

Reproductive Health Initiative for  
Youth in the South Caucasus



Ինչպես հողիստեղև ԱՆՅԱԿԱՆԻ

ՀԳՒՈՒԹՅՈՒՆԻՅ

This Programme is co-funded by the European Union



United Nations  
Population Fund



ՎԱՐՔԱԳՑԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

 **IPPF** International  
Planned Parenthood  
Federation 

«ՀԱՆՈՒՆ ԸՆՏԱՆՈՒՔԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ» ՀԱՄԱԲԱՅՈՒՅՎԱԿԱՆ ԱՄՈՑՒԱԾՈՒ  
IPPF-ի ՀԱՎԱՏԱՐՄԱԳՐՎԱԾ ՄՆԴԱՄ



ԼԻՆՇՆԵՔ ԻՐԱԶԵԿ, ԱՂՐՇՆԵՔ ԱՌՈՂԶ

Պատրաստված չէ՞ր դառնալու երիտասարդ հայր կամ մայր, սեքսով մի՞ գրադվեք կամ եթե սեռապես ակտիվ կյանք եք վարում, ապա բեղմնական խման ճիշտ մեթոդ գործածեք յուրաքանչյուր սեռական հարաբերության ժամանակ: Անցանկալի հղիությունների ճնշող մեծամասնությունը ի հայտ է գալիս անտարբերության կամ պարզապես «դա ինձ հետ չի պատահի» մտածելակերպի հետևանքով: Մինչդեռ ճշմարտություն է մնում այն, որ 10 աղջիկներից 4-ը հղիանում են մոտ 20 տարեկանում:

Կանայք և արդամարդիկ, ներառյալ երիտասարդները, կարող են խուսափել անցանկալի հղիությունից՝ դրսևորելով որոշակի վարքագիծ: Դրանք կոչվում են պրոպագանդային վերահսկման վարքագծային մեթոդներ: Դեռևս վաղնջական ժամանակներից գույգերն օգտագործել են վարքագծային մեթոդները և դրանց օգնությամբ լուծել երեխա ունենալ-չունենալու և երբ ունենալու հարցերը:

## 1. Սեռական հարաբերությունից զերծ մնալը

### *Զույգի միջև փոխհարաբերությունները և Ժուժկալությունը*

Չհղիանալու կամ հղիության հավանականություն չստեղծելու միակ հաստատված միջոցը սեռական կապի մեջ չմտնելն է: Ժուժկալ գործելը անցանկալի հղիության կանխման 100 տոկոսով գործուն մեթոդներից է, և շատ դեռահասներ նախընտրում են սպասել: Որոշ դեռահասներ, որոնք արդեն սեռական կապ ունեցել են, որոշում են որոշ ժամանակ սպասել մինչև կրկին նման կապի մեջ մտնելը:

Սեռական հարաբերությունից զերծ մնալը հնարավոր է միայն այն դեպքում, երբ գուզրնկերները համաձայն են դրան: Ուստի օգտակար է գրուցել միմյանց հետ այն մասին, թե ինչու եք համաձայնել ձեռնպահ մնալ սեռական կյանքից:

Սեռական կապի մեջ մտնելը միմյանց ճանաչելու միակ ձևը չէ: Սեռական հարաբերությունը նաև գույգերի մտերմ և ներանձնական հարաբերությունների միակ ձևը չէ: Մարդիկ մտերմանում են,

երբ նրանց միջև վստահություն և մտերմական հարաբերություն է ստեղծվում՝

- գրուցելու,
- իրար լսելու,
- կիսվելու,
- անկեղծ լինելու,
- միմյանց զգացմունքներն ու մտքերը հարգելու,
- միմյանց հետ լավ ժամանակ անցկացնելու միջոցով:

Ձեր հարաբերությունները կարող են ժամանակի հետ փոխվել, սեռական կապից ձեռնպահ մնալու մասին Ձեր որոշումը՝ նույնպես:

### *Ինչու են դեռահասները որոշում հեղաձգել սեքսը*

Դեռահասները որոշում են սեռական կապի մեջ մտնելու մասին իրենց որոշումը հեղաձգել շատ պարբեր պատճառներով: Դեռահաս աղջիկների շրջանում անցկացված հարցումներից մեկը ցույց է տվել, որ նշված պատճառներից ամենապարզավաճը «արժեքներն ու բարոյական սկզբունքներն» են: Այլ պատճառների թվում են անցանկալի հղիության նկատմամբ վախը, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները, այդ թվում նաև ՄԻԱՎ/ՁԻԱՆ-ը: Որոշ աղջիկներ նախընտրել են կույս մնալ մինչև իսկական սիրո զգացմունքն ապրելը, «ճիշտ» մարդուն հանդիպելը կամ ամուսնությունը:

### *Առավելությունները*

Սեռական հարաբերությունները դեռահասների համար թե՛ ֆիզիկական և թե՛ հոգեբանական ռիսկ են ներկայացնում: Ժուժկալությունը շատ լավ ճանապարհ է այդ ռիսկերը հեղաձգելու համար, մինչև պատրաստ կլինեք դիմակայել դրանց:

Այն կանայք, որոնք մինչև 20 տարեկան ձեռնպահ են մնում սեռական կյանքով ապրելուց, և որոնք առհասարակ ավելի քիչ սեռական գուզրնկերներ են ունենում, կարող են որոշ առողջական առավելություններ ունենալ մյուսների համեմատությամբ: Նրանց մոտ

ավելի ցածր է սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների ի հայտ գալու, ջրերություն առաջանալու կամ արգանդի վզիկի քաղցկեղի հավանականությունը:

Ժուժկալությունը դեռահասների համար մեկ այլ կարևոր առավելություն ունի. բեղմնականիսման բոլոր մեթոդներն էլ ինչ-ինչ ծախսեր են ենթադրում, մինչդեռ սեքսից ձեռնպահ մնալը որևէ ծախսի հետ կապված չէ:

### **Նստրավոր խնդիրները**

Դեռահասների համար կարող է դժվար լինել երկար ժամանակ գերծ մնալ սեռական կյանքից: Դրա արդյունքում նրանք հաճախ հետազայում պարբերաբար չեն լինում պաշտպանվել հղիությունից և հիվանդություններից: Ուստի դեռահասների համար կենսական կարևորություն ունի փորձապետել հակաբեղմնավորման այլընտրանքային մեթոդների և սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների/ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ գիտելիքներին:

## **2. Արտաքին, ոչ ներթափանցող սեռական հարաբերություն**

### **Ինչ է արտաքին, ոչ ներթափանցող սեռական հարաբերությունը**

Նդիություն չի կարող առաջանալ, եթե սերմնահեղուկը հեշտոց չի ներթափանցում: Ինչպես պարբերության վերահսկման մի շարք այլ մեթոդների դեպքում, արտաքին, ոչ ներթափանցող սեռական հարաբերության ժամանակ սպերմատոզոիդները չեն հանդիպում ձվաբջջի հետ, ուստի և կանխվում է հղիությունը:

Արտաքին, ոչ ներթափանցող սեռական հարաբերությունն ապահովում է համարյա 100 տոկոս պաշտպանություն անցանկալի հղիությունից: Սակայն, եթե սերմը կամ սերմնաժայթքմանը նախորդող հեղուկը, որը նույնպես կարող է սպերմատոզոիդներ պարունակել, անցնում է հեշտոցի մեջ, ապա կինը կարող է հղիանալ:

### **Արդյունավետ է, արդյոք, սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներից պաշտպանվելու համար**

Արտաքին, ոչ ներթափանցող սեռական հարաբերությունը մեծապես նվազեցնում է ՄԻԱՎ/ՁԻԱՆ-ի և սեռական ճանապարհով փոխանցվող բազմաթիվ այլ հիվանդությունների վրանգը, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ տղի է ունենում օրալ և անալ սեռական հարաբերություն: Սակայն որոշ սեռավարակներ, ինչպիսիք են սեռական հերպեսը և մարդու պապիլոմավիրուսը, կարող են փոխանցվել նաև մաշկային շփման միջոցով: Լարեքսե պահպանակի օգտագործումը ցանկացած ներթափանցման դեպքում կարող է նվազեցնել վարակի փոխանցման հնարավորությունը:

### **Առավելությունները**

Արտաքին, ոչ ներթափանցող սեռական հարաբերությունը.

- համարվում է ապահով սեքսի միջոց,
- չունի առողջական կամ հորմոնալ կողմնակի ազդեցություններ,
- կարող է վստահություն ու մտերմություն խթանել գույգերի միջև,
- կարող է օգտագործվել, երբ պարբերության վերահսկման այլ մեթոդներ մարչելի չեն,
- կարող է օգնել մարդկանց ավելի լավ ճանաչել իրենց մարմինը:

### **Նստրավոր խնդիրները**

Արտաքին, ոչ ներթափանցող սեռական հարաբերությունը.

- կարող է վերածվել երբեմն ներթափանցող սեռական հարաբերության, իսկ գույգը պարբերաբար չլինի պաշտպանվել հղիությունից կամ վարակներից,
- չի լինի այն մարդկանց ընտրությունը, ովքեր կոժվարանան գերծ մնալ ներթափանցող սեռական հարաբերությունից:

### 3. Ընդհարված սեռական հարաբերություն

#### *Ինչպես է այն գործածվում*

Տղամարդն իր առնանդամը հեշտոցից դուրս է բերում նախքան սերմնազատումը կամ երբ զգում է, որ այն արդեն անխուսափելի է: Նա սերմնաժայթքում է հեշտոցից դուրս՝ զգուշանալով, որ սերմնահեղուկը չընկնի գուգրնկերուհու արտաքին սեռական օրգաններին:

#### *Ով կարող է կիրառել*

Մեթոդը կարող է կիրառվել ցանկացած փղամարդու կողմից, բայց այն խորհուրդ չի փրվում անփորձ դեռահասներին: Այն փղամարդիկ, որոնք օգտագործում են այս մեթոդը, պետք է ի վիճակի լինեն կողմնորոշվելու, թե երբ է վրա հասնելու սերմնաժայթքումը՝ սեռական գրգռվածության այն պահը, երբ արդեն անհնար է կանգնեցնել կամ հեղացնել սերմնաժայթքումը:

#### *Արդյունավետությունը*

Սա վստահելի մեթոդ չէ: Այս մեթոդն օգտագործող գուգրնկերներ ունեցող 100 կանանցից 27-ը կարող են հղիանալ մեթոդի ոչ այնքան ճշգրիտ կիրառման առաջին փորձի ընթացքում: Մակայն դրա պարզաճ կիրառման դեպքում 100 կանանցից կհղիանան միայն 4-ը:

Բանն այն է, որ սերմնաժայթքումից առաջ արտադրվող հեղուկը կարող է իր մեջ միգրոլիններում նախորդ սերմնաժայթքումից մնացած սպերմատոզոիդներ պարունակել, որի պարճատվ կինը կարող է հղիանալ, անգամ եթե ընդհարվի հարաբերությունը: Նոյությունը նաև հնարավոր է, եթե սերմը կամ սերմնաժայթքմանը նախորդող հեղուկը դիպչի կնոջ արտաքին սեռական օրգաններին: Ընդհարված սեռական հարաբերությունը չի պաշտպանում սեռավարակներից:

#### *Առավելությունները.*

- այս մեթոդը կարող է օգտագործվել հղիությունը կանխելու համար, եթե որևէ այլ մեթոդ հնարավոր չէ,
- բժշկի կողմից նշանակման կարիք չկա,
- մեթոդի կիրառման համար վճարելու անհրաժեշտություն չկա:

#### *Թերությունները.*

- պահանջում է մեծ ինքնատիրապետում, փորձ և վստահություն,
- այն փղամարդկանց համար չէ, որոնց մոտ սերմնաժայթքումը փեղի է ունենում ժամանակից շուտ,
- այն փղամարդկանց համար չէ, ովքեր չգիտեն՝ երբ պետք է կատարեն դուրսբերումը,
- խորհուրդ չի փրվում սեռական փորձ չունեցող փղամարդկանց:

### 4. Բեղմնունակ օրերի իմացության վրա հիմնված մեթոդներ

Բեղմնունակ օրերի իմացության վրա հիմնված մեթոդները (հայտնի են նաև որպես ընտանիքի բնական պլանավորում) բեղմնականխման մեթոդներ են՝ հիմնված կնոջ դաշտանային պարբերաշրջանի բեղմնունակ ժամանակահատվածի սկզբի և ավարտի մասին իրազեկության վրա:

#### *Բեղմնունակ ժամանակահատվածը*

Կան օրեր, երբ չպաշտպանված հեշտոցային հարաբերության արդյունքում առողջ կնոջ հղիանալու հավանականությունը մեծ է, օրեր, երբ այդ հավանականությունը քիչ է, ինչպես նաև օրեր, երբ կինը չի կարող հղիանալ: Կնոջ բեղմնունակ ժամանակահատվածը, այսինքն՝ այն օրերը, երբ հղիության հավանականությունը բարձր է, կախված է սպերմատոզոիդի և ձվաբջջի կյանքի փոփոխությունից: Ձվաբջջին սպրում է մոտ մեկ օր: Տղամարդու սպերմատոզոիդը



կնոջ մարմնում կարող է ապրել մինչև 6, հնարավոր է նաև 7 օր: Բեղմնավորումն առավել հավանական է, երբ սեռական հարաբերությունը տեղի է ունենում ձվագալարումից անմիջապես առաջ, ձվագալարման ընթացքում և դրանից անմիջապես հետո: Բեղմնունակ ժամանակահատվածը սովորաբար տևում է 6 օր: Ընդհանուր առմամբ, յուրաքանչյուր դաշտանային ցիկլի ընթացքում չպաշտպանված հեշտոցային հարաբերության արդյունքում կնոջ հղիանալու լավագույն հնարավորությունը տևում է 8-9 օր: Դրա պարճառն այն է, որ սպերմատոզոնները կնոջ մարմնում կարող են ապրել մինչև 7 օր, իսկ ձվաբջիջը՝ մինչև 24 ժամ: Սա նշանակում է, որ, եթե կինը սեռական հարաբերություն ունենա ձվագալարումից 7 օր առաջ, նա նույնիսկ այդ դեպքում էլ կարող է հղիանալ:

Եթե ձվագալարումից հետո արդեն անցել է ավելի քան մեկ կամ երկու օր, ապա չպաշտպանված սեռական հարաբերության արդյունքում հղիանալու հավանականությունը քիչ է: Մակայն այդ ժամանակահատվածում հղիությունը չի բացառվում, քանի որ երբեմն առաջին ձվաբջջի անջալարումից 24 ժամ հետո կարող է անջալարվել մեկ այլ ձվաբջիջ:

### ***Ինչպես են գործում բեղմնունակ օրերի իմացության վրա հիմնված մեթոդները***

Բեղմնունակ օրերի իմացության վրա հիմնված մեթոդները կախված են բեղմնավորման ժամանակացույցը ճիշտ կազմելուց: Այն կանայք, որոնք հղիությունը կանխելու համար հետևում են բեղմնավորման ժամանակացույցին, պետք է վազինալ սեռական հարաբերությունից խուսափեն դաշտանային յուրաքանչյուր ցիկլի առնվազն մեկ երրորդի ընթացքում: Այն գույգերը, որոնք ցանկանում են չնախատեսված հղիությունից խուսափել՝ օգտագործելով ժամանակ առ ժամանակ սեքսից խուսափելու մեթոդը, սեռական հարաբերություն չեն ունենում իրենց «ոչ ապահով» օրերի ընթացքում, այսինքն՝ այն օրերի ընթացքում, երբ կարող է ի հայտ գալ բեղմնավորման փուլը: Չնայած նրանք բեղմնավորման փուլի ընթացքում ձեռնպահ են մնում վազինալ սեքսից, այնուամենայնիվ

կարող են ունենալ այլ ձևերի սեռական հարաբերություններ: Զույգերը նաև կարող են բեղմնավոր կամ «ոչ ապահով» օրերի ընթացքում հղիությունը կանխել՝ օգտագործելով արտասեռական ձևերը, ընդհարված սեռական հարաբերություն կամ պարենշային բեղմնականիսիչ միջոցները, ինչպիսիք են կանանց և փղամարդկանց պահպանակները:

Բեղմնունակ օրերի իմացության վրա հիմնված մեթոդները տեղի են չեն, եթե.

- Ձեր դաշտանային ցիկլերն անկանոն են:
- Ձեր գույգերը չի ցանկանում համապատասխան ժամանակահատվածի ընթացքում գերծ մնալ վազինալ սեքսից, կիրառել դուրսերման մեթոդը կամ ոչ ապահով ժամանակահատվածում օգտագործել պարենշային մեթոդներ:
- Դուք ունեք սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակ կամ հաճախակի արտատվոր արտադրություն:
- Դուք չեք կարող ճշգրիտ հետևել ժամանակացույցին:

Բեղմնունակ օրերի իմացության վրա հիմնված մեթոդները Ձեզ համար արդյունավետ կլինեն, եթե.

- Ձեզ պարզաճ գույցումներ են տրվել մեթոդների վերաբերյալ:
- Դուք միայն մեկ սեռական գույգեր ունեք, և նա նույնպես հանձնառու է հետևել Ձեր նախընտրած մեթոդներին:
- Դուք բավականաչափ կարգապահ եք, որպեսզի համապատասխան սրուգումներ անեք և Ձեր բեղմնավոր ժամանակահատվածի վերաբերյալ գրառումներ կատարեք, ինչպես նաև հետևեք կանոններին:
- Ցիկլի առաջին հարվածի ընթացքում դեմ չեք ձեռնպահ մնալ սեքսից և օգտագործել դուրսերման կամ պարենշային մեթոդները:

**Ընդամենի քննարկում պլանավորման առավելությունները**

- Բեղմնավորման ժամանակահատվածի վերաբերյալ իրազեկության մեթոդի օգտագործումը Ձեզ առավել տեղեկացված է դարձնում՝ օգնելով ծրագրել հղիությունը կամ խուսափել դրանից:
- Այն չի ենթադրում քիմիկատների կամ ֆիզիկական իրերի օգտագործումը:
- Չկան ֆիզիկական կողմնակի ազդեցություններ:
- Այն կարող է օգնել Ձեզ ճանաչելու հեշտոցի նորմալ և ոչ նորմալ արտադրությունները:
- Այն ընդունելի է բոլոր դավանանքների և մշակույթների համար:

**Բեղմնավորման մոդելի նախանշանն ուղիները**

Ստորև հակիրճ ներկայացված են այն մեթոդները, որոնք կարող եք օգտագործել՝ կանխատեսելու համար, թե երբ է Ձեզ մոտ տեղի ունենալու ձվազարում՝ հղիությունը պլանավորելու կամ դրանից խուսափելու նպատակով:

**1) Մարմնի բազալ ջերմաստիճանի մեթոդ**

Մեկն այն փոփոխություններից, որը դաշտանի ժամանակ սովորաբար տեղի է ունենում կնոջ մարմնում, ցիկլի առաջին հատվածի ընթացքում նրա մարմնի ջերմաստիճանի նվազեցումն է: Կանանց մեծամասնության մոտ այն փոքր-ինչ բարձրանում է ձվազարման ժամանակ և մնում է բարձր երկրորդ մասի ընթացքում՝ մինչև մյուս դաշտանը: Ամեն օր մարմնի ջերմաստիճանը ստուգելն ու գրանցելը օգնում է պարզել, թե երբ է սկսվել ձվազարումը:

Ջերմաստիճանի մեթոդը պահանջում է կազմել Ձեր մարմնի բազալ ջերմաստիճանի գրաֆիկը, այն է՝ մարմնի ջերմաստիճանն այն ժամանակ, երբ Դուք բացարձակ հանգիստ եք:

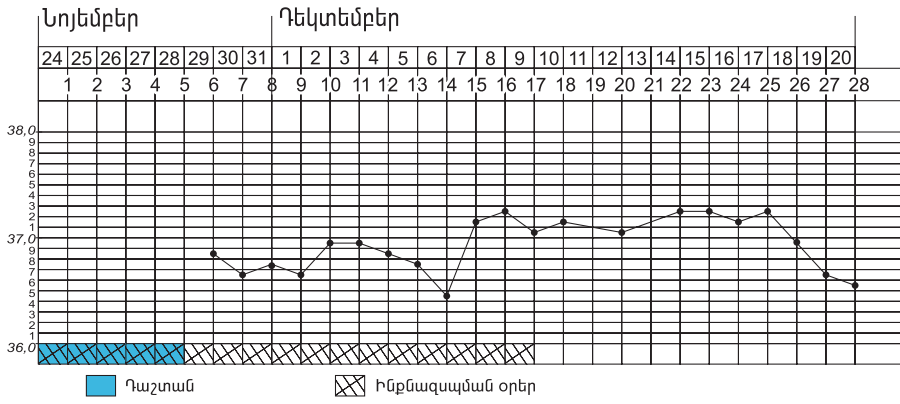
Ամեն առավոտ՝ անմիջապես արթնանալուց հետո՝ նախքան անկողնուց վեր կենալը, խոսելը, ուտելը, խմելը, սեքսը կամ ծխելը,

չափեր Ձեր ջերմությունը: Ամենից ճիշտն է ունենալ հատուկ, մեծ տառերով, դյուրընթեռնելի ջերմաչափ: Ջերմաչափը դրե՛ք կամ հեփանցքում, կամ բերանում լիարժեք հինգ րոպե: Սովորաբար հեփանցքում դնելու արդյունքում ցուցանիշներն առավել վստահելի են: Բայց որ տարբերակն էլ ընտրեք, ամեն օր միևնույն ձևով չափեք Ձեր ջերմությունը:

Կարդացե՛ք ջերմաստիճանը մեկ աստիճանի 1/10 սահմանում և գրանցե՛ք յուրաքանչյուր արդյունք հատուկ գրաֆիկում: Մոդելը կարող է յուրաքանչյուր ցիկլի ընթացքում տարբեր լինել: Պարզաճառ կարող են հանդիսանալ ֆիզիկական հոգնածությունն ու ընկճվածությունը կամ նույնիսկ քնի պակասը: Ի հավելումն դրա՝ հիվանդությունը, հոգեկան ճնշվածությունը, անկանոն քունը, ծխելը, խմելը և նախորդ գիշեր ակոհոլի անսովոր քանակություն ընդունելը կարող են անդրադառնալ Ձեր մարմնի ջերմաստիճանի վրա: Նման դեպքերը գրաֆիկում նշելն օգնում է մեկնաբանելու արդյունքները:

Ձեր ջերմության բարձրացումը կարող է լինել հանկարծակի, աստիճանաբար կամ քայլ առ քայլ: Այն սովորաբար ձվազարման ակնկալվող օրը բարձրանում է 0.2°C-ի և 0.4°C-ի միջև և այդ մակարդակում է մնում մինչև մյուս դաշտանային ցիկլը: Եթե բարձր ջերմությունը տևել է առնվազն երեք օր, Դուք կարող եք ենթադրել, որ Ձեր ապահով օրերը սկսվել են: Դրանք կտևեն մինչև ջերմաստիճանի անկումը, որը սովորաբար ի հայտ է գալիս մյուս դաշտանային ցիկլից անմիջապես առաջ:

## Ջերմաչափման դիագրամ



Ձերմաստիճանի բարձրացումը, որն ազդանշան է տալիս այն մասին, որ ձվագատում է տեղի ունեցել, կազմում է մեկ աստիճանի շուրջ վեց տասներորդական մասը (0,6°C): Բարձրացումը կարող է լինել կտրուկ կամ աստիճանական՝ մի քանի օրվա ընթացքում: Բայց ջերմաստիճանի փոփոխության միջոցով դժվար է կանխագուշակել, թե երբ տեղի կունենա ձվագատումը:

Նոյեմբերից խուսափելու համար ոչ ապահով համարե՛ք և խուսափե՛ք սեռական հարաբերությունից այն ժամանակահատվածում, որը սկսվում է դաշտանի առաջին օրվանից և ավարտվում ջերմաստիճանի բարձրացումից չորս օր անց: Դա պայմանավորված է նրանով, որ ջերմաչափման միջոցով կարելի է բավականին հստակ պարկերացում կազմել արդեն տեղի ունեցած ձվագատման մասին, սակայն դժվար է կանխագուշակել, թե երբ այն տեղի կունենա:

Կա ևս մեկ կարևոր պարզաբան, թե ինչու ջերմաստիճանի մեթոդն օգտագործելիս ցիկլի ամբողջ առաջին հատվածը պետք է համարել ոչ ապահով. դա պայմանավորված է տեղի ունեցող սպերմատոզոիդի կյանքի փուլերով: Սպերմատոզոիդները սովորաբար ընդունակ են ձվաբջիջը բեղմնավորելու սերմնաժայթքումից երկուսից երեք օրվա ընթացքում, իսկ երբեմն սեռական հարաբերությունից հետո յոթ կամ ավելի օրերի ընթացքում: Այսպիսով, եթե Դուք սեռական հարաբերություն եք ունեցել ձվագատումից մի քանի օր առաջ, բավականին հավանական է, որ կենդանի սպերմատոզոիդը դեռևս կարող է բեղմնավորել նոր անջարված ձվաբջիջը:

Սկզբնական շրջանում հիմնապես ջերմաչափման աղյուսակը մեկնաբանելիս խորհրդակցե՛ք բժշկի, բուժքրոջ կամ ընտանիքի պլանավորման մասնագետի հետ: Ժամանակի ընթացքում՝ ուղղորդում ստանալուց հետո, Դուք ձեռք կրերեք գիտելիքներ և վստահություն աղյուսակը ինքնուրույն մեկնաբանելու համար: Այս մեթոդին վստահելուց առաջ անպայման կազմե՛ք Ձեր ջերմաստիճանի գրանցման աղյուսակը առնվազն երեք ամիս:

### 2) Արգանդի վզիկի լորձարտադրության ստուգման մեթոդը

Արգանդի վզիկի լորձարտադրության ստուգման մեթոդը հայտնի է նաև որպես Բիլլինգսի մեթոդ: Վզիկից արտադրվող լորձը հավաքվում է վզիկի վրա և հեշտոցում: Այն քանակապես և որակապես փոխվում է ձվագատումից անմիջապես առաջ և հետո:

Ներկերը վզիկի լորձի հետ կապված փոփոխություններին: Դուք դա պետք է սկսեք դաշտանային պարբերաշրջանի առաջին փուլում, մինչև համոզվեք, որ Ձեզ մոտ ձվագատում է տեղի ունեցել: Դաշտանային պարբերաշրջանին հաջորդող մի քանի օրվա ընթացքում սովորաբար լորձ չի լինում. դրանք «չոր օրերն են»:

Երբ ձվաբջիջը հասունանում է, հեշտոցում ավելանում է լորձարտադրությունը, և լորձը հայտնվում է հեշտոցամուտքում: Այն սովորաբար դեղին կամ սպիտակ է, կարող է լինել պղպոռ, լարծուն, կաշուն կամ մածուցիկ:

Վզիկի լորձի ամենամեծ քանակությունը սովորաբար առաջանում է ձվագատումից անմիջապես առաջ՝ «թաց օրերի» ընթացքում: Լորձը սրանում է մաքուր և լարծուն որակ, որը հիշեցնում է հում ձվի սպիտակուց: Առավել բեղմնունակ օրերը սկսվում են այն օրվանից, երբ լորձը հնարավոր է դառնում ձգել մաքուր միջուկ: Նոյեմբերից խուսափելու համար այդ ժամանակահատվածում Դուք պետք է գերմ մնաք հեշտոցային հարաբերությունից կամ օգտագործեք բեղմնականխման պարենտալային որևէ միջոց:

«Թաց» օրերի սկսվելուց մոտ չորս օր անց լորձը կարող է կտրուկ պղտորվել, դառնալ մածուցիկ, և նրա ծավալը կարող է պակասել: Դրան կարող են հաջորդել չոր օրեր, որից հետո կսկսվի դաշտանը:

Ինչպես այլ մեթոդների դեպքում, այս դեպքում նույնպես պետք է կատարել գրանցումներ: Առաջարկվում է, որ կինն ամեն օր օրացույցի վրա նշի իր դիտարկումները: Աղյուսակի վրա նշե՛ք դաշտանի օրերը, չոր օրերը, մածուցիկ օրերը և թաց օրերը:

Եթե նոր եք սկսում օգտվել այս մեթոդից, ապա խորհուրդ է տրվում ձեռնպահ մնալ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունից ամսվազն մեկ պարբերաշրջանի ընթացքում, որպեսզի սովորեք փորձերակել լորձի փոփոխությունները: Փորձառու մեկի օգնությամբ ուսումնասիրե՛ք Ձեր կողմից կազմված աղյուսակը, մինչև ինքներդ կկարողանաք մեկնաբանել լորձի փոփոխությունները:

Կինն իր լորձը կարող է սպուզել փարբեր ձևերով՝ ելնելով այն բանից, թե որն է իր համար առավել հարմար:

Նա կարող է.

- նախքան միզելը գուգարանի թղթով սրբելու միջոցով սպուզել լորձի առկայությունը հեշտոցամուտքում,
- սպուզել արտադրությունը վարպիքի վրա,
- վերցնել լորձի որոշակի քանակություն՝ մաքները մպցնելով հեշտոցի մեջ՝ նախապես լվանալով ձեռքերը:

Կինը պետք է օրական մի քանի անգամ սպուզի՝ արդյոք կա լորձի որևէ հետք: Այս մեթոդն այնքան էլ վստահելի չէ այն կանանց համար, որոնց մոտ լորձարտադրությունը քիչ է, կամ եթե լորձի բնական քանակությունը փոխվում է լվացումների, կանացի հիգիենայի պարագաների, բեղմնականխիչ փրփուրների, կրեմների, թանձրուկների, քսուքների կամ մոմիկների օգտագործման հետևանքով, ինչպես նաև սեռավարակների առկայության կամ հորմոնալ բեղմնականխիչների օգտագործման պարճառով:

Արգանդի վզիկի լորձարտադրության նկարագրման աղյուսակ						
Օգտագործում						
Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի	Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
		Մածուցիկ	Չոր	Չոր	Չոր	5 Դաշտան
		1	2	3	4	
6 Դաշտան	7 Դաշտան	8 Դաշտան	9 Չոր	10 Չոր	Մածուցիկ 11 /սպիտակ/	Մածուցիկ 12
Մածուցիկ 13	Պղպոռ 14 /ավելի/	Պղպոռ 15	Խոնավ 16	Լարծուն 17 Չվազապտու՛մ	Լարծուն 18 Չվազապտու՛մ	Լարծուն 19
Պղպոռ 20	Պղպոռ 21	Պղպոռ 22	Մածուցիկ 23	Մածուցիկ 24	Մածուցիկ 25	Չոր 26
Չոր 27	Չոր 28	Չոր 29	Չոր 30	31 Դաշտան		

Լորձի սպուզման մեթոդը կիրառելիս խորհուրդ չի տրվում հեշտոցային հարաբերություն ունենալ դաշտանի օրերին, հատկապես եթե ցկլը կարճ է փնում, քանի որ դաշտանային արյունը կարող է թաքցնել լորձի նշանները:

Բեղմնունակ փուլը սովորաբար սկսվում է այն պահից, երբ դաշտանից հետո նկատվում են լարծուն լորձի առաջին նշանները: Մակայն բեղմնունակ օրերը կարող են սկսվել նաև լարծուն լորձի ի հայտ գալուց մեկ կամ երկու օր առաջ: Նարկավոր է բոլոր «թաց» օրերին խուսափել սեռական հարաբերությունից, քանի որ բեղմնավորման հավանականությունը ամենից բարձրն է այս փուլում:

Երկարափն դաշտանային ցկլի դեպքում կարելի է ունենալ սեռական հարաբերություն չոր օրերի կարճ ժամանակահատվածում: Ապահով է համարվում ձվազապտու՛մից հետո ընկած ժամանակահատվածը, երբ լորձի ծավալը կտրուկ նվազում է և կրկին դառնում պղտոր և մածուցիկ: Էլ ավելի ապահով է համարվում դաշտանին նախորդող չոր օրերի ընթացքում սեռական հարաբերություն ունենալը:



**3) Օրացուցային մեթոդ**

Օրացուցային մեթոդի շրջանակներում փորձ է արվում կանխագուշակել, թե երբ է տեղի ունենալու ձվազարմունք՝ օգտագործելով կնոջ դաշտանի օրերի վերաբերյալ գրառումները: Դաշտանային օրացույցում գրանցվում են յուրաքանչյուր ցիկլի ժամկետները, կարելի է օգտագործել նաև սովորական օրացույց: Ցիկլը հաշվարկվում է դաշտանի առաջին օրվանից մինչև հաջորդ դաշտանի սկսվելը հաջորդ դաշտանի առաջին օրը չի ներառվում:

Դաշտանի սկսվելու օրը համարվում է ցիկլի առաջին օր: Դուք դա կարող եք նշել օրացույցի վրա՝ այդ օրը վերցնելով օղակի մեջ: Շարունակելով օղակի մեջ վերցնել հաջորդ ցիկլերի առաջին օրերը՝ առավազն ութ ամիս շարունակ (ավելի լավ է 12 ամիս): Այնուհետև հաշվարկելով յուրաքանչյուր ցիկլի տևողությունը:

Դաշտանային օրացույցի օրինակ			
Դաշտանի առաջին օրը	Նախորդող ցիկլի տևողությունը (օր)	Դաշտանի առաջին օրը	Նախորդող ցիկլի տևողությունը (օր)
Նոյեմբերի 20	29	Մայիսի 12	26
Փետրվարի 18	29	Նոյեմբերի 9	28
Մարտի 18	28	Նոյիսի 9	30
Ապրիլի 16	29	Օգոստոսի 5	27

*Ձեզ համար հավանական բեղմնունակ շրջանի առաջին օրը գտնելու համար ստուգել նախորդ ամիսների գրառումները, գրելով ամենակարճ ցիկլը և օրերի ընդհանուր թվից հանելով 18:*

Օրինակ, եթե ամենից կարճ ցիկլը տևում է 26 օր, 26-ից հանելով 18, կմնա 8: Սկսած այն օրվանից, որը Դուք օղակի մեջ եք վերցրել (Ձեր ընթացիկ ցիկլի առաջին օրը), հաշվելով ութ օր և այդ օրվա վրա դրելով խաչաձև նշան: Դա բեղմնունակ շրջանի առաջին օրն է, երբ հղիանալու հավանականություն կա, ուստի այդ օրվանից սկսած՝ պետք է խուսափել սեռական հարաբերությունից կամ բեղմնականիչ օգտագործել:

*Ձեզ համար հավանական բեղմնունակ շրջանի վերջին օրը գտնելու համար գրելով ամենակարճ ցիկլը և օրերի ընդհանուր թվից հանելով 11:*

Օրինակ, եթե Ձեր ամենակարճ ցիկլը 30 օր է տևել, ապա 30-ից հանելով 11, կմնա 19: Սկսած ցիկլի՝ օղակի մեջ վերցրած առաջին օրվանից հաշվելով 19 օր և խաչաձև նշան դրելով նաև այդ օրվա վրա: Նշելով, որ առավազն ութ ամիս պետք է կազմել Ձեր ցիկլերի գրաֆիկը, նախքան կկարողանաք հաշվարկել Ձեր ապահով օրերը: Առավել ապահով լինելու համար համապետելով օրացուցային մեթոդը բեղմնունակ օրերի իմացության վրա հիմնված այլ մեթոդների հետ:

Եթե ցիկլը տևում է 27 օր և ավելի, հավանական ապահով օրերը սկսվում են դաշտանի առաջին օրվանից՝ օր 1-ից, որը օղակի մեջ եք վերցրել, մինչև առաջին X նշանը: Մտորել ներկայացված օրինակում դրանք կլինեն 1-7 օրերը: Նավանական է, որ ապահով կլինի նաև երկրորդ X-ից մինչև երկրորդ օղակի մեջ վերցրած օրն ընկած ժամանակահատվածը, օրինակ՝ 20-30 օրերը: Ոչ ապահով օրերը գտնվում են երկու X-երի միջև:

Ապահով օրերը՝ ըստ օրացուցային մեթոդի						
Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի	Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
Ապահով օր (1) Դաշտանի սկիզբ	Ապահով օր 2	Ապահով օր 3	Ապահով օր 4	Ապահով օր 5	Ապահով օր 6	Ապահով օր 7)
<del>8</del>	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	<del>19</del>	Ապահով օր (20)	Ապահով օր 21
Ապահով օր 22	Ապահով օր 23	Ապահով օր 24	Ապահով օր 25	Ապահով օր 26	Ապահով օր 27	Ապահով օր 28
Ապահով օր 29	Ապահով օր 30)	○ Դաշտանի սկիզբ				

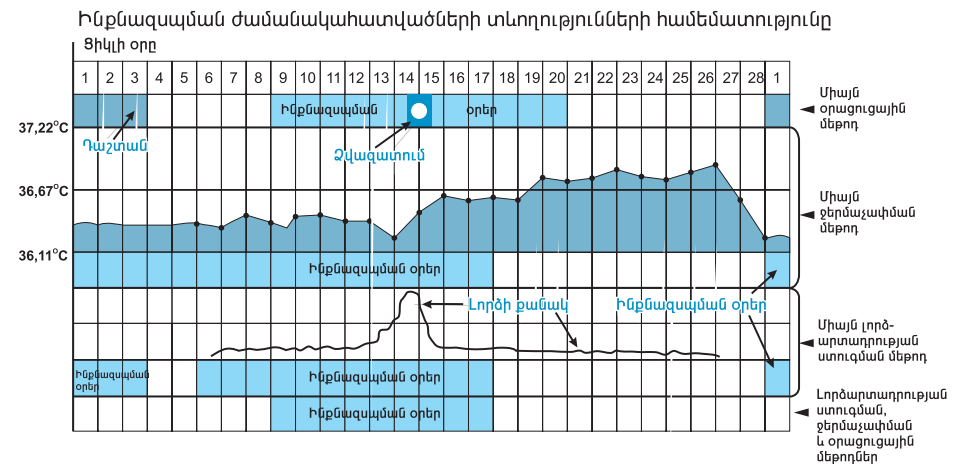
Դաշտանի սկսվելու օրը՝ ○ Ապահով օրերը՝ ( )

Եթե ցիկլը փակում է 27 օրից պակաս, ընդհանրապես մի՛ փորձեք կիրառել օրացուցային մեթոդը, քանի որ ցիկլի առաջին փուլը հաճախ անկանոն է լինում: Նեշպոցից սովորական արտադրության փոփոխությունները ճիշտ մեկնաբանելը կարող է նվազեցնել սխալ հաշվարկը: Օրացուցային մեթոդը հարկապես վրանգավոր է անկանոն դաշտանների դեպքում:

#### 4) Միմպրոջերմային մեթոդ

Ջերմաչափման, վզիկի լորձարտադրության ստուգման և օրացուցային մեթոդների համադրելի օգտագործումը կոչվում է սիմպրոջերմային մեթոդ: Միմպրոջերմային մեթոդի կիրառումը կնոջը հնարավորություն է տալիս ավելի ճշգրիտ հաշվարկել իր ապահով օրերը, քան այդ մեթոդներից որևէ մեկի առանձին կիրառման դեպքում: Այս մեթոդները միասին օգտագործելու դեպքում նրանցից մեկի նշանները կարող են հիմք հանդիսանալ մյուսի ճշգրտությունը հաստատելու համար: Օրինակ՝ լորձարտադրության վերաբերյալ գրանցումները կարող են օգտակար լինել, քանի որ մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացումը կարող է ի հայտ գալ, ասենք, հիվանդության կամ հուզական սթրեսի արդյունքում և հետևաբար շփոթեցնել:

Մեթոդների համադրման դեպքում թույլատրվում է սեռական հարաբերություն ունենալ նաև ցիկլի սկզբի «չոր օրերին», ինչը կարճացնում է ինքնագաղման ժամանակահատվածը՝ ի վարբերություն միայն ջերմաչափման մեթոդից օգտվելու դեպքում:



#### Որքանով են բեղմնունակ օրերի խնացության վրա հիմնված մեթոդները արդյունավետ

Մեկ տարի շարունակ այս մեթոդներից ոչ հետևողականորեն օգտվող 100 կանանցից 20-ը կարող են հղիանալ: Տարբեր մեթոդների համադրության զգույշ և հետևողական օգտագործումը, ինչպես նաև բեղմնունակ փուլում չպաշտպանված հեշտոցային հարարությունից խուսափելը կարող են ավելի լավ արդյունքներ տալ:

Մեկ տարվա ընթացքում ջերմաչափման մեթոդը լիարժեք ճշգրիտ կիրառող 100 կանանցից միայն 2-ն են սովորաբար հղիանում:

Մեկ տարվա ընթացքում լորձարտադրության ստուգման մեթոդը լիարժեք ճշգրիտ կիրառող 100 կանանցից միայն 3-ն են հղիանում:

Մեկ տարվա ընթացքում օրացուցային մեթոդը լիարժեք ճշգրիտ կիրառող 100 կանանցից 9-ն են հղիանում:

Որոշ գույգեր, այնուամենայնիվ, կարողանում են այս մեթոդներն օգտագործել ինչպես հարկն է: Մեթոդները պահանջում են հետևողական և ստույգ գրառումների պահպանում: Անշուշտ, պահանջվում են հաշվարկելու որոշակի հմտություններ, իսկ սխալ հաշվարկի սահմանը կախված է այն բանից, թե որքանով են ստույգ նշանների

և գրառումների մեկնաբանությունը և դրանց համապատասխանաբար հեղինակը:

Եթե օգտագործում եք բեղմնականիսից հարեր կամ որևէ այլ հորմոնալ մեթոդ, սակայն որոշել եք օգտվել բեղմնունակ օրերի իմացության վրա հիմնված մեթոդներից, ապա պետք է դադարեցնեք դրանց գործածումը կամ հորմոններ չպարունակող այլ բեղմնականիսիցներ կիրառեք, օրինակ՝ պահպանակ: Նաբերում պարունակվող հորմոնները փոխում են դաշտանների և ձվագապման բնականոն ընթացքը:

Բնական մեթոդներով պողպարեության կարգավորման թերությունները.

- Արդյունավետ կիրառելու համար պահանջվում է 3-6 դաշտանային ցիկլ: Անհրաժեշտ է այդ ժամանակահատվածում ամենօրյա գրառումներ կատարել:
- Որոշ գործոններ, ինչպիսիք են հիվանդությունը, ապրելակերպը, լարվածությունը կամ ճամփորդությունը, կարող են դժվարացնել բեղմնունակության ցուցանիշների մեկնաբանությունը:
- Անհրաժեշտ է խուսափել սեռական հարաբերությունից կամ օգտագործել պահպանակ բեղմնունակ ժամանակահատվածում:
- Բնական մեթոդները չեն ապահովում սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից պաշտպանություն:
- Այն դեռահասները, որոնք ունեն անկանոն ցիկլ, դժվարանում են կիրառել այս մեթոդները:
- Մեթոդների կիրառումը մեծապես կախված է գուգրնկերների համապետ ջանքերից և համագործակցությունից, ինչը երբեմն դժվար է ապահովել:

## Ինչպես սրանալ օգնություն և տեղեկատվություն

Ձեզ անհրաժեշտ է սրանալ համապարփակ տեղեկատվություն՝ ինչպես խուսափել անցանկալի հղիությունից՝ օգտագործելով վարքագծային մեթոդներ: Ուզո՞ւմ եք տեղեկատվություն սրանալ բեղմնականիսման այլ մեթոդների վերաբերյալ: Կամ կարծում եք, որ Ձեր կողմից կիրառված մեթոդը չի գործել, և հնարավոր է՝ հղի եք ու աջակցության կարի՞ք ունեք:

Դիմե՛ք փորձառու բժիշկ-մասնագետի կամ Երևանում գործող «Նանուն ընդհանրի և առողջության» համահայկական ասոցիացիայի երիտասարդական կենտրոնի վերապատրաստված խորհրդատուներին և ուսուցանողներին: Նրանք կարող են փրամադրել տեղեկատվություն, խորհրդատվություն և աջակցություն: Նանդիպում նշանակելու համար գանգահարե՛ք՝ **(374 10) 52-61-87, 65-36-65** կամ այցելե՛ք.

Երևան, Վարդանանց փ. 14/1  
Էլ. փոստ՝ [armfha@netsys.am](mailto:armfha@netsys.am)

Նարավային Կովկասում Երիտասարդության Վերաբաղադրական Առողջության Նախաձեռնությանը մանրամասն ծանոթանալու համար դիմե՛ք մեր կայքին՝ [www.4uth.am](http://www.4uth.am):