12-БӨЛҮМ

Көп учураган тубаса дефекттер

ТУБАСА ДЕФЕКТТЕРДИН ТҮРЛӨРҮ

Болжол менен ар 100 баланын ичинен бирөө кандайдыр бир даана дефект же деформация менен төрөлөт. Мындай дефекттердин көп түрлөрү бар. Бул бөлүмдө мындай дефекттердин эң көп учураган түрлөрүнүн кээ бирлерин (**жырык эрин, жырык таңдай; ашык же бир бири менен биригип калган кол же бут манжалары; кыска, такыр өспөй калган же деформациялуу колдор же буттар**) карайбыз. Мындан тышкары, көп ***контрактуралары*** (**артрогрипоз**) бар балдар тууралуу да сөз болот. **Маймактыкка** (11-бөлүм) жана **жүлүн чуркусуна** (22-бөлүм) арналган бөлүмдөргө да көңүлүңүздү буруңуз.

СЕБЕПТЕРИ

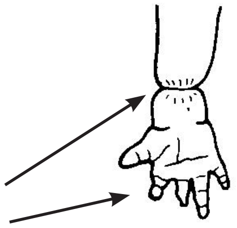
Көпчүлүк учурларда тубаса дефекттердин себеби белгисиз бойдон калат. Бирок кээде мындай дефекттерге төмөнкү нерселердин бири алып келиши мүмкүн:

Жырык эрини жана жырык таңдайы бар бул кыздын энеси кош бойлуу кезинде начар тамактанып жүргөн.

- **Кош бойлуулуктун баштапкы мезгилинде начар тамактануу.** Жырык эриндин жана жырык таңдайдын себепкерлеринин бири катары божомолдонот.
- **Генетикалык (тукум куума) фактор.** Кээде белгилүү бир дефекттер үй-бүлө ичинде тукумдан тукумга өтүп турат. Мисалы, эгер ата же эне ашык бармак менен төрөлгөн болсо, баласы да ушундай дефект менен төрөлүү ыктымалдыгы бир топ чоң. Дефект өздөрүндө байкалбаса да, ата же эне же экөө тең мындай дефектке алып келүүчү факторду “өзүндө алып жүрүүчү” болушу мүмкүн. Мындай тукум куума дефект туугандарында да болушу ыктымал. Бала дефект менен төрөлүшү үчүн, көп учурда мындай фактор атасында да, энесинде да болуусу зарыл. Ушул себептен, **бир бирине жакын туугандар окшош дефектке алып келүүчү факторду экөө тең алып жүрүү ыктымалдыгы жогору болгондуктан, мындай ата-энеден тубаса дефекттери бар балдар көбүрөөк төрөлөт.**

Доктур бул баланын энесине “эртең менен куску келүүсүнө” каршы дары жазып берип койгон.

- **Дары-дармектер, пестициддер, химикаттар, айлана-чөйрөнү булгоочу заттар жана уулар.** Айрыкча кош бойлуулуктун баштапкы 3 айында химикаттар жана уулар жатындагы күмөнгө тез эле зыян келтирип коюшу мүмкүн. **Дары-дармектердин көптөгөн түрлөрүнүн, баңгизаттардын жана пестициддердин** (өсүмдүктөргө, курт-кумурскаларга жана келемиштерге каршы колдонулуучу уулар) таасирине дуушар болгон кош бойлуу аялдын курсагындагы күмөндө тубаса дефекттер пайда болушу ыктымал.
- **Кызамык.** Эгер кош бойлуулугунун баштапкы 3 айында болочок энеге кызамык жукса, курсагындагы баласында тубаса дефекттер пайда болушу мүмкүн – негизинен угуу жана көрүү органдары, мээ (балдардын церебралдык шалдагы жана ***акыл-эсинин өнүгүүсү артта калуу***) же ички органдар (жүрөк, боор) жабыркайт. Кээде балдар “резинке таңгыч менен тартылып калгансыган” колдору же буттары, же деформациялуу манжалары же колу-буттары бар болуп (же булар такыр өрчүбөй) төрөлүшөт.



- **40 жаштагы жана андан ашкан аялдарда** Даун синдрому жана алакан-манжаларында, бут кетмендеринде же ички органдарында (жүрөк, боор) дефектери бар балдарды төрөө ыктымалдыгы демейдегиден кыйла жогору. Ушул куракттагы ар 50 аялдын ичинен болжол менен бирөө Даун синдрому же башка дефекти бар баланы төрөйт. Эгер жубайлардын экөө тең ушул куракта болсо, мындай ыктымалдык андан да жогору.

Бул бала 45 жаштагы аялдан төрөлгөн.

Тубаса дефекттердин алдын алуу жолдорун 124-беттен караңыз.

ЖЫРЫК ЭРИН ЖАНА ЖЫРЫК ТАҢДАЙ

“Жырык эрин” деп үстүнкү эрин биригип жабылбай, далай учурларда таноого чейин ачык калуусун аташат.

“Жырык таңдай” деп таңдай биригип жабылбай, мурун көңдөйүнө чейин ачык калуусун аташат.

бир жактуу жырык эрин

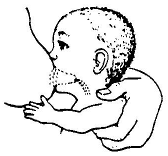
эки жактуу жырык эрин

жырык таңдай

Орто эсеп менен, жаңы төрөлгөн ар 800 баланын ичинен бирөө жырык эрин, жырык таңдай же бул эки дефект менен тең төрөлөт.

Мындай дефекттери бар балдар көп учурда эмчекти жакшы эме албай, мурун көңдөйүнө өтүп кеткен тамактан какап калышы мүмкүн. Негизи, эмчек эмизүү – мындай балдарды тамактандыруунун эң мыкты жолу.

Сүт баланын тилинин арткы бөлүгүнөн чыгуусу үчүн, эмчекти анын оозуна терең киргизиңиз.

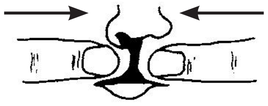


Эне сүтүн андасанда эмчектеринен идишке сыгып, аны кашык менен баласына берип туруусу зарыл болушу мүмкүн.

Какап калбашы үчүн, баланы башын бир аз алдыга эңкейтип отургузуп алып тамактандырыңыз.

Дефекттерди хирургиялык операциянын жардамы менен оңдоо үчүн, болгон мүмкүнчүлүктөрдөн пайдаланыңыз, анткени бул баланын кебете-келбетин, тамактануу жана сүйлөө мүмкүнчүлүктөрүн кыйла жакшыртууга жардам берет. **Мындай операцияны жасатуу үчүн эң мыкты курак:** жырык эрин үчүн – демейде **4 айдан 6 айга чейин,** жырык таңдай үчүн – **18 айга толгончо.**

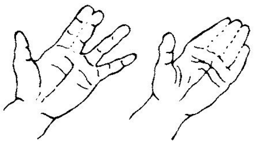
Операцияга даярдануу иретинде, ата-энеси **деформациялуу жырык эриндин** бөлүктөрүн, алар бир бирине мурундун так ортосунда тийгендей кылып, жакындатып бат-баттан чоюп туруулары керек.



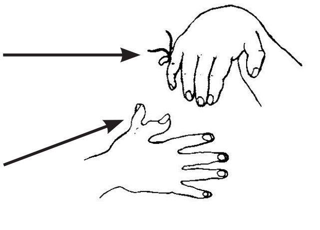
Жырык эрин менен жырык таңдайды атүгүл ийгиликтүү оңдогондон кийин деле, бала сүйлөөсүнө байланыштуу көйгөйлөр далай учурларда сакталышы мүмкүн. Жакындары баланы мүмкүн болушунча тагыраак сүйлөөгө жылуу-жумшак үндөп туруулары кажет. Эриндер жана тил үчүн атайын көнүгүүлөр жардам бериши мүмкүн (314-бетти караңыз). Хирургиялык операция жасатуу мүмкүн болбогондо, бала жаңдоо тилин үйрөнүп алуусу зарыл болушу ыктымал. Жаңдоо тилинде, адам оюндагысын башка адамдарга жеткирүүсү үчүн, алакандар менен манжаларын колдонот (266-бетти караңыз).

КОЛДУН ЖЕ БУТТУН БИРИГИП КАЛЫПТАНЫП КАЛГАН, АШЫК ЖЕ ДЕФОРМАЦИЯЛУУ МАНЖАЛАРЫ

Айрым балдар 2 же мындан көп манжасы биригип калыптанып төрөлөт. Мындай дефекттен колду пайдалануу анчалык деле кыйын болуп кетпейт. Ошентсе да, мындай манжаларды көпчүлүк учурларда атайын операциянын жардамы менен бир биринен ажыратууга болот.

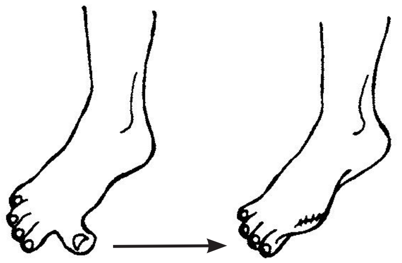


Колунда же бутунда, ичинде сөөгү жок, кичинекей кошумча манжасы бар болуп төрөлгөн баланын мындай манжасын, сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып, түбүнөн жип менен тыгыз байлап койсо, ал бир нече күндөн кийин кургап, өзү эле ажырап түшүп калат.



Эгер мындай манжасы бир топ чоң болуп, бала үчүн кыйынчылыктарды жаратса, аны хирургиялык операциянын жардамы менен алып салса болот.

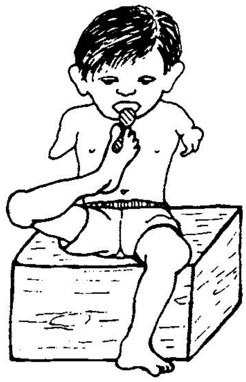
Уркуюп чыгып турган, ашык бут манжасы менен төрөлгөн балага бут кийим кийгизүүнү мүмкүн кылуу үчүн, хирургиялык операция зарыл болушу мүмкүн. Мындай манжаны кээде түздөп оңдоого болот. Башка жагдайларда мындай манжаны алып эле салган оң болушу мүмкүн.



Эң мыкты натыйжаларга жетүү үчүн, операцияны атайын даярдыгы бар ***ортопедиялык*** же пластикалык хирург жасоого тийиш.

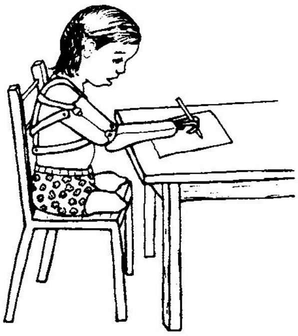
КОЛ ЖЕ БУТ ТОЛУК ЖЕ ТАКЫР ӨРЧҮБӨЙ КАЛУУ

Кээде, эне кош бойлуулугунун баштапкы мезгилинде кабыл алган дары-дармектердин таасиринен улам бала колу же буту толук же такыр өрчүбөй калып же бул эки дефект менен тең төрөлөт.



Колдору такыр жок болуп, бирок буттары жана бут кетмендери нормалдуу болуп төрөлгөн бала көпчүлүк учурда бут кетмендерин тамактануу, жазуу, сүрөт тартуу, ойноо жана жумуштардын көптөгөн ар кандай түрлөрүн аткаруу үчүн кол сыяктуу пайдалана алат.

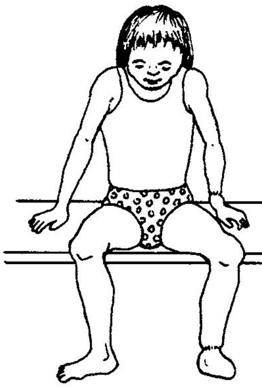
Бала өзүн мүмкүн болушунча тейлөөсү үчүн, бут кетмендерин же бул максатка жарактуу болгон, денесинин башка бөлүктөрүн пайдаланууга аны үндөп, кызыктырып, ага дем берип туруу маанилүү.



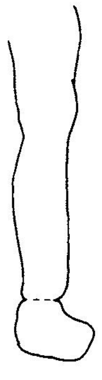
Колдору жана буттары толук өрчүбөй төрөлгөн балага **буюмдарды кармоо үчүн илмектери бар кол протездери** бир кыйла жардам бериши мүмкүн (230-бетти караңыз).

Бул китепте мындай протездерди жасоо боюнча нускамаларды келтирген жокпуз, анткени аларды жасоо бир топ татаал. Ошентсе да, балага мындай протезди алып берүү үчүн, болгон ар бир мүмкүнчүлүктөн пайдаланыңыз. Алар баланын турмушун кыйла жеңилдете алат. Эгер мүмкүн болсо, бала протезди 3 жашка чыга электе эле пайдаланып башташы керек.

Алакан-манжалары же бут кетмендери өрчүбөй калып же деформациялуу болуп төрөлгөн балдар үчүн көмөкчү каражаттар жана протездер тууралуу маалыматтарды “Ампутациялар” деп аталган 27-бөлүмдөн жана “Бут протездери” деген 67-бөлүмдөн караңыз.

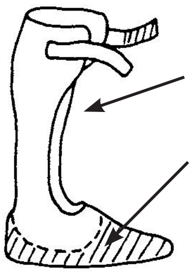


Бул кичинекей кыз колунда жана бутунда резинке таңгыч менен тартылып тургандай калыптанган жерлери бар болуп, кол манжаларынын жана бут кетмендеринин айрым бөлүктөрү такыр өспөй калып төрөлгөн. Мындай деформациялар энеси кош бойлуу кезинде кызамык менен ооруганынан улам пайда болгон.



Бут кетмени ушундай болчу.

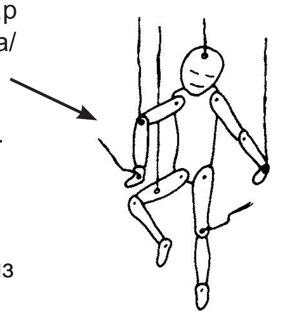
Айылдык ***реабилитологдор*** кызга бут кетменинин жок бөлүгү бар ортопедиялык жасалга жасап беришкен. Кыз мындай жасалганын жардамы менен кадимдимки бут кийимди кийүүгө мүмкүнчүлүк алган.



Бекем пенопластка бут кетменинин жок бөлүгүнүн формасы берилип, ал бут кетменинин гипстен жасалган калыбына (баланын өзүнөн алынган, 58-бөлүмдү караңыз) бекитилген. Андан кийин булардын үстүнө, ысытып формага келтирүү жолу менен пластиктен ортопедиялык атайын жасалганы даярдашкан.

АРТРОГРИПОЗ (Көп тубаса контрактуралар)

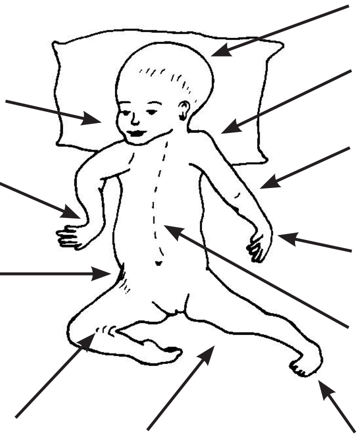
Артрогрипоз “муундар ийрийүү” дегенди билдирет. Мындай илдети бар балдар муундары катып калгансып, ***булчуңдары*** алсыз болуп төрөлүшөт. Колдорунун жана/же буттарынын кызыктай абалынан улам бала жыгач куурчакты элестетиши мүмкүн.



Кээ бир балдардын эки колу, эки буту тең, башкаларыныкы – буттары же бут кетмендери, же болбосо, колдору же алакан-манжалары гана жабыркаган болот.

Эки бут кетмени тең маймак болуп жана бир колу же эки колу тең (алакан-манжалары карама-каршы багытында бүгүлүп кармалып калган) катып калгансып ийкемсиз болуп төрөлгөн балада артрогрипоз бар болушу мүмкүн.

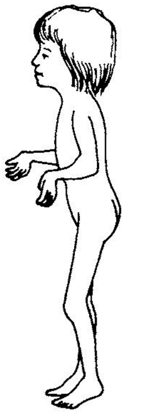
АРТРОГРИПОЗ ҮЧҮН МҮНӨЗДҮҮ БЕЛГИЛЕР



Артрогрипоздун пайда болуу **себеби** белгисиз. Аял кош бойлуу кезинде ***вирустук инфекция*** жугузуп алганынан улам болушу мүмкүн. Көпчүлүк өлкөлөрдө артрогрипоз **сейрек** учурайт, бирок белгисиз себептерден улам Борбордук жана Түштүк Американын кээ бир аймактарында кыйла көбүрөөк кездешет. (Мексикадагы PROJIMO долбооруна келген, ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү ар 100 баланын ичинен бирөөндө артрогрипоз байкалат.)

Артрогрипозу бар баланы ***реабилитациялоо*** бала мүмкүн болушунча көбүрөөк нерсени өз алдынча аткарууга жөндөмдүү болуусуна жардам берүүгө багытталган.

Артрогрипозу бар балдардын айрымдары, айрыкча эгер контрактуралары оңдолсо, басууга жарайт. Бут кетмендериндеги маймактыкты (115-бетти караңыз), жамбаш сөөк - кашка жилик жана тизе муундарынын контрактураларын оңдоо иштерин бала төрөлгөнүнөн көп узаттырбай, денесин туура абалына келтирип жана/же аны менен муундардын толук көлөмүндө кыймылдоо ийкемдүүлүгүн сактоочу көнүгүүлөрдү (115-бетти караңыз) ашыкча күчтү колдонбой аткарып, гипстөө ыкмасын пайдаланып, кичинеден баштай берүү керек.

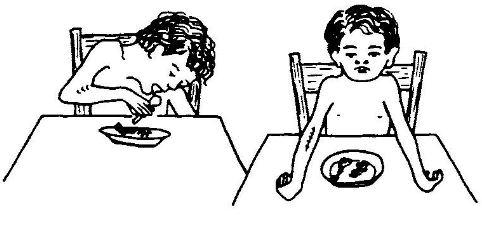


АРТРОГРИПОЗУ БАР БАЛА ҮЧҮН МҮНӨЗДҮҮ ТУРУУ АБАЛЫ

Эгер эки кашка жилиги тең жамбаш сөөк менен болгон ашташтарынан чыгып кеткен болсо, ал жиликтерди хирургиялык операциянын жардамы менен ордуларына коюудан демейде өзгөчө пайда деле жок. Бала хирургиялык операциясыз деле жетишерлик жакшы баса алат. Бирок эгер бир кашка жилиги ашташынан чыгып кеткен болсо, мындай операция пайдалуу болушу мүмкүн.

Бирок көпчүлүк учурда артрогрипозду коштогон контрактураларды хирургиялык операциянын жардамы менен гана оңдоого болот. Мындай кийлигишүүнүн оң жана терс жактарын кылдат таразалоо талап кылынат. Мисалы, бүгүлгөн абалында катып калгансыган (контрактуралуу) чыканак баланын тамактануусу үчүн жазылган (бирок кайра бүгүлбөгөн) абалына салыштырмалуу пайдалуураак болушу мүмкүн.

ПАЙДАЛУУРААК ПАЙДАСЫ АЗЫРААК

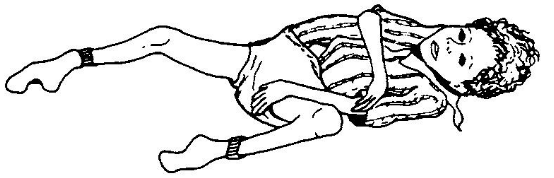


ЭСКЕРТҮҮ! БҮГҮЛҮҮ АБАЛЫНДА КАТЫП КАЛГАНСЫГАН ЧЫКАНАКТЫ ОШО БОЮНЧА ЭЛЕ КАЛТЫРГАН КЫЙЛА ПАЙДАЛУУРААК.

Артрогрипозу бар балдардын көпчүлүгүнүн акыл-эс жагынан жөндөмдүүлүктөрү жакшы эле болот. Эгер мындай балдарга мүмкүнчүлүк берилсе, булар оор илдетине карабай, өз алдынча далай нерсени аткарганды үйрөнүп кетишет. Көп учурда мындай балдар абдан аракеттүү болушуп, окууга умтулушат. **Мүмкүн болушунча өздөрүн өздөрү тейлөөсүнө буларга жардам берип, дем берип туруу абдан маанилүү. Мектепте окуусу да чоң мааниге ээ.** Төмөнкү окуя артрогрипозу бар бала эмнеге жөндөмдүү болорун элестетүүгө сизге жардам берет.

БАШКАЛАРДАН КӨЗ КАРАНДЫСЫЗДЫККА БАРГАН ЖОЛДОГУ ЖӨНӨКӨЙ КАДАМДАР – Чын окуя)

Габриэль 7 жашта. Ал үй-бүлөсү менен чогуу Мексиканын Мазатлан шаарында жашайт. Габриэль артрогрипозу бар болуп төрөлгөн. Анын айрым муундары түз абалында катып калгансып турса, башкалары бүгүлүү абалында катып калгансыйт. Колдорундагы, буттарындагы жана алакан-манжаларындагы булчуңдарынын көпчүлүгү жокко эсе. Габриэль өз алдынча отура албайт жана колун көтөрүп, озуна алып келе албайт.



Габриэлдин ата-энеси уулун абдан жакшы көрүшөт жана ага мээримин төгүп, кам көрүшөт. Габриэль төрөлгөндө, доктурлар “балага эч кандай жардам берүү мүмкүн эмес” деп, ата-энесине билдиришкен. Ошондон тартып, ата-энеси уулуна бардыгын аткарып берип турууга көнүп калышкан. Габриэль улам чоңойгонуна карабастан, ата-энеси аны ары-бери көтөрүп жүрүштү, жалаякшымын булгаганда, анысын которуп турушту, тамактандырып жатышты. Уулу эбак эле чоңойгонуна карабастан, алар ага наристедей мамиле кылышчу.

Габриэлдин апасы PROJIMO долбоору тууралуу билгенде, ал уулун көтөрүп алып, ошол жерге алып барды. Апасы уулунун абалы хирургиялык операциянын же атайын бир дарынын жардамы менен жакшырып кетүүсүнө үмүтү чоң эле. PROJIMO долбоорундагы реабилитологдор болгон мүмкүнчүлүктөрдүн бардыгын изилдеп көрүштү. Алар Габриэлди атүгүл ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдарга арналган белгилүү бейтапканага алып барышты. Бирок ал жердеги адистер дагы эч кандай жардам бере албарын билдиришти.

Бактыга жараша, PROJIMO долбоорунун иши менен таанышуу үчүн, көрсөтүп үйрөтүүчүлөр катары келген терапевттер иш жүзүндө далай нерселерди кылуу (Габриэлдин басып кетүүсүнө болбосо да, ал өзү үчүн көбүрөөк нерсени аткара алуусуна ага жардам берүү) мүмкүн экендигин долбоордун кызматчыларына түшүндүрүштү. Ошондон кийин долбоордун кызматчылары, Габриэль башкалардан көбүрөөк көз карандысыз болуусу үчүн, баланын үй-бүлөсү менен иштей башташты.

Учурда, айылдык реабилитологдордун жана үй-бүлөсүнүн жардамы менен, Габриэль негизги муктаждыктарынын айрымдарын канааттандырууга жөндөмдүү болгонго жетишти. Ал өзүн анчалык наристедей сезбей калды, тескерисинче, өзүн жаш жигиттей көбүрөөк сезет. Габриэль жалаякшымдарды пайдаланбай калган; заара кылгысы же заңдагысы келгенде, муну башкаларга билдирет. Ал, ар кандай буюмдарды кармоо жана түрдүү нерселерди аткаруу үчүн, оозун пайдаланганды үйрөнүп алды.

Габриэль өз алдынча тамактанууну да үйрөндү. Ал колун моюн булчуңдарынын жардамы менен үстөлдүн үстүнө шилтеп жеткирет жана кашыкты алакан-манжаларын илмектей колдонуп кармайт. Габриэль үстөлдүн кырын жана табактын каптал бетин пайдаланып, кашыктын тамак салынган бөлүгүн оозуна алып келет. Суусундук ичүү үчүн, ал бир учу бүгүлүү түтүкчөнү колдонот.

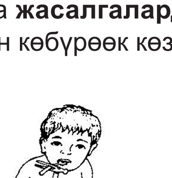
Габриэлдин үй-бүлөсү ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү балдары бар үй-бүлөлөрдөн турган, Лос Паргос деп аталган уюшкан топко мүчө болду. Габриэль өз күчү менен ары-бери жылдырууга атайын ылайыкталган дөңгөлөктүү отургучка отуруп алып, мектепке барып турат. Ал окуганды, жазганды, сүрөт тартканды жана башка балдар менен ойногонду үйрөнүп жатат.

Азыр Габриэль өзү үчүн ушунча көп нерсени кылууга жөндөмдүү болуп калганына күбө болушкандан кийин, бала өзү жана үй-бүлөсү келечекте мындан да көп нерселерге жетүүгө жөндөмдүү болоруна ишенимдери арбыды. Габриэль өзүн бактылуу сезип, дагы көп жаңы нерселерди үйрөнүүгө умтулат.

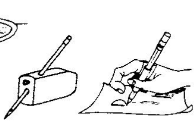
Габриэль ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү башка бала менен күрөшүп жаткан учуру.

Ар түрдүү көмөкчү каражаттардын жана **жасалгалардын** жардамы менен артрогрипозу же буга окшогон башка илдеттери бар балдар башкалардан көбүрөөк көз карандысыз боло алышат.

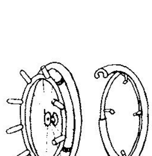
Тамактанууга жардам берүүчү көмөкчү каражаттар 330–332-беттерде сүрөттөлүп келтирилген.



Жазуу үчүн жардам берүүчү көмөкчү каражаттар 5-, 230- жана 501-беттерде көрсөтүлгөн.



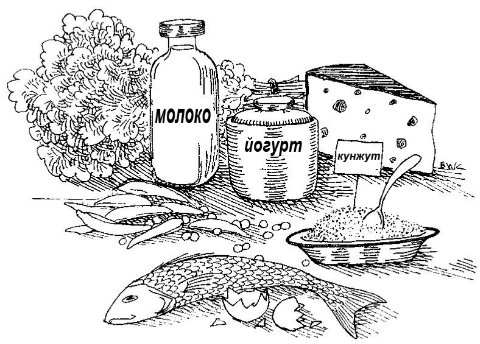
Дөңгөлөктүү отургучтар үчүн жасалгалар 64-бөлүмдө көрсөтүлгөн.



ТУБАСА ДЕФЕКТТЕРДИН АЛДЫН АЛУУ

Тубаса дефекттердин бардык түрлөрүнүн алдын алуу мүмкүн эмес. Кээ бир балдар жатындын ичинде бөтөнчө калыптанышат – мунун себебин эч ким билбейт. Бирок тубаса дефекттердин далай түрлөрүнүн алдын алса болот. Балдардын тубаса дефекттер менен төрөлүү ыктымалдыгын азайтуу жолдорун 3-бөлүмдөн караңыз. Мындай терс көрүнүштөрдү азайтуу үчүн, кош бойлуу аялдар ден соолугун жакшы карашы жана айрым кооптуу нерселерден оолак болушу керек:

- **Кош бойлуулук мезгилинде жакшы тамактаныңыз.** Жакшы азыктар менен жетиштүү тамактануу болочок энеге күч-кубат берет, инфекциялардан коргойт, ден соолугу чың күмөндүн калыптануусуна шарт түзөт жана төрөт учурунда кандын өтө көп кетүүсүнө жол бербейт. Фолий кычкылдыгына бай азыктар менен тамактанып турууну камсыз кылыңыз. (*"Үй-бүлөнүн ден соолугу үчүн"* деп аталган китептин 11-бөлүмүн жана *Where Women Have No Doctor* (Аял кишинин ден соолугу үчүн) деген китептин 11-бөлүмүн окуңуз.



- Күмөнгө зыян келтирберин так билген жагдайлардан башка учурларда **дары-дармектерден оолак болуңуз.** (Витаминдер, вакциналардын айрымдары, антациддердин кээ бирлери жана темир кошулган азыктар туура дозаларда эч зыян келтирбейт.) Спирт ичимдиктерин ичүү жана тамеки тартуу да курсакта калыптанып келе жаткан күмөнгө залалдуу.

- **Химикаттардын, пестициддердин жана башка уулардын денеңизге тийүүсүнө жол бербеңиз.** Эгер кош бойлуу аялдын күйөөсү же үй-бүлөнүн башка мүчөлөрү пестициддерди же ууларды колдонуп иштөөгө аргасыз болушса, алар бул ишти аткарууда колдонулган кийимдерин жууп, кош бойлуу аялды химикаттардан коргоп турууcу зарыл.

- **Жакын тууганыңызды өзүңүзгө жубай кылуудан оолак болуңуз.** Бир бирине жакын туугандар балалуу болушканда, балдары тубаса дефекттер менен төрөлүү ыктымалдыгы кыйла чоң.

- **Эгер сиздин тубаса дефекти бар бир же андан көп балаңыз бар болсо,** кийинки балаңыз да ошондой дефект менен төрөлүү ыктымалдыгы чоң. Андыктан мындан кийин балалуу болбой эле коюу мүмкүндүгүн карап көрүңүз.

- Кош бойлуу кезиңизде кызамык менен ооруган адамдан оолак болуңуз (эгер бул дарт менен буга чейин ооруган болбосоңуз). Бул илдет менен бойго бүтө электе бир сыйра ооруп чыккан оң. Вакциналар кызамыктан коргойт, бирок вакцинаны кабыл алгандан 1 ай өтмөйүнчө боюңузга бүтпөй турууга тийишсиз.

- Кош бойлуу кезде котон жараны же герпести жуктуруудан улам тубаса дефекттер пайда болушу мүмкүн. Өзүңүз да, жубуңуз да жупташуу аркылуу жугуучу ооруларга текшерилип, зарыл болсо, дарылоодон өтүүңөрдү камсыз кылыңыз.

- 35 же 40 жаш курактан кийин дагы балалуу болбой эле коюуну караштырыңыз, айрыкча эгер сиз да, жубайыңыз да ушул курактарда болсоңуз, же буга чейин сизден Даун синдрому бар бала төрөлгөн болсо, анткени дагы ушундай кейгейлүү бала төрөлүү ыктымалдыгы бир топ жогору.

Эгер аял кишилер үчүн жакшы азыктар менен тамактанып туруу мүмкүн болсо, уулуу химикаттар менен иштөөгө аргасыз болушпаса жана сапаттуу медициналык тейлөө аларга жеткиликтүү болсо, тубаса дефекттердин көпчүлүк түрлөрүнүн алдын алууга мүмкүн.

Тубаса дефекти бар балалуу үй-бүлөлөр мындай кейгейү менен бетме-бет жалгыз калтырылбоого тийиш. Тубаса дефекттердин кесепеттеринен бүтүндөй коом жапаа чегет. Тубаса дефекттердин пайда болуусуна жеткирбөө үчүн, биз жашаган коомубузду аял кишилер жана үй-бүлөлөр үчүн коопсуз кылып өзгөртүүбүз зарыл.