



Хэвлийдээ хvvхэд тээж яваагаа мэдсэн тэр цаг мочоос эхлэн олонх эмэгтэйчvvдийн сэтгэл зүй олнохоосоо оорчлогддог. Оорийн ирээдvйн толовлогоо, амьдралын хэв загвар, мэдрэмж, гэр бvлийн харьцааны олон шинэлэг, заримдаа шийдвэрлэхэд тvвэгтэй асуудлууд урган гарч ирнэ. Хvvхдийг ердоо зугаа цэнгэл, уйтгар ганцаардлыг арилгах зvйл хэмээн ойлгох нь эндvврэл юм. Хvссэн толовлосон бол жирэмслэлт аз жаргал авчирдаг. Хэрвээ таны анхны хvvхэд бол та зохих бэлтгэл хийх, анхных биш бол олно нь мэдээгvй зvйлээ мэдэж авах нь зvйтэй. Таны гадаад торх Жирэмсэн болмогц биед шинээр боловсорч эхлэх дааврын нолоогоор олон оорчлолт биед тань илэрч байгааг та мэдрэх болно. Нvвр царай цайрч зоолорсон, эсвэл носоожиж, хохний хэмжээ томорч чангарсан, бэлхvvсээрээ одор ирэх тусам дvврч байгаа, зан харьцаа оорчлогдон, эелдэг, долгоон, тайван болж ходолгоон эвлэг, тогтуун болсон гэх мэтчилэн.

Гэхдээ энэ оорчлолт эмэгтэй хvн бvрт адилгvй байдаг. Ер нь жирэмслэлт ба торолт нь эмэгтэй хvний бие махбод, сэтгэл санаа, гоо зvйн хувьд хамгийн эерэг хандлага vзvvлэх ёстой вйл явц юм. Учир нь байгаль эхээс эмэгтэй хvнд л ганцхан заяагдсан тавилан тул бие махбод оороо vвнийг маш эерэгээр хvлээн авдаг. Нэг vгээр, таны хvvхэдтэй болохыг хvлээж байдаг учраас баярладаг гэхэд болно. Жирэмсэн эмэгтэйн сэтгэл санааны тогтворгvй байдал нь тvvний биед боловсрогдож байгаа даавартай холбоотой гэдгийг дахин хэлэх нь зvйтэй. Зарим вед аливаа зvйлд амархан уурлах, бухимдах, баярлах гэх мэтээр сэтгэлийн ходолгоон тогтворгvй, эмзэг болох, уйламхай болох, мон сэтгэлээр унах, айдас торох шинжvүд илэрнэ. Хvvхдээ торvvлэхээр шийдсэн л бол эдгээр айдас, сэтгэлийн зовнилыг огт ажралгvй, цоо шинэ амьдрал эхэлж байгаа тул гэр бvлийнхээ цаашдын ирээдvйн сайн сайхныг бодож толовлох нь дээр. Ирээдvйн эцэг, нохрийнхоо тухай Жирэмсний бvх хугацаанд та болон таны нохорт сэтгэлээр унах, бас хоор баяр болох ve олон тохиолдоно. Иймээс гэр бvлийн гишvvд энэ байдалд тэвчээртэй хандаж, аль болох харилцан ойлголцож, бие биенээ тусалж дэмжээрэй Танд сайн хань таарсан

бол хvvхэдтэй болох явдал танай гэр бүлийн харьцааг улам ойр дотно болгох юм. Анхны хvvхдээ хвлээж байгаа эхнэр нохор хоёрт бvх л зvйл шинэ, анхных байх богоод мэдэхгvй, ойлгохгvй, чадахгvй юм ч их тааралдах тул хэн хэнийгээ vvнд буруутгаж маргалдахаас зайлсхийж, vvний оронд сэтгэлээ илэн далангvй нээж, аль болох хамтран зовлолдож харилцан туслалцахаар чармайх нь зов. Бvх эцгvvд хvvхэдтэй болмогц урьдахаасаа илvv идэвх vvрэг хвлээдэг. Эцгийн vvрэг хариуцлага нь хvvхэд торсноос хойш биш хvvхэд олсон одроос эхэлдэг. Эхнэртээ хэрхэн туслахаа мэдэхгvй эцгvvд туршлагатай хvmvvсээс асууж, бас гарын авлага уншиж судлах нь зайлшгvй хэрэгтэй. Тvvнээс гадна хамгийн чухал зvйл бол эхнэрийнхээ хэрэгцээг олж харж чаддаг, халамж хайраар дутаахгvй байх, тvvнд тохиолдож байгаа бvх зvйлд vнэн сэтгэлээсээ анхаарал тавьж, илэн далангvй ярилцах нь зvйтэй. Эцэг хvний vvрэг их оргон хvрээтэй, харьцангуй хvнд алба учраас зарим эцгvvд гаднах ажилдаа тvvртэн эхнэрээ халамжлахаа орхигдуулдаг тал бий. Айдас тvгшvvр санаа зовнил Ер нь ихэнх гэр бүл сvvлийн саруудад хvvхдийнхээ талаар санаа зовж эхэлдэг. Тvvнийг ямар нэг эмгэгтэй торчихвий, би ямаршуухан эцэг эсвэл эх байх бол, мон хvvхдээ унагаачихвал яанаа гэх мэтчилэн элдвийн зvйлд санаа зовно. Тvvнээс гадна Их овдох болов уу? Би аймаар чанга орилох болов уу? Намайг дvlэхэд етгон, шээс гарчихвал яанаа, Би ухаанаа алдаад, эвгvй байдал гаргачих вий дээ, Оорийнхоо хvсээгvй зvйлийг л битгий хийгээсэй гэх мэтчилэн бодох нь бvх эхчvvдэд адилхан тордог бодол. Торолт хэвийн зvйлс учраас оортоо итгэлтэй байж зоригжуулах хэрэгтэй. Эсэн мэнд эрvvл амаржаад явж байгаа эх олон л байна шvv дээ. Та тэдний л нэг байх болно. Элдэв айдас торvvлэх бодолд толгойгоо гашилгах нь тvгшvvрийг нэмэгдvvлэхээс оор сайн зvйлд хvргэдэггvй. Бэлгийн харьцаа Олон эхчvvдийн ярианаас энэ үеийн бэлгийн харьцаа бусад үеийхээс илvvтэй сайхан байсан гэж сонссон. Энэ нь vнэхээр тийм л байх ёстой юм. Учир нь жирэмсний бэлгийн даавруудын нолоогоор хвлээн авах мэдрэмж сайжирч, бэлгийн хvсэл амархан тордог. Биеийн зарим хэсгээр хох, бэлэг эрхтэн зэрэг нь их эмзэг мэдрэмтгий болно. Харин сvvлийн саруудад бага зэргийн ядрал, огиулж боолжvvлэх, хэвлийн томролтоос болж таны бэлгийн сонирхол буурах тал ажиглагдана. Бэлгийн харьцаа хийснээр vтрээнд халдвар орж, хvvхдэд муугаар нолоолдог гэсэн ойлголт хvmvvст байдаг. Харин энэ нь бэлгийн ариун цэврийг сахиагvй, нэгээс илvv хvнтэй бэлгийн харьцаанд ордог гэр бүлд л хамаарагдах асуудал болохыг нотолсон байна. Үнэхээр эхнэр, нохроосоо оор хvнтэй харьцдаггvй, бие биенийхээ итгэлийг алдахыг хvсдэггvй vнэнч гэр бүлvvд эмчийн зовлосон болон оорсдодоо тохиромжтой байрлалыг сонгон жирэмсний ямар ч вед бэлгийн харьцаа хийж болно. Бэлгийн харьцаа нь умайн агшилтыг сайжруулж, аарцгийн хондийн булчингийн хогжилд сайн нолоотэй юм. Ямар нохцолд бэлгийн харьцаанаас зайлсхийх вэ? омно нь та зулбаж байсан бол доошоо усархаг ялгадас гарч байгаа вед сав ve ve чангараад байгаа вед зайлсхийгээрэй Жирэмслэлт ба ходолмор зохицуулалт Хэрвээ та ажлынхаа нохцол байдлыг хvнд гэж тооцдог бол, биеийн хvчний ажил хийдэг бол, гадаад орчны бохирдол ихтэй, хортой утаа униартай, мон химийн торол бvрийн бодис, эмийн бодистой харьцаж ажилладаг бол жирэмсэн байх хугацаандаа ажил торлоо зохицуулах шаардлагатай. Гэхдээ жирэмслэлт нь хэвийн зvйл учраас тvvнийг хэтрvvлэн айдас торvvлэх нь утгагvй зvйл болно. Үр ховрол анх vvсч буй болохоосоо эхлэн эрvvл орчин, нохцол байдлыг шаардах богоод vvнийг хангаснаар эрvvл хvvхэд тордог. Харин эрvvл бусаар амьдарч сурчихсан хvmvvст сэрэмжлvvлэх нь зvйн хэрэг юм. Иймээс хэвлий дэх хvvхдийн тань, мон ирээдvйн эх таны эрvvл мэндэд тvвэг, хор хоноол учруулахгvй бол ажлаа хийж, хамт олонтойгоо байх нь зов. Олонхи тохиолдолд 32 долоо хоногтойгоос жирэмсэн эхчvvдийг

ажлаасаа холеологдохийг зовлодог. Учир нь энэ үед уушиг, зүрх, боор, элэг гэх мэт амьдралын чухал эрхтнүүд дээд цэгтээ хүртэл ачаалалтай болдог. Мон нуруу нугалам, булчин шормосний ажиллагаа 2 дахин нэмэгдэнэ. Хэт орой болтол удаан хугацаагаар ажиллаж, нойр хомсдох, үүнээсээ болж толгой овдох, нойргүйдэх, ядарч сульдах шинжүүд илрэх нь жирэмсэн болон торох үеийн хүндрэлд хүргэж, улмаар эх хүүхдийн амь насанд аюул учруулж болно.