

Оё шумо интихоби худро оид ба банақшагирии оила медонед?

Муассисаи тандурусти шумо оид ба банақшагирии оила метавонад кӯмак расонад. Лутфан пурсед!

Навсозӣ барои дохил кардани роҳнамои Ташкилоти умумичаҳони тандурусти то соли

2022

Имплататҳои контрацептивӣ

- Як ё 2 меҳвари хурд дар зери пӯсти шонаи зан гузошта мешавад. Пас аз он ки имплататҳо ҷойгир карда мешаванд, каме кор кардан лозим аст.
- Вобаста аз имплат барои давраи аз 3 то 5 сол хеле самаранок аст.
- Онро дар ҳама синну сол ва новобаста аз он ки зан фарзанд дошт ё не, истифода бурдан мумкин аст.
- Зан ҳар вақт аз корманди тиббии омӯзонидашуда дархост карда метавонад, ки имплататҳоро гирифта партояд. Он гоҳ вай метавонад бидуни таъхир ҳомиладор шавад.
- Мумкин аст, ки хунравии сабук ё моеъи хунолуд пайдо шаванд ё хунравии ҷармоҳа қатъ гардад. Зараровар нест.
- Ҳангоми синамаконӣ бехатар аст.

Контрацептивҳои таъриқӣ

- Се намуна: DMPA - таъриқ ҳар 3 моҳ (13 ҳафта); NET EN - таъриқ ҳар 2 моҳ; Cusco-Fem ва дигарон - таъриқ ҳар моҳ.
- Ҳоло ҳам метавон таъриқи навбатиро гирифт, ҳатто агар барои DMPA 4 ҳафта дертар, барои NET EN 2 ҳафта дертар, ё барои сӯзандорухи ҷармоҳа 1 ҳафта дертар шуда бошад.
- Самаранок ва бехатар.
- Махфӣ. Дигарон гуфта наметавонанд, ки шумо онро истифода мебаред.
- Онро дар ҳама синну сол ва новобаста аз он ки шумо фарзанддор шудаед ё не, истифода бурдан мумкин аст.
- DMPA ва NET EN ҳангоми синамаконӣ оғоз аз 6 ҳафта пас аз таваллуд бехатар мебошанд. Ҳар моҳ тавсия дода намешавад.
- Шояд дар ҷома таъриқи гирифта тавонанд. Метавонед ба худ таъриқи DMPA-SC-ро кунед, ки он контрацептиви таъриқшаванда бо вояи хурд аст, ки пешакӣ пур карда шудааст.
- Бо сӯзандорухи ҷармоҳа хунравии моҳона одатан сабуктар, кӯтоҳтар ё камтар мешавад. Моеъи хунолуд ва хунравии ногаҳонӣ метавонанд ба амал оянд.
- Вақте ки таъриқ қатъ мешавад, зан метавонад дубора ҳомиладор шавад. Пас аз DMPA он метавонад чанд моҳи дигарро дар бар гирад.

Ҳаҷҳои контрацептиви фаврӣ

- Ҳангоми дар давоми 5 рӯз пас аз алоқаи ҷинсии муҳофизатнашуда ё хатоғӣ бо усули банақшагирии оила қабул кардан дар пешгирии ҳомиладорӣ кумак мекунад.
- Барои ҳамаи занон бехатар аст.
- Онҳо ҳомиладориро ҳалалдор намекунад ё ба кӯдак зарар намерасонанд, агар зан алақаи ҳомиладор бошад.
- Усулҳои мунтазами банақшагирии оила самараноктаранд. Лутфан ҳоло оғоз кардани усули дигарро баррасӣ кунед.

Воситаи дохилаҳамӣ (ВДАР)

- Дастгоҳи хурди чандир, ки аз мис ё гормон сохта шудааст ва дар дохили батн гузошта шудааст.
- Хеле самаранок, бозгарданда, ВДАР-и дарозмуддатро аз миси TCu-380A ҳадди аққал 12 сол истифода кардан мумкин аст. ЛНГ-ВДАР-и гормоналӣ метавонад аз 3 то 6 сол истифода шавад.
- Дарҳол пас аз таваллуд ва инчунин дар дигар вақтҳо ворид кардан мумкин аст.
- Ҳангоми воридкунӣ каме дард мегирад. Бо ВДАР-и мисӣ хунравии ҷармоҳа метавонад вазнинтар ва дарозтар бошад, хусусан дар аввал. Бо ЛНГ-ВДАР хунравии шадид нест ва барои пешгирии камхунӣ (сатҳи пасти оҳан дар хун) мусоидат мекунад.
- Мушкिलоти ҷиддӣ камбанд. Баъзан сироятӣ увзҳои коси хурд ба амал меояд, агар зан ҳангоми ворид кардани ВДАР сироятҳои муайяни тавассути роҳи ҷинсӣ гузаранда дошта бошад.
- Метавонад мустақилона берун ояд, хусусан дар аввал.
- Зан метавонад бидуни таъхир пас аз хорик кардани ВДАР ҳомиладор шавад.

УАЛ (Усули аменореяи лактатсионӣ)

- Усули банақшагирии оила дар асоси синамаконии пурра ё қариб пурра то 6 моҳ пас аз таваллуд.
- Зани синамакон УАЛ-ро истифода мебарад, агар:
 - Кӯдаки ӯ ба чуз шири сина кам хӯрок меҳӯрад ё менӯшад, ё умуман хӯрок намехӯрад ё наменӯшад ва зан аксар вақт, ҳам шаб ва ҳам рӯз ба кӯдак шири сина мефиҳад ва
 - Хунравии ҷармоҳа барнагаштааст ва
 - Кӯдаки ӯ аз синни 6-моҳагӣ хурдтар аст.
- Пеш аз он ки ӯ УАЛ-ро дигар истифода карда наметавонад, зан бояд усули дигарро ба нақша гирад.

Рифолаҳо

- Дар пешгирии ҳомиладорӣ ва баъзе сироятҳои тавассути роҳи ҷинсӣ гузаранда (СТРЧГ), аз ҷумла ВНМО/БПНМ кӯмак мерасонад, агар он дуруст истифода бурда шавад.
- Барои муҳофизат аз СТРЧГ/ВНМО, баъзе ҷуфтҳо дар баробари дигар усулҳои банақшагирии оила аз рифола истифода мебаранд.
- Истифодаи осон бо таҷрибаи каме.
- Агар ҳар дафъа дуруст истифода бурда шавад, самаранок аст. Бо вучуди ин, дар ақсар ҳолатҳо на ҳама вақт истифода мешавад.
- Баъзе одамон эътироз мекунанд, ки рифола алоқаи ҷинсиро қатъ мекунад, ҳиссиётро паст мекунад ё онҳоро дар хиҷолат мегузорад. Сӯҳбат бо шарик метавонад кӯмак кунад.

Стерилизатсияи занона

- Барои доимӣ пешбинӣ шудааст. Барои заноне, ки мутмаинанд, ки хоҳиши фарзандони бештар доштанро нахоҳанд дошт. Пеш аз қабули қарор бодикқат фикр кунед.
- Хеле муассир (аммо 100% самаранок нест).
- Ташҳиси ҷисмонӣ ва ҷарроҳии бехатар ва оддиро дар бар мегирад. Зан одатан хушёр менамояд. Дард баста шудааст.
- Дард ва варам метавонад чанд рӯз пас аз муолиҷа идома ёбад. Мушкिलоти ҷиддӣ камбанд.
- Таъсироти номатлуби дарозмуддат вучуд надорад. Ба қобилият ва эҳсосоти ҷинсӣ таъсир намерасонад.
- Онро метавон фавран пас аз таваллуд ва инчунин дар дигар вақтҳо анҷом дод.

Контрацептивҳои омехтаи даҳонӣ

- Муассир ва бе таъхир бозгарданда.
- Ҳар рӯз як ҳаҷ қабул кунед ва барои самаранокӣ бештар бастаҳои навро саривақт оғоз кунед.
- Хунравии ғайриҷашмдошт ё моеъи хунолуд метавонад пайдо шавад, хусусан дар аввал. Зараровар нест. Пас аз чанд моҳ хунравии ҷармоҳа сабуктар ва мунтазамтар мешавад.
- Баъзе занҳо дарди сабуки сар, тағирёбии вазн, мушкилоти меъда доранд, хусусан дар аввал. Инҳо аксар вақт аз байн мераванд.
- Барои қариб ҳар як зан бехатар аст. Мушкилоти ҷиддӣ хеле камбанд.
- Онро дар ҳама синну сол ва новобаста аз он ки зан фарзанд дошт ё не, истифода бурдан мумкин аст.
- Дар пешгирии варами ҳайз, хунравии шадид, камхунӣ (сатҳи пасти оҳан дар хун) ва дигар бемориҳо кӯмак мекунад.

Диафрагма бо спермитсид

- Зан ҳар дафъа пеш аз алоқаи ҷинсӣ диафрагмаро чуқур дар маҳбал мегузорад. Инро пешакӣ карда метавонад.
- Агар ҳар дафъа дуруст истифода бурда шавад, самаранок аст.
- Одатан барои гирифтани диафрагма бо андозаи дуруст зан бояд аз муоинаи дохили гузарад.
- Сироятӣ масона бештар маъмул аст.

Вазэктомия

- Барои доимӣ пешбинӣ шудааст. Барои мардоне, ки мутмаинанд, ки хоҳиши доштани фарзандони бештарро нахоҳанд дошт. Пеш аз қабули қарор бодикқат фикр кунед.
- Дар 3 моҳи аввал, то даме ки вазэктомия ба кор оғоз кунад, усули дигарро истифода баред.
- Пас аз 3 моҳ хеле самаранок аст (аммо 100% самаранок нест).
- Ҷарроҳии бехатар, оддӣ ва қулай. Дар чанд дақиқа анҷом дода мешавад. Дард баста шудааст.
- Дард, варам ё доғи кабуд метавонад чанд рӯз давом кунад. Баъзе мардон дарди бардавом доранд.
- Таъсире ба қобилият ва эҳсосоти ҷинсӣ нест.

Прогестин ягона воситаи контрацептиви даҳонӣ мебошад

- Интихоби хуб барои модарони синамакон, ки ҳаҷ мехоҳанд.
- Дар давраи синамаконӣ хеле муассир аст ва бидуни таъхир баргардонида мешавад.
- Барои самаранокӣ бештар ҳар рӯз як ҳаҷ қабул кунед.
- Агар синамаконӣ набошад, баромадани моеъи хунолуд ва хунравии сабуки ногаҳонӣ маъмул аст. Зараровар нест.

Усулҳои оғоҳии ҳомиладорӣ

Аз ҷумла усулҳои рӯзҳои стандартӣ

- Зан муайян кардани вақти эҳтимоли баланди ҳомиладоршавиро дар сини ҷармоҳаи худ меомӯзад.
- Дар вақти эҳтимоли баланди ҳомиладоршавӣ ҳамсарон аз алоқаи ҷинсии маҳбали худдорӣ мекунанд ё онҳо усули дигарро, ба монанди рифола истифода мебаранд.
- Агар дуруст истифода бурда шавад, метавонад самаранок бошад. Бо вучуди ин, одатан танҳо каме самаранок аст.
- Ҳамкориҳои шарикро талаб мекунад.
- Таъсири номатлуби ҷисмонӣ надорад.
- Истифодаи баъзе усулҳо ҳангоми табларза ё сироятӣ маҳбали, пас аз таваллуд ё ҳангоми синамаконӣ душвор буда метавонад.

Баъзе усулҳо тавсия дода намешаванд, агар шумо бемориҳои муайян дошта бошед

Ҳолат	Усулҳо, ки тавсия дода намешаванд
Сигор мекашад ва инчунин синну солаш 35 ё боло	Ҳаҷҳои контрацептиви омехтаи даҳонӣ (КОД). Агар шумо бисёр тамоку кашед, сӯзандорухи ҷармоҳа.
Фишори баланди хун маълум аст	КОД, сӯзандорухи ҷармоҳа. Агар фишори хеле баланди хун бошад, инчунин сӯзандорухи 2 ва 3-моҳа.
Синамаконии пурра ё қариб пурра дар 6 моҳи аввал	КОД, сӯзандорухи ҷармоҳа
Синамаконӣ дар 6 ҳафтаи аввал	Сӯзандорухи 2 ва 3-моҳа
21 рӯзи аввал пас аз таваллуд, бе синамаконӣ	КОД, сӯзандорухи ҷармоҳа. (КОД ва сӯзандорухи ҷармоҳа дар давоми 6 ҳафтаи аввал пас аз таваллуд тавсия дода намешаванд, агар сабабҳои махсусе вучуд дошта бошанд, ки дар шумо дар рағи чуқур (VTE) суддаи хун ташакул ёфта метавонад. Эҳтимоли ин суддаҳо дар тӯли якчанд моҳ пас аз таваллуди кӯдак зиёдтаранд.) То 6 ҳафта пас аз таваллуд интизор шавед, то диафрагма дуруст ҷойгир шавад.
Баъзе бемориҳои ҷиддӣ ғайримукаррари дил, рағҳои хунгард ё ҷигар ё саратони сина	КОД, сӯзандорухи, ҳаҷҳои танҳо прогестинӣ, имплататҳо. Аз муассисаи тандурустӣ ё табиби худ пурсед.
Дарди сари мигренӣ (як намуни дарди шадид)	КОД, сӯзандорухи ҷармоҳа. Аз муассисаи тандурустӣ ё табиби худ пурсед.
Аураи мигрен (баъзан дар як чашм нуқтаи дарахшонӣ афзоишданд мебинед), дар ҳама синну сол	КОД, сӯзандорухи ҷармоҳа. Аз муассисаи тандурустӣ ё табиби худ пурсед.
Бемории талхадон	КОД. Аз муассисаи тандурустӣ ё табиби худ пурсед.
Баъзе ҳолатҳои ғайриоддӣи увзҳои занона	ВДАР. Аз муассисаи тандурустӣ ё табиби худ пурсед.
Сироятҳои тавассути роҳи ҷинсӣ гузарандаи бачадон ё хатари инфиродии хеле баланди гирифтани ВИМО, аз ҷумла занони гирифтани БПНМ ва онҳое, ки табобат мегиранд, одатан метавонанд аз ҳар гуна усули банақшагирии оила, ки интиҳоб мекунанд, истифода баранд. (Ин ВДАР-ро барои зане, ки воқеан БПНМ дорад, дар бар мегирад, агар ӯ дар табобат бошад ва ҳолати хуб дошта бошад.) Занони дорои хатари баланди сироятӣ ВИМО метавонанд ҳама усулҳоро истифода баранд, ба истиснои усулҳои дорои спермитсидҳо.	
Ҳомиладории маълум	Ягон усул лозим нест.

Эзоҳ: инчунин барои роҳнамоии мушаххас ба стандартҳои милли нигаред

Барои гирифтани маълумоти бештар дар бораи ин усулҳои банақшагирии оила муассисаҳои тандурусти метавонанд ба банақшагирии оила: Дастурамалӣ умумичаҳонӣ барои муассисаҳои тандурусти нигаранд. Муассисаҳои тандурусти метавонанд дастурамал ва нусхаҳои бештари ин ҷадвали девориро аз Knowledge SUCCESS, Маркази барномаҳои коммуникатсионӣ Чонс Холкинс (JHCCSP), 111 Market Place, Suite 310, Балтимор, Мэриленд 21202, ИМА дастрас кунанд; почтаи электронӣ: orders@jhsstp.org. Дарғавми мазкур нусхаҳои қаблан нашридаро навосяи ва иваз мекунанд. Ин ҷадвали деворӣ бо дастгирии Агентии ИМА оид ба рушди байналмилалӣ, Global GH/PRH/PES, тибки шартҳои Созишноми ҳамкори 7200AA19CA00001 омода карда шудааст. Тахрири © 2022, Маркази барномаҳои коммуникатсионӣ Чонс Холкинс.



Муқоисаи самаранокӣ усулҳои банақшагирии оила

Самараноктар

Камтар аз 1 ҳомиладорӣ ба ҳар 100 зан дар як сол



Чӣ тавр усули худро самараноктар кардан мумкин аст:

Имплататҳо, ВДАР, стерилизатсияи занона: Пас аз муолиҷа, кам ё ҳеҷ кор кардан ё ҷизеро дар хотир доштан лозим нест

Вазэктомия: Дар давоми 3 моҳи аввал усули дигарро истифода баред

Сӯзандорухи: саривақт таъриқи такрорӣ гиред

Усули аменореяи лактатсионӣ (барои 6 моҳ): Тез-тез сина маконед, рӯзона ва шабона

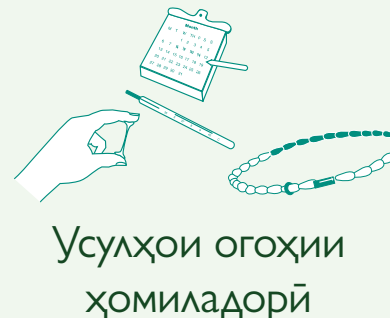
Ҳаҷҳо: Ҳар рӯз як ҳаҷ қабул кунед

Парда, ҳалқа: Дар ҷояш нигоҳ доред, саривақт иваз кунед

Рифолаҳои мардона, диафрагма: Ҳар дафъа, ки алоқаи ҷинсӣ мекунед, дуруст истифода баред

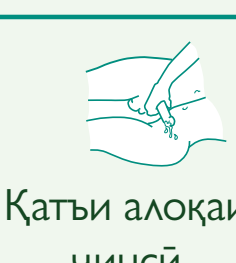
Усулҳои оғоҳии ҳомиладорӣ: Дар рӯзҳои эҳтимоли баланди ҳомиладорӣ аз алоқаи ҷинсӣ худдорӣ кунед ё рифолаи истифода баред. Усули рӯзҳои стандартӣ ва ду рӯз. Истифодаи усул метавонад осонтар бошад.

Рифолаҳои занона, қатъи алоқаи ҷинсӣ, спермитсидҳо: Ҳар дафъа ҳангоми алоқаи ҷинсӣ дуруст истифода баред



Камтар самаранок

Тақрибан 20 ҳомиладорӣ ба ҳар 100 зан дар як сол



Рифолаҳои занона, қатъи алоқаи ҷинсӣ, спермитсидҳо