

ҮЙ-БҮЛӨНҮ ПЛАНДОО – КАНЧА БАЛАЛУУ БОЛГУҢУЗ КЕЛСЕ (КАЧАН ӨЗҮҢУЗ КААЛАГАНДА), ОШОНЧО БАЛАЛУУ БОЛУУ

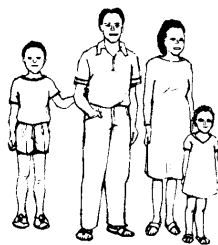
20

БӨЛҮМ

БУЛ ЭКИ ҮЙ-БҮЛӨ ТЕҢ ЖАКЫР КООМДО ЖАШАЙТ:

Бул үй-бүлө байлык адилетсиз түрдө бөлүштүрүлгөн коомдо жашайт.

Ал эми бул үй-бүлө ресурстар адилеттүү түрдө бөлүштүрүлгөн коомдо жашайт.



Кээ бир ата-энелер (айрыкча, жер, ресурстар жана социалдык жардам адилеттүү түрдө бөлүштүрүлбөгөн өлкөлөрдө жашагандары) көп балалуу болууну каалашат. Мунун себеби – балдары чоңойгондо картайган ата-энелерине кам көрүп, аларга жардам беришинде. Мындай жерлерде көп балалуу болбоо бай адамдарга гана мүнөздүү.

Ресурстар менен социалдык жардам адилеттүү түрдө бөлүштүрүлгөн жакыр өлкөлөрдөгү абал тапкакыр башкача. Жумуш, турак-жай, медициналык кам көрүү менен камсыз кылынган, ошондой эле аялдар эркектер менен тең даражада билим алып, жумуш иштей алган жерлерде адамдар адатта аз балалуу болгонду тандашат. Бул, бир чети, ата-энелердин экономикалык жактан балдарына көз каранды эместигине байланыштуу.

Бирок кандай гана коомдо болбосун, канча жана качан балалуу болуу маселесин туура чечкен үй-бүлөнүн жашоосу да жеңил болот.

Биринин артынан бирин төрөй берген аялдын ден соолугу начарлайт. Мындай аялдын сүтү да азайып, көп учурда балдары чарчап калат (271-бетти караңыз). Эгерде аял улам төрөй берсе, анда анын ден соолугу начарлап, төрөт учурунда өлүп, балдарын энесиз калтырышы мүмкүн. Мына ушул себептен улам азыр жубайлардын көпчүлүгү кош бойлуулуктардын ортолорунда жетиштүү түрдө эс алуу максатында эки же андан ашык жылга чейин төрөбөй, өтө көп балалуу болуудан баш тартууну туура көрүшөт.

Эгерде үй-бүлөдө бала көп болсо, чоңоюп калган балдарды азык-түлүк менен камсыз кылууга жер жетишпей калышы мүмкүн. Мындай учурда балдар кээде ачкалыктан чарчай башташат. Мындай көрүнүштү азыр дүйнө-жүзүнүн көптөгөн аймактарынан байкоого болот.

Эгерде жер менен ресурстарды адамдар арасында адилеттүү түрдө бөлүштүрсө, анда дүйнө-жүзүндө болуп жаткан ачарчылыктын көбүнүн (баарынын болбосо да) алдын алууга болот эле. Көйгөйдүн дагы бир жагы – бул адамдардын санынын көбөйүшү. Жакыр адамдарды балдарынын санын чектөөгө мажбур кылуу аркылуу маселени чечүүгө болбойт. Коомдун милдети – канча балалуу болушту адам өзү каалашына жана балдарын татыктуу багып өстүрүшүнө шарт түзүү.

ҮЙ-БҮЛӨНҮ ПЛАНДОО

Өзүңүз канча балалуу болгуңуз келсе (качан өзүңүз каалаганда), ошончо балалуу болуу “үй-бүлөнү пландоо” деп аталат. Эгер азырынча балалуу болгуңуз келбесе, анда бойго болтурбоо ыкмаларынын бирин тандап, аны колдонсоңуз болот. **Бойго болтурбоо ыкмаларын контрацепция деп да аташат.**

Кош бойлуу кезде, төрөт учурунда жана коопсуз эмес бойдон алдыруудан болгон көйгөйлөрдөн жыл сайын жарым миллион аял каза болот. Үй-бүлөнү пландоонун жардамы менен бул өлүмдөрдүн көпчүлүгүнүн алдын алууга болот. Мисалы, үй-бүлөнү пландоо чаралары төмөнкүлөрдөн сактанууга жардам берет:

- өтө эрте бойго бүтүүдөн. 17 жашка чыга элек кыздардын денеси толук жетилип бүтпөгөндүктөн, алар төрөт учурунда өлүп калышы мүмкүн. Алардын балдарында төрөлгөндөн кийинки биринчи эле жылы чарчап калуу коркунучу бир топ чоң болот.
- өтө кеч бойго бүтүүдөн. Улгайган аялдар кош бойлуу кезинде көптөгөн коркунучтарга туш болушу мүмкүн (айрыкча, алардын башка оорулары бар болсо же алар көп балалуу болушса).
- бат-бат бойго бүтүүдөн. Бир кош бойлуулуктан экинчисине чейин күч-кубат топтоо үчүн аялдын денесине убакыт керек.
- өтө көп бойго бүтүүдөн. 4төн ашык баласы бар аялда төрөт учурунда кансыроодон жана башка көйгөйлөрдөн улам өлүп калуу коркунучу бир топ чоң.

Бул бөлүмдө жана 394-397-беттерде сүрөттөлүп берилген, үй-бүлөнү пландоо ыкмаларынын бардыгын миллиондогон аялдар эч коркунучу жок эле колдонушат. Чындыгында, бул ыкмалар кош бойлуулук менен төрөткө караганда кыйла коркунучсуз.

БОЙГО БОЛТУРБОО ЫКМАСЫН ТАНДОО

Кийинки беттерде кээ бир бойго болтурбоо ыкмалары жөнүндө айтылат. Бул ыкмалардын ар бири (бирден алып караганда) айрым адамдарга жакшы жардам берсе, башкаларына анчалык жарабашы мүмкүн. Бул беттерди окуп, сизге ыкмалардын кайсынысы ылайыктуу экендиги жөнүндө аначы, медициналык кызматкер же дарыгер менен кеңешип көрүңүз. Ыкмалардын ар бирин карап жатканда, төмөнкү суроолорго жооп издегиңиз келиши мүмкүн:

- Ал кош бойлуулуктан канчалык жакшы сактайт? Ал канчалык таасирдүү?
- Ал жыныс ооруларынан канчалык жакшы сактайт (эгер сактаса)?
- Ал канчалык коопсуз? Эгер аялда бул бөлүмдө айтылган ден соолук көйгөйлөрүнүн бири болсо, анда ал үй-бүлөнү пландоо ыкмаларынын кээ бирлерин колдонбоого аргасыз болушу мүмкүн.
- Аны колдонуу канчалык оңой?
- Ал канча турат?
- Аны табуу оңойбу? Аны колдонгондо, медициналык борборго бат-бат барып турууга туура келбейби?
- Анын терс таасирлери (ыкманы колдонуудан келип чыккан көйгөйлөр) сиз үчүн кыйынчылыктарды туудурбайбы?

Эркек да, аял да кош бойлуулуктан сактануу жана жыныс ооруларынан бири бирин сактоо жоопкерчилигин өз мойнуна алганда гана бойго болтурбоо ыкмалары эң жакшы жардам берет.

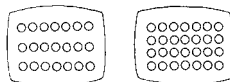
Үй-бүлөнү пландоо ыкмасы	Кош бойлуулуктан кандай сактайт?	Жыныс ооруларынан кандай сактайт?	Терс таасирлери	Керектүү маалымат
КЕРТМЕК-КАП (КОНДОМ) 	өтө жакшы ★ ★ ★	жакшы 		Спермицид жана майлагыч (кертмек-капты нымдап туруучу суюктук) менен бирге колдонулганда, эң таасирдүү
АЯЛ ЖЫНЫСКАБЫ 	жакшы ★ ★	жакшы 		Жыныстык катнаш учурунда аял эркектин үстүндө болгондо, таасири азыраак
КАЛПАКЧА (ДИАФРАГМА) 	жакшы ★ ★	анча жакшы сактабайт 		Спермицид менен бирге колдонулганда, эң таасирдүү
СПЕРМИЦИД 	анча жакшы сактабайт ★	анча жакшы сактабайт 	тери аллергиясы	Калпакча же жыныскап сыяктуу ыкманы кошо колдонгондо, таасири көбүрөөк
ИМПЛАНТАНТТАР 	эң жакшы ★ ★ ★ ★ ★	сактабайт 	жүрөк айлануу, баш ооруу, этек кир ырааттуулугунун бузулушу	Кээ бир ден соолук көйгөйлөрү бар аял-дар үчүн бул ыкма коркунучтуу болушу мүмкүн.
ДЕНЕГЕ ДАРЫ САЮУ 	эң жакшы ★ ★ ★ ★ ★	сактабайт 	жүрөк айлануу, баш ооруу, этек кир ырааттуулугунун бузулушу	Кээ бир ден соолук көйгөйлөрү бар аял-дар үчүн бул ыкма коркунучтуу болушу мүмкүн.
БОЙГО БОЛТУР-БООЧУ ТАБЛЕТКА 	эң жакшы ★ ★ ★ ★ ★	сактабайт 	жүрөк айлануу, баш ооруу, этек кир ырааттуулугунун бузулушу	Кээ бир ден соолук көйгөйлөрү бар аял-дар үчүн бул ыкма коркунучтуу болушу мүмкүн.
БЫЛЖЫР ЫКМАСЫ 	анча жакшы сактабайт ★	сактабайт 		Бул ыкманы туура колдонуу үчүн, аял бойго бүтүү мүмкүнчүлүгү чоң болгон убактысын билиши керек.
ЭМЧЕК ЭМИЗҮҮ (АЛГАЧКЫ 6 АЙДА ГАНА) 	эң жакшы ★ ★ ★ ★ ★	сактабайт 		Бул ыкманы колдонуу үчүн, эне баласына эмчек сүтүн гана берип, анын этек кири кайрадан келе элек болушу керек.
КЕРТМЕКТИ УРУК ЧЫГА ЭЛЕКТЕ СУУРУП АЛУУ ЫКМАСЫ 	анча жакшы сактабайт ★	сактабайт 		Спермицид же калпакча сыяктуу ыкманы кошо колдонгондо, таасири көбүрөөк
ЖАТЫН ИЧИНДЕГИ ЗЫМОРМ (СПИРАЛ) 	эң жакшы ★ ★ ★ ★ ★	сактабайт 	этек кир келгенде, кандын көп кетиши жана мунун оорутуусу	Кээ бир ден соолук көйгөйлөрү бар аялдар үчүн бул ыкма коркунучтуу болушу мүмкүн.
УРУКСУЗ-ДАНДЫРУУ 	эң жакшы ★ ★ ★ ★ ★	сактабайт 		Мындай операциядан кийин аял же эркек балалуу боло албай калат.

БОЙГО БОЛТУРБООЧУ ТАБЛЕТКАЛАР

Бойго болтурбоочу таблеткалар аялдын денесинде кездешкен химиялык заттардан (гормондордон) турат. Туура колдонулганда, булар бойго болтурбоонун эң бир таасирлүү ыкмасы болуп саналат. Кээ бир аялдарга мындай таблеткаларды колдонууга болбойт, ошондуктан алар башка ыкмаларды колдонгону оң (288-бетти караңыз). Бойго болтурбоочу таблеткалар ЖИКСтөн (СПИД) же башка жыныс ооруларынан сактабайт. Булардан сактануу үчүн жыныскап колдонуңуз (290-бет). Мүмкүн болсо, бойго болтурбоочу таблеткаларды медициналык кызматкерлер, аначылар же аларды колдонууну билген, атайын даярдыгы бар адамдар бериши керек.

Таблеткалар пакеттерде сатылат. Пакетте адатта 21 же 28 таблетка болот. 21 таблеткадан турган пакет башкаларга салыштырмалуу арзаныраак болот. Таблеткаларды түрдүү ишканалар жасагандыктан, пакеттердеги дарынын саны да бирдей эмес. Таблеткалардын өзүңүзгө ылайык келген түрүн тандаш үчүн ЖАШЫЛ БЕТТЕРди (394-395-б.б.) караңыз.

21 ТАБЛЕТКАДАН
ТУРГАН ПАКЕТ



28 ТАБЛЕТКАДАН
ТУРГАН ПАКЕТ

Таблеткаларды кандай пайдалануу керек?

21 таблеткадан турган пакет:

Этек кириңиз келе баштагандан 5 күн өткөндөн кийин биринчи таблетканы ичиңиз (этек кир келген биринчи күндөн баштап санаңыз). Анан күнүгө пакеттеги таблеткалар түгөнмөйүнчө иче бериңиз (21 күн). **Таблеткаларды такай бир маалда ичиңиз.**

Пакеттеги таблеткалар түгөнгөндөн кийин 7 күнгө чейин кийинкисин баштабай коё туруңуз. 7 күн өткөндөн кийин жаңы пакетти ачып, күнүнө бир таблеткадан ичиңиз.

Мындай ыкма менен ичкенде, пакеттеги таблеткалар 3 жуманын ичинде түгөнөт. Андан кийин бир жума тыным жасоо керек. Адатта этек кир аял таблеткаларды ичпеген кезде келет. Этек кириңиз келбесе да, мурунку пакетти түгөткөндөн 7 күн өткөндөн кийин жаңы пакетти баштаңыз.

Боюңузга бүтпөсүн десеңиз, жогоруда айтылгандай, күнүгө бир таблеткадан ичип туруунун мааниси чоң. Эгерде таблетка ичкенди эстен чыгарып койсоңуз, анда эстээриңиз менен дароо ичиңиз, же болбосо кийинки күнү экини ичиңиз.

28 таблеткадан турган пакет:

21 таблеткадан турган пакетти колдонгондой эле, этек кириңиз келе баштагандан 5 күн өткөндөн кийин биринчи таблетканы ичиңиз. Күнүгө бир таблеткадан ичип туруңуз. 28 таблетканын ичинен 7 таблетканын көлөмү менен түсү айырмаланышы мүмкүн. Мындай таблеткаларды башка таблеткалар бүткөндөн кийин, аягында ичиңиз (буларды да күнүнө бирден ичүү керек). 28 таблеткадан турган пакеттеги акыркы таблетка түгөнгөндүн эртеси эле жаңы пакетти баштаңыз. Боюңузга бүтпөсүн десеңиз, бир да күн калтырбай күнүнө бир таблеткадан ичип туруңуз.

Таблетка ичип жүргөн кезде атайын мүнөзтамак ичүүнүн (диета) зарылчылыгы жок. Эгер ошол кезде сизге суук тийип калса же башка ооруга чалдыксаңыз, аларды ичкенди токтотпоңуз. Болбосо, боюңузга бүтүп калышы мүмкүн. Боюңузга бүтпөсүнө таблеткалардын жардамы тийсин десеңиз, алар күн сайын ичилиши керек. Таблеткаларды жыныстык катнашка барардын алдында гана колдонуу аркылуу бойго бүтүүдөн сактанууга болбойт. Мындай учурда алар жардам бербейт.

Терс таасирлери:

Таблеткаларды жаңыдан иче баштаган кезде кээ бир аялдардын жүрөгү айланып (“таңкы окшуу”), эмчектери шишип же аларда кош бойлуулуктун башка белгилери байкалат. Бул, таблеткалардын курамында кош бойлуу кезде аялдын денеси анын канына бөлүп чыгаруучу химиялык заттардын (гормондордун) болушуна байланыштуу. Мындай белгилердин байкалышы аял ден соолугунун начардыгын же таблеткаларды ичүүнү токтотуш керектигин билдирбейт. Бул белгилер адатта 2 же 3 айдан кийин өзүлөрү эле жоголуп кетет. Эгерде белгилер кетпесе, анда аял дарыны алмаштырышы керек. Бул жөнүндө ЖАШЫЛ БЕТТЕРДЕ айтылган (394-395-беттер).

Таблетка ичкен кезде аялдардын көпчүлүгүнөн этек кир учурунда демейдегиден азыраак кан кетет. Мунун, адатта, анча деле коркунучу жок.

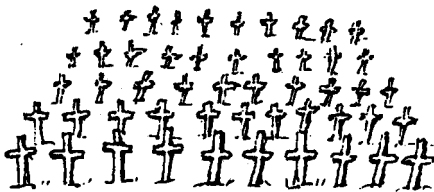
“Ооз контрацептивдерин колдонуу коркунучтуубу?”

Бардык дары-дармектер сыяктуу эле бойго болтурбоочу таблеткалар да кээ бир адамдарга терс таасир тийгизиши мүмкүн (кийинки беттерди караңыз). Таблеткалардан улам болгон эң олуттуу көйгөйлөр бул – жүрөктө, өпкөдө же мээде (мээге кан куюлуу) уюган кандын пайда болушу (327-бет). Бул чылым чеккен аялдарда көп учурайт (айрыкча, 35 жаштан ашкандарда). Ошентсе да, уюган кандын пайда болушу таблетка ичкен кезге салыштырмалуу кош бойлуу кезде көбүрөөк болот. Бирок кээ бир аялдар үчүн кош бойлуулук да, бойго болтурбоочу таблеткалар да кыйла коркунучтуу. Мындай аялдар башка бойго болтурбоо ыкмаларын колдонушу керек.

Бойго болтурбоочу таблеткаларды ичип жүргөндө, аял сейрек боюна бүтөт. Эгер боюңузга бүтүп калса, анда **таблетка ичкенди дароо токтотуңуз**, себеби жетилип келе жаткан балага зыян болушу мүмкүн.

Таблетка ичүүдөн аялдар көп каза табышпайт. Орточо эсеп менен алганда, кош бойлуулук менен төрөт таблетка ичүүгө салыштырмалуу 50 эсе коркунучтуурак.

Боюна бүткөн 15 000 аялдын ичинен мынчасы кош бойлуу кезде болуучу көйгөйлөрдөн улам же төрөт учурунда өлүп калышы мүмкүн.



Жыйынтык:
ТАБЛЕТКА ИЧҮҮ КОШ БОЙЛУУЛУККА КАРАГАНДА КЫЙЛА КОРКУНУЧСУЗ.

Таблетка ичкен 15 000 аялдын ичинен бирөөсү гана таблетка колдонуудан келип чыккан көйгөйлөрдөн улам өлүмгө дуушар болушу мүмкүн.



ӨЗГӨЧӨ УЧУРЛАРДА КОЛДОНУЛУУЧУ ТАБЛЕТКАЛАР

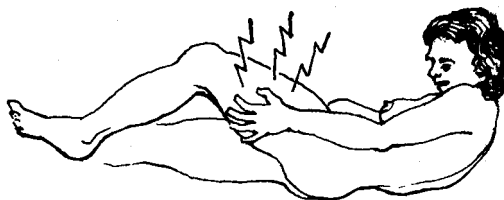
Эгер жыныстык катнашка барардын алдында, кандайдыр бир себептен бойго болтурбоо ыкмасы туура эмес колдонулган болсо, ошондо да жыныстык катнаштан кийин дароо бойго болтурбоочу таблеткалардын же мындай учурларда колдонулуучу атайын таблеткалардын демейдегиден көбүрөөк дозасын ичип, бойго бүтүп калуудан сактанса болот (395-бетти караңыз).

БОЙГО БОЛТУРБООЧУ ТАБЛЕТКАЛАРДЫ КАНДАЙ АЯЛДАР КОЛДОНБОШУ КЕРЕК? ?

Төмөндө келтирилген белгилер байкалганда, аял ооз (же ийне менен берилүүчү) контрацептивдерин **колдонбошу** керек:

- Этек кири кечигип, аял боюна бүтүп калды деп ойлосо.

- **Бир буту же жамбашы сыздап же тынбай ооруса.** Бул венанын сезгенүүсүнөн (флебит же тромб) улам болушу мүмкүн. Бойго болтурбоочу таблеткаларды колдонбоңуз.



(Эгер аялда вена варикозу болуп, веналар сезгенбесе, анда ал бойго болтурбоочу таблеткаларды колдоно берсе болот. Бирок эгерде веналары сезгенсе, анда аял таблетка ичүүнү токтотууга тийиш.)

- **Мээге кан куюлуунун** (327-бет) белгилери байкалган аялга таблеткаларды ичүүгө болбойт.



- **Гепатит (172-бет), кара сарык (328-бет) же башка боор оорусу болсо.** Мындай илдеттер менен ооруган же кош бойлуу кезде көздөрү саргыч тарткан аялдарга таблеткаларды ичүүгө болбойт. Гепатит менен ооругандан кийин бир жыл ооз контрацептивдерин ичпей эле койгон оң.



- **Залалдуу шишик (рак) болсо.** Эгер эмчегиңизде же жатыныңызда залалдуу шишик бар болсо же болушу мүмкүн деп шек санасаңыз, анда ооз контрацептивдерин колдонбоңуз. Ооз контрацептивдерин колдоно баштоодон мурун, эмчектериңизди кылдаттык менен текшерип чыгыңыз (279-бет).

Жатын моюнчасында залалдуу шишиктин бар-жогун текшерүү үчүн, кээ бир медициналык борборлордо “Пап сыйпам” деген жөнөкөй ыкманы колдонсо болот. Эмчектин же жатындын залалдуу шишиги бойго болтурбоочу таблеткаларды колдонуудан улам пайда болбойт. Бирок, эгерде залалдуу шишик бар болсо, анда таблеткалар аны күчөтүшү мүмкүн.



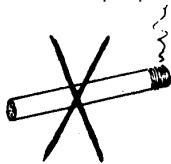
Кээ бир оорулар ооз контрацептивдерин колдонуудан күчөшү мүмкүн. Эгерде төмөндө келтирилген ооруларга чалдыксаңыз, анда башка бойго болтурбоо ыкмасын колдонгонуңуз оң:

- **Шакый** (162-бет). Катуу шакыйдан азап тарткан аялдар ооз контрацептивдерин колдонбошу керек. Бирок аспирин ичкенде басылып калган жөнөкөй баш ооруу учурунда контрацептивдерди колдоно берсе болот.
- **Жүрөк оору** (325-бет).
- **Кан басымдын көтөрүлүшү** (125-бет).

Эгерде кургак учугуңуз, диабеттиңиз же талмаңыз бар болсо, же болбосо өтүңүз же бөйрөгүңүз ооруса, анда бойго болтурбоочу таблеткаларды ичээрден мурун дарыгер менен кеңешкениңиз оң. Ошентсе да, мындай илдеттер менен ооруган аялдардын көпчүлүгү ооз контрацептивдерин эч кандай зыяны жок эле колдоно берсе болот.

БОЙГО БОЛТУРБООЧУ ТАБЛЕТКАЛАРДЫ КОЛДОНУУДАГЫ САКТЫК ЧАРАЛАР

1. Чылым чекпеңиз (айрыкча, 35 жаштан ашсаңыз). Чылым чегүү жүрөк ооруларына алып келиши мүмкүн.
2. Эмчектериңиздеги шишиктерди же залалдуу шишиктин (рак) белгилерин ай сайын кылдаттык менен текшерип туруңуз (279-бетти караңыз).
3. Мүмкүн болсо, 6 ай сайын кан басымыңызды өлчөтүп туруңуз.



4. 288-бетте айтылган ооруларды текшерип, айрыкча:
 - Баштын катуу жана бат-бат ооруп турушун (шакый, 162-бет).
 - Баш айлануудан, баш ооруудан же эсти жоготуудан улам көз көрүүсүнүн начарлашын, бет же дене мүчөлөрүн кыймылдатуунун жана сүйлөөнүн кыйындашын (мээге кан куюлуу, 327-бет).
 - Буттун же жамбаштын сезгенип оорусун (уюган кандан улам болушу мүмкүн).
 - Көкүрөк туштун катуу же кайталанып ооруй беришин (жүрөк оору, 325-бет).

Эгер ушул оорулардын бири пайда болсо, анда таблетка ичкенди токтотуп, дарыгер менен кеңешиңиз. Бойго болтурбоо ыкмаларынын башка түрүн колдонуңуз, себеби бул оорулар кош бойлуулукту өзгөчө коркунучтуу кылат.

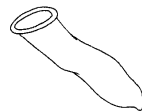
БОЙГО БОЛТУРБООЧУ ТАБЛЕТКАЛАР ЖӨНҮНДӨ СУРООЛОР ЖАНА ЖООПТОР

	<p>Кээ бир адамдар бойго болтурбоочу таблеткалар залалдуу шишикти (рак) пайда кылат деп айтышат. Бул чынбы?</p>	<p>Жок! Бирок эгер эмчегиңизде же жатыңызда залалдуу шишик (рак) бар болсо, анда таблеткаларды ичкен кезде шишик тез чоңоюшу мүмкүн.</p>
	<p>Аял бойго болтурбоочу таблеткаларды ичкенди токтотуп, кайрадан боюна бүтүрсө болобу?</p>	<p>Ооба. (Кээде аялдын боюна 1 же 2 айдан кийин бүтөт.)</p>
	<p>Эгерде аял ооз контрацептивдерин колдонгон болсо, эгиз же кемтиги бар балдарды төрөө мүмкүнчүлүгү чоңбу?</p>	<p>Жок. Таблеткаларды ичпеген кездегидей эле.</p>
	<p>Аял бойго болтурбоочу таблеткаларды колдонсо, анын сүтү тартылып кетет деген чынбы?</p>	<p>Таблетка ичип жүргөн кезде кээ бир аялдардын эмчек сүтү азаят. Мына ушул себептен, бала эмизип жүргөн кезде аял бойго болтурбоо ыкмаларынын башка түрүн колдонгону оң. Андан кийин ал кайрадан таблеткаларга өтсө болот.</p> <p>Же болбосо, аялга курамында гормондор өтө аз болуп, эмчек сүтүнө эч кандай таасир тийгизбеген майда таблеткаларды (395-бет) колдонууга болот.</p>

Бойго болтурбоочу таблеткалардын өзүңүзгө ылайыктуу түрүн тандаш үчүн 394-395-беттерди караңыз.

БОЙГО БОЛТУРБОО ҮКМАЛАРЫНЫН БАШКА ТҮРЛӨРҮ

КЕРТМЕККАП (кондом) – эркектин кертмегин жабуучу жука, резина баштыкча. Жыныстык катнаш учурунда, ал эркектин уругу аялдын кынына жана жатынына кирип кетүүсүнө жол бербейт. Латекстен жасалган кертмеккаптар **жыныс ооруларынан жана ЖИКС/КИВТен да жакшы сактайт**. Кертмеккапты эркектин кертмеги катуу болуп козуганда (бирок аялдын жыныс мүчөсүнө тие электе) кийүү керек. Уругу чыккандан кийин, эркек кертмеккаптан кармап, кертмеги козуусунда, аны аялдын кынынан сууруп алууга тийиш. Анан кертмеккапты ичиндеги урук төгүлбөгөндөй кылып чечип, аны байлап, таштап салыңыз. Ар бир жыныстык катнаш учурунда, түгөйлөр жаңы кертмеккап колдонууга тийиш. Кертмеккаптарды күндүн нуру тийбеген, салкын, кургак жерде сактаңыз. Эски же айрылган баштыкчадагы кертмеккап айрылып кетиши мүмкүн.



АЯЛДАРДЫН ЖЫНЫСКАБЫ – кындын ичине салынуучу, жука, пластик баштыкча. Жыныскаптын жабык учундагы ийилгич шакекче жыныскапты ордуан жылдырбай кармап турат. Ал эми анын ачык учундагы шакекчеси болсо кындын сырткы жыныс бырыштарын жабат. Мындай жыныскапты жыныстык катнаштын алдында кынга салып, жыныстык катнаш бүткөндөн кийин дароо алып салуу керек. Жыныскапты бир гана жолу колдонууга болот, себеби жуулуп, кайра колдонулса, ал айрылып кетиши мүмкүн. Бирок эч кандай жыныскапты колдонбогондон көрө аны кайра колдонгон артык. Аял жыныскабы аялга кош бойлуулук менен жыныс ооруларынан (алардын ичинде ЖИКСӨКИВТен) сактанууга мүмкүнчүлүк берген эң таасирлүү ыкма.



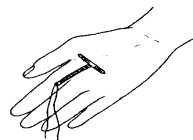
КАЛПАКЧА (диафрагма) – жумшак резинадан жасалган жайпак тоскуч нерсе. Аял муну кынына салат. Калпакчаны каалаган убакта салууга болот. Бирок жыныстык катнаштан кийин аял аны кынында жок дегенде 6 саатка калтырууга тийиш. Ар кандай көлөмдөгү калпакчалар болот. Тажрыйбалуу медициналык кызматкер ар бир аялга ага ылайыктуу көлөмдөгү калпакчаны сунуш кылып берет. Колдонгондон кийин аял аны самындап жууп, кургатышы керек. Калпакчаны таза жана кургак жерде сактаңыз. Калпакча адатта болжол менен 2 жылча чыдайт. Аны жарыкка салып, тешиктери жогун такай текшерип туруңуз. Эгер калпакчада кичинекей эле тешик болсо, анда жаңысын алуу керек.



СПЕРМИЦИДДЕР – жыныстык катнаштын алдында кынга салынуучу көбүк, таблеткалар, май же желе. Спермицид эркек уругун жатынга жеткирбей өлтүрөт. Спермицид жыныс ооруларынан же КИВӨЖИКСтен сактабайт. Таблеткаларды кындын ичине жыныстык катнашка 10-15 мүнөт калганда салуу керек. Көбүк, желе жана май жыныстык катнаштын так алдында кынга салынганда жакшы жардам берет. Спермицидди ар бир жыныстык катнаш учурунда колдонуңуз. Жыныстык катнаштан кийин жок дегенде 6 саат өтмөйүнчө кынды спермицидден тазалайм деп атайын түтүктүн жардамы менен же жөн эле да чайкабаңыз. Кээ бир спермициддерди колдонгондо, кындын ичи кычышышы же дүүлүгүшү мүмкүн.



ЖАТЫН ИЧИНДЕГИ ЗЫМОРМ (ЖИЗ) – бул атайын даярдыгы бар медициналык кызматкер же аначы тарабынан кынга салынуучу кичинекей нерсе. ЖИЗ эркек уругуна аял урук клеткасын уруктандырууга жол бербейт. Эң көп колдонулуучу, Sorrel T380-A деген ЖИЗди жатындын ичинде 10 жылга чейин калтырууга болот. Ал эми ЖИЗдин башка түрлөрүн жатында 5 жылга чейин гана калтырууга мүмкүн. Эгерде аял жана аны караган медициналык кызматкер аялдын боюнда жоктугунан жана анын кынында инфекция же жыныс ооруларынын белгилери байкалбаганынан күмөн санабаса, анда ЖИЗди каалаган убакта салса болот. Аял бойго болтурбоо ыкмасын алмаштыргысы же боюна бүтүргүсү келсе, анда ал каалаган убакта атайын даярдыгы бар медициналык кызматкерден кынынан ЖИЗди алып берүүсүн сураса болот. ЖИЗ жыныс ооруларынан сактабайт.



РИТМ ЫКМАСЫ

Бул бойго болтурбоо ыкмаларынын эң жакшысы болбосо да, акча сарптоону талап кылбайт. **Ритм ыкмасы этек кири дайыма бир убакта (болжол менен ар 28 күн сайын) келген аялдарга жакшы жардам берет.** Ошону менен бирге аял күйөөсү менен ай сайын бир жума жыныстык катнаш жасабашы керек.

Адатта аялдын айлык циклинде анын боюна бүтүп калышы мүмкүн болгон 8 күн бар. Бул 8 күн өткөн жана келээрки этек кирлеринин ортосунда келет (этек кир келген алгачкы күндөн санаганда, 10-күндөн башталат). Боюма бүтүп калбасын деген аял бул 8 күндүн ичинде жыныстык катнаш жасабашы керек. Ал эми айдын калган күндөрүндө бойго бүтүп калуу мүмкүнчүлүгү аз.

Бул 8 күндү аял календарына белгилеп коюшу керек.

Мисалы: Этек кириңиз 5-майда башталды дейли. 5-майды биринчи күн деп санаңыз.

Мындай кылып белгилеңиз:

Андан 10 күн санаңыз. 10-күнүнөн баштап, сүрөттө көрсө түлгөндөй кылып, кийинки 8 күндүн астын сызып коюңуз:

Бул 8 күндүн ичинде жыныстык катнаш жасабаңыз.

Дагы бир мисал келтирели: Сиздин келерки этек кириңиз 1-июлда башталат дейли. Мунда сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып белгилеңиз:

Кайрадан 10 күн санап, кийинки 8 күндүн астын сызыңыз. Бул 8 күндүн ичинде боюңузга бүтүп калбасын десеңиз, жыныстык катнаш жасабоо керек.

Эгерде аял күйөөсү менен бул ыкманы эстен чыгарбай колдонуп турса, анда узак убакыт аялдын боюна бүтүп калуусуна жол бербөөгө болот. Ошентсе да, бул ыкманы аз гана сандагы түгөйлөр натыйжалуу колдонушат. Бул ыкманы калпакча же жыныскап сыяктуу башка ыкмалар менен бирге колдонбосоңуз, пайдасы анча тийбешти мүмкүн.

МАЙ						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ИЮНЬ						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

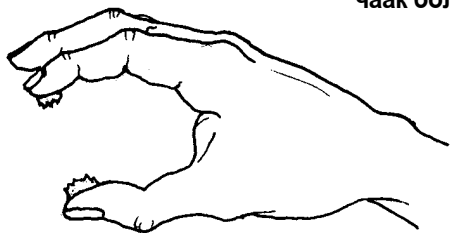
БЫЛЖЫР ЫКМАСЫ

Бул ритм ыкмасынын бир түрү. Аял кынындагы былжырды күндө текшерүү аркылуу боюна бүтүп калуу мүмкүн болгон убагын аныктай алат. Бул ыкма кээ бир түгөйлөргө жакшы жардам берсе, башкаларына жарабай коюшу мүмкүн. Муну бойго бүтүп калуудан сактануунун ишенимдүү ыкмасы катары саноого болбойт. Былжыр ыкмасы акча сарптоону талап кылбайт жана ден соолук үчүн кош бойлуу кезде болуучу коркунучтардан башка коркунучу жок. Эгерде аялдын кынынан инфекциясы бар суюк зат көп бөлүнүп чыкса, этек кири бирде келип, бирде келбесе же ал кынын атайын түтүктүн жардамы менен көп чайкаса, анда бул ыкманы колдонуу кыйын болот.

Аял күн сайын (этек кир мезгилинен тышкары) кынындагы былжырды текшерип турушу керек. Бул үчүн таза сөөмөйүңүз менен кыныңыздан бир аз былжыр алып, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, бармак жана сөөмөйүңүз менен анын илээшкектигин байкап көрүңүз:

Эгерде былжыр пастага окшоп жабышчаак болуп чоюлбаса, анда катнаш кыла берсеңиз болот.

Эгерде былжыр чийки жумуртка сыяктуу чоюлчаак болсо (бармагыңыз менен сөөмөйүңүздүн ортосунан илээшип чоюлса), анда жыныстык катнаштан боюңузга бүтүп калышы мүмкүн. **Андыктан былжыр чоюлчаак болгон кезде же чоюлчаак болбой калганынан 4 күн өтмөйүнчө, былжыр кайрадан пастага окшоп жабышчаак болмоюнча жыныстык катнаш жасабаңыз.**



Былжыр демейде өткөн жана келе турган этек кир мезгилдериңиздин ортосундагы бир нече күндүн ичинде чоюлчаак болот. Бул ритм ыкмасындагы 8 күн аралыгына туура келет.

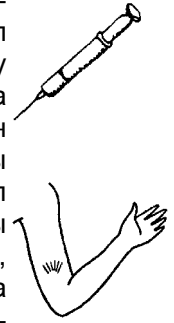
Бойго бүтүп калуудан толук сактануу үчүн былжыр ыкмасын ритм ыкмасы менен чогуу колдонуңуз. Кошумча маалымат алуу үчүн төмөнкүнү караңыз.

АРАЛАШ ЫКМАЛАР:

Эгер боюңузга бүтпөй тургандыгына толук ынангыңыз келсе, анда бир эле мезгилде эки ыкманы тең колдонуу керек. Ритм же былжыр ыкмасын кертмеккап (аял жыныскабы), калпакча, бойго болтурбоочу көбүк же көпшөк (губка) менен бирге колдонуу алардын бирөөсүн эле колдонуудан кыйла ишенимдүүрөөк. Ошонун сыңарындай, эркек кертмеккапты, ал эми аял калпакчаны же бойго болтурбоочу көбүктү колдонсо, анда да аялдын боюна бүтүп калуу мүмкүнчүлүгү азаят.

Аял боюна бүтүп калышы мүмкүн болгон күндөрдү аныктап, бул күндөрдө жыныстык катнаш жасабашы керек. Эгерде аял боюна бүтпөсүн десе, анда калган күндөрү да бойго болтурбоо ыкмаларын колдонуу менен жыныстык катнаш жасаганы оң.

ДЕНЕГЕ САЙМА ДАРЫЛАР. Бойго болтурбоонун бул ыкмасында, аялдын денесине 1-3 ай сайын гормондор сайылат. Адатта бул медициналык борбордо, үй-бүлөнү пландоо эмканасында же муну жасаганды билген адам тарабынан аткарылат. Эгерде аял жана аны караган медициналык кызматкер аялдын боюнда жоктугунан күмөн санабаса, анда дарыны каалаган убакта сайса болот. Дары этек кир келе баштагандан кийинки 5 күндүн ичинде сайылса, ал так ошол убактан тартып бойго бүтүп калуудан сактайт. Эгер дары этек кир келе баштагандан 6 же андан көп күн өткөндө сайылса, анда аял жана анын төшөктөшү кертмеккап колдонууга же 2 жума жыныстык катнаш жасабоого тийиш. Бул ыкма жөнүндөгү толук маалыматты 396-беттен караңыз.

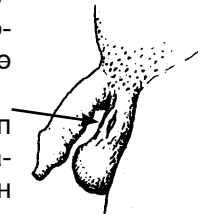


ИМПЛАНТАНТТАР – аял колунун ички бетиндеги теринин астына киргизилүүчү 1, 2 же 6 кичинекей жумшак түтүкчө. Мындай түтүкчөлөрдүн курамында прогестин деген гормон болуп, алар 6 айдан 5 жылга чейин (имплантанттын түрүнө жараша) бойго бүтүп калуудан сактайт. Түтүкчөлөрдү теринин астына атайын даярдыгы бар медициналык кызматкер киргизип жана ал жерден кайра алып бериши керек. Бул адатта эмканада же үй-бүлөнү пландоо борборунда жасалат. Эгерде аял жана аны караган медициналык кызматкер аялдын боюнда жоктугунан күмөн санабаса, анда аларды каалаган убакта киргизсе болот. Аял бала эмизсе, имплантанттарды бала төрөлгөндөн 6 жума өткөндөн кийин киргизүүгө мүмкүн. Бул ыкма жөнүндөгү толук маалыматты 397-беттен тапсаңыз болот.

БАЛАЛУУ БОЛГУСУ КЕЛБЕГЕН АДАМДАРГА АРНАЛГАН ЫКМАЛАР

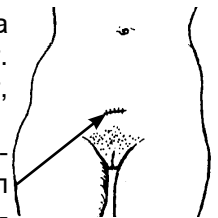
УРУКСУЗДАНДЫРУУ. Балалуу болгусу келбеген эркектер менен аялдар үчүн коркунучсуз, жөнөкөй операциялар бар. Көптөгөн өлкөлөрдө мындай операциялар бекер жасалат. Бул жөнүндө медициналык борборлордон кеңеш алууга болот.

- **Эркектерге жасалган** мындай операция вазотомия деп аталат. Бул операция медициналык борбордо же дарыгердин кабинетинде наркозсуз эле жасалат. Эркектин энектеринен келген түтүктөрдү кесип, анан байлап салуу үчүн, сүрөттө көрсөтүлгөн жер чоң эмес тилинет. Энектер ошол эле калыбында калат.



Операция эркектин жыныстык жөндөмдүүлүгүнө жана катнашуудан алган ыраматына эч кандай таасир тийгизбейт. Эркектин кертмегинен суюк зат адаттагыдай эле бөлүнүп турат, бирок анда урук болбойт.

- **Аялдар үчүн** операция түтүктү байлоо жолу менен жасалат. Энелик бездерден чыккан түтүктөрдү кесип, анан байлап салуу үчүн, аял ичинин төмөн жагы чоң эмес тилинет. Бул операцияны да медициналык борбордо же дарыгердин кабинетинде наркозсуз эле жасоого болот.



Адатта мындай операциялар ойдогудай өтөт. Бирок эркектерге салыштырмалуу, аялдар үчүн инфекция жугузуп алуу коркунучу көбүрөөк.

Операция аялдын этек кир мезгилдерине жана жыныстык жөндөмдүүлүгүнө эч кандай таасир тийгизбейт. Тескерисинче, аял боюма бүтүп калат деп санааркабай, жыныстык катнаштан көбүрөөк ыракат алат.

БОЙГО БҮТҮП КАЛУУДАН САКТООЧУ ҮЙ ЫКМАЛАРЫ

Ар бир элдин бойго бүтүп калуудан сактануунун үй шартында аткарылуучу ыкмалары болот. Алардын кээ бирлери бойго бүтүп калуудан сактанууга жардам бергени менен, азыркы ыкмалардай таасир бере албайт. Кээ бир элдик ыкмалар зыяндуу болушу мүмкүн, ал эми айрымдары дегеле жардам бербейт. Мисалы, кындын ичин жуу же жыныстык катнаштан кийин заара кылуу бойго бүтүп калуудан сактабайт.

ЖЫНЫСТЫК КАТНАШТЫ БҮТӨ ЭЛЕКТЕ ТОКТОТУУ. Эркек уругу чыга электе кертмегин аялдын кынынан сууруп алат. Бул ыкма эч кандай ыкманы колдонбогонго караганда жакшыраак, бирок дайыма эле жардам бере бербейт. Кээде эркек уругу чыккыча кертмегин аялдын кынынан сууруганга үлгүрбөй калат. Эркек кертмегин өз убагында сууруп алган күндө да, урук чыга электе эле аялдын кынына бир аз уругу бар суюктук бөлүнүп чыгып, бул аялдын боюна бүтүп калуусуна алып келиши мүмкүн.

АЛГАЧКЫ 6 АЙДА ЭМЧЕК ЭМИЗҮҮ. Төмөндөгү 3 шарт аткарылганда гана эмчек эмизүү бойго бүтүп калуудан сактайт:

1. Ымыркай 6 айга толо элек болсо.
2. Төрөттөн кийин аялдын этек кири келе элек болсо.
3. Аял күн-түн дебей, ымыркайга эмчек сүтүн гана, ымыркай ачка болору менен берип турса (ымыркайды 6 сааттан ашык эмчек сүтүсүз калтырууга болбойт) жана ымыркай эмчек эмбей уктай албаса.

КӨПШӨК (ГУБКА) ЫКМАСЫ. Бул – үй шартында аткарылуучу, зыянсыз, кээде жардам берген ыкма. Бул ыкма дайыма эле бойго бүтүп калуудан сактайт деп үмүт кылууга болбойт. Бирок башка эч кандай ыкманы колдонууга мүмкүн болбогондо, көпшөк ыкмасын колдонсо болот.

Сизге көпшөк жана **сирке суу**, **лимон** же **туз** керек. Деңиз көпшөгү же жасалма көпшөк болобу, баары бир. Эгер көпшөгүңүз жок болсо, анда кебезди же жумшак чүпүрөктү колдонсоңуз болот.

- ◆ 1 чыны таза сууга 2 чоң кашык сирке сууну
же
1 чыны таза сууга 1 чоң кашык лимон ширесин
же
4 кашык таза сууга 1 кашык туз кошуп аралаштырыңыз.
- ◆ Көпшөктү бул аралашмалардын бирине малыңыз.
- ◆ Жыныстык катнаштын алдында көпшөктү кыныңыздын ичине киргизиңиз. Аны 1 саат мурун салсаңыз болот.
- ◆ Жыныстык катнаш бүткөндөн 6 саат өтмөйүнчө көпшөктү албаңыз. Эгерде алып сала албай кыйналсаңыз, анда алып салууну жеңилдеттиш үчүн эмки жолу көпшөккө тасма же жип байлап коюңуз.



Көпшөктү жууп тазалап, көп жолу колдонууга мүмкүн. Аны таза жерде сактаңыз. Аралашманы алдын ала даярдап, аны бөтөлкөдө сактасаңыз болот.