

# ERKEK

# kişi

## maşgalany meýilleşdirmek barada näme bilmeli?



# MEN

meýilleşdirilmedik göwreligiň  
öňüni almak isleýärin.

AIW-iň/JGGK-nyň geçmeginiň we  
ýokuşmagynyň öňüni almak isleýärin.  
AIW/JGGK [adamyň immun ýetmezçiligi  
wirusy/ jynsy gatnaşyklar arkaly geçýän  
keseller.]

## **S: Maşgalany meýilleşdirmek nämekä?**

**J:** Maşgalada sabysyzlyk bilen garaşylýan, sagdyn çaga-bu erkek kişileriň, aýal-laryň, maşgalalaryň, jemgyýetiň we döwletiň esasy maksadydyr. Hut şu jähetden hem reproduktiv saglygyň çägindeki komponentleriň ähmiýetlisi bolup duran maşgalany meýilleşdirmek bilen bagly meseleler diňe bir zenanlary däl, eýsem olaryň durmuş ýoldaşlary hasaplanýan erkek kişileriň hem aladasy bolup durmaly. Maşgalany meýilleşdirmek- bu adam hukuklarynyň esasyalarynyň biri bolmak bilen haçan çagaly bolmak we näçe çaga edinmek barasynda erkin we jogapkärçilikli karar almaga, şeýle hem bu hukukdan peýdalanmak üçin gerek bolan maglumata eýe bolmaga we hyzmatlardan peýdalanmaga bolan hukugydyr. Sada sözler bilen aýdanymyzda *“Bu bir tötänleýin däl-de, isleg boýunça çagalardyr!”*

## **S: Maşgalany meýilleşdirmek näme üçin gerek?**

**J:** Maşgalany meýilleşdirmek barasynda belli bir derejede aň-düşünjeli bolup, hem-de çözüdiňize maşgalany meýilleşdirmegiň bähbidine etseniňiz we maşgalany meýilleşdirmek boýunça bar bolan usullardan peýdalansaňyz siz we siziň maşgalaňyz çagalaryňyzyň dünýä inmeli wagtlaryny we olaryň san taýdan näçe bolmalydygyny öňünden meýilleşdirip bilersiňiz we aşakda sanalyp geçilen artykmaçlyklara ýetmegi başararsyňyz:

- Sabysyzlyk bilen garaşylýan, sagdyn çagalaryň dogulmagy ( san taýdan islegiňize görä),
- Çagalaryňyzyň has gowy geljegi – has berk saglygy, mekdepde has başarnyklylygy, has elýeterli hil taýdan gowy bilim, we geljekde uly gazançlar,
- Eneleriň ölüm we keselleme derejesiniň peselmeği,
- Maşgala abadançylygy we är-aýal gatnaşyklarynyň sazlaşygy,
- Bilimde, işde we maliýe abadançylygynda durmuşyň meýilnamalaryňyzyň berjaý bolmagy.

## **S: Maşgalany meýilleşdirmek barasynda näme bilmeli?**

**J:** Her bir adamyň durmuşynda haçan we näçe çagaly bolaryn, meýilleşdirilmedik göwreliligini, jynsy gatnaşyklar arkaly geçýän keselleriň öňüni alýan nähili usullary

bar, maşgalany meýilleşdirmeklige gezek gelende näme edip bolar, gerek bolan maglumat, hyzmat we haryt üçin nirä ýüz tutmaly diýlen soraglaryň ör boýuna turýan pursaty ýetip gelyär. Bu meselede jogapkärçilikli çözüň etmek üçin we dogry karak almak üçin aşakdakylary bilmek gerek:

- Aýallaryň we erkekleriň saglygy üçin we JGGK-laryň hem meýilleşdirilmedik göwreliligiň önüni almak üçin kontrasepsiýanyň dogry usulyňy saýlap almagyň uly ähmiýeti bar;
- Çaga dogurmalaryň arsynda azyndan 2-2,5 ýyl wagat aralygynyň (interwalyň) bolmagy maslahat berilýär. Şu wagat aralygy aýal maşgalanyň saglygynyň pugtalanmagyna we onuň täze dogurymlar üçin dikelmegine zerurdyr.
- JGGK köplenç erkek kişileriň we aýallaryň önelgesiz galmagyna sebäp bolýar. Jynsy gatnaşyklara baş goşmakdan dolulygyna saklanmak arkaly JGGK-dan goranyp bolýar; şeýle hem jynsy gatnaşyklary diňe ýekeje ynamdar we infi sirlenmedik partnýoryňyz bolmaly, şeýle hem prezerwatiwden peýdalanmalysyňyz.
- Kontrasepsiýanyň döwrebap usullaryndan peýdalanmak çaga düşürtmeleriň (abortlaryň) sanyny azaldýar. Çaga düşürtme (abort), hususan hem ilkinji gezek göwrelilikde agyr psihologiki şikes ýetirýär we aýal maşgalanyň saglygynda ulydan-uly näsazlyklaryň döremegine we gaýra üzülmeleriň peýda bolmagyna eltip biler.

## **S: Türkmenistanda maşgalany meýilleşdirmek boýunça howpsuz we döwrebap usullaryň nähilileri elýeterli?**

**J:** Maşgalany meýilleşdirmek usulyňy saýlap almak elýeterlilik, ulanylşynyň aňsatlygy, saglyga ýetirilýän goşmaça täsirler we maglumat üpjünçiligi ýaly birnäçe faktorlara bagly bolup durýar. Reproduktyw saglyk we maşgalany meýilleşdirmek meseleleri boýunça Türkmenistanda hereket edýän merkezleriň hünärmenleri aşakdaky usullary maslahat berýärler:

- Göwreli bolmaklygyň öňüni alýan gerdejikler (aýal maşgalalar üçin)
- Ýatgynyň içine salynýan spiral (aýal maşgalalar üçin)
- Sanjym serişdeleri (aýal maşgalalar üçin)
- Prezerwatiwler (aýal maşgalalar we erkek kişiler üçin)

***Prezerwatiwleriň dogry ulanylmagy hem JGGK-dan, şol sanda AIW-den gorumagy, hem islenilmedik göwreligiň öňüni almagy mümkin edýär.***

**Öňden dörän ters pikirler we stereotipler.**



Maşgalany meýilleşdirmek – bu «aýal maşgalalaryň işidir».

Maşgalany meýilleşdirmek diňe çaga dogluşy azaltmaklyga we ilat sanyny ilat sanyny kemeltmeklige gönükdirilendir.

Hakyky erkek kişi - bu jynsy gatnaşyklar nukdaýnazaryndan birnäçe partnyory bolup, töwekgelçilikli gatnaşyklara baş goşýan, agalyk etmäge ymtylýan «maço».

**Öňden dörän ters pikirleri we stereotipleri puja çykarýarys**



Maşgalany meýilleşdirmek – bu iki taraplaýyn iş bolmak bilen häzirkî dünýäde maşgalany meýilleşdirmek işine erkek kişileriň partnyorlar hökmünde, durmuş ýoldaşlary hökmünde gatnaşmagy gerekdir-şeýle edilende çagalaryň dünýä inmeli wagtlaryny we çaga dogurymlaryň arasyndaky interwallary (wagt aralyklaryny) meýilleşdirmek aňsat düşýär..

Maşgalany meýilleşdirmek hile gönükdirilendir, ýagny tötänleýin däl-de islenilýän çagalaryň dogulmagyna gönükdirilendir.

Hakyky erkek kişi – bu söýýän we söýülýän är we partnyor bolmak bilen maşgalanyň talaplaryna degişlilikde, şol sanda maşgalanyň meýilleşdirilmegine duýgur çemeleşýän adamdyr. Erkekler we aýallar deň hukuklardan we mümkinçiliklerden peýdalanýarlar.

Arasy kesilen jynsy gatnaşyk kontrasepsiýanyň ynamly bir usuly bolup durýar.

Şu usuldan peýdalanylýan, islenilmedik göwreliligiň önüni almak ähtimallygy garaşylan netijäni bermän biler, çünki eýakulyýasýadan (dölüň dökülmezinden) önü ilki bilen dölden önü gelýän tohum suwuklygy dökülýär. Bu suwuklygyň düzüminde hem erkeklik tohumy bar bolup, ony saklamak başartmaýar. Hatda tejribesi uly bolan partnyýorlara hem dölüň dökülmezligini üpjün etmegi we jynsy gatnaşygyň gidip duran mahalynda elmydama dartgynly ýagdaýda bolmagy başarmak aňsat däldir.

Abort (çaga düşürtme) – maşgalany meýilleşdir megiň usuly bolup durýar.

Abort (çaga düşürtme) maşgalany meýilleşdirmegiň usuly bolup durmaýar we islenilmedik göwreli bolmagyň önüni almak üçin kontrasepsiýanyň döwrebap usullaryndan peýdalanylýan, ondan gaça durmaly. Emma, muňa garamazdan, islenilmedik göwrelilik peýda bolan bolsa, we çagany düşürtmek (abort etmek) barasynda karar alynan bolsa, onda abort bilen baglylykda bolup biläýjek her hili gaýra üzülmeleriň töwekgelçiliklerini azaltmak üçin hökman lukmanyňyza ýüz tutuň, özem başardygyňyzdan ir tutuň.

## HUKUKLARYŇ BARADA GÜRRÜŇ EDELI!

### Reproduktiv saglygyna hukuklar – bu näme?

Bu adamyň aýrylmaz hukugydyr – näçe çaga etmegi, nähili ýyglykda we haçan etmegi özüniň meýletin çözmegi üçin hukugydyr. Şeýle hem bu hukuga eýelik etmek üçin saglygy goraýyşyň gowy hilli maglumatlary we berilýän hyzmatlary bilmeli – özüniň maşgalasyny meýilleşdirmek üçin we öz saglygy babatda sowatly çözümleri kabul etmek üçin bilmeli.

Sagdyn bolmak, sagdyn maşgala gurmak üçin adamyň aýrylmaz hukugydyr.

- Kim bilen we haçan durmuş gurmaly?
- Näçe çaga isleýäris?
- Nähili ýyglykda we haçan?

Sowatly çözümler etmek üçin – gowy hilli maglumatlary almak hem maşgalalaryň hukugydyr.

### Her bir maşgalanyň şu aşakdakylar barada bilmäge hukugy bardyr:

- Dogrumlaryň arasynda 2-2,5 ýyl bolmagy zenanyň saglygyny dikeltmäge, özüniň we indiki çagalarynyň saglygyny saklamaga mümkinçilik berer.
- Kontrasepsiýa usulyny ulanmazdan öň hünärmene ýüz tutmak maslahat berilýär.
- Kontrasepsiýanyň häzirki zaman usullaryny ulanyp, islenilmedik göwreliligiň önüni almak bolýar.
- Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlardan goramak we islenilmeýän göwreliligiň önüni almak üçin bökdenç (goraýyş) usulyny ulanmak yerlikli bolar.

### Türkmenistanda reproduktiv saglygy ugrunda hödürilenilýän hyzmatlar

Türkmenistanyň ähli welaýatlarynda aýallaryň we erkekleriň reproduktiv saglygy merkezleriniň we otaglarynyň 95 sanysy hereket edýär. Olara är-aýal jübütleri we şahsy adamlar şu aşakdaky hyzmatlar üçin ýüz tutup bilýärler:

- Maşgalany meýilleşdirmek we özüňiz üçin gabat gelyän kontrasepsiýa usulyýetini saýlamak
- Ýatgynyň boýunjygynyň howply täze döreme keselleriniň önüni almak
- Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlaryň önüni almak we bejermek
- Ýetginjekleriň reproduktiv saglygy
- Andrologiýa – erkekleriň reproduktiv saglygy
- Aýbaşy sikliniň bozulmasy
- Önelgesizlik

Howply topara degişli aýallar, şeýle hem sagdyn göwreliligi meýilleşdirmek üçin kontrasepsiýanyň maslahat berilýän usulyýetlerini alyp bilerler.

### **Sizde bu ýagdaýlar bar bolsa, siz howply topara degişli:**

- Ýokanç keselleri (inçekesel, AIW keseli, wirusly gepatit)
- Howply täze döremeler (süýt mázleriniň we ýatgy boýunjagazynyň)
- Ganazlyk 3-nji dereje
- Endokrin ulgamynyň keselleri (galkan şekilli mäziň keselleri, süýji kesel, semizlik 3-nji dereje)
- Ýürek-damar ulgamynyň keselleri (gan basyşynyň ýokarlanmagy)
- Aşaky dem alyş ýollarynyň hroniki keselleri (dem gysma)
- 15-19 ýaşly zenanlar
- 8 we ondan köp çaga dogran zenanlar
- Başga keseller (maşgala hem-de reproduktolog lukman tarapyndan tassyklanan keseller we ýagdaýlar)

### **Edebiyat:**

Birleşen Milletler Guramasynyň Ilat Gaznasy (UNFPA).

***Näme etmelidigimi men bilýärim!***

# MAŞGALANY MEÝILLEŞDIRMEK MESELELERINDE

# HAKYKY ERKEK BOL

## ÖZÜŇ WE ÖZÜŇE ÝAKYN BOLAN ADAM BARADA ALADA ET!

Has jikme-jik maglumat almak isleseňiz, reproduktiv saglyk merkezlerine ýüz tutuň. Ol ýerde siz maşgalany meýilleşdirmek meseleleri boýunça maslahat alyp bilersiňiz:

- Milli merkez: Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş YKM, Aşgabat şäheriniň Görogly köçesiniň 80-nji jaýy; tel.: 36 82 01; 36 82 06; 36 82 17; 36 92 03; 36 82 08; 36 97 11
- Çagalar üçin şäher hassahanasynda; Aşgabat şäheriniň Garaja Burunow köçesiniň 29-njy jaýy; tel.: 92 72 14
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Ahal welaýaty, Aşgabat şäheri, etr. Büzmeýin, Arkadag köçesiniň 15-nji "A" jaýy; tel.: 33 53 44
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Balkan welaýaty, Balkanabat şäheri, kwartal 189, hassahana şäherçesi; tel.: 5 97 20; 5 97 24
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Daşoguz welaýaty, Daşoguz şäheri, Aşgabat köçesiniň 2/3-nji jaýy; tel.: 2 22 34
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Lebap welaýaty, Türkmenabat şäheri, Mollanepes köçesiniň 44-nji jaýy; tel.: 9 14 42
- Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş welaýat hassahanasy, Mary welaýaty, Mary şäheri, Bitaraplyk köçesiniň 32-nji jaýy; tel.: 5 25 66

