

БОЛАШАҚ АТА- АНАЛАРҒА КЕҢЕС!



**Өз денсаулығыңа жауаптылықпен
қарау жүктіліктің сәтті өтуін және
дені сау баланың туылуын
қамтамасыз ете алады!**

Салауатты өмір салтын қалыптастыру
проблемаларының ұлттық орталығы
Мекен-жайы: Алматы қ., Қонаев көшесі, 86
байланыс. тел.:291-61-18
www.hls.kz



Өкінішке орай, анаға да болашақ балаға да қолайсыз жағдайдың болжамы өте күрделі болуы мүмкін аурулар қатары бар. Олардың асқыну қаупі-қатерін төмендету үшін жүктілікке дейін емделуді қарастыру қажет. Осындай ауруларға:

- ырғақтың бұзылуымен және демікпемен, ісінумен қан айналымының айқындалған кемістігі бар ауыр жүрек ақаулығы
- айқындалған кемістігі бар қан айналымы бар гипертониялық аурудың ауыр түрі
- ауыр тыныс алу жетіспеушілігі қатар жүретін өкпе аурулары
- бүйрек ауруларымен қатар жүретін созылмалы бүйрек жетіспеушілігі ауруы
- асқынған ауыр жүрек, бүйрек, тыныс алу жетіспеушілігі бар аутоиммундық аурулар
- ауыр эндокриндік аурулар – қант диабеті, ауыр сатыдағы ұйқы безінің ауруы, бүйрекүстібезінің жетіспеушілігі
- лейкоздар және басқа да қатерлі ісіктер
- зат алмасудың кейбір тұқымқуалаушылық аурулары
- бауыр циррозы

БОЛАШАҚ АТА-АНАЛАРҒА КЕҢЕС!

Егер Сіз ана болуға шешім қабылдасаңыз

Көп жағдайда жүктілік медицина қызметкерлері тарапынан тексеріп-қарауды және кеңес алуды қажет етеді.

Алайда жүктілікке дейін тексеруден өту маңызды. Жүктіліктің сәтті аяқталу мүддесінде дені сау баланың тууы денсаулығында бар немесе өзге де проблемалардың болуы туралы дәрігерге хабарлау қажет. Өйткені жүкті болғанға дейінгі емделу ана және болашақ бала үшін жағымсыз шығуды төмендетуге қабілетті. Бұл бірінші кезекте қант диабеті, тиреотоксикоз, гипотиреоз, туберкулез, жүрек ақаулығы, АИТВ-инфекция, кез келген орналасқан ісіктер сияқты ауруларға қатысты.

Жүктілікке дайындық.

Неден бастау керек?

Жүктілікке дайындық болашақ ата-аналардың денсаулық жағдайын тексеруді қамтиды. Жүктілікті жоспарлай отырып, болашақ аналарға салауатты өмір салтын жүргізудің жалпы қағидасы туралы білу қажет:

- тамақтану режимін реттеу
- темекі шегуден және алкоголь ішімдікті тұтынудан бас тарту
- шамалы дене шынықтыруды ұмытпау керек
- таза ауада жиі болу керек
- емдеуші дәрігердің кеңесімен жұбайлардың/серіктестердің фолий қышқылын қабылдау. Егер болашақ ана қант диабетімен, жүрек-қан тамыр жүйесі ауруларымен ауыратын болса, егер сырқаттанғанда балалардағы туа біткен ақаулығы бар босанулар болған болса, жүктілікке дейінгі кезеңде фолий қышқылын қабылдау әсіресе маңызды.

Жүктілікті жоспарлау кезеңінде қандай мамандарға жүгінуге болады?

Болжанған жүкті болуға дейін 3-6 ай бұрын медициналық тексеруден өту қажет. Бірінші кезекте акушер-гинекологқа, терапевтке бару қажет, олар Сізді қажет болған жағдайда (кардиолог, эндокринолог, нефролог, генетик) мамандарына жібереді.

Тексеру көлемі: жасы, артериалдық гипертензия сияқты созылмалы аурулардың болуы, эндокриндік аурулар, туа және кейін біткен жүрек ақаулығы, туберкулез, мерез, АИТВ/ЖИТС және басқа да аурулар сияқты сипаттағы ауруларға тәуелді. Стоматологқа міндетті түрде бару қажет. Кейбір дәрі-дәрмектермен емделген кезде мүмкіндігінше жүктілікті жоспарлауға болмайды, өйткені көп дәрілер ұрыққа зиянды. Уақтылы дәрігерге барып ең қауіпсіз дәрілерге ауыстыруға болады.