

НЕГЕ БОЛАШАҚ ӘКЕ ДЕ «ЖҮКТІ» БОЛАДЫ?



Дүниеге сәбидің келуін күту анасы сияқты әкесіне де таңғажайып құбылыс. Олардың әрқайсысы бір-бірімен және әлеммен байланыстың жаңа қырларын ашады. Болашақ әкенің сезімі де әйелінің толқығаны сияқты бағалы, елеуге тұрарлық.

1 Әсершіл әкелер әйелімен бірге жүрегі айнып, тәбеті өзгеріп, салмақ қосып жүктілік күйін бастан кешеді. Енді бірі әйелінің барлық кеңестерге құлақ түруін, қатаң диета сақтауын талап етіп, кез келген қимыл мен шаруадан қорғаштап отырады. Үшіншілері болашақ ананың «еркелігіне» мүлде назар аудармайды. Олардың ойынша «жүктілік — сырқат емес», барлық әйелдің басынан өтетін жағдай. Көп ерлер әйелінің хәлін көріп абдырап, өзін жалғыз сезініп, бейсаналы түрде үйге жолағысы келмейді. Кейбіреулер тіпті әйелінің жүктілігі үйреншікті жайын бұзғаннан жүйкесі жұқарады. Бірақ бұл уақытша жағдай, 9 ай ғана шыдау керек. Төзімділік танытып жүкті әйелге қамқорлық болыңыз.

2 **Ер адам шын ықыласымен жүкті әйелдің жүгін бірге көтерсе, әйел стресс алмайды әрі балаға қауіп төнбейді. Жүктілік әйелдің ғана емес, екеудің ортақ мүддесі.**

3 Жұбайы дәрігер қабылауына алып келетін аяғы ауыр әйелдер жүктіліктің алғашқы триместрінде (алғашқы үш ай) және кейінгі кезеңдерде жоспарлы тексерістен қалмаған немесе сирек қалған. Сіздің қолдауыңыз тәртіпке үйретеді әрі қанаттандырады!

4 Күйеуі туу процесіне қатысқан әйелдер жеңіл босанған. Олар бұл сәтті тез әрі ауырсынусыз өткізген.

5

Жүкті әйеліңіз үшін ет жақындарының бірі болу арқылы оның және баланың өміріне төнген қауіпті бірінші байқайсыз.



Әйелге тез арада медициналық көмек керегінен хабар беретін симптомдар:

күніне 5 реттен көп құсу;

жыныс жолдарынан қан аралас сұйықтық ағу;

бастың қатты ауыруы;

артериалды қысымның көтерілуі;

қатты ісіну.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ПРЕЗИДЕНТІНІҢ ЖАНЫНДАҒЫ
ӘЙЕЛДЕР ІСТЕРІ ЖӘНЕ
ОТАБАСЫЛЫҚ-ДЕМОГРАФИЯЛЫҚ
СЯСАТ ЖӨНІНДЕГІ ҰЛТТЫҚ
КОМИССИЯ

«Ерлерге арналған нұсқаулық. Саналы әке және күйеу болу» (М. Жасқайрат, М. Қабакова, Ю. Лысенкова, С. Тәңірбергенов, Г. Әбуова, Е. Исмаилов, Е. Мұстафин, Қ. Мақан — Нұр-Сұлтан, 2020) кітабы негізінде құрастырылды.

Создано на основе книги «Руководство для мужчин. Как быть осознанным отцом и мужем» (Жасқайрат М., Кабакова М., Лысенкова Ю., Танирбергенов С., Абуова Г., Исмаилов Е., Мустафин Е., Мақан К. — Нур-Сұлтан, 2020).