



Welfare Foundation

# ჯანმრთელი ორსულობა



**Welfare Foundation**

2007

ემზადებით ორსულობისთვის?

უკვე ორსულად ხართ?

ბსურთ თავიდან აიცილოთ გართულებები  
ორსულობის პერიოდში?

ბსურთ იცოდეთ, თუ როგორ მოიქცეთ,  
რათა თქვენი ბავშვი ჯანმრთელი  
დაიბადოს?

ბსურთ ისარგებლოთ სახელმწიფოს მიერ  
დაწესებული შეღავათებით?

თუ თქვენი პასუხი რომელიმე ამ კითხვაზე  
დადებითია, გირჩევთ ყურადღებით გაეცნოთ  
ბროშურაში მოცემულ ინფორმაციას.



**რა უნდა გააკეთოთ:**

- ❖ მიიღეთ ფოლიუმის მჟავას ტაბლეტები თუ ემზადებით ორსულობისათვის ან დაორსულებიდან პირველი 12 კვირის განმავლობაში, იმ შემთხვევაშიც კი თუ ჯანმრთელი ბრძანდებით ან ჯანსაღად იკვებებით. ეს დაგეხმარებათ თქვენ ბავშვს თავიდან ააცილოთ ხერხემლის განვითარების პრობლემები.
  - ქალების უმრავლესობისათვის ფოლიუმის მჟავის დღიური დოზა შეადგენს 400 მგ (0.4 გ). ამ ტაბლეტის ყიდვა ნებისმიერ აფთიაქში შეგიძლიათ. თუ თქვენ მაღალ რისკ-ჯგუფს მიეკუთვნებით, საჭიროა ფოლიუმის მჟავას დოზის გაზრდა. ეს ხდება შემდეგ შემთხვევებში:
    - თუ წინა ორსულობისას გქონდათ გართულებები;
    - თუ თქვენ ან თქვენს პარტნიორს გაწუხებთ ხერხემალთან დაკავშირებული რაიმე დაავადებები;
    - თუ ღებულობთ ეპილეფსიის საწინააღმდეგო მედიკამენტებს;
    - თუ გაწუხებთ ციკლოიდური ანემია ან თალასემია

ასეთ შემთხვევაში საჭიროა მიმართოთ ექიმს, რომელიც შესაბამის მკურნალობას დაგინიშნავთ.
  
- ❖ თუ თქვენთვის ეს არის პირველი ორსულობა, შეამოწმეთ გაგაჩნიათ თუ არა იმუნიტეტი წითურას წინააღმდეგ. ქალების უმრავლესობას უკვე გამომუშავებული აქვთ იმუნიტეტი ბავშვობის პერიოდის იმუნიზაციის შედეგად. თუმცა ბავშვობის დროინდელი იმუნიზაცია არ ტოვებს მყარ იმუნიტეტს და თქვენ შესაძლებელია ის არ გაგაჩნდეთ. ამიტომ საჭიროა მიმართოთ ექიმს და ჩაიტაროთ გამოკვლევა.
  
- ❖ ეცადეთ მიიღოთ ჯანსაღი საკვები!!! განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მიიღოთ რკინით, კალციუმით და ფოლიუმის მჟავით მდიდარი საკვები:
  - რკინით მდიდარია წითელი ხორცი, ჩირი, პური, მწვანე ბოსტნეული და ბურღულეული;
  - კალციუმს ძირითადად შეიცავს რძის პროდუქტები: ხაჭო, ყველი, მაწონი, იოგურტი;
  - ფოლიუმის მჟავას შეიცავს მწვანე ბოსტნეული, მუქი ბრინჯი, ბურღულეული.
  
- ❖ დაიბანეთ ხელები ხორცის დამუშავებისა და ძაღლებთან ან კატებთან ურთიერთობის შემდეგ. ამით თავიდან აიცილებთ ორგანიზმში იმ მიკრობების მოხვედრას, რომლებიც შეიძლება საშიში აღმოჩნდნენ თქვენი ბავშვის განვითარებისათვის.



**რა არ უნდა აკეთოთ:**

- ❖ ეცადეთ არ მიიღოთ ისეთი საკვები, რომლებიც ვიტამინ A-ს დიდი რაოდენობით შეიცავს (მაგ. ღვიძლი, ღვიძლის პაშტეტი). ასევე, შეზღუდეთ A ვიტამინის შემცველი ტაბლეტების მიღება.
- ❖ არ ჭამოთ ცუდად მოხარშული ან შემწვარი საკვები (ხორცი, თევზი, კვერცხი), ასევე არ დალიოთ არაპასტერიზებული რძე. ამით თავიდან აიცილებთ ლისტერიოზის განვითარების საშიშროებას.
- ❖ მოერიდეთ ცხოველებთან ურთიერთობას (ძაღვებთან, კატებთან, ცხვრებთან). ამით თავიდან აიცილებთ სხვადასხვა ინფექციას.
- ❖ არ ჭამოთ მიწის თხილი იმ შემთხვევაში, თუ გადატანილი გაქვთ ისეთი დაავადებები, როგორცაა ეგზემა, თივის ცხელება ან ასთმა.

**რისი კეთება უნდა შეწყვიტოთ ან შეზღუდოთ:**

- ❖ უნდა შეზღუდოთ კოფეინის შემცველი სასმელების (ყავა, ჩაი, კოკა-კოლა და ა.შ.) მიღება. კოფეინის დღიური დოზა არ უნდა აღემატებოდეს 300 მგ. კოფეინის ამ რაოდენობას შეიცავს 3 ფინჯანი უხსნადი ან 4 ფინჯანი ხსნადი ყავა.
  - ❖ არ ჭამოთ ჭარბი რაოდენობით შაქარი და ტკბილი პროდუქტები: კანფეტი, შოკოლადი, ნამცხვარი.
  - ❖ შეზღუდეთ საკვებში ჭარბი მარილის მოხმარება და მარილიანი პროდუქტები, მაგალითად, მარინადები, მწნილები, საწებლები;
  - ❖ მოერიდეთ ცხოველური ცხიმების (კარაქი, არაქანი, ხორცის ნახარში) ჭარბად მიღებას.
  - ❖ ორსულობისას ძალზე უნდა შეზღუდოთ ან უარი თქვათ ალკოჰოლის შემცველი სასმელების მიღებაზე. უკიდურეს შემთხვევაში შეიძლება 1-2 ჭიქა დალიოთ ერთი-ორჯერ კვირაში.
  - ❖ ორსულობისას საერთოდ უარი უნდა თქვათ სიგარეტის მოწევაზე. თამბაქოს ბოლი შეიცავს ტოქსიურ ნივთიერებებს, რომლებიც სისხლის საშუალებით ხვდებიან ბავშვის ორგანიზმში და იწვევენ მისი განვითარების შენელებას. მწვევლებში ძალზე მაღალია აბორტის, ვადაზე ადრე მშობიარობის, ან მკვდარი ნაყოფის დაბადების რისკი. მშობიარობის შემდეგაც კი, მწვევლი მშობლების ბავშვებს მაღალი რისკი აქვთ იმისა, რომ განუვითარდეთ სხვადასხვა დაავადებები (სასუნთქი გზების ინფექციები, ასთმა და ა.შ.).
- ასე რომ, ორსულობის პერიოდი კარგი დროა მწვევლი ქალებისათვის, რათა თავი დაანებონ მოწევას. თუ დამოუკიდებლად არ შეგიძლიათ ამის გაკეთება, რჩევისა და დახმარებისათვის მიმართეთ ექიმს.**



**კიდევ რა უნდა გაითვალისწინოთ:**

- ❖ ძალზე ფრთხილად უნდა იყოთ ორსულობის დროს მედიკამენტების მიღებისას. კლინიკურად დამტკიცებულია, რომ ზოგიერთი მედიკამენტი უსაფრთხოა ორსულისათვის (მაგ. პარაცეტამოლი ნორმალურ დოზებში შეიძლება მიიღოთ სხვადასხვა ხასიათის ტკივილების დროს). თუმცა, მრავალი მედიკამენტი საზიანოა ორსულისათვის და შესაძლოა მავნედ იმოქმედოს ბავშვის განვითარებაზე. ამიტომ, ყოველთვის მიმართეთ ექიმს კონსულტაციისთვის, სანამ გადაწყვეტდეთ რაიმე მედიკამენტის მიღებას.
- ❖ უფრთხილდით სამუშაო გარემოს, სადაც ხდება მავნე ქიმიური ნივთიერებების გამოყოფა!
- ❖ თუ გაწუხებთ დიაბეტი, ეპილეფსია ან ზოგიერთი სხვა დაავადება, საჭიროა ექიმის კონსულტაცია ორსულობის დაწყებამდე.

**რამდენ ხანს ბრძელდება ორსულობა:**

- ❖ ორსულობა გრძელდება ბოლო მენსტრუაციის პირველი დღიდან 280 დღის (40 კვირის) განმავლობაში;
- ❖ ნორმალური მშობიარობის ვადებია ორსულობის 38-42 კვირა;
- ❖ თუ მშობიარობა 37 კვირაზე ადრე იწყება, მას ნაადრევ მშობიარობას უწოდებენ;
- ❖ თუ მშობიარობა 42 კვირაზე მეტად გვიანდება, მას ვადაგადაცილებული მშობიარობა ეწოდება.

მშობიარობის სავარაუდო ვადას ადგენს თქვენი ექიმი (მეანი ან გინეკოლოგი).



**სახელმწიფო პროგრამები ორსულთათვის:**

2006 წლის 1 ივლისიდან საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს მიერ შემუშავებულ იქნა ახალი პროგრამა - სიღარიბის ზღვარს ქვემოთ მყოფი მოსახლეობის სამედიცინო დაზღვევა, რომელის მიზანია მოსახლეობის ღარიბი ფენის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუმჯობესება და მათთვის სამედიცინო მომსახურების ხელმისაწვდომობის უზრუნველყოფა.

სიღარიბის ზღვარს ქვემოთ მყოფი მოსახლეობის იდენტიფიკაცია და მონაცემთა ბაზის ფორმირება საშუალებას იძლევა შეიქმნას დამატებითი სოციალური დაცვის მექანიზმი, რომელიც ფინანსურად დაიცავს მოსახლეობის ღარიბ ფენას ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესების შემთხვევაში.

პროგრამით მოსარგებლენი არიან იმ ოჯახების წევრები, რომლებიც მოქმედი კანონმდებლობის შესაბამისად დარეგისტრირდნენ სოციალურად დაუცველი ოჯახების მონაცემთა ერთიან ბაზაში და შესაბამისი მეთოდოლოგიის გამოყენებით მინიჭებული აქვთ 100001-ზე ნაკლები სარეიტინგო ქულა.

პროგრამა მიზნად ისახავს შეიმუშავოს ე.წ. ბაზისური პაკეტი და მოახდინოს სიღარიბის ზღვარს ქვემოთ მყოფი მოსახლეობის დაზღვევა სამედიცინო მომსახურების იმ ძირითადი ხარჯებისაგან, რომელიც არ იფარება მიმდინარე სახელმწიფო ჯანდაცვითი პროგრამებით. სახელმწიფო შეისყიდის საბაზისო პაკეტის გათვალისწინებულ სერვისებს მხოლოდ ღარიბებისთვის.

თითოეულ მოსარგებელზე გაიცემა სამედიცინო მომსახურების ბარათი, რომელიც გულისხმობს ოჯახის ექიმთა კონსულტაციას, როგორც სამედიცინო ცენტრებში, ასევე ბინაზე ვიზიტს 2 თვეში ერთხელ. საჭიროების შემთხვევაში, ექიმის მიმართვის საფუძველზე, პაციენტს გაეწევა სპეციალიზირებული, კვალიფიციური სამედიცინო მომსახურება:

**სამედიცინო მომსახურების ბარათის ფლობისას უფასოა ორსულთა და მშობიარეთა სამედიცინო დახმარება.**

**აღნიშნული ბარათის მფლობელთათვის ასევე უფასოა არასამედიცინო მომსახურება (კვება, ჰიგიენური საფენები, და სხვა.)**

ამასთანავე, ჯერ კიდევ ძალაშია 2004 წლიდან “სამედიცინო დახმარების სახელმწიფო პროგრამის” ფარგლებში სახელმწიფოს მიერ აღებული ვალდებულება აანაზღაუროს მშობიარობის ღირებულება მშობიარის მიერ



მშობიარობაზე დაწესებული შეღავათის მოთხოვნის არსებობის შემთხვევაში. თუ ორსული არ ფლობს უფასო სამედიცინო მომსახურების ბარათს და იგი ფიქრობს, რომ ვერ აანაზღაურებს მშობიარობასთან დაკავშირებულ ხარჯებს, მას შეუძლია აიღოს უფასო მშობიარობის ბარათი.

ამ პროგრამის ფარგლებში ორსულ ქალებს (ორსულობის მე-13 კვირიდან) ეძლევათ სამედიცინო ბარათი (ე.წ. “ვაუჩერი”), რომელიც მათ უფასოდ მშობიარობის უფლებას აძლევს. ორსულთა საპატრონაჟო სამსახურში (ქალთა კონსულტაცია), სადაც ორსული იმყოფება აღრიცხვაზე, მან უნდა მიიღოს ფორმა №27 (უფასოდ), მიმართოს რაიონულ პოლიკლინიკას აღნიშნული ფორმითა და პირადობის მოწმობის ქსეროასლით (არასრულწლოვნების შემთხვევაში – დაბადების მოწმობის ქსეროასლი) და შეავსოს დაფინანსების მსურველი მოქალაქის განცხადების სპეციალური ფორმა. 2-3 კვირის შემდეგ გაიცემა უფასო მშობიარობის ბარათი, რომელიც ინახება დაწესებულების მთავარ ექიმთან. ბარათის გაფორმებას აწარმოებს უშუალოდ მთავარი ექიმი და თვითონვე გადასცემს (გაფორმება და გაცემა უფასოა) აღნიშნულ ბარათს ორსულს.

ამავდროულად, სამედიცინო ბარათი ფარავს მხოლოდ მშობიარობისათვის აუცილებელ მინიმუმს, ხოლო არასამედიცინო მომსახურებაზე (როგორცაა ექიმის არჩევა, კვება, კომფორტული პალატა, ბავშვისა და დედის პიგიენური მოვლის საგნები), რომლის ღირებულებასაც ყოველი სამედიცინო დაწესებულება თავად განსაზღვრავს, სახელმწიფო ფინანსურ პასუხისმგებლობას პაციენტს აკისრებს. ასევე სახელმწიფოს მიერ გამოყოფილი თანხა არ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს როგორც თანაგადახდა.



დამატებითი ინფორმაციისათვის დაგვიკავშირდით:

კავშირი “ველფეარ ფაუნდემენი”  
თბილისი, ჭავჭავაძის პრ. 33ა  
ტელ: (822) 91 26 99

კავშირი “სთეფ ფორვარდი”  
ბათუმი, ბარათაშვილის 24  
ტელ: (888222) 7 55 47

კავშირი ”თემის მხარდამჭერი ცენტრი”  
ზუგდიდი, ჭყონდიდელის 41  
ტელ: (8215) 5 02 08