

Жирэмсний үеийн жингийн нэмэгдлийн харьцаа ямар байх ёстой вэ?

10 сартай жирэмсэн үеийн жингийн нэмэгдлийн зохист харьцааг хүснэгтээс үзнэ үү.

Ургийн жин	Ойролцоогоор 3кг
Ихэс,ус	Ойролцоогоор 1кг
Эхийн зайлшгүй жингийн нэмэгдэл	Ойролцоогоор 3-4кг
Нийт	Ойролцоогоор 7-8 кг



БЖИ(Биеийн Жингийн Индекс)-ийг тодорхойлох арга.

Жирэмсний үеийн зохист жингийн нэмэгдэл ямар байх ёстой вэ?

Өөрийнхөө зохист жингийн нэмэгдлийг БЖИ-ээр тооцож үзэцгээе.

Жирэмслэхийн өмнөх биеийн жин  кг ÷ ( Биеийн өндөр  м × Биеийн өндөр  м )

||

БЖИ

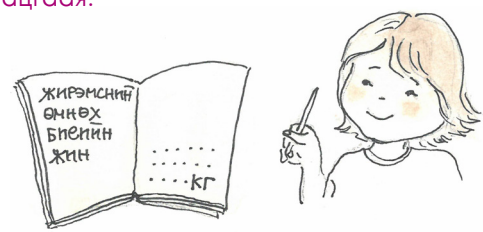
Та аль ангилалд багтаж буйгаа дараах хүснэгтээс харна уу.

10 сартай жирэмсэн буюу төрөхийн өмнөх зохист БЖИ

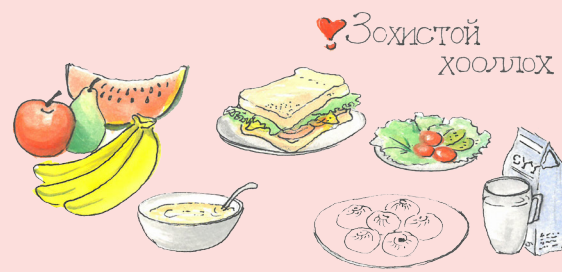
	Туранхай (БЖИ 18.5-аас доош)	Хэвийн (БЖИ 18.5аас-25)	Таргалалттай (БЖИ 25-аас дээш)
Жирэмсний өмнөх БЖИ			
Жирэмсний үеийн зохист биеийн жингийн нэмэгдэл	9-12 кг	7-12 кг	5-7 кг

“Туранхай” бол жирэмсний үеийн жингийн нэмэгдэл 9-12 кг, “Таргалалттай” бол жирэмсний үеийн жингийн нэмэгдэл 5-7 кг байвал хэвийн нэмэгдэл гэж үзнэ. Хэт таргалалттай бол жингийн нэмэгдлийг тусгайлан тодорхойлно.

Өөрийн жингийн нэмэгдлийн явцыг дэвтэрт тэмдэглэж хянацгаая.



ЖИРЭМСНИЙ ТАРГАЛАЛТААС ХЭРХЭН СЭРГИЙЛЭХ ВЭ?



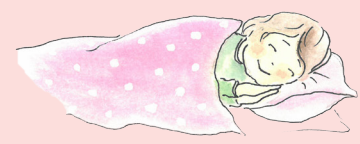
Зохистой хооллох

Хөдөлгөөний дутагдалд орохгүй байх



Стресс хуримтлуулахгүй байх

Хангалттай унтаж амрах



Эрүүл эхээс Эрүүл хүүхэд!

# ЖИРЭМСНИЙ ТАРГАЛАЛТААС СЭРГИЙЛЭХ НЬ



Японы Эх Баригчдын Нийгэмлэг



Монголын Эх Баригч Бага Эмч Нарын Нийгэмлэг

ОУЭБН “Твиннинг” Хөтөлбөр (ICM Twinning Project)

## "ЖИРЭМСНИЙ ТАРГАЛАЛТЫН ХОР НӨЛӨӨ

Жирэмсний таргалалтаас үүдэн жирэмсний болон төрөх үед дараах хүндрэлүүд гарах эрсдэлтэй.



### ❖ Төрөлтийн хүндрэл

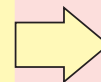
Жирэмсний үеийн хэт таргалалтын улмаас аарцгийн хөндийн өөхлөг нэмэгдэн төрөх замын хэмжээ багассанаар төрөлтийн саатал үүсч, төрөх үед урагт хүндрэл үүсэх эрсдлийг нэмэгдүүлдэг.



## ЖИРЭМСНИЙ ТАРГАЛАЛТ ЭХИЙН БИЕД ХЭРХЭН НӨЛӨӨЛӨХ ВЭ?

### ❖ Жирэмсний үеийн цусны даралт ихдэлт

Жирэмсэн үед цусны даралт ихсэх ба шээсэнд уураг ялгарах шинж тэмдэгүүд илэрч, толгой өвдөх, нүд бүрэлзэх, цаашилбал жирэмсний хожуу үеийн хордлого манас таталтаар хүндэрч, эх болон ургийн амьд насанд аюул учрах эрсдэлтэй.



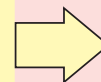
- 2500гр-аас бага буюу жингийн алдагдалтай нярай төрөх
  - Дутуу төрөх магадлал нэмэгдэх
- Дутуу төрсөн нярай нь төрсний дараа гадаад орчинд дасан зохицох чадвар муутай байдаг тул амархан даарч дулаанаа алддаг бөгөөд энэ нь өвчлөл, эндэгдэлд нөлөөлөх хүчин зүйл болдог.

### ❖ Жирэмсний үеийн чихрийн шижин

Жирэмсний хугацаанд цусан дахь сахарын хэмжээ байж болох түвшингээсээ их болж, чихрийн шижин шинээр үүсч бий болохыг жирэмсэн үеийн чихрийн шижин гэнэ.

Жирэмсний чихрийн шижин ихэвчлэн шинж тэмдэггүй явагддаг боловч хүндэрсэн тохиолдолд шинж тэмдэг илэрч инсулинээр эмчлэх шаардлагатай болдог.

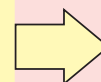
Жирэмсэн үеийн чихрийн шижинтэй эмэгтэйчүүдийн ихэнх нь төрсний дараа хэвийн байдалдаа эргэж ордог бөгөөд хэрэв төрсний дараа цусан дахь сахарын хэмжээ буурахгүй үргэлжилбэл чихрийн шижингийн биеэ даасан эмгэг үүсэх магадлал өндөр болно.



- Ургийн хэт бойжилт явагдаж том жинтэй ураг төрөх магадлал өндөрсөнө.
- Ингэснээр төрөх үед мөр тээглэх, төрөлт удаашрах, ураг бүтэх зэрэг эрсдлүүд нэмэгдэнэ.
- Дээрх шалтгаанууд нь кесар хагалгаа хийхээс аргагүй байдалд хүргэнэ.
- Эхийн хэвлийд байхдаа цусан дахь сахарын хэмжээ өндөр байсан нярай төрмөгцөө сахарын дутагдалд орж, хүндэрвэл кома-д орох аюултай

### ❖ Төрөх хүчний сулрал

Төрөх үед төрөлтийн үйл ажиллагааны хүч суларснаас болж төрөлт удаашрах, төрөлтийг эрчимжүүлэх тариа хийх болон кесар хагалгаа хийлгэх эрсдэл үүсдэг. Түүнчлэн төрсний дараа цус алдах магадлал нэмэгдэнэ.



- Ураг хүчилтөрөгчийн дутагдалд орсноос эх дотроо бүтэх, амьгүй төрөх эрсдлийг дагуулдаг.

