

საკვებს, რომელიც შეიძლება შეიცავდეს მავნე ბაქტერიებს, როგორცაა გაუხსნელი რძის პროდუქტები ან დაუმუშავებელი ხორცი.

ძილი და დასვენება

საჭიროა სრულფასოვანი დასვენება: ორსულობის დროს მნიშვნელოვანია, რომ საკმარისად გეძინოთ. დაიცავით თქვენი სხეული სტრესისგან და შეინარჩუნეთ რეგულარული ძილის გრაფიკი, რათა თქვენი ენერჯია და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა იყოს მაქსიმალურად სტაბილური.

სამედიცინო დახმარების აუცილებლობა

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

გართულების ნიშნები: თუ ორსულობის დროს გრძნობთ სერიოზულ ტკივილს, სისხლდენას, სუნთქვის გართულებას ან სხვა უცნაურ სიმპტომებს, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს. ეს სიმპტომები შეიძლება მიუთითებდეს ორსულობის სერიოზულ გართულებებზე, რომლებიც საჭიროებენ დროულ სამედიცინო ჩარევას.

მედიკამენტების მართვა

ექიმთან კონსულტაცია: ნებისმიერი მედიკამენტის მიღებისას ყოველთვის გაიარეთ კონსულტაცია თქვენს ექიმთან, რათა დარწმუნდეთ, რომ პრეპარატი უსაფრთხოა ორსულობის დროს.

დასკვნა

პრენატალური ზრუნვა არის მნიშვნელოვანი ნაბიჯი თქვენი და თქვენი ბავშვის ჯანმრთელობის დასაცავად. რეგულარული ვიზიტები, ტესტები, სწორი კვება და ფიზიკური აქტივობა გეხმარებათ ჯანმრთელი ორსულობის უზრუნველყოფაში. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან შიშის საფუძველი ორსულობის დროს, მიმართეთ თქვენს ექიმს.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "პრენატალური ზრუნვა (ქალთა ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-088)



პრენატალური ზრუნვა (ქალთა ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



პრენატალური ზრუნვა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ქალთა ჯანმრთელობა)

პრენატალური ზრუნვა არის დედისა და ბავშვის ჯანმრთელობის მონიტორინგი ორსულობის დროს. რეგულარული ვიზიტები ექიმთან ეხმარება სამედიცინო პერსონალს ბავშვის ზრდისა და განვითარებისთვის თვალის დევნებაში, ასევე დედის ჯანმრთელობის მდგომარეობის მართვაში.

ეს ბუკლეტი მოგანვდით ინფორმაციას, რატომ არის პრენატალური ზრუნვა მნიშვნელოვანი, რა ტესტებს და გამოკვლევებს უნდა ელოდოთ და როგორ უნდა მართოთ ორსულობის სიმპტომები.

რატომ არის პრენატალური ზრუნვა მნიშვნელოვანი?

დედისა და ბავშვის ჯანმრთელობის მონიტორინგი

რატომ არის ეს საჭირო? - პრენატალური ვიზიტები ეხმარება ექიმს მონიტორინგში, თუ როგორ იზრდება და ვითარდება თქვენი ბავშვი. ეს ვიზიტები საშუალებას აძლევს ექიმს, დროულად აღმოაჩინოს და მართოს ნებისმიერი გართულება ან რისკის ფაქტორი, რომელიც შეიძლება გავლენას ახდენდეს ორსულობაზე.

ორსულობის რისკების მართვა

რისკების შეფასება და მართვა: ექიმი შეამოწმებს თქვენს სისხლის წნევას, წონას და სხვა ჯანმრთელობის მახასიათებლებს, რათა გამოავლინოს ისეთი პრობლემები, როგორიცაა პრეეკლამპსია ან გესტაციური დიაბეტი. დროული გამოვლენა ეხმარება გართულებების პრევენციაში.

რეკომენდირებული ტესტები და გამოკვლევები

ულტრაბგერითი კვლევა

ბავშვის განვითარების მონიტორინგი: ულტრაბგერითი კვლევა არის მნიშვნელოვანი ტესტი, რომელიც აჩვენებს ბავშვის ზრდას და განვითარებას, განსაზღვრავს ბავშვის სქესს და ამოწმებს, არის თუ არა რაიმე ანომალია. ამ ტესტის ჩატარება ხშირად რეკომენდირებულია ორსულობის სხვადასხვა ეტაპზე.

ლაბორატორიული ტესტები

სისხლის და შარდის ანალიზი: პრენატალური ზრუნვის ფარგლებში ტარდება სხვადასხვა კვლევა, მათ შორის სისხლის და შარდის ანალიზები, რომლებიც ამოწმებს ისეთ საკითხებს, როგორიცაა ანემია, ინფექციები და სხვა პრობლემები, რაც შეიძლება გავლენას ახდენდეს ორსულობაზე.

გესტაციური დიაბეტის ტესტირება

როდის ტარდება? - ექიმი, როგორც წესი, გირჩევთ გესტაციური დიაბეტის ტესტს 24-28 კვირის განმავლობაში. ეს ტესტი ამოწმებს, როგორ ამუშავებს თქვენი ორგანიზმი შაქარს ორსულობის დროს.

ორსულობის სიმპტომების მართვა შებერილობა და დისკომფორტი



ფიზიკური სიმპტომები: ორსულობის დროს ბევრი ქალი განიცდის სიმპტომებს, როგორიცაა: მუცლის შებერილობა, წნევა ფეხებში, ტკივილი ზურგში და დაღლილობა. ეს სიმპტომები ნორმალურია, თუმცა ექიმმა შეიძლება მოგცეთ რჩევები მათი შემსუბუქებისთვის.

სწორი კვება და ჰიდრატაცია

ბალანსირებული კვება: ორსულობის დროს მნიშვნელოვანია, რომ თქვენს რაციონში იყოს ვიტამინებით და მინერალებით მდიდარი საკვები. მჟავების ფოლატები, რკინა და კალციუმი აუცილებელია ბავშვის ზრდისა და დედის ჯანმრთელობისთვის.

ფიზიკური აქტივობა

ზომიერი ვარჯიში: რეგულარული ფიზიკური აქტივობა, როგორიცაა სიარული, იოგა ან ცურვა, ეხმარება ორსულ ქალს, უკეთ შეინარჩუნოს ფორმა, შეამციროს ტკივილი და დისკომფორტი და გააუმჯობესოს სისხლის მიმოქცევა.

პრენატალური ზრუნვის რჩევები

ნუტრიციული რჩევები

საკვების მიღება: მნიშვნელოვანია, რომ მოერიდოთ არაჯანსაღ საკვებს და ალკოჰოლს. უნდა შეამციროთ კოფეინის მიღება და მოერიდოთ