



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ПРЕЗИДЕНТІНІҢ ІС БАСҚАРМАСЫ
МЕДИЦИНАЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫНЫҢ
АУРУХАНАСЫ



Болашақ ата-аналарға
арналған
ЖАДНАМА



Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша әлемде **БАЛАЛЫ БОЛА АЛМАЙТЫН 48 МИЛЛИОНҒА ЖУЫҚ ЖҰП БАР**



ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН!

Анаға арналған негізгі дәрумен – В9 (фолий қышқылы), оның тапшылығы іштегі баланың ақыл-ойының дамуы тежелуіне, қоянжырық болуына, жүйке түтігінің ақауына және басқа да кемістіктерге әкелуі мүмкін, сонымен қатар әртүрлі патологияларды тудыруы, тіпті түсік тастауға әкелуі мүмкін.

ДӘРУМЕН КӨЗДЕРІ:

жасыл жапырақты көкөністер, брокколи, бұршақ дақылдары, тұтас дәндер, банан, апельсин, авокадо, өрік. Жүктілікке дейін 2-3 ай бұрын қандағы В9 дәруменінің мөлшерін тексеріңіз, қажет болған жағдайда дәрігер фолий қышқылын тағайындайды, бұл оның жетіспеушілігін толтырады.

БОЛАШАҚ БАЛАНЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ, ЕҢ АЛДЫМЕН, АТА-АНАНЫҢ ӨМІР САЛТЫНА БАЙЛАНЫСТЫ.

БОЛАШАҚ АНАҒА КЕҢЕС!

- Денсаулығыңызды күтуді алдын ала бастаңыз!
- Жүктілік кезінде емделуге қатысты проблемалардың алдын алу үшін дәрігерлерге қаралыңыз.
- Денсаулығыңызды нығайтыңыз: шынығыңыз, күйзеліске түспеңіз, сабырлы болыңыз, мысалы, жылдам жүру арқылы төзімділігіңізді арттырыңыз.
- Күніңізді гимнастикадан бастаңыз, іш бұлшықетін жаттықтыруға ерекше көңіл бөліңіз.
- Дене салмағының индексін бақылаңыз, ұсынылатын ДСИ нормасы = $18,5 - 25$ (салмақ(кг)/бой (м)²). Тым арық және семіз әйелдерде овуляция/бала көтеруге қатысты қиындықтар болуы мүмкін.
- Алдын ала зиянды әдеттерден арылыңыз – темекі шегу (активті де, пассивті де), алкоголь тұтыну және шамадан тыс кофеин тұтыну.
- Жүктіліктен 2-3 ай бұрын денеңізді қыздырмаңыз (монша, сауна...)
- Эндометрия (ұрық бітетін жатырдың ішкі қабаты) қалпына келу үшін үш ай бұрын гормондық контрацептивтерді қабылдауды тоқтату және жатырішілік спиральді алып тастаған жөн.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Ауыз арқылы қолданылатын (ішілетін) контрацептивтерді тоқтатқаннан кейінгі бірінші циклде көпұрықтық жүктілік ықтималдылығы артады және болашақ ана үшін қауіпті болуы мүмкін.

ДҰРЫС ТАМАҚТАНЫҢЫЗ:

- тамақтану режимін сақтаңыз (5 реттік – 3 негізгі тамақтану және 2 пайдалы тіскебасар)
- күніне кем дегенде 500 грамм жаңа піскен көкөніс пен жеміс жеңіз
- құрамында көп мөлшерде тұз, қант және май бар өңделген тағамдарды (ысталған, тұздалған, маринадталған өнімдер, консервілер, ұннан жасалған кондитерлік өнімдер, тәттілер және т.б.) тұтынуды шектеңіз.
- рационнан фаст-фудты алып тастаңыз
- әсіресе жатар алдында артық тамақтанбаңыз
- таза суды көбірек ішіңіз (дене салмағының әр кг/30 мл)






МАҢЫЗДЫ: жамбас аймағында қан іркілмеуі үшін көп отыратын жұмыспен айналыспаңыз, аталық безді қатты қыздырмаңыз және тар іш киім кимеңіз; ноутбукты тізеге қойып жұмыс істемеңіз; ұялы телефонды алдыңғы қалтаға салмаңыз!

БОЛАШАҚ ӘКЕГЕ КЕҢЕС!

- Темекіні тастаңыз (темекі шегетін болсаңыз)
- Мүмкіндігінше, алкогольден бас тартыңыз (әлсізалкоголдік сусындарды қоса)
- Қою кофені көп тұтынбаңыз
- Күнделікті рационыңызға көбірек жемістер мен көкөністерді қосыңыз.
- Әкеге арналған негізгі дәрумен – В9 (фолий қышқылы). Бұл шәуеттің (сперма) сапасын анағұрлым жақсартуға көмектеседі және баланың дені сау туылуына ықтималдылықты арттырады.
- Денсаулығыңызды және иммунитетіңізді қалыпты физикалық белсенділікпен шұғылдану арқылы нығайтыңыз (бассейнге немесе спортзалға барыңыз), тым ауыр физикалық жүктемеден аулақ болыңыз.
- Суық тиюден сақтаныңыз, ауырып қалсаңыз, антибиотиктер мен күшті әсері бар дәрілерді өз бетіңізше қабылдамаңыз, оларды тек дәрігер тағайындайды.
- Өзіңізді толық саумын деп есептесеңіз де профилактикалық қарап-тексеруден өтіңіз.



A photograph showing a couple's hands clasped together, holding a pair of small, dark-colored sneakers with white laces and white soles. The background is a soft-focus outdoor scene with green grass and a bright light source, possibly the sun, creating a warm, golden glow. A blue circular graphic is overlaid on the left side of the image, containing text.

ФЕРТИЛЬДІЛІК -
организмнің өмір
сүруге қабілетті ұрпақ
беру қабілеті.

ҮЙ ЖАҒДАЙЫНДА ӘЙЕЛ МЕН ЕР АДАМНЫҢ ФЕРТИЛЬДІЛІГІН (ҰРЫҚТЫЛЫҚ) ҚАЛАЙ ТЕКСЕРУГЕ БОЛАДЫ?

- Көбінесе бала көтеру проблемасы бар жұптарда сперматозоидтардың фертильділігі төмен болады. Өкінішке қарай, ер адамдардың көпшілігі интимдік проблемамен дәрігерге баруды ұят санайды. Мұндай жағдайларда шәуеттің (сперма) диагностикалық экспресс-тестін үйде жасауға болады. Экспресс-тест ер адамның фертильділігі қалыпты ма, жоқ па көрсетеді. Сперматозоидтардың жоғары белсенділігі әйелдің бала көтеру мүмкіндігін арттырады.
- Әйелдерде овуляцияны анықтау үшін тесті қолдану бала көтеру процесіне де оң әсер етуі мүмкін. Овуляция диагностикалық тесті әйел адамның организмінде әрқашан болатын зәрдегі лютеиндеуіш гормон (ЛГ) деңгейінің жоғарылауын анықтайды. Овуляциядан 24–36 сағат бұрын ЛГ деңгейі күрт көтеріледі, бұл фертильділіктің оңтайлы күндерін көрсетеді, яғни оң сынақ ұрықтандыру үшін ең қолайлы уақытты көрсетеді.
- Қазіргі уақытта қол жетімді әртүрлі мобильдік қосымшалардағы (мысалы, Clue – Period and Cycle Tracker, Flo My Health and Period Tracker, Glow Period, Fertility Tracker және т.б.) етеккір циклының күнтізбесі фертильділік күндерін есептеуге көмектеседі.
- Осындай күнтізбелердің бірнешеуін пайдаланып, өзіңіз үшін ең ыңғайлысын таба аласыз.
- Егер үнемі жыныстық қатынасқа түсетін болсаңыз және контрацептивтерді қолданбасаңыз, бірақ бір жыл ішінде бала көтере алмасаңыз, мамандардан консультация алған жөн.

