

Ե. Ա. ԲՈՒԼԻԳԻՆԱ

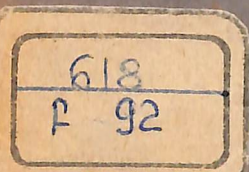
99

ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ
Ե Վ
ԺՆՆԴԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ
ԿՈԼԽՈԶՆԻԿՈՒՅԻ ՄԱՅՐԵՐԻՆ



ՀԱՅԳԵՏՀՐԱՏ



Արմ.
3-5374a

Ե. Ա. ԲՈՒԼԻԳԻՆԱ

04 AUG 2010

618
Բ - 92

Հ Ղ Ի Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն
Ե Վ
Ծ Ն Ն Դ Ա Բ Ե Ր Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ
ԿՈԼԽՈԶՆԻԿՈՒՀԻ ՄԱՅՐԵՐԻՆ



Հ Ա Յ Պ Ե Տ Հ Ր Ա Տ
Ե Ր Ե Վ Ա Ն 1940



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբաժին	3
Կնոջ սեռական օրգանների կառուցվածքը	5
Դաշտան	10
Սեռական կյանք	13
Հղիություն	14
Հղիության հիգիենան	19
Հղի կնոջ ապրելակերպը	19
Հղի կնոջ սնումը	20
Մաշկի խնամքը	22
Ֆիզիկական և հղիության ժամանակ	23
Հագուստ և կոշիկ	24
Ծննդաբերություն	25
Հետծննդյան շրջան	27
Երեխայի խնամքը	30
Կանանց կոնսուլտացիան կոլեոզնիկոնների առողջության բարեկամն է	32
Հղիության ընդհատում	35
Դաշտանադարարային (անցման) շրջան	36
Ինչ պետք է գիտենալ քաղցկեղի մասին	37

Е. А. БУЛЫГИНА
Беременность и роды
Советы
матерям—колхозницам
Армгиз, Ереван, 1940

1039-92

«Մենք ուզում ենք, որ առողջապահական գործն ավելի արագ առաջ շարժվի, որ ամբարնա աշխատավորների առողջությունը և որ մեղ մոտ էլ ավելի շատ ծնվեն սովետական հերոսներ»:

(Ընկեր Մոլոտովի հառից ՄՍՌՄ Սովետների 7-րդ համագումարում):

Ն Ա Խ Ա Բ Ա Ն

Մեք երկրի քաղաքացիների համար սովորական երեվույթ է դարձել, որ ՄՍՌՄ-ում կինը հասարակական ու տնտեսական կյանքի բոլոր բնագավառներում հավասար աշխատում է տղամարդու հետ: Կինը չի զիջում տղամարդուն ոչ հանձնաճրտում, ոչ չափման քենայի վրա, ոչ դաշտում՝ գյուղատնտեսական մեքենաների մոտ և ոչ ինքնաթիռի դեկի մոտ:

Բոլորին հայտնի են դաշտերի ստախանովուհիներ Մարիա Դեմչենկոն, Պաշա Անդեյկինան ու Կովարդակը, նախկին բատրակուհի Պոլինա Ոսիպենկոն և շատ ուրիշները:

Սակայն, արտադրական և հասարակական պարտականություններից բացի, կնոջ վրա ընկած է մի պատասխանատու պարտականություն ևս, որը հատուկ է բացառապես նրան, այդ մայրությունն է:

Կապիտալիստական երկրներում կին-բանվորուհու և գեղջ-կուհու համար նոր երեխան ավելորդ բերան է, ավելորդ բեռ:

Սոցիալիզմի յերկրում կառավարությունն ու պարտիան ընկեր ՍՍԱԽՆԻ գլխավորությամբ հսկայական ուշադրություն են հատկացնում այնպիսի պայմանների ստեղծելուն, որոնց ժամանակ կինը կարողանա առանց հասարակական-հանրագույն աշխատանքից կարվելու կատարել մայրության պարտավոր պարտա-

կանութիւնը, և միաժամանակ լիովին պահպանել իր ուժերն ու իր առողջութիւնը:

Կին-կոլխոզնիկուհու աշխատանքի պայմանների արմատական վերակառուցման հետ միասին խոշոր հաջողութիւններ են ձեռք բերված գյուղում կուլտ-կենցաղային հիմնարկների, այդ թվում՝ ծննդատների, կանանց ու մանկական կոնսուլտացիաների, մսուրների և մայր-կնոջ ու նրա երեխայի առողջութիւնը պահպանելու համար կոչված ուրիշ հիմնարկների շինարարութեան ու կազմակերպման գործում: Այդ հիմնարկների թիվը Հոկտեմբերյան սոցիալիստական մեծ ռեւոլյուցիայի ժամանակից առանձնապէս արագ աճում է գյուղական վայրերում:

Յարական Ռուսաստանում կար ընդամենը 6 և կես հազար ծննդաբերական մահճակալ. 100 ազատված կնոջից միայն 2-3 եր հիվանդանոցում ազատվում:

Առ 1 հունվարի 1939 թ. ՍՍՍՐ-ի գյուղական վայրերում ծափված են 55,100 ծննդաբերական մահճակալներ, որոնցից մոտ 24,000-ը կենտրոնացած են կոլխոզային ծննդատներում:

Դրա հետ միասին կան հազարավոր կանանց ու մանկական կոնսուլտացիաներ, որոնք սպասարկում են կանանց ու յերեխաներին:

Ոչ մի կապիտալիստական երկրում կին-մայրը այնչափ հոգատարութեան և ուշադրութեան չի հանդիպում իր նկատմամբ, ինչպես ՍՍՍՐ-ում: Սակայն իր առողջութեան ու երեխայի առողջութեան պահպանութեան գործում շատ բան կախված է հենց իրենից՝ կնոջից:

Նախ և առաջ նա պետք է դիտենա, թե ինչ վտանգ է սպառնում իրեն ու երեխային հղիութեան ժամանակ և ինչպես պետք է նախազգայանի իրեն ու երեխային այդ վտանգից:

Կնոջ օրգանիզմին, ի տարբերութիւն տղամարդու օրգանիզմից, հարկ է լինում կատարել միանգամայն առանձնահատուկ աշխատանք — արգանդում կրել և ծնել երեխաներ, այդ պատճառով կնոջ առողջութիւնը պահպանելու միջոցները ևս պետք է առանձին լինեն:

Այս գրեթէ անպատկեր է ծանոթացնել կնոջն իր օրգանիզմի առանձնահատկութիւններին և այն հիմնական կանոններին, որոնց նա պետք է հետեւի իր առողջութիւնը պահպանելու համար:

ԿՆՈՋ ՍԵՌԱԿԱՆ ՕՐԳԱՆՆԵՐԻ ԿԱՌՈՒՅՎԱԾՔԸ

Տարբերում են արտաքին սեռական օրգաններ՝ մեծ ու փոքր սեռական շրթերը, ծլիկը, հեշտոցի նախադուռը և ներքին սեռական օրգաններ՝ հեշտոցը, արգանդը, ֆալլոպյան փողերը կամ ձվանցքները և ձվարանները:

Մեծ սեռական շրթերը մաշկի երկու հաստ ծալքեր են, որոնք չափահաս կնոջ մոտ ծածկված են մազերով: Եթե միմյանցից հեռացնենք մեծ սեռական շրթերը, կտեսնենք երկու ավելի նուրբ ծալքեր՝ փոքր սեռական շրթերը, որոնք եղբրապատում են սեռական ճեղքը: Շատ ճարպային դեղձեր պարունակող փոքր սեռական շրթերը վերեվում միանալով, չրջապատում են ծլիկը բարակ ծալքիկներով: Փլիկը շատ հարուստ է ներվային վերջավորութիւններով ու արյունատար անոթներով:

Մլիկից ցած գտնվում է հեշտոցի նախադուռը միզանցքի և հեշտոցամուտքի հետ:

Սեռական կյանքով չապրած կանանց հեշտոցամուտքը ծածկված է բարակ թաղանթով, այսպես կոչված կուսաթաղանթով: Այդ թաղանթն ունի մի փոքրիկ անցք, որտեղից դուրս է հոսում դաշտանի արյունը: Կուսաթաղանթը մեծ մասամբ պատուվում է առավել սեռական հարաբերութեան ժամանակ և պտտովածքն զգալիորեն մեծանում է ծննդաբերութեան ժամանակ:

Հեշտոցի նախադուռից մինչեւ հետանցքի շրջանը կոչվում է շեք: Առաջին ծննդաբերութեան ժամանակ, մանավանդ եթե նա տեղի է ունենում առանց որակյալ բժշկական անձակաղմի օգնութեան, երբեմն շեքը պատռվում է, որից վնասվում է ոչ միայն մաշկը, այլ և շեքի մկանները:

Արտաքին սեռական օրգանները ծածկում են հեշտոցամուտքը և նրան պաշտպանում փոշուց, հագուստի քվելուց և այլն:

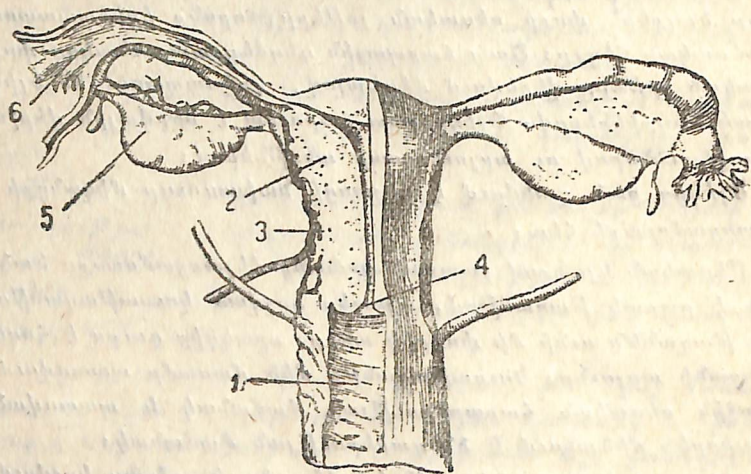
Հեշտոցը մի խողովակ է, որն արտաքին սեռական օրգանները միացնում է ներքին սեռական օրգաններին հետ: Խողովակի

ավելի նեղ ծայրը ներքևում բացվում է սեռական ճեղքի մեջ, փոքր շրթերի միջև։ Խողովակի վերին ավելի լայն ծայրը միանում է արգանդի հետ։ Արգանդի վզիկ կոչված ստորին նեղ մասը խցանի նման ծածկում է հեշտոցի վերին ծայրը։

Արգանդը տանձաձևով մկանային օրգան է, ընդվորում նրա արգանդի մարմին կոչված ավելի լայն, կլոր մասը դարձած է դեպի վեր, իսկ նեղը— արգանդի վզիկը՝ դեպի վար։

Արգանդի մարմինն այն մասում, որ ուղղված է դեպի որովայնախոռոչը, ծածկված է բարակ փալուն թաղանթով— որովայնամիզով, որը և ծածկում է որովայնախոռոչի բոլոր մյուս օրգանները, այսինքն, լյարդը, աղիքները, միզափամփուռը և այլն։ Արգանդի խոռոչը եռանկյունաձևով է, իսկ արգանդի վզիկի միջոցով անցնում է մի նեղ բացվածք։ Արգանդի խոռոչը ներսից հատակված է լորձաթաղանթով։

Հղիության ժամանակ արգանդի խոռոչում տեղավորվում և զարգանում է սաղմը—ստուղը։



Նկ. 1. Արգանդի սխեմա խողով կենցով ու ձվարաններով։
1—հեշտոց, 2—արգանդի մարմինը, 3—արգանդի վզիկը, 4—վզիկի արտաքին բացվածքը, 5—ձվարան, 6—ֆալլոպյան փողը ծոպերով։

Արգանդը մի քիչ կորացած է և թեքված առաջ դեպի ցայլի հողավորումը։ Այդ դրությունը մեջ նա պահվում է արգանդային խրճիկների—որովայնամիզով ծածկված մսոտ կապանների օգնությամբ։

Արգանդի խրճիկներն առաձգական են, այդ պատճառով արգանդը հեշտության կարող է փոխել իր դիրքը հարեման օրգանների նկատմամբ։

Արգանդի առջևից, նրա և որովայնի պատի միջև տեղավորված է միզապարկը։ Հեշտոցի և արգանդի հետևից տեղավորված է ուղիղ աղիքը¹⁾։

Արգանդի հատակի անկյուններից անմիջականորեն դեպի երկու կողմերն են դնում ֆալլոպյան փողերը կամ ձվանցքները։ Սրանք բարակ մկանային փողեր են, որոնք աստիճանաբար լայնանալով վերջանում են ոչ թե կլոր բացվածքով, այլ ծոպերով։ Փողի մեկ բացվածքը (նեղը) բացվում է արգանդի խոռոչում, իսկ մյուսը, ավելի լայն անմիջականորեն որովայնախոռոչում։ Փողի ծոպերից մեկը ծովելով մոտենում է ձվարանին։

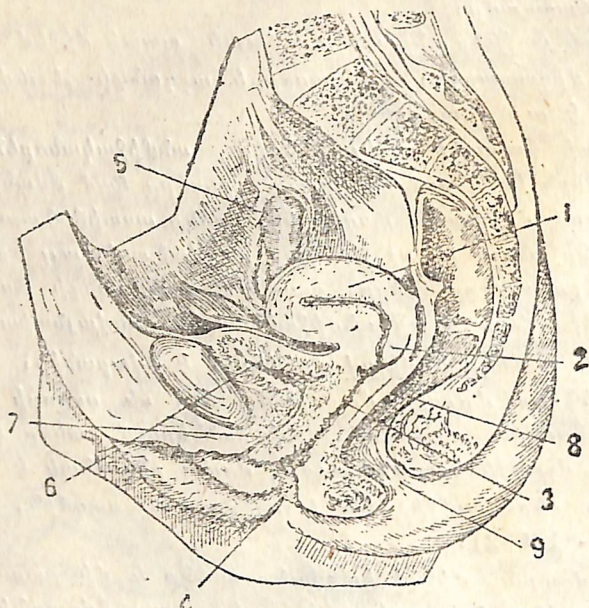
Ձվարանները փոքրիկ մարմիններ են, սև սալորի փոքր պտուղի մեծության ու ձևով։ Ձվարաններում տեղի է ունենում կնոջ ձվաբջջի հասունացումը, փորն բնդունակ է միանալ տղամարդու սերմնաբջջի հետ և սկիզբ տալ սաղմին, ապազա պողին (նկ. 1 և 2)։

Եթե ձվարանի միջով կտրվածք անենք և մի բարակ շերտ կտրելով նայենք մանրադիտակի տակ, ապա ձվարանի հյուսվածքում կտեսնենք տարբեր մեծության շատ բջջիկներ։ Այդ բջջիկները, կամ ֆոլլիկուլները բաղկացած են բաղաժաթիվ բջիջներից, որոնց կենտրոնում մեկն աչքի է ընկնում իր մեծությամբ, հենց այն էլ ձվաբջիջն է։ Աղջիկն աչխարհ է գալիս բաղաժաթիվ ֆոլլիկուլներով, որոնց զգալի մասը ոչնչանում է դեռ մինչև սեռական հասունության սկիզբը։

Սեռական հասունության սկսվելու ժամանակ ֆոլլիկուլներից մեկը մեծանում է, նրա մեջ երևում է գալիս հեղուկ։ Այդ շրջանում նա կոչվում է դրաֆյան բջջիկ, առաջ միայն մանրադիտակի տակ տեսանելի ֆոլլիկուլը հասնում է բալի մեծության, դուրս է ցցվում ձվարանի մակերեսի վրա ու վերջապես, պատռվում է։ Նրա մեջ գտնված հեղուկը ուժղին հոսում է դեպի որովայնախոռոչը, իր հետևից քաշելով նաև այդ

1) Այս օրգանները որոշ պայմաններում հեշտության կարող են փոխել արգանդի դիրքը։ Այսպես օրինակ, փորկապության ժամանակ ուղիղ աղիքը սեղմվում է արգանդին հետևից և թեքում նրան դեպի առաջ։

Ժամանակ հասունացած, բեղմնավորման համար պատրաստ
 ձվաբջջին:



Նկ. 2. Կնոջ սեռական օրգանների միջին կտրվածք:

1—արգանդի մարմինը, 2—արգանդի վզիկը, 3—հեշտոցը, 4—հեշտոցամուկը
 5—ֆալլոպյան փողը, 6—միզապարկը, 7—միզանցը, 8—ուղիղ աղիքը
 9—հետանցը:

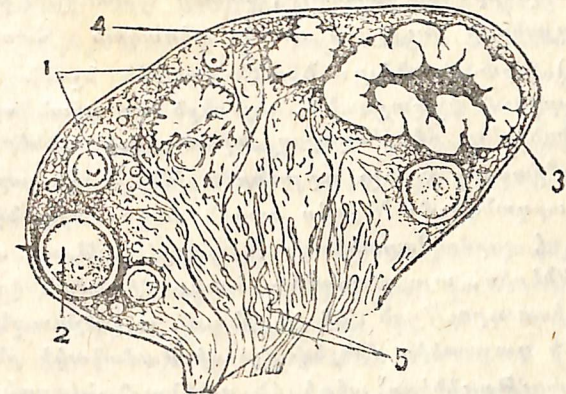
Որովայնախոռոչ մտած ձվաբջիջն ընկնում է ֆալլոպյան
 փողի ծոպով եղերապատված որովայնային բացվածքի մեջ, իսկ
 այնուհետև նույն այդ փողի բացվածքի մեջ:

Եթե ձվաբջիջը փողի մեջ սպերմատոզոիդների (տղամարդու
 սերմնաբջիջների) չի հանդիպում, ապա որոշ ժամանակից հետո
 նա ոչնչանում է, իսկ եթե այնտեղ սպերմատոզոիդի է հանդի-
 պում, ապա երկու բջիջները—տղամարդուն և կնոջը— միանում
 են և տեղի է ունենում բեղմնավորում:

Պատված ֆոլլիկուլի տեղում նրա մնացորդներից դուրսնում
 է, այսպես կոչված, դեղին մարմին, որը ձվաբանի կտրվածքի
 վրա հասարակ աչքով լավ ջոկվում է: Այդ արդեն նոր օրգան
 և—դեղձ (նկ. 3):

Մարդու մարմնի մեջ շատ տեսակ-տեսակ դեղձեր կան:
 Յուրաքանչյուրը նրանցից արտադրում է իր հյութը (սեկ-

րետը) — խիստ ներդրածող նյութեր: Այդ դեղձերից մի քանիսը,
 օրինակ թեղի, ստամոքսի, քրտնքի և այլն, իրենց նյութն ար-
 տադրում են դուրս, բերանի, ստամոքսի խոռոչի մեջ, մաշ-
 կի մակերեսը և կոչվում են արտաքին սեկրեցիայի դեղձեր:
 Մյուսները դեպի դուրս ելքեր, ծորաններ չունեն: Նրանք իրենց
 հյութն (սեկրետն) արտադրում են ուղղակի այդ դեղձի միջով
 հոսող արյան մեջ: Այդ սեկրետն արյան հոսանքի հետ տարած-
 վում է ամբողջ մարմնով, որոշ ազդեցություն անելով մարդու
 ամբողջ օրգանիզմի վրա: Այդպիսի դեղձերը կոչվում են ներ-
 քին սեկրեցիայի դեղձեր: Դրանց թվին են պատկանում վահա-
 նադեղձը, մակուղեղը և այլն: Նրանց արտադրած հյութը (սեկ-
 րետը) դորեղ ազդեցություն է ունենում մարդու զարգացման ու
 աճման վրա: Այդպիսի դեղձերից մեկի հիվանդությունը կամ
 բացակայությունը խիստ խախտում է ինչպես մարդու, այնպես
 էլ կենդանու օրգանիզմի կանոնավոր աշխատանքը:



Նկ. 3. Ձվաբանի կտրվածք:

1—ֆոլլիկուլները հասունացման տարբեր շրջաններում, 2—հասունացող
 դեղձի բջիջ, 3—թարմ դեղին մարմին, 4—հին դեղին մարմին, 5—ձվա-
 բանի արյունատար անոթները:

Ներքին սեկրեցիայի դեղձերին են պատկանում նաև սեռա-
 կան դեղձերը՝ կնոջ ձվաբանները, տղամարդու ամորձիները:

Ձվաբանների ներքին սեկրեցիայի շնորհիվ աղջիկների մոտ
 երեման են զարկա նրանց օրգանիզմին բնորոշ առանձնահատկու-
 թյուններ — զարգանում են կրծքի դեղձերը և այլն: Պատա-
 նինների մոտ ամորձիների սեկրետի ներդրածությունն տակ աճում
 են բեխերն ու մորուսը, կուպտանում է ձայնը: Եթե երիտա-

սարգ հասակում, մինչեւ արքունքի հասնելը սեռական գեղձերը հեռացնենք, ապա նշված սեռական հատկանիշների դարձացումը տեղի չի ունենա: Արքունքի հասնելուց հետո սեռական գեղձերի հեռացումը, օրինակ, ուռուցքների օպերացիայի ժամանակ, տանում է գեպի սեռական հատկանիշների կորուստ, դեպի հակառակ սեռի հատկանիշների երեւման գալու: Օրինակ, կնոջ ձայնը կոպտանում է, գեմքին երեւման են դալիս մազեր, փոփոխվում է բնավորութունը: Այդ լավ հայտնի է նաև կենդանիների վրա արած փորձերից: Ջահել կենդանու սեռական գեղձի հեռացումը նպաստում է ճարպ հավաքելուն: Գյուղատնտեսութան մեջ այդ հատկութունից լայնորեն օգտվում են խոշոր յեղջուրավոր անասուններին և խոզերին դիրացնելու ժամանակ:

Գ Ա Շ Տ Ա Ն

Փոլլիկուլների հասունանալը, նրանց պատուվելն ու գեղին մարմնի գոյանալը ցույց են տալիս սեռական հասունության (արքունքի) վրա հասնելը: Նրա արտաքին նշանն աղջիկներին մոտ համարվում է դաշտանը, այսինքն սեռական օրգաններից արյան կոնոնավոր հերթադայող արտադրութունները:

Իսկ վո՞րտեղից է այդ արյունը և ի՞նչ է կատարվում այդ ժամանակ արդանդում: Ինչպես արդեն ասվեց, արդանդի խոռոչը ծածկված է լորձաթաղանթով: Ի տարբերություն ուրիշ լորձաթաղանթներից, այս թաղանթը երբեք միանման կառուցվածքի և հանդիսա դրության մեջ չի լինում, այլ մշտապես փոփոխվում է մեկ դաշտանից մինչեւ մյուսի ժամանակի ընթացքում: Այդ փոփոխութունները տեղի են ունենում ձվարանի հորմոնների (հյուսիսների) ազդեցութունից: Փոլլիկուլի պատուվելուց հետո նրա տեղում դոյանում է գեղին մարմին և նրա սեկրետն ընկնում է արյան մեջ, դեպի արդանդն է հոսում ավելի շատ արյուն, լորձաթաղանթն ուռչում է, հասունանում, կարճեռ պատրաստվելով ընդունելու բեղմնավորված ձուն: Եթե ձվաբջիջը բեղմնավորվում է, ապա լորձաթաղանթը շարունակում է աճել ու հաստանում է: Իսկ եթե ձվաբջիջը վոչնչանում է առանց բեղմնավորելու, ապա արյունով լցված արնատար անոթները պատուվում են և արյունը թափվում է լորձաթաղանթի մեջ, այստեղ դոյացնելով արյունազեղումներ: Թափված արյունը լոր-

ձաթաղանթի միջով աստիճանաբար անցնում է արդանդի խոռոչը, մտնում հեշտոցը և հետո դուրս — սկսվում է դաշտանը: Լորձաթաղանթի վերին շերտը կտրվում է և արյան հետ մեկտեղ մաս-մաս դուրս գալիս: Այսպիսով դաշտանի ժամանակ արդանդն ամբողջովին մի վերք է ներկայացնում: Այդ վերքը դաշտանի սկզբից 7—10-րդ օրը նորից ծածկվում է լորձաթաղանթով: Այդպիսի փոփոխութուններ կատարվում են ամեն ամիս, եթե կինը հիվանդ չէ և վոչ ել հղի և տեղում է մինչև դաշտանադադարը:

Վո՞ր հասակումն է սկսվում աղջիկների դաշտանը: Միջին հաշվով 13 և 17 տարիների միջև: Հարավում ապրող աղջիկներն ավելի շուտ են դաշտան ունենում, քան հյուսիսային մարզերում ապրող աղջիկները: Մեկ դաշտանի սկզբից մինչեւ մյուս դաշտանի սկզբի միջև ընկած ժամանակամիջոցը տարբեր կանանց մոտ տարբեր է լինում, բայց սովորաբար 3 շաբաթից վոչ պակաս: Կանանց մեծ մասի մոտ նա լինում է 25—28 օր, մի քանիսի մոտ նույնիսկ 30—32 օր: Դաշտանային արյունահոսությունը սովորաբար տեղում է 3—7 օր: Դաշտանի սկսվելն ու տեւողությունն այդ սահմաններում պետք է կանոնավոր համարել: Կանանց դաշտանը դադարում է միայն հղիության կամ կրծքով կերակրելու ժամանակ և բուրբուրվին դադարում է ծերության շրջանում:

Դաշտանի ժամանակ կորցրած արյան քանակությունը նույնպես տարբեր է. կանանցից ոմանց արյան կորուստը շատ քիչ է լինում, մյուսներինն, ընդհակառակը, զգալի: Դաշտանի ժամանակ արտադրվող արյունը սովորաբար խառնվում է լորձի հետ և այդ պատճառով չի մակարդվում: Եթե արյունը մակարդվում է, այսինքն լերթեր են դոյանում, այդ նշանակում է, որ կինը սովորականից շատ արյուն է կորցնում. դա անորո՞մալ է և այդ դեպքում պետք է բժշկի դիմել պարզելու ախտի դեպի քանակությամբ արյուն կորցնելու պատճառները: Կանանց մեծ մասը դաշտանի ժամանակ ցավեր չի զգում: Սակայն որոշ կանայք աննշան ցավեր են զգում մինչեւ դաշտանի երեւալը կամ նրա սկզբին, երբեմն նաև ծանրության զգացում որովայնի ներքեում և ավելի շուտ են հոգնում: Ցավերը մինչեւ դաշտանը կամ նրա ժամանակ միայն բացառիկ դեպքերում են խիստ ուժեղ լինում և խանգարում աշխատելուն: Այդպիսի դեպքերում

կինը պետք է զբաղվի բժշկել և խորհուրդ ու օգնություն ստանա նրանից:

Դաշտանի ժամանակ կինը կարող է կատարել իր սովորական աշխատանքը: Հարկավոր է միայն այդ օրերին խուսափել այնպիսի աշխատանքներից, որոնք կապված են մեծ ծանրություններ բարձրացնելու հետ:

Թրթուրավոր տրակտորի վրա աշխատող կին-տրակտորիստները կարող են շարունակել իրենց աշխատանքը, իսկ անվավոր տրակտորի վրա աշխատողներն այդ օրերին կարելի է զգուշացնել փոխադրվելու ուրիշ աշխատանքի (բժշկի, բուժակի կամ մանկաբարձուհու անդեկանքի համաձայն): Այդ օրերին տանը նույնպես պետք է խուսափել ծանր աշխատանքից՝ լվացք անելուց, ծանր բաներ բարձրացնելուց և այլն:

Ամսականի ժամանակ պետք է խիստ մաքրություն պահպանել, մանավանդ սեռական օրգաններին: Հոսող արյունը, չորանալով սեռական օրգաններին չըջանում և թրջվելով մեզով, շատ շուտ նեխվում է և անդուրեկան հոտ արձակում: Մաշկը դրդավում է, կարմրում, անհանգստություն պատճառելով կընծր: Արտադրվող արյան վրա հեշտությամբ բաղմանում են միկրոբներ—հիվանդությունների հարուցիչներ. արյան չիթով նրանք կարող են առատորեն թափանցել արգանդի մեջ և բորբոքում առաջացնել այնտեղ:

Դաշտանի ժամանակ անհրաժեշտ է կատարել հետեվյալ կանոնները.

1) Օրական երկու անգամից վոչ պակաս լվացում կատարել ջրով ու սապոնով: Լվացում կատարելուց առաջ ձեռներն անպայման լվանալ սապոնով:

2) Կրել դաշտանային կապեր և հաճախ փոխել նրանց: Դաշտանային կապը կարող է պատրաստված լինել բամբակից մաքուր լայն հետ կամ հնոթից, կապին կարվում են յերիղներ, որոնցով և նա կապվում է դուռին: Կապը պետք է փոխել որակաճ երկու—երեք անգամից ոչ պակաս: Կտորից պատրաստված կապը կարելի է եռացնել, լվանալ (եռացումը հեշտացնում է լվանալը) և մաքուր պահել մինչև հետեվյալ դաշտանը:

3) Դաշտանի ժամանակ ներլվացում չկատարել: Տաք ներլվացումները շատացնում են արյան կորուստները:

4) Դաշտանի ժամանակ խուսափել մարմինն ու ստները սա-

սեցնելուց: Սառեցումը խախտում է դաշտանի կանոնավորությունը և կարող է հիվանդության հանցնել:

5) Ամսականի ժամանակ սեռական հարաբերություն չունենալ, որովհետև նա կարող է սաստկացնել ու երկարացնել դաշտանը և հանցնել սեռական ուղիների միկրոբներով կեղտոտվելուն: Հարկավոր է հիշել, որ դաշտանի ժամանակ լորձաթաղանթը մի վերք է և հեշտությամբ կարող է կեղտոտվել:

6) Դաշտանի ժամանակ հագնել փակ վարտիք, տրիկո. նա պաշտպանում է սեռական օրգանները փուշուց: Այդ բանն առանձնապես անհրաժեշտ է հացահատիկները հավաքելու, կալոսելու, վուշը մշակելու և ուրիշ աշխատանքների ժամանակ:

Կանոնավոր ընթացող ամսականը կնոջ առողջության ցուցանիշն է: Կինը պետք է հետևի դաշտանի սկսվելուն ու վերջանալուն և դրի առնի նրա երևալու ու դադարելու ժամանակը: Այդ բանը կօգնի ժամանակին նկատելու դաշտանի անկանոնություններն ու ընդհատումները:

Դաշտանի կանոնավորության յուրաքանչյուր խախտման դեպքում, օրինակ, ձգձգվող, առատ, ոչ ժամանակին եկող կամ ցավոտ դաշտանի դեպքում պետք է անմիջապես դիմել բժշկի կամ մանկաբարձուհու:

ՍԵՌԱԿԱՆ ԿՑԱՆՔ

Աղյիկների դաշտանը սկսվում է 13—17 տարեկան հասակում և այդ ժամանակից նա կարող է հղիանալ, սակայն այդ հասակում չի կարելի աղյկան հասունացած համարել սեռական կյանքի ու մայրության համար: Սեռական կյանքը և ծննդաբերությունը 18—20 տարեկանից շուտ վնասակար կերպով է անդրադառնում երիտասարդ կնոջ չամբայնդված օրգանիզմի վրա: Շատ երիտասարդ առաջնածինների մոտ ծննդաբերությունը ծանր է ընթանում, հետծննդյան հիվանդություններն ավելի հաճախ են սլատահում, քան 20 տարեկան և ավելի ուշ հասակում առաջին անգամ ծնողների մոտ: Պետք է նկատի ունենալ, որ առաջին ծննդաբերությունը շատ ուշ հասակում լինելու դեպքում նույնպես ավելի շատ բարդություններ են նկատվում ինչպես մոր, այնպես էլ յերեխայի համար:

Առաջին սեռական հարաբերության ժամանակ կուտաթաղանթը պատռվում է և պատռվածքներից աննշան քանակությամբ

Թյամբ արյուն է արտադրվում: Միայն շատ հազվադեպ է խիստ լինում այդ արյունահոսությունը: Առաջին հարաբերությունից հետո 3—4 օր պետք է հրաժարվել կրկնվող սեռական հարաբերությունից և վերքերին առողջանալու հնարավորություն տալ: Կինն այդ օրերին պետք է մաքուր պահի իր սեռական օրգանները և օրական երկու անգամ լվացում կատարի: Եթե այդ կանոնը խախտվում է, հաճախ վերքերը կեղտոտվում են, բորբոքվում — սեռական կյանքը երկար ժամանակով անհնար է դառնում:

Սեռական կյանք սկսող կինը պետք է մեծ ուշադրությամբ վերաբերվի դեպի հիվանդության այնպիսի նշանների երեւալը, ինչպես սպիտակաժորանքը, ծակոցը միգրելու ժամանակ և այլն: Այդ նշանները կարող են ցույց տալ, որ նա ամուսնուց վարակվել է սուսանակով (տրիպերով): Պետք է անմիջապես բժշկի դիմել, և եթե իրոք հայտաբերվի այդ հիվանդությունը, անհրաժեշտ է երկար ու համառորեն բուժվել, և հիվանդության նշաններին հենց առաջին անհետանալու դեպքում չթողնել բուժումը:

Պետք է բուժվեն միաժամանակ երկու ամուսինները՝ և՛ տղամարդը և՛ կինը, այլապես բուժումն անհաջող կլինի և հետբաժոր է նոր վարակում մեկը մյուսից:

Հ Ղ Ի Ո Ի Թ Յ Ո Ի Ն

Կնոջ ձվաբջիջը ֆուլիկուլից դուրս գալուց հետո շուտով բնկնում է ֆալլուպյան փողի մեջ, որտեղ սեռական կյանքով ապրող կանանց մոտ նա կարող է հանդիպել տղամարդու սերմնաբջիջին—սպերմատոզոիդին: Սեռական հարաբերության ժամանակ սպերմատոզոիդները մեծ քանակությամբ ընկնելով կնոջ հեշտոցի մեջ, մի քանի րոպեից հետո արդեն ինքնուրույն կերպով շարժվելու ընդունակության շնորհիվ, մտնում են արգանդի խոռոչը և հետո ավելի հեռու՝ փողի մեջ: Նրանցից ամենից ավելի ուժեղները, ամենից ավելի առողջներն առաջինն են հասնում ձվաբջիջին: Սպերմատոզոիդներից մեկը ծակում է ձվաբջիջի թաղանթը և ձուլվում նրա հետ: Գոյանում է առանձին հատկություններով նոր բջիջ՝ սաղմնային բջիջ, կամ պտղաձուլ:

Բեղմնավորված ձվաբջիջը բաժանվում է երկուսի, սրանք իրենց հերթին նորից են բաժանվում, շուտով արդեն գոյանում է բջիջների մի ամբողջ կծիկ: Այդ պտղաձուլ փողի միջով միա-

ժամանակ շարժվում է դեպի արգանդի խոռոչը, որտեղ հյուսթալի, փափուկ, հաստացած լորձաթաղանթը պատրաստված է լինում նրան ընդունելու համար:

Պտղաձուլ կաշում է արգանդի լորձաթաղանթին և իր բջիջների առանձին հատկությունների շնորհիվ ընկղմվում է լորձաթաղանթի զանգվածի մեջ, կարծես թաղվում է նրանում: Սկզբնական շրջանում անհրաժեշտ սննդարար նյութերը նա ստանում է արգանդի լորձաթաղանթից: Մահայն, շուտով պատվաստված ձվի մակերեսին, նրա լորձաթաղանթի բջիջներից երեւան են դալիս փոքրիկ արմատիկներ բարակ արյունատար անոթներով, մեջտեղը թելիկներ, իսկ ձվի ներսում բջիջների կուտակվելուց գոյանում է պտուղը: Թաղանթի և պտղի միջև սկսվում է ավելի ու ավելի հեղուկ հալվաքվել — դրանք շուրջ պտղային ջրերն են:

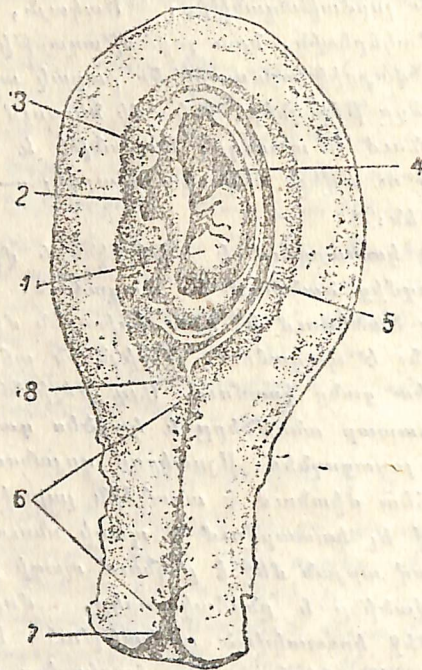
Մաղմի սնումը կատարվում է թելիկների միջոցով, որոնք սկզբում չորս կողմից ծածկվում են պտղաձուլ: Երրորդ ամսին նրանց մեծ մասը ծածկվում է, դրա փոխարեն մի տեղում, որտեղ պատվաստվել է պտղաձուլ, թելիկներն աճում են, ճյուղավորվում և խիտ ցանց կազմում: Այդ թելիկները մաշում են արգանդի արյունատար անոթները և կարծես դառնում մայրական արյան մեջ լողացողներ: Այսպիսով գոյանում է ընկերքը: Ընկերքը պտղի հետ միանում է առանձին լարով—պրոտալարով: Ընկերքի միջոցով էլ կատարվում է պտղի սնումը: Թելիկների թաղանթի միջոցով արյան մեջ է ընկնում պտղի շնչելու համար անհրաժեշտ թթվածինը և ընդհակառակը, մոր արյանն է տրվում պտղի մեջ կուտակված ածխաթթուն: Այդ ձևով են անցնում նաև պտղի աճման համար հարկավոր մյուս նյութերը:

Պտղի զարգացումն ու աճումն արագ է դնում: Երրորդ ամսում արդեն կարելի է տարբերել պտղի սեռական նշանները (տղս է թե պղչիկ): Հինգերորդ ամսում կինն առաջին անգամ գտնում է պտղի շարժումը, իսկ բժիշկը կամ մանկաբարձուհին կարող են լսել նրա սրտի բաբախումը (նկ. 4):

Հղի կնոջ օրգանիզմում մեծ փոփոխություններ են տեղի ունենում:

Հղիության ժամանակ կնոջ դաշտանը դադարում է: Այդ բանը կինը պետք է իմանա: Հղի ժամանակ արյուն երեւալու դեպքում պետք է անմիջապես բժշկի դիմել:

Հղի արգանդը շաբաթ-շաբաթ ավելի ու ավելի է մեծանում. հղիության վերջերին, մոտավորապես ծննդաբերության նից մեկ ամիս առաջ, արգանդը հասնում է մինչև 4 կողքատուկը: Վերջին ամսին արգանդը մի քիչ խլիւլ է և հղի կինը նկատում է, որ «չնչելը հեշտացավ»: Այդ կատարվում է այն պատճառով, որ այդ ժամանակ երեխայի գլուխը կոնքում խլիւլ է դնելի մուտքը:



Նկ. 4. 6 օտարական սյղամուկ արգանդի խոռոչում:
1—սաղմը, 2—ընկերը, 3—պրոտարը, 4—պտղապարկը ջրերով, 5—պտղային թաղանթները, 6—արգանդի վզիկը, 7—արտաքին բացվածքը, 8—ներքին բացվածքը:

Հեշտոցը և արտաքին սեռական օրգանները հղիության ընթացքում դառնում են ուռած, հյութալի, փափուկ: Այդ պատճառով ծննդաբերության ժամանակ պտուղն անցնելիս նրանք ավելի լավ են ձգվում:

Արնատար անոթները, երակներն ավելի են լայնանում, ուռում ու երբեմն մաշկի միջով երեկում են կապտակարմրադուրյն հանգուցների ձևով:

Համարի պատահում է ոտների երակները լայնացում—սրունքների և ազդերի վրա: Երակների գլավի լայնացման դեպքում հղի կինը չաւ է հոգնում, ծանրութուն է դնում ոտներում: Երբեմն հատկապես շատ ուռած հանգուցները վրա խոցիկներ են դոյանում, որոնք կարող են զգալի արյունահոսություն տալ: Այդ դեպքում բժշկական օգնություն ստանալու համար պետք է անմիջապես դիմել բժշկական կամ բուժակային—մանկաբարձական կայանին: Ոտների երակների լայնացման դեպքում հղի կինը ոտները պետք է երկաղակալի լայն երկղով (բինտով), սկսելով ներքեվից և աստիճանաբար անցնելով աղբերին: Երկղը պետք է բավականին պինդ կապվի, բայց չցավացնի և ոտնաթաթում արյան կանգառում չառաջացնի: Շատ հարմար է առանց ծախելու կարած եղբերով բարակ քաթանե երկար երկղը: Աշխատանքը վերջացնելուց հետո ազատ ժամանակ օդուհար և նստել ոտները ոչ թե կախած, այլ մի վուրը բարձրածրած. անկողնում պառկած ժամանակ ոտները դնել իրանից բարձր, այդ ժամանակ արյունը լավ է հոսում երակներից, նրանց լցվելը նվազում է և հղի կինն ավելի լավ է դնում իրեն:

Հղի ժամանակ կնոջ ստիճանները մեծանում են: Աճում է հենց ինքը կրծագեղձը, պատրաստվելով կերակրելու: Նրա շուրջը եղած ճարպի քանակը շատանում է: Ծուրըպտկային փոքրիկ չրջանակն ավելի է մզանում:

Պտուկները սեղմելիս կարելի է մզել պտորափուն հեղուկի խիժը: Ծննդաբերությունից հետո առավել օրերին նա փախարինվում է խիական կաթի արտադրումով:

Հղի կնոջ մաշկի տակ ավելի շատ ճարպ է կուտակվում, քան կար մինչև հղիությունը. ճարպի կուտակումն առանձնապես շատանում է կրծքի, որովայնի, դոտկատեղի շրջանում. այդ պատճառով հղի կնոջ ֆիգուրան ավելի խոշոր և կլորացած է թվում, քան մինչև հղիությունը:

Երկամներն ու սիրտը հղիության ընթացքում լրացուցիչ մեծ բեռնավորում են ստանում: Սիրտը պետք է արյուն մատակարարի աճող արգանդին, այդ արյունն առաջ շարժի դեպի ընկերը, այսինքն մինչև պտուղը: Երկամները պետք է դուրս բերեն հղի կնոջ և պտղի սնման ժամանակ մարմնում դոյացած փաստկար նյութերը:

Փոխվում է նաև ընդունված սննդի յուրացումը: Առողջ կինը սովորաբար հեշտություն է տանում այդ բեռնավորումը,

1039-92

բայց հիվանդ սիրտը և հիվանդ երիկամները հաճախ իրենց մասին առաջին անգամ զգալ են տալիս հղիության ժամանակ: Հղի կինն առանձնապես պետք է հետեւի աշտուցների երեւման դաշտուն: Ոչ մեծ և շուտ անցնող աշտուցները կոճերի շրջանում հաճախ երեւում են նաև առողջ հղի կանանց մոտ, բայց եթե այդ աշտուցները չատանում են ու երեւման են դալիս սրունքների ու որովայնի վրա, այդ ցույց է տալիս, որ հիվանդ են երիկամները կամ սիրտը: Պետք է ուշադրություն դարձնել նաև շնչարգելության երեւման դաշտուն:

Աշտուցներ ու շնչարգելություն երեւման դալու դեպքում հարկավոր է անմիջապես բժշկի դիմել: Չպետք է սպասել, մինչեւ որ երեւման դան հիվանդության ուրիշ վորւե նշաններ: Ժամանակին բուժվելը, բժշկի ցուցումների համաձայն կանոնաւոր սնումն ու ռեժիմի պահպանումը կարող են բարելավել այդպիսի հղի կնոջ առողջությունը և կանխել ծննդաբերության ժամանակ ծանր ու կյանքի համար վտանգավոր բարդությունները — ջրակծկական հիվանդության (եկլամպսիայի), սրտի աշխատանքի ծանր խանգարումների և այլի երեւման դալը:

Կանանց մեծ մասի հղիությունը տեւում է 280 օր, կամ 40 շաբաթ: Կանայք հաշվում են, որ հղիությունը տեւում է 9 ամիս (օրացույցով), հաշվելով ամիսը 30 և 31 օր: Բժիշկներն այդ ժամկետը բաժանում են 10 ամսի, յուրաքանչյուր ամսում հաշվելով 28-ական օր կամ 4-ական շաբաթ: Երբեմն հղիությունը նշված ժամկետից ավելի քիչ է տեւում (260 և նույնիսկ 250 օր), իսկ երբեմն էլ ավելի շատ: Նկարագրված են դեպքեր, երբ հղիությունը տեւել է 300 օր: Այդ պատճառով դժվար է յուրաքանչյուր առանձին դեպքում ճշգրիտ կերպով որոշել ծննդաբերության ժամկետը, դիտենալով նույնիսկ վերջին դաշտանի և ստղի առաջին շարժման ժամանակը: Այդ խնդիրը կարող է հեշտանալ, եթե կինը չարունակ, հղիության առաջին ամիսներից սկսած ընդհուպ մինչեւ ծննդաբերությունը դադարում է կանանց կոնսուլտացիայի կամ կոլլոզային ծննդաւան մանկաբարձուհու, կամ թե բժշկական տեղամասի հոկտոբրյան տակ:

Այդպիսի դեպքերում բժիշկը կամ մանկաբարձուհին կարող են ավելի ճիշտ վորոշել ծննդաբերությունից առաջ կոլլոզային կուռուն աշխատանքից ազատելու ժամանակը:

ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ՀԻԳԻԵՆԱՆ

Կանանց մեծամասնությունը լավ է տանում հղիությունը, կայտառ ու առողջ է զգում իրեն և լրիվ չափով պահպանում է աշխատելու ընդունակությունը:

Սակայն հղիությունն այնպիսի պահանջներ է առաջադրում կնոջ օրգանիզմին, որ նրա առողջության վիճակը հետադարձ կարող է խախտվել, եթե նա չպահպանի անձնական հիգիենայի կանոնները:

ՀՂԻ ԿՆՈՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԸ

Առողջ կինը հղի ժամանակ կարող է կատարել իր սովորական աշխատանքը: Միայն այն դեպքերում, երբ աշխատելու ժամանակ կնոջը հարկ է լինում մեծ ծանրություններ բարձրացնել կամ մաքմնի ցնցում կրել (օրինակ, տրակտորի վրա), նա կարիք ունի ավելի թեթեւ աշխատանքի փոխադրվելու: Հղի կինն ավելի շատ կարիք ունի թարմ օդի, քան վոչ հղին, քանի որ նրա թոքերը մեծ բեռնվածությամբ են աշխատում, այդ պատճառով հղի կնոջն անհրաժեշտ է ամեն օր 2-3 ժամ թարմ օդում լինել: Ճիշտ է, դյուղատնտեսության մեջ աշխատանքների մեծ մասը բացօթյա է կատարվում, սակայն այն դեպքերում, երբ կինն աշխատում է փակ շենքում, նա պետք է ժամանակ դադարի թարմ օդում լինելու համար. բայց և այնպես երկարատեւ ու հազնեցուցիչ ստեղծված մանդալուց պետք է խուսափել:

Բացի դրանից, օրական մի քանի անգամ պետք է օգտւիր խել սենյակը, դրա համար բանալով լուսամուտը կամ օդանցքը: Չպետք է վախենալ սենյակը սառնեցնելուց, քանի որ թարմ օդը շուտով կառքանա, իսկ օդի փոխանակությունը կլավացնի թոքերի աշխատանքի պայմանները:

Գյուղական կենցաղում օդանցքը դադարել է հազվադեպ բան լինելուց, իսկ եթե մի քանի տներում դեռ ևս նա չկա, ապա նրա շինելը բարդ դործ է և եժան արժե, մինչդեռ հղի կնոջ և ապագա երեխայի առողջության համար թարմ օդը շատ օգուտ կրերի:

Հղիության սկզբին կնոջ մոտ երբեմն երեկան են դալիս ճաշակի կամակորուժյուններ՝ ձգտում դեպի աղին, թթու, զզվանք դեպի ուտելիքների մի քանի տեսակները՝ օրինակ, դեպի միսը, ձուկը և այլն: Ուտելիքն ընտրելիս պետք է հաշվի առնել ճաշակի այդ կամակորուժյունները և ընտրել Հղի կնոջ համար հաճելի ուտելիք: Միայն այն դեպքերում, երբ չափ մեծ քանակությամբ սուր կամ որոշակիորեն վնասակար բաներ՝ օրինակ, քացախ ուտելու ձգտում կա, այդ բանը չի կարելի թույլ տալ:

Լավ ախորժակ ունեցող առողջ Հղի կինը կարող է ուտել իրեն համար սովորական կերակուրը սովորական չափով, խոստափելով չափից ավելի առատ ուտելուց: Հղիության երկրորդ կեսին ավելի լավ է մսի քանակը պակասեցնել և այն փոխարինել բանջարեղենով ու կաթնամթերքներով: Հղի կնոջ համար միանգամայն անհրաժեշտ է ուտել թարմ բանջարեղեն և մրգեր կամ պտուղներ: Բանջարեղենն ու մրգերը պարունակում են վիտամիններ-նյութեր, որոնք անհրաժեշտ են պտուղն արդանդում կրելու և նրա զարգացման համար:

Խոսքը մրգերի ինչ-Վոր հաղվազյուտ տեսակների մասին չէ: Մեր երկրի ամեն մի կոլխոզում վիտամիններ պարունակող շատ մթերքներ կան: Շատ վիտամիններ կան թարմ կաղամբի, դադարի, պամիդորի, սոխի, սև հաղարջի (սմարոգինա), խնձորի, ադնվամորու (մալինա), բալի մեջ: Վոչ Հղի ժամանակ, վոչ կերակրելու ժամանակ չպետք է վախենալ հում բանջարեղենն ու մրգեր ուտելուց (միայն հարկավոր է եռացրած ջրով լավ լվանալ նրանց): Շատ վիտամիններ կան մասրենու մեջ: Ձմեռ ժամանակ թարմ բանջարեղեն ու միսք չլինելու դեպքում կարելի է օգտվել մասրենու վոչ ջերմության մեջ չորացրած պտուղներից պատրաստված բուսաջրից:

Բուսաջուր պատրաստելու ձևը հետևյալն է. մանրացնել պտուղները, եռ տալ եփջրով (1 կերակրի զգալը երկու բաժակ ջրի հաշվով) ու եռացնել 10 րոպե, հետո քամել մարլայով: Յեփուկը կարելի է պահել մեկ օր:

Հղի կինը հաճախ սաստիկ ծարավ է զգում և եթե նա առողջ է, կարիք չկա սահմանափակել նրա խմելը: Կարելի է խմել բաց թեյ, կաթ, ջուր. չպետք է խմել Ֆլշան ջրեր, և

բուրբուրվեն չի կարելի խմել վարեջուր և ուրիշ ոգելից խմիչքներ:

Այսուցինք երեկալու դեպքում Հղի կինը պետք է անմիջապես բժշկի դիմի խորհուրդների և օգնության համար, պետք է խիստ կրճատի դործածած հեղուկի քանակը, մինչև բժշկի թույլտվությունը միանգամայն հրաժարվի մսեղեն կերակուրներից ու ձկնից և անցնի կաթնեղենի ու բանջարեղենի, հնարավորության սահմաններում առանց աղ դործածելու: Կաթնեղենն ու բանջարեղենն դործածելու դեպքում օրգանիզմում ավելի քիչ են դոյանում այնպիսի վնասակար արտադրանքներ, որոնք դուրս պետք է բերվեն երկամսների կողմից. այսպիսով երկամսների աշխատանքը թեթևանում է և այսուցինքը կարող են անհետանալ:

Շատ անգամ Հղիության սկզբին կնոջ մոտ երեկան է դալիս սրտի խառնոց, վախոց: Սովորաբար դա վոչ մի բուժում չի պահանջում և Հղիության 3-րդ ամսում բոլոր անհաճո երեկություններն անցնում են, Հղի կնոջ ախորժակը բացվում է: Սրտի խառնոցն ու վախոցը պակասեցնելու համար օգտակար է հաճախ ուտել, բայց փոքր բաժիններով: Օգտակար է առավոտները վորեն բան ուտել անկողնում և դրանից հետո մի քիչ պառկել ու հետո վերկենալ:

Եթե վախոցը դառնում է համառ, հաճախակի և կինն աջ դեպքում նիհարում է և դադարում ուտելուց, պետք է բժշկի դիմել: Հղիության վերջում կինը հաճախ դանդաղում է այրոցից: Այդ դեպքում բացի կաթնեղենն ու բուսեղեն կերակուրներից դործածելուց, կարելի է ընդունել նաև փոքր քանակությամբ խմելու սոդա:

Հղի կանայք հաճախ տառապում են փորկապությամբ: Կանոնավոր սնումը կարող է օգնել կանոնավորելու աղիների դործունեությունը: Սովորաբար օգնում են մածուցը, հում մրգերը՝ օրինակ, խնձորը, սալորից պատրաստված կոմպոտը, առնթի փորին կերած դադարը, առնթի փորին խմած կես բաժակ սառը ջուրը: Եթե այս միջոցները բավական չեն, ապա աղիների ամենօրյա դատարկումը կանոնավորելու համար կարիք է լինում դիմելու դոլ ջրի հոգնայի: Առանց բժշկի նշանակելու կարող են արդանդի ոչ ցանկալի կեկուսներ առաջացնել:

Հղի կինը մեծ ուշադրութեամբ պետք է հետեւի իր մարմնի մաքրութեանը: Հայտնի է, որ մաշկը քրտինքի հետ օրգանիզմից դուրս է բերում վնասակար նյութերը և այդպիսով հեշտացնում է երիկամների ու թոքերի աշխատանքը: Բայց լավ է աշխատում միայն մաքուր մաշկը, որի ծակոտիկները կեղտոտված չեն: Բացի դրանից, ուշ-ուշ լվացվող կեղտոտ մաշկի վրա միկրոբներ են կուտակվում ու բազմանում: Այս բանն առանձնապես վերաբերում է արտաքին սեռական օրգաններին, որտեղ միկրոբները հեշտութեամբ են ընկնում սրբանից, իսկ հղի կնոջ հեշտոցի մեծ քանակությամբ արտաձորանքները լավ տեղ են նրանց բազմացման համար: Միկրոբները կարող են դրսից թափանցել սեռական օրգանների ներսը և հետծննդյան հիվանդութեան պատճառ դառնալ: Մարմինը մաքուր պահելը հղի կնոջ համար հետծննդյան հիվանդությունները կանխելու գլխավոր միջոցներից մեկն է:

Խոնչպես պետք է հետեւի մաշկին: Ոչ ուշ, քան վեցօրյակը մեկ անգամ կինը դուշի տակ տաք ջրով ու սապոնով պետք է լվանա իր մարմինը, կամ թե լողանա ոչ տաք բաղնիքում: Շոգեհարկել չի կարելի: Բացի դրանից, ամեն օր մարմինը պետք է չփել սենյակի ջերմության ջրով ու հետո տրորել կոշա սրբիչով: Հղիության վերջին շաբաթներին ավելի լավ է բազանիք չդնալ, այլ ամբողջ մարմինը տանը լվանալ:

Սեռական օրգաններն ամեն օր մեկ-երկու անգամ պետք է լվանալ տաք ջրով ու սապոնով, ջրի շիթը լցնելով վերեւից՝ սափորից, դափաթից կամ թեյամանից: Հետույքի շրջանը պետք է լվանալ վերջին հերթին: Հաճախ պետք է փոխել հագնելու և անկողնի սպիտակեղենը (վեցօրյակում մեկ անգամից մեկ անգամ): Հղի ժամանակ ներլվացում չպետք է կատարել, բացի այն դեպքերից, երբ այդ բանը բժիշկն է նշանակել:

Հատուկ խնամք են պահանջում ստինքները: Հղի ժամանակ նրանք ուռչում են, սկսվում է խիտ արտադրվել: Չորանալով պտուկի մակերեսին, խիտ կեղեմ է դոյացնում: Ընկած միկրոբները կարող են առաջացնել մաշկի և նույնիսկ կրծքագեղձի բորբոքում, որը կղրկի կնոջը երեխային կերակրելու հնարավորությունից: Բորբոքումը կանխելու համար կրծքագեղձերն օրական երկու անգամ պետք է լվանալ եռացրած սառը ջրով ու

սրբել մաքուր սրբիչով կամ հատկապես դրա համար եղած մաքուր շորի կտորով: Կրծքագեղձերը պետք է լվանալ մաքուր լվացած ձեռներով: Ստինքները պետք է պահել հարմար լիֆշիկով, պտուկների վրա դնել մաքուր քաթանե հնուիք:

Հղի ժամանակ սեռական հարաբերությունը կարող է վնաս պատճառել:

Հղիության առաջին 2 ամիսներին նա կարող է վիժում, արյունհոսություն առաջացնել, քանի որ այդ ժամանակ պտղաձուռն դեռևս շատ փափուկ կերպով է միացած արգանդի լորձաթաղանթի հետ: Ծննդաբերությունից առաջ վերջին 2 ամիսներին սեռական հարաբերությունը կարող է վաղաժամ ծննդաբերության պատճառ դառնալ. բացի դրանից, հարաբերության ժամանակ կնոջ սեռական օրգանների մեջ կարող են ընկնել հիվանդություններ առաջացնող միկրոբներ: Հաստատված է, որ մի շարք դեպքերում հետծննդյան հիվանդության — ծննդատենդի միակ պատճառը եղել է հղի կնոջ վարակումը ծննդաբերությունից մի քիչ առաջ ունեցած սեռական հարաբերության ժամանակ: Հղիության առաջին 2 ամիսներին սեռական հարաբերությունները պետք է դադարեցնել: Հղիության միջոցներն սեռական հարաբերությունը կարելի է թույլ տալ, միայն սահմանափակել հաճախականությունը: Ծննդաբերությունից առաջ վերջին 2 ամիսներին սեռական կյանքը պետք է բոլորովին դադարեցնել:

ՖԻԶԿԱԿԱՆ ՍՈՒՐԱՆ ՀՂԻՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

Ֆիզիկական կուլտուրան, այսինքն սպորտի որևէ տեսակով կամ մարմնամարզական վարժություններով սխտեմատիկորեն պարապելը լայնորեն մտել է մեր կոլխոզային գյուղը: Շատ աղջիկներ մշտապես պարապում են նրանով: Կարելի է արդյոք այդ պարապմունքները շարունակել հղի ժամանակ: Անպայման կարելի է: Մեծ քանակությամբ կանանց խոշոր կոնսուլտացիաներին կից կազմակերպվում են հղի ժամանակ ֆիզկուլտուրայով պարապող կանանց խմբեր: Գյուղում այդ բանը դժվար թե հնարավոր լինի կատարել, քանի որ գյուղական կոնսուլտացիայի համար շատ դժվար է հղիության մոտավորապես մի ամիս ժամկետով կանանց խմբեր կազմել: Այն կինը, որն առաջներում ֆիզկուլտուրայով չէր պարապում, դժվար թե սկսի նրանով

պարապել հղի ժամանակ, բայց սպորտին ու վարժություններին սովոր երիտասարդ կինը այդպիսիք անպայման պետք է շարունակի նաև հղի ժամանակ, սակայն բժշկի կամ մանկաբարձուհու հուսկողությամբ: Անհրաժեշտ է դուրս գնել այն վարժությունները, որոնք կապված են ցատկումների, մարմինը նետելու և խիստ շարժումների հետ, ինչպես նաև կրճատել վարժությունները թիվը: Պետք է այնպես պարապել, որ պարապմունքներից հետո կինն իրեն կայտառ, աշխատունակ դառնա: Ֆիզիկական առարկաներում է թույլ որովայնը, շեղի մկանները, բարելավում է մաշկի աշխատանքը, վերացնում փորկապությունը: Ցանկալի է ծննդաբերությունից հետո ևս կատարել վարժությունների մի քանի տեսակներ, սակայն կոնսուլտացիայի բժշկի կամ մանկաբարձուհու խորհրդով:

ՀԱՊՈՒՍՏ ԵՎ ԿՈՇԻԿ

Հղի կնոջ հազուադեպ պետք է ազատ լինի, չպետք է ճնշել շարժումները, չպետք է ձգել կուրծքն ու որովայնը: Հղի ժամանակ ավելի լավ է հագնել ոչ թե իրանի շուրջը դրոշմով կտավով շրջադեպտ (յուբկա), այլ ազատ հագուստ, որպեսզի նա պահվի գլխավորապես ուսերի վրա: Շրջադեպտ հագնելու դեպքում նրան պետք է ամրացնել տաքսոտակալին (ПОМОЧЬ) կամ լիֆթիկին, այն ժամանակ հազուադեպ ամբողջ ծանրությունը կանգնած լինի ուսերին:

Վնասակար է կրել գուլպաների կլոր կապիչներ, որոնք սեղմում են սրունքը կամ աղբյուր: Այդ բանն արյան կանգառում, երակների լայնացում և ոտների այտուց է առաջացնում: Գուլպաները պետք է ամրացնել լիֆթիկին կոճկվող երկար ուսերին կապիչներով: Չափից ավելի չպետք է փաթաթվել, շատ հագուստ՝ մի քանի շրջադեպտ, մի քանի կոֆտա հագնել: Հղի կինն անպայման պետք է հագնի փակ վարտիք կամ տրիկո: Որովայնը և ոտները պետք է պաշտպանել սառչելուց: Ոտների սառչելը կարող է երիկամների հիվանդության պատճառ դառնալ (հղի կանանց երիկամները շատ զգայուն են):

Կոշիկները պետք է ազատ ու թեթև լինեն. բարձրակրունդ կոշիկներ չպետք է հագնել:

Որովայնի պատի չափից ավելի ձգվելը և որովայնի կտի ընկնելը կանխելու համար հարկավոր է հղիության երկրորդ կես-

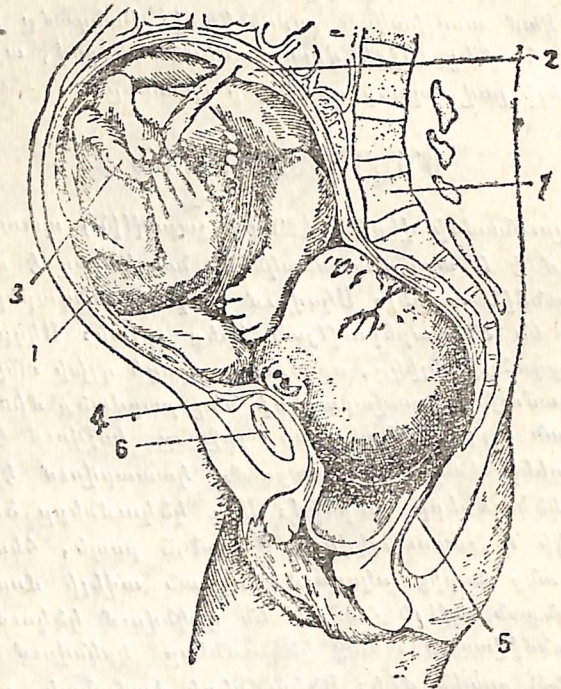
սից բանդաժ կամ բինտ կրել: Բանդաժը կարելի է դնել դեղատներում կամ սանիտարիայի և հիգիենայի խանութներում: Բանդաժը պատրաստվում է ամուր դործվածքից: Այն պետք է ընտրել հղի կնոջ ֆիզիկայի համաձայն, այլապես վատ կպահի որովայնը: Բանդաժը կարելի է փոխարինել 25-30 սանտիմետր լայնությամբ ունեցող դործած բինտով կամ քաթանի բինտով: Բինտի ծայրերն ամրացվում են հատկապես կարված կապիչներով, կամ անդլիական քորոցներով: Բանդաժը կամ բինտը պետք է հագնել մեջքի վրա պառկած դիրքով, այն ժամանակ նա ավելի լավ կպահի որովայնի պատերը:

ԾՆՆԴԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

10-րդ լուսնամասի վերջին (40-րդ շաբաթին) պտուղն արդեն հասունանում է և այդ ժամանակները նա կարող է մոր օրգանիզմից առանձին ապրել: Սկսվում է կնոջ ծննդաբերությունը: Տարբերում են ծննդաբերության երեք շրջան: Սկզբում պետք է բացվի արգանդի վզիկը, որն ուներ պտղի գլխի անցնելու համար միանգամայն անբավարար մի նեղ բացվածք միայն: Ծննդաբերության այդ ամենաերկար շրջանը կոչվում է «բացման շրջան»: Վզիկի խողովակի բացումը կատարվում է արգանդի մկանների կծկումների շնորհիվ: Այդ կծկումները ծագում են հանկարծակի և շարունակվում 0,5—1,5 րոպե, հետո մի քիչ ժամանակ անց նորից սկսվում: Որքան ավելի մոտ է պտղի ծնվելը, այնքան ավելի հաճախ են կրկնվում կծկումները, իսկ ծնվելուց անմիջապես առաջ կծկումները կրկնվում են յուրաքանչյուր 2-3 րոպե մեկ: Կծկումների ժամանակ, գլխի առջևի կողմն ընկած պտղապարկի մի մասը սեպի նման մտնում է վզիկի խողովակի մեջ և կծկումների ժամանակ փափուկ ու զգուշ շուրթյամբ ձգում է նրան: Երբ արգանդի վզիկն արդեն բացված է, պտղապարկը պատռվում է, ջրերը թափվում են: Սկսվում է ծննդաբերության երկրորդ շրջանը-պտղի արտամղումը: Պտղի գլուխն արգանդի կծկումների ուժով հրվում է ոսկրային կոնքի միջով, արգանդի կծկումներին միանում են նաև որովայնի պատի և մարմնի բոլոր մկանների լարումը: Վերջինս կոչվում է երկունք (նկ. 5)։

Յերբ գլուխը հաղթահարում է կոնքի արգելքները, նա դուրս է գնում փափուկ շեղը և աստիճանաբար անցնում է սե-

ռազմական բացվածքի միջով, ինչպես ասում են «գրսեվորվում է»։ Գլխի դուրս դալուց հետո սովորաբար անարդել կերպով ու հեշտությամբ դուրս է գալիս պտղի ամբողջ մարմինը, որն առայժմ մոր հետ կապված է պորտալարով։ Խիստ բժշկական մաքրություն պահպանելով պորտալարը կապվում է ու կտրվում, և ծնված երեխան սկսում է իր ինքնուրույն կյանքը։ Պտղի ծըն-



Նկ. 5. Պսուղն արգանդում ծննդաբերության ժամանակ։ Վզիկը հաքրված է ու ձգված։ Պսղի գլուխը կոնքի խոռոչում։
1—արգանդի պատը, 2—ընկերքը, 3—պորտալարը, 4—միզապարկը, 5—ուղիղ աղիքը, 6—ցայլոսկրը, 7—սրբանոսկրը։

վելով ծննդաբերությունը սակայն դեռ ևս չի ավարտված։ Արգանդի խոռոչում մնացել է ընկերքը պտղածվի թաղանթներով։ Կարճատև հանգստից հետո նորից սկսվում են երկուների ցավերը, ընկերքը բաժանվում է արգանդի պատից և իր թաղանթներով դուրս է մղվում։ Սա ծննդաբերության երրորդ, վերջին շրջանն է։ Ընկերքի արտամղվելուց հետո միշտ էլ վորոշ քանակությամբ՝ 200—500 գրամ արյուն և արտադրվում։

ՀԵՏԾՆՆԴՅԱՆ ՇՐՋԱՆ

Պտղի ծնվելուց հետո արգանդը ներկայացնում է մի մեծ միանային պարկ, 20—25 անգամ մեծ, քան մինչև հղիությունը (մեկ կիլոգրամ, մինչև հղիությունը 50 գրամի վոխարեն)։ Աստիճանաբար նա կծկվում է, սեղմվում են արյունատար անոթները, արյունհոսությունն ու արյունախառն արտաթորությունները արգանդից դադարում են։ Թույլ, ձգված վզիկը 6—7 օրից հետո կծկվում է և նորից ծածկում արգանդի խոռոչը։ Ծննդաբերությունից հետո վերջինս ամբողջովին մի վերք է ներկայացնում, վորն առաջին օրերին դեռ արյուն է արտադրում, այնուհետև վարյունախառն արտաթորությունները փոխարինվում են ավելի բաց դույնի արնաշրերով։ Վերքը լավանում է միայն 3—բղջարաթի վերջին։ Այդ ժամանակները հետծնդյան արտածութանքները խիստ պակասում են, նրանք դառնում են բուրբուխի բաց դույնի, դրեթե թափանցիկ։ Ծննդաբերության ժամանակ կնոջ մոտ միշտ էլ տեղի են ունենում բազմաթիվ պատվածքների, քերծվածքների, իսկ երբեմն էլ սեռական օրգանների պատվածքներ։ պատվում է արգանդի վզիկը, պատվում են լորձաթաղանթը և մաշկը հեշտոցի մուտքի շրջանում, վերջապես, գլխի անցնելու ժամանակ կարող է պատվել շեքը։ Մաքրություն պահպանելու և կանոնավոր խնամելու դեպքում մանր պատվածքները լավանում են առանց վորեւ բուժման։ Հազվադեպ պատահող ավելի խոշոր ճեղքվածքներն ու պատվածքներն անպայման պետք է կարվեն ծննդաբերությունից անմիջապես հետո։ Չկարված պատվածքների միջով հեշտությամբ կարող են միկրոբներ անցնել և առաջացնել ծանր հետծնդյան հիվանդություն—ծննդատենդ։ Եթե չեք պատվածքը չի կարվում, ապա ներքին սեռական օրգանները կորցնում են իրենց հենարանը և աստիճանաբար, իսկ երբեմն և բավականին արագ հեշտոցն ու արգանդը ծննդաբերությունից հետո սկսում են իջնել ու դուրս գալ «դուրս թափվել» սեռական անցքից։ Այդ բանը խանգարում է կնոջն աշխատել և վաղ թե ուշ նա ստիպված է լինում դիմելու արդեն ավելի բարդ օպերացիայի։

Եթե եղած վերքերի միջով արգանդի մեջ միկրոբներ են մտնում, ապա վարդանում է հետծնդյան հիվանդություն՝ արգանդը վատ է կծկվում, արտաթորություններն ստանում են թաղաթի տեսք, երբեմն վատ հոտով։ Բարձրանում է ծննդկանի

Ջերմաստիճանը, լինում է դող: Հետծննդյան հիվանդությունները կարող են լինել թեթև, բայց կարող են և շատ ծանր լինել: Վերջիններիս է պատկանում, այսպես կոչված, ծննդատենդը, կամ արյան վարակումը, որից կինը երբեմն մահանում է:

Միկրոբները կարող են սեռական օրգանների ներսը ապրվել կեղտոտ ձեռներով կամ առարկաներով: Այդ կարող է կախված լինել շատ ու շատ պատճառներից: Առանձին դեպքերում տնամաքրասեր կինը ծննդաբերության ժամանակ ինքը կեղտոտ մատներով կաշու է սեռական օրգաններին և վարակ մտցնում նրանց մեջ: Այն դեպքերում, երբ ծննդաբերությունն ընթանում է տնային սլայմաններում (ոչ ծննդատանը) տղետ տաամենների օգնությամբ, վարակվելու վտանգն առանձնապես մեծ է լինում: Տաոմենները կեղտոտ ձեռներով հետոզոտում են ծննդաբերին, հանում երեխան, երբեմն նույնիսկ անջատում ընկերքը: Եղած վնասվածքների միջոցով միկրոբներն անցնում են օրգանիզմի ներսը և ծանր հիվանդություն առաջացնում: Միկրոբները կարող են կնոջ սեռական օրգանների մեջ մտնել նաև այն դեպքերում, երբ ծննդաբերությունից մի քիչ առաջ նա սեռական հարաբերություն է ունեցել:

Շատ երիտասարդ կյանքեր եր տանում ծննդատենդը, քանի դեռ լայնորեն չէր ծավալված ծննդատների ցանցը: Քանի դեռ կին-դեղվուհին ծննդաբերության ժամանակ օգտվում եր տղետ տաոմենների ծառայություններից: Այժմ յուրաքանչյուր շրջանային կենտրոնում մասնագետ բժիշկներով ծննդատուն կա: Գյուղերում յուրաքանչյուր տեղամասային հիվանդանոցին կից ծննդաբերական մահճակալներ կան: Շատ անդերում կոլխոզներին նախաձեռնությամբ ու նրանց միջոցներով կազմակերպվում են մանկաբարձուհու կողմից սպասարկվող կոլխոզային ծննդատներ: Ներկայումս կան 7 հազարից ավելի կոլխոզային ծննդատներ, որոնցից շատերը վատ չեն կահավորված, քան հիվանդանոցներին կից ծննդաբերական բաժանմունքները: Այնտեղ, որտեղ չկան կոլխոզային ծննդատներ, դոյություն ունեն մանկաբարձական կայաններ, որոնց մակաբարձուհին կոլխոզնիկուհու առաջին իսկ կանչին տուն է դալիս ծննդաբերության ժամանակ օգնություն ցույց տալու համար: Ծնունդ ընդունելու ժամանակ մանկաբարձուհին ձեռք է առնում բոլոր միջոցները, որպեսզի կանխի միկրոբների մուտքը դեպի կնոջ ծննդաբերական ուղիներ:

Եր: Նա խնամքով լվանում է ձեռները, նախապատրաստում և մաքրում է կնոջ սեռական օրգանները, ծննդաբերության ժամանակ դործածում միայն եռացրած դործիքներ և այլն:

Տանը կատարված ծննդաբերությունից հետո մանկաբարձուհին հետագայում ևս առանց օլնություն չի թողնում կնոջը, նա այցելում է նրան հետծննդյան շրջանում, դործնականում սովորեցնելով կանոնավոր խնամել իրեն ու երեխային, վարժեցնելով նրան հիգիենայի կանոնները պահպանելուն:

Այս բոլոր միջոցները խիստ իջեցրել են հետծննդյան հիվանդությունների թիվը:

Ի՞նչ պետք է դիտենա կոլխոզնիկուհին ծննդատնից տուն դալիս: Կոլխոզնիկուհի կինը պետք է դիտենա, որ մաքրությունը ինչպես իր, այնպես էլ երեխայի առողջության դրավական է:

Մաքրություն պահպանելու համար հարկավոր է դեռ ևս չվերջացած հետծննդյան արտածորանքները հեռացնել արտաքին սեռական օրգաններից, օրական երկու անգամ լվանալով տաք ջրով ու սապոնով: Լվացում կատարելուց առաջ պետք է ձեռները շատ մաքուր լվանալ ջրով ու սապոնով, փրփրացնելով ու լվանալով 3-4 անգամ: Լվացում կատարելուց հետո սեռական օրգանները պետք է չորացնել միայն մաքուր սրբիչով, կամ հատկապես դրա համար նշանակված հարթուկած շորով:

Ամբողջ մարմինը տաք ջրով լվանալ կարելի է միայն ծննդատնից դուրս գրվելուց մի շաբաթ հետո, այսինքն ծննդաբերությունից 15 օր հետո, իսկ բաղանիքում լողանալ ոչ շուտ, քան ծննդաբերությունից 3-4 շաբաթ անց, երբ կլավանան սեռական օրգանների վրա եղած բոլոր ճեղքվածքներն ու քերծվածքները:

Հագնելու և անկողնի սպիտակեղենը պետք է փոխել վոչ ուշ, քան վեցօրյակը մեկ անգամ, իսկ ծննդաբերությունից հետո սկզբնական շրջանում ավելի հաճախ: Պետք է քնել առանձին անկողնում: Տակաչորը (սավանի վրայից փռվող մետրանոց կտորը) պետք է ամեն օր փոխել:

Երեխային կերակրող առողջ ծննդկանը լավ ախորժակ է ունենում: Ծննդկանի սնունդը կարող է սովորականը լինել, այսինքն ախպիսին, որին նա սովոր է: Օգտակար են կաթնամթերքները և ինչպես իրեն կնոջ, այնպես էլ կաթի բաղադրությունը լավացնելու համար միանգամայն անհրաժեշտ են հում բանջարեղենը, մրգերն ու պտուղները: Նրանք պարունակում

են վիտամիններ—նյութեր, որոնք անհրաժեշտ են աճող մանկան համար: Այդպիսիք ուտել կարելի է միայն եռացրած ջրով լավ լվանալուց հետո: Կերակրող կինը գարեջուր, գինի, օղի, սպիրտ չպետք է գործածի, որովհետեւ աղիոհողը կաթի հետ հեշտությամբ է անցնում երեխային և թունավորում նրան:

Սեռական հարաբերությունը ծննդաբերությունից հետո առաջին 6—8 շաբաթվա ընթացքում պետք է արգելվի:

Եթե ծննդկանի մոտ երեման են գալիս արյունահոսություն, ցավեր, կամ բարձրանում է ջերմաստիճանը, պետք է խեղճանք և եթե բժշկի կամ մանկաբարձուհու դիմել և վոչ թե լսել տա-տիկների ու հարեմանուհիների խորհուրդներին: Միայն չուս-բժշկական օգնության դիմելու շնորհիվ կարելի է կասեցնել զարգացող հիվանդությունը:

Շատ կանայք երեխային կրծքով կերակրելու ժամանակ դաշտան չեն ունենում, բայց այդ պարտադիր կանոն չէ: Հաճախ դաշտանը նորից սկսվում է ծննդաբերությունից հետո կե-րակրելու ժամանակ, երբեմն արդեն 6—8 շաբաթ անց: Այդ երեւոյթից նորմալ է, նա չպետք է վախեցնի կնոջը. այդ ցույց է տալիս, որ ձվարանները ծննդաբերությունից հետո վերականգն են իրենց նախկին գործունեությունը:

ԵՐԵՆԱՅԻ ԽՆԱՄՔԸ

Ծննդկանը, մանավանդ առաջին անգամ երեխա ունեցող ե-րիտասարդ մայրը պետք է գիտենա, թե ինչպես խնամել նրան: Կոլիստոզիկուհի կինն այդ մասին մանրամասն կհարգա ուրիշ գրքույկներում, մենք այստեղ կնշենք միայն նորածնի խնամքի գլխավոր կանոնները:

Յուրաքանչյուր առողջ մայր ինքը պետք է կրծքով կերակ-րի իր երեխային: Մոր կաթի հետ երեխան ստանում է այն բոլոր նյութերը, որոնք անհրաժեշտ են նրա աճման ու զար-գացման համար. դրանից բացի, մոր կաթի հետ երեխային են անցնում նաև այն նյութերը, որոնք պաշտպանում են նրան մի քանի վարակիչ հիվանդություններից:

Երեխային պետք է կրակրել որոշակի ժամանակ, 3—3½ ժամվա ընդմիջումներով. գիշերները մեկ կերակրելուց մինչեւ մյուս կերակրելը պետք է 6 ժամ ընդմիջումով լինի:

Կերակրելու այդպիսի կարգ ու կանոնի դեպքում սնունդն ավելի լավ է մարսվում, ավելի լրիվ է յուրացվում օրդանիզմի

կողմից, երեխան հանույքով և ուժեղ է ծծում: Նա հեշտու-թյամբ է ընտելանում սահմանված ուժեղմին, դառնում է հան-գիստ, հեշտանում է երեխայի խնամքը: Կանոնավոր կերակր-վող երեխաներն ավելի լավ են զարգանում:

Կերակրելուց առաջ ձեռները պետք է սապոնով լվանալ. չլվացած ձեռներով երբեք չի կարելի ձեռք տալ ստինքներին: Կերակրելուց առաջ և հետո պտուկները պետք է լվանալ եռա-ցրած սառը ջրով կամ բորաթթվի լուծույթի մեջ (մեկ թեյի գդալ մեկ բաժակ տաք ջրին) թրջած բամբակով: պտուկը լվա-նալու ժամանակ ձեռքի մատներով չպետք է կպչել նրան, քանի որ մատների կպչելու դեպքում կարող է պտուկը կեղտոտվել: Կինը պետք է սովորի կանոնավոր ծիծ տալ երեխային: Պտուկ-ների վրա ճաքերի դոյացումը կանխելու համար, պտուկը պետք է բռնվի ու քաշվի երեխայի կողմից հավասարաչափ կերպով և ոչ թե կողքից: Պտուկը հանելու դեպքում նրան ուժով չպետք է դուրս քաշել երեխայի բերանից, այլ երեխայի շրթունքը մի քիչ հեռացնել պտուկից, այն ժամանակ օղը մտնում է յերեխա-յի բերանը և նա հեշտությամբ թողնում է պտուկը: Կրծքով կերակրելը 20 րոպեից ավելի չպետք է տևի, եթե մայրը բա-վականաչափ կաթ ունի: Մինչեւ 5—6 ամիսը երեխան լրացու-ցիչ կերի կարիք չի դրում, հենց այդ ժամանակվանից աստի-ճանաբար նրան պետք է փոխադրել լրացուցիչ կերի, սկզբում մեկ ցերեկային կրծքով կերակրումը փոխարինել ջուր խառնած կովի կաթով երկված ջրիկ սպիտակահատ ձավարի շիլայով. մեկ ամսից հետո արդեն կարելի է մեկ կերակրումը ևս փոխարինել ամառից հետո արդեն կարելի է մեկ կերակրումը ևս փոխարինել կիսելով, բուլկոնով և այլն: Երեխային լրացուցիչ կեր տալ սկսելը, ինչպես նաև կրծքից կտրելը կարելի է միայն երեխային հեղուկ բժշկի խորհուրդով: Երեխային չի կարելի կրծքից կտրել հակող բժշկի խորհուրդով: Երեխային անման մեջ աջդ ամառվա տաք եղանակին, որովհետեւ երեխայի անման մեջ աջդ ժամանակ կատարվող փոփոխությունը կարող է նրան ծանր ա-թառաքելն նշանները կարող են չլինել այդ մոմենտին, հետե-վապես, կինը կարող է չկասկածել երեխայի սիֆիլիսով հիվանդ կամ վարակված լինելու հնարավորության մասին:

Կերակրող կնոջ ստիճաններում ցավեր, կարծրացումներ, կարմրութիւն երեւան դալու դեպքում հարկավոր է անմիջապէս դիմել բժշկի կամ մանկաբարձուհու, որպէսզի կանոնավոր ու հնարավորին չափ շուտ բուժելով կանխի կրծքադեղձի բորբոքման-ստիճացավի զարգացումը:

Երեխային պետք է պահել առանձին անկողնում. եթէ մահճակալ չկա, անկողինը կարելի է սարքել մեծ դամբուլի մէջ: Մինչեւ պորտալարը չընկնի, երեխային չպետք է լողացնել, բաժական է լվանալ նրան: Պորտալարն ընկնելուց հետո առաջին ամիսներին նրան պետք է ամեն օր լողացնել: Փոքրահասակ երեխան շատ հեշտությամբ է հիվանդանում գրիպով, ցրտառությամբ: Եթէ մայրը հարբուխ ունի կամ հազում է, ապա երեխային կերակրելուց կամ բարուրելուց առաջ նա պետք է իր քիթն ու բերանը ծածկի, կապելով մաուլալով կամ մաքուր շորով («դիմակ հագնի»):

Երեխային մոտ չպետք է թողնել նաև հարբուխ ունեցող կամ հազացող ուրիշ մարդկանց: Ինքներդ չհամբուրեք փոքրահասակ երեխայի դեմքը և ուրիշներին թույլ չտաք համբուրելու, քանի որ համբուրելու ժամանակ կարող են շատ հիվանդութիւններ փոխանցվել:

Ամեն անգամ, երբ վորեւէ բան անհանդստացնում է ծնողանին կամ նրա երեխային, բժշկական խորհուրդների համար պետք է դիմել բժշկի կամ մանկաբարձուհու:

Կատարելով այս բոլոր կանոնները, կոլխոզնիկուհի կինն ավելի լավ կպահպանի թե իր և թե երեխայի առողջութիւնը:

ԿԱՆԱՆՑ ԿՈՆՍՈՒԼՏԱՑԻԱՆ ԿՈԼԽՈԶՆԻԿՈՒՀԻՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԲԱՐԵԿԱՄՆ Ե

Կնոջ առողջութեան և ապագա երեխայի առողջութեան պահպանման դործում առաջին բարեկամը, խորհրդատուն և օգնականը կոլխոզնիկուհի կանանց համար կանանց կոնսուլտացիան է:

Քաղաքներում կանանց կոնսուլտացիաներն սպասարկում են բոլոր հղի կանանց: Գյուղական վայրերում գրեթէ չկա մի այնպիսի շրջանային կենտրոն, որը չունենա կանանց կոնսուլտացիա իր մասնադեռ բժշկով: Իսկ այնտեղ, որտեղ կանանց համար առանձին կոնսուլտացիա չկա, կա ընդհանուր կոնսուլտացիա,

որտեղ խորհուրդներ են տալիս և որտեղ օգնում են թե կնոջը և թե նրա երեխային:

Եթէ հղի կոլխոզնիկուհին հեռավորութեան պատճառով չի կարողանում հաճախ այցելել շրջանային կոնսուլտացիա, նա կարող է խորհուրդ և օգնութիւն դոնել տեղամասային բժշկի և կոլխոզային ծննդատան մանկաբարձուհու մոտ:

Կին-կոլխոզնիկուհին ե՞րբ պետք է դիմի բժշկի, կանանց կոնսուլտացիա կամ մանկաբարձուհու:

Նախ և առաջ նա պետք է դիմի առաջին նշանների դեպքում, որոնք թույլ են տալիս ենթադրելու հղիութեան վրա հասնելը, որպէսզի հաստատվի հղիութիւնը և անհրաժեշտ խորհուրդներ ստանա:

Գյուղատնտեսական արտելի միասնական կանոնադրութեան համաձայն կոլխոզնիկուհի-կինն իրավունք ունի աշխատանքից ազատվելու մի ամիս մինչև ծննդաբերութիւնը և մի ամիս եւ ծննդաբերութիւնից հետո, այդ երկու ամսվա համար պահպանելով իր աշխատավարձը աշխօրերի միջին դատումի կեսի չափով: Թե ինքը՝ հղի կինը և թե բժշկական անձնակազմը չահադրույած են այն բանում, որպէսզի որքան կարելի է ավելի ճշտորեն որոշվի արձակուրդն սկսելու ժամանակը: Փորձը ցույց է տվել, որ այդ ժամանակը, հետապնդելու և ծննդաբերութեան ժամկետն ամենից ավելի ճիշտ կարելի է որոշել այն դեպքում, երբ կինը բժշկի կամ մանկաբարձուհու է դիմել անմիջապէս նրանից հետո, երբ չի երեւացել սպասվող դաշտանը: Հղիութեան հենց սկզբից սկսված սխտեմատիկ քննութիւնները կօդնեն ավելի ճիշտ որոշելու ծննդաբերական արձակուրդի սկսվելու ժամանակը: Դրա հետ միասին, սխտեմատիկորեն հետեւելով կնոջը հղի ժամանակ, բժիշկը կամ մանկաբարձուհին, նրա մոտ որեւէ հիվանդութիւն երեւան դալու դեպքում, հնարավորութիւն ունեն ժամանակին նկատել այն հենց սկզբին և ձեռք առնել բուժման միջոցներ:

Կանանց կոնսուլտացիան խորհուրդներ է տալիս, թե հղի կինն ի՞նչպէս պետք է պահի ու խնամի իրեն, վորպէսզի պահպանի իր առողջութիւնը:

Եթէ անհրաժեշտ է, ապա կոնսուլտացիան հիվանդանոց է ուղարկում հիվանդ հղի կնոջը:

Կանանց կոնսուլտացիայի մանկաբարձուհին կամ քույրն այցելում է հղի կնոջը տանը, որպէսզի ծանոթանա նրա տնային

պայմաններին և խորհուրդներ տա, թե ինչպես բարելավել այդ պայմանները:

Եթե կինը որևէ պատճառով չի կարող հիվանդանոցում կամ կոլխոզային ծննդատանն աղատվել և պետք է տանն աղատվի, մանկաբարձուհին այդպիսի այցելությունների ժամանակ կսովորեցնի նրան, թե ինչպես նախապատրաստել սենյակը ծննդաբերության համար և ինչպիսի առարկաներ է հարկավոր ունենալ դրա համար: Հենց մանկաբարձուհին էլ օգնություն ցույց կտա ծննդաբերության ժամանակ:

Կանանց կոնսուլտացիան, ինչպես նաև կոլտնտեսային ծննդատունը, շարունակում են կնոջ հսկողությունը նաև ծննդաբերությունից հետո, սովորեցնելով նրան խնամել իրեն ու երեխային:

Կանանց կոնսուլտացիան բուժում է կնոջը բորբոքային և ուրիշ հիվանդությունների դեպքում: Եթե կինը որևէ մասնադիտական հետազոտության և բուժման կարիք ունի, ապա կանանց կոնսուլտացիան կօգնի նրան ստանալու բուժման անհրաժեշտ տեսակները:

Երբեմն կոլխոզնիկուհի — կնոջ մոտ տարածացություններ են ծագում երեխայի հոր հետ հայրության, ալիմենտի, բնակարանի, դույրի և այլ հարցերի մասին: Կանանց կոնսուլտացիան նաև իրավաբանական օգնություն ցույց կտա կոլխոզնիկուհուն:

Կնոջ կյանքի բոլոր շրջաններում, բոլոր դժվարությունների ժամանակ, որոնք կապված են սեռական կյանքի ու մանկածնության հետ, կոնսուլտացիան անհրաժեշտ օգնությունը ցույց կտա կնոջը:

Մենք խնդրի էինք դրել այս գրքույկում չոչափել կնոջ հիգիենայի հարցերն այն շրջաններում, որոնք կապված են հղիության, ծննդաբերության և հետծննդյան շրջանի հետ: Մակայն անհրաժեշտ ենք համարում կոլխոզնիկուհի — կնոջը ծանոթացնել նաև տվյալ թեմայի սահմաններից դուրս եկող մի քանի հարցերի հետ, քանի որ նրանք խոշոր նշանակություն ունեն կնոջ կյանքում:

Եթե հղիությունն ընդհատվում է առաջին 28 շաբաթվա ընթացքում, այդ կոչվում է արտոտ, կամ վիժում: Պատահում են դեպքեր, երբ հղիությունն ընդհատվում է առանց որևէ արտաքին միջամտության, նույնիսկ կնոջ կամքին հակառակ: Այդպիսի արտոտը կոչվում է ինքնակամ: Այդպիսի դեպքերում արտոտի պատճառ է հանդիսանում կնոջ որևէ հիվանդություն: Ամենից ավելի հաճախ այդ լինում է արդանդի թերաճումը, նրա բորբոքումը, սիֆիլիսը, երիկամների, սրտի հիվանդությունը: Ծառ արտոտ արած կնոջ մոտ երբեմն հղիությունը որոշ ժամկետի ինքն իրեն է ընդհատվում: Այդ, այսպես կոչված, առաջնակի վիժում է:

Ինքնակամ վիժումից հետո կինը պետք է դիմի բժշկի, պարզի վիժման պատճառը և բուժի այն առաջացնող հիվանդությունը:

Մինչեւ 1936 թվականը օրենքը թույլ էր տալիս հիվանդանոցներում արհեստական արտոտ կատարել: Այդպիսի արտոտը չափազանց լուրջ վնաս էր հասցնում կնոջ առողջությանը: Ներանից հետո հաճախ սկսվում էին սեռական օրգանների բորբոքային հիվանդություններ, կինը երկար ժամանակով անաշխատունակ էր դառնում: Առանձին դեպքերում դործը վերջանում էր այդան վարակումով ու մահով:

Արտոտի օպերացիայի ժամանակ կինը երբեմն այնքան շատ արյուն էր կորցնում, որ նրա մոտ սակավարյունություն էր զարգանում և նրա ուժերը շատ դանդաղ էին վերականգնվում: Լինում էին նաև շատ լուրջ բարդությունների դեպքեր — արդանդի ծակում, ներքին օրգանների՝ օրինակ, աղիների, միզապարկի և այլն վնասումով: Բացի արտոտից հետո միանգամից հանդես եկող հիվանդություններից, նրա վնասակար հետևանքներն արտահայտվում էին նաև շատ տարիներ անց: Այդպիսի ուշ հետևանքների թվին են պատկանում արյունահոսությունն ու բարդությունները հաջորդ ծննդաբերությունների ժամանակ և նույնիսկ մայր լինելու հնարավորության կորուստը — կնոջ ամուսնությունը (չբերությունը):

Հաշվի առնելով այդ վնասը, որ հասցնում էր արտոտը կնոջ առողջությանը, ՍՍՍՖ-ի կառավարությունը 1936 թ. հունիսի 27-ի որոշումով արգելեց արտոտ կատարելը: Մակայն այն դեպ-

քերուծ, երբ կինը հիվանդ է և հղիությունն ու ծննդաբերու-
թյունը վտանգավոր են նրա կյանքի համար, կամ կարող են
լուրջ վնաս հասցնել նրա առողջությանը, օրենքը թույլ է տա-
լիս արքային օպերացիա կատարել հիվանդանոցում: Հիվանդ
կանայք արքային թույլատրվում են ստանալու համար պետք է
գլխին հաստով բժշկական հանձնաժողովի: Այդ բանը պետք ա-
նել հղիության սկզբին, քանի որ հղիության ավելի ուշ ընդ-
հատումը չափազանց վտանգավոր օպերացիա է:

Մի քանի կանայք, չնայած արքային արդեն լուծել, կամ ի-
րենք, կամ կողմնակի մարդկանց օգնությամբ միջոցներ են ձևա-
րարում պտուղն արտաքուստ համար:

Այս արհեստական արքայի կատարվում է դադանի, հաճախ
տղեստ մարդկանց կողմից, առանց պահպանելու բժշկական մաք-
րության կանոնները: Այդ արքայները մեծ վնաս են հասցնում
կնոջ առողջությանը, շատերը կյանքով են վճարում:

Եթե կնոջ առողջությունը ավելի մոմենտին թույլ չի տա-
լիս նրան երեխա ունենալ, ապա ավելի լավ է կանխել հղիու-
թյունը, քան հետո բժշկական ցուցմունքների համաձայն ընդ-
հատել այն, վտանգի ենթարկելով իր առողջությունը:

Հղիությունը կանխելու համար գոյություն ունեն դանազան
եղանակներ, դանազան հակաբեղմնավորման միջոցներ: Նրանք
բոլորն էլ միանման հուսալի չեն, բոլորն էլ հարմար չեն լինի
ամեն մի կնոջ: Հակաբեղմնավորման միջոցը պետք է ընտրվի
կոլլեկտիվին ծննդատան բժշկի կամ մանկաբարձուհու կողմից,
հաշվի առնելով այս կամ այն կնոջ օրգանիզմի առանձնահատ-
կությունները:

ԴԱՇՏԱՆԱԴԱԴԱՐԱՅԻՆ ԱՆՑՄԱՆ ՇՐՋԱՆ

45 տարեկանից սկսած, կինն աստիճանաբար սեռական հա-
ստունության շրջանից ծերության է անցնում: Այդ անցման հա-
սակում աստիճանաբար դադարում է ձվարանի կանոնավոր դոթ-
ժուկությունը: Փոքրիկովներն սկսում են հասունանալ ընդմի-
ջումներով, որոնք քանի դեռում ավելի ու ավելի երկարատև են
դառնում: Իրանից էլ դաշտանն սկսվում է անկանոն դալ, եր-
բեմն կես տարի և ավելի ընդհատումներով: Շատ անգամ այդ
հասակում կնոջ դաշտանը ձգձգվում է, արյունահոսության
բնույթ ստանում: Այդ անցման շրջանը տևում է 2-3 տարի:

Վերջապես, ձվարանը բոլորովին դադարեցնում է իր աշխա-
տանքը և դաշտանն էլ դադարում է: Այդ անցման շրջանում
երբեմն կանայք գանգատվում են դանազան անհաստ երեկոյթ-
ներից — դիսպեպսիա, հանկարծակի տաքության զգացում դեմ-
քին, քրտնոտություն, բարձրացած դյուրահալություներ, սակայն
այդ նշանները խիստ արտահայտված են լինում միայն քիչ կա-
նանց մոտ, իսկ մեծամասնությունը բավականին հեշտ է անց-
նում կյանքի վերջին, ծերունական շրջանը:

Այդ շրջանում (դաշտանադադարից հետո) արյուն երեկոյթ
հիվանդության — ամենից ավելի հաճախ սկսվող արգանդի
քաղցկեղի նշան է:

Այս գրգռված մենք չենք կարող կոլլեկտիվի — կնոջ
ճանութացնել բաղձաթիվ կանացի հիվանդությունների նշանների
հետ և թե ինչպես պահել իրեն այդ հիվանդությունների դեպ-
քում: Այդ տեղեկությունները կարելի է գտնել ուրիշ գրքերում:
Մենք կպատմենք միայն մի հիվանդության — քաղցկեղի մա-
սին:

ԻՆՁ ՊԵՏՔ Ե ԳԻՏԵՆԱԼ ՔԱՂՑԿԵՂԻ ՄԱՍԻՆ

Արգանդի քաղցկեղը շատ տարածված և վտանգավոր հի-
վանդություն է: Գիտությունը դեռ ևս քաղցկեղ հիվանդություն-
ներ կանխելու միջոց չի գտել: Ներկայումս քաղցկեղի դեմ մղ-
վող պայքարում ամենահիմնականը կայանում է նրանում, որ-
պեսզի որքան կարելի է ավելի շուտ ճանաչեն հիվանդության ա-
ռաջանալը, հիվանդացած կնոջն ավելի շուտ ուղարկեն օպերա-
ցիայի, օգնեն նրան բուժվելու: Կանայք հաճախ քաղցկեղով
հիվանդանում են 40 տարեկանից հետո, բայց լինում է և ավելի
վաղ հասակում: Քաղցկեղն իր ժամանակին ճանաչելու դժբա-
ղում շատ ու շատ կարող է օգնել կնոջ դեպի իր առողջությունն ու-
շատ ու շատ կարող է օգնել կնոջ դեպի իր առողջությունն ու-
նեցած ուշադիր վերաբերմունքը: Ամբողջ դժբախտությունն այն
է, որ այդ հիվանդությունն աննկատելի ու դադարադուրի է մո-
տենում: Արգանդի քաղցկեղի դեպքում կինը շատ երկար ժամա-
նակ վոչ մի ցավ չի զգում: Քաղցկեղով հիվանդների մոտ ցավի
զանգառները վոչ հաճախ են լինում: Պետք է ուղղակի ասել, որ
երբ ցավեր են երեկում, այդ ցույց է տալիս, որ հիվանդու-
թյունը շատ խորն է դնացել: Այդ դեպքում քաղցկեղն արդեն
արգանդի սահմանից անցել է հարեվան օրգաններն ու հյուս-

վածքները. ուսուցչը մեծանում է, սեղմում ներվային վեր-
ջույթները և ցալի գլուցում սուղացնում: Սակայն գրեթե բո-
լոր դեպքերում ցալերից շատ առաջ կնոջ մոտ երեխան են դա-
լիս հիվանդության ուրիշ նշաններ, որոնց վրա կարելի է և
պետք է ուշադրություն դարձնել:

Քաղցկեղով հիվանդանալու սկզբին արդեն կնոջ մոտ յերե-
վան է դալիս սպիտակածորանք, սկզբում ջրիկ, գրեթե ան-
դույն. երբեմն նրան խառնվում է փոքր քանակությամբ ար-
յուն, այն ժամանակ սպիտակածորանքն ստանում է արնաջրի
բնույթ, սպիտակեղենի վրա թողնելով բնագած մսի ջրի բծերի
նման բծեր:

Սպիտակածորանք երեվալու դեպքում պետք է անմիջապես
բժշկի դիմել, պարզելու նրա երեվալու պատճառները, որովհե-
տեվ սպիտակածորանք լինում է և ուրիշ հիվանդությունների
ժամանակ՝ սեռական օրգանների բորբոքման, արդանդի վզիկի
պատռվածքների և ուրիշ դեպքերում:

Սկզբում սպիտակածորանքը կարող է վատ հոտ չունենալ,
բայց որքան ավելի է սաստկանում նա, այնքան ավելի է սկը-
սում հոտ արձակել: Այդ ցույց է տալիս, որ ուսուցչն սկսել է
քայքայվել: Չպետք է սպասել, մինչև որ սպիտակածորանքը
վատ հոտ ունենա, այլ հարկավոր է շուտ դիմել բժշկի:

Քաղցկեղի երկրորդ շրջանը արյունահոսությունն է: Ար-
յունահոսությունը նրանցից է լինում, որ ածող ուսուցչը քայ-
քայվում է, նրանից կտրվում են փոքրիկ կտորներ, արյունա-
տար անոթները պատռվում են և արյուն է հոսում: Արյուն-
հոսությունը երեվան է դալիս անկախ դաշտանից: Սկզբ-
բում արյունահոսությունը կարող է շատ աննշան լինել և
ուշ-ուշ երեվալ, իսկ երբեմն նա կարող է շատ ուժեղ
լինել: Քաղցկեղի տեսակետից շատ կասկածելի են հաու-
կապես ոչ մեծ արյունահոսությունները, երբեմն նույնիսկ
առանձին արյունոտ բծերը, որոնք երեվում են սեռական հարա-
բերության ժամանակ: Այդ քաղցկեղի վաղ նշաններից մեկն է.
կինը պետք է գիտենա այս մասին և, ժամանակին նկատելով,
բժշկի դիմի: Ավելի լավ է մեկ անգամ զուր հուզմունքով բժշկի
դիմել, քան աչքաթող անել հիվանդությունը և դիմել այն ժա-
մանակ, երբ արդեն դժվար, կամ անհնար է օգնել: Եթե հի-
վանդությունը խորն է գնացել, կնոջ մոտ զարգանում է սակա-
վարյունություն, նիհարում, մաշկը դառնում է դուրսառ, դեղ-

նալուն — այս քաղցկեղային հյուծվածություն և ճյուղվածու-
թյուն է:

Եթե քաղցկեղով հիվանդացած կինն օպերացիայի չի ե-
թարկվում և Ռենտգենի ճառագայթներով չի բուժվում, ապա
նա մահանում է: Քաղցկեղը մահացու հիվանդություն է: Միակ
փրկությունը քաղցկեղի վաղ հայտարարումն է, վաղ բուժումը
և վաղ օպերացիան: Վաղ օպերացիայի ենթարկված կինը լի-
ովին առողջանում է: Երբ հիվանդությունն անցել է ուրիշ օր-
գանների, ապա օպերացիայից հետո հիվանդությունը կրկնվում
է 1—2 տարի անց, հազվադեպ՝ ավելի ուշ:

Կրծքադեղձի քաղցկեղը նույնպես հաճախ է պատահում:
Կանայք կրծքադեղձի քաղցկեղով հիվանդանում են ամենից հա-
ճախ 40—45 տարեկան հասակում, հազվադեպ՝ ավելի շուտ:
Կրծքադեղձի քաղցկեղը բավականին արագ է աճում և արագ անց-
նում ուրիշ օրգանների: Կրծքադեղձում երեվան է դալիս կարծր,
անցավ ուռուցք, որը հիվանդը պատահաբար է նկատում: Չպետք
է սպասել, մինչև որ ուսուցչը ցավոտ լինի, հարկավոր է
որքան կարելի է շուտ դիմել բժշկի և հետաքննել ուսուցչը: Այդ
կիրկի կնոջ կյանքը:

Ինչպես երեվում է այս դեքույից, իր ու երեխայի առող-
ջությունը պահպանելու դրժում կնոջից շատ բան է կախված:
Դրա համար պետք է կատարել հիգիենայի այն պարզ կանոն-
ները, որոնք նշված են այստեղ, ավելի հաճախ դիմել բժշկի
ու մանկաբարձուհու և հետեվել նրանց խորհուրդներին:

Թարգմանիչ՝
Ա. Վ. Շաքիրյան
Թարգմ. խմբագիր՝
Պրոֆ. Գր. Արեշյան
Տեխ-խմբագիր՝
Ի. Վարդանյան
Սրբագրիչ՝
Մ. Թումանյան

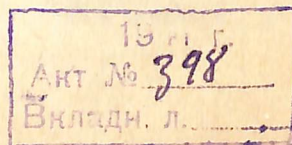
ՎՃ 2717 Հրատ. 5326. Պատկեր 615. Տիրած 1500.

Հանձնված է արտադրության 31/IX—1940 թ.

Ստորադրված է տպագրության 10/XII—40 թ.

Հայպետհրատի Տպարան, Երևան, Լենինի 65:

Инв. № 19873



ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0281015

ԳԻՆԸ 70 Կ

79.34

3-5374a

Е. А. БУЛЫГИНА
Беременность и роды
Советы
матерям — колхозницам
Армгиз, Ереван, 1940