



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



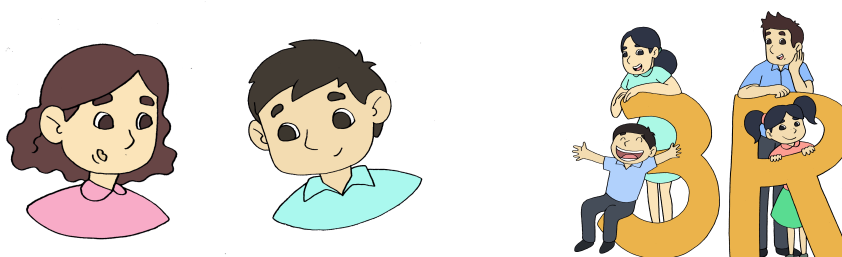
ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ХЭРЭГЖҮҮЛЭГЧ АГЕНТЛАГ
ГЭР БҮЛ, ХҮҮХЭД, ЗАЛУУЧУУДЫН
ХӨГЖЛИЙН ГАЗАР



Олон Улсын
Хөдөлмөрийн
Байгууллага



Европын Холбоо
санхүүжүүлэв



АМЬДРАХ УХААНЫ СУРГАЛТ

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн
эрх, үүрэг, оролцоо

Модуль 7. Эрүүл аж төрөх



Бусакорн Суриясарн, Нелиэн Хаспелз, Розалинда Терхорст



ХӨДӨЛМӨР, НИЙГМИЙН
ХАМГААЛЛЫН ЯАМ



ЗАСГИЙН ГАЗРЫН ХЭРЭГЖҮҮЛЭГЧ АГЕНТЛАГ
ГЭР БҮЛ, ХҮҮХЭД, ЗАЛУУЧУУДЫН
ХӨГЖЛИЙН ГАЗАР



Олон Улсын
Хөдөлмөрийн
Байгууллага



Европын Холбоо
санхүүжүүлэв

АМЬДРАХ УХААНЫ СУРГАЛТ

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн
эрх, үүрэг, оролцоо

Модуль 7. Эрүүл аж төрөх

Бусакорн Суриясарн, Нелиэн Хаспелз, Розалинда Терхорст

Зохиогчийн эрх © Олон Улсын Хөдөлмөрийн Байгууллага 2020
Анхны хэвлэл 2020

Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны хэвлэл нийтлэл нь Зохиогчийн эрхийн тухай түгээмэл конвенцын 2 дугаар Протоколд заасны дагуу зохиогчийн эрх эдэлнэ. Гэвч эх сурвалжийг нь дурдсан тохиолдолд зөвшөөрөл авалгүйгээр тэдгээрээс иш татан ашиглаж болно. Дахин хэвлэх буюу орчуулах эрхийг авахын тулд ОУХТ-ны Хэвлэл нийтлэлийн албанд (Эрх, зөвшөөрөл) ILO Publications, International Labour Office, CH-1211 Geneva 22, Switzerland гэсэн хаягаар, эсвэл rights@ilo.org гэсэн цахим шуудангаар хандана уу. Олон улсын хөдөлмөрийн товчоо ийм хүсэлтийг таатай хүлээн авах болно.

Хуулбарлах эрхийн байгууллагуудад бүртгэлтэй номын сан, байгууллага болон бусад хэрэглэгчид тэдэнд олгогдсон зөвшөөрлийн дагуу номыг олшруулж болно. Танай улсад буй хуулбарлах эрхийн байгууллагын талаар www.ifrro.org хаягаар мэдээлэл авна уу.

Амьдрах ухааны сургалтын багц: Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо, Олон Улсын Хөдөлмөрийн Товчоо, БНХАУ, Монгол Улсыг хариуцсан товчоо — Бээжин: ОУХБ, 2020

ISBN:978-92-2-0325605 (хэвлэмэл) ISBN:978-92-2-0325612 (веб pdf)

Мөн Англи хэлээр: 3-R Trainers' Kit: Rights, Responsibilities and Representation for Children, Youth and Families. ISBN:978-92-2-0325599 (web pdf), Ulaanbaatar, 2020

МЭДЭГДЭЛ: 2020 ОНЫ ШИНЭЧИЛСЭН ХЭВЛЭЛ (МОНГОЛ, АНГЛИ ХУВИЛБАР)

Энэхүү сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүжилтээр хэрэгжүүлж буй "Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат(MNG/17/50/EUR)"-ны хүрээнд зөвлөх Бусакорн Суриясарн, Х.Өлзийтунгалаг нар Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын хөгжлийн газартай хамтран боловсруулав.

Энэхүү сургалтын багцын үндсэн мэдээллийг дараах эх үүсвэрээс авч, Монгол Улсын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулав: Empowerment for Children, Youth and Families: 3-R Trainers' Kit on Rights, Responsibilities and Representation, ISBN: 92-2-117849-8 (print), 92-2-117850-1 (web pdf), 92-2-117851-X (CD-ROM), Bangkok (2006) болон the 2017 edition, ISBN 978-92-2-130249-0 (print); 978-92-2-130250-6 (web pdf).

Уг сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүгийн дэмжлэгтэйгээр гаргав. Сургалтын багцад тусгагдсан үзэл бодол нь Европын Холбооны албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

НҮБ-ын практикт нийцүүлэн гаргадаг ОУХБ-ын хэвлэл нийтлэлд ашиглагдсан тодорхойлолт, тусгагдсан материалууд нь Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны зүгээс аливаа улс орон, бүс, газар нутаг, эрх барих байгууллагын эрх зүйн байдал, эсвэл тэдгээрийн хил хязгаар тогтоохтой холбоотой ямарваа үзэл бодол илэрхийлээгүй болно.

Зохиогчтой өгүүлэл, судалгаа, бусад нийтлэлд илэрхийлэгдсэн үзэл бодлын талаарх хариуцлагыг гагцхүү зохиогч хүлээх бөгөөд Олон улсын хөдөлмөрийн товчооноос хэвлэн нийтэлсэн нь тэдгээрт илэрхийлсэн үзэл бодлыг хүлээн зөвшөөрсөн хэрэг биш юм.

Байгууллагуудын болон арилжааны зориулалттай бүтээгдэхүүний нэр, үйл явцын талаар дурдсан нь Олон улсын хөдөлмөрийн товчооны зүгээс тэдгээрийг сайшааж байгааг илэрхийлэхгүй бөгөөд тодорхой байгууллагын нэр, арилжааны зориулалттай бүтээгдэхүүн, үйл явцыг дурдаагүй нь ч тэдгээрийг үгүйсгэсэн асуудал биш болно.

ОУХБ-ын хэвлэл, цахим бүтээгдэхүүний талаарх мэдээллийг www.ilo.org/publns хаягаар авах боломжтой.

Уг сургалтын багцын агуулга, түүнд илэрхийлэгдсэн үзэл бодлыг зохиогчид өөрсдөө хариуцах бөгөөд Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллагын албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

Хавтасны болон дотор зургийг Ай Си Си Ди ХХК зурав.

Хэвлэлийн эх, график дизайныг Соёмбо принтинг ХХК-д бэлтгэж, Монгол Улсад хэвлэв.

ӨМНӨХ ҮГ

Сүүлийн 10 жилд Монгол Улсын Засгийн газраас Хүүхдийн хөдөлмөрийн тэвчишгүй хэлбэрийн тухай Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллага(ОУХБ)-ын 1999 оны 182 дугаар конвенц болон Албадан хөдөлмөрийн тухай 1930 оны 29 дүгээр конвенцыг хэрэгжүүлэх чиглэлд олон тодорхой арга хэмжээг авч хэрэгжүүлсэн билээ. Энэхүү хүчин чармайлт нь “Тогтвортой хөгжлийг хангах хөтөлбөр 2030”-ын хүрээнд дэвшүүлсэн 2030 он гэхэд албадан хөдөлмөр, орчин үеийн боолчлол, хүн худалдаалах гэмт хэргийг, 2025 он гэхэд хүүхдийн хөдөлмөрийн бүх хэлбэрийг устгах зорилтуудтай бүрэн нийцэж байгаа юм.

Тогтвортой хөгжлийн эдгээр зорилтыг хэрэгжүүлэхийн тулд өнөөгийн нөхцөл дэх хүүхдийн болон албадан хөдөлмөрийн талаарх ойлголтыг дээшлүүлэх шаардлага зайлшгүй байгааг холбогдох талууд онцолж байна. Хүүхдийн хөдөлмөр, албадан хөдөлмөр болон бусад хэлбэрийн хүчирхийлэлд өртөж болзошгүй хүүхэд, залуучууд, гэр бүлтэй ажиллах чиг үүрэг бүхий төрийн болон иргэний нийгмийн байгууллагуудын хувьд ийм хэрэгцээ шаардлага бүр чухлаар тавигдаж байгаа юм.

“Амьдрах ухааны сургалт: Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо” сэдэвт сургагч багшид зориулсан сургалтын энэхүү багц нь энэ чиглэлээр үйл ажиллагаа явуулдаг төрийн болон төрийн бус байгууллагууд, оролцогч талуудын чадавхыг бэхжүүлэх зорилготой. ОУХБ-аас анх 2006 онд боловсруулан гаргасан уг сургалтын багц гарын авлага олон оронд амжилттай хэрэглэгдэж байгаагийн дотор Монгол Улсад ОУХБ-АЙПЕК хөтөлбөрийн хүрээнд 2007 оноос хэрэглэж эхэлсэн юм. Хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам, Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын хөгжлийн газар (ГБХЗХГ) энэхүү сургалтын багц гарын авлагыг төрийн болон төрийн бус байгууллагуудын чадавхыг бэхжүүлэхэд хамгийн тохиромжтой, ач холбогдолтой хэмээн үзэж, Монголын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулахаар шийдвэрлэсэн билээ.

ОУХБ-аас Европын Холбооны дэмжлэгтэйгээр хэрэгжүүлж буй төслийн¹ хүрээнд уг багц гарын авлагыг ийнхүү шинэчлэн боловсруулж, агуулгыг үндэсний сургагч багш нараар хэлэлцүүлэн баталгаажууллаа. Энэхүү сургалтын багцыг олон хүн ашиглаж, хамгийн хэрэгцээтэй зорилтот бүлэгтээ хүрч үр өгөөжөө өгнө гэж найдаж байна. Энэ цаг үед нүүрлээд буй КОВИД-19 цар тахал эмзэг бүлгийн, ялангуяа хүүхдийн аж байдалд хар сүүдрээ тусгаж, шинэ эрсдэл үүсгэж байна. Үүнээс үүдээд ирэх жилүүдэд эдийн засагт гарч болзошгүй таагүй өөрчлөлтийн нөхцөлд дэлхий даяар засгийн газар, төрийн байгууллагууд, хувийн хэвшил, үйлдвэрчний эвлэлүүд болон иргэний нийгмийн байгууллагууд 2025 он гэхэд хүүхдийн хөдөлмөрийн бүх хэлбэрийг, 2030 он гэхэд албадан хөдөлмөр, орчин үеийн боолчлол, хүн худалдаалах гэмт хэргийг устгах зорилтуудыг хэрэгжүүлэх тун амаргүй сорилттой тулгарч байна. Энэхүү үйлсэд уг сургалтын багц бага ч болов хувь нэмрээ оруулна гэж найдаж байна.

Энэхүү багц гарын авлагыг шинэчлэн боловсруулж гаргах боломжийг бүрдүүлж, санхүүгийн харамгүй туслалцаа үзүүлсэн Европын Холбоонд ОУХБ, ГБХЗХГ гүн талархлаа илэрхийлье. Тогтвортой хөгжлийн хөтөлбөрийн хэнийг ч орхигдуулахгүй хамтдаа хөгжих зарчмыг хэрэгжүүлэхэд тус дөхөм болж, хүн амын эмзэг бүлгийг дэмжих чиглэлд бидний хамтын ажиллагаа үргэлжилнэ гэж найдаж байна.

Мижидсүрэнгийн Энх-Амар
Засгийн газрын хэрэгжүүлэгч агентлаг
Гэр бүл, хүүхэд, залуучуудын
хөгжлийн газрын дарга

Клэйр Куртье-Мюлдэр
ОУХБ-ын БНХАУ, Монгол Улсыг
хариуцсан товчооны захирал

¹ Төслийн бүтэн нэр: “Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат” (MNG/17/50/EUR)



АГУУЛГА

Өмнөх үг	iii
Талархал	vi
Модулийн агуулга	1
Сэдэв 7.1 Гэр бүл төлөвлөлт	2
Дасгал 7.1.1 "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоом	3
СХ 7.1.1 А: "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоомын дүрэм	7
СХ 7.1.1 Б: "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоом	8
Нэмэлт мэдээлэл: Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд	16
Дасгал 7.1.2 Би гэр бүлээ төлөвлөдөг	19
СХ 7.1.2 А: "Гэр бүл төлөвлөлт" жүжигчилсэн тоглолт	22
СХ 7.1.2 Б: Гэр бүл төлөвлөлтийн талаар хэлэлцүүлэг явуулах заавар	25
Сэдэв 7.2 Хэрхэн эрүүл хүүхэд төрүүлэх вэ?	27
Дасгал 7.2.1 Эрүүл жирэмслэлт	28
СХ 7.2.1 А: Бөмбөлөг болон тэмдэглэгээг хооронд нь тохируулах	32
СХ 7.2.1 Б: Эрүүл болон эрүүл бус зан үйлийн тэмдэглэгээ	33
Нэмэлт мэдээлэл: Ургийг хамгаалах	34
Дасгал 7.2.2 "Нярай" тоглоом	36
СХ 7.2.2 А: "Нярай" тоглоомын дүрэм	38
СХ 7.2.2 Б: "Нярай" тоглоомын хөлөг	39
СХ 7.2.2 В: Дөрвөн сэдвийн жижиг картууд	40
Сэдэв 7.3 БЗДХ, ХДХВ, ДОХ гэж юу вэ?	48
Дасгал 7.3.1 Хүндэт редактор танаа	50
СХ 7.3.1 А: Редакторт бичсэн захидал	52
СХ 7.3.1 Б: Редакторт бичсэн захидлын хариулт ба хэлэлцүүлгийн удирдамж	54
Дасгал 7.3.2 БЗДХ, ХДХВ-ын талаарх ташаа ойлголт болон бодит баримтууд	56
СХ 7.3.2 А: Өгөгдөл болон хариултын жагсаалт	58
Дасгал 7.3.3 БЗДХ, ХДХВ-ын шалтгаан болон эмчилгээ	60
СХ 7.3.3 А: ХДХВ-ын халдвар	64
СХ 7.3.3 Б: БЗДХ-ын шалтгаан, шинж тэмдэг болон эмчилгээ	65
СХ 7.3.3 В: ХДХВ-ын халдварын тайлбар	66
Унших материал	68

ТАЛАРХАЛ

Монгол Улсын нөхцөлд нийцүүлэн боловсруулсан энэхүү багц гарын авлага нь ГБХЗХГ, ОУХБ-ын хамтын ажиллагаа, тууштай хүчин чармайлтын үр дүн юм.

Энэхүү ажилд олон улсын зөвлөх Бусакорн Суриясарн мэргэжил, арга зүйн зөвлөгөө өгч үнэтэй хувь нэмэр оруулсныг талархан тэмдэглэж байна.

Мөн ГБХЗХГ-аас байгуулсан сургалтын багцыг шинэчлэн боловсруулах ажлын хэсгийн дараах гишүүдэд талархлаа илэрхийлье. Үүнд:

- Пүрэвсүрэнгийн Алгирмаа (Модуль 4, 9, 10)
- Гомбын Ариунчимэг (Модуль 11)
- Жанцандоржийн Азжаргал (Модуль 2, 4, 9)
- Батсүхийн Батсайхан (Модуль 1, 3)
- Цанлигийн Баттуяа (Модуль 4)
- Сосорбурамын Болорцэцэг (Модуль 10, 11)
- Шархүүгийн Галбадрах (Модуль 6, 7)
- ЛГБТ Төв (Модуль 6)
- Баянбаатарын Оюундарь (Модуль 5, 8)
- Борбандийн Санжид (Модуль 3)
- Хуажингийн Өлзийтунгалаг (Сургагч багшийн гарын авлага).

Түүнчлэн энэхүү ажлыг санаачлан эхлүүлж, дэмжсэн ГБХЗХГ-ын дарга асан Очирбатын Алтансүх, дэд дарга Болдбаатарын Халиун нарт талархаж байна. Сургалтын багцыг үндэсний нөхцөлд тохируулан боловсруулахад шаардагдах мэдээллээр хангаж, монгол орчуулгыг хянан дэлгэрэнгүй санал, зөвлөмж өгч хувь нэмрээ оруулахын зэрэгцээ уг ажлыг уялдуулан зохицуулах үүрэг гүйцэтгэсэн ГБХЗХГ-ын Гэр бүл, хүүхэд хамгааллын бодлогын хэрэгжилт хариуцсан ахлах мэргэжилтэн Жанцандоржийн Азжаргал, Монгол Улсын Боловсролын Их Сургуулийн Нийгмийн ажлын тэнхимийн ахлах багш Хуажингийн Өлзийтунгалаг нарт талархлаа илэрхийлье. Мөн орчуулагчаар ажилласан Ванжилын Бэрцэцэг, Баттулгын Нармандах, монгол хэлээрх хувилбарыг хянан тохиолдуулсан Балчиндоржийн Туяа нарт талархаж байна.

ОУХБ-ын зүгээс уг ажилд Амгалангийн Лхагвадэмбэрэл, Баярсайханы Баярцэцэг, Бээжин дэх товчооны Париссара Льюкийт, Бангкок дахь Зохистой хөдөлмөрийг дэмжих багийн Хөдөлмөрийн хүрээний суурь зарчим ба эрхийн асуудал хариуцсан ахлах мэргэжилтэн Барати Флюг нар хөтөлбөрийн, захиргааны болон мэргэжил, арга зүйн дэмжлэг үзүүлж ажилласан болно.

МОДУЛЬ 7. ЭРҮҮЛ АЖ ТӨРӨХ

Модулийн агуулга

Энэ модуль нь нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн талаар өгүүлэх ба нөхөн үржихүйн суурь эрхүүд, гэр бүл төлөвлөлт, Бэлгийн Замаар Дамжих Халдвар (БЗДХ), Хүний Дархлал Хомсдолын Вирус (ХДХВ), Дархлалын Олдмол Хомсдол (ДОХ)-оос хамгаалах тухай онцгойлон танилцуулна. Төрөхийн өмнөх болон төрсний дараах асаргаа сувилгааны тухай суурь мэдээлэл мөн багтсан. Дасгалууд нь эрсдэлтэй бэлгийн харилцааны үр дагаврын талаарх мэдлэгийг нэмэгдүүлэхийг зорьсон болно. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийг хамгаалахад эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хэн хэнийх нь үүрэг чухал болохыг, мөн мэдлэг мэдээлэлд суурилсан шийдвэр гаргахын чухлыг ойлгуулахад дасгалуудын гол зорилго оршино.

Энэхүү модуль 3 сэдвийг багтаасан:

- Сэдэв 7.1 Гэр бүл төлөвлөлт
 Сэдэв 7.2 Хэрхэн эрүүл хүүхэд төрүүлэх вэ?
 Сэдэв 7.3 БЗДХ, ХДХВ, ДОХ гэж юу вэ?

Сэдэв 7.1 Гэр бүл төлөвлөлт	Зорилго	Хугацаа
Дасгал 7.1.1 "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоом	• Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн суурь эрхүүдтэй танилцах	60 минут
Дасгал 7.1.2 Би гэр бүлээ төлөвлөдөг	• Гэр бүл төлөвлөхийн давуу талуудтай танилцах • Хүн бүр гэр бүлээ төлөвлөх эрхтэй болохыг мэдэх • Гэр бүл төлөвлөх талаарх мэдээллийн төрөл бүрийн эх сурвалжтай танилцах	90 минут
Сэдэв 7.2 Хэрхэн эрүүл хүүхэд төрүүлэх вэ?	Зорилго	Хугацаа
Дасгал 7.2.1 Эрүүл жирэмслэлт	• Жирэмсний үед юу хийх нь тустай, харин юу хийх нь хортой болохыг мэдэх • Эх, ургийг эрсдэлд оруулж, эмчийн зөвлөгөө авах шаардлагыг бий болгож байдаг үйл ажиллагааны төрөл болон эрүүл мэндийн байдлыг тодорхойлох • Жирэмсний үе болон төрөхийн өмнөх нэмэлт үйлчилгээний талаарх эх сурвалжийг тодорхойлох	60 минут
Дасгал 7.2.2 "Нярай" тоглоом	• Жирэмсэн байх, хүүхэд төрөх гэж ямар үйл явц болох, төрсний дараа хүүхдийг эрүүл бойжуулахын тулд юунд анхаарах талаар туршлага солилцох	90 минут
Сэдэв 7.3 БЗДХ, ХДХВ, ДОХ гэж юу вэ?	Зорилго	Хугацаа
Дасгал 7.3.1 Хүндэт редактор танаа	• БЗДХ-ын талаар ярилцах чадвартай болох • БЗДХ-аас хэрхэн урьдчилан сэргийлэх, хэрхэн эмчлэх талаар мэдлэгтэй болох	60 минут
Дасгал 7.3.2 БЗДХ, ХДХВ-ын талаарх ташаа ойлголт болон бодит баримтууд	• БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын талаарх ташаа ойлголт болон бодит баримттай танилцах	45-60 минут
Дасгал 7.3.3 БЗДХ, ХДХВ-ын шалтгаан болон эмчилгээ	• БЗДХ, ХДХВ, тэдгээрийн төрөл, хэрхэн эмчлэх тухай оролцогчдод таниулах	60 минут
Хугацаа: 7 цаг 45 минут - 8 цаг		

Сэдэв 7.1 Гэр бүл төлөвлөлт



Агуулга

Энэ сэдэв нь нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд, гэр бүл төлөвлөлтийн талаар өгүүлэх ба тоглоомоор дамжуулан оролцогчдод нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны тухай, үр тогтох буюу хүүхэд бүрэлдэн бий болох үйл явц, жирэмслэхээс хэрхэн сэргийлэх тухай ойлголтуудыг өгнө. Түүнээс гадна мэдээлэл авах, гэр бүлээ төлөвлөх зэрэг нөхөн үржихүйн суурь эрхүүдтэй холбоотой нийгмийн болон соёлын асуудлуудыг хэлэлцэнэ. Дасгалууд нь үзэл бодол бүрэлдэх, үндэслэлтэй зөв шийдвэр гаргах зорилгоор мэдээлэл солилцоход чиглэгдэнэ.



Үндсэн мэдээлэл

- Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн эрх нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн үндсэн эрх юм. Хүн бүр гэр бүл төлөвлөлт болон жирэмслэхээс хамгаалах аргын талаар мэдэх эрхтэй.
- Хүн бүр мэдээлэл хүртэх, үйлчилгээ авах, халдашгүй дархан байх, хувийн нууцаа хамгаалах эрхтэй.
- Гэр бүл төлөвлөлтөд сэтгэл зүйн, нийгмийн, эрүүл мэндийн, эдийн засгийн гээд бүхий л хүчин зүйлийг тооцоолох хэрэгтэй.
- Хүн бүр хэдэн хүүхэдтэй байх, хэзээ төрүүлэхээ шийдэх эрхтэй.
- Эмэгтэй хүн бүр хүүхэд төрүүлэх эсэхээ өөрөө шийдэх эрхтэй.
- Бүх хүн адил тэгш эрхтэй бөгөөд тэгш хандлага хүсэх эрхтэй.
- Хүйсээс шалтгаалсан үр хөндөлтийн улмаас эмэгтэйчүүдийн тоо цөөрч, нийгэмд сөрөг олон үр дагавар гарах болно.



Дасгалууд

7.1.1 "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоом

7.1.2 Би гэр бүлээ төлөвлөдөг



Холбогдох сэдвүүд

- 6.1 Өөрчлөлтүүд ба бэлгийн харилцаа
- 6.3 Аюулгүй бэлгийн харилцаа
- 6.4 Өсвөр насны охидын жирэмслэлт
- 7.2 Хэрхэн эрүүл хүүхэд төрүүлэх вэ?
- 11.1 Үүрэг хариуцлага
- 11.2 Хөдөлмөрлөх эрх
- 11.3 Хөдөлмөрийн эрүүл мэнд

Дасгал 7.1.1 “Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд” дөрвөл тоглоом



Зорилго

Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн суурь эрхүүдтэй танилцах



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

4-5 хүн нэг багт байхаар бодож бүлгийн ажилд зориулан суудал засна



Ашиглах материал

“Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд” дөрвөл тоглоомд зориулсан зургууд (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.1 Б)-с баг бүрд нэг иж бүрдлийг өгнө.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

7.1.1 А: “Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд” дөрвөл тоглоомын дүрэм

7.1.1 Б: “Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд” дөрвөл тоглоом

Нэмэлт мэдээлэл: Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

- Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн тухай танилцуулга – 10 минут
- Жижиг багаар “Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд” дөрвөл тоглоом тоглох – 20 минут
- Хэлэлцүүлэг – 25 минут
- Дүгнэлт – 5 минут

Бэлтгэл

"Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоомын дүрэм (СХ 7.1.1 А) болон "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" нэмэлт мэдээлэлтэй танилцаарай. Тоглоомын дүрэм болон нөхөн үржихүйн суурь эрхүүдийг сайн ойлгосон байх хэрэгтэй. Баг бүрд нэг иж бүрдэл (СХ 7.1.1 Б) оногдохоор бэлдэнэ (4-5 хүн нэг баг болно). Иж бүрдлийг хооронд нь холихгүй байхад анхаарах хэрэгтэй. Иж бүрдэл нь 8 багц 32 карттай (8 x 4 = 32 карт).

Алхам 1. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн тухай танилцуулга – 10 минут

"Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" гэсэн нэр томъёог сонсоод ямар бодол төрсөн талаар оролцогчдоос асууна. Хоёр гурван хариулт сонссоны дараа нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд гэж юу болох талаар товч тайлбарлана. Тухайлбал, нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд гэдэг нь өөрийн биеийг арчлах, бэлэг эрхтний үйл ажиллагааны талаар мэдэх, хэрвээ хүүхэдтэй болоход бэлэн биш бол жирэмслэхээс урьдчилан сэргийлэх, гэр бүлээ төлөвлөх, хэзээ, хэдэн хүүхэдтэй болохоо төлөвлөх эрх чөлөөтэй байхыг хэлнэ.

Дөрвөл тоглоомыг тоглосноор нөхөн үржихүйн эрхийн талаар мэдлэгтэй болно гэдгийг оролцогчдод тайлбарлана.

Алхам 2. Жижиг багаар "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоом тоглох – 20 минут

4-5 хүн нэг багт байхаар оролцогчдыг багуудад хуваана. "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоомын дүрмийг танилцуулна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.1 А). Картын иж бүрдлийг баг бүрд өгөөд 3 тойргоос илүүгүй 20 минут орчим тоглохыг хүснэ.

Алхам 3. Хэлэлцүүлэг – 25 минут

Оролцогчдод тоглоом тоглох нь таалагдсан эсэхийг асуугаарай. Хэд хэдэн оролцогчдоос тоглоом тоглосон талаар ярихыг хүсэж, ямар сэтгэгдэлтэй байгааг нь асууж ярилцана уу. Нэг оролцогчийг багц карт бүрийг танилцуулахыг хүснэ (эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүдийн хэн хэнийг оролцуулаарай). Дараах дарааллаар бүх багц зургийг хэлэлцэнэ. Багц бүрт холбогдох асуулт болон тайлбар зааварчилгаанд өгөгдсөн. Оролцогчдын боловсролын түвшнээс хамаараад шаардлагатай тохиолдолд ашиглаарай.

1. Нөхөн үржихүйн эрхтнүүд

- Эрхтний нэр болон үүргийн талаар асууна (*Эдгээр эрхтэн нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн нөхөн үржихүйн гадна ба дотор эрхтэн бөгөөд эдгээр эрхтэн байхгүй бол хүүхэд төрөх боломжгүй*).

2. Аюулгүй бэлгийн харилцаа

- Бэлгэвч хэрэглэхийн давуу талыг асууж ярилцана уу (*БЗДХ-аас урьдчилан сэргийлэх, жирэмслэхээс урьдчилан сэргийлэх*).
- Зөвхөн эрэгтэйчүүд бэлгэвч хэрэглэдэг гэж үнэн эсэхийг асууна (*Үгүй. Эмэгтэй бэлгэвч байдаг*).
- Төрөлтийг хянах бусад аргын жишээг асууна.

3. Жирэмслэх

- Эр бэлгийн эс өндгөн эстэй нэгдэхийг юу гэж нэрлэдгийг асууна (*Үр тогтох*).
- Хүүхэд яаж бий болдгийг хэн нэгэн сайн дураараа тайлбарлахыг хүснэ.

4. Мэдээлэл авах эрх

- Картан дээр дүрсэлсэн хүмүүс юу хийж байгаа талаар асууна.

- Оролцогчдоос нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн асуудал, тухайлбал, БЗДХ, жирэмслэхээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх, энэ талаарх мэдээллийг хаанаас авдаг тухай мэддэг эсэхийг асууна.
- Залуу, хөгшин, гэрлэсэн, гэрлээгүй хүн бүр нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн асуудлаар мэдээлэл авах эрхтэй болохыг тайлбарлаарай.

5. Гэр бүлээ төлөвлөх эрх

- Картууд дээр юун тухай өгүүлснийг оролцогчдоос асууна.
- Төрөлтийг зохицуулах, хүүхэдтэй болох эсэх, хэзээ хэдэн хүүхэд төрүүлэх, өсгөх асуудлаа шийдэх зэргээр эрэгтэй, эмэгтэй, гэрлэсэн гэрлээгүй хүн бүр гэр бүл төлөвлөх эрхтэй болохыг оролцогчдод тайлбарлана.

6. Мэдээллийг хэрхэн авах вэ?

- Оролцогчид гэр бүл төлөвлөлтийн талаар хаанаас мэдээлэл авдаг, энэ талын үйлчилгээнд хэр сэтгэл ханамжтай байдгийг асууна.
- Гэр бүл төлөвлөлтийн талаар мэдээлэл авах тухайд ямар нэгэн өөрчлөлт хийхийг хүсэж байгаа эсэхийг нь асууна.
- Нэмэлт мэдээлэл, үйлчилгээ хэрэгтэй бол хаана хандаж болох талаар зөвлөөрэй.

7. Хувийн амьдралын нууцаа хамгаалах, халдашгүй дархан байх эрх

- Энэ картуудад өгөгдсөн 4 нөхцөлд юун тухай өгүүлсэн болохыг тайлбарлахыг санал болгоно.
- Заримдаа ямар нэгэн дарамт шахалт мэдэрдэг эсэх, ийм дарамт шахалтын үед ямар мэдрэмж төрдөг талаар асууж ярилцана.
- Хүмүүс өөрсдийн хүссэн амьдралаар амьдрах эрхтэй бөгөөд өөр бусдын хүслийг тэр байтугай эцэг эхийнхээ хүслийг дагах албагүй болохыг тайлбарлана. Өөрөөр хэлбэл хүмүүс өөрсдийн хувийн амьдралыг бүтээх сонголтыг хийх эрхтэй гэсэн үг (бусдад хор учруулахгүйгээр).

8. Ажил хөдөлмөртэй холбоотой асуудал бэрхшээл

- Картанд тусгагдсан бэрхшээл тэдэнд танил эсэхийг асууна. Өөр ямар бэрхшээл учирдгийг асууж ярилцана.
- Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн асуудлаас шалтгаалан ажлын байранд эмэгтэйчүүдийг ялгаварлан үздэг тухай хэлэлцэнэ. Ийм үзэгдэл улс оронд /орон нутагт/ ажлын байранд хэр нийтлэг тохиолддог тухай асууж ярилцаарай.
- Олон орны хөдөлмөрийн хуулиар нөхөн үржихүйн онцлогоос нь шалтгаалан эмэгтэйчүүдийг ажлын байранд ялгаварлахаас хамгаалсан байдаг. Тухайлбал жирэмслэх магадлалаас нь болоод эсвэл хүүхэдтэй гэдгээс шалтгаалаад ажилд авахгүй байх, ажлаас халах тохиолдлоос хамгаалдаг. Хэдий тийм ч хуулиар хамгаалагдаагүй газар оронд буюу хууль хэрэгжихгүй тохиолдолд ялгаварлан гадуурхах тохиолдол байсаар байдаг.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Оролцогчидтой зөв талаас нь ярилцахад голлон анхаар. Тэдний сонирхлыг харгалзаарай. Залуучуудтай урьдчилан сэргийлэх, өөрийн сонголт хийх эрхийн талаас ярилцах хэрэгтэй. Харин гэрлэсэн хүмүүстэй нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн талаар ярилцана. Тухайлбал, эхнэрүүд дахин хүүхэд төрүүлэхгүй байх эрхтэй; эрчүүд өөрсдийн эхнэрийг жирэмслэхэд чухам юу болдог талаар мэдэх эрхтэй. Хүүхэд төрүүлэх, гэр бүл төлөвлөх нь гэр бүлийн хосын хэн хэнд нь хамаатай болох талаар ярилцана. Илүү тодорхой мэдээллийг (Сэдэв 7.2 “Хэрхэн эрүүл хүүхэд төрүүлэх вэ”) -ээс харна уу.

Алхам 4. Дүгнэлт – 5 минут

Дараах санааг онцолж дүгнэлт хийнэ:

- Нөхөн үржихүйн эрх нь эрэгтэй, эмэгтэй, залуу хөгшин бүх хүний үндсэн эрхүүдийн нэг юм.
- Эрэгтэй эмэгтэй, гэрлэсэн гэрлээгүйгээс үл хамаарч хүн бүр гэр бүлээ төлөвлөх, жирэмслэхээс сэргийлэх аргуудыг мэдэх эрхтэй.
- Хүн бүр гэрлэх, гэрлэхгүй байх эрхтэй
- Хүн бүр хэдэн хүүхэдтэй байх, төрөлт хоорондын зай ямар байх зэргийг шийдэх эрхтэй.
- Эмэгтэй хүн бүр хүүхэд төрүүлэх эсэхээ өөрөө шийдэх эрхтэй.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Ажилчин залуучууд болон насанд хүрэгчдэд зориулсан сургалтын үеэр нөхөн үржихүйн суурь эрхүүдийг тоочиж, энэ эрхүүдтэй холбогдолтой ямар бэрхшээл ажлын байранд гардаг талаар ярилцаарай.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.1 А: "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоомын дүрэм

Зорилго

Тоглоомын зорилго нь аль болох олон "дөрвөл" (4 картын бүрдэл) цуглуулахад оршино. Хамгийн олон иж бүрдэл цуглуулсан тоглогч хожино.

Тоглоом

Тоглоом 4 картаас бүрдэх 8 иж бүрдэл буюу "дөрвөл"-тэй. Картын нийт тоо 32. Иж бүрдэл бүрийг гарчгаар нь таних боломжтой. Дөрвөл бүрт (4 картаас бүрдэх багц) 4 зүйлийн 4 зургийг 4 картан дээр өгсөн байгаа. Карт бүрийн дор тухайн картад хамаарах тодорхойлолтыг тодруулсан байна (bold).

Иж бүрдлийг хэрхэн цуглуулах вэ?

Та карт цуглуулангаа "Жирэмслэх" гэсэн иж бүрдлийн надад зориулсан "Үр хөврөл" гэсэн карт бий юу?" гэж нэг оролцогчоос асууна. Нөгөө хүнд уг карт байвал танд өгнө. Хэрвээ уг карт тухайн хүнд байхгүй бол бусдаас өөрийн хүссэн картыг асууж олж авах эрх тэр хүнд шилжинэ. Оролцогчдын хэн нэгэнд карт илрэх хүртэл асуултыг үргэлжлүүлнэ.

Тоглоомын туршид хэн ямар карт асууж байсан, хэн ямар карт цуглуулж байгааг санах хэрэгтэй. Бүтэн иж бүрдэл цуглартал тоглоом үргэлжлэх бөгөөд хэн нэгэн иж бүрдлийг бүтнээр нь цуглуулж чадсан бол ширээн дээр тавьж бусдадаа үзүүлнэ.

Чухал дүрэм

- Хэн нэгэн танд байгаа картыг асуувал та байхгүй гэж худлаа хариулж болохгүй бөгөөд хүссэн картыг нь өгнө.
- Та өөрт нэг нь байгаа картын харьяагдах багцын картыг л бусдаас асууж цуглуулна.
- Тоглогчийн карт дуусвал тоглоомоос гарч, бусдыгаа тоглож дуустал хүлээнэ.

Тоглож эхлэх

Нэг тоглогч картуудыг сайтар хольж, оролцогчдод тараана. Тухайлбал, 4 хүн тоглож байвал хүн бүр 8 карт авна. 5 хүн тоглож байвал гурав нь 6 карт, хоёр нь 7 карт авна. Карт хольсон хүний зүүн гар талд сууж байгаа хүн эхэлж асууна. Хэн нэгнээс асуусан карт нь байхгүй бол асуух эрхийг энэ хүнд шилжүүлэх журмаар тоглоом үргэлжилнэ.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.1 Б: "Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд" дөрвөл тоглоом

Зааварчилгаа: Баг тус бүрд 32 ширхэг карт өгнө. Иж бүрдэл бүр 4 карт бүхий 8 багцтай (8х4=32 карт). Тоглох хүмүүст хангалттай тооны иж бүрдэл бэлтгээрэй. Багуудын иж бүрдлийг хооронд нь холихгүй байхад анхаарна. Хуудсуудыг хувилж, салангид карт болгож хайчилна.

Нөхөн үржихүйн эрхтнүүд – (1)

2

3

4



1. Эрэгтэй хүний биеийн гадна талд байдаг: Шодой

2. Эмэгтэй хүний биеийн гадна талд байдаг: хэлүү ба үтрээ

3. Эрэгтэй дотор нөхөн үржихүйн эрхтэн

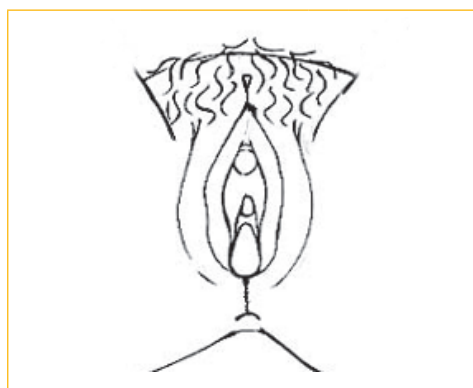
4. Эмэгтэй дотор нөхөн үржихүйн эрхтэн

Нөхөн үржихүйн эрхтнүүд – (2)

1

3

4



1. Эрэгтэй хүний биеийн гадна талд байдаг: Шодой

2. Эмэгтэй хүний биеийн гадна талд байдаг: хэлүү ба үтрээ

3. Эрэгтэй дотор нөхөн үржихүйн эрхтэн

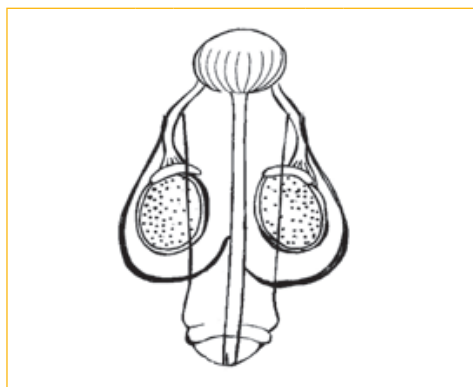
4. Эмэгтэй дотор нөхөн үржихүйн эрхтэн

Нөхөн үржихүйн эрхтнүүд – (3)

1

2

4



1. Эрэгтэй хүний биеийн гадна талд байдаг: Шодой

2. Эмэгтэй хүний биеийн гадна талд байдаг: хэлүү ба үтрээ

3. Эрэгтэй дотор нөхөн үржихүйн эрхтэн

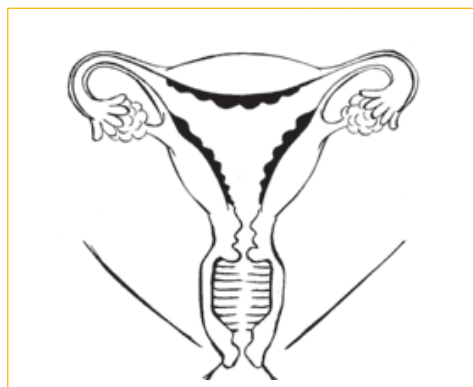
4. Эмэгтэй дотор нөхөн үржихүйн эрхтэн

Нөхөн үржихүйн эрхтнүүд – (4)

1

2

3



1. Эрэгтэй хүний биеийн гадна талд байдаг: Шодой

2. Эмэгтэй хүний биеийн гадна талд байдаг: хэлүү ба үтрээ

3. Эрэгтэй дотор нөхөн үржихүйн эрхтэн

4. Эмэгтэй дотор нөхөн үржихүйн эрхтэн

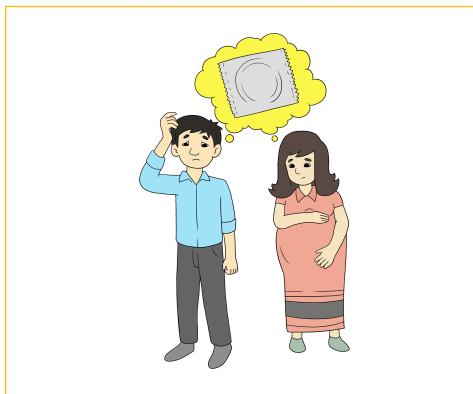


Аюулгүй бэлгийн харилцаа – (1)

2

3

4



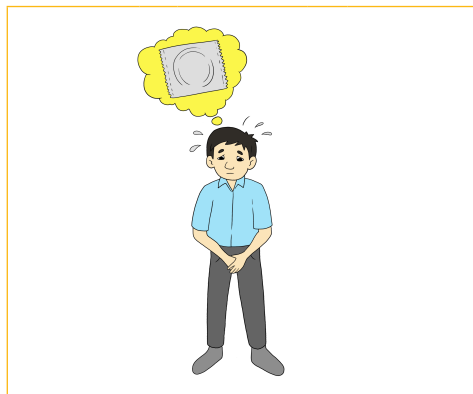
1. Бэлгэвч хэрэглээгүй = жирэмслэлт
2. Бэлгэвч хэрэглээгүй = БЗДХ, ХДХВ, ДОХ
3. Бэлгэвч хэрэглэсэн = аз жаргалтай залуу
4. Бэлгэвч хэрэглэсэн = аз жаргалтай бүсгүй

Аюулгүй бэлгийн харилцаа – (2)

1

3

4



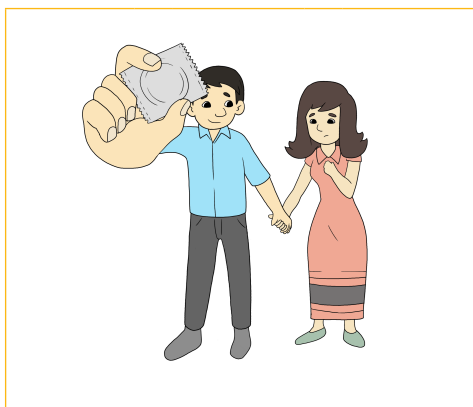
1. Бэлгэвч хэрэглээгүй = жирэмслэлт
2. Бэлгэвч хэрэглээгүй = БЗДХ, ХДХВ, ДОХ
3. Бэлгэвч хэрэглэсэн = аз жаргалтай залуу
4. Бэлгэвч хэрэглэсэн = аз жаргалтай бүсгүй

Аюулгүй бэлгийн харилцаа – (3)

1

2

4



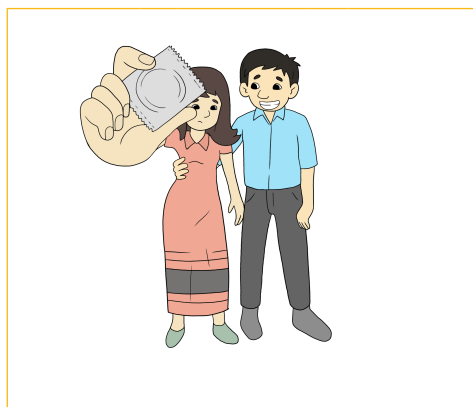
1. Бэлгэвч хэрэглээгүй = жирэмслэлт
2. Бэлгэвч хэрэглээгүй = БЗДХ, ХДХВ, ДОХ
3. Бэлгэвч хэрэглэсэн = аз жаргалтай залуу
4. Бэлгэвч хэрэглэсэн = аз жаргалтай бүсгүй

Аюулгүй бэлгийн харилцаа – (4)

1

2

3



1. Бэлгэвч хэрэглээгүй = жирэмслэлт
2. Бэлгэвч хэрэглээгүй = БЗДХ, ХДХВ, ДОХ
3. Бэлгэвч хэрэглэсэн = аз жаргалтай залуу
4. Бэлгэвч хэрэглэсэн = аз жаргалтай бүсгүй

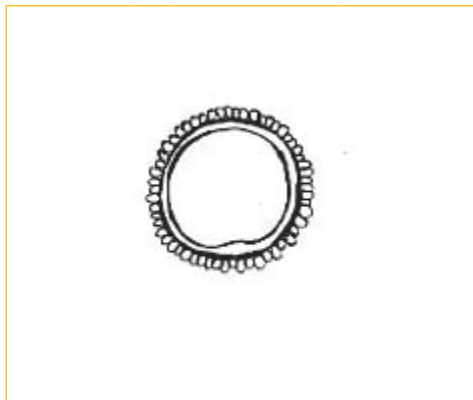


Жирэмслэх - (1)

2

3

4



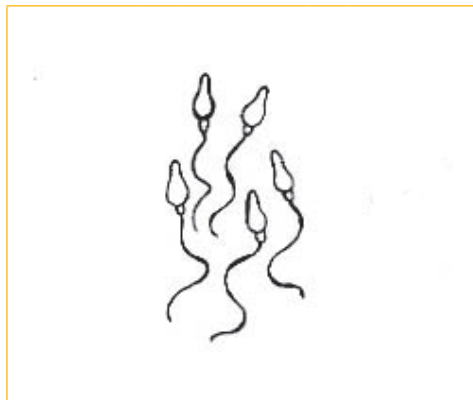
1. Өндгөн эс
2. Эр бэлгийн эс
3. Эр бэлгийн эс, өндгөн эстэй нэгдэх
4. Үр хөврөл

Жирэмслэх - (2)

1

3

4



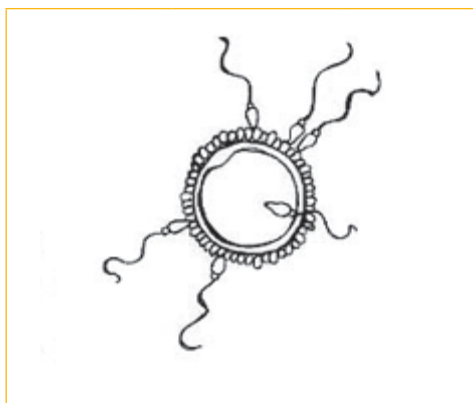
1. Өндгөн эс
2. Эр бэлгийн эс
3. Эр бэлгийн эс, өндгөн эстэй нэгдэх
4. Үр хөврөл

Жирэмслэх - (3)

1

2

4



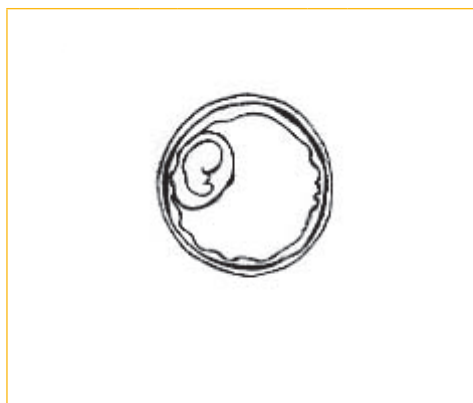
1. Өндгөн эс
2. Эр бэлгийн эс
3. Эр бэлгийн эс, өндгөн эстэй нэгдэх
4. Үр хөврөл

Жирэмслэх - (4)

1

2

3

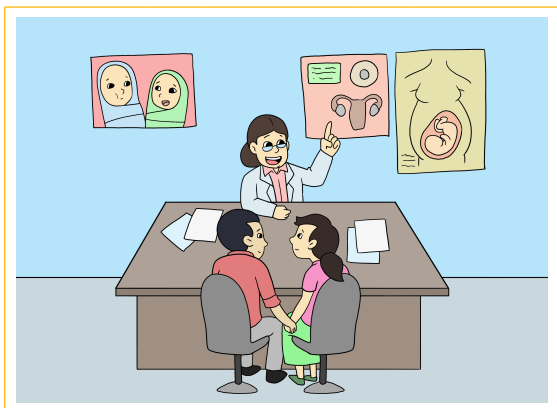


1. Өндгөн эс
2. Эр бэлгийн эс
3. Эр бэлгийн эс, өндгөн эстэй нэгдэх
4. Үр хөврөл



Мэдээлэл авах эрх - (1)

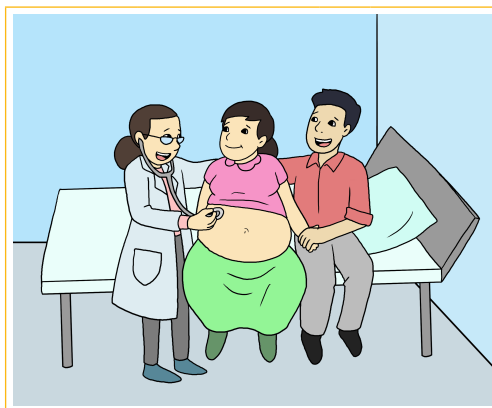
2	3	4
---	---	---



1. Залуу, бүсгүй хоёр жирэмсний хяналтын асуудлаар мэдээлэл авч байна
2. Хосууд хамтдаа жирэмсний хяналтдаа явж байна
3. Ганц бие залуу БЗДХ-ын талаар мэдээлэл авч байна
4. Эрүүл мэндийн ажилтнууд хэсэг хүмүүст мэдээлэл өгч байна

Мэдээлэл авах эрх - (2)

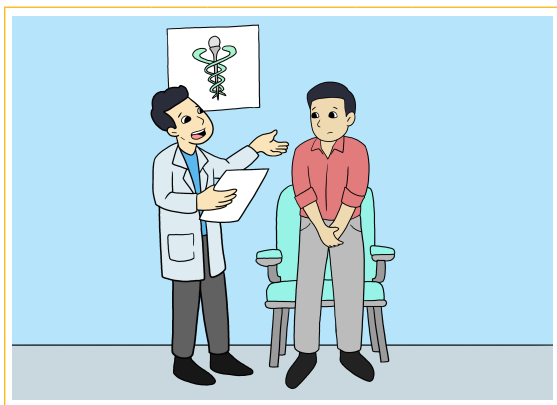
1	3	4
---	---	---



1. Залуу, бүсгүй хоёр жирэмсний хяналтын асуудлаар мэдээлэл авч байна
2. Хосууд хамтдаа жирэмсний хяналтдаа явж байна
3. Ганц бие залуу БЗДХ-ын талаар мэдээлэл авч байна
4. Эрүүл мэндийн ажилтнууд хэсэг хүмүүст мэдээлэл өгч байна

Мэдээлэл авах эрх - (3)

1	2	4
---	---	---



1. Залуу, бүсгүй хоёр жирэмсний хяналтын асуудлаар мэдээлэл авч байна
2. Хосууд хамтдаа жирэмсний хяналтдаа явж байна
3. Ганц бие залуу БЗДХ-ын талаар мэдээлэл авч байна
4. Эрүүл мэндийн ажилтнууд хэсэг хүмүүст мэдээлэл өгч байна

Мэдээлэл авах эрх - (4)

1	2	3
---	---	---



1. Залуу, бүсгүй хоёр жирэмсний хяналтын асуудлаар мэдээлэл авч байна
2. Хосууд хамтдаа жирэмсний хяналтдаа явж байна
3. Ганц бие залуу БЗДХ-ын талаар мэдээлэл авч байна
4. Эрүүл мэндийн ажилтнууд хэсэг хүмүүст мэдээлэл өгч байна

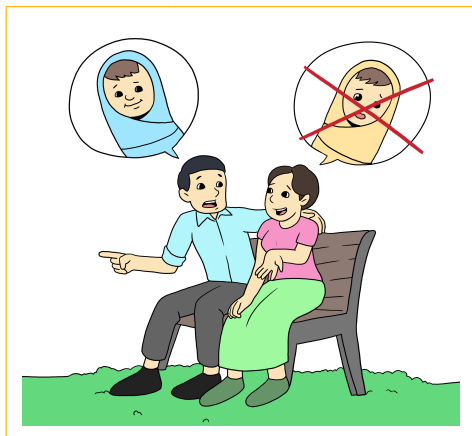


Гэр бүлээ төлөвлөх эрх – (1)

2

3

4



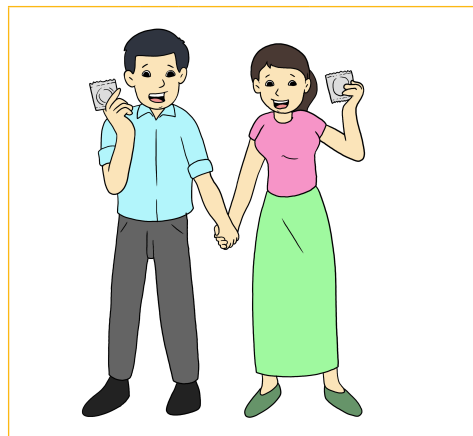
1. Хүүхэдтэй болох тухай ярилцах
2. Жирэмслэхээс сэргийлэх арга хэрэглэх
3. Хүүхдийн тоо
4. Төрөлт хоорондын зай

Гэр бүлээ төлөвлөх эрх – (2)

1

3

4



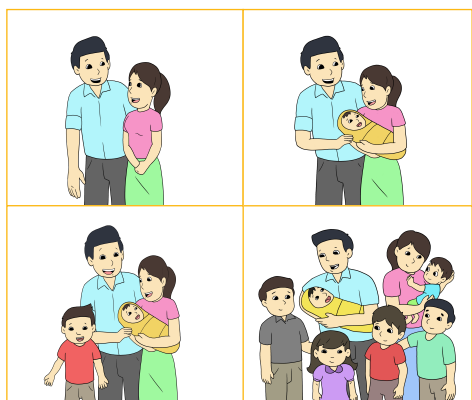
1. Хүүхэдтэй болох тухай ярилцах
2. Жирэмслэхээс сэргийлэх арга хэрэглэх
3. Хүүхдийн тоо
4. Төрөлт хоорондын зай

Гэр бүлээ төлөвлөх эрх – (3)

1

2

4



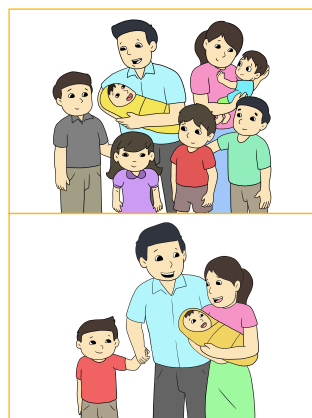
1. Хүүхэдтэй болох тухай ярилцах
2. Жирэмслэхээс сэргийлэх арга хэрэглэх
3. Хүүхдийн тоо
4. Төрөлт хоорондын зай

Гэр бүлээ төлөвлөх эрх – (4)

1

2

3



1. Хүүхэдтэй болох тухай ярилцах
2. Жирэмслэхээс сэргийлэх арга хэрэглэх
3. Хүүхдийн тоо
4. Төрөлт хоорондын зай

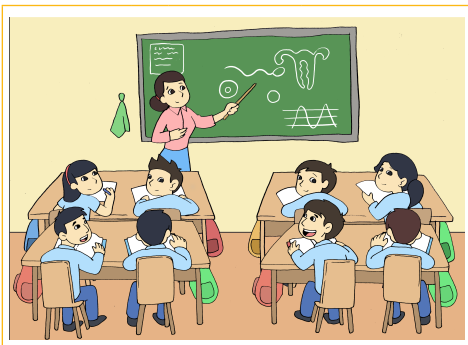


Мэдээллийг хэрхэн авах вэ? – (1)

2

3

4



1. Сургууль
2. Эрүүл мэндийн төв
3. Аав ээж, найз нөхөд
4. Эмч

Мэдээллийг хэрхэн авах вэ? – (2)

1

3

4



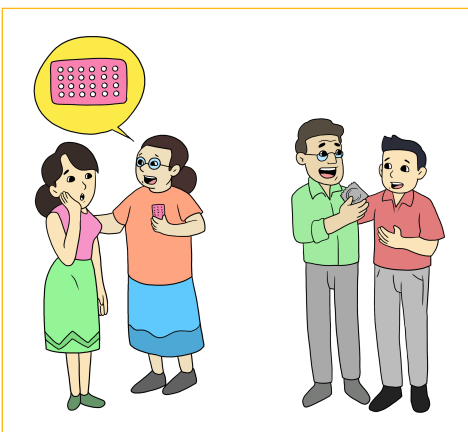
1. Сургууль
2. Эрүүл мэндийн төв
3. Аав ээж, найз нөхөд
4. Эмч

Мэдээллийг хэрхэн авах вэ? – (3)

1

2

4



1. Сургууль
2. Эрүүл мэндийн төв
3. Аав ээж, найз нөхөд
4. Эмч

Мэдээллийг хэрхэн авах вэ? – (4)

1

2

3

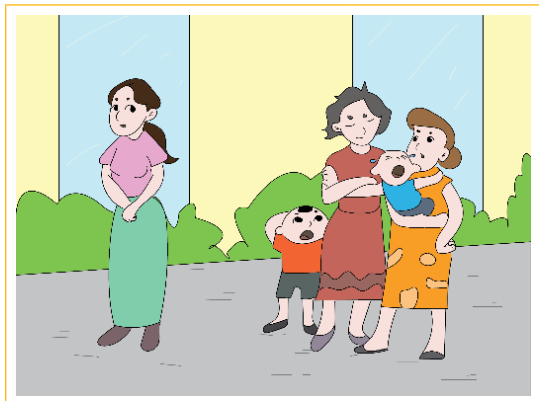


1. Сургууль
2. Эрүүл мэндийн төв
3. Аав ээж, найз нөхөд
4. Эмч



Хувийн амьдралын нууцаа хамгаалах, халдашгүй дархан байх эрх – (1)

2	3	4
---	---	---



1. Гоонь амьдрахаар шийдэх

2. Хамтрагчаа сонгох эрх
3. Ганц бие эцэг/эх байх
4. Хүүхэдгүй байх

Хувийн амьдралын нууцаа хамгаалах, халдашгүй дархан байх эрх – (2)

1	3	4
---	---	---



1. Гоонь амьдрахаар шийдэх

- 2. Хамтрагчаа сонгох эрх**
3. Ганц бие эцэг/эх байх
4. Хүүхэдгүй байх

Хувийн амьдралын нууцаа хамгаалах, халдашгүй дархан байх эрх – (3)

1	2	4
---	---	---



1. Гоонь амьдрахаар шийдэх

2. Хамтрагчаа сонгох эрх
- 3. Ганц бие эцэг/эх байх**
4. Хүүхэдгүй байх

Хувийн амьдралын нууцаа хамгаалах, халдашгүй дархан байх эрх – (4)

1	2	3
---	---	---



1. Гоонь амьдрахаар шийдэх

2. Хамтрагчаа сонгох эрх
3. Ганц бие эцэг/эх байх
- 4. Хүүхэдгүй байх**

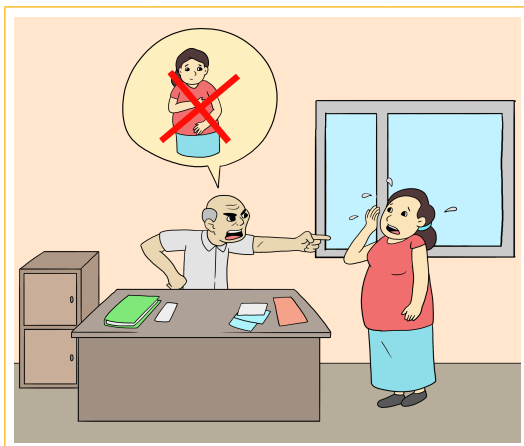


Ажил дээрх нөхөн үржихүйн эрх – (1)

2

3

4



1. Жирэмсэн үедээ ажлаас халагдах
2. Зөвхөн эрчүүдийг ажилд авах
3. Жирэмсэн үедээ химийн бодистой ажиллах
4. Жирэмсний сүүлийн саруудад ажлын ачааллаа тохируулах

Ажил дээрх нөхөн үржихүйн эрх – (2)

1

3

4



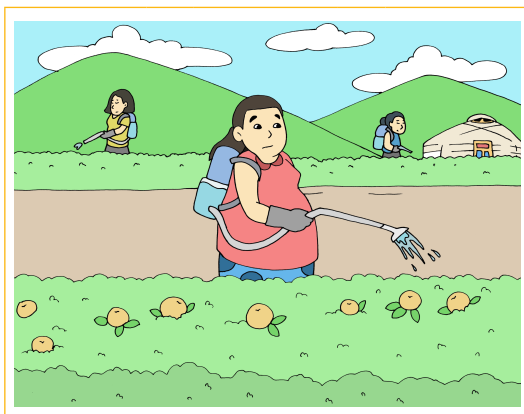
1. Жирэмсэн үедээ ажлаас халагдах
2. Зөвхөн эрчүүдийг ажилд авах
3. Жирэмсэн үедээ химийн бодистой ажиллах
4. Жирэмсний сүүлийн саруудад ажлын ачааллаа тохируулах

Ажил дээрх нөхөн үржихүйн эрх – (3)

1

2

4



1. Жирэмсэн үедээ ажлаас халагдах
2. Зөвхөн эрчүүдийг ажилд авах
3. Жирэмсэн үедээ химийн бодистой ажиллах
4. Жирэмсний сүүлийн саруудад ажлын ачааллаа тохируулах

Ажил дээрх нөхөн үржихүйн эрх – (4)

1

2

3



1. Жирэмсэн үедээ ажлаас халагдах
2. Зөвхөн эрчүүдийг ажилд авах
3. Жирэмсэн үедээ химийн бодистой ажиллах
4. Жирэмсний сүүлийн саруудад ажлын ачааллаа тохируулах



Нэмэлт мэдээлэл: Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд

"Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд гэдэг нь зөвхөн нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцоо, түүний үүрэг, үйл ажиллагааны хувьд өвчин эмгэггүй, эрүүл байх төдийгүй бие махбод, сэтгэл санааны хувьд бүрэн төгс эрүүл байж, хувь хүн, хосууд сэтгэл ханамжтай, аюулгүй бэлгийн амьдралтай, үр удмаа үлдээх чадвартай, хэзээ, хэдэн хүүхэд төрүүлэх, өсгөх асуудлаа чөлөөтэй шийдвэрлэх боломжтой байхыг хэлнэ.

Сүүлийн өгүүлсэн нөхцөлийг дэлгэрүүлэн тайлбарлавал хүмүүс гэр бүлээ төлөвлөх аюулгүй, үр дүнтэй, хүртээмжтэй аргын талаар мэдээлэл авах, өөрийн сонголтоор сонгох, хуулинд харшлахгүй аргаар жирэмслэхээс хамгаалах, эмэгтэйчүүд жирэмсэн үедээ болон хүүхэд төрүүлэх үедээ эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах эрхтэй бөгөөд эцэг эхийг эрүүл хүүхэдтэй болох дээд зэргийн боломжоор хангах тухай юм."²

Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн эрх нь хүний суурь эрхийн нэг мөн:

- Хэзээ, хэдэн хүүхэд төрүүлэхээ сонгох эрх хувь хүн бүрд бий.
- Гэр бүл төлөвлөлттэй холбоотой мэдээлэл, аргыг мэдэх эрх хувь хүн бүрд бий.
- Эмэгтэй хүн бүр хүүхэд төрүүлэх эсэхээ өөрөө шийдэх эрхтэй.

Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн хамгийн чухал эрхүүдээс дурдвал:

- **Биеийн эрүүл мэндийг хамгаалах, эрх чөлөөг эдлэх эрх:** Хүн бүр өөрийн бэлгийн амьдрал болон нөхөн үржихүйн үүрэгт хяналт тавих эрхтэй бөгөөд баттай мэдээлэлтэй байх тохиолдолд л эмнэлгийн тусламж авах зөвшөөрөл өгөх эрхтэй.
- **Эрүүл мэндээ аль болох дээд зэргээр хамгаалах эрх:** Эрүүл мэндийн дээд зэргийн чанартай үйлчилгээ авах эрх гэдэгт эмнэлгийн чанар муутай үйлчилгээний золиос болохоос хамгаалагдах, үнэн зөв мэдээллийг бүрэн авсны үндсэн дээр шийдвэр гаргах зэргийг багтаан ойлгоно.
- **Гэр бүл төлөвлөх эрх:** Хувь хүн бүр хэзээ хэдэн хүүхэдтэй болохоо чөлөөтэй шийдэх эрхтэй.
- **Гэр бүл болох, өөрийн гэсэн өрх гэрээ босгох эрх:** Хүн бүр гэрлэх эсэх, хэнтэй гэрлэхээ чөлөөтэй сонгох эрхтэй.
- **Хувийн амьдралтай байх эрх:** Хүн бүр хүүхэдтэй болох эсэх, мөн хэзээ хүүхэдтэй болохоо сонгох эрхтэй.
- **Мэдээлэл авах эрх:** Хүн бүр, өсвөр үеийн хүүхдүүд болон ганц бие хүмүүс бүгд гэр бүл төлөвлөлт, түүнтэй холбоотой аливаа асуудлаар мэдээлэл авах эрхтэй. Үүнд жирэмслэлтийг зохицуулах аргууд, залуучууд найз эмэгтэй, эхнэр нь жирэмсэлсэн эсвэл төрөх үеийн нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн асуудлаар мэдээлэл авах эрх багтана. Эдгээр нь зөвхөн эмэгтэйчүүдийн асуудал биш юм. Энэ нь хэн хэнийх нь хувьд чухал асуудал байдаг ч заримдаа аавууд мэдээллийг сайн аваагүй байдаг.

² FWCW Platform for Action, paragraph 94.

Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд Монгол улсад³

- **Сүүлийн жилүүдэд Монгол эмэгтэйчүүдийн төрөлтийн түвшин өсөж байгаа** бөгөөд 2013 онд 3.1 (төрсөн нярайн дундаж тоо) байсан бол 2018 онд 3.5 болсон.
- **15-49 насны Монгол эмэгтэйчүүдийн жирэмслэхээс сэргийлэх хэрэгслийн хэрэглээ 2010 оноос хойш тогтмол буурч байгаа** бөгөөд хэрэглээний түвшин маш бага байна. 2010 онд 15-49 насны эмэгтэйчүүдийн дөнгөж 50% нь жирэмслэхээс хамгаалах орчин үеийн аргыг хэрэглэж үзжээ. Энэхүү үзүүлэлт 2013 онд 48% байсан бол 2018 онд 45% болж буурчээ.
- **Илүү олон эмэгтэйчүүдийн хувьд жирэмслэхээс сэргийлэх хэрэгслийн хэрэгцээ хангагдаагүй байгаа нь жирэмслэхээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд хяналтад орох боломжгүй байна** гэсэн үг юм. Одоогийн байдлаар гэрлэсэн болон хамтран амьдрагчтай эмэгтэйчүүдийн 22% нь гэр бүл төлөвлөх, төрөлтийн тоо болон төрөлт хоорондын зайг зохицуулах боломжгүй байна.
- **100 жирэмслэлт тутмын зөвхөн 75 нь хүүхэд төрүүлдэг** бөгөөд 11 нь үр хөндүүлж, 7 нь өсөлтгүй жирэмслэлт, 6 нь зулбах болон 1 нь амьгүй хүүхэд төрүүлдэг байна.
- **Өсвөр насны охидын төрөлтийн түвшин нэмэгдэж байна:** 15-19 насны охид хүүхэд төрүүлж байна. Өнөөгийн байдлаар өсвөр насны ээж нарын төрүүлсэн 43 хүүхэд (1,000 төрөлт тутмын) байхад 2010 онд энэ тоо 38 байсан байна. Энэхүү үзүүлэлт орон нутагт хот орчмоос хоёр дахин илүү байна (70 нярайд харьцуулахад 35 нярай байна).
- **Залуу насны эрчүүд (15-24 насны) эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад бэлгийн амьдралын хувьд илүү идэвхтэй байна.** 2018 онд Монгол улсад хөвгүүдийн 4.9% нь 15 наснаас өмнө бэлгийн харилцаанд орсон байгаа бол охидын хувьд 0.7%-тай байна. Залуу насны 4 хүний 3 нь (73.6%) хамтрагч биш хүмүүстэй бэлгийн харилцаанд ордог бол тус насны эмэгтэйчүүдийн хувьд 35.7%-тай байна. Эдгээр залуусын 73.1% нь бэлгэвч хэрэглэсэн бол эмэгтэйчүүдийн 41.8% нь бэлгэвч хэрэглэжээ.
- **Эрчүүдийг бодвол эмэгтэйчүүдийн дунд ХДХВ/ДОХ болон ХДХВ-ын шинжилгээний талаарх ойлголт мэдлэгийн түвшин илүү байна.** Эмэгтэйчүүдийн 85%, эрчүүдийн 83% нь ХДХВ/ДОХ-ын талаар сонссон байна. Харин одоогийн ойлголт мэдлэгийн түвшин 2010 (эмэгтэйчүүдийн 93%, эрчүүдийн 88%) онтой харьцуулахад доогуур байна. ХДХВ-ын шинжилгээнд эмэгтэйчүүд (27%) эрэгтэйчүүдээс (19%) илүү хамрагдсан байна.
- **Жирэмслэхээс сэргийлэхэд Монгол эмэгтэйчүүдийн хамгийн өргөн хэрэглэдэг аргууд бол ерөндөг (26,6%),** дааврын эм (6,7%), эрэгтэй бэлгэвч (4,4%), умайн гуурсан хоолойг боох мэс заслын арга (2,8%), тэвчих арга (2,6%), суулгац (2,1%), тарилга (2%). 2018 онд судалгаанд оролцсон эмэгтэйчүүдийн талаас илүү хувь нь (51.9%) жирэмслэхээс сэргийлэх арга огт хэрэглээгүй байна.

Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд болон ажил хөдөлмөртэй холбоотой түгээмэл асуудлууд:

- Эмэгтэйчүүд ажил хийхийн хажуугаар гэр орны бүхий л ажлыг хариуцаж “давхар ачаалал” үүрдэг. Эрчүүд, хөвгүүдийг гэрийн ажлаас хамтран хийлцдэг болгон сургах, өрхийн гишүүдийн дунд ажил үүргийг тэгш хуваарилах нь чухал.
- Зарим албан газар гэрлэсэн, жирэмсэн, хүүхэдтэй эмэгтэйг ажилд авах, ажиллуулах сонирхолгүй байдаг.
- Зарим албан газар эмэгтэйчүүдийг жирэмсэн болох эсвэл гэрлэхэд нь ажлаас халдаг.

³ NSO, Mongolia Social Indicator Sample Survey 2018; UNFPA factsheet, https://mongolia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_Factsheet_0516.pdf

- Зарим албан газар жирэмсэн эхчүүдийн хэрэгцээнд тохирсон ажлын нөхцөлөөр хангадаггүй.
- Жирэмсэн эхийн жирэмслэлтийн сүүлчийн саруудад тохирсон ажлыг хийлгэж байх ёстой боловч байгууллагууд тэр болгон үүнийг хэрэгжүүлдэггүй.
- Дутуу төрөх, зулбах аюулаас сэргийлэхэд ажлын байрны аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн асуудал нь жирэмсэн эхийн хувьд нэн чухал юм.
- Эхчүүдийг хамгаалах тухай хууль олон оронд үйлчилдэг. Эхчүүдийг хамгаалах тухай хуулийн ямар заалтууд байдаг, эдгээр нь танай ажлын байранд хэрэгждэг эсэхийг олж мэд. Хуулийн заалтууд байдаг бол тэдгээр нь танай ажлын байранд хэрэгжиж байгаа эсэхийг нягтлаарай.
- Эхчүүдийг хамгаалах тухай хуулийн заалтууд заримдаа зөрчигддөг, тухайлбал төрсний дараа ажилдаа түргэн орохгүй бол ажлын байраа алдана хэмээн айлгах тохиолдол байдаг.
- Хэрвээ таны ажлын байранд ийм бэрхшээл тулгардаг бол хамтран ажиллагчидтайгаа ярилцаж, Үйлдвэрчний байгууллага болон бусад ТББ-д хандаж, бусад ажилчидтай хамтран зохион байгуулалттай эсэргүүцэл үзүүлэн хүчирхийлэлд өртөхөөс урьдчилан сэргийл (Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Эхчүүдийн хамгаалал 11.3.1 дасгалаас үзнэ үү).

Дасгал 7.1.2 Би гэр бүлээ төлөвлөдөг



Зорилго

- Гэр бүл төлөвлөхийн давуу талуудтай танилцах
- Хүн бүр гэр бүлээ төлөвлөх эрхтэй болохыг мэдэх
- Гэр бүл төлөвлөх талаарх мэдээллийн төрөл бүрийн эх сурвалжтай танилцах



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

90 минут



Суудал зохион байгуулалт

Багийн ажлын үеэр чөлөөтэй явах боломжтой байхаар том тойрог болон сууна.



Ашиглах материал

Гэр бүл төлөвлөлтийн дүрийн тоглолтыг тоглох даалгаврыг хувилсан байна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.2 А)



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

7.1.2 А: “Гэр бүл төлөвлөлт” жүжигчилсэн тоглолт

7.1.2 Б: Гэр бүл төлөвлөлтийн талаар хэлэлцүүлэг явуулах заавар

Нэмэлт мэдээлэл: Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд (Дасгал 7.1.1)



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. “Гэр бүл төлөвлөлт” жүжигчилсэн тоглолтын дүрийг хуваарилах – 20 минут
2. Жүжигчилсэн тоглолт – 30 минут
3. Хэлэлцүүлэг – 30 минут
4. Дүгнэлт – 10 минут

Алхам 1. "Гэр бүл төлөвлөлт" жүжигчилсэн тоглолтын дүрийг хуваарилах – 20 минут

Ямар ч нэмэлт тайлбаргүйгээр "одоо бүгдээрээ гэр бүл төлөвлөх талаар ярилцана" гэж хичээлийг эхэлнэ. 12 хүнийг дараах жүжигчилсэн 2 тоглолтод оролцохыг урина.

Дүрийн тоглолт 1: Гэрлэхийн өмнөх гэр бүл төлөвлөлт

- Гэрлээгүй хос: 2 хүн
- Гэрлээгүй хосын эцэг эх: 2 хос

Дүрийн тоглолт 2: Гэрлэх үе дэх гэр бүл төлөвлөлт

- Гэрлэсэн хос: 2 хүн
- Гэрлэсэн хосын эцэг эх: 2 хос

Тоглоомд оролцож буй баг тус бүрийн 6 гишүүдэд Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.2 А-д байгаа даалгавруудыг өгнө. Эдгээр асуултууд гэр бүл төлөвлөлттэй хамааралтай болохыг тайлбарлана. Тоглоомд оролцогчид хоорондоо ярилцан богино хэмжээний жүжигчилсэн тоглолт бэлдэнэ. Тоглолтоо бэлдэхэд 10 минутын хугацаа өгнө.

Тоглоомд оролцоогүй үлдсэн оролцогчид ажиглагч болж, тоглолтын үед гарч буй мэтгэлцээнд анхаарлаа хандуулан, хэн ямар асуудал дэвшүүлж буйг тэмдэглэж авахыг хүснэ.

Алхам 2. Жүжигчилсэн тоглолт – 30 минут

Оролцогчдыг дараах дарааллын дагуу жүжигчилсэн тоглолт үзүүлэхийг хүснэ.

Дүрийн тоглолт 1: Гэрлэхийн өмнөх гэр бүл төлөвлөлт

- Үзэгдэл 1 Гэрлээгүй хос гэр бүл төлөвлөн ярилцаж байгаа (3-5 минут)
- Үзэгдэл 2 Гэрлээгүй хос эмэгтэйн эцэг эхтэй ярилцаж байгаа (3-5 минут)
- Үзэгдэл 3 Гэрлээгүй хос эрэгтэйн эцэг эхтэй ярилцаж байгаа (3-5 минут)

Дүрийн тоглолт 2: Гэрлэх үе дэх гэр бүл төлөвлөлт

- Үзэгдэл 1 Гэрлэсэн хос гэр бүл төлөвлөн ярилцаж байгаа (3-5 минут)
- Үзэгдэл 2 Нөхрийн эцэг эх гэрлэсэн хостой ярилцаж байгаа (3-5 минут)
- Үзэгдэл 3 Эхнэрийн эцэг эх гэрлэсэн хостой ярилцаж байгаа (3-5 минут)

Алхам 3. Хэлэлцүүлэг – 30 минут

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.2 Б-г ашиглан дараах байдлаар хэлэлцүүлгийг өрнүүлнэ:

- Гэрлэхээр зэхэж буй хосын гэр бүл төлөвлөлтийн талаар та юу гэж бодож байна?
- Бодит амьдралд аль үндэслэл, нотолгоог илүү хэрэглэдэг вэ? Та эдгээр нотолгоог зөвшөөрч байна уу? Санал нийлж байгаа бол яагаад? Хэрвээ санал нийлэхгүй байгаа бол яагаад?
- Гэрлэсэн хосуудын төлөвлөгөөний талаар та юу бодож байна вэ?
- Эдгээр үндэслэл бодит амьдралд хэр элбэг тохиолддог вэ? Та эдгээр үндэслэлийг зөвшөөрч байна уу? Санал нийлж байгаа бол яагаад? Хэрвээ санал нийлэхгүй байгаа бол яагаад?
- Эцэг эхийн оролцооны талаар та юу гэж бодож байна вэ? Гэр бүл төлөвлөхөд эцэг эх ямар нэгэн байдлаар оролцдог уу? Хэрвээ оролцдог гэж бодож байгаа бол ямар байдлаар оролцдог вэ? Хэрвээ оролцдоггүй гэж үзэж байгаа ямар учир байна вэ?

- Гэр бүл төлөвлөхөд ямар ямар зүйлд анхаарах хэрэгтэй вэ?
- Гэр бүл төлөвлөлтийн давуу тал юу вэ?
- Та өөрийн гэр бүлийг төлөвлөхөд ямар бэрхшээл тулгарч болох вэ?
- Гэр бүл төлөвлөхөд ямар хүмүүс, байгууллага чухал үүрэгтэй вэ?
- Та гэр бүл төлөвлөхөд эдлэх ёстой эрхээ мэдэх үү?
- Гэр бүл төлөвлөлтийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах гэвэл та хаана очихоо мэдэх үү?

Алхам 4. Дүгнэлт – 10 минут

Дараах санааг онцолж, хэлэлцүүлгээ дүгнээрэй:

- Гэр бүл төлөвлөхөд сэтгэл зүйн, нийгмийн, эрүүл мэндийн болон эдийн засгийн олон хүчин зүйл нөлөөлдөг.
- Дотно харилцаатай ихэнх хос хүүхэдтэй болохыг хүсдэг ч эдийн засгийн аюулгүй байдал, нас, эрүүл мэндийн байдал, цаг хугацаа зэрэг нь чухал хүчин зүйл болдог. Зарим хос хүүхэдтэй болохоо хойшлуулж, зарим нь хүүхэдтэй болохыг хүсэхгүй ч байж болно.
- Хүн бүр (гэрлэсэн, гэрлээгүй) мэдээлэл авах, үйлчилгээ хүртэх, хувийн амьдралын нууцаа хамгаалах, халдашгүй дархан байх эрхтэй.
- Эмэгтэй хүн бүр хүүхэд төрүүлэх эсэхээ өөрөө чөлөөтэй шийдэх эрхтэй.
- Хувь хүн бүр хэдэн хүүхэдтэй байх, төрөлт хоорондын зай ямар байхыг шийдэх эрхтэй.
- Төлөвлөлттэй гэр бүл нь хүүхэд төрөх, өсөх, хөгжих хамгийн таатай орчин болдог.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.2 А: "Гэр бүл төлөвлөлт" жүжигчилсэн тоглолт

Зааварчилгаа: Дараах 3 хуудсыг хувилж, заагласан шугамын дагуу хайчилж, 6 дүрийн даалгаврыг бэлтгэнэ. Нэг, хоёрдугаар тоглолт тус бүр 3 үзэгдэлтэй. Үзэгдэл 1-ийн даалгаврыг хосуудад, үзэгдэл 2-ын даалгаврыг залуугийн эцэг эхэд, үзэгдэл 3-ын даалгаврыг бүсгүйн эцэг эхэд өгнө. Хосууд даалгавраа биелүүлэх бэлтгэлийг тус тусдаа хийх хэрэгтэйг хэлж өгнө. Сургалтад оролцогчдод тохируулан дүрийн нэрийг солино.



Тоглолт 1: Гэрлэхийн өмнөх гэр бүл төлөвлөлт – Үзэгдэл 1

Гэрлээгүй хосын дүр (2 хүн)

Та хоёр бол Билгээ гэх 22 настай эрэгтэй, Болороо гэх 19 настай эмэгтэй. Билгээ механикийн ажил хийдэг. Болороо мэргэжил сургалт үйлдвэрлэлийн сургуулийг дөнгөж төгссөн, одоо ажил хайж байгаа. Та хоёр зургаан сарын өмнө танилцсан, өөр хоорондоо хайр сэтгэлтэй болсон. Та хоёр бие биедээ үнэхээр хайртай, гэрлэхээр төлөвлөж, хамтран амьдрахыг хүсэж байгаа. Эцэг эхээсээ гэрлэх зөвшөөрөл хэрхэн авч, гэрлэх өдрөө товлон тухай хоорондоо ярилцана. Эцэг эх чинь зөвшөөрөх эсэхийг та хоёр сайн мэдэхгүй байгаа.

Та нар гэрлэх тухайгаа эцэг эхтэйгээ хэрхэн ярилцах талаар тунгаагаарай:

- Эцэг эхээсээ гэрлэх зөвшөөрөл хэрхэн авах вэ?
- Тэднийг ятган үнэмшүүлэхийн тулд ямар нотолгоо, үндэслэл гаргах вэ?
- Гэр бүл төлөвлөлт: Хэзээ гэрлэх вэ? Яагаад?
- Гэр бүл төлөвлөлтийн талаарх мэдээллийг хаанаас авах вэ?



Тоглолт 1: Гэрлэхийн өмнөх гэр бүл төлөвлөлт – Үзэгдэл 2

Билгээгийн эцэг эхийн дүр (2 хүн)

Та нар Билгээгийн эцэг эх, хүү чинь 22 настай, механикч. Хүү чинь 19 настай Болороотой хайр сэтгэлийн холбоотой болжээ. Хүү чинь түүнийг гэртээ цөөнгүй дагуулж ирсэн. Заримдаа Болороо хүүтэй чинь цуг байдгийг та нар мэддэг. Хүү чинь түүний тухай олонтоо ярьдаг боловч та нар үүнд тийм ч их ач холбогдол өгдөггүй. Харин одоо тэд гэрлэх зөвшөөрөл авахаар та нар дээр хүрч иржээ. Болороо тун аятайхан, аливаад хариуцлагатай ханддаг охин тул та нарт их таалагддаг, даанч та нар түүний тухай сайн мэдэхгүй. Түүний эцэг эх нь чинээлэг амьдралтай хүмүүс бөгөөд аливаад тун хатуу ханддагийг та нар мэднэ. Охины эцэг эх нь танай хүүг голох байх гэж та нар эмээж байгаа.

Хүүдээ болон Болороод юу гэж хэлэх талаар эргэцүүлж бодоорой:

- Та хоёр хүүхдүүдийн ирээдүйн төлөвлөгөөний талаар мэдэхийг хүсэж байгаа бөгөөд тэдний төлөвлөгөөний талаар юу хэлэхийг хүсэж байна вэ?
- Та нар тэднийг гэр бүлийнхээ ирээдүйн төлөвлөгөөний талаар ямар бодолтой байгааг мэдэхийг хүснэ. Тэд аюулгүй бэлгийн харилцааны талаар мэдэх үү? Тэд хүүхэдтэй болохыг хүсэж байна уу? Хэрвээ хүүхэдтэй болохыг хүсэж байгаа бол хэзээ, хэдэн хүүхэдтэй болох вэ? Хүүхэдтэй болохыг хүсэхгүй байгаа бол шалтгаан нь юу вэ?
- Та нар тэдэнд ямар зөвлөгөө өгч, юу хэлж өгч чадах вэ?





Тоглолт 1: Гэрлэхийн өмнөх гэр бүл төлөвлөлт – Үзэгдэл 3

Болороогийн эцэг эхийн дүр (2 хүн)

Та нар 19 настай Болороо охины эцэг эх. Охин чинь мэргэжил сургалт үйлдвэрлэлийн сургуулиа дөнгөж төгссөн, одоогоор ажил хайж байна. Охин чинь найз залуутай болсон, түүнийг Билгээ гэдэг, тэр 22 настай, механикч. Тэд гэрлэхийг хүсэж байгаа. Харин та нар охиноо 29 настай, нэгэн албан газар офисийн ажил эрхэлдэг, чинээлэг айлын залуутай гэрлүүлэхээр төлөвлөсөн аж. Та нар охиноо яаравчлан гэрлүүлэхийг хүсэж байгаа. Та нарын энэ төлөвлөгөөний талаар охин чинь юу ч мэдээгүй.

Болороог найз залуутайгаа хамт гэрлэх саналаа хэлэхээр ирэхэд юу хэлэхээ бодно:

- Та нар тэдний гэрлэх хүслийг зөвшөөрч байна уу? Яагаад?
- Болороогийн ирээдүйд юу нь илүү чухал гэж та нар бодож байна вэ?



Тоглолт 2. Гэрлэсний дараа гэр бүл төлөвлөх - Үзэгдэл 1

Гэрлэсэн хосын дүр (2 хүн)

Та нар бол Жавхаа гэдэг 26 настай залуу, Заяа гэдэг 24 настай эмэгтэй. Та нар гэрлээд 3 жил болсон. Жавхаа автобусны жолооч, харин Заяа багш. Та нар сэтгэл хангалуун, аз жаргалтай амьдардаг. Заримдаа та нар ирээдүйнхээ тухай ярилцдаг боловч ирээдүйгээ яг хэрхэн төсөөлж байгаа талаар хараахан тогтоогүй. Та нар хүүхэдтэй болохоо жаахан азнахаар шийдээд байгаа. Эхлээд орон сууцтай болох боломжтой болтлоо мөнгө хурааж байгаад хүүхэдтэй болох бодолтой байгаа. Гэрлээд 3 жил болсон боловч яагаад хүүхэдтэй болохгүй байгаа талаар ойр тойрны хүмүүс янз бүрээр ярьж байгаа нь та хоёрын хувьд асуудал болоод байгаа. Жавхаагийн ээж ачтай болмоор байна хэмээн сануулаад байдаг болсон.

Ирээдүйнхээ талаар бодно уу. Та хоёрын төлөвлөгөөнд дараах асуудлууд орсон эсэхийг нягтлаарай:

- Жирэмслэхээс сэргийлэх ямар арга хэрэглэдэг вэ? Яагаад энэ аргыг сонгосон бэ?
- Ирээдүйд хүүхэдтэй болохыг хүсдэг үү? Хүсдэг бол хэзээ, хүүхэдтэй болохыг хүсэж байна вэ? Яагаад? Хүсдэггүй бол ямар учраас?
- Та нарыг хүүхэдтэй болохгүй байна гэж хов жив гаргаад байгаа хүмүүст юу гэж хэлэх вэ?
- Жавхаагийн ээжид юу хэлэх вэ?



Тоглолт 2. Гэрлэсний дараа гэр бүл төлөвлөх - Үзэгдэл 2

Жавхаагийн эцэг эхийн дүр (2 хүн)

Та хоёр бол Жавхаагийн эцэг эх, хүү чинь 26 настай, Заяатай гэрлээд 3 жил болж байна. Тэд гэрлэлтдээ сэтгэл хангалуун аз жаргалтай, хоёулаа ажилдаа анхаарал тавьсан залуучууд. Гэрлээд 3 жил болсон боловч хүүхэд гаргахгүй байна, ямар нэгэн болохгүй юм байна хэмээн хүмүүс тэдний тухай ярилцдаг. Хадам эхийн хувьд хэзээ ачтай болох талаар сураг тавин асуухад хүүхдүүд эсвэл асуултыг булзааруулж, эсвэл дуугүй байцгаадаг. Ирэх долоо хоногт та хоёр тэднийд зочлох бөгөөд энэ талаар нухацтай ярилцъя гэж бодож байгаа.

Тэр үеэр та нар хүүдээ болон бэрдээ юу хэлэх талаар бодно:

- Жавхаагийн эцэг эхийн хувьд тэдний ирээдүйн талаар та нар ямар бодолтой байна вэ? Яагаад?
- Та нар гэр бүл төлөвлөлтийн талаар мэдлэг багатай бөгөөд олон хүүхэдтэй байх тусмаа л сайн гэж боддог.



Тоглолт 2. Гэрлэсний дараа гэр бүл төлөвлөх - Үзэгдэл 2

Заяагийн эцэг эхийн дүр (2 хүн)

Та хоёр Заяагийн эцэг эх. Охин чинь 24 настай, Жавхаатай гэрлээд 3 жил болж байна. Тэд гэрлэлтдээ сэтгэл хангалуун аз жаргалтай, хоёулаа ажилдаа анхаарал тавьсан залуучууд. Гэрлээд 3 жил болсон боловч хүүхэд гаргахгүй байна, ямар нэгэн болохгүй юм байна хэмээн хүмүүс тэдний тухай ярилцдаг. Хадам ээж нь хүүхэд гаргахыг шаардаад байгаа талаар заримдаа Заяа гомдоллон ярьж байдаг. Энэ нь Заяад тун дарамттай байдаг.

Хүргэнийдээ очихдоо та нар охин, хүргэн хоёртоо юу хэлэх талаар бодно:

- Тэдний ирээдүйн талаар та нар ямар бодолтой байна вэ?
- Тэдний төлөвлөгөөний талаар та нар юу мэдэхийг хүсэж байна вэ?
- Эргэн тойрны хүмүүсийн хов жив, Жавхаагийн ээжийн бодлын талаар та нар хүүхдүүддээ юу гэж зөвлөх вэ?





Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.1.2 Б: Гэр бүл төлөвлөлтийн талаар хэлэлцүүлэг явуулах заавар

Хүн бүр гэр бүл төлөвлөх эрхтэй бөгөөд үүрэг хариуцлагатай. **Анхаарах чухал асуудлууд:**

- Хувь хүний мэдрэмж: хүн тус бүр ямар хүсэлтэй байна вэ?
- Эдийн засгийн асуудлууд: Та хүүхдэдээ хангалттай боломж олгож чадах уу?
- Эрүүл мэнд
- Гэр бүлийн дарамт шахалт
- Нийгмийн хяналт
- Уламжлалт болон өнөөгийн үнэт зүйл

Гэр бүл төлөвлөхөд учрах **бэрхшээлүүд:**

- Нийгэм, соёлын үнэт зүйлс: Янз бүрийн насны хүмүүсийн хувьд хэлэлцэн шийдэхэд бэрхшээлтэй байдаг эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн уламжлалт үүргүүд
- Үнэ өртөг өндөртэй байх, хаана очихоо мэдэхгүй байх, боломжгүй байх зэргээс үйлчилгээ хүртэж чадахгүй байх
- Ажил дээр тохиолддог бэрхшээлүүд: Жирэмсэн болонгуут ажлаас халдаг. Та эмэгтэй хүн учраас эсвэл ээж учраас ажилд авдаггүй.

Гэр бүл төлөвлөлтийг дэмжих олон шалтгаан байдаг⁴:

- **Өсвөр насандаа жирэмслэх нь том эрсдэлийг дагуулдаг**
 - Залуу эхчүүдийн жирэмслэлт эх, ураг хоёрын хэн хэнийх нь эрүүл мэндэд учрах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.
 - Залуу эхчүүд жирэмсэлснээс болж олонх тохиолдолд цаашид суралцаж чаддаггүй.
 - Залуу эхчүүд (хариуцлагатай залуу эцгүүд) хүүхдээ өсгөхийн тулд орлого хайн ажил хийж эхэлдэг.
 - Өсвөр насны охид үр хөндүүлэхдээ эрсдэлд өртөх нь элбэг.
- **Төлөвлөгдөөгүй жирэмслэлт нь эх, хүүхдийн амь насанд аюултай байж болно**
 - Эмэгтэй жирэмсэн болсноо мэдэнгүүт эмчид хандах хэрэгтэй.
- **Эрүүл эхээс эрүүл хүүхэд төрнө**
 - Эхийн эрүүл мэнд хүүхдийн эрүүл мэндэд нөлөөлдөг.
 - Эхийн нас баралт түүний гэр бүлд маш хүнд цохилт болдог.
- **Төрөлт хоорондын зай нь хүүхдийн эсэн мэнд бойжихуйд нөлөөлдөг**
 - Хүүхдийн эсэн мэнд бойжиход нөлөөлдөг чухал хүчин зүйлийн нэг нь төрөлт хоорондын зай буюу төрөх хугацааны асуудал байдаг.
 - Төрөлт хоорондын зай хэт ойрхон байх нь эхийн болон ургийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлдэг бөгөөд хүүхдийнх нь хувьд хоол тэжээлийн болон материаллаг хангамжийн

⁴ Эх сурвалж: Population Action International, <http://pai.org/our-work/>.

дутагдал үүсгэх магадлалтай

- **Хүүхдийн амь насыг хамгаалах**

- Хүүхдийг эрүүл тээх нь хэдэн мянган хүүхдийн амь насыг хамгаална.

- **Эхийн амь насыг хамгаалах**

- Гэр бүл төлөвлөх нь эрсдэлтэй жирэмслэлтийг бууруулж, эхийн нас баралтаас дөрөвний нэг хувийг нь урьдчилан сэргийлнэ.
- Гэр бүл төлөвлөлт нь аюултай үр хөндөлт, амь нас эрсдэхээс ч урьдчилан сэргийлнэ.
- Гэр бүл төлөвлөлт нь хүмүүсийн дунд БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын тархалт өсөн нэмэгдэхээс урьдчилан сэргийлэхэд тусална.

- **Ирээдүйн сайн сайхны төлөө**

- Төлөвлөгдсөн гэр бүл нь хүүхдийн өсөлт хөгжилд хамгийн сайхан орчин болдог.

Гэр бүл төлөвлөлтийн асуудлаар мэдээлэл өгч үйлчилгээ үзүүлдэг хүмүүс, байгууллагууд:

- Жирэмслэхээс сэргийлэх асуудлаар мэдээлэл өгдөг **эрүүл мэндийн ажилтан**
- Мэдээлэл, зөвлөгөө, эм бэлдмэл, эмнэлгийн бусад бүтээгдэхүүн өгдөг **эмч**
- Жирэмслэхээс сэргийлэх тухай мэдээлэл, зөвлөгөө, эм бэлдмэлээр хангадаг **гэр бүл төлөвлөлтийн төвүүд**
- Эмчилгээ, жирэмсний үеийн зөвлөгөө, хүүхэд төрүүлэх үеийн үйлчилгээ, жирэмслэхээс сэргийлэх арга, ураг хөндөх зэрэг үйлчилгээ үзүүлдэг **эмнэлэг**
- Жирэмсний үе, хүүхэд төрүүлэх үеийн үйлчилгээ, жирэмслэхээс сэргийлэх арга, зөвлөгөө өгдөг **эх баригч**
- Жирэмслэхээс сэргийлэх бүтээгдэхүүн болон бэлгэвч зардаг **эмийн сангууд**
- Нийгмийн болон сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлдэг **эцэг эхчүүд, гэр бүлийн бусад гишүүд, найз нөхөд**. Тэд бас зарим тохиолдолд дарамт шахалт үзүүлж болно. Тухайлбал, эцэг эхчүүд олон шалтгааны улмаас ач/зээтэй болохыг хүсдэг.

Сэдэв 7.2 Хэрхэн эрүүл хүүхэд төрүүлэх вэ?



Агуулга

Та жирэмсэн үедээ юу хийдэг вэ? Энэ сэдвээр эх, хүүхдийн эрүүл мэндийн талаар ярилцах болно. Хүүхдийг төрөхөөс өмнө эрүүл мэндийг нь анхаарах хэрэгтэй гэдгийг оролцогчид мэдэх болно. Жирэмсэн байх үедээ юу хийх нь эрүүл мэндэд тустай, юу хийх нь эрүүл мэндэд хортой үйлдэл болох талаар мэднэ.

Эдгээр дасгал нь эцэг эх болсон хүмүүс, эцэг эх болохоор хүүхдээ төрөхийг хүлээж байгаа хүмүүст төдийгүй ирээдүйд эцэг эх болох залуучуудад ч хэрэгтэй дасгалууд юм. Хүүхэдтэй болох нь эцэг эхийн хэн хэнийх нь үүрэг хариуцлагатай холбоотой байдаг тул жирэмсэн болон төрсөн эх, хүүхдийн эрүүл мэндийн тухай мэдээлэл нь аль аль хүйсийн хүмүүст хэрэгтэй. Эдгээр дасгал нь жирэмсэн болон төрсөн эх, хүүхэд асрах ажил хийдэг гэрийн үйлчлэгчийн ажилтай хүмүүст (хүүхдүүдэд) ч мөн хэрэгтэй. Хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч болсон, бэлгийн мөлжлөгт өртсөн, шилжин суурьшсан болон хөдөлмөр эрхэлдэг залуу охид жирэмсэлж ганц бие ээж болох тохиолдол элбэг байдаг.



Үндсэн мэдээлэл

- Эрүүл хүүхэдтэй байхын тулд жирэмсэн эмэгтэйд төрөхийн өмнө байнгын анхаарал халамж шаардагддаг.
- Жирэмсэн үед тамхи татах, архи уух, мансууруулах бодис, эм хэрэглэх хортой байдаг.
- Жирэмсэн эмэгтэй гепатит-В, тэмбүү, ХДХВ, ДОХ-ын халдвартай, цусны даралтын өөрчлөлттэй бол эмнэлгийн хяналтад байх хэрэгтэй.
- Жирэмсэн эмэгтэйчүүд эрүүл хоол хүнс, ногоон өнгийн ногоо, самар, мах, сүүн бүтээгдэхүүн түлхүү хэрэглэх ёстой.
- Жирэмсэн эмэгтэй дасгал хийж, хангалттай амарч, тайван байх хэрэгтэй.



Дасгалууд

7.2.1 А Эрүүл жирэмслэлт

7.2.2 А “Нярай” тоглоом



Холбогдох сэдвүүд

6.4 Өсвөр насны охидын жирэмслэлт

7.1 Гэр бүл төлөвлөлт

11.1 Үүрэг хариуцлага

11.3 Хөдөлмөрийн эрүүл мэнд

Дасгал 7.2.1 Эрүүл жирэмслэлт



Зорилго

- Жирэмсний үед юу хийх нь тустай, харин юу хийх нь хортой болохыг мэдэх
- Эх, ургийг эрсдэлд оруулж, эмчийн зөвлөгөө авах шаардлагыг бий болгож байдаг үйл ажиллагааны төрөл болон эрүүл мэндийн байдлыг тодорхойлох
- Жирэмсний үе болон төрөхийн өмнөх нэмэлт үйлчилгээний талаарх эх сурвалжийг тодорхойлох



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

5 баг болон сууна



Ашиглах материал

- 30-35 ширхэг бөмбөлөг
- Зүү
- Самбарын үзэг 5-10 ш.
- Скоч
- Самбар эсвэл цулгуй хана
- Эрүүл болон эрүүл бус зан үйлийн 4 тэмдэглэгээ (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.1 Б)



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

7.2.1 А: Бөмбөлөг болон тэмдэглэгээг хооронд нь тохируулах

7.2.1 Б: Эрүүл болон эрүүл бус зан үйлийн тэмдэглэгээ

Нэмэлт мэдээлэл: Ургийг хамгаалах



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Танилцуулга – 5 минут
2. Багийн ажил: Бөмбөлөг болон тэмдэглэгээг хооронд нь тохируулах – 20 минут
3. Бөмбөлгийг хагалж, “эрүүл” ба “эрүүл бус”-ын тухай ярилцах – 30 минут
4. Дүгнэлт – 5 минут

Бэлтгэл

Хэлэлцүүлэгт хэрэглэх 4 тэмдэглэгээг А-4 юм уу А-3 хэмжээгээр бэлдэнэ. Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.1 А, нэмэлт мэдээллийг уншиж, сэдвийн талаар ойлголттой болно. Хэрэв сэдэв нь тухайн зорилтот бүлгийн сонирхолд нийцэж байвал орон нутгийн эрүүл мэндийн байгууллагатай холбогдож, шаардлагатай мэдээллийг авч болно. Боломжтой бол эмч, сувилагч зэрэг хүмүүсийг урин оролцуулж, оролцогчдод нэмэлт мэдээллийг түгээх боломжтой.

Алхам 1. Танилцуулга – 5 минут

Энэхүү дасгалаар ирээдүйд эцэг эх болохоор хүүхдээ хүлээж буй хүмүүс урагт учирч болох эрсдэлийг бууруулахад ямар арга хэмжээ авах талаар мэдэх болно гэдгийг оролцогчдод тайлбарлана. Жирэмсэн эхийн эрүүл мэндийн байдал, түүний хийж гүйцэтгэдэг үйл ажиллагаа нь ургийн эрүүл мэндэд нөлөөлдөг. Эрүүл мэндийн ямар байдал, үйл ажиллагааны аль төрөл урагт аюултай, эсвэл аюулгүй болох талаар оролцогчид илүү тодорхой мэдээлэлтэй болно.

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.1 Б-с дараах 4 тэмдэглэгээг танилцуулна:

			
Аюултай	Эмчийн зөвлөгөө хэрэгтэй	Зайлсхийх эсвэл анхаарах хэрэгтэй	Эрүүл мэндэд аюулгүй

Эдгээр 4 тэмдэглэгээг хана эсвэл самбарт харагдахуйц байрлуулан тогтооно.

Алхам 2. Багийн ажил: Бөмбөлөг тэмдэглэгээг хооронд нь тохируулах – 25 минут

Оролцогчдыг 5 багт хуваагаад тус бүрд нь дараах зүйлсээс бүрдсэн сургалтын хэрэглэгдэхүүний багцыг өгнө:

- 5 хийлээгүй бөмбөлөг
- Эрүүл мэндийн 5 байдал болон үйл ажиллагааны 5 төрлийг тодорхойлон бичсэн цааснууд
- 1-2 самбарын үзэг

Баг бүрт 5 бөмбөлөг өгнө. Хийлсэн бөмбөлөг нь жирэмсэн эмэгтэйн хэвлийг илэрхийлнэ. Мөн баг бүрт эрүүл мэндийн 5 байдал болон үйл ажиллагааны 5 төрлийг тодорхойлон бичсэн цааснууд өгнө (Доорх хүснэгтээс хайчилж авна Оролцогчдод хүснэгтийг бүтнээр нь харуулж болохгүй. Харин баг бүрд хүснэгтэд өгөгдсөн 5 өгөгдлийг өгнө).

Эрүүл мэндийн байдал ба үйл ажиллагаа					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Бүлэг 1	Тамхи татах	Гепатит В халдвартай	Түүхий мах идэх дуртай	Бэлэн гоймон, хоол идэх	Дэлгүүрт ажиллах
Бүлэг 2	Мансууруулах бодис хэрэглэх	Цусны даралт өндөр	Элэг идэх дуртай	Түүхий ус уух	Сексийн харилцаанд орох
Бүлэг 3	Архи уух	Тэмбүүгээр өвчилсөн	Эм уух	Хүмүүстэй муудалцах	Жимсэнд дуртай
Бүлэг 4	Нөхөр нь тамхи татах	ДОХ-ын вирус тээгч	Мотоцикл унах	Үргэлж санаа зовдог	Загасанд дуртай
Бүлэг 5	Химийн бодистой ажиллах	Цусны бүлэг нь сөрөг	Биеийн тос хэрэглэх	Хумсаа будах	Ногоон өнгийн ногоонд дуртай

Багуудад өгөх даалгавар:

- 1) 5 бөмбөлгөө хийлнэ.
- 2) Бөмбөлөг тус бүр дээр эрүүл мэндийн нэг байдал эсвэл үйл ажиллагааг гаргацтай бичнэ.
- 3) Эрүүл мэндийн ямар байдал эсвэл үйл ажиллагаа нь ургийн эрүүл мэндэд эрсдэл учруулж болох талаар ярилцана. Эрүүл мэндийн аль байдал, үйл ажиллагаа нь аюултай, эмчийн зөвлөгөө хэрэгтэй, зайлсхийх хэрэгтэй, асуудалгүй болохыг дарааллаар нь ангилна (тэмдэглэгээг өмнө нь тайлбарласан).
- 4) Багуудад 15 минутын хугацаа байгаа.

Багууд ажиллаж дуусангуут бөмбөлгүүдээ харьяалагдах тэмдэглэгээний дор, хүн бүрд харагдахуйц байдлаар тогтоохыг хүснэ.

Алхам 3. Бөмбөлгийг хагалж, “эрүүл” ба “эрүүл бус”-ын тухай ярилцах – 30 минут

Бүх оролцогчдыг 4 тэмдэглэгээний доорх 4 бүлэг бөмбөлгүүдтэй очиж танилцахыг хүснэ. Тэднийг ангилсан байдалтай санал нийлж байгаа үгүйг нь, яагаад гэдгийг нь асууна.

5 минутын дараа оролцогчдыг суудалдаа суухыг хүсээд дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлгийг өрнүүлнэ:

- Бөмбөлгүүдийг хэрхэн байрлуулсантай санал нийлж байна уу? Яагаад? (зарим шалтгааныг тодруулна)
- Багаараа бөмбөлөг дээрх эрүүл мэндийн байдал эсвэл дадал зуршлыг тэмдэглэгээний дор харгалзуулан байрлуулах шийдвэр гаргахад хялбархан байсан уу?
- Багаар хэлэлцэх үедээ санал зөрөлдсөн үү? (хэд хэдэн жишээ гаргахыг хүснэ)

Багуудаас “аюултай” гэсэн тэмдэглэгээн дор очих ёстой бөмбөлөг байгаа эсэхийг асууна (Баг бүрд дор хаяж нэг байх ёстой).

- Баг бүрээс нэг нэг гишүүнийг гаргаж өөрсдийн багийн “аюултай” бөмбөлгийг олохыг хүснэ.
- Бөмбөлөг дээр тэмдэглэсэн эрүүл мэндийн байдал эсвэл дадал зуршил яагаад “аюултай” болохыг тайлбарлахыг хүснэ.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.1 А болон "Ургийг хамгаалах" Нэмэлт мэдээллийг удирдамж болгон ашиглана. Оролцогчдод үнэн зөв мэдээллийг хүргэхэд анхаарах ба буруу бөмбөлгийг сонгосон тохиолдолд нийт оролцогчдоос саналыг нь асууж, зөв хариулт руу чиглүүлнэ.

Хамгийн эхний "аюултай" бөмбөлгийг тайлбарласны дараа багийн нэг гишүүнд зүү өгч, бөмбөлгийг хатгаж хагална гэдгийг хэлнэ. Учир нь эрүүл мэндийн энэ байдал/үйл ажиллагаа, дадал зуршил нь хүүхдийн эрүүл мэндэд аюултай. Багийн гишүүнийг бөмбөлгийг хатгаж хагалахыг хүснэ. Бусад 4 баг мөн ийм байдлаар ажиллана.

Тоглоомд оролцсонд нь 5 багийн бүх гишүүдэд талархсанаа илэрхийлээд нийтээрээ эрүүл мэндийн бусад байдал, зуршил хүүхдийн эрүүл мэндэд ямар эрсдэлтэй болохыг тодруулан хэлэлцэж, бусдынх нь саналыг сонсоно. Дараах асуултыг ашиглан хэлэлцүүлгийг өрнүүлж болно:

- Өөр ямар бөмбөлгийг хагалах хэрэгтэй байсан гэж бодож байна? Яагаад?
- Аюултай боловч эмчийн хяналтад байвал эрсдэл багатай байх эрүүл мэндийн байдал, эсвэл дадал зуршлыг мэдэх үү?
- Эрүүл биш боловч тийм ч аюултай бус байж болох эрүүл мэндийн ямар байдал эсвэл дадал зуршил байна вэ?
- Урагт аюулгүй, эрүүл мэндэд нь тустай байх зүйл юу байсан бэ?
- Жирэмсэн үед хийж болох болон хийж болохгүй аюулгүй болон аюултай байх өөр ямар зүйлс байдаг вэ?



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Хэдийгээр хэлэлцүүлгийг аль болох идэвхтэй явуулах хэрэгтэй ч хугацаагаа анхаарах нь чухал. Эрүүл мэндийн байдал ба үйл ажиллагааны 25 нөхцөлийг хэлэлцэхэд нийт 25 минут байгаа. Зорилтот бүлгийнхээ сонирхолд нийцсэн сэдэв дээр цагаа арай уртасгаж, анагаах ухаанаар батлагдаагүй зарим ташаа ойлголтыг залруулж өгөх хэрэгтэй. Боломжтой бол сургалтын үеэр мэргэжлийн эмч, эх баригч, эрүүл мэндийн ажилтныг байлцуулах нь зүйтэй.

Алхам 4. Дүгнэлт – 5 минут

Сэдвийг дүгнэн ярилцаарай:

- Жирэмсэн болсноо мэдэнгүүт эмчид хандах хэрэгтэй. Эмч таны эрүүл мэндийн байдлыг тодруулах зарим зүйлсийг асуугаад зөвлөгөө өгнө. Үүнээс хойш эмчийн хяналтад байхыг сануулна.
- Эрүүл хүүхэд төрүүлэхэд жирэмсэн эмэгтэйд байнгын анхаарал, халамж, асаргаа хэрэгтэй.
- Жирэмсэн үед тамхи татах, архи уух, мансууруулах бодис, эм хэрэглэх хортой байдаг. Мөн хар тугалга болон пестицид зэрэг химийн хортой бодисын нөлөө аюултай.
- Жирэмсэн эмэгтэй гепатит-В, тэмбүү, ХДХВ-ын халдвартай, цусны даралтын өөрчлөлттэй бол эмнэлгийн хяналтад байх хэрэгтэй,
- Жирэмсэн эмэгтэйчүүд эрүүл хоол хүнс, ногоон өнгөтэй ногоо, самар, мах, сүүн бүтээгдэхүүн түлхүү хэрэглэх хэрэгтэй. Төрөлхийн эмгэг, хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх үүднээс зарим тохиолдолд фолийн хүчил, төмөр зэрэг нэмэлт витамин хэрэглэх шаардлагатай байж болно.
- Түүхий мах, буцлаагүй ус, түүнчлэн хумсны будаг, цайруулагч бодис зэрэг гоо сайхны бүтээгдэхүүний найрлагад ордог хортой бодис аюул ихтэй биш ч тэдгээрийг хэрэглэхээс зайлсхийх хэрэгтэй.
- Жирэмсэн эмэгтэй дасгал хийж, стрессээс зайлсхийж, хангалттай амарч, тайван байх хэрэгтэй.

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.1 А: Бөмбөлөг болон тэмдэглэгээг хооронд нь тохируулах

Зааварчилгаа: Доорх хүснэгт нь Алхам 3-н хэлэлцүүлгийн үед ашиглах зөв хариултууд. Дэлгэрэнгүйг “Нэмэлт мэдээлэл: Ургийг хамгаалах”-с үзнэ үү.

	Бөмбөлөг 1  Аюултай	Бөмбөлөг 2  Эмчийн зөвлөгөө хэрэгтэй	Бөмбөлөг 3  Зайлсхийх эсвэл анхаарах хэрэгтэй	Бөмбөлөг 4  Зайлсхийх эсвэл анхаарах хэрэгтэй	Бөмбөлөг 5  Эрүүл мэндэд аюулгүй
Бүлэг 1	Тамхи татах	Гепатит В халдвартай	Түүхий мах идэх дуртай	Бэлэн хоол гоймон идэх	Дэлгүүрт ажиллах
Бүлэг 2	Мансууруулах бодис хэрэглэх	Цусны даралт өндөр	Элэг идэх дуртай	Түүхий ус уух	Бэлгийн харилцаанд орох
Бүлэг 3	Архи уух	Тэмбүүгээр өвчилсөн	Эм уух	Хүмүүстэй муудалцах	Жимсэнд дуртай
Бүлэг 4	Нөхөр нь тамхи татах	ДОХ-ын вирус тээгч	Мотоцикл унах	Үргэлж санаа зовох	Загасанд дуртай
Бүлэг 5	Химийн бодистой ажиллах	Цусны бүлэг нь сөрөг	Арьс цайруулагч тос хэрэглэх	Хумсаа будах	Ногоон өнгийн ногоонд дуртай



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.1 Б: Эрүүл болон эрүүл бус зан үйлийн тэмдэглэгээ

Зааварчилгаа: Дараах тэмдэглэгээг алхам 3-т өгсөн зааврын дагуу бөмбөлгүүдийг 4 бүлэг болгон ангилахад ашиглана. Тэмдэглэгээг А-4 юмуу А-3 хэмжээтэй хувилж бэлтгэнэ.



1. Аюултай



2. Эмчийн зөвлөгөө хэрэгтэй



3. Зайлсхийх эсвэл анхаарах хэрэгтэй



4. Эрүүл мэндэд аюулгүй



Нэмэлт мэдээлэл: Ургийг хамгаалах

Жирэмсэн эхийн зуршил, түүний эрүүл мэндийн байдал болон хүрээлж буй орчин нь ургийн эрүүл мэндэд нөлөөлдөг.

Эцэг эхчүүдийн үйлдэл, зуршил ба ургийн эрүүл мэнд

Аюултай (Бөмбөлөг 1)

- **Эцэг эх хоёр хоёулаа тамхи татдаг байх.** Тамхи татах нь таны эрүүл мэндэд хортой төдийгүй урагт эрсдэл өндөртэй, муу нөлөө үзүүлдэг. Тамхинд химийн хортой олон бодис агуулагддаг. Эх өөрөө тамхи татах буюу тамхины утаатай орчинд байхад эхээс урагт очих цусан хангамжийг бууруулдаг. Энэ нь ураг хангалттай хүчилтөрөгч авч чадахгүй гэсэн үг. Үүний хороор ураг хэвийн өсөж чадахгүй болно гэсэн үг. Эх эсвэл эцэг эх нь тамхи татдаг бол хүүхэд жин багатай төрөх буюу хэвлийд байх хоногоо гүйцээлгүй дутуу төрдөг.

Эцэг эхэд зориулсан зөвлөгөө: Ургийн болон хүүхдийн амьсгалах орчныг цэвэр байлгахын тулд жирэмсэн эх, нярай хүүхдийн дэргэд тамхи татахаа зогсоо.

- **Архи уух.** Архи уух нь мөн урагт аюултай. Ураг зулбах аюултайгаас гадна төрөлхийн гажиг үүсэх эрсдэлтэй. Жирэмсэн үедээ архи хэрэглэж байсан эхийн хүүхэд нь оюун ухааны хөгжил доогуур, давжаа биетэй төрдөг.

Зөвлөгөө: Жирэмсэн болон хөхүүл байх үедээ архи уухаас бүрмөсөн татгалзах хэрэгтэй.

- **Мансууруулах бодис хэрэглэх.** Мансууруулах бодис хэрэглэх нь маш аюултай. Героин, амфитамин зэрэг бодис нь хүүхдийг хэвлийд байхаасаа эдгээр бодист дасал болгодог. Төрсний дараа хүүхэд онцгой асаргаа шаарддаг төдийгүй нэг нас хүртэлх хугацаанд нас барах эрсдэл өндөртэй.

Зөвлөгөө: Мансууруулах бодисыг огт хэрэглэж болохгүй бөгөөд хэрэглэсэн тохиолдолд эмчид яаралтай мэдэгдэн арга хэмжээ авах хэрэгтэй.

- **Хүнд, аюултай нөхцөлд ажиллах.** Жирэмсэн байхдаа хөдөлмөр эрхлэх нь тийм ч аюултай биш. Харин хүнд ачаа өргөх, түлхэх, химийн бодистой харьцах (үсчин, хөдөө аж ахуй, зургийн лаборатори), цацраг идэвхит бодистой харьцах гэх мэт ажлыг хийхгүй байх хэрэгтэй.

Зөвлөгөө: Хэрвээ та дээрх ажлыг хийдэг бол ажил олгогчоос жирэмсэн байх үед, мөн төрсний дараах эхний саруудад өөр төрлийн ажил олгохыг хүсэх хэрэгтэй

Эмчийн зөвлөгөө хэрэгтэй (Бөмбөлөг 2)

- **Жирэмсэн болох.** Жирэмсэн болсноо мэдмэгц эмчид хандах нь ухаалаг үйлдэл байх болно. Эмч таны эрүүл мэндийн ерөнхий байдлын талаар асууж, зарим хөнгөн үзлэг хийн, цусны даралтыг үзнэ.
- **Зарим өвчин.** Хэрэв жирэмсэн эмэгтэй гепатит В, тэмбүү эсвэл ХДХВ-ын халдвартай бол жирэмсний үе болон төрсний дараа эмнэлгийн нэмэлт тусламж шаардлагатай.
- **Цусны өөрчлөлт.** Цусны даралт өндөр байх, сөрөг резус фактортой байх зэрэг нь эмчийн хяналтад байх бас нэг шалтгаан болдог. Учир нь энэ нь эх болон хүүхдийн эрүүл мэндэд ноцтой хүдрэлийг дагуулах эрсдэлтэй Эмчийн хяналтад байх шаардлагатай.

Өөрийн эрүүл мэндийн байдал, амьдралын нөхцөл, дээр дурдагдсан аль нэг өвчнөөр өвчилсөн

талаар эмчид нээлттэй хэлэх нь маш чухал. Ингэснээр ирээдүйн хүүхдэд учрах эрсдэлийг бууруулах арга хэмжээ авч болно.

Зайлсхийх эсвэл анхаарах хэрэгтэй (Бөмбөлөг 3, 4)

Жирэмсний үед аюултай байж болох ч зайлсхийхэд хялбар зарим зүйл бий:

- **Витамин А хэтрүүлэн хэрэглэх.** Энэ нь тийм ч ухаалаг үйлдэл биш юм. Витамин А-гийн илүүдэл нь ирээдүйн хүүхдэд сөрөг үр дагавартай байж болно. Хоол хүнсэндээ хэт их элэг эсвэл элгээр хийсэн бүтээгдэхүүн хэрэглэхээс зайлсхийгээрэй. Учир нь А витамин агууламж ихтэй байдаг. А витамин нь биеийн зарим тосны найрлагад ордог тул биеийн тос авахдаа найрлагыг нь сайн хараарай.
- **Түүхий мах, угаагаагүй жимс ногоо хэрэглэх.** Ийм бүтээгдэхүүнд ирээдүйн хүүхдэд аюултай токсоплазмоз халдварт өвчнийг үүсгэгч паразитууд байж болно.
- **Эрүүл бус хооллолт.** Жирэмсэн үед эрүүл хооллох нь ихэд чухал. Бэлэн хоол, түргэн хоолноос татгалзаарай. Боломжоороо чанартай, шинэ хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглээрэй.
- **Цэвэршүүлээгүй түүхий ус хэрэглэх.** Усыг хэрэглэхээсээ өмнө заавал буцалгаарай. Буцлаагүй усанд хүүхдийн хөгжилд сөрөг нөлөө үзүүлэх бактериуд агуулагдаж болно.
- **Эм хэрэглэх.** Жирэмсэн үед эм хэрэглэхдээ болгоомжтой хандаарай. Тухайлбал, аспирин аюултай байж болно. Эмчээс зөвлөгөө авах хэрэгтэй.
- **Стресс.** Түгшүүр, хэрүүл маргаан нь стрессийг бий болгож болох бөгөөд энэ нь цусны даралтыг ихэсгэдэг. Иймээс стрессийн нөхцөлөөс зайлсхийх хэрэгтэй. Цусны даралт ихсэх аюултай.
- **Химийн хортой бодис.** Хумсны будаг, цайруулагч тос, гоо сайхны хэрэгсэл зэрэг химийн зарим бодис ургийн хөгжилд сөрөг нөлөөтэй байдаг. Пестицид хэрэглэхээс зайлсхийх хэрэгтэй. Жирэмсний үе дэх тугалгын нөлөөлөл нь зулбах, дутуу төрөх, бага жинтэй төрөх, нярайн хөгжил саатах зэрэг эрсдэлийг бий болгож болно.

Эрүүл мэндэд аюулгүй (Бөмбөлөг 5)

Та олон хэрэгтэй зүйл хийх боломжтой:

- **Төмөр, кальци, уураг, фолийн хүчил хэрэглэх.** Жирэмсэн үед таны биемахбод их хэмжээний нэмэлт цус боловсруулах шаардлагатай болдог. Иймээс их хэмжээний төмөр шаардлагатай болно. Та ногоон өнгөтэй ногоо, шош, загас, махыг С витаминтай хослуулан хэрэглэвэл таны биемахбод дээрх зорилтыг амжилттай биелүүлж чадна. Кальци нь таны болон хүүхдийн тань ясны бэхжилтэд хэрэгтэй. Хүүхэд эрүүл бойжиход их хэмжээний уураг шаардлагатай. Иймээс сүүн бүтээгдэхүүн, өндөг, тахианы мах, загас түлхүү хэрэглээрэй. Хүнсний бүтээгдэхүүнийг сайтар цэвэрлэж, угааж хэрэглэхээ бүү мартаарай.
- Удаан зогсох шаардлагагүй **хөнгөн ажил.**
- **Дасгал хөдөлгөөн.** Явах, усанд сэлэх, бүжиглэх, спортоор хичээллэх нь чухал юм. Гол нь ачааллаа тохируулах хэрэгтэй.
- **Бэлгийн харилцаа.** Бэлгийн харилцаа нь хүүхдэд ямар ч аюулгүй. Гэхдээ та өөрөө хүсэхгүй байвал хамтрагчдаа энэ талаар хэлэх хэрэгтэй. Үүнд ичих зүйл огт байхгүй. Өнөөдөр жирэмсэн үеийн бэлгийн амьдралын талаар олон эмэгтэйчүүдийн төсөөлөл өөрчлөгдсөн.

Дасгал 7.2.2 “Нярай” тоглоом



Зорилго

Жирэмсэн байх, хүүхэд төрөх гэж ямар үйл явц болох, төрсний дараа хүүхдийг эрүүл бойжуулахын тулд юунд анхаарах талаар туршлага солилцох



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид (багт нэгээс доошгүй хүн бичиг үсэг тайлагдсан байх ёстой)



Хугацаа

90 минут



Суудал зохион байгуулалт

Тоглоомын хөлөг ашиглан тоглох зай хангалттай байхаар тооцоолон, нэг багт 5 хүн байхаар суулгана.



Ашиглах материал

- “Нярай” тоглоомд хэрэглэх хөлгийг хувилж олшруулаад баг бүрд нэг нэг байхаар хуваарилна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.2 Б)
- Картуудыг (60) нэг багт нэг багц байхаар өгнө (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.2 В)
- Нэг шоо, тоглоомын хүү 5 ш. (боодолтой чихэр, өнгө бүрийн товчнууд) баг бүрд хуваарилна.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

7.2.2 А: “Нярай” тоглоомын дүрэм

7.2.2 Б: “Нярай” тоглоомын хөлөг

7.2.2 В: Дөрвөн сэдвийн жижиг картууд



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. Баг болон хуваагдаж, “Нярай” тоглоом тоглох – 70 минут
2. Хэлэлцүүлэг – 15 минут
3. Дүгнэлт – 5 минут

Бэлтгэл

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.2 Б ба В-гийн дагуу тоглоомд хэрэглэх хөлөг болон картуудыг бэлтгэнэ.

Алхам 1. Баг болон хуваагдаж, “Нярай” тоглоомыг тоглох – 70 минут

Жирэмсэн байх, хүүхэд төрүүлэх, төрсний дараа нэг нас хүртэл хүүхдийг эрүүл бойжуулахын тулд юунд анхаарах талаар туршлага солилцох зорилгоор уг тоглоомыг тоглоно гэдгийг оролцогчдод тайлбарлана.

Нэг багт 5-аас илүүгүй хүн байхаар оролцогчдыг баг болгон хуваана. Баг бүрд нэгээс доошгүй бичиг үсэгтэй хүн байхаар тооцоолон хүмүүсийг багт хуваарилна эсвэл нэг сургагч багшийг багт хуваарилж болно. Баг бүрд тоглоомын хөлөг, картууд, нэг шоо, оролцогчийн тоогоор тоглоомын хүү өгнө. Тоглоомын дүрмийг оролцогчдод тайлбарлаад 1 цаг тоглох хугацаа өгнө.

Алхам 2. Хэлэлцүүлэг – 15 минут

Тоглоомын дараа жирэмслэлт, төрөлт, нярайн асаргаа, хүүхдийн хөгжил гэсэн дарааллын дагуу асуултыг асууж хэлэлцүүлэг хийнэ:

- Тоглоом танд таалагдав уу?
- Та шинэ зүйл сурав уу? Хэрвээ сурсан бол чухам юу сурав?
- Танд илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүссэн өөр асуудал байна уу? Байгаа бол ямар асуудлыг илүү тодорхой мэдэх хүсэлтэй байна вэ?

Алхам 3. Дүгнэлт – 5 минут

Хэлэлцүүлгийг дараах байдлаар дүгнэнэ үү:

- Жирэмсэн болмогц эмчид хандах хэрэгтэй. Хэрэв танай орон нутагт эмчид хандах нь төвөгтэй бол эх баригчид хандаж болно.
- Эмч эрүүл мэндийн чинь талаар зарим асуултыг асуугаад, жирэмсний үед, төрөхдөө болон төрсний дараа юунд анхаарах хэрэгтэйг зөвлөнө.
- Хүүхэд төрүүлэхэд бэлтгэж, эмч, сувилагчтай уулзаж хэрэгтэй мэдээллээ аваарай.
- Хүүхдийн эрүүл өсөлт хөгжлийн үе шатуудын талаар мэдээлэл авч, хамгийн сайнаараа халамжлан өсгөж, шаардлагатай бол эмнэлгийн тусламжийг цаг алдалгүй авахад суралцаарай.
- Эргэлзээ төрөх тохиолдолд ухаалаг байж, бусдаас асуухаас бүү татгалзаарай.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.2 А: “Нярай” тоглоомын дүрэм

Зорилго:

Тоглоомын төгсгөлд хүрэхийн тулд дараах сэдэвтэй холбоотой асуултуудад хариулж, санал зөвлөмжөө хуваалцаарай:

- Жирэмслэлт
- Төрөлт
- Нярайн асаргаа
- Хүүхдийн хөгжил

Ашиглах материал:

Баг бүрт тоглоомын хөлөг болон Жирэмслэлт, Төрөлт, Нярайн асаргаа, Хүүхдийн хөгжил гэсэн 4 сэдвээр 4 багц карт өгнө. Сэдэв бүрийг картын ард байх зургаар хялбархан таних боломжтой. Картуудыг зургийг нь дээш, бичгийг доош харуулан 4 багц болгон тоглоомын хөлгийн хажууд тавина.

Хэрхэн тоглох заавар

- Хүн бүр өөрийн тоглоомын хүүг “ГАРАА” нүдэнд байрлуулна. Багийн хамгийн залуу оролцогч тоглоомыг эхлүүлнэ.
- Шоог хаян буусан нүдээр нүүдэл хийнэ.
 - Хоосон нүдэн дээр буувал тоглоомыг зогсоож, дараагийн хүнд тоглох эрхийг шилжүүлж, дараагийн нүүдлээ хүлээнэ.
 - Зурагтай нүдэнд буувал та асуултад хариулна. Картыг авч, асуултыг багийн оролцогчдод уншиж, хариулна. Өөрийн хариултыг карт дээр өгөгдсөн хариулттай харьцуулан баг дотроо ярилцана. Бүгд санал нэгтэй байна уу? Бусадтай хуваалцах өөр санал байна уу?
- Хариултыг хэлэлцэн ярилцаж дууссан гэж үзвэл картыг багцын хамгийн дор тавиад дараагийн хүн шоог орхих байдлаар тоглоом үргэлжилнэ.
- Хэн нэг нь “БАРИА” нүдэнд ирэхэд тоглоом дуусна.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.2 Б: "Нярай" тоглоомын хөлөг

Зааварчилгаа: Энэ тоглоом нь 5-аас олонгүй гишүүнтэй багаар тоглоход тохиромжтой.





Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.2.2 В: Дөрвөн сэдвийн жижиг картууд⁵

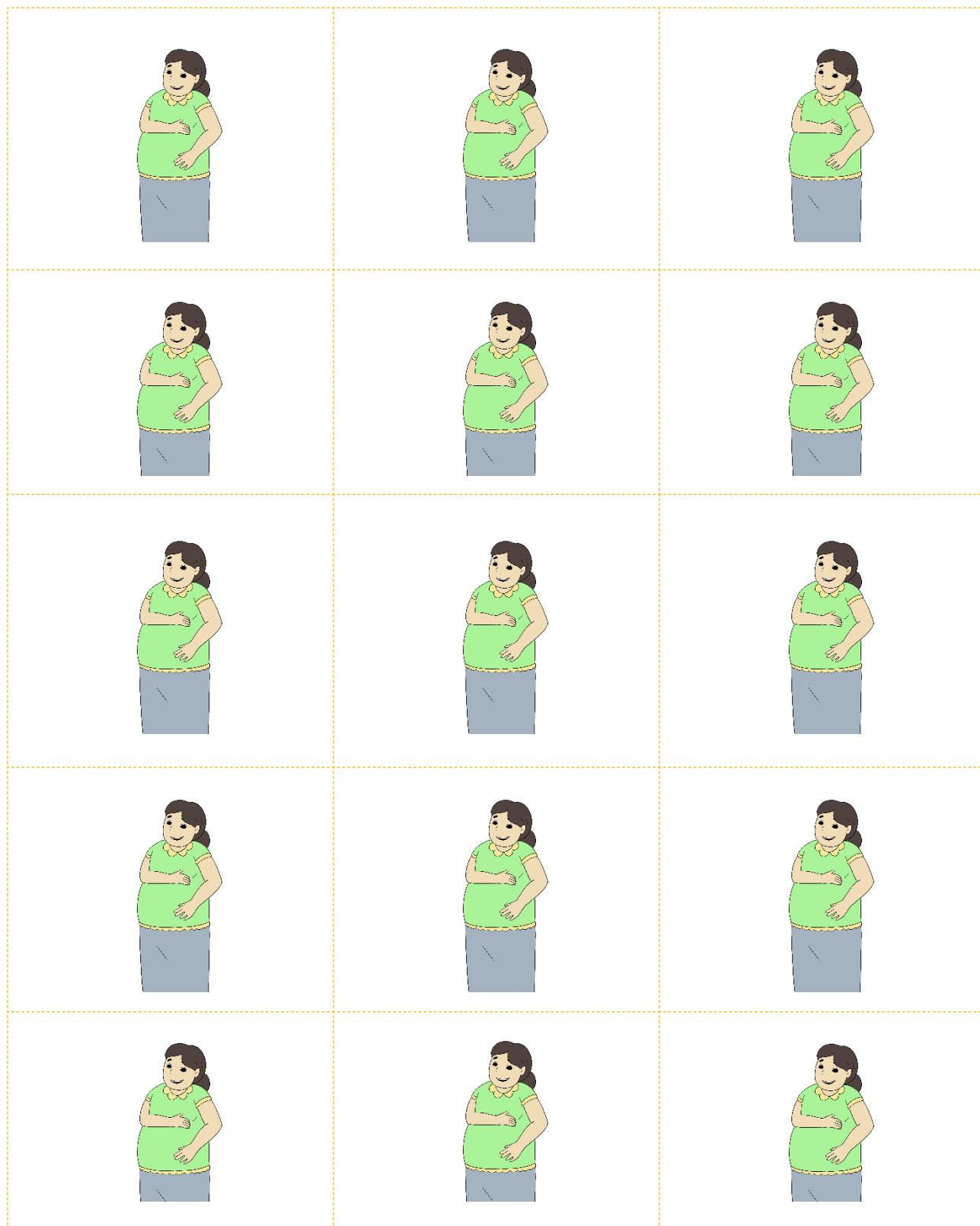
Зааварчилгаа: Багц бүр 60 карттай, сэдэв бүр 15 карттай. Картын ар өвөр талыг хувилж хуулбарлана. Нүүр талд нь асуулт (А) болон хариулт (Х), ар талд нь зураг байна. Тасархай шугамаар хайчилж баг бүрд 1 багц карт өгнө. Баг бүрд жирэмслэлт, төрөлт, нярайн асаргаа, хүүхдийн хөгжил гэсэн 4 багц карт оногдоно.

✂ НҮҮР ТАЛ: "Жирэмслэлт"

А: Та 7 сартай жирэмсэн, гэртээ хүнд ажил хийхэд бие тань өвдөөд байх боллоо. Яах вэ? Х: Болгоомжтой бай. Энэ аюултай байж болно. Биеийн хүчний хүнд ажлыг гэр бүлийн өөр хүнээр (нөхөр, гэр бүлийн бусад гишүүд) хийлгэ.	А: Та хүүхдээ хэвийн өсөж байгаа эсэхэд санаа чинь их зовдог. Та юу хийж чадах вэ? Х: Жирэмсэн эх бүр хүүхдэдээ санаа зовдог. Санаа зовж байгаа асуудлаа нөхөр, гэр бүлийнхэн, найз нөхөдтэйгээ ярилц. Гэсэн ч та санаа зовсон хэвээр байвал эмч, сувилагчид хандаарай.	А: Жирэмсний үед цус үзэгдэх нь зулбалт мөн үү? Ямар арга хэмжээ авах вэ? Х: Эхний 7 хоногуудад бага зэрэг цус үзэгдэж болно. Энэ нь хүүхэд зулбах гэж байгаа хэрэг бус. Харин энэ нь сарын тэмдэг шиг их хэмжээтэй болоод ирвэл зулбалт явагдаж байж болзошгүй. Цус үзэгдвэл та эмч, сувилагчтай холбоо барина уу.
А: Хүүхэд чинь хөдлөхөө больчихлоо. Та санаа зовж эхэллээ, яах вэ? Х: Эмчид очиж үзүүлэх хэрэгтэй	А: Хөх чинь томорч, бага зэрэг өвчин орж эхлэв. Энэ хэвийн зүйл үү? Х: Тиймээ, энэ нь жирэмсний эхний шинж тэмдэг, иймэрхүү маягаар бага зэрэг өвддөг. Хүүхдийг төрөхөөр тэжээх сүүг боловсруулж байгаа юм.	А: Та жирэмслээд 2 сар ч болоогүй байж их амархан ядарч байна. Энэ нь хэвийн үзэгдэл мөн үү? Х: Жирэмсний эхний үед энэ нь хэвийн үзэгдэл. Хангалттай амарч, яагаад урьдынхаасаа илүү ядрах болсноо бусад тайлбарлах хэрэгтэй
А: Жирэмсэн болсноос хойш та уйламхай болсон, ялимгүй зүйлд ч гомдон уйлах болсон. Нөхөр чинь үүнд уурлах болсон. Нөхрийн чинь зөв үү? Та яагаад амархан уйлдаг болчихов? Х: Таны сэтгэл санааны байдал гормоны өөрчлөлтөөс болж байгаа юм. Ийм байх нь жирэмсэн үед түгээмэл байдаг. Нөхөр чинь үүнийг ойлгох хэрэгтэй.	А: Та бэлгийн харилцаанд ормоор байна. Гэвч нөхөр чинь үүнийг аюултай гэж үзэж байна. Энэ үнэн үү? Х: Бэлгийн харилцаанд орох нь урагт муу нөлөө үзүүлэхгүй. Олонх эмэгтэйчүүд жирэмсэн байхдаа ялангуяа жирэмсний сүүлийн саруудад бэлгийн харилцаанд орох дургүй байдаг.	А: Та өглөөд бөөлждөг. Үүний дараа өдөржин хэвийн байдаг. Энэ юу байж болох вэ? Х: Жирэмсний эхний саруудад "өглөөний тавгүйтэл" нь хэвийн үзэгдэл юм. Өдрийн бусад цагт ч дотор муухайрч болно. Үүнээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд бага багаар ойр ойрхон хооллоорой.
А: Таныг жирэмсэн байх үед хөршийнх чинь улаан бурхнаар өвчилсөн хүүхдээ харж байхыг гуйвал Та яах вэ? Та тэр хүүхдийг харж болох уу? Х: Болохгүй. Та жирэмсэн байх үедээ улаан бурхнаар өвдсөн хүүхдээс хол байх хэрэгтэй. Энэ нь ургийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлнө.	А: Таны хөл хавагнаад байна. Энэ нь жирэмсэн үед хэвийн зүйл мөн үү? Х: Ялангуяа сүүлийн саруудад хөл хавагнах нь их түгээмэл. Эх эрүүл хоол хүнс хэрэглээгүй үед ихээхэн тохиолддог. Тэжээллэг хүнс хэрэглэ. Унтахдаа хөлөө биеэс арай өндөр байрлуулж унт.	А: Таны толгой их өвдөж дотор муухайрдаг. Юм харахад хэцүү болдог бөгөөд гар чинь бага зэрэг хавагнасан. Яах вэ? Х: Та эмчид үзүүл. Учир нь таны бие махбод хэвийн ажиллахгүй байна гэсэн үг. Энэ нь таны болоод хүүхдийн чинь эрүүл мэндэд аюултай.
А: Жирэмсэн болмогц хийх ёстой 3 чухал зүйлсийг нэрлэ. Х: Эрүүл хоол хүнс хэрэглэх, буцалсан ус их хэмжээгээр уух, эмч сувилагчтай уулзах, хангалттай амарч өөрийн биеийг асрах.	А: Жирэмсэн үед зайлсхийх ёстой 2 зүйлийг нэрлэ. Х: Тамхи татах, согтууруулах ундаа хэрэглэх, эмчийн зөвлөгөөгүйгээр дур мэдэн эм хэрэглэх, улаан бурхнаар өвчилсөн хүүхэдтэй харьцах, мансууруулах бодис хэрэглэх.	А: Жирэмсний анхны 3 шинж тэмдгийг нэрлэ. Х: Сарын тэмдэг үзэгдэхээ болих, ядарч, өглөөгүүр бие тавгүйтэж, ойр ойрхон шээс хүрнэ, хөх зөөлөрч хавагнана. Нүүрэнд сэвх тодорно. Хөх, бэлхүүсний өнгө өөрчлөгдөнө.

⁵ Information from various websites and the book: *Where There Is No Doctor, A Village Health Care Handbook* by David Werner (adapted for India by the Voluntary Health Association of India under the supervision of S. Sathyamala: New Delhi, 1980).

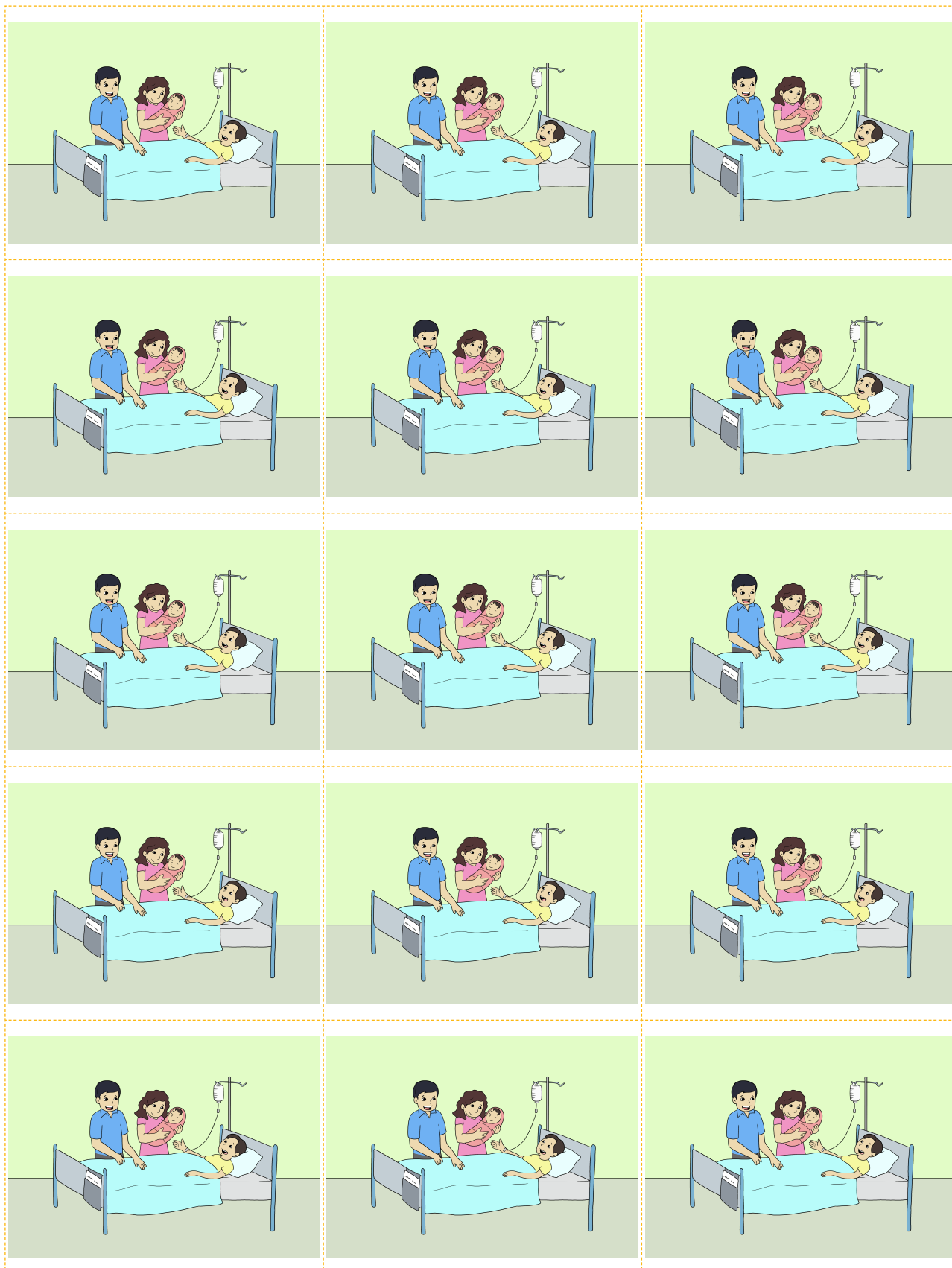
✂ АРД ТАЛ: “Жирэмслэлт”



✂ НҮҮР ТАЛ "Төрөлт"

А: Та хүүхэд төрөхөд тусална уу гэж хөршөөсөө асууж туслуулж болох уу? Х: Болохгүй. Хүүхэд төрөх үед гэнэтийн хүндрэл гарч болзошгүй тул танд мэргэжлийн хүний тусламж шаардлагатай.	А: Төрөх үедээ орилох нь их тэнэг гэдэг. Энэ үнэн үү? Х: Харин ч эсрэгээр илүү үр дүн өгөх нь элбэг. Энэ нь төрөлтийн өвдөлтийг давах хүчийг танд өгдөг.	А: Хүүхэд төрөнгүүтээ уйлахгүй байх нь ноцтой асуудал мөн үү? Х: Хүүхэд төрөнгүүтээ уйлахгүй бол ам, хамрыг нь цэвэрлэхэд уйлж эхэлнэ. Ингэж хүүхдийн уушиг хэвийн ажиллаж эхэлнэ.
А: Төрөлтийн өвдөлтийг багасгахын тулд яах хэрэгтэй вэ? Х: Тайвшрахыг оролд, тайван амьсгал. Тайвшрах массаж танд тус болно, халуун бүлээн устай сав барьж дулаац.	А: Төрөхөөр өвдөж байгааг хэрхэн мэдэх вэ? Х: Өвдөлт ойр ойрхон давтагдана.	А: Төрөлтийн өвдөлт гэж юу вэ? Х: Сав агшиж эхэлнэ. Өвдөлт нь эхлэлтэй, төгсгөлтэй байна. Өвдөлт аажмаар эхэлж, улмаар хурц өвдөн дахин алга болдог нь далайн давалгаа босохтой зүйрлэж болно. Хэдэн минутын дараа өвдөлт дахин эхэлдэг. Хүүхэд төрөх үед өвдөлт улам хүчтэй болно.
А: Умайд байгаа хүүхдийнхээ байрлалыг ээж мэдэж болох уу? Х: Болохгүй, жирэмсэн эхэд үүнийг мэдэхэд хэцүү. Харин эмч, сувилагч хүүхдийн байрлалыг хэлж өгч болно.	А: Гэртээ төрж болох уу? Х: Болно. Гэхдээ эсэн мэнд төрөхийн тулд хүүхдийн толгой доош харсан байх хэрэгтэй. Хэрвээ хүүхэд өөр байрлалтай байвал эмнэлэгт төрсөн нь дээр.	А: Умайд хүүхдийн хамгийн зөв буюу хэвийн байрлал ямар байх вэ? Х: Толгой доош харсан байх
А: Төрөхийн өмнө эх юу бэлтгэх хэрэгтэй вэ? Х: Олон тооны цэвэр даавуу, саван, ариутгасан марль, спирт, хөвөн, хүүхдийн хувцас.	А: Төрөх үед хэн хамт байх хэрэгтэй вэ? Х: Танаас болон таны нөхрөөс шалтгаална. Эмч, сувилагч, нөхөр нь хамт байж болно. Нөхөр гарыг тань барьж, сэтгэл зүйн дэмжлэг үзүүлнэ. Та мөн өөр хэн нэгнийг хамт байхыг хүсэж болно. Олон хүн байх хэрэггүй.	А: Төрөхдөө хүүхдийн биеийн аль хэсэг түрүүлж гардаг вэ? Х: Толгой
А: Хүүхэд төрөхдөө цагаан өнгийн зунгааралдсан зүйлээр хучигдсан байх нь хэвийн үзэгдэл мөн үү? Х: Хальс гэдэг. Хүүхдийг халдвар авахаас хамгаалдаг антисептик. 2-3 өдрийн дараа өөрөө арилдаг. Наалдсан цус, шингэнийг цэвэр хөвөн даавуугаар арчиж, цэвэрлэ.	А: Төрөхөд маш их цус гардаг гэж үнэн үү? Х: Цус гарах нь гарна, гэхдээ тийм ч их биш.	А: Хүүхэд төрсний дараа эхээс дахин юм гардаг. Энэ юу вэ? Х: Хүүхэд төрснөөс хойш 5 минутаас цагийн дотор ихэс ховхорч гардаг. Дахин хэд хэдэн өвдөлт өгдөг. Сувилагч эсвэл эмч ихэс бүрэн ховхорч гарсан эсэхийг шалгана.

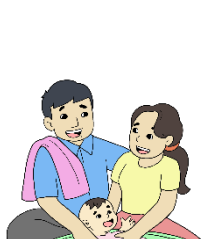
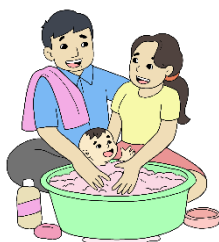
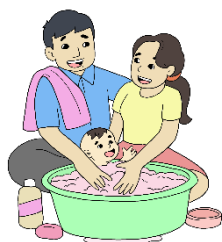
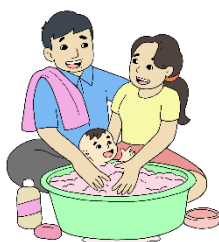
✂ АР ТАЛ "Төрөлт"



✂ **НҮҮР ТАЛ “Нярайн асаргаа”**

А: Хүүхэд унтаж байхад та чимээгүй байх ёстой юу? Х: Үгүй, хүүхэд өөрийн өсөх орчны ердийн дуу чимээнд дасах ёстой. Хэт чанга дуу чимээ гаргаагүй л бол ердийн дуу чимээнд дасга.	А: Хүүхэд хөхсөний дараа сүүгээр гулигаад байх нь хэвийн үзэгдэл үү? Санаа зовох ёстой зүйл үү? Х: Үгүй, хөхсөний дараа гулгих нь хэвийн үзэгдэл. Хөхсөний дараа хүүхэд бөөлжих огиулах нь ажиглагдвал хөхүүлсний дараа толгойг нь дээш эгцлэн түр барьж бай.	А: Хүүхэд гүйлгээд шингэн алдаад байвал ямар арга хэмжээ авах вэ? Х: Эмчид үзүүлж зөвлөгөө ав, хангалттай хэмжээгээр шингэн уулга. Давс чихрийн уусмал уулгаж шингэний дутагдалд орохоос сэргийл. Уусмалыг эмийн сангаас авч болно. Харин уусмал найруулахдаа буцалсан ус хэрэглэх хэрэгтэй.
А: Хүүхэд халууцаагүй, даараагүй гэдгийг хэрхэн мэдэх вэ? Х: 10 хоносны дараа хүүхэд өөрөө халуун хүйтнийг хянаж эхэлдэг. Хүүхдийн хүзүүг барьж үзэхэд даарсан, халууцсан эсэх нь мэдэгдэнэ. Хүүхдийн хүзүү таны гараас халуун буюу хүйтэн биш байвал зүгээр байгаа гэсэн үг. Хөл, гар нь хүйтэн байх нь биеийн температурыг илтгэхгүй.	А: Хүүхдийн жин нэмэгдэхгүй, байгаа бөгөөд эхний 7 хоногт жин алдсан. Үүнд санаа зовох ёстой юу? Х: Ихэнх хүүхдүүд эхний долоо хоногт жин алддаг. Харин дараагийн 7 хоногоос аажмаар өсөж эхэлдэг. 2 дах долоо хоногоос эхлэн хүүхэд өсөхгүй байвал эмчид үзүүлэх хэрэгтэй.	А: Хөхний сүүнээс өөр хоол ундыг хэзээнээс өгч эхлэх вэ? Х: 4-6 сарын дараа нэмэлт хоол өгч эхэлнэ. Нухсан, сайтар чанаж болгосон хоол өгч эхэлнэ. Тухайлбал нухсан гадил жимс болон бусад жимсний нухаш, ногоон навчит ургамлаар хийсэн хоол гэх мэт.
А: Хүүхэд хөхөө хөхөөд эхлэх бүрдээ хөлөө жийн уйлж эхлэх юм. Ямар учраас тэр вэ? Х: Хүүхдийн гэдэс өвдөөд байж магадгүй. Хүүхдийг босоо байрлалд тэвэрч, гэдсэн дээгүүр нь зөөлөн илнэ.	А: Хүүхэд хэзээ анхны вакцинаа хийлгэх хэрэгтэй вэ? Х: Төрөх үед	А: Хүүхэд хэрэгцээтэй вакцинаа хийлгэж байна гэдгийг хэрхэн мэдэх вэ? Х: Эмч, сувилагчдаа хэлээд вакцинжуулалтын үндэсний хөтөлбөрт бүртгүүлэх хэрэгтэй
А: Төрсний дараа хүүхдийг угаах ёстой гэх юм. Энэ үнэн үү? Х: Үгүй, хүүхдийг төрснөөс хойш хэдэн өдөр угаахгүй байх нь дээр. Хүүхдийг зөөлөн дулаан цэвэр даавуугаар арчиж цэвэрлээд хүйг нь бүү оролдоорой. Хэдэн өдрийн дараа гар хүрэхэд халуун хүйтэн нь таарсан усаар савандахгүй угаана.	А: Дөнгөж төрсөн хүүхдийг юугаар хооллох хэрэгтэй вэ? Х: Хөхөөр. Хөхөөр хооллосон хүүхэд угжуулсан хүүхдээс эрүүл байдаг.	А: Хэзээнээс хүүхдээ хөхүүлж эхлэх вэ? Х: Хүүхэд төрөнгүүт эх амлуулах ёстой
А: Хэр удаан хөхүүлэх вэ? Х: Өөрийн хүссэн хугацаагаар. Дор хаяж 6 сар. Үүнээс хойш хөхүүлж болно, гэхдээ хүүхдэд нэмэлт тэжээл өгөх хэрэгтэй.	А: Эх хөхөө яаж сүүтэй байлгах вэ? Х: Шингэн юм сайн уу, сайн хоолло (буурцаг, ногоон навчит ургамал, жимс), сайн унт, хүүхдээ сайн хөхүүл. Энэ нь хөхөнд сүү оруулдаг.	А: Хүүхэд өдөрт хоёроос илүү удаа огиулж бөөлжөөд байвал яах вэ? Х: Эмчтэй холбогд. Хүүхэд шингэн их алдсанаар эндэж болзошгүй.

✂ АР ТАЛ "Асаргаа"



✂ **НҮҮР ТАЛ "Хүүхдийн хөгжил"**

А: Хүүхэд 8 сартай боловч бие даан алхаж чадахгүй байна. Энэ санаа зовох асуудал мөн үү? Х: Үгүй, хүүхэд дунджаар нэг настайдаа явж эхэлдэг. Энэ хугацаа өнгөрсөн ч хүүхэд алхахгүй байвал бүү санаа зов. Зарим хүүхэд эрт, зарим хүүхэд оройтож хөлд ордог.	А: Таны 3 сартай хүүхэд чив чимээгүй байдаг. Энэ хэвийн үзэгдэл үү? Х: Үгүй, энэ насны хүүхэд ямар нэгэн юм хүсвэл уйлах нь хэвийн үзэгдэл. Мөн өөрийн дуу авиаг гаргаж ганганаж байх ёстой. Иймд эмчид үзүүл.	А: Хүүхэд хэзээнээс инээмсэглэж эхэлдэг вэ? Х: Ойролцоогоор 6-8 долоо хоногтойгоосоо инээмсэглэж эхэлдэг.
А: Хүүхэд хэзээнээс ээж, аав гэж дуудан ойр зуур ярьж эхлэх вэ? Х: 9-12 сартайгаасаа	А: Хэзээ шүд нь цухуйх вэ? Х: 6 сар орчим болоод	А: Хүүхэд хэзээ гараараа юмыг барьж эхлэх вэ? Х: Янз бүр, ихэвчлэн 3-6 сартайдаа
А: Хүүхэд халуурч байгааг яаж мэдэх вэ? Х: Хүзүүг нь бариад үз. Хэрвээ хүзүү нь халуун байвал халуунтай байна гэж үзэж болно. Халуунтай хүүхэд тайван биш болдог. Их хэмжээгээр шингэн уулгаад үз. Халуун буухгүй байвал эмчид үзүүл.	А: Хүүхдэд тохиолддог түгээмэл 3 өвчнийг нэрлэ. Х: Ханиад томуу, суулгалт, салхин цэцэг.	А: Хүүхдийн биеэр улаан юм туурчээ. Энэ юу вэ? Яах вэ? Х: Эмчид үзүүл. Салхин цэцэг, улаан бурхан, харшлын аль нь ч байж болно.
А: Таны хүүхэд халуураад байна. Та яах вэ? Х: Хувцсыг нь тайлж нимгэлээд, хүйтэн жин тавь, шингэн сайн уулга, халуун бууруулах эм уулга. Халуун буурахгүй байвал эмчид үзүүл.	А: Паразит, шавьж үржүүлэхгүй байхын тулд хийх ёстой 2 зүйлийг та нэрлэнэ үү? Х: Амьдарч буй орчноо цэвэрлэ. Бие засах газар хэрэглэ, ил задгай бүү бие зас. Хөл нүцгэн бүү яв. Түүхий болон шүүрхий мах бүү ид. Буцалсан буюу цэвэр ус хэрэглэ.	А: Хүүхдэд сайн үлгэр дуурайл үзүүлбэл юунд суралцах вэ? Х: Хүмүүс хоорондоо эвтэй, найрсаг байх, хариуцлагатай байхыг хүүхэд дуурайн өсдөг. Иймд эцэг эх сайн үлгэр үзүүлэх хэрэгтэй.
А: Яагаад хүүхэд үргэлж шинжиж хайж явдаг вэ? Аюултай юмыг ч оролдох юм. Х: Хүүхэд адал явдалд оролцож байж амьдралд суралцдаг. Хүүхэд аюул мэдэрдэггүй. Иймээс та хүүхдээс болзошгүй аюулаас хамгаалах хэрэгтэй.	А: Хэзээнээс хүүхэд хөрвөж эхлэх вэ? Х: 6-9 сартайдаа	А: Хүүхдийг унтуулах хамгийн аятай байрлал аль нь вэ? Х: Ар нуруугаар нь хэвтүүлэх. Хүүхдийг түрүүлэг нь харуулж хэвтүүлбэл бүтэх эрсдэлтэй.

✂ АР ТАЛ “Хүүхдийн хөгжил”



Сэдэв 7.3 БЗДХ, ХДХВ, ДОХ гэж юу вэ?



Агуулга

Энэ сэдвийн хүрээнд Бэлгийн Замаар Дамжих Халдвар (БЗДХ), Хүний Дархлал Хомсдолын Вирус (ХДХВ), Дархлалын Олдмол Хомсдол (ДОХ) гэж юу болохыг танилцуулна. БЗДХ-ын төрлүүд, тэдгээрийг хэрхэн эмчлэх талаар өгүүлнэ. БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын халдварын талаарх хүмүүсийн ташаа ойлголтыг залруулж, бодит баримтыг танилцуулах болно.



Үндсэн мэдээлэл

- Ихэнх БЗДХ нь хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар халдварладаг.
- Бэлгэвч хэрэглэх нь БЗДХ-аас хамгаалах хамгийн үр дүнтэй арга.
- Хэрвээ та бэлгийн олон хавьтагчтай бол БЗДХ-ын шинжилгээ байнга өгч бай.
- БЗДХ авсан байж болох шинж тэмдэг илэрвэл эсвэл сэжиг таавар төрвөл эмчид даруй очиж зөвлөгөө ав, эмчлүүл
- Өвчин илэрвэл төгс эмчлүүл, төгс эмчлээгүй тохиолдолд өвчин дахих, эмийн дасал болох аюултай.
- БЗДХ-аас урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах хэрэгтэй. Бэлгийн замаар дамжих зарим халдварыг анагаах боломжгүй.
- Хэрэв БЗДХ туссан бол бэлгийн хамтрагчдаа мэдэгдэж, хамтдаа эмчлүүлэх нь чухал.
- Гэрлэх гэж байгаа хосууд гэрлэлтээсээ өмнө цусны шинжилгээ өгч, нэг нэгнээ БЗДХ-аас хамгаалах нь зүйтэй.



Дасгалууд

7.3.1 Хүндэт редактор танаа

7.3.2 БЗДХ, ХДХВ-ын талаарх ташаа ойлголт болон бодит баримтууд

7.3.3 БЗДХ, ХДХВ-ын шалтгаан болон эмчилгээ



Холбогдох сэдвүүд

6.1 Өөрчлөлтүүд ба бэлгийн амьдрал

6.2 Хайр сэтгэл ба гэрлэлт

6.3 Аюулгүй бэлгийн харилцаа

6.4 Өсвөр насны охидын жирэмслэлт

7.2 Хэрхэн эрүүл хүүхэд төрүүлэх вэ?

11.2 Хөдөлмөрлөх эрх

11.3 Хөдөлмөрийн эрүүл мэнд



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Энэ сэдвийн гол дасгал нь 7.3.2-т өгөгдсөн Үнэн үү? Худал уу? гэдэг дасгал. 7.3.1-д өгөгдсөн “Хүндэт редактор танаа” дасгал нь БЗДХ-ын талаар ярилцахаас эмээж ичдэг залуучуудад тун хэрэгтэй дасгал юм. 7.3.3-т өгөгдсөн “БЗДХ, ХДХВ-ын шалтгаан, эмчилгээ” дасгал нь БЗДХ-ын талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахад хэрэгтэй дасгал, ялангуяа цэнгээний газар, үйлчилгээний газар ажилладаг эрсдэл өндөртэй хүмүүст тустай. Хэрэв 7.3.3 дасгалыг ажиллахаар сонгосон бол БЗДХ-ын талаарх мэдлэгийг аажмаар гүйнзгийрүүлэх зорилгоор 7.3.2 дасгалын дараа ажиллаж болно. Эсвэл эхлээд 7.3.3 дасгалыг ажиллаж, дараа нь 7.3.2 дасгалаар БЗДХ, түүнээс урьдчилан сэргийлэх, эмчлэх талаар оролцогчдын мэдлэгийг шалгах зорилгоор ажиллаж болно.

Дасгал 7.3.1 Хүндэт редактор танаа



Зорилго

- БЗДХ-ын талаар ярилцах чадвартай болох
- БЗДХ-аас хэрхэн урьдчилан сэргийлэх, хэрхэн эмчлэх талаар мэдлэгтэй болох



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

Багт 4-өөс илүүгүй хүн байхаар багуудад хуваан суулгана



Ашиглах материал

Редакторт бичсэн 4 захидлыг 2 хувь олшруулна (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.1 А)



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

7.3.1 А: Редакторт бичсэн захидал

7.3.1 Б: Редакторт бичсэн захидлын хариулт ба хэлэлцүүлгийн удирдамж



Сургалт зохион байгуулах алхмууд⁶

1. Редакторт бичсэн захидлуудыг багаараа хэлэлцэх – 15 минут
2. Захидалд өгөх хариуг танилцуулж хэлэлцэх – 40 минут
3. Дүгнэлт – 5 минут

⁶ Эх сурвалж: *Voorlichten dat het een lust is...*, ideeënboek voor seksuele voorlichting by Rutgers Stichting (Den Haag, 1995), Exercise: Lieve Hannie, pp. 67-68.

Алхам 1. Редакторт бичсэн захидлуудыг багаараа хэлэлцэх – 15 минут

Энэ сэдвээс БЗДХ-ын талаар чөлөөтэй ярьж, түүнээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх, эмчлэх талаар суралцах болно гэдгийг тайлбарлана. Оролцогчдыг 8 багт хувааж, өөрсдийгөө хүүхэд залуучуудын дунд нэр хүндтэй цахим сэтгүүлд ажилладаг хэмээн төсөөлөхийг хүснэ. Энэ долоо хоногт БЗДХ-ын талаар асуусан хэд хэдэн захидал хүлээн авсан. Баг бүрд сэтгүүлийн редакторт хаягласан 4 захидлаас нэг нэгийг өгнө. Нэгдүгээр захидлыг 2 багт, 2 дугаар захидлыг 2 багт гэх зэргээр өгнө гэсэн үг. Захидалд асуусан асуултад хариу бичихийг багуудаас хүснэ. (бичиг үсгийн боловсрол багатай оролцогчид хариулт бэлтгэнэ). Хариулт товч, тодорхой, бүрэн дүүрэн байх ёстой.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Захидалд хариулт бэлтгэхдээ оролцогчид багаараа асуудлыг хэлэлцэнэ. Учир нь тодорхой эзэнгүй захидалд хариу өгөх учраас тодорхой хувь хүний асуудал яригдахгүй. Оролцогчид бусад хүмүүст тулгарсан асуудлын шийдлийг олохыг оролдож байгаа учраас эргэлзэх эмээх зүйлгүйгээр илэн далангүй ярилцаж болно. Захидалд тусгагдсан асуудлыг хэлэлцэх нь багийн ажлын гол зорилго. Энэхүү дасгал нь БЗДХ-ын асуудлаар өөрийн туршлагыг ярилцахаас ичиж эмээдэг залуучуудад удиртгал дасгал болгон ажиллуулахад тохиромжтой. Иймээс энэхүү дасгал нь бие даасан дасгал болж чадахгүй бөгөөд Дасгал 7.3.2-т өгөгдсөн “Үнэн үү? Худал уу?” эсвэл Дасгал 7.3.3-т өгөгдсөн “Шалтгаан, асуудал, эмчилгээ” даалгавруудыг дагалдуулан ажиллуулах хэрэгтэй.

Алхам 2. Захидлуудад хариу бичсэнээ нийтээр ярилцана – 40 минут

Захидал болон хариултыг бүгдэд сонсогдохоор танилцуулна. Баг бүрээс нэг хүнийг захидал болон захидалд өгсөн хариултыг чангаар уншихыг хүснэ. Дараах асуултын дагуу ярилцаарай.

- Захидлыг бичсэн хүнд ямар асуудал тулгарсан бэ?
- Хариулт хэр бодитой вэ?
- Өөр хариулт байна уу?

Хариултуудыг сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.1 Б-д өгөгдсөн редакторт бичсэн захидлын хариуд өгөх чиглэлийг ашиглан залруулга, нэмэлт хийнэ.

Алхам 3. Дүгнэлт – 5 минут

Дараах дүгнэлтийг хийж, дасгалыг дуусгана:

- Ихэнх БЗДХ хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар халдварладаг.
- Бэлгэвч хэрэглэх нь БЗДХ-аас хамгаалах хамгийн үр дүнтэй арга.
- Хэрвээ та бэлгийн олон хавьтагчтай бол БЗДХ-ын шинжилгээ байнга өгч бай.
- БЗДХ авсан байж болох шинж тэмдэг илэрвэл эсвэл сэжиг таавар төрвөл эмчид даруй очиж зөвлөгөө ав, эмчлүүл
- Өвчин илэрвэл төгс эмчлүүлэх хэрэгтэй, төгс эмчлээгүй тохиолдолд өвчин дахих, эмийн дасал болох аюултай.
- Хэрэв БЗДХ туссан бол бэлгийн хамтрагчдаа мэдэгдэж, хамтдаа эмчлүүлэх нь чухал.
- Гэрлэх гэж байгаа хосууд гэрлэлтээсээ өмнө цусны шинжилгээ өгч, нэг нэгнээ БЗДХ-аас хамгаалах нь зүйтэй.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.1 А: Редакторт бичсэн захидал

Зааварчилгаа: Дараах хоёр хуудсыг тус бүр 2 хувь олшруулаад 8 захидал болгон бэлтгэнэ. Түгээмэл нэрсийг захидал илгээгч болгон хаяглана. Баг бүрд нэг нэг захидал өгнө.



Захидал № 1

Хүндэт редактор танаа,

Өнгөрсөн долоо хоногт би захаас харих замдаа нутгийнхаа таньдаг залуутай тааралдсан юм. Харанхуй болсон учир тэр намайг мотоциклоороо гэрт хүргэж өгье гэхэд нь би зөвшөөрсөн боловч тэр намайг хүчирхийлэхийг оролдсон юм. Надаас том биетэй болохоор би яаж ч хичээгээд дийлээгүй. Болсон явдалд намайг буруутгах байх гэж айгаад би одоогоор энэ тухай гэрийнхэндээ хэлээгүй байгаа.

Гэтэл сүүлийн хоёр өдөр шээхээр өвдөөд байх боллоо. Өмнө иймэрхүү зүйл БЗДХ-тай холбоотой гэж сонсож байсан болохоор эргэлзээд байна. Ганцхан удаагийн явдлаас халдвар авна гэж үү? Би уг нь онгон байсан юм. Үнэхээр ичмээр байна. Одоо би хэнд хандах вэ?

Санаа зовсон,

...../Эмэгтэй хүний нэр/



Захидал № 2

Хүндэт редактор танаа,

Өчигдөр нөхөр маань БЗДХ авсан тухайгаа надад хэлсэн. Тэгэхээр би ч бас халдвар авсан байх. Уржигдар бид унтсан. Гэхдээ яагаад ийм явдал болсныг би ойлгохгүй байна. Бид бие биедээ тун их итгэдэг. Бид гэрлээд жил гаруй болж байна. Хүндэт редактор та надад зөвлөөч. Би ч бас халдвар авсан байх гэдэг нь үнэн болов уу? Надад одоогоор ямар нэгэн шинж тэмдэг илрээгүй, би жирэмслэхээс хамгаалах эм хэрэглэж байгаа.

Танд баярлалаа.

...../Эмэгтэй хүний нэр/





Захидал № 3

Хүндэт редактор танаа,

Би нэгэн найз охинтой байж байгаад хэдэн сарын өмнө салсан юм. Түүнтэй харьцаагаа тасалснаас сар орчмын дараа би өвчилж эхэлсэн. Миний биеэр улаан юм туурч, бие эвгүйцэх болсон. Хэдхэн хоногийн дараа энэ нь зүгээр болсон учир би тэр үедээ нэг их анзаараагүй юм. Харин хэд хоногийн өмнө танай сэтгүүлд гарсан БЗДХ-ын талаарх мэдээллийг уншиж байгаад тэр үед миний биед БЗДХ-ын шинж тэмдэг илэрсэн мэт санагдаад явчихлаа.

Би БЗДХ-аар өвчилсөн юм болов уу? Би одоо яах вэ? Одоо би дахин өөр охинтой найзалдаг болсон, би шинэ найз охиндоо юу гэж хэлэх вэ?

Надад тусална уу.

..... /Эрэгтэй хүүхдийн нэр/



Захидал № 4

Хүндэт редактор танаа,

Миний эцэг эх малчин хүмүүс, ээж маань олон жил өвчтэй байгаа. Иймд би ажил хийн мөнгө олж, ээжийнхээ эмчилгээний зардлыг төлөхөөр хотод ирсэн. Би урьд нэг үйлдвэрт ажиллаж байсан боловч үйлдвэр хаагдсан учир сүүлийн 2 сар бааранд дуулж байна. Заримдаа би үйлчлүүлэгчидтэй хамт явдаг, ийм замаар би илүү их мөнгө олдог.

Гэтэл ингэж яваад би өөрөө өвдөж болзошгүй гэж сонслоо. Ээжид маань мөнгө хэрэгтэй байдаг, би яах ёстой вэ?

Надад зөвлөнө үү.

..... /Эмэгтэй хүний нэр/





Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.1 Б: Редакторт бичсэн захидлын хариулт ба хэлэлцүүлгийн удирдамж

Зааварчилгаа: Хүмүүс захидлыг сонссоны дараа хариултыг илүү дэлгэрэнгүй хэлэлцэнэ. Сургагчид хариулт зөв байгаа эсэхийг хянах үүрэгтэй. Хэрвээ ямар нэгэн санаа орхигдсон байвал нэмж товчхон хэлэлцэнэ. Дараах санааг хариултад заавал дурдах ёстой.

Захидал № 1:

Хэрэв хүчирхийлэгч залуу өөрөө халдвартай байгаад, бэлгэвч хэрэглэлгүй охиныг хүчирхийлсэн бол энэ захидлыг бичигч нь БЗДХ авсан байх боломжтой. Хоорондоо зөвшилцөлгүйгээр, нэг удаа ч бай бэлгийн хавьталд орсон бол халдвар авах магадлалтай. Энэ захидлыг бичигч нь болсон явдалд буруугүй тул өөрийгөө зэмэлж ичих хэрэггүй. Харин энэ тухайгаа гэр бүлийнхэндээ мэдэгдэж, гэмт хэргийг цагдаад тэмдэглүүлж, буруутанг шийтгүүлэх хэрэгтэй. Хэрэв болсон явдлын талаар гэр бүл болон цагдаагийнханд өөрийгөө хэлж чадахгүй гэж бодож байвал орон нутаг дахь хүчирхийллийн эсрэг тэмцдэг байгууллагуудад хандаж, тусламж авах боломжтой. Ингэснээрээ шаардлагатай эмнэлгийн тусламж үйлчилгээ авч, цаашид яах ёстой талаар зөвлөгөө авах боломжтой *(Тухайн орон нутагт байдаг байгууллагуудын талаар тодорхой мэдээлэл өгнө)*.

Захидал № 2:

Энэ захидлыг бичигч нь нөхрөөсөө өөр хэн нэгэнтэй унталгүйгээр үнэхээр халдвар авсан бол нөхөр нь түүнийг мэхэлж, хэн нэгэнтэй бэлгэвчгүй хавьтсаны улмаас энэ халдварыг авсан гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Захидал бичигч уржигдар нөхөртэйгээ бэлгэвчгүйгээр хавьталд орсон бол халдвар авах эрсдэл тун өндөр байна. Ямар ч шинж тэмдэг илрэхгүй байсан ч яаравчлан нөхөртэйгээ хамт эмчид үзүүлэх хэрэгтэй. Ямар нэгэн шинж тэмдэг танд илрэхгүй боловч та халдвар авсан байх магадлалтай тул нөхөр тань өөрт илрэх шинж тэмдгийг эмчид тайлбарлах үүрэгтэй. Эмэгтэй хэдийгээр жирэмслэхээс хамгаалах эм уудаг ч энэ нь тус болохгүй. Энэ эм жирэмслэхээс хамгаалдаг болохоос БЗДХ-аас хамгаалдаггүй.

Захидал № 3:

Захидал бичигч БЗДХ авсан байж магад хэмээн сэжиглэж байгаа бол эмчид үзүүлэх хэрэгтэй. Хэрвээ халдвар авсан байвал хуучин найз охиндоо хэлэх хэрэгтэй, түүнээс л захидал бичигч халдвар авсан байх магадлалтай. Хэн хэн нь эмчилгээ хийлгэх хэрэгтэй. Эмчилгээ эхлээгүй, эхэлсэн ч дуусаагүй байгаа бол бэлгийн хавьталд орохгүй байх хэрэгтэй. Хэрэв шинэ найз охинтойгоо бэлгэвчгүй хавьталд орсон бол уг өвчний халдварыг түгээх аюултай тул энэ тухайгаа хэлж, шинжилгээ өгүүлэх хэрэгтэй.

Захидал № 4:

Энэ захидлыг бичсэн охин БЗДХ-ын талаар ямар ч мэдлэггүй, мэдээлэл хаанаас авахаа ч мэддэггүй юм байна. Охин олон хавьтагчтай тул халдвар авах өндөр эрсдэлтэй хүмүүсийн тоонд орно. Охин гэр бүл төлөвлөлтийн төв, БЗДХ-ын талаар мэдээлэл түгээдэг ТББ болон бусад байгууллагад хандаж, БЗДХ, түүнээс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх, эрсдэлийг хэрхэн бууруулах талаар мэдээлэл зөвлөгөө авах хэрэгтэй.

Бүх захидалд дараах санаа тусгагдсан байх хэрэгтэй:

- Та БЗДХ авсан байна гэж үзвэл яаралтай эмчид үзүүлэх хэрэгтэй.
- Бэлгэвчгүй бэлгийн хавьталд орж байсан бол одоо хамт байгаа хамтрагч нарт БЗДХ авснаа хэлэх хэрэгтэй, үгүй бол тэд дараагийн хүнд дамжуулан халдварлуулах аюултай. Ичиж зовж байна гээд дуугүй байж хэрхэвч болохгүй.
- Бэлгэвчийг байнга хэрэглэж байх хэрэгтэй. Энэ нь таныг БЗДХ авахаас бүрэн хамгаална. Бэлгэвч урагдаж, цоорох аюултай тул 100 хувийн бүрэн хамгаалалт болж чадахгүй ч аюулгүй бэлгийн харилцааны хамгийн найдвартай арга зам юм. Жирэмслэхээс хамгаалах эм зөвхөн жирэмслүүлэхгүй байх үүрэгтэйгээс бус БЗДХ-аас хамгаалахгүй.
- Хэрвээ та бэлгийн олон хамтрагчтай бол БЗДХ-ын үзлэгт байнга орж байх хэрэгтэй

Дасгал 7.3.2 БЗДХ, ХДХВ-ын талаарх ташаа ойлголт болон бодит баримтууд



Зорилго

БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын талаарх ташаа ойлголт болон бодит баримттай танилцах



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

45 - 60 минут



Суудал зохион байгуулалт

Хүмүүс чөлөөтэй явж, суухаар хангалттай зай байх хэрэгтэй.



Ашиглах материал

- “Үнэн” 😊, “Худал” 😞 гэж тусдаа бичсэн самбарын хоёр цаас
- Соч



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

7.3.2 А: Өгөгдөл болон хариултын жагсаалт



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

1. “Үнэн үү? Худал уу?” Тоглоом тоглох – 40-50 минут
2. Дүгнэлт – 5-10 минут

Алхам 1. “Үнэн үү? Худал уу?” тоглоом тоглох – 40-50 минут

БЗДХ, ХДХВ-ын талаарх ташаа ойлголт болон бодит баримттай танилцана гэж оролцогчдод хэлнэ.

- “Үнэн” 😊 гэсэн тэмдгийг өрөөний нэг талд, “Худал” ☹ гэсэн тэмдгийг өрөөний нөгөө талд байрлуулна.
- Тэмдгийн утгыг оролцогчдод тайлбарлана: “Үнэн” нь бодит баримтаар нотлогдсон, харин “Худал” нь - үгүй.
- Бүх оролцогчдыг босохыг хүснэ. Зарим нь бодит баримт, харин зарим нь баримтаар нотлогдоогүй ташаа ойлголт болох хэд хэдэн өгөгдөл уншина гэдгээ хэлнэ. Оролцогчид өгөгдөл бүрийн “Үнэн”, “Худал” эсэхийг тодорхойлно. Өгөгдлийг уншсаны дараа оролцогчид үнэн худал аль нь болохыг бодож шийдээд үнэн, худал гэсэн тэмдгийн аль нэгийг сонгон очиж зогсоно.
- Оролцогчид бусад оролцогчдын шийдвэрийг баримжаалахгүйгээр өөрийн шийдвэрээ түргэн гаргахыг сануулна.
- Хүн бүр өөрийн хариултыг сонгосны дараа зөв хариултыг танилцуулна (Шийдвэр гаргаж чадаагүй оролцогч өрөөний голд зогсоно).
- Ойлгохгүй байгаа зүйлийг нь дэлгэрэнгүй тайлбарлана. Дараагийн өгөгдлийг хэлж өгөх замаар тоглоомыг дуустал үргэлжлүүлнэ.

Алхам 2. Дүгнэлт – 5-10 минут

Дараах санааг онцолж дасгалыг дүгнэнэ:

- БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын талаар мэдлэгтэй болох хэрэгтэй.
- Ихэнх БЗДХ хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтлаар дамжин халдварладаг.
- Бэлгэвч хэрэглэх нь БЗДХ тархахаас хамгаалах хамгийн үр дүнтэй арга мөн.
- БЗДХ авсан байж болох шинж тэмдэг илрэх эсвэл сэжиг таамаг төрмөгц эмчид яаралтай үзүүлж зөвлөгөө аван, эмчилгээ хийлгэх хэрэгтэй.
- Хэдийгээр шинж тэмдэг нь арилсан ч төгс эмчлүүлэх хэрэгтэй. Бүрэн эмчлэгдээгүй тохиолдолд тодорхой эмийн үйлчлэлд дасах, өвчин дахин сэдрэх аюултай.
- Зарим БЗДХ эмчлэгддэггүй.
- БЗДХ авсан бол хамтрагчдаа хэлэх үүрэгтэй, ингэснээр хүн бүр эрүүл байж чадна.

Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.2 А: Өгөгдөл болон хариултын жагсаалт

Зааварчилгаа: Дасгалын үед дараах өгөгдлийн жагсаалтыг хэрэглэнэ. Зорилтот бүлгийн онцлогт тохируулан зарим өгөгдөл, хариултыг шинээр нэмж болно.

Өгөгдөл	Хариулт
1. Та хүнийг хараад л БЗДХ-тай болохыг мэднэ.	Худал - Та хэнийг ч гадна төрх байдлаар нь БЗДХ-тай эсэхийг хэлж мэдэхгүй.
2. Та БЗДХ-тай бөгөөд үүнийгээ мэдэж байгаа.	Үнэн - БЗДХ-тай ихэнх хүмүүст шинж тэмдэг нь илэрдэг ч зарим хүмүүст ямар ч шинж тэмдэг илрэхгүй байж болно.
3. Та хамтрагчаа сайн мэддэг бол БЗДХ авахгүй.	Худал - Хэн нэгнийг сайн мэднэ гэдэг нь тэр хүний тухай бүгдийг мэднэ гэсэн үг биш. БЗДХ-тай гэдгээ хүн танд хэлж ч болно, хэлэхгүй ч байж болно.
4. Та бэлгэвчгүйгээр ганц удаа хавьтаад л БЗДХ авч болно.	Үнэн - Та халдвартай хүнтэй ганц удаа хавьтсан ч халдвар авч болно.
5. Хэрвээ та БЗДХ авсан бол 2-5 өдрийн дараа илэрнэ.	Худал - Зарим хүмүүс халдвар авснаас хойш олон сар, заримдаа жил хүртэлх хугацаанд шинж тэмдэг нь илрэхгүй явдаг. ХДХВ, ДОХ-ын халдвар авсан хүн шинж тэмдэг илрэхгүйгээр маш олон жил явдаг.
6. БЗДХ авсан эсэхээ мэдэх хамгийн найдвартай арга бол эмчид үзүүлж шинжилгээ өгөх юм.	Үнэн - БЗДХ-тай зарим хүнд ямар ч шинж тэмдэг илэрдэггүй. БЗДХ авах эрсдэлтэй хүмүүс, тухайлбал хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орсон эсвэл бэлгийн олон хамтрагчтай хүмүүс шинжилгээ өгч, шаардлагатай эмчилгээнд хамрагдах хэрэгтэй.
7. БЗДХ-аар өвчилсөн эрэгтэй онгон эмэгтэйтэй унтвал эрүүлжинэ.	Худал - Энэ нь ямар ч утгагүй үзэл бодол юм. Өөрийн өвчнийг тухайн онгон хүнд халдаах болно.
8. ХДХВ, ДОХ-оос бусад БЗДХ-ыг эмчилж болно.	Худал - Вирусаар үүсгэгдсэн БЗДХ-ыг эмчилж болохгүй. Бэлгийн хомхой, үү зэрэг өвчнийг төгс эдгэрүүлж чадахгүй ч эмчилж болно. Гэхдээ өнөө үед ДОХ, ХДХВ-ын эсрэг вакцин гарсан бөгөөд ХДХВ-ын халдвартай хүмүүс эрүүл мэндийн үйлчилгээнд хамрагдсанаар олон жил амьдрах боломжтой.
9. БЗДХ-ыг тээгч вирус, бактери нь зөвхөн үтрээ болон бэлэг эрхтнээр дамждаг.	Худал - БЗДХ-ыг үүсгэгч бактери, вирус нь эр эм бэлэг эрхтэн, анус, ам, зарим тохиолдолд нүдээр дамждаг. ХДХВ, ДОХ болон гепатит В өвчин зүү, тариур, сахлын хутга зэргээр дамжин биед халдварлаж болно.
10. Аман секс хийх нь БЗДХ тусахгүй байх нэг арга зам мөн.	Худал - Амаар секс хийхдээ бэлэг эрхтэнд амаар хүрэлцдэг. Иймд заг хүйтэн, тэмбүү, хомхоо амаар халдварлаж болдог.

11. Та БЗДХ авсан бөгөөд эм уугаад эхэлсэн бол бэлгийн хавьталд орж болно.	Худал - Эмчилгээ хийлгэх явцдаа та бусад хүнд халдвар тарааж болно. Иймд бүрэн эмчлэгдэх хүртлээ бэлгийн хавьталд орохгүй байх нь зүйтэй.
12. Та БЗДХ авч, эмчилгээ хийлгээд эдгэрсэн бол дахин энэ өвчнөөр өвчлөхгүй.	Худал - Бактерийн үүсэлтэй БЗДХ-ыг эмчилж болох ч хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаа, эрсдэлтэй бэлгийн харилцаанд орсноор дахин БЗДХ авах боломжтой.
13. Жирэмслэхээс хамгаалах эм хэрэглэж байгаа эмэгтэй БЗДХ авахгүй.	Худал - Жирэмслэхээс хамгаалах эм зөвхөн жирэмслэхээс л хамгаална. Харин БЗДХ-аас биш.
14. БЗДХ-тай жирэмсэн эмэгтэй хүүхдэдээ халдвар дамжуулж болно.	Үнэн - Хүүхэд төрөх үед халдвар дамжиж болно. ДОХ, ХДХВ нь хөхний сүүгээр дамжиж болно.
15. Та уруул амаараа үнсэлцээд ХДХВ-ын халдвар авна.	Худал - Та ДОХ/ХДХВ-ын халдварыг үнсэлцээд авахгүй. Учир нь ДОХ шүлсээр дамждаггүй. Гэхдээ хоёр хамтрагч амандаа шарх, зүсэлттэй эсвэл буйлнаас нь цус гарсан тохиолдолд эрсдэлтэй байх болно. Харин үнсэлцэх замаар гепатит В өвчний халдвар дамжина. Амаараа секс хийснээр БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын халдвар авах аюултай.
16. ХДХВ, ДОХ-ын халдварыг ижил хүйстэн, мансууруулах бодис хэрэглэгч төдийгүй бүх хүн авах боломжтой	Үнэн - Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьтал, зүү тарианы хэрэгсэл, цус сэлбэх замаар халдвар авах аюул хүн бүрд бий. Мөн хүүхэд эхээс төрөх үед болон сүүгээр дамжин халдвар авдаг.
17. БЗДХ-ыг дутуу эмчлэх нь үргүйдлийг бий болгож болно.	Үнэн - Бүрэн эмчлэгдээгүй БЗДХ нөхөн үржихүйн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлж, үргүйдэлд хүргэх эрсдэлтэй.
18. Залуучууд насанд хүрэгчдийн зөвшөөрөл авалгүйгээр БЗДХ, ХДХВ-ын шинжилгээ өгч болно.	Үнэн - Эмнэлэг бүхэн залуучуудад ийм үйлчилгээ үзүүлэх ёстой. Зарим эмнэлэг, эмнэлгийн ажилтнууд өөрсдийн санаа бодолд үндэслэн шинжилгээ авахаас татгалзаж болох юм. Өөр газар очоод үз, бүгд адилгүй.
19. Бэлгэвч хэрэглэх нь БЗДХ-аас хамгаалах хамгийн үр дүнтэй арга.	Үнэн - Гэхдээ энэ нь 100 хувийн хамгаалалт болохгүйг сана. Бэлгийн хавьтлын үед урагдаж, цоорч, сугарч болно.
20. Бэлгэвчийг давхарлаж хэрэглэвэл БЗДХ, ХДХВ-аас илүү хамгаална.	Худал - Бэлгэвч ХДХВ, БЗДХ-аас хамгаалахад тусалдаг. Гэхдээ түүнийг зөв хэрэглэх хэрэгтэй. Бэлгэвчийг олон давхарлаж хэрэглэх нь буруу юм. Бэлгэвч хоорондын үрэлтээс болж урагдах аюултай тул өндөр эрсдэлтэй.
21. Өөр өгөгдөл нэмэх...	

Дасгал 7.3.3 БЗДХ, ХДХВ-ын шалтгаан болон эмчилгээ



Зорилго

БЗДХ, ХДХВ, тэдгээрийн төрөл хэрхэн эмчлэх тухай оролцогчдод таниулах



Зорилтот бүлэг

Залуучууд, насанд хүрэгчид



Хугацаа

60 минут



Суудал зохион байгуулалт

5 хүнтэй баг болон сууна



Ашиглах материал

- БЗДХ, ХДХВ-ын шалтгаан, эмчилгээ гэсэн 28 багц картыг баг бүрд нэг байхаар (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 А)-с авч бэлтгэнэ.
- 5-6 скоч
- А-4 цаас баг бүрд нэгийг өгнө



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн

7.3.3 А: ХДХВ-ын халдвар

7.3.3 Б: БЗДХ-ын шалтгаан, шинж тэмдэг болон эмчилгээ

7.3.3 В: ХДХВ-ын халдварын тайлбар



Сургалт зохион байгуулах алхмууд

- ХДХВ-ын талаар ташаа ойлголтыг залруулах - 15 минут
- Багийн ажил: БЗДХ-тай танилцах – 15 минут
- Мэдлэгээ хуваалцах, хэлэлцүүлэг өрнүүлэх – 20-25 минут
- Дүгнэлт – 5-10 минут

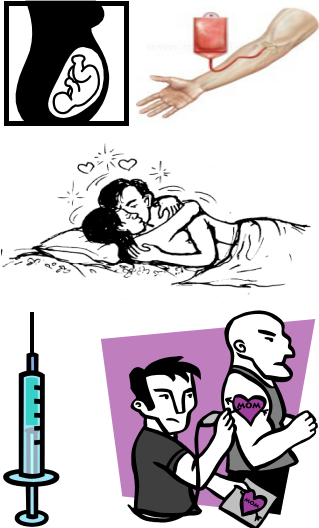
Бэлтгэл

- Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 А болон В-г бүх оролцогчдод хангалттай хүрэлцэхүйц бэлдэнэ.
- Баг бүрд Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 Б-г хувилж тараана. Хүснэгтийн тасархай зураасын дагуу хайчилсан 28 карт, А-4 хэмжээтэй цаас, скочийн хамт өгнө.
- Нэмэлт мэдээлэл авах зорилгоор БЗДХ, ХДХВ-ын асуудлаар ажилладаг мэргэжлийн хүмүүсээс зөвлөгөө авах хэрэгтэй. Боломжтой бол нэг мэргэжилтэнг зөвлөгчийн хувьд сургалтад урьж оролцуулаарай.

Алхам 1. ХДХВ-ын талаар ташаа ойлголтыг залруулах – 15 минут

БЗДХ-ын төрлүүд, тэдгээрийг хэрхэн эмчлэх талаар илүү ойлголт авах болно гэдгийг оролцогчдод тайлбарла. ХДХВ-аас эхэлж ярилцана.

- Оролцогч бүрд Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 А-гийн нэг хувийг тарааж өгнө.
- ХДХВ-ын халдварыг тарааж болох зургийн баруун талын дөрвөлжин дүрсэд тэмдэглэгээ хийхийг оролцогчдод тайлбарлана. Оролцогчид хоорондоо санал бодлоо солилцож болно. Даалгаврыг гүйцэтгэх хугацаа 5 минут.
- 5 минутын дараа хариултыг хэлэлцэж, дорх хүснэгтэд өгөгдсөн зөв хариултуудыг өгнө. Ташаа ойлголтуудыг залруулаарай (Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 В-г ашиглаарай).

Тийм (✓)	Үгүй (x)	Итгэлгүй байна (?)
		Оролцогчдын итгэлгүй байгаа үйлдлүүдийг тодруулж тэдэнд зөв хариултыг өгөөрэй.

Алхам 2. Багийн ажил: БЗДХ-тай танилцах – 15 минут

Оролцогчдод бусад БЗДХ-ын талаар мэдэж авна гэдгийг хэлнэ. Энэ удаа жижиг баг болж хамтран ажиллах болно.

- Оролцогчдыг хамгийн ихдээ 5 хүнтэй байхаар багт хуваана.
- Бүлэг бүрт Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 Б-с 28 карт, А-4 хэмжээтэй цаас болон скоч эсвэл цавуу өгнө. А-4 цаасыг 4 баганад хувааж, багана бүрийг дараах байдлаар нэрлэхийг хүсээрэй:

1) БЗДХ-ын нэр	2) Шалтгаан	3) Шинж тэмдгүүд	4) Эмчилгээ

- Баг бүр БЗДХ-ын тухай картуудыг цэгцэлж, баруун баганад наах хэрэгтэй. Даалгаврыг хийж дуусгахад 15 хүртэл минутын хугацаа өгнө.



Сургагч багшид зориулсан зөвлөгөө

Түгээмэл тохиолддог бэлгийн замаар дамжих халдвар (БЗДХ)-уудыг картанд үзүүлсэн байна. Картуудтай ажиллах замаар оролцогчид БЗДХ-ын нэр, бусад халдварлах боломжтой замууд болон боломжит эмчилгээний арга замуудтай танилцах болно. Өмнө нь БЗДХ-ын талаар мэдээлэлгүй байсан ч болно. Оролцогчид буруу байрлуулсан ч дараагийн алхамд зөв эрэмбэлэх тул таамгаар байрлуулж болно. Боломжтой бол БЗДХ болон ХДХВ-ын талаар мэдлэгтэй сайн дурын мэргэжилтэн, эмнэлгийн ажилтан, эмч, сувилагч гэх мэт хүмүүсийг урьж болно. Уригдсан хүмүүсийг дараагийн алхамд хамрагдахыг хүсэж болно.

Алхам 3. Мэдлэгээ хуваалцах ба хэлэлцүүлэг өрнүүлэх – 20-25 минут

Багуудыг цаасаа хананд байрлуулж, бусад багийн үр дүнтэй танилцахад 5 минутын хугацаа өгнө. Дараа нь нийтээрээ хэлэлцүүлэг хийнэ.

- Эхний багийг нэг БЗДХ-ын талаар танилцуулахыг хүсээрэй. Шаардлагатай бол залруулга хийгээрэй (Илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл, тайлбар өгөхөд уригдсан хүнээс тусламж авч болно).
- Бүх БЗДХ-ыг хэлэлцэж дуусах хүртэл дараагийн багуудаас өөр БЗДХ-ын талаар танилцуулахыг хүсээрэй.

Танилцуулгууд хийгдэж дууссаны дараа доорх асуултуудыг ашиглан ангид хэлэлцүүлэг өрнүүлээрэй:

- Аль БЗДХ-ын талаар өмнө нь сонсож байсан бэ?
- Сая сонссон мэдээллээс таныг гайхшируулсан ямар нэг мэдээлэл байсан уу? Хэрэв тийм бол ямар мэдээлэл вэ?

- Бүх БЗДХ-ыг эмчлэх боломжтой юу?
- Хэрэв та БЗДХ-тай байж магадгүй гэж таамаглавал эмчид очих уу? Яагаад очих вэ? Яагаад очихгүй вэ?
- Сүүлд бэлгийн харилцаанд орсон хүмүүстээ энэ тухай хэлэх байсан уу? Яагаад хэлэх байсан бэ? Яагаад хэлэхгүй байсан бэ?

Алхам 4. Дүгнэлт – 5-10 минут

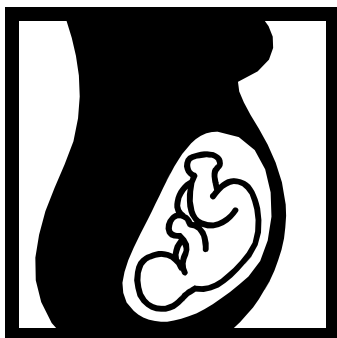
Дараах гол мэдээллийг онцолж хичээлийг дүгнэнэ. Үүнд:

- **ХДХВ-ыг оруулаад ихэнх БЗДХ нь халдвартай хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орсноос болж дамждаг.**
- Зарим БЗДХ өөр аргаар дамждаг, жишээ нь, ХДХВ болон Элэгний В вирус зүү тариур (цусаар) болон ХДХВ-ын халвартай эхээс нярайд хөхний сүүгээр дамждаг.
- **Бэлгийн харилцааны үед халдвар авах эрсдэл хэзээд байдаг.**
- **Бэлгэвч хэрэглэх нь эрсдэлийг бууруулах үр дүнтэй цорын ганц арга юм. Жирэмслэхээс хамгаалах бусад бүх аргууд БЗДХ-аас бус, хүсээгүй жирэмслэлтээс хамгаалах арга юм.**
- БЗДХ-аас урьдчилан сэргийлэхийг хичээгээрэй: Зарим БЗДХ эмчлэгддэг бол зарим нь үгүй. ХДХВ, үлд гэх мэт вирусаас гаралтай БЗДХ бүрэн эмчлэгддэггүй боловч эмээр хянах боломжтой байдаг.
- **Халдвар авсан байж болзошгүй гэж таамагласан үедээ эмчид хандаарай. Шинж тэмдгүүд илэртэл хүлээх хэрэггүй.**
- **Шинж тэмдгүүд бүрэн арилсан ч БЗДХ-ын эмчилгээг дуусгах хэрэгтэй.** Дуусгаагүй эмчилгээ халдвар дахих шалтгаан болдог.
- **Та халдвартай хэвээр байдаг тул эмчилгээний явцад бэлгийн харилцаанд орж болохгүй.**
- **Хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орсон бүх хүндээ хэлэх нь маш чухал.** Тэд ч бас эмчид очих хэрэгтэй. Тэдэнд халдвар авсан тухайгаа хэлэхгүй байх нь тэднийг эрсдэлд оруулж байгаа хариуцлагагүй хэрэг юм.

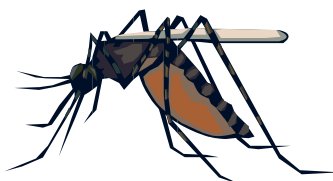


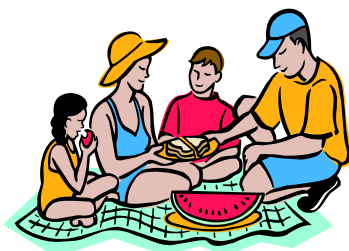
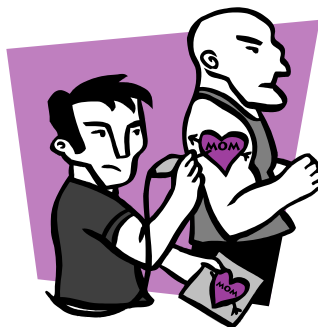
Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 А: ХДХВ-ын халдвар

Зааварчилгаа: ХДХВ-ын халдвар авч болно гэж бодож буй зургийн баруун талын нүдэнд ☒ тэмдэглэгээ хийнэ үү. Хэрэв энэ тухай мэдэхгүй байгаа бол нүдэнд ? тэмдэг тавиарай..


☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 Б: БЗДХ-ын шалтгаан, шинж тэмдэг болон эмчилгээ⁷

Зааварчилгаа: Дасгалын хуудсыг баг бүрд оногдохоор хувилж олшруулаад 28 карт болгон хайчилна. Баг бүрд нэг багц карт өгнө.



Тэмбүү	Бактериар үүсгэгддэг. Бэлгэвчгүйгээр халдвартай хүнтэй бэлгийн хавьталд орох замаар халдварладаг.	1-р үе. Бэлэг эрхтэн, анусын ойролцоо хатуу яр гарна. 2-р үе. 1-6 сарын дараа арьсан дээр толбон тууралт гарна. 3-р үе. Хэдэн жилийн дараа халдвар бүх биеэр тархана.	Эмийн эмчилгээ
Гепатит-В	Вирусээр үүсгэгдэнэ (цус, шээс, үрийн шингэн) Зүү тариур, үнсэх, бэлгэвчгүй хавьтахад халдварлана.	Халдвар авснаас 1-6 сарын дараа ядрах, нүд шарлах, элэг орчим өвдөх, шээсний өнгө өтгөрөх, халуурах шинж тэмдэг илэрнэ.	Эмчлэгдэхгүй, урьдчилан сэргийлэх вакцин байдаг.
ДОХ	Вирусээр халдварлана (цус, үрийн шингэн) Зүү тариур, бэлгэвчгүй хавьтлаар дамжин халдварлана.	Шинж тэмдэг илрэхгүй (шинжилгээгээр ХДХВ илэрнэ) Дархлалын тогтолцоо устаж, бүх төрлийн халдварыг авч эхэлнэ.	Эмийн эмчилгээ, Төгс эмчилгээ байхгүй, эмчилгээ хийлгэхгүй бол амь насаа алдах аюултай
Заг, хүйтэн	Бактериар үүсгэгдэнэ. Халдвартай хүнтэй бэлгэвчгүй хавьтахад халдварлана.	Эрэгтэй хүнд: бэлэг эрхтний сүвнээс идээ гарах, бие засахад хорсож өвдөх Эмэгтэй хүнд: бэлэг эрхтний сүвнээс идээ гарах, бие засахад хорсож өвдөх, загатнах. Заримдаа шинж тэмдэг илрэхгүй байж болно.	Эмийн эмчилгээ
Бэлгийн хомхоо	Вирус Халдвартай хүнтэй бэлгэвчгүй хавьтахад халдварлана.	Ам, бэлэг эрхтний гадуур халуу оргисон шүүрдэс гардаг. Хэдэн хоног, хэдэн долоо хоногийн дараа шинж тэмдэг нь арилдаг.	Эмийн эмчилгээ, Төгс эмчилгээ байхгүй, дахин сэдэрдэг.
Бэлгийн үү	Вирусээр үүсгэгдэнэ. Халдвартай хүнтэй бэлгэвчгүй хавьтахад халдварлана.	Анус, бэлэг эрхтэн орчмоор үү ургана, заримдаа загатнана.	Мэс заслын аргаар авдаг (төгс эмчлэгддэггүй).
Намилзгана	Паразитаар үүсгэгдэнэ. Халдвартай хүнээс бэлгийн замаар, мөн бохир хувцас, цагаан хэрэглэлээр дамжина	Арьсны нимгэн газруудаар загатнана. Дотуур хувцас өмссөн хэсгээр цусархаг улаан толбо гарна.	Тосон түрхлэг түрхэж, бие, хувцас, цагаан хэрэглэлээ угаа.

⁷ Эх сурвалж: Voorlichten dat het een lust is..., ideeënboek voor seksuele voorlichting by Rutgers Stichting (Den Haag, 1995), Exercise: SOA Kwartet, pp. 64-65.



Сургалтын хэрэглэгдэхүүн 7.3.3 В: ХДХВ-ын халдварын тайлбар⁸

ХДХВ нь халдвар авсан биеийн шингэн солилцох замаар хүнээс хүнд халдварладаг. Эдгээр шингэнд үрийн шингэн, үтрээний шүүрэл, цус, хөхний сүү ордог. ХДХВ нь дараах замаар дамждаг. Үүнд:

Хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаа

- Хамгийн түгээмэл халдварлах зам нь халдвар авсан хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орох юм. Дэлхийн ХДХВ-ын халдварын ойролцоогоор 80-90% нь энэ замаар дамжсан байна.
- ХДХВ нь үрийн шингэн, умайн хүзүү, үтрээний шингэнд агуулагддаг. Үтрээ болон эр бэлэг эрхтнээр дамжин вирус биед нэвтэрдэг.
- ХДХВ-ыг БЗДХ гэж тодорхойлдог. Хорт хавдар, тэмбүү зэрэг бэлгийн замаар дамжих бусад халдвартай хүн илүү амархан халдвар авдаг.
- БЗДХ-тай байх үед ХДХВ-ын халдвар авсан хүнтэй хамгаалалтгүй бэлгийн харилцаанд орох үед эрсдэл маш өндөр байдаг.

Халдвартай эхээс шинэ төрсөн хүүхдэд

- ХДХВ-ын халдвартай эхээс хүүхдэд төрөхийн өмнө, төрөх үед болон төрсний дараа халдварлаж болдог. Төрөхийн өмнө ихэсээс урагт, төрөх үед эхийн цусаар дамжин халдварлаж болдог.
- ХДХВ-ын халдвар хөхний сүүгээр дамжиж болдог ба үүнээс урьдчилан сэргийлж болдог.
- ХДХВ-ын халдвар авсан хүүхдүүд эмчилгээ хийлгэхгүй бол ихэнхдээ 2 - 5 хүртэл насалдаг.

Цусаар

- Цусанд амьдардаг вирусын хувьд ХДХВ халдвартай донороос цус сэлбэх замаар дамжин халдварлаж болдог. Иймд цусны төвүүд донороос цус авахын өмнө ХДХВ-ын шинжилгээ авах болсон.
- ХДХВ нь халдвартай хүний хэрэглэсэн зохих ариутгал хийгдээгүй зүү, тариур, хутга, мэс заслын хэрэгсэл болон арьс цоолох багаж хэрэгслүүдээр дамжин халдварладаг. Мөн хөвч таслах, шивээс хийх, зүү тавих, чих цоолох болон уламжлалт анагаах ухааны хэрэгслүүдээр дамжих боломжтой.
- Мансууруулах бодис хэрэглэдэг хүмүүсийн хувьд зүү тариураа хамт хэрэглэснээр халдвар дамжиж болдог. Халдвартай зүү, тариур нь цусан дахь вирусыг хялбар дамжуулдаг тул энэ төрлийн зан үйл нь ХДХВ-ын эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

ХДХВ халдвар дамжихгүй тохиолдлууд

Дараах замуудаар ХДХВ-ын халдвар дамждаггүй болохыг мэдэх нь маш чухал:

- Гар барих
- Үнсэх ба тэврэх

⁸ UNFPA-Lao PDR, *Comprehensive Sexuality Education (CSE) for Technical and Vocational Education Training (TVET)*, 2019.

- Аяга, таваг болон хоолны бусад хэрэгслээ хуваалцах
- Ариун цэврийн өрөө, угаалгын өрөөний хэрэгслүүдийг хуваалцах
- Ханиах, найтаах болон нэг агаараар амьсгалах
- Нэг анги болон хоолны газар хамт суух
- Ажлын багаж хэрэгсэл болон техник хэрэгслийг хуваалцах
- Хамтдаа усанд сэлэх болон хамт тоглох
- Цусаа хандивлах (ариутгасан зүү тариур хэрэглэх)
- Шумуул, бясаа гэх мэт шавьжинд хазуулах

УНШИХ МАТЕРИАЛ

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, *Friends Tell Friends on the Street*, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Department of Population, Ministry of Immigration and Population, Republic of the Union of Myanmar, *The Population and Housing Census of Myanmar, 2014: Summary of the Provision Results*, August 2014.

Doef, Sanderijn van der, *Ben jij ook op mij?*, Ploegsma: Amsterdam, 2001.

Gender Equality Network, *Raising the Curtain, Cultural Norms, Social Practices and Gender Equality in Myanmar*, Yangon, 2015.

Harris, Robbie H., *Let's talk about Sex*, London, 1994.

National Statistics Office (NSO), *Mongolia Social Indicator Sample Survey 2018*.

Rutgers Stichting, *Voorlichten dat het een lust is...*, ideeënboek voor seksuele voorlichting, Den Haag, 1995.

Terhorst, Rosalinda, Haspels, Nelien, Gender and Development for Cambodia (GAD/C) & Expansion of Employment Opportunities for Women (EEOW), *Women Workers' Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia (WWRGE Manual - Cambodia)*, ILO: Bangkok, 2004.

United Nations, Department of Public Information, *The Beijing Declaration and the Platform for Action, Fourth World Conference on Women (FWCW)*, Beijing, China, 4-15 September 1995, New York, 1996.

UNFPA, *Comprehensive Sexuality Education (CSE) for Technical and Vocational Education Training (TVET)*, Lao PDR, 2019.

Werner, David, *Where There Is No Doctor, A Village Health Care Handbook*, adapted for India by the Voluntary Health Association of India under the supervision of S. Sathyamala: New Delhi, 1980.

Engenderhealth: Improving Women's Health Worldwide,

URL: <http://www.engenderhealth.org>

NCT: 1st 1,000 Days New Parent Support, URL: <https://www.nct.org.uk/pregnancy>

Population Action International: Topics of Interest, URL: <http://pai.org/our-work/>

UNFPA-Mongolia: Factsheet,

URL: https://mongolia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_Factsheet_0516.pdf

World Health Organization (WHO), Sexual and Reproductive Health,

URL: <http://www.who.int/reproductive-health>

Амьдрах ухааны сургалт

Хүүхэд, залуучууд, гэр бүлийн эрх, үүрэг, оролцоо

Модуль 7. Эрүүл аж төрөх

Энэхүү сургалтын багцыг Европын Холбооны санхүүгийн дэмжлэгтэй хэрэгжиж буй “Олон улсын хөдөлмөрийн хэм хэмжээний нийцэл, тайлагналтын үндэсний чадавхыг бэхжүүлэх замаар Европын Холбооны Хөнгөлөлтийн ерөнхий систем(GSP+)-д Монгол Улсын статусыг тогтвортой хадгалах нь төслийн II үе шат”-ны хүрээнд гаргав. Сургалтын багцад тусгагдсан үзэл бодол нь Европын Холбооны албан ёсны байр суурийг илэрхийлэхгүй болно.

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг www.ilo.org/mongolia хаягаар авах боломжтой.