



Олон эмэгтэйчүүд торохоос айдаг. Янз бүрийн аймшигтай тvvх сонссоноос гадна торохийг чухам яаж явагддаг талаар ямар ч мэдлэг байхгvйн улмаас тэр. Юм мэдэхээр санаа амарч айдас багасан арилдаг богоод айдас vгvй байхад торолт улам сайн явагддаг. Тийм учраас таныг торох вeд юу болдог, торолт хэзээ эхлэхийг хэн ч хэлж чадахгvй, мон хэр их удахыг урьдаас хэлэх боломжгvй байдаг. Анх удаа тороход дунджаар 16 цаг хэрэгтэй. Дараагийн хvvхдээ торvнлэх нь ер нь арай хурдан байдаг (8-10 цаг). Гэхдээ эмэгтэй хvн ба хvvхэд болгон овормоц учраас энэ цагт баригдахгvй нь мэдээж.

Зарим эмэгтэйчүүд хэдхэн цагийн дотор торж байхад оор заримынх нь торох ажил нь хэдэн хоногийн турш vргэлжилдэг. Зармынх нь торох ажил маш идэвхтэй явагдаж байснаа гэнэт хэсэг хугацаа саатаж ч болно. Торолт бvр хосгvй. Нэг л эмэгтэйгийн хоёр торолт хоорондоо оор оор байх болно.

Торох гэдэг ер нь эмэгтэй хvний амьдралдаа хийдэг хамгийн хvнд ажлын нэг богоод тиймээс ч торох ажлыг англиар "labour" буюу ходолмор гэж нэглэдэг. Энэ нийтлэл дээр жам ёсны торолт хэрхэн явагддагийг тодорхойлж бичнэ. Жам ёсны торолт гэдэг нь эрvvл эмэгтэй гадны оролцоогvйгээр торохийг хэлнэ.

Торох гэдэг гурван ve шатаар хуваагддаг:

1. Умайн амсар нээгдэх (ер нь хамгийн их уддаг ve шат)
2. Хvvхэд торох замаар умайнаас гарч мэндлэх (эмнэлгийн хэллэгээр “ургийг хоох”)
3. Ихэс гарах

1. ТОРОХИЙН НЭГДҮГЭЭР ҮЕ ШАТ

Торох ved эсвэл торохоос ч хэд хоногийн омно умайн амсрыг боглодог отгон салиа гардаг. Умайн амсрыг ноосон цамцны урт хоолойн захтай зvйрлэж болно: хvvхэд цамц омсох мэт толгойгоороо “цамцны хоолой”-гоор гарах хэрэгтэй. Умайн амсар маш сайн хаалттай байдаг богоод торох vedээ нимгэрэхээс гадна 10 см-ээр нээгдэх ёстой. Үвний тулд умай базлалт огч эхэлдэг богоод энэ нь “цамцны хоолой”-г аажимдаа хvvхдийн толгойгоор “татаж омсдог”. Базлалт ер нь улам хvчтэй, удаан хугацаатай (60+ секунд) болж, базалтын хоорондын зай улам ойртдог. Олон хvний хувьд энэ нь сарын тэмдэгний базлалттай тостэй санагдана. Харин оор зарим хvн гуя юмуу нуруугаараа овддог. Овдохгvй хvн ч бий. Зарим хvний умай хэд хоногийн омноос бага зэрэг базалж эхэлдэг богоод ингээд савын амсар бараг мэдэгдэхгvйгээр нээгдэж эхэлсэн тохиолдол олон бий. Ихэвчлэн энэ ve шатанд ургийн ус гарна (гэхдээ торж эхлэхээс омно гарах, эсвэл хvvхэд усан дотроо торох удаа ч бий). Мон бие нь оорийгоо тороход бэлдэж гэдсэнд vлдсэн отгонийг чацгаар гаргах нь олонтаа.

Энэ ve шат нь хэр зэрэг сайн явагдаж байгааг гадны шинж тэмдэгээс 100% баталгаатай хэлэх боломжгvй. Жишээ нь, умайн хvзvv 5 см нээгдсэн бол та юу ч мэдрээгvй донгож торох ажилдаа орж, эсвэл торох ажил хэдэн цагийн турш идэвхтэй сайн явагдсан, эсвэл бараг хоёрдугаар ve шатанд орсон байж болно. Учир нь торох гэдэг цор ганц бие махбодийн вйл ажиллагаа биш, сэтгэл зvйтэй нягт холбоотой юм. Тийм учраас та оорийнхоо сэтгэл санаанд анхаарч биеийн ажил хэр сайн явагдаж байгаагаа сэтгэл ходлолоосоо уншиж болно. Торолт донгож эхлэхэд ихэнх эмэгтэйчvvд сэтгэл хоордог эсвэл байдлыг хvlээж авсан хvlцэнгvй зантай байдаг (“Поох, ямар хvчтэй базалт вэ?!” гэж хэлж магад). Нэгдvгээр ve шатын идэвхтэй ved орохоороо сериозны зантай болж бусдаар саад учруулмааргvй санагддаг (“Чимээгvй бай!”). Энэ ved олон эмэгтэйчvvдэд хувцас хунар хийж буй ажилд саад болж байгаа мэт санагдаж эхэлнэ.

Хоёрдугаар ve шат руу оруулах шилжилтийн ved ихэнх эмэгтэйчvvд оортоо эргэлзэж эхлэн, айж, “би чадахгvй, больё оо!!!” мэтийн vг хэлж, эсвэл юм хэлж чадахгvй ч тиймэрхvv юм бодож мэдэрдэг. Одоо хувцас улам товогтэй санагдах байх.

Ер нь торж буй эмэгтэй оорийнх нь бие, сэтгэл санааг сайн чагнах юм бол яахаа мэдэх болно. Жам ёсны торолтод маш ховорхон гардаг хvндрэл vvссэн ч “ямар нэгэн юм болохгvй байна” гэж дотроо мэдэрсний хажууд юу хийх ёстойг ч мэдэж авна.

2. ТОРОХИЙН ХОЁРДУГААР ҮЕ ШАТ

Хоёрдугаар ve шатан дээр умайн амсар бvрэн нээгдсэн богоод базалтын зорилго нь хvvхдийг гаргах болж хувирдаг учраас чанар нь ч оорчлогддог. Эдгээр базалт нь савыг торж буй эмэгтэйн санаа зорилгоос vl хамааран оорийн эрхгvй дvlэхэд хvргэдэг. Энэ ажилд яарах шалтгаан ер нь байхгvй учраас санаагаар дvlэх шаардлагагvй гэсэн vг.

Аажимдаа торох нь харин ч эмэгтэй хvнийг доороо урагдахаас хамгаалж мэднэ. Торолт тайван явагдахад хvхэд бvтэнэ гэж санаа зовох юм байхгvй, хvйгээрээ дамжин хvчил торогч авч байгаа хэвээрээ. Хvхэд ч оороо холоороо тийрч тусалдаг. Олон эмэгтэйчvвдийн базлалт нэг хэсэг удааширдаг юмуу бvр байхгvй болдог богоод ийнхvв амсхийх засвар огдог. Тийм бол санаа зовохгvй, олдсон амрах завшааныг сайн ашиглах хэрэгтэй.

Эмэгтэй хvний сэтгэлийн байдал нь энэ ve шатад ер нь тайван, шийдэмгий байж (“Дахиад нэг базлалт, за туулна...”), хувцас бvр ядаргаатай санагддаг болсон учраас тайлсан ч хамаагvй болсон байдаг.

Хvхдийн толгой доошлох тусам хярзан томбойж, шулуун гэдэсний амсар онгойно. Хvхдийн толгойн ясууд хоорондоо бvрэн холбогдоогvй, зулай мэтийн нvхтэй ч учраас торох замын шаардлагаар хэлбэрээ оорчилж vтрээгээр багтаж гарна. Хvхдийн чинь толгой сонин хэлбэртэй бол битгий гайх, удахгvй хэвийн болно! Гэсэн ч хvхдийн толгой биеийнх нь хамгийн том хэсэг болохоор гаргахад хамгийн хэцvв нь. Yтрээний булчинг аажимдаа сунгахын тулд хэд хэдэн удаа наашаа цаашаа бараг л гарч буцаад орох нь тvгээмэл. Хvхэд ингэж vтрээгээр дамжих нь зовиур огдоггvй. Ганцхан толгой гарах мочид олон эмэгтэйчvвд “галт хvрээ” гэж нэрлэсэн, vтрээний ам нь бvр туйлдаа сунгасан мэдрэмжийг тvр мэдэрдэг. Ихэнх хvхдvвд духаараа эхлэн эрvв хvртлээ гараад 45°-аар эргэдэг. Тэгээд хоёр мор нь гардаг. Толгой л гарсан бол бие нь амархан дагаж гулсан гардаг. Удахгvй хvхэд чинь анхны амьсгаа авна. Yвнд саад болох салиа мэтийн зvйлийг ам хамарнаас нь сорж авна. Хvхдээ шууд цээжин дээрээ авч хохvвлэх нь сайн. Ингээд торохийн хоёрдугаар шат нь ондорлож байн3. ТОРОХИЙН

3.ГУРАВДУГААР VE ШАТ

Торохийн гуравдугаар ve шатан дээр ихэс гардаг. Ихэс гэж чухам юу вэ?

Умайн хананд шигдэж ургасан ихэс олон сарын турш таны хvхдийг чинь хvйгээр дамжин тантай холбож тэжээл бодис, хvчил торогчоор хангадаг байсан амин чухал эрхтэн нь юм. Элэгтэй тостэй харагдах энэ эрхтэнд таны цус, хvхдийн цус холилдохгvйгээр зэрэгцэн урсаж бодисын солилцоо явагддаг байсан (хvхдийн хаягдал бодисыг ихэс мон таны бие рvв гадагшилдаг байжээ). Хvхэд нэгэнт торсний дараа оорийн уушгаараа амьсгалдаг болж, оороо сvв хохон байж тэжээл авч хаягдал бодисоо оорийн шээс баасаар гадагшуулдаг болж эхэлдэг учраас ихэс хэрэггvй болсондоо эхийн биеэс гарна. Yвнээс омоно эсвэл дараа нь хvйн лугшилт зогсож хатуурна. Тэгээд боож тасалж болно. Хvхэд торсний дараа умайн агшилт тvр хугацаагаар зогсоно. Хурдан торсон эмэгтэйчvвдийн сав амрах хэрэгтэй учраас ихэс гаргахдаа арай удаан байх нь тvгээмэл. Хvхдээ хохvвлэх нь ер нь ихэс гаргах базалт эхлэхэд хvргэдэг. Эдгээр базлалт мон л оор чанартай, сулавтар байдаг. Yр дvнд нь умай томбойн агшиж ихэс савын ханаас салж амархан гулсаж гардаг. Ихэсийг бvрэн бvтэн байгаа эсэхийг шалгах хэрэгтэй. Жижиг ч болов хэсэг vлдвэл умайн аюултай vрэвсэлд хvргэх боломжтой. Базлалт буюу умай агших нь ихэстэй холбоотой байсан эхийн цусны судсыг чимхэн таслаж цус их хэмжээгээр алдахаас сэргийлнэ. Ер нь торж буй хvн ихэстэйгээ хамт 500мл-т хvрэхгvй хэмжээгээр цус алддаг богоод vвний дараа хэд хоногоос хэдэн долоо хоногийн турш шавхаргадас ялгардаг.

Торолтийн дараах хоногуудыг зарим хvн торохийн доровдvгээр ve шат гэж нэрлэдэг. Энэ

вед умай урьдынх шигээ (лийрийн дайтай) жижиг болох зорилгоор ve ve базална, ялангуяа хохvвлэх вед. Үр дvнд нь мон шавхаргадас яваандаа тогтож умайн хананы, ихэс байсан шарх эдгэрнэ. Хvvxдийн хvйгийн шарх мон эдгэрнэ. Торсний дараах 6-8 цагийн дотор шээх нь чухал. Давсаг торохийн вйл явцад гэмтээсэн байж болох учраас энэ нь эхний ээлжинд хэцvв байж болно. Гэхдээ давсагны vрэвслээс сэргийлэхийн тулд энэ нь маш чухал. Жирэмсэн байхдаа биед хураагдсан шингэн гарах хэрэгтэй учраас эхний хэдэн хоногт маш их шээвэл гайхах юмгvй. Хохонд эхний хэдэн одор бага хэмжээтэй ч тэжээл, хамгаалалт бодис дvврэн уураг байсан бол яваандаа svv орох богоод эх хvvxэд хоёр хохох хохvвлэх харилцаагаа тогтоож шинэ амьдралдаа гарсан байна. Ингээд торолтийн ажил дууслаа.