

## ԳԼՈՒԽ 10 ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ

### Երեխա ունենալու որոշում



Հղիանալն անձնական որոշում է, և յուրաքանչյուր կին իրավունք ունի որոշելու՝ երբ է ուզում կամ ուզում է, արդյոք, երեխաներ ունենալ: Ողջ աշխարհում կան կանայք, ովքեր հարկադրված են երեխաներ ունենում, նրանք ճնշման են ենթարկվում իրենց զուգընկերների, ընտանիքների և համայնքների կողմից և հաճախ ունենում են այնքան երեխաներ, որքան հնարավոր է:

Իսկ հաշմանդամություն ունեցող կանանց դեպքում առկա է հակառակ գործընթացը: Նրանց վրա ճնշում են գործադրում, որ չհղիանան: Կանանցից ոմանք ամլացման են ենթարկվում՝ չհղիանալու համար: Մյուսներին ստիպում են ընդհատել հղիությունը, նույնիսկ այն վայրերում, ուր աբորտն իրավական չէ: Կա թյուր կարծիք, թե վերջիններս լավ մայրեր լինել չեն կարող, կամ նրանց երեխաները նույնպես հաշմանդամություն կունենան: Չկա հաստատող ոչ մի պատճառ, ըստ որի՝ հաշմանդամություն ունեցող կանանցից ոմանք չեն կարող հղիանալ, ունենալ առողջ երեխաներ և լավ մայրեր լինել:

Բայց, ամեն դեպքում, հաշմանդամության որոշ տեսակներ ունեցող կանայք պետք է հղիության ընթացքում որոշ հարցերում զգույշ լինեն, և, հնարավոր է, որ այդ շրջանում ավելի շատ օգնության կարիք զգան:

Այս գլխում տեղեկատվություն է տրվում հղիության ընթացքում կնոջ մարմնում կատարվող փոփոխությունների մասին, ինչպես է այն ազդում հաշմանդամության որոշ տեսակների վրա, և թե ինչ միջոցներ գործածել, որպեսզի հղիությունն ու ծննդաբերությունն ապահով ընթանան:

### Նաոմիի մայրանալու պատմությունը

«Երբ երիտասարդ էի, ընկերուհիներս շատ էին խոսում երեխա ունենալու մասին և հաճախ էին ասում, որ իմ հաշմանդամության պատճառով չեմ կարողանա հղիանալ: Իսկ եթե հրաշք լինի, ապա երեխան կճնվի կեսարյան հատումով և, հավանական է՝ ունենա հաշմանդամություն:

Չէի հասկանում, թե իմ ընկերուհիներն ինչ նկատի ունեին. ես էլ նրանց նման սովորական կին էի: Եվ քանի որ տարբերվում էր իմ քայլերու ձևը, հավատում էի նրանց, բայց դեռ ոչ մի բժշկի մոտ չէի հետազոտվել՝ այդ վարկածը հաստատելու համար: Ես հաճախ էի տխրում, որովհետև շատ էի սիրում փոքրիկներին: Ամեն անգամ, երբ իմ ընկերուհիներից մեկը երեխա էր ունենում, ուզում էի, որ նա իմ երեխան լիներ:

1987 թվականին, անտեսելով իմ մտավախությունները, ցանկացա փորձել և իմանալ՝ կարո՞ղ եմ, արդյոք, երեխա ունենալ: Ես զուգընկեր ունեի և մի օր մտածեցի, իսկ ինչու՞ ոչ: Նույն թվականի դեկտեմբերի 27-ին ես հղիացա:

Երբ իմացա այդ մասին, շատ ուրախացա, բայց, միևնույն ժամանակ, շատ վախեցած էի: Քանի որ ունեցել եմ ողնուղեղի բորբոքում, այդ իսկ պատճառով դիմեցի բժշկի և գինեկուլոգի՝ համոզվելու, որ հղի եմ, և պարզելու՝ արդյո՞ք բարդություններ



ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ

10

կառաջանան հղիության կամ ծննդաբերության ընթացքում:

Բժիշկը խիստ զարմացավ՝ իմանալով իմ հղիության մասին: Նախքան գնումը՝ նա, հաշվի առնելով իմ քայլերու ձևը, ասաց, որ ես չեմ կարողանա պահպանել երեխային և կկորցնեմ առաջին 3 ամիսների ընթացքում: Նա խորհուրդ տվեց չսպասել այդքան և անմիջապես ընդհատել հղիությունը, ես համաձայնեցի: Բժշկի հետ պայմանավորվեցի այցելել 1988թ. փետրվարի 27-ին: Բժշկական ծառայությունը թանկարժեք էր, բայց ես մի կերպ հավաքեցի անհրաժեշտ գումարը:

Դեռ ոչ ոքի չէի պատմել իմ հղիության մասին և շատ էի մտահոգված ու վախեցած դրա համար: Քենիայում հղիության ընդհատումն անօրինական է, և ես ուզում էի, որ գաղտնի մնար այն, ինչ պատրաստվում էի անել: Չգիտեի նաև, թե ինչպես կարձագանքեն իմ ընկերները, կծիծաղե՞ն, թե՞ կհիասթափվեն ինձանից: Ամեն դեպքում, այդ մասին լռում էի:

Ես անցկացրի շատ անքուն գիշերներ, վախեցած ու տխուր էի ողջ օրվա ընթացքում: Նախ, չէի կարողանում հաշտվել երեխա չունենալու մտքին, երկրորդ, տեղյակ էի, որ հղիության ընդհատումը շատ վտանգավոր է, երիտասարդ կանանցից ոմանք մահացել են անապահով աբորտի պատճառով: Երրորդ, ես քրիստոնյա եմ և հղիության ընդհատումը մեղք եմ համարում: Եվ, վերջապես, ամուսնացած չէի, իսկ արտամուսնական հղիությունը բարոյական առումով անընդունելի է: Կարծում եմ՝ պատկերացնում եք, թե ինչ խնդիրների առաջ էի կանգնած: Ամեն դեպքում, կյանքը շարունակվում էր: Ես համարձակորեն պատրաստվեցի աբորտի: Նշված օրը գնացի հիվանդանոց, բժշկի ընդունարանում սպասում էի իմ հերթին: Դա իմ կյանքի ամենաձանր պահն էր: Մտածում էի, թե ինձ հետ ի՞նչ է լինելու: Համոզված էի, որ մեռնելու էի, և սկսեցի Աստուծուց ուժ և ներում խնդրել:

Հանկարծ հիշեցի բժշկի այն խոսքերը, որ կորցնելու եմ երեխային 3 ամիսների ընթացքում: Այդ միտքն ինձ ուրախացրեց և հասկացա, որ աբորտ անելու կարիք չկա: Բացի այդ՝ վիժումն ավելի ապահով և էժան է: Այսպիսով, ես վերադարձա տուն՝ սպասելու, թե երբ է այն սկսվելու: Ինչևէ, լիովին համոզված չէի, որ ճիշտ որոշում եմ կայացրել:

Իմ հղիության առաջին 4 ամիսը սարսափելի էր՝ քաշի զգալի կորուստ, ախորժակի բացակայություն, ուժեղ սրտթափոց: Այս ամենից բացի՝ ապրում էի վախեցած՝ ամեն րոպե սպասելով վատթարագույնին: Երբ առաջին անգամ զգացի երեխայի շարժը, շատ անհանգստացա: Կարծում էի, թե վիժում է սկսվել:

Որոշ ժամանակ չէի համարձակվում գնալ բուժօգնության, չնայած գիտակցում էի դրա կարևորությունը: Բայց մի օր որոշեցի այցելել մոտակա հիվանդանոց: Ինձ զննող բժիշկն հաստատեց, որ կարող եմ տանել հղիության ողջ ընթացքն ու բարեհաջող ծննդաբերել, բայց՝ անպայման հիվանդանոցում:

Ես ինքնավստահություն ձեռք բերեցի և սկսեցի հաճախել մինչծննդաբերական զննումների: Հիվանդանոցի աշխատակազմն ասում էր, որ ամեն ինչ լավ է լինելու: Բուժքույրերն ինձ հղիության, ծննդաբերության և երեխայի խնամքի մասին գրքեր տվեցին: Ես բավականին տեղեկություններ ստացա, որոնք ինձ օգնեցին ավելի ուժեղ լինել: Իմ ցանկությունն էր՝ երեխա ունենալ, նայել նրա դեմքին, պարզել՝ հաշմանդամ է լինելու, թե՞ ոչ, և, պարզապես, իմ ընկերուհիների նման մայր կոչվել:

Ի զարմանս բոլորի՝ երեխային կրեցի 9 ամիս, հիվանդանոցում 36 ժամ երկուների ցավեր ունեցա և բնական եղանակով ծննդաբերեցի մի գեղեցիկ, ֆիզիկապես լիարժեք երեխա: Իմ աղջիկը՝ Աննան, հիմա 18 տարեկան է, նա սովորում է միջնակարգ դպրոցի 4-րդ դասարանում»:

**Այն հարցերը, որոնք պետք է տալ՝ նախքան հղիանալը**

Յուրաքանչյուր կին պետք է ինքնուրույն որոշի, թե քանի՞ երեխա է ուզում ունենալ և ե՞րբ: Դա կախված է նրա տարիքից, առողջական վիճակից և ապրելակերպից:

Հղիանալուց առաջ այս հարցերի շուրջ մտածելը կարող է ձեզ օգնել.

- Ուզու՞մ եք երեխաներ ունենալ:
- Եթե արդեն ունեք, կարո՞ղ եք հոգ տանել ևս մեկի մասին:
- Չեր մարմինը վերականգնվե՞լ է վերջին ծննդաբերությունից հետո:
- Կարո՞ղ եք ինքնուրույն խնամել ձեր երեխային:
- Ունե՞ք գույքեր կամ ընտանիք, որոնք կօգնեն ձեզ այդ հարցում:
- Որևէ մեկը ստիպու՞մ է երեխա ունենալ:
- Հղիությունը կարո՞ղ է ազդել ձեր հաշմանդամության վրա:



**Իմ երեխան կունենա՞ հաշմանդամություն**

Հաշմանդամության շատ տեսակներ ծնողներից երեխաներին չեն փոխանցվում (ժառանգական կամ գենետիկ չեն): Բայց լինում են դեպքեր, երբ փոխանցվում են մորից կամ հորից, երբեմն էլ՝ երկուսից միաժամանակ:

Եթե կարծում եք, որ ձեր երեխան կարող է ծնվել որևէ հաշմանդամությամբ, ավելի լավ է՝ ծննդաբերեք հիվանդանոցում՝ հետագա բարդություններից խուսափելու համար:

**Երեխան ի՞նչ սեռի է պատկանելու**

Պտղի սեռը կախված է տղամարդու սերմնաբջջիցներից, որոնց գրեթե կեսից տղա է սաղմնավորվում, մյուս կեսից՝ աղջիկ, և միայն մեկն է բեղմնավորում կնոջ ձվաբջջիչը: Այս գործընթացը նույնն է բոլոր կանանց դեպքում՝ անկախ հաշմանդամությունից:

Այն համայնքներում, ուր նախընտրում են տղա երեխաներ, հաճախ չունենալու համար մեղադրում են կանանց: Դա արդարացի չէ ո՛չ աղջիկների հանդեպ, որոնց սեռը պետք է այնքան արժևորել, որքան տղաներինը, և ո՛չ էլ կանանց հանդեպ, քանի որ տղամարդու սերմնաբջջիչն է որոշում երեխայի սեռը:

**Հղիության և ծննդաբերության պլանավորումը**

Ողջ աշխարհում որոշ կանայք ծննդաբերում են տանը՝ համայնքային մանկաբարձուհու օգնությամբ: Այս եղանակն ապահով է և՛ կնոջ, և՛ երեխայի համար, հատկապես, եթե բուժաշխատողը փորձառու է: Հաշմանդամություն ունեցող կնոջ դեպքում նրա ներկայությունը նույնպես անհրաժեշտ է հղիության և ծննդաբերության ողջ ընթաց-



ՀՊՍԵՍԿԻՆ

քում: Նույնիսկ փորձված մանկաբարձուհու պարագայում լինում են դեպքեր, երբ կինը հիվանդանոցային խնամքի կարիք է ունենում:

Հաշմանդամության որոշ տեսակներ ունեցող կանանց, ովքեր գտնվում են բարդությունների առաջացման մեծ վտանգի տակ, սպասարկում են միայն հիվանդանոցներում: Օրինակ՝

- **Ուներ այնպիսի հաշմանդամություն, որի դեպքում չեք կարող լայն բացել ոտքերը՝ ուղեղի կաթված, հողաբորբ** կամ մկանային սուր կծկումներ: Ծննդաբերության ընթացքում պետք է ոտքերը լայն բացած պահեք 2-3 ժամ կամ երեխային լույս աշխարհի բերել վիրահատական միջամտությամբ:

- **Եթե շատ կարճահասակ եք**, ձեր հետույքային ոսկորները, հնարավոր է՝ այնքան լայն չլինեն, որ երեխան կարողանա ծնվել բնական ճանապարհով: Կամ ձեր մարմնում արյան քիչ քանակության պատճառով փոխպատվաստման կարիք ունենաք՝ կախված այն բանից, թե ծննդաբերության ընթացքում որքան արյուն եք կորցրել:

- **Ուներ ողնաշարի լուրջ վնասվածք (T6 կամ ավելի լուրջ վնասվածքներ)**, վտանգ կա, որ դուք կարող եք ձեռք բերել *հիպերռեֆլեքսիա* (գերհակազդեցություն)՝ կյանքի համար վտանգավոր արյան բարձր ճնշում:

**Հղիության վաղ շրջան**

Որպեսզի դուք և ձեր երեխան հնարավորինս առողջ լինեք, պարբերաբար օգտագործեք առողջարար սննդամթերք, հատկապես՝ ներարգանդային արատները կանխող: Օգտակար սովորույթները, ինչպիսիք են անհրաժեշտ սննդամթերքի ընդունումը, չծխելը, դեղահաբերից և ակոհոլից խուսափելը, շատ կարևոր են, քանի որ բազում խնդիրներ են առաջանում հղիության վաղ շրջանում, երբ չեք էլ գիտակցում, որ հղի եք:



**Կազմեք գործողությունների ծրագիր**

Քանի որ հաշմանդամություն ունեցող կնոջ համար դժվար է բժշկական զննումների գնալը, ուստի յուրաքանչյուր հղի կին պետք է կազմի գործողությունների ծրագիր: Հղիության հաստատվելուց հետո անմիջապես դիմեք մինչծննդաբերական զննումների: Հնարավորության դեպքում առաջին բուժզննության ժամանակ փորձեք գտնել վստահելի մանկաբարձուհու, բժշկի կամ որևէ բուժաշխատողի: Հիվանդանոց այցելեք ընկերոջ կամ ընտանիքի անդամի հետ: Միասին կարող եք գրուցել հնարավոր բարդությունների և դրանց բուժման մասին, և թե որտեղ կարելի է ստանալ լավագույն խորհրդատվություն: Այս տեղեկությունները կարող եք օգտագործել հետագա գործողությունները ծրագրելու ժամանակ: Օրինակ՝

- Որտե՞ղ է ծննդաբերելու համար առավել հարմար և ապահով՝ տա՞նը, ծննդատա՞նը, թե՞ հիվանդանոցում:
- Կա՞ փոխադրամիջոց, որը ձեզ կհասցնի հիվանդանոց կամ ծննդատուն:
- Եթե պարբերաբար ընդունում եք դեղամիջոցներ, դրանք չե՞ն ազդի ձեր զարգացող երեխայի վրա: Հնարավոր է, որ անհրաժեշտություն լինի ձեր գործածածը փոխարինել այլ դեղորայքով՝ հանուն երեխայի ապահովության: Սա վերաբերում է հատկապես հակացնցումային դեղամիջոցներին:

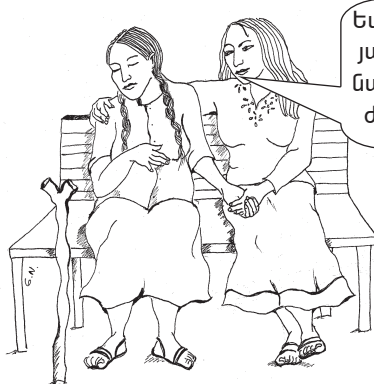
ՄԹՂՍԻՏԻՆԿԱՆ ԻՆՏԵՆՍԻՎ ՆԵՐՄԱՆՈՒՄԻ ԿԵՆՏՐՈՆ

• Հղիության ընթացքում հաշմանդամությունը կազդի՞ ձեր առողջության կամ զարգացող երեխայի վրա:

• Այն կարո՞ղ է խնդիրներ առաջացնել ծննդաբերության ընթացքում:

• Հնարավո՞ր է կանխել կամ բուժել բարդությունները:

• Գիտե՞ք, արդյոք, ինչպես առողջ մնալ հղիության ողջ շրջանում (լավ սնունդ և մարզանք):



Ես կօգնեմ, որ հղիության ընթացքում ստանաս այն, ինչի անհրաժեշտությունն ունես:

**Ինչպե՞ս իմանալ, թե երբ է երեխան ծնվելու**

Դրան ավելացրեք 9 ամիս և 7 օր: Հավանաբար, երեխան կծնվի ստացված օրվանից առաջ կամ հետո՝ 2 շաբաթվա ընթացքում:



Կհնր կարող է այդ մասին իմանալ՝ հաշվելով 10 լիալուսին՝ իր վերջին դաշտանից հետո:

**Ինչպե՞ս պահպանել առողջությունը հղիության շրջանում**

Եթե այդ ընթացքում լավ հոգ տանեք ձեր մասին, ապա ավելի կմեծանա ապահով հղիության, ծննդաբերության և առողջ երեխա ունենալու հավանականությունը: Փորձեք.

- Հնարավորինս շատ քնել և հանգստանալ:
- Դիմեք նախածննդաբերական զննումների:
- Եթե երբևէ չեք ստացել փայտացման դեմ պատվաստանյութ, ապա անհապաղ ստացեք մեկ ներարկում, իսկ մինչ հղիության ավարտը՝ առնվազն 2-ը:
- Հետևեք ձեր անձնական հիգիենային՝ լողացեք, լվացվեք և ամեն օր մաքրեք ձեր ատամները:
- Հնարավորության դեպքում կատարեք ձգող մարզանք, որը թույլ կտա, որ ծննդաբերությունից հետո ձեր հեշտոցն ավելի ամուր լինի:
  - Օրական ընդունեք առնվազն 8 բաժակ ջուր կամ այլ հեղուկներ և հաճախակի միզեք: Այն թույլ կտա խուսափել երիկամների և միզապարկի բորբոքումներից:
  - Պարբերաբար մարզվեք:
  - Բուժվեք, եթե նկատում եք սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություն կամ այլ բորբոքումների նախանշաններ:
  - Խուսափեք ժամանակակից և բուսական դեղամիջոցներից, մինչև բժիշկը կամ ձեր հղիության մասին տեղյակ անձը խորհուրդ չտան:
  - Մի՛ գործածեք ալկոհոլ, մի՛ ծխեք և մի՛ ծամեք ծխախոտ: Դրանք վնասում են

Հղիություն

ձեզ և ձեր երեխային:

- Խուսափեք թունաքիմիկատներից՝ *հերբիցիդներից* և գործարանային քիմիական նյութերից:

- Մի՛ շփվեք այն երեխաների հետ, որոնց ողջ մարմինը պատված է կարմրուկից առաջացած ցանով, այն կարող է վնասել ձեր երեխային:

- Եթե կղում եք աղիքային տարբերակով, ապա դա արեք հաճախակի:

### **Ընդունեք փարսպեասկ սննդամթերք**

Եթե հղի եք կամ երեխային կրծքով եք կերակրում, ապա պետք է հաճախ սնվեք: Հավելյալ սնունդը ձեզ բավականին էներգիա և ամրություն կտա, կօգնի, որ երեխան առողջ զարգանա: Հնարավորինս ընդունեք տարբեր տեսակի սննդամթերք, որը պարունակում է կարբոհիդրատներ (ածխաջրածին), սպիտակուցներ, վիտամիններ և հանքանյութեր, ճարպեր, յուղեր և շաքար, ինչպես նաև՝ հեղուկի մեծ քանակություն:

### **Սակավարյունության (անեմիա) կանխումը (թույլ արյուն)**

Հատկապես կարևոր է, որ օգտագործեք այնպիսի մթերքներ, որոնց մեջ մեծ է երկաթի պարունակությունը, որպեսզի ձեր արյունն առողջ լինի: Եթե կինն ունի սակավարյունություն, հնարավոր է, որ ծննդաբերության ժամանակ սկսվի ուժեղ արյունահոսություն, որը կարող է հանգեցնել լուրջ հիվանդության կամ մահվան պատճառ դառնալ:

### **Ֆոլաթթու**

Մրա քիչ քանակությունը կարող է դառնալ սակավարյունության, լուրջ արատների, ողնաշարում և գլխուղեղում գոյացությունների առաջացման պատճառ: Ուստի **շատ կարևոր է, որ նախապես և հղիության վաղ շրջանում ստանաք ֆոլաթթվի բավարար քանակություն:**

Այդ նպատակով օգտագործեք հետևյալ մթերքները.

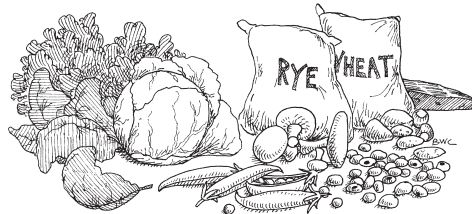
- մուգ կանաչ տերևներ ունեցող բանջարեղեն,
- մսամթերք (հատկապես՝ լյարդ, երիկամ և այլ օրգանական մսամթերք),
- սիսեռ և լոբի,
- արևածաղիկ, դդում և դրա սերմը,
- չաղացած հացահատիկ (չազանակագույն բրինձ, ցորեն),
- ձկնեղեն,
- հավկիթ,
- սունկ:

Որոշ կանայք ընդունում են նաև դեղահատեր:

### **Ֆոլաթթու պարունակող դեղահատեր**

Ընդունել օրական մեկ անգամ՝ 1.5-0.8մլ/գ (500-800 միկրոգրամ):

Իսկ **սպինա բիֆիդա (ողնաշարի հիվանդություն)** ունեցող կանայք՝ օրական 800 միկրոգրամ ֆոլաթթու:

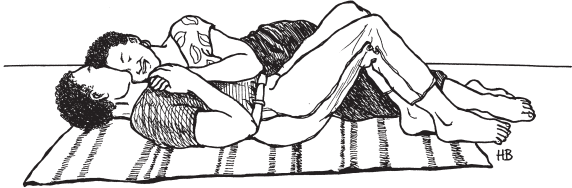


**Սեռական հարաբերությունը հղիության ընթացքում**

Որոշ կանայք այս շրջանում չեն ուզում սեռական հարաբերություն ունենալ, իսկ մյուսներն ավելի շատ են ցանկանում: Հղիության ընթացքում 2 դեպքն էլ հնարավոր է: Հարաբերություն ունենալ կամ չունենալը չի վնասում ոչ՝ կնոջը, ոչ՝ երեխային:

Երբեմն այս ընթացքում սեռական հարաբերությունն անհարմարություններ է պատճառում: Չեր գուզրնկերոջ հետ կարող եք տարբեր դիրքեր փորձել: Ավելի հարմար կլինի, եթե դուք լինե՞նք վերևում՝ նստած, կանգնած կամ կողքի վրա պառկած: Կախված ձեր հաշմանդամությունից՝ կարող եք փորձել տարբեր դիրքեր, մինչև գտնեք առավել հարմարը:

Երբեմն գույզերը երջանկացնում են իրար՝ առանց սեռական հարաբերության: Ոմանք փաղաքշում և մերսում են միմյանց մարմինները: Որոշ գույզեր էլ զրուցում են իրենց ապագա հույսերի և երազանքների մասին:



**Ապահով սեռական հարաբերություն**

*Պահպանակներն ապահով միջոց են՝ հղիության ընթացքում բորբոքումները կանխելու համար:*

Եթե հղի եք և վարում եք սեռական կյանք, շատ կարևոր է, որ խուսափեք բորբոքումներից: Համոզվեք, որ այն, ինչ ներթափանցում է ձեր օրգանիզմ, մաքուր է, այդ թվում՝ առնանդամը և ձեռքերը: Անկանոն սեռական կյանք վարող տղամարդը պետք է ամեն անգամ սեռահարաբերության ժամանակ օգտագործի պահպանակ՝ ներառյալ իր հղի կնոջ հետ: Այն լավ միջոց է բորբոքումները, ՄԻԱՎ-ը և այլ հիվանդությունները կանխելու համար:

**Սեռական հարաբերությունը և վաղաժամ ծննդաբերությունը**

Եթե դուք նախկինում ունեցել եք վաղաժամ ծննդաբերություն և ներկայումս էլ հղի եք, ապա ձեզ համար այն կանխելու լավագույն միջոցը հեշտոցային հարաբերությունից խուսափելն է:

**Հղիության 9 ամիսները**

Սովորաբար հղիության տևողությունը 9 ամիս է, որը բաժանված է 3 փուլի: Դրանցից յուրաքանչյուրը տևում է 3 ամիս, և այդ ընթացքում կնոջ մարմնում կատարվում են բազմաթիվ փոփոխություններ:

**1-3 ամիսներ**

Երեխայի զարգացման սկզբնական շրջանում ձեր կրծքերն ուռչում են և դառնում ավելի նուրբ: Հնարավոր է, որ ունենաք հոգնածության զգացողություն, սրտխառնոց և սրտթափոց (որոշ վայրերում այն կոչվում է «առավոտյան թուլություն»):

**4-6 ամիսներ**

Որոշ կանայք վայելում են հղիության այս շրջանը: Սովորաբար վերականգնվում է նրանց ինքնազգացողությունը, իրենց առույգ են զգում և էներգիայով լի: Սա

Հղիության 9 ամիսները

10

այն շրջանն է, երբ մեծանում է կնոջ փորը, երեխան սկսում է շարժվել, և լսելի են նրա սրտի զարկերը:

### 7-9 ամիսներ

Հղիության ամենահաճելի շրջանն է: Դուք ամեն օր զգում եք երեխայի շարժը, միաժամանակ, ձեր փորն ավելի է մեծանում: Սակայն, կախված ձեր հաշմանդամությունից, հնարավոր է՝ շատ խնդիրներ ու բարդություններ առաջանան՝ ձեր առօրյա գործերը կատարելիս: Եթե դժվարություններ եք ունեցել հղիության առաջին 6 ամսվա ընթացքում, ապա չի բացառվում, որ այս շրջանում դրանք շարունակվեն ու ավելի լրջանան:

Հղիության վերջին ամսվա ընթացքում՝ ծննդաբերությունից մոտավորապես 2 շաբաթ առաջ, երեխան իջնում է որովայնի ստորին հատված: Սա հատկապես բնորոշ է առաջին երեխայի դեպքում և նպաստում է ձեր ազատ ու թեթև շնչառությանը:

### Ի՞նչ սպասել

#### Երեխայի շարժը

Շատերի համար երեխայի շարժը զգալը հղիության ամենահաճելի պահն է: Որոշ կանայք՝ անկախ իրենց հաշմանդամության տեսակից, կարողանում են նկատել այն, սակայն նախնական զգացողությունները լինում են տարբեր: Նրանցից ոմանք երեխայի շարժը դիտում են որպես անկանոն շարժում, մյուսներն այն նմանեցնում են գազեր առաջացնող ցավերի, իսկ ոմանք էլ ճնշում են զգում որովայնի ներսում:

Եթե երեխան սկսի շարժվել 4 ամսականում, ապա շարժումները կլինեն նուրբ, և դուք ամեն օր չեք կարողանա զգալ դրանք: Բայց 5 ամսականում արդեն կզգաք՝ որոշակի ընդմիջումներով: Եթե երեխան չի շարժվել մի քանի ժամվա ընթացքում, բայց ուզում եք զգալ այն, ապա օգտագործեք սննդի կամ ըմպելիքի որոշ քանակություն և 30 րոպե հանգիստ պառկեք՝ կողքի թեքված դիրքով: Այդ ընթացքում երեխան պետք է շարժվի առնվազն 3 անգամ: Եթե չեք զգում կամ նկատում այն, ապա անհապաղ դիմեք բուժաշխատողի կամ մանկաբարձուհու:

#### Ինչպե՞ս լսել երեխայի սրտի զարկերը

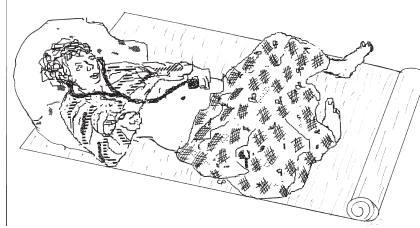
Դրանք կարելի է լսել՝ սկսած հղիության 5-րդ ամսից, ընթացքում այն ավելի է հեշտանում: Երեխայի սրտի զարկերը շատ արագ են և թույլ: Հեշտ չէ այն լսելը՝ նույնիսկ սուր լսողություն ունենալու դեպքում, իսկ զգալն ավելի դժվար է: Մանկաբարձուհին կամ բուժքույրը կարող են օգտագործել *սրտիսկոպ*: Առանց դրա, որը նման է արյան ճնշումը չափող սարքին, կնոջ համար դժվար է զգալ երեխայի սրտի զարկերը:







Մեկ ականջի համար նախատեսված ստետոսկոպի օգնությամբ կարելի է լսել երեխայի սրտի զարկերը:



Դրանք արագ են և թույլ: Նման են բարձի տակ դրված ժամացույցի զարկերի, միայն՝ ավելի արագ: Երեխայինը 2 անգամ ավելի արագ է առողջ պատանու սրտի զարկերից: Ստետոսկոպի միջոցով դուք ինքնուրույն կարող եք լսել այն:

**Վիժում**

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց շրջանում վիժման հավանականությունն ավելի մեծ չէ, քան մյուս կանանց: Բողոքի համար էլ ծանր է ցանկալի երեխայի կորուստը, հատկապես՝ հաշմանդամություն ունեցող կանանց: Շատերի կարծիքով նրանք չեն կարող հղիանալ: Համայնքը հավանություն չի տալիս նրանց այդ քայլին, և վիժման դեպքում մարդիկ համոզված են, որ պատճառը հաշմանդամությունն էր: Հնարավոր է, որ կանայք էլ այդպես մտածեն:

Վիժումը հաճախ տեղի է ունենում հղիության առաջին երեք ամիսների ընթացքում: Դրա պատճառ կարող են դառնալ՝

- անառողջ ձվաբջիջը կամ սերմնաբջիջը,
- արգանդի ձևը,
- արգանդային գոյացությունները (միոմա),
- արգանդի կամ սեռական օրգանների բորբոքումները,
- հիվանդությունը, օրինակ՝ մալարիան,
- ծանր աշխատանքը կամ վթարը,
- թունավորումը,
- թերսնումը,
- հոգեկան ցնցումները:



Վիժել կարող է յուրաքանչյուր կին: Եթե դուք էլ եք ունեցել, դա դեռ չի նշանակում, թե ձեր հաջորդ հղիությունն առողջ ընթացք չի ունենա:

Հղիության 9 ամիսները

10

Վիժումից հետո մի քանի օր անպայման հոգացեք ձեր մասին: Այն կկանխի բորբոքման առաջացումը և կօգնի ձեր մարմնի շուտ ապաքինմանը: Փորձեք՝

- օգտագործել մեծ քանակությամբ ջուր և սննդարար մթերքներ,
- շատ հանգստանալ,
- առնվազն 7 օր խուսափել ծանր աշխատանքից,
- արյունահոսության ժամանակ օգտագործել մաքուր կտորներ կամ միջադիրներ և պարբերաբար փոխել,

- դրանից մի քանի օր անց հաճախակի լողանալ, բայց ցնցող և ջրային լուգանք չընդունել,

- արյունահոսության դադարելուց հետո մի քանի օր խուսափել սեռական հարաբերություններից կամ ինչ-որ բան սեռական օրգանների մեջ տեղադրելուց,

- դաշտանային 3 պարբերաշրջանից հետո միայն փորձել կրկին հղիանալ, այս դեպքում վիժման հավանականությունը կնվազի:

Վերջինս, հղիության սկզբնական փուլում կամ ավելի ուշ, կարող է առաջացնել մեծ ցավ և տխրություն: Առավել ծանր է այն դեպքում, երբ շրջապատող մարդիկ կարծում են, թե ձեր մարմնի վերքերի լավացմանը զուգահեռ՝ դուք նորից լավ ինքնագզացողություն կունենաք: Հնարավոր է՝ չզգան ձեր հոգեկան ապրումները:

Բնական է, երբ տխրում ու լաց եք լինում: Ժամանակ անցկացրեք ձեզ հասկացող ընկերների շրջանում, ովքեր չեն ստիպում ուրախանալ: Որոշ մարդիկ կարծում են, թե դուք կփորձեք անմիջապես հղիանալ: Սակայն հարկավոր է սպասել, մինչև զգաք, որ նորից պատրաստ եք դրան:

**Ցավ որովայնի խռոչում**

Առաջին երեք ամիսների ընթացքում ուժեղ, մշտատև ցավը կարող է լինել փողի մեջ զարգացող հղիության պատճառով: Փողի ձգվելու հետևանքով առաջանում է ցավ: Երբ պտուղը մեծանում է, փողը կարող է պայթել, և, հնարավոր է՝ սկսվի արյունահոսություն: Սա շատ վտանգավոր է և կարող է մահվան պատճառ դառնալ:

**Փողային հղիության նախանշաններն են՝**

- դաշտանի բացակայություն,
- միակողմանի ցավ որովայնի խռոչում,
- թույլ արյունահոսություն,
- գլխապտույտ, թուլություն կամ ուշագնացություն, Եթե նկատվում է այս նշաններից որևէ մեկը, ապա անմիջապես դիմեք մոտակա հիվանդանոց:



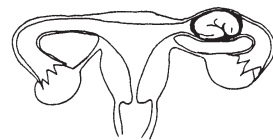
**Արյունահոսություն հղիության ընթացքում**

Հղիության առաջին երեք ամիսների ընթացքում թույլ արյունահոսություն ունենալու դեպքում մտահոգվելու կարիք չկա: Սա արտասովոր երևույթ չէ, հատկապես, եթե չկան ցավ կամ կծկումներ:

**Բայց հետևյալ նշանների դեպքում պետք է անհապաղ դիմել հիվանդանոց՝**

- հղիության ընթացքում դաշտանի նման արյունահոսություն,
- ցավ և արյունահոսություն հղիության ցանկացած փուլում,
- առանց ցավի արյունահոսություն առաջին երեք ամիսներից հետո:

փողի մեջ զարգացող հղիություն:



ՄՈՂՈՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

**Անհարմարություններ հղիության ընթացքում**

Կանանց օրգանիզմում հղիության ընթացքում հաճախ առաջանում են փոփոխություններ և անհարմարություններ: Որոշ կանայք երբեմն ունենում են հաշմանդամության առաջացրած խնդիրների բարդացում, իսկ ոմանք՝ նվազում:

Որոշ անհարմարություններ՝ հոգնածություն կամ մեջքի հատվածում ցավեր, բնական են բոլորի համար՝ ներառյալ հաշմանդամություն ունեցող կնոջ: Նա ինքը միայն կարող է

Դուք ձեր մարմինը բոլորից լավ եք ճանաչում: Հղիության ընթացքում ուշադրություն դարձրեք նկատվող անբնական նշաններին: Այս եղանակով կարող եք պարզել, թե առկա խնդրի պատճառը ձեր հաշմանդամությունն է, թե՞ հղիությունը:



տարբերել՝ այդ խնդիրն առաջացել է հղիությամբ, թե՞ հաշմանդամության հետևանքով: Եթե հետևողական լինեք ձեր մարմնի փոփոխություններին, ապա կպարզեք, թե որ խնդիրն է առաջացել հղիության պատճառով: Այս դեպքում բուժաշխատողի դիմելիս կկարողանաք ավելի արդյունավետ օգնություն ստանալ:

Եթե հակված եք ունենալու որոշ խնդիրներ, ինչպիսին է ողնաշարի վնասվածքների պատճառով առաջացած միզասեռական համակարգի բորբոքումը, ապա այն կարող է ավելի հաճախակի լինել հղիության ընթացքում:

Այս խնդիրներն ու փոփոխությունները չեն բացառվում հղիության ցանկացած փուլում՝ կախված ձեր մարմնից և երեխայի զարգացումից:

Յուրաքանչյուր կին հղիությանը հարմարվելու համար իր կյանքում կատարում է շատ փոփոխություններ:

Ահա դրանցից մի քանիսը, որոնք կարող են անհանգստացնել հաշմանդամություն ունեցող կանանց, և լուծման որոշ առաջարկներ:

**Հոգնածություն և քնկոտություն**

**Անհանգիստ բուն**

Որոշ կանայք հղիության վերջին շաբաթների ընթացքում ունենում են քնի խանգարում: Այն լինում է գիշերվա ընթացքում՝ միզելու ցանկության կամ ոտքերում առաջացած այտուցների պատճառով, երբեմն էլ՝ երեխայի շարժի և խփելու հետևանքով: Քնելիս հարմարավետ դիրք գտնելը կարող է դժվար լինել: Հնարավորության դեպքում հանգստացեք օրվա ընթացքում՝ գիշերվա կիսատ քունը լրացնելու համար: Շատ կարևոր է հարմար դիրք գտնելը: Խուսափեք մեջքի վրա ուղիղ պառկած դիրքով քնելուց, քանի որ արգանդը կսեղմի որովայնի արյունատար անոթները, և դրա հետևանքով կառաջանան արյան շրջանառության և մարսողության խանգարումներ, մեջքի լարում, կծանրանա ձեր շնչառությունը:

**Ի՞նչ անել**

- Քնելուց առաջ խմեք տաք կաթի կամ սպասի քիչ քանակություն:
- Քնեք նախ նստած դիրքով կամ բարձի տակ դրեք ձեր գլուխն ու ուտերը պահող որևէ բան, իսկ ծնկների տակ՝ ոլորված կտոր:

Հղիություն

10

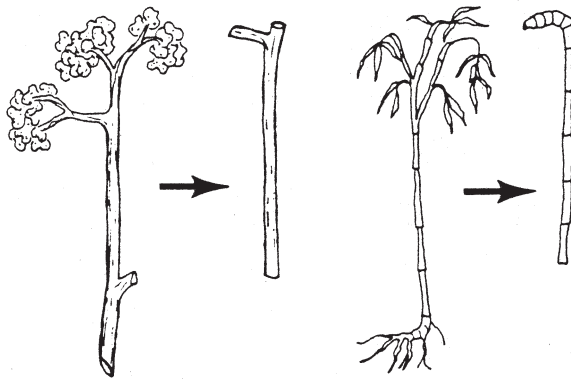
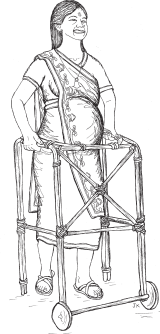


շվումից այտուցներ առաջանան: Հնարավորության դեպքում դիմեք պատրաստող մասնագետին, որպեսզի այն հարմարեցնի: Եթե դա անհնար է, ապա հղիության ընթացքում օգտագործեք հենակներ, քայլակ կամ անվասայլակ:

**Ի՞նչ անել**

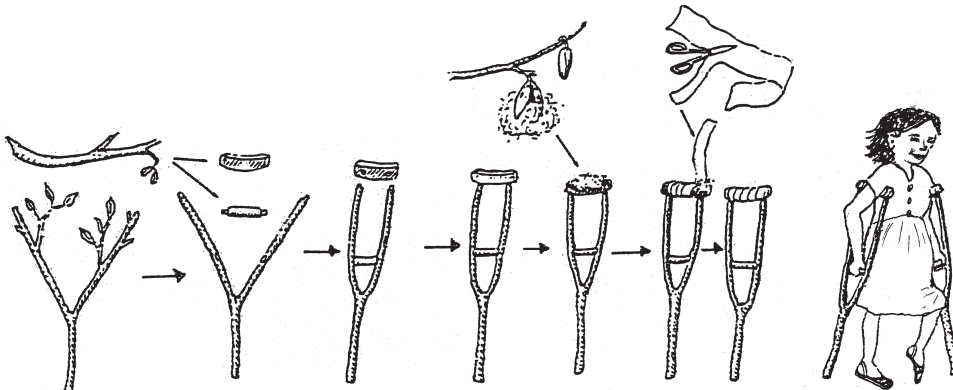
Քայլակը կարելի է պատրաստել շաքարեղեգից, ծղոտից, եղեգից կամ փայտից: Հատման կետերն իրար միացրեք ամուր պարանի, առատուկի, երասանի, մեքենայի օղագոտու կամ հեծանվի ներքին փողի միջոցով:

Առջևում երկու անիվ ունեցող քայլակն ավելի հեշտ է շարժվում, քան չունեցողը, և ավելի կայուն է քառանիվից:



Հենակը կամ ձեռնափայտը կարելի է պատրաստել անտառային բույսերից:

Ուսային հենակներն անենաապահովն են: Բայց եթե չեք կարող ձեռք բերել դրանք, ապա կարելի է ամբողջական հենակներ պատրաստել 3 ճյուղից:



**Տեղաշարժվելը հղիության վերջին շաբաթների ընթացքում**

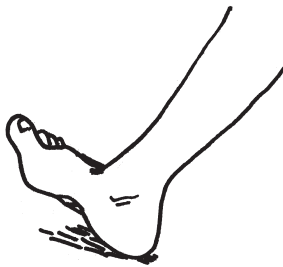
Նույնիսկ այն կանայք, ովքեր հաշմանդամություն չունեն, հղիության վերջին շաբաթների ընթացքում խնդիրներ են ունենում՝ տեղաշարժվելու և հավասարակշռության հետ կապված: Հաշմանդամություն ունեցողների համար այս խնդիրն ավելի է բարդանում, հատկապես՝ մարմնի ստորին հատվածում անդամալուծված կամ



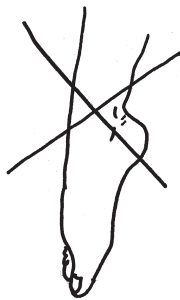
**Ի՞նչ անել**

- Մի՛ պարզեք ոտնաթաթերը՝ նույնիսկ ձգված վիճակում:
- Պարբերաբար ձգողական վարժություններ կատարեք:
- Օգտագործեք կայցիումով հարուստ սննդամթերք՝ կաթ, պանիր, յոգուրտ, քունջութի սերմեր և կանաչ տերևներով բանջարեղեն: Օգտակար է նաև բանանը:
- Քնեք կողքի պառկած դիրքով, տեղադրեք ոլորված կտոր կամ թերթ ծնկների արանքում և թեթևակի հենվեք:
- Մի՛ ծածկվեք ծանր վերմակով և մի՛ տարածեք այն ձեր ողջ մարմնի վրա: Եթե ձեր ոտքերը կամ ոտնաթաթերը կծկվում են՝

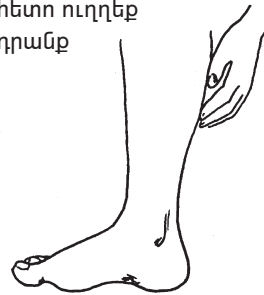
պարզեք դեպի վեր



ոչ ներքև



հետո ուղղեք դրանք



Ոտքերը տաք ջրի մեջ դնելը, կամ թրջոցները կծկված հատվածի համար նույնպես օգտակար են:

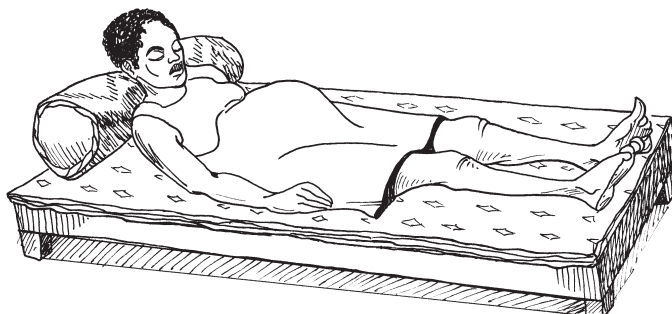
**Մկանային ջղաձգություն**

Լինում են մկանների կծկումներ, կամ ձգվածություն, որոնք դժվարացնում են մարմնի շարժումը: Հաճախ այս խնդիրն ունենում են անդամալույծ կամ ողնաշարի վնասվածքով կանայք: Հիմնականում այն կարող է առաջանալ ծննդաբերության ընթացքում:

**Ի՞նչ անել**

- Ուղղակիորեն ուժ մի գործադրեք կծկված հատվածի վրա: Դա ավելի կբարդացնի ձեր վիճակը:
- Նրբորեն բարձրացրեք և պահեք այն՝ մինչև մկանների թուլանալը:

Եթե կծկված են կնոջ մեջքի մի հատվածը, կամ ողջ մարմինը, ապա ինչ-որ բան տեղադրեք նրա գլխի և ուսերի տակ՝ մի փոքր բարձրացնելու համար: Սա օգնում է մարմնի լարվածության թուլացմանը:



- Տաք թրջոցներ դրեք կծկված հատվածի վրա կամ, հնարավորության դեպքում, տաք լոզանք ընդունեք: Չգույշ եղեք, որպեսզի այրվածք կամ գերտաքացում չառաջանան, հատկապես, եթե չունեք ջերմաստիճանի զգացողություն: Այն կարող է վնասել ձեր՝ դեռ չծնված երեխային:

- Օրական 2-3 անգամ կատարվող ձգումները կրճատում են մկանային կծկումները:

- Մարմնի ծանրությունը կրող մարզանքը, ինչպիսին է կանգնելը, նույնպես ամուր է պահում մկանները:



Մաքուր, տաք ջրային լոզանքը կօգնի կծկված մկանների թուլանալուն

**Կարևոր է.** Որպես կանոն՝ խորհուրդ չի տրվում մերսել կծկված մկանները: Որոշ երկրներում մարդիկ, նույնիսկ բժիշկները կատարում են այդ գործողությունը: Չնայած այն փաստին, որ մերսումը շատ է օգնում, փայտացման դեպքում այն ավելի է խորացնում մկանային կծկումները:

### Մեջքի ցավեր

Որոշ հղի կանայք, անկախ այն փաստից, հաշմանդամություն ունեն, թե ոչ, զգում են մեջքի ցավ, հատկապես՝ ծննդաբերությունից մի քանի շաբաթ առաջ, երբ իրենց որովայնն արդեն շատ մեծ է ու ծանր: Հաճախ սա լինում է այն դեպքում, երբ հղիության ընթացքում որովայնի մկանները ձգվում են և թուլանում, և մեջքի մկանների վրա է ընկնում հիմնական ծանրությունը:

Ֆիզիկական հաշմանդամություն ունեցող կանանց մեջքի ցավերն ավելի սուր են լինում և սկսվում են հղիության վաղ շրջանում: Նույնիսկ այն կանայք, ովքեր ընդհանրապես զգացողություններ չունեն մարմնի ստորին հատվածում, երբեմն այդ ընթացքում կարող են ուժեղ ցավեր զգալ:

### Ի՞նչ անել

- Մարզվեք հղիությունից առաջ, ընթացքում և հետո, որպեսզի ձգվեն և ամրանան ձեր մեջքի ստորին հատվածի, ինչպես նաև՝ որովայնի մկանները: Լողալը մեջքի ցավերը կրճատելու և առողջ մնալու լավ եղանակ է:

- Նստեք ուղիղ հենակ ունեցող աթոռի վրա:

- Հանգստանալը, ցավոտ հատվածը տաքացնելը և մերսելը նվազեցնում են մեջքի ցավերը:

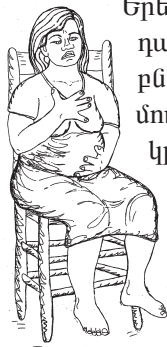


Կտորը կարող է օգնել, որ ձեր մեջքի մկանների վրա մեծ ծանրություն չընկնի

- Փաթաթեք մաքուր, բարակ, 4-5 ոտնաչափ (1.5 մետր) երկարությամբ բամբակե կտորը ձեր մեջքի շուրջը՝ հետևյալ կերպ.
- Ոչ այնքան ամուր, որ ձեզ անհարմարություն պատճառի:
- Քորոցի միջոցով ծայրերն ամրացնելու դեպքում այն չի տեղաշարժվի:



**Շնչառական խնդիրներ**



Երեխայի մեծանալը սեղմում է մոր թոքերը, և նրա կրծքավանդակում շնչելու համար քիչ տարածություն է մնում: Սա բնական է հղիության ընթացքի համար: Բայց հաշմանդանության որոշ տեսակների դեպքում, ինչպիսիք են գաճաճությունը, կրծքավանդակի մկանների կաթվածը, շնչառական խնդիրները, այս երևույթը կարող է առաջանալ հղիության ավելի վաղ շրջանում: Երեխան թթվածինը վերցնում է մոր թոքերից, շատ կարևոր է, որ դրանք մաքուր և առողջ լինեն, որպեսզի նա կարողանա վերցնել անհրաժեշտ քանակություն:

**Ի՞նչ անել**

- Միառժամանակ քնեք նստած դիրքով: Ավելի հարմար կլինի, եթե ինչ-որ բան տեղադրեք ծնկների տակ:



- Հաճախակի ջուր խմեք, օրական՝ առնըվազն 8 բաժակ: Սա կօգնի, որ լորձը թոքերում թույլ վիճակում մնա և հազալիս ավելի հեշտությամբ դուրս գա: Մնալու դեպքում կարող է բորբոքման պատճառ դառնալ:

- Պարբերաբար մարզվեք:
- Եթե հազալիս լորձի մեջ թարախ եք նկատում, ապա անհապաղ դիմեք բուժաշխատողի: Հնարավոր է, որ հակաբորբոքային դեղամիջոցների անհրաժեշտություն լինի: Նա կարող է օգնել ձեզ՝ ընտրելու հղիության համար անվտանգ դեղորայք:

**Կարևոր է.** Եթե կինը, շնչառական խնդիրներին գուգահեռ, զգում է նաև հոգնածություն և թուլություն, արագ է շնչառությունը, ապա պետք է դիմի բուժաշխատողի: Հնարավոր է, որ ունենա սրտի հետ կապված խնդիրներ, սակավարյունություն, թերսնում, բորբոքում կամ ընկճախտ:

**Ցավ հողերում**

Հղի կնոջ մարմինը թուլանում և փափկում է, որպեսզի պատրաստվի ծննդաբերության և տարածություն ստեղծի երեխայի աճի համար: Երբեմն նրա հողերը նույնպես թուլանում են, հատկապես՝ գոտկատեղի շրջանում: Մովորաբար այսպես է լինում է հղիության վերջին շաբաթների ընթացքում: Սա վտանգավոր չէ, և վիճակը կբարելավվի ծննդաբերությունից հետո:

Հղիության 9 ամիսները

**Ի՞նչ անել**

• Հանգստացրեք ցավոտ հոդերը: Ժամանակ առ ժամանակ տեղաշարժվեք, բայց ձեր շարժումները պետք է լինեն շատ նուրբ:

• Ցավոտ հատվածի վրա տաք կամ սառը թրջոցներ դնելը նվազեցնում է ցավն ու հեշտացնում շարժումները: Սովորաբար բորբոքված, կծկված հոդերի վրա տաք, այնուհետև սառը թրջոցների տեղադրումն ավելի արդյունավետ է լինում: Փորձեք գտնել ձեզ համար լավագույն տարբերակը: Եթե ձեր մաշկը բավականաչափ զգայուն չէ, զգույշ եղեք, որ չայրեք կամ չսառեցնեք այն:

**Սառը թրջոց.** կտորի կամ սրբիչի մեջ փաթաթած սառույցը 10-15 րոպե թողեք ցավոտ հատվածի վրա:

**Տաք թրջոց.** հաստ կտորը թրջեք տաք, մաքուր ջրի մեջ (քամեք ավելորդ ջուրը) և փաթաթեք վերքի շուրջը: Այնուհետև ծածկեք բարակ պլաստմասե շերտով, իսկ վերջինս՝ չոր կտորով, որպեսզի տաքությունը պահի ներսում: Երբ կտորը հովանա, նորից թրջեք տաք ջրի մեջ և կրկնեք նույն գործողությունը:

Կամ շշի (կերամիկա, պլաստմասա, ապակի) մեջ լցրեք տաք ջուր, այն ամուր փակեք, փաթաթեք կտորի մեջ և դրեք ցավոտ հատվածի վրա:



Տաքությունը կօգնի կծկումների թուլացմանն ու վերքերի լավացմանը:

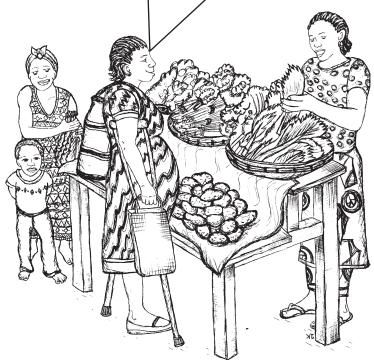
• Ցավի դեմ օգտագործեք պառացետամոլ (ացետամինոֆեն) 3-4 ժամը մեկ՝ 500մլ/գ: Բայց խորհուրդ չի տրվում օրական խմել ավելի քան 8 հաբ (4000մլ/գ):

**Մեզի հոսքը**

Որոշ կանանց վկայությամբ, որովայնի մեծացմանը զուգահեռ, դժվարանում է մեզի հոսքի կանխումը: Հղիության ընթացքում նրանք, ովքեր ունեն ֆիզիկական հաշմանդանության տարբեր տեսակներ՝ մկանային շարժման սահմանափակումներ, անդամալուծություն, մարմնի ստորին հատվածում զգացողությունների բացակայություն, հաճախ են ունենում նման լուրջ խնդիրներ:

Երեխայի աճին զուգընթաց՝ կնոջ որովայնը նույնպես մեծանում է, երեխան կարող է հրել միզապարկը՝ մեզի համար քիչ տարածք թողնելով: Դրա հետևանքով կինը ժամանակ առ ժամանակ մեզի արտահոսք է ունենում, հատկապես՝ հազալիս կամ փռշտալիս: Երբեմն այն կատարվում է այնքան հանկարծակի, որ կարելի է շփոթել պտղաջրերի հետ: Դրանք միմյանցից տարբերվում են հոտի միջոցով: Պտղաջրերի դեպքում ուշադիր եղեք՝ նկատելու ծննդաբերության այլ նշաններ, օգնության համար դիմեք մանկաբարձուհու կամ այլ բուժաշխատողի:

Ես կատարում եմ ձգողական վարժություններ, իսկ էկատեն նույնիսկ չի էլ նկատում:



ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒԻ ՆԱ ԻՆՎԵՆՈՒՅԷ

Եթե սովորաբար միգրում եք ռետինե խողովակի օգնությամբ, ապա հղիության ընթացքում ևս օգտվեք դրանից, միայն այն դեպքում, եթե խնդիրներ չի առաջացնում: Հակառակ դեպքում օգտագործեք հաստ կտորներ, որոնք իրենց մեջ կկլանեն մեզը: Սրանք պետք է հաճախակի փոխել, լվացնել և չորացնել, որպեսզի կնոջ սեռական օրգաններում չառաջանան ցան կամ բորբոքում: Օգտագործելուց առաջ համոզվեք, որ կտորները մաքուր են և չոր:

Որոշ կանայք սկսում են օգտագործել այնպիսի խողովակ, որը չի տեղաշարժվում (մշտական): Բայց հնարավորության դեպքում խուսափեք դրանից, քանի որ երեխայի ծնվելուց հետո հնարավոր չի լինի օգտագործել: Մեզը պահող մկանները «կմոռանան» իրենց գործառույթը: Մշտական խողովակի օգտագործումը կավելացնի մաս միզապարկի բորբոքման հավանականությունը:

Եթե առկա է գիշերամիգրություն, ապա օգտագործեք միջադիրներ կամ ձեր կողքին ունեցեք որևէ թաս, դույլ կամ այլ տարա: Շարժական անվասայլակ-գուգարանը նույնպես կարող է այս դեպքում օգտակար լինել:

Եթե կարող եք շարժել ձեր որովայնի ստորին մկանները, ապա ձգողական մարզանքը երբեմն օգնում է, որ միզապարկի շրջակա մկաններն ամրանան:

**Գծվարություններ կղելիս (փորկապություն)**

Հղի կանանցից ոմանք կղելիս խնդիրներ են ունենում: Հղիության հետևանքով հնարավոր է, որ աղիներն ավելի դանդաղ գործեն, և օրգանիզմից կղանքի դուրս գալու պահին դժվարություններ առաջանան:

Եթե կինը կղում է աղիքային տարբերակով, ապա ստիպված կլինի ավելի հաճախ դա անել: Աղիներում կղանքի առկայությունը կարող է գերհսկազդեցության պատճառ դառնալ, այն շատ վտանգավոր է:

Հղիության 9 ամիսները

**Զգուշացում**

Հղի կանայք չպետք է օգտագործեն լաքսաթիվես կամ փուրգաթիվես կոչվող դեղամիջոցները: Սրանք թուլացնում կամ կծկում են աղիները և կարող են վաղ ծննդաբերության պատճառ դառնալ:

Նրանք չպետք է հոգնայի ենթարկվեն, քանի որ այն ևս կարող է հանգեցնել վաղ ծննդաբերության:

10

**Թուրք**

Սա սրբանի ներսում և շուրջը լայնացած երակների առկայությունն է: Դրանք հաճախ քոր են առաջացնում, այտուցվում են, արյունահոսում և լինում են շատ ցավոտ: Թուրքը երբեմն ունի արյան մեծ բշտիկի տեսք: Կղելու ժամանակ սրբանի լարվածությունն ավելի է վատացնում վիճակը: Կանանցից ոմանք, անկախ հաշմանդամությունից, հղիության շրջանում թուրք են ունենում: Երկար ժամանակ նստած մնալն ավելի մեծ բարդություններ է առաջացնում:

**Ի՞նչ անել**

- Որպեսզի թուրքը հետ քաշվի, պետք է մաքուր կտորը թրջել տտիպ բույսի, ինչպիսին է կակտուսը, հյութի մեջ և դնել ցավոտ հատվածի վրա:
- Նստելիս օգտագործեք բարձ՝ ճնշումը նվազեցնելու համար:

• Փորձեք առնվազն ժամը մեկ շարժվել:

• Եթե ողջ օրն անցկացնում եք պառկած վիճակում, ապա թեքվեք կողքի և որևէ մեկի օգնությամբ փոխեք ձեր մարմնի դիրքը:

• Նստեք կամ հենվեք՝ ոտքերը բարձր պահած: Սա կօգնի արյան շրջանառության լավացմանը և կնպաստի թուրքի ավելի արագ բուժմանը:



### **Ընդհանուր առողջական խնդիրներ Միզապարկի բորբոքումներ**

Կնոջ համար հղիության ընթացքում սրա հավանականությունն ավելի մեծ է, քան կյանքի այլ փուլերում: Մեծացած արգանդը սեղմում է միզապարկը՝ թույլ չտալով, որ մեզի ողջ քանակությունը դուրս գա: Մերմնաբջիջները կարող են զարգանալ մեզի մնացորդի մեջ և բորբոքում առաջացնել:

Հաշմանդամություն ունեցող այն կանայք, ովքեր ունեն մկանների շարժման սահմանափակումներ, անդամալույծ են կամ լավ չեն զգում իրենց մարմնի ստորին հատվածը, հնարավոր է, որ միգելու հետ կապված խնդիրներ, երիկամների ու միզապարկի բորբոքումներ ունենան: Վերջինիս բորբոքման հիմնական պատճառը գերհակազդեցությունն է:

Եթե մեզի հոսքի համար սովորաբար սեղմում եք ձեր որովայնը, ապա նույնը կարելի է անել հղիության ընթացքում: Դրանով դուք չեք վնասի երեխային:

Եթե կինն օգտագործում է մշտական խողովակ, հնարավոր է, որ մեզի հոսքը դադարի: Սա կարող է լինել այն դեպքում, երբ զարգացող երեխան սեղմում է այն: Միզապարկի բորբոքումն անմիջապես բուժելու դեպքում կկարողանաք կանխել ավելի լուրջ խնդիրներ, ինչպիսիք են երիկամների բորբոքումը և վաղ ծննդաբերությունը: Ուշադիր եղեք՝ նկատելու բորբոքման նշանները, հնարավորության դեպքում՝ դիմեք բուժաշխատողի:

Հղիության ընթացքում միզապարկի բորբոքումները կանխելու համար՝

- խմեք ջրի կամ մրգահյութի մեծ քանակություն՝ օրական առնվազն 8 բաժակ,
- մաքուր պահեք ձեր սեռական օրգանները,
- սեռական հարաբերությունից հետո միգեք,
- խողովակ օգտագործելուց առաջ անպայման լվացրեք ձեռքերը,

- այն ավելի հաճախ մաքրեք:

Եթե ուզում եք իմանալ, թե ձեր խմած հեղուկի քանակությունը բավարար է, թե ոչ, ապա ուշադիր հետևեք մեզի գույնին: Եթե այն մուգ դեղին է, ապա, հավանաբար, անբավարար է: Մեզը պետք է լինի բաց դեղնավուն՝ գրեթե ջրի նման: Թեյի կամ սուրճի հաճախակի գործածությունը չի օգնի, քանի որ դրանք պարունակում են կոֆեին, որի պատճառով շատ հեղուկ կկորցնեք:



**Ընկնավորության նուպաներ**

Դժվար է ասել՝ հղիության ընթացքում կավելանա՞, թե՞ կնվազի ընկնավորության նուպաների հաճախականությունը: Դուք բոլորից լավ գիտեք, թե դրանք ինչպես և ինչ բարդությամբ են ընթանում: Նուպաների դեմ որոշ դեղամիջոցներ, հատկապես՝ պենիտոն (դիպհենհիլիդատոն, դիլանտին), հղիության ընթացքում ընդունելու դեպքում կարող են վնասել երեխային: Բայց շարունակեք օգտագործել, քանի որ կարող են նուպաները բարդանալ և նույնիսկ՝ ձեր մահվան պատճառ դառնալ: Խորհրդակցեք փորձառու բուժաշխատողի կամ բժշկի հետ, ով կօգնի ձեզ՝ ընտրելու լավագույն դեղամիջոցը: Պենոբաբիտալը (պենոբարբիտոն, լյունինալ) հղիության ընթացքում գործածվող ամենասպահով դեղորայքն է:



**Տոքսիկ (թունավոր) հղիություն**

Հղիության ընթացքում բնական է ուռքերի և ոտնաթաթերի վրա այտուցների առաջացումը: Բայց ձեռքերի կամ դեմքի այտուցվելը տոքսիկ հղիության նախանշան է, հատկապես, եթե ուղեկցվում է գլխացավով, մշուշոտ տեսողությամբ և որովայնի ցավով: Քաշի արագ ավելացումը, արյան բարձր ճնշումը և մեզի մեջ սպիտակուցների չափից շատ պարունակությունը նույնպես այդ հղիության նշաններից են: Դրա հետևանքով առաջանում են ցնցումներ, որոնք կարող են սպանել ձեզ կամ ձեր երեխային: Սրանք տարբերվում են ընկնավորության ցնցումներից:



Տոքսիկ հղիության վտանգ կա այն դեպքում, եթե դուք, ձեր մայրը, կամ քույրը նախկինում ունեցել եք մնան հղիություն, կամ եթե այն ձեր նոր գուգրնկերոջից առաջինն է: Հղիության այս տեսակը հաճախ ունենում են 35 տարեկանից բարձր այն կանայք, ովքեր ունեն առողջական խնդիրներ՝ արյան բարձր ճնշում, շաքարախտ, երիկամային խնդիրներ, սուր գլխացավեր:

Եթե նկատում եք այս նշաններից որևէ մեկը, սպա դիմեք բուժաշխատողի՝ ստուգելու դրանց առկայությունը:

**Ի՞նչ անել**

- Մնացեք անկողնում պառկած: Օգտագործեք որակյալ սննդամթերք, հատկապես՝ սպիտակուցների շատ պարունակությամբ: Խուսափեք աղի կերակուրներից:
- Եթե չեք նկատում վիճակի բարելավում, թուլանում է ձեր տեսողությունը, դեմքի ծալքերն ուռչում են և այտուցվում, կամ ունենում եք ցնցում, սպա անհապաղ դիմեք բժշկական օգնության: Չեք կյանքը վտանգված է:

Հղիություն



**Ի՞նչ կարող են անել մանկաբարձուհիները, բժիշկները և մյուս բուժաշխատողները**

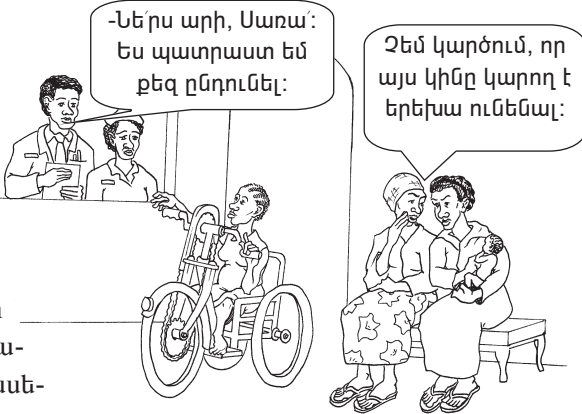
Նրանք կկարողանան մեզ օգնել, եթե դիմենք հղիության վաղ շրջանում կամ նույնիսկ՝ նախքան հղիանալը: Քանի որ նրանցից քչերը հաշմանդամություն ունեցող հղի կանանց հետ աշխատելու փորձ ունեն, ուստի կարող ենք սովորեցնել, թե ի՞նչն է բնական մեզ համար, և մոր հաշմանդամության պատճառով ի՞նչը կարող է ազդել հղիության վրա: Բուժաշխատողները կարող են նաև.

- Տեղեկանալ, թե նրանց օրգանիզմում հնարավոր ի՞նչ բարդություններ կարող են (կամ չեն կարող) առաջանալ:
- Տեղյակ լինել նրանց կատարած գործողություններին: Օրինակ՝ մի՛ ենթադրեք, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք չեն կարող ծննդաբերել բնական ճանապարհով: Հիշեք, որ կնոջ հաշմանդամությունը չի նշանակում, թե նրա արգանդը վնասված է: Նույնիսկ, եթե նրա մարմինը ու ոտքերն անդամալույծ են, սակայն արգանդը դեռ կարող է կծկվել և երեխային դուրս հրել:
- Հաշմանդամություն ունեցող կանանց խումբ ստեղծեք, ուր կքննարկվեն մանրամասներ հղիության ընթացքում լավ սնվելու, դեղամիջոցների և բուժզննության մասին:
- Համոզվեք, որ այդ ընթացքում բուժզննումը հասանելի է նրանց:

**Ուզանդալում հաշմանդամություն ունեցող կանայք բուժօգնությունը դարձնում են առավել մատչելի**

Ուզանդալում կանանց համացանցը և ռեսուրս կազմակերպությունն օգնում են բուժաշխատողներին, որ ավելի մանրամասն ծանոթանան իրենց կարիքներին: Հիմնական խնդիրներն են մատչելիությունը, հասանելիությունը և լավ վերաբերմունքի ապահովումը: Օրինակ՝ եթե հիվանդանոցի աշխատակազմը լավ չի վերաբերվում, կանայք կորցնում են ինքնավստահությունը և այլևս չեն գնում նախածննդաբերական զննումների: Նրանք կարող են խնդիրներ ունենալ հղիության կամ ծննդաբերության ընթացքում, որոնք կարելի է կանխել միայն հաճախակի բուժզննումների դեպքում:

Այս կազմակերպությունն անցկացնում է մարզային հավաքներ, որտեղ քննարկվում են այնպիսի հարցեր, ինչպիսիք են հիվանդասենյակների մուտքի խնդիրները, ծառայությունների անմատչելիությունը՝ հետծննդաբերական խնամք, կշռում, զննասեղաններ, համապատասխան հաղորդակցում խուլ և կույր կանանց հետ:



Որոշ հիվանդանոցներում հիվանդասենյակների մուտքը դարձել է առավել հասանելի, և խուլ կանայք ժեստերի լեզու են ուսուցանում բուժաշխատողներին: Կազմակերպությունն այժմ աշխատում է հաշմանդամություն ունեցող կանանց տեղյակ պահել այս ծառայությունների մասին, որպեսզի նրանք կարողանան պահանջել դրանք: