



15-18 ÝAŞ



19-29 ÝAŞ



30-39 ÝAŞ

Dürli ýaşdaky zenanlaryň saglygy

Hemmeler öz saglygy barada alada etmelidir.

Saglygyňa howp salyp biljek sebäplere üns berip, ömrüňiziň her tapgyrynda saglyk barlaglaryndan geçmegiň zerurlygyny ýatda saklaň.



40-49 ÝAŞ



50+ ÝAŞ

Saglyk barlaglaryndan geçmek zerurdyr

- **Haýsy barlaglardan,**
- **haýsy ýaşda we**
- **olardan näme üçin geçmeli?**

Islendik ýaşda öz saglygyň barada bilmek wajypdyr! Ömrüňiziň dürli tapgyrlarynda zygiderli barlaglardan geçmegiňiz zerurdyr! Lukmançylyk barlaglaryndan zygiderli geçmek, keselleriň olary bejermek ähtimallygynyň ýokary derejesinden öň ýüze çykarylmagyna kömek berer. Öňüni alyş saglyk barlaglaryndan geçseňiz, siziň ömür dowamlylygyňyz artar we has sagdyn ýaşamagyňyza kömek eder.

Siziň ýaşaýyşy, saglyk ýagdaýyňyz we maşgaladaky taryhyňyz, siziň alyp barýan durmuş ýörelgäňiz (ýagny ýymitlenişiniň, fiziki işjeňligiňiz we endikleriňiz), şeýle hem başga wajyp görkezijiler, siziň haýsy barlaglardan, nähili ýygylykda geçmelidigiňize täsirini ýetirýär.

Maslahat berilýän barlaglar umumy bolup durýar we siziň kesel taryhyňyzy, maşgalaňyzda bar bolan kesel taryhlaryny nazara almak bilen, edil siziň özüňize gabat gelýän barlaglaryň takyk sanawyny taýýarlamakdan öň, maşgala lukmanyňyz ýa-da ginekolog lukman bilen maslahatlaşyň.

Öz taryhyňyzy bilň

Iki tarapdan öz maşgalaňyzyň kesel taryhlaryny bilň!

Maşgalaňyzdaky keselleriň taryhyny bileniňizde, lukmana haýsydyr bir kesellere töwekgelçiligiňiziň derejesini kesgitlemek we oňa degişlilikde barlaglardan geçmegiňizi bellemek ýeňil bolar.

15 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Geçmek maslahat berilýän saglygy goraýyş - ö üni aly barlaglary:

- Antropometriýa (agram we boý) - bedeni agramyny indeksi
- Gany we pe ewi umumy barlagy
- Gany glýukozasyny kesgitlemek
- Täreti umumy barlagy
- Öýkenleri flýuorografiýasy
- EKG
- Garyn boşlugynyň we reproduktiv ulgamyň organlarynyň, ýüregiň, galkan şekilli mäziň ultrases barlagy

Gyzlaryňyza şu zatlary öwretseňiz, saglygyna esewan etmek kyn bolmaz:

- Jyns organlarynyň gigiýenasyny berjaý etmek käbir çiş keselleriniň önüni almak üçin möhümdir, emma ol jyns ýollary arkaly ýokuşýan kesellerden goramaýar;
- Içki geýimleri gündelik çalşyp durmaly we zerur bolanda aýbaşy seri delerden peýdalanmaly;
- Ýuwunanyňyzda (günde iki gezek) suw akymy içki organyňyza yzky ötükdän ýokanç getirer ýaly görnüşde akdyrylmaly däl, suwuň has güýçli akymy bolsa, nemli bardanyň mikroflorasyny bozup biler;
- Aýbaşy döwründe gyzlar aýbaşy serişdesini çalşanyndan soň her gezek ýuwunmalydyrlar;
- Ýuwanyňdan soň, süpürmän, ýeňiljek guratmaly. Süpürgiç inwidual bolmaly.
- Aýbaşy günleriniň senenamasyny ýörediň, bu lukmana eger-de meseleler bar bolsa, olary ýüze çykarmaga ýardam eder.



Ene-atalar üçin:



15-18 ÝAŞ

Ýetginjeklik döwri...

Ömrümiň täsin we diýseň möhüm döwri. Bu döwürde bilimimizi artdyrmaly, duýgularymyzy we gatnaşyklarymyzy dolandyrmagy öwrenmeli, şeýle hem şahsy saglygymyzy goramakda jogapkärçilikli endiklerimizi kämilleşdirmelidir. Sebäbi ýetginjeklikde öz saglygymyza bolup geçýän üýtgeşmeler, diňe şol döwre däl, eýsem, tutuş ömrümize öz täsirini ýetirýär. Uly ýaşlarda ýüze çykýan keselleriň takmynan 35%-i öz gözbaşyny ýetginjeklik döwründen alyp gaýdyandyr.

15 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Gyzlaryňzyň saglygy barada alada ediň

• Şu ýagdaýlarda gyzlaryň ene-atalary pediatria ýa-da çaga ginekologyna ýüz tutmaly:

- Aýbaşy 8-9 ýaşa çenli ýa-da 15-16 ýaşdan soň başlady;
- Aýbaşy halkasy gysga (21 günden az) ýa-da has dowamly (35 günden köp), ýa-da aýbaşy ýüze çykanyndan soň bir ýarym ýylyň dowamynda (we ondan hem köp) yzygiderli häsiýetde däl;
- Aýbaşynyň dowamlylygy öte gysga (1-2 gün) ýa-da öte uzak (7 we ondan köp gün) bolup, köp akym bilen ýa-da 1-2 aýlyk tamamlandy;
- Aýbaşy wagtynda garnyň aşagynda güýçli agyry bolýar (agyryny aýyrýan serişde gerek bolýar), ýürek bulanma we gaýtarma bolýar, aýbaşy bölünmeleri güýçli akymly ýa-da asla ujypsyz bolýar;
- Garnyň aşagynda aýbaşy bilen asla bagly bolmadyk agyry, baş aýlanma, gowşaklyk, agramyň tiz artmagy ýa-da aşaklamagy;
- Gyzjagaz jyns organlaryna şikes ýetiren bolsa;
- Gijilewük, gyjynma, deriniň ýa-da daşky jyns organlarynyň nemli bardasynyň gyzarmasy ýüze çykanda, agyryly peşew çykaryş, jyns organlaryndan patologik bölünmeler (sary, ýaşylymtyl, ýiti ýakymсыз ysly bölünmeler, digir-digirli);
- Bedende tüýleriň aşa köp çykmagy ýa-da adaty bolmadyk ýerlerden saçyň ösüp çykmagy (döş, ýokarky dodagyň üstünden), süýt mázleriniň deň bolmazlygy, ýüzünde ýa-da bedeniňde düwürtikler.



Ene-atalar üçin:



15-18 ÝAŞ

**Ýatda saklaň,
gyzjagazlaryň
saglygy
bu geljekki
eneleriň
saglygydyr!**

19 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Geçmek maslahat berilýän saglygy goraýy - ö üni aly barlaglary:

- Süýt mázleriniň kliniki barlagy (3 ýylda 1 gezek)
- Sowuklama keselleriniň barlygyna ginekologik barlaglar
- JÝGÝ (jynsy ýollary bilen geçýän ýokançlar) saglyk barlagy we çyrşagyň sitologiýasy (eger jynsy aragatnaşyklaryny saklaýan bolsaňyz)
- Antropometriýa (agramy we boýy) - beden agramynyň indeksi
- Arterial gan basyşy
- Ganyň we peşewiň umumy barlagy
- Ganda glýukozany kesgitlemek (eger töwekgellik faktorlary bar bolsa)
- Öýkenleriň flýuorografiýasy
- Ganyň gepatite we AIW-e barlagy
- EKG
- Kiçi çanaklygyň agzalarynyň USB-si

Her aýda (özbaşdak)

Her aýbaşydan soňra süýt mázlerini barlamaly – lukmanyňyzdan nähili barlamalydygyny sorañ. Eger-de agyrylar, gowüs mázleriniň gatamasy, gyzarmalar ýüze çykarylanda, hökmany ýagdaýda maşgala lukmanyňyza ýüz tutmaly.



19-29 ÝAŞ

Bu ýaşda zenanlar üçin durmuşyň ajaýyp pursatlary has-da köp bolýar.

Edil şu döwürde siz öz arzuwlaryňyzy we meýilnamalaryňyzy durmuşa geçirmäge başlaýarsyňyz. Siziň üstünligiňiziň girewi bolsa berk saglykdyr.

Şol sebäpden öz saglygyňyz babatda ähmiýetli çözgütleri kabul etmäge başlamak wajypdyr.

Barlaglaryň birnäçeleri has netijeli bolmagy üçin aýratyn taýýarlygy talap edýärler (mysal üçin, aýbaşy halkasyny göz önüne tutmagy, sowuklamanyň ýa-da ýoňlamanyň ýoklugy, barlaglary tabşyrmazdan öňürti ýagly iýmiden we spirtli içgilerden saklanmagy we ş.m.). Şol sebäpden özüňiziň bejeriş lukmanyňyzyň maslahatlaryny berk berjaý etmelidir.

19 ýaşdan soňky saglyk kartasyý



19-29 ÝAŞ

• Näme üçin barlagdan geçmeli?

Lukmanyň ýanyna gitmeli wagtyňyzy sypdyrmaň. Eger sizde, hatda agyr keseller ýok bolsa hem, keseliň önüni almak üçin önüni alyş barlaglaryndan wagtynda geçmegiňiz wajypdyr.

Bu ýaşda saglyk üçin bolup biljek howplar:

- Gan azlyk
- Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlar
- Adamyň papilloma keseliniň wirusy

• Reprodukativ saglyk otaqlaryna • haýsy meseleler bilen ýüzlenmeli?



Aýbaşy halkasynyň bozulmasy



Siz üçin gabat gelyän kontrasepsiýa usulyýetini saýlamak



Jyns ýollary bilen geçýän ýokançlaryň önüni almak we bejermek



Maşgalany meýilleşdirmek

Eger siz göwreli bolmagy meýilleşdirýän bolsaňyz, göwrelilige taýýarlanmak üçin lukman bilen gürleşiň. Göwreliligi meýilleşdirmekden öň ýokarda sanalyp geçilen barlaglardan geçmek wajypdyr, çünki şeýle etseniňiz, göwrelilik döwründe gaýry üzülmeleriň ýüze çykmak howpuny ähmiýetli azaldar.

30 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Geçmek maslahat berilýän saglygy goraýy - ö üni aly barlaglary:

- Süýt mázleriniň kliniki barlagy we/ýa-da USB (3 ýylda 1 gezek)
- JÝGÝ (jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlar) saglyk barlagy we ýatgynyň boýunjygynyň howply täze döreme keseline PAP barlagy
- Kolposkopiýa (zerur ýagdaýlarda)
- Ganyň we peşewiň umumy barlagy
- Oftalmologiýa (göz lukmanyň) barlagy
- Ganda glýukozanyň barlagy
- Ganda umumy holesterini kesgitlemek
- Ganyň lipid profilini barlamak
- Flýuorografiýa
- EKG
- Kiçi çanaklygyň we garyn boşlugynyň agzalarynyň USB (reproduktiv agzalar, bagyr, öt halta, aşgazan asty mäziwe böwrekler)
- Galkan şekilli máziniň funksiýalarynyň barlaglary

Her aýda (özbaşdak)

Her aýbaşydan soňra süýt mázlerini barlamaly – lukmanyňyzdan nähili barlamalydygyny sorañ. Eger-de agyrylar, gowüsmázleriniň gatamasy, gyzarmalar ýüze çykarylanda, hökmany ýagdaýda maşgala lukmanyňyza ýüz tutmaly



30-39 ÝAŞ

*Işiň, maşgalanyň we beýleki borçlaryň arasynda sazlaşyk tapmak kyn bolýar. Siziň gün tertibiňiz nähili hem bolsa-da - öňüni alyş saglyk barlaglaryndan geçmek zerur we olary sypdyрмаň!
Sagdyn zenan - sagdyn maşgaladyr!*

Barlaglaryň birnäçeleri has netijeli bolmagy üçin aýratyn taýýarlygy talap edýärler (mysal üçin, aýbaşy halkasyny göz öňüne tutmagy, sowuklamanyň ýa-da ýoňlamanyň ýoklugy, barlaglary tabşyrmazdan öňürti ýagly iýmitden we spirtli içgilerden saklanmagy we ş.m.). Şol sebäpden özüňiziň bejeriş lukmanyňyzyň maslahatlaryny berk berjaý etmelidir.

30 ýaşdan soňky saglyk kartasy

• Näme üçin barlagdan geçmeli?

Lukmanyň ýanyna gitmeli wagtyňyzy sypdyрмаň. Eger sizde, hatda agyr keseller ýok bolsa hem, keseliň önüni almak üçin önüni alyş barlaglaryndan wagtynda geçmegiňiz wajypdyr



30-39 ÝAŞ

Bu ýaşda saglyk üçin bolup biljek howplar:

- Süýt mázleriniň howply täze döremesi
Eger siziň maşgalaňyzda kimdir biri süýt máziniň howply täze döreme keseli bilen kesellän bolsa, lukman bilen gürleşiş we size mammografiýa barlagyndan geçmegi maslahat bererler.
- Ýüregiň işemiýa keseliniň başlamagy
- Dowamly pankreatit, baş keseli ýa-da öt-daş keseli
- 2-nji görnüşli diabet keseli

• Reprodukativ saglyk otaglaryna • haýsy meseleler bilen ýüzlenmeli?



Aýbaşy halkasynyň bozulmasy



Siz üçin gabat gelyän kontrasepsiýa usulyýetini saýlamak



Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlaryň önüni almak we bejermek



Maşgalany meýilleşdirmek

Eger siz göwreli bolmagy meýilleşdirýän bolsaňyz, göwrelilige taýýarlanmak üçin lukman bilen gürleşiş. Göwreliligi meýilleşdirmekten öň ýokarda sanalyp geçilen barlaglardan geçmek wajypdyr, çünki şeýle etseňiz, göwrelilik döwründe gaýry üzülmeleriň ýüze çykmak howpuny ähmiýetli azaldar.

Önelgesizlik

Eger siz bir ýylyň dowamynda göwreli bolup bilmeseňiz, lukmana ýüz tutmak wajypdyr.

40 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Geçmek maslahat berilýän saglygy goraýyş - ö üni aly barlaglary:

- Süýt mázleriniň kliniki barlagy (ýylda 1 gezek)
- Mammografiýa (ýylda 1 gezek)
- JÝGÝ (jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlar) saglyk barlagy PAP barlagy
- Kolposkopiýa (zerur ýagdaýlarda)
- Ganyň we peşewiň umumy barlagy
- Gözüň içindäki basyşy ölçemek
- Ganda glýukozanyň barlagy
- Ganda umumy holesterini kesgitlemek
- Ganyň lipid profilini barlamak
- Flýuorografiýa
- EKG
- Kiçi çanaklygyň we garyn boşlugynyň agzalarynyň USB (reproduktiw agzalar, bagyr, öt halta, aşgazan asty mäzi we böwrekler)
- Galkan şekilli mazinesiň funksiýalarynyň barlaglary
- Kolonoskopiýa

Her aýda (özbaşdak)

Her aýbaşydan soňra süýt mázlerini barlamaly – lukmanyňyzdan nähili barlamalydygyny soraň. Eger-de agyrylar, gowüs mázleriniň gatamasy, gyzarmalar ýüze çykarylanda, hökmany ýagdaýda maşgala lukmanyňyza ýüz tutmaly.



40-49 ÝAŞ

40 ýaş - bu aýalyň ömrüniň wajyp geçiş döwrüdir. Bu ýaşda gutulgysyz üýtgeşmeleriň biri bolan menopauzanyň başlamagydyr.

Barlaglaryň birnäçeleri has netijeli bolmagy üçin aýratyn taýýarlygy talap edýärler (mysal üçin aýbaşy halkasyny göz önüne tutmagy, sowuklamanyň ýa-da ýoňlamanyň ýoklugy, barlaglary tabşyrmazdan önünti ýagly iýmitden we spirtli içgilerden saklanmagy we ş.m.). Şol sebäpden özüňiziň bejeriş lukmanyňyzyň maslahatларыny berk berjaý etmelidir.

40 ýaşdan soňky saglyk kartasy

• Näme üçin barlagdan geçmeli?

Bu ýaşda ýüregiň işemiýa keseliniň, ýatgydaky onkologiýa hadysalarynyň, süýt mázleriniň we ýumurtgalyklaryň howply täze döremesiniň, şeýle hem endokrin we süňk ulgamlarynyň keselleriniň önüni alyp bolýar.

Bu ýaşda saglyk üçin bolup biljek howplar:

- Ýürek-damar ulgamynyň keselleri
Ýürek-damar keselleri (ÝDK) bütin dünýäde aýallaryň ölüminiň esasy sebäbi bolup durýar
- Süýt mázleriniň howply täze döremesi
Süýt mázleriniň howply täze döremesi – dünýäde aýallarda ýüze çykýan howply täze döremeleriň iň giňden ýaýran görnüşidir.
- Ýumurtgalyklaryň howply täze döremesi

• Reprodukativ saglyk otaglaryna • haýsy meseleler bilen ýüzlenmeli?

• Görümden galmak (perimenopauza) diýmek näme?

Görümden galmak (perimenopauza ýa-da menopauza) döwri, aýalyň aýbaşy halkasyndaky üýtgeşmelerden we menopauzanyň başga alamatlaryndan başlanýar. Görümden galmak döwri 6 ýyla çenli we käbir aýallarda ondan hem köp dowam edip biler.

Alamatlary:

- Essiniň aýylmagy
- Döşünde agyryly duýgular
- Jyns gatnaşygyna höwesiniň peselmegi
- Ýadawlyk
- Aýbaşylary yzygiderli däl
- Jyns hanasynyň guraklygy
- Peşewini saklap bilmezlik
- Keýpiniň üýtgemegi
- Ukusynyň bozulmasy



Lukman bilen gürleşiş

Eger, sizde görümden galmak döwrüniň alamatlary başlanan bolsa, bu döwrüň geçişini ýeňilleşdirmek üçin ginekolog bilen gürleşiş.



40-49 ÝAŞ

50 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Geçmek maslahat berilýän saglygy goraýy - ö üni aly barlaglary:

- Süýt mázleriniň kliniki barlagy (2 ýylda bir gezek)
- Mammografiýa (2 ýylda bir gezek)
- JÝGÝ (jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlar) saglyk barlagy PAP barlagy
- Kolposkopiýa (zerur ýagdaýlarda)
- Ganyň we peşewiň umumy barlagy
- Gözüň içindäki basyşy ölçemek
- Ganda glýukozanyň barlagy
- Ganyň lipid profilini barlamak
- Öýkenleriň rentgeni
- Ýürek ritminiň bozulmalaryny ýüze çykarmak üçin EKG
- Kiçi çanaklygyň we garyn boşlugynyň agzalarynyň USB (reproduktiw agzalar, bagyr, öt halta, aşgazan asty máz we böwrekler)
- Galkan şekilli mäziň funksiýalarynyň barlaglary
- Kolonoskopiýa
- Densitometriýa (osteoporozyň önüni almak üçin süňkleriň dykzlygyny barlamak)
- Dermatologik serediş

Her aýda (özbaşdak)

Her aýbaşydan soňra süýt mázlerini barlamaly – lukmanyňyzdan nähili barlamalydygyny soraň. Eger-de agyrylar, gowüs mázleriniň gatamasy, gyzarmalar ýüze çykarylanda, hökmany ýagdaýda maşgala lukmanyňyza ýüz tutmaly.



50-59 ÝAŞ

50 ýaşdan soňky ömür - bu täze mümkinçilikleriň döwri.

Emma bu wagt hem siz özüňize we öz saglygyňyza köp üns bermeli. Mümkün, siz edil önkiňiz ýaly gujurly dälsiňiz, emma özüňiz üçin gabat gelyän sapaklary we sportuň görnüşlerini agtarmagy dowam ediň.

Barlaglaryň birnäçeleri has netijeli bolmagy üçin aýratyn taýýarlygy talap edýärler (mysal üçin, aýbaşy halkasyny göz önüne tutmagy, sowuklamanyň ýa-da ýoňlamanyň ýoklugy, barlaglary tabşyrmazdan önürti ýagly iýmiden we spirtli içgilerden saklanmagy we ş.m.). Şol sebäpden özüňiziň bejeriş lukmanyňyzyň maslahatларыny berk berjaý etmelidir.

50 ýaşdan soňky saglyk kartasy

• Näme üçin barlagdan geçmeli?

- Ýürek-damar ulgamynyň keseli
- Insult
- Ýumurtgalyklaryň howply täze döremesi
- Osteoporoz

Bu ýaşda saglyk üçin bolup biljek howplar:

- Ýogyn içegäniň howply täze döremesi
Içegäniň endoskopiýa barlaglary howply täze döremäni irki döwürlerde ýüze çykarar.

• Reprodukativ saglyk otaqlaryna • haýsy meseleler bilen ýüzlenmeli?

Görümden geçmek döwrüni (menopauzany) alamatlary:

Beýle geçiş döwrüniň geçmegini ýenilleşdirmek üçin ginekologyňyz bilen gürleşiş, maslahatlary we gerekli bejergini almaly. Görümden geçmek döwrüni alamatlarynyň agyrylygy boýunça dürli derejeleri 50 ýaşdan uly aýallaryň 40-60%-inde duş gelýär.



Osteoporoz

Aýallar erkekler bilen deňeşdirilende osteoporoza üç esse ýyglykda meýilli bolýarlar. Aýallaryň süňkleriniň agramynyň pes derejesi, şeýle hem menopauza wagtynda gormonlardaky üýtgeşmeler onuň esasy sebäbi bolup durýar. Süňkleriň dykzlygynyň we berkliginiň azalmagy, hatda kiçijik şikeslerde hem döwürleriň ýokary töwekgelligine getirýär.



Özü izi söýü

Menopauza wagtynda siziň daş sypatyňyz üýtgäp biler. Emma edil şu ýaşda aýal kämil derejä ýetýär we durmuşda toplanýan tejribesine laýyklykda, onda özüne bolan ynam peýda bolýar. Şol sebäpli aýalda oňa öz ýaşyndan ýaş görünmegine kömek berýän mähirlilik, mylaýymlyk peýda bolýar.



50-59 ÝAŞ

Türkmenistanda reproduktiv saglygy ugrunda hödürlenilýän hyzmatlar

Türkmenistanyň ähli welaýatlarynda aýallaryň we erkekleriň reproduktiv saglygy merkezleriniň we otaglarynyň 95 sanysy hereket edýär.

Olara är-aýal jübütleri we şahsy adamlar şu aşakdaky hyzmatlar üçin ýüz tutup bilýärler:

- Maşgalany meýilleşdirmek we özüňiz üçin gabat gelýän kontrasepsiýa usulýetini saýlamak
- Ýatgynyň boýunjygynyň howply täze döreme keselleriniň önüni almak
- Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlary önüni almak we bejermek
- Ýetginjekleri reproduktiv saglygy
- Andrologiýa – erkekleri reproduktiv saglygy
- Aýbaşy siklini bozulmasy
- Önelgesizlik

Howply topara degi li aýallar, eýle hem sagdyn göwreliligi meýille dirmek üçin kontrasepsiýany maslahat berilýän usulýetlerini alyp bilerler.

Sizde bu ýagdaýlar bar bolsa, siz howply topara degişli:

- Ýokanç keselleri (inçekesel, AIW keseli, wirusly gepatit)
- Howply täze döremeler (süýt mázlerini we ýatgy boýunjagazyny)
- Ganazlyk 3-nji dereje
- Endokrin ulgamyny keselleri (galkan şekilli mäzi keselleri, süýji kesel, semizlik 3-nji dereje)
- Ýürek-damar ulgamyny keselleri (gan basyşyny ýokarlanmagy)
- Aşaky dem alyş ýollaryny hroniki keselleri (dem gysma)
- 15-19 ýaşly zenanlar
- 8 we ondan köp çaga dogran zenanlar
- Başga keseller (maşgala hem-de reproduktolog lukman tarapyndan tassyklanen keseller we ýagdaýlar)

Öňüni alyş saglyk barlaglaryny niredede geçip bolýar?

Şu bukletde dürli ýaşly aýallar üçin maslahat berilýän öňüni alyş saglyk barlaglaryny, öz maşgala lukmany yza ýüz tutup, özü ize golaýdaky saglyk öýünde geçip bolýar. Zerur ýagdaýda lukman size has gi işleýin barlaglardan geçmegi iz üçin ýöriteleşdirilen saglygy goraýyş edaralaryna iberip biler.

Reproduktiv saglyk merkezlerini we otaglaryny nireden tapmaly?

Aşgabat şäherinde ýaşayan gelin-gyzlar we maşgala jübütleri:

Milli nesil saglyk merkezi

Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş ylmy-kliniki merkezi – Görogly, 80;
telefon: (+993 12) 36-95-22; 36-91-74 ;
36-82-31.

Aşgabat şäher çagalar hassahanasy

1997 (Garaja Burynow) köç.,
29-njy jaý, telefony (80012) 92-72-14

Halkara saglyk merkezleri müdiriýeti

Halkara «Ene mähri» merkezi – Berzeňni,
Arçabil saýoly, telefony (80012) 48-93-03.

Siziň saglyk öýüňizde ýerleşýän

Reproduktiv saglyk otaglary

Welaýat merkezlerinde ýaşayan gelin-gyzlar we maşgala jübütleri:

Ahal welaýaty

Ahal welaýat Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş merkezi – Aşgabat ş.,
Abadan etraby, Arçman köç., 15a jaý,
telefony (80012) 33-53-44

Lebap welaýaty

Lebap welaýat Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş merkezi - Türkmenabat ş.,
Mollanepes köç., 44 jaý,
telefony (800422) 9-21-14

Balkan welaýaty

Balkan welaýat Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş merkezi –
Balkanabat ş., 189 kwartal.

Mary welaýaty

Mary welaýat Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş merkezi –
Mary ş., Bitaraplyk köç, 32-nji jaý,
telefony (800522) 5-25-66.

Daşoguz welaýaty

Daşoguz welaýat Enäniň we çaganyň saglygyny goraýyş merkezi – Daşoguz ş.,
Aşgabat köç., 2/3-nji jaý,
telefony (800322) 2-22-34.

Etraplarda we obalarda ýaşayan gelin-gyzlar we maşgala jübütleri:

Siziň saglyk öýüňizde ýa-da etrap hassahanasynda ýerleşýän reproduktiv saglyk otaglary

Reproduktiv saglygyna hukuklar - bu näme?

Bu adamy aýrylmaz hukugydyr - näçe çaga etmegi, nähili ýgylykda we haçan etmegi özüni meýletin çözmegi üçin hukugydyr. Şeýle hem bu hukuga eýelik etmek üçin saglygy goraýşy gowy hilli maglumatlary we berilýän hyzmatlary bilmeli - özüni maşgalasyny meýilleşdirmek üçin we öz saglygy babatda sowatly çözümleri kabul etmek üçin bilmeli.

Sagdyn bolmak, sagdyn maşgala gurmak üçin adamyň aýrylmaz hukugydyr.

• **Kim bilen we haçan durmuş gurmaly?**

• **Näçe çaga isleýäris?**

• **Nähili ýgylykda we haçan?**

Sowatly çözümler etmek üçin - bize gowy hilli maglumatlary beriň.



Bizi iki çagamyz bar! Biz diýse bagtly!



Biz bolsa okuwçy, biz hem saglygymyz barada takyk maglumat alasymyz gelýär. Näçe köp dogry maglumat bolsa, bize durmuşda jogapkärli çözümler etmäge kömek eder!



Bizi bir gyzymyz bar. Bizi islegimiz mydama di e bir çaga edinmekdi!



Biz mydama uly agzybir maşgala gurmak arzuw edýädik!



Ekiz çagalarym dogulandan so , saglygym peseldi. Lukmanlar ma a saglygymy dikeldýänçäm, çaga meýilleşdirmek, diýip maslahat berdiler. Nesil saglyk otaglarynda ma a kontraseptiw serişdelerini berdiler. Bir näçe ýyldan so , sagdyn bäbejimiz boldy!

"Biz şeýdip, reproduktiv saglygy boýunça hukuklarymyzy amala aşyrýarys!"

Her bir zenanyň şu aşakdakylar barada bilmäge hukugy bardyr:

2-2,5

Dogrumlary arasynda

2 - 2,5 ýyl bolmagy zenany saglygyny dikeltmäge, özüni we indiki çagalaryny saglygyny saklamaga mümkinçilik berer.



Kontrasepsiya usulyny ulanmazdan ö hünärmene ýüz tutmak maslahat berilýär



Kontrasepsiýany hazirki zaman usullaryny ulanyp, islenmedik göwreliligi ö üni almak bolyar.



Jyns ýollary arkaly geçyan ýokançlardan goramak we islenilmeyän göwreliligi ö üni almak üçin bökdenç (goraýy) usulyny ulanmak zerlikli bolar.

Hormatly zenanlar!

Hemmeleriň öz saglygy barada alada etmegi wajypdyr. Onuň üçin bolsa saglygyňa howp salyp biljek sebäplere üns bermekden başlap, ömrüňiziň her tapgyrynda saglyk barlaglaryndan geçmegiň zerurlygyny ýatda saklamalydyr.

- Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrliginiň (SGwDSM)246-njy buýrugy, 4.07.2012
- SGwDSM-nyň 118-nji buýrugy, 1.04.2013
- SGwDSM-nyň 115-nji buýrugy, 2.04.2015
- SGwDSM-nyň 117-nji buýrugy, 27.06.2016
- SGwDSM-nyň 355-nji buýrugy, 1.11.2017
- Dünýä boýunça saglygy goraýyşa baha bermek 2016: 2000-2016 ýyllar aralykda sebäp, ýaş, jyns, ýurt we sebit boýunça keselçiligi ýaýraýyşy. Ženewa, Bütindünýä Saglyk Guramasy, 2018 ý.

Türkmenistany Saglygy goraýy we derman senagaty ministrligi tarapyndan taýýarlanylady:
M.B. Erge ow - TSG we DSM-ni bejeri -ö üni aly bölümüni ba lygy
M.T. Ilmämmedowa - TSG we DSM-ni bejeri -ö üni aly bölümüni ba hünärmeni
A. Annaýew - EÇSG YKM-ni direktory
A. Durdyýewa - EÇSG YKM-ni reproduktologiýa bölümüni müdiri
Birle en Milletler Guramasyny Ilat gaznasyny hünärmenleri