

# შინაარსი

შესავალი .....	4
რა იხილთ საკუთარი ორბანიჭის შესახებ .....	5
როგორ ვანარბოთ სარძევე ჯირკვლის თვითბანინება .....	6
მენტრუასიული სიკლი: რა ხდება თვეში ერთხელ .....	8
როგორ მოვემზადოთ ოჯახის შესაქმნელად .....	9
რა იხილთ გენეტიკური პათოლოგიების შესახებ .....	12
აბორტი - რა გართულებებია მოსალოდნელი .....	13
როგორ დავიხვამთ თავი არასასურველი ორსულობისგან .....	14
თუ დორსულება გსურთ .....	19
პატარა რომ ჯანერთელი დიბადოს .....	22
რას ნიშნავს ორსულობისათვის მომზადება .....	22
რას მოიხავს ქალთა კონსულტაციის ორსულობის დროს .....	24
რა გამოკვლევები ეკუთვნის ორსულს უფასოდ .....	25
როგორ მიმდინარეობს ორსულობა ვადების მიხედვით .....	27
რა პრობლემები ახლავს თან ორსულობას .....	33
როგორია ორსულის კვების რაციონი .....	35
რა გართულებებია მოსალოდნელი ორსულობის დროს .....	36
მომზადების მოახლოების ნიშნები .....	37
ბუნებრივი მშობიარობა თუ სეკისრო კვეთა .....	39
მშობიარობის შემდგომი პერიოდი .....	40
როგორ შევხვდეთ პატარას .....	42
პირველი დღეები სამშობიაროში .....	43
ყვლაფარი კუჭითი კვებისა და კუჭის მოვლის შესახებ .....	44
რა უნდა იყო დამატებითი კვების შესახებ .....	48
როგორ ვითარდება თქვენი პატარა 1 წლამდე .....	49
რა ასრები უნდა ჩაუტარდეს ბავშვს .....	61
საჭირო ტალეფონები და მისამართები .....	62

## ძვირფასო ქალებო!

მონაკრული ვარ, რომ შემიძლია შემოგთავაზოთ სახელმძღვანელო, რომელიც, იმედი მაქვს, თქვენი საბავილო წიგნი გახდება. მასში გასაგები ენით, პრაქტიკული ილუსტრაციების დახმარებით აღწერილია, რას ნიშნავს უსაფრთხო დედობა და როგორ მოვემზადოთ მისთვის.

რეპროდუქციული ჯანმრთელობის დარბში მცხნიერებამ მოგვიტანა ახალი ცოდნა, თანამედროვე მეთოდები, ტექნოლოგია და, საზოგადოდ, ახალი მიდგომა, რომ ორსულობა ავადმყოფობა კი არა, ჯანსაღი მდგომარეობაა, მაგრამ ამავე დროს მეტად საკასუნისმგებლო პერიოდი ქალისა და ბავშვის ჯანმრთელობის თვალსაზრისით.

სახელმძღვანელო მხოლოდ ორსულთათვის როდია განკუთვნილი; იგი ქალიშვილებსაც გამოადგებათ, რათა ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად და ჯანსაღი ოჯახის შესაქმნელად აუცილებელი ინფორმაცია მიიღონ.

მინდა გისურვოთ ბედნიერი და ჯანმრთელი დედობა და ქალობა. სწორად ინფორმირებული, განათლებული და ჯანმრთელი ქალი ოჯახის წევრების ჯანმრთელობისა და ოჯახის კეთილდღეობის საფუძველია.

*სანდრა ელისაბედ რულოვსი*

მთავარი რედაქტორი:

*ა.ა.ე., თამარ შარაშენიძე*

სარედაქციო კოლეგია:

*ა.ა.ე., პროფესორი ჯენარო ქრისტინასვილი*  
*ა.ა.ე., ზაზა სინაურიძე*  
*ა.ა.ე., პროფესორი ქეთევან ნემსაძე*  
ბაბროს მოსახლეობის ფონდი: *თამარ ხომასურიძე*  
*ლელა ბაქრაძე*  
ფონდი SOCO: *სანდრა ელისაბედ რულოვსი*  
(რეპროდუქციული ჯანმრთელობის  
ეროვნული საბჭოს თავმჯდომარე,  
SOCO-ს დირექტორი)

ISBN 978-99940-62-34-8

© "UNFPA", "SOCO", 2007



# რა იცით

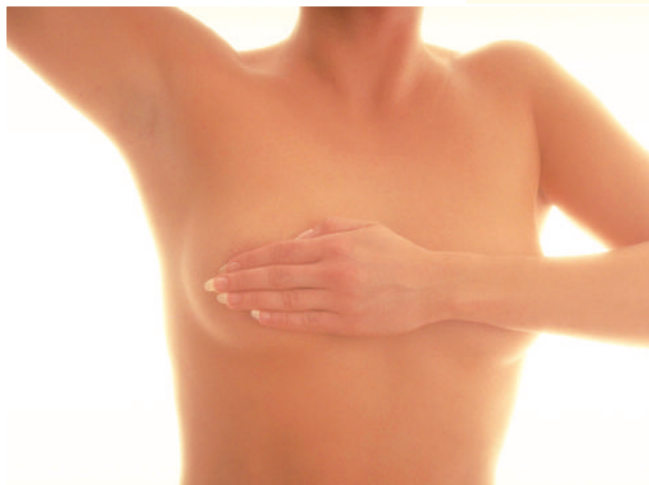
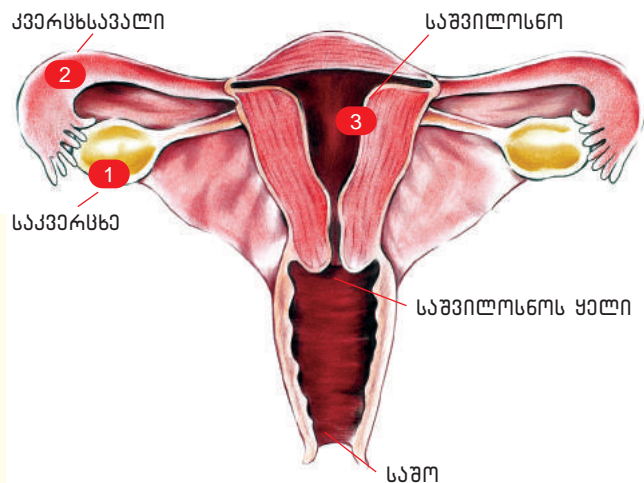
## საკუთარი ორბანიზმის შესახებ?

“იყო ადამიანი – ეს უკვე ძალიან ბევრია, მაგრამ იყო ქალი – კიდევ უფრო მეტი”, რადგან სწორედ ქალს ერგო ბუნებისგან უდიდესი საჩუქარი – უნარი, შვას და იყოს სიცოცხლის საწყისი. ამიტომაც არის ქალი უდიდესი საოცრება და ბუნების განუ-  
მეორებელი, უნიკალური ქმნილება.

ყოველი ინდივიდის სიცოცხლე განაყოფიერებით იწყება, რაც მამაკაცის სასქესო უჯრედის (სპერმატოზოიდის) და ქალის სასქესო უჯრედის (კვერცხუჯრედის) შერწყმის შედეგია.

ქალის **სასქმსო ორბანიზმი** უმთავრესად სხეულის შიგნით, მცირე მენჯის ღრუში მდებარეობს. საკვერცხეები (1), რომლებიც ზომით მტრედის კვერცხის ოდენაა, ქალის სასქესო ჯირკვლებს წარმოადგენს და მენჯის ღრუს ორივე მხარეს არის მოთავსებული. სწორედ აქ ხდება სასქესო ჰორმონების (ესტროგენებისა და პროგესტერონის) გამომუშავება. საკვერცხეები საშვილოსნოს ე.წ. ფალოპის მილების (კვერცხსავალის (2)) საშუალებით უკავშირდება (იხ. სქემა), რომლებიც სასქესო უჯრედებისა და განაყოფიერებული კვერცხუჯრედის გადაადგილებას ემსახურება.

განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი საშვილოსნოს (3) შიგნითა გარსზე მაგრდება და იწყება ორსულობა.



ქალის რეპროდუქციული სისტემის უმნიშვნელოვანესი ნაწილია **სარძევე ჯირკვალი**, რომლის ფუნქციონირება ასახავს რეპროდუქციული სისტემის მდგომარეობას. თითოეული სარძევე ჯირკვალი 15-20 წილისგან შედგება და უამრავ რძის გამომუშავებელ უჯრედს შეიცავს. წილები ერთმანეთს არხების მეშვეობით უკავშირდება, რომლებიც სადინარებში ერთდება. ძუძუსთანავე 15-20 ასეთი სადინარი მიემართება. ძუძუსთანავე ირგვლივ მდებარე ძუძუ რგოლს არეოლა ეწოდება.

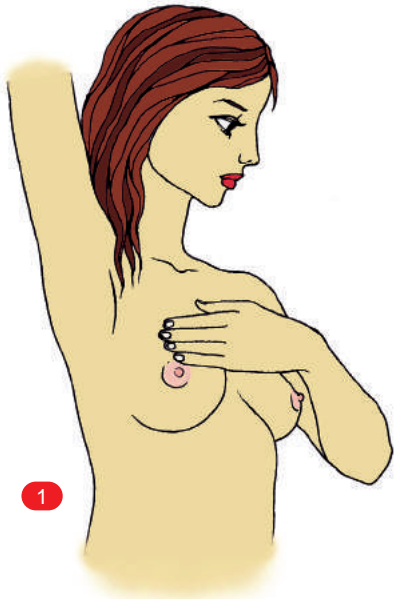
მენსტრუაციული ციკლისა და ორსულობის დროს სარძევე ჯირკვალი ცვლილებებს განიცდის. მენსტრუაციის წინ ის შედარებით შუბდება და შესაძლოა, ოდნავ მტკივნეულიც კი იყოს, ხოლო ორსულობის დროს, ჰორმონების ზემოქმედების შედეგად, იგი ლაქტაციისთვის (რძის წარმოქმნისთვის) ემზადება – დიდდება და ჯერ ხსენის, ხოლო შემდეგ რძის გამომუშავებას იწყებს.

დაიხსომეთ, ჯანმრთელი სარძევე ჯირკვალი ქალის ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირების აუცილებელი პირობაა, ამიტომ უდიდესი მნიშვნელობა აქვს მის პერიოდულ გამოკვლევას, რომელიც ნებისმიერმა ქალმა შინაც შეიძლება განახორციელოს. თვით-გამოკვლევის საშუალებით შესაძლებელია სარძევე ჯირკვლის სიმსივნური წარმონაქმნის ადრეულ ეტაპზე აღმოჩენა, რაც განკურნების საშუალებას იძლევა.

**როგორ ვანარმოოთ  
სარქვევ ჯირკვლის  
თვითბასინჯვა?**

ამისათვის საუკეთესო პერიოდი მენსტრუაციის დაწყებიდან მე-6-12 დღეა. დადექით სარკის წინ. პირველ რიგში, დაითვალიერეთ ღვრილები – ხომ არ ჩაბრუნებულია, დაწყლულებული ან ხომ არ შეუცვლია ფერი; ამის შემდეგ დაითვალიერეთ კანი და გამოიცხეთ შემუშება, შეჭმუხვნა, ფერის შეცვლა. დააკვირდით, ხომ არ არის რომელიმე ტუბუ გადიდებული ან დაპატარავებული, დაცულია თუ არა მათი სიმეტრია ხელებაწეულ და ხელებდაშვებულ მდგომარეობაში.

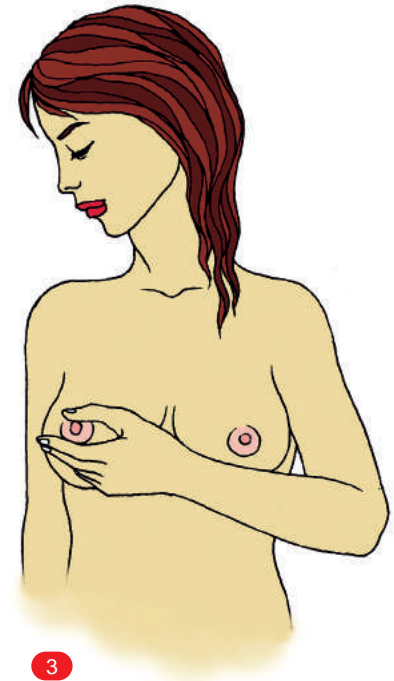
მომდევნო ეტაპი სარქვევ ჯირკვლის გასინჯვაა, რაც უმჯობესია შხაპის ქვეშ ან დაწოლილმა გააკეთოთ.



**შხაპის ძვეშ:** ასწიეთ მარცხენა ხელი და მარჯვენა ხელის გასაპნული თითებით წრიული მოძრაობით მოისინჯეთ მარცხენა ტუბუსა და ილლიის ფოსოს ყველა უბანი. ყურადღება გაამახვილეთ სიმაგრის არსებობაზე. ამგვარადვე გაისინჯეთ მარცხენა ხელით მარჯვენა ტუბუ და ილლიის ფოსო (სურ. N1).

**წოლისას:** მარცხენა ტუბუს გასინჯვის დროს მარცხენა ბეჭქვეშ ამოიღეთ ბალიში. მარცხენა ხელის მტკეანი ამოიღეთ თავქვეშ, მარჯვენა ხელის შუა საში თითის ბალიშებით კი ტუბუ წრიული და სიგრძივი მოძრაობებით მოისინჯეთ. ასევე ჩაატარეთ მარჯვენა ტუბუს გასინჯვა. აუცილებლად შეამოწმეთ ილლიის ფოსო. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს გამკვრივებას, სითხის შემცველი რბილი წარმონაქმნის ან სიმსივნის არსებობას (სურ. N2).

**გამონადენი ღვრილებიდან:** ტუბუდან გამონადენი თეთრეულზე კვალს ყოველთვის არ ტოვებს, ამიტომ უმჯობესია, თვითონვე შეამოწმოთ. ამისათვის ცერი და საჩვენებელი თითი ზომიერად მოუჭირეთ ფუძესთან ტუბუს დვრილს. გამონადენი შეიძლება იყოს სისხლიანი, გამჭვირვალე ან შეფერილი (სურ. N3).





## დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, თუ შეამჩნიეთ:

- ▶ სიმსივნური წარმონაქმნი ტუბუში ან ილიის ფოსოში;
- ▶ კანის სიწითლე ან სიმხურვალე;
- ▶ ლიმონის ქერქისებრი კანი;
- ▶ კანის შეჭმუხვნა;
- ▶ უჩვეულო ტკივილი ტუბუში;
- ▶ წვა და სიწითლე, განსაკუთრებით – დვრილის არეში;
- ▶ ჩაბრუნებული დვრილი;
- ▶ გამონადენი დვრილიდან.



**ნუ შემოიფარებლებით მხოლოდ  
თვითგასინჯვის შედეგებით!  
ექიმ-მამოლოგთან პერიოდული  
კონსულტაციები აუცილებელია!**

### 20-39 წლის ასაკში:

- ▶ თვითგასინჯვა თვეში ერთხელ;
- ▶ კონსულტაცია ექიმ-მამოლოგთან ორ წელიწადში ერთხელ მაინც.

### 40-49 წლის ასაკში:

- ▶ თვითგასინჯვა თვეში ერთხელ;
- ▶ კონსულტაცია ექიმ-მამოლოგთან წელიწადში ერთხელ;
- ▶ ინსტრუმენტული გამოკვლევა 1-2 წელიწადში ერთხელ.

### 50 წლის ზემოთ:

- ▶ თვითგასინჯვა თვეში ერთხელ;
- ▶ კონსულტაცია ექიმ-მამოლოგთან წელიწადში ერთხელ;
- ▶ ინსტრუმენტული გამოკვლევა წელიწადში ერთხელ.

# მენსტრუაციული ციკლი: რა ხდება თვეში ერთხელ?

განაყოფიერებისა და დაორსულებისთვის აუცილებელია, ქალს ნორმალური მენსტრუაციული ციკლი ჰქონდეს.

თავდაპირველად გავარკვიოთ, რა არის მენსტრუაციული ციკლი.

მენსტრუაციული ციკლი რთული და მნიშვნელოვანი ციკლური პროცესია, რომლის დროსაც საკვერცხეების მიერ გამოყოფილი ჰორმონების დონის ცვლილების ფონზე საშვილოსნოს შიგა გარსში ხდება გარდაქმნები, იგი თვეში ერთხელ ჩამოიფცქვება და წარმოიქმნება სისხლიანი გამონადენი, რასაც მენსტრუაცია ეწოდება.

გოგონას პირველი მენსტრუაცია, ჩვეულებრივ, 11-15 წლის

ასაკში მოხდის. ის საშვილოსნოს მომწიფების მაუწყებელია. პათოლოგიურია მისი დაწყება 8 წლამდე ან 15 წლის შემდეგ.

აუცილებლად უნდა განვასხვაოთ მენსტრუაციული ციკლი და მენსტრუაციის ხანგრძლივობა. მენსტრუაციული ციკლი სისხლდენის პირველი დღიდან იწყება და მეორე მენსტრუაციის პირველ დღემდე გრძელდება. მისი ხანგრძლივობა ინდივიდუალურია და 21-დან 35 დღემდე მერყეობს. ძლიერმა სტრესმა, გადაღლამ ან სხვა სახის დაძაბულობამ შესაძლოა მენსტრუაციის შეკავება გამოიწვიოს. თუ ასეთი დარღვევა სისტემატური არ არის, ნუ შემოთვლით, სტრესი გაივლის და ციკლიც მოწესრიგდება, მაგრამ თუ მსგავსი რამ ხშირია და მენსტრუაციათა შორის პერიოდი რამდენიმე თვემდე ხანგრძლივდება, აუცილებლად უნდა მიმართოთ ექიმს.

თვით მენსტრუაციის ხანგრძლივობა, ანუ გამონადენის არსებობის პერიოდი, 3-დან 7 დღემდე ვარირებს. თითოეული მენსტრუაციის განმავლობაში ქალი დაახლოებით 30-60 მლ სისხლს კარგავს. თუ გამონადენს მოჰყვება კოლტები, ქალს აწუხებს სისუსტე, თავბრუსხვევა, სიფერმკრთალე, გამონადენი 7 დღეზე მეტხანს გასტანს ან მეტისმეტად ხანმოკლეა, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს.

## ტკივილი და დისკომფორტი

ამ საკითხის მიმართ დამოკიდებულება არაერთგვაროვანია. ტკივილს მენსტრუაციის დროს, განსაკუთრებით – მის პირველ დღეებში, ზოგი ნორმალურად მიიჩნევს. თუ ის თავდაპირველად სუსტი, მქაჩავი, ხანმოკლე და არაინტენსიურია, ასაღებელი მართლაც არაფერია, მაგრამ თუ ტკივილი ისეთი ძლიერია, რომ ღებინებასაც კი იწვევს და მის დასაამებლად ტკივილგამაყუჩებლების გამოყენება ხდება საჭირო, უთუოდ უნდა დადგინდეს მიზეზი, რის საფუძველზე დანიშნული მკურნალობაც აუცილებლად გამოიღებს შედეგს და ყოველთვის აუტანელი ტკივილების გაძლევა აღარ მოგიწევთ.

კიდევ ერთი რამ, რაც ქალებს მენსტრუაციასთან დაკავშირებით აწუხებთ, **წინარე მენსტრუაციული სინდრომი** გახლავთ. ამ სინდრომის დროს მენსტრუაციის დაწყებამდე 2 კვირით ადრე თავს იჩენს:

- ▷ მუცლის შებერილობა;
- ▷ სარძევე ჯირკვლების გამკვრივება და მტკინეულობა;



- ▷ წყურვილი და შეშუპება;
  - ▷ ზოგჯერ – გულის რიტმის დარღვევა და ტკივილი გულმკერდის არეში;
  - ▷ გულისრევა, თავბრუსხვევა, თავის ტკივილი;
  - ▷ უმადობა ან, პირიქით, მადის მომატება;
  - ▷ სხეულის ტემპერატურის აწვევა, შემცივნება;
  - ▷ გაღიზიანებადობა, აგრესიულობა, ზოგჯერ – დეპრესიული მდგომარეობა;
  - ▷ ძილისა და მესსიერების გაუარესება.
- ყოველივე ამას სისხლში ქალის სასქესო ჰორმონების შემცველობის ცვლილებები უდევს საფუძვლად.

### როგორ მოვიქცეთ?

- ▷ შეიქმნით სასიამოვნო ატმოსფერო და ერიდეთ დაძაბულ სიტუაციებს.
  - ▷ რაც შეიძლება მეტი ისეირნეთ სუფთა ჰაერზე, მსუბუქი ფიზიკური ვარჯიში საგრძნობლად გაგიუმჯობესებთ მდგომარეობას, ოღონდ მეტისმეტად ნუ დაიტვირთებით.
  - ▷ ერიდეთ მარილიან, ცხარე, მწარე საკვებს, ალკოჰოლს, ყავასა და მაგარ ჩაის, შოკოლადს. მეტი მიირთვიეთ ცილის შემცველი სურსათი.
  - ▷ მნიშვნელოვანია სრულფასოვანი დასვენება და ძილი.
  - ▷ რეკომენდებულია A, B და E ვიტამინების მიღება.
  - ▷ უარი თქვით თამბაქოზე.
  - ▷ დილა-საღამოს მიიღეთ კონტრასტული შხაბი.
- თუ ასეთი რეჟიმის დაცვის შემდეგ გაუმჯობესება ვერ იგრძენით, მიმართეთ ექიმს.

### აუსილვლად მივართეთ ექიმს, თუ:

- ▶ მენსტრუაციული ციკლი 16 წლამდე არ დაგეწყობო;
- ▶ მენსტრუაციული ციკლი მოულოდნელად შეგიწყდა;
- ▶ მენსტრუაციული ციკლი ჩვეულებრივზე მეტხანს გაგრძელდა;
- ▶ სისხლდენა გაგიძლიერდა;
- ▶ ინტრავაგინალური (საშოსშიდა) ტამპონის გამოყენების შემდეგ თავს ცუდად გრძნობთ;
- ▶ სისხლიანი გამონადენი მენსტრუაციულ ციკლებს შორისაც აღგენიშნებათ;
- ▶ მენსტრუაციის დროს ძლიერი ტკივილი გაწუხებთ.

# როგორ მოვემზადოთ ოჯახის შესაქმნელად





იდელურია, როცა ზრუნვა მომავალი ბავშვის ჯანმრთელობასა და ბედნიერ ოჯახზე ქორწინებამდე იწყება. ბედნიერი ოჯახი კი მხოლოდ კარგ მეუღლეობას, ჳირსა და ლბინში ერთად ყოფნას როდი ნიშნავს. მეტად მნიშვნელოვანია, ქალიც და მამაკაციც თანაბარი პასუხისმგებლობით მოეკიდონ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ საკითხებს.

შემთხვევითი სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება, უსაფრთხო სექსი, ნარკოტიკებზე, თამბაქოზე, ალკოჰოლსა და სხვა მავნე ჩვევებზე უარის თქმა, ქორწინების წინ სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე გამოკვლევა და სათანადო მკურნალობის ჩატარება – აი, რას გულისხმობს ერთმანეთსა და მომავალ შვილებზე ზრუნვა.

შაქრიანი დიაბეტი, ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დარღვევა, ეპილეფსია, გულის მანკი უშუალოდ მოქმედებს ნაყოფიერებაზე, ორსულობის მიმდინარეობაზე, შთამომავლობის ჯანმრთელობაზე. ორსულბეში შაქრიანი დიაბეტი და ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითება (ჰიპოთირეოზი) არაკომპენსირებულ მდგომარეობაში ნაყოფის განვითარების მძიმე დარღვევებს (ორსულობის თვითნებურ შეწყვეტას, მკვლადშობალობას, ნაყოფის განვითარების ანომალიებს) განაპირობებს. ამიტომაც ქორწინებამდე აუცილებელია შესაბამისი კონსულტაციებისა და საჭიროების შემთხვევაში – გამოკვლევების ჩატარება.



## კაცობრიობის უძველესი სენი – სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები

მიუხედავად იმისა, რომ აქტიურად ებრძვიან, სქესობრივი გზით გადამდებ დაავადებათა (სგვლ) პრობლემა კვლავ აქტუალურია. ტრიქომონიაზი, ქლამიდიოზი, კანდიდოზი, გონორეა, სიფილისი, ჰერპესი, მიკოპლაზმოზი, ჰეპატიტი, შიდსი და სხვა – მათი სიხშირე მსოფლიოში სტაბილურად მაღალია, ხოლო შედეგები – შემაშფოთებელი.

- მსოფლიოში ყოველწლიურად სგვლ-ის 330 მლნ ახალი შემთხვევა რეგისტრირდება.
- შიდსით ინფიცირებულ ადამიანთა 80% სქესობრივი გზით

დაავადდა.

- უნაყოფობის მიზეზს შემთხვევათა 60-70%-ში გადატანილი სგვლ წარმოადგენს.
- სგვლ საშვილოსნოსგარე ორსულობის, თვითნებითი აბორტის, ნადრევი მშობიარობის, ახალშობილთა პათოლოგიების განვითარების რისკფაქტორია.
- მსოფლიოს მრავალწლიანი გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ სგვლ-ის მაღალი სიხშირე ადამიანების არაინფორმირებულობის ან დაუღვრობის შედეგია.

**გამაცნობიეროთ საფრთხე, რომელიც გვემუქრება!**



## როგორ ხდება სგბლ-თა გავრცელება?

სგბლ უმთავრესად სქესობრივი გზით ვრცელდება. ინფექციის წყარო სგბლ-ის მქონე სქესობრივი პარტნიორია, განურჩევლად იმისა, აქვს თუ არა მას დაავადების ნიშნები.

სგბლ გადაეცემა როგორც ჰეტეროსექსუალური, ისე ჰომოსექსუალური სქესობრივი კავშირის დროს, განურჩევლად ფორმისა – ვაგინალურია, ანალური თუ ორალური.

ზოგიერთი სგბლ მხოლოდ სქესობრივი გზით როდი ვრცელდება; დაავადებულის სისხლი და საყოფაცხოვრებო ნივთები შესაძლოა ახლო კონტაქტში მყოფ პირთა ინფიცირების მიზეზად იქცეს.

**თუ სგბლ-ის ნიშნები შეამჩნიეთ,  
დაუყოვნებლივ მიმართეთ სპეციალისტს.  
ბასსოვდით, დაავადების ამპროფი  
თქვენ საფრთხეს უქმნით  
როგორც თქვენს პარტნიორს,  
ასევე გარემომყოფთ.**

## როგორ დავიცვამთ თავი სგბლ-ისგან?

- სგბლ-ისგან თავის დაცვის ერთადერთი საიმედო გზა უსაფრთხო სექსია.
- ისარგებლეთ კონდომით (პრეზერვატივით).



- თავი არიდეთ შემთხვევით სქესობრივ კავშირს.
- გამოიყენეთ მხოლოდ ახალი კონდომი ყოველი სქესობრივი კავშირის დროს.
- ენდეთ მხოლოდ ისეთ პრეზერვატივებს, რომელთაც ხარისხის ნიშანი აქვთ.
- ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მიღება ადამიანს წინადასვლას ხელს უწყობს სგბლ-ის გავრცელებას.
- დაუცველი, შემთხვევითი სქესობრივი კავშირის შემდეგ დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმ-სპეციალისტს.

## რა ნიშნები ახასიათებს სგბლ-ს?

- სასქესო ორგანოების ლორწოვანი გარსების სიწითლე;
- შეშუპება, წვა, ქავილი;
- გამონადენი სასქესო ორგანოებიდან;
- მტკივნეული, ხშირი ან გაძნელებული შარდვა;
- გამონაყარი სასქესო ორგანოების მიდამოში და წყლულუბი;
- ტკივილი სქესობრივი აქტის დროს და ა.შ.

## როგორ მოვიქცეთ

### მსგავსი ნიშნების არსებობისას?

არ დაიწყეთ თვითმკურნალობა! ეს გამოიწვევს დაავადების ქრონიკულ ფორმაში გადასვლას, გააუარესებს ჯანმრთელობის მდგომარეობას, გაართულებს დიაგნოსტიკას და მკურნალობას.

დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმ-სპეციალისტს (ვენეროლოგს, მეან-გინეკოლოგს, უროლოგს, რეპროდუქტოლოგს) სგბლ-ს დროული დიაგნოსტიკისა და მართებული მკურნალობის მიზნით.

დიაგნოზის დასამადე თავი შეიკავეთ სქესობრივი კავშირისგან. აუცილებელია თქვენი სქესობრივი პარტნიორის (პარტნიორების) გამოკვლევა და მკურნალობა. ექიმის დანიშნულების გარეშე არ გამოიყენოთ ფართოდ რეკლამირებული ან ახლობლების მიერ რეკომენდებული მედიკამენტები.

### ბასსოვდით:

- ▶ სგბლ-ისგან განკურნება მხოლოდ სწორი, დროული დიაგნოსტიკისა და ეფექტური მკურნალობის შედეგად არის შესაძლებელი;
- ▶ მკურნალობის დროს ანონიმურობა დაცული უნდა იყოს;
- ▶ სგბლ იწვევს სასქესო ორგანოთა ლორწოვანი გარსების დაზიანებას, რის შედეგადაც შიდა ვირუსი გაცილებით იოლად აღწევს ორგანიზმში.



# ფრთხილად, შიღსი!

## შიღსი გადაეღება:

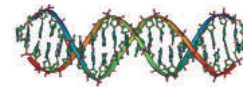
- ▶ სქესობრივი როგორც ჰომო-, ისე ჰეტეროსექსუალური – ვაგინალური, ანალური, ორალური კონტაქტის დროს;
- ▶ ინფიცირებული დედისგან ნაყოფს (მუცლადყოფნის პერიოდში) ან ახალშობილს (მშობიარობისას);
- ▶ ტუბუთი კვებისას;
- ▶ ინფიცირებული სისხლის ან მისი ცალკეული კომპონენტების გადასხმისას;
- ▶ ინფიცირებული სისხლით დაბინძურებული შპრიცის, ნემსის ან სხვა სამედიცინო ინსტრუმენტების მეშვეობით.

## შიღსის ვირუსი

### არ გადაეცემა:

- ▶ ჰაეროვანი გზით, ნერწყვით, ხველით, ცხვირცემინებით, კოცნით, საუბრისას, მწერების საშუალებით;
- ▶ საყოფაცხოვრებო და სოციალური კონტაქტით, ხელის ჩამორთმევით, დაავადებულის მიერ გამოყენებული ჭურჭლის, თეთრეულის, საერთო ტუალეტის, აბაზანის მეშვეობით.

# გენეტიკური პრობლემები



წყვილებმა, რომლებსაც ოჯახში ან სანათესაოში აღნიშნება:

- სავარაუდო ან დადგენილი მემკვიდრეობითი დაავადება;
- ბავშვის დაბადება განვითარების თანდაყოლილი ანომალიით;
- უცნობი წარმოშობის (დაუდგენელი მიზეზის) ფიზიკური და გონებრივი ჩამორჩენა;
- განმეორებითი სპონტანური და თვითნებითი აბორტები;
- მკვლადშობადობა;
- ნათესაური ქორწინება;
- ქალის ასაკი (35 წელი და მეტი);
- ორსულობისას სხვადასხვა მანერე ფაქტორების (ალკოჰოლი, ნარკოტიკები, რადიაცია) ზემოქმედება,
- აუცილებლად უნდა ჩაიტარონ გენეტიკური გამოკვლევები. თუმცა აუცილებელი არ არის, გენეტიკური დარღვევები

მემკვიდრეობით გადაეცემოდეს. ისინი შეიძლება ერთეული შემთხვევების სახითაც გამოვლინდეს. მაგალითად, ისეთი ქრომოსომული პათოლოგია, როგორცაა **დაუნის სინდრომი** (ერთი ზედმეტი 21-ე ქრომოსომა). ნაყოფის ამ პათოლოგიას მშობელთა სასქესო უჯრედებში ქრომოსომათა დათიშვისას (გადანაწილებისას) მომხდარი შემთხვევითი შეცდომა განაპირობებს. ცნობილია, რომ ასეთი შეცდომების რისკი ქალის ასაკთან ერთად იმატებს, განსაკუთრებით – 35 წლის შემდეგ.



თანამედროვე მედიცინას შეუძლია, ორსულობის საკმაოდ ადრეულ ვადებზე (მე-9 კვირიდან) გამოავლინოს ნაყოფის ისეთი ანომალიები, როგორიც არის დაუნის სინდრომი, ზურგისა და თავის ტვინის თიაქარი, თავის ტვინის წყალმანკი, გულის, თირკმელების, კუჭ-ნაწლავის, შარდ-სასქესო, ძვალსასხროვანი სისტემის მანკები და სხვა. მუცლადყოფნის პერიოდში, ჯერ კიდევ ბავშვის დაბადებამდე, დიაგნოსტიკის (პრენატალური დიაგნოსტიკა) საშუალებით ღვინდება თითქმის ყველა მემკვიდრეობითი დაავადება (ფენილკეტონურია, ცისტურული ფიბროზი, ჰემოფილია და სხვა).

უნდა ვიცოდეთ, რომ თითოეული ჩვენგანი შეიძლება არაერთი შეცვლილი გენის მატარებელი იყოს. ამ თვალსაზრისით საშიშროება იზრდება ნათესაური ქორწინებისას, როდესაც იმატებს მსგავსი გენების შეხვედრის ალბა-

თობა. ნათესაური ქორწინებისას იზრდება ეწ. ლეტალური (მომავლენიერი) გენების დაწყვილების მანსიც, რაც შეიძლება თვითნებითი აბორტით (მუცლის მოშლით), მკვლადშობადობით და ჩვილთა სიკვდილიანობით გამოვლინდეს.

დღეს მემკვიდრეობითი და თანდაყოლილი პათოლოგია უკვე აღარ არის განაჩენი. მათი გამოვლენა და თავიდან აცილება მუცლადყოფნის პერიოდშივე საკმაოდ მაღალი სიზუსტით ვახლავთ შესაძლებელი. ამისთვის, საჭიროებისამებრ, შეგიძლიათ მიმართოთ გენეტიკურ და ტერაპეუტიკურ კონსულტაციებს, სადაც დააზუსტებენ დიაგნოზს, შთამომავლობის ჯანმრთელობის პროგნოზს და შეგიჩვენებენ პრენატალური დიაგნოსტიკის მეთოდებს. მიღებული ინფორმაციის საფუძველზე ორსულობის შენარჩუნებისა თუ შეწყვეტის შესახებ საბოლოო გადაწყვეტილებას თვითონვე მიიღებთ.

# აბორტი

აბორტი ლათინური სიტყვაა (ABORTUS) და ორსულობის ვადაში შეწყვეტას ნიშნავს. იგი შეიძლება იყოს ხელოვნური და სპონტანური.



## ხელოვნურად შეწყვეტილი სიცოცხლე

მიუხედავად ჩასახვის საწინააღმდეგო იმ უამრავი საშუალებისა, თანამედროვე მედიცინას რომ მოეპოვება, ჩვენს სინამდვილეში ორსულობის ხელოვნური შეწყვეტა საკმაოდ ხშირად ხდება. ქალი თავისივე ნებით კლავს ცოცხალ არსებას, რომელიც მის სხეულში ეს-ესაა ჩაისახა და ვითარდება.

აბორტი, გარდა იმისა, რომ შემადრწუნებელი ცოდვაა, უდიდესი ფიზიკური და ფსიქოლოგიური სტრესიც არის ქალის ორგანიზმისთვის.

## რა გართულებები მოსალოდნელია აბორტის შემდეგ?

დავიწყეთ იმით, რომ ქალის ორგანიზმი შოკურ მდგომარეობაშია, ვინაიდან ყვე-

ლა ორგანო და ორგანოთა სისტემა ახალი სიცოცხლის განვითარებისთვის ემზადებოდა. აბორტის შემდეგ კი ხდება ამ გარდაქმნების მკვეთრი შეწყვეტა. ცვლილებებს განიცდის ენდოკრინული, იმუნური სისტემები, აღინიშნება თირკმლის, ღვიძლის ფუნქციების დისბალანსი, არტერიული წნევის რეგულაციის მოშლა. მოკლედ, ინფექციების შეღწევისა და განვითარებისთვის “იდეალური” პირობებია შექმნილი. ეს, უწინარეს ყოვლისა, საშვილოსნოს დანამატების ანთების სახით ვლინდება, რამაც საბოლოოდ შესაძლოა საშვილოსნოს მიღების გამტარობის დარღვევა გამოიწვიოს, ეს კი იმას ნიშნავს, რომ იზრდება საშვილოსნოსგარე ორსულობისა და უნაყოფობის რისკი. უნაყოფობა შესაძლოა საკვერცხეების ფუნქციის მოშლამაც გამოიწვიოს, რაც ასე ხშირია აბორტის შემდეგ.

ნივთიერებანი, რომლებიც ნაყოფის გან-

ვითარებისთვის გამოიყოფოდა, მისი გამოდევნის შემდეგაც განაგრძნობს წარმოქმნას და ქალის ნერვული სისტემის დაზიანებას იწვევს, რაც გაღიზიანებადობით, ძილის დარღვევით თუ დაღლილობით ვლინდება.

გარდა ამისა, შესაძლოა აღინიშნოს:

- ▶ თვით აბორტის დროს საშვილოსნოს კედლის დაზიანება;
- ▶ ძლიერი სისხლდენა;
- ▶ მენსტრუაციული ციკლის მოშლა და სხვა.

**აბორტი ზრდის კუჭის კიბოს განვითარების რისკს**

თვითონაც ხედავთ, რა საფრთხეს უქადის თქვენს ორგანიზმს აბორტი, რომ არაფერი ვთქვათ უმწეო, დაუცველი არსების მოსპობაზე, რომელიც ეს-ესაა სიცოცხლისთვის ემზადებოდა...



## სკონტანური აბორტი

სკონტანური ანუ თვითნებით აბორტს ხალხში მუცლის მოშლას ან მოწყვეტას უწოდებენ. იგი ორსულობის ყველაზე ხშირი გართულებაა (ასიდან 15 შემთხვევაში გვხვდება). ხელოვნური აბორტისგან განსხვავებით, ასეთ დროს ორსულობა თავისთავად, ყოველგვარი ჩარევის გარეშე წყდება.

## სკონტანური აბორტის მიზანშეწონიანობა:

- ნაყოფის ქრომოსომული ან სხვა ანომალიები;
- ინფექციები;
- იმუნური შეუთავსებლობა;
- გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიები;
- შაქრიანი დიაბეტი;
- თირკმლის დაავადებანი;
- ენდოკრინული მოშლილობანი;
- ორსულობის დროს მიღებული ზოგიერთი მედიკამენტი;
- გარემოს დაბინძურება, რადიაცია.

## როგორ მოვიქცეთ

### თვითნებითი აბორტის შემდეგ?

● იმისათვის, რომ თავიდან აიცილოთ განმეორებითი თვითნებითი აბორტის რისკი, მიზანშეწონილია, 6-12 თვე თავი დაიცვათ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებებით;

● მომდევნო დაორსულებამდე აუცილებელია კომპლექსური გამოკვლევებისა და სათანადო მკურნალობის ჩატარება, ხოლო შემდგომი ორსულობისას – ექიმის განსაკუთრებული მეთვალყურეობის ქვეშ ყოფნა.

## როგორ ავისილოთ თავიდან

### სკონტანური აბორტი, მკვდრადმოგადლობა და ნაყოფის განვითარების ანომალიები?

თქვენი პატარა დედის სხეულში თავს კარგად რომ გრძნობდეს, ყურადღება და სიფხიზლე გამართებთ. გირჩევთ, კონსულტაციისთვის ექიმს მიმართოთ, თუ:

- ▶ ორსულობის პერიოდში გამოგაჩნდათ მწვავე ან ქრონიკული ინფექცია;
- ▶ ორსულობის პერიოდში იღებდით მედიკამენტებს;
- ▶ დაორსულდით ალკოჰოლური თრობის ფონზე;
- ▶ ინტენსიურად იღებდით მშის აბაზანებს;
- ▶ თქვენი სამუშაო კომპიუტერთან ხანგრძლივ კონტაქტს მოითხოვს;
- ▶ მეუღლე ჭარბად და ხშირად მოიხმარს ნარკოტიკებს ან ალკოჰოლს.



# როგორ დავიცვათ თავი არასასურველი ორსულობისგან

ბუნებრივია, ქალსაც და მამაკაცსაც აქვთ უფლება, სასურველ დროს იყოლიონ იმდენი შვილი, რამდენიც სურთ. ეს მათი რეპროდუქციული უფლებაა. მიუხედავად იმისა, რომ პატარას ამქვეყნად მოვლინება ყველაზე დიდი სიხარულია, ქალს ხშირად სწორედ არასასურველი ორსულობისგან თავის დაცვა ექცევა თავსატეხად.

დაიხსომეთ, ოჯახის დაგეგმვა მანამდე უნდა დაიწყოთ, ვიდრე დაორსულდებით. ეს თავიდან აგაცილებთ არასასურველ ორსულობასა და აბორტს.



## რას ნიშნავს ოჯახის სწორად დაგეგმვა?

ოჯახის სწორად დაგეგმვა გულისხმობს კონტრაცეფციის უსაფრთხო და ეფექტური საშუალებების შერჩევას.

## როგორ შევარჩიოთ კონტრაცეფციის მეთოდი?

ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებათა ისტორია დასაბამს შორეულ წარსულში იღებს. ჯერ კიდევ რომაელი ქალბატონები ცდილობდნენ, ორსულობისგან თავი სხვადასხვა მცენარეული ნარევის მეშვეობით დაეცვათ, ამჟამად კი საამისოდ უამრავი საშუალება არსებობს, რომელსაც სურვილისამებრ, ექიმთან კონსულტაციის საფუძველზე შეარჩევთ.

### ▶ ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი კონტრაცეფციის ბუნებრივ საშუალებათაგანია და მეტუბურ ქალებში ორსულობის თავიდან აცილებას გულისხმობს.

თუქუს წოვების პერიოდში ბუნება თვითონვე უწყობს ხელს ქალს, დაიცვას გარკვეული ინტერვალი ორსულობათა შორის. ამ-

დენად, თუქუთი კვება მხოლოდ ბავშვისთვის კი არა, დედისთვისაც მეტად სასარგებლოა. თუქუთი მართებულად კვებისას პირველი 6 თვის განმავლობაში ქალის ორგანიზმში წყდება კვერცხუჯრედის მომწიფების გამოწვევი ჰორმონების გამოთქმავება.

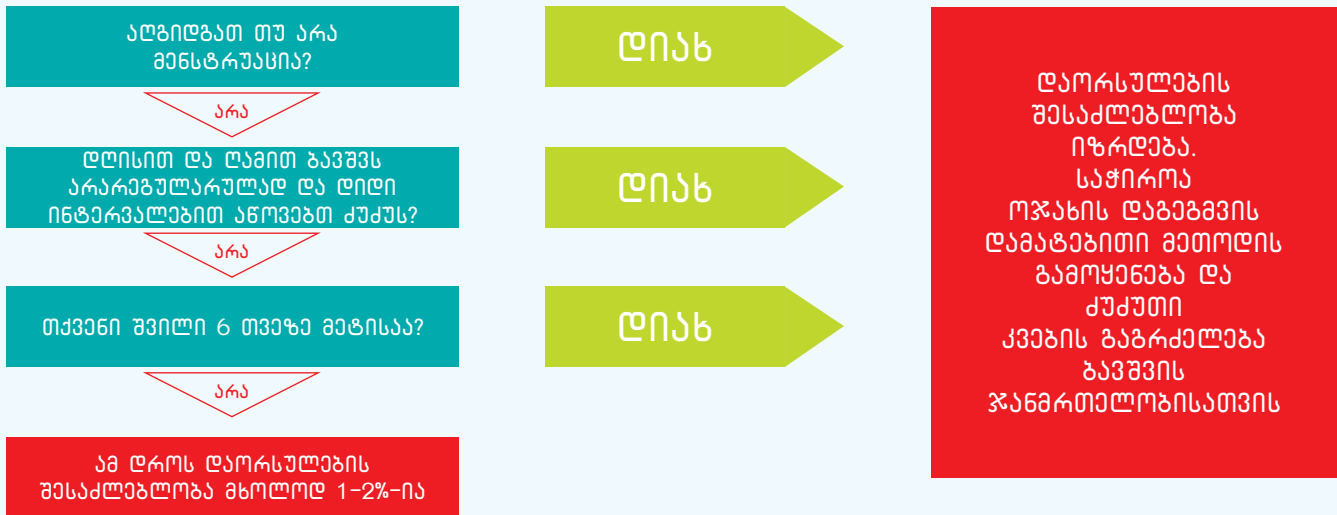
მეთოდის უპირატესობანი:

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

ამასთანავე, ბაიომვალისწინებით:

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

## როგორ შევავსოთ ლაქტაციური ამენორეის მეთოდის ეფექტურობა?



### ▶ კონდომი - პრეზერვატივი

მას შემდეგ, რაც ინგლისელმა ექიმმა კონდომმა საზოგადოებას არასასურველი ორსულობისგან თავდასაცავად სპეციალური „ტომრები“ შესთავაზა, კონდომი ანუ პრეზერვატივი ფართოდ გავრცელდა მთელ მსოფლიოში და ჩასახვის საწინააღმდეგო საკმაოდ წარმატებულ მეთოდად იქცა.



თანამედროვე პრეზერვატივი ლატექსის თხელკედლიანი ტომსიკაა, რომელიც:

- წარმოადგენს ჩასახვის საწინააღმდეგო ბარიერულ მეთოდს;
- იცავს სქესობრივი გზით გადადები დაავადებებისგან, შიდსისა და ვირუსული ჰეპატიტებისგან;
- მარტივია, მოხერხებელია, ხელმისაწვდომია ფასის თვალსაზრისითაც;
- პრაქტიკულად არ გააჩნია გვერდითი მოვლენები და გართულებები.

კონდომის (პრეზერვატივის) გამოყენება ეფექტური რომ იყოს, აუცილებელია ზოგიერთი წესის დაცვა:

- იგი ბნელ და გრილ ადგილას უნდა ინახებოდეს. გამოყენების წინ შეამოწმეთ, დაზიანებული ხომ არ არის პაკეტი, რომელშიც პრეზერვატივია მოთავსებული;
- არ შეიძლება გადაგასული კონდომის გამოყენება;
- კონდომის მხოლოდ ერთჯერადი გამოყენებაა ნებადართული;

● კონდომის ხმარებისას არ შეიძლება საცხად ვაზელინისა და მსგავსი შემადგენლობის ნივთიერებების გამოყენება – ისინი პრეზერვატივს აზიანებს;

● უმჯობესია კონდომის გამოყენება სპერმიციდებთან (სპეციალური საცხი) ერთად. მათი ერთდროული ხმარება იძლევა ორსულობის თავიდან აცილების გარანტიას კონდომის შემთხვევითი დაზიანებისას და ამ მეთოდის ეფექტურობას 95-98%-მდე ზრდის.

### ▶ დიაფრაგმა და სპერმიციდები

- დიაფრაგმა სქესობრივი კონტაქტის წინ საშოში თავსდება და ფარავს საშვილოსნოს ყელს, რაც სპერმატოზოიდებს დაბრკოლებას უქმნის;
- სპერმიციდები ანადგურებს სპერმატოზოიდებს;



● დიაფრაგმა და სპერმიციდები გარკვეულწილად იცავს სქესობრივი გზით გადადები დაავადებებისგან;

● ერთდროული გამოყენებისას მათი ეფექტურობა იზრდება.

### ▶ ჩასახვის საწინააღმდეგო აბები

კონტრაცეფციის ყველაზე ეფექტურ საშუალებათა ნუსხას სათავეში ჰომონული აბები უდგას. ძველი პრეპარატებისგან განსხვავებით, თანამედროვე აბები ჰორმონებს მინიმალური დოზით შეიცავს.

პ(ო)მბინირებული კ(ო)რმ(ონ)ული აბები მარტივი, შექცევადი ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებებია.

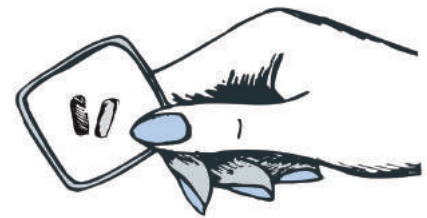
აბები უნდა მიიღოთ ყოველდღიურად, მენსტრუაციული ციკლის ხანგრძლივობის შესაბამისად, სასურველია, ერთსა და იმავე დროს და საღამოობით. ისინი:

- ამცირებს გახანგრძლივებულ სისხლდენას, მენსტრუაციული გამონადენის ოდენობასა და თანმხლებ ტკივილს;
- ამცირებს მკერდის, საშვილოსნოსა და საკვერცხეების სიმსივნის განვითარების შესაძლებლობას;
- იცავს შინაგან სასქესო ორგანოებს ანთებითი პროცესებისგან;
- აბების მიღება რეკომენდებულია ექიმ-სპეციალისტის დანიშნულებით;
- მათი მიღების შეწყვეტა ექიმთან კონსულტაციის გარეშე არ შეიძლება!

### ▶ მიწი-პილი (მიწი აბები)

მაღალეფექტური ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებებია, რომელთა მიღება ნებისმიერი ასაკის თითქმის ყველა ქალს შეუძლია (მეზუბური ღებებისთვის ნებადართულია მშობიარობიდან 6 კვირის შემდეგ).

აბები მიიღება ყოველდღიურად (მენსტრუაციის დღეების ჩათვლით), სასურველია, ერთსა და იმავე დროს, საღამოობით.



► **განხარობილი მოქმედებები**

**ჩასახვის საინალმდეგო პროგრამული პრაქტიკები**

თუ ჩასახვის საინალმდეგო აბების ყოველდღე მიღება თქვენთვის მოუხერხებელია და ამასთანავე, კიდევ დიდხანს არ გსურთ დორსულება, გირჩევთ, **საინალმდეგო (საინალმდეგო) ვორმა** გამოიყენოთ, რომელიც:

- კეთდება 2-3 თვეში ერთხელ;
- ახასიათებს მაღალი ეფექტურობა, პრაქტიკული უვნებლობა და მიღების სიადვილე – მხოლოდ ერთი ინექცია კუნთში;
- პირველი ინექცია სასურველია დაემთხვეს მენსტრუაციის განსაზღვრულ დღეს და არა სქესობრივ აქტს;
- ინექცია მოხერხებულია და მისაღებაა მეტუბური ქალებისთვის;
- შვილოსნობის ფუნქცია ბოლო ინექციიდან 2-5 თვეში აღდგება;
- სამკურნალო საშუალებაა მკერდის კბობს თერაპიის კომპლექსში;
- მეთოდის ნაკლად ითვლება მენსტრუაციული ციკლის დარღვევა, რომელიც ზოგ შემთხვევაში იწინებს თავს. მისი ლიკვიდაციისთვის ექიმ-რეპროდუქტოლოგს უნდა მიმართოთ.



მათ, ვისაც ორსულობისგან ხანგრძლივი თავდაცვა სჭირდება და ვისთვისაც, ამასთანავე, საშვილოსნოსშიდა საშუალებები უკუნაჩვენებია, **კანკანა-ტანტის** გამოყენებას ვურჩევთ.

- იმპლანტანტი ჩასახვის საინალმდეგო ეფექტური საშუალებაა და 5 წლის განმავლობაში მოქმედებს.
- გამოიყენება სილიკონის კაფსულები, რომლებსაც უდგამენ წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, კანქვეშ, მენსტრუაციის გარკვეულ დღეებში.
- ჩანერგილი კაფსულის ამოღების შემდეგ შვილოსნობის ფუნქცია სავსებით აღდგება.
- მეთოდის გამოყენება უშუალოდ აბორტის შემდეგაც დასაშვებია.
- მეთოდის უარყოფით მხარედ ითვლება მენსტრუაციული ციკლის დარღვევა, რომლის ლიკვიდაციისთვის ექიმ-სპეციალისტს უნდა მიმართოთ.

ხშირია შემთხვევა, როცა ორსულობის თავიდან აცილებაზე ფიქრს დაუცველი სქესობრივი კონტაქტის შემდეგ იწყებენ. ასეთ შემთხვევებში ე.წ. **ბადაუღებელი კონტრაცეფციის** ეფექტური.

- მეთოდი რეკომენდებულია მათთვის, ვინც არარეგულარულ სქესობრივ ცხოვრებას ეწევა ან გახდა ძალადობის მსხვერპლი.
- ამ ტიპის პრეპარატების მიღება უმჯობესია ექიმთან კონსულტაციის საფუძველზე, ვინაიდან ისინი სხვადასხვანაირია და მიღების წესიც განსხვავებულია.
- ამ აბების მიღება აუცილებელია დაუგეგმავე სქესობრივი აქტიდან არა უგვიანეს 72 საათის განმავლობაში (აბების ტიპის გათვალისწინებით).

► **საშვილოსნოსშიდა საშუალებები (საირალები)**

- ეფექტურობა 98-99%-ია.
- შექცევადი, ხანგრძლივი მოქმედების

(2-10 წელი) ჩასახვის საინალმდეგო საშუალებებია და საშვილოსნოში შეყვანისთანავე მოქმედებს.

- საშვილოსნოს ღრუში მოთავსებული საშუალება ხელს უშლის საშვილოსნოს კედელზე კვერცხუჯრედის მიმაგრებას.



- რეკომენდებულია ნაშობიარევი ქალებისთვისაც და მათთვისაც, ვისაც ერთი სქესობრივი პარტნიორი ჰყავს.

- არ იცავს სქესობრივი გზით გადადამდები დაავადებებისგან, შიდსისა და ვირუსული ჰეპატიტებისგან.

► **ქირურგიული მეთოდები**

მსოფლიოში თავდაცვის ყველაზე გავრცელებულ საშუალებად მიიჩნევა საშვილოსნოს მიღების გადაკანძობა, რის შემდეგაც სპერმატოზოიდი და კვერცხუჯრედი ერთმანეთს ვერ ხვდება და ბუნებრივია, აღარც განაყოფიერება ხდება. ეს მეთოდი რეკომენდებულია მათთვის, ვისთვისაც ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო ორსულობა და მშობიარობა უკუნაჩვენებია და მათთვის, ვინც სავსებით დარწმუნებულია, რომ მეტი შვილის გაჩენა აღარ სურს.

მეთოდი 100%-იანი ეფექტურობით გამოირჩევა და გავლენას არ ახდენს მენსტრუაციულ ციკლსა თუ სხვა ენდოკრინულ ფუნქციებზე.

## არასასურველი ორსულობისგან თავის დასვა ასაკის და მდგომარეობის მიხედვით

❑ მოზარდებისა და ახალგაზრდა ქალებისთვის:

- კონდომი (პრეზერვატივი);
- ჩასახვის საწინააღმდეგო ყოველ-დღიური ჰორმონული აბები;
- გადაუდებელი კონტრაცეფცია (პოსტკოიტალური აბები).

❑ რეპროდუქციული ასაკის ქალებისთვის, როგორც სურთ, (ორსულ-ობა გარკვეული ხნით გადადონ:

- კონდომი (პრეზერვატივი);

- ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბები;
- ჩასახვის საწინააღმდეგო საინექციო საშუალებები;
- კანქვეშა იმპლანტანტები;
- დიაფრაგმა და სპერმიციდები;
- საშვილოსნოსშიდა საშუალებები (სპირალი).

❑ მემქმური დედაბავსებისთვის:

- ლაქტაციური ამნორეის მეთოდი;
- კონდომი (პრეზერვატივი);
- საშვილოსნოსშიდა საშუალებები (სპირალი);
- მინი-აბები;
- ჩასახვის საწინააღმდეგო საინექციო საშუალებები;

- დიაფრაგმა და სპერმიციდები.

❑ წყვილებისთვის, რომლებმაც გადაწყვიტეს, მემტი შვილი აღარ იშვოდონ:

- ქირურგიული მეთოდი;
- კანქვეშა იმპლანტანტები;
- საშვილოსნოსშიდა საშუალებები.

❑ ქალებისთვის, რომლებმაც კლიმაქსის წინა პერიოდი უღბათი (40 წლის შემდეგ):

- კონდომი (პრეზერვატივი);
- ჩასახვის საწინააღმდეგო საშვილოსნოსშიდა საშუალებები;
- დიაფრაგმა და სპერმიციდები.

## იცით თუ არა, რომ:

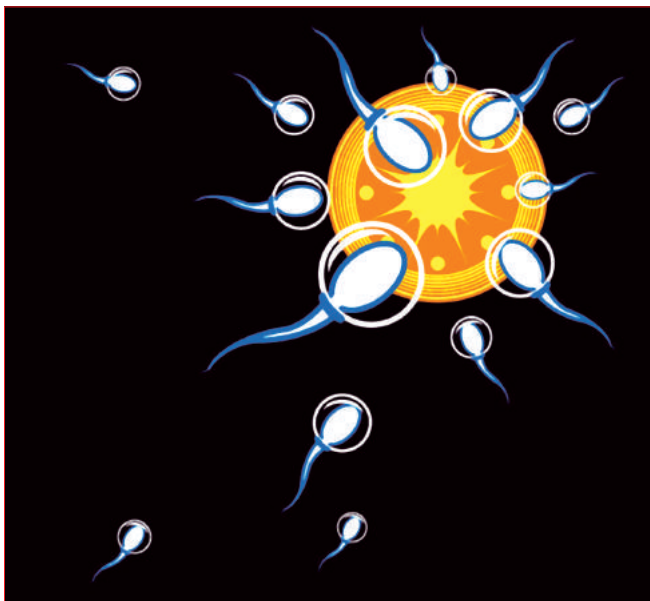
- ▶ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების გამოყენების შეწყვეტის შემდეგ შვილოსნობის უნარი სწრაფად აღდგება (გარდა იმ შემთხვევისა, როცა ჩასახვის საწინააღმდეგოდ ქირურგიული მეთოდი გამოყენებული);
- ▶ ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბები მენსტრუაციული ციკლის მოშლილობათა და სხვა გინეკოლოგიურ დაავადებათა სამკურნალოდ გამოიყენება;
- ▶ ქალებს, რომლებიც ხანგრძლივად იყენებენ ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონულ საშუალებებს, ორჯერ უფრო იშვიათად აღნიშნებათ სარძევე ჯირკვლებისა და სასქესო ორგანოების სიმსივნეები;
- ▶ ქალები, რომლებიც ჩასახვის საწინააღმდეგო თანამედროვე საშუალებებს ხმარობენ, უფრო გვიან ბერდებიან, იშვიათად აწუხებთ კლიმაქსური სინდრომი და დიდხანს ცოცხლობენ.

## გახსოვდეთ!

- ▶ სქესობრივი გზით გადადები დაავადებებისგან, შიდსისა და ჰეპატიტისგან ჩასახვის საწინააღმდეგო თანამედროვე საშუალებებს შორის მხოლოდ პრეზერვატივი დაიცავთ;
- ▶ ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბების მიღება უმჯობესია საღამოს, ერთსა და იმავე დროს;
- ▶ ჰორმონული აბების მიღებისას თავიჩინილი გვერდითი მოვლენები (თავის ტკივილი და მკერდის დაჭიმულობა, მცირედი სისხლიანი გამონადენი, გულისრევის შეგრძნება) საგანგაშო არ არის და 1-2 კურსის შემდეგ ქრება.
- ▶ სივარეტის მოწვევა ზრდის ჰორმონული აბების გვერდითი მოვლენების განვითარების შესაძლებლობას, განსაკუთრებით – 35 წელზე მეტი ასაკის ქალებში;
- ▶ თუ ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბის მიღება დაგავწყდათ, გამოტოვებული აბი გახსენებისთანავე მიიღეთ, ხოლო მომდევნო – დადგენილი რიგის მიხედვით;
- ▶ საშვილოსნოსშიდა თუ არა საშვილოსნოსშიდა საშუალება, ამის შემოწმება შეიძლება ყოველი მენსტრუაციის შემდეგ საშოში მისი ძაფების ხელით მოსინჯვით;
- ▶ ჰორმონული აბების მიღება არ შეწყვიტოთ ექიმთან კონსულტაციის გარეშე;
- ▶ არარეგულარული მიღება ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბების ეფექტურობას აქვეითებს.



# თუ დაორსულია გსურთ



## შესვედრის აღბილი

ახალი სიცოცხლის დაბადებისთვის მხოლოდ ერთი რამ გავლავთ საჭირო: სპერმატოზოიდი კვერცხუჯრედში უნდა შეიჭრას და გაანაყოფიეროს. თუმცა ყველა სპერმატოზოიდს როდი ძალუძს ქალის სასქესო უჯრედის განაყოფიერება. სქესობრივი აქტის დროს საშვილოსნოსკენ მილიონობით სპერმატოზოიდი მიეშურება, მაგრამ მხოლოდ ერთი (ზოგჯერ ორი – ტყუპი ორსულობა), ყველაზე მარჯვე და ყოჩაღი, უერთდება კვერცხუჯრედს. ამის შემდეგ კვერცხუჯრედი სხვა სპერმატოზოიდებისთვის მიუწვდომელია.

თუმცა ორი სხვადასხვა სასქესო უჯრედის შერწყმამდე ქალის ორგანიზმში ერთი მეტად მნიშვნელოვანი პროცესი – ოვულაცია – უნდა განხორციელდეს. ოვულაციის დროს საკვერცხის ერთ-ერთი ფოლიკული სკდება, მწიფე კვერცხუჯრედი ტოვებს თავის ნაგსაყუდელს და შესვედრის ადგილისკენ მიემართება, აქ კი მას მამაცი, კუდიანი სპერმატოზოიდი ხვდება, რომელიც კარგად არის აღჭურვილი გარსის დამშლელი სეკრეტით. სწორედ ამ სეკრეტის წყალობით აღწევს იგი კვერცხუჯრედში, თავით მიისწრაფვის მისი ცენტრისაკენ, რომელიც გარკვეული გენეტიკური ინფორმაციის მატარებელია და... აქ წყდება მომავალი ადამიანის ბედი:

რომელი სქესისა იქნება, რა ფერის თვალები ექნება, დედას დაემსგავსება თუ მამას...

## ბიჭია თუ გოგო?

განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი ქრომოსომების სრულ ნაკრებს (23 წყვილს) შეიცავს. ასე რომ, ბავშვის სქესი ერთხელ და სამუდამოდ არის განსაზღვრული. ბავშვის სქესს მამა განაპირობებს, ვინაიდან დედა მას მხოლოდ X-ქრომოსომას გადასცემს, სპერმატოზოიდი კი შეიცავს ან X, ან Y-ქრომოსომას. თუ კვერცხუჯრედი X-ქრომოსომიანმა სპერმატოზოიდმა გაანაყოფიერა, XX კომბინაციის წყალობით გოგონა დაიბადება, თუ Y-ქრომოსომიანმა – ბიჭი (XY კომბინაცია). ასე რომ, თუ უკვე მე-7 გოგონა გაგიზნდათ, პასუხი მეუღლეს მოსთხოვეთ.

შვილის ყოლით მინიჭებული ბედნიერება, სამწუხაროდ, ყოველ ოჯახს როდი ეწვევა – საქართველოში უამრავი ოჯახი (15%) უშვილობის პრობლემის წინაშე დგას.

## რა არის უნაყოფობის მიზეზი?

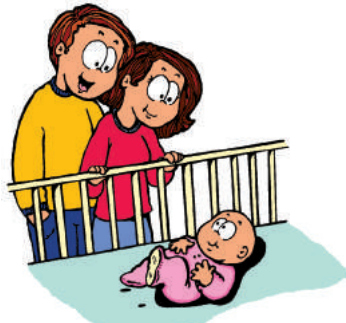
- ▶ ქალის ხანდაზმული ასაკი;
- ▶ სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების ფონზე განვითარებული სასქესო ორგანოების ანთებითი პროცესები;
- ▶ ჰორმონული დარღვევები;
- ▶ გენეტიკური დარღვევები;
- ▶ მამაკაცებში – სპერმის წარმოქმნის დარღვევები;
- ▶ მეუღლეთა იმუნოლოგიური შეუთავსებლობა.

უნაყოფობის ასიდან 40 შემთხვევა მამაკაცის მიზეზით არის გამოწვეული, 40 – ქალის მიზეზით, ხოლო შემთხვევათა 20%-ში დარღვევები ორივე მეუღლეს აღენიშნება, ამიტომ ამგვარი პრობლემის არსებობისას ორივე მეუღლის გამოკვლევა საჭირო.

## მენსტრუაციული სიკლის

### რომელ პერიოდში ორსულდება ქალი?

ეს საკითხი ერთნაირად აინტერესებთ მათ, ვისაც დაორსულება სურს და მათ, ვისაც არასასურველი ორსულობის თავიდან აცილება უნდა. მოდი, გავარკვიოთ, მენსტრუაციული ციკლის რომელ ფაზებში ხდება დაორსულება და რომელში – არა. მაგალითისთვის ავიღოთ 28-დღიანი ციკლი მენსტრუაციის 5-დღიანი პერიოდით. თვალსაჩინოებისთვის ქვემოთ მოყვანილი ცხრილიც მოვიშველიოთ:



1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

არაფერტილური დღეები

9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	----	----	----	----	----	----	----	----

ფერტილური (ნაყოფიერი) დღეები

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

არაფერტილური დღეები

ასე რომ, თუ დაორსულება გსურთ, ეცადეთ, სქესობრივი კავშირი ფერტილურ დღეებში იქონიოთ, ხოლო თუ არა – პირიქით, არაფერტილურ დღეებში. თუმცა ეს მეთოდი არასასურველი ორსულობის თავიდან ასაცილებლად ყოველთვის არ ამართლებს. მისი ეფექტიანობა არც ისე მაღალია, ვინაიდან ფერტილური დღეების ზუსტად გამოთვლა ხშირად ვერ ხერხდება, განსაკუთრებით არარეგულარული მენსტრუაციის შემთხვევაში.

### როგორ უნდა მიხვდეთ, რომ ორსულად ხართ?

ორსულობის პირველი ნიშანი, ჩვეულებრივ, რეგულარული მენსტრუაციული ციკლის ფონზე მენსტრუაციის შეწყვეტაა. დასტუ-



რად კი შეგიძლიათ, სპეციალური ტესტები მოიშველიოთ, რომლებსაც ნებისმიერ აფთიაქში შეიძენთ. ტესტზე ორი საზია აღნიშნული. თუ შარდში ჩაშვებისას ორივე გაწითლდა, ესე იგი, დაახლოებით 9 თვეში (280 დღეში ანუ 40 კვირაში) დედა გახდებით.

ხოლო ორსულობისა და მისი ვადების უფრო ზუსტად დადგენა ექოსკოპიური გამოკვლევის საშუალებით გახლავთ შესაძლებელი.

### ორსულობის სავარაუდო სუბიექტური ნიშნები:

- ▶ გულისრევა, ზოგჯერ – ღებინება;
- ▶ ძილიანობა, გუნება-განწყობილების შეცვლა;
- ▶ სარძევე ჯირკვლების დაჭიმულობა.





შვილის გაჩენა ქალის სხეობის ყველაზე მნიშვნელოვანი მოვლანაა. მიუხედავად იმისა, რომ ხშირად იჩენს თავს დისკომფორტი, შფოთვა, მშობიარობის შიში, ორსულობა მაინც საოცრად ლამაზი და სასიამოვნო პროცესია.

ერთი რამ ისოდეთ: ორსულობა ავადმყოფობა არ არის, ის ბუნებრივი მდგომარეობაა. ასე რომ, მკურნალობა არა, მაგრამ გაფრთხილება ნამდვილად სჭირდება – თქვენ ხომ უკვე მორი სისოცხლე გაბარიათ!

თუ ფიქრობთ, რომ მზად ხართ, კიდევ ერთი მშვენიერი არსება მოავლინეთ ამქვეყნად, ორგანიზმი სათანადოდ უნდა მოამზადოთ. დაორსულებამდე უთუოდ მიმართეთ ექიმს და ჩაიტარეთ სამედიცინო გამოკვლევა. არანაკლებ მნიშვნელოვანია სხეობის წესის შეცვლა, ფსიქოლოგიური მზადყოფნა. ეს ყველაფერი ისევ და ისევ თქვენი და თქვენი პატარას ჯანმრთელობისთვის კეთდება.





## პატარა ჯანმრთელი რობ დაიბალოს

თუ ქალს დაორსულება სურს, ამისთვის რამდენიმე თვით ადრე უნდა დაიწყო მზადება: შეწყვიტოს თამბაქოს წევა, ალკოჰოლის, ცხიმოვანი საკვებისა და ტკბილეულის მიღება. მის რაციონში უხვად უნდა იყოს ფოლიუმის მჟავას შემცველი სურსათი. გარდა ამისა, გასსოვდეთ: არა მარტო ორსულობისას, არამედ ორსულობამდეც კარგ ფიზიკურ ფორმაში უნდა იყოთ.

### რას ნიშნავს ორსულობისთვის მომზადება?

#### გამოკვლევები დაორსულებამდე

როდესაც დაორსულებას გადაწყვეტთ, აუცილებლად მიმართეთ თქვენს ექიმს და მის მიერ დანიშნული ყველა გამოკვლევა ჩაი-

ტარეთ. ამგვარად თქვენ და თქვენი პატარა მრავალ უსიამოვნებას აარიდებთ თავს.

#### ფოლიუმის მჟავას მიღება

ფოლიუმის მჟავა B ჯგუფის ვიტამინია. იგი თანდაყოლილი დეფექტების (ზურგის ტვინისა და ტვინის ქსოვილის დაზიანებათა) თავიდან აცილების მიზნით ინიშნება. ფოლიუმის მჟავას დღიური ნორმა 400 მიკროგრამია.

#### სსოვრების ჯანსაღი ნახი

▶ შიშველი ტანის მქონე ქალი უნდა მიიღოს მწველი ქალის ორგანიზმში ნაყოფის ზრდა-განვითარება ფერხდება. შესაბამისად, ბავ-



შვიც პატარა და მცირე წონისა იბადება. ნაადრევად დაბადებულ ან მცირე წონის ახალშობილს კი ჯანმრთელობის თვალსაზრისით უფრო მეტი პრობლემა აქვს, ვიდრე ნორმალურად განვითარებულს. თუ მწვეველი ხართ, ახლა საუკეთესო დროა, თამბაქოს თავი დაანებოთ. ეს ერთ-ერთი ყველაზე დიდი სიკეთეა, რაც შეგიძლიათ გაუკეთოთ თქვენს პატარას და საკუთარ თავს.

▶ **თავი ანებეთ ალკოჰოლის მოხმარებას.** როდესაც ალკოჰოლიან სასმელს იღებთ, თქვენი პატარაც იმავეს აკეთებს. ორსულობისას ალკოჰოლის უსაფრთხო ოდენობა არ არსებობს. მიზეზური ულუფაც კი საშიშია.

**ნაზისმიერი პრეპარატის მიღება, არ აქვს მნიშვნელობა, ასპირინი იძენება ეს, ხველების საწინააღმდეგო სუსპენზია, მცენარეული თუ სახლში დამზადებული – აუცილებლად შეუთანხმეთ თქვენს ექიმს.**

▶ **შეეზიდათ ნარკოტიკული ნივთიერებების მოხმარება.** ნარკოტიკის მოხმარების შემთხვევაში თქვენს შვილს შეიძლება დაემართოს ინსულტი (თავის ტვინში სისხლის ჩაქცევა) ან დაიღუბოს. ზოგიერთი ნარკოტიკული საშუალება ახალშობილში ნარკოტიკისადმი დამოკიდებულების სიმპტომის განვითარებას იწვევს.

▶ **პარჯიში.** სიარული საუკეთესო ვარჯიშია თქვენთვის და თქვენი პატარასთვის და ორსულობის ნებისმიერ პერიოდში (ტრიმესტრში) გახლავთ დასაშვები. თუმცა თუ ორსულობაზე არ ვარჯიშობდით, ესე იგი, თუ თქვენი ორგანიზმი მიუზღვევლია ფიზიკურ დატვირთვას, ახლა აქტიური ვარჯიშის დრო ნამდვილად არ არის. ნებისმიერი სავარჯიშო პროგრამა დაწყებამდე თქვენს ექიმთან შეთანხმეთ.

▶ **ღასკენება.** სრულფასოვანი (8-9 საათი მაინც) ძილი და სიმშვიდე ორსულისთვის მეტად მნიშვნელოვანია. ქალი საუკეთესო „ნიკუბატორია“ ნაყოფისთვის. როდესაც ორსული მოწესრიგებული რეჟიმით ცხოვრობს, დამშვიდებულია, ითვალისწინებს ექიმის რჩევებს, მისი პატარას ჯანმრთელობას არავითარი საფრთხე არ ემუქრება.

▶ **სტრესთან ბრძოლა და მისი შეშინება.** ეცადეთ, არ ინერვიულოთ. ყველა უსიამოვნებას ყურადღებას ნუ მიაქცევთ, ფიქრი უფრო სასიამოვნო საგანზე გადაიტანეთ. იფიქრეთ თქვენს პატარაზე. ორსულობისას მაქსიმალურად უნდა მოუფრთხილდეთ საკუთარ თავს და თქვენსა და თქვენი მომავალი შვილის ჯანმრთელობაზე იზრუნოთ.



▶ **შეამცირეთ კოფეინის (ოღმნობა, კოფეინის შეიცავს ყავა, ჩაი, კოკა-კოლა და შოკოლადი. შესანიშნავი იქნება, თუ ორსულობისას ამ ნივთიერების ოდენობას შეამცირებთ. დასაშვები დღიური ულუფა 300 მგ-ია. ზედმეტი ყავის ან კოკა-კოლას ნაცვლად ეცადეთ წყალი ან სხვა ისეთი სასმელი სვით, რომელიც კოფეინს არ შეიცავს.**

### **რატომ არის მნიშვნელოვანი ორსულის მოვლა და მეთვალყურეობა?**

არის შემთხვევები, როცა მშობიარობა ვადაზე ადრე იწყება (ნაადრევი მშობიარობა). ასეთ დროს ახალშობილი პატარაა, მცირე წონის. ზოგიერთი პაციენტის წონა დაბადებისას 2500 გრამზე ნაკლებიც კია. ასეთ ახალშობილებს შესაძლოა ჯანმრთელობის მხრივ მრავალი პრობლემა შეექმნათ, კერძოდ, გამოანდრეთ მხედველობის, სმენის ან სუნთქვის დარღვევები, ამან კი, თავის მხრივ, მათ განვითარებაზე იმოქმედოს.

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

ამრიგად, როგორც კი შეიტყობთ, რომ ორსულად ხართ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, დაიხდეთ თავი მრავალი გართულე-

ბისგან და ქვეყნიერებას კიდევ ერთი ჯან-  
მრთელი, ლამაზი პატარა აჩუქეთ.

## რას მოიხსავს ქალთა კონსულტაცია ორსულობის დროს?

ექიმთან ვიზიტის დროს შესაძლოა  
შემდეგი სამედიცინო ტერმინები მოისმინოთ:

სანაჩ(ო)ფი წყლუბი – ეს ის სით-  
ხეა, რომელშიც ნაყოფია მოთავსებული და  
პატარას მთელი ორსულობის მანძილზე  
იცავს.

სანაჩ(ო)ფი პარკი – მოიცავს ნა-  
ყოფს და სანაყოფე წყლებს.

სამშობიარ(ო) არხი – გზა, რომე-  
ლიც ნაყოფმა დაბადებისას უნდა გაიაროს.  
ეს არხი საშვილოსნოს ყელიდან იწყება,  
გაივლის საშოს და სხეულის გარეთ მთავ-  
რდება.

მშობიარ(ო)ბის ბეჭმა – გეგმა, რო-



მელიც ითვალისწინებს თქვენს სურვილს  
მშობიარობის შესახებ. შეგიძლიათ, წინას-  
წარ მოიფიქროთ, როგორ გარემოში  
გსურთ ბავშვის გაჩენა (მეუღლის დასწრე-  
ბა, პოზიციის თავისუფალი არჩევანი).  
ამისთვის საგანგებოდ მოემზადეთ: გაიკით-  
ხეთ, სად არის შექმნილი სათანადო პირო-  
ბები, რომელი სამშობიაროა „ღია“ (ანუ  
არსებობს თანმსლები პირების მშობიარო-  
ბაზე დასწრების პრაქტიკა), რომელი –  
ბავშვზე ორიენტირებული (ასეთ სამშობიარო-  
ბებში ახალშობილი მუდამ თქვენთან  
არის. ასე რომ, შეგეძლებათ, პაწია მაშინ  
კვებოთ, როდესაც მომივდება და არა მაშინ,  
როდესაც მოგიყვანენ). ცხადია, შეგიძლიათ  
აირჩიოთ დასურული ტიპის დაწესებულებაც  
(სადაც არავის უშვებენ).

სამშობიარ(ო)ს ქაღი – საშვილოს-  
ნოს ქვედა ნაწილი, რომელიც საშოში გა-  
დადის.

შეკუმშვები – საშვილოსნოს თავის-  
თავადი დაჭიმვა (შეკუმშვა) მშობიარობამ-  
დელ პერიოდში და მშობიარობის დროს.  
კუნთების ამგვარი მოქმედება ნაყოფის და-  
ბადებას, საშვილოსნოდან მის გამოღვენას  
იწვევს.

სამშობიარ(ო)ს ქაღის ბახსნა –  
საშვილოსნოს ყელის გახსნა მშობიარობის  
პირველ პერიოდში.

სამშობიარ(ო)ს ქაღის ბაღასწო-  
რება – საშვილოსნოს ყელის გათხლებლა  
მშობიარობამდელ პერიოდში და მშობიარო-  
ბის დროს.

ეპიდურული (რემიონული) ანეს-  
თიკა – ანესთეზიის ერთ-ერთი ფორმა,  
რომელიც ტკივილისა და მშობიარობის შე-  
სამსუბუქებლად გამოიყენება.

ეპისიოტომია – განაკვეთი, რომე-  
ლიც კეთდება შორისის მიდამოში (კანი  
საშოსა და ანუსს შორის) სამშობიარო არ-  
ხის გაფართოების მიზნით. ეპისიოტომია  
კეთდება უშუალოდ ბავშვის დაბადებამდე.

მეანო – ექიმი, რომელიც დახმარებას  
გაგიწევთ ორსულობის, მშობიარობისა და  
მშობიარობის შემდგომ (ლოგინობის) პერი-  
ოდში.

მომქოლი – იგი პლაცენტისგან,  
გარსებისა და ჭიპლარისგან შედგება. მომ-  
ყოლი ბავშვის დაბადების შემდეგ გამოდის  
საშვილოსნოდან.

პლაცენტა – დედასა და ნაყოფს შო-  
რის არსებული ბარიერი. მისი წყალობით



დედის სისხლი არასოდეს ერევა ნაყოფისას. პლაცენტა ამარაგებს ნაყოფს ჟანგბადით და აუცილებელი ნივთიერებებით, რომელთაც თქვენი ორგანიზმიდან იღებს (გახსოვდეთ: იგი ასევე იღებს და ატარებს ნიკოტინს, ალკოჰოლს და ნარკოუსტანციას), ხოლო ნაყოფის ორგანიზმში წარმოქმნილ ნახშირორჟანგს და ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტებს დედის სისხლში გამოყოფს. გარდა ამისა, პლაცენტაში წარმოიქმნება მრავალი საჭირო ჰორმონი, რომლებიც მეტად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ორსულობის მიმდინარეობაში. ასე რომ, პლაცენტის სრულყოფილ ფუნქციონირებაზე ბევრად არის დამოკიდებული ნაყოფის განვითარება.

პლაცენტა ნაყოფს ეკუთვნის და არა დედას, ამიტომ ბავშვის დაბადებიდან მცირე ხნის შემდეგ ისიც იბადება. მისი წონა ახალშობილის წონის დაახლოებით მეექვსედს (500-700 გ-ს) უდრის, ხოლო სისქე 2-3 სმ-ია.

ჰიპლარი ნაყოფს პლაცენტასთან აკავშირებს. ჭიპლარის საშუალებით ნაყოფის სისხლი მიეწოდება პლაცენტას, სადაც ის მდიდრდება ჟანგბადით და საკვები ნივთიერებებით, იწმინდება ნახშირორჟანგისა და ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტებისგან. მასში გადის 2 არტერია და 1 ვენა. ახალშობილის დაბადების შემდეგ იგი იკვეთება.

დღენაკლული (ნაბარძვი) ახალშობილი – ბავშვი, რომელიც დროზე ადრე (ორსულობის 37-ე კვირამდე, ანუ 259-ე დღემდე) იბადება. ასეთ მშობიარობას ნაადრევი მშობიარობა ეწოდება. როგორც წესი, დღენაკლული ახალშობილი უფრო სუსტია, ხოლო მისი წონა 2500 გ-ს არ აღემატება.

სანაყოფი ბარსების დაზიანება (ბახხევა) – საშოდან



სითხის გამოჟონვა (წყლების დაღვრა) სანაყოფე გარსების დაზიანებაზე მიუთითებს. ასეთი რამ უმეტესად მშობიარობამდე პერიოდში ან უშუალოდ მშობიარობის დროს ხდება.

ტრიმესტრი – ორსულობას ყოფენ სამ პერიოდად. თითოეულის ხანგრძლივობა საშუალოდ 3 თვეა (13 კვირა). მათ ტრიმესტრებს უწოდებენ.

ულტრაბგერითი გამოკვლევა (მშოსკოპია) დიაგნოსტიკური მეთოდია, რომლის საშუალებითაც იკვლევენ ნაყოფს. ექოსკოპიით შესაძლებელია სხვადასხვა პათოლოგიის ვიზუალიზაცია, რაც ექიმს საშუალებას აძლევს, განსაზღვროს შემდგომი მკურნალობის ტაქტიკა.

## როგორ გამოვლინდება ეკუთვნის ორსულს უფასოდ?

ორსულობის დროს ქალის ორგანიზმში მნიშვნელოვანი ცვლილებები მიმდინარეობს. ორგანიზმი ისეა მოწყობილი, რომ ყველა ცვლილება მომავალი პატარას სასიკეთოდ ხდება. კიდევ ერთხელ გავიმეორებთ: ამ ცვლილებებს არ სჭირდება მკურნალობა, მაგრამ აუცილებელია დაკვირვება, რათა ნორმალური ცვლილებები პათოლოგიურში არ გადაიზარდოს. მოდით, 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. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ როდესაც ორსულობა ნორმალურად (ფიზიოლოგიურად) მიმდინარეობს, ნორმალური მშობიარობისთვის ქალის მოსამზადებლად ეს ოთხი ვიზიტი სავსებით საკმარისია. თუ თქვენ (ან თქვენმა ახლობელმა/ექიმმა) შეამჩნიეთ, რომ ორსულობა ნორმალური მიმდინარეობიდან გადაიხარა, საჭიროა დამატებითი კონსულტაციები.

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 გამოკითხავთ. საჭიროების შემთხვევაში (თუ რისკ-ფაქტორები არსებობს (იხ. გენეტიკური პრობლემები)) ორსულს გზავნიან გენეტიკურ კონსულტაციაზე, უტარებენ სკრინინგს თანდაყოლილ სიმახინჯეებზე. 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 გადღეუვებით, განსაკუთრებით – მედიკამენტების, მათი დადებითი და უარყოფითი მხარეების შესახებ. თითოეული ვიზიტის დროს ექიმი თქვენი პატარას ზრდა-განვითარებასაც შეამოწმებს და დამატებით ინფორმაციას მოგაწვდით.

თქვენი ექიმი მთელი ორსულობის განმავლობაში თქვენს საუკეთესო მრჩეველი და მეგობარია.

პირველ ვიზიტზე, როგორც ორსულ(ობის) მი-12/13 კვირას უნდა განახორციელოთ (ეს მითაღ მნიშ-

ვნელოვანია!), თქვენ უზასოდ გეპუთვნით):

- ექიმთან ვიზიტი;
- სისხლის საერთო ანალიზი;
- შარდის საერთო ანალიზი;
- სისხლის ჯგუფისა და რეზუსის განსაზღვრა;
- საშოს ნაცხის გამოკვლევა;
- სისხლის შემოწმება ათაშანგზე (ვაკერმანის რეაქცია);
- სისხლის შემოწმება შიდსზე;
- სისხლის შემოწმება B ჰეპატიტზე.

II ვიზიტზე – ორსულ(ობის) მი-18/22-ე კვირას:

- ექიმთან ვიზიტი;
- ექოსკოპია;
- შაქრის განსაზღვრა სისხლში.

III ვიზიტზე – ორსულ(ობის) 30/32-ე კვირას:

- ექიმთან ვიზიტი;
- ჰემოგლობინის განსაზღვრა სისხლში;
- შარდში ცილის ოდენობის განსაზღვრა.

IV ვიზიტზე – ორსულ(ობის) 36/38-ე კვირას:

- ექიმთან ვიზიტი;
- შარდში ცილის ოდენობის განსაზღვრა.

**მნიშვნელოვანი სიახლე, რომელიც 2007 წლიდან პირველად დაინერგება საქართველოში – თავდაპირველად თბილისში და შემდგომ მთელს საქართველოში – უზასო იძენება პრენატალური დიაგნოსტიკა, რაც ნაყოფის თანდაყოლილი სიმახინჯეების აღრეულ გამოვლენას ბულისხმოვს.**

ამ კრეპულის გამოსვლის დროისთვის საქართველოში მოქმედებს ჩამოთვლილი უზასო ანალიზების ნუსხა. ვინაიდან ჯანდაცვის სახელმწიფო პროგრამები ყოველწლიურად იცვლება (შმთავრესალ იზრდება მათი მოცულობა), ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში დამატებით დააზუსტეთ, როგორი პროგრამა მოქმედებს ამჟამად.

## კიდევ რომელი გამოკვლევების ჩატარებაა აუცილებელი?

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

**აუცილებლად შეიმოწმეთ ფარისებრი ჯირკვლის უზნძვია და იოდის ოდენობა ორბანიზში.**

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

საქართველოში მეტად გავრცელებულია რკინადლეფიცითური ანემია (ზოგიერთ რევიონში მისი მაჩვენებელი 70-75%-საც კი აღწევს), ამიტომ გირჩევთ, თვეში ერთხელ შეიმოწმოთ სისხლში ჰემოგლობინის (Hb) დონე, რათა ანემია დროულად აღმოაჩინოთ და მანამდე უკურნალოთ, ვიდრე ის ზიანს მიაყენებს თქვენსა და თქვენი შვილის ჯანმრთელობას.

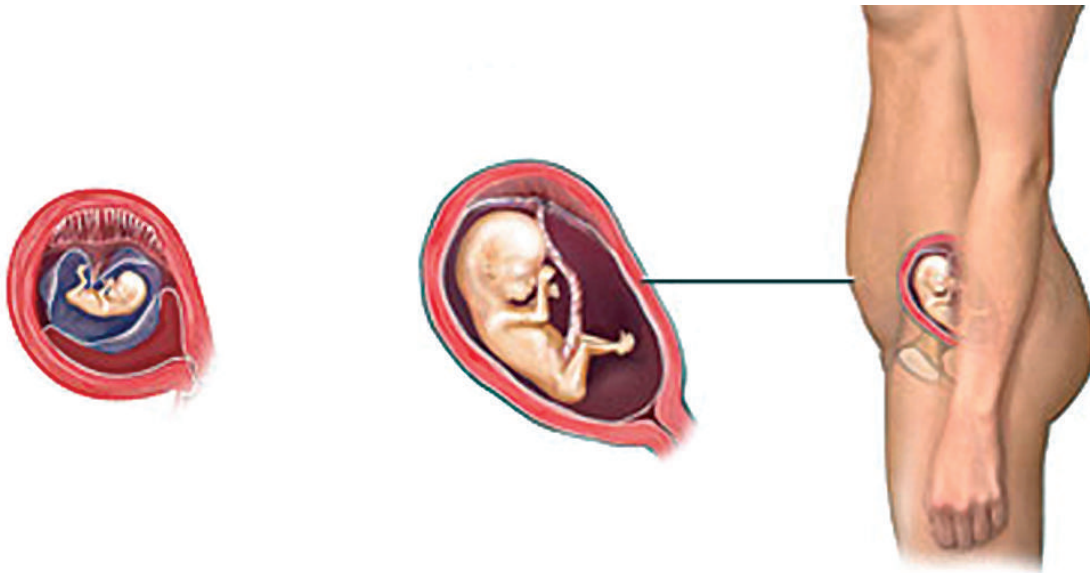


# როგორ მიმდინარეობს ორსულობა ვადების მიხედვით?

## 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 (400 მკ) მიღება ორსულობის მე-12/13 კვირამდე.

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



მე-4 კვირა



მე-6 კვირა



მე-8 კვირა



მე-10 კვირა

## როგორ იზრდება ბავშვი

### 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.

#### ▷ 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 – მისი საშუალებით ნაყოფი იღებს საჭირო ნივთიერებებს და იცილებს ცვლის პროდუქტებს.
- ხდება ყურების, კოჭებისა და მკვების ფორმირება. ქუთუთოები ყალიბდება და იზრდება, მაგრამ არ ხდება მათი განცალკევება.
- ყალიბდება ფეხისა და ხელის თითები.

#### ▷ მესამე თვე

- 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 განავრცობს განვითარებას და მომწიფებას და თქვენი პატარა წონაში მატებას დაიწყებს.

## თქვენი სხეული

### პირველი ტრიმესტრი

#### ▷ პირველი თვე

- თქვენი ორგანიზმი წარმოქმნის მრავალ ჰორმონს, რომლებიც საჭიროა ბავშვის ზრდა-განვითარებისთვის.
- მკერდი იზრდება, იჭიმება და ჩნდება დისკომფორტის შეგრძნება.
- დილით (გაღვიძებისას) გაწუხებთ დისკომფორტი (გულისრევა)
- შეიძლება შეგეცვალოთ გემოვნება.

#### ▷ მეორე თვე

- მკერდი ზომაში იმატებს და დაჭიმულია.
- არეოლა მუქდება.
- შარდვა გახშირებულია, რაც შარდის ბუშტზე საშვილოსნოს ზეწოლით არის გამოწვეული.
- დილაობით დისკომფორტის შეგრძნება გაწუხებთ.
- გუუფლებათ მოთენთილობა და ძილიანობა.
- ორგანიზმის სისხლის საერთო მოცულობა იზრდება.

#### ▷ მესამე თვე

- შეიძლება გაგრძელდეს დაღლილობა, საერთო სისუსტე და დილის დისკომფორტი.
- შესაძლოა, გაწუხებდეთ 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 400 მკ ფოლიუმის მჟავა.
- ნებისმიერი პრეპარატის მიღებამდე კონსულტაცია გაიარეთ თქვენს ექიმთან. არ მიიღოთ არაეთიარი (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 შეგეძლება, მოისმინოთ თქვენი პატარას გულისცემა (სპეციალური ხელსაწყოების მეშვეობით ან ექოსკოპიურად). ეს საოცარი გრძნობაა: თქვენ მთელი სიცხადით აღიქვამთ, რომ სხეულით ახალ სიცოცხლეს ატარებთ. მალე ნაყოფის მოძრაობასაც შეიგრძნობთ.



მე-14 კვირა



მე-16 კვირა



მე-18 კვირა



მე-22 კვირა

## როგორ იზრდება ბავშვი

### მეორე ტრიმესტრი

#### ▷ მეოთხე 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).

#### ▷ 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 თქვენს პატარა ძალიან სწრაფად იზრდება

#### ▷ მესამე თვე

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

## თქვენი სხეული

### მეორე ტრიმესტრი

#### ▷ მეოთხე თვე

- თქვენ მაღა 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

- თუ მეხუთე თვეს ბავშვის მოძრაობას ვერ შეიგრძნობთ, მიმართეთ თქვენს ექიმს.
- საშვილოსნო ჭიპის დონეზე მდებარეობს.

- თქვენი გულისცემის სიხშირე იმატებს
- შესაძლოა, კვირაში 450 გრამი მოიმატოთ.
- სიმშვიდე გჭირდებათ. დღე-ღამეში 8-9 საათი მინიმუმ უნდა გეძინოთ. ხშირ-ხშირად დაისვენეთ და თავი შეტყობეთ არ დაიტვირთოთ.

#### ▷ მესამე თვე

- შესაძლოა, ბავშვის ძლიერი დარტყმები იგრძნობთ.
- შესაძლოა, გაგიჩნდეთ ქავილის შეგრძნება მუცლის მიდამოში. ამ დროს შეგიძლიათ გამოიყენოთ სპეციალური ლოსიონები.
- შესაძლოა ზურგის ტკივილმა იჩინოს თავი. ჩაიცვით დაბალქუსლიანი ან სპორტული ფეხსაცმელი, დიდხანს დგომას თავი არიდეთ. სპეციალურმა ვარჯიშებმა შეიძლება მდგომარეობა შეგიძლია შეუბუქოთ.
- შესაძლოა, დაგეწყოთ ტკივილი მუცლის ქვედა მიდამოში, რაც იოგების დაჭიმვით არის გამოწვეული.

## როგორ უნდა მოიქცეთ

- თუ ნაადრევი მშობიარობის სიმპტომები შეამჩნიეთ, მიმართეთ თქვენს ექიმს (*იხ. ნაადრევი მშობიარობა*)
- თუ საცხოვრებელი ადგილი და/ან ტელეფონის ნომერი შეიცვალეთ, შეატყობინეთ ამის შესახებ თქვენს ექიმს.
- 24/28-ე კვირას კეთდება სისხლის ანალიზი ორსულთა დიაბეტის გამოსარიცხად (დატვირთვითი სინჯი).
- შესაძლოა, შეკრულობა გაწუხებდეთ. უნდა მიიღოთ უფრო მეტი წყალი ან ხილის წვენი, მიირთვათ უჯერდისით მდიდარი საკვები (ხილი და ბოსტნეული) და ივარჯიშოთ (თქვენს ექიმთან შეთანხმებით).

- ნუ მიიღებთ საფადარათო ან ანტიციდურ (მჟავიანობის დასაქვეითებელი) საშუალებებს ექიმთან კონსულტაციის გარეშე.
- ეცადეთ მეტი შეიტყოთ ტუბუთი კვების შესახებ.
- შეატყობინეთ თქვენს ექიმს, სადა აპირებთ მშობიარობას.

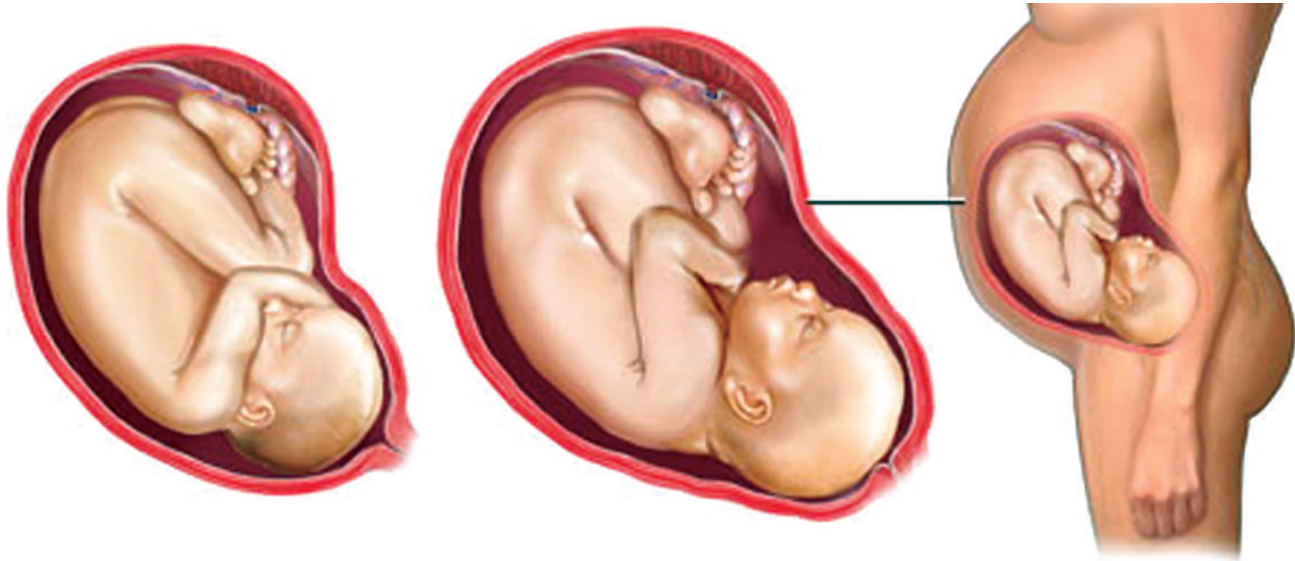
## რა უნდა იცოდეს თქვენმა პარტნიორმა

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



## მესამე ტრიმესტრი

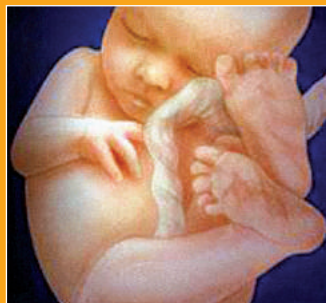
მესამე ტრიმესტრში თავის გაკონტროლება უფრო ხშირად მოგიწევთ. ამ პერიოდში მნიშვნელოვანია არტერიული წნევის, ორსულის წონის, ბავშვის მოძრაობის კონტროლი. პაწიას ზრდასთან ერთად იმატებს ზეწოლა ფილტვებზე, კუჭზე, ამიტომ შესაძლოა სუნთქვა გაგიძნელდეთ, ჭამის დროს დისკომფორტის, ზეწოლის შეგრძნება დაგეუფვლით. საჭიროა საკვების პატარ-პატარა ულუფებზე მიღება. უძვობესია, ჭამით დღეში 5-ჯერ და პატარა ულუფები, ვიდრე სამჯერ და ბევრი.



24-ი კვირა



28-ი კვირა



30-ი კვირა



36-ი კვირა

## როგორ იზრდება ბავშვი

### მისამე ტრიმესტრი

#### ▷ მესამე ტრემესტრი

- 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 სინათლეზე და ხმაზე.

#### ▷ მესამე ტრემესტრი

- თქვენი პატარას სიგრძე 45-48 სმ-ია, წონა – დაახლოებით 1800-2200 გრამი.
- გრძელდება ტვინის ქსოვილის სწრაფი ზრდა.
- ნაყოფი უკვე საკმარის დიდია და, შესაბამისად, ნაკლებს მოძრაობს, მაგრამ განაგრძობს დარტყმებს.
- შეგიძლიათ შეიგრძნოთ პატარას იდაყვი ან მუხლი, რომელიც თქვენს მუცელს მიეხრება.
- თქვენი პატარას თავის ქალას ძვლები რბილია და მობილური, რაც საშობიარო გზებში მის გამოსვლას აადვილებს.
- ფრჩხილების განვითარება უკვე დამთავრებულია.
- ფილტვები შესაძლოა ამ დროისთვის ბოლომდე არ იყოს ჩამოყალიბებული.

#### ▷ მესამე ტრემესტრი

- 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 უმეტესად ქვევით არის მიმართული.

## თქვენი სხეული

### მისამე ტრიმესტრი

#### ▷ მესამე ტრემესტრი

- თუ შეამჩნიეთ, რომ ტერფები და კოჭები ვიშუპდებოთ, დიდხანს ნუ იდგებით ფეხზე, უძვობესია, დაწვეთ და ფეხები მალე ასწიეთ. თუ სახე და ხელები უეცრად შეგიშუპდათ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.
- მუცელსა და მკერდზე, მათი ზომაში მატების გამო, შესაძლოა სტრიაები გაეჩინდეთ.
- შესაძლოა, შეკუმშვები დაგეწყეთ. ეს ნორმაა, მაგრამ თუ შეკუმშვები გახშირდა (საათში 5 და მეტი) მიმართეთ თქვენს ექიმს.
- უკვე საკმარის დიდი მუცელი გაქვთ, ფრთხილად იმოძრავეთ.

#### ▷ მესამე ტრემესტრი

- ამ პერიოდში შეკუმშვები შესაძლოა უფრო მეტად გაძლიერდეს.
- შეიძლება, მკერდიდან გამოიყოს სხენი (სითხე, რომელიც წარმოიქმნება და გამოიყოფა სარძევე ჯირკვლებიდან რძის წარმოქმნამდე).

● დისკომფორტის გამო შესაძლოა დაგერღვეთ ძილი. შეგიძლიათ, უფრო მეტად აიძალოთ სასთუმალი – ეს სუნთქვას გაგაადვილებს და ძილის საშუალებას მოგცემთ.

- კვირაში შესაძლოა 450 გრამი მოიმატოთ.
- საშვილოსნოს ფუძე ზუსტად ნიკნების ქვეშ მდებარეობს.

#### ▷ მესამე ტრემესტრი

- ჭიპი შესაძლოა ამოგებურცოთ.
- შესაძლოა გაგაადვილდეთ სუნთქვა, ვინაიდან ბავშვი ქვემოთ ეშვება, მაგრამ შარდის ბუშტზე მისი ზეწოლის გამო დაგეწყით ხშირი შარდვა.
- შესაძლოა მოიმატოს შემუშებამ კოჭისა და ტერფის 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 მოიქცეთ

- თუ თქვენს თავს ნაადრევი მშობიარობის ნიშნები შეატყვევთ, მიმართეთ ექიმს.
- შეატყობინეთ ექიმს თქვენი საშობიარო გეგმა. მიიღეთ ინფორმაცია გაუტკივარების თაობაზე და იკითხეთ, რა გვერდითი მოვლენები ან გართულებები შეიძლება მოჰყვეს მას.
- დაათვალიერეთ საშობიარო, სადაც მშობიარობა გაქვთ განზრახული.
- გაეცანეთ პედიატრს –

თქვენი მომავალი შვილის ექიმს.

- სათანადოდ მოემზადეთ თუქუთი კვებისთვის.
- მოამზადეთ საშობიაროში წასაღები ბარგი.

## რა უნდა იცოდეს თქვენმა პარტნიორმა

- ესაუბრეთ ერთმანეთს შვილის მომავალზე, იცავით ერთად, მყუდრო და ლამაზი გარემო შეუქმნით ერთმანეთს. ეს მოგიხსნით სტრესსა და შიშს.



# რა პრობლემები სდევს თან ორსულობას?

მოდი, თვალი გადავაკვლოთ ორსულობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს, რომლებიც უსიამოვნოა, მაგრამ არა საშიში. თუ რომელიმე მათგანი გაწუხებთ, უამბეთ თქვენს ექიმს, ჩვენ კი შევეცდებით, მოგცეთ მარტივი რჩევები, რომლებიც მდგომარეობას შევიმსუბუქებთ.

## დაღლილობა (საერთო სისუსტე)

ორსულობის პირველ თვეებში (პირველი სამი თვის განმავლობაში) შესაძლოა მცირე დატვირთვის დროსაც კი დაგეუფლოთ დაღლილობა. 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).

## განწყობის სვალეზადობა და ჭირვეულობა

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



## მკერდის სვლილებები

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

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

- შხაპის შემდეგ მკერდი უხეში პირსახლით გაიმშრალეთ;
- თქვენივე ხელით ჩაიტარეთ მკერდის ყოველდღიური მსუბუქი მასაჟი.

## სტრიაები

სტრიაები 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.

## ფეხის კუნთების კრუნჩხვა

ასეთი რამ ხშირად სდევს თან ორსულობას და ვენური სისხლის მიმოქცევის შეგუბებით და/ან ბავშვის თავის რომელიმე ნერვზე ზეწოლით 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. დადებით ქუსლებზე და ფეხის წვერები ას-

წიეთ. ერიდეთ მაღალქუსლიანი ფეხსაცმლის ტარებას.

## შეკრულობა

ორსულობის დასაწყისში ქალის ორგანიზმი ჩვეულებრივზე მეტ პროესტერონს წარმოქმნის. ეს ჰორმონი, რომელსაც უამრავი ფუნქცია აკისრია, ნაწლავთა მოძრაობის (პერისტალტიკის) შემცირებასაც იწვევს. ამის გამო ქალს აწუხებს სისხვის შეგრძნება ან შეტერილობა და შეკრულობა. ჩვენი რჩევა ძალზე მარტივია: მიირთვით ხშირად და მცირე ულუფებით.

## ბულქმარვა

გულმმარვაც 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 სვით რძე, მიირთვათ იოგურტი, მაწონი. სასურველია, იწვეთ ნახევრად წამომჯდარი (ზურგქვეშ ამოიღეთ ბალიში). უხმოზე არ მიიღოთ ხილის წვენი.

## ბულისრევა

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 უხმოზე მიირთვით ორცხობილა და თაფლი, შემდეგ 5-10 წუთი დაისვენეთ და მერე დადეთ. ჭამეთ ცოტ-ცოტა და ხშირ-ხშირად. ერიდეთ ცხიმოვან საკვებს, მაგალითად, კარაქს.

## პირღებინება

თუ პირღებინება მუდმივი გახდა, თქვენს ექიმს მიმართეთ.

## ბუასილი

ჰორმონი პროესტერონი ნაწლავის კედელს აღუნებს. გარდა ამისა, მოქმედებს სწორ ნაწლავზეც. მზარდი საშვილოსნო აწევს დიდ ვენებს, რაც, თავის მხრივ, ვენური სისხლის მიმოქცევის შეგუბებას და ჰემოროიდული კვანძების გაფართოებას იწვევს.

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







# ორსულის კვება

ორსული საკვებს მხოლოდ საკუთარი თავისთვის კი არა, ბავშვისთვისაც იღებს. თქვენი პატარა იმით ცოცხლობს, რითაც თქვენ იკვებებით. ამიტომ ცილები, ვიტამინები, მინერალები და კალორიები საკმარისი რაოდენობით უნდა მიიღოთ. ეს თქვენც გჭირდებათ და თქვენს პატარასაც. თუ დიაბეტი გაქვთ, მიმართეთ თქვენს ექიმს. იგი შესაბამის დოზას დაგინიშნავთ.

## როგორია ორსულის კვების დღიური რაციონი?

### ■ რძე და რძის ნაწარმი

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

კარგია სოიის რძეც.

### ■ ცილოვანი პროდუქტები

მჭლე ხორცი, ქათამი, თევზი, მიწის თხილის (არაქისის) კარაქი ცილებით მდიდარი საკვებია, რომელიც თქვენი და თქვენი შვილის ქსოვილთა ზრდისა და განვითარებისათვის არის აუცილებელი. აკონტროლეთ თქვენი რაციონი. არ მიიღოთ დასაშვებზე მეტი. ორსულობის დროს არ არის რეკომენდებული ოკეანის თევზი, რადგან ზოგიერთი სახეობა დიდი რაოდენობით ვერცხლისწყალს შეიცავს.

### ■ ხილი და ბოსტნეული

ფორთოხალი, გრეიპფრუტი, მარწყვი, ნესვი, პომიდორი, ბროკოლი და ბრიუსელის კომბოსტო C ვიტამინს შეიცავს, ისპანახი, მწვანე სალათა, ტკბილი კარტოფილი, სტაფილო კი A ვიტამინით და მინერალებით გახლავთ მდიდარი.

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

### ■ მარცვლეული, ფშვილეული

პური, ბრინჯი, მკარონი მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალებით და ენერჯის წყაროს წარმოადგენს, ენერჯია კი თქვენი პატარას განვითარებისთვის უდავოდ საჭიროა. ზორბლის პური, ფავისფერი ბრინჯი საუკეთესოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის.

### ■ წყალი

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

### ■ რკინა

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

## როგორია წონის მატების დასაშვები ნორმა ორსულობის დროს?

ბოლოდროინდელმა კვლევებმა ცხადყო, რომ ორსულის წონაში მატების შეზღუდვა მიზანშეწონილი არ არის. თუმცა, გახსოვდეთ, თუ ძალიან ბევრს მოიმატებთ, ორსულობის შემდგომი აღდგენითი პროცესი მეტად რთული იქნება. იდეალურია, როცა ქალი მთელი ორსულობის პერიოდში 12-დან 15 კილოგრამამდე იმატებს.

ნურასოდეს ეცდებით ორსულობისას წონის დაკლებას. ამით შესაძლოა თქვენს პატარას ავნოთ.



# სქესობრივი ურთიერთობა

ორსულობის დროს სქესობრივი ურთიერთობა აკრძალული არ არის, მხოლოდ ერთდეთ ზედმეტ 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 უკუნაჩვენებია არ არის, თუმცა, რაღა თქმა უნდა, უსაფრთხოებას ორმაგი ყურადღება უნდა მიაქციოთ.

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

მატარებელი მგზავრობისას რეკომენდებული არ არის ზედა თაროზე ძილი.

ფრენისას 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.

# ორსულობის ბართულებები და საბანგაშო ნიშნები

დაუკავშირდით თქვენს ექიმს ან წააღით სამშობიაროში, თუ ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელიმე პრობლემამ იჩინა თავი:

- სისხლდენა საშოდან (მცირედი სისხლიანი გამონადენიც კი);
- ძლიერი, მოვლითი ტკივილი ან კუჭის ქვემოთ ზეწოლის შეგრძნება, რომელიც არ წყდება;
- წყლების დაღვრა;
- თავბრუსხვევა;
- ძლიერი თავის ტკივილი;
- სახის, ხელებისა და ტერფების უეცარი შეშუპება;
- სიწითლე, მტკივნეულობა ქვედა კიდურის მიდამოში;

- მხედველობის გაორება ან რგოლები მხედველობის არეში;
- ტკივილი და წვა შარდვისას;
- შემცირება ან მაღალი ტემპერატურა;
- გულისრევა და ღებინება;
- გამონაყარი;
- ბავშვის მოძრაობის შესუსტება ან შეწყვეტა;
- სისხლიანი, მომწვანო, ყვითელი, უსიამონო სუნის მქონე გამონადენი საშოდან, რომელსაც თან ახლავს წვა ან ქავილი;
- ხშირი შარდვა;
- დისკომფორტი ქვედა კიდურებში (ფეხების ტკივილი), განსაკუთრებით – ღამით.

## რამდენიმე რჩევა, რომლებიც დაგეხმარებათ, თავი უფრო კომფორტულად იგრძნოთ

- საკვები მიიღეთ ხშირ-ხშირად (დღეში 5-6-ჯერ) და მცირე ულუფებით. ეს გულისრევას და გულმმარვას შეასუსტებს.
- დაწოლამდე წაიხემსეთ, რათა გაღვიძებისას გულისრევამ არ შეგაწუხოთ.
- გულმმარვის ჩახშობის მიზნით მიიღეთ კალციუმ-ნახშირბადის დანამატი.

## ნაადრევი მშობიარობის მომასწავლებელი ნიშნები

- 37-ე კვირამდე მშობიარობას ნაადრევი ეწოდება. დაუკავშირდით თქვენს ექიმს, თუკი თავი იჩინა რომელიმე საგანგაშო ნიშანმა:
- შეკუმშვები ათწუთიანი ან უფრო ხანმოკლე ინტერვალით (მუცელი გეჭიმებათ ყოველ 10 წუთში ერთხელ);
- სისხლიანი გამონადენი საშოდან ან წყლების დაღვრა;
- ზეწოლის შეგრძნება მუცლის ქვედა მიდამოში, შორისის მიდამოში –

ისეთი შეგრძნება გაქვთ, თითქოს ბავშვი გარეთ მოიწვეს;

- ყრუ ტკივილი წელის არეში;
- მოვლითი ტკივილი მუცლის ქვედა არეში;
- ტკივილი მუცელში ფაღარათით ან მის გარეშე.

### რას შეიძლება გირჩიონ თქვენმა ექიმმა?

- დროულად წადით სამშობიაროში.
- არ დაიტვირთოთ.
- 1 საათით დაწეხით მარცხენა გვერდზე.
- დალიეთ 2-3 ჭიქა წყალი ან წვენი.

თუ სიმპტომები 1 საათზე მეტხანს გაგრძელდა, კვლავ დაუკავშირდით თქვენს ექიმს.

თუ სიმპტომები გაქრა, მოდუნდით და ეცადეთ, დაისვენოთ ან დაიძინოთ და არ გააკეთოთ ის, რასაც შეეძლო ეს სიმპტომები გამოეწვია.

### მოუფრთხილდით საკუთარ თავს და ბავშვს

- ყველა აუცილებელი ვიზიტი რეგულარულად განახორციელებთ.
- ეცადეთ, თავი არიდოთ სტრესულ ფაქტორებსა და გარემოს.
- არ მიიღოთ ალკოჰოლი, ნარკოტიკი, არ მოსწიოთ თამბაქო.
- თუ შარდვისას წვის ან ტკივილის შეგრძნება გაწუხებთ, შესაძლოა, საშარდე სისტემის ინფექცია გქონდეთ. კონსულტაციისთვის მიმართეთ თქვენს ექიმს.

## მშობიარობის მოახლოების ნიშნები

ბავშვის დაშვება – ბავშვი ქვემოთ, თქვენს მენჯის ღრუში ეშვება. პირველმშობიარეებში ეს შესაძლოა მშობიარობამდე 10-14 დღით ადრე მოხდეს, ხოლო განმეორებით მშობიარეებში – რამდენიმე დღით ან საათით ადრე.

სანაყოფი ბარსნების დაზიანება (წყლების დაღვრა) – საშოდან დიდი რაოდენობით სითხის გამოღვრა. თუმცა წყლების დაღვრა შესაძლოა უშუალოდ მშობიარობის დროსაც მოხდეს.

ლ(ო)რ(ო)ვ(ო)ვანი საც(ო)ბი – შესაძლოა, თქვენს საცვალზე მოყავისფრო გამონადენი შეამჩნიოთ. ეს გამონადენი მშობიარობამდე 1-2 კვირით ადრე ჩნდება.

სისხლიანი გამონადენი – უშუალოდ მშობიარობამდე ან მშობიარობის დროს ჩნდება მოვარდისფრო ან სისხლიან-ლორწოვანი გამონადენი. თუ ასეთი რამ შეამჩნიეთ, შეატყობინეთ თქვენს ექიმს.

### ფიზიოლოგიური მშობიარობის დროს:

- ▷ შეტევები რეგულარულია (თანაბარია);
- ▷ მათ შორის ინტერვალი თანდათან მცირდება;
- ▷ შეტევები იწყება წელის მიდამოში და გადადის წინ, მუცლის ქვედა მიდამოსკენ;
- ▷ სიარულისას შეტევების ინტენსივობა იზრდება;
- ▷ შეტევების დროს შეუძლებელია ლაპარაკი ან სიარული.

თუ ფიქრობთ, რომ მშობიარობა დაგეგმიურად, სასწრაფოდ დაუპაპავშირდით თქვენს ექიმს.







## როგორ უნდა მოიქცეთ მშობიარობის დროს

- ▷ დალიეთ წყალი. საზოგადოდ, მიიღეთ მეტი სითხე.
- ▷ შეგიძლიათ მიირთვათ შემდეგი საკვები: ქათმის სუპი, შემწვარი ან მოხარშული კარტოფილი, ბრინჯი, ერბოკვერცხი. არ შეიძლება ცხიმოვანი და სუნელებიანი კერძები, რძე და რძის ნაწარმი, ცოცხალი ხილი და ბოსტნეული, ფორთოხლის ან გრეიპფრუ-

ფაზა	მიახლოებითი დრო	საშვილოსნოს ყელის გახსნა (სმ)	შეტყევის ხანგრძლივობა	შეტყევის შორის ინტერვალი
ადრეული	7-8 საათი	0-3 სმ	30-60 წმ	5-20 წთ
აქტიური	3-4 საათი	4-8 სმ	45-60 წმ	2-4 წთ
ბარდამავალი	30-90 წთ	9-10 სმ	60-90 წმ	30-90 წმ

### I პერიოდი:

ყელის გახსნის პერიოდი სამ ფაზას მოიცავს. ამ დროს თქვენი ორგანიზმი ახალი სიცოცხლის მოსავლენად ემზადება. საშვილოსნოს ყელი ჯერ თხელდება, ხოლო შემდეგ იხსნება. ამ დროს კარგია სუნთქვითი ვარჯიშები.

საშვილოსნოს ყელის გახსნა მტკივნეული პროცესია. თქვენმა ექიმმა შესაძლოა ტკივილგამაყუჩებელი პრეპარატის მიღება ან ეპიდურული ანესთეზია შემოგთავაზოთ. მშობიარობისას ხდება ბავშვის გულისცემის კონტროლი. შესაძლოა, ექიმმა სიარული გთხოვოთ – ეს მშობიარობის პრო-

ცის წვენი. ბევრს ნუ შეჭამთ!

- ▷ დაინიშნეთ დრო და განსაზღვრეთ ინტერვალი შეტყევებს შორის (ერთი შეტყევის დაწყებიდან მეორის დაწყებამდე).
- ▷ მოდუნდით, გააკეთეთ სუნთქვითი ვარჯიშები, მიიღეთ თბილი აბაზანა.
- ▷ ყოველ 1-2 საათში ერთხელ დაიცალეთ შარდის ბუშტი.

## როდის უნდა ნახვილდეთ სამშობიაროში

- ▷ თუ ეს თქვენი პირველი მშობიარობაა, დაიცადეთ, ვიდრე შეტყევი რეგულარული არ გახდება და ინტერვალი მათ შორის 5-10 წუთს არ მიაღწევს.
  - ▷ თუ პირველად არ მშობიარობთ, დაიცადეთ, ვიდრე შეტყევი რეგულარული არ გახდება და ინტერვალი არ მიაღწევს 10-15 წუთს.
  - ▷ თუ დაღვარეთ წყლები;
  - ▷ თუ გაქვთ სისხლიანი გამონადენი საშოდან;
  - ▷ თუ ბავშვი აღარ მოძრაობს ან მოძრაობს სუსტად.
- არ დაბავიოქმდეთ სამშობიაროში საჭირო ღოკუმენტაციისა და ნივთების წაღება.

## მშობიარობა სამი პერიოდისგან შედგება:

- ⇒ საშვილოსნოს ყელის გახსნის პერიოდი;
- ⇒ ბავშვის დაბადება;
- ⇒ პლაცენტის დაბადება.

ცესს დააჩქარებს.

### II პერიოდი:

#### ბავშვის დაბადება

- ამ დროს თქვენ აქტიურად მონაწილეობთ ბავშვის დაბადებაში.
- პირველი მშობიარობისას ამას შეესაძლოა 1-3 საათი დასჭირდეს.

### III პერიოდი:

#### პლაცენტის დაბადება

- საშუალო დრო – 5-7 წუთი;
- ექიმი მოგეხმარებათ პლაცენტის დაბადებაში (აქტიური მართვა);
- საშვილოსნოს შეკუმშვისა და სისხლდენის შეჩერების მიზნით ექიმი გაგიკეთებთ საშვილოსნოს მასაჟს (მუცელზე ცირკულარული მოძრაობებით).



## ბაუტკივარება მშობიარობის დროს

ამჟამად მშობიარობის დროს გაუტკივარების მრავალი მეთოდი არსებობს, მათ შორის – რეგიონული (ეპიდურული) ანესთეზია. მცდარია მოსაზრება, თითქოს ამ დროს ზურგის ტვინი ზიანდება – ანესთეზია კეთდება წელის არეში, იმ მიდამოში, სადაც ზურგის ტვინი არ გადის. გარდა ამისა, არსებობს გაყურების მედიკამენტური მეთოდი, რომელიც არანაკლებ ეფექტურია. გაყურების მეთოდის არჩევა თქვენი პრეროგატივაა, ოღონდ მანამდე ექიმს სათანადო კონსულტაცია სთხოვეთ.

## საკეისრო კვეთა

საკეისრო კვეთა მოსამშობიარებელი ოპერაციაა, რომლის დროსაც ბავშვი გამოჰყავთ არა საშოდან, არამედ მუცლის ღრუდან. ამ დროს იკვეთება მუცლის წინა კედელი და საშვილოსნო. ეს შრეები შემდეგ ისევ იკვრება.

არსებობს საკეისრო კვეთის აბსოლუტური და შეფარდებითი ჩვენებები. აბსოლუტური ჩვენებების დროს საკეისრო კვეთა უალტერნატივოა, ყველა დანარჩენ შემთხვევაში კი განსჯის საგანია.

## ბუნებრივი მშობიარობა თუ საკეისრო კვეთა?

ამ ბოლო დროს მეტად გახშირდა საკეისრო კვეთით მშობიარობა. ჩვენი მიზანია, მოგაწოდოთ ინფორმაცია იმის შესახებ, რომ საკეისრო კვეთის შემდეგ ბევრად მეტი გართულება მოსალოდნე-



ლი, ვიდრე ფიზიოლოგიური მშობიარობის შემდეგ. ჯერ ერთი, კვეთისას უფრო მაღალია ინფექციის რისკი, მეორეც, ოპერაციის დროს იკვეთება ნერვული ბოჭკოები, რამაც მომავალში შესაძლოა თქვენს სქესობრივ ფუნქციაზე მოახდინოს გავლენა. დიდი კითხვის ნიშნის ქვეშ დგება შემდგომი ფიზიოლოგიური მშობიარობაც. მიუხედავად ამისა, მშობიარობის მეთოდის არჩევა მთლიანად ორსულის ნება-სურვილზეა დამოკიდებული.

## ბინაზე მშობიარობა

მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში ბინაზე მშობიარობა საკმაოდ გავრცელებულია (მაგალითად, ნიდერლანდებში ბინაზე მშობიარობა ასიდან 40-42 შემთხვევაში გვხვდება), თუმცა ბინაზე მშობიარობს მხოლოდ ჯანმრთელი ორსული, თანაც გამოცდილი ბებია-ქალის მეთვალყურეობით, ამასთანავე, ითვალისწინებენ პოსპიტალში ტრანსპორტირების შესაძლო აუცილებლობასაც, რაც არა უკვიანეს 15 წუთისა უნდა განხორციელდეს.

რაც შეეხება საქართველოს, მიუხედავად იმისა, რომ ზოგიერთ რეგიონში (მაღალმთიან აჭარაში, ქვემო ქართლში და ა.შ.) ამგვარი გამოცდილება არსებობს, ჩვენს პირობებში ბინაზე მშობიარობა კატეგორიულად დაუშვებელია. ეს ქალისთვისაც და ახალშობილისთვისაც მეტად სასიფათოა, ვინაიდან უამრავი გართულება სდევს თან.

ჩვენს რეგიონში, მშობიარობის დაწყებისას დაუწყებელი მშობიარობის მიმართული საშობიარობო.





# ლობინობის ხანა (მშობიარობის შემდგომი პერიოდი)

## რას უნდა ელოდეთ პირველი ერთი კვირის განმავლობაში

▷ სისხლიანი გამონადენი საშოდან (ლოქია). ეს არის უხვი, ჭარბი, მენსტრუალურის მსგავსი გამონადენი, რომელიც 3-7 დღე გრძელდება. მომდევნო 3-4 კვირის განმავლობაში გამონადენი ხდება მოყავისფრო, ვარდისფერი და ბოლოს თეთრი.

▷ მოვლითი ხასიათის ტკივილები მუცლის არეში, განსაკუთრებით – მუტუს წოვებისას, რადგან ამ დროს საშვილოსნოს კუნთები იკუმშება.

▷ დისკომფორტის შეგრძნება შორისის მიდამოში.

▷ გაძნელებული შარდვა და დეფეკაცია (შეკრულობა) პირველი დღეების განმავლობაში.

▷ მკერდის დაჭიმულობა და შებერილობა.

### გირჩევთ:

- სვით ბევრი სითხე (წყალი) და მიიღოთ თბილი (და არა ცხელი) აბაზანები;

- შესაძლოა დაღლილი იყოთ. დაიბინეთ თქვენს პატარასთან ერთად;

- იკვებეთ გონივრულად;

- პირველი კვირების განმავლო-

ბაში ახლობელ-მეგობრების სტუმრობა, უმჯობესია, შეზღუდული;

- თუ საკეისრო კვეთა ჩაიტარეთ, არ ასწიოთ მძიმე ნივთები.

რ.ას ბრძნ(ი)ბი:

- ▷ შესაძლოა, მეტისმეტად სწრაფად გეცვლებოდეთ გუნება;
- ▷ შესაძლოა გაბრაზდეთ იმის გამო, რომ არ შეგიძლიათ აკეთოთ, რაც გსურთ და როცა გსურთ;
- ▷ შესაძლოა ეჭვი შეგეპაროთ თქვენს შესაძლებლობებში;
- ▷ დაუკავშირდით თქვენს ექიმს, თუ ბევრს ტირით;
- ▷ დაუკავშირდით ექიმს მაშინაც, თუ გგონიათ, რომ შეიძლება ავნოთ საკუთარ თავს ან ბავშვს;
- ▷ დაუკავშირდით ექიმს, თუ მეტისმეტად დაძაბული და აღელვებული ხართ და ამის გამო ბავშვის სათანადოდ მოვლას ვერ ახერხებთ.

## მომხიარობის შემდგომი დეპრესია

ასე უწოდებენ გუნება-განწყობილების ცვლილებებს, რომლებიც ბავშვის გაჩენას მოსდევს. ტერმინი აერთიანებს ჭეშმარიტ მშობიარობის შემდგომ დეპრესიას, მშობიარობის შემდგომ შფოთვის და მშობიარობის შემდგომ ფსიქოზს. ნუ შეშინდებით, ეს განწყობის დროებითი ცვლილებებია, რომლებიც ბავშვის დაბადებიდან ერთ კვირაში იჩენს თავს და დაახლოებით ორ კვირაში ქრება.

წიგნები:

- გუნება-განწყობის ცვალებადობა;
- მხიარულება, რომელსაც უეცარი მოწყენილობა მოჰყვება;
- უინანიობა;
- ტირილის შეტევები.

ბანცღები:

- ▷ „აი, შვილი უკვე მყავს. მერე რა?“
- ▷ „ყველას უყვარს პატარა, მე კი...“
- ▷ „შევძლებ, დელობა გაუწიო?“
- ▷ „ბავშვს იმდენი ყურადღება სჭირდება!..“
- ▷ „ყველას ბედნიერი ვგონივარ“.
- ▷ „მინდა, ჩემი აღრინდელი სხეული დამიბრუნდეს!“
- ▷ „თავს ისე ვგრძობ, თითქოს უშველებელმა მანქანამ გადაძარა“.
- ▷ „შემიძლია, მთელი დღეები მეძინოს“.

ზოგიერთ ქალს ხასიათის უფრო სერიოზული ცვლილებებიც აღენიშნება. დეპრესია მშობიარობიდან 1 წლის შემდეგაც კი შეიძლება დაიწყოს.

წიგნები:

- წონის კლება ან მატება;
- ძილის დარღვევა;
- ტირილის შეტევები;
- ბავშვისთვის თავის არიდება;
- სასოწარკვეთილება.

ბანცღები:

- ▷ „არ მინდა ლოგინიდან ადგომა!“
- ▷ „რა აზრი აქვს სიცოცხლეს?! თავს კარგად ველარასოდ ვიგრძნობ“.
- ▷ „დიდ, შავ უფსკრულში მივქექანები“.
- ▷ „ნეტავ ყველამ თავი დამანებოს!“

## მომხიარობის შემდგომი შფოთვა

ზოგიერთ ქალს მშობიარობის შემდეგ ასეთი აზრები ეუფლებათ:

- ▷ „გამუდმებით ველავ“.
- ▷ „სულ დაძაბული ვარ“.
- ▷ „არ დამტოვო ბავშვთან მარტო – შეიძლება, რამე არასწორად გავაკეთო“.
- ▷ „ჩემს თავში თითქოს საშინელებათა ფილმი გადის“.
- ▷ „ყველაფერი დაბინძურებულია, სახლიდან არ უნდა გავიდე“.
- ▷ „ვერ ვსუნთქავ!“

## მომხიარობის შემდგომი ფსიქოზი

იშვიათი დაავადებაა, რომელიც მშობიარობიდან 2-3 კვირის შემდეგ ვითარდება. მშობიარობის შემდგომი ფსიქოზი გადაუღებელ სამედიცინო დახმარებას მოითხოვს. დროული მკურნალობის გარეშე მან შესაძლოა დედასაც და ბავშვსაც სერიოზული ზიანი მიაციენოს.

წიგნები:

- ჰალუცინაციები;
- ბოდვები (სწრაფ – რელიგიური ტიპის, მაგალითად: დედა არასწორად მოიქცა და ამისთვის ღმერთი დასჯის);
- უძილობა;
- უმადობა;
- შფოთვა და ალგზნება;
- თვითმკვლელობის ან სხვისი მოკვლის სურვილი ან ამაზე ფიქრი;
- ბანაობის სურვილის უქონლობა.



# როგორ შევხვდეთ პატარას?

ალბათ, ერთი სული გაქვთ, როდის შემოვიღებთ კარს ბედნიერება – ოჯახს ახალი წევრი შემომატება და კუთვნილ ადგილს დაიკავენ. ამისთვის კი განსაკუთრებულად ემზადებით – თქვენ ხომ ყველაზე სასურველ, ყველაზე საყვარელ არსებას ელით!

რათა არაფერი გამოგჩნეთ და თქვენც და პატარამაც თავი კომფორტულად იგრძნოს, გირჩევთ, საჭირო ნივთები ჯერ კიდევ ორსულობისას შეიძინოთ და ბავშვის კუთხე მოაწყოთ. გარწმუნებთ, პატარას შინ მოყვანის შემდეგ ამისთვის არც დრო გექნებათ და არც შესაძლებლობა.



## იხით, რა დაგჭირდებათ ბავშვისთვის?

- ▷ საწოლი და ეტლი;
- ▷ ბამბის ან თივის ლეები;
- ▷ ბამბის საბანი;
- ▷ 2-3 ზეწარი.
- ▷ 3 კონვერტი საბნისთვის.
- ▷ გადასაფარებლები: 2 – თხელი, 1 – თბილი;
- ▷ თხელი და თბილი პერანგები და შარვლები, 2-3 თხელი

და თბილი ქუდი;

- ▷ ბამბისა და შალის წინდები;
- ▷ თბილი ჩასაცმელი და საძილე ტომარა (სასეირნოდ);
- ▷ ბავშვის წონის შესაბამისი ერთჯერადი საფენები (პამპერსები);
- ▷ პლასტმასის ან მომინანქრებული პატარა აბაზანა;
- ▷ ბავშვის საბონი და შამპუნი, რბილი ღრუბელი, ბავშვის ზე-



▷ წყლისა და ოთახის თერმომეტრები, ხშირკბილება სავარცხელი, გასამშრალე-ბელი ზეწარი;

▷ ბავშვის შესახვევი მაღალი მაგიდა. ამასთან ერთად, აუცილებელია ბავშვის მოვლისთვის საჭირო ნივთები და მედიკამენტები (სპირტი, წყალბადის ზეჟანგი, პიპეტი, პატარა ოენა, გაზგამყვანი მილი, თერმომეტრი), რომელთა გამოყენების წესებს ექიმი აგიხსნით.

## პირველი დღეები სამშობიაროში

აი, დადგა ნანატრი წუთი – პატარა, რომლის ხილვასაც ასე მოუთმენლად ელოდით, ქვეყნიერებას მოეკლინა. წარმოიდგინეთ, მყუდრო გარემოდან, სადაც არც ჭამა-სმა აღარდებდა, არც სიცივე აწუხებდა და ძილსაც არავინ უშლიდა, იგი ერთბაშად უცხო სამყაროში აღმოჩნდა. ყველაფერი საოცარი სისწრაფით და ძირფეს-

ვიანად შეიცვალა: სითბო – სიცივით, სითხე – ჰაერით, სიბნელე – სინათლით, სიჩუმე – ხმაურით... დაიწყო განუყოფელი, სირთულეებით აღსავსე, დამოუკიდებელი ცხოვრება. დაიხ, დამოუკიდებელი – ამერიდან ზომ მან თავად უნდა ისუნთქოს, მოიპოვოს და გადაამუშაოს საკვები, შეინარჩუნოს სითბო... ამ ყველაფერში კი დედა უნდა დაეხმაროს. დედა მისი უსაფრთხოების დარაჯი და ყველაზე დიდი იმედი.

## რა არის სითბური ჯაჭვი

ახალშობილს ორგანიზმის ტემპერატურის რეგულირება არ შეუძლია, რამაც შეიძლება გადაცივება გამოიწვიოს. დაბადების შემდეგ, განსაკუთრებით – პირველ საათებში, ბავშვის სხეულის ტემპერატურა სწრაფად ქვეითდება და შესაძლოა, ეწ. ჰიპოთერმია (ტემპერატურის ნორმაზე დაბლა დაცემა) განვითარდეს. გადაცივების თავიდან ასაცილებლად საჭიროა ახალშობილის სითბური

დაცვა სითბური ჯაჭვის პრინციპების მიხედვით. სითბური ჯაჭვის ყველა საფეხური მჭიდროდ უკავშირდება ერთმანეთს. ყველა მათგანის შესრულება საჭიროა, რათა ბავშვს საშუალება მიეცეს, თავად დაიწყოს სხეულის ტემპერატურის რეგულირება.

სითბური ჯაჭვი მოიცავს სპეციალურ პროცედურებს, რომლებიც დაბადებისას და მომდევნო საათებსა და დღეებში უნდა განხორციელდეს:

▷ ოთახში, სადაც მშობიარობა მიმდინარეობს, უნდა იყოს სათანადო ტემპერატურა (არანაკლებ 25°C-ისა);

▷ ბავშვი დაბადებისთანავე უნდა გაამშრალონ;

▷ აუცილებელია კანით კანთან კონტაქტი (მინიმუმ 2 საათის განმავლობაში);

▷ აუცილებელია ბუბუთი კვების აღრეული დაწყება;

▷ ბავშვის დაბანა და აწონა ოდნავ მოგვიანებითაც შეიძლება;

▷ ბავშვს შესაბამისად უნდა ჩააცვან (თბილი ქული, წინდები);

▷ აუცილებელია დედისა და პატარას ერთად მოთავსება;

▷ სითბური დაცვის უზრუნველყოფა რეანიმაციული ღონისძიებებისა და ტრანსპორტირების დროსაც უნდა ხდებოდეს.

## რა მნიშვნელობა აქვს კანით კანთან კონტაქტს

ახალშობილს დაბადებისთანავე დედის სხეულზე აწვენენ. ამას კანით კანთან კონტაქტი ეწოდება და ბავშვისთვისაც და დედისთვისაც მეტად მნიშვნელოვანია, ვინაიდან:

▷ იცავს ახალშობილს სითბოს დაკარგვისა და გადაცივებისგან;

▷ იცავს ბავშვს სხვადასხვა ავადმყოფობის გამომწვევი მიკრობებისგან;

▷ დედა-შვილს უხსნის მშობიარობის პროცესით გამოწვეულ სტრესს;

▷ ხელს უწყობს დედობრივი ინსტიქტის გაღვივებას და გაღრმავებას.



# ქუჩუთი კვება და ქუჩუს მოვლა

აღამიანი ტუტუშწოვართა კლასის წარმომადგენელია. ეს იმას ნიშნავს, რომ რაც კაცობრიობა არსებობს, არსებობს ტუტუთი კვებაც. მიუხედავად იმისა, რომ თანამედროვე პატარებისთვის უამრავი ხელოვნური საკვებია შექმნილი, დედის რძე მაინც შეუცვლელია. ის საუკეთესო თანაფარდობით შეიცავს ბავშვისთვის საჭირო ყველა სასიცოცხლო ნივთიერებას.

დედის რძე ბავშვის „პირველი აცრაც“ არის – პატარას ინფექციების, ალერგიული თუ სხვა სახის დაავადებებისგან იცავს. გარდა ამისა, ხელს უწყობს ენისა და სახის კუნთების განვითარებას, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს სწორი თანაკბილებისა და მეტყველების ჩამოყალიბებისთვის. ყველაფერთან ერთად, უსაფრთხო, მოხერხებული და ადვილი მოსანელებელია.

ტუტუთი კვება, გარდა იმისა, რომ ხელს უწყობს ბავშვის ფიზიკურ და გონებრივ განვითარებას, დედას მშობიარობის შემდგომი სისხლდენისგან იცავს, ამცირებს სარძევე ჯირკვლისა და საკვერცხის სიმსივნური დაავადების რისკს, ხელს უწყობს საშვილოსნოს შეკუმშვას. ამასთანავე, მეტუტური დედა ბუნებრივად არის დაზღვეული დაუეგმავი ორსულობისგან.



**♂** ბავშვის პირველი დროული მოჭიდება ტუტუზე მისთვისაც და დედისთვისაც მეტად მნიშვნელოვანია. ჩვილი იღებს ე.წ. ხსენს, რომელიც, ჩვეულებრივ, მშობიარობის შემდეგ პირველი 3-4 დღის განმავლობაში გამოუმუშავდება. ხოლო დედის ორგანიზმში წარმოიქმნება თავისებური ნივთიერებები – ე.წ. პორმონები, რომლებიც საშვილოსნოს შეკუმშვას იწვევს და, შესაბამისად, ამცირებს მშობიარობის შემდგომი სისხლდენის რისკს.

ფიზიოლოგიური მშობიარობის დროს ტუტუზე ბავშვის პირველი მოჭიდება დაბადებიდან 1 საათის განმავლობაში უნდა მოხდეს, ხოლო საკეისრო კვეთის შემთხვევაში – 2-3 საათში, ნარკოზიდან გამოსვლისთანავე.

## ქუჩუთი კვების თანამედროვე პრინციპები:

- ტუტუთი კვების დაწყება მშობიარობიდან 1/2-1 საათის განმავლობაში;
- ექსკლუზიური (მხოლოდ) ტუტუთი კვება 6 თვის მანძილზე;
- დამატებითი კვების დაწყება 6 თვის შემდეგ და ტუტუთი კვების გაგრძელება 2 წლამდე.
- თან ურთიერთობის მოთხოვნილებასაც იკმაყოფილებს.

**გახსოვდეთ:** ყველა ქალს აქვს უნარი, საკუთარი რძით გამოკვებოს შვილი, თუ ტუტუთი კვების პრინციპებსა და ტექნიკას დაიცავს. ამასთანავე, რძის პროდუქცია (გამომუშავება) არც სარძევე ჯირკვლის ზომასა და ფორმაზეა დამოკიდებული და არც მიღებული სითხის ოდენობაზე.

## როგორ უნდა აწოვოთ ძუძუ პატარას

● ბავშვს აჭამეთ, როცა იგი მთელი სხეულით (სხვადასხვა ინტონაციის ბგერებით, ტუჩების ცმაცუნით, წოვითი მოძრაობით, ტირილით) განიშნებთ, რომ შია და არა საათობრივი რეჟიმით. აწოვეთ როგორც დღისით, ასევე ღამით. გახსოვდეთ, ღამის კვება ხელს უწყობს რძის გამოუმუშავებას. პირველ კვირას კვების სიხშირე დღე-ღამეში დაახლოებით 8-12-ს უნდა უტოლდებოდეს. 1-1,5 თვის ასაკში ყველა ბავშვი კვების საკუთარ რიტმს გამოიმუშავებს.

● ახალშობილი თავად არეგულირებს მისაღები საკვების ოდენობას. თუ ერთი ბუბუ არ ჰყოფნის, მიეცით მეორეც.

● ბუბუ ბოლომდე უნდა დაიცალოს – ცხიმით ყველაზე მდიდარი რძის უკანასკნელი ულუფაა. თუ ბავშვმა ის ვერ მიიღო, მალევე მოშივდება და ვერც წონაში მოიმატებს. თუ პატარას ბუბუს დაცლა უჭირს, რძე გამოიწველეთ და კოვზით ასვით.

● პირველი 6 თვის განმავლობაში დედის რძე საკვებას და სითხეზე ბავშვის მოთხოვნილებას სავსებით აკმაყოფილებს. სითხის მიწოდება ან დამატებითი კვების ნაადრევი დაწყება რძის წარმოქმნას აუარესებს და საკვების მონელებას აფერხებს.

## რას ნიშნავს სწორი მოჭიდება

ბუბუთი კვება წარმატებით მიმდინარეობს, თუ ბავშვი სწორად ეჭიდება ბუბუს.

სწორი მოჭიდებისთვის ასე მოიქეცით:

● მოხერხებულად მოთავსდით, ბავშვი მთელი სხეულით თქვენსკენ მოაბრუნეთ.

● ბუბუ მოათავსეთ ხელის 4 თითსა (ბუბუს ქვემოთ) და ცერს შორის (ზემოთ). წოვის დაწყებამდე ბავშვს დვრილით გაულიზიანეთ პირის კუთხე, რათა პირი ფართოდ გააღოს (თითქოს ამოქნარებოს) და მხოლოდ დვრილს კი არა, მის ირგვლივ მდებარე მუქი რგოლის (არეოლას) 2 სმ-ს მაინც მოეჭიდოს. თუ ბავშვი პირს ფართოდ არ აღებს და მხოლოდ დვრილს ეჭიდება, რძეს კარგად ვერ გამოწვავს და შესაძლოა, დვრილებიც დაგისკდეთ.

ბუბუს წოვება სხვადასხვა პოზიციაში შეიძლება. დააკვირდით სურათებს და აირჩიეთ ის მდგომარეობა, რომელშიც თავს ყველაზე მოხერხებულად იგრძნობთ და ბავშვიც უკეთ მოეჭიდება ბუბუს.





ბადახედავთ მოცემულ ცხრილს. იგი დაგმხმარებთ, შეარჩიოთ სწორი პოზიცია კმპოთი კვების დროს:

სწორი მოჭიდების ნიშნები	არასწორი მოჭიდების ნიშნები
ბავშვი მთელი სხეულით შემოტრიალებულია თქვენსკენ და ეხება თქვენს სხეულს	ბავშვი შემოტრიალებულია თქვენსკენ, თუმცა თქვენს სხეულს არ ეხება
პირი ფართოდ არის გაღებული, ტუჩის ღორწონი ჩანს	პირი მოკუმულია ისე, თითქოს მოჭიდებულია სანოვარაზე, ტუჩის ღორწონი არ ჩანს
ლოყები გამოგაბრილია და არ მონანიღობს წოვის აქტში	ლოყები მონანიღობს წოვის აქტში
ბავშვის ნიკაპი მიჯვინილია კმპოზე	ნიკაპსა და კმპუს შორის მანძილია დარჩენილი
ბავშვის პირის ღრუში დვრილთან ერთად მოთავსებულია არაოლას 2 სმ	ბავშვის პირის ღრუში მოთავსებულია მხოლოდ დვრილი
ბავშვის ჯადა ტუჩთან არაოლას უფრო მეტი ნაწილი ჩანს, ვიდრე ქვედა ტუჩთან	არაოლა ქარბად ჩანს ორივე ტუჩის ბარბით
1-2 წოვით ატბს მოყვება ყლაყვა	ყლაყვა მოყვება 10-12 წოვით მოძარობას
ბავშვი კმაყოფილია და მშვიდი	ბავშვი უკმაყოფილოა, ტირის
ტკივილი არ განუხვბთ	ტკივილის შეგრძნება მკარდის არაშვი

## საკმარისია თუ არა კატარასთვის მიღებული ულუფა?

ბავშვი საკმარის რბეს იღებს, თუ:

- დღე-ღამეში 6-8-ჯერ მაინც შარდავს;
- ყოველდღიურად აქვს კუჭის მოქმედება (ზოგჯერ – ყოველი კვების შემდეგ);
- კვების შემდეგ უკმაყოფილებას არ გამოხატავს;
- წონის ნამატი კვირაში საშუალოდ 125-150 გრამს შეადგენს.

## კმპოთი კვებასთან დაკავშირებული პრობლემები

თუ მკერდის არეში ჩხვლეტასა და ტკივილს შეიგრძნობთ, თუთუ გა-



მაგრებული და გადავსებულია, ხოლო კანი და დვრილის ირგვლივი რგოლი – გადაჭიმული:

- ხშირად აწოვეთ თუთუ პატარას;
- კვების შემდეგ რბე გამოიწველეთ;
- კვების წინ მკერდზე თბილი საფენი დაიდეთ, კვების შემდეგ კი ცივი;
- თუთუსთან მოჭიდების სწორი პოზიცია დაიკავეთ.

თუ თუთუ გადავსებული და გამკვრივებულია, კვების წინ ცოტა რბე გამოიწველეთ, რათა ბავშვი ადვილად მოეჭიდოს თუთუს.

თუ დვრილების დაზიანება და დასხეთქვა შენიშნეთ, შეიგრძნობთ ტკივილს, განსაკუთრებით – ბავშვის თუთუზე მოჭიდების დროს:

- განაგრძეთ თუთუთი კვება;
- თუთუზე მოჭიდებისას სწორი პოზი-



ცია დაიკავეთ;

● ყოველი კვების შემდეგ წაისვით დვრილზე მცირე რაოდენობით გამოწველილი რძე და ჰაერზე გაიშრეთ;

● არ ჩაიცვათ მეტისმეტად მოჭერილი თეთრეული.

**თ**უ მკერდში ჩხვლეტასა და ტკივილს გრძობთ, ტუტუს უბანი გამკვრივებული, შეწითლებული, შეშუპებული და ცხელია, შეგამცივნათ და სიცხემაც ავიწიეთ, ეს უკვე მასტიტია (ტუტუს ქსოვილის ანთება). ასეთ შემთხვევაში:

- განაგრძეთ ტუტუთი კვება;
- პატარას უფრო ხშირად აწოვეთ;
- გამოასწორეთ ტუტუზე მოჭიდება, ბავშვს კვებისას სხვადასხვა პოზიცია შეურჩიეთ, რათა ყველა სადინარი ადვილად გაიხსნას;
- ხშირად გამოიწველეთ რძე;
- შეწითლებულ ადგილას ყოველი კვების წინ დაიდეთ თბილი საფენი;
- ხშირად დაისვენეთ;
- მაღალი ტემპერატურის, შემცივნებისა და ძლიერი ტკივილის შემთხვევაში მიმართეთ ექიმს.

არასწორი მკურნალობისას მასტიტი იოლად რთულდება აბსცესით (გამკვრივებული უბნის დაჩირქებით). ასეთ შემთხვევაში მტკივანი ტუტუთი ბავშვის კვება დროებით შეწყვიტეთ, რძე დღეში ექვსჯერ მაინც გამოიწველეთ და გადაღვარეთ. დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, რომელიც ქირურგიულად დაამუშავებს დაჩირქებულ უბანს და დაგინიშნავთ მკურნალობას ანტიბიოტიკებითა და ანთების საწინააღმდეგო საშუალებებით.

**თ**უ ბრტყელი ან ჩაბრუნებული დვრილი გაქვთ, ნუ შთააგონებთ თავს, პატარას ტუტუს ვერ მოვაწოვებო. გახსოვდეთ, ბავშვი ეჭიდება არა დვრილს, არამედ არეოლას და თუ დვრილი წვეკაია (ანუ თითებით შეხებისას წინ იწვეკა), ტუ-

ტუთი კვება არ გაგიჭირდებათ. კვებთ ბავშვი სწორ პოზიციაში, კონსულტაციისთვის კი მიმართეთ ექიმს.

## რძის ნაქლებობას გრძობთ?

მიიჩნევთ, რომ პატარას გამოსაკვებად საკმარისი რძე არ გაქვთ? ნუ შეშოთ დებით. საქმე ის არის, რომ შშობიარობიდან რამდენიმე კვირაში ტუტუ თანდათან ეჩვევა რძის წარმოქმნის პროცესებს, ქალს უქრება ჩხვლეტისა და სისხვის შეგრძნება და ხშირად ეჩვენება, რომ საკმარისი რძე არ აქვს.

რძის ნაკლებობის შეგრძნება დედას ბავშვის ზრდის კრიტიკულ პერიოდებშიც უჩნდება (დაბადებიდან მესამე-მეოთხე დღეს, მესამე-მეოთხე კვირას და მესამე-მეოთხე თვეს). ეს ქალის ორგანიზმში ჰორმონული ცვლილებების პერიოდია, რაც რძის ოდენობაზე აისახება. ამ დროს პატარას მეტი რძე სჭირდება და ღამითაც უფრო ხშირად იღვიძებს. ადლეგება ნამდვილად არ გმართებთ. გაიხსენეთ – რაც უფრო მეტს გამოწოვს ბავშვი, მით უფრო მეტი რძე გამოიწვევდება. ასე რომ, სულ ცოტა ხანში რძის რაოდენობა მოიმატებს და ბავშვიც დაკმაყოფილდება.

## რძის გამოწვევას ხელი რომ შეუწყოთ?

- ხშირად აწოვეთ პატარას ტუტუ;
- დარჩენილი რძე გამოიწველეთ და ბავშვს კოვზით მიეცეთ;
- ხშირად დაისვენეთ. როცა ბავშვს სძინავს, ეცადეთ, თავადაც დაიძინოთ;
- მიიღეთ მრავალფეროვანი საკვები და საკმარისი სითხე წყურვილის მოსაკლავად;
- კონსულტაციისთვის ექიმს მიმართეთ.

**გახსოვდეთ:** წამლების უმრავლესობა ადვილად გადადის რძეში. ნურც ერთ მედიკამენტს ექიმის რჩევის გარეშე ნუ მიი-

ღებთ. ეს შეიძლება მრავალი გართულების მიზეზად იქცეს.

## შეიძლება თუ არა ძუძუთი კვება ორსულობისას?

ხშირად ტუტუთი კვებისას ქალი ხელახლა ორსულდება. როგორ მოიქცეს ის ასეთ შემთხვევაში?

მიზანშეწონილი არ არის, დაორსულებისას უმაღლეს შემწვევით ტუტუთი კვება. ორსულობა ტუტუს წოვების უკუჩვენებად არ ითვლება.

თუ ბავშვის დაბადებისას უფროსი შვილი უკვე წლისა ან მეტი ხნისაა, მისი ტუტუთი კვება თქვენს შესაძლებლობასა და სურვილზეა დამოკიდებული, ოღონდ თუ მის მოცილებას გადაწყვეტთ, ეს თანდათნობით და ფაქიზად უნდა გააკეთოთ, რათა ბავშვს თავიდან ააცილოთ ფსიქოლოგიური ტრავმა.

ორი ბავშვის ტუტუთი კვებისას რეკომენდებულია მეტი მიირთვათ, მეტად დაისვენოთ და მოითხოვოთ შესაბამისი მხარდაჭერა.

საბოლოო გადაწყვეტილების მიღებაში თქვენს პარად ექიმთან კონსულტაცია დაგეხმარებათ.

## მეძუძური ქალის კვება

● მეძუძურ დედას მრავალფეროვანი საკვები სჭირდება. ამ პერიოდში მან 500 კკალ-ით მეტი უნდა მიიღოს, ვიდრე ორსულობამდე (რაც დაახლოებით 2 ჭიქა მაწონს ან 2 ჭიქა რძეს ეთანადება).

● **გახსოვდეთ:** ქალი სრულყოფილად რომც არ იკვებებოდეს, რძის შემადგენლობა მნიშვნელოვნად არ შეიცვლება. ის მაინც უფრო მარგებელი იქნება ბავშვისთვის, ვიდრე ნებისმიერი სხვა საკვები.

● სითხე იმდენი სვით, რამდენსაც ორგანიზმი მოეთხოვთ, რათა გაძლიერებული წყურვილი მოიკლათ.

● ყოველი ახალი საკვები თავდაპირველად მცირე ულუფად მიიღეთ. თუ ბავ-

ში არც მუცლის ტკივილმა შეაწუხა და არც გამონაყარი გაუჩნდა, შეგიძლიათ, ახალი პროდუქტი სურვილისამებრ მიირთვათ. სხვა შემთხვევაში მის მიღებას ერთხანს ერთდეთ.

● ბუბუთი კვების პერიოდში ნუ მოსწევთ. გახსოვდეთ, ნიკოტინი დედის ორ-

განიზმში C ვიტამინის ცვლის დარღვევას იწვევს. შეზღუდეთ კოფეინის შემცველი პროდუქტები: ყავა, მაგარი ჩაი, კოკა-კოლა, ერიდეთ გაზიან სასმელებს, შებოლილ, დაკონსერვებულ პროდუქტს, ალკოჰოლს (არაყვს, ღვინოს, ლუდს). ალკოჰოლი ადვილად გადადის რძეში და

ახალშობილებში მძიმე ნევროლოგიურ დაზიანებას იწვევს. სასურველია, დედის საკვებში არ შედიოდეს დიდი რაოდენობით სანელებლები (მაგალითად, ნიორი, ხახვი, სუნელი) – ისინი გემოსა და სუნს შეუცვლის რძეს და პატარა საყვარელ საკვებს ვეღარ იცნობს.

# რა უნდა იცოდეთ დამატებითი კვების შესახებ

## საკვების მოზადებისას

▷ 6 თვის ასაკიდან ბავშვს დამატებითი საკვები უნდა მივაწოდოთ. ამ დროისთვის მისი კუჭ-ნაწლავი უკვე მზად არის განსხვავებული სურსათის მოსანელებლად, შესწევს უნარი, საკვები პირის ღრუში დაამუშაოს, აკონტროლოს ენის სათანადო მოძრაობა მის დასამუშავებლად და გადასაყლაპავად. დამატებითი კვების დაგვიანება ისევე საზიანოა, როგორც ნაადრევი დაწყება – ბავშვს შეიძლება საჭირო ნივთიერებები დააკლდეს, რაც შემდგომ აუცილებლად აისახება მის ჯანმრთელობაზე. ამავე დროს, ბუბუთი კვება მოთხოვნილების შესაბამისად, საშუალოდ 2 წლამდე უნდა გაგრძელდეს. ქალის რძე ბავშვისთვის კვლავ მნიშვნელოვანი საკვებია.

▷ მიეცით პატარას ენერგეტიკულად მდიდარი და კვებითი ღირებულების მქონე სურსათი. კერძი სათანადოდ მოუშადათ, რათა საჭმელად მოხერხებული და უსაფრთხო იყოს.

▷ თანდათან გაზარდეთ დამატებითი საკვების ოდენობა და მიღების სიხშირე.

▷ დამატებითი საკვები ბავშვს თევზიდან ან ფინჯნიდან კოვზით აჭამეთ. კვებისთვის არ გამოიყენოთ საწოვარიანი ბოთლი.

▷ ხელოვნური კვების დროს ერთი ჯერი თანდათან მთლიანად იცვლება დამატებითი საკვებით.

დამატებითი კვებისას ჭამიდან ჭამამდე აუცილებლად დაიცავით 3,5-4-საათიანი ინტერვალი.

1. კარგად დაიბანეთ ხელები.
2. წინასწარ გარეცხეთ ყველა ხელსაწყო და ჭურჭელი საპნით და ჯაგრი-სით, გაავლეთ ჯერ გამდინარე, შემდეგ მღუღარე წყალში.
3. ბავშვს უნდა ჰქონდეს თავისი ჭურჭელი, რომელსაც ცალკე შეინახათ.
4. სასურველი კონსისტენციის მისაღებად საკვები ელექტროსაფუძვავით (ბლენდერით) ან ჩანგლით დააქუცმაცეთ.
5. ახალი სურსათი საუკეთესოა. თუ დაკონსერვებულს იყენებთ, შეამოწმეთ ეტიკეტი. სურსათი, რომელსაც მარილისა და შაქრის მაღალი შემცველობა აქვს, არ გამოიყენოთ.
6. თუ ბავშვის კვებისთვის საჭირო სურსათს 48 საათზე მეტხანს ინახავთ, გირჩევთ, ცალცალკე ულუფებად გაყინოთ ჭურჭელში, შემდეგ კი პოლიეთილენის პარკში გადაიღოთ, რათა თითოეული ულუფის ცალკე გალღობა და გამოყენება შეძლოთ.

გირჩევთ, თითოეულ პაკეტს დააწეროთ გაყინვის თარიღი და შემცველობა. გაყინული საკვების შენახვა (-20°C-ზე) 3 თვის განმავლობაში შეიძლება.



# 1 წლამდე ასაკის ბავშვის განვითარება

რა თავისებურებები ახასიათებს ახალშობილს?

**თავი:** ახალშობილის თავი, ჩვეულებრივ, მრგვალია, თუმცა სამშობიარო გზებში გავლისას შეიძლება ფორმა შეიცვალოს (ეს ცვლილება სიცოცხლის პირველსავე კვირას გამოწვევად). ახალშობილს თავზე აქვს გაუქვალბელი, რბილი ადგილი, რომელსაც ყოფილიანდი ჰქვია და დაახლოებით 1-1,5 წლის ასაკში იხურება.

**ჭიპლარის კვანძი:** ახალშობილს ჭიპლარის კვანძი ჯერ კიდევ სამშობიაროში უნდა მოსცილდეს. ის, წესისამებრ, მშრალია. თუ პატარას ჭიპიდან გამონადენი ან ჭიპის მიდამოს შეწითლება აღენიშნება, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

**სარძევე ჯირკვლები:** ბავშვს შეიძლება შეამჩნიოთ სარძევე ჯირკვლების შესივება და გადიდება, ზოგჯერ – რძისებრი გამონადენიც. ნუ შეშინდებით, ეს ყველაფერი მშობიარობისას ბავშვის ორგანიზმში ზოგიერთი ჰორმონის გადასვლით არის გამოწვეული და თავისთავად გაივლის. ოღონდ არავითარ შემთხვევაში არ ახლოთ ხელი და არ გააღიზიანოთ!

**სასმელს (ორბანოები):** შესაძლოა, ბიჭებს სასქესო ასო და სათესლე პარკი შეუპებული და გამუქებული ჰქონდეთ, გოგონებს კი საშოდან მცირე რაოდენობის გამონადენი აღენიშნებოდეთ. ჩარევა საჭირო არ არის. ეს ცვლილებები პირველი ორი კვირის განმავლობაში გაივლის.

**პანი:** ახალშობილებს კანის აქერცვლაც ახასიათებთ, განსაკუთრებით – ნაოჭების მიდამოში, ფეხისგულბებსა და ხელისგულბებზე. სამშობიაროდან გამოწვევისას კანს შესაძლოა მოყვითალო ელფერი დაჰკრავდეს, თუმცა 7-14 დღის განმავლობაში, წესისამებრ, ესეც ალაგდება.

თუ სიყვითლის ინტენსივობამ მოიმატა ან 14 დღეზე მეტხანს გაგრძელდა, მიმართეთ ექიმს.

**ცეფიწება და სლოკინი:** ამ ასაკში

ცეფიწება ავადმყოფობაზე არ მიუთითებს – ის სასუნთქ გზებში მოხვედრილი მიკრობებისა და უცხო სხეულაკების გამოხადენი რეფლექსია. ჭამის შემდეგ პატარა ხშირად ასლოკინებს, რაც შესაძლოა კუჭის გადავებით იყოს გამოწვეული, თუმცა არც ის არის გამორიცხული, სლოკინი გაცივებამ გამოიწვიოს.

**ნაწლავთა მოქმედება:** ნაწლავთა მოქმედების სისხშირე ბავშვის კვების ხასი-

ათზეა დამოკიდებული. ბუბუზე მყოფ ახალშობილს ნაწლავთა მოქმედება შეიძლება ყოველი ჭამის შემდეგ ჰქონდეს. მეორე თვის მიწურულს ნაწლავთა მოქმედების სისხშირე მცირდება (დღეში 2-3-ჯერ). ხელგუნურ კვებაზე მყოფ ახალშობილს ნაწლავთა მოქმედება აქვს დღეში ერთხელ ან ორ დღეში ერთხელ. განავალი დიდი რაოდენობით სითხეს, ლორწოს ან სისხლს შეიცავს.

## სამყაროს აღქმა

სამყაროს აღქმას თქვენი პატარა სიცოცხლის პირველივე წუთებიდან იწყებს. ნუ გავივირდებით – მან უკვე ბევრი რამ იცის და ბევრიც შეუძლია. იგი პირველი ჩასუნთქვისთანავე გრძნობს, ხედავს, ესმის, აღიქვამს, განიცდის, აზროვნებს და უხარია. მისი გრძნობის ორგანოები უკვე მზად არიან მუშაობისთვის. მათ მხოლოდ გააოცდილება აკლიათ. ნუ დაიშურებთ დროსა და მონღობას, შეუწყვეთ ხელი – მოეფერეთ, ხშირად ეთამაშეთ, ესაუბრეთ, რათა ჩვილმა გარესამყაროზე რაც შეიძლება მეტი ინფორმაცია მიიღოს.

### შეხება

შეხება ახალშობილისთვის ინფორმაციის მიღების ერთ-ერთი მთავარი გზაა. იგი ხომ მუცლადყოფნის პერიოდშივე შეხებით აღიქვამს დედის სხეულის მოძრაობას, დაბადების შემდეგ კი დედის შეხებისას სიმშვიდე და სიამოვნების განცდა ეუფლება.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მოფერება ხელს უწყობს ბავშვის ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევის გაძლიერებას და თავის ტვინის განვითარებას. დედის ალერსსა და სითბოს მოკლებულ ბავშვებს მომავალში შეიძლება სერიოზული ფსიქოლოგიური პრობლემები გაუჩნდეთ.

### ხმამკველობა

ახალშობილი ყველაზე უკეთ 20-25 სმ-ზე ხედავს. სწორედ ეს მანძილია ბუბუზე წოვისას ბავშვისა და დედის თვალებს შორის, რაც პატარას დედის სახის აღქმასა და შეცნობაში ეხმარება. დააკვირდით, როგორ გიმზერთ, როგორ აყოლებს თვალს თქვენს სახეს, ხანდახან თქვენი გამომეტყველების მიბაძვასაც ცდილობს. პირველი თვის მიწურულს სხვადასხვა ფორმის, კაჟკაჟა, კონტრასტული ფერის საგნები იზიდავს და მზერასაც მათზე აჩერებს, თუმცა ყველაზე მეტად მაინც დედის სახის ცქერა უყვარს.

რულს სხვადასხვა ფორმის, კაჟკაჟა, კონტრასტული ფერის საგნები იზიდავს და მზერასაც მათზე აჩერებს, თუმცა ყველაზე მეტად მაინც დედის სახის ცქერა უყვარს.

### სმენა

მუცლადყოფნის პერიოდში ნაყოფს უკვე შეუძლია სხვადასხვა ხმის აღქმა, რომლებსაც დაბადების შემდეგ ადვილად ცნობს. ახალშობილი განსაკუთრებულ ინტერესს ადამიანის ხმის მიმართ იჩენს, ამიტომ ხშირად ატირებულის დასამშვიდებლად თქვენი ლაპარაკიც საკმარისია.

### ქრონოლოგია და გემოვნება

ახალშობილი ბუბუს დედის სხეულისა და რძის სუნით პოულობს. ყნოსვა მას უკვე საკმაოდ აქვს განვითარებული. რძის სუნის ყველაზე მეტად უყვარს. თუ დედა სუნის ნამოს ხმარობს, ბავშვი უარს ამბობს ბუბუზე და ხშირად დედის ხელში ყოფნაც არ სიამოვნებს.

ახალშობილს კარგად აქვს განვითარებული გემოს შეგრძნებაც. მარილიან და მჟავე საკვებზე უარყოფითი გრძნობით რეაგირებს, ტკბილს კი სიამოვნებით შექექვს.



# 1-4 თვის ბავშვის ზრდა-განვითარება და მოვლა



პატარა სწრაფად იზრდება და თანდათან ახალ-ახალ თვისებებს ავლენს. მისი ფიზიკური და ემოციური სფერო თანდათან ღრმავდება.

## 1 თვის ასაკში:

- მცირე ხნით აფიქსირებს და თვალს აყოლებს მბრწყინავ საგანს.
- ძლიერ ხმაურზე კრთება და თვალებს ახამხამებს.
- პირველად იღიძობა.
- ცდილობს, ასწიოს თავი მუცელზე წოლისას.
- 12-18 საათი სძინავს.

## 3 თვის ასაკში:

- მზერას უძრავ საგნებზე აჩერებს.
- გულისყურით უსმენს ხმაურს.
- სიხარულს ღიმილითა და აქტიური მოძრაობით გამოხატავს.
- ცდილობს შეეხოს ჩამოკიდებულ სათამაშოს.
- ღულუნებს.
- ცნობს ძუძუს ან ბოთლს.

## 2 თვის ასაკში:

- დიდხანს ადევნებს თვალს მოძრავ საგნებს.
- უსმენს ბგერებს და ხმაურს.
- მასთან მოსაუბრეს სწრაფად პასუხობს ღიმილით და წარმოთქვამს ცალკეულ ბგერებს, იწყებს ღულუნს.
- კარგად იჭერს თავს მუცელზე წოლისას.
- უფრო მეტხანს ფხიზლობს.

## 4 თვის ასაკში:

- ცნობს დედას.
- თავს იქით აბრუნებს, საიდანაც ბგერა ესმის.
- იცინის ხმამაღლა, ღულუნებს ხანგრძლივად.
- ეპოტინება და იტაცებს ჩამოკიდებულ სათამაშოს.
- ჭამის დროს ხელს აშველებს ძუძუს (ჭიქას ან ბოთლს).
- ტრიალდება ზურგიდან მუცელზე, უფროსების დახმარებით ცდილობს ფოთხვას, წამოჯდომას.

## მოვლა

ბავშვს ყოველდღიურად ჩაუტარეთ სახის, თვალების, ცხვირის, კანის ტუალეტი. მისი ოთახის ოპტიმალური ტემპერატურა 19-21°C-ია.

აუცილებელია ბავშვის გაყვანა სუფთა ჰაერზე. 5-10 წუთით დაიწყეთ და თანდათანობით გაზარდეთ სეირნობის ხანგრძლივობა. ზაფხულში მიზანშეწონილია, ბავშვმა

მთელი დღე გაატაროს სუფთა ჰაერზე, ზამთარში – 2-3 საათი, ოღონდ ჰაერის ტემპერატურა 7°C-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს. გასეირნებისას ბავშვი მთავრად სიცივეს და მეტისმეტად კაშკაშა მზეს – განსოვდეთ, რომ დამწვრობას ჩვილი უფრო ადვილად იღებს, ვიდრე თქვენ. მთავრად ბავშვი თამბაქოს კვამლს. თუ მანქანით მგზავრობთ, გამოიყენეთ სპეციალური სავარძელი.

3-4 თვის პატარა შეგიძლიათ მანუქში ჩასვით და ფოთხვის საშუალება მისცეთ. თუ ატირდა, მის ჭირვეულობას არ აძვევთ, დატოვეთ მარტო. ბავშვი აუცილებლად დამშვიდდება.

4 თვიდან ბავშვს ეწყება გაძლიერებული ნერწყვედნა. ამ დროს ჰიგიენური თვალსაზრისით უმჯობესია გულსაფარი გამოიყენოთ.



**ფრჩხილი** 7-10 დღეში ერთხელ დააჭერით მოკლედ, რათა კანი არ დაიზიანოს. ფრჩხილის მოსაჭრელად სპეციალური, ბოლოებში მომრგვალებული მაკრატელი გამოიყენეთ.

**ჩაბანა** აუცილებელია ნაწლავთა ყოველი მოქმედების შემდეგ (გოგონები ჩაბანეთ წინიდან უკან, რათა თავიდან აიცილოთ სასქესო ორგანოების ინფიცირება). ჩაბანის შემდეგ ბავშვი კარგად შეაშმარა-

ლეთ.

**ჰიგიენური აბაზანა** ყოველდღე მიზანშეწონილი. აბაზანის ხანგრძლივობა – 5-10 წუთი, ხოლო წყლის ტემპერატურა 36,5-37°C უნდა იყოს.

## ბავრთხილებანი

ბავშვის უსაფრთხოებისთვის გულისყურით მოეკიდეთ ქვემოთ მოცემულ რჩევებს.

### ბავშვის საწოლი, ეჭლი, მანქა

- დარწმუნდით, რომ საწოლის რიკულებს შორის მანძილი დიდი არ არის და ბავშვს გადმოვარდნა არ ეშუქება.
- დარწმუნდით, რომ ლეიბი მჭიდროდ ერგება საწოლს, რათა ბავშვმა მის ქვეშ შეძვრომა ვერ მოახერხოს.
- არ გამოიყენოთ ბალიში.
- ნუ დააფენთ ლეიბზე ცელოფანის პარკს – ბავშვმა შეიძლება შემთხვევით თავზე ჩამოიცვას ან სახეზე მიიკრას და დაიხრჩოს.
- საწოლთან ნუ ჩამოუკიდებთ გრძელზონიან სათამაშოებს, რათა ზონარი უნებლიეთ კისერზე არ შემოიხვიოს.
- არ მიამაგროთ საწოლზე მცირე ზომის საგნები და სათამაშოები – პატარამ ისინი შესაძლოა გადაეცალოს.
- ასწიეთ საწოლის გვერდები, როცა ბავშვი მარტოა.

### აბაზანა

- წყლის ტემპერატურა 36-37°C-ს არ უნდა აღემატებოდეს.
- შეამოწმეთ წყლის ტემპერატურა ხელით, რათა დამწვრობა თავიდან აიცილოთ.
- აბაზანაში ბავშვს ხელი არასოდეს გაუშვათ და არასოდეს დატოვოთ მარტო.

### დამწვრობა

- არ აიყვანოთ ბავშვი ხელში, თუ ცხელ სასმელს სვამთ.
- არ დატოვოთ ყავა ან ჩაი მაგიდის კუთხეში, საიდანაც ის ადვილად ჩამოვარდება.
- შეამოწმეთ, ცხელი ხომ არ არის ბავშვის საკვები ან ბოთლი.
- არ გააცხელოთ ბავშვის საკვები მიკროტალღურ ღუმელში – ის შესაძლოა არათანაბრად (სხვადასხვა ნაწილი – სხვადასხვა ტემპერატურამდე) გათბეს.

- მორიდეთ ბავშვი თამბაქოს კვამლს.

### მანძანა

- მანქანით მგზავრობისას გამოიყენეთ ჩვილებისთვის განკუთვნილი უსაფრთხო დასაჯდომი სკამი (ნახევრად მწოლიარე პოზიცია სახით უკან) და აუცილებლად დააბით ქამრით.
- ჩვილის უსაფრთხო სკამი უნდა დამაგრდეს უკანა სავარძელზე. არ გამოიყენოთ უსაფრთხოების ავტომატური ქამრები.
- მანქანით მგზავრობისას ბავშვს ხელში ნუ დაიჭერთ – უმნიშვნელო ავარიის დროსაც კი შესაძლოა ტრავმა მიიღოს.
- არასდროს დატოვოთ ბავშვი მანქანაში მარტო, თუნდაც უსაფრთხო სავარძელში.

### ემოციალური

- არ დატოვოთ ბავშვი მარტო მცირე ასაკის და-ძმასა და ცხოველებთან.
- არ დატოვოთ ბავშვი მარტო საწოლზე ან ისეთ ადგილზე, საიდანაც ის იოლად გადმოვარდება.
- თუ შინიდან გადიხართ, დაუტოვეთ მოძველეს თქვენს შვილის ექიმის ან სასწრაფო დახმარების ტელეფონი.
- სახლში დაამონტაჟეთ კვამლის დეტექტორები და იქონიეთ ცეცხლის ჩასაქრობი მოწყობლობა.

### სხვა

- არასოდეს ჩამოჰკიდოთ ბავშვს საწოვარა კისერზე თასით.
- არ გაუკეთოთ ყელსაბამი, საყურე, სამაჯური.
- როდესაც სძინავს, საწოლიდან ყველა სათამაშო ამოიღეთ.
- შეარჩიეთ ისეთი სათამაშოები, რომლებსაც ბავშვი იოლად ვერ დაამტვრევს, ვერ გადაეცალოს, რომლებსაც არ აქვს წვეტიანი კიდეები.
- მორიდეთ ბავშვი წვრილ საგნებს: ლილებს, ხურდა ფულს და ა.შ.
- არ გაუწმინდოთ ყურები, ცხვირი და გენიტალები ბაბის ჩხირით. გამოიყენეთ ბაბის ქსოვილის კიდე ან ბაბის ტურუნდა.

# 4-8 თვის ბავშვის ზრდა-განვითარება და მოვლა

## 5-6 თვის ჩვილის ყოველდღიური მოვლა

ყოველდღიური ტუალეტის ტექნიკას უკვე კარგად იცნობთ. ბავშვის ზრდასთან ერთად ახალი საზრუნავი გიჩნდებათ. 6 თვიდან პატარას ეწყება კბილების ამოჭრა. ამ პერიოდში ჩვილს ექავება ღრძილები, სდის ნერწყვი, ჭირვეულობს. ქავილის გამო პირში იდებს სათამაშოებს. ასეთ დროს სპეციალური რბილი სათამაშოები უნდა შეურჩიოთ, რომლებსაც ვერ გადაყლაპავს. სათამაშო ხშირად გარეცხეთ საპნით. ღრძილებზე შეგიძლიათ სპეციალური სამკურნალო ყელე წაუსვათ. კბილების ამოსვლა ფიზიოლოგიური პროცესია. თუ ამ დროს ტემპერატურამ მოიმატა ან ნაწლავთა მოქმედება გახშირდა, მიმართეთ ექიმს.

**ჰიგიენური აბაზანა** ტარდება დღე-გამოშვებით. წყლის ტემპერატურა 36-36,5°C-ია, აბაზანის ხანგრძლივობა – 10 წუთი. ბავშვის გაკაყების მიზნით გადასაყლებად ერთი გრადუსით ნაკლები ტემპერატურის წყალი გამოიყენეთ.

ბავშვის ოთახის ოპტიმალური ტემპერატურაა 19-21°C.

განაგრძეთ **მანქის** გამოყენება.

ნელ-ნელა მიაჩვიეთ გადაყენებას. თავდაპირველად მუხლებზე დაიწვიეთ, ფეხებთან დაიდვით პატარა ტაშტი და შესაბამისი ბგერებით შეაგულიანეთ. ბავშვი უნდა გადაყაყენოთ გაღვიძებისთანავე და ჭამიდან 10-15 წუთის შემდეგ.

თქვენს შვილს ჯანსაღი კბილები რომ ჰქონდეს:

- უნდა იღებდეს საკმარის ფტორს წყლის ან სპეციალური დანამატების მეშვეობით;



### 5 თვის პატარა

- ➔ არჩევს უცხო პირებს ახლობლებისგან;
- ➔ ცნობს დედის ხმას, განასხვავებს; ალერსიან და მკაცრ კილოს;
- ➔ დულუნებს დიდხანს, იწყებს მარცვლების წარმოთქმას;
- ➔ იდებს სათამაშოს უფროსის ხელიდან;
- ➔ თავისუფლად ბრუნავს საწოლში;
- ➔ უორმაგდება საწყისი მასა.

### 7 თვის პატარა

- ➔ იმეორებს მარცვლებს და ტიტინებს;
- ➔ გადააქვს სათამაშო ხელიდან ხელში;
- ➔ კითხვავს: „სად არის“ პოულობს ნაცნობ საგანს;
- ➔ თავისუფლად სვამს ფინჯნიდან;
- ➔ ამოსდის ზედა შუა საჭრელი კბილები.

### 6 თვის პატარა

- ➔ მიცოცავს სათამაშოსკენ, იდებს და ცდილობს, პირში ჩაიდოს;
- ➔ იწყებს მარცვლების წარმოთქმას;
- ➔ ცდილობს დაჯდომას;
- ➔ ეწყება კბილების (ქვედა შუა საჭრელების) ამოჭრა.

### 8 თვის პატარა

- ➔ დამოუკიდებლად ზის, დგება;
- ➔ ხელმოკლებით წეება საყრდენზე;
- ➔ ცდილობს გადადგას ნაბიჯი უფროსის დახმარებით;
- ➔ დიდხანს ერთობა სათამაშოებით;
- ➔ უკრავს ტაშს მოზრდილის თხოვნაზე;
- ➔ წარმოთქვამს მარცვლებს;
- ➔ უკავია პურის ნაჭერი ან ორცხობილა;
- ➔ ამოსდის ზედა გვერდითი საჭრელები.

● არიდეთ შაქარს: არ დაუტოვოთ საწოლში ან ეტლში საჭმლიანი ბოთლი, რათა კბილები ხანგრძლივად არ ჰქონდეს ტკბილ გარემოში;

● კბილები ამოსვლის დღიდანვე გაუწმინდეთ სუფთა ნაჭრით ან სპეციალური რბილი ჯაგრისით.

## 7-8 თვის ჩვილის ყოველდღიური მოვლა

განაგრძეთ ყოველდღიური აბაზანა და კბილების მოვლა. ამ დროისთვის პატარა უკვე კარგად ზის. შეგიძლიათ, მი-

აწვიოთ ჭოჭინას და დასაჯდომ სკამს. ჭოჭინაში ჩასმისას ბავშვს უნდა ჩაეცვათ ფეხსაცმელი. მნიშვნელოვანია ფეხსაცმლის სწორად შერჩევა. ის აუცილებლად ყელიანი უნდა იყოს, სატერფული კი რელიეფური, რათა ტერფის თალი ნორმალურად ჩამოყალიბდეს. თუ ზედაპირი, რომელზეც თქვენი ბავშვი დადის, უსწორმასწორო და სახიფათოა, უთუოდ ჩააცვიოთ ფეხსაცმელი. ნუ ჩააცმევთ უხეშ ფეხსაცმელს. ნურასოდეს დაზოგავთ ფულს პატარას ფეხსაცმლისთვის.

წაახალისეთ, რათა დამოუკიდებლად

ჭამა ისურვოს. მიაწოდეთ ორცხობილა და პურის ყუა. ყურადღებით იყავით, რათა დიდი ლუკმა არ ჩაიდოს და არ გადასცდეს. შეგიძლიათ, სადილობისას ოჯახთან ერთად მიუსვით სუფრას, რათა კვების კულტურა გამოუმუშავდეს.

განუმტკიცეთ გადაყენების ჩვევა, მიაჩვიეთ ქოთანზე ჯდომას.

**ხშირად მსაზრმეთ.** მოასმენინეთ წყნარი მუსიკა. დროდადრო ახალი სათამაშოები მიეცით.

არ დაგავიწყდეთ პატარას **ბასპირნება**.

## გაფრთხილება

ამ ასაკისთვის ბავშვის მოძრაობითი აქტივობა იზრდება, ამიტომ საჭიროა დამატებითი სიფრთხილე.

**იხ. გაფრთხილება 4 თვეში ასაკის ბავშვთა მშობლებისთვის.**

- არ დატოვოთ ბავშვი მუდმივი მეთვალყურეობის გარეშე საწოლზე, იატაკზე, ეზოში.
- შემოღობეთ ყველა კიბე.
- თუ იყენებთ ბადიან მანქანს, დარწმუნდით, რომ ბაღე არ არის გახეული და ბავშვის თავი არ გაეტევა მის ნახვრეტებში.
- ბავშვის სათამაშო ოთახში არ უნდა იყოს ასანთი, სანთებელა, მცირე ზომის, ოღალდ მტვრევადი და მახვილბოლოიანი საგნები.
- დაფარეთ როზეტის (შტეფსელის) ხვრელები.
- დამალეთ ელექტროკაბელები.
- ბავშვის საწოლი და მანეჟი დადგით ღუმლისგან, გამათბობლებისა და შტეფსელებისგან მოშორებით.
- არასოდეს დატოვოთ ბავშვი სკამზე უსაფრთხო ქაშრით დაბმის გარეშე.
- საგულდაგულოდ შეინახეთ სარეცხი და საწმენდი საშუალებების, გამხსნელების, პესტიციდების, კოსმეტიკური ხსნარების ბოთლები.
- არ იხმართო საღებავი, რომელიც გამოშვებულია 1978 წლამდე. ის შეიძლება შეიცავდეს ტყვიას. თუ საწოლი შეღებილია ძველი საღებავით, მოაცილეთ ის და გადაღებეთ თავიდან. შეამოწმეთ ახალი საღებავის ეტიკეტი, რათა ის არ შეიცავდეს ტყვიას.
- არ დატოვოთ ბავშვი ქოთანზე მარტო.
- ნუ შეაჯანჯლარებთ ბავშვს.





# 9-12 თვის ბავშვის ზრდა-განვითარება და მოვლა

## 9 თვის პატარა

- ⇒ თავისუფლად დადის ჭოჭინით.
- ⇒ თავისუფლად თამაშობს სხვადასხვა სათამაშოთი.
- ⇒ მშვიდად ზის ღამის ქოთანზე.
- ⇒ იცის თავისი სახელი.
- ⇒ კითხვაზე: „სად არის?“ – პოულობს და იღებს საგანს.
- ⇒ აქვს 5 კბილი.

## 10 თვის პატარა

- ⇒ დამოუკიდებლად ახერხებს მცირე სიმაღლეზე აცოცებას და ჩამოცოცებას.
- ⇒ ერთმანეთში აწყობს სათამაშოებს.
- ⇒ იცის სხეულის ნაწილების სახელები.
- ⇒ უფროსის თხოვნაზე: „მომეცი“ – ამღევს ნაცნობ საგანს.
- ⇒ აქვს 6 კბილი.

## 11 თვის პატარა

- ⇒ დგას დამოუკიდებლად;
- ⇒ საყრდენის გარეშე დგამს პირველ ნაბიჯებს.
- ⇒ ერთმანეთზე აწყობს კუბიკებს და აგებს პირამიდას;
- ⇒ წარმოთქვამს პირველ სიტყვებს („დედა“, „მამა“);
- ⇒ არჩევს ცხოველებს;
- ⇒ ასრულებს მოზრდილთა ელემენტარულ მოთხოვნებს.
- ⇒ აქვს 7 კბილი.

## 12 თვის პატარა

- ⇒ დადის დამოუკიდებლად;
- ⇒ ესმის აკრძალვა;
- ⇒ წარმოთქვამს 8-10 სიტყვას;
- ⇒ ივსებს გასაგები სიტყვების მარაგს;
- ⇒ ცდილობს დამოუკიდებლად ჭამას;
- ⇒ აქვს 8 კბილი.





## ბავშვის ყოველდღიური მოვლა

**ყოველდღიური ტუბაჟის ტექნიკას** თქვენ უკვე კარგად იცნობთ.

წახალისეთ ბავშვი, როცა დამოუკიდებლად ჭამას ეცდება. ჭამის დროს პატარა მაგიდასთან დასვით.

## ბავრთხილავანი

**იხ. ბავრთხილავანი 4 თვეში და 4-დან 7 თვეში ასაკის ბავშვების მშობელთათვის.**

- თუ გაქვთ სათამაშოების სკივრი, დარწმუნდით, რომ მისი თავსახური უეცრად არ დაიხურება და ბავშვს არ დააშავებს.
- ჩაკეტვით კარადის ყველა კარი და უჯრა, რომელსაც კი შეიძლება მისწვდეს ბავშვი.
- ცხელი ტაფა, ქვაბი, ჩაიდანი ისე დადგით, რომ ბავშვი ვერ მისწვდეს.
- წამლები კარადაში ჩაკეტეთ. შეიძინეთ მედიკამენტები ისეთი შეფუთვით, რომელსაც ბავშვი ვერ გახსნის.
- არასოდეს დატოვოთ ბავშვი აბაზანაში ან აუზში მარტო. ის შეიძლება დაბალ წყალშიც დაიხრჩოს. გარდა ამისა, შესაძლოა

განუტკიცეთ გადაყენების ჩვევა, მიჩვეულად **ძოტანზე** ჯდომას.

ბავშვთან საუბრისას **არ დაამახინჯოთ სიტყვები**. ასწავლეთ საკუთარი სხეულის ნაწილების სახელები.

ნუ დაგავიწყდებათ ბავშვის **ბასმირ-ნება**. თანდათან მიჩვიეთ სხვა ბავშვებთან

კონტაქტს.

ამ ასაკში ბავშვი ცდილობს, დამოუკიდებლად გაიაროს. დროა, **ფხვნიანად** ჩააცვათ. გახსოვდეთ, მხოლოდ წინდებით იატაკზე სიარული რეკომენდებული არ არის – პატარას შეიძლება ფეხი დაუცდეს.

ონკანი მოუშვას და ცხელი წყლით დაიწვას.

- ყურადღებით იყავით, როდესაც ოჯახის რომელიმე წევრი ავადა – წამლები შეიძლება ისეთ ადგილას დაგრჩეთ, რომ ბავშვმა იოლად ჩაიგდოს ხელში.
- არასოდეს მისცეთ ბავშვს წამალი სიბნელეში. ანთეთ შუქი და აუცილებლად წაიკითხეთ ეტიკეტი.
- ნუ დატოვებთ ბავშვს ქოთანზე მარტოს.
- ერიდეთ მზეზე დიდხანს ყოფნას – შესაძლოა, პატარას მზემ დაჰკრას ან დასწვას.
- ქუჩაში ყურადღება მიაქციეთ მანქანებსა და სხვა ტრანსპორტს.
- წამლები და სხვა საოჯახო ნივთები ცალ-ცალკე შეინახეთ.
- ნუ გამოიყენებთ ისეთ სუფრას, რომლის ბოლოები თავისუფლად არის ჩამოშვებული – ბავშვმა შეიძლება მოქაროს და მასზე დაწოხილი ნივთები ჩამოყაროს.

## საფრთხის ნიშნები

### 1 თვის ასაკისთვის:

- ▶ ტუბუს წოვის გაძნელება ან წოვაზე უარი;
- ▶ კიდურების მოძრაობის გაიშვიათება;
- ▶ სუსტი რეაქცია ან რეაქციის უქონლობა ხმაძალა ლაპარაკზე ან მკვეთრ სინათლეზე;
- ▶ ხანგრძლივი უმიზეზო ტირილი;
- ▶ ღებინება და დიარეა (ფაღარათი), რაც

გაუწყლოებას (დეჰიდრატაციას) იწვევს;

### 6 თვის ასაკისთვის:

- ▶ კიდურების დაჭიმულობა, მოძრაობის შეზღუდვა;
- ▶ თავის მუდმივი მოძრაობა (ეს შეიძლება მიანიშნებდეს ყურის ინფექციაზე, რაც, თუ დროულად არ უმკურნალოთ, შესაძლოა სიყრუის მიზეზად იქცეს);
- ▶ სუსტი ან არავითარი რეაგირება ხმაზე, ნაცნობ სახეებზე ან ტუბზე;

ზე, ნაცნობ სახეებზე ან ტუბზე;

- ▶ უარი ტუბზე ან სხვა საკვებზე.

### 12 თვის ასაკისთვის:

- ▶ ბავშვი არ გამოსცემს ბგერებს და არ რეაგირებს სხვების საუბარზე;
- ▶ გულგრილია გარემოს მიმართ და არ აქვს რეაქცია მომვლელის დანახვისას;
- ▶ არ აქვს მაღა ან უარს ამბობს ჭამაზე.

## დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, თუ:

- ▶ ბავშვი ტუბს ვერ წოვს ან სითხეს ცუდად იღებს;
- ▶ უარესდება მისი საერთო მდგომარეობა (აგზნებულია ან მივარდნილია);
- ▶ ტემპერატურამ მოიმატა და დაბლა აღარ იწვევს;
- ▶ გაუძლიერდა წყურვილის გრძობა;
- ▶ ხშირად აღებინებს;

- ▶ განავალში მოიმატა წყლის შემცველობამ;
- ▶ განავალში აღენიშნება სისხლი;
- ▶ უჭირს სუნთქვა (ხმაურით სუნთქავს);
- ▶ სუნთქვა გაუხშირდა:
  - ⇒ 2 თვემდე – წუთში 60 და მეტი;
  - ⇒ 2 თვიდან 1 წლამდე – წუთში 50 და მეტი;
  - ⇒ მკურნალობის მიუხედავად, მდგომარეობა არ უმჯობესდება.

# ინსტრუქცია დედაბისა და მომვლელბისთვის

## ბავშვის განვითარების შეფასება

ეს ინსტრუქცია პატარა ბავშვის ასაკობრივი ზრდა-განვითარების ნიშნების ჩამონათვალს ეთავაზობთ. ზოგი ბავშვი უფრო სწრაფად ვითარდება, ზოგი – უფრო ნელა. ამ უკანასკნელთა ზოგჯერ განსაკუთრებული მეთვალყურეობა სჭირდებათ.

დააკვირდით, იქცევა თუ არა თქვენი პა-

ტარა ასაკის შესაბამისად. თუ არა, მიმართეთ ექიმს.

### 6 კვირისთვის ბავშვი:

- ▷ მუცელზე წოლისას საწოლიდან რამდენიმე წუთით სწევს თავს;
- ▷ საგნებს მცირე მანძილზე თვალს აყოლებს;
- ▷ ყურადღებას ამახვილებს ხმაურზე;

- ▷ გამოსცემს ტირილისგან განსხვავებულ ვოკალურ ბგერებს (ლულუნს);
- ▷ ენერგიულად ამოძრავებს ხელფეხს;
- ▷ იღიმება.

### 5 თვის ასაკისთვის:

- ▷ მუცელზე წოლის დროს თავი მალა უჭირავს;
- ▷ ითვალისწინებს ხელეხს;
- ▷ იცინის, ჭკლოპინებს, გამოსცემს სხვადასხვა მარცვალს;
- ▷ იხედება დამახილზე;
- ▷ ბრუნდება ზურგიდან მუცელზე და პირიქით;
- ▷ დაკვირვებით ათვალისწინებს გარემოს;
- ▷ სცნობს მშობლებს;
- ▷ ეტანება და იკავებს სათამაშოს;
- ▷ ერთი ხელიდან მეორეში გადააქვს საგნები;
- ▷ ცდილობს, ყველა საგანი ჩაიღოს პირში და ლეჭოს;
- ▷ ხელეხს იწვდის, რომ ხელში აიყვანონ;
- ▷ თავისთვის იცინის.

### 8 თვის ასაკისთვის:

- ▷ ზის დაუხმარებლად, როდესაც დასვავენ;
- ▷ ფეხებით ეყრდნობა საყრდენს, როდესაც გამართულად უჭირავთ;
- ▷ ცოცავს;
- ▷ იწყებს ბგერების მიმსგავსებას (“ბაა“, “ღაა“);
- ▷ რეაგირებს “არა“-ზე და თავის სახელზე;
- ▷ იატაკიდან იღებს საგნებს;



- ▷ თვითონ ჭამს ორცხობილას;
- ▷ ეძებს უცნობი ხმების წყაროს.

**10 თვის ასაკისთვის:**

- ▷ დაუნხმარებლად ჯდება;
- ▷ უფროსების დახმარებით დგება;
- ▷ ცოცავს;
- ▷ იღებს პატარა საგნებს;
- ▷ ცდილობს მისწვდეს მოშორებით მდებარე საგნებს;
- ▷ ებლაუჭება სათამაშოს, როცა მის

- გამორთმევას ცდილობს;
- ▷ სვამს ჭიქიდან, რომელიც უფროსს უჭირავს;
- ▷ თამაშობს “ჭიტას”;
- ▷ ხმაურობს, რათა ყურადღება მიიქციოს.

**12 თვის ასაკისთვის:**

- ▷ ერთმანეთთან მიაქვს ორი სათამაშო, რომლებიც უკავია;
- ▷ ბაძავს თქვენს ლაპარაკს;

- ▷ ამბობს “დედას” და “მამას”;
- ▷ თამაშობს “ტაშის”;
- ▷ შეუძლია სიარული, თუკი რაიმეს მოეჭიდება;
- ▷ პოულობს ერთი საგნის ქვეშ მოთავსებულ მეორე საგანს;
- ▷ დამშვიდობების ნიშნად ხელს იქნევს;
- ▷ ესმის მარტივი სიტყვებისა და ფრაზების მნიშვნელობა (მაგალითად, სიტყვისა “მოდი”).

# სასწრაფო და გადაუღებელი დახმარება

ეჭვი არ გეპარება, რომ თქვენი შვილის უსაფრთხოებაზე ზრუნავთ, მაგრამ გაუთვალისწინებელი რამ ყოველთვის შეიძლება მოხდეს, ამიტომ უნდა იცოდეთ, როგორ მოიქცეთ ასეთ შემთხვევებში.

გირჩევთ, ტელეფონის გვერდით ყოველთვის გედოთ სასწრაფო გადაუღებელი დახმარების სამსახურის ნომრები.

## სისოცხლის უზრუნველყოფის მთავარი პრინციპები

თუ ბავშვი არ სუნთქავს და არ ესინჯება პულსი, გირჩევთ, სასწრაფოს მოსვლამდე ჩაუტაროთ ხელოვნური სუნთქვა, ხოლო საჭიროების შემთხვევაში – გულის არაპირდაპირი მასაჟი.

### ხელოვნური სუნთქვის ტექნიკა

- ▷ თითოთ გაუწმინდეთ პირის ღრუ ამონადები მასისა თუ უცხო სხეულებისგან.
- ▷ გულადმა დააწვინეთ რაიმე მყარ და სწორ ზედაპირზე (იატაკზე ან მაგიდაზე).
- ▷ თუ ბავშვს კისერი და ხერხემალი არ აქვს დაზიანებული, თავი უკან გადაუწიეთ, ხოლო ნიკაპი წინ წამოუწიეთ. დააფიქსირეთ თავი ასეთ პოზიციას.
- ▷ თქვენი პირით დაფარეთ ბავშვის პირი და ცხვირი და ნაზად ჩაბერეთ. დააკვირდით, მოძრაობს თუ არა ჩაბერვისას ბავშვის

- გულმკერდი.
- ▷ ჩაბერვის შემდეგ მოაცილეთ პირი ბავშვს და სწრაფად ჩაისუნთქეთ.
- ▷ გაიმეორეთ IV და V საფეხურები.
- ▷ ორჯერ ჩაბერვის შემდეგ შეუმოწმეთ პულსი კისრის გვერდით ზედაპირზე ან ილიის ფოსოში. თუ პულსი არ ისინჯება, დაიწყეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი (იხ. გულის არაპირდაპირი მასაჟის ტექნიკა).
- ▷ თუ პულსი არის, განაგრძეთ ხელოვნური სუნთქვა – 1 ჩაბერვა ყოველ 3 წამში. პარალელურად დააკვირდით გულმკერდის მოძრაობას. თუ გულმკერდი არ მოძრაობს, ბავშვს თავი გაუსწორეთ და ხელოვნური სუნთქვა განაგრძეთ.
- ▷ თუ გულმკერდი მაინც არ მოძრაობს, შესაძლოა, სასუნთქ გზებში რაიმე საგანი იყოს გადაცდენილი (იხ. პირველი დახმარება გადაცდენის დროს).

### გულის არაპირდაპირი მასაჟის ტექნიკა

- ▷ წარმოსახვით გაავლეთ ხაზი ბავშვის ძუძუსთავებზე. ორი თითი დაადეთ ამ ხაზის ქვემოთ, გულმკერდის შუა ხაზზე.
- ▷ თითები მოათავსეთ გულმკერდის ზედაპირის პერპენდიკულარულად (90°-იანი კუთხით) და გულმკერდს ისე დააწეეთ, რომ 2-3 სმ-ით ჩააიხნიქოს.
- ▷ თითები გულმკერდის ზედაპირს არ მოაცილოთ, დააწეეთ და მოაღუნეთ, გაიმეორეთ 5-ჯერ (ახალშობილებში – 3-ჯერ).





- ▷ ერთხელ ჩაბერეთ.
- ▷ გაიმეორეთ 5 ზეწოლა გულმკერდზე და 1 ჩაბერვა (10-ჯერ). ერთ სრულ ციკლზე (5 ზეწოლა და 1 ჩაბერვა) დახარჯეთ არა უმეტეს 5 წამისა.
- ▷ კვლავ გაუისინჯეთ პულსი. თუ პულსი არ ისინჯება, კვლავ გაიმეორეთ ზეწოლა-ჩაბერვის 10 ციკლი.
- ▷ განაგრძეთ აღწერილი პროცედურა, ვიდრე დახმარება მოვა.

## უცხო სხეულის ან საკვების გადასდენა სასუნთქ გზებში

- ▷ თუ ბავშვს სასუნთქი გზები დახშული აქვს, პირქვე დაიწვინეთ წინამხარზე, ისე, რომ თავი სხეულზე დაბლა მოხვდეს.
- ▷ მეორე ხელისგული 4-5 ჯერ საშუალო ძალით დაჰკარით ბეჭებს შორის.
- ▷ გადმოაბრუნეთ ბავშვი გულადმა და ბიჭისებრი მოძრაობით 4-ჯერ დააწეკით იმავე ადგილას, რომელიც გულის არაპირდაპირი მასაჟის ინსტრუქციაშია ნაჩვენები.
- ▷ გაუღეთ პირი, თითოთ დაიჭირეთ ენა და ქვედა ყბა და ზემოთ წამოუწიეთ. თუ პირში რაიმე უცხო სხეული აქვს, ფრთხილად მოაცილეთ.
- ▷ თუ ბავშვი არ სუნთქავს, 2-ჯერ ჩაბერეთ.
- ▷ თუ სასუნთქი გზები ისევ დახშულია (ჩაბერვისას გულმკერდი არ მოძრაობს), გაიმეორეთ ზემოთ ჩამოთვლილი საფეხურები სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე.

## პირველი დახმარება ქლირის სისხლდენის დროს

- ▷ შეაჩერეთ სისხლდენა სისხლმდენ ადგილზე ხელის უშუალო ზეწოლით.
- ▷ ხელის ქვეშ დაიდეთ რაიმე რბილი ქსოვილი და ისე დააწეკით.
- ▷ თუ სისხლდენა არ შეწყდა, ქსოვილი დაამატეთ და ზეწოლა განაგრძეთ.
- ▷ დაურეკეთ ექიმს.
- ▷ არ ბამ(ო)ქან(ო) ლახტი. რაც არ უნდა ღრმა იყოს სისხლდენა, მისი შეჩერება ზეწოლითაც შეიძლება.

## ღამევრობა ქიმიური საშუალებებით

- ▷ თუ ბავშვს კანზე ან თვალებზე რომელიმე ქიმიური ნივთიერება მოხვდა, სასწრაფოდ ჩამოხანეთ დიდი რაოდენობის წყლით. სასურველია, წყლის ტემპერატურა სხეულზე დიდხანს იდინოს.
- ▷ მოაცილეთ დაზიანებული ქსოვილი.



- ▷ დაბინძურებული არე 15 წუთით მოათავსეთ გამდინარე წყლის ქვეშ.
- ▷ თვალების ამოსაბანად გამოიყენეთ ბოთლი ან წყლის ნაზი ჭავლი და 30 წუთის განმავლობაში ბანეთ.
- ▷ დაუკავშირდით თქვენს ექიმს ან კლინიკას.

## მედიკამენტით გამოწვეული მოწაგვლა

▷ სასწრაფოდ დარეკეთ ექიმთან და შეატყობინეთ წამლის სახელწოდება. წამლის კოლოფი არ გადაადგოთ. ექიმის ინსტრუქციის მიხედვით იმოქმედეთ: მიეცით ბავშვს წყალი, რძე ან გამოიწვიეთ ღებინება.

▷ თუ ნაჩვენებია ღებინება, მიეცით 2 ჩაის კოვზი იპეკაკუანას სიროფი.

არ გამოიწვიოთ ღებინება თქვენ:

- ▷ ბავშვი უგონოდაა ან კრუნჩხვა აღენიშნება;
- ▷ დაღეული აქვს ძლიერი მჟავა ან ტუტე;
- ▷ დაღეული აქვს ნავთობის პროდუქტი: ნავთი, ბენზინი, ავეჯის საწმენდი.

თუ ბავშვმა რომელიმე ამ ნივთიერებათაგანი დალია, სასწრაფოდ მიმართეთ კლინიკას.

## შოკი

ნებისმიერი დაზიანების, დამწვრობისა და სისხლდენისას მოსა-

ლოდნელია შოკი (ბავშვი ფთორდება, ღუნდება და შეხებისას ცივიცა). ასეთ შემთხვევაში:

- ▷ ბავშვი სწორ ზედაპირზე დააწვინეთ და თბილად შეახვიეთ;
- ▷ გამოიძახეთ სასწრაფო.

## ენაქსევა

▷ არასოდეს აიყვანოთ ბავშვი წაქცევისთანავე. რამდენიმე წამის განმავლობაში დააკვირდით. თუ ტირის და ხელ-ფეხს ენერგოულად იქნევს, სერიოზული დაზიანებები, სავარაუდოდ, არ აქვს. ასეთ შემთხვევაში ბავშვი სასწრაფოდ აიყვანეთ და მოეფერეთ, აგრძნობინეთ კომფორტი და სითბო.

▷ თუ ბავშვი უგონოდაა ან გაგიჩნდათ ეჭვი, რომ მოტეხილი აქვს ხელი, ფეხი ან კისერი, სასწრაფოდ გამოიძახეთ ექიმი. ეცადეთ, ბავშვი არ გაანძრიოთ.

▷ თუ ბავშვი ხმამაღლა ტირის, შეუძლონეთ თავი – ხომ არ აქვს რაიმე დაზიანება. მიეცით თამაშისა და მოსვენების საშუალება, მაგრამ მასზე დაკვირვება განაგრძეთ.

▷ თუ ბავშვი ავლენს მისთვის უჩვეულო ძილიანობას ან ერთ ჯერზე მეტად აღებინებს, მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას. თუ მაღა და ქცევა ჩვეულებრივი აქვს, ნუ აღელდებით.

## ღამწვრობა

▷ დაზიანებული ზედაპირი 5-10 წუთით შეუშვირეთ გამდიონარე წყლის ჭავლს. არ გამოიყენოთ მალამო ან ცხიმი.

▷ ნუ გახეთქავთ დამწვრობის შემდეგ წარმოქმნილ ბუშტუკებს.

▷ დაფარეთ ჭრილობა სტერილური საფენით ან რომელიმე არამწებავი ქსოვილის ნაჭრით.

▷ როდესაც დამწვრობა ახალია, ცივი საფენი, მაგალითად, ნაჭრის ტომსიკაში ჩაწყობილი ყინულის კუბები, ტკივილს ამცირებს. გამოიყენეთ ცივი საფენი 15 წუთის განმავლობაში.

## ჭრილობები

- ▷ შეაჩერეთ სისხლდენა ზეწოლის მეშვეობით.
- ▷ მობანეთ ჭრილობა საპნითა და წყლით.
- ▷ ფრთხილად შეამშრალეთ.
- ▷ დაფარეთ სტერილური საფენით ან ბანდით.

## ნაკანკები

- ▷ მობანეთ საპნითა და წყლით.
- ▷ შეამშრალეთ და გაწმინდეთ ჭუჭყისგან.
- ▷ დაფარეთ სტერილური ბანდით.





### ნარჩვეულები

▷ ნაზად დააჭირეთ საფენი და შემდეგ საპნიანი წყალით ჩამოხანეთ. თუ ნარჩვეული ღრმაა, დაუკავშირდით ექიმს.

### მწერის ნაკბენი

- ▷ თუ ნაკბენში ნესტარია ჩარჩენილი, რაიმე ბრტყელი სწორი საგნით ამოიღეთ.
- ▷ არ დააწვეთ მაგრად.
- ▷ ნაკბენი დაამუშავეთ ცივი წყლითა და ტამპონით. ეს ტკივილს შეამცირებს.

### ცხოველის ნაკბენი

▷ თუ ბავშვს ძალღმა უკბინა, ნაკბენი საპნიანი წყლით ჩამოხანეთ და სასწრაფოდ მიმართეთ კლინიკას.

### თვალის დაზიანება

- ▷ თვალში მეტწილად ჭუჭყის ნაწილაკები ხვდება და საკმარისია, სუფთა ნაჭრის კიდით მოვწმინდოთ.
- ▷ თუ თვალი გაღიზიანებული მოგეჩვენათ, ამოძრავეთ ზედა ქუთუთო ქვედას მიმართულებით. ეს ცრემლდენას გამოიწვევს.
- ▷ თუ გაღიზიანება გაგრძელდა, ბავშვს თვალზე სტერილური საფენი დააფარეთ და საავადმყოფოში წაიყვანეთ.



# კროფილაქტიკური აცრების ეროვნული კალენდარი

ვაქცინა	ასაკი							
	დაბა დაბისას	2 თვე	3 თვე	4 თვე	12 თვე	18 თვე	5 წელი	14 წელი და მეტი
ტუბერკულოზი BCG	X							
პოლიომიელიტი (ოპვ) OPV		X	X	X	X	X		
დიფტერია, ყივანახველა, ტეტანუსი (დყტ) DPT		X	X	X	X	X		
წითელა Measles					X		X	
წითელა, წითურა, ყბაყურა (წყყ) MMR					X		X	
წითელა, წითურა (წწ) MR					X		X	
ყბაყურა Mumps					X		X	
დიფტერია, ტეტანუსი (დტ) DT							X	
ტეტანუსი, დიფტერია (ტდ) TD								X
ვირუსული B ჰეპატიტი HBS	X	X		X				

## საჭირო ტელეფონები და მისამართები:

ახალგაზრდების რეკროდუქციული  
ჯანმრთელობის ცენტრი

32 03 03  
ვაჟა-ფშაველას გამზირი №18 ა, IV სართული

ფოთი. წმინდა გიორგის №25

ბომონი

30 60 60

ქავთარაძის ქუჩა (სამკურნალო კაბინები)

ახალგაზრდების  
რეკროდუქციული ჯანმრთელობის  
სანიმუშობრივი საკონსულტაციო ცენტრი

თბილისის სახელმწიფო  
სამედიცინო უნივერსიტეტი,  
ვაჟა-ფშაველას გამზირი №33,  
III კორპუსი, I სართული

საქართველოს + ჯგუფი

53 68 67

შიდსით დაავადებულთა დახვის ფონდი

22 00 06

შიდსის ცენტრი

39 80 18  
აღ. ყაზბეგის გამზირი №16

ქანისა და ვან სნულეაბათა კაბინები

95 72 56

ნიმუშვილის ქუჩა №55

თანადგომა

25 18 19  
ქურდიანის ქუჩა №21  
7 42 13  
ბათუმი. ვ. გორგასლის ქუჩა №113

ჯანმრთელობის კაბინები

95 99 78

ნიმუშვილის ქუჩა №55

თანადგომას აივ/შიდსზე  
ნეაყოფლობითი ქონსულტირებისა და  
ტესტირების ახალგაზრდული ცენტრები

5 12 03  
ზუბლიდი. ქ. გამსახურდიას №206  
6 50 26,  
30 02 03  
ქუთაისი, ცხელის №20  
თბილისი, ვაჟა-ფშაველას გამზირი №76 ბ  
2 73 65

საქართველოს ბავშვთა ფედერაცია

თბილისი. ვაჟა-ფშაველას გამზირი №76 ბ

IN VITRO განაყოფიერების ცენტრი

98 35 81

ბთხოვთ, მოსახარებები და შეკითხვები მოგვწერეთ შემდეგ მისამართზე:

[repro@internet.ge](mailto:repro@internet.ge)

ბიაროს მოსახლეობის ფონდი და ფონდი SOCO პასუხს არ აბეზენ შესაძლო უზუსტობაზე.  
UNFPA and SOCO foundation will not be held responsible for any possible inaccuracies.