თქვენი პირადი მრჩეველი!
გოგონებისათვის

გახსოვდეთ!

თქვენი უფლებაა ფლობდეთ ინფორმაციას რეპროდუქციულ ჯანმრთელობაზე, რაც განაპირობებს თითოეული ადამიანის და მისი ოჯახის ჯანმრთელობას და კეთილდღეობას

ასოციაცია „ჰერა XXI-ის ახალგაზრდული მეგობრული ცენტრების მისამართი:
ქ. თბილისი, ილორის 14
შპს №27, მოზრდილთა პოლიკლინიკა, II სართული;
ქ. ქუთაისი, ირ. აბაშიძის 27 IVსართული, ოთახი 7;
ქ.ახალციხე, დიდიმამიშვილის 2
რეგიონალური პოლიკლინიკა, II სართული;

ცხელი ხაზი: (8 265) 2 07 22
სამუშაო საათები: (12-16-მდე)

რეპროდუქციული ჯანმრთელობის შესახებ კონსულტაციისთვის მიმართეთ:
www. youth-counceling.ge
ვირტუალური კონსულტაციის სამუშაო საათები: 15-18 სთ-მდე (შაბათ-კვირის გარდა)

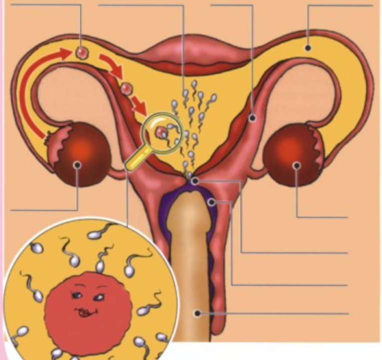
თქვენი პირადი მრჩეველი! გოგონებისთვის

კონტრაცეფციის (ჩასახვის საწინააღმდეგო) მეთოდები:

ჰორმონული აბები:

(კომბინირებული აბები) -

დაორსულება რომ არ მოხდეს, არ უნდა მოხდეს ოვულაცია, ანუ კვერცხუჯრედის გამოთავისუფლება. კომბინირებული აბების მოქმედების ძირითადი მექანიზმი, ოვულაციის შეჩერებაა.



პროგესტაგენული აბები

მინი პილი. აბაბი გარდა იმისა, რომ არასასურველი ორსულობისაგან იცავენ, სხვაგვარი დადებითი ზემოქმედების უნდარიც აქვთ, კერძოდ: არეგულირებენ მენსტრუალურ ციკლს, ამცირებენ მენსტრუალურ სისხლდენას და ტკივილს.

საშოს დიაფრაგმა, საშვილოსნოს ყელის სარქველი, სპერმიციდები - დიაფრაგმა და საშვილოსნოს ყელის სარქველი სპერმატოზოიდების საშვილოსნოში მოხვედრას უშლის ხელს (დიაფრაგმა თავსდება საშოში), სპერმიციდები ქიმიური ნივთიერებებია რომლებიც ანადგურებენ სპერმატოზოიდებს. განსაკუთრებით ეფექტურია ამ მეთოდების შერწყმა.

ქალის კონდომები - კონდომის სწორად გამოყენება იმის გარანტია, რომ ქალი არა მარტო თავიდან აიცილებს არასასურველ ორსულობას, არამედ თავს დაიცავს სგგდ-ს და აივ/შიდსისგან. ქალის კონდომი თავსდება საშოში და თავისუფლად ეკვრის მას.

პროგესტაგენული საინექციო კონტრაცეფცია - საინექციო ფორმითაა, რომელიც 2-3 თვეში ერთხელ კეთდება და მაღალეფექტურობა ახასიათებს. საინექციო კონტრაცეფცია ხასიათდება ხანგრძლივი მოქმედებით და არ უკავშირდება სქესობრ აქტს.

კანქვეშა იმპლანტები - მოქმედებს სამ-ხუთი წლის განმავლობაში. მისი გამოყენება არ უკავშირდება სქესობრივ აქტს.

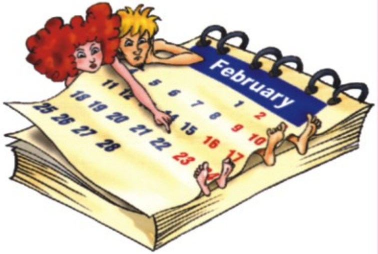
საშვილოსნოსშიდა კონტრაცეფცია - საშვილოსნოს ღრუში მოთავსებული სპი-რალი, ხელს უშლის სპერმატოზოიდის მოძრაობას და კვერცხუჯრედის მომწიფებას. ხასიათდება მაღალი ეფექტურობით.

გადაუდებელი კონტრაცეფცია - გამოიყენება სქესობრივი ცხოვრების დროს. ყველაზე ეფექტურია ლევონორგესტრელის რეჟიმი (პოსტინორი). (სქესობრივი კონტაქტის შემდგომ 5 დღის მანძილზე მიიღება ორი აბი 12 სთ-ის ინტერვალით) ახასიათებს ნაკლები გვერდითი ეფექტები.

გვერდითი მოვლენები – გადაუდებელი კონტრაცეფციის მიღებას შესაძლებელია მოჰყვეს გვერდითი ეფექტები, როგორიც არის გულისრევა, ღებინება, სარძევე ჯირკვლების გამაგრება, თავის ტკივილი და არა რეგულარული მენსტრუაციული სისხლდენა. ასევე შეიძლება აღინიშნოს ციკლის დარღვევა. გადაუდებელი კონტრაცეფციის მეთოდი არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან.

კონტრაცეფციის ქირურგიული მეთოდები – მილების ქირურგიული გზით გადაკვანძვა, რაც 100%-იან ეფექტურობით გამოირჩევა და გავლენას არ ახდენს მენსტრუალურ ციკლსა და ენდოკრინულ ფუნქციაზე. მისაღებია მათთვის ვისაც აღარ (ან არ) სურს იყოლიოს შვილი.

კონტრაცეფციის ბუნებრივი მეთოდები – კალენდარული მეთოდის გამოყენება უსაფრთხო დღეების შერჩევა მენსტრუაციული ციკლის მიხედვით შეწყვეტილი სქესობრივი აქტი, ბავშვის ძუძუთი კვება ყველა აღნიშნული მეთოდი არასპეციფიურია და მაინც არსებობს დაორსულების რისკი. საშოს გამორეცხვა სახიფათოა ქალის ჯანმრთელობისთვის. საშოს გამორეცხვა არ არის სანდო რადგან სპერმატოზოიდები ძალიან სწრაფად მოძრაობენ და აღწევენ საშვილოსნოში სულ რამოდენიმე წუთში.



სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან, შიდსისაგან და ჰეპატიტებისაგან, ჩასახვის საწინააღმდეგო თანამედროვე საშუალებებს შორის მხოლოდ პრეზერვატივი იცავს.

ჰორმონალური აბების მიღება და მიღების შეწყვეტა დაუშვებელია თვითნებურად, ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.
(ჰორმო-ნალური აბაბის შეძენა შესაძლებელია აფთიაქებში, ფასი 1 ლარიდან 20 ლარამდე)

ჰიგიენის დაცვა ოპტიმალური ადამიანის ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად. დაიცავით შემდეგი წესები:

- ხშირად იბანეთ გენიტალური ადგილები უწყნო საპნით.
- დარწმუნდით, რომ პარტნიორი (მისი არსებობის შემთხვევაში) იცავს ჰიგიენის ნორმებს.

- აბაზანის მიღებას შხაპის მიღება სჯობს.
- უპირატესობა ბამბის საცვლებს მიანიჭეთ.
- სველი ტანისამოსი დიდხანს არ გაიჩეროთ, განსაკუთრებით საცურაო კოსტუმი.
- დაიმახსოვრეთ, რომ სქესობრივი ჰიგიენა პერსონალური ჰიგიენის ნაწილია, გაუფრთხილდით საკუთარ სხეულს.

ჰიგიენა მენსტრუაციის დროს.

მენსტრუაციის დროს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პირადი ჰიგიენის მოწესრიგება, რაც გულისხმობს:

- პაკეტების და ტამპონების ხშირი (3 საათში ერთხელ) გამოცვლას.
- დღეში ერთხელ თბილი შხაპის (და აბაზანის) მიღებას.
- თბილი წყლით ჩაბანას (საპირფარეშოთი, საფენის ყოველი გამოცვლის შემდეგ)

მენსტრუაციის დღეებში ხშირ დაბანა აუცილებელი რადგან:

- მენსტრუაციული სისხლი ბაქტერიების გამრავლებისათვის საუკეთესო ხელშემწყობი საშუალებაა.
- ჰაერთან შეხებისას სისხლს არასასიამოვნო სუნი აქვს.
- სისხლიანი გამონადენი აღიზიანებს სასქესო ორგანოებს და ბარძაყის შიგნითა ზედაპირს, რაც იწვევს ტკივილს.

ტამპონის ცვლაც ხშირად უნდა მოხდეს. არ არის სასურველი სუპერშემწოვი ტამპონების მენსტრუაციის მსუბუქ დღეებში გამოყენება.

- ტამპონების საფენებით დროდადრო ჩანაცვლება ძალიან რეკომენდირებულია.
- შეარჩიეთ თქვენი სისხლდენისთვის შესაფერისი ყველაზე მცირე შეწოვის ტამპონები.
- ნუ გამოიყენებთ ტამპონს მენსტრუაციისა და მენსტრუაციას შორის შუალედში.

თუკი მენსტრუაციის დროს გამოყენებისას ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელიმე სიმპტომი შეამჩნიეთ, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით ექიმს;

- სიცხის უეცარი აწევა
- კუნთების ტკივილი
- დიარეა
- თავბრუსხვევა/გულისრევა/გულის წასვლა
- მზით დამწვრობის მსგავსი სიწითლე
- ყელის ტკივილი
- სისხლჩაქცევები თვალებში

ცხრილში მოცემულია,რომელი ბიოლოგიური სითხისმეშვეობით გადაეცემა შიდსი და სგგდ.

დაავადებები:	სპერმა	ვაგინალური სეკრეტი	ნერწყვი	სისხლი	შარდი	განავალი	ცრემლი, ოფლი
• აივ/შიდსი	Δ	○		*		×	
• ჰეპატიტი A			●			×	
• ჰეპატიტი B	Δ	○	●	*			
• ჰეპატიტი C	Δ	○		*			
• ათაშანგი (სიფილისი)	Δ	○		*			
• ჰერპესი	Δ	○	●	*			
• გენიტალური მეჭეჭები (კონდილომები)	Δ	○					
• ქლამიდიოზი	Δ	○	●				Ω
• გონორეა	Δ	○	●	*			
• ტრიხომონიაზი	Δ	○	●	*		×	
• სოკოვანი დაავადებები (კანდიდოზი)	Δ	○	●				

ბიოლოგიური სითხეები:

• სპერმა ▲ • ვაგინალური სეკრეტი ○ • ნერწყვი ● • სისხლი * • შარდი !! • განავალი × • ცრემლი, ოფლი Ω