



შრომის, ჯანმრთელობისა
და სოციალური დაცვის სამინისტრო



რეპროდუქციული ჯანმრთელობის
საკომუნიკაციო გზავნილების
სახელმძღვანელო
საქართველოსთვის

ს ა რ ჩ ე ვ ი :

<i>შესავალი და მაღლობა მონაწილეებს</i>	3
<i>საქართველოს ჯანმრთელი მომავალის ჩვენი ხედვა</i>	5
<i>ოჯახის დაგეგმვა</i>	9
<i>დედათა და ახალშობილთა ჯანმრთელობა</i>	15
<i>სქესობრივი ჯანმრთელობა</i>	25
<i>რეპროდუქციული ტრაქტისა და მკერდის სიმსივნეები</i>	35
<i>სახელმძღვანელოს შეფუძავების პროცესში მონაწილეთა სია</i>	42

შესავალი და მაღლობა მონაწილეებს

„რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკომუნიკაციო გზავნილების სახელმძღვანელო“ გამოზნულია სახელმწიფო, და არასამთავროვო სააგენტოების იმ საქმიანობის ხელშესაწყობად, რომელიც რეპროდუქციული ჯანმრთელობისა და ოჯახის დაგეგმვის სფეროს ეხება და მიზნად ისახავს საქართველოს მოსახლეობის ზუსტი და სასარგებლო ინფორმაციით უზრუნველყოფას. სახელმძღვანელო შეიცავს ჯანმრთელობის შესახებ ინფორმაციას ორი ტიპის გზავნილების სახით: (ა) საინფორმაციო გზავნილები რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკვანძო საკითხებზე, და (ბ) ქცევის შეცვლაზე მიმართული გზავნილები, რომელთა მიზანია სიცოცხლისა და ჯანმრთელობისადმი პოზიტიური, ჯანსაღი და პროაქტიური (ქმედითი) დამოკიდებულების პროპაგანდა. ქცევის შეცვლაზე მიმართული ინფორმაციის გამოყენების გამოცდილებამ დაადასტურა, რომ მოსახლეობისათვის აუცილებელია ინფორმაციის თანმიმდევრული მიწოდება სხვადასხვა წყაროების გამოყენებით: მასმედიის საშუალებები, სასწავლო გარემოს შექმნა, ბროშურების და სხვა ნაბეჭდი მასალების გამოყენება, ჯანდაცვის მუშაკებთან ინდივიდუალური, პირისპირ გასაუბრება. სწორედ ასეთი ერთობლივი ძალისხმევის შედეგად, ანუ ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში მედიასა და სერვისების გზით ერთი სახის ინფორმაციის სისტემატური მიწოდების გზით, შესაძლებელი ხდება მოსახლეობის მიერ ახალი, პოზიტიური, ჯანსაღი ცხოვრების წესის მიღება და გათავისება.

გზავნილების სახელმძღვანელო შემუშავებულია რეპროდუქციული ჯანმრთელობის ექსპერ-

ტებისა და ამ სფეროში მომუშავე პრაქტიკოსების ერთობლივი ძალისხმევით. სახელმძღვანელოზე მუშაობის პროცესის კოორდინაციას ახორციელებდნენ CoReform-ის პროექტი (USAID) და OPM-ის პირველადი ჯანდაცვის რეფორმის მხარდაჭერის პროექტი (Dfid).

სამუშაოს საერთო ხელმძღვანელობას უწევდა საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობის და სოციალური დაცვის სამინისტრო, რომლის მიზანია საქართველოში რეპროდუქციული ჯანმრთელობისა და ოჯახის დაგეგმვის საკითხებზე თანმიმდევრული, ზუსტი, ქვეყნის კულტურული ტრადიციების შესაფერისი და მოსახლეობისათვის მისაღები ინფორმაციის გავრცელება და ცოდნის დონის ამაღლების უზრუნველყოფა. საკომუნიკაციო გზავნილების სახელმძღვანელოს საკოორდინაციო ჯგუფი განსაკუთრებულ მაღლობას უხდის საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობის და სოციალური დაცვის სამინისტროს, კერძოდ ბ-ნ ნიკოლოზ ფრუიძეს

- მინისტრის მოადგილეს, ბ-ნ ვარლამ მოსიძეს
- მინისტრის მოადგილეს და ბ-ნ ზაზა ბოხუას
- ჯანდაცვის დეპარტამენტის უფროსის მოადგილეს, მათ მიერ გაწეული დახმარებისა და მხარდაჭერისათვის.

საკომუნიკაციო გზავნილების სახელმძღვანელო სამინისტროს ეგიდით გავრცელდება.

გამოვთქვამთ იმედს, რომ სახელმძღვანელო სასარგებლო იქნება ყველასათვის, ვინც დაინტერესებულია საქართველოს მოსახლეობის რეპროდუქციული ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესებით.

ვის ვუშლია ამ სახელმძღვანელოს
ბამოყენება?

- საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტის და დაავადებათა კონტროლის ეროვნული ცენტრის თანამშრომლებს (ცენტრალურ და ადგილობრივ დონეზე), რომლებიც პასუხისმგებელნი არიან ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ღონისძიებების დაგეგმვასა და განხორციელებაზე;
- ჯანდაცვის დეპარტამენტის თანამშრომლებს, რომლებიც ახორციელებენ პროგრამებისა და სტანდარტების შემუშავებას და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის/ოჯახის დაგეგმვის სერვისების ხარისხის მონიტორინგს;
- შჯსდ სამინისტროს საზოგადოებასთან ურთიერთობის დეპარტამენტის თანამშრომლებს;
- ოჯახის ექიმებს და ექსტრემებს, ბებიაქალებს და სხვა პირველადი ჯანდაცვის სერვისების მიმწოდებლებს;
- ჯანდაცვის სერვისების სხვა მიმწოდებლებს, რომლებიც სპეციალიზირდებიან დედათა და ახალშობილთა მეთვალყურეობის, ოჯახის დაგეგმვისა და უშვილობის კონსულტირების, სქესობრივი ჯანმრთელობის, სგგი/აივ-ინფექციის და მამაკაცთა და მოზარდთა სქესობრივი ჯანმრთელობის და რეპროდუქციული კიბოს საკითხებზე;
- ადგილობრივი და საერთაშორისო არასამთავრობო ორგანიზაციების თანამშრომლებს, რომლებიც გეგმვენ და ახორციელებენ რეპროდუქციული ჯანმრთელობის ხელშეწყობისა და საინფორმაციო კამპანიებს;
- ჯანმრთელობის საკითხებში თემების განმამნათლებლებს და სხვა პირებს, რომლებიც ჩართულნი არიან ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ადგილობრივ ღონისძიებებში.

როგორ ვიძლევა ამ სახელმძღვანელოს
ბამოყენება?

- შჯსდ სამინისტროს დეპარტამენტებს შეუძლიათ ამ სახელმძღვანელოს გამოყენება რეპროდუქციული ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ღონისძიებების ჩატარების ტექნიკური სტანდარტების დასაწესებლად; სახელმძღვანელოს დიზაინი ითვალისწინებს მის გამოყენებას როგორც საინფორმაციო კამპანიის დაგეგმარებისას, ისევე არასამთავრობო ორგანიზაციებისა და კერძო სექტორის მიერ შემუშავებული მასალებისა და მესიჯების ხარისხის შესაფასებლად.
- ადგილობრივი და საერთაშორისო არასამთავრობო ორგანიზაციებს შეუძლიათ ამ სახელმძღვანელოს გამოყენება ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ღონისძიებების დაგეგმარებისას; შემუშავებული მესიჯები კი გამოიყენონ როგორც საფუძველი იმ საბეჭდი და აუდიო მასალების შემუშავებისას, რომლებიც რეპროდუქციული ჯანმრთელობის ხელშეწყობის კამპანიის მხარდასაჭერად იქნება გაკეთებული.
- სახელმძღვანელო ასევე შეიძლება გამოყენებული იქნას ჯანმრთელობის საკითხებში თემის განმამნათლებელის სასწავლო სემინარების ჩატარებისათვის როგორც შინაარსობრივი მასალა და ასევე, როგორც ინფორმაციული და ქცევის შეცვლის მესიჯებს შორის სხვაობის ასახსნელად.
- ჯანდაცვის სერვისების მიმწოდებლებსა და თემის განმამნათლებლებს შეუძლიათ სახელმძღვანელო გამოიყენონ როგორც ჯანმრთელობის ხელშეწყობის ადგილობრივი ღონისძიებების დაგეგმარებისა და მასალების შემუშავებისას, ასევე კლიენტებთან ინდივიდუალური კონსულტაციების ჩასატარებლად, როგორც დამხმარე ინფორმაციის წყარო.
- შჯსდ სამინისტროს საზოგადოებასთან ურთიერთობის დეპარტამენტის თანამშრომლებს შეუძლიათ სახელმძღვანელოს გამოყენება მას-მედისთან ურთიერთობებისას, რათა უზრუნველყონ რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკითხებზე სამინისტროს პუბლიკაციების ტექნიკური სიზუსტე, ისევე როგორც სხვა წყაროებიდან მიღებული ინფორმაციის სიზუსტე და ტექნიკური ხარისხი.

პულნრული მადლოვანი – საოპორდინაციო ჯგუფი:

ჭიბუელ სლავინი, OPM
 კენ სვონი, OPM
 თეა მირიანაშვილი, OPM
 ლალი ბეიტრიშვილი, CoReform
 მაია მახარაშვილი, CoReform

ელენ პირსი, CoReform
 ირაკლი ხვედელიძე, HWG/ CSMA
 ქეთევან ჩხატარაშვილი, CoReform/ Curatio Int.
 ნენსი ჰარისი, HWG/ JSI

საქართველოს ჯანმრთელი მოგავლის ჩვენი ხედვა

„რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკომუნიკაციო გზავნილების სახელმძღვანელო“ შემუშავებულია საგანგებოდ მოწყობილი სამუშაო შეხვედრის მონაწილეების მიერ. საინფორმაციო გზავნილებზე მუშაობის პროცესში, შეხვედრის მონაწილეებმა შეეცადნენ აღენერათ ის მომავალი, რომლის იმედიც უნდა გვექონდეს, თუ წარმატებით განხორციელდება ყველა ძალისხმევა, რომელიც ქვეყნის მოსახლეობისათვის რეპროდუქციული ჯანმრთელობის და ოჯახის დაგეგმვის საკითხებში მოსახლეობის სრულფასოვანი ინფორმაციით და ხარისხიანი მომსახურებით უზრუნველყოფას გულისხმობს, კერძოდ:

- რეპროდუქციულ ჯანმრთელობის პრობლემებთან დაკავშირებული სიკვდილიანობა და ავადობის დონე მნიშვნელოვნად შემცირდება.
- საქართველოს თითოეული მოქალაქე სრულად იქნება ინფორმირებული ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული თავისი უფლებების, განსაკუთრებით თავისუფალი არჩევანის უფლების, და პასუხისმგებლობის შესახებ და იმოქმედებს თავისი, ოჯახის და საზოგადოების ჯანმრთელობის დაცვის ინტერესების შესაბამისად.
- საზოგადოებაში დაინერგება სიცოცხლისა და

ჯანმრთელობის ხელშემწყობი სასარგებლო ჩვევები და ცხოვრების სტილი, რომელიც ზუსტი ინფორმაციით, მაღალხარისხოვანი მომსახურებისა და შესაბამისი რესურსებით იქნება უზრუნველყოფილი.

- საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობის და სოციალური დაცვის სამინისტროს მიერ პრიორიტეტად იქნება დასახული და უზრუნველყოფილი ახალგაზრდების, ქალების, ბავშვებისა და ოჯახებისდმი კეთილგანწყობილი რეპროდუქციული ჯანმრთელობის სერვისების ჩამოყალიბება; რეპროდუქციული ჯანმრთელობის და ოჯახის დაგეგმვის მაღალხარისხიანი სერვისები გახდება მისაღები და ხელმისაწვდომი ყოველი მოქალაქისათვის; ამ პრიორიტეტების განხორციელებისთვის მთავრობასთან ითანამშრომლებენ არასამთავრობო ორგანიზაციები, კერძო სექტორი, საზოგადოებრივი ჯგუფები და ეკლესია.
- სახელმწიფო გაუწევს მატერიალურ, სამართლებრივ, სოციალურ და პოლიტიკურ მხარდაჭერას ქალებსა და წყვილებს, რომლებიც შვილის ყოლას ისურვებენ; ყოველი ორსულობა იქნება სასურველი და ჯანსაღი, მშობიარობა - უსაფრთხო, ხოლო ქალებს ექნებათ სრული მხარდაჭერა და მაღალი მო-

- ტივაცია განახორციელონ თავისი ჩვილისათვის მხოლოდ ძუძუთი კვება.
- ქალები გამოიყენებენ ოჯახის დაგეგმვის თანამედროვე, ჯანმრთელობისთვის უსაფრთხო მეთოდებს, როგორც აბორტის ალტერნატივას. მამაკაცები აქტიურად იქნებიან ჩართულნი მეუღლის ორსულობის, მშობიარობისა და ბავშვის მოვლის პროცესებში — ამით ისინი პასუხისმგებლობას აიღებენ თავიანთი პარტნიორების რეპროდუქციული და სქესობრივი ჯანმრთელობის ხელშეწყობაზე და მთლიანად ოჯახის ჯანმრთელობაზე. სქესობრივი ჯანმრთელობის დონე ამაღლდება, სქესობრივი ცხოვრება იქნება უსაფრთხო, ურთიერთშეთანხმებული და ორმხრივად სასურველი.
 - ახალგაზრდები იქნებიან განათლებულები, ინფორმირებულები და თავდაჯერებულები რეპროდუქციული ჯანმრთელობის და ოჯახის დაგეგმვის საკითხებში, და მზად იქნებიან იმისათვის, შევიდნენ მოზრდილობაში ჯანსაღი და უსაფრთხო ჩვევებით - შემთხვევითი ფეხმძიმობის, სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების (სგგი), ნარკოტიკების, ალკოჰოლის, თამბაქოს და არასასურველი სექსუალური გამოცდილების გარეშე.
 - ჯანმრთელობის ხელშეწყობა პრიორიტეტული გახდება როგორც მთავრობისათვის, ასევე მოქალაქეებისათვის, ხოლო ყოველწლიური პროფილაქტიკური გასინჯვების და სკრინინგის ჩატარება - ჯანსაღი ცხოვრების წესის ჩვეულებრივი ნაწილი. მკერდის, საშვილოსნოსა და პროსტატის სიმსივნეების დადგენა მოხდება ადრეულ სტადიაზე და შესაძლებლობისამებრ განხორციელდება მათი მკურნალობა. სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის, აივ-ინფექციის ჩათვლით დიაგნოსტიკა განხორციელდება ადრეულ სტადიაზე და შესაბამისად განიკურნება.
 - ჯანმრთელობის ხელშეწყობისა და დაავადებათა პრევენციის დონით საქართველო სხვა განვითარებულ სახელმწიფოებს დაემსგავსება, ხოლო ჯანდაცვის სტრუქტურების და არასამთავრობო ორგანიზაციების წარმატებული მუშაობის გამოცდილებას სხვა ქვეყნებს გაუზიარებს.



ოჯახის დაგეგმვა



დედათა და ახალშობილთა
ჯანმრთელობა



სქესობრივი ჯანმრთელობა



რეპროდუქციული ტრაქტისა
და გვირდის სიმსივნეები



ოჯახის დაგეგმვა

„ოჯახის დაგეგმვის ძირიადი მიზანი იმაში მდგომარეობს, რომ წყვილებსა და ცალკეულ პირებს შესწევდეთ უნარი მთელი პასუხისმგებლობით და დამოუკიდებლად განსაზღვრონ შვილების რაოდენობა და შუალედები მათ შორის, ჰქონდეთ შესაძლებლობა და სათანადო ინფორმაცია, რომ განახორციელონ ეს უნარი; გააკეთონ ინფორმირებული არჩევანი და ჰქონდეთ მისაწვდომობა უსაფრთხო და ეფექტური მეთოდებისადმი.“ (ქაიროს კონფერენციის სამოქმედო პროგრამა, პარაგრაფი 7.12). ოჯახის დაგეგმვის მომსახურება, ისევე როგორც კონტრაცეფციასთან მიმართებაში საჭირო ინფორმაციის მიწოდება გაცნობიერებული არჩევანის გასაკეთებლად, რეპოდუქციული ჯანმრთელობის სერვისების ერთერთ შემადგენელ ნაწილს წარმოადგენს.

საკომუნიკაციო გზავნილების სახელმძღვანელოს წინამდებარე ნაწილში მოყვანილია ინ-

ფორმაციული და ქცევის შეცვლის გზავნილები ოჯახის დაგეგმვის რაობასა და მნიშვნელობის შესახებ, ინფორმაცია არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილების თანამედროვე მეთოდების გამოყენებასა და კონკრეტული მეთოდების უპირატესობებისა და ნაკლოვანი მხარეების შესახებ. მოყვანილია ცნობები იმის შესახებ, თუ როდის, სად და ვისგან შეიძლება კონსულტაციისა და მომსახურების მიღება; თუ რა მნიშვნელობა აქვს მამაკაცის მიერ მხარდაჭერას და თანამონაწილეობას ოჯახის დაგეგმვისა და წყვილთა ურთიერთობაში; სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისა და დაუგეგმავი ორსულობისაგან ორმაგი დაცვის მნიშვნელობას. მოყვანილია ინფორმაცია აბორტისა და მშობიარობის შემდგომ პერიოდში ოჯახის დაგეგმვის საკითხებზე კონსულტირების მნიშვნელობის შესახებ.

საინფორმაციო გზავნილი

- ოჯახის დაგეგმვა საშუალებას იძლევა განსაზღვროთ შვილების რაოდენობა და შუალედი მშობიარობებს შორის
- ოჯახის დაგეგმვა მნიშვნელოვანია ქალის და გავთვის ჯანმრთელოვნებასთვის
- ყველას აქვს უფლება მიიღოს ოჯახის დაგეგმვის შესახებ ინფორმაცია, კონსულტაცია და მომსახურება

- ოჯახის დაგეგმვის ჩამოთვლილი მეთოდები უსაფრთხო, ეფექტური და ხელმისაწვდომია საქართველოში:
 - ორალური კონტრაცეპტივები-აბები
 - კონდომი
 - სპირალი
 - საინექციო კონტრაცეპტივები
 - სპერმიციდები
- სქესობრივი კავშირი კონტრაცეპტივების გარეშე შესაძლოა არასასურველი ორსულობის მიზეზი გახდეს

- ოჯახის დაგეგმვის მეთოდების სწორი გამოყენება თავიდან აგაცილებთ აბორტს.
- ოჯახის დაგეგმვის მრავალი მეთოდი გაცილებით იაფია ვიდრე აბორტი.
- განმეორებითი აბორტები შესაძლოა გახდეს უშვილობის მიზეზი

- ოჯახის დაგეგმვა არ არის მხოლოდ ქალის საზრუნავი!
- არასასურველი ორსულობის და სქესობრივი გზით გადაგდები ინფექციების პროფილაქტიკის საკითხებში მამაკაცებსა და ქალებს თანაბარი პასუხისმგებლობა აქვთ.

- კონტრაცეპტიული აბები ოჯახის დაგეგმვის მარტივი და ეფექტური მეთოდია, ამასთანავე მას სხვა უპირატესობებიც აქვს:
- აწესრიგებს მენსტრუალურ ციკლს
 - ამცირებს ჭარბ მენსტრუალურ გამონადენს – რითაც ამცირებს ანემიის რისკს
 - ამცირებს მთელი რიგი სიმსივნეების წარმოქმნის ალბათობას
 - ხელს უწყობს აქნის გაძრობას

- კონდომი დაგიცავთ არა მარტო არასასურველი ორსულობისგან, არამედ ორივეს დაგიცავთ სქესობრივი გზით გადაგდები დაავადებისგან, მათ შორის აივ/შიდსისგან

- მშობიარობებს შორის 2 წლიანი შუალედი საუბეთესოა თქვენი ოჯახის ჯანმრთელი და ჰარმონიული განვითარებისთვის!
- მშობიარობის შემდგომ აღრეულ პერიოდში, მიუხედავად ქუქუთი კვებისა, მნიშვნელოვანია მიიღოთ ოჯახის დაგეგმვის კონსულტაცია.

ქვევის შეცვლის გზაწილი



- დაგეგმეთ თქვენი ოჯახი: გამოკითხეთ ექიმი კონტრაცეპციის მეთოდების შესახებ და თავად აირჩიეთ სასურველი მეთოდი!
- მიიღეთ ინფორმაცია ოჯახის დაგეგმვის შესახებ და განარჩეთ სათანადო კონსულტაცია ქორნიეზებზე



- გამოიყენეთ კონტრაცეფცია აპორტის თავიდან ასაცილებლად და ოჯახის დასაგეგმა
- გამოიყენეთ თქვენს მიერ არჩეული კონტრაცეპციის მეთოდი, დაგეგმეთ ოჯახი და თავიდან აიცინებთ აპორტს



- მამაკაცებო, იზრუნეთ თქვენი ოჯახის ჯანმრთელობასა და კეთილდღეობაზე - დაგეგმეთ ოჯახი
- მამაკაცებო, არასასურველი ორსულობა არ არის მხოლოდ ქალის პრობლემა - დაგეგმეთ ოჯახი თქვენს გეუფლესთან ერთად და აირჩიეთ ორივესთვის სასურველი მეთოდი



- ყოველი სქესობრივი კავშირის დროს გამოიყენეთ კონდომი და დაცული იქნებით როგორც არასასურველი ორსულობისაგან, ასევე სგზ ინფექციებისაგან

სანიწორმაციომ გზავნილი

- თქვენს ტერიტორიაზე მოწახის დაგეგმვის მომსახურებას უზრუნველყოფს: (უნდა მიესადაგოს კონკრეტულ ტერიტორიებს)
 - ქალთა კონსულტაცია
 - აგულატორია;
 - სამშობიარო სახლი
 - რეპროდუქციული ჯანმრთელობის კაბინეტი
 - გმოგელთა სკოლის კაბინეტი

- მოითხოვეთ ექიმისაგან, რომ გაგიჩინოთ მოწახის დაგეგმვის კონსულტაცია - დაუყოვნებლივ აკორტის შემდგომ პერიოდში

- კონტრაცეპტივების სხვა და სხვა სახეობები იყიდება ავთიაქებში.

- ნებისმიერი ინფორმაციისათვის მოწახის დაგეგმვის საკითხებზე დაგვიკავშირდით ცხელ ხაზზე (საჭიროებს დამატებით ინფორმაციას — ტელეფონი და სხვა)

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- იყოლიეთ თქვენი ჩვილი პირველი 6 თვის განმავლობაში მხოლოდ ქუჩითი კვებაზე (ექსკლუზიურად) - რაც ნიშნავს ბავშვის ჯანმრთელობის ხელშეწყობას და დაცვას ორსულობისაგან
- ორსულობის პერიოდშივე მიიღეთ ექიმისაგან ინფორმაცია მშობიარობის შემდგომი ოჯახის დაბავშვის მეთოდების შესახებ



- მოითხოვეთ ექიმისაგან აბორტის შემდგომი კონსულტაცია ოჯახის დაბავშვაზე, აირჩიეთ სასურველი მეთოდი და დაუყოვნებლივ დაიწყეთ შერჩეული მეთოდის გამოყენება განმეორებითი აბორტების თავიდან ასაცილებლად!



- მომდევნო ორსულობის დასაბეგმად ოჯახის დაბავშვის შესაბამისი მეთოდი გამოიყენეთ დაუყოვნებლივ მშობიარობის შემდგომ.



დედათა და ახალშობილთა ჯანმრთელობა

რეპროდუქციული ჯანმრთელობის დაცვა უწყვეტი ზედამხედველობის პრინციპს ემყარება. საქართველოს მთავრობას პრიორიტეტად აქვს აღიარებული ორსულობის და უსაფრთხო მშობიარობის ხელშეწყობა, დედისა და ახალშობილის მოვლა, და მშობიარობის შემდგომი ზედამხედველობის უზრუნველყოფა. სახელმძღვანელოს ამ ნაწილში მოყვანილი გზავნილების მიზანია თითოეული ქალის, რომელიც აპირებს შეიღის ყოლას, დარწმუნება მისთვის უსაფრთხო ორსულობასა და მშობიარობის, ხოლო ახალშობილისათვის უსაფრთხო და ჯანმრთელი სიცოცხლის დასაწყისის შესაძლებლობაში და ამისათვის საჭირო წესების დაცვის აუცილებლობაში.

დედათა და ახალშობილთა ჯანმრთელობის შესახებ გზავნილები მოიცავს ანტენატალურ პერიოდს, სადაც აღბეჭდილია თითოეული ქალის უფლება მიიღოს ორსულობის ზედამხედველობის სერვისები და საჭირო ინფორმაცია, თავის მოვლის პრინციპების, მშობიარობისთვის მომზადების პროცესის, მეუღლისა და ოჯახის ხელშე-

ყობისა და ექიმის მეთვალყურების და დახმარების მნიშვნელობის შესახებ. გზავნილების ნაწილი ეხება ორსულობისათვის საშიში მდგომარეობების ნიშნებსა და სიმპტომებს, რომლებიც საფრთხეს უქმნიან ორსულის სიცოცხლეს, რის გამოც ქალმა დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოს კვალიფიციურ სამედიცინო დახმარებას. მშობიარობასთან და მშობიარობის შემდგომ პერიოდთან დაკავშირებული გზავნილები მოიცავს იმ ინფორმაციას, რომლის ცოდნა საჭიროა ქალისათვის თავისი უფლებების დასაცავად სამშობიარო სახლის პერსონალთან ურთიერთობისას, რათა მშობიარობა გახდეს მისთვის უსაფრთხო და უფრო კომფორტული. და ბოლოს, გზავნილების ნაწილი ახალშობილის მოვლასთან დაკავშირებით მოიცავს ცნობებს ძუძუთი კვების, მშობიარობის შემდგომი მოვლის და მშობიარობის შემდგომი ოჯახის დაგეგმვის მნიშვნელობის შესახებ.

ერთი შვილი - არა შვილი,
ორი შვილი - ვითომ შვილი,
სამი შვილი - მართლა შვილი,
დაგეგმე შენი ოჯახი!

საინფორმაციო გზავნილი

ანტენატალური პერიოდი

- თუ თქვენ დარწმუნდით, რომ ორსულად ხართ, მაშინვე მიმართეთ ექიმს - პირველი ანტენატალური ვიზიტი უნდა შედგას ორსულობის 12 კვირამდე.
- საქართველოში თითოეულ ორსულ ქალს ორსულობის განმავლობაში ეკუთვნის ოთხი უფასო ვიზიტი
- ორსულობის განმავლობაში თქვენი უფლებაა:
 - აირჩიოთ ექიმი და სამშობიარო სახლი
 - მიიღოთ სრული ინფორმაცია მშობიარობის მსვლელობის, გაუტყვივარების მეთოდების, და ნებისმიერი პროცედურის შესახებ, რომელიც შესაძლოა დაგჭირდეთ მშობიარობის დროს - რაც დაგეხმარებათ ინფორმირებული არჩევანის გაკეთებაში
 - მოითხოვოთ მშობიარობაზე ოჯახის წევრის დასწრება

- ორსულობის განმავლობაში სპეციალისტების დიაგნოსტიკა და გეგმავლური მნიშვნელოვანია თქვენი და თქვენი შვილის ჯანმრთელობისათვის.

- გაგაცნობთ მონიღელოზა და თანადგომა ორსულობისა და მშობიარობის პროცესში ქალს და მნიშვნელოვანია ორსულობის, მშობიარობის და ახალშობილის მოვლის გამოცდილება სასურველია, რომ უტიერეთ გაიზიაროთ.

- ორსულობის პერიოდში ერთად მიმართეთ „მშობელთა სკოლის“ სპეციალისტს, რომელიც დაგეხმარებათ უკეთესად მოეზადოთ ორსულობის, მშობიარობის და ახალშობილის მოვლისათვის (მითითებულ იქნას მშობელთა სკოლების ზუსტი მდებარეობა)
- მნიშვნელოვანია მოეზადოთ ორსულობის, მშობიარობისა და ახალშობილის მოვლისათვის - თქვენი ექიმი ან ექთანი დაგეხმარებათ მიიღოთ სწორი ინფორმაცია და უპასუხებენ თქვენს ნებისმიერ შეკითხვას.

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- თუ თქვენ ეჭვობთ რომ ორსულად ხართ, მაშინვე მიმართეთ ექიმს და გადაამოწმეთ!
- ორსულობის განმავლობაში 4 -ჯერ მიიღეთ უნდა გაიაროთ სამედიცინო შემოწმება - ორსულობის მე-13 კვირაზე, მე-20-22 კვირაზე, 30-32-ე კვირაზე და 36-ე კვირაზე).
- ორსულობის პერიოდშივე აირჩიეთ მშობიარობისათვის თქვენი სასურველი ექიმი და სამშობიარო სახლი.
- ჰკითხეთ თქვენს ექიმს მშობიარობის პროცესზე და გაუტკივრებინეთ მეთოდებზე - წინასწარ მოეხადათ, დასვით კითხვები და მიიღეთ გადაწყვეტილება ექიმის დახმარებით.
- წინასწარ შეუთანხმდით ექიმს თქვენი სურვილისამებრ ოჯახის რომელიმე წევრის მშობიარობაზე დახმარების შესახებ.



- მამაკაცებო, იზრუნეთ თქვენი გეუღლის უსაფრთხო ორსულობაზე და მშობიარობაზე - ნაყვირით ექიმთან, გაუხიეთ თანადგომა და გაინანილეთ ახალშობილზე ზრუნვის პასუხისმგებლობა.



- მამაკაცებო, ერთად მოეხადეთ მშობიარობისათვის - გაინაწილეთ ორსულობის, მშობიარობის და ახალშობილის მოვლის გამოცდილება.



- ჩაიტარეთ ტესტირება სქესობრივი გზით გადასდებ ინფექციებზე ორსულობის განმავლობაში და დადებითი პასუხის შემთხვევაში უზრუნველყავით თქვენი და თქვენი პარტნიორის სრულყოფილი მკურნალობა .

საინფორმაციო გზავნილი

პერინატალური პერიოდი

- ორსულობის განმავლობაში სწორი კვება მნიშვნელოვანია როგორც დედის, ასევე ნაყოფისათვის - დარწმუნდით რომ იკვებებით მრავალფეროვანი საკვებით. შეეცადეთ მიიღოთ საკმარის რაოდენობით:
 - ხორცი, თევზი ან პარკოსანი (ლეიკი, სოი)
 - ჯურეული საკვები
 - რძის პროდუქტები
 - ხილი და ბოსტნეული

- ორსულობის დროს სიბერების მოწვა და ალკოჰოლის მიღება სახიფათოა მამაკალი შვილისათვის
- ზოგიერთი ნაფლის მიღება ორსულობისას სახიფათოა - მიიღეთ მედიკამენტი მხოლოდ ექიმთან კონსულტაციის შემდეგ.

- ქვემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომები საფრთხეს უქმნის ორსულობას, ან/და დედისა და ნაყოფის სიცოცხლეს - მიმართეთ ექიმს მაშინვე, როგორც კი ერთერთი მათგანი გამოვლინდება:
 - სისხლიანი გამონადენი საშობა
 - ძლიერი თავის ტკივილი
 - კრუნჩხვები
 - გონების დაკნინდა, ან მბედვლობის დაქვეითება
 - ძლიერი ტკივილი მუცლის არეში
 - ძლიერი სისუსტე ან მაღალი სიცხე
 - გახვირებული ან გაბნელებული სუნთქვა

- ორსულობის პოლო პერიოდში ქვემოთ ჩამოთვლილი ნიშნები მიუთითებს მშობიარობის დაწყებაზე, ან ნაყოფის პრობლემაზე:
 - გუდმივი ან მოვლითი ხასიათის ტკივილი მუცლის მიდამოში
 - სანაყოფე წყლების დაღვრა (გამჭვირვალე ღიფი რაოდენობით სითხე)
 - სინისლიანი ჭარბი გამონადენი საშობა
 - ნაყოფის უმოქროება 8 საათის განმავლობაში (ორსულობის 6 თვის შემოთ ვადაზე).

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- ორსულობის განმავლობაში ეცადეთ მიიღოთ მრავალჯერ-როვანი საკვები, საკუთრივ:
- სორტი, თევზი ან პარკოსანი (ლოპიო, სოია)
- კურეული
- რძის პროდუქტები
- ხილი და ბოსტნეული



- როგორც კი დარწმუნდით რომ ორსულად ხართ, შეწყვიტეთ მონევა და არ მიიღოთ ალკოჰოლური სასმელი.
- ორსულობის პერიოდში, ნე-ბისმიერი ნაფლის მიღებამდე ჰკითხეთ რჩევა ექიმს, რათა დარწმუნდეთ ნაყოფისათვის მის უსაფრთხოებაში.



- სასწრაფოდ მიმართეთ ექიმს, თუ გაქვთ რომელიმე ქვემოთ ჩამოთვლილი ნიშანი:
- საშოდან სისხლდენა
- ძლიერი თავის ტკივილი
- კრუნჩხვები
- გონების დაბნელება ან მხედვე-ლოვის დაქვეითება
- ძლიერი ტკივილი მუცლის არე-ში
- ძლიერი სისუსტე ან მაღალი სი-ცხე
- განპირკებული ან გაქნელებული სუნთქვა



- თუ ორსულობის ბოლო ვადაზე თქვენ აღგანიშნებათ ქვემოთ ჩამოთვლილიდან ერთერთი ნიშანი, დაუყოვნებლივ მიმარ-თეთ ექიმს:
- მუდმივი ან მოვლითი ხასიათის ტკივილები მუცლის მიდამოში
- სანაყოფე წყლების დაღვრა (საშოდან დიდი რაოდენობით გამჭვირვალე სითხის გამოდი-ნება)
- სინისლიანი ჭარბი გამონადენი საშოდან
- ნაყოფის მოქრომა ალარ შეი-მჩნევა ბოლო 8 საათის განმე-ვლობაში ორსულობის 6 თვის ვადიდან

საინფორმაციო გზავნილი

მომხმარებლის და აღრულები კონსტრუქციული პერიოდი

- *თქვენთვის და თქვენი შვილ-სათვის გაცილებით უსაფრთხოდ იმყოფიაროთ სამომხმარებო სახლში. სახელმწიფო პროგრამის ფარგლებში თქვენ გაქვთ უფასო მომსახურების უფლება ნებისმიერ თქვენ მიერ არჩეულ სამომხმარებო სახლში.*
- *გახსოვდეთ - თუ თქვენ გაქვთ სწორი რომელიმე ოჯახის წევრი და ესწრეთ მომხმარებლას, ნებისმიერ სამომხმარებო სახლში ეს ნებადართულია.*
- *მომხმარებლის პროცესში გაუტყობარების გამოყენება - თქვენი არჩევანია! განიხილეთ შესაძლო ვარიანტები თქვენს მებრუნებელთან*
- *მომხმარებლის შემდეგ სასურველია ახალშობილი თქვენს გვერდით იყოფილი - ეს თქვენი უფლებაა! ეს თქვისმხრივ ხელს შეუწყობს თქვენი შვილის, სრულფასოვან ექსპერტიზას და თქვენს შორის ბიოლოგიურ კავშირის გამყარებას*

- *მომხმარებლის შემდგომი პირველი ექსპერტიზის განმარტებაში უნდა მიაქციოთ ყურადღება, რათა დარწმუნდეთ, რომ მომხმარებლის შემდგომი პერიოდი მიმდინარეობს გართულელების გარეშე.*

- *ექსპერტიზის კვლევა ყველაზე განმარტებული კვება თქვენი ჩვილისათვის — ახალშობილს არაფერი სჭირდება გარდა დედის რძისა, პირველი ექვსი თვის განმარტებაში.*
- *დედის რძე პირველი ვაქცინა ახალშობილისათვის — საუკეთესო დანიშნულია ექსპერტიზის მომხმარებელთან ერთად საათის განმარტებაში.*
- *ქალის უმეტესობას შეუძლიათ ექსპერტიზის კვება ჩვილი — თუ თქვენ პირველ ხანებში გამოიყრდნენ ექსპერტიზის მიმართ ბავშვებს ან ექვსს დახმარებისათვის.*
- *პირველი ექვსი თვის განმარტებაში ექსპერტიზის ექსპერტიზის კვება დახმარებაში თქვენი დანიშნულია ნადავლი ორსულ მშობლებთან.*

- *ქვემოთ ჩამოთვლილი სიმატომები მომხმარებლის შემდგომ - პერიოდში მიუთითებს ინფექციის არსებობაზე, რომელიც საშიშია თქვენი განმარტებლობისათვის :*
- *ჭარბი სინისლიანი გამონადენი საშობადნო*
- *შემცირება და მაღალი სიცხე*
- *სუნთქვის გამონადენი საშობადნო*
- *ტკივილი ან დისკომფორტი მუცლის არეში*

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- იმპობიარეთ მსოლოდ სამომ- ბიარო სახლოი — ეს გაცილე- ბითუსაფრთსონთქვენთვისდა თქვენი ახალშობილისათვის.
- მოითხოვეთ ოჯახის წევრის დასწრება იმპობიაროგაზე, თუ ეს თქვენი არჩევანია
- გაუტკივარების გამოყენე- ბა თქვენი არჩევანი - და- რწმუნდით, რომ თქვენმა ექი- მმა იცის თქვენი არჩევანის შესახებ
- იმპობიაროს შემდგომ იყო- ლიეთ თქვენი შვილი თქვენს გვერდით - ეს საუკეთესო არ- ჩევანია თქვენთვის და თქვე- ნი ახალშობილისათვის, ეს საშუალებას მოგცემთ კვებოთ თქვენი შვილი მისი მოთხოვნის მიხედვით.



- შესთავაზეთ ახალშობილს კუჭუ იმპობიარობისთანავე - საუკე- თესო დროა პირველი ერთი საათი
- დაბადებულან პირველი ექვსი თვის განმავლობაში მსოლოდ კუჭუთი კვებათ თქვენი ჩვილი
- მივცით კუჭუ ახალშობილს მო- თხოვნილებისამებრ — როცა კი მოშივდება — რაც სასარბე- ზლოა როგორც მისი, ისე თქვენი ჯანმრთელოვისათვის.
- თუ თქვენ კუჭუთი კვების პრო- ბლემა გავით, მიმართეთ თქვენს ექიმს, ბებიაჩაქლს ან ექთანს. ისინი სარბევე ჯირკვლების პრობლემაგის აცილებაში, სო- ლო თქვენი შვილისთვის კარბი საწყისის შემდგომი



- იმპობიაროვიდან ექვსი კვირის განმავლობაში, ერთხელ მინც მიმართეთ ექიმს, რათა დარწ- მუნდეთ, რომ იმპობიაროს შემდგომი პერიოდი მიმდინა- რეობს ბართულებების ბარბე და მიილე რჩევა, ან გკურნალო- ბა ნებისმიერი პრობლემაგის შე- მთხვევაში.



- დროულად მიმართეთ ექიმს, თუ თქვენ აღგანიშნებათ ქვემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომები:
- ჭარბი სისხლიანი გამონადენი საშუდან
- შემცივნება და მაღალი სიცხე
- სუნინი გამონადენი საშუდან
- ტკივილი ან დისკომფორტი გუცლის არბი

საინფორმაციო გზავნილი

კონსტრუქციული პერიოდი

- თქვენი ახალშობილის ჯანმრთელო-ბისათვის საშიში ნიშნებია:
- სუნთქვის პრობლემები, არარეგულარული ან გახშირებული სუნთქვა (მეტი ვიდრე 60 წუთში)
- შემცირებული კვება (50% ნაკლებ საკვებს იღებს ვიდრე საერთოდ)
- კრუნჩხვები, სკაზმი, დაჭიმულობა, კრთომები
- ტემპერატურა 38°C -ზე მეტი ან 36 °C-ზე ნაკლები
- კანის სიყვითლე, სინითლე ან სისხლჩაქცევები
- პირღებინება, შეკრულობა ან ფაღარათი

- კონდომი შეიძლება გამოყენებული იქნას მშობიარობის შემდეგ პერიოდში შეზღუდვების გარეშე.
- მინი პილუბი არ ახდენენ გავლენას დედის რძის რაოდენობაზე ან ხარისხზე.
- თუ თქვენ ახალშობილს არ კვებავთ ძუძით, ანუ ახალშობილი ხელოვნურ კვებაზეა, შეგიძლიათ დაიწყოთ კომპლემენტული კონტრაცეპტივები მშობიარობიდან პირველი სამი კვირის ვადიდან.

- გაშინაც კი როდესაც ძუძუთი კვება-ვით ახალშობილს, არსებობს დარღ-სულების შანსი, მნიშვნელოვანია აირჩიოთ ოჯახის დაგეგმვის შეს-აფერისი მეთოდი, რომელსაც გა-მოიყენებთ მშობიარობის შემდეგ.
- მომდევნო ორსულობამდე ორწლი-ანი შუალედის დაცვა მიზანშეწო-ნილია თქვენი და თქვენი მოგავა-ლი შვილის ჯანმრთელოვნისათვის - უზრუნველყავით ოჯახის დაგე-გმვის მეთოდების გამოყენება დაუ-ყოვნებელი მშობიარობის შემდეგ.
- თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ოჯახის დაგეგმვის მეთოდებიდან ნებისმიერი, მშობიარობიდან ექვსი კვირის შემდეგ:
 - სპირალი
 - მხოლოდ პროგესტერონული აბები - „მინიპილუბი“
 - კონდომი
 - სანიმეციო კონტრაცეპტივები

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს თუ თქვენს შვილს ალენიშნება ქვემოთ ჩამოთვლილი ნიშნები:
- გაქნალებული არარეგულარული ან გასპირებული სუნთქვა (მეტი ვიდრე 60 წუთში)
- კვების დარღვევები (50% ნაკლებად ითხოვს საკვებს ვიდრე სხვართმაც)
- კრუნჩხვები, სავაზი, დაჭიმულობა, კრთომაები
- ტემპერატურა 38°C -ზე მეტი ან 36°C-ზე ნაკლები
- კანის სიყვითლე, სინითლე ან სისხლჩაქცევები
- ღებინება, შეკრულობა ან ფაღარათი



- მიუხედავად ქუჩითი კვებისა, მიიღეთ მშობიარობის შემდგომი კონსულტირება ოჯახის დაბაგვის მეთოდებზე თქვენი ექიმისაგან – არ დატოვოთ სამშობიარო სახლი კონტრაცეციის არჩევანის გარეშე
- იმისათვის, რომ სწორად დაგაგომოთ თქვენი შემდგომი ორსულობა, აირჩიეთ მშობიარობის შემდგომი ოჯახის დაბაგვის მეთოდი და გამოიყენეთ იგი რეგულარულად.



სქესობრივი ჯანმრთელობა

სქესობრივი ჯანმრთელობის მრავალი ასპექტი, მართალია, უშუალოდ არა არის დაკავშირებული რეპროდუქციასთან, მაგრამ დიდ გავლენას ახდენს ქალისა და მამაკაცის მიერ ჯანმრთელი ოჯახის დაგეგმვის და მასზე ზრუნვის უნარზე. სახელმძღვანელოს ეს თავი მოიცავს ინფორმაციას, რომელიც ეხება უშვილობას, სქესობრივი გზით გადადები ინფექციების (სგგი), აივ/შიდსის ჩათვლით, პროფილაქტიკას, დიაგნოსტიკასა და მართვას, და მამაკაცებისა და მოზარდების განსაკუთრებულ საჭიროებებს რეპროდუქციულ და სქესობრივ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ინფორმაციასა და მომსახურებასთან მიმართებაში.

უშვილობასთან დაკავშირებული ინფორმაცია მოიცავს უშვილობის განმარტებას, შესაძლო მიზეზებს და იმ ნაბიჯებს, რომელთა გადადგმა შეუძლიათ უშვილობის პრობლემის მქონე წყვილებს. სგგი, მათ შორის აივ ინფექცია/შიდსის ნაწილი მოიცავს განმარტებებს ინფექციის გადაცემის გზების, რისკების და პროფილაქტიკის, დროული დიაგნოსტიკისა და მკურნალობის მნიშვნელობის, აივ/შიდსთან დაკავ-

შირებული, არასწორი ინფორმაციით გამოწვეული სტიგმისა და დისკრიმინაციის დაძლევის გზების შესახებ.

გზავნილები მოზარდებისთვის მოიცავს სქესობრივ ცხოვრებასთან დაკავშირებული პასუხისმგებლობების, სწორი არჩევანის მნიშვნელობას; ახალგაზრდების უფლებას, მიიღონ რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ინფორმაცია და მომსახურება კონფიდენციალობის დაცვით; აგრეთვე რეპროდუქციული და სქესობრივი ჯანმრთელობის ხელშეწყობის წესებს, ალკოჰოლსა და ნარკოტიკებზე თავის არიდების მნიშვნელობას.

და ბოლოს, გზავნილები მამაკაცის სქესობრივ და რეპროდუქციულ ჯანმრთელობასთან მიმართებაში ეხება მამაკაცის პასუხისმგებლობას ქალის და ოჯახის ჯანმრთელობის მიმართ, და ამავე დროს იმ ნაბიჯებს, რომლებიც მამაკაცმა უნდა გადადგას საკუთარი ჯანმრთელობის ხელშეწყობის მიზნით.

საინფორმაციო გზავნილი

უშვილობა

- თუ წყვილმა გადაწყვიტა ჰყავდეს შვილი და 12 თვის განმავლობაში ორსულობა არ შედგა, ეს ნიშნავს, რომ მათ შვილოსნობის პრობლემა აქვთ.
- უშვილობის პრობლემა წყვილთა თანაბარი პრობლემა და საზრუნავია

- არარეგულარული მენსტრუალური ციკლი შესაძლოა შვილოსნობის პრობლემის ერთერთი ნიშანი იყოს.

- სქემოპრივი და რეპროდუქციული ჰორმონთა დონის პრობლემების დროული დიაგნოსტიკა და მკურნალობა დაბეზრებაში მოგვალში თავიდან აიცილებს შვილოსნობასთან დაკავშირებული პრობლემები
- არასრულად ნამკურნალები ან არა ნამკურნალები სქემოპრივი გზით გადავადები ინფექციები შესაძლოა მომავალში უშვილობის მიზეზი გახდეს.

სგბ ინფექციები მათ შორის აივ/შიდსი

- სგბ ინფექციები – ეს ის ინფექციებია, რომელთა გადაცემა უპირატესად ინფექციურულ ადამიანთან სქემოპრივ კონტაქტის შედეგად ხდება
- არანამკურნალები სგბ ინფექციები შესაძლოა შედეგობში თქვენი ჯანმრთელობის გაუარესების ერთერთი მიზეზი გახდეს.
- მნიშვნელოვანია მიიღოთ მკურნალობა კვალიფიციური ექიმისგან, ჩაიტაროთ მკურნალობის სრული კურსი და ასევე უზრუნველყოთ თქვენი პარტნიორის შესაბამისი მკურნალობაც.

- მოზარდთათვის სგბ ინფექციების თავიდან აცილების საშუალებო გზაა:
- სქემოპრივი პარტნიორების რიცხვის შეზღუდვა
 - პარტნიორისადმი ერთგულების შენარჩუნება
 - კონდომის გამოყენება სწორად და ყოველთვის

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- თუ თქვენ 12 თვის განმავლობაში არ დაორსულდით - მიმართეთ ექიმს - უშვილოების უმეტესი მიზეზი განკურნებადია
- უშვილოების მიზეზის დასადგენად მიმართეთ ექიმს მეულესთან ერთად — ეს ხელს შეუწყობს სწორი დიაგნოზის დასმას და წარმატებულ მკურნალობას.



- გამოიყენეთ კონდომი სწორად ყოველთვის, ეს თავიდან აგაცილებთ სგზ ინფექციებს და მომავალში შვილოსნობის პრობლემებს.
- თუ თქვენ აღმოაჩენთ, რომ სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის რაიმე სიმპტომი გაქვთ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს და ჩაიტარეთ მკურნალობის სრული კურსი.



- სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციისაგან თავის დაცვის მიზნით ყოველთვის გამოიყენეთ კონდომი, თანაც გამოიყენეთ ის სწორი წესის დაცვით.
- თუ თქვენ სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციის დიაგნოზი დაგიდასტურდათ, იზრუნეთ, რომ თქვენთან ერთად თქვენმა პარტნიორმაც ჩაიტაროს მკურნალობის სრული კურსი

საინფორმაციო გზავნილი

სკპ ინფექციები და აივ/ჰილსი

სკპ ინფექციის სიმპტომებია:

- სასქესო ორგანოების წვა და ქავილი
- უჩვეულო გამონადევი
- სინითლე, წყლულები, გამონაყარი
- მტკივნეული შარდვა

- შიღსი, ანუ „შეძინილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი“, მიმდინარეობს ორგანიზმის დაცვითი სისტემების დაზიანებით, რაც იწვევს სხვადასხვა მიზეზით დაავადების განვითარებას და ადამიანის სიცოცხლს.
- აივ, ანუ „ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი“, ეს არის ვირუსული ინფექცია, რომელიც იწვევს შიღსის განვითარებას.

- დაიმახსოვრე! ჩვენ ვებრძვით შიღსს და არა შიღსით დაავადებულებს
- დაიმახსოვრე, შიღსი მემოზოვრებით არ გადადის
- ნებისმიერი ადამიანი იმსახურებს კეთილგანწყობას და მხარდაჭერას, მათ შორის შიღსით დაავადებულნიც. შიღსით დაავადებული ან ინფიცირების რისკის ქვეშ მყოფი ადამიანის დისკრიმინაცია არღვევს ადამიანის უფლებებს და საზოგადოებრივი ჯანდაცვის პრინციპებს. თითოეული შიღსით დაავადებული ან აივ ინფექციის მატარებელი იმსახურებს კეთილგანწყობას და თანადგომას.

აივ ინფექცია შესაძლოა გადაედეს:

- სქესობრივი ორთქაქტით (ვაგინალური და ანალური)
- აივ ინფექციაზე შეუმოწმებელი სისხლის გადასხმით
- საზიარო ნემსისა და შპრიცის გამოყენებით ნარკოტიკების მომხარებლებში
- ინფიცირებული დედისაგან შვილზე, ორსულობის, მშობიარობისა და ძუძუთი კვების დროს.
- არასტერილური სამედიცინო ხელსაწყოებით
- აივ ინფექცია არ გადადის ყოველდღიური (ჩვეულებრივი) ორთქაქტით: ხელის ჩამორთმევით, საცურაო აუზიდან, საზიარო საპირფარეოს გამოყენებით, საზიარო თეთრეულით, საზიარო ჭურჭლით, საკვებით, მწერების ნაკვებით, სველით და ცემინებით.

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- თუ თქვენ აღგანიშნავთ ნებისმიერი სგზ ინფექციისათვის დამახასიათებელი სიმპტომი დაუყოვნებლივ მიმართეთ კვალიფიციურ ექიმს და ჩაიტარეთ მკურნალობა



- სქესობრივი გზით გადაეღები ინფექცია სპირალ უსიმატომოდ მიმდინარეობს, ამიტომ, თუ არსებობს დანიშნირების ეჭვიც კი, დროულად მიმართეთ ექიმს გამოკვლევისა და დროული მკურნალობისათვის.
- ორსულობის პერიოდში დროულად ჩაიტარეთ გამოკვლევა სიფილისზე და სქესობრივი გზით გადაეღებ სხვა ინფექციებზე, ეს დანიშნავთ თქვენ და თქვენი შვილის ჯანმრთელობას.



- იმისათვის, რომ დაცული იყოთ და დანიშნავთ თქვენი პარტნიორი სგზ ინფექციებისა და აივ ინფიციებისაგან, ყოველთვის და სწორად გამოიყენეთ კონდომი.
- არასოდეს გამოიყენოთ საზიარო ნემსი და შპრიცი, თუ ჯერჯერობით ვერ დაქლიეთ ნაკრუტიკების მოხმარების სანი.
- საექიმო კაბინეტში ნებისმიერი პროცედურის ჩატარების დროს, ყოველთვის მოითხოვეთ ერთჯერადი ან კარგად გასტერილებული შპრიცების და სხვა სამედიცინო ხელსაწყოების გამოყენება.

საინფორმაციო გზავნილი

მოზარდთა რეპროდუქციული და სქესობრივი ჯანმრთელობა

- ნუ აიძულავ შენს თავს გომოდეს სქესობრივი ურთიერთობა სხვების მიზანძრით — შენი უფლებაა თავად აირჩიო შენთვის და შენი პარტნიორისთვის უსაფრთხო და ურთიერთ პასუხისმგებლობაზე დაფუძნებული ურთიერთობების ფორმა.
- სქესობრივი ცხოვრების დაწყების წინ უნდა გააზრებულნი გომოდეს შენი და შენი პარტნიორის პასუხისმგებლობა ერთმანეთის წინაშე და შესაძლო თანხლები ბართულებებისაგან (ინფექცია, არასასურველი ორსულობა) თავის დაცვა.

- ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების გამოყენება ზრდის დაუცველი სქესისა და ძალადობის რისკს, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს არასასურველი ორსულობა და სქესობრივი გზით გადადები ინფექციები.

- ყველა ახალგაზრდეს აქვს უფლება მიიღოს ექიმისაგან კონსულტირება და გეგმვა, კონფიდენციალურ გარემოში და სრული ანონიმურობის დაცვით.

ქცევის შეცვლის გზავნილი



- ყოველი საქსოპრივი კავშირის დროს გამოიყენე კონფოში, ამით შენ და შენი პარტნიორი დაცული იქნებით როგორც არასასურველი ორსულობისაგან, ისე საქსოპრივი გზით გადასვლაზე ინფექციისაგან.
- კონფოში სანიმელოა, თუ მას სწორად გამოიყენებ — მიიღე რჩევა სანდო და გამოცდილი აღამიანისაგან, ან მიაკითხე საკონსულტაციო ცენტრს.
- ნუ დაამყარებ საქსოპრივ ურთიერთობებს მხოლოდ სხვათა მიზნებით ან/და ნაქეზებით, საუკეთესო არჩევანია შენთვის - თავის შეკავება, სანამ არ გაიზარებ საკუთარ სურვილებს და პარტნიორის წინაშე შენს პასუხისმგებლობას.



- ნარკოტიკებისა და ალკოჰოლის ზემოქმედებით გამოწვეული საქსოპრივი კავშირის გაცემა შედეგებისაგან თავის დაცვის ერთადერთი გზა არის — უარის თქმა ალკოჰოლზე და ნარკოტიკებზე!



- ნებისმიერი შეკითხვით ან პრობლემით სექსის და საქსოპრივი ურთიერთობის შესახებ მიმართე ექიმს, იგი ვალდებულია გაგიწიოს კონსულტაცია და დახმარება კონფიდენციალურ გარემოში სრული ანონიმურობის დაცვით.

საინფორმაციო გზავნილი

მამაკაცების სქესობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობა

- ალკოჰოლის და ნარკოტიკების მოხმარება ხშირად უზიძვებს ისეთ სქესობრივ ქცევისაქენ, რომელიც დააკავშირებულია ძლუფობასთან, ან რომელიც გაყენებით თქვენ და თქვენს პარტნიორს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციისა და დაუგებავი ორსულობის რისკის ქვეშ.

- დროებითი იმპოტენცია შეიძლება გამოიწვიოს რომორც ფიზიკურა, ასევე ფსიქოლოგიურა ფაქტორებმა და უხშირეს შემთხვევაში იგი გპურნალობას ექვემდებარება. ეს პრობლემა შუა ხნის და მეტი ასაკის მამაკაცებში არც თუ იშვიათია. სქესობრივი ცხოვრების მხრივ ნებისმიერი ცვლილების დროს მამაკაცმა უნდა მიმართოს ანდროლოგს, უროლოგს ან სხვა ექიმს, რომელიც მას დაეხმარება პრობლემის გადაჭრაში — არაფერია დასაძრახნი იმაში, რომ ეძიოთ რჩევა და გპურნალობა.

- ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვის მამაკაცებმა რეგულარულად უნდა გაიარონ სამედიცინო შემოწმება. ექიმი არა მხოლოდ გამორიცხავს კარდიო-ვასკულარული და სხვა ქრინიკული დაავადებების არსებობას, არამედ მოგცემთ რჩევას, ჩაბითარებთ გამოკვლევას და, თუ საჭიროა, გპურნალობას რეპროდუქციული და სქესობრივი ჯანმრთელობის პრობლემებთან მიმართებაში..

ქცევის შეცვლის გზავნილი



- უარი თქვით ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მოხმარებაზე - ეს თქვენ ჯანმრთელობას შეგიინარაღებთ და ამასთანავე შეამცირებს რისკს თქვენ და თქვენი პარტნიორები აღმოჩნდეთ კალაღოვისა და დაუცველი სექსის მსხვერპლი.



- მიმართეთ ექიმს თუ თქვენ გაცხადებთ ურთიერთსა და ჯანმრთელობის მხარდაჭერას. დროებითი იმპლანტის გამოყენება არც თუ იშვიათად უპრობლემოდ და იგი ხშირად სავსებით განკურნებადი.



- ყოველწლიურად გაიარე სავსებით უსაფრთხო, ეს ხელს შეუწყობს ჯანმრთელობის პრობლემების პროფილაქტიკას ან აღრულებს დიაგნოსტიკას მანამ, სანამ პრობლემა გახდება სერიოზული
- თუ თქვენ 40 წლის ჯერ კიდევ არასრულწლოვანად, რეგულარულად გაიარეთ სავსებით უსაფრთხო უსაფრთხო პროსტატის კიბოს გამოსარჩევად.

სახელმძღვანელოში წარმოდგენილი ყველა საკომუნიკაციო გზავნილი მნიშვნელოვანია მამაკაცებისათვის - მამაკაცები უნდა გაეცნონ ინფორმაციულ მესიჯებს და შესძლონ მოქმედება ქცევის შეცვლის გზავნილების შესაბამისად. ოჯახის დაგეგმვის, უშვილობის და სგგ დაავადებების და რეპროდუქციული სიმსივნეების სექციაში არსებობს გზავნილები ორიენტირებული სპეციფიურად მამაკაცებზე. გზავნილების შესაბამისი მოქმედებები გაზრდის მამაკაცების პროაქტიურობას მათი პარტნიორების სექსობრივი და რეპროდუქციული ჯანმრთელობის მხარდაჭერაში, ისევე როგორც თავიანთი ჯანმრთელობის და კეთილდღეობის ხელშეწყობაში - მამაკაცებს რეპროდუქციული ჯანმრთელობის ისეთივე საჭიორებები და უფლებები აქვთ როგორც ნებისმიერ სხვას!



რეპროდუქციული ტრაქტისა და მკერდის სიმსივნეები

სახელმძღვანელოს დასკვნითი ნაწილი მოიცავს ინფორმაციულ და ქცევის შეცვლის გზავნილებს რეპროდუქციული ჯანმრთელობის მნიშვნელოვანი პრობლემის — სიმსივნეების, კერძოდ, საქართველოში ყველაზე ხშირი — საშვილოსნოს ყელის, ძუძუს და პროსტატის სიმსივნეების შესახებ. მოყვანილია განმარტებები თითოეულ მათგანთან დაკავშირებული რისკის, დაავადების ადრეულ სტადიაზე გამოვლენის და განკურნების შანსის ურთიერთკავშირის შესახებ. როგორც საინფორმაციო, ისევე ქცევის შეცვლის გზავნილებში ხაზგასმულია სისტემატური გასინჯვის, ან სკრინინგის მნიშვნელობა რეპროდუქციული ტრაქტის სიმსივნეების პროფილაქტიკის, ადრეული გამოვლენისა და მკურნალობისათვის.

საინფორმაციო გზავნილი

საშვილოსნოს ყელის კიბო

საქართველოში, საშვილოსნოს ყელის კიბო წარმოადგენს ძალზე პირთ-პირთ ყველაზე გავრცელებულ სიმსივნის ფორმას.

- საშვილოსნოს ყელის კიბოს პროფილაქტიკა ისევე როგორც მისგან განკურნება შესაძლებელია, თუ მისი გამოვლენა ადრეულ სტადიაზე მოხდება.
- პაპ-ტესტი მარტივი და სწრაფი ტესტირების მეთოდია, რომელმაც შესაძლოა გამოავლინოს საშვილოსნოს ყელის კიბოს წინაპი მდგომარეობა ან კიბოს ადრეული სტადია.

- საშვილოსნოს ყელის კიბოს ერთ-ერთი გამომწვევია — ალბინოს პაპილომის ვირუსი, რომელიც სქესობრივი გზით გადაეცემა, თუმცა ამ ინფექციის მატარებელთა შორის კიბო მხოლოდ მცირე ნაწილს უვითარდებათ.

- პაპ ტესტი, ისევე როგორც საშვილოსნოს ყელის დათვალიერება, წარმოადგენს ძალის სამედიცინო შემოწმების მნიშვნელოვან ნაწილს, ვინაიდან ამ მეთოდით შესაძლებელია კიბოს წინა მდგომარეობის ან კიბოს ადრეული სტადიის დადგენა.

- 21 წლის ასაკიდან ყველა ქალმა სამ წელიწადში ერთხელ უნდა გაიაროს პაპ ტესტი, საშვილოსნოს ყელის ცვლილებების დადგენისა და შესაბამისი დროული გეგმარეაქციის მიზნით, რაც ხელს შეუწყობს საშვილოსნოს ყელის კიბოს პროფილაქტიკას.

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- დაადგინეთ თქვენს ექიმთან, თუ სად შეიძლება თქვენს რეგიონში ან ქალაქში პაპ ტესტის ჩატარება და განიხილეთ ეს გამოკვლევა ყოველ სამ წელიწადში ერთხელ



- დანიშნული თავი აღმნიშნის პაკეტილი ვირუსისაგან ისევე როგორც ნებისმიერი სხვა ინფექციისაგან – შეამცირეთ სქესობრივი პარტნიორების რიცხვი და გამოიყენეთ კონდომი



- ყოველწლიურად განიხილეთ საშვილოსნოს ყელის გინეკოლოგიური შემოწმება, ხოლო სამ წელიწადში ერთხელ — ჩაიტარეთ პაპ ტესტი.



- პაპ ტესტის შედეგად აღმოჩენილი ატივიური ცვლილებების შემთხვევაში დაუყოვნებლივ მიმართეთ გინეკოლოგს, ამ სტადიაზე ჩატარებული დიაგნოსტიკა და მკურნალობა ზრდის კიბოს პროფილაქტიკის და/ან მისგან განკურნების შანსს.

საინფორმაციო გზავნილი

სარძევე ჯირკვლის კიბო

- სარძევე ჯირკვლის კიბო წარმოადგენს ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ და ამავე დროს, ადრეული გამოვლენის შემთხვევაში, ერთ-ერთ ყველაზე განაურნებად კიბოს ქალის სიმსივნებას შორის.

- 40 წლის ზემოთ ასაკის ქალებში სარძევე ჯირკვლის კიბოს რისკი იზრდება, განსაკუთრებით მათ შორის, ვისაც ოჯახში ამ დაავადების შემთხვევები აღენიშნება, ამიტომ სარძევე ჯირკვლის რეგულარული გამოკვლევა მნიშვნელოვანია ამ ასაკის ყველა ქალისათვის.

- რეპროდუქციული ასაკის ყველა ქალს უნდა შეეძლოს და ყოველთვიურად აწარმოებდეს სარძევე ჯირკვლის თვითმასინჯვას — ამ უნარჩვევის შესწავლას თქვენ შესაძლებლად თქვენს ექიმთან.

- 40 წლის ზემოთ ასაკის ქალებისათვის მიზანშეწონილია ყოველწლიურად სარძევე ჯირკვლის კლინიკური გამოკვლევის გავლა, ხოლო 50 წლის და ზემოთ ასაკის ქალებისათვის — წელიწადში ერთხელ გამოგრავიის გაკეთება.

სარძევე ჯირკვლის კიბოს მაურნალოვის სხვადასხვა მეთოდებიდან ექიმი-ონკოლოგი შეგიჩვენებთ თქვენთვის ყველაზე მატარებელს - ბაზსოვლად, რაც უფრო ადრე დაინახება დაიგნოზირდება და დაიწყება მკურნალობა, მით უფრო იზრდება განაურნების შანსი.

ქცევის შეცვლის გზავნილი



- დაუფლეთ სარკვე ჯირკვლის თვითგასინჯვის ტექნიკას და ყოველთვიურად, მენტრუა-ციის დამთავრების შემდეგ, ჩაიტარეთ კუჭის გასინჯვა. ნევისმიერი ცვლილების აღმოჩენისას მიმართეთ ექიმს შემდგომი კვლევისათვის.



- 40 წლის ასაკიდან წელიწადში ერთხელ გაიარეთ გინეკოლოგიური შემოწმება და მოითხოვეთ (არ დაგავინწყდეთ) სარკვე ჯირკვლის გამოკვლევა.
- 50 წლის ასაკიდან ჩაიტარეთ სარკვე ჯირკვლის ყოველწლიური გამოკვლევა მამოგრაფიის საშუალებით.

სანიფორმაციო გზავნილი

პროსტატის კიბო

- პროსტატის კიბო მამაკაცების, რეპროდუქციული ტრაქტის სიმსივნეებს შორის ყველაზე გავრცელებული სიმსივნეა, რომელიც ხშირ შემთხვევაში, ადრეულ სტადიაზე განაუჩინება.

- პროსტატის კიბოს რისკი ასაკთან ერთად იზრდება - იბი იშვიათად გვხვდება 45 წლის ქვემოთ ასაკიდან ჯგუფში და უფრო ხშირია 65 წლის ჯგუფში ასაკის მამაკაცებში.

- 40 წლის ჯგუფი ასაკის მამაკაცებმა ყოველწლიურად უნდა განიარსონ შემოწმება პროსტატის კიბოზე.

პროსტატის კიბოს ადრეულ ეტაპზე გამოხატული სიმპტომები არა აქვს - ქვემოთ ჩამოთვლილი ნიშნები დამახასიათებელია პროსტატიტისათვის, მაგრამ ასევე შესაძლოა პროსტატის კიბოსათვის:

- პროსტატის კიბო განაუჩინებადი, თუ დიაგნოზი დასმული იქნება დროულად. მაშინდროვის მეთოდები შეიცავს ექსტრემულ ჩარევას, ეიმიოთერაპიას, სხივურ თერაპიას და ჰორმონალურ თერაპიას — ეიმიო-ონკოლოგი შევირჩევთ თქვენი მდგომარეობისათვის საუკეთესო მეთოდს.

- გახშირებული შარდვა, განსაკუთრებით ღამით.
- შარდის შეკავება ან გაძნელებული შარდვა
- მტკივნეული ან შეხვირებული ნაბადით შარდვა
- ექიმისთან დაკავშირებული პრობლემები ან მტკივნეული ეაქულები
- სისხლიანი გამონადენი შარდსადინარიდან
- გაფუფქვებული ტივილი ან გაკავების შეგრძნება წელის ან მინჯის არეში.

ქვევის შეცვლის გზავნილი



- თუ თქვენ 40 წლის ან მეტი ასაკის ხართ, ყოველწლიურად მიმართეთ ექიმს და ჩაიტარეთ პროსტატის ჯირკვლის გამოკვლევა, რათა დროულად აღმოაჩინოთ ნეპისმიერი სანის ცვლილებები ან კიბოს ნიშნები.



- თუ თქვენს ექიმს ეჭვი აქვს პროსტატის კიბოზე, მიმართეთ ონკოლოგს კვალიფიციური კვლევისა და შემდგომი დიაგნოსტიკის მიზნით.



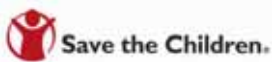
- თუ თქვენ გაქვთ ერთერთი ქვემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომებიდან დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს და გამოიკვლიეთ პროსტატის ჯირკვალი:
 - გახშირებული შარდვა
 - შარდის შეკავება ან გაქნელებული შარდვა
 - მტკივნეული შარდვა ან შარდის შემცირებული ნაკადი
 - ერექციის პრობლემა ან მტკივნეული ეაქულაცია
 - სისხლიანი გამონადენი შარდსადინარიდან
 - გამუდმებული ტკივილი ნაღლის ან მენჯის არეში

სახელმძღვანელოს შემუშავებაში მონაწილე პირთა ჩამონათვალი

გვინდა აღვნიშნოთ რეპროდუქციული ჯანმრთელობის დარგის იმ ექსპერტების, პრაქტიკოსი ექიმების და სხვა სპეციალისტების წვლილი, რომლებიც საკოორდინაციო ჯგუფთან ერთად საკომუნიკაციო გზავნილების სახელმძღვანელოს შემუშავების სანჯის სემინარში მონაწილეობდნენ. მათი გამოცდილების, მისწრაფებისა და მიზანმიმართული ძალისხნევის გარეშე სახელმძღვანელოს სამუშაო ვერსია ვერასდროს ვერ მიიღებდა საბოლოო სახეს.

თამარ სირბილაძე	- აშშ საერთაშორისო განვითარების სააგენტო
ზაზა ბოხუა	- სშჯსდს ჯანდაცვის დეპარტამენტი
მანანა ბერუჩაშვილი	- სშჯსდს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტი
რობიზონ ნიკლაური	- სშჯსდს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტი
ნანა მებონია	- დაავადებათა კონტროლის ცენტრი
თამარ ჩაჩავა	- დაავადებათა კონტროლის ცენტრი
გიორგი ცერცვაძე	- ი. ჟორდანიას სახ. ადამიანის რეპროდუქციის ინსტიტუტი
ქართლოს კანკაძე	- ჯეი-ეს-აი კვლევისა და სწავლების ინსტიტუტი
ქეთევან ქაჯაია	- ჯეი-ეს-აი კვლევისა და სწავლების ინსტიტუტი
ნოდარ გვეტაძე	- საერთაშორისო ფონდი „კურაციო“
თამარ ჩიკვაძე	- ფონდი „ორთოსი“
ქეთევან ნემსაძე	- ბავშვთა უფლებების დაცვის ასოციაცია „კლარიტასი XXI“
ირაკლი ხვედელიძე	- კავკასიის სოციალური მარკეტინგის სააგენტო
ეკატერინე კიკატუნიძე	- ფედერაცია „გადავარჩინოთ ბავშვები“
მარინე დავითულიანი	- ქალთა ჯანმრთეობის და კეთილდღეობის კავშირი „ჰერა“
მარიამ ჯაში	- გაეროს ბავშვთა ფონდი
ნინო ხეთაგური	- საინფორმაციო სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი „თანადგომა“
ზვიად ერაძე	- გურიის ახალგაზრდობის რესურს ცენტრი

DFID Department for International Development



დაავადებთა კონტროლის
და საპროფილაქსო სტრატეგიის
პროგრამის ცენტრი

