

## ҮР ТОГТОЛТ БА ЖИРЭМСЛЭЛТ

Өндгөн эс боловсорч байх үед бэлгийн харилцаанд орсноор үрийн шингэн дэх эр бэлгийн эсүүд үтрээ, умайн хүзүү, умайн хөндийгөөр дамжин улмаар үр дамжуулах хоолойд өндгөн эстэй эвцэлдэн нэгдэж үр тогтдог.

Эр бэлгийн эсүүд 5 хоног, өндгөн эсүүд 12-24 дотор үр тогтоох чадвартай бөгөөд жирэмслэх боломжтой хамгийн чухал үе нь сарын тэмдэг ирэхээс өмнөх 5 хоног юм.

Өндгөн эс дараагийн сарын тэмдэг ирэхээс 14 хоногийн өмнө боловсордог бөгөөд 28 хоногийн мөчлөгтэй үед 14дах хоног дээр өндгөн эс боловсорвол 9дах өдрөөс эхлэн жирэмслэх боломжтой хамгийн чухал үе эхэлдэг.



### Өндгөн эс боловсрох үеийн зарим шинжүүд:

- Салст өөрчлөгдөх /үтрээнээс гардаг өнгөгүй шингэн нь өтгөн зууралдсан цагаан өнгөтэй болох /
- Хэвлийн өвдөлт /зарим хүнд илэрдэг/

Хосуудын 15%-д жирэмслэх боломжтой хамгийн чухал үед дараах асуудлууд тулгардаг. Үүнд:

- Эрүүл мэндийн байдал: Өндгөвчний олон талт хам шинж эндометрит, уланхай гэх мэт
- Нас: 30 наснаас эхлэн өндгөн эс боловсрох байдал буурч 40 наснаас эрс буурдаг
- Бага жинтэй эсвэл илүүдэл

жинтэй байх

- Тамхи татах /идэвхитэй, идэвхигүй/
- Мансууруулах бодисын хэрэглээ /жороор олгох эм, ургамлын гаралтай эм зэргийн хариу урвал/
- Бэлгийн замаар дамжих халдвар /ялангуяа заг хүйтэн, хламиди/

## ҮРГҮЙДЭЛ

Хэрэв та болон таны хамтрагч 12 сарын турш хамгаалалтгүй тогтмол бэлгийн хавьталд ороход жирэмсэн болохгүй бол үүнийг үргүйдэл гэж тодорхойлдог. Гэхдээ дараах аргуудыг хэрэглэвэл жирэмслэх боломжийг ихэсгэдэг. Үүнд: амьдралын хэв маягаа өөрчлөх, мэс засал, дааврын эмчилгээ, нөхөн үржлийг дэмжих арга ашиглах, үр шилжүүлэн суулгах гэх мэт.

## ХОЛЛОЛТЫН ЗӨВӨЛГӨӨ

Жирэмсэн үед долоо хоногт ядаж нэг удаа загас идэх нь нялх хүүхдийн тархины хөгжлийг сайжруулдаг болохыг та мэдэх үү? Хэрэв та жирэмсэн бол каламари бол хоол хүнсэндээ хэрэглэхэд аюулгүй загас юм.

### Хоолны жор

#### Шарах шүүгээнд жигнэсэн каламари

##### Найрлага:

- 2 том тэмтрүүлтэй каламари загас /гэдэс дотрыг цэвэрлэсэн байвал сайн/
- 2x400гр лаазалсан улаан лооль
- 1 дунд хэмжээний хэрчсэн сонгино
- 3-4 халбага чидун жимсний тос
- 1/2 аяга хуурай цагаан дарс
- Жижиглэсэн 2-3 хумс сармис
- 2-3 халбага жижиглэсэн лаврын навч
- 1/2 халбага хатаасан орегано
- 1-2 хоолны халбагын улаан лоолийн нухаш
- давс, перц

##### Хийх арга:

1. Каламари загасыг цэвэрлэх
2. Каламариыг цаасан алчуураар арчаад керамик саванд хийнэ.
3. Дээрээс нь 2 халбага оливын тос, вино, давс, перец хийнэ
4. Шарах шүүгээг 180<sup>0</sup>с хэм хүртэл халаана.
5. Дунд зэргийн температураар 1 минут орчим чидун жимсний тосон дээр сонгино сармисаа хуурна.
6. Дээрээс нь лаазалсан улаан лоолийг хийнэ.
7. 20 минутын турш тагийг сөхөхгүйгээр болгоно.
8. Бэлэн болсон соусийг түлэгдэхээс сэргийлж Керамик саванд хийнэ.
9. Каламар загасаа суустайгаа холихгүйгээр таваглана.
10. Бэлэн болсон зуушаа бүхэд үрийн талх, шинэ ногооны салаттай хольж идэж болно.

ҮДА-Хоол зүйч Б.Хишигдэлгэр