

## ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლამ)

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლამ) არის ძუძუთი კვებით გამოწვეულ ბუნებრივ უნაყოფობაზე დაფუძნებული კონტრაცეპციული მეთოდი.

### მოქმედების მექანიზმი

მშობიარობის შემდეგ ყველა ქალის ორგანიზმში წარმოიქმნება დიდი რაოდენობით ჰორმონი - პროლაქტინი, რაც დედის რძის წარმოქმნას უწყობს ხელს. პროლაქტინი აგრეთვე გავლენას ახდენს ჰორმონებზე, რომელიც აკონტროლებს მენსტრუალურ ციკლს. პროლაქტინი მოქმედებს ჰიპოფიზზე, ხელს უშლის რა ფოლიკულო მასტიმულირებელ ჰორმონსა (ფმჰ) და მალუთეინიზირებელ ჰორმონს და ამგვარად ამცირებს ესტროგენის წარმოქმნას. ძუძუთი კვების დროს ესტროგენის დაბალი დონე ახშობს ფოლიკულების მომწიფებას და ამგვარად, ხელს უშლის ოვულაციას. მშობიარობიდან ერთი საათის განმავლობაში ძუძუს კერტებში ნერვული დაბოლოებების მგრძობელობა 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 ამგვარად ხელს უშლის ოვულაციას.

### ეფექტურობა

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი ძალიან ეფექტურია სწორად გამოყენების შემთხვევაში - დედა ბავშვს მოთხოვნილების მიხედვით (დღისითაც და ღამითაც) კვებავს, ბავშვი ექვს თვეზე ნაკლებსაა, მენსტრუაცია არ აღმდგარა.

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი ნაკლებ ეფექტურია მას შემდეგ, როდესაც ბავშვი ექვს თვეზე მეტი ხნისაა, მას შემდეგ, რაც ბავშვს დამატებითი საკვებისა და სასმელის მიცემას დაუწყებენ ან აღდგება მენსტრუაცია – მიუხედავად იმისა, რომელი აღნიშნული ფაქტორიც არ უნდა იყოს პირველი.

ეფექტურობის მაჩვენებელი დგინდება იმის მიხედვით, თუ რამდენი ქალი ორსულდება განსაზღვრული კონტრაცეპტული მეთოდის გამოყენების შემთხვევაში. *სრულყოფილი გამოყენება* აღნიშნავს ყოველი სქესობრივი აქტისას განსაზღვრული ინსტრუქციების მიხედვით მეთოდის სწორად და შესაბამისად გამოყენებას. ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის სწორად გამოყენების შემთხვევაში ყოველი 100 ქალიდან 2 ორსულდება მშობიარობის შემდეგ 6 თვის განმავლობაში.

### უპირატესობანი

- მაღალეფექტური (სულ მცირე 98%)
- ადვილად გამოსაყენებელი

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

- მშობიარობის შემდეგ დაუყოვნებლივ იწყება
- მარაგის შექმნა არაა საჭირო
- ხელს არ უშლის სქესობრივ ურთიერთობას
- არა აქვს გვერდითი მოვლენები
- სასარგებლოა დედისა და ბავშვის ჯანმრთელობისთვის
- ემყარება დაფუძნებულ კულტურულ და რელიგიურ პრაქტიკას

## ნაკლოვანებები

- არ არის მისაღები მეთოდი იმ ქალებისათვის, რომლებიც ძუძითი არ კვებავენ ბავშვს
- ძუძუთი კვების პრაქტიკის შენარჩუნება შეიძლება იყოს რთული
- მეთოდის ხანგრძლივობა შეზღუდულია
- არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან/აივისაგან

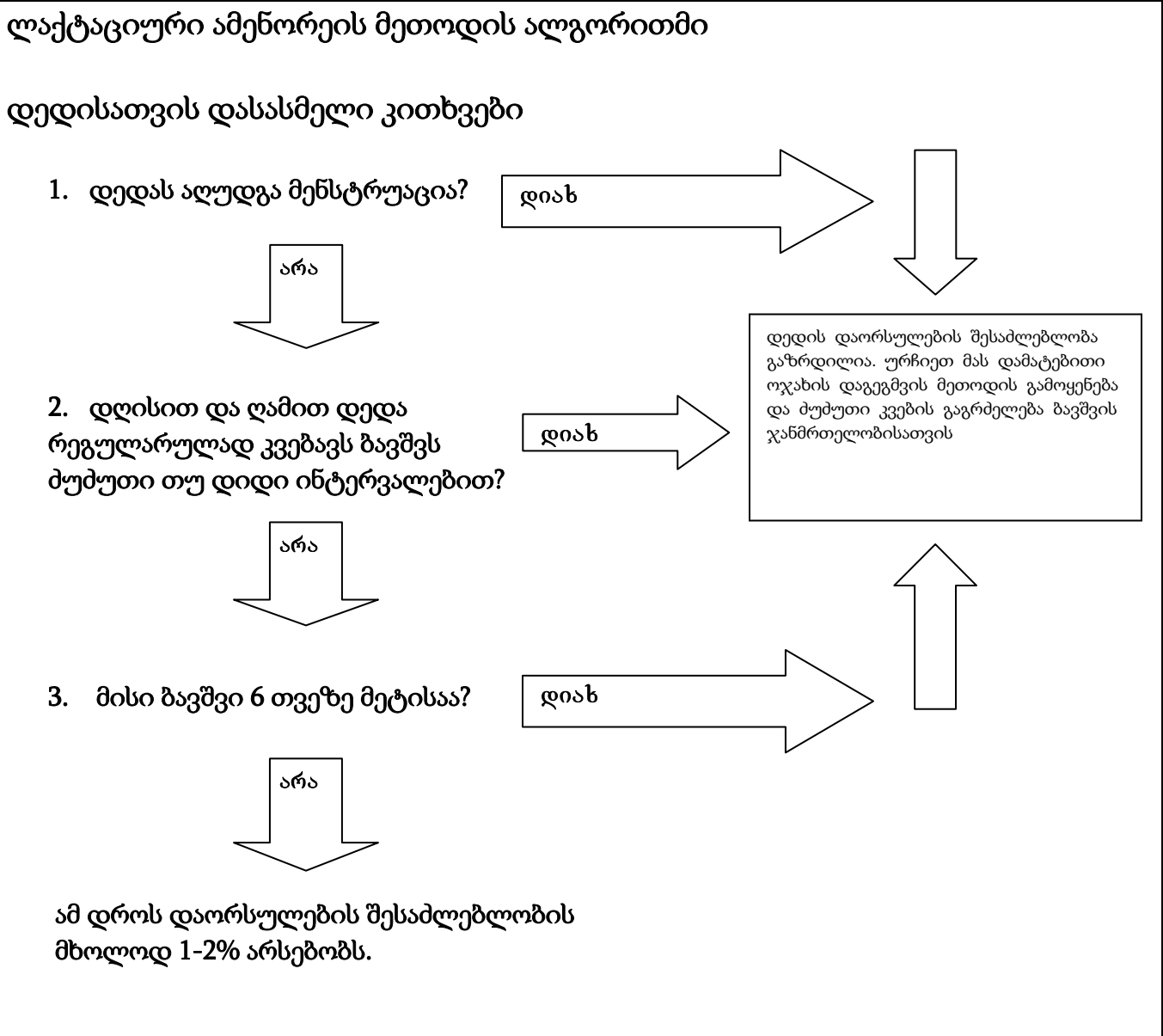
## ვის შეუძლია ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის გამოყენება?

ქალებს, რომლებიც აკმაყოფილებენ ქვემოთ მოცემულ სამივე კრიტერიუმს:

- მხოლოდ ან თითქმის მხოლოდ ძუძუთი კვება
- მენსტრუაციის არ ქონა მშობიარობის შემდეგ
- მშობიარობის შემდეგ ექვს თვეზე ნაკლებია გასული

როდესაც რომელიმე აღნიშნული სამი კრიტერიუმიდან აღარ არის დაცული, დროულად უნდა იქნას შერჩეული ოჯახის დაგეგმვის სხვა მეთოდი.

## გამოიყენეთ ქვემოთ მოცემული ალგორითმი რათა განისაზღვროს ლამ-ის ეფექტურად გამოყენების შესაძლებლობა



წყარო: კონტრაცეპტული ტექნოლოგია და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სერია, FHI, 1999

## მითითებები პაციენტისათვის ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის გამოყენებასთან დაკავშირებით

მოკლედ განიხილეთ პაციენტთან შემდეგი:

- როგორ მოქმედებს მეთოდი: ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი ხელს უშლის კვერცხუჯრედის საკვერცხიდან გამოსვლას (ახშობს ოვულაციას)
- ეფექტურობა: ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი ძალიან ეფექტურია, სწორად გამოყენების შემთხვევაში (>98% ეფექტურობა)

მითითებები ძუძუთი კვების, როგორც კონტრაცეპტული საშუალების გამოყენებასთან დაკავშირებით:

- მშობიარობის შემდეგ მალე დაიწყეთ ძუძუთი კვება
- ახალშობილი კვებეთ მოთხოვნილების მიხედვით, ორივე ძუძუთი (სულ მცირე 6-10 ჯერ დღეში, ღამით სულ მცირე ერთხელ, კვების ჩათვლით).
- დღის განმავლობაში ძუძუთი კვებებს შორის არ უნდა იყოს ოთხ საათზე მეტი ინტერვალი, ხოლო ღამით - ექვს საათზე მეტი.
- არ მისცეთ ბავშვს რაიმე დამატებითი საკვები ან სასმელი. ახალშობილს დამატებითი საკვები ან სასმელი არ სჭირდება ექვსი თვემდე, თუკი:
  - ბავშვი კარგად იზრდება და წონაში იმატებს.
  - თქვენ ბალანსირებულ დიეტაზე ხართ და ისვენებთ, რომ რძის კარგი გამომუშავება გქონდეთ.
- როდესაც ბავშვი დაიწყებს დედის რძის გარდა სხვა საკვებისა ან სასმელის მიღებას, ძუძუთი კვება, როგორც ჩასახვის საწინააღმდეგო მეთოდი ნაკლებად ეფექტური იქნება. როდესაც იწყებთ ბავშვისათვის დამატებითი საკვების ან სასმელის მიცემას, შეიძლება დაორსულდეთ მშობიარობის შემდეგ პირველ მენსტრუაციამდე კი.
- როდესაც თქვენი მენსტრუალური ციკლი აღდგება, შეიძლება კვლავ დაორსულდეთ და ამ დროს ძუძუთი კვება, როგორც კონტრაცეპტული საშუალება ეფექტური უკვე აღარ არის. საჭირო იქნება სხვა კონტრაცეპტული მეთოდის შერჩევა ორსულობის თავიდან აცილების მიზნით.

- როდესაც თქვენი ბავშვი ექვსი თვის გახდება, უნდა დაიწყოს მისთვის დამატებითი საკვებისა და სასმელის მიცემა იმ შემთხვევაშიც კი, თუ თქვენ მის ძუძუთი კვებას განაგრძობთ. ამ დროს უნდა დაიწყოს სხვა კონტრაცეპტული მეთოდის გამოყენება ორსულობის თავიდან ასაცილებლად.
- მიმართეთ სამედიცინო დაწესებულებას, თუ:
  - თუ არ მოგწონთ შერჩეული მეთოდი
  - თქვენ ფიქრობთ, რომ ორსულად ხართ
  - თქვენ გინდათ ოჯახის დაგეგმვის სხვა მეთოდის შესახებ ინფორმაციის მიღება ან მისი გამოყენების დაწყება
  - ფიქრობთ, რომ თქვენ შეიძლება იყოს აივ ინფექციით ან რომელიმე სქესობრივი გზით გადამდები სხვა დაავადებით დასნებოვნებული. ძუძუთი კვება არ იცავს აივ ინფექციისა და სქესობრივი გზით გადამდები სხვა დაავადებისაგან. თავშეკავების გარდა ლატექსის კონდომები თავდაცვის საუკეთესო საშუალებაა.
- ბავშვს არ მისცეთ ბოთლი ან საწოვარა
- გააგრძელეთ ძუძუთი კვება მაშინაც კი, თუ თქვენ და/ან თქვენი ბავშვი ავადაა

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

## **როდის უნდა დაიწყო სხვა მეთოდის გამოყენება ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის მომხმარებლებმა?**

დამატებითი მეთოდის გამოყენება არ არის საჭირო იმ დროს, როდესაც ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის კრიტერიუმები დაკმაყოფილებულია. თუმცა, ლაქტაციური ამენორეის მეთოდით სარგებლობისას სხვა მეთოდის გამოყენება შეიძლება ქალის სურვილის მიხედვით. დამატებითი მეთოდი უნდა შეირჩეს იმ მეთოდებიდან, რაც შესაფერისია მეძუძური ქალებისთვის.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიხედვით მეძუძური ქალების მიერ მხოლოდ პროგესტინის შემცველი მეთოდების (მაგ, მხოლოდ პროგესტინის შემცველი აბები, *დეპო-პროვერა*, *ნორპლანტის* იმპლანტები) გამოყენების დაწყება არ შეიძლება მშობიარობის შემდეგ 6 კვირამდე და ესტროგენის შემცველი მეთოდების (მაგ, კომბინირებული ორალური კონტრაცეპტივები, კომბინირებული საინექციო კონტრაცეპტივები) გამოყენების დაწყება არ შეიძლება მშობიარობის შემდეგ 6 თვემდე.

## **კონტრაცეპტივების არჩევანი მეძუძური ქალებისათვის**

### **პირველი არჩევანი – არაჰორმონალური მეთოდები**

უსაფრთხოა მეძუძური ქალებისათვის ნებისმიერი არაჰორმონალური მეთოდის გამოყენება, რომელსაც არა აქვს უარყოფითი გავლენა ლაქტაციაზე, დედის რძეზე ან ბავშვის გაზრდაზე. ისინი უნდა ჩაითვალოს როგორც პირველი კონტრაცეპტული არჩევანი.

ზოგი მეთოდის, როგორცაა სმს ან ქალთა სტერილიზაცია, გამოყენების დაწყება შეიძლება მშობიარობისთანავე. სმს ჩადგმა შეიძლება მშობიარობიდან 48 საათში სპეციალური ტრენინგის მქონე სამედიცინო პირების მიერ ან მშობიარობიდან 4 კვირის შემდეგ.

ქალთა სტერილიზაციის გაკეთება მშობიარობის შემდეგ დაუყოვნებლივ შეიძლება გარკვეულ პირობებში კვალიფიციური სამედიცინო პირის მიერ ან ნებისმიერ დროს კვალიფიციური სამედიცინო პირის მიერ. ვაზექტომიის გაკეთება შესაძლებელია ნებისმიერ დროს ასევე კვალიფიციური სამედიცინო პირის მიერ.

კონდომი შეიძლება იყოს ბარიერული მეთოდის არჩევანი ბევრი მეძუძური ქალისათვის, რამდენადაც კონდომები განსაკუთრებულ მორგებას ან კლინიკაში ვიზიტს არ საჭიროებს. მათ დამატებითი სარგებელი აქვთ, როგორცაა სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების, აივ-ის ჩათვლით გავრცელების შემცირება.

ოჯახის დაგეგმვის ბუნებრივი მეთოდების გამოყენება ასევე შეიძლება მშობიარობის შემდგომ პერიოდში. ამ მეთოდების გამოყენება შესაძლებელია რთული იყოს მეძუძური ქალებისათვის, რადგან საკვერცხის ფუნქციის შემცირება ფერტილურობის ნიშნების ამოცნობას ართულებს, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ქალი ამ მეთოდს იყენებს

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

პირველად. შედეგად, ბუნებრივი ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების გამოყენებისას ძუძუთი კვების დროს შეიძლება თავშეკავებისათვის დიდი პერიოდი იყოს საჭირო.

### **მეორე არჩევანი – მხოლოდ პროგესტინის შემცველი მეთოდები**

- პროგესტინის შემცველი აბები (პა)
- საინექციო კონტრაცეპტივები (დეპო-პროვერა, ნორეთინდრონ ენანთატი (ნეთ-ენ)
- კანქვემა იმპლანტები (ნორპლანტი)

თუ არაჰორმონალური მეთოდები არაა ხელმისაწვდომი ან მისაღები წყვილისათვის, მაშინ უნდა განიხილოთ მხოლოდ პროგესტინის შემცველი ჰორმონალური მეთოდების გამოყენების საკითხი. მხოლოდ პროგესტინის შემცველი მეთოდები მოიცავს სუფთა პროგესტინულ ორალურ აბებს, რომელიც ცნობილია აგრეთვე როგორც მინი-პილი; გრძელვადიანი მოქმედების მქონე საინექციო კონტრაცეპტივებს, როგორცაა დეპო-პროვერა და ნორეთინდრონ ენანთატი; ან იმპლანტის სისტემებს, როგორცაა ნორპლანტი. მეძუძურმა ქალებმა არ უნდა დაიწყონ ამ კონტრაცეპტივების გამოყენება მშობიარობიდან ექვსი კვირის გასვლამდე. დღეისათვის, არ არის დადასტურებული ამ მეთოდების ძუძუთი კვებაზე ან ჩვილის ჯანმრთელობაზე რაიმე საზიანო გავლენის შესახებ.

### **მესამე არჩევანი – ესტროგენის შემცველი მეთოდები**

- კომბინირებული ორალური კონტრაცეპტივები (კოკ)
- ყოველთვიური საინექციო კონტრაცეპტივები (მესიჯინა, ციკლოფემი)

საერთოდ მიღებულია, რომ ჰორმონალური მეთოდები, რომლებიც ესტროგენს შეიცავს არ უნდა იქნეს გამოყენებული ლაქტაციის დროს – განსაკუთრებით მხოლოდ ან თითქმის მხოლოდ ძუძუთი კვებისას. სინამდვილეში, ეს მეთოდები აბსოლუტურად უკუნაჩვენებია მეძუძური ქალებისათვის მშობიარობის პირველი ექვსი კვირის განმავლობაში. ეს ეგრეთ წოდებული “კომბინირებული” მეთოდები მოიცავს აბებს და ყოველთვიურ საინექციო კონტრაცეპტივებს. ჩატარებულმა კვლევამ უჩვენა, რომ კომბინირებულ მეთოდებში ესტროგენის არსებობა ამცირებს გამომუშავებული რძის რაოდენობას. თუმცა, თუ სხვა მეთოდების გამოყენება არაა მისაღები ან ხელმისაწვდომი, მაშინ კომბინირებული მეთოდების გამოყენება შეიძლება, მაგრამ მხოლოდ მას შემდეგ, როდესაც ძუძუთი კვება კარგად დამკვიდრდება და ქალს ჩაუტარებენ კონსულტაციას რძის რაოდენობის შესაძლო შემცირებაზე.

დაეხმარეთ ქალს კონტრაცეპციის სხვა მეთოდის შერჩევაში მანამ, სანამ ლამ-ი ამოწურავს თავის მოქმედებას.