

- Зов зохистой хооллолт нь жирэмсэн эх болон ургийн хэвийн хөгжилд нолоолох гол хүчин зүйлийн нэг гэдэг нь мэдээж. Эрүүл зов хооллох нь жирэмсний явцыг элдэв торлийн хүндрэлээс урьдчилан сэргийлэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Жирэмсэн болон хохүүл эх болж огвол шинэхэн хоол хүнсийг хэрэглэх нь зүйтэй.
- Оох, тос болон чихэрийг хязгаарлах
- Сүү, тараг бяслаг хэрэглэх
- 2-3н сартайд оройн болон оглооний цайнд хэрэглэх
- Хүнсний ногоог 3-5 сартай үе түлхүү хэрэглэх
- Цэвэр ургамалын тос болон сахар биш фруктоз агуулсан хүнс хэрэглэх сахрыг зогийн балаар орлуулж болно
- Шинэ мах, тахиа, загас, ондог зэргийг одрийн цагт хэрэглэх
- Тогтмол шинэхэн жимс хэрэглэх

- 6-10 сартай болход талх, эрдэнэшиш, будаа, гоймон зэргийг хэрэглэх

Хоногт дунджаар 110 г уураг, 75 г оох тос, 350 г нүүрс ус агуулсан 2400-2700 ккал илчлэгтэй хоол тэжээл хэрэглэснээр жирэмсэн эхийн организмын хэрэгцээ хангагдаж хоол боловсруулах эрхтэний хэвийн ажиллагаа хангагдана

Гэхдээ та хүссэн зүйлээ тас хорих хэрэггүй гол нь хэтрүүлэхгүй байх нь чухал

Жирэмсэн болсон эхний одроос эхлэн таны ор тас хориглох зүйл бол архи тамхи

Хэрэглээнээсээ гич, халуун чинжүү, тонх, уксусыг хас. Мон консервант агуулаагүй нь үнэн гэсэн бичигтэй биш л бол консерволсон бүтээгдэхүүн хэрэглэхээс зайлсхийх нь зүйтэй.

Эмчийн зааваргүйгээр ямар ч эм хэрэглэж болохгүй, ялангуяа эхний хэдэн сард эмийн эмчилгээнээс аль болох татгалзах хэрэгтэй.

Жирэмсний эхний хагаст 4 удаа хооллож байвал зохилтой.

- Оглооний эхний унд /7-8 цагт/ хоногийн хоолны 30 %-ийг,
- хоёрдахь унд /11-12 ц/ 15 %, одрийн хоол /14-15 ц/ 40 %,
- оройн хоол /18-19 ц/ 10 % байх богоод
- оройн 21 цагт 1 аяга тараг ууна.
- Жирэмсэн эхийн хоногт уух шингэний хэмжээ 2-2.5 л байдаг. Үүний ихэнх нь идэж байгаа зүйлд агуулагдаж байдаг.
- Дангаар нь 1-1.2 л шингэн /ус, цай, сүү, компот, шүүс/ хэрэглэх шаардлагтай богоод
- жирэмсний сүүлийн 2 сард хавагнах гээд байдаг тул уух шингэнийг 4 аягаас хэтрүүлэхгүй байвал зохино
- Хоёрдугаар хагасын үед түлхүү хэрэглэх 5-н хүнс
- ондог
- чидун жимс
- шош
- загас
- эрдэнэшиш
- Энэ үед жирэмсэн эхийн биед уургийн хэрэгцээ нэмэгдэх богоод амьтны гаралтай

уураг болох мах /120-200 г/, загас /150-250 г/, 500 г сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, 1 ширхэг ондог идсэнээр энэ хэрэгцээг хангаж болох талтай.

- Сүү, тараг, тослог багатай аарц, бяслаг, оох багатай чанасан мах, загас зэрэг нь шингэц сайтай уураг, аминхүчлийг зохистой хэмжээгээр агуулж байдаг
- Шингэц муутай хонь, үхрийн оох, амьтны гаралтай бусад оох тос, маргарин, бэлэн бүтээгдэхүүнийг хоолны цэснээс хасах хэрэгтэй.
- Жирэмсэн эх хоногт 350-400 г нүүрс ус хэрэглэх ёстой бөгөөд энэ хэрэгцээг эслэгээр баялаг хох тариа, хивэг, бүхэл үрийн талх, хүнсний ногоо, жимс, жимсгэнээр хангана.

- Давсны хэрэглээг ч гэсэн тодорхой хэмжээгээр хязгаарлах бөгөөд жирэмсний эхний хагаст хоногт 10-12 г, хоёр дахь хагаст 8 г, сүүлийн 2 сард 5 г-аас хэтрүүлэхгүй байвал зохино. Эхсийн хогжилд чухал үүрэгтэй А аминдэмийн хоногийн хэрэгцээ 2.5 мг, булчингийн эд эсийг бэхжүүлэгч В1 -3-5 мг, В2 -3 мг. Организмын дарлааг дэмжигч С аминдэмийнх 100-200 мг, ургийн яс, шүдний хогжил, эхийн цус багадалтаас сэргийлэхэд чухал үүрэгтэй D аминдэмийнх 500 МЕ, ургийн хэвийн хогжлийг хангах, зулбалтаас сэргийлэхэд тустай РР, Е амин дэмийн хоногийн хэрэгцээ тус бүр 15-20 мг аж.

- Ургийн цусан хангамж, эсийн амьсгалд чухал үүрэгтэй Fe буюу томрийн хэрэгцээ хоногт 15-20 мг байх бөгөөд элэг, ондогний шар, ногоон сонгино, жимс, гурвалжин будаа болон овъёосонд элбэг байдаг.

- Жирэмсний хоёрдугаар хагаст 5-6 удаа хооллох нь зүйтэй. Жирэмсэн эх ойролцоогоор улаан буудайн талх 100-150 г, хох тарианы талх 150-200 г, мах болон загас 200 г, цоцгийн тос 40 г, ургамлын тос 30 г, 1 ш ондог, сүү 500 мл, аарц 150 г, тараг 200 г, цоцгий 30 г, гурилан бүтээгдэхүүн /жигнэмэг, зоолон талх/ 100 г, гоймон 60 г, будаа 50 г, томс 400 г, байцаа 100 г, сонгино 35 г, лууван 100 г, улаан лооль 200 г-ыг хэрэглэх ёстой.

- Жирэмсэн эхэд хоногт шаардлагатай эрдэс бодисын хэмжээг үзүүлбэл:

- Кальци- 1500-2000 мг

Магни - 300-500 мг

Фосфор - 1-1.5 г

Кали - 3-5 г

Натри - 4-6 г

Хлор - 4-6 г

Томор - 18 мг

- Даваа гариг:

- Оглооний унд-1 : Томсний нухаштай гуляш, алимны шүүс

Оглооний унд-2 : Сүү

Одрийн хоол: Татсан махтай вандуйны шол, ногооны рагутаг чанасан загас, компот

Үдээс хойш: Жимс, жимсгэнэ

Оройн хоол: Аарцны суфле /зүгээр аарц байсан ч болно/, жимсний шүүс

21 цагт: Тараг.

Мягмар гариг:

Оглооний унд-1 : Аарц, чанасан ондог, винегрет, нохойн хошууны ханд

Оглооний унд-2: Сүү, зоолон талх

Одрийн хоол: Махан таташ, цоцгийтэй борщ, гоймонтой чанасан тахианы мах, жимсний шүүс

Үдээс хойш: Нохойн хошууны ханд, зоолон талх

Оройн хоол: Тослог биш аарц

21 цагт: Тараг

Лхагва гариг:

Оглооний унд-1 : Томсний нухаштай чанасан загас

Оглооний унд-2: Омлет, жимсний шvvс

Одрийн хоол: Ногоотой шол, чанасан хэл, будаа, жимс, жимсгэнэ

Үдээс хойш: Нохойн хошууны ханд, зоолон талх

Оройн хоол: Аарц

21 цагт: Тараг

Пvрэв гариг:

Оглооний унд-1 : Ногооны рагутай чанасан загас, аарц, сvвтэй цай

Оглооний унд-2: Сvv, зоолон талх

Одрийн хоол: Махан таташтай будаатай шол, чанасан хэл, томсний нухаштай чанасан тахианы мах, жимс, жимсгэнэ

Үдээс хойш: Аарц, жимсний шvvс

Оройн хоол: Омлет, цай

21 цагт: Тараг

Баасан гариг:

Оглооний унд-1 : Цоцгийтэй омлет, шинэхэн байцааны салат, сvвтэй цай

Оглооний унд-2: Сvv, зоолон талх, аарц

Одрийн хоол: Томс, загастай шол, будаатай сарделк, ногооны салат, жимсний цэлцэгнvvр

Үдээс хойш: Жимс, жимсгэнэ, жигнэмэг

Оройн хоол: Аарц, нохойн хошууны ханд

21 цагт: Тараг

Бямба гариг:

Оглооний унд-1 : Томсний нухаштай чанасан загас, сvv

Оглооний унд-2: Загасны мах, винегрет, жимсний шvvс

Одрийн хоол: Махан таташтай вандуйтай шол, чанасан vxрийн мах луувангийн нухаштай, компот

Үдээс хойш: Нохойн хошууны ханд, жигнэмэг

Оройн хоол: Цоцгийтэй омлет, цай

21 цагт: Тараг

Ням гариг:

Оглооний унд-1 : Жигнэж болгосон элэг луувантай, аарц, жимсний шvvс

Оглооний унд-2: Сvвтэй будаа /кааш/

Одрийн хоол: Загасны шол, гурвалжин будаатай гуляш салаттай, компот

Үдээс хойш: Жимсний шvvс, жигнэмэг

Оройн хоол: Аарц, цай

21 цагт: Тараг

Жирэмсэн вeд зайлсхийх хvнс:

- Удаан хадгалсан хvнс
- Зуны цагт оох тос ихтэй хоол
- Хэт боловсруулалт хийсэн хvнс / цагаан гурилын бvтээгдэхvvн/
- Онго оруулсан хvнс

- Чихэрлэг ихтэй хvнс
- Хийжvвлсэн чихэрлэг ундаа
- Отгон кофе, амт ихтэй цай
- Тvvхий сvv, ариутгаагvй ондог, цоцгий
- Шvvрхий мах
- Элэг, элгээр хийсэн бvтээгдэхvнн
- Жимс, жимсгэнийг угаахгvй болон дутуу угааж хэрэглэх

#### **ЖИРЭМСЭН ҮЕИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙН ДЭГЛЭМ**

Хvний арьс гадны орчинтой харьцдаг хамгийн том эрхтэн бoгoод амьсгалах вйл явцад чухал vургийг гvйцэтгэнэ. Иймд та ойр ойрхон усанд орж, гадна бэлэг эрхтнээ одорт нэг удаа бvлээн усаар угааж, дотуур хувцсаа одор бvр сольж, хувийн ариун цэврийг сайтар сахих хэрэгтэй.

Амралтынхаа одрvндэд тайван, дуу чимээгvй орчинд амрахыг хичээх хэрэгтэй.

Хангалттай унтаж амрах нь танд эрч хvч огно.

Мон ходолморийн хуулинд зааснаар жирэмсний, торохийн омнох амралтын хугацааг мэдэж зохих хугацаандаа амарч торолтод бэлдэх хэрэгтэй.