



Ээж болно гэдэг баяр хоор дvvрэн вйл явдал хэдий ч та жин нэмж, мон ядарч байна уу. Торсний дараа жингээ хасч, эрч хvчээ сэргээх 8 зовлогоог танд хvргэж байна.

Эрvvл саруул хvvxдээс гадна шинэхэн ээжvндийн хамгийн их хvсдэг 2 зvйл бий. Үvнд: Жирэмсэн вeдээ нэмсэн жингээ хасах, тэнхэрч эрч хvчтэй болох. Үнжсан гэдэс минь арилах болов уу, нарийхан жинсэн омдоо дахин омсож чадах болов уу хэмээн санааширч суугаа бол тиймээ, та чадна гэж хэлмээр байна. Гэхдээ яарч болохгvй.

Нvднийхээ зовхийг тэвхдэх шахан байж одрийг туулах вe нэг л мэдэхэд ард тань хоцорно. Жирэмсэн байхдаа нэмсэн жингээ хасч, эргээд эрч хvчтэй болоход хугацаа шаардлагатай. Ээж болсон даруйдаа анхаарах гол зvйл тань хvvxдэдээ болон оортоо санаа тавих явдал юм.

Хэрэв та ээж болоод удаагvй байгаа бол жирэмсэн вeдээ нэмсэн илvv жинтэй байх нь мэдээж. Ингэж жин нэмсэн нь ч учиртай. Шинэ торсон хvvxдээ хооллоход шаардагдах энергийг нооцлохийн тулд та байгаль эхийн хvслээр ташаа, гуя, бэлхvвсээрээ нэмэлт оох

хуримтлуулдаг. Хэрвээ та жирэмсэн вед бий болсон жингээ хасах гэж хэт яарвал тамир тэнхээ тань барагдах болно. Дээр нь хэрэв та хохвул бол жингээ хасах нь хохний сүвний гарц болон чанарт муу нолоотэй.

Мэдээж та ядарч байгаа. Тороод тэнхэрч амжаагвйн дээр шоно хэд босч хvvхдээ хохvвлнэ. Үсээ ч угаах тэнхэлгvй байхад юун оортоо эрvул хоол зэхэх манатай л байгаа биз дээ. Зvгээр дээ – цаг хугацаа онгорч, хvvхэд тань арай урт хугацаагаар унтдаг болох вед танд хоол бэлтгэх, дасгал хийх цаг зав гарна. Энэ вед л та жирэмсэн байхдаа нэмсэн жингээ хасч эхлэх хэрэгтэй. Уургийн нэмэлт эх vвсвэрийг эрvул хооллох замаар хэрэглэж болно.

Ихэнх бvсгvйчvвд торсний дараа хэдий хугацаанд жин хаяхыг мэдэх хvсэлтэй байдаг. Гэвч хариулт нь энгийн биш. Эхний хэдэн долоо хоногтоо хэр их хэмжээний илчлэг хэрэглэж байгаадаа санаа зовохгvйгээр зовхон ээж хvний амьдралд дасан зохицох, хvvхэдтэйгээ нандин холбоо тогтоох, сайн идэх, шингэнээ сайн нохох, хангалттай сайн амрах зэрэгт гол анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй. Харин ээж, нярай хоёр тогтсон хэвшилтэй болж ирэх вед долоо хоногт 0,45-0,9 кг жин хасахад туслах хооллолтын болон дасгал ходолгооний хуваарьтай болох хэрэгтэй.

Дараах энгийн богоод vр дvнтэй зовлогоог дагаж, жингээ хасаарай

### **Тэнцвэртэй хоол тэжээл хэрэглэхэд анхаар**

Ялангуяа эхний нэг, хоёр сард хоол ундныхаа илчлэгийн хэмжээнд анхаарал хандуулахгvйгээр биеэ тэнхрvвлэхэд хэрэгтэй шим тэжээллэг хоол хvнс хэрэглэхэд голлон анхаар. Энэ вед биеийн жингийн талаар бодох ч хэрэггvй. Тослог багатай уураг, цагаан идээн бvтээгдэхvвн, эрvул жимс, хvнсний ногоо, бvхэл vрийг багтаасан эрvул, бэлтгэхэд хялбар, шим тэжээллэг хоол хvнс хэрэглэх нь таны зорилго байх ёстой. Энэ нь биеийн эд эсийг толжvвлэхэд шаардлагатай уураг, бусад шим тэжээл болон кальци, томор зэрэг торсон эхчvвдэд нэн чухал эрдэс бодисыг танд хангаж огно. Таны биед асар их оорчлолт явагдаж байгаа. Та сайн идэх, харвингvй, эрvул чийрэг болоход анхаарах нь зvйтэй. Жирэмсэн ведээ нэмсэн жинг аяндаа алга болно гэж битгий бодоорой.

### **Хоол хийх цаг зав, эрч хvч байгаа бол vргэлж илvв хоол бэлтгэ**

Нэгэнт л ажил удаж байгаа хойно илүү гарсан хүнсийг дараа хоол хийхээр холдоож хадгалах юмуу эсвэл хоргогчинд хийж маргаашийн үдийн хоолонд хэрэглэж болно шүү дээ. Хэрэв гэрт тань битүү чанагч байхгүй бол худалдаж авахыг хичээгээрэй. Учир нь шол, шолтэй хоол, эсвэл бүтэн тахиаг оглоо битүү чанагчиндаа хийж одоржин чанавал орой гэхэд тун амттай зоог бэлэн болсон байх болно. Эртнээ хэрнээ амттай!!!

### **Шингэнээ нөхөж, кафейны хэрэглээгээ багасга**

Шингэн дутагдвал ядарч сульддаг тул хангалттай хэмжээний шингэн авч байх нь чухал. Хүүхдээ хохвүүлэхээр суух бүртээ нэг стакан ус юмуу нэг аяга ургамлын гаралтай цай ууж байх хэрэгтэй. Хэрэв та хүүхдээ хохоороо хооллодог бол кафейнаас зайлсхийх нь зүйтэй. Харин хүүхдээ угждаг бол шоно сайн унтахын тулд үдээс хойш кафейны хэрэглээгээ багасгаарай.

### **Илүү ид, гэхдээ юм бүхнийг идэх хэрэггүй**

Хэрэв та хүүхдээ хохоороо хооллодог бол жирэмсэн үед хуримтлагдсан оох хохонд тань сүү ороход шаардлагатай илчлэгийг хангаж огно – одорт ойролцоогоор 500 ккал орчим хэмжээнд. Энэ нь жин хасахад хэрэгтэй. Гэхдээ хоёр хүнийг олноос идэх гэдгийг “харагдсан болгоноо идэх”-ийн нэр гэж ойлгож болохгүй. Танд хүүхдээ хохоор хооллоход нэмэлт илчлэгээс гадна нэмэлт шим тэжээл хэрэгтэй. Тэрхүү 500 ккал илчлэг нь уураг, кальци, томор зэрэг шим тэжээлийн бодисыг хангахад тустай. Хүүхдийг хохвүүлэх нь оох тос, чихэрлэг зүйлс идэх шалтаг биш. Тэгээд ч эдгээр нь улам жин нэмэхэд хүргэнэ.

### **Амттангаа анхаар**

Зарим шинэ ээжүүд ядарч сульдсан байдлаасаа гарахын тулд одоржин чихэрлэг зүйл, амттан иддэг бөгөөд энэ нь таагүй үр дагаварт хүргэдэг. Цусан дахь сахарын хэмжээ огцом оссоний дараа хурдацтай буурдаг бөгөөд энэ байдал давтагдсаар байдаг. Мэдээж чихэрлэг хүнс чанартай хоол тэжээлийг орлохгүй.

### **Эртнээ хүнс ахиухан нөөцөлж ав**

Холдоосон ногоо болон жимс, шош, туна загас гэх мэт лаазалсан эртнээ хүнс нэн чухал. Холдоосон ногоо нь шинэ ногооны адил шим тэжээлтэй бөгөөд илүү эртнээ болгох үүднээс ийм ногоог лаазалсан шол, хүргэлтийн хятад хоолонд нэмж хэрэглэдэг. Хэрчсэн жимс, хүнсний ногоо, тослог багатай иогурт зэргийг хоргогчиндоо нооцолж ав. Шууд хэрэглэх эртнээ хүнс бэлэн байх үүднээс хоолны шүүгээндээ мон эслэг ихтэй амуу будаа, уургийн батончик, бүхэл үрийн хатаасан жигнэмэг зэргийг нооцлоорой. Олсож ядарсан үед буруу

хvнс идэж хэрэглэхээс оорийгоо хамгаалахын тулд эрvвл хvнс бэлэн байлгах нь хамгийн шилдэг арга.

### **Өөдрөг байж, чухал зvйлст анхаарлаа хандуул**

Таны болон таны хvvхдийн эрvвл мэнд юу юунаас илvv чухал. 9 сарын хугацаанд нэмсэн жинг нэг хоногийн дотор алга болно гэж найдах хэрэггvй. Ололт амжилтандаа анхаарлаа товлорvвл! Ээж болсон нь таны хамгийн том ололт юм шvv!