

---

# MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRMEK - ISLEGIŇIZE GÖRÄ ÇAGA EDINMEK

---

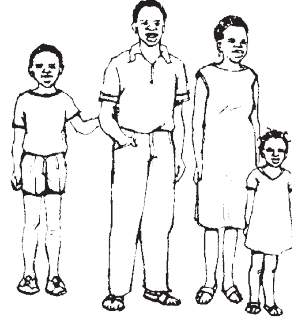
## XX BAP

### BU IKI MAŞGALA GARYP JEMGYÛETLERDE ÝAŞAÝARLAR:

Bu maşgala durmuş-ykdysady eşretleriň adalatsyz bölünen ýerinde ýaşaýar.



Bu maşgala durmuş-ykdysady eşretleriň adalatly bölünen ýerinde ýaşaýar.



Käbir atalar we eneler, ylaýta-da garyp adamlaryň ýer, resurslar we durmuş-ykdysady eşretleri ýetmezçilik edýän ýurtlardaky maşgalalar köp çaga edinmek isleýärler. Sebäbi olaryň çagalary işinde kömek edýärler we garrylykda olary goldaýarlar. Şeýle ýerlerde az çaga edinmeklik gurply adamlaryň özlerine edip biljek ýeňilligidir.

Bolçulyk çeşmeleri we eşretler adalatly bölünen garyp ýurtlarda ýagdaý düýbünden başgadyr. Iş, öý we saglygy goraýşy kepillendirilýän, aýallara bilime we işlemäge deň mümkinçilikler döredilen ýerlerde, adatça adamlar az çaga edinmek isleýärler. Sebäbi olara ykdysady howpsuzlyk babatda çagalaryna garaşly bolmak gerek däldir.

Emma maşgalalaryň haçan we näçe çaga edinjekdiklerine özleri gözegçilik etmek islendik jemgyýet üçin peýdalydyr.

Haçanda ene çagany yzly-yzyna dogursa, çagalaryň arasyna wagt salmasa, ol örän tapdan düşer. Göwüsde süýt az bolar. Onuň çagalary ýygy-ýygydan öler (sah. 271). Üstesinde köp sanly göwreliliklerden soň, onuň çagalary enesiz galmak we dogrumda çaganyň ölmek howpy artar. Şonuň üçinem häzirki wagtda är-aýal jübütleriniň köpüsi çaga sanynyň köp bolmagyndan gaça durmak üçin, göwreliligiň arasynyň iki ýyl ýa-da uzagrak bolmagyny özleri kesgitleýärler.

Eger erkek bilen aýalyň çagalary köp bolsa, olar ösüp ulalanlarynda, belki, ähli maşgala gerek bolan iýmiti ösdürip ýetişdirmek üçin ýer ýetmezçilik eder. Çagalaryň açlykdan ölmeği mümkin. Köp ýerlerde ýagdaý şeýledir.

Eger ýer we baýlyk adalatly paýlanylsa, bu günki günde açlygyň önüni alsa bolar, ýöne ilat sanynyň ösüşi kynçylyklar döredýär. Garyplaryň isleýän çaga sanyny mejbury ýagdaýda çäklendirmek meseläniň çözgüdi däldir. Garyplaryň az sanly çaga edinmegi üçin, olara ýeterlik durmuş-ykdysady goraglylygy üpjün etmek – jemgyýetiň wezipesi.

## MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRIŞ WE DOGRUMA GÖZEGÇILIK

Ata-eneleriň köpüsi dürli sebäplere görä, maşgala agzalarynyň sanyny çäklendirmek isleýärler. Käbir ýaş ata-eneler çagaly bolmak we olaryň aladasyny etmek üçin ýeterlik gazanç etmeli diýip hasaplaýarlar. Käbirleri çaga sany az bolsa ýeterlik diýip düşüňärler. Başga birleri çagalaryň we enäniň sagdyn bolmagy üçin, çagalaryň arasynda birnäçe ýyl salmak isleýärler. Ene-atalaryň käbiri çaga edinmek üçin, özlerini gaty garry hasaplaýarlar.



**Maşgalany meýilleşdirme – bu haçan we näçe çaga edinmek islegi.**

Erkek we aýal haçan çaga edinmek meselesini çözenlerinden soň, olar aýala zerur bolan wagtda göwreliligiň öňuni almak usulyny saýlaýarlar. Bu dogrum we göwreliligiň öňuni alma (kontrasepsiýa) usullaryna gözegçilikden ybaratdyr.

Çaga islöp, ony edinip bilmeýän är-äýal jübütleri barada, sah. 244

## DOGRUMA GÖZEGÇILIK ETMEK GOWY WE HOWPSUZMY?

### 1. Bu gowumy?

Dünýäniň käbir künjeklerinde çaga dogruma gözegçiligiň gowulygy we howpsuzlygy barada köp jedeller bolup geçdi. Dinleriň käbiri jyns gatnasyklaryny çäklendirmezden, dogrumyň islendik gözegçilik ýollaryna garşy durýarlar. Emma bu dinleriň köp sanly ýolbaşçylary, maşgalanyň sagdynlygy we jemgyýetiň eşreti üçin, dogrumyň ynamly we ýeňil usulyny ulanmagy wajyp hasaplaýarlar.

Üstesine-de, köp ýerlerde göwreli aýallar çaga edinmek islemeýän wagtly, göwrelilikden dynmak üçin abort edýärler (çagany aýyrdýarlar). Abort kanuny bolan ýerlerde, ony sanitar şertlerde saglyk merkezlerinde edýärler. Adatça olar aýallar üçin gaty howply däldir. Emma çaga aýyrtmagy gadagan edilen ýerlerde köp aýallar muny gizlin we bikanun ýagdaýda edýärler. Köplenç bu şol ugurdan ýörite bilimi bolmadyk adamlar tarapyndan arassaçylyk şertlerine gabat gelmeýän ýerlerde edilýär. Şeýle abortlardan müňlerçe aýallar heläk bolýarlar. Eger aýala dogruma gözegçilik etmäge we olardan dogry peýdalanmak barada maglumatlary ulanmaga mümkinçilik berilse, kanuny we bikanun abortlary etmek gerek bolmazdy. Gerek bolmadyk köp ezyetleriň we ölümleriň öňuni alsa bolar (Çaga aýyrtmadan (abortedan) soňky gaýra üzülmeler, sah. 414 - 415).

Käbir adamlar maşgalany meýilleşdirmek, garyplara gözegçilik etmek we olaryň belli bir sanyny saklamak maksady bilen baý ýurtlar hem-de adamlar tarapyndan bilgeşleýin geçirilýän çäre diýip hasaplaýarlar. Baý we barly adamlar, özleriniň peýdalanýan ýer resurslaryny dolandyрма usulynyň dünýä açlygyna uly goşant goşýanlygy bilen ylalaşmaýarlar. Olar diňe adamlaryň sanynyň artýandygyny görýärler. Käbir ýurtlarda ýörite hünarmanlar garyp aýallary mejburi ýagdaýda önelgesiz (sterilizasiýa) edýärler ýa-da olarda ynamly bolmadyk täze usullary synap görýärler. Şol sebäpli-de garyplaryň wekilleri we durmuş-ykdysady reformatorlar dogruma gözegçilik etmäge ýygy-ýyggydan garşy çykýarlar.

Bu akylsyzlykdyr. Gözegçilik usullaryna hüjüm edilmän, eýsem olaryň nädogry ulanylyşy bolmalydyr. Ýeriň we baýlygyň nädogry paýlanylyşyna hem-de durmuş-ykdysady adalatsyzlyga garşy çykylmalydyr. Dogruma gözegçilik dogry peýdalanylisa, onda adam hukuklarynyň esasynda garyplara işlemek üçin hakykatdan hem güýç ýygnamaga kömek edip biler. Maşgalany meýilleşdirme meselesiniň çözgüdi we jogapkärçiligi adamlaryň öz ellerinde bolmalydyr.

**Maşgalany meýilleşdirme meselesini özüňiz çözüň.  
Muny size derek çözmegi hiç kime ýol bermäň.**

## 2. Bu howpsuzmyka?

Dogruma gözegçiligine garşy bolýan dini we syýaşy taýdan çykyş edýänler ýgy-ýgydan uly howp hakyndaky gürrüňler bilen aýallary gorkuzmaga çalysýarlar. Usullaryň käbiri hakykatdan hem kesgitli howp bilen baglanyşyklydyr. Esasan hem 20 ýaşdan aşakdaky, eýýam köp çagalary bar bolan we 35 ýaşdan ýokary ýaşly aýallara göwreli bolmakdan **dogruma gözegçilik etmegiň has howpsuzdygyna** düşünmegi örän wajypdyr.

Göwrelilik sebäpli döreyän güýçli keselleriň ýa-da ölüm howpy, dogruma gözegçiligiň adaty usullarynyň ulanylyşyndan dörejek howplardan köp esse ýokarydyr.

Göwreli bolmakdan goraýan gerdejikleriň ulanylyşynyn howpy barada köp gürrüňler edilýär. Emma göwrelilik bilen baglanyşykly howp has ýokarydyr. Göwreliligiň öňuni almak üçin gerdejikler gaty gowy täsir edýär. Hatda aýallaryň janyny goramakda “az howply” gerdejikler peýdasy az bolan usullara seredeniňde, köp aýallar üçin has howpsuzdyr.

## DOGRUMA GÖZEGÇILIK USULYNYŇ SAÝLAWY

Indiki sahypalarda dogruma gözegçilik usullarynyň birnäçesiniň beýany berilýär. Käbir adamlar üçin haýsydyr bir usul beýlekä garanda gowy täsir edýär. Şol sahypalary öwreniň we özüňize haýsy usulyň has ýaramly hem peýdaly boljakdygyny göbegeneniňiz, saglygy goraýyş işgäriňiz ýa-da lukmanyňyz bilen ara alyp maslahatlaşyň. **Peýdalylyk, howpsuzlyk, amatlylyk, ýaramlylyk we bahalylyk** aýratynlyklaryny tapawutlandyrmak zerurdyr. Aýallar bu meseleleri bilelikde çözmelidir we jogapkärçilikleri bilelikde çekmelidir.

## DOGRUMA GÖZEGÇILIGIŇ DÜRLI GÖRNÜŞLERINIŇ ORTAÇA PEÝDALYLYGY

Bu usuly ulanan 20 aýallaryň her birinden ....	usula baglylykda ortaça näçesi göwreli bolup biler	kynçylyklara görä näçesi usulyň arasyňy üzmelidi (ýa-da üzüp biljekdi)
GERDEJIKLER	☺	☺
PREZERWATIW	☺☺	
GAPAJYK	☺☺☺	☺
KÖPÜRJIK	☺☺☺☺	
ÝIS (ÝATGY IÇIŇDAKI SERIŞDELER)	☺	☺☺☺☺☺☺
AÝYRMA	☺☺☺☺☺	
STERILIZASIÝA ETME		*
SANJYMLAR		☺☺
IMPLANTLAR	☺	☺
GUBKA (OÝ SERIŞDESI)	☺☺☺☺☺☺☺☺	☺☺☺
RITM (SAZLAŞYK)	☺☺☺☺☺☺☺☺	<b>BILELIKDE</b>
NEM	☺☺☺☺☺☺☺☺	

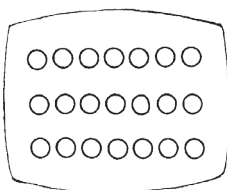
\* Sterillemede hirurgik kynçylyklaryň seýrek ýüze çykmagy mümkin, emma usul bökdənçsizdir.

## GÖWRELILIKDEN GORAÝAN GERDEJIKLER

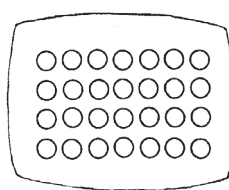
Göwrelilikden goraýan gerdejikler adatça aýallaryň organizminde bolýan himiki serişdelerden (gormonlardan) taýýarlanýar. “Gerdejik” kadaly ulanylan ýagdaýynda, göwrelilige gözegçilik etmäniň iň netijeli usulydyr. Emma käbir aýallar başga serişdeleri ulanyp bilýän bolsa, göwrelilikden goraýan gerdejikleri içmeklik gerek däldir (sah. 288). Göwrelilikden goraýan gerdejikler AIDS-iň ýa-da weneriki keselleriň önüni alýan däldir. Şunuň ýaly kesellerden goranmak üçin prezerwatiw ulanyň (sah. 290). Göwrelilikden goraýan gerdejikler saglygy goraýyş işgärleriniň, şepagat uýalarynyň ýa-da beýleki tejribeli adamlaryň gözegçiligi astynda içilmelidir.

Gerdejikler adatça 21 ýa-da 28 sany gerdejikden ybarat bolan gaplarda çykarylýandyr. Köplenç beýlekilere seredeniňde 21 sany gerdejikden ybarat bolan gaplar arzandyr. Dermanlaryň sany dürli gaplanylyşy bilen tapawutlandyrylýar. Özüňize ýaramly boljak dermanlary saýlamak üçin, sah. 394-395.

21 gerdejikli gaplaýyş.



28 gerdejikli gaplaýyş.



### 21 gerdejiklerden ybarat bolan gaplary nähili içmeli:

Aýbaşy başlanan gününü 1 gün diýip hasaplap, aýbaşy başlananyndan başilenji günde birinji gerdejigi içiň, soňra tä dermanyň gaby boşaýança (21 günläp), günde 1 gerdejikden içiň. **Gerdejikleri her gün şol bir wagtyň özünde içiň.**

Gabyňyz gutaranyndan soň, indiki gaba çenli 7 gün garaşyň. Soňra beýleki gabyňyzy gündelik içip başlaň.

Şunlukda, her aýda 3 hepdeläp gerdejikleri içersiňiz we 1 hepdäni boş (gerdejiklersiz) geçirersiňiz. Adatça gerdejikler içilmedik wagtynda aýbaşy gelyändigir.

**Eger siz göwreli bolmak islemeseňiz, görkezilişi ýaly, günde 1 gerdejikden içmek wajypdyr.** Eger haýsydyr bir gün gerdejigi içmegi unudan bolsaňyz, ony ýadyňyza düşen badyna içiň ýa-da indiki gün 2 sanysyny içiň.

### 28 gerdejikden ybarat bolan gap:

21 gerdejikden ybarat bolan gapdaky ýaly, aýbaşy başlanyndan başinji gün birinji gerdejigi içiň. Günüň dowamynda birini içiň. Belki, ýedi sany gerdejik reňki we ölçegi boýunça tapawutly bolar. Gerdejikleriň ählisini içip bolanyňyzdan soň, şol reňkli gerdejikleri (günüň dowamynda 1 gerdejigi) iň soňunda içiň. 28 gerdejikli gaby içip bolanyňyzdan soňraky gün, täze gaba başlaň. Gün sydyrman günde 1 gerdejikden, bir gabyň yzyndan beýleki birini, näçe wagtlap göwreli bolmak islemeseňiz şonçarak döwürde gerdejikleri içiň.

Gerdejikleri içýän döwürüňizde ýörite berhiz saklamagyň geregi ýokdur. Hatda az kem dümewleseňiz ýa-da haýsydyr bir adaty keseller bilen keselleseňiz hem, şol düzgüne görä gerdejikleri içmegi dowam etdiriň. Gap gutarmazdan oň gerdejikleri içmegi bes etseňiz, siz göwreli bolup bilersiňiz.

## Goşmaça täsirler:

Käbir aýallarda ilkinji gezek gerdejikleri içip başlanlarynda, ähmiýetsiz bolan ertirki agyrylar, göwüsleriň çişmesi ýa-da göwreliligiň başga bir alamatlary ýüze çykýar. Şeýle ýagdaýlar gerdejikleriň düzüminde himiki serişdeleriň (gormonlaryň) barlygy, ýagny aýal göwreli bolanda, onuň organizmi şol serişdeleri gana goýberýänligi sebäpli döreyär. Bu alamatlar aýalyň näsaglygyny ýa-da onuň gerdejikleri içmegi bes etmelidigini aňlatmaýar. Ilkinji 2 ýa-da 3 aýyň dowamynda bu ýagdaýlar ýitip gidýär. Eger bu alamatlar aýrylmasa, aýal gerdejikleriň düzüminde başga mukdardaky gormonlar bar bolanlaryna çalyşmaga mejburydyr. Bu mowzuk I Goşundyda ara alyp maslahatlaşylýar, sah. 394 - 395).

Aýallaryň köpüsi gerdejikleri içenlerinde, aýbaşyda adatdaky aýbaşy döwründäkiden az gan gelýär. Şeýle üýtgemeler adatça wajyp däldir.

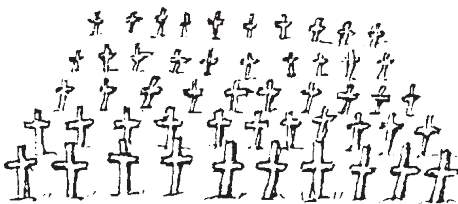
## “Göwrelilikden goranmak üçin içilýän serişdeleri içmek howplumyka?”

Dogruma gözegçilik edýän islendik derman serişdesi ýaly, gerdejikler hem adatça belli bir adamlarda wajyp kynçylyklary döredýär (indiki sahypalara serediň). Şol kynçylyklaryň iň güýçlüsi ýürekde, öýkende ýa-da beýnide ganyň uýap lagtalanmasydyr (Ysmaz, sah. 327). Şeýle ýagdaýlar, esasan hem ýaşy 35-den ýokary bolan, çilim çekýän aýallarda has ýygy-ýygdan gabat gelýär. Emma göwrelilikden goraýan gerdejikleri içýärkä, göwreli bolan aýallarda, howply gan lagtalanma sezewar bolma mümkinçiligi has ýokarydyr.

Hatda bu seýrek ýüze çykýan-da bolsa, aýal göwrelilikden goranma gerdejiklerini içýän döwründe-de göwreli bolup biler. Eger bu şeýle bolan bolsa, gerdejikleri içmäni bes ediň. Sebäbi gerdejikler ýatgydaky çaganyň ösüşine zyýan ýetirip biler.

Gerdejikleri içýänligi sebäpli, ölüm heläkçiligi örän seýrekdir. Gerdejikleri içmä seredeniňde, göwrelilik we dogrum ortaça 50 esse howpludyr.

Göwreli aýallaryň 15000-den ellisi göwrelilikde ýa-da dogrumda agyr ýagdaýlar sebäpli ölürler.



Gerdejikleri içýän aýallaryň 15000-den diňe birisi gerdejikleri içmek bilen baglanyşykly kynçylyklardan ölüp biler.



**Netije: GÖWRELI BOLANYŇDAN GERDEJIKLERI IÇENIŇ HAS HOWPSUZDYR.**

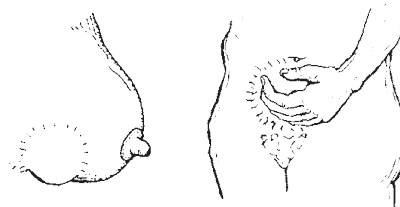
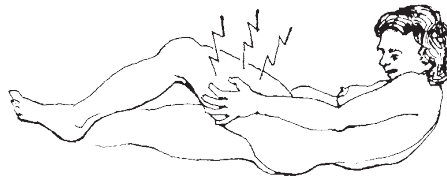
Aýallaryň köpüsi üçin gerdejikleri içmeklik nähili-de bolsa howpsuzdyr. Göwreli bolma seredeniňde, olar has howpsuzdyr. **Emma käbir aýallara göwreli bolma hem, gerdejikleri içme hem uly howp salýar. Şeýle aýallar dogruma gözegçiligiň başga bir usullaryny ulanmalydyr.**

## DOGRUMA GÖZEGÇILIK GERDEJIKLERINI KIMLER İÇMELİ DÄL?

Aşakdaky alamatlaryň islendik biri bar bolan aýal içilýän (ýa-da sanjymlaýyn) kontraseptiwleri ulanmaly **däldir** :



- Aýbaşysy saklanyp, göwreliligi çaklaýan aýal.
- **Bir aýagy ýa-da budy hemişe güýçli agyrýan aýal.** Bu wena damarlarynyň sowuklamasy (flebit ýa-da gan lagtalanmasy) sebäpli döräp biler. Göwrelilikden goraýan gerdejikleri içmäň. (Adatça wenalary sowuklamadyk, ýöne **warikoz wenaly** (wenalary giňän) aýal gerdejikleri hiç bir kynçylyksyz içip biler. Eger wenalary sowuklasa, aýal gerdejikleri içmegi bes etmelidir).
- **Ysmaz.** Ysmazyň islendik alamaty bar bolan aýal (sah. 327) gerdejikleri içmeli däldir.
- **Sary getirme (gepatit), sirroz** ýa-da bagryň başga keselleri. Şeýle agyr keselli ýa-da göwreli döwründe gözleri saralan aýallar gerdejikleri içmeli däldir. Sary getirmeden soň bir ýylyň dowamynda oral kontraseptiwleri ulanmazlyk gowudyr.
- **Rak.** Eger sizde göwüs ýa-da ýatgy ragy bar bolsa ýa-da siz olary çaklaýan bolsaňyz, içilýän kontraseptiwleri ulanmaň. İçilýän kontraseptiwleri ulanyp başlamazdan öň, öz göwsüňizi düýpli barlagdan geçiriň (sah. 279). Käbir saglyk merkezlerinde size ýatgynyň boýunjygynyň ragy babatda ýönekeý barlag (Pap-mazok) geçirmäge kömek ederler. Göwrelilikden goraýan gerdejikler göwüs ýa-da ýatgy ragyny döretmeyär. Emma rak eýýäm bar bolsa, gerdejikler ýagdaýy erbetleşdirip biler.



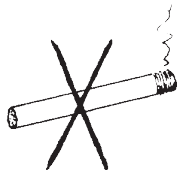
İçilýän kontraseptiwler ulanylanda, käbir keseller erbetleşýärler. Eger sizde aşakdaky kynçylyklaryň islendigi bar bolsa, başaryp bilseňiz başga usuly ulanmak gowudyr:

- **Çakyza** (sah. 162). Güýçli çakyzadan ejir çekýän aýal içilýän kontraseptiwi ulanmaly däldir. Emma aspirin içilende aýrylýan ýönekeý kellagyry, gerdejiklerden boýun gaçyrmaga sebäp bolup bilmez.
- **Dabanlaryň çişmegi bilen baglanyşykly peşew ulgamynyň infeksiýaşy** (sah. 234).
- **Ýürek keselleri** (sah. 325).
- **Gan basyşynyň ýokarlanmasy** (sah.125).

Eger siz demgysmadan, inçekeselden, süýji keselinden ýa-da garaguş keselinden (epilepsiya) ejir çekýän bolsaňyz, gerdejikleri içmezden öň saglygy goraýyş işgäri bilen maslahatlaşyň. Emma şu keseller bilen keselleýän aýallaryň köpüsi, içilýän kontraseptiwler hiç hili erbet netije bermezden ulanýarlar.

## GÖWRELILIKDEN GORAÝAN GERDEJIKLERI ULANMAKDA SERESAPLYLYK ÇÄRELERI

1. Ýaşaýyňz 35-den ýokary bolsa, çilim çekmäň. Bu ýagdaý ýürek kesellerini döredip biler.
2. Çisiň ýa-da ragyň mümkin bolan alamatlaryny anyklamak maksady bilen her aýda göwsüňizi barladyp duruň (sah. 279).
3. Her 6 aýdan gan basyşyňyzy ölçedip duruň.



4. 288-nji sahypada ýatladylan islendik ýagdaýlara gözegçilik ediň. Esasan hem şu aşakdakylara:
  - Çakyza döwründe güýçli we ýggy kellagyrylar (sah. 162).
  - Başaýlanma, kellagyry ýa-da huşuňy ýitirme, şolaryň netijesinde-de görmegiň, geplemegiň, ýüzüň ýa-da bedeniň bir bölegini hereketlendirmegiň kynlygy (Ysmaz, sah. 327).
  - Aýaklaryň ýa-da buduň sowuklamasyndaky agyrylar (gan lagtalanmasynyň ähtimallygy).
  - Döş kapasasyndaky gaýtalanýan we güýçli agyry (Ýürek keselleri, sah. 325).

Eger şu kynçylyklaryň biri ýüze çyksa, saglygy goraýyş işgärine ýüz tutuň. Başga usullardan peýdalanylýp göwreliligiň öňüni alyň. Çünki bu kynçylyklar göwreliligi aýratyn howply edýär.

## GÖWRELILIKDEN GORAÝAN GERDEJIKLER HAKYNDASORAGLAR WE JOGAPLAR

	<p>Käbir adamlaryň tassyklamagyna görä, gerdejikler ragy döredýär. Bu dogrumy?</p>	<p><b>Ýok! Emma göwüs ýa-da ýatgy ragy eýýäm bar bolsa, gerdejikleri içmeklik çisiň ösmegini güýçlendirip biler.</b></p>
	<p>Aýal gerdejikleri içmegi bes edeninden soň, göwreli bolup bilermi?</p>	<p><b>Hawa. (Käwagt ol göwreli bolýança, 1 ýa-da 2 aý geçýär).</b></p>
	<p>Eger aýal içilýän kontrasepsiyany ulansa, ekiz ýa-da şikesli çagaly bolmagyň ähtimallygy artýarmy?</p>	<p><b>Ýok. Şol aýallaryň mümkinçiligi gerdejikleri içmeyerleriňki bilen birmeňzeşdir.</b></p>
	<p>Eger ene göwrelilikden goraýan gerdejikleri içip başlasa, onuň göwsüniň süýdüniň kesilýändigini dogrumy?</p>	<p><b>Gerdejikleri içýän käbir aýallaryň süýdi azalýar. Sonuň üçin ilkinji 6 aýyň dowamynda dogruma gözegçiligiň başga bir usulyny ulanmak gowudyr. Soňra gerdejikleri içmeli. Ol düzüminde gormonlar az bolan, adatyça süýde täsir etmeyän “mini-gerdejikleri” hem içip biler.</b></p>

Göwrelilikden goraýan gerdejikleri saýlamak baradaky maglumatlar, sah. 394-395.



## DOGRUMA GÖZEGÇİLİĞİN BAŞGA USULLARY

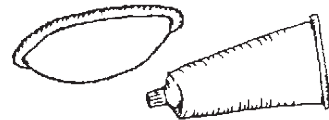
PREZERWATIW – bu jyns gatnaşygy döwründe erkekleriň jyns agzasyna geýdirýän insiz rezin halta. Adatça ol göwreli bolmaktan goraýan örän gowy serişdedir. **Şeýle hem bu jyns gatnaşygy arkaly** geýän AIDS-iň we beýleki keselleriň önüni almak üçin ýek-täk **ynamly serişdedir**. Ýöne ol doly kepillendirip bilmeyär.



Ujunda tohum (döl) üçin azajyk boş ýer goýup, prezerwatiwi oýanan jyns agza geýdiriň. Ony agzanyň düýbüne çenli geýdiriň. Erkek öz ýoldaşyndan jyns agzany aýranda, prezerwatiwi ýyrtyp biler.

Siz prezerwatiwleri dermanhanalaryň köpüsinden alyp bilersiňiz. Köplenç prezerwatiwler maşgalany kliniki taýdan ýa-da lukmanlaryň gatnaşmagyndaky meýilleşdirişden azat edip bilerler. Prezerwatiwi diňe bir gezek ulanmak gerek. Öň ulanylan prezerwatiwiň täzedan ulanylan ýagdaýynda kesellerden ýa-da göwrelilikden goraýşy şübhelidir.

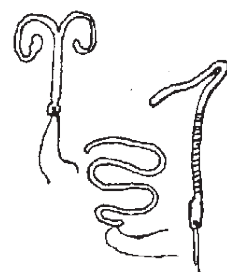
GAPAJYK – ýumşak rezinden edilen gaty çuň bolmadyk tabajyk. Jyns gatnaşygy döwründe aýal ony öz jynshanasyna saklaýar. Jyns gatnaşygy gutaranyndan soň, ol 6 sagatdan az bolmadyk wagtda jynshanada galmalydyr. Eger ol kontraseptiw kremi ýa-da žele bilen ulanylan ýagdaýynda has howpsuz serişdedir. Saglygy goraýyş işgäri ýa-da göbegeni size ýaramly boljak gapajygy saýlamaga kömek eder. Çünki dürli aýallara dürli ölçegdäki gapajyklar gerekdir. Gapajykda deşigiň ýa-da ýarygyň ýoklugyny, ony yşyga tutup yzygider barlap duruň. Hatda gapajykda iň kiçijek deşik bar bolsa, ony täzesine çalşyň. Adatça olar ýylyň dowamynda ýa-da uzagrak ulanylýar. Ony ulanylandan soňra sabyn bilen ýyly suwa ýuwuň, durlaň we guradyň. Ony arassa we gury ýerde saklaň.



KONTRASEPTIW KÖPÜRJIGI çüýsejikde we ýörite gapjagazda goýberilýär. Aýal ony jynshanasyna ýörite gural (applikator) bilen goýýar. Ol jyns gatnaşygy edilmezinden 1 sagat öň goýulmalydyr we ol ýerde 6 sagatlap galmalydyr. Hatda jyns gatnaşyklary bir gijäniň dowamynda edilýän hem bolsa, her gatnaşygyň önusyrasynda köpürjik goýberilmelidir. Ol dogry ulanylan ýagdaýynda has howpsuz serişdedir.



ÝATGY IÇINDÄKI SPIRAL (ÝIS) plastmassadan (ýa-da käwagtlar metaldan) ýasalan predmet, ony saglygy goraýyş işgäri ýa-da göbegeni tarapyndan ýatgynyň içine ýörite goýulýar. Ol heniz ýatgynyň içindekä göwrelilikden goraýandyr. ÝIS-ler käbir aýallarda gaçýar, käbirlerinde agyry, amatsyzlyk, döwürleýin güýçli gan akma, käwagtlar bolsa has agyr ýagdaýlar döredýär. Emma käbir aýallarda olar hiç hili alada döretmeýär. Şol aýallar üçin ÝIS in ýönekeý we has tygşylyly serişdedir. ÝIS-i ulanmagy ýüregiňize düwmezden öň, 396-y sahypany gözden geçiriň.



AÝYRMA ÝA-DA ÇYKARMA (BIRLEŞMÄNIŇ KESILMESI) – bu tohum dökülmesiniň öň ýanynda erkegiň jyns agzasyny aýaldan çykaryp alma usulydyr. Bu usul islendik usuldan gowudyr, emma ünsüň sowulmagy ýa-da jyns agzanyň wagtynda çykarylyp alynmazlygy mümkin. Sebäbi käbir erkekler, ylaýta-da içgili wagty jyns agzany wagtynda çykaryp ýetişmeýärler. Bu usul gorkulydyr, çünki uýtdan çykýan dury suwuklygyň ilkinji damjalarynda bölekleyin tohum bardyr.



## SAZLAŞYK USULY

Bu usul göwreliligiň öňüni almak üçin gaty bir ygtybarly bolmasa-da, artykmaç tarapy onuň mugt düşýänligidir. **Ol her 28 günden aýbaşysy zygider gelýän aýallar üçin örän ýaramlydyr.** Üstesine-de, är hem aýal hem her aýda bir hepdäni özara ýakynlaşyksyz geçirmäge taýyn bolmalydyr.

Adatça aýal özüniň aýbaşy döwrüniň diňe 8 gününüň dowamynda, ýagny onuň “göwreli bolma günlerinde” göwreli bolmaga mümkinçiligi bardyr. Şol günler hem, aýbaşynyň birinji gününden başlap 10 günden soň, döwrüň ortasyna gabat gelýär. Aýal göwrelilikden gaça durmak üçin, şol 8 gününüň dowamynda adamsy bilen jyns gatnaşygyny etmeli däldir. Galan günlerde göwreli bolmak mümkinçiligi örän pesdir.

Aýal ýalňyşmazlyk üçin öz kalendarynda jyns gatnaşygy edilmeyän şol 8 günleri bellemelidir.

Mysal üçin: Aýdaly siziň aýbaşyňyz 5-nji maýda başlanýar. Şol günü 1 belgili diýip hasaplalyň.

Ony belleýäris we 10 günü sanaýarys. 10-njy günden başlap, zyzndaky 8 günleriň aşagyny çyzýarysah.

**Şol “göwreli bolma” 8 gününü dowamynda jyns gatnaşygyny etmek bolmaýar.**

MAY						
			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	

Häzir aýdaly siziň indiki döwrüňiz 1-nji iýunda başlanýar. Şol günü edil ýaňky tertipde bellaýärisah.

Şondan ýene 10 günü sanaýarys, 10-njy günden başlap, siziň jyns gatnaşygyny etmeli däl günleriňizi, ýagny zyzndaky 8 gününü aşagyny çyzýarys.

IYUN						
						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						

Eger aýal we onuň adamsy her aýda şol 8 günleriň dowamynda jyns gatnaşygundan gaça dursa, hamyla bolmazdan köp ýyllaryň geçmegi mümkin. Köp jübütleriň bu usuly uzak wagtlap üstünlikli ulanýandygyna garamazdan, ol gaty bir ygtybarly däldir. Şeýle bolsa-da, ol gapajyk we prezerwatiw ýaly beýleki usullar bilen bile, aýratyn hem, aýbaşynyň soňky gününden başlap birnäçe günleriň dowamynda, göwreli bolma günleri geçýänçä ulanylýar.

## NEM USULY

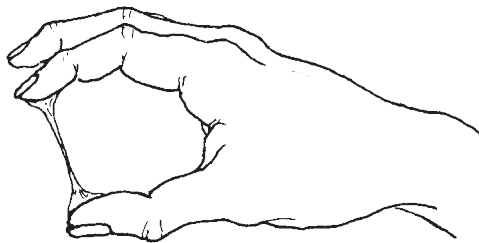
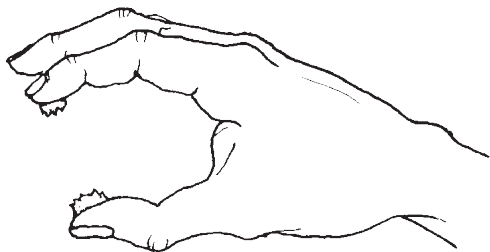
Bu sazlaşyk usulynyň bir görnüşidir. Aýal her gün öz jynshanasyndaky nemi barlap, özüniň haçan göwreli bolup biljekdigini kesgitleýär. Ol bir jübütler üçin oňat we beýlekileri üçin erbetdir. Esasan ony göwrelilikden goranmagyň ygtybarly usuly hökmünde hasaplap bolmaz. Ol hiç zat talap etmeyär we göwrelilikden başga saglyga hiç hili howp salmayär. Eger aýalda köp bölünip çykmalar bilen baglanyşykly jynshana infeksiýasy hem bar bolsa ýa-da onuň aýbaşy döwri zygyder bolmasa, ol örän çylşyrymlydyr.

Aýal aýbaşyny hasaba almazdan, her gün jynshanadaky neme gözegçilik etmelidir. Arassa barmaklaryňyz bilen jynshanadan biraz nemi alyň we suratda görkezilişi ýaly, ony barmaklaryň arasynda çekmäge synanyşyň.

Heniz nem pasta ýaly ýapyşgyç bolup, süýnmeýän ýa-da şepbeşik bolmaýan bolsa, ähtimal siz göwreli bolmarsyňyz we jyns gatnaşygyny dowam edip bilersiňiz.

Haçanda nem çig ýumurtga ýaly çekişip ýa-da barmaklaryň arasynda süýnüp dursa, eger siz jyns gatnaşygyny dowam etseňiz, göwreli bolup bilersiňiz.

**Şunlukda, eger nem şepbeşik ýa-da süýnyän bolsa, ýa-da ýene 4 günlap ol şepbeşik we çekilýän ýaly bolmany bes edip, täzeden pasta şekilli bolýança jyns gatnaşygyny etmekden saklanyň.**



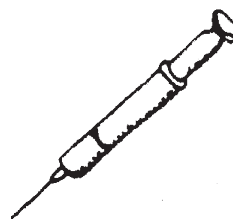
Adatça nem aýabaşy sikliniň ortalaryndaky birnäçe günleriň dowamynda çekilip, süýnüp durýar. Bu edil sazlaşyk usulyny ulanyşyňyz ýaly, adamyňyz bilen jyns gatnaşygyny etmeli däl günleriňizdir.

Has ynamly bolmak üçin nem usuly bilen sazlaşyk usulyny bir wagtda ulanyň. Has ynamly bolmak üçin aşakdakylara serediň.

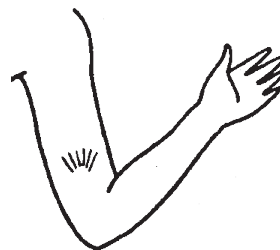
## UTGAŞDYRYLYP ULANYLYAN USULLAR

Siz göwreli bolmandygyňyza has ynamly bolmak isleseňiz, iň gowusy bir wagtyň özünde iki usuly ulanmakdyr. Beýleki usullaryň her haýsyny aýratynlykda ulananyňdan, sazlaşyk usulyny ýa-da nem usulyny prezerwativ, gapajyk, köpürjik ýa-da özen (gubka) bilen bile ulanmaklyk has ygtybarlydyr. Eger erkek prezerwativ ulanyp, aýal hem gapajyk ýa-da köpürjik ulanýan bolsa, onda göwreli bolma mümkinçiligi örän pesdir.

**SANJYMLAR** Göwrelilikden goranmagyň ýörite sanjymlary bardyr. Olaryň biri Depo-Proweradyr. Adatça sanjymlar her 3 aýdan edilýär. Goşmaça täsirleri we ýaramazlygy göwrelilikden goranyş gerdejikleriniňki ýalydyr. Aýal sanjym almany bes edeninden soň, bir ýyl ýa-da ondan hem uzagrak döwürde göwreli bolup bilmez. Emma göwrelilikden gaça durmak üçin, dogruma gözegçiligiň beýleki usullaryny ulanmak göwnejaý bolar.



**IMPLANTLAR** Bu usulda deriniň aşagyna 6 sany kiçijik kapsulalar goýulýär. Eger olary şol ýerde galdyrsaň, 5 ýylyň dowamynda göwreliligiň önüni alyp bolar. Birinji ýylda ulanylýan bu usul aýbaşy döwründe gan akma guýjedýär. Eger şeýle ýagdaý dörese, saglyk öýüne ýüz tutuň.



Sanjymlar ýa-da implantlar göwrelilikden goraýan gerdejikleri içmegi unutmakdan gorkýan ýa-da dogruma gözegçiligiň beýleki usullaryny ulananda kynçylyk çekýän aýallar üçin peýdälydyr. Bu usullar barada köp maglumatlara 396-njy sahypada serediň.

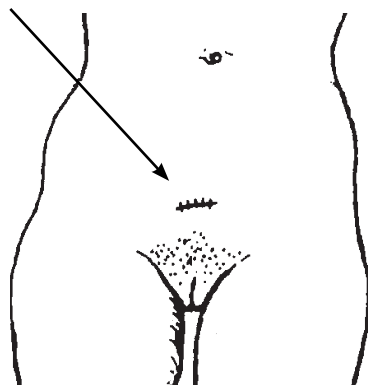
## HIÇ WAGT ÇAGA EDINMEK ISLEMEÝÄNLER ÜÇIN USULLAR

**STERILLENME.** Hiç wagt çaga edinmek islemeýän erkekler üçinem, aýallar üçinem düýbünden howpsuz ýönekeý operasiýalar bardyr. Köp ýurtlarda şeýle operasiýalar elýeterlidir. Saglyk merkezine ýüz tutuň.

- **Erkekler üçin** edilýän operasiýa wazektomiýa diýilýär. Ony saglyk merkezinde ýa-da lukmanyň otagynda, adatça narkozsyz ýönekeý we çalt etse bolar. Erkegin ýumurtgasyndan gaýdýan turbalary kesip daňmak üçin, suratda görkezilen ýerde kiçiräk kesikler edilýär. Ýumurtgalar aýrylmaýar. Operasiýa erkegiň jyns gatnaşyk islegine we kanagatlanma almagyna täsir etmeýär. Ondan tohumсыз suwuklyk çykýar.



- **Aýallar üçin** edilýän operasiýa turbalary daňma diýilýär. Bu operasiýada hem ýumurtgalykdan gelýän turbalary kesip daňmak üçin garnyň aşaky böleginde kiçijik kesik edilýär. Adatça operasiýa lukmanyň otagynda ýa-da saglyk merkezinde narkozsyz edilýär. Düzgün boýunça, bu operasiýanyň howpsuzlygyna garamazdan, operasiýa döwründe infeksiýa düşme gorkusy erkekleriňkä görä aýallarda has ýokarydyr.



Bu operasiýa aýalyň aýbaşy döwrüne ýa-da jyns gatnaşygy islegine täsir etmeýär. Çünki aýalda göwreli bolma gorkusynyň yoklugy sebäpli, ol uly lezzet alyp biler.

## GÖWRELILIGIŇ ÖŇÜNI ALMAGYŇ ÖÝ USULLARY

Göwreliligi aýyrmagyň ýa-da öňüni almagyň her bir ýerlerde “öý usullary” bardyr. Gynansak-da, olaryň köpüsi ýa kömek etmeýär ýa-da howpludyr. Mysal üçin, käbir aýallar jyns gatnaşygyndan soň buşuksaň ýa-da jynshanany ýuwsaň, göwreli bolmaýarsyň diýip hasaplaýarlar, **emma bu nädogrudyr.**

**GÖWÜS BILEN ÝMITLENDIRMEK.** Heniz ene öz körpesini göwüs bilen ýmitlendirýärkä, aýratyn hem göwüs süýdi körpäniň ýeke-tak ýmiti bolsa, aýalyň göwreli bolma mümkinçiligi örän pesdir. 4-6 aýdan soň çaga başga ýmitler bilen ýnmitlendirilip başlananynda, aýalyň göwreli bolma mümkinçiligi has artýandyr. Hatda ene körpäni gije-gündiz emdirýän hem bolsa, göwüs süýdi esasy ýmit bolan ýagdaýynda göwreliligiň öňüni almaga kömek edip biler. Has ynamly bolmak üçin, körpe 3-4 aý ýaşanyndan soň, göwüs süýdi bilen ýmitlendirýän ene dogruma gözegçiligiň başga usullaryny ulanyp başlamalydyr. Göwrelilige garşy gerdejikleri ulananyňdan, islendik başga bir usul gowudyr. Çünki şeýle gerdejikler aýallarda süýdüň emele gelşini peseldýär. (“Mini (kiçi)-gerdejikler” kynçylygy az dördýändir (sah. 395).

**ÖZEN (GUBKA) USULY.** Bu howpsuz öý usulydyr. Käwağtlar ol kömek hem edýär. Onuň hemişe kömek etjegine ynamyňyz bolmasa, başga amatly zat ýok ýerinde ony ulansada bolar.

Size özen we **sirke, limon** ýa-da **duz** gerekdir. Size ýa deňiz özeni ýa-da emeli özen ýaramly bolar. Eger sizde özen ýok bolsa, pagta süýmünden edilen dykyny ýa-da ýumşak mata bölegini ulanyp bilersiňiz.

- Garmaly:  
1 stakan arassa suwa 2 nahar çemçesi sirke ýa-da 1 stakan arassa suwa 1 çay çemçesi limon şerbedi ýa-da 4 çemçe arassa suwa 1 çemçe duz
- Şu suwuklyklaryň haýsy-da bolsa birini özene siňdiriň.
- Jyns gatnaşygy etmezden öň, öllenen özeni jynshananyň düýbüne goýuň. Siz muny jyns gatnaşygy etmezden bir sagat öň edip bilersiňiz.
- Jyns gatnaşygy edeniňizden soň, azyndan 6 sagatlap özeni şol ýerde saklaň. Eger size özeni aýyrmak kyn bolýan bolsa, indiki sapa ony aýyrmak ýeňil düşer ýaly oňa rezin ýa-da lenta bölejigini daňyň.

Özeni ýuwup, ony köp gezeklik ulansa bolar. Ony arassa ýerde saklaň.

Suwuklygyň galanyny çüýşejeje guýup saklasa bolar.

**Ýaşayşyň güýji köp ýmitde däl-de, eýsem onuň ýeterlik sanyndadyr.  
Öz maşgalaňzy meýilleşdiriň.**

