



МОНГОЛ УЛСЫН  
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН  
ТУШААЛ

2021 оны 03 сарын 17 өдөр

Дугаар 2/133

Улаанбаатар хот

Түр журам батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 2 дахь хэсэг, Эрүүл мэндийн тухай хуулийн 8 дугаар зүйлийн 8.1.3, 8.1.21 дэх заалтыг тус тус үндэслэн, “Эх, хүүхэд, нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд” үндэсний хөтөлбөрийн 3.1.2.1, 3.1.2.4 дэх заалтуудыг хэрэгжүүлэх, эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний бэлэн байдлыг ханган ажиллах зорилгоор ТУШААХ нь:

1. “Коронавируст халдвар /КОВИД-19/-ын үед жирэмснийг хянах цахим үзлэгийн түр журам”-ыг хавсралтаар баталсугай.
2. Тушаалыг хэрэгжүүлэхэд мэргэжил арга зүйн дэмжлэг үзүүлж ажиллахыг Эмнэлгийн тусламжийн бодлого, хэрэгжилтийг зохицуулах газар /Б.Буянтогтох/, Эх хүүхдийн эрүүл мэндийн үндэсний төв /Ш.Энхтөр/, Нийслэлийн эрүүл мэндийн газрын дарга /Б.Бямбадорж/ нарт даалгасугай.
3. Тушаалыг хэрэгжүүлж ажиллахыг бүх шатны эрүүл мэндийн байгууллагын дарга, захирал нарт үүрэг болгосугай.
4. Тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Төрийн нарийн бичгийн дарга /Ц.Эрдэмбилэг/-д даалгасугай.

САЙД



С.ЭНХБОЛД

Эрүүл мэндийн сайдын 2021 оны  
03 дугаар сарын 17-ны өдрийн /133/  
дугаар тушаалын хавсралт.

## КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР /КОВИД-19/-ЫН ҮЕД ЖИРЭМСНИЙГ ХЯНАХ ЦАХИМ ҮЗЛЭГИЙН ТҮР ЖУРАМ

### 1. Үндэслэл.

Дэлхий дахинаа коронавируст халдвар /КОВИД-19/ эрчимтэй тархаж, өвчлөлийн тоо өдрөөс өдөрт нэмэгдэж байгаа энэ үед эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээний тасралтгүй байдлыг хангаж ажиллахдаа жирэмсэн эмэгтэй, төрсөн эх, нярай, эмнэлгийн мэргэжилтний аюулгүй байдлыг онцгой анхаарахад дэмжлэг үзүүлж олон улсын мэргэжлийн байгууллагууд нотолгоонд суурилсан зөвлөмжүүдийг гаргаад байна.

Эдгээр зөвлөмжид, ялангуяа жирэмсний хяналт, нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээнд орчин үеийн дэвшилтэт технологийн шийдлийг өргөнөөр ашиглахыг уриалж байна. Тухайлбал, ДЭМБ-ын гаргасан /КОВИД-19/ халдварын үед жирэмсэн эмэгтэйд үзүүлэх ерөнхий удирдамж, Английн Роял Коллежоос гаргасан удирдамжид эрсдэл багатай жирэмсэн эхийн үзлэгийг зайнаас үзүүлэх нь эрүүл мэнд, халдварын сэргийлэлт хяналтад өндөр ач холбогдолтой болохыг онцлон тэмдэглэсэн байна.

Монгол улс ДЭМБ-ын гаргасан удирдамжид үндэслэн Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны А/318 тоот тушаалаар шинэчлэн баталсан "Жирэмсэн, төрөх, төрсний дараах үед үзүүлэх тусламж, үйлчилгээний журам"-д эрсдэлгүй жирэмсэн эмэгтэйг 8 удаа үзэхээр заасан. Манай улсад коронавируст халдвар /КОВИД-19/ цаашид нийт хүн амын дунд халдвар тархах өндөр эрсдэлтэй тул жирэмсэн эмэгтэйд эрсдэлгүй байхаар үзлэгийн тоог зохицуулах шаардлагатай байна.

Иймээс олон улсад хэрэгжүүлж буй жирэмсэн эмэгтэй, ялангуяа эрсдэл багатай жирэмсэн эмэгтэйн товлोलт зарим үзлэгийг зайн анагаах ухааныг ашиглан, цахим хэлбэрээр явуулах хэрэгтэй байна. Ингэснээр доорх зорилгыг биелүүлэх юм. Үүнд:

- Коронавируст халдвар /КОВИД-19/-ын үед жирэмсний хяналтыг аюулгүй, эрсдэлгүй чанартай хийхэд цахим хяналтыг үр дүнтэй нэвтүүлэхэд эмч, эмнэлгийн мэргэжилтнийг нэгдсэн удирдлагаар хангаж, үр дүнг тооцох,
- Коронавируст халдвар /КОВИД-19/-ын үед халдвар хамгааллын дүрэм, урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг баримтлан үйлчлүүлэгч, өвчтөн, үйлчилгээ үзүүлэгч бүрийн аюулгүй байдлыг хангаж, зайн үзлэг оношилгооны ашиглалтыг нэмэгдүүлэх, иргэдийг цахим үзлэгт сургах.

### Коронавируст халдвар /КОВИД-19/ жирэмсэн эмэгтэйд үзүүлэх нөлөө:

- Хэдийгээр жирэмсэн эмэгтэй Коронавируст халдвар /КОВИД-19/-т илүү эрсдэлтэй нь одоогоор хийгдсэн судалгаагаар батлагдаагүй ч жирэмсэн үедээ халдвар авсан тохиолдолд жирэмсэн биш эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад илүү

хүндрэх эрсдэлтэй болохыг тогтоосон байна. Энэ нь жирэмсэн үед эмэгтэйн биед явагддаг физиологийн өөрчлөлтүүдтэй холбоотой байж болох юм.

- Манай улсын хэмжээнд нийт 15 жирэмсэн эмэгтэй халдварт өртсөн, халдвартай байх хугацаандаа 5 нь төрсөн байна.
- Эхээс урагт халдвар дамжсан 1 тохиолдол бүртгэгдээд байна.

## **2. Хамрах хүрээ.**

- Төрөлжсөн мэргэшлийн эмнэлэг,
- Аймаг, дүүргийн нэгдсэн эмнэлэг, эрүүл мэндийн төв,
- Амаржих газар,
- Өрх, сум, тосгоны Эрүүл мэндийн төв,
- Өмчийн бусад хэлбэрийн эрүүл мэндийн байгууллага, клиник.

Жирэмсний хяналт, төрсний дараах үеийн эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээ үзүүлдэг эмч, эх баригч, өрх, сумын эмч болон эрүүл мэндийн бусад ажилтнууд коронавируст халдвар /КОВИД-19/-ын үед жирэмсэн эмэгтэй, төрсөн эх, нярайд эрүүл мэндийн тусламж үзүүлэхэд ашиглана.

## **3. Жирэмсний хяналтыг зайнаас явуулахын ач холбогдол.**

3.1. Зайн товллолт үзлэг нь жирэмсэн эмэгтэй, төрсөн эх, нярайд гэрээсээ аюулгүй, тааламжтай нөхцөлд эрүүл мэндийн тусламж, үйлчилгээг товлолын дагуу авах боломж олгоно.

3.2. Гар утас, компьютер, таблет ашиглан эмч, эх баригчтайгаа холбогдон хяналтын үзлэгтээ хамрагдана.

3.3. Үзлэгийн явцад эмчтэйгээ чөлөөтэй ярилцаж, зөвлөгөөг чанартай авах боломжтой бөгөөд нөхөр, асран хамгаалагчийн хамт зөвлөгөө авах боломж олгоно.

3.4. Жирэмсний хяналтын ач холбогдол, эрүүл ахуйн дэглэм, эрсдэлийг эрт илрүүлэх талаар жирэмсэн эмэгтэй болон түүний гэр бүлийнхэн хамт чадавхжина.

3.5. Хэвийн жирэмсний үеийн хяналтын товлолын тоо, тусламжийн чанар зайн үзлэгийн үед ижил байна. Хяналтанд ирэх үед болон зайн үзлэгийн алинд ч зөвлөгөө өгөх боломжтой.

3.6. Зайнаас зөвлөгөө өгөх нь эмэгтэй, түүний гэр бүлийн гишүүдийг халдвараас сэргийлэх ач холбогдолтой.

## **4. Зайн үзлэгт шаардлагатай багаж хэрэгсэл.**

- 4.1. Даралтны автомат аппарат- Ердийн байж болно
- 4.2. Ургийн зүрхний цохилтыг чагнахад зориулсан доплер аппарат
- 4.3. Пульсоксиметер
- 4.4. Халуун хэмжигч
- 4.5. Хүүхдийн хөдөлгөөнийг хянах хуудас
- 4.6. Гэрийн нөхцөлд шээсэнд уураг тодорхойлох багц
- 4.7. Дижитал хэрэгсэл, Ухаалаг утас, таблет
- 4.8. Интернет холболт

4.8.1. ZOOM, - групп зөвлөгөө өгөх

4.8.2. Mn Obstetrics - эмчтэй зөвлөх шаардлагатай тохиолдолд

### 5. Жирэмсний хяналтын цахим үзлэгийн товлол.

5.1. Эрүүл мэндийн сайдын 2020 оны А/318 тоот тушаалаар баталсан жирэмсний хяналтын товлолыг баримтална. Энэ журамд үндэслэн жирэмсний хяналтын зайн үзлэгийг доорх хүснэгтэнд үзүүлсэний дагуу хийнэ. Нийт 5 үзлэгийг цахимаар хийж болно (Хүснэгт 1).

Жирэмсэн эмэгтэйн хяналтын хуудсыг цахим үзлэгийн тэмдэглэлийг маягтын дагуу хийж, жирэмсэн эмэгтэйн хөтөч маягтад хавсаргана.

**Хүснэгт 1. Жирэмсний хяналтын цахим үзлэгийн хөтөч**

Үзлэгийн дугаар		I 16 долоо хоног	II 24 долоо хоног	III 30 долоо хоног	IV 34 долоо хоног	Төрсний дараах үзлэг
Цахим товлолыг төлөвлөх						
Үзлэгт орсон огноо						
Цахим технологийн төрөл /утас, мессенжер, вибер, скайп/						
Үзлэгт орсон жирэмсний хугацаа						
Биеийн жин						
Биеийн жингийн зөрүү						
Зовуурь	Хагалгааны сорвиор өвдөх					
	Дотор муухайрах					
	Нойргүйдэх					
	Нүд бүрэлзэх					
	Аюулхай орчим өвдөх					
	Амьсгаадах					
	Халуурах /биеийн хэм.../					
КОВИД-19 – ын асуумж	Хавагнах					
	Хуурай ханиалгах					
	Хамар битүүрэх					
	Хоолой өвдөх					
	Амт үнэр мэдэхгүй болох					
Ургийн хөдөл- гөөн	Толгой өвдөх					
	Хэвийн					
	Олширсон					
	Цөөрсөн					
Үт- рээ- ний ялга- рал	Мэдрэгдэхгүй					
	Хэвийн					
	Усархаг					
	Идээрхэг					

	Цусархаг				
Хэвлийн доогуур өвдөх					
Бусад					
Артерийн даралт	Баруун				
	Зүүн				
Судасны цохилтын тоо					
Амьсгалын тоо					
Хэвлийн эмзэглэл байгаа эсэх					
Хаван	Нүүр				
	Гар хөл				
	Хэвлий				
	Бүх биеэр				
Хөх-ний товч	Товгор				
	Хавтгай				
	Хонхор				
Зөвлөгөө	Жирэмсний эмгэг байдал /аюултай шинжүүд				
	Жирэмсэн төрөлттэй холбоотой хууль эрхзүйн ойлголт				
	Төмрийн бэлдмэл, фолийн хүчил уухын ач холбогдол				
	Зулбалт, дутуу төрөлтөөс сэргийлэх тухай				
	Цус багадалт үүсч болох тухай				
	Эрхтэн тогтолцооны эмгэг				
	Төрөлтийн тухай				
	Жирэмсний хожуу хордлогын тухай				
	Хөх арчлах тухай				
	Төрөлтөнд бэлтгэх				
	Хүчирхийллээс ангид байх				
	Эхээс хүүхдэд дамжих халдвар /ХДХВ/ДОХ, тэмбүү, Гепатит В/				
	Сэтгэл зүйн бэлтгэл				
Шинжилгээний хариу /ЭХЭМҮТ, бусад лабораторид хийгдсэн/ Зөвлөгөө өгсөн байдал					
Эмчийн тэмдэглэл					

Дараагийн ирэлтийг товлосон хугацаа					
Эмчийн гарын үсэг					

*Жич: Цахим үзлэгийн үед жирэмсэн эмэгтэйд зайлшгүй ирүүлэх, нэмэлт шинжилгээ хийлгэх шаардлага гарсан тохиолдолд товллол харгалзахгүй эмнэлэгт ирэхийг урина.*

**6. Цахим үзлэгээс татгалзаж, эмнэлэгт ирж үзүүлэх үед эмнэлэгт ирэхийн өмнө эрүүл мэндийн асуудал эрхэлсэн төрийн захиргааны төв байгууллагаас баталсан түр зааврын дагуу короновируст халдвар (КОВИД-19)-ын сэжиг бүхий шинжүүд болон хавьтлын асуумжийг дэс дараалан асууж тодруулна. Үүнд:**

- 6.1. Таны биеийн байдал тавгүй байна уу, тухайлбал ханиалгах, халуурах, амьсгалахад бэрхшээлтэй болох эсвэл ханиадтай төстэй шинж тэмдэг илэрч байна уу?
- 6.2. Та ойрын хугацаанд КОВИД-19 халдвараар өвдсөн үү?
- 6.3. Та сүүлийн 14 хоногийн хугацаанд КОВИД-19 халдвар авсан хэн нэгэн хүнтэй уулзсан уу?
- 6.4. Сүүлийн 14 хоногт гадаад орноос ирсэн үү?
- 6.5. Эрүүл мэндийн байгууллага, нийтийн байр эсвэл олон хүн цугладаг үйлчилгээний газар ажилладаг уу?

**7. Хэрэв жирэмсэн эмэгтэйд сэжиг бүхий шинж байвал коронавируст илрүүлэх шинжилгээнд хамгийн ойролцоо цэг рүү очиж өгөхийг зөвлөнө.**

**7.1. Хэрэв дээрх хавьтлын асуумжийн аль нэгэнд нь тийм гэж хариулсан бол халдварын сэргийлэлт, хяналтын арга хэмжээг авч, бэлтгэлээ хангана:**

- Жирэмсэн эмэгтэйд үйлчлэх, төрөлтийг үнэлэх тусгаарлах өрөөнд үзлэг хийхээр бэлтгэх,
- Халдварын сэргийлэлтийн дэглэм барих, мөрдөх,
- Тусламжийг хамтарч үзүүлэх багт мэдээлэл өгч, бэлэн байдлыг хангах.

## **8. Цахим үзлэгийн үеийн эмнэлзүй.**

**8.1. Жирэмсэн эмэгтэй артерийн даралтаа өөрөө хянах:**

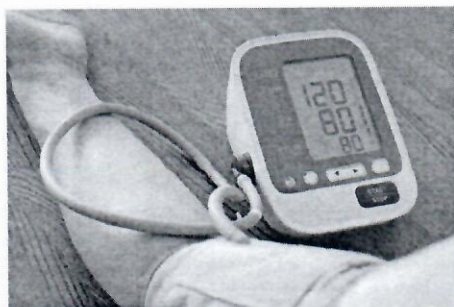
Жирэмсэн эмэгтэйд артерийн даралтаа өөрөө хэмжих аргыг хяналтанд анх ороход, цахим үзлэгийн үед зааж сургана.

Яагаад даралт хэмжих шаардлагатай вэ?

- Жирэмслэхээс өмнө артерийн даралт ихэсч байсан бол
- Жирэмсэн үед даралт ихсэх эрсдэлтэй эсвэл ихэсч байсан
- Жирэмсэн болох үед манас таталтын урьдал үүсэх эрсдэлтэй гэж үзсэн.
- Манас таталт жирэмсэнтэй хамааралтай байдаг. Энэ нь эх, урагт эрсдэл үүсгэж болзошгүй. Манас таталтын урьдал эмгэгтэй жирэмсэн эмэгтэйд даралт ихсэх, шээсээр уураг гарах шинж илэрдэг.

Эмч, эх баригч тодорхой цагт даралтаа хэмжихийг жирэмсэн эмэгтэйд зааж өгнө.

- Даралтаа хоёр гарт хэмжинэ.
- Өргөн ханцуйтай амархан шууж болох хувцас өмсөнө, эсвэл ханцуйгаа тайлсан байна.
- Даралтаа доорх зааврын дагуу хэмжинэ.



- Түшлэгтэй сандалд нуруугаар налж сууна, хөлөө шалан дээр гүйцэд гишгэсэн байна. 5 минут орчим тайван сууна.
- Даралт хэмжигч аппаратын манжетын хийлэгч гуурстай хэсэг нь тохойны дотор тал руу харсан байх, доод ирмэг нь тохойны дээхэн талд байна.
- Тохойны хонхороос дээш 2 см-т байрлана.
- Манжатаа гарт аюулгүй орооно.
- Гараа бага зэрэг тэнийлгэсэн байдалтай, алга дээш харсан, гараа ширээн дээр бүтэн байрлуулна.
- Бэлэн болсон бол аппаратын нүүрэн дээр байгаа “эхэл” товчоо дарна.
- Хэмжиж дуусах хүртэл тайван байж, гараа хөдөлгөхгүй, ярьж болохгүй.

Даралт хэмжих бүрт 2 хэмжилтийг авна:

- Дээд тоо /систолын буюу агшилтын даралт-SYS/
- Доод тоо /диастолын буюу сулралын даралт-DIA /



- Мөн зүрхний цохилт /PUL/ гарна.
- Даралтаа хамгийн багадаа 1 минутын зайтай 2 удаа хэмжинэ.
- Хоёр дахь хэмжилтийн тоог доорх хүснэгтээс харж үнэлнэ. Хэрэв даралтын хэмжээ нь улаан, эсвэл улбар шар хэмжээст байвал эмч, эх баригчдаа утсаар болон мессежээр мэдэгдэнэ. Өөрийн овог нэр, эмч, эх баригчийн нэрийг тодорхой бичихийг зөвлөнө.

Хүснэгт 2. Артерийн даралтын өөрчлөлтийн үед өгөх зөвлөгөө

Түвшин	Цусны даралт	Өгөх зөвлөгөө
--------	--------------	---------------

	Иммуб	
Өндөр	Дээд даралт 150мм.муб түүнээс дээш Доод даралт 100мм.муб түүнээс дээш	Таны даралт өндөр байна. 5 минут тайван суугаад дахин хэмжиж тэмдэглээрэй. Дахин хэмжихэд өндөр байвал 4 цагийн дотор хяналтын эмчдээ очиж үзүүлгнэ. Хэрэв дахин хэмжсэн дээд даралт 160 түүнээс дээш байвал эмч рүүгээ шууд утасдаж мэдэгдэнэ.
Өссөн	Дээд даралт 140-149мм.муб, доод даралт 90-99 мм.муб	Даралт өссөн байна. 5 минут тайван суугаад дахин хэмжээд даралтаа тэмдэглэ. Дахин хэмжихэд даралт өндөр хэвээр байвал хяналтын эмч рүүгээ 24 цаг дотор холбогдоно, өдөр бүр даралтаа хэмжинэ.
Хэвийн үзүүлэлтийн дээд түвшин	Дээд даралт 135-139мм.муб, доод даралт 85-89 мм.муб	Таны даралт хэвийн боловч өсөх хандлагатай байна. 5 минут тайван суугаад дахин хэмжээд тэмдэглээрэй. Дахин хэмжихэд өндөр хэвээр байвал даралтаа өдөр бүр хэмжээрэй
Хэвийн	Дээд даралт 110-134мм.муб, доод даралт 70-84 мм.муб	Таны даралт хэвийн байна. Даралтаа үргэлжлүүлэн хянаарай.
Доош	Дээд даралт 109мм.муб түүнээс доош, доод даралт 69мм.муб түүнээс доош	<i>Хэрэв даралтны эм уугаагүй бол:</i> Таны даралт хэвийн байна. Ямар нэг зовиургүй бол санаа зоволтгүй <i>Хэрэв даралтны эм ууж байгаа бол:</i> Таны даралт багассан байна. 5 минут тайван суугаад дахин даралтаа хэмжинэ. Давтан хэмжилтэнд даралт бага хэвээр байвал 24 цаг дотор эсвэл толгой эргэх, бие сулрах шинэ илэрвэл 4 цаг дотор хяналтын эмчрүүгээ залга.

- Хэрэв даралт “ӨССӨН” бүсэд байвал эмч, эх баригчдаа мэдэгдэнэ. Ажлын бус цагаар яаралтай тусламжийн хэсэг рүү хандана.
- Хэрэв даралт “УЛААН” бүсэд хамаарвал эмнэлэгт 4 цагийн дотор яаралтай хандана.
- Хэрэв даралт “ШАР” бүсэд байвал эмнэлэгт 24 цагийн дотор эмнэлэгт ирэхийг зөвлөнө.

## 8.2. Гэртээ шээсний сорил хийх

Шээсэнд уураг үзэхдээ доорх зааврыг баримтална:

- Саванд шээгээд, нэг савх авч шээсэнд бүрэн дүрнэ. Савхны урд болон ар тал шээсэнд бүрэн дүрэгдсэн байна.
- Шээснээс савхаа авч 30-60 секунд хүлээнэ.
- Савхны дээд хэсгийн өнгийг савны гадна талын дээд хэсгийн өнгөтэй харьцуулна.





- Эхний дөрвөлжин шар өнгөтэй байвал шээсэнд уураггүй гэсэн үг.
- Хэрэв ногоон өнгөтэй дөрвөлжин байвал шээсэнд нэг "+" I уурагтай гэсэн үг. Эх баригчтай холбогдож мэдээлэх хэрэгтэйг зөвлөнө.
- Шээсний хүчил шүлтийн орчныг үнэлэх шаардлагагүй. (улбар шар дөрвөлжин)

### Гэртээ даралт, шээсний сорил хийснээ бүртгэх хуудас

Нэр \_\_\_\_\_

Эмнэлгийн нэр \_\_\_\_\_

Даралтаа хэмжсэн байдал ..... өдөрт .....долоо хоногт (жишээ нь өдөрт 1 удаа, 7 хоногт 2 удаа)

Хэвийн артерын даралт: систол ....ба ..... диастол

### Хүснэгт 3. Үзлэг хэмжих хуудас

Сар өдөр	Цаг	Систол /дээд тоо эхний хэмжилт	Диастол /хажуугийн тоо Эхний хэмжилт	Систол /дээд тоо хоёрдах хэмжилт	Диастол /хажуугийн тоо Хоёрдах хэмжилт	Шээсний сорилын үр дүн

### 8.3. Зүрхний цохилтоо хэрхэн тоолж тэмдэглэх тухай

Зүрхний цохилт нь хүний эрүүл мэндийн байдлыг харуулдаг суурь үзүүлэлтүүдийн нэг юм. Зүрхий цохилтыг хэмжих нь хэцүү биш боловч дараах зааврыг баримтлан хийхийг зөвлөнө.

Бугуйны үнд зүрхний цохилтын тоог судасны лугшилтаар тоолохдоо:

1. Та тухтай байрлалд тайван суух хэрэгтэй.
2. Долоовор болон дунд хуруу нь бугуйны үений дотор талын гадаргуу дээр зурагт заасны дагуу байрлуулна.



3. Лугшилт (чичиргээ) нь тод мэдрэгдэж байвал 15 секундын туршид тоолно.
4. Гарсан тоогоо 4-өөр үржүүлнэ. Энэ нь таны зүрхний 1 минутанд цохилж буй тоо юм.
5. Зүрхний цохилтоо үзэж байхдаа тоог нь анзаарахаас гадна цохилтын хэмнэлийг мөн анхаарна. Нэгэн жигд хэмнэлтэй байх ёстой.
6. Таны судасны цохилт 60-80, дунджаар 70 байвал хэвийн гэж тооцно.
7. Судасны цохилт хэд байгаагаа бичиж тэмдэглээрэй. (сар өдөр, цаг минут)
8. Эрүүл мэндийн байдал, биеийн ачаалал, биеийн болон орчин тойрны халуун зэрэг маш олон хүчин зүйлээс шалтгаалан цохилт олшрох, цөөрөх, хэм алдагдаж болно, ийм үед эмчид хандана.

#### 8.4. Жингээ шалгах.

Ургийн байдлыг хянахад жирэмсний хяналтын туршид эх жингээ хэмжиж тэмдэглэсэн байх хэрэгтэй. Зайн үзлэгт ороход эхийн жинг заавал тэмдэглэнэ. Яаж хэмжих вэ?

- тэгш гадаргууд жингээ байрлуулах,
- жингийн зүүг тэг дээр тааруулсан байх,
- жингээ хэмжихийн өмнө гутлаа тайлсан байх
- өдрийн аль ч хугацаанд хэмжилт хийж болно, өмнөх хэмжилтийн үед өмсөж байсан хувцас байвал зохилтой. Хэрэв жин 1-2 өдрийн дотор 2.2 килограммаар нэмэгдвэл эмч, эх баригч руу даруй мэдэгдэнэ.

#### 8.5. Ургийн хөдөлгөөн хэрхэн тоолох.

- Тайван амгалан байх. Бариу хувцасаа тайлах, хажуугаараа хэвтэх эсвэл хөлөөрөө шаланд бүрэн гишгэж цэх сууна. Анхаарлаа сарниулахгүйн тулд гар утас, зурагтаа унтраасан байна.
- Эхлэх цагаа тэмдэглэ. 5 хүртэл хөдлөсөн хугацааг тэмдэглэ. Өшиглөх, түлхэх, эргэх бүхий л хэлбэрийг ургийн нэг хөдөлгөөнд тооцно.
- Ураг хөдлөхгүй бол нэг аяга хүйтэн ундаа эсвэл ус уугаад дахин эхлэх цагаа тэмдэглэ.

- Цахим үзлэгээс 2 цагийн өмнө хүүхдийн хөдөлгөөнийг тоолж тэмдэглэсэн байна. Тоолж дууссан хугацаагаа доорх хүснэгтэнд тэмдэглэнэ.

Жишээ нь: Эмэгтэй өглөө 9 цагаас эхлэн ургийн хөдөлгөөн тоолж эхлээд 10 удаа хөдөлсөн хугацааг тэмдэглэж авна.17 цаг гэхэд <10 доош хөдөлбөл эмчдээ мэдэгдэнэ.

#### Хүснэгт 4. Ургийн хөдөлгөөнөө тэмдэглэх хүснэгт

Гараг	16 долоо хоног/ өдөр		24 долоо хоног/өдөр		26 долоо хоног/өдөр		30 долоо хоног /өдөр	
	өглөө	орой	өглөө	орой	өглөө	орой	өглөө	орой
Даваа								
Мягмар								
Лхагва								
Пүрэв								
Баасан								
Бямба								
Ням								

#### 8.6 Жирэмсэн үеийн хооллолт, эмийн хэрэглээ.

Цахим үзлэгийн үед зайлшгүй тодруулах зүйл бол жирэмсэн үеийн хооллолт, эмийн хэрэглээний талаар тодруулж асууна.

- Төмөр,
- фолийн хүчлийн хэрэглээ,
- Кальци.

#### 8.7 Яаралтай эмнэлэгт хандах шалтгаан

- Ургийн хөдөлгөөн багасах,
- Үтрээгээр цус гарах,
- Хэвлийгээр хүчтэй өвдөх, базлах,
- Даралт ихсэх,
- Нүд бүрэлзэх,
- Халуурах.

#### 8.8 Жирэмсэн эмэгтэйг КОВИД-19-ын халдвар илрүүлэх шинжилгээнд хамруулах

- Эмнэлэгт хэвтэхийн өмнө,
- Мэс засалд бэлдэж байгаа,
- Шинж тэмдэг илэрч байгаа,
- Хавьтал болсон бүх тохиолдол.

#### 8.9 Төрөлтийн төлөвлөгөө / кесар мэс засал/

- Кесар мэс заслыг зөвхөн заалтаар хийнэ.
- КОВИД-19-ын халдвар нь кесар мэс заслын заалт болохгүй.

- Жирэмсэн эмэгтэй ерөнхий мэдээгүйжүүлэгтэй төлөвлөгөөт кесар мэс засалд товлогдсон бол мэс заслаас 5-7 өдрийн өмнө коронавирус илрүүлэх шинжилгээнд орсон байх хэрэгтэй.
- Хэрэв хариу нь товлогдсон өдрөөс өмнө ирэхгүй бол эмнэлзүйн байдлаас хамаарч мэс заслыг хойшлүүлж болно.

#### **8.10 Халдвар хамгааллын дэглэм**

- Жирэмсэн эмэгтэйн тусламжид халдварын сэргийлэлт хяналт, хувийн хамгаалах хувцасны талаар жирэмсэн бус эмэгтэйн адил зөвлөнө.
- Жирэмсний хугацаанаас үл хамааран жирэмсэн эмэгтэйд дараах зөвлөгөөг тогтмол өгнө
  - халдвараас сэргийлж нийгмийн бүхий л харьцаанд 1.5- 2.0 метрийн зай барих.
  - Маск зүүх
  - Гараа тогтмол угаах, ариутгах

## 9. Цахим үзлэгийн бүдүүвч



## **10. Жирэмсэн эмэгтэйд өгөх цахим зөвлөгөөний агуулга.**

1. Зөвлөгөө өгөх хэлбэр
  - a. Бүлгээр (цахим)**
  - b. Ганцаарчилсан (үзлэгт ирэх бүрт)**
  
2. Жирэмсний хугацаа
  - a. Жирэмсний эхний 3 сар
  - b. Жирэмсний хоёрдох 3 сар
  - c. Жирэмсний гуравдах 3 сар
  
3. Зөвлөгөө өгөхөд баримтлах ерөнхий зарчим
  - a. Жирэмсэлт өөрөө физиологийн процесс гэдгийг тайлбарлана.
  - b. Шаардлагагүй зүйлүүдээс татгалзахыг тайлбарлана.
  - c. Жирэмсэний явцыг тухайн жирэмсэний онцлогтой холбож тайлбарлана
    - i. Жишээ нь жирэмсэний 6 долоо хоногтойд зүрхний цохилт харагддаг
    - ii. Жирэмсний 12 долоо хоногтойд хромосомын эмгэгийн эрт илрүүлэгт хамрагдах
    - iii. Жирэмсний 18-20 долоо хоногтойд ургийн эрхтэн, системийн бүтцийг эхогоор үнэлнэ.
  - d. Эмнэл зүйн талаар ярих бол зөвхөн нотолгоонд суурилж ярина.
  - e. Ямар нэг зүйлийг санал болгохдоо жирэмсэн ээжийн сонголтыг хүндэтгэж харьцана.
  - f. Нээлттэй асуулт асууж, эмэгтэйд ярих боломж олгоно.
  - g. Нөхөр болон гэр бүлийнхэнийг оруулна.
  
4. **Эхний 3 сартайд өгөх зөвлөгөөний агуулга**
  - 4.1. Ганцаарчилсан**
    1. Эрүүл мэндийн ажилтан өөрийгөө танилцуулна.
    2. Жирэмсэн болсонд баяр хүргэнэ.
    3. Жирэмсэний хяналтын ач холбогдол, яаж хийгддэг талаар тайлбарлана.
      - a. Жирэмсэний хяналтанд тууштай хамрагдсанаар ямар үр дүн гардаг талаар статистик тоо барим хэрэглэн тайлбарлах нь илүү үр дүнтэй.  
Жишээ нь: амьд төрөлтийн хувь ихсэнэ гэх мэт
    4. Жирэмсэн эмэгтэйд үзүүлэх нийгмийн халамж, үйлчилгээний талаар тайлбарлана.
    5. Жирэмсний эрт хугацаанд илрэх эмгэг байдал
    6. БЗДХ-аас сэргийлэх
    7. Хорт зуршил, тамхины хор, дам тамхидалтын хор уршиг
    8. Эрхтэн тогтолцооны эмгэгийн тухай
    9. КОВИД-19 халдварын үед жирэмсний зарим нэг үзлэгийг цахимаар хийж байгааг тайлбарлаж эмэгтэйд аль болох цөөн эмнэлэгт хандах үүднээс цахим үзлэг сонгохыг зөвлөнө.

10. Жирэмсний хяналтын анхны үзлэг 9 долоо хоногоос өмнө аль болох эрт хийгдэх ёстойг ойлгуулна. Энэ үзлэг тодорхой хугацаа шаардах бөгөөд цаашдын хяналтын төлөвлөгөөг жирэмсэн эмэгтэй хамтарч гаргана.
11. Зайлшгүй хийх шинжилгээнүүд, тэдгээрийн ач холбогдол
12. Жирэмсний хордлого, авах арга хэмжээ
13. Урьдчилан сэргийлэх витамин
  - Фолийн хүчил
  - Төмрийн бэлдмэл
  - Магни
  - Бусад
14. Улирлын томуугийн вакцин
15. Амны хөндийн санац
16. Эмийн хэрэглээ
17. Дасгал хөдөлгөөн
18. Өтгөн хаталт
19. Гэр бүлийн хүчирхийлэл илрүүлэг

#### **4.2. Бүлгээр цахим зөвлөгөө**

##### **Бүлгээр зөвлөгөө өгөхөд анхаарах зүйл**

1. Энэ хэлбэрийн зөвлөгөөг эхний 3 сарын хугацаанд байгаа бүх жирэмсэн ээжүүдэд хамаатай мэдээллийг өгөхөд цахим хэлбэрээр болон нийгмийн сүлжээгээр зохион байгуулж болно.
2. Эхний 3 сарын үед зөвлөгөөг ерөнхийд нь өгөх зөвлөгөөний төрлөөр нь 3 үндсэн бүлэгт хувааж болно.
3. Зөвлөгөө өгөх эмнэлэг, клиник нь видео хурлын програм ашиглан үйлчилүүлэгч рүүгээ урилга явуулж, зөвлөгөө өгөх сэдэв, өдрийг тодорхой тусгаж өгнө
  - Эхний 3 сартай жирэмсний үед уух витамин – Даваа гараг,
  - Эхний 3 сартайд хийх илрүүлэг шинжилгээ – Мягмар гараг
  - Эхний 3 сартайд хийх эрүүл мэндийн үзлэг
  - Вакцины хамрагдалт гэх мэт сэдвээр өгөх,
  - КОВИД-19-ын халдвараас сэргийлэх,
  - Аюултай шинж, тусламж хаанаас хайх, хэнд хандах.
4. Нэг удаагийн цахим зөвлөгөө 20 минутаас хэтрэхгүй байна. Асуулт асуух 10 минут, нийт 30 минут байна.
5. Жирэмсэн эхийн эрсдлийг тодорхойлж, танилцуулах
  - Жингийн илүү
  - Чихрийн шижин
  - АД ихсэлт гэх мэт

##### **Жирэмсний 2 дахь 3 сарын зөвлөгөө**

1. Эхний 3 сарын зөвлөгөөг авсан бол шууд 2 дахь 3 сартайд өгөх зөвлөгөө рүү орно
2. Эх хүсвэл эхний 3 сартайд өгөх зөвлөгөөнүүдээс дахин өгч болно
3. Ургийн хөгжлийн байдлыг тайлбарлана
4. Ургийн анатомыг үнэлэх чанд авиан оношилгооны ач холбогдол
5. Жирэмсэн эмэгтэйн жин хэрхэн нэмэгдэж байгаа талаар тайлбарлаж, жирэмсэн эмэгтэйн хооллолт, дасгал хөдөлгөөний чухлыг тайлбарлана.
6. АД хэмжихийн ач холбогдол
7. Шээсний шинжилгээ:
  - Уураг,
  - Бактери,
  - Сахарын тест хийхийн чухлыг тайлбарлана,
  - 28 долоо хоногтойд хийх шинжилгээ.
8. Цус багадалт,
9. Дутуу төрөх эрсдэл/ Үтрээний шинжилгээ,
10. Жирэмсний амралтаа жирэмсний хэдэн долоо хоногтойгоос авах,
11. Кальци уух шаардлага,
12. Д- витаминь ач холбогдол,
13. Жирэмсний хувцаслалт

## **2 дахь 3 сартайд өгөх бүлгийн цахим зөвлөгөө**

Энэ зөвлөгөөний үеэр жирэмсэн эмэгтэйд өгөх үндсэн ойлголтууд:

1. Ургийн хөдөлгөөн
2. Жирэмсэн үеийн чихрийн шижин илрүүлэх
3. Ургийн өсөлт бойжилтыг хэт авиагаар үнэлэх
4. Шинж тэмдэггүй бактериури, уураг илрүүлэх
5. Жирэмсний хожуу хордлогоос сэргийлэх
6. Жирэмсний хожуу хугацаанд илэрч болох аюултай шинжүүд

## **3 дахь 3 сартайд өгөх зөвлөгөө**

1. Ургийн өсөлт хөгжлийн байдлыг тайлбарлана.
2. Хөдөлгөөнийг үнэлж тайлбарлана.
3. Шинжилгээний үр дүнг тайлбарлана.
4. Төрөлтийн төлөвлөгөөг ярилцаж, төрөх хугацааг дахин баталгаажуулж ойлгуулна.
5. Төрөх үедээ туслах хүнээ бэлдэж зөвлөгөөнд хамт ирүүлнэ.
6. Жирэмсний аюултай шинжүүд, үтрээнээс цус гарах гэх мэт
7. Манас таталтын урьдал
8. Жирэмсэн эмэгтэйн сэтгэл зүйг төрөлтөнд бэлдэнэ.
9. Хөхөөр хооллох талаар зөвлөгөө өгнө.
10. Төрсний дараах тусламж, үйлчилгээний талаар тайлбар өгнө.
11. Дасгал хөдөлгөөнийг үргэлжүүлнэ.



12. Хооллолтын дэглэм, жингийн зохистой байдлын талаар зөвлөнө.
13. Архи, тамхи, эмийн хэрэглээний талаар зөвлөгөө өгнө.
14. Аялал, машинаар явахад анхаарах зөвлөгөө, суудлын бүс зүүнэ.
15. Онгоцоор аялах, тромбоэмболи урьдчилан сэргийлэлт хийнэ.

**3 дахь 3 сартайд өгөх бүлгийн зөвлөгөөнд доорх ойлголтуудыг жирэмсэн эмэгтэйд өгнө**

- Төрөлтөнд бэлдэх
- Жирэмсэний аюултай шинж
- Доола (төрөх үеийн туслагч) авч болох
- Ургийн байрлал
- Төрсний дараах нярайн асаргаа
- Хөхөөр хооллолтын ач холбогдол
- Төрсний дараах гэр бүл төлөвлөлт
- Нярайн эрт үеийн нэн шаардлагатай тусламж /дулаан алдалтаас сэргийлэх, асаргаа, сувилгаа/
- Төрөх үеийн өвдөлт бууруулах аргууд
- Дутуу нярайн эмж асаргаа
- Төрөх үеийн сэтгэл зүйн бэлтгэл
- Гэр бүл төлөвлөлт
- Жирэмсэлт, төрөлттэй холбоотой хууль эрх зүйн ойлголт

**11. Цахим хяналтанд хамрагдсан эхийн сэтгэл ханамж.**

- Цахим хяналтанд хамрагдсан эхээс сэтгэл ханамж, санал хүсэлтийн хуудас бөглүүлж авна.
- Формыг “*Google form*” ашиглан 3-5 асуултаар авна.