

НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТАЛААР ТАНИН МЭДЭХҮЙ



УЛААНБААТАР 2022

3 ЦУВРАЛ
НОМЫН
3-Р ДЭВТЭР

НҮБ-ын Тогтвортой хөгжлийн сангийн санхүүжилтээр хэрэгжүүлсэн төслийн хүрээнд НҮБ-ын хүн амын сангийн техник, арга зүйн дэмжлэгтэйгээр хэвлүүлэв.

“Би Си Ай” ХХК-д хэвлэв.

**НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ТАЛААР
ТАНИН МЭДЭХҮЙ**

**3 ЦУВРАЛ
НОМЫН
3-Р ДЭВТЭР**

СЭДЭВ 1

БЭЛГИЙН АМЬДРАЛ



- Хүний бэлгийн амьдрал нь хүний биологийн хэрэгцээг хангаж, үр удмаа үлдээх, гэр бүлийн оршин тогтнох нөхцөлийг бүрдүүлж амьдралаас таашаал авах цогц, үйл явцыг хэлнэ. Энэ нь эхийн хэвлийд бүрэлдэхээс авахуулаад насан турш хувьсан өөрчлөгдөх бие махбод, сэтгэл санаанд илрэх урт удаан хугацааны үйл явц юм. Шилжилтийн насанд л гэхэд дуу хоолойн өнгө, биеийн галбир өөрчлөгдөх, сахал үс ургах, сэтгэл санаа тогтворгүй болох зэрэг өөрчлөлтүүд гардаг бол ахимаг насанд цэвэрших үйл явц, нь бие махбод, сэтгэлзүйн хувьд мөн л томоохон өөрчлөлт болдог. Бэлгийн амьдралын тухай цогц ойлголт дотор хосын харилцаа, бэлгийн эрүүл мэндээ хамгаалах, бэлгийн харилцааны талаар зөв шийдвэр гаргах, жирэмслэлтээс болон бэлгийн замын халдвараас сэргийлэх өөртөө тохирсон арга хэрэглэх, сонгох зэрэг олон хүчин зүйлүүд багтана.

Бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн





Гэр бүл төлөвлөлт гэдэг нь хосууд өөрсдийн эрүүл мэнд, санхүүгийн байдлыг харгалзан, хэзээ, хэдэн хүүхэд төрүүлж, өсгөн хүмүүжүүлэхээ зохицуулахыг хэлнэ. Гэр бүл төлөвлөлтөд өөрсдөдөө тохирсон жирэмслэлтээс хамгаалах арга хэрэгслийг мэддэг, хэрэглэх боломжтой байх нь чухал юм.



Эрүүл дотно харилцаа гэдэг нь бие махбодын хийгээд сэтгэл зүйн хувьд эрүүл бэлгийн зан үйлийг хэлнэ.



Бэлгийн чиг баримжаа нь нь аль нэг хүйсээс өөрийнхөө хайр дурлал болоод бэлгийн харилцаанд орох болон татагдах хүний үндсэн шинж чанарын нэг юм. Монгол Улсад хүнийг бэлгийн чиг баримжаагаар нь ялгаварлан гадуурхахыг хориглодог.



Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд гэдэг нь зөвхөн нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны хувьд өвчин эмгэггүй, эрүүл байх төдийгүй бие махбод, сэтгэл санаа, нийгмийн талаар бүрэн төгс эрүүл байж, хувь хүн, хосууд сэтгэл ханамжтай, аюулгүй бэлгийн амьдралтай, хэзээ, хэдэн хүүхэд төрүүлэх, өсгөх асуудлаа чөлөөтэй шийдвэрлэх боломжтой байхыг хэлнэ.



Хайр дурлал гэдэг нь хүмүүс бидний нэг нэгэндээ татагдах, нэг нэгнээ дээдлэн, хүндэтгэх мэдрэмж бөгөөд тэр хүнтэйгээ бие, сэтгэлийн дотносолд орохыг хүсэх нь байгалийн хууль. Гэвч хайр дурлал нь гэр бүл үүсгэх, жирэмслэх дан ганц нөхцөл байх боломжгүй. Өөрөөр хэлбэл гэр бүл бий болох, жирэмслэх нь сэтгэл хөдлөл дээр суурилсан бус, урт хугацааг харсан, нухацтай шийдвэр байх ёстой.



Хүүхдүүдэд бид тухайн насанд нь тохирсон бэлгийн амьдрал, бэлгийн эрүүл мэндийн талаар ойлгуулж, сургаж байх ёстой. Өсвөр үеийнхэнд бэлгийн эрүүл мэнд, зан үйлийн зөв мэдлэг, мэдээлэл олгох нь хүсээгүй жирэмслэлт, бэлгийн замын халдварт өвчний эрсдэлээс өөрийгөө хамгаалахад нь тустай төдийгүй гэр бүл төлөвлөлтөд нь тустай.

ГЭР БҮЛ ТӨЛӨВЛӨЛТ ГЭЖ НУУ ВЭ?

Гэр бүл төлөвлөлт гэдэг нь тухайн хүн эсвэл гэр бүлийн гишүүд нь өөрсдийн эрүүл мэнд, нийгэм-эдийн засаг, амьдралын нөхцөл байдалд тохируулан төрөлт хоорондын зайгаа зохицуулахыг хэлнэ.



Найз аа, танайх хэдэн хүүхэдтэй болохоо төлөвлөдөг үү? Жирэмснээс хамгаалах ямар арга хэрэглэж байгаа вэ?

Үгүй чинь. Хүүхэд хүнстэйгээ ирдэг гэдэг биз дээ. Бурхны зурсан зургаар л явна даа.



Найз минь, тэгж хайнга хандаж болохгүй шүү. Хүүхдийг төрүүлэхээс гадна яаж өсгөх вэ? гэдэг маш чухал. Хүүхэд өсөж томрохын хэрээр боловсрол, эрүүл мэнд, за ер нь амьдралд нь шаардлагатай олон зардал бий.

Одоо чинь цаг үе өөр болжээ найз аа, урьдынх шиг амар бий болсон. Хүүхдээ чанартай, суурь хэрэгцээ нь хангагдсан нөхцөлд амьдруулж чадаа эсэхээ бодож байж шийд гаргах нь зөв шүү.

Тийм л дээ, гэхдээ бид болоод л ирсэн, болох байх гэж бодох юм.

**ГЭР БҮЛЭЭ УРЬДЧИЛАН
ТӨЛӨВЛӨХ НЬ ЯМАР
АШИГ ТУСТАЙ ВЭ?**

- Төрөлт хоорондын зайгаа зохицуулснаар өмнөх жирэмслэлтээс алдсан эрч хүчээ нөхөж, бие физиологи, эрүүл мэндийн хувьд таатай цаг хугацаа, нөхцөл үүснэ.
- Эх болоход биеийн болон сэтгэл санааны бэлтгэлтэй болно.
- Хүүхдийн эрүүл мэндэд ашигтай.
- Амь насанд аюул учруулж болох жирэмслэлтээс сэргийлнэ.



- Гэр бүлийн санхүүгийн нөхцөл байдлыг тооцоолох боломжтой.
- Хүсээгүй жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлнэ.
- Үр хөндөлтөөс урьдчилан сэргийлнэ.
- Гэр бүлийн хувьд харилцан ойлголцож, хайр, хүндлэл үүснэ.
- Түр зуурын сэтгэл хөдлөлт автан шийгвэр гаргахаас сэргийлнэ.

ДАСГАЛ АЖИЛ: ТАНАЙХ БҮЛ НЭМЭХЭД БЭЛЭН ҮҮ?



1. Өөрийн болон хамтрагчийнхаа одоогийн амьдралын хэв маягийг хүүхэдтэй болоход тохиромжтой эсэхэд үнэлэлт дүгнэлт өгөөрэй. Түүний дараа амьдралын хэв маягтаа ямар өөрчлөлт хийх ёстойг, үүнд хэр их хугацаа шаардагдахыг тооцоолоорой.

Бэлэн

Бэлэн биш

2. Хүүхэдтэй холбоотой санхүүгийн нэмэлт хэрэгцээ үүснэ. Тиймээс хэзээ үрийн зулай үнэрлэхээр төлөвлөж байгаагаасаа хамааран санхүүгийн хуримтлалыг яг одоо үүсгээрэй. Санхүүгийн хувьд танай гэр бүл бэлэн үү?

Бэлэн

Бэлэн биш

3. Хүүхэдтэй болсны дараах амьдралыг яаж төсөөлж байгаа, ямар хүлээлттэй байгаагаа бие биедээ сайн хуваалцаарай. Саад бэрхшээлүүдийг та хоёр яаж хэрхэн давах тухай ярилцаарай.

Саад бэрхшээл:

Давах гарц:

Бэлэн

Бэлэн биш

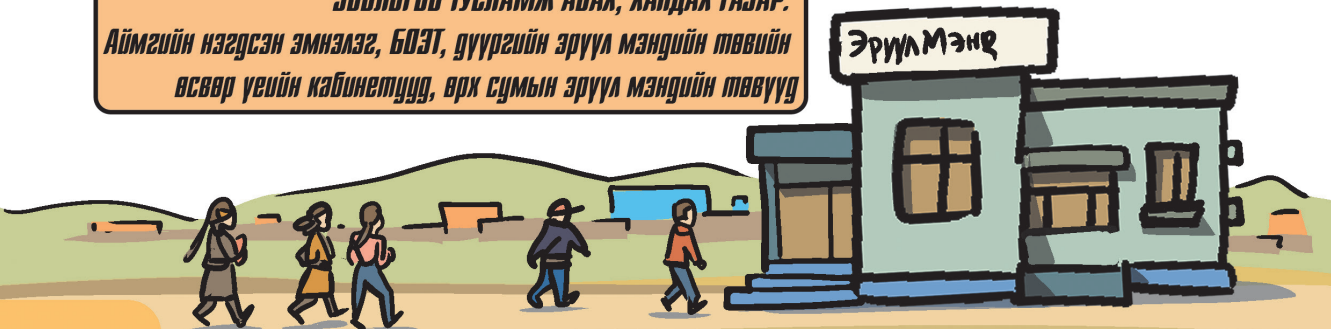
Бэлгийн амьдралын чухал хэсэг нь бэлгийн боловсролын тухай ойлголт юм. Та бүхэн өөрсдийн хүүхэдтэйгээ бага наснаас нь бэлгийн эрүүл ахуй, бэлгийн зөв, эрүүл харилцааны тухай нээлттэй ярилцаж, ойлгуулж чадвал тэд амьдралдаа сонголт хийх, шийдвэр гаргах үедээ эрсдэл багатай, зөв шийдвэрийг гаргаж чаддаг болж төлөвшинө.



Танай аймаг, дүүрэгт байрлах өсвөр үеийн кабинетаар үйлчлүүлэн бэлгийн бойжлын үеийн бие болон сэтгэл зүйд гардаг өөрчлөлтүүд, бэлгийн харилцаа, хүйсийн илэрхийлэл, дотно, аюулгүй харилцаа, жирэмслэхээс хамгаалах аргууд зэрэг нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн зөвлөгөө, тусламж үйлчилгээг авах боломжтой.

ЗӨВЛӨГӨӨ ТУСЛАМЖ АВАХ, ХАНДАХ ГАЗАР:

Аймгийн нэгдсэн эмнэлэг, БОЭТ, дүүргийн эрүүл мэндийн төвийн өсвөр үеийн кабинетууд, врх сумын эрүүл мэндийн төвүүд

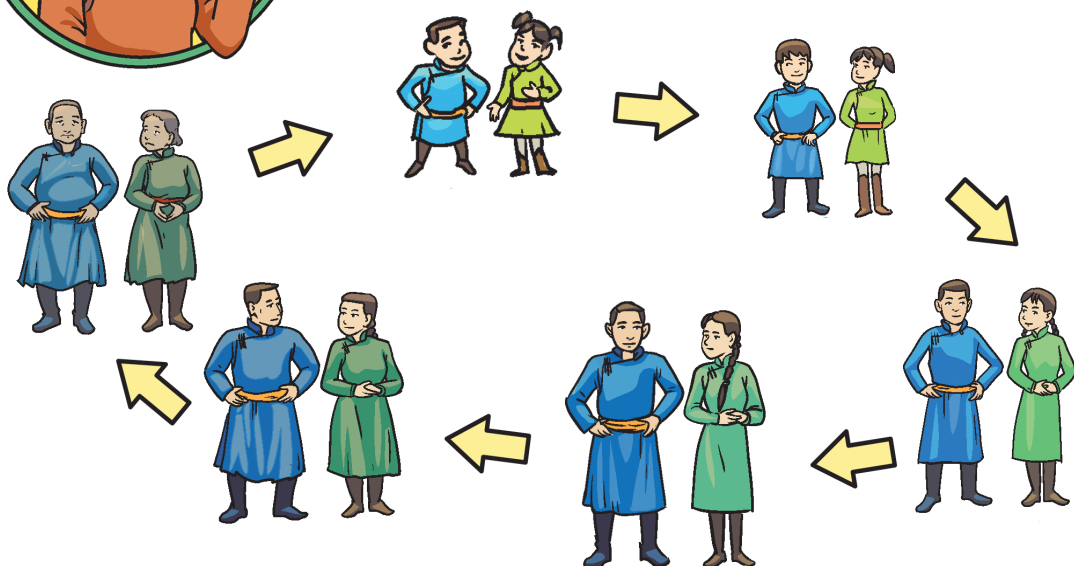


СЭДЭВ 2

НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



Нөхөн үржихүй гэдэг нь төрөл, зүйлээ хадгалан үргэлжлүүлэх амьд бие махбодын чадвар юм. Хүний нөхөн үржихүй нас насанд нь өөр байдаг.



8-10 нас: Бэлгийн бойжилтын өмнөх үе нь эрэгтэй хүүхдэд 10 нас хүртэл, эмэгтэй хүүхдэд 8 настайд дуусаж, бэлэг эрхтэн бүрэн хөгжих боловч гүйцэд боловсроогүй байна.

10-12 нас: Бэлгийн даавруудын нөлөөгөөр бэлгийн бойжилт энэ насанд идэвхтэй явагдаж, хөх ургах, гадна бэлэг эрхтэнд үс ургах, водой томрох зэрэг шинж тэмдгүүд гарч эхэлнэ.

13-19 нас: Бие махбодын хувьд өсөлт гүйцэд явагдаж, насанд хүрэх боловч өсвөр үеийнхний хувьд эцэг эх болох сэтгэл зүй бэлтгэгдээгүй байдаг. Хэдийгээр бие махбодын хувьд бэлгийн харилцаанд орж болох ч ялангуяа энэ насны охидын хувьд жирэмслэх, хүүхэд төрүүлэхэд бэлэн гэсэн үг били юм.

20-35 нас: Энэ насанд жирэмслэх, анхны хүүхдээ төрүүлэхэд хамгийн тохиромжтой үе.

48-53 нас: Энэ насанд монгол эмэгтэйчүүдийн дийлэнх хувь нь цэвэршдэг. Аль ч хүйсийн хувьд бэлгийн амьдралын идэвхи сулардаг.

Жирэмслэх хамгийн тохиромжтой нас нь 20-35 нас

Урьдчилан сэргийлэх, товлोलт үзлэгүүдэд тогтмол хамрагддаг байх (Тухайлбал, 30 наснаас эхлэн 3 жил тутам умайн хүзүү, хөхний хавдрын эрт илрүүлэгт хамтрагдана.)

Умай
хүзүүний хавдар үүсгэдэг Хүний хөхөнцөр вирусын эсрэг вакцинд охидыг бэлгийн харьцаанд орохоос өмнө 12 наснаас эхлэн хамрагдахыг зөвлөдөг.

2 - 3 жилийн зайтай төрөлт нь хамгийн зохистой

Жирэмсэн үедээ эмчийн хяналтад орж, тогтмол хянуулах

Бэлгийн ариун цэврийг чандлан сахиж, бэлгийн замын халдварт өвчнөөс өөрийгөө хамгаалах мэдлэгтэй байх,

Жирэмслэхээс хамгаалдаг арга хэрэгслүүдийг мэддэг байх, өөрт тохирсон аргаа хэрэглэж хэвших

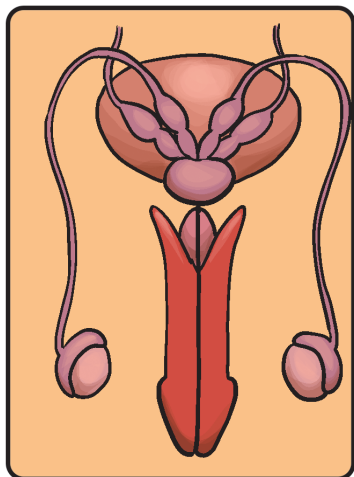
Бэлгийн нэг хамтрагчтай байж, бэлгийн эрсдэлт зан үйлээс татгалзах



Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн асуудал хүний амьдралын нас, насанд чухал хийгээд өөрийн гэсэн онцгой ач холбогдолтой.



ЭР БЭЛЭГ ЭРХТНИЙ АРИУН ЦЭВЭР, ЗРҮҮЛ МЭНД:



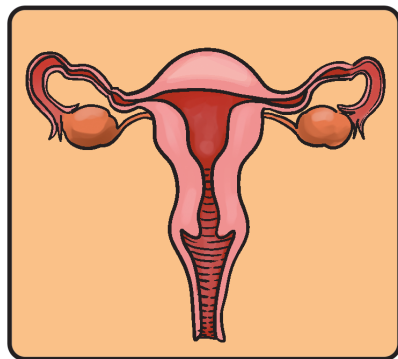
Эр бэлэг эрхтэн нь водой, төмсөг, үр дамжуулах суваг зэргээс бүрдэнэ. Эр бэлэг эрхтнийг аль болох ойр давтамжтайгаар цэвэр усаар угааж, цэвэрлэнэ. Саван, үнэртэй бодис хэрэглэх шаардлагагүй. Бэлэг эрхтний урд хэсэгт байрлах арьсан дор цугларсан тосорхог шингэнийг цэвэрлэж байхгүй бол хуримтлагдсаар нян үүсэх таатай орчин болдог.

Мөн бэлэг эрхтнийхээ ойр хавьд ямар нэгэн товгор, хатуу зүйл үүсч байгаа эсэхийг шалгаж, шаардлагатай бол эмчид үзүүлээрэй. Биед ямар нэгэн таагүй шинж илэрвэл өөрөө дур мэдэн эмчлэлгүй эмчид үзүүлж шалгуулаарай. Мөн жил бүр урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамрагдах нь эрчүүдийн хувьд эрүүл мэндээ хамгаалах чухал арга зам болно.

ЭМ БЭЛЭГ ЭРХТНИЙ АРИУН ЦЭВЭР, ЗРҮҮЛ МЭНД:

Эм бэлэг эрхтэн нь үтрээ, умай, өндгөвч зэрэг эрхтнүүдээс бүтнэ. Зарим тохиолдолд эмэгтэйчүүд өөрийн үтрээний хэмжээ, бэлгийн уруулын хэмжээ, өнгөнд санаа зовдог. Ялангуяа төрсний дараах эмэгтэйчүүдэд энэ асуудал хүчтэй хөндөгдөх нь бий. Үтрээ бол танд тааваал өгч, хүүхэд бий болоход зориулагдсан эрхтэн. Тиймээс үндсэн үүргээс нь өөр илүүг бодож, бусадтай харьцуулах нь маш буруу хандлага юм. Үтрээ бол агшиж, тэлдэг эрхтэн. Байгалийн зохилдлогоор таны биед оршиж байгаа бөгөөд ямар нэгэн батлагдаагүй бүтээгдэхүүн үйлчилгээ хэрэглэхдээ болгоомжтой хандаарай.

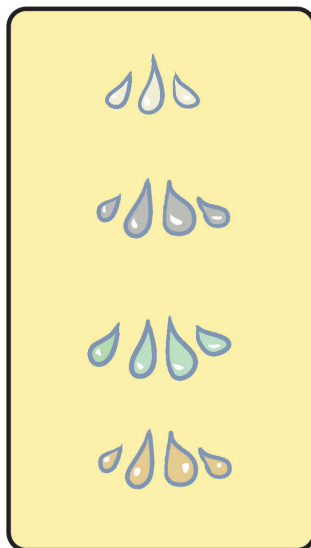
Бэлэг эрхтнээ аль болох өдөр бүр бүлээн цэвэр усаар угааж хэвшээрэй. Саван хэрэглэх нь тийм ч зөв биш боловч хэрэглэвэл үнэр, өнгөгүй, зориулалтын саван хэрэглэх нь зөв.



БЭЛЭГ ЭРХТНЭЭС ЯЛГАРАХ ШИНГЭН



Бага зэрэг цагаан, саарал өнгөтэй шингэн ялгарах нь эмэгтэйчүүдийн хувьд хэвийн үзэгдэл боловч шингэний ялгарал ихсэж, өнгө нь шар ногоон, хури, үнэртэй болж эхэлбэл эмчид хандаарай.



ВЕРИЙГВЭ ШАЛГАХ АСУУЛТ ДААЛГАВАР

№	Асуулт	Тийм	Үгүй	Мэдэхгүй
1	Нөхөн үржихүй гэдэг нь төрөл, зүйлээ хадгалан үргэлжлүүлэх амьд бие махбодын чадвар юм.			
2	Хүний нөхөн үржих чадвар нь нас, насанд өөр байдаг.			
3	Жирэмслэх хамгийн тохиромжтой нас бол 20-иос 35 нас юм.			
4	Умайн хүзүүний хорт хавдрыг хүний хөхөнцөр вирус үүсгэдэг.			
5	Эр бэлэг эрхтэн нь водой, төмсөг, үр дамжуулах суваг зэргээс бүрдэнэ			
6	Эм бэлэг эрхтэн нь үтрээ, умай, өндгөвч зэрэг эрхтнүүдээс бүтнэ.			
7	Бэлгийн бойжилтын өмнөх үе нь эрэгтэй хүүхдэд 10 нас хүртэл, эмэгтэй хүүхдэд 8 настайд дуусаж, бэлэг эрхтэн бүрэн хөгжих боловч гүйцэд боловсроогүй байдаг.			
8	Эмэгтэйчүүд өсвөр наснаас эхлэн жил бүр эмэгтэйчүүдийн эмчид үзүүлж хэвжих хэрэгтэй			

ХАРИУЛТ:

- 8 асуултад “Тийм” гэж хариулсан бол та энэхүү сэдвийг бүрэн ойлгосон.
- 6-7 асуултад “Тийм” гэж хариулсан бол та энэхүү сэдвийг хангалттай ойлгосон.
- 6-аас доош асуултад “Тийм” гэж хариулсан бол сэвдээ дахин судалж үзэхийг танаас хүсье.



СЭДЭВ 3

ҮР ТОГТОЛТ, ЖИРЭМСЛЭЛТ, ЖИРЭМСЛЭЛТЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГА ХЭРЭГСЭЛ

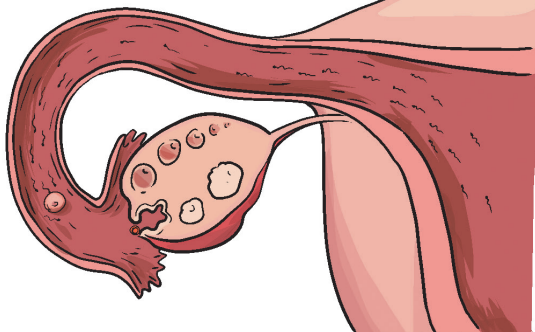


Үр тогтолт гэдэг нь өндгөн эс болон эр бэлгийн эс нийлж, эхийн умайн хөндийн хананд бэхлэгдэж буй үйл явцыг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл өндгөн эс гадагшлах үед эр бэлгийн эс үтрээнд орж нийлснээр үр тогтох боломжтой болно. Ойролцоогоор 300-500 сая эр бэлгийн эс үрийн шингэний ялгарлын үеэр үтрээ рүү ордог хэдий ч хэдэн зуу нь л өндгөн эсэд хүрдэг. Үүнээс нэг эр бэлгийн эс л сонгогдож үр тогтдог. Өндгөн эс гадагшилснаасаа хойш 12-24 цаг амьдрах чадвартай байдаг бол эр бэлгийн эс нь эмэгтэй хүний биед 72 цаг амьдрах чадвартай.

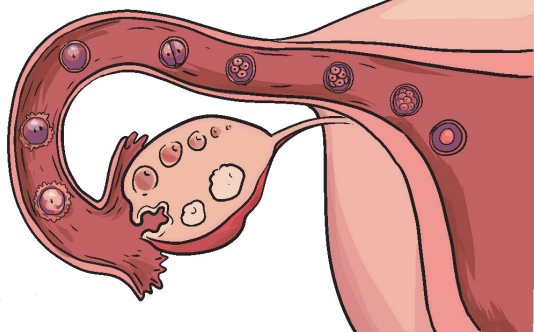
Эр бэлгийн эс нь 23 хромсомтой, өндгөн эс болон эр бэлгийн эс нийлээд 46 хромсомыг бий болгодог. Үүнээс сүүлийн нэг хос хромсом нь хүйс тодорхойлох хромсом байдаг.

Эр бэлгийн эсээр хүүхдийн хүйсийг тодорхойлдог. Эр бэлгийн эсэд Х болон У хромсом байдаг. Хэрэв Х хромсомтой эр бэлгийн эс өндгөн эсэд орвол хүүхэд охин байна. Харин У хромсом өндгөн эсэд нэвтэрвэл хүүхэд хүү байна.

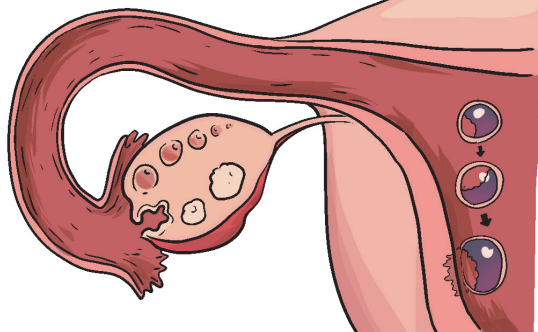
ҮР ТОГТОХ ҮЙЛ ЯВЦ



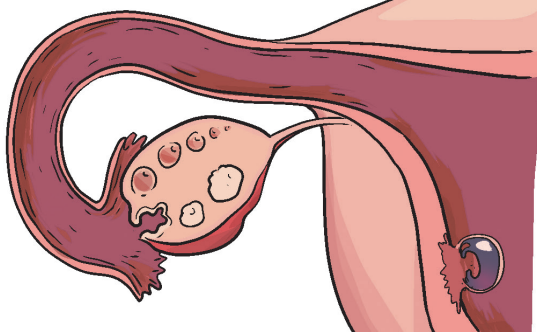
- Өндгөвчинд өндгөн эс боловсорч, умайн гуурсан хоолой руу гадагшлана



- Умайд хүрэх замдаа эр бэлгийн эстэй нийлж үр тогтоно.



- Үр тогтсоноос хойш 3 хоногийн дараа үр хөврөл нь умайн хананд бэхлэгдэнэ.



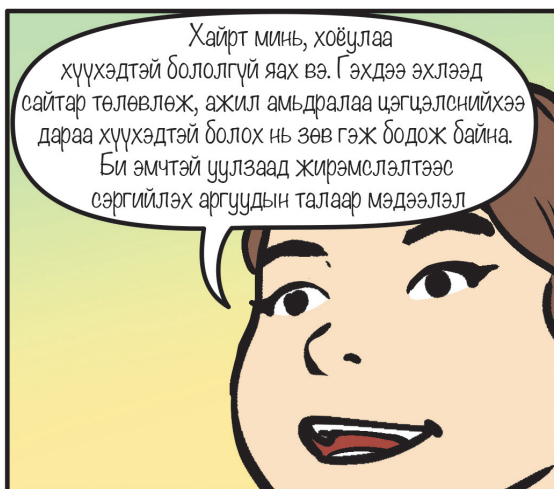
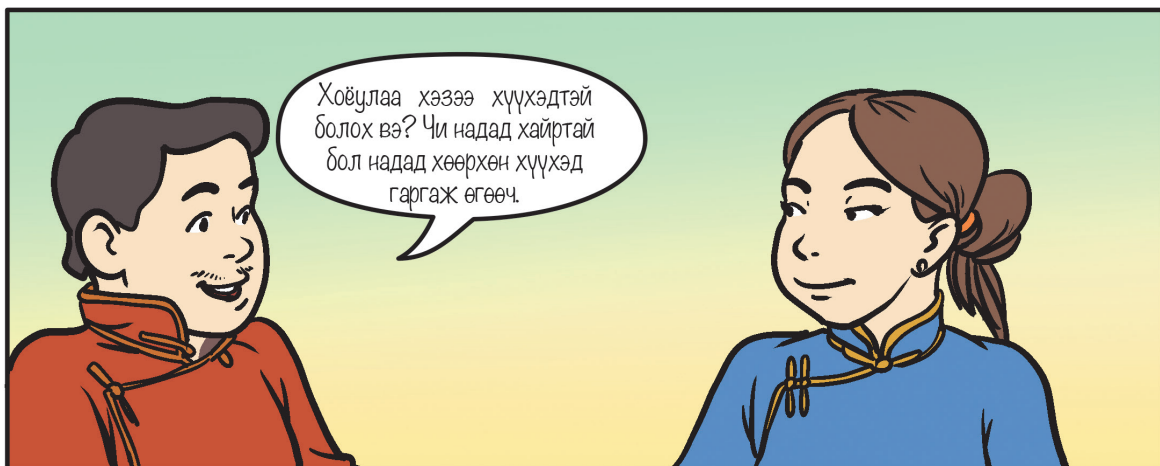
- Умайн хананд бэхлэгдсэн үр хөврөл нь хуваагдаж, хөгжсөөнөөр ураг болно.

ЖИРЭМСЛЭЛТЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ АРГА ХЭРЭГСЛЭЛ

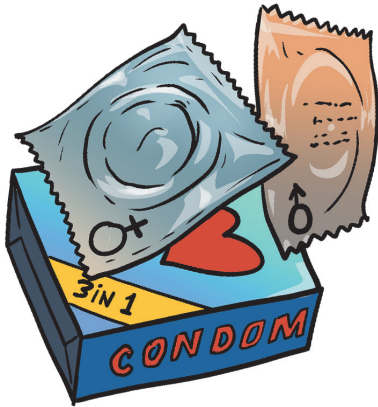


Эр, эм бэлгийн эсүүд хоорондоо нийлж үр тогтож үр хөврөл үүссэнээр цааш хөгжин ураг, улмаар хүүхэд бүрэлдэн бий болохыг жирэмслэлт гэнэ.





МАНАЙ УЛСАД ХАМГИЙН ТҮГЭЭМЭЛ БАЙДАГ ЖИРЭМСЛЭЛТЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГУУДЫГ ТАНИЛЦУУЛЖ БАЙНА:



БЭЛГЭВЧ



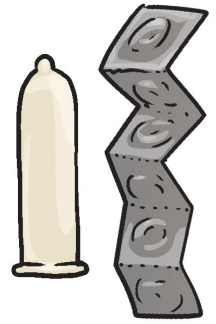
Бэлгэвч нь эрэгтэй хүн шодойндоо углаж хэрэглэх хамгаалалтын хэрэгсэл бөгөөд сүүлийн үед эмэгтэй бэлгэвч худалдаанд гарсан. Бэлгэвч нь харьцангуй хямд үнэтэй, олдоч сайтай бөгөөд бэлгийн замын ихэнх халдварт өвчнөөс хамгаалах давуу талтай.

Нэг дор 2 буюу түүнээс дээш тооны бэлгэвчийг давхарлан хэрэглэж болохгүй, урагдан гэмтэх эрсдэлтэй.

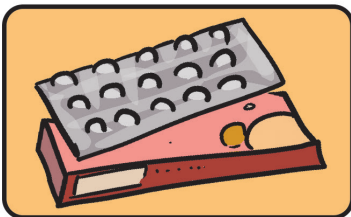
Бэлгэвчийг хэрэглэсний дараа шууд хаях бөгөөд дахин хэрэглэж болохгүй.

Хэрэглэхийн өмнө сав баглаа боодлын бүрэн бүтэн байдал, хүчинтэй хугацааг сайтар шалгах хэрэгтэй.

Хүсээгүй жирэмлэлтээс болон бэлгийн замын халдварт өвчнүүдээс хамгаална.

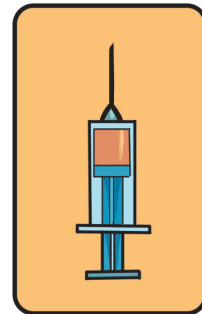


ДААВРЫН АРГУУД

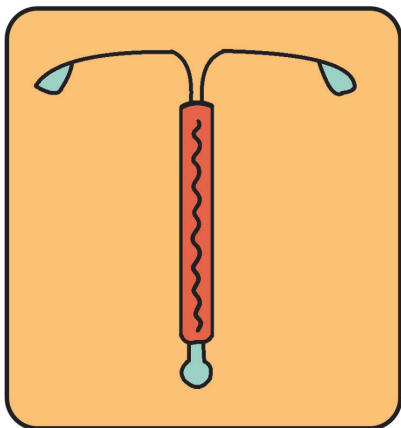
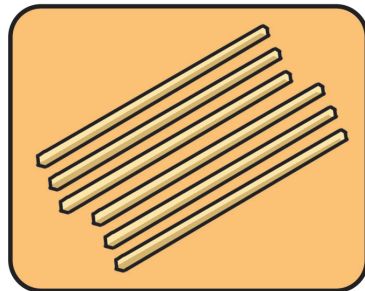


Эм: Өдөр бүр тогтмол цагт ууснаар жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална. Мөн хамгаалалтгүй бэлгийн харилцааны дараа 72 цагийн дотор яаралтай ууж хэрэглэдэг, дааврын өндөр агууламжтай эм байдаг.

Тариа: Тариа нь жирэмслэхээс 3 сар хүртэлх хугацаагаар хамгаалдаг.

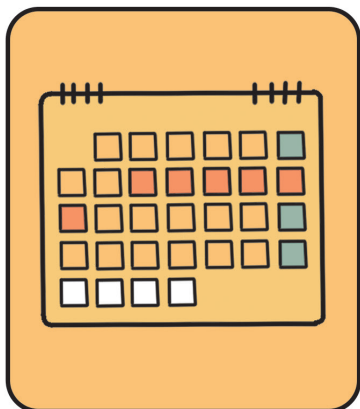
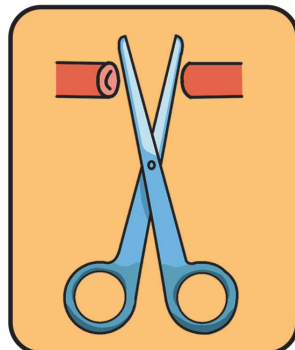


Суулгац: Суулгац нь чүдэнзний модноос нарийхан урт савх байх бөгөөд 1 ширхэгтэй нь 3 жил, 2 ширхэгтэй нь 5 жил жирэмслэхээс сэргийлнэ. Суулгацыг гарын дугалганы арьсан дор суулгана.



Ерөндөг буюу спираль нь эр бэлгийн эс өндгөн эсэд хүрэхийг эсвэл үр хөврөл умайн хананд шигдэн байрлахыг хориглох замаар үйлчилдэг. Ерөндөг нь зэс, мөнгө зэрэг металл агуулдаг бөгөөд аль нэгэнд нь илүү давуу тал байхгүй ижил үйлчилгээтэй. Ерөндөг нь зөв байрлалтай байвал 10 ба түүнээс дээш жил ч ашиглаж болно. Мөн даавар агуулсан 5 жил хүртэл хамгаалах ерөндөг бий.

Мэс заслын аргыг дахин хүүхэд гаргах сонирхолгүй болон эрүүл мэндийн хувьд өндөр эрсдэлтэй тохиолдолд сонгоно. Эмэгтэй хүнд умайн гуурсыг боох мэс ажилбар хийх ба ингэснээр өндгөн эсийн явах замыг хаана. Эрэгтэйн үрийн сувгийг боох мэс ажилбар нь эр бэлгийн эс гадагшлахыг хаана.



Хуанли хөтлөх арга: Биений юмны мөчлөг нь тогтвортой эмэгтэйчүүдэд тохиромжтой. Жирэмслэхэд эрсдэлтэй өдрүүдээ хуанлийн аргаар тодорхойлж, бэлгэвчтэй хослуулан хэрэглэвэл илүү үр дүнтэй. Жишээ нь: 28 хоногийн мөчлөгтэй бол мөчлөгийн 11 - 18 дахь хоногт жирэмслэх өндөр магадлалтай. 35 хоногийн мөчлөгтэй бол 18-25 дахь өдрүүдэд жирэмслэх боломжтой байдаг. Мөчлөгийг биений юм ирсэн эхний өдрөөс тооцно.

Жич:

Эр, эм бэлгэвч, тариа, ерөндөг, суулгацыг харьяа өрх, сумын эрүүл мэндийн төвөөс зорилтот бүлгийн охид, эмэгтэйчүүдэд үнэ төлбөргүй олгодог.

**СОНЖОО. ТА ДАРААХ АСУУЛТУУДАД ХАРИУЛАН
ВЭРИЙНХВЭВ МЭДЛЭГИЙГ ШАЛГААРАЙ.**

Та хоёр хүүхэдтэй болохыг хүсч байвал биений юмны мөчлөгийн хэд дэх хоног хамгийн өндөр магадлалтай вэ? Зөв хариултыг сумаар холбоно уу.

А. Мөчлөгийн хугацаа 30 хоног 1. 7-15 дахь хоног

Б. Мөчлөгийн хугацаа 23 хоног 2. 12-20 дахь хоног

В. Мөчлөгийн хугацаа 25 хоног 3. 5-13 дахь хоног

Хариулт: А - 2, Б - 3, В - 1



ХҮСЭЭГҮЙ ЖИРЭМСЛЭЛТ БА ҮР ХӨНДӨЛТ

Хүүхэд төрүүлэхээ төлөвлөөгүй болон ямар нэг шалтгаанаар хүүхэдтэй болохыг хүсэхгүй байх нь эмэгтэйчүүдийн үр хөндүүлэх үндсэн шалтгаан юм.



Үр хөндөлт нь зайлшгүй тохиолдолд хэрэглэх арга болохоос гэр бүл төлөвлөлтийн арга биш!





Үр хөндөлтийг жирэмсний эхний 12 долоо хоногийн дотор эмэгтэйн өөрийн хүсэлтээр хийдэг. 12 долоо хоногоос дээш хугацаатай үед үр хөндөлтийг эмэгтэйн амь насанд нь аюул учруулахуйц хэмжээнд байгаа болон ургийн гажиг илэрсэн нөхцөлд хийдэг.

ҮР ХӨНДӨЛТИЙГ ЯМАР НӨХЦӨЛД ХИЙЛГЭВЭЛ АЮУЛГҮЙ ВЭ?

Үр хөндөлтийг мэргэшсэн эх барих эмэгтэйчүүдийн эмчээр, эрүүл ахуй, халдвар хамгааллын нөхцөл бүрдсэн орчинд, яаралтай тусламжийг газар дээр нь үзүүлэх боломжтой нөхцөлд хийлгэвэл аюулгүй байх болно.

1. Жирэмсний ямар хугацаанд үр хөндүүлэхийг Монгол улсад зөвшөөрдөг вэ?
 - А. Жирэмсний эхний 3 сарын дотор
 - Б. Жирэмсний эхний 12 долоо хоногийн дотор
 - В. Жирэмсний эхний 28 долоо хоногийн дотор
2. Үр хөндөлт нь жирэмслэхээс сэргийлэх арга хэрэгсэл мөн үү?
 - А. Тийм
 - Б. Үгүй
3. Үр хөндөлтийн хүндрэлийг нэрлэнэ үү?
 - А. Цус алдах
 - Б. Халдвар авах
 - В. Удаах жирэмслэлт зулбах
 - Г. Дээрх бүгд

Хариулт: 1-Б; 2-Б; 3-Г



ЗРЧУУД ТА БУХЭН ХАРИН ВЕРСДИЙГВЭ СОНЖООД ҮЗЭЭРЭЙ.

Та
жирэмслэхээс
хамгаалах
хэрэгслийг
хэрэглэж
заншсан уу?

Та бэлгийн хавьтагч-
тайгаа илэн далан-
гүй харьцаж,
түүнийг хүссэн
аргаар нь хамгаалж
чаддаг уу?

Та зам-
бараагүй
бэлгийн
хавьтлаас
татгалзаж
чаддаг уу?



Хүсээгүй жирэмслэлт нь эрэгтэй, эмэгтэй 2 хүний хамтын хариуцлага юм.

ХЭРВЭЭ ТА ҮР ХӨНДӨӨЛӨХЭЭР ШИЙДСЭН БОЛ:

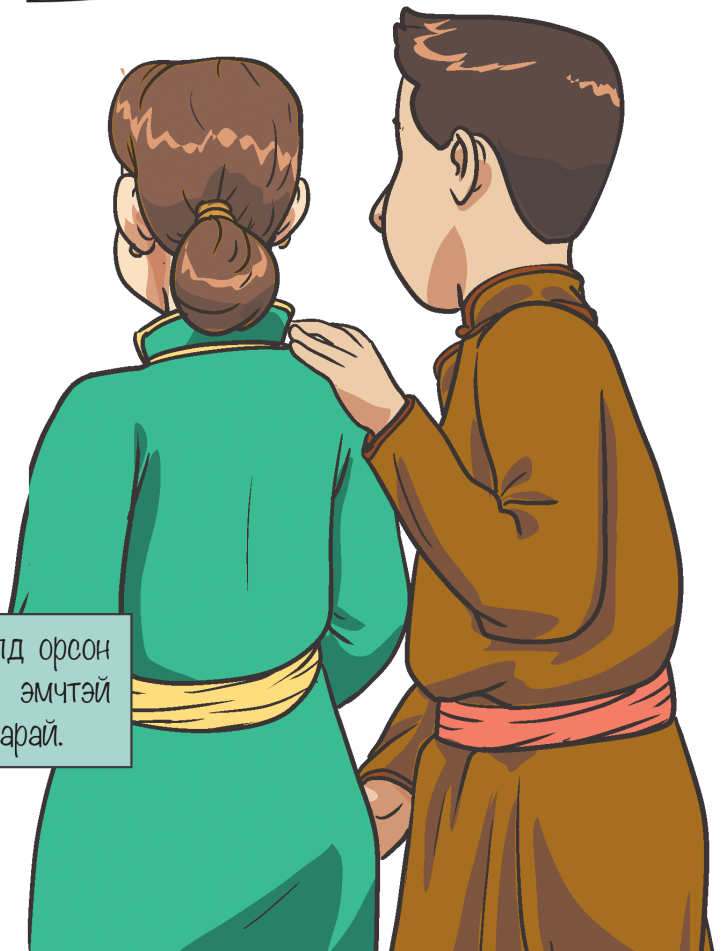
Үр хөндөлтийг аюулгүй хийх эмнэлгийг сонгох

Үр хөндөлтийн дараах хүндрэлийн шинжүүд илэрвэл эмчид яаралтай хандах

Үр хөндүүлсний дараа жирэмслэхээс хамгаалах эм, хэрэгслийг заавал хэрэглэх



Өсвөр насныхан ийм тохиолдолд орсон бол ямагт мэргэжлийн эмчтэй зөвлөлдөж байж шийдвэр гаргаарай.



ҮР ХӨНДӨЛТ ХИЙЛГЭСНИЙ ДАРААХ АЮУЛТАЙ ШИНЖҮҮД



Их хэмжээгээр
эсвэл удаан хугацаагаар
цус гарах

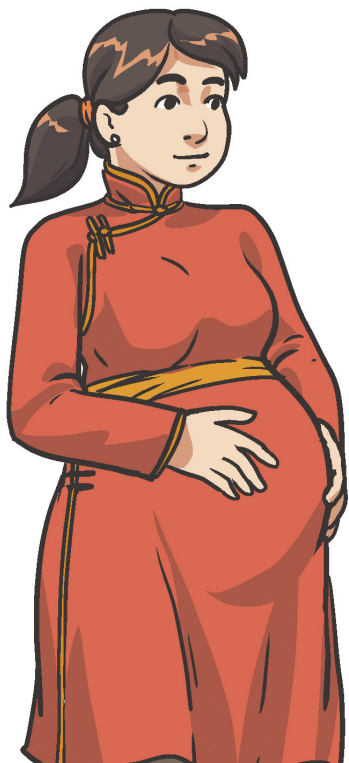
Хэвлийн
доогуур хүчтэй өвдөх

Халуурах

Бие сульдах

Дотор муухайрч, ухаан
балартах зэрэг шинж илэрвэл
яаралтай эмчид хандаарай.

Үр хөндүүлсний дараа сайн унтаж амрах, ариун цэврийн хэрэгслийг 4-6 цаг тутам солих, цус гарч дуустал бэлгийн харилцаанд орохоос татгалзах нь зүйтэй. Үр хөндүүлсэн зарим эмэгтэй өөрийгөө буруутгах, сэтгэл санаагаар унах тохиолдол байж болох тул гэр бүл, дотны хүмүүс, эрүүл мэндийн ажилтны зүгээс дэмжлэг хэрэгтэй байдаг.

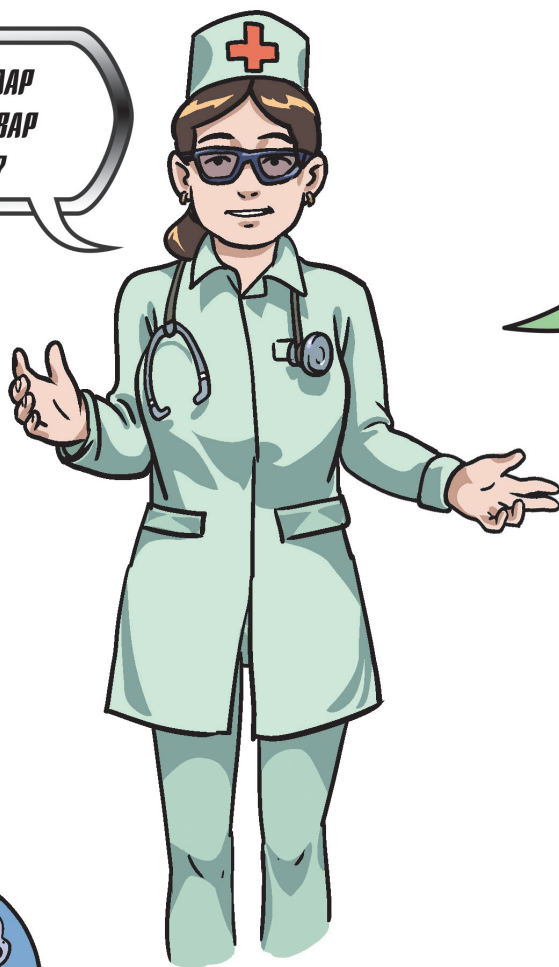


Аюултай үр хөндөлт гэж юу вэ? Үр хөндөлт хийх хугацаа 12 долоо хоногоос хэтэрсэн, эмнэлгийн бус нөхцөлд, мэргэжлийн бус хүн, эсвэл эмэгтэй өөрөө жирэмснийг таслах оролдлого хийхийг аюултай үр хөндөлт гэнэ. Аюултай үр хөндөлт нь эмэгтэйн эрүүл мэнд, амь насанд эрсдэл учруулдаг.

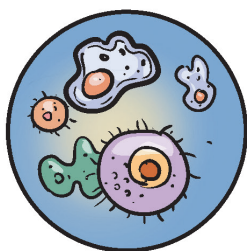
СЭДЭВ 4

БЭЛГИЙН ЗАМААР ДАМЖИХ ХАЛДВАР

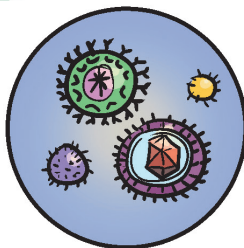
**БЭЛГИЙН ЗАМААР
ДАМЖИХ ХАЛДВАР
ГЭЖ ИЮ ВЭ?**



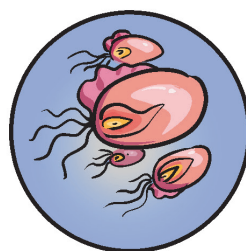
Бэлгийн замаар дамжих халдвар (БЗДХ) гэдэг нь халдвартай хүнтэй бэлгийн харьцаанд хамгаалалтгүй орсноос өвчин үүсгэгч бактери, вирус эсвэл шимэгч хүний биед дамжин орохыг хэлнэ. Ихэнх БЗДХ нь эмчлэгддэг бол зарим нь бүрэн эмчлэгддэггүй.



НЯН (ЗАГ ХҮЙТЭН, ТЭМБҮҮ, ХЛАМИД)



ВИРУС (ХҮНИЙ ХВХВИЦЭР ВИРУС, БЭЛГИЙН ХЕРПЕС, ХДХВ)



ШИМЭГЧ (ТРИХОМОНАД, УМДАГНЫ БВВС)

БЗДХ-аас гадна бусад олон төрлийн халдвар бэлгийн замаар дамжин халдварладаг. Үүнд гепатит В,С вирусыг дурдаж болно.

БЭЛГИЙН ЗАМААР ДАМЖИХ ХАЛДВАРЫГ ХЭН АВАХ ЭРСДЭЛТЭЙ ВЭ?



Бэлгийн идэвхтэй амьдралтай хүн бүр БЗДХ авах тодорхой эрсдэлтэй. Эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг хэд хэдэн хүчин зүйл байдаг:

1. Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орох. БЗДХ-тай хүнтэй бэлгэвч хэрэглэлгүй, үтрээгээр болон шулуун гэдсээр хавьталд орох нь халдвар авах өндөр эрсдэл үүсгэнэ. Бэлгэвчийг буруу хэрэглэх, бэлгийн хавьтлын турш хэрэглэхгүй байх нь эрсдэлийг мөн ихэсгэнэ. Аман сексийн үед ч бэлгэвч хэрэглээгүй бол халдвар дамжина.

2. Бэлгийн олон хавьтагчтай байх, бэлгийн харьцаанд эрт буюу өсвөр насандаа орох нь БЗДХ авах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Нийт БЗДХ-ын тохиолдлын бараг тэн хагасыг 15-24 насны өсвөр үе, залуучууд эзэлдэг.

3. БЗДХ-өөр өвчилж байсан тохиолдолд давтан халдвар авах эрсдэл өндөр байдаг.

4. Бэлгийн хүчирхийлэлд өртөх. Бэлгийн хүчирхийлэл нь хохирогчдод бие махбод, сэтгэлзүйн асар их хохирол учруулдаг. Энэ тохиолдолд БЗДХ-ын шинжилгээнд заавал хамрагдаж, шаардлагатай эмчилгээг хийлгэхээс гадна сэтгэлзүйн тусламж үйлчилгээ авах нь зүйтэй.

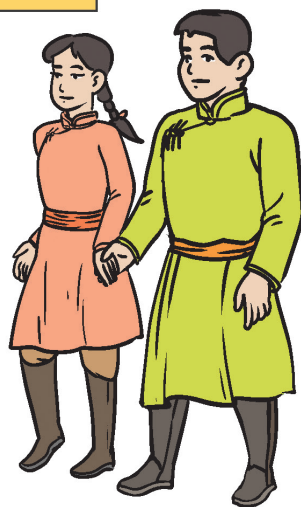
5. Архи, согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис хэрэглэх нь шүүн тунгаах чадварыг бууруулж, эрсдэлтэй зан үйлд татагдан ороход нөлөөлдөг.

6. Бохир зүү, тариураар ХДХВ, элэгний В,С гепатит зэрэг БЗДХ дамжих эрсдэлтэй

7. Эхээс урагт дамжих боломжтой.

ЭХЭЭС УРАГТ ДАМЖДАГ ХАЛДВАРУУД

Хламид, ХДХВ, тэмбүү зэрэг хэд хэдэн төрлийн БЗДХ нь халдвартай эхээс урагт ба хүүхдэд жирэмсний болон төрөх явцад дамжин халдварлах эрсдэлтэй. БЗДХ нь ураг, нярайн эрүүл мэндэд ноцтой уршиг учруулж болохоос гадна эндэгдэлд хүргэж ч болзошгүй. Бүх насны жирэмслэхээр төлөвлөж байгаа болон жирэмсэн эмэгтэйчүүд БЗДХ-ын илрүүлэг шинжилгээнд заавал хамрагдаж, шаардлагатай бол зохих эмчилгээг хийлгэх ёстой.



ЯМАР ШИНЖ ТЭМДЭГ ИЛЭРВЭЛ БЭДХ ГЭЖ СЭЖИГЛЭХ ВЭ?

Дараах шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд бэлгийн замын халдварт өвчин авсан байх эрсдэл өндөр учир мэргэжлийн эмчид заавал үзүүлж, зөвлөгөө авах шаардлагатай. Үүнд:

1. Бэлэг эрхтнээс хэвийн бус ялгадас, идээ гарах
2. Гадна бэлэг эрхтэний арьс болон салст бүрхэвчин дээр тууралт, цэврүү, шарх гарах.
3. Гадна бэлэг эрхтэн загатнах, хорсох.
4. Хэвлийн доод хэсгээр өвдөх.
5. Бэлгийн харьцааны үед өвдөх.
6. Шээхэд өвдөх, ойр ойрхон шээх.
7. Цавины тунгалгийн булчирхай цочих, томрох.



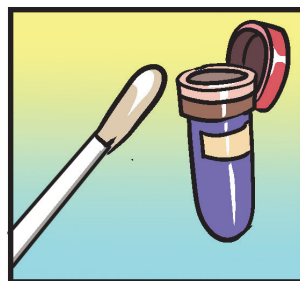
Бэлгийн замын халдварууд нь янз бүрийн дотор эрхтний үрэвсэл, үргүйдэл, хорт хавдар зэрэг хүндрэлүүдийг үүсгэдэг.

ХАЛДВАР АВСНАА МЭДЭХИЙН ТУЛД ЯМАР ШИНЖИЛГЭЭ ХИЙЛГЭХ ВЭ?

Ихэнх тохиолдолд БЗДХ-ын эхний үе шатуудад мэдэгдэхүйц шинж тэмдэг илэрдэггүй тул БЗДХ-ын илрүүлэг шинжилгээнд хамрагдах нь өвчний хүндрэлээс сэргийлэх ач холбогдолтой. Үтрээ болон вээсний сүвний арчдас, түрүү булчирхайн шүүрэл эсвэл үрийн шингэн, цусны дээжийг шинжилдэг.

ДАРААХ ТОХИОЛДОЛД ШИНЖИЛГЭЭ ХИЙЛГЭХИЙГ ЗӨВЛӨНӨ.

- Шинж тэмдэг илэрсэн
- Шинж тэмдэг илрээгүй ч эрсдэлтэй бэлгийн хавьталд орсон
- Бэлгийн хавьтагчаас халдвар эсвэл халдварын шинж тэмдэг илэрсэн
- Жирэмсэн эмэгтэйчүүд

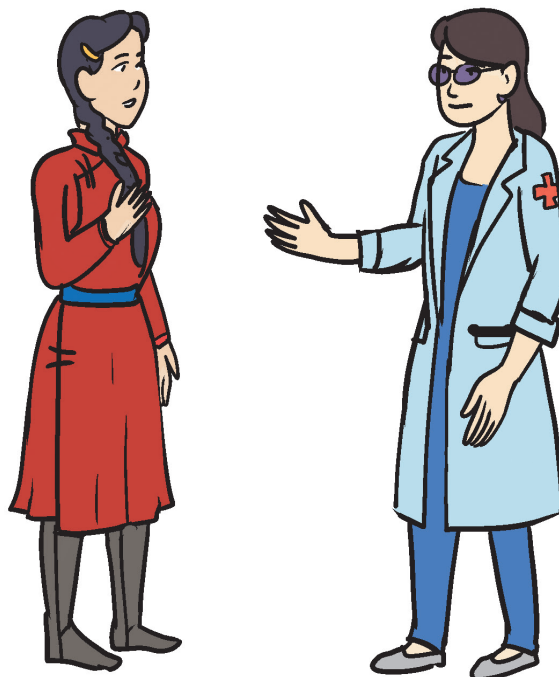


БЗДХ-Г ЯАЖ ЭМЧЛЭХ ВЭ?

ХЭРВЭЭ ТА ӨВЧИЛСЭН БОЛ:



- БЗДХ-ын ямар нэгэн шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд мэргэжлийн эмчид яаралтай хандах
- Эмчийн заасан эмчилгээг бэлгийн хавьтагчийн хамт бүрэн гүйцэд хийлгэх
- Эмчилгээний дараа давтан шинжилгээнд хамрагдаж, эдгэрсэн эсэхээ баталгаажуулах
- Жирэмсэн эмэгтэйчүүд хяналтад эрт буюу эхний 12 долоо хоногийн дотор хамрагдаж, ХДХВ/БЗДХ-ын илрүүлэх урьдчилан сэргийлэх үзлэг шинжилгээ хийлгэх
- Өөртөө дур мэдэн эмчилгээ хийх нь халдварыг дутуу эмчлэх, архагшуулах аюултай.



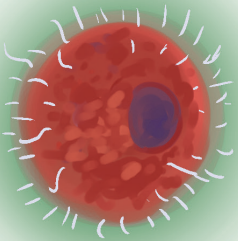


БЭЛГИЙН ЗАМААР ДАМЖИХ ХАЛДВАРТ ВВЧНУУД, ИЛРЭХ ШИНЖ ТЭМДЭГ

ХАЛДВАРЛАХ ЗАМ:

ШИНЖ ТЭМДЭГ

ХЛАМИД

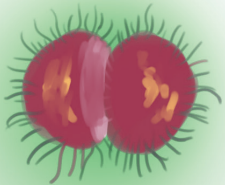


Хламидын халдвар нь бэлгийн харилцааны үед болон халдвартай ахээс хүүхэд төрөх үед дамждаг.

Эрэгтэйд

- шээсний сүв орчим ирвэгнэж загатнах
 - шээхэд хорсох
 - шээсний сүвгээс бага хэмжээний салсархаг ялгадас гарах
 - шээс ойр ойрхон хүрэх
- Эмэгтэйд зовиур, шинж тэмдэг багатай
- үтрээнээс салсархаг ялгадас гарах, загатнах,
 - ойр ойрхон шээх,
 - бэлгийн хавьтлын үед өвдөх
 - умайн хүзүүний салст улайж хавагнах,
 - их бие хэмжээний салсархаг ялгадас гарах

ЗАГ ХҮЙТЭН

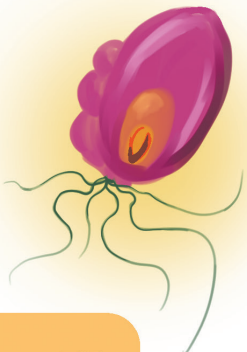


Өвчтэй хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн харьцаанд орох (амаар, үтрээгээр, шулуун гэдсээр)

Эрэгтэйд-

- Шээсний сүв орчим бага зэрэг загатнаж, ирвэгнэх
 - Шээхэд хорсож, өвдөх
 - Шээсний сүвгээс өтгөн ногоон идээт ялгадас гарах
 - Шээсний сүвгийн амсар улайж, хавагнах
 - Бэлгийн харьцааны үед өвдөх
 - Шээс ойр ойрхон хүрэх
- Эмэгтэйд умайн хүзүүний үрэвсэлээр илрэх ба зовиур, шинж тэмдэг багатай
- Бэлэг эрхтэн орчим эвгүй оргиж, загатнах
 - Умайн хүзүүний сүвгээс өтгөн ногоон, үнэртэй ялгадас, идээ гарах
 - Умайн хүзүүний салст улайж хавагнах
 - Хэвлийн доод хэсгээр өвдөх зовиур илэрч болно

ТРИХОМОНИАЗ



Бэлгийн замаар дамжин халдварладаг

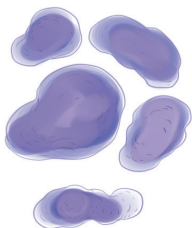
Эрэгтэйд шинж тэмдэг бараг илрэхгүй тул халдвар тээгч болдог. Хүндэрсэн үед:

- Тээрхийн дотор салст улайж үрэвсэх, загатнах
- Шээсний сүвнээс бага зэрэг ялгадас гарах
- Шээх үед бага зэрэг хорсох

Эмэгтэйчүүдэд ихэнхдээ шинж тэмдэг тод илэрдэг.

- бэлэг эрхтнээс хөөсөрхөг ялгадас гарах
- бэлэг эрхтний ойр орчим загатнах, хорсох,
- шээхэд хөндүүрлэх
- үтрээний амсар улайж, үрэвсэх

МЯВГЭНЦЭР



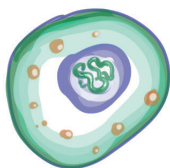
Бэлгийн замаар халдварлах ба урт хугацаагаар антибиотик хэрэглэх, жирэмсэн болон биений юм ирэх үед, чихрийн шижингээр өвчлөхөд мөөгөнцөр өсдөг.

Эрэгтэйд шинж тэмдэг бүдэг илэрдэг тул халвар тараагч болдог.

Эмэгтэйд:

- Үтрээнээс өтгөн, цагаан ээдэм шиг ялгагдас гарах
- Гадна бэлэг эрхтнийг маш их загатлуулах
- Бэлгийн хавьтал хийх дур сонирхол буурах

ТЭМБҮҮ



Нянгaar үүсгэгддэг архаг удаан явцтай, олон эрхтэн тогтолцоог гэмтээдэг бэлгийн замын халдвар юм. Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсон үед бэлгийн замаар дамжин халдварлана. /амаар, шүлүүн гэдэс, үтрээгээр/ Эхээс хүүхдэд жирэмсэн болон төрөх үед халдана. Гэмтсэн арьс салстаар дамжин халдварлах боломжтой.

-Бэлэг эрхтэн түүний орчимд зовиургүй яр шарх гарах
- Цавины булчирхай цочирч томрох
- Эмчилгээ хийгээгүй байсан ч шарх алга болж дараагийн үе шатуудад шилжиж, арьс салстаар тархмал улаан толдо, тууралт гарах, суга цавь, хошиногоор гүвдүүн тууралт гарах, дотор эрхтэн, мэдрэлийн тогтолцоонд өөрчлөлт илэрч, яс үе мөчийг гэмтээх

БЭЛГИЙН ХОМХОЙ

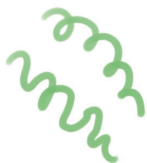


Бэлэг эрхтний арьс, салст шүргэлцсэнээр халдварлана.

Гадна бэлэг эрхтэн хавагнаж улайх,

- Шодой, бэлгийн уруул, хошиногоны амрын эргэн тойронд цээрүүн тууралт гарах,
- Шээхэд хорсох
- Вирус хүний биед насан турш хадгалагдсаар байх ба үе үе дахилтат байдлаар

ХҮНИЙ ХӨХӨНЦӨР ВИРУС



Бэлэг эрхтний арьс, салст шүргэлцсэнээр халдварлана.

Шинж тэмдэг илрэхгүй, зарим төрөл нь гадна бэлэг эрхтний үү, ургацаг үүсгэнэ. Вирусын олон хэв шинж байдаг бөгөөд зарим нь яваандаа умайн хүзүүний хорт хавдрыг үүсгэдэг.

УМДАГНЫ БӨӨС



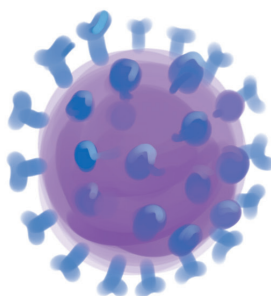
Бэлгийн харилцааны үед дамжин халдварлана.

- Умдагны үсний угаар загатгах
- Умдагны үсэнд байгаа хуцре болон үсний угт шигдсэн бөөсийг харж болно.

ХҮНИЙ ДАРХЛАЛ ХОМСДОЛЫН ВИРУС БА ДОХ

Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтал- үрийн шингэн, үтрээний шүүрлээр болон халдвартай цус, цусан бүтээгдэхүүн, зүү тариур дамжуулан хэрэглэснээс болж халдварлана. Мөн төрөх үед эхээс хүүхдэд халдварлаж болно.

Халдвар авснаас хойш дархлалын тогтолцоо халдварыг эсэргүүцэж эхэлтэл 3 сар өнгөрдөг ба энэ хугацаанд цусны шинжилгээнд өөрчлөлт гарахгүй тул ХДХВ оношлогдохгүй. Энэ үеийг “Цонх үе” гэдэг. Иймээс ямар нэг эрсдэлд орсон бол 3 сарын дараа дахин шинжилгээ өгөх хэрэгтэй. ХДХВ-ын халдвар илрүүлэх шинжилгээнд үнэ төлбөргүй хамрагдах боломжтой байдаг. Эмчилгээ хийхгүй удвал ХДХВ халдвар нь явандаа дархлалын олдмол хомсдол (ДОХ)-ын хам шинжээр илэрнэ.



БЗДХ АВАХ ЭРСДЭЛИЙГ БУУРУУЛАХ ХЭД ХЭДЭН АРГА ЗАМ БАЙДАГ. ҮҮНД:

1. Тохиолдлын болон замбараагүй бэлгийн харилцааг тэвчих.

2. БЗДХ-гүй эрүүл, үнэнч, ганц бэлгийн хамтрагчтай байх.

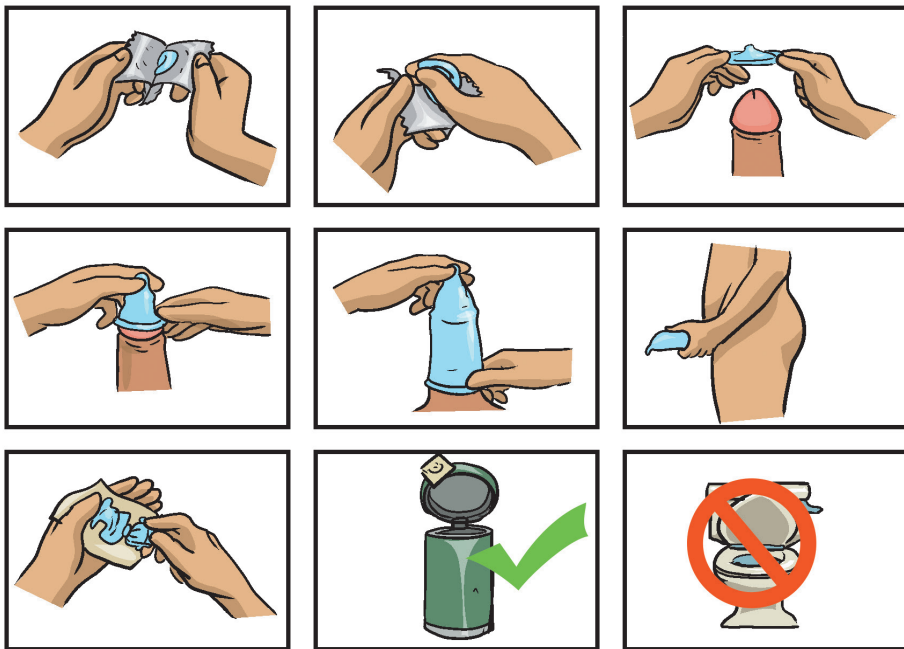
3. Бэлгэвчийг тогтмол, зөв хэрэглэх.

4. Архи согтууруулах ундааны хэрэглээг хязгаарлах.

5. Өсвөр насны хүүхдүүдэд харилцааны ур чадвар, бэлгийн амьдрал, эрүүл мэндийн талаарх мэдлэг, ойлголт, дадлагыг эрт олгох. Суралцагчдад бэлгийн боловсрол олгох нь тэдний бэлгийн харилцаанд орох насыг хойшлуулдаг.



БЗДХ/ХДХВ/ДОХ-ОС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ АРГА БОЛ БЭЛГЭВЧ ХЭРЭГЛЭХ



ВВРИЙГВ ШАЛГАХ АСУУЛТ ДААЛГАВАР

№	Асуулт	Тийм	Үгүй	Мэдэхгүй
1	Бэлгэвч хэрэглэх нь БЗДХ-аас сэргийлэх хамгийн үр дүнтэй арга юм.			
2	Бэлгийн олон хавьтагчтай байх нь БЗДХ авах эрсдэлийг нэмэгдүүлнэ.			
3	Бохир зүү, тариураар ХДХВ, элэгний В,С гепатит зэрэг олон халдвар дамжих эрсдэлтэй.			
4	БЗДХ-ын ямар нэгэн шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд мэргэжлийн эмчид яаралтай хандах хэрэгтэй.			
5	БЗДХ-тай жирэмсэн эмэгтэйдээс хүүхэд төрөх үед халдвар дамжиж болдог.			
6	Суралцагчдад бэлгийн боловсрол олгох нь тэдний бэлгийн харьцаанд орох насыг хойшлуулдаг.			
7	Хламид ба заг хүйтний шинж тэмдгүүд хоорондоо маш төстэй.			
8	Антибиотик удаан хэрэглэх нь мөөгөнцөр өсөх валтгаан болдог.			
9	Бэлгийн хомхойн вирус хүний биед насан туршид хадгалагддаг.			
10	Эрүүл харагдаж байгаа хүн ч БЗДХ/ХДХВ-ын халдвартай байж болно.			

ХАРИУЛТ:

- 10 асуултад “тийм” гэж хариулсан бол та энэхүү сэдвийг бүрэн ойлгосон.
- 8-9 асуултад “тийм” гэж хариулсан бол та энэхүү сэдвийг хангалттай ойлгосон.
- 7-оос доош асуултад “тийм” гэж хариулсан бол сэдвээ дахин судалж үзэхийг хүсье.

