

**НӨХӨН  
ҮРЖИХҮЙН  
ЭРҮҮЛ МЭНД БА  
БЭЛГЭВЧИЙН  
ХЭРЭГЛЭЭ**

**Мэдээллийн багц-4**

### Гэр бүл төлөвлөлт гэж юу вэ?

Хувь хүн болон хосууд өөрсдийн эрүүл мэнд, эдийн засгийн байдалдаа тохируулан тохиромжтой насандаа, хүссэн үедээ жирэмсэлж, эрүүл саруул хүүхэд төрүүлэх, төрөлт хоорондын зайгаа зөв зохицуулахыг **ГЭР БҮЛ ТӨЛӨВЛӨЛТ** гэнэ.

Жирэмслэхээс хамгаалах арга хэрэгсэл (ЖХАХ) нь гэр бүл төлөвлөлтийн гол үндэс суурь юм. ЖХАХ-ийг оновчтой, зөв сонгон хэрэглэх нь **ХҮСЭЭГҮЙ ЖИРЭМСЛЭЛТ, ҮР ХӨНДӨЛТ**-өөс сэргийлэх эрүүл мэндийн болон эдийн засгийн ашиг тустай.

Хэрэв та 5 ба түүнээс дээш жилээр жирэмслэхээс хамгаалах хүсэлтэй байвал **УРТ ХУГАЦААНЫ ЖХАХ** буюу ерөндөг, суулгацыг сонгоорой. Харин 1-3 сарын хугацаатай жирэмслэхээс хамгаалах хүсэлтэй байвал дааврын эм, тариа, бэлгэвч зэрэг **БОГИНО ХУГАЦААНЫ ЖХАХ**-ийг сонгоход тохиромжтой.

### Жирэмслэхээс хамгаалах дааврын эмийн талаар мэдэх үү?

Жирэмслэхээс хамгаалах дааврын бэлдмэл нь эмэгтэй хүний бэлгийн даавар болох эстроген, прогестроныг маш бага тунгаар агуулсан бэлдмэл. Дааврын эм нь

- Дааврын хавсарсан эм- эстроген, прогестронтой төстэй даавар агуулсан (микрожинон, феминил г.м)
- Дан-зөвхөн прогестрон агуулсан (микронор, норгестон г.м) хоёр төрөл байдаг.

Дааврын эм өндгөн эс боловсрохыг саатуулснаар жирэмснээс хамгаалах үйлчилгээ үзүүлдэг.

### Хэрэглэх заавар

Эм нь 28 ширхэгтэй бөгөөд эхний 21 ширхэг нь даавар агуулсан идэвхтэй эм ба 7 ширхэг бор өнгөтэй нь даавар агуулаагүй төмрийн бэлдмэл юм. Эмийг сарын тэмдэг ирсэн эхний өдрөөс тоолоод 5 дахь хоногоос эхлэн өдөр бүр 1 ширхэгийг хоолны дараа тогтмол цагт ууна. Хэрвээ эмээ уухаа мартвал маргааш нь санасан даруйдаа 1 ширхэгийг ууж, цааш хуваарийн дагуу ууна. 2 ба түүнээс дээш хоног эмийг уухаа мартсан бол эмчид хандан жирэмснээс хамгаалах өөр аргыг хослуулан хэрэглэх хэрэгтэй.



### Хэрэглэх заалт:

- Өсвөр наснаас эхлэн цэвэрших насны бүх эмэгтэйчүүд
- Төрснөөс хойш 6 сар, хүүхдээ хөхүүлдэггүй бол төрснөөс хойш 2-3 долоо хоногийн дараа хэрэглэж болно.
- Шалтгаан тодорхойгүй цус алдалт, хөхний хорт хавдартай үед болохгүй.
- Элэгний хатуурал, хавдар, чихрийн шижин, вирусийн гаралтай элэгний хурц үрэвсэлтэй үед хэрэглэхгүй.

**Эмийн давуу тал:**

- Жирэмслэхээс 99% найдвартай хамгаална.
- Сарын тэмдгийн мөчлөгийг тогтворжуулж, өвдөлтийн багасгана.
- Жирэмслэх чадвар хурдан сэргэнэ.
- Төмөр дутлын цус багадалтаас сэргийлнэ.

**Сул тал:**

- Эмчийн зөвлөгөө хэрэгтэй.
- Өдөр бүр уух шаардлагатай тул зарим үед мартаж болзошгүй.
- ХДХВ, БЗДХ-аас хамгаалж чадахгүй.

**Жирэмслэхээс хамгаалах тариа нь нэг удаа тариулахад**

- 3 сарын хугацаатай-Депопровера
- 2 сарын хугацаатай- Нористерат
- 1 сарын хугацаатай- Норигенон

Өндгөвчинд өндгөн эс боловсруулахгүй умайн хүзүүний салиаг өтгөрүүлж, эр бэлгийн эсийн нэвтрэх чадварыг бууруулдаг. Умайн салстыг нимгэрүүлснээр тогтсон үр хөврөлийг умайн хананд бэхлэгдэх боломжгүй болгодог үйлчилгээтэй.



**Хэрэглэж болохгүй тохиолдол:**

- Хөхүүл бус үед төрснөөс хойш 6 долоо хоног дотор, хөхүүл үед, төрснөөс хойш 6 сар хүртэл
- Жирэмсэн үед
- Артерийн даралт их бөгөөд цусны судасны гэмтэлтэй, зүрхний хүнд хэлбэрийн эмгэгтэй эмэгтэйчүүд
- Шалтгаан тодорхойгүй цус алдалт, хөхний хорт хавдартай үед болохгүй.
- Элэгний хатуурал, хавдар, чихрийн шижин, вирусийн гаралтай элэгний хурц үрэвсэлтэй үед хэрэглэхгүй.

**Давуу тал:**

- Нэг тариулаад 1-3 сарын хугацаанд жирэмслэхээс хамгаална.
- Хөхний сүүний гарцыг нэмэгдүүлнэ.
- Өндгөвчний уйланхай, цус багадалт, умайн гадуурх жирэмслэлт, өндгөвч болон умайн хорт хавдар, хөхний хавдар зэрэг эмгэг үүсэх тохиолдлыг багасгана.
- Умайн хоргүй хавдар, зүрхний хавхлагын дутагдалтай, бамбайн эмгэгтэй, сүрьеэтэй, тамхи татдаг эмэгтэйчүүд хэрэглэж болно.

**Сул тал:**

- Сарын тэмдгийн мөчлөгт өөрчлөлт ордог, тариа хийлгэсэн эхний үед сарын тэмдэг ихээр, эсвэл бага хэмжээтэй боловч удаан хугацааны турш үргэлжлэн гардаг. Цаашид сарын тэмдэг үзэгдэхээ

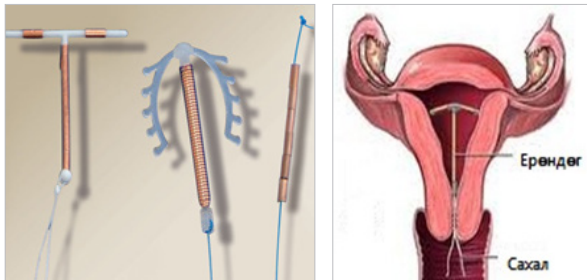
болих нь ч бий.

- БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-оос хамгаалахгүй.
- Хоолны дуршил нэмэгдэж биеийн жин нэмэгдэх хандлагатай.
- Тариа хийлгэхээ больсноос хойш 8-12 сарын хугацаанд жирэмслэхгүй байж болно.

**Урт хугацааны жирэмслэлтээс хамгаалах арга хэрэгсэл:**

**ЕРӨНДӨГ**

Ерөндөгийг жирэмслэхээс хамгаалах зорилгоор эмэгтэйн умайн хөндийд тавьдаг. Зэстэй ерөндөг нь умай болон үр дамжуулах хоолойд эр бэлгийн эсийн амьдрах ба хөдлөх орчныг өөрчилж, улмаар үр тогтох явцыг саатуулдаг. Умайн ханын салст бүрхэвчийг цочроосноор тогтсон үр хөврөлийг умайн хананд бэхлэгдэх, цаашид өсч хөгжих явцыг саатуулдаг.



**Давуу тал**

- Ерөндөг нь удаан хугацаагаар жирэмслэхээс хамгаална /5-10 жил/.
- Бэлгийн хавьталд саад болохгүй.
- Олдоц харьцангуй сайн.
- Ямар ч эм тариатай харшлахгүй.
- Хүссэн үедээ авахуулж болно.
- Ерөндөг авахуулахад үр тогтоох чадвар даруй сэргэдэг.
- Хөхүүл эмэгтэйчүүд хэрэглэж болно.

**Сул тал**

- Сарын тэмдэг тогтворгүй болох, гарах цусны хэмжээ ихсэх, биеийн юм ирэхэд өвдөх хандлагатай.
- Өөрөө дуртай үедээ хэрэглэх боломжгүй, заавал мэргэшсэн эмч, дадлага туршлагатай эх баригч нар тавих болдог.
- БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-оос хамгаалахгүй.
- Бэлгийн олон хавьтагчтай эмэгтэй аарцгийн хөндийн үрэвсэлт өвчнөөр өвчлөх эрсдэл өндөртэй.
- Ерөндөгийг тавьж авахад бага зэрэг өвдөж болно.

**СУУЛГАЦ**

Өндгөн эс гадагшлахыг дарангуйлж, умайн хүзүүний салиаг өтгөрүүлэх, үр тогтсон өндгөн эс умайн салстад бэхлэгдэхээс сэргийлдэг үйлчилгээтэй.



### Давуу тал

- Суулгац тавьснаас хойш 24 цагийн дотор үйлчилж эхэлнэ.
- Суулгацыг авсны дараа удахгүй дахин жирэмслэх боломжтой.
- Хөхүүл эхчүүд амаржсанаас хойш 6 долоо хоногийн дараагаас хэрэглэж болно.
- Хөхний сүүний гарцад нөлөөлөхгүй.
- Умайн хоргүй хавдартай зүрхний хавхлагын дутагдалтай, бамбайн эмгэгтэй, сүрьеэтэй, тамхи татдаг эмэгтэйчүүд хэрэглэж болно.
- Эмчийн байнгын хяналт шаардлагагүй.

### Сул тал

- Сарын тэмдэгийн мөчлөг тогтворгүй болгох, сарын тэмдэг удаан хугацаагаар үргэлжлэх эсвэл хэдэн сараар ирэхгүй байж болно.
- БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-оос хамгаалахгүй.
- Суулгах болон буцааж авахад эмнэлгийн цэвэр орчинд, мэргэжлийн эмч, жижиг мэс ажилбар шаарддаг.
- Хэрэглэгч өөрөө санаачлаад энэ аргыг хэрэглэхээ зогсоож болохгүй.
- Жин нэмэгдэх хандлагатай.

### Жирэмслэхээс хамгаалах яаралтай уух эм

Жирэмсэлж болох эгзэгтэй үедээ хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орох, бэлгэвч цоорч урагдах, умайн ерөндөг унах, хүчиндүүлэх, жирэмслэхээс сэргийлэх эмээ уухаа мартаж зэрэг санамсаргүй бөгөөд харамсалтай явдлууд амьдралд тохиолддог. Ийм үед жирэмслэхээс хамгаалах зорилгоор уг аргыг хэрэглэж болно.



### Давуу тал

- Жирэмслэхээс хамгаалах яаралтай уух эм нь төлөвлөөгүй, хүсээгүй жирэмслэлтээс хамгаалах цорын ганц арга.
- Хүсээгүй жирэмслэлтийн тоог бууруулснаар үр хөндөлтийг бууруулна.

### Сул тал

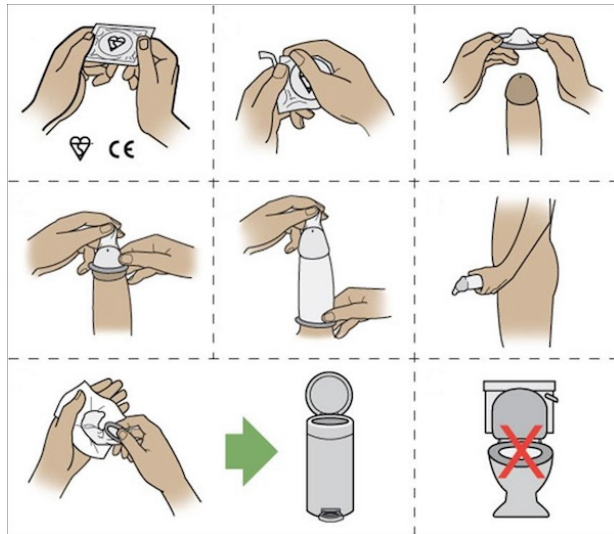
- Яаралтай ууж жирэмслэхээс сэргийлэх эмийг гэр бүл төлөвлөлтийн бусад аргыг орлуулан хэрэглэж болохгүй.
- Хөх хөндүүрлэх, толгой өвдөх, дотор эвгүйрэх, бөөлжис цутгах, ядрах зэрэг нөлөө үзүүлнэ.
- ХДХВ, ДОХ, БЗДХ-аас хамгаалахгүй.
- Олон удаа давтан хэрэглэж болохгүй

### Бэлгэвч хэрэглэхэд анхаарах зүйлс

- Нэг бэлгэвчийг зөвхөн 1 удаа хэрэглэнэ
- Эрэгтэй, эмэгтэй бэлгэвчийг хамт хэрэглэж болохгүй.
- Бэлгэвчийг шаардлагатай гэж үзвэл усан суурьтай зориулалтын тос буюу лубрикантаар тосолж нэмж чийглэнэ.
- Тосон суурьтай тосоор тосолж болохгүй. Энэ тос нь бэлгэвчийн материалыг хэврэг болгож, хамгаалах чадварыг алдагдуулдаг.
- Бэлгэвчийг хэрэглэсний дараа заавал бүрэн бүтэн байдлыг нь шалгана.
- Хэрэв урагдсан бол эмэгтэй нь “яаралтай жирэмслэлтээс сэргийлэх дааврын эм” буюу Постинорыг 72 цагийн дотор зааврын дагуу ууж хүсээгүй жирэмслэлтээс сэргийлэх боломжтой.
- Мөн БЗДХ, ХДХВ-ийн халдвар илрүүлэх шинжилгээг хосууд яаралтай өгөх шаардлагатай.

### Эрэгтэй бэлгэвч хэрэглэх арга

- Бэлгэвчийн он сар өдөр болон бүрэн бүтэн байдлыг шалгана.
- Бэлгэвчийг нэг тийш шахаж задлана.
- Хий оруулахгүйн тулд үзүүр хэсгийг чимхэж нэг удаагийн шувтралтаар шодойд углана.
- Бэлгийн хавьтлын дараа салфеткаар мушгиж авна.



### Эмэгтэй бэлгэвч хэрэглэх арга

- Бэлгэвчийн он сар өдөр болон бүрэн бүтэн байдлыг шалгана.
- Уутыг болгоомжтой нээнэ.
- Дотоод цагирагийг 2 талаас чимхэж барина.
- Чимхэж барьсан дотоод цагирагийг үтрээнд хийнэ.
- Хуруугаараа үтрээрүү хийж цагирагийг дээш түлхэнэ. Энэ үед гадна цагирга нь үтрээний гадна үлдэнэ.
- Бэлгийн хавьтлын үед эрэгтэйн шодой гадна цагиргын дундуур орно.





Төрийн бус байгууллага

БЗД 18-р хороо “Шинэ зуун” хотхон  
24г-22 тоот  
Улаанбаатар хот, Монгол улс

Утас:77055390  
[www.tugsbusguichuud.mn](http://www.tugsbusguichuud.mn)

ЭМЯ, Глобаль сангийн ДОХ, Сүрьеэгийн төслийн санхүүгийн  
дэмжлэгтэйгээр хэвлүүлэв.