

Оңтүстік Қазақстан Мемлекеттік Фармацевтика Академиясы

СӨЖ

Тақырып №8: жүкті әйелді антенаталды бақылау, физиологиялық жүктілікті бақылау, босануға психологиялық дайындық. БДСҰ ұсынысы бойынша ана сүтімен тамақтануға дайындау, жанұяны жоспарлау, контрацепция, баласыз отбасының, аналық сүт безі обыры профилактика мәселелері, отбасылық өмір сүрудің этика, психология, медициналық жыныстық аспектілері, контрацепция мәселелері бойынша кеңес беру.

Орындаған: Айдаров М. Н


609 топ

Қабылдаған: доцент Бектибаева Н. Ш

Шымкент 2015

□ Әйел үшін бала туу - өмірінің ең маңызды, негізгі, сонымен қатар қиын кезеңі. Нәрестенің жайлы күйі, ана мен бала қосылуынан қуаныш пайда болуы әйелдің босануға жақсы дайындығына, көңіл күйіне, эмоциялық толқуына байланысты. Босану барысында қауіп-қатер болмаған жағдайда деңі сау әйелдің табиғи мінезіне тән физиологиялық босануға жағдай жасалынады.







□ Босануға жан-жақты және психологиялық жағынан дайындалу керек. Бұндайда әйелдер «жеңіл босану» деп айтылатын сезім бастан кешіреді, және бұл өмір кезеңі ауырсыну, қорланушылық, қорғанысыздық естеліктерімен күнгірттенбейді. Сондықтан босануға дайындалған уақыт текке кетпейді. Босануға дайындау курстары барлық отбасыларына қажет. Тұңғыш бала күтіп жүргендерге ғана қатысты емес. Екінші және келесі бала туу алдында да ата-аналар аз уайымдамайды. Кейбір туысқандар әйелдің хал-жайын әдеттегідей, көп назар аударуды қажетсіз деп қабылдайды, кейде жүктілікке, әсіресе үшінші, төртінші бала болса қарсы болады. Әдетте, үлкен балалары анасының өздеріне назар аударуын қажет етеді, сондықтан көпжағдайда оның өзінің күйін қарауға, болашақ нәрестені ойлауға уақыты қалмайды.

□ Барлық айтылған жайттарға қарамай, жүкті әйел өзін рухани және тәні жағынан өмірінің маңызды оқиғасына дайындау қажеттілігін түсіну керек. Ол үшін дәрігерлер босану процесіне қатысты бұлшық еттерінің икемділігін дамыту мен жаттықтыруға бағытталған арнайы гимнастикалық жаттығулар кешенін орындауды ұсынады. Бұл жағдайда бассейндегі жаттығулар маңызды, олар әйелге дұрыс тыныс алуды үйренуге, босануға қатысатын бұлшық еттерінің созылуына және босаңсынуына арналған жаттығуларды орындауға көмектеседі.





□ Жүкті әйелге дұрыс тамақтану, сусын ішу, көп серуендеу, салауатты өмір салтын ұстау өте пайдалы. Бақытты ана болу үшін әйелге тәнінің дайындығынан басқа, психологиялық көңіл керек. Бұл кезде жүкті әйелге үй ішінің қарым-қатынасы өте маңызды, бәрінен бұрын жұбайы мен үлкен балаларының дұрыс көңілі. Қаншалықты адамдардың қатынасы сыпайы және жылы болса, соншалықты жүкті әйел өзін қолайлы сезінеді, жатыр да босансып, қанмен жақсы қамсызданады, сондықтан іштегі нәресте жақсы дамиды. Жүкті әйелдермен сабақ өткізу алдында тұлғаның психоэмоционалдық қалпын анықтау үшін тестілеу өткізіледі.



Дайындықтан өтпеген әйелдердің мазасыздығы жоғары деңгейде болады, кейде олардың арасында депрессивтік жағдайлар да кездеседі. Тестілеу нәтижелері сабақ кездерінде жеке психологиялық коррекциялау үшін пайдаланады. Босануға психологиялық жағынан дұрыс дайындалған әйелге медикаментоздық басу қажеттілігі туындамайды, өйткені ауырсынуы бақытты сезімге ауысады. Физиологиялық босану барысында туған нәрестелер жыламай дем алады және кейде 5-10 минуттан кейін жымия да алады. Бұл «өмірдің қиын тұсынын» өткендігінің белгісі, және бұндай сәтті жағдайлар тағы да қайта бала көтеруге ықылас туғызады және босану бағдарламасына әлуметтік маңыз береді.

Босануға не алу керек?

- Алмастыру картасы
- Жеке куәлігі
- Киім-кешек:
- Халат
- Шұлық
- Екінші аяқ-киім
- Бірреттік іш киім
- Жеке гигиенға арналған құралдар
- Нәрестеге арналған заттар:
- Шұлық -2 дана
- Кеудеше -2 дана
- Бас киім -2 дана
- Памперстер.




Сәбиді ана сүтімен тамақтандыру

Сәбиді ана сүтімен тамақтандыру (емшекпен емізу немесе сүзілген сүтпен) ана мен бала денсаулығы үшін ең таңдамалы жол. . Ананың сүті - нәрестенің дамуы үшін қажетті мөлшерде нәрлі заттары бар ең пайдалы тағам. Сәби 6 айға дейін тек қана ана сүтімен тамақтануы керек. Осыған дейін ол әр түрлі қоспаларды қажет етпейді. Сәбиді дүниеге келгеннен кейін бірден ананың сүтімен еміздіру керек. Ананың сүтімен тамақтанған кезде ана мен бала арасында пайда болатын қарым – қатынас сәбиге қорғаныс пен мейірбандық түйсігін береді. Емшек емізу ананың денсаулығына да жағымды әсер етеді: босанғаннан кейін қан кетуі, сүт безінің, аналық безі мен жатырдың қатерлі ісігінің пайда болу қатері азаяды. Емшек емізу әйелдің осы кезеңде бала көтеруінен сақтандыратын маңызды факторы болып табылады. Уызды сүт кезеңі 1-3 күн өтеді. Бұл кезде өкпе қабыну, ішек және құлақ ауруларына қарсы жоғары имуннобиологиялық тұрақтылығы бар пассивті иммунизация пайда болады. Ана сүтінде өскен нәрестелер жасанды қоспаларда өскен нәрестелерге карағанда, тыныс алу жолдары мен диарея ауруларына кем шалдығады, тез өсіп дамиды. Баланы керек уақытынан кеш емізу - сәби мен ана ағзасының физиологиялық тұрғысының бұзылуына әкеледі. Сонымен қатар бұл ана сүтінің азаюы мен жоғалуына ықтимал.

□ Баланы қалай дұрыс емізу керек:

□ Сәбиіңіздің іші сіздің ішіңізге тиетіндей, бауырыңызға алыңыз. Оның еріндері емшек жанында болу үшін ыңғайлы отырыңыз немесе жатыңыз. Баланы емізу процессін келесі екі жолмен қарастыру керек:

- 1. «Емізгінің» формасымен емшекті тартыңыз: сәбидің еріндері тек қана емшектің ұшына ғана тимей, емшек ареоласын да (емшек ұшының айналасындағы дөңгелек аймақ) жабу керек. Сәби емізгінің формасымен емшекті тарту керек және де ол емізгіге қарағанда ұзынырақ. Емшек тек қана емізгінің үштен бір бөлігін алады.
 - 2. Созылған ареоланың тілмен таңдайға жымқырылуы: нәресте тілі бойымен толқынға ұқсас перистальтика (толқи жиырылу) өтеді. Толқын сүттіген синустан нәрестенің аузына сүтті шығарады. Емізу кезінде баланың тіл ұшын төменгі ерінің үстінде жиі көруге болады. Баланың тілі емшекті шыны құтының әсеріндей өзіне тартады.
- Келесі маңызды сәттерге көңіл болген жөн:
- • Емізу емшекті созуға және оны баланың аузында ұстауға көмектеседі. Баланы емізгеннен сүт азаймайды.
 - • Емшек терісі мен сәби аузының арасында ешқандай қажалу болмауы керек.



□ Емшек пен ареола сәби аузына терең енгізіледі. Өйткені, сүт синустары ареоланың астында орналасқан. Аузы ашық, еріндері айналдырылған, тілі емшек астында сыртқа қарай шығарылған, иегі емшекке қарай жамқырылған. Кейде сәбиді емізген кезде, ол емшекті толығымен дұрыс алмай, тек қана үрпі арқылы сүтті сорады. Осындай жағдайда сүт қажет мөлшерде шықпайды. Бұл емшекке зиян келтіруі мүмкін.

□ Алдымен бір сүт безі босатылады, кейін - екіншісі. Сүт қаншалықты көп шығырылса, келесі емізу кезінде соншалықты көп мөлшерде шығады. Сәби сүтті қаншалықты ұзақ іше, соншалықты ұзақ емшек рецепторлары қоздырылады. Сүт өнімі ынталандырылады. Сәбиді ұзақ уақыт емізгенде, ол сүттің алғашқы (алдыңғы) бөлігі мен соңғы (артқы сүт пайдалы заттарға қою болады) бөлігін алады. Егер де ана емізу кезінде баланы сүттің соңғы (артқы) бөлігінен ажыратса, баланың салмағы өз нормасына сай болмайды. Емізу кезінде сәби емшек жанында ұзақ болған жағдайда, ол емшекке ешбір зиянын келтірмей, тыныш, біркелкі өзінің сору рефлексін қанағаттандырады. Сәбиіңіз тыныш, мүмкін, ұйықтап жатқан кезде, сүт бездеріңіз жұмсақ болған жағдайда, сүтпен тамақтандыруды тоқтатуыңызға болады

□ Ана сүтімен тамақтандырудың артықшылығы:

- 1. Ана сүті басқа өнімдерге қарағанда, сәбиіңіз үшін ең пайдалы әрі тиімді өнім. Ал сіздің сүтіңіз тек қана сіздің сәбиіңіз үшін жаратылған.
- 2. Сәби ана сүтінің құрамындағы ақуыз, майлар, минералды заттар мен дәрумендерді өз бойына жақсы сіңіреді.
- 3. Ана сүті сәбидің өсуі мен дамуына арналған ферменттер, гормондар мен белсенді биологиялық заттарға бай.
- 4. Ана сүтінің антиинфекциондық қасиеті ерекше иммундық факторлармен қорғалған және де сәби үшін таза экологиялық тағам өнімі болып табылады.
- 5. Сәбиді ана сүтімен емізу – ана мен бала арасындағы психологиялық және физикалық байланысты орнықтырады.
- 6. Ана сүті сатып алу мен дайындықты қажет етпейді.

□ Отбасын жоспарлау – бұл ерлі| зайыптылардың және жеке тұлғалардың қалаулы бала саны, туылу мерзімі, олардың жас аралықтарын тиімді жоспарлауға бағытталған саналы түрде қабылданған іс-әрекеттері. Отбасын жоспарлау жеке тұлғалар мен ерлі-зайыптылар қалауымен бала санына жету.

□ **Отбасын жоспарлаудың қажеті:**

□ қалаулы денісау баланы туу үшін;

□ әйелдердің денсаулығын сақтау үшін;

□ отбасындағы психосексуалды қатынастардағы үйлесімділікке қол жеткізу үшін;

□ өмірлік жоспарларды жүзеге асыру үшін;

□ өмір сүру сапасын жақсарту үшін.



□ Отбасын жоспарлау үйлесімді және қауіпсіз жыныстық қатынас құруға, өз денсаулығын сақтауға мүмкіндік беретін контрацепция әдістері арқылы жүзеге асырылады. Бұл:

□ Ішілетін құрама контрацептивтер.

□ Инъекциялық контрацептивтер.

□ Имплантанттар (норпланта).

□ Әйелдердің стерилизациясы.

□ Вазэктомия (еркектердің стерилизациясы).

□ Презервативтер.

□ Жатыршілік заттар.

□ Қынаптық әдістер (диафрагмалар және жатырмойны қақпақшасы).

□ Отбасын жоспарлаудың табиғи әдісі (физиологиялық әдіс).

□ Лактациялық аменорея әдісі (ЛАӘ).

□ **Ішілетін құрама контрацептивтер (ІҚК)** - тиімді, қайтымды контрацепция әдісі. Әйелдер препараттарды кез келген жасында қолдана алады. ІҚК етеккір айналымын реттейді, етеккірдің ауырсынуын және созылуын азайтады. Емшек емізетін аналарға ұсынылмайды, өйткені емшек сүті азайып кетуі мүмкін. Жатырдан тыс жүкті болудың, аналық бездегі кистаның, аналық бездегі қатерлі ісіктің, сүт бездерінің қатерсіз ісіктерінің даму қауіп-қатерін азайтады.

Инъекциялық контрацептивтер – ұзақ мерзімді, қайтымды және қауіпсіз құрал. Құпиялылықты толық қамтамасыз етеді. Емізетін әйелдер босанғаннан кейін 6 аптадан соң қолдана алады. Инъекцияны әр 3 ай сайын жасап тұру керек.

Импланттар (норплант) - әйелдердің иығының жоғарғы жағына енгізілетін 6 капсула жиынтығынан тұрады. Қайтымды әдіс кезінде жүкті болудан сақтану мерзімі ұзақ (5 жыл). Жүкті болу қабілеті капсуланы алған мезеттен қалпына келеді.

□ **Әйелдердің стерилизациясы** - әйелдерге арналған отбасын жоспарлаудың хирургиялық және қайтымсыз әдісі.

□ **Презервативтер** - АИВ/ЖИТС қоса алғанда, жыныстық жолмен жұғатын инфекциялардан, жүктіліктен қорғайды. Жыныстық серіктерде қанағаттанбаушылық сезімі болуы мүмкін.

Жатыршілік зат (ЖЗ) - босанғаннан кейін орнатылуын, алынуын арнайы дайындалған медициналық қызметкер жүргізеді, емшекпен емізуге әсер етпейді, жатыр қуысында 5-10 жыл тұра алады, сонан соң, ауыстырған жөн.

Қынаптық әдістер - диафрагмалар және жатырмойны қақпақшасы, спермицидтер, әйелдер бақылай алатын контрацепциялық әдіс, керек уақытында ғана қолданылады. Қауіпсіз әдіс. Кейбір жыныс жолымен жұғатын инфекцияларды жұқтыру қаупінен сақтайды.

□

□ **Отбасын жоспарлаудың табиғи әдістері** - бұл контрацепция әдісі сенімсіз келеді және оны етеккір айналымы тұрақты әйелдер қолдана алады. Денсаулыққа зиянсыз және қаражат қажет етпейді.

Лактациялық аменорея әдісі (ЛАӘ)-тек қана емізетін аналар бала туылғаннан бастап 6 айға дейін қолдана алады.

Контрацепция үйлесімді әрі қауіпсіз жыныстық қатынаспен өмір сүруге және өз денсаулығыңды күтуге мүмкіндік береді. Контрацепция денсаулыққа зиян келтіретін, физикалық және эмоционалдық жарақат жасайтын жасанды түсікпен байланысты болатын қауіп-қатерден сақтайды.

□ Назарларыңызға рахмет!!!

