

1. Эрүүл хооллолт

Хооллолт бол нэгдүгээрт таны хувьд, хоёрдугаарт таны тээж буй ургийн хувьд маш чухал хвчин зүйл юм. Ийм учраас та жирэмслэхээсээ олно хангалттай хооллож байгаа эсэхээ, эрүүл хоолны дэглэмийг сахидаг эсэхдээ анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй. Энэ талаар танд мэдээлэл огох олон эх сурвалжууд байна. Гэхдээ оноо вед гараад байгаа олон торлийн хоолны дэглэмээр толгойгоо бvv гашилгаарай. Та тэнцвэртэй хооллохын тулд 4 үндсэн хvнсний торлийн бүтээгдэхvүнээс хангалттай хэрэглэхэд л болох нь тэр. Цагаар, тогтмол хооллох нь юу юунаас ч чухал. Одорт 3 удаа хооллож, дундуур нь хонгон чанарын зvйлсийг идэж байх хэрэгтэй. Харин хоол хvнсэндээ аль болох ногоог ойрхон байлгах тусам танд сайн. Би угаасаа л витамин уугаад нохно гэж хэзээ ч бодож болохгvй. Учир нь тэнцвэртэй хооллохын тулд идэхийг хvсээгvй зарим зvйлийнхээ оронд витамин ууж нохно гэдэг бол эндvүрэл юм. Учир нь витаминууд нь яг тухайн витамин, эрдэс бодисыг таны биед огч чадахгvй, зовхон орлуулах болно.

2. Фолийн хvчил уух

Эрүүл хооллохын тулд жирэмсний омнох ve нь жирэмсний ветэй дvйцэхvйц чухал байдаг. Ялангуяа фолийн хvчлийн тал дээр... Та мэдээж фолийн хvчлийн талаар их, бага мэдээлэлтэй л байгаа байх, vгvй юмаа гэхэд нэрийг нь сонссон байлгvй. Гэвч жирэмсний вед ургийн хогжилд маш чухал нолоотэй болох фолийн хvчлийг агуулсан хvнсний бүтээгдэхvүнvүдийг аль болох оргон хэрэглэх хэрэгтэй. Учир нь фолийн хvчил бол ургийн гажигаас урьдчилан сэргийлдэг, тов мэдрэлийн систем, тархи нугасны хогжилд сайн нолоотэй байдаг. Ялангуяа фолийн хvчлээр баялаг элэг, ногоон онгийн хvнсний ногоо, буурцагны торлийн бүтээгдэхvүнийг хоол хvнснээсээ дутаахгvй байх хэрэгтэй. Жирэмсний эхний 12 долоо хоногт уух фолийн хvчлийг эмчийн зовлогоогоор уух шаардлагатай.

3. Илvүдэл жингээ хасах

Энэ бол тийм ч амархан зvйл биш гэдэг нь мэдээж. Үнэхээр хэцvү байдал. Илvүдэл жингээ хасах, жингээ хэвийн барих... гэвч жирэмслэх явц болон жирэмсний дараачийн veийг бодоод та одооноос илvүдэл жингээсээ салах хэрэгтэй. Энэ нь таны жирэмсэн байхыг veийг илvү хонговчилж, хонгон торох явцад бэлтгэх болно. Торсний дараа эмэгтэйчvүд хуучин жиндээ эргэж орох гэж нэлээн зvдэрдэг тул та анхнаасаа жингээ оорийн хяналтандаа байлгаж чадваас энэ асуудалд автахгvй болно. Учир нь илvүдэл жинтэй байх нь таны нуруу нугасанд ачаалал огч, энэ нь улмаар нас ахих тусам таныг зовоох бас нэгэн асуудал болон хувирах магадлалтай.

4. Дасгал хийж эхлэх

Хэрвээ та ээж болохоор шийдсэн цагаасаа л оорийн илүүдэл жин, эрүүл мэндэд анхаарвал таны жирэмсний үе болон торолт тань тодий чинээ амархан, хонгон байна гэдгийг мэдэх хэрэгтэй. Тэгээд ч та хуучин хэвэндээ богинохон хугацаанд эргэн орох боломжтой. Энэ байдлыг харгалзан үзэж, жирэмслэхээсээ омо та тодорхой дасгалуудыг хийж хэвших нь танд илүү их дохонтэй байх болно. Одрийн туршид ялангуяа нуруу, бэлхүүс, гэдэсний булчинг ажиллуулах хонгон чанарын дасгалуудыг хийж эхлэх нь зүйтэй.

5. Тамхинаас гарах

Архаг тамхичдын “яаж гарах билээ дээ” гэхийг бараг л би сонсох шиг болж байна. Мэдээж их тамхи татдаг хүний хувьд тамхинаас даруй гарах нь хэцүү асуудал. Гэхдээ та үүнийг торүүлэх гэж буй үрийнхээ толоо хийж буй сайн хэрэг гэж бодвол тамхинаас салах нь танд тимий ч хэцүү санагдахгүй байлгүй. Учир нь жирэмсэн эмэгтэй хүний асаах тамхи бүр нь хэвлийдээ тээж буй хүүхдийнх нь агаараас хулгайлж байдаг. Судалгаанаас үзэхэд тамхи татдаг эхчүүдээс торсон хүүхэд, бусад эхчүүдээс торсон хүүхэдтэй харьцуулахад жин багатай, сул дорой байдаг нь нотлогджээ. Мон ийм эхчүүдээс торсон хүүхэд нь амьсгалын замын халдварт овчинд хэт мэдрэг байдаг байна. Оорийн үеийнхэнтэй нь харьцуулахад хурдан овчилдог болох нь ажиглагджээ. Бас нэг оор зүйл бол хэвлийд байхад нь эх нь тамхи татдаг байсан хүүхдүүдэд гэнэтийн үхэл бусад хүүхдүүдтэй харьцуулах их байдаг нь ажиглагджээ. Мон торох явцыг хүндрүүлэх, торсний дараа цэвэрших явцад эхийн сүүний хэмжээг багасгах нолоотэй байдаг байна. Хэрвээ тамхинаас бүр мосон гарч чадахгүй гэвэл ядаж л нэг одорт татдаг тамхиныхаа тоог 10-аас доош буулгах, тамхи татаж буй хүний дэргэдээс хол байхад илүү их анхаарах хэрэгтэй.

6. Жирэмслэлтээс хамгаалахаа зогсоох

Та ээж болохоосоо омо жирэмслэхээс хамгаалах ямар нэгэн аргыг хэрэглэдэг байсан бол мэргэжлийн эмчид хандаж энэ талаар зовлогоо авах хэрэгтэй. Мэргэжлийн эмчийн огсон зовлогооний дагуу хэдийд жирэмлэхээс хамгаалах арга барилаа зогсоож, хэдийнээс жирэмслэх явцыг эхлүүлэх тухай тодорхой мэдээллийг авах нь зүйтэй. Учир нь жирэмслэхээс хамгаалах зарим арга барил нь тодорхой хугацаа шаарддаг ба энэ хугацааг хүлээхгүй бол таны үр хүүхдэд хор нолоотэй байх талтай. Жишээ нь жирэмслэхээс хамгаалах эм уудаг байсан хүний хувьд энэ эмийг орхисноос нэг, хоёр сарын дараа жирэмлэх нь зүйтэй гэж үздэг.

7. Топсоплазмын шинжилгээ огох

Та амьтдад хайртай, гэртээ муур тэжээдэг бол жирэмслэхээр шийдсэн үедээ таны хийх ёстой хамгийн эхний алхам бол муураа гэрээсээ холдуулах бус, түүнд топсоплазмын шинжилгээ хийлгэх хэрэгтэй. Учир нь муурны ялгадаснаас халдварлах аюултай топсоплазм нь жирэмсний явцад үрэвсэл үүсгэж, хэвлий дэх үрд тань халдварлах аюултай байдаг. Хэрвээ эхийн сав хэсэгт халдварлавал хүүхдэд маш хор нолоотэй. Иймээс та муурандаа уг шинжилгээг хийлгэж, ямар нэгэн халдварт нян илрээгүй ч гэлээ, аль болох муурны ялгадасанд гараа хүргэхгүй байх талаар маш сайн анхаарах нь чухал.

8. Вакцин хийлгэх

Жирэмслэхээсээ олно та оорийгоо вакцинд хамруулах талаар бодох хэрэгтэй. Учир нь дархлаажуулалтын вакцин нь таныг болон хэвлийдээ тээх гэж буй врийг тань аюулт овчноос хамгаалах давуу талтай. Жирэмсний явцад болон торох явцад халварт овчин нярай хvvхдэд халдварлах эрсдэлтэй. Ийм учраас та жирэмслэхээсээ олно Гипатет Б, улаан бурхан, сахуу татранга овчний эсрэг дархлаажуулах вакциныг урьд олно нь хийлгэж байгаагви бол мэргэжлийн эмчийн зовлогооний дагуу вакцинд хамрагдах нь зvйтэй.

9. Ууж буй эмэндээ анхаарах

Хэрвээ та жаахан толгой овдоход л эм шvvрч авдаг нэгэн бол энэ тал дээр жаахан анхаарах хэрэгтэй болж байна. Учир нь эхчvvдийн хувьд жирэмслэхээс олно хэрэглэж байсан эмэндээ хvртэл анхаарах ve гардаг. Хэрвээ та жирэмсэлсэн байх магадлалтай бол зайлшгvi эмчийн зовлогооний дагуу эм хэрэглэх нь чухал. Аль болох овчнийг тэсвэрлэн онгорvvлж, эм хэрэглэхээс зайлсхийх нь танд тустай. Учир нь мэргэжилтнvvдийн хэлж байгаагаар жирэмсний эхний ved уусан эмний нолоо нь эхсээр дамжин ургийн хогжилд соргоор нолоолдог болохыг эхчvvдэд анхааруулж байна. Эмчид очих бvртээ жирэмсэн болсон байх магадлалтай гэдгээ эмчдээ заавал хэлж байх хэрэгтэй.

10. Ажлын орчиндоо анхаарах

Таны ажлын орчин, ноцол жирэмслэлтэд тань нолоолж болохыг анхааралдаа авах хэрэгтэй. Таны ажил дээр хvmvc их хэмжээгээр тамхи татдаг бол оорийн эрvvл мэнд, жирэмслэлтийнхээ явцыг бодолцон оорийн зvгээс зарим урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг авахуулахаар удирдлагатайгаа энэ талаар ярилцах нь зvйтэй. Мөн тvvнчлэн та радио идэвхит туяа, химийн хий ил задгай байдаг газар ажилладаг бол энэ байдлаас оорийгоо хамгаалах эсвэл даруй холдох нь таны хувьд хамгийн зов алхам болно.

11. Эмчийн хяналтанд орох

Жирэмсэн эхийн хувьд харьяа дvvргийнхээ эсвэл найдвартай гэж vзсэн хувийн эмчийн байнгын хяналтанд орох нь эхийн болон ургийн эрvvл мэндийг хамгаалах vvднээс хамгийн эхний богоод чухал алхам юм. Учир нь эрvvл жирэмслэлтийн явцыг туулж онгорvvлэхийн тулд эх маань оороо эрvvл саруул байх ёстой. Жирэмсний эхний гурван сардаа багтан та эмчийн бичиж огсон шинжилгээнvvдийг огч, хяналтанд хамрагдах ёстой. Харин та жирэмслэхээсээ олно оорийн эрvvл байгаа эсэхийг шалгахын тулд уг шинжилгээнvvдийг огох нь хамгийн найдвартай арга. Учир нь ямар нэгэн шинжилгээний хариу муу гарсан тохиолдолд та сайн эмчилгээ хийлгэх боломжтой болно. Жирэмсэн эхэд хийх эмчилгээ нь урагт нолоолохооргvi хонгон, хязгаарлагдмал байдаг болохоор жирэмслэхээсээ олно оорийн биед ямар нэгэн овчин эмгэг байгаа эсэхийг тодорхойлуулж сайн эмчилгээ хийлгэх нь хувь хvний эрvvл мэндэд болон эрvvл хvvхэд торvvлэхэд анхаарах хамгийн анхны алхам байх болно.