

მოდული 12: მშობიარობის და აბორტის შემდგომი კონტრაცეფცია

მიზნები: ამ მოდულის ბოლოს მსმენელებს შეეძლებათ:

1. განმარტონ მშობიარობის და აბორტის შემდგომი კონტრაცეფცია.
2. განსაზღვრონ განსხვავება მშობიარობის შემდგომი პერიოდისა და აბორტის შემდგომი პერიოდის უნაყოფობას შორის.
3. დაასახელონ დრო, თუ როდის უნდა უზრუნველყოს სამედიცინო პირმა პაციენტი ინფორმაციით მშობიარობის შემდგომ და აბორტის შემდგომ კონტრაცეფციასთან დაკავშირებით
4. აღწერონ პაციენტების კონსულტირების საჭიროება აბორტის შემდგომ მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გათვალისწინებით
5. ჩამოთვალონ მშობიარობის შემდგომ ქალებისათვის შესაფერისი კონტრაცეპტული მეთოდები, ლოგიკურად ახსნან ისინი
6. ჩამოთვალონ აბორტის შემდგომი კონტრაცეპტული მეთოდები, ლოგიკურად ახსნან ისინი

განსაზღვრული დრო: 1 საათი და 30 წუთი

ტრენინგის/სწავლების მეთოდები:

- დიდი ჯგუფური დისკუსია
- პატარა ჯგუფური დისკუსია/ სიტუაციური ამოცანები

საჭირო მასალები:

ფლიპპულაკატი:

- ტრენინგის მიზნები

სახელმძღვანელო მსმენელთათვის:

- მშობიარობის შემდგომი და აბორტის შემდგომი კონტრაცეფცია

მსმენელთათვის დასარიგებელი თეზისები:

- მშობიარობის შემდგომი და აბორტის შემდგომი კონტრაცეფციასთან დაკავშირებული სიტუაციური ამოცანები

ტრენინგის დოკუმენტი:

- მშობიარობის შემდგომ და აბორტის შემდგომ კონტრაცეფციასთან დაკავშირებული სიტუაციური ამოცანების პასუხების გასაღები

I-II მშობიარობის და აბორტის შემდგომი კონტრაცეფციის შესავალი (25 წთ.)

მსმენელებთან ერთად მიმოიხილეთ ტრენინგის მიზნები.

დაიწყეთ ტრენინგი იმის განმარტებით, რომ ყურადღება გამახვილებული იქნება მშობიარობის შემდგომ და აბორტის შემდგომ კონტრაცეპციაზე. ხაზი გაუსვით იმას, თუ რა მნიშვნელობა აქვს ამ კრიტიკულ პერიოდში ქალის კონტრაცეპტული

საჭიროებების დაკმაყოფილებას. ყურადღება გაახვილეთ იმაზე, რომ ბევრი ქალი, რომელსაც ორსულობის თავიდან აცილება სურს, მცირე ინფორმაციას ან საერთოდ ვერანაირ ინფორმაციას ვერ ღებულობს მშობიარობის შემდგომ და აბორტის შემდგომ გამოსაყენებელ უსაფრთხო, ხელმისაწვდომ და ეფექტურ კონტრაცეპტივების შესახებ იმის ჩათვლით, თუ:

- სად და როგორ იშვონ კონტრაცეპტივები
- მშობიარობის ან აბორტის შემდეგ რამდენ ხანში უნდა დაიწყო კონტრაცეპტული მეთოდების გამოყენება

ჰკითხეთ მსმენელებს:

- რა არის მშობიარობის შემდგომი კონტრაცეფცია?
- როდის შეიძლება მშობიარობის შემდგომი კონტრაცეფციის გამოყენების დაწყება?
- რა არის აბორტის შემდგომი კონტრაცეფცია?

მშობიარობის შემდგომი კონტრაცეფცია:

მშობიარობის შემდგომი კონტრაცეფცია არის ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების წამოწყება და გამოყენება მშობიარობის შემდეგ პირველი ექვსი კვირის განმავლობაში არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილების მიზნით განსაკუთრებით მშობიარობიდან პირველი 1-2 წლის მანძილზე, როცა ახალი ორსულობა შეიძლება საზიანო იყოს დედის ან მეტუძური ბავშვისათვის. მშობიარობის შემდგომი კონტრაცეფციის გამოყენების დაწყება:

- მშობიარობიდან 48 საათის განმავლობაში ამ პერიოდში ჩვეულებრივ გამოიყენება ნებაყოფლობითი სტერილიზაცია ან სპირალის ჩადგმა.
- პლაცენტას შემდგომი – მომყოლის დაბადებიდან 10 წუთის განმავლობაში
- მშობიარობის შემდგომ პერიოდში სამშობიაროდან გამოწერამდე – მშობიარობის შემდეგ 48 საათის განმავლობაში და ასევე მანამ, სანამ ქალი დატოვებდეს იმ სამედიცინო დაწესებულებას, სადაც იმშობიარა
- მშობიარობის შემდეგ პერიოდში – მშობიარობის შემდეგ პირველი 6 კვირის განმავლობაში
- ინტერვალური პერიოდი (მშობიარობის შემდეგ) – მშობიარობიდან 6 კვირაზე მეტი ხნის გასვლის

შემდეგ აბორტის შემდგომი კონტრაცეფცია:

- აბორტის შემდგომი კონტრაცეფცია არის ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების წამოწყება და გამოყენება აბორტის შემდეგ დაუყოვნებლივ 48 საათის განმავლობაში ან ფერტილობის დაბრუნებამდე (აბორტის შემდეგ ორი კვირის განმავლობაში). მისი მიზანია არასასურველი ორსულობის პრევენცია, განსაკუთრებით იმ ქალებისათვის, რომელთაც არ სურთ ორსულობა და შეიძლება შემდგომი საშიში აბორტი გადაიტანონ, თუ კონტრაცეფცია არ გახდა მათთვის ხელმისაწვდომი ამ მოკლე ინტერვალში.

- ხაზი გაუსვით იმას, თუ რა განსხვავებაა მშობიარობის შემდეგ და აბორტის შემდეგ ფერტილობის აღდგენას შორის

<p><u>მშობიარობის შემდგომი უნაყოფობა</u></p> <p>პლაცენტის დაბადების შემდეგ ესტროგენისა და პროგესტერონის დამაბრკოლებელი ზეგავლენა ქრება და ფოლიკულომასტიმულირებელი ჰორმონისა და მალუთეინიზირებელი ჰორმონის დონე თანდათანობით მატულობს და საკვერცხის ფუნქცია კვლავ იწყებს მოქმედებას. არამეძუძური ქალების უმრავლესობას მენსტრუაცია აღუდგება მშობიარობიდან 4-6 კვირის განმავლობაში, თუმცა პირველი ციკლების დაახლოებით 33% მიმდინარეობს ოვულაციის გარეშე და პირველი ოვულაციური ციკლების საკმაოდ დიდ ნაწილს აქვს ლუთეინური ფაზის დეფექტები, ამიტომაც ასეთ დროს ორსულობა ნაკლებ შესაძლებელია, ვიდრე ნორმალური ციკლის დროს. არამეძუძურ დედებში პირველ ოვულაციას ადგილი აქვს მშობიარობიდან დაახლოებით 45 დღის შემდეგ.</p> <p><u>აბორტის შემდგომი უნაყოფობა</u></p> <p>პირველი ტრიმესტრის აბორტის (სპონტანურის ან ხელოვნურის) შემდეგ ქალის ფერტილურობა აღდგება ჩვეულებრივ 2 კვირის განმავლობაში. მეორე ტრიმესტრის აბორტის შემდეგ ქალის ფერტილურობა ჩვეულებრივ ოთხ კვირაში აღდგება. ბევრი სამედიცინო პირი არასწორად ფიქრობს, რომ მშობიარობის შემდგომი კონტრაცეფციის სახელმძღვანელო პრინციპები აგრეთვე გამოიყენება აბორტის შემდგომი კონტრაცეფციისათვის. შედეგად, ქალებს ხშირად არ თავაზობენ მეთოდებს აბორტის შემდეგ, რაც იქნებოდა მათთვის როგორც შესაფერისი, ასევე მისაღები.</p>

III. პაციენტებისათვის ოჯახის დაგეგმვასთან დაკავშირებული მომსახურების დროის შერჩევა მშობიარობისა და აბორტის შემდეგ (15 წთ)

ჰკითხეთ მსმენელებს:

- როდის უნდა უზრუნველყონ პაციენტები, მშობიარობის შემდგომ და აბორტის შემდგომ კონტრაცეფციასთან დაკავშირებული ინფორმაციითა და/ან კონტრაცეფციით?

პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე.

<p><u>პრენატალური</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ეს ვიზიტები იმის შესაძლებლობას იძლევა, რომ განხილულ იქნას ჩვილ ბავშვთა ჯანმრთელობის დაცვის, ძუძუთი კვებისა და ოჯახის დაგეგმვის საკითხები. სამედიცინო პირებს შეუძლიათ ეს საკითხები პაციენტებს გააცნონ ადრეული პრენატალური ვიზიტების დროს და უფრო

დეტალურად განიხილონ იგი როცა მშობიარობის ვადა მოახლოვდება.

მშობიარობა

- ბავშვის დაბადება ახალ შესაძლებლობას იძლევა, რომ ქალებს მიაწოდოთ ინფორმაცია ძუძუთი კვებისა და კონტრაცეფციის შესახებ. ზოგიერთ შემთხვევაში ეს შეიძლება იყოს ერთადერთი კავშირი ქალსა და სამედიცინო პირებს შორის. იდეალურია, თუ კონსულტირების გაწევა დაიწყება პრენატალური მეთვალყურეობის დროს. თუმცა, სამედიცინო პირებმა, რომლებიც მშობიარობას ესწრებიან ან სხვა სამედიცინო პირებმა უნდა შესთავაზონ პაციენტს ოჯახის დაგეგმვის შესახებ კონსულტირება და მშობიარობის შემდგომი მომსახურება. კონსულტაციის გაწევა არ შეიძლება მშობიარობის დროს. ის უნდა ტარდებოდეს მხოლოდ მას შემდეგ, რაც დედა გამოვა მშობიარობასთან დაკავშირებული ფიზიკური და ემოციური სტრესიდან.

მშობიარობის შემდგომი ან ბავშვთა სამედიცინო მომსახურება

- ოჯახის დაგეგმვის მომსახურება დედისათვის შეიძლება გაერთიანდეს ჩვილ ბავშვთა ჯანდაცვასთან ერთად; ან დედის მშობიარობის შემდგომი ვიზიტისას შეიძლება ბავშვთა ჯანმრთელობის გამოკვლევა.
- ხშირად დედებისა და ჩვილების ჯანმრთელობის დაცვა ხორციელდება სხვადასხვა სამედიცინო პირების ორი სხვადასხვა ჯგუფის მიერ, ყოველგვარი კოორდინაციის გარეშე. იდეალურ შემთხვევაში დედათა და ბავშვთა ჯანმრთელობის დაცვის მომსახურება უნდა მოიცავდეს ოჯახის დაგეგმვას.

აბორტი

აბორტის შემდგომი პერიოდში სამედიცინო პირსა და პაციენტს შესაძლებლობა ეძლევა, გამოიკვლიონ ოჯახის დაგეგმვის საჭიროებანი.

- თითოეული ქალის ინდივიდუალური შეფასება უნდა მოიცავდეს: მის პიროვნულ მახასიათებლებს; კლინიკურ მდგომარეობას; და მომსახურების გაწევის შესაძლებლობებს იმ თემში, სადაც ის ცხოვრობს და სადაც მომსახურება იქნება გაწეული.
- აბორტის შემდეგ დაუყოვნებლივ შესაძლებელია უზრუნველყოთ ქალი მის მიერვე შერჩეული ოჯახის დაგეგმვის მეთოდით.

შენიშვნა: კონსულტირების ჩატარება არ შეიძლება აბორტის მსვლელობის დროს ან როდესაც ქალი არის ემოციური ან ფიზიკური სტრესის ქვეშ.

ქალის სამშობიაროდან გაწერამდე ექიმმა უნდა აუხსნას, რომ არსებობს არასაურველ ორსულობასთან დაკავშირებული რისკი და ამიტომ აუცილებელია კონტრაცეპტივების გამოყენება.

1. ურჩიეთ პაციენტს, რომ ოჯახის დაგეგმვის სამსახური მის საცხოვრებელ

- ადგილთან ახლოს იპოვოს ან
2. დაეხმარეთ ქალს, რომ დაიწყოს მის მიერვე შერჩეული კონტრაცეპტული მეთოდით სარგებლობა ან
 3. დაგეგმეთ შემდეგი შეხვედრა ორ კვირაში ოჯახის დაგეგმვის განსახილველად და მეთოდით სარგებლობის დასაწყებად ან
 4. მიმართვით გააგზავნეთ ქალი სამშობიაროსთან ან მის საცხოვრებელ ადგილთან ახლომდებარე რეპროდუქციულ კაბინეტში.

IV. აბორტის შემდგომ პაციენტების კონსულტირების საჭიროება მათი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გათვალისწინებით (20 წთ)

უთხარით მსმენელებს, რომ აბორტის შემდგომ პაციენტებს, მათი სპეციფიკური მდგომარეობიდან გამომდინარე, ხშირად სჭირდებათ განსაკუთრებული კონსულტაციის გაწევა.

ჰკითხეთ მსმენელებს, თუ შეხვედრიათ ქალები, რომლებმაც აბორტის შემდეგ მიმართეს კონსულტირებისათვის.

ჰკითხეთ მსმენელებს:

- რას ფიქრობდნენ ის ქალები არსებულ სიტუაციასთან დაკავშირებით:
 - არასასურველი ორსულობისა და ხელოვნური აბორტის შემთხვევაში?
 - სასურველი ორსულობისა და თვითნებური აბორტის შემთხვევაში?

ამ ქალების ორსულობასთან დაკავშირებული რისკ ფაქტორები (ხელოვნური აბორტის შემთხვევაში): რამ მიიყვანა ისინი არასასურველ ორსულობამდე?

- ამ ქალთაგან რომელიმემ მოითხოვა ოჯახის დაგეგმვის მომსახურების მიღება მაშინ, როდესაც ისინი თქვენ დაგიკავშირდნენ? (შეახსენეთ მსმენელებს ადრე გამართული დისკუსია იმ ფაქტთან დაკავშირებით, რომ ზოგიერთი ქალი, რომელსაც სჭირდებოდათ ოჯახის დაგეგმვის მომსახურება, შეიძლება დაბნეული იყოს ან არ იცოდეს თუ როგორ წამოჭრას ოჯახის დაგეგმვის თემა სამედიცინო პირებთან.)
- რატომ უნდა შევთავაზოთ მათ ოჯახის დაგეგმვის მომსახურება პროფილაქტიკის მიზნით?

- ქალებს, რომლებსაც აბორტი გაუკეთდათ და/ან საჭიროებენ აბორტის შემდგომ მეთვალყურეობას, მიუხედავად იმისა აბორტი თვითნებური იყო (და ორსულობა სასურველი) თუ ხელოვნური (ანუ გამოწვეული იყო არასასურველი ორსულობის გამო). ნებისმიერ შემთხვევაში, ქალს უნდა შესთავაზოთ ოჯახის დაგეგმვასთან დაკავშირებით კონსულტირება და მომსახურება, რათა მან 1)

გადადოს მომავალი სასურველი ორსულობა მანამ, სანამ რეპროდუქციული ფუნქცია არ გაუმჯობესდება თვითნებური აბორტის შემდეგ, ან 2) თავიდან აიცილოს არასასურველი ორსულობები და ხელოვნური აბორტები.

- ქალებს, რომლებსაც აბორტი გაუკეთდათ სწრაფად აღუდგებათ ფერტილობა. მათთვის, რომლებიც სქესობრივად აქტიური არიან და რომლებსაც უნდათ ან სჭირდებათ ახლო მომავალში ორსულობის თავიდან აცილება, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სწრაფად გადაწყვიტონ გამოიყენონ თუ არა კონტრაცეპტული მეთოდი. ხშირად ქალებს ჰგონიათ, რომ აბორტის შემდეგ ფერტილურობის აღდგენა შეფერხდება.
- ქალებს, რომლებმაც გაიკეთეს ხელოვნური აბორტი, ხშირად ძალიან მცირე ან საერთოდ არანაირი კონსულტირება არ მიუღიათ, რომელიც მომავალში დაეხმარებოდა მათ ორსულობასთან და აბორტის გაკეთებასთან დაკავშირებით გადაწყვეტილების მიღებაში. მათ შეიძლება დარჩეთ დანაშაულის გადაულახავი გრძნობა და კონფლიქტში იყვნენ საკუთარ თავთან არასასურველი ორსულობასა და/ან ამით გამოწვეულ აბორტთან დაკავშირებული მდგომარეობის გამო. ასეთი გადაულახავი გრძნობები შეიძლება ხელისშემსლელი მიზეზები გახდეს მომავალში არასასურველი ორსულობების თავიდან აცილებასთან დაკავშირებით.
- კონსულტირება შეიძლება დაეხმაროს ქალებს, რომლებმაც ხელოვნური აბორტი გაიკეთეს, გაერკვნენ იმაში, თუ რა დამოკიდებულება აქვთ ორსულობასა და აბორტთან დაკავშირებით და იმასთან მიმართებაში, რომ ისინი გადალახონ არსებული მდგომარეობა, რომელშიც ისინი იმყოფებიან. კონსულტირება აბორტის შემდგომ პაციენტს ეხმარება:
 - განსაზღვროს ის მიზეზები ან მდგომარეობა, რამაც ის არასასურველ ორსულობამდე მიიყვანა და შეაფასოს, ამ მოვლენებს კვლავ თუ შეუძლია არასასურველი ორსულობის გამოწვევა,
 - უკეთ აწონ-დაწონოს აბორტის გაკეთებასთან დაკავშირებით გადაწყვეტილების მიღების საკითხი, და
 - უფრო ეფექტური გადაწყვეტილებები მიიღოს თავის მომავალ ქცევასთან და კონტრაცეფციასთან (და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების პრევენციასთან) დაკავშირებით თავისი მდგომარეობის გათვალისწინებით, რათა თავიდან აიცილოს არასასურველი ორსულობა

➤ აბორტის გაკეთების შემდეგ ძირითადად რა აწუხებთ ქალებს?

- ძირითადი პრობლემები:
 - რაიმე ავადმყოფობა, ტკივილი, ინფექცია ან ემოციური ან ფიზიკური სტრესი
 - არასასურველ ორსულობასა და აბორტთან დაკავშირებით გრძნობების გადალახვა. ასეთი გრძნობები შეიძლება იყოს დარდი, მარტოობის,

მოუსვენრობის, დანაშაულის გრძნობა, გაბრაზება, უარყოფა

- მის გარშემომყოფთა რეაქცია, განსაკუთრებით მათ მიერ გაკიცხვა ან შიში იმისა, რომ ისინი გაკიცხავენ მას
- კონტრაცეფცია (ზოგჯერ, მაგრამ არა ყოველთვის)

რა სჭირდება ქალს ოჯახის დაგეგმვის მომსახურებასთან დაკავშირებით?

- კონსულტირების საჭიროებები:
 - ყურადღება უნდა მიექცეს იმ მდგომარეობასა და/ან ქცევას, რამაც გამოიწვია აბორტი.
 - ყურადღება უნდა მიექცეს ნებისმიერ გრძნობას, რაც პაციენტს შეიძლება ჰქონდეს აბორტის გაკეთებასთან დაკავშირებით. თუ ეს პაციენტმა არ გადალახა, შეიძლება, მან განიზრახოს დაუყოვნებლივ ორსულობა იმისათვის, რომ დანაკარგი შეივსოს.
 - მომავალში კონტრაცეფციის საჭიროება
- ეფექტური კონტრაცეპტული მეთოდი

- კონსულტირების წამოწყების რა გზები არსებობს იმ ქალისათვის, რომელმაც ახლახანს გაიკეთა აბორტი,?

მსმენელთა ყურადღება მიაპყროთ აბორტის შემდგომი კონსულტირება, გვ. 6, სახელმძღვანელო მსმენელთათვის, მშობიარობის შემდგომი და აბორტის შემდგომი კონსულტირება. სთხოვეთ მსმენელებს, წაიკითხონ ის და კომენტარები გააკეთონ მასთან დაკავშირებით.

აუხსენით მსმენელებს, რომ კონსულტირებისათვის საჭირო კომუნიკაციურ უნარ-ჩვევებზე სესიისას მათ ექნებათ შესაძლებლობა, რომ წაივარჯიშონ აბორტის შემდგომ კონსულტირებასთან დაკავშირებით.

V- VI. კონტრაცეპტული მეთოდები, რომელიც მისაღები იქნება ქალებისათვის მშობიარობისა და აბორტის შემდეგ (30 წთ)

გაყავით მსმენელები 3 პატარა ჯგუფად. თითოეულ ჯგუფს დაავალეთ ქვემოთ მოცემული თემებიდან ერთ-ერთი მოსამზადებლად, რომ შემდეგ დიდ ჯგუფს წარუდგინონ:

- I ჯგუფი: კონტრაცეპტული მეთოდები, რისი გამოყენებაც შეუძლიათ მეძუძურ დედებს და ლოგიკურად ახსნან, თუ როდის უნდა დაიწყონ და როგორ უნდა გამოიყენონ ისინი
- II ჯგუფი: კონტრაცეპტული მეთოდები, რისი გამოყენებაც შეუძლიათ არამეძუძურ დედებს და ლოგიკურად ახსნან, თუ როდის უნდა დაიწყონ და როგორ უნდა გამოიყენონ ისინი

- III ჯგუფი: როდის უნდა დაიწყოს აბორტის შემდეგ კონტრაცეპტული მეთოდების გამოყენება და მათი გამოყენების დადებით მხარეები და ყურადსაღები მდგომარეობები.

ჯგუფებს დაახლოებით 10 წუთი მიეცით მათი პრეზენტაციების მოსამზადებლად.

თხოვეთ თითოეულ ჯგუფს, რომ წარმოადგინონ მიცემული თემა. საჭიროების მიხედვით განმარტეთ პუნქტები, რათა ხელი შეუწყოთ დისკუსიის გამართვას.

მსმენელთა ყურადღება მიაპყარით დასარიგებელ თეზისებზე- *მშობიარობის შემდგომ და აბორტის შემდგომ კონტრაცეფცია* და აღნიშნეთ ნებისმიერი მნიშვნელოვანი პუნქტები, რაც პრეზენტაციების დროს გამორჩათ ჯგუფებს.