

Առողջ մայրություն

«ԱՍՈՂԻԿ»
հրատարակչություն
ԵՐԵՎԱՆ - 2012

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՀՂԻ ԿԱՆԱՆՑ

Հղիությունը կարևոր իրադարձություն է յուրաքանչյուր կնոջ կյանքում: Դա մի շրջան է, որի նորմալ ընթացքից կախված է և՛ հղի կնոջ, և՛ նրա ապագա մանկիկի առողջությունը: Իհարկե, իդեալական կլինի՝ այցելել բժշկին հղիության պլանավորումից առաջ: Եթե այդպես չէք վարվել, ապա անհրաժեշտ է բժշկի դիմել հղիության առաջին իսկ նշաններն զգալուն պես:

Նախածոնդյան բուժհսկողությունը, այսինքն հղիության ընթացքի հսկողությունը պլանային ընդհանուր բժշկական քննություններն են, որոնք օգնում են ժամանակին կանխել կամ վերահսկել առողջության հետ կապված խնդիրները, որոնք կարող են բացասաբար անդրադառնալ հղիության ընթացքի և երեխայի առողջության վրա:

Հիշե՛ք. Եթե նախածոնդյան հսկողություն չի իրականացվում, կամ իրականացվում է ոչ լիարժեք և կանոնավոր, ապա նույնիսկ բնական ընթացքով հղիությունը կարող է վտանգվել:

Հղիության յուրաքանչյուր եռամսյակ ունի իր առանձնահատկությունները, հետևաբար հղիության ժամկետի աճին զուգահեռ փոփոխվում են նաև նախածոնդյան հետազոտությունները:

I եռամսյակ

- Թեև I եռամսյակում հղիությունը նկատելի չէ, այնուամենայնիվ հաճախակի զգում եք հոգնածություն, տրամադրության կտրուկ փոփոխություններ:
- Որպեսզի հնարավորինս շուտ հայտնաբերվեն հիվանդությունները, որոնք կարող են բացասաբար ազդել հղիության նորմալ ընթացքի վրա (օրինակ՝ շաքարախտ, սակավարյունություն), անհրաժեշտ է հանձնել արյան, մեզի ընդհանուր քննություն, նաև արյան կենսաքիմիական քննություն:
- I եռամսյակում քաշի ավելացումը կազմում է մոտ 1,3-1,8 կգ:
- Այս շրջանում երեխան արագ և ինտենսիվ աճում է, հետևաբար շատ կարևոր է ճիշտ և լիարժեք սնվելը: Կերեք շատ մրգեր, բանջարեղեն, կաթնամթերքներ, սահմանափակեք կոֆեինի, հեշտ յուրացվող ճարպերի՝ կարագի, հրուշակեղենի, քաղցրավենիքի օգտագործումը, բացառեք ալկոհոլի, նիկոտինի օգտագործումը:
- Սննդի միջոցով շատ դժվար է բավարարել օրգանիզմին անհ-

րաժեշտ վիտամինների և միկրոտարրերի պահանջը, ուստի խորհրդակցեք բժիշկների հետ այդ շրջանի համար առավել անհրաժեշտ վիտամինների օգտագործման մասին:

II եռամսյակ

- Այս շրջանում հղիությունը դառնում է նկատելի: Դուք սկսում եք կանոնավոր ավելացնել քաշը (II եռամսյակում քաշի ավելացումը կազմում է մոտ 5,4-6,4 կգ):
- Բժշկի հետ յուրաքանչյուր հանդիպման ժամանակ չափվում է արյան ճնշումը, իրականացվում է քաշի հսկողություն:
- Դուք կարող եք անցնել գերծայնային հետազոտություն՝ պարզելու համար պտղի դիրքը, ընկերքի տեղակայումը, պտղաջրերի քանակը:

III եռամսյակ

- Պլանային բժշկական քննության ժամանակ բժիշկը ստուգում է արգանդի տոնուսը, արգանդի հատակի բարձրությունը, երեխայի դիրքը արգանդում, սրտի բաբախը:
- Իրականացվում է արյան ճնշման հսկողություն:
- Երրորդ եռամսյակում հղի կնոջ քաշի ավելացումը կազմում է մոտ 3,6-4,5 կգ:
- Գերծայնային, ինչպես և պտղի սրտի աշխատանքի քննությունը թույլ է տալիս հայտնաբերել պտղի ներարգանդային աճի դանդաղումը, թթվածնաքաղցը, ընկերքի տեղակայման խանգարումները և հնարավորություն ընձեռում բժշկին պլանավորել Ձեր և Ձեր երեխայի համար առավել անվտանգ ծննդաբերության ընթացքը:

Մինչև հղիության 28-րդ շաբաթը ցանկալի է կանանց կոնսուլտացիա հաճախել 4 շաբաթը մեկ անգամ, հղիության 28-36-րդ շաբաթների ընթացքում՝ յուրաքանչյուր 2 շաբաթը մեկ, ապա՝ յուրաքանչյուր շաբաթը մեկ մինչև ծննդաբերությունը: Անհրաժեշտության դեպքում պետք է կանանց կոնսուլտացիա դիմել ավելի հաճախ: Եվ ընդհանրապես դիմեք Ձեր բժշկին, երբ որ հարցեր կամ խնդիրներ են ծագում:

Հղի կնոջ ընդհանուր ռեժիմը

Նորմալ ընթացող հղիության դեպքում կինը շարունակում է իր առօրյա սովորական կյանքը, կատարելով առտնին գործերը: Խորհուրդ է տրվում խուսափել գերծանրաբեռնվածությունից, ծանրություն բարձրացնելուց, կտրուկ շարժումներից: Հանձնարարելի են զբոսանքները մաքուր օդում, առնվազն 8-ժամյա գիշերային հանգիստը:

Հղի կնոջ հագուստը պետք է լինի թեթև ու ազատ, կոշիկները՝ հարմարավետ, առանց կրունկների կամ ցածր կրունկներով:

Ատամների խնամքը. նույնիսկ եթե չունեք ատամների հետ կապված որևէ խնդիր, կանխարգելիչ նպատակով դիմեք ատամնաբույժի: **Հիշե՛ք.** փչացած ատամը վարակի աղբյուր է, որը կարող է վտանգի ենթարկել և՛ մոր, և՛ պտղի առողջությունը:

Դեղորայքի օգտագործումը

Խուսափեք հղիության ընթացքում դեղորայքի օգտագործումից, բացառությամբ այն դեպքերի, երբ նշանակված է բժշկի կողմից:

Բժշկագենետիկական խորհրդատվություն

Բժշկագենետիկական խորհրդատվությունը մասնագիտացված բուժօգնության տեսակ է, որի հիմնական դերը ժառանգական հիվանդությունների, բնածին արատների կանխարգելումն է: Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ բժշկագենետիկական խորհրդատվության անհրաժեշտության մասին, եթե Ձեր կամ Ձեր ամուսնու ընտանիքում կան ժառանգական հիվանդություններ, բնածին արատով անձինք: Այս ծառայության կարիքն ունեն նաև ինքնաբեր վիժումների, մեռելածնության, անորոշ պատճառներով վաղ մանկական մահացության հետ առնչված կանայք, ինչպես նաև նրանք, ովքեր 35 տարեկանից հետո որոշել են երեխա ունենալ:

Ալֆա-ֆետոպրոտեինի որոշումը արյան շիճուկում հղիության 15-21-շաբաթյա ժամկետում թույլ է տալիս աստորոշել քրոմոսոմային հիվանդությունների, նյարդային համակարգի և երիկամների մի շարք հիվանդություններ պտղի մոտ և որոշել հղիության շարունակման նպատակահարմարությունը:

Չղիության ժամանակ բացառեք՝

- ծխելը,
- ալկոհոլի, թմրանյութերի օգտագործումը,
- շփումը վարակիչ հիվանդների հետ (կարմրախտ, հեպատիտ և այլն),
- ռենտգեն ճառագայթումը և շփումը թունավոր նյութերի հետ, ծանր ֆիզիկական աշխատանքը,
- առանց բժշկի նշանակման դեղորայքի օգտագործումը:
- Ախտանիշներ, որոնց դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկի.
- մաշկի մշտական քոր,
- մարմնի ջերմության բարձրացում,
- սրտխառնոց, փսխում,
- վերջույթների այտուցներ, երակների լայնացում,
- չհիմնավորված թուլություն, հոգնածություն, գլխապտույտ,
- միզարձակման խանգարում,
- լուծ,
- գլխացավ:

Շտապ դիմեք հիվանդանոց հետևյալ դեպքերում՝

- արյունային արտադրություն հեշտոցից,
- պտղաջրերի արտահոսք,
- ցավեր որովայնում,
- արագ զարգացող այտուցներ,
- տեսողության խանգարում,
- արյունահոսություն հեշտոցից:

ՀՂԻ ԿԱՆԱՆՑ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

ՀՀ աշխատանքային օրենսգիրք

Ընդունվել է 09.11.2004

Հոդված 117. Հղի կանանց եւ երեխա խնամող աշխատողների երաշխիքները

Աշխատանքային պայմանագիրը չի կարող լուծվել՝

1) հղի կանանց հետ՝ հղիության մասին գործատուին տեղեկանք ներկայացնելու օրվանից մինչեւ հղիության ու ծննդաբերության արձակուրդի ավարտման օրվանից հետո մեկ ամիսը լրանալը.

2) մինչեւ մեկ տարեկան երեխա խնամող աշխատողների հետ, բացառությամբ սույն օրենսգրքի 113-րդ հոդվածի 1-ին մասի 1-ին, 2-րդ, 5-7-րդ կետերով եւ 123-րդ հոդվածի 1-ին մասով նախատեսված դեպքերի:

Հոդված 172. Հղիության եւ ծննդաբերության արձակուրդը

1. Աշխատող կանանց տրամադրվում է հղիության եւ ծննդաբերության արձակուրդ՝ վճարելով լրիվ աշխատավարձը՝

1) 140 օր (70 օր՝ հղիության, 70 օր՝ ծննդաբերության).

2) 155 օր (70 օր՝ հղիության, 85 օր՝ ծննդաբերության)՝ բարդ ծննդաբերության դեպքում.

3) 180 օր (70 օր՝ հղիության, 110 օր՝ ծննդաբերության)՝ միաժամանակ մեկից ավելի երեխաներ ունենալու դեպքում:

Այդ արձակուրդը հաշվարկվում է միասին եւ կնոջը տրամադրվում է ամբողջությամբ: Ժամանակից շուտ ծննդաբերելու դեպքում հղիության արձակուրդի չօգտագործված օրերը գումարվում են ծննդաբերության արձակուրդի օրերին:

Յոթերորդ 258. Մայրության պաշտպանությունը

1. Հղի եւ մինչեւ մեկ տարեկան երեխա խնամող կանանց չի թույլատրվում ներգրավել մոր եւ մանկան առողջության վրա բացասական ազդեցություն ունեցող վնասակար պայմաններով եւ վտանգավոր գործոններով աշխատանքների կատարմանը: Հղի եւ մինչեւ մեկ տարեկան երեխա խնամող կանանց համար աշխատանքի վնասակար պայմանների եւ վտանգավոր գործոնների ցանկը սահմանում է Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը:

2. Աշխատանքի վնասակար պայմանների եւ վտանգավոր գործոնների ցանկի, ինչպես նաեւ աշխատավայրի գնահատման արդյունքների հիման վրա գործատուն պարտավոր է որոշել հղի եւ մինչեւ մեկ տարեկան երեխա խնամող կանանց անվտանգության եւ առողջության վրա ազդող վտանգավոր գործոնների ազդեցության տեսողությունը եւ բնույթը: Հնարավոր ազդեցության առկայությունը որոշելուց հետո գործատուն պարտավոր է վտանգավոր գործոնների ազդեցության ռիսկի վերացման նպատակով ձեռնարկել ժամանակավոր միջոցներ:

3. Վտանգավոր գործոնների վերացման հնարավորություն չունենալու դեպքում գործատուն միջոցներ է ձեռնարկում բարելավելու աշխատանքային պայմանները, որպեսզի հղի եւ մինչեւ մեկ տարեկան երեխա խնամող կանայք չենթարկվեն մնան գործոնների ազդեցությանը: Եթե աշխատանքային պայմանների փոփոխությամբ մնան ազդեցությունը հնարավոր չէ վերացնել, ապա գործատուն պարտավոր է կնոջը (նրա համաձայնությամբ) փոխադրել այլ աշխատանքի նույն կազմակերպությունում:

4. Եթե հղի եւ մինչեւ մեկ տարեկան երեխա խնամող կնոջն անհրաժեշտ է աշխատաժամանակի ընթացքում բժշկական հետազոտություն անցնել, ապա գործատուն պարտավոր է նրան ազատել աշխատանքից՝ պահպանելով միջին աշխատավարձը, որը հաշվարկվում է՝ հիմք ընդունելով միջին ժամային աշխատավարձի չափը:

5. Կրժքով կերակրող կնոջը, բացի հանգստի եւ սնվելու համար տրամադրվող ընդհանուր ընդմիջման ժամերից, նորածնին կերակրելու համար ոչ պակաս, քան յուրաքանչյուր երեք ժամը մեկ, տրամադրվում են լրացուցիչ ընդմիջումներ՝ կես ժամից ոչ պակաս տևողությամբ: Կնոջ ցանկությամբ նորածնին կերակրելու համար ընդմիջումները կարելի է միավորել եւ միացնել ընդհանուր ընդմիջմանը կամ տեղափոխել աշխատանքային օրվա վերջ՝ աշխատանքային օրվա տևողությանը համապատասխան կրճատումով: Նորածնին կերակրելու համար նախատեսված ընդմիջումների ժամանակահատվածում աշխատողը վճարվում է միջին աշխատավարձի չափով, որը հաշվարկվում է՝ հիմք ընդունելով միջին ժամային աշխատավարձի չափը:

ԻՆՉՊԵՍ ՈՒՆԵՆԱԼ ԱՌՈՂՋ ԵՐԵՒԱ

Հղիանալու որոշումը հիանալի առիթ է առողջ կենսակերպի անցնելու, ծխելը և այլ վնասակար սովորույթները թողնելու համար:

Հավաստիորեն հայտնի է ծխելու վնասակար ազդեցությունը հղի կնոջ օրգանիզմի վրա. այն նպաստում է պտղի զարգացման դանդաղեցմանը, հիպոքսիային, վաղաժամ ծննդաբերությանը և բազմաթիվ այլ բարդությունների: Պակաս վտանգավոր չէ նաև պասիվ ծխելը:

Ցանկացած ալկոհոլային խմիչքի օգտագործումը, անգամ ամենափոքր քանակությամբ, բեղմնավորման և հղիության ընթացքում անթույլատրելի է, քանի որ թափանցում է պտղի արյան մեջ և պատճառ դառնում զարգացման արատների, մտավոր հետամնացության: Բացի այդ, ալկոհոլի օգտագործումը կարող է հանգեցնել վիժման, մեռելածնության, վաղաժամ ծննդաբերության:

Եթե պատրաստվում եք հղիանալու և օգտվում եք հակաբեղմնավորիչ միջոցներից՝ դեղահաբերից, պարույրից կամ այլ հորմոնալ միջոցներից, ապա դադարեցրեք դրանց օգտագործումը:

Անհրաժեշտ է հետևել սննդակարգին: Պետք է կրճատել բարձր կալորիականությամբ, ցածր սնուցողականությամբ օժտված մթերքները՝ յուղային և քաղցր ուտեստները: Ցանկալի է հարստացնել սնունդը ֆոլաթթվով հարուստ մթերքներով կամ ընդունել ֆոլաթթվի հաբեր: Ֆոլաթթուն կանխում է նյարդային խողովակի

արատների առաջացումը: Դրա համար մինչև հղիությունը և առաջին 3 ամիսների ընթացքում այն պետք է ներառել ռացիոնի մեջ (օրաբաժնում): Ֆոլաթթվով հարուստ են կանաչեղենը (սալաթ, սպանախ, սիբեխ), կաղամբը, ծաղկակաղամբը, կանաչ լոբին: Պետք է ընդունել վիտամիններ, որպեսզի նյութափոխանակությունը լինի նորմալ: Պետք է օգտագործել միայն յոդացված աղ (մինչ հղիությունը օգտագործվածի չափով), քանի որ յոդի անբավարարությունը պտղի մոտ առաջացնում է նյարդային համակարգի, մտավոր զարգացման անդառնալի ախտահարումներ, մտավոր և ֆիզիկական ծայրագույն թերզարգացում (կրետինիզմ, գաճաճություն), խուլ-համրություն, բնածին այլ արատներ:

Անհրաժեշտ է՝

- խուսափել ճարպոտ սննդամթերքից և քաղցրավենիքից,
- որքան հնարավոր է շատ օգտագործել մրգեր և բանջարեղեն,
- գեղեցիկ մաշկ ունենալու, արյան նորմալ շրջանառություն ու մարսողություն ապահովելու համար պետք է օրական ընդունել առնվազն 1,5 լ հեղուկներ:

Հիշեք, հարկավոր է հետևել քաշին ամբողջ հղիության ընթացքում, որը սովորաբար ավելանում է 10-12 կգ, ընդ որում առաջին եռամսյակում՝ 1,5-2 կգ, երկրորդում՝ 5,5-6,5 կգ, այսինքն՝ շաբաթական մոտավորապես 0,5 կգ, երրորդ եռամսյակում՝ 4-5 կգ:

ԻՆՉՈՒՄ Է ԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՆՏԵՆԱՏԱԼ ՅՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

Անտենատալ հսկողությունը հատուկ որակավորում ունեցող մասնագետի (մանկաբարձ-գինեկոլոգ, մանկաբարձուհի, ընտանեկան բժիշկ) կողմից պլանային, պարբերաբար իրականացվող հսկողությունը, խորհրդատվությունն ու հետազոտությունն է հղիության ընթացքում:

Բուժաշխատողին այցելելով կստանաք մանրակրկիտ խորհրդատվություն սննդի, առողջ ապրելակերպի, ֆիզիկական և սեռական ակտիվության, աշխատանքի, հանգստի, ռեժիմի և այլնի վերաբերյալ:

Առաջին այցելության ժամանակ կկատարվի լայնածավալ հետազոտություն, կգնահատվի Ձեր ընդհանուր վիճակը:

Կկատարվեն լաբորատոր հետազոտություններ՝ արյան, մեզի

ընդհանուր քննություն, քսուքի հետազոտություն՝ գոնոռեայի, տրիխոմոնիազի, կանդիդամիկոզի, ինչպես նաև սիֆիլիսի հայտնաբերման համար, անհրաժեշտության դեպքում՝ սեռական ճանապարհով փոխանցվող մյուս վարակների, այդ թվում ՄԻՎԻ-ի առնչությամբ: Եթե հղիությունը հաստատված է, կորոշվի արյան խումբը, շաքարի մակարդակը արյան մեջ, ռեզուս գործոնը, որն իրենից ներկայացնում է սպիտակուցային նյութ և պարունակվում է արյան կարմիր գնդիկներում: Այն հայտնաբերվում է մարդկանց 85 %-ի մոտ (ռեզուս-գործոնը՝ դրական): Դրա բացակայությունը նշանակում է արյան բացասական ռեզուս պատկանելություն: Այն կարևորվում է, որովհետև եթե Ձեր ամուսինը ունի դրական ռեզուս, իսկ Դուք՝ բացասական, ապա պտուղը կունենա ռեզուս դրական պատկանելություն, և հետագա հղիությունների ժամանակ կարող են ծագել որոշ բարդություններ:

Այցելությունների ժամանակ Ձեզ կհետազոտեն, կգնահատեն ընդհանուր վիճակն ու ինքնազգացողությունը, կկշռեն, կչափեն ճնշումը, որովայնի շրջագիծը և արզանդի հատակի բարձրությունը: Կստուգեն՝ կան արդյոք այտուցներ, կլսեն պտղի սրտի զարկերը: Անհրաժեշտության դեպքում կկատարեն էխոսկոպիկ (գերծայնային) և այլ հետազոտություններ:

Պետք է իմանալ, որ հղիության տևողությունը մինչև ծննդաբերություն 280 օր է՝ 9 օրացուցային կամ 10 մանկաբարձական ամիս (40-41 շաբաթ):

Հղիության ընթացքը սովորաբար բաժանվում է 3 շրջանի, որոնք կոչվում են եռամսյակներ (տրիմեստրներ):

Առաջին եռամսյակը ընդգրկում է մինչև հղիության 13-րդ շաբաթը: Այս շրջանում սաղմը շատ զգայուն է, և առավել մեծ է վիժման վտանգը: Երկրորդ եռամսյակը՝ 14-27-րդ շաբաթն է, երրորդը՝ 28-41-րդ:

Ապագա մոր որոշ մասնագիտություններ կարող են նպաստել վիժման, ներարգանդային ախտաբանությունների, պտղի զարգացման արատների ռիսկի բարձրացմանը. օր.՝ ծանր ֆիզիկական և մտավոր գերլարվածությունը, աշխատանքը՝ ջերմաստիճանի կտրուկ փոփոխության պայմաններում, թունավոր, քիմիական և այլ արտադրություններում: Անհրաժեշտության դեպքում պետք է խորհրդակցել բժշկի հետ:

Հղիության փաստը արձանագրվելուց հետո հղի կանանց ազատում են գիշերային, արտաժամյա աշխատանքից, գործուղումներից և պրոֆեսիոնալ վտանգ պարունակող աշխատատեղե-

րից տեղափոխում են անվտանգ աշխատատեղ՝ պահպանելով նախկին աշխատավարձը: Բոլոր աշխատող կանայք իրավունք ունեն նախաժննդյան և հետժննդյան, ինչպես նաև երեխայի խնամքի համար նախատեսվող արձակուրդի՝ աշխատատեղի պահպանումով:

Բժշկական հետազոտություն պահանջող ախտանիշներ

- Մաշկի մշտական քոր. այն կարող է լինել լյարդի
- գործունեության խանգարման հետևանք:
- Սրտխառնոց և փսխում. եթե այն շարունակվում է հղիության 2-րդ եռամսյակում:
- Քաշի անսպասելի ավելացում՝ օրգանիզմում հեղուկի գերկուտակման հետևանքով:
- Ուտքերի և ձեռքերի այտուց:
- Այրոց ու ցավ՝ միզարձակման ժամանակ:

Ախտանիշներ, որոնք պահանջում են անհապաղ դիմել հիվանդանոց

- Արյունային արտադրություն սեռական ճեղքից:
- Պտղաջրերի արտահոսք:
- Ուժեղ գլխացավ, գլխապտույտ, տեսողության խանգարում:
- Ցավեր՝ որովայնում, վերստամոքսային շրջանում:
- Չարկերակային ճնշման կտրուկ բարձրացում կամ իջեցում:
- Պտղի խաղի փոփոխություն (սակավացում կամ բացակայություն):

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՂԻՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Հղիության ժամանակ կինը կարող է ամրապնդել իր առողջությունը՝ զբաղվելով ֆիզկուլտուրայով, մաքուր օդում զբոսանքով, մաշկի խնամքով, վտանգավոր սովորույթներից հրաժարվելով:

Հատուկ ֆիզիկական վարժությունները կարող են նպաստել մոր և պտղի առողջության ամրապնդմանը, հղիության բնականոն ընթացքին, բարեհաջող ծննդաբերությանը: Դուք կարող եք կատարել աերոբիկ վարժություններ մկանների համար, նաև շնչառական և լիցքաթափման վարժություններ: Սակայն պետք է խուսափել սպորտային և պարային այն ձևերից, որոնք պահանջում են կա-

տարել բարձր ուսյուններ, ցատկեր, կտրուկ շարժումներ:

Ինչ վերաբերում է լողին, հատկապես սառը ջրում, ապա դրանից առաջ անհրաժեշտ է մտածել՝ արդյոք նպատակահարմար է, եթե մինչև հղիությունը վարժված, հարմարված չէք եղել դրան:

Փորձը ցույց է տալիս, որ հղիների համար նախատեսված վարժությունների համալիրը և պարբերական զբոսանքը մաքուր օդում նպաստում են, որպեսզի նրանք ֆիզիկապես լավագույնս հարմարվեն հղիությանը ու նախապատրաստվեն ծննդաբերության:

Ֆիզիկական վարժությունները ունեն հետևյալ դրական ազդեցությունները հղի կնոջ համար

- Լավացնում են կեցվածքը:
- Թեթևացնում են մեջքի ցավը:
- Ուժեղացնում են մկանները (մարմնի և սրտի):
- Թեթևացնում են փորկապությունը և այտուցը:
- Օգնում են ավելի հանգիստ քնել:
- Տալիս են էներգիա:
- Բարելավում են շնչառությունը:
- Բարձրացնում են տրամադրությունը:

Վարժություններ հղիության ժամանակ

- Այն կանայք, ովքեր մինչև հղիությունն էլ կատարել են ֆիզիկական վարժություններ, կարող են շարունակել առանց մեծ փոփոխությունների: Ովքեր չեն կատարել, բայց հղիության ժամանակ ուզում են, պետք է սկսեն թեթև վարժություններից, օրինակ՝ քայլել, լողալ՝ թեթև լողային շարժումներ անելով:
- Հղիության ժամանակ հողերն ավելի նուրբ են, ուստի պետք է զգույշ լինել, որպեսզի չվնասվեն: Հատկապես եթե մինչև հղիությունը ֆիզիկական վարժություններ չէք կատարել:
- Հաճախականությունը. ցանկալի է սկսել 5-10 րոպեից, հասցնելով 20-30 րոպեի՝ շաբաթական առնվազն 3 անգամ:

Վարժության տեմպը.

- Եթե կարողանում եք վարժության ժամանակ խոսել, ուրեմն տեմպը լավ է:
- Եթե դժվարանում եք, պետք է դանդաղեցնել վարժության

տենպը:

- Պետք է դադարեցնել, երբ հոգնում եք, հարկ է չհասցնել ուժասպառության:
- Վարժությունները պետք է սկսել և ավարտել դանդաղ տենպով:
- Հանգստանալ հիմնականում ձախ կողմի վրա:
- Խուսափել՝
 - շոգ եղանակին վարժություն կատարելուց (ցանկալի է շատ հեղուկ խմել),
 - կտրուկ և արագ շարժումներից,
 - այն վարժություններից, որոնց հետևանքով, հատկապես հղիության վերջին երեք ամիսներին, խանգարվում է մարմնի հավասարակշռությունը,
 - հղիության առաջին 4 ամիսների ընթացքում մեջքի վրա վարժություններ կատարելուց,
 - առանց բժշկի հետ խորհրդակցելու վարժություններ կատարելուց,
 - վարժության ժամանակ փորի խիստ սեղմումներից:

Վարժություն 5. Ծալապատիկ
նստել հատակին, ձեռքերը դնել ու-
քերին՝ անկաշկանդ դիրքով: Ներշն-
չելով՝ ձգել ողնաշարը, գլուխը ուղ-
ղել: Արտաշնչելով՝ թուլացնել ողնա-
շարը, գլուխը կախել: Կատարել 1-3
րոպե:

Վարժություն 6. Կքանստել
(պագել, կիսանստել)՝ ոտքերը լայն
բացած: Ոտնաթաթերն ամբողջ մա-
կերեսով դնել հատակին: Ձեռքերի
մատները միացնել իրար, արմունկ-
ներով հենվել ծնկներին: Թուլանալ
ամբողջ մարմնով: Կատարել 1-3
րոպե:

Վարժություն 7. Ծալապատիկ
նստել հատակին, ձեռքերը՝ ծնկնե-
րին: Ներշնչելով՝ զգուշորեն պտտել
գլուխը՝ կատարելով ոչ լրիվ (կամ
լրիվ) շրջան: Արտաշնչելով՝ վերա-
դառնալ ելման դիրք: Գլուխը կախել,
հանգստանալ: Նույնը կարելի է կա-
տարել աթոռին հարմար նստած:
Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 8. Պառկել ձախ կողքին՝ ուսերը և ազդրերը մի
գծի վրա, ծնկները մի քիչ ծալած: Աջ ձեռքը դնել հատակին՝ կրծքի
դիմաց, ձախ ձեռքը՝ գլխի տակ: Թուլացնել մարմինը, ներշնչել:
Ապա արտաշնչել, միաժամանակ դանդաղ բարձրացնել աջ ոտքը՝
ոտնաթաթը պահելով թույլ և դեպի փորն ուղղված: Ներշնչելով՝
իջեցնել ոտքը: Նույնը կատարել նաև աջ կողքին պառկած: Կա-
տարել 1- 3 րոպե:

Վարժություն 9 (Կեզելի վարժությունը). Պառկել մեջքի վրա, ծնկները ծալել 30 սմ հեռավորության վրա՝ ներբանները հատակին սեղմած: Գլուխը և ուսերը դնել բարձին, ձեռքերը պարզել մարմնի երկարությամբ: Ամուր կծկել հեշտոցի և հետանցքի մկանները, պահել որքան ի վիճակի եք (8-10 վրկ.), հետո դանդաղ թուլացնել մկանները և հանգստանալ:

Կատարել այս վարժությունն օրը 20-25 անգամ՝ տարբեր ժամերի, նստած կամ կանգնած դիրքով (կամ միզելիս), հատկապես հղիության 4-րդ ամսից հետո: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 10. Ռելաքսացիա (բոլոր մկանների թուլացում): Կարելի է կատարել երկու դիրքով՝ մեջքի կամ կողքի վրա պառկած:

1. Պառկել մեջքի վրա՝ ձեռքերը մարմնի երկայնքով, գլխի և ծնկների տակ դնել բարձեր: Սկզբում բոլոր մկանները (դեմքի, ձեռքերի, փորի, մեջքի, հետույքի, ոտքերի) լարել, ապա հերթականությամբ թուլացնել: Ճիշտ կատարելու դեպքում մկաններում առաջանում է ծանրության և հոգնածության զգացողություն: Կրկնել 3 անգամ:

2. Պառկել ձախ կողքի վրա, գլխի տակ դնել բարձ: Ձախ ոտքը տարածել, իսկ աջ ոտքի ծունկը ծալել և տակը բարձ դնել: Ձեռքերի դիրքը՝ կամայական: Հերթականությամբ լարել և թուլացնել բոլոր մկանները: Կրկնել 3-4 անգամ:

ԽՈՒՄԲ 2 (16-24 շաբաթական)

Վարժություն 1. Հարմար նստել հատակին, ներքանները հպել իրար, բռնել կոճերը: Արտաշնչելով՝ սեղմել ազդրերը հատակին, ներշնչելով՝ թուլացնել: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 2. Նստել հատակին, ոտքերը լայն տարածել: Արտաշնչելով՝ ձեռքերը բարձրացնել վերև և մարմինն իջեցնել դեպի ձախ ոտքը: Ոտնաթաթը ձգել դեպի ձեռքերը: Ներշնչելով՝ վերադառնալ ելման դիրք: Նույնը կատարել դեպի աջ ոտքը: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 3. Իջնել ձեռքերի և ծնկների վրա: Ներշնչելով՝ գլուխը ձգել վերև, մեջքը թուլացնել դեպի ներքև: Արտաշնչելով՝ մեջքը ձգել վերև, գլուխը կախել ցած (ճկված կատվի նման): Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 4. Իջնել ձեռքերի և ծնկների վրա: Գլուխը թուլացնել, պտտել ազդրերը (կոնքերը) մեծ շրջանով: Պտտել մյուս ուղղությամբ: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 5. Իջնել ձեռքերի և ծնկների վրա: Ներշնչելով՝ թեքել գլուխը և կոնքը դեպի աջ: Արտաշնչելով՝ դեպի ձախ: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 6. Թուլանալ և հանգստանալ նկարում պատկերված դիրքով (կարելի է՝ բարձի վրա): Կատարել 3-5 րոպե:

Վարժություն 7. Իջնել ձեռքերի և ծնկների վրա, մեջքը և գլուխը՝ ուղիղ: Արտաշնչելով՝ ծալել ծունկը, մոտեցնել կրծքին (փորին): Կատարելով ներշնչում՝ ուղղել ոտքը և տանել հետ ու վերև: Կրկնել նույնը մյուս ոտքով: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 8. Կիսանստել (պագել), ոտքերը լայն բացել, ոտնաթաթերն ամբողջ մակերեսով դնել հատակին: Ձեռքի մատները միահյուսել, արմունկները՝ ծնկների արանքում: Ծնկները հետ ու առաջ անել՝ սեղմելով կամ թուլացնելով արմունկները: Շնչառությունը կամավոր է: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 9. (Կեզելի վարժություն). Նույն վարժությունը կատարել նստած վիճակում, քանի որ հղիության 4-րդ ամսից սկսած մեջքին պառկած դիրքն այլևս խորհուրդ չի տրվում (մեծացող արգանդը ճնշում է գործադրում խոշոր արյունատար անոթների վրա և խանգարում արյան շրջանառությանը): Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 10. Ռեկաքսացիա (բոլոր մկանների թուլացում): Կարելի է կատարել երկու դիրքով՝ մեջքին պառկած կամ կողքի վրա:

1. Պառկել մեջքի վրա՝ ձեռքերը մարմնի երկայնքով, գլխի և ծնկների տակ դնել բարձեր: Սկզբում բոլոր մկանները (դեմքի, ձեռքերի, փորի, մեջքի, հետույքի, ոտքերի) լարել, ապա հերթականությամբ թուլացնել: Ճիշտ կատարելու դեպքում բոլոր մկաններում առաջանում է ծանրության և հոգնածության զգացողություն: Կրկնել 3-4 անգամ:

2. Պառկել ձախ կողքի վրա, գլխի տակ դնել բարձ: Ձախ ոտքը տարածել, աջ ոտքի ծունկը ծալել և տակը բարձ դնել: Ձեռքերի դիրքը կանավոր է: Հերթականությամբ կծկել և թուլացնել բոլոր մկանները: Կրկնել 3-4 անգամ:

ԽՈՒՄԲ 3

(24-32 շաբաթական)

Վարժություն 1. Ծալապատիկ նստել հատակին, ձեռքերը տարածել երկու կողմ՝ հատակին զուգահեռ: Այդ դիրքում թուլանալ և խորը շնչել 3-5 րոպե:

Վարժություն 2. Ծալապատիկ նստել հատակին՝ ըստ հարմարության: Կենտրոնացնել մկանների կծկումը ոտքերի տակ՝ 2 վրկ.: Ապա թուլացնել ոտքի մկանները և կծկել կոնքի հատակի մկանները՝ կարծես խոչընդոտում եք միզարձակմանը: Այնուհետև կծկել հեշտոցի և հետանցքի մկանները: Թուլացնել և կծկել բոլոր մկանները միասին:

Վարժություն 3. Հարմար
նստել հատակին, ներքանները հպել
իրար, բռնել կոճերը: Մեկ թուփ տևողությամբ շարժել ծնկները վերև-
ներքև: Վերջում 1 թուփ մերսել ազդ-
րերի ներսի մասը: Շնչառությունը՝
կամավոր:

Վարժություն 4. Իջնել ձեռքերի
և ծնկների վրա: Գլուխը թուլացնել,
պտտել ազդրերը (կոնքերը) մեծ
շրջանով: Պտտել մյուս ուղղությամբ:
Կատարել 1-3 թուփ:

Վարժություն 5. Թեքվել առաջ՝
իրարից հեռացնելով ծնկները և տեղ
բացելով որովայնի համար: Հանգս-
տանալ 3 թուփ:

Վարժություն 6. Ծալապատիկ
նստել հատակին, ձեռքերը դնել
ուսերին: Ներշնչելիս մարմինը և
գլուխը թեքել դեպի ձախ, արտաշն-
չելիս՝ վերադառնալ ելման դիրք:
Նույնը կրկնել դեպի աջ: Կատարել
1-3 թուփ:

Վարժություն 7. Ելման դիրքը
նույնն է: Ներշնչելիս պտտել ձեռքե-
րը դեպի վերև և հետ, արտաշնչելիս՝
դեպի ներքև և առաջ: Փոխել պտույ-
տի ուղղությունը: Կատարել 1-3
թուփ:

Վարժություն 8. Նստել հատակին, հենվել հետևում դրած ձեռքերին, ոտքերը՝ ուղիղ: Ծալել ծնկները, ապա ոտքերը հեռացնել իրարից, նորից մոտեցնել, և վերադառնալ ելման դիրք: Շնչառությունը՝ համաչափ: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 9. Ծալապատիկ նստել հատակին, ամուր սեղմել ձեռքերի ափերն իրար՝ 1-3 րոպե, շնչել խորը:

Վարժություն 10. Ռեկքսացիա (բոլոր մկանների թուլացում): Կարելի է կատարել երկու դիրքով՝ մեջքին պառկած կամ կողքի վրա:

1. Պառկել մեջքի վրա՝ ձեռքերը մարմնի երկայնքով: Գլխի ու ծնկների տակ դնել բարձեր: Սկզբում բոլոր մկանները (դեմքի, ձեռքերի, փորի, մեջքի, հետույքի, ոտքերի) լարել, ապա հերթականությամբ թուլացնել: Ծիշտ կատարելու դեպքում բոլոր մկաններում առաջանում է ծանրության և հոգնածության զգացողություն: Կրկնել 3 անգամ:

2. Պառկել ձախ կողքի վրա, գլխի տակ դնել բարձ: Ձախ ոտքը տարածել, աջ ոտքի ծունկը ծալել և տակը բարձ դնել: Ձեռքերի դիրքը կամավոր է:

Չերթականությամբ լարել և թուլացնել բոլոր մկանները: Կրկնել 3-4 անգամ:

ԽՈՒՄԲ 4 (32-40 շաբաթական)

Վարժություն 1. Ելման դիրքը՝ կանգնած, ձեռքերը՝ մարմնի երկայնքով: Ներշնչելով՝ բարձրացնել ձեռքերը դեպի կողքերը՝ ասիերով վերև, պտտել մարմինը դեպի ձախ: Արտաշնչելիս վերադառնալ ելման դիրք: Նույնը կատարել մյուս կողմի վրա: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 2. Ծալապատիկ նստել հատակին, ձեռքերը տարածել դեպի կողքերը՝ հատակին զուգահեռ: Բռունցք անել՝ միայն միջնամատը թողնելով դուրս: Պտտել ձեռքերը շրջանաձև դեպի հետ, 1 րոպե հանգստանալ, նույնը՝ դեպի առաջ: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 3. Ելման դիրքը՝ նույնը: Ձեռքերը միացնել իրար ծոճրակի վրա, արմունկները՝ ձգել հետ: Պտտել մարմինը դեպի ձախ, ապա դեպի աջ: Շնչառությունը կամավոր: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 4. Նստել հատակին՝ ոտքերը իրարից հեռու: Ծալել աջ ոտքը՝ կպցնելով ներքանը ձախ ազդրին: Արտաշնչել և թեթել մարմինը դեպի ձախ ոտքը, ներշնչել և վերադառնալ ելման դրության: Նույնը կրկնել մյուս կողմի վրա: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 5. Նստել ծնկներին, ձեռքերը դնել գոտկատեղին: Ներշնչելով՝ ձեռքերը և մարմինը ձգել վերև, արտաշնչելով՝ իջնել կրունկների վրա: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 6. Ծալապատիկ նստել հատակին, ձեռքերը դնել ուսերին: Արտաշնչելով՝ թեքել մարմինը և գլուխը դեպի աջ, ներշնչելով՝ վերադառնալ ելման դիրք: Նույնը կատարել մյուս կողմի վրա՝ 1-3 րոպե:

Վարժություն 7. Ծալապատիկ նստել հատակին, ձեռքերը դնել ծնկներին: Դանդաղ և զգույշ պտտել գլուխը՝ մեծ շրջանով: Շնչառությունը՝ կամավոր: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 8. Ծալապատիկ նստել հատակին, ձեռքերը դնել ուսերին: Ներշնչելով՝ բարձրացնել ձեռքերը գլխի ուղղությամբ վերև և ձգել մի ձեռքը ավելի բարձր, քան մյուսը: Արտաշնչելով՝ իջեցնել ձեռքերը, հանգստանալ: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 9. Կանգնել ուղիղ, ոտքերն իրար մոտ: Գիրքը դնել գլխին և փորձել որոշ ժամանակ պահել այդպես: Շնչառությունը՝ համաչափ: Կատարել 1-3 րոպե:

Վարժություն 10. Ռեկաքսացիա (բոլոր մկանների թուլացում):
Կարելի է կատարել երկու դիրքով՝ մեջքին պառկած կամ կողքի վրա:

1. Պառկել մեջքի վրա՝ ձեռքերը մարմնի երկայնքով, գլխի և ծնկների տակ դնել բարձեր: Սկզբում բոլոր մկանները (դեմքի, ձեռքերի, փորի, մեջքի, հետույքի, ոտքերի) լարել, ապա հերթականությամբ թուլացնել: Ճիշտ կատարելու դեպքում բոլոր մկաններում առաջանում է ծանրության և հոգնածության զգացողություն: Կրկնել 3-4 անգամ:

2. Պառկել ձախ կողքի վրա, գլխի տակ դնել բարձ: Ձախ ոտքը տարածել, աջ ոտքի ծունկը ծալել և տակը բարձ դնել: Ձեռքերի դիրքը կամավոր է: Հերթականությամբ լարել և թուլացնել բոլոր մկանները: Կրկնել 3-4 անգամ:

ԱՌՈՂՋ ՍՆՍԱՆ ՀԻՍՈՒՆՔՆԵՐԸ ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՀԵՏՏՆՆԴՅԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Առողջ սնունդն ու առողջ ապրելակերպը էապես անդրադառնում են հղիության և պտղի զարգացման, հետագայում նաև նորածնի վրա:

Ի՞նչ պետք է ուտի հղի կինը

Սնունդը, որ կինն ուտում է, սնուն է նաև նրա երեխային: Տարբեր տեսակի ուտելիքներ պարունակող առողջ սննդակարգն անհրաժեշտ է կնոջ առողջության և նրա երեխայի զարգացման համար: Գիշտ ընտրված սնունդն օգնում է կնոջն ուժեղ և առողջ մնալ: Վատ սնունդը կարող է կնոջ և երեխայի մոտ խնդիրներ առաջացնել: Եթե կինը բավարար քանակությամբ սպիտակուցներ, վիտամիններ և կալցիում չի ընդունում, ապա նրա մոտ առողջական խնդիրներ կարող են առաջանալ: Նա պետք է ընդունի բազմատեսակ սնունդ: Հղի կինը պետք է հնարավորինս խուսափի «դատարկ» կալորիաներից, որոնք առկա են քաղցրավենիքներում, չիպսերում, կոնֆետներում և զովացուցիչ ըմպելիքներում: Այդ սնունդը չի պարունակում անհրաժեշտ վիտամինները: Դրա փոխարեն ավելի լավ է շատ միրգ և բանջարեղեն, հաց ու հացահատիկ, միս, լոբի և ցածր յուղայնության կաթնամթերք օգտագործել: Սրանք առողջ սննդաբաժնի հիմնական բաղկացուցիչներն են, որոնք նաև օգնում են կանխելու փորկապությունը:

Հայտնի են սննդամթերքի հինգ հետևյալ խմբերը, որոնք ներկայացվում են բուրգի ձևով: Առողջ սնման հիմքում ընկած է ներկայացվող սննդային բուրգը:

Խումբ I. Ածխաջրածիններ, որոնք պետք է կազմեն հղի կնոջ սննդի հիմքը

Հաց, հացազգիներ, մակարոնեղեն, բրինձ, կարտոֆիլ, որոնք պետք է օգտագործել օրական վեց բաժնից ոչ պակաս: Ստորև քվարկված մթերքներից յուրաքանչյուրը 1 բաժնի չափով է

- մեկ կտոր հաց (30-40 գ),
- 1/2 բաժակ շիլա (բրնձի, հնդկաձավարի, վարսակաձավարի),
- 1/2 բաժակ մակարոնեղեն,

- 3/4 պատրաստի չոր նախաճաշ (30 գ),
- 1 միջին չափի կարտոֆիլ(100գ):

Թվարկված մթերքները էներգիայի հիմնական աղբյուրներն են և պարունակում են B խմբի վիտամիններ, երկաթ, ցինկ, կալցիում: Կարտոֆիլը նաև վիտամին C-ի լավ աղբյուր է: Հղիության ժամանակ առաջացած փորկապությունը կանխելու նպատակով առաջարկվում է տարեկանի խոշոր աղվածքի ալյուրով թխված, այսպես սասած, «սև», «գորշ» հաց:

Խումբ II. Բանջարեղեն և մրգեր

Անհրաժեշտ է օրական ընդունել 5 բաժնից ոչ պակաս (400 գ և ավելի): Ստորև թվարկված մթերքներից յուրաքանչյուրը 1 բաժնի չափով է.

- 100 գբանջարեղեն, օրինակ՝ գազար, գլուխ սոխ, բազուկ, կաղամբ, կանաչ պղպեղ, կանաչ սոխ և այլն, ընդ որում շոգեխաշած և ապուրի մեջ,
- 200գ կանաչ բանջարեղեն (սպանախ, սալաթ, սիբեխ, կաղամբ և այլն),
- 1 միջին չափի լոլիկ,
- 100 գ կանաչ լոբի,
- 1 միջին չափի միրգ (1 խնձոր, 1 տանձ, կամ 2 ոչ մեծ սալոր),
- մոտ 100 գ թարմ, պահածոյացրած կամ եփած հատապտուղ,
- 160 մլ մրգի կամ բանջարեղենի հյութ (ճզմել և խառնել գազարի և նարնջի հյութերը):

Բանջարեղենը և մրգերը հարուստ են մի շարք վիտամիններով, հանքային նյութերով, ինչպես նաև երկաթով և ֆոլաթթվով, որոնք կանխարգելում են հղիության ժամանակ սակավարյունության առաջացումը:

Հարկ է հիշել, որ շատ վիտամիններ (օրինակ, վիտամին C) անհրաժեշտ են ինչպես հղի կնոջ, այնպես էլ պտղի համար, և չեն կարող օրգանիզմում երկար ժամանակով պահեստավորվել, ուստի պետք է ամեն օր բավարար քանակությամբ բանջարեղեն և մրգեր ուտել:

Վիտամին C-ով հարուստ են՝

- կարտոֆիլը,
- լոբին,
- կանաչ պղպեղը,
- կաղամբը,

- սև և կարմիր հաղարջը, կիտրոնը և այլն:

Ձմռանը և գարնանը, երբ թարմ մրգերը և բանջարեղենը շատ սակավ են, կարելի է օգտագործել չորացրած մրգեր և բանջարեղեն՝ առավելություն տալով տվյալ տարածաշրջանին բնորոշ մրգերին և բանջարեղենին:

Խումբ III. Կաթ և կաթնամթերք

Անհրաժեշտ է օգտագործել օրական 3 բաժին: Ստորև թվարկված մթերքներից յուրաքանչյուրը մեկ բաժնի չափով է.

- 1 բաժակ (մոտ 200 մլ) մածուկ,
- 45 գ պանիր ,
- 1 բաժակ (200 մլ) կաթ:

Կաթնամթերքը կալցիումի հիմնական աղբյուրներից մեկն է, որն անհրաժեշտ է երեխայի ոսկրերի և ատամների զարգացման, կրծքով կերակրման ժամանակ՝ կաթնագոյացման համար: Օրգանիզմը կալցիումի որոշակի պաշար ունի, այդ իսկ պատճառով պտղի համար կալցիումի անբավարարություն չի առաջանում:

Կաթնամթերքը պարունակում է անփոխարինելի ամինաթթուներ, սպիտակուցներ, վիտամիններ (վիտամին A), որոնք խիստ անհրաժեշտ են հղիության նորմալ ընթացքի և պտղի զարգացման համար:

Հարկ է հիշել, որ կարագը, կաթի սերուցքը, կաթնասերը անհրաժեշտ ամինաթթուներ, կալցիում չեն պարունակում, այլ միայն ճարպեր:

Խումբ IV. Ձուկ, թռչնի միս և լոբազգիներ

Ցանկալի է օգտագործել օրը 2 բաժին:

Ստորև թվարկված մթերքներից յուրաքանչյուրը մեկ բաժնի չափով է.

- 150-200 գ լոբազգիներ (լոբի, ոսպ, բակլա),
- 100-150 գ ընկույզ,
- 2 ձու,
- 80 գ ոչ յուղոտ ձուկ, թռչնի կամ տավարի միս (հատկապես լյարդ, երիկամ):

Միսը երկաթի հիմնական աղբյուրն է, ընդ որում մսի պարունակած երկաթը ավելի հեշտ է յուրացվում, քան բուսական մթերքները:

Խումբ V. Խոզաճարպ, յուղ (կարագ), մարգարին, քաղցրավենիք և աղ

Այս խմբի մեջ մտնում են կարագը, մարգարինը, բուսական յուղերը, խոզաճարպը, շաքարը, կոնֆետը, հրուշակեղենը, խմորեղենը, պաղպաղակը:

Դրանք բարձր կալորիականություն ունեցող և մեծ չափով խոլեստերին պարունակող մթերքներ են:

Անհրաժեշտ է կենդանական ճարպերի փոխարեն հնարավորինս հաճախ բուսական յուղ օգտագործել՝ ձիթապտղի, եգիպտացորենի կամ արևածաղկի, իսկ եթե անհնարին է, պետք է ջանալ գոնե պակասեցնել օգտագործվող ճարպերի քանակը:

Աղը օգտագործվում է ըստ նախկին պահանջմունքի, սակայն պետք է խուսափել այն չարաշահելուց: Անհրաժեշտ է հնարավորինս յոդացված աղ օգտագործել, որպեսզի ապագա մայրը և հատկապես երեխան հղիության և կրծքով կերակրելու շրջանում բավարար քանակությամբ յոդ ստանան:

Չարկավոր է հիշել հետևյալ սննդամթերքների մասին, որոնք կարևոր միկրոտարրեր են պարունակում.

▪ Ֆոլաթթու՝ B₉

Այս վիտամինը հղիության ընթացքում, հատկապես վաղ շրջանում և նույնիսկ մինչև բեղմնավորումը, էապես կանխարգելում է զարգացման արատների, հատկապես նյարդային խողովակի արատների առաջացումը: Ֆոլաթթվի բավարար օգտագործումը զգալիորեն մեծացնում է երեխայի առողջ ծնվելու հնարավորությունը: Ուստի հղիություն ծրագրած կանանց և հղիներին առաջին երեք ամիսներին խորհուրդ է տրվում օգտագործել այնպիսի մթերքներ, ինչպիսին են՝ սպանախը, սալաթը, կաղամբը, կանաչիները, կանաչ լոբին, ծաղկակաղամբը և ֆոլաթթվով հարստացված չոր նախաճաշերը:

Որոշ կանանց, որոնց մոտ ֆոլաթթվի անբավարարության զարգացման վտանգ կա (օրինակ՝ անեմիայով, գլոսսիտով տառապող, տոքսոպլազմոզով, կարմիր ոսկրածուծի ախտահարումներով, թերսնված կանանց), կարելի է խորհուրդ տալ ֆոլաթթվի հաբերի ամենօրյա ընդունում՝ 400 մկգ դեղաչափով:

▪ Երկաթ

Երկաթն անհրաժեշտ է պտղի հենուպոեզի համար: Երկաթի անբավարարությունը հանգեցնում է սակավարյունության, որը կարող է հիպոքսիայի, պտղի զարգացման խանգարումների, վաղաժամ ծննդաբերության, ծննդաբերության ժամանակ արյունահոսությունների պատճառ դառնալ: Երկաթի լավագույն աղբյուրներ են ոչ ճարպոտ մսատեսակները, հատկապես լյարդը և երիկամները, որոշ բանջարեղեն (օրինակ, կանաչ տերևավորները, եփած լոբին և սիսեռը):

Սակավարյունության դեպքում հղի կանանց ցուցված է երկաթի պրեպարատների ամենօրյա ընդունում. սովորաբար երկաթի անբավարարությամբ տառապող հղի կանանց կարելի է նշանակել 325 մգ երկաթի հաբեր՝ առավոտյան ժամերին, և մուլտիվիտամիններ (հղիների համար նշանակվող, ֆոլաթթվի հետ), որոնք ընդունվում են երեկոյան, ցիտրուսային որևէ հյութի հետ:

Կան նաև երկաթի հեղուկ դեղատեսակներ: Սրանց մեծ մասը պարունակում է 45-50 մգ երկաթատարր:

Յուրաքանչյուր հղի կնոջ համար պետք է ընտրել երկաթի հավելումներով բուժման լավագույն կուրսը, որպեսզի հղի կինը կարողանա վարժվել դեղին և այնպիսի հնարավոր կողմնակի ազդեցությունների, ինչպիսին են ստամոքսի զործունեության խանգարումը կամ փորկապությունը, որոնք էլ հաճախ դեղի օգտագործումը դադարեցնելու հիմնական պատճառաբանությունն են: Մեծամասամբ երկաթ նշանակվում է ուտելուց մեկ ժամ առաջ և նախքան քնելը: Եթե հիվանդն ունի սրտխառնոց կամ ցավ՝ որովայնի վերին հատվածում, ապա կարելի է նվազեցնել դեղամիջոցի չափաքանակը:

Բացի այդ, հավելյալ երկաթ ցուցված է հղի կանանց մեծամասնությանը (325-ից 650 մգ/օրական), նույնիսկ եթե հենոգլոբինի մակարդակը նորմալ է հղիության սկզբում:

Թելը և սուրճը դժվարացնում են երկաթի յուրացումը: Ուստի թեյ և սուրճ պետք է խմել երկաթով հարուստ բուսական մթերքներ ընդունելուց որոշ ժամանակ առաջ կամ 1-2 ժամ հետո:

▪ Կալցիում

Կալցիումը շատ կարևոր է մոր և պտղի ոսկրերի և ատամների զարգացման համար: Կալցիումով հարուստ են կաթնամթերքները (կաթ, պանիր, կաթնաշոռ, մածուն) և որոշ ձավարներ:

▪ **Վիտամին D**

Վիտամին D-ն անհրաժեշտ է պտղի և երեխայի մոտ ռախիտի կանխարգելման և մոր ատամների ու ոսկրերի համար:

- Անհրաժեշտ է շատ ժամանակ անցկացնել դրսում, հատկապես արևոտ եղանակին:
- Վիտամին D-ն մաշկում ձևավորվում է արևի լույսի ազդեցության տակ:
- Վիտամին D-ով հարուստ են ճարպոտ ձուկը, ձուն, կարագը և մարգարինը:

Հիլիության ժամանակ առողջ սովորույթների մասին

Խորհուրդ է տրվում խմել բավարար քանակությամբ ջուր՝ օրը 6-8 բաժակ: Կրծքով կերակրող կինը պետք է խմի այնքան, որքան ցանկանում է ծարավը հագեցնելու համար: Հիլիության ընթացքում չի կարելի՝

- օգտագործել ալկոհոլ, որը կարող է պտղի մտավոր և ֆիզիկական զարգացման զանազան խանգարումների պատճառ դառնալ,
- ծխել. նիկոտինի թափանցումը օրգանիզմ կարող է վաղաժամ ծննդաբերության, ինքնաբեր վիժման, մեռելածնության, զարգացման խանգարումների պատճառ դառնալ:
- Հիլիության ընթացքում անհրաժեշտ է սահմանափակել կոֆեին պարունակող հեղուկների օգտագործումը, որը մեծ չափով պարունակում են սուրճը, թեյը, կակաոն, կոլան: Անհրաժեշտ է սահմանափակել սուրճի օգտագործումը (օրը 3-4 բաժակից ոչ ավելի):

Հիլիության ժամանակ քաշի ավելացումը

Հիլիության ժամանակ մարմնի քաշի ավելացումը պետք է տեղի ունենա աստիճանաբար. քաշի մեծ մասը պետք է ավելանա հիլիության վերջին եռամսյակի ընթացքում: Հիլիության առաջին եռամսյակում նրա քաշը պետք է ավելանա մոտ 900-1800 գրամով, իսկ հիլիության մնացած ամիսների ընթացքում՝ 1300-1800 գրամով: Ընդհանուր քաշի ավելացումը, ելակետային քաշի (հիլիոթյունից առաջ) հետ համեմատած, չպետք է գերազանցի 14 կգ-ը:

- Միջին քաշ ունեցող կնոջ համար այն պետք է լինի 11-14 կգ:
- Նիհար կնոջ համար՝ 12-18 կգ:
- Գեր կնոջ համար՝ 9-11,5 կգ:

Սա կանխում է երեխաների թերհաս ծնվելու վտանգը:

Ավելացած քաշի 2700-3600 գրամը նորածնի քաշն է: Մնացած քաշը կազմում են հիմնականում հեղուկները, մեծացած կրծքերը, մեծացած արգանդը, հարպտոլային հեղուկը և ընկերքը:

Մարմնի զանգվածի գործակիցը (ՄՁԳ)

Քաշի ավելցուկի կամ պակասորդի առկայությունը կարելի է որոշել մարմնի զանգվածի գործակցով (ՄՁԳ): Հղի կնոջ մարմնի զանգվածի ելակետային գործակիցը (մինչ քաշի ավելացումը) ևս կարելի է որոշել՝ հաշվարկելով ՄՁԳ-ն:

ՄՁԳ-ն որոշվում է մարդու մարմնի քաշը (կգ-ներով) բաժանելով հասակի քառակուսի աստիճանի (մ²-ով) վրա:

Աղյուսակը ներկայացնում է ՄՁԳ-ի նորմալ արժեքի սահմանները և դրանից շեղումները, որոնք վկայում են անձի մոտ թեր- կամ գերսնման առկայության մասին:

ՄՁԳ-ի վրա հիմնված վտանգավոր իրավիճակ	Տղամարդ և կին
Թերսնուցում՝ վտանգի բարձր աստիճանով	18.5-ից ցածր
Նիհարություն՝ վտանգի ցածր աստիճանով	18.5-ից 22
Առողջ սահմաններ	20-ից 24.9
Գերսնուցում՝ վտանգի բարձր աստիճանով	25 և բարձր
Ծայրահեղ գիրություն՝ վտանգի բարձր աստիճանով	30 և բարձր

Մարմնի քաշի ելակետային արժեքը	Քաշի ավելացումը, կգ
Մարմնի նորմալ քաշ (Բ/Հ գործակից՝ 20-24,	11-14
Մարմնի ցածր քաշ (Բ/Հ գործակից՝ <20)	12-18
Մարմնի ավելորդ քաշ (Բ/Հ գործակից՝ >25)	9-11,5

Սննդի ընդունման հետ կապված խորհրդատվություն՝ որոշ խնդիրների դեպքում

Հղիների 70 %-ը տառապում է սրտխառնոցից (սովորաբար վաղ շրջանում, հղիության 10-12 շաբաթների ընթացքում): Ավելի ուշ՝ հղիության 4-րդ ամսվա վերջում, սրտխառնոցը անհետանում է կամ պակասում:

Սրտխառնոցը թեթևացնելու համար անհրաժեշտ է՝

- հաճախակի, բայց փոքր չափաքանակներով սնունդ ընդունել (2 ժամը մեկ),
- խուսափել հոտերից և այն մթերքներից, որոնք խորացնում են սրտխառնոցը,
- ավելի շատ ածխաջրածնային սնունդ ուտել, օրինակ, չորացրած հաց, մրգային և բանջարեղենային աղցաններ (սալաթներ), ընդ որում օրվա ցանկացած ժամին,
- ակասեցնել ճարպոտ և քաղցր սնունդը:

Փորկապություն

Հղիների 30-40 %-ը տառապում են փորկապությամբ:

Փորկապությունը կանխելու համար անհրաժեշտ է՝

- ավելի շատ հեղուկներ խմել, հատկապես ջուր (68 բաժակ),
- ավելի շատ սննդային բջջանյութով հարուստ մթերքներ օգտագործել՝ թարմ կամ չորացրած մրգեր և բանջարեղեն, հատկապես սև սալոր և թուզ:

Հիշել՝ երկաթի պրեպարատները երբեմն կարող են փորկապություն առաջացնել կամ խորացնել այն:

Այրոց

Կարող է ի հայտ գալ հղիության ցանկացած փուլում, չնայած ախտանիշները սովորաբար առավելապես արտահայտվում են հղիության վերջում: Հղիների մոտավորապես 30-50%-ը տառապում են այրոցով:

Այրոցը թեթևացնելու մի քանի խորհուրդներ.

- խուսափել շոկոլադից, ճարպոտ սննդից, ամանուխային հաբերից, հատկապես գիշերը, դրանք նպաստում են կերակրափողի մկանների թուլացմանը և ստամոքսի թթվային պարունակությունը հեշտությամբ հետ է մղվում կերակրափող:

- Խուսափել թթու և կծու սննդից, որը նպաստում է կերակրափողի լորձաթաղանթի գրգռմանը (լուլիկ, պտուղների և ցիտրուսների հյութ, քացախ, կծու պղպեղ և այլն):
- Կաթը և կաթնամթերքը կարող են ժամանակավորապես թեթևացնել այրոցը:
- Հաճախակի, բայց փոքր չափաքանակով սնունդ ընդունել, խուսափել քնից առաջ ուտելուց:
- Քնել մեծ բարձի վրա, գլուխը՝ բարձր:

Կրծքով կերակրման վերաբերյալ խորհրդատվական աշխատանք

Համոզիչ փաստարկներով անհրաժեշտ է հղի կնոջը բացատրել, որ՝

- Կրծքի կաթը անփոխարինելի սնունդ է երեխայի համար:
- Կրծքով կերակրումը պաշտպանում է երեխային վարակիչ հիվանդություններից, հատկապես լուծերից և շնչուղիների հիվանդություններից, ինչպես նաև ականջի և միզուղիների վարակներից:
- Անհրաժեշտ է երեխային կերակրել ըստ պահանջի՝ չսահմանափակելով կերակրման հաճախականությունը:
- Չի կարելի երեխային ժամանակից շուտ հեռացնել կրծքից, անհրաժեշտ է սպասել՝ մինչև նա հագենա և ինքը թողնի պտուկը:
- Ջանալ երեխային կյանքի առաջին 6 ամիսներին կերակրել բացառապես կրծքով, որից հետո ևս շարունակել կրծքով կերակրել հնարավորինս հաճախակի և երկար ժամանակաընթացքում:
- Բացառապես կրծքով կերակրել նշանակում է, որ կյանքի առաջին 6 ամիսների ընթացքում երեխան պետք է միայն կրծքի կաթ ստանա, բացառվի որևէ այլ սնունդ կամ հեղուկ, անգամ ջուր:
- Մոր սակավարյունությունը հակացուցում չէ կրծքով կերակրելու համար: Եթե անգամ մոր մոտ սակավարյունություն է հայտնաբերվում, ապա պետք է շարունակել կրծքով կերակրել:
- Քաշի կորուստը նույնպես կրծքով կերակրելու հակացուցում չէ. քաշի կորստի դեպքում ևս մայրը պետք է շարունակի կրծքով կերակրել:

- Չի կարելի դադարեցնել կրծքով կերակրելը, եթե անգամ մայրը ծխում է կամ երբեմն ակոհոլ է օգտագործում: Ամեն դեպքում մոր կաթը լավագույն սնունդն է երեխայի համար:

Առողջ սնունդ կրծքով կերակրելու ժամանակ

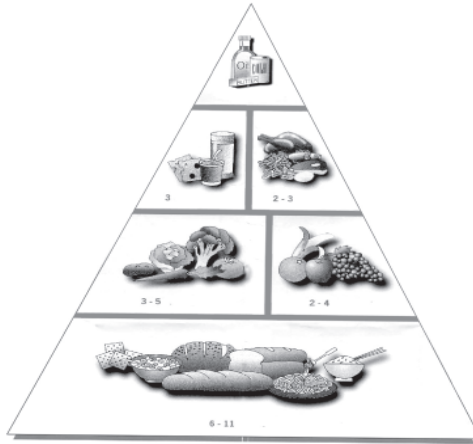
Ծննդաբերությունից հետո հնարավոր է, որ կնոջ քաշը մինչ այդ ունեցած քաշի համեմատությամբ ավելանա 3-4 կգ-ով: Սակայն պետք չէ անմիջապես նիհարելու ջանքեր գործադրել: Հղիության ժամանակ կուտակված պաշարները կնպաստեն մոր կրծքի կաթի արտադրությանը, իսկ կաթնարտադրությունը էներգիայի մեծ պաշարներ է պահանջում, ուստի կրծքով կերակրելը կնպաստի, որ որոշ ժամանակ անց վերականգնվի կնոջ սովորական քաշը:

Կրծքով կերակրելու ժամանակ առողջ սննդի սկզբունքները հիմնականում նույնն են, ինչ հղիության ժամանակ:

Վնասակար սովորությունների վերաբերյալ անհրաժեշտ է հիշել հետևյալը.

- Ալկոհոլը ներթափանցում է կրծքի կաթի մեջ, հետևաբար չի կարելի առհասարակ ակոհոլ օգտագործել, ծայրահեղ դեպքում անհրաժեշտ է սահմանափակել դրա օգտագործումը:
- Գոյություն չունեն գիտականորեն հիմնավորված տվյալներ այն մասին, որ որևէ ակոհոլային խմիչք նպաստում է կրծքի կաթի արտադրությանը:
- Ծխելը կարող է վատթարացնել կաթի արտադրությունը, դրանով իսկ ազդել երեխայի աճի վրա: Ծխելը նաև պակասեցնում է վիտամին C-ի պարունակությունը կրծքի կաթում:
- Երբեք չի կարելի ծխել մանկան սենյակում:
- Կոֆեինը ներթափանցում է կրծքի կաթի մեջ և կարող է երեխայի գրգռվածության ու անհանգիստ քնի պատճառ դառնալ, հետևաբար ցանկալի չէ սուրճի, թեյի կամ կոլայի տիպի ըմպելիքների չափից ավելի օգտագործումը:

Դեղերի մեծ մասը նույնպես թափանցում են կրծքի կաթի մեջ, ուստի ցանկացած դեղ նշանակելուց առաջ բժիշկը պետք է գնահատի ռիսկը:



Ֆիզիոլոգիական դիրքերը և շարժումները ծննդաբերության ժամանակ

Դիրքը	Արդյունքները
Առաջին շարք	
Կանգնած դիրք	Կիրառվում է ուժի ձգողականության առավելությունները կծկանքների ժամանակ և դրանց միջև ընկած ժամանակահատվածներում: Կծկումները ավելի քիչ ցավոտ են և արդյունավետ: Պտղի դիրքը ճիշտ է կոնքի անկյան նկատմամբ, որը կարող է արագացնել ծննդաբերությունը, եթե կինը մինչ այդ չի պառկել: Կարող է ուժեղացնել ծննդաբերության 2-րդ շրջանում ծննդաբերական ճիգերի ցանկությունը:
Կանգնած դիրք և թեքվածություն դեպի զուգընկերը, մահճակալը կամ ծննդագնդակը	Սույնը, ինչ կանգնած դիրքում: Բացի դրանից, հնարավորություն է տալիս տրորել մեջքը, ինչը կարող է մեղմել ցավերը մեջքի շրջանում: Կարող է ավելի օգտավետ լինել, քան պարզապես կանգնած դիրքն է: Կարող է զուգակցվել պտղի

	<p>Էլեկտրոնային մոնիթորինգի հետ. մոնիթորինգը գտնվում է մահճակալի կողքին:</p>
Քայլք	<p>Արդյունքը նույնն է, ինչ կանգնած դիրքում: Բացի դրանից, շարժվելը առաջ է բերում փոփոխություններ կոնքային հոդերում, նպաստելով պտղի պտտվելուն և ուղղվելուն դեպի ելք:</p>
<p>Դանդաղ պար. հղին գրկում է զուգընկերոջ պարանոցը, գլուխը դնում նրա կրծքին կամ ուսին:</p> <p>Ջուզընկերոջ ձեռքերը գրկում են կնոջ իրանը, բազուկները մեջքին են: Կինն իջեցնում է ձեռքերը, հենվում զուգընկերոջը, նրանք ճոճվում են և շնչում երաժշտությանը համընթաց:</p>	<p>Արդյունքը նույնն է, ինչ կանգնած դիրքում: Բացի դրանից, շարժումը առաջացնում է կոնքի հոդերի տեղաշարժ, նպաստելով պտղի պտտվելուն և դուրս գալուն: Ստերին մարդու հետ գրկախառնումը մեծացնում է բարենպաստ զգացողությունը: Երաժշտությունը և դրա ռիթմը նպաստում են հարմարավետության զգացողությանը: Ջուզընկերը ճնշում է գործադրում կնոջ մեջքի ակտիվ կետերի վրա և մեղմում մեջքի ցավը:</p>
<p>Անկում. հղին կանգնում է դեմքով դեպի աթոռը, մի ոտքը դնում է աթոռի նստատեղին, ծունկը և կրունկը դեպի կողք, ոտքը ծավված է կոնքի և ծնկի շրջանում, հղին կծկանքների ժամանակ կքանստում է տարբեր կողմերի վրա՝ յուրաքանչյուրը 5 վրկ. տևողությամբ: Նա պետք է զգա ձգում կոնքի ներսի մասում, պտղի ծոծրակի կողմը, եթե հայտնի է դրա տեղը, կամ իրեն ավելի հարմար ուղղությամբ: Ջուզընկերը բռնում է աթոռը և օգնում պահպանել հավասարակշռությունը:</p>	<p>Լայնացնում է կոնքի այն կողմը, որտեղ կատարվել է անկումը: Նպաստում է պտղի պտտմանը հետին ծոծրակային առաջադրությամբ: Նույնը կարելի է կատարել ծնկած դիրքում:</p>

Երկրորդ շարք

Ուղիղ նստել	Լավ դիրք է հանգստի համար: Որոշ առավելություններ ունի ծանրության ուժի առումով: Կարելի է օգտվել էլեկտրոնային մոնիթորինգից:
Նստել զուգարանակոնքին	Արդյունքը նույնն է, ինչ ուղիղ նստած ժամանակ. բացի դրանից, հնարավորություն է տալիս թուլացնել շեքը, պտղի արդյունավետ շարժումը դեպի ներքև:
Կիսանստած վիճակ	Նույնը, ինչ ուղիղ նստած ժամանակ. բացի դրանից, կարելի է անցկացնել հեշտոցային հետազոտություն: Հարմար դիրք է մահճակալի վրա կամ ծննդասեղանին տեղափոխելու համար:
Աթոռի վրա ճոճում	Արդյունքը նույնն է, ինչ ուղիղ նստած ժամանակ. բացի դրանից, ճոճվելու շարժումները կարող են արագացնել ծննդաբերության ընթացքը:
Հենվելով առաջ՝ թեքված նստել	Արդյունքը նույնն է, ինչ ուղիղ նստած ժամանակ. բացի դրանից, վերացնում է ցավը, հարմար դիրք է մեջքի շփման համար:



Երրորդ շարք

<p>Չեռքերի և ծնկների վրա</p>	<p>Վերացնում է մեջքի ցավը, օգնում է երեխային շրջվել հետին ծոծրակային առաջադրության դեպքում: Թույլ է տալիս ճոճվել կոնքով և կատարել մարմնի այլ շարժումներ: Հնարավոր է հեշտոցային զննում:</p>
<p>Ծնկների վրա, հենվելով աթոռի նստատեղին, մահճակալի բարձր տեղին կամ ծննդագնդակին</p>	<p>Նույնը, ինչ ծնկած ժամանակ: Ավելի քիչ է դաստակների և ծնկների լարվածությունը, քան ծնկած ժամանակ:</p>
<p>Կողքի վրա պառկած դիրք</p>	<p>Շատ հարմար դիրք է ինչպես հանգստի, այնպես էլ տարբեր գործողությունների համար: Օգնում է իջեցնել արյան զերճնշումը: Անվտանգ է, եթե օգտագործվել են դեղամիջոցներ: Կարող է նպաստել ծննդաբերության առաջընթացին, եթե դրանից հետո սկսում են քայլել: Չեզոք է ծանրության ուժի նկատմամբ, օգտակար՝ սրընթաց ծննդաբերության 2-րդ փուլում:</p>
<p>Կքանստած դիրք</p>	<p>Կարող է վերացնել ցավը: Ծանրության ուժը դրսևորվում է առավելություն ձևով: Լայնացնում է կոնքային ուղիները: Պահանջում է ավելի քիչ արտամղող ջանքերի գործադրում: Կարող է արագացնել պտղի շրջումն ու դուրս գալը բարդացած ծննդաբերությունների դեպքում: Օգնում է, եթե ծննդկանը անկարող է ճիգեր գործադրել: Թույլ է տալիս տեղափոխել սեփական ծանրությունը մի հենարանից մյուսը:</p>

	<p>Մեխանիկական առավելություններ՝ մարմնի վերին մասը ճնշում է գործադրում արգանդի հատակին:</p>
<p>Կախված դիրք. զուգընկերը նստած է բարձր մահճակալի վրա, ոտքերը հենվում են աթոռին կամ հենակին, ծնկները բացված են, կինը գտնվում է զուգընկերոջ ոտքերի արանքում, մեջքով դեպի նա, իսկ ձեռքը հենվում է նրա կոնքին: Ջուգընկերը ծնկներով կողքերից պահում է կնոջը: Նա կախվում է, թույլ տալով զուգընկերոջը իրեն պահել: Կծկումների ընդմիջումներին կինը կանգնում է:</p>	<p>Երկարացնում է կնոջ իրանը, թույլ է տալիս պտղին նրա ասինկլիտիկ դիրքի դեպքում տեղաշարժվել հարմար ձևով: Վերացնում է կոնքային հոդերի անշարժունակությունը, որը կարող է տեղի ունենալ արտաքին ճնշման ազդեցության հետևանքով՝ մահճակալ, աթոռ և այլն, կամ նվազ ձգման, պպգած վիճակի, ոտքերը հետ ձգելու և այլ պատճառներով: Դրանով իսկ առաջանում է կոնքի ձևավորումը և արտանդվող պտղի պտույտը, ունենալով ծանրության ուժի առավելությունը: Պահանջում է զուգընկերոջից գերուժ: Նույնը, ինչ հենակով ծնկած վիճակում, միայն թե զուգընկերոջ համար ավելի հեշտ է:</p>
<p>Կքանստած, հենակով: Կինը թիկունքով հենվում է զուգընկերոջը, որը նրան բռնում է թևատակերից և իր վրա է վերցնում նրա ծանրությունը: Նա ուղղվում է կծկանքների դադարների ժամանակ:</p>	

