



СОҒЛОМ ОНА — СОҒЛОМ БОЛА

# БАХТЛИ ОНА БЎЛИНГ

“Абу Али ибн Сино”

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ  
ВАЗИРЛИГИ

## БАХТЛИ ОНА БЎЛИНГ

АЁЛНИНГ ТУҒИШДАН ОЛДИН, ТУҒИШ ПАЙТИДА  
ВА ФАРЗАНДИ ТУҒИЛГАНДАН КЕЙИНГИ ДАВР  
САЛОМАТЛИК ЙИЛНОМАСИ



ТОШКЕНТ  
АБУ АЛИ ИБН СИНО НОМИДАГИ  
ТИББИЁТ НАШРИЁТИ  
2003

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни  
сақлаш вазирининг ўринбосари,  
профессор **А.И.Комилов** таҳрири остида бажарилди.

**Муаллифлар гуруҳи:** Профессор **Қурбонов Ж. Ж.** — Акушерлик ва гинекология  
илмий-текшириш институти директори  
Профессор **Маҳмудова Д. И.** — Педиатрия илмий-текшириш  
институти директори  
**Туреева Н. К.** — ЎзССВнинг Оналик ва болаликни муҳофаза  
қилиш Бош Бошқармаси бошлиғи  
Профессор **Асатова М. Ю.** — Республика қизлар ва ўсмир  
қизлар репродуктив саломатлик маркази

**Б36 Бахтли она бўлинг:** Аёлнинг туғишдан олдин, туғиш пайтида  
ва фарзанди тугилгандан кейинги давр саломатлик йилномаси/  
А.И.Комилов таҳрири остида. Муаллифлар: Ж.Ж. Қурбонов ва  
бошқ.; —Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашр., 2003.  
48б. («Соғлом она-соғлом бола» туркуми).

Сарлавҳада: ЎзР Соғлиқни сақлаш вазирлиғи.

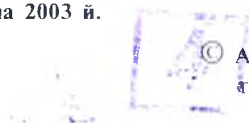
Ушбу нашр «Соғлом она — соғлом бола» туркумида чоп этилган бўлиб, у  
«Азиз келин-куёвларга», «Ўсмир қизлар олами», «Ўсмир болалар олами»,  
«Ўсмирлик даври ҳақида» ва «Бахтли она бўлинг» каби рисоаларни мужас-  
самлаштирган. Булар кенг доирадаги ўқувчиларга, ўсмирлик давридаги бола-  
ларга, ўсмирларнинг ота-оналарига, онлавий ҳаёт оstonасида турган ёшларга  
ва ҳомиладор аёлларга мўлжалланган қўлланмалардир.

**ББК 51.1(5У)4я2**

Қўлланма Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиғи, Ўрта махсус,  
касб ҳунар таълими маркази «НОРЕ», (ЮСАИД) лойиҳаси ҳомийлигида  
чоп этилган.

Б 4103000000-39 қатъий буюртма 2003 й.  
М352(04)-2003

ISBN 5-638-02266-x



© Абу Али ибн Сино номидаги  
тиббиёт нашриёти, 2003 йил

010410/10

## БАХТЛИ ОНА БЎЛИНГ!



Ҳомиладорлик, туғруқ, оналик! Ҳар бир оила учун ҳам шараф, ҳам масъулият. Висол онига етиб, чимилдиққа кирган ҳар бир қиз, ҳар бир йиғит ўша дамларни — фарзанд кўрини, она ва ота бўлишни орзу қилади. Фарзанд бўлганда ҳам соғлом, баркамол фарзанд.

Оналик ва оталикнинг ширин туйғусидан баҳраманд бўлмоқ учун эса келин-куёв ҳам жиемопан, ҳам руҳий ва физиологик жиҳатдан соғлом бўлишлари, келинчак ҳомиладор бўлиш ва соғлом фарзанд туғишга имкони борлигига ишонч ҳосил қилишни лозим. Сабаби соғлом ота-онадангина соғлом фарзанд туғилади. Ота-онада қандайдир хасталик ёки унинг асорати бўлса, фарзанднинг ҳам носоғлом туғилишига олиб келади. Кўп ҳолларда бу тугма нуқсонга сабаб бўлиб қолади.

Болада касаллик ривожланишига фақат онани айблаш нотўғри. Бу нуқсонлар бўлажак боланинг отасига ҳам тааллуқли. Шунинг учун ҳомиладорлик бошланишидан аввал эр-хотин тиббий кўрикдан ўтишлари, ўз соғлиқлари ҳақида қайғуришлари ва соғлом оила шаклланишига онгли ва масъулиятли ёндошиб, кейин фарзанд кўришига ҳаракат қилишлари лозим.

### **Бўлажак ҳомиладорликнинг ривожланишини она ушбу йўлланма ёрдамида назорат қилиши лозим**

***Табриклаймиз! Сиз ҳомиладорсиз!***

*Сизнинг вужудингизда янги инсон шаклланимоқда! Ёдингизда бўлсин, Сизнинг танангизда қизиқарли ўзгаришлар содир бўлади. Сиз ҳомиладорликка, фарзанд кўришга ва она бўлишга тайёрланмоқдасиз. Айни шу даврда Сиз ажойиб ва ўзингиз учун янги бўлган туйғуларни ҳис қилишингиз табиий. Ўзингизнинг физиологик ва эмоционал ҳолатингизга алоҳида аҳамият беришингиз соғлом фарзанд ўстириш ва соғлом она бўлишингизда жуда муҳимдир.*

«Бахтли она бўлинг»: қўлланма ва йилнома бўлиб, ундан туғруқдан олдин, туғиш пайтида ва туғруқдан кейин фойдаланишингиз мумкин, у Сизга ҳомиладорлик даврида ўзингиздаги ўзгаришларни тушунишга,

ҳомиладорнинг кун тартиби, овқатланиши, кийиниши, бадантарбия машқларни бажаришга ўргатади. Қўлланма фарзандингизнинг туғилишига пухта тайёргарлик кўришга, ўзингизнинг «кўпаяётган» оилангиздан ҳузурланишга ва ҳаяжонларнинг олдини олишга қаратилган маълумотларга эга. Бу қўлланма шифокор ўрнини босишга даъво қилмайди. У турли муаммоларни кўриб чиқиб, ҳал қилишга хизмат қилади.

Йилнома ўн икки ойга бўлинган. Аёлнинг ҳар бир ойда, шунингдек туғруқ олди даврида аёллар маслаҳатхонасига неча марта ва нима мақсадда бориши, қандай овқатланиши, бадантарбия машқлари билан шуғулланиши ва фарзанд туғилишига қандай тайёргарлик кўриши кераклиги тўғрисида маълумотлар берилган.

### **Сизга соғлом ва муваффақиятли ҳомиладорлик йилини тилаймиз!**



*Туғадиган санани  
хисоблаб чикинг:*  
Охириги ҳайзингиз биринчи  
куни \_\_\_\_\_  
Уч календар ойини  
чиқариб таниланг \_\_\_\_\_  
1 ҳафта ва 1 йил кўшинг  
**Туғиш санаси:** \_\_\_\_\_

Кўпчилик аёллар ҳомиладорлик муддатини тўққиз ой ёки учта уч ойлик деб ҳисоблашади. Ваҳоланки, тўртинчи уч ойлик ҳам мавжуд бўлиб, унда Сизнинг организмнгиз ўзининг аввалги (ҳомиладорликдан олдинги) ҳолатига қайтади ва Сиз она мартабасига кўникасиз. Ҳомиладорликнинг дастлабки уч ойида фарзандингизнинг асосий аъзолари ва тизимлари шаклланади. Сиз шу даврда тез-тез толиқишингиз мумкин.

Бу пайтда ҳомиладорлик гормонлари ишлай бошлайди. Кўкрагингиз катталашиб, оғриққа сезувчан бўлиб қолиши мумкин. Унинг учи атрофидаги тери тўқ тусга киради. Бачадон ўсиб, сийдик пуфагини сиқади. Шунинг учун пешоб ҳайдаш тезлашади. Милқлар қизариши ва қонаши мумкин. Шу сабабли оғиз бушлигини, тишларни тоза сақлаш керак.

Кейинги уч ой давомида ҳомиланинг ҳаётий зарур тизимлари ривожланиб такомиллашади. Қорнингиз ҳам кўриниб қолади. Бешинчи ойга келиб ҳомиланинг қимирлашини ҳис қиласиз. Ҳомила ўсган сари қоматингиз ўзгариб боради. Меъда бузилиши, жигилдон қайнаши безовта қилиши мумкин.

## БИРИНЧИ ОЙ

Нимадан бошлаш керак? Агар ҳомиладорлик режалаштирилган ва пухта уйланган бўлса, Сиз томонингиздан яхши тайёргарлик кўрилган бўлса, бу бўлажак фарзандингизнинг соғлом ҳаёти учун мустаҳкам пойдевор бўлади.

Хуллас, ҳомиладор бўлганингизга ишонч ҳосил қилганингиз билан дарҳол участка акушер-гинекологига учрашишга ҳаракат қилинг. Буни аниқроғи ҳомилангиз 6—7 ҳафталик бўлганда, яъни шифокор ҳомилангизнинг туғри ривожланишига бирор бир хавф-хатар бор-йўқлигини аниқлай оладиган пайтда амалга оширганингиз маъқул.

Шифокорга биринчи марта борганингизда вазнингиз, бўйингиз ва қон босимингиз ўлчанади. Шифокор билан ҳомиладорликкача бўлган қон босимингизни муҳокама қилиш ва Сиз учун меъерий бўлган қон босимингизни аниқлаб, унинг ўзгаришини доимо назорат қилишини эсдан чиқарманг.



**ЭСИНГИЗДА БЎЛСИН!** Онанинг нормал қон босими — ҳомиланинг туғри ривожланишининг омили.

Қон босимининг кўтарилиши ҳомила ўсиши ва ривожланишининг психосоматик орқада қолишига олиб келиб, кейинчалик боланинг тез-тез касалланишига мойиллик туғдиради. Вазни ўлчаш ҳозирги оғирликни баҳолаш ва унинг меъерий ошиш чегараларини аниқлаш имконини беради. Ҳомиладорлик даврида вазн ошиши ўртача 9—11 кг ни ташкил қилади.

Вазнининг камайиши ёки патологик ошиши патология ҳақида далолат беради. Бундай ҳолатда дарҳол шифокорга мурожаат қилишингиз, вазнингизни иложи борича ҳар ҳафтада, айниқса иккинчи уч ойликдан бошлаб мунтазам ўлчаб туриш зарур. Бу ҳомиладорликнинг энг оғир асорати бўлмиш гестозни ўз вақтида ташхислаш ва зарур тадбир кўришнинг муҳим омили ҳисобланади. Шифокор Сизни кўради — бачадон бўйинини, бачадонни ва унинг ортиқларини, ҳомиладорлик муддатини, туғишнинг тахминий санасини аниқлайди. Сиздан қон, сийдик, ажралма анализлари олинади. ОИТС (СПИД) — инфекцияси.

RW-захм, HBs-антиген, токсоплазмоз, бруцеллёз бўйича анализлар топширасиз. Қон гуруҳи ва резус-фактори, резус-иммунизация борлигида антитаналар титри аниқланади. Сиз терапевт, агар лозим бўлса тор ихтисосликдаги мутахассислар маслаҳатини оласиз.

Ҳомилангиз 10—12 ҳафталик бўлиб, шифокор кўригига кейинги борганингизда барча анализлар тайёр бўлиб, поликлиникада ҳамма шифокорлар (ЛОР, стоматолог, жарроҳ, эндокринолог, невропатолог ва бошқалар) кўригидан ўтасиз, кейин акушер-гинеколог терапевт билан биргаликда кузатиш режасини тузади. Ана шу даврда ҳомила усиши ва ривожланишини кузатиш, унда туғма аномалиялар йўқлигига ишонч ҳосил қилиш учун аёлларда ультратовуш текшируви (УТТ) ва Альфа—фетопротеин (АФП) миқдорини текшириш ўтказилади.

Қонда АФП миқдорининг текширувлари аёлнинг олдинги болалари ирсий ва туғма аномалиялар билан тугилган, яқин қариндош-уруғлар орасидаги никоҳларда, турмушдошларнинг бири 37 ёшдан катта бўлганда, олдинги ҳомиласи ўлик туғилган аёлларда ўтказилиши керак. Агар бу тестлар мусбат натижага эга бўлса, ҳомиладорликнинг илк муддатларда тўхтатилиши она организми учун анча хавфсиздир.

**УНУТМАНГ!** Агар ҳомиладорлик она ҳаётини хавф остига қўйса ёки туғма нуқсонли ҳомила ривожланаётган бўлса, 110 кунгача бўлган бундай ҳомиладорликни тўхтатиш мақсадга мувофиқ бўлади. Шунинг учун ҳам тўлақонли текширувни ҳомиладорликнинг айнан 12—13 ҳафтасидан олдин ўтказиш муҳим.

Манфий резус-факторли аёлларга 1 ёки 2 марта антитаналар мавжудлигига қон топширишга тўғри келади. Лекин хавотирга ўрин йўқ. Аёлларнинг 15% и манфий резус-факторга эга. Бу эса уларда ҳомиладорлик даврида асоратлар муқаррарлигини англатмайди. Антитаналар миқдорининг ошиши ҳомиланинг тушиши ёки абортлар бўлганлиги билан боғлиқ. Бундай ҳолларда ҳомиладор аёллар ҳар ой стационарда даволанишлари лозим. Резус иммунизацияли ҳомиладорлар 34—35 ҳафтада туғруққа тайёрлашга ётқизилади ва кейинчалик 37 ҳафтада туғдирилади.

**Болангиз ҳақида ғамхўрлик қилинг!**

**Ўзингиз туғрингизда ғамхўрлик қилинг!**

Ушбу жадвалда шифокор қабулига бориш саналарини белгилаб бориш

Биринчи ой						
Якшанба	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба
1 ҳафта						
2 ҳафта						
3 ҳафта						
4 ҳафта						



### **Спиртли ичимликлардан умуман воз кечинг!**

Алкогол истеъмоли болангизга зиён етказди ва ҳомила алкогoл синдромини (ХАС) келтириб чиқариши мумкин. ХАС болани ақдан заифликка олиб келади.



### **Шифокорлар маслаҳатисиз дориларни қабул қилманг!**

Улар бола ривожланишига салбий таъсир кўраётгани мумкин, маълумки, айрим дорилар тугма нуқсонларга олиб келади.

Болаларда дориларга мойиллик (ёки урганиш) ҳосил бўлиши мумкин.



### **Чекманг!**

Маълумки, чекиш ҳомиланинг тушиши, муддатдан олдин туғиши, ҳомила ривожланишининг орқада қолишига олиб келиши мумкин. Умуман чекманг.

## **Ўзингизни эҳтиётланг**

Ҳомиладорликнинг биринчи ҳафталарида кўпроқ чарчаш, кўнгил айнаши, тез асабийлашиш ҳоллари кузатилади, жинсий ҳаётга бефарқлик пайдо бўлиши мумкин.

#### *1) Толиқини*

Ҳомиладор бўлган пайтингда кўпроқ дам олишингиз лозим.

#### *2) Эрталабки дармонсизлик (лоҳаслик)*

Одатда эрталаб қонда қанд миқдори наслниги сабабли кўнглингиз айнайд. Бошингизни ёстиқдан кўтаришдан олдин поп ёки ширин бўлмаган печенье ейишни маслаҳат берамиз. Кўнгил айнашини қуйидагича камайитириш мумкин:

- Оз-оздан тез-тез ва хилма-хил, бир кунда 6—7 марта овқатланинг
- Углеводларга бой бўлган поп, макарон маҳсулотлари ва меваларни истеъмол қилинг
- Аччиқ ва ёғли овқатлардан ўзингизни тийинг
- Кучли ҳид, тугун ва ҳавоси оғир хоналардан ўзингизни четга олинг
- Ухлашдан олдин енгил овқатланиб олинг
- Ялғиз ва запжабилли (имбир), наъматак чой ичиб туринг



## **ИККИНЧИ ОЙ**

### ***Ҳомиладорликнинг илк босқичи (белгилари, маслаҳатлар)***

Шифокорга мурожаат қилишга сабаб буладиган биринчи уч ойликдаги асоратлар:

- Сўлак оқиши
- Кўп қайтариладиган уқчиш (қусиш)
- Нафас олишнинг қийинлашиши
- Тери қопламнинг сарғиш тусга кириши
- Тери қичишиши
- Қориннинг пастки қисмида, бел соҳасида оғриқ бўлиши;
- Қонли ажралмаларнинг қиндан келиши (оз миқдорда бўлса ҳам);
- Тусатдан ҳушидан кетиши.

<b>Иккинчи ой</b>						
<b>Якшанба</b>	<b>Душанба</b>	<b>Сешанба</b>	<b>Чоршанба</b>	<b>Пайшанба</b>	<b>Жума</b>	<b>Шанба</b>
5 ҳафта						
6 ҳафта						
7 ҳафта						
8 ҳафта						

## **УЧИНЧИ ОЙ**

### ***Ҳомиладор аёлнинг туғруқолди даврда кўриқдан ўтиши***

*Туғри овқатланаяписизми?*

Ўрта Осие тупроқ ва сувида йод танқислиги мавжуд ҳудудлар қаторига киради. Бундан ташқари, қишлоқ аҳолисида темир танқислиги, анемияси кўп учраб, камқонлик айниқса ҳомиладорлик муддати ошган сари жадаллашади. Аёллар организмида йод ва темир каби муҳим микроэлементларнинг етишмаслиги ҳомиладорликнинг оғир кечишига, психологик патологияли болаларнинг туғилишига олиб келади. Агар ушбу ҳолатнинг олдини олиш чоралари кўрилмаса, кейинчалик болада ақлан заифлик шаклланиши мумкин. Шунинг учун оилада ҳомиладор аёлнинг овқатланишига алоҳида аҳамият бериш керак. Озиқ-овқатлар оқсилга бой бўлиб, йод, темир ва витаминлар етарли даражада бўлиши керак. Овқатга фақат йодланган туз ишлатилиши лозим.

Анемия туғри овқатланмаслик оқибати эканини унутманг. Анемия гестоз ва қон кетишларнинг ривожланишига олиб келади.

Камқонликнинг олдини олиш ва даволаш мақсадида организм осон ўзлаштирадиган, таркибига 3 валентли темир кирувчи препаратларни қўллаш мақсадга мувофиқ. Бу препаратларни фақат ҳомиладорлик давридагина эмас, балки ундан олдин ва тугруқдан кейин ҳам то темир танқислиги тўла тикланмагунча қабул қилиш тавсия этилади.

Йод танқислиги ҳомиладорлик даврида жадаллашиши мумкин. Шунинг учун ҳамма ҳомиладорларга овқатида йодланган туз ёки йод препаратларидан фойдаланиш тавсия қилинади. Ҳомиладорларнинг бир кунлик йод истеъмоли миқдори суткасига 200 мг ни ташкил қилади.

Витамин танқислигини бартараф қилиш мақсадида бутун ҳомиладорлик даврида махсус тайёрланган поливитаминлардан фойдаланиш тавсия қилинади. Барча ҳолатларда йодни танлаш ва препарат миқдорини белгилашда шифокор билан маслаҳатлашганингиз маъқул. Сиз табиат сирларига яқинлашиб, бўлғуси фарзандингизнинг нимага муҳтожлигини унинг туғилишидан анча олдин билишингиз зарур.

Шифокор қабулига навбатдаги ташрифингиз ҳомиладорликнинг 20 ҳафтасида бўлиб, бу даврда Сиз ҳомиланинг биринчи енгил қимирлашини ҳис қиласиз. Олдинги сафаргидай вазнингизни ўлчаб, сийдик таҳлили ва УТГ ўтказилади.

Агар ёшингиз 35 дан ошган ва оилада ирсий касалликлар бўлса, ҳомилада нуқсонларни аниқлаш учун амниоцентез ва қоғаноқ суви текшируви ўтказилади.

Ҳомиладорликнинг 24-ҳафтаси ниҳоятда масъулиятли даврлардан бўлиб, сурункали касалликлар зўрайиши, ҳомиладорларда диабет намоён бўлиши мумкин. Агар шу пайтгача вазнингиз секинлик билан ошган бўлса, энди тез тўлишиб вазнингиз ошиб боради.

## **ЎЗИНГИЗГА ДИҚҚАТ - ЭЪТИБОРЛИ БЎЛИНГ!**

### ***Ёдингизда бўлсин!***

***Шишлар, қон босимининг ошиши, сийдикдаги оқсил каби 3 белгининг ҳаттоки биттаси борлиги ҳам ҳомиладорликнинг оғир асорати гестоз мавжудлигидан далолат беради. Улар қанчалик эрта намоён бўлса, она ва ҳомила учун шунчалик хавфлидир. Касалликнинг биринчи белгиларидаёқ шифокорга мурожаат қилиш зарур.***

Одатда, биринчи бўлиб шишлар, вазнининг патологик ошиши пайдо бўлиб, сийдик миқдори камаяди, нафас олиш оғирлашади, аста-секин артериал қон босими ошади. Бу белгилар организмда сувнинг сақланиб қолиши, тўқима ва ҳужайра шишларидан далолат беради. Агар Сизда юқоридаги белги намоён бўлса, зудлик билан шифокорга мурожаат этинг ва шифохонада даволанишга ҳаракат қилинг!

Учинчи ой						
Якшанба	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба
9 ҳафта						
10 ҳафта						
11 ҳафта						
12 ҳафта						

## ТҮРТИНЧИ ОЙ

### Тугри овқатланиш омили

#### Яхши овқатланинг...

Сиз ҳар куни тўрт гуруҳга кирувчи ушбу озиқ-овқатларни истеъмол қилишингиз керак:

#### Гуруч, нон, дон ва макарон маҳсулотлари

Бу маҳсулотлар Сизга қувват бағишлайди ва ҳомилангизнинг ўсишига ёрдам беради. Улар зарур витаминлар, минераллар ва темир моддаларидан иборат. Агарда Сиз ёрмаланган ундан нон есангиз, янада яхшироқдир.

#### Мева ва сабзавотлар

Ҳар куни кўпроқ ҳўл мева, витаминларга бой бўлган кўкатлар ҳамда турли сабзавотлардан тайёрланган салатлар ейишингиз ва табиий шар-



батлар ичишингиз жуда фойдали (хом карам, қизил лавлаги, бодринг, сабзи ва ҳ.қ.), чунки организмгиз ҳомиладорлик даврида катта миқдорда С витаминига муҳтожлик сезади.

### **Сут-қатик маҳсулотлари, пишлоқ**

Ушбу гуруҳ маҳсулотлари Сизни кальций, оқсил ва витаминлар билан таъминлайди. Улар ҳомилангиз суякларини бичувват шаклланишига ёрдам беради. Кунига 1 пиёла сут, 1 пиёла қатик ёки 30 г қаттик пишлоқ истеъмол қилинг.

### **Гушт, балиқ, дуққакли маҳсулотлар, тухум, ёнғоқ**

Буларнинг ҳаммаси бола организмнинг «қурилиш материали» ҳисобланади. Кунига 1 дона тухум, 3/4 пиёла ловия, нӯҳот ёки мош маҳсулоти, 100—150 г гушт ёки катта бўлмаган товуқ гушти бўлаги, 2—3 дона ёнғоқ истеъмол қилинг.

### **Сув ичиг**

Сув организмгиздаги озиқ-овқатларни яхшироқ ҳазм қилишга ёрдам беради. Чанқоқлик ҳис қилишингиз, суюқлик (сув, сут, шарбат) ичишингиз саломатлигингиз ва ҳомилангиз ўсиши учун муҳим эканлигидан далолат беради. Лекин, кунига ичилган суюқлик миқдори 1 л дан ошиб кетмаслиги керак.



### **Вазн ошишини ташкил қилувчи компонентлар**

Бола — 3—3,5 кг.

Йўлдоши — 450—800 г

Бачадон — 800 г

Амниотик суюқлик — 900 г

Кон миқдори — 1,3—1,8 кг

Суюқлик, ёғ, кўкрак тўқимаси — 4,5 кг

### **Туз**

Тузнинг кам миқдори барча парҳезлар учун муҳимдир. Кўп миқдорда тузи бўлган маҳсулотларни истеъмол қилманг. Бу шишларни келтириб чиқариши мумкин.

## ҲОМИЛАНГИЗ САЛОМАТЛИГИНИ ЎЙЛАНГ

### *Ҳомиладорлик бўйлаб ҳаракат*

Танангиз ўлчами ўзгариб борган сари оғриқ ва ноҳуш ҳиссиётлар пайдо бўлиши мумкин. Бу оғриқни камайтириш учун гавдангиз «механикаси» ни ўрганиб чиқинг. Қадди – қоматингизни тўғри тутишни, ҳаракатларни кескин қилмасдан, орқангизга суянчиқ қўйишни унутманг. Ўтирган ёки ярим ётган ҳолатдан туриш учун қорин мушакларига зўрлик тушмаслиги мақсадида қўл ва оёқларингизни ишлатинг. Елкангиз мушакларини толиқишдан авайланг. У – бу нарсани олдинга тортиш ўрнига итаринг ва энгашганда тиззаларингизни букинг.

### *Тос суягини буриш учун машқлар*

Бу машқлар елка мушакларини чўзиб, қорин мушакларини мустаҳкамлайди. Улар Сизга туғиш пайтида ёрдам бериб, кейинчалик туғруқ йўллари янги йиртилишдан сақлайди. Бу машқни тинглаб бажаришга ҳаракат қилинг. Тос суягини туриб, ётиб, чўккалаб турган ҳолларда буриш мумкин. Машқни ётган ҳолатдан бошланг. Қулайроқ жойлашиб олиб, бошингиз тагига ёстиқ қўйиб олинг.

Тиззаларингизни букиб оёғингизни ерга қўйинг. Тос суягини олдин кўтариб, сўнгра белингизни ерга қўйиб айлантиринг. Машқни 5 марта бажаринг, бироз дам олиб, яна бир марта қайтаринг.



Ётган ҳолатда тос суяги учун машқлар

Тоснинг пастки қисмининг мушаклари қорин бўшлиғидаги аъзоларни, шулар қаторида бачадон ва ҳомилани ҳам кўтариб туради. Бу мушаклардан Сиз беихтиёр пешоб чиқаришни тўхтатиш мақсадида фойдаланасиз.

## **Ҳомиладорлик давридаги қадди - қомат**

Агар қулоқ, елка ва сонлар бир чизиқни ташкил қилса, демак қадди-қоматингиз мутлоқ нуқсонсиз. Елкангизнинг пастки қисмини тираган ҳолда қорнингизни ичкарига тортинг.

Узоқ вақт давомида тик туришга тўғри келганда гавда оғирлигини тез-тез бир оёқдан иккинчи оёққа ташлаб туринг. Бир оёгингизни зинапояга қўйган ҳолда, орқангизнинг толиқишини енгиллаштирган бўласиз.

Ўтирганингизда тиззаларингизни сонлар баландлигида тутишга ҳаракат қилинг. Агарда орқангизга кичкина ёстиқча қўйиб олсангиз, анча енгил тортасиз.

Ухлаган вақтингизда ҳам гавданинг қай ҳолатда бўлиши жуда аҳамиятли. Энг яхши ҳолат — ёнбошда тиззаларни буккан ҳолда ётиш. Оёқлар ораси ва қорин остига қўйилган ёстиқ умуртқа погонасини тўғри тутишга ёрдам беради. Дам олган вақтингизда тиззаларингиз ёки оёқларингиз тагига ёстиқчалар қўйиб ишлатинг.

## ***ТУРТИНЧИ ОЙ***

### ***Машқлар ва хавотирсизлик чоралари Ҳомиладорлик даврида ҳаракат***

#### **Ҳомиладорликнинг 16 ҳафталигига қалар бажариладиган машқлар комплекси**

Машқлар асосан тик турган ҳолатда бажарилади. Оғирлик бир текисда барча гурӯпадаги мускулларга, жумладан нафас мускулатурасига ҳам тушади. Ҳар бир машқ 1,5—2 дақиқа давомида бажарилади.

1. Қўлларни тирсак бўғимидан букиб, орқага узатиб (нафас олаётганда) одатдагича юринг (1,5 дақиқа давомида).

2. Тик туринг, қўлларингизни энсангизга қўйинг, тирсаклар олдинга чиқарилади. Тирсаклар керилади — нафас олинади, дастлабки ҳолатга қайтиб, нафас чиқарилади. 6—8 марта такрорланади.

3. Чўккалаб туринг, қўлларингизни белингизга қўйинг. Оёгингизни орқага узатинг — нафас чиқаринг, кейин ён томонга узатинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Бошқа оёқ билан ҳам шундай қилинг. 2—3 марта такрорланади.

4. Полга ўтиринг, қўлларингизни юқори кўтариб, танангизни ўнг томонга буринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Бошқа томонга ҳам қилинг. 3—5 марта такрорланади.



5. Утиринг, оёқларингизни олдинга узатинг, қўлларингиз билан орқадан полга таяниб туринг. Оёқларингизни тиззадан букинг — нафас чиқаринг, тиззаларингизни кериб, товонларингизни бирлаштиринг — нафас олинг. Тиззаларингизни бирлаштиринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 6—8 марта.

6. Эмаклаб туринг. Чап қўлингизни олдинга ва ўнг оёғингизни орқага узатинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Ўнг қўл ва чап оёқ билан ҳам шундай ҳаракат қилинг. 4—6 марта.

7. Ёнбошлаб ётинг, қўлингизни юзингиз тагига қўйиб, оёқларингизни узатинг. Оёқларингизни букиб, тиззаларингизни қорнингизга тортинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа ёнбош билан ҳам ётиб шундай қилинг. 3—4 марта.

8. Чалқанча ётинг, қўлингизда болалар ўйнайдиган аргамчи (арқон) ни ушлаб туриб, икки томонга тортинг. Қўлларингизни букиб, аргамчини чўзинг ва оёқларингизни тиззадан ва чаноқ-сон бугимидан букинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 4—6 марта.

9. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззадан букиб, оёқларингиз кафти билан тиранинг. Чаноқ соҳасини кўтариб, думбани ичга тортинг — нафас олинг. Чаногингизни туширинг ва оралиқни бўшаштириб, дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 3—4 марта.

10. Қўлларингизни икки ёнингизга ва сал орқага қўйиб тираниб утиринг. Чап оёғингизни ўнг оёғингиз устига қўйинг. Чап оёғингиз кафтини ўнгга ва чапга 3—4 мартадан айлантириб ҳаракат қилдириңг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Ўнг оёқ кафти билан ҳам шундай қилинг. Ҳар бир оёқ билан 5 мартадан.

11. Ёнбошлаб ётинг, бир қўлингизни олдинга узатинг, бошқасини тана бўйлаб туширинг. Тиреакларингизга тираниб, танангизнинг юқори қисмини кўтаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. Ҳар бир ёнбош билан 2—4 марта.

12. Тик туринг, навбатма-навбат бўйин, тана, қўл мускуллариңи бўшаштириб, ўнг, кейин чап томонга бурилиңг. Эркин нафас олинг, 3—4 марта, кейин секин, хотиржам юринг.



1. Секин ҳаракат қилинг. Мувозанатни йўқотмаслик учун эгилманг ва кескин ҳаракатлар қилманг.



2. Ердан турганингизда қорин мушакларини зўриқтирмаслик учун қўл ва оёқларингиз билан ёрдам беринг.



3. Елкаларингизни зўриқтирмаслик учун туриб эмас, балки чўккалаб туриб эгилинг.



4. Бирор нарсани олиш учун қўлингизни чўзишга тўғри келганда, бунга аста-секин қилинг, чунки аъзоларни осонликча шикастлантириш мумкин.



5. Елка мушакларини зўриқтирмаслик учун нарсаларни узингизга тортмасдан итаринг.



6. Елкани зўриқтирмаслик мақсадида нарсаларни танангизга яқинроқ тутиб қутаринг.



Туртинчи ой						
Якшанба	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба
13 ҳафта						
14 ҳафта						
15 ҳафта						
16 ҳафта						

### **Ҳомиладорликнинг 17 ҳафтасидан 31 ҳафтасигача бажариладиган машқлар комплекси**

Машқлар деярли олдингидек, асосан оралиқ мускуллари мустаҳкамлашга ҳаракат қилинади. Қорин эти ва оралиқ мускуллари бушаштиришни ҳам яхшилаб ўрганиш керак. Кўпгина машқлар ўтирган ва ётган ҳолатда бажарилади.

1. Одатлагича юрилади — 30 секунд, оёқ учида юрилади — 30 секунд, яна одатлагича юрилади — 30 секунд.

2. Тик туринг, ўнг қўлингизни бир оз юқори кўтаринг, чап қўлингизни ён томонга узатинг: чап оёғингизни орқага узатинг ва тиззанингизни букмасдан кўтаринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. Бошқа оёқ билан ҳам қўллар ҳолатини ўзгартириб шундай қилинг. 3 марта.

3. Тик туринг, кейин ўтиринг, қўлларингизни туширинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 4—6 марта.

4. Тўғри туринг, оёқлар елка кенглигида турсин, қўлларингиз кафтларини орқадан бирлаштиринг. Қўлларингизни орқага узатинг, кўкрак қисмидан эгилиб, айни вақтда қорнингизни ичингизга тортинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 4—6 марта.

5. Тўғри туринг, оёқлар учида кўтарилинг, қўлларингизни икки томонга узатинг — нафас олинг. Чўққайиб ўтиринг, қўлларингизни олдинга узатинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. 3—5 марта.

6. Тик туринг, қўлларингизни бошингиз орқасига қўйинг. Олдинга эгилинг, қўлларингизни олдинга узатинг — нафас чиқаринг. Елка камарини бушаштиринг, елкангизни эгинг, қўлларингизни бушроқ бирлаштиринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. 4—6 марта.

7. Полга ўтиринг, қўлларингизни белингизга қўйинг, оёқларингизни кенг қўйиб туринг. Ўнг қўлингизни олдинга қўйилган чап оёғингиз учига теккизинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг, қўл ва оёқларни навбатма-навбат алмаштириб бажаринг. 6—7 марта.

8. Тик туринг, қўлларингиз кукрагингиз олдида турсин, бармоқларингизни мушт қилинг. Қўлларингизни икки томонга керинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 3—5 марта.

9. Чўккалаб туринг. Умуртқа поғонасини белингиз қисмидан бункинг, кейин тепага кўтаринг («мушук елкаси»). Эркин нафас олинг. 4—6 марта.

10. Чалқанча ётинг, оёқларингизни тиззанингиздан букиб, қорнингизга гортинг — «велосипед». Эркин нафас олинг. 4—6 марта.

11. Чалқанча ётинг, қўлларингизни тана бўйлаб тушинг, тиззадан букилган оёқларингизни девор олдида полга тиранг. Оёқларингизни кўтариб, деворга тиранг.



Оёқларингизни деворга тираб турган ҳолда оёқларингизни керинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 2—4 марта.

12. Чўккалаб туринг. Полга тираниб товонингизга ўтиринг, нафас чиқаринг. Қўлларингизни орқага узатиб, полга тиранинг, чанок қисмини кўтаринг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. 3—4 марта.

## **БЕШИНЧИ ОЙ**

Бу ой давомида ҳомила 15 см дан 30 см гача ўсади. Эндиликда ҳомиланинг қимирлашини аниқроқ ҳис қилишингиз шубҳасиз, чунки у бачадон деворларига таяниб ҳаракатланади. Сиз қорнингизда бир маромдаги энгил турткиларни сезишингизга ҳайрон бўладиган жойи йўқ. Хавотирланмасангиз ҳам бўлади.

Бу ойда кўп ўзгаришлар содир бўлгани учун сийдик чиқариш тезлашганини сезгандирсиз. Бу ўсаётган бачадоннинг сийдик пуфagini сиқиши ва қонда прогестерон миқдори ошганлиги билан боғлиқ.

Ичиладиган суюқлик миқдорини камайтирмаслик лозим, чунки бу сувсизланишга олиб келиши мумкин. Суюқлик боланинг ўсиши учун жуда муҳим.

Бешинчи ой						
Якшанба	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба
17 ҳафта						
18 ҳафта						
19 ҳафта						
20 ҳафта						

## ОЛТИНЧИ ОЙ

### Ўзини парвариш қилиш



Ўзини парвариш қилиш дегани парҳез ва машқларнигина англамайди. Бу аёлнинг ўз ҳомиладорлигидан роҳатланиши ҳамдир. Сиз ўзингизни жуда яхши ҳис қилишингиз мумкин. Ҳомиладорлик даврида сочларингиз янада қалинлашиб, жилоланиши мумкин. Терингиз ҳам олдингидан тиниқлашади.

Ўз танангизга кўпроқ аҳамият бера бошлайсиз.

Лекин барибир, вужудингизда ўсиб бораётган янги ҳаёт Сизга баъзи ноқулайликлар туғдириши мумкин.

Оғриқ, дармонсизланиш, мушакларнинг тортилиши — буларнинг ҳаммаси танангиздаги физиологик ва гормонал ўзгаришлар натижасидир. Сизга асқотадиган бир нечта маслаҳатларимизни бермоқчимиз. Мушак тортилиб қолганда турмуш ўртоғингиз тиззангизни енгилгина эзиб туриб товонингизни Сиз томон тортиши мумкин. Дармонсизланиш ва оғриқларда уқалаш, илиқ ванналар, душ олиш, чўзилиб бажариладиган машқлар ёрдам беради. Жигилдон қайнаши ва меъда бузилиши ҳомиладорлик даврида тез-тез учраб туради. Кунига уч марта катта миқдорда овқатланиш ўрнига оз-оздан беш-олти марта овқатланинг. Овқатлангандан кейин ётманг. Шунингдек ялпиз ва занжабил чойлари ҳам жуда фойдалидир. Бавосир (геморрой) касаллигида донли маҳсулотлар, мева-сабзавотлар ва суюқликлардан иборат парҳез асқо-

тиши мумкин. Ҳожатхонага борганда кучанмасликка, кўпроқ ҳаракатланиб тоза ҳавода пиёда юриш, сайр қилишга ҳаракат қилинг.

Кўпчилик ҳолларда ҳомиладорлик давридаги жинсий ҳаёт хавфсиз ҳисобланади. Турмуш ўртоғингиз ҳамда шифокорингиз билан маслаҳатлашинг. Ҳомиладорлик даврида шахвоний ҳис-туйғуларингиз ўзгариши мумкин.

Олти ойда ҳомила вазни 500 г га етади. Бола вазни ошиши бошланиши биланоқ унинг териси қизариб, ажин тушгандай туюлади. Сиз энди қаттиқроқ туртишларни сезишингиз мумкин. Кўпчилик оналар қоринни уқалашади. Оталар ҳам бунда иштирок этиши мумкин. Шу тариқа ота-она бўлажак фарзанди билан илк бор мулоқот қилади. Бундай уқалаш “эфлёрэж” деб номланиб, унда қорин иккала қўл билан оҳиста, бир маромда ёғ билан силанади. Ҳаракатлар айлана бўйича ёки бир томондан иккинчи томонга бўлиши мумкин. Бу уқалашни тугиш пайтида ҳам бажариш мумкин.

Олтинчи ой						
Якшанба	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба
21 ҳафта						
22 ҳафта						
23 ҳафта						
24 ҳафта						

## ЕТТИНЧИ ОЙ

### *Ҳомиладорлик давридаги муаммолар*

Ҳомиладорлик асоратсиз ўтса, соғлом фарзанд дунёга келади. Лекин ҳомиладорлик асоратли кечиши мумкинлигини билишингиз лозим.

Агар Сиз ўзингизда қуйидаги аломатларни сезсангиз, зудлик билан шифокорга мурожаат қилинг:

- қиндан қон келиши;
- қон босимининг меъёрдан ошиб кетиши;
- юз, қўл, товоиларнинг ортиқча шишиб кетиши;
- бошнинг тез-тез ва қаттиқ оғриши;
- кўриш қобилиятининг пасайиши;
- ошқозон соҳасидаги оғриқлар;
- сийдик миқдорининг камайиши;
- сийганда ачишиш ва оғриқнинг сезилиши;
- эт увишиб, иситма ёки бирор бир касаллик сезилганда;

- қоринда ўткир ва муттасил давом этувчи оғриқлар бўлганда;
- қиндан сув оқиб кетиши;
- охириги уч ойликнинг 4—6 соати давомида ҳомила ҳаракатларининг сусайиши ёки тўхтаб қолиши, ҳаддан ташқари кўп ҳаракатланишида;

Еттинчи ой давомида ҳомила вазни 500 г дан 1 кг гача етади

<b>Еттинчи ой</b>						
<b>Якшанба</b>	<b>Душанба</b>	<b>Сешанба</b>	<b>Чоршанба</b>	<b>Пайшанба</b>	<b>Жума</b>	<b>Шанба</b>
25 ҳафта						
26 ҳафта						
27 ҳафта						
28 ҳафта						

## **САККИЗИНЧИ ОЙ**

### ***Чақалоқбон кийим-кечаклар тайёрлаш***

Бу рўйхатдаги янги туғилган чақалоққа мўлжалланган кийим-кечак ва анжомлар бир ҳафтада 2 марта ювилиш ҳисобидан берилган:

— 30 дан 40 тағача таглик (чақалоқ тагига солинадиган латта), уларни солиш учун халтача;

- 4 дан 6 тача ҳўл бўлмайдиган трусичалар;
- 6 та чақалоқлар яктакчаси;
- 8 та тунги кўйлакча;
- 2—4 жуфт пайпоқча;
- 3 ош хўрак;
- 1 та қалпоқча;
- 1 свитер;
- 4—6 та иссиқ таглик;
- 1 та каравотча учун тўшакча;
- 3—4 та чойшаб;
- 4—6 та каравотча учун нам ўтказмайдиган таглик;
- 2 та ҳаммом сочиғи;
- болани чумилтириш учун 4 та юмшоқ паролон ювғич.

Сиз ҳомиладорликдан толиққан бўлишингиз мумкин. Ҳаммаси тезроқ тугаб, болани қачон қўлга оларкинман, деб орзу қилишингиз табиий. Кўпчилик аёлларда ёлгон тўлғоқ (Брэкстон-Хикс бўйича) ҳиссиёти пайдо бўлади. Бу тўлғоқ болани бачадон бўйни томон итариб, Сиз туғруқ яқинлашиб қолганини сезасиз. Бундай ҳаяжонли ҳолат туғруққа тайёрланиш учун ғайратингизга ғайрат қўшади.



Туғиш муддати яқинлашган сари Сизни огриқлар безовта қилиши, кечалари ёмон ухлашингиз мумкин. Ана шундай пайтда «Тасаввурдаги қиёфа» машқини бажаришга ҳаракат қилинг. Бу машқлар ҳомиладорликнинг охириги кунларида Сизни анча тетиклаштиради. Биз кучли тасаввурга эгамиз. Сиз ўзингизни «осойишта», «бахтиёр», «ҳордиқ чиқарган», «бушашган» деб тасаввурингизда чизгандай ҳис қилишингиз мумкин.

### **«Тасаввурдаги қиёфа» машқлари:**

1. Ҳаракатларингизга халал бермайдиган кийимда тинчроқ жойда ўзингизга қулай ҳолда утириб ёки ёнбошлаб кўзларингизни аста юминг.
2. Чуқур нафас олиб, бутун диққатингизни Сизга зўриққандай туюлган мушакларингизни бўшатишга қаратинг.
3. Бирор-бир қиёфани тасаввур қилинг. Бунинг учун барча кўриш, эшитиш, ҳид сезиш, таъм билиш ҳиссиётларингизни ишга солинг. Масалан, ўзингизни юмшоқ тебранувчи ўриндиқда, елкангизда юмшоқ жун рўмол билан тасаввур қилинг. Оҳишта куй таралмоқда, бурчакда кичик чақалоқ ётган каравотча ёки болангиз пишиллаб ухлаб ётган бешик, стол устида иссиққина чой, ҳавода янги тандирдан узилган ширмой нон иси уфуриб турибли, Сиз ўзингизни ниҳоятда тинч ва осойишта ҳис қилмоқдасиз.
4. Ўзингизга ўзингиз ижобий маънога эга қисқа жумлаларни қайта ва қайта такрорлаб турунг. Масалан: «мен тинчман», «ўзимни дам олгандай ҳис қиламан», «яқинда тугаман».

### **Туғруқхонага тайёрланиш**

Қуйидаги нарсалар Сизни туғиш пайтида ўзингизни хотиржам ва осойишта ҳис қилишингизга ёрдам беради. Бизнинг маслаҳатларимиз-

ни тавсиядай қабул қилинг. Бу тўғрида ўзингизнинг ҳам фикрларингиз бўлиши мумкин. Бунга ижодий ёндашинг. Сиздаги тангликни боса оладиган нарсалар ҳақида ўйланг. Уларни ўзингиз билан олишингиз мумкин.

Тери учун лосьон, упа.

Иситгич.

Соч учун тароқ, халат, рўмол, кофточка.

Пайпоқ, шиппак.

Тамадди қилишга озиқ-овқат.

Туғруқ ва туғиш ҳақида рисоалар

Саккизинчи ой давомида бола туғилишга тайёрланади. Кўпчилик болалар бунда боши пастга бўладиган ҳолатни танлашади. Қоғаноқ сувларининг ҳажми 1 литрга етади. Ойнинг охирига келиб бола вазни 2 кг ни, бўйи эса 35 см ни ташкил қилади. Қўл ва оёқчалари дўмбоққина бўлиб қолади. Болага ҳаётининг биринчи ойларида уни касалликлардан ҳимоя қилувчи Сизнинг иммунитетингиз ўта бошлайди.

### **Бошланаётган гестознинг биринчи белгиларини қандай аниқласа бўлади?**

Сиз касалликнинг илк белгиларини сеза олишингиз керак:

— узук белгиси — эрталаб турганда узук бармогингиздан қийинчилик билан чиқиб, унинг ўрнида изи қолса;

— пойафзал ечилгандан кейин оёқда пойафзал излари—қабариқ қолса;

— 5—6 кунда бир марта сантиметр лентаси ёрдамида тўпиқ айланмасини ўлчаш лозим. Агар 1 ҳафта ичида 1 см қўшилган бўлса, демак шишлар бошланган;

— кун давомида ичилган суюқлик ва ажралиб чиққан сийдик миқдорларини ўлчаш керак. Агар ораларидаги фарқ 400—450 мл ни ташкил қилса, демак организмда суюқлик ушланиб қолмоқда. Ҳисоб қуйидаги формула бўйича амалга оширилади: ичилган суюқликнинг умумий миқдори — умумий кунлик сийдик миқдори = 400—450 мл.

Ҳомиладорликнинг III ойлигидан бошлаб, барча ҳомиладорлар бир ҳафтада 1 марта диурез, яъни юқорида айтилган муолажани бажариб, суюқликлар орасидаги фарқни аниқлаб туришлари мақсадга мувофиқ.

Ҳар ҳафта эрталаб бир хил шароитда (ҳожатга бориб, бир хил кийимда) вазн ўлчаш керак. Ҳомиладорликнинг биринчи ярмида вазн ортиш ҳафтасига 200 г, иккинчи ярмида 400 г дан ортиши гестозлар (шиш) мавжудлигини кўрсатади.

***Ёдингизда бўлсин! Гестознинг биринчи белгиларига аҳамият бермаслик, бемаслаҳат ўзини-ўзи даволаш ҳаётингиз учун хавфли!***

Ҳомиладорликнинг 28—30 ҳафталарида шифокор томонидан Сизнинг ҳомиладорлигингиз кечиши ҳақида маълумотлар киритилган алмашув варақаси қўлингизга топширилади. Энди қаерга борсангиз уни ўзингиз билан олишни унутманг. Шу пайтдан бошлаб то ҳомиладорликнинг 36 ҳафтасигача шифокор қабулига 2 ҳафтада 1 марта қатнайсиз. Сизга нафас сиқилиши, шишлар, кечки токсикозлар билан қандай курашиш кераклигини тушунтиришади. Шунингдек тугруқ яқинлашишининг белгилари, ҳақиқий тўлғоқни ёлгон тўлғоқдан ажратишни ўргатишади. «Ёш оналар мактаби»га қатнасангиз мақсадга мувофиқ бўлади. Бўлажак ота ҳам Сизнинг организмгизда содир бўлаётган ўзгаришлар ҳақида билиши керак. Бунда унга «Ёш оталар мактаби» ёрдам бериши мумкин. У ерда турмуш ўртоғингизга ҳомиладорлик ва туғиш даврида қай тарзда Сизга ёрдам бериш, руҳан кўтариш йўл-йўриқларини ўргатишади, шунингдек у ҳомиланинг ўсиши, ривожланиши ва бошқалар ҳақида қимматли маълумотлар олади. Бўлажак отанинг туғиш жараёнида иштирок этиши ундаги оталик туйғуси, фарзандига бўлган меҳр-оқибатни оширади. Сиз вужудга келаётган муаммоларни турмуш ўртоғингиз билан ҳал қилишга ҳаракат қилишингиз, унинг ва умуман бутун оила аъзоларининг ёрдамига таянишга интилишингиз лозим.





## Ҳомиладорликнинг 32 ҳафтасидан бошлаб қилинадиган машқлар мажмуаси

1. Билак бугимидан букилган қўлларни орқага кериб юриб нафас олинади, юриб турган ҳолда қўлларни кукрак олдида бирлаштириб — нафас чиқарилади. 1,5—2 дақиқа.

2. Тик туринг, қўлларингизни энсангизга қўйинг, тирсақларингиз олдида турсин. Тирсақларингизни керинг — нафас олинг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас чиқаринг. 6—8 марта.

3. Ёнбошлаб ётинг, бир қўлингизни юзингиз тагига қўйинг, иккинчи қўлингизни тана бўйлаб узатинг. Иккала оёғингизни тизза, чаноқ-сон бугимидан букинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Ҳар бир ёнбошда 2—3 марта.

4. Ёнбошлаб ётинг, бир қўлингизни олдинга, иккинчисини тана бўйлаб узатинг. Тирсагингизга тираниб, танангизнинг юқори қисмини кутаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. Эркин нафас олинг. ҳар бир ёнбошда 2—4 марта.

5. Ўтиринг, қўлларингизни орқага узатиб тиранинг, чап оёғингизни узатинг ва ўнг оёғингиз устига қўйинг. Чап оёқ кафтини ҳар томонга 3—4 марта айлантинг. Ўнг оёқ билан ҳам шундай қилинг. Эркин нафас олинг. 2—3 марта.

6. Ўтириб, орқага қўлларингизни узатиб, тиранинг. Танангизни буриб, ўнг қўлингизни чап қўлингизга теккизинг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг — нафас олинг. Бошқа томонга ҳам шундай қилинг. 3—4 марта.

7. Эмаклаб туринг. Товонингизга ўтиринг — нафас чиқаринг. Дастлабки ҳолатга қайтинг. 2—3 марта.

8. Тик туринг. Навбатма-навбат бўйингизни, танангизни ва қўлларингизни бўшаштириб, ўнг ва чап томонга бурилинг. Чуқур, эркин нафас олинг, 3 марта. Кейин секин, хотиржам юринг.

<b>Саккизинчи ой</b>						
<b>Якшанба</b>	<b>Душанба</b>	<b>Сешанба</b>	<b>Чоршанба</b>	<b>Пайшанба</b>	<b>Жума</b>	<b>Шанба</b>
29 ҳафта						
30 ҳафта						
31 ҳафта						
32 ҳафта						

Шундай қилиб, ҳомиладорликнинг ҳал қилувчи 36—37 ҳафталари ҳам етиб келди. Эндиликда Сиз шифокор қабулига ҳар ҳафта қатнайсиз. Шифокор қабулига бориш санасини жадвалда белгилашни унутманг.

Анемия, сурункали экстрагенитал касалликлар, юрак ва қон томирлари тизими, жигар, буйрак, ўпка, эндокрин хасталиклари бўлган аёллар токсикозлар, туғишдаги дармонсизлик, ҳомиладаги кислород етишмовчилиги, туғиш ва ундан кейинги кўп миқдорда қон кетиш ривожланишининг олдини олиш мақсадида туғишдан 2—3 ҳафта олдин туғруқхонага ётқизилади. Анемия натижасида организмнинг умумий чидамлилиги пасаяди, бу эса ўз навбатида инфекция ривожланишига олиб келади.

Туғруқ олди ётқизилишининг мақсади — хавфли гуруҳга кирувчи ҳомиладорларни туғруққа тайёрлаш, улардаги хасталикларни даволаш, ҳомиланинг бачадон ичида шикастланишининг олдини олиш ҳисобланади.

Шифокор туғруқ кечиши режасини белгилаб туғруқ ва ундан кейинги даврдаги асоратларнинг олдини олади. УТТ дан кейин шифокор ҳомиланинг бачадондаги ҳолати (бош билан, тос билан, кўнда-ланг, эгри), унинг вазни, йўлдош етишмовчилиги, туғруқда алоҳида ёрдам муолажаларига эҳтиёж бор-йўқлиги ҳақида аниқ маълумотга эга бўлади.

Табиийки, шифокор уйида асоратлари ривожланиб туғруқхонага тушган аёлга тулақонли ёрдам бера олмайди. Чунки шифокорнинг асосий вазифаси вужудга келган муаммолар билан курашиш эмас, балки уларнинг олдини олишдир. Бундай ҳолатда туғруқнинг муваффақиятли яқунланишига кафолат бериш ниҳоятда мушкул.



## **ТУЎҚЗИНЧИ ОЙ**

### ***Туғиш фаолияти жараёни ва туғруқ***

Туғиш фаолиятининг аломатлари: мунтазам бачадон қисқаришининг бошланиши, шилимшиқ пўкакнинг ажралиши ёки қонли ажралмаларнинг пайдо бўлиши, қоғаноқ пардаларининг йиртилиши. Бу белгилар кузатилса ёки қоғаноқ сувлари оқиб кетса, туғруқхонага бориш лозим. Уйда дардни «пишириб», айниқса қоғаноқ суви кетса ҳам «туғруқхонага кечроқ бораман» деб ҳаракат қилиш кўпинча уйда

ёки йўлда туғруқ бошланишига олиб келади. Бу ҳолатда онага ва чақалоққа керакли ёрдамни кўрсатишга шароит бўлмайди. Шунинг учун туғруқхонага эртароқ бориш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳомиладорликнинг туққизинчи ойи боланинг вазни ҳар куни туғруққа қадар 14 граммга ошади. У ўз жигарида кейинчалик ҳаётининг биринчи йили давомида ишлатадиган темир моддасини йиғади. Бола танасини қоплаган деярли барча узун сочлар йўқолади. Бола каттароқ бўлгани сари унинг тегишлари ҳам кучлироқ сезилади. Бачадон унинг учун тор бўлиб, ағдарилиши учун жой кам қолади.

Бола пастроққа, яъни тос қисмига тушади. Одатда бу бола туғилишидан 2—4 ҳафта олдин содир бўлади. Нафас олиш енгиллашсада, юриш ва ўтириш, аксинча, оғирлашади.

Тугилганда боланинг вазни ўртача 3,5 кг, бўйи эса 50 см ни ташкил қилади.

<b>Туққизинчи ой</b>						
<b>Якшанба</b>	<b>Душанба</b>	<b>Сешанба</b>	<b>Чоршанба</b>	<b>Пайшанба</b>	<b>Жума</b>	<b>Шанба</b>
33 ҳафта						
34 ҳафта						
35 ҳафта						
36 ҳафта						

### **ЎНИНЧИ ОЙ** **Хавотирга тушманг**

Бўлажак оналар ҳомиладорлиги яхши ва соғлом кечилини орзу қилишади. Охириги тўрт ҳафта улар назарида жуда узоқ чўзилиб, инҳоят туғиш вақти келса-да, туғруқ бошланмаса, табиийки, кўпчилик аёллар хавотирга тушади.

Одатда ҳомиладорлик 40 ҳафта давом этади. Шифокор томонидан тахмин қилинадиган туғиш санаси ўрта статистик маълумотларга асосланади. Икки ҳафта олдин ёки икки ҳафта кейин туғиш ҳам нормал ҳол деб ҳисобланади.

Агар туғруқ кечикаётган бўлса, шифокорингиз билан маслаҳатлашинг. Одатда сананинг нотўғри ҳисоблаб чиқилгани сабаб бўлса, баъзида кечикиш тиббий сабабларга кўра содир бўлади.

<b>Ўнинчи ой</b>						
<b>Якшанба</b>	<b>Душанба</b>	<b>Сешанба</b>	<b>Чоршанба</b>	<b>Пайшанба</b>	<b>Жума</b>	<b>Шанба</b>
37 ҳафта						
38 ҳафта						
39 ҳафта						
40 ҳафта						

## Туғиш пайтида ўзини қандай тутишга доир маслаҳатлар

### *Туғиш*

Бачадон бўйни тўлалигича очилганидан сўнг (10 см), тўлғоқлар ва босим кучи болани бачадон ичидан чиқиб, туғиш капали бўйича сурилишига ёрдам беради. Она қорин мушаклари ёрдамида болани пастга суришда ва танасидан чиқаришда тўғри ҳаракатлари туфайли туғруққа ёрдам бериши мумкин.

### *Ҳолат*

Она ўзи учун ҳамда туғиш фаолиятини ривожланишига қулай бўлган ҳолатни танлаши лозим. Бунда тик туриш, ўтириш, ёнбошлаб ётиш, тиззаларда ёки чўккалаб туриш ҳолатларини танлаш мумкин.

### *Нафас олиш*

Тўлғоқ бошланганда тезлашадиган нафас олиш лозим. Бу етарли даражада кислород олиш ва онага тананинг пастки қисмини бўшатиш лозимлигини эслатиш мақсадида қилинади.

### *Пастга суриш*

Ҳар бир мушаклар қисқаришида болани куч билан итаришингиз мумкин. Бир икки марта чуқур нафас олиб, аста-секин ҳаракат қилинг, оғриқларнинг юқорисидан эса бутун кучингиз билан болани итариб чиқаришга урининг.

### *Дам олиш*

Тўлғоқлар орасида чуқур нафас олиб бўшашинг. Бу Сизга дам олишга ҳамда узингиз ва болани етарли даражада кислород билан таъминлашга ёрдам беради.

**Ёдингизда бўлсин! Ўз инстинктларингизга ишонинг!**



Кучаниш учун баъзи  
бир ҳолатлар



## Тулғоқлар орасида бўшашиш

Туғруқ жараёнидаги бўшашишнинг вазифаси кайфиятни йўналтириш, ҳомилани етарли даражада кислород билан таъминлаш, оғриқ ва чарчоқни камайтиришдан иборат. Ўзингизга ёрдам бериш учун эътиборингизга бир нечта маслаҳатимизни ҳавола этамиз:

### **Қулайлик**

Ўзингиз учун қулай ҳолатни танланг, бунда бир нечта ёстиқдан фойдаланишингиз мумкин.

### **Атрофингиздаги муҳит**

Эшикларни ёпинг, ёруеликни пасайтириб ёқимли куй тингланг.

### **Диққатингизни жамланг**

Қўзингизни юминг, бутун диққат-эътиборингизни жамланг, кераксиз нарсаларга чалғиманг.

### **Тасаввур**

Ўзингизни «ажойиб бир жойда» деб тасаввур қилинг ёки ёқимли лаҳзаларни эсланг.

### **Нафас**

Аста-секин, бир маромда ва бурнингиз ёки оғзингиз билан чуқур нафас олинг.

### **Силаш**

Бўшашган ҳолатни кучайтириш мақсадида силаш ёки енгил массаждан фойдаланинг.

## Нафас олиш

- Оғриқ ва зўриқишни пасайтириш эҳтиёжи тувилганда нафас олиш усуллари қўллашни бошланг.
- Чуқур тозаловчи нафас олиш билан бошланг ва тугатинг.
- Барча мушакларингизни бўшатинг ва тулғоқ пайтида қўлингиздан келганча бўшашишни давом эттиринг.
- Диққатингизни жамлаш учун ички ёки ташқи бир манзарани танланг.
- Барча нафас олиш услублари қўлланганда бурун ёки оғиз орқали олинадиган нафас тезлиги ва чуқурлигини танлаб олинг.

## Саломат боланинг дунёга келиши

Орзиқиб кутган фарзандингизни қўлингизга олинг. Қаттиқроқ кучоқлаб унинг силлиқ, юмшоқ юзларини силаб роҳатланинг. Унинг

юзларига қаранг. Кўпчилик болалар она-сининг юзига тик қараб кўзларига тикилади. Болани бағрингизга босинг. Туғруқ ҳар қанча узоқ давом этиб, толиқ-тирганига қарамасдан оналарнинг кўпчилиги бир неча соат давомида кўтаринки кайфиятда бўлишади. Фарзандингизнинг биринчи кўри-ниши Сизни ҳайратга солиши муқаррар.



### **Кўзлари**

Янги туғилган чақалоқнинг кўзлари ҳали узоқни яхши кўра олмайди. Унинг кўзлари ҳали ўзаро мутаносиб ишлай олмаслиги учун сал гилайроқ бўлиши мумкин. Бола йиғлаганида ҳали кўз ёшлари оқмайди.



### **Бадани**

Янги туғилган чақалоқнинг кўкракчалари сал шишган, қорни каттароқ ва сонлари аксинча кичикроқ бўлади. Нафас олиши тез-тез, сершовқин ва номунтазам бўлади.

### **Киндиги**

Киндик қолдиғи аста-секин қуриб, тахминан бир ҳафта ичида тушиб кетади.

### **Териси**

Унинг териси қуруқ ва ингичка кўрилади. Баъзида томирлари ҳам кўриниб туради. Тери қатламлари орасида сузмасимон мой излари қолиши мумкин. Баъзи чақалоқларнинг елкаларида узун сочлари қолади.

## **Товонлари**

Чақалоқ товонлари ҳали тула шаклланмаган бўлади. Агар товоннинг пастки қисми аста итарилса, болакай юриш ҳаракатларини бажаради.

## **Боши**

Бошининг кўриниши каттадай туюлади. Туғилиш пайтидаги босим бола бошини чўзинчоқ шаклга келтириши мумкин. Икки ҳафта мобайнида боланинг боши юмалоқ шаклга қайтади. Болакайнинг бошида юмшоқ жойи — лиқилдоқлари бўлади.

## **Бўйи**

Чақалоқнинг кичкина жағи ва қисқагина бўйи бўлади.

## **Қўллари**

Болакай қўлчаларини кичкина муштчаларга тугиб олади.

## **Жинсий аъзолари**

Иккала жинс чақалоқларининг жинсий аъзолари бироз шишган кўринишга эга.

## **Оёқлари**

Боланинг оёқлари қўлларига нисбатан калтароқ бўлади. Улар бачадонда қандай ҳолатда бўлган бўлса, шу ҳолатда қолади, яъни тиззаларидан букилган ва ташқари томон қайрилган бўлади.

## **Кўкрак сути**

Кўкрак сути — чақалоқни биринчи йилда боқишнинг энг афзал йўли. Чақалоқни олти ой давомида фақатгина она сути билан боқиш унинг соғлом бўлиши негизидир. Биринчи кунлари келадиган оғиз сути таркибида осон ҳазм бўладиган оқсил моддалар, углеводлар ва керакли микроэлементлар етарли миқдорда бўлади. Энг муҳими, унинг таркибида онада мавжуд бўлган инфекцияга қарши антитаналар бор. Кўкрак сути билан боқилган болалар камроқ шамоллашади, қулоқ инфекциялари ва ошқозон бузилишларига камроқ чалинишади.

Биринчи туғувчи оналарга кўкрак сути билан эмизиш ҳақида гапириб бермоқчимиз. Чақалоқни 6 ой давомида фақатгина она сути билан боқиш унинг соғлом бўлишига имкон беради. 1-кунлари келадиган оғиз сути таркибида осон ҳазм бўладиган оқсил моддалар, углеводлар ва керакли микроэлементлар етарли миқдорда бўлади. Энг муҳими, унинг таркибида онада мавжуд бўлган инфекцияга қарши антитаналар бўлади. Кўкрак сути чақалоқ қанча кўп эмса шунча кўпаяди. Чунки сўргични эмганда ундаги нерв толалари қўзғалади, бунда марказга импульс юборилиб, сутни янада кўпайтирадиган пролактин моддаси гипофизда кўпроқ ҳосил бўлади. Тунда ҳам эмизиш орасидаги вақт 4-6 соатдан ошмаслиги керак. Болалар ўзини турлича тутишади: баъзилари ўзларини эркин тутиб, бемалол эмишса, бошқаларига вақт ва ёрдам керак бўлади.

**Илк бор эмизишни** бола туғилганидан кейинги 15—30 дақиқада бошлаш лозим.

Сизга қулай бўлган жойга ўтиринг ёки ёнбошланг, боланинг боши ва танаси битта тўғри йўналишда бўлиши керак. Уни ён томондан вертикал («тик») ҳолатда ёки қўлтигингиз остида ушлашингиздан қатъи назар, танаси Сизнинг танангизга қаратилган бўлиши лозим. Бунда боланинг юзи кўкрагингизга қараган бўлиб, бурунчаси сўрғичингиз сатҳида жойлашиши керак. Болани фақат боши ва елкасини эмас, балки бутун танасини ушлаб турунг. Агар бола нафас олишга қийналаётган бўлса, кўкрагингизни бўш қўлингиз кафти билан сал кўтаринг ёки бола думбасини пастроққа туширинг.

### Сўриш ҳаракатлари

Боланинг тил ва жағи кўкрак учи атрофидаги тўқ рангли айланани сиқади. Тили ҳаракат қилганда кўкракнинг оғизга тулган қисми танглайига тиралади. Бундай ҳаракат сутнинг сиқиб чиқарилишига олиб келади.

**Болани қачон эмизиш керак?** Оналарни уйлантирадиган саволлардан бири. Умумий қоида: болани у қачон хоҳлаганида ва қанча миқдорда тўйғунича эмизиш керак. Янги туғилган чақалоқларни кунига 8—12 марта эмизиш керак. Тунда ҳам эмизиш орасидаги вақт 4-6 соатдан ортиқ бўлмаслиги керак. Бола тўйганидан кейин ухлаб қолади, ёки сушлашиб қолади. Чақалоқ бироз сутни қайтарса яхши. Бунинг учун болани ўз елкангизга қўйинг ёки уни сал олдинга энгаштириб ўтқазиб, аста-секин елкасига қоқиб қўйинг. 4—6 ҳафтада боланинг овқатланадиган, ухлайдиган ва уйғоқ вақтлари тартибга тушиб қолади.

Агар бола бир кунда 6 марта пешоб чиқарса ва 3 марта ичи келса, демак бола етарли даражада озуқа олмоқда. Кун давомида яхши озиқлантирилаётган боланинг вазни ошади ва кайфияти кўтарилиб безовта-аланмайди. Кўпчилик илк бор она бўлган аёллар 3—4 кун ўтганидан

Вазн ошиши меъёрлари		
Ойлик ёши	Ошиш курсаткичи (г)	Умумий вазн ошиш курсаткичи (г)
1	600	600
2	800	1400
3	800	2200
4	750	2950
5	700	3650
6	650	4300
7	600	4900
8	550	5450
9	500	5950
10	450	6400
11	400	6800
12	350	7150





сўнг болаларининг вазни камайиб бораётганидан хавотирга тушишади. Бунинг қўрқинчли жойи йўқ. Вазннинг физиологик камайиши (у 5—10% ёки 200—300 г ни ташкил қилади) бола саломатлигига ҳеч қандай зиён етказмайди. Ҳаётининг 5 кунидан 10—12 кунларигача бола ўз вазнини тиклаб олади. Шу дақиқадан бошлаб вазн кўрсаткичлари мунтазам равишда ошиб, 4-ойига келиб икки баравар, 9-ойига келиб уч бараварига кўпаяди.

Юқоридаги жадвалга қараб кичкинтойингизнинг жисмонан ривожланиши меъёрга тўғри келиш-келмаслигини аниқлаш мумкин. Масалан, фарзандингиз туғилганда вазни 3600 г бўлса, 3 ойлигида вазни 5800 г бўлиши мумкин. (Туғилгандаги вазни 3600 г+3 ойлик кўшимча ошиш вазни 2200 г = 5800 г).

Аммо бу рақамларга хотиржам қаранг. Агарда болакай бир ойда меърдан ўтиб кетган ёки аксинча етмаган бўлса (15% ортиқ бўлмаган ҳолда) бунинг қўрқинчли жойи йўқ. Кейинги ойда у ўз меъёрига тушиб кетади. Лекин мунтазам равишда меърдан четга чиқиш Сизни сергаклантириши лозим.

<b>Кўкрак сути ёки сут аралашмасининг миқдори (1 кунда)</b>				
Бола ёши (ойларда)	1—2	2—4	4—6	6 дан катта
Кўкрак сути ёки сут аралашмасининг кундалик миқдори	Тана вазнининг 1/5 қисми	Тана вазнининг 1/6 қисми	Тана вазнининг 1/7 қисми	Тана вазнининг 1/8—1/9 қисмлари

Болангизни кузатиб ҳар бир лаҳзадан лаззатланинг, ҳаётининг биринчи кунларидан уни шахс сифатида қабул қилинг. Кўпчилик болалар безовталаниб, фақат оч қолгани учунгина йиғламайди. Кўкрак сути билан боққанингизда ҳомиладорлигингиз давридагидай соғлом овқат истеъмол қилинг. Чанқаган пайтингизда турли суяқликлар ичиб, толиққанингизда яхши дам олинг.

Оналик бошида анча толиқтиради. Шунинг учун оила аъзоларингиз ёрдамидан фойдаланинг, шунда фарзандингизни эмизишга, у билан кўпроқ бирга бўлишга вақтингиз кўпаяди.

#### **Туғруқдан кейинги даврда кўкрак парвариши**

1. Ўзингизга қулай бўлган, кўкрагингизни тутиб турувчи сийнабанд (бюстгальтер) тақиб юринг.
2. Инфекция киритмаслик учун совунлаб ювининг. Ҳар куни олдин қўлларингизни совунлаб ювинг. Ҳар куни душ қабул қилаётганда, кўкрак учи териси қуриб кетмаслиги учун уларни совун тегишидан эҳтиёт қилинг.
3. Эмизгандан сўнг 15 дақиқа давомида кўкрак учини қуриштиш учун очиқ тутиб туринг. Қуригандан кейин уларнинг юмшоқ ва таранг бўлиши мақсадида бир неча томчи кўкрак сутини суртинг.
4. Кўпинча оналарда, айниқса бола эмизишнинг биринчи ҳафтала-рида, кўкракнинг уч қисми оғриши кузатилади. бундай пайтларда муз қўйиш ва эмизиш ҳолатини ўзгартириш ёрдам бериши мумкин.

## ТУГРУҚДАН КЕЙИНГИ АСОСИЙ ТАШВИШЛАР

### *Ажралмалар (лохиялар)*

Тугруқдан кейинги бир неча кун давомида кўп миқдорда ҳайз келишини эслатувчи қон ажралмалари қиндан келади. Бу ажралмалар қон ва бачадоннинг ажралган ички қатлами аралашмасидан иборат. Кейинги олти ҳафта ичида уларнинг ранги қизилдан пушти, жигарранг ёки оқ рангга ўзгаради. Ажралмалардан ёқимсиз ҳид келмаслиги керак, ёқимсиз ҳид—инфекция белгиси.

### *Оғриқлар*

Агар бола биринчи фарзанд бўлмаса, оғриқлар эҳтимоли кўпроқ. Бачадон нормал ҳолатига келгани сари қисқара бошлайди. Одатда оғриқлар бир неча кун давом этади. Қорнингиз тагига ёстиқ қўйиб, қорнингизга ётинг. Бу ёрдам бериши мумкин. Сийдик пуфагини тез-тез бўша-тиб туришга ҳаракат қилинг.

### *Эпизиотомиянинг оғриқлиги (оралиқ қирқилиши)*

Ўтирган ҳолдаги марганцовка эритмаси ванналари битишга ёрдам беради. Тос мушакларини мустаҳкамлаш мақсадида полда бажарилган машқлар тананинг шу қисмидаги қон айланишини яхшилаши натижа-сида Сизга ўтиришни осонлаштиради. Шунингдек ўтирганда ёстиқдан фойдаланиш фойдадан холи эмас. Танангизни шу қисмини озода сақ-ланг. Баъзи бир ҳолларда шифокор ўтлар дамламасидан тайёрланган спиртли компресслар, дори шимдирилган таглик воситаларни ва бошқа оғриқ пасайтирувчи воситаларни тавсия қилиши мумкин. Агар оғриқ кучанса, албатта шифокорга мурожаат қилинг.

### *Қабзият*

Қабзият кузатилган ҳолларда кўп миқдорда суюқликлар, ёрмалар-дан тайёрланган маҳсулотлар, янги мева ва сабзавотларни истеъмол қилиш ёрдам беради. Шунингдек бадантарбия машқлари, айниқса кўп пиёда юриш асқотади. Ҳожатхонада узоқроқ ўтиринг, аммо зуриқмас-ликка ҳаракат қилинг. Баъзи аёлларга шифокор нажасни юмшатувчи воситаларни тавсия қилиши мумкин.

### *Бавосил (геморрой)*

Бавосил — орқа чиқариш тешигидаги варикоз веналарнинг яллиг-ланиши. Қабзият ҳосил бўлмаслигига ва ҳожатга борганда кучанмас-ликка ҳаракат қилинг. Ўтирган ҳолдаги ванналар ва совуқ компресслар бавосил қулайсизлигини енгиллаштириши мумкин. Агарда оғриқ да-вом этиб, қон келиш кузатилса шифокорга мурожаат қилинг.

### ***Пешоб чиқарганда ноқулайлик вужудга келиши***

Агар пешоб чиқариш тезлашса, тез-тез ҳожатга боришга эҳтиёж туғилиб, пешоб чиқарганда ачишиш сезсангиз, албатта шифокорга мурожаат қилинг. Пешоб тўқ рангда ёки қон билан келиши мумкин эмас. Кўпроқ суюқлик ичинг. Сийдик йўли инфекциясининг олдини олиш мақсадида қинни тоза — озода ва қуруқ бўлишига аҳамият беринг.

### ***Толиқиш***

Фарзанд кўрган оналар тез толиқади. Узингиз ҳақингизда ғамхўрлик қилинг. Яхши овқатланиб, иложи борича кўпроқ дам олинг. Болангиз ухлаганда Сиз ҳам ҳордиқ чиқаришга ҳаракат қилинг. Турмуш ўртоғингиз ва оила аъзоларингизни Сизга уй-рузгор ишларида ёрдам беришларини сўранг. Биринчи ҳафталарда кўн меҳмон қабул қилмасликка ҳаракат қилинг. Бу вақтдан дам олишга ёки фарзандингиз билан кўпроқ мулоқотда бўлиш учун фойдаланинг.

### ***Жинсий ҳаёт***

Турмуш ўртоғингиз билан жинсий ҳаётга фақат ажралмалар оч тусга кирганидан кейингина киришиш мумкин. Одатда бу 6 ҳафталарда содир бўлади. Турмуш ўртоғингиз ва шифокорингиз билан ҳомиладорликдан сақланиш услублари ҳақида суҳбатлашинг. Ёш ота-она булганингиздан кейин фарзанд Сизларнинг узаро ҳаётингизнинг барча жабҳаларига ўз таъсирини утказётганини ҳис қиласиз. Кўпчилик оилаларга фарзанди тугилганидан кейинги жинсий ҳаётни тиклаши учун маълум бир вақт керак бўлади.

## **ТУҒРУҚДАН КЕЙИНГИ ЧИЛЛА ДАВРИ**

Бола тугилганидан кейинги олти ҳафта туғруқдан кейинги давр ёки чилла даври деб аталади. Сизнинг организмнгиз ҳомиладорликкача булган ҳолатига қайтиши учун вақт керак бўлади. Ушбу даврда Сизнинг организмнгизга кўшимча қувват ва тўлақонли озикланиш ниҳоятда зарурдир.

Гормонларнинг ўз меъёрига қайтиш жараёни Сизнинг ҳиссиётингиз ва кайфиятингизга таъсир қилиши мумкин. Кўшимча руҳий туртки бўлиб Сизнинг ота-она булгандан ҳаяжонланиш ҳолатига тушишингизга сабаб бўлади.

Бола тугилганидан кейин Сиз узингизни бахтиёр ва ҳаяжонларга бой ҳис қиласиз. Бундан ташқари, ҳомиладорлик даври, туғруқ ва бола тугилгандан кейин она бўлишга тайёрланиб куч ва гайратга тўласиз. Табиийки, Сизнинг ҳиссиётларингиз бошқа томонга ҳам чайқалиши мумкин. Бу давр «бэйби блюз» дея номланади. Сизда тушқунлик ва

депрессия ҳолати вужудга келиб, ҳаттоки йиғлашингиз ҳам мумкин. Баъзи оналарда бола туғилганидан сунг бўмбўишлик туйғуси пайдо бўлади. Буларнинг ҳаммаси — нормал ҳолатдир. Ўз ҳиссиётларингизни бошқалар билан бўлишинг. Бу ҳаётингизни енгилаштиради. Лекин яхши ухلامаслик, иштаҳа йўқлиги, боладан чарчаш ҳиссиёти ва шунга ўхшаш муаммоларнинг келиб чиқиши жиддийроқ руҳий тушқунлик аломатлари бўлиши мумкин. Ҳар доимгидек Сизнинг шифокорингиз ёки бошқа тиббиёт ходими тугруқдан кейинги даврда Сизни безовта қиладиган барча саволларга жавоб бериши мумкин.

Шифокор қабулига бориш саналарини ушбу жадвалда белгилашни унутманг.

Ўн биринчи ой						
Якшанба	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба

## СИЗ ОТА БЎЛДИНГИЗ

Фарзанднинг дунёга келиши Сизда кучли ҳис-туйғулар туғдиради. Она ва боланинг соғ-саломатлигидан қувонч, фахр ва енгил тортиш ҳиссиёти туғилиши билан бир қаторда, онлангиз олдидаги масъулиятингиз ошганлигини англаб етасиз. Баъзан ўзгаришлар ҳаётингизни алғов-далгов қилиб ташлайди. Йургакларни алмаштириш, кечалари тўйиб ухلامаслик, уй-рўзгор юмушлари — буларнинг барчаси Сизга ҳам таъсир қилади.



Бу даврда Сиз турмуш ўртоғингиздан ёрдамнигизни аямай, уни қўллаб-қувватлашингиз жуда муҳим. Бу ҳаракатларингиз онлангизда тинчлик-тотувлик, ўзаро муносабатларингизда меҳр-оқибат туйғуларини сақлаб қолишга, ота-оналик бахтидан биргаликда баҳраманд бўлишга имконият туғдиради.

## **Йиғлаётган болани қандай тинчлантириш керак**

— болани овқатлантиришга (кўкрак сути ёки сутли аралашма билан) ҳаракат қилинг;

— тағлиги қуруқлигини текширинг;

— бола ўзини қулай ва осойишта ҳис қилиши учун эркин ҳолатда қолдириг;

— алла айтинг, бирор бир куйни ҳиргойи қилинг, ёқимли мусиқа ёки болалар ашулалари ёзилган тасмани кўйинг;

— болалар нозик, мулойим ҳаракатларни ёқтиришади, болани аста-секин кўлингизда кутариб, секин рақсга тушишга ёки аравачасига ётқизиб тебратишга ҳаракат қилинг;

— болани турли ҳолатларда — юзингизни юзига тегизиб, тиззанигизга ётқизиб, кўлингизда тебратиб, бағрингизга босиб кўринг;

— болани болалар тоғорасида чўмилтиринг ёки ўзингиз билан ваннага олиб тушинг;

— бола терисини енгил ҳаракатлар билан силанг;

— болани сайр қилишга олиб чиқинг, бу иккалангизга ҳам муҳитни алмаштиришга ва тоза ҳаводан нафас олишга имконият беради.



## **Шифокорни қачон чақиртириш лозим**

Болангизда қуйидаги белгиларни сезсангиз, зудлик билан шифокорга мурожаат қилинг:

1. Кучли безовталаниш ёки сабабсиз тинмай йиғлаганда
2. Тана ҳарорати 38 даража ва ундан баланд бўлганда
3. Иштаҳа йўқлигида
4. Қусиш
5. Ич кетиши

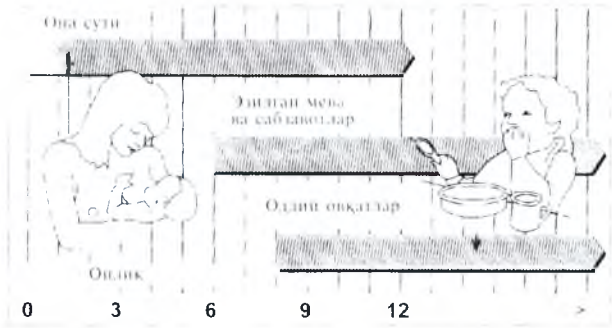
## Сунъий боқиш

Баъзида аёллар кўкрак билан боқа олмайди. Бундай ҳолларда педиатр билан болага мўлжалланган озиқ-овқат ва сутли аралашмаларнинг қайси бири айнан Сизнинг фарзандингизга тўғри келишини маслаҳатлашинг. Болаларнинг кўпчилиги сутли аралашмаларни муаммоларсиз истеъмол қилади. Баъзан сунъий овқатлантиришда бола ичагида газлар тупланиши, нажаси суюқ келиши ёки овқатланганидан сўнг ўқчиш ҳоллари кузатилади. Бундай ҳолларда аралашмаларнинг бошқа туридан фойдаланиб кўринг. Масалан, ситгир сути асосидаги аралашмалар ўрнига соя сути асосида тайёрланган аралашма ишлатинг. Бола қорнини бир суткада 8—10 марта тўйдирасиз. Ҳар овқатлантириш пайтида бола билан гаплашинг, куйланг. У билан ўтган ҳар дақиқадан лаззатланинг.

**1—6 - ойлар.** Дастлабки 4—6 ой давомида болага она сути (ёки таркибида она сутига тенг бўлган моддаларга бой сунъий озуқалардан бошқа ҳеч нарса берманг.

**6—12 - ойлар.** Боланинг асосий овқати она сути бўлиши билан бирга, унга аста-секин эзилиб пишган гуруч, картошка, товуқ гўшти, қўй гўшти, ловия, мош ҳам беришингиз мумкин.

**8-ойларга** келиб болангиз турли хил овқатлар ея оладиган бўлади. Сиз билан бир хил таомлар ейди, фақат унга овқатни яхшилаб майдалаб оз миқдорда беришингиз керак бўлади. Болага ширинликлар, шўр ва зирavorли овқатлар берманг.



## ЯНГИ ТУГИЛГАН ЧАҚАЛОҚНИ НАРВАРИШЛАШ

### Киндик тизимчаси

Тугилгандан кейин қоладиган киндик тизимчаси тахминан 2—3 см бўлиб, у аста-секин қаттиқлашади, қуриydi ва тўқ рангли тусга кирadi. Бу тизимча 10—14 кун давомида тушиб кетади. Киндик тизимчаси тушиб кетгунга қадар болани фақат губка билангина ювинтириш мумкин.

### Буруннинг битиб қолиши

Кўпчилик ота-оналарни фарзандларининг бурнидаги шилпимшиқ ажралмалар безовта қилади. Аксириш ва буруннинг тулиб қолиши — янги туғилган чақалоқлар орасида тез-тез учраб турадиган ҳолдир. Бу

бир неча ҳафта давом этиши мумкин. Агарда буруннинг ёпиқлиги болани овқатлантиришга ҳалақит берса ёки иситмаси ошиши билан кечса, шифокорни таклиф қилинг.

### ***Сарғайиш***

Янги туғилган чақалоқларнинг 60 фоизда учинчи-бешинчи кунлари териси сарғишроқ тусга киради. Физиологик сариқликнинг бу кўриниши нормал ҳол ҳисобланади. Болага бачадон ичида бўлган даврда уни туғилганидан кейинги даврига нисбатан кўпроқ миқдорда қизил қон ҳужайралари керак бўлади. Ортиб қолган қон ҳужайралари парчаланганда улар билирубин деб номланувчи сариқ модда ишлаб чиқаради. Чақалоқ жигари ишлаб чиқилган билирубинни тез чиқариб ташлаш даражаси ривожланмаганлиги сабабли унинг териси сариқ тусга киради. Одатда бу ҳол 10 кунгина давом этади.

### ***Боланинг сезги аъзолари***

Янги туғилган чақалоқлар ота-онаси билан бўлишни ёқтиради. Улар йиглаганда аста-секин тебратишларини хуш кўришади. Болани шундай тугиники, у Сизнинг юзингизни кўра олсин. Чақалоқлар юзингизга, айниқса кўзларингизга тикилиб қарашади. Сизнинг овозингиз эшитилганда бошини буриб тинглашади. Бола Сизнинг ёнингизда узини хотиржам ва осойишта ҳис қилиши учун доимо унинг ёнида бўлишга, тағлиги ҳўл бўлганда ёки қорни оч қолганда ўз вақтида керакли чора кўришга ҳаракат қилинг.



### ***Бадан билан ҳис қилиш***

Чақалоқда бадан билан ҳис қилиш ниҳоятда ривожланган бўлади. Болага унинг терисини силаш ёки уқалаш жуда ёқади. Болаларни қўлга кўтарганингизда ёки бағрингизга босганингизда улар камроқ йиглашади.

### ***Кўриш қобилияти***

Бола ўзининг юзидан 20—30 см узоқликда бўлган буюмларни яхши кўра олади. Шунга қарамасдан, у турли хил буюмлардан кўра одам юзини синчиклаб томоша қилишни афзал кўради. Янги туғил-

ган чақалоқлар ҳали бир неча ҳафта давомида рангларни ажрата олмашликлари сабабли оқ-қора нақшларни томоша қилишни жуда ёқтиришadi.

### *Эшитиш қобилияти*

Бола кутилмаган кескин товушлардан бутун вужуди билан таъсирланади. Бола мустақил равишда талаффуз қиладиган биринчи товушлар унинг розилигини англатади. Одатда бундай товушлар Сизнинг эркатлатишларингизга жавобан ишлатилади. Сизнинг овқатлантираётганда, таглигини алмаштирганда, чўмилтириб ўйнатгандаги гапларингизни тинглаб, гапиришни ўргана бошлайди.

Фарзандингизни туғилганидан ўн уч ойлик бўлгунча тўғри ривожланаётганини қуйидаги жадвал билан солиштириб boring. Ушбу жадвал бўйича фарзандингизни мунтазам кузатиб, бирон бир ўзгариш сезсангиз, зудлик билан участка педиатрига мурожаат қилинг.

<b>Ўн иккинчи ой</b>						
<b>Якшанба</b>	<b>Душанба</b>	<b>Сешанба</b>	<b>Чоршанба</b>	<b>Пайшанба</b>	<b>Жума</b>	<b>Шанба</b>

Фарзандингизни уз вақтида эмлаш катта аҳамиятга эга. Чунки эмланмаган болаларда юқумли касалликлар билан касалланиш хавфи жуда юқори бўлади. Қуйидаги жадвалда сизнинг фарзандингиз учун зарур бўлган барча эмлашлар ва уларнинг вақти кўрсатилган.

### **Эмлаш жадвали**

<b>Ёши</b>	<b>Эмлаш тури</b>
1 кунлик	ВГВ-1
2-5 кунлик	БЦЖ-1, ОПВ-0
2 ойлик	АКДС-1, ОПВ-1, ВГВ-2
3 ойлик	АКДС-2, ОПВ-2
4 ойлик	АКДС-3, ОПВ-3
9 ойлик	ҚИЗАМИҚ-1, ВГВ-3
16 ойлик	АКДС-4, ОПВ-4, ҚИЗАМИҚ-2, ТЕПКИ



### Боланинг тутилганидан ўн уч ойгача ривожланиши

Ёши	Қўриш қобилияти	Эшитиш қобилияти	Қўллар	Бадани	Туриш ҳаракати	Мулоқот	Тақлиф қилинадиган ушшоқлар
Тутилганидан уч ойлик бўлунича	Буюмларни кузи билан қўлатади. 2,5-3 метрузюкликда жойланган буюмларда элифборни тўхта-тади. Ёрқин рангларни афзал қўради.	Товушларни эшитиш биланок ҳаракатларини тўхтади. Ёқимли кўп, қўшиқ ёки сўхбат товушларини эшитган тинч-лашади. Кескин товушлардан таясирланади.	Қўлга кўн-дан буюмни ушлаб олади. Кўнча кафталари оқиб бўлади. Бармоқлари ва қўлларини тез-тез оғзинга сўраб олади.	Бола ути-ган ҳолда ақни тавла-сини тута олмайдди. Қўл ва оёқ ҳаракатлари аста-секин ривожланиб раволашади.	Бола ҳаракат қилишни ва уни қўчоқларини қўқиради. Ҳайрат, қўвоғи ва қайғу каби ҳиссиётлар-ни ифодалайди. Одамларга муно-сабатини ифодалашга ҳаракат қилади.	Осалиб турган, синамай-диган кўзча-лар, ҳаракатла-надиган буюм-лари бор муво-қиб қўтичалар, бодалар қаражотаси-лаги юмшоқ буфер.	Шаддир-шў-лар ушшоқлар, қичкина резина ушшоқлар, пластикли ёки резина кубик-лар, қаражотча-даги бодалар тренажери.
3—5 ойлик	Боли ва қўзлар-нинг координи-цияли ҳаракат-лари. Қўзлари билан тик, чизик бўйлаб ва айлана бўйича ҳаракатлануви буюмларни қўзлари билан қўзатади.	Товуш манбаи-ни топиш мақсадда ён-атрофларига қарайди. Уни қараётган товушларга қўлоқ солади.	Осалиб турган буюмларни қўлларни би-дан ушлаб олади. Нарса-ларга қўл чўзиб ушлаб олиши ҳаракатлари анча аниқланади. Битта қўлини чўзиши бошлайди.	Ёнбошидан орқасига ағнамай олади. Ердан берил-ганга саз кў-тарилиши ва турли утири-ши мўмкин. Қўл ва оёқ ҳаракатлари-ни ағна назорат қила олади.	Ҳаракатланаётган одамлар орқаси-дан қўзатади. Она ва отасини ажрата олади. Турли хил ҳўж-ларини турлича йнглаб ифодалайди. Шўх-лана бошлайди.	Ҳаракатланаётган одамлар орқаси-дан қўзатади. Она ва отасини ажрата олади. Турли хил ҳўж-ларини турлича йнглаб ифодалайди. Шўх-лана бошлайди.	Шаддир-шў-лар ушшоқлар, қичкина резина ушшоқлар, пластикли ёки резина кубик-лар, қаражотча-даги бодалар тренажери.

5—7 оёлик	Бирор бир нар- са ни ушлаб олиш учун кўз- лар, қўлларни инжалтириб турули. Одам- лар ва буюм- ларни ажрат- иладди. Оқидани ва уюқдани нарсаларни ташвибли.	Атанин Уз ювушига кўюк солади. Сизини танларини яни ово яниги оҳангларига қараб тушуна бонлайли.	Бошқа одам- ларнинг сой- ларини ёки буниндаги маржон ва бошқа тақин- чоқларини тор- тади. Уз оёқ- ларини ушлаб олади. Бир вақтнинг узидо иккита нарсани тутиб туриши мум- кин. Катта бармоқнинг қарам-қар- ини ҳошли ришожланади.	Бошқа Уз ҳоддаларини длашапти- рини ёқти- ради. Бемар- дод утири- либ, бироз ёрам берилганда ўтири бонлайли. Эмақларини бонлаши мумкин.	Қўпроқ муло- қотда бўлиб ўз оидаси аъвога- рига нисбатан болганино қолади. Бетона одамларга хайвонлар қарайли.	Юмшоқ кўбик- лар, товуш чиқариши. Ушнингдан тилан ушничоклар, турли мил хайвончалар шажиндаги юмшоқ ушн- чоқлар, ёриб чиқабётган тиш- лар учун анда ва ушничоклар, юмшоқ резина котгоқлар.
7—9 оёлик	Қўздан тушиб кетган буюм- ларни кўзи билан кузатади. Кичкина жем- ларни кўрсатади. Уюқдани нар- селарни ҳам кўрсатади.	Турли мил топушларга таққил қилинган ҳаракат қиладди. Сўзларини тизга жавобан ҳаракат қиладди. Ҳаракат- ларини ва сўз оҳангини қариб «тўқ» суинини маъносини аниқлай бонлайли.	Бош, кўрсат- кич ва урта бармоқларини индалган ҳолда буюм- ларни ушлаб та ҳаракат қиладди. Нар- селарни таш- лашини ўрга- нади. Битта қўлни индал- тишини афзал кўради.	Бўйин, елка ва сон мушаклари муштаққам- линиб, аниқроқ ҳаракатлар қиладди. Сувиқдан ҳолда 10—15 даққа лавомида ўтири олади.	Хаяжондан эла қўл ва оёқларини қимирлатади. Ота-онасинини ёнида бўлишни хуш кўради. Онида ранжи- гани ёки хайра бўлишини явола қиладди.	Юмшоқ кўбик- лар, ёрқин расмлар чиқил- ган қардон кичбоқлар, матришка, шармандалар ва чувиқдан ушнингдан перопласт ушничоклар.



## ҚАЙНОНАЛАРГА БИР ОФИЗ СЎЗ

Азиз қайноналар! Хонадонингизда қувончли онлар бошланди. Ёш тажрибасиз келинингизга Сизнинг маслаҳатларингиз ва меҳрибонлигингиз керак. Ушбу китоб келинингизга зарур маълумот етказиш учун ёзилган, лекин Сиз ҳам буни ўқиб чиқсангиз келинингизга янада яхшироқ йўл-йўриқлар беришингизга ишончимиз комилдир. Келинингизнинг ухлаб қолишлари, баъзан инжиқлиги Сизни аччиқлаштиради. Ҳомиладорликда унинг бутун танасида ўзгариш рўй беради. У атайлаб ўзини кўрсатаянти деб эмас, бўлажак неварангиз инжиқлиги деб қабул қилсангиз, иш осонроқ кўчади.

Келинингиз юриш-туришда, уй ишларини бажаришда қийналишини, ўзини ёмон ҳис қилаётганини кўриб, унга иложи борича тўғри маслаҳатлар беришингизни тавсия қиламиз. Баъзан овқатнинг ҳиди ҳам келинингиз кўнглини айбиташи мумкин, шунинг учун унга ошхона юмушларини бажаришда ёрдам берганингиз маъқул. Қанча меҳрибон бўлсангиз, шунча кўп ҳурматга сазовор бўласиз.

Ҳомиладор аёл аввалгига нисбатан кўпроқ овқатланиши мумкин. Бу оддий ҳол эканини тўғри қабул қилиш лозим, чунки келинингиз бир ўзи учун эмас, балки бўлажак неварангиз учун ҳам керакли витаминларни етказиб бериши керак. Унинг витамин ва оқсилларга бой овқат ейишига Сиз эътибор бериб туринг. Ўғлингиз ва келинингиз орасидаги яхши муносабат Сизнинг ютугингиз. Болангиз хотини олдида гирдикапалак бўлганда, Сиз фарзанд кутаётганингизда турмуш ўртоғингизнинг югурганларини эсанг.

Ҳар бир фарзанд Оллоҳнинг туҳфаси; унгл ёки қиз кутаётган бўлсангиз, уни танлаш Сиз ва келинингиз ихтиёрида эмас. Ҳомиладорликнинг охириги ойларида турли уй юмушлари, оғир юк кўтариш мақсадга мувофиқ эмас. Бу даврда келинингизнинг кўтариши кайфиятда бўлишига эътибор бериш. Сиз неварангиз туғилишида катта роль ўйнайсиз. Биз Сизни буви бўлишдек катта бахт эгаси эканлигингиз билан қутлаймиз.

## ТУҒРУҚДАН КЕЙИНГИ КОНТРАЦЕПЦИЯ УСУЛЛАРИ

Фарзандининг етук инсон бўлиб етишиши - ҳар бир ота-она ва умуман бутун оила учун катта жавобгарлик ва масъулиятдир. Бунда етакчи ўринлардан бирини кўкрак билан эмизиш эгаллайди. Қиз болани 24 ой, уғил болани эса 30 ой давомида кўкрак сути билан эмизиш мақсадга мувофиқ. Бу боланинг тулақонли соғлом ўсиши ва ривожланишини таъминлайди.



Шунинг билан биргалликда муштарам равишда эмизишнинг яна бир афзаллиги— у туғруқлар орасидаги уч йиллик оралиқни таъминлайди.

Лактация — бу физиологик жараён бўлиб, тухумдонларда тухум ҳужайралар ривожланишига йул қўймайди ва бу билан исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олади. Исталмаган ҳомиладорлик бошланиши билан сут сифати бузилиб, аста-секин умуман сут келиши тўхтаб қолади. Бунинг натижасида чақалоқ тулақонли озуқа ололмай азият чекади.

Туғруқлар орасида 3 йиллик оралиқнинг сақланиши яна шуниси билан ҳам маъқулки, буида бўлгуси фарзанд она вужудида янада қулайроқ шароитда ривожланади ва туғилгандан кейин унинг организми турли хил касалликлар билан курашишга тайёр булади. Агар аёл ҳар йили туғадиган бўлса, унинг организми тўла тикланишга улгура олмайди, натижада туғилган фарзанд кўп касалликларга мойил, ақтан ва жиёмонан заиф бўлиб туғилиш хавфи мавжуд. Шу аснода ҳомиладор бўлиш аёлдаги экстрагенитал (жинсий аъзолардан бўлак) касалликларнинг зўрайишига, ҳомиланинг тушиши ёки кам вазили бола туғилиши, туғруқнинг ҳар хил асоратларга олиб келиши ва оқибатда соғлиғига катта путур етишига олиб келади.

Юқорида айтилганларни ва аёл организми туғруқдан кейин тўла тикланиши, келажакда соғлом фарзанд кўриши учун кейинги ҳомиладорликка фақат 3 йилдан кейингина тайёр бўлишини ҳисобга олган ҳолда контрацепция усулларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Контрацепция воситалари — бу исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олишга мўлжалланган воситалар мажмуи бўлиб, улар механик, кимёвий, гормонал, биологик ва физиологик, шунингдек фақат эркеклар ёки аёллар ишлатадиган воситаларга бўлинади.

Юқорида айтилганларни ва аёл организми туғруқдан кейин тўла тикланиши, келажакда соғлом фарзанд кўриши учун кейинги ҳомиладорликка фақат 3 йилдан кейингина тайёр бўлишини ҳисобга олган ҳолда контрацепция усулларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Контрацепция воситалари — бу исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олишга мўлжалланган воситалар мажмуи бўлиб, улар механик, кимёвий, гормонал, биологик ва физиологик, шунингдек фақат эркеклар ёки аёллар ишлатадиган воситаларга бўлинади.

## ЛАКТАЦИОН АМЕНОРЕЯ УСУЛИ — ЛАУ

ЛАУ - бу ҳомиладорликнинг олдини олишнинг табиий усули бўлиб, аёллар уни туғруқдан сунг дастлабки 6 ой ичида фақат кўкрак сути билан эмизини даврида қўллашлари мумкин.

ЛАУ фақатгина аёл доимий ва тез-тез кўкрак сути билан эмизган ҳолдагина самаралидир. Аёл ҳеч бўлмаганида кундуз кунин ҳар 4 соатда ва кечаси 6 соат ичида эмизиши шарт. Аёлларга кўкрак сути билан эмизиш вақтида ушбу ҳомиладорликдан сақлаш услуби ҳали ҳам самарадорли эканлигини билдирган баъзи белгилар борлигини кузатишлари керак. Усул самарадорлиги 98%ни ташкил қилади. ЛАУ таъсирининг тўхташи - ҳайз кўришнинг тикланиши - ҳомиладорликнинг олдини олиш учун бошқа услубдан фойдаланишни тақозо қилади. ЛАУ моддий маблағлар сарф қилишни талаб қилмайди. Жинсий алоқага тўсқинлик қилмайди.

## МАРОМЛИК УСУЛИ

Тухум ҳужайраининг ҳайз циклини тахминан ўрталарида етилишини ҳисобга олиб, 28 кунлик ҳайз циклининг 10-18 кунларида жинсий алоқадан ўзини тийилади. Аммо ҳайз цикли сақланган ҳолда тухум ҳужайра бир мунча эргароқ ёки кечроқ вояга етадиган ҳамда ҳайз цикли 21, 24, 30, 32 кунлик бўлган аёлларда юқорида курсатилган кунларда тийилиш наф бермайди, улар учун бўйида бўлмайдиган кунлар алоҳида ҳисоблаб чиқилади. Шунингдек бу усулни қўллашда эрхотин иккаласи ҳар ой бир ҳафта қўшилмасликка ҳаракат қилишлари керак. Шу сабабли ушбу усул ҳаммани ҳам қониқтиравермайди ва унинг самарадорлиги кафолатланмаган.

## ҚўШИЛИШНИ ТўХТАТИШ

Бунда эркак киши сперма чиқмасдан олдин қўшилишини тўхтатади ва эрлик олатини чиқариб олади. Ушбу усул балки унча ўринли эмас, бунда одам ўзини эркин тута олмайди. Бу усул самарали эмас, чунки эркаклар бу вақтни қўлдан бой бердилар, бундан ташқари, эркакда келадиган илк суяқликда ҳам сперма бўлиши мумкин.

Демак, маромлик ва қўшилишни тўхтатиш усуларини қўллашда тухум ҳужайра етилишини тахмин қилиб, бўйида булишдан қўрқиб осойишта жинсий ҳаёт билан яшаёт олмасликдан эркак ҳам, аёл ҳам асабийлашади, кўпинча жинсий ҳаёт бузилади, умумий неврастения, қалқонсимон безнинг катталаниши ва бошқалар кузатилади.

## **ТҮСИҚ ВОСИТАЛАРИ**

Түсиқ воситаларига презервативлар, вагинал түсиқтар (диафрагмалар, тампон, уругланишга қарши гиллоф) ва эркаклар уруғи (сперматозонидлар)нинг фаоллигини бартараф қилувчи воситалар кирди. Ушбу воситалар аёллар қинига киритилганда ёки таравланган (эрекция) ҳолатда турган эркаклар жинсий олатига кийгизилганда (презервативлар), улар сперманинг бачадонга тушишининг олдини олиш йули билан ҳомиладорликдан сақтайди. Түсиқ воситалари жуфтларнинг ҳар бир жинсий алоқаси вақтида қўлланилиши лозим.

### *Презерватив*

Эркаклар қўшилиш даврида жинсий аъзои эрлик олатига тақиланган резина халтача. Одатда у ҳомиладорликдан яхши сақтайди. Шунингдек у, ОИТС ва жинсий алоқа орқали юқадиган бошқа касалликлардан сақлайдиган самарали усулдир, аммо у ҳам тула-тукие ишончли эмас.

Презервативларни ҳамма дорихоналардан сотиб олишингиз мумкин. Баъзи тиббиёт ва репродуктив саломатлик марказларида презервативлар бепул берилди. Презерватив фақат бир марта ишлатилиши керак.

## **КИМЁВИЙ ВОСИТАЛАР**

Бундан воситалар сперматозонидлар фаоллигини сусайтиради. Кимёвий воситалар шарча, шамча, таблетка, насталар ва желе куришишида бўлади. Улар қўшилишдан куни билан 1 соат олдин қўйилиши ва қўшилишдан сунг ҳам камиди 6 соатга қолдирилиши керак. Бир кечада бир неча марта қўшилаётган бўлсангиз, ҳар сафар уларни янгилаб туриш керак. Улар тўғри ишлатилса ҳомиладорликдан ишончли сақлайдиган яхши усулдир. Бу воситаларнинг ноҳуш томонлари шундаки, кин шиллик қаватларини, эркаклар сийдик чиқариш каналини таъсирлайди, бунда аллергия ҳодисалар кузатилиб, бу жинсий алоқа пайтида нормал ҳис-туйғунинг сусайишига олиб келади.

## **БАЧАДОН ИЧИГА КИРИТИЛАДИГАН ВОСИТАЛАР**

Бачадон ичига киритиладиган механик воситалар (БИВ) - спирал, пружина ва бошқа биологик фаол бўлмаган, организм учун безарар материаллардан тайёрланади, улардан турт йил ва ундан куйроқ фойдаланиши мумкин. Ҳозирги вақтда бу воситалар самаралорлигини оши-

рини мақсадида улар таркибига кумуш, мис ёки гормонлар қўшиб чиқарилмоқда. Бундай спираллар ҳомиладорликнинг олдини олишнинг энг самарали воситалари эканлигини таъкидлаб ўтиш зарур. Спирал энг оддий ва энг тежамли усул ҳисобланади. Спиралларни ишлатиш ҳуСУСИДА ШИФОКОР БИЛАН МАСЛАҲАТЛАШНИНГ.

## **ГОРМОНАЛ КОНТРАЦЕПЦИЯ**

### *Мини-пили таблеткалари*

Мини-пили таркибида гормон—гестагенлар жуда кам миқдорда бўлади, бу таблеткаларни бола эмизадиган аёлларда қўллаш зарар қилмайди. Гормонларнинг жуда кам миқдори жигарда зарарсиз ҳолга келади, кўкрак сути ва унинг миқдорига таъсир қилмайди.

### *Таъсир муддати узайтирилган инъекцион гормонал препаратлар*

Тугруқдан кейинги даврда ҳомиладорликнинг олдини олиш воситаси сифатида инъекция қабул қилиш мақсадга мувофиқдир (депо-провера). Бу усул бола эмизадиган аёллар учун жуда қулайдир. У кўкрак сутига сингмайди ва болага ҳам ҳеч қандай салбий таъсир кўрсатмайди. Таъсир қилиш муддати узайтирилган ҳомиладорликнинг олдини олувчи гормонал воситаларни қабул қилиш қондаларига риоя қилиш 100% ҳолларда самара беради ва бачадон миоматози, эндометриози бўлган аёлларга ижобий даво таъсирини кўрсатади. Тугқанига 5 ҳафта бўлган аёлларга депо-провера тавсия қилинади.

## **ИХТИЁРИЙ ЖАРРОҲЛИК КОНТРАЦЕПЦИЯСИ**

Ихтиёрый жарроҳлик стерилизацияси (ИЖК) — бачадон пайчалаарида тухум ҳужайралар уруғланишининг олдини олиш мақсадида бажарилади. Бу сперматозонларнинг ўтишига суяғий равишда тўсқинлик қилинидир. Бу усул мураккаб бўлмаса-да, жарроҳлик аралашуви билан амалга оширилади. ИЖКдан кесар кесин жарроҳлиги вақтида, тугруқдан кейин 5-6 кун ёки 6 ҳафта ўтгач фойдаланиш мумкин. ИЖК қўлланилишининг асосий шартларидан бири — эр-хотин ўз хоҳишлари билан бунга рози бўлишлари керак. Чунки контрацепциянинг бу усули доимий ҳисобланади. Ушбу амалиёт биринчи галда бошқа фарзанд кўриш нисаги бўлмаган аёлларга тавсия этилади. Бундан ташқари, оғир экстратегенитал хасталикларни бошдан кечирган, ҳомиладорлик ва тугини аёл ҳаётига хавф солган ҳолларда қўлланилиши ло-



зим. ИЖК ривожланган мамлакатларда кенг қўлланилади. Жарроҳлик вақтида ва ундан кейин ҳеч қандай асоратлар кузатилмаган.

Хулоса қилиб шунни айтиш керакки, ҳомиладорликнинг олдини олишдаги хавфсиз ва самарали усулни фақат мутахассис шифокор - акушер-гинеколог танлаб беради. Буни ҳар бир эр-хотин эрдан чиқармаслиги лозим. Бу масалани ҳал қилишда замонавий тиббиёт фани ва амалиёти эришган барча ютуқлардан фойдаланилган ҳолда аёллар маслаҳатхоналари ва контрацепция хоналари бепул ёрдам берадилар.

Ишончимиз комилки, ушбу қўлланма оилангизда тинч-тотув ва бахтли ҳаёт кечиришингизда албатта ёрдам беради.

*Илмий-оммабон нашр*

**БАХТЛИ ОНА БЎЛИНГ**

*Аёлнинг туғишдан олдин, туғиш пайтида ва фарзанди туғилгандан кейинги давр саломатлик йилномаси*

Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти  
Тошкент, Навоий кучаси, 30

Тузувчи *Ш. Алимова*

Мухаррир *Ж. Шаропов*  
Бадний мухаррир *Т. Қаноатов*  
Суратчи *В. Таран*  
Тех. мухаррир *У. Ким*  
Мусаҳҳиҳ *Д. Тўйчиева*  
Компьютерда тайерловчи *А. Кан*

Н/К

Босишга 03.06.2003 да рухсат этилди. Бичими 60×90<sup>1/16</sup>. Офсет қоғози. Шартли б.т. 3,0. Нашр босма габоқ 2,82. 59-2003 рақамли шартнома. Жами 100060 нусха. К-9998 рақамли буюртма. Нархи шартнома асосида.

Ўзбекистон матбуот ва ахборот агентлигининг Тошкент матбаа комбинати.  
Тошкент, Навоий кучаси, 30.