მომზადებულია ამერიკის შეერთებული შტატების საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს (USAID) კავკასიის რეგიონალური ოფისის ფინანსური მხარადჭერით (კონტრაქტი 114-A-00-03-00157-00) და ჯონ სნოუს კვლევისა და სწავლების ინსტიტუტის (JSI Research & Training Institute, Inc.) ურთიერთთანამშრომლობით

ქალთა ჯანმრთელობა

მოდული 4: ბუნებრივი მეთოდები

მიზანი: ამ მოდულის ბოლოს მსმენელებს შეეძლებათ:

1. ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდებისა და შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის აღწერა;
2. ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდებისა და შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის მოქმედების მექანიზმის აღწერა;
3. ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდების და შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის ეფექტურობის ახსნა;
4. ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდების და შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის უპირატესობებისა და ნაკლოვანებების აღწერა;
5. მდგომარეობების დასახელება, როდესაც ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდები არ არის საიმედო და ქალმა უნდა აირჩიოს კონტრაცეპციის სხვა მეთოდი.

წინასწარ განსაზღვრული დრო: 1 სთ

სწავლების მეთოდი:
- ლექცია-პრეზენტაცია
- დიდი ჯგუფური დისკუსია

საჭირო მასალები:
<u>ფლიპპლაკატები</u>
- სესიის მიზნები

<u>მონაწილის სახელმძღვანელო</u> :
- ბუნებრივი მეთოდები

<u>ჰენდოუტები:</u>
- ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, კონტრაცეპციის მეთოდების გამოყენების კრიტერიუმები და უკუჩვენებები

I-III. ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდები (30 წთ)

მსმენელებთან ერთად განიხილეთ სესიის მიზნები

მოდულის შესავალი: მიუთითეთ მონაწილეებს ტრენინგის განრიგზე და უთხარით, რომ კონტრაცეპციის მეთოდების მომიხილვას დაიწყებთ ყველაზე ტრადიციული და მარტივი მეთოდებით, ხოლო, შემდეგ გადახვალთ უფრო თანამედროვე და ტექნიკურ მეთოდებზე.

შეეკითხეთ მონაწილეებს:

» რას ნიშნავს ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდები?
» რომელი ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდი იცით?
» რა არის ამ მეთოდების მოქმედების მექანიზმი?
» რა არის შეწყვეტილი სქესობრივი აქტი?
» რა არის შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის მოქმედების მექანიზმი?

- ფერტილობის ცოდნა ნიშნავს, რომ ქალმა იცის მენსტრულაური ციკლის რომელ დღეს იწყება და მთავრდება მისი ფერტილური დღეები. ქალის მენსტრუალური ციკლის ფერტილურ პერიოდში (იმ დროს როდესაც ქალი შეიძლება დაორსულდეს) წყვილი თავს იკავებს სქესობრივი ურთიერთობისაგან.
- ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდებია: კალენდარული მეთოდი, სხეულის ბაზალური ტემპერატურის მეთოდი; საშვილოსნოს ყელის ლორწოს (ბილინგსის) მეთოდი და სიმპტოთერმალური მეთოდი (კალენდარულს +სხეულის ბაზალური ტემპერატურის + საშვილოსნოს ყელის ლორწოს

მეთოდები)

- მოქმედების მექანიზმი:

- <u>კალენდარული</u> მეთოდი – ამ მეთოდის გამოყენებისას ქალი ითვლის ფერტილური პერიოდის დასწყისს და დასასრულს. რადგანაც ქალის მენსტრუალური ციკლის ხანგრძლივობა არ არის ყოველთვის ერთნაირი, საჭიროა მენსტრუალური ციკლის ხანგრძლივობაზე დაკვირვება 6 თვის განმავლობაში. ამის შემდეგ ფერტილური დღეების დადგენისათვის ყველაზე მოკლე ხანგრძლივობის მენსტრუალურ ციკლს უნდა გამოვაკლოთ 18 დღე. ეს გამოანგარიშება მიუთითებს ქალს მისი ფერტილური პერიოდის დასაწყისზე. შემდეგ, ყველაზე ხანგრძლივ მენსტრულურ ციკლს უნდა გამოაკლოს 11 დღე. ეს გამოანგარიშება კი მიუთითებს ქალს მისი ფერტილური პერიოდის დასასრულზე. ქალმა უნდა მოარიდის თავი დაუცველ სქესობრივ კავშირს ფერტილური პერიოდის დასაწყისიდან დამთავრებამდე.
- <u>სხეულის ბაზალური ტემპერატურის მეთოდი –</u> დაკავშირებულია სხეულის ტემპერატურის შეცვლასთან ოვულაციის შემდეგ. ქალმა უნდა გაიზომოს ტემპერატურა (რექტალურად, ორლაურად ან ვაგინალურად) ყოველდღე, დილით, საწოლოიდან ადგომამდე. მან ყოველდღიურად უნდა ჩაიწეროს ტემპერატურის მონაცემები. Oოვულაციის შემდეგ ტემპერატურა მატულობს საშუალოდ 0,2-0,5. ფერტილურად ითვლება პერიოდი მენსტრუაციის დაწყებიდან მანადმე სანამ ბაზალური ტემპერატურა იქნება მომატებული გადამბმულად 3 დღის განმავლობაში.
- <u>ბილინგსის მეთოდი –</u> დაფუძნებულია საშვილოსნოს ყელის ლორწოს ხასიათის შეცვლაზე მენსტრულაური ციკლის განმავლობაში. მენსტრუაციის შემდეგ ოვულაციამდე საშვილოსნოს ყელის ლორწო არ არსებობს ან არის მცირე რაოდენობით თეთრი ან მოყვითალო ფერის. პერიოვულატორულ პერიოდში ლორწო ხდება Yღია ფერის, ჭარბი და ელასტიური.

ოვულაცია ხდება ჭარბი, ელასტიური და ღია ფერის ლორწოს გაქრობიდან ერთ დღეში. ფერტილური პერიოდი გრძელდება კიდევ 4 დღის განმავლობაში.

- სიმპტოთერმალური მეთოდი- აღნიშნული მეთოდი აერთიანებს ბაზალური ტემპერატურას, ბილინგსის და კალენდარულ მეთოდებს.

წყვილი უნდა მოერიდოს დაუცველ სქესოვრივ კავშირს აღნიშნულ პერიოდში.

შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის მეთოდის გამოყენებისას უნდა მოხდეს საშოდან ასოს გამოღება ეაკულაციამდე

მოქმედების მექანიზმი: სპერმა ვერ აღწევს საშოში და განაყოფიერება არ ხდება.

» რამდენად ეფექტურია ბუნებრივი მეთოდები ორსულობისგან თავდასაცავად?

ფერტილურობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდები ეფექტურია მათი სწორად და ხანგრძლივად გამოყენების შემთხვევაში.

- კალენადრული მეთოდი – 9 ორსულობა 100 ქალზე გამოყენების პირველ წელიწადს
- ბაზალური ტემპერატურის მეთოდი – 1 ორსულობა 100 ქალზე გამოყენების პირველ წელიწადს
- ბილინგსის მეთოდი – 3 ორსულობა 100 ქალზე გამოყენების პირველ წელიწადს
- სიმპტოთერმალური მეთოდი – 2 ორსულობა 100 ქალზე გამოყენების პირველ წელიწადს

შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის ეფექტურობა დამოკიდებულია წყვილის სურვილზე გამოიყენოს აღნიშნული მეთოდი ყოველი სქესობრივი აქტის შემდეგ. წარუმატებლობის შანსი არის – 4-18 ორსულობა ყოველ 100 ქალზე გამოყენების
პირველ წელიწადს.

IV. უპირატესობები და ნაკლოვანებები (20წ)

შენიშვნა ტრენერისთვის: ვინაიდან აღნიშნული მოდული არის კონტრაცეპციის მეთოდების მიმოხილვის დასაწყისი ახსენით კონცეპცია "უპირატესობანი და ნაკლოვანი მხარეები". აღნიშნეთ, რომ ჩვენ ვსაუბრობთ უპირატესობებზე და ნაკოვანებზე ისე, თითქოს აღნიშნული მიეკუთვნებოდეს ყველა ქალს თანაბრად. მაგრამ, მნიშვნელოვანია გავითვალისწინით ის ფაქტი, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში ის რაც უპირატესობას წარმოადგენს ერთი ადამიანისათვის შესაძლებელია ნაკლოვანი მხარე იყოს მეორესთვის. მაგალითად, ამენორეა (ლამ-ის ან პროგესტინული კონტრაცეპტივების გამოყენებისას) შესაძლებელია უპირატესობა იყოს ერთი ქალისათვის და ნაკლოვანი მხარე მეორესთვის.

ჰკითხეთ მონაწილეებს:

ფერტილურობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდების უპირატესობანი

- ამ მეთოდების გამოყენება შეიძლება როგორც ორსულობის თავიდან ასაცილებლად, ასევე მის მისაღწევად;
- ამ მეთოდების გამოყენებასთან დაკავშირებით ჯანმრთელობას არანაირი რისკი არ ემუქრება;
- არა აქვს სისტემური გვერდითი მოვლენები;
- უფასოა.

შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის უპირატესობანი

- გამოყენებისთანავე ეფექტური;
- არ ახდენს გავლენას ძუძუთი კვებაზე;
- შეიძლება გამოყენებულ იქნას სხვა მეთოდების ჩასანაცვლებლად;
- ამ მეთოდის გამოყენებასთან დაკავშირებით ჯანმრთელობას არანაირი რისკი არ ემუქრება;
- ყოველთვის ხელმისაწვდომია;
- არავითარი ხარჯი არ სჭირდება.

ფერტილურობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდების ნაკლოვანებები

- ეფექტურობა დამოკიდებულია ინსტრუქციების შესრულების სურვილზე;
- გარკვეული ტრენინგის/სწავლების ჩატარებაა საჭირო იმისათვის, რათა ფერტილობის ცოდნაზე დაფუძნებული მეთოდები სწორად იქნას გამოყენებული;
- ფერტილური პერიოდის განმავლობაში საჭიროა თავშეკავება ჩასახვის თავიდან ასაცილებლად;
- საჭიროა ყოველდღიურად ჩანაწერების გაკეთება;
- ვაგინალური ინფექციები ართულებს საშვილოსნოს ყელის ლორწოს მეთოდის გამოყენებას;
- არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან (მაგ: B ჰეპატიტი, აივ/შიდსი).

შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის ნაკლოვანებები

- მისი ეფექტურობა დამოკიდებულია წყვილის სურვილზე მიმართოს სქესობრივი აქტის შეწყვეტას ყოველი სქესობრივი ურთიერთობისას (4-18 ორსულობა ყოველ 100 ქალზე ამ მეთოდის გამოყენების პირველი წლის განმავლობაში)
- შეიძლება შეამციროს სექსუალური სიამოვნება;
- არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან (მაგ. B ჰეპატიტის, აივ/შიდსი).

V. მდგომარეობები, როდესაც უნდა იქნას გამოყენებული კონტრაცეპციის სხვა მეთოდი (10წ.)

ჰკითხეთ მონაწილეებს:

» რა შემთხვევებში არ არის საიმედო ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდები?

- ჯანმრთელობის მდგომარეობა არანაირად არ უარესდება ოჯახის დაგეგმვის ბუნებრივი მეთოდების გამოყენების გამო. მათი გამოყენება შეიძლება ყოველგვარი სიფრთხილის გარეშე ვინაიდან ისინი ზეგავლენას არ ახდენენ ადამიანების ჯანმრთელობაზე. თუმცა, არსებობს რიგი მდგომარეობები, რომლებიც ამ მეთოდის გამოყენებას უფრო ართულებს. ასეთ შემთხვევაში რეკომენდირებულია, (1) რომ ამ მეთოდების გამოყენება გადაიდოს მანამ, სანამ მდგომარეობა გამოსწორდება ან (2) პაციენტს გაეწიოს განსაკუთრებული კონსულტაცია.
- შენიშვნა ტრენერს: მიუთითეთ მონაწილეებს მიმართონ შემდეგ დოკუმენტს: **ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია**, **კონტრაცეპციის მეთოდების გამოყენების კრიტერიუმები და უკუჩვენებები**