



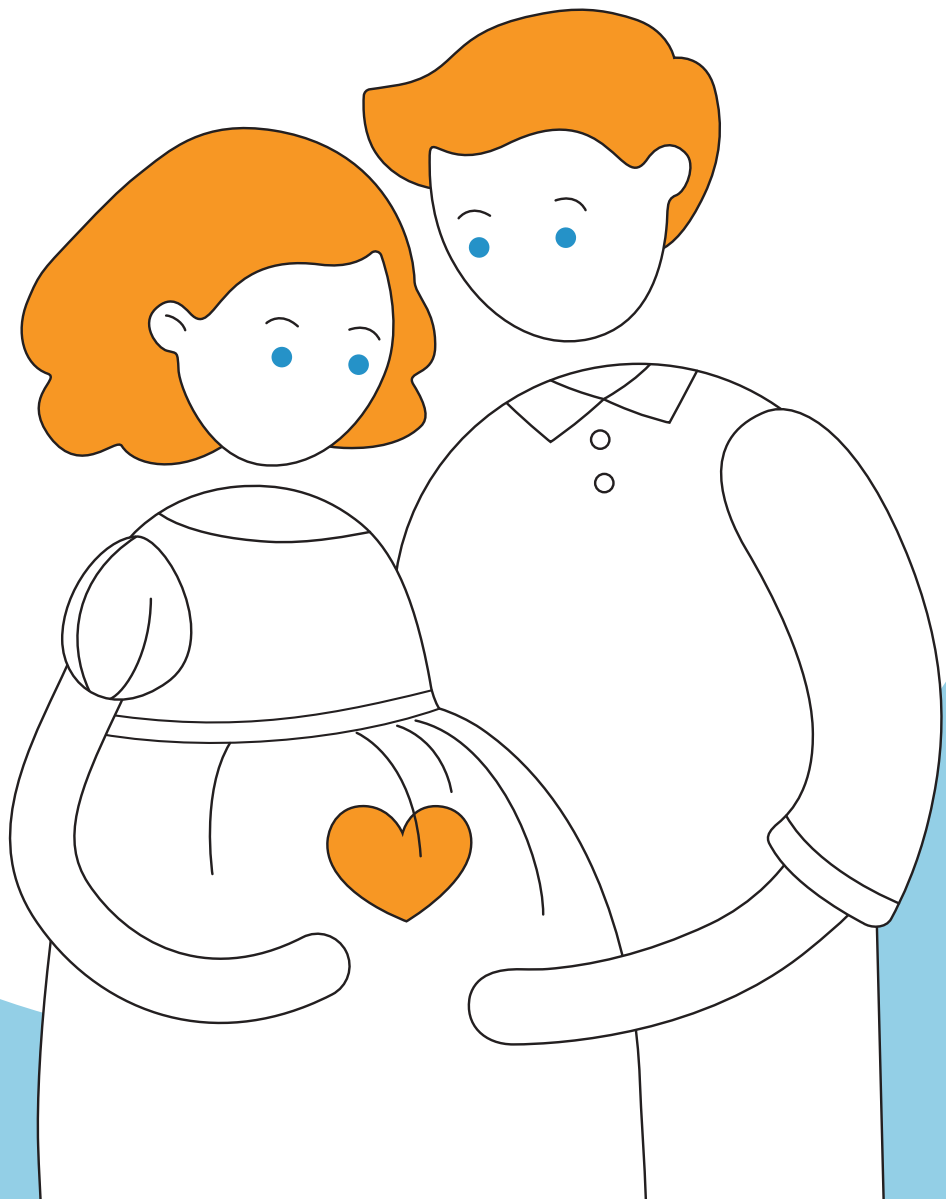
ევროკავშირი
საქართველოსთვის
Project funded by the European Union



Food and Agriculture Organization
of the United Nations



ახალი სიცოცხლე იბადება



ახალი სიცოცხლე იბადება

მეორე განახლებული გამოცემა

პუბლიკაცია მომზადებულია გაეროს მოსახლეობის ფონდის (UNFPA) საქართველოს ოფისის მიერ. განახლებული გამოცემა დაიბეჭდა ევროკავშირისა და გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის (FAO) მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელია ავტორი და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის, FAO-ს და UNFPA-ს შეხედულებებს.

მთავარი რედაქტორი:

თამარ შარაშენიძე

სარედაქციო კოლეგია:

ჯენარო ქრისტესაშვილი

ზაზა სინაურიძე

ქეთევან ნემსაძე

თამარ ხომასურიძე

ლელა ბაქრაძე

განახლებული გამოცემის რედაქტორი:

სოფიო ბოჭგუა

© UNFPA, 2022

რა ვიცით საკუთარი ორგანიზმის შესახებ? 2

როგორ დავიცვათ თავი ძუძუსა და საშვილოსნოს ყელის კიბოსგან? 8

რა ხდება თვეში ერთხელ? 11

როგორ მოვემზადოთ ოჯახის შესაქმნელად 13

სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები 13

ფრთხილად, შიდასი! 16

გენეტიკური პრობლემები 16

აბორტი 18

სპონტანური აბორტი 18

რა გართულებებია მოსალოდნელი აბორტის შემდეგ? 18

ხელოვნური აბორტი 19

როგორ დავიცვათ თავი არასასურველი ორსულობისგან 20

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლამ) 20

კონდომი – პრეზერვატივი 20

დიაფრაგმა და სპერმიციდები 21

ჩასახვის სანინაალმდეგო აბები 21

მინი პილი (მინი აბები), პერორალური და საინექციო კონტრაცეპტივი 22

იმპლანტი – კანქვეშა ჰორმონული კაფსულა და მალაღეფექტიანი საშუალება (99%) 23

გადაუდებელი კონტრაცეფცია 23

საშვილოსნოსშიდა საშუალებები (სპირალი) 24

ქირურგიული მეთოდები 24

თუ დაორსულება გსურთ 27

რატომ ანიჭებენ ვაჟებს უპირატესობას საქართველოში? 28

უშვილობის პრობლემა 31

მენსტრუალური ციკლის რომელ პერიოდში ორსულდება ქალი? 31

როგორ უნდა მიხვდეთ, რომ ორსულად ხართ? 32

პატარა ჯანმრთელი რომ დაიბადოს 33

რას ნიშნავს ორსულობისთვის მომზადება? 33

რას მოიცავს ქალთა კონსულტაცია ორსულობის დროს? 34

რომელი გამოკვლევები ეკუთვნის ორსულს უფასოდ? 36

როგორ მიმდინარეობს ორსულობა ვადების მიხედვით? 38

პირველი ტრიმესტრი 38

მეორე ტრიმესტრი 40

მესამე ტრიმესტრი 42

რა პრობლემები სდევს ორსულობას? 44

ორსულის კვება 45

ორსულობის გართულებები და საგანგაშო ნიშნები 47

ნაადრევი მშობიარობის ნიშნები 48

მშობიარობის მოახლოების ნიშნები	48
როგორ უნდა მოიქცეთ მშობიარობის დროს	49
ბუნებრივი მშობიარობა თუ საკეისრო კვეთა?	51
მშობიარობის შემდგომი მოვლა	52
მშობიარობის შემდგომი დეპრესია	52
მშობიარობის შემდგომი ფსიქოზი	53
როგორ შევხვდეთ პატარას?	54
პირველი დღეები სამშობიაროში	55
ძუძუთი კვება და ძუძუს მოვლა	56
რა უნდა იცოდეთ დამატებითი კვების შესახებ	61
ბავშვის განვითარება 1 წლის ასაკამდე	62
1-4 თვის ბავშვის ზრდა-განვითარება და მოვლა	64
გაფრთხილება	65
5-8 თვის ბავშვის ზრდა-განვითარება და მოვლა	67
გაფრთხილება	68
9-12 თვის ბავშვის ზრდა-განვითარება და მოვლა	69
გაფრთხილება	70
ინსტრუქცია დედებისა და მომვლელებისთვის	72
ბავშვის განვითარების შეფასება	72
სასწრაფო და გადაუდებელი დახმარება	73
პროფილაქტიკური აცრების ეროვნული კალენდარი	77
ჯანდაცვის სახელმწიფო პროგრამები	78
სასარგებლო ინფორმაცია	78
ბიბლიოგრაფია:	81

რა ვიციოთ საკუთარი ორგანიზმის შესახებ?

ქალის უნარი – დასაბამი მისცეს ახალ სიცოცხლეს, მის უნიკალურობას განაპირობებს. მამაკაცისა და ქალის სასქესო უჯრედების (სპერმატოზოიდისა და კვერცხუჯრედის) შერწყმას განაყოფიერება ეწოდება. სწორედ აქედან იწყება ახალი სიცოცხლე.

ქალის ორგანიზმი კომპლექსური სისტემაა, რომელიც ერთმანეთთან მჭიდრო კავშირით ქმნის რეპროდუქციულ ჯანმრთელობას. ქალის სასქესო ორგანოები უმთავრესად განლაგებულია სხეულის შიგნით, მცირე მენჯის ღრუში.

საკვერცხე წყვილი ორგანოსგან შედგება და პასუხისმგებელია რეპროდუქციისთვის აუცილებელი კვერცხუჯრედების გამოთავისუფლებაზე.

დაბადებისას ქალის საკვერცხეებში უკვე არსებობს დაახლოებით 1-2 მლნ კვერცხუჯრედი. აქედან, ცხოვრების განმავლობაში შეიძლება მომნიჭდეს და გასანაყოფიერებლად გამოთავისუფლდეს მხოლოდ 300.

საკვერცხის მთავარი ფუნქციაა ქალის სასქესო ჰორმონების (ესტროგენისა და პროგესტერონის) გამოშვება. მომნიჭებული კვერცხუჯრედი გამოთავისუფლდება საკვერცხიდან (ამ პროცესს ოვულაცია ჰქვია) და ე.წ. ფალოპის მილების (კვერცხსავლის) გავლით ხვდება საშვილოსნოს ღრუში. კვერცხუჯრედი განაყოფიერდება მაშინ, როცა სპერმატოზოიდი ხვდება და აღწევს მის შიგნით. განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი საშვილოსნოსშიდა გარსზე (ენდომეტრიუმზე) მაგრდება. ასე იწყება ორსულობა.

ქალის რეპროდუქციული სისტემის უმნიშვნელოვანესი ნაწილია ძუძუ. იგი მდებარეობს გულმკერდის დიდი კუნთის ზედაპირზე. მისი ფორმა და ზომა ინდივიდუალურია და დამოკიდებულია ასაკზე, ასევე, ორგანიზმის მდგომარეობაზე, როგორცაა ძუძუთი კვება და ა.შ.

ძუძუ შედგება ცხიმოვანი და ფიბროზული ქსოვილებისა და 15-20 ჯირკვლოვანი წილისგან, რომლებიც მოქცეულია ცხიმოვან ქსოვილში. თითოეულ წილს აქვს საკუთარი სარძევე სადინარი, რომელიც მიემართება დვრილისკენ. მუქ პიგმენტურ რგოლს ძუძუსთვის გარშემო არეოლა ეწოდება.

პრემენსტრუალურად (წინარემენსტრუალურად) და ორსულობისას სარძევე ჯირკვალი შუპდება და შესაძლოა ოდნავ მტკივნეულიც გახდეს. ორსულობის დროს, სხვადასხვა ჰორმონების ზემოქმედების შედეგად, იგი ლაქტაციისთვის (რძის წარმოებისთვის) ემზადება – დიდდება და იწყებს ჯერ ხსენის, ხოლო შემდეგ რძის გამომუშავებას.

ჯანმრთელი ძუძუ ქალის ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირების აუცილებელი პირობაა, ამიტომ უდიდესი მნიშვნელობა აქვს მის რეგულარულ გამოკვლევასა და სკრინინგს. სკრინინგის პროგრამის წყალობით, შესაძლებელია დროულად აღმოვაჩინოთ არასასურველი სიმსივნური წარმონაქმნი, ან ცვლილება და ადრეულ ვადაზე ვუმკურნალოთ. სკრინინგულ შემოწმებებს შორის შუალედში ქალს შეუძლია თვითგასინჯვა. რაიმე უჩვეულოს აღმოჩენის შემთხვევაში, აუცილებელია, დროულად მიმართოს ექიმს.

როგორ დავიცვათ თავი კუძუსა და საშვილოსნოს ყელის კიბოსგან?

სასურველია, ძუძუს კიბოს პრევენციის მიზნით, ყოველთვიურ რუტინად აქციოთ თვითგანსიჯვის მარტივი პროცედურა. ამისთვის საუკეთესო დროა მენსტრუაციის დაწყებიდან მე-12 დღე.

პირველი ნაბიჯი:

დადექით სარკის წინ. პირველ რიგში, დაითვალიერეთ დვრილები და ძუძუსთავები – ხომ არ ჩაბრუნებულა, დაწყულულებულა ან შეუცვლია ფერი; შემდეგ შეიმოწმეთ კანი და გამორიცხეთ შეშუპება, შეჭმუხვანა და ფერის შეცვლა. დააკვირდით, ხომ არ არის რომელიმე ძუძუ გადიდებული ან შეცვლილი, დაცულია თუ არა მათი სიმეტრია ხელებანეულ და ხელებდაშვებულ მდგომარეობაში.

მეორე ნაბიჯი:

შემდგომი ეტაპი, უმჯობესია, გაიაროთ შხაპის ქვეშ, ან დანოლილმა.

შხაპის ქვეშ: ასწიეთ მარცხენა ხელი და მარჯვენა ხელის გასაპნული თითებით წრიულად მოისინჯეთ მარცხენა ძუძუსა და ილლიის ფოსოს ყველა უბანი. ყურადღება გაამახვილეთ სიმკვრივის არსებობაზე. იმავენაირად გაისინჯეთ მარცხენა ხელით მარჯვენა ძუძუ და ილლიის ფოსო.

წოლისას: მარცხენა ძუძუს გასინჯვისას მარცხენა ბეჭქვეშ ამოიღეთ ბალიში; ამავე მხარეს ხელის მტევანი მოიქციეთ თავქვეშ, მარჯვენა ხელის შუა სამი თითის ბალიშებით კი ძუძუ წრიული და სიგრძივი მოძრაობებით მოისინჯეთ. ამ პრინციპით შეიმოწმეთ მარჯვენა ძუძუ. არ გამოგრჩეთ ილლიის ფოსოც. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს გამკვრივებას, ან სითხის შემცველ რბილ წარმონაქმნს.

მესამე ნაბიჯი

გააკონტროლეთ გამონადენი დვრილებიდან: ძუძუდან გამონადენი თეთრეულზე კვალს ყოველთვის არ ტოვებს, ამიტომ უმჯობესია, თვითონვე შეიმოწმოთ. ამისათვის ცერი და საჩვენებელი თითი ზომიერად მოუჭირეთ ფუძესთან ძუძუს დვრილს. თუ გამონადენი არის, მიაქციეთ ყურადღება, როგორია: სისხლიანი, გამჭვირვალე თუ შეფერილი.

დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, თუ შეამჩნიეთ:

- წარმონაქმნი ძუძუსა ან ილლიის ფოსოში;
- კანის სინთლე ან სიმხურვალე და წვის შეგრძნება;
- ლიმონისქერქისებრი კანი;
- კანის შეჭმუხვანა;
- უჩვეულო ტკივილი ძუძუში;
- ჩაბრუნებული დვრილი;
- გამონადენი დვრილიდან.

ნუ შემოიფარგლებით მხოლოდ თვითგანსიჯვის შედეგებით!

ამ პროცედურის მიზანია, ქალმა დროულად მიმართოს ექიმს ნებისმიერი ცვლილების შემთხვევაში. აუცილებელია ეროვნული სკრინინგის პროგრამაში ჩართვა. ეს დაგეხმარებათ პრობლემის დროულად გამოვლენასა და აღმოფხვრაში.

► ძუძუს ჯანმრთელობისათვის აუცილებელია:

20-39 წლის ასაკში:

- ყოველთვიური თვითგანსიჯვა მენსტრუაციის დაწყებიდან მე-7 და მე-12 დღეს;
- გინეკოლოგთან რეგულარული ვიზიტის დროს (წელიწადში ერთხელ მაინც) ძუძუს დათვალიერება.

40-69 წლის ასაკში:

- თვითგანსიჯვა თვეში ერთხელ;
- კონსულტაცია გინეკოლოგსა და მამოლოგთან წელიწადში ერთხელ;
- ინსტრუმენტული გამოკვლევა (მამოგრაფია) 2 წელიწადში ერთხელ.

70 წლის ზემოთ:

- კონსულტაცია გინეკოლოგსა და მამოლოგთან ორ წელიწადში ერთხელ.

მნიშვნელოვანია სკრინინგის პროგრამით სარგებლობა, რომელიც უფასოა როგორც თბილისში, ასევე რეგიონებში. პროგრამით გათვალისწინებულია: ძუძუს სკრინინგი 40-დან 70 წლის ასაკამდე ქალებისთვის, რაც მოიცავს მამოგრაფიულ გამოკვლევასა და მამოლოგის მიერ გასინჯვას. პათოლოგიის გამოვლენის შემთხვევაში, ტარდება ძუძუს ექოსკოპია, ბიოფსია და ციტოლოგიური (უჯრედული) კვლევა, რომლებიც ასევე უფასოა. რეკომენდებულია ძუძუს კიბოს სკრინინგი ორ წელიწადში ერთხელ, თუმცა, ექიმის რჩევით, ეს ინტერვალი შეიძლება შემცირდეს.

საშვილოსნოს ყელის კიბო სიხშირით მეორე ადგილზეა ძუძუს კიბოს შემდეგ. მისი პრევენციის მიზნით, სასურველია PAP ტესტის რეგულარული ჩატარება, რაც ასევე სკრინინგის პროგრამით ფინანსდება.

საშვილოსნოს ყელის კიბოს ძირითად მიზეზად მიიჩნევა ადამიანის პაპილომაავირუსი. ვირუსის მაღალი რისკის ტიპები იწვევს საშვილოსნოს ყელის ისეთ დაავადებებს, რომლებიც შეიძლება კიბოდ გადაიქცეს; დაბალი რისკის ტიპები კი უმეტესად მეჭეჭებსა და კონდილომებს წარმოქმნის. მამაკაცებში ეს ვირუსი უმეტესად უსიმპტომოდ მიმდინარეობს.

კარგად ორგანიზებულმა სკრინინგ პროგრამებმა და პაპილომაავირუსის სანინაალმდეგო ვაქცინაციის შემოღებამ (2006) საგრძნობლად შეამცირა დაავადებულთა რიცხვი განვითარებულ ქვეყნებში. მაგალითად, 2007 წელს ავსტრალიაში დაიწეს მოზარდი გოგონების იმუნოზაცია (აცრა), 2013 წლიდან კი – ბიჭებისაც (ვინაიდან მიიჩნევა, რომ კაცები, პოტენციურად, ვირუსის მატარებლები არიან).

პაპილომაავირუსთან ბრძოლის საუკეთესო მეთოდი – ვაქცინაცია – უკვე ჩვენთანაც ხელმისაწვდომია. ვინაიდან აღნიშნული ვირუსი იწვევს საშვილოსნოს ყელის კიბოს, ვაქცინაცია გვეხმარება სიმსივნის პრევენციაშიც. პაპილომაავირუსის სანინაალმდეგო ვაქცინაცია უფასოა 2008-2009 წელს დაბადებული

გოგონებისთვის. დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად, მიმართეთ დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნულ ცენტრს.

სქესობრივი ცხოვრების დაწყებამდე ჩატარებული ვაქცინაცია ყველაზე ძლიერ და ეფექტიან იმუნურ პასუხს აყალიბებს. ამიტომ, ვაქცინაციისთვის საუკეთესო ასაკია 9-14 წელი. ამ პერიოდში ვაქცინაციისთვის საკმარისია 2 პროცედურა, 15 წლიდან კი 3 პროცედურა უნდა ჩატარდეს.

საქართველოს მასშტაბით საშვილოსნოს ყელის სკრინინგი უფასოა 25-დან 60 წლის ჩათვლით. ეს ითვალისწინებს PAP ტესტს, პათოლოგიის გამოვლენის შემთხვევაში კი – კოლპოსკოპიას (საშვილოსნოს ყელის მიკროსკოპული გამოკვლევა). ასევე უფასოა კოლპოსკოპიას ბიოფსიური მასალის აღება და კვლევა. საშვილოსნოს ყელის კიბოს სკრინინგი უფასოა 3 წელიწადში ერთხელ, თუმცა, ექიმის რეკომენდაციით, შესაძლოა საჭირო გახდეს უფრო ხშირი კონტროლი.

საშვილოსნოს ყელის კიბოს რეგულარული სკრინინგი და ადამიანის პაპილომაავირუსის სანინა-აღმდეგო ვაქცინაცია, კომბინირებულად, ამ დაავადების აცილების საიმედო მეთოდია. რეგულარული სკრინინგი ასევე საშუალებას გვაძლევს, ადრეულ ვადაზე აღმოვაჩინოთ და დროულად ვუმკურნალოთ საშვილოსნოს ყელის დაზიანებას. სკრინინგი გახლავთ სიმსივნის პრევენციის მარტივი და ხარჯთეფექტური გზა.

რა ხდება თვეში ერთხელ?

ქალის ორგანიზმში სხვადასხვა ჰორმონის ცვლილების ფონზე მიმდინარე ყოველთვიურ პროცესთა ერთობლიობას, რომელიც ხასიათდება ციკლური სისხლიანი გამონადენით საშოდან, მენსტრუაცია ეწოდება. ეს პროცესი თვეში ერთხელ ხდება, თუმცა 21-38-დღიანი შუალედი ნორმად მიიჩნევა. გოგონას პირველი მენსტრუაცია, მენარქე, ჩვეულებრივ, 12-13 წლის ასაკში ეწყება და საკვერცხის მომწიფებაზე მიანიშნებს. ნორმიდან გადახრად მიიჩნევა მისი დაწყება 8 წლამდე, ან 16 წლის ასაკში მენსტრუაციის არქონა.

აუცილებლად უნდა განვასხვაოთ მენსტრუალური ციკლი და მენსტრუაციის ხანგრძლივობა. მენსტრუალური ციკლი სისხლდენის პირველი დღიდან იწყება და მომდევნო მენსტრუაციის პირველ დღემდე გრძელდება. მისი პერიოდი ინდივიდუალურია და 21-დან 38 დღემდე მერყეობს. ძლიერი სტრესი, გადაღლა, ნუტრიციული სტატუსის შეცვლა, ფრენა და სხვა სახის დაძაბულობა შესაძლოა მენსტრუაციის დაგვიანების ან ადრეული დაწყების მიზეზი გახდეს. თუ ასეთი დარღვევა სისტემატური არ არის, ნუ შეშფოთდებით, სტრესი გაივლის და ციკლიც მონესრიგდება, მაგრამ თუ მსგავსი რამ ხშირია და მენსტრუაციათა შორის ინტერვალი რამდენიმე თვემდე გრძელდება, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს. თვით მენსტრუაციის ხანგრძლივობა, ანუ გამონადენის პერიოდი, 3-7 დღეა. თუ შენიშნავთ, რომ გამონადენს მოჰყვება კოლტები, განუხებთ სისუსტე, თავის ძლიერი ტკივილი, თავბრუსხვევა და სიფერმკრთალე, ანდა გამონადენი 7 დღეს აჭარბებს, აუცილებლად მიმართეთ გინეკოლოგს.

ტკივილი და დისკომფორტი

ამ საკითხის მიმართ დამოკიდებულება არაერთგვაროვანია. ტკივილს მენსტრუაციის დროს, განსაკუთრებით, პირველ დღეებში, ზოგი ნორმალურად მიიჩნევს. თუ ის თავდაპირველად სუსტი, მქაჩავი, ხანმოკლე და არაინტენსიურია, ასაღელვებელი მართლაც არაფერია, მაგრამ თუ ისე გაძლიერდება, რომ ახლავს ლებინება, საჭირო ხდება ტკივილგამაყუჩებლების გამოყენება, ან მკვეთრად უარესდება ცხოვრების ხარისხი, სასურველია, მიმართოთ ექიმს და დაადგინოთ მიზეზი.

კიდევ ერთი რამ, რაც ქალებს ამ საკითხთან მიმართებით აწუხებთ, არის **პრემენსტრუალური სინდრომი**, რომელიც მენსტრუაციამდე 2 კვირით ადრე იჩენს თავს.

ეს შეიძლება იყოს:

- მუცლის შებერილობა;
- სარძევე ჯირკვლების გამკვრივება და ტკივილი;
- წყურვილი და შეშუპება;
- ზოგჯერ – გულის რიტმის დარღვევა და ტკივილი მკერდის არეში;
- გულისრევა, თავბრუსხვევა, თავის ტკივილი, უმადობა ან, პირიქით, მადის მომატება, და გაძლიერებული მოთხოვნილება ტკბილეულზე;
- სხეულის ტემპერატურის აწევა, შემცივნება;

- გაღიზიანება, აგრესიულობა, ზოგჯერ დეპრესიული ფონი;
- ძილისა და მეხსიერების გაუარესება.
- ყოველივე ამას ინვესტ ქალის ჰორმონთა დონის ცვლილება სისხლში.

პრემენსტრუალური სინდრომის დროს:

- შეიქმნით სასიამოვნო ატმოსფერო და ერიდეთ დაძაბულ სიტუაციებს;
- რაც შეიძლება მეტი ისეირნეთ სუფთა ჰაერზე, მსუბუქი ფიზიკური ვარჯიში საგრძნობლად გაგიუმჯობესებთ მდგომარეობას, მხოლოდ მეტისმეტად ნუ დაიტვირთებით;
- ერიდეთ მარილიან, ცხარე და მწარე საკვებს; ასევე, ალკოჰოლს, ყავას, მაგარ ჩაისა და შოკოლადს. მეტი მიირთვით ცილისა და ბოჭკოს შემცველი პროდუქტები;
- მნიშვნელოვანია სრულფასოვანი დასვენება და ძილი; უარი თქვით თამბაქოზე;
- თუ ასეთი რეჟიმის დაცვის შემდეგ გაუმჯობესებას ვერ იგრძნობთ, მიმართეთ ექიმს

როდის უნდა მივმართოთ გინეკოლოგს?

თუ:

- მენსტრუალური ციკლი მოულოდნელად შეგინწყდებათ;
- მენსტრუალური ციკლი ჩვეულებრივზე მეტხანს გაგიგრძელდებათ.

როგორ მოვემზადოთ ოჯახის შესაქმნელად

ბედნიერი ოჯახი სიყვარულთან ერთად პასუხისმგებლობასაც გულისხმობს. არსებობს რიგი დაავადებები, რომლებიც გავლენას ახდენს ოჯახურ ცხოვრებასა და შვილოსნობაზე. შესაბამისად, ერთმანეთის დაავადებებზე ინფორმაციის ქონა აადვილებს შემდგომი ცხოვრების დაგეგმვას. ქორწინებამდე ზრუნვა ოჯახზე მსოფლიოს განვითარებულ ქვეყნებში ფართოდ გავრცელებული პრაქტიკაა. აქ იგულისხმება: შემთხვევითი სქესობრივი კავშირებისგან თავშეკავება; უსაფრთხო სექსი; უარის თქმა ნარკოტიკებზე, თამბაქოზე, ალკოჰოლსა და სხვა მავნე ჩვევებზე; ქორწინების წინ კვლევის ჩატარება სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებზე და, საჭიროების შემთხვევაში, სათანადო ერთობლივი მკურნალობა.

სქესობრივი გზით გადადები დაავადებები

მიუხედავად იმისა, რომ უამრავი ინფორმაცია და საშუალება არსებობს სქესობრივი გზით გადამდებ დაავადებათა (სგგდ) ასაცილებლად, ეს პრობლემა კვლავ აქტუალურია. ტრიქომონიაზი, ქლამიდიოზი, კანდიდოზი, გონორეა, სიფილისი, ჰერპესი, მიკოპლაზმოზი, ჰეპატიტი B (B და C), შიდსი, ადამიანის პაპილომავირუსი და სხვა – ამ დაავადებების სიხშირე მსოფლიოში სტაბილურად მაღალია, ხოლო შედეგები – შემაშფოთებელი:

- ყოველდღიურად, დაახლოებით, 1 მილიონი ადამიანი ავადდება სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებით;
- ყოველწლიურად აღირიცხება სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების, დაახლოებით, 376 მილიონი შემთხვევა. აქედან 290 მილიონ ქალზე მეტს აქვს ადამიანის პაპილომავირუსი; 2016 წელს კი 988 000 ქალს დაუდგინდა სიფილისი, რაც 200 000 შემთხვევაში მკვდრადშობადობის მიზეზი გახდა;
- იშვიათად, სგგდ შეიძლება გახდეს უნაყოფობის საფუძველიც;
- სგგდ საშვილოსნოსგარე ორსულობის, თვითნებითი აბორტის, ნაადრევი მშობიარობისა და ახალშობილთა პათოლოგიების რისკფაქტორია;
- მრავალწლიანი გლობალური გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ სგგდ-ის მაღალი სიხშირე არაინფორმირებულობის ან დაუდევრობის შედეგია.
- გავაცნობიეროთ საფრთხე, რომელიც გვემუქრება!

როგორ ვრცელდება სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებები?

ტერმინი მიგვანიშნებს, რომ უმთავრესად _ სქესობრივი გზით. ინფექციის წყარო გახლავთ სგგდ-ის მქონე სქესობრივი პარტნიორი, მაშინაც კი, როცა დაავადების ნიშნები არ აქვს.

სგგდ გადაეცემა როგორც ჰეტეროსექსუალური, ისე ჰომოსექსუალური სქესობრივი კავშირის დროს, განურჩევლად იმისა, ვაგინალურია, ანალური თუ ორალური. თუ სგგდ-ის ნიშნებს შეამჩნევთ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ სპეციალისტს.



გახსოვდეთ:

დაავადების პერიოდში თქვენ საფრთხეს უქმნით საკუთარ პარტნიორს!

როგორ დავიცვათ თავი სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისგან?

ამის ერთადერთი საიმედო გზა უსაფრთხო სექსია, კერძოდ:

- ისარგებლეთ კონდომით (პრეზერვატივით);
- თავი აარიდეთ შემთხვევით სქესობრივ კავშირს;
- ყოველი სქესობრივი აქტის დროს გამოიყენეთ მხოლოდ ახალი კონდომი;
- ალკოჰოლისა და ნარკოტიკების მიღება ადამიანს წინდაუხედავს ხდის და ხელს უწყობს სგგდ-ის გავრცელებას;
- დაუცველი, შემთხვევითი სქესობრივი კავშირის შემდეგ დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმ-სპეციალისტს.

რა ნიშნები ახასიათებს სგგდ-ს?

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

როგორ მოვიქცეთ მსგავსი ნიშნების არსებობისას?

არ დაიწყეთ თვითმკურნალობა! ამის გამო დაავადებამ შეიძლება ქრონიკული ფორმა მიიღოს, გაუარესდეს ჯანმრთელობის მდგომარეობა და გართულდეს დიაგნოსტიკა და მკურნალობა. სგგდ-ის დროული

დიაგნოსტიკისა და მართებული მკურნალობისთვის, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმ-სპეციალისტს (ვენეროლოგს, მეან-გინეკოლოგს, უროლოგსა და რეპროდუქტოლოგს). დიაგნოზის დასამამდე თავი შეიკავეთ სქესობრივი კავშირისგან. აუცილებელია თქვენი სქესობრივი პარტნიორ(ებ)ის გამოკვლევა და მკურნალობა. ექიმის დანიშნულების გარეშე არ გამოიყენოთ ფართოდ რეკლამირებული ან ახლობლების მიერ რეკომენდებული მედიკამენტები.



გახსოვდეთ:

- სგგდ-ისგან განკურნება შესაძლებელია მხოლოდ სწორი, დროული დიაგნოსტიკისა და ეფექტიანი მკურნალობის შედეგად;
- მკურნალობის დროს დაცული უნდა იყოს ანონიმურობა;
- სგგდ აზიანებს სასქესო ორგანოთა ლორწოვან გარსს, რის შედეგადაც შიდსის ვირუსი გაცილებით იოლად აღწევს ორგანიზმში.

ფრთხილად, შიდასი!

ადამიანის შექმნილი იმუნოდეფიციტის სინდრომს, ანუ შიდასი იწვევს ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი (აივ).

აივ გადაეცემა:

- როგორც ჰომოსექსუალური, ისე ჰეტეროსექსუალური სქესობრივი კონტაქტის დროს (ვაგინალური იქნება ეს, ანალური თუ ორალური);
- ინფიცირებული დედისგან ნაყოფს ან ახალშობილს (მუცლადყოფნის პერიოდში, ან მშობიარობისას – ვერტიკალური გზით);
- ძუძუთი კვების დროს;
- ინფიცირებული სისხლის ან მისი ცალკეული კომპონენტების გადასხმისას;
- ინფიცირებული სისხლით დაბინძურებული შპრიცის, ნემსის, ან სხვა სამედიცინო ინსტრუმენტების გამოყენებისას.
- აივ არ გადაეცემა:
- ჰაერნვეთოვანი გზით, ნერწყვით, ხველით, ცემინებით, კოცნით, საუბრისას ან მწერების საშუალებით;
- საყოფაცხოვრებო და სოციალური კონტაქტით; ხელის ჩამორთმევით; დაავადებულის მიერ გამოყენებული ჭურჭლის, თეთრეულის, საერთო ტუალეტისა და აბაზანის მოხმარებით.

გენეტიკური პრობლემები

გენეტიკა არის მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის ორგანიზმის მემკვიდრეობას და ადგენს ადამიანის მიერ მემკვიდრეობით მიღებულ ნიშან-თვისებებს (მაგ.: ცხვირის ფორმა, თვალის ფერი, ადამიანის ხასიათი, და განწყობა გენეტიკური დაავადებებისადმი).

თანამედროვე მედიცინას შეუძლია ორსულობის საკმაოდ ადრეულ ვადებზე (მე-9 კვირიდან) გამოავლინოს ნაყოფის ანომალიები, როგორცაა: დაუნის სინდრომი; ზურგისა და თავის ტვინის თიაქარი; თავის ტვინის წყალმანკი; გულის, თირკმელების, კუჭ-ნაწლავის, შარდ-სასქესო თუ ძვალსახსროვანი სისტემების მანკები და სხვა. მუცლადყოფნის პერიოდში, ჯერ კიდევ ბავშვის დაბადებამდე, პრენატალური დიაგნოსტიკის საშუალებით დგინდება თითქმის ყველა მემკვიდრეობითი დაავადება (ფენილკეტონურია, ცისტური 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 ალბათობა. ასეთ დროს მაღალია ე.წ. ლეტალური (მომაკვდინებელი) გენების დაწყვილების

შანსიც, რაც შეიძლება გამოვლინდეს თვითნებითი აბორტით (მუცლის მოშლით), მკვდრადშობადობით და ჩვილთა სიკვდილიანობით.

რისკგუფის ორსულებში 21-ე ქრომოსომის ტრისომიის – „დაუნის სინდრომის“ გამოსავლენად, სასურველია ულტრაბგერითი გამოკვლევის ე.წ. „კომბინირებული ტესტის“ ჩატარება ორსულობის მე-11–13 კვირაზე. რისკისგუფის ორსულებს, რომელთა ანტენატალური (ორსულობის პერიოდის) ვიზიტი განხორციელდა უფრო გვიან ვადაზე, „დაუნის სინდრომის“ სკრინინგისთვის ესაჭიროებათ სამმაგი ან ოთხმაგი სკრინინგტესტის ჩატარება ორსულობის 15-20 კვირაზე.

მაღალი ინდივიდუალური რისკის ორსულებს, გინეკოლოგის გადანყვეტილების თანახმად, უტარდებათ დამატებითი ინვაზიური დიაგნოსტიკა, რათა დადასტურდეს სკრინინგის შედეგები.

დღეს მემკვიდრეობითი და თანდაყოლილი პათოლოგიების გამოვლენა საკმაოდ მაღალი სიზუსტით შეიძლება მუცლადყოფნის პერიოდშივე. ამისათვის, საჭიროებისამებრ, უნდა მიმართოთ გენეტიკოსის კონსულტაციებს, რომელიც დააზუსტებს დიაგნოზსა და მართვის ტაქტიკას.

აბორტი

აბორტი არის ორსულობის ვადამდე შეწყვეტა და შეიძლება იყოს ხელოვნური ან სპონტანური.

სპონტანური აბორტი

სპონტანურ ანუ თვითნებით აბორტს ხალხში „მუცლის მოშლას“ ან „მონყვეტას“ უწოდებენ. იგი ორსულობის პირველი ტრიმესტრის ყველაზე ხშირი გართულებაა (გვხვდება 100-დან 15 შემთხვევაში). ხელოვნური აბორტისგან განსხვავებით, ასეთ დროს ორსულობა წყდება თავისთავად, ყოველგვარი ჩარევის გარეშე.

სპონტანური აბორტის მიზეზებია:

- ნაყოფის ქრომოსომული ან სხვა ანომალიები;
- ინფექციები;
- იმუნური შეუთავსებლობა;
- გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიები;
- შაქრიანი დიაბეტი;
- თირკმლის დაავადებანი;
- ენდოკრინული მოშლილობანი;
- ანტიფოსფოლიპიდური სინდრომი;
- ორსულობისას მიღებული ზოგიერთი მედიკამენტი;
- გარემოს დაბინძურება და რადიაცია.

როგორ მოვიქცეთ თვითნებითი აბორტის შემდეგ?

ქალის ჰორმონული ფონის ნორმაში დასაბრუნებლად, სპონტანური აბორტის შემდეგ მიზანშეწონილია, რამდენიმე თვე თავი დაიკავთ დაორსულებისგან. განმეორებითი სპონტანური აბორტის ან რომელიმე ზემოხსენებული მიზეზის გამოვლენის შემთხვევაში, მომდევნო ორსულობამდე აუცილებელია კომპლექსური გამოკვლევებისა და სათანადო მკურნალობის ჩატარება, ხოლო ორსულობისას – ექიმის განსაკუთრებული მეთვალყურეობა.

რა გართულებებია მოსალოდნელი აბორტის შემდეგ?

დავინყოთ იმით, რომ ქალის ორგანიზმი შოკურ მდგომარეობაშია, ვინაიდან ყველა ორგანო და ორგანოთა სისტემა ახალი სიცოცხლის განვითარებისთვის ემზადებოდა, აბორტის შემდეგ კი ეს გარდაქმნები მკვეთრად წყდება. ცვლილებებს განიცდის ენდოკრინული და იმუნური სისტემებიც, აღინიშნება თირკმლისა და ღვიძლის ფუნქციების დისბალანსი, იშლება არტერიული წნევის რეგულაცია. მოკლედ, ინფექციების შეღწევისა და განვითარებისთვის შექმნილია „იდეალური“ პირობები, რაც, თავის მხრივ, შეიძლება რეპროდუქციული დარღვევების მიზეზი გახდეს.

დიდია ემოციური სტრესიც, რომელსაც ქალი თვითნებითი აბორტის შემდეგ განიცდის და შეიძლება გამოვლინდეს გაღიზიანებადობით, ძილის დარღვევით ან დაღლილობის შეგრძნებით. ეს აიხსნება იმით, რომ ნივთიერებები, რომლებიც ნაყოფის განვითარებისთვის გამოიყოფოდა, მისი გამოდევნის შემდეგაც განაგრძობს წარმოქმნას და აზიანებს ქალის ნერვული სისტემას.

ხელოვნური აბორტი

ის შეიძლება იყოს მედიკამენტოზური ან ინსტრუმენტული.

ორივე შემთხვევაში, ამ პროცედურის მიზანია ორსულობის შეწყვეტა და ნაყოფის გამოძევება. ზოგადად, აბორტი დასაშვებია ორსულობის 12 კვირამდე, მედიკამენტოზური აბორტი კი – 6 კვირამდე, ექიმის დანიშნულებისა და დაკვირვების პირობებში. აბორტის შემდეგ ორ კვირაში საჭიროა საკონტროლო შემოწმება და ექოსკოპია. ხელოვნური აბორტი კვალიფიციურმა ექიმმა უნდა ჩაატაროს სამედიცინო დაწესებულებაში, სადაც ქალს ხარისხიან მომსახურებას გაუწევენ, როგორც პროცედურის დროს, ასევე შემდგომ პერიოდში.

! მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, რომ აბორტი არ უნდა გამოიყენოთ ოჯახის დაგეგმვის მეთოდად!

ორსულობის ხელოვნურად შეწყვეტაზე გადაწყვეტილების მიღება ქალს შეუძლია კანონით დადგენილ ორსულობის ვადამდე (12 კვირა), თუმცა სასურველია, ამ პროცედურას მიმართოთ მხოლოდ განსაკუთრებული საჭიროებისა და გარემოებების დროს (მაგ.: როდესაც ორსულობა ანომალიურად მიმდინარეობს და რისკს უქმნის დედის ჯანმრთელობას, ემბრიონში დადასტურებულია გენეტიკური აბერაციები, ორსულობა შეწყვეტილია, ქალი ძალადობის შედეგად დაორსულდა და ა.შ.). ყველა სხვა შემთხვევისთვის არსებობს ოჯახის დაგეგმვის მეთოდები და თანამედროვე კონტრაცეპტივები, რომელთა გამოყენებითაც შეძლებთ, იყოლიოთ იმდენი შვილი, რამდენიც გსურთ, როცა გსურთ, და როცა ამისთვის მზად ხართ.

როგორ დავიცვათ თავი არასასურველი ორსულობისგან

ბედნიერი მშობლობისა და სასურველ დროს შვილის ყოლის სანინდარია ოჯახის დაგეგმვა. დაიხსომეთ, ოჯახის დაგეგმვა მანამდე უნდა დაიწყოს, ვიდრე დაორსულდებით. ეს თავიდან აგაცილებთ არასასურველ ორსულობასა და აბორტს.

რას ნიშნავს ოჯახის სწორად დაგეგმვა?

კონტრაცეფციის უსაფრთხო და ეფექტიანი საშუალებების შერჩევას.

როგორ შევარჩიოთ კონტრაცეფციის მეთოდი?

დღეს ჩასახვის სანინაალმდეგო საშუალებათა მრავალფეროვანი არჩევანი გვაქვს: არსებობს 10-ზე მეტი მეთოდი, რომლებიც შეგიძლიათ სურვილისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობის მიხედვით შეარჩიოთ და მოირგოთ.

ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი (ლამ)

ლაქტაციური ამენორეა კონტრაცეფციის ბუნებრივი მეთოდია, რომელიც მეძუძური ქალის ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მდგომარეობიდან მომდინარეობს (ლაქტაცია ძუძუთი კვებას ნიშნავს, ამენორეა – მენსტრუაციის უქონლობას).

ლაქტაციის პერიოდში ფერხდება ოვულაცია და დაორსულების შანსი დაბალია. შესაბამისად, ამ მეთოდის ეფექტიანობისთვის აუცილებელია შემდეგი 3 პირობა:

- მშობიარობის შემდეგ, ქალს არ უნდა ჰქონდეს აღდგენილი მენსტრუაცია;
- ბავშვის ასაკი არ უნდა აღემატებოდეს 6 თვეს;
- ბავშვი უნდა იკვებებოდეს მხოლოდ დედის რძით (ანუ არ იღებდეს სხვა დამატებით საკვებს), კვებათა შორის ინტერვალი კი იყოს 3-4 საათი დღისით და 6 საათი – ღამით.

ამ პირობების დარღვევის შემთხვევაში, არასასურველი ორსულობის თავიდან ასაცილებლად საჭიროა დამატებით კონტრაცეფციის გამოყენება. მეძუძური დედებისთვის უსაფრთხო კონტრაცეფციული საშუალებებია: კონდომი და სპირალი. სხვა კონტრაცეპტივები (პროგესტენის შემცველი აბები, საინექციო კონტრაცეპტივები, დიაფრაგმა, სპერმიციდები, კანქვეშა კონტრაცეპტივი) მხოლოდ ექიმის რეკომენდაციით გამოიყენება.

კონდომი – პრეზერვატივი

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

თანამედროვე პრეზერვატივი ლატექსის თხელკედლიანი ტომსიკაა, რომლის ეფექტიანობაც, სტატისტიკოსთა გამოთვლებით, 88-95%-ია. მათთვის, ვისაც ლატექსზე ალერგია აქვს, არსებობს სპეციალური პრეზერვატივები, რომლებიც ამ ნივთიერებას არ შეიცავს.

- კონდომი არის ჩასახვის სანინაალმდეგო ბარიერული მეთოდი;
- ის იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების, შიდსისა და ვირუსული ჰეპატიტებისგან;
- არის მარტივი მოსახმარი, მოხერხებული და ფასის თვალსაზრისითაც ხელმისაწვდომი;
- პრაქტიკულად არ გააჩნია გვერდითი მოვლენები და გართულებები.

კონდომის ეფექტიანობისთვის, აუცილებელია ზოგიერთი წესის დაცვა:

- შეინახეთ ბნელ და გრილ ადგილას. გამოყენებამდე შეამოწმეთ, დაზიანებული ხომ არ არის პაკეტი, რომელშიც პრეზერვატივია მოთავსებული;
- არ შეიძლება ვადაგასული კონდომის გამოყენება;
- კონდომი გამოიყენება მხოლოდ ერთჯერადად;
- კონდომის ხმარებისას არ შეიძლება საცხად ვაზელინისა და მსგავსი ნივთიერებების გამოყენება, რადგან აზიანებს პრეზერვატივს. საჭიროების შემთხვევაში, ისარგებლეთ წყალზე დამზადებული ლუბრიკანტებით.

კონდომი ჩასახვის სანინაალმდეგო ერთადერთი მეთოდია, რომელიც სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისგანაც იცავს. ბოლოდროინდელი კვლევების თანახმად, მისი გამოყენება ხელს უწყობს საშვილოსნოს ყელის კიბოს პრევენციას.

დიაფრაგმა და სპერმიციდები

- დიაფრაგმა სქესობრივი კონტაქტის წინ საშოში თავსდება და ფარავს საშვილოსნოს ყელს, რაც სპერმატოზოიდებს ხელს უშლის საშვილოსნოსკენ გადაადგილებაში;
- სპერმიციდები ანადგურებს სპერმატოზოიდებს და, დიაფრაგმასთან ერთად, გარკვეულწილად იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისგან;
- ერთდროული გამოყენებისას მათი ეფექტიანობა იზრდება.

ჩასახვის სანინაალმდეგო აბები

კონტრაცეფციის ყველაზე ეფექტიან საშუალებათაAნუსხას სათავეში უდგას ჰორმონული აბები. ძველი პრეპარატებისგან განსხვავებით, თანამედროვე აბები ჰორმონებს მინიმალური დოზით შეიცავს.

კომბინირებული ჰორმონული აბები გახლავთ მარტივად მოსახმარი და უკუქცევადი ეფექტის მქონე ჩასახვის სანინაალმდეგო მეთოდი. ეს მაღალეფექტიანი (99%) და უსაფრთხო საშუალება უნდა მიიღოთ ექიმის დანიშნულების მიხედვით. აბები არეგულირებს ციკლს, ამცირებს საკვერცხის კიბოს რისკს და სასქესო ორგანოებს იცავს ანთებითი დაავადებებისგან. მათი გამოყენება შეიძლება ხანგრძლივად,

შესვენების გარეშე. ქალს შეუძლია, ნებისმიერ დროს შეწყვიტოს აბების მიღება და აღიდგინოს რეპროდუქციული ფუნქცია.

თანამედროვე კონტრაცეპტულ საშუალებებს, გარდა იმისა, რომ ეფექტიანად იცავენ დაუგეგმავი ორსულობისგან, ახასიათებთ ერთგვარი სამკურნალო მოქმედებაც. კერძოდ, სხვადასხვა ტიპის ჰორმონული კონტრაცეფციის (კომბინირებული კონტრაცეპტული აბები, მხოლოდ პროგესტინის შემცველი საინექციო კონტრაცეფცია, იმპლანტები, საშვილოსნოსშიდა საშუალებები) გამოყენების შედეგად:

- მცირდება საკვერცხეებისა და ენდომეტრიუმის სიმსივნური დაავადებების რისკი;
- რეგულირდება დარღვეული მენსტრუალური ციკლი და მცირდება მენსტრუალური ტკივილები;
- მცირდება მენსტრუალური სისხლდენა;
- მცირდება ანემიის განვითარების რისკი ქარბი მენსტრუაციის დროს;
- მცირდება საკვერცხეების ფუნქციური კისტების განვითარების რისკი;
- მცირდება მცირე მენჯის ორგანოების ანთებითი დაავადებების რისკი;
- მასტოპათიის, საკვერცხის ფუნქციის დარღვევის, უშვილობის, ენდომეტრიოზის, დისფუნქციური სისხლდენების, აკნესა და ქარბთმიანობის დროს ვლინდება სამკურნალო ეფექტი.



გახსოვდეთ:

ჰორმონული კონტრაცეპტივები შეიცავს ჰორმონებს, რომლებსაც ქალის ორგანიზმი გამოიმუშავებს ნორმალურ მდგომარეობაში. ამიტომ ეს ჰორმონები ქალის ორგანიზმისთვის უცხო არ არის.

მინი პილი (მინი აბები), პერორალური და საინექციო კონტრაცეპტივი

ამ მალაღებელიანი ჩასახვის სანინააღმდეგო საშუალებების მიღება ნებისმიერი ასაკის ქალს შეუძლია (მეძუძური დედებისთვის ნებადართულია მშობიარობიდან 6 კვირის შემდეგ).

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

გახანგრძლივებული მოქმედების ჩასახვის სანინააღმდეგო ჰორმონული პრეპარატები

თუ ჩასახვის სანინააღმდეგო აბების ყოველდღიურად მიღება თქვენთვის მოუხერხებელია და კიდევ დიდხანს არ გსურთ დაორსულება, გირჩევთ, საინექციო ფორმა გამოიყენოთ:

- ის კეთდება 2-3 თვეში ერთხელ;
- ხასიათდება მალაღებელიანიობით;
- პრაქტიკულად უვნებელია და მოსახმარად მარტივი _ მხოლოდ ერთი ინექცია კეთდება კუნთში;

- სასურველია, პირველი ინექცია დაემთხვეს მენსტრუაციის განსაზღვრულ დღეს და არა სქესობრივ აქტს;
- მოხერხებული და მისაღებია მეძუძური ქალებისთვის;
- შვილოსნობის ფუნქცია აღდგება ბოლო ინექციიდან 2-5 თვეში;
- სამკურნალო საშუალებაა ძუძუს კიბოს თერაპიასთან კომპლექსში;
- მეთოდის ნაკლად ხასიათდება მენსტრუალური ციკლის დარღვევა (თუ ასეთ რამეს შენიშნავთ, მიმართეთ ექიმს).

იმპლანტი – კანქვეშა ჰორმონული კაფსულა და მალაღებელიანი საშუალება (99%)

ვისაც ორსულობისგან ხანგრძლივი დაცვა სჭირდება და, ამასთანავე, საშვილოსნოსშიდა საშუალებების გამოყენება არ შეუძლია, კანქვეშა იმპლანტს ვურჩევთ:

- ეს არის ჩასახვის სანინააღმდეგო ეფექტიანი საშუალება, რომელიც 3,5 და 7 წლის განმავლობაში მოქმედებს;
- გამოიყენება სილიკონის კაფსულები, რომლებსაც მენსტრუაციის გარკვეულ დღეებში უდგამენ წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, კანქვეშა;
- ჩანერგილი კაფსულის ამოღების შემდეგ, შვილოსნობის ფუნქცია სავსებით აღდგება.

კაფსულა გამოყოფს პროგესტაგენის მცირე დოზას და უზრუნველყოფს ხანგრძლივ და უკუქვევად კონტრაცეპტულ ეფექტს. მისი გამოყენება შეუძლია რეპროდუქციული ასაკის ყველა ქალს (მათ შორის, მეძუძურსაც, მშობიარობიდან 6 კვირის შემდეგ).

იმპლანტის ფონზე მენსტრუალური გამონადენი შეიძლება გაძლიერდეს, შემცირდეს ან შეწყდეს კიდევ, მაგრამ ეს საშიში არ არის. აღნიშნული საშუალება არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან.

გადაუდებელი კონტრაცეფცია

ხშირად, ორსულობის თავიდან აცილებაზე ფიქრს დაუცველი სქესობრივი კონტაქტის შემდეგ იწყებენ. ასეთ შემთხვევებში ეფექტიანია ე.წ. გადაუდებელი კონტრაცეფცია.

- ეს მეთოდი რეკომენდებულია მათთვის, ვინც არარეგულარულ სქესობრივ ცხოვრებას ეწევა ან გახდა ძალადობის მსხვერპლი;
- ამ ტიპის პრეპარატების მიღება უმჯობესია ექიმთან კონსულტაციის საფუძველზე, ვინაიდან ისინი სხვადასხვანაირია და განსხვავდება მიღების წესიც;
- მათი მიღება აუცილებელია დაუგეგმავი სქესობრივი აქტიდან არაუგვიანეს 72 საათის განმავლობაში (აბების ტიპის გათვალისწინებით);
- მეთოდის უარყოფით მხარედ ითვლება მენსტრუალური ციკლის დარღვევა, რის აღმოსაფხვრელადაც უნდა მიმართოთ ექიმ-სპეციალისტს.

საშვილოსნოსშიდა საშუალებები (სპირალი)

ძირითადად, გვხვდება ორი სახის სპირალი – ჰორმონული, რომელიც შეიცავს პროგესტინს (პროგესტერონის ანალოგს) და არაჰორმონული, „სპილენძის“ სახელწოდებით ცნობილი.

არაჰორმონული სპირალი არის მცირე ზომის (2,5სმ) პლასტიკური სხეული, რომელზეც დახვეულია სპილენძის წვრილი ძაფი. საშვილოსნოში მოთავსებისას ის ხელს უშლის სპერმატოზოიდების გადაადგილებას კვერცხუჯრედის მიმართულებით, რის გამოც ჩასახვის პროცესი ფერხდება.

ამ მეთოდის უპირატესობებია: მაღალეფექტიანობა (99%), უსაფრთხოება და კომფორტულობა. ის შეიძლება 5-დან 12 წლამდე დარჩეს საშვილოსნოში და საიმედოდ იმუშაოს.

სპირალი არ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისაგან, ამიტომაც არ არის ნაჩვენები ქალებისთვის, რომლებსაც ერთზე მეტი სექსუალური პარტნიორი ჰყავთ.

ჰორმონული სპირალი შეიცავს პროგესტინს და არ იწვევს ძლიერ სისხლდენებს მენსტრუაციის დროს; პირიქით, ამცირებს მას და ქარბი სისხლდენის სამკურნალოდაც გამოიყენება. ჰორმონული სპირალი – მირენა თ ფორმის პლასტიკური მოწყობილობაა, რომელიც დღეში 20 მიკროგრამ პროგესტერონს გამოყოფს (5 წლის შემდეგ – 14 მიკროგრამს), მაშინ, როცა ორალური კონტრაცეპტივები ზოგ შემთხვევაში 10-ჯერ მეტ პროგესტინს შეიცავს. ჰორმონული სპირალი მოქმედებს საშვილოსნოს ყელზე და ასქელებს მის ლორწოვანს. ეს მეთოდი ეფექტიანია, საშუალოდ, 5-7 წლის განმავლობაში.

ქირურგიული მეთოდები

არასასურველი ორსულობისაგან თავდაცვის ყველაზე გავრცელებულ საშუალებად მიიჩნევა საშვილოსნოს მილების გადაკვანძვა, რის შემდეგაც სპერმატოზოიდი და კვერცხუჯრედი ერთმანეთს ვერ ხვდება და, ბუნებრივია, აღარც განაყოფიერდება. ეს მეთოდი რეკომენდებულია მათთვის, ვისთვისაც, ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო, არ არის ნაჩვენები ორსულობა და მშობიარობა, ან ვინც სავსებით დარწმუნებულია, რომ მეტი შვილის გაჩენა აღარ სურს.

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

ასევე გავრცელებული ქირურგიული მეთოდია ვაზექტომია (მამაკაცის ქირურგიული სტერილიზაცია), რომელიც უფრო ხანმოკლე და მარტივი ოპერაციაა. ვაზექტომიის ჩატარების შემდეგ, აუცილებელია 6-თვიანი თავდაცვა სხვა დამატებითი საშუალებით.

არასასურველი ორსულობისგან თავდაცვა ასაკისა და მდგომარეობის მიხედვით

მოზარდებისა და ახალგაზრდა ქალებისთვის:

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

რეპროდუქციული ასაკის ქალებისთვის, რომელთაც სურთ, ორსულობა გარკვეული ხნით გადადონ:

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

მეძუძური დედებისთვის:

- ლაქტაციური ამენორეის მეთოდი;
- კონდომი (პრეზერვატივი);
- საშვილოსნოსშიდა საშუალებები (სპირალი);
- მინი აბები;
- ჩასახვის საწინააღმდეგო საინექციო საშუალებები;
- დიაფრაგმა და სპერმიციდები.

წყვილებისთვის, რომლებმაც გადაწყვიტეს, მეტი შვილი აღარ იყოლიონ:

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

ქალები რომლებსაც მენოპაუზის წინა პერიოდი უდგათ (40 წლის შემდეგ):

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

იცით თუ არა, რომ:

- ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებათა შეწყვეტის შემდეგ, შვილოსნობის უნარი სწრაფად აღდგება (თუკი არ არის გამოყენებული ქირურგიული მეთოდი);
- ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბები გამოიყენება მენსტრუალური ციკლის მოშლილობისა და სხვა გინეკოლოგიური დაავადებების სამკურნალოდ;
- ქალებს, რომლებიც ხანგრძლივად იყენებენ ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონულ საშუალებებს, ორჯერ უფრო იშვიათად აღენიშნებათ სარძევე ჯირკვლებისა და სასქესო ორგანოების სიმსივნეები.



გახსოვდეთ:

- სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების, შიდსისა და ჰეპატიტისგან ჩასახვის საწინააღმდეგო თანამედროვე საშუალებებს შორის მხოლოდ პრეზერვატივი დაგიცავთ;
- ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბების მიღება უმჯობესია საღამოს, ერთსა და იმავე დროს;
- ჰორმონული აბების მიღებისას გვერდითი მოვლენები (თავის ტკივილი და ძუძუს დაჭიმულობა, მცირედი სისხლიანი გამონადენი, გულისრევის შეგრძნება) საგანგაშო არ არის და 1-2 კურსის შემდეგ ქრება;
- სიგარეტის მოწევა ზრდის ჰორმონული აბების გვერდითი მოვლენების ალბათობას, განსაკუთრებით, 35 წელზე მეტი ასაკის ქალებში;
- თუ ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბის მიღება დაგვიწყდებათ, გამოტოვებული აბი გახსენებისთანავე მიიღეთ, ხოლო მომდევნო აბი _ დადგენილი რიგის მიხედვით;
- საშვილოსნოშია 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 აქვეითებს ჩასახვის საწინააღმდეგო ჰორმონული აბების ეფექტიანობას.

თუ დაორსულება გსურთ

ახალი სიცოცხლის დაბადებისთვის საჭიროა მხოლოდ ერთი რამ: სპერმატოზოიდი კვერცხუჯრედში შეიჭრას და გაანაყოფიეროს, თუმცა ეს ყველა სპერმატოზოიდს არ ძალუძს. სქესობრივი აქტის დროს საშვილოსნოსკენ მილიონობით სპერმატოზოიდი მიეშურება, მაგრამ მხოლოდ ერთი (ზოგჯერ ორი – ტყუპი ორსულობის შემთხვევა), ყველაზე ჯანმრთელი და მოძრავი, უერთდება კვერცხუჯრედს. ამის შემდეგ კვერცხუჯრედი სხვა სპერმატოზოიდებისთვის მიუწვდომელია.

ორი სხვადასხვა სასქესო უჯრედის შერწყმამდე, ქალის ორგანიზმში უნდა განხორციელდეს ერთი მეტად მნიშვნელოვანი პროცესი – ოვულაცია. ამ დროს საკვერცხის ერთ-ერთი ფოლიკული სკდება, მნიშვნელოვანი კვერცხუჯრედი ტოვებს საკვერცხეს და საშვილოსნოში გადაინაცვლებს. იქ მას ხვდება სპერმატოზოიდი, რომელიც გარსის დამშლელი სეკრეტის წყალობით აღწევს კვერცხუჯრედში და თავით მისსწრაფვის ცენტრისკენ, სადაც გარკვეული გენეტიკური ინფორმაცია ინახება. აი, სწორედ აქ წყდება მომავალი ადამიანის ბედი: მისი სქესი, თვალის ფერი, დედას ემსგავსება თუ მამას... თუმცა, ჯანმრთელი შვილი იმდენად დიდი სასწაული და ბედნიერებაა, რომ შეათეხარისხოვანია, იქნება თუ არა ბაბუასავით ხუჭუჭა, ან ბებიასავით მაღალი, ანდა გოგო დაიბადება თუ ბიჭი.

განაყოფიერებული კვერცხუჯრედი ქრომოსომების სრულ ნაკრებს (23 წყვილს) შეიცავს. ასე რომ, ბავშვის სქესი ერთხელ და სამუდამოდ არის განსაზღვრული. სქესს მამა განაპირობებს, ვინაიდან დედა მას მხოლოდ X ქრომოსომას გადასცემს, სპერმატოზოიდი კი შეიცავს X ან Y ქრომოსომას. თუ კვერცხუჯრედს X-ქრომოსომიანი სპერმატოზოიდი გაანაყოფიერებს, XX კომბინაციით გოგონა დაიბადება; თუ Y-ქრომოსომიანი – ბიჭი (XY კომბინაცია).

► იცოდით, რომ თანამედროვე საქართველოში ბევრ მშობელს გოგონას ყოლა არ სურს?

ოდესმე თუ გიფიქრიათ შვილის სქესის გაგებაზე? გინახავთ, როგორ ცდილობენ თქვენი ნათესავები, მეგობრები, სრულიად უცნობი ადამიანებიც კი, მომავალი დედის მუცლის მოყვანილობით გაარკვიონ, ორსული ქალი გოგოს ელოდება თუ ბიჭს? რა თქმა უნდა, ყველას ძალიან გვაინტერესებს ბავშვის სქესი: ბოლოს და ბოლოს, ტანსაცმელი შესაძენია, სახელი შესარჩევია, ეს ცნობისმოყვარეობაც ბუნებრივია, თუმცა არსებობს ერთი „მაგრამ“:

მშობლების ნაწილს სხვა მიზეზი აქვს სქესით დაინტერესებისთვის: მათ უნდა გადანყვიტონ, ორსულობას ბოლომდე მიიყვანენ, თუ შეწყვეტენ, რადგან ის ვერ მიიღეს, რასაც ელოდნენ. უცნაურად ჟღერს? ალბათ არც ისე: ეს ყველაფერი ხომ უცხო არ არის საქართველოსთვის. ზოგიერთი მშობელი სქესის დასადგენ თანამედროვე ტექნოლოგიებს სწორედ ამისათვის იყენებს, რადგან საქართველოში, ისევე როგორც ბევრგან, არსებობენ მშობლები, რომლებსაც აშკარად ვაჟის ყოლა ურჩევნიათ. საქართველო და მისი მეზობელი სახელმწიფოები ვაჟებისთვის უპირატესობის მინიჭებით მსოფლიოს მრავალ ქვეყანას უსწრებენ. ასეთია ჩვენი რეალობა.

► **რას ნიშნავს ეს კონკრეტულად?**

1990-2015 წლებში, ვაჟის ყოლის სურვილის გამო, საქართველოში 31,446 გოგონა არ დაიბადა. მეზობელი ქვეყნების – აზერბაიჯანისა და სომხეთის მსგავსად, საკმაოდ დიდხანს საქართველოც გამოირჩეოდა მამრობითი სქესის ახალშობილთა სიჭარბით. ეს დაბადებისას სქესთა რაოდენობრივი თანაფარდობის დარღვევით გამოიხატა. თუმცა, ბოლო წლების საქართველოში ოჯახური დინამიკა ნაკლებად პატრიარქალურ სახეს იღებს – მშობლები ხედავენ, რომ მათი ქალიშვილები ხანდაზმული მშობლების საიმედო დასაყრდენი არიან, აქტიურად ერთვებიან შრომით ბაზარზე და ოჯახურ ბიზნესსაც უძღვებიან – ამიტომაც, მცირდება წნეხი ვაჟის ყოლის აუცილებლობისათვის. 2016 წელს დაბადებისას სქესთა რაოდენობრივი თანაფარდობა პირველად მოექცა ნორმის ფარგლებში (1992 წლის შემდეგ), თუმცა ბუნებრივი თანაფარდობა დარღვეული რჩება საქართველოს ზოგიერთ რეგიონში, განსაკუთრებით, კახეთში, ქვემო ქართლსა და სამცხე-ჯავახეთში.

ალბათ იტყვიან: “ეს მე არ მეხება!” შეიძლება ასეც არის, მაგრამ იქნებ კიდევ ერთხელ დაფიქრდეთ: თუ გოგონა ან გოგონები უკვე გყავთ, რა გირჩევენიათ, მომდევნო შვილი ბიჭი იყოს თუ გოგო? და პირიქით, როცა ბიჭი გყავთ, რომელი სქესის შვილის ყოლას ამჯობინებდით? ალბათ ფიქრობთ, ვის არ მოუნდებოდა, ორივე ჰყოლოდა, გოგოც და ბიჭიც? რა თქმა უნდა, მართალი ხართ. მაგრამ რა მოხდება, თუკი ორივე ვერ გეყოლებათ? ყველას ჩვენი სურვილები გვაქვს, მაგრამ ბუნება, რომელიც თავისი კანონებით მოქმედებს, მათ არ ითვალისწინებს და ბიჭებსაც და გოგონებსაც დაბადების თითქმის თანაბარ შანსს აძლევს. იცოდით, რომ საქართველოში მშობლები ისე ცდილობენ ბიჭის ყოლას, რომ თუ ოჯახში პირველი ორი შვილი გოგოა, მესამე შვილის დაბადებისას სქესთა რაოდენობრივი თანაფარდობა მკვეთრად იზრდება ბიჭების სასარგებლოდ? თანაფარდობის ნორმალური მაჩვენებელია 105 ბიჭი ყოველ 100 გოგონაზე, თუმცა, როდესაც პირველი ორი შვილი გოგოა, მაჩვენებელი დრამატულად იცვლება – 174 ბიჭი 100 გოგონაზე.

რამდენად ცუდია, როცა მშობლები ამ საკითხზე საკუთარი პრიორიტეტების მიხედვით მოქმედებენ? ეს ყველაფერი, გარკვეულწილად, იმ საზოგადოებაზე მეტყველებს, სადაც მშობლები უპირატესობას ბიჭებს ანიჭებენ და გოგონები სათანადოდ არ არიან დაფასებულნი. ასე არ არის?

► **რატომ ანიჭებენ ვაჟებს უპირატესობას საქართველოში?**

ალბათ ბევრი მიზეზი გახსენდებათ, რომელთა გამოც ეს საკითხი საქართველოში ძალიან მნიშვნელოვანია. მოდით, რამდენიმე აქაც ჩამოვთვალოთ:

✓ ვაჟი ოჯახში რჩება, გოგონა კი მეუღლის ოჯახის წევრი ხდება. შესაბამისად, მოხუც მშობლებს ვაჟმა უნდა მოუაროს და მათი ფინანსური უზრუნველყოფაც ვაჟის პასუხისმგებლობაა. მოდით, დავფიქრდეთ, მართლაც ასე ხდება თუ არა: სინამდვილეში, ხანდაზმულებს საქართველოში უმეტესად ქალები უვლიან; ქალიშვილებს ისევე შეუძლიათ ასაკოვანი მშობლების ფინანსურად უზრუნველყოფა, როგორც ვაჟებს (გადამწყვეტი ფაქტორია, თუ ვინ ცხოვრობს მშობლებთან უფრო ახლოს და ვის შეუძლია, უფრო ადვილად მისწვდეს მათ).

✓ ვაჟი გვარის გამგრძელებელი და სიამაყეა, ქალიშვილი კი მეუღლის ოჯახს ეკუთვნის. შესაბამისად, როცა საქმე ოჯახის ღირსებაზე მიდგება, ვაჟის ყოლა განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს. ალბათ წარსულში მართლაც ასე ხდებოდა, დღეს კი... როცა ქალების უმეტესობა განათლებას იღებს, კონკურენტუნარიანია შრომით ბაზარზე, კარიერას იქმნის და სახელს – მამისეული გვარით – ქორწინებამდე გაითქვამს, ქალსაც იგივე წონა აქვს საზოგადოებაში, რაც კაცს. ყოველდღიურად სულ უფრო მეტი ქალი აღწევს წარმატებას და მშობლებს სიხარულსა და სიამაყეს ანიჭებს.

✓ ვაჟი მთავარი მემკვიდრეა – ასეთია ბუნების კანონი. ის არის ოჯახის კუთვნილი მიწის პატრონი, საქმის გამგრძელებელი და ქონების განმკარგავი, მაგრამ... იცოდით თუ არა, რომ საქართველოს კანონმდებლობით, მშობლების მემკვიდრეობა ვაჟებსაც და ქალიშვილებსაც ერთნაირად ეკუთვნით (დიახ, ეს 2007 წლიდან სამოქალაქო კოდექსში წერია)? მათ ერთნაირად შეუძლიათ, პრეტენზია განაცხადონ ოჯახის ქონებაზე, მიუხედავად იმისა, რას ჩანერთ ანდერძში, ან როგორია თქვენი ერთპიროვნული გადაწყვეტილება. ფაქტია, რომ შეიძლება ტრადიცია ერთს გვკარნახობდეს, კანონი კი მეორეს. იფიქრეთ ამაზე, განა უკეთესი არ იქნება, თუ ყველაფერს, რაც გაგაჩნიათ, შვილებს თანაბრად გაუნაწილებთ? მეტიც, შეგიძლიათ, მიწა და ბიზნესი, განურჩევლად სქესისა, იმ შვილს გადაულოცოთ, რომელიც უკეთესად მიხედავს.

✓ თქვენგან ბიჭის ყოლას ელიან! ბებია-ბაბუას, მშობლებს, მეუღლის მშობლებს... ყველას ბიჭი უნდა. მეზობლები და შორეული ნათესავებიც იმას ფიქრობენ, რომ ბიჭის ყოლა ღირსების საკითხია. დაფიქრდით ამაზე: შვილთან დაკავშირებული გადაწყვეტილება ძალიან მნიშვნელოვანია. ნუ განასხვავებთ ბიჭს და გოგოს – ორივე თქვენი მომავალია.

ზემოთ ჩამოთვლილი ფაქტორები შეიძლება ერთმანეთისგან დამოუკიდებელ გამოწვევებად მივიჩნიოთ, სინამდვილეში კი საერთო საფუძველი აქვთ: ყველა მათგანი აღმოცენებულია სტერეოტიპებიდან.

რას ნიშნავს სტერეოტიპი? ეს არის წინასწარ განსაზღვრული მოსაზრება, რომელიც გვკარნახობს, თუ რა და როგორ უნდა მოხდეს, ისე, რომ არც მოვლენების ყველასთვის სასურველ განვითარებას ითვალისწინებს და არც არსებულ რეალობას. სწორედ სტერეოტიპი აყალიბებს ადამიანების – ბიჭების, გოგონების, კაცებისა და ქალების – სპეციფიკურ ტიპებსა და როლებს საზოგადოებაში. გავისენოთ, რამდენად ხშირად გვითქვამს, რომ ფეხბურთი გოგონების საქმე არ არის. ეს სტერეოტიპია, რადგან სინამდვილეში არც კი ვიცით, რამდენად კარგები არიან ისინი ფეხბურთში – ჩვენ ხომ მათ სპორტის ამ სახეობაში საკუთარი შესაძლებლობების გამოვლენის საშუალებას არ ვაძლევთ. ასევე ბევრჯერ აღვინიშნავს, რომ კაცებს საქმლის მომზადება არ გამოსდით. ყურადღებით გადავხედოთ ცნობილ შეფშარეულებს ქვეყნის საუკეთესო რესტორნებში – ბევრი მათგანი ხომ კაცია?! გენდერულ სტერეოტიპებს საზოგადოებისთვის სარგებელი არ მოაქვს, უფრო პირიქით: დისკრიმინაციის საფუძველს, ყველაზე ხშირად, სწორედ სტერეოტიპები ქმნის.

► **რატომ არის საყურადღებო ვაჟიშვილისთვის უპირატესობის მინიჭება საქართველოში?**

მოდით, დავფიქრდეთ, რას აკეთებენ ქალები, როგორც საზოგადოების წევრები; ასევე, როგორია კაცების როლი ამ კუთხით. მათი საქმიანობები ერთმანეთის საპირწონე და ურთიერთმონაცვლეა – სრულფასოვან საზოგადოებას ვერ შექმნიან მხოლოდ ქალები, ან მხოლოდ კაცები. გენდერული ნიშნით სქესის შერჩევა საზოგადოებრივ ბალანსს უქმნის საფრთხეს; ასევე, საგანგაშო ნიშანს გვაძლევს, რომ სოციუმი ნაკლებად აფასებს გოგონებსა და ქალებს, მათ საქმიანობას და იმ დოვლათს, რომელსაც ქალები ქმნიან.

გრძელვადიან პერსპექტივაში, გენდერული ნიშნით სქესის შერჩევამ შესაძლოა მნიშვნელოვანი ცვლილებები გამოიწვიოს, კერძოდ, ის:

✓ გავლენას ახდენს საზოგადოების ფორმირებაზე: გოგონებთან შედარებით მეტი ბიჭის ყოლა დღეს, ნიშნავს ქალებთან შედარებით მეტი კაცის არსებობას ხვალ. ეს მნიშვნელოვნად გაართულებს დაქორწინების საკითხს (დასაქორწინებელი ქალების უკმარობის გამო), შეამცირებს შობადობას და, შესაბამისად, მოსახლეობის გამრავლების პერსპექტივას, რაც, საბოლოოდ, დემოგრაფიულ ბალანსს დაარღვევს.

✓ გავლენას ახდენს ქალებისა და გოგონების ცხოვრებაზე: გოგონების არასათანადო დაფასება აისახება არა მხოლოდ მათ დაბადებასთან დაკავშირებულ გადაწყვეტილებებზე, არამედ უკვე დაბადებული გოგონებისა და ქალების მთელ ცხოვრებაზეც. აქ იგულისხმება ისეთი საკითხებიც, როგორცაა მშობლების მხრიდან გოგონების განათლებასა და ჯანმრთელობაში ინვესტირება, მათი თვითშეფასებისა და თავდაჯერებულობის განვითარება და ჩართულობა საზოგადოებრივ ცხოვრებაში.

✓ შეუთავსებელია თანამედროვე საქართველოს საზოგადოებასთან: ბოლო ათწლეულის მანძილზე საქართველოში ბევრი მნიშვნელოვანი რამ შეიცვალა. განვითარება და პროგრესი, რომელსაც ყველა ვხედავთ, იმის შედეგად არის, რომ უამრავი ქალი გახდა სოციალურად, პოლიტიკურად და ეკონომიკურად აქტიური, ასევე, ფინანსურად დამოუკიდებელი და წარმატებული. ასეთმა გარემოებებმა მათ საშუალება მისცა, სრულად შეუწყონ ხელი საკუთარი ოჯახების კეთილდღეობას. ზემოხსენებული პროგრესი და წინსვლა პასუხისმგებლობას აკისრებს საქართველოს საზოგადოებას ამავე ქალების წინაშე.

► **ცუდია, როცა შვილის სქესის წინასწარ გაგება გვინდა?**

რა თქმა უნდა, არა! მშობლების სურვილი, წინასწარ იცოდნენ შვილის სქესი, სავსებით ბუნებრივია, მაგრამ იცით თუ არა, რომ ამ საკითხთან მიმართებით ყოველთვის დარწმუნებული ვერ იქნებით? ნაყოფის სქესის განსაზღვრა დამოკიდებულია რამდენიმე ფაქტორზე, მათ შორის, ორსულობის ვადაზე, ულტრასონოგრაფიული აპარატურის ხარისხზე, ექიმის გამოცდილებასა და ნაყოფის მდებარეობაზე.

სინამდვილეში, როცა ნაყოფი 12 კვირისაა, სასქესო ორგანოების ჩამოყალიბება მხოლოდ იწყება. შესაბამისად, ძირითად შემთხვევებში შეუძლებელია, დანამდვილებით ითქვას, ნაყოფი გოგოა თუ ბიჭი. 16 კვირის თავზე, როცა ორგანოები სრულად არის ჩამოყალიბებული, სქესის განსაზღვრა თითქმის აბსოლუტური სიზუსტით შეიძლება. თუმცა, ამ დროსაც დასაშვებია, რომ ნაყოფის მდებარეობის გამო, მშობლებს კიდევ მოუხდეთ დაცდა.

ნუ განასხვავებ შვილებს: გოგოც და ბიჭიც შენი მომავალი და ბედნიერებაა! ეს მით უფრო ცხადი ხდება, როდესაც ვიპოვებთ, რამდენი წყვილია ჩვენ ირგვლივ, რომლებსაც, დიდი სურვილისა და ძალისხმევის მიუხედავად, შვილი არ უჩნდებათ.

უშვილობის პრობლემა

უშვილობა ძალზე გავრცელებულია მთელ მსოფლიოში. საქართველოშიც უამრავი ოჯახი (18%) დგას ამ პრობლემის წინაშე.

რა შეიძლება იყოს უნაყოფობის მიზეზი?

- ქალის ასაკი: 20-დან 29 წლამდე ქალის დაორსულების შანსი თვეში 20%-ია, 30-დან 35 წლამდე კი – 5%;
- მამაკაცებში – სპერმის წარმოქმნის დარღვევები;
- სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების ფონზე განვითარებული სასქესო ორგანოების ანთებითი პროცესები (რაც იწვევს შეხორცებებს);
- ჰორმონული დარღვევები;
- გენეტიკური დარღვევები;
- მეულეთა იმუნოლოგიური შეუთავსებლობა.

უნაყოფობის 100-დან 40 შემთხვევა გამოწვეულია მამაკაცის მიზეზით, 40 – ქალის მიზეზით, შემთხვევათა 20%-ში კი დარღვევები ორივე მეულეს აღენიშნება. შესაბამისად, პრობლემის არსებობისას საჭიროა ორივე მეულის გამოკვლევა.

მენსტრუალური ციკლის რომელ პერიოდში ორსულდება ქალი?

ეს საკითხი ერთნაირად აინტერესებთ როგორც დაორსულების, ისე მისი თავიდან აცილების მსურველებს. მოდით, გავარკვიოთ, მენსტრუალური ციკლის რომელ ფაზებში ორსულდება ქალი და რომელში – არა. მაგალითისთვის ავიღოთ 28-დღიანი ციკლი, მენსტრუაციის 5-დღიანი პერიოდით. თვალსაჩინოებისთვის მოვიშველიოთ ქვემოთ მოყვანილი ცხრილი:

ორშ	სამ	ოთხ	ხუთ	პარ	შაბ	კვ
27	28	1	2	3	4	5
31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	• 10	• 11	• 12
7	8	9	10	11	12	13
• 13	• 14	• 15	• 16	17	18	19
14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26
21	22	23	24	25	26	27
27	28	1	2			
28	29	30	31			

დაორსულების მაღალი ალბათობაა ოვულაციამდე (მომნივებული კვერცხუჯრედის გამოთავისუფლება) 1-2 დღით ადრე, ოვულაციის დღეს და ოვულაციის შემდეგ 24 საათის განმავლობაში.

ასე რომ, თუ დაორსულება გსურთ, ეცადეთ, სქესობრივი კავშირი ფერტილურ დღეებში იქონიოთ, ფეხმძიმობის არიდებისთვის კი არაფერტილური დღეები გამოიყენეთ.

ეს მეთოდი არასასურველი ორსულობის ასაცილებლად ყოველთვის არ ამართლებს, ვინაიდან ფერტილური დღეების ზუსტად გამოთვლა ხშირად ვერ ხერხდება, განსაკუთრებით, არარეგულარული მენსტრუაციის შემთხვევაში.

როგორ უნდა მიხვდეთ, რომ ორსულად ხართ?

ორსულობის პირველი ნიშანი, ჩვეულებრივ, არის მენსტრუაციის შეწყვეტა რეგულარული მენსტრუალური ციკლის ფონზე. დასტურად, შეგიძლიათ სპეციალური ტესტები მოიშველიოთ, რომლებსაც ნებისმიერ ავთიაქში შეიძენთ. თუ შარდში ჩაშვებისას ტესტზე აღნიშნული ორივე ხაზი განითვლება, ე. ი. დაახლოებით, 9 თვეში (280 დღეში ანუ 40 კვირაში) დედა გახდებით.

ორსულობისა და მისი ვადების უფრო ზუსტად დადგენა შესაძლებელია ექოსკოპიური გამოკვლევით: 4 კვირის თავზე საშვილოსნოს ღრუში უკვე ექოსკოპიურად უნდა დაფიქსირდეს სანაყოფე პარკი.

4 კვირამდე ორსულობის სარწმუნოდ განსაზღვრა შესაძლებელია ქორიონული გონადოტროპინის (HCG) ანალიზით. ეს არის პლაცენტის მიერ წარმოქმნილი ჰორმონი, რომლის დონეც, ჩვეულებრივ, სწრაფად იმატებს სისხლში ორსულობის პირველ კვირებშივე.

ორსულობის სავარაუდო სუბიექტური ნიშნებია:

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

შვილის გაჩენა ქალის ცხოვრების ძალზე მნიშვნელოვანი მოვლენაა. მიუხედავად იმისა, რომ ხშირია დისკომფორტი, შფოთვა და მშობიარობის შიში, ორსულობა მაინც საოცრად ლამაზი და სასიამოვნო პროცესია.



გახსოვდეთ:

ორსულობა ავადმყოფობა არ არის, ბუნებრივი მდგომარეობაა. ასე რომ, მას მკურნალობა არა, მაგრამ გაფრთხილება ნამდვილად სჭირდება – თქვენ ხომ უკვე, სულ მცირე, ორი ადამიანის სიცოცხლე გაბარიათ!

თუ ფიქრობთ, რომ მზად ხართ, კიდევ ერთი მშვენიერი არსება მოავლინოთ ამქვეყნად, ორგანიზმი სათანადოდ მოამზადეთ. დაორსულებამდე უთუოდ მიმართეთ ექიმს და ჩაიტარეთ სამედიცინო გამოკვლევა. არანაკლებ მნიშვნელოვანია ცხოვრების წესის შეცვლა და ფსიქოლოგიური მზადყოფნა.

ეს ყველაფერი ისევ და ისევ თქვენი და პატარას ჯანმრთელობისთვის კეთდება.

პატარა ჯანმრთელი რომ დაიბადოს

თუ ქალს დაორსულება სურს, რამდენიმე თვით ადრე უნდა დაიწყოს მზადება: შეწყვიტოს თამბაქოს მოწევა, ალკოჰოლის, ცხიმოვანი საკვებისა და ტკბილეულის მიღება. მის რაციონში უხვად უნდა იყოს ფოლიუმის მჟავას შემცველი სურსათი.



გახსოვდეთ:

არა მარტო ორსულობისას, არამედ ორსულობამდეც კარგ ფიზიკურ ფორმაში უნდა იყოთ.

რას ნიშნავს ორსულობისთვის მომზადება?

გამოკვლევები დაორსულებამდე

როდესაც დაორსულებას გადაწყვეტთ, აუცილებლად მიმართეთ თქვენს ექიმს და ყველა დანიშნული გამოკვლევა ჩაიტარეთ. ამ გზით თქვენც და თქვენი პატარაც მრავალ უსიამოვნებას აირიდებთ.

ფოლიუმის მჟავას მიღება

ეს ქალმა უნდა დაიწყოს ორსულობამდე, სულ მცირე, 6 კვირით ადრე, 400 მკგ-ის ოდენობით დღეში, და განაგრძოს ორსულობის 12 კვირის ჩათვლით. თუ ოჯახურ ანამნეზში აღინიშნება ნერვული მილის დეფექტები ან სხვა ტიპის მანკები, დოზა უნდა შეადგენდეს 5მგ-ს დღეში ანუ 5000 მკგ-ს.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი

შეწყვიტეთ თამბაქოს მოწევა. მწველი ქალის ორგანიზმში ნაყოფის ზრდა-განვითარება ფერხდება. შესაბამისად, ბავშვიც პატარა და მცირე წონის იბადება.

ნაადრევად დაბადებულ ან მცირე წონის ახალშობილს, ჯანმრთელობის თვალსაზრისით, უფრო მეტი პრობლემა აქვს. თუ მწველი ხართ, ეს საუკეთესო დროა თამბაქოსთვის თავის დასაწებებლად და ერთ-ერთი ყველაზე დიდი სიკეთეა, რაც შეგიძლიათ გაუკეთოთ თქვენს პატარასაც და საკუთარ თავსაც.

შეწყვიტეთ ალკოჰოლის მოხმარება! ორსულობისას ალკოჰოლის უსაფრთხო ოდენობა არ არსებობს.

ნებისმიერი პრეპარატის მიღება – ასპირინი იქნება ეს, თუ ხველების საწინააღმდეგო სუსპენზია (მცენარეულიც და შინ დამზადებულიც) – აუცილებლად შეუთანხმეთ ექიმს.

შეწყვიტეთ ნარკოტიკების მოხმარება! ამ ნივთიერების ზემოქმედებით, თქვენს შვილს შეიძლება დაემართოს ინსულტი (თავის ტვინში სისხლის ჩაქცევა), ან დაიღუპოს. ზოგიერთი ნარკოტიკული საშუალება ახალშობილში იწვევს დამოკიდებულებას.

ვარჯიში: სიარული საუკეთესო ვარჯიშია თქვენთვისაც და პატარისთვისაც და დასაშვებია ორსულობის ნებისმიერ პერიოდში, მაგრამ თუ მანამდე არ ვარჯიშობდით და თქვენი ორგანიზმი მიუჩვეველია ფიზიკურ დატვირთვას, ახლა აქტიური ვარჯიშის დრო ნამდვილად არ არის. ნებისმიერი სავარჯიშო პროგრამა დაწყებამდე თქვენს ექიმთან შეთანხმეთ.

დასვენება. სრულფასოვანი ძილი (8-9 საათი მაინც) და სიმშვიდე ორსულისთვის მეტად მნიშვნელოვანია.

როდესაც ორსული დამშვიდებულია, ითვალისწინებს ექიმის რჩევებს და მისი პატარის ჯანმრთელობას არავითარი საფრთხე არ ემუქრება.

შემცირეთ კოფეინის ოდენობა, რომელსაც შეიცავს ყავა, ჩაი, კოკა-კოლა და შოკოლადი. დასაშვები დღიური ულუფა 300 მგ-ია. ზედმეტი ყავის ნაცვლად, ეცადეთ წყალი ან სხვა ისეთი სასმელი სვათ, რაშიც კოფეინი არ არის.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ორსულის მოვლა და მეთვალყურეობა?

არის შემთხვევები, როცა მშობიარობა ვადაზე ადრე იწყება (ნაადრევი მშობიარობა). ასეთ დროს ახალშობილი პატარაა, მცირე წონის (ზოგჯერ 2500 გრამზე ნაკლებიც), და შესაძლოა, ჯანმრთელობის მხრივ მრავალი პრობლემა შეექმნას: მაგალითად, მხედველობის, სმენის ან სუნთქვის დარღვევები, რაც, თავის მხრივ, ბავშვის განვითარებაზე მოქმედებს. საფრთხე შეიძლება თქვენს ჯანმრთელობასაც დაემუქროს (მაგ.: პლაცენტა არასწორად მდებარეობდეს, წნევამ აგინიოთ და ა.შ.). ამრიგად, როგორც კი შეიტყობთ, რომ ორსულად ხართ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს და თავი დაიზღვიეთ მრავალი გართულებისგან.

სტრესთან ბრძოლა და მისი შემცირება.

ეცადეთ, არ ინერვიულოთ. ყველა უსიამოვნებას ყურადღებას ნუ მიაქცევთ და უფრო სასიამოვნო საგანზე გადაერთეთ. იფიქრეთ თქვენს პატარაზე: ორსულობისას მაქსიმალურად უნდა მოუფრთხილდეთ საკუთარ თავს და იზრუნოთ როგორც თქვენს, ისე შვილის ჯანმრთელობაზე.

რას მოიცავს ქალთა კონსულტაცია ორსულობის დროს?

ექიმთან ვიზიტისას შეიძლება მოისმინოთ შემდეგი სამედიცინო ტერმინები:

სანაყოფე წყლები – სითხე, რომელშიც ნაყოფია მოთავსებული და პატარას მთელი ორსულობის განმავლობაში იცავს.

სანაყოფე პარკი – მოიცავს ნაყოფსა და სანაყოფე წყლებს.

სამშობიარო გზა – გზა, რომელიც ნაყოფმა დაბადებისას უნდა გაიაროს. ის საშვილოსნოს ყელიდან იწყება, გაივლის საშოს და სხეულის გარეთ მთავრდება.

მშობიარობის გეგმა – ითვალისწინებს თქვენს სურვილებს მშობიარობასთან დაკავშირებით (მაგ.: შეგიძლიათ, წინასწარ მოიფიქროთ, როგორ გარემოში გინდათ ბავშვის გაჩენა, გსურთ თუ არა პარტნიორის დასწრება და ა.შ.).

ამისთვის საგანგებოდ მოემზადეთ: გაიკითხეთ, სად არის შექმნილი სათანადო პირობები, რომელი სამშობიაროა `ღია` (ანუ აქვს თანმხლები პირის მშობიარობაზე დასწრების პრაქტიკა) და ბავშვზე ორიენტირებული (ახალშობილი მუდამ თქვენთან არის და შეგიძლიათ, მაშინ გამოკვებოთ, როდესაც მოშივდება, და არა როცა მოგიყვანენ). ცხადია, შეგიძლიათ დახურული ტიპის დაწესებულების არჩევაც (სადაც არავის უშვებენ).

საშვილოსნოს ყელი – საშვილოსნოს ქვედა ნაწილი, რომელიც საშოში გადადის.

შეკუმშვები – საშვილოსნოს თავისთავადი დაჭიმვა (შეკუმშვა) მშობიარობამდელ პერიოდში და მშობიარობისას. კუნთების ამგვარი მოქმედება ხელს უწყობს ნაყოფის დაბადებას და საშვილოსნოდან გამოდევნას.

საშვილოსნოს ყელის გახსნა – საშვილოსნოს ყელის გახსნა მშობიარობის პირველ პერიოდში.

საშვილოსნოს ყელის გადასწორება – საშვილოსნოს ყელის გათხელება მშობიარობამდელ პერიოდში და მშობიარობისას.

ეპიდურული (რეგიონული) ანესთეზია – ანესთეზიის ერთ-ერთი ფორმა, რომელიც გამოიყენება ტკივილისა და მშობიარობის შესამსუბუქებლად.

ეპიზოტომია – განაკვეთი, რომელიც კეთდება შორისის მიდამოში (კანი საშოსა და ანუს შორის), სამშობიარო არხის გასაფართოებლად. ეპიზოტომია კეთდება უშუალოდ ბავშვის დაბადებამდე.

მეანი – ექიმი, რომელიც დაგეხმარებათ ორსულობის, მშობიარობისა და მშობიარობის შემდგომ პერიოდში.

მომყოლი – შედგება პლაცენტის, გარსებისა და ქიპლარისგან. მომყოლი ბავშვის დაბადების შემდეგ გამოდის საშვილოსნოდან.

პლაცენტა – ბარიერი დედასა და ნაყოფს შორის. მისი წყალობით დედის სისხლი არასოდეს ერევა ნაყოფისას. პლაცენტა ნაყოფს ამარაგებს ჟანგბადით და აუცილებელი ნივთიერებებით, რომლებსაც თქვენი ორგანიზმიდან იღებს (გახსოვდეთ: ამავე გზით ის იღებს და ატარებს ნიკოტინს, ალკოჰოლსა და ნარკოსუბსტანციასაც), ნაყოფის ორგანიზმში წარმოქმნილ ნახშირორჟანგსა და ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტებს კი 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, მეექვსედია (500-700 გ), ხოლო სისქე – 2-3 სმ.

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

დღენაკლული (ნაადრევი) ახალშობილი – ბავშვი, რომელიც დროზე ადრე (ორსულობის 37-ე კვირამდე, ანუ 259-ე დღემდე) იბადება. ამ პროცესს ნაადრევი მშობიარობა ეწოდება. როგორც წესი, დღენაკლული ახალშობილი უფრო სუსტია და მცირეწონიანი.

სანაყოფე გარსების დაზიანება (გახევა) – საშოდან სითხის გამოჟონვა („წყლების დაღვრა“) სანაყოფე გარსების დაზიანებაზე მიუთითებს. ასეთი რამ უმეტესად მშობიარობამდელ პერიოდში ან უშუალოდ მშობიარობისას ხდება.

ტრიმესტრი – ორსულობას ყოფენ სამ პერიოდად ანუ ტრიმესტრებად. თითოეულის ხანგრძლივობა, საშუალოდ, 3 თვეა (12-13 კვირა).

ულტრაბგერითი გამოკვლევა (ექოსკოპია) – დიაგნოსტიკური მეთოდი, რომლის საშუალებითაც იკვლევენ ნაყოფს. ექოსკოპიით შესაძლებელია სხვადასხვა პათოლოგიის დანახვა, რაც ექიმს საშუალებას აძლევს, რომ განსაზღვროს შემდგომი მკურნალობის სტრატეგია.

► **რომელი გამოკვლევები 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 პროცესები პათოლოგიურში არ გადაიზარდოს. მოდით, თვალი გადავავლოთ იმ აუცილებელ გამოკვლევას ნუსხას, რომლებიც ჩვენს ქვეყანაში უფასოა და ყველა ორსულმა უნდა ჩაიტაროს:

ორსულობის განმავლობაში ექიმთან რვა (8) აუცილებელი ვიზიტი გეკუთვნით. ეს ვიზიტები უფასოა და, აქედან გამომდინარე, ყველა ორსულისთვის ხელმისაწვდომიც. აქვე უნდა აღვნიშნოთ, რომ როდესაც ორსულობა ნორმალურად (ფიზიოლოგიურად) მიმდინარეობს, მშობიარობისთვის ქალის მოსამზადებლად ეს რვა ვიზიტი სავსებით საკმარისია; თუ თქვენ (ან ექიმმა) შეამჩნიეთ, რომ ორსულობის მიმდინარეობა ნორმიდან გადაიხარა, საჭიროა დამატებითი კონსულტაციები.

8 ვიზიტი ორსულობის განმავლობაში ასე ნაწილდება:

● **პირველი ვიზიტი – 11-13 კვირაზე:**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია;
- ბ) სისხლის საერთო ანალიზი;
- გ) შარდის კულტურალური გამოკვლევა;
- დ) სისხლის ჯგუფისა და რეზუსუთვნილების განსაზღვრა;
- ე) რეზუსანტისხეულებზე ტესტირება რეზუსუარყოფითი სისხლის მქონე ქალებში;
- ვ) სკრინინგული ტესტები (B ჰეპატიტის ვირუსი, ჩ ჰეპატიტის ვირუსი, აივ ინფექცია და სიფილისი);
- ზ) ულტრაბგერითი გამოკვლევა. ამ ვადაზე უკვე შესაძლებელია, მოისმინოთ თქვენი მომავალი შვილის გულისცემა (და რეკომენდებული არ არის სქესის დადგენა, ვინაიდან პასუხი შეიძლება არ იყოს ზუსტი).

● **მეორე ვიზიტი – ორსულობის 18-20 კვირაზე:**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია;
- ბ) ულტრაბგერითი გამოკვლევა; 18 კვირიდან შესაძლებელია სქესის დადგენა, თითქმის 100%-იანი სიზუსტით.

● **მესამე ვიზიტი – ორსულობის 26 კვირაზე:**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია;
- ბ) შარდში პროტეინურიის განსაზღვრა;
- გ) სისხლში ჰემოგლობინის განსაზღვრა;
- დ) რეზუსანტისხეულებზე ტესტირება რეზუსუარყოფითი სისხლის მქონე ქალებში;
- ე) სკრინინგი გესტაციური დიაბეტის გამოსავლენად.

● **მეოთხე ვიზიტი – ორსულობის 30 კვირაზე:**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია;
- ბ) შარდში პროტეინურიის განსაზღვრა.

● **მეხუთე ვიზიტი – ორსულობის 34 კვირაზე:**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია;
- ბ) შარდში პროტეინურიის განსაზღვრა.

● **მეექვსე ვიზიტი – ორსულობის 36 კვირაზე:**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია;
- ბ) შარდში პროტეინურიის განსაზღვრა;
- გ) სისხლში ჰემოგლობინის განსაზღვრა.

● **მეშვიდე ვიზიტი – ორსულობის 38 კვირაზე:**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია;
- ბ) შარდში პროტეინურიის განსაზღვრა.

● **მერვე ვიზიტი – ორსულობის 40 კვირაზე:**

- ა) მეან-გინეკოლოგის კონსულტაცია;
- ბ) შარდში პროტეინურიის განსაზღვრა.

პირველი ვიზიტის დროს ექიმი გამოგკითხავთ ცხოვრების პირობების, ოჯახური მდგომარეობისა და ბავშვობაში გადატანილი დაავადებების შესახებ. თუ რისკები არსებობს (იხ. გენეტიკური პრობლემები), ორსულს გზავნიან გენეტიკოსის კონსულტაციაზე და უტარებენ სკრინინგს თანდაყოლილ გადახრებზე. თითოეული ვიზიტისას ექიმი ჩაგიტარებთ შესაბამის გამოკვლევას და მოგცემთ მნიშვნელოვან რჩევებს, რომლებიც ორსულობის დროს უნდა გაითვალისწინოთ, ასევე, რეკომენდაციებს დაბალანსებული კვების შესახებ. ენდეთ ექიმს, არ მოგერიდოთ – ჰკითხეთ ყველაფერი, რაც გაინტერესებთ, სთხოვეთ ინფორმაცია საკითხებზე, რომლებიც გაღელვებთ, განსაკუთრებით, მედიკამენტებსა და მათ დადებით/უარყოფითი მხარეებზე. თითოეული ვიზიტის დროს იგი შეამოწმებს პატარის ზრდა-განვითარებას და დამატებით ინფორმაციას მოგაწვდით. თქვენი ექიმი მთელი ორსულობის განმავლობაში თქვენი საუკეთესო მრჩეველი და მეგობარია.

ამ კრებულის გამოცემის დროისათვის ზემოთ ჩამოთვლილი ანალიზები საქართველოში უფასოა. ვინაიდან ჯანდაცვის სახელმწიფო პროგრამები ყოველწლიურად იცვლება (უმთავრესად, იზრდება მათი მოცულობა), ყოველ კონკრეტულ შემთხვევაში დამატებით დააზუსტეთ, რომელი პროგრამა მოქმედებს ამჟამად.

► **კიდევ რომელი გამოკვლევების ჩატარებაა აუცილებელი?**

გვინდა, თქვენი ყურადღება კიდევ რამდენიმე გარემოებაზე შევაჩეროთ: საქართველო იოდის დეფიციტის (უკმარისობის) ენდემურ კერად ითვლება, იოდის ნაკლებობა კი, თავის მხრივ, უარყოფით გავლენას ახდენს როგორც დედის, ისე მომავალი ბავშვის ჯანმრთელობაზე. აქედან გამომდინარე, აუცილებლად შეიმოწმეთ ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქცია და იოდის ოდენობა ორგანიზმში.

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

საქართველოში მეტად გავრცელებულია რკინადეფიციტური ანემიაც (ზოგიერთ რეგიონში მისი მაჩვენებელი 70-75%-საც კი აღწევს). ამიტომ გირჩევთ, თვეში ერთხელ შეიმონოთ სისხლში ჰემოგლობინის დონე, რათა ანემია დროულად აღმოაჩინოთ და მანამდე უმკურნალოთ, ვიდრე ზიანს მოგაყენებთ თქვენ და თქვენი შვილის ჯანმრთელობას.

როგორ მიმდინარეობს ორსულობა ვადების მიხედვით?

ორსულობის მიმდინარეობაზე მეთვალყურეობა და ექიმის კონსულტაცია სასურველია ადრეული პერიოდებიდანვე. სწორედ პირველ თვეებში ყალიბდება ნაყოფის ორგანოები, ამიტომ, სწორი ინფორმაციის მისაღებად, აუცილებელია შესაბამისი სამედიცინო გამოკვლევების ჩატარება. შეასრულეთ ექიმის ყველა მითითება, იკვებეთ გონივრულად და აკონტროლეთ წონა.

პირველი ტრიმესტრი

► როგორ უნდა მოიქცეთ

თვეში ერთხელ ეწვიეთ ექიმს. ორსულობის 12-13 კვირამდე ყოველდღე მიიღეთ 400 მგ ფოლიუმის მჟავა. ნებისმიერი პრეპარატის გამოყენებამდე, კონსულტაცია გაიარეთ თქვენს ექიმთან და არ მიიღოთ არავითარი (თუნდაც მცენარეული) მედიკამენტი მისი დანიშნულების გარეშე. შეწყვიტეთ (თუ მანამდე ეტანებოდით) ალკოჰოლისა და ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარება, ასევე, თამბაქოს მოწევა.

► როგორ იზრდება ბავშვი

• პირველი თვე

თქვენი პატარა სულ 6 მილიმეტრია. სანაყოფე პარკიდან ფორმირდება ზედა და ქვედა კიდურები (ხელები და ფეხები); ჩამოყალიბებას იწყებს გული და ფილტვები (22-ე დღეს გული უკვე ფეთქავს) და ნერვული მილი, რომლისგანაც წარმოიქმნება თავისა და ზურგის ტვინი.

• მეორე თვე

თქვენი პატარის სიგრძე 25 მილიმეტრია, ხოლო წონა – 9 გრამზე ნაკლები. სიცოცხლისთვის მნიშვნელოვანი ყველა ძირითადი ორგანო უკვე ფორმირებულია, მაგრამ ჯერ არ არის ბოლომდე განვითარებული. პლაცენტის დანახვა შესაძლებელია: იგი ფუნქციონირებს – მისი საშუალებით ნაყოფი იღებს საჭირო ნივთიერებებს და იცილებს ცვლის პროდუქტებს. ყალიბდება ყურები, კოჭები, მაჯები, ფეხისა და ხელის თითები; ასევე, ქუთუთოებიც, რომლებიც იზრდება, მაგრამ არ განცალკევდება.

• მესამე თვე

თქვენი პატარის სიგრძე 63-76 მმ-ია, წონა კი 28 გრამი. ფეხისა და ხელის თითებზე ჩნდება ფრჩხილის ადგილის ჩანასახები. პირის ღრუში წარმოიქმნება 20 ჩანასახი, საიდანაც მომავალში კბილები გაიზრდება. ნაყოფის კანზე თხელი თმა იწყებს განვითარებას. მე-10-12 კვირას შეგიძლიათ, პირველად მოისმინოთ მისი გულისცემა სპეციალური ინსტრუმენტის საშუალებით. ორსულობის ბოლომდე ყველა ორგანო განაგრძობს განვითარებას და მომწიფებას და თქვენი პატარა წონაში მატებას იწყებს.

► როგორ იცვლება თქვენი სხეული

• პირველი თვე

თქვენი ორგანიზმი წარმოქმნის მრავალ ჰორმონს, რომლებიც საჭიროა ბავშვის ზრდა-განვითარებისთვის. ძუძუ იზრდება და ჩნდება დაჭიმულობის შეგრძნება. დილით (გაღვიძებისას) განუხებთ დისკომფორტი (გულისრევა), შეიძლება შეგეცვალოთ გემოვნებაც.

• მეორე თვე

ძუძუ ზომაში იმატებს და დაჭიმულია. არეოლა მუქდება. შარდვა გახშირებულია, რასაც იწვევს საშვილოსნოს ზენოლა შარდის ბუშტზე. დილაობით დისკომფორტის შეგრძნება განუხებთ. გუფლებათ მოთენთილობა და ძილიანობა. ორგანიზმის სისხლის საერთო მოცულობა იზრდება.

• მესამე თვე

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

მეორე ტრიმესტრი

ორსულობის მეოთხე თვეს ნაყოფის ორგანოები უკვე ფორმირებულია და ფუნქციონირებენ კიდევ. ბავშვის ზრდასთან ერთად, ეს ორგანოებიც ვითარდება. მეორე ტრიმესტრში ექიმთან ვიზიტისას უკვე შეგეძლება, მოისმინოთ თქვენი პატარის გულისცემა (სპეციალური ხელსაწყოების მეშვეობით ან ექოსკოპირად). ეს საოცარი განცდაა: თქვენ მთელი სიცხადით აღიქვამთ, რომ სხეულით ახალ სიცოცხლეს ატარებთ და მალე ნაყოფის მოძრაობასაც შეიგრძნობთ.

როგორ უნდა მოიქცეთ

- თუ ნაადრევი მშობიარობის სიმპტომებს შეამჩნევთ, მიმართეთ თქვენს ექიმს (იხ. ნაადრევი მშობიარობა);
- თუ საცხოვრებელ ადგილს და/ან ტელეფონის ნომერს შეიცვლით, შეატყობინეთ თქვენს ექიმს;
- 24/28-ე კვირას კეთდება სისხლის ანალიზი ორსულთა დიაბეტის გამოსარიცხად (დატვირთვითი სინჯი);
- შესაძლოა, შეკრულობა განუხებდეთ;
- მიიღეთ უფრო მეტად წყალი ან ხილის წვენი, მიირთვით უჯრედისით მდიდარი საკვები (ხილი და ბოსტნეული) და ივარჯიშეთ (თქვენს ექიმთან შეთანხმებით);
- ნუ მიიღებთ საფალარათო ან ანტაციდურ (მჟავიანობის დასაქვეითებელ) საშუალებებს ექიმთან კონსულტაციის გარეშე;
- ეცადეთ, მეტი შეიტყოთ ძუძუთი კვების შესახებ;
- შეატყობინეთ ექიმს, თუ სად აპირებთ მშობიარობას.

რა უნდა იცოდეს თქვენმა პარტნიორმა

შეგიძლიათ, ერთად ესაუბროთ თქვენს პატარას – მას უკვე ყველაფერი ესმის, და უყუროთ სასიამოვნო ფილმებს. თქვენს პარტნიორს შეუძლია, შეიგრძნოს ბავშვის მოძრაობა. სასურველია, ის ორსულთან ერთად დაესწროს მშობელთა სკოლასა და გეგმურ ვიზიტებს.

როგორ იზრდება ბავშვი

• მეოთხე თვე

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

• მეხუთე თვე

თქვენი პატარის სიგრძე 25 სმ-ია და 226-450 გრამს იწონის. ის უფრო აქტიურდება – ბრუნავს ერთი გვერდიდან მეორეზე. ეკრანზე შესაძლებელია თითის ანაბეჭდების დანახვაც. თქვენი პატარა იღვიძებს და იძინებს რეგულარული ინტერვალებით. ამ თვის განმავლობაში ის ძალიან სწრაფად იზრდება.

• მეექვსე თვე

შესაძლოა, ბავშვის ძლიერი დარტყმები იგრძნოთ; ასევე, გაგიჩნდეთ ქავილის შეგრძნება მუცლის მიდამოში. ამ დროს კარგია სპეციალური დამატენიანებლების გამოყენება. შეიძლება ზურგის ტკივილმაც იჩინოს თავი. ჩაიცვით დაბალქუსლიანი ან სპორტული ფეხსაცმელი, დიდხანს დგომას თავი აარიდეთ. სპეციალურმა ვარჯიშებმა შეიძლება მდგომარეობა შეგიმსუბუქოთ. თუ ტკივილს იგრძნობთ მუცლის ქვედა მიდამოში, ეს იოგების დაჭიმვით არის გამოწვეული.

როგორ იცვლება თქვენი სხეული

• მეოთხე თვე

მადა გიბრუნდებათ, დილის დისკომფორტი ქრება და ენერჯია გემატებათ; მეოთხე თვის ბოლოს (მე-16-20 კვირას) შეიგრძნობთ ნაყოფის მოძრაობას. შეატყობინეთ ამის შესახებ თქვენს ექიმს. მუცელი უკვე გეტყობათ და დროა, ორსულთათვის განკუთვნილი ტანსაცმელი ატაროთ.

• მეხუთე თვე

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

• მეექვსე თვე

შესაძლოა, ბავშვის ძლიერი დარტყმები იგრძნოთ; ასევე, გაგიჩნდეთ ქავილის შეგრძნება მუცლის მიდამოში. ამ დროს კარგია სპეციალური დამატენიანებლების გამოყენება. შეიძლება ზურგის ტკივილმაც იჩინოს თავი. ჩაიცვით დაბალქუსლიანი ან სპორტული ფეხსაცმელი, დიდხანს დგომას თავი აარიდეთ. სპეციალურმა ვარჯიშებმა შეიძლება მდგომარეობა შეგიმსუბუქოთ. თუ ტკივილს იგრძნობთ მუცლის ქვედა მიდამოში, ეს იოგების დაჭიმვით არის გამოწვეული.

მესამე ტრიმესტრი

მესამე ტრიმესტრში თავის გაკონტროლება უფრო ხშირად მოგიწევთ. ამ პერიოდში მნიშვნელოვანია არტერიული წნევის, ორსულის წონისა და ბავშვის მოძრაობის კონტროლი. ნაყოფის ზრდასთან ერთად, იმატებს ზეწოლა ფილტვებსა და კუჭზე, ამიტომ შეიძლება სუნთქვა გაგიძნელდეთ, ჭამის დროს კი დისკომფორტის შეგრძნება დაგეუფლოთ. უმჯობესია, ჭამოთ მდებარეობაში 5-6-ჯერ და პატარა ულუფებით.

▶ როგორ უნდა მოიქცეთ

- თუ თავს ნაადრევი მშობიარობის ნიშნებს შეატყობთ, მიმართეთ ექიმს;
- შეატყობინეთ მას თქვენი სამშობიარო გეგმა. მიიღეთ ინფორმაცია გაუტკივარებაზე და იკითხეთ, რა გვერდითი მოვლენები ან გართულებები შეიძლება მოჰყვეს მას;
- დაათვალიერეთ კლინიკა, სადაც მშობიარობა განიზრახეთ;
- გაესაუბრეთ პედიატრს – თქვენი მომავალი შვილის ექიმს;
- სათანადოდ მოემზადეთ ძუძუთი კვებისთვის;
- თავი მოუყარეთ სამშობიაროში წასაღებ ნივთებს.

▶ რა უნდა იცოდეს თქვენმა პარტნიორმა

ესაუბრეთ ერთმანეთს მომავალ მშობიარობასა და შვილის მომავალზე; იყავით ერთად და მყუდრო გარემო შეუქმენით ერთმანეთს – ეს მოგიხსნით სტრესსა და შიშს.

მნიშვნელოვანია, პარტნიორმა იცოდეს მშობიარობის გეგმის დეტალები, არჩეული სამშობიაროს მისამართი, მშობიარობისთვის საჭირო ან გამზადებული ნივთებისა და დოკუმენტების მდებარეობა, ორსულის ჯანმრთელობის თავისებურებები და ორსულობის მიმდინარეობა, რიგ შემთხვევებში – ექიმის საკონტაქტო მონაცემებიც.

თუ იგეგმება პარტნიორის დასწრება მშობიარობასა ან საკეისრო კვეთაზე, ის ფსიქოლოგიურად უნდა მოემზადოს და იცოდეს, როგორ გაამხნევოს მშობიარე.

▶ როგორ იზრდება ბავშვი

• მეშვიდე თვე

თქვენი პატარის სიგრძე 38-40 სანტიმეტრია, ხოლო წონა – 1100-1300 გრამი; ნაყოფი ახელს და ხუჭავს თვალს და შეუძლია თითის წოვა; ის განაგრძობს უფრო აქტიურ მოძრაობას და რეაგირებს სინათლესა და ხმაზე.

• მერვე თვე

თქვენი პატარის სიგრძე 45-48 სმ-ია, წონა – დაახლოებით, 1800-2200 გრამი. გრძელდება ტვინის ქსოვილის სწრაფი ზრდა. ნაყოფი უკვე საკმაოდ დიდია და, შესაბამისად, ნაკლებს მოძრაობს, მაგრამ განაგრძობს დარტყმას. შეგიძლიათ შეიგრძნოთ პატარის იდაყვი, ან მუხლი, რომელიც თქვენს მუცელს მიეჭინება.

ნაყოფის თავის ქალის ძვლები რბილია და მობილური, რაც აადვილებს მის გამოსვლას სამშობიარო გზებში. ფრჩხილების განვითარება უკვე დამთავრებულია. შესაძლოა, ფილტვები ამ დროისთვის ბოლომდე არ იყოს ჩამოყალიბებული.

• მეცხრე თვე

თქვენი პატარის სიგრძე 48-53 სმ-ია, წონა – 2700-4000 გრამი. 37-40 კვირაზე ის დროულ ახალშობილად ითვლება. ნაყოფის ფილტვები მომნიჭებულია და მზად არის ფუნქციონირებისთვის. ის კვირაში, დაახლოებით, 226 გრამს იმატებს. თავი უმეტესად ქვემოთ აქვს მიმართული.

▶ როგორ იცვლება თქვენი სხეული

• მეშვიდე თვე

თუ შენიშნავთ, რომ ტერფები და კოჭები გიმუშდებათ, დიდხანს ნუ იდგებით ფეხზე, უმჯობესია, დაწვეთ და ფეხები მალა აწიოთ, მაგრამ თუ უეცრად სახე და ხელები შეგიშუპდებათ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. შესაძლოა, მუცელსა და მკერდზე სტრიები გაგიჩნდეთ, მათი ზომიერად მათების გამო. ნორმად მიიჩნევა შეკუმშვების დაწყებაც, მაგრამ თუ ისინი გახშირდება (საათში 5 და მეტი), მიმართეთ ექიმს. თქვენ უკვე საკმაოდ დიდი მუცელი გაქვთ და ფრთხილად იმოძრავეთ.

• მერვე თვე

შეიძლება, ამ პერიოდში შეკუმშვები გაძლიერდეს, ძუძუდან გამოიყოს ხსენი (სითხე, რომელიც სარძევე ჯირკვლებიდან გამოიყოფა რძის წარმოქმნამდე), დისკომფორტის გამო კი ძილი დაგერღვეთ. აიმაღლეთ სასთუმალი – ეს სუნთქვას გაგიადვილებთ და ძილის საშუალებას მოგცემთ.

• მეცხრე თვე

შესაძლოა, ჭიპი ამოგებურცოთ და სუნთქვა გაგიადვილდეთ, ვინაიდან ბავშვი ქვემოთ ეშვება, მაგრამ შარდის ბუშტზე ზეწოლის გამო, დაგენწყოთ ხშირი შარდვა; ზოგჯერ კოჭისა და ტერფის მიდამოში შეშუპება იმატებს. საშვილოსნოს ყელი მოკლდება, თხელდება და იხსნება. შეიძლება გქონდეთ ძლიერი დისკომფორტის შეგრძნება, რომელიც ნაყოფის წონით არის განპირობებული. უფრო ხშირად დაისვენეთ.

► რა პრობლემები სდევს ორსულობას?

გადავავლოთ თვალი ორსულობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს, რომლებიც უსიამოვნოა, მაგრამ არა საშიში.

თუ რომელიმე მათგანი გაწუხებთ, უამბეთ თქვენს ექიმს, ჩვენ კი შევეცდებით, მარტივი რჩევები მოგცეთ, რომლებიც მდგომარეობას შეგიმსუბუქებთ.

დადლილობა (საერთო სისუსტე)

ორსულობის პირველ თვეებში (სამი თვის განმავლობაში) შესაძლოა მცირე დატვირთვის დროსაც კი დაგეუფლოთ დადლილობის შეგრძნება. ეს საგანგაშო არ არის. მიზეზი ორსულის ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებებია.

განწყობის ცვალებადობა და ქირვეულობა

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

ძუძუს ცვლილებები

ცვლილებებს ორსულობის პირველივე დღეებში შეამჩნევთ – იწყებს მზადებას. შესაძლოა, იგრძნოთ სუსტი ჩხვლეტა და უსიამოვნო შეგრძნებებმაც შეგაწუხოთ, მაგრამ არ შე-შინდეთ – დისკომფორტი სისხლ-მომარაგების გაძლიერების ბრალია. თუ ტკივილი მუდმივი და შემანუხებელია, მიმართეთ ექიმს.

სტრიები

სტრიები ანუ ნახეთქები კანის გადაჭიმვის გამო ჩნდება. მათ წარმოქმნას სდევს ქავილი და წვის შეგრძნებაც. ასეთ დროს მიზანშეწონილია, გამოიყენოთ კანის დამარბილებელი ზეთები და ლოსიონები.

ფეხის კუნთების კრუნჩხვა

ასეთი რამ ხშირად ახლავს ორსულობას. კრუნჩხვა გამოწვეულია ვენური სისხლის მიმოქცევის შეგუბებით და/ან ბავშვის თავის რომელიმე ნერვზე ზეწოლით. ის სპეციფიკურ მკურნალობას არ მოითხოვს.

ყველაზე ეფექტიანია ვარჯიში, კერძოდ, სიარული. უშუალოდ კრუნჩხვის დროს საჭიროა ფეხის კუნთის დაჭიმვა: დადექით ქუსლებზე და ფეხის წვერებზე აიწიეთ. ერიდეთ მაღალქუსლიანი ფეხსაცმლის ტარებას; არ არის სასურველი ძალიან ბრტყელძირიანი ფეხსაცმელიც.

შეკრულობა

ორსულობის დასაწყისში ქალის ორგანიზმი ჩვეულებრივზე მეტ პროგესტერონს წარმოქმნის. ეს ჰორმონი, რომელსაც უამრავი ფუნქცია აკისრია, ნაწლავთა მოძრაობის (პერისტალტიკის) შემცირებასაც იწვევს. ამის გამო ქალს აწუხებს სისავსის შეგრძნება, შებერილობა, ან შეკრულობა. ჩვენი რჩევა ძალზე მარტივია: მიირთვით ხშირად და მცირე ულუფებით, გაამდიდრეთ საკვები ბოსტნეულით და ხილით და აუცილებლად – წყლით.

გულძმარვა

გულძმარვაც ნაწლავთა მოძრაობის შესუსტებით არის გამოწვეული, რის გამოც საკვები უფრო მეტხანს

რჩება კუჭში. ამის თავიდან ასაცილებლად, იკვებეთ ხშირ-ხშირად და მცირე ულუფებით. ნუ მიეტანებით გაზიან სასმელებს – ლიმონათს ან კოკა-კოლას. უმჯობესია, მიირთვათ რძე, იოგურტი და მანონი. სასურველია, იწვეთ ნახევრად წამომჭადარი (ზურგქვეშ ამოიდეთ ბალიში). უზმოზე არ მიიღოთ ხილის წვენი.

გულისრევა

ორსულობის თანმდევი ეს ყველაზე ხშირი სიმპტომი გამოწვეულია ჰორმონების სიჭარბით, რომლებიც ორსულობის დროს გამოიყოფა. მკურნალობა საჭირო არ გახლავთ. თუ ჩვენს რჩევებს გაითვალისწინებთ, გულისრევა შემსუბუქდება.

უმეტეს შემთხვევაში, გულისრევა და პირღებინება თავისით გაივლის ორსულობის 16-20 კვირის ვადაზე და ის არ ასოცირდება ორსულობის უარყოფით გამოსავალთან. გულისრევისა და პირღებინების შესამსუბუქებლად, მიზანშეწონილია არაფარმაკოლოგიური მეთოდების გამოყენება, კვებითი რეჟიმის კორექტირება, კოჭა (სიროფის, აბების ან ფხვნილის სახით – 4 გრ. დღეში) და გვირილის ნაყენი.

პირღებინება

თუ პირღებინება მუდმივი გახდა, ან დღის განმავლობაში აღემატება 3-5 ეპიზოდს, აუცილებელია ექიმის ჩართულობა.

ჰემოროიდული დაავადება „ბუასილი“

ჰორმონი პროგესტერონი ნაწლავის კედელს ადუნებს და მოქმედებს სწორ ნაწლავზეც. მზარდი საშვილოსნო აწვება დიდ ვენებს, რაც, თავის მხრივ, ვენური სისხლის მიმოქცევის შეგუბებას და ჰემოროიდული კვანძების გაფართოებას იწვევს. ჩვენი რჩევაა, მიირთვათ თხიერი, უჭრედისით მდიდარი საკვები, ახალი (დაუმუშავებელი) ხილი და ბოსტნეული. კარგი ეფექტი აქვს უზმოზე შავი ქლიავის ჩირისა და ქარხლის მიღებას. სასარგებლოა ვარჯიშიც – ფეხით სეირნობა. თუ ამან არ გიშველათ, მიმართეთ ექიმს.

ორსულის კვება

ნაყოფის ზრდის ერთადერთი წყაროა დედის მიერ მიღებული საკვები. შესაბამისად, ცილები, ვიტამინები, მინერალები და კალციუმი საკმარისი რაოდენობით უნდა მიიღოთ – ეს თქვენც გჭირდებათ და პატარასაც. თუ დიაბეტი გაქვთ, მიმართეთ ექიმს, იგი შესაბამის დიეტას 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 საჭიროა თქვენი პატარის ჯანმრთელობისთვის, მისი ძვლებისა და კბილების კარგი განვითარებისთვის. სასარგებლოა სოიოს რძეც.

ცილოვანი პროდუქტები

მჭლე ხორცი, ქათამი, თევზი და მინის თხილის (არაქისის) კარაქი ცილებით მდიდარი საკვებია, რომელიც აუცილებელია თქვენთვის და თქვენი შვილის ქსოვილთა ზრდა-განვითარებისთვის. აკონტროლეთ საკუთარი რაციონი და არ მიიღოთ დასაშვებ ულუფაზე მეტი. ორსულობისას არ არის რეკომენდებული ღვიძლის პროდუქტების მიღება, რომლებიც დიდი რაოდენობით შეიცავს A ავიტამინს.

ხილი და ბოსტნეული

ფორთოხალი, გრეიპფრუტი, მარწყვი, ნესვი, პომიდორი, ბროკოლი და ბრიუსელის კომბოსტო ჩ ვიტამინს შეიცავს, ისპანახი, მწვანე სალათა, ტკბილი კარტოფილი და სტაფილო კი მდიდარია სხვადასხვა ვიტამინითა და მინერალით.

ხილ-ბოსტნეულის ყოველდღიური მიღება საგრძნობლად ამცირებს შეკრულობისა და ჰემოროიდული დაავადებების რისკს.

მარცვლეული, ფქვილეული

პური, ბრინჯი, მაკარონი მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალებით და ენერჯის წყაროა, რაც თქვენი პატარის განვითარებას უდავოდ სჭირდება. ხორბლის პური და ყავისფერი ბრინჯი საუკეთესოა თქვენი ჯანმრთელობისთვის.

წყალი

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

რკინა

რკინა სისხლისთვის აუცილებელი კომპონენტია. საკვებში ორსულისთვის საჭირო რაოდენობის რკინა შეიძლება არ მოიპოვებოდეს, ამიტომ, რეკომენდებულია რკინის შემცველი ვიტამინების დამატება. თქვენი ექიმი ზუსტად განსაზღვრავს, რა ოდენობით რკინის მიღებაა თქვენთვის მიზანშეწონილი. ორსულობის პირველივე კვირებში ხდება ანემიის დიაგნოსტიკა და, საჭიროებისამებრ, ინიშნება რკინის პრეპარატი.

▶ როგორია წონის მატების დასაშვები ნორმა ორსულობის დროს?

ბოლოდროინდელმა კვლევებმა ცხადყო, რომ ორსულის წონაში მატების შეზღუდვა მიზანშეწონილი არ არის.



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, ორსულობა ქალის სექსუალურ მოთხოვნილებას ცვლის: ზოგ შემთხვევაში იზრდება, ზოგჯერ კი იკლებს. როგორც უნდა იყოს, თავს ძალას ნუ დაატანთ.

სქესობრივი ურთიერთობა დაუშვებელია, თუ ქალს აღენიშნება:

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

▶ მგზავრობა ორსულობის დროს

ორსულობისას მგზავრობა უკუჩვენება არ არის, თუმცა, რაღა თქმა უნდა, უსაფრთხოებას ორმაგი ყურადღება უნდა მიაქციოთ.

მანქანით მგზავრობისას აუცილებლად გამოიყენეთ უსაფრთხოების ღვედი. ეცადეთ, ორსულობის ბოლო თვეებში არ მიუჯდეთ საჭეს. მატარებლით 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. ჩაიცვით თავისუფალი სამოსი, კომფორტული ფეხსაცმელი და ელასტიკური ანტითრომბოზული წინდები.

▶ ორსულობის გართულებები და საგანგაშო ნიშნები

დაუკავშირდით თქვენს ექიმს, ან წადით სამშობიაროში, თუ ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან რომელიმე პრობლემა იჩენს თავს:

- 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;
- სინითლე, მტკივნეულობა ქვედა კიდურის მიდამოში;
- მხედველობის გაორება ან რგოლები მხედველობის არეში;
- ტკივილი და წვა შარდვისას, შემცივნება ან მაღალი ტემპერატურა;
- გულისრევა, ლებინება და გამონაყარი;
- ბავშვის მოძრაობის შესუსტება ან შეწყვეტა;
- სისხლიანი, მომწვანო-ყვითელი, უსიამოვნო სუნის მქონე გამონადენი საშოდან, რომელსაც ახლავს წვა ან ქავილი;
- ხშირი შარდვა;
- დისკომფორტი ქვედა კიდურებში (ფეხების ტკივილი), განსაკუთრებით, ღამით.

რამდენიმე რჩევა, რომლებიც დაგეხმარებათ, რომ თავი უფრო კომფორტულად იგრძნოთ საკვები მიიღეთ ხშირ-ხშირად (დღეში 5-6-ჯერ) და მცირე ულუფებით. ეს გულისრევასა და გულძმარვას შეასუსტებს.

დანოლამდე წაიხემსეთ, რათა გაღვიძებისას გულისრევამ არ შეგანუხოთ.

ნაადრევი მშობიარობის ნიშნები

37-ე კვირამდე მშობიარობას ნაადრევი ეწოდება. დაუკავშირდით თქვენს ექიმს, თუკი თავს იჩენს რომელიმე საგანგაშო ნიშანი:

- შეკუმშვები ათწუთიანი ან უფრო ხანმოკლე ინტერვალით (მუცელი გეჭიმებათ ყოველ 10 წუთში ერთხელ);
- სისხლიანი გამონადენი საშოდან ან წყლების დაღვრა;
- ზეწოლის შეგრძნება მუცლის ქვედა მიდამოში, ან შორისის არეში – ისეთი განცდა გაქვთ, თითქოს ბავშვი გარეთ მოიწევს;
- ყრუ ტკივილი წელის არეში;
- მოვლითი ტკივილი მუცლის ქვედა ნაწილში;
- ტკივილი მუცელში, ფადართით ან მის გარეშე.
- თუ სიმპტომები გაქრება, მოდუნდით და ეცადეთ, დაისვენოთ ან დაიძინოთ და არ გააკეთოთ ის, რასაც შეეძლო ამ სიმპტომების გამონევა.

რა შეიძლება გირჩიოთ თქვენმა ექიმმა?

- დროულად წადით სამშობიაროში, არ დაიტვირთოთ;
- 1 საათით დაწეით მარცხენა გვერდზე, დალიეთ 2-3 ჭიქა წყალი ან წვენი;
- თუ სიმპტომები საათზე მეტხანს გაგრძელდება, კვლავ დაუკავშირდით თქვენს ექიმს;
- მოუფრთხილდით საკუთარ თავსა და ნაყოფს;
- ყველა აუცილებელი ვიზიტი რეგულარულად განახორციელეთ;
- ეცადეთ, თავი აარიდოთ სტრესულ ფაქტორებსა და გარემოს.

არ მიიღოთ ალკოჰოლი და ნარკოტიკი, არ მოწიოთ თამბაქო. თუ შარდვისას წვის ან ტკივილის შეგრძნება განუხებთ, შესაძლოა, საშარდე სისტემის ინფექცია გქონდეთ. კონსულტაციისთვის მიმართეთ ექიმს.

მშობიარობის მოახლოების ნიშნები

- მშობიარობისთვის მზადება – ნაყოფი თავით ეშვება თქვენს მენჯის ღრუში. პირველ მშობიარეებში ეს შესაძლოა მშობიარობამდე 10-14 დღით ადრე მოხდეს, ხოლო განმეორებით მშობიარეებში – რამდენიმე დღით ან საათით დაასწროს;
- სანაყოფე გარსების დაზიანება (წყლების დაღვრა) – საშოდან დიდი რაოდენობით სითხის გამოდევნა. წყლები შეიძლება უშუალოდ მშობიარობის დროსაც დაიღვაროს;
- ლორწოვანი საცობი – მშობიარობამდე 1-2 კვირით ადრე შესაძლოა, თქვენს საცვალზე მოყავისფრო გამონადენი შეამჩნიოთ;
- სისხლიანი გამონადენი – უშუალოდ მშობიარობამდე ან მშობიარობისას ჩნდება მოვარდისფრო ან სისხლიან-ლორწოვანი გამონადენი. თუ ასეთ რამეს შენიშნავთ, შეატყობინეთ ექიმს.

ფიზიოლოგიური მშობიარობის დროს:

- შეტევები რეგულარულია (თანაბარი შუალედით);
- მათ შორის ინტერვალთა თანდათან მცირდება;
- შეტევები იწყება წელის მიდამოში და გადადის წინ, მუცლის ქვედა ნაწილისკენ;
- სიარულისას შეტევების ინტენსივობა იზრდება;
- შეტევების დროს შეუძლებელია ლაპარაკი ან სიარული;
- თუ ფიქრობთ, რომ მშობიარობა დაგეწყით, მიმართეთ სამშობიარო სახლს.

როგორ უნდა მოიქცეთ მშობიარობის დროს

დალიეთ წყალი. ზოგადად, 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 გრეიპფრუტის წვენი. ბევრს ნუ შეჭამთ! დაინიშნეთ დრო და განსაზღვრეთ ინტერვალის შეტევებს შორის (ერთი შეტევის დაწყებიდან მეორემდე).

მოდუნდით, გააკეთეთ სუნთქვითი ვარჯიშები და მიიღეთ თბილი აბაზანა.

ყოველ 1-2 საათში ერთხელ დაცალეთ შარდის ბუშტი.

▶ როდის უნდა წახვიდეთ სამშობიაროში?

თუ ეს თქვენი პირველი მშობიარობაა, დაიცადეთ, ვიდრე შეტევები რეგულარული გახდება და მათ შორის ინტერვალის მიაღწევს 5-10 წუთს; თუ პირველად არ მშობიარობთ, დაელოდეთ ამ ინტერვალის 10-15 წუთამდე შემცირებას.

სამშობიაროს ასევე მიმართეთ, თუ:

- დაღვრით წყლებს;
- გაქვთ სისხლიანი გამონადენი საშოდან;
- ბავშვი აღარ ან სუსტად მოძრაობს.



არ დაგავიწყდეთ სამშობიაროში საჭირო დოკუმენტაციისა და ნივთების წაღება.

მშობიარობა შედგება სამი პერიოდისგან:

- I პერიოდი – საშვილოსნოს ყელის გახსნა;
- II პერიოდი – ნაყოფის დაბადება;
- III პერიოდი – პლაცენტის დაბადება.

I პერიოდი:

ფაზა	საშვილოსნოს ყელის გახსნა (სმ)	შეტევების ხანგრძლივობა	შეტევებს შორის ინტერვალი
ადრეული	0-5 სმ	30-60 წმ	5-20 წთ
აქტიური	5-8 სმ	45-60 წმ	2-4 წთ
გარდამავალი	9-10 სმ	60-90 წმ	30-90 წთ

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

ყელის გახსნა მტკივნეული პროცესია. მშობიარობისას კონტროლდება ნაყოფის გულისცემა. შესაძლოა, ექიმმა სიარული გთხოვოთ. ამ პერიოდში შეგიძლიათ მიმართოთ ტკივილის კუპირების ფარმაცოლოგიურ ან არაფარმაცოლოგიურ საშუალებებს.

II პერიოდი: ბავშვის დაბადება

საშუალო ხანგრძლივობა – 1-3 საათი.
ამ დროს თქვენ აქტიურად მონაწილეობთ ბავშვის დაბადებაში.

III პერიოდი: პლაცენტის დაბადება

საშუალო დრო – 5-7 წუთი.
ექიმი მოგეხმარებათ პლაცენტის დაბადებაში (აქტიური მართვა).
საშვილოსნოს შეკუმშვისა და სისხლდენის შესაჩერებლად, ექიმი გაგიკეთებთ საშვილოსნოს მასაჟს (მუცელზე წრიული მოძრაობებით).

გაუტკივარება მშობიარობის დროს

ამჟამად სამშობიარო გაუტკივარების მრავალი მეთოდი არსებობს, მათ შორისაა 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 გაყუჩების მედიკამენტური მეთოდი, რომელიც არანაკლებ ეფექტიანია. მეთოდს თქვენ ირჩევთ, 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.

საკეისრო კვეთის ოპერაცია ტარდება მაშინ, როცა ამ გზით მოსალოდნელია დედისა და ნაყოფის გამო-სავლების გაუმჯობესება, ბუნებრივ მშობიარობასთან შედარებით.

▶ ბუნებრივი მშობიარობა თუ საკეისრო კვეთა?

ბოლო წლებში ძალიან გავრცელებულია მშობიარობა საკეისრო კვეთით. ეს გამოწვეულია არასწორი წარმოდგენით ფიზიოლოგიურ მშობიარობაზე. მაგალითად, დიდ ბრიტანეთში თეორიულად საკეისრო კვეთა შესაძლებელია „ქალის სურვილის მიხედვით“, მაგრამ პრაქტიკაში ექიმები და მეანები ყველაფერს აკეთებენ, რომ მშობიარე ქალმა სწორი გადაწყვეტილება მიიღოს.

ფიზიოლოგიური ეწოდება მშობიარობას, რომლის დროსაც ნაყოფი დროულად, ბუნებრივი სამშობიარო გზებით, გართულებისა და დამატებითი ჩარევის გარეშე იბადება. ყველაზე ოპტიმალურად მიიჩნევა მშობიარობის გვერდითი პოზა, რომელიც გაცილებით მოხერხებულია, ვიდრე ზურგზე წოლა. არსებობს მუხლ-იდაყვის, ჩამჯდარი და სხვა პოზიციებიც, თუმცა, საბოლოოდ, ქალმა იმ პოზაში უნდა იმშობიაროს, რომელიც მისთვის ყველაზე მოსახერხებელია.

მშობიარობიდან მალევე ქალს შეუძლია სიარული, ახალშობილთან ურთიერთობა და მისი ძუძუთი გამო-კვება; საკეისრო კვეთის შემდეგ კი რეაბილიტაციის პროცესი უფრო ხანგრძლივია და რთულიც. ამდენად, ოპერაცია ინიშნება მხოლოდ სამედიცინო ჩვენებითა და ექიმის რეკომენდაციით.

საკეისრო კვეთა გავლენას ახდენს ბავშვის ჯანმრთელობაზე. ბუნებრივი მშობიარობის დაწყებას განაპირობებს მუცლადმყოფი ნაყოფი, რომელიც, დედის ჰორმონების დახმარებით, მზად არის დაბადებისთვის. გეგმური საკეისრო კვეთა ტარდება მაშინ, როდესაც სამშობიარო მოქმედება ჯერ კიდევ არ არის დაწყებული. შესაბამისად, ნაყოფი ამ დროს მოუმზადებელია. ბუნებრივი გზით მშობიარობისას ნაყოფის ფილტვებში გამოიყოფა სუნთქვის დაწყებისთვის აუცილებელი ნივთიერება (სურფანტანტი), რაც უზრუნველყოფს პირველ დამოუკიდებელ ჩასუნთქვას. საკეისრო კვეთის შემთხვევაში, შესაძლოა ეს ნივთიერება საკმარისი რაოდენობით არ იყოს ფილტვში. აქედან გამომდინარე, საკეისრო კვეთით დაბადებულ ახალშობილში იზრდება სასუნთქი ორგანოების დაავადებების, განსაკუთრებით, რესპირა-ტორული დისტრესის სინდრომის ალბათობა. ბუნებრივი გზით მშობიარობისას, სამშობიარო გზების გავლის შემდეგ ნაყოფს კონტაქტი აქვს იმუნომასტიმულირებელ ბაქტერიებთან, რაც ხელს უწყობს იმუნური დაცვის პირველი მექანიზმების გამომუშავებას; საკეისრო კვეთის შემთხვევაში კი ბავშვი ამ შესაძლებლობას მოკლებულია.

ოპერაციის დროს დედისთვის პროფილაქტიკის მიზნით დანიშნული ანტიბიოტიკები აბრკოლებს ნაყოფში ბუნებრივი ნაწლავური ფლორის გამრავლებას, ეს კი ზრდის ზოგიერთი ინფექციური და აუტოიმუნური დაავადების, ასთმის, დიაბეტისა და ალერგიული რინიტის მაჩვენებელს.

დადასტურებულია, რომ ბუნებრივი მშობიარობის შემდეგ ქალის ორგანიზმში გამოიყოფა ისეთი მნიშვნელოვანი ჰორმონები, როგორცაა ოქსიტოცინი და ენდორფინი. ეს ნივთიერებები ეხმარება, ერთი მხრივ, საშვილოსნოს შეკუმშვას და ჩვეულ ფორმაში დაბრუნებას (რაც ნაკლებად ვლინდება საკეისრო კვეთის შემთხვევაში), მეორე მხრივ კი უზრუნველყოფს ქალის დადებით ემოციურ ფონს, მშობიარობის შემდგომ სიხარულს, რომ მან ეს შეძლო და ახალი სიცოცხლე მოავლინა.

მშობიარობის შედეგად მოვლა

რას უნდა ველოდეთ პირველი ერთი კვირის განმავლობაში?

- სისხლიანი გამონადენი საშოდან (ლოქია). ეს არის უხვი, წარბი, მენსტრუალური სისხლდენის მსგავსი გამონადენი, რომელიც 3-7 დღე გრძელდება. მომდევნო 3-4 კვირის განმავლობაში ის ხდება მოყავისფრო, მოვარდისფრო და ბოლოს – თეთრი;
- მოვლითი ტკივილები მუცლის არეში, განსაკუთრებით, ძუძუს წოვებისას, რადგან ამ დროს საშვილოსნოს კუნთები იკუმშება;
- დისკომფორტის შეგრძნება შორისის მიდამოში;
- გაძნელებული შარდვა და დეფეკაცია (შეკრულობისკენ ტენდენცია) პირველი დღეების განმავლობაში;
- ძუძუს დაჭიმულობა და შებერილობა.

გირჩევთ:

- სვით ბევრი სითხე (წყალი) და მიიღოთ თბილი (და არა ცხელი) აბაზანები;
- შესაძლოა, დაღლილი იყოთ. დაიძინეთ მაშინ, როცა სძინავს ახალშობილს;
- იკვებეთ გონივრულად;
- პირველი კვირების განმავლობაში უმჯობესია, შეზღუდოთ ახლობელ-მეგობრების სტუმრობა;
- თუ საკეისრო კვეთა ჩაიტარეთ, არ აწიოთ მძიმე ნივთები.

► რას გრძნობთ?

შესაძლოა:

- მეტისმეტად სწრაფად გეცვლებოდეთ გუნება და გაბრაზდეთ იმის გამო, რომ არ შეგიძლიათ აკეთოთ ის, რაც გსურთ და როცა გსურთ; ან
- ეჭვი შეგეპაროთ თქვენს შესაძლებლობებში.
- დაუკავშირდით თქვენს ექიმს, თუ ბევრს ტირით, ან გგონიათ, რომ შეიძლება რამე ავნოთ საკუთარ თავს ან ბავშვს;

დაუკავშირდით ექიმს მაშინაც, თუ მეტისმეტად დაძაბული და აღელვებული ხართ და ამის გამო ბავშვის სათანადო მოვლას ვერ ახერხებთ.

► მშობიარობის შემდგომი დეპრესია

ქალის ორგანიზმი ორსულობისა და მშობიარობის შემდგომ პერიოდში განიცდის ძლიერ ჰორმონულ, ფიზიკურ და ემოციურ ცვლილებებს. მოლოცინების ადრეულ ხანაში გამოვლენილი განწყობილების ცვლილებები შესაძლოა უკავშირდებოდეს მშობიარობის შემდგომ ბლუზს, დეპრესიას ან ფსიქოზს. გახს-

ოვდეთ, რომ მსგავსი სიმპტომები უამრავ სხვა ქალსაც აღენიშნება და სასურველია, დახმარებისთვის დროულად მიმართოთ სპეციალისტებს.

როგორ განვასხვაოთ მშობიარობის შემდგომი ბლუზი მშობიარობის შემდგომი დეპრესიისგან? ბლუზი შესაძლოა მშობიარობიდან 2 კვირის განმავლობაში გაგრძელდეს და მკურნალობის გარეშე გაქრეს.

მისი სიმპტომებია:

- ხასიათის ცვალებადობა;
- შფოთვა;
- სევდიანობა;
- გაღიზიანება;
- ტირილის შეტევები;
- მადის დაქვეითება;
- ძილის პრობლემები.

ხშირად მშობიარობის შემდგომ პერიოდში აღინიშნება ხასიათის უფრო სერიოზული და ხანგრძლივი ცვლილებები, რასაც დროული დიაგნოსტიკა და მკურნალობა სჭირდება. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ის შეიძლება წლებიც კი გაგრძელდეს.

მშობიარობის შემდგომი დეპრესიის სიმპტომებია:

- წონის კლება ან მატება, ძილის დარღვევა;
- ტირილის შეტევები;
- ბავშვისთვის თავის არიდება;
- უიმედობა;
- ძლიერი გაღიზიანება;
- ინსომნია (უძილობა);
- ძლიერი შფოთვა და პანიკის შეტევები;
- მადის დაქვეითება;
- საკუთარი თავის ან ბავშვისთვის ზიანის მიყენების სურვილი.

მსგავსი სიმპტომების აღმოჩენა საერთოდ არ ნიშნავს, რომ ცუდი დედა ხართ, ან მზად არ იყავით დედობისთვის. მშობიარობის შემდგომი დეპრესია მსოფლიო მასშტაბით უამრავ ქალს ემართება და ამ დროს სასურველია, ისაუბროთ თქვენს გრძნობებზე, მიმართოთ სპეციალისტს და დროულად მიიღოთ საჭირო დახმარება.

► მშობიარობის შემდგომი ფსიქოზი

ეს იშვიათი დაავადება მშობიარობიდან 2-3 კვირის შემდეგ ვითარდება და გადაუდებელ სამედიცინო დახმარებას მოითხოვს. დროული მკურნალობის გარეშე მან შესაძლოა დედასაც და ბავშვსაც სერიოზული ზიანი მიაყენოს.

ნიშნები:

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

როგორ შევხვდეთ კატარას?

მშობიარობის შემდეგ ოჯახის ცხოვრებაში ახალი ეტაპი იწყება, რაც გულისხმობს განსაკუთრებულ მზადებას ახალშობილთან შესახვედრად. გირჩევთ, ორსულობის ბოლო პერიოდში მოაწყოთ ბავშვის კუთხე, რადგან შინ მიყვანის შემდეგ ამისთვის საკმარისი დრო არ გექნებათ.

იცი, რა დაგჭირდებათ ბავშვისთვის?

- საწოლი და ეტლი;
- საბავშვო ლეიბი და საძილე ტომარა;
- 2-3 ზენარი;
- 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 საპონი და შამპუნი, რბილი ღრუბელი და ბავშვის ზეთი;
- წყლისა და ოთახის თერმომეტრები;
- ხშირკბილა სავარცხელი;
- გასამშრალელები ზენარი;
- ბავშვის შესახვევი მაღალი მაგიდა;
- მოვლისთვის საჭირო ნივთები და მედიკამენტები (სპირტი, წყალბადის ზეჟანგი, პატარა ოყნა, გაზგამყვანი, თერმომეტრი), რომელთა გამოყენებასაც ექიმი გასწავლით.

► პირველი დღეები სამშობიაროში

აი, დადგა ნანატრი წუთი – პატარა, რომლის ხილვასაც ასე მოუთმენლად ელოდით, ქვეყნიერებას მოევლინა. წარმოიდგინეთ, მყუდრო გარემოდან, სადაც არც ქამა-სმა ადარდებდა, არც სიცივე აწუხებდა და ძილსაც არავინ უშლიდა, ერთბაშად უცხო სამყაროში აღმოჩნდა. ამიტომ ახალშობილისთვის დაბადებას, ბედნიერებასთან ერთად, ბევრი სტრესიც დაერთო: ყველაფერი საოცარი სისწრაფით და ძირფესვიანად შეიცვალა: სითბო – სიცივით, სითხე – ჰაერით, სიბნელე – სინათლით, სიჩუმე – ხმაურით. დაიწყო განუყოფელი, სირთულეებით აღსავსე, დამოუკიდებელი ცხოვრება. დიახ, დამოუკიდებელი! – ამიერიდან ხომ მან თავისით უნდა ისუნთქოს, თვითონ მიიღოს და გადაამუშაოს საკვები, შეინარჩუნოს სითბო... ამ ყველაფერში კი დედა უნდა დაეხმაროს.

► რა არის სითბური ჯაჭვი?

ახალშობილის ორგანიზმს ტემპერატურის რეგულირება არ შეუძლია, რამაც შეიძლება გადაცივება გამოიწვიოს. დაბადების შემდეგ, განსაკუთრებით – პირველ საათებში, ბავშვის სხეულის ტემპერატურა სწრაფად ქვეითდება და შესაძლოა, ე.წ. ჰიპოთერმია (ტემპერატურის ნორმაზე დაბლა დაცემა) განვითარდეს. გადაცივების თავიდან ასაცილებლად, საჭიროა ახალშობილის სითბური დაცვა, სითბური ჯაჭვის პრინციპებით. ყველა ეს საფეხური მჭიდროდ უკავშირდება ერთმანეთს და თითოეული 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 25.0°C-ისა);
- ბავშვი დაბადებისთანავე უნდა გაამშრალონ;
- აუცილებელია „კანით კანთან“ კონტაქტი, სულ მცირე, 2 საათის განმავლობაში, მშობიარობის III პერიოდის დასრულებიდან;
- აუცილებელია ძუძუთი კვების ადრეული დაწყება – სასურველია, მშობიარობის დასრულებისთანავე, როდესაც ბავშვი დედასთან იქნება;
- ბავშვის დაბანა და ანონვა ოდნავ მოგვიანებითაც შეიძლება;
- ბავშვს შესაბამისად უნდა ჩააცვან (თბილი ქუდი, წინდები);
- აუცილებელია დედისა და პატარის ერთად მოთავსება;
- სითბური დაცვა რეანიმაციული ღონისძიებებისა და ტრანსპორტირების დროსაც საჭიროა.

► რა მნიშვნელობა აქვს „კანით კანთან“ კონტაქტს?

ახალშობილს დაბადებისთანავე დედის სხეულზე აწვენენ. ამას „კანით კანთან“ კონტაქტი ეწოდება და მეტად მნიშვნელოვანია ბავშვისთვისაც და დედისთვისაც. კერძოდ, ეს:

- ახალშობილს იცავს სითბოს დაკარგვისა და გადაცივებისგან; ასევე
- სხვადასხვა ავადმყოფობის გამომწვევი მიკრობებისგან;
- დედა-შვილს უხსნის მშობიარობით გამოწვეულ სტრესს;
- ხელს უწყობს დედობრივი ინსტინქტის გაღვივებასა და გაღრმავებას.

ქუჩუთი კვება და ქუჩუს მოვლა

ადამიანი ძუძუმწოვართა კლასის წარმომადგენელია. ეს ნიშნავს, რომ რაც კაცობრიობა არსებობს, არსებობს ძუძუთი 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 და პატარას იცავს ინფექციების, ალერგიებისა და სხვა დაავადებებისგან; გარდა ამისა, ძუძუთი კვება ხელს უწყობს ენისა და სახის კუნთების განვითარებას, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს სწორი თანკბილვისა და მეტყველებისთვის. ყველაფერთან ერთად, დედის რძე უსაფრთხო, მოხერხებული და ადვილად მოსანელებელია.

ძუძუთი 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 და, ხშირ შემთხვევაში, იცავს დაუგეგმავი ორსულობისგან.

ბავშვის პირველი დროული მოჭიდება ძუძუზე მისთვისაც და დედისთვისაც მეტად მნიშვნელოვანია: ჩვილი იღებს ე.წ. ხსენს, რომელიც, ჩვეულებრივ, მშობიარობის შემდეგ წარმოიქმნება პირველი 3-4 დღის განმავლობაში. დედის ორგანიზმში ამ დროს გამოიშვება თავისებური ნივთიერებები – ე.წ. ჰორმონები, რომლებიც საშვილოსნოს შეკუმშვას იწვევს და, შესაბამისად, ამცირებს მშობიარობის შემდგომი სისხლდენის რისკს.

ფიზიოლოგიური მშობიარობისას ძუძუს ბავშვი დაბადებისთანავე უნდა მოეჭიდოს, ხოლო საკეისრო კვეთის შემთხვევაში – ოპერაციის დასრულებისთანავე, როცა ქალი ამისთვის მზად იქნება.

თანამედროვე პრინციპებია:

- ძუძუთი კვების დაწყება მშობიარობიდან მალევე, III პერიოდის დასრულებისთანავე;
- მხოლოდ ძუძუთი კვება 6 თვის განმავლობაში;
- დამატებითი კვების დაწყება 6 თვის შემდეგ და ძუძუთი კვების გაგრძელება 2 წლამდე.

გახსოვდეთ: ყველა ქალს აქვს უნარი, საკუთარი რძით გამოკვებოს შვილი, თუ ძუძუთი კვე-ბის პრინციპებსა და ტექნიკას დაიცავს. ამასთანავე, რძის გამოიშვება არც სარძევე ჯირკვლის ზომასა და ფორმაზე დამოკიდებული და არც მიღებული სითხის ოდენობაზე.

► როგორ უნდა აწავით ძუძუ პატარას?

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

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

ძუძუ ბოლომდე უნდა დაიცალოს – ცხიმით ყველაზე მდიდარია რძის უკანასკნელი ულუფა. თუ ბავშვი მას ვერ მიიღებს, მალევე მოშვიდება და ვერც წონაში მოიმატებს. თუ პატარას ძუძუს დაცლა უჭირს, რძე გამოიწველეთ და კოვზით ასვით.

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

► რას ნიშნავს სწორი მოჭიდება?

ძუძუთი კვება წარმატებით მიმდინარეობს, თუ ბავშვი სწორად ეჭიდება მას.

სწორი მოჭიდებისთვის:

- მოხერხებულად მოთავსდით და ბავშვი მთელი სხეულით თქვენკენ მოაბრუნეთ;
- ძუძუ მოათავსეთ ხელის 4 თითსა (ძუძუს ქვემოთ) და ცერს შორის (ზემოთ). წოვის დაწყებამდე ბავშვს დვრილით გაუღიზიანეთ პირის კუთხე, რათა ფართოდ გააღოს (თითქოს ამთქნარებსო) 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 გამოწოვს და შესაძლოა, დვრილებიც დაგისკდეთ.

ძუძუს წოვება სხვადასხვა პოზიციაში შეიძლება. დააკვირდით სურათებს და აირჩიეთ მდგომარეობა, რომელშიც თავს ყველაზე მოხერხებულად იგრძნობთ და ბავშვიც უკეთ მოეჭიდება ძუძუს. გადახედეთ ცხრილს, რომელიც დაგეხმარებათ სწორი პოზიციის შერჩევაში:

სწორი და არასწორი მოჭიდების ნიშნები	
✓	ბავშვი მთელი სხეულით შემოტრიალებულია თქვენკენ და გეხებათ სხეულზე;
✗	ბავშვი შემოტრიალებულია თქვენკენ, თუმცა სხეულზე არ გეხებათ;
✓	პირი ფართოდ აქვს გაღებული, ჩანს ტუჩის ლორწოვანი, ლოყები გამობერილია და არ მონანილებს წოვის აქტში.
✗	პირი მოკუმული აქვს ისე, თითქოს მოჭიდებულია სანოვარაზე, ტუჩის ლორწოვანი არ ჩანს, ლოყები მონანილებს წოვის აქტში.
✓	ბავშვის ნიკაპი მიბჯენილია ძუძუზე;
✗	ნიკაპსა და ძუძუს შორის მანძილია დარჩენილი;
✓	ბავშვის პირის ღრუში, დვრილთან ერთად, მოთავსებულია არეოლას 2 სმ;
✗	ბავშვის პირის ღრუში მოთავსებულია მხოლოდ დვრილი;

✓	ბავშვის ზედა ტუჩთან არეოლას უფრო მეტი ნაწილი ჩანს, ვიდრე ქვედა ტუჩთან;
✗	არეოლა კარგად ჩანს ორივე ტუჩის გარეთ;
✓	1-2 წოვით აქტს მოჰყვება ყლაპვა;
✗	ყლაპვა მოჰყვება 10-12 წოვით მოძრაობას;
✓	ბავშვი კმაყოფილია და მშვიდი;
✗	ბავშვი უკმაყოფილოა, ტირის;
✓	ძუძუს არეში ტკივილი არ განუხებთ.
✗	ძუძუს არეში გაქვთ ტკივილის შეგრძნება.

► **საკმარისია თუ არა პატარისთვის მიღებული ულუფა?**

ბავშვი საკმარის რძეს 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.

► **ძუძუთი კვების პრობლემები**

თუ ძუძუს არეში ჩხვლეტასა და ტკივილს გრძნობთ, ძუძუ გამაგრებული და გადავსებულია, ხოლო კანი და დვრილის ირგვლივი რგოლი – გადაჭიმული:

- ხშირად აწოვთ ძუძუ პატარას;
- კვების შემდეგ, რძე გამოიწველეთ;
- კვების წინ მკერდზე თბილი საფენი დაიდეთ, კვების შემდეგ კი – ცივი;
- ძუძუსთან მოჭიდების სწორი პოზიცია დაიკავეთ.

თუ ძუძუ გადავსებული და გამკვრივებულია, კვების წინ ცოტა რძე გამოიწველეთ, რათა ბავშვი ადვილად მოეჭიდოს.

თუ შენიშნავთ, რომ დვრილები დაზიანებული და დახეთქილია და გტკივთ, განსაკუთრებით, ძუძუზე მოჭიდების დროს:

- განაგრძეთ ძუძუთი კვება;
- ბავშვის ძუძუზე მოჭიდებისას სწორი პოზიცია დაიკავეთ;
- ყოველი კვების შემდეგ დვრილზე წაისვით მცირე რაოდენობით გამოწველილი რძე და ჰაერზე გაიშრეთ;

- არ ჩაიცვათ მეტისმეტად მოჭერილი თეთრეული.
- თუ მკერდში ჩხვლეტასა და ტკივილს გრძნობთ, ძუძუს უბანი გამკვრივებული,

შენითლებული, შეშუპებული და ცხელია, შეგამცივნათ და სიცხემაც აგინიათ, ეს უკვე მასტიტია (ძუძუს ქსოვილის ანთება). ასეთ შემთხვევაში:

- განაგრძეთ ძუძუთი კვება;
- პატარას უფრო ხშირად აწოვთ;
- გამოასწორეთ ძუძუზე მოჭიდება,
- ბავშვს კვებისას სხვადასხვა პოზიცია შეურჩიეთ, რათა ყველა სადინარი ადვილად გაიხსნას;
- ხშირად გამოიწველეთ რძე;
- შენითლებულ 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, მტკივნეული ძუძუთი 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.

თუ ბრტყელი ან ჩაბრუნებული დვრილი გაქვთ, ნუ შთააგონებთ თავს, რომ პატარას ძუძუს ვერ მოაწოვებთ. გახსოვდეთ: ბავშვი ეჭიდება არა დვრილს, არამედ არეოლას, და თუ დვრილი წელვადია (ანუ თითებით შეხებისას წინ იწევა), ძუძუთი კვება არ გაგიჭირდებათ. კვებით ბავშვი სწორ პოზიციაში, კონსულტაციისთვის კი მიმართეთ ექიმს.

► **ფიქრობთ, რომ პატარას გამოსაკვებად საკმარისი რძე არ გაქვთ?**

ნუ შეშფოთდებით.

საქმე ის არის, რომ მშობიარობიდან რამდენიმე კვირაში ძუძუ თანდათან ეჩვევა რძის წარმოქმნას, ქალს უქრება ჩხვლეტისა და სისავსის შეგრძნება და ხშირად ეჩვენება, რომ საკმარისი რძე არ აქვს.

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

რძის გამომუშავების ხელშესაწყობად:

- ხშირად აწოვთ პატარას ძუძუ;
- დარჩენილი რძე გამოიწველეთ და ბავშვს კოვზით მიეცით;
- 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. მედიკამენტებს ექიმის რჩევის გარეშე ნუ მიიღებთ. ეს შეიძლება მრავალი გართულების მიზეზად იქცეს.

► **შეიძლება თუ არა ძუძუთი კვება ორსულობისას?**

ძუძუთი კვებისას ქალი შეიძლება კვლავ დაორსულდეს. როგორ მოიქცეს ასეთ შემთხვევაში?

მიზანშეწონილი არ არის, დაორსულებისას უმაღლვე შეწყვიტოთ ძუძუთი კვება. ორსულობა ძუძუს წოვების უკუჩვენებად არ ითვლება. თუ ბავშვის დაბადებისას უფროსი შვილი უკვე წლისა ან მეტი ხნისაა, მისი ძუძუთი კვება თქვენს შესაძლებლობასა და სურვილზეა დამოკიდებული, ოღონდ თუ მოცილებას გადაწყვეტთ, ეს თანდათანობით და ფაქიზად უნდა გააკეთოთ.

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

საბოლოო გადაწყვეტილების მიღებაში პირად ექიმთან კონსულტაცია დაგეხმარებათ.

მეძუძური ქალის კვება

- მეძუძურ დედას მრავალფეროვანი საკვები სჭირდება. ამ პერიოდში მან 500 კკალ-ით მეტი უნდა მიიღოს, ვიდრე ორსულობამდე (ეს, დაახლოებით, 2 ჭიქა მანონს ან 2 ჭიქა რძეს ეთანადება);
- 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 მოგთხოვთ, რათა გაძლიერებული წყურვილი მოიკლათ;
- ყოველი ახალი საკვები თავდაპირველად მცირე ულუფებად მიიღეთ. თუ ბავშვს არც მუცლის ტკივილი შეაწუხებს და არც გამონაყარი გაუჩნდება, შეგიძლიათ, ახალი პროდუქტი სურვილისამებრ მიირთვათ. სხვა შემთხვევაში მის მიღებას ერიდეთ.



ძუძუთი კვების პერიოდში ნუ მონვეთ თამბაქოს.

გახსოვდეთ:

ნიკოტინი დედის ორგანიზმში ჩ ვიტამინის ცვლას არღვევს. შეზღუდეთ კოფეინის შემცველი პროდუქტები: ყავა, მაგარი ჩაი და კოკა-კოლა; ერიდეთ გაზიან სასმელებს, შებოლილ, დაკონსერვებულ პროდუქტს და ალკოჰოლს (არაყს, ღვინოს, ლუდს). ალკოჰოლი ადვილად გადადის რძეში და ახალშობილებში მძიმე ნევროლოგიურ დაზიანებებს იწვევს. სასურველია, დედის საკვებში არ შედიოდეს დიდი რაოდენობით სანელებლები (მაგ.: ნიორი, ხახვი, სუნელი) – ისინი გემოსა და სუნს შეუცვლის რძეს.

რა უნდა იცოდეთ დამატებითი კვების შესახებ?

6 თვიდან ბავშვს დამატებითი საკვები უნდა მივანოდოთ. ამ დროისთვის მისი კუჭ-ნაწლავი უკვე მზად არის განსხვავებული პროდუქტის მოსაწმენდებლად, შესწევს უნარი, საკვები პირის ღრუში დაამუშაოს, აკონტროლოს ენის მოძრაობა მის დასანაწევრებლად და გადასაყლაპად. დამატებითი კვების დაგვიანება ისევე საზიანოა, როგორც ნაადრევი დაწყება – ბავშვს შეიძლება საჭირო ნივთიერებები დააკლდეს, რაც შემდგომ აუცილებლად აისახება მის ჯანმრთელობაზე. ამავე დროს, ძუძუთი კვება, მოთხოვნილების შესაბამისად, საშუალოდ, 2 წლამდე უნდა გაგრძელდეს. ქალის რძე ბავშვისთვის კვლავ მნიშვნელოვანი საკვებია.

მიეცით პატარას ენერგეტიკულად მდიდარი და კვებითი ღირებულების მქონე პროდუქტები. კერძი სათანადოდ მოუმზადეთ, რათა საჭმელად მოხერხებული და უსაფრთხო იყოს.

თანდათან გაზარდეთ დამატებითი საკვების ოდენობა და მიღების სიხშირე.

დამატებითი საჭმელი ბავშვს თეფშიდან ან ფინჯნიდან კოვზით მიეცით, ამისთვის არ გამოიყენოთ სანოვარიანი ბოთლი, ჭამიდან ჭამამდე კი აუცილებლად დაიცავით 3,5-4-საათიანი ინტერვალი.

საკვების მომზადებისას:

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

გირჩევთ, თითოეულ პაკეტს დაანეროთ გაყინვის თარიღი და შემცველობა. გაყინული საკვების შენახვა (-200ჩ-ზე) 3 თვის განმავლობაში შეიძლება.

ბავშვის განვითარება 1 წლის ასაკამდე

რა თავისებურებები ახასიათებს ახალშობილს?

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

ჭიპლარის კვანძი: ახალშობილს ჭიპლარის კვანძი ჯერ კიდევ სამშობიაროში უნდა მოსცილდეს. წესისამებრ, ის მშრალია.

თუ პატარას ჭიპიდან გამონადენი ან ჭიპის მიდამოს შენითლება აღენიშნება, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს.

სარძევე ჯირკვლები: ბავშვს შეიძლება შეამჩნიოთ სარძევე ჯირკვლების შესიება და გადიდება, ზოგჯერ – რძისებრი გამონადენიც. ნუ შეშინდებით, ამის მიზეზია ბავშვის ორგანიზმში ზოგიერთი ჰორმონის გადასვლა მშობიარობისას და თავისთავად გაივლის. არავითარ შემთხვევაში არ ახლოთ ხელი და არ გააღიზიანოთ!

სასქესო ორგანოები: შესაძლოა, ბიჭებს სასქესო ასო და სათესლე პარკი შეშუპებული და გამუქებული ჰქონდეთ, გოგონებს კი საშოდან მცირე გამონადენი აღენიშნებოდეთ. ჩარევა საჭირო არ არის. ეს ცვლილებები პირველი ორი კვირის განმავლობაში გაივლის.

კანი: ახალშობილებს კანის აქერცვლაც ახასიათებთ, განსაკუთრებით, ნაოჭების მიდამოში, ფეხისგულებსა და ხელისგულებზე. სამშობიაროდან გამონერისას კანს შესაძლოა მოყვითალო ელფერი დაჰკრავდეს, თუმცა 7-14 დღის განმავლობაში, ჩვეულებრივ, ესეც ალაგდება. თუ სიყვითლის ინტენსივობა მოიმატებს ან 14 დღეზე მეტხანს გაგრძელდება, მიმართეთ ექიმს.

ცემინება და სლოკინი: ამ ასაკში ცემინება ავადმყოფობაზე არ მიუთითებს – ის სასუნთქ გზებში მოხვედრილი მიკრობებისა და უცხო სხეულაკების გამოსადევნი რეფლექსია. ჭამის შემდეგ პატარა ხშირად ასლოკინებს, რაც შესაძლოა კუჭის გადავსებით იყოს გამოწვეული, თუმცა არც ის არის გამორიცხული, სლოკინი გაციებამ გამოიწვიოს.

▶ სამყაროს აღქმა

სამყაროს აღქმას თქვენი პატარა სიცოცხლის პირველივე წუთებიდან იწყებს. ნუ გაგიკვირდებათ – 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, მხოლოდ გამოცდილება აკლიათ. ნუ დაიშურებთ დროსა და მონდომებას, შეუწყვეთ ხელი – მოეფერეთ, ხშირად ეთამაშეთ, ესაუბრეთ, რათა ჩვილმა გარე სამყაროზე რაც შეიძლება მეტი ინფორმაცია მიიღოს.

შეხება

შეხება ახალშობილისთვის არის ინფორმაციის მიღების ერთ-ერთი მთავარი გზა. ის ხომ მუცლადყოფნის პერიოდშივე შეხებით აღიქვამს დედის სხეულის მოძრაობას, დაბადების შემდეგ კი დედის მოფერებისას

სიმზიდე და სიამოვნების განცდა ეუფლება. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მოფერება ხელს უწყობს ბავშვის ორგანიზმში სისხლის მიმოქცევის გაძლიერებას და თავის ტვინის განვითარებას.

მხედველობა

ახალშობილი ყველაზე უკეთ 20-25 სმ-ზე ხედავს. სწორედ ეს მანძილია ძუძუს 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, კაშკაშა, 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.

ყნოსვა და გემოვნება

ახალშობილი ძუძუს დედის სხეულისა და რძის სუნით პოულობს. ყნოსვა მას უკვე საკმაოდ აქვს განვითარებული და რძის სუნი ყველაზე მეტად უყვარს. თუ დედა სუნამოს ხმარობს, ბავშვი უარს ამბობს ძუძუზე და ხშირად დედის ხელში ყოფნაც არ სიამოვნებს. ახალშობილს კარგად აქვს განვითარებული გემოს შეგრძნებაც. მარილიან და მჟავე საკვებზე უარყოფითი გრიმასით რეაგირებს, ტკბილს კი სიამოვნებით შეეცევა.

ნაწლავთა მოქმედება: მისი სიხშირე დამოკიდებულია ბავშვის კვებაზე: ძუძუზე მყოფ ახალშობილს ის შეიძლება ყოველი ჭამის შემდეგ ჰქონდეს. მეორე თვის მიწურულს სიხშირე მცირდება (დღეში 2-3-მდე). ხელოვნურ კვებაზე მყოფ ახალშობილს ნაწლავის მოქმედება აქვს დღეში ან ორ დღეში ერთხელ.

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 იღიმება;
- მუცელზე წოლისას ცდილობს, თავი აწიოს;
- 12-18 საათი სძინავს.

2 თვის ასაკში:

- დიდხანს ადევნებს თვალს მოძრავ საგნებს;
- უსმენს ბგერებს და ხმაურს; მასთან მოსაუბრეს სწრაფად პასუხობს ღიმილით და გამოთქვამს ცალკეულ ბგერებს – ინყებს ღულუნს;
- მუცელზე წოლისას თავს კარგად იჭერს;
- უფრო მეტხანს ფხიზლობს.

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.

4 თვის ასაკში:

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

► ჩვილის ყოველდღიური მოვლა

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

აუცილებელია ბავშვის გაყვანა სუფთა ჰაერზე. დაიწყეთ 5-10 წუთით და თანდათანობით გაზარდეთ ხანგრძლივობა. მიზანშეწონილია, ზაფხულში ბავშვმა მთელი დღე გაატაროს სუფთა ჰაერზე, ზამთარში კი – 2-3 საათი, ოღონდ ჰაერის ტემპერატურა 70°C-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს. გასეირნებისას ბავშვი მოარიდეთ სიცივეს და მეტისმეტად კაშკაშა მზეს – გახსოვდეთ, რომ დამწვრობას ჩვილი უფრო ადვილად იღებს, ვიდრე თქვენ. მოარიდეთ ის თამბაქოს კვამლს. თუ მანქანით მგზავრობთ, გამოიყენეთ სპეციალური სავარძელი. 3-4 თვის პატარა, შეგიძლიათ, მანქანაში ჩასვათ და ფორთხვის საშუალება მისცეთ. თუ ატირდება, მის ჭირვეულობას არ აჰყვეთ, დატოვეთ მარტო. ბავშვი აუცილებლად დამშვიდდება.

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

ფრჩხილები 7-10 დღეში ერთხელ დააჭერით მოკლედ, რათა კანი არ დაიზიანოს. გამოიყენეთ სპეციალური, ბოლოებმომრგვალებული მაკრატელი.

ჩაბანა აუცილებელია ნაწლავების ყოველი მოქმედების შემდეგ (გოგონები ჩაბანეთ წინიდან უკან, რათა თავიდან აიცილოთ სასქესო ორგანოების ინფიცირება). ჩაბანის შემდეგ ბავშვი კარგად შეამშრალეთ. ჰიგიენური აბაზანა მიზანშეწონილია ყოველდღიურად. აბაზანის ხანგრძლივობა უნდა იყოს 5-10 წუთი, ხოლო წყლის ტემპერატურა 36,5-37°C.

► გაფრთხილება

ბავშვის უსაფრთხოებისთვის, გულისყურით მოეკიდეთ ქვემოთ მოცემულ რჩევებს.

საწოლი, ეტლი, მანუქი

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

აბაზანა

წყლის ტემპერატურა 36-370ჩ-ს არ უნდა აღემატებოდეს. შეამოწმეთ ის ხელით, რათა თავიდან აიცილოთ დამწვრობა.

აბაზანაში ბავშვს ხელი არასდროს გაუშვათ და არასდროს დატოვოთ მარტო.

დამწვრობა

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

მანქანა

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

მეთვალყურეობა

- არ დაანვინოთ ბავშვი მუცელზე და არ დატოვოთ უმეთვალყურეოდ, გაგუდვის საშიშროების გამო;
- არ დატოვოთ ბავშვი მარტო მცირე ასაკის და-ძმასთან და ცხოველებთან;
- არ დატოვოთ ბავშვი მარტო საწოლზე ან ისეთ ადგილზე, საიდანაც იოლად გადმოვარდება;
- თუ შინიდან გადიხართ, დაუტოვეთ მომვლელს შვილის ექიმის ან სასწრაფო დახმარების ტელეფონი;
- შინ დაამონტაჟეთ კვამლის დეტექტორები და იქონიეთ ცეცხლის ჩასაქრობი მოწყობილობა.

სხვა

- არასოდეს ჩამოჰკიდოთ ბავშვს სანოვარა კისერზე თასმით;
- არ გაუკეთოთ ყელსაბამი, საყურე ან სამაჯური.
- როდესაც სძინავს, სანოლიდან ყველა სათამაშო ამოიღეთ. შეარჩიეთ ისეთი სათამაშოები, რომლებსაც ბავშვი იოლად ვერ დაამტვრევს და ვერ გადაყლაპავს, ასევე, რომლებსაც არ აქვს წვეტიანი კიდეები;
- მოარიდეთ ბავშვი წვრილ საგნებს: ღილებს, ხურდა ფულს და ა.შ.;
- არ გაუწმინდოთ ყურები, ცხვირი და გენიტალიები ბამბის ჩხირით. ამისთვის გამოიყენეთ ბამბის ქსოვილის კიდე ან ბამბის ფირფიტა.

5-8 თვის ბავშვის ზრდა-განვითარება და მოვლა

► 5-6 თვის ჩვილის ყოველდღიური მოვლა

ყოველდღიური ტუალეტის ტექნიკას უკვე კარგად იცნობთ, თუმცა ბავშვის ზრდასთან ერთად, ახალ-ახალი საზრუნავი გაგიჩნდებათ: 6 თვიდან პატარას ეწყება კბილების ამოჭრა. ამ პერიოდში ჩვილს ექავება ღრძილები, სდის ნერწყვი, ჭირვეულობს და ქავილის გამო პირში იდებს სათამაშოებს. ასეთ დროს სპეციალური, რბილი სათამაშოები შეურჩიეთ, რომლებსაც ვერ გადაყლაპავს. სათამაშო ხშირად გარეცხეთ საპნით. შეგიძლიათ, ღრძილებზე სპეციალური სამკურნალო ჟელე წაუსვათ. კბილების ამოსვლა ფიზიოლოგიური პროცესია. თუ ამ დროს ტემპერატურა მოიმატებს ან ნაწლავების მოქმედება გახშირდება, მიმართეთ ექიმს. ჰიგიენური აბაზანა ტარდება დღეგამოშვებით. წყლის ტემპერატურა 36-36,50ჩ-ია, აბაზანის ხანგრძლივობა კი – 10 წუთი. ბავშვის გაკაჟების მიზნით, გადასავლებად ერთი გრადუსით გრილი წყალი გამოიყენეთ.

ბავშვის ოთახის ოპტიმალური ტემპერატურაა 19-210ჩ.

განაგრძეთ მანეჟის გამოყენება. ნელ-ნელა მიაჩვიეთ გადაყენებას. თავდაპირველად მუხლებზე დაიწვიეთ, ფეხებთან დაიდგით პატარა ტაშტი და შესაბამისი ბგერებით შეაგულიანეთ. ბავშვი უნდა გადავაცუნოთ გაღვიძებისთანავე და ჭამიდან 10-15 წუთის შემდეგ.

ჯანსაღი კბილების ამოსვლისთვის:

თქვენი შვილი უნდა იღებდეს საკმარის ფტორს, წყლის ან სპეციალური დანამატების მეშვეობით.

5 თვის პატარა

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

6 თვის პატარა

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

7 თვის პატარა

- იმეორებს მარცვლებს და ტიტინებს, სათამაშო ხელიდან ხელში გადააქვს, კითხვაზე: `სად არის?~ პოულობს ნაცნობ საგანს;
- თავისუფლად სვამს ფინჯნიდან;
- ამოსდის ზედა შუა საჭრელი კბილები.

8 თვის პატარა

- დამოუკიდებლად ზის და დგება;
- ხელის მოკიდებით წვება საყრდენზე;
- ცდილობს, გადადგას ნაბიჯი უფროსის დახმარებით;
- დიდხანს ერთობა სათამაშოებით;
- უკრავს ტაშს მოზრდილის თხოვნით, წარმოთქვამს მარცვლებს;
- უკავია პურის ნაჭერი ან ორცხობილა, ამოსდის ზედა გვერდითი საჭრელები.

მოარიდეთ ბავშვი შაქარს; არ დაუტოვოთ საწოლში ან ეტლში საჭმლიანი ბოთლი, რათა კბილები ხანგრძლივად არ ჰქონდეს ტკბილ გარემოში; კბილები ამოსვლის დღიდანვე გაუნმინდეთ 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, მიაჩვიოთ ქოჭინას და ჩასაჯდომ სკამს. ქოჭინაში ჩასმისას ბავშვს უნდა ჩავაცვათ 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 ჩააცვით ფეხსაცმელი. ნუ უყიდით უხეშ ფეხსაცმელს და ნურასოდეს დაზოგავთ ფულს პატარის ფეხსაცმლისთვის.

ნახალისეთ, რომ დამოუკიდებლად ქაშა ისურვოს. მიაწოდეთ ორცხობილა და პურის ყუა. ყურადღებით იყავით, რომ დიდი ლუკმა არ ჩაიდოს და არ გადასცდეს. შეგიძლიათ, სადილობისას ოჯახთან ერთად მიუსვათ სუფრას, რათა კვების კულტურა გამოუმუშავდეს.

განუმტკიცეთ გადაყენების ჩვევა, მიაჩვიეთ ქოთანზე ჯდომას.

ხშირად ესაუბრეთ. მოასმენინეთ წყნარი მუსიკა. დროდადრო ახალი სათამაშოები მიეცით და არ დაგავინყდეთ გასეირნებაც.

! გაფრთხილება

ამ ასაკისთვის ბავშვის აქტივობა იზრდება, ამიტომ საჭიროა დამატებითი სიფრთხილე (იხ. გაფრთხილებები 4 თვემდე ასაკის ბავშვის მშობლებისთვის):

- არ დატოვოთ ბავშვი მუდმივი მეთვალყურეობის გარეშე საწოლზე, იატაკზე და ეზოში;
- შემოღობეთ ყველა კიბე;
- თუ იყენებთ ბადიან მანქანს, დარწმუნდით, რომ არ არის გახეული და ბავშვის თავი არ გაეტევა მის ნახვრეტებში;
- ბავშვის ოთახში არ უნდა იყოს ასანთი, სანთებელა, მცირე ზომის, იოლად მტკრევადი და მახვილბოლოიანი საგნები;
- დაფარეთ რობეტის (შტეფსელის) ხვრელები, დამალეთ ელექტროკაბელები;
- ბავშვის საწოლი და მანქანი დადგით ლუმლის, გამათბობლებისა და შტეფსელებისგან მოშორებით;

- არასოდეს დატოვოთ ბავშვი სკამზე უსაფრთხო ქამრით დაბმის გარეშე;
- საგულდაგულოდ შეინახეთ სარეცხი და სანმენდი საშუალებები, გამხსნელები, პესტიციდები და კოსმეტიკური ხსნარის ბოთლები;
- არ იხმაროთ საღებავი, რომელიც გამოშვებულია 1978 წლამდე. ის შეიძლება შეიცავდეს ტყვიას. თუ საწოლი შეღებილია ძველი საღებავით, მოაცილეთ და გადაღებეთ. შეამოწმეთ ახალი საღებავის ეტიკეტი და დარწმუნდით, რომ არ შეიცავს ტყვიას;
- არ დატოვოთ პატარა ქოთანზე მარტო; ნუ შეაჯანჯლარებთ ბავშვს.

9-12 თვის ბავშვის ზრდა-განვითარება და მოვლა

9 თვის პატარა

- თავისუფლად დადის ქოჭინით;
- თავისუფლად თამაშობს სხვადასხვა სათამაშოთი;
- მშვიდად ზის ღამის ქოთანზე და იცის თავისი სახელი;
- კითხვაზე: `სად არის?` – პოულობს და იღებს საგანს;
- აქვს 5 კბილი.

10 თვის პატარა

- დამოუკიდებლად ახერხებს მცირე სიმაღლეზე აცოცება-ჩამოცოცებას;
- ერთმანეთში აწყობს სათამაშოებს და იცის სხეულის ნაწილების სახელები;
- უფროსის თხოვნაზე – `მომეცი` – აძლევს ნაცნობ საგანს;
- აქვს 6 კბილი.

11 თვის პატარა

- დგას დამოუკიდებლად და 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 ქაშას და აქვს 8 კბილი.

ბავშვის ყოველდღიური მოვლა

ყოველდღიურ ტუალეტთან ერთად:

- წაახალისეთ ბავშვი, როცა დამოუკიდებლად წამას ეცდება. წამის დროს პატარა მაგიდასთან დასვით;
- განუმტკიცეთ გადაყენების ჩვევა, მიაჩვიეთ ქოთანზე ჯდომას;
- ბავშვთან საუბრისას არ დაამახინჯოთ სიტყვები, ასწავლეთ საკუთარი სხეულის ნაწილების სახელები;N
- ნუ დაგავიწყდებათ ბავშვის გასეირნება;
- თანდათან მიაჩვიეთ სხვა ბავშვებთან კონტაქტს;
- ამ ასაკში პატარა ცდილობს დამოუკიდებლად გავლას, ამიტომ დროა, ფეხსაცმელი ჩააცვათ.



გახსოვდეთ:

მხოლოდ წინდებით იატაკზე სიარული რეკომენდებული არ არის – პატარას შეიძლება ფეხი დაუცდეს.



გაფრთხილება

(იხ. გაფრთხილებები 4 თვემდე და 4-7 თვის ასაკის ბავშვების მშობელთათვის).

- თუ გაქვთ სათამაშოების სკივრი, დარწმუნდით, რომ მისი თავსახური უეცრად არ დაიხურება და ბავშვს არ დააშავებს;
- ჩაკეტეთ კარადის ყველა კარი და უჯრა, რომელსაც შეიძლება მისწვდეს ბავშვი;
- ცხელი ტაფა, ქვაბი და ჩაიდანის ისე დადგით, რომ ბავშვი ვერ მისწვდეს;
- წამლები კარადაში ჩაკეტეთ. შეიძინეთ მედიკამენტები ისეთი შეფუთვით, რომელსაც ბავშვი ვერ გახსნის;
- არასოდეს დატოვოთ ბავშვი აბაზანას ან აუზში მარტო. ის შეიძლება დაბალ წყალშიც დაიხრჩოს, ანდა ონკანი მოუშვას და ცხელი წყლით დაიწვას;
- ყურადღებით იყავით, როდესაც ოჯახის რომელიმე წევრი ავადაა – წამლები შეიძლება ისეთ ადგილას დაგრჩეთ, რომ ბავშვმა იოლად ჩაიგდოს ხელში;
- არასოდეს მისცეთ ბავშვს წამალი სიბნელეში: აანთეთ შუქი და აუცილებლად წაიკითხეთ ეტიკეტი;
- ნუ დატოვებთ ბავშვს ქოთანზე მარტოს;
- ერიდეთ მზეზე დიდხანს ყოფნას – შესაძლოა, პატარას მზემ დაჰკრას ან დაწვას;
- 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 მოქაჩოს და მასზე დაწყობილი ნივთები ჩამოყაროს.

▶ საფრთხის ნიშნები

- ძუძუს წოვის გაძნელება ან წოვაზე უარი;
- კიდურების მოძრაობის გაიშვიათება;
- სუსტი რეაქცია ან რეაქციის უქონლობა ხმამაღალ ლაპარაკს ან მკვეთრ სინათლეზე;
- ხანგრძლივი უმიზეზო ტირილი; ღებინება და დიარეა (ფალარათი), რაც გაუნყლოებას (დეჰიდრატაციას) იწვევს.

6 თვის ასაკისთვის:

- კიდურების დაჭიმულობა, მოძრაობის შეზღუდვა;
- თავის მუდმივი მოძრაობა (ეს შეიძლება მიანიშნებდეს ყურის ინფექციაზე და, თუ დროულად არ უმკურნალებთ, სიყრუის მიზეზადაც იქცეს);
- სუსტი რეაქცია ან არავითარი რეაგირება ხმაზე, ნაცნობ სახეებს ან ძუძუზე;
- უარი ძუძუზე 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 მადა, ან უარს ამბობს ჭამაზე.

დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, თუ:

- ბავშვი ძუძუს ვერ წოვს ან სითხეს ცუდად იღებს;
- უარესდება მისი საერთო მდგომარეობა (აგზნებული ან მივარდნილია);
- ტემპერატურამ მოიმატა და დაბლა აღარ იწვეს;
- გაუძლიერდა წყურვილის გრძნობა;
- განავალში აღენიშნება სისხლი;
- უჭირს სუნთქვა (ხმაურით სუნთქავს);
- სუნთქვა გაუხშირდა: 2 თვემდე – წუთში 60 და მეტი, 2 თვიდან 1 წლამდე – წუთში 50 და მეტი;
- ხშირად აღებინებს;
- განავალში მოიმატა წყლის შემცველობამ;
- მკურნალობის მიუხედავად, მდგომარეობა არ უმჯობესდება.

ინსტრუქცია დედებისა და მომვლელებისთვის ბავშვის განვითარების შეფასება

ეს ინსტრუქცია გთავაზობთ ბავშვის ასაკობრივი ზრდა-განვითარების ნიშნებს. ზოგი ბავშვი უფრო სწრაფად ვითარდება, ზოგი – უფრო ნელა. ამ უკანასკნელთ ზოგჯერ განსაკუთრებული მეთვალყურეობა სჭირდებათ. დააკვირდით, იქცევა თუ არა თქვენი პატარა ასაკის შესაბამისად და, თუ ასე არ არის, მიმართეთ ექიმს.

6 კვირის ასაკისთვის:

- მუცელზე წოლისას საწოლიდან რამდენიმე წუთით სწევს თავს;
- საგნებს მცირე მანძილზე თვალს აყოლებს;
- ყურადღებას ამახვილებს ხმაურზე;
- გამოსცემს ტირილისგან განსხვავებულ ვოკალურ ბგერებს (ლულუნებს);
- ენერგიულად ამოძრავებს ხელ-ფეხს;
- იღიმება.

5 თვის ასაკისთვის:

- მუცელზე წოლის დროს თავი მაღლა უჭირავს;
- ითვალისწინებს ხელებს;
- იცინის, ყყლოპინებს, გამოთქვამს სხვადასხვა მარცვალს;
- იხედება დაძახებაზე;
- ბრუნდება ზურგიდან მუცელზე და პირიქით;
- დაკვირვებით ათვალისწინებს გარემოს, ცნობს მშობლებს;
- ეტანება და იკავებს სათამაშოს; ერთი ხელიდან მეორეში გადააქვს საგნები;
- ცდილობს, ყველა მათგანი პირში ჩაიდოს და დაღეჭოს;
- ხელებს იწვდის, რომ აიყვანონ;
- თავისთვის იცინის.

8 თვის ასაკისთვის:

- ზის დაუხმარებლად, თუ დასვამენ;
- ფეხებით ეყრდნობა ზედაპირს, როდესაც გამართულად უჭირავთ;
- ცოცავს;
- იწყებს ბგერების მიმსგავსებას (~ბაა~, ~დაა~);
- რეაგირებს ~არა~ზე და თავის სახელზე;
- იატაკიდან იღებს საგნებს;
- თავისით ქამს ორცხობილას;
- ეძებს უცნობი ხმების წყაროს.

10 თვის ასაკისთვის:

- დაუხმარებლად ჯდება თავისით;
- უფროსების დახმარებით დგება, ცოცავს;
- იღებს პატარა საგნებს;
- ცდილობს, მიწვედეს მოშორებით მდებარე საგნებს;
- ებლაუჭება სათამაშოს, როცა გამორთმევას ცდილობთ;
- სვამს ჭიქიდან, რომელიც უფროსს უჭირავს;
- თამაშობს ~ჭიტას~;
- ხმაურობს, რათა ყურადღება მიიქციოს.

12 თვის ასაკისთვის:

- ერთმანეთთან მიაქვს ორი სათამაშო, რომლებიც ხელში 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 (მაგ.: „მოდი“).

სასწრაფო და გადაუდებელი დახმარება

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

გირჩევთ, ტელეფონის გვერდით ყოველთვის გედოთ სასწრაფო და გადაუდებელი დახმარების სამსახურის ნომრები.

სიცოცხლის უზრუნველყოფის მთავარი პრინციპები

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

ხელოვნური სუნთქვის ტექნიკა:

1. თითოთი გაუნძინდეთ პირის ღრუ ამონაღები მასისა თუ უცხო სხეულისგან;
2. გულაღმა დაანვინეთ რაიმე მყარ და სწორ ზედაპირზე (იატაკსა ან მაგიდაზე);
3. თუ ბავშვს კისერი და ხერხემალი არ აქვს დაზიანებული, თავი უკან გადაუწიეთ, ხოლო ნიკაპი წინ წამოუწიეთ და თავი დააფიქსირეთ ასეთ პოზაში;
4. თქვენი პირით დაფარეთ ბავშვის ცხვირ-პირი და ნაზად ჩაბერეთ. დააკვირდით, მოძრაობს თუ არა ჩაბერვისას ბავშვის გულმკერდი;
5. ჩაბერვის შემდეგ მოაცილეთ პირი ბავშვს და სწრაფად ჩაისუნთქეთ;

6. გაიმეორეთ (4) და (5) საფეხურები;
7. ორჯერ ჩაბერვის შემდეგ, შეუმონმეთ პულსი კისრის გვერდით ზედაპირზე, ან იღლიის ფოსოში;
8. თუ პულსი არ ისინჯება, დაიწყეთ გულის არაპირდაპირი მასაჟი (იხ. ქვემოთ, „გულის არაპირდაპირი მასაჟის“ ტექნიკა);
9. თუ პულსი არის, განაგრძეთ ხელოვნური სუნთქვა – 1 ჩაბერვა ყოველ 3 წამში;
10. პარალელურად, დააკვირდით გულმკერდის მოძრაობას: თუ არ მოძრაობს, ბავშვს თავი გაუსწორეთ და ხელოვნური სუნთქვა განაგრძეთ;
11. თუ გულმკერდი მაინც არ მოძრაობს, შესაძლოა, სასუნთქ გზებში რაიმე საგანი იყოს გადაცდენილი (იხ. პირველი დახმარება გადაცდენის დროს).

გულის არაპირდაპირი მასაჟის ტექნიკა

1. წარმოსახვით გაავლეთ ხაზი ბავშვის ძუძუსთავებზე;
2. ორი თითი დაადეთ ამ ხაზის ქვემოთ, გულმკერდის შუა ხაზზე;
3. თითები მოათავსეთ გულმკერდის ზედაპირის პერპენდიკულარულად (900-იანი კუთხით) და გულმკერდს ისე დააწექით, რომ 2-3 სმ-ით ჩაიზნიქოს;
4. თითები გულმკერდის ზედაპირს არ მოაცილოთ, დააწექით და მოადუნეთ, გაიმეორეთ 5-ჯერ (ახალშობილებში 3-ჯერ);
5. გაიმეორეთ 3 ზეწოლა გულმკერდზე და 1 ჩაბერვა (10-ჯერ);
6. ერთ სრულ ციკლზე (3 ზეწოლა და 1 ჩაბერვა) დახარჯეთ არაუმეტეს 5 წამი;
7. თუ პულსი კვლავ არ ისინჯება, გაიმეორეთ ზეწოლა-ჩაბერვის 10 ციკლი;
8. განაგრძეთ აღწერილი პროცედურა, ვიდრე სასწრაფო დახმარება მოვა.

უცხო სხეულის ან საკვების გადაცდენა სასუნთქ გზებში

- თუ ბავშვს სასუნთქი გზები დახშული აქვს, პირქვე დაიწვინეთ წინამხარზე, ისე, რომ თავი სხეულზე დაბლა მოექცეს;
- მეორე ხელისგული 4-5 ჯერ საშუალო ძალით დაჰკარით ბეჭებს შორის;
- გადმოაბრუნეთ ბავშვი გულად და ბიძგისებრი მოძრაობით 4-ჯერ დააწექით იმავე ადგილას, რომელიც გულის არაპირდაპირი მასაჟის ინსტრუქციაშია ნაჩვენები;
- გაუღეთ პირი, თითით დაიჭირეთ ენა და ქვედა ყბა და ზემოთ წამოუწიეთ. თუ პირში რამე 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 ძლიერი სისხლდენის დროს

- შეაჩერეთ სისხლდენა ხელის უშუალო ზეწოლით სისხლმდენ ადგილზე;
- ხელის ქვეშ დაიდეთ რბილი ქსოვილი და ისე დააწექით;
- თუ სისხლდენა არ შეწყდება, ქსოვილი დაამატეთ და ზეწოლა განაგრძეთ;
- დაურეკეთ ექიმს;
- არ გამოიყენოთ ლახტი: რაც უნდა ღრმა იყოს სისხლდენა, მისი შეჩერება ზეწოლითაც შეიძლება.

დამწვრობა ქიმიური საშუალებებით

- თუ ბავშვს კანსა ან თვალებზე რომელიმე ქიმიური ნივთიერება მოხვდება, სასწრაფოდ ჩამობანეთ დიდი რაოდენობის წყლით. სასურველია, წყლის ჭავლმა სხეულზე დიდხანს იდინოს;
- მოაცილეთ დაბინძურებული 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 მონამვლა

- სასწრაფოდ დარეკეთ ექიმთან და შეატყობინეთ წამლის სახელწოდება. წამლის კოლოფი არ გადაადგოთ. იმოქმედეთ ექიმის ინსტრუქციის მიხედვით: მიეცით ბავშვს წყალი, რძე, ან გამოიწვიეთ ლებინება;
- თუ ნაჩვენებია ლებინება, მიეცით 2 ჩაის კოვზი იპეკაკუანას სიროფი.

არ გამოიწვიოთ ლებინება თუ:

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

თუ ბავშვმა რომელიმე ამ ნივთიერებათაგანი დალია, სასწრაფოდ მიმართეთ კლინიკას.

შოკი

ნებისმიერი დაზიანების, დამწვრობისა და სისხლდენისას მოსალოდნელია შოკი (ბავშვი ფითრდება, დუნდება და შეხებისას ცივია). ასეთ შემთხვევაში:

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

ნაქცევა

- არასოდეს აიყვანოთ ბავშვი ნაქცევისთანავე: რამდენიმე წამის განმავლობაში დააკვირდით; თუ ტირის და ხელ-ფეხს ენერგიულად იქნევს, სერიოზული დაზიანებები, სავარაუდოდ, არ აქვს. ასეთ შემთხვევაში ბავშვი აიყვანეთ და მოეფერეთ, აგრძნობინეთ კომფორტი და სითბო;
- თუ ბავშვი უგონოდაა, ანდა გაგიჩნდათ ეჭვი, რომ მოტეხილი აქვს ხელი, ფეხი ან კისერი, სასწრაფოდ გამოიძახეთ ექიმი. ეცადეთ, პატარა არ გაანძრიოთ;
- თუ ბავშვი ხმამაღლა ტირის, შეუმონმეთ თავი – ხომ არ აქვს რაიმე დაზიანება. მიეცით თამაშისა და მოსვენების საშუალება, მაგრამ განაგრძეთ მასზე დაკვირვება;
- თუ ბავშვი ავლენს მისთვის უჩვეულო ძილიანობას ან ერთ ჯერზე მეტად აღებინებს, მიმართეთ სასწრაფო დახმარებას; თუ მადა და ქცევა ჩვეულებრივი აქვს, ნუ აღელდებით.

დამწვრობა

- დაზიანებული ზედაპირი 5-10 წუთით შეუშვირეთ გამდინარე წყლის ქავლს. არ გამოიყენოთ მალამო ან ცხიმი;
- ნუ გახეთქავთ დამწვრობის შემდეგ წარმოქმნილ ბუშტუკებს;
- დაფარეთ ქრილობა სტერილური საფენით, ან რომელიმე არამწებავი ქსოვილის ნაჭრით;
- როდესაც დამწვრობა ახალია, ცივი საფენი (მაგ.: ნაჭრის ტომსიკაში ჩაწყობილი ყინულის კუბები) ტკივილს ამცირებს. გამოიყენეთ ცივი საფენი 15 წუთის განმავლობაში.

ჭრილობები

- შეაჩერეთ სისხლდენა ზენოლის მეშვეობით. მობანეთ ჭრილობა საპნითა და წყლით;
- ფრთხილად შეამშრალეთ;
- დაფარეთ სტერილური საფენით ან დოლბანდით.

ნაკანრები

- მობანეთ საპნითა და წყლით;
- შეამშრალეთ და განმინდეთ ქუჩყისგან; დაფარეთ სტერილური დოლბანდით.

ნაჩხვლეტები

- ნაზად დააჭირეთ საფენი და შემდეგ საპნიანი წყალით ჩამობანეთ;
- ღრმა ნაჩხვლეტის შემთხვევაში, დაუკავშირდით ექიმს.

მწერის ნაკბენი

- თუ ნაკბენში ნესტარია ჩარჩენილი, ამოიღეთ რამე ბრტყელი და სწორი საგნით;
- არ დაანვეთ მაგრად;
- ნაკბენი დაამუშავეთ ცივი წყლითა და ტამპონით, ეს ტკივილს შეამცირებს.

ცხოველის ნაკბენი

- ძალის ნაკბენი ბავშვს საპნიანი წყლით ჩამობანეთ და სასწრაფოდ მიმართეთ კლინიკას.

თვალის დაზიანებანი

- თვალში მეტწილად ქუჩყის ნაწილაკები ხვდება და საკმარისია, სუფთა ნაჭრის კიდიტ მოვწმინდოთ;
- თუ თვალი გაღიზიანებული მოგეჩვენათ, ამოძრავეთ ზედა ქუთუთო ქვედას მიმართულებით – ეს ცრემლდენას გამოიწვევს;
- თუ გაღიზიანება გაგრძელდება, ბავშვს თვალზე სტერილური საფენი დააფარეთ და საავადმყოფოში წაიყვანეთ.

პროფილაქტიკური აცრების ეროვნული კალენდარი

ვაქცინა	ასაკი	0-12 საათი	0-5 დღე	2 თვე	3 თვე	4 თვე	12 თვე	18 თვე	5 წელი	14 წელი
B ჰეპატიტი (ჰეპB / Hep B)		✓								
ბცვ (BCG)			✓							
დყატ+ B ჰეპ +ჰიბ+იპვ (დყატ/DPaT+HepB+Hib+IPV)				✓	✓	✓				
პნევმოკოკური ინფექციის საწინააღმდეგო ვაქცინა (პნევმო/PCV)				✓		✓	✓			
როტავირუსული ინფექციის საწინააღმდეგო ვაქცინა (როტა/Rota)				✓	✓					
წითელა, წითურა, ყბაყურა (წწყ/MMR)							✓		✓	
დიფთერია, ყივანახველა, ტეტანუსი (დყტ/DPT)*								✓		
პოლიომიელიტის ორალური ვაქცინა (ოპვ/OPV)*								✓	✓	
დიფთერია-ტეტანუსი (DT)*									✓	
ტეტანუსი-დიფთერია (Td)**										✓

ადამიანის პაპილომავირუსის საწინააღმდეგო ვაქცინა (აპვ (HPV))	გოგონების ასაკი	აცრის ჯერადობა	აცრებს შორის მინიმალური ინტერვალი
	10 -11 - 12 წელი	2	6 თვე

შენიშვნა:

*2020 წლიდან პროგრამის მიხედვით შემოვა დიფთერია-ყივანახველა (არაუჯრედული)-ტეტანუსი/პოლიომიელიტის (ინაქტივირებული) ვაქცინა (დყატ/პ-DთაP/P), რომელიც ანაცვლებს ადრე გამოყენებულ ოპვ, დყტ და დტ ვაქცინებს. ამის გამო, ბავშვებს, რომლებსაც პირველადი ვაქცინაცია ჩაუტარდათ ძველი ვაქცინით, 2020 წლიდან განმეორებით აცრიან ახალი ვაქცინით.

**14 წლის შემდეგ ტეტანუს-დიფთერიის საწინააღმდეგო აცრა ტარდება ყოველ მე-10 წელს, 55 წლის ასაკამდე.

ჯანდაცვის სახელმწიფო პროგრამები

- დაავადებათა ადრეული გამოვლენა და სკრინინგი;
- იმუნიზაცია;
- ეპიდზედამხედველობის პროგრამა;
- უსაფრთხო სისხლი;
- პროფესიულ დაავადებათა პრევენცია;
- ტუბერკულოზის მართვა;
- აივ ინფექციის/შიდსის მართვა;
- დედათა და ბავშვთა ჯანმრთელობა;
- ნარკომანიით დაავადებულ პაციენტთა მკურნალობა;
- ჯანმრთელობის ხელშეწყობის პროგრამა;
- ფსიქიკური ჯანმრთელობა;
- დიაბეტის მართვა;
- ბავშვთა ონკოჰემატოლოგიური მომსახურება;
- დიალიზი და თირკმლის ტრანსპლანტაცია;
- განკურნებად პაციენტთა პალიატიური მზრუნველობა;
- იშვიათი დაავადებების მქონე და მუდმივ ჩანაცვლებით მკურნალობაზე მყოფ პაციენტთა მკურნალობა;
- სასწრაფო გადაუდებელი დახმარება და სამედიცინო ტრანსპორტირება;
- სოფლის ექიმი;
- რეფერალური მომსახურება;
- სამხედრო ძალებში გასაწვევ მოქალაქეთა სამედიცინო შემონმება;
- ქრონიკული დაავადებების უზრუნველყოფა სამკურნალო მედიკამენტებით.

სასარგებლო ინფორმაცია

გირჩევთ:

- ჩაინეროთ თქვენი ოჯახის, ან სოფლის ექიმის საკონტაქტო ტელეფონის ნომერი;
- თუ ორსულად ხართ, იცოდეთ სამედიცინო დაწესებულების/ქალთა კონსულტაციის საკონტაქტო ტელეფონის ნომერი, სადაც შესაბამის დაკვირვებაზე იმყოფებით, რათა ადვილად დაუკავშირდეთ საჭიროებისას.

ცხელი ხაზი ოჯახში და ქალთა მიმართ ძალადობის საკითხებზე კონსულტაციისთვის 116 006

გადაუდებელი დახმარება: 112

ჯანდაცვის სამინისტროს ცხელი ხაზი: 1505

საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო

მისამართი: 0119 თბილისი, ნერეთლის გამზირი #144

ტელეფონი: (032) 2 51 00 26

ელფოსტა: info@moh.gov.ge

ვებსაიტი: <https://www.moh.gov.ge/ka/529>

დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი

მისამართი: თბილისი, კახეთის გზატკეცილი #99, 0198

ცხელი ხაზი: (032) 116 001

ელფოსტა: pr.ncdc@ncdc.ge

ვებსაიტი: <https://ncdc.ge/>

ეროვნული სკრინინგცენტრი

მისამართი: დიდუბე, ნერეთლის გამზირი #69

ვარკეთილი, კალოუბნის #12.

გლდანი, IV მკ/რ, კ. 113ა

ტელეფონი: (032) 2-20-35-35

ელფოსტა: info@gnsc.ge

ინფექციური პათოლოგიის, შიდსისა და კლინიკური იმუნოლოგიის სამეცნიერო-პრაქტიკული ცენტრი

მისამართი: თბილისი, ყაზბეგის გამზირი #16

ტელეფონი: (032) 239 57 29

ცხელი ხაზი: (032) 239 80 18

ელფოსტა: aids@aidscenter.ge

ვებსაიტი: <http://aidscenter.ge>

სახალხო დამცველის აპარატის ცხელი ხაზი: 14-81

ოჯახში ძალადობა - იურიდიული დახმარების სამსახური

მისამართი: აღმაშენებლის გამზირი №140ა, თბილისი, 0102, საქართველო

ტელეფონი: (032) 293 20 90; (032) 2988493

ელფოსტა: info@legalaid.ge

ვებგვერდი: www.legalaid.ge

ქალთა მიმართ და ოჯახში ძალადობა - ადამიანის უფლებათა დაცვის სამდივნო

მისამართი: საქართველო, თბილისი 0114, ინგოროყვას ქ.№27

ტელეფონი: (032) 2 000 290 (24 49)

ვებგვერდი: www.myright.gov.ge / www.gov.ge

ახალგაზრდა იურისტთა ასოციაცია

(უფასო იურიდიული დახმარება)

მისამართი: თბილისი, უზნაძის #101

ტელეფონი: (032) 299 50 76

ელფოსტა: GYLA@GYLA.GE

წყარო: <https://gyla.ge/ge/mod/faq>

კავშირი „საფარი“

მისამართი: თბილისი, გაბოკიძის #11ა (ყოფილი ქანთარიას ქუჩა)

ტელეფონი: (032) 30 76 03, 599 40 76 03

ელფოსტა: unionsapari@gmail.com

ბიბლიოგრაფია:

https://www.matsne.gov.ge/ka/document/view/4647335?publication=0&fbclid=IwAR2GhqHk2VolNV1H4aP-8gaPq2ov0oJKH6ivBBU0T-0hMLL_2JsXhr7i5tk

- <https://www.healthline.com/health-news/aging-the-right-contraceptive-for-older-women-030513#1>
- <https://youngw>
- https://www.medicalnewstoday.com/articles/320213?fbclid=IwAR05yi3a2jxuKHPvu4RQriEcP_opHt_btWUhiop-1TXLg1GNX1qKxFS03w#other-methods-omenshealth.org/2014/07/08/progestin-only-oral-contraceptives/
- https://www.waba.org.my/resources/lam/?fbclid=IwAR3B97jshPPZs7D9h_UmXH8f2ANECQJppYWPOfNd8Reo-mg0qdLuWJUFq8q4
- http://gov.ge/files/469_62645_237501_459.pdf
- http://gov.ge/files/469_62645_237501_459.pdf
- https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/minipill/about/pac-20388306?fbclid=IwAR0mRyRaL_P57vZey9aMJTgjHyhg9_NIXwkKI_UCulADoUlqm2hfBvG920
- https://www.medicalnewstoday.com/articles/320213?fbclid=IwAR2BfYoAhyRqX1iMuzjsEK-EUKbDxRM-fvJ8liz9soQ7_0zeqFMt9Xl45oUg#other-methods
- <https://www.uptodate.com/contents/effects-of-advanced-maternal-age-on-pregnancy/abstract/80>
- <https://gaguaclinic.ge/ka/services/nicu>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11414057>
- https://www.glowm.com/section_view/heading/Induced%20Abortion:%20Indications,%20Counseling,%20and%20Services/item/438

