თანამედროვე კონტრაცეფციის მეთოდები	ეფექ-ტურ-ობა	მოქმედების მექანიზმი	სად არის ხელმისაწვ-დომი	უპირატესობა	ნაკლოვანება	სგგდ-ს და აივ/შიდსის-გან დაცვა	მითები
პროგესტაგენუ-ლი საინექციო კონტრაცეფცია	99%	კონტრაცეფციის საინექციო ფორმა კეთდება 2-3 თვეში ერთხელ	ჟორდანიას სახელობის ადამიანის რე-პროდუქცი-ის სამეც-ნიერო კვლევითი ინსტიტუტი	ხასიათდება ხანგრძლივი მოქმედებით, კავშირი არ აქვს სქესობრივ აქტთან. ხელსაყრელია მეძუძური დედებისთვის მშობიარობიდან 6 კვირის შემდეგ.	იწვევს მენსტრუ-ალური ციკლის დარღვევას და ზოგ შემთხვევაში წონაში მატებას. (2-4 კგ წელი-წადში)	არ იცავს	ყველა შემთხვევა-ში იწვევს ჭარბ სისხლდენას საშოდან
სუბდერმული პროგესტაგენუ-ლი იმპლანტები (კანქვეშა იმ-პლანტები	98%	მომცრო დრეკადი ჩხირი, რომელიც კანქვეშ თავსდება, ასქელებს საშვილოს-ნოს ყელის ლორწოს და ხელს უშლის სპერმატოზოიდე-ბის გადაადგილებას საშვილოსნოს ყელში და მის კვერცხუჯრე-დებამდე მიღწევას.	ჟორდანიას სახელობის ადამიანის რეპროდუქ-ციის სამეც-ნიერო კვლევითი ინსტიტუტი	ეფექტურია 3-5 წლის მანძილზე არ უკავშირდება სქესობრივ აქტს.	იწვევს მენსტრუ-ალური ციკლის დარღვევას და ზოგ შემთხვევაში ახასიათებს გვერდითი მოვლენები: თავისტკივილი, გულისრევა მკერდის დაჭიმულობა და გაძლიერებული მგრძნობელობა.	არ იცავს.	მისი ჩანერგვა შეუძლია ნებისმიერ ექიმს.
კონ-ტრაცეფციული პლასტირები	98%	მომცრო ზომის პლასტირი რომელიც მაგრდება კანზე გამოყოფს ჰორ-მონებს და აჩერებს ოვულაციას	ჟორდანიას სახელობის ადამიანის რეპროდუქ-ციის სამეც-ნიერო კვლევითი ინსტიტუტი	ეფექტურია 6-7 დღის მანძილზე არ უკავშირდება სქესობრივ აქტს	ხილულია, ზოგ შემთხვევაში აღიზიანებს კანს. საჭიროებს შეცვ-ლას კვირაში ერთხელ	არ იცავს.	პლასტირით დაუშვებელია შხაპის მიღება
საშვილოს-ნოსშიგა საშუალებები (სპირალები)	98-99%	საშვილოსნოს ღრუში მოთავსე-ბული სპირალი ხელს უშლის სპერმატო-ზოიდის მოძრაობას, კვერცხუჯრედის მომწიფების პროცესს და კვერცხუჯრედის მიმაგრებას საშვილოსნოს კედელზე	სამშო-ბიარო სახლებსა და სტაციო-ნალურ გინეკოლო-გიურ განყო-ფილებებში	ახასიათებს ხანგრძლივი ეფექტი 3-5-10 წელი	საჭიროებს ქირუ-რგიულ ჩარევას, ჩადგმიდან 3თვის განმავ-ლობაში ხშირია მენსტრუაციის გაძლიერება	არ იცავს	ქალი და მისი პარტნიორი გრძნობენ სპი-რალის სხეულში არსებობას
გადაუდებელი კონტრაცეფცია	98%	გამოიყენება დაუცველი სქესო-ბრივი აქტიდან 5 დღის მანძილზე. შეიცავს ერთ ჰორ-მონს (გესტაგენს). აფერხებს ოვულა-ციას, და აჩერებს განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის მიმაგრებას ენდომეტრიუმზე (საშვილოსნოს შიდა კედელზე)	რე-პროდუქცი-ული ჯანმ-რთელობის კაბი-ნეტებსა და აფთიაქებში	ერთადერთი საშუალებაა რომელიც იცავს დაუცველი სქე-სობრივი აქტის შემდეგ	ზოგ შემთხვევაში ახასიათებს გვერდითი მოვლენები: თავისტკივილი, გულისრევა მკერდის დაჭიმულობა და გაძლიერებული მგრძნობელობა	არ იცავს	შესაძლებე-ლია მისი რეგულარული გამოყენება
კონტრაცეფციის ქირურგიული მეთოდები	100%	საშვილოსნოს მილების ქირურ-გიული გზით გადაკ-ვანძვა ხელს უშლის კვერცხუჯრედისა და სპერმატოზოიდის შერწყმას	სამშო-ბიარო სახლებსა და სტაციო-ნალურ გინეკოლო-გიურ განყო-ფილებებში	გავლენას არ ახდენს მენსტრუა-ლურ ციკლსა და ენდოკრინულ ფუნქციაზე	ამ მეთოდის გამოყენების შემდეგ შეუძლე-ბელია შვილის ყოლა	არ იცავს	შესაძლებელია მილებზე კვანძის მოხსნა და ფერტილურობის აღდგენა
კალენდარული მეთოდი	75-80%	დაორსულების თვალსაზრისით სარისკო დღეე-ბის განსაზღვრა , (არაფერტილური და ფერტილური დღეები) და ფერტილურ დღეებში სქესო-ბრივ კონტაქტზე უარის თქმა ამცირებს დაორსულების რისკს		ოჯახის დაგეგ-მვის ბუნებივი მეთოდია	არ არის მაღალეფექ-ტური	არ იცავს	ერთერთი ყვე-ლაზე ეფექტური მეთოდია
შეწყვეტილი სქესობრივი აქტი	80%	შეწყვეტილი სქესო-ბრივი აქტი ხელს უშლის სპერმატო-ზოიდისა და კვერქხუ-ჯრედის შეხვედრას და განაყოფიერებას		ოჯახის დაგეგ-მვის ბუნებივი მეთოდია	არ არის მაღალეფექ-ტური	არ იცავს	სპერმა არც ერთ შემთხვევაში არ ხვდება საშოში
ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი	98%	ძუძუთი კვების დროს პირველი 6 თვის გან-მავლობაში წყდება კვერცხუჯრედის მომ-წიფების გამომწვევი ჰორმონების გაგმო-მუშავება, რაც იცავს დაორსულებისგან		ოჯახის დაგეგ-მვის ბუნებივი მეთოდია	ვერ მოიხმარენ ქალები რომ-ლებიც შვილს ძუძუთი არ კვებავენ	არ იცავს	იცავს ორსუ-ლობისგან შერეული კვების შემთხვევაშიც

IPPF International Planned Parenthood Federation
European Network
www.ippf.org

სგგდ - სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები
აივ შიდსი-ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსით გამოწვეული შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი

HERA XXI HEALTH EDUCATION RIGHTS ALTERNATIVE
www.hera-youth.ge

ფეხმძიმობის შეწყვეტა და ეფექტური ალტერნატივები

სიყვარულს დაცვა სჭირდება!

თითოეული ჩვენი არჩევანი კვალს ტოვებს ჩვენ ცხოვრებაზე, შენ თავად შეგიძლია შეიქმნა ისეთი ცხოვრება როგორიც გსურს, ჯანსაღი გადაწყვეტილების მიღებით!

აბორტი და მისი შესაძლო გართულებები

აბორტი არის ორსულობის შეწყვეტა.
ხელოვნური (სამედიცინო) აბორტი კეთდება ნებაყოფლობით, ორსულობის 12 კვირამდე.

რა გართულებები არის მოსალოდნელი აბორტის მსვლელობისას და შემდეგ?

- სისხლდენა;
- ნაყოფის არასრული ევაკუაცია;
- ტკივილი მუცლის ქვედა ნაწილში;
- საშვილოსნოს გახვრეტა (პერფორაცია);
- ინფექცია.

აბორტის დროს და მის შემდეგ, ორგანიზმი განიცდის შოკს. განსაკუთრებით მტკივნეულად იგი აისახება ქალის ნერვულ და ენდოკრინულ სისტემის ფუნქციონირებაზე. შეიძლება მოხდეს ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა, რაც წონის მატებას უწყობს ხელს. აგრეთვე თირკმელზედა და სხვა ენდოკრინული ჯირკვლების ფუნქციის მოშლა ხშირად სხეულზე თმის ჭარბი ზრდით, გამონაყარით, სექსუალური დარღვევებით და ფსიქიკური მდგომარეობის ცვლილებით (დეპრესია ან აგრესია) ვლინდება.
აბორტი არაა უსაფრთხო და უწყინარი ოპერაცია. აბორტის გართულების ალბათობა პირდაპირ პროპორციულად იზრდება აბორტების რაოდენობის ზრდასთან ერთად.

რას გულისხმობს აბორტის ხარისხიანი მომსახურეობა?

აბორტი უნდა გაკეთდეს ლიცენზირებულ სამედიცინო დაწესებულებაში (ქალთა კონსულტაცია, სამშობიარო სახლის გინეკოლოგიური განყოფილება.) ლიცენზირებული ექიმის მიერ (მეან გინეკოლოგი, რეპროდუქტოლოგი)

აბორტის ხარისხიანი მომსახურება გულისხმობს ხელმისაწვდომობას კვალიფიციურ ინფორმაციასა და სერვისზე, კონფიდენციალურ და კომფორტულ გარემოში, კლიენტის თავისუფალი ნებისა და არჩევანის გათვალისწინებით.

კლიენტმა კონფიდენციალურ და კომფორტულ გარემოში უნდა:
- მიიღოს აბორტის წინა კონსულტაცია უსაფრთხო აბორტის მეთოდებზე და აბორტის შესაძლო გართულებებზე;
- მიიღოს დეტალური ინფორმაცია მოსალოდნელ პროცედურასა და შეგრძნებებზე რომელიც აბორტის პროცესში და მის შემდეგ ექნება;
- გააკეთოს ინფორმირებული არჩევანი სასურველ მეთოდზე;
- დაადასტუროს საკუთარი არჩევანი წერილობითი თანხმობით;
- მიიღოს ხარისხიანი და უსაფრთხო აბორტის მომსახურეობა, რათა დაცული იქნას ნებისმიერი მოსალოდნელი გართულებისგან;
- მიიღოს აბორტის შემდგომი კონსულტაცია, კონტრაცეფციის თანამედროვე მეთოდებზე (გადაუდებელ კონტრაცეფციის ჩათვლით), რათა თავი აარიდოს განმეორებით აბორტს.

აბორტი არ არის ოჯახის დაგეგმვის ერთადერთი საშუალება, კონტრაცეფციის სახით მას გააჩნია ეფექტური ალტერნატივა, რომლის გამოყენებაც დაგიცავთ არასასურველი ორსულობისგან, აბორტისა და აბორტის მოსალოდნელი გართულებებისგან.

არსებობს კონტრაცეფციის რამდენიმე მეთოდი, რომელზეც ზოგადი ინფორმაცია შეგიძლათ იხილოთ ცხრილში. დაინტერესების შემთხვევაში დეტალური ინფორმაციისთვის და თქვენთვის ყველაზე მისაღები მეთოდის შესარჩევად მიმართეთ ექიმ გინეკოლოგს ან რეპროდუქტოლოგს.

თანამედროვე კონტრაცეფციის მეთოდები	ეფექტურობა	მოქმედების მექანიზმი	სად არის ხელმისაწვდომი	უპირატესობა	ნაკლოვანება	სგგდ-ს და აივ/შიდსისგან დაცვა	მითები
კომბინირებული ორალური კონტრაცეპტივები (კომბინირებული აბები)	99%	შეიცავს ჰორმონების მინიმალურ დოზას. აჩერებს ოვულაციას. ასქელებს საშვილოსნოს ყელის ლორწოს რაც აძნელებს სპერმატოზოიდების შეღწევას საშვილოსნოში	რეპროდუქციული ჯანმრთელობის კაბინეტებსა და აფთიაქებში	რეგულარული ხმარებისას იცავს არასასურველი ორსულობისგან. არ აქვს კავშირი სქესობრივ აქტთან	ზოგ შემთხვევაში ახასიათებს გვერდითი მოვლენები: თავისტკივილი, გულისრევა, მკერდის დაჭიმულობა და გაძლიერებული მგრძნობელობა. არარეგულარული მიღების შემთხვევაში არაეფექტურია	არ იცავს	მწეველი ქალბატონებისთვის არარეკომენდირებულია
პროგესტაგენული აბები-მინი პილი	98%	შეიცავს ჰორმონის მხოლოდ ერთ სახეობას (პროგესტაგენს). აჩერებს ოვულაციას. ასქელებს საშვილოსნოს ყელის ლორწოს რაც აძნელებს სპერმატოზოიდების შეღწევას საშვილოსნოში	რეპროდუქციული ჯანმრთელობის კაბინეტებსა და აფთიაქებში	რეგულარული ხმარებისას იცავს არასასურველი ორსულობისგან. არ აქვს კავშირი სქესობრივ აქტთან. მათი გამოყენება მეძუძური ქალებისთვისაც ნებადართულია	არარეგულარული მიღების შემთხვევაში არაეფექტურია	არ იცავს	რეკომენდირებულია მხოლოდ მეძუძური დედებისთვის
საშოს დიაფრაგმა, საშვილოსნოს ყელის სარქველი	92-96%	დიაფრაგმა ბარიერული საშუალებაა. იგი თავსდება საშოში და საშვილოსნოს ყელს მასში სპერმატოზოიდების მოხვედრისაგან იცავს	აფთიაქებში	იცავს საშვილოსნოს ყელის კიბოსგან, ზოგიერთი სგგდ-სგან.	კავშირი აქვს სქესობრივ აქტთან	იცავს ზოგიერთი სგგდ-სგან, არ იცავს აივ/შიდსისგან	შეიძლება ხელმეორედ გამოყენება
სპერმიციდები	92-96%	სპერმიციდები ქიმიური ნივთიერებაა, რომელიც ანადგურებს სპერმატოზოიდებს. ეფექტურობის გასაძლიერებლად დიაფრაგმას და სპერმიციდებს ერთად იყენებენ.	აფთიაქებში	ზოგიერთს სპერმიციდი გარკვეულ დისკომფორტს უქმნის	კავშირი აქვს სქესობრივ აქტთან.	არ იცავს	მოქმედებს 8-10სთზე დიდხანს
მამაკაცისა და ქალის კონდომები (პრეზერვატივები)	88-95%	მამაკაცისა და ქალის კონდომები ბარიერული საშუალებაა. ისინი ხელს უშლიან კვერცხუჯრედისა და სპერმატოზოიდის შეხვედრას	მამაკაცის კონდომი ხელმისაწვდომია რეპროდუქციული ჯანმრთელობის კაბინეტებსა და აფთიაქებში	იცავს როგორც სგგდ, აივ/შიდსისგან ასევე არასასურველი ორსულობისგან	კავშირი აქვს სქესობრივ აქტთან	იცავს.	შეიძლება ხელმეორედ გამოყენება