15-18 ÝAŞ

19-29 ÝAŞ

30-39 ÝAŞ

Dürli ýaşdaky zenanlaryň saglygy

40-49 ÝAŞ

Hemmeler öz saglygy barada alada etmelidir.

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

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 yzygiderli barlaglardan geçmegiňiz zerurdyr! Lukmançylyk barlaglaryndan yzygiderli 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 ýaşyňyz, saglyk ýagdaýyňyz we maşgaladaky taryhyňyz, siziň alyp barýan durmuş ýörelgäňiz (ýagny iýmitlenişiňiz, 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 biliň

Iki tarapdan öz maşgalaňyzyň kesel taryhlaryny biliň!

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 - öňüni alyş barlaglary:

- Antropometriýa (agram we boý) - bedeniň agramynyň indeksi
- Ganyň we peşewiň umumy barlagy
- Ganyň glýukozasyny kesgitlemek
- Täretiň umumy barlagy
- Öýkenleriň flýuorografiýasy
- EKG
- Garyn boşlugynyň we reproduktiw ulgamyň organlarynyň, ýüregiň, galkan şekilli mäziň ultrases barlagy

Gyzlaryňyza şu zatlary öwretseňiz, saglygyna esewan etmek kyn bolmaz:

- Jyns organlarynyň gigiýenasyny berjaý etmek käbir çiş kesellerininiň öňüni almak üçin möhümdir, emma ol jyns ýollary arkaly ýokuşýan kesellerden goramaýar;
- Içki geýimleri gündelik çalşyp durmaly we zerur bolanda aýbaşy serişdelerden peýdalanmaly;
- Ýuwunanyňyzda (günde iki gezek) suw akymy içki organyňyza yzky ötükden 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 inwidiwual 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…
Ömrümiziň täsin we diýseň möhüm döwri. Bu döwürde bilimimizi artdyrmaly, duýgularymyzy we gatnaşyklarymyzy dolandyrmagy öwrenmeli, şeýle hem şahsy saglygymyzy goramakda jogapkärçilikli endiklerimizi kämilleşdirmelidiris. Sebäbi ýetginjeklikde öz saglygymyzda 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 gaýdýandyr.

15 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Gyzlaryňyzyň saglygy barada alada ediň

Şu ýagdaýlarda gyzlaryň ene-atalary pediatra 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 ýakymsyz ysly bölünmeler, digir-digirli);
- Bedende tüýleriň aşa köp çykmagy ýa-da adaty bolmadyk ýerlerden saçyň ösüp çykmagy (döş, ýokarky dodagyň üstünden), süýt mäzleriniň deň bolmazlygy, ýüzüňde 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 goraýyş - öňüni alyş barlaglary:

- Süýt mäzleriniň 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 mäzlerini barlamaly – lukmanyňyzdan nähili barlamalydygyny soraň. Eger-de agyrylar, gowüs mäzleriniň 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 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.

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 öňüni almak üçin öňüni alyş barlaglaryndan wagtynda geçmegiňiz wajypdyr.

Bu ýaşda saglyk üçin bolup biljek howplar:

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

Reproduktiw saglyk otaglaryna haýsy meseleler bilen ýüzlenmeli?

Aýbaşy halkasynyň bozulmasy

Siz üçin gabat gelýän kontrasepsiýa usulyýetini saýlamak

Jyns ýollary bilen geçýän ýokançlaryň öňüni 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 etseňiz, göwrelilik döwründe gaýry üzülmeleriň ýüze çykmak howpuny ähmiýetli azaldar.

30 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Geçmek maslahat berilýän saglygy goraýyş - öňüni alyş barlaglary:

- Süýt mäzleriniň 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 (reproduktiw agzalar, bagyr, öt halta, aşgazan asty mäziwe böwrekler)
- Galkan şekilli mäziniň funksiýalarynyň barlaglary

Her aýda (özbaşdak)

Her aýbaşydan soňra süýt mäzlerini barlamaly – lukmanyňyzdan nähili barlamalydygyny soraň. Eger-de agyrylar, gowüsmäzleriniň 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 sypdyrmaň!
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

30-39 ÝAŞ

Näme üçin barlagdan geçmeli?

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

Bu ýaşda saglyk üçin bolup biljek howplar:

- Süýt mäzleriniň howply täze döremesi
Eger siziň maşgalaňyzda kimdir biri süýt mäziniň howply täze döreme keseli bilen kesellän bolsa, lukman bilen gürleşiň 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

Reproduktiw saglyk otaglaryna haýsy meseleler bilen ýüzlenmeli?

Aýbaşy halkasynyň bozulmasy

Siz üçin gabat gelýän kontrasepsiýa usulyýetini saýlamak

Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlaryň öňüni 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 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 - öňüni alyş barlaglary:

- Süýt mäzleriniň 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 mäziniň funksiýalarynyň barlaglary
- Kolonoskopiýa

Her aýda (özbaşdak)

Her aýbaşydan soňra süýt mäzlerini barlamaly – lukmanyňyzdan nähili barlamalydygyny soraň. Eger-de agyrylar, gowüs mäzleriniň 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 öňüne tutmagy, sowuklamanyň ýa-da ýoňlamanyň ýoklugy, barlaglary tabşyrmazdan öňünti ýagly iýmitden we spirtli içgilerden saklanmagy we ş.m.). Şol sebäpden özüňiziň bejeriş lukmanyňyzyň maslahatlaryny berk berjaý etmelidir.

40 ýaşdan soňky saglyk kartasy

40-49 ÝAŞ

Näme üçin barlagdan geçmeli?

Bu ýaşda ýüregiň işemiýa keseliniň, ýatgydaky onkologiýa hadysalarynyň, süýt mäzleriniň we ýumurtgalyklaryň howply täze döremesiniň, şeýle hem endokrin we süňk ulgamlarynyň keselleriniň öňüni 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 mäzleriniň howply täze döremesi
Süýt mäzleriniň howply täze döremesi – dünýäde aýallarda ýüze çykýan howply täze döremeleriň iň giňden ýaýran görnüşidir.
- Ýumurtgalyklaryň howply täze döremesi

Reproduktiw 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 höwesiň peselmegi
- Ýadawlyk
- Aýbaşylary yzygiderli däl
- Jyns hanasynyň guraklygy
- Peşewini saklap bilmezlik
- Keýpiniň üýtgemegi
- Ukusynyň bozulmasy

Lukman bilen gürleşiň

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

50 ýaşdan soňky saglyk kartasy

Geçmek maslahat berilýän saglygy goraýyş - öňüni alyş barlaglary:

- Süýt mäzleriniň 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 mäz we böwrekler)
- Galkan şekilli mäziň funksiýalarynyň barlaglary
- Kolonoskopiýa
- Densitometriýa (osteoporozyň öňüni almak üçin süňkleriň dykyzlygyny barlamak)
- Dermatologik serediş

Her aýda (özbaşdak)

Her aýbaşydan soňra süýt mäzlerini barlamaly – lukmanyňyzdan nähili barlamalydygyny soraň. Eger-de agyrylar, gowüs mäzleriniň 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. Mümkin, siz edil öňkiňiz ýaly gujurly dälsiňiz, emma özüňiz üçin gabat gelýän sapaklary we sportuň görnüşlerini agtarmagy dowam ediň.

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.

50 ýaşdan soňky saglyk kartasy

50-59 ÝAŞ

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.

Reproduktiw saglyk otaglaryna haýsy meseleler bilen ýüzlenmeli?

Görümden geçmek döwrüniň (menopauzanyň) alamatlary:

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

Osteoporoz

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

Özüňizi söýüň

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

Türkmenistanda reproduktiw saglygy ugrunda hödürlenilýän hyzmatlar

Türkmenistanyň ähli welaýatlarynda aýallaryň we erkekleriň reproduktiw 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 öňüni almak
- Jyns ýollary arkaly geçýän ýokançlaryň öňüni almak we bejermek
- Ýetginjekleriň reproduktiw saglygy
- Andrologiýa – erkekleriň reproduktiw saglygy
- Aýbaşy sikliniň bozulmasy
- Önelgesizlik

Howply topara degişli aýallar, şeýle hem sagdyn göwreliligi meýilleşdirmek üçin kontrasepsiýanyň 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 mäzleriniň we ýatgy boýunjagazynyň)
- Ganazlyk 3-nji dereje
- Endokrin ulgamynyň keselleri (galkan şekilli mäziň keselleri, süýji kesel, semizlik 3-nji dereje)
- Ýürek-damar ulgamynyň keselleri (gan basyşynyň ýokarlanmagy)
- Aşaky dem alyş ýollarynyň hroniki keselleri (dem gysma)
- 15-19 ýaşly zenanlar
- 8 we ondan köp çaga dogran zenanlar
- Başga keseller (maşgala hem-de reproduktolog lukman tarapyndan tassyklanan keseller we ýagdaýlar)

Öňüni alyş saglyk barlaglaryny nirede geçip bolýar?

Şu bukletde dürli ýaşly aýallar üçin maslahat berilýän öňüni alyş saglyk barlaglaryny, öz maşgala lukmanyňyza ýüz tutup, özüňize golaýdaky saglyk öýünde geçip bolýar. Zerur ýagdaýda lukman size has giňişleýin barlaglardan geçmegiňiz üçin ýöriteleşdirilen saglygy goraýyş edaralaryna iberip biler.

Reproduktiw saglyk merkezlerini we otaglaryny nireden tapmaly?

Aşgabat şäherinde ýaşaýan 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.

Halkara saglyk merkezleri müdiriýeti

Halkara ‹‹Ene mähri›› merkezi – Berzeňňi, Arçabil saýoly, telefony (80012) 48-93-03.

Aşgabat şäher çagalar hassahanasy

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

Siziň saglyk öýüňizde ýerleşýän **Reproduktiw saglyk otaglary**

Welaýat merkezlerinde ýaşaýan 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

Balkan welaýaty

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

Daşoguz welaýaty

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

Lebap welaýaty

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

Mary welaýaty

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

Etraplarda we obalarda ýaşaýan gelin-gyzlar we maşgala jübütleri:

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

Reproduktiw saglygyna hukuklar - bu näme?

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

Sagdyn bolmak, sagdyn maşgala gurmak üçin adamyň aýrylmaz hukugydyr.

Kim bilen we haçan durmuş gurmaly?
Näçe çaga isleýäris?
Nähili ýygylykda we haçan?

Sowatly çözgüt etmek üçin - bize gowy hilli maglumatlary beriň.

Biziň iki çagamyz bar! Biz diýseň bagtly!

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

Biziň bir gyzymyz bar. Biziň islegimiz mydama diňe bir çaga edinmekdi!

Biz mydama uly agzybir maşgala gurmak arzuw edýädik!

Ekiz çagalarym dogulandan soň, saglygym peseldi. Lukmanlar maňa saglygymy dikeldýänçäm, çaga meýilleşdirme, diýip maslahat berdiler. Nesil saglyk otaglarynda maňa kontraseptiw serişdelerini berdiler. Bir näçe ýyldan soň, sagdyn bäbejigimiz boldy!

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

Her bir zenanyň şu aşakdakylar barada bilmäge hukugy bardyr:

2-2,5 **Dogrumlaryň arasynda** 2 - 2,5 ýyl bolmagy zenanyň **saglygyny dikeltmäge**, özüniň we indiki çagalarynyň saglygyny saklamaga mümkinçilik berer.

Kontrasepsiya usulyny ulanmazdan öň **hünärmene ýüz tutmak** maslahat berilýär

Kontrasepsiýanyň hazirki zaman usullaryny ulanyp, islenmedik göwreliligiň öňüni almak bolyar.

Jyns ýollary arkaly geçyan ýokançlardan goramak we islenilmeýän göwreliligiň öňüni almak üçin bökdenç (goraýyş) usulyny ulanmak yerlikli 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 keselçiligiň ýaýraýyşy. Ženewa, Bütindünýä Saglyk Guramasy, 2018 ý.

Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrligi tarapyndan taýýarlanyldy:
M.B. Ergeşow - TSG we DSM-niň bejeriş-öňüni alyş bölüminiň başlygy
M.T. Ilmämmedowa - TSG we DSM-niň bejeriş-öňüni alyş bölüminiň baş hünärmeni
A. Annaýew - EÇSG YKM-niň direktory
A. Durdyýewa - EÇSG YKM-niň reproduktologiýa bölüminiň müdiri
Birleşen Milletler Guramasynyň Ilat gaznasynyň hünärmenleri