

# Өөрийн бие махбодыг ойлгох

Эдгээр дөрвөн эмэгтэйн бие өөр өөр харагдаж байгаа боловч тэд бүгдээрээ эмэгтэй хүний биед гардаг тэр бүх өөрчлөлтүүдийг яг адилхан туулж өнгөрүүлсэн.



Та бие махбодынхоо үүрэг, үйл ажиллагааг хэрхэн явагдаж байдгийг мэдэж байх нь маш чухал. Та бие махбодынхоо талаар илүү ихийг мэдэх тусам тэр чинээгээрээ өөртөө тавих анхаарал тань нэмэгдэнэ. Хэрвээ та өөрийнхөө биеийг сайн мэддэг, таны биед гарч байгаа өөрчлөлтүүдийг мэдэж байх юм бол хөгжлийн бэрхшээлтэйгээс болоод үүссэн өөрчлөлт үү, эсвэл бүх эмэгтэйчүүдэд тохиолддог хэвийн өөрчлөлт үү гэдгийг ялгаж ойлгож чадна. Үүнээс гадна бусад охид эмэгтэйчүүдэд өгч буй зөвлөгөө таньд тустай юмуу, аюултай юмуу гэдгийг шийдвэрлэхэд тус дөхөм болно.

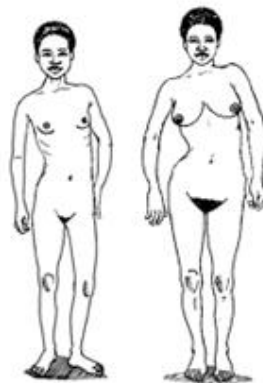
## Охидын биед гарах өөрчлөлт (бэлгийн хөгжил)

Гаднаас нь харахад эмэгтэйчүүд өөр өөр харагддаг хэдий ч эмэгтэй хүн бүрт гарах өөрчлөлтүүдийг бүх эмэгтэйчүүд туулан гардаг.

Охидын биемахбод 9-15 наснаас эхлэн өөрчлөгдөж, насанд хүрсэн эмэгтэйн төрхтэй болдог. Энэ өөрчлөлтийг бэлгийн хөгжил гүйцэх хэмээн нэрлэдэг. Та хөгжлийн бэрхшээлтэй байлаа ч биед тань ийм өөрчлөлтүүд бусдын л адил илэрнэ. Энэ бүх өөрчлөлтүүд илэрч гарах нь хэвийн үзэгдэл бөгөөд та хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, үгүй ч бай ялгаагүй бүх охид ийм шилжилтийн үеийг туулдаг.

Шилжилтийн насанд охидын бие махбодид гарах гол өөрчлөлтүүд:

- Биеийн өсөлт түргэсч, биеийн хэлбэр бөөрөнхийдүү болно.
- Суга, умдаг орчмоор үс ургана.
- Төрснийхөө дараа хүүхдээ хөхүүлэх боломжтой болох хэмжээнд хүртэл хөх томроно.
- Таны бие дотор байрлах нөхөн үржихүйн эрхтнүүд болох умай (сав), умайн гуурсан хоолой, өндгөвч, үтрээ хөгжин байрлал нь өөрчлөгдөнө. .
- Үтрээнээс нойтон зүйл (салиархаг ялгадас) гарч эхлэнэ.
- Сарын тэмдэг үзэгдэж эхлэнэ. (биений юм, менстрац).
- Бэлгийн харьцаанд орох талаар бодож эхлэнэ.
- Нүүр тослогтоно, мөн батга, сэвх гарч болзошгүй.
- Хөлсний булчирхай идэвхтэй ажиллана. Хөлсний үнэр өмнөхөөсөө илүү хурц үнэртэй болж магадгүй.



Дээрх өөрчлөлтүүд нь жам ёсны хэвийн үзэгдэл юм. Бэлгийн харьцаанд орж, хүүхэд төрүүлэхэд бэлэн болсоныг тань таны биед гарч буй өөрчлөлтүүд болон мэдрэмж тань хэлж өгнө. Та хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, үгүй ч бай бэлгийн бойжилтийн үед өөрийгөө сайн ажиглаж, шим тэжээлтэй эрүүл хоол идэж (86-р хуудаснаас харна уу), сарын тэмдэг ирэх үедээ хувийн ариун цэвэр сайн сахих (109-р хуудаснаас харна уу) хэрэгтэй. Бэлгийн хүчирхийлэлд (14-р бүлгээс харна уу) өртөхөөс өөрийгөө хамгаалах нь маш чухал асуудлын нэг юм. Хүмүүс охидыг халамжилж байгаа арга барилаас болоод хөгжлийн бэрхшээлтэй охид зарим тохиолдолд өөрөө өөртөө харуусах, өөрийнхөө биенээс ичих тохиолдол байдаг. Тийм охид ноомой хүлцэнгүй, бусад хүмүүстэй уулзахаас зайлсхийдэг, гэр бүлийн гишүүдээсээ хараат байдалтай болдог. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 62-63-р хуудасны өөрийгөө хүндлэх, сэтгэцийн эрүүл мэнд гэсэн хэсгээс харна уу.

## Гормон буюу даавар

Охидын биед гарч байгаа олон өөрчлөлтүүд дааврын нөлөөнөөс болж үүсдэг. Өнчин тархины дааврын нөлөөгөөр охидын өндгөвчинд бэлгийн дааврууд боловсорч эхэлдэг. Бэлгийн дааврын нөлөөгөөр охидын шилжилтийн насанд илэрдэг бүх өөрчлөлт гардаг. Эдгээр нь таны биеийг хэзээ, хэрхэн өсөхийг хянадаг. Анхны сарын тэмдэг ирэхээс өмнөхөн таны биед сарын тэмдгийн мөчлөгийг зохицуулж байдаг эстроген, прогестрон гэсэн үндсэн 2 даавар ялгарна (75-р хуудаснаас харна уу).

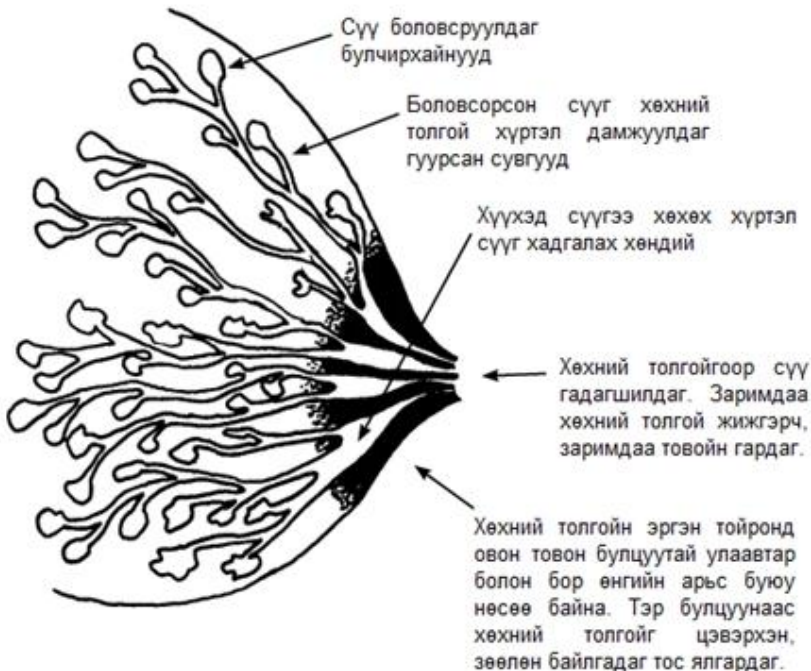
Дааврын зохицуулалтаар өндгөвч өндгөн эсийг (сар бүр нэг өндгөн эс) ялгаруулж эмэгтэй хүн хэзээ жирэмсэн болохыг хянадаг. Бас эмэгтэй хүн төрснийхөө дараа хүүхдээ тэжээх сүү хөхөнд боловсрох боломжийг мөн л даавар зохицуулдаг. Эмэгтэй хүний бие дэхь дааврыг хянасанаар эмэгтэйчүүдийг жирэмслэхээс хамгаалах олон төрлийн арга байдаг (196-р хуудаснаас харна уу).

## Хөхний булчирхай буюу хөх

Охидод 9-15 насанд нь хөх ургаж эхэлдэг. Та хөхнөөсөө санаа зовж ичих хэрэггүй. Тэдгээр нь таны бие махбод эмэгтэй хүн болж байгаагийн илрэл болдог. Таны нэг хөх нөгөөгөөсөө түрүүлж ургаж болно. Гэлээ ч жижиг хөх нь нөгөөтэйгээ адил хэмжээтэй болдог. Таны хоёр хөх яг адилхан биш бол айж түгших хэрэггүй. Хоёр хөх нь хэмжээ болон хэлбэрээрээ бага зэрэг ялгаатай эмэгтэйчүүд олон байдаг. Хэрэв таны хөх бусад охидынхоос өөр бол зүгээр л ийм өвөрмөц онцлогтой гэж ойлго. Хөх ямар ч хэлбэр, хэмжээтэй байж болдог!

Төрсний дараа таны хөх томорч сүү боловсрон хүүхдээ хөхүүлэх боломжтой болдог. Хөх маш мэдрэмтгий байдаг. Дотно харьцааны үеэр хөхөнд хүрэхэд таны бүх биеэр цочрол үүсч, хөх сэрийн, хөхний толгой томрон, үтрээ чийгтэй болбол таны бие бэлгийн харьцаанд ороход бэлэн болсоны шинж юм.

Сарын тэмдэг ирэхийн өмнө таны хөх чинэрэн хөндүүлэх, эсвэл хөхний товч тань хөндүүлэн өвдөж болзошгүй. Таны хөх ургаж гүйцсэн үеэс та сард нэг удаа хөхөө өөрөө шалгаж занших хэрэгтэй. Эмэгтэй хүний хөх байгалиас заяасан бэржүүт бүтэцтэй байдаг тул хөхөө тогтмол шалгасанаар өөрийн хөхний онцлогийг сайн мэддэг болох төдийгүй аливаа өөрчлөлтийг цаг алдалгүй мэдэх боломжийг бүрдүүлнэ. Шалгах явцад ямар нэгэн булдруу, арьсны бүтцэд өөрчлөлт илрэх нь хөхний хавдрын шинж байж болзошгүй. Тийм учраас хөхөө тогтмол шалгаснаар эрүүл мэндийн аливаа эрсдлийг эрт үед нь илрүүлэх боломжтой. Хөхөө хэрхэн шалгах аргыг 128-р хуудаснаас харна уу.



## Сарын тэмдэг (биений юм ирэх хугацаа)

Хөгжлийн бэрхшээлтэй бараг бүх охид эмэгтэйчүүдийн сарын тэмдгийн мөчлөг жирийн охид эмэгтэйчүүдийнхтэй адил байдаг. Сарын тэмдэг бол таныг жирэмслэх боломжтой болсныг илэрхийлсэн дохио юм. Анхны сарын тэмдэг нь яг хэзээ ирэхийг мэддэг охин гэж байдаггүй. Биеийн тодорхой хэсгүүдэд үс ургаж, хөх ургасны дараа ихэвчлэн сарын тэмдэг ирдэг. Мөн анхны сарын тэмдэг ирэхээс хэдэн сарын өмнө үртээнээс нойтон зүйл гарах маягаар илэрдэг. Дотуур хувцас тань норж бохирдсон байдалтайгаар таньд мэдэгдэнэ. Энэ бол хэвийн үзэгдэл.

Сарын тэмдэг ирэхээс өмнө хэвлийгээр базалж өвдөх, толгой өвдөх, хөх болон ууц нуруугаар өвдөх, эсвэл сэтгэл санаа тогтвортой бус болох шинж илэрдэг. Жишээлбэл: мэдрэмтгий болох, анхаарал төвлөрөхгүй хайнга болох, цухалдах зэрэг зан байдлын өөрчлөлт гарна.

Хэрвээ та хараагүй, эсвэл сул хараатай бол, эсвэл хөл гараа хөдөлгөж чаддаггүй бол найз нөхөд, гэр бүлийнхэн зэрэг итгэж болох хэн нэгнээсээ сарын тэмдгийн үеийг давж гарахад тань туслахыг хүсээрэй. (Ойлгох чадвар сул охид эмэгтэйчүүдэд сарын тэмдэг ирэх үед хэрхэн туслах талаар 110-р хуудаснаас харна уу. Сарын тэмдэг ирэх үед өөрийгөө хэрхэн арчлах ёстой талаарх мэдээллийг 109-р хуудаснаа харна уу. Мөн бэлгийн эрүүл мэнд болон сарын тэмдэг гэсэн мэдээллийг 182-р хуудаснаа харна уу.)

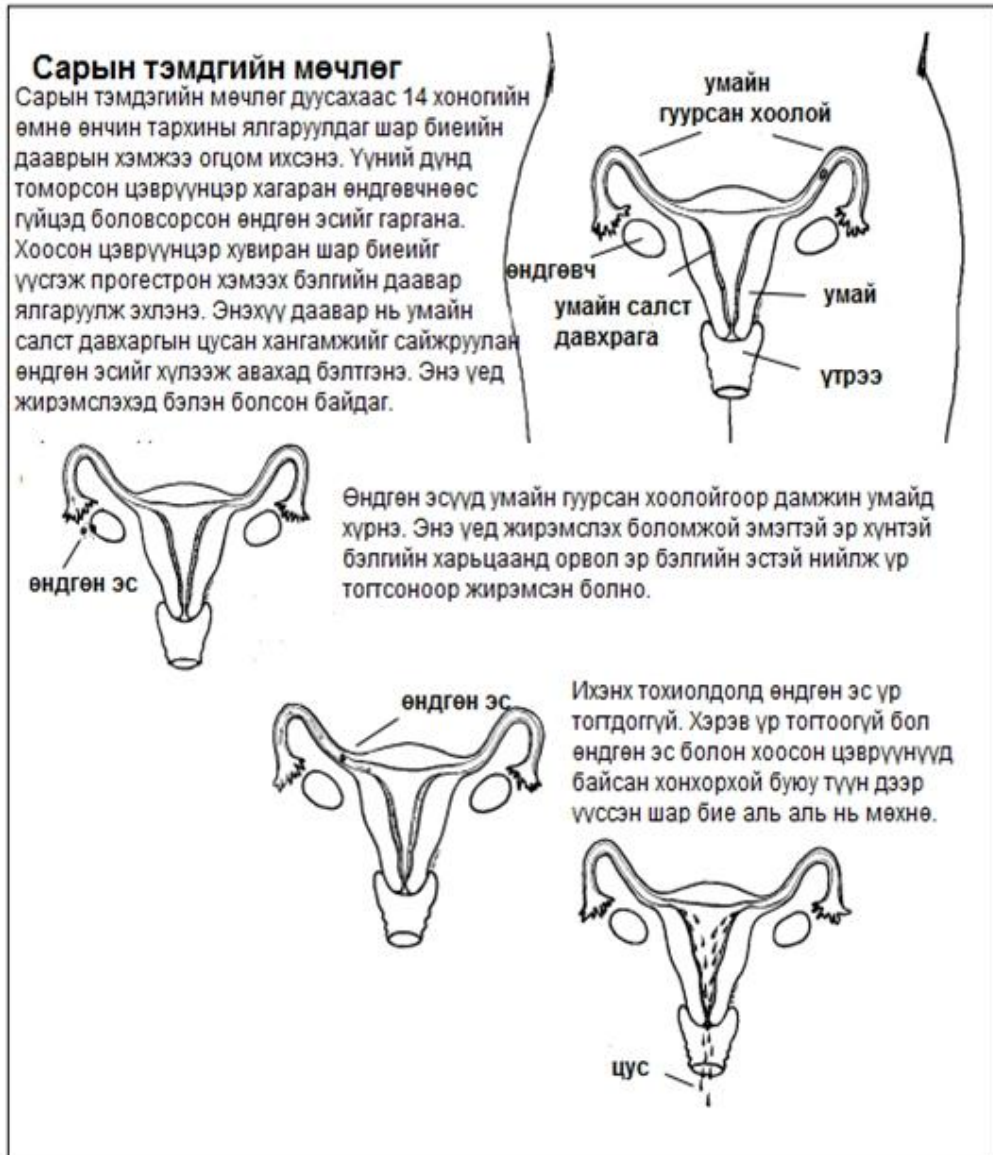
Эмэгтэйчүүдийн нас ахихад сарын тэмдэг ирэх нь зогсдог үүнийг цэвэршилт хэмээн нэрлэдэг. Ихэнх эмэгтэйчүүдийн хувьд энэ өөрчлөлт нь 45-55 насны хооронд тохиолддог. (Энэ талаар 282-р хуудаснаас илүү дэлгэрэнгүй мэдэж аваарай.)

***Дэлхийн улс орнуудад сарын тэмдгийг янз янзаар нэрлэдэг.***



## Сарын тэмдгийн мөчлөг

Сарын тэмдгийн мөчлөгийн дундаж хугацаа 28 хоног байдаг боловч эмэгтэй хүний биеийн онцлог, насны байдлаас хамаарч харилцан адилгүй байж болно. Гэхдээ дундаж нь 20-45 хоногийн хугацаанд хэлбэлздэг. Өсвөр насны зарим охидын сарын тэмдэг анх үзэгдсэнээс нэг жилийн дотор тогтмол бус байдаг нь хэвийн үзэгдэл юм. Сарын тэмдэг заримдаа ирэхгүй байснаа хэдэн сарын дараа тогтмолжиж эхэлнэ.





## Таны биед өөрчлөлт гарах үед

Таны биед өөрчлөлт гарах, сэтгэл санаа өөрчлөгдөх үед дотоод сэтгэлээ илэрхийлж хүссэн асуултаа асууж чаддаг байх нь маш чухал юм. Ялангуяа таныг төөрөгдүүлж байгаа тэр асуудал, эсвэл өөрт байгаа айдсыг бусадтай хуваалцах хэрэгтэй. Та амьдралдаа шилжилтийн нас, бэлгийн харьцаа, үр удмаа үлдээх, хүүхэд тээх, цэвэрших зэрэг олон том өөрчлөлтүүдийг



Эрүүл эмэгтэй байхын тулд би өөрийн бие махбодын бүтэц, үүргийн тухай, яагаад өөрчлөгддөг тухай аль болох ихийг мэдэж байх хэрэгтэй.

өөрийн биеэр мэдрэх нь амьдралын үнэн билээ. Таны бие боловсорч гүйцэн сэтгэлийн хөдлөл, бэлгийн дур хүслээ мэдрэх тэр үед өөрийгөө жинхэнэ эмэгтэй хэмээн хүлээн зөвшөөрч өөртөө анхаарал тавьж өөрийгөө хүндэтгэж чадна. Өөрийн мэдрэмж дотоод сэтгэлээ чагнаж түүнийгээ бусадтай хуваалцахад цаг гарга.

- Бие эрхтний согоого бие махбодынхоо нэг хэсэг болгон хүлээн зөвшөөрч өөрийн биеийг тав тухтай байлга.
- Бэлгийн харьцааны талаар суралцаж, түүнээс гарах үр дагавар, хариуцлагаа мэддэг байх. Та тэр мэдээллийг гэр бүлийн ахмад настай хүн, эрүүл мэндийн ажилтнууд, зөвлөгөө өгдөг хүмүүс, насанд хүрсэн хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсээс мэдэж авч чадна.
- Найз нөхөд, хайртай хүн болон гэр бүлийнхэнтэйгээ харилцаатай байснаар бусдыг хайрлаж, бусдаар хайрлуулах түүнийгээ цэцэглүүлж сурч байна гэсэн үг. Эерэг харилцаа бол сайн сайхан амьдралын салшгүй нэг хэсэг. Харилцан бие биедээ сайнаар нөлөөлөх нь бие биедээ дэмжлэг үзүүлэх чухал ач холбогдолтой.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдэд, ялангуяа ажил хөдөлмөр эрхэлж гэр бүлээ тэжээдэг эмэгтэйчүүдэд харилцан нөлөөл.
- Танд таагүй сэтгэгдэл төрүүлж сэтгэл санааг тань унагаадаг хүмүүст цаг зарцуулахаас зайлсхий.
- Гэрээсээ гарч гадуур зохиогдож байгаа аливаа үйл ажиллагаанд оролцож бай. Энэ үйл ажиллагаагаар дамжуулан боломжийг эрэлхийлж, шинэ найз нөхөдтэй болж өөрийнхөө хамгийн сайн хийж чаддаг зүйлийг бусадтай хуваалц.
- Бэлгийн хүчирхийллээс өөрийгөө хамгаал (14-р бүлгээс харна уу).

## Охидыг нас бие гүйцсэн эмэгтэй болоход нь туслах

Охидын бие махбод өөрчлөгдөн нас бие гүйцсэн эмэгтэй болоход гарах өөрчлөлтүүдэд бэлтгэх нь маш чухал. Анхны сарын тэмдэг үзэгдэж эхлэхээс нь өмнө тэдэнд сарын тэмдгийн талаар хэлж зөвлөх, сарын тэмдэг үзэгдэж эхлэнгүүт нь хэрхэн яаж арчлах, юу хийх ёстойг сургасан байх хэрэгтэй. Охины биед гарч байгаа өөрчлөлтүүд болон сэтгэл санааны өөрчлөлтүүд нь хэвийн үзэгдэл гэдгийг ойлгуул. Охид биедээ гарч байгаа өөрчлөлтийн талаар санаа зовох зүйлгүйгээр нээлттэй асууж, ярилцахад нь тэднийг гэр бүлийн ахмад гишүүн, асран хамгаалагчид нь зоригжуулах хэрэгтэй. Ингэснээр хөгжлийн бэрхшээлтэй охид шилжилтийн наснаасаа ч өмнө түүний ойрын хүмүүс асуусан асуултанд нь хариулахад бэлэн гэдгийг мэдрүүлнэ.

Гэр бүлийнхэн тань чамайг жаахан охин хэвээр нь харсаар байсан цагт өсгөр настан гэж өөрийгөө мэдрэх маш хэцүү.



### **Гэр бүлийнхэн болон асран хамгаалагчид юу хийж чадах вэ?**

Эцэг эх болон гэр бүлийн бусад гишүүд дараах зүйлсийг хийж чадна. Үүнд:

- Бусад охидын адил нас бие гүйцсэн эмэгтэй болон өөрчлөгдөж байгааг хүлээн зөвшөөрөх.
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад охид эмэгтэйчүүдтэй уулзахад нь туслах.
- Гадуур гарч хүмүүстэй нөхөрлөхийг нь хөхүүлэн дэмж. Ингэснээр түүнд итгэл өгч өөрийгөө утга учиртай гэдгийг илүү ихээр мэдрэнэ.
- Охинд шим тэжээлтэй хоол өгч, эрүүл мэндийн тусламжийг цагт нь үзүүлж бай.
- Охидтой бэлгийн харилцааны талаар ярилц. Бэлгийн харилцааны талаарх өөрийн мэдрэмж болон мэдэхийг хүссэн асуултаа асууж байхад нь зоригжуул.
- Түүнийг бэлгийн хүчирхийллээс хамгаал.



Энэтхэгийн зарим хэсэгт охидыг нас биед хүрсэнийг тэмдэглэхдээ шинэхэн бэрийн гоёл зүүж угаалга үйлддэг. Тэгээд тансаг баян найр хийж хүрэлцэн ирсэн зочид охинд бэлэг сэлт өгдөг.

### **Нас биенд хүрсний баяр**

Зарим улс оронд охин өсөж торнин нас бие гүйцсэн, гэрлэх нас нь болсоныг бусад хүмүүст мэдүүлдэг “том хүн” болсоны баярыг өргөн тэмдэглэдэг. Хэрэв та насанд хүрсний баяр тэмдэглэдэг улс оронд амьдардаг бол өөрийнхөө охины баярыг заавал тэмдэглэх ёстой шүү.

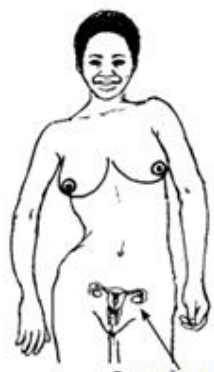
### **Эрүүл мэндийн ажилтанууд юу хийж чадах вэ?**

Охидод эрүүл мэндийн боловсрол олгодог таны зохион байгуулж буй төслүүдэд хөгжлийн бэрхшээлтэй охидыг заавал хамруулж байх хэрэгтэй. Хөгжлийн бэрхшээлтэй охид эмэгтэйчүүдийн гэр бүлийн гишүүд, багш нарт тэдний биед гарч байгаа өөрчлөлт нь бусад жирийн охид эмэгтэйчүүдтэй ижил байдаг гэдгийг зааж сурга.

## **Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн тогтолцоо**

Хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, үгүй ч бай эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн бие махбод олон талаараа адилхан. Эрэгтэй эмэгтэй бүх хүнд зүрх, бөөр, уушиг гэх мэтчилэн адилхан эрхтнүүд байдаг. Гэвч тэдний бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрхтнүүд тэс ондоо байдаг. Олон эмэгтэйчүүдийн эрүүл мэндийн асуудлууд бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрхтэнд нөлөөлдөг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй болон жирийн эмэгтэйчүүдийн бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрхтэн ижилхэн харагддаг бөгөөд ажиллах зарчим нь мөн ижилхэн байдаг. Бэлэг эрхтний харагдах хэсгийг нь гадна бэлэг эрхтэн гэж нэрлэдэг. Харин аарцаг дотор байрлах хэсгийг нь нөхөн үржихүйн эрхтнүүд гэж нэрлэдэг.



Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн эрхтэн

Биеийн нэг хэсэг болох бэлэг эрхтэний тухай ярихад заримдаа хэцүү байдаг. Ялангуяа бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эртнүүдийг юу гэж нэрлэдгийг мэдэхгүй үед ичиж зовоод хэцүү байдаг. Олон оронд нөхөн үржихүйн эрхтэнүүдийг "нууц эрхтэн" гэж нэрлэдэг.



## Гадна бэлэг эрхтэн

Эмэгтэйчүүдийн хоёр хөлний хооронд байрлах бэлэг эрхтний харагдах хэсгийг гадна бэлэг эрхтэн хэмээн нэрлэдэг.

Гадна бэлэг эрхтэн ямархуу харагддаг болон

Хэсэг тус бүрийг юу гэж нэрлэдгийг зургаас тодорхой харж болно. Гэхдээ эмэгтэй хүн бүрийн эрхтний хэлбэр, хэмжээ, өнгө, ялангуяа бэлгийн их бага уруулын нугалааны арьс өөр өөр байдаг.

Хүмүүс энэ хэсгийг бүхлээр нь үтрээ гэж нэрлэж дууддаг. Гэвч үтрээ бол гадна бэлэг эрхтний нээгдэх хэсгээс умай хүртэлх хэсэг юм. Заримдаа үтрээг "төрөх суваг" гэж ч нэрлэдэг.

Бэлгийн бага уруул болон их уруулын арьс үтрээг хамгаалдаг. Бэлгийн бага уруулын арьс зөөлхөн, үсгүй, хүрэхэд эмзэг мэдрэмтгий байдаг. Бэлгийн харьцааны үед бэлгийн бага уруул томорч, харавтар өнгөтэй болно.

Үтрээний үүдэвчийг бүрхэж байдаг нимгэн хальсийг онгон хальс гэдэг. Эрчимтэй дасгал хөдөлгөөн хийх, хүнд ажил хийх зэрэгт урагдах буюу сунадаг. Мөн анх удаа бэлгийн хавьталд ороход урагддаг. Хүн хүний онгон хальс өөр өөр байдаг. Зарим эмэгтэйчүүд онгон хальсгүй байдаг бол зарим эмэгтэйчүүд анх удаа бэлгийн хавьталд ороход цус гардаг.

Хэлүү нь бэлгийн уруулууд нийлж буй хэсэгт байрладаг эрхтэн. Энгийн үед жижиг хэмжээтэй боловч, бэлгийн сэрэл хөдөлсөн үед томорч, хөвчирдөг эрхтэн. Хэлүү нь мэдрэлийн төгсгөлөөр баялаг тул маш мэдрэмтгий бөгөөд эмэгтэй хүн бэлгийн харьцаанаас таашаал авахад гол үүрэгтэй эрхтэн юм.

Шээсний сүв бол бэлгийн их уруулын хоорондын завсарт үтрээ хэлүү хоёрын дунд байдаг жижигхэн нүх. Шээс давсагнаас гаран богино хэмжээтэй гуурс болох шээсний сувгаар дамжин шээсний сүвэнд ирж хүний биеэс гадагшилдаг.

Хошног буюу хошногоны нүх бол хүний биеэс илүүдэл ялгадасыг гадагшлуулах нүх юм.

Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцоо хэрхэн ажилладагийг мэдсэнээр яаж жирэмслэх, эсрэгээрээ яаж жирэмсэнээс хамгаалах вэ гэдгийг мэдэж авна.





## Эмэгтэй хүний дотор бэлэг эрхтэн

Эмэгтэй хүний дотор бэлэг эрхтэн аарцгийн хөндийд байрлах бөгөөд өндгөвч, умай, умайн гуурсан хоолой, үтрээ зэргийг хамааруулдаг. Аарцагны яс бэлхүүсний доор байрладаг. Хэрэв таны аарцагны яс зөв хэлбэртэй биш бол таны нөхөн үржихүйн хэсэгт нөлөөлөхгүй. Эмэгтэй хүн хоёр өндгөвчтэй байдаг. Өндгөвч умайн хоёр талд байрладаг, бэлгийн хос булчирхай юм. Өндгөвч хэмжээгээрээ бүйлс, эсвэл усан үзэмтэй

ойролцоо байдаг. Өндгөвчинд өндгөн эсийн эх үүсвэр агуулагддаг. Өндгөн эс умайн гуурсан хоолойгоор дамжин умайд ирдэг. Үр тогтсон өндгөн эс умайн салстад бэхлэгдэн томордог.



## Эрэгтэй хүний нөхөн үржихүйн тогтолцоо



Эрэгтэй хүний бэлэг эрхтний бараг ихэнх нь биеийнхаа гадна байрлах тул эмэгтэй хүнийхийг бодвол эрэгтэй хүний бэлэг эрхтнийг харах амархан. Төмсөгөнд тестострегон хэмээх эр бэлгийн даавар боловсрогддог бөгөөд энэ нь эр бэлгийн эсийг боловсруулахад маш чухал үүрэгтэй. Хөвгүүдийн биед өөрчлөлт гарахын хирээр тестострегон ихээр ялгарч байдаг. Энэ нь хөвгүүдийг эр хүн болгон өөрчилж байгаа гол шалтгаан юм. Охидын биед өөрчлөлт оруулдаг даавартай ижил юм. Эр бэлгийн эс төмсөгнөөс үрийн сувгаар дамжин шодойнд хүрч давсагны боловсруулсан шингэнтэй нийлдэг. Энэ холимог шингэнийг үрийн шингэн гэдэг.

**Penis - шодой**

**Testicle - төмсөг**

**vas deferens (sperm tube)- үрийн шингэний хоолой**

## Бэлгийн хавьтлын үед юу болдог вэ?

Бэлгийн хавьтлын үед эрэгтэй дур тавихад үрийн шингэн шодойноос эмэгтэйн үтрээнд цацагддаг. Үрийн шингэний нэг дусалд нүдэнд харагдахгүй хэдэн мянган эр бэлгийн эс байдаг. Эрэгтэй нь эмэгтэйнхээ бэлэг эрхтэн буюу үтрээнд дур тавихад эр бэлгийн эс өндгөн эстэй уулзаж үр тогтох

үйл явц эхэлдэг бөгөөд эмэгтэй жирэмсэлж болно.

Үтрээ нь дотор талдаа салст давхрагатай булчинлаг эрхтэн учраас тэлж, агших чадвартай байдаг. Энэ чадвар нь бэлгийн харьцаанд ороход бэлтгэгдэн нээгдэж, төрөх үед сунадаг. Салст давхрага нь шүүрэл ялгаруулж, өөрийгөө цэвэрлэж хүчиллэг орчин бүрдүүлж байх үүрэгтэй. Хүчиллэг орчин нь гадны нян өвчин үүсгэгчээс хамгаалах үйлчилгээтэй байдаг. Үтрээнд шүүрэл ялгарах нь бэлгийн харьцаанд орох үед энгийн үеийнхээс их байдаг бөгөөд энэ шингэн эрэгтэйн шодойг эмэгтэйн үтрээ рүү хялбар ороход тустай байхаас гадна урагдал үүсэхээс сэргийлнэ.



## Жирэмслэх

Сарын тэмдэг үзэгдэж эхлэхээс ойролцоогоор 14 хоногийн дараа өндгөн эс өндгөвчнөөс гадагшилдаг. Үүнийг өндгөвчнөөс өндгөн эс гадагшлах гэж нэрлэдэг. Өндгөн эс умайн гуурсан хоолойгоор дамжин умайд хүрдэг. Энэ үед эмэгтэй жирэмслэх боломжтой болдог. Хэрэв эмэгтэй энэ үед эрэгтэй хүнтэй бэлгийн харьцаанд орвол эр бэлгийн эс умайд орж өндгөн эстэй уулзана. Энэ үйл явцыг үр тогтолт гэх бөгөөд энэ нь жирэмслэх эхлэл юм. Хэрэв өндгөн эс эр бэлгийн эстэй нийлэхгүй бол жирэмсэлт явагдахгүй бөгөөд өндгөн эсийг хүлээн авахад бэлтгэгдэж зузаарсан умайн хана ховхорч үтрээгээр дамжин гадагшилна. Үүнийг л сарын тэмдэг ирэх гэж хэлж байгаа юм.



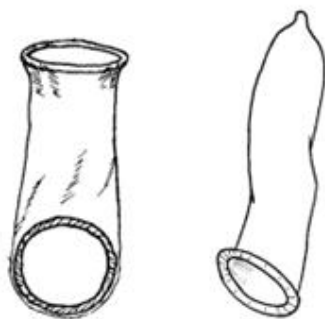
...9 сарын дараа...



## БЭЛГИЙН ХАРЬЦААНД ОРОХ ТАЛААР ЭМЭГТЭЙЧҮҮД ЮУ МЭДЭЖ БАЙХ ЁСТОЙ ВЭ?

- Та анх удаа бэлгийн харьцаанд ороод жирэмсэн болж болно.
- Гэр бүл төлөвлөлтийн аргыг ашиглахгүйгээр бэлгийн харьцаанд орвол та ямар ч үед жирэмсэн болох магадлалтай (та сард ганцхан удаа бэлгийн харьцаанд ордог байсан ч хамаагүй).
- Эрэгтэй дур тавихдаа үрийн шингэнээ гадуур нь тавьсан гэж бодож байсан ч та жирэмсэн болж болно.
- Хэрэв та халдвар авсан хүнтэй бэлгэвч хэрэглэхгүйгээр бэлгийн харьцаанд орвол бэлгийн замаар дамжих халдвар эсвэл ХДХВ -ийн халдвар авна. (Та хүнийг гаднаас нь хараад халдвартай үгүйг нь мэдэх боломжгүй тул 172-р хуудаснаас харна уу.)
- Эмэгтэй хүн эрэгтэйд өвчин халдаахаас илүүтэйгээр эрэгтэйгээс эмэгтэйд бэлгийн замын дамжих халдвар (БЗДХ) эсвэл Хүний дархлал хомсдолын вирус (ХДХВ) дамжих нь илүү хурдан байдаг. Учир нь эрэгтэй үрийн шингэн эмэгтэйн умайд удаан хугацаагаар байдаг.
- Халдварын шинж тэмдгүүд биеийн дотор байдаг тул БЗДХ авсан эмэгтэй халдвар авснаа мэдэхэд хэцүү байдаг.

БЗДХ болон Дархлалын олдмол хомсдол (ДОХ)/ Хүний дархлал хомсдолын вирус



Эмэгтэй бэлгэвч

Эрэгтэй бэлгэвч

(ХДХВ)-ийн халдвар авахаас сэргийлж эрэгтэй, эмэгтэй бэлгэвчийг тогтмол хэрэглэж занших хэрэгтэй. Бэлгэвч нь маш нимгэн латекс материалаар хийгдсэн байх бөгөөд зөв хэрэглэх юм бол халдвар дамжихгүй (190, 191-р хуудаснаас харна уу).

Илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл Өөрийгөө халдвараас хамгаалах талаар 8-р бүлгээс, Хүсээгүй жирэмслэлтээс хамгаалах талаар 9-р бүлгээс харна уу.

Тахир дутуу байдал нь үргүйдлийн шалтгаан биш юм. Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүд үргүй байдаг. Гэхдээ хөгжлийн бэрхшээлгүй эмэгтэйчүүд ч гэсэн үргүй байдаг. Хэрэв хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй үргүй бол энэ нь ихэнхдээ түүний хөгжлийн бэрхшээлтэй хамааралгүй байдаг.



### Үргүйдэл гэж юу вэ?

Эрэгтэй эмэгтэй хосууд гэр бүл төлөвлөлтийн ямар нэг хамгаалах арга хэрэглэхгүйгээр жилийн турш сард хэд хэдэн удаа бэлгийн хавьталд ороод жирэмсэн болж чадахгүй байвал үргүй гэж үздэг. Гурав болон түүнээс дээш удаа зулбаж байсан бол жирэмслэх асуудал хосуудад байна гэж үзэж болдог.

Урьд нь хүүхэдтэй болж байсан эрэгтэй, эмэгтэй аль ч үргүй болж болно. Сүүлийн хүүхэд гарснаас хойш асуудал үүссэн байж болдог. Заримдаа асуудал зөвхөн эмэгтэйд, эсвэл зөвхөн эрэгтэйд биш тухайн хосын зохицолтой хамааралтай байх тохиолдол бий. Бас хосуудын эрэгтэй нь ч, эмэгтэй нь ч аль аль нь эрүүл боловч ямар ч эмч, эсвэл шинжилгээ шалтгааныг нь тодруулж чадахгүй байх нь бий.

### Үргүйлийн шалтгаанууд

#### Эмэгтэй хүний үргүйдэл

Эмэгтэйчүүдийн үргүйдлийн гол шалтгаанууд:

**1. Умайн хүзүүний шархлаа, эсвэл умай шархлаатай байх.** Умайн гуурсан хоолой дээр шархтай, эсвэл арьс нь зузаарсан байвал өндгөн эсийг умайн гуурсан хоолойгоор дамжих замыг нь боодог. Савны шархлаатай бол үр тогтсон эс савны ханад бэхлэгддэггүй. Шархлаатай болоход эмэгтэйн өвчин мэдрэгдэхгүй тул өвчтэй болсноо мэддэггүй. Гэвч хэдэн жилийн дараа өөрийгөө үргүй болсноо ойлгодог.

Шархлаа үүсэх шалтгаанууд:

- БЗДХ-ыг бүрэн эмчлэхгүй бол халдвар умайн гуурсан хоолой, эсвэл умайд ордог (бөөрний үрэвсэлт өвчин), эсвэл бөөрний сүрьеэ өвчин.
- Баталгаагүй үр хөндөлт, эсвэл хүүхэд төрүүлэх үед умайд халдвар орох, эсвэл гэмтэх.
- Жирэмслэхээс хамгаалах хэрэгслийг ариун цэврийн шаардлага хангаагүй орчинд тавиулж суулгуулан халдвар авах.
- Үтрээ, умай, умайн гуурсан хоолой, өндгөвчний хагалгаанд орсноос үүдэлтэй хүндрэлүүд



## 2. Өндгөвчнөөс өндгөн эс гадагшлахад гарах асуудлууд.

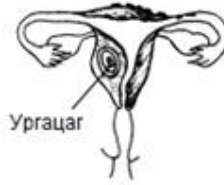
Хэрэв эмэгтэйн сарын тэмдгийн мөчлөг 21 хоногоос бага, 35 хоногоос дээш хугацааны мөчлөгтэй бол өндгөн эс боловсруулж чаддаггүй буюу үргүй байж болно. Учир нь түүний бие махбод хангалттай дааврыг ялгаруулдаггүй эсвэл зөв цагт нь ялгаруулж чаддаггүй.

Заримдаа энэ үзэгдэл нас тогтсон эмэгтэй, цэвэрших дөхсөн эмэгтэйд тохиолддог. Маш хурдан жин нэмдэг, эсвэл жин хасдаг эмэгтэйчүүдийн өндгөн эс боловсордоггүй.

Мөн хэт тарган, эсвэл хэт туранхай, өвчтэй эмэгтэйчүүдийн өндгөн эс боловсрохдоо муу байдаг.



Өндгөн эс боловсруулдаггүй өндгөвч



## 3. Савандаа хавдар ургацагтай бол.

Ургацаг нь хавдар юм. Энэ нь хорт хавдрын шалтгаан болохгүй ч үр зулбалтын шалтгаан болдог.

### Эрэгтэй хүний үргүйдэл

Эрчүүдийн үргүйдлийн гол шалтгаанууд:

1. Хангалттай хэмжээний үрийн шингэн боловсруулдаггүй.
2. Төмсөг эрүүл ч үрийн шингэн боловсруулж чаддаггүй тохиолдол байдаг. Эр бэлгийн эс биеийн хэвийн дулаанд боловсорч чаддаггүй учраас төмсөг нь биеийн гадна талд арай сэрүүхэн хуухнагт байрладаг. Бариу өмд өмсөх нь эр бэлгийн эсийн зөв хөгжлийг зохицуулж байдаг хуухнагийн халууныг нэмэгдүүлж болох юм. Эрэгтэйн ажлын байр халуун зуух, хөдөлгүүр зэрэг халуун орчинтой бол, ялангуяа олон цагаар амралтгүй жолоо барихад хуухнагийн халуун нэмэгдэнэ. Бас өдөржин суугаа ажил хийдэг эсвэл бэлгийн харьцаанд орохоос өмнө халуун устай онгоцонд удаан хугацаагаар байсан бол муугаар нөлөөлж болзошгүй.

**3. Дур тавьж чадахгүй бол.** БЗДХ-ын улмаас үргүйдсэн эсвэл нуруу нугасны гэмтлийн улмаас дур тавихад үрийн шингэн сайн цацагдаггүй.

### Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн үргүйдэл

Эрэгтэй эмэгтэй аль алинд нь тохиолдох үргүйдлийн шалтгаанууд:

1. **Өвчин:** гахайн хавдар, чихрийн шижин, сүрьеэ, хумхаа
2. Архи, тамхи хэрэглэдэг, эсвэл зажилдаг тамхи хэрэглэдэг эсвэл хар тамхи хэрэглэдэг.
3. Хоол тэжээлийн дутагдалтай, хэт их бухимдалтай байдаг, ажлын ачаалал ихтэй, эсвэл химийн хортой бодистой орчинд ажилладаг, хордсон.



### **Хүүхэд үрчилж авах**

Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүд хүүхэд үрчилж авч гэр бүлтэй болдог. Төрж болохгүй эрүүл мэндийн асуудалтай, эсвэл хосуудын хэн нэг нь үргүй бол хүүхэд үрчилж авах нь бий. Эсвэл тухайн эмэгтэй хүүхэд өргөж авснаар ээж болж, гэр бүлтэй болох хамгийн энгийн арга гэдэгт итгэн ийм шийдвэр гаргадаг байх.

#### **Ээж болсон минь**

Би бусад охидын адил өсч том болоод сайхан залуутай учирч гэр бүл зохионо гэж мөрөөддөг байлаа. Гэвч бусад охидын адил миний мөрөөдөл биелэнэ гэдэгт би итгэдэггүй. Учир нь би тэргэнцэр дээр суудаг, тэгээд ч тэргэнцэртэй мөртлөө эцэг эх болсон хэн нэгний түүхийг би сонсож байгаагүй юм. Намайг өөрийн гэсэн гэр бүлтэй болж чадна, ийм байх боломжтой гэж хэн ч хэлж байсангүй.

Би нөхрийгөө анх хараад л зөв хүнтэй учирснаа мэдэрч байлаа. Хүүхэд үрчилж аваад элэг бүтэн гэр бүлтэй болох миний нууцхан мөрөөдлийг нөхөр минь надтай хуваалцав. Эцэг эх, гэр бүлээ алдан “үүрд хамт байх” шинэ гэр бүлээ хүлээсэн олон хүүхэд байдгийг би мэдэж байв. Хэрэв бид зөв хүүхдээ олж авч чадах юм бол мөрөөдөж байсан гэр бүлээ бий болгож чадна гэдгээ би чин сэтгэлээсээ мэдэрдэг байв.

Анхандаа эцэг эх маань бидний энэ шийдвэрийг ойлгохгүй байлаа. Учир нь “хүүхэд асрах ажил түүнд минь дарамттай” байна гэж үзэж байв. Тэд намайг хүүхэд асарч чадна гэж бодож үзсэнгүй. Бусад хүмүүс намайг хэзээ хийж чадахгүй гэж хэлэхэд би бухимдаж байсан ч би үүний учрыг олж чадна гэдгээ сайн мэдэж байв. Өнгөрсөн хугацаанд би гэр орны ажлаа хийж, өөрийн гэсэн ажилтай болж, найзуудынхаа хүүхдийг хардаг байлаа. Тийм болохоор нөхөр бид хоёр хүүхэд өсгөж чадна гэдэгтээ итгэлтэй байв!

Бидний эцэг эх болох хүсэлтийг хүлээн авч дэмжсэн байгууллагыг олох хүртлээ нөхөр бид хоёр хүүхэд үрчлүүлдэг олон байгууллагад хандаж үзсэн билээ. Бид бусдын шийдвэрийг өөрчилж чадахгүй тул, хэрэв хүүхэд үрчлүүлэх байгууллага бидний санааг бүтэхгүй гэж үзвэл, бид зүгээр л дараагийн байгууллагад ханддаг байлаа. Ингэж явсаар бид миний хийж чадахгүйг харахаас илүүтэйгээр миний харуулахыг хүссэн чаддаг зүйлийг минь олж харан биднийг дэмжих байгууллагыг олов. Эцэст нь бидний итгэл найдвар, хүсэл мөрөөдөл болсон хүүхэдтэйгээ уулзав. Тэр охин миний адил тэргэнцэртэй хүүхэд байв. Намайг хөгжлийн бэрхшээлтэй учраас эх болох боломжгүй гэсэн шийдвэрийг шүүх гаргах вий гэж бид санаа зовж байлаа. Гэтэл шүүгч биднийг бие биедээ яг тохирсон хүмүүс болохыг хараад хууль ёсны эцэг эх байхыг маань баталсан юм.

Би охиныхоо амьдралд хөтөч нь болж, өсч том болоход нь мөн одоогийнх шиг нь хайр татам чадалтай хүн болоход тусласаныгаа нэр төртэй хэрэг гэж боддог.

-Карен Брайтмаеэр



