

Contraception after you have had a baby

Төрсний дараах жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлэх нь

Mongolian

September 2018

Үр дүнтэй урьдчилан сэргийлэх аргыг хэрэглэснээр төлөвлөөгүй жирэмслэлтээс та урьдчилан сэргийлэх боломжтой. Жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлэх олон аргууд байдгаас зарим арга нь төрсний дараахан хэрэглэгдэх боломжтой байдаг.

Аль арга нь таньд хамгийн тохиромжтой эсэхийг шийдэхийн өмнө дараах зүйлсийг зайлшгүй мэдсэн байх шаардлагатай.

- Арга тус бүр ямар маягаар урьдчилан сэргийлдэг болохыг ойлгож мэдэх
- Энэ нь хэрхэн үйлчилдэг эсэх
- Төлөвлөөгүй жирэмслэлтээс хэр найдвартай урьдчилан сэргийлдэг эсэх
- Хэзээнээс хэрэглэж эхлэх боломжтой
- Эерэг болон сөрөг талууд
- Хүүхдээ хөхөөр хооллож буй үед энэ аргыг ашиглаж болох эсэх

Хэрвээ та хүүхдээ хөхөөр хооллож байгаа бол дараах сонголтуудыг таньд санал болгож байна

Хөхөөр хооллох нь өөрөө жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлэх нэг арга юм.

Энэ аргаар жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлэхийг хүсвэл эмч эсвэл сувилагчтайгаа зөвлөлдөөрэй. Хүүхдээ хөхөөр хооллох нь жирэмслэлтээс хамгаалах 98% -ийн үр дүнтэй арга юм. Гэхдээ зөвхөн:

- хүүхдээ төрүүлснээс хойш сарын тэмдэг ирээгүй байгаа **ба**
- хүүхэд тань зургаагаас доош сартай байгаа **ба мөн**
- та зөвхөн хөхөөрөө хооллож буй тохиолдолд. Энэ нь таны хүүхэд ямар нэгэн өөр төрлийн хоол болон шингэн зүйлс хэрэглэхгүй байгаа үеийг хэлнэ.

Та дахин жирэмслэхгүйн тулд өөр ямар нэгэн урьдчилан сэргийлэх аргыг дараах тохиолдлуудад хэрэглэх шаардлагатай болно. Эдгээрт:

- таны сарын тэмдэг ирсэн **эсвэл**
- хүүхэддээ өөр төрлийн хоол болон шингэн зүйлс өгч эхэлсэн

Хөхөөр хооллож буй үед доорх аргууд нь илүү аюулгүй байдаг:

Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац

Хүүхдээ төрүүлсэн даруйдаа жирэмслэлтээс хамгаалах суулгацыг (ImplanonNXT®) суулгуулах боломжтой. Энэхүү суулгац нь жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлэх 99.9 хувийн найдвартай.

Үтрээ ба умайн хүзүүний хаалт (Ерөндөг)

Зэс эсвэл дааврын ерөндөгийг суулгуулахыг хүсвэл хүүхэд төрснөөс хойш хамгийн багадаа дөрвөн долоо хоног хүлээх шаардлагатай. Эдгээр ерөндөгийг суулгуулснаар маш хурдан үйлчилж эхлэдэг бөгөөд 99.2-99.8 хувийн жирэмслэлтээс хамгаалах чадвартай. Хэрэв таньд ямар нэгэн хүндрэл үүссэн эсвэл дахин жирэмслэхээр шийдсэн тохиолдолд энэ 2 төрлийн ерөндөгийг эмчийн тусламжтайгаар хялбархан буцаан авагддаг.

Жирэмслэлтээс хамгаалах тарилга

Жирэмслэлтээс хамгаалах тарилга (Депо-Провера) нь хүүхэд төрсний дараа нэн даруй хийгдэж болдог. Маш бага хэмжээний тун хөхний сүүгээр дамжин хүүхдэд тань очдог төдийгүй энэ нь таны хөхний сүүний гаралтанд огтхон ч нөлөө үзүүлдэггүй. Энэхүү жирэмслэлтээс хамгаалах тариа нь 94-99.8 хувийн найдвартай.

Жижиг шахмал эм (Progesterone Only Pill)

Энэ жижиг шахмал эмийг хүүхэд төрсний дараагаас эхлэн хэрэглэж болно. Энэ эм нь 91-99.7 хувийн найдвартайгаар хамгаална.

Бэлгэвч

Эмэгтэй болон эрэгтэй бэлгэвчийг та дахин бэлгийн хавьталд орж эхэлмэгцээ хэрэглэх боломжтой. Бэлгэвч нь жирэмслэлтээс хамгаалахад туслаад зогсохгүй бэлгийн замаар дамжих халдварт өвчнөөс (STIs) хамгаалах хамгийн найдвартай хэрэгсэл юм. Энэ нь жирэмслэлтээс 79-82 хувийн найдвартай хамгаална. Эмэгтэй бэлгэвчүүдийг цахимаар худалдан авах болон гэр бүл төлөвлөлтийн (Family Planning NSW) газраас авах боломжтой.

Диафрагм (Нарийн резинэн материал бөгөөд умайн хүзүүнд байрлуулна)

Диафрагмыг төрснөөс хойш зургаан долоо хоногийн дараагаас хэрэглэж болдог. Хүүхэд төрснөөс зургаан долоо хоногийн дараа хэмжээг шалгах шаардлагатай. Энэ арга нь жирэмслэлтээс 88-96 хувийн найдвартайгаар хамгаална.

Гэр бүл төлөвлөх байгалийн арга

Энэхүү арга нь таны сарын тэмдгийн мөчлөгийн үеэр биенд гарсан өөрчлөлтийг хянах арга юм. Энэ арга нь ихдээ 99 хувь хүртэл найдвартай байж болох хэдий ч таны сонгосон арга болон таны хэрхэн энэ аргыг ашиглаж байгаагаас шалтгаалан хамгийн багадаа 76 хувь хүртэл хамгаалдаг. Энэхүү гэр төлөвлөлтийн байгалийн аргын талаар мэргэжлийн эмчтэй ярилцан зөвлөгөө авах хэрэгтэй. Мэргэжилтэн нэг дор нэгээс илүү аргыг хэрэглэхийг зөвлөж магадгүй. Энэхүү арга нь хөхөөр хооллож буй үед ашиглахад хүндрэлтэй байж болно. Мөн энэхүү аргыг жирэмсэн болохоор зэхэж буй үед ашиглах боломжтой.

Үр тогтоох чадваргүй болгох

Үр тогтоох чадваргүй болгох арга нь мэс ажилбарын аргаар бүр мөсөн үргүй болгож жирэмслэлтээс сэргийлдэг 99 хувиас илүү найдвартай арга юм. Эмэгтэйчүүд умайн хүзүүн гуурсан хоолойгоо боолгох эсвэл бөглүүлэх эсэхээ сонгох боломжтой. Эрэгтэйчүүдийн хувьд эр бэлгийн эс дамжихаас сэргийлэх үүднээс гуурсан хоолойг тасалж болно. Умайн хүзүүн гуурсыг боолгох эсвэл бөглүүлэх мэс ажилбарыг хүүхэд төрснөөс хойш хамгийн багадаа гурван сарын дараа хийлгүүлэхэд хамгийн тохиромжтой хэдий ч бага зэргийн хугацаагаар хойшлуулахыг зөвлөж, санал болгох магадлалтай. Нялх хүүхдээ харж асрах нь стресс ихтэй байдаг учраас үүрдийн энэхүү шийдвэрийг гаргахад тохиромжтой цаг биш байж болох юм.

Яаралтай тохиолдолд урьдчилан сэргийлэх арга

Хэрвээ та хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсон хэдий ч жирэмсэн болохыг хүсэхгүй байгаа тохиолдолд та энэхүү яаралтай урьдчилан сэргийлэх аргыг хэрэглэх хэрэгтэй. LNG (Levonorgestrel) гэдэг энэ арга нь хүүхэд хөхөөр хооллож буй үед хэрэглэхэд аюулгүй байх төдийгүй маш бага хэмжээний LNG хөхний сүүнд дамждаг.

Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орсны дараа нэн даруй яаралтайгаар жирэмслэлтээс хамгаалах зорилгоор эмийг 120 цаг буюу 5 өдрийн дотор хэрэглэвэл зохино. Энэхүү арга нь 85 хувь хүртэл жирэмслэлтээс хамгаалдаг ч эмийг хэр оройтож хэрэглэсэн эсэхээс хамааран хамгаалах хувь өөр өөр байдаг. Энэхүү онцгой тохиолдолд хэрэглэх эмийг эмчийн бичиггүйгээр эмийн сангаас авах боломжтой.

Хөхөөр хооллох эхэн үед доорх аргыг хэрэглэхгүй байх

Дараах жирэмслэлтээс хамгаалах аргыг хүүхэд тань хамгийн багадаа зургаан сар хүрэх хүртэл хэрэглэхгүй байхыг зөвлөдөг. Энэхүү аргууд нь эстроген агуулдаг учраас хүүхэд тань хамгийн багадаа зургаан сар хүрсэн мөн хамгийн багаар угжны савны хагастай тэнцэхүйц хооллодог болсон тохиолдолд энэ аргыг хэрэглэж болно.

- Хосолсон эм (the Pill)
- Үтрээний цагираг/бөгж (NuvaRing®)

Хэрэв хөхөөр хооллохгүй байгаа тохиолдолд санал болгох сонголтууд

Хэрвээ та хүүхдээ хөхөөр хооллохгүй байгаа тохиолдолд ямар ч төрлийн жирэмслэлтээс хамгаалах аргыг хэрэглэж болно. Эм болон үтрээний цагираг/бөгжийг төрсний дараах зургаан долоо хоногоос эхлэн хэрэглэж болно. Жирэмслэлтээс хамгаалах тарилга нь төрсний дараа шууд хийгдэж болно. Бусад аргууд нь хөхөөр болон хөхөөр бус хооллодог эмэгтэйчүүд аль аль нь адил цаг хугацаанд хэрэглэж эхлэнэ.

Та жирэмсэнээс хамгаалах талаар эмч болон сувилагч нартайгаа ярилцан зөвлөгөө авч болох бөгөөд хамгийн зөв шийдвэр гаргахад тань тэд туслах болно.

Хэрвээ надад англи хэлээр ярихад тусламж хэрэгтэй бол яах вэ?

Англиар ярих болон ойлгоход тусламж хэрэгтэй тохиолдолд мэргэжлийн орчуулагч нар таньд туслах боломжтой. Та гэр бүлийн гишүүн эсвэл найзаа дагуулан ирэх боломжтой хэдий ч таны эрүүл мэндтэй холбоотой бүхий л мэдээлэл мэргэжлийн орчуулагчдаар дамжин хүргэх шаардлагатай байдаг.

Орчуулгын үйлчилгээ үнэгүй бөгөөд нууцыг хадгалдаг. Утас: 131 450.

Хэрвээ таньд илүү тусламж хэрэгтэй байгаа бол Шинэ Өмнөд Мужийн гэр бүл төлөвлөлтийн газартай холбогдоно уу

- www.fpnsw.org.au веб хуудастай танилцах
- Утас: 1300 658 886

Эх сурвалж

Викториа муж улсын гэр бүл төлөвлөлтийн газар – Эх сурвалжийг Викториа муж улсын гэр бүл төлөвлөлтийн газрын зөвшөөрөлтэйгээр Эмэгтэйчүүдийн Роял Эмнэлэгт зориулан орчуулуулав.

Холбогдох ажилтан

Хүний нэр:

Утас: