



Жирэмсний хугацаанд хийх зүйлсийн жагсаалт

The ultimate pregnancy to-do list

1-12 долоо хоногтойд

Жирэмсэн гэдгээ баталгаажуулах

Өөрийгөө жирэмсэн гэдгээ мэдсэнийхээ дараа заавал харъяа дүүргийнхээ болон эмэгтэйчүүдийн эмчид очиж баталгаажуулах хэрэгтэй. Чанд авиагаар харуулж ямар хэмжээтэй, хэд хоногтой байгааг болон хэдий хугацааны дараа төрөх эсэхийг тодорхойлуулах.

Анх жирэмсний хяналтад орох

Жирэмсний эхний 3 сардаа заавал хяналтдаа орсон байх шаардлагатай.

Тамхинаас гарах

Тамхи нь үр зулбалт, дутуу төрөлт зэрэг жирэмслэлтийн хүндрэл үүсэхэд нөлөөлдөг учраас жирэмсэн болсноо мэдмэгцээ тамхинаас гарах хэрэгтэй.

Төрөх эмнэлгээ сонгох

Аль эмнэлэгт төрөхөө эртнээс судалж сонгоорой.

Идэж байгаа зүйлээ анхаарах

Жирэмсний эхний гурван сард хордлогоос болж хоол идэхэд хүндрэлтэй байдаг. Хэдий тийм ч аль болох эрүүл хооллох хэрэгтэй.

Ус уух

Жирэмсэн эмэгтэйчүүд өдөрт 6-8 аяга ус уух ёстой.

Эрт унтаж амрах

Жирийн үеэс илүү их ядардаг учраас аль болох нойроо сайн авч байх хэрэгтэй.

Жирэмсний шинжилгээнүүддээ хамрагдах

Үтрээний наалдцын шинжилгээ, Биохимийн шинжилгээ, Шээсний дэлгэрэнгүй шинжилгээ, Цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээ, Гепатит В,С вирусийн сорил, Тэмбүү болон ХДХВ-ийн сорил, Цусны резус сорил, Чихэр тэсвэрлэгийн сорил, Ялтас эсийн тоо болон цус бүлэгнэлтийн шинжилгээ, Чанд авиан шинжилгээ, Дауны өвчнийг илрүүлэх шинжилгээнүүдэд хамрагдах.

Жирэмсэн гэдгээ гэр бүлийнхэндээ хэрхэн мэдэгдэх талаар бодох

Зарим эмэгтэйчүүд жирэмсэн болсон гэдгээ мэдсэн даруйдаа ойр дотны хүмүүстээ мэдэгддэг. Харин зарим нь 2-р триместр хүртэл хүлээж, зулбах магадлал буурсны дараа гэр бүлийнхэндээ хэлдэг. Хэзээ мэдэгдэх нь таны сонголт.

Жирэмсний амин дэм ууж эхлэх

Жирэмсний амин дэмд агуулагддаг фолийн хүчил нь урагт мэдрэлийн ширхгийн гаж хөгжил үүсэхээс урьдчилан сэргийлдэг бөгөөд хүүхэд тагнайн цооролт, сэтэрхий уруултай төрөх эрсдэлийг бууруулдаг.

Жирэмсний амралт, тэтгэмжийн талаар судлах

Жирэмсний амралт, жирэмсний тэтгэмж авах эрх, жирэмслэлт төрөлттэй холбоотой хөдөлмөрийн хуулийн заалтуудтай танилцах хэрэгтэй.

Согтууруулах ундаа хэрэглэхээ болих

Согтууруулах ундаа ургийн хөгжилд маш муу нөлөөтэй учраас бага хэмжээгээр ч гэсэн хэрэглэж болохгүй.

Хэвлийнхээ зургийг авч эхлэх

Хэвлийгээ бага багаар томорч байгааг нь зургаар баталгаажуулж эхлэхэд тохиромжтой үе.

Жирэмсний хүндрэлүүдийн талаар судлах

Ихэнх жирэмслэлт хэвийн явагддаг хэдий ч жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд учирч болох хүндрэлүүдийн талаар зохих мэдлэгтэй байх хэрэгтэй. Жирэмсний үед түгээмэл тохиолддог 7 хүндрэлийн талаар мэдээллийг эндээс уншаарай <http://info.mandal.mn/blog/jiremsnii-7-hundrel>

Кафейны хэрэглээгээ бууруул

Кофе, цай зэрэг кафейн агуулдаг ундаанууд нь үр зулбалт болон жирэмсний бусад хүндрэлүүд үүсэх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг учраас аль болох хэрэглэхгүй байх хэрэгтэй.

1-12 долоо хоногтойд

- Шинэ дотуур хувцас худалдаж авах**
Дааврын нөлөөгөөр таны жин болон цээжний хэмжээ өөрчлөгдөх учраас биед эвтэйхэн дотуур хувцас худалдаж аваарай.
- Хүүхдийн төсөв бэлдэж эхлэх**
“Төрөөгүй хүүхдэд төмөр өлгий” гэдэг хэлц байдаг ч хүүхэд төрмөгц төлөвлөсөн болон төлөвлөөгүй олон зардаг гардаг. Тиймээс жирэмсэн болсон цагаасаа хүүхдэдээ зориулан хуримтлал үүсгэж эхлэх хэрэгтэй.

- Хэрэглэж байгаа эмнүүд тань урагт сөрөг нөлөөгүй гэдгийг баталгаажуул**
Та ямар нэг эм, эмийн бодис хэрэглэдэг бол эмчээсээ жирэмслэлтийн хугацаанд хэрэглэж болох эсэх талаар лавлаж, баталгаажуулаарай.

13-26 долоо хоногтойд

- Жирэмсний дасгал хөдөлгөөн сургалтад хамрагдах**
Жирэмсний йога, дасгал хөдөлгөөний клубд хамрагдах нь бусад жирэмсэн бүсгүйчүүдтэй танилцаж, дасгал хөдөлгөөнөө таслахгүй үргэлжлүүлэхэд тань тусална.
- Жингийн өсөлтийн хэмжих**
Энэ үеэс жингээ долоо долоо хоногоор хэмжиж, жингийн өсөлтөө бүртгэж эхлэх хэрэгтэй.
- Язралтын эсрэг тос түрхэж эхлэх**
Язралт нь тухайн хүний арьсны онцлог, удамшлын байдал зэргээс ихээхэн хамаардаг. Гэхдээ ус сайн ууж, арьсаа тогтмол чийгшүүлснээс язралтыг үүсэх эрсдэлийг тодорхой хэмжээгээр бууруулж болно.
- Хүүхдийнхээ хүйсийг тодорхойлуулах**
Охин уу, хүү юу? Энэ хугацаанд хүүхдийнхээ хүйсийг хэт авиан шинжилгээгээр тодорхойлуулах боломжтой.
- Төрөлтийн хичээлд суух**
Төрөлтийн талаарх мэргэжлийн эмч, сургагч багшийн сургалтад хамрагдах.
- Хүүхдүүдээ дүүгээ хүлээж авахад нь бэлдэх**
Хэрвээ хүүхдүүдтэй бол, тэдний хувьд гэрт “шинэ хүн” ирэх нь томоохон сэтгэл зүйн цохилт болдог. Тиймээс эртнээс хүүхдүүддээ дүүтэй болж байгааг нь тайлбарлан ойлгуулах хэрэгтэй.
- Хүүхдэдээ зориулж захиа бичих**
Хэрвээ захиа бичих нь таны хэв маяг биш бол жирэмсний үеийн дурсамж болон зурагнуудаас бүрдсэн цуглуулга хийгээрэй.

- Жирэмсний шинжилгээнүүддээ хамрагдах**
13-26 долоо хоногтойд Үтрээний наалдцын шинжилгээ, Биохимийн шинжилгээ, Шээсний дэлгэрэнгүй шинжилгээ, Цусны дэлгэрэнгүй шинжилгээ, Дауны өвчнийг илрүүлэх шинжилгээ, Чанд авиан шинжилгээнүүдэд хамрагдах шаардлагатай.
- Өөрөө өөртөө цаг гаргах**
Хүүхэд төрмөгц маш завгүй болдог учраас энэ хугацаанд гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө уулзаж, цагийг хөгжилтэй өнгөрөөхөө мартуузай.
- Тэжээвэр амьтдаа бэлдэх**
Тэжээвэр амьтдыг ч гэсэн “шинэ хүн” хүлээж авахад бэлдэх шаардлагатай. Жишээ нь унтдаг газрыг нь өөрчлөх, хүүхэд хүрэхэд дургүйцэхгүй болгох гэх мэт.
- Кегелийн дасгах хийх**
Аарцгийн доод хана болон үтрээний булчин чангаруулах дасгалыг тогтмол хийж эхлэх нь хүүхэд төрүүлэхэд хялбар байхаас гадна төрсний дараа үтрээ хурдан хэвэндээ ороход тустай.
- Жирэмсний амралт**
Жирэмсний амралт авах тухай байгууллагадаа урьдчилан мэдэгдэж, амралт авах хугацаагаа өгөх.
- Орон байраа өөрчлөх**
Хүүхэд төрөхтэй холбоотой гэртээ өөрчлөлтүүд хийх шаардлагатай бол одоо л хийх хэрэгтэй.

13-26 долоо хоногтойд



Эрүүл хооллох

“Хоёр хүний” өмнөөс идэж болохгүй. Жирэмсэн эмэгтэйд нэмэлтээр өдөрт 300 калор илчлэг шаардлагатай байдаг. Энэ нь нэг зүсэм пиццатай тэнцэнэ.



Хажуу талаараа унтаж сурах

Жирэмсний дунд үеэс зүүн талаараа харж унтах нь цусны эргэлтийг сайжруулж, хаванг бууруулахад тустай байдаг



Хамтрагчдаа цаг гаргах

Хүүхэд, жирэмслэлт гээд санаа тавих олон асуудлаас болоод нөхөртөө анхаарал халамж тавихаа мартаж болохгүй. Цаг гаргаж, бие биедээ ямар их хайртайгаа мэдрүүлж байгаарай.



Шүдний эмчид үзүүлэх

Шүдний эмчил үзүүлж, өвчтэй шүднүүдээ эмчлүүлэх.

26-40 долоо хоногтойд



Хүүхдийнхээ хөдөлгөөнийг анзаарах

Хүүхэд тань хэр их хөдөлж байгааг байнга анзаарч, хөдөлгөөн нь гэнэт цөөрөх, эсвэл хэдэн хоногийн турш бага багаар буурах шинж тэмдэг илэрвэл эмчид хандаарай. Хүүхдийн хөдөлгөөний талаар дэлгэрэнгүй уншихыг хүсвэл <http://info.mandal.mn/blog/huuhdiin-hudulguun>



Жирэмсний шинжилгээнүүддээ хамрагдах

32-36 долоо хоногтойд жирэмсний үеийн бүх шинжилгээнүүддээ дахин өгөх шаардлагатай.



Хөхөө бэлдэх

Төрөлт ойртсон үед хөхний толгойг норгож байгаад имрэх байдлаар нааш гаргах нь аюулгүй. Хөхний толгойг оролдож эхлэх хамгийн боломжит хугацаа нь төрөхөөсөө 14 хоногийн өмнөөс эхэлдэг. үүнээс өмнө өөрөө дур мэдэн оролдох, нааш татах, янз бүрийн бүтээгдэхүүн, хэрэгсэл ашиглах нь савны булчинг чангаруулж, тонус өгч, улмаар эх, хүүхдэд эрсдэлтэй байдлыг бий болгодог гэдгийг санах хэрэгтэй.



Төрөлтийн шинж тэмдгүүдийн талаар судлах

Таны бие төрөлтөнд сарын өмнөөс бэлдэж эхэлдэг. Төрөлт эхэлж байгааг илтгэх шинж тэмдгүүд хүн бүрийн хувьд өөр өөр байдаг. Гэвч төрөхийн өмнөх биед гарах зарим өөрчлөлтүүд нь төрөх үйл явц эхэлж буйг илтгэх шинж тэмдэг болдог. Төрөлт эхэлж байгааг хэрхэн мэдэх талаар дэлгэрэнгүй уншихыг хүсвэл <http://info.mandal.mn/blog/turult-ehelj-baigaag-medeh>



Зураг авахуулах

Том болсон гэдэснийхээ зургийг мэргэжлийн зурагчнаар авахуулж хадгалаарай. Гэдсэн дээрээ хенна будгаар зураг зуруулсан ч болно. Хенна нь ургамлын гаралтай учраас жирэмсэн эх болон урагт сөрөг нөлөөгүй.



Гэрээ цэвэрлүүлэх

Том гэдэстэй болсон учраас гэрийн бүх ажлыг өөрөө хийж амжихгүй л болов уу. Тиймээс найз, хамаатан эсвэл цэвэрлэгээний байгууллага дуудаж гэрээ сайтар цэвэрлүүлж аваарай.



Хүүхэдтэйгээ ярих

Хүүхэд таны хоолойг сонсдог болсон учраас хүүхэдтэйгээ ярьж эхлэх нь эх үрийн холбоонд чухал нөлөөтэй.



Хүүхдийн суудал бэлтгэх

Эмнэлгээс гэр лүү явахдаа хүүхдээ зориулалтын машины суудалд хэвтүүлж авч явах хэрэгтэй. Тиймээс суудлыг нь урьдчилан авч, машиндаа суурилуулах хэрэгтэй.



Төрөлт эхлэхэд бэлтгэлтэй байх

Төрөлт эхэлмэгц хаашаа залгах, юу авч явах, хэрхэн явах зэргээ урьдчилан бодож, бэлдсэн байх хэрэгтэй.



Гэр ахуйн бараануудаа урьдчилан авч бэлдэх

Хоол хүнс, ахуйн хэрэглээний зүйлс, хувийн ариун цэврийн хэрэгслүүд, гоо сайхны зүйлс зэргээ урьдчилан авч бэлдээрэй.



Хоол, хүнсээ урьдчилж бэлдэх

Төрсний дараа хоол хийх хүндрэлтэй учраас мах, гурил, ногоогоо боломжоор нь урьдчилан хэрчиж бэлтгэн, хөлдөөгөөрэй.