց որոշ մասը մատչելի չէ ձեր համայնքում, ապա կարող եք այդ մասին տեղեկանալ և զրուցել համայնքային բուժաշխատողների հետ՝ փորձելով դարձնել առավել հասանելի: Դուք ի վիճակի կլինեք կրթել նրանց:



Ինչպե՞ս են գործում հակաբեղմնավորիչ միջոցները

Ամսվա ընթացքում լինում են օրեր, երբ կինը կարող է բեղմնավորվել և հղիանալ: Նրա ձվարանում ամեն ամիս արտադրվում է մեկական ձվաբջիջ, որն անջատումից հետո ապրում է 72 ժամ: Տղամարդու սերմնաբջիջը կնոջ մարմնում մնում է 7 օր, և եթե նրա ձվարանները ձվաբջիջ են արտադրում այն ընթացքում, երբ դեռ սերմնահեղուկն իր մարմնում է, ապա նա կարող է հղիանալ:

Հակաբեղմնավորիչ միջոցները կանխում են կնոջ բեղմնավորումը տարբեր եղանակներով.

• Կանխարգելիչ միջոցներ՝ տղամարդկանց և կանանց պահպանակներ, դիաֆրագմա՝ արգանդի վզիկի կափարիչ, կանխում են սերմնահեղուկի ներթափանցումը ձվաբջիջ:

• Ներարգանդային պարույրներ (IUD, IUCD, IUS, Copper T, the Loop), որոնք թույլ չեն տալիս, որ սերմնահեղուկը բեղմնավորի ձվաբջիջը:

• Հորմոնալ միջոցներ՝ դեղահաբեր, ներարկումներ, ներդիրներ, սրանք կանխում են ձվարաններում ձվաբջջի անջատումը: Որոշ միջոցներ ազդում են արգանդի վրա այնպես, որ սերմնահեղուկը չի բեղմնավորում ձվաբջիջը:

• Բնական միջոցները կնոջը թույլ են տալիս իմանալ, թե իր օրգանիզմը երբ է արտադրում ձվաբջիջ (այն ժամանակաշրջանը, երբ կարող է հղիանալ), այդ դեպ-

քում հնարավոր կլինի խուսափել անցանկալի հղիությունից՝ տվյալ ընթացքում սեռական հարաբերությունից խուսափելու միջոցով:

- Հիմնական միջոցներ՝ ամորձատում կամ արգանդի փողերի մանրէազերծում: Կատարվում են վիրահատության միջոցով, տղամարդկանց օրգանիզմում արտահայտվում է սերմնահեղուկի առաջացման, իսկ կանանց՝ ձվաբջիջի արտադրման դադարով:

Ստորև ներկայացված է ցուցակ, որը տեղեկություններ է տալիս այն մասին, թե որ եղանակն ինչքանով է կանխում հղիությունն ու սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները: Նրանում ներկայացված են նաև, թե կողմնակի ինչ ներգործություն կարող է ունենալ յուրաքանչյուր հակաբեղմնավորիչ, և, թե ինչպես է այն ազդում ձեր հաշմանդամության վրա:

Հակաբեղմնավորիչ միջոց	Հղիությունը կանխելու աստիճանը	Փոխանցվող հիվանդությունների կանխումը	Այլ կարևոր տեղեկություններ
տղամարդկանց պահպանակներ	շատ լավ	լավ	ավելի արդյունավետ է սպերմիցիդների և քսուքների հետ միաժամանակ օգտագործման դեպքում
կանանց պահպանակներ	լավ	լավ	ձեզ հարմար չի լինի, եթե ունեք ձեռքերի շարժման սահմանափակումներ, չեք կարող լայն բացել ոտքերը, կամ մարմնի վերին հատվածում կան մկանային կծկումներ
դիաֆրագմա, արգանդի վզիկի կափարիչ	լավ	որոշ	նույնը
սպերմիցիդներով սպունգ	որոշ	որոշ	նույնը
տնային պայմաններում պատրաստված սպունգ	որոշ	որոշ	նույնը
սպերմիցիդներ	որոշ	չկա	նույնը
հորմոնալ միջոցներ՝ դեղահաբեր, տամպոններ, ներարկումներ, ներդիրներ	լավագույն	չկա	քիչ քանակությունը բնական է այն կանանց համար, ովքեր անդամալույծ են, բայց ակտիվ կյանք են վարում: Ընկնավորություն ունեցող կանայք պետք է ընդունեն միայն պրոգեստերոն պարունակող հաբեր:
ներարգանդային պարույր	լավագույն	չկա	ձեզ հարմար չի լինի, եթե ունեք ձեռքերի շարժման սահմանափակումներ, չեք կարող լայն բացել ոտքերը, կամ մարմնի վերին հատվածում կան մկանային կծկումներ: Կամ դաշտանի հետ կապված խնդիրներ կան (ավելի հեշտ է այն պարույրների դեպքում, որոնք հորմոններ են պարունակում)
լորձի ստուգման միջոց	լավ	չկա	նույնը
կրծքով կերակրում (առաջին ճամիսների ընթացքում)	լավ	չկա	տվյալ դեպքում երեխան պետք է ընդունի միայն կրծքի կաթ, և կնոջ դաշտանը դեռևս չպետք է սկսված լինի
ամորձատում	լավագույն	չկա	երբեմն այս վիրահատությունը շատ ցավոտ է: Սրանից 12 ամիս անց զույգը պետք է օգտագործի հակաբեղմնավորիչներ

Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ

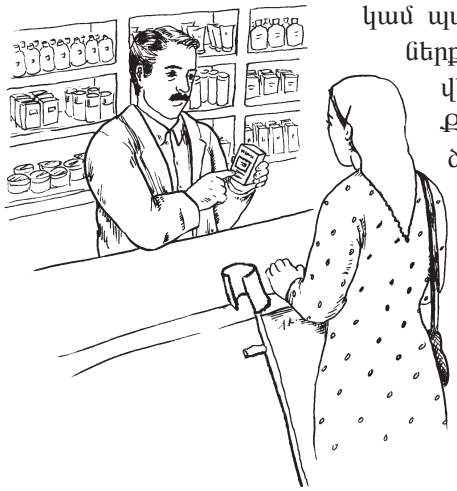
Դրանք են՝ կանանց և տղամարդկանց պահպանակները, դիաֆրագման, արգանդի վզիկի կափարիչը, սպունգը և սպերմիցիդները:

Պահպանակ՝ տղամարդկանց համար (ռետինե, պրոֆիլակտիկ)

Սա նեղ, ռետինե պարկ է, որը տղամարդը կրում է իր առնանդամի վրա՝ սեռական հարաբերությունների ընթացքում: Այն իր մեջ է պահում նրա սերմնահեղուկը, որպեսզի վերջինս չհասնի կնոջ արգանդ:

Ցավոք, որոշ տղամարդկանց դուր չի գալիս սեռական հարաբերությունների ժամանակ պահպանակի օգտագործումը, քանի որ այն նվազեցնում է սեռական հաճույքը: Սակայն շատ լավ միջոց է՝ հղիությունը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները կանխելու համար:

Քսուքները նպաստում են, որ և՛ տղամարդը, և՛ կինը սեռական հարաբերությունների ընթացքում առավել հաճույք ստանան: Դրանք պաշտպանում են պահպանակը պատռվելուց: Օգտագործեք ջրի հիմքի վրա ստեղծված քսուքներ՝ թուք, կամ սպերմիցիդներ: Խորհուրդ չի տրվում օգտագործել վազելին, լոսյոններ կամ կարագ, քանի որ դրանք կարող են նպաստել պահպանակի ծակմանը կամ պատռմանը: Քսուքի մի կաթիլը պահպանակի ներքին ծայրին տարածելը թույլ կտա, որ այն ավելի հարմար տեղավորվի առնանդամի վրա: Քսուքի քիչ քանակություն կարելի է օգտագործել նաև դրա արտաքին մասում՝ զուգընկերուհուն հարմար լինելու նպատակով:



Լավագույն պահպանակները պատրաստվում են ոչ թե ոչխարի կաշվից, այլ լատեքսից կամ պոլիէթիլենից:

Յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ պետք է օգտագործել նոր պահպանակ:

Կարելի է գործածել միայն մեկը, կամ՝ այլ հակաբեղմնավորիչների հետ միասին, բացի կանանց պահպանակներից: Այն կարելի է գնել գրեթե բոլոր դեղատներից, խանութներից, սովորաբար նաև բուժկետերից և ՄԻԱՎ-ի կանխարգելման կենտրոններից:

Նոր պահպանակը պետք է դրված լինի փոքր, չբացված փաթեթի մեջ: Զգույշ եղեք, որ փաթեթը բացելիս պահպանակը չպատռվի: Այն պետք է լինի հարթ և լպրծուն, եթե կոշտ է, կոպիտ կամ կպչուն, ապա դեն նետեք, քանի որ պիտանի չէ:

Հանգուցեք պահպանակը և նետեք աղբարկղը կամ զուգարանակոնքի մեջ: Այն պետք է հեռու պահել երեխաներից և կենդանիներից:

Պահպանակներ՝ կանանց համար

Սրանք ևս թույլ չեն տալիս, որ սեռական ճանապարհով վարակներ փոխանցվեն:

Դուք, հնարավոր է, նախընտրեք այլ միջոց, եթե.
- ունեք ձեռքերի շարժման սահմանափակումներ,
- դժվարանում եք լայն բացել ձեր ոտքերը,
- մարմնի վերին հատվածում ունեք մկանային կծկումներ:

Եթե իսկապես ուզում եք օգտագործել պահպանակներ, բայց ձեր հաշմանդամությունը խոչընդոտում է դրան, ապա կարող եք նստած և պառկած տարբեր դիրքերում փորձել, խնդրել ձեր զուգընկերոջը կամ այլ անձի, որ օգնի ձեզ:

Նախընտրելի է սեռական յուրաքանչյուր հարաբերությունից առաջ օգտագործել նոր պահպանակ, բայց եթե դա հնարավոր չէ, ապա կարելի է նույնը մաքրել և օգտագործել մինչև 7 անգամ:

Ինչպե՞ս մաքրել պահպանակները

Օգտագործելուց առաջ բաժակի մեջ պատրաստեք ախտահանիչի (քլոր, քլորոքս) և ջրի լուծույթ (1գդալ ախտահանիչի փոշու կամ հեղուկի զանգվածին ավելացրեք 20 գդալ մաքուր ջուր):

Ախտահանիչ լուծույթը սպանում է ՄԻԱՎ-ի հարուցիչը:

Լուծույթի մի մասը լցրեք պահպանակի մեջ և այնուհետև դրեք լուծույթով լի բաժակի մեջ և թողեք 5 րոպե: **Նախքան այս գործողությունը՝ մի փորձեք մաքրել այս կամ այն եղանակով:**

Լվացրեք ձեր ձեռքերն օճառով, փրփուրի օգնությամբ պահպանակի վրայից մաքրեք ախտահանիչ լուծույթը:

Լվացրեք այն ամբողջությամբ, ներառյալ՝ ներքին շրջանակը: Օճառը մի տեղաշարժեք պահպանակի վրա, այլապես կարող է պատռվել:

Օգտագործեք մաքուր ջուր՝ պահպանակի ներքին և արտաքին մասերը, ներքին շրջանակը օճառից մաքրելու համար:

Զգուշորեն այն չորացրեք մաքուր կտորի օգնությամբ և թողեք արևի տակ՝ լավ չորանալու:

Ստուգեք, որ անցքեր չլինեն, ողողեք այն ջրի հիմքի վրա ստեղծված քսուքներով: Քանի որ այս պահպանակները պատրաստված չեն լատեքսից, կարելի է օգտագործել բուսական յուղեր, բայց խուսափեք գետնանուշի յուղից, լանոլին կամ օծանելիք պարունակող լոսյոններից, քանի որ դրանք կարող են ալերգիկ հակազդեցություն առաջացնել:

Դիաֆրագմա և արգանդի վզիկի կափարիչ

Սրանք երկուսն էլ փափուկ ռետինից պատրաստված բարակ գլխիկներ են, որոնք կինը սեռական հարաբերության ժամանակ կրում է հեշտոցում: Հարաբերությունից հետո այն առնվազն 6 ժամ պետք է մնա հեշտոցում, իսկ ընդհանրապես կարելի է թողնել մինչև 24 ժամ:

Դուք, հնարավոր է, նախընտրեք այլ միջոց, եթե.
- ունեք ձեռքերի շարժման սահմանափակումներ,
- դժվարանում եք լայն բացել ձեր ոտքերը,
- մարմնի վերին հատվածում ունեք մկանային կծկումներ:

Սրանք երկուսն էլ արդյունավետ միջոցներ են, եթե ամեն սեռական հարաբերության ժամանակ օգտագործեք հակաբեղմնավորիչ քսուքի կամ դոնդողի հետ: Փորձառու բուժաշխատողը կարող է ասել, թե որ չափսն է ձեզ համար լավագույնը: Դիաֆրագման ավելի լայն է, քան կափարիչը, և որոշ կանանց կարծիքով վերջինս ավելի հարմար է: Ծննդաբերությունից, քաշի ավելացումից կամ կորցնելուց հետո հնարավոր է, որ դիաֆրագմայի չափսի փոփոխման կարիք ունենաք:

Հակաբեղմնավորիչ այս միջոցները կարելի է օգտագործել մոտավորապես մեկ տարի: Պարբերաբար ստուգեք՝ պարզելու համար՝ դրանց վրա անցքեր առաջացե՞լ են, թե՞ ոչ: Ինչին պատռվածքի դեպքում դեն նետեք: Օգտագործումից հետո լվացրեք այն օճառով, պարզաջրեք և չորացրեք:

Հակաբեղմնավորիչ սպունգ

Հակաբեղմնավորիչ սպունգը պատրաստված է փափուկ պլաստմասից և լցված է սպերմիցիդներով (նոնոքսինոլ-9): Տեղադրումից հետո կարող եք սեռական հարաբերություն ունենալ, որքան ուզում եք, սպերմիցիդներ ավելացնելու կարիք չկա: Հարաբերությունից հետո, 6 ժամվա ընթացքում, խորհուրդ չի տրվում սպունգը դուրս բերել հեշտոցից, իսկ ընդհանրապես կարելի է թողնել 24 ժամից ոչ ավել:

Հնարավոր է՝ նախընտրեք այլ միջոց, եթե.
- ունեք ձեռքերի շարժման սահմանափակումներ,
- դժվարանում եք լայն բացել ձեր ոտքերը,
- մարմնի վերին հատվածում ունեք մկանային կծկումներ,

հետույքի շրջանում ընդհանրապես զգացողություններ չունեք:

Տնային պայմաններում պատրաստված սպունգ

Կարող եք օգտագործել նաև քացախով կամ կիտրոնի հյութով ներծծված սպունգ: Տնային պայմաններում պատրաստվածը նույնքան արդյունավետ է, որքան հակաբեղմնավորիչ սպունգը: Հնարավոր է, որ նախընտրեք այս եղանակը, երբ համայնքում հասանելի չեն հակաբեղմնավորիչ այլ միջոցներ:

Ինչպե՞ս պատրաստել սպունգ տնային պայմաններում

1. Խառնել 2 թեյի գդալ քացախը կամ 1 թեյի գդալ կիտրոնի հյութը 1 բաժակ մաքուր եռացրած ջրին, կամ 1 գդալ աղը՝ 4 գդալ ջրին:

2. Թաթախեք հավկիթի մեծության եռացրած սպունգը այս լուծույթներից մեկում:

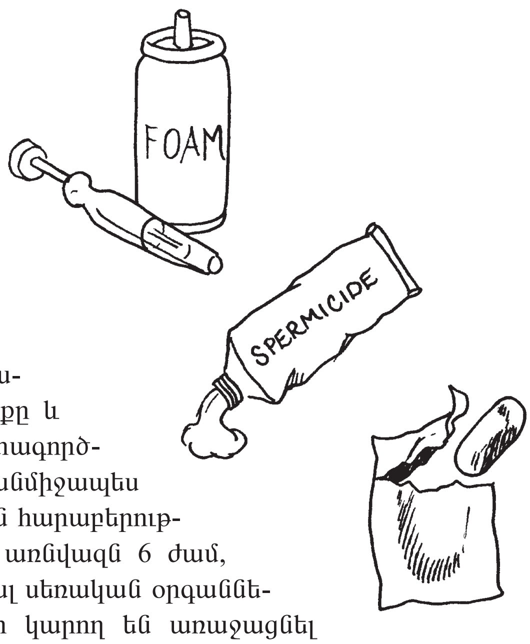
3. Հարաբերությունից հետո խորհուրդ չի տրվում այն դուրս բերել 6 ժամվա ընթացքում:

Հնարավոր է, որ դժվարությամբ դուրս բերեք սպունգը, բայց այն չի կորչի: Դժվարանալու դեպքում հաջորդ անգամ կարող եք սպունգից թել կապել:

Այն կարելի է լվանալ, եռացնել և օգտագործել մի քանի անգամ: Պահեք չոր և մաքուր տեղում: Ախտահանիչ լուծույթը կարելի է նախօրոք պատրաստել և լցնել շշի մեջ:

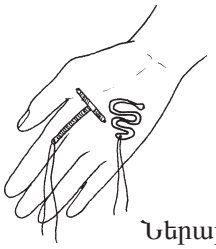
Սպունգի հեղուկը կարող է գրգռել ձեր մաշկը, որն ավելի կհեշտացնի սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների տարածումը: Եթե զգում եք, որ ձեր մաշկը չորացել է, քոր է գալիս, կամ վերքեր են առաջացել, ապա դադարեցրեք հակաբեղմնավորիչ այս միջոցի գործածությունը:

Սպերմիցիդներ



Սրանք գործածվում են փրփուրի, դեղահաբերի, քսուքի, ժելեի տեսքով և տեղադրվում են հեշտոցում սեռական հարաբերությունից առաջ: Սպերմիցիդները սպանում են սերմնահեղուկը՝ նախքան կնոջ արգանդ հասնելը, բայց չեն պաշտպանում սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից կամ ՄԻԱՎ-ից: Դեղահաբերը պետք է տեղադրել հեշտոցում սեռական հարաբերությունից 10-15 րոպե առաջ: Սպերմիցիդների փրփուրը, քսուքը և ժելեն ավելի արդյունավետ են, երբ օգտագործվում են սեռական հարաբերությունից անմիջապես առաջ: Այս միջոցն օգտագործեք ամեն հարաբերության ժամանակ: Իսկ դրանից հետո՝ առնվազն 6 ժամ, խորհուրդ չի տրվում լողանալ և լվանալ սեռական օրգանները: Սպերմիցիդների որոշ տեսակներ կարող են առաջացնել գրգռվածություն և քոր, հատկապես՝ փրփուրը: Եթե զգայուն եք դրա նկատմամբ, ապա փորձեք օգտագործել ժելե կամ քսուք:

Ներարգանդային պարույր(ՆԱՊ)



Դուք կարող եք նախընտրել այլ միջոց, եթե.
- ունենում եք ամսական առատ արյունահոսություն,
- չեք կարող լայն բացել ոտքերը,
- մարմնի վերին հատվածում ունեք մկանային կծկումներ:

Ներարգանդային պարույրը պլաստմասե կամ դրա և պղնձի համակցությունից պատրաստված 2 լար ունեցող իր է:

Այն չի պաշտպանում ՄԻԱՎ-ից կամ սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդություններից: Փորձառու բուժաշխատողը կարող է տեղադրել պարույրը արգանդի մեջ այնպես, որ լարերը կախված լինեն դեպի ներքև: Այն կանխում է ձվաբջջի բեղմնավորումը: Ապահովության համար պետք է պարբերաբար գնալ ստուգման: Ավելի հարմար կլինի դա անել դաշտանից հետո: Եթե չեք կարող ինքնուրույն ստուգել, ապա խնդրեք ձեր զուգընկերոջը կամ վստահելի մեկին, որ օգնի:

Պարբերական ստուգումների դեպքում պարույրը օրգանիզմում կարելի է թողնել մինչև 10 տարի:

Հաճախակի հանդիպող կողմնակի ազդեցություններ

ՆԱՊ տեղադրելուց հետո մի քանի շաբաթվա ընթացքում կարող է լինել թեթև արյունահոսություն: Որոշ կանայք ունենում են ավելի երկար, առատ և ցավոտ դաշտան, բայց սովորաբար այն անցնում է 3 ամսից: Եթե ուզում եք օգտագործել զսպանակ, ապա զրուցեք փորձված բուժաշխատողի հետ՝ պարզելու՝ կարո՞ղ եք օգտագործել այն, թե՞ ոչ:

Ներարգանդային պարույրի և հորմոնների համակցումը

Սրա մի տեսակը կոչվում է ներարգանդային համակարգ, որը պարունակում է պրոգեստերոն հորմոնը՝ *լևվոնոռգեստրել*: Ամենահաճախ հանդիպող ապրանքանիշերն են «Միռենա»-ն և «Լեվոնովա»-ն: Ներարգանդային պարույրը կրճատում է դաշտանի ընթացքում արյունահոսությունը և շատ արդյունավետ է 5 տարի ժամկետով հղիությունը կանխելու համար:

Զգուշացում

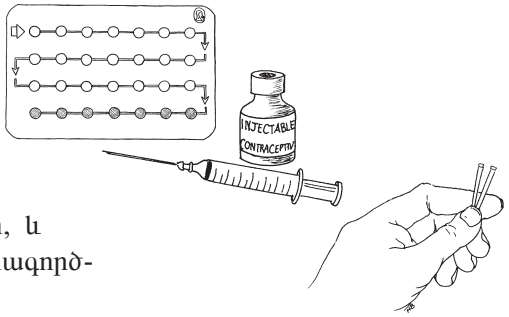
Ներարգանդային պարույր կրելու դեպքում դիմեք բուժաշխատողի, եթե նկատվում են հետևյալ նշանները.
- դաշտանի ուշացում կամ բացակայություն, կամ կետանման արյունահոսություն ամբողջ ամսվա ընթացքում,
- չդադարող ցավ որովայնի ներքևի հատվածում կամ սեռական հարաբերության ժամանակ,
- բորբոքման նշաններ՝ արտասովոր արտադրություն, սեռական օրգաններից եկող վատ հոտ, ջերմություն, դող կամ վատ ինքնազգացողություն,
- ներարգանդային պարույրը կարճանում կամ երկարում է, տեղաշարժվում, կամ այն զգում եք ձեր հեշտոցում:

Հորմոնալ հակաբեղմնավորիչ միջոցներ

Պետք է խուսափեք այս միջոցներից, եթե՝

- ունեք կրծքի քաղցկեղ,
- արդեն հղի եք,
- ունենում եք առատ դաշտան, կամ այն տևում է ավելի քան 8 օր:

Հորմոնները քիմիական տարրեր են, որոնք արտադրվում են կնոջ օրգանիզմում: Դրանք ղեկավարում են կանանց մարմնի որոշ մասեր՝ ներառյալ դաշտանը և հղիանալու կարողությունը: Այս գործընթացում կարևոր չէ՝ կինը հաշմանդամություն ունի՞, թե ոչ: Այս միջոցները թույլ չեն տալիս, որ ձվարանները ձվաբջիջ արտադրեն: **Հորմոնալ միջոցները չեն պաշտպանում ՄԻԱՎ-ից կամ սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդություններից:**



Իրենց մեջ ներառում են.

- դեղահաբեր, որոնք կինն ընդունում է ամեն օր,
- ներարկում, որը նա ստանում է մի քանի ամիսը մեկ անգամ,
- կնոջ թևի մեջ դրվող իմպլանտներ, և

որպես հակաբեղմնավորիչ միջոց՝ օգտագործվում են մի քանի տարի,

Դեղահաբերի և ներարկման նյութերի մեծ մասը պարունակում է 2 հորմոն՝ էստրոգեն, պրոգեստերոն, որոնք արտադրվում են կնոջ օրգանիզմում: Որոշ իմպլանտներ, դեղահաբեր և ներարկման այլ լուծույթներ պարունակում են միայն պրոգեստերոն:

Հորմոնալ նոր միջոցները դեռևս ստեղծման փուլում են: Դրանցից են հակաբեղմնավորիչ տամպոնները, օղակը, որը կրում են արգանդի վզիկի վրա, և հորմոնալ ներարգանդային պարույրը:

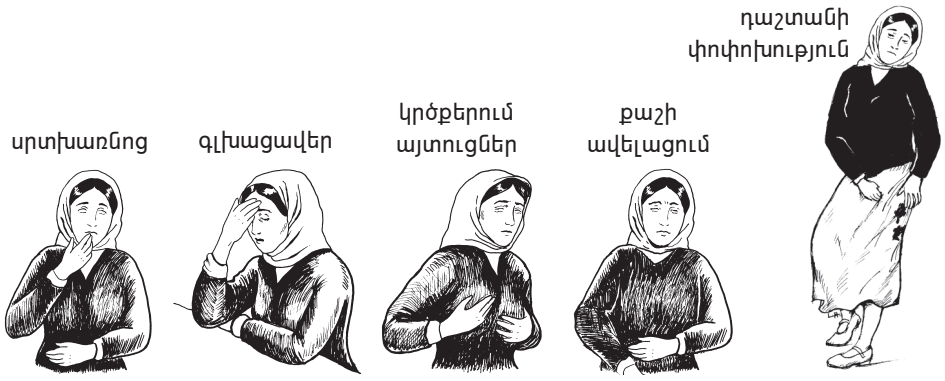
Դուք չպետք է օգտագործեք էստրոգեն պարունակող միջոցներ (նախընտրելի են միայն պրոգեստերոն պարունակողները) եթե.

- չեք կարող քայլել կամ ունեք ոտքերի շարժման սահմանափակումներ, մինչև պարբերաբար չմարզվեք կամ չապրեք ակտիվ կյանքով,
- ունեք ընկնավորություն կամ ընդունում եք ցնցումները կանխող դեղամիջոցներ,
- գլխուղեղում կամ ոտքերում առկա են երակային խցանումներ: Ոտքերի երակների լայնացումը խնդիրներ չի առաջացնի, եթե կարմիր կամ վերքոտ չէ,
- ունեք լյարդի բորբոքում կամ դեղնություն աչքերում և մաշկի վրա,

երբևէ ունեցել եք կաթվածի, տկարացման կամ սիրտ-անոթային հիվանդությունների նախանշաններ:

Կողմնակի ազդեցություններ

Հորմոնալ հակաբեղմնավորիչ միջոցները երբեմն ունենում են կողմնակի ազդեցություններ: Դրանք վտանգավոր չեն, բայց կարող են առաջացնել՝



Սովորաբար սրանք ամսեամիս նվազում են, եթե ոչ, փորձեք այլ միջոց:

Հակաբեղմնավորիչ հաբեր

Եթե որոշել եք ընդունել հաբեր, ապա պետք է լինեն քիչ չափաքանակով՝ 35 միկրոգրամ կամ ավելի քիչ էստրոգեն և առավելագույնը՝ 1 միլիգրամ պրոգեստերոն: Կան այսպիսի հաբեր արտադրող շատ ապրանքանիշեր:

Դեղահաբերը կլինեն առավել օգտավետ, եթե ընդունեք ամեն օր՝ նույն ժամին: Ամսվա մեջ նույնիսկ մեկ օր գործածելու դեպքում չի բացառվում հղիանալու վտանգը: Որպես կանոն՝ հակաբեղմնավորիչ հաբեր ընդունող կանանց դաշտանն ավելի մեղմ է լինում, ուստի հարմար է հատկապես նրանց համար, ովքեր ցավեր են ունենում այդ օրերին: Եթե չեք կարող կուլ տալ դեղահաբը, ապա կարելի է այն փշրել, խառնել ջրին կամ այլ հեղուկի:

Մեկ տուփը պարունակում է 21 կամ 28 դեղահաբ: Առաջինը պետք է ընդունել դաշտանի սկսվելու օրը: Եթե հնարավոր չէ, ապա հետո՝ 7 օրվա ընթացքում: Եթե ունեք 21 դեղահաբ, ապա օգտագործեք օրական մեկը, ընդմիջեք 7 օր, այնուհետև վերսկսեք դրանց ընդունումը: Սովորաբար ձեր դաշտանը պետք է սկսվի ընդմիջման ընթացքում, հակառակ դեպքում՝ 7 օր հետո կրկին շարունակեք հաբեր ընդունել: 28 դեղահաբից հետո անմիջապես վերցրեք մյուս տուփը:

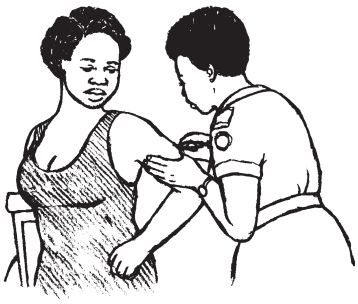
Զգուշացում

Դիմեք բուժաշխատողի, եթե դեղահաբեր ընդունելիս, նկատվում են հետևյալ նշանները՝

- ցավ կրծքավանդակում կամ շնչառության դժվարացում,
- ուժեղ գլխացավեր,
- այտուցներ կամ ցավեր ոտքերում:

Ըստ այս նախանշանների՝ ձեր մարմնում կա խցանում, որը խոչընդոտում է արյան կանոնավոր շրջանառությունը դեպի ձեր թոքերը, կրծքավանդակը, գլխուղեղը կամ ձեռքերը:

Ներարկվող հակաբեղմնավորիչներ



Այս դեպքում բուժաշխատողն այնպիսի հորմոն է ներարկում, որը թույլ չի տալիս կնոջը հղիանալ: Մեկ ներարկումն իր ազդեցությունը պահպանում է 1-3ամիս: Դրանց մեծ մասը պարունակում է միայն պրոգեստերոն: Ամենատարածված ապրանքանիշերն են «Դեփո Փրովերա»-ն և «Նորիսթերաթ»-ն: Ներարկումները ապահով են կրծքով կերակրման ժամանակ և այն դեպքում, եթե ձեզ էստրոգեն կոչվող հորմոնը հակացուցված է:

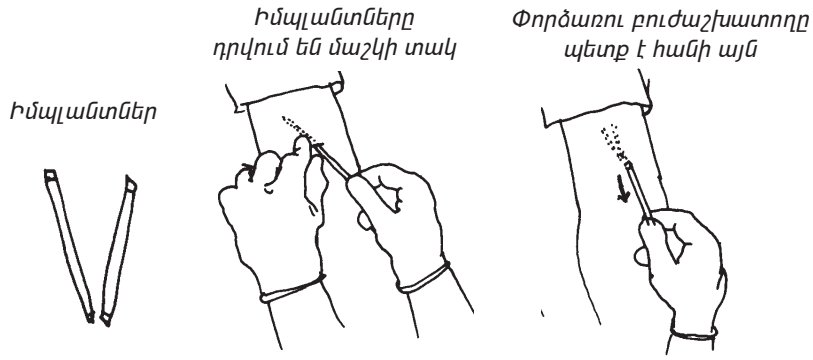
Սրանք շատ արդյունավետ են: Այս միջոցից օգտվող քիչ կանայք են հղիացել: Սրա առավելությունն այն է, որ սեռական հարաբերությունից առաջ ինչ-որ բան անելու կարիք չկա: Բուժաշխատողից և ձեզանից բացի որևէ մեկը չի իմանա, որ օգտվում եք հակաբեղմնավորիչ միջոցներից: Սակայն այս դեպքում անհրաժեշտ է, որ մի քանի ամիսը մեկ դիմեք բուժաշխատողի:

Առաջին ներարկումից հետո մի քանի ամիս կարող եք անկանոն դաշտան կամ առատ կետային արյունահոսություն ունենալ, բայց սա վտանգավոր չէ: Ներարկումները դադարեցնելուց հետո հնարավոր է, որ մի տարի չհղիանաք: Դրա համար այս միջոցից օգտվեք միայն այն դեպքում, եթե համոզված եք, որ մոտակա մեկ - երկու տարվա ընթացքում չեք ուզում երեխաներ ունենալ:

Այս միջոցը օգտագործելու դեպքում կնվազի ընկնավորություն ունեցող կանանց նոպաների քանակը: Եթե այն օգտագործում եք ավելի քան 6 ամիս, ապա ընդունեք կալցիումով հարուստ սնունդ, որպեսզի ձեր ոսկորները պահպանեն իրենց ամրությունը: Այս հակաբեղմնավորիչից երկար ժամանակ օգտվելը կարող է առաջացնել ոսկորների թուլացում:

Իմպլանտներ

Սրանք պրոգեստերոնով լի փոքր, փափուկ խողովակներ են, որոնք փորձառու բուժաշխատողը տեղադրում է կնոջ թևի մաշկի տակ: Կախված իմպլանտի տեսակից՝ այն կանխում է հղիությունը 3-5 տարվա ընթացքում: Այնուհետև, եթե չեք ուզում հղիանալ, իմպլանտը պետք է փոխարինել մեկ ուրիշով, կամ այն հեռացնելուց անմիջապես հետո օգտագործել այլ միջոց: Եթե ուզում եք հղիանալ՝ նախքան ժամկետի լրանալը, ապա դիմեք բուժաշխատողի:



Դուք ինքնուրույն չեք կարող հանել, այն արվում է միայն փորձառու բուժաշխատողի կողմից: Եթե ուզում եք օգտագործել իմպլանտներ, համոզվեք, որ կարող եք դիմել փորձառու բժշկի՝ այն հանելու անհրաժեշտության դեպքում:

Իմպլանտ կրող կինը ստիպված չէ սեռական հարաբերությունից առաջ ինչ-որ բան անել: Քանի որ դրանք պարունակում են միայն *պրոգեստերոն*, ապա ապահով կերպով կարող են օգտագործել այն կանայք, որոնց հակացուցված է *էստրոգենը*: Այս միջոցն ապահով է նաև կրծքով կերակրման ժամանակ:

Իմպլանտի տեղադրման առաջին ամիսներին կարող եք անկանոն արյունահոսություն ունենալ ողջ ամսվա ընթացքում, դաշտանի օրերի ավելացում կամ ընդհատում: Սա չի նշանակում, որ դուք հղի եք, կամ խնդիրներ են առաջացել: Այն կվերանա, երբ ձեր օրգանիզմն ընտելանա պրոգեստերոնի մեծ քանակությանը: Եթե անկանոն արյունահոսությունը անհարմարություն է պատճառում, ապա բուժաշխատողը ձեզ կարող է տալ այն նվազեցնող ցածր չափաբաժնով համակցված դեղահաբեր:

Զգուշացում

Իմպլանտ կրելու դեպքում դիմեք բուժաշխատողի, եթե նկատվում են հետևյալ նշանները՝

- ձեռքի ցավ իմպլանտի շրջանում,
- թարախ, կարմրություն կամ արյունահոսություն,

իմպլանտը դուրս է գալիս:

Կրծքով կերակրում

Որոշ կանանց ձվարանում ծննդաբերությունից հետո՝ ճամսվա ընթացքում, ձվաբջիջ չի արտադրվում, և նրանք չեն կարողանում հղիանալ այդ ժամանակահատվածում:

Սովորաբար կանայք չեն հղիանում, եթե երեխային կրծքով են կերակրում, և

1. երեխան մինչև 6 ամսական է,
2. ծննդաբերությունից հետո դեռ դաշտանը չի վերսկսվել,
3. երեխան սնվում է **միայն** կրծքի կաթով:

Եթե ուզում եք օգտագործել այս հակաբեղմնավորիչ միջոցը, ապա հիշեք, որ կարող եք հղիանալ, եթե երեխան ընդունի արհեստական կերեր, ջուր կամ այլ հեղուկներ, կամ եթե կրծքից կաթը հեռացնեք ձեռքով և երեխային տաք բաժակի օգնությամբ: Կարող եք հղիանալ նաև այն դեպքում, եթե երեխայի կերակրման ընդմիջումը տևում է ավելի քան 6 ժամ: Ծննդաբերությունից 6 ամիս հետո մեծ է հղիանալու վտանգը, նույնիսկ, եթե շարունակում եք երեխային կրծքով կերակրել: Դուք կարող եք հղիանալ 2 շաբաթ առաջ՝ նախքան ձեր դաշտանի սկսվելը, ուստի մի սպասեք, որ հակաբեղմնավորիչ միջոցներ օգտագործեք դրանից հետո:

Կրծքով կերակրումը չի պաշտպանում ձեզ ՄԻԱՎ-ից կամ սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդություններից: Այդ ընթացքում ՄԻԱՎ-ով վարակվելը

վտանգ է ստեղծում նաև երեխայի համար, քանի որ այն կարող է փոխանցվել նաև նրան: Եթե կա նույնիսկ չնչին կասկած, որ ձեր զուգընկերը ՄԻԱՎ-ի վարակակիր է, ապա օգտագործեք պահպանակներ ամեն սեռական հարաբերության ժամանակ:

Բնական հակաբեղմնավորիչներ

Այս միջոցները անվճար են և չունեն կողմնակի ազդեցություններ, բայց դրանց կիրառման ժամանակ կարող են առաջանալ դժվարություններ: Կանայք ոչ միշտ են իմանում, թե երբ է անջատվում իրենց ձվաբջիջը, և եթե ունենում են անկանոն պարբերաշրջան, կարող են հեշտությամբ հղիանալ: Այս տարբերակը լավագույնս գործում է այն դեպքում, երբ կինն ունենում է կանոնավոր դաշտան, ամեն ամիս՝նույն օրը: Այդ օրերի միջև տարբերությունը պետք է լինի առնվազն 26 և ոչ ավելի, քան 32 օր:

Կինը կարող է հղիանալ միայն այն ընթացքում, երբ ձվաբջիջը ձվարանից փողի միջոցով հասնում է արգանդ, սովորաբար դա լինում է ամիսը մեկ անգամ: Այս եղանակն օգտագործելու համար չպետք է սեռական հարաբերություն ունենաք այդ ընթացքում, կամ անհրաժեշտ է օգտագործել այլ միջոցներ: Այդ օրերին կարող եք ունենալ սեռական հարաբերության այլ տեսակներ՝ սեռական փաղաքշանքներ: Կարող եք օգտագործել նաև պահպանակներ կամ դիաֆրագմա:

Այս եղանակն անարդյունավետ է այն կանանց համար, ովքեր վարում են անկանոն սեռական կյանք: Հղիանալու հավանական շրջանում ձեր զուգընկերը պետք է օգտագործի պահպանակներ, դիաֆրագմա, կամ ընդհանրապես չպետք է ունենաք սեռական հարաբերություն: Այս միջոցը սովորաբար ավելի արդյունավետ կլինի, երբ զույգը ձեռք բերի դրա օգտագործման փորձ՝ նախքան օգտվելը:

Եթե վերջերս եք ծննդաբերել կամ ընդհատել հղիությունը, ապա մի օգտագործեք այս տարբերակը՝ մինչև ձեր պարբերաշրջանի կարգավորումը:

Բնական միջոցների օգտագործման շատ ձևեր կան: Այս գրքում ներկայացված է լորձի և օրերի հաշվարկման եղանակը: Սրանք առավել օգտակար են, եթե միաժամանակ են գործածվում: Բայց երբեմն ավելի լավ է մեկը, քան ոչինչ:

Բնական հակաբեղմնավորիչ միջոցը չի պաշտպանում ձեզ ՄԻԱՎ-ից կամ սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդություններից:

Լորձի եղանակ

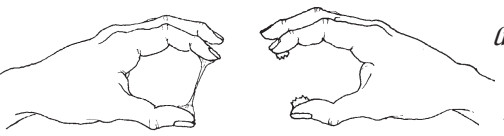
Դուք կարող եք նախընտրել այլ միջոց, եթե.

- ունեք ձեռքերի շարժման սահմանափակումներ,
- չեք կարող ճգվել այնքան, որ հասնեք ձեր հեշտոցին,
- դժվարանում եք լայն բացել ոտքերը,
- մարմնի վերին հատվածում ունեք մկանային կծկումներ,
- կան խնդիրներ՝ կապված ձեր մատների զգացողության հետ:

Եթե օգտվում եք լորձի եղանակից, պետք է ամեն օր հեշտոցում ստուգեք այն՝ պարզելու՝ ձվաբջիջը անջատվե՞լ է, թե՞ ոչ: Դրանից հետո լորձը դառնում է առաձգական, սղուն, ինչպես հում հավկիթը:

Այն ստուգելու համար պետք է ձեր հեշտոցը սրբեք մատով, սրբիչով կամ թղթով, հետո նայեք կամ շոշափեք այն:

Ձվաբջջի անջատումից հետո գալիս է թափանցիկ, խոնավ, լպրծուն լորձ: ***Մի՛ զբաղվեք սեռական հարաբերությամբ:***



Սպիտակ, չոր, կպչուն լորձը (կամ լորձի բացակայությունը) լինում է ամսվա մյուս օրերին: ***Չոր լորձից 2օր հետո հավանաբար կլինի անվտանգ շրջան:***

2-3 ամիս փորձելուց հետո դուք ի վիճակի կլինեք հեշտությամբ տարբերել դրա փոփոխությունը:

Ինչպե՞ս օգտագործել լորձի եղանակը.

- այն ստուգեք ամեն օր՝ նույն ժամին՝ սեռական հարաբերությունից առաջ,
- լպրծուն լորձի դեպքում խորհուրդ չի տրվում ունենալ սեռական հարաբերություն, օգտագործեք պահպանակներ կամ դիաֆրագմա,
- թափանցիկ, լպրծուն լորձից հետո դեռևս 2օր խորհուրդ չի տրվում ունենալ սեռական հարաբերություն,
- չի կարելի հաճախակի լողանալ, կամ լվանալ հեշտոցը, քանի որ այն մաքրում է լորձը:

Եթե համոզված չեք, որ ձեզ համար սկսվել է անվտանգ շրջան, կամ ունեք հեշտոցի բորբոքում, ապա օգտագործեք այլ հակաբեղմնավորիչ միջոց: Այն իր լավագույն ազդեցությունն է ունենում, եթե օգտագործվում է այլ միջոցի հետ միաժամանակ, օրինակ՝ օրերի հաշվարկման:

Օրերի հաշվարկման եղանակ

Այս դեպքում կինը չպետք է սեռական հարաբերություն ունենա ձվաբջջի անջատումից հետո: Տվյալ միջոցից կարող են օգտվել միայն այն կանայք, ովքեր ունեն կանոնավոր պարբերաշրջան: Դուք պետք է դաշտան ունենաք ամեն ամիս, գրեթե նույն օրը՝ 26-32 օր պարբերությամբ:

Պարբերաշրջանի անկանոնության դեպքում կարող եք հեշտությամբ հղիանալ: Այն բնորոշ է հիվանդ կամ շատ հոգեկան ցնցումներ տարած կանանց: Այդ շրջանում նախընտրելի է օգտագործել հակաբեղմնավորիչ այլ միջոց:

Ինչպե՞ս օգտագործել այն

Որպեսզի արդյունավետ լինի, չպետք է սեռական հարաբերություն ունենաք դաշտանի ավարտից հետո՝ 8-ից մինչև 19-րդ օրը: Այս ընթացքում սեռական հարաբերություն ունենալիս պետք է օգտագործեք այլ հակաբեղմնավորիչ:

Դուք կարող եք օգտագործել ուլունքահատիկներ, աղյուսակ կամ այլ առարկաներ՝ հիշելու վտանգավոր օրերը: 32 հատիկից շղթա կազմեք, գույնզգույն ուլունքներից յուրաքանչյուրը ցույց կտա պարբերաշրջանի ընթացքը:

6 կապույտ ուլունքները նշում են այն օրերը, որոնց ընթացքում դուք, հավանաբար, չեք հղիանա:

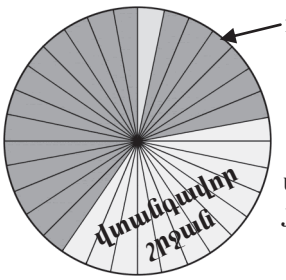
12 սպիտակ հատիկներն առանձնացնում են այն օրերը, երբ հեշտությամբ կարող եք հղիանալ:

13 կապույտ ուլունքներն ունեն վերը նշված 6 ուլունքահատիկի նշանակությունը:

Ձեր դաշտանի առաջին օրը շղթայի կարմիր ուլունքի վրա տեղադրեք օղակը: Ամեն օր այն տեղաշարժեք հաջորդ ուլունքի վրա: Երբ օղակն հասնում է սպիտակներին, ապա հեշտությամբ կարող եք հղիանալ: Հաջորդ ամիս այն կրկին տեղաշարժեք կարմիր ուլունքի վրա:

Դուք կարող եք գնել այսպիսի ուլունքաշար: Այն կոչվում է «Պարբերաշրջանի ուլունքներ»:

Հաշվարկման եղանակի օգտագործման համար կարող եք կազմել նաև 32 բաժին ունեցող աղյուսակ՝ յուրաքանչյուր օրվա համար: Ամեն օր նշումներ արեք, որպեսզի իմանաք, թե երբ է սկսվում ձեր վտանգավոր շրջանը:



Ամորձատում

Կան վիրահատություններ, որոնք գրեթե անհնարին են դարձնում երեխաներ ունենալը: Քանի որ դրանք վերջնական են, ցանկալի է, որ դիմեն միայն այն կանայք և տղամարդիկ, ովքեր հաստատ համոզված են, որ այլևս չեն ուզում երեխաներ ունենալ: Փորձառու բուժաշխատողը կամ բժիշկը կարող են իրականացնել այս վիրահատությունը հիվանդանոցում կամ ծննդատանը:

Այն ավելի բարդ է կանանց դեպքում: Տղամարդիկ ավելի շուտ են ապաքինվում վիրահատությունից հետո առաջացած կողմնակի ազդեցություններից: Այսպիսով, նախընտրելի է, որ վիրահատության դիմեն տղամարդիկ, և ոչ թե կանայք:

Բուժաշխատողը կապում կամ կտրում է արգանդի փողերը, որպեսզի ձվաբջիջը չհասնի արգանդ: Վիրահատությունը տևում է մոտ 30 րոպե, այն կնոջ դաշտանի հետ կապված փոփոխություններ չի առաջացնում, և նա կարող է սեռական հարաբերություն ունենալ:

Վիրահատությունից հետո հղիանալու հավանականությունը շատ քիչ է, բայց եթե նկատում եք նշաններ, դիմեք բուժաշխատողի: Փողի մեջ զարգացող հղիությունը շատ վտանգավոր է:

Մտավոր խնդիրներով կանանց փողերի հատումը

Մտավոր խնդիրներով որոշ կանայք կարող են լինել հրաշալի մայրեր և հոգ տանել իրենց երեխաների մասին: Ինչպես նոր մայրացած բոլոր կանայք, այնպես էլ նրանք աջակցության կարիք ունեն: Բայց հաճախ ընտանիքները և բուժաշխատողները չեն հավատում, որ այս կանայք ընդունակ են հղիանալու: Նրանք կարող են առանց կնոջ համաձայնության որոշում կայացնել վիրահատելու մասին: Նույնիսկ, եթե դա անում են նրա առողջության և բարեկեցության մասին մտածելով, միևնույն է, անթույլատրելի է և ոտնահարում է մարդու իրավունքները:

Մտավոր խնդիրներով կանայք անձամբ պետք է որոշեն՝ ուզու՞մ են վիրահատություն, թե՞ ոչ: Ուրիշները միայն կարող են օգնել՝ զրուցելով այդ հարցի շուրջ:

Դուք ինքնե՞րդ եք որոշում՝ երբ ունենալ սեռական հարաբերություն: Երբեմն մտավոր խնդիրներով կանանց ենթարկում են սեռական շահագործման՝ որպես իրենց ցուցաբերած խնամքի փոխհատուցում: Վիրահատությունը կկանխի հղիությունը, բայց չի կարող վերացնել սեռական շահագործման հետևանքով առաջացած ֆիզիկական և հոգեկան տառապանքները: Նույնիսկ, եթե ենթարկվում եք սեռական շահագործման, միևնույն է, այնքան էլ ճիշտ չէ փողերի վիրահատություն կատարելը:

Կարո՞ղ եք օգտագործել հակաբեղմնավորիչ այլ միջոցներ

Երբեմն թույլ հիշողություն ունեցող կանայք մոռանում են, թե դաշտանի որ փուլում են գտնվում, չեն ընդունում հակաբեղմնավորիչ հաբեր կամ չեն օգտագործում դիաֆրագմա: Բայց եթե ուզում եք հետագայում երեխաներ ունենալ, ապա երկարաժամկետ միջոցներն ավելի արդյունավետ են՝ իմպլանտներ, ներարկումներ կամ պարույրներ:

Կհետևե՞ք ձեր առողջությանը հղիության ընթացքում: Երբեմն հղի կինը մոռանում է, որ իր օգտագործած սնունդն ու ըմպելիքներն ազդում են զարգացող երեխայի վրա: Առողջարար սննդի ընդունումը, չծխելը, ալկոհոլ չօգտագործելն ու հաբերից խուսափելը կարող են կանխել շատ խնդիրների առաջացում՝ ներառյալ որոշ ներարգանդային արատներ:

Կկարողանա՞ք խնամել ձեր երեխային: Երբեմն կանայք դժվարանում են հիշել, որ մայր լինելը պահանջում է մեծ ուշադրություն, համբերատարություն և աշխատանք, նույնիսկ, եթե հոգնած եք, հիվանդ կամ անելու այլ գործեր ունեք:

Դուք կկարողանա՞ք ապահով սեռական հարաբերություն ունենալ: Վիրահատությունը չի կանխի սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակները և ՄԻԱՎ-ը: Դրանից հետո էլ պետք է պաշտպանվեք՝ հիվանդություններից խուսափելու համար:

Սրանք դժվար հարցեր են և պահանջում են երկար քննարկումներ: Հաշվի առնելով վիրահատության լրջությունը՝ պետք է գիտակցեք, թե այն իրենից ինչ է ներկայացնում:

Տղամարդկանց վիրահատություն (ամորձատում)

Այս դեպքում կտրվում են այն փողերը, որոնց միջոցով սերմնահեղուկը ամորձիներից հասնում է առնանդամ: Վիրահատությունը տևում է մի քանի րոպե և չի ազդում տղամարդու սեռական կարողություններին կամ հաճույք ստանալուն: Նրա օրգանիզմում շարունակվում է սերմնաժայթքումը: Վիրահատությունից հետո դեռևս 3 ամիս տղամարդու փողերում պահպանվում է սերմնահեղուկ, այդ պատճառով զույգը պետք է օգտագործի այլ հակաբեղմնավորիչ միջոց:

Արագ ազդող հակաբեղմնավորիչ միջոցներ

Այս միջոցը կանխում է հղիությունը՝ չպաշտպանված սեռական հարաբերություն ունենալուց հետո: Այն իրենից ներկայացնում է հակաբեղմնավորիչ հաբերի մեծ չափաքանակի ընդունում: Բայց ներկայումս արդեն կան այնպիսի հաբեր, որոնց 1 կամ 2-ի մեջ պարունակվում է դեղորայքի մեծ չափաքանակ: Սրա արդյունավետությունը կախված է նրանից, թե ձեր պարբերաշրջանի որ փուլում եք գտնվում: Այն կանխում է ձվաբջջի անջատումը:

Այս միջոցն ավելի օգտակար կլինի, եթե դեղահաբերն ընդունեք հնարավորինս շուտ, չպաշտպանված սեռական հարաբերությունից հետո՝ 5 օրվա ընթացքում: Որքան շուտ ընդունեք դրանք, այնքան մեծ կլինի չհղիանալու հավանականությունը:

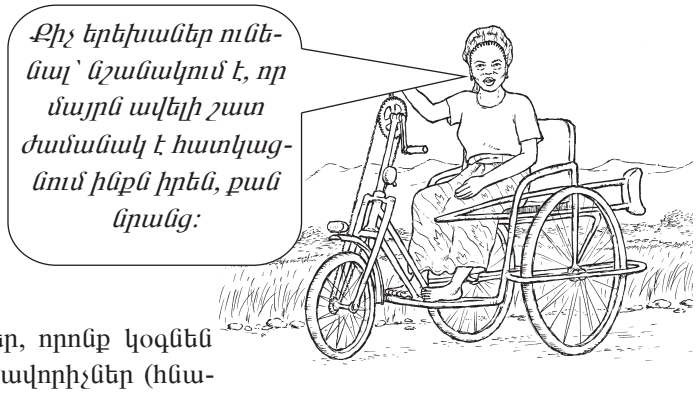
Այս հաբերը նույնը **չեն**, ինչ գործածում եք հղիության ընդհատման դեպքում (աբորտ), քանի որ, եթե արդեն հղի եք, դրանք չեն ընդհատի հղիությունը և չեն վնասի ձեր զարգացող երեխային: Այս տարբերակը չի կարելի օգտագործել որպես հիմնական հակաբեղմնավորիչ միջոց: Եթե խնդիրներ ունեք դեղահաբի ընդունման ընթացքում՝ սրտխառնոց կամ սրտթափոց, ապա կարող եք այն տեղադրել սեռական օր-

գաններում, որտեղից կներծծվի օրգանիզմի մեջ:

Չպաշտպանված սեռական հարաբերությունից հետո՝ 5 օրվա ընթացքում, արգանդի մեջ տեղադրված ՆԱՊ-ը նույնպես կկանխի հղիությունը: Այդ միջոցը ավելի արդյունավետ է, քան դեղահաբերը, բայց խորհուրդ է տրվում օգտագործել միայն այն կանանց, ովքեր նախընտրում են պարույրը՝ որպես հիմնական հակաբեղմնավորիչ:

Զրուցեք տեղական բուժաշխատողի հետ այն մասին, թե որքան կարևոր է արագ ազդող միջոցների հասանելիությունը: Համագործակցեք տարածքային դեղագործների և բուժաշխատողների հետ՝ այս միջոցները համայնքի բոլոր կանանց մատչելի դարձնելու նպատակով:

Հակաբեղմնավորիչ միջոցներ՝ անդամալույծ կանանց համար



Եթե ընդհանրապես զգացողություններ չունեք ձեր մարմնի ստորին հատվածում (անդամալույծ եք պոլիոմիելիտի(ողնուղեղի բորբոքման) կամ ողնաշարի վնասվածքի հետևանքով) և չեք ուզում հղիանալ, ապա կան որոշ ուղեցույցներ, որոնք կօգնեն ձեզ՝ ընտրելու հակաբեղմնավորիչներ (հնարավոր է, որ որոշ միջոցներ անհասանելի լինեն ձեր համայնքում):

Ապահով միջոցներ են տղամարդու և կանանց պահպանակները, դիաֆրագման, պատիճը, սպունգը և սպերմիցիդները: Հնարավոր է, որ ձեր արգանդում տեղադրվող միջոցներից օգտվելու հարցում աջակցության կարիք ունենաք:

Հորմոնալ միջոցներ են դեղահաբերը, ներարկումները, իմպլանտները, հորմոնային պարույրը: Դուք կարող եք օգտագործել էստրոգեն պարունակող միջոցներ, եթե ապրում եք ակտիվ կյանքով (հրում եք ձեր անվասայլակը, մարզվում եք, կատարում տնային գործեր՝ ավլում եք, փորում այգին): Խորհուրդ չի տրվում այդ միջոցներն օգտագործել, եթե.

- ամբողջ օրն անցկացնում եք նստած դիրքով և չեք մարզվում,
- մարմնի որևէ մասում ստացել եք արյան զեղում,
- երբևէ ունեցել եք կաթվածի կամ սրտի հետ կապված խնդիրների նախանշաններ,
- քաղցկեղով հիվանդ եք,
- ձեր տարիքը գերազանցում է 35-ը,
- ծխում, ծամում կամ հոտոտում եք ծխախոտ կամ քթախոտ:

Եթե թուլացել է ձեր մարմինն հասուն տարիքում, ապա խորհուրդ չի տրվում օգտագործել հորմոնալ հակաբեղմնավորիչներ, մինչև 6 ամիս չանցնի ձեր վնասվածքից:

Ներարգանդային պարույր

Սրա հետևանքով առաջացած որոշ խնդիրներ՝ դիրքի խախտում կամ բորբոքում, սովորաբար ուղեկցվում են ցավով, որից կինը հասկանում է, որ ինչ-որ բան այն չէ: Բայց եթե ընդհանրապես զգացողություններ չունեք մարմնի այդ հատվածում, ավելի լավ է՝ չօգտվեք այդ միջոցից: Իսկ եթե ամեն դեպքում նախընտրում եք այն, ուրեմն պարբերաբար այցելեք բուժզննման:

Հղիության ընդհատում

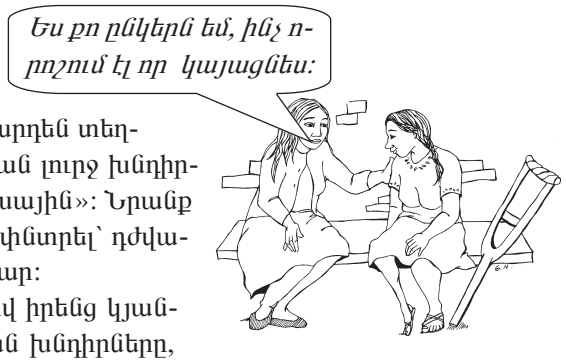
Հղիությունը ընդհատելու համար կատարվող գործողությունը կոչվում է աբորտ, ընդհատումը՝ վիժում:

Հղիության ընդհատման մասին որոշում կայացնելը կարող է լինել շատ դժվար: Կան կրոններ, որոնք արգելում են այն, իսկ որոշ երկրներում իրավական և ապահով չէ: Լինում են դեպքեր, երբ կինը որոշում է անպայման ընդհատել հղիությունը: Այս հարցում նրա համար շատ կարևոր են ջերմ վերաբերմունքը, հարգալից խորհուրդն ու ընկերական աջակցությունը: Ահա այդ դեպքերից մի քանիսը.

- նա արդեն ունի այնքան երեխա, որքան ուզում է,
- հղիությունը վտանգավոր է առողջության համար,
- չունի զուգընկեր, որը կօգնի պահել երեխային,
- ուզում է ավարտել դպրոցը,
- չի ցանկանում երեխաներ ունենալ,
- հղիացել է սեռական բռնության հետևանքով,

Թույլ տվեք, որ կինը ինքնուրույն որոշում կայացնի

Որոշ կանայք, անկախ այն բանից, որևէ մեկից աջակցություն կստանան, թե ոչ, որոշում են երեխա ունենալ: Նրանք, հնարավոր է, նախընտրեն, որ փոքրիկը ծնվի նույնիսկ այն պարագայում, եթե արդեն տեղյակ են, որ ունենալու է առողջական լուրջ խնդիրներ: «Ես ուզում եմ **հենց այս** երեխային»: Նրանք վճռական են և փորձում են ելքեր փնտրել՝ դժվարությունները հաղթահարելու համար:



Որոշ կանայք, հաշվի առնելով իրենց կյանքի պայմանները կամ առողջական խնդիրները, կարող են ընտրել հղիությունը ընդհատելու տարբերակը: Հնարավոր է, որ ընտրեն այն, նախապես իմանալով, որ չեն ստանա երեխային խնամելու համապատասխան օգնություն, կամ գտնում են, որ հաշմանդամություն ունեցող երեխայի խնամքը դժվար կլինի իրենց համար:

Յուրաքանչյուր կին պետք է երեխաներ ունենալու մասին ինքնուրույն որոշում կայացնի: Անկախ ձեր կարծիքից՝ փորձեք չդատել այն կնոջը, ում արարքին դուք համաձայն չեք: Նրան վերաբերվեք կարեկցանքով և վարվեք այնպես, ինչպես կցանկանայիք, որ վերաբերվեին ձեզ կամ ձեր դստերը:

- ինչ-որ մեկը ստիպում է, որ ընդհատի հղիությունը:

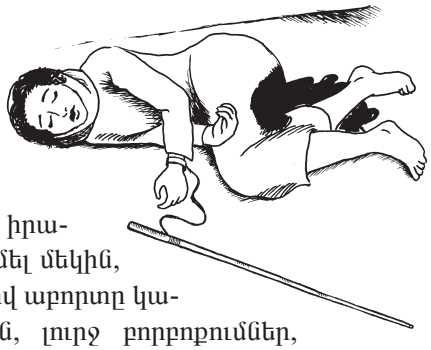
Հղիության ապահով ընդհատում

Այն վայրերում, ուր հղիության ընդհատումը իրավական է և հասանելի, կանայք կարող են ունենալ ապահով ընդհատում, որն արվում է փորձառու բուժաշխատողի կողմից՝ հիվանդանոցային մաքուր և մանրէազերծ պայմաններում: Սովորաբար այն չի վտանգի կնոջ հետագա հղիությունը: Կարևոր է նաև այն, որ ընդհատումը կատարվի վաղ շրջանում: Կա հղիությունը ընդհատելու (աբորտի) 3 տեսակ:

Վակուումային դուրսբերում: Բժիշկն օգտագործում է հատուկ վակուում՝ արգանդը դատարկելու համար: Եթե արվում է ճիշտ, ապա այն սովորաբար ապահով է:

Գործիքային մաքրում: Բուժաշխատողը արգանդը մաքրում է մանրէազերծ գործիքի օգնությամբ՝ քերելու միջոցով: Այն կինը, ով կատարել է ավելի քան 3 գործիքային աբորտ, հնարավոր է, որ արգանդի հյուսվածքների վրա սպի ունենա, որը կդժվարացնի հետագա հղիությունները:

Ոչ ապահով աբորտ



Դեղորայքային աբորտ: Կինն ընդունում է դեղորայք, որը դատարկում և մաքրում է արգանդը: Նախապես զրուցեք փորձառու բուժաշխատողի հետ՝ պարզելու, թե որ դեղորայքն է ապահով և արդյունավետ այս միջոցի համար:

Այն վայրերում, ուր հղիության ընդհատումն իրավական չէ, կինը կարող է վնասել իրեն կամ դիմել մեկին, ով այն չի կատարի անվտանգ ձևով: Ոչ ապահով աբորտը կարող է առաջացնել ուժեղ արյունահոսություն, լուրջ բորբոքումներ, անպտղություն, շատ դեպքերում դառնում է նաև կանանց մահվան պատճառ:

Այս դեպքերը կարելի է կանխել, եթե հաշմանդամություն ունեցող կանայք համագործակցեն այլ կանանց և տղամարդկանց հետ՝ հղիության ընդհատումը դարձնելով իրավական, ապահով և հասանելի բոլորին:

Եթե նախկինում ունեցել եք ապահով կամ ոչ ապահով աբորտ, որը դարձել է բորբոքման, առատ արյունահոսության պատճառ, հնարավոր է, որ ձեր արգանդի վրա լինի սպի, որը կարող է խնդիրներ առաջացնել հետագա հղիության և ծննդաբերության ժամանակ: Եթե արդեն հղի եք, ձեզ համար առավելագույնս ապահով կլինի ծննդատանը կամ հիվանդանոցին մոտ վայրում ծննդաբերելը: Այս մասին զրուցեք բուժաշխատողի հետ: