Reproductive Health Initiative for Youth in the South Caucasus
RHIYC
This Programme is co-funded by the European Union
United Nations Population Fund
UNFPA
EPF

ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՍԱՓԵԼ ՄԵԺԱՆԿԱԼԻ ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

ՊԱՏՆԵՇԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐ

ԼԻՆԵ՛ՆՔ ԻՐԱԶԵԿ, ԱՊՐԵ՛ՆՔ ԱՌՈՂՋ

IPPF International Planned Parenthood Federation
«ՀԱՆՈՒՆ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ» ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԱՄՈՒՍՈՒՄ
IPPF-ի ՀԱՎԱՏԱՐՄԱԳՐՎԱԾ ԱՄՈՒՍ

Երիտասարդ զույգերը կարող են որպես անցանկալի հղիությունից խուսափելու մեթոդ ընտրել բեղմնականման պատնեշային միջոցները, որոնք կարող են կանխել սպերմատոզոիդի միացումը ձվաբջջի հետ: Սրանք նաև հղիության վերահսկման այսպես կոչված «դեղատոմս չպահանջող» մեթոդներն են:

Կանայք և տղամարդիկ բեղմնականման պատնեշային միջոցներ գործածել են առնվազն 12 000 տարի: Ֆրանսիայում գտնվել է քարի դարին պատկանող մի որմնանկար, որտեղ պատկերված է պահպանակ օգտագործող տղամարդ: Հին Եգիպտոսում գտնվել են ներհեշտոցային պատնեշային բեղմնականման բաղադրատոմսեր՝ թաղված մահացածների հետ՝ հանդերձյալ աշխարհում անցանկալի հղիությունը կանխելու համար:

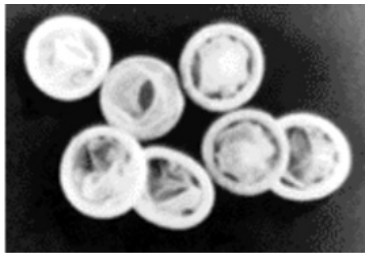
Մեր օրերի «դեղատոմս չպահանջող» մեթոդները վստահելի են և ապահով: Դրանցից առավել տարածվածն է լատեքսե պահպանակը, քանի որ այն նաև նվազեցնում է սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների վտանգը:

Գոյություն ունի բեղմնականման մի քանի պատնեշային մեթոդ: Այս բաժնում մենք Ձեզ կտրամադրենք տեղեկատվություն տղամարդկանց և կանանց պահպանակների վերաբերյալ:

1. Պահպանակ տղամարդկանց համար

Ինչ է տղամարդկանց պահպանակը

Տղամարդկանց պահպանակը պղտաբերության վերահսկման դարձունակ պատնեշային մեթոդ է: Պահպանակը արգելում է սպերմատոզոիդի միացումը ձվաբջջի հետ, ինչպես նաև նվազեցնում է սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակի ռիսկը: Այն պատրաստված է շատ բարակ լատեքսից (ռեզին) կամ պոլիուրեթանից (պլաստիկ նյութ): Պահպանակը հագցվում է տղամարդու՝ էրեկցիայի վիճակում գտնվող առնանդամին:



Ինչպես է գործում պահպանակը

Պահպանակի մեջ սերմնահեղուկը հավաքվում է տղամարդու սերմնազատումից առաջ, դրա ընթացքում և հետո: Դա թույլ չի տալիս, որ սերմնահեղուկը ներթափանցի հեշտոց:

Արդյունավետություն

15-ը այն 100 կանանցից, որոնց զուգընկերը պահպանակ է օգտագործում, կարող են հղիանալ օգտագործման մեկ տարվա ընթացքում, եթե այդ օգտագործումը ճիշտ և հետևողականորեն չի արվում: Սակայն միայն 2 կին կարող են հղիանալ պատշաճ, հետևողական և ճիշտ օգտագործման դեպքում:

Պաշտպանություն սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններից/ՄԻԱՎ-ից

Պահպանակները պաշտպանում են ոչ միայն հղիությունից, այլև սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներից, ինչպիսիք են գոնոռեան, սիֆիլիսը, խլամիդոզը, քանքրոիդը, տրիխոմոնասը, ՄՊՎ-ն և հերպեսը: Լատեքսե պահպանակները շատ լավ պաշտպանություն են ապահովում ՄԻԱՎ-ի դեմ: Շատերը լատեքսե պահպանակը օգտագործում են բեղմնականման մեկ այլ մեթոդի հետ մեկտեղ՝ թե հղիությունից և թե սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներից լավագույնս պաշտպանվելու համար:

Սպերմիցիդների հետ համակված օգտագործում

Հղիության դեմ առավել ուժեղ պաշտպանություն հնարավոր է ապահովել, եթե պահպանակներն օգտագործվում են սպերմիցիդի փրփուրի, քսուքի, խյուսի, մոմիկի կամ շերտաթաղանթի հետ: Այդուհանդերձ, ուշադրություն դարձրեք այն հանգամանքին, որ «նոնոքսինոլ-9» սպերմիցիդի օրական մի քանի անգամ օգտագործումը նրանց կողմից, ում մոտ առկա է ՄԻԱՎ-ի ռիսկը, կամ դրա օգտագործումը անալ սեքսի համար կարող է գրգռել հյուսվածքը և ավելացնել ՄԻԱՎ-ի, ինչպես նաև սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդությունների ռիսկը:

Ինչպես վարվել պահպանակների հետ

Պահպանակների հետ վարվեք զգուշորեն. պահպանեք դրանք չոր և սառը տեղում: Երկար ժամանակ օդի, ջերմության և լույսի հետ շփման արդյունքում դրանք ավելի հեշտ են պատռվում: Մի՛ տրորեք դրանք՝ դնելով ետևի գրպանում, դրամապանակում կամ մեքենայի պահախցիկում:

Քսուքների օգտագործումը

Պահպանակները սովորաբար նախապես պատված են քսուքով: Դա օգնում է կանխելու պահպանակի վնասվելն ու պատռվելը և բարձրացնում է զգայունությունը: Եթե պահպանակը նախապես քսուքով պատված չէ, օգտագործելուց առաջ այն ներսից ու դրսից պատեք քսուքով: Լատեքսե պահպանակների դեպքում օգտագործե՛ք ջրային հիմքով քսուքներ, ինչպիսիք են K-Y խյուսի կամ սիլիկոնի հիմքով քսուքները, եթե կան, հակառակ դեպքում պարզապես ջուր կամ թուք: Երբեք մի՛ օգտագործեք յուղային քսուքներ, ինչպիսիք են վազելինը, կոլդկրեմը կամ կարագը, ինչպես նաև նավթայուղ կամ բուսական յուղ, քանի որ դրանք վնասում են լատեքսը:

Պահպանակ հագնելը

Ճիշտ օգտագործման մանրամասն ցուցումները գրվում են պահպանակի փաթեթավորման վրա: Անպայման կարդացե՛ք և յուրացրե՛ք դրանք նախքան օգտագործելը: Հարմարավետության և արդյունավետության համար զույգը պետք է իմանա ինչպես հագցնել և օգտագործել պահպանակը: Այդ ամենին տիրապետելու համար առանց ճնշվելու կամ անհարմար զգալու պահպանակը փորձե՛ք առնանդամի կամ դրա ձևն ունեցող որևէ առարկայի վրա, ինչպիսիք են բանանը կամ վարունգը:

Հագե՛ք պահպանակը, նախքան առնանդամը կդիպչի կնոջ սեռական օրգաններին: Տղամարդու առնանդամից սերմնահեղուկը հոսում է սերմնազատումից առաջ և հետո: Նախասերմնազատման ժամանակ կարող է լինել բավականաչափ սերմնահեղուկ հղիություն առաջացնելու համար: Այն կարող է նաև բավականաչափ մանրէներ պարունակել սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություն փոխանցելու համար: Պահպանակն օգտագործե՛ք միայն մեկ անգամ: Յուրաքանչյուր էրեկցիայի («կանգնած») ժամանակ օգտագործե՛ք նոր պահպանակ: Ձեռքի տակ ունեցե՛ք պահպանակների բավականաչափ քանակություն:

Չբացված պահպանակը սովորաբար սկզբում ունի օղակի տեսք: Դրանք առանձին փակված են ալյումինե կամ պլաստիկ նրբաթիթեղով: Զգո՛ւշ եղեք, որ չպատռեք պահպանակը այն բացելու ժամանակ: Եթե այն պատռված է, շատ պինդ է, չափազանց կակուղ կամ կպչուն, դե՛ն նետեք և վերցրե՛ք մեկ ուրիշը:

- Պահպանակի ներսում կաթեցրե՛ք համապատասխան քսուքանյութի մեկ կամ երկու կաթիլ, եթե այն նախապես քսուքապատված չէ:
- Նախքան պահպանակը հագնելը ե՛ր տարեք առնանդամի վերնամաշկը, եթե այն թլպատված չէ:
- Պահպանակը հագցրե՛ք պինդ առնանդամի վերևի մասում:
- Կես մատնաչափ տեղ թողե՛ք վերևում, որպեսզի այդ մասում հավաքվի սերմնահեղուկը:
- Օդը մի ձեռքով վերևի մասից դո՛ւրս թողեք առնանդամի վրա պահպանակը հագցնելիս:
- Մյուս ձեռքով պահպանակը հագցրե՛ք առնանդամի վրա
- Իջեցրե՛ք պահպանակը մինչև առնանդամի ամենաներքևի մասը:
- Հարթեցրե՛ք բոլոր օդի պղպջակները (շփումը օդի պղպջակների հետ կարող է առաջացնել պահպանակի պատռվածք):
- Քսուքապատե՛ք պահպանակի դրսի մասը:

Պահպանակ հանելը

- Հանե՛ք նախքան առնանդամի իջնելը:
- Սերմնահեղուկը դուրս մի՛ թափեք. պահպանակը հանե՛ք առնանդամի ներքևից աստիճանաբար դեպի վերև:
- Դե՛ն նետեք պահպանակը:
- Լվացե՛ք առնանդամը օճառով և ջրով նախքան կրկին գրկախառնվելը:

Պահպանակի պատռվելը

Եթե պահպանակը պատռվում է սեռական ակտի ժամանակ, արագ հանե՛ք այն և փոխարինե՛ք մեկ ուրիշով: Տղամարդիկ պետք է որ զգան սեռական ակտի ժամանակ պահպանակի պատռվելը: Հասկանալու համար, թե ինչ զգացողություն է առաջանում նման դեպքում, տղամարդիկ կարող են միտումնավոր կերպով պատռել պահպանակը մաստուրբացիայի ժամանակ:

Եթե պահպանակը պատռվում է, և սերմնահեղուկը հոսում է դուրս, լվացվե՛ք օճառով և ջրով: Եթե սերմնահեղուկը ներթափանցում է հեշտոց կնոջ բեղմնունակ ժամանակահատվածում, ապա հնարավորինս շո՛ւտ դիմեք վերարտադրողական բուժհաստատության մասնագետին՝ շտապ բեղմնականխման միջոցների մասին տեղեկատվություն ստանալու նպատակով:

Առավելությունները

Պահպանակները.

- տղամարդկանց թույլ են տալիս կանխել հղիությունը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները,
- համեմատաբար էժան են, և հեշտ է դրանք ձեռք բերել,
- թեթև են և նախատեսված են մեկանգամյա օգտագործման համար,
- բժշկի կողմից դեղատոմս գրելու կարիք չկա,
- կարող է օգնել նվազեցնելու վաղաժամ սերմնազատումը,
- կարող է օգտագործվել այլ մեթոդների հետ:

Հատուկ առավելություններ դեռահասների համար

Լատեքսե պահպանակների օգտագործումը լավագույն ճանապարհն է դեռահասների մոտ սեռական ակտի ժամանակ վարակի փոխանցումը կանխելու համար: Սեռական կյանքում ակտիվ չորս դեռահասներից մեկն ունի սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություն: Հավանական է նաև, որ դեռահասները իրենց պատանեկության շրջանում ունենան ավելի քան մեկ զուգընկեր, որը

ավելացնում է վարակի փոխանցման հավանականությունը: Պահպանակները համեմատաբար էժան են և լիովին մատչելի:

Թերությունները

- Պահպանակ հագնելը կարող է ընդմիջել սեքսը: Տղամարդու պահպանակը կարող է հաճախ սահել կամ ճաքճքել: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ պոլիուրեթանե պահպանակներն ավելի հաճախ են ճաքճքվում, քան լատեքսե պահպանակները:
- Որոշ մարդիկ զգայուն են քիմիկատների նկատմամբ լատեքսե պահպանակ օգտագործելու դեպքում, թեև սա հազվադեպ երևույթ է:
- Պահպանակ օգտագործելիս տղամարդը պետք է այդ դեպքում էլ դուրս հանի առնանդամը անմիջապես սերմնազատումից հետո: Նա պետք է զգույշ լինի, որ սերմի որևէ քանակություն դուրս չթափվի (թանձր սերմնահեղուկը, որը սպերմատոզոիդ է պարունակում):

Հատուկ նախազգուշացում դեռահասներին

Հղի կանանց, աղջիկների և դեռահաս կանանց արգանդի վզիկը հատկապես դյուրազգաց է վարակների նկատմամբ: Նույնիսկ հասուն տարիքում կինն իր սեռական անատոմիական կառուցվածքով տղամարդու համեմատ 10-ից 20 անգամ ավելի ենթակա է սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններով վարակվելու ռիսկին:

Անկախ տարիքից՝ շատ կարևոր է պահպանակ օգտագործելը հղիության վերահսկման Ձեր ընտրած մեթոդի հետ մեկտեղ, երբ կա սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությամբ վարակվելու ռիսկը:

Կողմնակի ազդեցությունը

Պահպանակները կողմնակի ազդեցություն չեն թողնում, բացառությամբ այն մարդկանց մոտ, ովքեր ունեն ալերգիա լատեքսի նկատմամբ: Կանանց և տղամարդկանց միայն մեկ - երկու տոկոսն ունեն այսպիսի ալերգիա: Նրանք կարող են օգտագործել տղամարդու կամ կանանց պլաստիկ պահպանակներ:

Ինչպես ձեռք բերել պահպանակներ, և ինչ արժեն դրանք

Պահպանակները վաճառվում են դեղատներում, որոշ սուպերմարկետներում և ավտոմատ վաճառակետերում: Մեկ հատն արժե 100-150 դրամ: Որոշ երիտասարդական կենտրոններ և կլինիկաներ դրանք տրամադրում են անվճար կամ շատ քիչ գումար են վերցնում:

Բոլոր պահպանակները ստուգվում են հնարավոր դեֆեկտների համար: Բայց, ինչպես ռետինե օղակները, պահպանակները նույնպես ժամանակի ընթացքում փչանում են: Պատշաճ պայմաններում պահեստավորելու դեպքում դրանք կարող են լավ վիճակում պահպանվել մինչև պահպանակի փաթեթի վրա նշված պիտանիության ժամկետը:

Պահպանակները կարող են լինել թափանցիկ կամ ոչ թափանցիկ, գունավոր, պտուկանման ծայրով, չոր, փոշեպատ կամ քսուքապատ՝ սպերմիցիդով կամ առանց դրա: Սովորաբար փաթեթի վրա չի նշվում չափը: Բայց պահպանակները լինում են տարբեր երկարության, լայնության և հաստության: Փորձե՛ք տարբեր արտադրատեսակներ և ձևեր և պարզեք, թե որն եք նախընտրում:

Անհարմար մի՛ զգացեք գնալ խանութ և պահպանակ գնել: Պահպանակ գնելը խոսում է այն մասին, որ Դուք պատասխանատու մարդ եք և Ձեր սեռական կյանքը համարում եք կյանքի բնականոն մի մաս:

2. Կանանց պահպանակ

Ինչ է կանանց պահպանակը

Եթե Ձեր զուգընկերը կտրուկ հրաժարվում է օգտագործել լատեքսե պահպանակ, կարող եք ինքներդ օգտագործել կանանց պահպանակ: Կանանց պահպանակը պտղաբերության վերահսկման դարձունակ պատնեշային մեթոդ է: Այն պոլիուրեթանե (պլաստիկ) տոպրակ է, որը յուրաքանչյուր ծայրին ունի օղակներ: Այն տեղադրվում է հեշտոցի խորքում և ազատ ընդունում է դրա ձևը: Փակ կողմի օղակը տոպրակը պահում է հեշտոցի ներսում: Բաց կողմի օղակը մնում է հեշտոցամուտքից դուրս:

Ինչպես է գործում կանանց պահպանակը

Կանանց պահպանակում սերմնահեղուկը հավաքվում է սերմնազատումից առաջ, դրա ընթացքում և հետո՝ թույլ չտալով, որ սպերմատոզոիդները մուտք գործեն հեշտոց:

Որքան արդյունավետ է գործում կանանց պահպանակը

Կանանց պահպանակ օգտագործող 100 կանանցից 21-ը կարող են հղիանալ ոչ այնքան ճիշտ օգտագործման առաջին տարվա ընթացքում: Լիարժեք ճիշտ օգտագործման դեպքում միայն հինգը կարող են հղիանալ: Կանանց պահպանակը նվազեցնում է սեռական ճանապարհով փոխանցվող շատ հիվանդություններ, ներառյալ ՄԻԱՎ-ը:

Ինչպես օգտագործել կանանց պահպանակը

Ճիշտ օգտագործման վերաբերյալ մանրամասն ցուցումները նշված են կանանց պահպանակի փաթեթի վրա: Անպայման կարդացե՛ք և յուրացրե՛ք դրանք նախքան պահպանակն օգտագործելը:

Կանանց պահպանակը տեղադրելու համար քսուքապատե՛ք փակ կողմը: Փակ կողմի օղակները երկու կողմից սեղմե՛ք և տեղադրե՛ք այն հեշտոցի մեջ, ինչպես տամպոնը: Փակ կողմի օղակը տարե՛ք որքան հնարավոր է խորը, մինչև այն հասնի վզիկին: Մատով վերևի բաց օղակը դուրս հանեք այնպես, որ այն մոտ մեկ մատնաչափ երևա հեշտոցից դուրս:

Կանանց պահպանակ օգտագործելիս Դուք պետք է համոզվեք, որ Ձեր զուգընկերոջ առնանդամը մտնում է պահպանակի մեջ և ոչ թե գտնվում է հեշտոցի և պահպանակի արանքում, և որ պահպանակի բաց կողմը մնում է հեշտոցից դուրս:

Սեռական ակտի ժամանակ պահպանակի մեկ կողմից մյուսը շարժվելը նորմալ է: Դադարեցրե՛ք սեռական ակտը, եթե առնանդամը պահպանակի և հեշտոցի պատերի արանքում է, կամ եթե դրսի օղակը մտել է հեշտոցի մեջ: Եթե դեռ սերմնազատում չի եղել, զգուշությամբ հանե՛ք պահպանակը հեշտոցից, ավելացրե՛ք լրացուցիչ քսուքանյութ և այն նորից տեղադրե՛ք:

Կանանց պահպանակը հանելու համար դրսի օղակը սեղմե՛ք և ոլորե՛ք, որպեսզի սերմնահեղուկը մնա տոպրակի մեջ: Զգուշությամբ հանե՛ք այն հեշտոցից: Դե՛ն նետեք այն: Մի՛ լվացեք, մի՛ վերօգտագործեք:

Առավելությունները

Մեկ անգամ սովորելուց հետո տեղադրելը հեշտ է: Կանանց պահպանակներն ունեն հետևյալ առավելությունները.

- կանանց հնարավորություն են տալիս կիսելու վարակի փոխանցումը կանխելու պատասխանատվությունը,

- կարող է օգտագործվել այն մարդկանց կողմից, ովքեր ալերգիա ունեն լատեքսի նկատմամբ,
- կարող են օգտագործվել թե՛ յուղային և թե՛ ջրային հիմքով քսուքանյութերի հետ,
- որևէ ազդեցություն չեն թողնում կանացի բնական հորմոնների վրա,
- դրա օգտագործման համար չկա դեղատոմս գրելու անհրաժեշտություն,
- մնում է իր տեղում՝ անկախ նրանից՝ տղամարդու մոտ առկա՞ է էրեկցիան, թե՞ ոչ:

Ով կարող է օգտագործել կանանց պահպանակը

Կանանց պահպանակ կարող է օգտագործել ցանկացած կին, որը կարող է տամպոն օգտագործել: Այս մեթոդն այնքան էլ նպատակահարմար չէ այն կանանց համար, որոնք իրենց հարմարավետ չեն զգում, երբ շոշափում են իրենց սեռական օրգանները, կամ որոնք ունեն պահպանակը տեղադրելու հետ կապված այլ խնդիրներ:

Կանանց պահպանակների օգտագործումից բխող հնարավոր բացասական հետևանքները

Որոշ կանայք կարող են կանանց պահպանակներ օգտագործելիս նկատել հեշտոցի գրգռվածություն: Պահպանակը կարող է սահել հեշտոցի մեջ սեռական ակտի ժամանակ: Դրսի օղակը կարող է առաջացնել սեռական օրգանների գրգռվածություն: Որոշ մարդիկ ասում են, որ այս մեթոդի օգտագործման դեպքում պակասում է զգայականությունը: Մյուսներն ասում են, որ այն աղմուկ է առաջացնում:

Ինչպես ձեռք բերել կանանց պահպանակ

Կանանց պահպանակներ կարելի է ձեռք բերել ընտանիքի պլանավորման ոլորտում ներգրավված հասարակություններում և երիտասարդական կենտրոններում: Որոշ երկրներում այն մատչելի է դեղատներում:

3. Ինչպես ստանալ օգնություն և տեղեկատվություն

Ձեզ անհրաժեշտ է ստանալ համապարփակ տեղեկատվություն, թե ինչպես խուսափել անցանկալի հղիությունից՝ օգտագործելով բեղմնականխման պատնեշային մեթոդնե՞ր: Ուզո՞ւմ եք տեղեկատվություն ստանալ բեղմնականխման 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 «Հանուն ընտանիքի և առողջության» համահայկական ասոցիացիայի երիտասարդական կենտրոնի վերապատրաստված խորհրդատուներին և ուսուցանողներին: Նրանք կարող են տրամադրել տեղեկատվություն, խորհրդատվություն և աջակցություն: Հանդիպում նշանակելու համար զանգահարե՛ք՝ **(374 10) 52-61-87, 65-36-65** կամ այցելե՛ք.

Երևան, Վարդանանց փ. 14/1
Էլ. փոստ՝ armfha@netsys.am

Հարավային Կովկասում Երիտասարդության Վերարտադրողական Առողջության Նախաձեռնությանը մանրամասն ծանոթանալու համար դիմե՛ք մեր կայքին՝ www.4uth.am: