

# ЖИРЭМСЛЭЛТ БҮР ЭРСДЭЛТЭЙ

## Гэр бүлийн гишүүдэд хамааралтай

### ЖИРЭМСНИЙ ТҮГЭЭМЭЛ ШИНЖҮҮД

- САРЫН ТЭМДЭГ СААТАХ
- ХӨХ ХӨНДҮҮРЛЭХ
- ДОТОР МУУХАЙРАХ,  
БӨӨЛЖИХ
- ЯДАРЧ СУЛЬДАХ
- ҮНЭРТ МЭДРЭМТГИЙ БОЛОХ
- СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ ИХСЭХ
- ТОЛГОЙ ЭРГЭХ

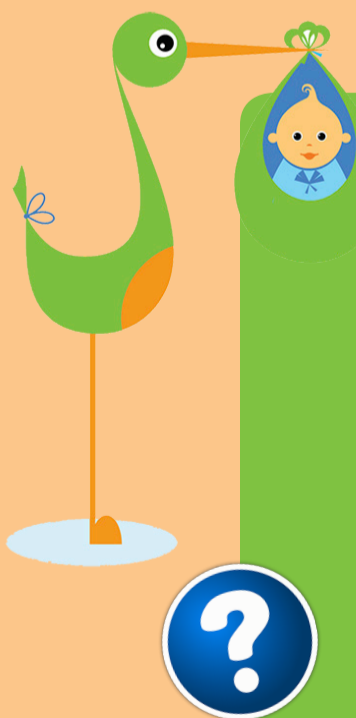


### ГЭР БҮЛИЙН ГИШҮҮД ЮУГ АНХААРВАЛ ЗОХИХ ВЭ?

ЖИРЭМСЛЭЛТ  
ХЭВИЙН БОЛ 6  
УДАА, ЭРСДЭЛТЭЙ  
ЖИРЭМСЭН БОЛ  
8-10 УДАА ӨРХИЙН  
БОЛОН НАРИЙН  
МЭРГЭЖЛИЙН  
ЭМЧИЙН  
ХЯНАЛТАД  
ГЭР БҮЛИЙН  
ГИШҮҮНТЭЙ  
ЗААВАЛ ХАМТ  
ЯВАХЫГ ЗӨВЛӨЖ  
БАЙНА



### ЖИРЭМСЭН БОЛСНОО МЭДМЭГЦ ХЭНД ХАМГИЙН ТҮРҮҮЛЖ ХАНДАХ ВЭ?



ХАРЬЯА ӨРХ, СУМЫН  
ЭМНЭЛЭГТ ХАНДАН  
ЖИРЭМСНИЙ  
ЭХНИЙ 3 САРААС  
ХЭТРЭЛГҮЙГЭЭР,  
ЖИРЭМСНИЙ АНХНЫ  
ҮЗЛЭГТ ОРЖ, ЭРҮҮЛ  
МЭНДИЙН ЦОГЦ  
ҮЙЛЧИЛГЭЭНД  
ХАМРАГДАРАЙ

### ЖИРЭМСНИЙ ХЯНАЛТАНД ЭРТ ОРСНООС

ЖИРЭМСНИЙ ХУГАЦАА, ХҮҮХЭД ТӨРӨХ  
ХУГАЦААГ ЗӨВ ТОГТООНО.

ХҮНДРЭЛ БОЛОН ЭМГЭГ  
ӨӨРЧЛӨЛИЙГ ЭРТ  
ИЛРҮҮЛЖ, ЗОХИХ  
АРГА ХЭМЖЭЭГ  
АВАХАД ТУСАЛНА

ШИНЖИЛГЭЭНД  
ХАМРАГДАЖ,  
ЭРТ ЭМЧЛҮҮЛЖ,  
УРЬДЧИЛАН  
СЭРГИЙЛНЭ

