

ოჯახის დაგეგმვა

ბუნებრივი მეთოდები

ფერტილობის ცოდნაზე დამყარებული მეთოდები

ქალის მენსტრუალური ციკლის ფერტილურ პერიოდში (იმ დროს როდესაც ქალი შეიძლება დაორსულდეს) წყვილი თავს იკავებს სქესობრივი ურთიერთობისაგან ან პირიქით, აქვთ სქესობრივი ურთიერთობა რათა ქალი დაორსულდეს. ოჯახის დაგეგმვის ეს მეთოდები გულისხმობს მენსტრუალური ციკლის ფერტილური დღეების დადგენას ფერტილური ნიშნების ამოცნობით, მაგალითად, როგორცაა გამოჩნადენი საშვილოსნოს ყელიდან და სხეულის ბაზალური ტემპერატურა. ფერტილობის ცოდნაზე დაფუძნებული მეთოდები შეიძლება გამოყენებულ იქნას ქალის ციკლის ფერტილურ პერიოდში თავშეკავებასთან ან ბარიერულ მეთოდებთან ერთად.

მეთოდები

- კალენდარული მეთოდი
- სხეულის ბაზალური ტემპერატურის მეთოდი
- საშვილოსნოს ყელის ლორწოს მეთოდი (ბილინგსის) მეთოდი
- სიმპტომთერმალური (სხეულის ბაზალურ ტემპერატურა + საშვილოსნოს ყელის ლორწო) მეთოდი

მოქმედების მექანიზმი

კონტრაცეფციისათვის

- წყვილი, სქესობრივი კავშირისაგან თავს იკავებს მენსტრუალური ციკლის ისეთ პერიოდში, როდესაც არსებობს ჩასახვის ყველაზე დიდი შესაძლებლობა

ჩასახვისათვის

- წყვილი გეგმავს სქესობრივ კავშირს ციკლის შუა პერიოდში (ჩვეულებისამებრ 10- 15 დღე), როდესაც არსებობს ჩასახვის ყველაზე დიდი შესაძლებლობა.

მოქმედების მექანიზმი:

- კალენდარული 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 ამცნობს ქალს მისი ფერტილური პერიოდის დასაწყისს. შემდეგ, ყველაზე ხანგრძლივ მენსტრუალურ ციკლს უნდა გამოაკლოს 11 დღე. ეს გამოანგარიშება კი ამცნობს მისი ფერტილური პერიოდის დასასრულს. ქალმა უნდა მოარიდოს თავი დაუცველ სქესობრივ კავშირს ფერტილური პერიოდის დასაწყისიდან დამთავრებამდე.

- სხეულის ბაზალური ტემპერატურის მეთოდი – დაკავშირებულია სხეულის ტემპერატურის შეცვლასთან ოვულაციის შემდეგ. ქალმა უნდა გაიზომოს ტემპერატურა (რექტალურად, ორლაურად ან ვაგინალურად) ყოველდღე, დილით, საწოლიდან ადგომამდე. მან ყოველდღიურად უნდა ჩაიწეროს ტემპერატურის მონაცემები. ოვულაციის შემდეგ ტემპერატურა მატულობს საშუალოდ 0,2-0,5. ფერტილურად ითვლება პერიოდი მენსტრუაციის დაწყებიდან მანამ, სანამ ბაზალური ტემპერატურა იქნება მომატებული ზედიზედ 3 დღის განმავლობაში.
- ბილინგსის მეთოდი – დაფუძნებულია საშვილოსნოს ყელის ლორწოს ხასიათის შეცვლაზე მენსტრუალური ციკლის განმავლობაში. მენსტრუაციის შემდეგ ოვულაციამდე საშვილოსნოს ყელის ლორწო არ არსებობს ან არის მცირე რაოდენობით თეთრი ან მოყვითალო ფერის. პერიოდულატორულ პერიოდში ლორწო ხდება ღია ფერის, ჭარბი და ელასტიური. ოვულაცია ხდება ჭარბი, ელასტიური და ღია ფერის ლორწოს გაქრობიდან ერთ დღეში. ფერტილური პერიოდი გრძელდება კიდევ 4 დღის განმავლობაში.
- სიმპტომთერმალური მეთოდი – აღნიშნული მეთოდი აერთიანებს ბაზალური ტემპერატურის, ბილინგსის და კალენდარულ მეთოდებს. წყვილი უნდა მოერიდოს დაუცველ სქესობრივ კავშირს აღნიშნულ პერიოდში.

ეფექტურობა

ფერტილობის ცოდნაზე დაფუძნებული მეთოდების ეფექტური გამოყენება განპირობებულია იმით, თუ რამდენად შეუძლია წყვილს ფერტილური დღეების დადგენა, და სწორად გამოყენება/ ამ მეთოდის ტიპიურ მომხმარებელთაგან 20% სწორად ვერ იყენებს მას პირველი წლის განმავლობაში. რაც შეეხება იმათ, ვინც ზუსტად იყენებს ამ მეთოდს, მისი არაეფექტურობის პროცენტი გაცილებით დაბალია 1- 9% წელიწადში.

უპირატესობანი

- ამ მეთოდების გამოყენება შეიძლება როგორც ორსულობის თავიდან ასაცილებლად, ასევე მის მისაღწევად

- ამ მეთოდების გამოყენებასთან დაკავშირებით ჯანმრთელობას არავითარი რისკი არ ემუქრება
- არა აქვს სისტემური გვერდითი მოვლენები
- უფასოა

არაკონტრაცეპციული სარგებელი

- ხელს უწყობს მამაკაცების ჩართვას ოჯახის დაგეგმვის პროცესში
- აუმჯობესებს ცოდნას რეპროდუქციული სისტემის შესახებ
- ეხმარება წყვილს უფრო ახლო ურთიერთობის დამყარებაში

ნაკლოვანებები

- საშუალოდ ეფექტური (მეთოდის გამოყენების პირველი წლის განმავლობაში 9- 20 ორსულობა ყოველ 100 ქალზე)
- ეფექტურობა დამოკიდებულია ინსტრუქციების შესრულების სურვილზე
- გარკვეული ტრენინგის/სწავლების ჩატარებაა საჭირო იმისათვის, რომ ფერტილურობის 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)

ვის შეუძლია მისი გამოყენება

კონტრაცეფციისათვის

- რეპროდუქციული ასაკის ქალებს
- ყველა ქალს, იმ ქალების ჩათვლით, რომლებსაც არასდროს არ უმშობიარებიათ
- წყვილებს, რომლებიც გარკვეული რელიგიური თუ ფილოსოფიური შეხედულებების გამო სხვა მეთოდებს არ იყენებენ
- ქალებს, რომლებსაც სხვა მეთოდების გამოყენება არ შეუძლიათ
- წყვილებს, რომლებსაც შეუძლიათ სქესობრივი ურთიერთობისაგან თავის შეკავება თითოეული ციკლისას 1 კვირაზე მეტი ხნის განმავლობაში

ჩასახვისათვის

- წყვილებს, რომლებსაც ორსულობა სურთ

მდგომარეობები, რომლის დროსაც საჭიროა გამაფრთხილებელი ზომების მიღება და მდგომარეობები, როდესაც არავითარი შეზღუდვები არ არსებობს.

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.

(იხ. დანართი: ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, კონტრაცეპციის მეთოდების გამოყენების კრიტერიუმები და უკუჩვენებები III გამოცემა)

შეწყვეტილი სქესობრივი აქტი

შეწყვეტილი სქესობრივი აქტის მეთოდის გამოყენებისას უნდა მოხდეს საშობადო ასოს გამოღება ეაკულაციამდე.

მოქმედების მექანიზმი

სპერმა ვერ აღწევს საშობადო და განაყოფიერება არ ხდება.

უპირატესობანი

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

არაკონტრაცეპციული სარგებელი

- ხელს უწყობს მამაკაცების ჩართვას ოჯახის დაგეგმვის პროცესში
- ხელს უწყობს წყვილს უფრო ახლო ურთიერთობის დამყარებაში

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)

ვის შეუძლია მისი გამოყენება

- მამაკაცებს, რომლებსაც სურთ აქტიურად ჩაერთონ ოჯახის დაგეგმვის პროცესში
- წყვილებს, რომლებიც გარკვეული რელიგიური თუ ფილოსოფიური შეხედულებების გამო სხვა მეთოდებს არ იყენებენ
- წყვილებს, რომლებსაც დაუყოვნებლივ სჭირდებათ კონტრაცეფცია
- წყვილებს, რომლებსაც სჭირდებათ დროებითი მეთოდის გამოყენება სხვა მეთოდის გამოყენებამდე
- წყვილებს, რომლებსაც სხვა კონტრაცეპციული მეთოდის შენაცვლება სურთ
- წყვილებს, რომლებსაც სქესობრივი ურთიერთობა არც თუ ისე ხშირად აქვთ