

Таны жирэмслэлтийн явцыг аюулгүй байлгахын төлөө хамтдаа ажиллацгаая



Mongolian / монгол хэл

Энэхүү товхимолд амьгүй төрөлтөөс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх тухай мэдээллийг багтаасан болно. **Бид амьгүй төрөлтийн талаар бүх жирэмсэн эхчүүдтэй ярилцдаг.** Хүүхэд амьгүй төрөх магадлалыг бууруулах арга замуудын талаар ярилцах нь жирэмсний үеийн асаргааны ердийн нэг хэсэг ба энэ үед эхийг эрүүл байлгахад чиглэсэн аргуудын талаар ярилцах юм.

Хэдийгээр хүүхэд хэвлийд байхдаа амьгүй болох тохиолдол нийтлэг биш хэдий ч ийм тохиолдол байдаг. Жирэмсний 20 долоо хоногийн дараанаас хүүхэд хэвлийдээ амьгүй болохыг амьгүй төрөлт гэж нэрлэдэг.

Хүүхэд төрөхөөс өмнө амиа алдах шалтгаануудыг бид бүрэн мэдэхгүй. Тиймээс амьгүй төрөлтөөс бүрэн урьдчилан сэргийлэх боломжгүй байдаг. Гэсэн хэдий ч амьгүй төрөлтийн магадлалыг бууруулах зүйлсийг жирэмслэлтийн явцад хийж хэрэгжүүлж байх хэрэгтэй. Эдгээрийн талаар таныг жирэмсний хяналтын үзлэгт ирэх бүрт чинь тухайн эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд тантай ярилцах болно.



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Энэхүү танилцуулга нь **амьгүй төрөлтийн магадлалыг бууруулахад туслах 5** зүйлийн талаарх мэдээлэл өгнө.

1 Та өөрөө болон хэвлий дэх хүүхдээ тамхины утаанд хордохыг багасгах.



2 Хүүхдийнхээ өсөлт хэвийн явагдаж буй эсэхийг эрүүл мэндийн ажилтнуудын тусламжтайгаар хянаж байх.



3 Хүүхдийнхээ хөдөлгөөний давтамжийг анхаарч мэдэрч байх, хэрэв хүүхдийн хөдөлгөөн удаашрах эсвэл зогсвол яаралтай эмнэлгийн ажилтанд хандах



4 Жирэмсний 28 долоо хоногтойгоос хойш хэвтэж унтах.



5 Эмчтэйгээ эсвэл эх баригчтайгаа хүүхдээ төрүүлэх хамгийн тохиромжтой цагийг ярилцаж товлох.



Хэвлий дэх хүүхдээ эрүүл чийрэг байлгахын тулд таны хийж чадах хамгийн энгийн зүйлсийн нэг бол жирэмсний хяналтын үзлэгтээ товлосон хугацаанд хамрагдах явдал юм. Жирэмсний хяналтын товлалт үзлэг нь таны болон таны хүүхдийн эрүүл мэндийг хянах боломж юм. Гэр бүл, хүүхэд эмэгтэйчүүдийн хувьд үнэ төлбөргүй орчуулагчийн үйлчилгээ авах боломжтой.

Хэрэв танд ямар нэг таагүй, буруу зүйл мэдрэгдвэл, эсвэл хэвлий дэх хүүхдийн байдал хэвийн биш санагдаж санаа зовж байгаа бол эх баригч эсвэл эмчтэйгээ холбоо бариарай. Хэн нэгний цагийг дэмий үрж байна гэж битгий бодоорой. Таны эрүүл мэндийн ажилтнууд танд үзлэг хийж мэдээлэл өгөхөд үргэлж бэлэн байх болно.

Эрүүл орчин нь таны хүүхэд эрүүл чийрэг өсөхөд тусалдаг

Таны хүүхэд жирэмсэн байх хугацаандаа ихэс хэмээх тусгай эрхтний ачаар эрүүл чийрэг өсөх боломжтой. Ихэс нь жирэмсний эхэн үед үүсдэг бөгөөд төрөх хүртэл таны хүүхдийн өсөлт хөгжилтийг дэмждэг. Таны хүүхэд ихэсээр дамжуулан шим тэжээл/хоол хүнс, хүчилтөрөгч/цэвэр агаар авч байдаг. Ихэс нь мөн хүүхдийн ялгадас /хуучирсан агаарыг хүүхдээс зайлуулдаг.

Хэвлий дэх хүүхэд тань хэрхэн өсч бойжиж буйг та ойд мод хэрхэн ургаж өндөр болдогээр төсөөлөн ойлгож болно. Мод хорхой шавьжинд бариулахгүй өндөр ургахын тулд ойр орчин нь эрүүл байх хэрэгтэй. Тухайлбал, цэвэр ус, агаар, нар болон хөрснөөс шим тэжээлийг мөн авч байх юм бол жижигхэн зулзган мод сайн ургаж өндөр болдог.

Яг үүнтэй ижлээр таны хэвлий дэх урагт цэвэр агаар, эрүүл хоол хүнс ихэсээр дамжин очиж байх юм бол хүүхэд эрүүл өсч бойжино.

Ихэс нь хүүхэд эрүүл мэнд болоод аюулгүй байдлыг хангах маш чухал эрхтэн юм.

Гэсэн хэдий ч жирэмлэлтийн явцад ихэс үүргээ сайн гүйцэтгэхэд хүндрэл учруулдаг зүйлс байдаг бөгөөд энэ нь эргээд таны хүүхэд эрүүл чийрэг өсөхөд саад болдог.



Энэхүү товхимолд дурдсан мэдээллийн ихэнх нь жирэмлэлтийн явцад ихэсний хэвийн үйл ажиллагааг хангах, улмаар таны хүүхдийг эрүүл чийрэг өсөхөд нь туслах тухай мэдээлэл юм.





Өөрийгөө болон хүүхдээ тамхины утаанд хордохоос хамгаалах

Цэвэр агаар бол таны хүүхдийг эрүүл чийрэг өсөхөд туслах хамгийн чухал хүчин зүйл юм.

Бүх төрлийн тамхидалт, үүнд янжуур болон уурын тамхи, электрон тамхи, ороодог тамхи зэрэг багтах ба энэ нь таныг болон таны хүүхдийн эрүүл мэндэд хор хөнөөл учруулж байдаг.

Хэрэв та тамхи татдаг бол өөрийнхөө болон хүүхдийнхээ эрүүл мэндийн төлөө тамхинаас гарах хэрэгтэй. Жирэмслэлтийн аль ч үе шатанд тамхинаас гарч болох ба ингэснээр өөрийгөө болон хүүхдийнхээ эрүүл мэндийг хамгаалж чадна.

Хэрэв таны эргэн тойронд тамхи татдаг хүн байдаг бол танд, ялангуяа давчуу орон зайд, тухайлбал машинд эсвэл гэрт тамхи татах нь та болон таны хүүхдэд мөн хор хөнөөл учруулж байдаг.

Та өөрөө тамхи татахгүй хэдий ч тамхи(янжуур, уурын тамхи, электрон тамхи, болон ороодог тамхи) татдаг хүний хажууд байх нь таны болон таны хүүхдийн эрүүл мэндэд хохирол учруулж байдаг. Тиймээс та тамхи татаж буй хүний дэргэдээс хол байх хэрэгтэй.

Бүх төрлийн тамхидалтаас үүдэх утаа нь хүүхдэд очих хүчилтөрөгч болоод цусан хангамжийг бууруулж байдаг.

Янжуурын утаа нь дараах төрлийн эсрдлүүдийг нэмэгдүүлж байдаг:

- Зулбалт болон амьгүй төрөлт
- Дутуу төрөлт (жирэмслэлтийн 37 хоногоос өмнө төрөх)
- Бага жинтэй хүүхэд төрөх
- Бүтэлттэй төрөх
- Нярайн эндэгдэл

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг хаанаас авч болох вэ?

Та тамхинаас гарах талаар болон жирэмсний хугацаан дахь тамхидалтын асуудлыг хэрхэн шийдэх талаар өөрийн эмч болон эх баригчтайгаа ярилцаж болно. Тамхинаас гарах хүсэлтэй хүмүүст үнэ төлбөргүй зөвлөгөө мэдээлэл өгдөг Quitline гэх үйлчилгээ байдаг.

Тамхинаас гарах хүсэлтэй хэн бүхэн, та эсвэл таны эргэх тойрон дахь хүмүүс, энэ байгууллагт хандаж болно.

Quitline-тай холбогдоход орчуулагч шаардлагатай бол:

- Quitline-руу залгаад тэднийг Монгол хэлний орчуулагчтай хамт өөрлүүгээ буцаагаад залгаж өгөөч гэж хүсэх
- Англиар боломжийн ярьдаг найз эсвэл гэр бүлийнхээ хэн нэгийг Quitline-руу залгаад өөрийн чинь утасруу Монгол хэлний орчуулагчтай хамт буцаагаад залгаж өгөөч хэлүүлэх.
- Өөрийн эмчээс Quitline-руу Монгол хэлний орчуулагчтай хамт танруу залгахыг хүссэн хүсэлт явуулж өгөхийг асуух.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au





Хүүхдийн өсөлт

Товлолт жирэмсний хяналтын үзлэгүүд нь эмч, эрүүл мэндийн ажилтнууд таны болон таны хүүхдийн эрүүл мэндийг хянах арга юм. Үг үзлэгээр мөн хэвлий дэх хүүхдийн өсөлтийг хянадаг. Жирэмсний 24 долоо хоногтойгоос эхлэн таны хэвлийг хэмжигч метрээр хэмжиж хүүхдийн өсөлтийг хянадаг.

Товлолт жирэмсний хяналтын үзлэгтээ цаг тухайд нь очиж байх нь хүүхдийнхээ эрүүл мэнд болон өсөлт хэвийн явагдаж байх хянах үндсэн арга юм.



Зарим хүүхэд өсөлт хэвийн явагдахгүй, хүндрэлтэй байх тохиолдол байдаг. Хэрэв таны эмч, эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд таны хүүхдийн өсөлт удаан байгаа шинж тэмдэг илэрвэл, эсвэл таны хүүхэд бага жинтэй төрөх магадлал бусадтай харьцуулахад илүү байна гэж үзвэл таныг жирэмсний хугацаанд хүүхдийнхээ хэт авиан шинжилгээг тогтмол хийлгэхийг зөвлөдөг.

Хэвлий дэх хүүхдийн өсөлт хэвийн явагдахгүй байгааг эрт илрүүлэх нь амьгүй төрөх магадлалыг бууруулахад тусалдаг.

Хэрэв та хүүхдийнхээ өсөлтийн талаар асуух асуулт эсвэл таны санааг зовоож буй зүйлс байвал өөрийн эмч болон эх баригчдаа хандаж зөвлөлдөөрэй.





ХҮҮХДИЙН ХӨДӨЛГӨӨН

Яг л бидэнтэй адил хэвлий дэх хүүхдийн хөдөлгөөн нь тэдний мэдрэмжийг илэрхийлж байдаг. Бид сайхан мэдрэмж төрж байвал идэвхтэй, эрч хүчээр дүүрэн байдаг. Харин бид өвдсөн эсвэл бие тавгүйрхсэн үедээ сайн үеийнх шигээ идэвхтэй хөдөлгөөнтэй байдаггүй. Хэрэв таны хүүхэд сайн биш эсвэл өсөлтөд асуудалтай байгаа бол хүүхэд ердийнхөөсөө бага хөдөлж, идэвхгүй байх магадлалтай юм.

Ийм учраас та хүүхдийнхээ хөдөлгөөний давтамж, хэв маягийг мэдэх нь маш чухал юм.

Хүүхэд бүр харилцан адилгүй.

Зарим хүүхэд өдрийн турш их хөдөлдөг бол зарим нь өдрийн тодорхой цагт, тухайлбал хоол идсэний дараа эсвэл шөнийн цагаар хамгийн идэвхтэй байх нь бий.

Зарим хүүхэд бусдаасаа илүү идэвхтэй байдаг бөгөөд хүүхдийн хэвийн хөдөлгөөний тодорхой тоо байдаггүй. Ийм учраас та хүүхдийнхээ хөдөлгөөний давтамж, хэв маягийг мэдэхийн тулд сайн анхаарч мэдэрч байх нь маш чухал юм.



Хүүхдийн хөдөлгөөнийг давтамжтай тодорхой хэв маягтай гэж ойлгож болно. Жишээлбэл, эмэгтэй хүн хоол идсэний дараа, орой унтахдаа хүүхэд нь хамгийн идэвхтэй байдаг гэж хэлж болно. Бид үүнийг түүний хүүхдийн хөдөлгөөний давтамж, хэв маяг гэж нэрлэх ба энэ нь хүүхэд ихэвчлэн идэвхтэй байх үе, эсвэл бага хөдөлгөөнтэй байдаг үеүүдийг хэлж байгаа юм.

Хүүхдийнхээ хөдөлгөөний давтамж, хэв маягийг хэрхэн мэдэх вэ?

- Хүүхдийнхээ хамгийн хөдөлгөөнтэй байдаг үеийг сонго
- Чимээгүй байж хүүхдийнхээ хөдөлгөөнийг мэдэрч чадах орчинг бүрдүүл
- Ингээд хүүхдийнхээ хөдөлгөөнийг анзаарч эхлэ. Юу мэдэрч байна? Хэр хүчтэй хөдөлж байна? Хүүхдийн хөдөлгөөн танд ямар мэдрэмж төрүүлж байна?

Энэхүү хөдөлгөөний давтамж болон хэв маяг нь хүүхэд төрөх хүртэл үргэлжилдэг.

Хүүхдийн маань хөдөлгөөний давтамж, хэв маяг өөрчлөгдснийг би яаж мэдэх вэ?

- Хэвийн үеийнхээсээ хүүхэд бага хөдлөх
- Хүүхдийн хөдөлгөөний хүч өмнөхөөсөө сул мэдрэгдэх
- Танд ямар нэг зүйл хэвийн биш санагдах

Таны хүүхдийн хөдөлгөөний хэв маягийг та л хамгийн сайн мэднэ.



Хүүхдийн маань хөдөлгөөн удаашрах эсвэл зогсох эсвэл ямар нэг таагүй зүйл мэдрэгдэж эхлэвэл би яах вэ?

Жирэмсний зарим үе шатанд эмэгтэйчүүд хэвлий хүүхдийнхээ төлөө санаа зовох нь элбэг байдаг. Санаа зовох нь ямар нэг зүйл буруу байгааг илтгэх үндсэн шинж биш хэдий хүүхдийн бие сайнгүй эсвэл өсөлт хүндрэлтэй байгаа үед хүүхдийн хөдөлгөөн өөрчлөгддөг. Хүүхдийн бие нь тааруу эсвэл өсөлт асуудалтай байгаа хүүхэд амьгүй төрөх магадлал бусад хүүхдүүдтэй харьцуулахад өндөр байдаг.

Хүүхдийн биеийн байдал муу эсвэл өсөлт хүндрэлтэй байгаа эсэхийг тодорхойлохын тулд бид бүх жирэмсэн эхчүүдээс хүүхдийнхээ хөдөлгөөнийг мэдэхийг хүсдэг. Хүүхдийнхээ хөдөлгөөн зогссон эсвэл удааширч байгааг анзаарсан л бол өөрийн эмч, эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүдтэйгээ яаралтай холбоо барихыг бид зөвлөдөг.



Хэрэв та хүүхдийнхээ хөдөлгөөн зогссон эсвэл удааширч байгааг анзаарсан **бол эмч, эрүүл мэндийн мэргэжилтэнтэйгээ холбоо барихаа бүү хойш тавиарай.** Тэд таныг сонсож, таны санаа зовоосон асуудлыг сонсч танд туслахдаа баяртай байх болно. Тэд танд өдөр, шөнийн аль ч цагт туслахад бэлэн байна.

Дараа нь яах вэ?

Таны эмч, эрүүл мэндийн мэргэжилтэн хүүхдийн эрүүл мэндийг шалгахын тулд таныг эмнэлэгт ирэхийг хүсч болно. Тэд хүүхдийн эрүүл мэндийг төрөл бүрийн аргаар шалгаж болно, үүнд:

Кардиотокограф (СТГ). СТГ нь хүүхдийн зүрхний цохилт, савны базлалтыг (хэрэв та дуншиж байгаа бол) тодорхой хугацааны туршид хэмжихийн тулд гэдсэн дээгүүр хоёр уян бүс зүүнэ. Мөн хүүхэд хэрхэн өсч, ямар байрлалд хэвтэж байгааг мэдэхийн тулд таны гэдсийг мөн хэмжиж үзнэ.

Хэт авиан шинжилгээ. Хэт авиан шинжилгээ нь хүүхдийн өсөлтийг хэмжихээс гадна хүүхдийн зүрхний цохилт, цусны урсгалыг илүү нарийвчлалтайгаар шалгахад тусална.

Эхийн эрүүл мэндийг хянах. Мөн таны өөрийн цусны даралт, биеийн хэм, зүрхний цохилт зэргийг хэмжих ба зарим тохиолдолд цусны шинжилгээ авдаг.





Хажуугаараа хэвтэж унтах

Хэвлий дэх хүүхэд эхийнхээ цуснаас ихэсээрээ дамжуулан хүчилтөрөгч болон шим тэжээл авах замаар эрүүл өсч байдаг. Таны хүүхэд хүчилтөрөгч болон шим тэжээлт бодисоор хангагдах эсэх нь ихэсээр дамжин очих цусны урсгал тогтмол байхаас хамаардаг гэсэн үг.

Хэрэв та жирэмсний 28 долоо хоногоос хойш нуруугаараа хэвтэж унтвал (хүүхэд мэдэгдэхүйцээр эрчимтэй өсч эхлэх үед) ихэст хүрэх цусны урсгал багасч тогтмол урсгал алдагдах магадлалтай.

Та жирэмсний 28 долоо хоногтойгоос эхлэн хажуу талаараа хэвтэж унтсанаар таны хүүхэд эрүүл чийрэг өсөхөд нь тусалж чадна. Сүүлийн үеийн судалгааны үр дүн жирэмсний 28 долоо хоногтойгоос хойш хажуу талаараа хэвтэж унтах нь нуруугаараа хэвтэж унтах үеийнхтэй харьцуулахад амьгүй хүүхэд төрөх магадлалыг хоёр дахин буурдаг болохыг харуулсан.

Баруун зүүн аль ч талаараа хэвтэж унтаж болно-өөрт аль эвтэйхэн байгаа талаараа хэвтэж унтаарай. Хажуу талаараа хэвтэж унтсан боловч та сэрэх үед нуруугаараа хэвтэж байх тохиолдол бий. **Үүнд харин санаа зовох хэрэггүй шүү.**

Хамгийн гол нь унтахаар хэвтэж эхлэх бүрт хажуу талаараа хэвтэж дадах явдал юм. Хэрэв та нуруугаараа хэвтсэн байрлалд сэрвэл зөөлөн хажуу тийшээ эргээд үргэлжлүүлэн унтаж болно.



Төрөх хугацаагаа тогтооцгооё

Энэ хэсэгт эх баригч эсвэл эмчтэйгээ хүүхдээ төрүүлэх хамгийн тохиромжтой цаг хугацааны талаар ярилцахад туслах мэдээллийг хүргэнэ.

Хүүхэд маань хэзээ төрөх вэ?

Таны хүүхдийн төрөх хугацаа нь таны сүүлчийн сарын тэмдгийн эхний өдрөөс хойш 40 долоо хоногийн дараа байдаг. Гэсэн хэдий ч заримдаа үүнийг хамгийн анхны хэт авиан шинжилгээнд үндэслэн тооцдог.



- Ихэнх эмэгтэйчүүд (ойролцоогоор 90% нь) **жирэмсний 37-42 долоо хоногтойдоо хүүхдээ төрүүлдэг** бөгөөд үүнийг хугацаа гүйцсэн гэж үзнэ.
- **37 долоо хоногос өмнөх төрөлтийг дутуу төрөлт** гэж нэрлэдэг.
- **37-38 долоо хоног** (+6 хоног)-ийг эрт төрөлт гэж нэрлэдэг.
- **42 долоо хоногос** хойшхи хугацааг илүү тээлт гэнэ.

Ихэнх тохиолдолд төрөхийн өвдөлт өгч эхлэх үед төрөх хугацаа тодорхой болж ирдэг. Төрөх хугацаагтайгаа аль болох ойрхон төрөх нь хүүхдийн өсөлт хөгжилд хамгийн сайн. Гэсэн хэдий ч зарим тохиолдолд хүүхдийг эрт төрүүлэх шаардлагатай болдог ба үүнийг **төлөвлөгөөт төрөлт гэж** нэрлэдэг.

Төлөвлөгөөт төрөлт гэж юу?

Төлөвлөгөөт төрөлт гэдэг нь төрөх өвдөлт өгч эхлэхийг хүлээхийн оронд тодорхой

цагт товлоод хүүхдээ төрүүлэхийг хэлдэг. Энэ нь ихэвчлэн төрөлтийг сэдээлт өгөх замаар эсвэл шаардлагатай бол кесар хагалгааг хийж хүүхдийг төрүүлдэг. Хэрэв төлөвлөгөөт төрөлтийг сонгосон бол хамгийн оновчтой цагийг сонгох нь маш чухал юм.

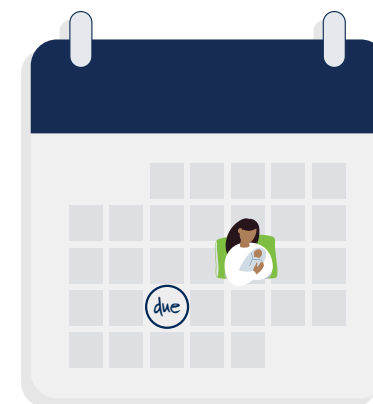
Жирэмсний долоо хоног бүр чухал

Хэвлий дэх хүүхэд 39-40 долоо хоног хүртэл өсөж, хөгжиж, хүчирхэгжиж байна. Төрөх хугацаанаас эрт төрсөн долоо хоног бүр нь хүүхдийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг. Магадгүй та “яагаад хугацаа дуустал хүлээх ёстой вэ?” гэж асууж болох юм, ялангуяа санаа зовоосон асуудал байгаа бол. Дутуу (37 долоо хоногтой ч гэсэн) болон эрт үедээ (37-38 долоо хоног [+6 хоног]) төрөх нь хүүхэд сургуульд сурахад бэрхшээлтэй байх/эсвэл зан төлөвийн асуудалтэй байх зэрэг зарим үр дагаварт хүргэх магадлал өндөр байдаг. Төрөх цагийг шийдэхдээ ашиг тус, эрсдлийн тэнцвэрийг зөв тогтоох нь үнэхээр чухал юм.

Ямар үед төлөвлөгөөт төрөлтийг ярилцдаг вэ?

Эх хүүхдийн эрүүл мэндийн эрсдлийг тухайлбал амьгүй төрөлтийг эрсдлийг бууруулах зорилгоор төлөвлөгөөт төрөлтийг сонгодог. Хүүхэд амьгүй төрөх магадлал жирэмсний бусад үеийнхтэй харьцуулахад сүүлийн долоо хоногуудад зэрэг өндөр харин илүү тээх үед үүнээс ч өндөр болдог.

Суурь өвчтэй (жишээлбэл, чихрийн шижин, цусны даралт ихсэх) эсвэл хүндрэлтэй жирэмслэлт (жишээлбэл, хүүхдийн өсөлтөд анхаарах шаардлагатай байх) байвал төлөвлөгөөт төрөлтийг зөвлөж болно. Амьгүй төрөх эрсдлийг нэмэгдүүлдэг бусад хүчин зүйлст хожуу насандаа жирэмслэх, илүүдэл жинтэй (биеийн жингийн индекс буюу BMI өндөр байх) байх, анхны төрөл, хуруу шилээр үр тогтоох (IVF) аргаар жирэмслэх, жирэмсний туршид тамхи татах, мансууруулах бодис хэрэглэх, архи уух зэрэг орно.



Зарим соёлын бүлгүүд, ястангууд, тэр дундаа Абориген болон Торрес Страйт арлын эмэгтэйчүүд, Сахарын цөлөөс урагшаах Африк эсвэл Өмнөд Азид төрсөн эмэгтэйчүүдэд амьгүй төрөх магадлал арай өндөр байдаг.

Хэрэв та эдгээр бүлгийн аль нэгд хамаарч байвал таны хүүхдэд амьгүй төрөлт тохиолдоно гэсэн үг БИШ. Таны эх баригч эсвэл эмч танд амьгүй төрөх магадлалыг тайлбарлаж, таны хүүхэд төрөх цаг хугацаа, танд болон таны хүүхдэд илүү нарийн хяналт тавих шаардлагатай эсэх талаар ярилцах болно. Амьгүй төрөх магадлал маш бага бол таны эх баригч эсвэл эмч ихэвчлэн өөрөө өвдөж эхлэх хүртэл хүлээхийг зөвлөдөг.

Сайтар зөвлөлдөж байж танд болон таны хүүхдэд хамгийн ашигтай хувилбарыг сонгох.

Өөрөө өвдөж эхлэхийг хүлээх үү эсвэл төлөвлөгөөт төрөлт үү гэдгийг шийдэх тийм ч амаргүй байдаг. Тиймээс хувилбар тус бүрийн танд болон таны хүүхдэд үзүүлэх ашиг тус, эрсдлийг мэдэх нь чухал юм. Түүнээс гадна өөрийн итгэл үнэмшил, үнэт зүйл, илүүд үзэж буй сонголтын талаар бас бодохгүй орхиж болохгүй чухал юм. Таны эх баригч эсвэл эмч эдгээр зүйлсийг тантай ярилцаж, таны асуултад хариулж, хамгийн сайн шийдвэр гаргахад тань туслах болно. Үүнийг хамтын шийдвэр гаргах гэж нэрлэдэг.

Жирэмслэлт бүр харилцан адилгүй. Хүүхдээ төрүүлэх өдрийг шийдэхдээ таны итгэл үнэмшил, хүсэл сонирхлыг харгалзан үзэж, таны болон таны хүүхдийн эрүүл мэндэд үзүүлэх ашиг тусыг жирэмслэлтээс үүдэлтэй аливаа эрсдлийн хамт дэнслэн үзсэний үндсэн дээр шийдээрэй.



Үүнийг бүү март

Жирэмслэлт бүр өвөрмөц бөгөөд хүүхэд амьгүй төрөх магадлал маш бага гэдгийг санаарай. Гэсэн хэдий ч эрсдлээ бууруулахын тулд мэдээлэлтэй байх, арга хэмжээ авах нь чухал юм. Хэрхэн аюулгүй, эрүүл жирэмслэлтийг дэмжих талаар эмч, эх баригчтайгаа ярилцаарай.

Хүүхэд амьгүй төрөх эрсдэлийг бууруулахын тулд дараах зүйлийг хийж болно. Үүнд:



Та тамхи татдаг бол аль болох хурдан тамхинаас гарах дэмжлэг тусалцаа хайгаарай.



Өөрийн эрүүл мэнд болон хүүхдийнхээ өсөлтийг хянахын тулд товлолт жирэмсний хяналтын үзлэгүүддээ цаг тухайд нь хамрагдаарай.



Хүүхдийнхээ хөдөлгөөнийг анхаарч, хүүхдийн хөдөлгөөн зогссон эсвэл удааширч байгаа санагдаж эхлэвэл эмч, эмнэлгийн ажилтанд хандаарай.



Жирэмсний 28 долоо хоногоос эхлэн хажуу талаараа хэвтэж унтаарай.



Төрөх өдрийг шийдэхдээ ашиг тус болон эрсдлийг хамтад нь ярилцаж хамгийн оновчтой хувилбарыг сонгоорой.

Нэмэлт орчуулагдсан мэдээлэл, видеог үзэхийн тулд saferbaby.org.au цахим хуудсаар зочлоорой.

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Энэ товхимлын тухай

Энэхүү товхимлыг олон нийттэй хамтран боловсруулсан.