

БИ ҮНЭХЭЭР БИЕ ДАВХАР БОЛСОН УУ!

Би яах / Би
юу хийх
хэрэгтэй вэ?

Хаана
төрөх вэ?

Юу уншиж
бэлдэх вэ?

Би юу хийх
шаардлагатай
вэ?

Хэнээс
асууж
лавлаж
болох вэ?

Төрөх төлөвлөгөө буюу хэрхэн яаж
амаржихаа төлөвлөж болдогыг мэдэх үү?

Хэрхэн төлөвлөх, хэн туслаж болохыг мэдэх
үү?

Та өөрийн шийдвэр төлөвлөлтөө эрхийнхээ
тухай мэдэх үү?

Төрөлтийн өвдөлтийг хөнгөлөх, төрөлтийг
зөв давахад юу тусладаг талаар мэдэх үү?

- Бие давхар эмэгтэй болон таны нярайд юу чухал хэрэгтэй.
- Анх эхэлж үүссэж буй өөрийн хүүхэдийнхээ өмнөөс эцэг эх та өөрийнхөө өмнөөс бүх хариуцлагыг та өөрөө хүлээдэг. Эрүүл мэндийн ажилтнаас мэдэхийг хүссэн асуултаа асууж болох ба яаж амаржих тухайгаа хэлж зөвөлгөө авч болох бөгөөд та мэргэжилтний хариулт авах бүрэн эрхтэй.
- Бүх байдал өөрийн гэсэн шийдэвэрлэх боломжтой.

Хаанаас илүү мэдээлэл авах вэ?

Văn bản:

10 bước để chăm sóc thai sản một cách tối ưu (đây là văn bản IMBCO 2008? - đây là tên của phiên bản tiếng Anh CÓ!)

Баримт бичиг:

Төрөлтийн үеийн халамж асаргааны 10 алхам (чех хэлээр)

Хүүхэд асрах үйлчилгээ эрхэлдэг байгууллагууд:

APERIO - Эрүүл эцэг эхчүүдийн холбоо www.aperio.cz

Чехийн DUL-ийн холбоо www.duly.cz

Чех эх баригчид танхим www.ckpa.cz

Идэвхитэй эхчүүдийн холбоо www.iham.cz

Хүний эрхийн лиг www.llp.cz

Төрөх амаржих газар U Čára www.pdcap.cz

Эх баригчид холбоо www.unipa.cz

шүхэр зохион байгуулалт Česká ženská lobby www.czlobby.cz

Олон улсын вэбсайтууд:

The International Childbirth Initiative www.internationalchildbirth.com

The International MotherBaby Childbirth Organization www.imbco.org

BreastFeeding Inc. www.breastfeedinginc.com

La Leche League International www.llli.org

Энэ мэдээлэл материалыг бэлдэхэд ашигласан эх сурвалжууд :
Энгийн төрөлтийн үеийн халамж асаргаа: практик гарын авлага
(ДЭМБ 1999)

Эх барихыг оновчтой болгох 10 алхам (IMBCO 2008)

Тайлбар материалыг бэлтгэсэн Vlasta Jirásková (Чехийн DUL-ийн холбоо), Petra Sovová (Идэвхитэй эхчүүдийн холбоо), Jitka Charvátová (Čára дах амаржих төв), Eliška Kodyšová (APERIO).

„Эмэгтэйчүүдийн эрхийг хамгаалах“ төслийг Open Society Fund-ийн санхүүжилтээр „Бид /эмэгтэйчүүдэд боломж олгоё“ хөтөлбөр нь Норвегийн сан, ЧУ-ын засгийн газрын тэгш боломж сангын дэмжлэгээр явагдсан.

Жирэмслэлт

Жирэмсэн болсноо мэдэнгүүтээ эмэгтэйчүүдийн эмчид үзүүлж байнгын хяналтанд орох хэрэгтэй. Эмчээс гадна та хэнээс тусламж үйлчилгээ авч болох вэ?

Эх баригч: Дээд сургууль төгссөн, Эх, хүүхдийн эрүүл мэнд болон гэр бүлийн тал дээр зөвөлгөө тусламж үйлчилгээг өгдөг мэргэжилтэн. Эх баригч (porodní asistentka) нь бие давхар үеийн, ураг, нярайн, төрсний дараах үеийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлдэг.

Дула: бие давхар болсноос эхлэн, жирэмсэн болон төрж буй эхчүүдэд хүнлэг энэрэнгүй хандаж, эелдэг боловсон, соёл уламжлалд нь нийцсэн, нэн шаардлагатай үйлчилгээ үзүүлдэг дадлагажсан/мэргэжлийн хөтөч.

Энэхүү товхимлын ар талд бичигдсэн байгууллага, вэбсайтууд нь жирэмслэлт, хүүхэд төрүүлэх, хөхүүлэх, эцэг эхийн талаар нэмэлт мэдээлэл өгдөг.

Монгол хэлээр ЧУ дах эрүүл мэндийн системийн мэдээлэл авч болно: <https://www.charita.cz/jak-pomahame/pomoc-cizincum-v-cr/infolinka/mongolsky/>

- Амьдралын зөв хэв маягыг тогтоож эрүүл хооллож, тохирох хөдөлгөөн дасгал хийж, амарч өөртэй анхаарал тавих.
- Өөртэй болон урагт анхаарлаа хандуулан ээж болохдоо бэлтгэх. Ураг хэвлийд байхдаа ойр тойрны зүйлийг мэдэрч сонсож байдаг.
- Өөрийгөө эерэг хүмүүсээр хүрээлүүлж, тэдэнд болон таныг халамжилж буй мэргэжлийн хүнд бүрэн итгээрэй.
- Гэр бүлийн хүнтэйгээ хамтдаа байх уртасгаж, хамтдаа цагаа өнгөрүүлээрэй.
- Ойр тойрныхон, ном, кино зэргээс төрөлтийн тухай эерэг түүх зүйлүүдээс санаа/зөвлөмжийг аваарай.
- Хүний бие юу чаддаг, та биеийнхээ эерэг өөрчлөлтүүдийг ажиглаарай.
- Эмчийн хяналтанд хамрагдаж эмчилгээ хийлгээрэй. Жирэмсэн үед эрүүл мэндийн үйлчилгээ авах нь та өвчтэй гэсэн үг биш юм. Бие давхар болох нь өөрөө эрүүл биеийн энгийн үзэгдэл юм.
- Хувийн асуудал эсхүл гэр бүлийн хүнтэйгээ асуудал байгаа бол аль болох шийдвэрлэх, гарах арга замаа ол, шаардлагатай тохиолдолд мэргэжилтний тусламж аваарай.
- Жирэмсэний үеийн шинжилгээний тухай олж мэдээрэй: Юуны шинжилгээ юуг мэдэхийн тулд хийдэг? Хажуугийн гаж нөлөө бий юу? Үнэхээр шаардлагатай юу? Танд шийдвэр гаргахад туслах үү?
- цаг үед нь олж мэдсэн мэдээлэл таны төрөлт, үргийн хөгжил, бойжилт, хөхүүл үе, төрсний дараах үеийг хөнгөн давахад тань туслана.

Төрөлт

- Төрөлт нь физиологийн/байгалийн үзэгдэл бөгөөд энэ үйл явцад гаднаас нөлөөлөх нь зөвхөн шалтгааныг арилгах байж болно.
- Төрөлтийг дэмжигчигч хормонийг/дааварыг өдөөхийн тулд эх дулаан, аюулгүй таатай орчинг мэдэрэх нь чухал байдаг.
- Төрөлт нь эмэгтэй хүний бэлгийн амьдралын хэсэг бөгөөд ийм байдлаар хандах ёстой.
- Эх баригч нь төрөх үед дэмжлэг үзүүлэгч мэргэжлийн хөтөч хүн юм, эх барихын эмч нь гарч болох хүндрэлийг шийрдвэрлэх үүрэгтэй байдаг.
- Энгийн төрөлтийн үед мэргэшсэн дадалагатай эх баригч байх нь эрүүл эхчүүдийн төрөлтийн явцад туслах нь хамгийн хөнгөн (төрөлтийн хүндрэл болон кесар мэс засал, эх хүүхдийн биеийн байдал сай) эхийг эсэн мэнд амаржихад нь тусалж буйг гадны судалгаанууд нотлосон байдаг.
- Кесар хагалгаа нь амь насыг аварч болох ч хэвлийн хэсгийн хүнд мэс засал бөгөөд эх нярайд хялбар биш байдаг болохоор зөвхөн гарцаагүй тохиолдолд хийдэг.
- Эхийн хэрэглэх эм тариа нь хүүхдэд нөлөөлөх, хөхүүлэх явц зэрэг үр дүндээ эх болон нярайн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж болно.
- Төрөлтийн үед Дула байх нь кесар хагалгаа, окситоцин гэх мэтийг хэрэглэх магадлалыг бууруулж эрсдэлийг багасгахаас гадна эхийн сэтгэл санааны тайван хангалуун байдлыг нэмэгдүүлдэг.
- Төрөлтийг та биеийн хүч шаардсан хэдий ч баярт үйл явдал мэтээр өнгөрүүлж болдог зэргийг мэдэх үү?

Төрөх үед хүүхдийн аав / гэр бүлийн хүн ямар үүрэг гүйцэтгэж болохыг та мэдэх үү? Олон эцэг хүүхдийнхээ ертөнцөд мэндлэх тэрхүү нандин гайхалтай мөчид эхийн дэргэд байхыг илүүд үздэг. Танай гэр бүлийн хүн таныг төрөлтийн явцад идэвхтэйгээр дэмжлэг үзүүлэх эсвэл таны дэргэд тайван байдалтайгаар байх зэргийг сонгож болно. Зарим ээжүүд маань төрөх явцдаа эмэгтэй хүний дэмжлэгийг илүүд үзэж нярайг төрөнгүүт аавыг нь оруулахаар зохицуулдаг. Гол нь гэр бүлийн хүн төрөлтийг төлөвлөх явцад оролцох нь их чухал. Зөвхөн ганц зөв шийдвэр төлөвлөлт гэж байдаггүй.

Bạn đã quyết định **nơi** bạn muốn sinh và **ai** sẽ hỗ trợ bạn? Quyền riêng tư của bạn sẽ được tôn trọng? Bạn có phòng tắm cùng vòi hoa sen và một nhà vệ sinh riêng biệt? Bạn sẽ ở trong một phòng mà không chuyển đến phòng khác trong khi sinh? Trong trường hợp bạn có vấn đề về sức khỏe, bệnh viện bạn chọn sẽ có thể chăm sóc cho cả mẹ và con?

Та хаана төрөх, хэнээс дэмжлэг авах зэргээ товлосон үү? Амаржих өрөөнд танд зориулсан ариун цэврийн өрөө байвал төрөлтийн түрш нэг амаржих өрөөндөө байж болно. Эрүүл мэндийн асуудалтай тохиолдолд эх, хүүхдэд зохих үйлчилгээг үзүүлэх боломжтой амаржих газарыг сонгодог.

Нярайн асаргаа

- Нярай хорвоод мэндэлснээс хойш хамгийн эмзэг байдаг. Иймээс энэ өнцөгөөс хандах шаардлагатай.
- Нялх биетэй ээж, нярай хоерыг «салшгүй хос» (Англи хэл дээрх MotherBaby) гэдгээр харж мэдрэмжтэй хандах хэрэгтэй.
- Төрсний дараа нярайг эхийнх нь цээжин дээр нүцгэнээр тэврүүлэх нь ая тухтай дулаан байдлыг нярайд мэдрүүлж, амьсгалаа зохицуулах, зүрхний цохилт, ашигтай бактерийг авах нөхцөлийг бүрдүүлдэг.
- Хүйс дотогшоо орж дуусахад нярай шаардлагатай цус тэжээлийг авна. Уушигаараа амьсгалах шилжилт нь жигд болдог.
- Төрсний дараа эх, нярайг тусад нь биш хамтад нь удаан байлгах нь нярайн хөгжил, бойжилт дасахад дэмжлэг болж, эхийн хөхөнд сүү орох хугацааг түргэсгэж бие биентэйгээ хүйн холбоо тогтооход чухал нөлөөтэй.
- Эх кесар мэс заслаар төрсөн бол нярайг аав нь эсвэл бусад ойр дотны хүн цээжин дээрээ байлгаж тэвэрч болно. Нярайг эцэг эхээс тусд нь байлгах таатай бус.
- Хөхөөр хооллох нь нярайг амлуулахаас эхэлдэг. Үүнд хугацаа шаардлагатай хэрэгтэй.
- Нярайн эрүүл мэндийн үнэлгээ шинжилгээг эхийн биенээс хийж болно.
- Хөхөөр хооллох нь хүүхэд болон эхийн бие махбодь болоод сэтгэл санааны хувьд онцгой ач тустай.
- Эхийн сүү нь хоол тэжээл болохоос гадна эмийг орлодог амин чухал бодис бөгөөд эхийн сүүг юугаар ч бүрэн орлуулах боломжгүй юм. Хөхөөр хооллох түр болиод эсхүл орлуулах сүүгээр хооллож байсаны дараа ч буцаад хөхөөр хооллох боломжтой байдаг.
- Нярай өвчтэй тохиолдолд эх нь түүнд хэрэгтэй.
- Та удахгүй хүүхдийнхээ хэлийг ойлгож сурах бөгөөд асаргааг нярайн байдалд тохируулаарай.
- Хүүхдийнхээ хэрэгцээ шаардлага бүрийг гүйцэлдүүлэх замаар бас түүнийг дэндүү эрхлүүлж болохгүй.
- Хөхөөр хооллох явцад эцгийн дэмжлэг болон орчны байдал онцгой чухал үүрэгтэй. Эцэг нярайг хөхөөр хооллохоос бусадаар яг л ээж шиг нь халамжилж чаддаг.