



10-р бүлэг **Жирэмслэлт**

Хүүхэдтэй болохоор шийдэх

Жирэмсэн болох нь хувь хүний шийдвэр бөгөөд эмэгтэй хүн бүр хэзээ ээж болохоо өөрөө шийдэх эрхтэй. Гэвч дэлхий дээр маш олон эмэгтэйчүүд гэр бүлийнхэн, хань нөхрийн дарамт шахалтаар олон хүүхэд төрүүлдэг.

Харин хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд эсрэгээрээ хүүхэдтэй болохыг нь хориглодог. Тэднийг **жирэмсэн болж болохгүй**, хүүхэд төрүүлж чадахгүй гэж ухуулдаг. Маш олон хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг мэс заслын аргаар үр тогтох боломжийг нь таслан зогсоодог тул тэд хэзээ ч ээж болж чаддаггүй. Харин жирэмсэн болсон заримыг нь үр хөндөлт хуулиар хориотой байсан ч хүчээр үр хөдүүлэхийг тулгадаг. Хүмүүс ихэнхдээ хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй сайн ээж болж чадахгүй, эсвэл төрүүлсэн хүүхэд нь бас хөгжлийн бэрхшээлтэй байна гэдэгт итгэдэг учраас ийм зүйл болоод байдаг. Гэтэл энэ бол ташаа ойлголт.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй ихэнх эмэгтэйчүүд аюулгүй жирэмслэх, эрүүл саруул хүүхэд төрүүлэх, сайн ээж болох (12-р бүлгээс харна уу) чадваргүй гэсэн шалтгаан ерөөсөө байхгүй. Хэдийгээр зарим төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд жирэмсэн болоход гарч болзошгүй хүндрэлээс урьдчилан сэргийлж арга хэмжээ авах, мөн зарим эмэгтэйчүүдэд бусдын дэмжлэг арай их хэрэгтэй болж магадгүй.

Энэ бүлэгт жирэмсэн үед гарах зарим өөрчлөлтийн талаарх ойлголтыг өгөх, тэдгээр нь өөр өөр төрлийн хөгжлийн бэрхшээлүүдэд хэрхэн нөлөөлж болзошгүй болох, хэрхэн аюулгүй жирэмслэх, төрөх төлөвлөгөө гаргах талаарх мэдээллийг багтаасан.

Наомигийн түүх: Би яаж ээж болсон бэ?

Намайг залуу байхад найз бүсгүйчүүд маань хүүхэдтэй болох тухайгаа ярьж, харин намайг хөгжлийн бэрхшээлтэй болохоор хүүхэдтэй болох боломжгүй гэж бүгд хэлдэг байсан. Хэрэв гайхамшиг тохиолдолд би жирэмсэн болбол хүүхэд маань хагалгаагаар төрнө, яасан ч байсан хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд гарна гэдэг байлаа.



Би тэдэнтэй л адилхан эмэгтэй хүн байхад тэд миний талаар яагаад ийнхүү ярьдгийг би ойлгодоггүй байлаа. Би тэднээс өөрөөр алхдаг болохоор тэднийг байнга тэгж хэлээд байхаар нь би итгэж эхлэв. Тийм болохоор жирэмсэн болох боломжтой үгүйгээ эмчид үзүүлж асуух гэж хичээсэнгүй. Би жаахан хүүхдэд маш их хайртай тул сэтгэлээр их унадаг байлаа. Найзууд маань хүүхэдтэй болох тоолонд энэ хүүхэд миний хүүхэд байсан ч болоосой гэж боддог байв.

Надад маш олон бэрхшээл тулгарах байсан ч хамаагүй хүүхэдтэй болох оролдлого хийж үзэх ёстой гэсэн бодол гэнэт маш ихээр төрдөг болов. Тэр үе бол 1987 он байлаа. Би найз хөвгүүнтэй байсан тул нэг өдөр яагаад болохгүй гэж, за яадгийн үзээд алднаа гэж шийдэв. Тэгээд болох юм болдгоороо болов. 1987 оны 12-р сарын 27-нд би жирэмсэн болов.

Жирэмсэн болсон гэдгээ мэдээд би маш их жаргалтай байсан ч санаа зовж байлаа. Би полиогоор өвдсөн хүн учраас эмэгтэйчүүдийн эмчид үзүүлж жирэмсэн болсон үгүйгээ шалгуулах, жирэмс ний явцад болон төрөх үед ямар хүндрэл гарч болохыг мэдэхээр эмнэлэгт очив.

Эмч намайг жирэмсэн гэдгийг сонсоод л мэл гайхав. Тэр намайг ч үзэлгүй шууд л алхаж ч чадахгүй хүн хүүхдээ сарыг нь гүйцтэл тээж чадахгүй гэж хэллээ. Тэгээд эхний 3 сард зулбана гэдгийг сануулав. Тийм учраас эмч намайг 3 сар хүлээх хэрэггүй яг одоо үр хөндүүл гэж зөвлөлөө. Би эмчийн хэлснийг зөвшөөрч 1988 оны 2-р сарын 27-нд ирэх цаг авав. Үр хөндүүлэх маш үнэтэй байсан ч гэсэн би мөнгө цуглуулж амжсан юм.

Жирэмсэн болсон гэдгээ хэнд ч хэлээгүй болохоор айж санаа зовж байгааг минь ч хүмүүс мэдсэнгүй. Кени улсад үр хөндөлт хуулиар хориотой тул намайг хууль бус зүйл хийх гэж байгааг хүмүүс мэдээсэй гэж хүссэнгүй. Түүнээс гадна найзууд минь надад яаж хандах бол гэдгийг ерөөсөө ч төсөөлж чадахгүй байлаа. Тэд намайг чичлэн шоолох болов уу? гэсэн бодол намайг зовоож байсан тул бүхнийг нууц чигээр нь үлдээхээр шийдлээ.

Би олон шөнийг нойргүй өнгөрүүлж маш ихээр гуниглан цаг үргэлж айж байлаа. Нэгдүгээрт, бүх насаараа хүүхэдгүй байна гэдэг бодолтой эвлэрч чадахгүй. Хоёрдугаарт, үр хөндөлт хийлгэх маш аюултай, маш олон залуу эмэгтэйчүүд аюултай орчинд үр хөндөлт хийлгэснээс болоод амь насаа алдсан гэдгийг би мэддэг байлаа. Гуравдугаарт, би итгэгч учир үр хөндүүлэх нь нүгэл гэдэгт итгэдэг. Эцэст нь хэлэхэд би гэрлэж ханьтай болоогүй учир гэр бүлээс гадуур жирэмсэн болж хүүхэд төрүүлэх манай ёсонд таарахгүй үйлдэл байсан юм. Тэгэхээр та намайг ямар хүнд байдалд орсонг ойлгож байгаа байх.

Тэгсэн ч амьдрах хэрэгтэй шүү дээ. Би зүрхээ чангалан сэтгэлийн бэлтгэлтэй байж үр хөндөлтөд бэлдэж байлаа. Цаг авсан өдөр болж, эмнэлэг руу очиж эмчийн өрөөний гадна хүлээлгийн зааланд миний нэрийг дуудахыг хүлээн суулаа. Тэр бол миний амьдралын хамгийн хүнд мөчүүд байсан юм. Миний зориг мохож, одоо юу болох гэсэн айдас намайг нөмрөн авлаа. Би ерөөсөө л үхэх юм байна гэж бодоод байлаа. Тэгээд надад зориг зүрх хайрлаач, намайг уучлаач хэмээн залбирч гарлаа.

Гэнэт эмчийн хэлсэн эхний 3 сард зулбана гэсэн үг зурсхийн орж ирэв. Энэ бодол намайг маш ихээр догдлуулав. Учир нь нэгэнт л өөрөө гарах юм бол үр хөндүүлэх ямар хэрэгтэй юм бэ гэж бодов. Жамаараа өөрөө гарах юм бол надад илүү аюул багатай, хямдхан, тэгээд дээрээс нь үр хөндүүлсэн гэж чичлүүлж байхын оронд зулбасан гэж хэлүүлсэн нь дээр гэж бодлоо. Тэгээд би гэртээ харьж хүүхэд өөрөө гарахыг хүлээхээр болов. Би зөв сонголт хийсэн гэдэгтээ итгэлтэй бус байсан юм.

Жирэмсний эхний 4 сар аймшигтай хүнд байлаа. Хоолны дуршил үгүй болж, цаг үргэлж бөөлжин маш их эцэж турав. Дээрээс нь байнгын айдастай амьдарч, надад тохиолдож болох хамгийн муу бүхнийг төсөөлж байв. Хамгийн анх хүүхэд хөдөлж байгааг мэдрэх надад их аймаар санагдсан. Учир нь хүүхэд гарах байх гэж бодсоор байв.

Эмчид үзүүлж хяналтад орох шаардлагатай гэж мэдэж байсан ч гэсэн би үзүүлэхээс айсан хэвээрээ байлаа. Гэсэн ч нэг өдөр би хамгийн ойрын эмнэлэгт очиж үзүүлэхээр шийдсэн юм. Тэнд би маш сайн эмчтэй таарсан билээ. Тэр эмч намайг хүүхдээ бүрэн тээж чадна, бас өөрөөрөө төрж чадна гэдгийг итгүүлсэн юм.

Эмч намайг ямар ч тохиолдолд эмнэлэгт төрөхийг зөвлөв. Би итгэл найдвараар бялхан эмнэлэгт очиж тогтмол хянуулж байлаа. Ажилтнууд бүх зүйл хэвийн сайн байгааг хэлдэг байв. Бас жирэмслэлт, төрөлт, хүүхдээ асрах тухай номнууд өгч уншуулж байлаа. Тэр номнуудыг уншсанаар би сайн мэдээлэлтэй болж, цаашид улам итгэлтэй амьдрах урам зориг орж байлаа. Миний хүсэл бол хүүхэдтэй болох, хүүхэд маань хөгжлийн бэрхшээлтэй болох болов уу, ямар харагдах бол гэдгийг мэдэх, хамгийн гол нь найзууд шигээ зүгээр л ээж гэж дуудуулах явдал байлаа.

Бүх хүмүүсийг гайхшуулсан явдал боллоо. Би хүүхдээ бүтэн 9 сар тээснээр зогсохгүй өөрөөрөө төрлөө. 36 цаг өвдсөний эцэст ямар ч хөгжлийн бэрхшээлгүй эрүүл саруул охин төрүүлсэн билээ. Миний “нялх үр” Энн одоо 18 настай, маш эрүүл чийрэг хүүхэд бөгөөд сургуулийнхаа сурлага сайтай хүүхдүүдийн тоонд ордог.

Жирэмсэн болохоосоо өмнө өөрөөсөө асуух асуултууд

Эмэгтэй хүн бүр хэдэн хүүхэдтэй болохоо шийдэж хэзээ тэднийгээ гаргаа төлөвлөх хэрэгтэй. Эмэгтэйн нас, эрүүл мэндийн байдал, амьдралын түвшин зэрэг нь түүний ээж болох шийдвэрт нөлөөлдөг.

Жирэмсэн болохоосоо өмнө дараах асуултад хариулах нь танд хэрэг болно.

- Та хүүхэдтэй болохыг хүсдэг үү?
- Хэрэв та хүүхэдтэй бол одоо илүү олон хүүхэд асарч чадах уу?
- Сүүлд хүүхэд төрүүлсэнээс хойш таны бие бүрэн тэнхэрсэн үү?
- Та хүүхдээ өөрөө асарч чадах уу?
- Хүүхдээ асрахад тань туслах нөхөр, гэр бүл танд байгаа юу?
- Хэн нэгэн чамайг хүүхэд гаргахыг шаардаж байна уу?
- Жирэмслэлт таны хөгжлийн бэрхшээлд нөлөөлөх үү?



Хүүхэд маань хөгжлийн бэрхшээлтэй төрөх болов уу?

Ихэнх хөгжлийн бэрхшээл эхээс хүүхдэд дамждаггүй (удамшихгүй). Гэхдээ зарим өвчин эхээс хүүхдэд, эсвэл эцгээс хүүхдэд, заримдаа хоёулангаас нь дамждаг. 14-р хуудаснаас удамшдаг өвчний талаарх мэдээллийг үзнэ үү.

Хэрэв та хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэд төрж магадгүй гэж бодож байвал ямар нэгэн хүндрэл гарвал тусламж авах нь түргэн учраас эмнэлэгт төрүүлэх хэрэгтэй.

Хүү юу, охин уу?

Эр бэлгийн эс хүүхдийн хүйсийг тодорхойлдог. Эр бэлгийн эсийн хагас нь эр хромосом, нөгөө хагас нь эм хромосомыг боловсруулдаг. Ганцхан эр бэлгийн эс өндгөн эстэй нийлж үр тогтох бололцоотой байдаг. Харин тэр ганц эс ЭР ЭС бол хүү болно, харин эм эс бол охин болно. Энэ процесс хөгжлийн бэрхшээлтэй, бэрхшээлгүй бүх эмэгтэйчүүдэд ижил байна.

Эрэгтэй хүүхдийг чухалчилж үздэг улс оронд хүү төрүүлээгүй эмэгтэйг буруутгадаг. Гэтэл энэ бол шудрага бус зүйл. Нэгд хүү охины үнэ цэнэ ижил байх ёстой. Хоёрт хүүхдийн хүйс ямар байх нь зөвхөн эрэгтэйгээс шалтгаалдаг.

Жирэмслэлт болон төрөлтийг төлөвлөх

Дэлхийн ихэнх улс оронд эмэгтэйчүүд гэртээ төрж хүүхдийг төрүүлэхэд нутгийн эх баригч нар тусалдаг. Эх баригч нь туршлагатай бол эх хүүхдийн аль алинд аюулгүй, төрөлт ч хэвийн явагддаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд жирэмсэн үеийн болон төрөх үеийн асаргаа мөн адил ихэнхдээ аюулгүй байдаг. Гэвч эх баригч хичнээн туршлагатай байлаа гээд эх хүүхдэд эмнэлгийн тусламж шаардагдах үе байдаг.



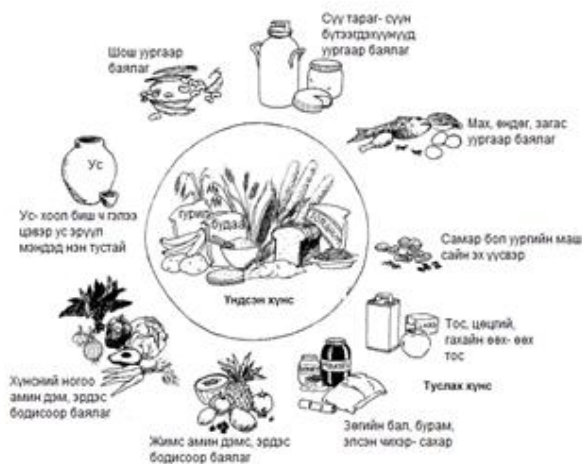
Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүдэд төрөхийн хүндрэл үүсэх үед зөвхөн эмнэлэгт үзүүлэх боломжтой үйлчилгээ гэж байдаг. Жишээлбэл:

- **Та хөгжлийн бэрхшээлийн онцлогоос болоод 2 хөлөө дэлгэж чаддаггүй** тархины саажилт, ревматизм буюу хэрэх өвчин, артерит, эсвэл булчингийн чангарал зэрэг өвчнөөс үүдэлтэй. Төрөх үед 2-3 цагаар хөлөө дэлгэх шаардлагатай байдаг. Та үүнийг өөрөө хийж чадахгүй, эсвэл бусдын тусламжтайгаар ч чадахгүй бол хүүхдийг хагалгаагаар төрүүлэх хэрэгтэй болно.
- **Одой эмэгтэй.** Таны аарцагны яс хүүхэд гарах хэмжээний өргөн биш бол хүүхдийг хагалгаагаар төрүүлэх шаардлагатай. Мөн та цус багадалттай бол төрөх үед хир хэмжээний цус алдсанаас шалтгаалан танд цус сэлбэх хэрэгтэй болно.
- **Дээд нугасны гэмтэлтэй (Т6 болон түүнээс дээш)** бол дисрефлекс, цусны даралт ихсэх (117-119-р хуудаснаас харна уу) зэрэг таны амь насанд халтай хүндрэлүүд тохиолдох эрсдэлтэй.

Жирэмсэн болох гэж байгаа

бол. Та өөрийн эрүүл мэнд болон хүүхдийн эрүүл мэндэд тустай олон төрлийн хоол хүнсийг тогтмол идэж байх, ургийн гаж хөгжлөөс сэргийлэх хүнсийг (86, 216-р хуудаснаас харна уу) хэрэглэх.

Тэжээллэг хоол идэх, тамхи татахгүй байх, согтууруулах ундаа, мансууруулах бодис хэрэглэхгүй байх зэрэг эрүүл хэв маягийг эрхэмлэснээр жирэмсний эхэн үеийн хүндрэлээс сэргийлж чадна.



Төрөх төлөвлөгөө гарга

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд өөрт хэрэгтэй эрүүл мэндийн үйлчилгээг авахад хүндрэлтэй байж магадгүйг бодолцон жирэмсэн эмэгтэй бүр төрөх төлөвлөгөө гаргах хэрэгтэй. Жирэмсэн болсон гэдгээ мэдсэн цагаас *төрөхийн өмнөх (жирэмсний хяналт ч гэж нэрлэдэг)* үзлэгт орох хэрэгтэй. Боломжтой бол та өөрийн итгэдэг эмч, эрүүл мэндийн ажилтан, эх баригчийг олж гэр бүлийн хэн нэгэн, эсвэл найз нөхөдтэйгээ жирэмсний эхний үзлэгт хамт очоорой. Хамтдаа тохиолдож болох хүндрэлүүдийг хэрхэн шийдвэрлэх боломжтой, мөн хаанаас хамгийн сайн зөвлөгөөг авах боломжтой зэргийн талаар ярилцаж чадна. Та дараах зөвлөгөөг төрөлтийн төлөвлөгөө гаргахдаа ашиглаж болно. Үүнд:

- Гэр, төрөх газар, эмнэлэг зэрэг газруудаас аль нь таны хувьд хүүхдээ төрүүлэхэд хамгийн аюулгүй газар вэ?
- Эмнэлэг, эрүүл мэндийн төв рүү явахад унааны хэрэг гарвал танд унаа байгаа юу?
- Хэрэв та тогтмол эм уудаг бол тэдгээр эмнүүд нь:
 - ☐ хүүхдийн хөгжилд нөлөөлдөг үү?
 - ☐ Жирэмслэлтийг арай аюулгүй байлгах үүднээс та өөрийн уудаг эмээ өөр эмээр солих хэрэгтэй болж магадгүй. Ялангуяа уналт таталтын эсрэг эмнүүд (231-р хуудас) сөрөг нөлөөтэй байдаг.
- Таны хөгжлийн бэрхшээл жирэмсэн үед тань таны эрүүл мэндэд нөлөөлөх үү? Эсвэл хүүхдийн чинь эрүүл мэнд,
- хөгжилд нөлөөлөх үү?
- Таны хөгжлийн бэрхшээл төрөхийн өвдөлт болон төрөлтөнд хүндрэл үүсгэх шалтгаан болох уу?
- Үүсч болзошгүй хүндрэлээс сэргийлэх, эсвэл аюулгүй болгох боломжтой юу?
- Жирэмсэн үедээ яаж эрүүл мэндээ хадгалах талаар мэдэх үү (сайн хооллож, дасгал хийх)?



Хүүхэд хэзээ төрөхийг яаж мэдэх вэ?

Таны сүүлийн сарын тэмдэг ирсэн эхний өдөр дээрээ 9 сар 7 хоногийг нэм. Тооцож гаргасан тэр өдрөөс 2 долоо хоногийн наана цаана төрж болно.

Сүүлийн сарын тэмдэг ирснээс хойш билгийн тооллоор 10 сар өнгөрсөний дараа хүүхэд төрнө гэж үзвэл эмэгтэй хүн бүр хүүхэд нь хэзээ төрөхийг тооцож чадна.

○	○	○	○	○
○	○	○	○	○

Жирэмсэн үеийн эрүүл мэнд

Та жирэмсэн үедээ өөртөө анхаарал халамж сайн тавьснаар аюулгүй жирэмсэлж, төрж, эрүүл хүүхэд төрүүлэх үндэс болно. Тиймээс та дараах зөвлөгөөг мөрдөөрэй. Үүнд:

- Чадах хэмжээгээрээ унтаж амрах.
- Жирэмсний хяналтанд орох.
- Хэрэв та өмнө нь татрангийн вакцин хийлгэж байгаагүй бол аль болох хурдан хийлгээрэй. Дор хаяж 2 удаа жирэмслэхээс өмнө болон жирэмсний сүүлийн хугацаанд тариулаарай.
- Ариун цэврийг сайтар сахих. Шүдээ өдөр бүр угааж, усанд тогтмол ор.
- Үтрээ чангалах дасгалыг хийх. Тэгвэл төрсний дараа амархан эдгэрэхэд тустай (101-р хуудаснаас харна уу).
- Өдөрт доод тал нь 8 аяга ус, шүүс ууж, бөөр давсагны үрэвслээс сэргийлэхийн тулд ойр ойрхон шээж байх.
- Өдөр бүр дасгал хийх.
- БЗДХ болон бусад халдвар авсан гэж бодож байвал эмчлүүлэх.
- Эмчийн зааваргүйгээр эм, ургамал уухгүй байх.
- Архи согтууруулах ундаа, тамхи, зажилдаг тамхи хэрэглэхийг хориглоно. Тэдгээр нь таны эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлөхөөс гадна хүүхдийг хордуулна.
- Химийн хортой орчинд байх, ажиллахаас зайлсхий.
- Бүх биеэр нь тууралт гарсан хүүхдээс хол байх. Улаан бурхан (салхин цэцэг) урагт сөргөөр нөлөөлнө.
- Тогтмол өтгөнөө гадагшлуулж байх (107-р хуудас).

Олон төрлийн хоол хүнс хэрэглэх

Хэрэв та хөхүүл болон жирэмсэн бол урьдынхаасаа илүү идэх хэрэгтэй. Нэмэлт хоол нь танд эрч хүч өгч, хүүхдийн өсөлтөд сайнаар нөлөөлдөг. Аль болох олон төрлийн хоолыг хүнсэндээ хэрэглэх. Үүнд: үндсэн (нүүрс ус), өсөлт (уураг), тэжээллэг (амин дэм, эрдэс бодис), хөдөлгөөний (өөх, тос, сахар) хүнсүүдийг тус тус хангалттай хэмжээгээр авах. Мөн хангалттай хэмжээний шингэн уух. (Сайтар хооллох талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл 86-р хуудаснаас харна уу.)

Цус багадалтаас сэргийлэх

Хүнсэндээ төмрөөр баялаг хоол хангалттай хэмжээгээр хэрэглэвэл цус багадалтаас сэргийлж чадна. Хэрэв жирэмсэн эх цус багадалттай бол, мөн төрөх үедээ цус ихээр алдвал эрүүл мэндэд нь ноцтой хүндрэл үүсэх, тэр ч бүү хэл амь насанд аюултай. Цус багадалтын талаар дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл 87-88-р хуудаснаас үзнэ үү.

Фолийн хүчил

Фолийн хүчил хангалттай хэрэглэхгүй байх нь цус багадалтын шалтгаан болохоос гадна нугас, эсвэл тархинд ургацаг ургах зэрэг хүүхдийн гажиг үүсэх шалтгаан болно. Тэдгээр хүндрэлээс сэргийлэхийн тулд **жирэмсэн болохоос өмнө болон жирэмсний эхний саруудад фолийн хүчил хангалттай хэмжээгээр хэрэглэх ёстой.**

Дараах хүнснүүдэд фолийн хүчил ихээр агуулагддаг. Үүнд:

- Гүн ногоон навчит хүнсний ногоонууд
- Мах (ялангуяа элэг, бөөр, болон бусад дотор мах)
- Вандуй, шош
- Наранцэцгийн самар, хулуу, шийгуаны үр
- Бүхэл үр (бор будаа, улаан буудайн бүхэл үр)
- Загас
- Өндөг
- Мөөг



Зарим эмэгтэйчүүд фолийн хүчлийг шахмал эм хэлбэрээр хэрэглэдэг.

Фолийн хүчлийн шахмал эм

Өдөрт нэг удаа 0.5-0.8 мг (500-800 микрограм) фолийн хүчлийг ууж хэрэглэх. Нурууны нугаламын завсрын өвчтэй эмэгтэйчүүд фолийн хүчлийг өдөрт нэг удаа 800 микрограмаар уух ёстой.

Жирэмсэн үеийн бэлгийн харилцаа

Зарим эмэгтэйчүүдийн бэлгийн сэрэл жирэмсэн үед буурдаг. Зарим нь хэвийн үеийнхээсээ илүү ихээр хүсдэг. Гэхдээ аль аль нь хэвийн үзэгдэл. Бэлгийн харьцаанд орох, мөн орохгүй байх нь эх хүүхдэд хоёуланд нь сөргөөр нөлөөлөхгүй. Бэлгийн харьцаа хүүхдэд аюул учруулахгүй.

Жирэмсэн үед заримдаа бэлгийн харьцаанд ороход тухгүй байдаг. Хөгжлийн бэрхшээлээсээ шалтгаалаад та өөрт тухтай байрлалыг олтолоо өөр өөр байрлалыг туршиж үзэх хэрэгтэй. Та дээрээ гарах, суух, зогсох, хажуугаараа хэвтэх зэрэг байрлалуудын аль нэг нь эвтэйхэн байх болно.

Мэдээж хосууд хурьцал үйлдэхгүйгээр бие биедээ ойр дотно байж, таашаал өгч бие биенээ жаргааж чадна. Зарим хосууд илж таалах, массаж хийх зэрэг хэлбэрийг сонгодог. Зарим нь ирээдүйн зорилго, тэмүүлэл, хүсэл мөрөөдлөө ярилцдаг.



Аюулгүй секс

Хэрэв та жирэмсэн үедээ бэлгийн харьцаанд орох бол халдвар авахаас зайлсхийж ариун цэврийг



сайтар сахиx нь маш чухал. Таны бэлгэ эрхтэнд орж байгаа бүхэн цэвэрхэн байх ёстой. Үүнд гар, шодойг хамааруулна. Олон бэлгийн хавьтагчтай эрэгтэй жирэмсэн эмэгтэйтэй

Бэлгэвч нь жирэмсэн үед халдвараас сэргийлэх маш сайн арга юм.

бэлгийн харьцаанд орохдоо байнга бэлгэвч хэрэглэх ёстой. Бэлгэвч нь БЗДХ болон ХДХВ/ДОХ-оос сэргийлэх найдвартай арга юм. 189-192-р хуудаснаас бэлгэвчний талаар дэлгэргүй мэдээлэл авна уу.

Секс ба хугацаанаас өмнө төрөх

Та өмнө нь төрж байсан, тэр төрөлт хугацаанаасаа өмнө болж байсан бол дараагийн жирэмслэлтийн хугацаанд 6 дахь сараас хойш үтрээгээр бэлгийн хавьталд орохгүй байсан нь дээр. Энэ нь хугацаанаас өмнө төрөхөөс сэргийлнэ.

Жирэмсний 9 сар

Жирэмслэлт 9 сар үргэлжлэх бөгөөд 3 хэсгээс бүрддэг. Хэсэг тус бүр 3 сар байдаг. Эдгээр 3 сараар үргэлжлэх хэсгүүдэд эмэгтэйн бие махбодод маш олон өөрчлөлт явагддаг.

Жирэмсний эхний 3 сард

Энэ үеэс эмэгтэй өөрийгөө жирэмсэн гэдгээ мэдэрч эхлэнэ. Ургийн хөгжил эхэлдэг. Эхийн хөх томорч, хүнд болсон нь мэдрэгдэж чинэрнэ. Дотор нь муухай оргиж, өглөөд чилээрхэж байснаа болино (зарим оронд үүнийг “өглөөний өвчин” гэж нэрлэдэг), ядрангуй байна.

Жирэмсний хоёр дахь 3 сард

Жирэмслэлтийн хоёр дахь 3 сарын хугацаанд эмэгтэйн биеийн байдал нь хөнгөн, хүч тэнхээгээр дүүрэн байх болно. Ядрах, дотор муухайрах зэрэг зовиурууд ор мөргүй арилдаг. Эмэгтэйн бэлхүүс өргөсч, хэвлий овойж жирэмсэн гэдэг нь гаднаас харахад мэдэгдэж эхлэнэ. Хүүхэд хөдөлж эхлэх тул та түүнийг мэдрэнэ, мөн зүрхний цохилтыг сонсоно.

Жирэмсний сүүлчийн 3 сар

Жирэмсэн эхийн хувьд хамгийн тааламжтай үе байдаг. Та хүүхдийнхээ хөдөлгөөнийг өдөр бүр мэдрэнэ. Урьд нь жин төдийлөн нэмэгдээгүй байсан бол одоо жин огцом нэмэгдэнэ. Биеийн жин хэт нэмэгдсэнээс хөдөлгөөндөө түүртэж ядарч болох юм. Таны хөгжлийн бэрхшээлийн онцлогоос шалтгаалан хүндрэлтэй зүйлс тохиолдож болзошгүй. Хэрэв жирэмсний эхний 6 сард танд хүндрэлтэй зүйлс байсан бол тэдгээр хүндрэлүүд үргэлжлэх, эсвэл улам бүр нэмэгдэж магадгүй.

Сүүлийн сард, тодруулбал төрөхөөс 2 долоо хоногийн өмнө хүүхэд доошилж амьсгалахад чөлөөтэй болно.

Юу болох вэ?

Хүүхдийн хөдөлгөөнийг мэдрэх

Ихэнх жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд хүүхдээ хөдлөхийг мэдрэх тэр агшин хамгийн сэтгэл хөдөлгөм үе байдаг. Эмэгтэйчүүдийн дийлэнх нь ямар төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэйгээс үл хамааран хүүхдийн хөдөлгөөнийг мэдрч чаддаг. Эхэндээ тэд сонин мэдрэмжийг таньж ялгаж чаддаггүй. Эмэгтэйчүүдийн олонх нь хүүхдийн хөдөлгөөнийг чичирхийлсэн долгион гэж тодорхойлдог. Зарим нь ходоод гэдсэн дотор хий гүйгээд байгаа юм шиг гэж ч тайлбарладаг. Харин зарим эмэгтэйчүүд хэвлий доторх даралтыг гараараа дарж үзэхэд хөдөлгөөн мэдрэгдэнэ.



Жирэмсний 4 дэхь сард хүүхэд хөдөлж эхлэх үед хөдөлгөөн нь маш сул байдаг тул та өдөр бүр мэдрч чадахгүй. Харин 5 дахь сараас та хүүхдийн хөдөлгөөнийг өдөр бүр (хүүхэд цаг үргэлж хөдлөөд байхгүй дундаа амралттай байдаг) мэдрэх ёстой. Хэрэв та хүүхдийн хөдөлгөөнийг нилээд хэдэн цагаар мэдрэхгүй бол хоол унд идэж уугаад хажуу талаараа чимээгүй газарт 30 минут орчим хэвтээрэй. Тэр хугацаад та хүүхдийнхээ хөдөлгөөнийг дор хаяж 3 удаа мэдрэнэ. Харин та ямар ч хөдөлгөөн мэдрэхгүй бол эмч эсвэл эх баригчтайгаа ярилцаарай.

Хүүхдийн зүрхний цохилтыг сонсох

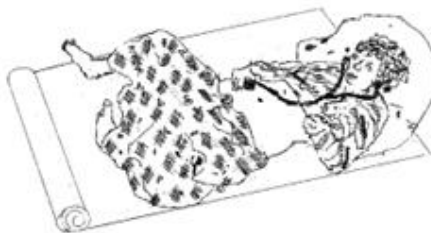
Хүүхдийн зүрхний цохилт таван сартайгаас сонсогдож хүүхдийн өсөлтийг тодорхойлоход тустай. Ургийн зүрхний цохилт аажуухан хирнээ хурдан хэмнэлтэй байдаг. Дунд зэргийн сонсголтой хүн ч сонсоход хэцүү, мэдрэхэд бүр ч хэцүү. Эмч чагнуур ашиглан хүүхдийн зүрхний цохилтыг сонсдог. Эх даралт үздэг чагнуураар сонсохгүй л бол өөрөө зүрхний цохилтыг нь сонсох бараг боломжгүй.



Чагнуур



Нэг чихний чагнуурыг хүүхдийн зүрхний цохилтыг сонсоход хэрэглэнэ.



Хүүхдийн зүрхний цохилт сулхан мөртлөө хурдан хэмнэлтэй байдаг. Энэ нь дэрэн дор цаг цохилж байгаа юм шиг, гэхдээ арай хурдан сонсогдоно. Ургийн зүрхний цохилт эрүүл саруул насанд хүрсэн хүний зүрхний цохилтоос хоёр дахин хурдан байдаг. Та өөрөө сонсохыг хүсвэл эмчийн чагнуураар сонсож болно.

Зулбалт

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бэрхшээлгүй эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад зулбалт нэг их тохиолдоод байдаггүй бараг ижилхэн байдаг. Хүүхэдтэй болохыг хүссэн хэн бүхэнд, ялангуяа хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд хүүхэд нь зулбах хүндрэл тохиолддог. Учир нь олон хүн түүнийг жирэмсэн болох ёсгүй байсан гэж боддог. Тэгээд жирэмсэн боллоо гэхэд олон нийт хүлээн зөвшөөрдөггүй. Хэрэв хүүхэд нь зулбавал хөгжлийн бэрхшээлтэй учраас л ийм зүйл тохиолдсон гэж түүнийг буруутгадаг. Эмэгтэй өөрөө ч ингэж бодоход хүрнэ. Зулбалт ихэвчлэн эхний 3 сард тохиолддог. Үүнд маш олон шалтгаан бий. Жишээлбэл:

- Эрүүл биш өндгөн эс эсвэл эр бэлгийн эс
- Хэвлийн хэлбэр буруу
- Умайд цэврүү үүссэн
- Үтрээ болон умайн үрэвсэлтэй
- Халуун хумхаа зэрэг өвчин туссан
- Хүнд ажил хийдэг, эсвэл осолд орсон
- Хордсон
- хоол тэжээлийн дутагдал
- сэтгэл санааны хямрал, гэмтэл



Хэрэв таны хүүхэд зулбасан бол хэдэн өдөр өөрийгөө сайтар асрах хэрэгтэй. Ингэснээр үрэвслээс сэргийлж, хурдан тэнхрэхэд тустай. Дараах зөвлөгөөг дагаарай. Үүнд:

- Шингэн ихээр ууж, шим тэжээлтэй хооллох (86-р хуудаснаас харна уу).
- Сайн амрах.
- 7 хоног хүнд хөдөлмөр хийхгүй байх.
- Усанд тогтмол орох. Гэхдээ цус гарч дуустал үтрээгээ угаах, устай цоргон дээр суух зэргээр үтрээнд ус оруулж болохгүй.
- Цусыг шингээх ариун цэврийн хэрэглэл, даавууг ойр ойрхон солих.
- Үтрээндээ юу ч хийж болохгүй, мөн цус тогтсоноос хойш хэдэн өдрийн дараагаас болон доод тал нь 2 долоо хоног бэлгийн харьцаанд орохгүй.
- 3 удаа сарын тэмдэг ирснээс хойш дахин жирэмсэлж болно. Хэрэв та тэр болтол хүлээвэл дахин зулбах эрсдэл буурна.

Жирэмсний эхний үед, эсвэл сүүлийн шатанд хэзээ зулбаснаас үл хамаарч зулбалт таны сэтгэлийг зовоож, гуниглуулах шалтгаан болно. Түүнээс дор зүйл бол таны эргэн тойрны хүмүүс таны бие махбодийн зовиур арилбал эргээд хэвийн боллоо гэж бодоод сэтгэл тань ямар их шархалсаныг анзаарахгүй байх.

Гуниглах, уйлах цаг гарга. Таныг юу мэдэрч байгааг ойлгох найзуудтайгаа цагийг хамт өнгөрүүлбэл “жаргалтай” дүр эсгэх хэрэггүй болно. Зарим хүмүүс дахиад жирэмсэн болчих гэж ятгах байх. Гэхдээ дараагийн жирэмслэлтэд сэтгэл санаа болоод бие махбодио бэлэн болтол хэсэг хугацаанд хүлээ.

Хэвлийгээр өвдөх

Жирэмсний эхний 3 сард хэвлийгээр хүчтэй үргэлжлэн өвдөөд байвал савны гадуурх жирэмслэлтийн (умайн гуурсан хоолой дээр үр тогтсон) шинж тэмдэг байж болно. Умайн гуурсан хоолой сунахад өвдөлт үүсдэг. Харин үр хөврөл томроход гуурсан хоолой задарч цус алддаг. Энэ бол маш аюултай. Учир нь таны хэвлийн хөндийд цус алдаж үхэж ч болно.



Савны гадуурх жирэмслэлтийн шинж тэмдгүүд:

- сарын тэмдэг ирэхгүй байх
- хэвлийн нэг талаар өвдөх
- үтрээнээс үл ялиг цус гарах
- толгой эргэж, бие сулран ухаан балартах



Хэрэв танд дээрх шинж тэмдгүүд илэрч байгаа бол эмчид хандаарай.

Жирэмсэн үед цус гарах

Жирэмсний эхний 3 сард дотуур хувцас толбо болох хэмжээний бага зэргийн цус гарвал санаа зовох хэрэггүй. Цус гарах үед өвдөлт, базлалтгүй бол хэвийн гэсэн үг. Харин **танд дараах шинж тэмдэг илэрч байгаа бол яаралтай эмчид үзүүлээрэй.** Үүнд:

- Жирэмсний ямар ч үед сарын тэмдэг ирж байгаа шиг хэмжээний цус гарах.
- Жирэмсний ямар ч үед цус гарахдаа өвдөлттэй байх.
- Жирэмсний эхний 3 сараас хойш өвдөлтгүйгээр цус гарах.

Жирэмсэн үеийн тавгүй байдал

Олон эмэгтэй жирэмсэн үедээ бие нь тавгүйрхдэг. Зарим хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хувьд тухайн тавгүйрхэл тэдний хөгжлийн бэрхшээлийг улам дордуулдаг бол зарим нь багасгадаг.

Ядрах, ууц нуруугаар өвдөх зэрэг тавгүй байдал хөгжлийн бэрхшээлтэй болоод бусад бүх эмэгтэйчүүдэд ижилхэн тохиолдоно. Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн ялгаатай нэг зүйл бол энэ тавгүйрхэл жирэмснээс болоод байна уу, эсвэл хөгжлийн бэрхшээлээс маань болоод байна уу гэсэн бодол байдаг. Та юу нь хэвийн болохыг мэдэж байвал ялгааг хэлж чадна. Тэгсэн цагт та эмчид очиход тусламж авах боломж илүү байна.

Та өөрийн бие махбодыг хэн хүнээс илүү мэднэ. Тийм болохоор жирэмсэн болоод танд юу нь хэвийн, юу нь хэвийн бус болохыг мэдэхэд анхаарлаа хандуул. Ийм аргаар таны мэдэрч байгаа зүйл хөгжлийн бэрхшээлээс болсон уу, эсвэл жирэмслэлтээс болсон уу гэдгийг мэдэж чадна.



Хэрэв танд хөгжлийн бэрхшээлээс үүдэлтэй хүндрэлүүд байдаг бол жирэмсэн үед эдгээр хүндрэлүүд тань улам дордож мэдэх юм. Жишээлбэл, та нуруу нугасны гэмтэлтийн улмаас шээсний замын үрэвсэлтэй болсон бол энэ нь жирэмсэн болох үед хурцдаж улам ойр ойрхон тохиолдоно. Таны биеийн байдал, хүүхдийн өсөлт хөгжлөөс шалтгаалан жирэмсэн үед дээрх хүндрэл дордож болно, эсвэл багасаж ч болно.

Эмэгтэй хүн бүр жирэмслэлтэндээ тохируулан өөрийн амьдралаа зохицуулдаг. Хөгжлийн бэрхшээлтэй зарим эмэгтэйчүүдэд тохиолдож болзошгүй өөрчлөлтүүд болон түүнийг хэрхэн даван туулах зөвлөмжийг орууллаа.

Ядарч нозоорох

Ихэнх эмэгтэйчүүд жирэмсний эхний 3, 4 дүгээр сард ядарч нозоордог. Үүний шалтгааныг мэдэхийг хүсвэл дараах сэдвүүдийг уншаарай.

- *Цус багадалт (Эмчгүй газарт хуудас 172).*
- Зөв зохистой хоол хүнсийг хангалттай хэрэглэхгүй байх (хоол тэжээлийн дутагдал) (Эмчгүй газарт хуудас 165)
- Сэтгэл санааны асуудал (Эмчгүй газарт хуудас 416).

Нойр хулжих

Жирэмсний сүүлийн долоо хоногт ихэнх эмэгтэйн нойр хулжин унтаж чаддаггүй. Энэ нь шөрмөс татах (222-225-р хуудаснаас харна уу), шөнө шээс хүрэх, эсвэл хүүхэд хөдөлж өшгөчих зэргээс үүдэлтэй байж болно. Бас унтаж амрах тухтай байрлалыг олох хэцүү байдаг. Боломжтой бол шөнө алдсан нойроо өдөр нөхөж амрахыг хичээ.

Унтаж амрах тухтай байрлалыг олох нь маш чухал боловч нуруугаараа эгц дээшээ харж унтахаас зайлсхий. Ингэж унтахад умай хэвлийн судсыг дарж цусны эргэлт муудах шалтгаан болно. Мөн хоолны шингэц муудах, нуруу татах, амьсгалахад хүндрэлтэй болох шалтгаан болно.

Яах ёстой вэ?

- Унтахын өмнө багахан хэмжээний халуун сүү, эсвэл халуун шөл уух.
- Хагас суугаа байдлаар унтах, эсвэл мөр толгой доороо юм эвж дээшлүүлэн өвдөг доороо даавуу ороож хийх.
- Хажуу талаараа хэвтэх. Болж өгвөл зүүн талаараа харж хэвтвэл цусны эргэлтэнд сайн. Өвдөг болон шагайныхаа хооронд ороож хуйлсан хувцас, сонин хийж тухтай болго.
- Шим тэжээлтэй хоол идэх, хангалттай хэмжээний уураг хоолоор дамжуулан авах, давс бага хэрэглэ (гэхдээ огт хэрэглэхгүй байж болохгүй).



Хөл хавагнах

Ихэнх эмэгтэйчүүд жирэмсэн үедээ, ялангуяа халуун өдөр, эсвэл үдээс хойш хөл нь хавагнадаг. Хөл хавагнах нь аюулгүй боловч өглөө босоход хавантай байх, эсвэл гар, нүүр хавагнах нь жирэмсний хордлогын (232-р хуудас) шинж тэмдэг байж болзошгүй.

Хөлийн хаванг буулгахын тулд өдөрт 2-3 удаа хажуу талаараа 30 минут хэвтэх. Аль талаараа ч харж хэвтсэн ялгаагүй. Суух хангалтгүй тул хажуу талаараа харж хэвтэх сайн. Жирэмсний хордлогоос сэргийлэхийн тулд шим тэжээлтэй хоол идэх, уургийг хүнсээрээ дамжуулан авах, шингэн ихээр уух, багахан хэмжээний давс хэрэглэх (гэхдээ огт хэрэглэхгүй байж болохгүй).

ХӨДӨЛГӨӨН БА ТЭНЦВЭР

Жирэмсний 9 сард таны биеийн хэлбэр маш ихээр өөрчлөгдөх тул таны хөдөлгөөнд нөлөөлж болзошгүй. Хөгжлийн бэрхшээлтэй байна уу үгүй юу гэдгээс хамаарахгүй бүх эмэгтэйд энэ үзэгдэл ажиглагдана. Та тэнцвэрээ алдаж унаснаар үүнийг мэдэх болно. Эсвэл бөхийх, газраас юм авахад хүндрэлтэй болно. Үүнээс болоод хөгжлийн бэрхшээлтэй олон эмэгтэй хүүхдээ төрүүлтэлээ таяг болон бусад туслах хэрэгсэл ашиглан алхаж хөдөлдөг.



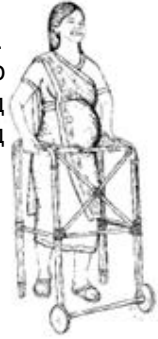
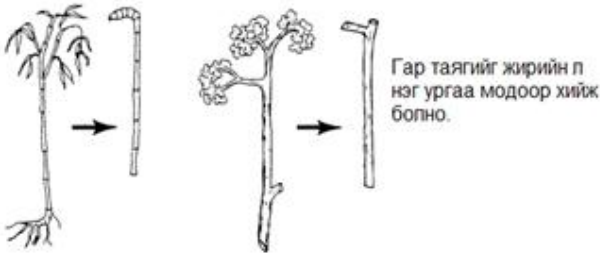
Тайруулсан хөл

Хэрэв таны хөл, эсвэл хөлийн аль нэг хэсэг тайруулсан бол та хиймэл хөлтэй байх. Харин жирэмсэн үед таны жин нэмэгдэн хиймэл хөлтэй нийлдэг хэсгийн арьс хөөж хавддаг тул хиймэл хөл тань таарахгүй болсон байдаг. Боломжтой бол таны хөлийг хийсэн хүнтэй уулзаж тохиргоо хийлгүүлж болох эсэхийг мэдэж аваарай. Хэрэв боломжгүй бол суга таяг, алхуулагч, эсвэл тэргэнцрийг жирэмсэн үедээ хэрэглэж болно.



Юу хийх ёстой вэ?

“Алхуулагч” зэгс, хулс болон өөр модоор хийж болно. Холбоосуудыг бат бөх уяа, дээс, тууз, эсвэл дугуйны дотор резинийг нарийнхан зүсч орооно. Алхуулагчийн урд хоёр хөлд дугуй хийвэл дугуйгүй алхуулагчийг бодвол хөдөлгөөн хийхэд хялбар, 4 дугуйтайг бодвол илүү суурьтай болно.



Суга таяг (9-р хуудсыг харах) хэрэглэхэд хамгийн хялбар байдаг. Гэхдээ та түүнийг худалдан авч чадахгүй бол гурван ширхэг мөчрөөр хийж болно.

**Жирэмсний сүүлийн долоо хоногийн хөдөлгөөн**

Хөгжлийн бэрхшээлгүй эмэгтэйчүүд хүртэл жирэмсний сүүлийн долоо хоногуудад тэнцвэрээ алдаж хөдлөхөд хүндрэлтэй байдаг. Дээрх хүндрэл нь биеийн доод хэсгээр саажилттай, эсвэл булчингийн мэдээ султай зэрэг бие бялдрын хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд бүр ч илүү хүнд байдаг. Усанд орох, хувцсаа өмсөх, нэг газраас нөгөөд очих зэрэг өдөр тутмын ахуйн хөдөлгөөн хийхэд аарцганд ихээр нөлөөлдөг.

Юу хийх ёстой вэ?

Хэвтээ байрлалаас босохдоо дараах дарааллаар хийвэл хялбар байх болно. Үүнд:

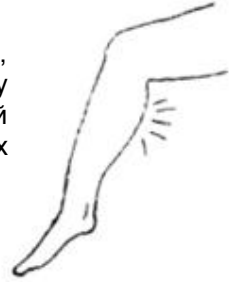


Жирэмсний сүүлийн долоо хоногуудад хөдөлгөөн хийхэд хамгийн хүнд үед хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд хэрэг болох туслах хэрэгслүүдийг зурагт харуулан тайлбарлав.



Хөлийн эрээн булчин зангирах

Шөнөдөө хөлийн доод мөчний булчин чангарч өвдөх, шөрмөс татах. Зангирсан булчинд гараараа хүрэхэд хатуу овоорсон зүйл мэдрэгдэнэ. Хоол хүнсээрээ хангалттай хэмжээний кальци аваагүй тохиолдолд булчин зангирах хандлагатай байдаг.



Юу хийх ёстой вэ?

- Хөлөө жийсэн ч гэсэн хуруугаа тэнийлгэж болохгүй.
 - Сунгалтын дасгалыг тогтмол хийж (90-95-р хуудаснаас харна уу) байх.
 - Сүү, тараг, бяслаг, ногоон навчит ногоонууд зэрэг кальциар баялаг хоол идэх. Бас гадил жимс ид.
 - Хөлөө үл ялиг нугалан өвдөгний завсраар сонин, эсвэл даавуу нугалан хийж хажуу талаараа хэвтэж унтах.
 - Хүнд хөнжилд унтах, биеэ ороож унтаж болохгүй.



Хэрэв хөлийн чинь булчин чангарвал:



Хөлөө халуун усанд дүрэх, эсвэл халуун усанд даавуу норгож зангирсан булчин дээрээ тавьбал тустай.

Булчин зангирах

Хөлийн булчин агшин чангарахад хүн хөдөлгөөнөө хянаж чадахаа больдог. Тархины саажилттай, эсвэл нуу нугасны гэмтэлтэй эмэгтэйчүүдэд ихэнхдээ тохиолдоно. Ийм төрлийн гэмтэлтэй эмэгтэйчүүдэд төрөхийн өвдөлт (243-р хуудаснаас харна уу) явагдах үед булчин чангарч зангирч болзошгүй байдаг.

Юу хийх ёстой вэ?

- Зангирсан булчинг хүчээр шууд тэнийлгэж болохгүй. Улам дордуулна.
- Булчинг суларч амартал нь зөөлхөн илж зангирсан хэсгийг зөөлрүүл.

Хэрэв таны нуруу эсвэл бүх биеийн булчин чангарч агшсан бол толгой болон мөрөн доороо юм эвж дээш өндийсөн байдалтай хэвт. Энэ нь бүх биеийн хатуурсанг тавируулж амрахад тустай.



- Чангарсан булчин дээр халуун жин тавих, эсвэл боломжтой бол халуун устай онгоцонд суух, хэвтэх. Хэрэв та халуун хүйтнийг мэдэрч чадахгүй бол хэт халуун усанд сууж арьсаа түлэхээс болгоомжил. Хэтэрхий халуун байх юм бол ургийг гэмтээх магадлалтай.
- Өдөрт 2-3 удаа сунгалтын дасгалыг аажууханаар хийвэл булчин чангарахыг бууруулна.
- Биеийн жинг тэнцвэржүүлэх дасгал буюу хөл дээрээ сууж босох дасгал булчинг чангаруулж булчингийн агшилтыг багасгана.



Цэвэрхэн, халуун усан дотор суух булчингийн чангаралыг багасгахад тустай.

САНАМЖ: Гол дүрэм: **Чангарсан булчинд иллэг хийж болохгүй.** Зарим оронд хүмүүс, тэр ч байтугай эмчилгээний бариа засалчид чангарсан булчинг тавиулах гэж иллэг хийх, булчинг үрэх зэрэг буруу үйлдэл хийдэг. Хэдийгээр хөшсөн, зангирсан булчинд иллэг хийхэд булчин ихэнх тохиолдолд сулардаг ч чангарсан булчинд иллэг хийхэд ихэвчлэн чангаралыг нэмэгдүүлдэг.

Ууц нуруугаар өвдөх

Ихэнх эмэгтэйчүүд хөгжлийн бэрхшээлгүй эмэгтэйчүүдийн ч гэсэн ууц нуруугаар хөшиж өвддөг. Ялангуяа хүүхэд төрөхийн өмнөхөн хэвлий томорч маш хүнд болдог тул нуруугаар өвддөг. Ихэнх тохиолдолд жирэмсэн үед хэвлийн булчин сунаж суларснаар нурууны булчин ачаалалтай ажиллах хэрэгтэй болдог.

Хөгжлийн бэрхшээлийн онцлогоос шалтгаалаад зарим эмэгтэйчүүдийн нуруу илүү ихээр, бүр жирэмсний эхний үеэс өвдөж эхэлдэг. Биеийн доод хэсгээр мэдээгүй болсон эмэгтэйчүүд хүртэл жирэмсэн үедээ ууц нуруугаар өвдөлт мэдэрдэг.

Юу хийх ёстой вэ?

- Ууц нурууны булчин, хэвлийн булчинг чангаруулах, сунгах зорилгоор жирэмслэхийн өмнө, хойно, жирэмсэн үедээ дасгал хий. Усанд сэлэлт бол нурууны өвчнийг бууруулж нурууг чангалах сайн дасгал болдог.
- Тэгш түшлэгтэй сандал дээр суух.
- Нурууны өвдөж байгаа хэсгийг амраах, халуун жин тавих, иллэг хийх зэргээр өвчнийг намдааж болно.

Нуруугаараа баадагнаж ороосоноор нурууны булчинд очих ачаалал багасна.

- 1,5 метр урттай даавууг нугалан зурагт харуулсан шигээр биеэ тойруулан ороо.
- Хэт чанга ороовол тавгүй болох тул чангалж болохгүй.
- даавууны төгсгөлийг хавчуулах, эсвэл битүү зүүгээр болгоомжтой тогтооно.

**Амьсгалахад хүндрэлтэй болох**

Хүүхэд томрох тусам эхийн уушгийг шахаж цээжин доторх амьсгалах зай багасна. Жирэмсэн үед энэ нь хэвийн зүйл. Гэхдээ намхан биетэй (одой), эсвэл цээжний булчин саажсан зэрэг хөгжлийн бэрхшээлийн онцлогоос шалтгаалаад зарим эмэгтэйчүүд бусад эмэгтэйчүүдийг бодвол арай эрт жирэмсний эхэн үед амьсгал нь давхацдаг. Хүүхэд эхээсээ хүчилтөрөгч авдаг тул жирэмсэн эмэгтэй уушгаа чөлөөтэй, эрүүл байлгаж өсөж томорч байгаа хүүхдэдээ шаардагдах хүчилтөрөгчийг өгөх ёстой.

Юу хийх ёстой вэ?

- Бараг суугаа байрлалаар унтах. Өвдөг доороо юм эвж унтвал илүү тухтай байх болно.
- Байнга ус уух, өдөрт доод тал нь 8 аяга ус ууна. Ингэснээр уушгин дотор байгаа салиаг гадагшлахад тустай бөгөөд ханиахад хялбар болно. Уушгинд салиа байна гэдэг үрэвслийн шалтгаан болно.
- Тогтмол дасгал хийх.
- Хэрэв та цэртэй ханиагаад байвал эмчид үзүүл. Та антибиотик уух хэрэгтэй байж ч мэднэ. Жирэмсэн үед ямар антибиотик уух, эсвэл өөр ямар эм хэрэглэвэл урагт аюулгүй байхыг эмч шийднэ.



САНАМЖ: Хэрэв эх амьсгалахад хүндрэлтэй, ядарч сульдаж байгаа бол, эсвэл цаг үргэлж амьсгал давхацдаг бол эмчид үзүүлэх ёстой. Зүрхний эмгэгтэй болж эмчилгээ хийлгэх хэрэгтэй болсон ч байж магадгүй. Эсвэл цус багадалт (87-р хуудаснаас харна уу), хоол тэжээлийн дутагдал, үрэвсэл, мөн сэтгэл гутралд (54-р хуудаснаас харна уу) орсон байх магадлалтай.

Үе мөчөөр өвдөх

Жирэмсэн эмэгтэйн бие махбод уян зөөлөн болж ургийг өсөх, төрөлтөд бэлэн болоход хангалттай хэмжээний зайтай болдог. Ташааны орчмоор тавгүй мэдрэмж төрдөг. Энэ нь жирэмсний сүүлийн хэдэн долоо хоногт ихэвчлэн тохиолдоно. Энэ аюултай биш бөгөөд төрсний дараа эргэн хэвийн байдалдаа ордог.

Юу хийх ёстой вэ?

- Өвдөж байгаа үенүүдийг амраах. Цаг тутамд хөдөлж биеийнхээ чилээг гарган хөдөлж байвал үе чинь хөшихгүй. Гэхдээ хөдөлгөөн хийхдээ маш зөөлхөн зугуухан байх ёстой шүү.
- Өвдөж байгаа үен дээрээ халуун хүйтэн жин тавьбал өвдөлтийг багасгаж хөдөлгөөнийг илүү чөлөөтэй болгодог. Халуу оргисон, үрэвссэн үеэн дээр хүйтэн жин, харин шархалсан, хөшсөн үеэн дээр халуун жин илүү тохиромжтой байдаг. Танд аль нь илүү тохирч байгааг туршиж үзээрэй. Харин та халуун хүйтнийг мэдрэхгүй бол мэдээгүй хэсгийн арьсыг түлэх, хөлдөөхөөс болгоомжил.

Хүйтэн жинд: Мөсийг даавуу юмуу алчуурт ороож 10-15 минут жин тавь.

Халуун жинд: Цэвэрхэн, халуун усанд зузаан даавуу юмуу алчуур дүрж норгон илүүдэл усыг мушгин шархалсан үеэн дээрээ жин тавь. Даавууг гялгар уут юмуу хуурай алчуураар гаднаас нь ороож хүйтэн болохоос сэргийл. Нойтон алчуур хүйтэн болонгуут алчуурыг дахин халуун усанд хийж түрүүчийн үйлдлийг давтана. Эсвэл лонхонд (шавар, хуванцар, шилэн) халуун ус хийж сайтар таглаад даавуугаар ороон өвчтэй байгаа хэсэгтээ жин тавь.



Шархалсан, хөшсөн үеэнд халуун жин тавих тустай байдаг.

- Өвчин намдаах зорилгоор парацетамол эмийг 500 мг-аар 3-4 цагийн зайтай уугаарай. Гэхдээ 24 цагийн дотор 8 шахмалаас (4000 мг) илүү хэрэглэж болохгүй (350-р хуудаснаас харна уу).

Шээс дусагнах

Гэдэс томрохын хирээр давсаг шахагдан ойр ойрхон шээс хүрч дусганах хандлагатай байдаг. Булчингийн мэдрэл сул, саажилттай, биеийн доод хэсгээр мэдээгүй эмэгтэйчүүдэд жирэмсэн үедээ бусад эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад шээс дусагнах хүндрэл илүү тохиолддог.

Ураг өсч эхийн хэвлийн томрохын хирээр хүүхэд давсаг руу шахаж шээс хадгалагдах зай багасдаг. Энэ нь эхийг ханиах, найтаах үед шээс амархан гадагшлах шалтгаан болно. Заримдаа гэнэт шээс алдах нь “ургийн ус хагарч” байгаагаас ялгарах аргагүй тул юу болоод байгааг мэдэхэд хүндрэлтэй болдог. Үнэрээр нь шээс мөн бишийг мэдэх боломжтой. Хэрэв шээс биш бол төрөхийн өвдөлт эхэлсэн шинж тэмдэг байгаа эсэхийг ажиглан эмч, эх баригчаас зөвлөгөө аваарай.

Хэрэв та шээх тоолондоо катетер хэрэглэдэг бол танд өөрт чинь ямар нэгэн зовиур үүсгэхгүй л бол хэрэглээд байж болно. Гэхдээ ойр ойрхон катетерээ хийх хэцүү байвал шээс шингээх зузаан алчуур, ариун цэврийн хэрэглэлийг живх болгон ашиглаж болно. Мэдээж бэлгэ эрхтэн орчмын арьсан дээр тууралт гарах, халдвар орох зэргээс сэргийлж (111-113-р хуудаснаас харна уу) живхийг ойр ойрхон солих, угааж хатаах хэрэгтэй. Живхийг дахин хэрэглэхээсээ өмнө сайтар хатаасан байх ёстой.

Зарим эмэгтэйчүүд байнгын катетер хэрэглэдэг. Гэхдээ болж өгвөл байнгын катетер хэрэглэхгүй байхыг хичээ. Учир нь хүүхдээ төрүүлсний дараа байнга катетер хэрэглээд сурчихсан байх болно. Таны шээсийг хянаж байдаг булчин үүргээ "мартан" шээсийг яаж тогтоохоо мэдэхгүй дасал болсон байна гэсэн үг. Мөн түүнээс гадна байнгын катетер хэрэглэснээр давсагны үрэвсэлтэй болох эрсдэл нэмэгдэнэ.



Таны шээс дусагнаад байдаг бол шөнө унтахдаа живх юмуу даавуу хавчуулах, эсвэл хөтөвч, хувин ойртуулан тавих зэргээр хүндрэлээс сэргийлж болно. Орноосоо дамжин суудаг хөтөвчтэй тэргэнцэртэй (224-р хуудаснаас харна уу) болох хамгийн тохиромжтой сонголт байж магадгүй.

Хэрэв таны доод үений булчин хэвийн бол үтрээ чангаруулах дасгал (101-р хуудаснаас харна уу) хийвэл давсаг орчмын булчинг чангаруулахад тустай байдаг. Шээсний замын эмгэгүүдтэй холбоотой дэлгэрэнгүй мэдээллийг 105-106-р хуудаснаас үзнэ үү.

Өтгөн хатах

Жирэмсэн үед ихэнх эмэгтэйчүүдийн өтгөн хатдаг. Учир нь жирэмсэний үед гэдэсний гөрвөлзөх хөдөлгөөн багасдаг болохоор өтгөн саатдаг. Өтгөн хаталтаас хэрхэн сэргийлэх болон өтгөн хатсан үед яах ёстой талаарх мэдээллийг 108-р хуудаснаас үзнэ үү. Хүндээр бие засахдаа "өтгөн гадагшлуулах арга"-ыг (107-

р хуудаснаас харна уу) эмэгтэйчүүд жирэмсэн үедээ илүү ойрхон хэрэглэх хэрэгтэй болно. Хатсан баасыг гаргахгүй удаан барьвал дисрефлекс (117-119-р хуудаснаас харна уу) үүсгэх шалтгаан болох бөгөөд энэ нь маш аюултай.

СЭРЭМЖЛҮҮЛЭГ. Жирэмсэн эмэгтэй өтгөн хаталтын эсрэг лаксативес, фургативес зэрэг эмийг ууж болохгүй. Дээрх эмнүүд нь шулуун гэдсийг чангаруулж дүлүүлэх үйлчилгээтэй тул төрөлтийг эхлүүлэх аюултай. Зарим эмнүүд хүүхдийг гэмтээдэг.

Мөн жирэмсэн эмэгтэйчүүд өтгөн хөөх буюу ходоод цэвэрлэх үйлчилгээтэй эм хэрэглэж, тийм үйлчилгээ үзүүлэх арга хэмжээ авч болохгүй. Тэдгээр нь мөн төрөлтийг сэдээх аюултай.

Шамбарам (Цагаан мах гарах)

Шамбарам гэдэг нь шулуун гэдэсний амсарын судас хавагнаж өргөсөхийг хэлнэ. Манайхан үүнийг цагаан мах гарах гэж нэрлээд сурчихсан. Цагаан мах гарсан үед халуу оргих, загатнах, цус гарах, мах их өвдөлттэй байх зэрэг шинж тэмдэг илэрдэг. Заримдаа цагаан махыг харахад маш том “цусан цэврүү” шиг харагддаг. Өтгөн хатсан үед хүчээр дүлэх нь цагаан мах гарах нэг шалтгаан болно. Жирэмсэн үед хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, үгүй ч бай эмэгтэйчүүдийн олонх нь цагаан мах гарлаа гэсэн зовиуртай байдаг. Олон цагаар суух нь цагаан мах гарах, гарсан үед нь эдгэрэлтэд сөргөөр нөлөөлдөг.

Юу хийх ёстой вэ?

- Өтгөн хаталтаас сэргийлэх 108-р хуудас.
- Цагаан мах гарсан үед зуун наст, самарын мод зэрэг ургамлын шүүсийг даавуунд шингээн өвчтэй хэсэгт жин тавина.
- Суухдаа доороо хатуу жинтүү тавьбал даралтыг багасгана.
- Цаг тутамд нэг удаа босч хөдлөх.
- Хэрэв та олон цагаар хэвтэрт байдаг бол хоёр хажуугаараа ээлжлэн хэвтэх, мөн хэн нэгний тусламжтайгаар байрлалаа тогтмол өөрчлөх.
- Суухдаа хөлөө дээш өндөр сандал дээр тавьж нуруугаараа түшлэг налан суух. Энэ нь цусны эргэлтийг сайжруулж шамбарамын эдгэрэлтийг хурдан болгоно.

Түгээмэл тохиолддог эмгэгүүд

Давсагны үрэвсэл буюу цистит

Жирэмсэн үед давсагны үрэвсэлтэй болох нь бүх эмэгтэйчүүдийн хувьд хэвийн үеийг бодвол арай илүү байдаг. Хэвлий томрохын хирээр давсаганд даралт өгч шээсийг гадагшлуулдаг. Шээсний үлдэгдэл дээр нян үржиж халдвар орох шалтгаан болно.

Булчингийн мэдрэл сул, саажилттай, биеийн доод хэсэг мэдээгүй гэх зэрэг онцлог төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд бусад эмэгтэйчүүдийг бодвол шээс дусагнах, бөөр, давсагны үрэвсэл болох хүндрэл арай илүү тохиолддог. Давсагны эмгэгүүд нь дисрефлексийн (117-119-р хуудас) гол шалтгаануудын нэг байдаг.



Хэрэв та шээсээ гаргах гэж хэвлий дээрээ гараараа дардаг бол жирэмсэн үедээ ч гэсэн ингэж дарж БОЛНО. Хүүхдээ гэмтээчихвий гэж санаа зовох хэрэггүй.

Байнгын катетер хэрэглэдэг эмэгтэйчүүдийн шээс гадагшлах нь саатах тохиолдол байдаг. Энэ нь хэвлий томорч катетерт даралт өгснөөр шээсний урсалтыг зогсоодог. Ийм тохиолдолд эмчид хандаарай.

Хэрэв та давсагны үрэвслийг эрт эмчилбэл бөөрний үрэвсэл, хугацаанаас өмнө төрөх зэрэг илүү ноцтой хүндрэлүүдээс сэргийлж чадна. Тиймээс үрэвслийн шинж тэмдгийг анхааралтай ажиглан шаардлагатай тохиолдолд эмчид хандаарай.

Жирэмсэн үедээ шээсний замын үрэвслээс сэргийлэхийн тулд:

- Шингэн ихээр уух. Өдөрт доод тал нь 8 аяга ус юмуу жимсний шүүс уух.
- Бэлгэ эрхтний ариун цэврийг сайтар сахих.
- Бэлгийн харьцаанд орсоны дараа шээсээ гадагшлуулах.
- Катетер тавихын өмнө заавал гараа угаах.
- Катетерээ ойр ойрхон цэвэрлэх (102-104-р хуудаснаас харна уу).



Шингэн хангалттай ууж байгаа эсэхээ шалгах нэг арга бол шээснийхээ өнгийг шинжлэх. Хэрэв таны шээсний өнгө тод шар бол та хангалттай шингэн уугаагүй байх. Харин шээсний өнгө цайвар шар, бараг ус шиг өнгөтэй байх юм бол сайн. Цай, кофе ихээр уухад түүний найрлагад байгаа кафейн таны уусан шингэнийг саармагжуулах учир таны биеийн шингэн багасна. Бөөр, давсагны үрэвслийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл 105-106-р хуудаснаас харна уу.

Ухаан алдах (унах, татах, эпилепси)

Унадаг өвчтэй эмэгтэйчүүд жирэмсэн үедээ хэвийн үеийнхээс илүү олон, эсвэл цөөн татаж унана гэдгийг урьдчилан хэлэхэд хэцүү. Хэрэв унаж татдаг өвчтэй бол хир ойрхон, тэгээд хир хүнд таталт өгдөгөө сайн мэддэг байх. Уналт таталтын эсрэг phenytoin (diphenylhydantoin, *Dilantin*) гэх зэрэг эмийг жирэмсэн эх уувал ураг гажигтай болох эрсдэлтэй. Гэхдээ жирэмсэн үедээ уналт таталтын эсрэг эм уухгүй байж болохгүй. Учир нь эмээ уухгүй бол таны биеийн байдал улам дордож бүр үхэлд хүргэх аюултай. Уналт таталтын талаар сайн ойлголттой, туршлагатай эмчид хандаж ямар эм уувал илүү сайн байхыг шийдээрэй.



Фенобарбитал (phenobarbitone, *луминал*) нь жирэмсэн үед ууж болох уналт таталтын эсрэг хамгийн аюулгүй эм байх.

Жирэмсний хордлого (преэклампси)

Жирэмсэн үед хөл, шагай хэсгээр хавагнах нь хэвийн үзэгдэл. Гэхдээ гар, нүүрээр хавагнах нь жирэмсний хордлогын шинж байж болно. Ялангуяа таны толгой өвдөж, нүд бүрэлзэж, хэвлийгээр өвдөж байвал хордлоготой гэж үзнэ. Гэнэт жин нэмж, даралт ихсэж, шээсэн дэхь уургийн хэмжээ нэмэгдвэл мөн хордлогын шинж гэж үзнэ. Жирэмсний хордлогын улмаас татвалзах (унах, татах) өвчин үүсэх магадлалтай бөгөөд ийм тохиолдолд эх хүүхэд хоёрын амь насанд аюултай. Татвалзах өвчин нь унадаг өвчтэй (231-р хуудас) хүний таталтаас өөр.

Хэрэв энэ жирэмслэлт таны анхны жирэмслэлт бол, эсвэл таны ээж, эгч нар жирэмсний хордлоготой байсан бол, эсвэл та өөр хүнээс жирэмсэн болсон бол жирэмсний хордлоготой байх магадлалтай байдаг. Цусны даралт ихтэй, чихрийн шижинтэй, бөөрний эмгэгтэй, толгой өвддөг, 35-аас дээш настай болон ихэр хүүхэд төрүүлэх гэж байгаа эмэгтэйчүүд жирэмсний хордлоготой байх нь илүү нийтлэг байдаг.



Хэрэв танд жирэмсний хордлогын аль нэг шинж тэмдэг илэрч байгаа бол таныг аюултай нөхцөлд байгаа эсэхийг шалгаж чадах эмч, эх баригчид хандаж тусламж аваарай.

Юу хийх ёстой вэ?

- Чимээгүй орчинд орондоо тайван хэвтэж амар. Шим тэжээлтэй хоол сайн идэх, ялангуяа уургаар баялаг хүнсийг ихээр хэрэглэх. Давс багатай хоол идэж шорвог хүнснээс татгалз.
- Хэрэв таны биеийн байдал дээрдэхгүй байгаад байвал, нүд тань бүрэлзээд байвал, нүүрний хаван буухгүй бол, эсвэл таталт өгөх хандлагатай бол яаралтай эмнэлэгт очиж тусламж аваарай. Учир нь таны амь нас аюулд ороод байна.

Цооролт (хэвтрийн цооролт)

Хэвтрийн болон суугаа байрлалаар олон цаг байдаг эмэгтэйчүүд байрлалаа солихгүй, хөдлөхгүй нэг байрлалаараа удаан байж хэсэг газарт даралт өгөөд байвал тэр хэсгийн арьс цоорч шархалдаг. Ялангуяа саажилтын улмаас мэдээгүй болж өвчин мэдрэхгүй эмэгтэйчүүдийн арьс их цоордог. Жирэмсэн болсон үед биеийн жин илүү нэмэгдэх учраас цооролт үүсэх магадлалтай хэсэгт ирэх жингийн даралт улам ихсэж арьс цоорох хандлагатай байдаг.

Юу хийх ёстой вэ?

Цаг тутамд байрлалаа солих, хөдлөхийг хичээ. Жирэмсэн үедээ жирийн үеийнхийг бодвол арай ойр ойрхон цооролт үүсч болзошгүй хэсгийн арьсыг шалгаж үзээрэй. Мөн 116-р хуудсанд байгаа цооролтоос сэргийлэх мэдээллийг уншаарай.

ХДХВ/ДОХ болон жирэмслэлт

Хэдийгээр ХДХВ/ДОХ-ыг эмчлэх эм бэлдмэл гараагүй ч гэсэн ХДХВ/ДОХ-той хүмүүсийн насыг уртасгах эм байдаг. Жирэмсэн эхээс урагт ХДХВ халдварладаг тул тэдгээр эмнүүдийг жирэмсэн, төрөх эсвэл төрсний дараа хөхний сүүгээр (358-362-р хуудаснаас харна уу) ХДХВ урагт дамжин халдахаас сэргийлж ууж хэрэглэдэг.

Хэрэв та ХДХВ-ээр халдварласан тэгээд жирэмсэн болсон бол өвчнийг саармагжуулах эмчилгээг хийлгэж жирэмслэлтэндээ анхаарах нь маш чухал. ХДХВ-ийн халдвар авсан эмэгтэйд жирэмсэн үед нь дараах хүндрэлүүд бий болж магадгүй. Үүнд:

- зулбалт.
- халуурах, үрэвсэх.
- ам, ходоод, үтрээ мөөгөнцөртөх.
- бэлгийн замаар дамжих халдварууд.
- төрсний дараах хүндрэл болох цус алдах, халдвар орох гэх мэт.

Хүүхдэд тань ХДХВ-ийн халдвар дамжихгүй байх нөхцлийг бүрдүүлэх эм бэлдмэлийг олж хэрэглэхийг хичээх, эсвэл хүүхдийг эрт үед нь оношлон эмчилгээг эхлүүлэх. Хэрэв таны амьдардаг газарт тоног төхөөрмж сайтай эмнэлэг байдаг бол эмнэлэгт хүүхдээ төрүүлэх нь аюул багатай.

Өөрчлөхөөр ажиллах

Гэр бүл, асран хамгаалагчид нь юу хийж чадах вэ?

- Сайн хоол өгч, унтаж амрахад минь туслах.
- Жирэмслэлтэнд минь эерэгээр хандах.
- Намайг жирэмсний хяналтанд оруулах, хамт эмнэлэг рүү явдаг байх.
- Ямар ч үед минь тусалж байх.

Эмч, эх баригч болон бусад эрүүл мэндийн ажилтнууд юу хийж чадах вэ?

Эмч мэргэжилтнүүд биднийг жирэмсэн болоод эмнэлэгт очиход хяналтанд эрт авдаг байх. Бүр жирэмсэн болохоос өмнө үздэг бол сайн. Учир нь хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд бидний хувьд юу нь боломжтой байдаг, мөн бидний хөгжлийн бэрхшээл



Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд биднийг жирэмсэн болоход бусад эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил ач холбогдол өгдөг байх. Бид аюулгүй жирэмсэлж, эрүүл саруул хүүхэд төрүүлэхийг хүсдэг.

жирэмслэлтэнд маань хэрхэн нөлөөлж болохыг мэддэг туршлагатай эмч мэргэжилтэн маш цөөхөн байдаг. Эрүүл мэндийн ажилтнууд бидний төлөө олон зүйлийг хийж чадна. Үүнд:

- хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн жирэмсэн үед тохиолдож болзошгүй (эсвэл тохиолдохгүй) хүндрэлүүдийг судалж мэдэх.

- бидний чадах зүйлсийг мэддэг байх. Жишээлбэл, биднийг байгалийн жам ёсоороо төрж чадахгүй гэж шууд дүгнэхгүй байх. Хөгжлийн бэрхшээлтэй гэдэг нь зүгээр л нэг хөгжлийн бэрхшээл болохоос бидний умай гэмтэлтэй гэсэн үг биш гэдгийг сана. Хэдийгээр эхийн хөл, их бие саажилттай болсон ч гэсэн умай хүүхдийг тээж, дүлж шахах чадвартай байдаг.
- хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийг цуглуулан жирэмсэн үеийн хооллолт, хэрэглэх эм, жирэмсний үзлэгийн талаар зөвлөгөө өгөх.
- жирэмсэн үед эрүүл мэндийн үйлчилгээ хүртээмжтэй байхаар зохицуулах.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд Уганда улсын эрүүл мэндийн үйлчилгээг хүртээмжтэй болгон сайжруулсан нь

Уганда улсын хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн сүлжээ байгууллага (УУХБЭСБ) эмч мэргэжилтнүүдийн хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдийн хэрэгцээний талаарх мэдлэгийг дээшлүүлэхэд туслах зорилготой ажилладаг. Тэд хүртээмжтэй, хүрэлцээтэй байдал, эерэг хандлагад хамгийн ихээр анхаарал хандуулдаг. Жишээлбэл, хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэй жирэмсэн болоод эмнэлэгт очиход эмнэлгийн ажилтнууд түүнийг хайхрахгүй бол эмэгтэй өөрийгөө хүндлэх үнэлэмж буурч дахин эмнэлэгт очиж жирэмсний хяналтандаа орохгүй. Хожим тэдэнд жирэмсний хүндрэл, эсвэл төрөхийн хүндрэл тохиолдоход түүнийг зүгээр л нэг жирэмсний үзлэгээр сэргийлж болох байсан бол хичнээн харамсалтайг бодоод үз.

УУХБЭСБ орон нутгийнхаа эмч эрүүл мэндийн ажилтнуудад тэдний ажиллаж байгаа эмнэлгийн хүртээмжгүй байдлын талаар сургалт семинар зохион байгуулдаг. Эмнэлгийн үйлчилгээ, тасгуудын мэдээлэл, хэвтэн эмчлүүлэх газар, жин хэмжих, үзлэгийн ор, харааны болон сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдтэй хэрхэн харилцах зэрэг хүртээмжгүй байгаа зүйлсийн талаар сургалт хийдэг. Зарим эмнэлгүүд тасгуудын хүртээмжгүй байдлыг сайжруулсан. Мөн сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд эх баригч нарт дохионы хэлний сургалт явуулсан. УУХБЭСБ одоо хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүдэд тэдгээр үйлчилгээнүүд хүртээмжтэй болсон талаар мэдээлэл өгөхөөр ажиллаж байгаа. Мөн тэд шаардах, хүсэх боломжтой болсон юм.

