

Արդիւնաւէտ հակաբեղմնաւորիչ միջոցներ օգտագործելով դուք կրնաք կանխել չծրագրուած յղութիւն մը: Հակաբեղմնաւորման տարբեր միջոցներ կան: Ձեր երեխան ծնելէն ետք դուք կրնաք հակաբեղմնաւորման տարբեր միջոցներ օգտագործել: Որոշելու համար թէ որն է ձեզի համար լաւագոյն միջոցը, կարեւոր է գիտնալ թէ՝

- Ինչ է իւրաքանչիւր միջոցը
- Ինչպէս կը գործէ
- Որքանով կ'ապահովէ կանխելու չծրագրուած յղութիւնը
- Միջոցը երբ կրնաք սկսիլ օգտագործել
- Առաւելութիւնները եւ թերութիւնները
- Եթէ կաթնատուութեան ընթացքին կրնաք օգտագործել միջոցը

Առաջարկուած տարբերակներ՝ եթէ կը դիեցնէք (կրծքով կերակրել)

Կրծքով կերակրելը կրնայ հակաբեղմնաւորման միջոց մը ըլլալ: Եթէ կը փափաքիք դիեցնելը օգտագործել որպէս հակաբեղմնաւորման միջոց, խօսեցէք ձեր բժիշկին կամ բուժքրոջ հետ: Այս միջոցը չի գործեր եթէ կաթնաքաշ գործիք կը գործածէք: Կաթնատուութիւնը որպէս հակաբեղմնաւորման միջոց 98% տոկոսով յաջող է եթէ՝

- Երեխան ծնելէն յետոյ դաշտան չէք ունեցած **եւ**
- Ձեր երեխան վեց ամիսէն աւելի փոքր է **եւ**
- Դուք միայն կրծքով կը կերակրէք: Այս կը նշանակէ որ դուք ձեր երեխային ոչ մէկ այլ կաթնախարնուրդ, կամ այլ ուտելիք կամ խմելիք չէք տար **եւ**
- Կանոնաւորաբար կը դիեցնէք: Այս կը նշանակէ օրուայ ընթացքին առնուազն 4 ժամը անգամ մը, իսկ գիշերը՝ 6 ժամը անգամ մը:

Եթէ չէք ուզեր յղանալ, հակաբեղմնաւորման այլ միջոց պէտք է օգտագործէք երբ՝

- Ձեր դաշտանը կ'ունենաք, **կամ**
- Երբ ձեր երեխային այլ ուտելիք կամ խմելիք կը սկսիք տալ:

Դիեցնելու ժամանակ հետեւեալ միջոցները կրնաք օգտագործել ապահով կերպով.

Հակաբեղմնաւորիչ ներդնումը

Հակաբեղմնաւորիչ ներդնումը (ImplanonNXT®) կրնաք տեղադրել ձեր երեխային ծնելէն անմիջապէս ետք: Հակաբեղմնաւորիչ ներդնումը աւելի քան 99.9% արդիւնաւէտ միջոց մըն է յղութիւնը կանխելու համար:

Ներարգանդային սարքեր (IUD)

Երեխայի ծննդաբերութենէն էտք առ նուազն չորս շաբաթ պէտք է սպասէք պղինձէ IUD կամ հորմոնային IUD (Mirena® կամ Kyleena®) սարքերը տեղադրելու համար: Անոնք կը սկսին արագօրէն գործել, եւ 99.2 էն 99.8% արդիւնաւէտ են յղութիւնը կանխելու համար: Եթէ խնդիրներ կ'ունենաք կամ երեխայ մը եւս կը փափաքիք ունենալ, IUD-ի երկու տեսակներն ալ կարելի է հեշտութեամբ հեռացնել բժիշկի մը կողմէ:

Հակաբեղմնաւորիչ ներարկումը

Հակաբեղմնաւորիչ ներարկումը (Depo Provera) կրնաք սկսիլ ձեր երեխային ծնելէն անմիջապէս ետք: Դեղաչափին միայն շատ փոքր մասը կը փոխանցուի ձեր երեխային կաթնատուութեան ժամանակ, եւ չ'ազդէր ձեր արտադրած կաթի քանակին վրայ: Հակաբեղմնաւորիչ ներարկումը 94% էն 99.8% արդիւնաւետ է յղութիւնը կանխելու համար:

Progesterone Only Pill (POP կամ «մանր դեղահատը» "mini pill")

Երեխայի ծնելէն անմիջապէս յետոյ կրնաք սկսիլ օգտագործել փոքր դեղահատը որ 91% - 99.7% արդիւնաւետ է յղութիւնը կանխելու համար:

Պահպանակներ

Երբ որ սեռական յարաբերութիւն ունենալու սկսիք կրնաք օգտագործել արական կամ կանացի պահպանակներ: Պահպանակները կ'օգնեն կանխելու յղութիւնը եւ կ'ապահովեն լաւագոյն պաշտպանութիւնը սեռային միջոցով փոխանցուող վարակներէն (STIs): Ասոնք 79% էն 82% արդիւնաւետ են յղութիւնը կանխելու համար: Կանացի պահպանակներ կրնաք գնել առցանց կամ Ընտանիքի Ծրագրում ՆՍՈՒ-էն (Family Planning NSW):

Ստոծանին (The diaphragm)

Ձեր երեխայի ծնունդէն վեց շաբաթ ետք կրնաք օգտագործել մէկ չափի ստոծանին (Caya®): Ան 88% էն 96% արդիւնաւետ է յղութիւնը կանխելու համար:

Բնական ընտանիքի ծրագրում

Բնական ընտանիքի ծրագրումը կը վերահսկէ ֆիզիքական փոփոխութիւնները որոնք տեղի կ'ունենան ձեր դաշտանային շրջանի ժամանակամիջոցին: Ան կրնայ մինչեւ 99% արդիւնաւետ ըլլալ, կամ մինչեւ 76% արդիւնաւետ՝ կախում ունի ձեր ընտրած միջոցէն եւ թէ որքան լաւ կ'օգտագործէք այդ միջոցը: Պէտք է խօսիք բնական ընտանիքի ծրագրաւորման մասնագէտի մը հետ: Մասնագէտը կրնայ խորհուրդ տալ որմիաժամանակ օգտագործէք մէկէ աւելի միջոցներ: Բնական ընտանիքի ծրագրումը կրնայ դժուար ըլլալ երբ կը դիեցնէք: Բնական ընտանիքի ծրագրումը նաեւ կրնայ ձեզի օգնել յղանալու:

Ամլացում

Ամլացումը հակաբեղմնաւորման մնայուն վիրաբուժական միջոց մըն է որ աւելի քան 99% արդիւնաւետ է յղութիւնը կանխելու համար: Կիներ կրնան ընտրել խողովակի կապում կամ խողովակի փակում: Տղամարդիկ կրնան ունենալ անօթի արտահանում: Խողովակի կապումը եւ խողովակի փակումը լաւագոյնս կը կատարուի երեխայի ծննդաբերութենէն առ նուազն երեք ամիս ետք: Սակայն, կրնայ յանձնարարուիլ որ քիչ մը աւելի երկար սպասէք: Փոքր երեխայ մը խնամելը կրնայ ճնշիչ ըլլալ եւ այդ կրնայ լաւագոյն ժամանակը չըլլալ վերջնական որոշում մը կայացնելու համար:

Շտապ հակաբեղմնաւորում

Եթէ անպաշտպան սեռային յարաբերութիւն ունեցած էք եւ չէք ուզեր յղանալ, երեխան ունենալէն 3 շաբաթ ետք պէտք է օգտագործէք շտապ հակաբեղմնաւորիչ միջոց: Levonorgestrel (LNG) շտապ հակաբեղմնաւորիչ դեղահատը նախընտրելի միջոցն է քանի որ LNG-ի միայն շատ փոքր քանակութիւն մը կը մտնէ ձեր կուրծքի կաթին մէջ: Ulipristal Acetate (UPA) շտապ հակաբեղմնաւորիչ դեղահատը առնելէն վերջ մէկ շաբաթ խորհուրդ չի տրուի դիեցնել: Որոշ պարագաներու տակ Պիլինձի IUD*ն կրնայ օգտագործուիլ իբրեւ շտապ հակաբեղմնաւորիչ:

Անպաշտպան սեռային յարաբերություն ունենալէ ետք, կարելի եղածին չափ շուտով պէտք է առնէք շտապ հակաբեղմնաւորիչ դեղահատը: Այս կը նշանակէ 72 ժամուայ (երեք օր) ընթացքին LNG շտապ հակաբեղմնաւորիչի համար, կամ 120 ժամուայ (հինգ օր) ընթացքին՝ UPA շտապ հակաբեղմնաւորիչի համար: Շտապ հակաբեղմնաւորիչը կրնայ մինչեւ 85% արդիւնաւետ ըլլալ յղութիւնը կանխելու համար: Ազդեցութիւնը կախում ունի թէ որքան կանուխ կը ստանաք շտապ հակաբեղմնաւորիչը: Շտապ հակաբեղմնաւորիչ կրնաք գնել դեղագործէն՝ առանց բժիշկի մը դեղագրին:

Ընտրութիւններ որոնք չեն յանձնարարուիր դիեցնելու սկսբնական շրջանին

Հակաբեղմնաւորման հետեւեալ միջոցները չեն յանձնարարուիր մինչեւ որ ձեր երեխան առ նուազն վեց շաբաթուայ ըլլայ, եւ միայն ձեր բժիշկին հետ խօսելէ ետք: Այս միջոցները էսթրոճէն (oestrogen) կը պարունակեն:

- Միացեալ դեղահատը ("the pill")
- Հեշտոցային օղակը (NuvaRing®)

Առաջարկուող տարբերակներ եթէ չէք դիեցնել

Եթէ չէք դիեցնել, կրնաք ընտրել որեւէ տեսակի հակաբեղմնաւորիչ: Երեխան ունենալէն վեց շաբաթ ետք կրնաք սկսիլ դեղահատը կամ հեշտոցային օղակը: Հակաբեղմնաւորիչ ներարկումը եւ ներդնումը կարելի է սկսիլ երեխայի ծնունդէն անմիջապէս ետք: Բոլոր այլ միջոցներուն համար սկսելու ժամանակը միեւնոյնն է դիեցնող եւ ոչ դիեցնող կիներուն համար:

Դուք կրնաք ձեր բժիշկին կամ բուժքրոջ հետ խօսիլ հակաբեղմնաւորման մասին: Անոնք պիտի աջակցին ձեզ ձեր կարիքներուն համաձայն լաւագոյն որոշումը կայացնելու:

Եթէ Անգլերէն խօսելու օգնութեան կարիքը ունենամ

Եթէ Անգլերէն հասկնալու կամ խօսելու համար օգնութեան կարիքը ունիք, մասնագէտ թարգմանիչներ մատչելի են: Թարգմանական սպասարկութիւնները ձրի են եւ գաղտնապահ: Եթէ թարգմանիչ մը կ'ուզէք, կը խնդրենք հարցնել անձնակազմին հեռաձայնել Բանաւոր եւ Գրաւոր Թարգմանութեան Սպասարկութիւն (TIS) 131 450 հեռախօսահամարով:

©Family Planning Victoria

Յաւելեալ տեղեկութեան համար՝ Family Planning NSW

Հեռ. 1300 658 886 www.fpnsw.org.au

Այս աղբիւրը թարգմանուած է Family Planning Victoria -ի արսոնութեամբ Royal Hospital for Women - ի համար:

Local Contact (Տեղական կապ)

Person's name (Անուն): _____

Contact number (Հեռախօսահամար): _____