

БОЛАШАҚ АНАҒА КЕҢЕСТЕР

жүктілік және босану



ЖҮКТІ ӘЙЕЛДІҢ ЖАҒДАЙЫН ҚАДАҒАЛАУ КҮНДЕЛІГІ

1. Күн сайын ет, сүт өнімдері, жемістер мен көкөністер жеуге тырысыңыз.
2. Жүктілік кезеңінде кем дегенде 1 рет міндетті түрде тіс дәрігеріне қаралыңыз.
3. Еш жеріңіз ауырмаса да дәрігеріңіздің қабылдауынан қалмаңыз.
4. Жаттығу жасаңыз. Бірақ асыра жасап, өзіңізге күш түсіріп жібермеңіз.
5. Үй шаруасымен айналысуға болады, тек ауыр заттар көтермеңіз.
6. Балаңыздың әкесі мен жақындарыңызға сіздің көтеріңкі көңіл-күйіңізге олардың қолдауы мен көмегі әсер ететінін айтып қойыңыз.



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
МИНИСТРЛІГІ



Брошюра БҰҰ Қазақстандағы халық қоныстану қорының (ЮНПФА) техникалық және қаржылай қолдауымен, ҚР Денсаулық сақтау министрлігінің тапсырысымен даярланды.

ҚАУІПТІ БЕЛГІЛЕР



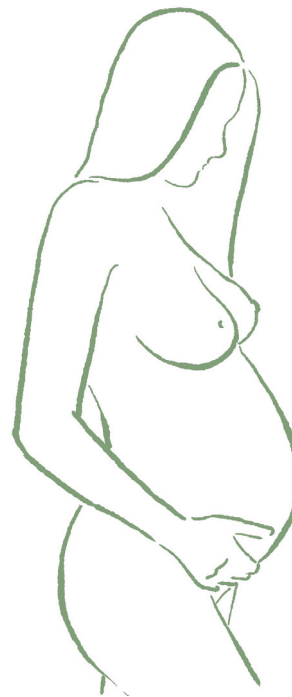
Төмендегі белгілердің ең болмаса біреуін байқасаңыз, дереу медициналық көмекке жүгініңіз!

- Таңертең шамадан тыс құсу (4-5 реттен көп)
- Жыныс жолынан қанаралас сұйықтықтың бөлінуі
- Қынаптан көп мөлшерде сұйықтық бөліну
- Бастың жиі ауыруы, көру нашарлап, көз алдында жарқыл немесе дақ пайда болуы
- Қол мен беттің кенет әрі жылдам ісінуі
- Дене қызуы 38С-қа не одан да жоғары көтерілуі
- Қынапта күйдіру, дуылдау сияқты жайсыздықтар мен бөлінетін сұйықтық мөлшерінің молаюы
- Кіші дәрет кезіндегі ауырсынулар
- Төсекте жатсаңыз да іштің тоқтамай қатты ауыруы
- Бір сағатта 4-5 реттен аса толғақ қысу
- Құлап қалып, көлік апатына ұшырап, біреу ұрып ішіңізді жарақаттап алсаңыз
- Жүктіліктің алты айынан кейін балаңыз 12 сағат ішінде 10 реттен аз қимылдаса

ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕ МЫНАЛАРДАН АУЛАҚ БОЛЫҢЫЗ

Дәрілік заттар

Сізге кері әсері болмайтын дәрілік препараттар балаға кесірін тигізуі әбден мүмкін. Сондықтан дәрігер тағайындамаған дәрілерлерді қабылдауға болмайды (бұған тіпті бас ауырған кезде көбіне өз бетімізбен ішетін аспиринің де қатысы бар). Кез келген медициналық мекемеге қаралғанда дәрігерге жүкті екеніңізді ескертіңіз.



Алкоголь

Жүктілік және бала емізіп жүрген кезде алкогольдік сусындар мен құрамында алкогольі бар кез келген дәрілік заттарды қолдануға болмайды. Жүктілік барысында алкогольді шамадан тыс қолдану түсік тастауға, іштегі сәбидің салмағының азайып, кемтар болып тууына әкеп соқтырады.

Темекі шегу

Жүктілік кезінде темекі шегу мерзімінен бұрын босануға, күтпеген жерден түсік тастауға, құрсақтағы баланың дамуын тежеп, басқа да асқынуларға әкелуі мүмкін. Темекі шегетін әйелден туған балалар респираторлы (тыныс жолы) ауруларға жиі шалдығады. Егер темекі шегетін болсаңыз бұл зиянды әдетіңізді ең болмаса жүктіліктің төртінші айына дейін тоқтатыңыз.

ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕ КЕЗДЕСЕТІН ЖАҒДАЙЛАР

Жағдайлар	Қолайсыздықты қалай жоямыз?	Дәрігерге қаралу қажет пе?
Жүректің айнуы және құсу	Таңертең жүрек айну мен құсу – жүктіліктің ерте кезеңіне тән құбылыс. Тамақ рационыңыздан ұнамайтынын алып тастаңыз. Тамақты аз-аздан күніне бірнеше рет жеп, жылы сусындарды көп ішіңіз. Асқазанға жеңіл, ішекке жайлы тамақтарды қолданыңыз. Дәрігеріңіз зімбір, түймедақ, В6 витаминін ішуге кеңес беруі мүмкін. Уайымдамаңыз, симптомдар жүктіліктің 4 айына дейін жойылады.	Егер бір күннің ішінде 4-5 реттен артық құссаңыз дәрігерге қаралу қажет.
Қыжылдау	Қыжылдау асқазан сөлінен өңештің тітіркеніп, жүктілік кезінде ас қорыту жүйесі жұмысының баяулауынан болады. Сол үшін кофе немесе кофеин қосылған газдалған сусын ішпеңіз. Тамақтанғаннан кейін бірден жатып қалмаңыз; басыңызға жастық жастап ұйықтаңыз	Егер қолданылған амалдардан кейін де қыжыл басылмаса, дәрігеріңіздің кеңесіне жүгінгеніңіз жөн.
Аяқ сіңірінің тартылуы	Симптомды жеңілдету үшін өзіңізге массаж немесе бұлшық еттерді созуға арналған жаттығу жасаңыз.	Иә, дәрігер сізге қажетті магний мен кальций препараттарын тағайындайды.
Іштің қатуы	Суды көп ішіңіз (күніне 8 стақан). Сонымен қатар рационыңызда өзге де сусындар болғаны дұрыс. Жасымыққа бай тағамдарды жеңіз. Көкөністер, кебекті көжелер мен жемістерді тұтыныңыз.	Егер диета көмектеспесе дәрігермен кеңесіңіз.

Жағдайлар	Қолайсыздықты қалай жоямыз?	Дәрігерге қаралу қажет пе?
Бел және жамбастың ауруы	Өкшесі биік емес, қолайлы аяқ киім киіңіз, ауыр көтермеуге тырысыңыз; Ауыр нәрсе көтеруге тура келсе арқаңызды емес, тізеңізді бүгіңіз. Бандаж киіңіз. Жүктілік кезеңінде тұрақты түрде белсенді дене жаттығулар жасаңыз. Суда жүзу мен жаттығу жасау арқаның бұлшықеттерін қатайтып, ауырсынуды басады.	Егер бандаж қолданғыңыз келсе, өзіңізге қажетті өлшемді анықтау үшін медицина қызметкерімен кеңесіңіз.
Аяқтағы қан тамырларының кеңейіп түйінделуі және ісінулер	Ұзақ уақыт жүріп-тұрудан, белсенді физикалық жаттығулар жасаудан аулақ болыңыз. Киіміңіз кең әрі жайлы болсын. Мұндай жағдайда арнайы медициналық шұлық кию керек. Отырған кезде және ұйықтарда аяғыңыздың астына жастық қойып, көтеріп, бүйіріңізбен жатыңыз.	Аяқта көк тамырлардың бойымен ауырсыну пайда болатын болса, міндетті түрде дәрігерге мұны айтыңыз.
Терідегі сызаттар	Терінің созылған тұстарына Е дәрумені бар арнайы крем жағыңыз, ол жерлерді қасымаңыз.	Міндетті емес
Терідегі дақтар	Мүмкіндігінше күннің астында көп жүрмеңіз. Әдетте пайда болған дақтар босанғаннан кейін кетіп қалады.	Міндетті емес
Жыныс жолынан бөлінетін сұйықтық	Мұнымен күресудің қажеті жоқ. Жүктілік кезінде бөлінетін сұйықтық мөлшері әдеттегіден көбейеді.	Егер жағымсыз иіс болып, ашытып, қолайсыздық тудырса дәрігерге қаралыңыз

САЛМАҚТЫ ҚАДАҒАЛАУ

«Екі адам үшін жеуің керек» деген кеңеске құлақ аспаңыз. Жүкті және емізетін әйелдердің энергияға сұранысы соншалықты көп емес. Соңғы триместрде қажеттілік әдеттегіге қарағанда күніне бар жоғы 200–300 килокалорияға артады. Бұл дегеніміз рационға қосылған тамақтың көлемі 3 түйір шағын нан кесегі мен 1,5 стақан сүтке ғана артқанын білдіреді. Емізетін әйелге күніне 400–500 килокалориядан сәл артық сіңіру керек. Кейде бұл қажеттіліктерді жүктілік кезде жиналған артық майлар қамтамасыз етуі мүмкін.

Жүкті және емізетін әйелдерге тамақтануда берілетін кеңес олардың бастапқы (жүктілікке дейінгі) салмағына байланысты. Ол дене массасының индексімен бағаланады (ДМИ). ДМИ — салмақ (кг) пен бой өлшемінің (м) сәйкес дәрежесін анықтайтын шама. Жүктілік барысында қосылатын құптарлық салмақ — 10–12 кг.

Есептеу тәсілі	Салмақ түрлері
ДМИ = салмақ (кг) : бой ² (м)	Төмен: ДМИ = < 19
Мысал: әйел, салмағы – 55 кг, бойы – 1,55 м;	Қалыпты: ДМИ = 19-25
ДМИ = 55: 1,55 ² = 55: 2,4 = 22,9	Артық салмақ: ДМИ = 25-29
	Семіздік: ДМИ => 30

Егер жүктілік алдында ДМИ 19-дан кем болса, бұл жүктілікке дейінгі дене салмағының төмендігін білдіреді. Бұл жағдайда жүктілік кезеңінде 13-16 кг қосу құпталады. Дәрігер сізге қосымша дәруменді-минералды кешен тағайындауы мүмкін.

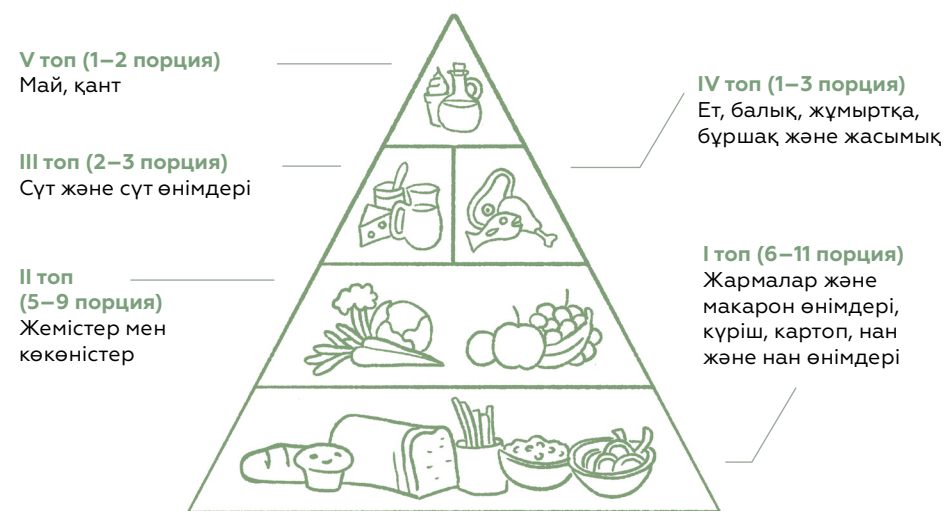
Егер ДМИ шамасы жүктілікке дейін 20-25 аралығында болса, жүктілік барысында 10-14 кг салмақ қосуға болады.

ДМИ жүктілікке дейін 26-дан көп болса артық салмақ бар деген сөз. 30-дан асса семіздікті білдіреді. Артық салмағы бар әйелге жүкті кезінде 7-ден 9 кг-ға дейін қосуға кеңес беріледі.

ЖҮКТІ ЖӘНЕ ЕМІЗЕТІН ӘЙЕЛДІҢ ТАМАҚТАНУЫ

Тамақтану пирамидасы – жүкті не емізетін әйелге түрлі өнімдерді тұтытуда берілетін базалық бағдар.

1. Күніне бірнеше рет жармалар мен макарон өнімдерін, картоп, нан және нан өнімдерін (I топ) жеу қажет.
2. Картофельден басқа түрлі көкөністер мен жемістердің үлесі 500 граммнан кем болмауы керек. Барынша жергілікті өнімді және қайта өңдеуден өтпеген (II топ) өнімдерді жегеніңіз абзал.
3. Майы мен тұзы аз сүт өнімдерін таңдаған дұрыс (III топ).
4. Майлы ет пен ет өнімдерін майсыз сиыр еті, қой еті, құс, балық, бұршақтұқымдас өнімдермен (IV топ) алмастыру керек.
5. Май мен қанты аз (V топ) өнімдерді таңдап, тазартылған қант, тосап, бал, сондай-ақ салқындатылған сусындар мен құрамында қант бар басқа да өнімдерді тұтынуды азайтқан жөн.



Жүкті және бала емізетін әйел тұтынатын тағамнан **темір, кальций, йод, А және С витаминдерін** жеткілікті мөлшерде алу керек.

Бұл өз ағзасының қажеттілігін қамтамасыз етуде және баланың денсаулығының дамуына кепіл болады. Бұған жету үшін рационға ет, балық, бұршақтұқымдас, сүт және сүт өнімдерінен бір порция артығымен қосып, жеткілікті мөлшерде көкөніс, жеміс-жидек жеу керек.

Тамақтану бойынша кеңестер:

- күнделікті **ет пен балық** жеу (2-3 порциядан) және кем дегенде аптасына үш рет бұршақтұқымдас өнімдер тұтыну;
- **жүгері, қарақұмық, арпа** жармасын пайдаланып, тамаққа кептірілген жемістер мен көк шөптерді (аскөк, ақжелкен, күнзе) қолдану;
- негізгі ас үлесіне **жаңа піскен көкөністер** (шомыр, пияз, сәбіз, болгар бұрышы, қызылша және басқа) қосу, тәттіге **жеміс-жидек** жеу.
- тағаммен бірге **сүтқышқылды өнімдерді** (сүзбе, қатық, айран) және **ашытылған қырыққабатты** тұтыну;
- **таза су** мен қанты аз сусындар (кептірілген жеміс-жидектердің қайнатпасы, жеміс пен көкөністерден үй жағдайында дайындалған шырындар) ішу;
- тамақтанып болғаннан соң **2 сағат** өткеннен кейін ғана шай ішкен жөн.



ЖЕКЕ БАС ГИГИЕНАСЫ

Тіс күтімі

Стоматологқа көріну жүкті әйелдің денсаулығына қауіп төндіретін мәселелердің алдын алуға көмектеседі. Дәрігерге екінші және үшінші триместрде көрініп, жүкті екеніңізді ескертіңіз. Жүктілік мерзімі ішінде ауыз қуысы гигиенасына аса мән беріңіз. Тісті күнделікті таңертең және кешке тазалап, әрбір тамақтанғаннан соң ауызды шаюды ұмытпаңыз. Сондай-ақ тіс тазалайтын жіпті пайдалану қауіптің алдын алады. Әйелдің тісі әсіресе аяғы ауыр кезде әлсіз болады. Сүт өнімдері ағзаны кальциймен қамтамасыз ететіндіктен, оларды үзбей тұтынған дұрыс.

Дене гигиенасы

Жүктілік кезінде тер бездері белсенді жұмыс істейтіндіктен, күнделікті жылы душ қабылдап отырғыңыз келеді. Жүкті әйелдерге ыстық сумен жуынуға, ыстық ваннада ұзақ отыруға, моншада немесе саунада булану өте қауіпті. Бұдан бас айналып, талу, дене температурасы көтерілуі мүмкін.

Жүкті әйел күніне екі рет ағып тұрған су астына жуынуы керек. Қалауынша интимдік гигиенаға арналған гель қолдануына болады. Жуыну кезінде су ағысын алдынан артқа, қасағадан анальды тесікке қарай бағыттау керек, ол патогенді микроорганизмдердің тік ішек арқылы қынапқа түсуінен сақтайды.

Киім және аяқ киім

Жүкті әйелдің киімі кең және қозғалысқа кедергі келтірмеуі тиіс. Табиғи матадан тігілгені абзал. Ыстықтап не суықтап қалмас үшін ауа райына сай киініңіз. Өкшесі биік емес, жүруге ыңғайлы, табиғи материалдан жасалған аяқ киімдер киіңіз.

Жұмыс

Егер жұмыс ауыр физикалық еңбекпен немесе зиянды заттармен байланысты болмаса, онда жүкті әйел жұмысты декреттік демалысқа дейін жалғастыруына болады (30-шы апта).

Жыныстық қатынас

Жүктілік кезінде жыныстық өмірге тыйым салынбайды, бірақ бұл әйел адамның көңіл-күйі мен қалауымен байланысты болуы керек. Түсік тастау қаупі, ерте босану қаупі және басқа да қауіпті жағдайларда жыныстық қатынастан бас тарту керек. Бұндай жағдайда әсіресе жүктіліктің алғашқы 3 айы аса сақтықты қажет етеді. Бұл маңызды мәселені дәрігермен талқылаған жөн.

Омырау күтімі

Жүктілік кезеңінде омырауыңыз да өзгерістен өтеді. Ол сүт бөліп шығаруға икемделеді. Сондықтан іш киім мен сырт киім сүт бездерін қыспай, оның дамуына кедергі келтірмеуі тиіс. Дегенмен оны бос жіберіп қоюға да болмайды, ол қанның дұрыс тарамуына, іркілуіне әкеледі. Жүктілік кезінде төстартқыш таңдағанда сүт безінің көлемі мен формасына сәйкес келетінін алу керек. Теріні зақымдамас үшін төстартқыштың белдігі мен бауының жуан болуына назар аударыңыз.

Жүктіліктің екінші кезеңінде емшектен түссіз немесе сары түсті сұйықтық, уыз ағуы мүмкін. Бұл сүттің негізі. Егер осындай жағдай мазаласа дәріханаларда сатылатын омырауға арналған арнайы төсемелерді қолдануыңызға болады.

Күйзеліс пен жүктілік

Беймаза күй мен қорқыныштан құтылып, ашудан арылу үшін **жақындарыңызбен сөйлескеніңіз дұрыс**. Олар сізді жақсы көріп, жаныңызды түсінетіндіктен сырыңызды тыңдауға, қолдауға әрқашан дайын. Ондай адамның орнында тек күйеуіңіз ғана емес, құрбыңыз не анаңыз, емханадағы дәрігеріңіз немесе психологыңыз да болуы мүмкін. Өзіңізді мазалаған мәселелерді олармен бөлісіп, көмек сұраудан ұялмаңыз.

Жүктілік кезінде күйзелістен өз бетінше арылу үшін жеке қалып, жайлы орынға жайғасып, тынысыңызға мән беріңіз. Терең демалып, деміңізді ұстап, жәймен жіберіңіз. Ауа жұту, ұстап тұру және шығару уақыттары бірдей болуы керек. Бірнеше минут өткеннен кейін эмоцианалды ауырлық тарап, сабырға келесіз. Тағы бір тәсіл – жылы душ немесе ванна қабылдау.

Тек жақсы нәрсе ойлауға тырысыңыз. Кез келген жағдайдан оңтайлы сәттерді байқап, әсерлі естеліктерге шому арқылы қаймығуға кедергі жасаңыз. Өзіңізге рахат сыйлайтын, өмірге деген көзқарасыңызды түзеп, қызығушылығыңызды арттыратын **іспен айналысыңыз**. Сондай-ақ болашақ аналарға арналған ән айту әдістемесі де бар. Арқаңызды тіктеп, көзіңізді жұмып малдас құрып отырыңыз. Терең тыныс алып, дем шығарда баяу, беріліп «а» дыбысын төменгі тонда айтыңыз. Мұндайда ерніңізді қапсырып гуілдеп немесе «м» әріпін қолдануға да болады. Бұл жаттығулар дауысты терең босаңсытуға (бұл дағды сізге толғақ кезінде де қажет болады) үйретіп, денедегі қысымды түсіріп, тыныс алуды жаттықтырады.

ТОЛҒАҚТЫ ЖЕҢІЛДЕТУ

Толғақты дәрі-дәрмектің және басқа жолдармен жеңілдетудің тәсілдері бар. Дәрі-дәрмексіз жеңілдету жолына массаж, арнайы тыныс алу техникалары, босаңсу позалары, қозғалыс әдістері мен босану кезінде фитболды (гимнастикалық доп) қолдану әдісі жатады.

Босаңсытатын қалыптар және қозғалыс әдістері

Босану кезіндегі белсенділік дегеніміз – босанатын әйелдің бір орында отырмай, қалпын өзгертіп, босану бөлмесін жағалай қозғалып, денесінің барынша ыңғайлы орналасуын іздейді. Толғақ кезінде өзін белсенді ұстау үшін:

- бөлме ішінде арлы-бері жүру;
- бір бүйіріне және алға қарай еңкею;
- бүкіл денесімен бұрылып, керілу;
- жамбаспен тербеліп және айналып қозғалу;
- аяқтарын кезекпен бір-бірінің үстіне қою;
- дене салмағын аяқ ұшынан өкшеге түсіру және кері алмастыру;
- жартылай отырыстар;
- омыртқаны алға және артқа ию.

«Серіктестік позалары» үшін босанатын әйелге толғақты жеңілдетуге көмекші керек (беттегі суретке қараңыз):

1. Серіктесіңіздің қарсы алдына тұрып, оның мойнынан құшақтаңыз. Дененің жоғарғы бөлігін серіктеске тақап, басыңызды бір бүйірге бұрыңыз. Тізеңізді сәл бүгіп, екі аяқтың арасын ашып, табаныңызды еденнен көтермей кезекпен екі қапталыңызға қарай тербеліңіз.
2. Серіктесіңіз арт жағыңыздан келіп тұрсын. Шынтағын боксшылар құсап сәл бүгіп, қолын алға қарай созсын. Сіз оған арқаңызды беріп, қос білегіне қолтығыңызбен асылып тұрыңыз. Тізеңізді бүккен күйі, аяқтарыңыздың арасын ашып, табаныңызды еденнен көтермей шайқалыңыз.
3. Серіктестің аяқтарын кең ашып, орындықтың немесе керуеттің шетіне отыруын сұраңыз. Өзіңіз де аяқтарыңызды кең ашып, жүреңізден отырып (ауылды жерде әжетханаға барғанда отыратын отырыс), серіктесіңізге арқаңызды сүйеп, ақырын тербеліңіз.



Босану кезіндегі тыныс алу

Босанатын әйел толғақ басталғанда мұрнымен баяу дем алып, содан кейін ауаны аузымен ақырын шығарады. (Суды үрлегендей болады). Бұлай тыныс алу босаңсуға көмектесіп, жүйке қозуын жояды. Қанның оттегімен жоғары деңгейде қанығуын қамтамасыз етеді және толғақты жеңілдетеді. Толғақ күшейіп, ауырсынған кезде «майшамды үрлеу» тәсілі жақсы көмектеседі. Ол үшін мұрынмен жылдам ауа жұтып, ауызбен тез шығарып (майшамды үрлегендей) үздіксіз тыныс алу керек. Жатыр мойны толық ашылғанда, толғақ ұзақ әрі жиілегенде, «бу шығаратын пойыз» тәсілмен дем алу тиімдірек. Бұл тәсілде алдыңғы айтылған техникалар алмастырылып қолданылады. Толғақтың басылуына қарай босанатын әйел тынышталып, тынысы реттеледі. Босанудың екінші кезеңінде, шарана босану жолымен қозғалған кезде әрбір толғақ күшенумен қатар жүреді. Күшену кезінде «итше» тыныс алу керек. Яғни ауыз арқылы жиі тыныс алу керек. Бұл әдіс ауырсынуды максималды жеңілдетін және босаңсытатын әсерге ие.

Толғақ кезіндегі массаж

Толғақ барысында денедегі белгілі бір нүктелер мен аймақтарды сылап-сипау арқылы өз бетіңізбен ауырсынуды басыуыңызға болады. Мұндайда көбіне бел мен құйымшақ аймағын уқалай жақсы көмектеседі. Әсіресе, құйымшақ аймағын толғақ кезінде уқалай отырып, босанушы әйел ауырсынуды төмендетіп, жүйке импульсінің таралуын тежей алады. Массажды саусақ ұшымен, жұдырықты түюіп немесе алақанмен, бір немесе қос қолдап жасайды. Массаж кезінде қозғалыстар батыру, басу, қысу түрінде болуы мүмкін. Құйымшақ аймағының терісінде тітіркену болмас үшін оны креммен майлап отыруға болады. Толғақ кезінде іштің деңгейіндегі екі бүйірден шығып тұрған жамбас сүйектерін қозғауға болады. Іштің төменгі жағын жартылай шеңбер ізімен сипауға болады. Толғақ кезінде ішті жарты шеңбер тәрізді сипаңыз. Бұл қозғалыстар босанатын әйелді тыныштандырады, босаңсуға көмектеседі. Серіктеспен бірге босану кезінде көмекшісі бүкіл денесіне жеңіл массаж жасауына болады.

Фитболды қолдану әдісі (гимнастикалық доп)

Мұның көмегімен түрлі қимылдар жасауға болады. Бірінен біріне оңай ауысып, босаңсып, көп күш жұмсамай үздіксіз қозғалыста боласыз. Доп денені арнайы қалыптарда ұстауға көмектеседі:

- жамбаспен айналуға, тербеліп-серпілуге, доп үстінде отырып бір жақтан екінші жаққа сырғанауға;
- кеуде, қол, иекпен допқа сүйкеніп тізерлеп тербеліп тұруға;
- допқа бір жақ бүйірмен сүйеніп, серпілуге;
- допқа арқаны сүйеп жартылай отырып, жартылай жатқан күйді ұстануға;
- допты арқамен итеріп теңселуге;
- тіземен отырып немесе тұрып арқаны допқа сүйеп қолды алға созуға арқылы серпілуге болады.

Толғақты «белсенді» жеңілдету әдісін тиімді қолданғыңыз келсе, пассивты пациент емес, осы процесстің қатысушысы болуыңыз шарт.



ПЕРЗЕНТХАНАҒА НЕ АПАРУ КЕРЕК?



Әшекей бұйымдарыңызды үйге тастап кетіңіз.
Тырнағыңызды алып, лак болса өшіруді ұмытпаңыз.
Жалғанған тырнақты да алып тастаңыз

Заттарыңызды алдын ала полиэтиленді пакетке немесе түссіз сөмкеге салып дайындаңыз. Өз бетіңізбен көтеріп алып жүру қиын болмас үшін жүгіңіз екі пакеттен көп болмасын.

Баланың заттарын алдын ала жуып, үтіктеп қойыңыз.



Тексеру арналған тізім. Жүкті әйелдің өзі толтырады

№	Өзіме	✓
1	Алмасу картасы, жеке куәлік	
2	Емізуге ыңғайлы екі түнгі көйлек	
3	Халат, аяқ киім, алмастырып киетін іш киім, емізуге арналған 2 төстартқыш, шұлықтар	
4	Компрессионды шұлықтар, бандаж	
5	Ересек адамдарға арналған памперс – 2 дана	
6	Босанған әйелге арналған төсемелер (гигиеналық, алайда өлшемі бойынша үлкен)	
7	Жуынуға керек заттар (сұйық сабын, сүлгі, тарақ, тіс пастасы мен щеткасы және т.б.).	
8	Қағаз-сүлгі – 1 рулон	
9	Жеңіл тағамдар, су, шырын (босану кезінде керек), тәрелке, кесе, қасық, шаңышқы.	
10	Блокнот және қарындаш	
Нәрестеге:		
1	Баланы орайтын көрпе	
2	Балаға арналған киімдер: бас киім, шұлықтар, жеңі ұзын жейделер, шалбаршалар, жеңдер, қосымша жұп шұлықтар.	
3	Нәрестелерге арналған жөргектер (өлшемі кішкентай)	
4	Ылғалды салфеткалар	
5	Балаға арналған электронды термометр	
Босану кезінде қасымда болатын серіктесіме:		
1	Жеке куәлік	
2	Ыңғайлы киім пен аяқ киім (бахилалар).	

Өміріңіздегі ең маңызды сәтке аз уақыт қалды. Өзіңіз өмірге әкелетін жаңа адаммен кездесесіз. Сәбиіңіз үшін сіз — тұтас әлем және ең керемет анасыз. Өзіңізге қамқор болыңыз!



