



centrum
pro integraci
cizincü

MÁMA VÍ

aneb INFORMOVANÁ MATKA

Хүндэт эхчүүд ээ,

Манай төрөх тасагт Та тавтай морилно уу. Хүүхэдтэй болсонд тань баяр хүргэе!

Манай төрөх тасагт дөнгөж төрсөн нярай хүүхэдтэйгээ анхны өдрүүдийг өнгөрүүлэхэд доорхи зааврууд Танд тус дэм болно гэдэгт найдаж байна.

Нярай хүүхдийг асран арчлах талаарх энэхүү хөтчийг Гадаад иргэдийн интеграцийн төв ТББ-аас эрхлэн бэлтгэлээ. Дараа дараагийн өдрүүдэд Танд тулгарах асуудлуудтай танилцуулж, хөхүүлэх үндсэн арга барилуудыг тайлбарлан, хөхүүлэхэд учирч болох бэрхшээлүүдийг анхааруулахаас гадна нялхсын талаар мэдээллүүдийг хэвсэргэж байна. Төгсгөл хэсэгт Бүгд Найрамдах Чех улсад баримтлах ёстой хуулиудыг олж үзэх болно. Энэхүү сурталчилгааны материал нь Таныг Бүгд Найрамдах Чех улсад байр сууриа олоход тань тусална гэдэгт найдаж байна.

Танд бэрхшээлтэй асуудал гарвал нярайн тасагт өдөр бүр 24 цаг тасралтгүй ажиллаж байгаа хүүхдийн сувилалч эсвэл эмч нар уриалагхан туслах болно.

Гадаад иргэдийн бэрхшээлтэй холбоотой асуудлуудыг Гадаад иргэдийн интеграцийн төвөөс шууд лавлана уу. Холбоо барих утас, хаяг энэхүү материалын төгсгөл хэсэгт байна.

Танд төрөх тасагт эрүүл тайван амаржиж, хүлээж буй шинэ үүрэг даалгавруудыг амжилттай даван туулахыг хүсэн ерөөе.

Гадаад иргэдийг интегралчлах төвийн хамт олон

ХҮҮХЭДТЭЙ ХАМТ БАЙЛГАХ

Таныг төрөх газар байх хугацаанд Таны болон танай хүүхдийн эрүүл мэндээс шалтгаалан Таныг хүүхэдтэйгээ аль болох хамт байлгахыг (rooming in) эрмэлзэх болно. Үүгээр хүүхэд тайван бус эсвэл өлсөж байвал ямар зан ааш гаргаж буй зэргийг хурдан таньж мэддэг болохоос гадна хүүхэд асарч халамжлахыг сурах болно (хуурайлах, усанд оруулах, арьс арчлах, нүд, хүйс цэвэрлэх, гм).

ХӨХҮҮЛЭХ

Хүүхдийг 6 сар хүртэл зөвхөн хөхөөр хооллохыг хамгийн тохиромжтой гэж үзэж байна. Дараа нь аажим аажмаар нэмэлт тэжээлээр дагнаж болох ба 2 нас хүртэл нь боломжтой бол цаашид ч хөхүүлж болно. Хөхүүлэх хугацаа урт байх тусам танай хүүхэд эрүүл чийрэг, дархлаа сайтай байх болно. Иймээс та анхнаасаа хэд хэдэн хялбар зарчмыг эзэмшиж, ямар нэг хүндрэл бэрхшээлгүйгээр аль болох удаан хөхүүлэхийн тулд зөв хөхүүлэх аргыг сурах хэрэгтэй.

Хүүхэд хөхөхийг хүсвэл ямагт хөхөнд амлуулах хэрэгтэй, уйлахыг нь хүлээх хэрэггүй, дараа нь хөхүүлэхэд төвөгтэй болно. Хүүхэд өөрөө уруулаа цорвойлгох, хэлээ гаргах, гараа аманд ойртуулах зэргээр урьдчилан мэдэгдэнэ. Төрсний эхний хоёр гурван өдөр ихэнх хүүхдүүд бараг юу ч уудаггүй – энэ бол хэвийн үзэгдэл. Эхний сүү буюу ангир уураг нь маш бага хэмжээгээр ялгардаг ч нярай хүүхдэд нэн чухал хэрэгцээтэй тэжээллэг бодисыг агуулдаг.

Жирэмсний сүүлийн саруудад та түүнийг тэжээллэг хоолоор сайн нөөцөлсөн учраас эхний өдрүүдэд энэ нөөцөөс хүч тэнхээ авахад хангалттай. Төрсний дараа хүүхэд бүрийн жин хасагддаг (төрсний дараахи жин хасагдалт). Энэ нь зорилготой ба ямар ч тохиолдолд хүүхэд өлсөж байна гэсэн үг биш юм. Түүний эрхтнүүд болон арьсанд байгаа усны багтаамж эхийн хэвлийнээс гадуур хуурай орчинд тэсвэртэй байхын тулд өөрчлөгдөж байгаа хэрэг. Төрсөн жингээс дунджаар 10% хасагдана гэж тооцож болно, заримдаа илүү, заримдаа бага байна.

Төрөх зааланд байхаас эхлэн эхний өдрүүдэд хүүхдийг байнга амлуулах нь хөхөнд сүү ороход чухал нөлөөтэй. Эхний өдрүүдэд хөхүүлэлтийн хоорондох хугацаа 4 цагаас хэтэрч болохгүй. Хөхүүлэх бүртээ хоёр хөхөө хоёуланг хөхүүлнэ.

Дараа 2, 3 дахь өдрөөс уусан сүүний хэмжээг барагцаалан үзнэ. Үүгээр хөхөнд сүү орж буй болон хүүхэд хөхөж чаддаг болсныг харж болно. Хэмжээ онц чухал биш, тоон үзүүлэлтээс гадна бусад зүйлсийг ажиглаж хянах хэрэгтэй. Эхний өдрүүдэд хүүхэд бүрийн уусан сүүний хэмжээнд маш их ялгаа гардаг. Хүүхэд хөхөж байхдаа унтдаггүй харин амарч байдаг! Сүү хангалттай ууж, цадсан бол унтдаг ба ихэвчлэн өөрөө хөхөхөө болино. Зарим хүүхдүүд байнга хөхөхийг хүсдэг учраас тэдний зоргоор хүссэн цагт нь хөхүүлж бай.

Хөхүүлсний дараа хүүхдээ болж өгвөл орон дотор өндөрлөсөн байрлалд гулгиулах хэрэгтэй (хөхүүлсний дараа хүүхдийг хамаагүй сэгсэрч хөдөлгөвөл бөөлжиж болзошгүй).

Эхлээд хөхүүлэхдээ хэвтээ байдлаар, дараа нь байрлалыг өөрчилбөл зохимжтой. Сувилагч Танд зөв байрлалыг зааж өгөх ба Танд хамгийн тохиромжтой байрлалыг хамтдаа сонгож авна.

Санахад илүүдэхгүй: хөхүүлэлт өвдөх ёсгүй. Хүүхдийн аманд хөхний толгой, нөсөө бүрэн орж, гүйцэд үмхэгдсэн байх ёстой. Эх болон хүүхдийн буруу байрлал эсвэл буруу хөхүүлэлтээс хамааран хөхүүлэхэд өвдвөл хөхүүлэлтийг зогсоож, хөхний толгой хагаруулахгүйн тулд хүүхдийг дахин зөв байрлуулж, амлуулах хэрэгтэй.

Эхний өдрүүдэд хүүхдийг сувилагчийн тусламжтайгаар эхэд амлуулна уу. Хэрэв хөхүүлэлт өвдвөл, хүүхэд унтамхай, хөхөхийг хүсэхгүй байвал сувилагч Танд тусална.

Хөхүүлсний дараа хөх тавирч, чинэхээ болино, хэрэв чинэж байвал үлдсэн сүүг саах шаардлагатай.

Сүү саах

Хэзээ саахад тохиромжтой:

- эхийг хүүхдээс удаан хугацаагаар тусгаарлавал
- хөхөнд сүү хурагдвал
- сүү ихээр хуримтлагдвал
- хөхний толгой нөсөөтэй хэлбэр алдвал

Хөхийг гараар эсвэл механик болон цахилгаан саалтуураар сааж болно

Бэлтгэл:

- Сүү хийх ариутгасан сав
- Гараа сайтар угаана
- хөхөн дээр чийгтэй дулаан бигнүүр тавих эсвэл шүршүүрт халаах
- Хөхний угаас хөхний толгой руу чиглүүлэн сүү гарах рефлексийг сэргээх иллэгийг хөхөө тойруулан хийх
- тонгойн, хөхийг зөөлөн сэгсэрч иллэгийг дуусгах

Явц:

1. Эрхий хурууны өндгийг нөсөөний дээр хэсэгт, долоовор хурууны өндгийг нөсөөний доор С үсэг шиг харагдахаар хуруунуудыг байрлуулна. Хуруунууд болон хөхний толгой нэг шугамд байна.
2. Алгаараа цээжний хана руу, үлдсэн хуруунуудаар хөхийг зөөлөн шахах
3. Сүү гартал хөхний толгойг хэмнэлээр зөөлөн хавчих
4. Энэхүү гурван үеийн хөдөлгөөнийг давтах ба нөсөөн дээр байгаа хурууны байрлалыг өөрчлөх
5. Хөхний толгойг урагш нь зулгаан татаж болохгүй ба холгохгүйн тулд хуруунуудыг арьснаас салгаж болохгүй.
6. Том эсвэл хэт сүүтэй хөхөнд нөгөө гарын алгаар тулгуур хийх.
7. Саах хугацаа 20-30 минут орчим үргэлжлэх ба 2 хөхийг хэд хэдэн удаа ээлжлэн саана.

Хөхтэй холбоотой бэрхшээлүүд

- *Хөндүүр ба „хэт сүүтэй” хөх*
 - Хөхүүлэхээс өмнө – чийгтэй дулаан бигнүүрээр эсвэл бүлээн усаар шүршүүрт хөхийг халаах, дараа нь хөхөнд зөөлөн иллэг хийх ба хүүхэд сайн хөхөхийн тулд саалтаар нөсөөг зөөлрүүлэх
 - Хөхүүлсний дараа – зөөлөн иллэг ба хөх тавиртал саах
 - Хөхүүлээгүй үедээ – хүйтэн жин тавих, эсвэл paralen (парален) үрлэн эм уух
- *Хөндүүр ба хагарсан хөхний толгой – хөхүүлэлтийн буруу арга барил, байрлал эсвэл буруу хөхөлтөөс үүдэлтэй. Юу хийвэл зохилтой:*
 - Хөхүүлэх арга барилыг засах
 - Хөхүүлэх явцад хөхний толгой амны буланд байхаар хүүхдийн байрлалыг засах
 - Байрлалыг өөрчлөх
 - Хөхүүлэхээс өмнө бүлээн жин тавих
 - Өвчингүй байгаа хөхөө эхэлж хөхүүлэх
 - Хөхүүлэлтийн хугацаа, давталтыг хязгаарлахгүй байх
 - Хөхүүлэлтийн төгсгөлд чигчий хурууг хүүхдийн амны дотор булан руу оруулах, дараа нь хүүхэд өөрөө болино
 - Хөхүүлэлт бүрийн дараа хөхний толгой дээр бага зэрэг сүү үлдээж, хатаах
 - Хөхүүлэлт бүрийн дараа сэргийлэх зорилгоор эдгээх тос Bepanthen түрхэх
 - Хөхний толгойг аль болох агаарт ил байлгах

ХӨХҮҮЛЭХ АРГА БАРИЛ

Хөхийг зөв барих

- Хуруунууд нөсөөнд хүрэх ёсгүй
- Эрхий хуруунаас гадна бүх хуруунуудаар хөхний доод талаас тулна
- Эрхий хурууг нөсөөний дээр тавина
- Хөхний эд дээрх эрхий хурууны даралт нь хөхний толгой томрох боломж олгоно
- Хүүхдийн аманд хөхний толгой төдийгүй нөсөө аль болох бүтнээр орсон байхаар өгөх зэрэгтэй



ХӨХҮҮЛЭХ БАЙРЛАЛ

ГОЛ ЗАРЧМУУД:

- эх болон хүүхдэд эвтэй байх байрлалыг сонгоно
- хүүхэд хажуу талаар хэвтэж, нүүр, цээж, гэдэс, өвдгийг эх рүү харуулна
- хүүхдийн чих, мөр, түнх нь нэг шугамд байна
- эх болон хүүхдийн чих, мөр, түнхний үеийн тэнхлэгийн шугам нь зэрэгцээ байна
- эх өөрлүүгээ хүүхдийн толгойноос бус харин мөр, нуруунаас барьж тэвэрнэ
- хөхөх рефлексийг сарниулахгүйн тулд эх хүүхдийн толгой болон нүүрийг хөндөх хэрэггүй
- хэрэв толгойг хөндвөл хуруунууд чихний шугамын холбоосоос хэтрэхгүй
- эх хүүхдийн хооронд юу ч саад хийх ёсгүй (хүүхдийн доод талд буй гар, өлгийний зангилаа уяа, гм...)
- хүүхдийн хамраас хөхийг татаж болохгүй
- хөхийг хүүхдэд бус харин хүүхдийг хөхөнд ойртуулан тэвэрнэ
- хүүхдийн эрүү, хацар, хамар хөхөнд хүрч байна
- хүүхдийн эрүү хөхөнд гүн шигдэн орно
- хүүхэд орилж болохгүй
- хөхүүлэхэд эхэд зовиур үүсэх ёсгүй

ЭХ, ХҮҮХДИЙН ХАРИЛЦАН ЗӨВ БАЙРЛАСАН ШИНЖ

Эх:

- амарсан байна
- ямар ч өвчингүй – хөхний толгой, мөр, нуруу, гар
- хүүхдийн амны өмнө хөхний эд татаж чангарахгүй
- сүү гарах рефлекс хэвийн
- хөхний толгой гэмтэж хавтгайраагүй
- хөхүүлсний дараа хөхөнд сүү үлдээгүй

Хүүхэд:

- уруулаа цорвойлгохгүй, хацар хонхойхгүй
- удаан хөхнө
- хөхөж байхад чимээ гарахгүй
- чөлөөтэй амьсгална, хамрын үзүүрээр хөхтэй шүргэлцэнэ
- тайван байна

Хэвтээ байдлаар хөхүүлэх



- Эх, хүүхэд хажуу талаар хэвтэнэ
- Эх толгойгоо мөрний өндөртэй тэнцүүлэхийн тулд зөвхөн толгойн дор дэр тавин өндөрлөж өгнө
- Нуруу үл ялиг хойш хотойсон байна
- Хүүхэд эхийн гарын нугалбарт хэвтэнэ
- Эх тохойгоор тулах болон гарыг мөрний төвшнөөс дээш өргөж болохгүй

Суугаа байдлаар хөхүүлэх



- Хүүхдийн толгой эхийн гарын нугалбарт байна
- Эх суугаар хүүхдийн нурууг түшнэ
- Эхийн хуруунууд хондлой эсвэл хүүхдийн доод мөчний дээр байрлах гуян дээр байна
- Эх нөгөө гараар хөхөнд тулгуур хийнэ
- Хүүхдийн доод талд байх гар эхийн бэлхүүс орчимд байна
- Эхийн хөл доор жижиг сандлаар ивнэ

„Хөл бөмбөгийн” хажуугийн барилт



- Том хөхтэй, хөхний хавтгай толгойтой эсвэл хийсвэрээр төрсөн эхчүүдэд тохиромжтой
- Хүүхдийн мөрийг гараараа түшин, хүүхдийг шуун дээрээ хэвтүүлнэ
- Хуруунуудаараа хүүхдийн толгойг түшнэ
- Хүүхдийн хөл эхийн ташаан дагуу байна
- Хүүхдийн тавхайд юу ч тулах ёсгүй, чөлөөтэй байна
- Эхийн шууг дэрээр ивнэ

Хөлөө ивж, хагас суугаа байдлаар хөхүүлэх



- Ялангуяа хийсвэрээр төрсөн эхчүүдэд тохиромжтой
- Хүүхэд эхийн гарын нугалбарт эсвэл шуун дээр хэвтэнэ
- Эхийн хэвлий дээр дэр байрлуулсанаар хүүхэд шарх хөндөхөөс хамгаална
- Өвдгөн доорхи дэр эхийн доод мөчид тулгуур болж өгнө

Ихэр хүүхдүүдийг хөхүүлэх



- Хоёр хүүхдийг хоёуланг зэрэг хөхүүлнэ
- Янз бүрийн байршил сонгож болно: „Хөл бөмбөгийн” хажуугийн барилт, хэвтээ байдлаар, эсвэл зэрэгцээ байдлаар
- Хүүхэд бүр өөрийн хөхтэй байж болно

Зөв хөхүүлэлт

- Хөхний толгой ямагт хүүхдийн амны төвшинд байх ёстой
- Хөхний толгойгоор амыг өдөөх нь эрэх рефлексийг татан дууддаг
- Хүүхэд эвшээж байгаа юм шиг амаа том ангайлгавал энэхүү өдөөлтөнд зөв хариу өгч буйн шинж
- Хүүхдийн аманд хөхний толгой төдийгүй нөсөө аль болох бүтнээр орсон байхаар өгөх хэрэгтэй
- Эрхий хуруунаас гадна бүх хуруунууд хөхний доод талд байрлах ёстой
- **!! АНХААР !!** Эх хуруугараа хөхийг татаж болохгүй

„Унтамхай” хүүхдийг хөхүүлэх

- Хүүхэдтэйгээ ярьж, нүдээрээ холбоо тогтооно уу
- Хүүхдээ босоо байрлалд тэвэрнэ үү
- Хүүхдийг хөдөлгөөрэй
- Өлгийг суллана уу
- Хүүхдийн хувцсыг хөнгөлнө үү (цельсийн 27-оос дээш хэмд хүүхдийн хөхөх идэвх буурдаг)
- Хүүхдээ илээрэй
- Хүүхдээ хуурайлаарай
- Хүүхдийн нүүрийг хүйтэн алчуураар арчаарай
- Хүүхдийн амыг тойруулан хуруугаар илнэ үү
- Хүүхдийг зөв байрлуулбал чөлөөтэй амьсгална
- Орилж буй хүүхдийг бүү амлуул: орилох үед хэл дээд талд байх ба ийм байдалд хүүхэд хөхний толгойг үмхэж чадахгүй

Хэрэв Танд дээрхи зааврууд болон төрөх тасгийн сувилагч нарын тусламжийг авсан ч хөхүүлэлт амжилтгүй болвол хөхүүлэлтийн талаар мэргэжсэн эмч буюу Лактацийн холбоо эсвэл Хүүхдийг хөхөөр хооллох үндэсний төвд шууд хандаж болно.

Хаяг:

www.kojeni.cz

эсвэл утасны дугаар:

Лактацийн холбоо: 261 082 424 (485)

Хүүхдийг хөхөөр хооллох үндэсний төв: 261 082 424 (ажлын өдрүүдэд 9–13 цагт)

НЭМЭЛТ ТЭЖЭЭЛ

- Ямар нэг шалтгаанаас үүдэнхүүхдэд нэмэлт тэжээл шаардлагатай бол эх болон хүүхдийг асарч буй хүмүүс хооллох өөр аргуудыг (бусад заавруудыг Танд хүүхдийн сувилагч өгнө) мэдэж байх ёстой.
- Хөхүүлэлт амжилттай байх үүднээс хүүхдийг ямар ч тохиолдолд угжаар хооллох шаардлагагүй
- Хөх болон угжнаас хөхөх нь хоорондоо ялгаатай бөгөөд хүүхэд хоёр янзаар хөхөж сурснаар будилж, амарчлан угжаар уухыг урьтал болгодог болно

ХУУРАЙЛАХ

- Хөхүүлэх бүрдээхүүхдийг хуурайлж байх (барагцаалбал 2 – 4 цагийн зайтайгаар)
- Хуурайлах, усанд оруулах гэх мэт хүүхэд арчлах талаарх үндсэн заавруудыг сувилагч Танд тайлбарлан, үзүүлж өгнө

БИЕЙН ХАЛУУН БА ЗАРИМ ЧУХАЛ МЭДЭЭЛЭЛ

- Хүүхдийн халууныг өдөрт 2 удаа хэмждэг (өглөө болон үдээс хойш), шаардлагатай бол ойр ойрхон хэмжинэ
- Хүүхдийн хэвийн халуун цельсийн 36,5 – 37,5 хэм байна
- Төрсний дараах өдрүүдэд нярай хүүхдийн биеийн байдлыг дүгнэхэд шээс, өтгөн, халуун, амлуулсан цаг, дараа нь уусан сүүний хэмжээ зэрэг нь чухал байдаг – сувилагчийн заавар ёсоор орон дээрхи хүснэгтэнд бөглөх ёстой

НЯРАЙН ШАРЛАЛТ

- Нярайн шарлалттай ихэнх хүүхдүүдийг өдрийн гэрэлд байлгаснаар „эмчилдэг”. Иймээс хөшгөө бүү тат, хүүхдээ ортой нь хамт цонхонд ойр байлга (анхаар – цонхноос хүүхэд рүү салхи үлээх, нарны шууд туяа тусахаас болгоомжил!). Шарлалт хэт их байгаа тохиолдолд л хүүхдийг хөх гэрлээр эмчилдэг (фототерапи)

ГЭРТЭЭ ХАРИХ

- Хэвийн байдлаар төрсний дараа 4 дэхь хоногт, хийсвэрээртөрсний дараа 6 дахь хоног дээр хүүхэд сайн хөхөж, жин нь нэмэгдэн, хүчтэй шарлалт болон өөр зовиур байхгүй тохиолдолд хүүхдийн хамт гэртээ харьж болно.
- Төрөхөөс гарахад Тарилгын карт болон эмнэлгээс гарах бичгийг Танд өгнө

ТӨРӨХ ГАЗАР БАЙХ ХУГА ЦААНДА ХҮҮХДЭДӨӨР ЮУ ШААРДЛАГАТАЙВЭ

- Үзлэг – өдөр бүрийн үдээс өмнө түүнийг хүүхдийн эмч үзнэ
- Ортопеди эмчийн түнхний үзлэг
- Цусанд бодисын солилцооны төрөлхийн согогийн шинжилгээ хийх
- Зүүн мөрөнд сүрьеэгийн эсрэг тарилга хийх
- Эмнэлгээс гарахаас өмнө эмч сүүлчийн үзлэг хийх

!!! МАРТАЖ БОЛОХГҮЙ !!!

- Гэртээ харьмагц хүүхэд, өсвөр насныханд зориулсан өрхийн эмчдээ бүртгүүлж, төрөхөөс саяхангарснаа хэлээрэй. Хүүхдийн эмч Танд үүрэгт тарилгуудыг хийлгэх хугацааг хэлж өгнө.
- Төрөх газарт харьяалагдах Иргэний гэр бүлийн товчооноос хүүхдийн Төрсний гэрчилгээг өөрийн биеэр очиж авна уу (төрснөөс хойш 1 – 2 долоо хоногийн дотор авч болно).
- ЭСЯ-наас танай хүүхдэд зохих баримт бичгийг (жишээлбэл гадаад паспорт) олгох эсвэл эцэг эхийн бичиг баримтад бүртгэж оруулах үүднээс Төрсний гэрчилгээг ЭСЯ-ны хэрэгцээнд зориулан албан ёсоор орчуулуулан баталгаажуулах хэрэгтэй.
- Хүүхэд төрснөөс 60 хоногийн дотор хүүхдэд оршин суух зөвшөөрөл шаардана. Хүүхэд эцэг эхийн аль нэгний оршин суух зөвшөөрлийн үндсэн дээр бүртгүүлэх (Танд аль тохиромжтойг сонгож болно) эрхтэй. Програм таны оршин суугаа дагуу, Дотоод яамны төрийн орогнол ба шилжин суурьших бодлогын (чийгтэй, ОАМР) хэлтэст ирүүлсэн байна.
- Хүүхэд төрснөөс 8 хоногийн дотор Эрүүл мэндийн даатгалын газар хүүхдээ даатгуулна уу. Та өөрийгөө даатгуулсан адилхан даатгалын газарт хүүхдээ бүртгүүлбэл хамгийн хялбар (төрсний гэрчилгээ болон биеийн байцаалт хэрэг болно). Хэрэв хүүхэд БНЧех улсын иргэн, байнга оршин суух зөвшөөрөл, орогнох эрхтэй бол даатгалын газарт зөвхөн мэдэгдэхэд хангалттай ба хүүхэд төрсөн өдрөөс шууд даатгуулагдаж, даатгалыг улсаас даана. Хэрэв Танай хүүхэд олон нийтийн эрүүл мэндийн даатгалд даатгуулаагүй тохиолдолд (жиш: байнга оршин суух зөвшөөрөл хүсэх) арилжааны эрүүл мэндийн даатгалд даатгуулах шаардлагатай. Анхаар! Арилжааны даатгал нь иж бүрэн эсвэл зөвхөн хойшлуулшгүй эмчилгээг хамарсан байж болно. Иймээс даатгалын газраас чухам ямар эмчилгээг нөхөн төлдгийг урьдчилан магадлах шаардлагатай. Эрүүл мэндийн даатгалын асуудлаар дэлгэрэнгүй www.cicpraha.org вэбээс олж үзнэ үү.
- Эх амаржих үед эрүүл мэндийн даатгалд хамрагдсан эсэхийг шалгаарай. Даатгуулаагүй тохиолдолд төрөхөд гарсан эмчилгээний зардлыг өөрөө даана.



centrum
pro integraci
cizinců

Гадаад иргэдийг интегралчилах төв ТББ Centrum pro integraci cizinců, o.p.s.

Pernerova 32

186 00 Praha 8

утас: 222 360 452

e-мэйл: info@cicpraha.org

www.cicpraha.org



Энэхүү материалыг БНЧУ-ын Хөдөлмөр ба нийгмийн хэргийн яамны дэмжлэгтэйгээр бэлтгэв.