ოჯახის დაგეგმვა
მოდული 5: ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლამ)

ამოცანები: ამ მოდულის ბოლოს მსმენელებს შეეძლებათ:

1. განსაზღვრონ ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი;
2. ახსნან ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის მოქმედების მექანიზმი და ეფექტურობა;
3. ჩამოთვალონ ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის უპირატესობანი და ნაკლოვანი მხარეები;
4. მოახდინონ პაციენტთა სკრინინგი ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის გამოყენებისთვის ლამ ალგორითმის საშუალებით;
5. განსაზღვრონ რა ინფორმაცია უნდა მიეწოდოს პაციენტს ლამ-ის გამოყენების დროს;
6. დაასახელონ ის მდგომარეობები როდესაც პაციენტი უნდა გადავიდეს სხვა კონტრაცეპციულ მეთოდის გამოყენებაზე.

წინასწარ განსაზღვრული დრო: 1 სთ 30წ

სწავლების მეთოდი: ლექცია-პრეზენტაცია
დიდი ჯგუფური დისკუსია
პატარა ჯგუფური მუშაობა
სიტუაციური ამოცანები

საჭირო მასალები:
<u>ფლიპბარათები</u>
- სესიის ამოცანები
- კონტრაცეპციის არჩევანი ქალებისათვის დაუყოვნებლივ მშობიარობის შემდეგ და მოგვიანებით

<u>მონაწილის სახელმძღვანელო</u>
- ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლამ)

<u>მასწავლებლის დოკუმენტი:</u>
- სიტუაციური ამოცანების პასუხები
- სიტუაციური ამოცანები ლამ-ზე და ლამ-ის კრიტერიუმებზე

I-II. ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (15წ)

მსმენელებთან ერთად განიხილეთ სესიის მიზნები

აუხსენით მონაწილეებს, რომ:

- ქალები თავიანთ ახალშობილებს ძუძუთი კვებავენ საუკუნეების განმვალობაში

- ძუძუთი კვებას აქვს მრავალი სარგებელი როგორც დედისთვის ასევე ახალშობილისთვის
- საერთაშორისო სამედიცინო საზოგადოებამ სცნო ლამ-ი როგორც კონტრაცეპციის მნიშვნელოვანი მეთოდი

- შეეკითხეთ მონაწილეებს შემდეგის მნიშვნელობები:
- რას ნიშნავს აკრონიმი „ლამ"
- რა არის ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი, განმარტეთ
- რა არის ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის მოქმედების მექანიზმი

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლამ) არის ძუძუთი კვებით გამოწვეულ ბუნებრივ უნაყოფობაზე დაფუძნებული კონტრაცეპციული მეთოდი.
მოქმედების მექანიზმი: ლამ-ი თრგუნავს ოვულაციას

მშობიარობის შემდეგ ქალის ორგანიზმი გამოიმუშავებს პროლაქტინის დიდ რაოდენობას, რომელიც:

- ასტიმულირებს რძის გამომუშავებას
- გავლენას ახდენს იმ ჰორმონებზე რომლებიც აკონტროლებენ ფერტლურ ციკლს

  პროლაქტინი მოქმედებს ჰიპოფიზზე, ხელს უშლის რა ფოლიკულის მასტიმულირებელ ჰორმონსა (ფმჰ) და ლუთეომასტიმულირებელ ჰორმონს და ამგვარად ამცირებს ესტროგენის წარმოქმნას. ძუძუთი კვების დროს ესტროგენის დაბალი დონე ახშობს ფოლიკულების მომწიფებას და ამგვარად, ხელს უშლის ოვულაციას. მშობიარობის დროს ძუძუს კერტებში ნერვული დაბოლოებების მგრძნობელობა იზრდება იმგვარად, რომ ბავშვისათვის თითოეული ძუძუს წოვება ასტიმულირებს პროლაქტინის გამოყოფას. პროლაქტინის დონე კვლავ ეცემა 3-4 საათის შემდეგ, მაგრამ, თუ ბავშვი ხშირად წოვს ძუძუს, პროლაქტინის მაღალი დონე ნარჩუნდება და

- რამდენად ეფექტურია ლამ-ი?
- რა კრიტერიუმები არის საჭირო ლამ-ის ეფექტური მოქმედიბასთვის?

- ლაქატაციური ამენორეის მეთოდი ძალიან ეფექტურია სწორად გამოყენებისას და შემდეგი შემთხვევისას:
  - დედა ძუძუთი კვებავს ახალშობილს მოთხოვნილების მიხედვით (დღისით და ღამით)
  - ახალშობილი 6 თვეზე ნაკლების არის
  - ქალს არ აქვს მენსტრუალური ციკლი
- ლამ-ი ნაკლებად ეფექტურია თუ:
  - ახალშობილი 6 თვეზე მეტის არის
  - ახალშობილი ღებულობს დამატებით საკვებს
  - ქალს დაუბრუნდა მენსტრუალური ციკლი

<u>ლამ-ის კრიტერიუმები</u> (დამატებითი განმარტებები)

1. მშობიარობის შემდეგ არ ჰქონია მენსტრუაცია. ბავშვის დაბადების შემდეგ მენსტრუაცია განახლდება, რაც მნიშვნელოვანი მაჩვენებელია იმისა, რომ ქალს აღუდგა ფერტილურობა. მშობიარობის შემდეგ პირველი სამი-ექვსი თვის განმავლობაში ქალს, რომელიც სულ ან თითქმის სულ ძუძუთი კვებავს ბავშვს ხშირად დღისითა და ღამით (ბავშვის მოთხოვნისთანავე), არ ექნება ოვულაცია, სანამ მენსტრუაცია არ აღუდგება. როგორც კი ქალს განუახლდება მენსტრუაცია, უკვე არის შესაძლებლობა იმისა, რომ ოვულაცია განახლდეს. სისხლდენა მშობიარობის შემდეგ პირველი ორი თვის განმავლობაში არ ჩაითვლება მენსტრუალურ სისხლდენად. მენსტრუაცია შეიძლება ჩაითვალოს აღდგენილად, როდესაც ქალს ზედიზედ ორი დღის განმავლობაში აქვს მუდმივი სისხლდენა ან როდესაც ქალი ფიქრობს, რომ მას აქვს თავისი მენსტრუაციის მსგავსი სისხლდენა აქვს და აღუდგა ციკლი.

2. ექსკლუზიური ან თითქმის ექსკლუზიური ძუძუთი კვება. პირველ ექვსი თვის განმავლობაში ბავშვი მხოლოდ ძუძუთი იკვებება. ეს იმას ნიშნავს, რომ ბავშვი რეგულარულად არ ღებულობს წყალს, სხვა სითხეებს ან რაიმე სხვა საკვებს. როგორც კი ბავშვი ამჟღავნებს ისეთ ნიშნებს, რაც გამოიხატება თავისი ხელის წოვით, პირის გაღებით ან მოძრაობით, ან თავის აქეთ-იქით მოძრაობით, ეს იმას მიანიშნებს, რომ ბავშვს ჭამა სურს და, დღე იქნება თუ ღამე, დედა ძუძუს აწოვებს თავის პატარას. ამას ეწოდება ძუძუს წოვება „მოთხოვნისთანავე". ძუძუთი კვებით კმაყოფილდება ყველაფერი – ბავშვის წყურვილი, შიმშილი, კვების და წოვების საჭიროებანი. ჩვილს ძუძუს აწოვებენ ხშირად იმდენ ხანს, რამდენ ხანსაც მას სურს. უმჯობესია მხოლოდ ძუძუთი კვება ყოველგვარი დანამატების გარეშე – თავდაპირველად მინიმუმ 8 კვება 24 საათის განმავლობაში და სულ მცირე ერთი კვება მაინც ღამით ყოველგვარი ინტერვალების გარეშე.

3. ექვს თვეზე უფრო ნაკლები მშობიარობის შემდეგ
საჭიროა ბავშვს ექვსი თვის ასაკში დამატებითი საკვები მიეცეს, იმ დროს როდესაც ძუძუთი კვება ჯერ კიდევ გრძელდება. წყლის, სითხეებისა და საკვების შეტანით შეიძლება შემცირდეს ძუძუთი კვების რაოდენობა, შეჩერდეს ჰორმონალური მექანიზმი, რაც იწვევს ოვულაციასა და მენსტრუაციის განახლებას. ეს სამი კრიტერიუმი ითვლება "ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის კრიტერიუმებად

III. ლამ-ის უპირატესობანი და ნაკლოვანებები (10წ)

შეეკითხეთ მონაწილეებს:

- რა არის ლამ-ის უპირატესობები და ნაკლოვანებები

ჩამოწერეთ პასუხები ფლიპდაფაზე

უპირატესობანი

დედისთვის:

- მაღალეფექტური (სულ მცირე 98%), პირველი 6 თვის განმავლობაში;
- ადვილად გამოსაყენებელი;
- მშობიარობის შემდეგ დაუყოვნებლივ იწყება;
- მარაგის შექმნა არ არის საჭირო;
- ხელს არ უშლის სქესობრივ ურთიერთობას;
- გვერდითი მოვლენები არ გააჩნია;
- ამცირებს მშობიარობის შემდგომ სისხლდენას;
- დედისა და ბავშვის ჯანმრთელობისთვის სასარგებლოა;
- ემყარება დაფუძნებულ კულტურულ და რელიგიურ პრაქტიკას;
- სამედიცინო მეთვალყურეობას არ საჭიროებს.

ახალშობილისთვის:

- პასიური იმუნიზაცია;
- კვების საუკეთესო წყარო;
- პათოგენების ნაკლები ზეგავლენა.

ნაკლოვანებები

- არ არის გამოსავალი იმ ქალებისათვის, რომლებიც ძუძითი არ კვებავენ ბავშვს;
- ძუძუთი კვების შენარჩუნება შეიძლება ძნელი იყოს;
- მეთოდის ხანგრძლივობა შეზღუდულია;
- არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან/აივისაგან.

IV. პაციენტთა სკრინინგი ლამ-ის გამოსაყენებლად (30წ)

თხოვეთ მონაწილეებს გადაშალონ მონაწილეთა ჰენდაუტის ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი მე-3 გვერდი სადაც არის ლამ-ის ალგორითმი. განიხილეთ ლამ-ის ალგორითმი და მიუთითეთ ალგორითმის გამოყენების აუცილებლობაზე პაციენტთა სკრინინგის დროს.

ჯგუფური მუშაობა/სიტუაციური ანალიზი

- დაყავით ჯგუფი 4 შედარებით მცირე ჯგუფად და დავალებად მიეცით თითოეულ ჯგუფს ორი სიტუაციური ამოცანა ჰენდაუტიდან "სიტუაციური ამოცანები ლამ-ზე და ლამ-ის კრიტერიუმებზე".
- ჯგუფებს მიეცით ხუთი წუთი, რომ წაიკითხონ სიტუაციური ამოცანები და განიხილეთ მასთან დაკავშირებული კითხვები და პასუხები. მიუთითეთ, რომ გამოიყენონ ლამ ალგორითმი.
- თითოეულ ჯგუფს მიეცით საშუალება წარმოადგინონ თავიანთი პასუხები, რათა გაიმართოს დიდი ჯგუფური დისკუსია. ტრენერმა გადაამოწმოს პასუხები ტრენერის ჰენდოუტში "სიტუაციური ამოცანების პასუხები".

V. ინსტრუქციები პაციენტისათვის (10წ)

ჰკითხეთ მონაწილეებს:

- სად შეუძლია ქალმა და მისმა ოჯახის წევრმა მიიღონ ინფორმაცია ლამ-ის და სხვა კონტრაცეპციული მეთოდების შესახებ, რომელიც შესაფერისია მეძუძური ქალისათვის?

ჩამოწერეთ სამედიცინო მომსახურების ადგილები ფლიპდაფაზე.

სამედიცინო მომსახურეობის ადგილები ლამ-ზე ინფორმაციის მიღებისათვის და გავრცელებისათვის. • ქალთა კონსულტაცია; • რეპროდუქციული ჯანმრთელობის კაბინეტი; • სამშობიარო სახლი (სამშობიარო ბლოკი - მშობიარობის ადრეული პერიოდი, მშობიარობის შემდეგ, მშობიარობის შემდგომი პალატა); • პედიატრიული პოლიკლინიკა, ვიზიტი იმუნიზაციისთვის; • ბინაზე ვიზიტის დროს; • დედა-დედის მხარდამჭერი ჯგუფები.

მიუთითეთ მონაწილეებს მიმართონ <u>ინსტრუქციები პაციენტისათვის ლამ-ის გამოსაყენებლად,</u> ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლამ) სახელმძღვანელოს მე-4 გვერდზე. თხოვეთ მოხალისეს წაიკითხოს ინსტრუქციები. განიხილეთ მონაწილის ყველა კითხვა ან კომენტარი.

VI. მდგომარეობები როდესაც პაციენტი უნდა გადავიდეს სხვა კონტრაცეპციულ მეთოდის გამოყენებაზე (25 წთ)

ჰკითხეთ მონაწილეებს:

- რა მდგომარეობაში ურჩევდით ქალს, რომელიც იყენებს ლამ-ს, რომ გადავიდეს სხვა მეთოდზე? რატომ?

• მენსტრუალური ციკლის აღდგენის დროს - მენსტრუალური ციკლის აღდგენა მიუთითებს ოვულაციის აღდგენას და ფერტილობის დაბრუნებას; • ბავშვი ძუძუს არ წოვს ხშირად (დღის კვებებს შორის არის 4 საათზე მეტი შუალედი, ხოლო ღამის კვებებს შორის 6 საათზე მეტი); - ძუძუთი კვების სიხშირის შემცირებისას/შეზღუდვისას საკვერცხეები უბრუნდებიან ნორმალურ ფუნქციონირებას; • დამატებითი საკვების გამოყენება; - ძუძუთი კვების სიხშირის შემცირებისას/შეზღუდვისას საკვერცხეები უბრუნდებიან ნორმალურ ფუნქციონირებას; • ბავშვი 6 თვის ან მეტი ასაკისაა; - 6 თვეზე ბავშვის კვების რაციონში უნდა იქნას შემოტანილი დამატებითი კვება რაც ამცირებს წოვის სიხშირეს. ქედან გამომდინარე მხოლოდ ლამ-ის გამოყენება ორსულობის თავიდან ასაცილებლად აღარ არის საკმარისი.

მიუთითეთ შემდეგის აუცილებლობაზე:

- მაშინ, როდესაც ლამ-ის კრიტერიუმები აღარ არის დაცული, აუცილებელია ქალთა კონსულტირება ლამ-იდან სხვა მეთოდზე გადასასვლელად
- სხვა მეთოდზე გადასვლის შემდეგ ქალთა კონსულტირება ძუძუთი კვების გაგრძელების აუცილებლობაზე. ანდა აღინიშნოს, რომ
    - ჰორმონალური მეთოდები ზემოქმედებას ახდენს დედის ფიზიოლოგიაზე, ამიტომ მხოლოდ-პროგესტინული მეთოდები არ არის რეკომენდირებული მანამ, სანამ ლაქტაცია არ არის კარგად ჩამოყალიბებული, 6 კვირამდე.
    - ესტროგენ შემცველი აბები ან ინექციები ამცირებენ რძის რაოდენობას, ამიტომ მეთოდი არ არის რეკომენდირებული 6 თვემდე.
- ინფორმაციის მიწოდება მეძუძური დედების კონტრაცეპციის მეთოდების შესახებ :
    - დაუყოვნებლივ მშობიარობის შემდეგ
    - მშობიარობიდან 6 კვირის შემდეგ
    - მშობიარობიდან 6 თვის შემდეგ

ჰკითხეთ მონაწილეებს თუ აქვთ რაიმე კითხვა ან კომენტარი.