

## ԳԼՈՒԽ 11 ԾՆՆԴԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ



Յուրաքանչյուր կնոջ ծննդաբերությունն ընթանում է տարբեր կերպ: Որոշ կանանց դեպքում այն պահանջում է ավելի շատ ջանք և կենտրոնացում, և դրանից հետո, հնարավոր է, որ նրանք ուժասպառ լինեն: Բայց նորածնին գրկելիս շատ մայրեր մոռանում են այն ցավն ու անհարմարությունը, որ զգացել են: Երեխաների մեծ մասը ծնվում է առանց խնդիրների, շատ կարևոր է, որ վստահեք բնական ճանապարհով նրան ծնունդ տալու ձեր բնագղին: Խնդիրների առաջացման դեպքում մասնագետի կարիք կունենաք:

Ծննդաբերությունից առաջ նախօրոք գրուցեք ծնունդն ընդունողի հետ, նրան ներկայացրեք ձեր հատուկ կարիքներն ու խնդիրները: Եթե օգնության անհրաժեշտություն ունեք առօրյա գործերում կամ շփման հարցում, ապա նույն խնդիրը կարող է առաջանալ նաև ծննդաբերության ընթացքում:

Չնայած բոլոր այն փոփոխություններին, որ կատարվել են հղիության ընթացքում, մինչև նույն է, դուք բոլորից լավ եք հասկանում ձեր օրգանիզմի կարիքները: Հնարավոր է նախապես կանխել շատ խնդիրներ, իմանալով, թե ինչ կարող է պատահել ծննդաբերության ընթացքում: Փորձեք շնչառական տարբերակներ և տարբեր դիրքեր՝ ընտրելու ձեզ առավել հարմարը:

Չնայած բոլոր այն փոփոխություններին, որ կատարվել են հղիության ընթացքում, մինչև նույն է, դուք բոլորից լավ եք հասկանում ձեր օրգանիզմի կարիքները: Հնարավոր է նախապես կանխել շատ խնդիրներ, իմանալով, թե ինչ կարող է պատահել ծննդաբերության ընթացքում: Փորձեք շնչառական տարբերակներ և տարբեր դիրքեր՝ ընտրելու ձեզ առավել հարմարը:

### Աջակցություն նախածննդաբերական շրջանում

Յուրաքանչյուր կնոջ համար դժվար է մենակ ծննդաբերելը, ուստի պետք է, որ վստահելի մեկը (գուգընկեր, ընտանիքի անդամ կամ ընկեր) ձեզ հետ լինի՝ մինչև երեխայի ծնվելը: Տվյալ անձը կարող է օգնել ձեզ.

- համոզվելու, որ ամեն ինչ բարեհաջող կընթանա,
- շնչառական խնդիրների դեպքում,
- փորձելու տարբեր դիրքեր, մինչև գտնեք ամենահարմարը,
- բուժքրոջը բացատրելու, թե ինչ բարդություններ կարող են առաջանալ:

### Ծննդաբերություն

Այն սկսվում է արգանդի կծկումից և վզիկի բացվելուց հետո: Այդ ժամանակահատվածը նույնը չէ տարբեր կանանց դեպքում: Եթե կնոջ առաջին ծննդաբերությունն է, սովորաբար այն տևում է 10-20 ժամ: Հետագայում՝ 7-10 ժամ: Արգանդի վզիկի լրիվ բացվելուց հետո մոտավորապես երկու ժամ է անհրաժեշտ՝ երեխայի ծնվելու համար: Ծննդաբերությունն ավարտվում է, երբ փոքրիկի ծնվելուց հետո ընկերքը դուրս է գալիս:

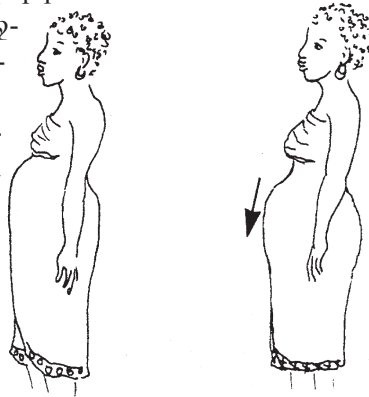
ԾՆՆԴԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Անկախ հաշմանդամության տեսակից՝ կնոջ ծննդաբերության տևողությունն այնքան է, որքան լինում է սովորաբար՝ 3-24 ժամ: Տարբեր են լինում ծննդաբերության սկսվելու նախանշաններն ու դիրքերը:

**Ինչպե՞ս ասել, որ ծննդաբերությունն սկսվել է**

Սովորաբար այն սկսվում է հղիության ութերորդ ամսից հետո: Երեխայի դիրքը փոփոխվում է, իջնում է որովայնի սկզբնամաս՝ հեշտացնելով շնչելը:

Ծննդաբերության վերջին շաբաթների ընթացքում որոշ կանայք նկատում են, որ օրական կամ շաբաթական մի քանի անգամ իրենց արգանդը կծկվում է: Այս երևույթը բուրբուրվի էլ չի նշանակում, թե ձեր ծննդաբերությունն սկսվում է: Այդ ընթացքում կարող եք տարօրինակ զգացողություններ ունենալ, որոնք տևում են մի քանի րոպե, բայց պարբերական բնույթ չեն կրում:



Նույնիսկ, եթե անդամալույծ եք և ընդհանրապես զգացողություններ չունեք որովայնի հատվածում, վերջինիս փոփոխությունից կիմանաք՝ երբ է սկսվում ծննդաբերությունը:

*Մոտավորապես 2 շաբաթ առաջ որովայնը կախվում է, հատկապես՝ առաջին երեխայի ժամանակ:*

ԵՐԵՎԱՆԻ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԻՍԽԱՆՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

**Բուժքույրերի և այլ բուժաշխատողների համար, որոնք խնամում են մրավոր խնդիրներ ունեցող կանանց**

Ծննդաբերությունն ավելի հեշտ կընթանա, եթե ողջ ընթացքում կնոջ կողքին լինի որևէ մեկը՝ ամուսինը, մայրը, քույրը, հորաքույրը կամ ընկերուհին: Նրանք կարող են.

- բռնել նրա ձեռքը, հարցնել ինքնազգացողության մասին և օգնել՝ հասկանալու, թե ինչ է կատարվում:
- բացատրել, թե բուժքույրն ինչ է ուզում, որ նա անի:
- օգնել, որ հղիության շրջանում փորձի կատարել շնչառական տարբեր վարժություններ, որոնք անհրաժեշտ կլինեն ծննդաբերության ընթացքում:

**Ծննդաբերության սկսվելու նախանշանները**

Սովորաբար երեքն են, որոնք ընթանում են տարբեր հերթականությամբ, և հնարավոր է՝ ոչ բոլորը լինեն: Եթե նկատում եք դրանցից որևէ մեկը, ապա դիմեք ձեր օգնականին՝ բուժաշխատող, բուժքույր, բժիշկ:

1. Մեռական օրգաններից թափանցիկ կամ վարդագույն լորձի արտադրություն: Հղիության ընթացքում արգանդի վզիկը փակվում է լորձի հաստ շերտով, որը երեխա-

յին և արգանդը պաշտպանում է վարակներից: Երբ այն բացվում է, անջատվում է լորձը, դրա հետ նաև՝ արյան որոշ քանակություն:

2. Սեռական օրգաններից գալիս է պտղաջուր, որը երեխային շրջապատել և պաշտպանել է արգանդում: Ջրերը կարող են գնալ ծննդաբերությունից առաջ կամ ընթացքում՝ ցանկացած պահի:

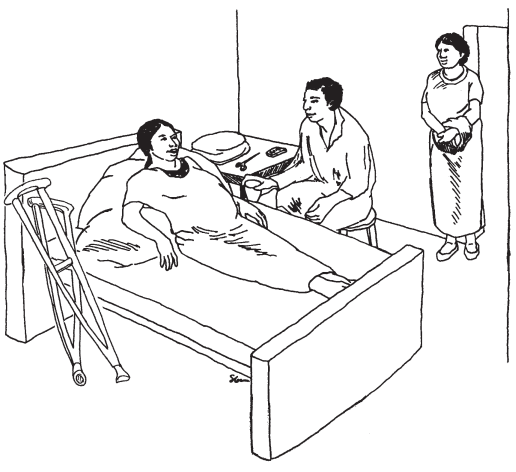
3. Արգանդը սկսում է կծկվել, և որովայնի ստորին հատվածում առաջանում է ցավի զգացողություն: Այդ ժամանակ արգանդը նախ ճնշվում է և կարծրանում, հետո՝ բուլանում ու հանգստանում: Սկզբում կծկումները լինում են 10-20 րոպե ընդմիջումով, իսկ երբ դառնում են պարբերական, նշանակում է, որ ծննդաբերությունն արդեն բուն ընթացքի մեջ է:

Կծկումները սովորաբար ցավոտ են լինում, բայց եթե դուք որովայնի հատվածում ընդհանրապես զգացողություններ չունեք, ապա կարող եք տեսնել կամ զգալ հետևյալ փոփոխությունները.



Երբ ի հայտ է գալիս այս նշաններից որևէ մեկը, ուրեմն ծննդաբերությունն արդեն սկսվում է: Դուք կարող եք անել հետևյալը.

- տեղեկացրեք բուժաշխատողին, որ ձեր ծննդաբերությունն արդեն սկսվել է,
- համոզվեք, որ պատրաստ են անհրաժեշտ պարագաները, լվացվեք, հատկապես մաքրեք ձեր սեռական օրգանները,
- ընդունեք մեծ քանակությամբ հեղուկ՝ ջուր, հյութեր,
- կծկումների ընդմիջումներին հանգստացեք,
- սրբիչ կամ կտոր դրեք որովայնի ստորին հատվածում և կամ խնդրեք, որ որևէ մեկը մերսի ձեր մեջքը:



ՊԱՅՔԱՆԱԳԻՆԻՆԵՐԸ

Կարևոր տեղեկություններ դիզաբեֆլեքսիայի մասին՝ ողնաշարի վնասվածք ունեցող կանանց համար

Եթե ունեք ողնաշարի լուրջ վնասվածք (T6), ծննդաբերության ժամանակ կարող է կտրուկ բարձրանալ ձեր արյան ճնշումը, առաջանալ սուր գլխացավ և քրտնարտադրություն:

**Ի՞նչ պետք է անել.**

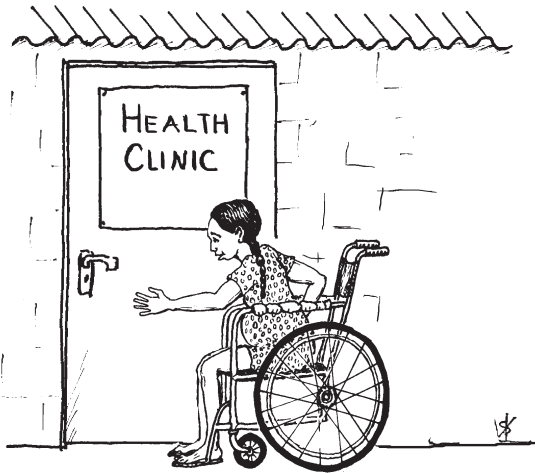
Պարբերաբար դիմեք բուժաշխատողի կամ բուժքրոջը, որպեսզի չափի ձեր արյան ճնշումը: Մա պետք է կատարել շաբաթը մեկ անգամ՝ առաջին 7 ամիսների ընթացքում, իսկ վերջին շաբաթների ընթացքում՝ ամեն օր: Այս դեպքում կարելի է պարզել՝ այն բարձրանու՞մ է, թե՞ ոչ:



**Հեղուներ չե՞ր մարսողությամբ**

Մա հատկապես կարևոր է հղիության ընթացքում: Ընդունեք ջրի և սննդի՝ մարսողությունը չձանրաբեռնող բավարար քանակություն: Լիքը աղիները կարող են առաջացնել դիզաբեֆլեքսիա:

Միզապարկը միշտ դատարկ պահեք, քանի որ հակառակ պարագայում այն ևս կարող է դիզաբեֆլեքսիայի պատճառ դառնալ: Եթե օգտագործում եք մշտական խողովակ (Ֆոլեյի), ուշադիր եղեք, որ այն չուրվի, չթեքվի և չխոչընդոտի մեզի դուրս գալը:



ՇՅՂԱԽԻՆԿՅԱԿ ԻՆՎԵՆՏՈՒ ԻՍ ԻՆՎԵՆՏՈՒ ՆՍԻՆԵՆՆԵՐԻ ԿԵՆՏՐՈՆ

Հետևեք, որ ծննդաբերությունից որոշ ժամանակ առաջ օրական մի քանի անգամ լինեն կծկումներ և սկիզբն ազդարարող այլ նշաններ:

Ծննդաբերության սկզբում պես՝ տեղափոխվեք հիվանդանոց կամ ծննդատուն: Դուք մեջքից անզգայացնող ներարկման կարիք կունենաք, այն կոչվում է *էպիդուրալ* անզգայացում, որը կկանխի կծկումների պատճառով առաջացող դիզաբեֆլեքսիան:

**Ինչպե՞ս թեթևացնել ծննդաբերությունը**

Ձեր միզապարկը դատարկ պահեք, հաճախակի միզեք, որ ձեզ ավելի հարմար զգաք: Ողնաշարի վնասվածք ունեցող կանանց դեպքում դիզաբեֆլեքսիայի առաջացման հավանականությունը կնվազի, եթե ծննդաբերության ողջ ընթացքում տեղադրված լինի խողովակը, որի միջոցով մեզը հնարավորինս շուտ դուրս կգա օրգանիզմից:

**Քուժքույրերի և այլ բուժաշխատողների համար, ովքեր հղիության և ծննդաբերության ընթացքում խնամում են ողնաշարի վնասվածք ունեցող հղի կանանց**

Այս դեպքում պետք է անհապաղ արձագանքել: Արյան բարձր ճնշումը կարող է նուպաների և գլխուղեղում մահացու արյունահոսության պատճառ դառնալ: Այս ամենը կանխելու համար հղիության վերջին երկու ամսվա ընթացքում կնոջ ճնշումը չափեք ամեն օր: Շատ կարևոր է նաև, որ ծննդաբերությունից առաջ նրանք նախօրոք գնան հիվանդանոց կամ ծննդատուն, որտեղ կարող են կանխել առաջացող խնդիրները:



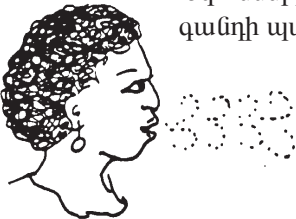
Ծննդաբերության ընթացքում դիզոբեֆլեքսիան կանխելու համար կինը պետք է մեջքից ստանա անզգայացնող ներարկում: Շատ կարևոր են նաև.

- Որ նա մենակ չլինի:
- Չմնա ուղիղ դիրքով պառկած, գլուխն ու ուսերը հենված լինեն ինչ-որ բանի, իսկ ծնկները՝ ծալված:
- Հաճախակի չափվի նրա արյան ճնշումը, առնվազն՝ 10 րոպեի մեկ:
- Եթե կղելու կարիք ունի, մատով զգուշությամբ հեռացրեք այն կամ օգտագործեք հոգնա: Դրա պատճառով նույնպես կարող է առաջանալ դիզոբեֆլեքսիա: Ուղիղ աղիքի վրա տարածեք լիդոկաինի 2-4%-անոց գել:

Հավանաբար, ծննդաբերության ընթացքում դուք շատ քրտնեք, չջրագրկվելու համար շատ կարևոր է ընդունել ջրի, հյութերի կամ բուսական թեյի մեծ քանակություն:

Հաճախակի փոխեք ձեր դիրքը, առնվազն՝ ժամը մեկ: Նախօրոք փորձեք անել այն, որպեսզի ծննդաբերության ժամանակ՝ կծկումների ընդմիջումների ընթացքում, ձեզ համար ավելի հեշտ լինի: Եթե չեք կարող ինքնուրույն կատարել, օգնության համար դիմեք որևէ մեկին: Եթե ձեր դիրքը հարմար և հանգիստ լինի, ապա մկանները նույնպես կթուլանան, և կծկումների կամ ջղաձգության հավանականությունը կնվազի: Դիրքի հաճախակի փոփոխության դեպքում պառկելախոցեր չեն առաջանա:

Կծկումների ընթացքում, եթե հնարավոր է, քայլեք, այն կօզնի, որ արգանդի պարանոցը բացվի, և երեխան ներքև շարժվի:



**Շնչառությունը ծննդաբերության ընթացքում**

Այն մեծ ազդեցություն կարող է ունենալ: Հղիության ընթացքում փորձեք շնչառական տարբեր ձևեր, որպեսզի ծննդաբերության ժամանակ արդեն պատրաստ լինեք: Օրինակ՝

ՊԱՅՔԱՍԿԵԻՆԻՆԵՐԸ

• **Գանդաղ, հանգիստ շնչառություն,** քթով շունչ եք առնում և բերանով դանդաղ արտաշնչում:

• «Հիիի» **շնչառություն,** շունչ եք առնում և արագ ու կտրուկ արտաշնչում այնպես, որ արտաբերվեն «հիիի» հնչյունները:

• Արագ, կտրուկ շնչառություն:

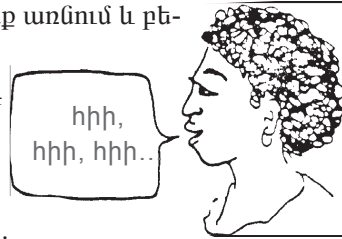
• **Ուժեղ արտաշնչում,** արտաշնչեք արագ և ուժեղ:

Ծննդաբերության ընթացքում կարող եք ընտրել շնչառության ցանկացած տարբերակ:

**Օգտագործվող դիրքերը**

Կարելի է օգտագործել հետևյալ դիրքերը.

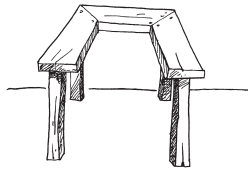
Եթե ունեք ձեռքերի կամ ոտքերի շարժման սահմանափակումներ, ապա կարող է ինչ-որ մեկը գրկել ձեզ:



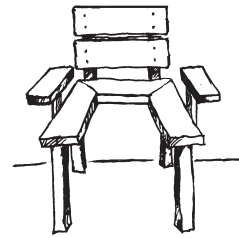
Կարող եք հանգստանալ բարձրի վրա կիսապառկած

ՄԺՂԱՍԻՈՂԿ ՈՎ յՍԴԳՂԳԿԴ ԶԵՍԱՌ

Եթե չունեք սահմանափակումներ, կարող եք օգտվել ծննդաբերական այսպիսի աթոռակից:



Կամ դուք կարող եք ընտրել այնպիսի աթոռ, որն ունի արմնկակալներ և թիկնակ:



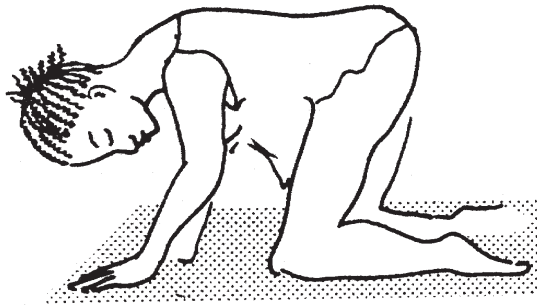
Ոտքերի շարժման սահմանափակումներ չունեցող կանայք որևէ մեկի օգնությամբ կարող են կրանատել ...



...կամ կանգնել

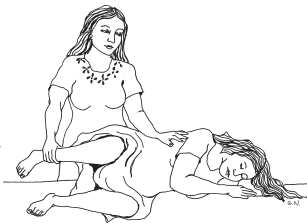


Այն անձը կամ առարկան, որին հենվում եք, պետք է լինի ամուր և հավասարակշռված: Կարող եք բռնել նաև աթոռի թիկնակը: Այն դեպքում, երբ դանդաղ է ընթանում կնոջ ծննդաբերությունը, կամ նա չի կարող նիզեր տալ, նստած կամ կանգնած դիրքը օգնում է երեխայի ներքև իջնելուն:



Եթե չունեք շարժողական խնդիրներ, ապա կարող եք օգտվել ծնկաչոք դիրքից: Երբեմն սա կանխում է մկանային կծկումները:

Ոտքերի շարժման սահմանափակումների կամ ընդհանրապես չզգալու դեպքում կարող եք պառկել մի կողքի վրա, երբ մեկը պահում է ձեր վերին ոտքը՝ ծալված վիճակում...



...կամ ուղիղ

ՊԱՅՔԱՅԳԻՆԴՆԵՐ

Եթե կույր եք կամ ունեք թույլ հավասարակշռություն, ապա կարող եք պառկել հատակին: Շատ ծննդատներում և առողջապահական հիմնարկներում կան հատուկ ծննդաբերական բազկաթոռներ, որոնք ունեն ծնկների հենակներ և շատ են օգնում սահմանափակումներ ունեցող կանանց:

**Ծննդաբերության ժամանակ առաջացող մկանային կծկումներ (հանկարծակի փայտացած (սպաստիկ) մկաններ)**

Այն կանայք, ովքեր մանուկ հասակում տարել են ուղեղի կաթված, ունեն ողնաշարի վնասվածք կամ անդամալուծված են ողնուղեղի բորբոքման հետևանքով, ծննդաբերության ժամանակ կարող են ունենալ ուժեղ սպաստիկ մկանային կծկումներ: Մարմնի ցանկացած մասում այդ կծկումներն առաջանում են կնոջ մարմնի և գլխի դիրքի պատճառով: Կծկված մկանների դեմ նիզեր տալը ավելի ուժեղ կծկումների պատճառ կարող է դառնալ: Ահա որոշ առաջարկներ, որոնք ծննդաբերության ժամանակ կօգնեն թուլացնել սպաստիկ մկանները.

### Ֆատումայի ծննդաբերական արոժ

Ֆատումա Աչանը ապրում է Ուգանդայում, նրա երկու ոտքն էլ անդամալուծված է, քանի որ մանուկ հասակում ունեցել է ուղնուղեղի բորբոքում: Երբ հղիացավ, բժիշկները նրան, ինչպես և հաշմանդամություն ունեցող այլ կանանց, խորհուրդ տվեցին ծննդաբերել վիրահատական եղանակով (կեսարյան հատում): Բայց Ֆատուման մտադիր էր երեխային ծնել բնական ճանապարհով: Նրա համայնքում որոշ կանայք ծննդաբերել էին կքանիստ դիրքով, սակայն նա գիտեր, որ ինքնուրույն չի կարողանա, քանի որ ոտքերը անդամալուծված էին: Նա գիտեր նաև, որ իր ձեռքերը շատ ուժեղ են, քանի որ ամեն օր հրում էր անվասայլակը, և որոշում է պատրաստել մի աթոռակ, որը թույլ կտար նրան մնալ նստած դիրքով: Այդ եղանակով նա ի վիճակի կլիներ ծննդաբերել բնական ճանապարհով:



Չնայած այն փաստին, որ Ֆատուման անդամալուծ է, նրա արգանդը դեռ առողջ է, կարող է ինքնուրույն կծկվել և երեխային դուրս հրել: Աթոռը նրան թույլ է տալիս ինքնուրույն ընդունել այն դիրքը, որի դեպքում երեխան հեշտությամբ կծնվի բնական ճանապարհով, ինչպես մյուս կանայք են ծննդաբերում:

### Ծննդաբերություն՝ վիրահատության միջոցով (կեսարյան հատում)

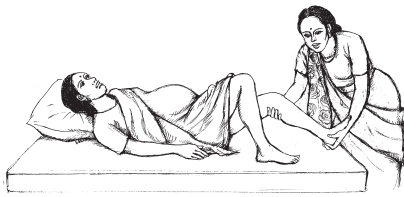
Երբ բնական եղանակով ծննդաբերության ժամանակ առաջանում են կնոջ կամ երեխայի կյանքին սպառնացող բարդություններ, ապա նրան դուրս բերելու համար բժիշկը կարող է բացվածք կատարել կնոջ որովայնի և արգանդի վրա: Հետո կարում է դրանք (որովայնը չի տեղաշարժվում), վիրահատությունից հետո սպի է մնում և՛ արգանդի, և՛ որովայնի վրա: Այս վիրահատությունը կոչվում է **կեսարյան հատում**:

Որոշ դեպքերում, հաշմանդամություն ունեցող կանանց, հատկապես՝ անդամալուծվածներին, բժիշկները պարտադրում են ծննդաբերել վիրահատական եղանակով: Սա ճիշտ մոտեցում չէ, քանի որ հաճախ նրանք, կամ մարմնի ստորին հատվածում ընդհանրապես զգացողություններ չունեցող կանայք որոշ օգնության դեպքում կարող են ծննդաբերել բնական եղանակով: Անկախ կնոջ հաշմանդամությունից՝ նրա արգանդը կծկվում է և երեխային դուրս հրում: Հաշմանդամության որոշ տեսակների պարագայում կարող են բարդություններ առաջանալ:

Երբեմն վիրահատությունը անհրաժեշտ է, հատկապես եթե.

- երեխան մեծ է կամ ունի դիրքի շեղումներ,
- կինն ունի հետույքային ոսկորների խախտում,
- առկա են ողնաշարի խախտումներ,
- անկարող է բացել ոտքերը,
- նրա հետույքի ոսկորները փոքր են, իսկ պտուղը՝ մեծ,
- կինը թույլ է՝ բնական եղանակով ծննդաբերելու համար:





Կծկումների ընթացքում կատարեք շարժողական վարժություններ: Անհրաժեշտության դեպքում խնդրեք, որ օգնեն ձեզ: Դրանք կնպաստեն մկանների թուլացմանը և կկանխեն կծկումները:

Տաք, մաքուր ջրով լի տաքայի մեջ նստելը կօգնի, որ ձեր մկանները թուլանան, բայց սա կարելի է կատարել միայն այն դեպքում, եթե պտղաջրերը չեն զնացել:



Տաք, մաքուր թրջոցը ևս լավ միջոց է:



Ինչ-որ բան դրեք գլխի և ուսերի տակ այնպես, որ գլուխը առաջ թեքվի: Սա կօգնի ողջ մարմնի թուլացմանը:

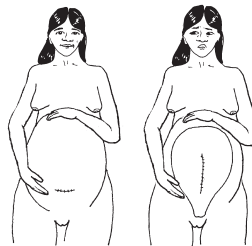


Մի փորձեք կնոջ ոտքերը կոճիկների հատվածում միմյանցից բաժանել: Բանի որ այդ դեպքում դրանք ավելի ուժեղ կսեղմվեն իրար: Դրա փոխարեն, նրա գլուխն ու ուսերը բարձրացնելուց հետո, փորձեք ծալել ոտքերը: Այդ անելու համար նախ ծնկները միացրեք իրար: Սա կթուլացնի ոտքերը, եթե ոչ, ապա բռնեք ծնկներից վերև գտնվող հատվածը, և դրանք հեշտությամբ կբացվեն:

Չնայած այն փաստին, որ վիրահատությունն երբեմն անխուսափելի է, հնարավորության դեպքում մի օգտվեք այդ եղանակից: Հաճախ կատարվում է վիրահատություն, քանի որ բժշկի համար այդ տարբերակը ավելի հեշտ է: Բացի այդ՝ այն ավելի թանկարժեք է, բարդությունների առաջացման վտանգը՝ ավելի մեծ, և այս դեպքում երկար ժամանակ է անհրաժեշտ՝ կնոջ օրգանիզմի վերականգնման համար:

Կանայք, ովքեր առաջին երեխային լույս աշխարհ են բերել վիրահատական միջամտությամբ, երկրորդին կարող են ծննդաբերել բնական եղանակով: Սրա հնարավորությունն ավելի մեծ է այն դեպքում, եթե վիրահատական բացվածքը հորիզոնական դիրքով է կատարված, ոչ թե՛ ուղղահայաց: Վերջինիս դեպքում հնարավոր է, որ ծննդաբերության ժամանակ կարերը բացվեն:

Հորիզոնական բացվածքի դեպքում ևս այդպիսի վտանգ կա: Կառաջանա ներքին արյունահոսություն, որը կարող է մահվան պատճառ դառնալ: **Եթե կինը նախկինում ունեցել է կեսարյան հատում և երկրորդ ծննդաբերության ժամանակ նոր վիրահատության կարիք չունի, ապա ավելի ապահով կլինի հիվանդանոցում ծննդաբերելը:** Եթե այնտեղ հնարավոր չէ,



ապա նախապես փորձեք կազմակերպել բժշկական օգնություն՝ բարդությունները կանխելու համար:

**Ծննդաբերության ժամանակ առաջացող վտանգավոր նշաններ**

Որոշ կանանց, ներառյալ՝ հաշմանդամություն ունեցողների, ծննդաբերությունն ընթանում է առանց բարդությունների, բայց դրանց առաջացման դեպքում շատ կարևոր է, որ նրանք ստանան համապատասխան օգնություն: Ահա վտանգավոր նշանների որոշ օրինակներ, որոնց դեպքում դուք պետք է դիմեք բժշկի:



**Պարզաջրերի արդահոսք**

**Դիմեք հիվանդանոց կամ ծննդատուն,** քանի որ դրանից հետո ձեզ կամ երեխային կարող են փոխանցվել վտանգավոր վարակներ: Հնարավոր է, որ հեղուկներ կամ կաթիլային ստանալու կարիք ունենաք:

**Երեխայի դիրքի շեղումներ**

Ծննդաբերության սկսվելու ընթացքում մի փորձեք փոխել երեխայի դիրքը, քանի որ այն կարող է պատռվածք առաջացնել արգանդում կամ ընկերքը անջատել դրանից: Դիրքի շեղումներ ունեցող երեխան պետք է ծնվի վիրահատական միջամտությամբ:

**Արյունահոսություն՝ նախքան երեխայի ծնվելը**

**Անմիջապես գնացեք հիվանդանոց:** Եթե նկատում եք բաց կարմրավուն արյուն, նշանակում է, որ ընկերքն անջատվում է արգանդի պատից և փակում վզիկի բացվածքը: Սա շատ վտանգավոր է:

**Ջերմություն**

Սովորաբար սա բորբոքման նշան է: Եթե չունեք բարձր ջերմություն, ապա հնարավոր է, որ միայն հեղուկների անհրաժեշտություն լինի: Ընդունեք մեծ քանակությամբ ջուր, թեյ և հյութեր, փորձեք հաճախակի միզել:

Եթե ունեք շատ բարձր ջերմություն և դող, ապա **անմիջապես դիմեք հիվանդանոց կամ ծննդատուն**՝ հակաբորբոքայիններ ստանալու համար:

**Երկարատև ծննդաբերություն**

Եթե ձեր ծննդաբերությունը տևում է ավելի քան 24 ժամ, կամ եթե 2 ժամից ավել նիզեր եք տալիս, հնարավոր է, որ երեխային ծնունդ տալու համար դուք դեղորայքի կամ վիրահատության կարիք ունենաք:

**Կանաչ կամ շագանակագույն պարզաջրեր**

**Վաղ ծննդաբերության դեպքում, կամ եթե մայրը դեռ չի սկսել նիզեր տալ, ավելի լավ է՝ ծննդաբերել հիվանդանոցում:** Երբ պտղաջրերը գնում են, ապա պետք է լինեն սպիտակ կամ մի փոքր վարդագույն: Կանաչ կամ շագանակագույն լինելը նշանակում է, որ երեխան, հավանաբար, կղել է արգանդում և,



...Ծննդաբերող կինը չպետք է արևածաղր տեսնի երկու անգամ: (Նիզերիայում ընդունված ասացվածք)

ՄԱՐԿԵՆԻՆԻ ԻՍԻՆՍՏԻՏՈՒՄԻ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԿԱԳԱԹԻ ԿԵՆՏՐՈՆ 74

հնարավոր է՝ օգնության կարիք ունի:

**Եթե արդեն բավականին ժամանակ սկսվել է կնոջ ծննդաբերությունը, և երեխան ուր որ է կծնվի, օգնեք, որ նա հնարավորինս ուժեղ նիզեր տա:**

Հենց երեխայի գլուխը դուրս գա, կնոջն ասեք, որ դադարեցնի նիզեր տալ՝ մինչև երեխայի առաջին շունչը: Մաքրեք երեխայի բերանը և քիթը մաքուր կտորի կամ տանձիկի (լորձը մաքրելու հարմարանք) օգնությամբ: Երբ նրա բերանն ու քիթն արդեն մաքուր են, ասեք, որ մայրը նիզեր տա՝ երեխայի մարմինը դուրս բերելու համար:

**Տոքսիկ (թունավոր) հղիություն**

Այս հղիությունը կարող է առաջացնել ցնցումներ, մինչև իսկ՝ լինել մահացու: Եթե նկատում եք հետևյալ նշաններից որևէ մեկը, ապա **անմիջապես դիմեք բժշկի՝**

- ✓ ուժեղ գլխացավ,
- ✓ մշուշոտ տեսողություն կամ երկտեսություն,
- ✓ հանկարծակի առաջացած սուր ցավեր որովայնի վերին շրջանում՝ կողերի միջև ընկած տարածության վերին հատվածի տակ,
- ✓ գերակտիվ ռեֆլեքսներ,
- ✓ արյան բարձր ճնշում,
- ✓ մեզի մեջ սպիտակուցի պարունակություն:

Եթե կինն ունենում է ցնցումներ, և դուք տեղյակ եք, որ նա ընկնավոր չէ, ապա.

- պաշտպանելու համար գլխի տակ ինչ-որ բան դրեք և հնարավորության դեպքում նրան շրջեք ձախ կողմի վրա,
- նրա համար ստեղծեք զով պայմաններ
- **տեղափոխեք մոտակա հիվանդանոց:**

Ընկնավորություն ունեցող կինը նույնպես կարող է տանել տոքսիկ հղիություն:



ՊԱՅՔԱՆԱԳԻՆԻՆԵՐԻՆ

**Ծննդաբերությունից հետո առաջացող վտանգավոր նշաններն են.**

**Արյունահոսություն**

Ծննդաբերությունից անմիջապես հետո սկսեք երեխային կրծքով կերակրել, սա կօգնի, որ արյունահոսությունն ավելի շուտ դադարի:

Եթե այն սկսվում է ծննդաբերությունից ավելի քան մեկ օր հետո, դրա պատճառը կարող են լինել արգանդում մնացած ընկերքի մնացորդները: **Անհապաղ դիմեք բժշկի:**

11

**Առաջ արյունահոսության վրանգավոր նշաններն են.**

- Եթե ծննդաբերությունից հետո՝ առաջին օրվա ընթացքում, արյունն այնքան առատ է, որ թրջում է 2 միջադիր կամ հաստ կտորներ՝ մեկ ժամվա ընթացքում:
- Ծննդաբերության հաջորդ օրերին ժամում թրջում է 1 միջադիր կամ 1 հաստ կտոր:
- Արյան քիչ, բայց շարունակական հոսք:

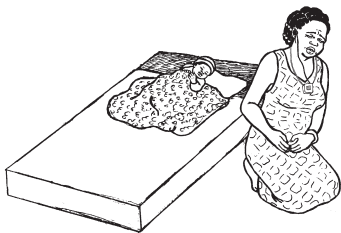
**Ի՞նչ անել**

1. Մերսեք արգանդի վերին հատվածը այնքան ժամանակ, մինչև արյունահոսությունը դադարի: Երեխային տվեք մորը, որ կրծքով կերակրի, կամ թող որևէ մեկը մերսի կնոջ կրծքապատուկները:

2. Եթե արյունահոսությունը չի դադարում, ապա դիմեք բժշկի: Կնոջը հիվանդանոց հասցնելու ընթացքում շարունակեք մերսել արգանդի վերին հատվածը:

**Արգանդի բորբոքում**

Սա շատ վտանգավոր է և պահանջում է բժշկական անհապաղ միջամտություն, այլապես կարող է հանգեցնել անպտղության՝ մինչև իսկ՝ մահվան:



**Արգանդի բորբոքման վրանգավոր նշաններ՝**

- ջերմություն և դող,
- ցավ և փափկություն որովայնում,
- տհաճ հոտով արտադրություն արգանդից:

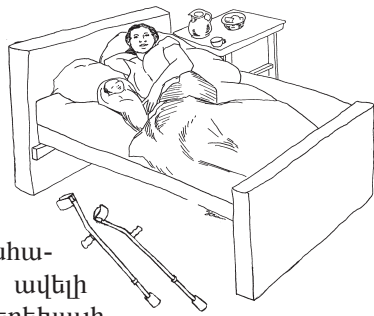
Եթե կինը դժգոհում է ինքնագագացողությունից, ապա ուշադիր եղեք, որ նկատեք բորբոքման նշանները:

**Կնոջ խնամքը ծննդաբերությունից հետո**

Մայրերն էլ երեխաների պես խնամքի կարիք ունեն: Հաճախ մարդիկ այնքան են զբաղված լինում երեխայի խնամքով, որ մոռանում են մոր մասին: Տեղեկացրեք ձեր ընտանիքի անդամներին և բուժքույրերին, որպեսզի օգնեն ձեզ խնամելու հարցում:

ՄԱՌՈՂԻ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԻՍԻՆՎՈՒՄԻՆԻՍՏԻԿԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

- **Բորբոքումները կանխելու համար**, նախքան արյունահոսության դադարելը, զերծ մնացեք սեռական հարաբերությունից և որևէ բան մի տեղադրեք ձեր սեռական օրգաններում: Լողացեք նախկին հաճախականությամբ, բայց ծննդաբերությունից հետո առնվազն 1շաբաթ ջրային լողանք մի ընդունեք: Օգտակար կլինի, եթե ձեր սեռական օրգանները հաճախակի լվանաք և շատ մաքուր պահեք:



- **Առնվազն 6 շաբաթ լավ հանգստացեք:**
- **Մովորականից ավելի շատ սնունդ ընդունեք:** Դուք կարող եք օգտագործել տարատեսակ սնունդ՝ ձկնեղեն, մսամթերք, հավկիթ, լոբի, հացահատիկ, բանջարեղեն և մրգեր: Դրանք կօգնեն, որ ավելի շուտ կազդուրվեք, և կտան մեծ էներգիա՝ ձեր և երեխայի մասին հոգ տանելու: Մանրաթելերով հարուստ սնունդը կկանխի փորկապությունը:

- **Ընդունեք հեղուկի մեծ քանակություն:** Այն ևս օգտակար է այդ դեպքում:
- Հնարավորինս ակտիվ եղեք և շատ շարժվեք:
- Եթե կրծքերում առաջանում են այտուցներ, վերքեր, կամ կրծքերը քարանում են, ապա երեխային ողջ օրվա ընթացքում հաճախ կերակրեք (1-2 ժամը մեկ և 2 կրծքից): Ամեն կերակրումից 15-20 րոպե առաջ տաք, խոնավ կտոր դրեք ձեր կրծքին: Ցավի դեպքում կարող եք *պառասցեդրամոլ* ընդունել:

• Եթե սեռական օրգանների վրա պատվաձքներ կան, ապա բորբոքումները կանխելու համար ամեն օր լվացրեք նուրբ օճառով և մաքուր ջրով: Կարող եք նաև տաք և մաքուր ջրային լոգանք ընդունել՝ աղի քիչ քանակությամբ: Միզելիս այրոց զգալու դեպքում ջուր ցողեք ձեր սեռական օրգաններին:

• Եթե պատվաձքների ապաքինման համար դեղաբույսեր եք օգտագործում, ապա համոզվեք, որ դրանք մաքուր են (եռացնելը ամենալավ եղանակն է): Դեղաբույսեր կամ այլ միջոցներ մի տեղադրեք ձեր սեռական օրգաններում:

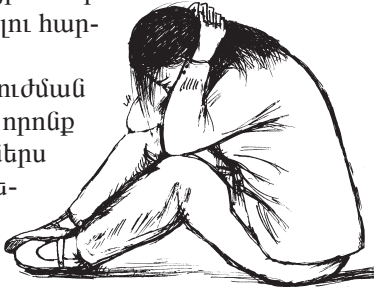
• Սեռական կյանքը վերսկսելուց առաջ օգտագործեք հակաբեղմնավորիչ միջոցներ, այլապես կարող եք նորից հղիանալ՝ դաշտանի սկսվելուց 2 շաբաթ առաջ: Եթե երեխային կերակրում եք միայն կրծքի կաթով, սովորաբար այն առնվազն 6 ամիս կանխում է հղիացումը:

**Եթե հուսահատ կամ տխուր եք**

Որոշ կանայք ծննդաբերությունից հետո ունենում են ծանր զգացողություններ: Եթե դուք ևս ունեք, ապա ընտանիքի անդամներն ու բուժաշխատողները կարող են կարծել, թե դրա պատճառը ձեր հաշմանդամությունն է, հատկապես, եթե դժվարանում եք խնամել ձեզ, կարծելով, թե անկարող եք նաև հոգ տանել երեխայի մասին: Հնարավոր է՝ նրանք չգիտակցեն, որ ցանկացած նոր մայրացած կին կարող է ունենալ նման զգացողություններ՝ մի քանի օրվա, շաբաթների կամ նույնիսկ ամիսների ընթացքում: Եթե չեք կարողանում հանգիստ քնել կամ լավ սնվել, լալիս եք, ապա նշանակում է, որ ընկճախտ(դեպրեսիա)է սկսվել: Կինը նախկին ծննդաբերությունից հետո եթե ունեցել է նման զգացողություններ, ապա մեծ է հավանականությունը, որ նա նորից հայտնվի նույն վիճակում:

Չեզ ավելի լավ կզգաք, եթե այդ մասին գրուցեք վստահելի մեկի հետ: Դուք հավելյալ օգնության կարիք կունենաք՝ ձեր և երեխայի մասին հոգ տանելու, ինչպես նաև տնային գործերը կատարելու հարցում:

Կան նաև ավանդական որոշ ծիսակարգեր և բուժման եղանակներ, ինչպես նաև ժամանակակից միջոցներ, որոնք կբարձրացնեն ձեր ինքնազգացողությունը: Վերջիններս ոչ միայն քանկարծեք են, այլև կարող են այլ խնդիրների պատճառ դառնալ, ուստի դրանք պետք է ընդունել միայն խիստ անհրաժեշտության դեպքում: Ջրուցեք բուժքրոջ կամ բուժաշխատողի հետ:



ԾՆՆԴԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

**Նորածնի խնամքը**

Կրծքի կաթը երեխայի լավագույն սնունդն է: Նրան պահեք տաք և մաքուր, կերակրեք այնքան, որքան ուզում է:

Հաճախ ծնվելուց հետո՝ առաջին շաբաթների ընթացքում, երեխայի աչքերից դեղնավուն լորձ է գալիս: Կարող եք այն մաքրել կրծքի կաթի կամ եռացրած-հովացրած մաքուր ջրի ու կտորի օգնությամբ: Եթե դրանք այտուցվում են, մկատվում է կարմրություն, կամ թարախի մեծ քանակություն, ապա անհապաղ դիմեք բժշկի:

**Պորտալարի խնամքը**

Երեխայի պորտալարի մնացորդը պահեք չոր և մաքուր: Հնարավորության դեպքում, ամեն անգամ տակդիրը փոխելիս՝ պորտը մշակեք մաքուր կտորի և բետադինի օգնությամբ: Այն պետք է սևանա և ընկնի կյանքի առաջին շաբաթվա ընթացքում: Եթե սենյակը փոշոտ չէ, և չկան ճանճեր, ապա կարիք չկա ինչ-որ բանով ծած-

կել նրա անկողինը: Անհրաժեշտության դեպքում կարող եք նուրբ կտոր օգտագործել:

Եթե պորտի շրջանում նկատվում է կարմրություն կամ թարախ, ապա հնարավոր է, որ այն բորբոքված լինի, երեխային անհապաղ տեղափոխեք հիվանդանոց: Ուշադիր եղեք փայտացման նախանշաններին, դրանք առաջանում են այն դեպքում, երբ երեխայի պորտալարը կտրում են ոչ մաքուր գործիքով:

**Փայտացում**

**Նորածնի մարմնի փայտացման վտանգավոր նշաններն են, երբ.**

- ✓ ունի ջերմություն,
- ✓ չի կարողանում կրծքով սնվել,
- ✓ անընդմեջ լալիս է,
- ✓ արագ է շնչառությունը,
- ✓ մարմինը դառնում է փայտացած:



**Կատարենք փոփոխություններ**

**Ի՞նչ կարող են անել ընտանիքներն ու խնամակալները**

Մեզանից բացի մեր ընտանիքի անդամներն էլ լավագույնս գիտակցում են, թե ինչ է հաշմանդամությունը: Նրանք կարող են բացատրել բուժաշխատողներին, որ, անկախ մեր հաշմանդամությունից, կարող ենք ծննդաբերել բնական եղանակով կամ նախընտրել այլ դիրք: Երեխայի ծնվելուց հետո նրանք կարող են մեզ հույս ներշնչել, որ ի վիճակի ենք ինքնուրույն խնամել նրան՝ անկախ այն աջակցությունից, որի կարիքը կունենանք հետագայում:



Մի՛ մտահոգվեք, բժիշկ: Աղջիկս հաշմանդամություն ունի, բայց շատ ուժեղ է, կարիք չկա, որ առաջին երեխային վիրահատության միջոցով լույս աշխարհ բերի:

ՄԱՌՈՋ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱԿՆԵՐԸ

**Ի՞նչ կարող են անել բուժքույրերը, բժիշկները և մյուս բուժաշխատողները Համոզվեք, որ.**

- Մենք կկարողանանք հեշտությամբ մուտք գործել այն հիվանդանոցները և ծննդատները, սենյակներն ու տարածքները, որտեղ կանայք ծննդաբերում են: Օրինակ՝ եթե ծնարանը գտնվում է վերին հարկերում, ապա ծննդաբերության սենյակը պատրաստեք առաջին հարկում:
- Մահճակալները և զննելու համար նախատեսված սեղանները ցածր են և անիվներ չունեն:
- Խուլ և կույր կանանց երեխաները միշտ իրենց կողքին են: Նույնիսկ այդ վիճակում նրանք զգում են, թե երբ է պետք կերակրել կամ հանգստացնել երեխային:
- Երեխայի ծնունդը գրանցվել է:

Ե՛վ երեխան, և՛ մայրը կշահեն, եթե բուժաշխատողները հոգատար լինեն նրանց նկատմամբ: Ծննդաբերությունից 1օր անց նրանց այցելեք օրական առնվազն 2 անգամ, հաջորդ շաբաթվա ընթացքում՝ յուրաքանչյուր օր՝ առնվազն 1 անգամ: