



<<ԱԳԱԹ>> ՀԱՏՈՒԿ ԿԱՐԻՔՆԵՐՈՎ ԿԱՆԱՆՅ ԿԵՆՏՐՈՆ
ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ԵՍ ՈՒՆԵՄ ՄԱՅՐԱՆԱԼՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔ

2013



<<Ես ունեմ մայրանալու իրավունք>> գրքույկը տպագրվել է <<Ագաթ>> հատուկ կարիքներով կանանց կենտրոն հասարակական կազմակերպության կողմից <<Ես ունեմ մայրանալու իրավունք>> ծրագրի շրջանակներում Ա. Դ. Սախարովի անվան մարդու իրավունքների պաշտպանության հայկական կենտրոնի <<Քաղաքացիական հասարակության նախաձեռնությունների հզորացում>> ծրագրի շրջանակներում EED կազմակերպության ֆինանսական աջակցությամբ:

Գրքույկում զետեղված նյութերը թարգմանվել են <<Հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար առողջապահական>> գրքից, որի հեղինակային իրավունքը տրամադրվել է <<Ագաթ>> ՀԿ-ին <<Հեսփերիան>> Հիմնադրամի կողմից:

Աշխատանքային խումբ՝

Ղեկավար՝

Կարինե Գրիգորյան

**Համակարգչային շարվածքը
և ձևավորումը՝**

**Մարինե Ավետիսյան
Քրիստինե Աղանյան**

Խմբագիր՝

Գայանե Գրիգորյան

Թարգմանիչներ՝

**Նաիրա Հարությունյան
Նաիրա Զիլինգարյան
Գայանե Գրիգորյան**

Շապիկի նկարի հեղինակ՝

Եվգենյա Էվոյան

Ու՞մ համար է այս գրքույկը

Այս գրքույկը աշխարհում հաշմանդամություն ունեցող միլիոնավոր կանանց համար է, ովքեր ունեն հարգանքի, սիրո, ինտեգրման և տեղեկացվածության կարիք: Հաշմանդամություն ունեցող կանայք կարող են հոգ տանել իրենց առողջության մասին, երբ նրանք ունեն տեղեկություններ իրենց մարմնի ու վերարտադրողական առողջությանը վերաբերող խնդիրների մասին: Վերջինս առողջության մասին ձեռնարկ չէ և չի տալիս ամբողջական տեղեկատվություն ախտորոշման, տարբեր հիվանդությունների ու հաշմանդամության մասին:

Այս գրքույկը կօգնի հաշմանդամություն ունեցող կանանց ընտանիքի անդամներին և նրանց խնամքով զբաղվող անձանց սովորել և տեղեկանալ: Տարբեր հաշմանդամություն ունեցող կանայք կարող են և իրավունք ունեն ապրել առողջ սեռական կյանքով, հղիանալ և լինել հոգատար մայրեր: Այն պարունակում է նաև ինֆորմացիա հաշմանդամության սոցիալական պատճառների վերաբերյալ և նպաստում է գտնել միջոցներ, որոնք կօգնեն որոշակիորոն փոխել ընտանիքներում և հասարակությունում հաշմանդամություն ունեցող կանանց առողջությանը վերաբերող վնասակար համոզմունքներն ու սովորությունները:

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հաշմանդամությունը մարդային բազմազանության մի տեսակ է, ինչպես սեռը, ազգությունը, կրոնական պատկանելիությունը: Արդյո՞ք Ձեր կյանքը սահմանափակված է ձեր սեռով, ազգությամբ, կրոնով, տարիքով, հավանաբար ոչ: Ուրեմն ինչու ենք սահմանափակում նրանց կյանքը, ովքեր ունեն հաշմանդամություն: Այո հաշմանդամությունը բնական երևույթ է, այն կարելի է սահմանել որպես <<մտավոր կամ ֆիզակական>> մի ֆունկցիա, որը գործում է այլ կերպ:

Յուրաքանչյուր տաս կանանցից մեկը աշխարհում ունի հաշմանդամություն



Երբեմն ընտանիքները հաշմանդամություն ունեցող կնոջը ընդունում են որպես <<ամոթանքի առարկա>> ու բեռ են համարում, ուզում են, որ նա

թաքնված մնա և հասարակության մեջ դուրս չգա, չկայացնի ինքնություն որոշումներ:

-Երբ ինչ-որ մեկը գալիս է, առաջին բանը, որ ընտանիքս ասում է, դա այն է, որ գնամ իմ սենյակ: Նույնիսկ քույրս ամաչում է, որ ինձ իր ընկերների հետ ծանոթացնի:

Եթե այդպիսի դեպքեր են տեղի ունենում, խնդիրը ոչ թե հաշմանդամություն ունեցող կնոջ կամ աղջկա մեջ է, այլ իրեն շրջապատող մարդկանց: Կնոջ առողջությունը կախված է բավականաչափ սննդարար կերակուր ընդունելուց, կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն ցուցաբերելուց և առողջության հետ կապված խնդիրները հաղթահարելուց: Իրենց վերաբերմունքով ընտանիքի անդամները, ընկերներն ու այլոք կարող են աջակցել ու հեշտացնել հաշմանդամություն ունեցող կանանց կյանքը:

Երբ մենք ունենք նույն հնարավորությունները, մենք էլ յուրաքանչյուր այլ կնոջ նման կարող ենք մեր ընտանիքի և հասարակության համար ներդրումներ անել:

Ի՞նչ է ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Արդյո՞ք գոյություն ունի հաշմանդամության համընդհանուր սահմանում ոչ: Հաշմանդամություն ունեցող կանայք օգտագործում են խնդիրներ ունեցող տերմինը՝ իրենց անհատական սահմանափակումների մասին խոսելիս: Այս սահմանափակումները իրենց մեջ կարող են ներառել կուրություն, խլություն, պայմաններ, որոնք դժվարացնում կամ անհնարին են դարձնում քայլել կամ խոսել, պայմաններ, որոնք ավելի դժվար են

դարձնում հասկանալ կամ սովորել, պայմաններ, որոնք ուշաթափության պատճառ կարող են հանդիսանալ:

Հաշմանդամություն ունեցող կինը կարող է յուրովի տեղաշարժվել, տեսնել, լսել կամ սովորել ու հասկանալ: Ամենօրյա իր գործողությունները նա անում է յուրովի, երբ հաղորդակցվում է, ուտում, լողանում, հագնվում, պառկած դիրքից վեր կենում, երեխային տեղափոխում կամ կերակրում: Իր սահմանափակումների հարմարվելը համարվում է հաշմանդամություն ունեցող կնոջ կյանքի սովորական մասը:

Հասարակությունն իր մեջ ներառում է խնդիրներ ունեցող մարդկանց: Դա կյանքի բնականոն ընթացքն է: Բայց բնական չէ, երբ մարդկանց հանդեպ խտրականություն են դրսևորում, կամ նրանց բացառում են հասարակությունից միայն նրա համար, որ վերջիններս խնդիրներ ունեն:

Հենց դա է հաշմանդամությունը:

ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔՆ Է ՍՏԵՂԾՈՒՄ ԱՐԳԵԼՔՆԵՐ

Վերաբերմունքն ու թյուր կարծիքները, թե հաշմանդամություն ունեցող կինը կարող է կամ չի կարող հեռու է պահում նրան լիարժեք և առողջ կյանքով ապրելուց, կամ հասարակության մեջ լիիրավ կյանք ունենալուց: Սրանք բոլորը ավելանում են հաշմանդամությանը և արգելք հանդիսանում նրանց կրթության, աշխատանքի և հասարակության մեջ ինտեգրվելու համար:

Կինը, ով ունի դժվարություններ քայլելու հետ, կարող է ունենալ լավ կարիերա և ի վիճակի է



գումար վաստակել ու դրանով աջակցել իր ընտանիքին: Բայց եթե նրա ընտանիքն ու հասարակությունը ամաչում են նրա առողջական վիճակից և ուզում են, որ նա մեկուսացված մնա, ապա այս դեպքում ընտանիքի ու հասարակության ամաչկոտությունն է նրան <<հաշմանդամ>> դարձնում:

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ ԹՅՈՒՐ ԿԱՐԾԻՔՆԵՐՆ ՈՒ ԱՌԱՍՊԵԼՆԵՐԸ

Բնակիչների բարքերն ու հավատալիքները առասպելներ ու թյուր կարծիքներ են հորինում հաշմանդամության մասին:

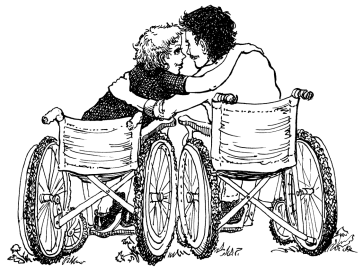
- Որոշ մարդիկ կարծում են, որ կինը հաշմանդամություն ունի, եթե ինքը կամ նրա ծնողները ինչ-որ վատ արարք են իրենց թույլ տվել նախորդ կյանքում, կամ նրանք զայրացրել են իրենց նախահայրերին, կամ նրա ծնողներից մեկը արտամուսնական սեքսուալ հարաբերություն է ունեցել:
- հաշմանդամություն ունեցող կինը չի դիտվում որպես <<իսկական>> կին
- հաշմանդամություն ունեցող կինը չի կարող սեռական կյանքով ապրել
- լայն տարածում ունի այն կարծիքը, որ հաշմանդամություն ունեցող կնոջ առողջական խնդիրների մեծ մասը բխում են հաշմանդամությունից
- հաշմանդամություն ունեցող անձը վատ նախանշան է, կամ դժբախտություն է բերում

- նա ով մյուսներից <<տարբեր>> է պետք է մեկուսացվի, հասարակությունից զատվի
- հաշմանդամություն ունեցող կանայք չեն կարող լինել լավ մայրեր կամ նրանց երեխաները նույնպես կունենան հաշմանդամություն
- հաշմանդամությունը չի առաջանում անեծքի կամ թուղթուզների պատճառով
- այն ինֆեկցիա է ու կարող է մի մարդուց մյուսին փոխանցվել:

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԲԵՔ ՊԱՏԻՃ ՉԷ

Մարդիկ ունեն սխալ պատկերացումներ թե հաշմանդամություն ունեցող կինը ինչ կարող է և ինչ չի կարող

- նա իրավունք ունի կրթություն ստանալու
- նա հնարավորությունների ու հարգանքի կարիք ունի, այլ ոչ թե խղճահարության
- նա կարող է աշխատել: Նա կարող է պրոֆեսիոնալ լինել և կարիերա ունենալ
- նա մտածում և զգում է, ունի զգացմունքներ
- նա կարող է պատասխանատվություն վերցնել իր վրա, ինքնուրույն որոշումներ կայացնել, առաջնորդի դեր ստանձնել և հասարակությունում ինտեգրվել
- նա կարող է շատ մոտ հարաբերություն ունենալ հաշմանդամություն ունեցող կամ լիովին առողջ անձի հետ
- նա իրավունք ունի սիրել ու սիրվել:





Կան որոշ մարդիկ, ովքեր ծնվում են խնդիրներով, և միշտ հիվանդություններ ու պատահարներ են լինում: Բայց կառավարությունն ու հասարակությունը կարող են փորձել փոխել հաշմանդամության սոցիալական պատճառները սահմանափակումներ, որոնք գործադրվում են հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց հանդեպ վերաբերմունքի միջոցով, ինչպես նաև սոցիալական, մշակութային, տնտեսական և ֆիզիկական արգելքներ, որոնք խոչընդոտում են հասարակության մեջ նրանց ինտեգրմանը:

Հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ իրենց ֆիզիկական և մտավոր խնդիրներին կվերաբերվեն այլ կերպ, երբ հասարակությունը կվերացնի նախապաշարմունքները և կստեղծի հնարավորություններ նրանց զբաղվածության համար:

Մենք մեր կյանքի համար ինքնուրույն ենք որոշումներ կայացնում: Մենք խղճահարության կարիք չունենք:

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Ժառանգական փոխանցվող <<հաշմանդամությունը>>

Կան մի շարք հիվանդություններ, որոնք փոխանցվում են ծնողներից երեխաներին օր. էպիլեպսիա, շաքարային դիաբետ, հոգեկան հիվանդություններ և այլն:

Ինֆեկցիոն հիվանդություններ

Կան նաև որոշ ինֆեկցիոն հիվանդություններ, որոնք հաշմանդամության պատճառ են դառնում, և որով նորածինը կամ փոքրիկ երեխան կարող է հիվանդանալ: Այդ հիվանդություններից են, օր. մինինգիտը, պոլիոմելիտը և կարմրուկը, ջրծաղիկը և մի շարք այլ ինֆեկցիոն հիվանդություններ:

Պատերազմ և Միջուկային զենքից դժբախտ դեպքեր

Այսօր պատերազմների ժամանակ, զինվորներից զատ շատ քաղաքացիներ են սպանվում կամ հաշմանդամ դառնում, և նրանց մեծամասնությունը կանայք ու երեխաներ են: Պայթյունների պատճառով մարդիկ մահանում են, կուրանում, զրկվում լսողությունից, իրենց վերջույթներից: Մարդիկ, ովքեր կենդանի են մնում տարբեր պատահարներից և ուժակոծություններից հետո հնարավոր է հիվանդանան քաղցկեղով և ուռուցքային հիվանդություններով, հատկապես վահանաձև գեղձի և լիկլիմիայի, արյան քաղցկեղ քաղցկեղով, որոնցից յուրաքանչյուրը մահվան պատճառ են դառնում: Այն երկրներում, որտեղ այս միջուկային պատահարները տեղի են ունեցել, երեխաները հնարավոր է ծնվեն մտավոր խնդիրներով:

Վտանգավոր աշխատանքային պայմաններ և դժբախտ պատահարներ

Բազմաթիվ կանայք ու երեխաներ հաշմանդամություն են ձեռք բերում տնային պայմաններում, երբ այրվում են ճաշ եփելուց, վնասվածք են ստանում վայր ընկնելուց, փողոցային պատահարներից, թունավոր քիմիական նյութեր խմելուց կամ շնչելուց: Աշխատանքի վայրում տեղի ունեցող պատահարները, հատկապես քիչ կանոնակարգված սեկտորներում, ինչպիսիք են շինարարությունը, գյուղատնտեսությունը, հանքարդյունաբերությունը և, հաճախ են դառնում մարդկանց հաշմանդամության պատճառ:

Թերսնումն ու աղքատությունը

Շատ երեխաներ, ովքեր ծնվում են աղքատ ընտանիքներում, կարող են հաշմանդամ ծնվել, կամ էլ կարող են մահանալ տարբեր ինֆեկցիաներից: Դրա պատճառն այն է, որ պտղի զարգացման ընթացքում մայրը բավականաչափ սնունդ չի ընդունում: Դրան նույնիսկ նպաստում է այն փաստը, որ մայրը լավ չի սնվել, երբ նա դեռ աղջիկ էր:

Առողջության ոչ պատշաճ հետևումը

Նախքան երեխայի ծնունդը նրա առողջության վրա ազդում են նաև ծխախոտը, ալկոհոլը, ծխախոտի ծուխը

Պատվաստումներն ու դեղամիջոցները

Կան նաև այնպիսի վակցինաներ, որոնցից մարդը կարող է վտանգավոր ալերգիաների մեջ ընկնել, և նույնիսկ մոր արգանդի մեջ երեխան կարող է խլանալ ու թունավորվել: Հղիության ընթացքում որոշ դեղամիջոցներ ընդունելն ու ներարկումները երեխայի առողջության վրա

վատ են անդրադառնում: Ավել չափաբաժնով որոշ դեղամիջոցներ ներարկելը, ինչպիսին է օքսիտոքսինը, որը արվում է երեխայի ծնունդը արագացնելու և երեխայի մոր ծննանդաբերության ցավերին ուժ տալու համար, երեխային զրկում է թթվածնից ծննդաբերության ժամանակ: Եվ սա մեծ վնաս է հասցնում երեխայի ուղեղի:

Թույլեր և թունաքիմիկատներ

Աշխատավորները հաճախ քիմիկատներ ու թունավոր նյութեր են օգտագործում աշխատանքի վայրում կամ դաշտերում, առանց իմանալու դրանց անվտանգ օգտագործման կանոնները, կամ նույնիսկ առանց իմանալու դրանց վնասակարության մասին: Ֆաբրիկաներում ու գործարաններում տեղի ունեցող դժբախտ պատահարները առողջության համար վնասակար թունավոր նյութեր են արտանետում օդ, ջրի ու հողի մեջ, և կարող են նաև հաշմանդամություն պատճառ դառնալ:

ԱՇԽԱՏԵԼ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

Կնոջ հաշմանդամությունը միայն իր վրա չի ազդում: Այն ազդեցություն է թողնում շատերի վրա, օրինակ, իր ընտանիքի, ընկերների և ամենաշատը հասարակության վրա: Հաշմանդամություն ունեցող կինը ավելի առողջ կզգա, եթե իրեն շրջապատող մարդիկ գնահատեն և աջակցեն վերջինիս: Մեր կարծիքով հաշմանդամություն ունեցող կանանց ապրելակերպը փոխելը դժվար գործ է: Բայց այն անհնարին չէ:

<< Ես երագում եմ, որ մի օր մարդիկ վերջապես հասկանան, որ հաշմանդամ լինել չի նշանակում հիվանդ լինել, և մենք սովորաբար ավելի առողջ ենք: Եվ այլ կանանց պես մենք առողջ մնալու կարիք ունենք >>:

Եթե առողջությանը լավ հետևեն, ապա հաշմանդամություն ունեցող մարդու առողջական վիճակը չի վատթարանա: Առողջության լավ հետևումը նույնիսկ կանխում է առողջության հետ կապված այլ խնդիրներ, որոնք կապված են հաշմանդամության հետ: Ճիշտ ժամանակին հիվանդությունը կանխելը խթան է դառնում մարդու կյանքի հետագա ընթացքը առողջ դարձնելու համար:

Առողջության պահպանումը պետք է հասանելի լինի հաշմանդամություն ունեցող բոլոր կանանց: Առողջության պահպանումը իր մեջ ներառում է անվճար կամ էժան առողջապահական ծառայություններ, ապահովագրություններ, այցելություններ առողջապահական հաստատություններ, հարմարավետ փոխադրամիջոցներ, որոնցից օգտվելը մատչելի է հաշմանդամություն ունեցող մարդու համար: Այս ամենը հատկապես կարևոր է հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար:



<<Մենք պետք է հնարավորություն ունենանք ինքնուրույն որոշումներ կայացնել մեզ և մեր ընտանիքներին վերաբերող հարցերում>>:

ՄԵՌԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔ

Սեռական կյանք վարելը դա կյանքի բնական բաղկացուցիչ մասն է: Զույգերի համար սեքսը հաճույք ստանալու, իրենց սերն ու կիրքն իրենց զուգընկերոջը նկատմամբ արտահայտելու և ցանկալի երեխա ունենալու միջոց է: Բայց սեռական կյանք վարելը միայն չի սահմանափակվում սեռական հարաբերություններ ունենալով:

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք կարող են ունենալ, ցանկանում են ունենալ և իրավունք ունեն վայելելու մտերմիկ, սիրով լի սեռական կյանք: Երբեմն հասարակության կարծիքը սահմանափակում կամ ազդում է այն բանի վրա, թե նրանք ինչպես են վարում իրենց սեռական կյանքը: Անհրաժեշտ է որ հասարակությունը գիտակցի և <<համաձայնվի>>, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք սիրո, սեքսի և ընտանիք ունենալու հարցերում ունեն նույն պահանջմունքները, ինչպես բոլորը:

Մենք իրավունք ունենք սիրված լինելու մեր արժանիքների, ոչ թե տեսքի կամ սահմանափակ կարողությունների համար:



ՄԽԱԼ ԿԱՐԾԻՔՆԵՐ ՀԱՇՄԱՆԴԱՍՈՒԹՅՈՒՆ ՌԻՆԵՑՈՂ ԿԱՆԱՆՑ ՄԵՌԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ՄԱՍԻՆ

Շատ հաշմանդամ կանայք ասում են, որ այս բացասական կարծիքներն ու վերաբերմունքն իրենց <<անկարող են>> դարձնում վայելելու մտերմիկ, սիրով լի սեռական կյանք: Երբեմն այս սխալ կարծիքները թույլ չեն տալիս, որ կանայք գտնեն հավատարիմ ամուսիններ, որոնք նրանց կհարգեն և կգնահատեն:

Սխալ կարծիքներ

- հաշմանդամ կնոջ մարմինն ամոթալի է
- հաշմանդամ կանայք չեն ունենում սեռական զգացողություններ
- հաշմանդամ կանայք միշտ սեքս են ուզում:

Ես երբեք չեմ ստացել սեռական դաստիարակություն: Ես լսում էի, երբ մայրս զրուցում էր այլ կանանց հետ, բայց նա ինձ հետ երբեք չի զրուցել այդ թեմայով: Նա չէր սպասում, որ ես երբևէ կամուսնանամ, դրա համար էլ կարծում էր, որ կարիք չկա, որ ես տեղեկանամ այդ մասին:

Հաշմանդատություն ունեցող կանայք կարող են

- ունենալ սեքսուալ ցանկություններ, և կարող են սեքսով զբաղվել
- կարող են ամուսնանալ ու երեխաներ ունենալ
- եթե նա դժվարություններ ունես սովորելու կամ հասկանալու մեջ, դա չի նշանակում, որ նա ունի ավել կամ պակաս սեքսուալ ցանկություններ քան այլ կանանք
- նա կարող է այլ կանանց նման ունենալ առողջ երեխաներ, որոնք չունեն խնդիրներ:

ՄԵՌԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկների մեջ չափազանց մեծ քանակություն են կազմում նրանք, ովքեր ծանոթանում են սեռական կյանքին, երբ որևէ մեկը բռնանում կամ գայթակղում է նրանց: Բուժաշխատողները, ընտանիքի անդամներն ու խնամակալները կարող են ներգրավել նրանց սեռական կյանքի և կանացի այլ գրույցների մեջ: Հաշմանդամություն ունեցող աղջիկներին ներառեք սեռական կրթության դասընթացներում: Սա կարող է օգնել պաշտպանելու աղջիկներին այն տղամարդկանցից, որոնք ուզում են օգտվել այդ առիթից:

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները կարիք ունեն տեղեկանալու կին դառնալու, սեռական կյանքի և հարաբերությունների մասին:

Ինչպես քնտրել սիրող զուգընկեր

Ինչպես ցանկացած կին, դու նույնպես արժանի ես, որ քո կողքին լինի քեզ հարգող ու քո մասին հոգ տանող զուգընկեր: Այնպիսի մի զուգընկեր, որը կլսի ու լավ կվերաբերի քեզ, որը կսիրի քեզ քո արժանիքների համար, կգնահատի քո առավելությունները և կաջակցի քեզ քո սահմանափակումների հարցում: Դու արժանի ես այնպիսի մի զուգընկերոջ, որը քո օգնության, վստահության և սիրո կարիքն ունի:



Բռնացող գուզրնկերներ

Երբեմն կնոջը թվում է, որ ինքը պետք է հարմարվի ցանկացած գուզրնկերոջ հետ, նույնիսկ եթե իրեն բռնության են ենթարկում, իր մասին հոգ չեն տանում, չեն աջակցում իրեն կամ իր ընտանիքին:



Կազմակերպված ամուսնություններ

Որոշ համայնքներում ընտանիքն է կազմակերպում իր դստեր ամուսնությունը: Այս դեպքում հաշմանդամ աղջկան վերաբերում են որպես մեկի, ով ավելի քիչ արժանիքներ ունի: Աղջկա ընտանիքը կկազմակերպի նրա ամուսնությունը այն մեկի հետ, որը կընդունի նրան, նույնիսկ եթե հետագայում նրան լավ չի վերաբերվելու: Կինը ինքը կարող է համաձայնվել այդպիսի ամուսնությանը, քանի որ չի գնահատում ինքն իրեն և կարծում է, որ էլ ոչ ոք չի ցանկանա ամուսնանալ իր հետ:

Կեսգիշերային ամուսիններ

Որոշ երկրներում տղամարդն այցելում է հաշմանդամ կնոջը միայն գիշերը՝ նրա հետ սեքս ունենալու համար, և լույսը դեռ չբացված հեռանում է: Այս այցելությունները կոչվում են կեսգիշերային ամուսիններ: Նրանք սովորաբար դադարեցնում են իրենց այցելությունները, երբ կինը հղիանում է և նրանք գրեթե միշտ ֆինանսապես չեն աջակցում երեխային:



ԿՆՈՋ ԱՐՏԱՔԻՆ ՎԵՐԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆ ՕՐԳԱՆՆԵՐՆ ԵՆ

- Արտաքին շրթեր
- ներքին շրթեր
- հեշտոցամուտք
- կուսաթաղանթ
- բլրիկ
- ծլիկ
- միզուկի բացվածք
- հետանցք

Տարբեր կանանց մոտ տարբեր են էրոգեն գոտիները: Շատերը կարծում են, որ միայն սեռական օրգաններն ու կուրծքն են կանացի էրոգեն հատվածները, բայց կնոջ ձեռքերը, պարանոցը, դեմքը, որովայնը նույնպես կարող են զգայուն լինել, և դրանք փաղաքշելը նրանց հաճույք է պատճառում: Համբուրվելը, գրկախառնվելը նույնպես սեքսի մաս են կազմում: Դեմքը, ձեռքերը, մեջքը և պարանոցը շոյելը սեռական զգացողությունների լավ դրսևորումներ են: Պարալիզված և ողնաշարի վնասվածք ունեցող կանանց մարմնի այս հատվածները կարող են այնքան զգայուն դառնալ, որ փաղաքշելիս օրգազմի հասնող հաճույք պատճառեն:

Բոլոր զգայարանները՝ շոշոփելիքի, հոտառության, լսողության, համի և տեսողության, կարող են լինել կարևոր և գոհացնող միջոցներ՝ սեռական հաճույք ստանալու համար: Յուրաքանչյուր ոք՝ անկախ սեռից և հաշմանդամությունից, ունենում է այս զգացողությունները յուրովի: Կույր կնոջ համար շոշափելիքը, հոտառությունը և լսողությունը կարող են լինել չափազանց կարևոր: Խուլ կնոջ համար շոշոփելիքն

ու տեսողությունը կարող են լինել սեքսից հաճույք ստանալու ամենակարևոր մասերը:

ՍԵՌԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Շատ կանայք ուզում են ունենալ մտերիմ և սիրային հարաբերություններ այն մարդու հետ, ով հոգ է տանում իրենց մասին: Այս հարաբերությունները կարող են լինել և հաշմանդամ, և ոչ հաշմանդամ անձնավորության հետ: Որոշ հաշմանդամություն ունեցող կանայք ամուսնանում են, մյուսները՝ ոչ, կամ հաշմանդամ կանայք ուղղակի հարաբերություններ են ունենում տղամարդկանց հետ: Նրանց որոշ մասը մայրեր են, մյուսները՝ ոչ:

Զրույց գուզրնկերոջ հետ

Շատ կանայք ամաչում են զրուցել իրենց ցանկությունների մասին: Դա բնական է, որ դուք կիրք եք զգում և ուզում եք ունենալ այնպիսի հարաբերություններ, որը ձեզ հաճույք է պատճառում: Եթե դուք պլանավորում եք ունենալ սեռական հարաբերություններ, շատ օգտակար կլինի, որ նախօրոք տվյալ անձի հետ զրուցեք այնպիսի բաների մասին, ինչպիսիք են ապահով սեռական հարաբերությունները, այլ կարիքներն ու սպասելիքները: Զրուցեք ձեր գուզրնկերոջ հետ ձեր սահմանափակումների և այն մասին, թե ձեր մարմինը ինչպես կարձագանքի սեռական գրգիռներին: Երբեմն գուզրնկերը մտահոգվում է այն մասին, որ սեքսը կարող է վնասել կամ վտանգավոր լինել հաշմանդամ կնոջ համար: Սա կարող է առաջացնել ցանկության բացակայություն: Եթե

գուզընկերներից յուրաքանչյուրը գիտի ինչպես վարել սեռական գրույցները, փաղաքշանքները, որը դուր է գալիս հակառակ կողմին, ապա նրանք երկուսն էլ սեքսից ավելի մեծ հաճույք կստանան: Յուրաքանչյուր անձի ցանկությունները տարբեր են, իսկ դրանց տեղեկանալու համար պետք է գրուցել և փորձարկումներ կատարել:

Անհրաժեշտ է գրուցել հետևյալ հարցերի շուրջ՝

- որտեղ է ավելի հեշտսեքս ունենալ, օր.՝ անկողնում, անվասայլակում, աթոռի վրա, թե՞ հատակին
- ո՞ր դիրքերն են անհարմարություններ պատճառում, և որո՞նք են ավելի հարմար
- ձեր հաշմանդամությունն ինչպես է ազդում ձեր մարմնի գործունեության վրա
- Ինչպե՞ս կարող եք հաճույք պատճառել ձեր գուզընկերոջը
- եթե դուք շուտ եք հոգնում, օրվա կամ շաբաթվա ո՞ր ժամանակահատվածում եք դուք ավելի մեծ էներգիա ունենում
- Ի՞նչն է ձեզ հաճույք, և ի՞նչը տհաճություն պատճառում:



Սեքսի ժամանակ հնարավոր խնդիրները

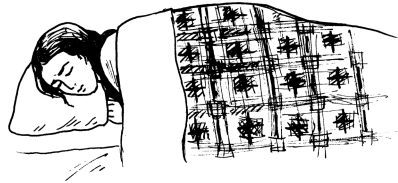
Ցավ սեքսի ժամանակ

Սեռական հարաբերությունները չպետք է ցավ պատճառեն: Երբեմն ցավն առաջանում է կնոջ հաշմանդամության պատճառով, բայց հաճախ դրա հիմքում ընկած են այլ խնդիրներ:

Եթե կնոջ մոտ առկա է կծկված կամ սպաստիկ մկաններ կամ ունի ողնաշարի վնասվածք, Սեռական հարաբերությունների ժամանակ հնարավոր է լինեն ցավեր: Խորհուրդ է տրվում դիմել բժիշկ մասնագետների:

Ցանկության բացակայություն

Շատ պատճառներ կարող են ընկած լինել կնոջ մոտ ցանկության և հաճույքի բացակայության հիմքում: Սրանց որոշ մասի հիմքում կարող է ընկած լինել կնոջ հաշմանդամությունը, մյուսների հիմքում՝ այլ խնդիրներ: Ձեզ մոտ կարող է լինել ցանկության բացակայություն, եթե՝



- դուք հոգնում եք ծանր աշխատանքի, թերսնուցման, նորածին երեխայի կամ ձեր հաշմանդամության պատճառով
- չեք սիրում ձեր գուգընկերոջը կամ նա ձեզ վատ է վերաբերվում
- ձեր հաշմանդամության հետևանքով դուք ցավ եք զգում, որը խանգարում է ձեզ շարժվել
- եթե դուք ամաչում եք ձեր հաշմանդամությունից և վատ կարծիք ունեք ձեր մարմնի մասին

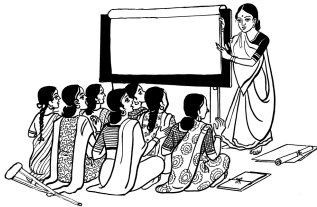
- դուք դեպրեսիայի մեջ եք կամ տխուր օրվա մեծ մասը
- նախկինում ենթարկվել եք սեռական բռնության
- վախենում եք, որ կհղիանաք կամ ձեռք կբերեք որևէ ինֆեկցիա:

ՄԵՌԱԿԱՆ ՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ԿԱՄ ԲՈՆԱԲԱՐՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՀԵՏՈ

Եթե կինն ենթարկվել է սեռական բռնության կամ բռնաբարության, ապա նրա համար երկար ժամանակ կպահանջվի, որպեսզի նա լավ կարծիք ունենա սեփական մարմնի և սեռական կյանքի մասին: Մեռական բռնության ֆիզիկական հետևանքները անցնելուց հետո դեռ շատ ժամանակ է անհրաժեշտ հոգեկան վիճակի բարելավման և վատ հիշողությունների վերացման համար:



Կատարենք փոփոխություններ



Համայնքներում սեռական կյանքի և դրանով ապրելու հաշմանդամների իրավունքի մասին կարծիքներն ու վերաբերմունքը փոխելու համար անհրաժեշտ է երկար ժամանակ:

Բայց ժամանակի ընթացքում դրանք կարելի է փոխել:

Շատ կարևոր է, որ հաշմանդամ կինն իր մասին լավ կարծիք ունենա: Այն կինը, որը հարգում է ինքնիրեն

ավելի հավանական է, որ զուգընկերոջից նույնպես պահանջի հարգանք:

Դադարեք շփվել այն մարդկանց հետ, որոնք չեն հարգում ձեր անհատականությունը:

ՄԵՌԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաների՝

Շատ համայնքներում, կանանց մասին սխալ կարծիքների պատճառով, կանանց համար դժվարանում է առողջ սեքս ունենալու հնարավորությունը: Քանի որ կանայք իրենց սեռական կյանքին վերաբերող հարցերում ունեն քիչ վերահսկողություն, հաճախ չեն կարողանում մերժել սեքսը, և ամբողջ աշխարհում միլիոնավոր կանայք վարակվում են ՄԻԱՎ-ով և սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ ինֆեկցիաներով:

Մարդիկ հաճախ կարծում են, որ հաշմանդամ կանայք չեն կարող վարակվել որևէ ինֆեկցիայով: Սա ճիշտ չէ: Հաշմանդամ կանայք կարող են ձեռք բերել այն նույն ինֆեկցիաները, ինչպես ոչ հաշմանդամ կանայք:

Փաստացի հաշմանդամ կանայք և աղջիկները գտնվում են վարակվելու ավելի մեծ վտանգի տակ, քան մյուս կանայք: Դա ոչ միայն այն պատճառով է, որ նրանք ունենք սեռական դաստիարակության պակաս, այլ այն, որ նրանք հաճախ չեն կարող վերահսկել, թե ինչ եղանակով և ում հետ են ունենում սեռական հարաբերություններ: Սա նրանց ավելի խոցելի է դարձնում սեռական բռնության նկատմամբ, և սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաներով՝ այդ թվում ՄԻԱՎ-ով վարակվելու հավանականությունը ավելի է մեծանում:

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաները դրանք այն ինֆեկցիաներն են, որոնք փոխանցվում են սեռական հարաբերությունների միջոցով:

ԻՆՉ Է ՍԵՌԱԿԱՆ ՃԱՆԱՊԱՐՀՈՎ ՓՈԽԱՆՑՎՈՂ ԻՆՖԵԿՑԻԱՆ

Զբուժված ինֆեկցիաները վտանգավոր են

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաներից շատերը ենթակա են դեղորայքային բուժման: Դրանք վաղ չբուժելու դեպքում՝ կարող են առաջացնել անպտղություն և՛ տղամարդկանց, և՛ կանանց մոտ, վաղ ծննդաբերություն, փոքր քաշով կամ կույր երեխաներ, փողի մեջ զարգացող հղիություն, տևական ցավ որովայնի խոռոչում, արգանդի վզիկի քաղցկեղ և սուր բորբոքման դեպքում՝ մահ:

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաների նախանշաններն են

Հետևյալ նախանշաններից մեկը կամ մի քանիսը կարող են նշանակել, որ դուք ունեք սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիա՝

- հեշտոցից անսովոր արտադրություն,
- հեշտոցից անսովոր հոտ,
- ցավ կամ այլ զգացողություններ որովայնի խոռոչում, հատկապես հեշտոցային սեքսի ժամանակ,
- քոր, ցան, ուռուցք կամ վերք սեռական օրգանների վրա:

Կախված ձեր հաշմանդամության տեսակից, հնարավոր է այս նշանների նկատման հետ կապված դժվարություններ առաջանան: Հնարավոր է, որ

նշանները ստուգելու համար դուք ինչ-որ մեկի օգնության կարիքն ունենաք:

Ինչպես ստուգել սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաների նախանշանները

Եթե դուք կույր եք. Սեռական օրգանների լվացում կատարելիս, մատների միջոցով փորձեք նկատել որևէ անսովոր արտադրություն, գոյացություն կամ գրգռվածություն: Սա կատարեք շաբաթը մեկ անգամ, քանի որ ամենօրյա զննություն կատարելու դեպքում դժվար կլինի որևէ փոփոխություն նկատել:

Եթե դուք ձեռքերում ունեք սահմանափակումներ կամ ընդհանրապես չեք կարող դրանք օգտագործել. Եթե դուք չեք կարող օգտագործել ձեր մատները սեռական օրգաններում փոփոխությունները նկատելու համար, ապա կարող եք օգտագործել հայելի դրանց ամփայությունը ստուգելու համար: Եթե դուք չեք կարող բռնել հայելին, ապա այն դրեք հատակի վրա և կոացեք դրա վրա:

Եթե դուք ունեք ողնաշարի վնասվածք: Եթե դուք կարող եք զգալ և զննել ձեր սեռական օրգանները, ապա սա կատարեք շաբաթը մեկ անգամ լողանալու ընթացքում: Եթե դուք դա չեք կարող անել ինքնուրույն, ապա խնդրեք վստահելի մեկին, որ ձեզ օգնի: Դուք հավանաբար ի վիճակի չեք լինի ստուգելու որովայնի ցավն ու սեռական օրգաններում քորի ամփայությունը: Բայց եթե դուք ունեք սեռական օրգանների բորբոքում, ապա վաղ շրջանում չբուժելու դեպքում այն կարող է առաջացնել դիսրեֆլեկսիա: Սա վտանգավոր է :

Եթե դուք ոտքերում ունեք սահմանափակումներ կամ ընդհանրապես չեք կարող շարժել դրանք:

Հնարավորության դեպքում գտեք այնպիսի մի դիրք, որ լողանալիս կարողանաք շոշափել ձեր սեռական օրգանները կամ հայելու միջոցով կարողանաք դրանք զննել: Անհրաժեշտության դեպքում խնդրեք, որ վստահելի մեկը ձեր ոտքերը պահի անշարժ դիրքով:

Սեռավարակների տեսակներն են՝

- տրիխոմոնաս,
- գոնոռեա և Քլամիդիոզ,
- ներքին սեռական օրգանների բորբոքումներ,
- սիֆիլիս,
- շանքրոիդ,
- Հեպատիտներ C(դեղնախտ, դեղին աչքեր),
- ՄԻԱՎ (Մարդու Իմունային Անբավարարության Վիրուս)-ը:

Ապահով սեքսի մեթոդները

Ապահով սեքս նշանակում է օգտագործել պատնեշային մեթոդներ (ինչպիսին է պահպանակը), որը կկանխի սերմնահեղուկի անցումը մեկ այլ օրգանիզմի մեջ կամ ունենալ այնպիսի սեքս, որն ինֆեկցիայի փոխանցման հավանականությունը կնվազեցնի:

Հեշտոցային սեքսը դա սեռական հարաբերությունների ամենատարածված եղանակն է:

Սակայն զույգը կարող է տալ և ստանալ սեռական հաճույք տարբեր զրույցների և փաղաքշանքների միջոցով: Եթե ձեր զուգընկերը ցանկություն չունի օգտագործել պահպանակ, դուք կարող եք փորձել այլ՝



սեքսի ավելի ապահով եղանակ: Սա կարող է լինել հաճելի ձեր զուգընկերոջ և ապահով ձեզ համար:

Շատ ապահով

- Մեռական հարբերություններ ունեցեք միայն մեկ զուգընկերոջ հետ, և երբ հաստատ գիտեք (թեստի միջոցով), որ ձեզանից ոչ մեկը նախորդ զուգընկերոջից չի վարակվել:

Կնոջ և տղամարդու միջև սեքսի որոշ տեսակներ ավելի ապահով են քան մյուսները

- Համբուրվելը ապահով է
- Շփումը ապահով է
- Հեշտոցային սեքսը վտանգավոր է, բայց պահպանակով ավելի ապահով կլինի

Սեքսը և դաշտանը

Դաշտանի ընթացքում խորհուրդ է տրվում խուսափել հեշտոցային սեքսից, մինչև որ հաստատ համոզվեք, որ դուք կամ ձեր զուգընկերը ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կամ այլ ինֆեկցիայի վարակակիր չեք: Եթե դուք ՄԻԱՎ-ի վարակակիր եք, ապա վիրուսը կանցնի և՛ ձեր հեշտոցային սեկրեցիայի, և՛ արյան մեջ: Սա մեծացնում է ձեր զուգընկերոջ վարակվելու հավանականությունը: Եթե ձեր զուգընկերը վարակված է, իսկ դուք՝ ոչ, ապա վարակվելու վտանգն ավելի է մեծանում դաշտանի ընթացքում: Պահպանակ օգտագործելու դեպքում, վտանգը կրճատվում է:

ԿԱՏԱՐԵՔ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաներն ու ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ը ամբողջ համայնքի խնդիրներ են՝ ներառյալ հաշմանդամ կանանց: Երբեմն

հաշմանդամների խմբերը կարծում են, որ կարիք չկա մտահոգվելու սեռական առողջության համար: Բայց սեռական դաստիարակությունը կարող է փրկել մարդկային կյանքեր:

Սեռական առողջության և սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաների մասին տեղեկատվությունը պետք է հասանելի լինեն բոլորին՝ ներառյալ հաշմանդամ կանանց: Օր.¹ ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ-ի կանխարգելման մասին տեղեկատվությունները, որոնք հաճախ տարածվում են ռադիոյի կամ տպագիր թերթիկների միջոցով, պետք է հասանելի լինեն նաև խուլ և կույր կանանց համար:

ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ

Երեխա ունենալու որոշում

Հղիանալը դա անձնական որոշում է, և յուրաքանչյուր կին պետք է իրավունք ունենա որոշելու, թե երբ է նա ուզում երեխա ունենալ և ուզում է արդյոք երեխաներ ունենալ, թե ոչ: Բայց ամբողջ աշխարհում շատ կանայք հարկադրված են երեխաներ ունենում, նրանք ճնշման են ենթարկվում իրենց զուգընկերների, ընտանիքների և համայնքների կողմից: Պատահում է նաև հարկադրում են, որ ընդհատեն հղիությունը, նույնիսկ այն վայրերում, որտեղ աբորտն իրավական չէ: Չկա ոչ մի պատճառ, որը կհաստատեր, որ շատ հաշմանդամ կանայք չեն կարող հղիանալ, ունենալ առողջ երեխաներ և լինել լավ մայրեր:

Բայց ամեն դեպքում հաշմանդամության որոշ տեսակներ ունեցող կանայք պետք է հղիության ընթացքում որոշ հարցերում զգույշ լինեն, և հաշմանդամություն ունեցող որոշ կանայք հնարավոր է,

որ հղիության ընթացքում ավելի շատ օգնության կարիք ունենան:

Հղիանալուց առաջ այս հարցերի շուրջ մտածելը կարող է ձեզ օգնել.

- ուզում եք երեխաներ ունենալ
- եթե դուք արդեն երեխաներ ունեք, կարո՞ղ եք հոգ տանել նա մեկի մասին
- ձեր մարմինը վերականգնվե՞լ է վերջին ծննդաբերությունից հետո
- կարո՞ղ եք ինքնուրույն հոգ տանել ձեր երեխայի մասին
- ունե՞ք զուգընկեր կամ ընտանիք, որոնք կօգնեն ձեզ խնամել երեխային
- որևէ մեկը ստիպո՞ւմ է ձեզ երեխա ունենալ
- հղիությունը կարո՞ղ է ազդել ձեր հաշմանդամության վրա

Իմ երեխան կունենա՞ հաշմանդամություն

Հաշմանդամության շատ տեսակներ չեն փոխանցվում ծնողներից երեխաներին (ժառանգական կամ գենետիկ չեն): Բայց կան հաշմանդամության որոշ տեսակներ, որոնք փոխանցվում են մորից, հորից, երբեմն էլ երկուսից միաժամանակ:

Նախքան երեխա ունենալու որոշում կայացնելը անհրաժեշտ է դիմել մասնագետ բժիշկների:



Երեխան ի՞նչ սեռի է պատկանելու

Պտղի սեռը կախված է տղամարդու սպերմայից: Սպերմաների գրեթե կեսը տղա երեխա են դառնում,

մյուս կեսը՝ աղջիկ: Միայն մեկ սպերմա է բեղմնավորում կնոջ ձվաբջիջը: Եթե դա տղա-սպերմա է, ապա կծնվի տղա երեխա, եթե աղջիկ-սպերմա՝ ապա աղջիկ երեխա: Այս պրոցեսը նույնն է և՛ հաշմանդամ, և՛ ոչ հաշմանդամ կանանց դեպքում:

Այն համայնքներում, որտեղ նախընտրում են ունենալ տղա երեխաներ, հաճախ կանանց մեղադրում են տղա չունենալու համար: Դա արդարացի չէ՝ ո՛չ աղջիկների հանդեպ, որոնց սեռը պետք է այնքան արժեքավորել, որքան տղաներինը, ո՛չ էլ կանանց հանդեպ, քանի որ դա տղամարդու սպերման է, որը որոշում է երեխայի սեռը:

Հղիության և ծննդաբերության պլանավորումը

Հաշմանդամության որոշ տեսակներ ունեցող կանանց, որոնք գտնվում են բարդությունների առաջացման ավելի մեծ վտանգի տակ, ավելի նպատակահարմար է կատարել կեսարյան հատումներ

- ուներ այնպիսի հաշմանդամություն, որի դեպքում չեք կարող լայն բացել ձեր ոտքերը՝ ուղեղային պարալիզ, ռևմատոիդ արթրիտ կամ սուր մկանային կծկումներ: Ծննդաբերության ընթացքում դուք պետք է ոտքերը լայն բացած պահեք 2-3 ժամ, կամ պետք է երեխային լույս աշխարհի բերեք վիրահատական միջամտությամբ:



- Եթե դուք գաճաճ եք, ձեր հետույքային ոսկորները հնարավոր է, որ այնքան լայն չլինեն, որ երեխան կարողանա ծնվել բնական ճանապարհով: Կամ այն բանի համար, որ ձեր մարմնում կա արյան քիչ քանակություն, և հնարավոր է, որ արյան փոխապատվաստման կարիք ունենաք՝ կախված այն բանից, թե ծննդաբերության ընթացքում որքան արյուն եք կորցրել:
- Ունեք ողնաշարի լուրջ վնասվածք (T6 կամ ավելի լուրջ վնասվածքներ), վտանգ կա, որ դուք կարող եք ձեռք բերել հիպերոեֆլեքսիա, կյանքի համար վտանգավոր արյան բարձր ճնշում: Այն ընթացքում, երբ փորձում եք հղիանալ

ԻՆՉՊԵՄ ԻՄԱՆԱԼ՝ ԵՐԲ Է ԵՐԵԽԱՆ ԾՆՎԵԼՈՒ

Կինը կարող է իմանալ, թե երբ պետք է երեխան ծնվի՝ հաշվելով 10 լիալուսին իր վերջին դաշտանից հետո:

Ձեր վերջին դաշտանին ավելացրեք 9 ամիս և 7օր: Հավանաբար երեխան կծնվի ստացված օրվանից առաջ կամ հետո, շաբաթվա ընթացքում:

Ինչպես առողջ մնալ հղիության ընթացքում

Եթե հղիության ընթացքում դուք լավ հոգ տանեք ինքներդ ձեր մասին, ապա ավելի հավանական է, որ ապահով հղիություն, ծննդաբերություն և առողջ երեխա ունենաք: Փորձեք՝

- դիմեք նախածննդաբերական զննումների
- եթե երբևէ չեք ստացել փայտացման դեմ պատվաստանյութ, ապա անհապաղ ստացեք մեկ

ներարկում, իսկ մինչ հղիության ավարտը ստացեք առնվազն 2 ներարկում:

- հնարավորության դեպքում կատարեք ձգող մարզանք, որը թույլ կտա, որ ծննդաբերությունից հետո ձեր հեշտոցն ավելի ամուր կլինի
- օրեկան ընդունեք առնվազն 8 բաժակ ջուր կամ այլ հեղուկներ և հաճախակի միզեք, որը թույլ կտա խուսափել երիկամների և միզապարկի բորբոքումներից:
- պարբերաբար մարզվեք
- բուժվեք, եթե նկատում եք սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիաների կամ այլ բորբոքումների նախանշաններ
- խուսափեք ժամանակակից և բուսական դեղամիջոցներից, մինչև որ բժիշկը կամ ձեր հղիության մասին տեղյակ անձը խորհուրդ չտա
- մի՛ ընդունեք ալկոհոլ, մի՛ ծխեք դրանք կարող են վնասել ձեզ և ձեր երեխային
- խուսափեք թունաքիմիկատներից, հերբիցիդներից և գործարանային քիմիական նյութերից
- խուսափեք այն մարդկանցից, որոնց ամբողջ մարմինը պատված է ցանով, քանի որ ցանի պատճառը կարող է լինել կարմրուկը, որը կարող է վնասել ձեր երեխային
- եթե կդում եք աղիքային տարբերակով, ապա դա արեք հաճախակի:

ԸՆԴՈՒՆԵՔ ԲԱԶՄԱԶԱՆ ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔՆԵՐ

Եթե դուք հղի եք կամ երեխային կրծքով եք կերակրում, ապա պետք է ընդունեք սովորականից ավելի մեծ քանակության սնունդ: Հավելյալ սնունդը ձեզ

բավական էներգիա և ամրություն կտա և կօգնի, որ ձեր երեխան առողջ զարգանա: Հնարավորին չափ ընդունեք տարբեր տեսակի սննդամթերք՝ հիմնական սննդամթերքներ (կարբոհիդրատներ), սպիտակուցներ, վիտամիններ և հանքանյութեր, ճարպեր, յուղեր և շաքար, ինչպես նաև հեղուկի մեծ քանակություն :

Ֆոլաթթվի քիչ քանակությունը կարող է առաջացնել սակավարյունություն, երեխայի մոտ կարող է դառնալ լուրջ արատների, ողնաշարում և գլխուղեղում գոյացությունների առաջացման պատճառ: Այս խնդիրները կանխելու համար, շատ կարևոր է, որ նախքան հղիանալը և հղիության վաղ շրջանում ստանաք ֆոլաթթվի բավարար քանակություն:

Այս մթերքները պարունակում են ֆոլաթթվի մեծ քանակություն՝

- մուգ կանաչ տերևներ ունեցող բանջարեղեն
- մսամթերք (հատկապես լյարդ, երիկամ և այլ օրգանական մսամթերք)
- սիսեռ և լոբի
- արևածաղիկ, դդում, դդմի սերմ
- ամբողջական հացահատիկ (շականակագույն բրինձ, ամբողջական ցորեն)
- ձկնեղեն
- հավկիթ
- սունկ



Որոշ կանայք ընդունում են նաև ֆոլաթթու պարունակող դեղահաբեր:

Ֆոլաթթու պարունակող դեղահաբեր ընդունել օրեկան մեկ անգամ 1.5-0.8մլ/գ:

ՍԵՔՍԸ ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

Որոշ կանայք հղիության ընթացքում չեն ունենում սեռական կյանք վարելու մեծ ցանկություն:

Սյուսների մոտ ավելի է մեծանում սեքս ունենալու ցանկությունը: Հղիության ընթացքում 2 դեպքերն էլ հնարավոր են: Սեքս ունենալ կամ չունենալը չի վնասում ոչ՝ կնոջը, ոչ՝ երեխային: Երբեմն հղիության ընթացքում սեքսով զբաղվելը պատճառում է անհարմարություններ: Դուք և ձեր գուգրնկերը կարող եք փորձել տարբեր դիրքեր: Երբեմն գույգերը կարող են միմյանց երջանկացնել առանց սեքսի: Որոշ գույգեր էլ զրուցում են միմյանց՝ ապագա հույսերի և երազանքների մասին:

Ապահով սեքս

Պահպանակները ապահով միջոցներ են հղիության ընթացքում՝ ինֆեկցիաները կանխելու համար:

Այն տղամարդը, որը վարում է անկանոն սեռական կյանք, պետք է ամեն անգամ սեքս ունենալիս օգտագործի պահպանակ, ներառյալ իր հղի կնոջ հետ: Պահպանակները բորբոքումները, ՄԻԱՎ-ը և այլ հիվանդություններ կանխելու լավ միջոց է:

Հղիության 9 ամիսները

Սովորաբար հղիությունը տևում է 9 ամիս, որը բաժանված է 3 փուլերի, որոնցից յուրաքանչյուրը տևում են 3 ամիս: Յուրաքանչյուր 3 ամսում կնոջ մարմնում կատարվում են բազմաթիվ փոփոխություններ:

0-3ամիսներ

Երբ դուք հղիանում եք, երեխան սկսում է զարգանալ, ձեր կրծքերը սկսում են ուռչել և հնարավոր

է, որ դառնան ավելի նուրբ: Հնարավոր է, որ հոգնածությունն զգաք, ունենաք սրտխառնոց և սրտթափոց (որոշ վայրերում այն կոչվում է <<առավոտյան թուլություն>>):

4-6ամիսներ

Շատ կանայք վայելում են հղիության այս հատվածը: Սովորաբար նրանք այլևս չեն ունենում վատ ինքնազգացողություն, հոգնածություն և ունենում են ավելի մեծ էներգիա: Սա այն շրջանն է, երբ կնոջ փորը սկսում է մեծանալ, երեխան սկսում է շարժվել և այս շրջանում լսելի է երեխայի սրտի զարկերը:

7-9ամիսներ

Սա հղիության ամենահաճելի շրջանն է: Դուք ամեն օր զգում եք երեխայի շարժը, միաժամանակ ձեր փորը ավելի ու ավելի է մեծանում, և կախված ձեր հաշմանդամությունից հնարավոր է, որ դուք ավելի շատ խնդիրներ ու դժվարություններ ունենաք ձեր առօրյա գործերը կատարելու հարցում: Եթե դուք դժվարություններ եք ունեցել հղիության առաջին 6 ամիսների ընթացքում, ապա հնարավոր է, որ այս շրջանում դրանք շարունակվեն ու ավելի լրջանան:

Հղիության վերջին ամսվա ընթացքում՝ ծննդաբերությունից մոտավորապես 2 շաբաթ առաջ, երեխան իջնում է դեպի որովայնի ստորին հատված, սա հատկապես բնորոշ է առաջին երեխայի դեպքում, և ձեր համար ավելի հեշտ կլինի շնչել:

Երեխայի շարժը

Շատ կանանց համար հղիության ընթացքում երեխայի շարժի զգալը հղիության ամենահաճելի մասն է: Շատ կանայք՝ անկախ իրենց հաշմանդամության տեսակից, կարողանում են նկատել երեխայի շարժը,

սակայն նախնական զգացողությունները կարող են տարբեր լինել: Շատ կանայք երեխայի շարժը բացատրում են որպես անկանոն շարժում, մյուսները այն նմանեցում են գազային ցավերի, կան կանայք էլ, որոնք զգում են ճնշում որովայնի ներսում և ձեռքերի միջոցով զգում են երեխայի շարժը:

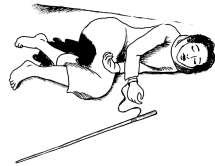
Եթե երեխան սկսի շարժվել 4 ամսեկանում, շարժումները կլինեն մեղմ և դուք ամեն օր չեք կարողանա զգալ այդ շարժումները: Բայց 5 ամսեկանում դուք այդ շարժումները կկարողանաք զգալ ամեն օր (ոչ ողջ օրվա ընթացքում, շարժումներից հետո կլինեն ընդմիջումներ): Եթե երեխան չի շարժվել մի քանի ժամվա ընթացքում և դուք ուզում եք զգալ նրա շարժը, ապա ընդունեք սնունդի կամ ըմպելիքի որոշ քանակություն, և 30 րոպե հանգիստ պառկեք կողքի վրա: Այդ ընթացքում երեխան պետք է շարժվի առնվազն 3 անգամ: Եթե դուք չեք զգում կամ նկատում երեխայի շարժը, ապա դիմեք բուժաշխատողի կամ մանկաբարձուհու:

ՎԻԺՈՒՄ

Հաշմանդամ կանանց մոտ վիժում ունենալու հավանականությունը ավելի մեծ չէ, քան ոչ հաշմանդամ կանաց մոտ: Յուրաքանչյուր կնոջ համար ծանր է ցանկալի երեխայի կորուստը, բայց դա կարող է հատկապես ծանր լինեն հաշմանդամ կնոջ համար: Շատերը կարծում են, որ հաշմանդամ կանայք չեն կարող հղիանալ, և երբ կինը հղիանում է հասարակությունը հավանություն չի տալիս նա այդ քայլին, վիժման դեպքում, մարդիկ համոզված են, որ դրա պատճառը կնոջ հաշմանդամությունն էր:

Վիժուժը շատ հաճախ տեղի է ունենում հղիության առաջին 3 ամիսների ընթացքում: Վիժման պատճառ կարող են դառնալ՝

- անատողջ ձվաբջիջը կամ սպերման
- արգանդի ձևը
- արգանդային գոյացությունները (միոման)
- արգանդի կամ սեռական օրգանների բորբոքումները
- հիվանդությունը, օր.՝ մալարիան
- ծանր աշխատանքը կամ վթարը
- թունավորումը
- թերսնուցումը
- հոգեկան սթրեսները



Վիժում կարող է պատահել յուրաքանչյուր կնոջ հետ: Եթե ձեզ մոտ տեղի է ունեցել վիժում, ապա դա չի նշանակում, որ հաջորդ անգամ դուք չեք կարող տանել առողջ հղիություն:

Վիժումից հետո մի քանի օրվա ընթացքում լավ հոգ տարեք ձեր մասին: Այն կկանխի բորբոքման առաջացումը և կօգնի, որ ձեր մարմինը շուտ ապաքինվի:

Փորձեք՝

- ընդունել ջրի մեծ քանակություն և սննդարար մթերքներ շատ հանգստանալ
- 7 օրվա ընթացքում խուսափել ծանր աշխատանքից
- հաճախակի լողանալ, բայց խուսափեք ցնցուղ և ջրային վաննաներ ընդունելուց, արյունահոսությունը դադարելուց հետո մի քանի օրվա ընթացքում

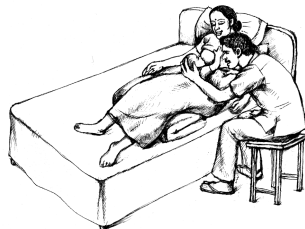
- արյունահոսության ժամանակ օգտագործել մաքուր կտորներ կամ միջադիրներ և դրանք հաճախակի փոխել
- 2 շաբաթվա և արյունահոսությունը դադարելուց հետո մի քանի օրվա ընթացքում խուսափել սեռական հարաբերություններից
- 3 ամիս դաշտան ունենալուց հետո նոր փորձեր նորից հղիանալ, այս դեպքում վիժում ունենալու հավանականությունը կնվազի:

ՆՈՐԱԾՆԻ ԽՆԱՄՔԸ

Իմ երեխան գիտի, որ ես եմ իր մայրը: Նա նույնիսկ չի նկատում, որ ես հաշմանդամ եմ:

Շատ մայրեր իրենց երեխային խնամում են որևէ մեկի օգնությամբ: Այն մշտական ուշադրությունն ու խնամքը, որի կարիքն ունի նորածին երեխան: Գրեթե բոլոր մայրերն աջակցություն են ստանում իրենց ընտանիքի անդամների, ընկերների, հարևանների, խնամակալների կողմից:

Որոշ հաշմանդամություն ունեցող կանայք հեշտությամբ են սովորում, թե ինչպես պետք է հոգ տանել իրենց երեխաների մասին: Կարևոր չէ, թե դուք ինչքան աջակցության կարիք ունեք, միևնույնն է, դուք մնում եք ձեր երեխայի մայրը: Եթե որևէ մեկը օգնում է, որ դուք խնամեք ձեր երեխային, դա չի նշանակում, որ այն ազդում է ձեր մայր լինելու վրա: Նույնիսկ եթե դուք դիմում եք այլ



մարդկանց, որպեսզի նրանք լինեն ձեր աչքերը, ականջները, ձեռքերը կամ ոտքերը, միևնույնն է միայն դուք եք որոշում ինչպես հոգ տանել ձեր երեխայի մասին, ապահովել նրա անվտանգությունն ու բարեկեցությունը: Ձեր երեխային ամբողջ օրվա և գիշերվա ընթացքում ձեզ մոտ պահելով՝ նա կտեսնի ձեր դեմքը, կլսի ձեր ձայնը, կզգա ձեր մարմնի բույրը և դրանով ձեր երեխան կհամոզվի, որ դուք եք իր մայրը:

ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ

Կրծքով կերակրելը լավագույն միջոցն է:

Հնարավորության դեպքում կրծքով կերակրեք ձեր երեխային: Խեժը (դեղնավուն կաթը, որը ծննդաբերությունից հետո 2-3օրվա ընթացքում դուրս է գալիս կրծքից) երեխայի համար լավագույն սնունդն է: Այն իրմեջ պարունակում է այն, ինչը անհրաժեշտ է նորածին երեխային, լավ է նրա ստամոքսի համար և պաշտպանում է հիվանդություններից: Կրծքով կերակրվող երեխաները դեղաբույսերի, թեյի կամ շաքարաջրի կարիք չունեն: Հնարավորության դեպքում կրծքի կաթից բացի այլ փոխարինող միջոցներ մի տվեք ձեր երեխային առաջին 6 ամիսների ընթացքում: Եթե դուք դժվարանում եք կրծքով կերակրել ձեր երեխային, կթեք ձեր կաթը և այն տվեք ձեր երեխային այլ եղանակով:

Կրծքով կերակրելը անհրաժեշտ է, որովհետև՝

- կրծքի կաթը երեխայի լավ աճի և զարգացման համար լավագույն սնունդն է
- կրծքով կերակրելը օգնում է, որ ծննդաբերությունից հետո արգանդը դադարի արյունահոսել
- կրծքի կաթը մորից երեխային է փոխանցում մոր իմունիտետը այնպիսի հիվանդությունների նկատմամբ, ինչպիսիք են շաքարախտը, քաղցկեղը, և այնպիսի ինֆեկցիաների նկատմամբ, ինչպիսիք են փորլուծությունը և թոքաբորբը:
- կրծքով կերակրելը երեխայի և մորմիջև ստեղծում է ապահովության և մտերմության զգացողություն
- կրծքով կերակրելը կանանց հնավոր է առաջին 6 ամիսների ընթացքում պաշտպանի հղիանալուց
- կրծքի կաթն անվճար է
- եթե դուք կարող եք կրծքով կերակրել, արհեստական կեր պատրաստելու կարիք չի լինի: Բայց եթե դուք կրծքով չեք կերակրում, այդ դեպքում անհրաժեշտ կլինի, որ դուք մաքուր պահեք կաթի շշերը և համոզվեք, որ արհեստական կերը կամ փոխարինող կաթը պատրաստված է պատշաճ կերպով:



Ինչպես կերակրել

Գրեթե բոլոր երեխաները ծնվում են ծծելու բնագղով: Սակայն նրանք հնարավոր է, որ օգնության կարիք ունենան կրծքապստուկի ճիշտ չափը բերանում

պահելու հարցում: Երեխայի բերանը պետք է լիքը լինի կրծքով, իսկ կրծքապտուկը լինի խորը նրա բերանում:

Ինչպես գրկել երեխային

Սկզբում կրծքով կերակրելը կարող է լինել շատ ցավոտ: Բայց եթե դուք երեխային գրկում եք ճիշտ դիրքով, ապա շատ շուտով դուք կսովորեք երեխայի ծծելուն և ցավը շուտով կանցնի: Եթե ցավը չի անցնում, փորձեք փոխելձեր կամ երեխայի դիրքը: Համոզվեք, որ երեխայի բերանը լիքն է կրծքով: Եթե այս ամենից հետո կրծքով կերակրելը դեռ ցավոտ է ձեզ համար, դիմեք բուժաշխատողի: Հնարավոր է, որ այլ խնդիր լինի:

Շատ հաշմանդամ կանայք կարողանում են կրծքով կերակրել իրենց երեխաների, եթե կարողանում են գտնել իրենց համար հարմար դիրք:

Շատ կանանց համար շատ հարմար է, երբ նրանք նստում են աթոռի կամ անկողնու վրա, հենում են իրենց ձեռքերը, կարող են հենել նաև իրենց ոտքերը: Համոզվեք, որ երեխան նույնպես լավ պաշտպանված է:

Եթե դուք կարողանում եք լիարժեք օգտագործել ձեր ձեռքերն ու մարմնի վերին հատվածը, առանց խնդիրների կկարողանաք կրծքով կերակրել ձեր երեխային: Համոզվեք, որ երեխան՝ հատկապես նրա գլուխը, լավ պաշտպանված են և դուք էլ նստած կամ պառկած եք ձեզ համար հարմար դիրքով:



Եթե դուք դժվարությամբ եք օգտագործում ձեր ձեռքեր և ու մարմնի վերին հատվածը, ապա փորձեք գտնել ձեզ

համար հարմար առնվազն մեկ դիրքը: Ահա որոշ առաջարկություններ՝

Երեխայի տակ դրեք բարձ կամ փաթաթած շոր:

Շատ կանանց համար հարմար է, երբ նրանք պառկում են կողքի վրա, երեխաները իրենց կողքին են՝ պաշտպանված բարձով կամ փաթաթված շորով:

Եթե դուք չեք կարող օգտագործել ձեր ձեռքերն ու մարմնի վերին հատվածը, կարող եք երեխային կրծքով կերակրել ձեր ընտանիքի անդամների կամ ընկերների օգնությամբ: Բացատրեք նրանց, թե ինչ դիրքով կարող են պահեն երեխային, որպեսզի դուք կարողանաք նրան կրծքով կերակրել: Անհրաժեշտության դեպքում խնդրեք, որ փոխեն երեխայի դիրքը և պահեն ձեզ համար հարմար դիրքով, հատկապես երեխայի գլուխը: Նույնիսկ եթե դուք չեք կարողանում գրկել ձեր երեխային, նա միևնույնն է կկարողանա տեսնել ձեր դեմքը, զգալ ձեր ջերմությունը և առնել ձեր մարմնի բույրը:

Եթե ձեզ համար դժվար է պահել ձեր կուրծքը, ապա օգտագործեք կրծքալ, որն ունի բացվածք՝ անցք կրծքապտուկի հատվածում: Դուք կարող եք գնել հատուկ կրծքալներ, որոնք ունեն կափարիչներ երեխային կերակրելուց հետո կրծքապտուկը փակելու համար:

Եթե դուք չեք կարող կրծքով կերակրել
Եթե դուք չեք կարող կրծքով կերակրել ձեր երեխային, փորձեք ձեռքով կրծքից կաթը դուրս բերել և շշի կամ բաժակի օգնությամբ կերակրել ձեր երեխային:



Ինչպե՞ս կարելի է ձեռքով կրծքից կաթը դուրս բերել

Մկզբում կաթի քիչ քանակություն դուրս կգա, բայց ժամանակի ընթացքում կաթի ավելի ու ավելի մեծ քանակություն դուրս կգա: Հնարավորության դեպքում կաթը կրծքից դուրս բերեք ամեն 3-4 ժամը մեկ, օրվա ընթացքում 8 անգամ՝ համոզվելու համար, որ կաթի նորմալ քանակություն է արտադրվում: Սովորաբար կանայք ավելի հեշտությամբ են կարողանում կրծքից կաթը դուրս բերել, երբ հանգիստ են և գտնվում են խաղաղ և հանգիստ վայրում: Այդ ընթացքում ձեր երեխայի մասին մտածելը կօգնի, որ կաթը ավելի հեշտությամբ դուրս գա: Եթե կաթը դժվարությամբ է դուրս գալիս, փորձեք տաք, խոնավ կտոր կամ սրբիչ դնել ձեր կրծքի վրա և մերսել կուրծքը:

Կաթը ավելի հեշտ դուրս բերելու համար կարելի է օգտագործել պոմպ:

Տաք 22ի մեթոդ

3-4սմ լայնություն

Տաք 22ի միջոցով կրծքից կաթը դուրս բերելու մեթոդը օգտագործվում է կաթով լի և ցավոտ կրծքերի դեպքում: Մա կարող է լինել ծննդաբերությունից անմիջապես հետո, ճաքված կրծքապտուկների կամ կրծքագեղձի բորբոքումների դեպքում: Եթե դուք չեք կարողանում ինքնուրույն պահել կուրծքը կամ շիշը, խնդրեք, որ մեկը ձեզ օգնի:

Մաքրեք այն բերան՝ 3-4սմ լայնություն ունեցող մի ապակե շիշ: Տաքացրեք այն՝ նրա մեջ լցնելով տաք ջուր,



ջուրը լցրեք դանդաղ, որպեսզի այն չկոտրվի: Մի քանի րոպե սպասելուց հետո դատարկեք շիշը:

Հովացրեք շի բերանը մաքուր և սառը ջրի մեջ, որպեսզի չայրվեք: Շի բերանը սեղմեք կրծքապտուկին այնպես, որ առաջանա դրոշմ: Մի քանի անգամ սեղմեք, շիշը հովանալուն պես կաթը հեշտությամբ դուրս կգա:

Նույնը կրկնեք մյուս կրծքի դեպքում:

Այն երեխան է բավարար սնունդ ստանում, որի քաշն ավելանում է և օրեկան առնվազն 6 անգամ միզում է:

Այլ տեսակի կաթի օգտագործումը (Արհեստական կաթ)

Երեխային կրծքով կերակրելը լավագույն տարբերակն է: Սակայն եթե կրծքով երեխային կերակրելու հնարավորություն չկա, ապա արհեստական կերերը կարող են լինել փոխարինող տարբերակ:

Եթե դուք արհեստական կեր գնելու հնարավորություն չունեք, ապա բարեկամներից մեկը, որը ՄԻԱՎ-ի վարակակիր չէ կարող է կրծքով կերակրել ձեր երեխային, կամ երեխային կարող եք կերակրել կենդանական կաթով:

Երեխային կենդանական կաթով կերակրելը

Կովի, այծի և ուղտի կաթի դեպքում խառնել 100մ/լ թարմ կաթը 50մ/լ մաքուր ջրի և 10գրամ (2 թեյի գդալ) շաքարի հետ:

Ոչխարի և գոմեշի կաթի դեպքում խառնել 50մ/լ թարմ կաթը 50մ/լ մաքուր ջրի և 5գրամ (1թեյի գդալ) շաքարի հետ:

Խառնուրդը հասցնել եռման աստիճանի և, այնուհետև, հանել կրակի վրայից: Հովացրեք և անմիջապես կերակրեք երեխային:

Կենդանական կաթն իր մեջ չի պարունակում երեխայի աճի համար անհրաժեշտ բոլոր վիտամինները, դրա համար 6 ամսեկանից սկսած երեխային հավելյալ տվեք ճզմած տարբեր բանջարեղեններ, մրգեր և այլ սննդամթերք:

Երեխային բաժակի կամ 22ի օգնությամբ կերակրելը

Եթե դուք չեք կարող կրծքով կերակրել ձեր երեխային, ապա դուք կարող եք բաժակի կամ 22ի օգնությամբ երեխային տալ կրծքի, կենդանական կամ արհեստական կաթ: Եթե դուք չեք կարող պահել բաժակը, ապա խնդրեք, որ ինչ-որ մեկը դա անի ձեր փոխարեն այն ընթացքում, երբ դուք գրկում եք երեխային:



Երեխային բաժակով կերակրելը

Երեխան ձեր գրկում պետք է լինի գրեթե ուղղահայաց դիրքով, բաժակը պահեք երեխայի բերանին մոտ: Թեքեք այն այնպես, որ կաթը հազիվ հասնի երեխայի շրթունքներին: Այն թեթևակի հենեք երեխայի ստորին շրթունքի վրա: Թույլ տվեք, որ բաժակի ծայրերը դիպչեն երեխայի վերին շրթունքին:

Երեխային օգնել բռկալ

Կերակրելու ընթացքում որոշ երեխաներ օդ են կուլ տալիս, որը կարող է նրանց անհագստություն պատճառել: Դուք կարող եք երեխային օգնել դուրս հանել այս օդը, եթե կարողանաք պահել նրան ձեր ուսի վրա և շփեք մեջքը, կամ էլ շփեք երեխայի մեջքը, մինչ նա նստած կամ պառկած է ձեր գրկում:

Եթե դուք միայն մեկ ձեռք ունեք, կամ էլ դժվարությամբ եք օգտագործում ձեր մեկ ձեռքը, պահեք

երեխային ձեր ծնկների վրա, որ երեխան դեմքով լինի ձեզանից հակառակ ուղղության վրա, և ձեր ձեռքով գրկեք երեխայի կրծքավանդակը: Այնուհետև երեխային առաջ և հետ ճոճեք, մինչև նա բղկա և հանգստանա:

Երբ երեխային ձեռքով ենք կերակրում՝ առանց գդալի օգնության, յուրաքանչյուր անգամ նրան տվեք սնունդի միայն փոքր քանակություն, այնպես, որ սնունդի չափը լինի սիսեռի կամ լոբու չափսի:

Եթե դուք ունեք լսողության խնդիրներ

Առողջ երեխան աղմկում է, երբ սոված է կամ անհանգիստ: Եվ եթե դուք լավ չեք լսում, ապա պետք է երեխային հնարավորին չափ ձեզ մոտ պահեք, որպեսզի տեսնեք, թե նա երբ ձեր կարիքն ունի: Քնելիս նրան պահեք հնարավորին չափ ձեզ մոտ, որպեսզի զգաք նրա շարժը:

Որպեսզի իմանաք, թե երեխան երբ ձեր ուշադրության կարիքն ունի, դուք պետք է ձեր երեխային գրկեք ավելի շատ ժամանակ, քան մյուս կանայք: Նա շատ շուտ կսովորի ձեր հոտին, զգացողություններին և ձայնի ելևէջներին, ձեր կողքին շատ ապահով և պաշտպանված կզգա:

Իմ թոռնիկը այնքան խելացի է, որ իր մոր հետ հաղորդակցվում է ժեստերի լեզվով, իսկ ես նրան սովորեցնում եմ խոսել:

Երեխայի շորերը փոխելն ու նրան հագցնելը

Առողջ երեխան շատ շուտ է դառնում ակտիվ և աշխույժ: Նրա շորերը փոխելը կարող է դառնալ ավելի ու ավելի դժվար: Երեխային



հագցրեք այնպիսի շորեր, որոնք կարելի է հեշտությամբ հագցնել և հանել, օր.[՝] կայծակաճարմանդով կամ կպչուն ժապավենով շորեր, որոնք ավելի հեշտությամբ են հանվում, քան կոճակ պարունակող շորերը:

Երեխային գրկելն ու նրան կրելը

Երեխային գրկելը կամ նրան կրելը կարող է ձեզ համար դժվար լինել, եթե դուք խնդիներներ ունեք ձեռքերի և ոտքերի հետ կապված: Դժվար կլինի պահել ձեր հավասարակշռությունը, և ձեր մարմնի ստորին հատվածը կարող է վնասվել: Դուք պետք է փորձեք տարբեր մեթոդներ մինչև որ գտնեք ձեզ համար հարմար ինչ-որ տարբերակ: Որոշ կանանց համար հեշտ է երեխաներին կրել իրենց մեջքի վրա, մյուսներին՝ ավելի հեշտ է երեխային կրել դիմացի մասում: Ձեր երեխան ավելի աշխույժ ու ավելի ծանր կդառնա ամսե ամիս, և այն մեթոդը, որը հարմար է այս ամիս, կարող է չօգտագործվել որոշ ժամանակ անց:

Եթե դուք օգտագործում եք անվասայլակ կամ քայլակ



Ձեզ համար դժվար կլինի երեխային գրկել, եթե դուք օգտագործում եք ձեր երկու ձեռքերը՝ անվասայլակը տեղաշարժելու համար: Բայց տվյալ դեպքում դուք կարող եք գոտի գցել ձեր պարանոցի շուրջը և երեխային ամրացնել այնպես, որ այն ամուր պահի երեխային, մինչև դուք

տեղաշարժում եք անվասայլակը:

Եթե դուք խոսում եք ժեստերի լեզվով, դուք կարող եք երեխային գոտու միջոցով

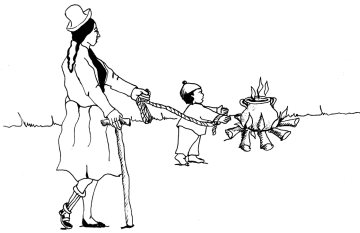


ամուր պահել ձեր կրծքավանդակի վրա և ի վիճակի կլինեք ազատորեն օգտագործել ձեր ձեռքերը՝ ժեստերի լեզվով խոսելու համար:

Եթե դուք ունենում եք էպիլեպսիկ նոպաներ, դուք բոլորից լավ կլիմանաք, թե դրանք ինչ հաճախականության և ինչ բարդության են լինում: Եթե ձեզ մոտ նոպան սկսվում է երեխային գրկած ժամանակ, դուք կարող եք երեխային վայր գցել, որից նա կարող է լրջորեն վնասվել կամ նույնիսկ մահանալ: Հնարավորության դեպքում փորձեք, որ մեկը, որը չի ունենում նոպաներ, միշտ լինի ձեր և ձեր երեխայի կողքին: Եթե դուք ապրում եք մենակ կամ երբեմն երեխայի հետ տանը մնում եք մենակ, ապա նրա համար ստեղծեք ապահով մի տարածք և նրան միշտ պահեք այնտեղ: Երեխային գրկած մի շրջեք և համոզվեք, որ տանը չկան սուր եզրեր ունեցող առարկաներ: Այս դեպքում, եթե ձեզ մոտ սկսվի նոպա, երեխան ապահով կլինի մինչև նոպայի ավարտվելը: Ապահով կլինի նաև, եթե դուք երեխային կերակրելու, լողացնելու և շորերը փոխելու ընթացքում նրան պահեք հատակի վրա:

Երեխային մոտ պահելը: Երբ երեխան սկսում է չոչ անել կամ քայլել, ծնողների համար դժվարանում է նրան իրենց մոտ պահելը: Վազելն ու քայլելը առողջ երեխային բնորոշ հատկանիշներ են և, երբ նրանք նոր են սովորում քայլել, նրանք շատ են վայր ընկնում: Մի մտահոգվեք դրա համար, քանի որ դա զարգացող երեխայի համար բնական երևույթ է:

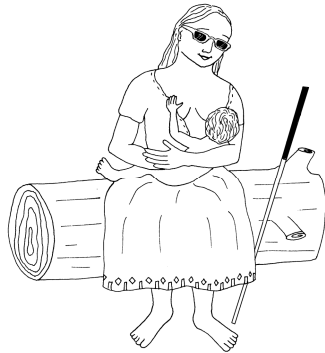
Եթե դուք չեք կարող արագ տեղաշարժվել: Փոքր երեխաները կարող են շարժվել մեծ արագությամբ և հեշտությամբ կարող են վնասվել: Եվ եթե դուք չեք կարող նրա հետևից արագ հասնել՝ վտանգավոր իրավիճակներից խուսափելու համար, օր.՝ ավտոմեքենային դեմ վազելը կամ կրակին մոտենալը, նրա կրծքավանդակից պարան կապեք, որպեսզի կարողանաք հեշտությամբ նրան հետ պահել վտանգից: Եթե դուք չեք կարող պարանը պահել ձեռքով, ապա կարող եք պարանը կապել ձեր մեջքից:



Եթե դուք ունեք տեսողական խնդիրներ կամ կույր եք

Եթե երեխան դեռ շատ փոքր է, քնեք նրա կողքին միևնույն մահճակալի մեջ, որպեսզի միշտ տեղյակ լինեք, թե նրան երբ է օգնություն անհրաժեշտ:

Երբ երեխան սկսում է չոչ անել և հետագայում քայլել, նրա ոտքից կամ կրծքավանդակից այնպիսի մի առարկա կապեք, որն աղմուկ է արձակում, օր.՝ փոքր զանգակ կամ սերմերով լի պատիճ: Այդ միջոցով դուք կլսեք և տեղյակ կլինեք, թե որտեղ է նա:



Ցավող կրծքեր

Ցավը կարող է առաջանալ, երբ կրծքապատուկը վնասված է կամ կուրծքն այնքան լիքն է կաթով, որ քարացել է: Սովորաբար ցավը անցնում է 2-3 օրվա ընթացքում: Շատ կարևոր է, որ նույն իսկ ցավող կրծքերի դեպքում դուք շարունակեք կրծքով կերակրել երեխային:



Կրծքապատուկի վնասվածքի դեպքում օգտակար է նաև կերակրելու ընթացքում փոխել երեխայի դիրքը:

Վնասված և ճարած կրծքապատուկներ

Կրծքապատուկները վնասվում և ճաքվում են այն ժամանակ, երբ երեխան միայն կրծքապատուկն է վերցնում բերանի մեջ, ոչ թե կրծքապատուկն ու կրծքի որոշ մասը միասին:



Կանխարգելումն ու բուժումը

- Թույլտվեք, որ երեխան ուտի այնքան ժամանակ, որքան ինքն է ուզում:
- Երբ երեխան արդեն վերջացրել է, կաթի մի քանի կաթիլ տարածեք կրծքապատուկի վրա:
- Եթե չունեք բորբոքում, խորհուրդ չի տրվում կուրծքը մաքրել օձառով կամ քսուքներով: Կնոջ օրգանիզմն արտադրում է բնական յուղ, որը կրծքապատուկը պահում է մաքուր և փափուկ:
- Խուսափեք կիպ և կոպիտ հագուստից:
- Եթե ցավը մեծ է երեխայի ծծելու ընթացքում, ապա կաթը ձեռքով կրծքից դուրս բերեք և գդալի կամ բաժակի օգնությամբ այն տվեք երեխային:

Կրծքապտուկի ճաքերը պետք է լավանան 2 օրվա ընթացքում:

- Թույլ մի տվեք, որ ձեր կրծքերը քարանան կամ չափից ավելի լցվեն: Եթե ձեզ մոտ առկա է կաթի ավելի մեծ քանակություն քան երեխան կարող է ընդունել, ապա երեխային կերակրելուց հետո ձեր կուրծքը փակեք տաք կտորով կամ սրբիչով և ձեռքով դատարկեք ձեր կրծքերը: Մի քանի շաբաթվա ընթացքում ձեր օրգանիզմը կսկսի արտադրել կաթի պահանջվող քանակությունը և չեք ունենա կաթի ավելորդ պաշար:

ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԸՆԹԱՑՔԻ ԱՆՀԱՐՄԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Արյունահոսություն հղիության ընթացքում

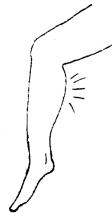
Հղիության առաջին 3 ամիսների ընթացքում թույլ արյունահոսություն ունենալու դեպքում մտահոգվելու կարիք չկա: Սա արտասովոր երևույթ չէ, հատկապես եթե ձեզ մոտ չկա ցավ կամ կծկումներ:

Բայց հետևյալ նշանների դեպքում դուք պետք է անհապաղ դիմեք հիվանդանոց

- հղիության ընթացքում դաշտանի նման արյունահոսություն
- արյունահոսություն և ցավ հղիության ցանկացած փուլում
- առանց ցավի արյունահոսություն հղիության առաջին 3 ամիսներից հետո:

Այտուցված ոտքեր

Հղի կանանցից շատերը ոտքերի այտուցման հետ կապված խնդիրներ են ունենում հատկապես կեսօրից հետո և տաք



եղանակին: Ուտքերի այտուցները հիմնականում վտանգավոր չեն, բայց եթե առավոտյան արթնանալիս ունենում եք սուր այտուցներ, կամ այտուցվում են ձեր ձեռքերն ու դեմքը, դա կարող է լինել տոքսիկ հղիության նշան :

Ի՞նչ անել այտուցված ուտքերի դեպքում, փորձեք օրվա մեջ 2-3անգամ 30րոպե պառկել կողքի վրա: Տարբերություն չկա աջ թե ձախ կողքի վրա եք պառկում: Նստած վիճակում ուտքերը բարձր դիրքով պահելը դեռ բավական չէ: Պետք է պառկել կողքի վրա:

Ի՞նչպես կանխել տոքսիկ հղիությունը, ընդունեք սննդարար մթերքներ, սպիտակուցների բավարար քանակություն, ջրի մեծ քանակություն և աղի քիչ քանակություն, բայց անպայման ընդունեք:

Հարժումներ և հավասարակշռություն

Հղիության 9 ամիսների ընթացքում ձեր մարմինը ենթարկվում է մեծ փոփոխությունների և հավանական է, որ այն ազդի ձեր շարժումների վրա: Դա կարող է լինել բոլոր կանանց հետ, անկախ այն փաստին կինը հաշմանդամ է, թե ոչ: Հնարավոր է, որ նկատեք, որ դուք հեշտությամբ կորցնում եք ձեր հավասարակշռությունը և հեշտությամբ ընկնում եք, դժվարություններ ունեք կռանալու և առարկաներ վերցնելու հարցում: Այս պատճառով շատ հաշմանդամ կանայք, որոնք ունեն հավասարակշռության հետ կապված խնդիրներ, մինչև երեխայի ծնվելը օգտագործում են հենակներ՝ իրենց շարժը հեշտացնելու համար:

Ամպուտացված վերջույթներ

Եթե ձեր ոտքը կամ ոտքի որոշ հատվածը ամպուտացված է և դուք օգտագործում եք պրոթեզ,

հնարավոր է, որ պրոթեզը այլևս չհարմարվի ձեր ոտքին, կամ ոտքի այն հատվածի վրա, որը շփվում է պրոթեզի հետ առաջանան այտուցներ: Հնարավորության դեպքում դիմեք այն մասնագետին, որը պատրաստել է ձեր պրոթեզը, որպեսզի այն հարմարեցնի: Եթե չկա այդպիսի հնարավորություն, ապա հղիության ընթացքում օգտագործեք հենակներ, քայլակ կամ անվասայլակ:

Որոշ կանայք, որոնք անվասայլակի կարիքը չունեն, հղիության ընթացքում ստիպված են օգտվել դրանից: Սկզբում անվասայլակի օգտագործումը կարող է դժվարություններ առաջացնել, բայց հետագայում կհամոզվեք, որ անվասայլակի օգտագործումը հեշտացնում է ձեր շարժը:

Ի՞նչ անել

Քայլակը կարելի է պատրաստել շաքարեղեգից, ծղոտից, եղեգից կամ փայտից: Հատման կետերն իրար միացրեք ամուր պարանի, առատուկի, երասանի, մեքենայի օղագոտու կամ հեծանիվի ներքին փողի միջոցով:

Առջևում երկու անիվներ ունեցող քայլակը ավելի հեշտ է շարժվում քան անիվներ չունեցող քայլակը և ավելի կայուն է քան 4 անիվներ ունեցող քայլակը:

Հենակը կամ ձեռնափայտը կարելի է պատրաստել անտառային բույսերից:

Ուսային հենակները ամենաապահովն են: Բայց եթե դուք չեք կարող դրանք ձեռք բերել, ամբողջական հենակներ կարելի է պատրաստել 3 ճյուղերից:

Տեղաշարժվելը հղիության վերջին շաբաթների ընթացքում:

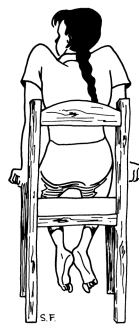
Նույնիսկ այն կանայք, որոնք չունեն հաշմանդամություն, հղիության վերջին շաբաթների

ընթացքում խնդիրներ են ունենում տեղաբժվելու և հավասարակշռության հետ կապված: Հաշմանդամություն ունեցող կանանց մոտ այս խնդիրը ավելի է բարդանում, հատկապես մարմնի ստորին հատվածում պարալիզացված կամ մկաններում սահմանափակումներ ունեցող կանանց դեպքում: Ձեր որովայնի մեծությունը կարող է ազդել ձեր առօրյա գործունեության վրա, ինչպիսիք են լողանալը, հագնվելը և տեղաշարժվելը:

Ի՞նչ անել

Պառկած դիրքից վեր կենալը կարող է ավելի հեշտ լինել, եթե շրջվեք կողքի, հետո հենվեք ծնկների վրա և կանգնեք:

Որոշ հեշտ պատրաստվող օգնող առարկաներ կարող են օգնել շատ հաշմանդամություն ունեցող կանանց հղիության վերջին շաբաթների ընթացքում, երբ տեղաշարժվելը շատ դժվար է՝ շարժական անվասայլակ-գուգարան, թույլ շորեր, որոնք առջևի մասում իրար են միանում էլաստիկ կաշուն ժապավենի միջոցով կամ կոճակներով, հանգուցված պարան, որը կօգնի կնոջ ընստել մեզի կամ կղանքի համար նախատեսված դույլ կամ այլ տարա, որը կարելի է դատարկել յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո, տնային պայմաններում պատրաստված մահճակալ, որն ունի նույն բարձրությունը, ինչ անվասայլակն, ներքնակ, որը կկանխի պառկելախոցերի առաջացումը:



Մկանային կծկումներ

Սրանք սուր, ցավոտ մկանային կծկումներ են, սովորաբար լինում են ոտքի ստորին հատվածում,

հատկապես գիշերվա ընթացքում: Կծկված մկանը շոշոփելիս դուք զգում եք գունդ: Մկանային կծկումների պատճառ կարող է դառնալ ճաշացանկում կալցիումի ոչ բավարար քանակությունը:

Ի՞նչ անել

- մի պարզեք ոտնաթաթերը, նույնիսկ ձգված վիճակում
- պարբերաբար կատարեք ձգողական վարժություններ
- ընդունեք կալցիումի բարձր պարունակություն ունեցող սննդամթերքներ՝ կաթ, պանիր, յոուրտ, քնջութիսերմեր և կանաչ տերևներ ունեցող բանջարեղեն Ընդունեք նաև բանան
- քնեք կողքի պառկած դիրքով և տեղադրեք ոլորված կտոր կամ թերթ ծնկների միջև և թեթևակի հենեք ծնկները
- մի ծածկվեք կամ քնեք ծանր վերմակի տակ և մի տարածեք ծածկոցը ձեր ամբողջ մարմնի վրա:

Եթե ձեր ոտքերը կամ ոտնաթաթերը կծկվում են՝ պարզեք ոտնաթաթերը դեպի վեր ոչ ներքև հետո ուղղեք ձեր ոտքերը: Ոտքերը տաք ջրի մեջ դնելը, կամ տաք ջրով թրջոցները կծկված հատվածի վրա տեղադրելը նույնպես կարող է օգնել:

Մկանային սպազմ

Լինում են մկանների կծկումներ կամ ձգվածություն, որոնք դժվարեցնում են անձի շարժումների ղեկավարումը: Շատ հաճախ սա կատարվում է պարալիզված կամ ողնաշարի վնասվածք ունեցող կանանց մոտ: Այսպիսի վնասվածքների ունեցող

կանանց մոտ սպազմ կարող է առաջանալ ծննդաբերության ընթացքում:

Ի՞նչ անել

- ուղղակիորեն ուժ մի գործադրեք կծկված հատվածի վրա: Դա ավելի կբարդացնի դրությունը
- նրբորեն բարձրացրեք և պահեք կծկված հատվածը, մինչև մկանների թուլանալը: Եթե կծկված է կնոջ մեջքի հատվածը կամ ամբողջ մարմինը, ապա ինչ-որ բան տեղադրեք նրա գլխի և ուսերի տակ, որպեսզի դրանք մի փոքր բարձրանան: Սա օգնում է, որ ամբողջ մարմնի լարվածությունը թուլանա
- տաք թրջոցներ տեղադրեք կծկված հատվածի վրա կամ, հնարավորության դեպքում, ընդունեք տաք ջրային լոգանք: Ջգույշ եղեք, որպեսզի չառաջանա այրվածք կամ գեր տաքացում, հատկապես եթե դուք չունեք տաքի և սառի զգացողություններ: Մարմնի գեր տաքացումը կարող է վնասել ձեր դեռ չծնված երեխային
- օրեկան 2-3 անգամ կատարվող ձգումները կարող է կրճատել մկանային կծկումները
- քաշը կրող մարզանքը, ինչպիսին է կանգնելը, նույնպես մկանները ամուր է պահում և կրճատում է մկանային կծկումները:

Մաքուր, տաք ջրային լոգանքը կօգնի, որպեսզի կծկված մկանները թուլանան:

Կարևոր. Որպես կանոն խորհուրդ չի տրվում մերսել կծկված մկանները: Որոշ երկրներում մարդիկ, նույնիսկ թերապիստները մերսում կամ շոյում են կծկված մկանները, որպեսզի դրանք թուլանան: Չնայած այն

փաստին, որմերսումը օգնում է, որ կծկված մկանները թուլանան, սպաստիկության դեպքում մերսումն ավելի է խորացնում մկանային կծկումները:

Մեջքի ցավեր

Շատ հղի կանայք, անկախ այն բանից նրանք ունեն հաշմանդամություն, թե ոչ, ունենում են մեջքի ցավ, հատկապես ծննդաբերությունից մի քանի շաբաթ առաջ, երբ կնոջ որովայնը շատ մեծ է և ծանր: Շատ հաճախ սա լինում է այն դեպքում, երբ հղիության ընթացքում որովայնի մկանները ձգվում և թուլանում են, և մեջքի մկանների վրա ընկնում է ավելի մեծ ծանրություն:

Ֆիզիկական հաշմանդամություն ունեցող կանանց մոտ մեջքի ցավերը լինում են ավելի սուր և սկսվում են հղիության ավելի վաղ շրջանում: Նույնիսկ այն կանայք, որոնք ընդհանրապես չունեն զգացողություններ մարմնի ստորին հատվածում, երբեմն հղիության ընթացքում ունենում են մեջքի ցավեր:

Ի՞նչ անել

Մարզվեք հղիությունից առաջ, ընթացքում և հետո, որպեսզի ձգվեն և ամրանան ձեր մեջքի ստորին հատվածի մկանները, իսկ որովայնի մկանները պահպանեն իրենց ամրությունը: Լողալը մեջքի ցավերը կրճատելու և առողջ մնալու լավ եղանակ է

- նստեք ուղիղ հենակ ունեցող աթոռի վրա
- հանգստանալը, ցավոտ հատվածը տաքացնելը և մերսելը կարող են նվազեցնել մեջքի ցավերը
- կտորը կարող է օգնել, որ ձեր մեջքի մկանների վրա չընկնի մեծ ծանրություն

- փաթաթեք մաքուր, բարակ 4-5ստնաչափ (1.5մետր) երկարություն ունեցող բամբակե կտորը ձեր մեջքի շուրջը հետևյալ կերպ
- մի փաթաթեք այնպես ամուր, որ այն ձեզ անհարմարություն պատճառի:
- քորոցի միջոցով ծայրեր ամրացնելու դեպքում այն չի տեղաշարժվի:

Շնչառական խնդիրներ

Երեխան մեծանալով սեղմում է մոր թոքերին և մոր կրծքավանդակում շնչելու համար ավելի քիչ տարածություն է մնում: Սա բնական է հղիության ընթացքի համար: Բայց որոշ հաշմանդամություն ունեցող կանանց դեպքում, ինչպիսին է գաճաճությունը, կրծքավանդակի մկանների պարալիզը, շնչառական խնդիրները կարող են առաջանալ հղիության ավելի վաղ շրջանում: Երեխան թթվածինը վերցնում է մոր թոքերից և շատ կարևոր է, որ մոր թոքերը մաքուր է առողջ լինեն, որպեսզի երեխան կարողանա վերցնել թթվածնի անհրաժեշտ քանակություն:

Ի՞նչ անել

- Միառժամանակ քնեք նստած դիրքով: Ավելի հարմար կլինի, եթե ինչ-որ բան տեղադրեք ծնկների տակ:
- Հաճախակի ջուր խմեք, օրեկան առնվազն 8 բաժակ: Սա կօգնի, որ լորձը թոքերում մնա թույլ վիճակում, որը հազալիս ավելի հեշտությամբ դուրս կգա: Թոքերում լորձը կարող է դառնալ բորբոքման պատճառ:
- Պարբերաբար մարզվեք:

- Եթե հազարիս լորձի մեջ նկատում եք թարախ, ապա դիմեք բուժաշխատողի: Հնարավոր է, որ դեղորայքի անհրաժեշտություն լինի, ինչպիսիք են հակաբորբոքայինները: Բուժաշխատողը կարող է օգնել ձեզ որոշելու, թե ինչ հակաբորբոքային միջոցների կամ այլ դեղամիջոցներ ընդունելու անհրաժեշտություն կա, որը վտանգավոր չի լինի հղի կնոջ համար:

Կարևոր. Եթե կնոջ մոտ շնչառական խնդիրների զուգահեռ նկատվում է նաև հոգնածություն և թուլություն, նրա մոտ միշտ առկա է արագ շնչառություն, պետք է դիմի բուժաշխատողի: Հնարավոր է, որն ունի սրտի հետ կապված խնդիրներ: Նրա մոտ կարող է լինել թերսնուցում, բորբոքում կամ դեպրեսիա:

ՀԱԳՈՒՍՏ ՀՂԻՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Հղի կնոջ հագուստի մոդելներն այնպիսին պետք է լինեն, որ շեղեն ուշադրությունը մեծ որովայնից դեպի դեմքը, ինչը շատ հղիների մոտ գեղեցկացած է և թարմացած:

Հղիի հագուստի համար անհրաժեշտ են բնական կտորներ, ազատ սիլուէտներ, ուշադրություն գրավող օձիքներ, արքեսուարներ և այլն:

Յուրաքանչյուր կին անհատականություն է: Այդ պատճառով պետք է նայել հայելու մեջ և գնահատել սեփական կառուցվածքը, դրանից հետո նոր զբաղվել հագուստի ընտրությամբ: Հղիության յուրաքանչյուր եռամսյակում Ձեր մարմինը կունենա իր առանձնահատկությունները:

Հղիության առաջին եռամսյակ

Հագուստ: Պետք է նշել, որ առաջին անգամ հղիացած կնոջ մարմինը կտարբերվի կրկնահղի կնոջ մարմնից, ծննդաբերած կնոջ որովայնը առավել նկատելի կլինի, քանի որ որովայնի մկանները կորցնում են էլաստիկությունը և չեն թաքցնում մեծացող արգանդը:

Այդ պատճառով արդեն ծննդաբերած կանայք առաջին եռամսյակում կարող են կրել ազատ սիլուէտի հագուստ, առանց գոտու: Այն դեպքում, երբ առաջնահղիները առանց մարմնի տեսանելի փոփոխությունների (միայն կուրծքն է մեծանում), կարող են կրել իրենց սովորական հագուստը՝ զգեստներ (նույնիսկ գոտիով, կիսաշրջազգեստներ, ժակետներ, կիսատաբատներ, շապիկներ և այլն): Իհարկե, անհարմար կլինի կրել ընդգծող ջինսեր, քանի որ օրվա վերջում հոգնածությունն իրեն կզգացնի և ցանկություն կառաջանա ազատել որովայնը: Կարելի է հագնել տաբատ, սակայն ազատ, վրայից իջնող բլուզով: Բլուզները կարող են լինել տարբեր կտորներից, տարբեր գույներով և նախշերով:

Կոշիկները: Հղիության առաջին շրջանում, պետք է լինի կաշվից, հարմար, ոտքը չսեղմող և առանց կրունկի:

Աքսեսուարները: Հղի կնոջ հագուստում քսեսուարներին շատ կարևոր տեղ է հատկացվում, հաճախ դրանք դառնում են շեղող, կոստյումին փոփոխական տեսք են տալիս, և մեծ ծախսեր չեն պահանջում: Յուրաքանչյուր կին ունի մի քանի բարակ շարֆեր, վզնոցներ, ուլունքներ կամ այլ զարդեր: Շատ օրիգինալ է միագույն մուգ հագուստի հետ ծավալուն ապարանջանների կրումը:

Հղիության երկրորդ եռամսյակ

Հղիության երկրորդ եռամսյակում կինը նկատում է, որ կուրծքը խիստ մեծացել է, գոտկատեղը անհետացել է, իսկ որովայնը սկսել է կլորանալ: Արդեն նա չի կարող կրել նախկին սովորական հագուստը, բայց և ավանդական լայն շրջագգեստները դեռ բավականին մեծ են: Կնոջ առջև ծառանում է հագուստի ընտրության բարդ խնդիրը: Իհարկե, ոչ բոլորը կարող են թույլ տալ իրենց յուրաքանչյուր եռամսյակ ամբողջությամբ թարմացնել պահարանը: Այդ պատճառով գնեք Ձեր չափսից քիչ մեծ հագուստ: Այն կարող է պետք գալ ծննդաբերությունից հետո, երբ սովորական հագուստի մեջ չեք <<տեղավորվի>>:

Որոշ կանայք օգտվում են իրենց ամուսինների պահարաններից: Այնպես որ կարող եք հագնել նրանց սվիտերները, ջինսերը, վերնաշապիկները և այլն: Ժիլետները կարող են խիստ փոփոխել Ձեր պահարանը: Եթե ժիլետներ չունեք, կարող եք մի քանի վառ գույնի ժիլետներ գնել և հագնել մուգ տաբատի հետ: Լավ կլինի նաև ժակետը, սակայն այն պետք է լինի երկար: Աշխատեք չհագնել ընդգծող տաբատներ լայկրայից, քանի որ այդ շրջանում մեծանում են ոտքերի ձկնամկանները և ազդրերը: Բացի այդ, տհաճ կլինի ձգված որովայնի զգացողությունը:

Ինչ վերաբերում է գուլպաներին կամ կիսագուլպաներին, ապա նախընտրեք մուգ գույներ: Այդպիսի գուլպա-գուլպաները կծածկեն ոտքերի թերությունները և ոտքերը կդարձնեն ավելի սլացիկ: **Կոշիկներ:** Երկրորդ եռամսյակում արդեն մեծանում է ոտքերի ծանրաբեռնվածությունը ի հաշիվ լրացուցիչ քաշի: Աշխատանքի ժամանակ, տնական քայլքի կամ

կանգնած դիրքի արդյունքում հայտնվում է մեջքի ցավ, ոտքերը կարող են այտուցվել, նախկին կոշիկները նեղել: Այդ պատճառով այս շրջանում կրեք ազատ, կաշվե կոշիկ՝ ցածր, լայն կրունկով, մինչև 3 սմ բարձրությամբ: Կոշիկի թաթերը պետք է լայն լինեն: Եթե երեկոյան Ձեր ոտքերը շատ հոգնեն, կես ժամ պառկեք վեր բարձրացրած ոտքերով: **Մպիտակեղեն:** Առավել ուշադրություն դարձրեք այս շրջանում սպիտակեղենի վրա, որը պետք է լինի հարմար և հիգիենիկ: Առաջին հերթին կրեք բամբակե կտորից կրծկալ: Այն կպահի մեծացած կուրծքը և կպահի արտաքին ազդեցություններից: Սկզբում կարող եք կրել սովորական, հետո լայն բրետելներով, չափսից մեծ կրծկալներ, քանի որ կուրծքը չպետք է սեղմվի: Մակայն ժամանակի հետ ձեռք բերեք հղի և կերակրող կանանց համար նախատեսված կրծկալներ: Մի կրեք կարճ վարտիքներ որովայնի տակով անցնող ռեզինով, քանի որ այն կսահմանափակի Ձեր շարժումները և հագուստի տակ ծայք կառաջացնի:

Գնեք մի քանի զույգ բարձր վարտիքներ և անպայման բամբակից, քանի որ հղիության ժամանակ դուք կարող եք ունենալ արտադրություն հեշտոցից:

Հղիության երրորդ եռամսյակ

Երրորդ՝ ավարտական եռամսյակում հղիությունը կլինի արտահայտված, բայց չնայած դրան պետք է լավ տեսք ունենալ:

Չարժե այդ շրջանում կրել մեծ չափսի հագուստ, քանի որ մեծ որովայնի կողմից այն կդիտվիավել կարճ, քան ետևից: Կարևոր է պահպանել հագուստի հետևյալ պայմանները՝ շրջագգեստի եզրը պետք է հասնի ձկնամկանի կեսին, հակառակ դեպքում կդիտվեք հակաէսթետիկական:

Ստիպված կլինեք թարմացնել պահարանը՝ գնելով մի քանի հագուստ հատուկ հղիների համար: **Սպիտակեղեն:** Սպիտակեղենը պետք է կարված լինի բնական կտորներից և բավարարի հղի և կերակրող կնոջ բոլոր պահանջները:

Ձեռք բերեք մի քանի կրծկալներ հատուկ հղի և կերակրող կանանց համար, որոնք լավ կպահեն կուրծքը, կունենան լայն բրետելներ և կկոճկվեն դիմացից: Նման ձևի կրծկալները՝ լայն գոտով և բարձր բաժակներով, նկատելի կփոքրացնեն ճնշումը կրծքավանդակի մկանների վրա: Այդ պատճառով որոշ կանայք շարունակում են կրել այդ կրծկալները ողջ կերակրման ընթացքում:

Պտուկների համար առաջարկվում է օգտագործել կոպիտ բամբակե կտորից ներդիրներ: Հետագայում, կրծքով կերակրման ժամանակ այդ ներդիրները փոխում են ուրիշով, որը լավ կներծծի խոնավությունը և կպահպանի հագուստը արտադրվող կաթից:

Ձեզ կարող է թվալ, թե այդպիսի կրծկալները հնաոճ են և հակաէսթետիկ: Սակայն դիզայներները

հոգացել են, որ հղի կինը համակրելի տեսք ունենա, և մծակել են հղի և կերակրող կնոջ համար կրծկալների գեղեցիկ մոդելներ:

Որոշ կանայք նախընտրում են հագնել վարտիքներ, որովայնի տակից անցնող ռեզինով, սակայն կրկնենք, որ դա անցանկալի է: Անհրաժեշտ է ձեռք բերել մի քանի զույգ բարձր վարտիքներ բամբակից, որոնք ամբողջությամբ կծածկեն որովայնը: Կարող է թվալ, որ դուք տգեղ կդիտվեք, բայց կլինի շատ հարմար, քանի որ նման վարտիքները չեն ճնշի և չեն սահի: Ինչպես և կրծկալները, այս վարտիքները պետք կգան նաև ծննդաբերությունից հետո, երբ անհրաժեշտ կլինեն ներդիրներ՝ արտադրությունից սպիտակեղենը պահպանելու համար:

Կոշիկներ: Երբորդ եռամսյակում հղի կնոջ ոտքերի երակները կարող են լայնանալ, կամ կարող է զարգանալ հարթաթաթություն: Այդ պատճառով պետք չէ բարձրակրունկ կոշիկներից միանգամից անցնել առանց կրունկի տնային կոշիկների: Որպեսզի ոտքերը չհոգնեն, անհրաժեշտ է հագնել փափուկ կոշիկ՝ փոքր կրունկով (3 սմ) կամ տանկետկայով և կլորացող լայն թաթով: Հարթաթաթության կանխարգելման և ամբողջ օրվա լարվածությունից հետո հոգնածությունը հանելու նպատակով մարզեք ոտքի թաթի մկանները հետևյալ կերպ. նստեք աթոռին, հատակին դրեք թաշկինակ, մատիտ կամ գնդակ և աշխատեք իրերը բարձրացնել ոտքի մատներով մի քանի անգամ:

Դեմքի և պարանոցի մաշկի խնամք

Հղիության ժամանակ պետք չէ մոռանալ, որ կնոջ օրգանիզմում տեղի են ունենում հորմոնալ տեղաշարժեր, մեծանում է օրգանիզմի ֆիզիկական և հոգեբանական

ծանրաբեռնվածությունը: Արդյունքում մաշկը կորցնում է էլաստիկությունը, դառնում է չոր, փոքր կնճիռներով: Մի ծուլացեք հետևել դեմքի և պարանոցի մաշկին, առավել ևս, որ այն շատ ժամանակ չի պահանջում (15րոպե առավոտյան և քնից առաջ): Աշխատեք օգտագործել մաշկի խնամքի համար բնական մթերք, որն առկա է սննդի պատրաստման ժամանակ: Օրինակ՝ դիմակի համար օգտագործեք մեղր, մածուն, մայրնեզ, թթվասեր, կաթնաշոռ: Դրեք մրգային, հատապտղային և բանջարեղենային դիմակներ շաբաթական 2-3 անգամ: Ի դեպ դիմակը դրեք ոչ միայն դեմքին, այլև պարանոցին, շուրթերին:

Դիմակներ և թրջոցներ

Դիմակ պատրաստելու համար լվացեք և կեղևից մաքրեք թարմ միրջը կամ բանջարեղենը: Պինդ մրգերն ու բանջարեղենը քերեք քերիչով: Հատապտուղները լվացեք, չորացրեք և ձգմեք փայտե գդալով:

Հիշեք, որ դիմակը պատրաստվում է թարմ մրգերից և մեկ անգամյա օգտագործման համար է:

Վերցրեք թանգիֆե անձեռոցիկ, վրան անցքեր բացեք աչքերի և քթի համար: Այնուհետև այն թրջեք մրգից, բանջարեղենից պատրաստված հյութի կամ քսուքի մեջ, թեթևակի մզեք, որպեսզի հյութը չկաթի աչքերի մեջ: Անձեռոցիկը դրեք դեմքին և 10-15րոպեից դեմքը լվացեք զով ջրով: Դրանից հետո սրբիչով կամ ձեռքերով թեթևակի մեղմ հարվածներ հասցրեք ծնոտի տակ 1-2 րոպեի ընթացքում և դեմքը լվացեք սառը ջրով: Ավելի լավ է թրջոցներ դնել պառկած վիճակում՝ առավոտյան լվացվելուց առաջ:

Այնուհետև թեթև շարժումով խոնավ մաշկին քսեք Ձեր մաշկին համապատասխան կրեմ:

Հանք կրեմի մնացորդները անձեռոցիկով և կտեսնեք՝ Ձեր մաշկը դարձել է փափուկ և նուրբ: Միայն սրանից հետո է կարելի օգտագործել դեկորատիվ կոսմետիկա:

Շատ հղի կանայք անհանգստանում են մաշկի վրա հայտնված պիգմենտային հետքերից՝ խլոազմներից, որոնք անհետանում են ծննդաբերությունից հետո: Իսկ եթե դրանք չեն անհետանում, դիմեք բժշկի և նա կառաջարկի բնական մթերքներ պարունակող սպիտակեցնող նյութեր: Մենք Ձեզ առաջարկում ենք հետևյալ սպիտակեցնող դիմակները:

Դիմակ վարունգից

Դիմակի պատրաստման համար մանր քերիչով քերեք վարունգը՝ անձեռոցիկի վրա: Դրեք դեմքին 20-30 րոպե: Ճարպաձակոտկեն մաշկի դեպքում խառնեք քսուքը ձվի հարած սպիտակուցի հետ կամ դրան ավելացրեք մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ: Դիմակը պահեք 20 րոպե: Նման դիմակից հետո դեմքը լվանալ պետք չէ:

Թրջոցներ վարունգով

Վերցրեք միջին չափսի վարունգ, քերեք քերիչով և անցկացրեք իր ծավալին հավասար չափով կիտրոնահյութ: Թրջոցները դրեք 10-15րոպե՝ օրական մի քանի անգամ կամ մեկ անգամ՝ 20-30 րոպե տևողությամբ (ճարպոտ մաշկի համար):

Կիտրոնի թրջոցներ

Բոլորին հայտնի է կիտրոնի սպիտակեցնող հատկությունը: Թրջոցի պատրաստման համար քամեք մեկ կիտրոնի հյութը, ավելացրեք 2 ճաշի գդալ մեղր: Այդ

լուծույթը կարելի է պահել սառնարանում մինչև մեկ շաբաթ: Պատրաստված լուծույթում թրջեք անձեռոցիկը և դրեք դեմքին: 15-20 րոպեից անձեռոցիկը հանեք և լվացվեք զով ջրով:

ԴԻՄԱՀԱՐԴԱՐՈՒՄ

Եթե մինչ հղիությունը ամեն օր հարդարել եք դեմքը, ապա խորհուրդ ենք տալիս հղիության ժամանակ ևս օգտագործել դեկորատիվ կոսմետիկա: Բայց հիմա Ձեր դիմահարդարումը պետք է տարբերվի նախկինից՝ դառնա ավելի թեթև և աննկատ:

Կրեմ, դիմափոշի, կոպերի ստվերներ: Ընտրեք բաց գույնի կրեմ, դիմափոշի: Բաց երկնագույն, մոխրագույն, մեղմ տոները կընգծեն վերին կոպը: Դրանք պետք է քսել մինչև հոնքերի գիծը, ինչը պետք է լինի հստակ: Կարելի է մզացնել հոնքերը հատուկ ներկի կամ մատիտի օգնությամբ:

Շրթներկը նույնպես չպետք է լինի վառ երանգի: Եթե դուք օգտագործում եք թարթիչաներկ, ապա ձեռք բերեք թանկարժեքը, որը չի գրգռի Ձեր աչքերը: Նրա տոնը պետք է լինի սովորականից բաց: Թեթևակի ներկեք աչքերը և շուրթերը, կոպերը և կարմրացրեք այտերը բաց, ծիրանագույն տոներով: Ձեր դիմահարդարումը պետք է համակցվի հագուստի գունային գամմայի հետ:

Օրինակ՝ մանուշակագույն հագուստի հետ համապատասխանում են մանուշակագույն, բաց վարդագույն տոները: Նարնջագույն, կանաչ տոները պահանջում են տաք գամմա: Չեզոք տոների հագուստը (սպիտակ, սև, մոխրագույն) համապատասխանում է ցանկացած գույնի դիմահարդարումը, այդ պատճառով այն ընտրեք աչքերի, մազերի, մաշկի գույնին

համապատասխան:

Չմոռանաք արքեպիսկոպոսների մասին, որոնք նույնպես պետք է համապատասխանեն դիմահարդարման հետ: Որոնք են ճիշտ դիմահարդարումը սկզբունքները:

Հղի կինը, հաճախ, ուշադիր դիտելով իր դեմքը, դժգոհ է մնում իր արտաքինից: Սակայն վիատվելու կարիք չկա, փոքրիկ թերությունները կարելի է ծածկել կոսմետիկայի օգնությամբ:

Մինչ դիմահարդարմանն անցնելը, դեմքի մաշկը մաքրեք բնական լոսյոնով կամ դիմակով, այնուհետև քսեք կրեմ: Ցանակալի է օգտագործել բնական նյութերի կրեմներ: Շուրթերի չորացած մաշկը նույնպես փափկեցրեք կրեմով: Եթե Ձեր մաշկը շատ ճարպոտ է, ապա դրեք չորացնող դիմակ:

Հետո հանեք կրեմի ավելցուկը անձեռոցիկով և քսեք հիմնական՝ Ձեր մաշկի գույնին մոտ կրեմ, դիմափոշի հարթ շերտով: Կարգը հետևյալն է. կրեմ քսեք այտերին, ծնոտին, ճակատին: Հետո մատների ծայրով տարածեք կրեմը մասամբ ձևով, ներքևից վերև, շուրթերին, կոպերին: Կոպերի վրա շերտը պետք է լինի առավել բարակ: Ավելի մուգ կրեմ և դիմափոշու օգնությամբ կատարեք կորեկցիա: Դրա համար ևս մեկ անգամ ուսումնասիրեք Ձեր դեմքը և ընտրեք համապատասխան դիմահարդարման ձևը: Սակայն պետք չէ օգտագործել չափից ավելի դիմահարդարման միջոցներ, եթե վստահ չեք դրանց անվտանգության մեջ:

Շատ հղի և կերակրող կանայք աչքերի տակ նկատում են մուգ շրջաններ, ինչը գերհոգնածության, անքնության և քրոնիկական հիվանդության արդյունք է: Իհարկե, կան միջոցներ այդ շրջանակները

անհետացնելու համար, սակայն դուք պետք է հայտնաբերեք դրանց առաջացման պատճառը: Բայց եթե Ձեզ անհրաժեշտ է կարճ ժամանակով թաքցնել այդ <<թերությունը>>, ապա օգտագործեք դեկորատիվ կոսմետիկա, աչքերի տակ սկզբում քսեք ընդհանուր տոնը, ապա, աչքի ներքևի անկյան մոտ՝ մուգ ծալքի վրա՝ բաց կամ սպիտակ ստվեր՝ տարածելով այն թեթև շարժումներով:

ՄԱՆՐՎԱԾՔ

Ինչպես արդեն ասել ենք, հղիության ժամանակ հնարավոր են դեմքի ձևի փոփոխություններ: Այն կարող է դառնալ լայն, իսկ դիմագծերը՝ քիչ նրբագեղ: Այդ պատճառով սանրվածքի ընտրության ժամանակ խորհրդակցեք Ձեր վարսահարդարի հետ: Նա Ձեզ կառաջարկի առավել համապատասխան սանրվածք, որը կնեղացնի ձեր դեմքը և կմեղմի հղիության ժամանակ առաջացած փոփոխությունները:

Մազերի տեսակը և կառուցվածքը

Բարակ, փափուկ մազերին սազում է խոշոր խոպոպներով՝ 8-9 սմ երկարությամբ սանրվածք: Խուսափեք մանր գանգրացումից, հատկապես՝ քիմիական:

Կոշտ մազերին խորհուրդ է տրվում կարճ կտրվածք կամ փափուկ խոպոպներով հասարակ սանրվածք:

Մազերի աճի ուղղությունը

Սանրվածքի ընտրության ժամանակ ուշադրություն դարձրեք մազերի աճի ուղղությանը, քանի որ դրանք պետք է ձգտեն իրենց աճի բնական ուղղությանը և փոխեն սանրվածքը: Եթե ծոծրակի վրա մազեր են աճում, խուսափեք բարձր սանրվածքներից: Այդ դեպքում նրանք կկորցնեն ձևը և բնական տեսքը:

Մազերի երանգը և գանգրությունը

Հղիության ժամանակ հորմոնալ փոփոխությունների արդյունքում ապագա մայրերի օրգանիզմում տեղի են ունենում բազմաթիվ փոփոխություններ:

Ափերը կարող են դառնալ վարդագույն, կարմիր, լնդերն այտուցվեն, արյունահոսեն: Մազերը կարող են ձեռք բերել փայլ կամ կորցնել առաձգականությունը և դառնալ փափուկ: Հղի կանանց խորհուրդ չի տրվում քիմիական գանգրացում կատարել, նախ օրգանիզմում հորմոնալ փոփոխությունների պատճառով գանգրացումը կարող է չստացվել, բացի այդ, այն կարող է վտանգավոր լինել պտղի զարգացման համար, քանի որ օգտագործվող քիմիական նյութերը կարող են ներծծվել գլխի մաշկով արյան անոթների մեջ և փոխանցվել զարգացող երեխային: Դուք պետք է սպասեք մինչև երեխայի ծնունդը: Չի կարելի նաև կիրառել թեփի դեմ միջոցներ:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ու՞մ համար է այս գրքույկը -----	3
Հաշմանդամությունն ու հասարակությունը -----	4
Ի՞նչ է հաշմանդամությունը -----	5
Վերաբերմունքն է ստեղծում արգելքներ -----	6
Հաշմանդամության մասին թյուր կարծիքներն ու առասպելները -----	7
Հաշմանդամությունը երբեք պատիժ չէ -----	8
Հաշմանդամությունը կյանքի բնական կողմն է -----	9
Հաշմանդամության պատճառները -----	10
Աշխատել փոփոխությունների համար -----	12
Մեռական կյանք -----	14
Միայլ կարծիքներ հաշմանդամություն ունեցող կանանց սեռական կյանքի մասին -----	15
Մեռական դաստիարակություն -----	16
Կնոջ արտաքին վերարտադրողական օրգաններն են -----	18
Մեռական հարաբերություններ -----	19
Մեռական հարաբերությունները սեռական բռնությունից կամ բռնաբարությունից հետո -----	22
Մեռական առողջություն -----	23
Ին՞չ է սեռական ճանապարհով փոխանցվող ինֆեկցիան -----	24
Կատարեք փոփոխություններ -----	27
Հղիություն -----	28
Ինչպե՞ս իմանալ, թե երբ է երեխան ծնվելու -----	31
Ընդունեք բազմազան սննդամթերքներ -----	32
Մեքս հղիության ընթացքում -----	34
Վիժում -----	36
Նորածնի խնամքը -----	38
Կրծքով կերակրելը -----	39
Խնամեք Ձեր կուրծքը -----	50
Հղիության ընթացքի անհարմարությունները -----	51
Հագուստ հղիների համար -----	59
Դիմահարդարում -----	67
Սանրվածք -----	69

**<<Ագաթ>> հատուկ կարիքներով կանանց կենտրոն
հասարակական կազմակերպություն**

Հասցե՝ Գյումրի, Նորավան, Բաղրամյան 29
Հեռախոս՝ (0312) 4.22.61
Ֆաքս՝ (0312) 4.22.61
Էլ. փոստ՝ agate.ngo@gmail.com
info@agatengo.am
Ինտերնետային էջ՝ www.agatengo.com

Hesperian Health Guides

Address: 1919 Addison Street, Suite 304
Berkeley, CA 94704 USA
Tel: (510) 845-1447
Fax: (510) 845-9141
Toll free in the US: (888) 729-1796
E-mail: hesperian@hesperian.org

