

АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГҚА БАРҒАН КЕЗДЕ ЖҮКТІ ЭЙЕЛДЕРДІҢ ЖИІ ҚОЯТЫН СҰРАҚТАРЫ

Жүктілік - әрбір әйелдің өміріндегі ең қызықты және сонымен бірге тамаша кезең, әйелдің міндеті - өзіне қамқорлық жасау және осы кезеңнен ләззат алу.

Жүктілік бүкіл денеге үлкен жүктемені қамтиды, өйткені қазір біз балаға қамқорлық жасауымыз керек, сондықтан денеде қалыпты деп саналатын әртүрлі көріністер мен белгілер пайда болуы мүмкін, бірақ бұл белгілер кейбір ынғайсыздықты тудыруы мүмкін және жүкті әйел оны дәрігердің қабылдауында талқылай алады.

Осы нұсқаулықтарда біз ең жиі кездесетін жағдайларды ашуға тырыстым және оларды жүкті науқастарымның сұрақтары түрінде атап өттік.

Жүктілік кезінде әдетте қанша салмақ жинауым керек?

Жүктілік кезінде салмақ қосу бойынша ұсыныстар жүктілік кезіндегі дene салмағының индексіне негізделеді

| | Жалпы салмақтың өсуі | Салмақ қосу көрсеткіштері: екінші және үшінші триместр | |
|--|----------------------|--|------------------|
| Жүктілік ВМІ | Ауқымы (кг) | Ауқымы (кг) | Орташа (апта/кг) |
| Артық салмақ (18,5 кг/м ²) | 12,5-тен 18-ге дейін | 12-18 | 0,51 (0,44-0,58) |
| Қалыпты салмақ (18,5-тен 24,9 кг/м ² -ге дейін) | 11,5-16 | 11-ден 15-ке дейін | 0,42 (0,35-0,50) |
| Артық салмақ (25,0-ден 29,9 кг/м ² -ге дейін) | 7-11,5 | 6-дан 11-ге дейін | 0,28 (0,23-0,33) |
| Семіздік (230,0 кг/м ²) | 5-тен 9-ға дейін | 4-тен 9-ға дейін | 0,22 (0,17-0,27) |

Есіңізде болсын! Жүктілік - артық салмақ қосудың қауіпті факторы, ол босанғаннан кейінгі артық салмақ немесе семіздік қаупін арттырады. Артық салмақ пен семіздік гестациялық қант диабеті, кесар тілігі және үлкен ұрықтың қаупінің жоғарылауымен байланысты болады.

Қауіпсіздік белдіктерін пайдалануға болады ма?

Жүкті әйелдер қауіпсіздік белбеуін тағуы керек - белбеу жамбастың көлденеңінен және жатырдың астында орналасуы керек. Иық белдігі қеуде мен оның үстінен және жатырға қарай өтеді.

Қауіпсіздік жастықтары - Американдық акушер-гинекологтар колledge (ACOG) мүмкіндігінше рульді қеудеге бағыттап, руль мен қеуде арасында 10 дюймді сақтауды ұсынады.

Жүктілік кезінде тіс емдеуге болады ма?

Ауыз қуысының денсаулығы, тіс емдеу - ауыз қуысы ауруларының алдын алу, диагностикалау және емдеу жүктілікті жоспарлау кезінде жүзеге асырылады, бірақ егер сізде асқынған тіс проблемалары болса, жүктілікке байланысты емдеуді кешіктіруге болмайды. Егер сізде өткір жағдай болса, дереу тіс дәрігеріне хабарласыңыз. Тіс емдеу үшін ең қолайлы кезең - жүктіліктің 16-24 аптасы.

Тіс рентгені (іш пен қалқанша безді қорғау арқылы) және жергілікті анестезия, тістерді жұлу, түбір өзектері, қалпына келтіру (амалгам немесе композиттік) кариес, жіппен тазалау және тіс тазалау сияқты процедуralар ұрыққа зиян келтірмейді.

Кейбір тіс дәрігерлері жүктілік кезінде күнделікті тазалаудан басқа күтім көрсетуді қаламайтындықтан, сіздің негізгі гинекологыңыз сіздің денсаулығыңыз берін жүктілік жасыңыз туралы құжаттаманы немесе тиісті стоматологиялық көмек көрсетуді қолдау үшін басқа ұсыныстарды ұсына алады.

Жүктілік кезінде алкогольдік ішімдіктер мен темекі өнімдерін пайдалануға болады ма?

Болашақ ананың алкогольді тұтынуы, темекі шегуі немесе есірткі қолдануы ұрыққа да, анаға да зиян тигізуі мүмкін.

Жүктілік кезінде жаттығулар жасауға болады ма?

Жүктілігі асқынбаған жүкті әйелдердің көпшілігі үшін жаттығу пайдалы және салауатты өмір салтының бір бөлігі болып табылады: аптасына бес-жеті күн күніне 30 минут бойы аэробты жаттығулар мен күш жаттығуларын қамтитын орташа қарқындылықтағы жаттығулар мүмкін етіледі.

Моншаға баруға болады ма?

Бірінші триместрде ыстық ванналар мен саunalарға барудан аулақ болу керек, өйткені гипертермияға әкелетін ананың жылу жоғарылығы жүйке тұтігі ақауларының және басқа да тағамалардың жоғары қаупімен байланысты болуы мүмкін. Жүктілік кезінде кез келген уақытта монша, саunalарға бару уақыты қысқа және ондағы температура төмен болуы керек.

Жүктілік кезінде жүзу мүмкін бе?

Жүзу әдетте жүкті әйелдер үшін тамаша жаттығу ретінде ұсынылады, дегенмен бассейндерде микробтар және дезинфекциялау құралдары сияқты ықтимал улы химикаттар бар. Бұл химиялық заттардың жүктілікке әсері мүқият зерттелмеген, бірақ айтартылғатай зияны болуы мүмкін.

Жүктілік кезінде вакцина алуға болады ма?

Жүктілікке дейін, жүктілік кезінде және одан кейін жасалуы мүмкін вакциналар. Жүктілік кезінде жиі берілетін үш вакцина:

- COVID-19 - Жүкті адамдар COVID-19 вакцинацияларын қабылдауы керек, өйткені жүктіліктің өзі ауыр инфекция қаупінің жоғарылауымен ішінара байланысты. Жүктілік кезінде және вакцинацияланған аналардың сәбілерінде SARS-CoV-2 инфекциясының алдын алуда, сондай-ақ жедел инфекция пайда болған кезде де жүктілік нәтижелерін жақсартуда COVID-19 вакциналарының қауіпсіздігі мен тиімділігі туралы жігерлендіретін дәлелдер барған сайын артып келеді.
- Тұмау – Тұмауға қарсы вакцинация жүктілік кезеңіне қарамастан тұмау маусымында жүкті болған немесе жүкті болатын адамдарға ұсынылады. Сіреспе, дифтерия, көкжөтел - сіреспе және дифтерияға қарсы иммунизациялар мен күшайткіштер қазіргі уақытта жүкті адамдарға ұсынылуы керек. Сіреспе, қалпына келтірілген дифтерия және көкжөтел (Tdap) вакцинасы нәрестені көкжөтелден қорғау үшін әрбір жүктіліктің үшінші триместрінде ананың бұрынғы вакцинациясына қарамастан енгізіледі.

Арқамен жатып үйықтауға болады ма?

Жүкті әйелдерге арқасымен үйықтауға болмайды, жатырдың ауырлығы төменгі қуысты венаға қысым жасайды және «Төменгі қуыс вена синдромы» деп аталатын ауру пайда болады, нәрестеге берілетін қан ағымы бұзылады, бірақ көп аналар арқасымен жатып үйықтап қалады, сондықтан аналарға алдыңғы және артқы жүктілік жастықтары ұсынылады.

Жүктілік кезінде жыныстық қатынасқа түсуге болады ма?

Болады! Теориялық түрғыдан жыныстық қатынас жатырдың төменгі сегментінің физикалық стимуляциясы, оргазм нәтижесінде окситоциннің, эндогендік бөлінуі, шәуеттегі простагландиндердің тікелей әсері немесе инфекциялық агенттердің әсерінің жоғарылауы есебінен босануды жеңілдетуі мүмкін. Алайда, жүктіліктің асқынулары болмаған жағдайда (соның ішінде қынаптан қан кету, жарғақшалардың жарылуы, жатыр мойнының мерзімінен бұрын кеңеюі) жүктілік кезінде жыныстық қатынасқа қарсы ұсыныс жасау үшін жеткілікті дәлелдер жоқ.

Жүктілік кезінде саяхаттауға болады ма?

Саяхатқа шығатын жүкті әйелдер бірнеше мәселені қарастырып, мүмкіндігінше тәуекелдерді азайтуға тырысуы керек. Бұл тәуекелдерге мыналар жатады:

- Жүктіліктің асқыну қаупі, сондай-ақ медициналық ресурстардың болуы және олардың тағайындалған жерде медициналық сақтандыруы.
- Жүктілік кезіндегі веноздық тромбоэмболия қаупінің жоғарылауы, ол саяхат кезінде ұзақ қозғалмау арқылы одан әрі артуы мүмкін.
- Жүқпалы ауруларды (мысалы, саяхатшылардың диареясы, безгек, Зика вирусы, SARS-CoV-2) жүқтүру қаупінің жоғарылауы, сондай-ақ осы аурулардың алдын алу, бақылау және емдеу. Жүктілік кезіндегі Зика вирусы мен туа біткен микроцефалия арасындағы байланысты ескере отырып, жүкті әйелдер Зика вирусы маса арқылы таралатын аймақтарға сапарды кейінге қалдыруды қарастыруы керек.

Әуе саяхаты - Көптеген авиакомпаниялар жүкті әйелдерге бір жүктілікпен жүкті болса, 37 аптаға дейін және егіз жүктілікпен жүкті болса 32 аптаға дейін ұшуға рұқсат береді, дегенмен әр авиакомпанияның жеке саясаттары әр түрлі болуы мүмкін, сондықтан авиакомпаниямен хабарласу арқылы алдын-ала ақпарат алу керек.

Коммерциялық әуе тасымалы негізінен жүктілігі асқынбаған жүкті әйелдер үшін қауіпсіз. Ана мен ұрық сау болса, ұшу кезінде ұрықтың жүрек соғу жиілігі өзгермейді.

Жүкті әйелдер күтпеген турбуленттіліктен жарақаттанудан қорғану үшін қауіпсіздік белдіктерін үнемі тағуы керек.

Медициналық немесе акушерлік жүктілігі бар жүкті әйелдер ұшу жағдайларымен жүктілікті ауырлатуы мүмкін немесе шұғыл көмекті қажет ететін жүкті әйелдер әуе сапарларынан аулақ болу керек.

Әуе тасымалының физиологиялық әсері - жоғары биіктікте барометрлік қысымның төмендеуіне аданың физиологиялық бейімделуіне гемоконцентрация және жүрек соғу жиілігі мен қан қысымының жоғарылауы жатады. Ұзақ қашықтыққа ұшу да циркадиялық ырғақтарды бұзады; мұның жүктілікке әсері белгісіз.

Веноздық тромбоз қаупін азайту үшін әуе саяхаты кезінде ұсынылатын сақтық шаралары мыналарды қамтиды:

- Үлғалдануды сақтаңыз – көбірек су ішініз
- Тоқырауды азайту және веноздық тромбоз қаупін азайту үшін төменгі аяқтардың тұрақты қозғалысы
- Тізеден төмен компрессиялық шұлық киіңіз
- Тар киімдерден аулақ болыңыз

Жүктілік кезінде шашты бояуға болады ма?

Шаш бояулары және басқа косметикалық өнімдер - Шаш бояуларының немесе шашты күту/сәндеуге арналған өнімдердің әсерінен бас терісінің тұтастығы аурумен бұзылмаса, жүйелі түрде сіңу өте шектеулі болады. Осылайша, бұл химиялық заттардың қалыпты бас терісі бар жүкті адамдарда ұрықтың теріс әсерін тудыруы екіталай.

Шашқа арналған өсімдік бояулары қауіпсіз болуы мүмкін және аммиак негізіндегі өнімдермен салыстырғанда аммиаксыз өнімдердің қауіпсіз екендігі туралы ақпарат жоқ. Пайдалы тәсіл аммиак негізіндегі емес өнімдердің кең қолжетімділігін ескере отырып, аммиак пен пероксид негізіндегі өнімдерден аулақ болу болып табылады.

Мен сондай-ақ пациенттерге бұл өнімдерді жақсы желдетілетін жерде қолдануға кеңес беремін, өйткені астма/аллергиясы бар адамдар жүктілік кезінде хош иістерге сезімтал болуы мүмкін. Сонымен қоса, жүкті болған кез келген адамға жаңа өнімдерді пайдаланудан бас тартқан дұрыс, өйткені жүктілік кезінде терінің сезімталдығы жиі кездеседі.

Кейбір тырнақ бояуларының құрамында толуол, формальдегид және дибутилфталат бар. Теориялық тұрғыдан, бұл токсиндерді қолданған кезде деммен жұтуға немесе тырнақ төсегінен сіңіруге болады. Қолдану кезінде тырнақ бояуын жақсы желдетілетін жерде қолданған дұрыс.

Жәндіктерге қарсы құралдарды қолдану

Ауруларды бақылау және алдын алу орталықтары жүкті әйелдерге қорғаныс киімдерімен (оның ішінде перметринмен емделгендерді) және DEET-пен масалардың шағуын болдырмау арқылы арбовирустық инфекцияларды (мысалы, Зика вирусы, Батыс Ніл вирусы, безгек) алу қаупін азайту үшін сақтық шараларын қабылдауға кеңес береді.

Репелленттер (N,N -диэтил-3-метилбензамид) DEET-ті жергілікті қолдану жүктілік мерзіміне қарамастан дамып келе жатқан ұрыққа қауіп төндірмейді.

Созылу белгілері және терідегі, тырнақтардағы және шаштағы басқа қалыпты өзгерістер

Жүктілік кезіндегі терідегі физиологиялық өзгерістердің жиі кездесетін көрінісі тырнақтардың сынғыштығы, шаштың тұсуі, терінің құрғауы, терідегі созылу белгілері - Көптеген әйелдерде босанғаннан кейін жолақтар жоғалып кеткеніне қарамастан, кейбір әйелдерде терінің зақымдануы терең орын алған болса, жойылмайды, өкінішке орай, созылударды алдын алудың немесе емдеудің тиімді әдісі жоқ. Жүктілік кезінде созылу белгілері бар жерлерді ылғалданыратын креммен немесе маймен майлау, теріні құрғатпау, денеде кемшіліктер бар-жоғын тексеру маңызды.

Татуировкалар және пирсингтер

Жүкті адамдар жүктілік кезінде татуировка жасаудан аулақ болуы керек. Мұрын қуысының, емізіктің, кіндік пен жыныс мүшелерінің, тыныс алу жолдарының пирсингтері жүкті әйелдерде проблемалық аймақтар болып табылады; Бұл аймақтардағы зергерлік бұйымдарды босану және емізу үшін алып тастау қажет болуы мүмкін.

Жалпы қолайсыздықтарды басқару

Жүрек айнуы және құсу - Жүкті адамдардың барлығы дерлік жүктіліктің ерте кезеңдерінде құсумен немесе құсусыз жүрек айнуын сезінеді, жүкті әйелдердің 90%-ы жүктіліктің алғашқы апталарынан бастап жүрек айнуы мен құсуға шағымданады. Сіз аштықты сезінесіз, толық аштықпен асқазан жүрек айнуын күшейтуі мүмкін, таңертең төсектен тұрмай төсекте жеңіл тамақ және тұнде дәретханаға бару үшін тұрғанда жеңіл тіскебасарлар жеу ұсынылады. Жеңіл тағамдар - ірімшік, крекер және т.б.

Қант мөлшері жоғары тағамдардан аулақ болыңыз, кофені, дәмдеуіштерді, өткір иісті дәмдеуіштерді, майлы, қышқыл, өте тәтті тағамдарды рационыңыздан шығарып көріңіз, ақуызды тағамдарды тұтынуды көбейтіңіз, жаңғақтар, крекер және тосттар қосыңыз, жалбыз шайы пайдалы болады. Тәулігіне бір жарым-екі литр сұйықтықты тамақтан кейін көбірек ішу қажет, салқын газдалған немесе қышқыл сусындар жақсы сіңіріледі. Жүрек айнуды басуға зімбір лимонады көмектеседі, минералды суды аз-аzdan және жиі кішкене жұтыммен ішіңіз. Адам толы бөлмелер, қатты иіс, жылу, жоғары ылғалдылық мұның бәрі жағдайыңызды ауырлатуы мүмкін. Зімбір және оның құрамындағы өнімдер, В6 дәрумені ағзаға тиімді болып табылады. Күніне 20-25 рет жүрек айну және құсу болса, сіз салмақ жоғалтуыңыз мүмкін, сузызданған болсаңыз және зәр анализінде кетондар пайда болса, ауруханаға жатуыңыз қажет! Әдетте, 14 аптадан кейін токсикоз белгілері жоғалады.

Іш қату - іш қатудың таралуы жүктіліктің әр триместрінде және босанғаннан кейінгі 6-дан 12 аптаға дейін 16-дан 39 пайызға дейін көрсетіледі. Гормоналды факторларға (прогестерон) және механикалық факторларға (жатырдың тоқ ішекке қысымы). Байланысты жүктілік кезінде іш қату жиі кездеседі.

Диеталық талшықтар мен сұйықтықтарды көбейту немесе көлемді іш жүргізетін препараттарды қолдану іш қатуды емдеу болып табылады. Кастро майы жатырдың жиырылуын ынталандыруы мүмкін, ал минералды майды шамадан тыс пайдалану майда еритін витаминдердің сіңуіне кедергі келтіруі мүмкін, соңдықтан әдетте бұл агенттерден аулақ болу керек.

Геморрой - бұл тік ішектің варикозды кеңеюі, жүктілік кезінде жиі кездесетін асқыну, жүкті жатырдың қысымы және кіші жамбастың байламдық аппаратының әлсіздігі кіші жамбастың тамырларына, соның ішінде тік ішекке әсер етеді. Есінізде болсын, геморрой CS көрсеткіші емес.

Ұсыныс: сұйықтықты жеткілікті мөлшерде қабылдау - көбірек су ішу, дәрет сындырғаннан кейін генетикалық душ қабылдау, дәрет шығару кезінде қатты күшенбеуге тырысу, дәретханада қажет болғаннан ұзақ отырмау, егер іш қатуға және тамақтануды түзетуге арналған суппозиторий болса, сіз 10-15 минут бойы 40-50 ° су температурасы бар жылы отыру ванналарын қабылдауыңызға болады, содан кейін сіз жақпа майлар мен суппозиторийді қолдануыңызға болады; ауырсыну - ауырсынуды басатын парацетамол. Проктологтың тексеруі міндепті болып табылады.

Мұрын бітелуі - жүкті әйелдердің 20-30 пайызы жүктілік кезінде симптоматикалық мұрын бітелуіне шалдығады, бұл жүктілік риниті деп аталады, бұл гормоналды делдал және белгілі аллергиялық себебі жоқ. Ол туғаннан кейін екі апта ішінде толығымен жойылады. Жүктілік риниті терапияны қажет етпейді және дәрі-дәрмектерді қажет етпейді.

Ұйқының қыындықтары- жүктілік кезіндегі үйқы, әсіресе жүктіліктің соңында, көптеген жүкті әйелдерде бұзылады - мұның кейбір себептері түнде жиі зәр шығаруға шақыру, түнгі гастроэзофагеальды рефлюкс, босанғанға дейінгі мазасыздық, аяқтың мазасыздығы, аяқтың құрысуы, белдегі ауырсыну. Ұйқыны жақсарту бойынша менің ұсыныстарым мыналарды қамтиды: тұрақты үйқы режимін сақтау, үйықтар алдында бірнеше сағат бұрын сұйықтық қабылдауды азайту; түстен кейін кофеиннен бас тарту; кем дегенде 20 минут бойы жүйелі жаттығулар немесе жүзу, төменгі арқадағы қысымды жеңілдету үшін тізе арасына, асқазанның астына және артқы жағына жастықтарды қою; үйқыға кедергі келтіретін жарқын шамдарды қоспау үшін ваннада түнгі шамды қосу; релаксация әдістерін қолдану; және кешкі уақытта үйықтаудан аулақ болу.

Мен жүкті әйелдерге үйықтататын дәрілерді тағайындаудан аулақ болуға тырысамын. Түнде 500 мг магний үйқыны жақсартады және мазасыз аяқ синдромын жеңілдетеді.

Егер фармакологиялық емес араласулар сәтсіз болса және пациент фармакологиялық терапияны сұраса, дәрігер мелатонинді жүктілік кезіндегі үйқысыздықты емдеуге арналған дәрі ретінде ұсына алады. Біз пациенттерге мелатонинді қолдану адамдарда жүктілік, ұрық немесе неонатальды уыттылықпен байланысты болмағанын хабарлаймыз.

Арқадағы ауырсыну - жүкті әйелдердің 60 пайыздан астамы жүктілік кезінде белгілі бір кезеңде арқадағы ауырсыну туралы хабарлайды. Бұл әдетте позаның өзгеруінен, бұлшықет әлсіздігінен, буындардың әлсіздігінен және/немесе жұлын буынының тітіркенуінен туындаған механикалық факторларға байланысты. Күнделікті жаттығулар мен таңғыш кию сізге көмектеседі.

Аяқтың құрысуы және мазасыз аяқ синдромы - жүкті әйелдердің 50 пайызға дейіні аяқтың құрысуын сезінеді, әсіресе үшінші триместрде, ал жүкті әйелдердің 25 пайызға дейіні мазасыз аяқ синдромын сезінеді.

- Аяқ құрыслары пайда болса, аяғыңызды ұзартыңыз (саусақ көтеріледі), бұлшықет құрыслары басталған бойда аяқты сермеу, содан кейін аяғыңызды көтеру пайдалы болуы мүмкін. Созылу жаттығулары тиімді алдын алу шарасы болуы мүмкін.

- Мазасыз аяқтар синдромын емдеу көп жағдайда сенімділікті, фармакологиялық емес араласуды және темір препараттарын қолдануды қамтиды.

Перифериялық ісіну - судың ағзада ұзақ сақталуы - жүктілік кезіндегі физиологиялық құбылыс, жүктілік кезінде орташа есеппен 3 л-ге дейін өседі. Суды ағзада ұзақ ұстау тобық пен аяқтың ісінуі ретінде клиникалық түрде айқын көрінеді. Ісінудің алдын алатын немесе азайтатын ұсыныстарға ұзақ уақыт тік тұрмау, сол жақ жанымен демалу/ұйықтау немесе компрессорлық шұлық кию және ісінген мүшелерді суға батыру жатады. Лимфалық дренажды массаж өте жақсы көмектеседі.

Диуретиктер пайдаланылмайды, себебі ісіну зиянды емес, дәрі-дәрмектер ауыр жанама әсерлері болуы мүмкін (мысалы, гипокалиемия) және олар жатырдың перфузиясын төмендетуі мүмкін деген алаңдаушылық бар.

Варикозды веналар - Жүктілік - жүкті әйелдердің 40 пайызына дейін әсер ететін варикозды веналардың даму қаупінің факторы және пренатальды немесе босанғаннан кейінгі кезеңде кез келген уақытта симptomатикалық болуы мүмкін. Компрессиялық шұлықтар варикозды веналарды

Варикозды веналар - Жүктілік - жүкті әйелдердің 40 пайызына дейін әсер ететін варикозды веналардың даму қаупінің факторы және пренатальды немесе босанғаннан кейінгі кезеңде кез келген уақытта симтоматикалық болуы мүмкін. Компрессиялық шұлықтар варикозды веналарды болдырмайды және симтомдарды жеңілдетеді. Мен ангиохирургпен кеңес алушы, веналардың ультрадыбыстық зерттеуін жүргізуі, венотоника мен жергілікті майларды профилактикалық қолдануды ұсынамын.

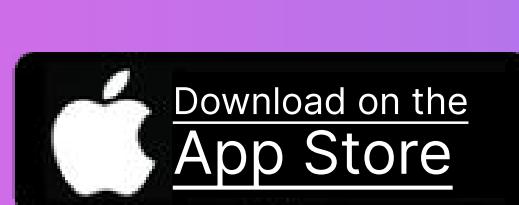
Егер сізде сыртқы жыныс мүшелерінің варикозды тамырлары асқынған болса - тексеру кезінде дәрігер таралу дәрежесін анықтайды - егер варикозды веналар қынаптың жоғарғы үштен бір бөлігіне әсер еткен болса - табиғи босану мүмкін емес - бұл CS көрсеткіші, бірақ егер варикозды веналар тек сыртқы болса - бұл кесар тілігі үшін көрсеткіш емес, бұл жағдайда табиғи босану ұсынылады.

Сізге керемет жүктілік, жеңіл босану және ана бақытын иеленуді тілейміз! Махаббатпен, сіздің

МА!МА!

МА!МА! ҚОСЫМШАСЫН ЖҮКТЕП АЛЫҢЫЗ

Жүктілік пен ана болу туралы сенімді нұсқаулық. Біз бұл курсты сіздің өміріңіздегі ең маңызды саяхатқа қажетті білім, қолдау және сенімділік беру үшін жасадық.



@mama_online.kz
+7 707 634 9675

