



Жирэмсэн үеийн хооллолтын байдал жирэмсний явц болон ургийн осолт хогжилтонд чухал нолоотэй. Та жирэмслэх товлотоотэй байгаа бол жирэмслэхээсээ олно хооллолтондоо анхаарч, фолийн хвчил ууж эхлэх хэрэгтэй.

Хэрэв та жирэмсэлсэн бол эмчид хандсанаар яагаад жирэмсэн үед хоол тэжээлийн байдал чухал ач холбогдолтой болохыг ойлгох болно. Жирэмсний эхний 3 сард хоолны илчлэг нэмэлтээр шаардлагагүй байдаг бол хоёр дахь 3 сард 300 калори, гурав дахь 3 сард 450 калори илчлэгийг хоол тэжээлээр нэмэлтээр авах ёстой.

Зов хvнсийг зов хэмжээгээр хэрэглэх нь таны хvvxдийн осолт хогжилтод тусална. Хоол тэжээлийг буруу сонгох нь урагт соргоор нолоолдог. Жишээ нь, ариутгаагvй сvv, сvvн бvтээгдэхvнн хэрэглэснээс та халдвар авч, ураг зулбах аюултай.

Гэхдээ сайн иднэ гэдэг бол их иднэ гэсэн vг биш. Мон бvх аминдэмийг сайн хэмээн ойлгож болохгvй. Хэт ондор тунгаар А аминдэм хэрэглэх нь (одорт 10.000 олон улсын нэгж, тvvнээс дээш) ургийн гажиг vвсгэх аюултай.

Шинэ жимс, хvнсний ногоо, бvхэл vрийн бvтээгдэхvннvд, тослог багатай сvv, тараг, уураглаг хvнс (мах, ондог, дvvпvv, вандуй) зэргийг хэрэглэх хэрэгтэй. Эдгээрээс аль болох олон торлийг сонгон, оорийн дуртай байдлаар бэлдэн хэрэглээрэй.

Хэрэв та цагаан хоолтон бол хоол зvйчийн зовлогоо аваарай. Учир нь, зарим чухал шаардлагатай амин дэм, шим тэжээлт бодис хангалтгvй байдаг тул ураг болон таны жирэмсний явцад соргоор нолоолох магадлалтай.

Дутуу болгосон болон тvvхий хvнс хэрэглэхгvй байхыг зовлож байна. Үvнд: тvvхий ондог, сvши, стейк, тvvхий сvvний бяслаг, ариутгаагvй жимсний шvvс гэх мэт.

Загас

Загасны маханд агуулагдах Омега -3 тосны хvчил нь ургийн осолт хогжилт болон таны

биед тустай хэдий ч ихэнх загас монгон ус (methylmercury, mercury) агуулдаг тул та 7 хоногт дээд тал нь 2 удаа л загасан бvтээгдхvн багаар хэрэглэж болно. Утсан болон даршилсан загас, сvши хэрэглэхгvй байхыг зовлож байна.

## Каффейн

Кофе, какао, шоколад, кола, цайнд агуулагдах ба зарим судлаачид одорт 200 мг-аас дээш хэмжээгээр каффейн хэрэглэдэг эмэгтэйчvвд ураг зулбах болон эх дотроо амьгvй болох эрсдэл 2 дахин их хэмээн мэдээлсэн байдаг. Иймд та кофе, отгон цай уухын оронд цэвэр ус, 100 хувийн жимсний шvвс, хярам зэргийг тvлхvв хэрэглээрэй.

## Архи, дарс

Мэдээж жирэмсэн вед архи, дарс, пиво хэрэглэхийг хориглоно. Жирэмсний аль ч вед архи, согтууруулах ундаа хэрэглэх нь урагт соргоор нолоолдог.

Хэрэв та эрvл, зов хооллодог, хоол хvнсээр хангалттай хэмжээний амин дэм, шим тэжээлт бодис авч чаддаг бол заавар нэмэлт витамин хэрэглэх шаардлагагvй. Гэвч хэдий эрvл хооллодог эмэгтэйчvвд ч жирэмсэн вед шаардлагатай амин дэм, шим тэжээлийг хангалттай авч чадахгvй байгаа нь судалгаагаар тогтоогдсон байдаг. Иймд та жирэмслэхээсээ 3 сарын оноос нэмэлт амин дэм хэрэглэх нь зvйтэй.

## Фолийн хvчил

Ургийн мэдрэлийн гуурсны гаж хогжил vсэхээс урьдчилан сэргийлэх зорилгоор одорт 800 микрограм тогтмол хэрэглэх хэрэгтэй. Мон фолийн хvчил хангалттай хэрэглэснээр дутуу торох эрсдлийг ч бууруулдаг. Хар ногоон навчит ургамал, цитрус жимс, vр жимсэнд агуулагддаг.

### 1. Холин

Ургийн тархи, нугасны гаж хогжлоос сэргийлдэг ба энэ нь жирэмсний витаминд агуулагддаггүй, хоол тэжээлээр нохох шаардлагатай байдаг. Ондогний шар уураг нь хамгийн ихээр холин агуулдаг ба жирэмсэн, хохвул ведээ ондогийг аюулгүй байдлаар бэлдэн хэрглэхийг зовлож байна. Мон томс, үр тариа, маханд агуулагддаг. Амьтдад хийгдсэн судалгаагаар, жирэмсэн вед холин хангалттай хэрэглэх нь хvvхдийн оюун ухааны хогжилд сайнаар нолоолдог болохыг тогтоосон байдаг.

## 1. Томор

Жирэмсэн биш эмэгтэйд хоногт 18 мг томор шаардлагатай байдаг бол жирэмсэн вед 27 мг хэрэгцээтэй болдог. Энэ нь дараах хэд хэдэн шалтгаантай.

- Цусны улаан эсэд агуулагдах уургийн бодис болон хемоглобин vvcэлтэд томор онцгой шаардлагатай ба эд эсэд хvчилторогч зоох vvrэгтэй байдаг
- Яс, булчин, могоорс, холбогч эд гэх мэт бvхий л эдийн бодисын солилцоонд оролцдог.
- Дархлалын тогтолцоог хэвийн байлгахад оролцдог.

Улаан маханд хамгийн ихээр томор агуулагдах ба амьтны гаралтай бvтээгдэхvвнд агуулагдах томор нь хvний биед шингэхдээ хялбар байдаг.

## 1. Кальци

Таны хэвлий дэх хvхдийн ясжилт, шvдлэлтэнд кальци нэн шаардлагатайгаас гадна таны оорийн зvрх судас, булчин, цус, мэдрэлийн системийн вйл ажиллагаанд оролцдог. Одорт дор хаяж 3-4 аяга тослоггvй сvв эсвэл тараг ууснаар тухайн хоногийн кальцийн хэрэгцээг хангаж чадна гэж vздэг. Жирэмсэн, хохвул ведээ тодийгvй цаашдаа бvхий л амьдралын туршид сvв, сvвн бvтээгдэхvвнийг тогтмол хэрэглэж заншаарай.

## 1. Д витамин

Энэхvв амин дэм нь ургийн ясжилт, шvдлэлтэнд оролцдог кальци, фосфорын

солилцоонд зайлшгүй шаардлагатай. Витамин Д дутагдсанаас:

- Ургийн осолтийн саатал
- Араг ясны эмгэг
- Бага жинтэй торох
- Сурьдаа овчтэй болох
- Биеийн осолт хогжилт хоцрогдох
- Хvvхдийн дархлал буурах
- Эхэд жирэмсэн вед манас таталтын урьдал (бидний хэлж заншсанаар – жирэмсний хожуу хордлого) vvcэх гэх мэт олон эмгэгийн эрсдэлт хvчин зvйл болдог.

Сvvлийн жилvvдэд Д амин дэмийн дутагдлыг зохистой нохсоноор олон овчин, эмгэгээс (чихрийн шижин, хэрэх тост овчин, яс вений vрэвсэл, бvдvvн шулуун гэдэсний хавдар, цусны даралт ихсэх овчин, буйлны эмгэг гэх мэт ) сэргийлж болох талаар эрдэмтэд судалж, тогтоогоод байна. Монгол эмэгтэйчvvдийн дунд хийгдсэн судалгаагаар ялангуяа хаврын улиралд нохон vржихvйн насны ихэнх эмэгтэйчvvдэд Д аминдэм дутагдалтай байжээ. Иймд эмч таны цусан дах Д амин дэмийн хэмжээг тодорхойлсноор нэмэлтээр уух шаардлагатай эсэхийг танд зовлоно.

- Одорт 5-6 удаа бага багаар хооллох
- Үзэм, самар, жигнэмэг, хатаасан жимс, тараг гэх мэт хонгон зууш авч явж байх
- Оох тос, саахар, давс бага хэрэглэх
- Одорт 8 аяга ус, хярам гэх мэт шингэн зvйл уух