



# Ձեր հետծննդաբերական վեցերորդ շաբաթվա ստուգման ուղեցույցը

## ՇՆՈՐՀԱՎՈՐՈՒՄ ԵՆՔ ՁԵՁ՝ ՆՈՐ ԵՐԵԽԱՅԻ ԿԱՊԱԿՑՈՒԹՅԱՄԲ

Ծննդաբերությունից հետո կարևոր է շարունակել այն առողջ սովորությունները, որոնց Դուք հետևում էիք հղի ժամանակ, և մանկան ծնվելուց մոտ 6 շաբաթ անց այցելել Ձեր բժշկին

**Ինչ անել**

Չանգահարեք Ձեր բուժսպասարկողին և ժամադրություն ստացեք Ձեր հետծննդաբերական 6-երորդ շաբաթվա ստուգման համար:

**Իմ վեցերորդ շաբաթվա ժամադրությունը նշանակված է \_\_\_\_\_-ին:**

2. Կարդացեք այս ուղեցույցը և Ձեզ հետ բերեք ժամադրությանը:

Կրծքով կերակրելու հարցում օգնություն ստանալու համար կամ հարցերի դեպքում զանգահարեք PHFE-WIC՝ (888) 942-2229 հեռախոսահամարով:

Ֆիզիկական քննությունը	Ինչ անել	Ձեր նշումները
<p>Ձեր բուժսպասարկողի հետ խոսեք Ձեր առողջության մասին:</p> <p><b>Մի՛ մոռացեք զանգահարել Ձեր բուժսպասարկողին և հետծննդաբերական 6-րդ շաբաթվա ստուգման ժամադրություն ստանալ:</b></p>	<p><b>Խոսեք Ձեր բուժսպասարկողի հետ՝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>կրծքով կերակրելու մասին.</li> <li>այնպիսի հիվանդությունների մասին, ինչպիսիք են շաքարախտը, անեմիա և արյան բարձր ճնշումը.</li> <li>փորկապության մասին.</li> <li>թուլթրի (գեմառո) մասին.</li> <li>հեշտոցային արտադրության կամ առատ արյունահոսության մասին.</li> <li>անմիզապահության և կոնքային վարժությունների մասին:</li> </ul>	

Զգացմունքները	Ինչ անել	Ձեր նշումները
<p>Ծննդաբերությունից հետո շատ կանայք զգացմունքային փոփոխություններ են ունենում, օրինակ՝ տրամադրության տատանումներ կամ հետծննդյան ընկճվածություն:</p> <p>Կառավարեք գերհույզը՝</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ինքներդ Ձեզ վրա ժամանակ ծախսելով.</li> <li>բավարար չափով հանգստանալով.</li> <li>ուրիշներից օգնություն խնդրելով.</li> <li>որևէ աջակցող խմբում ընդգրկվելով:</li> </ul>	<p><b>Ձեր բուժսպասարկողին տեղյակ պահեք, եթե՝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Դուք Ձեզ ճնշված, անհանգիստ, տխուր, միայնակ, նյարդայնացած կամ հյուծված եք զգում.</li> <li>չեք կարողանում քնել.</li> <li>Դուք Ձեզ ընկճված եք զգում:</li> </ul> <p><b>Հարցրեք Ձեր բուժսպասարկողին</b> ընկճվածությունը կանխելու կամ բուժելու եղանակների մասին:</p> <p>.....</p> <p>Լրացուցիչ օգնության համար զանգահարեք Հետծննդաբերական աջակցության միջազգային հեռախոսագծով՝ 800-944-4773 հեռախոսահամարով կամ այցելեք <a href="http://www.postpartum.net">www.postpartum.net</a>:</p>	

Ընտանիքի պլանավորումը	Ինչ անել	Ձեր նշումները
<p>Մտածեք Ձեր սեռական առողջության և այն մասին, թե արդյոք կցանկանայիք նոր երեխաներ ունենալ:</p> <p>Կարևոր է: Հնարավոր է, որ Դուք կարողանաք հղիանալ մինչև դաշտանի վերսկսվելը, եթե անգամ կրծքով եք կերակրում երեխային:</p>	<p><b>Հարցրեք Ձեր բուժսպասարկողին՝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>այն մասին, թե երբ կարող եք վերսկսել սեռական հարաբերությունները.</li> <li>երեխաների ծնունդների միջև անհրաժեշտ ժամանակամիջոց պահպանելու և հակաբեղմնավորիչ միջոցների տարբերակների մասին. անհրաժեշտության դեպքում՝ դեղատոմս վերցրեք.</li> <li>Ձեր հաջորդ հղիությունը պլանավորելու մասին:</li> </ul> <p>.....</p> <p><b>Խոսեք Ձեր կողակցի հետ ընտանիքի պլանավորման մասին:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Որոշեք, թե ինչ հակաբեղմնավորիչ միջոց օգտագործեք, որ երկուսիդ համար էլ արդյունավետ լինի:</li> </ul>	

**Ձեր հետծննդաբերական վեցերորդ շաբաթվա ստուգման ուղեցույցը (շարունակություն)**

Ավելորդ քաշից ազատվելը	Ինչ անել	Ձեր նշումները
<p>Հիդրությունից հետո շատ կանայք ցանկանում են ազատվել ավելորդ քաշից: Առողջ սնունդը և վարժությունները կօգնեն Ձեզ ապահով կերպով ազատվել ավելորդ քաշից:</p>	<p><b>Ձեր բուժապասարկողին հարցրեք, թե ինչ սահմաններում պետք է լինի իդեալական քաշը Ձեր մարմնի համար:</b></p> <p>-----</p> <p><b>Աստիճանաբար ազատվեք ավելորդ քաշից</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Օրական 5 անգամ թեթև ճաշեք:</li> <li>• Շատ ջուր խմեք:</li> <li>• Կերեք, երբ քաղցած եք. դադարեք, երբ կշտանաք:</li> <li>• Համբերատար եղեք Ձեր քաշի նկատմամբ:</li> <li>• Գտեք այլ անձանց, որոնք աջակցություն ցույց կտան Ձեզ:</li> </ul>	

Մնունդը	Ինչ անել	Ձեր նշումները
<p>Հիդրությունից առաջ, դրա ընթացքում և դրանից հետո, ինչպես նաև կրծքով կերակրելիս առողջ սնունդը կարևոր է առողջությունը պահպանելու համար:</p>	<p><b>Խոսեք Ձեր բուժապասարկողի հետ՝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• մինչ ծննդաբերությունը Ձեր ընդունած վիտամինների կամ տերևաթթվով բազմավիտամինների ընդունումը շարունակելու մասին.</li> <li>• սննդի և սննդակարգի վերաբերյալ Ձեզ մտահոգող այլ հարցերի մասին:</li> </ul> <p>-----</p> <p><b>Առողջ սննդամթերք օգտագործեք</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• շատ միրգ ու բանջարեղեն կերեք</li> <li>• շատ չմշակված հացահատիկ օգտագործեք</li> <li>• յուղազրկված և ցածր յուղայնությամբ կաթնամթերք օգտագործեք</li> <li>• քիչ յուղալի մսեղեն օգտագործեք</li> </ul> <p><b>Շարունակեք այցելել WIC՝ սննդառությանը նվիրված դասընթացներին և WIC ստուգումներին՝ Ձեզ և Ձեր ընտանիքի համար:</b></p>	

Մարզանքը	Ինչ անել	Ձեր նշումները
<p>Կանոնավոր ֆիզիկական գործունեությունը պետք է յուրաքանչյուրիս առօրյա կյանքի կարևոր մասը կազմի: Ծննդաբերությունից հետո աստիճանաբար սկսեք վարժություններ կատարել:</p>	<p><b>Խոսեք Ձեր բուժապասարկողի հետ այն մասին, թե վարժությունների ինչ գրաֆիկ և ծանրաբեռնվածության մակարդակ է ճիշտ Ձեզ համար:</b></p> <p>-----</p> <p><b>Շարժուն եղեք</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Նոր ծննդաբերած մայրերի մեծ մասի համար քայլքը լավ մարզանք է:</li> <li>• Ամրացրեք Ձեր ոսկրերը՝ ծանրաբեռնված վարժություններ կատարելով, օրինակ՝ քայլելով, պարելով կամ աստիճաններով բարձրանալով:</li> <li>• Անջատեք հեռուստացույցը:</li> <li>• Եթե կրծքով եք կերակրում մանկանը, ապա կերակրեք մինչև վարժություններ կատարելը, որպեսզի անհարմարություն չգգաք կրծքերում:</li> </ul>	

Հարցեր Ձեր բուժապասարկողի համար	
1)	_____
2)	_____
3)	_____
4)	Խնդրեք արյան քննության գոյություն ունեցող արդյունքները (օրինակ՝ հեմոգլոբինը կամ հեմատոկրիտը)՝ WIC-ի մոտ տանելու համար:

