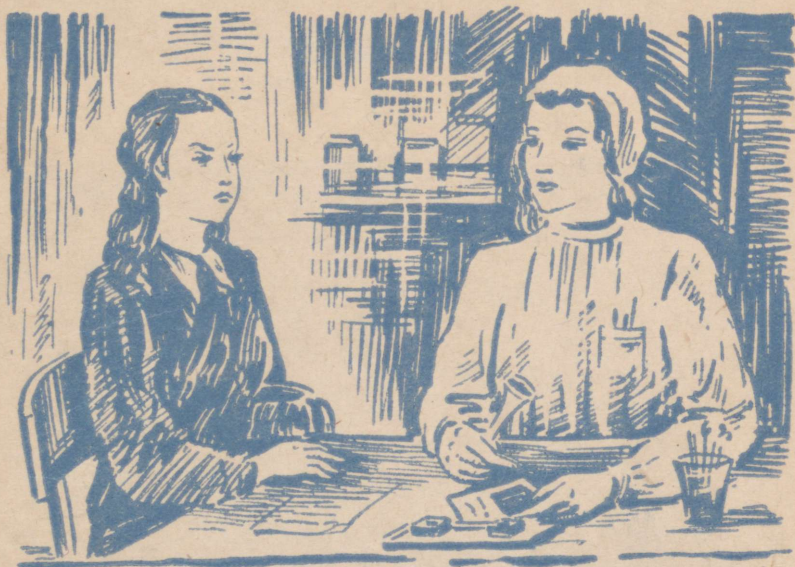


KAUGÕPPEKURSUS RASEDAILE



V. A. SAPOŽNIKOV

NAISE ORGANISMI ISEÄRASUSED

N. E. GRANAT

RASEDA TERVISHOID



VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

A-19845 I

KAUGÕPPEKURSUS RASEDAILE

LOENG I

V. A. SAPOŽNIKOV
MEDITSIINILISTE TEADUSTE KANDIDAAT

NAISE ORGANISMI ISEÄRASUSED

LOENG II

N. E. GRANAT
MEDITSIINILISTE TEADUSTE KANDIDAAT

RASEDA TERVISHOID

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU, 1952

Esimene loeng.

Naise organismi iseärasused.

Sageli võib tähele panna, et isegi väga haritud inimesed, kellel on tunduv teadmiste tagavara kõige mitmekesisematelt aladelt, ilmutavad puudulikke teadmisi omaenda organismi ehitumise suhtes. Nad ei tea, kuidas ta töötab, ei tea, millised keerulised ning huvitavad eluprotsessid temas toimuvad. Kuid seejuures on igal inimesel, eriti aga naisel, tarvis seda teada.

Naise organismi arvukad erinevused mehe organismist ei seisne mitte ainult suguelundite erinevas ehitumuses (primaarsed sugutunnused), vaid ka paljudes teistes, ainult naisele omastes erijoontes. Need on: tavaliselt väiksem kasv kui mehel, peenem kehaehitus, näo ja keha piirjoonte pehmus, mis on seletatav arenenuma nahaaluse rasvakihiga, kusjuures see rasvakiht on eriti ilmne tuharate, puusade ja rinnanäärmete piirkonnas. Rasvakiht varjab lihaste piirjooni, seejuures on naistel lihased nõrgemini arenenud kui meestel. Peas on naistel pikemad ja pehmemad juuksed kui meestel, kuid kehal, välja arvatud häbeme piirkond ja kaenlaalused, karvkate tavaliselt puudub. Õlad on naistel kitsamad, kuid vaagen tunduvalt laiem, mis on vajalik sünnituse normaalseks kulgemiseks. See ei ole veel kaugeltki täielik loetelu naise kehaehituse erisustest, mida nimetatakse sekundaarseteks sugutunnusteks; nende kogumik annab naisele need jooned, mida mõistetakse «naiselikkuse» all ja mis avaldub hääles, kõnnakus, kehaliigutustes ja käitumisviisis.

Välimised ja sisemised suguelundid.

Naise välimised suguelundid asetsevad lahkliha ja häbeme-kingu vahel. Häbemekingult ulatuvad padjakestena alla kaks rasvkoest moodustuvat nahavolti — need on suured häbeme-mokad. Ühinedes allpool moodustavad nad õhukese võlvja kaare, mida nimetatakse tagumiseks niduks, ja oma häbeme-kingu-aluses ühinemiskohas varjavad nad moodustuva voldiga kõdistit — väikest hirsi- või riisiterasuurst moodustist, mis on rikas veresoonte poolest ja kaetud väga õhukese nahaga. Kõdis-tis, aga samuti ka väikestes häbememokkades asetseb suur hulk tundlikke närvilõpmeid. Kõdistist veidi madalamal paikneb välimine kusitisuue.

Välimise kusitisuudme ning tagumise nidu vahel asetseb tupe sissekäik, mis suguelu alguseni on kaetud neitsinahaga — õhukese limaskestast kilega, millel on üks, harvemini mitu avaust menstruatsioonivere väljavoolu tarvis. Selle kile taga algab tupp, mis kuulub juba sisemiste suguelundite hulka.

Sisemised suguelundid koosnevad tupest, emakast, muna-juhadedest ja munasarjadest.

Tupp paikneb kusepõie ja pärasoole vahel. Temast kõrge-mal asetseb emakas. See on tihke, pirnikujuline lihaskeha, mis oma laiema, kanamunasuuruse osaga on pöördunud ülespoole, ja omab võimet laieneda ning kokku tõmbuda. Emakas jagu-neb emakakehaks ja emakakaelaks. Emakakeha asetseb terve-nisti kõhuõõnes, emakakael aga tupes. Tuppe avaneb välimine emakasuu.

Emakakeha soppidest lähtuvad tõrved — munajuhad. Juhade kanalid ahenevad kohati hobusejõhvi peenuseni ja on kaetud erilise limaskestaga, mis on varustatud vibreerivate, emaka-õõne suunas võnkuvate virve- ehk ripsekarvakestega. Selle võnkliikumise tähtsus selgub allpoolesitatust. Munajuhad laie-nevad järk-järgult lehtrikujulisteks, lõppedes arvukate narmas-tega — peenikeste limaskestast moodustistega. Mõlemal pool emakat, tema külgmiste seinte ning vaagna seinte vahel, eriliste sidemete küljes ripuvad munasarjad, mis kujutavad endist väga

tähtsaid sisemiste suguelundite moodustisi. Teine teisel pool emakat asetsevad munasarjad on tihedad, valkja värvusega, poole kreeka pähkli suurused kehakesed. Munasarjad ripuvad vabalt kõhuõõnes, munajuhade narmaliste lõpmete vahetus läheduses, mis katavad munasarja pinna.

Sugunäärmete eriline tähtsus naise organismi kujunemis- protsessis ja talitluses.

Inimese organismis, niihästi mehel kui ka naisel, on erilised moodustised, mida nimetatakse näärmeteks. Nende talitus seisneb eriliste ainete produtseerimises. Mõningad näärmed, näiteks sülje- või higinäärmed, saadavad oma talitluse produkte ainult väljapoole. Teised aga produtseerivad erilisi aineid, mida nimetatakse hormoonideks ja mis erituvad vahe- tult verre, nii-öelda organismi sisemusse. Neid näärmeid nime- tatakse hormonaalseteks ehk sisesekreetsiooninäärmeteks («sek- retsioon» tähendab «eritamine») ja nad on organismi elutege- vuseks äärmiselt tähtsad. Sisesekreetsiooninäärmete hulka kuu- luvad ka sugunäärmed, mida naisel nimetatakse munasarja- deks. Neil on kahesugune funktsioon: esiteks — neis valmivad naise munarakud, ja teiseks — moodustuvad suguhormoonid. Pärast naise suguraku viljastamist mehe suguraku poolt areneb loode, mis seejärel 9 kuu jooksul areneb edasi emakas. Naise suguhormoonid erituvad verre ja etendavad teiste näärmete hormoonide kõrval küllaltki tähtsat osa naise organismi kasvu- ning valmimisprotsessis ja talitluses.

Naise suguelundite süsteemi juurde kuuluvaiks tuleb arvata ka rinnanäärmed nende tiheda funktsionaalse seose tõttu emaka ning munasarjadega. Naise rinnanäärmed erinevad teravalt mehe omadest, kellel nad on jäänud rudimentaarsesse seisun- disse. Rinnanäärmed hakkavad tütarlastel arenema alates 10—12-ndast eluaastast ja saavutavad täieliku väljaarenemise esimese raseduse lõpuks. See sagarakujuline nääre, mida ümb- ritseb rikkalikult arenenud rasvkude, avaneb paljude juhade

kaudu rinnanibusse, mille kaudu eritubki lapse toitmise perioodil rinnanäärme poolt produtseeritav piim.

Kolm põhilist perioodi naise elus.

Lapsepõli.

Iga elusolendi elu algusperioodile on omane iselaadi võlvus. Kuid see on omane eale, mitte aga soole. Lapsena ei erine poiss väliselt peaaegu mittemillegagi tütarlapselt: ühesugune on kehaehituse õrnus, nahaaluse rasvkoe rikkalik arenemine ja karvkatte puudumine näol ning kehal. Edasiselt (pärast 6—7-ndat aastat) hakkavad juba ilmuma soole omased iseloomulikud erisused; tütarlapsel algab aegamööda tulevase naise erijoonte kujunemine, märkamatult ilmuvad sekundaarsed sugutunnused: vaagna laienemine, vormide ümardumine, rinnanäärmete suurenemine jne. Sugulise küpsmise protsess kestab 14—16-nda eluaastani.

Suguküpsuse periood.

Selles vanuses jõuab tütarlapsel kõigi sugutunnuste kujunemine lõpule ja tekib naisele omane iseloomulik kehaehitus. Samal ajal algavad tal ka menstruatsioonid.

Menstruatsiooniks nimetatakse igakuist vere eritumist emakast tupe kaudu, mis kordub korrapäraselt ja kestab tervel naisel alati sama arv päevi. Sageli saabuvad tütarlapsel esimesed menstruatsioonid ebavõrdsete vaheaegade järel ja nendega kaasuvad valud. Korrapärase iseloomu omandavad menstruatsioonid alles mõne aja möödudes.

Menstruatsiooni iseloom (kestus, erituva vere hulk) on igal naisel individuaalne; tavaliselt ilmub ta 3—4 nädala tagant, kestab 3—5 päeva, on valutu ja verekaotuselt mõõdukas. Terve naine peaaegu ei märkagi menstruatsiooni saabumist või tunneb end ainult veidi halvasti.

Menstruaalsete verejooksude ja nende vaheaegade korra-

pärase vaheldumisega tekivad otsekuu suletud ringid ja seetõttu nimetatakse seda menstruaaltsükliks.

Mis siis põhjustab seda kõige iseloomulikumat füsioloogilist nähtust, mis on naise elu kogu küpsusperioodi erisuseks?

M u n a s a r j a t s ü k k e l.

Menstruatsioonile eelneb naise munaraku valmimise ja viljastamiseks valmis munaraku munasarjast väljumise protsess. Seda protsessi nimetatakse ovulatsiooniks. Kõigi siseelundite, sealhulgas ka sisesekretsiooninäärmete ehitumus on väga keerukas. Kuid igat keerulist nähtust saab seletada lihtsate sõnadega. Katsume seda teha ka antud juhul. Nagu juba on teada, valmivad munasarjades munarakud ja moodustuvad hormoonid. Kui valmistada munasarja koest väga õhuke lõik (paksusega üks tuhandendik millimeetrit) ja vaadelda seda mikroskoobi all, siis on näha, et munasari koosneb kahest kihist — välimisest ja seesmisest. Välimises kihis paikneb väga suur hulk (tütarlastel kuni 100 tuhat) rakukesti ehk põiekesti, mida nimetatakse esmasteks folliikuliteks. Neis põiekestes asetsevad ümmargused rakud — munarakud. Koos tütarlapse sugulise küpsemisega valmivad ka folliikulid, õigemini vastupidiselt: ühes munasarja koe arenemisega saabub ka tütarlapse suguküpsus. Folliikuli valmimisprotsess väljendub selles, et temasse tekib vedeliku, mistõttu teda nimetataksegi põiekeseks. Vedeliku hulk suureneb niivõrd, et algul ainult mikroskoobi all nähtav folliikul paisub hernetera mõõtmeteni või isegi veel suuremaks ja sopistub välja, kusjuures munasarja sein õheneb ning lõhkeb. Rebenenud folliikulist valgub vedelik kõhuõõnde ja viib endaga kaasa selleks ajaks juba valminud munaraku. Pärast folliikuli rebenemist valgub tema õõnde mõningal määral verd, folliikulit katvad rakud aga suurenevad ja muutuvad värvuselt kollaseks. Tekib uus nääremoodustis, mida nimetatakse kollaskehaks. Kogu see protsess toimub tsüklitena, mis keskmiselt võtavad 28 päeva, naise kogu suguküpsusperioodi kestel.

Kollaskeha produtseerib erilist hormooni, mis oma üldise

toime kõrval naise organismi avaldab veel erilist mõju emaka limaskestasse, valmistades seda ette viljastatud munaraku vastuvõtuks. Kui munarakku ei viljastatud ja ta hukkus, hakkab kollaskeha taandarenema ning ilmub menstruatsioon.

E m a k a t s ü k k e l.

Menstruatsiooni ilmumine tähistab suguküpsuse algust, näitab, et munasarjad on hakanud produtseerima viljastumisvõimelisi munarakke ja et naine võib rasestuda. Siiski ennetab suguküpsuse algus mõningal määral organismi üldise küpsuse saabumist, mis langeb 18—20-ndale eluaastale. Teisiti öeldes, tütarlaps, kellel algasid menstruatsioonid 14—16-aastaselt, on võimeline rasestuma, kuid sünnitada võib ta enesele kahju tegemata alles 18—20-aastaselt, mil saavutab lõpliku väljakujunemise tema luustik, ja mis kõige tähtsam — vaagen, mille mõõtmed omavad otsustavat tähtsust sünnituse õigeks kulgemiseks.

Niisiis algavad tütarlapsel igakuised emakaverejooksud, mis kestavad 3—7 päeva ja on vere hulgalts mõõdukad, kusjuures veri on segatud limaga. Kuid millised on siis need emakas regulaarselt tekkivad põhjused, mis neid verejookse tingivad?

Emakaõõs on kaetud limaskestaga, mis sisaldab näärmeid. Suguküpsel naisel on see emaka limaskest lakkamatu muutumise seisundis: mida lähemale tuleb menstruatsiooni tähtaeg, seda paksemaks ja limasemaks ta muutub; tema veresooned täituvad verrega, limaskest tursub ja näärmed eritavad lima. Kõik need muutused on ettevalmistuseks, et vastu võtta viljastatud munarakk. Nad arenevad kahe nädala jooksul, alates ovulatsiooni momendist, mille all me mõistame folliikuli lõhkemist ja valminud munaraku väljumist munasarjast. Kui munarakk ei viljastu ning hukkub, siis limaskesta liigselt täitunud veresooned rebenevad ja algab menstruaalne verejooks, tursunud limaskesta pealmine kiht aga irdub. 3—5 päeva pärast algab limaskesta taastumine, kudede turse möödub, verega täitumine väheneb ja menstruatsioon lõpeb, selleks et pärast järgmist ovulatsiooni uuesti algaksid samad muutused, et algaks

uus tsükkel. Menstruatsioon on organismi igakuise väga keeruka seemise ümberkorraldumisprotsessi väline avaldus. Menstruatsiooni saabudes on mõnedel naistel veidi halb enesetunne, mõningal määral suureneb väsitatavus, mõnikord esinevad valud ja raskustunne allkõhus, isupuudus jne.

Ometi ei avaldu need menstruatsioonipäevade iseärasused kaugeltki mitte teraval kujul, nad ei muuda naist töövõimetuks ega mõju oluliselt tema tervisele.

Ovulatsioon on raseduse vältimatuks tingimuseks; kollaskeha moodustumine ja tema hormonaalne talitus on organismi ning emaka ettevalmistumine viljastatud munaraku vastuvõtuks ja raseduse normaalseks kulgemiseks.

Suguelu. Viljastumine.

Naise suguelu algab pärast täieliku suguküpsuse saabumist, tema abiellumisel. Esimesel suguühtel rebeneb neitsinahk. Kui ta on õhuke, nagu see esineb enamikul juhtudel, osutuvad valu ja verejooks seejuures tähtsusetuiks või puuduvad üldse. Suguakti lõpul voolab mehe seemnevedelik tupe ülemisse ossa ja koguneb emakakaela suudme juurde. Mehe seemnevedelik sisaldab seemneniidikesi ehk spermatozoide, mis on võimelised liikuma ja mis tungivad läbi emakakaela kanali emakaõnde, sealt aga munajuhadesse. Seemneniidikese ja naise munaraku ühtumine toimub tavaliselt munajuhas, ja eriliste ripsete liikumise abil, millega on varustatud munajuhakanali limaskest, ning munajuha kokkutõmmete abil nihkub munarakk edasi emakaõne poole. Seega on siis munajuhade nimetus täiesti õigustatud. Spermatozoid tungib munarakku, mehe idurakk liitub naise omaga ja sel viisil toimub viljastumine. Muidugi ei lõpe iga suguühe viljastumisega. Mis puutub suguühete sagedusse, siis oleks ebaotstarbekas ja elukauge anda mingeid kindlaid suguelujuhendeid; see küsimus lahendatakse iga abikaasadepaari poolt individuaalselt ja oleneb väga mitmesugustest asjaoludest, mida võleks raske mahutada kõigile ühistesse raamidesse. Võib ainult märkida, et liialdamine suguaktiga ei too organismile mitte midagi peale kahju.

Missugune abikaasade suguelu ka iganes oleks, tema lõpp-eesmärgiks on alati lapse sündimine. Selles seisneb suguelu peamõtte, muidugi ainult perekonnaelu raamides. Nõndanimeetatud «juhuslikud sugulised sidemed», selle kõrval, et nende puhul tavaliselt ei ole suguelu põhimiseks eesmärgiks lapse sündimine, osutuvad suguhaigustesse nakatumise võimaluse tõttu äärmiselt ohtlikeks. Kõige levinum suguhaigus — gonorröa — toob endaga sageli kaasa sigimatuse munajuha-põletiku tekkimise ja spermatozoidi ning munaraku ühinemise võimatuks muutumise tagajärjel.

Kui rasedus on alanud, milline on siis viljastatud munaraku edasine saatus?

Rasedus ja sünnitus.

Pärast ovulatsiooni toimub kollaskeha hormooni mõjul emaka limaskestast ettevalmistumine viljastatud munaraku vastuvõtuks. Kudede limaseks muutumine ja veresoonte suurem täitumine verega näitab toitematerjalide suurenenud juurdevoolu emakasse seal kasvava munaraku tarvis, milles juba sisaldub inimese loode. Viljastatud munarakk nihkub juba mainitud munajuha limaskestast ripsete liikumise ja munajuha enda kokkutõmmete abil emakaõõnde ning kinnitub selle seina limaskestasse. Nüüd nimetatakse teda juba lootemunaks ja ta kasvab väga kiiresti.

Tõepoolest, 9 kuu pärast on ta kasvanud silmale nähtamatust suuruselt 50 sentimeetri pikkuseks vastsündinud lapseks, mikroskoopilisest viljastatud munarakust on saanud kõrgesti organiseeritud ja keeruka ehitusega olend, kes omab inimorganismi kõiki pisimaid detaile.

Loode ei hinga kopsudega; toitu ja õhuhapnikku saab ta emakoogi (platsenta) ning nabavädi kaudu ema verest, ema verre annab ta tagasi ka kõik ainevahetuse lõpp-produktid.

Umbes poolest rasedusajast alates hakkab naine tundma lapse liigutusi (korduvalt sünnitaja veidi varem, esmassünnitaja aga veidi hiljem) ja arst kuuleb selgesti loote südamelööke ning komplek tema kehaosi — pead, käsi, jalgu. Üheksandaks kuuks

võtab loode enda alla juba kogu häbemekingust roieteni ulatuva ala ning lebab emakas küürutõmbununa, käed ja jalad konksutõmmatult surutud vastu keha.

Raseduse kestel toimub naise organismis hulk olulisi muudatusi. Rääkimata juba emaka suurenemisest, tupe seinte limaseks muutumisest ja vere juurdevoolest suguelundeisse, osutub äärmiselt oluliseks folliikulite valmimise ajutine katkemine munasarjades ja sellega seoses olev menstruatsioonide lakkamine, mis teatavasti on algava raseduse esimeseks usaldatavaks (kuid kaugeltki mitte kindlaks), naise enese poolt märgatavaks tunnuseks. Tavaliselt ilmuvad iiveldustunne ja oksendamine. Sageli tekivad raseda näole pruunid laigud; rinnanäärmed suurenevad, raskenevad ja muutuvad kõvemaks; raseduse lõpul eritub rinnanibudest piiskadena hägusevõitu vedelikku, mida nimetatakse ternespiimaks. Piim ilmub alles pärast sünnitust.

Võib öelda, et naise organismis pole ühtki süsteemi, mis nii või teisiti ei muutuks rasedusprotsessis, kuid kõigi nende muutuste loetlemine ja analüüs ei kuulu käesoleva loengu ülesannete hulka. Millised need muutused ka iganes oleksid, peaaegu kõik nad kaovad tavaliselt pärast sünnitust.

Niisiis jõuab kätte sünnitus.

Sünnituse esimene, kõige pikemat aega kestev periood seisneb emakakaela avanemises laiuseni, mis on küllaldane lapse pea läbiminekuks. Me ütleme — pea, sest esiteks, laps sünnib pea ees 96%-l kõigist sünnitustest, teiseks aga on pea lapsel kõige suurema ümbermõõduga kehaosa ja pärast pea läbiminekut läheb kiiresti läbi ka kogu loode.

Sünnituse teine, lühem periood seisneb loote väljutamises sünnitusvalude — emaka seinte kokkutõmmete — ja väituste — ema kõhuseinte pingutuse — jõul. Just sellel sünnitusperioodil ilmnebki, kui tähtis on küllaldaselt lai vaagen sünnituse normaalseks kulgemiseks. Kui me loengu algul, võrreldes naise kehaehitust mehe omaga, ainult mööda minnes mainisime, et naise vaagen on laiem mehe omast ja et see on vajalik sünnitamiseks, siis nüüd võib seda ka juba lähemalt selgitada. Emakakaela elastsed seinad võivad küllalt laialt avaneda, et

läbi lasta sündiva lapse pead, pehme tupetoru venib selleks samuti küllaldaselt. Vaagna kanal, mis kujutab endast kindlat luurõngast, ei allu venimisele. Kui see vaagna luurõngas on lapse pea ümbermõõdust kitsam, siis sünnitus raskeneb, mõnikord aga ei olegi lõpuleviidav teatava sünnitusabi-operatsioonita. Nimelt seepärast ongi normaalne kehaehitus naisele nii suure tähtsusega ja nimelt seepärast peabki hoidma tütarlast haiguste eest, mis takistavad luude õiget arenemist, nagu näiteks rahhiit.

Pärast lapse sündimist väljuvad päramised ja sünnitus on lõppenud. Algab emaka valutu sünnitusjärgne kokkutõmbumine ja naise kogu organismi tagasipöördumine endisse, raseduseelsesse seisundisse. See sünnitusjärgne periood kestab umbes 6 nädalat.

Kohe pärast sünnitust algab lapse rinnaga toitmise periood ja piima valmistamine rinnanäärmete poolt.

Rinnaga toitmine.

Ajal, mil raseduse vältel ning sünnitamisel väljaveninud ja suurenenud suguelundid pärast lapse sündi kokku tõmbuvad, saavutavad rinnanäärmed oma suurima arengu. Piima moodustumine näärmete sagarates paisutab neid niivõrd, et esimestel päevadel võib sellega kaasuda tunduv valu. Teisel-kolmandal päeval pärast sünnitust algab piima rohke eritumine ja valu möödub.

Normaalse toitmise seisukohalt omab suurt tähtsust rinnanibude õige kuju — nende küllaldane väljaulatumine rinna pinnast. Rinnaga toitval emal kestab piima eritumine kogu toitmisperioodi, s. o. 9—12 kuu vältel. Piima eritumine lakkab lapse võõrutamisel. Kui ema toidab last rinnaga üle aasta, siis jätkub tal ka piima eritumine, sest imemine ergutab rinnanäärme talitlust.

Paljudel naistel puuduvad rinnaga toitmise perioodil menstruaatsioonid. See seletub rinnaga toitmise pidurdava mõjuga folliikulite valmimisele munasarjas. Seega puuduvad rinnaga toitmise ajal ovulatsioon ja menstruaatsioon. Mõnedel naistel

algavad menstruatsioonid 6 nädala järel pärast sünnitust või ka rinnaga toitmise perioodil. Naiste hulgas on levinud arvamused, et menstruatsiooni puudumisel rasestumist ei teki. See ei ole õige. Rinnaga toitmise perioodil võib rasestuda menstruatsioonita, kui munasarjades on alanud uuesti ovulatsiooniprotsess ja viljastumine toimub enne, kui saab ilmuda menstruatsioon.

Raseduse katkestamine.

Naise organismi küpsus saabub üheaegselt suguküpsuse algusega, lõplikult aga puhkeb naise organism õitsele rasedusega, mille vältel naise kõik jõud, temas toimuvate eluprotsesside kogu rikkalikkus ja intensiivsus avalduvad kõige selgmini. Organismi kõik võimalused mobiliseeritakse kasvava loote toitmiseks ja hoidmiseks. Rasedus on viljakas, looduslik ja sügavalt eluline protsess. On arusaadav, et selle seisundi vägivaldne katkestamine on loodusevastane, naise tervisele kahjulik akt.

Raseduse katkemist enne 28. nädalat (ehk enne 7. lunaarkuud) nimetatakse nurj sünnituseks ehk abordiks. Alates sellest tähtajast nimetatakse loote väljutamist enneaegseks sünnituseks. Abort võib olla iseeneslik, tekkides mõne haiguse, füüsilise vigastuse (näit. põrutuse) või hingelise vapustuse tagajärjel, või kunsttehislik, s. t. tekita tud spetsiaalsete vahendite abil. Mõnedel juhtudel võib raseduse säilitamine ohustada ema elu, põhjustades olemasoleva haiguse ägenemist. Sellistel juhtudel, vastavalt arstliku komisjoni otsusele, on abordioperatsioon lubatav, teostatuna arsti poolt haigla tingimustes.

Hoolimata kõigist ettevaatusabinõudest võib isegi raviasutustes teostatud abordioperatsiooni puhul esineda komplikatsioone.

Seepärast on mõistetav, et abort väljaspool haigla tingimusi, eriti aga kui abortitegijaks on vähiklikud isikud või naine ise, kujutab endast otsest ohtu naise elule ja põhjustab tavaliselt raskeid haigestumisi. Sellised kuritegelikud abordid võivad

tekitada veremürgistuse ja saada naise surma või tema invaliidsuse põhjuseks. Pärast aborti haigestub naine sageli nn. «naistehaigustesse», s. o. emaka-, munajuhade ja munasarjade põletikku, ning võib sisemiste suguelundite püsivate muutuste tõttu jääda alatiseks sigimatuks. Sigimatuse kõige sagedasemaks põhjuseks on munajuhade kinnikasvamine põletiku tagajärjel, nende läbitamatuks muutumine niihästi seemneniidiketele kui ka munarakule, mis teeb viljastumise võimatuks.

Naise organismi sugulise talitluse soikumise periood.

See periood, mida nimetatakse klimakteeriumiks, seisneb naisel menstruatsioonide järkjärgulises ärajäämises, mis toimub umbes 45—50-aastaselt. See periood võib kesta mõnest kuust mõne aastani. Menstruatsioonide ärajäämine sõltub paljudest põhjustest, millede hulgas peamisteks on munasarjade hormonaalse talitluse ja neis folliikulite valmimise lakkamine. Samal ajal ja samuti järkjärguliselt toimub naise kogu organismi ümberkujunemine. Sel perioodil peab naine eriti hoolikalt jälgima oma tervist ja aeg-ajalt külastama naistenõuandlat. Neil juhtudel, kui naisel juba mitme kuu või aasta jooksul pole olnud menstruatsioone ja kui siis emakaverejooks äkki uuesti ilmub, peab naine kiiresti pöörduma arsti poole.

Menstruatsioonide lakkamine ei tähenda veel kaugeltki mitte naise vanaduse saabumist. Veel paljude aastate kestel võib ta viljakalt töötada, olla perekonna ja ühiskonna täisväärtuslik liige.

Nõukogude Liidus on kaotatud inimese ekspluateerimine inimese poolt ja pole sotsiaalseid põhjusi, mis tingiksid enneaegset vananemist. Meil on loodud kõik tingimused selleks, et töötajate, nii meeste kui ka naiste töövõimelisus säiliks kõrge vanuseni.

Tundes oma organismi iseärasusi ja suhtudes tähelepanuga organismis toimuvaisse muudatustesse, säilitab naine paremini oma tervise, säilitab võimaluse ka vanemas eas aktiivselt osa võtta tootmisest ja ühiskondlikust elust meie sotsialistliku kodumaa hüvanguks.

Teine loeng.

Raseda tervishoid.

Oma olemasolu esimestest päevadest peale osutab Nõukogude riik erilist hoolitsust emale ja lapsele.

Emal on Nõukogudemaal ümbritsetud üldise lugupidamise, hoole ja armastusega. Talle osutatakse suurt abi laste ülalpidamisel ja kasvatamisel. Riik võimaldab ettevõtetes ja asutistes töötavatele naistele pikemaajalist puhkust — 35 päeva enne ja 42 päeva pärast sünnitust. Selle puhkuse ajal saab naistööline või teenistuja abiraha riikliku sotsiaalkindlustuse summadest, töendusliku kooperasiiooni liikmed aga — kooperatiivartellide vastastikuse abistamise kassadest.

Raseda soovil lisatakse raseduse ja sünnituse puhul antavale puhkusele ka vastav korraline puhkus; neil juhtumel antakse korraline puhkus vaatamata sellele, kas rase on töötanud antud töö- või ametikohal 11 kuud või vähem.

Naiskolhoosnikud vabastatakse töölt üheks kuuks enne ja üheks kuuks peale sünnitust, kusjuures neile säilitatakse selle 2 kuu jooksul $\frac{1}{2}$ väljatöötatud tööpäevade eest saadavast keskmisest töötasust.

Riigi seadused seisavad valvel emal ja lapse huvide eest.

Suur hulk meditsiinilisi eriasutusi meie riigis on loodud selleks, et jälgida naise tervist raseduse ajal ning sünnitusjärgsel perioodil ja anda tarbe korral meditsiinilist abi.

Nõukogude Liidus on naisele antud kõikjal võimalus sünnitada sünnitusmajades või haiglate sünnitusosakondades.

Ehkki riik osutab naisele suurt abi, oleneb naise tervis raseduse ajal ja pärast sünnitust, samuti vastsündinu tervis, suurel määral naisest enesest — sellest, kuivõrd korralikult ta täidab arsti nõuandeid.

Kuidas kulgeb rasedus ja milliseid isikliku hügieeni nõudeid peab naine sel ajal täitma? Neile küsimustele püüame vastata selles loengus.

Kuidas kulgeb rasedus.

Suguühtel satub naise tuppe mehe seemnevedelikku, milles on mehe sugurakud — spermatozoidid. Tupest satuvad spermatozoidid emakaõnde ja sealt edasi munajuhadesse. Suurest hulgast spermatozoididest, mis satuvad seemnevedelikuga tuppe, ainult üks, kohtudes munajuhas naise sugurakuga — munarakuga, tungib sellesse ja toimub viljastumine.

Viljastatud munarakk, omamata iseseisvat liikumisvõimet, liigub munajuha seinte kokkutõmbel ja munajuha seesmise kihi ripsete virvendamise abil juhapiidi edasi emaka suunas. Jõudnud emakasse, jääb viljastatud munarakk püsima kohevasse emakaõõne limaskestast. Sellest momendist algab rasedus.

Rasedus kestab keskmiselt 280 päeva, s. o. 40 nädalat. Sageli aga juhtub, et ka lühemat aega (270 ja isegi 260 päeva) kestnud raseduse puhul sünnivad enneaegsuse tunnusteta lapsed. Teistel juhtudel võib rasedus kesta ka 290—300 ja enam päeva. Seepärast on sünnituse tähtaja määramine, seega ka sünnituseelsele puhkusele mineku tähtaja määramine, äärmiselt raske ülesanne.

Täpsemalt saab seda määrata naistenõuandlas naise regulaarsel jälgimisel, alates raseduse esimestest nädalatest.

Enamikul naistest ilmuvad varsti peale rasestumist mõningad iseloomulikud, rasedusele viitavad tunnused. Siia kuulub esmajoones menstruatsioonide peetus (äräjäämine). Edaspidi võib ilmuda iiveldustunne, mõnikord ka oksendamine ja üsna sageli võib esineda maitse muutus ning soolaste ja hapude toitude, nagu heeringas, hapu kurk, hapud kapsad, soolane juust

jne. himustamine. Sageli tursuvad esimestel raseduskuudel rinnanäärmed ja muutuvad pingsaiks, mõnikord tunnevad rasedad rindades torkeid ja vajutades rinnanäärmele eritub mõni tilk vedelikku, nn. eelpiima ehk ternespiima.

Kõik ülalmainitud tunnused osutavad harilikult raseduse olemasolule, kuid üksikud ja isegi mitmed nimetatud tunnuseist võivad esineda ka mitterasedal naisel. Näiteks menstruatsioonide puudumine pikema aja jooksul võib esineda mitterasedail naistel tuberkuloosi, malaaria, läbipõetud nakkushaiguste ning teiste haiguste puhul, samuti närvivapustuse puhul jne. Seepärast peab naine mainitud esimeste raseduse tunnuste ilmumisel pöörduma arsti poole, et selgitada, kas ta on rase, ning et saada vajalikke nõuandeid.

Kuidas siis areneb viljastatud munarakk emakaõõnes?

Raseduse algul võtab viljastatud munarakk enese alla väga väikese pinna emakaõõnest. Järk-järgult suurenedes täidab ta 8.—9. rasedusnädalaks, vaatamata emaka samaaegsele kasvule, kogu emakaõõne.

Kolmandal raseduskuul areneb nn. emakook, mis on tihedalt ühenduses emaka sisepinnaga. Emakook on ühendatud lootega nabaväädi kaudu. Nabaväät sisaldab veresooni, millede kaudu veri voolab emalt lootele ning tagasi.

Lootele voolav veri toob talle toitaineid. Nii toidab ema organism loodet emakoogi ja nabaväädi kaudu. Ema organismi kaudu erituvad lootest ka ainevahetuse lõpp-produktid.

Emakas asetsev loode on ümbritsetud eriliste kestadega, mis moodustavad otsekui koti, milles on vedelik — lootevesi. See kaitseb loodet väliste vigastuste ja võimaliku tupest sattuva infektsiooni eest.

Lootevete olemasolu võimaldab lootel end liigutada. Liigutused algavad harilikult alates raseduse kolmandast kuust, kuid naine hakkab neid tundma alles raseduse teisel poolel, see on, raseduse 20. nädalal, korduvalt sünnitaja aga 2 nädalat varem — raseduse 18. nädalal. Lõote liigutused on mõnikord üsna nõrgad ja seepärast ei tunne neid kõik naised ühel ja samal rasedus-

järgul. Mõnikord peavad naised soolte peristaltilisi liigutusi loote liigutusteks.

Kuni seitsmenda raseduskuuni võib loode emakas vabalt muuta oma asendit. Hiljem esineb seda harvem. Loote normaalne asend on pikiseis. Pea asetseb all, jalad on painutatud ja surutud vastu kõhtu, käed — vastu rinda. Niisugune loote asend on kõige sagedasem.

Harvem juhtub, et loote pea asetseb vastu emaka põhja, kusjuures loote tuharad asuvad all — ema vaagnas.

Raseduse vältel suureneb emaka kaal 24 korda, mahutavus — 500 korda.

Ajalise lapse pikkus sündimismomendiks on 50 cm, kaal 3000—3200 g.

Emakasisene loote arenemine esitab naise organismile suurenenud nõudeid. Loode areneb täielikult nende toitainete arvel, mida ema organism valmistab. Raseduse vältel töötavad kõik naise elundid — süda, kopsud, maks, neerud jne. suurema koormusega ja teissugustes tingimustes kui harilikult. Enamik naisi tuleb sellega hästi toime. Nad on raseduse ajal täiesti terved, tööjõulised ja elurõõmsad. Kuid sellel perioodil peab naine siiski eriti hoolikalt jälgima oma tervist.

Hoolitsemine keha eest.

Loote normaalne arenemine ja raseda hea enesetunne raseduse ajal ning sünnitusjärgsel perioodil sõltuvad neist tingimustest, milledes viibib rase naine. Raseduse ajal omab erilist tähtsust naha puhtus. Nahk on väline kate, mis kaitseb meie keha kahjulike välismõjude ja organismi tungivate haigusite tekitavate mikroobide eest. Terve, vigastamata naha kaudu mikroobid läbi tungida ei saa.

Organismist eritub läbi naha higi — vedelikku, mis sisaldab kehale kahjulikke, äratarvitatud aineid. Nahk, samuti kui kopsudki, on hingamiselund: läbi nahapooride ammutab organism hapnikku ja eritab süsihappegaasi.

Inimese nahas leidub suurel hulgal väga väikesi näärmeid,

mis avanevad naha pinnale. Naha näärmed jagatakse kahte liiki: higi- ja rasunäärmed. Higi ja rasu, kogunedes naha pinnale, lagunevad ja tekitavad ebameeldivat lõhna, kusjuures nad võivad sulgeda näärmete avad ja juhad. Peale selle koguneb naha pinnale mikroobe sisaldavat tolmu. Kõik see soodustab naha ärritumist, tekitades nahamädanikke, mis on suureks ohuks, eriti rasedale naisele.

Seepärast on tarvis nahka sagedasti ja korralikult pesta vee ja seebiga, sest seebita vees naha rasu ei lahustu. Hommikuti on rasedal soovitatav pesta mitte ainult nägu, kaela ja käsi, vaid tingimata tuleb hõõruda kogu keha toatemperatuuris seisnud veega ja järgnevalt kuivatada kareda rätikuga.

Niisugune keha hõõrumine tugevdab närvikava, parandab vereringet, hingamist ja annab rasedale hea värske enesetunde.

Enne magamaminekut tuleb tingimata pesta nägu, käsi ja kaela, eriti aga jalgu, sest rohke higistamise tõttu määrduvad viimased eriti kiiresti.

Rase naine peab hoolitsema välissuguelundite puhtuse eest, sest hooletu suhtumine nende puhtusse võib põhjustada naha haudumist ja mädavistikute tekkimist, mis edaspidi võivad saada raskete sünnitusjärgsete haiguste põhjuseks. Välissuguelundite puhtuse eest hoolitsemine peab olema igale naisele, seda enam aga rasedale, samasuguseks igapäevaseks hügieeniliseks harjumuseks nagu käte ja hammastegi pesemine jne. Välissuguelundeid peab pesema 2 korda päevas — hommikul ja õhtul — sooja vee ja seebiga jooksva vee all kas kruusist või kannust valades. Kunagi ei tohi end pesta nõusse valatud veega, sest sel juhul mustub vesi juba pesemise algul.

Välissuguelundite pesemine peab toimuma eest taha, s. o. häbemest päraku suunas, et vältida nakkuse sattumist püramisest tuppe. Enne välissuguelundite pesemist, samuti peale seda tuleb käed hoolikalt puhtaks pesta.

Tupeloputus raseduse ajal on kahjulik ja seda võib teha ainult mõningatel erijuhtudel arsti korraldusel.

Mitte harvem kui üks kord nädalas on vaja kogu keha pesta kuuma vee ja seebiga. Soovitatav on pesta kodus, kasutades dušši,

mitte vanni. Kui sauna kasutamine on siiski möödapääsmatu, tuleb silmas pidada mitmeid ettevaatusabinõusid: sauna külastada hommikutundidel, mil saunas on vähe pesijaid ega ole nii kuum; mitte vihelda; hoolikalt pesta pinki keeva veega enne sellele istumist, kuid veel parem on pesta püsti seistes. Viimastel raseduskuudel tuleb end pesta kodus, mitte saunas. Iga nädal on vaja vahetada ihu- ja voodipesu.

Rindade eest hoolitsemine.

Rindade eest hoolitsemise põhiliseks ülesandeks raseduse ajal osutub rindade hoidmine piinlikult puhtana. Kogu keha igapäevase pesemise puhul tuleb pesta rinnad sooja vee ja seebiga ning kuivatada kareda rätikuga. Väga kasulik on vahete-vahel rindu hoida katmata — talvel soojas, hästi tuulutatud ruumis, suvel lahtiste akendega ruumis.

Mõnikord tekivad rasedail rinnanibudele koorikud. Neid vägivaldselt eemaldada ei ole soovitav. Tuleb pöörduda arsti poole ja vajaduse korral koorikud eemaldada vastavalt arsti nõuandele.

Pesu ja riided ei tohi suruda rindadele ega takistada nende normaalset arenemist raseduse vältel. Samal ajal tuleb hoolitseda selle eest, et rinnad ei ripuks, vaid oleksid üles tõstetud. Seda võimaldab vastava löikega (kausikestega) pihikute kandmine. Kausikesed peavad olema küllalt avarad ja sügavad, s. t. vastama rinna kujule ja suurusele. Pihik peab olema lai, muidu ta ei hoiä hästi rinnanäärmeid ülal.

Normaalsel rinnaga toitmisel omab suurt tähtsust rinnanibude kuju.

Mõnedel naistel on rinnanibud lamedad või sisse tõmbunud, mispuhul vastündinu imetamine osutub raskendatuks, sageli isegi võimatuks. Sel juhul tuleb raseduse vältel vastavalt arsti näpunäidetele rinnanibud imetamiseks ette valmistada pideva massaažiga. Massaaž seisneb selles, et naine iga päev sooja vee ja seebi abil puhtaks pestud kätega haarab kahe sõrmega rinna-

nibu ja venitab seda ettevaatlikult välja. Niisugust massaaži määrab ja jälgib ainult arst.

Hea hoolitsus rindade eest raseduse ajal ja ka pärast sünnitust kindlustab vastündinu normaalse toitmise ja hoiab ära rinnanibude lõhenemise. Rinnanibude lõhenemisel muutub rinnaga toitmine väga valulikuks. Lõhekeste kaudu võivad organismi pääseda pisikud ja tekitada rinnanäärme põletikku. Rinnanäärme põletik häirib lapse normaalset toitmist ja võib ebasoodsalt mõjuda ema üldisele tervislikule seisundile.

Hammaste tervishoid.

Hambad etendavad tähtsat osa inimese seedeelundite töös. Rasedal omab suuõõne seisund veel erilist tähtsust: rikutud, lagunevais hambais jäävad peatuma toiduosakesed, mis on heaks söötmeks mitmesugustele pisikutele. Viimased võivad saada sünnitusteede nakkuse põhjustajaks ja tekitada raskeid sünnitusjärgseid haigusi.

Emal organismis arenev loode vajab mineraalsooli. Kui rasedal on mineraalsooli vähe, võivad tema hambad kaotada oma vastupidavuse. Selle tagajärjel hakkavad mõnel naisel raseduse ajal hambad liikuma ning riknevad. See võib juhtuda eriti siis, kui rase ei pea kinni hügieenirežiimist, eriti aga toidurežiimist.

Peale ratsionaalse toitumise on raseduse ajal vajalik hoolikas suuõõne korrashoid: suud tuleb loputada iga kord peale söömist ning hambaid pesta hambaharja ning -pulbriga hommikul ja õhtul enne magamaminekut. Rase peab regulaarselt külastama hambaarsti. Vigaseid hambaid tuleb ravida, need hambad aga, mida enam pole võimalik ravida, on vaja välja tõmmata. Arvamus, et vigaste hammaste ravimine ja väljatõmbamine raseduse ajal võib soodustada aborti või enneaegse sünnituse tekkimist, ei ole õige.

Suguelu.

Esimestel raseduskuudel tuleb suguelu piirata. Sage suguline ärritus võib põhjustada aborti. Eriti tuleb hoiduda suguhühtest päevadel, mis vastavad menstruatsiooni ajale.

Kaks kuud enne sünnitust tuleb suguelu täiesti lõpetada, sest suguhühe raseduse lõpul võib saada enneaegse sünnituse ja raskete haigestumiste põhjuseks, mida võivad tekitada suguhühte ajal tuppe viidud pisikud. Naistel, kes ei täida neid nõudeid, tekivad sünnitusjärgsed haigused sagedamini kui neil, kes lõpetavad suguelu varakult enne sünnitust.

Rõivastus.

Raseda rõivad ei tohi suruda kokku rindkeret ega kõhtu, eriti raseduse teisel poolel. Ei tohi kasutada pigistavaid rinna- ega sukahoidjaid. Parim rõivastus rasedale on lahe kleit.

Rõivaste raskus peab lasuma raseda õlgadel. Seeliku kandmisel on soovitatav see kinnitada mitte miidri, vaid traksidega.

Alates 5-ndast raseduskuust on tarvis hakata kandma kõhuhoidjat — bandaaži, mis hoiab kõhuseinte lihaseid ülevenimise eest ja soodustab loote õige asendi kujunemist. Bandaaž tuleb asetada lamades.

Bandaaži saab osta apteekidest, hügieenikauplustest või tellida spetsiaalsest töökojast. Juhul, kui bandaaži pole võimalik muretseda, võib seda asendada pika laia käterätikuga.

Reit ümbritsevate ümmarguste sukakummide kandmine on kahjulik, eriti aga rasedale. Niisugused kummid takistavad vere ringet ja soodustavad jalgade tõmbsoonte laienemist. Rase peab kandma pikki sukakumme, mis on kinnitatud pihiku või bandaaži külge.

Toitumine.

Raseda toit peab sisaldama küllaldaselt valke, rasvu, süsivesikuid, mineraalsooli ja vitamiine. Need on põhilised ained,

millest koosneb inimorganism. Nad on materjaliks arenevale lootele.

Valgurikkad on liha-, kala- ja piimatoidud.

Süivesikuid saab organism, tarvitades toiduks aedvilja, leiva- ja tangusaadusi ning suhkrut.

Raseduse ajal vajab naine tavalisest rohkemal määral mineraalsooli, mis lähevad loote luustiku moodustamiseks ning omavad suurt tähtsust ema ainevahetuses.

Organismile vajalikke mineraalsooli sisaldavad rohkesti köögivilja ja puuvili.

Raseda toit tuleb valmistada värsketest ja mitmekesistest toiduainetest.

Raseduse algul ei ole naisel oluline järsku muuta oma harilikku toidurežiimi. Vaja on ainult piirata teataval määral liha- ja suppid ja praetud liha tarvitamist. Tuleb arvestada ka raseda erisoove. Kui naisel on soov hapude ja soolaste toitade — kapsa, kurkide jne. järele, siis võib ta neid mõõdukalt tarvitada.

Rasedal ei ole otstarbekohane koormata oma organismi liiga suure toiduhulgaga, sihilikult süüa «kahe eest». Kuid suurenenud söögiisu puhul, eriti aga liikuva eluviisi korral, ei ole erilist tarvidust ka toitu piirata.

Väga suure tähtsusega raseda tervisele on vitamiinid. Puudulik vitamiinidesisaldus toidus võib rasedal põhjustada mitmeid haigusi ja soodustada sünnituse enneaegset saabumist.

Vitamiinid on tähtsad mitte ainult raseda tervisele, vaid nad on vajalikud ka arenevale lootele, kes saab neid ema vere kaudu. Seepärast peab iga rase naine hoolitsema selle eest, et tema toit sisaldaks küllaldaselt vitamiine.

A-vitamiini saame peamiselt loomsete toiduainetega. A-vitamiinirikad on kalamaksaõli, maks, või ja munakollane. Tillis, rohelistes sibulas, spinatis, porgandis, tomatis, salatid, kibuvitsamarjades, aprikoosides ja paljudes teistes köögi- ja puuviljades leidub erilist ainet — karotiini, mis inimese maksas muutub A-vitamiiniks. Seepärast võivad ülalnimetatud köögi- ja puuviljad samuti olla A-vitamiini allikaks.

C-vitamiini leidub peamiselt taimtoitudes. C-vitamiini poolst

rikkaimad on peterselli pealsed, till, roheline sibul, spinat, tomatid, kapsad, rõikad ja naerid. Kartul on C-vitamiini poolest suhteliselt vaene, kuid tarvitades suurel hulgal võib ta olla selle vitamiini allikaks. Peedid ja sibulad sisaldavad vähe C-vitamiini, porgandid veel vähem.

Puuviljadest ja marjadest on kõige C-vitamiinirikkamad mustad sõstrad, kibuvitsamarjad, mets- ja aedmaasikad, vaarikad, sidrunid, apelsinid, mandariinid, tikrid.

B-grupi vitamiinide tarvituse katame peamiselt teravilja- ja lihasaaduste arvel. Õige palju B₁-vitamiini sisaldavad rukkileib, pärm, maks, lahja sealiha, looma- ja linnuliha. Tangudest sisaldavad kõige enam B₁-vitamiini kaera- (ka kaerahelbed), odra ning tatratangud.

Mis puutub D-vitamiini, siis sisaldavad seda peamiselt kalamaksaõli, munakollane, kalamari ja piimasaadused.

Raseduse teisel poolel tuleb mõningal määral piirata liha-toitude tarvitamist. Lihasuppide asemel tarvitada aedviljasuppe, liha süüa keedetult, kuid mitte üle 3—4 korra nädalas. Naistel, kel on kalduvus tüsedusele, piirata jahu ja suhkrut sisaldavate toitude tarvitamist.

Rase ei tohi oma organismi üle koormata vedelikuga, sest see võib põhjustada vedeliku peetust organismis. Janu kustutamiseks on soovitatav tarvitada mineraal- või harilikku keedetud vett või lahja teed. Gaseeritud vee joomine ei ole soovitatav. Alkoholi sisaldavad joogid — viin, igasugused veinid, õlu — mõjuvad isegi väikestes annustes lootele kahjustavalt ning nende tarvitamine raseduse ajal on keelatud.

Mõnedel naistel tekib, enamasti raseduse algul, iiveldustunne ja oksendamine. Tavaliselt ei vaja see mingit ravi ja raseduse 3-ndaks kuuks need ebameeldivad nähud kaovad. Iiveldustunde ja oksendamise vähendamiseks tuleb süüa sagedamini, kuid vähe korruga. Hommikul on kasulik süüa voodis lamades — 30 minutit kuni 1 tund enne tõusmist. Head mõju avaldab ka vedel või poolvedel toit külmalt süües. Sagedate ja tugevate oksendamiste puhul tuleb kohe pöörduda arsti poole.

Raseduse ajal, eriti selle lõpul, kannatavad mõned naised

kõhukinnisuse all. Sel puhul on soovitatav enne sööki süüa toorest köögivilja ja puuvilja või haput piima ning peale seda 20—30 minutit liikuda ja alles siis einestada. Samuti on kõhukinnisuse all kannataval rasedal soovitatav hommikul kohe pärast ärkamist juua klaasitäis haput piima või süüa toorest porgandit või õuna; kuni naine end peseb, riietub ja toa korrastab, ongi möödunud vajalikud 20—30 minutit. Hästi mõjub kõhukinnisuse puhul ka rukkileib. Lahtistit, nagu igasuguseid teisigi ravimeid arsti määramiseta tarvitada ei tohi, sest vastasel korral võib rase kahjustada ennast ja loodet.

Peale eespoolmainitu peab rase eriti hoolikalt täitma hügieeni eeskirju — pesema käsi enne sööki, toorest köögivilja ja puuvilja tarvitama toiduks ainult pestult jne. Tuleb meeles pidada, et mao-soolte haigused ohustavad alati tõsiselt raseduse õnneliku lõpulejõudmist.

Süüa tuleb sagedamini kui harilikult, väiksem hulk toitu korraga. Toitudele ei tohi lisada teravaid ega läägeid maitseaineid — äädikat, sinepit, pipart jne.

Kehakultuur.

Naise istuv eluviis ja vähene liikumine mõjuvad ebasoodsalt raseduse ja sünnituse kulgemisele. Liikumise puudumine kutsub esile lihaste nõrgenemist, vähendab söögiisu. Ilmub kõhukinnisus, naine kaldub tüsedusele ja nõrgeneb. Raseda üldseisund halveneb. Spetsiaalsed kehalised harjutused, otstarbekohane päikese, õhu ja vee mõju kasutamine — kõik see aitab naisel ette valmistada sünnituseks ja sünnitusjärgseks perioodiks. Arstide rohkearvulised tähelepanekud näitavad, et enamikul naissportlastel, samuti ka naistel, kes on raseduse ajal võimelnud, kulgeb sünnitus kiiremini ja kergemini.

Igapäevane võimlemine on kasulik kõikidele tervetele rasedatele, kuid võimelda tuleb arsti juhtnööride järgi, sest kõik harjutused pole rasedatele kohased. Neile valitakse peamiselt kerged spetsiaalsed harjutused, mis tugevdavad kõhulihaseid ja soodustavad seega sünnituse kiiremat ja normaalsemat kulgemist.

Rase võib kehakultuuriga tegelda kodustes tingimustes, kuid seejuures peab ta järjekindlalt viibima arsti järelevalve all. See võimaldab arstil, jälgides naise tervist ning raseduse käiku, teha vastavaid muudatusi võimlemisharjutuste valikus, määrata nende kestust jne.

Värske õhk soodustab vereringet ja hingamist. Rase vajab värsket õhku mitte ainult enese tervise pärast, vaid ka lapse arenemiseks. Seepärast on rasedale väga tähtis viibida võimalikult rohkem värskes õhus, eriti suvel.

Jalutada tuleb aeglaselt ja siledal teel. Jalutuskäik ei tohi väsitada. Pärast viibimist värskes õhus peab rase end tundma värskena ja elurõõmsana. Raseduse lõpul tuleb jalutada kindlasti vähemalt 3 korda päevas. Sel ajal vajavad naine ja arenev laps eriti rohkesti hapnikku. Parimad jalutamisajad on hommikul, päeval enne lõunat ja õhtul enne magamaminekut. Väga kasulikud on rasedale õhuvannid (vilus). Päikesevannid ei ole rasedale lubatud.

Süstemaatiline vee toime nahale teeb organismi tugevaks ja vastupanuvõimeliseks haigustele, tugevdab närvikava, puhastab nahka, soodustades seega normaalset naha kaudu toimuvat hingamist ja kahjulike ainete eritumist organismist. Rasedale on see eriti suure tähtsusega.

Supelda võib rase, kes sellega on harjunud, sooja ilmaga, kontrollitud madalates kohtades, aeglase veevooluga, liivaste kallastega jõgedes. Vee temperatuur ei või olla alla 18—20°C.

Meres võib supelda arsti loal, kui ei ole tugevat lainetust ega tuult.

Umbjärvede ja tiikide vesi on harilikult reostatud igasuguste jäätmetega ning mädanenud taimedega ja on üldse vähe sobiv suplemiseks, seda enam veel rasedaile.

Kõige parem on supelda hommikuti ja õhtuti, viibides esimestel supluskõrdadel vees 2—3 minutit, edaspidi aga mitte üle 5—6 minuti. Ei tohi supelda kohe pärast söömist.

Töö ja puhkus.

Raseduse esimesel poolel pole harilik töö naisele kahjulik, vaid mõjub soodsalt tema füüsilisele seisundile. Täielik töötaolek ja pikemaajaline lamamine on raseda tervisele isegi kahjulik. Võib tekkida üleliigne rasvumine, lihaste lõtvus, üldine närvilisus ja rõhutud meeleolu. Kuid siiski mõnedest töödest (suurte raskuste kandmine, jalaga õmblusmasina sõtkumine) peavad rasedad hoiduma, sest need võivad esile kutsuda enneaegse sünnituse.

Nõukogude seadused kaitsevad töötavat rasedat naist. Raseduse ajal on naised vabastatud öötöödest. Seadus kohustab ettevõtete ja asutiste juhatajaid rasedaid üle viima rasketelt töödelt kergematele töödele. Enne sünnitust naistöölisele või -teenistujale antava puhkuse peab tulevane ema võimalikult maksimaalselt kasutama oma tervise heaks. Tuleb sisse seada õige päeva-režiim, vaheldumisi töötades majapidamises, puhates ja jalutades. Magada on soovitatav 8—10 tundi ööpäevas. Režiimist kinnipidamine kaitseb mitte üksnes ema, vaid ka tulevase lapse tervist.

Raseda töö ja puhkus peavad kulgema kõige soodsamates hügieenilistes tingimustes. Eluruum tuleb hoida puhtana ja teda süstemaatiliselt tuulutada. Koristamist teostada niiskelt.

Naistenõuandla külastamine.

Kogu raseduse vältel peab naine viibima naistenõuandla järelevalve all.

Nõuandlasse tuleb pöörduda juba esimeste rasedustunnuste ilmumisel. See annab arstile võimaluse täpselt kindlaks teha raseduse järku ning edaspidi õigeaegselt määrata sünnituseelse puhkuse algust.

Iga nõuandla järelevalve alla kuuluv naine allutatakse iga-külgsel meditsiinilisele järelevaatusele naise tervisliku seisundi selgitamiseks, et vältida komplikatsioone ja haigusi, mis võivad mõnikord tekkida raseduse ja sünnituse ajal.

Nii teostatakse nõuandlates kõigi rasedate vaagna mõõtmisi, sest vaagna mõõtmised omavad väga suurt tähtsust sünnituse kul-

gemisele ja lõpule. Mõnikord avastatakse vaagna kitsenemine naisele endale täiesti ootamatult. Kitsa vaagna avastamisel paigutatakse rase vajaduse korral juba enne sünnitustegevuse algust sünnitusmajja või haigla sünnitusosakonda.

Nõuandla arstid kontrollivad raseda kopse ning südant, teostavad süstemaatiliselt uriini analüüse, mis võimaldab jälgida neerude tegevust, mõõdavad vererõhku ja kontrollivad raseda kehakaalu tõusu raseduse vältel, mis osutub väga tähtsaks momendiks raseduse õige kulgemise üle otsustamisel.

Eranditult kõigile rasedaile tehakse nõuandlas vere analüüs süüfilise suhtes, et juhul, kui naine on haigestunud süüfilisse, alustada võimalikult varakult ravi. Sellega saavutatakse nendel naistel tervete laste sündimine.

Nõuandla kindlustab rasedaile kontrolli hambaarsti poolt, sest kõiki hambasööbijast rikutud hambaid tuleb raseduse vältel ravida.

Regulaarne nõuandla külastamine raseda poolt annab arstile võimaluse süstemaatiliselt jälgida loote emakasisest arenemist ning tema asendit emakas. Loote ebaõige asendi puhul, mis esineb küll võrdlemisi harva, ja teiste komplikatsioonide või haigestumiste avastamisel suunab nõuandla arst raseda järelevaatuseks ja raviks sünnitusmaja nõndanimetatud patoloogilise raseduse osakonda.

Vajaduse korral suunab nõuandla rasedaid teistesse raviasutistesse spetsiaalse abi saamiseks. Naistenõuandla personal annab rasedaile ravi-profülaktilist abi mitte ainult nõuandlas, vaid ka rasedate kodudes.

Paljude naistenõuandlate juures asuvad sotsiaalõigusse kabinetid, millede personal tutvustab naisi nõukogude seadusandluse alustega emade- ja lastekaitse alal ning osutab rasedatele vajaduse korral sotsiaalõiguslikku abi, teostades nende õiguste ja hüvide kaitset.

Naistenõuandlate arstid ja õed viivad rasedate hulgas läbi laialdast sanitaarselgitustööd, sisendades neile spetsiaalseid hügieenilisi harjumusi. Nad õpetavad rasedat täitma isikliku hügieeni nõudeid, teadlikult kasutama päikest, vett ja õhku, tegelema keha-

kultuuriga, ja annavad nõu, kuidas õigesti veeta sünnituseelset puhkust.

Nõuandlad valmistavad rasedat hoolikalt ette tulevasele emaks saamisele, õpetavad, kuidas hoolitseda lapse eest, kuidas luua lapsele vastav režiim, kuidas hoida teda nakkushaiguste eest jne.

Kõik vajalikud teadmised hügieeni nõuete täitmise kohta raseduse ajal saab rase arstilt või õelt isikliku vestluse korras. Peale selle peab rase naine korralikult osa võtma naistenõuandla poolt rasedaile korraldatavaist grupivestlustest, hoolikalt tutvuma nõuandla väljapanekute ja plakatitega ning lugema arsti poolt soovitatud spetsiaalset populaarteaduslikku kirjandust.

Paljudes naistenõuandlates on organiseeritud emade koolid. Võttes osa õppimisest sellises koolis, omandab rase vajalikke praktilisi teadmisi enese ja vastsündinu eest hoolitsemiseks.

Nõuandla — see on tulevase ema esimene abistaja ja nõuandja. Iga naine peab raseduse ajal regulaarselt külastama nõuandlat ning korralikult täitma kõiki arstide ettekirjutusi ja nõuandeid.

Mida peab tegema kaugõppekursustest osavõttev naine.

1. Tähelepanelikult loengu läbi lugema.
2. Alla kriipsutama arusaamatud kohad ja pöörduma selgituse saamiseks nõuandla arsti poole.
3. Vastama kirjalikult allpool esitatud küsimustele ja andma vastused nõuandlase oma jaoskonna arstile.

Esimese loengu küsimused.

1. Milline on naise sisemiste suguelundite ehitumus?
2. Milline seos on munasarjade talitluse ja menstruatsioonide vahel?
3. Millist kolme perioodi eristatakse naise elus ja mis neid iseloomustab?
4. Millal tuleb raseduse puhul katkestada suguelu?
5. Milline toit on rasedale kõige kasulikum?

Teise loengu küsimused.

1. Mispärast peab naine raseduse esimeste tunnuste ilmumisel nõuandlasse minema ja edaspidi nõuandlat regulaarselt külastama?
2. Millise tähtsusega on rasedale naha puhtus?
3. Kuidas tuleb raseduse ajal hoolitseda rindade eest?
4. Millal tuleb lõpetada raseduse ajal suguelu?
5. Missugune toit on rasedale kõige kasulikum?

Ladumisele antud 7. IX 51. Trükkimisele antud 25. I 52. Trükiarv 5000. Paber 60×92 ^{1/16}. Trükipoognaid 2. MB-0126. Trükikoda «Tartu Kommunist», Tartu, Ülikooli 21/23.

Tellimine nr. 2447.

На эстонском языке.

Originali tiitel:

Заочные курсы для беременных женщин.

Лекция 1-я.

В. А. Сапожников.

Особенности организма женщины.

Лекция 2-я.

Н. Е. Гранат.

Гигиена беременной женщины.

Институт Санитарного Просвещения.
Москва, 1950.

На эстонском языке.

Tõlkija K. Klenski.

Каанежонисе valmistanud E. Tiido.

Rbl. 1.—

A-19845

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00365630 5