
Соғлом Oilани Режалаштириш. Ўзингиз Хоҳлаганча Бола Кўриш

20

БОБ



Ҳар бир жамиятда oilанинг қанча ва қачон болали бўлишини назорат қилиб бориш фойдадан ҳоли эмас.

Аёл киши устма-уст ҳомиладор бўлиб, вақт оралиғида бола кетидан бола кўраверса кўпинча қувватсизланиб кетади. Унинг болалари нобуд бўлишга мойил бўлади. Шунингдек, ҳомиладорликдан сўнг, туғиш даврида ўлим хавфи кучаяди, шу туфайли она бошқа болаларини етим қолдириши мумкин, шунинг учун кўп oilалар болалар орасидаги фарқ икки-уч йил ёки ундан ортиқ бўлишига интилмоқдалар.

Oilада болалар кўп бўлса, уларни боқиш учун етарли ери ёки бошқа зарур шароитлар бўлмаслиги мумкин. Болаларнинг оч қолиши кузатилади. Баъзи бир қашшоқ мамлакатларда шундай ҳол юз бермоқда.

ОИЛАМ СОҒЛОМ ВА ФАРОВОН БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ (ОИЛАНИ ШАКЛЛАНТИРИШ)

Ота-оналарнинг оила катта-кичиклигини чегаралашни хоҳлашларининг турлича сабаблари бор. Баъзи ёш ота-оналар ишлаб болаларини яхши таъминлаш учун етарли пул топгунларига қадар, бола кўрмасликни режалаштирадилар. Баъзи ота-оналар оз бола етарли дея, бошқа бола кўрмасликка қарор қиладилар. Бошқалари эса, болалари орасидаги давр катта бўлишини хоҳлайдилар, бунда она ва бола соғломроқ бўлади. Айрим каттароқ ёшдаги ота-оналар яна бола кўриш учун ўзларини энди қариб қолган деб ҳисоблайдилар.



Эр-хотин қачон болали бўлиш ёки бўлмасликка қарор қилганларида, аёл ҳомиладан сақланиш учун ўзи хоҳлаган қуйидаги услубларнинг бирини танлаши мумкин. Қуйидагилар ҳомиладорликдан сақланишнинг усуллари дир. Бола кўришни хоҳловчи, аммо болали бўла олмаётган жуфтлар 300-бетга қарашлари керак.

ҲОМИЛАДОРЛИҚДАН САҚЛАНИШ УСУЛЛАРИ, ЯХШИ ВА ХАВФСИЗМИ?

1. Бу яхшими?

Дунёнинг баъзи жойларида бола кўришни назорат қилишнинг яхши ва хавфсиз усуллари тўғрисида турли муҳокамалар бўлиб ўтган. Баъзи динлар қўшилишдан сақланишдан ташқари, ҳомиладорликдан сақланишнинг ҳар қандай усулига қарши чиққанлар, лекин оилани режалаштиришда одамларнинг осон ва ишончли усулларни тадбиқ қилишлари оилалар ва жамиятнинг соғлиғи ва бахт-саодати учун қанчалик зарурлигини кўпчилик дин намоянадалари ҳам тушунмоқдалар.

Шунингдек, кўпгина жойларда, ҳомиладор бўлиб қолган, аммо болали бўлишни хоҳламаган аёллар аборт қилдирадилар. Абортга ҳомиладорликдан сақловчи усул сифатида қараманг ва унга амал қилманг. У кўп қон кетиши ёки инфекцияларга сабаб

бўлиши мумкин. Тез-тез аборт қилдириш кейинчалик ҳомиладор бўлишни қийинлаштиради. Аборт шунингдек, маънавий ва ахлоқий масала ҳамдир. Ҳайз бир ойга кечиккандан бошлаб аёл вужудида кичик бир юракча ура бошлайди. Аборт қилдирган аёллар ўзини кейинчалик айбдор деб ҳис қиладилар ва айбини ювиш мақсадида яна ҳомиладор бўладилар, лекин аборт таъқиқланган жойларда эса, аёллар қонунга хилоф ва махфий равишда одатда ифлос жойларда ва малакасиз одамларга бориб, боласини ўлдирадилар. Минглаб аёллар бундай абортдан сўнг ҳаётдан кўз юмадилар. Агар аёллар ҳомиладорликдан сақланиш усулларини билиб, уларни оқилона ишлатиш имкониятига эга бўлсалар, кўплаб қонуний ва ноқонуний абортларнинг олдини олган бўлардик. Қанча азоб-уқубат ва ўлимларнинг ҳам олди олинарди. (Абортнинг оғир асоратлари тўғрисида 754-бетга қаранг).

2. Бу хавфсизми?

Ҳомиладорликдан сақланиш усулларининг хавфсиз ёки хавфли эканлиги тўғрисида кўплаб мунозаралар олиб борилган. Диний ёки сиёсий тарафдан бунга қарши бўлган одамлар, аёлларни кўпинча бу таҳликали деб кўрқитадилар. Баъзи усуллар ўзига яраша таҳликалидир. Шунга қарамай, ҳамма аёллар шуни билишлари керак: ҳали 20 га кирмаган, 35дан ошган ёки кўп бола туққан аёллар учун ҳомиладорликдан сақланиш ҳомиладор бўлишдан кўра хавфсизроқ.

Ҳомиладорликдан сақланиш усулларини қўллашдан келиб чиқадиган касалликлардан кўра, ҳомиладорлик даврида учрайдиган турли жиддий касалликлар ва ўлим хавфи кўпроқ.










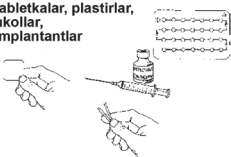










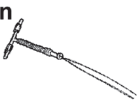




Ҳомиладорликдан сақланиш учун ичиладиган дориларнинг хавфли эканлиги тўғрисида кўп гапириш мумкин, лекин ҳомиладор бўлишдан дори ичиш анча афзалроқ. Дори ҳомиладан сақланиш учун жуда яхши воситадир ва ҳатто кўп аёллар учун ҳаётларини сақлаш керак бўлган вақтларида, унчалик самарали бўлмаган бошқа усуллардан кўра хавфсизроқдир.

ҲОМИЛАДОРЛИҚДАН САҚЛАНИШ УСУЛЛАРИНИ ТАНЛАШ

Кейинги бетларда ҳомиладорликдан сақланишнинг бир қанча усуллари тасвирланган. Ушбу бетларни ўқиб чиқинг, доя, тиббиёт ходими ёки шифокор билан қандай усуллар борлиги ва улардан қайси бирининг ўзингизга мос келиши ҳақида суҳбатлашинг.

Уларни танлашда самарадорлиги, хавфсизлиги, қулайлиги, имконият доирасининг кенглиги ва нархларидаги фарқларни ҳисобга олиш керак. Ер-хотинлар бу усулларни танлашни биргалиқда ҳал қилишлари ва маъсулиятларини белгилаб олишлари керак.

КОНТРАЦЕПТИВЛАРНИНГ УНУМЛИЛИГИ

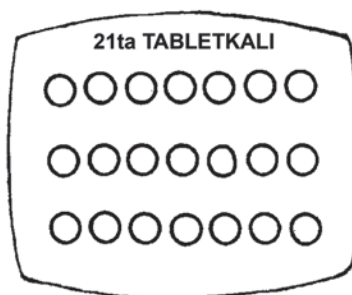
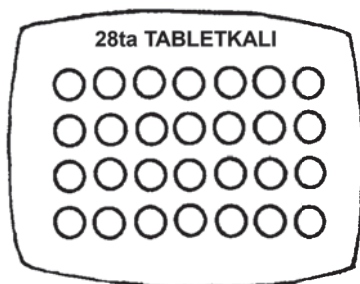
HOMILADORLIKDAN SAQLANISH USULLARI	Homiladorlikdan Saqlanish	Tanosil kasalliklari dan himoya	Bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa ta'sirlari	Boshqa muhim ma'lumot
Erkaklar prezervativi 	★★ YAXSHI	YAXSHI 		Spermitsid ishlatilib, prezervativ moylansa foydaliroq bo'ladi.
Ayollar prezervativi 	★★ YAXSHI	YAXSHI 		Qo'shilish davrida ayol erkak ustida bo'lsa, foydasi kamroq
Qalpoqcha (spermitsid bilan) 	★★ YAXSHI	O'RTACHA 		Spermitsid bilan ishlatilganda eng foydalisi
Spermitsid 	★ UNCHALIK EMAS	YO'Q 	 teri allergiyasi	Prezervativ, qalpoqcha yoki boshqa usul bilan birga ishlatilganda foydaliroq bo'ladi.
Garmonal usullar tabletkalar, plastirlar, ukollar, implantantlar 	★★★★ JUDA YAXSHI ★★★★★ ENG YAXSHISI	YO'Q 	 ko'ngil aynash, bosh og'riqlari, hayz davrida o'zgarishlar	Bu usullar, sog'lig'i bilan bo'g'liq ba'zi ayollar uchun xavfli bo'lishi mumkin. Tibbiyot xodimi bilan maslahatlashing
Olatni qinga solmay turib yaqinlashish 	★★★★★ ENG YAXSHISI	O'RTACHA 		Bu usuldan foydalanish, ayol va erkak uchun qiyin bo'lishi mumkin
Shilimshiqni tekshirish usuli 	★★ YAXSHI	YO'Q 		Bu usuldan to'g'ri foydalanish uchun, ayol homiladorlikka tayyor bo'lish paytini yaxshi bilishi kerak.
Emizish (faqat birinchi olti oy) 	★★ YAXSHI	YO'Q 		Bu usuldan foydalanish uchun, ayol bolasini faqat emizishi kerak, va hayz davri hali qaytib kelmagan bo'lishi kerak
Olatni qindan chiqarib olish 	★ UNCHALIK EMAS	O'RTACHA 		Spermitsid, qalpoqcha yoki boshqa usul bilan birga ishlatilganda foydaliroq bo'ladi.
Bachadon spirallari 	★★★★★ ENG YAXSHISI	YO'Q 	 hayzning ko'p va og'riq bilan kelishi	Bu usul, sog'lig'i bilan bo'g'liq ba'zi ayollar uchun xavfli bo'lishi mumkin. Tibbiyot xodimi bilan maslahatlashing
Sterillash 	★★★★★ ENG YAXSHISI	YO'Q 		Ayol va erkak, bunday operatsiyadan keyin hech qachon farzand ko'ra olmaydi.

* Стериллаш жараёнида фақат жаррохликка алоқадор муаммолар бўлиши мумкин.

ҲОМИЛАДОРЛИҚДАН САҚЛОВЧИ ДОРИЛАР (ИЧИЛАДИГАН КОНТРАЦЕПТИВЛАР)

Ҳомиладорликдан сақловчи дорилар, одатда аёл организмида бўладиган кимёвий моддалар (гормонлар)дан қилинган бўлади. Тўғри ишлатилганда бу дорилар энг самарали воситалардан биридир, лекин айрим аёллар агар бошқа усулларни қўллай олса, бу дориларни ичмагани маъқул. (517-бет). Ҳомиладорликдан сақловчи дорилар СПИД(ОИТС) ёки жинсий алоқа орқали юқадиган бошқа касалликларнинг олдини олмайди. Иложи борича бўйида бўлишдан сақлайдиган дорилар, тиббиёт ходимлари, доя ва уни ишлатишда малакаси бор одамлар томонидан берилиши керак.

Одатда дорилар бир ўрамада 21 ёки 28 тадан қилиб чиқарилади. 21 талик пакетлар арзонроқ. Турли фирмалар томонидан чиқариладиган дориларнинг миқдори ҳам, нархи ҳам турлича. Ўзингизга тўғри келадиган турини олиш учун ЯШИЛ САҲИФАЛАРГА қаранг.



21 талик дориларни қандай ичиш керак:

Биринчи таблеткани ҳайзнинг (қон кетишидан) биринчи кунидан ичишни бошланг ва буни 1- кун деб ҳисобланг. Сўнг дориларнинг ҳаммаси тугагунича ҳар куни 1 таблеткадан (21 кун) ичасиз. **Дориларни ҳар куни бир вақтда ичинг.**

Бир қутини тугатганингиздан сўнг, янгисини бошлагунга қадар 7 кун ўтказинг. Сўнг янги қутидан ҳар куни 1 тадан ичишни бошланг.

Шундай қилиб ҳар ойнинг 3 ҳафтаси давомида дори ичасиз, сўнг 1 ҳафта дам оласиз. Одатда, ҳайз дори ичилмаган шу ҳафта

давомида келади. Агар келмаса ҳам охириги дорини ичганингиздан кейин 7 кун ўтказиб, янги қутини ичишни бошланг.

Агар ҳомиладор бўлишни хоҳламасангиз, юқорида айтилганидек 1 тадан ҳар куни ичишни унутманг. Агар ичишни унутган бўлсангиз, эсингизга тушган заҳотиёқ ёки кейинги куни 2 та ичинг.

28 талик ўрама:

Биринчи таблеткани аввалги 21 талик қутини ичгандек ҳайзнинг биринчи кунидан ичишни бошланг. Ҳар куни биттадан ичинг. Дориларнинг 7таси катталиги ва ранги жиҳатидан бошқача бўлиши мумкин. Буларни энг охирида, яъни бошқаларнинг ҳаммасини ичиб бўлганингиздан кейин ичинг (кунига биттадан). 28 та таблеткани ичиб тугатган кунингизнинг эртасига янги пакетлардаги таблеткаларни ичишни бошланг. Ҳомиладор бўлишни истамас экансиз, ҳар куни биттадан таблетка ичаверинг.

Ҳеч қандай махсус парҳез тутиш керак эмас. Ҳатто шамоллаш ва шунга ўхшаш оддий касалликлар билан оғриган пайтларингизда ҳам, ичишни тўхтатманг. Агар сиз пакетдаги дориларнинг ҳаммаси тугамай туриб дори ичишни тўхтатсангиз, ҳомиладор бўлиб қолишингиз мумкин.

Ножўя таъсирлари:

Баъзи аёллар ҳомиладорликдан сақловчи дориларни ича бошлаганларида, уларда қайт қилиш, кўкракларнинг шишиши ва ҳомиладорликка хос бошқа белгилар пайдо бўлиши мумкин. Бу ҳолатнинг сабаби, дориларнинг таркибида худди аёл ҳомиладорлигида қонида бўладиган кимёвий моддалар (гормонлар) борлигидандир. Бу белгилар, унинг соғлом эмаслигини ёки дориларни ичишни тўхтатиши кераклигини билдирмайди. Улар одатда биринчи 2-3 ойдан кейин йўқолиб кетади. Агар бу ҳол давом этаверса, аёл гормон миқдори бошқа бўлган дориларни ичгани маъқул. Булар ЯШИЛ САҲИФАЛАРДА муҳокама қилинган.

Дори ичиб юрган баъзи аёлларда ҳайз вақтида камроқ кон келиши кузатилади. Бу ўзгариш унча аҳамиятли эмас.

Ҳомиладорликдан сақловчи дориларни ичиш хавфлими?

Барча бошқа дорилар каби ҳомиладорликдан сақловчи дорилар ҳам, айрим аёлларда жиддий муаммоларни келтириб чиқариши мумкин, (кейинги бетларга қаранг). Дорилар билан боғлиқ энг жиддий муаммо бу юрак, ўпка, ёки мия қон томирларининг

тромбози (томирларда қоннинг ивиб, тиқилиб қолиши)дир. Кўпинча у чекадиган, 35 дан ошган аёлларда шундай ҳодиса юз беради. Шунга қарамай, ҳомиладор аёлда тромбларнинг пайдо бўлиш хавфи дори ичаётган аёллардагига нисбатан кўпроқ.

Гарчи аёлларнинг дори ичиш даврида ҳомиладор бўлиб қолиши кам бўлса-да, лекин учрайди. Агар шундай бўлиб қолса, дори ичишни ўша заҳотиёқ тўхтатинг, чунки у ривожланаётган болага зиён етказиши мумкин. Дори ичиш билан боғлиқ ўлим ҳоллари жуда кам. Ҳомиладорликдан сақланиш дориларини ичишдан зарар кўриш хавфи ҳомиладорлик ва туғруқ муносабати билан пайдо бўлиб қоладиган хавф-хатардан кўра 50 баравар камроқ.

ҲОМИЛАДОР БЎЛИШДАН КЎРА, ҲОМИЛАДОРЛИҚДАН САҚЛОВЧИ ДОРИ ИЧИШ ХАВФСИЗРОҚДИР.

Умуман олганда, кўп аёллар учун ҳомиладорликдан сақловчи дорилар хавфсиздир. Албатта, ҳомиладорлик ҳам уларга хавф солмайди, лекин шундай аёллар ҳам борки, улар учун ҳомиладорлик ҳам, ҳомиладорликдан сақловчи дориларни ичиш ҳам хавфли деб ҳисобланади. Бундай аёллар ҳомиладорликдан сақланишнинг бошқа усулларидадан фойдаланганлари маъқул.

Ким ҳомиладорликдан сақловчи дориларни ичмаслиги керак?

Аёлларда қуйидаги белгиларнинг бирортаси бўлса, улар контрецептив дориларни умуман қабул қилмасликлари керак:

- Ҳайз вақти кечикиб, аёл ўзини ҳомиладор бўлиб қолдим, деб юрганида.

- **Оёқ ёки сонда доимий ёки қаттиқ оғриқ бўлганида.** Бунинг сабаби яллиғланган вена томири (флебит ёки тромбоз) бўлиши мумкин. Дориларни ишлатманг. Веналар фақат кенгайган (варикоз, флеботромбоз бошланган, аммо яллиғланмаган бўлса, одатда ҳомиладорликдан сақловчи дориларни муаммоларсиз ичиши мумкин. Веналар яллиғланса (тромбофлебит), дори ичишни



тўхтатиш зарур.

- **Мияда қон айланиши**

бузилганида. Мия қон айланиши бузилишининг бирорта белгилари бор аёл дори қабул қилмаслиги керак.



- **Сариқ (гепатит) (321-бет),**

Цирроз (585-бет) ёки бошқа жигар касалликларида. Ушбу касалликлари бор ёки ҳомиладорлик даврида кўзлари сарғаядиган аёллар дориларни ичмаслиги керак. Сариқ бўлгандан сўнг бир йил давомида бу дориларни ичмаган маъқул.



- **Рак (ўсма) бўлганида.** Агар

сизда кўкрак, бачадон раки бўлса ёки бор деб тахмин қилинаётган бўлса, ҳомиладорликдан сақловчи дориларни ичмаслик керак. Дориларни ичишни бошлашдан олдин, кўкракларингизни яхшилаб текшириб кўринг (505-бет).



Дорилар кўкрак ёки бачадон ракига сабаб бўлмаслиги текширилиб кўрилган. Сизда рак бўлса, дори касалликни жиддийлаштириши мумкин.

Баъзи соғлик муаммолари ҳомиладорликдан сақловчи дорилар натижасида жиддийлашиши мумкин. Агар сизда қуйидаги муаммолардан бири бўлса, иложи борича, бошқа усулни қўллаганингиз маъқул.

- **Мигрень** (бош оғриғи) (300-бет). Ҳақиқий мигрень билан оғриётган аёллар дориларни ичмасликлари керак. Агар у оддий бош оғриғи бўлса ва аспирин ичиш билан ўтиб кетса, дори қабул қилиниши мумкин.

- **Оёқлар шиши** билан давом этадиган буйрак касалликлари (288-бет).

- **Юрак касалликлари** (580-бет).

- **Юқори қон босими** (245-бет).

Агар сиз астма (нафас қисиши), сил касали, қанд касали ёки тутқаноқлардан азоб чекаётган бўлсангиз, дориларни қабул қилишдан олдин шифокор маслаҳатини олганингиз маъқул. Бундай касалликлари бор аёллар, ҳомиладорликдан сақловчи дориларни кўпгина ҳолларда зиёнсиз ичишлари мумкин.

Ҳомиладорликдан сақловчи дориларини ичаётган аёллар учун эҳтиёт чоралари

1. Чекманг, айниқса, ёшингиз 35 дан ошган бўлса. У юрак муаммоларини келтириб чиқаради.



2. Кўкрагингизда рақ белгилари ёки кўкрақ ичида майда қаттиқ тугунлар бор йўқлигини аниқлаш учун, ҳар ой яхшилаб текширинг



3. Агар мумкин бўлса, ҳар 6 ойда қон босимингизни ўлчаб турунг.



4. 346-бетда айтилган муаммоларни кузатиб турунг, айниқса:

- Қаттиқ ва тез-тез бўладиган мигрень (бош оғриқ). (300-бет).
- Кўриш, гапириш ёки тана қисмларини ҳаракатлантириш қийинчиликлар келтириб чиқарадиган бош айланиши, оғриши ёки ҳушдан кетиш ҳоллари. (мия қон айланишининг бузилиши, 583-бетга қаранг).
- Оёқ ёки сонда яллиғланиш ҳодисалари билан давом этаётган оғриқ (қон томирларда тромб бўлиши мумкин).
- Қаттиқ ёки қайталаниб турадиган кўкрақ оғриқлари. (Юрак муаммоларига қаранг 580-бет).




Агар юқорида айтилган муаммолар сизни безовта қилаётган бўлса, дори ичишни тўхтатинг ва шифокорга учранг. Бошқа усулларни қўллаб кўринг, чунки бу муаммолар, айниқса, ҳомиладорликда хавфлидир.

ҲОМИЛАДОРЛИҚДАН САҚЛОВЧИ ТАБЛЕТКАЛАР ХУСУСИДА САВОЛЛАР ВА ЖАВОБЛАР.



Баъзи одамларнинг айтишича, ҳомиладорликдан сақловчи таблеткалар рақни келтириб чиқариши мумкинмиш? Шу ростми?

Йўқ! Лекин, агар кўкрақ ёки бачадонда рақ бўлса, таблеткалар унинг тезроқ ўсишига сабаб бўлади.

	Аёл таблеткаларни ичмай қўйганидан кейин, у болали бўлиши мумкинми?	Ҳа. (Баъзан аёл 1 ёки 2 ой кейинроқ ҳомиладор бўлиши мумкин).
	Агар аёл ҳомиладорликдан сақланиш таблеткаларини ичган бўлса, эгизак ёки нуқсонли бола кўриш эҳтимоли кўпроқми?	Йўқ. Эҳтимоллик дори ичмаган аёлдаги билан бир хил.
	Агар эмизикли оналар дори ичишни бошласалар, уларни сути келмай қоларкан. Шу рoетми?	Баъзи аёлларнинг сути дори ичиш даврида камроқ бўлиши мумкин. Эмизикли даврда ҳомиладорликдан сақланишнинг бошқа услубларини қўллаган маъқул. Кейинчалик яна таблеткалардан фойдаланиш мумкин ёки сутга таъсир қилмайдиган даражада гормонлари оз бўлган „мини таблеткалар“ (481-бет)ни ичиш мумкин.

Ҳомиладорликдан сақловчи таблеткаларни танлаш ҳақида маълумотлар олиш учун 481-483-бетларга қаранг.

ҲОМИЛАДОРЛИҚДАН САҚЛАНИШНИНГ БОШҚА УСУЛЛАРИ

ПРЕЗЕРВАТИВ

Эркаклар қўшилиш даврида жинсий органи эрлик олатига киядиган резина халтача. Одатда у ҳомиладорликдан яхши сақлайди. **Шунингдек у, СПИД ва жинсий алоқа орқали юқадиган бошқа касалликлардан сақлайдиган самарали усулдир,** аммо у ҳам тўла ишончли эмас.



Презервативни кўзгалган жинсий олатга, учида уруф(сперма) учун жой қолдириб кийгизинг. Алоқа охирида эркак киши жинсий органини чиқараётганида презерватив ечилиб кетмаслиги учун уни ушлаб туриши керак.

Презервативларни кўп дорихоналарда сотиб олишингиз мумкин. Баъзи тиббиёт ва оилани режалаштириш марказларида презервативлар бепул берилиши мумкин. Презерватив фақат бир марта ишлатилиши керак.

ДИАФРАГМА (ҚАЛПОҚЧА)

Саёз косача шаклида, резинкадан қилинган мослама. Диафрагмани жинсий алоқадан 6 соат илгари жойлаб қўйса бўлади. Қўшилгандан сўнг, у яна камида 6 соат давомида ўша ерда қолиши керак. Контрацептив крем ёки гел билан бирга ишлатилса, у янада ишончлироқ бўлади. Тиббиёт ходими ёки доя қалпоқчани ўрнатишда ёрдам бериши керак, чунки турли аёлларга турли катталиқдаги қалпоқчалар керак бўлади.



Қалпоқчада тешиклар ёки ёриқлар йўқлигини аниқлаш учун уни ёруққа тутиб текшириб туриш. Агар унда жиндек тешик бўлса, янгисини олинг. Уларни одатда бир йил ёки кўпроқ вақт давомида ишлатиш мумкин. Ишлатиб бўлгандан сўнг, илиқ совунли сувда ювинг, чайқанг ва қуритинг. Уни қуруқ ва тоза жойда сақланг.

КОНТРАЦЕПТИВ КЎПИК

Тюбик(сиғим) ёки банкада бўлади. Аёллар уни махсус аппликатор орқали қинига қўяди. У қўшилишдан кўпи билан 1 соат олдин қўйилган бўлиши керак ва қўшилишдан сўнг ҳам, камида 6 соатга қолдирилиши керак. Бир кечада бир неча марта қўшиладиган бўлсангиз, ҳар сафар уни янгилаб туриш керак. Агар бу тўғри ишлатилса, ҳомиладорликдан сақланишнинг ишончли усулидир.



БАЧАДОН ИЧИ СПИРАЛЛАРИ

Малакали тиббиёт ходими ёки доя (акушер) томонидан бачадонга қўйиладиган пластмасса (баъзан металл) мослама. У бачадонга қўйилганда ҳомиладорликнинг олдини олади. Баъзи аёлларнинг спираллари тушиб кетади. Бошқаларда эса оғриқ, ноқулайлик, кўп қон кетиши ва бошқа бир қанча жиддий муаммолар келиб чиқиши мумкин, баъзи аёлларда эса, у умуман билинмайди. Бундай аёллар учун спирал энг оддий ва энг тежамли усул бўлиши мумкин. Хулосага келишдан олдин спиралларни ишлатиш хусусида 727-бетга қаранг.



Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

ТОРТИБ ОЛИШ ЁКИ ЧИҚАРИБ ОЛИШ (ҚЎШИЛИШНИ ТЎХТАТИШ)

Бунда эркак киши сперма чиқмасидан олдин қўшилишни тўхтатади ва эрлик олатини қиндан тортиб олади. Ушбу усул балки унча ўринли эмас, бунда одам ўзини эркин тута олмайди. Бу усул самарали эмас, чунки эркаклар вақтида ўзини олиб қочмайдилар, айниқса, улар маст бўлганда, бундан ташқари, эркакда келадиган биринчи суюқликда ҳам сперма бўлиши мумкин.

МАРОМЛИК (ДАВРИЙ) УСУЛ (Биологик усул)

Бу усул ҳомиладорликдан аниқ сақлайди дейиш қийин, аммо у бирор нарса талаб қилмайди. **У ҳайз даври бир маромда (28 кунлик тартибда) келадиган аёлларга мос.** Шунингдек, ер-хотин иккаласи ҳар ой бир ҳафта қўшилмасликка рози бўлишлари керак.

Одатда аёл ҳар ойда 8 кун ичида ҳомиладор бўлиб қолиши мумкин. Бу 8 кун одатда ойнинг ўртасида келади ва ҳайзнинг биринчи кунидан ҳисобланганда 10 кун кейин бошланади. Ҳомиладор бўлиб қолмаслик учун аёл ушбу 8 кун ичида эркак билан қўшилмаслиги керак. Ойнинг бошқа кунларида у ҳомиладор бўлишга унчалик мойил эмас. Адашиб кетмаслик учун, аёл қўшилмаслиги керак бўлган 8 кунни календарда белгилаб қўйиши керак.

Масалан: Айтайлик, ҳайзингиз 5 - майда бошланади. Уни биринчи кун деб ҳисоблайсиз.

Уни қуйидагича белгилаб қўйинг:

MAY						
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Сўнг 8 кун сананг. Саккизинчи кундан бошлаб кейинги 11 кун тагига кўрсатилгандек қилиб чизиқ тортинг:

Ушбу 11 кун ҳомиладорликка мойил кунлар бўлиб, бу кунлари қўшилманг.

Энди, айтайлик, кейинги ҳайзингиз 1-июнда бошланди.

Уни ҳам олдингидек қилиб белгилаб қўйинг.

Яна 8 кунни санайсизда, кейинги қўшилиб бўлмайдиган 11 кун тагига чизиб қўйинг.

IYUN							①
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

Агар ер ва хотин эҳтиёткорлик билан ўша 8 кун ичида қўшилмасалар, улар йиллаб болали бўлмасликлари мумкин. Умуман олганда, бу жуда ҳам ишончли усул эмас. Лекин ушбу 8 кун ичида бошқа усуллар (қалпоқча ёки презервативлар)ни ишлатса, ҳамда ундан сўнг бу усул ишлатилса, самарали бўлади.

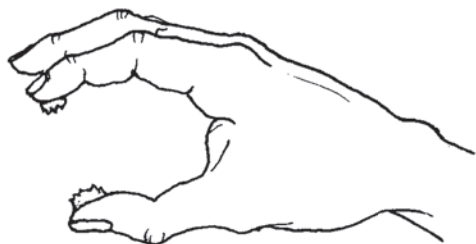
ШИЛИМШИҚНИ ТЕКШИРИШ УСУЛИ

Бу тақвим усулининг бошқа бир туридир. Аёл ҳомиладорликка мойиллигини қин шилимшиғини текшириб туриш йўли билан билиб олади. Бу баъзи ер-хотинларда яхши самара беради. Умуман, бу усулга ҳомиланинг олдини олишда энг ишончли усул деб қаралмаслиги керак, аммо унинг ҳеч қандай хавфи йўқ. Шунга қарамай, кўп йиринг чиқарадиган қин инфекциялари бор, ҳайзи доимий келмайдиган ва тез-тез мустаҳаб қиладиган аёллар учун бу усулдан фойдаланиш қийинроқ.

Ҳайз кунларидан ташқари ҳар куни аёл қинидаги шилимшиқни текшириб туриши керак. Тоza қўлларингиз билан қиндан бироз шилимшиқ олинг, уни бош ва кўрсаткич бармоқлар орасида кўрсатилгандек чўзиб кўринг.

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

Шилимшиқ сақичга ўшаб ёпишқоқ
- сирғанчиқ ва чўзилувчан бўлмаса
- сиз ҳомиладор бўлмайсиз ва
қўшилишингиз мумкин.



Шилимшиқ сирғанчиқ ва чўзилувчан
бўлса, хом тухум суюқлиги сингари
икки бармоғингиз орасида **чўзилса,**
қўшилганингизда, ҳомиладор бўлиб
қолишингиз мумкин.



Шилимшиқ одатда ҳайзлар орасидаги бир-неча кун давомида сирғанчиқ бўлиб қолади. Бу кунлари эрингиз билан қўшилмайдиган кунларингиздир.

Ишончлироқ бўлиши учун бу усулни тақвим усуллари билан бирга ишлатинг. Яна ҳам кўнгил тўқ бўлиши учун қуйидагини кўринг.

БИРГА ИШЛАТИЛАДИГАН УСУЛЛАР

Агар ҳомиладорликдан сақланиш яна ҳам ишонарли бўлишини хоҳласангиз, иккала усулни бирга қўшиб ишлатинг. Шунингдек, бунга қўшимча тарзида эркак презерватив, аёл қалпоқча ишлатса, ҳомиладорлик хавфи жуда ҳам кам бўлади.

УКОЛЛАР

Ҳомиладорликнинг олдини оладиган махсус, гормонли уколлар мавжуддир. Депо-Провера улардан биридир. Укол ҳар 3 ойда қилинади. Уколнинг ноҳўя таъсирлари ва қабул қилиш шартлари таблеткалардаги билан бир хил, лекин бунда тартибсиз қон кетиш муаммоси келиб чиқиши мумкин.



Салбий таъсирлар бир бошлангандан сўнг уколни тўхтатгандан кейин ҳам ойлаб давом этиши мумкин. Шунингдек, укол олмай қўйгандан сўнг ҳомиладор бўлиш учун баъзида бир йил ёки кўпроқ вақт кетиши мумкин.

ИМПЛАНТАНТЛАР.

Бу усул прогестерон гормони бўладиган 6 та капсула тери остига қўйилади. Агар улар ўша ерда қолдирилса, 5 йилгача ҳомиладорликнинг олдини олиши мумкин. Салбий таъсирлари таблетка ва уколларники билан бир хил. Биринчи йили ҳайз даврида кўп қон кетиши мумкин.



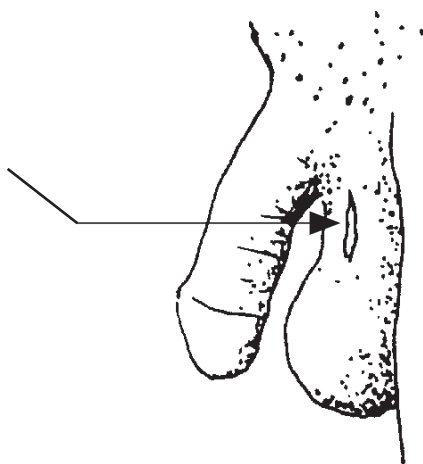
Сўнги шу икки усулни таклиф қиладиганларнинг айтишларича, бу усуллар таблеткаларни ичишни эсидан чиқариб қўядиган ва бошқа усулларни ишлата олмайдиган аёллар учундир. Қарши чиқувчилар эса, бу усуллар ҳомиладорликдан бутунлай сақламайди ва уларнинг хавфи ҳақида тўла маълумотга эга бўлмаган аёлларда тез-тез ишлатилади дейдилар. Кўпроқ маълумот олиш учун 729-бетга қаранг.

БОШҚА БОЛА КЎРИШНИ УМУМАН ИСТАМАЙДИГАНЛАР УЧУН МЎЛЖАЛЛАНГАН УСУЛЛАР

БЕПУШТЛИК

Умуман бошқа болали бўлишни хоҳламаганлар учун бу энг ишончли усулдир, аёл ёки эркекда оддий операция қилинади. Кўп мамлакатларда бу операциялар бепул. Тиббиёт марказларидан сўранг.

• **Эркекларда** бўладиган бу операция “вазорезексия” деб аталади. У шифохонада осонгина ва тез амалга оширилиши мумкин, одатда киши операция давомида ухлатилмайди (наркоз). Мояқдан келаётган найларни кесиш ва тугуб қўйиш учун шу ер озгина кесилади. Мояклар ўрнидан қўзғатилмайди. Бу ахталаш ёки бичиш (жинсий безларни олиб ташлаш) эмас.

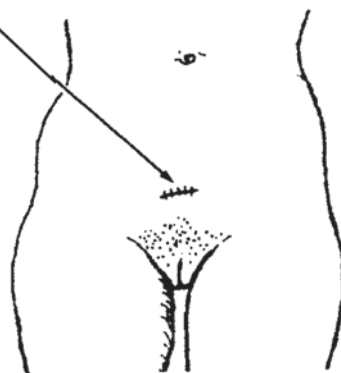


Эркек жинсий қобилиятига ёки алоқадан мамнун бўлишига бу операциянинг таъсири йўқ. Эркек суюқлиги олдингидек келаверади, аммо унинг таркибида сперма бўлмайди.

• **Аёлларда** қилинадиган операция найларни тугиш дейилади.

Бунда найлар тугиб қўйилади. Бу усулда қориннинг пастки қисми кесилади ва тухумдон ёки бачадон найлари кесиб, тугиб қўйилади.

Бу операция одатда аёлни ухлатмай, ўтказилиши мумкин ва одатда асорат бермайдиган операциядир, лекин аёлларда эркаклардагига нисбатан инфекция тушиш хавфи юқорироқ.



Бу операция аёлнинг ҳайз кўриш даври ёки жинсий қобилиятига таъсири йўқ, у жинсий алоқадан олдингидан яна ҳам мамнунроқ бўлиши мумкин, чунки у ҳомиладор бўлиб қолишидан кўрқмайдиган бўлади.

ҲОМИЛАДОРЛИҚДАН САҚЛАНИШНИНГ ХОНАКИ УСУЛЛАРИ

Ҳар жойда ҳомиладорликнинг олдини олиш ёки уни тўхтатишга оид хонаки, яъни "туркана усуллар" бор. Афсуски, уларнинг кўпи тўғри эмас ёки хавфли. Масалан, баъзи аёллар қинни чайиш ёки қўшилишдан сўнг сийиш ҳомиладорликнинг олдини олади деб ўйлайдилар, аммо бу тўғри эмас.

ЭМИЗИШ.

Эмизикли она ҳомиладор бўлишга унча мойил эмас, айниқса, агар боласи қўшимча овқатларсиз фақат эмизиб боқилаётган бўлса, 4 ёки 6 ойдан сўнг бола қўшимча овқат истеъмол қилишни бошлаганда, аёлнинг ҳомиладор бўлиш эҳтимоли кучаяди.

Ўшанда ҳам она болани кечасию кундузи тез-тез эмизиб турса ва кўкрак сутини асосий овқат сифатида берса, ҳомиладорликнинг олдини олиш мумкин. (Агар унинг ҳайз даврлари бошланса, бўйида бўлиш эмизишга боғлиқ бўлмай қолади.)



Ҳомиладорликнинг олдини олиш ишончлироқ бўлиши учун эмизикли она боласи 3-4 ойлик бўлганидан сўнг ҳомиладорликдан сақланиш усулларида бирини ишлата бошлаши керак. Таблеткалардан бошқа усул бўлгани маъқул, чунки дори ичиш даврида баъзи аёлларнинг сути камайиб кетади. („Мини таблеткалар“ сутга камроқ таъсир қилади, 725-бетга қаранг).

ТАМПОН УСУЛИ.

Бу хавфсиз ва баъзан самарали хонаки усулдир. У доим ҳам сизни хомиладан сақламайди, аммо бошқа усулларнинг иложи бўлмаганда уни ишлатиш мумкин.

Сизга тампон ва ош сиркаси (уксус), лимон ёки туз керак бўлади. Агар тампонингиз бўлмаса, пахта ёки бошқа юмшоқ материални думалоқлаб, ишлатишингиз мумкин.

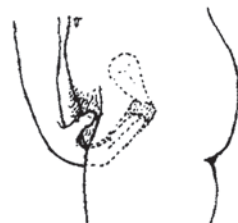
- ◆ 2 чой қошиқ ош сиркасини 250 мл тоза сув билан **ёки**
1 чой қошиқ лимон сувини 250 мл тоза сув билан **ёки**
1 ош қошиқ тузни 4 қошиқ тоза сув билан аралаштиринг.



- ◆ Тампонни суюқликларнинг бири билан ҳўлланг.
- ◆ Тампонни қўшилишдан олдин қиннинг ичига киргизинг. Сиз уни бир соат олдин қўйишингиз мумкин.



- ◆ Тампонни қўшилгандан сўнг камида 6 соатга ўша ерда қолдиринг. Сўнг уни олиб ташланг. Уни олишга қийналсангиз кейинги сафар уни тортиб олиш учун тампонга тасма ёки ип боғлаб қўйинг.



Тампон ювилиб, бир неча марта қайта ишлатилиши мумкин. Уни тоза жойда сақланг.

Сиз суюқликни олдиндан тайёр қилиб қўйишингиз ва шиша идишда сақлашингиз мумкин.

АБОРТ АСОРАТЛАРИ БЎЛГАНДА

Бола яшаб кетадиган даражада ривожланмай туриб, аёл ҳомиладорлигининг тўхтатилиши - аборт(бола олдириш) дейилади. (Ушбу китобда биз аборт сўзини фақат режа билан, яъни атайлаб бола олиб ташланадиган ҳолларни ифодалаш учунгина ишлатамиз. Режалаштирилмаган аборт, яъни боланинг ўз-ўзидан тушиб кетиши „ҳомила тушиши“ дейилади.)

Аборт қилиш ёки қилмаслик қарорига келиш - қийин масала бўлиши мумкин. Бундай қийин пайтларда, дўстона маслаҳат ва тушуниш, кўпчилик аёллар учун ёрдамдек бўлиши мумкин. Агар аборт касалхонада ёки клиникаларда тиббиёт ходимлари томонидан амалга оширилса, кўпинча аёл учун хавфсиз бўлади. Энг яхшиси, абортни ҳомиланинг кичиклигида қилган яхшидир.



Лекин аборт уйда, хонаки йўл билан ва тиббиёт ходими бўлмаган одамлар томонидан амалга ошириладиган бўлса, унда аёл учун ўта хавфли бўлиши мумкин. Абортлар қилиш қонунга хилоф бўлган мамлакатларда ёки аборт қилдириш мушкул бўлган жойларда, бундай хонаки усуллар, 12 дан 50 ёшгача бўлган кўпгина аёл-қизларнинг ўлимига сабаб бўлмоқда.

Ҳомиладорликни тўхтатиш мақсадида, чўп ёки бошқа қаттиқ нарсаларни қинга ёки бачадонга тиқиш, бачадонни сиқиш, замонавий ёки шифобахш ўсимликлардан таёрланган дориларни ишлатиш кўп қон ёқотиш, инфекцияларга ва ҳатто ўлимга ҳам олиб келиши мумкин.

Абортдан кейин келадиган хавфли ўзгаришлар:

- иситма;
- қорин соҳасидаги оғриқ;
- кўп қон йўқотиш

Агар сиз ҳомиладор бўлган аёлда, бундай белгиларни сезсангиз, бу аборт асорати бўлиши мумкин. Улар боланинг тушиб кетганини ҳам билдириши мумкин (508-бет). Бачадондан ташқаридаги ҳомиладорлик (507-бет) ёки салпингит касаллиги (451-бет) кабилар ҳам аввалги аборт натижаси бўлиши мумкин.



Юқоридаги (олдинги бетга қаранг) муаммолари бор баъзи аёллар тиббий ёрдам олиш учун келади, аммо нима бўлганини айтишга уялади ёки кўрқади. Бошқалари эса тиббий ёрдамга боришга ҳам уялиб, кўрқиб юришади. Улар касали зўрайгунга қадар

Ҳаммабоп Тиббиёт Қўлланмаси 2013

бормайдилар. Шу тариқа фурсат бой берилиши, натижаси ёмон бўлиши мумкин. **Кўп қон кетиши (одатдагидан кўп) ёки абортдан кейинги инфекция хавфлидир. Тез тиббий ёрдамга мурожаат қилинг! Тиббий ёрдам келгунга қадар қуйидагиларни бажаринг:**

- ◆ Қон кетишни тўхтатишга ҳаракат қилинг. Боланинг тушиб кетганидан кейинги қон кетиш хусусида 19-бобда айтилган йўл-йўриқларга амал қилинг. Метилергометрин уколини олинг.
- ◆ Шокка қарши даво қилинг (10-боб).
- ◆ Агар инфекция белгилари бўлса, туғруқдан кейинги иситма маҳалидагидек антибиотик беринг, 19-боб.

Абортдан сўнг касалланиш ва ўлиш ҳолларининг олдини олиш учун:

- ◆ Ҳар қандай абортдан сўнг антибиотик (Ампициллин, тетрациклин) беринг. Бу инфекция ва хавfli асоратларга учраш эҳтимолини камайтиради.
- ◆ **Ҳомиладорликнинг олдини олинг.** Ҳомиладорликдан сақланиш усулларини аёл ва эркак билиши керак (20 -боб).
- ◆ Абортдан сўнг **ҳар қандай** белги ёки муаммолари бор аёл **дарҳол** тиббий ёрдамга мурожаат қилиши керак.