Эмэгтэй хvний 21-27 насыг хvvхэд торvvлэх хамгийн тохиромжтой vе гэдэг. Гэвч орчин vед боловсрол эзэмших, хувийн амьдралаа цэгцлэх, албан тушаал ахих зэрэг олон шалтгаанаас vvдэн эмэгтэйчvvд нохорт гарах, хvvхэд торvvлэх хугацаагаа улам хойшлуулах нь бий.

Гуч хvрэхэд эмэгтэй хvн хvvхэд торvvлэх, асрах, тэжээхтэй холбоотой бvх хvчин зvйлийг толовлож тооцоолсон байдаг тул эдийн засгийн хvндрэл, бэрхшээл гарах нь ховор. Хvvхэд асрах, хvмvvжvvлэхийн хувьд ч нас тогтсон эмэгтэй илvv туршлагатай байна.

Оройтож торvvлэхэд давуу тал байдаг ч сорог хvчин зvйлс мон байгааг анхаарах нь зvй. Гучин наснаас хойш эмэгтэй хvний бие организмд хогшрох процесс эхэлдэг. Энэ нь бvх эрхтэнг хамрах тул хvvхэд тээх, гаргахад хvндрэл vvсгэж болзошгvй. Гуч гарсан эхчvvд гол толов “хийсвэр” хагалгаагаар хvvхдээ торvvлэх нь тvгээмэл болжээ.

Гучин наснаас эмэгтэй хvний мэдрэлийн систем стресст “идvvлсэн” байдаг. Орчин vеийн эрчтэй хэмнэлд зайлшгvй зvйл. Yvнээс улбаалж дархлааны систем сулрах нь бий. Эдгээр хvчин зvйлс торох хvvхдийн эрvvл мэндэд нолоолохгvй байж чадахгvй. Гэхдээ хэрэв жирэмслэлт болон торолт vлэмж хvндрэлтэй явагдсан тохиололдолд л хvvхдийн эрvvл мэндэд асуудал vvсч болзошгvйг эмч нар тодотгож тайлбарладаг.

Эмч нар орой торолтоос айх хэрэггvй, зовхон заавар, журмыг л мордлог болгоход хангалттай гэж vздэг.

- Жирэмсэн болохоос омно оорийн эрvvл мэндийн талаар эмчээс зовлогоо авах шаардлагатай. Yvний дараа л хvvхэдтэй болох эсэхэд эцсийн дvгнэлт, шийдвэр гаргаж болно.
- Yр ховрол 20-26 долоо хоногтой байх vед мэргэжлийн эмчид хандаарай. Эмч анализын тусламжтай торох хvvхдийн эрvvл мэндэд асуудал vvсгэж болзошгvй хvчин зvйлийг эрт илрvvлж, урьдчилан сэргийлнэ.
- Ямар ч торлийн стресс, сорог нолооллоос зайлсхийх

- Зов хооллолт, салхинд гарах, биеийн дасгал хийх, хорт зуршлаас татгалзах зэрэг эрvvл амьдралын хэв маягийг баримтлаарай