



Эрүүл саруул хvнхэд торvнлэх, зов зохистой хооллохдоо жин нэмэхгvй, бие галбираа алдахгvй байхыг ирээдvйн ээж нарын хамгийн ихээр хvсдэг зvйл. Тэгвэл хорвоогийн хамгийн нандин эрдэнийг хvлээж байх зуураа ямар дvрмийг баримталвал жин нэмэхгvй байх вэ?

## 1. “Би ямар харагдах бол?”

Олонх бvсгvйчvвд жирэмсэн болохоос олно илvвдэл жингийн тухай бодож эхэлдэг. “Торсний дараа ямар харагдах бол? Нохортоо таалагдсан хэвээр байх болов уу?...” гэх мэт. Бvдvнн, тарган болчихвий гэхээс бvх ээж нар айдаг. Жирэмслэхээс олно сайхан бие галбиртай байсан бvсгvйчvвд хvртэл энэхvв асуудалтай тулгардаг.

Уг нь гуалиг хэвээр байж, хайртай хvндээ vргэлж гоё сайхан харагдаж, эцсийн эцэст оороо оортоо таалагдахыг хvсэж байгаа шvв дээ! Тэр ч байтугай ажилд ороход хvртэл гадаад торх их чухал. Тэгтэл анхнаасаа илvвдэл жинтэй байсан бvсгvйчvвд жирэмсэн болсон вeд юу гэж боддог бол? 12-16 долоо хоногтой хирнээ 80 кг гаруй жинтэй бvсгvйчvвдтэй ярилцаж vзэхэд тэд туранхай бvсгvйчvвдийг бодвол гадаад торхдоо тодийлон санаа зовдоггvй гэнэ. “Арван килограмм нэмлээ, арван килограмм хаслаа гээд нэгэнт юу ч оорчлогдохгvй. Хамгийн гол нь хvнхэд маань эрvл саруул, би оороо ч бас эрvл байвал хангалттай” гэсэн ижил бодолтой байдаг нь ажиглагдсан.

Дээрх бүсгүйчүүдийн хэн хэнийг нь ойлгохыг хичээцгээе. Угтаа бол хэн хэнийх нь зов шvv дээ. Гэсэн хэдий ч хэт туйлшраад байлгвй байгаа жингээ хэвээр хадгалж авч үлдэхийг хамтдаа хичээцгээе.

Жин ямар байх ёстой вэ?

Юуны түрвүнд зов харьцааг олъё. Жирэмслэх явцад эмэгтэй хvн дунджаар 12 кг нэмдэг. Үүнээс:

ургийн жин – 3300 г,

эхэсийн жин – 650 г,

ус – 800 г,

савны жин – 900 г,

хохний жин – 405 г,

биеийн шингэн – 2500 мл,

оох тос – 2000 г - 3000 г. эзэлдэг байна.

Эхний үед эмэгтэй хvн хордлоготой байдаг учир жин хасагдах тал бий. Харин 16 долоо хоногоос эхлээд жин нэмэгдэнэ. 23-24 долоо хоног дээр долоо хоногт 200 гр, 29 долоо хоногоос эхлээд 300-500 граммаас хэтрэхгвй.

Тэгвэл илүүдэл жинтэй болж байгааг мэдмэгц хэдийд түгшvүр зарлах ёстой вэ? Долоо хоногт 1 кг нэмэгдвэл эмчид хандаарай. Энэ нь биед илүүдэл шингэн хуримтлагдаж байгаагийн шинж байж болох богоод ураг хvчилторогчийн дутагдалд орох эрсдэлтэй болохыг харуулна.

Зов хооллох дvрэм

- Жирэмсний үед олсож хэрхэвч болохгвй. Оороо олсоогвй байж болох ч, хvнхэд бол олсож байгаа. Цээж хорсоод байвал одорт идэх хоолоо 6 хэсэгт хувааж бага багаар хооллоорой.

- Оглооний цайг заавал идэж, одор сайтар хооллож байх хэрэгтэй. Эс тэгвээс орой олсож эхлэх ба илчлэг ихтэй амттан идэж, илvv жин хуримтлуулах эхлэлийг тавина.

- Ижил хэмжээний илчлэгтэй хvнсийг тоо хэмжээгээр, ашиг тусаар нь ялгаарай. Жишээ нь 100 кал илчлэгтэй чанасан томс нь 100 кал илчлэгтэй томсний чипсээс хавьгвй эрvvл хvнс.

- Оох тос багатай мах, сvv сонгож аваарай.

- Оглоо талх идэх дуртай бол цоцгийн тосыг хэтрvvлэн бvv хэрэглээрэй.

- Биед шаардлагатай бодисоор хангах хvнс сонгож хэрэглээрэй. Тухайлбал, байцаа (С витамин, кальци), тараг (уураг, кальци), чангаанз (томор).

Шинэ жимсийг хvнсэндээ заавал хэрэглэж байгаарай. Жимсэнд шаардлагатай

хэмжээний В амин дэм, эрдэс бодис, уураг, эслэг зэрэг агуулагддаг богоод чихрийн шижин үүсэх эрсдэлээс хүртэл сэргийлж чадна.



Оох тосноос айх хэрэггүй. Гэхдээ хэтрүүлж болохгүй.

Энэ тухай яагаад тусдаа дурдах шаардлагатай болов уу. Учир нь бид оох тос хэрэглэвэл жин нэмнэ гэдгээс ихээр айдаг шүү дээ. Насанд хүрсэн болон жирэмсэн хүний одорт хэрэглэх илчлэгийн 30% нь оох тос байх ёстой. Тухайлбал, 60-65 кг жинтэй бол одорт 2100 кал хүнс хэрэглэх ёстой гэж үзвэл оох тосны эзлэх хэмжээ нь 630 кал байна.

Оох тосыг тэр чигээр нь хүнснээс хасаж хэрхэвч болохгүй. Осож буй урагт оох тос бас хэрэгтэй шүү дээ. Хэрвээ ургийн жин хэвийн хэмжээнд хүрэхгүй байгаа богоод бусад торлийн тэжээллэг хүнс хэрэглээд үр дүн авчрахгүй байгаа бол одорт хэрэглэх оох тосоо нэг дахин ахиулаад үзээрэй.

Жирэмсэн хүнд тустай оох тос агуулсан хүнснээс дурдвал: бяслаг, цоцгий, сүү, зайрмаг, тараг, ондог, авокадо, тахианы цээж мах, загас, ургамлын болон цоцгийн тос.

Ямар хоол хvнс хэрэгтэй вэ?

Орлуулъя: Энгийн нvврс усыг (цагаан талх, цагаан будаа, амттан зэрэгт агуулагдана) нийлмэл нvврс усаар (бvхэл vрийн талх, гурвалжин будаа, ногоо, хатаасан шош, чанасан томс зэрэгт агуулагдана) орлуулъя.

Хязгаарлая: хоол хvнсэн дэх давсны хэмжээг хязгаарлах хэрэгтэй. Хэт их давс хэрэглэснээр биед шингэн хуримтлагдаж, хаван vсэх эрсдэлтэй тулгарна.

Хасъя: хоол хvнснээс элсэн чихэр, амттан, нарийн боов зэргийг хасаж, амин дэм, эрдэс бодисоор баялаг амтлаг жимсээр орлуулаарай.

Хоол бэлдэх арга бас чухал!

Шарсан, хуурсан хоолноос татгалзаарай. Амин дэмийг хэвээр хадгалж авч vлдэхийн тулд ногоог жигнэж бэлдэх ёстой. Жигнэсэн хvнс дэглэм барьж байгаа вeд ч бас vр ашигтай.

Одор бvр баяр баясгалантай!

Хэрэв эмчийн хориглосон заалт байхгvй бол жирэмсний вeд дасгал сургуулилт хийж, илvвдэл илчлэгийг шатаах боломжтой юм. Гэвч зарим бvсгvйчvвд тодорхой шалтгааны улмаас дасгал хийх боломжгvй байдаг. Yвнд гутрах хэрэггvй, оортоо болон урагт хоргvйгээр илvвдэл илчлэгээс ангижрах оор бусад аргууд байгаа шvв дээ. Цэвэр агаарт салхилах, тэр ч байтугай одор хоёр цаг унтахад 200-300 граммаар турах боломжтой. Тийм ээ, сонин санагдаж байгаа ч, хvн унтаж байхдаа жингээ хасдаг гэдэг нь нотлогдсон баримт.

Мон жингээ хяналтад байлгах арга бол электрон жин юм. Оглоо, оройд жингээ тогтмол хэмжиж байвал ямар хvнс хэрэглэвэл илvвдэл шингэн хуримтлагдаж байна, жин нэмж, хасаж байна уу гэдгийг байнга хяналтад байлгаж чадна.

Дээр дурдсан аргуудыг хэвшмэл болгож чадвал жингээ хэвээр vлдээж болно. Харин байх ёстой жингээсээ 2-4 кг нэмсэнд санаа зовох хэрэггvй. хvн бvрийн бие махбод харилцан адилгvй шvв дээ. Тvннээс гадна, хvвхэд торсний дараа хохоор хооллох вeд илvвдэл жин аажмаар vгvй болно.

Аль болохоор эерэг энергийг оортоо шингээж авч, сэтгэл санаагаа оодрог байлгаарай.

Хүсэн хвлээсэн хүүхдээ мороодолдоо тэврэн, сэтгэл чинь цэцэглэж буй цэцэрлэг шиг байвал гадаад торход хүртэл нолоолж, чи хамгийн хүсэмжит, үзэсгэлэнтэй бvсгvй байж чадна !