

პირველი, რაც უნდა იცოდეს ახალბაზრდამ!

მიუხედავად იმისა, რომ მოზარდებში ორსულობისა და მშობიარობის გართულებათა რისკები უფრო მაღალია, ვიდრე მოზრდილებში, ამ რისკების მინიმუმამდე დაყვანა შესაძლებელია მხოლოდ ინტენსიური ანტენატალური მეთვალყურეობით ორსულობის პერიოდში. ამიტომ პასუხისმგებლობით მოეკიდეთ თქვენს და თქვენი პატარას ჯანმრთელობას მთელი ორსულობის პერიოდში.

ორსულობის ადრეული ნიშნები ახალგაზრდებში

მოზარდ გოგონას, რომელიც სქესობრივად უკვე მომწიფებულია და სქესობრივად აქტიურია, ბუნებრივია, დაორსულების დიდი შანსი აქვს. ორსულობის ნიშნები მოზარდებსა და მოზრდილებში დიდად არ განსხვავდება, თუმცა ასეთმა ნიშნებმა შესაძლოა სულ სხვა მიზეზითაც იჩინოს თავი. მაგალითად, თუ მოზარდი უჩვეულოდ დაძაბული და აქტიურია, მას შეიძლება ორსულობისთვის დამახასიათებელი ზოგიერთი ნიშანი, მათ შორის ყველაზე დამახასიათებელი – მენსტრუაციის გადაცდენა აღენიშნებოდეს. ამდენად, საჭიროა, ამ ნიშნების გაჩენისთანავე მისი გამომწვევი მიზეზის დადგენა.

მოზარდთა ორსულობის ადრეული ნიშნები და სიმპტომებია:

- დაგვიანებული მენსტრუაცია;
- გულისრევა, ზოგჯერ პირღებინება;
- ხშირი შარდვა;
- მკერდის სისავე და გაღიზიანება;
- დაღლილობის გრძნობა, ძილიანობა;
- მადის ცვალებადობა.

მოზარდობის პერიოდში თვიურის დაგვიანებას, დაღლილობას, განწყობილებისა და მადის ცვალებადობას სტრესიც იწვევს.

არარეგულარული მენსტრუაციული ციკლი მოზარდობის პერიოდისთვის, განსაკუთრებით – მისი სანყისი ფაზისთვის, ფიზიოლოგიური თავისებურებაა, მაგრამ თუ დაორსულების ალბათობა არსებობს, ამ ნიშნის უყურადღებოდ დატოვებას მაინც არ გირჩევთ. სჯობს, დროულად დაადგინოთ მისი მიზეზი.

ორსულობის გვიანდელი ნიშნები მოზარდებში

ორსულობის მიმდინარეობასთან ერთად ნიშნები უფრო აშკარა ხდება და მათი შეუმჩნევლობა ძნელია. ეს ნიშნებია:

- მუცლის ზრდა;
- წონის მატება;
- შესაძლოა ზურგისა და თავის ტკივილები;
- ნაყოფის მოძრაობა;
- მადის გაძლიერება.

როგორ დავრწმუნდეთ ორსულობაში?

ზემოთ აღნიშნული ნიშნები და სიმპტომები იმის მანიშნებელია, რომ მოზარდი შეიძლება ორსულად იყოს, მაგრამ დანამდვილებით ამის დადგენა მხოლოდ ექიმთან კონსულტირების შემდეგ არის შესაძლებელი. ექიმთან მისვლამდე ჩაიტარეთ ორსულობის ტესტი.

ორსულობის ტესტები

ორსულობის პირველ ნიშანს წარმოადგენს ნორმალური, რეგულარული მენსტრუალური ციკლის ფონზე მენსტრუაციის შეწყვეტა. დღეისათვის უამრავი სახის ტესტი არსებობს, რომელიც დააზუსტებს თქვენს ორსულობას.

ორსულობის ტესტები ეფუძნება შარდში ან სისხლში ადამიანის ქორიონალური გონადოტროპინის (HCG) განსაზღვრას, რომელიც გამომუშავდება მხოლოდ ორსულობის პერიოდში და მას ხშირად ორსულობის ჰორმონსაც უწოდებენ.

რა განსხვავებაა შარდისა და სისხლის ტესტებს შორის და რომელი სჯობია?

არსებობს ორსულობის ორი სახის ტესტი – შარდის და სისხლის. ორივე ტესტი ადამიანის ქორიონალური გონადოტროპინის (HCG) – ორსულობის ჰორმონის აღმოჩენისთვის არის მოწოდებული. დღეისათვის ქალების უმრავლესობა წარმატებით იყენებს შარდის ანუ შინაურ ტესტებს (HPT), ისინი მოსახერხებელია გამოსაყენებლად, ხელმისაწვდომია და მათი გამოყენება შესაძლებელია სახლის პირობებში. იმ შემთხვევაში, თუ ორსულობის შინაური ტესტი დადებით შედეგს იძლევა, საჭიროა ქალმა მიმართოს ექიმს (მეან-გინეკოლოგს ან რეპროდუქტოლოგს). ტესტის შედეგის დადასტურება ხდება ექიმის მიერ სისხლის ტესტის და გინეკოლოგიური გასინჯვის საფუძველზე. დღეისათვის სამედიცინო დაწესებულებებში გამოიყენება სისხლის რაოდენობრივი და ხარისხობრივი ტესტები. რაოდენობრივი ტესტები გაცილებით სანდოა, ვინაიდან მათი საშუალებით ხდება ქორიონალური გონადოტროპინის დადგენა მისი უმცირესი რაოდენობით არსებობის შემთხვევაშიც კი. რაც შეეხება ხარისხობრივს, ის იძლევა დადებით ან უარყოფით პასუხს და სიზუსტის თვალსაზრისით შარდის ტესტს შეესაბამება. სისხლის ტესტი ქორიონალური გონადოტროპინის გამომუშავების დადგენის საშუალებას იძლევა ორსულობის ადრეულ ვადებზე – ოვულაციიდან 6-8 დღის შემდეგ, მაშინ როდესაც შარდის ტესტებით მისი განსაზღვრა ოვულაციიდან მხოლოდ 2 კვირის შემდეგ არის შესაძლებელი.

ყურადღება მიაქციეთ და გაითვალისწინეთ!

- ყოველთვის შეამოწმეთ ორსულობის ტესტის ვარგისიანობის ვადა. იმ შემთხვევაში, თუ ტესტი ვადაგასულია, ტესტის შედეგი სარწმუნო არ არის;
- ტესტი უფრო ზუსტ შედეგს აჩვენებს, თუ მას ჩაიტარებთ მომდევნო მენსტრუაციის დაწყების სავარაუდო ვადაზე (ოვულაციიდან დაახლოებით 2 კვირის შემდეგ). უარყოფითი შედეგი არ ნიშნავს, რომ ორსულად არ ხართ.

სავარაუდოა გვიანი ოვულაცია;

- თუ „შინაური“ ტესტის შედეგი უარყოფითი აღმოჩნდა, ტესტი შეგიძლიათ რამდენიმე დღეში ან 1 კვირაში გაიმეოროთ. თუ განმეორებითი ტესტირებისას კვლავ უარყოფითი შედეგი მიიღეთ, მაგრამ თქვენ ფიქრობთ, რომ ორსულად ხართ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს;
- მნიშვნელოვანია იცოდეთ, რომ ნამლების უმრავლესობა შარდის ტესტის შედეგებზე გავლენას არ ახდენს;
- ტესტის ცრუ დადებითი შედეგი შესაძლოა გამოწვეული იყოს ქორიონალური გონადოტროპინის შემცველი ნამლების მიღებით.

რამ შეიძლება შეუშალოს ხელი თვითტესტირების სიზუსტეს?

- ნამლების უმეტესობა შარდის ტესტის შედეგზე გავლენას არ ახდენს. ტესტის მცდარი დადებითი შედეგი შეიძლება გამოიწვიოს მხოლოდ იმ პრეპარატებმა, რომელთა შემადგენლობაშიც შედის ქორიონალური გონადოტროპინი (იგულისხმება შემთხვევა, როდესაც ტესტის შედეგი დადებითია, თქვენ კი დარწმუნებული ბრძანდებით, რომ ორსულად არ ხართ).
- ალკოჰოლი და ნარკოტიკები შარდის ტესტის შედეგზე არ ახდენს გავლენას, მაგრამ თუ დაორსულება გსურთ, ამ ნივთიერებების გამოყენება სასურველი არ არის.

ორსულობის ტესტების უმეტესობა სანდოა. იმ შემთხვევაში, თუ ტესტი სწორად ჩატარდა, მისი სიზუსტე 99%-მდეა. თუმცა ორსულობის დასადასტურებლად აუცილებელია კონსულტირება გინეკოლოგთან ან რეპროდუქტოლოგთან. სათანადო კვალიფიკაციის მქონე სამედიცინო პერსონალს შეუძლია გამოავლინოს ორსულობის დამატებითი ნიშნები და სიმპტომები გინეკოლოგიური გასინჯვისა და სხვა პროცედურების (ულტრაბგერითი გამოკვლევა) მეშვეობით. საშვილოსნოს ზომისა და ფორმის შეცვლა, საშვილოსნოს ყელის ცვლილებები და ნაყოფის გულისცემა და მოძრაობაც ამ ნიშნებისა და სიმპტომების ნაწილია. ეს ინფორმაცია მნიშვნელოვანია იმისდა მიუხედავად, აპირებთ თქვენ ორსულობის შეწყვეტას, თუ გადაწყვეტილი გაქვთ განაგრძოთ ორსულობა.

ორსულობის ადრეულ ვადაზე ექიმის კონსულტაციის და შესაბამისი გამოკვლევების საფუძველზე, შესაძლებელია საშვილოსნოსგარე ორსულობის დადგენა, რაც ამ სახის ორსულობისათვის დამახასიათებელი სიცოცხლისათვის სახიფათო გართულებების თავიდან აცილების საშუალებას მოგცემთ.

ხართ თუ არა მზად დედობისათვის?

დედობა ყველაზე მშვენიერი რამაა, რაც კი ბუნებას ქალისათვის უბოძებია, თუმცა იმ მოზარდში, რომელსაც ჯერ კარგად არც კი აქვს გაცნობიერებული დედობის პასუხისმგებლობა, დაუგეგმავმა ორსულობამ შესაძლოა დაბნეულობა და შიში გამოიწვიოს, ადვილი არ არის გადაწყვეტილების მიღება იმის შესახებ, შეინარჩუნოთ თუ არა ბავშვი, შეძლებთ თუ არა დედობას... ასე რომ, თუ დაორსულების რისკი არსებობს, კარგად უნდა დაფიქრდეთ, მზად ხართ თუ არა ამისთვის, გაითვალისწინოთ თქვენი სამომავლო გეგმები, მორალური თუ ფინანსური სირთულეები, რომლებიც ბავშვის აღზრდას სდევს თან. თუ დაორსულებას მაინც გადაწყვეტთ, გაითვალისწინეთ, რომ ორსულობის პირველივე დღეებიდანვე საჭირო სათანადო მეთვალყურეობა, რათა არც დედის და არც ბავშვის სიცოცხლესა და ჯანმრთელობას საფრთხე არ დაემუქროს.

მიუხედავად იმისა, რომ ახალგაზრდა ორგანიზმისათვის ორსულობა სარისკოა, ადრეული და სათანადო მეთვალყურეობა მნიშვნელოვნად უწყობს ხელს ნორმალურ მშობიარობას და ჯანმრთელი ბავშვის გაჩენას. თუმცა, ნებისმიერმა გოგონამ, რომელიც ორსულადაა, ან ფიქრობს, რომ არის ორსულად, დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოს თავის ექიმს. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია 16 წლამდე ასაკის გოგონებისათვის, ვინაიდან ცნობილია, რომ ორგანიზმის უმწიფრობამ შესაძლოა გაზარდოს ნაადრევი მშობიარობის ან ახალშობილის მცირე წონის განვითარების რისკი. თუმცა, ამ ასაკშიც შესაძლებელია, რომ ინტენსიური მეთვალყურეობის პირობებში ორსულობამ წარმატებით ჩაიაროს, მაგრამ, ჯანმრთელობის თვალსაზრისით, ბავშვის გაჩენისათვის საუკეთესო დრო დაახლოებით 20-35 წელია.

თუკი თქვენ ან თქვენს ახლობელს გიჭირთ ამგვარი გადაწყვეტილების მიღება, გაესაუბრეთ პარტნიორს, მშობლებს და ახლო მეგობრებს. გარდა ამისა, ნებისმიერი კვალიფიციური სპეციალისტისგან შეგიძლიათ მიიღოთ უფასო და კონფიდენციალური დახმარება.

დედობისათვის, მოზარდ გოგონებში გახშირდა ქორწინებამდელი სქესობრივი კავშირები, რაც, ბუნებრივია, დაუგეგმავ ორსულობათა რისკსაც ზრდის. სტატისტიკას თუ მოვიშველიებთ, სქესობრივი აქტივობის დაწყებიდან 6 თვის განმავლობაში ყოველი 100 ასეთი კავშირიდან 50 ორსულობით სრულდება, ამათგან მეხუთედი – პირველი თვის განმავლობაში.

სასარგებლო ინფორმაცია

- შესაძლებელია 20 წლამდე ასაკის გოგონას ნორმალური ორსულობა ჰქონდეს და ჯანმრთელი შვილიც ჰყავდეს, თუმცა ცნობილია ფაქტები, რომ ორსულობისა და მშობიარობის გართულებებით 15-დან 19 წლამდე ასაკის ქალების სიკვდილიანობა 20-30 წლის ქალებთან შედარებით 2-ჯერ უფრო მაღალია, ხოლო 15 წლამდე ასაკის გოგონებისა – 5-ჯერ.
- მოზარდ გოგონებში, ორგანიზმის უმწიფრობის გამო, სიკვდილიანობაზე გაცილებით ხშირია სამშობიარო ტრავმა და ინფიცირება, რაც შემდგომში მათი

ინვალიდობის მიზეზი ხდება.

- მოზარდებში დიდია ნაადრევი მშობიარობის საშიშროება.
- მოზარდთა შვილების სიკვდილიანობა 1 წლამდე ასაკში 1,5-ჯერ აღემატება ზრდასრული ქალების ბავშვთა სიკვდილიანობის სიხშირეს.
- დროის ნაკლებობის გამო ან გასუქების შიშით მოზარდები ხშირად არასწორად იკვებებიან, რაც უფრო მეტად ზრდის ორსულობის გართულებათა რისკს.
- მოზარდებში, რომელთაც ერთზე მეტი სქესობრივი პარტნიორი ჰყავთ, უფრო მაღალია სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებით (ქლამიდიოზი, გონორეა, ვენერიული მეჭეჭები, B ჰეპატიტი, აივი-ი) დასნებოვნების რისკი.
- სიგარეტი, ალკოჰოლი და ნარკოტიკები, რომლებიც ზოგჯერ მოზარდთა სოციალური ცხოვრების ნაწილს წარმოადგენს, სერიოზულ პრობლემებს უქმნის ნაყოფის განვითარებას და ორსულის ჯანმრთელობას.
- ორსულ მოზარდებს შორის უფრო მეტად არის გავრცელებული ანემია, რაც რკინის მზარდი მოთხოვნილების შედეგია.
- მოზარდ ასაკში ორსულობამ შესაძლოა გამოიწვიოს სოციალური პრობლემები – ხელი შეუშალოს განათლების მიღებას და საგრძნობლად შეცვალოს სამომავლო გეგმები (უმუშევრობა ან დასაქმების შეზღუდვა).
- მოზარდ ასაკში ორსულობა და დედობა განსაკუთრებით რთულია, რადგან ამ ასაკის გოგონებს უჭირთ ბავშვისა და საკუთარ ჯანმრთელობაზე სრულყოფილად ზრუნვა. ნუ მოგერიდებთ და ასეთ შემთხვევებში გაესაუბრეთ პარტნიორს, მშობლებს და ახლო მეგობრებს, მიიღეთ მათგან რჩევა და სთხოვეთ დახმარება.

ცხოვრების წესი და კვება ორსულობის დროს

თუ მოზარდი დაორსულებას გადაწყვეტს, ამისთვის რამდენიმე თვით ადრე უნდა დაიწყოს მზადება: შეწყვიტოს თამბაქოს და ალკოჰოლის მოხმარება, კვების რაციონში შეზღუდოს ცხიმოვანი საკვები და ტკბილეული და გაამდიდროს ფოლიუმის მჟავას შემცველი სურსათით და მიიღოს ფოლიუმის მჟავას შემცველი ვიტამინები. აუცილებელია დაორსულებამდე ჩაიტაროთ გამოკვლევა ინფექციებზე, საჭიროების შემთხვევაში ვაქცინაცია და მკურნალობა. გარდა ამისა, გახსოვდეთ: არა მარტო ორსულობისას, არამედ ორსულობამდეც კარგი ფიზიკური ფორმა უნდა შეინარჩუნოთ.

გახსოვდეთ:

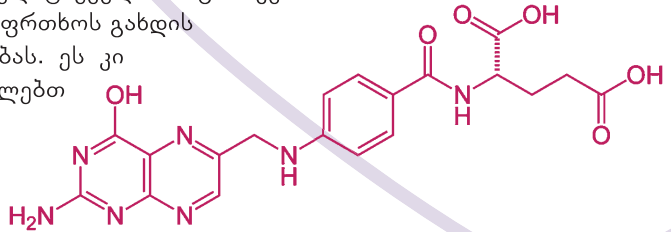
- ორსულობა ავადმყოფობა არ არის, ამდენად, საჭიროა სიფრთხილე, თუმცა არა მკაცრი შეზღუდვა;
- არ მიიღოთ მზის აბაზანები ხანგრძლივი დროის განმავლობაში;
- ჩვეულ რეჟიმში განაგრძეთ სწავლა და მუშაობა, ეს დაგეხმარებათ ნაკლები იფიქროთ ორსულობაზე;

- მოერიდეთ ინფექციებს, განსაკუთრებით საშიშია ნაყოფისთვის წითურა. ეცადეთ არ მიიღოთ ისეთი პროდუქტები, რომელთაც შესაძლოა დიარეა გამოიწვიოს;
- არ მიმართოთ თვითმკურნალობას.

რას ნიშნავს ორსულობისთვის მომზადება

გამოკვლევა და დაორსულებამდე

როდესაც დაორსულებას გადაწყვეტთ, აუცილებლად მიმართეთ თქვენს ექიმს, რომელიც ყველა იმ გამოკვლევას ჩაგიტარებთ, რაც უსაფრთხოს გახდის თქვენს დაგეგმილ ორსულობას. ეს კი მრავალ უსიამოვნებას აგაცილებთ თავიდან.



ფოლიუმის მჟავას მიღება

ფოლიუმის მჟავა ვიტამინია, რომლის მიღებაც დაორსულებამდე და ორსულობის პირველი 12 კვირის განმავლობაში ამცირებს ნაყოფის განვითარების თანდაყოლილი მანკების ჩამოყალიბების რისკს, განსაკუთრებით ეფექტურია ნერვული მილის დეფექტების პირველად პროფილაქტიკაში. იგი ნერვული მილის დეფექტების (თავის ტვინის არარსებობა, თავისა და ზურგის ტვინის თიაქრები) თავიდან აცილების მიზნით ინიშნება. ფოლიუმის მჟავას დღიური ნორმა მინიმუმ 400 მიკროგრამია.

ცნობრების ჯანსაღი წესი

მწვევით თამბაქოს მოხმარება. ცნობილია, რომ მწვეელი ქალის ორგანიზმში ფერხდება ნაყოფის ზრდა-განვითარება, შესაბამისად, ბავშვიც პატარა და მცირე წონისა იბადება. ჯანმრთელობის თვალსაზრისით უფრო მეტი პრობლემა აქვს ნაადრევად დაბადებულ ან მცირე წონის ახალშობილს, ვიდრე ნორმალურად განვითარებულს. თუ მწვეელი ხართ, გირჩევთ, თამბაქოს თავი დაანებოთ. ეს ერთ-ერთი ყველაზე დიდი სიკეთეა, რაც შეგიძლიათ გაუკეთოთ თქვენს პატარას და საკუთარ თავს.

მწვევით ალკოჰოლის მოხმარება. ორსულობის დროს ალკოჰოლის მიღებამ, შესაძლოა, ნაყოფი დააზიანოს. ორსულობისას ალკოჰოლის უსაფრთხო ოდენობა არ არსებობს. უმნიშვნელო ულუფაც კი საშიშია.

ნებისმიერი პრეპარატის მიღება, არ აქვს მნიშვნელობა, ასპირინი იქნება ეს, სველბის სანინააღმდეგო სიროფი, მცენარეული თუ შინ დამზადებული, აუცილებლად შეუთანხმეთ თქვენს ექიმს.

შენწყვეტეთ ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარება. ორსულობის დროს ნარკოტიკის მოხმარება ნაყოფის ინსულტის (თავის ტვინში სისხლის ჩაქცევა) და სხვადასხვა განვითარების ანომალიების რისკს ზრდის და მის დაღუპვას განაპირობებს. ზოგიერთი ნარკოტიკული საშუალება კი ახალშობილში ნარკოტიკისადმი დამოკიდებულების სინდრომის განვითარებას იწვევს.

ვარჯიში. სიარული საუკეთესო ვარჯიშია თქვენთვის და თქვენი პატარასთვის და ორსულობის ნებისმიერ პერიოდში (ტრიმესტრში) დასაშვებია. თუ ორსულობამდე არ ვარჯიშობდით, ესე იგი, თუ თქვენი ორგანიზმი მიუჩვეველია ფიზიკურ დატვირთვას, აქტიური ვარჯიშის დაწყება ორსულობის დროს არ არის რეკომენდებული. აუცილებელია, ნებისმიერი ფიზიკური აქტივობის ინტენსივობა თქვენს ექიმს შეუთანხმოთ.

დასვენება. სრულფასოვანი (8-9 საათი მაინც) ძილი და სიმშვიდე ორსულისთვის მეტად მნიშვნელოვანია. თუ ორსული მონესრიგებული რეჟიმით ცხოვრობს, მშვიდია, ითვალისწინებს ექიმის რჩევებს, ამ შემთხვევაში ნაყოფის ჯანმრთელობას უწყობს ხელს.

სტრესთან ბრძოლა და მისი შემცირება. ეცადეთ, არ ინერვიულოთ. ყველა უსიამოვნებას ყურადღებას ნუ მიაქცევთ. თქვენ უკვე მიიღეთ გადაწყვეტილება, იფიქრეთ თქვენს პატარაზე. ორსულობისას მაქსიმალურად უნდა მოუფრთხილდეთ თავს, საკუთარ და შვილის ჯანმრთელობაზე იზრუნოთ.

შემამცირეთ კოფეინის ოდენობა. კოფეინს შეიცავს ყავა, ჩაი, კოკა-კოლა და შოკოლადი. კარგი იქნება, თუ ორსულობისას ამ ნივთიერების მიღებას შეამცირებთ. ნებადართული დღიური ულუფა 300 მგ-ია. ზედმეტი ყავის ან კოკა-კოლის ნაცვლად, ეცადეთ წყალი ან სხვა ისეთი სასმელი მიიღოთ, რომელიც კოფეინს არ შეიცავს.

ორსულის კვება. ჯანსაღი კვება არ არის რთული, ორსულობის დროს ეს მნიშვნელოვანია თქვენი შვილისთვის. ორსულობის დროს აუცილებელია საკმარისი რაოდენობით მიიღოთ ხილი, ბოსტნეული, მარცვლეული და ცილებით მდიდარი საკვები. ნებისმიერი სპეციალური დიეტა შეუთანხმეთ თქვენს ექიმს. ორსულობის დროს ყრიდეთ წონის მნიშვნელოვანმატებას.

ორსულის კვების დღიური რაციონი

ცილოვანი პროდუქტები

მჭლე ხორცი, ქათამი, თევზი, რძე და რძის ნაწარმი, მინის თხილის (არაქისის) კარაქი ცილებით მდიდარი საკვებია, რომელიც დედისა და ნაყოფის ქსოვილთა ზრდისა და განვითარებისთვის არის აუცილებელი. აკონტროლეთ თქვენი რაციონი. არ მიიღოთ ნებადართულზე მეტი. ორსულობის დროს არ არის რეკომენდებული ოკეანის თევზი,

რადგან მისი ზოგიერთი სახეობა დიდი რაოდენობით ვერცხლისწყალს შეიცავს.

რძე და რძის ნაწარმი

რძე და მისი ნაწარმი (ხაჭო, ყველი, მანონი, იოგურტი) ორგანიზმს, გარდა ცილებისა, კალციუმით, ცილებით, ვიტამინებითა და მინერალებით ამარაგებს. ეს ყველაფერი თქვენი პატარას ჯანმრთელობისთვის, მისი ძვლებისა და კბილების კარგი განვითარებისთვის არის საჭირო. სასარგებლოა სოიოს რძეც.

ხილი და ბოსტნეული

ფორთოხალი, გრეიფრუტი, მარწყვი, ნესვი, პომიდორი, ბროკოლი და ბრიუსელის



კომბოსტო C ვიტამინს შეიცავს. ისპანახი, მწვანე სალათა, ტკბილი კარტოფილი, სტაფილო კი A ვიტამინითა და მინერალებით გახლავთ მდიდარი.

ყველა სახის ხილ-ბოსტნეულის ყოველდღიური მიღება საგრძნობლად ამცირებს შეკრულობისა და ბუასილის რისკს.

მარცვლეული, ფქვილეული

პური, ბრინჯი, მაკარონი მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალებით და ენერჯის წყაროს წარმოადგენს, ენერჯია კი თქვენი პატარას განვითარებისთვის უდავოდ საჭიროა. ხორბლის პური, ყავისფერი ბრინჯი საუკეთესოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის.

წყალი

ყოველდღე მიიღეთ 8-10 ჭიქა სითხე. წყალი, რძე, ხილისა და ბოსტნეულის წვენი და უკოფეინო ჩაი შესანიშნავი არჩევანია.

რკინა

რკინა სისხლისთვის აუცილებელი კომპონენტია. ორსულისთვის საჭირო რაოდენობის რკინა საკვებში შესაძლოა არ იყოს, ამიტომ რეკომენდებულია, დამატებით მიიღოთ რკინის შემცველი ვიტამინების კომპლექსი. თქვენი ექიმი ზუსტად განსაზღვრავს, რა რაოდენობის რკინის მიღებაა თქვენთვის მიზანშეწონილი.

რობორია წონის მატების

დასაშვები წორმა ორსულობის დროს?

ბოლოდროინდელმა კვლევებმა ცხადყო, რომ ორსულის წონაში მატების შეზღუდვა მიზანშეწონილი არ არის, მაგრამ გახსოვდეთ, თუ მეტისმეტად მოიმატებთ, ორსულობის შემდგომი ალდგენითი პროცესი რთული იქნება. იდეალურია, როცა ქალი ორსულობის პერიოდში 12-დან 15 კილოგრამამდე იმატებს.

წურასოდეს ეცდებით ორსულობისას წონის დაკლება. ამით შესაძლოა თქვენს პატარას ავნოთ, თუმცა კარგი იქნება, ტკბილეულის ჭარბად მიღებისაგან თავი შეიკავოთ.



სქესობრივი ურთიერთობა

ორსულობის დროს სქესობრივი ურთიერთობა აკრძალული არ არის, ოღონდ ერიდეთ მეტისმეტ აქტიურობას, ბოლო თვეებში კი, საერთოდ, სქესობრივ კონტაქტს. ორსულობა ქალის სექსუალურ მოთხოვნილებას ცვლის: ზოგ შემთხვევაში იგი იზრდება, ზოგ შემთხვევაში იკლებს. როგორც არ უნდა იყოს, თავს ძალას ნუ დაატანთ.

სქესობრივი ურთიერთობა დაუშვებელია, თუ ქალს აღენიშნება:

- სისხლიანი გამონადენი;
- სანაყოფე სითხის გამოდინება;
- ნაადრევი მშობიარობის ნიშნები.

მგზავრობა ორსულობის დროს

ორსულობისას მგზავრობა უკუნაჩვენები არ არის, თუმცა, რაღა თქმა უნდა, უსაფრთხოებას ერთიორად მეტი ყურადღება უნდა მიაქციოთ.

მანქანით მგზავრობისას აუცილებლად გამოიყენეთ უსაფრთხოების ღვედი. ეცადეთ, ორსულობის ბოლო თვეებში არ მიუჯდეთ საჭეს.

მატარებელში მგზავრობისას რეკომენდებული არ არის ზედა თაროზე ძილი.

თვითმფრინავით მგზავრობისას ეცადეთ მიიღოთ 1-1,5 ლიტრი სითხე, უმჯობესია, ჩვეულებრივი წყალი. ყოველ 2 საათში ერთხელ ადექით და სალონში გაიარ-გამოიარეთ. უმჯობესია, გეცვათ სპორტული, კომფორტული ფეხსაცმელი ან ფეხზე საერთოდ გაიხადოთ.

რა გართულებები შეიძლება განვითარდეს ორსულობის დროს?

ორსულობის დროს სისხლდენა საშოდან ან სისხლიანი გამონადენის არსებობა საშოდან

შესაძლოა გამოწვეული იყოს რამდენიმე მიზეზით. ხშირ შემთხვევაში მას მოსდევს სერიოზული გართულებები. სისხლდენა შესაძლოა განვითარდეს ორსულობის ადრეულ ან მოგვიანებით სტადიაზე.

ზოგიერთ შემთხვევაში სისხლიანი გამონადენი ან სისხლდენა აღინიშნება ორსულობის 12 კვირის ვადამდე. ორსულობის დროს სისხლდენა შესაძლოა უკავშირდებოდეს: ნაადრევ მშობიარობას, ნაყოფის მცირე ზომებს ან ორსულობის თვითნებურად შეწყვეტის საშიშროებას. მისი მიზეზი ასევე შეიძლება იყოს ინფექცია.

ნებისმიერ შემთხვევაში აუცილებელია, დაუყოვნებლივ მიმართოთ ექიმს, რომელიც ზუსტად განსაზღვრავს მდგომარეობის სიმძიმეს და მიიღებს შესაბამის ზომებს.

თვითნებითი აბორტი (ორსულობის თვითნებური შეწყვეტა) – ხშირად ვითარდება ორსულობის 13 კვირის ვადამდე და მისი სიხშირე შეადგენს ორსულობათა საერთო რაოდენობის 15-20%-ს.

თვითნებითი აბორტის ნიშნებს წარმოადგენს:

- ქსოვილების ფრაგმენტების შემცველი სისხლიანი გამონადენი საშოდან;
- მოვლითი ხასიათის ტკივილი მუცლის არეში (უფრო ძლიერი, ვიდრე მენსტრუალური ტკივილი)

რას ნიშნავს ექტოპიური ორსულობა?

ექტოპიური (საშვილოსნოსგარე) ორსულობა ვითარდება იმ შემთხვევაში, თუ განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის ჩანერგვა/იმპლანტაცია მოხდება არა საშვილოსნოში, არამედ სხვა ადგილას, უხშირესად საშვილოსნოს მიღში. ექტოპიური ორსულობა ჩვეულებრივ იწვევს ტკივილს და სისხლდენას ორსულობის ადრეულ ვადებზე. მის გართულებას წარმოადგენს საშვილოსნოს (ფალოპის) მილების გასკდომა, რაც გადაუდებელ ჩარევას მოითხოვს, ვინაიდან შესაძლოა განვითარდეს შინაგანი სისხლდენა, რაც კლინიკურად ვლინდება სისუსტით, გულის წასვლით, ტკივილით, შოკით, რამაც შემდგომ ქალის სიკვდილიც შეიძლება გამოიწვიოს. ექტოპიური ორსულობა უფრო ნაკლებად გვხვდება, ვიდრე თვითნებითი აბორტი, მისი სიხშირე შეადგენს 1:60 ორსულობაზე. ქვემოთ ჩამოთვლილია ის ფაქტორები, რაც ზრდის ექტოპიური ორსულობის განვითარების რისკს:

- საშვილოსნოს მილების ინფექციური დაავადებები (ასევე მცირე მენჯის ღრუს ორგანოების ანთებითი დაავადებები);
- წინა ექტოპიური ორსულობის არსებობა;
- ქირურგიული ოპერაციები საშვილოსნოს მილებზე.

რა არის რეზუსფაქტორი?

რეზუსფაქტორი არის ცილა, რომელიც ნანახია სისხლის წითელ უჯრედებზე. ადამიანების უმრავლესობას აქვს რეზუსფაქტორი – მათ რეზუსდადებითს უწოდებენ, ხოლო ვისაც არ აქვს – რეზუსუარყოფითს. რეზუსფაქტორის გამოკვლევა შესაძლებელია სისხლის მარტივი ტესტის ჩატარებით.

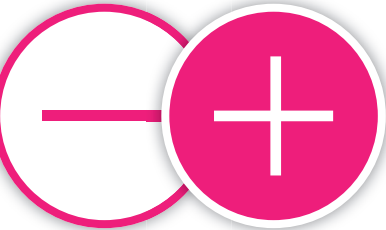
რა პრობლემა შეიძლება უკავშირდებოდეს რეზუსფაქტორს?

რეზუსფაქტორმა შესაძლოა გამოიწვიოს პრობლემა იმ შემთხვევაში, თუ ერთმანეთს შეხვდებიან რეზუსუარყოფითი ქალი და რეზუსდადებითი მამაკაცი. ორსულობის დროს, ნაყოფის სისხლის მცირე რაოდენობამ შესაძლოა გაიაროს პლაცენტა და მოხდეს დედის ორგანიზმში. თუ ეს მოხდება, რეზუსუარყოფითი დედის ორგანიზმში გამოიწვევება ანტისხეულები რეზუსდადებითი ნაყოფის რეზუსფაქტორის წინააღმდეგ, რაც აზიანებს ნაყოფის სისხლის წითელ უჯრედებს (რომლებიც რეზუსფაქტორს შეიცავენ).

შედეგად შესაძლოა განვითარდეს ნაყოფის ანემია, რაც ნაყოფის სერიოზულ დაზიანებას იწვევს, როგორცაა: თავის ტვინის დაზიანება ან იშვიათად ნაყოფის ან ახალშობილის სიკვდილი. საინტერესოა იმის ცოდნა, რომ რეზუსუარყოფითი ქალისა და რეზუსდადებითი მამაკაცის ნაყოფი შესაძლოა იყოს როგორც რეზუსდადებითი, ასევე რეზუსუარყოფითი. თუ ნაყოფი რეზუსუარყოფითია, მაშინ რეზუსუარყოფითი დედის შემთხვევაში რეზუსკონფლიქტი მოსალოდნელი არ არის.

თუ ორივე მშობელი რეზუსუარყოფითია, მაშინ ნაყოფი აუცილებლად რეზუსუარყოფითი იქნება, თუ დედა რეზუსდადებითია და მამა რეზუსუარყოფითი, მაშინ სენსიტიზაცია (რეზუსკონფლიქტი) არ ვითარდება.

პირველი ორსულობისას ხშირად დედის ორგანიზმში ანტისხეულების გამოიწვევას ვერ ასწრებს და, შესაბამისად, პრობლემებიც ნაკლებად ვითარდება. მეორე ორსულობისას კი, თუ ნაყოფი რეზუსდადებითია, არსებობს მისი ანემიის განვითარების შესაძლებლობა. იმის გამო, რომ დედის უარყოფითი და, შესაბამისად, ნაყოფის დადებითი რეზუსისას ვითარდება სენსიტიზაცია, ე.წ. რეზუსკონფლიქტი. შემდგომი გართულებების პროფილაქტიკის მიზნით უნდა ჩატარდეს მონოდებულია იმუნიზაცია ანტირეზუსგამაგლობულინით. მისი ინექცია კეთდება კუნთებში, წინამხრის ან დუნდულოს მიდამოში. ინექციის ვადებს განსაზღვრავს მკურნალი ექიმი. ძირითადად ეს ხდება ორსულობის 28 კვირის ვადამდე. შემდგომი ორსულობისას რეზუსკონფლიქტის პროფილაქტიკის მიზნით, პირველივე მშობიარობის ან აბორტის შემდეგ საჭიროა ჩატარდეს იმუნიზაცია ანტირეზუსგამაგლობულინით. ამ საკითხზე წინასწარ მოეთათბირეთ თქვენს მკურნალ ექიმს.



რა სპეციფიკური ტესტები ტარდება ნაყოფის მეთვალყურეობისთვის

რას ნიშნავს ნაყოფის სავციფიკური ტესტი?

ნაყოფის სპეციფიკური ტესტები („ნაყოფი“ ეწოდება ჩასახვის პროდუქტს ორსულობის მეცხრე კვირიდან მშობიარობამდე) საშუალებას იძლევა, შეფასდეს ნაყოფის ჯანმრთელობა, აქტივობა და ზრდა ორსულობის განმავლობაში. აღნიშნული ტესტები ხშირად ტარდება იმ შემთხვევაში, თუ აღინიშნება დედის ჯანმრთელობის პრობლემები ან საფრთხე ექმნება ნაყოფის სიცოცხლეს, ანაც მომატებულია მკვდრადშობადობის რისკი. ამგვარ შემთხვევაში საჭიროა დამატებით უფრო დეტალური კვლევების ჩატარება. ზოგიერთ შემთხვევაში საჭირო ხდება ნაადრევი მშობიარობის გამონვევა.

რა შემთხვევაშია საჭირო ნაყოფის სავციფიკური ტესტების ჩატარება?

თუ ორსულობის პერიდში დედას აღინიშნება ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელიმე დაავადება, ამ შემთხვევაში საჭიროა ორსულობის განმავლობაში ხშირი მეთვალყურეობა, ესენია:

- სისხლის დაავადებები;
- ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებები;
- გულის დაავადებები;
- სისტემური წითელი მგლურა;
- თირკმლის დაავადებები;
- დიაბეტი;
- მაღალი არტერიული წნევა.

ზოგჯერ, რომელიმე კონკრეტული დაავადება ორსულობის დროს იჩენს თავს, ამგვარ შემთხვევებში მნიშვნელოვნია შემდგომი მეთვალყურეობა ექიმ-სპეციალისტის მიერ:

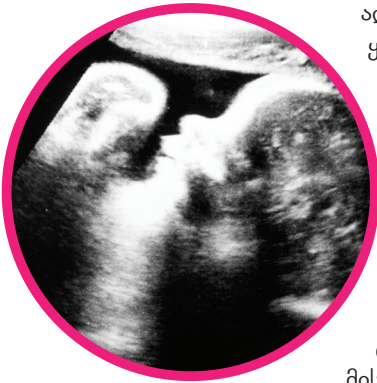
- მაღალი არტერიული წნევა ორსულობის დროს;
- ნაყოფის მოძრაობის დაქვეითება;
- ამნიონური (სანაყოფე) სითხის სიჭარბე ან სიმცირე;
- ნაყოფის ზრდის შეფერხება;
- რეზუს-სენსიტიზაცია;
- პრობლემები წინა ორსულობისას;
- მრავალნაყოფიანი ორსულობა.

რა ტიპის სპეციფიკური ტესტები არსებობს და რა ვადებზე ხდება მათი გამოყენება?

დღეისათვის კვლევის თანამედროვე მეთოდები საშუალებას იძლევა, ორსულობისას განხორციელდეს სრულყოფილი მეთვალყურეობა. ნაყოფის მოძრაობის და ზრდის შეფასებისთვის გამოიყენება ულტრასონოგრაფიული კვლევა, დოპლერული ულტრასონოგრაფიული კვლევა, ნაყოფის არასტრესული ტესტი, ბიოფიზიკური პროფილის შეფასება.

სპეციფიკური ტესტების გამოყენება ხდება პრობლემის დადგენისთანავე, ან ორსულობის 32 კვირის შემდგომ. თქვენი მკურნალი ექიმი ზუსტად განგისაზღვრავთ იმ კვლევების ტიპსა და დროს, როდესაც მიზანშეწონილი იქნება კვლევის ჩატარება.

რას ნიშნავს ულტრასონოგრაფიული კვლევა?



აღნიშნული კვლევის საშუალებით განისაზღვრება ნაყოფის მდგომარეობა, ფასდება მისი განვითარება, მოძრაობა, ნიშნები, რომელიც შეიძლება ნაყოფის განვითარების თანდაყოლილი ანომალიებისთვის იყოს დამახასიათებელი, სანაყოფე წყლების რაოდენობა, პლაცენტის მდგომარეობა და ა.შ. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ულტრასონოგრაფიული კვლევა თუმცა კი ძალიან მნიშვნელოვანია, მაგრამ სრულყოფილი არაა, ამიტომ საჭიროების შემთხვევაში აუცილებელი ხდება სხვა დამატებითი კვლევების ჩატარებაც, რომელსაც თქვენი მკურნალი ექიმი შესაბამის სპეციალისტთან ერთად განსაზღვრავს.

რას ნიშნავს დოპლერით ულტრასონოგრაფიული კვლევა?

აღნიშნული კვლევის საშუალებით ხდება პლაცენტის სისხლის მომარაგების შემოწმება, კერძოდ, მიენოდება თუ არა საკმარისი რაოდენობით სისხლი და, შესაბამისად, ჟანგბადი ნაყოფს.

რას ნიშნავს არასტრესული ტესტი?

არასტრესული ტესტი ნაყოფის სპეციფიკური ტესტია, ის ადგენს ნაყოფის გულის შეკუმშვათა სიხშირეს, გამოიყენება ნაყოფის ჯანმრთელობის შესაფასებლად.

რას ნიშნავს ბიოფიზიკური პროფილი?

ბიოფიზიკური პროფილი საშუალებას იძლევა, შეფასდეს ნაყოფის ჯანმრთელობა და განისაზღვრება:

- ნაყოფის გულის შეკუმშვათა სიხშირე;

- ნაყოფის სუნთქვითი მოძრაობა;
- ნაყოფის მოძრაობა;
- ნაყოფის კუნთოვანი ტონუსი;
- ამნიონური სითხის რაოდენობა.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ორსულის მოვლა და მეთვალყურეობა?

● არის შემთხვევები, როცა მშობიარობა ვადაზე ადრე იწყება (ნაადრევი მშობიარობა). ასეთ დროს ბავშვი პატარა, მცირე წონისა იბადება. ზოგიერთი პატარას წონა დაბადებისას 2500 გრამზე ნაკლებიც კია. ასეთ ახალშობილებს შესაძლოა მხედველობის, სმენის ან სუნთქვის დარღვევები გამოუვლინდეთ, ამან კი, თავის მხრივ, მათ განვითარებაზე იმოქმედოს.

● საფრთხე შეიძლება თქვენს ჯანმრთელობასაც დაემუქროს. მაგალითად, პლაცენტა არასწორად მდებარეობდეს, წნევამ აგინოთ და ა.შ.

● ამრიგად, როგორც კი შეიტყობთ, რომ ორსულად ხართ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, დაიზღვიეთ თავი მრავალი გართულებისგან და ქვეყნიერებას კიდევ ერთი ჯანმრთელი, ლამაზი პატარა აჩუქეთ.

რას მოიცავს ქალთა კონსულტირება ორსულობის დროს?

ორსულობისას ქალის ორგანიზმში მნიშვნელოვანი ცვლილებები მიმდინარეობს. ორგანიზმი ისეა მოწყობილი, რომ ყველა ცვლილება მომავალი პატარას სასიკეთოდ ხდება. ამ ცვლილებებს არ სჭირდება მკურნალობა, მაგრამ აუცილებელია დაკვირვება, რათა ნორმალური ცვლილებები პათოლოგიურში არ გადაიზარდოს. მოდი, თვალი გადავავლოთ იმ აუცილებელ გამოკვლევათა ნუსხას, რომლებიც ჩვენს ქვეყანაში უფასოა და ყველა ორსულმა უნდა ჩაიტაროს.

ორსულობის განმავლობაში ექიმთან 4 აუცილებელი ვიზიტი გეკუთვნით. ეს ვიზიტები უფასოა და, აქედან გამომდინარე, ყველასთვის ხელმისაწვდომი. როდესაც ორსულობა ნორმალურად (ფიზიოლოგიურად) მიმდინარეობს, ნორმალური მშობიარობისთვის ქალის მოსამზადებლად ეს ოთხი ვიზიტი სავსებით საკმარისია. თუმცა გართულების შემთხვევაში დამატებითი კონსულტაციის მიღება მოგიხდებათ.

4 ვიზიტი ორსულობის განმავლობაში ასე ნაწილდება:

- I ვიზიტი – ორსულობის მე-12/13 კვირას
- II ვიზიტი – ორსულობის მე-18/22-ე კვირას
- III ვიზიტი – ორსულობის 30/32-ე კვირას
- IV ვიზიტი – ორსულობის 36/38-ე კვირას

პირველი ვიზიტის დროს ექიმი ცხოვრების პირობების, ოჯახური მდგომარეობის, ბავშვობაში გადატანილი დაავადებების შესახებ გამოგკითხავთ. საჭიროების

შემთხვევაში (თუ რისკფაქტორები არსებობს) ორსულს გზავნიან გენეტიკურ კონსულტაციაზე, უტარებენ სკრინინგს თანდაყოლილი ანომალიების გამოსავლენად. თითოეული ვიზიტის დროს ექიმი ჩაგიტარებთ შესაბამის გამოკვლევას, მოგცემთ მნიშვნელოვან რჩევებს, რომლებიც ორსულობის დროს უნდა გაითვალისწინოთ, რეკომენდაციებს დაბალანსებული კვების შესახებ. ენდეთ თქვენს ექიმს. არ მოგერიდოთ – ჰკითხეთ ყველაფერი, რაც გაინტერესებთ, სთხოვეთ ინფორმაცია იმ საკითხების თაობაზე, რომლებიც გაღელვებთ, განსაკუთრებით – მედიკამენტების, მათი დადებითი და უარყოფითი მხარეების შესახებ. თითოეული ვიზიტის დროს ექიმი თქვენი პატარას ზრდა-განვითარებასაც შეამოწმებს და დამატებით ინფორმაციას მოგანვდით.

თქვენი ექიმი მთელი ორსულობის განმავლობაში თქვენი საუკეთესო მრჩეველი და მეგობარია.

ორსულობის პერიოდში ოთხი უფასო ვიზიტის დროს ტარდება შემდეგი სახის სამედიცინო მომსახურება:

პირველ ვიზიტზე, რომელიც ორსულობის მე-12/13 კვირას უნდა განახორციელოთ (ეს მეტად მნიშვნელოვანია!), თქვენ ჩაგიტარდებათ:

- ექიმის კონსულტაცია;
- სხეულის მასის ინდექსის განსაზღვრა;
- არტერიული წნევის განსაზღვრა;
- სისხლის ჯგუფის და რეზუსფაქტორის დადგენა;
- სისხლის საერთო ანალიზი;
- ანემიის, აივ/შიდსის, B ჰეპატიტის, ნითურასა და სიფილისის სკრინინგი სწრაფი, მარტივი მეთოდით (ნითურას სკრინინგი განსაზღვრულია ნითურას მიმართ ორსულის იმუნური სტატუსის დასადგენად და საჭიროებისას, ორსულობის შემდეგ აცრის ჩასატარებლად; კვლევა არ არის მოწოდებული ორსულობის დროს ნაყოფის მდგომარეობის შესაფასებლად);
- შარდის საერთო ანალიზი;
- საშოს ნაცხის ბაქტერიოსკოპიული კვლევა – სარკეებში დათვალიერება;
- ულტრაბგერითი კვლევა ორსულობის ვადის დაზუსტების მიზნით;
- პირველი ვიზიტის დროს სასურველია ჩატარდეს თერაპევტის და სტომატოლოგის კონსულტაცია.

II ვიზიტზე – ორსულობის მე-18/22-ე კვირას:

- არტერიული წნევის გაზომვა და პროტეინურიის – შარდში ცილის გამოსავლენი ტესტის ჩატარება;

- ნონის განსაზღვრა (მხოლოდ დაბალი სხეულის მასის ინდექსის მქონე ორსულებში);

- მე-18-20 კვირაზე, ქალის თანხმობის შემთხვევაში, უნდა ჩატარდეს ულტრაბგერითი კვლევა ნაყოფის ანომალიების გამოსავლენად. იმ ქალებს, რომელთაც ორსულობის ამ ვადაზე დაუდგინდებთ პლაცენტის კიდითი მიმაგრება, უნდა ჩაუტარდეთ განმეორებითი ულტრაბგერითი კვლევა 36 კვირის ვადაზე;

- მეორე ვიზიტის დროს უნდა ჩატარდეს სკრინინგული კვლევა (ულტრაბგერითი და ბიოქიმიური), საჭიროების შემთხვევაში კი პრენატალური დიაგნოსტიკა (ნაყოფის გენეტიკური გამოკვლევა ორსულობის დროს ამნიოცენტეზის საშუალებით) ნაყოფის თანდაყოლილი ანომალიების გამოსავლენად.

III ვიზიტზე – ორსულობის 30/32-ე კვირას

- განისაზღვრება ჰემოგლობინის დონე და 10,5 გ/ლ ნაკლები მაჩვენებლის შემთხვევაში ინიშნება რკინის შემცველი პრეპარატები;

- არტერიული წნევის გაზომვა;

- შარდის ანალიზი შარდში ცილის არსებობის გამოსავლენად;

- განისაზღვრება საშვილოსნოს ფუძის სიმაღლე;

- ორსულს ეძლევა რეკომენდაციები კონტრაცეპციის – ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის შესახებ;

- ორსულს უნდა მიეწოდოს როგორც ზეპირი, ასევე წერილობითი ინფორმაცია, რომელიც გაღრმავდება ანტენატალური მეცადინეობების ჩატარებისას, მიეცეს შესაძლებლობა აქტიური მონაწილეობა მიიღოს დისკუსიაში.

IV ვიზიტზე – ორსულობის 36/38-ე კვირას:

- იზომება არტერიული წნევა და ტარდება ტესტი პროტეინურიის გამოსავლენად;

- განისაზღვრება ჰემოგლობინის დონე სისხლში;

- ტარდება სიფილისის დიაგნოსტიკა სწრაფი მარტივი მეთოდით;

- განისაზღვრება საშვილოსნოს ფუძის სიმაღლე;

- განისაზღვრება ნაყოფის პოზიცია;

- მენჯით წინამდებარეობის შემთხვევაში ხორციელდება თავით გარეგანი მობრუნება ორსულის თანხმობის შემთხვევაში (სტაციონარის პირობებში);

- განისაზღვრება პლაცენტის მიგრაცია წინა ულტრაბგერით კვლევებთან შედარებით;

- ხდება ჩატარებული შედეგების განხილვა და საჭიროების შემთხვევაში იცვლება ორსულობის მართვის გეგმა;

- ორსულს ეძლევა ლაქტაციური კონტრაცეპციის შესახებ რეკომენდაციები.

კიდევ რომელი გამოკვლევების ჩატარებაა აუცილებელი?

გვინდა, თქვენი ყურადღება კიდევ რამდენიმე გარემოებაზე შევაჩეროთ. საქართველო იოდდეფიციტის (იოდის უკმარისობის) ენდემურ კერად ითვლება, იოდის ნაკლებობა კი, თავის მხრივ, უარყოფით გავლენას ახდენს როგორც დედის, ასევე მომავალი ბავშვის ჯანმრთელობაზე. აქედან გამომდინარე:

აუცილებლად შეიმონმეთ ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქცია და იოდის ოდენობა ორგანიზმში.

უმჯობესია, ეს დაორსულებამდე გააკეთოთ, მაგრამ თუ ვერ მოხერხდა, ორსულობის პირველი ტრიმესტრი (პირველი 12 კვირა) საუკეთესო დროა ამ ანალიზების ჩასატარებლად.

საქართველოში მეტად გავრცელებულია რკინადეფიციტური ანემია (ზოგიერთ რეგიონში მისი სიხშირე 70-75%-საც კი აღწევს), ამიტომ გირჩევთ, თვეში ერთხელ შეიმონმეთ სისხლში ჰემოგლობინის (Hb) დონე, რათა ანემია დროულად აღმოაჩინოთ და მანამდე უმკურნალოთ, ვიდრე ის ზიანს მიაყენებს თქვენსა და თქვენი შვილის ჯანმრთელობას. უნდა იცოდეთ, რომ ორსულობისას მოზარდებში ანემია უფრო ხშირად ვითარდება.

როგორ მიმდინარეობს ორსულობა ვადების მიხედვით?

პირველი ტრიმესტრი

ორსულობის მიმდინარეობაზე მეთვალყურეობა და ექიმის კონსულტაცია ადრეული პერიოდიდანვეა სასურველი. სწორედ პირველ თვეებში ყალიბდება ნაყოფის ორგანოები, ამიტომ სწორი ინფორმაციის მისაღებად შესაბამისი სამედიცინო გამოკვლევების ჩატარება აუცილებელია. ასევე აუცილებელია ფოლიუმის მჟავას (არანაკლებ 0,4 მგ) მიღება ორსულობის მე-12/13 კვირამდე.

შეასრულეთ ექიმის ყველა მითითება, იკვებეთ გონივრულად და აკონტროლეთ თქვენი წონა.

ამ ბროშურის გამოსვლისას საქართველოში მოქმედებს ზემოთ ჩამოთვლილი უფასო ანალიზების ნუსხა. ვინაიდან ჯანდაცვის სახელმწიფო პროგრამები ყოველწლიურად იცვლება (უმთავრესად, იზრდება მათი მოცულობა), ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში დამატებით დააზუსტეთ, თუ რომელი პროგრამა მოქმედებს ამჟამად.

პირველი ტრიმესტრი

პირველი თვე

- თქვენი პატარა სულ 6 მილიმეტრია.
- სანაყოფე პარკიდან ყალიბდება ზედა და ქვედა კიდურები (ხელები და ფეხები).
- ჩამოყალიბებას იწყებს გული და ფილტვები. 22-ე დღეს გული იწყებს ფეთქვას.
- ფორმირებას იწყებს ნერვული მილი, რომლისგანაც წარმოიქმნება ტვინი და ზურგის ტვინი.

- თქვენი ორგანიზმი წარმოქმნის მრავალ ჰორმონს, რომლებიც საჭიროა ორსულობის პროგრესირებისა და ჩანასახის ზრდა-განვითარებისთვის.
- მკერდი იზრდება, იჭიმება და ჩნდება დისკომფორტის შეგრძნება.
- დილით (გაღვიძებისას) განუხებთ გულისრევა, ზოგჯერ ლებინებაც.
- შეიძლება შეგეცვალოთ გემოვნება.

მეორე თვე

- თქვენი პატარას სიგრძე უკვე 25 მილიმეტრია, ხოლო წონა – 9 გრამზე ნაკლები.
- ყველა ძირითადი, სიცოცხლისთვის მნიშვნელოვანი ორგანო უკვე ფორმირებულია, მაგრამ სრულად ჯერ არ არის განვითარებული.
- პლაცენტის ვიზუალიზაცია შესაძლებელია. იგი ფუნქციონირებს და მისი საშუალებით ნაყოფი იღებს საჭირო ნივთიერებებს და იცილებს ცვლის პროდუქტებს.
- ხდება ყურების, კოჭებისა და მაჯების ფორმირება. ქუთუთოები ყალიბდება და იზრდება, მაგრამ არ ხდება მათი განცალკევება.
- ყალიბდება ფეხისა და ხელის თითები.

- მკერდი ზომაში იმატებს და დაჭიმულია.
- სარძევე ჯირკვლების არეოლები მუქდება.
- შარდვა გახშირებულია, რაც შარდის ბუშტზე საშვილოსნოს ზენოლით არის გამოწვეული.
- დილაობით დისკომფორტის შეგრძნება განუხებთ.
- გეუფლებათ მოთენთილობა და ძილიანობა.
- ორგანიზმის სისხლის საერთო მოცულობა იზრდება.

- თქვენი პატარას სიგრძე 63-76 მმ-ია, წონით კი 28 გრამს იწონის.
- ფეხისა და ხელის თითებზე ჩნდება ფრჩხილების ადგილის ჩანასახები.
- პირის ღრუში წარმოიქმნება 20 ჩანასახი, საიდანაც მომავალში ბავშვის კბილები გაიზრდება.
- ბავშვის კანზე თხელი თმა იწყებს განვითარებას.
- მე-10-12 კვირას შეგიძლიათ, პირველად მოისმინოთ თქვენი შვილის გულისცემა სპეციალური ინსტრუმენტის საშუალებით.
- ორსულობის ბოლომდე ყველა ორგანო განაგრძობს განვითარებას და მომწიფებას და თქვენი პატარა წონაში მატებას დაიწყებს.

- შეიძლება გაგრძელდეს დაღლილობა, საერთო სისუსტე და დილის დისკომფორტი.
- შესაძლოა, განუხებდეთ თავის ტკივილი, თავბრუსხვევა. თუ ეს სიმპტომები გაგრძელდა, მიმართეთ თქვენს ექიმს.
- ამ დროისთვის შეიძლება 1-2 კილოგრამით მოიმატოთ.
- ტანსაცმელი, რომელსაც აქამდე ატარებდით, შეიძლება მჭიდროდ გქონდეთ. საჭიროა უფრო განიერი, ხალვათი სამოსის ტარება.

როგორ უნდა მოიქცეთ

- თვეში ერთხელ ეწვიეთ თქვენს ექიმს.
- ორსულობის მე-12/13 კვირამდე ყოველდღე მიიღეთ არანაკლებ 0,4 მგ ფოლიუმის მჟავა.
- ნებისმიერი პრეპარატის მიღებამდე კონსულტაცია გაიარეთ თქვენს ექიმთან. არ მიიღოთ არავითარი (თუნდაც მცენარეული) მედიკამენტი ექიმის დანიშნულების გარეშე.
- შეწყვიტეთ (თუ აქამდე ეტანებოდით) ალკოჰოლისა და ნარკოტიკული საშუალებების მიღება, თამბაქოს წევა.

მეორე ტრიმესტრი

ორსულობის მეოთხე თვეს ნაყოფის ორგანოები უკვე ფორმირებულია და ფუნქციონირებაც აქვს დაწყებული. ბავშვის ზრდასთან ერთად, ეს ორგანოებიც ვითარდება. მეორე ტრიმესტრში ექიმთან ვიზიტის დროს უკვე შეგიძლება, მოისმინოთ თქვენი პატარას გულისცემა სპეციალური ხელსაწყოების მეშვეობით ან დაინახოთ ექოსკოპიურად. ეს საოცარი გრძნობაა: თქვენ მთელი სიცხადით აღიქვამთ, რომ სხეულით ახალ სიცოცხლეს ატარებთ. მალე ნაყოფის მოძრაობასაც შეიგრძნობთ.



როგორ იზრდება ბავშვი

თქვენი სხეული

მეორე ტრიმესტრი

მაოთხე თვე

- თქვენი პატარას სიგრძე 15-17 სანტიმეტრია.
- ბავშვი მოძრაობს და აქვს ყლაპვის უნარი.
- კანი ვარდისფერი და გამჭვირვალეა.
- ჭიპლარის საშუალებით ბავშვს დედისგან საკვები ნივთიერებები მიეწოდება, მაგრამ იმავე გზით მის ორგანიზმში ხვდება ტოქსინებიც (ალკოჰოლი, ნიკოტინი და სხვა).

- თქვენ მადა გიბრუნდებათ, დილის დისკომფორტი ქრება და ენერჯია გემატებათ.
- შეიძლება 450 გრამი მოიმატოთ.
- მეოთხე თვის ბოლოს (მე-16/20 კვირას) შეიგრძნობთ ნაყოფის მოძრაობას. შეატყობინეთ ამის შესახებ თქვენს ექიმს.
- მუცელი უკვე გეტყობათ და დროა, ორსულთათვის განკუთვნილი ტანსაცმლის ტარება დაიწყოთ.

მესამე თვე

- თქვენი პატარას სიგრძე 25 სმ-ია და 226-450 გრამს იწონის.
- ბავშვი უფრო აქტიური ხდება, ბრუნავს ერთი გვერდიდან მეორეზე.
- შესაძლებელია თითის ანაბეჭდების ვიზუალიზაცია.
- იღვიძებს და იძინებს რეგულარული ინტერვალებით.
- ამ თვის განმავლობაში თქვენი პატარა ძალიან სწრაფად იზრდება.

- თუ მეხუთე თვეს ბავშვის მოძრაობას ვერ შეიგრძნობთ, მიმართეთ თქვენს ექიმს.
- საშვილოსნო ჭიპის დონეზე მდებარეობს.
- თქვენი გულისცემის სისწორე იმატებს.
- შესაძლოა, კვირაში 450 გრამი მოიმატოთ.
- სიმშვიდე გჭირდებათ. დღე-ღამეში 8-9 საათი მაინც უნდა გეძინოთ. ხშირ-ხშირად დაისვენეთ და თავი მეტისმეტად არ დაიტვირთოთ.

- თქვენი პატარას სიგრძე უკვე 31 სმ-ია, ხოლო წონა – 900 გრამი.
- კანი მონითალოა, დანაოჭებულია და დაფარულია თხელი თმით (ღინღლით).
- ქუთუთოები განცალკევდება და პატარას შეუძლია, თვალეი გაახილოს.
- ბავშვი განაგრძობს სწრაფ ზრდას.

- შესაძლოა, ბავშვის ძლიერი დარტყმეი იგრძნოთ.
- შესაძლოა, გაგრძნდეთ ქავილის შეგრძნება მუცლის მიდამოში. ამ დროს შეგიძლიათ გამოიყენოთ სპეციალური ლოსიონეი.
- შესაძლოა ზურგის ტკივილმა იჩინოს თავი. ჩაიცვით დაბალქუსლიანი ან სპორტული ფეხსაცმელი, დიდხანს ფეხზე დგომას თავი აარიდეთ. სპეციალურმა ვარჯიშებმა შეიძლება მდგომარეობა შეგიმსუბუქოთ.
- შესაძლოა, დაგეწყოთ ტკივილი მუცლის ქვედა მიდამოში, რაც იოგების დაჭიმვით არის გამოწვეული.

როგორ უნდა მოიქციოთ?

- თუ ნადრევი მშობიარობის სიმპტომეი შეამჩნიეთ, მიმართეთ თქვენს ექიმს (იხ. ნადრევი მშობიარობა)
- თუ საცხოვრებელი ადგილი დაან ტელეფონის ნომერი შეიცვალეთ, შეატყობინეთ ამის შესახებ თქვენს ექიმს.
- 24/28-ე კვირას კეთდება სისხლის ანალიზი ორსულთა დიაბეტის გამოსარიცხად (დატვირთვითი სინჯი).
- შესაძლოა, შეკრულობა განუხებდეთ. უნდა მიილოთ უფრო მეტი წყალი ან ხილის წვენი, მიირთვათ უჯრედისით მდიდარი საკვები (ხილი და ბოსტნეული) და ივარჯიშოთ (თქვენს ექიმთან შეთანხმებით).
- ნუ მიიღებთ საფალარათო ან ანტაციდურ (მუავიანობის დასაქვეითებელ) საშუალებებს ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.
- ეცადეთ მეტი შეიტყოთ ძუძუთი კვების შესახებ.
- შეატყობინეთ თქვენს ექიმს, სად აპირებთ მშობიარობას.

რა უნდა იცოდეს თქვენმა პარტნიორმა

შეგიძლიათ, ერთად ესაუბროთ თქვენს პატარას – მას უკვე ყველაფერი ესმის, უყუროთ სასიამოვნო ფილმებს. თქვენს პარტნიორს შეუძლია შეიგრძნოს ბავშვის მოძრაობა.

მსამე ტრიმესტრი

მსამე ტრიმესტრში თქვენი მდგომარეობის გაკონტროლება უფრო ხშირად მოგინევთ. ამ პერიოდში მნიშვნელოვანია არტერიული წნევის, ორსულის წონის, ბავშვის მოძრაობის კონტროლი. პატარას ზრდასთან ერთად იმატებს ზენოლა ფილტვებზე, კუჭზე, ამიტომ შესაძლოა სუნთქვა გაგიძნელდეთ, ჭამის დროს დისკომფორტის, ზენოლის შეგრძნება და-

გეუფლოთ. საჭიროა საკვების პატარ-პატარა ულუფებად უფრო ხშირად მიღება. უმჯობესია, ჭამოთ დღეში 5-6-ჯერ და პატარა ულუფები, ვიდრე სამჯერ და ბევრი.

როგორ იზრდება ბავშვი

თქვენი სხეული

მესამე ტრიმესტრი

მეშვიდე თვე

- თქვენი პატარას სიგრძე 38-40 სანტიმეტრია, ხოლო წონა – 1100-1300 გრამი.
- ბავშვი ახელს და ხუჭავს თვალებს და შეუძლია თითის წოვა.
- ბავშვი განაგრძობს უფრო აქტიურ მოძრაობას.
- რეაგირებს სინათლესა და ხმაზე.
- თუ შეამჩნიეთ, რომ ტერფები და კოჭები გიშუბდებათ, დიდხანს ნუ იდგებით ფეხზე, უმჯობესია, დაწვეთ და ფეხები მაღლა ასწიოთ. თუ სახე და ხელები უეცრად შეგიშუბდებათ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.
- მუცელზე და მკერდზე, მათი ზომაში მატების გამო, შესაძლოა სტრიაები (დაჭიმულობის ზოლები) გაჩნდეთ.
- შესაძლოა, საშვილოსნოს შეკუმშვები დაგეწყეთ. ეს ნორმაა, მაგრამ თუ შეკუმშვები გახშირდა (საათში 5 და მეტი) მიმართეთ თქვენს ექიმს.
- უკვე საკმაოდ დიდი მუცელი გაქვთ, ფრთხილად იმოძრავეთ.

მერვე თვე

- თქვენი პატარას სიგრძე 45-48 სმ-ია, წონა – დაახლოებით 1800-2200 გრამი. გრძელდება ტვინის ქსოვილის სწრაფი ზრდა.
- ნაყოფი უკვე საკმაოდ დიდია და, შესაბამისად, ნაკლებს მოძრაობს, მაგრამ განაგრძობს დარტყმებს.
- შეგიძლიათ შეიგრძნოთ პატარას იდაყვი ან მუხლი, რომელიც თქვენს მუცელს მიეზღვინება.
- თქვენი პატარას თავის ქალას ძვლები რბილია და მობილური, რაც სამშობიარო გზებში მის გამოსვლას აადვილებს.
- ფრჩხილების განვითარება უკვე დამთავრებულია.
- ფილტვები შესაძლოა ამ დროისთვის ბოლომდე არ იყოს ჩამოყალიბებული.
- ამ პერიოდში საშვილოსნოს შეკუმშვები შესაძლოა უფრო მეტად გაძლიერდეს.
- შეიძლება, მკერდიდან გამოიყოს ხსენი (სითხე, რომელიც წარმოიქმნება და გამოიყოფა სარძევე ჯირკვლებიდან რძის წარმოქმნამდე).
- დისკომფორტის გამო შესაძლოა დაგერღვეთ ძილი. შეგიძლიათ, უფრო მეტად აიმაღლოთ სასთუმალი – ეს სუნთქვას გააიადვილებთ და ძილის საშუალებას მოგცემთ.
- კვირაში შესაძლოა 450 გრამი მოიმატოთ.
- საშვილოსნოს ფუძე ზუსტად ნეკნების ქვეშ მდებარეობს.

- თქვენი პატარას სიგრძე 48-53 სმ-ია, წონა – 2700-4000 გრამი.
- 37/40-ე კვირაზე თქვენი პატარა დროულ ახალშობილად ითვლება.
- ბავშვის ფილტვები მომწიფებულია და მზად არის, ფუნქციონირება დაიწყოს.
- ბავშვი ყოველ კვირა დაახლოებით 226 გრამს იმატებს.
- მისი თავი უხშირესად ქვევით არის მიმართული.

- ჭიპი შესაძლოა ამოგებურცოთ. შესაძლოა გაგიადვილდეთ სუნთქვა, ვინაიდან ბავშვი ქვემოთ ეშვება, მაგრამ შარდის ბუშტზე მისი ზეწოლის გამო დაგენყოთ ხშირი შარდვა.
- შესაძლოა მოიმატოს შეშუპება კოჭისა და ტერფების მიდამოში.
- საშვილოსნოს ყელი მოკლდება, თხელდება და იხსნება.
- შესაძლოა გქონდეთ ძლიერი დისკომფორტის შეგრძნება, რომელიც ნაყოფის წონით არის განპირობებული. დაისვენეთ უფრო ხშირად.
- შესაძლოა ამ პერიოდში არც ერთი გრამი არ მოიმატოთ, პირიქით, 450-900 გრამი დაიკლოთ კიდევ.

როგორ უნდა მოიქცეო

- თუ ნაადრევი მშობიარობის ნიშნები გამოგივლინდათ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს;
- შეატყობინეთ ექიმს თქვენი სამშობიარო გეგმა. მიიღეთ ინფორმაცია გაუტკივარების თაობაზე და იკითხეთ, რა გვერდითი მოვლენები ან გართულებები შეიძლება მოჰყვეს მას;
- დაათვალიერეთ სამშობიარო, სადაც მშობიარობა გაქვთ განზრახული;
- გაესაუბრეთ პედიატრს – თქვენი მომავალი შვილის ექიმს;
- სათანადოდ მოემზადეთ ძუძუთი კვებისთვის, ამის შესახებ ინფორმაცია თქვენი ექიმისაგან შეგიძლიათ მიიღოთ;
- მოამზადეთ სამშობიაროში წასაღები ნივთები.

რა უნდა იცოდეს თქვენმა პარტნიორმა

ესაუბრეთ ერთმანეთს შვილის მომავალზე, იყავით ერთად, მყუდრო და ლამაზი გარემო შეუქმენით ერთმანეთს. ეს მოგიხსნით სტრესსა და შიშს.

რა პრობლემები სდევს თან ორსულობას?

მოდის, თვალი გადავაგლოთ ორსულობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს, რომლებიც უსიამოვნოა, მაგრამ არა საშიში. თუ რომელიმე მათგანი განუხებთ, უამბეთ

თქვენს ექიმს, ჩვენ კი შევეცდებით, მოგცეთ მარტივი რჩევები, რომლებიც მდგომარეობას შეგიმსუბუქებთ.

დადლილობა (საერთო სისუსტე)

ორსულობის პირველ თვეებში (პირველი სამი თვის განმავლობაში) შესაძლოა მცირე დატვირთვის დროსაც კი დაგეუფლოთ დადლილობა. ეს საგანგაშო არ გახლავთ. მიზეზი ორსულის ორგანიზმში მომხდარი ცვლილებებია. ასე რომ, ეცადეთ დაისვენოთ, როდესაც ამას ორგანიზმი გთხოვთ (რა თქმა უნდა, თუ არ მუშაობთ და შვილები არ გყავთ მოსავლელი).

ბანწყობის ცვალებადობა და ჭირვეულობა

ეს ორსულობის დამახასიათებელი ნიშანია. ლუდი, მუავე კიტრი, ხაში, ნაყინი შუალამისას – ასეთი ახირებები საშიში არ არის, მაგრამ გახსოვდეთ: ყველაფერი, რისი ჭამის ან დაღვევის სურვილიც გაგიჩნდებათ, თქვენთვის და თქვენი პატარასთვის შესაძლოა სრულიადაც არ იყოს სასარგებლო.

მკერდის ცვლილებები

ცვლილებებს ორსულობის პირველსავე დღეებში შეამჩნევთ – მკერდი გაგეზრდებათ და გაგიმკვრივდებათ. ორგანიზმი ლაქტაციის (ძუძუთი კვების) პროცესისთვის იწყებს მზადებას. შესაძლოა, იგრძნოთ მკერდში სუსტი ჩხვლეტა და უსიამოვნო შეგრძნებებმაც შეგანუხოთ, მაგრამ არ შეშინდეთ – დისკომფორტი სისხლმომარაგების გაძლიერების ბრალია. თუ ტკივილი მუდმივი და შემანუხებელია, მიმართეთ ექიმს.

მეტად მნიშვნელოვანია მკერდის მომზადება მომავალი შვილის კვებისთვის. კერტები რომ არ დაგისკდეთ და არ აგტკივდეთ:

- შხაპის შემდეგ მკერდი უხეში პირსახოცით გაიმშრალეთ;
- თქვენივე ხელით ჩაიტარეთ ყოველდღიურად მკერდის მსუბუქი მასაჟი.

„სტრიები“

სტრიები (დაჭიმულობის ზოლები) ნახეთქებია, რომლებიც კანის გადაჭიმვის გამო ჩნდება. სტრიების წარმოქმნას ქავილი და წვის შეგრძნებაც სდევს თან. ასეთ დროს მიზანშეწონილია გამოიყენოთ კანის დამარბილებელი ზეთები და ლოსიონები. თუმცა, რასაც არ უნდა გპირდებოდეთ სარეკლამო რგოლები, ისინი უკვალოდ მშობიარობის შემდეგაც კი არ გაქრება.

ფხის კუნთების კრუნჩხვა

ასეთი რამ ხშირად სდევს თან ორსულობას და ვენური სისხლის მიმოქცევის შეგუბებით და/ან ბავშვის თავის რომელიმე ნერვზე ზენოლით არის განპირობებული.

კალციუმის ნაკლებობას ამაში ბრალი არ მიუძღვის და არც სპეციფიკურ მკურნალობას მოითხოვს.

ყველაზე ეფექტურია ვარჯიში – სიარული. გარდა ამისა, უშუალოდ კრუნჩხვის დროს საჭიროა ფეხის კუნთის დაჭიმვა. დადექით ქუსლებზე და ფეხის წვერები მაღლა ასწიეთ. საერთოდ კი, ორსულობის ბოლო პერიოდში ერიდეთ მაღალქუსლიანი ფეხსაცმლის ტარებას.

შეკრულობა

ორსულობის დასაწყისში ქალის ორგანიზმი ჩვეულებრივზე მეტ პროტეინს წარმოქმნის. ეს ჰორმონი, რომელსაც უამრავი ფუნქცია აკისრია, ნაწლავთა მოძრაობის (პერიტალტიკის) შემცირებასაც იწვევს. ამის გამო ქალს აწუხებს სისხლის შეგრძნება ან შებერილობა და შეკრულობა. ჩვენი რჩევა ძალზე მარტივია: მიირთვით ხშირად და მცირე ულუფებით. მიიღეთ მეტი უჯრედისით მდიდარი საკვები (ბოსტნეული, ხილი), ასევე სითხე წყლისა და ხილის წვენების სახით.

გულქმარვა

გულქმარვაც ნაწლავთა მოძრაობის შესუსტებით არის გამოწვეული, რის გამოც საკვები უფრო მეტხანს რჩება კუჭში. ამის თავიდან ასაცილებლად საკვები ხშირ-ხშირად და მცირე ულუფებით უნდა მიიღოთ. ნუ მიეტანებით გაზიან სასმელებს – ლიმონათს, კოკა-კოლას. უმჯობესია სვათ რძე, მიირთვათ იოგურტი, მანონი. სასურველია, იწვეთ ნახევრად წამომჯდარი (ზურგქვეშ ამოიდეთ ბალიში). უზმოზე არ მიიღოთ ხილის წვენი.

გულისრევა

ის ორსულობის თანამდევია ყველაზე ხშირი სიმპტომია. გულისრევა გამოწვეულია ჰორმონების სიჭარბით, რომლებიც ორსულობის დროს გამოიყოფა. მკურნალობა საჭირო არ გახლავთ. თუ ჩვენს რჩევებს გაითვალისწინებთ, გულისრევა შემსუბუქდება.

ლოგინში უზმოზე მიირთვით ორცხობილა და თაფლი, 5-10 წუთი დაისვენეთ და შემდეგ ადექით. ჭამეთ ცოტ-ცოტა და ხშირ-ხშირად. ერიდეთ ცხიმოვანი საკვებს, მაგალითად, კარაქს.

პირღებინება

თუ პირღებინება მუდმივი გახდა, თქვენს ექიმს მიმართეთ.

ბუასილი

ჰორმონი პროტეინონი ნაწლავის კედელს ადუნებს, ამდენად, გარდა ამისა, მოქმედებს სწორ ნაწლავზეც. მზარდი საშვილოსნო აწვება დიდ ვენებს, რაც, თავის მხრივ,

ვენური სისხლის მიმოქცევის შეგუბებას და ჰემოროიდული (ბუასილის) კვანძების გაფართოებას იწვევს.

ჩვენი რჩევაა, მიიღოთ თხიერი, უჯრედისით მდიდარი საკვები, ახალი (დაუმუშავებელი) ხილი, ბოსტნეული. კარგი ეფექტი აქვს უზმოზე მიღებულ შავი ქლიავის ჩირს და ჭარხალს. კარგია ვარჯიშიც – ფეხით სიარული. თუ ამან არ გიშველათ, მიმართეთ ექიმს.

მშობიარობა

უნდა გახსოვდეთ, რომ მშობიარობა ბუნებრივი პროცესია და არა სამედიცინო პროცედურა. იგი ორსულობის უკანასკნელი ფაზაა. მშობიარობა იწყება დედის სხეულში ფიზიოლოგიური ცვლილებებით, რომლებიც ბავშვის მოახლოებული დაბადების მანიშნებელია. ეს ცვლილებებია:

- საშვილოსნოს ყელის გახსნა და გათხელება, რაც შეიძლება გამოვლინდეს მოვარდისფრო ან სისხლიან-ლორწოვანი გამონადენით საშოდან.
- საშვილოსნოს რიტმული სპაზმები, რომლებიც მშობიარობის მოახლოებასთან ერთად ნელ-ნელა ხშირდება და ძლიერდება.

მშობიარობის დასაწყისი გახანგრძლივებული სამეტაპიანი პროცესია, რომლის განმავლობაშიც ნაყოფი ეშვება მენჯის არეში და დაბადებისთვის ემზადება. პირველი მშობიარობა, ჩვეულებრივ, 12-14 საათის განმავლობაში გრძელდება, ყველა მომდევნო კი უფრო ხანმოკლეა.

მშობიარობა მეტწილად ორსულობის 38-ე დან 42-ე კვირამდე პერიოდს ემთხვევა, თუმცა არის შემთხვევები, როდესაც მშობიარობა 38-ე კვირამდე იწყება. ამას ნაადრევ მშობიარობას უწოდებენ. ის პოტენციურად სახიფათოა ნაყოფის ჯანმრთელობისთვის მისი მოუმწიფებლობის გამო. ხდება ისეც, რომ ბუნებრივი მშობიარობა იგვიანებს ანდა დროულად იწყება, მაგრამ არ არის საკმარისად ინტენსიური, რათა ადეკვატური ქინთვები გამოიწვიოს. ასეთ შემთხვევებში ექიმმა შეიძლება მიიღოს გადაწყვეტილება მშობიარობის პროცესის დაჩქარების ან სტიმულირების შესახებ.

მშობიარობის დროს ქალი გრძნობს განსაზღვრულ ნიშნებსა და სიმპტომებს, რომლებიც ნაყოფის მენჯის არეში ჩამოსვლაზე მიუთითებს. სპაზმები შეიძლება ძალზე მტკივნეული იყოს. არსებობს რამდენიმე გზა, რათა მშობიარობა დედისთვისაც და ბავშვისთვისაც უფრო იოლი გახდეს. ზოგიერთი ექიმი მშობიარეს მედიკამენტების მეშვეობით უმცირებს ტკივილს, ზოგიერთი კი სპეციალური სუნთქვითი ვარჯიშების გამოყენებას ამჯობინებს, რათა ორსულმა არ მიიღოს (ან მცირე ოდენობით მიიღოს) ნაძლები. ბოლო პერიოდში, მშობიარობის გაუტკივარების მიზნით, წარმატებით გამოიყენება სპინალური ე.წ. ეპიდურალური ანესთეზია.

მშობიარობა სამ ეტაპად მიმდინარეობს. მესამე, საბოლოო ეტაპი თვით ბავშვისა და პლაცენტის (მომყოლის) დაბადებაა.

განსაზღვრულ შემთხვევებში თავს იჩენს ქირურგიული ჩარევის, ე.წ. საკეისრო

კვეთის აუცილებლობა. კვეთა ზოგჯერ წინასწარ იგეგმება, ზოგჯერ კი მის ჩატარებას მშობიარობის დროს წამოჭრილი მოულოდნელი გართულებისას წყვეტენ. ასეთ გადანყვეტილებას იღებენ, როცა:

- ნაყოფი დიდა და უჭირს სამშობიარო გზებში გამოტევა;
- საშვილოსნოს ყელი ნელა ან არასრულად იხსნება;
- ნაყოფის გულისცემა დიდი ხნით ჩერდება ან ნელდება;
- ძლიერი სისხლდენა საფრთხეს უქმნის დედის ჯანმრთელობას.

მშობიარობის შემდგომი პერიოდი



საშოსმხრივი (ფიზიოლოგიური) მშობიარობის შემდეგ ახალნამშობიარევი დედები პანიებთან ერთად, ჩვეულებრივ, ორ-სამ დღეს რჩებიან სამშობიაროში, საკეისრო კვეთის ან გართულებული მშობიარობის შემთხვევაში კი, შესაძლოა, ისინი კლინიკაში უფრო მეტხანს დატოვონ.

ქალი მშობიარობის შემდეგ ერთგვარ დისკომფორტს განიცდის. მაგალითად, ხშირია მშობიარობის შემდგომი ტკივილები, რომლებიც გაფართოებული საშვილოსნოს შეკუმშვასა და მისი ჩვეულებრივი ფორმის აღდგენას უკავშირდება. ეს ბუნებრივი მოვლენაა, ამიტომ საშიში არაფერია. შეკუმშვები, ჩვეულებრივ, რამდენიმე დღეს გრძელდება. პირველი მშობიარობის შემდეგ ისინი ნაკლებად შემა-

წუხებელია, ხოლო მომდევნო მშობიარობისას – უფრო საგრძნობი და ძლიერი.

გარდა ამისა, ქალს აღენიშნება ლოქია – მშობიარობის შემდგომი გამონადენი, რომელიც რამდენიმე დღეს გასტანს. გამონადენი სისხლისა და ორსულობის შემდეგ დარჩენილი საშვილოსნოს ლორწოვანი გარსის ნაწილებისგან შედგება. თავდაპირველად გამონადენი ღია წითელი ფერისაა, თანდათან იგი ვარდისფერს იღებს და მცირდება, მერე და მერე კი ყვითელი ან თეთრი ხდება. ვიდრე სისხლდენა ძლიერია, ვაგინალური ტამპონების გამოყენება არ არის სასურველი.

ახალნამშობიარევი დედის ორგანიზმში 40 კვირის განმავლობაში მომხდარი ცვლილებები ნელ-ნელა ლაგდება და ორგანიზმი თავის ნორმალურ მდგომარეობას უბრუნდება.

სამშობიაროში ბავშვს უტარდება პირველი ვაქცინაცია ტუბერკულოზსა და B ჰეპატიტზე, ახალგაზრდა დედა სწავლობს, როგორ აჭამოს პატარას, როგორ აბანოს, როგორ გამოუცვალოს ტანსაცმელი და საფენები.

მენსტრუაციული ციკლი, ჩვეულებრივ, მშობიარობიდან ცხრა კვირის შემდეგ აღდგება. თავდაპირველად თვიური უფრო ხანმოკლე ან ხანგრძლივია, ვიდრე ორსულობამდე, შემდეგ კი ნელ-ნელა უბრუნდება ნორმას.

მნიშვნელოვანია იცოდეთ: თუ ბავშვს ინტენსიურად, გარკვეული წესების დაცვით აწვებთ ძუძუს, მენსტრუაცია არ იწყება და არც დაორსულება გემუქრებათ. ეს მოვლენა ერთგვარი ბუნებრივი კონტრაცეპციაა. მას ლაქტაციური ამენორეის მეთოდს უწოდებენ. საქმე ის არის, რომ ძუძუთი მართებული კვებისას, პირველი 6 თვის განმავლობაში ქალის ორგანიზმში წყდება კვერცხუჯრედის მომწიფების გამომწვევი ჰორმონების გამომუშავება. ამ გზით ბუნება თვითონვე უწყობს ხელს ქალს, დაიცვას განსაზღვრული ინტერვალი ორსულობათა შორის (სასურველია არანაკლებ 2 წლისა) – ეს აუცილებელია მისი ჯანმრთელობის აღსადგენად. ამრიგად, ძუძუთი კვება მხოლოდ ბავშვისთვის კი არა, დედისთვისაც სასარგებლოა.

ლამ-ის უპირატესობები:

- მაღალეფექტურია (98%);
- მოხერხებულია;
- მშობიარობის შემდგომ დაუყოვნებლივ იწყება;
- ხელს არ უშლის სქესობრივ ურთიერთობას;
- არ აქვს გვერდითი მოვლენები;
- სასარგებლოა დედისთვისაც და ბავშვისთვისაც.

ლამ-ის ნაკლოვანებები:

- მიუწვდომელია იმ ქალებისთვის, რომლებიც მიზეზთა გამო ჩვილს ძუძუს ვერ ან არ აწვებენ;
- დამოკიდებულია მეძუძური დედის მიერ ლამ-ის კრიტერიუმების დაცვაზე;
- სამედიცინო და სოციალური ფაქტორების გამო ძუძუთი კვების შენარჩუნება შესაძლოა გაჭირდეს;
- მეთოდის ხანგრძლივობა შეზღუდულია;
- არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან (მათ შორის – აივ/შიდსისგან).

გაითვალისწინეთ:

- ბავშვი უნდა კვებოთ მხოლოდ ძუძუთი, ყოველგვარი დანამატის, სითხისა და ნყლის გარეშე;
- ძუძუთი კვება უნდა ხდებოდეს მოთხოვნილებისდა მიხედვით, დღე-ღამეში დაახლოებით 8-12-ჯერ. კვებათა შორის ინტერვალი 3-4 საათს არ უნდა აღემატებოდეს.

თუ ძუძუთი კვების პერიოდში მენსტრუაცია აღგიდგათ, არ იცავთ ბავშვის ძუძუთი კვების მითითებულ რეჟიმს და თქვენი შვილი 6 თვეზე მეტი ხნისაა, დაორსულების შესაძლებლობა იზრდება. ასეთ შემთხვევაში საჭიროა ოჯახის დაგეგმვის დამატებითი მეთოდის გამოყენება და ძუძუთი კვების გახანგრძლივება ბავშვის ჯანმრთელობისთვის.





A series of 20 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

