

Төрөхийн өвдөлт ба төрөлт



Төрөлт эмэгтэй хүн бүрийн хувьд харилцан адилгүй байдаг. Төрөлт зарим эмэгтэйчүүдийн хувьд маш их эр зориг, анхаарал, тэсвэр тэвчээр шаарддаг бөгөөд төрснийхөө дараа маш их туйлдаж ядардаг. Гэхдээ шинэ хүүхэдтэй болох гэсэн хүсэл, үртэй хүний жаргал нь тэдний өвдөлт, ая тухгүй байдлыг умартуулдаг.

Ихэнх хүүхэд хүндрэлгүй төрдөг. Тийм болохоор төрөлт гэдэг байгалийн жам ёсны үзэгдэл гэдэгт итгэх хэрэгтэй. Гэхдээ хүндрэл гарч болзошгүй тул танд анхаарал халамж хэрэгтэй.

Танд ямар нэгэн онцгой халамж, хэрэгцээ байгаа эсэх талаар төрөхөөсөө өмнө хүүхдийг тань эх барих хүнтэй ярилцаарай. Хэрэв таны амьдралд, эсвэл харилцааны асуудалд тань хүндрэл учирдаг бол төрөлтийн үед болон өвдөлт өгөх үед бас тийм бэрхшээлтэй тулгарна.

Таны биед жирэмслэлтээс үүдэн гарах тэр бүх өөрчлөлтүүдийн дараа ч гэсэн та өөрийнхөө бие махбодыг хамгийн сайн ойлгодог хүн хэвээрээ байсаар байх болно. Өвдөлт өгөх үед зөв амьсгал авах дасгал (240-р хуудаснаас харна уу), өөрт тань тохиромжтой байрлалыг сонгох (240- 241-р хуудаснаас харна уу) зэргээр төрөх үед болох тэр бүх үйл явдалд суралцсанаар та олон хүндрэлээс урьдчилан сэргийлж чадна.

Хэн нэгэнтэй хамт байх

Төрөлтийг ганцаараа даван туулна гэдэг маш хүнд. Чамайг сайн мэддэг хүнтэй (хань, гэр бүлийн гишүүн, найз) төрөлт эхлэхээс авахуулаад, хүүхэд гарах хүртэл хамт байгаарай. Тэр хүн таньд:

- таныг зөв хийж байгааг батлан санааг тань амраахад туслах.
- зөв амьсгалахад туслах.
- танд хамгийн тухтай байх байрлалыг туршиж үзэхэд туслах.
- танд тохиолдож болзошгүй ямар нэгэн хүндрэл, харилцааг эмч, эх баригчид тайлбарлахад туслана.

Төрөхийн өвдөлт ба төрөлт

Төрөх цаг болоход эхийн умай агшиж, улмаар умайн хүзүүний суваг, үтрээ тэлнэ. Умай агшиж, умайн хүзүү, үтрээ тэлэн ураг багтах хэмжээтэй болох хугацаа харилцан адилгүй байдаг. Хэрэв энэ нь анхны төрөлт бол ихэвчлэн 10-20 цаг болон түүнээс дээш хугацаагаар өвдөлт үргэлжилдэг. Харин давтан төрөлтийн өвдөлт 7-10 цаг болдог. Үтрээ хангалттай хэмжээнд хүртэл сунасны дараа хүүхдийг дүлж гаргахад 2 цаг орчим хугацаа ордог. Эхэс ховхорч гарснаар төрөлт дуусна.

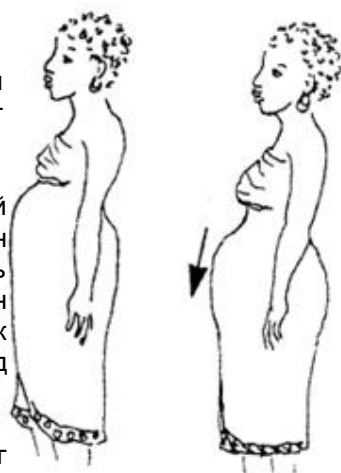
Хөгжлийн бэрхшээлтэй ч бай, бэрхшээлгүй ч байсан ямар ч эмэгтэйд төрөлтийн хугацаа нэг их ялгаатай байдаггүй бөгөөд ихэвчлэн 3-24 цаг зарцуулагддаг. Өвдөлт эхэлснийг хэрхэн илэрхийлэх мөн төрөх үеийн байрлал нь ялгаатай байх зэргээрээ л өөр байж болно.

Өвдөлт эхэлснийг яаж мэдэх вэ?

Та 8 сараас дээш хугацаагаар хүүхдээ тээсний дараагаас өвдөлт эхэлдэг. Ураг доош суусаныг амьсгалахад амархан болсноор мэднэ.

Жирэмсний сүүлийн хэдэн долоо хоногт хэвлий өдөрт хэд хэдэн удаа, эсвэл долоо хоногт хэдхэн удаа хатуурахыг мэдэрнэ. Энэ хатуурал нь агшилтын илрэл бөгөөд жинхэнэ өвдөлт хараахан эхлээгүй байгаагийн шинж. Бага зэрэг эвгүй оргиж болно. Гэхдээ тэр нь бараг өвөлтгүй байх бөгөөд хэвийн бус байдаг.

Бие нь мэдээгүй болсон эмэгтэй хүртэл ураг төрөхөд бэлэн болсныг мэдэрч чаддаг. Хэдийгээр мэдээгүй болсон эмэгтэйд жинхэнэ өвдөлт байхгүй ч гэсэн ямар нэг зүйл өөрчлөгдсөнийг тэд мэдэж чадах хангалттай мэдэрмжтэй байдаг.



Төрөхөөс 2 долоо хоногийн өмнө, ялангуяа анхны хүүхэд бэлхүүснээс доош байрлалтай болдог.

Оюуны хомсдолтой эмэгтэйчүүдийг төрүүлэх гэж байгаа эх баригч, эрүүл мэндийн ажилтнуудад:

Хүүхдийн эцэг, эхийн дотны найз, төрөл садангийн хэн нэгэн төрөлтийн туршид хамт байж эхийг төрөлтөд бэлтгэнэ. Тэд бүх зүйлд тусалж чадна. 235-р хуудсанд тэдний чадах зүйлсийг оруулсан байгаа. Тэд дараах байдлаар танд тусалж чадна. Үүнд:

- Эмэгтэйн гарыг барьж өгөх, юу мэдэрч байгааг нь асуух, юу болох гэж байгааг эмэгтэйд тайлбарлаж өгөх.
- Эх баригчийн юу хийхийг хүсч байгааг түүнд ойлгуулах.
- Төрөлтийн үед хэрэг болох амьсгалын дасгалыг жирэмсэн үед нь зааж өгч туслах (240-р хуудаснаас харна уу).

Төрөлт эхэлснийг мэдэх шинж тэмдгүүд

Төрөлт эхлэх, эсвэл удахгүй эхлэх гэж байгааг дараах 3 шинж тэмдгээр мэднэ. Эдгээр шинж тэмдгүүд бүгд илрэхгүй байж болно, мөн дараалал нь өөр өөр байж болно. Хэрэв танд аль нэг нь илрэх л юм бол төрөхийн эмчдээ (эрүүл мэндийн ажилтан, эх баригч) хэлээрэй.

1. Үтрээнээс тунгалаг, эсвэл ягаавтар шингэн гарах. Жирэмсэн үед, үтрээ сунах үед шингэн ихээр ялгардаг. Тэрхүү шингэн хэвлий болон ургийг халдвараас хамгаалж байдаг. Умайн хүзүү нимгэрч, үртээ сунах үед бага зэрэг шингэн зүйл гардаг.
2. Үтрээнээс тунгалаг өнгөтэй ус гарах. Ургийг хэвлийд байхад нь хамгаалан бүрхэж байдаг ургийн шингэний хүүдий хагарахад ус гарна. Ургийн шингэний хүүдий өвдөлт эхлэхээс өмнө, эсвэл төрөлтийн үеэр хагардаг.
3. Умай агшиж эхлэхээс өмнө эхийн ууц нуруугаар өвдөх, хэвлийн доод хэсгээр өвдөлт мэдрэгдэж эхлэнэ. Хэвлийгээр базлалт өгч өвдөж байснаа намдан дахин өвдөлт өгөх маягаар жигд базлалт өгдөг. Эхний базлалт 10-20 минутын зайтай явагддаг. Ойр ойрхон давтамжтай базлалт (хоорондын зай нь жигдхэн болох) өгч эхэлбэл жинхэнэ өвдөлт эхэлсний дохио.

Базлалт маш их өвдөлттэй байдаг. Хэрэв таны бие бэлхүүс орчмоороо мэдээгүй бол та тэр өөрчлөлтийг дараах байдлаар харж, мэдэрч болно.



Хэрэв танд эдгээр шинж тэмдгийн аль нэг нь илэрвэл төрөлт эхлэхэд бэлэн болсоны дохио. Энэ үед таны хийх ёстой зүйлсийг жагсаалтаар харуулъя.

- Өвдөлт эхэлснийг эх баригчид дуулгах.
- Төрөхөд шаардлагатай бэлтгэл хангагдсан эсэхийг шалгах.
- Усанд орох, ялангуяа бэлэг эрхтнээ угаах.
- Бага зэрэг хоол идэх.
- Шингэн (ус эсвэл жүүс) ихээр уух.
- Чадвал унтаж амар.
- Ууц нуруугаа дулаан байлга. Дулаан хувцас, алчуураар ороох маягаар. Хэн нэгнээр иллэг хийлгүүлэх.



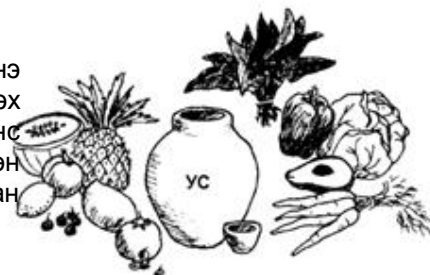
Нугасны гэмтэлтэй эмэгтэйн дисрефлексийн талаарх чухал мэдээлэл

Хэрэв та нурууны дээд үений (6 болон түүнээс дээш) нугасны гэмтэлтэй бол таны толгой гэнэт өвдөж, хөлрөн даралт тань ихсэж болзошгүй (117-119-р хуудаснаас харна уу). Танд энэ шинж тэмдэг өвдөлт өгөх үеэр тань илэрч болзошгүй.

Юу хийх вэ?

Эмчид тогтмол үзүүлж даралтаа шалгуулж бай. Жирэмсний эхний долоон сард долоо хоногт нэг удаа, харин төрөлт эхлэхээс хэдэн долоо хоногийн өмнөөс өдөр бүр даралтаа шалгуулах ёстой. Ийм замаар таны цусны даралт ихсэж эхэлсэн эсэхийг мэдэх боломжтой.

Өтгөн хатахаас сэргийл. Жирэмсэн үед энэ маш чухал. Ходоод гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг сайжруулахад тустай хоол хүнс идэх, шингэн ихээр уух. Таны биед хэт их өтгөн хуримтлагдвал дисрефлекс үүсэх шалтгаан болно.



Давсагаа суллаж бай. Учир нь давсаг дүүрэн байж чинэрэх нь дисрефлекс үүсэх шалтгаан болдог. Хэрэв та байнгын катетер ашигладаг бол гуурс нь нугаларах, бөглөрөх, хавчуулагдах зэргээр шингэн гадагшлуулахад саад болох зүйл тохиолдсон эсэхийг ажиглаж байгаарай.

Өдөрт хэд хэдэн удаа агшилт явагдаж байгаа эсэхийг ажигла. Хүүхэд төрөх хугацаанаас хэдэн долоо хоногийн өмнөөс төрөлт эхлэх шинж тэмдгүүдийг ажиглах (236-237-р хуудас).



Төрөлт эхэлж байгаа ямар нэгэн шинж тэмдэг мэдрэгдэнгүүт эмнэлэг, эсвэл төрөх газар руу яаралтай явж амаржаарай. Таны нугасанд мэдээ алдуулах тариа хийх шаардлагатай. Энэ нь таталтын эсрэг, өвдөлт намдаах үүрэгтэй бөгөөд төрөх үеийн агшилтаас үүдэлтэй дисрефлексээс урьдчилан сэргийлнэ.

Нуруу нугасны гэмтэлтэй эмэгтэйн жирэмслэлт, өвдөлт, төрөлтийг хянаж байгаа эх баригч болон эмч нарт:

Дисрефлексийн үед эмнэлгийн яаралтай тусламж шаардлагатай. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг 117-119-р хуудаснаас харна уу. Цусны даралт ихсэх нь тархины дотуур цус алдалт явагдах, уналт таталтын шалтгаан болж болно. Иймээс жирэмсний сүүлийн 2 сард өдөр бүр цусны даралтыг шалгаж байх шаардлагатай. Мөн түүний өвдөлт эхлэхээс өмнө төрөлтийн үед гарах хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэх үүднээс эмнэлэгт хандах хэрэгтэй.



Өвдөлтийн үеийн дисрефлексээс сэргийлэхийн тулд нугасандаа мэдээ алдуулах тариа хийлгэх ёстой. Түүнээс гадна:

- эмэгтэйг ганцааранг нь үлдээж болохгүй.
- эгц доошоо нь харуулан хэвтүүлж болохгүй, толгой, мөрийг нь дэмжих, өвдөгийг нь нугалах.
- 10 минут тутамд даралтыг нь шалга.
- хэрэв эмэгтэй өтгөнөө гаргах гээд байвал, эсвэл өтгөнийг гаргах бургуй тавьсан бол маш болгоомжтой хандах хэрэгтэй. Учир нь өтгөн гарч байгаагаар Дисрефлекс эхэлж байж болзошгүй. Эхлээд шулуун гэдсэнд 2%-4%-ийн лидокайны тосыг (lidocaine gel) түрх.
- давсагийг шээсгүй болго. Шаардлагатай бол катетер (103-104-р хуудаснаас харна уу) тавь. Катетерийн гуурсыг шээсний сүвэнд хийхээс өмнө лидокайны тосыг шээсний сүвэнд түрх.

ТӨРӨХИЙН ӨВДӨЛТИЙГ ХЭРХЭН БАГАСГАХ ВЭ?

Шээсээ гаргасан байх ёстой. Цаг тутамд шээсээ гадагшлуулахыг хичээ. Давсаг чинь хоосон сул бол танд илүү амар байна. Нугасны гэмтэлтэй эмэгтэй төрөлтийн турш катетертай байж шээс нь үргэлж гарч байвал дисрефлекс үүсэх магадлал арай багасана.

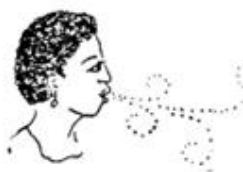
Өвдөлт өгөх үед та маш ихээр хөлөрч магадгүй. Тийм болохоор чадах чинээгээрээ ус, ургамлын цай, жимсний шүүс уувал шингэний дутагдалд орохгүй.

Цаг тутамд байрлалаа өөрчил. Жирэмсэн үедээ эвтэйхэн байрлалуудыг туршиж үзэх дадлага хийвэл төрөлт эхлэн базлалт хоорондын өвдөлтийн үед байрлалаа өөрчлөхөд илүү хялбар байна. Шаардлагатай бол хэн нэгнээс тусламж хүсээрэй. Таны байрлал илүү тухтай, таныг амрах боломжтой байхын хирээр таны булчин мөн амрах тул булчин, шөрмөс татах, зангирах эрсдэл бага байна. Мөн та байрлалаа ойр ойрхон солихын хирээр цооролт үүсэх хүндрэл бага болно.

Базлалт хооронд аль болох алхах хэрэгтэй. Алхах нь үтрээг нээж, ураг доошлоход тустай.

Өвдөлтийн үеэр зөв амьсгалах

Жирэмсэн эх ядарч, сэтгэл түгших нь олонтаа тул энэ үед амьсгалын дасгал хийх нь тустай. Та жирэмслэлтийн хугацаандаа амьсгалын дасгалыг олон дахин хийж дадлагажих тул өвдөлтийн үед дасгал хийх арай хялбар байна. Жишээ нь:



- **Зугуухан удаан амьсгалах:** хамраараа удаан амьсгал аваад дотроо хэсэг байлгаад уруулаа үнсэх мэт хэлбэртэй болгон амьсгалаа удаанаар гарга.

- **Дуу авиа гарган амьсгал:**

Аажуухан гүнзгий амьсгал аваад, хурдан гарга. Гаргахдаа “хөө, хөө” гэх мэт аяархан авиа гарга.

- **Аахилах:** Хурдан хурдан амьсгал авч гарга.

- **Хүчтэй үлээж амьсгал:** Хурдан бөгөөд хүчтэй үлээ.

Өвдөлтийн үеэр аль хэлбэрийн амьсгалын дасгал танд илүү тохирч байгааг та өөрөө сонгож чадна.



Төрөх байрлал

Эдгээр байрлалуудыг та өвдөлтийн үеэр болон төрөх үедээ ашиглаж болно.

Хэрэв та гар, хөлөө хянаж чадаггүй, эсвэл бага зэрэг хянах чадвартай бол та хэн нэгний өвөр дээр суух.



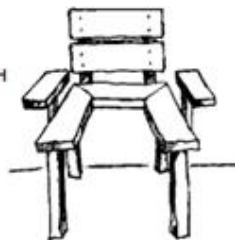
Эсвэл дэвсгэр дээр хагас суугаа байрлалтайгаа хэвтэх.



Хэрэв та чадалтай гартай, гараа сайн хянаж чаддаг бол та зурагт харуулсантай ижил төрөх сандал ашиглаж болно. (Өөр жишээ харахыг хүсвэл 242-р хуудсанд байгаа Фатумагийн түүхийг уншаарай.)



Эсвэл зурагт харуулсан шиг түшлэгтэй, гарын бариултай ийм төрөх сандал ашиглаарай.



Хөлөө хянах чадвартай эмэгтэй хэн нэгний дэмжлэгтэйгээр хөл дээрээ явган сууж чадна...



...эсвэл босох.



Танд дэмжлэг үзүүлж байгаа хүн тэнцвэрээ сайн хадгалах ёстой. Хэрэв эд зүйл бол хүнд байх хэрэгтэй. Та бас сандлын түшлэгнээс атгаж болно. Явган суух, босох зэрэг байрлалууд төрөх явц удаан байгаа үед, эсвэл ээж нь дүлж чадахгүй байгаа үед ургийг доошлуулахад тустай байдаг.



Хэрэв та хөл, гараа бага зэрэг хянах чадвартай бол өвдөг дээрээ дөрвөн хөллөх байрлалыг сонгож болно. Энэ байрлал нь булчингийн чангаралаас урьдчилан сэргийлэх сайн таптай байдаг.

Хэрэв таны хөл мэдээгүй, эсвэл бага зэрэг мэдээтэй бол та аль нэг талаараа хажуулдан хэвтээд дээд талынхаа хөлийг нугалах...

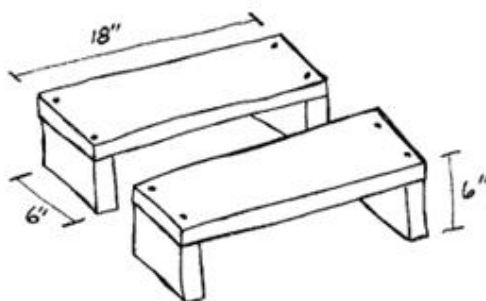


Хэрэв та харааны бэрхшээлтэй эсвэл тэнцвэрээ алддаг бол хэвтээ байрлал хамгийн аюулгүй. Ихэнх төрөх эмнэлгүүдэд зориулалтын төрөх ор байдаг. Тэр ор өвдөгний тавиуртай тул хөлийн мэдээ багатай эмэгтэйчүүдэд их тустай байдаг.

Фатумагийн төрөх сандал

Фатума Ачан Уганда улсад амьдардаг бөгөөд хүүхэд байхдаа саа өвчин тусч хоёр хөл нь мэдээгүй болсон. Фатумаг жирэмсэн болоход орон нутгийн эмч нар хөгжлийн бэрхшээлтэй бусад эмэгтэйчүүдэд хэлдэг шигээ хүүхдийг нь хагалгаагаар төрүүлнэ (кесаревын хагалгаа буюу Ц зүслэг) гэж түүнд хэлжээ.

Фатума хүүхдээ хагалгаагаар биш жам ёсны замаар нь төрүүлэхээр шийдэв. Тэр тосгоны зарим хүүхнүүд явган суух байрлалаар төрдөг гэдгийг тэр мэддэг байв. Харин түүний хөл мэдээгүй тул явган суух байрлалд өөрийгөө даахгүй гэдгийг мэдэж байлаа. Гэхдээ тэргэнцэрээ түрсээр байгаад гарын булчин нь сайн хөгжсөн, гартаа бяртай гэдгээ мэдэж байв. Тэгээд тэрээр төрөх зориулалттай мухар сандал хийв. Тэр сандлаа явган суухад түүнд тохирч байхаар урлав. Ийм аргыг хэрэглэсэнээр тэрээр жам ёсны төрөх замаар хүүхдээ төрүүлж чадах юм.



Төрөх зориулалттай ийм модон сандал хийх маш амархан

Фатумагийн хөл мэдээгүй хэдий ч түүний хэвлийд дүлэлт өгч хүүхдийг түлхэх хүчтэй хэвээрээ байгаа. Түүнийг төрөх сандлаа ашиглан явган суух байрлалтай болоход ураг аажмаар доошилж үтрээгээр гадагшилна. Энэ нь явган сууж төрдөг бусад эмэгтэйчүүдийн төрөх үйл явцтай яг адилхан.

Өвдөлт, төрөлтийн үеэр тохиолдож болзошгүй булчингийн чангарал, шөрмөс таталт

Тархины саажилт, нугасны гэмтэл, саа өвчнөөс үүдэлтэй мэдээгүйжилттэй эмэгтэйчүүдэд өвдөлт өгөх, хүүхэд төрүүлэх үед булчин хатуурч зангирах, шөрмөс татах эрсдэл гарсаар байдаг. Их бие болон толгойны байрлалын нөлөөнөөс биеийн аль ч хэсгийн булчин хатуурч зангирдаг. Булчин зангирсан үед хүчээр жийх, сунгахад улам хатууран зангирдаг. Өвдөлт өгөх болон төрөх үед зангирсан булчинг суллах аргууд:



Өвдөлт өгч байх үед базлалт хоорондын завсараар дасгал хөдөлгөөн хий (95-р хуудаснаас харна уу). шаардлагатай бол хэн нэгний дэмжлэгийг ав. Энэ дасгал булчинг суллаж шөрмөс татах, булчин зангирахаас сэргийлнэ.

Булчинг амраахад тус болох үүднээс цэвэрхэн, халуун усай онгоцонд суу. Гэхдээ ургийн шингэн гарахаас өмнө л энэ аргыг хэрэглэж болно.



Халуун усанд норгосон даавуугаар бүлээн жин тавих тустай байдаг.



Толгой, мөрөн доор юм эвж өндөрлө. Энэ арга бүх бие хөшсөн үед тус болдог.



Эмэгтэйн хоёр хөлийг салгах гэж хүчлэх хэрэггүй. Тэгэх нь хоёр хөлийг хоёуланг нь улам чангаруулдаг. Харин түүний оронд мөр толгойг өндөрлөөд хөлийг нь нугла. Хоёр хөлийг салгахын тулд эхлээд өвдөгөөр нь нийлүүл. Энэ арга хөлийг салгана.

Хагалгаагаар төрөх (Кесаревийн хагалгаа буюу жам ёсны бус)

Зарим эхийн, эсвэл ургийн эрүүл мэндийн байдлаас болж хүүхдийг мэс заслын аргаар төрүүлдэг. Ийнхүү төрүүлэхдээ эхийн хэвлий, умайн ханыг зүсч нээн ургийг гаргадаг. Үүний дараа эмч эхийн хэвлий болон умайн ханыг хааж оёдог (хэвлийг авахгүй). Хагалгааны дараа эхийн хэвлий болон умайн хананд оёдол үлддэг. Ийм хагалгааг Кесаревийн хагалгаа буюу жам ёсны бус төрөлт гэж нэрлэдэг.

Хөгжлийн бэрхшээлтэй ихэнх эмэгтэйчүүд, ялангуяа мэдээгүй болсон эмэгтэйчүүдийг эмч нар хагалгаагаар төрөх ЁСТОЙ гэж хэлдэг. Гэхдээ энэ дандаа зөв байдаггүй. Багахан дэмжлэг байхад л хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд, ялангуяа бие бялдарын хөгжлийн бэрхшээлтэй, эсвэл саажилттай эмэгтэйчүүд хүүхдээ жам ёсоор нь үтрээгээрээ хүүхэд төрүүлж чаддаг. Тухайн эмэгтэй ямар төрлийн хөгжлийн бэрхшээлтэй байхаас үл хамааран хэвлий өөрөө хүүхдийг түлхэн дүлэлт үзүүлдэг. Төрөхийн хүндрэлээс үүдэлтэй хөгжлийн бэрхшээлүүд хэсгээс дэлгэрэнгүй мэдээлэлийг 213-р хуудаснаас үзээрэй. Зарим эмэгтэйчүүд дараах тохиолдолд хагалгаа хийлгэх шаардлагатай байдаг.

Үүнд:

- ургийн өсөлт том, эсвэл буруу байрлалтай.
- эхийн үтрээ гэмтэлтэй.
- эхийн сээр нуруу мурийлттай.
- эх хөлөө салгах чадваргүй.
- эхийн үтрээ бага, хүүхэд том.
- эх төрж чадахааргүй цуцсан.



Кесарев хийлгэх заримдаа шаардлагатай байдаг хэдий ч аль болох зайлсхийх нь зөв. Эмч нарт ингэж төрүүлэх амар байдаг тул хагалгаагаар төрөх хүмүүсийн тоо өндөр байдаг. Нэмж хэлэхэд энэ арга үнэтэй байдаг. Хагалгааны үеэр ямар нэг алдаа гарах эрсдэл байж болох бөгөөд тэр алдааны үр дагавар арилталаа хэвийн төрөлтөөс илүү хугацаа шаардагддаг. Олон эмэгтэй хагалгаагаар хүүхдээ төрүүлсэнийхээ дараа хүүхэд төрүүлэхдээ хэвийн аргаар төрүүлдэг. Хагалгаа нь хөндлөн хийгдсэн эмэгтэйчүүд өөрөөрөө төрөхөд илүү боломжтой байдаг. Харин дээрээс нь доош чиглэлтэй босоо зүсэлттэй эмэгтэйн оёдол өвдөлт өгөх үед задрах эрсдэлтэй байдаг.

Хөндлөн зүсэлттэй оёдолд ч гэсэн төрөхийн өвдөлтийн үеэр задрах багахан эрсдэл байдаг. Хэрэв ийм зүйл тохиолдвол эмэгтэй дотуураа цус алдаж амь насаа алдахад хүрнэ. **Өмнө нь хагалгаагаар хүүхдээ төрүүлж байсан эмэгтэй дахин төрөхдөө хагалгаагаар төрөх албагүй ч гэсэн ямар нэг хүндрэл үүсвэл яаралтай тусламж авах боломжтой байх үүднээс эмнэлэгт төрөх нь хамгийн аюулгүй сонголт байх болно.** Хэрэв тийм боломжгүй бол эмэгтэй эмнэлэгт ойр газарт төрөх ёстой. Мөн төрөх үед хүндрэл үүсч болзошгүй тул үүнээс сэргийлэх үүднээс төрөхийн өмнө эмнэлэгт үзүүлж арга хэмжээ аваарай.

Хярзанг хайчлах (эмэгтэй бэлгэ эрхтэнд тэмдэг тавих)

Зарим улс орнуудад, ихэнхдээ Африк, мөн Зүүн Ази, Дорно дахины улсууд болон дэлхийн бусад хэсэгт охид, залуу эмэгтэйчүүдийн хярзанг хайчилдаг. Зан заншлын үүднээс үзэхэд энэ нь охидын биед өөрчлөлт орсныг илэрхийлэх, хөөрхөн сайхан, цэвэр ариунд тооцогддог байна. Ийм зан үйл хийдэг улс оронд охидын бие махбодыг хайчлах нь хортой үр дагавартай, тэдний эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлнө гэж хэлэхэд утгагүй санагдах байх. Хярзанг хайчилснаас үүдэлтэйгээр шээсний замын халдвар илрэх, сэтгэл санааны цочролд



орох, бэлгийн дур хүсэлгүй болох, бэлгийн харьцаанд орох чадвараа алдах, төрөлтийн хүндрэл үүсч эх хүүхдийн амь нас аюулд өртөх зэргээр удаан хугацааны уршиг дагуулж болно. Та хярзангаа хайчлуулаад оёулж байсан бол эх баригч, эмчдээ хэлээрэй. Шаардлагатай тохиолдолд таныг төрүүлэхийн өмнө дахин хайчлах хэрэг гарч магадгүй.

Өвдөлтийн үед илрэх аюултай шинж тэмдгүүд

Хөгжлийн бэрхшээлтэй эмэгтэйчүүд болон бусад эмэгтэйчүүд ихэнхдээ аюулгүй төрдөг. Гэхдээ төрөхийн өвдөлтийн үеэр болон төрөх үеэр ямар нэгэн зүйл хэвийн бус байгааг анхаарч эмэгтэйн амь насыг аврах чухал ач холбогдолтой (Аюулгүй төрөлтийн тухай дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл *Эх баригчийн гарын авлага* үзнэ үү). Мэдэж байх шаардлагатай аюултай шинжүүд:



Ус нь хагараад 24 цаг болсон ч төрөхгүй байх

Энэ тохиолдолд эмнэлэг рүү явах шаардлагатай. Ус нь хагарсанаас хойш та болон таны хүүхдэд халдвар дамжих эрсдэл нэмэгддэг. Танд судсаар дусал, шингэн залгах шаардлагатай болох байх.

Хүүхэд хөндлөн байрлалтай байх

Эмнэлэгт оч. Өвдөлт нэгэнт эхэлсэн тохиолдолд ургийн байрлалыг өөрчлөх оролдлого хийх хэрэггүй. Хэрэв өөрчлөх гэж оролдвол умайг гэмтээх, эсвэл эхэсийг умайн хананаас нь хөндийрүүлэх аюултай. Хажуугаараа байрлалтай хүүхэд хагалгаа хийхгүйгээр төрөх боломжгүй.

Хүүхэд гарахаас өмнө цус гарах

Яаралтай эмнэлэг яв. Хэрэв тод улаан өнгөтэй цус гарвал маш аюултай бөгөөд энэ нь эхэс умайн хананаас ховхорсон, эсвэл үтрээг хаасан байх магадлалтай.

Халуурах

Халуурах нь ихэнхдээ халдварын шинж тэмдэг байдаг. Хэрэв өндөр халуунгүй бол та зүгээр л шингэн уух хэрэгтэй байх. Ус, цай, жимсний шүүс ихээр ууж ойр ойрхон шээх хэрэгтэй. Харин та өндөр халуураад, дотор муухай оргиод байвал эмнэлэгт очоорой. Танд яаралтай тохирох антибиотیکیг хэрэглүүлэх шаардлагатай байх.

Хэт удаан өвдөх

Эмнэлэгт очоорой. Өвдөлт нэг өдөр нэг шөнөөс илүү удаан үргэлжилбэл, эсвэл хоёр цагаас илүү хугацаагаар дүлэлт өгөөд байвал хүүхдийг төрүүлэхийн тулд эм уух, эсвэл хагалгаа хийх хэрэгтэй болно.

Ус нь ногоорох, борлох

Энэ нь хугацаанаасаа өмнөх төрөлт, эсвэл эхэд дүлэлт эхлээгүй бол хүүхдийг эмнэлгийн орчинд төрүүлэх шаардлага гарна. Ус хагарсан тохиолдолд (237-р хуудаснаас харна уу) ус тунгалаг, эсвэл ягаавтар туяатай байна. Бор, ногоон ус гарч байна гэдэг нь хүүхэд хэвлийд байхдаа өтгөнөө гаргасан бөгөөд аюултай байдалд орсон гэсэн үг. Хүүхэд гарах болсон үед нь эх хүчтэй дүлж аль болох хурдан хүүхдийг гаргах хэрэгтэй. Хүүхдийн толгой гарсан үед эхийг дүлэхийг нь зогсооно. Хүүхдийн ам, хамарыг цэвэр алчуураар арчих, эсвэл салиаг соруулна. Хамар, амыг цэвэрлэсний дараа эх дахин дүлж биеийн бусад хэсгийг гаргана.



Төрөхөөр өвдөж байгаа эмэгтэй нар мандахыг хоёр удаа харж болохгүй.
----Нигер улсын зүйр үг---

Жирэмсний хордлого (преэклампси)

Жирэмсний хордлого нь саажилт, тэр ч бүү хэл үхэлд хүргэх уршигтай. Хэрэв эхэд дараах аюултай шинж тэмдэг илэрвэл **яаралтай эмнэлэгт очоорой**:

- толгой хүчтэй өвдөх
- нүд бүрэлзэх
- бэлхүүс орчмоор, хавирганы доогуур гэнэт хүчтэй өвдөх
- рефлекс эрчимжих
- цусны даралт ихсэх
- шээсэн дэхь уургийн хэмжээ ихсэх

Хэрэв эхийг саа дайрсан, гэхдээ та түүнийг унадаг өвчтэй биш гэдгийг мэддэг бол:

- Толгойных нь дор ямар нэгэн зүйл эвж хамгаалан болж өгвөл зүүн гар талаар нь хэвтүүлээрэй. Гэхдээ түрүүлгээ харуулж болохгүй шүү.
- Түүнийг сэрүүцүүл.
- **Түүнийг хамгийн ойрын эмнэлэгт хүргэ.**

Унадаг эмэгтэйчүүд хордлоготой байх хандлагатай байдаг. 231-р хуудаснаас уналт таталтын талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авна уу.



Төрсний дараах эхний хэдэн өдөрт эхэд илрэх аюултай шинжүүд

Цус алдах

Хүүхдээ хөхүүлж эхлэнгүүт цус алдалт нэг их удалгүй зогсдог. Нэгээс олон өдрөөр цус их хэмжээгээр гараад байвал умайд юм үлдсэн гэсэн үг. **Яаралтай эмчийн тусламж аваарай.**

Цус алдалтын шинж тэмдэг:

- Төрсний дараах эхний өдөрт цагт 2 ариун цэврийн хэрэглэл нэвт нурууд байвал.
- Төрсний дараах хоёр дахь өдөрт цагт 1 ариун цэврийн хэрэглэл нурууд байвал.
- Цус нөжтэй гарч байвал

Юу хийх вэ:

1. Хэвлийг хатууртал нь үрэхэд цус тогтдог. Хүүхдийг нь хөхүүл, эсвэл хэн нэг нь хөхний толгойг имрэх хэрэгтэй.
2. 0.2 мг эргоновин 6 цагаар уулгах хэрэгтэй, гэхдээ 4-7 хоног уугаад зогсоох хэрэгтэй.
3. Тэгээд цус алдалт зогсохгүй бол эмчид хандаарай. Эмнэлэгт хүргэтэл эмэгтэйн хэвлийг үрсэн хэвээрээ байна.
4. Хэрэв халдварын шинж илэрвэл 248-р хуудсанд заасан умайн халдварын үед хэрэглэх антибиотикийг хэрэглээрэй.

Умайн халдвар

Умайн халдвар нь маш аюултай. Эмчлэхгүй бол эмэгтэй үргүй болох, эсвэл үхэлд ч хүргэнэ.



Умайн халдварын үед хэрэглэх эмнүүд

Эм	Хэрэглэх тун	Хэрэглэх арга
Цифрофлоксацин	500 мг	өдөрт 2 удаа уух
мөн дохицилин	100 мг	өдөрт 2 удаа уух
мөн метронидазол	500 мг	өдөрт 2 удаа уух

Халуун буурсан ч дээрх эмнүүдийг 2 өдөр үргэлжлүүлэн уугаарай. Эм ууж эхэлснээс нэг хоногийн дараа эмэгтэйн биеийн байдал дээрдэхгүй бол хамгийн ойрын эмнэлэгт хандаарай. Түүнд өөр эмийг судсаар, эсвэл булчингаар тарих хэрэгтэй байх.

САНАМЖ: Аль болох шингэн их уулга. Метронидазол ууж байх үедээ согтууруулах ундаа хэрэглэж болохгүй.

Шинэхэн эхийг халамжлах

Дөнгөж амаржсан эхийг нялх хүүхдийн хамт асран халамжлах шаардлагатай. Хүмүүс хүүхдэд анхаарлаа хандуулан эхийг умартах хандлагатай байдаг. Энэ мэдээллийг гэр бүлийнхэн болон, асран хамгаалагчтайгаа хуваалцвал тэд танд шаардлагатай байгаа халамжийг үзүүлэхэд тустай.

- **Халдвараас сэргийлэхийн** тулд цус гаралт зогстол бэлгийн хавьталд орохгүй, үтрээнд ямар нэгэн гадны биет оруулахгүй байх. Хэвийн үед ордог байсан шигээ тогтмол усанд орж бай. Төрснөөс хойш эхний долоо хоногт усанд сууж болохгүй. Бэлэг эрхтнээ байнга угааж цэвэрхэн байлгах нь маш их ач холбогдолтой.
- **Багаар тооцоход 6 долоо сайн унтаж амар.**
- **Ердийнхөөсөө арай илүү хоол ид.** Та хүссэн хоолоо идэж болно. Загас, мах, өндөг, шош, үр тариа, ногоо, жимс бүгд тэнхрэхэд тустай бөгөөд хүүхдээ болон өөртөө анхаарал тавих эрч хүчийг өгнө. Эслэг ихтэй хүнс хэрэглэснээр түгжрэлээс сэргийлнэ.
- **Шингэн ихээр уу.** Энэ нь мөн л түгжрэлээс сэргийлнэ.
- Аль болох идэвхтэй, хөдөлгөөнтэй бай.
- Хэрэв таны хөх хавдах, хатуурах, шархлах зэрэг зовиуртай байсан ч хүүхдээ ойр ойрхон өдөр ч, шөнө ч (1-2 цагийн зайтай хоёр хөхөө хоёуланг нь) хөхүүл. Мөн хөхүүлэх бүртээ өмнө нь халуун, нойтон даавуугаар 15-20 минут хөхөн дээрээ жин тавь. Өвчин намдаах зорилгоор парацетамол (350-р хуудаснаас харна уу) ууж болно.
- Хэрэв та хөхөөр хооллохгүй гэж шийдсэн бол сүүгээ саах гэсний хэрэггүй. Хэрэв хөхөө саавал бие махбод тань сүү ялгаруулсаар байх болно. Харин түүний оронд хөхөн дээрээ урт даавуугаар чанга ороож хүйтэн жин, мөс тавиарай. Өвчин намдаах зорилгоор парацетамол (350-р хуудаснаас харна уу) уугаарай.
- Хэрэв таны бэлэг эрхтэн, үтрээнд урагдалт байвал зөөлөн саван, цэвэр усаар өдөр бүр угааж халдвараас сэргийлээрэй. Урагдалтанд халуун чийгтэй даавуу, мөн зөгийн бал тавихад эдгэрэлт нь түргэн байдаг. Долоо хоногийн дараагаас та цэвэрхэн, халуун, бага зэрэг давстай устай онгоцонд сууж болно. Хэрэв урагдалт өвдөж хорсгоод байвал шээж байхдаа бэлэг эрхтэн рүүгээ ус гоожуулаарай.
- Хэрэв та урагдалтыг эдгээх зорилгоор эмийн ургамал тавих гэж байгаа бол тэр ургамал тань маш цэвэрхэн (буцалгах хамгийн шилдэг арга) байх ёстой гэдгийг мартаж болохгүй. Үтрээ рүүгээ эмийн ургамал, эм гэх мэт гадны ямар ч зүйл хийж болохгүй.
- Бэлгийн харьцаанд орохоосоо өмнө гэр бүл төлөвлөлтийн аргуудаас хэрэглэхгүй бол та амархан жирэмсэлнэ. Таны сарын тэмдэг ирж эхэлснээс хойш 2 долоо хоногийн дараагаас та жирэмсэн болох эрсдэлтэй болно. Ихэнх тохиолдолд хэрэв та хөхүүл бол хөхний сүү тань 6 сар орчим хугацаанд жирэмсэн болохоос хамгаалдаг. Гэр бүл төлөвлөлтийн талаарх мэдээллийг 9-р бүлгээс харна уу.



Хэрэв та маш их сэтгэл дундуур эсвэл гуниг мэдэрвэл

Төрсөнийхөө дараа ихэнх эмэгтэйчүүдийн сэтгэл зүй өөрчлөгддөг. Хэрэв танд тийм зүйл тохиолдвол эрүүл мэндийн ажилтан, гэр бүлийнхэн тань хөгжлийн бэрхшээлээсээ болоод өөрчлөгдөж байна гэж бодож магадгүй. Энэ нь зүгээр л төрсний дараа эх юу ч чадахгүй байгаа мэт санагдаж, хүүхдээ, өөрийгөө асарч чадахгүй байгаа мэт сэтгэгдэл төрж уйлах нь элбэг байдаг. Энэ байдал шинэ ээжид хэдэн өдрөөр, хэдэн долоо хоногоор, бүр хэдэн сараар үргэлжилдгийг хүмүүс анзаардаггүй байж мэднэ. Бүр хүндэрвэл нойр хоолонд муу болж маш ихээр уйлна. Өмнөх төрөлтийнхөө дараа ийм байдалд орж байсан эмэгтэй дахин төрөхдөө ч гэсэн сэтгэл санааны хямралд ордог байна.

Та өөрийн итгэж болох хүнтэйгээ сэтгэлээ уудлан ярилцвал дотор тань уужирна. Магадгүй хүүхдээ асрах, өөрийгөө халамжлах, гэр орны ажлаа хийхэд тань туслах хүн хэрэгтэй байх.

Сэтгэл санааны хямралыг эмчлэх, тайвшруулах ардын уламжлалт аргууд, мөн орчин үеийн шинжлэх ухааны аргууд ч байдаг. Шинжлэх ухаанаар батлагдсан аргууд нь өртөг өндөр, зөвхөн онц ноцтой тохиолдолд л хэрэглэдэг, эмчилгээг хэтрүүлбэл сөрөг үр дагавар ихтэй байдаг тул заавал эмчийн хяналтад, эмчийн заавраар эмчилгээг хийлгэнэ. Дэлгэрэнгүй мэдэхийг хүсвэл Сэтгэцийн эрүүл мэнд хэмээх 3-р бүлгээс үзнэ үү.



Нярайд тавих анхаарал халамж

Хөхний сүү бол хүүхдийн хамгийн шилдэг хоол. Хүүхдийг дулаахан, цэвэрхэн, хүссэн үед нь ойр ойрхон хөхүүлэх нь маш чухал.

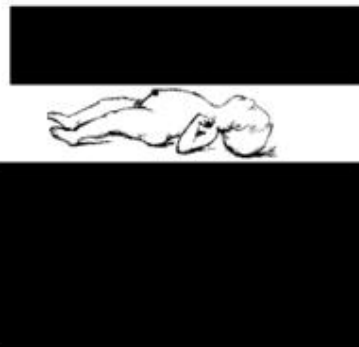
Төрсний дараах хэдэн долоо хоногт нярай хүүхдийн нүднээс шаравтар өнгөтэй нуух гардаг. Хүүхдийн нүдийг угаахдаа хөвөнг буцалгаж хөргөсөн цэвэрхэн ус, эсвэл хөхний сүүнд норгон арчина. Харин хүүхдийн нүд улайх, бөлцийх, нуух ихээр гарах зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл яаралтай эмчид үзүүлээрэй.

Хүйг арчлах

Хүүхдийн хүйг цэвэрхэн, хуурай байлгана. Хэрэв боломжтой бол хүүхдийн живхийг солих бүртээ спиртээр цэвэрлэж байх. Долоо хоногийн дараагаас харлан өөрөө мултарч унадаг. Тоос шороо орох, ялаа суух зэрэг хүндрэл байхгүй бол хүйг ороож боох шаардлагагүй. Шаардлагатай тохиолдолд ариутгасан бинт, даавууг дээр нь хөнгөхөн тавьж болно. Хүйн эргэн тойронд улайх, эсвэл идээ татсан байвал хүүхэд халдвар авсан байж болзошгүй тул хүүхдийг яаралтай эмчид үзүүлээрэй. Хүйг бохир зүйлээр тасалсан бол халдвар авсан байж болзошгүй тул татрангийн шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг сайтар ажигла.

Нярайн татран өвчин

Хүүхдийн яаралтай эмнэлэгт хүргэх. Хэрэв эмнэлэг хүрэхэд 2 цагаас дээш хугацаа хэрэгтэй бол хүүхдэд 100,000 нэгж бензилпенициллин (benzylpencillin) тариаг гэрээс гарахын өмнө тарина.



Өөрчлөхөөр ажиллах

Гэр бүл, асран хамгаалагчид юу хийж чадах вэ?

Бид өөрсдөө, мөн бидний гэр бүлийнхэн хөгжлийн бэрхшээлийн маань талаар бусад хүмүүсээс илүү мэдэж ойлгодог байсан цагт төрөх, төрөхөөр өвдөх үед маань маш их хэрэг болно. Тэд биднийг хөгжлийн бэрхшээлтэй ч гэсэн өөрөөрөө төрөх боломжтой гэдгийг эмч, эх баригч нарт ойлгуулж чадна. Мөн тэд бидэнд тохирсон төрөх байрлалд ороход тусалж тайлбарлаж чадна. Бидэнд хир хэмжээний тусламж шаардагдах нь хамаагүй тэд маань хүүхдийг өлгийдөж, тэвэрч, бидэнд тусалж чадна.



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

- Эмнэлгийн төрөх өрөө бидэнд ороход саадгүй хүртээмжтэй байх ёстой. Жишээлбэл, төрөх өрөө дээд давхарт байрладаг бол нэгдүгээр давхар руу нүүлгэх.
- Бүх ор, үзлэгийн ширээ нь дугуйгүй, намхан байх.
- Харааны болон сонсголын бэрхшээлтэй эмэгтэйн хүүхдийг өөрт нь аль болох ойр байлгах. Эх нь хүүхдээ харахгүй, сонсохгүй ч гэсэн мэдрэмжээрээ хуурайлах, хөхүүлэх болсныг нь мэднэ.
- Төрсний дараа эх, хүүхэд аль алинд нь эмчийн тусламж хэрэгтэй байдаг. Төрөөд эмнэлгээс гарсны дараа эхний өдөрт доод тал нь 2 удаа шинэхэн, эх нярайг эргэх, дараагийн долоо хоногуудад нэг удаа эргэж байх хэрэгтэй. Хүүхдийг иргэний бүртгэлд бүртгүүлж төрсний гэрчилгээ авах, эхийн халамжийн мөнгө авахад шаардлагатай бичиг баримтыг бүрдүүлэхэд нь туслах.

