

ЭНЕЛЕР МЕНЕН АНАЧЫЛАР (АКУШЕРЛЕР) ҮЧҮН ПАЙДАЛУУ КЕҢЕШТЕР

19

БӨЛҮМ

ЭТЕК КИР

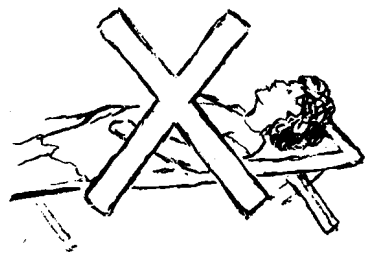
Кыздардын көпчүлүгүнүн этек кири 11–16 жаштан баштап келе баштайт. Бул алардын бала күтөр куракка жеткендигин билдирет.

Этек кир болжол менен ар бир 28 күндө келип, кан кетүү 3–6 күнгө созулат. Бирок бул ар бир аялда ар кандай болот.

Өспүрүм кыздардын этек кири маалынан эрте же кеч келиши, же болбосо ал келгенде кыз ооруксунушу мүмкүн. Көпчүлүк учурда бул кадыресе көрүнүш болуп эсептелет.

Эгерде этек кир келип, оорута баштаса, анда:

Төшөктө жатуунун зарылчылыгы жок. Тескерисинче, төшөктө козголбой жатуу оорууну ого бетер күчөтүп жиберши мүмкүн.



Ары-бери басып, жеңил жумуш же көнүгүүлөрдү жасасаңыз,



же болбосо ысык суюктук ичсеңиз же бутуңузду ысык сууга салсаңыз, бул көп учурда жардам берет.



Эгерде этек кир келип, катуу оорутса, анда аспирин (379-бет) же ибупрофен (380-бет) ичип, ичиңизге жылуу компресс коюп, төшөккө жатсаңыз, ооруганы басаңдашы мүмкүн.

Бардык учурдагыдай эле, этек кир келгенде да аял денесин таза кармап, жакшы уктап, ар түрдүү тамактарды керектүү өлчөмдө жеп турушу керек. Ал демейдегидей эле тамактанып, күндөлүк жумуштарды аткара берсе болот. Этек кир келген убакта жыныстык катнаш жасоонун ден соолукка эч зыяны жок. (Бирок эгерде төшөктөштөрдүн биринде ЖИКС вирусу бар болсо, анда аны төшөктөшүнө жугузуу коркунучу чоңураак болот.)

Этек кирге байланыштуу ден соолук көйгөйлөрүнүн белгилери:

- Этек кирдин эрте же кеч келиши айрым аялдар үчүн кадыресе көрүнүш болсо, башкалары үчүн бул өнөкөт оорунун, кан аздыктын, начар тамактануунун, же болбосо жатын инфекциясынын же шишигинин белгиси болушу мүмкүн.
- Эгерде этек кир өз убагында келбесе, бул бойго бүткөндүктүн белгиси болушу ыктымал. Бирок этек кири жаңы эле келе баштаган кыздар жана 40 жаштан ашкан аялдар үчүн этек кирдин өз убагында келбеши же кечигип келиши кадыресе көрүнүш болуп эсептелет. Кээде этек кирдин келбей калышына аялдын тынчсыздануусу же бир нерсеге капалануусу да себеп болот.
- Эгерде этек кир кечигип келип, аялдан кан көп кетип, бул демейдегиден узак созулса, анда аялдын боюнан түшүп калган болушу мүмкүн (281-бетти караңыз).
- **Эгерде этек кирдин келиши 7 күндөн ашык созулса, кан демейдегиден көп кетсе же бир ай ичинде ал бир нече жолу кайталанса, анда дарыгерге кайрылыңыз.**

МЕНОПАУЗА (ЭТЕК КИРДИН ТОКТОШУ)

Менопауза же климакс – бул аялдын этек киринин толук токтогон кези. Менопаузадан кийин аялдын эч качан боюна бүтпөйт. Аялдын өмүрүндөгү бул көрүнүш адатта 40-50 жаш курагында болот. Толук токтоорго бир нече ай калганда, этек кирдин келүү ырааттуулугу бузулат.

Жыныстык катнашты менопауза учурунда же андан кийин токтотуунун эч бир негизи жок. Бирок менопауза учурунда да аялдын боюна бүтүшү мүмкүн. Эгерде аял мындан ары балалуу болууну каалабаса, анда этек кири толук токтогондон кийин 12 айга чейин бойго болтурбоочу дары-дармектерди колдоно бериши керек.

Менопауза башталганда, аял “боюма бүтүп калды” деп, ал эми 3–4 айдан кийин кан кайрадан кете баштаганда, “боюман түшүп калды” деп ойлошу мүмкүн. Бир нече ай этек кири келбей, анан кайрадан кан кете баштаган 40-50 жаштардагы аялга бул менопауза болушу мүмкүн экендигин түшүндүрүңүз.

Менопауза убагында аялда көптөгөн жагымсыз нерселер: тынчсыздануу, көңүл чөгүү, денетабынын капыстан көтөрүлүшү, бүт дененин оорушу, муңайым, ж.б. байкалат. Бул – нормалдуу көрүнүш. Менопаузадан кийин аялдардын көпчүлүгү өздөрүн кайрадан жакшы сезип калышат.

Менопауза убагында каны өтө көп кеткен же ичи катуу ооруган, же болбосо бир нече айга же жылга токтогон этек кири кайрадан келе баштаган аялдар дарыгерге көрүнүшү керек. Залалдуу шишиктин (рак) же башка коркунучтуу оорулардын жоктугуна ынануу үчүн текшеринүү зарыл (280-бетти караңыз).

Менопаузадан кийин аялдын сөөктөрү морт болуп, оңой сынышы мүмкүн. Буга жол бербөө үчүн курамында кальций бар тамактарды жеш керек (116-бетти караңыз).

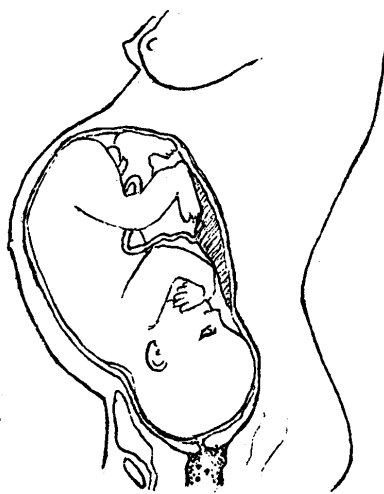
Мындан кийин балалуу боло албагандыктан, аял убактысын неберелерине арнап, ал үчүн коомдук иштерге катышууга чоң мүмкүнчүлүк ачылат. Жашоонун бул мезгилинде кээ бир аялдар аначы (акusher) же медициналык кызматкер болууну чечишет.

КОШ БОЙЛУУЛУК

Кош бойлуулук белгилери:

Бул белгилердин бардыгынын денсоолукка зыяны жок:

- Этек кири келбейт (көпчүлүк учурда эң алгачкы белгиси).
- “Таңкы окшуу” (айрыкча, эртең менен жүрөк айланып, кускусу келүү). Бул кош бойлуулуктун экинчи жана үчүнчү айларында күчөйт.
- Тез-тез заара кылышы мүмкүн.
- Ичи чоңоё баштайт.
- Эмчектери чоңоёт же ооруксуна баштайт.
- “Кош бойлуунун сепкили” (бетинде, эмчектеринде жана ичинде күрөң тактар пайда болот).
- Кош бойлуулуктун болжол менен бешинчи айында жатындагы күмөн кыймылдай баштайт.



9-айдагы күмөндүн жатын ичиндеги туура жайгашуусу.

КОШ БОЙЛУУ КЕЗДЕ ДЕНСОЛУКТУ КАНДАЙ КАРОО КЕРЕК?

- ◆ Эң негизгиси, такай салмак кошуп туруу үчүн **көбүрөөк тамактануу керек** (айрыкча, арык болсоңуз).
- ◆ **Жакшы тамактануунун** мааниси чоң. Денеге белокторго, витаминдерге жана минералдарга (айрыкча, темирге) бай тамактар керек. Чайды өтө кызыл кылып ичпеңиз. Андан көрө кайнатылган сууну ичкен пайдалуу (11-бөлүмдү караңыз).
- ◆ Баланын акыл-эси жайында, аман-эсен төрөлүшү үчүн **йоддолгон тузду колдонуңуз**. (Бирок бут шишип, башка ден соолук көйгөйлөрү болуп кетпесин үчүн, тузду көп колдонууга болбойт.)
- ◆ **Өзүңүздү таза кармаңыз**. Такай жуунуп, тишиңизди күнүгө тазалап туруңуз.
- ◆ Каканакты жарып, инфекция жугузуп албаш үчүн кош бойлуулуктун акыркы айында атайын түтүктүн жардамы менен кындын ичин чайкаганга жана **жыныстык катнашка барууга болбойт**.
- ◆ Мүмкүн болсо, **дары-дармектерди колдонбой эле коюңуз**. Алардын кээ бирлери жатындагы күмөнгө зыян келтириши мүмкүн. Дайыма дарыгер сунуш кылган гана дарыларды ичиңиз. (Эгерде дарыгер сиздин кош бойлуу экениңизди билбей туруп, дары бергени жатса, анда ага боюңузда бар экенин айтыңыз.) Парацетамолду же антациддерди (эгерде зарыл болсо) бир убакта бир жолу гана колдонууга болот. Туура дозада колдонулган витаминдер менен курамында темир бар таблеткалардын көпчүлүк учурда жардамынан башка зыяны жок.
- ◆ Кош бойлуу кезде **чылым чегүүгө жана спирт ичимдиктерин ичүүгө катуу тыюу салынат**. Чылым чегүү менен спирт ичимдиктерин ичүү болочок энеге да, жетилип келе жаткан күмөнгө да зыян келтирет.
- ◆ Кызылча (айрыкча, **кызамык**) менен ооруган балдарга жолобоңуз (312-бетти караңыз).
- ◆ Иштеп, **ар кандай көнүгүүлөрдү** жасап, машыга бериңиз (бирок өтө чарчабаңыз).

Уулуу заттардан жана химикаттардан сактаныңыз. Алар жетилип келе жаткан күмөнгө зыян келтириши мүмкүн. Пестициддердин, гербециддердин жана фабрикаларда колдонулуучу химиялык заттардын жанында иштебеңиз. Сатылып алынган тамакты контейнерине салынган бойдон сактабаңыз. Ар кандай зыяндуу кошулмалар менен ууланган абадан дем албаңыз.

КОШ БОЙЛУУ КЕЗДЕГИ МАЙДА КӨЙГӨЙЛӨР

- 1. Жүрөк айлануу же кусуу:** булар адатта кош бойлуулуктун экинчи же үчүнчү айында эртең мененкисин күчөйт. Уктаар алдында жана эртең менен төшөктөн турганда, кургак бир нерсе (мисалы, печений же кургак нан) жесеңиз, жардам берет. Бир убакта тамакты көп ичкенден көрө, күнүнө бир нече жолу, аз-аздан ичип туруңуз. Майлуу тамактардан оолак болуңуз. Минералдуу сууну бир аздан ууртап ичип турсаңыз, жардам бериши мүмкүн.
- 2. Төш чуңкурунун же төштүн “күйүп” жаткандай сезилиши же оорушу** (карын зилинин өтө көп бөлүнүүсүнөн улам кыптуу жана зарна болуу, 128-бетти караңыз): бир убакта тамакты аз жеп, бат-бат суу ичип туруңуз. Антациддер (айрыкча, курамында кальций карбонаты барлары, 382-бетти караңыз) жардам бериши мүмкүн. Момпосуй соруу да кээде жардам берет. Аркаңызга жаздык же төшөк коюп, баш менен көкүрөктү бийиктетип уктаганга аракеттениңиз.
- 3. Буттун шишүүсү:** бутуңузду күнүгө бир нече маал өйдө көтөрүп, эс алдырып туруңуз (176-бетти караңыз). Тузду тамакка аз салып, атайын туздалган тамактардан оолак болуңуз. Эгерде бутуңуз катуу шишип, бетиңиз менен колуңуз да шишип баштаса, анда дарыгерге кайрылыңыз. Адатта кош бойлуулуктун акыркы айларында жатындагы күмөндүн салмагынан улам бут шишип кетет. Каны аз же начар тамактанган аялдардын буту көбүрөөк шишийт. Ошондуктан **аш болумдуу тамактардан көбүрөөк жеңиз.**
- 4. Белдин оорушу:** бул кош бойлуу кезде көп болот. Бел ооруса, ар кандай көнүгүүлөрдү жасоо, белди түз кармап туруу жана отуруу жардам берет (174-бет). Бир нерсе жасап жатканда, эңкейбегенге аракет кылыңыз. Оор нерселерди көтөрүп алып эңкейгенден сак болуңуз. Эгерде бир нерсе көтөргүңүз келсе, анда тизеңизди бүгүп көтөрүңүз.
- 5. Каназдык жана начар тамактануу:** элет жеринде жашаган аялдардын көпчүлүгү кош бойлуу боло элек кезинде эле каназдыктан жабыркашат. Ал эми боюна бүткөндөн кийин каназдык ого бетер күчөйт. Дени сак баланы төрөш үчүн, кош бойлуу аял жакшылап тамактанышы керек. Эгерде аялдын өңү кубарып, алы кетсе же анда каназдык менен көтөрөмдүн башка белгилери байкалса (109, 124-беттерди караңыз), анда ал аш буурчак, төө буурчак, жаңгак, тооктун эти, сүт, эжигей (сыр), жумуртка, малдын эти, балык, өсүмдүк уруктары жана кочкул жашыл жалбырактуу жашылчалар сыяктуу, темир менен белокко бай азыктарды көбүрөөк жеши керек. Эгерде аш болумдуу тамактар жетишпесе, анда темир таблеткаларын (393-бет) ичүү зарыл. Муну менен кош бойлуу аял канын толуктап, төрөп жатканда өзүн коркунучтуу кансыроодон сактайт. Мүмкүн болсо, курамында темир менен бирге фолий кычкылдыгы жана “С” витамини бар таблеткаларды ичиңиз. Же болбосо таблеткаларды бир аз лимон же апельсин ширеси менен кошо ичсеңиз, жакшы болот. Чай ичкенди азайтыңыз. Аны кызыл кылып ичпеңиз, анткени чай ар кайсы тамактардын жана таблеткалардын курамындагы темирдин денеге сиңишин азайтат.
- 6. Веналардын шишип кетүүсү (вена варикозу):** Бул – жатындагы күмөн чоңоюп, эненин бут веналарына күч келтиргенинен улам болгон, кош бойлуу кезде көп учураган көрүнүш. Бутуңузду мүмкүн болушунча жогору көтөрүп, улам эс алдырып туруңуз (175-бетти караңыз). Эгерде веналарыңыз аябай кеңейсе же оорута баштаса, анда сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, аларды чоюлма бинт менен таңып коюңуз же чоюлма байпак кийиңиз. Чоюлма бинт менен буттун согончок жагын катуураак, ал эми өйдөлөгөн сайын бошураак кылып таңыңыз. Түнкүсүн аларды чечип таштоону унутпаңыз. 
- 7. Көкбаш (геморрой):** Бул көтөн тешигинин варикоз веналары. Алар жатындагы күмөндүн салмагынан улам пайда болот. Ооруганын басуу үчүн жамбашыңызды сүрөттө көрсөтүлгөндөй өйдө көтөрүп, тизеңизге туруңуз, же болбосо жылуу суу толтурулган идишке отуруңуз. Буга байланыштуу маалыматты 175-беттен караңыз. 
- 8. Ич катуу:** суюктукту көп ичиңиз. Как же кебек сыяктуу табигый чарымдуу тамактар менен мөмө жемиштерди жеп, дене чыңдоочу көнүгүүлөрдү көбүрөөк жасаңыз. **Күчтүү ич алдырма дарыларды ичпеңиз.**

КОШ БОЙЛУУ КЕЗДЕГИ, ДЕН СООЛУК ҮЧҮН КОРКУНУЧТУУ БОЛГОН БЕЛГИЛЕР

1. **Кан кетүү:** Эгерде кош бойлуу кезде аялдан бир аз болсо да кан кете баштаса, бул – коркунучтуу белги. Кан кетүү күмөндүн бойдон түшкөнү жатканына (281-бет), же болбосо анын жатын сыртына бүтүп, чоңоюп келе жатканына (280-бетти караңыз) байланыштуу болушу мүмкүн. Мындай учурда аял төшөктө тынч жатып, тезинен дарыгерди чакыртышы керек.

Эгерде кош бойлуулуктун 6-айынан кийин аялдан кан кете баштаса, бул тондун (күмөн жаткан баштыкча) төрөт жолунун чыга-беишин тосуп калуусунан улам болушу мүмкүн. Мындай учурда тажрыйбалуу дарыгер жардам бербесе, аял кансырап, өлүп калышы ыктымал. Кындын ичин өз алдынча текшербеңиз жана ал жерге эч нерсе салбаңыз. Аялды токтоосуз бейтапканага (төрөт үйүнө) жеткиргенге аракеттениңиз.

2. **Каназдыктын оор, өтүшүп кеткен түрү:** буга чалдыккан аял алсырап, тез чарчап, териси көрсары болуп кубарып кетет же каны качат (каназдыктын белгилери, 124-бетти караңыз). Эгерде муну дарылабаса, анда төрөт учурунда кан кетүүдөн улам аял өлүп калышы мүмкүн. Каназдыктын оор түрүнө чалдыкканда, жакшы тамактануу эле жетишпейт. Медициналык кызматкерден кеңеш сурап, курамында темир бар таблеткаларды ичиңиз (393-бетти караңыз). Мүмкүн болсо, мындай аял төрөт үйүндө төрөшү керек, анткени кошумча кан керек болуп калышы мүмкүн.

3. Бетиңиз, буту-колүңүз **шишип**, ошону менен бирге башыңыз ооруп, айланып, кээде көзүңүз начар көрсө, бул – **талгактын (кош бойлуулук уулануусунун)** белгилери. Мунун дагы башка белгилерине бат толуп кетүү, кан басымы көтөрүлүү жана заара менен кошо белоктун көп бөлүнүп чыгуусу кирет. Мүмкүн болсо, аначыга же медициналык кызматкерге барып текшериниз.

ТАЛГАКТЫ дарылаш үчүн, аял:

- ◆ төшөктө тынч жатышы керек.
- ◆ белокко бай, тузу кем тамактарды ичиши керек. Туздуу тамактардан оолак болгону жакшы.
- ◆ эгерде тез айыкпаса, көрүүсү начарласа, бети ого бетер шишсе же туталагы кармаса (диртилдөө), анда тезинен дарыгерге кайрылышы керек. Анын өмүрү коркунучта болушу мүмкүн.



КОШ БОЙЛУУЛУКТУН АКЫРКЫ 3 АЙЫНДА:

Эгерде башыңыз ооруса же көрүүңүз начарласа, ошону менен бирге бети-колүңүз шишип баштаса, анда ТАЛГАКТАН жабыркап жатышыңыз мүмкүн.

ДАРЫГЕРГЕ КАЙРЫЛЫҢЫЗ!

Эгер бутуңуздун согончогу менен таманы гана шишсе, бул анча коркунучтуу болбошу мүмкүн. Талгактын башка белгилерин текшериниз. Тамакка тузду аз кошуңуз.

ТАЛГАКТЫН алдын алуу үчүн: курамында белогу көп, аш болумдуу тамактарды жеп (110-бет), тамакка тузду аз кошуңуз. Бирок тузду (йоддолгон тузду) сөзсүз колдонуңуз.

ЖИКС/КИВ жана кош бойлуулук

Эгерде аялда ЖИКС вирусу бар болсо, анда ал КИВти кош бойлуу кезинде эле же төрөт учурунда баласына жугузушу ыктымал. Невирапин деген дары КИВти балага жугузбоого жардам бериши мүмкүн. Невирапин кымбат эмес жана кээ бир өлкөлөрдө бекер таратылат. Төрөтү башталганда, кош бойлуу аял 200 мг невирапин ичиши керек. Анан, энеси невирапинди ичкен-ичпегенине карабастан, төрөттөн кийинки 72 сааттын ичинде (мүмкүн болушунча тезирээк) ымыркайга 6 мг суюк невирапин бериңиз.

КОШ БОЙЛУУ КЕЗДЕГИ ТЕКШЕРИНҮҮ (ТӨРӨТКӨ ЧЕЙИН КӨРҮЛГӨН КАМ)

Медициналык борборлордун көпчүлүгү жана андагы аначылар кош бойлуу аялдарды такай **төрөткө чейинки** текшерүүдөн өтүүгө жана ден соолук көйгөйлөрү жөнүндө кабарлап турууга чакырышат. Эгерде сиз кош бойлуу болсоңуз жана бул текшерүүлөрдөн өтүүгө мүмкүнчүлүгүңүз жетсе, анда өзүңүздү күтүп турган көптөгөн кыйынчылыктарды жеңип, дени сак баланы төрөп алууга керектүү толук маалыматты ошол жерден ала аласыз.

Эгер сиз аначы болсоңуз, анда энелерди төрөткө чейинки текшерүүлөрдөн өтүүгө чакырып же үйлөрүнө өзүңүз барып, алардын ден соолугун көзөмөлгө алып, болочок энелерге да, төрөлө турган балдарына да чоң жардам бере аласыз. Аларды **кош бойлуулуктун алгачкы 6 айында айына бир жолу, 7чи жана 8-айларда айына 2 жолу** жана **акыркы айда жумасына бир жолу** текшерсеңиз, жакшы болот.

Төрөткө чейин төмөнкүлөрдү аткаруу керек:

1. Маалымат алмашуу

Болочок энеден кыйынчылыктары менен керектөөлөрү, буга чейин канча жолу боюнда болгону, акыркы баласын качан төрөгөнү жана мурун кош бойлуу болгондо же төрөт учурунда кездешкен көйгөйлөрү жөнүндө сураңыз. Өзүнүн жана баласынын денсоолугун чыңдоо жолдору тууралуу болочок эне менен кеңешип, төмөнкү нерселерди аткаруу зарыл экендигин айтыңыз:

- ◆ **Туура тамактануу.** Аны кубат берүүчү тамактарды, ошондой эле белокко, витаминдерге, темирге жана кальцийге бай тамактарды көбүрөөк жеп, йоддолгон тузду колдонуу керек экендигине ынандырыңыз (11-бөлүмдү караңыз).
- ◆ **Жеке тазалыкты жакшылап сактоо** (12-бөлүм жана 242-бет).
- ◆ **Дарыларды азыраак же, мүмкүн болсо, такыр эле ичпей коюу** (54-бет).
- ◆ **Чылым чекпөө** (149-бет), **спирт ичимдиктерин ичпөө** (148-бет) **жана баңги заттардан оолак болуу** (416-417-беттер).
- ◆ **Эс алууга убакыт бөлүп, ар кандай көнүгүүлөрдү жасап, машыгып туруу.**
- ◆ Жаңы төрөлгөн баланын селейме оорусуна чалдыкпашы үчүн, **аны селеймеге каршы эмдөөдөн өткөрүү.** (Эгерде бала селеймеге каршы эмделе элек болсо, анда ага 6, 7 жана 8 ай болгондо, айына бир жолу, бардыгы болуп 3 жолу сайдырыңыз. Эгерде буга чейин эмделген болсо, анда 7 айында дагы бир жолу сайдырыңыз.)

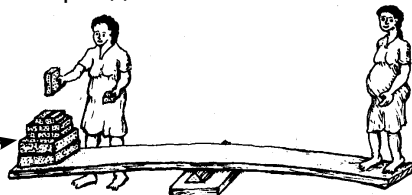
2. Тамактануу

Болочок эне жакшы тамактанып жүргөндөй өңдөнөбү? Анда каназдыктын белгилери барбы? Эгерде бар болсо, анда ага жакшы тамактануу жолдору тууралуу кеңеш бериңиз. Мүмкүн болсо, темир таблеткаларын (курамында фолий кычкылдыгы менен “С” витамини да болгону жакшы) ичип жатканын көзөмөлгө алыңыз. Болочок энеге “таңкы окшуу” (248-бет) менен зарнаны (128-бет) кантип көзөмөлгө алууга болорун түшүндүрүңүз.

Болочок эненин салмагы туура өсүп жатабы? Мүмкүн болсо, текшеринүүгө келген сайын аны таразага түшүрүп туруңуз. Адатта 9 айдын ичинде кош бойлуу аялдын салмагына 8–10 килограмм кошулушу керек. Эгерде салмак кошуусу токтосо, бул жаман белги. Кош бойлуулуктун акыркы айларында салмагынын кескин чоңоюп кетиши – аялдын ден соолугуна коркунуч туудурган белги. Эгерде таразаңыз жок болсо, болочок эненин салмагынын өсүп же өспөй жатканын көз өлчөм менен аныктап көрүңүз.

Же болбосо салмак өлчөй турган жөнөкөй тараза жасап алыңыз:

Салмагы канча экени белгилүү болгон кыштарды же башка нерселерди коюңуз.



3. Майда көйгөйлөр

Болочок энеден кош бойлуу кезде көп кездешүүчү көйгөйлөрдүн кайсы бирлери бар же жок экенин сурап, алардын ден соолукка зыяны жок экендигин түшүндүрүп, колуңуздан келген кеңешиңизди бериңиз (248-бетти караңыз).

4. Коркунучтуу белгилер жана өзгөчө коркунучтар

Боюнда бар аялда 249-беттеги коркунучтуу белгилердин ар биринин бар же жогуна көңүл буруңуз. Текшеринүүгө келген сайын анын **тамыр кагуусун** текшерип туруңуз. Бул кийин, ден соолук көйгөйлөрү (мисалы, талгактан улам болгон шок абалы же катуу кан кетүү) пайда болгон учурда кайсылары анын демейдеги абалына мүнөздүү экенин аныктоого жардам берет. Эгерде кан басымын өлчөөчү аспабыңыз бар болсо, анда болочок эненин **кан басымын** текшериңиз (410-бетти караңыз). Ошондой эле **анын салмагын да өлчөңүз**. Төмөнкү коркунучтуу белгилердин болочок энеде бар же жогун кылдаттык менен текшерип чыгыңыз:

- салмагынын капысынан көбөйүп кетиши;
- бети-колунун шишүүсү;
- кан басымынын кескин көтөрүлүүсү;
- каназдыктын оор түрү (125-бет);
- бир аз болсо да кан кетүү (249-бет).

} кош бойлуунун талгак белгилери (249-бет)

Кээ бир аначыларда заарада белок менен канттын бар же жогун, бар болсо, анын көлөмүн өлчөө үчүн “атайын кагаз тилкелери” же башка текшерүү куралдары болушу мүмкүн. Заарадагы белоктун көбөйүшү талгактын белгиси, ал эми канттын көбөйүшү диабеттин белгиси болушу ыктымал (127-бет).

Эгерде коркунучтуу белгилердин бири байкалса, анда аялды мүмкүн болушунча тезирээк дарыгерге көрсөтүңүз. Ошондой эле 256-бетте берилген **өзгөчө коркунуч белгилеринин** бар же жогун да текшериңиз. Эгерде жок эле дегенде бири бар болсо, анда эненин төрөт үйүндө төрөгөнү оң.

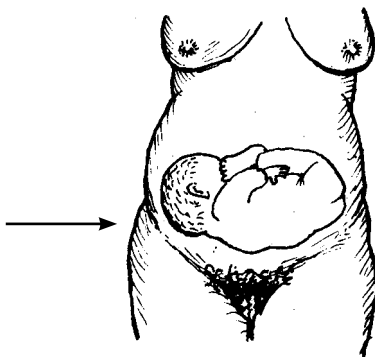
5. Күмөндүн эненин ичинде жайгашуусу жана өсүшү

Текшеринүүгө келген сайын эненин курсагын колуңуз менен кармап текшерип туруңуз, же болбосо эненин өзүнө мындай текшерүүнү кантип жасоо керектигин үйрөтүңүз.

Ай сайын курсак киндиктен канча эли өйдө же ылдый экенин кагаз бетине түшүрүп туруңуз. **Эгерде курсак өтө чоң болуп көрүнсө же өтө тез чоңойсо**, анда жатынга эгиз бала бүткөн болушу мүмкүн. Ошондой эле бул жатында суунун демейдегиден көп болушунан да улам болот. Мындай учурда жатындагы күмөндү кол менен сыйпалап сезүү кыйын.

Жатында суунун демейдегиден көп болушу төрөт учурунда эненин катуу кансырашына алып келип, күмөндүн денесиндеги коркунучтуу өзгөрүүлөргө себеп болушу мүмкүн.

Күмөндүн жатында кандай жайгашканын текшериңиз. Эгерде күмөн капталы менен жаткан болсо, анда эне төрөткө **чейин** эле дарыгерге кайрылышы керек, себеби операция талап кылынышы мүмкүн. Төрөлөр алдында күмөндүн кандай жатканын текшерүү жөнүндөгү маалыматты 257-беттен таба аласыз.



6. Күмөндүн жүрөгүнүн согушу жана анын кыймылдашы

Кош бойлуулуктун 5-айынан баштап күмөндүн жүрөгүнүн согушун жана анын кыймылдашын текшерип туруңуз. Кулагыңызды болочок эненин курсагына такап, тыңшап көрсөңүз болот. Бирок жакшы угулбашы мүмкүн. **Фетоскоп** менен тыңшасаңыз жакшы угулат. (Эгерде фетоскобуңуз жок болсо, аны өзүңүз жасап алыңыз. Аны жыгачтан же чоподон жасаса болот. Чоподон жасаганда, аны отко күйгүзүү керек.)

Эгерде кош бойлуулуктун акыркы айында күмөн жүрөгүнүн согушу эне киндигинин төмөн жагынан катуураак угулса, анда күмөн башы менен ылдый карап жатат жана ал башы менен чыгат дегенге толук негиз бар.

Эгерде күмөн жүрөгүнүн согушу киндиктин өйдө жагынан катуураак угулса, анда ал башы менен өйдө карап жатат. Күмөн көчүгү менен төрөлүшү мүмкүн.



Фетоскоп



Күмөндүн жүрөгү чоң кишинин жүрөгүнө караганда болжолу менен эки эсе тез согот. Секунда көрсөткүчү бар саат менен күмөн жүрөгүнүн согушун саноого болот. Эгерде күмөндүн жүрөгү мүнөтүнө 120-160 жолу соксо, бул жакшы деп эсептелет. Эгерде 120 жолудан аз соксо, анда бир нерсеси туура эмес болушу мүмкүн. (Же болбосо, сиз туура эмес санап алган же эне жүрөгүнүн согушун санаган болушуңуз мүмкүн. Ал үчүн эненин тамыр кагуусун санап, адегенде алынган көрсөткүч менен салыштырыңыз. Демейде күмөн жүрөгүнүн согушун угуу бир топ кыйын. Буга тажрыйба керек.)

7. Болочок энени төрөткө даярдоо

Төрөр маалы жакындаган сайын болочок энени бат-бат текшерип туруңуз. Эгерде ал буга чейин төрөгөн болсо, анда төрөтү канча убакытка созулганын жана төрөт учурунда кандай кыйынчылыктар, көйгөйлөр болгонун сураңыз. Күнүгө тамактануудан кийин 2 маал бир саатча жатып эс алып турууну сунуш кылыңыз. Болочок энеге канткенде төрөт оңоюраак болуп, азыраак оорутарын айтыңыз (кийинки беттерди караңыз). Төрөткө даярдык иретинде ага терең, жай дем алууну үйрөтүңүз. Толгоолор учурунда эне өзүн бош кармап, ал эми алардын ортосунда эс алганы күч-кубатын үнөмдөөгө, оорууну басаңдатууга жана төрөттү тездетүүгө жардам берерин да түшүндүрүңүз.

Эгер төрөт учурунда өзүңүз жардам бере албаган көйгөйлөр келип чыгышы мүмкүн деп шек саноого негиз болсо, анда болочок энени медициналык борборго же төрөт үйүнө жеткириңиз. Төрөр убагы жакындаганда, болочок энени төрөт үйүнө жакын жерде кармоо керек.

ТӨРӨТ КҮНҮН КАНТИП АНЫКТООГО БОЛОТ:
 Акыркы этек кири башталган күндөн 3 айды алып, 7 күн кошуңуз.
 Мисалы, сиздин акыркы этек кириңиз 10-майда башталды дейли.
 10-май – 3 ай = 10-февраль,
 10-февраль + 7 күн = 17-февраль.
 Болжол менен бала 17-февралда төрөлөт.

8. Баарын жазып туруу

Ай сайын болочок эненин абалын текшерип, алынган маалыматтарды салыштырып, анын ден соолугунун жалпы абалын көзөмөлдө кармоо үчүн буларды кагаз бетине түшүрүп туруңуз. Кийинки бетте болочок эненин абалы жөнүндө гү маалыматты жазып туруу үчүн атайын байкоо барагы берилген. Аны өзүңүзгө ылайыкташтырып, оңдоп алыңыз. Чоңураак баракты колдонсоңуз, жакшы болот. Ар бир болочок эне барагын толтуруп, текшеринүүгө келгенде, дарыгерге көрсөтсө болот.

ТӨРӨТКӨ ЧЕЙИН КАМ КӨРҮҮ КАРТАСЫ

АТЫ-ЖӨНҮ _____ ЖАШЫ _____ КАНЧА БАЛАСЫ БАР? _____ АЛАР КАНЧА ЖАШТА? _____ АКЫРКЫ ТӨРӨГӨН КҮНҮ _____

АКЫРКЫ ЭТЕК КИР КЕЛГЕН КҮНҮ _____ БОЛЖОЛДУУ ТӨРӨӨР КҮНҮ _____ МУРУН ТӨРӨГӨНДӨ БОЛГОН КЫЙЫНЧЫЛЫКТАР _____

Ай	Дары-герге кайрылган күнү	Көбүнчө эмнелер байкалат?	Жалпы абалы жана майда көйгөйлөр	Каназдык (оору канчалык катуу?)	Коркунучтуу белгилер (249-бет)	Шишик (кайсы жерде? канчалык чоң?)	Тамырдын катышы	Дене табы	Салмак (болжол менен же өлчөнгөн)	Кан басымы	Заарадагы белок	3 а - ра дагы кант	Бала жатындын кандай жатат?	Курсактын көлөмү (киндиктен канча эли өйдө (+), же ылдый (-) ?)
1														-
2		Шайы кетүү, жүрөк айлануу (айрыкча, эртең мененкисін)												-
3														-
4		Курсак киндиктин тушуна келет.												0
5		Күмөн жүрөлүнүн согушу угулат жана анын алгач кыймылдананы сезилет.												+
6														+
7 (1 жума)		Бүтүн таман менен согончок жапы бир аз шишийт.												+
(3 жума)		Ич катуу												+
8 (1 жума)		Зарна												+
(3 жума)		Вена варикозу												+
9 (1 жума)		Демилүү												+
(2 жума)		Бат-бат заара кылууга туура келет.												+
(3 жума)														+
(4 жума)		Күмөн ичтин төмөн жагына жылат.												+
төрөт														+

* Бул өлчөөчү жана текшерүүчү аспаптары бар аначыларга тийиштүү маалымат.

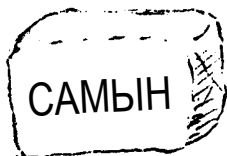
ТӨРӨТКӨ КЕРЕК НЕРСЕЛЕР

Кош бойлуулуктун 7-айынан кийин болочок эне төмөнкү нерселерди даярдап коюшу керек:

Аябай таза шейшеп же чүпүрөктөн көбүрөөк



Антисептиктик самынды (же башка самынды)



Кол менен тырмакты тазалоо үчүн таза щётка



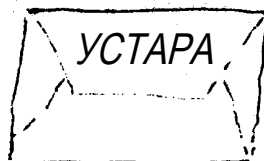
Колду жуугандан кийин сүртүш үчүн спирт



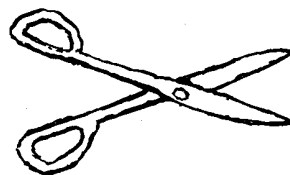
Таза кебез



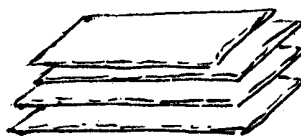
Жаңы устараны (Киндик түтүктү кесүүнүн алдында гана ачыңыз.)



(Эгер жаңы устара жок болсо, анда таза, дат баспаган кайчы даярдап койсоңуз болот. Киндик түтүктү кесерден мурун, кайчыны кайнатып алыңыз.)



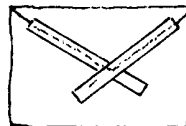
Киндикти жабыш үчүн стерилдүү даки же аябай жакшы тазаланган чүпүрөк кесиндилерин



Киндик түтүктү байлаш үчүн 2 тасма (лента) же таза чүпүрөктүн узун 2 кесиндисин



Чүпүрөк кесиндилерин да, тасмаларды да кагаз пакеттерге салып, жакшылап жаап, мешке ысытуу же үтүк менен басуу керек.



ДАСЫККАН АНАЧЫГА ЖЕ ТӨРӨТТҮ КАБЫЛ АЛА ТУРГАН
БАШКА АДАМГА КЕРЕКТҮҮ КОШУМЧА ЖАРАК-ЖАБДЫКТАР

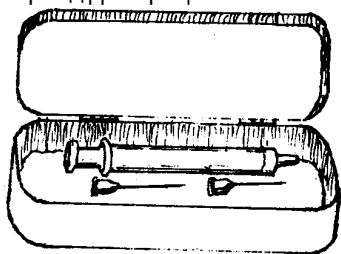
Кол чырак (фонар)



Ымыркайдын мурду менен оозун былжырдан тазалоо үчүн соргуч



Стерилдүү шприц менен ийнелер



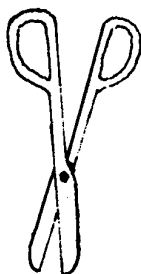
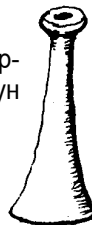
Эргоновиндин же эргометриндин бир нече ампулу (391-бет)



2 чара: бири колду жууш үчүн; экинчиси баланын тонун кармап текшерүү үчүн

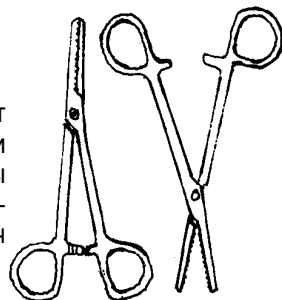


Фетоскоп (күмөн стетоскобу) – курсактагы күмөндүн жүрөк согуусун тыңшоо үчүн колдонулуучу аспап



Күмөн энесинин курсагынан толук чыга электе киндик түтүктү кесиш үчүн тумшугу учтуу эмес кайчы (өзгөчө кырдаалдарда гана колдонулат)

Киндик түтүктү же төрөт жолунун чыга бериши айрылганда, веналарды кан акпагыдай кылып кысып коюу үчүн 2 кыскыч (гемостат) кайчы



Күмөн чыгып келе жатканда аялды текшерүү, төрөт жолунун чыга беришиндеги айрылып кеткен жерди тигүү жана чыккан күмөн тонун кармап текшерүү үчүн резина же пластик колкаптар (кайнатып стерилдөөгө боло турганын, 74-бетти караңыз)

Төрөт жолунун чыга беришиндеги айрылган жерди тигүү үчүн стерилдүү ийне менен ичеги жип



Ымыркайдын көздөрүн коркунучтуу инфекциялардан сактоо үчүн тетрациклин же эритромицин көз майы, же болбосо 1% күмүш нитратынын тамчылары (221-бетти караңыз)



ТӨРӨТКӨ ДАЯРДАНУУ

Төрөт – бул табигый нерсе. Болочок эненин ден соолугу чың, баары ойдогудай болуп турганда, ал баланы башка бирөөнүн жардамысыз эле төрөй алат. **Төрөт учурунда аначынын же анын кызматын аткарган адамдын кийлигишүүсү аз болгону жакшы. Бул төрөттүн ойдогудай болуп жатканын билдирет.**

Тилекке каршы, төрөттө кыйынчылыктар да болбой койбойт. Кээде эненин же баланын өмүрүнө коркунуч туулат. **Эгерде “төрөт оор болот, же болбосо болочок эненин же баланын өмүрүнө коркунуч туулат” дегенге негиз болсо, анда жаныңызда дасыккан аначы же тажрыйбалуу дарыгер болушу керек.**

САК БОЛУҢУЗ: Эгерде төрөт учурунда этиңиз ысыса, жөтөлсөңүз, тамагыңыз сезгенип ооруса, же болбосо териңизге жаралар чыкса же инфекция жукса, анда төрөттү башка бирөө кабыл алганы оң.

Кээде болочок эне өзгөчө коркунуч туудурган абалга дуушар болот. Мындай учурда жаныңызда тажрыйбалуу аначы же дарыгер болууга тийиш. Мүмкүн болсо, эне төрөт үйүндө төрөшү керек.

Өзгөчө коркунуч белгилери:

- Эгерде толголор төрөп маалына 3 жумадан ашык убакыт калганда башталса.
- Эгерде толгото электе эле аялдан кан кете баштаса.
- Эгерде кош бойлуунун талгак белгилери байкалса (249-бетти караңыз).
- Эгерде аял өнөкөт же катуу оорудан жапаа чегип жатса.
- Эгерде аялда ашынган каназдык болсо же каны начар уюса (айталы, бир жерин кесип алганда).
- Эгерде ал 15 жашка чыга элек болсо, 40 жаштан ашса же 35 жаштан ашып, бирок буга чейин төрөй элек болсо.
- Эгерде аял 5–6 жолудан ашык төрөсө.
- Эгерде аялдын бою өтө кыска же жамбаш сөөгү кууш болсо (267-бет).
- Эгерде буга чейин төрөгөндө аялдын абалы оорлоп же каны көп кеткен болсо.
- Эгерде аялдын диабетти же жүрөк оорусу бар болсо.
- Эгерде аялдын чуркусу бар болсо.
- Эгерде аял эгиз төрөгөнү жаткандай болуп өңдөнсө (269-бет).
- Эгерде күмөн жатындын ичинде туура эмес жаткандай көрүнсө.
- Эгерде каканак жарылып, суу кеткенден кийин бир нече саат өткөн соң толгоосу дагы эле башталбаса (аял ысытмаласа, анда абал ого бетер оорлошу мүмкүн).
- Эгерде бала 9 айдан кийинки 2 жуманын ичинде төрөлбөсө.

КЫЙЫНЧЫЛЫКТАРГА ЭҢ КӨП АЛЫП КЕЛГЕН ТӨРӨТТӨР:

биринчи
төрөт



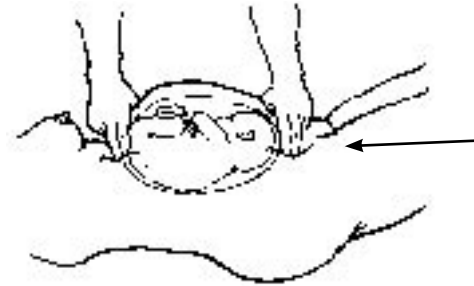
жана

көп балалуу энелердин акыркы
төрөттөрү



КҮМӨНДҮН КУРСАКТА ТУУРА ЖАТКАНЫН ТЕКШЕРҮҮ

Курсактагы күмөндүн туура (башы менен ылдый карап) жатканын аныктоо үчүн төмөндө көрсөтүлгөндөй кылып, колуңуз менен текшериниз:



1. Эненин терең дем алып, демди кайра чыгарып туруусун өтүнүз.

Бармак жана эки манжаңыз менен бул жерди басыңыз (жамбаш сөөктүн өйдө жагын).

Экинчи колуңуз менен жатындын жогору жагын басып көрүңүз.

Күмөндүн **көтөнү** башына караганда чоңураак жана жазыраак болот.



Эгерде көтөнү өйдө караса, анда курсактын жогору жагы чоңураак болуп сезилет.



Эгерде күмөндүн башы өйдө караса, анда курсактын ылдый жагы чоңураак болуп сезилет.

2. Адегенде бир колуңуз менен, анан экинчи колуңуз менен акырын ары-бери козгоп көрүңүз.

Эгерде күмөндүн көтөнүн акырын капталды көздөй түртсөңүз, анда анын тулку бою да жыллат.

Эгерде күмөндүн башын капталды көздөй акырын түртсө, анын моюну гана ийиллип, ал эми аркасы жылбайт.



Эгерде күмөн дагы эле жатындын жогору жагында болсо, анда башын бир аз козгосоңуз болот. Эгерде күмөн жарыкка чыгууга багыт алып, төмөн карай жылса, анда башын кыймылдата албайсыз.

Биринчи жолу төрөп жаткан аялдын күмөнү кээде төрөткө 2 жума калганда төмөн жыллат. Ал эми кийинки төрөттөрдө күмөн толгоо башталмайынча төмөн жылбашы мүмкүн.



Эгерде күмөндүн башы ылдый карап жатса, анда төрөт ойдогудай өтөт десек жаңылышпайбыз.
Эгерде башы жогору караса, анда төрөт оор болушу мүмкүн.
Мындай учурда аялдын төрөт үйүндө төрөгөнү оң.
Эгерде бала капталы менен жатса (туурасынан келсе), анда аялды сөзсүз төрөт үйүнө жеткирүү керек. Күмөндүн да, аялдын да өмүрү коркунучта (267-бетти караңыз).

ТӨРӨТ ЖАКЫНДАГАНЫН КӨРСӨТКӨН БЕЛГИЛЕР

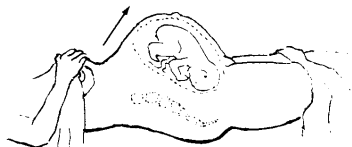
- Төрөткө бир нече күн калганда, **күмөн жатындын төмөн жагына жылат**. Болочок эненин дем алуусу жеңилдей түшөт. Бирок табарсык кысылгандан улам ага бат-бат заара кылууга туура келет. (Эгерде бул аялдын биринчи төрөтү болсо, анда бул белгилер төрөткө 4 жума калганда байкала башташы мүмкүн.)
- Толгоолордун башталарына аз калганда, кындан **жемиштердин тоголок-тошкон эзилмесине окшогон былжыр бир аз бөлүнүп чыгышы мүмкүн**. Кээде былжыр толготорго 2–3 күн калганда бөлүнүп чыга баштайт. Былжыр кан аралаш чыгышы мүмкүн. Мунун эч деле коркунучу жок.
- **Толгоолор** (жатындын капыстан жыйрылышы) төрөткө бир нече күн калганда башталышы мүмкүн. Адегенде толгоолор сейрек келет: демейде, толгоолордун аралыгы бир нече мүнөт же бир нече саат болот. Эгерде толгоолор күчөп, улам тездей баштаса, анда аялдын төрөөр убагы келди.
- Айрым аялдар төрөткө **бир нече жума калганда эле** толгото башташат. Мунун эч коркунучу жок. Кээде аялдарда “**жалган толгоолор**” (**айтолгоо**) да болот. Мындай көрүнүш толгоолор күчөп, бат-бат болуп, чыныгы төрөткө бир нече саат же күн калганда капыстан токтогондо байкалат. Кээде, сейилдөө, жылуу сууга жатуу же жөн эле жатып эс алуу “жалган толгоолорду” басаңдатат же толгоолор чын болсо, төрөттү тездетет. Толгоолор жалган болсо да, алар жатынды төрөткө даярдайт.

Толгоолор жатындын жыйрылуусунан же кысылуусунан улам болот.

Толгоолордун ортолорунда жатын сүрөттө көрсөтүлгөндөй бошоңку абалда болот:



Толгоо учурунда жатын жыйрылып, сүрөттө көрсөтүлгөндөй болуп, өйдө көтөрүлөт:



Жатындын жыйрылуусу күмөндү сыртты көздөй түртөт. Ошентип, жатын жыйрылган сайын жатын моюнчасы кичинеден ачыла баштайт.

- **Күмөн жатындын ичиндеги каканакта болот. Каканак демейде толгоо башталгандан кийин жарылып, андан каканак суу бөлүнүп чыгат.** Эгерде толгоо баштала электе эле каканак жарылып, суу кетсе, бул адатта төрөттүн башталганын билдирет. Каканак жарылып, суу кеткенден кийин болочок эне денесин өтө таза кармашы керек. Ары-бери басып кыймылдаса, бул төрөттүн тезирээк башталышына жардам берет. Инфекция жугузуп албаш үчүн жыныстык катнашка барбаңыз жана суу толтурулган идишке отурбаңыз. **Ошондой эле атайын түтүктүн жардамы менен кындын ичин чайкоого да болбойт.** Эгерде 12 сааттын ичинде төрөт башталбаса, анда дарыгерге кайрылыңыз.

ТӨРӨТ БАСКЫЧТАРЫ

Төрөт 3 баскычка бөлүнөт:

- Биринчи баскычы күчтүү толгоодон башталып, күмөндүн төрөт каналына түшүүсү менен аяктайт.
- Экинчи баскычы күмөн төрөт каналына түшкөндө башталып, күмөндүн төрөлүшү менен аяктайт.
- Үчүнчү баскычы күмөн төрөлгөндө башталып, анын тону чыкканда аяктайт.

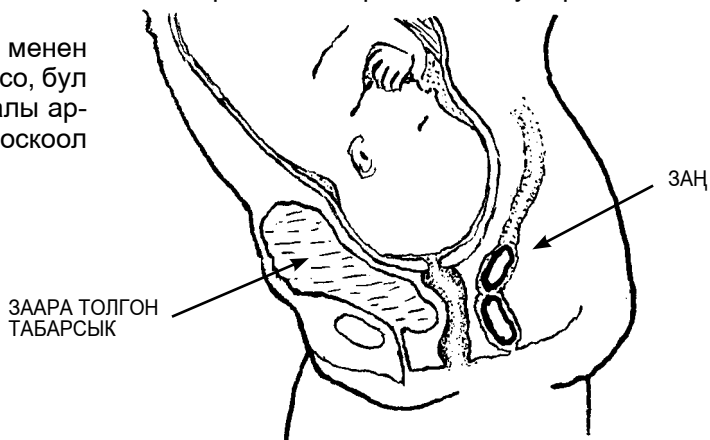
Аял биринчи жолу төрөп жатса, анда **ТӨРӨТТҮН БИРИНЧИ БАСКЫЧЫ** демейде 10-20 саат же андан да ашык, ал эми аял буга чейин төрөгөн болсо, анда 3-10 саатка созулат. Бул ар бир аялда ар кандай болот.

Төрөттүн биринчи баскычында болочок эне төрөттү тездетем деп аракеттенбеши керек. Демейде төрөттүн бул баскычы өзү эле жай өтөт. Эне анын алга жүрүшүн сезбей, тынчсыздана башташы мүмкүн. Энеге баары жайында экендигин, көпчүлүк аялдарда да мындай тынчсыздануулар болоорун айтып, көңүлүн көтөрүүгө аракет кылыңыз.

Күмөн төрөт каналына жыла баштамайынча жана эне ыйына баштоо убагы келгенин сезмейинче, ыйынууга же күчкө салууга болбойт.

Эненин табарсыгы менен ичегилеринде эч нерсе болбошу керек.

Эгерде табарсык менен ичегилер бош болбосо, бул күмөндүн төрөт каналы аркылуу жылышына тоскоол болот.



Толгоолор башталганда, болочок эне бат-бат заара кылып турушу керек. Эгерде эне бир нече сааттан бери заңдабаса, төрөттү ич алдыруу (клизма жасоо) аркылуу жеңилдетүүгө болот. Толгоолор башталып, бала төрөлмөйүнчө, болочок эне сууну же башка суюктукту бат-бат ичип турганы жакшы. Себеби денеде суюктук аз болсо, бул төрөттү өтө жайлатып же таптакыр токтотуп коюшу мүмкүн. Эгерде төрөт узакка созулса, анда болочок эне жеңил тамактанып алышы керек. Эгерде болочок эне куса баштаса, анда толгоолордун араларында ал регидрон суусунун, чөп чай же мөмө ширелерин кичинеден ууртап турууга тийиш.

Төрөт учурунда болочок эне денесинин абалын тез-тез өзгөртүп же бутуна туруп, ары-бери басып, кыймылдап турушу керек. Узак убакыт чалкасынан жата берүүгө болбойт.

19 - бөлүм

Төрөттүн биринчи баскычында аначы же анын кызматын аткарган адам:

- Болочок эненин курсагын, жыныс мүчөсүн, жамбашын жана буттарын самындап, жылуу суу менен жакшылап жуушу керек. Керебет таза, жарык жакшы тийген жерде болууга тийиш.
- Болочок эне жаткан керебетке таза шейшептерди, сүлгүлөрдү же гезиттерди төшөп, суу болуп, кирдеген сайын аларды алмаштырып турушу керек.
- Киндик түтүктү кесүү үчүн жаңы, ачыла элек устараны же 2 кайчыны 15 мүнөт кайнатып, даярдап коюшу керек. Кайчылар колдонулганга чейин кайнак сууда жабык бойдон турууга тийиш.

Ичти укалоого же басууга **болбойт**. Бул учурда аначы болочок энеге “баланы түртүп, ыйындын” деп кеңеш бергени да туура **эмес**.

Эгерде болочок эне коркуп же аябай кыйналып жатса, анда толгоо учурунда ага **жай**, бир калыпта терең дем алууну, ал эми толгоолордун араларында демейдегидей эле дем алууну сунуш кылыңыз. Бул энени тынчтандырып, оорууну басаңдатат. Энеге толгоодо катуу ооруксунуу демейдеги эле көрүнүш экенин, бул күмөндүн чыгышына жардам берерин түшүндүрүңүз.

ТӨРӨТТҮН ЭКИНЧИ БАСКЫЧЫ (күмөн төрөлгөн баскыч): кээде ал каканак жарылып, суу кеткенде башталат. Көбүнчө бул баскыч биринчи баскычка караганда жеңилээрээк өтүп, демейде 2 сааттан ашык созулбайт. Толгоо учурунда болочок эне бар күчү менен ыйынат. Толгоолордун араларында эне аябай чарчагансып, уйкулуу көрүнүшү мүмкүн. Бул кадыресе көрүнүш. Толгоолордун араларында болочок эне күмөндү тез эле чыгара коём деп ыйынбашы керек, андан көрө эс алганы оң.

Күмөндү чыгарыш үчүн болочок эне терең дем алып, заңдап жаткансып, ич булчуңдары менен ыйынышы керек. Эгерде каканак жырылып, суу кеткенден кийин күмөн өтө эле жай чыгып жатса, анда болочок эне эки тизесин сүрөттө көрсөтүлгөндөй бириктирип, төрөткө жардам берсе болот:

чөк түшүп отуруп,



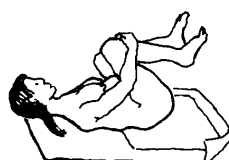
жаздыктарга таянып отуруп,



тизесине отуруп,



же жатып.



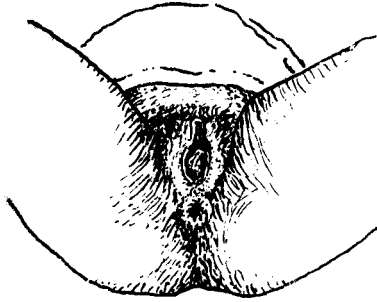
Болочок эненин төрөт жолунун чыга бериши чоюлуп ачылып, күмөндүн башы көрүнө баштаганда эле төрөткө керектүү нерселердин бардыгы аначынын же анын кызматын аткарган адамдын жанында болууга тийиш. Бул учурда күмөндүн башын жай чыгарыш үчүн болочок эне катуу **ыйынбашы** керек. Бул төрөт жолунун чыга беришинин айрылып кетүүсүнөн сактайт (бул жөнүндө толук маалымат алуу үчүн 269-бетти караңыз).

Төрөт ойдогудай болгондо, аначы колун же манжаларын болочок эненин кынына ЭЧ КАЧАН салбайт. Төрөттөн кийин болуучу коркунучтуу инфекциялар болочок эненин кынына кол салуудан айрыкча көп жугат.

Күмөндүн башы чыга баштаганда, аначы аны колу менен жөлөп кармаса болот, бирок эч качан тартпашы керек.

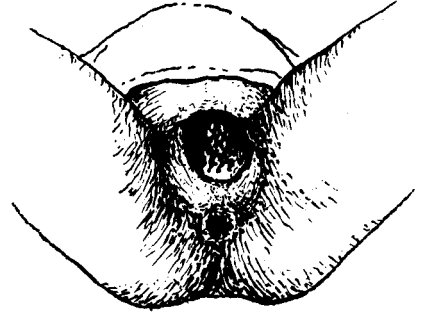
Демейде күмөн, сүрөттө көрсөтүлгөндөй, башы менен төрөлөт:

1.



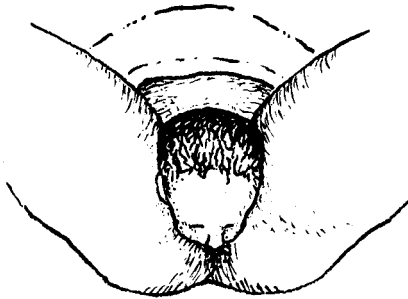
Эми катуу ыйыныңыз.

2.



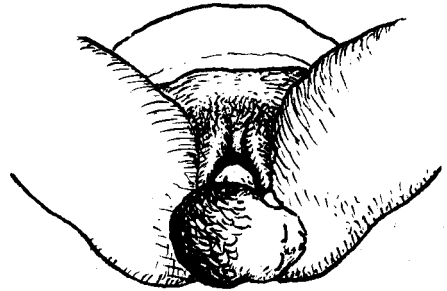
Ал эми азыр болсо ыйынбаңыз. Үстүртөн тез-тез дем алыңыз. Бул төрөт жолунун чыга беришин айрылып кетүүдөн сактайт (269-бетти караңыз).

3.



Адатта күмөндүн бети төмөн карап чыгат. Эгерде күмөндүн оозу менен мурдунда заң болсо, аны дароо тазалаңыз (262-бетти караңыз).

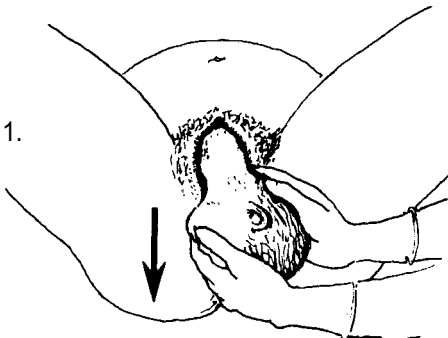
4.



Андан кийин ийиндерин чыгарыш үчүн күмөндүн денеси капталды карай бурулат.

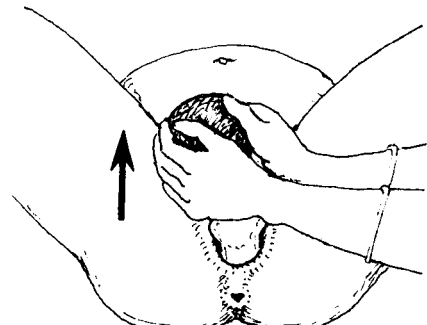
Эгерде башы чыккандан кийин ийиндери кептелип чыкпай калса:

1.



Күмөндүн бир ийнин чыгарыш үчүн, аначы анын башынан кармап, этияттык менен ылдый түшүрсө болот.

2.



Анан экинчи ийнин чыгарыш үчүн башын бир аз көтөрүү керек.

Аракеттин бардыгы болочок эне тараптан болушу керек. Аначыга **эч качан күмөндүн башынан тартууга, мойнун буроого же ийүүгө болбойт.** Бул күмөнгө зыян келтириши мүмкүн.

ТӨРӨТТҮН ҮЧҮНЧҮ БАСКЫЧЫ күмөн төрөлгөндө башталып, анын тону түшкөндө аяктайт. Адатта баланын тону бала төрөлгөндөн кийин 5 мүнөттөн 1 саатка жетпеген убакыт ичинде өзү чыгат. Ага чейин **балага кам көрүп туруңуз**. Эгерде кан көп кетип жатса (265-бетти караңыз) же баланын тону 1 саат ичинде сыртка чыкпаса, анда дарыгерди чакыртыңыз.

ЖАҢЫ ТӨРӨЛГӨН БАЛАГА КАМ КӨРҮҮ

Бала төрөлгөндөн кийин дароо төмөнкүлөрдү аткарыңыз:

- Тамагы менен оозундагы былжырды чыгарыш үчүн баланын башын ылдый каратыңыз. Бала дем ала баштагыча, аны ушундай абалда кармап туруңуз.
- Киндик түтүгүн байлагыча, баланы энеден төмөнүрөөк кармаңыз. (Бул баланы кан менен көбүрөөк камсыз кылып, ага күч-кубат берет.)
- Эгерде бала дароо дем ала баштабаса, анда анын аркасын сүлгү же чүпүрөк менен сүрткүлөңүз.
- Эгерде бала мындан кийин да дем албаса, анда анын оозу менен мурдундагы былжырды соргуч (резинадан жасалган, алмурут сымал аспап) менен же сөөмөйүңүзгө чүпүрөк ороп тазалаңыз.
- Эгерде бала төрөлгөндөн кийин 1 мүнөттүн ичинде дем ала баштабаса, анда **тезинен** ага ООЗМО-ООЗ ДЕМ АЛДЫРУУ ыкмасын колдонуңуз (80-бетти караңыз).
- Баланы сүртүп, кургак таза шейшепке ороңуз. Балага суук тийгизип албаңыз (айрыкча, бала ара төрөлсө, башкача айтканда, өтө эле эрте төрөлсө).

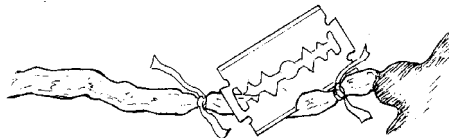


КИНДИК ТҮТҮКТҮ КАНТИП КЕСҮҮ КЕРЕК?

Бала төрөлгөндө, киндик түтүк жоон, көгүш түстө болуп, кан жүрүп жаткансып, лукулдап кагып турат. **КҮТҮҢҮЗ**.



Бир аздан кийин киндик түтүк ичкерип, түсү агарып, кагуусу токтойт. Ошондо киндик түтүктү 2 жерден өтө таза, кургак чүпүрөктүн кесиндиси, жип же тасма (лента) менен байлаңыз. Буларды алдын ала үтүктөп же духовкага ысытып алуу керек. Сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, байланган жерлердин ортосунан кесиңиз:

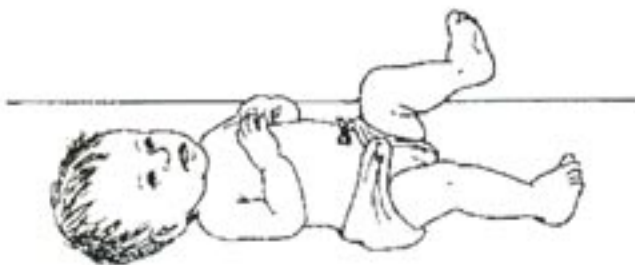


Киндик түтүктү таза, буга чейин колдонулбаган устара менен кесиңиз. Устараны ачардан мурун колунуздуну жакшылап жууңуз, же болбосо пластик же резинадан жасалган колкап кийиңиз. Эгерде жаңы устараңыз жок болсо, анда кайнатылган кайчыны колдонуңуз. **Киндик түтүктү дайыма баланын денесине жакын жерден** (баланын денесинен 2 см ченеп) кесиңиз. Мындай сактык чаралар баланы селеймеден сактайт (182-бетти караңыз).

КЕСИЛГЕН КИНДИККЕ КАМ КӨРҮҮ

Киндиктин учун таза жана кургак кармаңыз. Ага тиер алдында дайыма колуңузду жууп туруңуз.

Эгерде киндиктин учу кирдесе же анда уюган кан көп болсо, аны медициналык спирт, күчтүү спирт ичимдиги же жашыл дары (зелёнка) менен абайлап тазалаңыз. Киндикке эч бир башка нерсени колдонбоңуз (кир менен заң айрыкча коркунучтуу). Алар селеймеге алып келип, баланы өлтүрүп коюшу мүмкүн (182, 183-беттерди караңыз).



Эгерде баланы жалаяк менен оросоңуз, анда ал киндикке жетпеген жерден оролушу керек.

Эгерде киндиктин учу же анын тегереги кызарса, ириңдесе же жаман жыттан баштаса, анда 272-бетти караңыз.

Адатта киндиктин учу төрөттөн кийинки 5-7 күндүн ичинде өзү эле түшөт. Ал түшкөндө бир нече тамчы кан же эч нерсе аралашпаган (таза) былжыр бөлүнүп чыгышы мүмкүн. Мунун эч деле коркунучу жок. Бирок эгерде кан көп акса же ал жер ириңдесе, анда дарыгерге кайрылыңыз.

ЖАҢЫ ТӨРӨЛГӨН БАЛАНЫ ТАЗАЛОО

Баланы кандан жана башка суюктуктардан жылуу, жумшак, нымдуу чүпүрөк менен акырын тазалаңыз.

Баланы киндик түтүгү кургап түшкүчө (адатта 5-8 күндүн ичинде түшөт) **жуундурбай** эле коё турган оң. Андан кийин баланы күнүгө жумшак самын менен жылуу сууга жуундуруп туруңуз.

ЖАҢЫ ТӨРӨЛГӨН БАЛАГА ДАРОО ЭМЧЕК ЭМИЗИҢИЗ

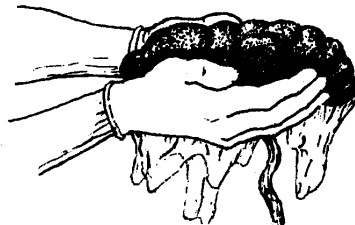
Киндик түтүк кесилери менен балага эмчек бериңиз. Эгерде бала эмчекти эме баштаса, бул бала тонунун тез чыгышына жардам берип, көп кан кетүүдөн сактайт.

БАЛА ТОНУНУН ТҮШҮҮСҮ

Демейде баланын тону бала төрөлгөндөн кийин 5 мүнөттөн 1 саатка чейинки убакыт ичинде өзү түшөт. Кээде бул узакка (бир нече саатка) созулушу мүмкүн (төмөнкүлөрдү караңыз).

Баланын тонун текшерүү:

Баланын тону чыкканда, аны колуңузга алып, анын толук чыккан-чыкпаганын текшериниз. Эгерде ал айрылган болсо же айрым бөлүктөрү ичте калып калгандай болуп сезилсе, анда дарыгерди чакыртыңыз. Жатындын ичинде бала тонунун бөлүгү калып калса, бул кандын токтобой агуусуна же инфекцияга алып келиши мүмкүн.



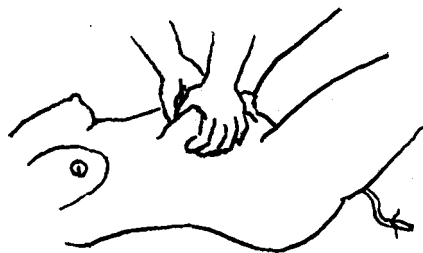
Баланын тонун кармаш үчүн колкап кийиниз же пластик баштыкчаны колдонуңуз. Андан кийин колуңузду жакшылап жууңуз.

Бала тонунун түшүүсү кечиккенде:

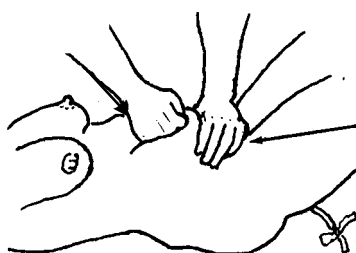
Эгерде энеден кан көп кетпесе, анда эч нерсе кылбай эле коюңуз. **Киндик түтүктөн тартпаңыз.** Бул кандын көп кетишине алып келиши мүмкүн. Эне чөк түшүп отуруп, бир аз ыйынса, кээде баланын тону өзү эле чыгып кетет.

Эгерде энеден кан кетип жатса, анда ичин колуңуз менен кармап, жатынды текшерип көрүңүз. Жатын жумшак болуп сезилсе, анда төмөнкүлөрдү аткарыңыз:

Жатын катуу болгучакты, аны укалаңыз. Мындан жатын жыйрылып, баланын тонун сыртты көздөй түртөт.



Эгерде тон чыкпай, кан токтобосо, анда жатындын төмөн жагын сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып кармап, жатынды жогору жагынан этияттык менен ылдыйды көздөй басыңыз.



Эгерде баланын тону мындан кийин да чыкпай, кан кете берсе, анда кансыроону токтотууга аракет кылып (бул жөнүндө төмөндө айтылат), тезинен дарыгерди чакыртыңыз.

КАН КУЮЛУУ (ГЕМОРРАГИЯ)

Баланын тону түшкөндө дайыма кан кетет. Бул демейде бир нече мүнөт гана созулуп, $\frac{1}{4}$ литрге (1 кичинекей чыны) жетпеген кан агат. (Кан бир нече күн кичинеден ага бериши мүмкүн, бул адатта анчалык деле коркунучтуу эмес.)

ЭСКЕРТҮҮ: Кээде кан эненин ичине өтө көп куюлуп, сыртка чыкпашы мүмкүн. Муну көзөмөлгө алуу үчүн эненин ичин улам кармалап текшерип туруңуз. Эгерде ичи чоңоюп бараткандай сезилсе, анда ага кан толуп жатышы мүмкүн. Эненин тамыр кагуусун бат-бат текшерип, шок белгилерин байкаңыз (77-бет).

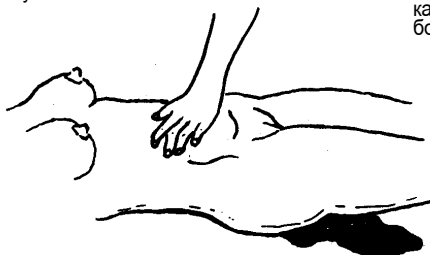
Катуу кансыроонун алдын алуу же аны токтотуу үчүн балага эмчек эмизиңиз. Эгерде бала эмчек эмбей койсо, анда күйөөүзгө (мүмкүн болсо) эмчектериңиздин үрптөрүнөн акырындан тарттырып укалатыңыз. Эмчектин үрпүн укалаганда, кан агууну токтотууга таасир берүүчү гормон (питуитрин) бөлүнүп чыгат.

Катуу кансыроо токтобосо же кан аз-аздан ага берип, көп кетсе, анда төмөнкүлөрдү аткарыңыз:

- ◆ Тезинен дарыгерди чакыртыңыз. Эгерде кан кетүү тез арада токтобосо, анда энеге вена аркылуу кан куюу керек болушу мүмкүн.
- ◆ Сизде **эргоновин** же **окситоцин** бар болсо, аларды кийинки беттеги көрсөтмөлөрдө айтылгандай колдонуңуз. (Эгерде баланын тону дагы эле эненин ичинен түшө элек болсо, анда эргоновиндин ордуна окситоцинди колдонуңуз.)
- ◆ Эне суюктукту (суу, мөмө ширелерин, чай, шорпо же регидрон суусунун; 152-бет) көп ичиши керек. Эгерде эне алсырай баштаса, тамыры билинер-билинбес болуп, тез-тез какса же андан **шоктун** башка белгилерин байкасаңыз, анда анын буттарын өйдө көтөрүп, ал эми башын ылдый түшүрүңүз (77-бетти караңыз).

Эне көп кан жоготуудан улам өлүп калышы мүмкүн. Ошондуктан мунун алдын алуу үчүн төмөндө көрсөтүлгөндөй кылып, кан кетүүнү токтотууга аракет кылыңыз:

Жатын катуу болгучакты ичти укалаңыз



Кан акпаса, анда ар бир 5 мүнөт сайын жатындын катуу бойдон турушун текшериниз. Эгерде ал катуу болбосо, анда ичти кайрадан укалаңыз.

Жатын катуу болуп, кансыроо токтоору менен укалоону токтотуңуз. Анын катуу же катуу эместигин мүнөт сайын текшерип туруңуз. Эгер жатын жумшарса, аны кайрадан укалаңыз.

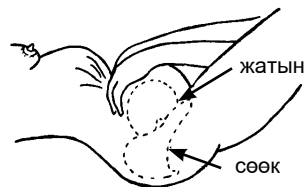
- ◆ **Эгерде укалоого карабай кан токтобосо**, анда төмөнкүлөрдү аткарыңыз:

Бир колуңузду экинчисине коюп, киндиктин бир аз ылдый жагын бардык салмагыңыз менен басыңыз. Кан токтогондон кийин да көпкө чейин басып туруңуз.



- ◆ Эгерде кан мындан кийин да токтобосо:

Жатындын өйдө жагынан эки колуңуз менен басыңыз. Жатынды колуңуз менен төмөн карай жамбаш сөөккө ныктай басышыңыз керек. Эгерде күчүңүз жетпесе, анда салмагыңыз менен **болушунча катуу басыңыз**. Кан токтогондон кийин да бир нече мүнөт же дарыгер келгичекти басып туруңуз.



Эске алыңыз: Кээ бир дарыгерлер “К” витаминин колдонгону менен, ал төрөт учурундагы, бойдон түшүүдөгү жана бойдон алдыруудагы кансыроону токтотууга жардам бербейт. Андыктан аны колдонбой эле коюңуз.

ЭРГОНОВИН, ОКСИТОЦИН, ПИТОЦИН ЖАНА БАШКА УШУЛ СЫЯКТУУ, ТӨРӨТТҮ ТЕЗДЕТҮҮЧҮ ДАРЫЛАРДЫ КАНТИП ТУУРА КОЛДОНУУ КЕРЕК?

Төрөттү тездетүүчү дарылар – бул курамында эргоновин, эргометрин же окситоцин бар дары-дармектер. Алар жатын булчуңу менен анын кан тамырларынын жыйрылуусуна алып келет. Булар – керектүү, бирок коркунучтуу дарылар. Эгер аларды туура эмес колдонсоңуз, болочок энени же курсактагы күмөндү өлтүрүп алышыңыз мүмкүн. Эгерде туура колдонулса, бул дарылар кээде алардын өмүрүн сактай алат. Төмөндө аларды туура колдонуу жолдору берилген:

1. **Бала төрөлгөндөн кийин болуучу кансыроону токтотуу үчүн.** Бул алардын эң негизги кызматы. Эгерде баланын тону чыккандан кийин кан көп кетип жатса, анда 3 саат бою ар саат сайын же кансыроо токтогончо эргоновиндин же эргометрин малеатынын (*эрготрат*, ж.б.у.с., 391-бет) 0,2 мг ампулун сайыңыз, же болбосо 0,2 мг таблеткадан экини бериңиз. Кан токтогондон кийин да, 24 саат бою 4 саат сайын бир ампулдан сайыңыз (же бир таблеткадан берип туруңуз). Эгерде эргоновин жок болсо же баланын тону түшө электе эле кан көп кете баштаса, анда жогоруда айтылган дарылардын ордуна окситоцин (*питоцин*, 391-бет) ампулунун жарымын (1/2 ампул 5 бирдик дарыга барабар) сайыңыз.

МУНУ БИЛИП АЛЫҢЫЗ: Ар бир болочок эне жана аначы катуу кансыроо менен күрөшүү үчүн окситоцин жана эргоновин ампулдарын жетиштүү өлчөмдө даярдап коюшу керек. Бул дарылар чындап керек болгон учурларда гана колдонулууга тийиш.

2. **Төрөттөн кийин кандын көп кетүүсүнө жол бербөө үчүн.** Мурунку төрөттөрүндө кан көп кеткенден жабыр тарткан аялга баланын тону түшкөндөн кийин дароо жана кийинки 24 сааттын ичинде ар бир 4 саат сайын эргоновиндин бир ампулун сайсаңыз же эки таблеткасын берсеңиз болот.

3. **Бойдон түшкөндө, кан кетүүнү токтотуу үчүн (281-бет).** Төрөттү тездетүүчү дарыларды колдонуу коркунучтуу болушу мүмкүн. Андыктан аларды тажрыйбалуу медицина кызматкери гана бергени оң. Эгерде болочок энеден кан көп кете баштаса жана жакын жерде медициналык кызматкер болбосо, анда төрөттү тездетүүчү дарыны жогоруда сунуш кылынгандай колдонуңуз. Башка дарылардан көрө окситоцинди (*питоцин*) колдонгон артык (391-бет).

ЭСКЕРТҮҮ: Төрөттү тездетиш же энеге күч бериш үчүн **эрготратты, питоцинди** же **питуитринди** колдонуу эне үчүн да, бала үчүн да өтө опурталдуу. Бала төрөлгөнгө чейин төрөттү тездетүүчү дарыларды өтө сейрек (башка айласы калбай калган учурда гана) колдонуу керек. Муну атайын даярдыгы бар аначы гана жасаганы туура. **Бала төрөлмөйүнчө, төрөттү тездетүүчү дарыларды эч качан колдонбоңуз!**

Төрөт учурунда энеге күч берүү максатында төрөттү тездетүүчү дарыларды колдонуу ...



Энени, баланы, же болбосо экөөнү тең өлүмгө алып келиши мүмкүн.

Төрөт учурунда энеге күч берүүчү, же болбосо төрөттү тездетүүчү же жеңилдетүүчү **бир да зыянсыз дары жок.**

Болочок эне төрөт учурунда күчтүү болушу үчүн кош бойлуулуктун бардык 9 айында жакшылап тамактанышы керек (107-бетти караңыз). Ошону менен бирге энеге кош бойлуулуктардын ортолорунда (бир төрөттөн экинчи төрөткө чейин) жетиштүү убакыт өткөнү маанилүү экендигин түшүндүрүңүз. Энеге кайрадан күч топтолмоюнча боюна бүтүрбөй коё турууну сунуш кылыңыз (үй-бүлөнү пландоо, 283-бетти караңыз).

ООР ТӨРӨТТӨР

Төрөт учурунда олуттуу көйгөй пайда болгондо (абал оорлогондо), дарыгерди колдон келишинче тезирээк чакыртуунун мааниси чоң. Айрым көйгөйлөр жеңил болсо, кээ бирлери оор болушу мүмкүн. Төмөндө көп кездешкен мындай көйгөйлөрдүн кээ бирлери берилген:

1. Толгоолор катуу болгондон же каканак жарылып, суу кеткенден кийин **ТОК-ТОГОН, ЖАЙЛАЙ ТҮШКӨН** же өтө узакка созулган **ТӨРӨТ**. Мунун бир нече себеби болушу мүмкүн:

- **Аял коркуп же капаланып жаткан болушу ыктымал.** Бул жатындын күмөндү чыгаруу максатында жыйрылуусун жайлатышы же таптакыр токтотуп коюшу мүмкүн. Болочок эне менен сүйлөшүп, ага өзүн эркин кармоого жардам берип, көңүлүн көтөрүүгө аракет кылыңыз. Ага төрөттүн жай өтүшү демейдеги эле көрүнүш экендигин түшүндүрүңүз. Болочок энени жаткан абалын бат-бат алмаштырып турууга, суюктук ичүүгө, тамактанып жана заара кылып турууга ынандырыңыз.
- **Күмөн жатындын ичинде демейдегидей эмес, төрөткө ыңгайсыз абалда жатышы мүмкүн.** Толгоолордун ортосунда эненин ичин кармап, күмөн капталы менен жатып калбаганын текшериңиз. Аначы кээде эненин ичин акырын ары-бери кыймылдатып, күмөндү туура абалга келтире алат. Толгоолордун араларында күмөндү акырын айландыра кыймылдатып, башын ылдый каратууга аракет кылыңыз. Бирок **күчкө салбаңыз**, себеби жатын же баланын тону айрылып, же болбосо киндик түтүгү кысылып калышы мүмкүн. Эгерде күмөндү бурууга мүмкүн болбосо, анда болочок энени төрөт үйүнө жеткирүүгө аракет кылыңыз.
- **Күмөн бети менен алды жакты (арт жакты эмес) караганда, көбүнчө тоголок келген арка эмес, бүдүр-бүдүр болуп, колу-буту сезилет.** Бул коркунучтуу деле эмес, бирок мындан төрөт узакка созулуп, болочок эненин белин көбүрөөк оорутушу мүмкүн. Ал жаткан абалын тез-тез өзгөртүп турушу керек. Бул жатындагы күмөндүн бурулушуна жардам берет. Болочок энени колу менен тизесине тургузуп көрүңүз.
- **Күмөндүн башы өтө чоң болуп, энесинин жамбаш сөөктөрүнүн ортосунан өтө албай жатышы мүмкүн.** Адатта бул жамбаш сөөгү кууш же бою күйөөсүнүкүнө караганда бир кыйла кичине келген аялдарда көп болот. (Буга чейин төрөтү ойдогудай өткөн аялдарда адатта мындай болбойт.) Күмөн ылдый жылбагандай сезилиши мүмкүн. Эгерде ушундай болуп жатат деп шек санасаңыз, анда болочок энени төрөт үйүнө жеткириңиз. Ага операция (кесар жаруусун) жасоо керек болушу мүмкүн. **Жамбаш сөөгү өтө кууш же бою аябай кичинекей аялдардын жок дегенде биринчи төрөтү төрөт үйүндө же ага жакын жерде болууга тийиш.**
- **Эгерде болочок эне кусса же суюктук ичпесе, анда анын денеси суусуз-данып кетиши ыктымал.** Бул жатындын жыйрылуусун (төрөттү) жайлатып же такыр токтотуп коюушу мүмкүн. Ошондуктан ар бир толгоодон кийин болочок энеге регидрон суусунун же башка суюктукту ууртатып туруңуз.

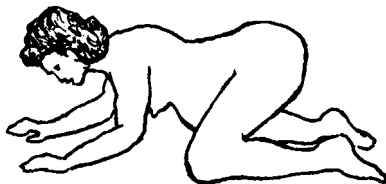


19 - бөлүм

2. **КӨЧҮГҮ МЕНЕН ТӨРӨЛҮҮ.** Кээде аначы күмөндүн кандай абалда жатканын (башы ылдый карап жатабы же көчүгү менен келдиби) эненин ичин кармалап (257-бет) же күмөндүн жүрөк согуусун тыңшап (252-бет) текшере алат.

Күмөн көчүгү менен келгенде, болочок эне сүрөттө көрсөтүлгөндөй абалда төрөсө, төрөт жеңил өтүшү мүмкүн:

Эгерде күмөндүн колдору эмес, буттары чыгып келе жатса, анда колуңузду жакшылап жууп, спирт менен сүртүп (же стерилдүү колкап кийип), анан:



манжаларыңызды, сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, ичине салып, күмөндүн ийиндерин артын көздөй түртүңүз:



же бул сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, күмөндүн колдорун денесине кысыңыз.

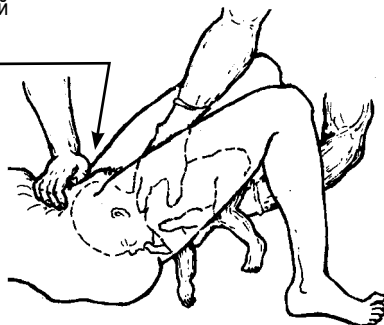


Эгер күмөн кептелип, жылбай калса, анда энеси чалкасынан жатсын. Анан манжаңызды күмөндүн оозуна салып, башын көөдөнүн көздөй түртүңүз.

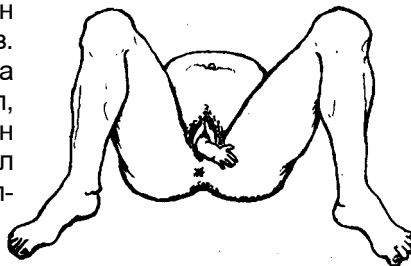
Ошол эле убакта экинчи адам сүрөттө көрсөтүлгөндөй ыкма менен күмөндүн башын төмөн карай бассын:

Эне катуу ыйынсын. **Күмөндү эч качан тартпаңыз.**

3. **КОЛУ МЕНЕН ТӨРӨЛҮҮ** (биринчи болуп колу чыгат). Мындай учурда дароо дарыгерди чакыртуу керек. Күмөндү жарыкка чыгарыш үчүн операция керек болушу мүмкүн.



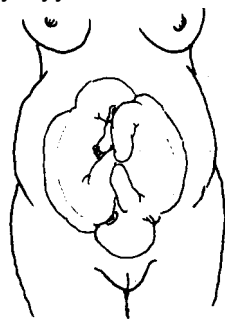
4. Кээде **КИДИК ТҮТҮК КҮМӨНДҮН МОЙНУНА ТЫГЫЗ ОРОЛУП**, күмөндүн сыртка чыгуусуна тоскоолдук кылат. Күмөндүн мойнун киндик түтүктөн бошотууга аракет кылыңыз. Эгерде муну жасоого мүмкүн болбосо, анда киндик түтүктү эки жеринен кысып же байлап, ошол эки байланган же кысылган жердин ортосунан кесүүгө туура келиши мүмкүн. Бул үчүн кайнатылган, учтуу эмес кайчыны колдонуңуз.



5. **КҮМӨНДҮН ООЗУ МЕНЕН МУРДУНДАГЫ ЗАҢ.** Каканак жарылып, суу кеткенде, ал кочкул жашыл (дээрлик кара) суюктукка аралаш болсо, бул баланын биринчи заңы (меконий) болушу мүмкүн. Күмөндүн өмүрүнө коркунуч туулушу ыктымал. Эгерде күмөн дем алганда өпкөсүнө заң кирип кетсе, ал чарчап калышы мүмкүн. Күмөндүн башы чыгары менен, эненин ыйынбай, тез-тез үстүртөн дем алуусун өтүнүңүз. Күмөн дем алууга үлгүрө электе, тезинен атайын соргуч менен оозу-мурдундагы заңды тазалаңыз. Күмөн дароо эле дем ала баштаган күндө да, оозу-мурдунан заң толук тазаланмайынча, соргуч менен сордура бериңиз.

6. **ЭГИЗДЕР.** Эгиздерди төрөө көп учурда бир баланы төрөгөнгө караганда болочок эне үчүн да, эгиздер үчүн да кыйла оор жана коркунучтуу болот.

Бөөдө кырсыктан алыс болуу үчүн, эне эгиздерди төрөт үйүндө төрөгөнү оң.



Эгиз болгондо төрөт көпчүлүк учурда эрте башталгандыктан, **болочок эне кош бойлуулуктун жетинчи айынан кийин төрөт үйүнө жакын жерде болууга тийиш.**

Эненин ичинде эгиздер калыптанганын көрсөткөн белгилер:

- Демейдегиден айырмаланып, ич тезирээк өсүп, жатын чоңураак болот (айрыкча, кош бойлуулуктун акыркы айларында; 251-бетти караңыз).
- Эгерде аялдын салмагы демейдегиден тезирээк чоңойсо же кош бойлуу кезде көп болуучу ден соолук көйгөйлөрү (“таңкы окшуу”, бел ооруу, вена варикозу, көкбаш, шишик жана дем кыстыгуу) демейдегиден көбүрөөк тынчсыздандырса, болочок эненин ичинде эгиздер болгон-болбогонун сөзсүз текшертиңиз.
- Эгерде болочок эненин демейдегиден чоң болуп сезилген жатынын кармалаганда, колуңуз 3 же андан көп нерсени (баштар менен көчүктөрдү) сезсе, анда бойго эгиздер бүткөнү анык.
- Кээде эненикинен башка эки жүрөктүн согуп жатканын угууга болот, бирок муну угуш кыйын.

Эгерде кош бойлуулуктун акыркы айларында болочок эне көп-көп эс алып, оор жумуш аткарбаса, анда эгиздер эрте төрөлбөй, маалы келгенде төрөлүшөт.

Эгиздер көпчүлүк учурда кичинекей болуп төрөлүп, атайын кам көрүүнү талап кылышат. Эгиздердин демейдегиден башкача же кандайдыр бир сыйкырдуу күчтөрү бар деген ишеним – болбогон нерсе.

ТӨРӨТ ЖОЛУНУН ЧЫГА БЕРИШИНин АЙРЫЛУУСУ

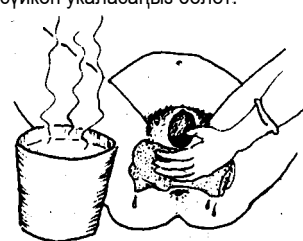
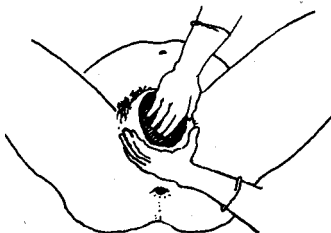
Бала төрөлүш үчүн төрөт жолунун чыга бериши аябай кеңейиши керек. Кээде ал айрылып кетет. Бул биринчи жолу төрөп жаткан аялдарда көп болот.

Сактык чараларын аткарып, айрылуунун алдын алууга болот:

Күмөндүн башы чыгып келе жатканда, эне ыйынбай коё турушу керек. Бул төрөт жолунун чыга беришинин кеңейишине убакыт берет. Ыйынбаш үчүн эне тез-тез, үстүртөн дем алышы керек.

Төрөт жолунун чыга бериши кеңейе баштаганда, аначы аны бир колу менен жай ачылгыдай кылып, ал эми экинчи колу менен күмөндүн башын өтө тез чыкпагыдай (сүрөттө көрсөтүлгөндөй) акырын желесе болот.

Төрөт жолунун чыга беришинин астына жылуу компресс бассаңыз да жардам бериши мүмкүн. Төрөт жолунун чыга бериши кеңейе баштаганда, компресси басыңыз. Ошондой эле чоюлган териге май сүйкөп укаласаңыз болот.



Эгерде эч нерсесине карабастан төрөт жолунун чыга бериши айрылып кетсе, анда баланын тону түшөр замат, тиккенди билген адамга айрылган жерин этияттык менен тиктириңиз (86чы жана 381-беттерди караңыз).

ЖАҢЫ ТӨРӨЛГӨН БАЛАГА КАМ КӨРҮҮ КИНДИК УЧУ

Жаңы кесилген киндик учуна инфекция жугузуп албаш үчүн аны **таза** жана **куркак** кармоо керек. Киндик учу канчалык куркак болсо, ал ошончолук тез катып, түшүп, киндик тез айыгат. Ал үчүн баланын ичин **таңбай** эле койгон жакшы. Таңган күндө да, аны өтө бош кылып ороңуз (184чү жана 263-беттерди караңыз).

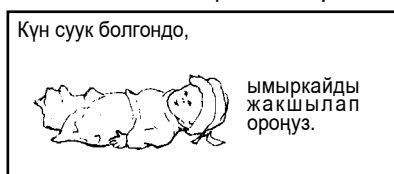
КӨЗ

Баланын көздөрүн коркунучтуу конъюнктивиттен сакташ үчүн, төрөлөр замат анын ар бир көзүнө 1% күмүш нитратынан бир тамчыдан тамчылатыңыз, же болбосо тетрациклин же эритромицин көз майынан бир аз сүйкөңүз (221чи жана 365-беттер). Бул атасында же апасында мурун сүзөктүн же хламидиоздун белгилери байкалган ымыркайлар үчүн айрыкча маанилүү (236-бет).



ЫМЫРКАЙДЫ ЖЫЛУУ КАРМАҢЫЗ, БИРОК ӨТӨ ЖЫЛУУ ЭМЕС

Ымыркайды сууктан да, ысыктан да сактоо керек. Өзүңүзгө жылуу болсун үчүн кандай кийинсеңиз, ымыркайды да так ошондой кылып кийинтиңиз.



Ымыркайды жетишерлик жылуу кармоо үчүн, энеси аны койнуна алганы эле жетиштүү. Бул ара (эрте) же өтө кичинекей болуп төрөлгөн ымыркай үчүн өзгөчө маанилүү. “Кичинекей, эрте жана салмагы кем төрөлгөн ымыркайларга кам көрүү” деп аталган 405-бетти караңыз.

ТАЗАЛЫК

12-бөлүмдө берилген тазалык эрежелерин сактоонун мааниси чоң. Төмөндөгүлөргө өзгөчө көңүл буруңуз:

- ◆ Ымыркайдын жалаяктары суу болгон же кирдеген сайын, аларды алмаштырып туруңуз. Эгерде ымыркайдын териси кызара баштаса, анда жалаяктарын бат-бат алмаштырыңыз же такыр алып таштаңыз! (215-бетти караңыз)
- ◆ Киндик учу түшкөндөн кийин, баланы күнүгө жумшак самын менен жылуу сууга жуундуруп туруңуз.
- ◆ Үйдө чымын-чиркей болсо, баланын керебетин атайын тор же жука шейшеп менен жаап коюңуз.
- ◆ Ачык жарасы бар, суук тийген, тамагы сезгенген, куркак учук менен ооруган же башка жугуштуу ооруларга чалдыккан адамдар жаңы төрөлгөн балага же төрөп жаткан энеге тиймек турсун, жакындабашы да керек.
- ◆ Ымыркайды чаң менен түтүн жок таза жерде багыңыз.

ЭМИЗҮҮ

(Ошондой эле “Жаш балдар үчүн эң жакшы мүнөзтамак” деген 120-бетти караңыз.)

Эмчек сүт – бул ымыркай үчүн эң пайдалуу тамак. Эмчек эмген ымыркайлардын денсоолугу чың болуп, алар алдуу-күчтүү болуп өсүшөт. Мындай балдарда чарчап калуу коркунучу азыраак болот. Мунун себептери:

- Жаңы, сакталма же күлмайда түрүндөгү сүт болобу, ушундай сүттөргө караганда эненин эмчек сүтү ымыркайдын денесин керектүү азык заттардын бардыгы менен толук камсыз кылат.
- Эмчек сүт таза болот. Ымыркайга башка тамактарды берген учурда (айрыкча, шише менен) ич өткөк жана башка ооруларды жугузбай, аны таза кармоо өтө кыйын.
- Эмчек сүттүн муздак-жылуусу бала үчүн дайыма ылайык болот.
- Эмчек сүттүн курамында денени ич өткөк, кызылча жана балдардын шал оорусу (полиомиелит) сыяктуу илдеттерден коргоочу заттар (антителолор) бар.

Бала төрөлөрү менен, энеси ага эмчек эмизиши керек. Адатта төрөттөн кийинки алгачкы бир нече күн эненин эмчек сүтү аз болот. Бул нормалдуу көрүнүш. Эне ымыркайды **бат-бат (жок дегенде эки саатта бир жолу) эмизип** турушу керек. Ымыркай эмчекти соргон сайын, сүт көбөйө берет.

Эгерде баланын ден соолугу чың болуп, салмагы чоңоюп, жалаягын такай суу кылып турса, демек эне сүтү жетиштүү болуп жатат. Эгерде бала ыйласа, бул сөзсүз эле эмчек сүттүн аздыгынан (бала тойбогонунан) болуп жатканынан билдирбейт.

Алгачкы 6 ай ичинде эне ымыркайга **эмчек сүтүн гана бергени** эң туура. Андан кийин эмчек сүт менен бирге (эмизүүнү токтотпоого тийиш) башка аш болумдуу тамактарды да бере башташы керек (122-бетти караңыз).

ЭМЧЕКТЕ СҮТ КӨП БОЛУШ ҮЧҮН, ЭНЕ:

- ◆ суюктукту көп ичиши керек;
- ◆ колдон келишинче жакшыраак тамактанышы керек (айрыкча, сүт, сүттөн жасалган жана дененин өсүшүнө керектүү азыктар менен; 110-бетти караңыз);
- ◆ көп уктап, катуу чарчоодон же капа болуудан оолак болушу керек;
- ◆ баласына бат-бат (жок дегенде эки саат сайын, күн-түн дебей) эмизип турушу керек;
- ◆ эгерде бала эмчекти бат-бат жана узагыраак соруп турса, бул эмчекте көбүрөөк сүт иштелип чыгышына жардам берет. Ошондой эле бала эмчекте сүт калбай калганча эмсе, бул да денени көбүрөөк сүт иштеп чыгууга мажбур кылат (277-бетти караңыз). Эгерде ыйлаган балага эмчекти аягына чейин эмизбей, шише менен башка сүт берсеңиз, бул эмчек сүтүнүн жетишсиз иштелип чыга башташына алып келет.

Шише менен сүт эмген ымыркайларда ооруга чалдыгып, чарчап калуу коркунучу айрыкча чоң.



Эмчек эмген ымыркайлардын денсоолугу чың болот.



ЖАҢЫ ТӨРӨЛГӨН БАЛАГА ДАРЫ-ДАРМЕК БЕРҮҮДӨГҮ САКТЫК ЧАРАЛАР

Жаңы төрөлгөн балдар үчүн дары-дармектердин көбү коркунучтуу. Ошондуктан аларга сунуш кылынган дарыларды чындап зарыл болгон учурларда гана бериңиз. Дары дозасынын тууралыгынан эч шек санабагандай болуңуз. Дарыны өтө көп берип алуудан сак болуңуз. Левомецетин (хлорамфеникол) жаңы төрөлгөн, айрыкча, ара төрөлгөн же салмагы кем (2 килограммдан аз) балдар үчүн өтө коркунучтуу.

ЖАҢЫ ТӨРӨЛГӨН БАЛАНЫН ООРУЛАРЫ

Ымыркайдын ооруп калганын байкар замат, дароо чара көрүүнүн мааниси өтө чоң.

Чоңдорду бир нече күндө же бир нече жумада өлүмгө алып келген оорулар ымыркайды бир нече саатта эле өлтүрүп коёт.

БАЛАНЫН ТУБАСА ООРУЛАРЫ (316-БЕТТИ ДА КАРАҢЫЗ)

Бул көйгөйлөр ымыркай жатында туура эмес өнүккөндүктөн же төрөт учурунда ал кандайдыр бир зыянга учурагандыктан улам пайда болушу мүмкүн. Ымыркай төрөлгөн соң, аны кылдаттык менен текшерип чыгыңыз. Төмөнкү белгилер ымыркайдын ден соолугунда бир нерсе туура эмес жана кооркунучтуу экенин билдирет:

- ымыркай төрөлөрү менен дем ала баштабаса;
- ымыркайдын тамыр кагуусу сезилбесе же угулбаса, же болбосо мүнөтүнө 100дөн кем болсо;
- дем ала баштагандан кийин ымыркайдын бети менен денеси агыш, көгүш же саргыч тартса;
- колу-буту шалактап, ымыркай аларды өзү кыймылдата албаса (мисалы, колу-бутун чымчыганда);
- төрөлгөндөн 15 мүнөт өткөндөн кийин ымыркай кырылдаса же кыйналып дем алса.

Бул көйгөйлөрдүн кээ бири төрөт учурунда ымыркайдын мээсине доо кеткенден улам болушу мүмкүн. Алар дээрлик эч качан (төрөткө 24 сааттан ашык убакыт калганда, каканак жарылып, суу кетпесе гана) инфекциядан болбойт. Демейдеги дарылар жардам бербейт. Ымыркайды жылуу кармаңыз, бирок ысытып жибербеңиз (270-бетти караңыз). Тезинен дарыгерге кайрылыңыз.

Эгерде алгачкы 2 күндүн ичинде ымыркай заара кылбаса же заңдабаса, ошондо да дарыгерге кайрылуу керек.

БАЛА ТӨРӨЛГӨНДӨН КИЙИН (АЛГАЧКЫ КҮНДӨРҮ ЖЕ ЖУМАЛАРДА) ПАЙДА БОЛУУЧУ ДЕН СООЛУК КӨЙГӨЙЛӨРҮ

1. **Киндиктеги (киндик түтүктөгү) ириң же андан чыккан сасык жыт** – бул коркунучтуу белгилер. Селейменин (182-бет) же кандагы бактериялык инфекциянын (275-бет) алгачкы белгилерин текшериңиз. Киндикти спирт менен сүртүп, аны ачык коюңуз. **Эгерде киндиктин тегереги ысып кызарса**, анда ампициллин (353-бет) же пенициллин жана стрептомицин (354-бет) менен дарылаңыз.

2. **Дене табынын төмөндөшү** да (35°тан ылдый), **көтөрүлүшү** да инфекциянын белгиси болушу мүмкүн. **Катуу ысытма (39°дан жогору) жаңы төрөлгөн бала үчүн коркунучтуу.** Кийимдеринин баарын чечип, 76-бетте көрсөтүлгөндөй, баланы мелүүн (муздак эмес) суу менен сүртүңүз. Ошондой эле дене суусуздануу белгилерин да текшериңиз (151-бетти караңыз). Эгерде бул белгилер байкалса, анда ымыркайга эмчек эмизип, ошону менен бирге регидрон суусунун да бериңиз (152-бет).
3. **Туталак (диртилдөө, 178-бетти караңыз).** Эгерде ымыркайдын дене табы да көтөрүлсө, анда жогоруда айтылгандай дарылаңыз. Дене суусуздануунун белгилерин текшерүүнү унутпаңыз. Ымыркай төрөлгөн күнү башталган туталак төрөт учурунда мээге зыян келтирилгенден болушу мүмкүн. А эгер туталак бир нече күн өткөндөн кийин башталса, анда кылдаттык менен селейменин (182-бет) же менингиттин (185-бет) белгилерин текшериңиз.
4. **Ымыркай салмак кошпой жатат.** Төрөлгөндөн кийинки алгачкы күндөрдө ымыркай балдардын көпчүлүгү бир аз салмак жоготушат. Бул – кадыресе көрүнүш. Биринчи жумадан кийин дени сак бала жумасына 200 граммдан салмак кошо баштайт. Эки жума болгондо, ал төрөлгөндөгү салмагына жетиши керек. Эгерде ымыркай салмак кошпосо же, тескерисинче, салмак жогото баштаса, анда бир нерсеси туура эмес болушу мүмкүн. Төрөт учурунда ымыркай дени сак өңдөндү беле? Ал эмчекти жакшы эмип жатабы? Инфекциянын же башка көйгөйлөрдүн белгилерин кылдаттык менен текшериңиз. Эгерде ден соолук көйгөйүнүн (оорунун) себебин аныктай албай, ага жардам бере албай жатсаңыз, анда дарыгерге кайрылыңыз.
5. **Кусуу.** Дени сак ымыркайлар кекиргенде (же тамагы менен кошо жуткан абаны кайра чыгарганда), кээде оозунан бир аз сүт да кошо чыгат. Бул – кадыресе көрүнүш. Эмизгенден кийин жутулган абаны чыгарыш үчүн, баланы сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, ийиниңизге жаткызып, аркасын акырындан чапкылаңыз.
Эгерде ымыркайга эмчек эмизип бүтүп, аны керебетине жаткырганда ал кусса, анда тамактандыруудан кийин аны бир аз убакыт алдыңызга алып отуруңуз.
Кыйналып кускан, же болбосо көп куса берип, арыктай же денеси суусуздна баштаган ымыркайдын ооруп жатканында күмөн жок. Эгерде анын ичи да өтө баштаса, анда балким ага ичеги инфекциясы жуккандыр (157-бет). Кандын бактериялык инфекциясы (кийинки беттерди караңыз), менингит (185-бет) жана башка инфекциялар да ымыркайдын кусушуна алып келиши мүмкүн.
Эгерде кусунду сары же жашыл түстө болсо (айрыкча, ичи көөп кетсе же ымыркай заңдай албай жатса), анда ичегиси бүтөлүп калган болушу мүмкүн (94-бет). Ымыркайды **тезинен** бейтапканага жеткириңиз.
6. **Ымыркай эмчекти начар эмип жатат.** Эгерде 4 сааттан ашык убакыт өткөндөн кийин да ымыркай эмчек эмбесе, бул коркунучтуу белги (айрыкча, ал өтө уйкулуу же оорукчал болуп көрүнсө, же болбосо демейдегиден башкача ыйласа же кыймылдаса). Мындай белгилер көптөгөн ооруларда байкалат, бирок ымыркай өмүрүнүн алгачкы 2 жумасында алар көбүнчө **кандагы бактериялык инфекциядан** (кийинки 2 бетти караңыз) жана **селеймеден** (182-бет) улам болот.



Эмчек эмизгенден кийин абаны чыгарыш үчүн баланы кекирдириңиз.

Өмүрүнүн 2–5-күндөрүндө эмчек эмбей койгон ымыркайдын канында бактериялык инфекция болушу мүмкүн.
Өмүрүнүн 5–15-күндөрүндө эмчек эмбеген ымыркай селеймени жуктурган болушу ыктымал.

ЭГЕРДЕ ЫМЫРКАЙ НАЧАР ЭМСЕ ЖЕ ООРУКЧАЛ БОЛУП КӨРҮНСӨ

3-бөлүмдө айтылгандай кылып, ымыркайды кылдаттык менен текшерип чыгыңыз. Төмөнкүлөргө өзгөчө көңүл буруңуз:

- Ымыркай **кыйналып дем алган-албаганын** текшериңиз. Эгерде анын мурду бүтсө, анда 164-бетте көрсөтүлгөндөй кылып, чимкиригин сордуруңуз. Тез дем алуу (мүнөтүнө 50 же андан көп жолу), теринин көгүш тартышы, кырылдоо жана дем алганда кабыргалардын ортосундагы теринин тартылышы – булар өпкө сезгенүүнүн белгилери (171-бет). Өпкөсү сезгенген ымыркай балдар көпчүлүк учурда жөтөлбөйт. Кээде өпкө сезгенүүнүн көп кездешкен белгилеринин бири да байкалбайт. Ымыркайдын өпкөсү сезгенген деп шектенүүгө негиз болсо, анда кандагы бактериялык инфекцияны дарылагандай эле дарылаңыз (кийинки бетти караңыз).
- Ымыркайдын **терисинин өңүнө** көңүл буруңуз.

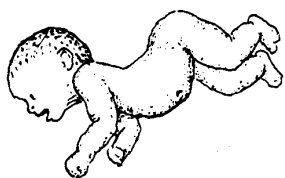
Эгерде ымыркайдын бети менен эриндери көгүш тартса, анда анын өпкөсү сезгенген (же болбосо тубаса жүрөк кемтиги же башка ден соолук көйгөйү бар болушу мүмкүн).

Эгерде өмүрүнүн биринчи күнүндө эле же бешинчи күнүнөн кийин ымыркайдын бети менен көзүнүн агы саргыч тарта баштаса (сарык), бул өтө коркунучтуу. Дарыгерге кайрылыңыз. Экинчи жана бешинчи күндөр аралыгында бир аз саргыч тартканы, демейде, анча коркунучтуу эмес. Ымыркайга суюктукту көп берүү керек – эмчек сүткө кошумчалап регидрон суусунун берсеңиз, эң жакшы болот (152-бет). Кийимдеринин баарын чечип, ымыркайды жарык жерге (терезенин жанына) жаткырыңыз .

- **Ымыркайдын эмгегин акырын кармап көрүңүз** (9-бетти караңыз).



МУНУ БИЛИП АЛЫҢЫЗ: Эгерде бир эле убакта ымыркай менингит менен да ооруп, денеси да суусузданса, анда ымыркайдын эмгеги демейдегидей эле абалда болушу мүмкүн. Дене суусуздануу (151-бет) менен менингиттин (185-бет) башка белгилерин сөзсүз текшериңиз.



- **Ымыркайдын кыймылдашына жана бет түрүнүн өзгөрүшүнө көңүл буруңуз.**

Денесинин жыйрылып катып калышы жана/же кызыктай кыймылдашы селейменин, менингиттин, же болбосо төрөт учурунда же ысытмадан улам мээге доо кеткендиктин белгилери болушу мүмкүн.

Эгерде ымыркай капыстан жулкунуп кыймылдаганда көзү аңтарылып, кареги төбөнү карап калса же титирей баштаса, анда бул селейме **эмес**. Мындай абал менингиттен болушу **мүмкүн**. Бирок бул көбүнчө дене суусуздануу менен катуу ысытмадан көп болот. Ымыркайдын башын анын тизелеринин ортосуна акырын эңкейтип көрүңүз. Эгерде ымыркайдын денеси катып калгандыктан муну жасоого мүмкүн болбосо же ымыркай оорутканына чыдабай ыйлап жиберсе, анда бул менингит болушу керек (185-бетти караңыз).

- Кандагы бактериялык инфекциянын белгилерин издеңиз.

КАНДАГЫ БАКТЕРИЯЛЫК ИНФЕКЦИЯ (КАН ЗИЛДӨӨ)

Жаңы төрөлгөн балдар инфекцияларга жакшы туруштук бере алышпайт. Андыктан төрөт учурунда ымыркайдын терисине же киндигине кирген бактерия көп учурда анын каны аркылуу бүтүндөй денесине жайылат. Бул бир же эки күнгө созулгандыктан, кан зилдөөнүн белгилери көбүнчө ымыркай төрөлгөнүнөн эки күн өткөндөн кийин гана билине баштайт.

Белгилери:

Жаңы төрөлгөн балдардагы инфекциянын белгилери чоңоюп калган балдардагы инфекциянын белгилеринен айырмаланат. Ымыркайда байкалган дээрлик бардык белгилерди кандагы инфекция козгошу мүмкүн. Ымыркайда төмөнкүдөй белгилер болушу ыктымал:

- начар эмүү;
- өтө уйкулуу болуп көрүнүү;
- өңү кубаруу (каназдык);
- кусуу же ич өтүү;
- ысытмалоо же денетабы 35°тан төмөн болуу;
- ичи көөп кетүү;
- териси саргыч тартуу (сарык);
- туталак кармоо (диртилдөө);
- кээде териси көгүш тартуу.

Бул белгилер кан зилдөөдөн башка нерседен деле болушу мүмкүн. **Бирок бир эле убакта бул белгилердин бир нечеси байкалса, анда бул кан зилдөө болушу мүмкүн.**

Коркунучтуу инфекция жукканда, жаңы төрөлгөн балдардын денетабы дайыма эле көтөрүлө бербейт. Денетабынын деңгээли жогору, төмөн же нормалдуу болушу мүмкүн.

Кан зилдөө деп шек саноого негиз болгондо, жаңы төрөлгөн баланы кандай дарылоо керек:

- Күнүнө 3 маал 125 мг ампициллин (353-бет) же 150 мг (250 000 бирдик) кристалдуу пенициллин (353-бет) сайыңыз.
- Мүмкүн болсо, канамицин (359-бет) же стрептомицин (354-бет) да сайыңыз: канамицинди 25 мг-дан **күнүнө 2 маал**, ал эми стрептомицинди ымыркайдын ар бир килограмм салмагына 20 мг-дан (3 кг салмактагы ымыркайга бардыгы болуп 60 мг) **күнүнө 1 маал** саюу керек.
- Ымыркайга суюктукту көп бериңиз. Эгерде мында зарылчылык болсо, балага эмчек сүтүн жана регидрон суусунун кашык менен деле берсеңиз болот (152-бетти караңыз).
- Дарыгер менен кеңешүүгө аракеттениңиз.

Кээде жаңы төрөлгөн балдарга инфекция жукканын аныктоо кыйын болот. Анткени жуккан инфекция көпчүлүк учурда этти ысытпайт. Мүмкүн болсо, дарыгерге кайрылыңыз. Эгерде мүмкүн болбосо, анда жогоруда айтылгандай, ампициллин менен дарылаңыз. Ампициллин ымыркайлар үчүн эң коркунучсуз жана эң таасирлүү антибиотиктердин бири.



ТӨРӨТТӨН КИЙИНКИ ЭНЕНИН ДЕНСОЛУГУ МҮНӨЗТАМАК (ДИЕТА) ЖАНА ТАЗАЛЫК

11-бөлүмдө айтылгандай, баланы төрөгөндөн кийин **эне ар түрдүү аш болумдуу тамактар менен тамактанса болот жана тамактанууга тийиш**. Тамактын кайсы бир түрүнөн баш тартуунун көреги жок. Ага, айрыкча, сүт, эжигей (сыр), тооктун этин, жумуртка, малдын этин, балык, мөмө жемиштер менен жер жемиштерди, дан азыктарын, буурчактарды, жер жаңгакты ж.б. жеген пайдалуу. Сүт жана башка сүт азыктары балага эмчек сүтүн жетиштүү көлөмдө иштеп чыгууда энеге чоң жардам берет.

Төрөттөн кийинки алгачкы күндөрү эне сууга түшсө болот жана түшүүгө тийиш. Ошентсе да, алгачкы жумада эне сууга түшпөй, нымдуу сүлгү менен аарчынып тазаланганы эле оң. **Төрөттөн кийин сууга түшүү энеге зыян келтирбейт**. Чындыгында, көп күнгө чейин жуунуп тазаланбаган энелер инфекцияны оңой жугузушуп, бул инфекция алардын терисине зыян келтирип, анан балага да өтүшү мүмкүн.

Төрөттөн кийинки күндөр менен жумаларда эне:

аш болумдуу тамактарды
жеши керек

жана

такай жуунуп ту-
рууга тийиш.



ТӨРӨТ ЫСЫТМАСЫ (ТӨРӨТ УЧУРУНДА ИНФЕКЦИЯ ЖУГУЗУУ)

Кээде баланы төрөгөндөн кийин энеге инфекция жугуп, анын эти ысый баштайт. Бул көбүнчө аначы аспаптарды таза кармабаганынан же колун эненин ичине салганынан улам болот.

Төрөт ысытмасынын белгилери: Чыйрыгуу же ысытмалоо, баш же бел ооруу, кээде ич ооруу, эненин кынынан сасык же кан аралаш суюк зат бөлүнүү.

Дарылоо:

1 жума 500 000 бирдик прокаин пенициллининен күнүнө 2 маал сайыңыз, же болбосо 1 жума 400 000 бирдик прокаин пенициллининин 2 таблеткасын күнүнө 4 маал бериңиз (351-бетти караңыз). Эгерде ысытма 48 сааттан ашык созулса, анда 1 жума ар бир 6 саат сайын 500 мг эритромицинден кошумчалап бериңиз. Ампициллинди, котримоксазолду же тетрациклинди прокаин пенициллининин ордуна берсеңиз болот.

Төрөт ысытмасы өтө коркунучтуу. Эгерде эненин абалы тез арада оңолбосо, анда дарыгерди чакыртыңыз. Аябай катуу ооруганда пенициллиндин же ампициллиндин чоң дозалары менен бирге күчтүү антибиотиктерди (левомецетин, гентамицин, канамицин же цефалоспорин) да колдонууга туура келиши мүмкүн.

ЭМЧЕК ЭМИЗҮҮ ЖАНА ЭМЧЕККЕ КАМ КӨРҮҮ

Эненин да, ымыркайдын да ден соолугу үчүн эмчекти жакшы кароонун мааниси абдан чоң. Ымыркай төрөлөрү менен, ага эмчек эмизүү керек. Адегенде ымыркай эмчекти аз эмиши мүмкүн. Бул эненин денесин баланын эмүүсүнө көндүрүп, эмчек үрптөрүнүн сезгенүүсүнөн сактайт. Эненин эмчегинен чыккан ууз (эң алгачкы) сүт белокко бай келип, ымыркайды ар кандай инфекциялардан коргойт. **Суюк болуп көрүнгөнү менен, ууз сүт ымыркайга өтө пайдалуу. Ошондуктан . . .**

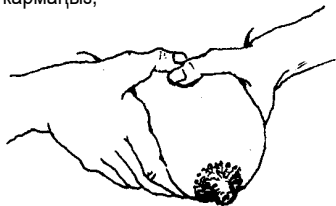
Ымыркай төрөлөрү менен, ага эмчек эмизе баштаңыз.

Демейде, эмчектен балага канча керек болсо, ошончо сүт чыгат. Эгерде ымыркай сүттү түгөтө эмсе, анда эмчек сүттү мурдагыдан көп чыгара баштайт. Ал эми толук эмбесе, анда көп өтпөй сүт азаят. Эгерде бала сыркоолоп, эмчек эмүүнү токтотсо, анда бир нече күндөн кийин эмчектен сүт чыкпай калат. Ымыркай айыгып, кайра эмчек эмейин дегенде, сүткө жарыбай калышы мүмкүн. Ошондуктан

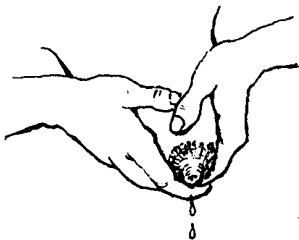
Ымыркай сыркоолоп, көп эме албай калган кезде эне эмчегин саап турушу керек. Бул эне сүтүнүн балага жетишерлик көлөмдө чыгып туруусуна жардам берет.

ЭМЧЕК СҮТҮН СААШ ҮЧҮН

сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, эмчекти түбүнөн кармаңыз,



андан кийин эмчекти колуңуз менен учун көздөй кысыңыз,



ошентип, эмчек сүтүн чыгарыңыз.



Ымыркай эмчек эмбей калган кезде эмчекти саап туруу эмчекти сүткө толуп кетүүдөн да сактайт. Эмчек сүткө аябай толгондо, оорута баштайт. Эмчектин ашыкча сүткө (ооруткуча) толушу анда ириңкөлкүлдүн (абсцесс) пайда болушуна алып келиши мүмкүн. Анын үстүнө, эмгиси келген күндө да, ымыркай мындай эмчекти соро албай, кыйналып калат.

Ымыркай соро тургандай алы болбой ооруганда, эмчектеги сүттү өтө таза идишке саап, балага кашык же тамчылаткыч (пипетка) менен бериңиз.

Эмчегиңизди дайыма таза кармаңыз. Ымыркайды эмизерден мурун эмчегиңиздин үрпүн таза, нымдуу чүпүрөк менен сүртүңүз. Эмчектин үрптөрүн самын менен жуубаңыз, себеби бул теринин кесилишине, эмчек үрптөрүнүн сезгенүүсүнө жана инфекция жуктуруп алууга шарт түзөт.

ЭМЧЕК ҮРПТӨРҮНҮН СЕЗГЕНҮҮСҮ ЖЕ КЕСИЛИШИ

Эмчек үрптөрү ымыркай аны оозуна толук алып, ҮРПҮ НОРМАЛДУУ ЭМЧЕК ордуна тиштегенден улам сезгенет. Бул көбүнчө эмчек үрптөрү кыска аялдарда көп учурайт.

ҮРПҮ КЫСКА ЭМЧЕК



Алдын алуу:

Эмчек үрпү кыска же эмчектин ичине кирип турган аял кош бойлуу кезинде, сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, эмчек үрптөрүн күнүнө бир маал сыгып турушу керек. Ошондо баланын эмгенине да оңой болот, эмчек үрпү да сезгенип оорубайт.



Дарылоо:

Ымыркай эмген учурда эмчегиңиз ооруса да, токтотпой эмизе берүүнүн мааниси чоң. Адегенде азыраак ооруган эмчекти эмизиңиз. Эмчектен кан же ириң бөлүнүп чыкса гана эмизүүнү токтотуңуз. Мындай учурда эмчек үрпү айыкмайынча эмчекти колуңуз менен сааңыз. Ымыркай эмчекти кайрадан эме баштаганда, эмчек үрпү баланын оозуна толук кириши керек. Муну текшериңиз.

ЭМЧЕК ИРИҢКӨЛКҮЛҮ (ЭМЧЕК ИЧИНДЕГИ ИНФЕКЦИЯ, ЭМЧЕК ЧОЧУУ)

Эмчек ириңкөлкүлү сезгенген же кесилип кеткен эмчек үрпү аркылуу кирген инфекциядан улам пайда болот. Бул көбүнчө эмчек эмизүүнүн алгачкы жумаларында же айларында көп болот.

Белгилери:

Эмчектин бир жери ысып, кызарып, шишип, катуу оорута баштайт. Көпчүлүк учурда колтук лимфа бездери чочуп сезгенип, шишип кетет. Кээде күчөп кеткен ириңкөлкүл жарылып, андан ириң бөлүнүп чыгат. Аялдын денетабы көтөрүлүшү мүмкүн.



Алдын алуу:

- Эмчекти таза кармаңыз. Эгерде эмчек үрптөрү сезгенсе же кесиле баштаса, анда ымыркайды демейдегидей узак эмес, кыска убакыт, бирок бат-бат эмизип туруңуз.
- Эмизген сайын эмчек үрпүнө өсүмдүк майынан же ымыркай балдардын атайын майынан бир аз сүйкөңүз.

Дарылоо:

- ◆ Эмчекте ириңкөлкүл болсо да, ымыркай эмгенди уланта бериши керек, же болбосо колуңуз менен сүттү таза идишке саап, аны кашык же тамчылаткыч (пипетка) менен ымыркайга бериңиз. Бул эки ыкманын кайсынысы азыраак оорутса, ошону колдонуңуз. Эмчекте сүт калбай калганча эмизгенге же саап салганга аракет кылыңыз.
- ◆ Эмчекке жылуу жана нымдуу компресс басыңыз. Ошондой эле аспирин да ичиңиз.
- ◆ Төрөт ысытмасына каршы колдонулуучу антибиотикти ичиңиз (276-бетти караңыз).

Эмчек шишиктеринин ар кандай түрлөрү:

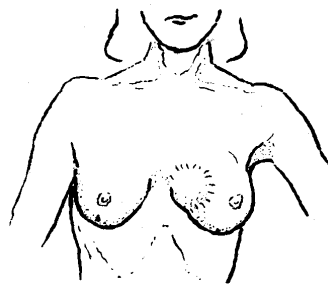
**Бала эмизген эненин эмчегиндеги ысытып ооруткан шишик ириңкөлкүл (инфекция) болушу мүмкүн.
Ал эми эмчектеги оорутпаган шишик залалдуу шишик (рак) же ыйлаак болушу ыктымал.**

ЭМЧЕК ЗАЛАЛДУУ ШИШИГИ (РАК)

Эмчек залалдуу шишиги аялдарда өтө көп учурап, дайыма коркунучтуу болот. Дарылоонун ойдогудай болуп, жакшы натыйжа бериши ооруну канчалык эрте таап, канчалык тез медициналык жардам көрсөтүлгөнүнө байланыштуу. Демейде операция жасоо талап кылынат.

Эмчек залалдуу шишигинин белгилери:

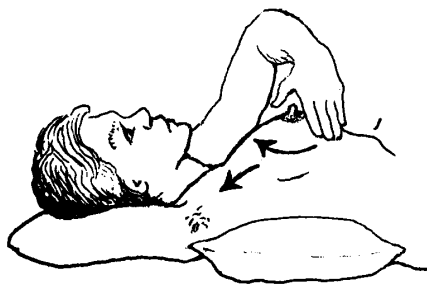
- Эмчекте шишик пайда болот.
- Же болбосо эмчекте дөмпөктөр же апельсиндин кабыгындагыдай болгон майда чуңкурчалар болушу мүмкүн.
- Көп учурда колтукта чоң, бирок оорутпаган лимфа бездери болот.
- Шишик жай өсөт.
- Адегенде шишик оорутпайт же ысыбайт. Кийинчерээк ал оорутушу мүмкүн.



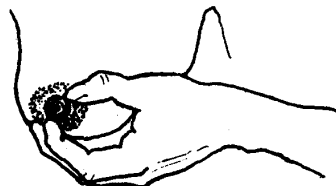
Эмчекти өзүңүз кантип текшерсеңиз болот?

Ар бир аял эмчегинде залалдуу шишик белгилеринин пайда болгонун же болбогонун аныкташ үчүн, эмчегин кандай текшерүү керек экенин билип алганы оң. Муну айына бир жолу (этек кир келип бүткөндөн бир нече күн өткөндөн кийин) жасоо керек.

- Эки эмчегиңиздин ар бирин көңүл коюп карап, алардын көлөмүндө же формасында өзгөрүү бар же жок экенин кылдат текшерип чыгыңыз. Жогоруда айтылган белгилердин жок дегенде бирөө пайда болгон-болбогонун байкаңыз.



- Чалкаңыздан жатып, аркаңызга жаздык же бүктөлгөн жууркан коюп, манжаларыңыздын жумшак жери менен эмчектерди кармалап көрүңүз. Бул үчүн эмчекти басып, анын үрпүнөн баштап, анан айланасын, колтукка чейин кармалаңыз.



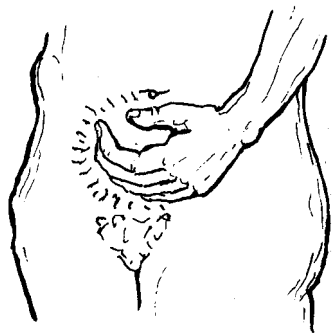
- Андан кийин эмчектин үрпүн кысып, кан же **башка суюк зат** бөлүнгөн-бөлүнбөгөнүн текшеріңиз.

ИЧТИН ТӨМӨН ЖАГЫНДА ПАЙДА БОЛГОН ШИШИКТЕР ЖЕ ӨСҮНДҮЛӨР

Албетте, ич көпчүлүк учурда жатында күмөндүн өөрчүп жатуусунан улам чоңоёт. Ал эми зыяндуу шишиктердин же дөмпөктөрдүн пайда болушу төмөнкү себептерге байланыштуу болушу мүмкүн:

- энелик бездердин бириндеги ыйлаак же суу толгон шишик;
- жатын сыртына бала бүтүү;
- залалдуу шишик (рак).

Жогоруда айтылган ден соолук көйгөйлөрүнө чалдыкканда, адам көбүнчө адегенде ооруксунбайт же өзүн бир аз гана ыңгайсыз сезет. Алар кийинчерээк катуу оорута баштайт. Булардын бардыгы тең медициналык жардамды (көбүнчө операцияны) талап кылат. Андыктан денеңизде шишик пайда болуп, бара-бара чоңоё баштаса, анда дарыгерге көрүнүңүз.



ЖАТЫН ЗАЛАЛДУУ ШИШИГИ (ЖАТЫН РАГЫ)

Жатындын, жатын моюнчасынын жана энелик бездердин залалдуу шишиги 40 жаштан ашкан аядарда көп учурайт. Булардын алгачкы белгиси – каназдык же себепсиз кансыроо. Кийинчерээк ичиңизден тынчсыздандыра берген же ооруткан шишиктин пайда болгонун байкасаңыз болот.

Жаңыдан пайда боло баштаган жатын моюнчасынын залалдуу шишигин аныкташ үчүн Пап сыйпамы (Папаниколао боюнча) деп аталган атайын текшерүү ыкмасы бар. Мүмкүн болсо, 20 жаштан ашкан аялдар мындай текшерүүдөн жылына бир жолу өтүп турганы жакшы.

Залалдуу шишик деп шек саноого негиз болгондо, дароо дарыгерге көрүнүңүз.

Үйдөн дарылоо (элдик дарылоо ыкмалары) буга жардам бербейт.

ЖАТЫН СЫРТЫНА БАЛА БҮТҮҮ

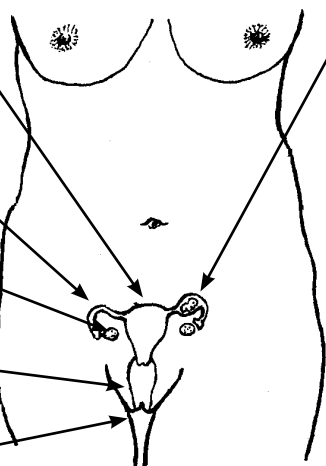
жатын – бул бала жетиле турган жер

энелик безге баруучу түтүк

энелик без – бул жерде энелик урук жаралат

кын

вульва – аялдын жыныс эриндери



Кээде бала жатындын сыртына (энелик бездерге барган түтүктөрдүн бирине) бүтүп, ал жерде чоңоё баштайт.

Кош бойлуулуктун белгилери байкалып, этек кир учурунда демейдегиден көп кан кетиши мүмкүн. Ошону менен бирге, ичтин төмөн жагы катуу карышып, жатындын **сыртында** ооруткан шишик пайда болот.

Демейде, жатын сыртына бүткөн бала жашап кете албайт. Бала жатындын сыртына бүткөндө, операция жасоого туура келет. **Бала жатын сыртына бүткөндөй сезилери менен, тезинен дарыгерге кайрылыңыз. Себеби кайсы убакта болбосун, катуу кансыроо башталышы мүмкүн.**

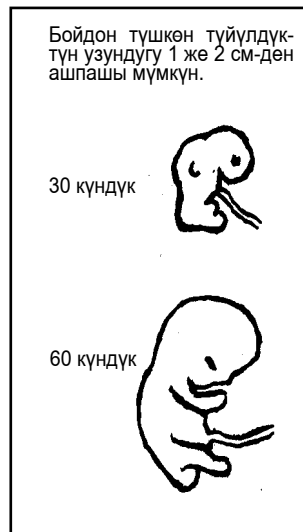
БОЙДОН ТҮШҮҮ

Бойдон түшүү – бул төрөлө элек баланы жоготуу. Ал кош бойлуулуктун алгачкы 3 айында эң көп болот. Бойдон түшөр алдында, бала адатта туура эмес калыптана баштайт, ошондо табийгат бул көйгөйдү бойдон түшүрүү жолу менен чечет.

Бойдон түшүү аялдардын көпчүлүгүндө бир же андан көп жолу болот. Көпчүлүк учурда аялдар боюнан түшүп калганын сезишпейт. Алар этек кири кечигип жатат деп ойлошу мүмкүн. Анан бир аз убакыттан кийин этек кири уюган кан түрүндө келе баштайт. Аял боюнан түшкөнүн аныктап билиши керек, себеби ал аялдын өмүрүнө коркунуч туудурушу мүмкүн.

Этек кири бир же эки ай келбей, андан кийин кан көп кетсе, анда аялдын боюнан түштү десе болот.

Бойдон түшүү – бул төрөттүн бир түрү сыяктуу. Мында да түйүлдүк менен анын тону чыгышы керек. Түйүлдүк менен тон толук чыкмайынча, көпчүлүк учурда уюган кан аралаш катуу кансыроо болуп, ооруткан карышуулар басылбайт.



Дарылоо:

Оорууну басыш үчүн, аял аспирин (379-бет), ибупрофен (380-бет) же кодеин (384-бет) ичип, эс алышы керек.

Эгерде катуу кансыроо көп күнгө созулса:

- Дарыгерге кайрылыңыз. Жатынды тазалаш үчүн жеңил операция (кеңейтүү, кырып тазалоо же сордуруп алуу) керек болушу мүмкүн.
- Катуу кансыроо басылмайынча төшөктөн турбаңыз.
- Эгерде кан аябай көп кетип жатса, анда 266-беттеги көрсөтмөлөрдү аткарыңыз.
- Эгерде ысытма башталса же инфекциянын башка белгилери байкалса, анда **төрөт ысытмасын** дарылагандай дарылаңыз (276-бетти караңыз).
- Бойдон түшкөндөн кийин аялдан бир нече күн кичинеден кан кетиши мүмкүн. Бул демейдеги этек кирге окшош болот.
- Бойдон түшкөндөн 2 жума өтмөйүнчө же кансыроо басылмайынча, аял кынынын ичин **атайын түтүктүн жардамы менен чайкабашы керек**. Ошондой эле жыныстык катнашка барууга да болбойт.
- Эгерде жатынында бойго болтурбоочу зымором (спирал) бар болгон учурда аялдын боюнан түшсө, анда ага инфекция жугушу мүмкүн. **Тезинен дарыгерге кайрылыңыз**. Зыморомду алдырып, аялга антибиотиктерди берүү керек.

ЧОҢ ҚОРКУНУЧТА БОЛГОН ЭНЕЛЕР МЕНЕН ЫМЫРКАЙЛАР

Аначыларга, медициналык кызматкерлерге жана бейтапка кам көргөн ар бир адамга эскертүү:

Айрым аялдардын төрөтү башкалардыкына караганда оор өтүп, төрөттөн кийин аларда ар кандай көйгөйлөр пайда болот. Ошондой эле алардын балдары да кем салмак төрөлүп, оорукчал болуп калат. Мындайлардын катарына көбүнчө жалгыз бой, үйсүз, начар тамактанган, өтө жаш, акыл-эси кем же оорукчал жана начар тамактанган балдары бар энелер кирет.

Эгерде аначы, медициналык кызматкер же мындай энелердин тагдыры менен келечегине кайдыгер болбогон ар бир адам азык-түлүк, кам көрүү маселелерин чечүүгө жардам берип, аларга колдоо көрсөтсө, бул эненин жашоосуна да, аны менен бирге баланын келечегине да жакшы шарт түзөр эле.

Жардамга муктаж адамдар өздөрү келет деп күтпөнүз. Аларга өзүңүз барыңыз.

