



## Бүлэг 9

# Гэр бүл ТӨЛӨВЛӨЛТ

Эмэгтэйчүүд хэзээ бэлгийн харьцаанд орж, хэзээ хүүхэдтэй болохоо өөрөө шийдэж чаддаг байх юм бол илүү эрүүл байж чадна. Эдгээр шийдвэр нь түүний сонголтонд тулгуурладаг. Харин эмэгтэйчүүд гэр бүл төлөвлөлтийн хамгийн сайн аргыг сонгох нь чухал. Гэр бүл төлөвлөлтийн арга таны амьдралд дараах байдлаар нөлөөлнө. Үүнд:

- Хэдэн хүүхэдтэй болохыг хүсдэг, хэзээ төрөхийг хүсч байгаад туслах
- Жирэмсэн болохыг хүсэхгүй үедээ хамгаалах
- Жирэмсэн болчих вий гэсэн айдасгүйгээр та болоод таны хос бэлгийн таашаал авч чадна.

Гэр бүл төлөвлөлтийн зарим аргуудад ач холбодолтой тал байдаг. Жишээлбэл:

- Бэлгэвч БЗДХ, ХДХВ/ДОХ-оос сэргийлнэ
- Дааврын арга (196-р хуудаснаас харна уу) хэрэглэснээр сарын тэмдгийн үеийн өвдөлт, алдагдалтай ирэх зэрэг хүндрэлгүй болгох.



Эмэгтэй хүн бүр хэзээ бэлгийн харьцаанд орж, хэзээ хүүхэдтэй болохыг хүсч байгаагаа өөрөө шийддэг байвал илүү эрүүл байна.

Харамсалтай нь, дэлхий дээр маш олон эмэгтэй өөрийн хүссэн гэр бүл төлөвлөлтийн аргыг хэрэглэх боломжгүй, эсвэл хэрэглэх хориотой байдаг. Үүнд олон шалтгаан бий. Зарим хүмүүс гэр бүл төлөвлөлтийн арга эмэгтэйн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг гэдэгт итгэдэг. Гэхдээ хамгийн том шалтгаан бол улс төрчид болоод шашны зүтгэлтнүүд эмэгтэй хүн өөрөө хэзээ хүүхэдтэй болохоо шийдэх ёсгүй гэж үздэгтэй холбоотой.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд гэр бүл төлөвлөлтийн аргыг мэдэж, мэдээлэл авах бүр ч хэцүү байж магадгүй. Маш олон хүн, тэр дундаа эрүүл мэндийн ажилтанууд хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бэлгийн харьцаанд орж чадахгүй, жирэмсэн болохгүй юм чинь тэдэнд мэдээлэл өгөх, зөвлөгөө өгөх хэрэггүй гэдэгт итгэлтэй байдаг.

Энэ бүлэгт гэр бүл төлөвлөлтийн аргуудыг танилцуулах бөгөөд та өөрт тохирох аргыг сонгох боломжтой болно.

Гэр бүл төлөвлөлтийн аль нэг аргыг сонсохоосоо өмнө 188-р хуудсанд байгаа хүснэгтийг харж арга бүр ямар зарчмаар жирэмслэлтээс хамгаалдаг болохыг харьцуулж үзээрэй. Мөн танд дараах асуултууд гарч ирж магадгүй. Үүнд:

- Аль арга нь ихэнх улс орнуудад илүү хүртээмжтэй байдаг юм бол?
- Энэ аргыг хэрэглэх нь хэр хялбар юм бол?
- Энэ аргыг хэрэглэснээр миний эрүүл мэндэд ямар нэгэн эрсдэл учрах юм биш биз?
- Миний хань гэр бүл төлөвлөлтийн аргыг хэрэглэхийг зөвшөөрөх болов уу?
- Миний сонгосон арга хөгжлийн бэрхшээлд маань нөлөөлөх болов уу?



Гэр бүл төлөвлөлтийн олон арга байдаг ч эмэгтэйчүүд хэрэглэхэд хялбар байдал, үнэ өртөг, өөрийн бие бялдарын онцлог, хийдэг ажил, эмэгтэй өөрөө болоод түүний хань аль аргыг дээр гэж үзэж байгаагаас шалтгаалан сонголтоо хийдэг. Зарим арга нь танай оронд нэвтрээгүй байж болох ч та уншиж мэдээд эмчтэйгээ ярилцан тэр аргыг нэвтрүүлж яагаад болохгүй гэж. Та тэдэнд зааж өгсөн ч болно шүү дээ!

## Гэр бүл төлөвлөлтийн аргууд

Сар бүр эмэгтэй хүн үр тогтох боломжтой болдог бөгөөд тэр үедээ жирэмсэн болно. Харин үр тогтохгүй өдрүүдэд жирэмсэн болохгүй. Сард нэг удаа гүйцэд боловсорсон нэг өндгөн эс эмэгтэйн өндгөвчнөөс гадагшилдаг. Өндгөн эс өндгөвчнөөс гарснаас хойш ойролцоогоор 24 цаг (нэг өдөр, нэг шөнө) амьдрах чадвараа хадгалдаг. Харин эр бэлгийн эс эмэгтэйн биед 2 өдөр амьдрах чадвартай байдаг. Эр бэлгийн эс эмэгтэйн биед байх үед өндгөн эс гадагшилбал жирэмсэн болно. Жирэмслэлтийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл 78-80-р хуудаснаас харна уу.

Жирэмслэлтээс хамгаалах бүх төрлийн арга хэрэгсэл нь эмэгтэй хүний өндгөн эсийг эр бэлгийн эстэй нийлж үр тогтохоос сэргийлэх үйлчилгээтэй байдаг. Жирэмслэлтээс сэргийлэх олон арга байдаг. Үүнд:

- Саатуулах арга (эрэгтэй бэлгэвч, эмэгтэй бэлгэвч, өрц ба умайн хүзүүний таглавч) гэдэг нь эр бэлгийн эсийг эм бэлгийн эстэй нийлэхээс (189-р хуудаснаас харна уу) хамгаалах зорилгоор хэрэглэдэг механик арга юм.
- Ерөндөг нь ихэнхдээ эр бэлгийн эс өндгөн эстэй нийлэхээс хамгаалах, заримдаа үр тогтсон өндгөн эс умайд байрлахаас сэргийлдэг (195-р хуудаснаас харна уу).
- Дааврын арга (эм, тариа, имплант суулгац) нь эмэгтэй хүний дааврын мөчлөгт нөлөөлж өндгөн эс гадагшлахаас дарангуйлагдах тул үр тогтох бололцоогүй болно. Зөвхөн прогестрон агуулсан бэлдмэл байдаг бөгөөд энэ нь өндгөн эсийг гадагшлуулахаас сэргийлэхийн сацуу умайн хүзүүний салиаг өтгөрүүлэн эр бэлгийн эсүүд умайд нэвтрэх нөхцлийг хаадаг (196-р хуудаснаас харна уу).
- Физиологийн арга буюу хуанлийн арга ч гэж нэрлэдэг. Эмэгтэй хүний өндгөн эс гадагшлах хугацааг (сарын тэмдэгийн мөчлөгийн үр тогтох боломжтой үед жирэмсэн болно) тодохойлон тэр үед нь бэлгийн хавьтлыг тэвчих (200-р хуудаснаас харна уу).
- Мэс заслын аргад эмэгтэй хүний умайн гуурсан хоолойг боох, эрэгтэй хүний үрийн сувгийг таслах гэсэн хэлбэр байдаг (203-р хуудас).

Дараагийн хуудсанд жирэмслэлтээс хамгаалах арга яаж хамгаалдаг, мөн БЗДХ-аас хэрхэн хамгаалдаг болохыг арга тус бүрээр харуулсан байгаа. Мөн арга тус бүр ямар гаж нөлөө байдаг, мөн хөгжлийн бэрхшээлд хэрхэн нөлөөлж болзошгүй талаар чухал мэдээллийг оруулсан. Арга тус бүрийг жирэмслэлтээс хамгаалах магадлалыг нь он оогоор үнэлэн харуулсан. Зарим арга маш үр дүнтэй боловч түүнийг цөөхөн оноогоор үнэлсэн байгаа. Учир нь ихэнх тохиолдолд тэр аргыг буруу хэрэглэдэгтэй холбоотой. Эрэгтэй эмэгтэй аль аль нь бэлгийн харьцаанд орох бүртээ хамгаалах аргыг зөв хэрэглэх юм бол илүү найдвартай байх болно.

| Гэр бүл төлөвлөлтийн арга                                                                                                        | Жирэмслэхээс сэргийлэх байдал | БЗДХ-аас хамгаалах байдал | Бусад чухал мэдээлэл                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Эрэгтэй бэлгэвч<br>                             | ★★★<br>Маш сайн               | Сайн                      | Спермицид болон тостой хэрэглэвэл хамгийн их үр дүнтэй                                                                                                                                                                           |
| Эмэгтэй бэлгэвч<br>                             | ★★<br>Сайн                    | Сайн                      | Хэрэв та гарын хөдөлгөөн мэдрэмж муутай бол тохиромжгүй. Гар тань үтрээнд хүрэхгүй, хөлөө сайн алцайж чадахгүй, эсвэл таазны булчин чангарах магадлалтай                                                                         |
| Үтрээний хаалт болон умайн хүзүүний таглавч<br> | ★★<br>Сайн                    | Дунд зэрэг                | Спермицидтэй хэрэглэвэл хамгийн их үрд үнтэй. Хэрэв та гарын хөдөлгөөн мэдрэмж муутай бол тохиромжгүй. Гар тань үтрээнд хүрэхгүй, хөлөө сайн алцайж чадахгүй, эсвэл таазны булчин чангарах магадлалтай                           |
| Спермицидтэй хөөсөнцөр<br>                      | ★<br>Дунд зэрэг               | Дунд зэрэг                | Хэрэв та гарын хөдөлгөөн мэдрэмж муутай бол тохиромжгүй. Гар тань үтрээнд хүрэхгүй, хөлөө сайн алцайж чадахгүй, эсвэл таазны булчин чангарах магадлалтай                                                                         |
| Гар аргаар хийсэн хөөсөнцөр<br>                 | ★<br>Дунд зэрэг               | Хамгаалахгүй              | Хэрэв та гарын хөдөлгөөн мэдрэмж муутай бол тохиромжгүй. Гар тань үтрээнд хүрэхгүй, хөлөө сайн алцайж чадахгүй, эсвэл таазны булчин чангарах магадлалтай                                                                         |
| Спермицид<br>                                   | ★<br>Дунд зэрэг               | Хамгаалахгүй              | Хэрэв та гарын хөдөлгөөн мэдрэмж муутай бол тохиромжгүй. Гар тань үтрээнд хүрэхгүй, хөлөө сайн алцайж чадахгүй, эсвэл таазны булчин чангарах магадлалтай                                                                         |
| Дааврын арга (төрөлт, эм, тариа, суулгац)                                                                                        | ★★★★<br>Хамгийн сайн          | Хамгаалахгүй              | Саажилттай эмэгтэй өдөр бүр дасгал хийдэг, хөдөлгөөн сайтай бол бага тунгаар уухад ЗҮГЭЭР. Унадаг эмэгтэйчүүд зөвхөн прогестин агуулсан эмийг уух ёстой.                                                                         |
| Ерөндөг<br>                                   | ★★★★<br>Хамгийн сайн          | Хамгаалахгүй              | Хэрэв та гарын хөдөлгөөн мэдрэмж муутай бол тохиромжгүй. Гар тань үтрээнд хүрэхгүй, хөлөө сайн алцайж чадахгүй, эсвэл таазны булчин чангарах магадлалтай. Мөн сарын тэмдэг ирсэн үед асаргаа шаардлагатай байдаг бол тохиромжгүй |
| Салиа шинжлэх                                                                                                                    | ★★<br>Сайн                    | Хамгаалахгүй              | Хэрэв та гарын хөдөлгөөн мэдрэмж муутай бол тохиромжгүй. Гар тань үтрээнд хүрэхгүй, хөлөө сайн алцайж чадахгүй, эсвэл таазны булчин чангарах магадлалтай                                                                         |
| Хуанлийн арга<br>                             | ★<br>Дунд зэрэг               | Хамгаалахгүй              | Энэ аргыг хэрэглэн мөрдөх хосуудад хэцүү байж магадгүй. Жирэмсэн болох магадлал өндөр байдаг.                                                                                                                                    |
| Гадуур тавих<br>                              | ★<br>Дунд зэрэг               | Дунд зэрэг                | Спермицид юмуу таглавчтай хавсран хэрэглэвэл илүү үр дүнтэй                                                                                                                                                                      |
| Хөхөөр хооллох<br>                            | ★★<br>Сайн                    | Хамгаалахгүй              | Энэ аргыг хэрэглэх үед эх хүүхдийг зөвхөн хөхөөр хооллож сарын тэмдэг нь төрсөний дараа ирээгүй байх үед тохиромжтой                                                                                                             |
| Мэс заслын арга<br>                           | ★★★★<br>Хамгийн найдвартай    | Хамгаалахгүй              | Эрэгтэйн үрийн сувгийг тасалсаны дараа 12 долоо хоног өөр аргуудаас сонгон хэрэглэх шаардлагатай                                                                                                                                 |

## Гэр бүл төлөвлөлтийн саатуулах аргууд

Саатуулах аргад эрэгтэй болон эмэгтэй бэлгэвч, үтрээний хаалт, умайн хүзүүний таглавч, эм шингээсэн хөөсөнцөр, спермицид зэрэг багтана.

### Эрэгтэй бэлгэвч (латекс резинээр хийсэн)

Бэлгэвч нь маш нимгэн латекс резинээр хийсэн ба хөвчирсөн шодойд углаж хэрэглэнэ. Эрэгтэй дур тавих үед үрийн шингэн нь бэлгэвчинд үлдэж эмэгтэйн үтрээ, умайд орж чадахгүй.



Харамсалтай нь зарим эрчүүд бэлгэвч хэрэглэхэд таашаал буурдаг гэж үздэг учраас хэрэглэх дургүй байдаг. Энэ бол маш буруу. Учир нь бэлгэвч жирэмслэлт, бэлгийн замын өвчнөөс аль алианаас нь маш сайн хамгаалж чаддаг.

Тос хэрэглэсэнээр эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн бэлгийн хурьцалын мэдрэмжийг нэмэгдүүлдэг. Мөн бэлгэвчийг урагдахаас сэргийлдэг. Усан суурьтай тос (K-Y Jelly), шүлс, эсвэл спермицид хэрэглэ. Вазелин, ургамалын гаралтай тос, арьс чийгшүүлэгч, масло зэргийг хэрэглэж болохгүй, эдгээр нь бэлгэвчийг амархан гэмтээдэг. Бэлгэвчин дотроо нэг дусал усан суурьтай тосыг дусаавал шодойнд илүү таашаал өгдөг. Эрэгтэйн шодойд бэлгэвчийг угласаны дараа гадна талд нь нэг дусал усан суурьтай тос түрхэхэд гэмгүй. Ингэвэл эмэгтэйд илүү таашаал өгдөг.



Ихэнх бэлгэвчийг маш нимгэн латекс резин болон полиуретанаар хийдэг. Бэлгийн харьцаанд орох бүртээ шинэ бэлгэвч хэрэглэх ёстой.

Бэлгэвчийг дангаар нь болон гэр бүл төлөвлөлтийн бусад аргатай хослуулан хэрэглэж болно. Бэлгэвчийг эмийн сан, худалдааны төвүүдээс худалдан авч болох бөгөөд гэр бүл төлөвлөлтийн кабинет болон ХДХВ/ДОХ-оос сэргийлэх хөтөлбөрийн газраас авч болно.

Хэрэв таны гарын хөдөлгөөн сайн бол та бэлгэвчийг эрэгтэйн хөвчирсөн шодойд углаж чадна. Дараах зургаар эр бэлгэвчийг хэрхэн углах талаар дүрслэн үзүүлсэн байгаа. Та бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө дараах байдлаар дадлага хийж болно.



Хараагүй болон сул харааны хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд бэлгэвчийг хэрэглэж сурах дадлыг эрэгтэй бэлгэ эрхтэнд туршиж үзэх нь илүү дээр байдаг. Дараа бэлгийн харьцаанд орохдоо гарынхаа мэдрэмжээр бэлгэвчийг зөв углаж чадна. Хамгийн гол нь бэлгэвчний уут бүтэн, бэлгэвчийг цоорсон, урагдсан эсэхийг шалгах нь чухал.

### Эрэгтэй бэлгэвчийг яаж хэрэглэх вэ?

Шинэ бэлгэвч жижигхэн уутанд эрчлээстэй байдаг. Уутыг онгойлгох үедээ бэлгэвчийг гэмтээхгүй болгоомжтой байх хэрэгтэй. Бэлгэвч гулсамтгай, зөөлөн толигор байдаг. Хэрэв хатуурсан, эсвэл наалдамхай болсон байвал хэрэглэж болохгүй хаях хэрэгтэй. Ийм бэлгэвч танд хэрэг болохгүй.

1. Шодой хөвчирсөн үед бэлгэвчийг углана. Углахдаа шодойн арьсыг шамлан хойшлуулах бөгөөд бэлгэвчний үзүүрийг чимхэн шодойн үзүүрээс эхлэн угт нь тултал угла.



2. Бэлгэвчний эрчлээг дуустал шодойн уг хүртэл углахдаа үзүүрийг чимхсэн хэвээр байна. Ингэж үрийн шингэн асгарах зай бий болгоно. Хэрэв ингэж зай гаргахгүй юм бол бэлгэвч хагарч урагдана.



3. Дур тавьсаны дараа эрэгтэй бэлгэвчийг шодойндоо байлгасан хэвээр байх ба шодой хөвчирч дуусаагүй байхад үтрээнээс гарган дараа нь бэлгэвчийг сугалан авах хэрэгтэй.



4. Хэрэглэсэн бэлгэвчний үзүүрийг зангидана. Тэгээд бэлгэвчийг хогийн сав, жорлон гэх мэт хүүхэд, амьтан хүрэхгүй газарт хая.



## Эмэгтэй бэлгэвч

Эмэгтэй бэлгэвч мөн адил жирэмслэлтээс хамгаалахаас гадна нэг хүнээс нөгөө хүнд ХДХВ болон БЗДХ дамжихаас сэргийлдэг.

**Танд татгалзах шалтгаан байгаа бол өөр аргыг хэрэглэж болно. Жишээлбэл:**

- Гарын хөдөлгөөн султай бол
- Үтрээндээ гар чинь хүрдэггүй бол
- Хөлөө сайн дэлгэж чадаггүй бол
- Аарцаг хэсгээр булчин чангарч татдаг бол



Эмэгтэй бэлгэвчийг үтрээнд байрлуулдаг. Нэг үзүүр нь битүү байх бөгөөд тэнд түүнийг хөдөлгөөнгүй тогтооход туслах цагираг бий. Нөгөө үзүүр нь үтрээний гадна талд яг ижилхэн цагирагийн тусламжтайгаар нээлттэй байдаг. Энэ нь бэлгийн замаар дамжих халдвар болон жирэмслэхээс давхар хамгаална. Харамсалтай нь эмэгтэй бэлгэвч эрэгтэй бэлгэвчнээс үнэтэй, олдоц муутай байдаг. Эмэгтэй бэлгэвчийг эрэгтэй бэлгэвчтэй хэрэглэж болохгүй. Мөн эрэгтэй нь дээрээ, эмэгтэй нь доороо байх байрлалд хэрэглэвэл

тохиромжтой.

1. Уутыг онгойлгохдоо бэлгэвчийг гэмтээхгүйгээр маш анхааралтай байх.

2. Бэлгэвчний төгсгөл буюу битүү үзүүрийг олно.

Гаднах цагираг

3. Битүү үзүүрийг цагирагийн нарийн хэсэг рүү нь хавчиж барина.

4. Хавьчиж барьсан бэлгэвчийг үтрээ рүү түлхэнэ.

5. Бэлгэвчин дотор байгаа цагирагийг аль болохоор цааш нь хийнэ. Умдагны ясыг өнгөрүүлэн түлхэх хэрэгтэй. Цагираг нь умайн хүзүүг өрц шиг бүрхэх албагүй. Бэлгэвчийг байрлуулсаны дараа үтрээний гадна талд ойролцоогоор 5 см орчим хэсэг үлдсэн байх ёстой.

6. Бэлгийн харьцаанд орох үедээ шодойг гадна цагираг руу оруулна.

7. Бэлгийн хавьталын дараа эрэгтэй шодойгоо сугалах үед бэлгэвчийн нээлттэй үзүүрийг мушгиж үрийн шингэнийг гоожуулахгүй барина. Тэгээд бэлгэвчийг үтрээнээс татаж гаргана. Хэрэглэсэн бэлгэвчийг жорлонд хийх, шатаах зэргээр хүүхэд, амьтан тоглохооргүй газарт хий.



Хэрэв та эмэгтэй бэлгэвч хэрэглэхийг үнэхээр хүсч байгаа ч хөгжлийн бэрхшээл тань үүнийг хүндрэлтэй болгоод байвал суух, хэвтэх зэргээр тохиромжтой байрлалуудыг туршин үзэхдээ бэлгийн хос, эсвэл бүр өөр хүнээс тусламж хүсээрэй.

Бэлгийн харьцаанд орох бүртээ шинэ бэлгэвч хэрэглэх нь зөв. Гэхдээ та шинийг авч чадахгүй бол эмэгтэй бэлгэвчийг 7 хүртэл удаа цэвэрлээд хэрэглэж болно.

### Эмэгтэй бэлгэвчийг яаж цэвэрлэх вэ?

Бэлгийн харьцаанд орохын өмнө нэг том аяга цайруулагч бэлд. Тэгээд түүнийгээ устай хольж (1 нэгж нунтаг, эсвэл шингэнийг 20 нэгж цэвэр устай найруул) бэлтгэнэ. Цайруулагч ХДХВ-ийг устгадаг.



**Бэлгийн хавьтлын дараа** бэлгэвчийг үтрээнээс гаргана.

Үрийн шингэнийг гоожуулахгүй болгоомжтой байх хэрэгтэй.

Тэгээд бэлгэвчийг цайруулагчтай уусмалаар дүүргэн савтай уусмалд хий.

Бэлгэвчийг 5 минут зайлна. **Цайруулагчинд хийхээс өмнө бэлгэвчийг ямар нэгэн аргаар цэвэрлэх хэрэггүй.**



Зөөлөн савангаар **гараа сайтар угааж** хөөсөөр нь цайруулагч болон шингэн, усан суурьтай тос, бэлгэвчин гадна дотор тал, битүү үзүүрийг (бэлгэвчийг шууд савангаар үрж болохгүй урагдах аюултай) угаа.

Бэлгэвчний гадна болон дотор талын савангийн хөөсийг **цэвэр усаар зайлна.**

Бэлгэвчний гадна болон дотор талыг цэвэр алчуураар арчих, эсвэл агаарт **хатаана.**



Гэрэл дээш барин бэлгэвчийг **цоорсон эсэхийг шалга.** Хэрэв ямар

нэгэн нүх байх юм бол бэлгэвчийг хаяж шинийг ав.

Өнгө нь бага зэрэг өөрчлөгдсөн бол ЗҮГЭЭР. Хэрэв нүх байхгүй бол хуурай цэвэрхэн газарт хадгалан дараа нь хэрэглэнэ.



**Дахин хэрэглэхийн өмнө** усан суурьтай тосоор тослоно. Эмэгтэй бэлгэвчийг чийглэхдээ ургамлын тос ашиглаж болно. Учир нь эмэгтэй бэлгэвчийг латекс резинээр хийдэггүй тул тос хэрэглэхэд зүгээр. Гэхдээ ланолин, үнэртүүлэгчийн найрлагатай чийгшүүлэгч, газрын самарны тос хэрэглэж болохгүй. Учир нь тэдгээр нь арьсыг цочроож харшил үүсгэнэ.



## Өрц ба умайн хүзүүний таглавч

Жирэмслэлтээс хамгаалах энэ хоёр төрлийн хэрэгсэлийг маш нимгэн резинээр хийсэн бөгөөд умайн хүзүүг таглах үүрэгтэй. Өрц болон умайн хүзүүний таглавчийг бэлгийн хавьталын дараа үтрээнд эр бэлгийн эс үлдэж умайд орохоос сэргийлж дор хаяж 6 цаг байлгах хэрэгтэй бөгөөд 24 цаг хүртэл хугацаагаар байлгаж болно (түүнээс илүү удаан байлгаж болохгүй).

### Та дараах шалтгаанаар өөр аргыг сонгох хэрэгтэй гэж үзэж магадгүй. Үүнд:

- Гарын хөдөлгөөн сул.
- Хөлөө дэлгэж чаддаггүй.
- Үтрээндээ хүрч чаддаггүй.
- Аарцаг хэсгийн булчин чангарч татдаг.

Өрц болон умайн хүзүүний таглавчийг спермицидтэй хамт хэрэглэх ёстой. Өрц болон умайн хүзүүний таглавч нь янз бүрийн хэмжээтэй байна. Харин эмч, сувилагч нар хувь хүнд таарах зөв хэмжээтэй эсэхийг нягталж яаж хэрэглэхийг нь зааж өгнө. Өрцний таглавч нь умайн хүзүүний таглавчнаас арай бага байдаг бөгөөд жижиг биетэй эмэгтэйчүүд умайн хүзүүний таглавч тэдэнд илүү таарч байна гэж хэлдэг. 3 кг-аас илүү жин нэмэх юмуу жин хасах, эсвэл хүүхэд төрүүлэх, үр хөндүүлэх, дутуу төрөх зэрэг нь эмэгтэй хүний үтрээний хэмжээнд өөрчлөлт оруулж болох учраас өрц болон умайн хүзүүний таглавчийг шинээр тааруулах хэрэгтэй.

Эдгээр таглавчийг жил орчим хэрэглэж болно. Таглавчуудыг халуун ус, савангаар угааж цэвэрлэн хатаагаад дахин хэрэглэж болдог. Тэгэхдээ гэрэлд харж ямар нэгэн нүх сүв гарсан эсэхийг байнга шалгаж байх хэрэгтэй. Эдгээр аргууд нь тийм ч их түгээмэл тархсан арга биш.

Гэхдээ эмэгтэйчүүд олноор хэрэглээд эхлэвэл эмнэлгүүд хүртээмжтэй хэмжээгээр тараах болно.

Умайн хүзүүний таглавч



Өрцний таглавч

## ЗӨӨЛӨН СЭВСГЭР ХӨӨСӨНЦӨР

Хөөсөнцөр нь зөөлөн дугуй, 5 см хиртэй өргөн, спермицид шингээсэн хөөсөнцөр юм. Умайн хүзүүг тагладаг тал нь хонхорхой, нөгөө талд нь татаж гаргах оосортой. Хэрэглэхийн өмнө спермицидийг тодруулахын тулд усаар норгоно. Тэгээд хонхорхой талаар нь үтрээний амсар руу түлхэнэ. Хонхорхой хэсэг нь умайн хүзүүнд таардаг. Хөөсөнцөр нь 24 цагийн турш үйлчилдэг бөгөөд бэлгийн хавьталд орсоны дараа 6 цаг хиртэй байлгах хэрэгтэй. Оосроос нь татаж гаргана. Дахин хэрэглэх боломжгүй. Ихэнх улс оронд хөөсөнцөрийг хэрэглэх боломжгүй олдоц муутай байдаг.

### Та дараах шалтгаанаар өөр аргыг сонгох хэрэгтэй гэж үзэж магадгүй. Үүнд:

- Хөлөө дэлгэж чадаагүй.
- Гарын хөдөлгөөн сул.
- Үтрээндээ хүрч чаддаггүй.
- Аарцаг хэсгийн булчин чангарч татдаг.
- Аарцаг хэсгээрээ мэдээгүй.

### Гар арга хийсэн хөөсөнцөр

Та цагаан цуу, эсвэл нимбэгний шүүсэнд дүрсэн хөөсөнцрийг хэрэглэж болно. Энэ арга тийм ч үр дүнтэй биш боловч жирэмслэлтээс хамгаална. Ямар ч арга хэрэглэх боломжгүй үед та энэ аргыг хэрэглэж болно.

#### Гар арга хөөсөнцрийг яаж хийх вэ?

1. Холих: 2 хоолны халбага цагаан цууг 1 аяга буцалсан усанд хийх  
Эсвэл 1 хоолны халбага нимбэгний шүүс, 1 аяга буцалсан усанд хийх  
Эсвэл 1 хоолны халбага давсыг 4 халбага буцалсан усанд хийх.
2. Өндөгний хэмжээтэй хөөсөнцөрийг дээрх уусмалын аль нэгэнд дүрж норгоно.
3. Бэлгийн харьцаанд орохоос нэг цагийн өмнө хөөсөнцрийг үтрээд аль болох гүн орохоор хийх.
4. Бэлгийн харьцаанд орсноос хойш дор хаяж 6 цаг хөөсөнцрийг үтрээнд байлгана. Тэгээд дараа нь авна.



Хөөсөнцрийг гаргаж авахад төвөгтэй байж магадгүй. Гэхдээ үтрээнд тэр чигээрээ үлдэнэ гэж байхгүй. Та өтгөнөө гаргах гэж байгаа юм шиг дүлэх юм бол амархан гарна. Бүр хэцүү байвал дараагийн удаа хэрэглэхдээ цэвэрхэн туузаар уях, эсвэл тойруулан орооно.

Хөөсөнцрийг угааж олон дахин хэрэглэж болно. Хуурай, цэвэрхэн газарт байрлуул. Шингэнийг урьдчилан бэлтгэж лонхонд хадгалж болно.

Спермцид, эсвэл дээрх шингэн үтрээний дотор талын арьсыг цочроож БЗДХ эрсдлийг нэмэгдүүлнэ. Дээрх аргууд таны үтрээг хуурай болгох, шархлуулах, загатнуулах юм бол хэрэглэхээ зогсоо.

### Спермцид

Спермцид нь савнаас үтрээнд шахаж хэрэглэдэг хөөс, үтрээнд ороод уусдаг лаа, өрц болон умайн хүзүүний таглавчинд түрхдэг тос, гель зэрэг хэлбэртэй байдаг бөгөөд бэлгийн хавьталд орохоос өмнө үтрээнд хэрэглэнэ. Спермцид эр бэлгийн эсийг умайд орохоос өмнө устгадаг. Энэ арга нь БЗДХ, ХДХВ/ДОХ-оос сэргийлж чадахгүй. Лааг бэлгийн хавьталд орохоос 10-15 минутын өмнө үтрээнд хийнэ. Харин гель, хөөс, тосыг бэлгийн хавьталд орохын өмнө шууд хэрэглэх нь дээр. Бэлгийн хурьцал хийх бүртээ спермцидийг нэмж хэрэглэ. Бэлгийн хавьтлын дараа спермцидийг урсгаж угаахаас болгоомжилж 6 цаг хиртэй усанд орохгүй байх нь дээр. Зарим спермцид үтрээний дотор талын арьсыг цочроож загатнуулдаг. Хөөс хэрэглэхэд ихэнхдээ загатнуулах хандлагатай байдаг. Хэрэв та хөөс хэрэглэхэд хэт мэдрэг бол гель, тосыг хэрэглэж үзээрэй.



**ЕРӨНДӨГ (зэсэн ерөндөг, Т ерөндөг г.м)**

Ихэнх ерөндөг нь 2-4 см урттай, үзүүртээ зэс утастай пластик зүйл байдаг.

**Та дараах шалтгааны улмаас өөр аргыг хэрэглэхийг илүүд үзэх байх. Үүнд:**

- Сарын тэмдэг ихээр ирэхэд бусдын туслалцаа авдаг.
- Хөлөө дэлгэж чаддаггүй.
- Аарцаг орчмын булчин чангарч татдаг.

Ерөндөг БЗДХ болон ХДХВ/ДОХ-оос хамгаалахгүй. Мэргэжлийн эмч тусгай багажаар ерөндөгийг умайд байрлуулдаг. Ерөндөг нь ихэнхдээ эр бэлгийн эс өндгөн эстэй нийлэхээс хамгаалах, заримдаа үр тогтсон өндгөн эс умайд байрлахаас сэргийлдэг. Гараа үтрээнд оруулж ерөндөг байрандаа байгаа эсэхийг байнга шалгаж болдог. Сарын тэмдэг ирээд дуусангуут ерөндөгийг тавихад хамгийн тохиромжтой. Хэрэв та ерөндөгийн утсыг өөрөө шалгаж чадахгүй бол хос, эсвэл итгэдэг хэн нэгнээрээ шалгуулж болно.

Ерөндөг умайд 10 хүртэл жил байрлаж болдог. Ерөндөг тавиулсан эмэгтэй тогтмол эмэгтэйчүүдийн үзлэгт орж байрандаа байгаа эсэхийг шалгуулах хэрэгтэй.

**Нийтлэг тохиолддог гаж нөлөө**

Ерөндөг тавиулсан эхний долоо хоногт бага зэргийн цус гарч болно. Зарим эмэгтэйчүүдийн сарын юм ирэхэд урт хугацаагаар, ихээр ирж өвдөлттэй байж болно. Гэхдээ энэ шинж тэмдэг эхний 3 сард ажиглагдана. Хэрэв та ерөндөг тавиулахаар сонгосон бол туршлагатай эмчид хандан танд тохирох эсэхийг ярилцах хэрэгтэй.

**Ерөндөгийн бусад төрлүүд**

Прогестин даавар агуулсан нэг төрлийн ерөндөг байдаг. Хамгийн түгээмэл нэршил *Mirena*, *Levonova* байдаг. Энэ нь сарын тэмдэг ихээр ирэх байдлыг буруулж 5 жил хүртэл хугацаагаар жирэмсэнээс хамгаалдаг. Харамсалтай нь энэ ерөндөг арай өндөр үнэтэй байдаг бөгөөд ихэнх оронд олдоц муутай байдаг. Эрүүл мэндийн ажилтантай ярилцан энэ ерөндөг танай оронд хир олдоцтой байдгийг олж мэд.

**СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ** Хэрэв танд ерөндөг тавиулсны дараа дараах шинж тэмдэг илэрч байвал эмнэлэгт хандаарай.

- Сарын тэмдэг ирэхгүй байх, эсвэл хоцрох, эсвэл сарын тэмдгийн мөчлөгийн хооронд дотуур хувцас бохирдуулах хэмжээний толбо үүсгэх
- Хэвлийгээр өвдөх, эсвэл бэлгийн харьцаанд орох үед өвдөх
- Үрэвслийн шинж тэмдэг: үтрээнээс хэвийн бус шүүрэл гарах, үнэртэй болох, халуурах, чичрэх өвчтэй болсон мэт мэдрэмж төрөх
- Ерөндөгийн утас урт болох, эсвэл богино болох, алга болох, ерөндөг үтрээнд байгаа мэт санагдах

## Гэр бүл төлөвлөлтийн дааврын аргууд

Энэ нь эмэгтэй хүний биеийн мөчлөгийг зохицуулдаг бэлгийн даавруудад (72-р хуудаснаас харна уу) өөрчлөлт оруулан

өндгөн эсийг үр тогтохоос хамгаалдаг. Өөрөөр хэлбэл эмэгтэй хүний бие махбодод бэлгийн дааврын хиймэл, идэвхтэй үйлчилгээтэй бэлдмэлүүдийг өгөх замаар өндгөн эсийн гадагшлах явцыг зогсоох, умайн хүзүүний салиаг өтгөрүүлэх үйлчилгээтэй арга юм. Энэ явц хөгжлийн бэрхшээлтэй, бэрхшээлгүй бүх эмэгтэйчүүдэд ямар ч ялгаагүй байдаг. **Дааврын арга нь БЗДХ болон ХДХВ/ДОХ-оос хамгаалахгүй.**

Дааврын аргад дараах аргууд багтдаг. Үүнд:

- Эмийг өдөр бүр ууж хэрэглэх.
- Хэдэн сар тутамд тариа тариулах.
- Суулгацыг эмэгтэй хүний гарын бугалганы арьсан доор суулгаж хэрэглэнэ. Энэ нь хэдэн жилээр жирэмслэхээс сэргийлнэ.

Жирэмслэхээс сэргийлэх эм, тариа эстроген болон прогестрон хэмээх 2 төрлийн дааврыг агуулсан байдаг. Харин суулгац болон зарим эм зөвхөн прогестрон агуулсан байдаг. Энэ нь өндгөн эс гадагшлахаас сэргийлэхийн хамт умайн хүзүүний салиаг өтгөрүүлэн, эр бэлгийн эсийг умайд орох нөхцлийг хаадаг.

### Гаж нөлөө

Дааврын арга хэрэглэхэд заримдаа гаж нөлөө илэрдэг. Эдгээр нь эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүй боловч тухайн хэрэглэж байгаа хүнээ тавгүйтүүлдэг. Дааврын арга хэрэглэсэнээр дараах өөрчлөлтүүд үүсч болзошгүй. Үүнд:

### Дааврын арга дараах тохиолдолд тохиромжгүй. Үүнд:

- Хөхний хавдартай бол
- Аль хэдийн жирэмсэн болчихсон бол.
- Сарын тэмдэг ихээр ирдэг, эсвэл 8-аас олон хоногоор ирдэг бол



### Хэрэв танд дараах хүндрэл байдаг бол та эстроген даавар агуулсан аргыг хэрэглэж болохгүй зөвхөн прогестрон агуулсан даавар хэрэглэх ёстой. Үүнд:

- та алхаж чаддаггүй, эсвэл хөлийн хөдөлгөөн хязгаарлагдмал бол. Магадгүй та тогтмол дасгал хийдэг, эсвэл маш идэвхтэй хөдөлгөөн хийдэг бол хамаарахгүй.
- унаж татдаг өвчтэй бол, эсвэл уналтын эсрэг эм уудаг бол.
- өмнө нь таны тархи, хөлийн судасны цус нөжирч байсан бол. Хөлийн вений судас товойсон бол ноцтой асуудал биш, харин тэр тогтвор нь улайсан, эсвэл хөндүүртэй бол аюултай.
- гепатитаар өвчилж байсан, эсвэл арьс болон нүд шар болж байсан бол.
- өмнө нь цус харвалт, саажилт, зүрх судасны өвчний шинж тэмдэг илэрч байсан бол.



Эдгээр өөрчлөлтүүд хэдэн сарын дараагаас аажимдаа арилдаг. Хэрэв тэдгээр шинж тэмдэг арилахгүй бол гэр бүл төлөвлөлтийн өөр аргыг хэрэглээрэй.

**Дааврын эм (Уудаг эм, жирэмслэхээс сэргийлэх эмнүүд)**

Хэрэв та дааврын эм уухаар шийдсэн бол маш бага тунгаар хэрэглэх ёстой. Энэ юу гэсэн үг вэ гэвэл 35 микрограм болон түүнээс бага эстроген, 1 миллиграмм болон түүнээс бага прогестины найрлагатай эм сонго. Эстроген дааврын агууламж 50 микрограмаас их эм хэрэглэж болохгүй. Жирэмслэлтээс хамгаалах маш олон төрлийн, маш олон нэршилтэй эмнүүд (355-356-р хуудаснаас харна уу) байдаг.



Жирэмслэлтээс хамгаалах эмийг хэрэглэхдээ эмийн үйлчилгээг хамгийн үр дүнтэй байлгах нэг арга бол өдөр бүр тогтсон цагт эмээ ууж байх. Хэрэв та эмээ уухаа нэг л удаа мартаж юм бол жирэмсэн болох эрсдэл нэмэгдэнэ. Жирэмслэлтээс хамгаалах эм ууж байх үед сарын тэмдгийн хэмжээ багасдаг учиртай. Сарын тэмдэг ирэх үед бусдын дэмжлэг авдаг, эсвэл өөрөө сарын тэмдгээ хянахад хүндрэлтэй байдаг эмэгтэйчүүдэд энэ нь давуу тал болдог.

Эмнүүд 21 эсвэл 28 шахмалаар савлагдсан байдаг. Сарын тэмдэг ирсэн эхний өдрөөс эмийн эхний шахмалыг ууж эхлэх ёстой. Хэрэв энэ нь боломжгүй бол эхний шахмалыг сарын тэмдэг ирснээс хойш 7 дахь өдрөөс эхлэн уугаарай. Хэрэв та 21 өдрийн савалгаатайг сонгосон бол 21 өдөр тогтсон цагтаа дуустал нь уугаарай. Тэгээд 7 хоног хүлээж байгаад шинийг ууж эхлэнэ. Эмэгтэй хүний сарын тэмдэг ихэвчлэн 21 дэхь өдрөөс хойш ирдэг. Гэхдээ таны мөчлөг түүнээс бага байдаг байсан ч хамаагүй 7 хоног хүлээж байгаад уугаарай. Хэрэв та 28 шахмалтай эмийг хэрэглэдэг бол эмээ дуусангуут дараагийн эмийг шинээр задлан ууж эхлүүлээрэй.

Хэрэв та эмээ ууснаас хойш 3 цагийн дотор бөөлжих, гүйлгэх юм бол тэр хугацаанд эм гүйцэд шингэж амжаагүй байх тул бараг үйлчилгээгүй болсон гэсэн үг. Тийм болохоор бэлгийн харьцаанд орох хэрэг гарвал бэлгэвч хэрэглэх, эсвэл бөөлжихгүй, гүйлгэхгүй 2 өдөр дарааллан эмээ уусан цагт бэлгийн харьцаанд орж болно.

Жирэмслэлтээс хамгаалах холимог эмийг (эстроген, прогестрон) сарын тэмдэг ирсэн эхний өдрөөс эхлэн 2 долоо хоног уусаны дараагаас жирэмсэнээс хамгаалах үйлчилгээ нь эхлэнэ. Зөвхөн прогестийн агуулсан эмийг хэрэглэж байгаа бол ууж эхэлсэнээс хойш 4 долоо хоногийн дараагаас үйлчилж эхлэнэ. Тийм учраас та бэлгэвч хэрэглэх, эсвэл жирэмсэнээс хамгаалах өөр хэрэглэх шаардлагатай болно, үгүй бол та жирэмсэн болно.

**СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ. Хэрэв та жирэмснээс хамгаалах эм ууснаас болж дараах шинж тэмдэг илэрч байвал яаралтай эмнэлэгт оч. Үүнд:**

- Цээжээр өвдөн амьсгал түргэсэх
- Толгой хүчтэй өвдөх
- Таны хөл гар мэдээ алдах, эсвэл бадайрч хөших
- Нэг хөл тань хүчтэй өвдөх, эсвэл хавдах

Эдгээр шинж тэмдэг илэрвэл таны цус дотроо нөжрөн цусны эргэлт удааширч цус уушги, цээж, тархи, гар, хөлөөр гүйхгүй болох гэж байгаа гэсэн үг.

## Жирэмслэлтээс хамгаалах тариа

Тариаг эмч эмнэлгийн мэргэжлийн хүн булчинд тарих бөгөөд бие махбодод жирэмслэхээс сэргийлэх даавар суулгаж байна гэсэн үг. Нэг тариа 1-3 сар үйлчилдэг. Ихэнх тарианууд зөвхөн прогестин агуулдаг. Депо-Провера, Нористерат зэрэг нь хамгийн түгээмэл тархсан брэндүүд юм. Эдгээр тариаг хөхүүл эмэгтэйчүүд хэрэглэхэд сөрөг нөлөөгүй, мөн эстроген даавар хэрэглэж болохгүй эмэгтэйчүүдэд (196-р хуудаснаас харна уу) аюулгүй байдаг. Тарьж хэрэглэдэг дааврын бэлдмэл нь заасан хугацаандаа маш үр дүнтэй найдвартай хамгаалдаг. Тариа хийлгэсэн эмэгтэй жирэмсэн болсон тохиолдол маш ховор байдаг. Энэ аргын өөр нэг давуу тал бол та бэлгийн харьцаанд орохын өмнө ямар нэгэн зүйл хийх шаардлагагүй. Таны эмчээс өөр хэн ч таныг гэр бүл төлөвлөлтийн арга хэрэглэж байгааг мэдэхгүй. Энэ аргыг хэрэглэсэн үед та 1-3 сарын хугацаанд эмчид үзүүлж тариулж байх ёстой.



Тариа хийлгэснээс хойш эхний үед сарын тэмдгийн үеэр нэлээд их хэмжээний цус гарч болох боловч, дараагийн тариаг хийлгэсний дараа сарын тэмдэг хэвийн болдог. Эсвэл сарын тэмдэг огт ирэхгүй. Ирэхгүй байлаа гээд аюултай зүйл байхгүй. Тариа хийлгэхээ зогсоосноос хойш нилээн хугацаанд (нэг жил, эсвэл бүр илүү удаан) жирэмсэн болохгүй байх магадлалтай байдаг. Тийм учраас та нэг болон түүнээс жилээр жирэмсэн болохгүй гэж төлөвлөсөн бол энэ аргыг хэрэглэх нь маш тохиромжтой. Унадаг өвчтэй эмэгтэйчүүд дааврын тариа хийлгэхэд татаж магадгүй. Түүнээс гадна тариаг 6 сараас дээш хугацаагаар хийлгэж байгаа бол кальциар баялаг хоол (86-р хуудаснаас харна уу) хүнс хэрэглэж ясны бат бэх байдлаа хадгалах хэрэгтэй. Тариаг хэт удаан хугацаагаар хэрэглэвэл ясыг сулруулж сийрэгжилттэй болох шалтгаан болно.

## Суулгац

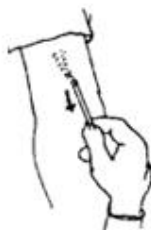
Энэ нь жирэмслэлтээс сэргийлэх дааврын сүүлийн үеийн арга юм. Суулгац нь шүдэнзний модноос нарийхан прогестерин агуулсан 34 мм урт нийлэг савх мэт 6 ширхэг гуурс байдаг. Эмэгтэй хүний гарын бугалганы арьсны доор эдгээр гуурсыг суулгана. Энэ нь мэс ажилбар тул зөвхөн хэсгийн мэдээ алдуулалтаар мэргэжилийн эмч хийх ёстой. Суулгац нь 5 жилийн туршид байнга прогестерон ялгаруулж шууд цусны урсгалд оруулдаг. Гуурсыг авсан цагт үйлчилгээ нь зогсдог тул шинэ суулгац тавиулах, эсвэл гэр бүл төлөвлөлтийн өөр аргыг хэрэглэх шаардлагатай. Хэрэв та жирэмсэн болохыг хүсвэл хүссэн үедээ мэргэжилийн эмчээр суулгацыг авахуулж болно.



Суулгац



Суулгацыг бугалганы арьсан доор суулгах



Мэргэжлийн эмч гуурсыг авна

Суулгацыг та өөрөө авах боломжгүй. Зөвхөн мэргэжлийн эмч суулгацыг авна. Хэрэв та суулгацын аргыг хэрэглэхээр сонгосон бол эмнэлэгт очих боломжтой эсэх, мэргэжлийн эмч байгаа эсэх, мөн түүнийг яаж авдгийг мэдсэн байх шаардлагатай.

Суулгац суулгуулсан эмэгтэй бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө ямар зүйл хийх шаардлагагүй. Суулгац нь зөвхөн прогестерон агуулсан тул эстроген хэрэглэж болохгүй эмэгтэйчүүдэд аюулгүй. Хөхүүл эмэгтэйчүүдэд ч сөрөг нөлөөгүй.

Суулгацыг суулгаснаас хойш эхний саруудад сарын тэмдгийн мөчлөг алдагдах, эсвэл илүү олон хоногоор ирэх зэрэг өөрчлөлт гарч магадгүй. Эсвэл сарын тэмдэг огт ирэхгүй байж болно. Хэрэв ирэхгүй бол та жирэмсэн болсон, эсвэл өөр ямар нэгэн хүндрэл гарсан гэж ойлгож болохгүй. Таны бие махбод прогестрин дааврын ялгаруулалт их байгаад дассан үед эдгээр өөрчлөлт дахин гарахгүй болно. Биений юмны мөчлөг алдагдсанаар танд хүндрэл үүсвэл эмчид хандаарай. Эмч танд жирэмснээс хамгаалах холимог эмийг бага тунгаар хэрэглэхийг бичиж өгөх байх.

**СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ** Та суулгац тавиулаад дараах шинж тэмдэг илэрвэл яаралтай эмчид хандаарай. Үүнд:

- Суулгацын орчимд гар хөндүүртэй болох
- Идээлэх, улайх, суулгацын орчмоос цус гарах
- Суулгац гарч ирэх

## Хөхөөр хооллох

Хэрэв хүүхэд төрүүлснээс хойш хүүхдээ хөхөөр хоолловол эхний 6 сард өндгөвч өндгөн эс ялгаруулдаггүй учир бэлгийн харьцаанд ороход жирэмсэн болохгүй. Хүүхдээ хөхөөр хооллодог эмэгтэйчүүд дараах тохиолдолд бараг жирэмслэхгүй. Үүнд:

1. Хүүхэд нь 6 болон түүнээс бага сартай, МӨН
2. Төрснөөс хойш сарын тэмдэг ерөөсөө ирээгүй, МӨН
3. Эмэгтэй хүүхдээ **дан** хөхөөрөө хооллож байгаа.



Хэрэв та гэр бүл төлөвлөлтийн энэ аргыг хэрэглэж гэж байгаа бол дараах зүйлсийг мөрдсөн цагт жирэмслэхгүй болохыг санаж байх хэрэгтэй. Та хүүхэддээ нэмэлт хоол өгөх, ус болон бусад шингэн өгөх, эсвэл сүүгээ саагаад угждаг бол жирэмслэх магадлал нэмэгдэнэ. Бас хүүхдийг хөхүүлэхгүй 6-аас дээш цаг болбол жирэмсэн болно. Хүүхэд 6 сар хүрсэнээс хойш жирэмсэн болох магадлал нэмэгдэнэ. Таны сарын тэмдэг дахин ирэхээс 2 долоо хоногийн өмнөөс жирэмслэх магадлалтай болно. Тийм учраас сарын тэмдэг ирэхийг хүлээхийн оронд гэр бүл төлөвлөлтийн аль нэг аргыг хэрэглэж эхлэх хэрэгтэй.

**Хүүхдээ хөхөөр хооллох нь жирэмслэхээс сэргийлэх ч БЗДХ болон ХДХВ/ДОХ-оос хамгаалахгүй.** Мөн ХДХВ-ийн вирус хөхний сүүгээр дамжин хүүхдэд халдварлах аюултай. Хэрэв таны хос ХДХВ/ДОХ-ын халдвартай байх магадлал бага ч гэсэн байгаа бол бэлгийн харьцаанд орох тоолондоо бэлгэвч (181-р хуудаснаас харна уу) хэрэглээрэй.



## Уламжлалт жирэмслэхээс сэргийлэх арга

Гэр бүл төлөвлөлтийн уламжлалт арга зардал шаардахгүй, гаж нөлөө байхгүйгээрээ давуу талтай. Гэхдээ эдгээр аргуудыг хэрэглэж сурахад цаг хугацаа, тусгай сургалт, дадлага хэрэгтэй. Энэ нь эмэгтэй хүний үр тогтох хамгийн бага магадлалтай үеийг тооцох замаар жирэмслэлтээс сэргийлэх арга юм. Сарын тэмдгийн мөчлөг нь тогтмол байдаг эмэгтэйчүүдэд тохиромжтой. Мөчлөг тогтмол байна гэдэг нь сарын тэмдэг ирсэн эхний өдрөөс дараагийн сарын сарын тэмдэг ирэх эхний өдөр хүртэлх хугацаа сар бүр байх бөгөөд 26-32 өдөр байна гэсэн үг. Шилжилтийн насны үеэс эхлэн цэвэрших үе хүртэл ойролцоогоор 28 хоног тутамд, үнэндээ 21-42 хоногийн хооронд өндгөн эс өндгөвчнөөс гадагшилж (75-р хуудаснаас харна уу) байдаг. Уламжлалт жирэмслэхээс сэргийлэх аргыг хэрэглэхийн тулд та өөрийн бие махбодыг сайтар шинжин хэзээ үр тогтохыг ойлгодог байх ёстой. Үр тогтох боломжтой үед хосууд гэр бүл төлөвлөлтийн арга хэрэглэхгүйгээр бэлгийн харьцаанд орж болохгүй. Эсвэл хурьцахаас өөр төрлийн бэлгийн харьцааг өөрөөр хэлбэл амаар бэлгийн харьцаанд орох эсвэл хүрэлцэх маягаар таашаал авах хэлбэрийг сонгож болно. Мөн бэлгэвч юмуу өрц, умайн таглавч хэрэглэж болно. Мөн бэлгийн

хавьтлыг тэвчиж болно. Хэзээ бэлгийн харьцаанд орохоо өөрөө шийдэх мэдэлгүй эмэгтэйчүүдийн хувьд уламжлалт арга зөв сонголт биш юм. Үр тогтох боломжтой үеэр таны бэлгийн хос бэлгэвч юмуу өрц, умайн таглавч хэрэглэхдээ цааргалдаггүй бол сайн. Хосууд хамтдаа сургалтад хамрагдсаны дараа уламжлалт аргыг хэрэглэхэд үр дүнтэй, бас хялбар байдаг.



Хэрэв та хүүхэд төрүүлсэн, эсвэл үр хөндүүлээд удаагүй бол таны сарын тэмдгийн мөчлөг тогтмолжоогүй байх тул уламжлалт аргыг хэрэглэх нь зохимжгүй. Гэр бүл төлөвлөлтийн уламжлалт аргын олон хэлбэр байдаг. Энэ номонд бид хуанлийн арга, салиаг шинжих аргыг орууллаа. Дээрх аргуудыг хамтад нь хэрэглэвэл илүү үр дүнтэй. Гэхдээ ядаж нэг арга хэрэглэх нь ямар ч жирэмслэхээс сэргийлэх арга хэрэглээгүй байгаагаас дээр юм.

**Гэр бүл төлөвлөлтийн уламжлалт арга нь БЗДХ болон ХДХВ/ДОХ-оос сэргийлэхгүй.**

### Салиа шинжлэх арга

Салиа шинжлэх аргыг хэрэглэх бол та салиагаа өдөр бүр шинжлэх ёстой болно. Салианы өөрчлөлт нь өндгөн эс гадагшлахыг заана. Үтрээнээс гарч байгаа цагаан юмыг эрхий болон долоовор хуруугаараа хавчин сунгаж өнгө, байдлыг харж болно. Сарын тэмдэг ирсний дараахан салиа нэг их гарахгүй. Хэдэн өдрийн дараа салиа мэдэгдэхүйц өтгөн, наалдамхай, үүлэрхэг өнгөтэй болно. Өндгөн эс гадагшлахын өмнө буюу дараа нь салиа илүү их үзэгддэг бөгөөд энэ нь маш тунгалаг, сунамтгай, яг өндөгний цагаан шиг байдаг.

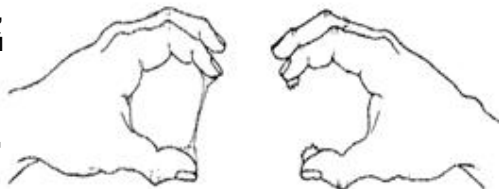
**Хэрэв танд дараах шинж илэрвэл өөр аргыг хэрэглэх нь зөв. Үүнд:**

- Таны гарын хөдөлгөөн сул бол
- Та үтрээндээ гараа хүргэж чаддаггүй бол
- 2 хөлөө салган алцайж чаддаггүй бол
- Таны аарцагны хэсгийн булчин чангарч татдаг бол
- Гарын тань хурууны мэдрэмж сул, эсвэл мэдрэмжгүй бол

Үр тогтох хамгийн их магадлалтай үед **салиа тунгалаг, сунамтгай** болдог. **Энэ үед бэлгийн харьцааг тэвчих хэрэгтэй.**

Сарын бусад үед бараг салиа гарахгүй, эсвэл салиа цагаан, хуурай, наалдамхай болдог.

Салиа гарахаа болиод хуурай болонгуут 2 өдрийн дараагаас бэлгийн харьцаанд орвол бараг эрсдэлгүй байдаг.



2-3 сар дадлага хийсний дараа та салианы өөрчлөлтийг амархан ялгаж чаддаг болно.

### Салианы аргыг яаж хэрэглэх вэ?

- Салиаг өдөр бүр тогтсон цагт шинжлэх. Бэлгийн харьцаанд орохын өмнө бас шинжлэх.
- Салиа сунамтгай юм шиг санагдсан үед бэлгийн харьцаанд орж болохгүй. Бэлгийн харьцаанд орох шаардлага гарвал бэлгэвч юмуу өрц, умайн таглавч хэрэглэ.
- Салиа тунгалаг, сунамтгай байснаа өөрчлөгдсөнөөс хойш 2 хоногийн дараагаас бэлгийн харьцааг тэвчих.
- Хүссэн үедээ усанд орж үтрээг угааж болохгүй. Учир нь салиаг угаана.



Хэрэв та үтрээний үрэвсэлтэй бол, эсвэл хэзээ үр тогтох хугацаа байдгийг сайн ойлгохгүй бол гэр бүл төлөвлөлтийн өөр аргыг хэрэглэ. Салиаг шинжлэх аргыг хуанлийн аргатай хамт хэрэглэвэл өндөр үр дүнтэй байдаг.

### Хуанлийн арга

Хуанлийн аргыг хэрэглэх үеэр үр тогтох боломжтой үед бэлгийн харьцааг тэвчих ёстой. Энэ аргыг сарын тэмдэгийг мөчлөг нь тогтвортой эмэгтэйчүүд хэрэглэвэл зохимжтой байдаг. Зарим эмэгтэй хүний сарын тэмдэгийн мөчлөг харьцангуй тогтмол байдаг ч өвчин эмгэг, сэтгэлийн зовиур, ажлын ачаалал зэргээс болж хугацаа алдагдах нь нилээд элбэг байдаг. Тийм учраас таны биеийн зовиур арилж сарын тэмдэгийн мөчлөг эргээд хэвийн болтол гэр бүл төлөвлөлтийн өөр аргыг хэрэглэсэн нь дээр. Сарын тэмдэгийн мөчлөг 16-32 хоног байдаг. Дараагийн сарын тэмдэг ирэхийн өмнөх 12-16 хоногт өндгөн эс боловсорч, үр тогтох боломж их болдог үе нь хүн бүрт ижил байдаг. Гэтэл дараагийн сарын тэмдэг ирэх хугацааг яг таг тогтоох боломжгүй учраас хуанлийн арга найдвартай арга биш.

### Хуанлийн аргыг хэрхэн хэрэглэх вэ?

Сарын тэмдгийн мөчлөгийн 8-19 дэхь өдрүүд үр тогтох боломжтой өдрүүд байдаг тул бэлгийн харьцааг тэвчих хэрэгтэй. Хэрэв та эдгээр өдрүүдэд бэлгийн харьцаанд орвол гэр бүл төлөвлөлтийн өөр аргыг хэрэглээрэй.



Үр тогтох боломжтой өдрүүдийг мартгахгүйн тулд та хүснэгт, шүр, эрхи хэрэглэж болно. 3 өөр өнгийн нийт 32 шүр хэлх. Өнгө бүр сарын тэмдгийн мөчлөгийн өөр өөр үеийг заана.



Сарын тэмдэг эхэлсэн өдөр улаан шүрийг цагирагаас бөгжлөн тэмдэглэ. Өдөр бүр бөгжийг нэг шүрээр шилжүүлнэ. Цагираг цагаан шүрэнд ирэх үед та бэлгийн харьцаанд орвол жирэмсэн болох магадлалтай. Дараагийн сарын тэмдэг ирэх үед бөгжийг дахин улаан шүр рүү шилжүүлнэ.

Та зурагт харуулсантай ижил Мөчлөгийн шүр худалдан аваарай.



## Хурьцахгүй бэлгийн харьцаа

Жирэмслэхгүй олон төрлийн бэлгийн харьцаа байдаг. Аман секс (шодойг аманд хийх), гараараа хүрч (бэлгэ эрхтэн, эсвэл биеийн сэрэл төрөх бусад хэсэгт хүрч илэх) бэлгийн харьцаанд ороход олон хос таашаал авч чаддаг. Ийм аргаар бэлгийн харьцаанд ороход ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авах эрсдэл маш бага бөгөөд жирэмсэн болохгүй. Шулуун гэдсээр хурьцахад жирэмсэн болохгүй ч ХДХВ/ДОХ-ын халдвар болон БЗДХ авах эрсдэл маш өндөр байдаг. Бэлгийн харьцааг тэвчих нь БЗДХ болон жирэмслэлтээс хамгаалах найдвартай арга төдийгүй, ХДХВ/ДОХ-ын халдвар авах эрсдлийг бууруулдаг. Удаан хугацаагаар бэлгийн харьцааг тэвчих нь хосуудын хувьд маш хүнд байж магадгүй.



### Гадуур тавих



Бэлгийн хавьтал хийж байснаа зогсоох буюу гадуур нь тавих гэдэг нь эрэгтэй дур тавихын өмнөхөн шодойгоо үтрээнээс сугалахыг хэлнэ. Гэхдээ энэ нь жирэмслэлтээс сэргийлэх тийм ч найдвартай арга биш юм. Учир нь дур тавихаас өмнө бага ч гэсэн эр бэлгийн эс гадагшилсан байдаг. Жирэмслэлт явагдахад ганцхан л эр бэлгийн эс хангалттай юм. Тийм учраас бэлгийн харьцаанд орохоос өмнө эрэгтэй шээсээ гадагшлуулсан байх, мөн спермицид, өрцны болон умайн хаалтын аргатай хослуулахад илүү үр дүнтэй.

## Жирэмслэхээс сэргийлэх мэс заслын арга

Мэс заслын тусламжтайгаар үр тогтохоос хамгаалах байнгын арга юм. Дахин хүүхэдтэй болохгүй гэж шийдсэн гэр бүл энэ аргыг сайн дурын үндсэн дээр сонгон хэрэглэдэг. Мэргэжлийн эмч эмнэлэгт энэхүү мэс заслыг хийнэ.

Уг хагалгааг эмэгтэйчүүдэд хийх нь эрчүүдэд хийснээс илүү хүнд байдаг. Эрчүүд хагалгааны дараа амархан эдгэрч хэвийн байдалдаа ордог. Тиймээс боломжтой бол эмэгтэйчүүдэд хагалгаа хийснээс эрчүүдэд хагалгаа хийсэн нь илүү аюулгүй юм.

### Эмэгтэйчүүдийн хагалгаа (умайн гуурсан хоолойг боох)

Мэргэжлийн эмч өндгөн эсийг умай руу зөөдөг гуурсан хоолойг таслах, эсвэл боох мэс засал хийнэ. Хагалгаа ойролцоогоор 30 минут үргэлжилдэг. Хагалгаа хийлгэснээр эмэгтэйн сарын тэмдэг өөрчлөгдөхгүй. Хагалгаа хийлгэснээр эмэгтэйн бэлгийн зан үйлд нөлөөлхгүй мөн урьдын адил бэлгийн харьцаанд орж таашаал авч чадна. Хагалгаа хийлгэсний дараа жирэмсэн болох магадлал бараг байхгүй. Гэхдээ хэрэв танд жирэмсний шинж тэмдэг илэрвэл эмчдээ хандаарай. Хэрэв таны умайн гадна гуурсан дээр үр тогтсон бол маш аюултай (умайн гадуур жирэмслэл, 220-р хуудаснаас харна уу).



**Оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдийн мэс засал** Оюуны хомсдолтой олон эмэгтэй маш сайн ээж болж чадна, мөн хүүхдээ маш сайн халамжилж чаддаг. Бүх шинэ ээжүүдийн нэгэн адил тэдэнд гэр бүлийн хүмүүсийн дэмжлэг их чухал байдаг. Гэтэл оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдийн гэр бүл, эцэг эх, эмч нар тэднийг жирэмсэн болох ёсгүй гэж үздэг. Тэгээд тэд оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдэд хэлж тайлбарлалгүйгээр умайн гуурсан хоолойг боох мэс засал хийдэг. Хэдийгээр тэд үүнийг түүний эрүүл мэнд сайн сайхны төлөө хийж байгаа ч энэ үйлдэл нь тэдгээр эмэгтэйчүүдийн эрхийг зөрчсөн, түүнийг хүчирхийлж байгаа хэлбэр. Хэрэв та оюуны хомсдолтой эмэгтэй бол уг мэс засалд орохоор шийдсэн байж магадгүй. Хэрэв тийм бол шийдвэрийг зөвхөн та гаргах ёстой. Харин бусад хүмүүс тантай ярилцан дараах асуултыг асуусанаар таныг шийдвэр гаргахад туслана.

**Бэлгийн харьцаанд орохдоо та зөв шийдвэр гаргаж чаддаг уу?** Оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдийг эрчүүд зөвхөн бэлгийн харьцаанд орох зорилгоор ашиглах үүднээс халамжилж эргүүлдэг. Мэс засал зөвхөн жирэмсэн болохоос сэргийлнэ. Харин бэлгийн хүчирхийллийн улмаас бие бялдрын болоод сэтгэл санааны зовлонгоос сэргийлж чадахгүй. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөн амьдрах нь мэс засалд орох зөв шалтгаан биш. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөхгүйн тулд та юу хийж чадах талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэлтэй болохыг хүсвэл 14-р бүлгийг уншина уу.

**Та гэр бүл төлөвлөлтийн аргыг хэрэглэх оновчтой шийдвэр гаргаж чадах уу?** Эмэгтэй хүний сарын тэмдэг ирсэн үед юм мартах (75-р хуудас) хандлагатай байдаг тул эмээ уух, эсвэл таглавчаа хэрэглэхээ мартаж болзошгүй. Хэрэв та хүүхэд огт гаргахгүй гэж байгаа бол мэс заслын аргыг сонгоход энэ талаар санаа зовох шаардлагагүй болно. Харин та дараа нь хүүхэдтэй болохыг хүсч байгаа бол суулгац, тариа, ерөндөг зэрэг аргууд илүү дээр.

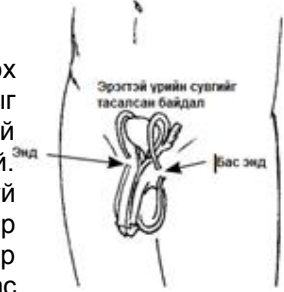
**Жирэмсний хугацаанд таны эрүүл мэнд аюулгүй байх боломжтой юу?** Жирэмсэн болоход түүний идэж ууж байгаа бүхэн ургийн хөгжилд нөлөөлдөг гэдгийг эмэгтэйчүүд мартдаг. Шим тэжээлтэй хоол идэх, архи тамхи хэрэглэхгүй байх, мансууруулах бодисоос татгалзах зэрэг нь олон хүндрэлээс сэргийлэхээс гадна төрөлхийн гажиг үүсэхээс сэргийлнэ.

**Та хүүхдээ асарч халамжилж чадах уу?** Танд өөр хийх чухал ажил байсан ч гэсэн, эсвэл та өвдсөн, ядарсан ч бай ээж байна гэдэг танаас маш их анхаарал, халамж, тэвчээр, хөдөлмөр шаарддаг гэдгийг санах хэрэгтэй.

**Аюулгүй бэлгийн харьцаанд орох тухай зөв шийдвэр гаргах чадвартай юу?** Мэс засал хийлгэснээр та БЗДХ болон ХДХВ-ийн халдвар авахаас сэргийлж чадахгүй. Та мэс засал хийлгэсэн ч гэсэн аюулгүй бэлгийн харьцааг эрхэмлэх шаардлагатай болно. Дээрх асуултууд хэн бүхэнд шууд хариулахад хялбар биш хүнд асуулт бөгөөд хариулахын тулд ярилцах шаардлагатай. Учир нь мэс засал хийлгэнэ гэдэг маш чухал алхам тул тухайн мэс засал нь ямар учиртай болохыг сайтар ойлгосон байх ёстой.

**Эрэгтэй мэс засал (үрийн сувгийг таслах)**

Төмсөгөнд боловсорсон эр бэлгийн эсийг шодойд хүргэх үрийн сувгийг таслах мэс ажилбар. Тухайн ажилбарыг хийхэд хэдхэн минут шаардагдах бөгөөд эрэгтэй хүний бэлгийн сонирхол, таашал авах зэрэгт огт нөлөөлөхгүй. Эрэгтэй хүн таашаал авч дур тавихдаа эр бэлгийн эсгүй үрийн шингэнээ цацан гаргах болно. Ойролцоогоор 3 сар орчим эр бэлгийн эсийн сувагт байсаар байх тул тэр хугацаанд хосууд гэр бүл төлөвлөлтийн өөр аргуудаас хэрэглэх нь зөв.

**Гэр бүл төлөвлөлтийн яаралтай арга (өглөөний эм)**

Энэ арга нь хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсоны дараа жирэмслэхээс хамгаалах арга. Эмэгтэйчүүдийн жирэмслэхээс хамгаалж өдөр бүр ууж байгаа эмийг өндөр тунгаар хэрэглэж болно. Мөн яаралтай тохиолдолд хэрэглэх 2 ширхэг шахмал эм байдаг.

Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсноос хойш 5 өдрийн дотор аль болох хурдан дээрх аргуудаас хэрэглэвэл илүү үр дүнтэй. Хамгаалалтгүй бэлгийн харьцаанд орсоны дараа та хир хурдан арга хэмжээ авна тэр хирээр жирэмсэн болох эрсдэл буурна.

Эдгээр эм нь эмэгтэйн дааврын тэнцвэрийг өөрчилж, өндгөн эс гадагшлах болон үр тогтохоос (75-р хуудаснаас үзнэ үү) сэргийлнэ.

Яаралтай ууж жирэмслэхээс сэргийлэх арга нь үр хөндөхтэй ижил биш. Хэрэв та нэгэнт жирэмсэн болсон хойноо эм уусан бол жирэмслэлтийг таслахгүй, бас ургийн хөгжилд сөргөөр нөлөөлөхгүй. Гэсэн ч та энэ аргыг байнга гэр бүл төлөвлөлтийн арга болгон ашиглаж болохгүй. Хэрэв та хамгаалалтгүй бэлгийн харьцаанд ороод жирэмсэн болохыг хүсэхгүй байгаа бол 188-р хуудасанд жагсаан харуулсан аргуудаас хэрэглээрэй.

Хэрэв та эм ууж чадахгүй, эсвэл бөөлжис цутгадаг, огиулдаг бол эмийг уухын оронд үтрээндээ хийвэл эм биед шимэгдэнэ. Бас нэг арга бол хамгаалалтгүй бэлгийн харьцаанд орсоны дараа 5 хүртэл хоногийн дотор ерөндөг тавиулах арга юм. Энэ нь үр тогтсон өндгөн эс умайн зөөлөн эдэд бэхлэгдэн тогтохоос сэргийлж байгаа хэрэг. Энэ арга нь эмнээс илүү үр дүнтэй боловч ерөндөг тавиулахаар төлөвлөж байсан эмэгтэйчүүдэд тохиромжтой.



Орон нутгийн эрүүл мэндийн ажилтантайгаа уулзан гэр бүл төлөвлөлтийн яаралтай аргуудыг мэддэг байх нь их чухал. Нутгийнхаа эмч, эмийн сангийн мэргэжилтэнүүдтэй ярилцан гэр бүл төлөвлөлтийн яаралтай жирэмслэхээс сэргийлэх эмнүүдийг хүссэн эмэгтэй дуртай цагтаа авч байх боломжийг бүрдүүл.

## Гэр бүл төлөвлөлт ба саа өвчин

Таны биеийн доод хэсэг мэдээгүй (саажилт, нуруу нугасны гэмтлээс үүдэлтэй), тэгээд та жирэмсэн болохыг хүсэхгүй байгаа бол танд тус болох дараах аргуудыг (эдгээр аргуудын зарим нь танай оронд нэвтрээгүй байж магадгүй) танилцуулж байна.

**Саатуулах арга** (эрэгтэй, эмэгтэй бэлгэвч, өрцний таглавч, умайн таглавч, хөөсөнцөр, спермицид). Эдгээр аргуудыг хэрэглэхийн тулд хэрэгслийг үтрээнд хийхэд танд бусдын дэмжлэг хэрэгтэй байж магадгүй.

**Дааврын арга** (эм, тариа, суулгац, даавар агуулсан ерөндөг). Та өдөр бүр идэвхитэй хөдөлгөөн хийдэг бол (тэргэнцэрээ өөрөө жолооддог, дасгал хийдэг, цэцэрлэгт ажиллах, хогоо шүүрдэж гэр орноо цэвэрлэх гэх мэт гэрийн ажил хийдэг) дааврын арга хэрэглэхдээ эстроген даавар агуулсан аргыг хэрэглэж болно. Харин дараах тохиолдолд **эстроген** даавар агуулсан аргыг хэрэглэж болохгүй. Үүнд:

- Өдөржин суугаа байдалд байдаг, дасгал хийдэггүй.
- Биеийн аль нэг хэсэг хэзээ ч цусны нөжрөл болж байсан.
- Тархины харвалт, зүрхний шигдээсний шинж тэмдэг илэрч байсан.
- Ямар нэгэн хавдартай.
- 35-аас дээш настай.
- Тамхи татдаг,ажилдаг, хамрын тамхи хэрэглэдэг.

Хэрэв та нас биед хүрснийхээ дараа саажилттай болсон бол гэмтэл авснаас хойш 6 сарын дотор дааврын аргыг хэрэглэж болохгүй.

**Ерөндөг.** Ерөндөг тавиулсан үед зарим нэг хүндрэл үүснэ. Жишээлбэл, ерөндөг гарснаас, эсвэл халдвар авснаас болж өвдөлт үүсч, ямар нэгэн зүйл болохгүй байгааг мэдрэхгүй. Та нэгэнт өвдөлт мэдрэхгүй байх эрсдэлтэй тул өөр аргыг хэрэглэсэн нь дээр. Хэрэв та энэ аргыг сонгосон бол эмчид тогтмол үзүүлж байх хэрэгтэй.





## Үр хөндөлт

Жирэмслэлтийг таслан зогсоохыг үр хөндөлт гэдэг. Төлөвлөөгүй байхад хүүхэд гарахыг “зулбалт” гэдэг. Зулбалтын шалтгааны талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэлтэй болохыг хүсвэл 219-р хуудаснаас үзнэ үү.

Үр хөндөлт хийх шийдвэр гаргах нь маш хүнд. Зарим шашны номлолоор үр хөндөлт хийлгэх нь нүгэлд тооцогддог бол зарим улс оронд үр хөндөлтийг хуулиар хориглодог. Тэгсэн ч гэсэн маш олон эмэгтэй үр хөндөлт хийлгэх ородлого хийдэг. Тийм шийдвэр гаргахад эмэгтэйд халуун дулаан байдал, хүндлэл, нөхөрсөг зөвлөгөө дэмжлэг хэрэгтэй байдаг. Эмэгтэйчүүд яагаад үр хөндөлтийг сонгодог зарим шалтгаануудыг дор харуулъя. Үүнд:

- Асарч чадах хэмжээний олон хүүхэдтэй.
- Жирэмслэлт түүний эрүүл мэнд, амь насанд аюултай.
- Хүүхдээ төрүүлж өсгөхөд дэмжих ханьгүй.
- Сургуулиа төгсөхийг хүссэн.
- Хүүхэдтэй болохыг хүсэхгүй.
- Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөн жирэмсэн болсон.
- Зарим хүмүүс үр хөндүүлэхийг шаардсан.

### Эмэгтэйчүүдэд өөрөө шийдвэр гаргах боломж олго

Зарим эмэгтэйчүүд бусад хүмүүс дэмжихгүй байсан ч хүүхдээ төрүүлэхээр шийддэг. Хүүхэд нь түүний эрүүл мэндэд аюул учруулж байсан ч гэсэн, эсвэл ямар нэгэн хөгжлийн бэрхшээлтэй болгохыг мэдэж байсан ч зарим эмэгтэйчүүд хүүхэдтэй болох шийдвэр гаргадаг. Маш олон жирэмсэн эмэгтэй: “Би ЭНЭ хүүхдийг төрүүлэхийг хүсч байна!” гэж хэлдэг. Бас ямар ч бэрхшээл тохиолдсон түүнийг даван туулах арга замыг олохыг хичээдэг.



Зарим эмэгтэйчүүд өөрийн амь нас, эрүүл мэндийг бодолцон хүүхдийн хувьд муу сонголт хийж үр хөндүүлэхээр шийддэг. Тэд хүүхдээ төрүүлбэл бусад хүмүүс туслахгүй гэдгийг мэдээд ийм сонголт хийдэг байх. Эсвэл гарах хүүхэд нь өвчтэй, хөгжлийн бэрхшээлтэй болохыг мэдээд ийм шийдвэр гаргадаг. Бас хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай үгүй ч бай хүүхэд төрүүлэх гэдэг маш хүнд гэж үздэг учраас үр хөндүүлэх шийдвэр гаргадаг.

Хүүхэдтэй болно гэдэг эмэгтэй хүн бүрийн хувийн сонголт байх ёстой. Хэн нэгэн эмэгтэй тантай санал нийлэхгүй байсан ч мөн таны хувьд ач холбогдолгүй сонголт хийж байсан ч шүүмжилж болохгүй. Түүнд нинжин сэтгэлээр хандаж түүний оронд өөрийгөө тавьж үзэх, эсвэл өөрийн охин мэтээр санаж сэтгэл тавих хэрэгтэй.



## Аюулгүй үр хөндөлт

Үр хөндөлтийг хуулиар зөвшөөрдөг улс оронд үр хөндөлтийг эмнэлгийн нөхцөлд мэргэжлийн эмчээр хийлгэвэл аюулгүй үр хөндөлт гэж үздэг. Аюулгүй үр хөндөлт хийлгэсний дараа бараг бүх эмэгтэй дахин жирэмсэн болж чадна. Мөн үр хөндөлтийг жирэмсний эхний саруудад хийвэл аюул багатай байдаг. Аюулгүй үр хөндөлтийн 3 хэлбэрийг доор тайлбарлая. Үүнд:



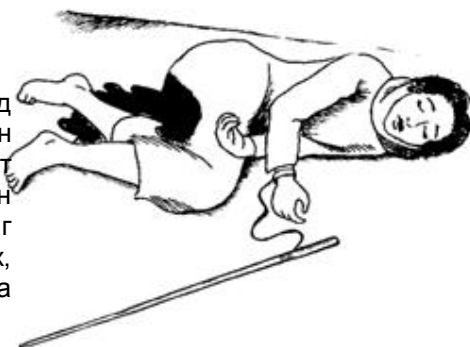
**Соруулах.** Эмч мэргэжилтэн тусгай зориулалтын машин эсвэл вакуум соруулагч тариур ашиглан умайг хоослоно. Соруулах аргыг зөв хийвэл ихэнхдээ аюулгүй байдаг.

**Хусах.** Мэргэжлийн эмч ариутгасан багажаар умайг хусдаг. 3-аас олон удаа хусуулсан эмэгтэйн умайд шарх үүссэн байдаг тул цаашид үр тогтоход хүндрэлтэй болдог.

**Эм уух.** Эм ууж жирэмслэлтийг тасалснаар умай цэвэрлэгддэг. Туршлагатай эмчтэй уулзаж энэ эмийг хэрэглэхэд аюулгүй байдал, гарч болзошгүй үр дагаврын талаар ярилцаарай.

## Аюултай үр хөндөлт

Үр хөндөлт хуулиар хориотой улс оронд эмэгтэйчүүд жирэмслэлтийг өөрөө таслан зогсоохыг оролдох, эсвэл аюултай сонголт хийх, өөрөөр хэлбэл сайн хийж чадахгүй хэн нэгэнд ханддаг. Аюултай үр хөндөлтийг хийлгэснээр ихээр цус алдах, халдвар авах, үргүй болох зэрэг хүндрэл үүсэхээс гадна амь насаа алдах нэгэн ч байдаг.



Үр хөндөлтийг хуулиар зөвшөөрч бүх эмэгтэйчүүд аюулгүй орчинд мэргэжлийн хүнээр үр хөндөлт хийлгүүлбэл тэдгээр зүй бус үхлийг зогсоох боломжтой.

Хэрэв та өмнө нь аюултай, аюулгүй үр хөндөлт хийлгэж байсан бол тэгээд түүнээс болоод өвдөх, цус ихээр алдах, халдвар авах, гэмтэх зэрэг хүндрэл тохиолдож байсан бол таны умайд шарх үүссэн байх магадлалтай бөгөөд та дараа дахин жирэмслэхдээ зулбах, эсвэл үр тогтохгүй байх, эсвэл төрөхийн хүндрэл үүсэх магадлалтай. Хэрэв та одоо жирэмсэн бол эмнэлэгт хүүхдээ төрүүлбэл аюулгүй байх болно. Эмчтэйгээ тэр талаар ярилцаарай.