ჰერა HERA XXI
ჯანმრთელობა განათლება უფლებები ალტერნატივა
HEALTH EDUCATION RIGHTS ALTERNATIVE

ოჯახის დაგეგმვის სახელმძღვანელო

სამედიცინო პერსონალისა და მათი მომხმარებლებისათვის

ადაპტირებულია მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის გადაწყვეტილებათა-მიღების სახელმძღვანელო ოჯახის დაგეგმვის მომხმარებლებისა და მიმწოდებლებისთვის

შესავალი სერვისის მიმწოდებლისთვის

ამ დოკუმენტის მიზანი

ეს არის დოკუმენტი, რომლის გამოყენებაც უნდა მოხდეს ოჯახის დაგეგმვის კონსულტაციის დროს ან ჯგუფურ სესიებზე მომხმარებლებთან. მას შეუძლია:

- დაეხმაროს მომხმარებლებს ოჯახის დაგეგმვის მეთოდის შერჩევასა და გამოყენებაში, რომელიც მათ ყველაზე მეტად შეესაბამება;
- მოგაწოდოთ ინფორმაცია რომელიც საჭიროა მაღალი ხარისხის და ეფექტური ოჯახის დაგეგმვის კონსულტაციისა და მეთვალყურეობისთვის;
- დაგეხმაროთ გააცნობიეროთ ვის შეიძლება დასჭირდეს რეფერალი.

დოკუმენტის გამოყენებისთვის მომზადება

- ამ დოკუმენტში მოცემულ თითოეულ თემაზე არის ერთი გვერდი მომხმარებლისთვის და ერთი თქვენთვის. მომხმარებლის გვერდზე არის სურათები და ძირითადი საკითხები, ხოლო თქვენს გვერდზე არის დაწვრილებითი ინფორმაცია.
- უკანა მხარეს არის გვერდები, სადაც მოცემულია მეტი ინფორმაცია განსაკუთრებულ საკითხებსა და სიტუაციებზე.
- ამ სახელმძღვანელოში მოცემულია მხოლოდ ძირითადი საკითხები. მომხმარებლებთან საუბრისას შეგიძლიათ დაამატოთ დამატებითი ინფორმაცია და განიხილოთ საკითხები მომხმრებლის საჭიროებებისა და ინტერესებიდან გამომდინარე. ამ დოკუმენტის შესწავლა დაგეხმარებათ მასში მოცემული ინფორმაციის შესწავლაში. მისი გამოყენება პრაქტიკასთან ერთად უფრო ადვილი გახდება.

დოკუმენტის გამოყენება მომხმარებლებთან

- დადეთ დოკუმენი იქ, სადაც თქვენც და მომხმარებელიც ადვილად დაინახავთ მას.
- გამოიყენეთ მხოლოდ ის გვერდები და ინფორმაცია რომელიც პასუხობს კონკრეტული მომხმარებლის მოთხოვნილებებს. ამისთვის, მოუსმინეთ და შეაფასეთ მომხმარებლის სიტუაცია, საჭიროებები და სურვილები.
- გამოიყენეთ ენა, რომელსაც გაიგებს მომხმარებელი. არ წაუკითხოთ ტექსტი მომხმარებელს. დოკუმენტის შესწავლის შემდეგ მხოლოდ ერთი გადახედვით გაგახსენდებათ ძირითადი ინფორმაცია და შემდგომი ნაბიჯები.

მეთოდები

თან გქონდეთ მეთოდების მაგალითები (საშვილოსნოს შიგა საშუალება , აბები) რათა თქვენმა მომხმარებლებმა დაინახონ თუ როგორია ისინი სინამდვილეში.

გვერდების გამოყენება დასარიგებელ მასალად

მეთოდების შესახებ გვერდები ისეა შედგენილი რომ ადვილად გაკეთდეს მათი ქსერო-ასლი წინა და უკანა მხარეს და დაურიგდეს მომხმარებელს. ამ გვერდებზე განთავსებულია ძირითადი ინფორმაცია მომხმარებლისთვის იმის შესახებ, თუ როგორ გამოიყენოს მეთოდი.

შინაარსი

მეთოდის შერჩევა

რატომ ვიყენებთ ოჯახის დაგეგმვას? 1
შეგიძლიათ აირჩიოთ თქვენთვის შესაფერისი მეთოდი 2
ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების შედარება 3

მეთოდები

აბი 4
მინი-პილი 5
ინექცია 6
მამაკაცის კონდომი 7
ქალის კონდომი 8
იმპლანტები 9
IUD-საშვილოსნოს შიგა საშუალება 10
ქალის სტერილიზაცია 11
ვაზექტომია 12
ძუძუთი კვების მეთოდი 13
სტანდარტული დღეების მეთოდი 14
თავშეკავება 15
გადაუდებელი კონტრაცეფცია 16

მიმწოდებლის გვერდები

განსაკუთრებული სიტუაციები 17
ჯანმრთელობის მდგომარეობა 19
ორსულობის საკონტროლო სია 20
ხშირად დასმული კითხვები 21

სამუშაოში დახმარება

მამაკაცის და ქალის ანატომია 23
მამაკაცის კონდომის ინსტრუქცია 24
ქალის კონდომის ინსტრუქცია 25
ციკლის მძივების ინსტრუქცია 26
საკონტროლო სია ახალი და დაბრუნებული მომხმარებლებისთვის 27

რატომ ვიყენებთ ოჯახის დაგეგმვას?

თქვენ გაქვთ უფლება აირჩიოთ რამდენი შვილი გყავდეთ და როდის

როგორ გეხმარებათ ოჯახის დაგეგმვა?

- გაძლევთ შანსს იყოთ ჯანმრთელი დედები და იყოლიოთ ჯანმრთელი შვილები;
- ორსულობის გადადება საშუალებას აძლევს ახალგაზრდებს დარჩნენ სკოლაში და მიიღონ სრულფასოვანი განათლება .

--ოჯახის დაგეგმვას შეუძლია გადაარჩინოს თქვენი სიცოცხლე--

რატომ ვიყენებთ ოჯახის დაგეგმვას?

სარგებელი

- დედები და შვილები არიან უფრო ჯანმრთელები როდესაც ხდება რისკიანი ორსულობის თავიდან აცილება;
- მშობლებს აქვთ მეტი დრო მუშაობისთვის და ოჯახთან ყოფნისთვის;
- პირველი ან მეორე ორსულობის გადადება საშუალებას აძლებს ახალგაზრდებს დარჩნენ სკოლაში, მიიღონ სრულფასოვანი განათლება.

გასათავალისწინებელია:

- ბევრ ახალგაზრდას სჭირდება კონტრაცეპტივი ორსულობის გადასადებად. იდეალურ ვარიანტში ახალგაზრდა ქალმა და მამაკაცმა უნდა მოიცადონ მინიმუმ 18 წლამდე ან სწავლის დასრულებამდე და მზად უნდა იყვნენ შვილების ყოლისთვის;
- შვილის გაჩენის შემდეგ ჯანმრთელობისთვის უკეთესია მინიმუმ 2 წელი მოცდა მეორე ორსულობამდე(ორსულობებს შორის შუალედი);
- ოთხზე მეტი შვილის ყოლა უფრო სარისკოს ხდის ბავშვის გაჩენას.

არის ბევრი ხელმისაწვდომი მეთოდი …

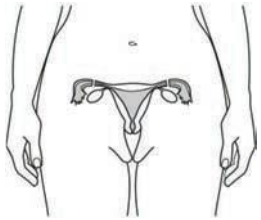
---შეგიძლიათ აირჩიოთ თქვენთვის შესაფერისი -

არის ბევრი ხელმისაწვდომი მეთოდი

- გვყავთ თუ არა შვილები? გსურთ (მეტი) შვილი მომავალში?
- გსურთ თუ არა ორსულობის პრევენცია ახლა?
- იყენებთ თუ არა ამჟამად რომელიმე ოჯახის დაგეგმვის მეთოდს?
- მანამდე გამოგიყენებიათ თუ არა ოჯახის დაგეგმვის მეთოდი?
- არის თუ არა მეთოდი, რომლის გამოყენებაც გსურთ? რომელია ეს მეთოდი?
- ძუძუთი კვებავთ თუ არა თქვენ ან თქვენი პარტნიორი 6 თვეზე მცირე ასაკის ბავშვს?
- გსურთ თუ არა მეთოდის შესახებ კონფიდენციალობის დაცვა პარტნიორისგან ან მშობლებისგან?
- ესაუბრეთ თუ არა თქვენს პარტნიორს ოჯახის დაგეგმვის საშუალებების გამოყენების შესახებ? მოგეხმარებათ ან მხარს დაგიჭერთ ის?
- გაწუხებთ თუ არა რომელიმე სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი?
- გაქვთ თუ არა რაიმე ჯანმრთელობის პრობლემა? თუ კი გადადით მე-17 გვერდზე.

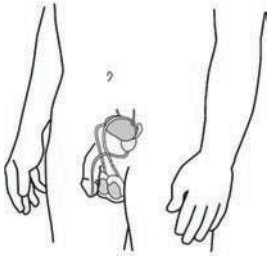
ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების შედარება

ყველაზე ეფექტური და ადვილი გამოსაყენებელი

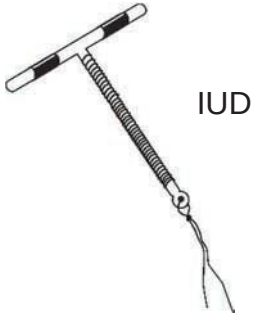


ქალის

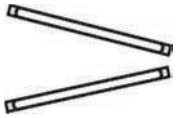
სტერილიზაცია



ვაზექტომია



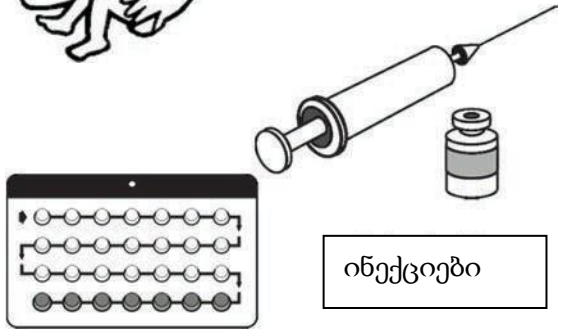
IUD



იმპლანტე
ბი

ძალიან ეფექტური მაგრამ სიფრთხილით გამოსაყენებელი

ძუძუთი კვების
მეთოდი

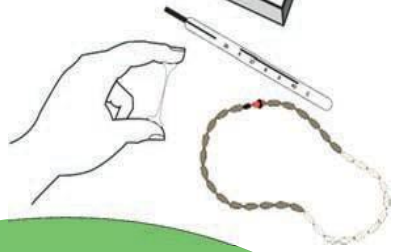


ინექციები

აბები

ეფექტური მაგრამ უნდა მოხდეს სიფრთხილით გამოყენება

ნაყოფიერების
გაცნობიერებაზე
დაფუძნეუბლი
მეთოდი



მამაკაცის
და ქალის
კონდომი

მნიშვნელოვანია!
მხოლოდ
კონდომი იცავს
ორსულობისგანაც
და
სქესობრიგი გზით
გადამდები დაავადება/ აივ
ინფექცია/შიდსი-ის გან

ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების შედარება

არსებობს ბევრი მეთოდი რომლის არჩევაც შეიძლება.

- ზოგი უფრო ეფექტურია სხვებთან შედარებით;
- ზოგი უფრო ადვილი გამოსაყენებელია და ზოგიც რთულად გამოსაყენებელი;
- უფრო ძნელად გამოსაყენებელი მეთოდები შესაძლოა ნაკლებად ეფექტური იყოს თუ მათ სწორად არ გამოიყენებთ.

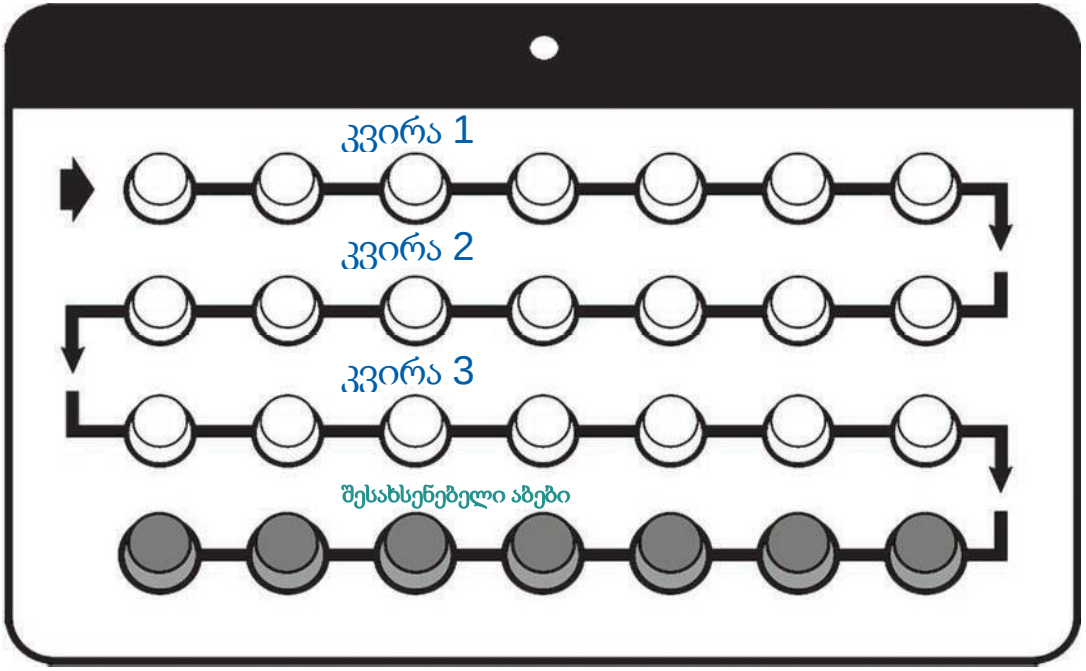
მეთოდები რომელიც შემიძლია ახლა შემოგთავაზოთ:

- კონდომი (ქალის, მამაკაცის);
- ჰორმონალური აბები;
- ინექციები;
- ძუძუთი კვება - მეთოდის კონსულტირება;
- სტანდარტული დღეები - მეთოდის კონსულტირება;
- კონსულტირება თავშეკავებასთან დაკავშირებით;
- გადაუდებელი კონტრაცეფცია.

მეთოდები რომლებიც უზრუნველყოფილია კლინიკაში:

- იმპლანტები;
- საშვილოსნოს შიგა საშუალება(სპირალი);
- ქალის სტერილიზაცია;
- ვაზექტომია.

აბი



- უსაფრთხოა და ეფექტურია აბის ყოველდღიურად მიღების შემთხვევაში;
- ნაკლები სისხლისდენა და ტკივილი ყოველთვიურად.

აბი

რა არის ეს

- ჰორმონების შემცველი აბი, რომელიც მიღება აუცილებელია ყოველდღე;
- ახდენს კვერცხუჯრედის მომწიფების და გამოთავისუფლების შეფერხებას და აქვეითებს სპერმის კვერცხუჯრედთან შერწმის პროცესს.

როგორ გამოვიყენოთ

- მიიღეთ თითო აბი ყოველდღე.
- როდესაც დაამთავრებთ აბების ერთ კოლოფს, დაიწყეთ ახალი კოლოფის მიღება შემდეგ დღეს.

თუ აბის დალევა გამოგრჩათ:

- მაშინვე მიიღეთ გამოტოვებული აბი.
- შეიძლება ორი აბის ერთდროულად მიღება.
- თუ ზედიზედ ორჯერ დაგავიცყდებათ აბების მიღება, გამოიყენეთ კონდომი 7 დღის განმავლობაში და განაგრძეთ აბების მიღება. თუ აბების დალევა გამოგრჩებათ კვირაში სამჯერ, ასევე გამოტოვეთ შესახსენებელი აბი და დაიწყეთ ახალი კოლოფის მიღება.

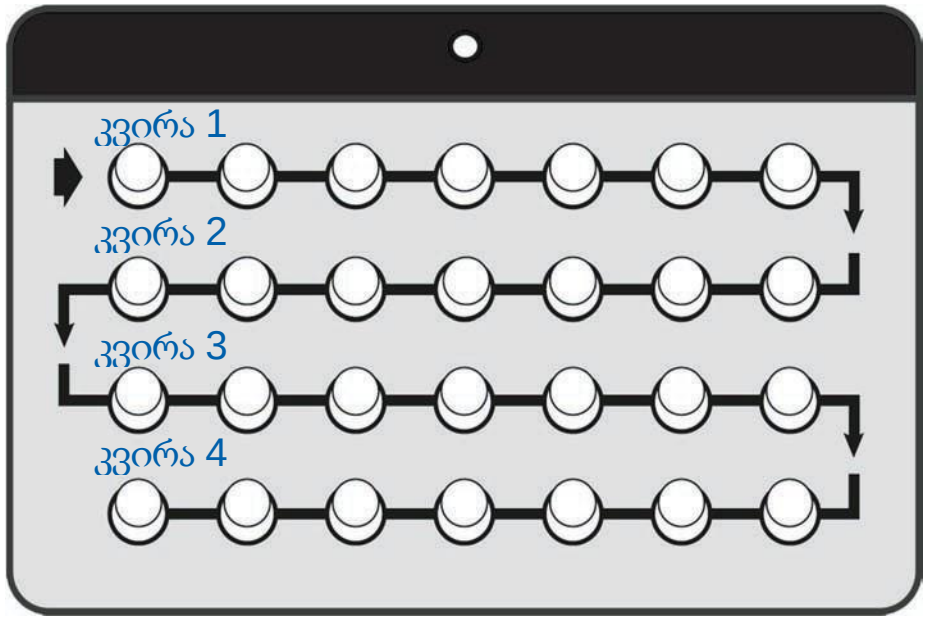
რას უნდა მოელოდეთ

- შსაძლებელია თავდაპირველად გამოხატული იქნას უჩვეულო სისხლდენა, შემდეგ შედარებით შესუსტდება ყოველთვიური სისხლდენის მოცულობა და ტკივილიც მოიკლებს.
- ზოგ ქალს აქვს გაღიზიანებული მუცლის ღრუ ან მცირედ გამოხატული თავის ტკივილები, რაც აუცილებლად გაივლის პირველი რამოდენიმე თვის შემდეგ.

ძირითადი საკითხები

- მიიღეთ აბი ყოველდღე.
- დარწმუნდით რომ გაქვთ საკმარისი აბები. აიღეთ დამატებით აბები სანამ გაგითავდებათ.
- გამოიყენეთ კონდომები თუ გსურთ თავი დაიცვათ სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ისგან.

მინიპილი



- უსაფრთხო;
- რეკომენდირებული მეთოდია ძუძუთი კვების დროს.

მინიპილი

რა არის ეს

ტაბლეტიზირებული ჰორმონი, რომელიც უნდა მიიღოთ ყოველდღე. აფერხებს სპერმის და კვერცხუჯრედის შერწმას.

როგორ

როგორ გამოვიყენოთ

ძუძუთი კვებისას შეგიძლიათ დაიწყოთ ბავშვის გაჩენიდან 6 კვირის შემდეგ. მიიღეთ ერთი აბი ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს.

როდესაც დაასრულებთ აბების ერთ კოლოფს, მეორე დღიდან დაიწყეთ ახალი კოლოფი.

აბის დაგვიანებით მიღება იმ ქალების მიერ რომლებიც არიან ძუძუთი კვებაზე:

მ მიიღეთ აბი მაშინვე როგორც კი გაგახსენდებათ და განაგრძეთ აბების მიღება.

აბის დაგვიანებით მიღება იმ ქალების მიერ რომლებიც არ არიან ძუძუთი კვებაზე:

თუ აბს მიიღებთ სამ საათზე მეტი დაგვიანებით, გამოიყენეთ კონდომი შემდეგი 2 დღის განმავლობაში პარალელურად განაგრძეთ აბების მიღება.

რას უნდა მოელოდეთ თუ ძუძუთი კვებაზე ხართ

ცვლილებები ყოველთვიურ სისხლდენაში, მათ შორის არარეგულარული სისხლდენა, მცირე სისხლდენა, უფრო მძიმე ფორმით სისხლდენა ან სისხლდენის არქონა, ჩვეულებრივი მოვლენაა ამ დროს და უსაფრთხოა.

ძირითადი საკითხები

მიიღეთ აბი ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს, თუ არ ხართ ძუძუთი კვებაზე;

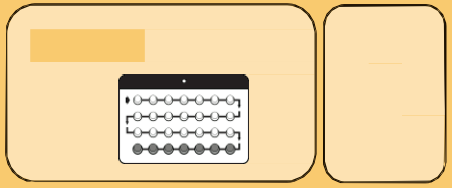
დარწმუნდით, რომ გაქვთ საკმარისი აბები. აიღეთ დამატებითი აბები სანამ გაგითავდებათ;

დაფიქრდით რომელ მეთოდს გამოიყენებთ ძუძუთი კვების შეწყვეტის შემდეგ;

გამოიყენეთ კონდომი თუ გსურთ თავის დაცვა სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-სგან .

ინექცია

- უსაფრთხო
- ჰორმონის ინექცია კეთდება ყოველ 2 თვეში (NET-EN) ან 3 თვეში(DMPA) ერთხელ.
- ძალიან ეფექტურია როდესაც დროულია
- გამოყენებისას შესაძლებელია კონფიდენციალურობის დაცვა



ინექცია

რა არის ეს

- ჰორმონის ინექცია.
- ახდენს კვერცხუჯრედის გამოთავისუფლების შეფერხებას.

როგორ გამოვიყენოთ

- გაიკეთეთ ინექცია ყოველ 2 თვეში(NET-EN) ან 3 თვეში (DMPA) ერთხელ.
- ძუძუთი კვების შემთხვევაში გამოყენება შეგიძლიათ დაიწყოთ ბავშვის გაჩენიდან 6 თვის შემდეგ.
- ყველაზე კარგი შედეგი აქვს თუ ინექციას დროულად გაიკეთებთ.

ინექციის დაგვიანება:

- DMPA: შეგიძლიათ გაიკეთოთ 4 კვირის დაგვიანებითაც კი.
- NET-EN: შეგიძლიათ გაიკეთოთ 2 კვირის დაგვიანებითაც კი.

დაგვიანების შემთხვევაში გამოიყენეთ კონდომი და რაც შეიძლება სწრაფად გაიკეთეთ ინექცია.

რას უნდა მოელოდეთ

- თავდაპირველად არარეგულარული სისხლდენა, შემდეგ შემცირება ან საერთოდ გაქრობა. ეს ჩვეულებრივია და უსაფრთხოა.
- შესაძლებელია წონის მცირედით ცვლილება.
- ინექციების მიღების შეჩერების შემდეგ დაორსულებას შესაძლოა რამოდენიმე თვე დასჭირდეს.

ძირითადი საკითხები

- არ იწვევს უნაყოფობას.
- დროულად გაიკეთეთ შემდეგი ინექცია.
- გამოიყენეთ კონდომი თუ გსურთ თავის დაცვა სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ისგან.

მამაკაცის კონდომი

- ახდენს ორსულობის და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექიცების, მათ შორის აივ ინფექცია შიდსის -ის პრევენციას.
- ეფექტურია სწორად გამოყენების შემთხვევაში ყოველი სქესობრივი აქტის დროს.
- ადვილად მოსახმარია.

მამაკაცის კონდომი

რა არის ეს

- თხელი რეზიჯის საფარი, რომელიც ერგება პენისს;
- არის ბარიერი, რომელიც სპერმას არ აძლევს ვაგინაში მოხვედრის საშუალებას.

როგორ გამოვიყენოთ

- გაიკეთეთ კონდომი ვერტიკალურ მდგომარეობაში მყოფ პენისზე ყოველი სქესობრივი აქტის წინ;
- სათანადოდ მოიშორეთ, მოათავსეთ ნაგავში .

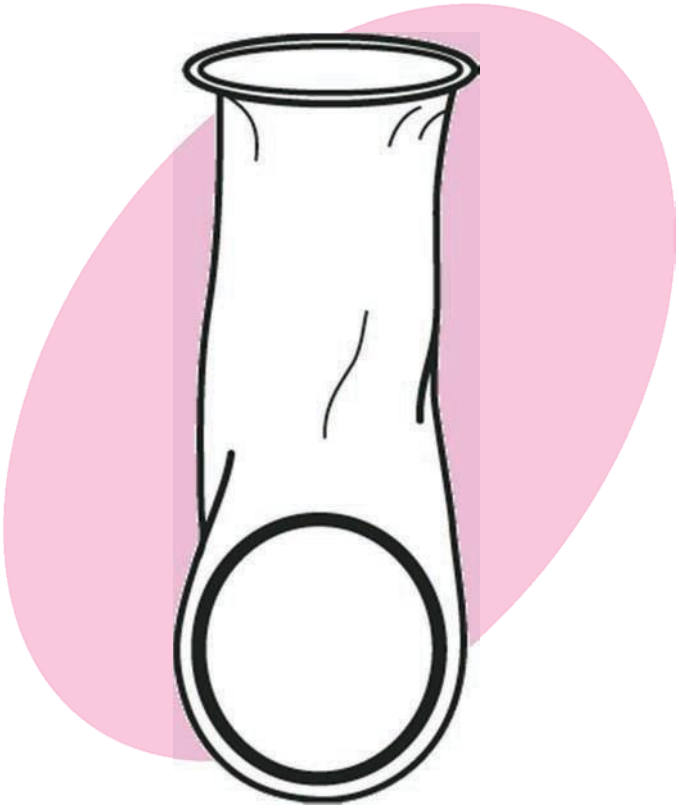
რას უნდა მოელოდეთ

- არ გააჩნია გვერდითი ეფექტები.

ძირითადი საკითხები

- მისი გამოყენება შესაძლებელია ოჯახის დაგეგმვის სხვა მეთოდებთან ერთად სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების, მათ შორის აივ ინფექცია შიდსის პრევენციის მიზნით;
- მნიშვნელოვანია მისი სწორად გამოყენება ყოველ სქსობრივ აქტამდე;
- იყავით ფრთხილად რათა არ დაზიანდეს კონდომი ყუთის გახსნის და მისი გაკეთების დროს;
- პარტნიორები თანახმა უნდა იყვნენ მის გამოყენებაზე;
- შესაძლებელია გადაუდებელი შემთხვევებისთვის განკუთვნილი აბების გამოყენება გადაუდებელი (Emergency) კონდომის მთლიანობის დარღვევის ან გამოუყენებლობის შემთხვევაში.

ქალის კონდომი



- ახდენს ორსულობის და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების, მათ შორის აივ ინფექცია შიდსის -ის პრევენციას ;
- ეფექტურია სწორად გამოყენების დროს ყოველი სქესობრივი აქტის წინ.

ქალის კონდომი

რა არის ეს

- პლასტმასის საფარი, რომელით თავსდება ვაგინაში სქესობრივ აქტამდე;
- არის ბარიერი, რომელიც სპერმას არ აძლევს ვაგინაში მოხვედრის საშუალებას.

როგორ გამოვიყენოთ

- მოათავსეთ ახალი ქალის კონდომი ვაგინაში ყოველი სქესობრივი აქტის წინ;
- სათანადოდ მოიშორეთ, მოათავსეთ ნაგავში .

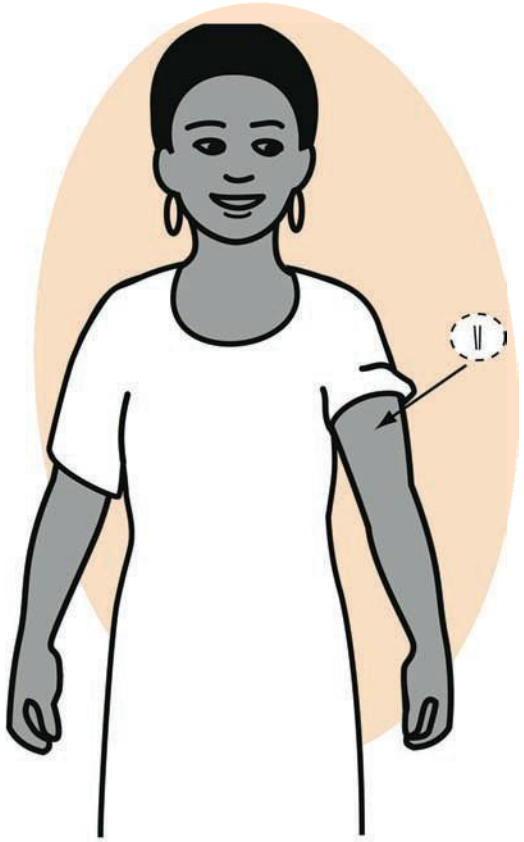
რას უნდა მოელოდეთ

- არ გააჩნია გვერდითი ეფექტები.

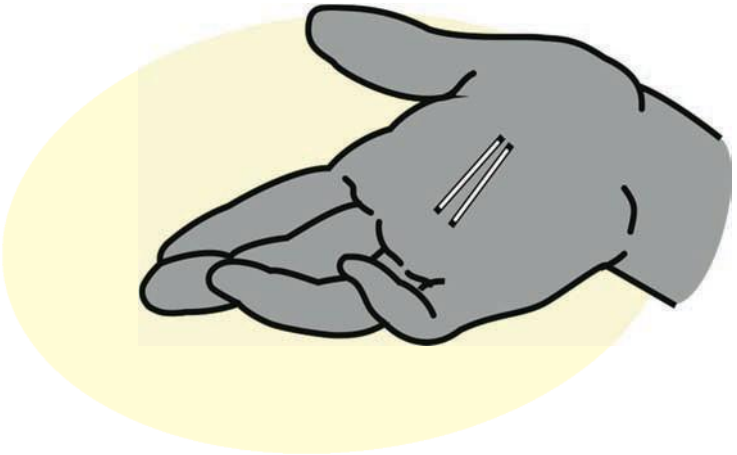
ძირითადი საკითხები

- მისი გამოყენება შესაძლებელია ოჯახის დაგეგმვის სხვა მეთოდებთან ერთად სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების, მათ შორის აივ ინფექცია შიდსის პრევენციის მიზნით;
- მნიშვნელოვანია მისი სწორად გამოყენება ყოველ სქესობრივ აქტამდე ;
- პენისი უნდა შევიდეს კონდომის რგოლში და იყოს მთლიანი სქესობრივი აქტის განმავლობაში;
- პარტნიორები თანახმა უნდა იყვნენ მის გამოყენებაზე;
- შესაძლებელია გადაუდებელი შემთხვევებისთვის განკუთვნილი აბების გამოყენება კონდომის მთლიანობის დარღვევის ან გამოუყენებლობის შემთხვევაში.

იმპლანტები



- უსაფრთხოა გამოყენებისთვის;
- ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური მეთოდი;
- ძლებს 3-5 წელი;
- შესაძლებელია მისი ამოღება ნებისმიერ დროს თუ გსურთ ორსულობა.



იმპლანტები

რა არის ეს

- პატარა მილაკები, რომლებიც თავსდება ზედა შიდა მხარის კანის ქვეშ.
- მილაკებიდან გამომავალი ჰორმონები ბლოკავს სპერმას რომ არ მიაღწიოს კვერცხუჯრედამდე და ახდენს კვერცხუჯრედების გამოთავისუფლების შეფერხებას .

როგორ გამოვიყენოთ

- გამოცდილმა , კვალიფიციურმა სერვისს პროვაიდერმა უნდა მოახდინოს იმპლანტის ჩასმა და ამოღება.
- ჩადგმის შემდეგ არაფრის გაკეთება არ არის საჭირო.

რას უნდა მოელოდეთ

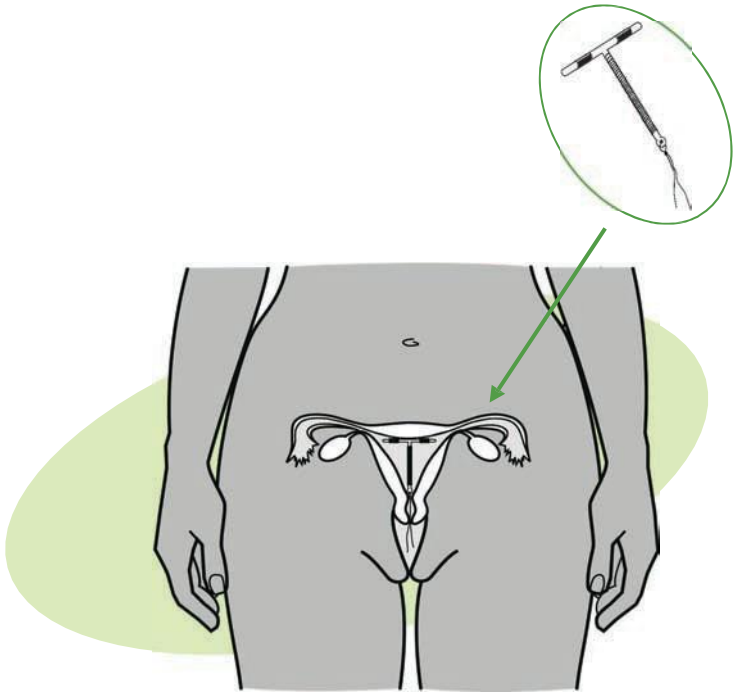
- ცვლილებები ყოველთვიურ სისხლდენაში, არარეგულარული სისხლდენა, შემცირება ან მძიმე სისხლდენა ან სისხლდენის უქონლობა არის დამახასიათებელი და უსაფრთხო.

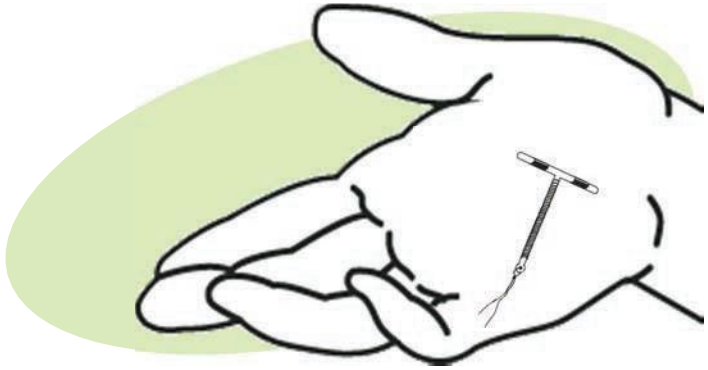
ძირითადი საკითხები

- თუ ექიმთან ვიზიტს ელოდებით მანამდე გამოიყენეთ სხვა მეთოდი.
- გამოიყენეთ კონდომი თუ გსურთ თავი დაიცვათ სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან მათ შორის აივ ინფექცია შიდსისგან.

სად წახვიდეთ:_____

საშვილოსნოს შიგა საშუალება (IUD)





- უსაფრთხოა გამოყენებისთვის;
- ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური მეთოდს წარმოადგენს;
- შესაძლოა გამოყენებულ იქნას 12 წლამდე პერიოდის განმავლობაში;
- შესაძლებელია მისი ამოღება ნებისმიერ დროს თუ გსურთ ორსულობა;

საშვილოსნოს შიგა საშუალება

რა არის ეს

- პატარა მოქნილი პლასტმასის "T" ფორმის საშუალება რომელიც შემოგარსულია სპილენძის მავთულით და რომელიც თავსდება საშვილოსნოში.
- საშვილოსნოს ღრუში მოთავსებული სპირალი ხელს უშლის სპერმატოზოიდების გადაადგილებას, კვერცხუჯრედის მომწიფების პროცესს და მის მიმაგრებას საშვილოსნოს კედელზე.

როგორ გამოვიყენოთ

- გამოცდილმა, კვალიფიციურმა პროვაიდერმა უნდა მოახდინოს საშვილოსნოს შიგა საშუალების ჩადგმა და ამოღება.
- მისი მოთავსება შესაძლებელია დაუყოვენებლივ ბავშვის გაჩენის შემდეგ და ასვეე თქვენთთვის სასურველ ნებისმიერ დროს.

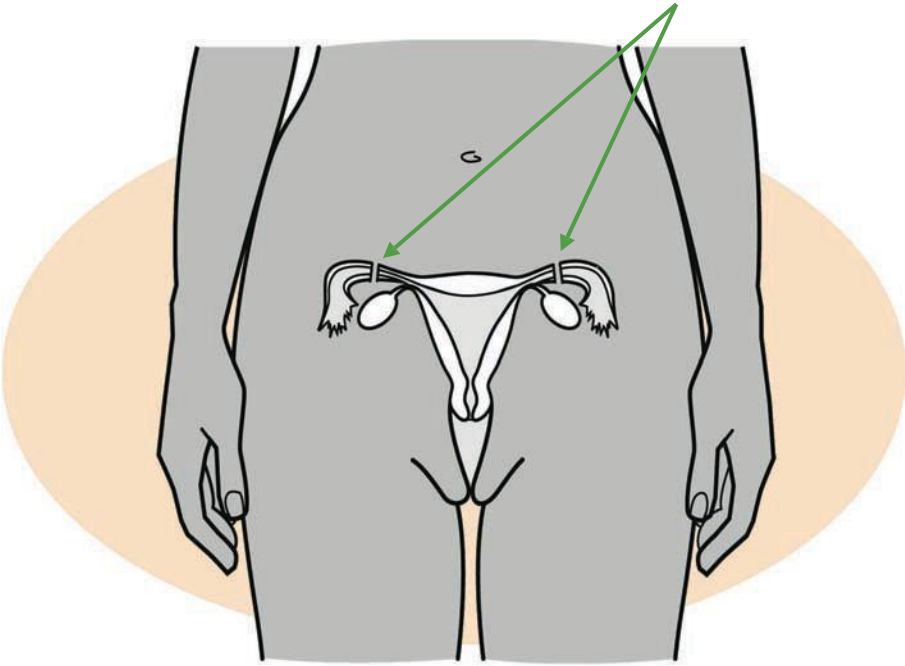
რას უნდა მოელოდეთ

- შესაძლოა გამოხატულ იქნეს ტკივილი და მძიმე სისხლდენა მენსტრუაციის დროს პირველი რამოდენიმე თვის განმავლობაში.

ძირითადი საკითხები

- თუ ექიმთან ვიზიტს ელოდებით მანამდე გამოიყენეთ სხვა მეთოდი.
- გამოიყენეთ კონდომი თუ გსურთ თავი დაიცვათ სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ისგან.

ქალის სტერილიზაცია



- უსაფრთხო და მუდმივი მეთოდი ქალებისთვის ან წყვილისთვის რომელსაც აღარ სურს მეტი შვილი;
- ერთ-ერთ ყველაზე ეფექტურ მეთოდს წარმოადგენს ;
- ხორციელდება მარტივი ოპერაცია.

ქალის სტერილიზაცია

რა არის ეს

- გამოცდილი ,კვალიფიციური სერვის პროვაიდერი გააკეთებს ორ პატარა გაჭრას მილაკებამდე მისასვლელად რომელთაც გადააქვთ კვერცხუჯრედი საშვილოსნოში.
- საშვილოსნოს მილების ქირურგიული გზით გადაკვანძვა ხელს უშლის კვერცხუჯრედისა და სპერმატოზოიდის შერწყმას .არ ხდება საშვილოსნოს ამოჭრა.
- ამ პროცედურის გაკეთება შესაძლებელია ბავშვის გაჩენისთანავე ან თქვენთვის სასურველ ნებისმიერ დროს.

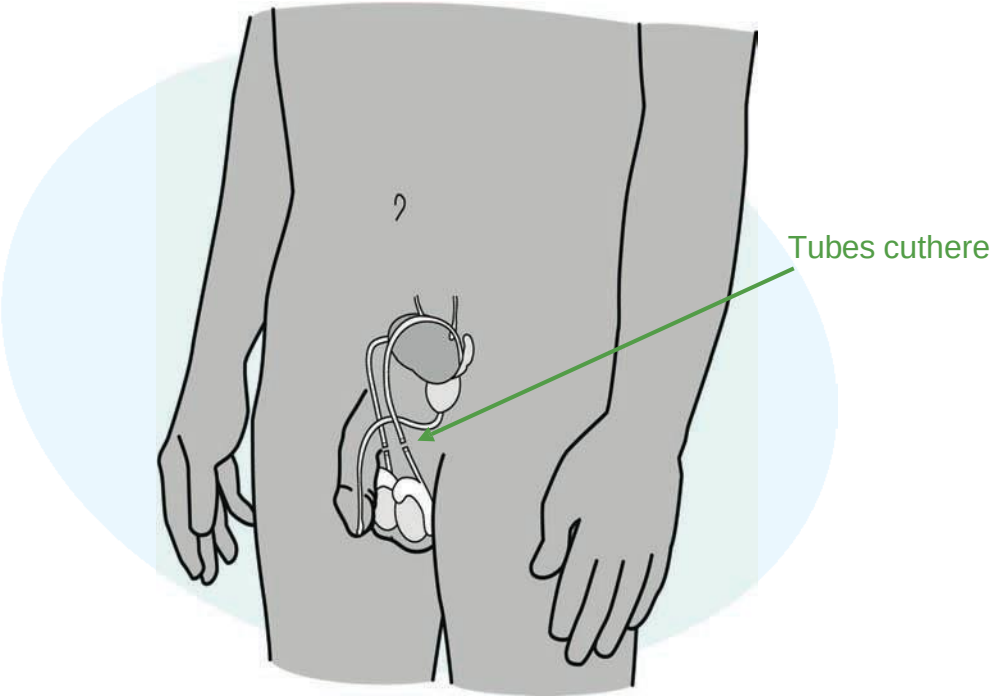
რას უნდა მოელოდეთ

- პროცედურის შემდეგ არაფრის დამახსოვრება არ არის საჭირო და არ გააჩნია გვერდითი ეფექტები.
- პროცედურის დროს ნარკოზი აუცილებელი არ არის.
- ჩვეულებრივ პაციენტი სახლში მიდის პროცედურიდან რამოდენიმე საათში.
- პროცედურის შემდეგ შესაძლოა რამოდენიმე დღის განმავოლობაში ეს ადგილი იყოს მტკივნეული.
- მენსტრუაცია გაგძრელდება ჩვეულ რეჟიმში.

ძირითადი საკითხები

- შეუქცევადი მეთოდია; - გამოიყენეთ კონდომი თუ გსურთ თავის დაცვა სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ისგან.

ვაზექტომია



- უსაფრთხო და მუდმივი მეთოდი მამაკაცებისთვის ან წყვილისთვის რომელსაც აღარ სურთ მეტი შვილი;
- ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტურ მეთოდს წარმოადგენს;
- მარტივი ოპერაცია;
- უნდა გამოიყენოთ სათადარიგო მეთოდი 3 თვის განმავლობაში.

ვაზექტომია

რა არის ეს

- პროცედურა გულისხმობს სპერმატოზოიდების გამტარი მილის მექანიკურ ბლოკირებას , პროცედურის შემდეგ სპერმა არ შეიცავს სპერმატოზოიდს;
- სათესლე ჯირკვლების მოშორება არ ხდება.
- არ ცვლის მამაკაცის ქცევას ,ხმას, ეაკულატის მოცულობას,ლიბიდოს,სქესობრივ ლტოლვას.

როგორ გამოვიყენოთ

- მეთოდი ეფექტურია პროცედურის ჩატარებიდან 3 თვის შემდეგ. მანამდე წყვილმა უნდა გამოიყენოს სხვა მეთოდი.
- 3 თვის შემდეგ არაფრის დამახსოვრება არ არის საჭირო.

რას უნდა მოელოდეთ

- პროცედურის დროს არ არის აუცილებელი ნარკოზის გაკეთება.
- ჩვეულებრივ პაციენტს შეუძლია სახლში წავიდეს პროცედურიდან რამოდენიმე საათში.
- შესაძლოა შესიება და ტკივილი პროცედურიდან რამოდენიმე დღის განმავლობაში.

ძირითადი საკითხები

- შეუქცევადი მეთდი.
- გამოიყენეთ კონდომი თუ გსურთ თავის დაცვა სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ისგან.

სად უნდა წახვიდეთ:_____

ძუძუთი კვების მეთოდი
ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (LAM)

- უსაფრთხოა და არ გააჩნია გვერდითი ეფექტები;
- ეფექტურია ჩვილის სწორად ძუძუთი კვების დროს პირველი 6 თვის განმავლობაში ;
  - თუ ბავშვი ექსკლუზიურად იკვებება ძუძუთი ანუ არ იღებს რაიმე სხვა დამატებით საკვებს ან სითხეს;
  - ჯერ არ განახლებულა თქვენი მენსტრუაცია.

ძუძუთი კვების მეთოდი
(ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი)

რა არის ეს

- ძუძუთი კვება ისე, რომ მოხდეს ორსულობის პრევენცია;
- წყდება კვერცხუჯრედის მომწიფები გამომწვევი ჰორმონების გამომუშავება ,რაც იცავს დაორსულებისგან ;

როგორ გამოვიყენოთ:

- ხშირად კვებეთ ძუძუთი თქვენი შვილი, დღისით და ღამით (სრულად ან თითქმის სრულად) და ბავშვს სხვა საჭმელი ან სითხე არ მისცეთ.
- თუ ნაკლებად კვებავთ ბავშვს ძუძუთი, ყოველთვიური მენსტრუაცია დაგეწყებათ ან დაგეწყებათ ბავშვის გაჩენიდან 6 თვის შემდეგ, მეთოდი არ იქნება ეფექტური.

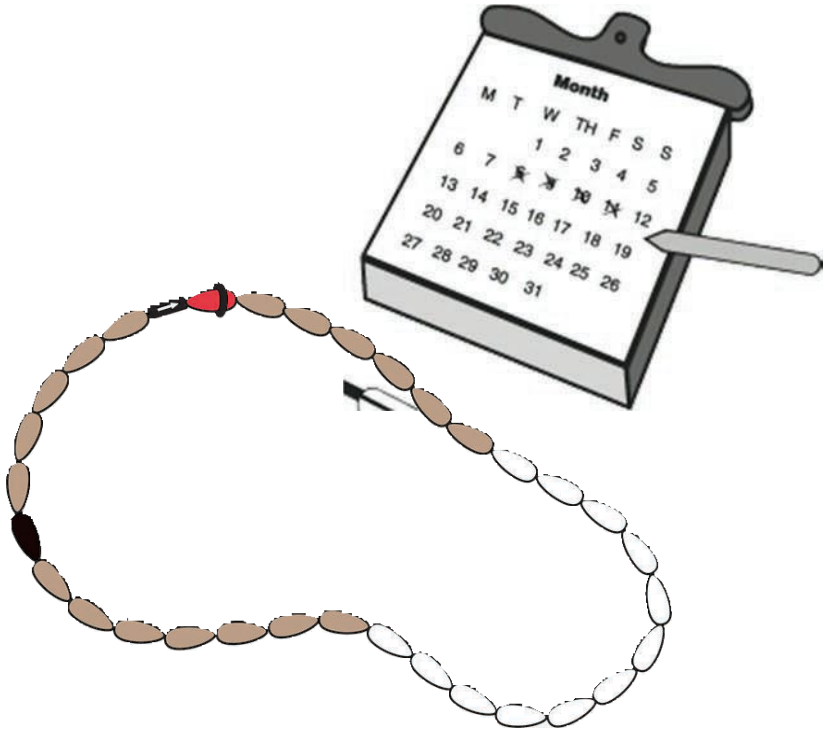
რას უნდა მოელოდეთ

- არ გექნებათ ყოველთვიური მენსტრუაციული სისხლდენა.

ძირითადი საკითხები

- ძალიან ეფექტურია პირველი 6 თვის განმავლობაში, თუ სრულად ან თითქმის სრულად ძუძუთი კვებაზე გყავთ ბავშვი.
- მოამზადეთ სხვა მეთოდი, რომელზეც გადახვალთ 6 თვის შემდეგ ან მანამდე, თუ კვლავ დაგეწყებათ მენსტრუაციული სისხლდენა ან ძუძუში შეგიმცირდებათ რძე.

სტანდარტული დღეების მეთოდი: კალენდრის ან ციკლის მძივის გამოყენება



- გეხმარებათ იმის გაგებაში, თუ თვის რომელ რიცხვში შეიძლება დაორსულდეთ;
- ორსულობის პრევენციისთვის თავი აარიდეთ სქესობრივ კავშირსსარისკო დღეებში ან გამოიყენეთ კონდომი;
- საუკეთესო მეთოდია იმ ქალებისთვის, რომელთაც აქვთ რეგულარული მენსტრუაციული ციკლი.

სტანდარტული დღეების მეთოდი:

კალენდრის ან ციკლის მძივის გამოყენება

რა არის ეს

- გაიგოთ თუ თვის რომელ რიცხვებში შეიძლება დაორსულდეთ (განსაზღვროთ ფერტილობის დღეები).
- ამ ფერტილობის დღეებში თავი აარიდეთ სქესობრივ კავშირს ან გამოიყენეთ კონდომი.

როგორ გამოვიყენოთ

- ციკლის დღეების დასათვლელად გამოიყენეთ ციკლის მძივები ან კალენდარი. დაიწყეთ მენსტრუაციის პირველი დღიდან.
- ყოველი ციკლის მე-8 დღიდან მე-19 დღემდე არის ფერტილობის დღეები.
- თავი აარიდეთ დაუცველ სქესობრივ კავშირს ფერტილობის დღეებში.

რას უნდა მოელოდეთ

- პარტნიორებმა თავი უნდა აარიდონ სქესობრივ კავშირს ან გამოიყენონ კონდომები 12 დღის განმავლობაში მიყოლებით, ყოველ თვეს.
- არ აქვს გვერდითი ეფექტები.

ძირითადი საკითხები

- ორივე პარტნიორი უნდა შეთანხმდეს სქესობრივი კავშირისგან თავის არიდებაზე ან კონდომების გამოყენებაზე ფერტილობის დღეებში.
- თუ ყოველთვიური მენსტრუაცია ნაკლებად რეგულარული გახდება, შესაძლოა დაგჭირდეთ სხვა მეთოდის შერჩევა.
- გამოიყენეთ კონდომები თუ გსურთ თავი დაიცვათ სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/აივ ინფექცია/შიდსი-ისგან

თავშეკავება

- არავითარი საშუალებები არ არის საჭირო;
- არ გააჩნია გვერდითი ეფექტები;
- შესაძლეებელია მისი ნებისმიერ დროს გამოყენება;
- არ არის ისეთივე ეფექტური როგორც სხვა მეთოდები.

თავშეკავება (შეწყვეტილი სქესობრივი აქტი)

რა არის ეს

- კაცს გამოაქვს პენისი ქალის ვაგინიდან და ეაკულაციას ახდენს ვაგინის გარეთ.
- მეთოდის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ სპერმა ქალის სხეულშ არ ხვდება.

როგორ გამოვიყენოთ

- როდესაც კაცი გრძნობს რომ ეაკულაცია ახლოსაა, გამოაქვს პენისი ქალის ვაგინიდან.

რას უნდა მოელოდეთ

- ამ მეთოდის სწორად გაომოყენების სწავლას შესაძლოა გარკვეული დრო დასჭირდეს.
- შესაძლოა არ იყოს კარგი მეთოდი იმ კაცებისთვის, რომლებიც სწრაფად ახდენენ ეაკულაციას.

ძირითადი საკითხები

- სხვა მეთოდები უზრუნველყოფს ორსულობისგან უფრო მეტ დაცვას უმეტესი ადამიანისთვის.
- გადაუდებელი შემთხვევისთვის განკუთვნილი კონრაცეპტული აბები შესაძლოა გამოყენებულ იქნას იმ შემთხვევაში თუ ეაკულაცია ხდება პენისის გამოღებამდე.

გადაუდებელი შემთხვევისთვის განკუთვნილი კონტრაცეპტული აბები

- ორსულობის პრევენცია დაუცველი სქესობრივი აქტის შემდეგ;
- საუკეთესო შედეგი აქვს როდესაც ხდება ამ აბის მიღება რაც შეიძლება სწრაფად, დაუცველი სქესობრივი აქტიდან 5 დღემდე ვადაში;
- არ იწვევს აბორტს.

გადაუდებელი შემთხვევისთვის განკუთვნილი კონტრაცეფციული აბები

რა არის ეს

- დაუცველი სქესობრივი აქტის შემდეგ მისაღები აბები ორსულობის პრევენციისთვის.
- აფერხებს ოვულაციას და აჩერებს განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის მიმაგრებას ენდომეტრიუმზე.
- არ იწვევს აბორტს.

როგორ გამოვიყენოთ

- შესაძლოა გამოვიყენოთ 5 დღის განმავლობაში დაუცველი სქესობრივი აქტიდან .
- საუკეთესო შედეგი აქვს როდესაც მისი მიღება ხდება დაუცველი სქესობრივი აქტიდან უმოკლეს ვადაში.

რას უნდა მოელოდეთ

- ზოგჯერ იწვევს გულისრევას, ღებინებას, გამონადენს ვაგინიდან ან სისხლისდენას რამოდენიმე დღის განმავლობაში.

ძირითადი საკითხები

- არ ახდენს ორსულობის პრევენციას მეორე სქესობრივი აქტის დროს და არ იცავს მომავალი სქესობრივი აქტების შემთხვევაში, აბი არის ერთჯერადი გამოყენების .
- რეგულარული მეთოდები უფრო ეფექტურია,
- იმკურნალეთ თუ გქონდათ კონტაქტი სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ის მქონე პირთან.

განსაკუთრებული სიტუაციები

ბავშვის გაჩენის შემდეგ

- ძუძუთი კვების მეთოდი, თუ მოხდა მისი სწორად გამოყენება, ახდენს ორსულობის შეფერხების ეფექტურ პრევენციას 6 თვემდე ვადით და ასევე, საუკეთესო საკვებია ბავშვისთვის.

როდის უნდა დაიწყოთ სხვა მეთოდების გამოყენება:

- საშვილოსნოს შიგა საშუალება (სპირალი): ბავშვის გაჩენის შემდეგ ან დაიცადეთ ბავშვის გაჩენიდან 4 კვირა;
- ქალის სტერილიზაცია: ბავშვის გაჩენის შემდეგ ან დაიცადეთ ბავშვის გაჩენიდან 6 კვირა;
- ვაზექტომია: იდეალურია სათანადო დრომდე 3 თვით ადრე, რადგან მის ამოქმედებას სჭირდება 3 თვე;
- მინი-პილი, ინექცია, იმპლანტები: 6 კვირა ბავშვის გაჩენიდან ძუძუთი კვების შემთხვევაში. თუ არ ხდება ძუძუთი კვება, დაუყოვნებლივ ბავშვის გაჩენის შემდეგ.
- ჰორმონალური აბები: 6 თვე ბავშვი გაჩენიდან ძუძუთი კვების შემთხვევაში. 6 კვირა თუ არ ხდება ძუძუთი კვება.

აივ ინფექცია შიდსი HIV/AIDS

- აივ + (არა AIDS): შესაძლებელია ნებისმიერი მეთოდის გამოყენება გარდა სპერმაციდებისა.
- ანტი რეტროვირუსული თერაპიის (ART) თერაპიის ან ავადმყოფობის შემთხვევაში: ჩვეულებრივ შესაძლებელია უმეტესობა მეთოდის გამოყენება, მიმართეთ ექიმს რჩევისთვის.
- ტუბერკულოზის წამლების მიღების შემთხვევაში: ჩვეულებრივ შესაძლებელია უმეტესობა მეთოდის გამოყენება, მიმართეთ ექიმს რჩევისთვის.
- რეკომენდებულია კონდომები აივ ინფექციის გადაცემის პრევენციისთვის სხვა მეთოდის გამოყენების შემთხვევაშიც კი.
- თუ აივ-ის მატარებელი ქალი გადაწყვეტს ძუძუთი კვებოს შვილი,მას უნდა გაეწიოს კონსულტაცია შემდეგთან დაკავშირებით::
    - ძუძუთი კვება უნდა მოხდეს მხოლოდ სანამ ბავშვი არის 6 თვის.
    - 6 თვის შემდეგ დაუმატეთ საკვები და განაგრძეთ ძუძუთი კვება 12 თვის განმავლობაში.
    - შემდეგ შეწყვიტეთ ძუძუთი კვება როდესაც ეს უსაფრთხოა და ხელმისაწვდომია საკვები.

მამაკაცი ან ქალი რომელსაც აღარ სურთ მეტი შვილის ყოლა

- განიხილეთ შეუქცევადი მეთოდები (ქალის სტერილიზაცია და ვაზექტომია) და გრძელ-ვადიანი მეთოდები (სპირალი ,იმპლანტი).

ასაკი

- ახალგარზრდები: შეუძლიათ ყველა მეთოდის გამოყენება. ხაზი გაუსვით სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ისგან დაცვას.
- მოზრდილი ასაკი: შეუძლიათ ყველა მეთოდის გამოყენება. განიხილეთ შექუცევადი და გრძელ-ვადიანი მეთოდები.

აბორტის შემდეგ

- შეუძლიათ ნებისმიერი მეთოდის გამოყენება.
- ინფექციის არსებობისას, ჯერ იმკურნალეთ საშვილოსნოს შიგა საშუალების გაკეთებამდე.

შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირები

- შესაძლებელია ყველა მეთდის გამოყენება.
  - მნიშვნელოვანია ოჯახის დაგეგმვის საჭიროებების და სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ისგან დაცვის საკითხებისგანხილვა.

გაუპატიურების შემდეგ

- გამოიყენეთ გადაუდებელი შემთხვევებისთვის განკუთვნილი კონტრაცეფცია თუ პირი არ იყენებს რეგულარულ მეთოდს.
  - მიმართეთ კონსულტაციას სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდს -თან დაკავშირებით.

კონფლიქტი/კატაკლიზმა/იძულებით გადაადგილებული პირები/ ქუჩაში მცხოვრები ოჯახები

- შესაძლებელია ყველა მეთდის გამოყენება.
- კარგად დაფიქრდით ხელახალი მიწოდების ხელმისაწვდომობაზე და შესთავაზეთ სათადარიგო მეთოდი (კონდომები, ბარიერები, გადაუდებელი შემთხვევისთვის განკუთვნილი კონტრაცეპტული აბები).
- ორსულობის და სგგი მათ შორის აივ/შიდსის პრევენცია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია.

აბების, ინექციის ან მინი პილების გამოყენება ჯანმრთელობასთან დაკავშირებუბლი პრობლემების დროს

ჰკითხეთ აქვს თუ არა ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რაიმე სერიოზული პრობლემა.

- თუ ის გიპასუხებთ რომ აქვს პრობლემა, შეამოწმეთ ეს ერთ-ერთი ქვემოთ ჩამოთვლილთაგანი პრობლემა ხომ არ არის.
- თუ ქვემოთაა მოცემული, შეამოწმეთ რომელი მეთოდის გამოყენება შეუძლია მას.

თუ ა ქვს **მაღალი წნევა**
ვერ გამოიყენებს აბებს
შეუძლია ინექციის ან მინი პილების გამოყენება

თუ **ეწევა და არის 35 წლის ან მეტი ასაკის**
ვერ გამოიყენებს აბებს
შეუძლია ინექციის ან მინი პილების გამოყენება

თუ განმეორებადი **მწვავე თავის ტკივილები აქვს**, ხშირად ერთ მხარეს და/ანპულსირებადი, იწვევს გულისრევას და რომელიც ძლიერდება სინათლეზე, ხმაურზე ან მოძრაობაზე (შაკიკი)
ვერ გამოიყენებს აბებს
შეუძლია ინექციის ან მინი პილების გამოყენება

თუ რეგულარულად **იღებს ტუბერკულოზის(TB),ეპილეფსიის წამალს ან რიტონავირს ARV თერაპიისთვის?**
ვერ გამოიყენებს აბებს
შეუძლია ინექციის ან მინი პილების გამოყენება

თუ აქვს**სისხლდენა მენსტრუაციულ სისხლდენებს შორის, რაც უჩვეულოა მისთვის, ან აქს სისხლდენა სქესობრივი აქტის შემდეგ**
ვერ გამოიყენებს აბებს
შეუძლია ინექციის ან მინი პილების გამოყენება

თუ ოდესმე ჰქონია**სერიოზული გულის პრობლემა ან ინფარქტი**
ვერ გამოიყენებს აბებს ან ინექციას
შეუძლია მინი პილების გამოყენება

თუ აქვს **დიაბეტი (მაღალი შაქრის დონე სისხლში) 20 წელზე მეტი ხნის განმავლობაში**
ვერ გამოიყენებს აბებს ან ინექციას
შეუძლია მინი პილების გამოყენება

თუ ოდესმე ჰქონია **სისხლის თრომბი ფეხებში ან ფილტვებში**
ვერ გამოიყენებს აბებს, ინექციას ან მინი პილებს
შეუძლია კონდომების ან სხვა არა-ჰორმონული მეთოდების გამოყენება (მიუთითეთ საჭიროების შემთხვევაში)

თუ ოდესმე ჰქონია **მკერდის სიმსივნე**
ვერ გამოიყენებს აბებს, ინექცას ან მინი პილებს
შეუძლია კონდომების ან სხვა არა-ჰორმონული მეთოდების გამოყენება (მიუთითეთ საჭიროების შემთხვევაში)

თუ აქვს**ღვიძლის სერიოზული პრობლემა ან სიყვითლე (ყვითელი კანი ან თვალები)?**
ვერ გამოიყენებს აბებს, ინექცას ან მინი პილებს
შეუძლია კონდომების ან სხვა არა-ჰორმონული მეთოდების გამოყენება (მიუთითეთ საჭიროების შემთხვევაში)

კითხვები რათა დარწმუნდეთ რომ ქალი ორსულად არ არის

ქალებს, რომლებასაც არ აღენიშნებათ მენსტრუალური სისხლდენა, შეუძლიათ გამოიყენონ ჰორმონული მეთოდები (აბები, ინექციები ან მინი პილები) ახლა. დაუსვით ეს კითხვები რათა დარწმუნდეთ რომ ის ორსულად არ არის.

თუ მომხმარებელი **ყველა კითხვაზე გიპასუხებთ "არას"**, ვერ გამოირიცხება ორსულობა. მან უნდა დაიცადოს შემდგომ მენსტრუაციამდე (და თავი აარიდოს სქესობრივ კავშირს ან მანამდე გამოიყენოს კონდომი) ან გაიკეთოს ტესტი ორსულობაზე.	თუ მომხმარებელი **მინიმუმ ერთ კითხვაზე უპასუხებს „დიახ"** და არ აქვს ორსულობის სიმპტომები,* მიაწოდეთ მას მეთოდი.

არა		დიახ
	1. გეყოლათ შვილი ექვს თვეზე ნაკლები ხნის წინ, სრულად ან თითქმის სრულ ძუძუთი კვებაზე გყავთ ბავშვი, და მას შემდეგ მენსტრუაცია არ გქონიათ?	
	2. შეგიკავებიათ თუ არა თავი სქესობრივი კავშირისგან თქვენი ბოლო მენსტრუაციის ან ბავშვის გაჩენის შემდეგ?	
	3. გეყოლათ ბავშვი ბოლო 4 კვირის განმავლობაში?	
	4. თქვენი ბოლო მენსტრუაცია ბოლო 7 დღის წინ დაიწყო?	
	5. მოგშლიათ თუ არა მუცელი ან გაგიკეთებიათ თუ არა აბორტი ბოლო 7 დღის განმავლობაში?	
	6. იყენებთ თუ არა სანდო კონტრაცეფციის მეთოდს მუდმივად და სწორად?	

ორსულობის ნიშნები		
თუ ქალს უგვიანდება მენსტრუაცია ან აქვს სხვა რამოდენიმე ნიშანი, ის შესაძლოა ორსულად იყოს. შეეცადეთ დაადასტუროთ ორსულობის ტესტით ან ფიზიკური გამოკვლევით.	**ადრეული ნიშნები** მენსტრუაციის დაგვიანება; ხშირი შარდვა; მკერდის სირბილე; წონის ცვლილება; გულისრევა;დაღლილობა; ღებინება;ხასიათის ცვლილება; გემოვნების ცვლილება	**გვიანი ნიშნები** მკერდის გადიდება;ძუძუს თავების გამუქება; ვაგინალური გამონადენის მომატება;გადიდებული მუცელი ბავშვის მოძრაობა

ხშირად დასმული კითხვები

უშვილოს ხდის თუ არა ხალხს ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები?

- **არა–** მხოლოდ ქალის სტერილიზაცია და ვაზექტომია არის შეუქცევადი მეთოდები.

- სხვა მეთოდებით წყვილს შეუძლია შვილის ყოლა მეთოდის გამოყენების შეწყვეტისთანავე.

- წყვილს, რომელსაც არასოდეს ჰყოლია შვილი, შეუძლია უსაფრთხოდ გამოიყენოს ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები და შემდეგ გააჩინოს ბავშვი მეთოდის გამოყენების შეწყვეტისთანავე.

იწვევს თუ არა ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები სიმსივნეს?

- **არა–** ფაქტობრივად, ზოგიერთი ოჯახის დაგეგმვის მეთოდი ახდენს გარკვეული სიმსივნეების პრევენციას

იწვევს თუ არა ოჯახის დაგეგმვა თანდაყოლილ დეფექტებს?

- **არა–** ოჯახის დაგეგმვის არც ერთი მეთოდი არ იწვევს თანდაყოლილ დეფექტებს, ორსულობის დროს გამოყენების შემთხვევაშიდაც კი.

რითი განსხვავდება ვაზექტომია კასტრაციისგან?

- კასტრაცია არის სათესლე ჯირკვლების მოშორება. თუმცა ვაზექტომიის შემთხვევაში საერთოდ არ ხდება სათესლე ჯირკვლების შეხება. ხდება იმ მილაკის ამოჭრა, რომელსაც გადააქვს სპერმა. ასეთ შემთხვევაში ეაკულატი არ შეიცავს სპერმატოზოიდებს, მაგრამ ეს არ ამცირებს სქესობრივ ფუნქციას . პროცედირა არ ახდენს გავლენას არც პოტენციაზე და არც ეაკულაციაზე, კასცტრაციისაგან განსხვავებით,

იწვევს თუ არა ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები წონის მომატებას?

- ზოგიერთ ქალს აღენიშნება წონის ცვლილება ჰორმონული მეთოდების გამოყენებისას. ჩვეულებრივ წონაში ცვლილება უმნიშვნელოა.

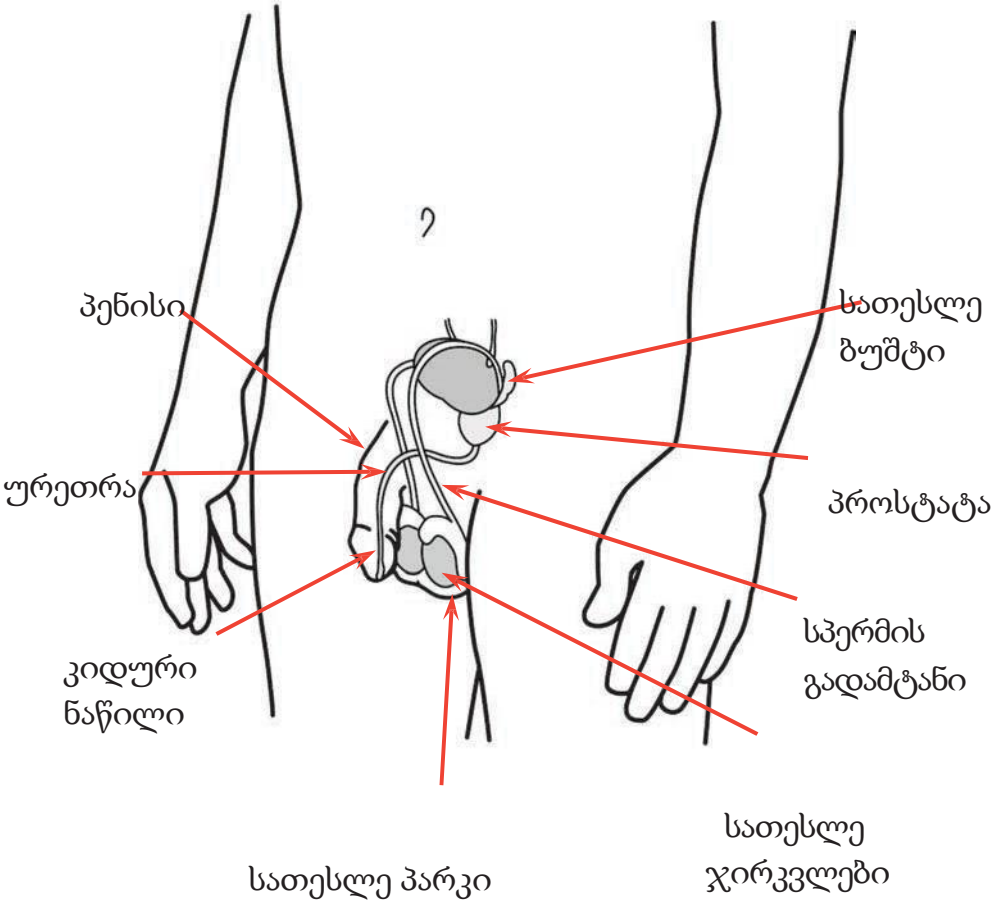
შეუძლიათ თუ არა ახალგაზრდებს ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების გამოყენება უსაფრთხოდ?

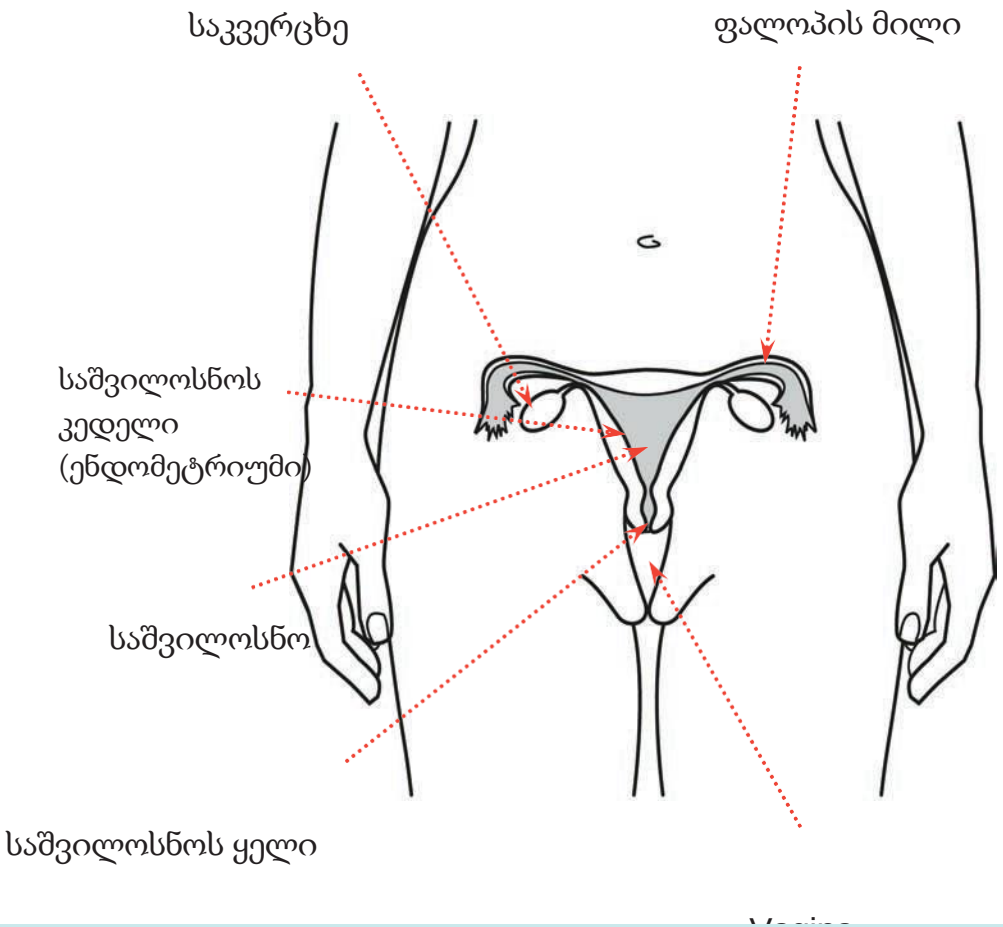
- **დიახ–** ახალგაზრდებს შეუძლიათ არა-მუდმივი მეთოდების გამოყენება დამათი შეწყვეტის შემდეგ ბავშვის გაჩენა.

– **ყველამ, ვინც არის სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსის რისკის ქვეშ, უნდა გამოიყენოს კონდომი მაშინაც კი თუ იყენებენ სხვა მეთოდებს.**

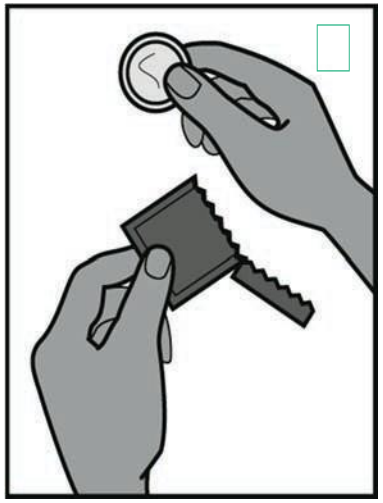
დაუმატეთ ნებისმიერი კითხვა, რომელსაც ხშირად სვამენ თქვენს საზოგადოებაში.

კაცის და ქალის ანატომია

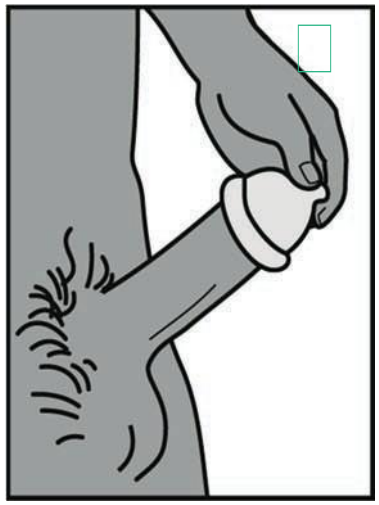




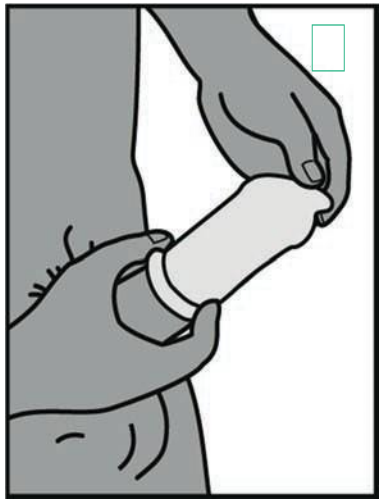
როგორ გამოვიყენოთ მამაკაცის კონდომი



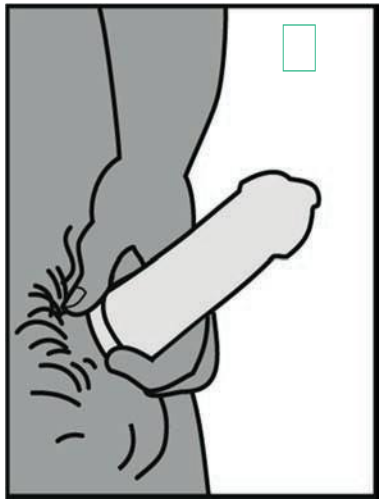
გამოიყენეთ **ახალი კონდომი** თითოეული აქტისთვის



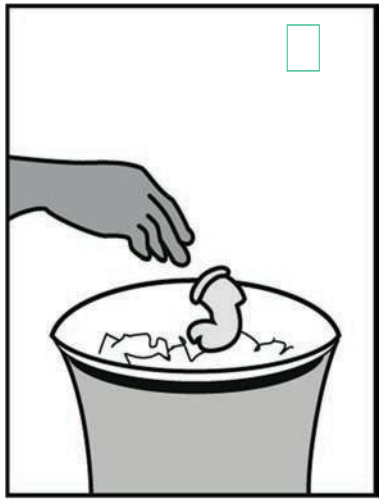
კონტაქტამდე მოათავსეთ კონდომი ერექციული პენისის თავზე ისე, რომ **დახვეული მხარე იყოს გარეთ**



ჩამოშალეთ დახვეული ნაწილი მთლიანად პენისის ძირამდე

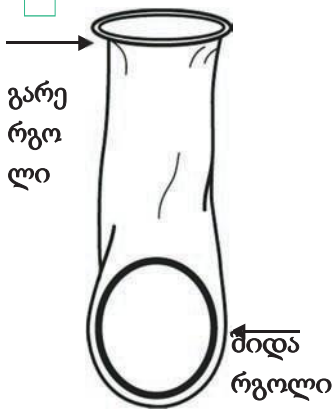


ეაკულაციის შემდეგ, ადგილზე იქონიეთ კონდომის რგოლი და გამოიღეთ პენისი სანამ ჯერ კიდევ მაგარია



გამოიყენეთ მხოლოდ ერთხელ უსაფრთხოდ გადააგდეთ გამოყენებული კონდომი

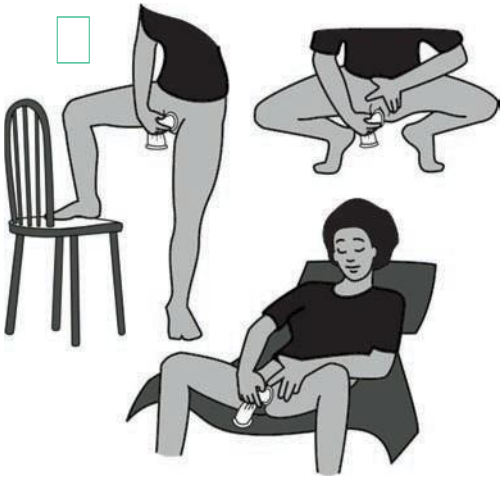
როგორ გამოვიყენოთ ქალის კონდომი



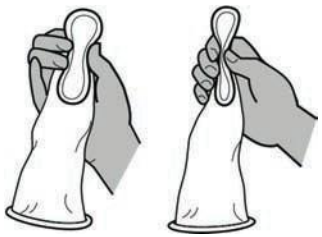
ყოველ ჯერზე გამოიყენეთ **ახალი კონდომი**

ფრთხილად გახსენით კოლოფი

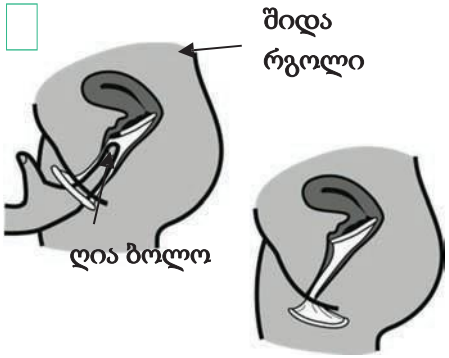
კონდომი კარგად გაპოხილი უნდა იყოს შიგნიდან



შეარჩიეთ კომფორტული პოზიცია



მოუჭირეთ შიდა რგოლს დახულულ ბოლოში

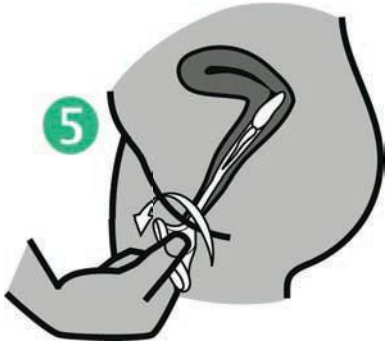


ფრხილად მოათავსეთ შიდა რგოლი ვაგინაში

საჩვენებელი თითი მოათავსეთ კონდომის შიგნით და მიაწექით შიდა რგოლს ზემოთკენ რამდენადაც შესაძლებელია

გარე რგოლი უნდა იყოს ვაგინის გარეთ და კონდომი არ უნდა მოიგრიხოს.

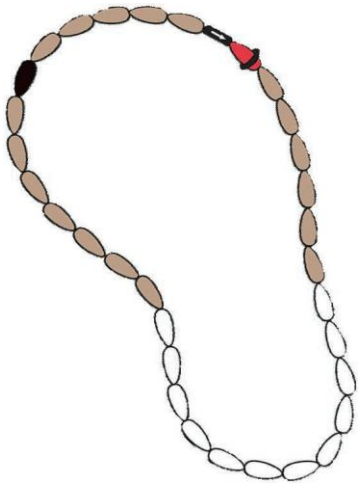
პენისი უნდა შევიდეს კონდომის შიგნით და მთლიანი აქტის დროს იქ უნდა დარჩეს

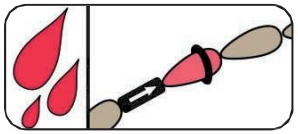


ამოსაღებად მოაბრუნეთ გარეთა რგოლი და ფრთხილად ამოიღეთ

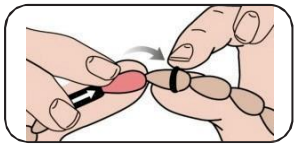
უსაფრთხოდ გადააგდეთ კონდომი

როგორ გამოვიყენოთ ციკლის მძივი

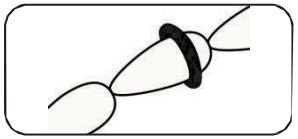




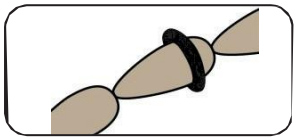
მენსტრუაციის დაწყების დღეს რგოლი მოათავსეთ წითელ მძივზე.



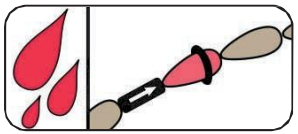
გადაანაცვლეთ რგოლი შემდეგ მძივზე ყოველდღე. რგოლი მენსტრუაციის დღეებშიდაც გადაანაცვლეთ.



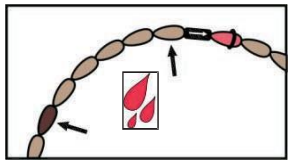
გამოიყენეთ კონდომი ან თავი შეიკავეთ როდესაც რგოლი თეთრ მძივებზე დგას.



ყავისფერი მძივები არის უსაფრთხო დღეები ორსულობისთვის



როდესაც მენსტრუაცია ისევ დაგეწყებათ ისევ მოათავსეთ რგოლი წითელ მძივზე.



ყოველთვის შეამოწმეთ რომ მენსტრუაცია მოდიოდეს მუქ ყავისფერ მძივსა დაბოლო ყავისფერ მძივს შორის.

ახალი მომხმარებლებისთვის ...

- დაეხმარეთ თუ არა მომხმარებელს იმ მეთოდის შერჩევაში რომელიც მას ყველაზე მეტად შეესაბამება?
- განიხილეთ თუ არა მეთოდის შესაძლო გვერდითი ეფექტები?
- შესაძლებლობის შემთხვევაში მიეცით თუ არა მომხმარებელს მეთოდი რომელიც მას სურს, ან სხვაგვარად მიუთითეთ მასზე?
- დარწმუნდით რომ მომხმარებელს, რომელსაც სურს მითითებული მეთოდის გამოყენება, მოცდის პერიოდში შეუძლია სხვა მეთოდის გამოყენება?
- მიაწოდეთ მას მეთოდი, ინფორმაცია და მასალა?
- დარწმუნდით რომ მომხმარებელს აქვს კონდომები და გადაუდებელ შემთხვევაში გამოსაყენებელი კონტრაცეპტული აბები, საჭიროების შემთხვევისთვის?
- განიხილეთ სქესობრიგი გზით გადამდები დაავადება/ აივ ინფექცია/შიდსი-ის

  პრევენციის საკითხი და საჭიროების შემთხვევაში მიეცით კონდომი?
- აუხსენით თუ როდის დაბრუნდნენ დამატებითი საშუალებების მისაღებად და პრობლემის შემთხვევაში მეთოდის შეჩერებამდე?
- ყველა კითხვას უპასუხეთ?
- უთხარით მომხმარებელს რომ შეუძლია ნებისმიერ დროს დაბრუნდეს?

ძველი მომხმარებლებისთვის…

- გადაამოწმეთ რომ მომხმარებელი კმაყოფილია მეთოდით?
- გადაამოწმეთ რომ მომხმარებელი სწორად იყენებს მეთოდს?
- უპასუხეთ მომხმარებელს სხვა საკითხებთან დაკავშირებით, რომელიც მათ აწუხებთ, მაგალითად:
  - მეთოდის გამოყენების დროს წარმოქმნილი პრობლემები, როგორიცაა აბის გამოტოვება ან პრობლემა კონდომთან;
  - პრობლემა პარტნიორებთან;
  - ცვლილებები სისხლდენაში, როგორიცაა გამონადები, მსუბუქი თავის ტკივილები, ხასიათის ცვლილება, აკნე;
  - ჰკითხეთ მათთვის პრობლემას წარმოადგენს თუ არა გვერდითი ეფექტები. დარწმუნდით რომ ეს გვერდითი ეფექტები არის ჩვეულებრივი და უსაფრთხო და ხშირად თავისით გადის. თუ მომხმარებელს სურს მეთდის შეცვლა, დაეხმარეთ მას სხვა მეთოდის შერჩევაში.
- შეამოწმეთ მომხმარებელს სხვა რამ ხომ არ წუხებს ან კითხვები რომ არ აქვს?
- დაეხმარეთ მას იმ მეთოდის შერჩევაში, რომელსაც გამოიყენებს ძუძუთი კვების დროს ან მის შემდეგ, თუ ის ორსულადაა ან ბოლო პერიოდში გააჩინა ბავშვი?
- დარწმუნდით რომ მომხმარებელს აქვს კონდომები და გადაუდებელი შემთხვევებისთვის