

Та жирэмслэлтээс хэрхэн сэргийлэх вэ?

Жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэлийн талаарх мэдээлэл – жирэмслэлтээс сэргийлэх аргууд
Энэхүү танилцуулгыг жирэмслэлтээс хэрхэн сэргийлэх талаар мэдэхийг хүссэн хүн бүрт зориулсан болно.

Hoe voorkom je een zwangerschap?

Informatie over anticonceptiemiddelen die zwangerschap tegengaan.
Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je een zwangerschap voorkomt.

Жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэлийн аль нь танд тохирох вэ?

Танд болон таны хамтрагчид хамгийн сайн тохирох жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгслийг сонгоорой. Та энэ талаар эмч, сувилагч эсвэл эх баригч эмчтэй зөвлөлдөж болно. Жирэмслэлтээс хамгаалах зарим хэрэгсэлүүд танд тохирохгүй байж болно.

Танд жор хэрэгтэй юу?

Жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэлүүдийг Орогнол Хүсэгчдийг Хүлээн Авах Төв (COA) дээрээс үнэ төлбөргүй авах боломжтой. Танд оршин суух зөвшөөрөл байгаа юу? Та уг нутгийн захиргаанд амьдардаг уу? Нидерландад жирэмслэлтээс хамгаалах дараах хэрэгсэлүүдийг эмийн сангаас авахын тулд танд эмчийн (эсвэл эх баригч эмчийн) бичиж өгсөн жор хэрэгтэй.

- Жирэмслэлтээс хамгаалах эм
- Минипил буюу зөвхөн прогестерон агуулсан эм
- Жирэмслэлтээс хамгаалах наалт
- Жирэмслэлтээс хамгаалах цагираг
- Жирэмслэлтээс хамгаалах тариа
- Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац
- Умайн ерөндөг
- Умайн зэстэй ерөндөг

Хэрэв та 18 эсвэл түүнээс дээш настай бол жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгслийн үнийг (зарим хэсгийг нь) өөрөө төлөх ёстой. Энэ нь таны даатгалаас хамааран янз бүр байна. Эрэгтэй эсвэл эмэгтэй бэлгэвч худалдан авахад танд жор хэрэггүй. Диафрагмыг жортой эсвэл жоргүйгээр худалдан авах боломжтой.

БЗХӨ

Энэхүү танилцуулгаар жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэлүүд бэлгийн замын халдварт өвчнөөс (БЗХӨ) сэргийлдэг эсэх талаарх мэдээллийг мөн өгөх болно. БЗХӨ-нд дараах өвчнүүд багтана: ХДХВ, хламид болон тэмбүү. Хамгаалалтгүй бэлгийн харьцаанд орсоноор (бэлгэвч хэрэглэлгүй бэлгийн харьцаанд орох) БЗХӨ тусдаг. *Бэлгийн замын халдварт өвчнүүд (БЗХӨ)* хуудас дээр энэ талаар илүү их мэдээлэл байгаа.

Welk middel past bij jou?

Kies een middel dat het beste bij jou – en je partner – past. Praat hierover ook met een arts. Of met een verpleegkundige of verloskundige. Want misschien passen sommige middelen niet bij jou.

Wel of geen recept?

In de COA opvang is anticonceptie gratis. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? In Nederland haal je de volgende anticonceptiemiddelen met een recept van een arts (of verloskundige) op bij een apotheek.

- Pijl
- Minipil
- Pleister
- Ring
- Prikpil
- Anticonceptiestaafje
- Hormoonspiraaltje
- Koperspiraaltje

Als je 18 jaar of ouder bent kan het zijn dat je het anticonceptiemiddel (voor een deel) zelf moet betalen. Dat ligt aan je verzekering. Het mannen- en vrouwencondoom koop je zonder recept. Het pessarium koop je met of zonder recept.

Soa

Je leest in deze folder ook of de anticonceptie wel of niet beschermt tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Zoals hiv, chlamydia en syfilis. Een soa krijg je door seks zonder condoom. In de folder *Seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's)* lees je hier meer over.

Жирэмслэлтээс хамгаалах эм



Жирэмслэлтээс хамгаалах эм нь прогестерон ба эстроген даавруудыг агуулдаг. Жирэмслэлтээс хамгаалах эм нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та эм уухын хажуугаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Эм нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Эмэгтэйчүүд бэлгийн харьцаанд ороогүй үедээ ч гэсэн эмээ өдөр бүр уух ёстой. Эмийн нэг хавтгайг ууж дуусаад та эмээ нэг долоо хоног уухгүй завсарлах ёстой. Энэ үед таны сарын тэмдэг ирнэ. Гэсэн хэдий ч та жирэмслэлтээс хамгаалагдсаар байна. Долоо хоног завсарласны дараа та эмийн шинэ хавтгайг ууж эхэлнэ. Та эмээ уухаа зогсоосон уу? Энэ тохиолдолд та нэн даруй жирэмсэн болох боломжтой. **Анхаарна уу:** бөөлжих, гүйлгэх эсвэл бусад эм хэрэглэх зэрэг нь жирэмслэлтээс хамгаалах эмийн үр дүнг бууруулдаг. Ийм тохиолдолд эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү.

Жор шаардлагатай

Танд эмчийн (эсвэл эх баригч эмчийн) бичиж өгсөн жор хэрэгтэй болно.

Ямар үед жирэмслэлтээс хамгаалах эм танд зөв сонголт болох вэ?

- Та өөрийгөө жирэмслэлтээс маш найдвартай аргаар хамгаалахыг хүсч байгаа бол.
- Та эмээ өдөр бүр уух ёстойгоо мартахгүй санаж чадах бол.

Сөрөг нөлөөнүүд

Жирэмслэлтээс хамгаалах эмийг уухад толгой өвдөх, дотор муухайрах болон хөх хөндүүрлэх зэрэг сөрөг нөлөө гарч болно. Эдгээр зовиурууд ихэвчлэн гурван сарын дараа алга болдог. Танд сөрөг нөлөө ажиглагдаж байна уу? Ийм тохиолдолд эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү. Жирэмслэлтээс хамгаалах өөр бусад хэрэгсэлүүд танд илүү тохиромжтой байж болох юм.

DE PIL

In de pil zitten de hormonen oestrogeen en progesterone. De pil beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de pil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De pil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pil elke dag slikken. Ook als je geen seks hebt. Is de strip pillen leeg? Stop dan 1 week met slikken. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na de stopweek begin je weer met een nieuwe strip pillen. Stop je met het slikken van de pil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

Recept nodig

Je hebt voor de pil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de pil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de pil te slikken.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Эрсдлүүд

Прогестерон ба эстроген даавруудыг агуулсан жирэмслэлтээс хамгаалах эм зэрэг жирэмслэлтээс хамгаалах аргуудыг тамхитай хавсруулан хэрэглэж буй 35-аас дээш насны эмэгтэйчүүд зүрх судасны өвчинд өртөх өндөр эрсдэлтэй. Эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү.

Risico's

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogenen en progestageen, zoals de pil, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

Минипил буюу зөвхөн прогестерон агуулсан эм



Минипил эм нь прогестерон даавар агуулдаг. Энэ нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та минипил эм уухын хажуугаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

DE MINIPIL

In de minipil zit het hormoon progestageen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de minipil ook een condoom om geen soa te krijgen.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Минипил эм нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Эмэгтэйчүүд минипил эмийг өдөр бүр уух ёстой. Эмээ өдөр бүр тогтсон цагт уугаарай. Та бэлгийн харьцаанд ороогүй байсан ч эмээ уух ёстой. Минипил эмийг сарын өдөр бүр нэгийг ууна. Долоо хоног түр завсарлах шаардлагагүй. Эхний хэдэн сард таны сарын тэмдэг ирсээр байж болох юм. Гэхдээ энэ нь багасах эсвэл бүрмөсөн зогсох болно. Та минипил эмээ уухаа зогсоосон уу? Энэ тохиолдолд та нэн даруй жирэмсэн болох боломжтой.

Анхаарна уу: бөөлжих, гүйлгэх эсвэл бусад эм хэрэглэх нь эмийн үр дүнг бууруулдаг. Ийм үед эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү.

Жор шаардлагатай

Минипил эмийг авахад танд эмчийн (эсвэл эх баригч эмчийн) бичиж өгсөн жор хэрэгтэй болно.

Бетrouwbaar tegen zwangerschap

De minipil is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de minipil elke dag slikken. Slik de pil elke dag op dezelfde tijd. Slik de pil ook als je geen seks hebt. Bij de minipil slik je elke dag van de maand een pil. Er is geen stopweek. Het kan soms gebeuren dat je de eerste maanden bloedt. Maar dat wordt minder of stopt helemaal. Stop je met het slikken van de minipil? Dan kun je meteen zwanger worden.

Let op: na braken, diarree of bij gebruik van andere medicijnen is de pil minder betrouwbaar. Vraag advies bij de huisarts (of verloskundige).

Recept nodig

Je hebt voor de minipil een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Ямар үед минипил эм танд зөв сонголт болох вэ?

- Та өөрийгөө жирэмслэлтээс маш найдвартай аргаар хамгаалахыг хүсч байгаа бол.
- Та эмийг өдөр бүр, тогтсон цагт уух ёстойгоо мартахгүй санаж чаддаг бол.
- Та зарим үед сарын тэмдэг ирэхээс төвөгшөөхгүй бол. Сарын тэмдэг заримдаа багасаж эсвэл бүр мөсөн зогсох болно.
- Та эстроген дааврыг уухыг хүсэхгүй байгаа эсвэл уух боломжгүй бол. Та хүүхдээ хөхөөр байлгаж байгаа учраас эстроген даавар хэрэглэж болохгүй байгаа байж болно.
- Та жирэмслэлтээс хамгаалах дааврын аргыг илүүд үзэж буй бөгөөд та тамхи татдаг бол.

Сөрөг нөлөөнүүд

Минипил эмийг уухад толгой өвдөх, дотор муухайрах болон хөх хөндүүрлэх зэрэг сөрөг нөлөө гарч болно. Эдгээр зовиурууд ихэвчлэн гурван сарын дараа алга болдог. Танд сөрөг нөлөө ажиглагдаж байна уу? Ийм тохиолдолд эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү. Жирэмслэлтээс хамгаалах бусад хэрэгслүүд танд илүү тохиромжтой байж болох юм.

Wanneer is de minipil voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke dag aan denkt om de minipil te slikken. Op hetzelfde tijdstip.
- Als je het niet erg vindt dat je soms bloedt. En dat het bloeden soms minder wordt of helemaal stopt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.
- Als je een voorkeur hebt voor anticonceptie met hormonen en rookt.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en gespannen borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Эрэгтэй бэлгэвч



Эрэгтэйчүүдэд зориулсан бэлгэвч нь нимгэн хальс юм. Хөвчирсэн бэлэг эрхтнийг бэлгэвчийн дотор оруулна. Бэлгэвч нь үрийн шингэнийг үтрээнд орохоос сэргийлдэг. Эрэгтэй бэлгэвч нь мөн БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаална. Энэ талаар илүү их мэдээллийг *Бэлгэвч хэрхэн хэрэглэх вэ?* танилцуулгаас авах боломжтой.

Жирэмслэлтээс бүрэн төгс хамгаалж чадахгүй

Эрэгтэй бэлгэвч нь жирэмслэлтээс бүрэн төгс хамгаалах арга биш юм.

Бэлгэвч урагдах, мултрах эсвэл үрийн шингэн гоожих эрсдэлтэй. Та жирэмслэлтээс сэргийлэхийг хүсч байна уу? Тийм бол та эрэгтэй бэлгэвчтэй хамтаар жирэмслэлтээс хамгаалах өөр аргыг ашиглах нь зүйтэй.

Анхаарна уу: Эрэгтэй бэлгэвчийг зөвхөн ганц удаа ашиглана. Та бэлгийн харьцаанд орох бүртээ шинэ бэлгэвч ашиглах ёстой.

Жор шаардлагагүй

Та Орогнол Хүсэгчдийг Хүлээн Авах Төв (COA)-д амьдардаг уу? Тийм бол та Нутгийн Захиргааны Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээний (GGD) газраас эсвэл Орогнол Хүсэгчдийн Эрүүл Мэндийн Төв дээрээс бэлгэвчийг үнэ төлбөргүй авах боломжтой. Эсвэл та бэлгэвчээ супермаркет, гоо сайхны бүтээгдэхүүний дэлгүүр эсвэл эмийн сангаас худалдан авч болно.

Танд оршин суух зөвшөөрөл байгаа юу? Та утгийн захиргаанд амьдардаг уу? Тийм бол эрэгтэй бэлгэвчийг химийн бүтээгдэхүүний дэлгүүр, эмийн сан эсвэл ихэнх супермаркетуудаас худалдан авах боломжтой. Танд эмчийн (эсвэл эх баригч эмчийн) бичиж өгсөн жор хэрэггүй. Та үргэлж CE тэмдэглэгээтэй бэлгэвч худалдан авах нь зүйтэй. Түүнчлэн дуусах хугацааг шалгах аа мартуузай.

Ямар үед эрэгтэй бэлгэвч танд зөв сонголт болох вэ?

- Та бэлгийн харьцаанд орох үедээ бэлгэвч хэрэглэхээ үргэлж мартахагүй санаж чаддаг бол.
- Түүнчлэн та өөрийгөө БЗХӨ-өөс хамгаалахыг хүсч байгаа бол.

CONDOOM VOOR MANNEN

Een condoom voor mannen is een dun hoesje. Je doet het condoom over de stijve penis. Het condoom vangt het sperma op. Het mannen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). In de folder Hoe gebruik je een condoom? lees je hier meer over.

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor mannen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Condooms kunnen scheuren, lekken of afglijden. Wil je een zwangerschap voorkomen? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor mannen.

Let op: Je kunt een mannencondoom één keer gebruiken. Gebruik dus bij elke keer seks een nieuw condoom.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers of bij de GGD krijgen. Of koop je condooms zelf bij de supermarkt, drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor mannen bij de drogist of apotheek. En bij veel supermarkten. Je hebt geen recept van een arts (of verloskundige) nodig. Koop altijd een condoom met een CE-keurmerk. Check ook de houdbaarheidsdatum.

Wanneer is een condoom voor mannen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom te gebruiken als je seks hebt.
- Als je je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

ЭМЭГТЭЙ БЭЛГЭВЧ



Эмэгтэйчүүдэд зориулсан бэлгэвч нь хоёр үзүүртээ уян цагираг бүхий нимгэн хальс юм. Эмэгтэй хүн энэхүү хальсыг үтрээндээ оруулна. Хальс нь үрийн шингэнийг үтрээнд орохоос сэргийлдэг. Эмэгтэй бэлгэвч нь мөн БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаална.

Жирэмслэлтээс бүрэн төгс хамгаалж чадахгүй

Эмэгтэй бэлгэвч нь жирэмслэлтээс бүрэн төгс хамгаалах арга биш юм. Бэлгэвчийг үтрээнд зөв оруулах ёстой. Үгүй бол эр хүний үрийн шингэн үтрээнд орж болзошгүй. Та жирэмслэлтээс сэргийлэх баталгаатай аргыг хүсч байна уу? Тийм бол та эмэгтэй бэлгэвчтэй хамтаар жирэмслэлтээс хамгаалах өөр аргыг ашиглах нь зүйтэй.

Анхаарна уу: Та бэлгэвчийг дахин ашиглах боломжгүй. Та бэлгийн харьцаанд орох бүртээ шинэ эмэгтэй бэлгэвч ашиглах ёстой.

Жор шаардлагагүй

Та Орогнол Хүсэгчдийг Хүлээн Авах Төв (COA)-д амьдардаг уу? Тийм бол та Нутгийн Захиргааны Эрүүл Мэндийн Үйлчилгээний (GGD) газраас эсвэл Орогнол Хүсэгчдийн Эрүүл Мэндийн Төв дээрээс бэлгэвчийг үнэ төлбөргүй авах боломжтой. Эсвэл та бэлгэвчээ гоо сайхны бүтээгдэхүүний дэлгүүр эсвэл эмийн сангаас худалдан авч болно. Танд оршин суух зөвшөөрөл байгаа юу? Та уг нутгийн захиргаанд амьдардаг уу? Тийм бол эмэгтэй бэлгэвчийг гоо сайхны бүтээгдэхүүний дэлгүүр болон эмийн сангаас худалдан авах боломжтой. Танд эмчийн (эсвэл эх баригч эмчийн) бичиж өгсөн жор хэрэггүй.

Ямар үед эмэгтэй бэлгэвч танд зөв сонголт болох вэ?

- Та бэлгийн харьцаанд орох үедээ эмэгтэй бэлгэвч хэрэглэхээ үргэлж мартахгүй санаж чаддаг бол.
- Түүнчлэн та өөрийгөө БЗХӨ-өөс хамгаалахыг хүсч байгаа бол.

CONDOOM VOOR VROUWEN

Een condoom voor vrouwen is een dun zakje. Als vrouw doe je dit zakje zelf in je vagina. Het zakje vangt sperma op. Het vrouwen-condoom beschermt ook tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening).

Minder betrouwbaar tegen zwangerschap

Een condoom voor vrouwen is minder betrouwbaar tegen zwangerschap. Het condoom moet goed in de vagina zitten. Anders komt er toch sperma van de man in. Wil je zeker weten dat je niet zwanger wordt? Gebruik dan ook andere anticonceptie naast een condoom voor vrouwen.

Let op: Je kunt condooms nooit opnieuw gebruiken. Gebruik bij elke keer seks een nieuw condoom voor vrouwen.

Zonder recept

Woon je in de COA-opvang? Dan kun je het condoom gratis bij het Gezondheidscentrum Asielzoekers – of de GGD krijgen. Of koop je zelf het condoom bij een drogist of apotheek. Heb je een verblijfsvergunning en woon je in de gemeente? Dan koop je een condoom voor vrouwen bij de drogist of apotheek. Je hebt geen recept van een arts of verloskundige nodig.

Wanneer is een condoom voor vrouwen voor jou een goede keuze?

- Als je er altijd aan denkt een condoom voor vrouwen te gebruiken als je seks hebt.
- Als je (ook) tegen een soa wilt beschermen.

Жирэмслэлтээс хамгаалах наалт



Жирэмслэлтээс хамгаалах наалт нь нимгэн наалт юм. Энэ нь прогестерон ба эстроген даавруудыг агуулдаг. Энэхүү наалт нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та Жирэмслэлтээс хамгаалах наалтны зэрэгцээ бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Жирэмслэлтээс хамгаалах наалт нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Эмэгтэйчүүд наалтыг арьсан дээрээ сайн наах ёстой. Наалтыг өгзөг, гэдэс, дал эсвэл гарын бугалганы дээд хэсэгтээ нааж болно. Жирэмслэлтээс хамгаалах наалтыг наасан хэсэгт ямар нэг биеийн тос эсвэл шүлс хүргэж болохгүй. Жирэмслэлтээс хамгаалах наалтыг долоо хоног бүр салгаж аваад, арьсан дээрээ шинийг наана. Шүршүүрт орсон эсвэл усанд сэлсэний дараа наалтаа сайн наалдсан хэвээр байгаа эсэхийг үргэлж шалгаж байгаарай. Гурван долоо хоног болсоны дараа наалт наахгүйгээр нэг долоо хоног амарна. Энэ үед таны сарын тэмдэг ирнэ. Гэсэн хэдий ч та жирэмслэлтээс хамгаалагдсаар байна. Та жирэмслэлтээс хамгаалах наалтыг хэрэглэхээ бүрмөсөн зогсоосон уу? Энэ тохиолдолд та нэн даруй жирэмсэн болох боломжтой.

Жор шаардлагатай

Жирэмслэлтээс хамгаалах наалтыг авахад танд эмчийн (эсвэл эх баригч эмчийн) бичиж өгсөн жор хэрэгтэй болно.

Ямар үед жирэмслэлтээс хамгаалах наалт танд зөв сонголт болох вэ?

- Та өөрийгөө жирэмслэлтээс маш найдвартай аргаар хамгаалахыг хүсч байгаа бол.
- Та долоо хоног бүр жирэмслэлтээс хамгаалах наалтаа шинээр наах ёстойгоо мартахгүй санаж чаддаг бол.
- Таныг жирэмслэлтээс хамгаалах наалт хэрэглэж буйг бусад хүмүүс харахаас санаа зовохгүй бол.

DE PLEISTER

De anticonceptiepleister is een dunne pleister. Er zitten de hormonen oestrogeen en progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiepleister ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiepleister is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw moet je de pleister goed op je huid plakken. Op je bil, je buik, je schouderblad of op je bovenarm. Gebruik geen lotion of zalf op de plek waar je de anticonceptiepleister plakt. Haal elke week de anticonceptiepleister weg. En plak een nieuwe pleister op je huid. Check altijd na het douchen of zwemmen of de pleister nog goed zit. Na 3 weken is een week zonder pleister. Je hebt dan een bloeding. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Stop je helemaal met de anticonceptiepleister? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiepleister een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de anticonceptiepleister voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je er elke week aan denkt om de anticonceptiepleister te plakken.
- Als je het niet erg vindt dat anderen kunnen zien dat je anticonceptie gebruikt.

Сөрөг нөлөөнүүд

Жирэмслэлтээс хамгаалах наалтыг хэрэглэхэд толгой өвдөх, дотор муухайрах болон хөх хөндүүрлэх зэрэг сөрөг нөлөө гарч болно. Эдгээр зовиурууд ихэвчлэн гурван сарын дараа алга болдог. Танд сөрөг нөлөө ажиглагдаж байна уу? Эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү. Жирэмслэлтээс хамгаалах өөр бусад хэрэгслүүд танд илүү тохиромжтой байж болох юм.

Жирэмслэлтээс хамгаалах дааврын гаралтай хэрэгслүүдийг хэрэглэхтэй холбоотой гарах эрсдлүүд

Прогестерон ба эстроген даавруудыг агуулсан жирэмслэлтээс хамгаалах наалт гэх мэт жирэмслэлтээс хамгаалах аргуудыг тамхитай хавсруулан хэрэглэж буй 35-аас дээш насны эмэгтэйчүүд зүрх судасны өвчинд өртөх өндөр эрсдэлтэй. Эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de pleister bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de pleister, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

Жирэмслэлтээс хамгаалах цагираг



Жирэмслэлтээс хамгаалах цагираг нь жижиг хуванцар цагираг юм. Энэ нь прогестерон ба эстроген даавруудыг агуулдаг. Энэхүү цагираг нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та жирэмслэлтээс хамгаалах цагирагийн хамтаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Жирэмслэлтээс хамгаалах цагираг нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Эмэгтэй хүн энэхүү цагирагийг үтрээндээ оруулна. Гурван долоо хоногийн дараа жирэмслэлтээс хамгаалах цагирагийг үтрээнээсээ авна. Үүний дараа жирэмслэлтээс хамгаалах цагираг хэрэглэхгүйгээр долоо хоног завсарлана. Энэ долоо хоногийн хугацаанд таны сарын тэмдэг ирнэ. Гэсэн хэдий ч та жирэмслэлтээс хамгаалагдсаар байна. Энэхүү долоо хоног өнгөрсөний дараа та үтрээндээ шинэ жирэмслэлтээс хамгаалах цагираг байрлуулна. Та жирэмслэлтээс хамгаалах цагирагийг хэрэглэхээ бүрмөсөн зогсоосон уу? Энэ тохиолдолд та нэн даруй жирэмсэн болох боломжтой.

Жор шаардлагатай

Жирэмслэлтээс хамгаалах цагирагийг авахад танд эмчийн (эсвэл эх баригч эмчийн) бичиж өгсөн жор хэрэгтэй болно.

Ямар үед жирэмслэлтээс хамгаалах цагираг танд зөв сонголт болох вэ?

- Та өөрийгөө жирэмслэлтээс маш найдвартай аргаар хамгаалахыг хүсч байгаа бол.
- Цагирагийг үтрээндээ гүн оруулахад танд хэцүү биш бол.
- Та сар бүр цагирагаа шинээр оруулах ёстойгоо мартахгүй санаж чаддаг бол.
- Та жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл ашиглаж буй гэдгээ нууцлахыг хүсч байгаа бол.

DE RING

De anticonceptiering is een kleine ring van kunststof. Er zitten de hormonen oestrogeen en progesterone in. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de anticonceptiering ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De anticonceptiering is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Als vrouw doe je de anticonceptiering zelf in je vagina. Na 3 weken haal je de anticonceptiering uit je vagina. Daarna volgt een week zonder anticonceptiering. In die week bloed je. Maar je bent nog altijd beschermd tegen zwangerschap. Na die week doe je een nieuwe anticonceptiering in je vagina. Stop je helemaal met de anticonceptiering? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je hebt voor de anticonceptiering een recept nodig van een arts (of verloskundige).

Wanneer is de ring voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als het voor jou geen probleem is om de ring diep in je vagina te doen.
- Als je er aan denkt om elke maand een nieuwe ring in te doen.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.

Сөрөг нөлөөнүүд

Жирэмслэлтээс хамгаалах цагирагийг хэрэглэхэд толгой өвдөх, дотор муухайрах болон хөх хөндүүрлэх зэрэг сөрөг нөлөө гарч болно. Эдгээр зовиурууд ихэвчлэн гурван сарын дараа алга болдог. Танд сөрөг нөлөө ажиглагдаж байна уу? Эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү. Жирэмслэлтээс хамгаалах бусад хэрэгслүүд танд илүү тохиромжтой байж болох юм.

Жирэмслэлтээс хамгаалах дааврын гаралтай хэрэгслүүдийг хэрэглэхтэй холбоотой гарах эрсдлүүд

Прогестерон ба эстроген даавруудыг агуулсан цагираг гэх мэт жирэмслэлтээс хамгаалах аргуудыг тамхитай хавсруулан хэрэглэж буй 35-аас дээш насны эмэгтэйчүүд зүрх судасны өвчинд өртөх өндөр эрсдэлтэй. Эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de ring bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Vraag bij klachten de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Risico's bij gebruik van hormonale anticonceptie

Vooral vrouwen vanaf 35 jaar die roken hebben bij anticonceptie met een combinatie van de hormonen oestrogeen en progestageen, zoals de ring, meer kans op hart- en vaat ziekten. Vraag de arts (of verloskundige) om advies.

Жирэмслэлтээс хамгаалах тариа



Жирэмслэлтээс хамгаалах тариа нь прогестерон даавар агуулдаг. Жирэмслэлтээс хамгаалах тариа нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та жирэмслэлтээс хамгаалах тарианы хамтаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Жирэмслэлтээс хамгаалах тариа нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Та гурван сард нэг удаа эмчээр (эсвэл эх баригч) тариа хийлгэнэ. Жирэмслэлтээс хамгаалах тариа хийлгэснээр зарим үед таны сарын тэмдэг багаар ирж болно. Заримдаа таны сарын тэмдэг бүрмөсөн зогсох болно. Та жирэмслэлтээс хамгаалах тариа тариулахаа бүрмөсөн больсон уу? Энэ тохиолдолд та хамгийн сүүлд тариа тариулсан өдрөөсөө хойш 9 сарын дараа жирэмсэн болох боломжтой. Гэсэн хэдий ч зарим тохиолдолд энэнээс удах нь бий.

Жор шаардлагатай

Та жирэмслэлтээс хамгаалах тариа тариулахын тулд эмч (эсвэл эх баригч эмч) рүү очих хэрэгтэй болно.

Ямар үед жирэмслэлтээс хамгаалах тариа танд зөв сонголт болох вэ?

- Та өөрийгөө жирэмслэлтээс маш найдвартай аргаар хамгаалахыг хүсч байгаа бол.
- Та гурван сарын турш жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгслийн талаар бодохоос зайлсхийхийг хүсч байгаа бол.
- Та зарим үед сарын тэмдэг ирэх, багаар ирэх эсвэл огт ирэхгүй байхаас төвөгшөөхгүй бол.
- Та гурван сард нэг удаа тариа тариулахаас төвөгшөөхгүй бол.
- Та жирэмслэлтээс хамгаалах тариагаа зогсоосны дараа жирэмсэн болохын тулд 9-12 сарын турш хүлээхээс татгалзахгүй бол.
- Та эстроген дааврыг уухыг хүсэхгүй байгаа эсвэл уух боломжгүй бол. Та хүүхдээ хөхөөр байлгаж байгаа учраас эстроген даавар хэрэглэж болохгүй байгаа байж болно.

DE PRIKPIJL

De prikpijl is een injectie. Er zit het hormoon progesteron in. De prikpijl beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast de prikpijl ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

De prikpijl is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Je krijgt elke 3 maanden een prik van de arts (of verloskundige). Met de prikpijl bloed je soms minder. Soms stopt het bloeden helemaal. Stop je met de prikpijl? Dan kun je 9 maanden na de laatste prik weer zwanger worden, maar soms ook pas na langere tijd.

Recept nodig

Je moet voor de prikpijl naar een arts (of verloskundige).

Wanneer is de prikpijl voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 maanden niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het niet erg vindt om elke 3 maanden een prik te halen.
- Als je het niet erg vindt dat je na het stoppen met de prikpijl 9 tot 12 maanden moet wachten voordat je zwanger wordt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

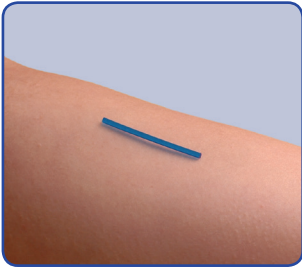
Сөрөг нөлөөнүүд

Жирэмслэлтээс хамгаалах тариа тариулахад толгой өвдөх, дотор муухайрах болон хөх хөндүүрлэх зэрэг сөрөг нөлөө гарч болно. Эдгээр зовиурууд ихэвчлэн гурван сарын дараа алга болдог. Танд сөрөг нөлөө ажиглагдаж байна уу? Эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү. Жирэмслэлтээс хамгаалах бусад хэрэгслүүд танд илүү тохиромжтой байж болох юм.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van de prikpil bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anti-conceptie beter bij je.

Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац



Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац нь жижиг савханцар юм. Энэ нь прогестерон даавар агуулдаг. Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та жирэмслэлтээс хамгаалах суулгацын хамтаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Эмч (эсвэл эх баригч эмч) таны гарын бугалганы дээд хэсгийн арьсан дотор жирэмслэлтээс хамгаалах суулгацыг суулгана. Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац нь суулгасан газартаа 3 жил болдог. Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац танд бараг харагдахгүй эсвэл мэдрэгдэхгүй. Заримдаа таны сарын тэмдэг ирнэ. Эсвэл таны сарын тэмдэг огт ирэхээ зогсоно. Та суулгацаа авхуулсан уу? Энэ тохиолдолд та нэн даруй жирэмсэн болох боломжтой.

Жор шаардлагатай

Та жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац суулгуулахын тулд эмч (эсвэл эх баригч эмч) рүү очих хэрэгтэй болно.

Ямар үед жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац танд зөв сонголт болох вэ?

- Та өөрийгөө жирэмслэлтээс маш найдвартай аргаар хамгаалахыг хүсч байгаа бол.
- Та гурван жилийн турш жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгслийн талаар бодохоос зайлсхийхийг хүсч байгаа бол.
- Та зарим үед сарын тэмдэг ирэх, багаар ирэх эсвэл огт ирэхгүй байхаас төвөгшөөхгүй бол.
- Та эстроген дааврыг уухыг хүсэхгүй байгаа эсвэл уух боломжгүй бол. Та хүүхдээ хөхөөр байлгаж байгаа учраас эстроген даавар хэрэглэж болохгүй байгаа байж болно.

Сөрөг нөлөөнүүд

Жирэмслэлтээс хамгаалах суулгац суулгуулахад толгой өвдөх, дотор муухайрах болон хөх хөндүүрлэх зэрэг сөрөг нөлөө гарч болно. Эдгээр зовиурууд ихэвчлэн гурван сарын дараа алга болдог. Танд сөрөг нөлөө ажиглагдаж байна уу? Эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү. Жирэмслэлтээс хамгаалах бусад хэрэгслүүд танд илүү тохиромжтой байж болох юм.

HET ANTICONCEPTIESTAAFJE

Het anticonceptiestaaftje is een klein staaftje. Er zit het hormoon progesteron in. Het anticonceptiestaaftje beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het anticonceptiestaaftje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het anticonceptiestaaftje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) zet het anticonceptiestaaftje met een injectie in de binnenkant van je bovenarm. Het anticonceptiestaaftje blijft 3 jaar zitten. Je ziet en voelt het staaftje bijna niet. Soms bloedt je minder. Of het bloeden stopt helemaal. Laat je het staaftje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het anticonceptiestaaftje naar een arts (of verloskundige).

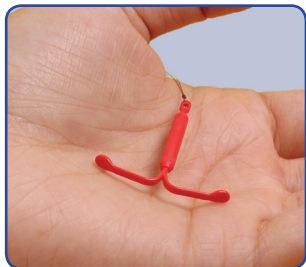
Wanneer is het staaftje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 3 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het anticonceptiestaaftje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Умайн ерөндөг (УЕ эсвэл хэрэгсэл)



Умайн ерөндөг нь жижиг хуванцар хэрэгсэл юм. Энэ нь прогестерон даавар агуулдаг. Энэхүү хэрэгсэл нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та умайн ерөндөг тавиулахын хажуугаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Умайн ерөндөг нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Эмч (эсвэл эх баригч эмч) таны умайн хөндийд умайн ерөндөгийг тавина. Энэ нь тавьсан газартаа 5 жил болдог. Та ерөндгөө авхуулсан уу? Энэ тохиолдолд та нэн даруй жирэмсэн болох боломжтой.

Жор шаардлагатай

Та ерөндөг суулгуулахын тулд эмч (эсвэл эх баригч эмч) рүү очих хэрэгтэй болно.

Ямар үед умайн ерөндөг танд зөв сонголт болох вэ?

- Та өөрийгөө жирэмслэлтээс маш найдвартай аргаар хамгаалахыг хүсч байгаа бол.
- Та таван жилийн турш жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгслийн талаар бодохоос зайлсхийхийг хүсч байгаа бол.
- Та зарим үед сарын тэмдэг ирэх, багаар ирэх эсвэл огт ирэхгүй байхаас төвөгшөөхгүй бол.
- Та жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл ашиглаж буй гэдгээ нууцлахыг хүсч байгаа бол.
- Та эстроген дааврыг уухыг хүсэхгүй байгаа эсвэл уух боломжгүй бол. Та хүүхдээ хөхөөр байлгаж байгаа учраас эстроген даавар хэрэглэж болохгүй байгаа байж болно

Сөрөг нөлөөнүүд

Умайн ерөндөг тавиулсанаар толгой өвдөх, дотор муухайрах болон хөх хөндүүрлэх зэрэг сөрөг нөлөө гарч болно. Эдгээр зовиурууд ихэвчлэн гурван сарын дараа алга болдог. Танд сөрөг нөлөө ажиглагдаж байна уу? Эмчтэйгээ (эсвэл эх баригч эмчтэй) зөвлөлдөнө үү. Жирэмслэлтээс хамгаалах бусад хэрэгслүүд танд илүү тохиромжтой байж болох юм.

HET HORMOONSPIRAALTJE

Het hormoonspiraaltje is een klein plastic spiraaltje. Er zit het hormoon progestageen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het hormoonspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het hormoonspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het hormoonspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 jaar blijven zitten. Laat je het spiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het spiraaltje naar een arts (of verloskundige).

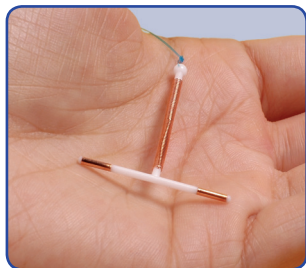
Wanneer is het hormoonspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een zeer betrouwbaar middel wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms wel, minder of helemaal niet bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het hormoon oestrogeen niet wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Bijwerkingen

Soms zijn er bij gebruik van het hormoonspiraaltje bijwerkingen zoals hoofdpijn, misselijkheid en pijn in de borsten. Klachten verdwijnen vaak na drie maanden. Heb jij klachten? Vraag de arts (of verloskundige) om advies. Soms past andere anticonceptie beter bij je.

Умайн зэстэй ерөндөг (зэстэй УЕ эсвэл хэрэгсэл)



Умайн зэстэй ерөндөг нь зэс агуулсан жижиг хуванцар хэрэгсэл юм. Энэ нь ямар ч даавар агуулдаггүй. Энэхүү зэс хэрэгсэл нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та умайн зэстэй ерөндөг тавиулахын хажуугаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

HET KOPERSPIRAALTJE

Het koperspiraaltje is een klein plastic spiraaltje met koper. Er zitten géén hormonen in. Het middel beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het koperspiraaltje ook een condoom om geen soa te krijgen.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Умайн зэстэй ерөндөг нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Эмч (эсвэл эх баригч эмч) таны умайн хөндийд умайн зэстэй ерөндөгийг тавина. Энэ нь тавьсан газартаа 5-10 жил болдог. Та зэстэй ерөндөгөө авхуулсан уу? Энэ тохиолдолд та нэн даруй жирэмсэн болох боломжтой.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Het koperspiraaltje is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Laat je het koperspiraaltje weghalen? Dan kun je meteen zwanger worden.

Жор шаардлагатай

Та зэстэй ерөндөг суулгуулахын тулд эмч (эсвэл эх баригч эмч) рүү очих хэрэгтэй болно.

Recept nodig

Je moet voor het plaatsen van het koperspiraaltje naar een arts (of verloskundige).

Ямар үед умайн зэстэй ерөндөг танд зөв сонголт болох вэ?

- Та даавар хэрэглэхгүйгээр өөрийгөө жирэмслэлтээс маш найдвартай аргаар хамгаалахыг хүсч байгаа бол.
- Та таваас арван жилийн турш жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгслийн талаар бодохоос зайлсхийхийг хүсч байгаа бол.
- Та зарим үед сарын тэмдэг ирэх, удаан хугацаанд ирэх эсвэл их хэмжээгээр ирэхээс төвөгшөөхгүй бол.
- Та жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл ашиглаж буй гэдгээ нууцлахыг хүсч байгаа бол.
- Та даавар уухыг хүсэхгүй байгаа эсвэл уух боломжгүй бол. Та хүүхдээ хөхөөр байлгаж байгаа учраас эстроген даавар хэрэглэж болохгүй байгаа байж болно.

Wanneer is het koperspiraaltje voor jou een goede keuze?

- Als je een betrouwbaar middel zonder hormonen wilt om je te beschermen tegen zwangerschap.
- Als je 5-10 jaar niet aan anticonceptie wilt denken.
- Als je het niet erg vindt dat je soms langer of veel bloedt.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je geen hormonen wilt of mag nemen. Bijvoorbeeld omdat je borstvoeding geeft.

Диафрагм



Диафрагм нь резинэн таглаа юм. Энэ нь ямар ч даавар агуулдаггүй. Энэхүү таглаа нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та диафрагмын хажуугаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Эмэгтэй хүн энэхүү диафрагмыг үтрээндээ гүн оруулна. Түүнчлэн диафрагмын дотор болон гадна талд спермицид тос түрхэх шаардлагатай. Диафрагмыг бэлгийн харьцаанд орсоноос хойш үтрээндээ дор хаяж 6 цаг байлгах ёстой. Диафрагмыг ашигласны дараа жирэмсэн болох боломжтой. Диафрагмыг хэд хэдэн удаа ашиглах боломжтой.

Жор шаардлагатай

Хэд хэдэн төрлийн диафрагм байдаг. Та хэмжээ өгч захиалсан диафрагм авахын тулд өрхийн эмч дээрээ очих хэрэгтэй болно. Өрхийн эмч таны жорыг эмийн сан руу илгээнэ. Түүнчлэн та эмийн сан эсвэл химийн бүтээгдэхүүний дэлгүүр дээрээс спермицид тостой төрөл бүрийн хэмжээтэй диафрагмаас худалдан авах боломжтой.

Ямар үед диафрагм танд зөв сонголт болох вэ?

- Та даавар хэрэглэхийг хүсэхгүй байгаа бол.
- Та сарын тэмдгээ сар бүр ирүүлэхийг хүсч байгаа бол.
- Та жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл ашиглаж буй гэдгээ нууцлахыг хүсч байгаа бол.
- Та диафрагмыг үтрээндээ гүн оруулахаас төвөгшөөхгүй бол.
- Та бэлгийн харьцаанд орохын өмнө спермицид тос түрхэхээ мартахгүй санаж чаддаг бол.

HET PESSARIUM

Het pessarium is een rubberen kapje. Het pessarium bevat geen hormonen. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast het pessarium ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Als vrouw doe je het pessarium voor de seks diep in je vagina. Er moet ook zaaddodende pasta aan de binnenkant en buitenkant van het pessarium worden aangebracht. Na de seks moet het pessarium minstens 6 uur in de vagina blijven zitten. Na het gebruik van het pessarium kun je weer zwanger worden. Het pessarium kan ook vaker worden gebruikt.

Recept nodig

Er zijn verschillende soorten. Voor een pessarium op maat ga je als vrouw naar de huisarts. De huisarts stuurt een recept naar de apotheek. Je kunt ook een pessarium met zaaddodende pasta in verschillende maten kopen bij de apotheek en de drogist.

Wanneer is een pessarium voor jou een goede keuze?

- Als je geen hormonen wilt gebruiken.
- Als je elke maand wilt bloeden.
- Als je het gebruik van anticonceptie geheim wilt houden.
- Als je het niet vervelend vindt het pessarium diep in je vagina te doen.
- Als je er aan kunt denken voor de seks zaaddodende pasta op het pessarium te doen.

Үрийн суваг боох арга

Үрийн сувгаа боолгосон эмэгтэй дахин жирэмслэх боломжгүй. Үрийн сувгаа боолгосон эрэгтэй эмэгтэй хүнийг дахин хэзээ ч жирэмсэн болгож чадахгүй. Энэ нь БЗХӨ (бэлгийн замын халдварт өвчнүүд)-өөс хамгаалахгүй. БЗХӨ-өөс сэргийлэхийн тулд та үрийн сувгаа боолгохын хажуугаар бэлгэвч хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмслэлтээс найдвартай хамгаална

Үрийн суваг боох арга нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм. Эрэгтэй хүний үрийн сувгийг боох мэс засал ажилбар эмэгтэй хүнийхээс арай хялбар байдаг. Үрийн суваг боох аргын талаар эмчээсээ асууж, нэмэлт мэдээлэл аваарай.

Жор шаардлагатай

Та үрийн сувгаа боолгохын тулд өрхийн эмч дээрээ очих хэрэгтэй болно. Та үрийн сувгаа боолгох төлбөрөө өөрөө төлөх хэрэгтэй болно.

Ямар үед үрийн сувгаа боолгох нь танд зөв сонголт болох вэ?

- Та хүүхэдтэй болохыг (эсвэл дахиж өөр хүүхэдтэй болохыг) огт хүсэхгүй байгаадаа итгэлтэй байгаа бол.
- Та жирэмслэлтээс хамгаалах бусад хэрэгслүүдийг хэрэглэхээс зайлхийхийг хүсч байгаа бол.
- Та мэс ажилбар хийлгэхээс татгалзахгүй бол.

STERILISATIE

Bij sterilisatie kun je als vrouw nooit meer zwanger raken. Of als man nooit meer iemand zwanger maken. Het beschermt niet tegen een soa (seksueel overdraagbare aandoening). Gebruik naast sterilisatie ook een condoom om geen soa te krijgen.

Betrouwbaar tegen zwangerschap

Sterilisatie is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap. De operatie bij een man is minder zwaar dan bij een vrouw. Vraag de arts om meer informatie over sterilisatie.

Recept nodig

Je moet voor een sterilisatie naar een arts. Je moet een sterilisatie zelf betalen.

Wanneer is sterilisatie voor jou een goede keuze?

- Als je zeker weet dat je geen kinderen (meer) wilt.
- Als je nooit meer aan anticonceptie wilt denken.
- Als je een operatie niet erg vindt.

Яаралтай авах арга хэмжээнүүд

Та жирэмсэн болохыг хүсэхгүй байгаа боловч жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэхгүйгээр бэлгийн харьцаанд орсон уу? **Эсвэл бэлгэвч тань урагдсан уу? Яаралтай авах арга хэмжээнүүдийн талаарх тайлбарыг доор харуулав.**

Яаралтай ууж жирэмслэлтээс сэргийлэх эм

Энэхүү эмийг жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэхгүйгээр бэлгийн харьцаанд орсон дараа ууна. Эмийг 72 цагийн дотор уух ёстой. Энэ нь таны жирэмсэн болох боломжийг бууруулна. Та эмийн сан эсвэл химийн бүтээгдэхүүний дэлгүүр дээрээс яаралтай ууж жирэмслэлтээс сэргийлэх эмийг жоргүйгээр худалдан авах боломжтой. Яаралтай ууж жирэмслэлтээс сэргийлэх энэхүү эм нь Норлево (Norlevo) гэсэн нэртэй. Түүнчлэн таны эмийн сан эсвэл гоо сайхны бүтээгдэхүүний дэлгүүр дээрээс жоргүйгээр худалдан авах боломжтой яаралтай ууж жирэмслэлтээс сэргийлэх өөр нэг эм байгаа. Яаралтай ууж жирэмслэлтээс сэргийлэх уг эм нь Элла Уон (EllaOne) гэсэн нэртэй. Та яаралтай ууж жирэмслэлтээс сэргийлэх уг эмийг 120 цагийн (5 хоног) дотор уух ёстой.

Анхаарна уу: Яаралтай ууж жирэмслэлтээс сэргийлэх эм нь **зарим тохиолдолд** жирэмслэлтээс сэргийлэхгүй. Түүнчлэн уг эмийг байнга хэрэглэвэл сарын тэмдгийн мөчлөгт өөрчлөлт орж болзошгүй. Тиймээс та яаралтай ууж жирэмслэлтээс сэргийлэх эмийг зөвхөн яаралтай тохиолдолд ууж хэрэглэх нь зүйтэй. Үүнийг жирэмслэлтээс хамгаалах дааврын эм зэрэг жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгслийн оронд ашиглаж болохгүй.

Яаралтай үед ашиглах хэрэгсэл

Эс хэрэгслийг жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэхгүйгээр бэлгийн харьцаанд орсоноос 5 хоногийн дотор суулгавал жирэмслэлтээс хамгаална. Эмч (эсвэл эх баригч эмч) таны умайн хөндийд умайн эстэй ерөндөгийг тавина. Энэ нь тавьсан газартаа 5-10 жил болдог. Энэ нь жирэмслэлтээс найдвартай хамгаалах арга юм.

Үр хөндөлт

Үр хөндөлт нь жирэмслэлтийг таслан зогсоодог. Үр хөндөлтийг жирэмсэн болсоноос зөвхөн 24 долоо хоногийн дотор хийлгэх боломжтой. Энэ хугацаанаас хэтэрвэл Нидерландын хуулийн дагуу үр хөндөлт хийхийг зөвшөөрдөггүй. Таны сарын тэмдэг 16 хоногоос оройтоогүй байна уу? Энэ тохиолдолд үр хөндөлтийг түргэн зохицуулах боломжтой. Энэ талаар эмчтэйгээ ярилцаарай. Эмчтэйгээ ярилцсаны дараа та эхлээд 5 хоногийн дотор сонголтоо хийх ёстой. Үүний дараа үр хөндөлтийг үр хөндөлт хийдэг эмнэлэг дээр хийлгэх боломжтой.

Та баталгаатай жирэмсэн болохгүй байхыг хүсч байна уу? Энэ тохиолдолд өрхийн эмчтэйгээ эсвэл (эх барих эмчтэй) зөвлөлдөж, жирэмслэлтээс хамгаалах өөрт тохирох хэрэгслийг сонгоорой.

Noodmiddelen

Wil je niet zwanger worden? Maar heb je seks gehad en geen anticonceptie gebruikt? Of is het condoom gescheurd? Lees dan hieronder welke noodmiddelen je kunt gebruiken.

Morning-after pil

Deze pil slik je ná seks zonder anticonceptie. Binnen 72 uur. De kans is dan kleiner dat je zwanger wordt. Je koopt de morning-afterpil zonder recept bij de apotheek of drogist. Deze morning-afterpil heet Norlevo. Er is ook een andere morning-afterpil zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Deze morning-after pil heet EllaOne. Je slikt deze morning-afterpil binnen 120 uur (5 dagen).

Let op: De morning-after pil voorkomt niet altijd een zwangerschap. Ook kan het bij veel gebruik de maandelijkse bloedingen verstoren. Gebruik de morning-afterpil dus alleen als noodmiddel. En niet in plaats van anticonceptie zoals de pil.

Noodspiraal

Een koperspiraaltje voorkomt een zwangerschap als het wordt geplaatst binnen 5 dagen ná seks zonder anticonceptie. Een arts (of verloskundige) plaatst het koperspiraaltje in je baarmoeder. Daar kan het 5 tot 10 jaar blijven zitten. Het is een betrouwbaar middel tegen zwangerschap.

Abortus

Een abortus breekt een zwangerschap af. Dat mag alleen binnen 24 weken zwangerschap. Daarna mag het volgens de Nederlandse wet niet meer. Ben je nog geen 16 dagen overtijd? Dan kan de abortus snel. Praat hierover met de arts. Na dit gesprek moet je er nog 5 dagen over nadenken. Daarna vindt de abortus plaats bij de abortuskliniek.

Wil jij zeker niet zwanger worden? Kies dan de juiste anticonceptie in overleg met de huisarts (of verloskundige).

НАЙДВАРГҮЙ! ЖИРЭМСЛЭЛТЭЭС ХАМГААЛАХ АРГА БОЛЖ ЧАДАХГҮЙ:

- Өөрийгөө үр тогтоох боломжгүй гэж бодож буй үедээ бэлгийн харьцаанд орох. Жишээлбэл, хүүхдээ хөхөөр хооллож буй үедээ. Биеийн халуунаа шалгах. Эсвэл умайн хзүүнээсээ гарч буй салиаг шалгах.
- Үрийн шингэнийг гадагшлахын өмнө (эр бэлэг эрхтнээс үрийн шингэн гарч ирэхийн өмнө) эр бэлэг эрхтэнг үтрээнээс гаргах.
- Нэг л хүнтэй бэлгийн харьцаанд орох. Хэрэв та жирэмслэлтээс хамгаалах хэрэгсэл ашиглаагүй бол нэг л хүнтэй бэлгийн харьцаанд орж байсан ч жирэмслэх боломж үргэлж байдаг.
- Бэлгийн харьцаанд орсоны дараа бие засах эсвэл шүршүүрт орох.
- Эрэгтэй хүн өөрийгөө эмэгтэй хүнийг жирэмслүүлэх боломжгүй гэж хэлэх.

NIET BETROUWBAAR! WERKT NIET ALS ANTICONCEPTIE:

- Seks hebben als je denkt dat je niet vruchtbaar bent. Bijvoorbeeld als je borstvoeding geeft. Door de temperatuur van je lichaam te meten. Of door het testen van vaginaal slijm.
- De penis uit de vagina halen vóór het sperma uit de penis komt.
- Seks hebben met dezelfde man. Je kunt als vrouw als je geen anticonceptie gebruikt altijd zwanger worden van seks met een man.
- Plassen of douchen na seks.
- Een man die zegt dat hij een vrouw niet zwanger kan maken.