

Оналар ва Доялар учун Маълумотлар



БОБ

ҲАЙЗ ДАВРИ (АЁЛЛАРНИНГ ОЙ САРИ ҚОН КЎРИШИ)

Кўп қизлар биринчи „хайзи“ни 11-16 ёшида кўради. Бу уларнинг ҳомиладор бўлишга тайёрлигини билдиради.

Ҳайзнинг цикли тахминан 28 кун бўлиб, у 3-6 кун давом этади. Лекин турли аёлларда ҳайз турлича кечади.

Тартибсиз, оғриқли ҳайзлар кўп қизларда учрайди. Бу одатда ҳеч қандай хасталиқдан далолат бермайди.

Агар сизнинг ҳайзингиз оғриқли кечса:

Кўрпа-тўшак қилишнинг
кераги йўқ. Тинч
ётиш аксинча оғриқни
зўрайтириши мумкин



Кўпинча сайр қилиш
ва енгил ишлар билан
банд бўлиш ёки
машқлар ёрдам беради



ёки белингизга
иссиқ рўмол
боғланг ёки иссиқ
сувли бутилкани
қувуғингизга қўйинг



Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Агар бу жуда оғриқли ёки кўп қон кетиш билан кечаётган бўлса, Аспирин (649-бет) ёки Ибупрофен (651-бет) ичишингиз, ётишингиз ва қорнингизга иссиқ компресслар қўйишингиз мумкин. Ҳайз даврида, бошқа пайтлардагидек, аёл тозалikka эътибор бериши, етарли ухлаши ва яхши овқатлардан истеъмол қилиши керак. У одатда истеъмол қилиб юрган ҳамма овқатларни ейиши ва одатдаги ишларини давом эттириши мумкин. Ҳайз даврида жинсий алоқада бўлиш унга зарар етказмайди. (Лекин шеригида СПИД(ОИТС) бўлса, аёлга касаллик юқиши хавфи бор.)

Ҳайзга алоқадор муаммолар:

- Ҳайзнинг бирмунча тартибсизроқ келиб туриши баъзи аёллар учун нормал ҳодисадир, қолганлари учун эса бу сурункали касалликлар, кам қонлик, овқатга ёлчимаслик, бачадон ўсмаси ёки инфекцияси, қалқонсимон без касалликлари (бўқоқ) белгиси бўлиши мумкин.

- Агар ҳайз вақтида келмаса бу ҳомиладорлик белгиси бўлиши мумкин. Лекин ҳайз даври яқинда бошланган қизлар ва 40дан ошган аёлларда ҳайз келмаслиги ёки тартибсизлиги одатдаги ҳолдир. Хавотир ёки руҳий тушқунлик ҳам ҳайз келмаслигига олиб келиши мумкин.

- Агар ҳайз кутилгандан кеч ва кўп келса ва узоқ давом этса, бунда ҳомила тушиш эҳтимоли бор (455-бет).

- **Агар ҳайз даври 6 кундан ортиқ давом этса, одатдан ташқари кўп қон кетишига олиб келса ёки бир ойда бир мартадан ортиқ келса, бундай ҳолларда шифокорга мурожаат қилинг.**

МЕНОПАУЗА - ҲАЙЗ КЎРИШНИНГ ТЎХТАШИ

Менопауза — аёл ҳаётининг ҳайз келмай қўядиган даври. Менопаузадан сўнг аёл бошқа болали бўла олмайди. Одатда „ҳаётдаги бундай ўзгаришлар“ аёлларнинг 40 ёшдан 50 ёшгача бўлган даврида юз беради. Ҳайз батамом тўхташдан аввал бир неча ойгача тартибсиз бўлиб келиб туради.

Менопаузадан сўнг ёки унинг даврида ҳам жинсий алоқада бўлиш мумкин. Лекин бу даврда ҳам аёл ҳомиладор бўлиб қолиши мумкин. Агар у ҳомиладор бўлиб қолишни истамаса, ҳайз тўхтагандан сўнг ҳам у 12 ой давомида ҳомиладорликдан сақловчи дорилардан фойдаланиши керак.

Менопауза бошланганда аёл киши ўзини ҳомиладор бўлиб қолганман, деб гумон қилиши мумкин. Ва ҳайз 3-4 ойдан сўнг қайта келганида эса, аёл буни бола тушиши деб ўйлаши мумкин. Агар ёши 40 ёки 50 дан ошган аёлнинг ҳайзи бир неча ойдан сўнг қайта келса, бу менопауза бўлиши мумкинлигини унга тушунтиринг.

Менопауза давомида безовталиқ, асабийлашиш, „қизиб кетиш“ (бирдан у жуда исиб кетади), бутун тана бўйича юрадиган оғриқлар, хомушлиқ каби турли ноқулайликлар сезилиши мумкин. Менопауза тугагандан сўнг кўп аёллар ўзини яна яхши ҳис қила бошлайдилар.

Ҳайз даврида қони кўп келадиган ёки менопауза даврида қорин оғриғини сезувчи ёки ойлаб, йиллаб кўрилмаган ҳайздан сўнг ҳайзи яна келган аёллар шифокорга учраши керак. Рак ёки бошқа жиддий муаммолар (506-бет) йўқлигига амин бўлиш учун аёл киши текшириб кўрилади.

Менопаузадан сўнг аёл суяклари нозикроқ ва синишга мойилроқ бўлиб қолиши мумкин. Бунинг олдини олиш учун у таркибида Кальций (233-бет) бор овқатлардан кўпроқ истеъмол қилиши керак.



Аёл бошқа болали бўла олмаслигини билгани учун у набиралари билан кўпроқ вақт ўтказиши ёки жамоа ишларида анча фаол қатнашиши мумкин. Баъзи аёллар шу ёшга етганларида доя ёки тиббиёт ходимаси бўлиб қоладилар.

ҲОМИЛАДОРЛИК

Ҳомиладорлик белгилари:

Бу белгиларнинг ҳаммаси нормал ҳол:

- Аёлнинг ҳайзи тўхтади (кўпинча бу биринчи белги).

- „Токсикоз“ (кўнгил айниш ёки қайт қилиш, айниқса, эрталаб). Бу ҳомиладорликнинг 2-3 ойларида жуда кучли бўлиши мумкин.

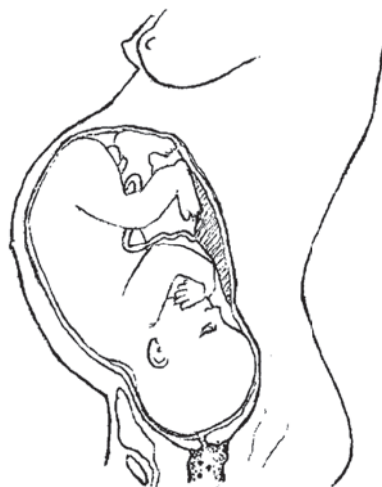
- Кўпроқ сийиш.

- Қорин катталашади.

- Сут безлари катталашади ёки сезувчан бўлиб қолади.

- „Ҳомиладорлик доғлари“ (юз, кўкрак, қориндаги қорамтир жойлар).

- Ниҳоят, бола тахминан 5 ойлигида бачадон ичида қимирлай бошлайди.



Мана бу, 9 ойлик боланинг она қорнидаги нормал ҳолатидир.

ҲОМИЛАДОРЛИК ДАВРИНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ СОҒЛОМ КЕЧИРИШ МУМКИН

◆ Айниқса, агар сиз озғин бўлсангиз, мунтазам равишда вазнингиз ортиб борадиган даражада **етарли овқат ейиш** муҳимдир.

Шунингдек, **тўйиб овқатланиш** керак. Организмга оқсил, витамин, минераллар ва айниқса **темир** моддасига бой овқатлар зарур (12-боб).

◆ Боланинг тирик бўлиши ва ақли заиф бўлиб туғилиш имкониятини камайтириш учун **йодланган туз ишлатинг**. (Лекин оёқнинг шиши ва бошқа муаммоларнинг олдини олиш учун кўп туз ишлатманг.) Агар йодланган туз бўлмаса, Йод таблеткаларидан (Антиструмин, Йодид 100) 1 мг. **ҳафтасига 2 маҳалдан** ичинг.

◆ Тозаликка риоя қилинг. Ҳар куни чўмилинг ва тишларингизни ювинг.

◆ Ҳомиладорликнинг охириги ойида, ҳомилани қоплаб турадиган парда тешилмаслиги ва инфекцияланмаслиги учун, қинни ювиш ва **жинсий алоқа қилишдан воз кечиб турганингиз маъқул**.

◆ Агар иложи бўлса дори ичманг. Баъзи дорилар ривожланаётган болага ёмон таъсир қилиши мумкин. Сиз фақат шифокор айтган дорилардан ичинг. (Агар тиббиёт ходими сизга дори ёзиб бермоқчи бўлса, сиз ҳомиладор бўлсангиз, бу ҳақида унга айтинг.) Агар сизга зарур бўлса, вақти вақти билан Ацетаминофен ёки антацидлар

ичишингиз мумкин. **Витамин ва темир моддали таблеткалар тўғри миқдорда бериладиган бўлса, улар кўпинча фойда қилади ва сизга зарар етказмайди.**

- ◆ **Ҳомиладорлик даврида чекманг ва ичманг.** Онага бу ёмон таъсир қилади ва ривожланаётган болага зарар етказиши мумкин.
- ◆ Қизамиғи бор болалардан, айниқса, **Қизилча** (560-бет, Қизилча)дан эҳтиёт бўлинг.
- ◆ Ишлашни давом эттиринг ва **бадан тарбия қилишни одат қилинг**, лекин жуда чарчаб қолишдан эҳтиёт бўлинг.

Заҳарли ва кимёвий нарсалардан ҳам эҳтиёт бўлинг. Улар ривожланаётган болага зарар етказиши мумкин. Пестицид, Гербицид каби заҳарли моддалар бор жойда ёки кимёвий завод олдида ишланган. Овқатни кимёвий идишларда сақламанг. Кимёвий тутун ёки кукунлардан нафас олмасликка ҳаракат қилинг.

ХОМИЛАДОРЛИК ДАВРИДА УЧРАЙДИГАН МУАММОЛАР

1. **Кўнгил айнаши ёки қайт қилиш (эрта токсикоз):** Одатда, бу эрталаб авжига чиқади ва ҳомиладорликнинг 2-3 - ойида учрайди. Қуруқ печенье ёки қаттиқ нон каби нарсаларни ухлашдан олдин ва эрталаб ейиш баъзан фойда қилади. Бирдан кўп таом еманг. Унинг ўрнига кунига бир-неча марта оз-оздан овқатланинг. Ёғли овқатлардан ўзингизни тортинг. Имбирь (занжабил) ўсимлигидан қилинган чой ҳам ёрдам бериши мумкин. Оғир ҳолларда ётишдан аввал ва эрталаб туришингиз билан антигистамин (677-бет) ичинг.

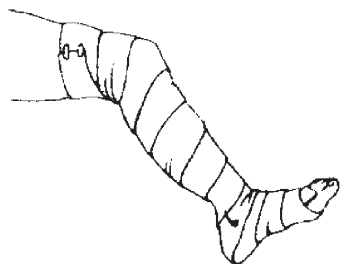
2. **Зарда бўлиш**(ошқозон, томоқ **ёки** кўкрак соҳасидаги **оғриқлар**). (ҳазм қила олмаслик, зарда бўлиш, 317-318-бетлар): Овқат вақтида овқатни кам-камдан енг ва кўп сув ичинг. Антацидлар ёрдам бериши мумкин (708-бет). Шунингдек, қандни сўриш ҳам ёрдам бериши мумкин. Кўкрак ва бошингизни болишлар ёки кўрпачалар билан баландроқ қилиб ухлашга ҳаракат қилиб кўринг.

3. **Оёқлар шишиши:** Куннинг маълум вақтларида оёқларингизни баландга кўтариб дам олишга ҳаракат қилинг(328-бет). Тузни кам истеъмол қилинг ва туз маҳсулотлардан ўзингизни тийинг. Маккажўхори попугидан қилинган чой ёрдам бериши мумкин (80-бет). Агар оёқлар ортиқча шишган, қўл, юз ҳам шишган бўлса тиббий ёрдамга мурожаат қилинг. Шишлар одатда ҳомиладорликнинг охириги даврида бачадондаги боланинг оғирлашувидан келиб чиқади. Ушбу жараён овқатга ёлчимаган, камқон аёлларда оғирроқ кечади.

Шунинг учун тўйимли моддаларга бой овқатлардан кўпроқ истеъмол қилинг.

4. Бел пастки қисмининг оғриши: Бу ҳомиладорликдаги оддий ҳолдир. Бундай ҳолларда машқ қилиш ва белни тўғри тутиб ўтириш ва туриш ёрдам бериши мумкин(325-бет).

5. Кам қонлик ва тўйинмаслик: Қишлоқда яшовчи кўпгина аёлларда ҳомиладор бўлишдан аввал ҳам камқонлик бўлади, ҳомиладорлик даврида у яна ҳам кучаяди. Соғлом бола туғилиши учун, аёл яхши овқатланиши керак. Агар унинг ранги ўчган ва қувватсиз бўлса, камқонлик ёки овқатга ёлчимасликнинг бошқа белгилари пайдо бўлса, у ловия, ер ёнғоқ, товуқ, сут, пишлоқ, тухум, гўшт, балиқ, тўқ яшил баргли сабзавотлар каби оқсил ва темирга бой овқатлардан истеъмол қилиши керак. Шунингдек, у темир моддали таблеткаларни ҳам ичиши керак (702-704 бетлар). Бу унинг қонини кўпайтиради ва туғишдан кейинги оғир қон кетишнинг олдини олади. Агар иложи бўлса темирли таблеткалар таркибида Фолат кислотаси ва витамин С (Ц) бўлса яна яхши. (С (Ц) витамини темир моддасининг қонингизга яхшироқ сингишига ёрдам беради.) Қора чой ичмасликка ҳаракат қилинг. Унинг ўрнига қайнатилган сув ёки суюқ қилиб дамланган кўк чой ичинг.



6. Веналарнинг шишиб чиқиши (веналар варикози): Бу ҳомиладорликда учрайдиган оддий ҳол бўлиб, оёқлардан келаётган веналарнинг бир қадар босилиб қолишига боғлиқ бўлади. Оёқларингизни иложи борича баландроқ (328-бет) ва тез-тез кўтариб туришга ҳаракат қилинг. Агар веналар жуда ҳам катталашиб кетса ёки оғриси, уларни эластик бинт билан мана бундай қилиб боғланг ёки эластик пайпоқ ишлатинг. Кечаси боғлам ёки пайпоқни ечиб ташланг.

7. Бавосил (геморрой): Орқа пешовдаги веналарнинг кенгайишидир. Бу ҳам бачадондаги бола оғирлигидан келиб чиқади. Оғриқни пасайтириш учун, думбани баландга кўтариб, қуйидагича чўккаланг: ёки илиқ ваннага ўтиринг. Шунингдек 328-бетга қаранг.



7. **Ич қотиши:** Кўп сув ичинг. Кепак каби табиий толалари кўп бўлган овқатлардан ва мевалардан истеъмол қилинг. Кўп машқ қилинг. **Ич сурувчи кучли дориларни ичманг.**

ХОМИЛАДОРЛИҚДА УЧРАЙДИГАН ХАВФЛИ ЎЗГАРИШЛАР

1. **Қон кетиши:** Агар аёл ҳомиладорлик даврида оз бўлса-да қон кўрса, бу хавфли белгидир. Унинг боласи тушаётган (508-бет) ёки бачадондан ташқарида ривожланаётган бўлиши мумкин (бачадондан ташқаридаги ҳомиладорлик, 507-бет). Аёл тинч ётиши ва тиббий ёрдамга одам жўнатиши керак.

Ҳомиладорликнинг кечки муддатларидаги (6 ойдан сўнг) қон келиши **Йўлдошнинг туғруқ** йўлларини тўсиб қўйганига боғлиқ бўлиши мумкин. Мутахассис ёрдамисиз аёл ўлар даражада қон йўқотиши мумкин. Аёлнинг қинига ҳеч нарса қўйманг ёки қинини текширишга уринманг. Уни дарҳол шифохонага олиб боришга ҳаракат қилинг.

2. **Оғир камқонлик:** Аёл қувватсиз, чарчоқ ҳолатда, тери ранги оқарган ёки териси кўкариб турган бўлади (Кам қонлик белгилари, 242-243-бетлар). Агар у даволанмаса туғишдан кейинги қон кетишдан нобуд бўлиши мумкин. Агар камқонликнинг оғир ҳолати бўладиган бўлса, даволаниш учун яхши овқатланишнинг ўзи етарли эмас. Шифокорга учранг ва таркибида темир моддаси бор дорилардан (702-703-бетлар) ичинг.

3. Бош оғриши, бош айланиши, жигар оғриғи ва оёқ, кўл, юзнинг **шишиши**, баъзан кўз хиралашуви **ҳомиладорлик токсикозидан** далолатдир. Бирдан вазннинг ортиши, қон босимининг ошиши ва сийдик таркибида оқсилнинг кўплиги муҳим белгилар қаторига киради. Агар иложи бўлса, ушбу белгиларни билиб берувчи доя ёки тиббий ходим олдида боринг. Кечки токсикознинг белгиларини топиш учун, биринчидан, аёл чап тарафида 10 минут ётгандан сўнг унинг қон босимини ўлчаш зарур. Сўнг у чалқанча ётиши керак ва 5 минут ўтгандан кейин унинг қон босимини яна бир марта ўлчаш керак. Қон босими одатдагидан 20 даражага ошган бўлса, аёлда токсикоз борлигини гумон қилиш мумкин. (Ушбу тестни қон босими 130/80дан ошганда ёки у одатдагидан 30га ошиб кетган, аммо 130/80дан паст бўлса ҳам ишлатинг.)

Ҳомиладорликдаги кеч токсикозни даволаш (ПРЕЭКЛАМПСИЯ):

◆ Қон босими юқори, сийдиги таркибида оқсили кўп, шишиб кетган аёллар зудлик билан касалхонага ётқизилиши керак.

◆ Баъзи аёлларда токсикознинг барча белгилари мавжуд бўлмади, лекин баъзи жойларнинг шишиши ва қон босимининг бироз кўтарилиши каби ҳодисалар бўлади. Ҳамшира ёки шифокор уни ҳар ҳафтада 2-3 марта текшириб туриши керак.

◆ Касал аёллар кўпроқ чап тарафи билан ётиши керак (қон юриши яхшиланади). Улар фақат ҳожатхонага бориш учунгина жойларидан туриши керак.

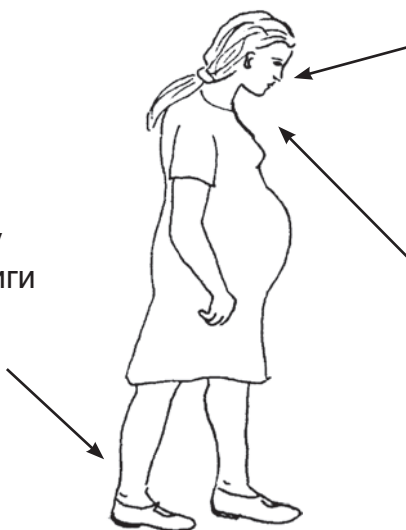
◆ Баъзан “Кальций таблеткалари” қон босимини пасайтиришга ёрдам беради. Ҳар куни Калцийдан (Кальций глюконат каби) ичиб туришга ҳаракат қилинг.

◆ Агар токсикоз оғирлашиб борса, аёлни касалхонага ётқизиш керак. Қон босимини пасайтириш учун шифокор Магnezий Сульфат(вена ичига, 730-бет) уқолини қилиши керак. Токсикознинг оғир ҳолларида болани туғиш муддатидан илгари олишга тўғри келади.

• Бирдан вазн ортиши

• Қон босими кўтарилиши.

Агар фақат оёқларингиз шишган бўлса, бу хавфли бўлмаслиги мумкин. Лекин бошқа токсикоз белгиларига эътибор бериб юринг. Тузни оз ишлатинг.



Агар сизни бош оғриғи ёки кўз хиралашгани безовта қилаётган бўлса

ва

агар қўл ва юзингиз шиша бошласа, сиз ҲОМИЛАДОРЛИК КЕЧ ТОКСИКОЗИ билан оғриётган бўлишингиз мумкин.

ТИББИЙ ЁРДАМГА МУРОЖААТ ҚИЛИНГ!

ҲОМИЛАДОРЛИК ДАВРИДАГИ ТЕКШИРУВЛАР (ТУҒИШДАН ОЛДИНГИ ТЕКШИРУВ)

Кўпгина тиббий масканлар ва доялар ҳомиладор аёлларни туғруқдан олдин вақти - вақтида текширувларга ўз соғлиқлари ҳақида суҳбатлашиб туришга чақирадилар. Агар сиз ҳомиладор бўлсангиз, бундай жойлардан кўп муаммоларнинг олдини олиш ва соғлом болали бўлишнинг йўлларини ўрганишингиз мумкин.

Агар сиз доя бўлсангиз, бўлғуси оналарларни туғруқдан олдинги текширувларга таклиф қилишингиз ёки ўзингиз уларнинг олдиларига боришингиз муҳимдир. Уларни ҳомиладорликнинг биринчи 6 ойида ҳар ойда, 7- 8- ойида бир ойда 2 марта ва охириги ойида эса, ҳар ҳафта текшириб туриш зарур.

Бу текширувлар қуйидагиларни ўз ичига олади:

1.Маълумотлар бериш.

Оналардан уларнинг эҳтиёжлари ва муаммолари ҳақида сўранг. Унинг илгари неча марта ҳомиладор бўлгани, охириги марта қачон бола кўргани, ҳомиладорлиги ёки туғруқ вақтларида қандай асоратлар рўй берганини билиб олинг. Аёлнинг ўзи ва боласи соғлом бўлиши учун қандай йўл тутиш кераклигини унга сўзлаб беринг, чунончи:

◆ **Тўғри овқатланиш керак.** Уни тўғри овқатланиш, шунингдек оқсил, витамин, темир ва Калцийлардан кўпроқ истеъмол қилишга унданг (11- боб).

◆ **Озодаликка (1-боб ва 450-бет) чақиринг.**

◆ **Дориларни озроқ ичиш ёки умуман ичмаслик (поливитамин, темир моддали таблеткалар, (Калцийдан ташқари)ни (134-бет)маслаҳат беринг.**

◆ **Чекмаслик, спиртли ичимликлар ва наркотикларни ишлатмасликнинг муҳимлигини айтинг.**

◆ **Етарли даражада машқ қилиш ва дам олишга унданг.**

2. Овқатланиш

Аёл кўринишдан озғин эмасми? Унда кам қонлик борми? Агар жавоб ҳа бўлса, яхшироқ овқатланиш йўллари изланг. Темир моддали таблеткалар, Фолат кислота ичишни маслаҳат беринг ва бу дориларнинг таркибида витамин С (Ц) бўлса, яна ҳам яхшироқдир. Уларни ичишни кузатинг. Токсикоз (459-бет) ва зарда бўлиш (316-321-бетлар) ни назорат қилиш ҳақида маслаҳатлар беринг. У нормал даражада семиряптими? Агар иложи бўлса, аёлнинг вазнини ҳар сафар ўлчанг. Одатда, у ҳомиладорлик даври ичида 8-10 кг. га семириши керак. Агар унинг вазни ортмай қолса, бу хавфли белгидир. Охирги ойлардаги вазннинг тез ортиб кетиши ҳам хавфлидир. Агар сизнинг тарозингиз бўлмаса аёл кўринишига қараб унинг аҳволини билишга ҳаракат қилинг.

Ёки содда тарози ясанг:

Ғиштлар ёки оғирлиги маълум бўлган нарсалар →



3. Оддий муаммолар

Аёлдан ҳомиладорлик даврида бўладиган ланжлик унда бор-йўқлигини сўранг. Бунинг жиддий муаммо эмаслигини тушунтиринг ва унга маслаҳатлар беринг (459-бет).

4. Бирор хавф ёки алоҳида хатар белгилари

Ҳар бир хавфли белгини текширинг (307-бет). Ҳар сафар аёлнинг томир уриши (пульси)ни текширинг. Шунда сиз аёлда кейинчалик бирор қор-қол юз берса (масалан токсикоз ёки кўп қон кетишидан шок бошланса) унинг нормал пульсини олдинлари қанча бўлганини билиб оласиз. Агар сизнинг қон босимини ўлчовчи асбобингиз (сфигмоманометр) бўлса, аёлнинг **қон босимини текширинг** (748-бет). Аёлнинг вазнини ўлчанг. Қуйидаги хавфли белгиларга эътибор беринг:

- вазннинг бирдан ортиб кетиши
- қўл ва оёқнинг шишиши
- қон босимининг сезиларли даражада ошиши
- оғир камқонлик (242-244-бетлар)
- ҳар қандай қон келиш ҳодисалари (461-бет)

ҳомиладорликдаги
токсикоз белгилари
(659-бет)

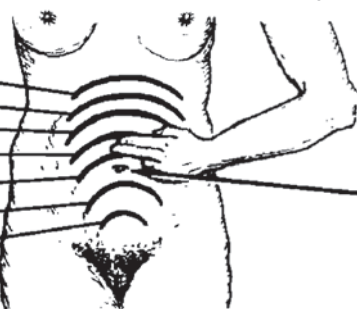
Баъзи доялар сийдиқдаги оқсил ва қанд миқдорини текширувчи „тезкор“- экспресс усул (маҳсус реактив қоғозча) ёки бошқа усулларни қўллаши мумкин. Оқсилнинг кўплиги токсикозни билдириши мумкин. Шакарнинг кўплиги эса, қанд касаллиги (диабет) ни билдириши мумкин (248-бет).

Агар **хавф туғилса**, аёлнинг иложи борича тезроқ тиббий ёрдамни олишини таъминланг. Шунингдек алоҳида хатар белгиларига эътибор беринг.

5. Бачадондаги боланинг ўсиши ва жойлашуви.

Аёл бачадонини ҳар сафар текширинг ва буни ўзига ҳам ўргатинг.

- 9 ойлик
- 8 ойлик
- 7 ойлик
- 6 ойлик
- 5 ойлик
- 4 ойлик
- 3 ойлик



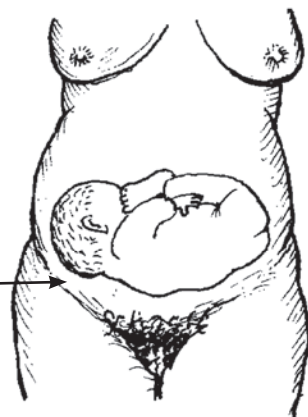
Одатда ҳар ойда бачадон 2 бармоқ (энлик) ка катталашади (тахминан 2 см.)

Одатда 4.5 ойлик бола киндик дамида бўлади.

Ҳар ойда бачадон киндикдан қанчалик баланд ёки пастда эканлигини ёзиб қўйинг. Агар сизда ўлчов асбобингиз бўлса, аёл чалқанча ётганида унинг қов битишмасидан (чаноқнинг олд тарафдаги қўшилиш жойи) бачадон тубигача бўлган масофани ўлчанг. 20 ҳафтадан сўнг сантиметрлар сони бола ёшидан 3 см. фарқ қилиши мумкин. Масалан, агар бола 24 ҳафталик бўлса, бачадон катталиги 21-27 см. ичида бўлиши керак. Агар бачадон қутилгандан кичик ёки катта бўлса, ултратовуш (УЗИ) текшируви қилиниши керак.

Агар бачадон жуда катта бўлса ва жуда тез ўсса, аёл эгизакка ҳомиладор бўлиши мумкин ёки аёлда одатдан кўпроқ миқдорда қоғоноқ суви бўлиши мумкин. Агар бундай бўладиган бўлса, ичкаридаги болани сезиш анча қийин бўлади. Сувнинг кўплиги боланинг нотўғри ривожланаётгани ва туғруқ вақтида кўп қон кетиши эҳтимоллигини билдириши мумкин.

Боланинг бачадондаги ҳолатини билишга ҳаракат қилинг. Агар бола туғруқ йўлини тўсиб ётган бўлса, она **туғруқ бошланишидан олдин туғруқхонага бориши керак**, чунки, уни операция қилиш керак бўлиши мумкин. Боланинг туғруқдан олдинги ҳолатини текшириш учун, 473-бетга қаранг.



6. Боланинг юрак уруши ва ҳаракати

5 ойдан сўнг, боланинг юрак уриши ва ҳаракатини текшириб турунг. Сиз она қорнига қулоғингизни қўйиб боланинг юрак уришини эшитишга ҳаракат қилишингиз мумкин, аммо бундай ҳолда уни эшитиш анча қийинчилик туғдиради. Агар сиз стетоскопдан фойдалансангиз, эшитиш осонлашади. (Ўзингизга стетоскопдан битта ясаб олинг. Уни куйдирилган лой ёки қаттиқ тахтадан қилиш мумкин.)



Агар ҳомиладорликнинг охириги ойда боланинг юрак уриши киндикдан пастроқда яхшироқ эшитилса, боланинг боши пастда бўлиши ва у боши билан туғилиши мумкин

Агар боланинг юрак уриши киндикдан баландроқда эшитилса, демак боланинг боши тепададир. Бу чақалоқнинг думба билан келишидир.



Ҳомиланинг юраги катталарникига нисбатан 2 баравар тез уради. Агар соатингизни секунд мили бўлса, боланинг юрак уришини сананг. Минутига 120-160 марта урса, бу нормалдир. Агар 120 дан оз бўлса, қандайдир муаммо бўлиши мумкин. (Ёки сиз саноқда адашгансиз ёки онанинг юрак уришини санаб юборган бўлишингиз мумкин. Онанинг томир уришини текширинг. Одатда боланинг юрак уришини эшитиш анча қийин бўлади. Бунга етарли малака керак.)

7. ОНАНИ ТУҒИШГА ТАЙЁРЛАШ.

Туғиш вақти яқинлашган сари онани тез-тез кўриб туринг. Агар унинг бошқа болалари бўлса, онадан унинг аввалиги тўлғоғи қанча вақт олганини ва бўлган муаммолар ҳақида сўранг. Онага ҳар овқатдан сўнг, кунига 2 маҳал 1 соатдан дам олишини маслаҳат беринг. Туғруқни осонлаштириш ва оғриқсизроқ қилиш ҳақида у билан гаплашинг (кейинги бетларга қаранг). Аёл тўлғоқ тутганда қийналмаслиги учун унга чуқур, секин нафас олишни ўрганиб туришини маслаҳат беришингиз мумкин. Тўлғоқ тутганда тинчланиш, тўлғоқ орасида дам олиш аёл кучини сақлашга, оғриқни пасайтиришга ва туғруқни тезлаштиришга ёрдам беришини онага тушунтиринг.

ОНА ЎЗИНИНГ КЎЗ ЁРИШ ВАҚТИНИ ҚАНДАЙ ҚИЛИБ АЙТИБ БЕРИШИ МУМКИН:

Охирги марта ҳайз бошланган кундан 3 ойни айринг ва унга 7 кун қўшинг. Масалан: охирги ҳайз 10-майда бошланган.

10-майдан 3 ойни айраимиз 10-феврал. Бунга 7 кунни қўшамиз 17-феврал. Бола тахминан 17-февралда туғилиши мумкин.

Агар сизда ҳайзлар бир маромда доимий равишда келган бўлса, бу энг аниқ санадир. Охирги ҳайз қачон келганини билмайдиган ва ҳайзлари бетартиб келадиган аёллар иложи борича ултратовуш (УЗИ) қилдириши керак. Қанча эрта қилинса, сана шунчалик аниқ бўлади.

8. Маълумотларни ёзиш.

Билиб олган маълумотларингизни ойма ой таққослаб бориш ва бола ривожини билиш учун кузатув натижаларини ёзиб бориш мақсадга мувофиқдир. Кейинги бетда мана шундай оддий белгилар қўйиладиган жадвалдан бир намуна берилмоқда, кўришингиз мумкин. Уни ўзингизга мослаштириб олишингиз мумкин. Каттароқ варақ олсангиз яхшироқ бўлади. Ҳар бир ҳомиладор аёл ўз жадвалига эга бўлиши ва уни ҳар сафар ўзи билан бирга олдингизга олиб келиши мумкин.

ТУҒРУҚДАН ОЛДИНГИ ТЕКШИРУВЛАР ЖАДВАЛИ

ISMI _____ YOSHI _____ BOLALAR SONI _____ YOSHLARI _____ ONIRGI FARZANDINING TUG'ILGAN SANASI _____

ONIRGI HAUZNING SANASI _____ BOLANING TAHMINAN TUG'ILISH SANASI _____ BOSHQA TUG'ISHLARDAGI MUAMMOLAR _____

ОУ	КЕЛ- ГАН КУНИ	НИМА САВАБ БИЛАН УСНРАВДИ	УМУМИЙ АНВОЛ ВА ОDDIY МУАММОЛАР	КАМ- ҚОНЛИК (ҚАНСНА ЛИК JIDDY)	ХАВФЛИ БЕЛГИЛАР	SHISHLAR (QAVERDA VA QANCHA ALIK KATTA?)	QON TOMIR- NING URUSHI	HARO- RAT (TEM- PERA- TURAI)	OG'IRLIGI (TAXMIN- AN YOKI ANIQ O'LGHASH)	QON BOSIMI	SIYDIK- AGI QAND MIDORI	BOLANI- NG BAC- HADON- DAGI HOLATI	BACHADON KATTA'LIGI SM.DA YO'KI (KINDIKDAN NECHA BARIQOQ PASTDA (+) YO'KI TERPADA (+)
1													-
2													-
3													-
4													0
5													+
6													+
7 (1-HAFTA)													+
(3-HAFTA)													+
8 (1-HAFTA)													+
(3-HAFTA)													+
9 (1-HAFTA)													+
(3-HAFTA)													+
(2-HAFTA)													+
(3-HAFTA)													+
(4-HAFTA)													+
TUG'ISH													+

CHARQINASH
KOTNGL AVNASH
VA ERTA TOKSIKOZ
BACHADON KINDIKKA
NISBATAN BALANDLIGI
BOLANING YURAK
URISHI VA ICHI
HARAKATLARI
OYOQNING BIROZ
SHISHISHI
ICH QOTISHI
ZARDA BO'LSH
VENALAR VARIKOZI
XANSIRASH
TEZ-TEZ SIYISH
BOLA QORIN
PASTROG'IGA
SILGIYDI

QOQSHOLGA
EMLANISH
1CHI
2CHI
3CHI

ТУҒИШДАН ОЛДИН ТАЙЁРЛАБ ҚЎЙИШ КЕРАК БЎЛГАН НАРСАЛАР

Ҳар бир ҳомиладор аёл, ҳомиладорлигининг еттинчи ойига яқин, қуйидагиларга эга бўлгани яхши:

Кўп миқдорда тоза мато ёки йўргак



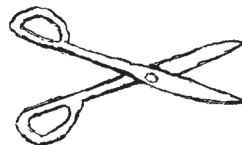
Янги очилмаган лезвие.
(Киндакни кесиш пайти келмагунча, лезвияни очманг)



Бир бўлак антисептик совун ёки оддий совун



Агар янги лезвиянгиз бўлмаса, унда зангламас қайчини қайнатиб (стериллаб) қўйинг



Қўлларни ва тирноқларни тозалаш учун шёткача.



Қўлларни ювиб бўлгандан кейин уларни стериллаш учун спирт



Иккита тоғорача: 1таси қўлларни ювиш учун, 2чиси, йўлдош ва бошқа нарсаларни солиш учун



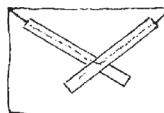
Бола киндагини боғлаш учун, тоза матодан ясалган иккита лента



Тоза пахта

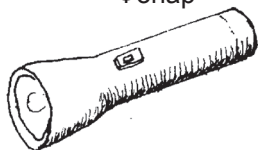


Ясалган лентани қоғоз конвертга солиб, уни ёпиб қўйинг, стериллаш мақсадида унинг устидан иссиқ дазмолни юргизинг



ДОЯЛАР ҚҲЙИДАГИ ҚҲШИМЧА АСБОБЛАРНИ
ТАЙЁРЛАБ ҚҲЙИШИ ТАВСИЯ ЭТИЛАДИ

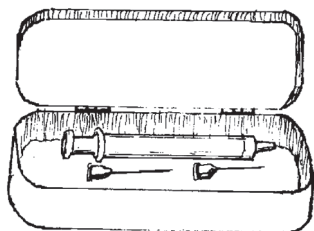
Фонар



Чақалоқнинг оғзидан ва бурнидан шилимшиқни сўриб олиш учун резина грушаси



Стерил шприц билан игна

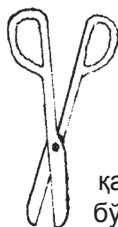


Окситоцин ёки
Эргоновин ампулалари

ОИВ билан касал она учун
керакли дорилар

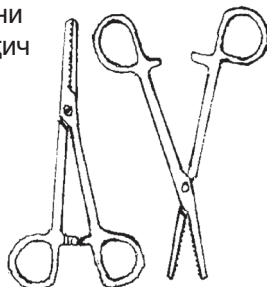


Бола юрагини эшитиш учун
Фетоскоп ёки Стетоскоп



Бола киндагини кесиш учун
тоза қайчи (ҳар эҳтимолга
қарши. Фақат бола қиндан чиқиб
бўлганидан кейин ишлатиш учун)

Киндикни ёки она қинидаги
қонаётган томирдаги қонни
тўхтатиш учун иккита қисқич
қайчи



Иккита стерил
резина ёки
пластик
қўлқоплар



Йиртилган жойни (қинни)
тикиш учун
стерил игна билан ип



Боланинг кўзини
инфекциялардан
ҳимоя қилиш учун
Тетрациклин мази
(суртмаси)



ОНАНИ ТУҒИШГА ТАЙЁРЛАШ

Бола туғиш - табиий ҳодисадир. Агар она соғлом бўлса ва ҳаммаси яхши ўтса, унда бола ёрдамсиз туғилиши мумкин. **Бола туғиш жараёни қанча яхши ўтса, доянинг ёки ёрдамчининг аралашуви шунча кам бўлади.**

Туғиш жараёни баъзан қийинчиликлар билан кечади, шунда онанинг ёки боланинг ҳаёти хавф остида бўлиши мумкин. **Агар туғиш қийинчилик билан ўтишига шубҳа бўлса, унда малакали доя ёки доктор иштирок этиши керак.**

ДИҚҚАТ: Агар сизда иситма, йўтал, томоқ оғриғи ёки танангизда яралар ёки инфекциялар бўлса, бола чиқишини бошқалар амалга оширгани яхшироқ бўлади.

Туғиш Пайтида Доктор ёки Малакали Доя Иштирокини Талаб Этувчи Белгилар - Иложи бўлса Касалхонада:

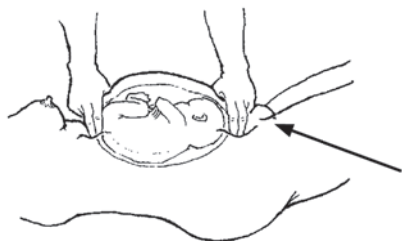
- Агар оғриқлар бола туғилишининг кутилганидан 3 ҳафта олдин бошланган бўлса.
- Агар туғишдан олдин қон кетиш рўй берса.
- Агар презклампсия белгилари бўлса (461-бет).
- Агар онада сурункали ёки оғир касал бўлса.
- Агар онада кучли анемия ёки қони тўхтамас бўлса (у бу жойини кесиб олганида).
- Агар онанинг ёши 15дан ёш ёки 40дан кўп бўлса, ёки унинг ёши 35дан ошган бўлиб у биринчи марта туғаётган бўлса.
- Агар унда 5-6 дан кўп фарзанди бўлса.
- Агар унинг думғаза суяклари тор бўлса. (488-бет).
- Агар илгари ҳам туғиш пайтида қон кетишлар бўлган бўлса.
- Агар онада диабет ёки юрак хасталиклари бўлса.
- Агар онада чурраси бўлса.
- Агар эгизаклар туғилишига гумон бўлса. (490-бет).

- Агар боланинг қориндаги жойлашуви нотўғри бўлса.
- Агар ҳомила ҳалтасидаги сув чиқиб, бола бир неча соат ичида чиқишни бошламаса.
(Агар иситма бўлса, вазият оғирлаши мумкин).
- Агар, 9 ой ўтиб бола туғилишга 2 ҳафта кеч қолаётган бўлса.



Боланинг (ҳомилани) тўғри жойлашганини текшириш

Боланинг тўғри жойлашган, яъни боши пастга қараган ҳолатда эканлигини билиш учун боланинг бошини қуйидагича сезишга ҳаракат қилинг:



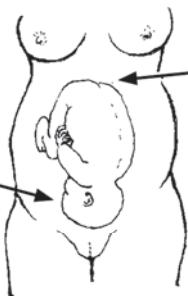
1. Она нафасини бутунлай чиқаргандан сўнг.

Бош бармоғингизни ва яна 2 бармоғингиз билан мана бу жойга чаноқ суягининг шундоққина тепароғига босинг.

Бошқа қўлингиз билан, бачадоннинг тепа қисмини сезишга ҳаракат қилинг.

Бола
думбаси
каттароқ ва
кенгроқдир.

Боши эса
қаттиқ ва
юмалоқдир.



Думбаси
тепага
қараган
бўлса, тепа
қисм каттароқ
бўлиб
сезилади

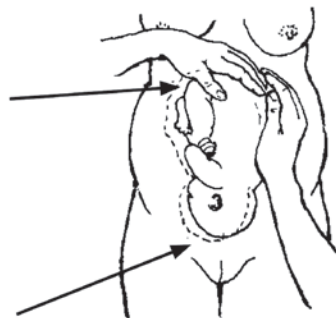


Думбаси
пастга
қараган бўлса,
пастки қисм
каттароққа
ўхшаб туради.

2. **Бир тарафдан иккинчи тарафга, олдин бир қўлингиз, сўнг иккинчи қўлингиз билан аста пайпаслаб, итариб кўринг.**

Агар боланинг думбаси аста бир тарафга силжитилса, боланинг бутун танаси ҳам силжийди.

Агар бола ҳали ҳам бачадоннинг тепа қисмида бўлса, сиз боланинг бошини бир-оз силжитишингиз мумкин. Лекин агар бола боши пастга тушган ва туғилишга тайёр бўлса, сиз уни силжита олмайсиз.



Агар бола боши бирор тарафга силжитилса, боланинг бўйни эгилади ва думбаси силжимади.



Онада тўнғич боланинг боши одатда туғруқ бошланишидан 2 ҳафта олдин пастга тушиб туради. Кейинги болаларнинг боши туғруқ бошлангунга қадар тушмаслиги мумкин.

Агар боланинг боши пастга қараган бўлса, туғруқ яхши ўтишига ишонч бор. Агар боланинг боши тепада бўлса, бу кийинроқ бўлади (боланинг думба билан келиши). Агар бола кўндаланг ётган бўлса, она-бола хавф остида (487-бет).

ТУҒРУҚ ЯҚИНЛИГИНИ КЎРСАТУВЧИ БЕЛГИЛАР

• Туғруқ бошланишидан бир неча кун олдин бола **бачадонда пастроқ тушади**. Бу ҳолат онанинг нафас олишини осонлаштиради, аммо у тез-тез сийиши мумкин, чунки бола қовуқни босиб туради. (Биринчи туғишда ушбу белгилар 4 ҳафта олдин бошланиши мумкин.)

• Туғруққа озгина қолганда бироз **қуюқ шилимшиқ ажрамалар чиқиши мумкин**. Ажрамалар туғруққа 2-3 кун қолганда чиқиши ҳам мумкин. Баъзан бу қон аралаш келиши ҳам мумкин. Бу оддий ҳолдир.

• Баъзи аёлларда туғруқ бир ҳафта илгари бир неча марта **ёлғон тулғоқлар бўлиши мумкин**. Бу ҳам оддий ҳолдир. Бу тулғоқлар тез-тез бошланиб, қаттиқ оғриқлар билан ўтади, аммо кейинчалик эса, бола туғилгунга қадар бир неча соат ёки кунларга тўхтайди. Ёлғон тулғоқларда баъзан юриш, иссиқ ванналар қилиш ёки дам олиш ёрдам беради, аммо асл тулғоқлар бўлса туғишга олиб келади. **Тулғоқнинг сохта бўлиши ҳам бачадонни туғишга тайёрлашга ёрдам беради.**

Туғруқ оғриқлари бачадон қисқариши ва тулғоқ тутишидан келиб чиқади. Тулғоқлар орасида бачадон мана бундай бўшашиб, дам олади:



Тулғоқ вақтида эса бачадон мана бундай қисқаради ва тепага кўтарилади:



Тулғоқлар болани пастга қаттиқроқ итаради. Бу эса бачадон бўйнининг ҳар тулғоқда оз-оздан очилишига олиб келади.

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

• Бачадонда бола **сув ичида** бўлади. Шу қоғоноқ сувини ўраб турган парда, одатда туғруқ даври бошлангандан сўнг ёрилиб, кўп суюқлик оқиб чиқади. Агар сув тўлғоқдан олдин чиқиб кетса, бу одатда туғруқнинг бошланганини билдиради. Сувлар чиқиб кетганидан сўнг, она жуда тоза тутилиши керак. Юриш туғруқни тезлаштириши мумкин. Инфекциянинг олдини олиш учун, сувли ваннага тушманг ва қинни чайишдан сақланинг. Агар сув чиқиб кетганда сиз туғруқхонада бўлмасангиз, дарҳол аёлни касалхонага олиб боришингиз керак.

ТУҒРУҚ ДАВРЛАРИ

Туғруқнинг одатда қуйида келтирилган уч даври бор:

• Биринчи давр, қаттиқ тўлғоқлардан бошланиб, боланинг туғруқ йўлига тушиши билан тамомланади.

• Иккинчи давр, боланинг туғилиш каналига тушишидан унинг туғилишигача бўлган даврни ўз ичига олади.

• Учинчи давр, бола туғилиб, йўлдош (плацента) тушиши билан тамомланади.

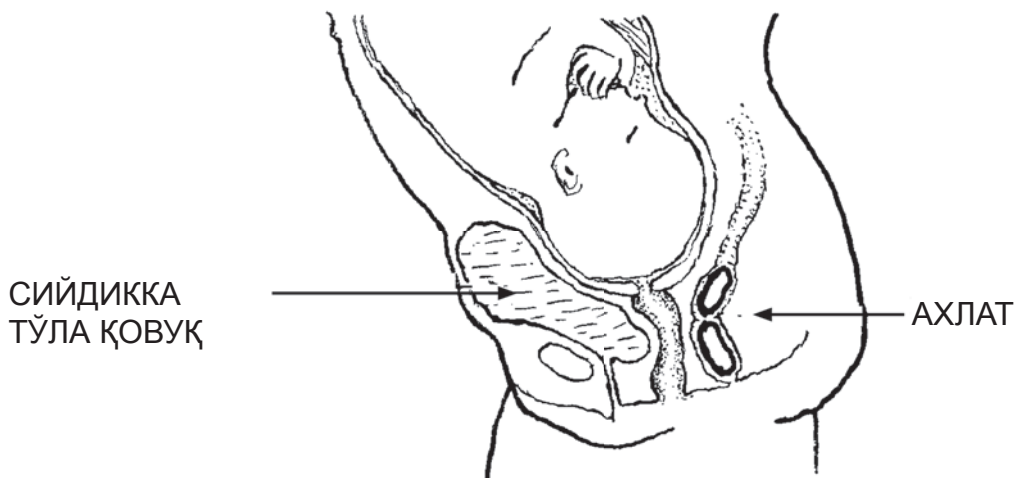
ТУҒРУҚНИНГ БИРИНЧИ ДАВРИ, биринчи фарзанд кўришда одатда 10-20 соат ва кейинги фарзанд кўришда 7-10 соат давом этади.

Биринчи даврда она туғруқни тезлаштиришга уринмаслиги керак. Ушбу даврнинг секин кечиши табиийдир. Она туғиш жараёнининг аста кучайиб бораётганини сезмай, хавотирга тушиши мумкин. Уни тинчлантиришга ҳаракат қилинг. Унга ҳамма аёлларда ҳам бу шундай кечишини тушунтиринг.

Бола туғруқ каналига тушганидан кейин, пастга силжий бошлайди. Она кучаниш кераклигини сезмагунга қадар, болани итаришга ҳаракат қилмаслиги керак.

Онанинг тўғри ичаги ва қовуғи бўш бўлиши керак

Агар қовуқ ва ичаклар тўла бўлса, бола туғилётган вақтда, улар тушишга ҳалақит бериши мумкин.



Туғруқ даврида она тез-тез сийиб, қовуғини бўшатиб туриши керак. Агар унинг ичи бир-неча соат давомида келмаган бўлса, клизма қилиш туғруқни осонлаштириши мумкин. Туғруқ даврида она тез-тез сув ва бошқа ичимликлардан ичиб туриши лозим. Суюқликнинг камлиги туғруқ тўхташи ёки секинлашишига олиб келиши мумкин. Агар туғруқ узоқ давом этаётган бўлса, аёл орада энгил овқатлардан (мастава, шўрва каби) истеъмол қилиб туриши керак. Агар у қайт қилаётган бўлса, ҳар бир тўлғоқ орасида Сувни Тикловчи Ичимлик, кўк чой ёки мева шарбатларидан ичиб туриши керак.

Туғруқ давомида она ўз ҳолатини тез-тез ўзгартириб туриши ёки вақти-вақти билан юриб туриши лозим. У кўп чалқанча ётмаслиги керак. Туғруқнинг биринчи даврида ҳамшира ёки шифокор қуйидагиларни бажаради:

◆ Она қорни, жинсий органлари, орқа олдилари ва оёқларини яхшилаб илиқ сувда ювади. Она ётган жой тоза ва ҳамма нарсани яхши кўриниб турадиган бўлиши учун етарли ёруғ бўлиши керак.

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

◆ Она жойига тоза чойшаб, сочиқ ёки бошқа нарса солинг. Улар ҳўл ёки кир бўлиб кетганда тез алмаштиринг.

◆ Киндик тизимчасини кесиш учун янги стерилланган лезвие ёки қайчи ишлатинг.

Ушбу даврда қоринни **уқалаш** ёки **босиш** ярамайди. Тўлғоқлар вақтида, она чуқур ва секин, тўлғоқлар орасида эса **одатдагидай нафас олсин**. Бу оғриқларни пасайтиради. Қаттиқ оғриқлар нормал ходиса бўлиб, улар боланинг туғилишига ёрдам беради.

ТУҒРУҚНИНГ ИККИНЧИ ДАВРИ

Бунда бола туғилади. Баъзан бу қоғоноқ халтасининг ёрилишидан бошланади. Одатда 2 - давр биринчисига нисбатан осонроқ кечади ва 2 соатдан ортиқ давом этмайди. Тўлғоқлар даврида она бор кучи билан кучанади. Тўлғоқлар орасида у жуда чарчаган ва мудроқ ҳолатда бўлиши мумкин. Бу нормалдир.

Туғиш учун она чуқур нафас олиб, ичини юргизаётгандек, қорин мускулларини таранглаб, қаттиқ кучаниши керак. Агар бола, қоғоноқ халтаси ёрилишидан сўнг аста кела бошласа, она қуйида кўрсатилганидек ҳолларда тиззаларини букиб олиши мумкин.

ўтириб



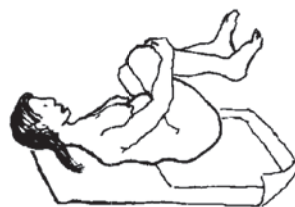
бирор нарсага
суяниб



тиззалаб

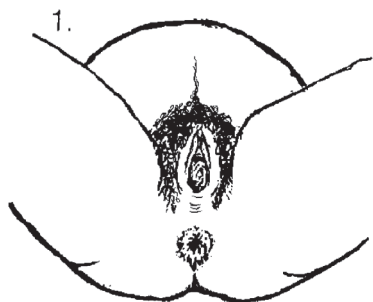


ёки ётиб

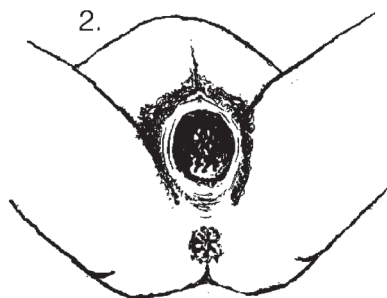


Онанинг жинсий ёриғи очилиб, боланинг боши кўрина бошлангунга қадар, шифокор боланинг туғилишига тайёр бўлиши керак. Ушбу пайтда она боланинг боши секинлик билан чиқиб келиши учун **қаттиқ кучанмаслиги керак**, шунда онанинг оралиғи йиртилиб кетмайдиган бўлади (батафсил маълумотга эга бўлиш учун 491-бетга қаранг).

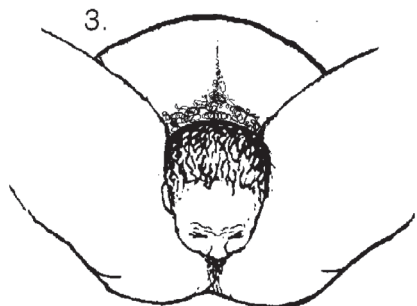
Бола боши билан келганда одатда қуйидагича туғилади:



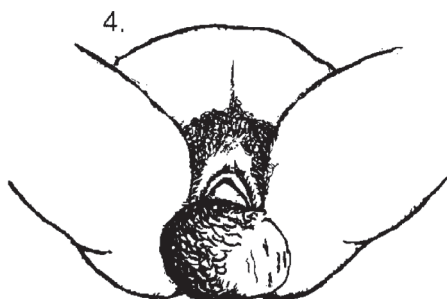
Ҳозир қаттиқ кучаниш керак.



Ҳозир қаттиқ кучанмасликка ҳаракат қилинг. Тез-тез, қисқа нафас олиб туринг. Бу оралиқ йиртилишдан сақлайди (491-бет).



Одатда боланинг юзи ерга қараган бўлади. Агар боланинг оғиз ва бурнида аҳлат бўлса у дархол тозаланилиши керак (480-бет).



Сўнг, боланинг елкалари чиқа олиши учун бошини бир ёнга буринг.

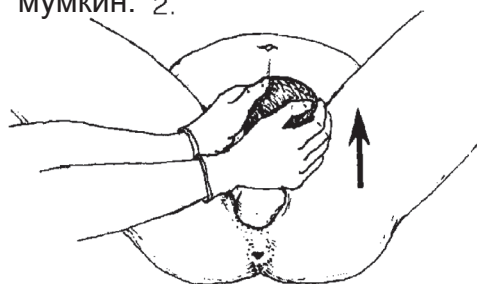
Агар боланинг боши чиқиб бўлгандан сўнг, елкалари қисилиб қолса:

Бола елкалари чиқиши учун доя бола бошини ушлаб уни аста пастга тушириши мумкин.

Сўнгра боланинг иккинчи елкаси чиқиши учун доя, бола бошини аста кўтариши мумкин. 2.



Онанинг ўзи қаттиқ кучаниши керак.



ТУҒИШНИНГ УЧИНЧИ ДАВРИ, боланинг туғилиб бўлиши билан бошланади ва йўлдош чиқиши билан тамомланади. Одатда йўлдош бола туғилганидан кейинги 5 мин. дан 15 минутгача бўлган даврда ўзи чиқиб кетади.

ШИФОКОР БЎЛМАГАН ВА ТЕЗКОР ЁРДАМНИ ТАЛАБ ҚИЛАДИГАН ҲОЛАТЛАРДА КЎРИЛАДИГАН ЧОРА-ТАДБИРЛАР

БОЛА ТУҒИЛГАН ЗАҲОТИ

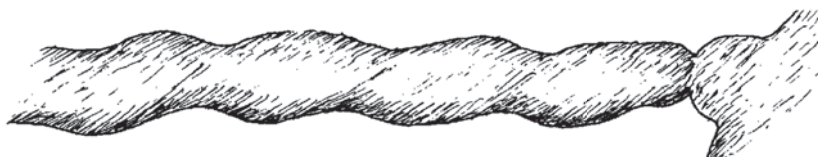
- ◆ Боланинг оғзи ва томоғидаги шилимшиқ чиқиб кетиши учун унинг боши пастга қараган бўлиши керак.
- ◆ Киндик тизимчаси қирқилгунга қадар, бола онаси ётган жойдан пастроқда бўлиши керак. (Бунда бола кўпроқ қон олиб кучлироқ бўлади.)
- ◆ Агар бола дарров нафас олишни бошламаса, унинг орқасини сочиқ ёки газмол билан ишқаланг.
- ◆ Агар у ҳали ҳам нафас олмайётган бўлса, резина сўргич ёки бармоғингизга ўралган дока билан оғиз ва бурнидаги шилимшиқларни тозаланг.
- ◆ Агар бола туғилганидан кейинги 1 минут ичида нафас олишни бошламаса, **дарҳол ОҒИЗДАН ОҒИЗГА НАФАС БЕРИШНИ** бошланг (174-бет).
- ◆ Болани тоза йўргакка ўранг. Айниқса бола вақтидан олдин туғилган бўлса, уни совқоттириб қўймаслик керак.



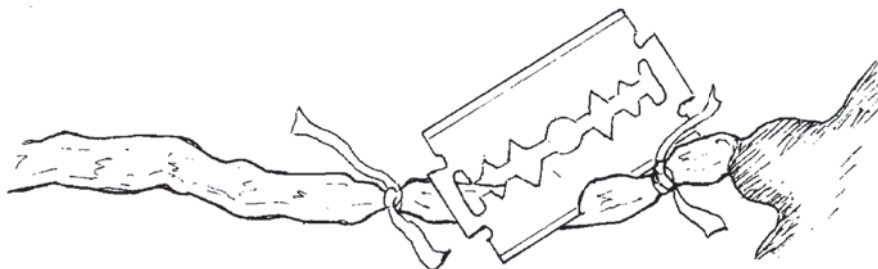
КИНДИК ТИЗИМЧАСИНИ КЕСИШ (БОЛА УЙДА ТУҒИЛГАН БЎЛСА).

Бола туғилганда киндик тизимчасидан қон ўтиб туради ва у қалин, кўкиш тусда бўлади.

КУТИНГ.



Бир оздан сўнг тизимча оқариб, ингичка бўлиб қолади. Унда қон юриши тўхтайдиган Энди тизимчанинг 2 жойини жуда тоза мато, қуруқ ип ёки тасма билан боғланг. Буларнинг барчаси эндигина дазмолланган ёки печкада иситилган бўлиши керак. Боғламлар орасини мана бундай қилиб кесинг:



МУҲИМ. Киндик тизимчасини тоза, ишлатилмаган лезвия билан кесинг. Лезвияни очишдан олдин, қўлингизни яхшилаб ювинг ёки стерил резина қўлқоп кийинг. Агар янги лезвия бўлмаса, қайнатилган қайчи ишлатишингиз мумкин. **Киндик тизимчасини доим чақалоқ танасига яқин жойдан кесинг.** Кесилган жой бола танасидан фақат 2 см. узунликда бўлсин. Ушбу эҳтиёт чоралари қоқшолнинг олдини олиш учун қилинади (347-бет).

Кесилган киндик тизмасининг парвариши

Янги кесилган киндикни инфекциядан сақлашнинг энг муҳим қоидаси, уни **қуруқ сақлашдир**. У тезроқ қуриши учун унга **ҳаво тегиб туриши керак**. Агар уй тоза ва уйда пашшалар бўлмаса, киндикни очиқ қолдириш мумкин. Чанг ва пашшалар бор жойда киндик устини енгил қилиб ёпиб қўйинг. Бунда стерил дока ишлатганингиз маъқул. Уни қайнатилган қайчи билан қирқинг. Докани қуйидагича қилиб қўйинг:



Агар стерил докангиз бўлмаса, эндигина дазмолланган тоза мато билан боғланг. Қоринни боғламай қўйган маъқул, лекин боғлаб қўйиш керак бўлса, докага ўхшаш юпқа ва енгил газлама олиб, қоринни шу газлама билан бўшгина қилиб боғлангки, тагидан ҳаво ўтиб, киндик қуруқ турадиган бўлсин. Уни қаттиқ боғламанг.

Боланинг йўргаклари киндигини ёпиб қўймайдиган ва киндикка боланинг сийдиги тегмайдиган бўлишига алоҳида эътибор беринг.

Янги туғилган чақалоқни тозалаш

Илиқ, юмшоқ ва намланган газмол билан боладаги қон ёки суюқликларни аста артинг.

Болани киндиги тушмагунга қадар (одатда 5-7 кун) чўмилтирманг. Сўнг уни ҳар куни илиқ сувда, болалар совуни билан чўмилтиринг.

Янги туғилган чақалоқни дарҳол эмизинг

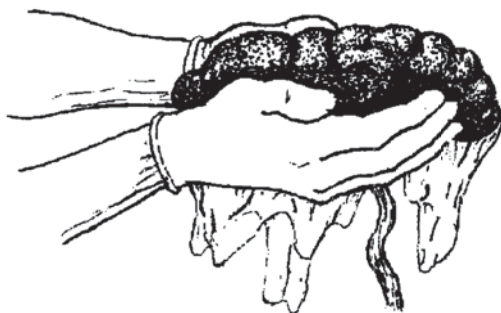
Бола туғилиши биланоқ уни она кўкрагига тутинг. Агар бола эмизилса, бу йўлдошнинг тезроқ тушишига ва қон кетишнинг олдини олишга ёки камайтиришга олиб келади.

ЙЎЛДОШНИ ЧИҚАРИБ ОЛИШ

Одатда йўлдош бола туғилгандан кейин 5-30 минут ичида тушади. Лекин у баъзан бир-неча соатга қолиб кетиши мумкин (қуйига қаранг).

Йўлдошни текшириш:

Йўлдош чиқиб бўлгандан сўнг, бўлаги қолиб кетган-кетмаганини билиш учун уни қўлингизга олиб, текшириб кўринг. Агар у узилган бўлса, демак қандайдир қисми йўқ.



Йўлдошни қўлга олиш учун резина қўлқоп ёки қўлингизга целлофан кийиб олинг. Кейинчалик қўлингизни яхшилаб ювинг.

Агар йўлдош бачадон ичида қолиб кетса, бу инфекция ёки кўп қон кетишига олиб келиши мумкин.

Агар йўлдошнинг тушиши узоқлашиб кетса:

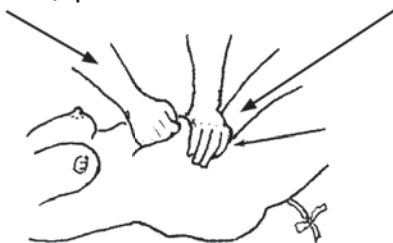
Агар она кўп қон йўқотмаётган бўлса ҳеч нарса қилманг. Киндик тизмасини тортманг. Бу кўп қон кетишига олиб келиши мумкин. Баъзан она ўтириб, бир оз кучангандан сўнг йўлдош ўзи тушиб кетади.

Агар она кўп қон йўқотаётган бўлса, қўлингиз билан қорин тепасидан босиб, бачадонни пайпаслаб кўринг. Агар у юмшоқ бўлса қуйидагиларни қилинг:

Бачадон қаттиқлашгунга қадар уни эҳтиёткорлик билан уқаланг. Бу унинг қисқариб, йўлдошни чиқариб ташлашига олиб келади.



Бачадон қаттиқлашгунга қадар уни эҳтиёткорлик билан уқаланг. Бу унинг қисқариб, йўлдошни чиқариб ташлашига олиб келади.



Агар йўлдош ҳали ҳам чиқмаётган ва қон кетиши тўхтамаётган бўлса, қонни тўхтатишга ҳаракат қилинг (қон тўхтатувчи дори беринг) ва дарҳол тиббий ёрдамга мурожаат этинг.

КЎП ҚОН КЕТИШИ

Чақалоқ туғилгандан сўнг дарҳол эмизилса, қон кетишни олдини олади. Йўлдош тушганидан сўнг, бир оз қон кетиши кузатилади. У одатда бир неча минут давом этади ва чорак литрдан ошиқни ташкил қилмайди. (Бир неча кун давомида бир оз қон кетиши нормалдир.)

ЭҲТИЁТ БЎЛИНГ: Баъзан ташқарига оз қон чиқсада, аёлнинг ичига кўп қон кетиши мумкин. Вақти-вақти билан аёлнинг қорнини текшириб тулинг. Агар у катталашгандек кўринса, у қон билан тўлаётган бўлиши мумкин. Тез-тез унинг пульсини текширинг ва шок белгилари бор-йўқлигига эътибор беринг (170-бет).

Кўп қон кетишининг олдини олиш ёки уни озайтириш учун бола **она кўкрагини эмиши керак.** Агар бола эммаса, аёлнинг эри (агар иложи бўлса) аёл кўкрагини оҳиста силаб, уқалаб кўрсин. Бу она организмида қонни тўхтатувчи гормон (Окситоцин) ишлаб чиқилишига олиб келади.

Агар қон йўқотиш давом этаверса ёки қон оз-оздан тўхтамай оқаверса, қуйидагиларни қилинг:

◆ Тез тиббий ёрдамга мурожаат этинг. Агар қон тез орада тўхтатилмаса, онанинг венасига қон қуйиш керак бўлиши мумкин.

◆ Агар Метилергометрин ёки Окситоциннингиз бўлса, уларни кейинги бетдаги қоидаларга риоя қилиб ишлатинг. (Агар йўлдош ҳали ҳам тушмаган бўлса, метилергометрин ўрнига Окситоцин ишлатганингиз маъқул.) (730-бет)

◆ Она кўп суюқлик ичиши керак (сув, мева шарбатлари, чой, шўрва ёки Сув Тикловчи Суюқлик, 283-бет). Агар аёл қувватсизланиб борса, ёки қон томирининг уриши тез ва кучсиз бўлса ёки **ШОКНИНГ** бошқа белгилари пайдо бўла бошласа, унинг бошини пастроқ қилиб, оёқларини эса бироз кўтариб қўйинг (170-бет).

◆ Агар аёл жуда ҳам кўп қон йўқотиб, ўладиган аҳволда бўлса, қуйидаги йўл билан қонни тўхтатишга ҳаракат қилинг:

Бачақон қаттиқлашгунга қадар уни уқаланг



Агар қон кетиши тўхтаса, бачадон қаттиқлигини ҳар 5 минутда текшириб тулинг. Агар у қаттиқ бўлмаса, уни қайта уқаланг.

Бачадон қаттиқлашиб, қон тўхташи билан уқалашни тўхтатинг. Уни ҳар бир минутда текшириб тулинг. Агар у яна юмшоқлашса, яна уқаланг.

◆ Агар уқалаганингизга қарамай қон тўхтамаса, қуйидагиларни қилинг:

Кафтингиз устига иккинчи кафтингизни қўйиб киндик пастини бор кучингиз билан қаттиқ эзинг. Қон тўхтаганидан сўнг ҳам узоқ вақт давомида эзиб туришингизга тўғри келади.

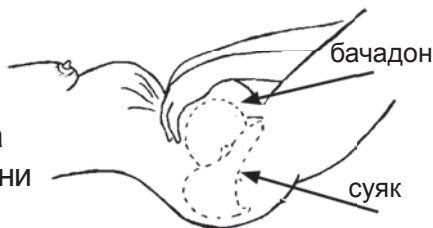
◆ Агар бунда ҳам қон тўхтамаса:

Иккала қўлингиз билан бачадон тепа қисмини босинг. Бачадон орқасига қўлингизни киргизиб, уни қов суяги томон қаттиқ эзинг. Бачадонни иложи борича қаттиқ сулинг, кучингиз етмаса бутун оғирлигингиз билан итаришга ҳаракат қилинг. Уни шифокор ёрдамини олмагунингизга қадар бир-неча минут давомида босиб туришга ҳаракат қилинг.



◆ Агар бунда ҳам қон тўхтамаса:

Иккала қўлингиз билан бачадон тепа қисмини босинг. Бачадон орқасига қўлингизни киргизиб уни қов суяги томон қаттиқ эзинг. Бачадонни иложи борича қаттиқ сулинг, кучингиз етмаса, бутун оғирлигингиз билан итаришга ҳаракат қилинг. Уни шифокор ёрдамини олмагунингизга қадар бир-неча минут давомида босиб туришга ҳаракат қилинг.



Эслатма: Баъзи шифокорлар қон тўхтатиш учун витамин К ишлатадилар, бола тушиши, аборт ва туғруқдан кейин учрайдиган қон кетиши ҳодисаларида бу витамин ёрдам бермайди. Уни ишлатманг.

МЕТИЛЕРГОМЕТРИН, ОКСИТОЦИН, (ПИТОЦИН) ВА БАЧАДОННИ ҚИСҚАРТИРУВЧИ БОШҚА ДОРИЛАР

Таркибида метилергометрин ёки Окситоцин бор дорилар бачадон ва қон томирларининг қисқаришига олиб келади. Улар керакли, аммо хавфли дорилардир. Уларнинг нотўғри ишлатилиши бачадондаги бола ва онанинг ўлимига олиб келиши мумкин. Улардан тўғри фойдаланиш эса ҳаётни сақлаб қолиши мумкин. Қуйидагилар улардан тўғри фойдаланиш хусусидаги йўл-йўриқлар:

1. Юлдош тушгандан кейин қон кетаверадиган бўлса, то қон тухтагунича ҳар 2-4 соатда 0.02% ли, метилергометрин (метергин, 484- бет) эритмасини бир ампула (0.2мг.) дан мускул орасига юбориб турунг, уколлар сони кунига 5 мартадан ошмаслиги керак. Агар метилергометрин бўлмаса, Окситоцин ишлатинг.

2. Туғруқдан кейин қон кетишнинг олдини олиш учун. Олдинги туғруқларида қон кетишдан азоб чеккан аёлга, йўлдош чиқиши биланоқ Метилергометриндан 1 ампула ёки 10 ЕД (2 мл.) миқдорида 1 марта Окситоциндан укол қилинг ва кейинги 24 соат давомида ҳам, ҳар 4 соатда такрорлаб бериб турунг.

3. Ҳомила тушишидан кейинги қон кетишни тухтатиш (484, 730-бетлар). Окситоцин ишлатиш хавфли бўлиши мумкин шунинг, учун уни малакали тиббиёт ходимигина ишлатиши керак. Агар аёл кўп қон йўқотаётган бўлса ва тиббий ёрдам олишнинг иложиси бўлмаса, юқорида айтилгандек қилиб Окситоцин ишлатинг.

Аёл туғруқ вақтида ҳолсизланиб қолмайдиган бўлиши учун, ҳомиладорликнинг 9 оyi давомида унга тўйимли овқатлардан кўпроқ беринг (220-бет). Шунингдек уни, болалар туғилиши орасидаги даврни узайтиришига унданг. У яна кучга тўлгунга қадар ҳомиладор бўлмаслиги кераклигини айтинг (Оилани шакллантириш, 511-бет).

БАЧАДОН ВА ҚОН
ТОМИРЛАРИНИНГ
ҚИСҚАРТИРУВЧИ
ДОРИЛАР....



БОЛА ВА
ОНАНИНГ
ЎЛИМИГА ОЛИБ
КЕЛИШИ МУМКИН

ОҒИР ТУҒРУҚЛАР

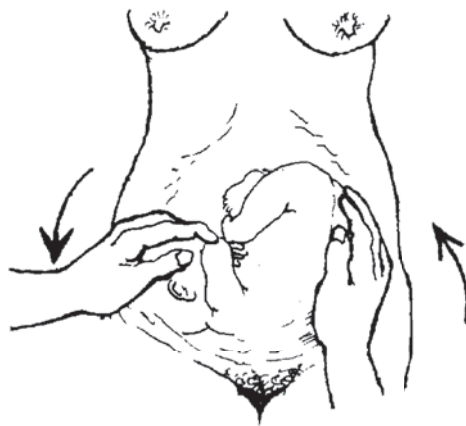
Иложи борича, тезроқ тиббий ёрдамга мурожаат қилганингиз маъқул. Туғруқ давомида кўпгина муаммо ва асоратлар келиб чиқиши мумкин, баъзилари оддий, баъзилари эса жиддий. Қуйида тез-тез учраб турадиган муаммолардан бир нечтаси келтирилган:

1. ТУҒРУҚНИНГ ТЎХТАШИ ЁКИ СУСАЙИШИ ёки кучайгандан, сув кетгандан кейин ҳам узоқ давом этиши. Бунинг бир нечта сабаби бўлиши мумкин:

- **Аёл қўрқаётган ёки ҳаяжонланган бўлиши мумкин.** Бунда тўлғоқларнинг пасайиши ва ҳатто тўхташи ҳам ҳеч гап эмас. У билан гаплашинг. Ўзига келишига ёрдам беринг. Аёлга далда беринг. Туғруқ секинлашганини, лекин ҳеч қандай хавф йўқлигини тушунтиринг. У тана ҳолатини тез-тез ўзгартириши, еб-ичиб туриши, вақтида сийиши кераклигини тушунтиринг. Кўкрак учларини қўзғатиш (уқалаш ва сут чиқиши) туғруқни тезлаштиради.

- **Бола одатдан ташқари ҳолатда бўлиши мумкин.** Боланинг

кўндаланг ётган - ётмаганини билиш учун, тўлғоқлар орасида аёл қорнини пайпаслаб текшириб кўринг. Баъзан доя аёл қорнини **аста** силаш йўли билан болани силжитиши мумкин. Боланинг боши пастга қарагунга қадар, уни тўлғоқлар орасида оз-оздан силжитишга ҳаракат қилинг. Лекин бунда **куч ишлатманг**. Чунки бу, бачадон ёки йўлдошнинг йиртилиши ёки киндик тизимчасининг қисилиб қолишига олиб келиши мумкин. Агар болани силжита олмасангиз, онани тез шифохонага олиб боринг.





• **Агар боланинг юзи орқага эмас, олдинги томонга қараган булса,** сиз боланинг думалоқ орқаси ўрнига дўмбайиб турган қўл ва оёқларини сезишингиз мумкин. Одатда бу катта муаммо эмас, фақат туғруқ узокроқ давом этиши ва аёлнинг бели кўпроқ оғриши мумкин. Она ўз ҳолатини тез-тез ўзгартириб туриши керак, чунки бунда бола ўнгланади ва туғилишга тайёр бўлади. Она қўл ва тиззасида туришга уриниб кўрсин.

• **Агар боланинг боши туғруқ йўллариغا нисбатан каттароқ бўлса.** Бу кўпинча чаноғи тор ёки эридан анча паст бўлган аёлларда учрайди. (Бу аввал бола туққан аёлларда кам учрайди.) Сиз бола пастга сурилмаётганини сезишингиз мумкин. Агар сиз бундай муаммо бўлиши мумкинлигини тахмин қилсангиз, аёлни шифохонага олиб боринг, чунки уни операция қилиш керак бўлиши мумкин (кесарча кесиш). **Чаноқ суяқларининг ораси тор ва паст бўйли аёллар шифохонада бўлишлари керак.** Бу айниқса, уларнинг биринчи фарзандли бўлишида жуда аҳамиятлидир.

• **Агар аёл варақ-варақ қусган ёки суюқлик ичмаган бўлса,** у сувсизланган бўлиши мумкин. Бу эса, тўлғоқларнинг пасайиши ёки тўхташига олиб келиши мумкин. У ҳар бир тўлғоқ орасида “Сувни Тикловчи Ичимлик” ёки қайнатилган сув, мева шарбати, кўк чой каби ичимликларни ичиб турсин.

2. БОЛАНИНГ ДУМБА БИЛАН КЕЛИШИ (олдин боланинг думбаси туғилади). Баъзан доя бола ҳолатини текшириб (473-бет) ва боланинг юрак уришини эшитиб кўриб (466-бет) боланинг ҳолатини айтиши мумкин.

Бола думба билан келганда, мана бундай ҳолат туғруқни бир қадар осонлаштиради:



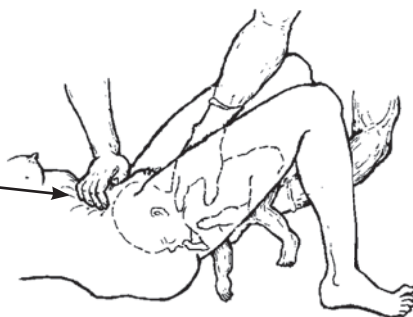
Агар аввал боланинг қўллари эмас, балки оёқлари чиқса, қўлингизни жуда яхшилаб ювинг ва спирт билан артинг (ёки стерил қўлқоп кийинг), сўнг эса...

бармоқингизни ичкарига киргизинг ва бола елкаларини орқага мана бундай қилиб итаринг:

ёки унинг қўлларини мана бундай қилиб танасига босинг:



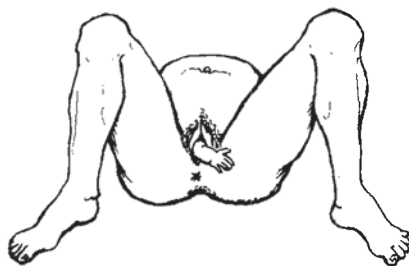
Агар бола тикилиб қолса, онани чалқанча ётқизинг. Бармоқингизни бола оғзига киргизинг ва бошини кўкрагига қараб тортинг. Шу вақтнинг ўзида бирор кимса онанинг қорнига мана бундай қилиб босиб, бола бошини итариши керак.



Она қаттиқ кучаниши керак. Лекин **ҳеч қачон бола танасини тортманг.**

3. ҚўЛ ТУШИШИ (қўли биринчи туғилади). Агар биринчи бўлиб боланинг қўли кўринса, тиббий ёрдамга мурожаат қилинг. Болани чиқариш учун операция керак бўлиши мумкин.

4. Баъзан КИНДИК ТИЗИМЧАСИ бола бўйнини, бола чиқа олмайдиган даражада жуда қаттиқ ўраб олган бўлиши мумкин. Киндик тизимчасини бола бўйнидан ола олмасангиз, тизимчани иккита қисқич билан қисиб, сўнг орасини қайнатилган учсиз қайчи билан кесинг.



5. ЧАҚАЛОҚНИНГ ОҒЗИ ВА БУРНИДА АХЛАТ БЎЛСА.

Сув кетган маҳалда унинг тўқ яшил (деярли қора) бўлиб тушганини кўрсангиз, бу боланинг дастлабки ахлати (меконий) бўлиши мумкин. Бола хавф остида бўлиши мумкин. Агар шу ахлат боланинг нафаси билан ўпкасига тушса, унинг нобуд бўлиши ҳеч гап эмас. Унинг боши чиқиши биланоқ, онадан кучанмасликни ва тез-тез қисқа нафас олишни илтимос қилинг. Бола нафас олишни бошлагунга қадар унинг оғзи, бурунидаги ахлатни резина сўргич ёрдамида олиб ташланг. Бола нафас олишни бошласа ҳам ахлатни тозалашни тўхтатманг.

6. ЭГИЗАКЛАР. Эгизак туғиш битта бола туғишга нисбатан оғирроқ ва она учун ҳам, бола учун ҳам хавфлироқдир.

Чунки эгизакларда, туғруқ одатда олдинроқ бошланади, ҳомила 7 ойлик бўлганидан бошлаб она шифохонага яқин бўлган жойда бўлгани маъқул.



Аёлнинг эгизак туғиши мумкинлигига ишора қиладиган белгилар:

- Қорин тез ўсади ва айниқса бачадон ҳомиладорликнинг охирги ойларида одатдагидан кўра каттароқ бўлади (465-бет).
- Агар аёл вазни одатдан ташқари тез ортаётган бўлса ёки ҳомиладорликнинг умумий муаммолари (токсикоз, бел оғриғи, веналар варикози, бавосил(геморрой), шишлар ва ҳансирашлар) одатдагидан оғирроқ кечса, аёлни эгизакларга ҳомиладор бўлган ёки бўлмаганини текширинг.
- Агар бачадонда 3 ёки ундан ортиқ катта нарсалар (бош ёки думбалар) сезилса, эгизаклар бўлиши мумкин.
- Баъзан икки хил юрак уришини (она юрак уришидан ташқари) эшитиш мумкин, лекин буни аниқлаш жуда қийин.

Агар охирги ойларида она кўп дам олса ва огир ишдан ўзини тортса, эгизакларнинг вақтидан аввал туғилишга мойиллиги озроқ бўлади. Эгизаклар кўпинча жуда кичик туғиладилар ва уларга махсус эътибор керак бўлади.

ОРАЛИҚНИНГ ЙИРТИЛИШИ

Бола туғилиши учун оралиқ кўп чўзилиши керак. Баъзан у йиртилиб кетади. Бундай ҳодиса кўпинча аёлларнинг биринчи фарзанд кўришида учрайди.

Агар алоҳида эътибор берилса, йиртилишнинг олди олиниши мумкин:

Боланинг боши чиқа бошлаганда она кучанмаслиги керак. Бу оралиқнинг чўзилишига вақт беради. Кучанмаслик учун аёл тез-тез қисқа нафас олиши керак

Жинсий ёриқ чўзилаётган маҳалда, доя уни бир қўли билан ушлаши, бошқа қўли билан эса бола бошини мана бундай ушлаб туриб уни жуда тез чиқишдан сақлаши мумкин:

Жинсий ёриқнинг пастига иссиқ компресслар қўйиш ҳам ёрдам бериши мумкин. Бунини оралиқ тортила бошлаганда қилинг. Сиз чўзилган терига ёғ суртиб қўйишингиз ҳам мумкин.



Агар оралиқнинг бирор жойи йиртилса, йўлдош чиққанидан сўнг, тикишни яхши биладиган одам уни чоклаб қўйиши керак (182-бет).

ЯНГИ ТУҒИЛГАН ЧАҚАЛОҚНИ ПАРВАРИШЛАШ

Киндик Тизимчаси (Чўлтоғи)

Янги кесилган киндик тизимчаси инфекцияланмаслиги учун у тоза ва қуруқ бўлиши керак. У қанчалик қуруқ бўлса, у шунчалик тез тушиб кетади ва киндик яраси битиб тузалиб кетади. Шунинг учун белбоғ ишлатмаган маъқул, агар ишлатилса ҳам у жуда бўш бўлиши керак (481 ва 482-бетлар).

Кўзлар

Чақалоқнинг кўзларини хавфли конъюктивитлардан сақлаш учун, унинг икки кўзига ҳам бир томчидан 1% ли Кумуш нитрат томизинг ёки тетрациклин ёки эритромициннинг кўз мазидан иложи борича тезроқ қўйинг (413 ва 637-657- бетлар). Бу айниқса ота-оналарнинг бирида сўзак ёки хламидиоз (437-бет) белгилари бўлганда жуда муҳимдир.



Болани Иссиқ Тутиш (ортиқча иссиқ эмас)

Болани совуқ ва жуда кучли иссиқликдан сақланг. Сиз болангизни ўзингиз кийинганингиздек кийинтиринг.



Болани етарли даражада иссиқ тутиш учун уни иложи борича онасига яқин тутинг. Бу айниқса кичик ёки вақтидан олдин туғилган болалар учун муҳимдир. „Кичик ва Чала туғилган болаларга эътибор“ ҳақида 365-бетга қаранг.

Тозалик

Тозалик ҳусусида 12-бобда айтилган йўл-йўриқларга риоя қилиш муҳимдир. Қуйидагиларга эътибор беринг:

◆ Бола йўргаги ёки чойшабларини ҳар сафар, бола уларни ҳўл ёки ифлос қилиб қўйганидан сўнг, алмаштириб турунг. Агар боланинг териси қизариб қолса, йўргакларни яна ҳам тез-тез алмаштиринг! (402-бет).

◆ Киндик тизимчаси тушиб кетганидан сўнг, болани ҳар куни

совун ва илиқ сув билан чўмилтириб туринг. Совунли сув бола кўзига тегмаслиги керак.

◆ Агар пашша ёки чивинлар бор жойда яшасангиз, бола беланчагини пашшахона ёки юпқа материал билан ўраб қўйинг.

◆ Очиқ яралари бўлган, шамоллаган, томоғи оғриётган, сил ёки бошқа инфекция касалликлари бор одам, янги чақалоқ ёки туғаётган она олдига бормаслиги керак.

◆ Чақалоқни, тутун ва чангдан холи бўлган тоза жойда сақланг.

Овқатлантириш

(Ёш болалар учун энг яхши овқат, 11-бобга қаранг).

Бола учун кўкрак сути энг яхши озуқадир. Эмизиладиган болалар соғлом, кучли бўлиб ўсади ва жуда яшовчан бўлади. Сабаби шуки:

• Она сути таркибида бошқа ҳар қандай: ҳайвон сути, махсус пакетда қадокланган ва кукунлаштирилган сутлар (сут уни)га нисбатан, болага керак бўладиган барча моддалар етарли миқдорда бўлади.

• Она сути тоза бўлади. Болани бошқа овқатлар билан, айниқса шишадан озиқлантирилганда, идишларни инфекциялардан (ич кетар ва бошқа касалликлар) сақлаб, тоза тутиш жуда мушкул.

• Кўкрак сутининг ҳарорати доим керакли даражада бўлади.

• Кўкрак сути таркибида болани ич кетар, қизамиқ, шол каби касалликлардан сақланишга ёрдам берадиган моддалар бор.

Она болани туғилиши биланоқ эмиза бошлаши керак. Одатда дастлабки бир-неча кун ичида онада сут озроқ бўлади. Бу оддий ҳолдир. **У боласини тез-тез, камида ҳар 2 соатда бир эмизиб туриши керак.** Боланинг эмиши сутнинг кўпайишига олиб келади.

Агар бола соғлом бўлиб, оғирлиги ўсиб борса ва йўргакларини керагича ҳўл қилиб турса, демак онада етарли даражада сут бор.

Бола учун биринчи 5-6 ой ичида **фақат кўкрак сути берилиши мақсадга мувофиқдир.** Шундан сўнг, она боласини эмизиш билангина чегараланиб қолмай, унга қўшимча овқатлардан ҳам бериб туриши керак (236-бет).

ОНА ҚАНДАЙ ҚИЛИБ СУТИНИ КЎПАЙТИРИШИ МУМКИН

Бунинг учун аёл:

- ◆ кўпроқ суюқлик ичиши керак.
- ◆ иложи борича яхши озиқланиши, айниқса сут, сут маҳсулотлари ва “ўстирувчи овқатлар”дан (222-223-бетлар) еб туриши керак.
- ◆ етарли ухлаши ва жуда чарчаш ёки хафа бўлишдан сақланиши керак.
- ◆ болани тез-тез ҳар 2-3 соатда эмизиб туриши керак.

ШИШАДАН ОЗИҚЛАНТИРИЛАДИГАН
БОЛАЛАР КАСАЛЛАНИБ НОБУД
БЎЛИШИ МУМКИН.



ЭМИЗИЛАДИГАН БОЛАЛАР
СОҒЛОМ БЎЛАДИ



Янги туғилган чақалоқларга дори бераётганда кўриладиган эҳтиёт чоралари

Талайгина дорилар чақалоқлар учун хавфлидир. Чақалоқларга уларнинг ўзига тўғри келадиган ва жуда керак бўлган пайтлардагина дори беринг. Болаларга дорини тўғри миқдорда ва кўп бермаётганингизга этибор беринг.

ЧАҚАЛОҚЛАР КАСАЛЛИКЛАРИ

Чақалоқда касаллик ёки муаммо борлигини аниқлаш ва тез ҳаракат қилиш жуда муҳим.

Катта одамни бир неча ҳафта ёки бир неча кунда ўлдирадиган касалликлар, чақалоқни бир неча соатда нобуд қилиши мумкин.

Туғма муаммолар

(566-бетга ҳам қаранг)

Бу муаммолар боланинг она қорнида нотўғри ривожланиши ёки туғилаётган пайтида шикастланишидан келиб чиқиши мумкин. Бола туғилиш заҳоти уни аста текшириб кўринг. Агар унда қуйида кўрсатилган белгилардан бири бўлса, у жиддий касал бўлиши мумкин:

- Агар у туғилиши билан нафас ола бошламаса.
- Агар қон томирининг уриши сезилмаса, эшитилмаса ёки минутига 100 тадан кам бўлса.
- Агар нафас ола бошлаши билан бети ва танаси оқарса, кўк ёки сариқ бўлса.
- Агар унинг қўл ва оёқлари осилиб турса, боланинг ўзи уларни ҳаракатлантира олмаса ёки сиз чимдиганингизда бола буни сезмаса.
- Агар биринчи 15 минутдан сўнг у пишиллаб нафас олса .

Ушбу муаммоларнинг баъзилари туғилиш вақтида мия шикастланишидан келиб чиқиши мумкин. Кўпинча уларнинг сабаби инфекция эмас (агар сув бола туғилишидан 24 соат олдин кетмаган бўлса). Оддий дорилар фойда бермаслиги мумкин. Болани иссиқ (аммо жуда иссиқ эмас) ўранг (491-бет). Тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

Агар янги туғилган чақалоқ қайт қилса, унинг ахлатида қон бўлса ёки унинг танасида кўкарган жойлар пайдо бўлса, унга Витамин К (706-бет) керак бўлиши мумкин.

Агар бола биринчи 2 кун ичида одатдагича сийса-ю, ичи келмаса, тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

Бола туғилгандан сўнг келиб чиқадиган муаммолар (биринчи кунлар ёки ҳафталарда)

1. **Киндик тизимчасининг сасиши ёки йиринглаши** хавфли белгидир. Қоқшолнинг (347-бет) дастлабки белгилари ёки қоннинг бактериялар билан инфекцияланишига хос (499-бет) белгилари йўқмикин, диққат билан текшириб кўринг. Тизимчани спирт билан тозаланг ва очиқ қолдиринг. Агар **тизимча атрофи қизарган, қизиб турган бўлса**, Ампициллин (634-бет), ёки Пенициллин ва стрептомицин (643-бет) билан даволанг.

2. **Тана ҳароратининг пастлиги (35°С дан паст бўлиши) ёки юқорилиги** ҳам инфекция белгиси бўлиши мумкин. Янги туғилган чақалоқлар учун юқори (39°дан баланд)ҳарорат хавфлидир. Бола устидаги барча уст-бошларни ечинг ва баданига 168-бетда кўрсатилгандек қилиб совуқ (жуда совуқ эмас) сув сепинг. Шунингдек, сувсизланиш (281-бет) белгиларига эътибор беринг. Агар бу белгилар бўлса, болани эмизинг ва Сувни Тикловчи Ичимликдан (283- бет) беринг.

3. **Титраш** (550-бет). Агар боланинг ҳарорати бўлса, уни юқорида айтилгандек қилиб даволанг. Сувсизланишга алоҳида эътибор беринг. Бола туғилган кундан бошланган титроқлар, туғилишдаги мия шикастидан келиб чиққан бўлиши мумкин. Агар титроқлар бир неча кун кейинроқ бошланса, қоқшол (347-бет) ёки менингит (351, 550-бет) белгиларига эътибор беринг.

4. **Бола вазнининг ортмаслиги**. Биринчи кунлар давомида кўпгина болалар бир оз вазн йўқотадилар. Бу оддий ҳолдир. Биринчи ҳафтадан сўнг бола ҳафтасига 200 г. дан семириб бориши керак. Дастлабки иккинчи ҳафтадан сўнг бола туғилган вақтидаги вазнига тенг вазнли бўлиши керак. Агар у семирмаса ёки аксинча, оғирлиги камайса, демак у касалдир. Бола туғилганда соғлом эдимиз? У яхши овқатлантириляптими? Болани эҳтиёткорлик билан инфекция ва бошқа муаммоларга текшириб кўринг. Агар сиз муаммо сабаби ва уни бартараф этишни билмасангиз тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

5. **Қайт қилиш**. Баъзи соғлом болалар кекирганда (ёки сутни ютаётганда нафас олса, ўхчиса, қалқиб кетса) бироз сут чиқиши мумкин. Бу оддий ҳолдир. Бола овқатлантирилганидан сўнг унинг қорнидаги ҳавони чиқаришга ёрдам бериш учун, болани мана бундай қилиб елкангизга олиб, орқасига аста уриб қўйинг.

Агар болани эмизганингиздан сўнг, уни ётқизсангиз ва у қайт қилса, уни ҳар сафар эмизганингиздан сўнг бироз тик ушлаб туринг.



ЭМИЗГАНИНГИЗДАН СЎНГ, БОЛАНГИЗНИ КЕКИРТИРИНГ

Кўп ва тез-тез қайт қиладиган ва шу сабабли озиб, сўнг болангизни сувсизланиб кетган бола - касалдир. Агар боланинг ичи ҳам ўтаётган бўлса, унда ичак инфекцияси бўлиши мумкин (269-бет). Қондаги бактериал инфекция (кейинги бетга қаранг), менингит (550-бет) ва бошқа инфекциялар ҳам қайт қилишнинг сабаби бўлиши эҳтимоли бор.

Агар қайт қилган нарсаси сариқ ёки кўк бўлса, айниқса, қорни шишган ёки бир неча кундан бери ичи келмаган бўлса, бу ичак тугилиши (194-бет) бўлиши мумкин. **Болани тез шифохонага олиб боринг.**

6. **Боланинг яхши эммай қўйиши.** Агар 4 соатдан ортиқ вақт мобайнида бола эммаса ва уйқучан ёки касалванд бўлиб кўринса, ёки одатдагидан ташқари ҳаракатлар қилиб, ғалати йиғласа бу хавфли белгидир. Кўп касалликлар бунга сабаб бўлиши мумкин. Улардан биринчи 2 ҳафта давомида кўп учрайдиган ва хавфлилари бу **қондаги бактериал инфекция** (кейинги 2-бетда) ва **қоқшол** (347-бет)дир.

2 - 5 кунлик чақалоқ эммай қўйса, унинг қонида бактериал инфекция бўлиши мумкин.

5 - 15 кунлик чақалоқ эммай қўйса, бу қоқшолдан бўлиши мумкин.

Агар Бола Эммай Қўйса ёки Касалга Ўхшаса

4-бобда айтилгандек қилиб болани эҳтиёткорлик билан тўла текширинг.

Қуйидагиларга алоҳида эътибор беринг:

- Бола **нафас олишга қийналмаяптими?** Агар бурни битиб қолган бўлса, 303-бетда кўрсатилгандек қилиб тозаланг. Боланинг тез нафас олиши (минутига 50 ёки ундан ҳам кўпроқ), кўкариши, пишиллаши ва ҳар нафасида қовурғалари орасидаги терининг ичкарига кириб кетиши ўпка шамоллашидан (315-бет) далолат. Ўпка шамоллашига учраган кичик чақалоқлар кўпинча йўталмайдилар; баъзан одатдаги бошқа белгилар ҳам бўлмайди. Агар сиз ўпка шамоллаши борлигини тахмин қилсангиз, уни қондаги бактериал инфекция (кейинги бетга қаранг) каби даволанг.

- Бола **терисининг рангига эътибор беринг.**

Агар лаб, юз кўкарган бўлса бола зотилжам, (пневмония), юрак хасталиги, ёки бошқа муаммо билан туғилган бўлиши мумкин.

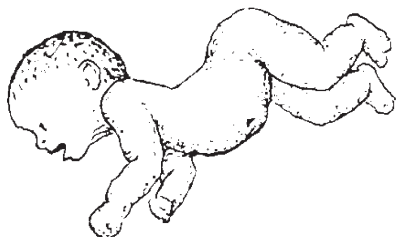
Агар боланинг юзи, кўзининг оқи туғилган куни ёки 5-кундан кейин сарғая бошласа бу жиддийдир. Тиббий ёрдамга мурожаат қилинг. 2-5 кунлар орасида баданнинг бир оз сарғиши одатда жиддий эмас. Кўпроқ ва керак бўлса, тез-тез эмизинг. Болани ечинтиринг ва ёруғлик тушиб турадиган ойна олдига ётқизиб қўйинг (лекин офтоб нури тўғридан тўғри тушмасин).

• Бошидаги **юмшоқ жойни (лиқилдоқни) текшириб** кўринг



МУҲИМ: Агар сувсизланган болада менингит бўлса, тепабош (лиқилдоқ) нормалдек туюлади. Сувсизланиш (281-бет) ва менингит (351-бет)нинг **бошқа белгиларини ҳам текширинг.**

Боланинг ҳаракатлари ва юз ифодасини кузатинг



Тананинг тортилиб, қотиб қолиши ва ғаройиб ҳаракатлар қилиши қоқшол, менингит ёки туғилганда миянинг шикастланиши ёки иситмага алоқадор бўлиши мумкин. Агар бола қўлга олинганида ёки ўрнidan силжитилганда юз ва тана мускуллари бирдан тортилса, бу қоқшол бўлиши мумкин. Бола жағининг очилиши ва тизза рефлексларини текширинг (349 -бет).

Бола бирдан ёки кескин ҳаракат қилганида кўзлари орқага кетиб қолса ёки титраса бу қоқшол бўлмаса керак. Бундай ҳолатлар менингитдан бўлиши мумкин, лекин булар кўпинча сувсизланиш ва юқори ҳароратдан келиб чиқади. Боланинг бошини икки тиззаси орасига эгиб қўя оласизми? Агар бола эгилолмай, қотиб қолгандек туюлса ёки оғриқдан йиғласа, бу менингит бўлиши мумкин (351, 550-бет). Қондаги бактериал инфекция белгилари бор йўқлигини текширинг.

Қондаги бактериал инфекция - Септицемия

Янги туғилган чақалоқлар инфекцияларга қарши яхши кураша олмайдилар. Шунинг учун, туғруқ жараёнида, чақалоқнинг териси ёки киндик тизимчасига кирган бактерия, кўпинча қонига ўтиб, унинг бутун танаси бўйлаб тарқалади. Бу ҳолат кўпинча бир ёки икки кунни ўз ичига олгани учун, сепсис белгилари 2- кундан намоён бўлади.

Белгилари:

Чақалоқлардаги инфекция белгилари, каттароқ болаларникидан фарқ қилади. Чақалоқдаги ҳар қандай ўзгариш организмнинг бирор жойидаги жиддий инфекция белгиси бўлиши мумкин. Кўпроқ учрайдиган ўзгаришлар:

- яхши эммай қўяди
- қорни шишган
- кўриниши уйқучан
- териси сарғайган
- ранги ўчган (кам қонлик)
- тиришади (талвасага тушади)
- қайт қилади ёки ичи кетади
- бола баъзан кўкариб кетади
- иситмаси бор ёки ҳарорати паст (35°С дан паст)

Ушбу белгилардан ҳар бири алоҳида бошқа сабаблар билан келиб чиққан бўлиши мумкин, аммо белгиларнинг иккитаси бирга учраса, бу сепсис касаллигига тегишлидир.

Янги туғилган чақалоқлардаги жиддий инфекция доим ҳам иситма чиқармайди. Ҳарорат юқори, паст ёки нормал бўлиши мумкин.

Янги туғилган чақалоқда сепсис борлигига шубҳа қилсангиз, қуйидагича даволанг:

◆ Ҳар 8 соатда Ампициллиндан 125 мг. ва ҳар 12 соатда Цефотаксим (Клафоран)дан 250 мг. миқдорида укол қилинг.

◆ Агар қишлоғингизда Цефотаксим олишнинг иложиси бўлмаса, сиз Ампициллин ва Гентамициндан 8 мг. агар 4 %ли Гентамицин топсангиз (бу - 0,2 мл. ёки 8мг. га тенг) кунига 1 маҳал беришингиз мумкин (Канамицин ёки Стрептомицин ҳам Гентамициннинг ўрнига, у йўқ жойларда ишлатилиши мумкин).

◆ Бола етарли даражада суюқлик истеъмол қилаётганига эътибор беринг. Агар керак бўлса, кўкрак сути ва “СувниТикловчи Ичимлик”ни қошиқлаб беринг (283-бет).

◆ Тиббий ёрдам олишга ҳаракат қилинг.

Чақалоқлардаги инфекцияни билиб олиш жуда мушкулдир. Кўпинча иситма бўлмайди. Агар иложи бўлса, тиббий ёрдамга мурожаат қилинг. Агар бунинг иложиси бўлмаса, юқорида айтилгандек қилиб Ампициллин билан даволанг. Ампициллин чақалоқлар учун энг хавфсиз ва энг фойдали антибиотикдир.



ТУҶҚАН ОНАНИНГ СОҒЛИҒИ

Парҳез ва Тозалик

11-бобда айтилгандек, **аёл туққандан сўнг, ҳар қандай тўйимли овқатни истеъмол қилиши мумкин ва истеъмол қилиши ҳам керак.** У овқатдан ўзини тортмаслиги керак. Унга фойдалироқ бўлган овқатлар қуйидагилардир: сут, пишлоқ, товуқ гўшти, тухум, гўшт, балиқ, мева, сабзавотлар, бошоқли ўсимликлар, ловия, ер ёнғоқ ва бошқалар. Сут ва сут маҳсулотлари она кўпроқ сут етиштириши учун яхшидир.

Кўзи ёрган аёл, биринчи кунлар ичидаёқ чўмилиши керак. Биринчи ҳафта ичида, у сувга тушмасдан ҳўлланган сочиқ билан артингани маъқул. **Туғруқдан кейин чўмилиш хавфли эмас.** Бир неча кун давомида чўмилмаган аёл инфекцияланиши мумкин, бу эса аёл териси ва боласининг касалланишига олиб келиши мумкин.

Туққандан сўнг она қуйидагиларни қилиши керак.

тўйимли овқатларни ва доимий равишда
истеъмол қилиш

ва

доимий равишда
чўмилиши керак



ТУҒИШДАН КЕЙИНГИ ИНФЕКЦИЯ (ТУҒРУҚДАН КЕЙИНГИ ИСИТМА)

Баъзи оналарда туққандан сўнг иситмалайди, бу кўпинча доянинг ҳамма тозаликга етарли эътибор бермагани туфайли келиб чиқади.

Инфекция белгилари:

Совқотиш ёки иситма чиқиши, бош ёки бел пастки қисмининг оғриши, қорин оғриқлари ва қиндан сассиқ ёки қонли ажрамалар чиқиши.

Даволаш:

3 та дори керак бўлади: Пенициллин 1 г. дан 4 маҳал ёки Бензилпенициллин-новокаин уколдан 500.000 ЕД. дан кунига 2 маҳал ёки 500 мг. кунига 4 маҳал бир ҳафта (629-бет) қилинг. Улар ўрнига Ампициллин, Т-исептол ёки Тетрациклинлар ҳам ишлатилиши мумкин.

Инфекция тушиши жуда хавфли бўлиши мумкин. **Агар она тез орада тузала бошламаса, тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.** Кучли инфекциялар учун кучли антибиотиклар керак бўлиши мумкин. Пенициллин ёки Ампициллиннинг юқори миқдорларига қўшимча (Левомецетин, Гентамицин, Канамицин ёки Цефотаксим (Клафоран) га ўхшаш) лардан бири қўшилиши мумкин.

ЭМИЗИШ ВА КЎКРАК ПАРВАРИШИ

Кўкракларга эътибор бериш, онанинг ўзи ва бола учун жуда муҳимдир. Чақалоқ туғилиши биланоқ эмизилиши керак. Бола туғилиши билан эмишни ёки она бағрига кириб, кўкракни оғизга олишни хоҳлаши мумкин. Болани эмишга унданг, чунки бу сутнинг кўпроқ келишига олиб келади. Шунингдек, бу онанинг бачадони тезроқ қисқариши ва йўлдошнинг тезроқ тушишига ёрдам беради. Онадан чиқадиган дастлабки сут қуюқ сариқ (оғиз сути) суюқликдир. Оғиз сути болага инфекцияларга қарши курашда керак бўлган барча моддаларга ва айниқса, оқсилга жуда бойдир. **Оғиз сути бола учун жуда фойдалидир, шунинг учун...**

ЭМИЗИШНИ ТЕЗРОҚ БОШЛАНГ.

Болани аёл кўкраги устига иложи борича тезроқ қўйинг.

Одатда, кўкрак бола учун етарли миқдорда сут ҳосил қилади. Агар бола кўкракни вақтида тўла бўшатса, кўкрак безлари кўпроқ сут етиштира бошлайди. Агар бола уларни бўшата олмаса, улар камроқ сут етиштиради. Бола касал бўлиб эммай қўйса, бир неча кундан сўнг кўкраклар, умуман сут етиштирмай қўяди. Шунинг учун бола тuzалиб, сутга муҳтож бўлиб турган вақтда кўкракларда унга етарли даражада сут бўлмаслиги мумкин. Шу сабабдан,

Бола касал ва кўп эма олмайдиган вақтларда, кўкракда кейинчалик етарли даражада сут бўлиши учун, она уларни соғиб туриши керак.

КЎКРАКНИ СОҒИШ

Кўкрагингиз орқа қисмини қуйидагича қилиб ушланг.

Сўнг кўкракни қисиб туриб, олдинга қараб, тортинг.

Сутни чиқариш учун кўкрак учининг орқасини эзинг.



Соғишнинг яна бир яхши тарафи, агар бола эмишни тўхтатса, соғиш кўкракларнинг тўлиб кетишидан сақлайди. Улар тўлиб кетганда оғрий бошлайди. Кўкракнинг тўлиб кетиши абсцесга олиб келиши мумкин. Шунингдек, кўкрак жуда тўлиб кетганда боланинг эмиши қийинлашиб қолади.

Агар болангиз жуда касал бўлса ва эмишга мадори бўлмаса, кўкрагингизни соғинг ва сутни унга қошиқлаб ёки томчилаб беринг.

Доим чўмилиб туриш, кўкракларингизни тоза бўлишига ёрдам беради. Кўкракларингизни ҳар сафар эмизишдан сўнг, тозалаш шарт эмас. Кўкракларингизни тозалаш учун **совун ишлатманг**, чунки бу терининг ёрилиши, кўкрак учининг оғриши ва инфекцияларга олиб келиши мумкин.

Кўкрак учининг ёрилиши ёки оғриши

Бу ҳодисалар боланинг эмаётганида, кўкрак учининг ҳаммасини оғзига солмасдан, уни тишлайвериши натижасида рўй беради.

Даволаш:

Кўкрак оғриси ҳам болани эмизиш муҳим. Кўкрак учи оғришининг олдини олиш учун чақалоқни у хоҳлаганича тез-тез эмизинг. Бола кўкракнинг кўпроқ қисмини ҳам оғзига олганига эътибор беринг. Ҳар сафарги эмизишда бола ҳолатини алмаштириш ҳам фойдалидир.



Агар кўкракнинг фақат биттасигина оғриси, бола олдин соғломини, сўнг оғриётганидан эмсин. Бола эмиб бўлганидан сўнг кўкракни бироз соғиб, оғриётган учи артофига сут суртинг. Кўкракни беркитишдан аввал сутни қуритинг. Сут кўкрак учининг тузалишига ёрдам беради. Агар кўкракдан қон ёки йиринг оқса, уни тузалгунга қадар соғиб туринг.

Кўкракларнинг оғриши

Кўкраклардаги оғриқ уларнинг тўлиб кетиши ва қаттиқлашишидан келиб чиқади. Бола тез-тез эмиб турса-ю, она етарлича дам олиб, кўп суюқлик ичиб турса, бундай оғриқлар одатда бир-икки кунда йўқ бўлиб кетади. Одатда антибиотикларнинг кераги йўқ, аммо қуйидаги маълумотларга эътибор беринг.

Кўкрак Инфекциялари (Мастит) ва Абсцесс

Кўкракларнинг оғриши ва эмчакнинг ёрилиши ёки оғриши инфекция ёки абсцесс (йирингли халта)га олиб келиши мумкин.

Белгилари:

- ◆ Кўкракнинг бир қисми қизийди, қизаради, шишиб оғрийди.
- ◆ Одам иситмалайди ёки совуқ қотади.
- ◆ Қўлтиқдаги лимфа тугунлар шишиб оғрийди.
- ◆ Абссесснинг оғир ҳолларида йиринг тўпланган жой ёрилади



Даволаш:

- ◆ Тез-тез эмизишни давом эттиринг, бунда болага биринчи оғриётган кўкракни беринг ёки кўкракни соғинг. Сизга маъқул бўлган хоҳлаган усулни танланг.
- ◆ Дам олинг ва кўп суюқлик ичинг.
- ◆ Ҳар эмизишдан 15 минут олдин кўкрагингизга иссиқ компресс қўйиб туринг. Оғриқни пасайтириш учун эмизишлар орасида совуқ компресслар қилинг.
- ◆ Бола эмаётганида оғриқли кўкракни уқаланг.
- ◆ Оғриққа қарши Парацетамол (651-бет) ичинг.
- ◆ Антибиотик ишлатинг. Бу ҳолда Цефалексин энг яхши антибиотикдир (646-бет). 10 кун давомида кунига 3 маҳал 500 мг. дан ичиб туринг. Пенициллин (629-бет) Ампициллин (634-бет) ёки Эритромицин (636-бет)лар ҳам ишлатилиши мумкин. Жиддий инфекцияларда Цефазолидан ҳар 8 соатда 1 г. дан ичиш керак бўлиши мумкин.

Олдини олиш:

- ◆ Кўкрак учларини ёрилишдан сақланг (юқорига қаранг) ва кўкракларнинг тўлиб кетишига йўл қўйманг.

Кўкракдаги Турли Тугунлар:

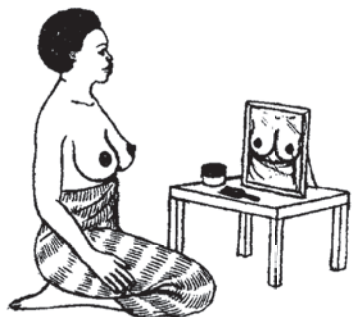
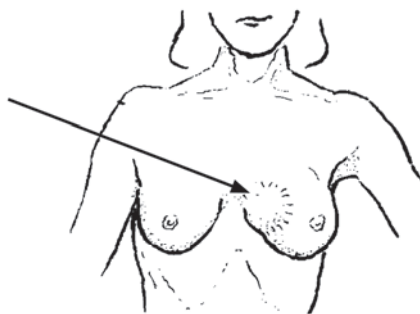
Эмизикли аёлнинг кўкрагида безиллаб турадиган иссиқ тугун, абсцесс (инфекция) бўлиши мумкин. Оғриқсиз тугун - киста ёки рак бўлиши мумкин.

Кўкрак Раки

Кўкрак раки аёлларда нисбатан кўпроқ учрайдиган ҳол бўлиб, доим ҳам хавфли ҳисобланади. Ракка қилинадиган давонинг яхши наф бериб, муваффақиятли даволанилиши, уни биринчи белгилар пайдо бўлиши билан тез аниқлаб, вақтида тиббий ёрдам олинишига боғлиқдир. Одатда операция қилиш керак бўлади.

Кўкрак Раки белгилари:

- Аёл кўпинча, кўкракнинг мана бу қисмида ўсма борлигини сезади.
- Кўкракда одатдан ташқари нотекис жойлар ёки апельсин пўстидек кичик чуқурчалар пайдо бўлиши мумкин.
- Қўлтиқ лимфа безлари кўпинча катталашади, аммо оғримайди.
- Тугун секин ўсади.
- Аввалига у оғримайди ва қизимайди ҳам. Кейинчалик у оғриши мумкин.



ЎЗ КЎКРАКЛАРИНГИЗНИ ТЕКШИРИНГ

Ҳар бир аёл, ўз кўкрагида рак белгилари бор йўқлигини текширишни ўрганиши керак. Аёл буни ҳар ойда, иложи бўлса ҳайзи бошланган кундан 10 кун ўтказиб текшириб тургани маъқул.

◆ Кўкраклар катталиги ёки ҳажмидаги ҳар қандай ўзгаришларни текширинг. Юқорида айтилган барча белгиларни сезишга ҳаракат қилинг.

◆ Белга қўйилган болиш ёки кўрпача устида ётган ҳолда бармоқларингиз билан кўкрагингизни пайпасланг. Кўкрагингизни босиб туриб, бармоқларингизни айлантинг. Кўкрак учидан бошлаб, доира шаклида бармоқларингизни кўкрак ости ва қўлтиқгача юргизинг.



◆ Сўнг қўкрак учини қисинг ва қон ёки бошқа ажралмалар чиқиш-чиқмаслигини текширинг.

Агар сиз тугун, ёки одатдан ташқари бўлган бирор нарса топсангиз, тиббий маслаҳат олинг. Кўп тугунлар рак эмас, лекин уларни вақтида топиб олиш муҳим.

ҚОРИННИНГ ПАСТКИ ҚИСМИДАГИ ШИШ ЁКИ ЎСИМТАЛАР

Одатда қорин катталашиб бориши, бу қориндаги боланинг нормал ўсиб, бораётганига боғлиқ бўлади. Одатдан ташқари шиш ёки турли ўсимталар қуйидаги нарсалар натижасида пайдо бўлиши мумкин:

- тухумдоннинг бирида киста борлиги ёки суюқлик тўпланиши
- бачадондан ташқарида ривожлана бошлаган ҳомила (бачадондан ташқаридаги ҳомиладорлик) ёки
- рак



Учала ҳол ҳам олдин оғриқсиз бўлади ёки бир оз нохушлик туғдиради, кейинчалик эса, қаттиқ оғрий бошлайди. Уларнинг ҳаммасида одатда операция керак бўлади. Агар сиз ҳар қандай секин ўсиб бораётган шишни сезсангиз, тиббий маслаҳат олинг.

Бачадон Раки

Бачадон, бачадон бўйини ёки тухумдонлар раки 40 дан ошган аёлларда кўпроқ учрайди. Биринчи белгиларидан камқонлик ёки кутилмаган қон кетиши бўлиши мумкин. Кейинчалик қорин соҳасида алланечук нохушлик ёки оғриқли бўртмача сезилиши мумкин.

Бачадон бўйинида бошланаётган ракни аниқловчи алоҳида текширувлар бор:

1. Бачадон бўйинчасидан махсус суртма (мазок) олиш мумкин.

Ёши 20 дан ортган барча аёллар, ушбу текширувдан ҳар йили ўтиб туришлари керак. Агар сизнинг ҳайзингиз бир неча йилга тўхтаб, сўнг яна бошланса, сиз шифокорга учрашингиз шарт.

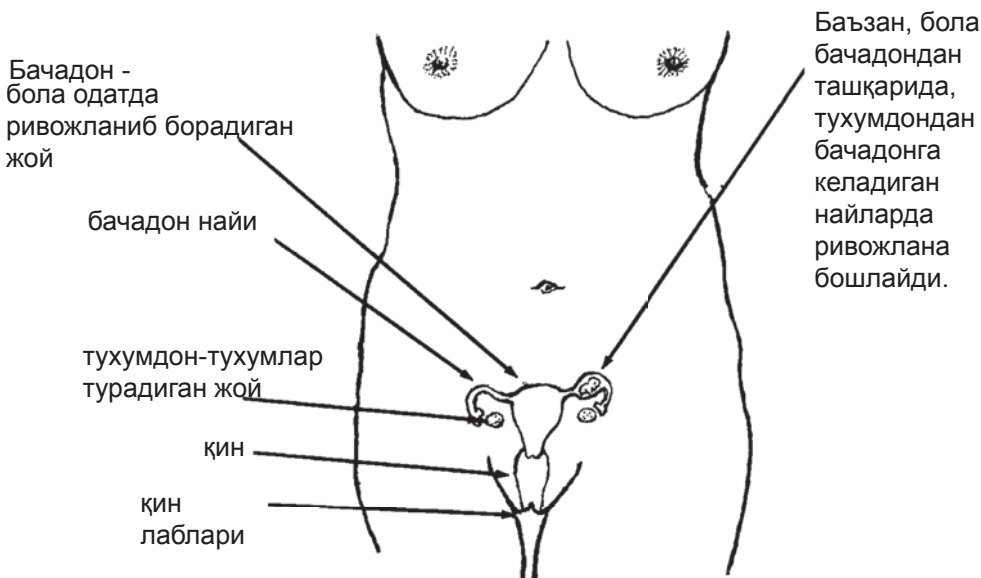
2. Агар махсус текширувлар ўтказишнинг иложи бўлмаса, бунинг бошқа йўли бор. Агар доктор бачадон бўйинини 5%ли сирка эритмаси билан артса, нормал бўлмаган жойлар оқ бўлиб қолади. Шу жойларни текшириш мумкин, керак бўлса даво қилинади.

Ракнинг биринчи белгилари сезилиши билан тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.

Халқтабобати ёрдам бермаслиги мумкин. Шунинг учун, доимо шифокор назоратида бўлиш керак.

Эсда тутинг! Бу текширув сизнинг ҳаётингизни сақлаб қолиши мумкин.

Бачадондан Ташқаридаги Ҳомиладорлик



Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Бунда ҳомиладорлик белгилари билан бир қаторда, одатдан ташқари қон кетиши бачадон ташқарисига шиш келиши, қориннинг пастки қисмида қаттиқ оғриқ туриши каби ҳоллар кузатилади.

Бачадондан ташқарида ривожлана бошлаган бола яшай олмайди. Бачадондан ташқарида бўлган ҳомиладорлик шифохонада операция қилиниши керак. Агар сиз бундай муаммони сезаётган булсангиз, тез тиббий ёрдамга мурожаат қилинг, чунки кўп қон кетиб қолиб, жиддий хавф-хатар туғилиши мумкин.

БОЛА ТУШИШИ

Ҳомиланинг тушиши - қоринда ривожланаётган болани йўқотишдир. Бола тушиши ҳомиладорликнинг биринчи 3 ойида кўпроқ содир бўлади. Бундай ҳодиса одатда ҳомиланинг яхши ривожлана олмаслиги натижасида рўй беради.

Баъзи аёлларнинг ҳаётида бундай ҳодиса бир ёки бир-неча марта такрорланиши мумкин. Кўп ҳолларда улар болалари тушиб кетганидан беҳабар бўладилар. Улар ҳайз даврлари силжиган ёки кечиккан деб ўйлайдилар.

Аёл боласи тушиб кетганини билиши керак, чунки бу хавфли бўлиши мумкин.

Бир сафар ёки кўпроқ марта ҳайзи келмаган ва кўп қон йўқотаётган аёлларда бола тушган бўлиши мумкин.

Бола тушиши ҳам туғруққа ўхшашдир. Бунда эмбрион (ривожланаётган ҳомила) ва йўлдош чиқиши керак. Иккаласи ҳам тўла чиқиб кетмагунга қадар аралаш қон талайгина суюқлик келиб туриши ва оғриқ хуружлари давом этиб туради.

Тушиб кетган ҳомила катталиги 1-2 см. дан катта бўлмаслиги мумкин.

30 кунлик



60 кунлик



Даволаш:

Аёл дам олиб, оғриққа қарши аспирин (649-бет) ёки ибупрофен (651-бет) ичиши керак.

Агар қўп қон йўқотиш бир неча кун давом этса:

- ◆ Тиббий ёрдамга мурожаат қилинг. Бачадонни тозаловчи оддий операция керак бўлиши мумкин (кенгайтириш, қириб олиш ва ҳоказо).
- ◆ Қон кетиши тўхтагунга қадар ётинг.
- ◆ Агар қон жуда кўп келса, 484-бетдаги қоидаларга риоя қилинг.
- ◆ Агар иситма ёки инфекциянинг бошқа белгилари пайдо бўла бошласа, туғруқдан кейинги иситмага қарши даволанг (501-бет).
- ◆ Ҳомила тушгандан кейин, аёлда бир оз қон келиб туриши кузатилади. Бу қон ҳайз даврлардагидек бўлади.
- ◆ Ҳомила тушиб кетганидан сўнг, аёл камида 2 ҳафта ёки қон тўхтагунга қадар қинни тез-тез ювиб туриши ва жуфти билан қўшилмаслиги керак.
- ◆ Агар унинг бачадон ичи спирали бўлса ва боласи тушиб кетса, жиддий инфекция юзага келиши мумкин. Тез тиббий ёрдамга мурожаат қилинг, шифокор бачадон ичи спиралини олиб ташлаши ва унга антибиотик бериши керак.

ХАВФЛИ ҲОЛАТДАГИ ОНА ВА БОЛА

Доя, тиббиёт ходими ёки она ва болага қарайдиган одамлар учун эслатма:

Баъзи аёлларнинг туғруқлари оғир кечиб, улар туғруқдан кейинги муаммоларга дуч келадилар, уларнинг болалари эса вазни кам ҳамда касалликка мойилроқ бўладилар. Кўпинча ана шундай ҳодиса рўй беради. Булар ёлғиз қолган, уй-жойсиз бўлиб, оч-яланғоч юрадиган ёки ақлан заиф аёллардир.

Агар доя, тиббиёт ходими ёки бошқа бирор кимса уларга ғамхўрлик қилиб, ризқи-рўз топиш йўлини кўрсатса, парвариш қилса

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

ва улар билан доимий алоқада бўлиб турса, бу она ва боланинг ҳаётига яхши таъсир қилади.

Уларнинг олдингизга ёрдам сўраб келишини кутманг. Уларнинг аҳволи яхшиланиб кетишига катта ёрдам бериш учун ўзингиз боринг.

