

Հանուն  
արողջ

ԸՆԳԱՆԻՔԻ







# ՀԱՆՈՒՆ ԱՌՈՂՋ ԸՆՏԱՆԻՔԻ

Երևան – 2015

## ՀԱՆՈՒՆ ԱՌՈՂՋ ԸՆՏԱՆԻՔԻ

Սույն գրքույկը ստեղծվել է ԱՄՆ Միջազգային զարգացման գործակալության (ԱՄՆ ՄՉԳ) և ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի աջակցությամբ: Գրքույկում արտահայտված տեսակետները հեղինակային են և պարտադիր չէ, որ արտահայտեն ԱՄՆ ՄՉԳ, ԱՄՆ կառավարության կամ ՄԱԿ-ի Բնակչության հիմնադրամի տեսակետները:

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

<b>Վերարտադրողական օրգանների անատոմիան և ֆիզիոլոգիան .....</b>	<b>6</b>
Կնոջ սեռական օրգաններ.....	6
Տղամարդու սեռական օրգաններ.....	8
<b>Դաշտանային ֆունկցիա, դաշտանային պարբերաշրջան, դաշտան .....</b>	<b>10</b>
<b>Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ (սեռավարակներ).....</b>	<b>12</b>
<b>Ճննդաբերությունների միջև բարենպաստ ընդմիջումների ապահովում .....</b>	<b>16</b>
<b>Ժամանակակից հակաբեղմնավորիչ միջոցների դասակարգումը .....</b>	<b>19</b>
Լակտացիոն ամենորեայի մեթոդ (բացառապես կրծքով կերակրում) .....	20
Պատենեշային մեթոդներ.....	24
Հեշտոցային սերմնասպաններ .....	30
Ընդհատված սեռական հարաբերություն .....	32
Ներարգանդային պարույր (սպիրալ).....	34
Հորմոնային հակաբեղմնավորիչ հաբեր.....	39
Միայն պրոգեստին պարունակող մինի-հաբեր.....	43
Ներարկվող հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցներ .....	45
Ենթամաշկային իմպլանտ.....	48
Տղամարդու կամավոր ամլացում.....	50
Կնոջ կամավոր ամլացում.....	53
Անհետաձգելի բեղմնականխում.....	55
<b>Վերջաբանի փոխարեն .....</b>	<b>58</b>

## Սիրելի բարեկա՛մ,

**Գ**րքույկը, որ այժմ Ձեր ձեռքերում է և թերթում եք թերահավատորեն կամ ինչ-որ ակնկալիքով, հավանաբար, առաջին նմանօրինակ բովանդակության նյութը կամ գրականությունը չէ, որ ընթերցել կամ ուսումնասիրել եք: Հնարավոր է, որ օգտվել եք այսօրինակ գրքերից և փորձել գտնել Ձեզ հետաքրքրող հարցերի պատասխաններ Ձեր սեռական կյանքի և վերարտադրովական առողջության վերաբերյալ: Գուցե պատրաստի լուծումներ կամ դեղատոմսեր եք փնտրել, որպիսիք, սովորաբար, հանդիպում են, ասենք, խոհարարական գրքերում:

Մեր նպատակը Ձեզ կյանքի տարբեր դեպքերի ու առողջության խնդիրների համար դեղատոմսեր առաջարկելը չէ: Հետևաբար, այս գրքույկը դեղատոմսերի ժողովածու չէ:

Մեր նպատակը նաև կանանց ու տղամարդկանց անատոմիայի առանձնահատկություններին, անձնական սեռական և վերարտադրողական առողջության ու առողջ ընտանիքի պահպանման արդի մեթոդներին ու միջոցներին Ձեզ պարզապես ծանոթացնելը չէ:

Մեր հիմնական նպատակն է այս գրքույկի օգնությամբ Ձեզ հնարավորություն ընձեռել՝ խորհելու Ձեր առողջության ու հիգիենայի պահպանման գործում Ձեր իսկ անմիջական դերակատարման և գործուն մասնակցության շուրջ և ընկալելու դրանց կարևորությունը:

Մեր նպատակն է նաև ի ցույց դնել արդի աշխարհում իրեն արդարացրած՝ առողջության պահպանմանն ուղղված ժամանակակից և պատշաճ վարքագծի առավելություններն ու անհրաժեշտությունը:

Գրքույկը կարող է օգնել Ձեզ՝ ավելի լիարժեք ու ներդաշնակ դարձնել Ձեր անձնական կյանքն ու ընտանեկան հարաբերությունները, ունենալ միայն ցանկալի հղիություններ Ձեր ընտանիքի համար ցանկալի ժամանակահատվածում՝ հա-

սարակ թվացող, սակայն շատ կարևոր տեղեկություններն ու փաստերը Ձեզ ներկայացնելու միջոցով:

Այն կարող է նախազգուշացնել ու հնարավորությունն ըն-  
ծեմել Ձեզ՝ պաշտպանվելու այն սխալներից, որոնք հաճախ կա-  
տարվում են այս կամ այն երևույթի չիմացության, սեփական  
մարմնի, առողջության պահպանման գործում Ձեր դերակա-  
տարման ու մասնակցության համար կարևորագույն գիտելիք-  
ների պակասի պատճառով:

Անվիճելի է, որ սովորույթներն ու բարքերը, վարքի ըն-  
դունված կանոններից օգտվելը հեշտացնում են մեր կյան-  
քը: Հետևաբար, կարիք կա դրանք մշտապես թարմացնելու և  
նորացնելու, ինչպես գիտելիքն ու փորձը:

Մենք կհամարենք, որ այս գրքույկը հասել է իր նպատա-  
կին, եթե այն օգնի Ձեզ՝ գտնել Ձեզ հուզող այս կամ այն հարցի  
գոնե մեկ պատասխան, եթե առողջ ապրելակերպը, առողջ ըն-  
տանիք ձևավորելն ու պահպանելը, առողջ սերունդ ունենալն  
ու դաստիարակելը, անվտանգ ու ներդաշնակ սեռական կյանք  
ունենալը, անձնական առողջության պահպանումը Ձեզ հա-  
մար դառնա ոչ միայն տեսական խնդիր, այլև կենսածն:

Եղեք առողջ և մեծացրեք առողջ սերունդ:

## **Ռազմիկ Աշոտի Աբրահամյան**

*ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, Բ.Գ.Ն., Պրոֆեսոր*

*ՀՀ ԱՆ գլխավոր մասնակաբարձ-գինեկոլոգ*

*Վերարտադրողական առողջության, պերինատոլոգիայի,  
մանկաբարձության և գինեկոլոգիայի հանրապետական  
ինստիտուտի տնօրեն*

# Վերարտադրողական օրգանների անատոմիան և ֆիզիոլոգիան

Մարդու վերարտադրողական ֆունկցիան ապահովում են կնոջ և տղամարդու սեռական օրգանները:

Տարբերում են արտաքին և ներքին սեռական օրգաններ:

## Կնոջ սեռական օրգաններ

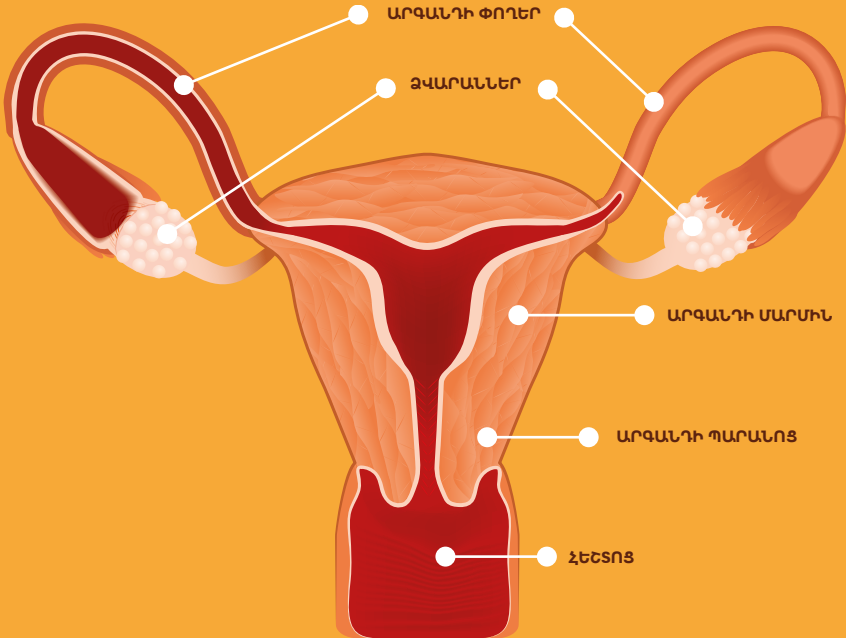
- ցայլք
- ծլիկ
- մեծ և փոքր ամոթաշրթեր
- հեշտոցի Նախադուռ
- կուսաթաղանթ (աղջիկների մոտ) և կուսաթաղանթի մնացորդներ (կանանց մոտ)
- հեշտոցի մուտք
- Նախադրան մեծ և փոքր գեղձեր
- շեր

## Արտաքին սեռական օրգաններ



# Ներքին սեռական օրգաններ

- հեշտոց
- արգանդի պարանոց
- արգանդի մարմին
- արգանդի փողեր
- ձվարաններ



Բեղմնավորման ունակ ձվաբջջի զարգացումը տեղի է ունենում կանանց սեռական գեղձերում ձվարաններում:

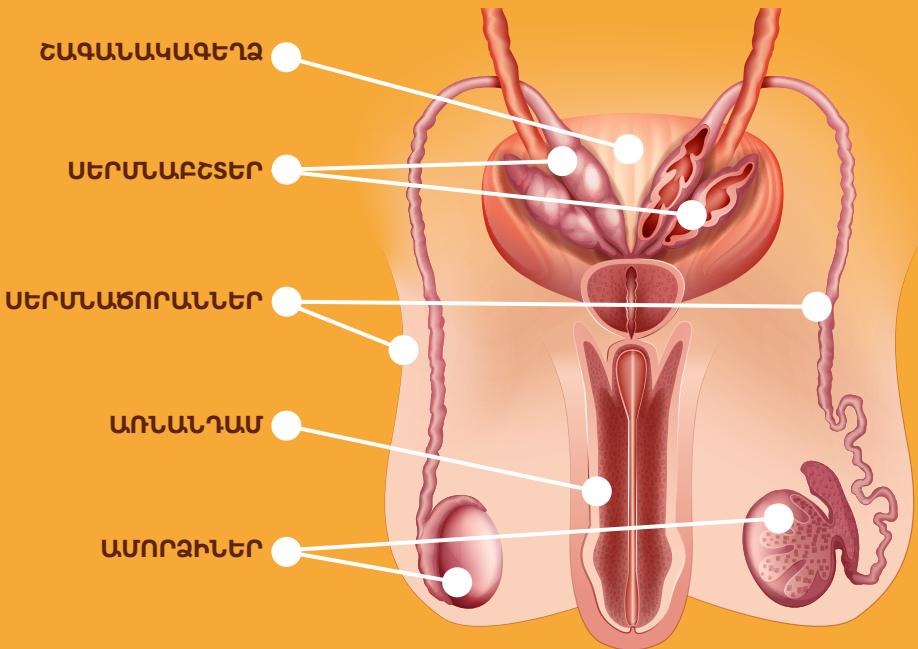
## Տղամարդու սեռական օրգաններ

## Արտաքին սեռական օրգաններ

- առևանդամ
  - արմատ
  - ցողուն
  - գլխիկ
  - թլիկ
  - փապարային մարմիններ
- փոշտ

## Ներքին սեռական օրգաններ

- ամորձիներ
- սերմնաբջջի գեղձեր
- սերմնածորաններ
- շագանակագեղձ



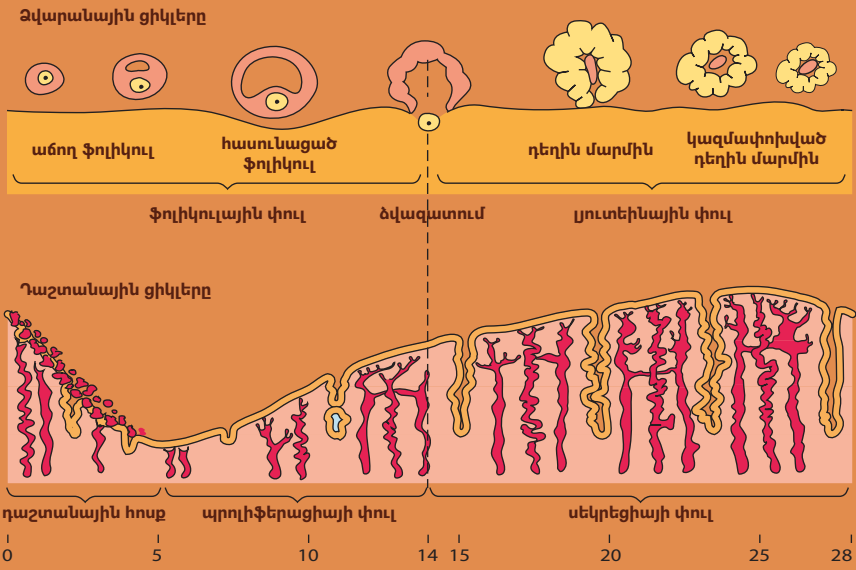
Տղամարդու սեռական գեղձերում՝ ամորձիներում (սերմնային խողովակիկներում) տեղի է ունենում բեղմնավորելու ունակ արական սեռական բջիջների՝ սպերմատոզոիդների զարգացումը:

# Դաշտանային ֆունկցիա, դաշտանային պարբերաշրջան, դաշտան

**Դաշտանային ֆունկցիան** կնոջ օրգանիզմում պարբերաբար կատարվող յուրահատուկ փոփոխություններն են, որոնք ապահովում են երեխա ունենալը:

**Դաշտանային ցիկլը** երկու հաջորդական դաշտանների առաջին օրերի միջև ընկած ժամանակահատվածն է (միջինում 28 օր, սովորաբար՝ 21-35 օր), որի ընթացքում հորմոնների ազդեցությամբ տեղի են ունենում ֆոլիկուլի (որում գտնվում է ձվաբջիջը) զարգացում, ձվազատում՝ ֆոլիկուլի պատռում (օվուլյացիա), և փոփոխություններ արգանդի լորձաթաղանթում:

**Դաշտանը** չբեղմնավորված ձվաբջիջ ոչնչացվելու և արգանդի լորձաթաղանթի պոկվելու արդյունքում պարբերաբար կրկնվող արյունային արտադրությունն է հետոցից:



**Հիուրթյուն  
առաջանալու**

**5**

**անհրաժեշտ  
պայմանները**

**1**

**կենսունակ սպերմա**

**2**

**արգանդի առողջ վզիկ՝  
թափանցիկ լորձով**

**3**

**անցանելի փողեր**

**4**

**ձվագատում**

**5**

**նորմալ կառուցվածքի և չափերով  
արգանդ՝ լիարժեք լորձաթաղանթով**

# Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ (սեռավարակներ)

Սեռավարակները հիմնականում առաջանում են վարակված անձի հետ սեռական հարաբերության արդյունքում:

Գոյություն ունեն սեռական վարակներ առաջացնող 30-ից ավելի միկրոօրգանիզմներ:

Սեռավարակներն առաջացնում են մի շարք հիվանդություններ, որոնցից ամենատարածվածներն են սիֆիլիսը, գոնորեան, ՁԻԱՀ-ը («սպիդ»), խլամիդիոզը, տրիխոմոնիասը, ցիտոմեգալիան, հերպեսը, ուրեապլազմոզը, միկոպլազմոզը, հեպատիտ B, C, սրածայր կոնդիլոմաները, քսոսը, ցայքի ոչլուտությունը, փափուկ շանկրը և այլն:

Այս հիվանդությունների նկատմամբ անհրաժեշտ է շատ ուշադիր լինել, քանի որ դրանք՝

- կարող են առաջացնել լուրջ բարդություններ,
- շատ տարածված են:

## Ինչպե՞ս են փոխանցվում սեռավարակները

Հիվանդությունների ընդհանրական անվանումը հուշում է, որ դրանց փոխանցման հիմնական ուղին սեռական հարաբերությունն է:

Փոխանցման այլ ուղիներից են նաև՝

- մորից երեխային փոխանցումը, որը կատարվում է՝
  - հղիության ընթացքում (ՄԻԱԿ և սիֆիլիս),
  - ծննդաբերության ընթացքում (գոնորեա, խլամիդիոզ),
  - ծնունդից հետո՝ (սերտ կենցաղային շփում),
- փոխներարկումները, երբ չեն պահպանվում անվտանգության պահանջները,

- օգտագործված ներարկիչների օգտագործումը կամ որևէ այլ եղանակով հպումը վարակված մարդու արյան կամ բաղադրուկների հետ (ՁԻԱՀ, հեպատիտ B, C):

## **Ի՞նչ դրսևորումներ ունեն սեռավարակները**

Որոշ սեռավարակներ սկզբնական շրջանում կարող են ընթանալ առանց ախտանիշների, օրինակ՝ խլամիդիոզը, միկոպլազմոզը, ՄԻԱՎ-ը, ցիտոմեգալիան:

Այլ սեռավարակները կարող են դրսևորվել մի քանի խումբ նշանների (ախտանիշների) ձևով, չնայած առաջանում են տարբեր միկրոօրգանիզմների հետևանքով: Այսպես.

- Վերքային/խոցային սեռավարակների խմբի մեջ են մտնում սիֆիլիսը, փափուկ շանկրը, գենիտալ հերպեսը, լիմֆոգրանուլոման.
- Արտադրությամբ, ցավոտ միզարտադրությամբ ընթացող սեռավարակների խմբի մեջ են մտնում գոնորեան, տրիխոմոնիազը, խլամիդիոզը, ուրեապլազմոզը, և այլն.
- Նորածինների աչքի շաղկապենու բորբոքում են առաջացնում՝ գոնորեան, խլամիդիան.
- Աճուկային և այլ ավշային հանգույցների մեծացում՝ փափուկ շանկրը, ՄԻԱՎ-ը.
- Որովայնի ցավեր՝ գոնորեան, խլամիդիան.
- Պտղի ներարգանդային զարգացման վրա ազդեցություն, մեռելածնություն, ինքնաբեր վիժում, զարգացման դանդաղում, զարգացման արատներ, ներարգանդային վարակում՝ սիֆիլիսը, խլամիդիան, ցիտոմեգալովիրուսը, ՄԻԱՎ-ը, գոնորեան:

## Նախորդ էջում նկարագրված ախտանիշների կամ անսովոր որևէ նշանի դեպքում անհրաժեշտ է անմիջապես դիմել բժշկի օգնությանը:

Սեռավարակները չբուժելու հետևանքով կարող են առաջանալ բազմաթիվ բարդություններ՝

- խրոնիկական որովայնային ցավեր,
- միզարձակման խանգարումներ,
- հոդացավեր,
- ազդեցություն գլխուղեղի վրա,
- մաշկի ախտահարումներ, վերքեր, խոցեր,
- կանանց անպտղություն,
- Նորածիններին կուրացնող ինֆեկցիա կամ թոքաբորբ,
- սեպսիս,
- արտարգանդային հղիություն,
- կնոջ և տղամարդու սեռական օրգանների բորբոքումներ,
- ինքնաբեր վիժում, չգարգացող հղիություն,
- տղամարդկանց ամլություն,
- լյարդի ախտահարում,
- արգանդի վզիկի քաղցկեղ,
- անգամ մահ:



## **Պահպանակ չօգտագործելը խիստ մեծացնում է զուգընկերոջը վարակելու հավանականությունը:**

### **Սեռավարակների փոխանցման վտանգը մեծացնող պատճառներն ու հանգամանքները**

Հայտնի է, որ սեռավարակների փոխանցման գլխավոր պատճառը սեռական հարաբերությունն է: Ուստի՝ ստորև նշված գործոններն էլ ավելի են բարձրացնում վարակման հավանականությունը՝

- պատահական սեռական կապերը,
- զուգընկերոջ փոփոխումը,
- մեկից ավելի զուգընկերների առկայությունը,
- մարմնավաճառությամբ զբաղվելը և այդ ծառայություններից օգտվելը,
- սեռավարակների ախտանիշներ ունեցողների հետ սեռական կապեր ունենալը,
- սեռավարակ ունենալը և զուգընկերոջը չհայտնելը, ինչը կորդեր վերջինիս հետագոտովել և բուժվել:

### **Սեռավարակները կանխելու համար անհրաժեշտ է՝**

- պահպանել ամուսնական հավատարմություն,
- խուսափել պատահական կապերից,
- օգտագործել պահպանակ:

# Ծննդաբերությունների միջև բարենպաստ ընդմիջումների ապահովում

Սովորաբար, ամուսինները ցանկանում են երեխա ունենալ իրենց ընտանիքի համար տնտեսական, ֆինանսական, բնակարանային, կենցաղային բարենպաստ ժամանակաշրջանում: Այս որոշումը չափազանց մեծ նշանակություն և ազդեցություն է ունենում ամուսինների և ընտանիքի բարեկեցության վրա, թույլ է տալիս անհրաժեշտ ժամանակ տրամադրել և համապատասխան ինամք ապահովել՝ նորածնին, ճիշտ և լիարժեք սնել երեխային, դաստիարակել, կրթել և այլն:

Ծննդաբերությունների միջև ժամանակահատվածի կարգավորումը, ծնունդների միջև նվազագույնը 2 տարի ընդմիջման ապահովումը՝

- օգնում է վերականգնել նախորդ ծննդաբերությունից հետո ֆիզիկապես հյուծված մոր առողջությունը,
- դրական է ազդում երեխայի զարգացման և կենսակայունության վրա, քանի որ մայրը ստիպված չի լինում երեխային կտրել կրծքից՝ այդպիսով զրկելով նրան անհրաժեշտ և լիարժեք սնուցման ռեժիմից, ինչպես նաև մորից ստացվող իմունիտետից:

Հետծննդյան 6 ամիսների ընթացքում **բացառապես** կրծքով կերակրումը պաշտպանում է կնոջն անցանկալի հղիությունից: Ավելին, մինչև մեկ տարի կրծքով կերակրումը կանխում է կնոջ մոտ կրծքագեղձի քաղցկեղի առաջացման վտանգը: Անցանկալի հղիությունը, որպես կանոն, ավարտվում է արհեստական վիժումով (աբորտ): Ցավոք, օրինական, հիվանդանոցային պատշաճ պայմաններում, մասնագետ բժշկի կողմից իրականացվող արհեստական ընդհատումներին զուգահեռ՝ քիչ չեն նաև անօրինական, ինքնուրույն աբորտների դեպքերը, որոնք հղի են մի շարք անդամակալի բարդություններով:

**Հղիության արհեստական ընդհատումը (աբորտը), հատկապես անօրինական կատարված կամ կնոջ կողմից հրահրված, կարող է առաջացնել կնոջ սեռական օրգանների վնասում, բորբոքային հիվանդությունների զարգացում, ինչպես նաև անպտղություն, արյունահոսություն, սեպսիս, սեպտիկ շոկ և անգամ մահ:**

Ինչպես ցույց են տալիս հետազոտությունները, հղիությունների միջև կարճատև՝ երկու տարուց պակաս ընդմիջման դեպքում՝

- աճում է ինքնաբեր վիժումների, մեռելածնության, ցածր քաշով երեխայի ծնվելու հավանականությունը,
- փոքրանում է ծնված երեխայի ապրելու և մոր արգանում գտնվող պտղի ներարգանդային բավարար զարգացման հավանականությունը:

Ընտանիքի առողջության պահպանումը ներկայում դիտվում է որպես առողջության առաջնային պահպանման կարևոր բաղադրիչ մաս: Ուստի, ինչպես ժամանակակից աշխարհի շատ երկրներում, այնպես էլ Հայաստանում, կնոջ և տղամարդու, ընտանիքի առողջության պահպանման գործում կարևորվում է ժամանակակից բեղմնականիչ միջոցների կիրառումը:

Դրանց օգտագործումը՝

- թույլ է տալիս ապահովել ծննդաբերությունների միջև բարենպաստ՝ նվազագույնը 2 տարի ընդմիջում,
- թույլ է տալիս կանխել անցանկալի հղիությունը,



- դրական է ազդում ամուսինների փոխհարաբերությունների վրա ընտանիքում ապահովելով հոգեբանական և սեռական ներդաշնակություն, քանի որ զուգընկերները չեն վախենում, որ սեռական ակտը կարող է բերել անցանկալի հղիության,
- կանխում է սեռավարակների և արգանդի վզիկի քաղցկեղի առաջացման վտանգը (հատկապես՝ պահպանակը),
- բուժում է կնոջ մի շարք հիվանդություններ, օրինակ՝ ծվարանի կիստաները, ցավոտ դաշտանը, դաշտանային ֆունկցիայի խանգարումները, մազակալումը, կանխում է հետագայում ծվարանի և արգանդի մարմնի քաղցկեղի առաջացման վտանգը (տես՝ հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցներ, հորմոն պարունակող ներարգանդային պարույր),
- Հետծննդյան առաջին 6 ամիսներին բացառապես կրծքով կերակրումը ոչ միայն ապահովում է երեխայի անփոխարինելի սնուցումը, այլև նվազեցնում է հետագայում կնոջ կրծքագեղձի քաղցկեղի առաջացման վտանգը:

Ի վերջո, բեղմնականխիչների օգտագործումը տնտեսական մեծ նշանակություն ունի ընտանիքի համար՝ անցանկալի և չպլանավորած հղիությունների արհեստական ընդհատման հետ կապված ծախսերի կրճատման առումով:

# Ժամանակակից հակաբեղմնավորիչ միջոցների դասակարգումը

## Ժամանակակից հակաբեղմնավորիչ միջոցներ

### ԺԱՄԱՆԱԿԱՎՈՐ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

#### Հորմոնային միջոցներ

- կոմբինացված հակաբեղմնավորիչներ
- ներարկելի
- պատվաստվող (իմպլանտացիոն)
- շտապ (անհետաձգելի մեթոդ)

#### Բնական հակաբեղմնավորիչ

- օրացուցային (ռիթմ) մեթոդ և բազալ ջերմության չափում
- պարբերական ժուժկալության մեթոդ
- ընդհատված սեռական հարաբերություն

#### Ներարգանդային պարույրներ (սպիրալներ)

#### Բարիերային (պատնեշային) միջոցներ

- պահպանակ, արգանդի պարանոցակալ կամ թասիկներ
- սերմնասպաններ
- հեշտոցային խտրոցներ (դիաֆրագմա)

#### Լակտացիոն ամենորեա (դաշտանի բացակայություն)

### ՄԵՏԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ



Փողերի կապում



Վազեկտոմիա

# Լակտացիոն ամենորեայի

## մեթոդ

(բացառապես կրծքով  
կերակրում)

Լակտացիոն ամենորեայի մեթոդը (ԼԱՄ) հղիության կանխման բնական մեթոդ է, որից կարող են օգտվել կանայք երեխայի ծնվելուց հետո առաջին 6 ամիսերի ընթացքում բացառապես կրծքով կերակրելու դեպքում, եթե չի վերականգնվել դաշտանային ցիկլը:

## Ի՞նչպես է ներգործում

ԼԱՄ-ը հիմնված է կրծքով կերակրման ֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների վրա: Երեխայի կողմից կրծքի կաթի արտաձծման հետևանքով կնոջ օրգանիզմում դադարում է ձվազատում առաջացնող հորմոնների արտադրությունը:

## Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտվել

ԼԱՄ-ը արդյունավետ է հետևյալ **երեք պայմանների** առկայության դեպքում՝

- Ձեր երեխան սնվում է բացառապես կրծքով՝ ըստ պահանջի՝ գիշեր, թե ցերեկ և չի ընդունում որևէ այլ սնունդ, ջուր կամ հեղուկ,
- Ձեր դաշտանը չի վերականգնվել երեխայի ծնվելուց հետո,
- Ձեր երեխան 6 ամսականից փոքր է:

## Առավելությունները

- Մեթոդի արդյունավետությունը շատ բարձր է՝ 98%.
- Մեթոդը խրախուսում է երեխայի առողջության համար



կարևոր՝ կրծքով կերակրման գործելակարգը, բարձրացնում է երեխայի դիմադրողականությունը, պահպանում է երեխային վարակներից և փորլուծությունից.

- Անվճար է և մատչելի՝ նյութական ծախսեր չի պահանջում.
- Նվազեցնում է երեխայի մոտ հետագայում շաքարային դիաբետի, սիրտանոթային և նյարդային հիվանդությունների առաջացման վտանգը.
- Չի խանգարում սեռական հարաբերություններին:

## **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Այն դեպքում, երբ ԼԱՄ-ի կիրառման երեք անհրաժեշտ պայմաններից որևէ մեկը բացակայում է, անհրաժեշտ է օգտվել բեղմնականիման այլ մեթոդից, որը, միաժամանակ, չի խոչընդոտի երեխայի կրծքով կերակրմանը.
- Երբեմն կիևը չի կարող բավականաչափ հաճախ՝ 4 ժամը մեկ անգամ, և կանոնավորապես կերակրել երեխային կրծքով.
- Երեխայի 6 ամիսը լրանալուց կամ դաշտանը վերականգնվելուց հետո կիևը պետք է ընտրի բեղմնականիման մեկ այլ մեթոդ:

## Օրացուցային մեթոդ

Օրացուցային մեթոդի դեպքում կինը վերանայում է իր դաշտանային օրացույցը և գրանցում իր դաշտանային ցիկլերի տևողությունը՝ առնվազն 6 ամսվա ընթացքում:

Դաշտանային ցիկլի ամենակարճ տևողությունից հանում է 18 օր, այդպիսով որոշում է առաջին պտղաբեր օրը, իսկ ամենաերկարից հանում է 11 օր՝ որոշելով վերջին պտղաբեր օրը: Առաջին պտղաբեր օրից մինչև վերջին պտղաբեր օրն ընկած ժամանակահատվածը համարվում է պտղաբեր շրջան, որի ընթացքում կինը կարող է հղիանալ:

### Ինչպե՞ս է ներգործում

Պտղաբեր օրերին կինը խուսափում է սեռական հարաբերությունից կամ օգտագործում է ժամանակավոր բեղմնական-խիչ միջոցներ:

### Առավելությունները

- Մեթոդը կողմնակի ազդեցություն չունի և բնորոշվում է կնոջ օրգանիզմի վրա որևէ արտաքին ազդեցության բացակայությամբ.
- Ճիշտ օգտագործման դեպքում մեթոդի արդյունավետությունը հասնում է 91%-ի.
- Ամուսինները միասին ներգրավվում են ընտանիքի պլանավորման գործընթացում.
- Որևէ միջոցի կամ բժշկական պարագայի անհրաժեշտություն չկա.
- Բացարձակ անվճար է, չի պահանջում որևէ ծախս:



## Անհրաժեշտ է հիշել

- Կանանց մեծ մասի դաշտանային ֆունկցիան խանգարված է, և այս մեթոդը չի կարող կիրառվել նրանց կողմից.
- Կանանց մեծ մասի համար դժվար է որոշել հղիանալու առավել հնարավոր ստույգ ժամանակը.
- Չույգերը պետք է խուսափեն սեռական հարաբերություններից ամեն ամիս 8-16 օրերի ընթացքում.
- Մեթոդի ոչ ճիշտ կիրառման դեպքում մեծ է հղիանալու վտանգը.
- Մեթոդի հաջող կիրառումը սովորաբար պահանջում է ուսուցում և խորհրդատվություն:

## Այս մեթոդը հարմար է այն զույգերի համար, ովքեր՝

- փոխադարձ համաձայնության են եկել այս մեթոդի կիրառման համար,
- ունեն հոգևոր կամ բարոյական համոզմունքներ, որոնք հնարավորություն չեն տալիս կիրառել այլ մեթոդներ:



## Պատնեշային մեթոդներ

Պատնեշային մեթոդը ենթադրում է այնպիսի միջոցների կիրառում, որոնք խոչընդոտում են սպերմատոզոիդների թափանցումը արգանդի խոռոչ:

Այդպիսի միջոցների թվին են պատկանում պահպանակները և հեշտոցային պատնեշային միջոցները՝ խտրոցը (դիաֆրագման), պարանոցակալը, սերմնասպանները:

## Հեշտոցային պատնեշային միջոցներ

Հեշտոցային պատնեշային միջոցները, փակելով արգանդի պարանոցի բացվածքը, խոչընդոտում են սերմի ներթափանցմանը արգանդ և, դրանով իսկ, սպերմատոզոիդների հանդիպմանը ձվաբջջի հետ:

### Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել

Սեռական հարաբերությունից առաջ անհրաժեշտ է ներդնել հեշտոց:

### Առավելությունները

- Ունեն միայն տեղային ազդեցություն, չեն ազդում օրգանիզմի վրա.

- Ճիշտ օգտագործելու դեպքում ունեն բարձր արդյունավետություն՝ մինչև 80%.
- Պաշտպանում են որոշ սեռավարակներից.
- Կարող են կիրառվել կրծքով կերակրման դեպքում.
- Միջոցների կիրառումը դադարեցնելուց հետո անմիջապես վերականգնվում է պտղաբերությունը.
- Կարելի է կիրառել ինչպես պարբերաբար, այնպես էլ մեկ անգամ ըստ անհրաժեշտության:



## Անհրաժեշտ է հիշել

- Նշված առավելություններին զուգահեռ՝ առկա են որոշ անհարմարություններ՝ կապված անմիջապես սեռական ակտից առաջ դրանք օգտագործելու հետ:
- Միջոցի արդյունավետությունը կախված է օգտագործողի հմտություններից: Այն ճիշտ չօգտագործելու դեպքում հղիանալու միջին հավանականությունը կազմում է շուրջ 21%:

## Պահպանակ

Պահպանակը լատենքսից պատրաստված երկարավուն, ամուր պարկիկ է, որը, մինչև սեռական հարաբերությունը, տղամարդը անցկացնում է Էրեկցիայի վիճակում գտնվող (պնդացած) առնանդամի վրա:

### Ինչպե՞ս է ներագրում

Պահպանակը խոչընդոտում է սեռական հարաբերության

**Պահպանակը միակ միջոցն է, որն արդյունավետ կանխում է սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների, ներառյալ՝ ՄԻԱՎ-ի (ժողովրդախոսակցական՝ «սպիդ»-ի վարակ) տարածումը՝ խոչընդոտելով ոչ միայն սերմի, այլև սեռավարակների հարուցիչների ներթափանցմանը հեշտոց:**

Ժամանակ սերմի ներթափանցմանը հեշտոց:

### Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել

- Յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ անհրաժեշտ է օգտագործել նոր պահպանակ.
- Հարկավոր է նախապատրաստել մինչ սեռական հեշտոցային հարաբերությունն սկսելը, քանի դեռ առնանդամը չի շփվել կնոջ հեշտոցի հետ.

- Անհրաժեշտ է պահպանակն անցկացնել պնդացած վիճակում գտնվող առնանդամի գլխիկին.
- Պահպանակի օղագոտին դեպի վեր բռնելով և աստիճանաբար հետ բացելով (սահեցնելով)՝ պահպանակն անցկացնում են առնանդամի վրա: Անհրաժեշտ է նախապես 2 մատով սեղմել պահանակի ծայրը՝ պահպանակը օղագրկելու և պատռումը կանխելու նպատակով.
- Առնանդամը հեշտոցից հանելիս սերմի արտահոսքը կանխելու համար անհրաժեշտ է բռնել պահպանակի օղագոտուց.
- Չի կարելի օգտագործել բուսական և սինթետիկ յուղեր պարունակող որևէ քսուք.
- Պահպանակը պահեք չոր և հով տեղում.
- Մի՛ օգտագործեք պահպանակը, եթե փաթեթը պատռված է, ինչպես նաև՝ երբ պահպանակի քսուքը չորացել է կամ դարձել կպչուն.
- Պահպանակը առավել արդյունավետ է սերմնասպանների՝ սպերմատոզոիդները քայքայող միջոցների հետ համակցված.
- Երբեք մի՛ գործածեք նույն պահպանակը մեկից ավելի անգամ:



## Առավելությունները

- Միակ միջոցն է, որը ոչ միայն պաշտպանում է անցանկալի հղիությունից, այլև սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից.
- Գնելու համար դեղատոմս կամ բուժզննում չի պահանջվում.
- Ունի միայն տեղային ազդեցություն, չունի ազդեցություն օրգանիզմի վրա.
- Ճիշտ օգտագործելու դեպքում ունի բարձր արդյունավետություն՝ մինչև 97%.
- Կողմնակի ազդեցությունները չնչին են: Հազվադեպ կարող է առաջանալ ալերգիկ ռեակցիա լատեքսի նկատմամբ.
- Կարող է օգտագործվել հղիության ընթացքում, սեռավարակներից պաշտպանվելու համար, անմիջապես արբտից և ծննդաբերությունից հետո, կրծքով կերակրման ընթացքում.
- Պտղաբերությունը վերականգնվում է անմիջապես մեթոդի կիրառումը դադարեցնելուց հետո.
- Կարելի է օգտագործել մշտապես, պարբերաբար, ինչպես նաև՝ ըստ անհրաժեշտության.
- Բարձրացնում է տղամարդու պատասխանատվությունը անցանկալի հղիությունը կանխելու և կնոջ առողջությունը պահպանելու հարցերում.
- Համեմատաբար Եժան է և հասանելի:

## Անհրաժեշտ է հիշել

- Պահպանակի օգտագործման արդյունավետությունը կախված է դրա օգտագործման հմտությունից: Պահպանակը ճիշտ չօգտագործելու դեպքում հղիանալու միջին հավանականությունը կազմում է շուրջ 18%:
- Պահպանակի օգտագործումը կարող է առաջացնել որոշ անհարմարություններ, քանի որ այն պետք է նախապատրաստել անմիջապես սեռական ակտից առաջ:

# Հեշտոցային սերմնասպաններ

Հեշտոցային սերմնասպանները արտադրվում են քսուլների, դոնդողների, մոմիկների և հաբերի տեսքով, որոնք պարունակում են տարբեր քիմիական նյութեր: Հայաստանում դրանցից առավել հայտնի է **Ֆարմա-**

**տեքսը:**

## Ի՞նչպես են ներագդում

Սեռական հարաբերությունից առաջ հեշտոցում ներդրված միջոցը սպանում է սպերմատոզոիդներին կամ դարձնում դրանց ոչ ակտիվ:

## Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել

Հեշտոցային սերմնասպանը ներդրվում է հեշտոցի մեջ սեռական հարաբերությունից անմիջապես առաջ (10-15 րոպե):

## Առավելությունները

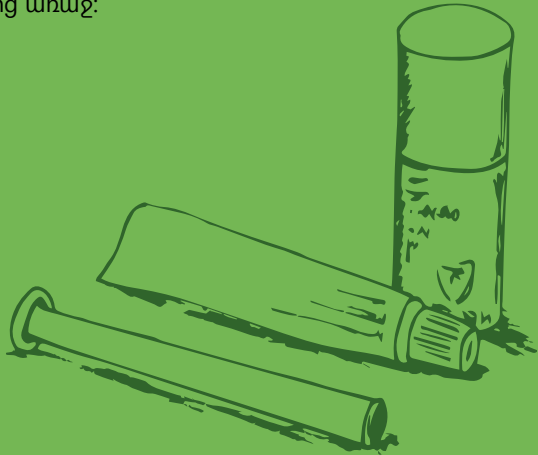
- Արդյունավետությունը բավական բարձր է՝ մինչև 70%.
- Ունեն նաև բակտերիասպան հատկություն և պաշտպանում են հեշտոցը բորբոքում առաջացնող բակտերիաներից և որոշ սեռավարակներից.
- Հեշտ ու մատչելի են օգտագործման համար.
- Չի պահանջվում բժշկի միջամտություն.
- Կարելի է օգտագործել պարբերաբար, մշտական կամ ըստ անհրաժեշտության.
- Հնարավոր է տեղադրել մինչև սեռական ակտը.



- Կիրառելի է կրծքով կերակրման դեպքում.
- Մեթոդի կիրառումը դադարեցնելու դեպքում պտղաբերությունը վերականգնվում է անմիջապես:

### **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Հեշտոցային սերմնասպանների օգտագործման արդյունավետությունը կախված է դրա օգտագործման հմտությունից: Դրանք ճիշտ չօգտագործելու դեպքում հղիանալու միջին հավանականությունը հասնում է մինչև 21%-ի.
- Հեշտոցային սերմնասպանների օգտագործումը առաջացնում է որոշ անհարմարություններ, քանի որ անհրաժեշտ է նախապատրաստվել անմիջապես սեռական ակտից առաջ:



# Ընդհատված սեռական հարաբերություն

Ընդհատված սեռական հարաբերությունը հղիությունից պաշտպանվելու ավանդական միջոց է, երբ սեռական հարաբերությունը ընդհատվում է մինչև սերմնաժայթքումը:

## Ինչպե՞ս է ներագրում

Ընդհատված սեռական հարաբերության դեպքում սերմնաժայթքումը տեղի է ունենում հեշտոցից դուրս, ուստի՝ սպերմատազոիդները չեն թափանցում հեշտոց և չեն հասնում ձվաբջջին:

## Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել

Մինչև սերմնաժայթքումը տղամարդը առնանդամը հանում է կնոջ հեշտոցից, որպեսզի սերմը չթափվի կնոջ հեշտոցի մեջ: սերմնաժայթքումը տեղի է ունենում կնոջ սեռական օրգաններից դուրս:

## Առավելությունները

- Լիովին անվճար է.
- Բարձրացնում է տղամարդու պատասխանատվությունը անցանկալի հղիությունը կանխելու հարցում.
- Մատչելի է և հեշտ կիրառելի.
- Ծիշտ օգտագործման դեպքում ունի բարձր արդյունավետություն.
- Կիրառելի է կրծքով կերակրման դեպքում.

- Պտղաբերությունը վերականգնվում է անմիջապես մեթոդից չօգտվելու դեպքում.
- Չկան կողմնակի ազդեցություններ ու բարդություններ:

### **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Մեթոդը նվազեցնում է սեռական բավարարվածությունը գույգի մոտ.
- Սեռական ակտն ուղեկցվում է որոշակի լարվածությամբ՝ հատկապես տղամարդու մոտ.
- Արդյունավետությունը կախված է օգտագործումից. ձախողումները կազմում են միջինում 22%.
- Չի նվազեցնում սեռավարակներով հիվանդանալու վտանգը.
- Խանգարում է տղամարդու օրգազմին:

# Ներարգանդային պարույր (սպիրալ)

Ներարգանդային պարույրը (ՆԱՊ) փոքրիկ, ճկուն պլաստիկ միջոց է, որն ունի աղեղի, պարույրի, հովանոցի ձև: Այն իր կրա ունի պղնձե լար կամ պատիճ, որը պարունակում է հորմոն: Հեշտոցի միջով այն տեղադրվում է կնոջ արգանդի խոռոչում:

Ներարգանդային պարույրը ունի իրեն ամրացված մեկ կամ երկու թելիկներ կամ բեղիկներ: Արգանդի վզիկի բացվածքից բեղիկները կախված են մնում հեշտոցի մեջ: Օգտագործողը կարող է բեղիկները շոշափելով ստուգել պարույրն իր տեղում է, թե՛ ոչ: Բուժաշխատողը կարող է ներարգանդային պարույրը հանել՝ բեղիկներից Նրբորեն դուրս քաշելով:

## Ինչպե՞ս է ներագդում

- Ներարգանդային պարույրը կիրառվում է սպերմատոզոիդների և ձվաբջիջների հանդիպումը կանխելու համար:
- ՆԱՊ-ը արգելակում է սպերմատոզոիդների անցումը դեպի արգանդափողեր՝ դրանց կծկումները ակտիվացնելու և արգանդի կծկանքներ առաջացնելու միջոցով:
- Եթե, այնուամենայնիվ, տեղի է ունեցել բեղմնավորում, արագացնում է բեղմնավորված ձվաբջջի անցումը դեպի արգանդի խոռոչ և արգելակում է բեղմնավորված ձվաբջջի՝ արգանդի պատին կպնելու ընթացքը:

## Ե՞րբ կարելի է տեղադրել

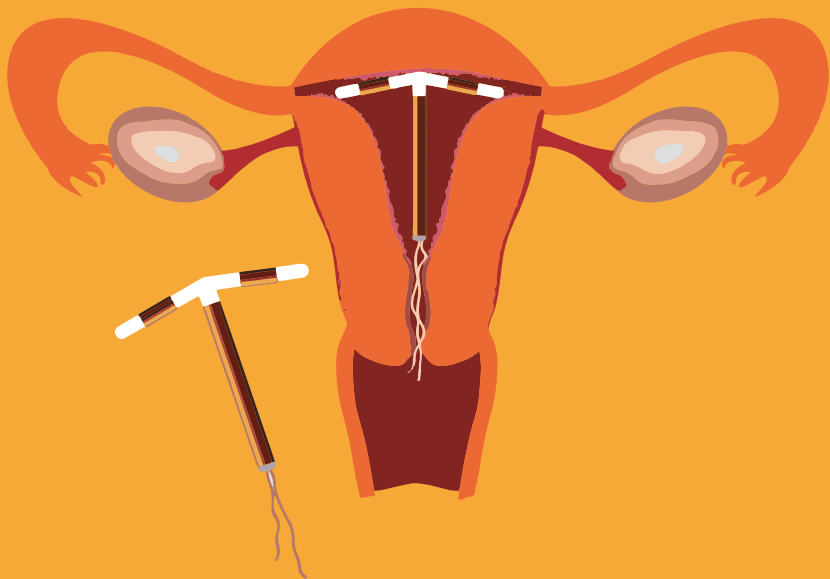
- ՆԱՊ-ը կարելի է տեղադրել դաշտանային ցիկլի ցանկացած օր, եթե ժխտված է հղիության առկայությունը, սակայն սովորաբար այն տեղադրում են դաշտանային ցիկլի

3-7-րդ օրերը.

- Շնորհաբերելուց հետո ՆԱՊ-ը ցանկալի է տեղադրել 6-8 շաբաթ անց.
- ՆԱՊ-ը կարող է տեղադրվել նաև ինքնաբեր և չբարդացած արհեստական վիժումներից անմիջապես հետո:

### **Որքա՞ն ժամկետով է տեղադրվում**

Ժամանակակից ՆԱՊ-երը կարող են տեղադրվել 5-8 տարի ժամկետով, սակայն անհրաժեշտ է տարեկան մեկ անգամ ստուգման նպատակով այցելել բժշկի:



## Ինչպե՞ս տեղադրել և հանել

- Սովորաբար ՆԱՊ-ը տեղադրելը պարզ միջամտություն է, որն իրականացնում է մանկաբարձ-գինեկոլոգը՝ բուժզննումից հետո.
- Ցանկալի է ՆԱՊ-ը տեղադրելուց հետո՝ 3-6 շաբաթ անց կամ անմիջապես դաշտանից հետո այցելել բժշկի՝ ստուգման: Ստուգումը կօգնի համոզվել, որ ՆԱՊ-ը տեղում է և վարակի նշաններ չկան.
- ՆԱՊ-ը հանում է մանկաբարձ-գինեկոլոգը՝ ձգելով բեղիկներից, դաշտանային ցիկլի ցանկացած ժամանակահատվածում: Նախընտրելի է ՆԱՊ-ը հանել դաշտանի ընթացքում, երբ արգանդի վզիկը բացված է.
- ՆԱՊ-ը հանվում է կնոջ ցանկությամբ կամ հետևյալ դեպքերում
  - լրացել է ՆԱՊ-ի ժամկետը,
  - գուգընկերոջը անհանգստացնում են ՆԱՊ-ի բեղիկները,
  - հեշտոցում կամ արգանդի վզիկի մոտ ծանրությամբ զգացում կա,
  - կինը ցանկանում է օգտագործել հակաբեղմնավորման մեկ այլ մեթոդ:

## Առավելությունները

- ՆԱՊ-ը ունի բարձր արդյունավետություն՝ շուրջ 99%, այսինքն՝ մեկ տարի շարունակ 100 կնոջ կողմից կիրառման դեպքում կարող է արձանագրվել հղիության առավելագույնը 1 դեպք.

- Մեկանգամյա տեղադրմամբ ապահովում է հղիության արդյունավետ և երկարաժամկետ կանխում.
- Բացարձակ չի խանգարում սեռական հարաբերությանը.
- Նախատեսված է երկարաժամկետ օգտագործման համար, և չկա փոփոխման անհրաժեշտություն.
- Սեռական ակտից առաջ նախապատրաստում չի պահանջում.
- Մեծացնում է սեռական հարաբերությունների հաճախականությունը և նվազեցնում է անցանկալի հղիություն ունենալու վախը.
- Հանելուց հետո պտղաբերությունն անմիջապես վերականգնվում է.
- Չի ազդում կրծքի կաթի քանակի կամ որակի վրա.
- Կարող է տեղադրվել նաև ծննդաբերությունից և արորտից անմիջապես հետո.
- Ունի ցածր գին. մեկ անգամ արգանդում տեղադրվելուց հետո կնոջը անցանկալի հղիությունից կարող է պաշտպանել 5-8 տարիների ընթացքում.
- Հորմոն պարունակող պարույրները ունեն նաև արգանդի լորձաթաղանթը պաշտպանող և տարբեր հորմոնակախյալ հիվանդություններ բուժելու հատկություն.
- Չունի կողմնակի ազդեցություն, իր մասին գրեթե չի հիշեցնում:

## **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Տեղադրելուց հետո, առաջին ամիսների ընթացքում, կա-

րող Է առաջացնել դաշտանի փոփոխություններ, մասնավորապես՝

- առավել երկար կամ կարճ դաշտանային փուլ,
  - միջդաշտանային առատ կամ քսվող բնույթի արյունային արտադրություն,
  - ցավերի կամ կծկումների ավելացում դաշտանային փուլի ընթացքում.
- Չի պաշտպանում սեռավարակներից, ներառյալ՝ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ը.
  - Կարող է ինքնուրույն արտանկվել արգանդի խոռոչից՝ առանց կնոջ գիտության.
  - Տեղադրման և հեռացման համար պետք է դիմել բժշկի օգնությանը:



# Հորմոնային հակաբեղմնավորիչ հաբեր

Հորմոնային հակաբեղմնավորիչ հաբերը պարունակում են կնոջ ձվարանների կողմից արտադրվող բնական երկու հորմոն՝ Էստրոգեն ու պրոգեստերոն, կամ միայն պրոգեստերոն: Սրանց անվանում են նաև մինի-հաբեր:

## Ինչպե՞ս են ներագրում

- Կանխում են ձվագատումը.
- Արգանդի վզիկի լորձը դարձնում են մածուցիկ, ինչը խոչընդոտում է սպերմատոզոիդների տեղաշարժը.
- Եթե նույնիսկ տեղի է ունեցել բեղմնավորում, արգանդի լորձաթաղանթը դարձնում են անլիարժեք և խոչընդոտում պտղաձվին՝ կպչելու արգանդի պատին:

## Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել

- Առաջին հաբը պետք է խմել դաշտանի առաջին օրը (աբորտի դեպքում՝ նույն օրը).
- Պետք է ընդունել օրական մեկ հաբ՝ միշտ նույն ժամին, որովհետև հորմոնի քանակը շատ փոքր է և 24 ժամ անց ամբողջությամբ հեռացվում է օրգանիզմից.
- Եթե օգտագործվում է 21 օրվա համար հաշվարկված փաթեթ, ապա մինչ հաջորդ՝ նոր փաթեթից օգտվելը պետք է ընդմիջել մեկ շաբաթ: Իսկ եթե օգտագործվում է 28 օրվա համար հաշվարկված փաթեթ, ապա ընդմիջել պետք չէ, և անհրաժեշտ է խմել ամեն օր.
- Եթե կինը մոռացել է որևէ օր ընդունել հաբը, ապա հա-



չորր օրը պետք է ընդունի միանգամից երկու հաբ:

- Եթե կինը մոռացել է հաբեր ընդունել երկու կամ ավելի օր անընդմեջ, ապա պետք է շարունակի ընդունել երկուական հաբ՝ բաց թողած օրերի հաշվարկով՝ միաժամանակ խուսափելով սեռական հարաբերությունից կամ օգտվելով պահպանակից, քանի որ առաջանում է հղիանալու հավանականություն:

## Առավելությունները

- Ծիշտ օգտագործման դեպքում ունեն բարձր արդյունավետություն՝ 99.7%.
- Մեթոդը աչքի է ընկնում բացառիկ ապահովությամբ.
- Կինը կարող է օգտվել այս միջոցից երկար ժամանակով, առանց ընդմիջումների.
- Կինը ցանկացած պահի կարող է դադարեցնել հաբերի ընդունումը, ինչից հետո կարճ ժամանակահատվածում կարող է հղիանալ.
- Կինը բեղմնականիսչ հաբերը կարող է օգտագործել ծննդաբերությունից 2-3 շաբաթ հետո, եթե կրծքով չի կերակրում սորածնին.
- Հաբերը կարող են գործածվել աբորտից անմիջապես հետո.
- Գործածումը անմիջականորեն կապված չէ սեռական

ակտի հետ, սեռական հարաբերության ընթացքում չի պահանջվում որևէ միջամտություն.

- Հաբերի գործածման ժամանակ դաշտանը դառնում է ավելի կանոնավոր, ընթանում է չափավոր արյունային արտադրությամբ և անցավ.
- Հաբերն օգտագործողների մոտ ավելի քիչ են դիտվում այնպիսի հիվանդություններ, ինչպիսիք են՝
  - սակավարյունությունը,
  - փոքր կոնքի օրգանների բորբոքային հիվանդությունները,
  - ձվարանի և Էնդոմետրիումի քաղցկեղը,
  - արտարգանդային հղիությունը:

## **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Պետք է օգտագործել ամեն օր, նույն ժամերին, այդ պատճառով պետք է ունենալ հաբերի որոշակի քանակություն.
- Ընդունման առաջին ամսվա ընթացքում կարող է նկատվել թեթև սրտխառնոց, կրծքագեղձերի ցավոտություն, որոնք, սակայն, որևէ վնաս չեն պատճառում կնոջ առողջությանը և, սովորաբար, նվազում կամ անցնում են հաբերը մի քանի ամիս ընդունելուց հետո:

## **Չի կարելի գործածել՝**

- հղիության կասկածի դեպքում,
- եթե կինը 35 տարեկանից բարձր է, ծխում է օրական 15 գլանակ և ավելի,
- հեշտոցային անհայտ բնույթի արյունահոսությունների ժամանակ,
- 160/100-ից բարձր արյան ճնշման դեպքում,
- անոթային խանգարումներով բարդացած շաքարային դիաբետի դեպքում,
- լյարդի կամ լեղապարկի սուր բորբոքման դեպքում:

## Միայն պրոգնոստիկ պարունակող միևնի-հաբեր

Այս միևնի-հաբերը պարունակում են կանանց օրգանիզմում ձվարանների կողմից արտադրվող հորմոններից մեկը՝ պրոգեստերոնը:

### Ինչպես են ներագոյում

խոչընդոտում են ձվագատմանը, խտացնում են պարանոցային լորձը և խոչընդոտում են սպերմատոզոիդների թափանցումը արգանդ:

### Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել

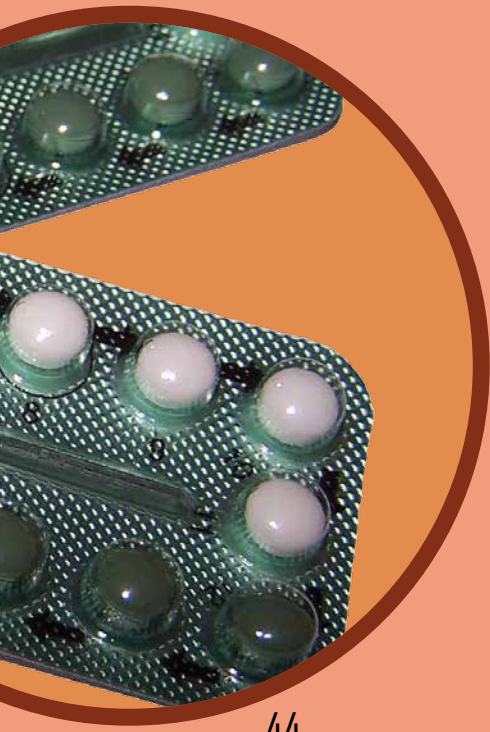
Դաշտանային ցիկլի առաջին օրվանից՝ օրական մեկ հաբ, միշտ նույն ժամին:

### Առավելությունները

- Բարձր է արդյունավետությունը. հնարավոր անհաջողությունները չեն գերազանցում 6%-ը.
- Կարելի է օգտագործել կրծքով կերակրման դեպքում.
- Հաբերի ընդունումը դադարեցնելուց հետո՝ անմիջապես կամ փոքր ուշացումով, վերականգնվում է պտղաբերությունը.
- Գործածումը անմիջականորեն կապված չէ սեռական ակտի հետ, սեռական հարաբերության ընթացքում չի պահանջվում որևէ միջամտություն.
- Կարող է ունենալ բուժական ազդեցություն դաշտանային ցիկլի որոշ խանգարումների, արգանդի լորձաթաղանթի գերաճի և ցավոտ դաշտանի դեպքում:

## Անհրաժեշտ է հիշել

- Պետք է ընդունել օրական մեկ հաբ.
- Հաբի ընդունումը բաց թողնելու դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի՝ բաց թողնված քանակը լրացնելու վերաբերյալ խորհրդատվություն ստանալու համար.
- Հնարավոր է անկանոն դաշտան:



# Ներարկվող հորմոնային բեղմնականխիչ միջոցներ

Ներարկվող բեղմնականխիչները կնոջ օրգանիզմում արտադրվող հորմոններից մեկը կամ երկուսը պարունակող միջոցներ են: Հայաստանում գրանցված Է ներարկվող հորմոնային բեղմնականխիչ **Դեպո-Պրովերան**, որը պարունակում է կնոջ օրգանիզմում արտադրվող միայն **պրոգեստերոնային** հորմոնը: Կնոջ օրգանիզմում արտադրվող երկու հորմոններ՝ **Էստրոգեն և պրոգեստերոն պարունակող հակաբեղմնավորիչները** կոչվում են **կոմբինացված ներարկելի հակաբեղմնավորիչներ**:

Դեպո-Պրովերայի ներարկումը կատարվում է երեք ամիսը մեկ անգամ հաճախականությամբ:

## Ինչպե՞ս են ներագրում

Դեպո-Պրովերայում պարունակվող հորմոնը կանխում է ձվագատումը և խտացնում է պարանոցային լորձը՝ խոչընդոտելով սպերմատոզոիդների թափանցումը արգանդի վզիկ:

## Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել

- Միջմկանային ներարկումը բազկի շրջանում կատարում է բժիշկը կամ բուժքույրը.
- Ներարկումն իրականացվում է՝
  - դաշտանը սկսվելուց հետո՝ առաջին 7 օրվա ընթացքում,
  - անմիջապես արորտից հետո,
  - ծննդաբերությունից անմիջապես հետո, եթե կինը կրծքով չի կերակրում,

- ծննդաբերությունից 6 շաբաթ անց, եթե կինը կե-  
րակրում է կրծքով:

## **Առավելությունները**

- Բարձրարյունավետ միջոց է.
- Գործածումը անմիջականորեն կապված չէ սեռական  
ակտի հետ, սեռական հարաբերության ընթացքում չի  
պահանջվում որևէ միջամտություն.
- Նվազեցնում է արյան կորուստը դաշտանի ժամանակ  
(մեծ առավելություն է սակավարյունությամբ և արյունա-  
հոսություններով տառապող կանանց համար).
- Կարող է օգտագործվել ծննդաբերությունից կամ արբո-  
տից անմիջապես հետո.
- Նվազեցնում է Էնդոմետրիումի քաղցկեղի, փոքր կոնքի  
օրգանների բորբոքային հիվանդությունների և արտար-  
զանդային հղիության առաջացման վտանգը.
- Ունի երկարատև ազդեցություն՝ մեկ ներարկումը բավա-  
րարում է երեք ամիս պաշտպանվելու համար,
- Կարող է օգտագործվել ոչ միայն բեղմնականխման, այլև  
արգանդի լորձաթաղանթի որոշ ախտաբանությունների,  
արգանդային արյունահոսությունների և առատ դաշտա-  
նի բուժման նպատակով:

## **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Ներարկումից հետո՝ առաջին մի քանի ամիսների ըն-  
թացքում, կարող է դիտվել միջդաշտանային արյունային  
արտադրություն.





- Օգտագործողների մի մասի մոտ կարող է առաջանալ դաշտանադադար (ամենորեա), ինչը վտանգավոր չէ և չի հանգեցնում անպտղության.
- Կարող է նկատվել քաշի ավելացում.
- Դաշտանը սկսվում է և բեղմնունակությունը վերականգնվում է ներարկումը դադարեցնելուց 6-9 ամիս հետո:

### **Չի կարելի գործածել`**

- եթե կա հղիության կասկած,
- եթե կան անհայտ ծագման հեշտոցային արյունահոսություններ,
- հեպատիտի դեպքում,
- շաքարախտի ծանր դեպքերի ժամանակ:

### **Պետք է դիմել բժշկի`**

- եթե դիտվում է ուժեղ հեշտոցային արյունահոսություն (ավելի առատ կամ ավելի երկարատև, քան սովորաբար),
- եթե ունենում եք ուժեղ ցավեր:

## Ենթամաշկային իմպլանտ

Իմպլանտները երկարատև գործողության հորմոնային միջոցներ են: Հայաստանում հայտնի իմպլանտներից մեկը՝ **Նորպլանտը** կազմված է կնոջ օրգանիզմում արտադրվող պրոգեստերոն պարունակող 6 փոքր սիլիկոնային պատիճներից (կապսուլներ): Բեղմնականիսիչ ազդեցության տևողությունը կազմում է 5 տարի:

### Ինչպե՞ս է ներագդում

Մեկ անգամ մաշկի տակ տեղադրված Նորպլանտը գործում է 5 տարի անընդմեջ: Յուրաքանչյուր օր Նորպլանտի կապսուլները դանդաղ արտազատում են պրոգեստերոնի չնչին քանակություն՝ աստիճանաբար, տարիների ընթացքում սպառելով կապսուլայի մեջ եղած հորմոնը: Այդ հորմոնը կանխում է ձվազատումը և խտացնում պարանոցային լորձը՝ խոչընդոտելով սպերմատոզոիդների տեղաշարժին:

### Ե՞րբ և ինչպե՞ս է տեղադրվում

Նորպլանտի 6 պատիճները ներդրվում են թևի/բազուկի վրա կատարված կտրվածքի մեջ՝ մաշկի տակ, ցանկալի է՝ դաշտանային ցիկլի առաջին օրերին: Ազդեցության ավարտից հետո՝ տեղադրումից 5 տարի անց, Նորպլանտը պետք է հեռացվի: Կարելի է հեռացնել ավելի շուտ՝ ըստ կնոջ ցանկության:

### Առավելությունները

- Բարձրարդյունավետ միջոց է, արդյունավետությունը 99 և ավելի տոկոս:

- Իմպլանտը տեղադրվում է երկարատև օգտագործման համար, հետևաբար, դառնում է շատ էժան.
- Գործածումը անմիջականորեն կապված չէ սեռական ակտի հետ, սեռական հարաբերության ընթացքում չի պահանջվում որևէ միջամտություն.
- Իր մասին զգացնել չի տալիս, լավացնում է զույգերի սեռական բավարարվածությունը, քանի որ վերացնում է անցանկալի հղիություն ունենալու վախը.
- Պտղաբերությունը վերականգնվում է միջոցի օգտագործումը դադարեցնելուց անմիջապես հետո:

## Անհրաժեշտ է հիշել

- Տեղադրումը և հեռացումը կատարվում է մանկաբարձ-գինեկոլոգի կողմից, ինչի ժամանակ հնարավոր են կարճատև և թույլ ցավեր.
- Փոքր թվով կանանց մոտ առաջին ամիսներին կարող են նկատվել դաշտանային ցիկլի որոշ խանգարումներ, քաշի որոշ ավելացում:

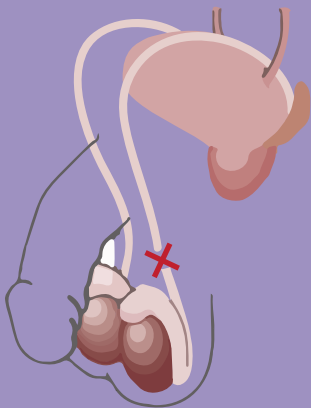


## Տղամարդու կամավոր ամլացում

Տղամարդու ամլացումը կամ վազէկտոմիան բեղմնականիման մշտական մեթոդ է և կիրառվում է այն դեպքերում, երբ տղամարդը այլևս չի ցանկանում երեխաներ ունենալ: Դա հասարակ և անվնաս վիրահատություն է, որ կատարվում է անզամ ամբուլատոր պայմաններում:

### Ինչպե՞ս է ներագդում

Վազէկտոմիայի ժամանակ հատվում են տղամարդու սերմնատար ծորանները: Տղամարդը շարունակում է սերմնահեղուկ արտադրել, բայց նրանում արդեն չկան սպերմատոզոիդներ: Այդպիսի տղամարդու հետ սեռական հարաբերություն ունեցող կինը չի կարող հղիանալ: Վազէկտոմիան ամորձատում (կաստրացիա) չէ: Տղամարդը պահպանում է իր սեռական ակտիվությունն այնպես, ինչպես նախկինում: Տղամարդը այնպիսի տեսք ունի և իրեն այնպես է զգում, ինչպես մինչ այդ միջամտությունը:



ամբողջ կյանքի ընթացքում.

### Առավելությունները

- Ունի բարձր արդյունավետություն, հղիության հնարավորությունը գրեթե բացառվում է.
- Մշտական, կայուն արդյունք ունի. մեկ վիրահատությունն ապահովում է բեղմնականիմուն

## **Բժշկական միջամտությունը պետք է կատարվի միայն բարձրորակ բուժսպասական պայմաններում:**

- Միջամտությունը բացարձակապես անվնաս է, չի ազդում տղամարդու օրգանիզմի, սեռական ֆունկցիայի և տեսքի վրա.
- Չույզն այլևս չի մտածում բեղմնականիման մասին.
- Չունի երկարաժամկետ կողմնակի ազդեցություն.
- Սեռական հարաբերության ժամանակ ամուսնական զույգերի մոտ ապահովում է սեռական և հոգեբանական ներդաշնակություն:

## **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Մեթոդի համար պահանջվում է բժշկական միջամտություն.
- Կարճատև ցավի զգացողություն՝ բուժմիջամտությունից հետո.
- Միջամտությունից հետո՝ առաջին 20 սերմնա-ժայթքումների ընթացքում, անհրաժեշտ է գործածել բեղմնականիման որևէ այլ մեթոդ՝ սերմի մնացորդների դուրս բերման նպատակով.
- Ծորանների անցանելիությունը դժվար է վերականգնվում.
- Սա հիմնականում անդարձելի ամլացման մեթոդ է:

## **Սա ընդունելի մեթոդ է այն տղամարդու համար, ով՝**

- 35 և ավելի տարեկան է,
- վստահ է, որ թե՛ ինքը, և թե՛ իր կինը այլևս երբեք չեն ցանկանա երեխաներ ունենալ,
- ունի կին, ում բացարձակապես հակացուցված է հղիությունը,
- ցանկանում է կիրառել մի մեթոդ, որը որևէ այլ լրացուցիչ միջամտություն չի պահանջում:

# Կնոջ կամավոր ամլացում

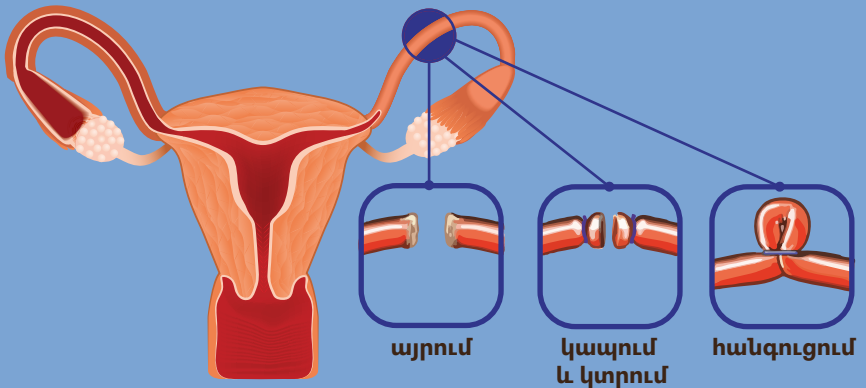
Կնոջ կամավոր ամլացումը բեղմնականիման մշտական մեթոդ է և կիրառվում է այն դեպքերում, երբ կինը այլևս չի ցանկանում երեխաներ ունենալ: Դա պարզ և անվնաս վիրահատություն է:

## Ինչպե՞ս է ներագրում

Բժիշկը ոչ մեծ կտրվածք է կատարում որովայնի պատի վրա, հատում և կապում է արգանդափողերը, որպեսզի սպերմատոզոիդները չկարողանան հասնել ձվաբջջին և բեղմնավորել այն:

## Առավելությունները

- Բարձրարդյունավետ մեթոդ է, հղիությունը գրեթե բացառվում է:



- Մեթոդը մշտական, կայուն արդյունք ունի՝ մեկ վիրահատությունը ապահովում է բեղմնականխում ամբողջ կյանքի ընթացքում.
- Գործածումը անմիջականորեն կապված չէ սեռական ակտի հետ, սեռական հարաբերության ընթացքում չի պահանջվում որևէ միջամտություն:

### **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Վիրահատությունից հետո մի քանի օրերի ընթացքում կինն ունենում է ցավի զգացում.
- Մեթոդը պահանջում է բժշկական միջամտություն.
- Սա հիմնականում անդարձելի մեթոդ է:



## Անհետաձգելի բեղմնականիում

Անհետաձգելի բեղմնականիւման միջոցները հորմոնային հաբեր են, որոնք պարունակում են սինթետիկ Էստրոգեններ: Առաջարկվում է հաբերն օգտագործել անպաշտպան սեռական հարաբերությունից հետո՝ առավելագույն 5 օրվա (120 ժամվա) ընթացքում: Այս միջոցն արդյունավետ է, սակայն նախատեսված է միայն արտակարգ, չնախատեսված իրավիճակներում կիրառելու համար՝ անհետաձգելի բեղմնականիւման նպատակով:

### Ինչպե՞ս է ներագդում

Բարձր պարունակության հորմոնային հաբերը խոչընդոտում են բեղմնավորված ձվաբջջի պատվաստումը և առաջացնում են Էնդոմետրիոմի շերտազատում և արյունային արտադրություն:

### Ո՞ր դեպքերում օգտագործել

Խմելու համար նախատեսված բեղմնականիսիչ հաբերը, օրինակ, Հայաստանում գրանցված **Պոստինորը** կամ **Էսկապելը**, օգտագործում են հետևյալ դեպքերում՝

- կիևը ունեցել է չպաշտպանված սեռական հարաբերություն,
- սեռական հարաբերության ժամանակ պատռվել է պահպանակը,
- արտանկվել է ներարգանդային պարույրը,
- կիևը մի քանի օր չի ընդունել հորմոնային հաբերը,
- կիևը դարձել է բռնաբարության զոհ:



## **Ե՞րբ և ինչպե՞ս օգտագործել**

Չպաշտպանված սեռական ակտից հետո՝ 72 ժամվա ընթացքում, կինը խմում է Պոստինորի մեկ հաբ, 12 ժամ անց ընդունում է երկրորդ հաբը:

## **Առավելությունները**

- Կանխում է անցանկալի հղիությունը:

## **Անհրաժեշտ է հիշել**

- Հաբը կարելի է օգտագործել միայն բացառիկ դեպքերում և, ցանկալի է, բժշկի հետ խորհրդակցելուց հետո.
- Դեղահաբն ընդունելիս հնարավոր է՝
  - սրտխառնոց, փսխում,
  - կրծքագեղձերի լցվածություն.
- Չի կարող օգտագործվել պարբերաբար:

## **Անհրաժեշտ է դիմել բուժօգնության, եթե՝**

- հերթական դաշտանը ուշացել է 10 և ավելի օր, կա հղիության կասկած,

- կան ցավեր որովայնի շրջանում,
- հերթական դաշտանը անսովոր բնույթ ունի:

# Վերջաբանի փոխարեն

Հարգելի՛ ընթերցող,

Գրքույկում ներկայացված տեղեկությունները կօժանդակեն Ձեզ՝ ընտանիքում հոգեբանական առողջ մթնոլորտ ձևավորելու, տղամարդու, կնոջ և երեխաների առողջության մասին հոգ տանելու, ներդաշնակ սեռական կյանք վարելու, անցանկալի հղիությունից խուսափելու խնդիրներում:

**Հիշե՛ք**, որ բեղմնականիման՝ Ձեզ առավել հարմար և համապատասխան որևէ մեթոդ ընտրելու նպատակով, անհրաժեշտ է ստանալ հետևյալ մի քանի հասարակ հարցերի պատասխանները՝

- արդյո՞ք ընտրված մեթոդը կամ միջոցը համապատասխանում է Ձեր կարիքներին,
- որքանո՞վ է պաշտպանելու Ձեզ սեռավարակներից,
- որքանո՞վ է անվտանգ,
- արդյո՞ք այն արդյունավետ է,
- կարո՞ղ է նպաստել մի շարք առողջական խնդիրների կանխարգելմանն ու բուժմանը,
- ինչպե՞ս ապահովել դրա հասանելիությունը:

**Հիշե՛ք**, որ բեղմնականիման մեթոդի ճիշտ ընտրությունը ցանկալի է կատարել բժշկի հետ սերտ համագործակցությամբ և նրա խորհրդատվությամբ:

Բեղմնականիսիչ միջոցը ձեռք բերելու համար կարող եք դիմել ընտանեկան բժշկին և/կամ տեղամասային մանկաբարձ գինեկուղոգին:

**Եղե՛ք տեղեկացված՝ հանուն առողջ ընտանիքի**

Գրքույկում օգտագործված պատկերները, բացի ստորև նշվածներից, վշակված են ՄՁՄԿ կողմից:

Էջ 18՝ երեխաներ:

Լուսանկարը՝ Kyle Flood, արտոնագիր՝ CC BY-SA 2.0:

Էջ 25՝ հեշտոցային պահպանակ:

Լուսանկարը՝ Ceridwen, արտոնագիր՝ CC BY-SA 2.0 fr:

Էջ 27՝ պահպանակ:

Լուսանկարը՝ Kerry J, արտոնագիր՝ CC BY-NC 2.0:

Էջ 40՝ հորմոնային հակաբեղմնավորիչ հաբեր:

Լուսանկարը՝ Bryan Calabro, արտոնագիր՝ CC BY-SA 3.0:

Էջ 44՝ հորմոնային մինի-հաբեր:

Լուսանկարը՝ Ceridwen, արտոնագիր՝ CC BY-SA 2.0 fr:

Էջ 47՝ դեպո-պրովերա ներարկիչ:

Լուսանկարը՝ Ciell, արտոնագիր՝ CC BY-SA 2.5:

Էջ 49՝ ենթամաշկային իմպլանտ:

Լուսանկարը՝ AP Photo/Merc:

Էջ 56՝ անհետաձգելի բեղմնականխիչ հաբեր:

Լուսանկարը՝ Anka Grzywacz, արտոնագիր՝ CC BY 2.5 pl:

**Բեղմնականիչ մեթոդների արդյունավետությունը**  
 (մեթոդի կամ միջոցի օգտագործման դեպքում անցանկալի հղիությունից պաշտպանվելու հուսալիության աստիճանը)

Միջոցը կամ մեթոդը	Տիպական կիրառման դեպքում	Ճիշտ կիրառման դեպքում
Իմպլանտ	99.95%	99.95%
Տղամարդու ամլացում	99.85%	99.9%
Ներարգանդային պարույր (հորմոնալ)	99.8%	99.8%
Կնոջ ամլացում	99.5%	99.5%
Ներարգանդային պարույր (պղնձե)	99.2%	99.4%
Դեպո-Պրովերա (միայն պրոգեստին)	94%	99.8%
Կոմբինացված հաբեր (եստրոգեն և պրոգեստին)	91%	99.7%
Լակտացիոն ամենորեայի մեթոդ (վեցամսյա ցուցիչը)	>92.5%	>98%
Խտրոց (դիաֆրագմա) և սերմնասպաններ	88%	94%
Պահպանակ (տղամարդու)	82%	98%
Պահպանակ (կնոջ)	79%	95%
Սերմնասպաններ	79%	97%
Ընդհատված սեռական հարաբերություն	78%	96%
Օրացուցային		91%
Որևե մեթոդից չօգտվելը	15%	15%

Տվյալների աղբյուրը՝ James Trussell IN Hatcher; Contraceptive Technology, 20th Edition, 2011 and Adapted from WHO 2007-2013



Մարդկային զարգացման  
 միջազգային կենտրոն  
 International Center for  
 Human Development