

Reproductive Health Initiative for
Youth in the South Caucasus



This Programme is co-funded by the European Union

United Nations
Population Fund



ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՄՈՒՆԵԼ ԱՅՆԱԿԱԼԻ

ՀԳՌՈՒԹՅՈՒՆԻՅ



ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՔՈՆՆ Է



International
Planned Parenthood
Federation



«ԳՆՈՒՄ, ԸՆՏԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՌՈՐՁՈՒԹՅԱՆ» ՀԱՄԱԲԱՏԱԿԱԿԱՆ ԱՄԹԻՎՈՅԿ
IPPF-ի ՀԱՎԱՏԱՍՐԱԳՐԱԾ ԱՆԴԱՍ



ԼԻՆՇՆԵՔ ԻՐԱԶԵԿ, ԱՊՐՇՆԵՔ ԱՌՈՂՁ

1. Դեռահասային փարիքը և սեքսը

Դեռահասային փարիքները փորձարկման փարիքներ են, և երիտասարդները երբեմն կարող են դրսևորել վրանգահարույց վարքագիծ: Այդ փարիքում դեռահասը թեև արդեն երեխա չէ, սակայն դեռևս չափահաս էլ չէ: Ծնողներն էլ չգիտեն՝ արդյոք որն է ճիշդ՝ չխառնվել և թույլ տալ, որ նրանք ինքնուրույն լուծեն իրենց խնդիրները, թե՛ օգնել կողմնորոշվել իրենց զգացմունքներում և հաղթահարել կյանքի այդ դժվար մարտահրավերները:

Սեռական կյանք սկսելու մասին որոշումը չափազանց կարևոր և դժվար որոշում է: Դեռահասների և ծնողների մեծամասնության կարծիքով դեռահասների համար լավագույն փարբերակը այդ հարցում չջրապելն է, ինչը կնպաստի նրանց հոգևոր և ֆիզիկական առողջության պահպանմանը: Միևնույն ժամանակ, եթե դեռահասը որոշել է ակտիվ սեռական կյանքով ապրել, ապա անցանկալի հղիությունից պաշտպանվելու նպատակով բեղմնականխիչ միջոցների օգտագործումը պարտադիր է:

2. Հղիությունը դեռահասային փարիքում

«Հղիություն դեռահասային փարիքում» տերմինը վերաբերում է մինչև 19 տարեկան կանանց հղիությանը: Սեռական կյանք սկսելու պահից առաջին ամսվա ընթացքում հղիանում են 100-ից 5 դեռահաս աղջիկ, իսկ վեց ամսվա ընթացքում հղիանում է դեռահասների շուրջ հիսուն տոկոսը, քանզի նրանք շատ երիտասարդ են և սովորաբար բեղմնականխիչ միջոցներ չեն օգտագործում:

Դեռահաս աղջիկը կարող է հղիանալ փարբեր իրավիճակներում: Որոշ դեռահասներ հղիանում են երկարաժամկետ հանդիպումների արդյունքում: Մյուսները հղիանում են պատահական կապի կամ չպաշտպանված սեռական ակտի պատճառով: Ոմանք էլ կարող են հղիանալ բռնարարության արդյունքում:

Ցանկացած դեպքում դեռահասության շրջանում հղիանալը կա-

րող է էական ազդեցություն թողնել կարիերայի և ապագա այլ ծրագրերի վրա: Քիչ է հավանական, որ հղի դեռահասները կկարողանան ավարտել իրենց կրթությունը, իսկ դա իր ազդեցությունն ունի աշխատանքի և ապրուստի միջոց վաստակելու հետագա հնարավորությունների վրա: Ծննդաբերությունը հետաձգելը երիտասարդ կանանց հնարավորություն է տալիս հետամուտ լինել պատշաճ կրթություն ստանալուն և աշխատել՝ ապրելով անկախ: Տղամարդիկ, որոնք հետաձգում են ընդհանր կազմելը, կարող են կրթություն ստանալ և աշխատանք ձեռք բերել՝ չկրելով ընդհանր կրթությունը հոգալու բեռը:

Դուք պետք է իմանաք, որ դեռահասների մոտ հղիությունը պարունակում է նաև հարուկ առողջական վրանգներ: Նույնիսկ եթե հղիությունը ցանկալի է և ծրագրված, վրանգները մեծ են թե՛ մոր և թե՛ երեխայի համար:

Տասնվեց փարին չբացած աղջիկը դեռևս ֆիզիկապես հասուն չէ: Եթե նրա կոնքերը շատ նեղ են, նա կարող է տառապել երկունքի երկարաձգված ցավերից կամ ունենալ ծանր ընթացքով ծննդաբերություն, որի արդյունքում կարող է առաջանալ արյունահոսություն, վարակ և նույնիսկ մոր կամ մանկան մահացություն:

Դեռահասության շրջանում հղիության հետ կապված շատ վրանգներ պայմանավորված են հղի դեռահասի սնվելու և ապրելակերպի սովորություններով: Դեռահասները հաճախ կարող են սխալ սնվելու սովորություն ունենալ՝ ընկնելով իրենց փարբերիցների ազդեցության տակ, ինչպես նաև ժամանակ չունենալու, գիրանալու և իրենց մարմնի չափսերի մասին մտաբերելու պատճառով: Երկար ժամացող պահանջի պատճառով սակավարյունությունը ավելի հաճախ է երևան գալիս հղի դեռահասների մոտ, ինչի արդյունքում կարող է առաջանալ վաղաժամկետ ծննդաբերություն, կամ երեխայի քաշը կարող է լինել թերի: Հղիության ընթացքում ծխախոտի, ալկոհոլի և դեղամիջոցների օգտագործումը նույնպես կարող է երեխայի մոտ լուրջ խնդիրների հանգեցնել:

Դեռահաս հղի և դեռահաս մայր լինելը լուրջ մարտահրավեր է:

Այնուամենայնիվ, մի՛ վախեցեք, եթե Դուք արդեն հղի եք և կայացրել եք երեխա ունենալու մասին Ձեր որոշումը: Դեռահասի համար միանգամայն հնարավոր է փանել առողջ հղիություն և ունենալ առողջ զավակ: Նղիության ընթացքում Ձեր և Ձեր երեխայի նկատմամբ լավ խնամք փանելը մեծ նշանակություն ունի երեխայի առողջության ու բարօրության համար: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել նաև, որ բարդություններ ունենալու հավանականությունը շատ ավելի ցածր է այն դեռահասների մոտ, ովքեր կանոնավոր նախաձննդյան խնամք են ստանում:

3. Չնախաբևված հղիության վերաբերյալ որոշման կայացում

Անցանկալի հղիության առջև կանգնելը և որոշում կայացնելը, հարկապես պարանեկան փարիքում, դյուրին չէ: Անցանկալի հղիության վերաբերյալ որոշում կայացնելիս երիտասարդ կանանցից շատերը օգնություն են ակնկալում իրենց ամուսիններից, գուգրնկերներից, ընտանիքից, բուժաշխատողներից, հոգևորականներից կամ այլ անձանցից, ում նրանք վստահում են: Նրանք սովորաբար իրենց գուգրնկերոջ հետ բժշկի են դիմում փեղեկավորություն, խորհուրդ և աջակցություն ստանալու համար: Բայց եթե չեք ուզում որևէ մեկին պարմել Ձեր պարմությունը, կարող եք ինքնուրույն գնալ կլինիկա:

Ձեր կամ հարևան համայնքներում կան «Երիտասարդներին՝ բարյացակամ» կենտրոններ, որտեղ սեռական և վերաբարադրողական առողջապահական ծառայությունները փրամադրվում են հարուկ վերապարաստված բուժանձնակազմի կողմից: Նման բուժաստատություններում հարգում են պարանի այցելուների արժանապարվության և փվյալների գաղտնիության իրավունքները: Այստեղ Դուք կարող եք խոսել Ձեր հղիության մասին և քննարկել փարբերակներ՝ ձննդարբություն, հղիության արհեստական ընդհարում (արոր) կամ որդեգրում: Եթե Ձեր համայնքում չկան նման «Երիտասարդներին՝ բարյացակամ» կենտրոն, ապա կարող

եք դիմել «Նանուն ընտանիքի և առողջության» համահայկական ասոցիացիայի երիտասարդական կենտրոնի աշխատակիցներին, ովքեր Ձեզ կողեգրեն համապարասխան բուժաստատություններ: Խորհրդավորություն ստանալու համար գանգահարե՛ք՝ (374 10) 52-61-87, 65-36-65:

Դեռահասներին կոչ է արվում անցանկալի հղիության հետագա ընթացքի վերաբերյալ որոշում կայացնելու գործընթացում ներգրավել ձնողներին: Իմացե՛ք, որ եթե Ձեր 18 փարին դեռևս չի լրացել, ապա հղիության արհեստական ընդհարման համար, համաձայն օրենքի, անհրաժեշտ է ունենալ նաև ձնողի ստորագրությունը: Բայց եթե անհարմար եք գգում փեղեկացնել ձնողներին, կարող եք այցելել բժշկին խնամակալի կամ որևէ այլ չափահասի հետ, ում վստահում եք: Խնդրում ենք հաշվի առնել, որ ամեն դեպքում, եթե հղիության արհեստական ընդհարում կարարելու ընթացքում ի հայտ գան բարդություններ, Ձեր ձնողներին կարող են փեղեկացնել այդ մասին:

Նղիության արհեստական ընդհարման մասին բարդ որոշման առաջ չկանգնելու, նաև արորից խուսափելու համար անհրաժեշտ է օգրագործել վստահելի և անվտանգ բեղմնականիս միջոցներ:

4. Բեղմնականիս միջոցի ընտրությունը

Շատ պարանիներ կհամաձայնեն, որ դեռահասության փարիները հղիությամբ, ձնող դառնալով, օրորոցի մոտ անքուն գիշերներով չպերք է ողեկցվեն: Եթե պարաստ չեք հայր կամ մայր դառնալու, ապա սեռական կապի մեջ մի՛ մրեր կամ ճիշտ բեղմնականիս օգրագործե՛ք ամեն անգամ, երբ սեռական կապ եք ունենում: Անցանկալի հղիությունների ճնշող մեձամասնությունը ի հայտ է գալիս անարբերության կամ պարգապես «դա ինձ հետ չի պարահի» մրաձելակերպի հետևանքով: Սակայն փաստ է, որ 10-ը աղջիկներից 4-ը հղիանում են մինչև 20 փարեկան դառնալը:

Եթե որոշել եք սեռական կապի մեջ մրնել, պերք է իմանաք այն

ամենը, ինչ անհրաժեշտ է անցանկալի հղիությունից խուսափելու համար: Անկախ նրանից՝ դա կոչում եք բեղմնականիսիչ, ծննդի վերահսկում կամ պաշտպանություն, դրանք միևնույն բաներն են:

Նդիության կանխման բազմաթիվ ձևեր կան, սակայն փարբեր փարիքի համար նպատակահարմար է փարբեր մեթոդների կիրառումը:

Նասկանալու համար, թե որ մեթոդն է նպատակահարմար օգտագործել, անհրաժեշտ է հաշվի առնել, թե որքանով է փվյալ մեթոդը

- համապատասխանում Ձեր սպրելակերպին,
- հարմար,
- արդյունավետ,
- անվտանգ,
- մարչելի,
- դարձունակ,
- պաշտպանում սեռավարակներից:

Դուք կարող եք բեղմնականիսման դարձունակ մեթոդների վերաբերյալ մանրամասն տեղեկատվություն ստանալ՝ ծանոթանալով «Ինչպես խուսափել հղիությունից դեռահասության շրջանում» վերնագիրը կրող մեր բրոշյուրների շարքին, մասնավորապես.

- Վարքագծային մեթոդներ,
- Պարնեշային մեթոդներ,
- Նորմոնալ բեղմնականիսիչ հարեր,
- Ներարգանդային պարույր,
- Շտապ բեղմնականիսման միջոցներ:

Այս բրոշյուրներում գերեզված տեղեկատվությունը կօգնի Ձեզ ընտրել երկկողմանի հարմար բեղմնականիսման մեթոդը:

Դուք պետք է հիշեք, որ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունները մեծացնում են ոչ միայն անցանկալի հղիության, վաղ փարիքում ծննդաբերության, անապահով աբորտի, այլ նաև սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների, այդ թվում և ՄԻԱՎ/ՁԻԱՆ-ի վտանգը: Այդ իսկ պատճառով խորհուրդ ենք փայխ ձեռնպահ մնալ չպաշտպանված սեռական հարաբերություններից:

5. Ինչպես ստանալ օգնություն և տեղեկատվություն

Ձեզ անհրաժեշտ է ստանալ համապարփակ տեղեկատվություն, թե ինչպես խուսափել անցանկալի հղիությունից՝ օգտագործելով բեղմնականիսման մեթոդներ: Կամ կարծում եք, որ, հնարավոր է, հղի եք և ուզում եք խորհրդատվություն ստանալ: Ձեզ անհրաժեշտ է բուժօգնություն:

Դիմե՛ք փորձառու բժիշկ-մասնագետի կամ Երևանում գործող «Նանուն ընտանիքի և առողջության» համահայկական ասոցիացիայի երիտասարդական կենտրոնի վերապատասխան խորհրդատուներին և ուսուցանողներին: Նրանք կարող են փրամադրել տեղեկատվություն, խորհրդատվություն և աջակցություն: Նանդիպում 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

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