

Контрацепция тәсілдері туралы не білу керек Өз балаңыздың дүниеге келуін жоспарлаңыз

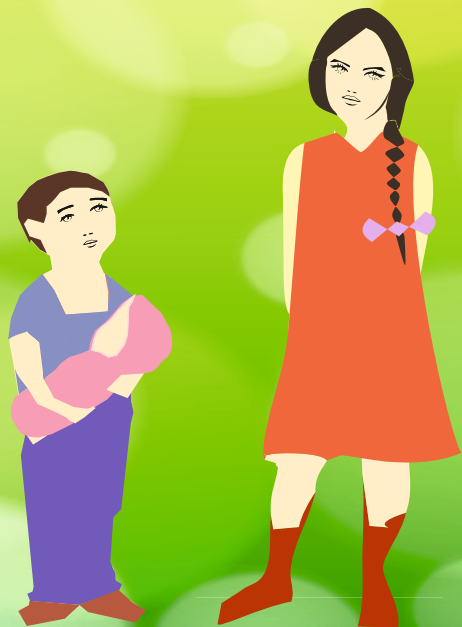
Контрацепция тәсілін қолдана отырып, сіз қашан және қанша балалы болу туралы шешімді өзіңіз қабылдай аласыз. Бұл әр адамның өміріндегі ең маңызды шешімдердің бірі
Сіздің балаларыңыз қалаулы әрі аман-сау болсын

Келесі баланы араға 2-3 жыл салып туыңыз

Бала туғаннан кейін әйелдің ағзасы 2-3 жылдың ішінде қалпына келуі тиіс. Контрацепция тәсілі сізге қаламаған жүктіліктен сақтануға көмектеседі.

Ананың және оның болашақ балаларының денсаулығын сақтаңыз

Контрацепция тәсілі сізгі үйлесімді сексуалдық өмір сүруге және әйел мен оның болашақ балаларының денсаулығына зиянын тигізетін, сонымен қатар әйел үшін физикалық және эмоционалдық зақым болып табылатын қаламаған жүктілікті (аборт) үзуден аулақ болуға мүмкіндік береді.



Салауатты өмір салтын қалыптастыру
проблемаларының ұлттық орталығы
Мекен-жайы: Алматы қ., Қонаев көшесі, 86
байланыс. тел.: 291-61-18
www.hls.kz

Саламатты отбасын құрамыз!



Отбасын жоспарлау дегеніміз не

- Бұл сау әрі қалаулы бала тууды жоспарлау
- босану арасының ұзақтығын 2-3 жыл сақтау

Контрацепция - қаламаған жүктіліктен сақтану тәсілін және құралдарын қолдану

Контрацепция тәсілін қолданбағаннан гөрі, қолданған дұрыс

Жүктілік қалай туындайды

Әйелдің ағзасы аналық бездерде ай сайын ұрық жасушасының жетілуіне ықпал ететін гормондарды өндіреді, ер адамның ағзасы миллиондаған сперматозоидтерді өндіреді, олар жыныстық акт барысында әйелдің қынабына енеді.

Сонан соң шәует жатырға енеді, ал одан ұрық жасушаларын іздеп, жатыр түтіктеріне өтеді. Егер сперматозоид пен жетілген ұрық жасушасы кездессе ұрықтандыру жүзеге асырылады. Ұрықтандырылған ұрық жасушасы жатыр қабырғасына жабысып, сол жерде ұрық дами бастайды.

Егер ұрық жасушасы ұрықтанбаса, жүктілік болмайды. Ұрықтандырылған ұрық жасушасын қабылдауға әзір жатырдың сілемейлі бетіне жабыспаса, етеккір келе бастайды.

Контрацепция тәсілі ұрық жасушасын ұрықтандыруға кедергі болады, әрі отбасын жоспарлауға ықпал етеді



Контрацепция тәсілдері

Таблеткалар

Ұрықтануға қарсы таблеткаларды күн сайын қолдану керек. Олардың құрамында әйелдер гормонының аз мөлшері болады.

Кез келген жаста қолдануға болады.



Егу жасату

Ұзақ уақыт бойы әсері сақтала-тын инъекциялық контрацептивтерді (депо-Провер екпесі) үш айда бір рет жасайды. Егудің әсері тоқтағаннан кейін, 6-9 айдан соң жүктілік туындауы мүмкін.

Ұрықтануға қарсы таблеткалар мен егулер (аз дозалы заманауи контрацептивтер) – жақсы зерттелген, тиімді, ағзаға қауіпсіз әрі сенімді контрацепция тәсілі, ағза үйреніп кетпейді және гинекологиялық аурулардың кейбір түрлерінен сақтайды. Оларды қолдану жыныстық актіге байланысты емес. Сіз оларды пайдалануды тоқтатып, қалауыңызша дүниеге сау бала әкеле аласыз

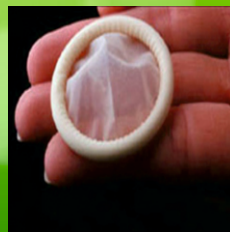
Спираль

Жатырға енгізілетін кішкентай құрал. Бала туған және тумаған әйелдерге арналған



Еркүйек

Жыныс жолдарынан жұқтырылатын инфекциялардан, оның ішінде АИТВ/ЖИТС-тен қорғайтын жалғыз тәсіл. Бұл тәсілді бәрі қолдана алады, әсіресе серіктері көптер. Әр жыныстық акті кезінде жаңа еркүйек қолданыңыз.



Қынаптық тәсіл

Қажетінше әйел қолданады. Қынапқа жергілікті қолданылатын құралдар енгізіледі (спермицидтер, диафрагма, цервикалдык қалпақша, әйелдер еркүйегі)

Күнтізбелік тәсіл

Етеккір циклі нақты тұрақты болған кезде әйелдердің бала көтеруі ықтимал күндерін анықтау бойынша құрылған тәсіл

Бала емізу тәсілі

Бұл тәсілді аналары бала туғаннан кейінгі алғашқы алты айда тек қана емшекпен емізу кезеңінде қолдана алады (бала емшек сүтінен басқа ешнәрсемен, тіпті сумен де қоректенбейтіні айтылған), ал тамақ бере бастаған кезден бұл тәсіл тиімсіз

Жедел (шұғыл) контрацепция тәсілі

Қорғаныссыз жыныстық акті жасағаннан кейін (48-72 сағаттың ішінде) қаламаған жүктілікке жол бермеу қажет болған, жеке жағдайларда ғана қолданылады

Хирургиялық піштіру тәсілі

Хирургиялық операция: әйелдер үшін жатыр түтіктерін байлап тастау, ер кісілер үшін – ұрық шығару жолдарын байлап тастау. Қайта қалпына келтіруге болмайтын тәсіл, басқа бала болуын қаламайтынына сенімді жұптар үшін ғана немесе жүкті болу ананың денсаулығына үлкен қауіп төндіретін жағдайларда ғана болады

