
Sog'lom Oilani Rejalashtirish. O'zingiz Xohlaganicha Bola Ko'rish

20

BOB



Har bir jamiyatda oilaning qancha va qachon bolali bo'lishini nazorat qilib borish foydadan holi emas.

Ayol kishi ustma-ust homilador bo'lib, vaqt oralig'ida bola ketidan bola ko'raversa ko'pincha quvvatsizlanib ketadi. Uning bolalari nobud bo'lishga moyil bo'ladi. Shuningdek, homiladorlikdan so'ng, tug'ish davrida o'lim xavfi kuchayadi, shu tufayli ona boshqa bolalarini yetim qoldirishi mumkin, shuning uchun ko'p oilalar bolalar orasidagi farq ikki-uch yil yoki undan ortiq bo'lishiga intilmoqdalar.

Oilada bolalar ko'p bo'lsa, ularni boqish uchun yetarli yeri yoki boshqa zarur sharoitlar bo'lmasligi mumkin. Bolalarning och qolishi kuza-tiladi. Ba'zi bir qashshoq mamlakatlarda shunday hol yuz bermoqda.

OILAM SOG'LOM VA FAROVON BO'LSIN DESANGIZ (OILANI SHAKLLANTIRISH)

Ota-onalarning oila katta-kichikligini chegaralashni xohlashlarining turlicha sabablari bor. Ba'zi yosh ota-onalar ishlab bolalarini yaxshi ta'minlash uchun yetarli pul topgunlariga qadar, bola ko'rmaslikni rejalashtiradilar. Ba'zi ota-onalar oz bola yetarli deya, boshqa bola ko'rmaslikka qaror qiladilar. Boshqalari esa, bolalari orasidagi davr katta bo'lishini xohlaydilar, bunda ona va bola sog'lomroq bo'ladi. Ayrim kattaroq yoshdagi ota-onalar yana bola ko'rish uchun o'zlarini endi qarib qolgan deb hisoblaydilar.



Er-xotin qachon bolali bo'lish yoki bo'lmaslikka qaror qilganlarida, ayol homiladan saqlanish uchun o'zi xohlagan quyidagi usullarning birini tanlashi mumkin. Quyidagilar homiladorlikdan saqlanishning usullaridir.

Bola ko'rishni xohlovchi, ammo bolali bo'la olmayotgan juftlar 453-betga qarashlari kerak.

HOMILADORLIKDAN SAQLANISH USULLARI, YAXSHI VA XAVFSIZMI?

1. Bu yaxshimi?

Dunyoning ba'zi joylarida bola ko'rishni nazorat qilishning yaxshi va xavfsiz usullari to'g'risida turli muhokamalar bo'lib o'tgan. Ba'zi dinlar qo'shilishdan saqlanishdan tashqari, homiladorlikdan saqlanishning har qanday usuliga qarshi chiqqanlar, lekin oilani rejalashtirishda odamlarning oson va ishonchli usullarni tadbiiq qilishlari oilalar va jamiyatning sog'lig'i va baxt-saodati uchun qanchalik zarurligini ko'pchilik din namoyandalari ham tushunmoqdalar.

Shuningdek, ko'pgina joylarda, homilador bo'lib qolgan, ammo bolali bo'lishni xohlamagan ayollar abort qildiradilar. Abortga homiladorlikdan saqlovchi usul sifatida qaramang va unga amal qilmang. U ko'p qon ketishi yoki infeksiyalarga sabab bo'lishi mumkin. Tez-tez abort qildirish keyinchalik homilador bo'lishni qiyinlashtiradi. Abort shuningdek, ma'naviy

va axloqiy masala hamdir. Hayz bir oyga kechikkandan boshlab ayol vujudida kichik bir yurakcha ura boshlaydi. Abort qildirgan ayollar o'zini keyinchalik aybdor deb his qiladilar va aybini yuvish maqsadida yana homilador bo'ladilar, lekin abort ta'qiqlangan joylarda esa, ayollar qonunga xilof va maxfiy ravishda odatda iflos joylarda va malakasiz odamlarga borib, bolasini o'ldiradilar. Minglab ayollar bunday abortdan so'ng hayotdan ko'z yumadilar. Agar ayollar homiladorlikdan saqlanish usullarini bilib, ularni oqilona ishlatish imkoniyatiga ega bo'lsalar, ko'plab qonuniy va noqonuniy abortlarning oldini olgan bo'lardik. Qancha azob-uqubat va o'limlarning ham oldi olinardi. (Abortning og'ir asoratlari to'g'risida 754-betga qarang).

2. Bu xavfsizmi?

Homiladorlikdan saqlanish usullarining xavfsiz yoki xavfli ekanligi to'g'risida ko'plab munozaralar olib borilgan. Diniy yoki siyosiy tarafdin bunga qarshi bo'lgan odamlar, ayollarni ko'pincha bu tahlikali deb qo'rqitadilar. Ba'zi usullar o'ziga yarasha tahlikalidir. Shunga qaramay, hamma ayollar shuni bilishlari kerak: hali 20 ga kirmagan, 35dan oshgan yoki ko'p bola tuqqan ayollar uchun homiladorlikdan saqlanish homilador bo'lishdan ko'ra xavfsizroq.

Homiladorlikdan saqlanish usullarini qo'llashdan kelib chiqadigan kasalliklardan ko'ra, homiladorlik davrida uchraydigan turli jiddiy kasalliklar va o'lim xavfi ko'proq.










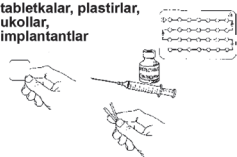















Homiladorlikdan saqlanish uchun ichiladigan dorilarning xavfli ekanligi to'g'risida ko'p gapirish mumkin, lekin homilador bo'lishdan dori ichish ancha afzalroq. Dori homiladan saqlanish uchun juda yaxshi vositadir va hatto ko'p ayollar uchun hayotlarini saqlash kerak bo'lgan vaqtlarida, unchalik samarali bo'lmagan boshqa usullardan ko'ra xavfsizroqdir.

HOMILADORLIKDAN SAQLANISH USULLARINI TANLASH

Keyingi betlarda homiladorlikdan saqlanishning bir qancha usullari tasvirlangan. Ushbu betlarni o'qib chiqing, doya, tibbiyot xodimi yoki shifokor bilan qanday usullar borligi va ulardan qaysi birining o'zingizga mos kelishi haqida suhbatlashing.

Ularni tanlashda samaradorligi, xavfsizligi, qulayligi, imkoniyat doirasining kengligi va narxlaridagi farqlarni hisobga olish kerak. Er-xotinlar bu usullarni tanlashni birgalikda hal qilishlari va ma'suliyatlarini belgilab olishlari kerak.

KONTRATSEPTIVLARNING UNUMLILIGI

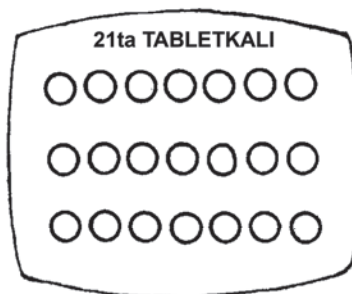
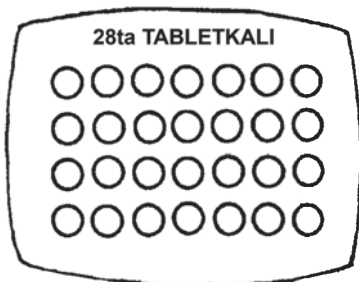
HOMILADORLIKDAN SAQLANISH USULLARI	Homiladorlikdan Saqlanish	Tanosil kasalliklari dan himoya	Bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa ta'sirlari	Boshqa muhim ma'lumot
Erkaklar prezervativi 	★★ YAXSHI	YAXSHI 		Spermitsid ishlatilib, prezervativ moylansa foydaliroq bo'ladi.
Ayollar prezervativi 	★★ YAXSHI	YAXSHI 		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.

* Sterillash jarayonida faqat jarroxlikka aloqador muammolar bo'lishi mumkin.

HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI DORILAR (ICHILADIGAN KONTRATSEPTIVLAR)

Homiladorlikdan saqlovchi dorilar, odatda ayol organizmida bo'ladigan kimyoviy moddalar (gormonlar)dan qilingan bo'ladi. To'g'ri ishlatilganda bu dorilar eng samarali vositalardan biridir, lekin ayrim ayollar agar boshqa usullarni qo'llay olsa, bu dorilarni ichmagani ma'qul. (517-bet). Homiladorlikdan saqlovchi dorilar SPID(OITS) yoki jinsiy aloqa orqali yuqadigan boshqa kasalliklarning oldini olmaydi. Iloji boricha bo'yida bo'lishdan saqlaydigan dorilar, tibbiyot xodimlari, doya va uni ishlatishda malakasi bor odamlar tomonidan berilishi kerak.

Odatda dorilar bir o'ramada 21 yoki 28 tadan qilib chiqariladi. 21 talik paketlar arzonroq. Turli firmalar tomonidan chiqariladigan dorilarning miqdori ham, narxi ham turlicha. O'zingizga to'g'ri keladigan turini olish uchun YASHIL SAHIFALARGA qarang.



21 talik dorilarni qanday ichish kerak:

Birinchi tabletkani hayzning (qon ketishidan) birinchi kundan ichishni boshlang va buni 1- kun deb hisoblang. So'ng dorilarning hammasi tugagunicha har kuni 1 tabletkadan (21 kun) ichasiz. **Dorilarni har kuni bir vaqtda iching.**

Bir qutini tugatganingizdan so'ng, yangisini boshlagunga qadar 7 kun o'tkazing. So'ng yangi qutidan har kuni 1 tadan ichishni boshlang.

Shunday qilib har oyning 3 haftasi davomida dori ichasiz, so'ng 1 hafta dam olasiz. Odatda, hayz dori ichilmagan shu hafta davomida ke-

ladi. Agar kelmasa ham oxirgi dorini ichganingizdan keyin 7 kun o'tkazib, yangi qutini ichishni boshlang.

Agar homilador bo'lishni xohlamasangiz, yuqorida aytilganidek 1 tadan har kuni ichishni unutmang. Agar ichishni unutgan bo'lsangiz, esingizga tushgan zahotiyoq yoki keyingi kuni 2 ta iching.

28 talik o'rama:

Birinchi tabletkani avvalgi 21 talik qutini ichgandek hayzning birinchi kunidan ichishni boshlang. Har kuni bittadan iching. Dorilarning 7tasi kattaligi va rangi jihatidan boshqacha bo'lishi mumkin. Bularni eng oxirida, ya'ni boshqalarning hammasini ichib bo'lganingizdan keyin iching (kuniga bittadan). 28 ta tabletkani ichib tugatgan kuningizning ertasiga yangi paketlardagi tabletkalarni ichishni boshlang. Homilador bo'lishni istamas ekansiz, har kuni bittadan tabletkani ichivering.

Hech qanday maxsus parhez tutish kerak emas. Hatto shamollash va shunga o'xshash oddiy kasalliklar bilan og'rigan paytlaringizda ham, ichishni to'xtatmang. Agar siz paketdagi dorilarning hammasi tugamay turib dori ichishni to'xtatsangiz, homilador bo'lib qolishingiz mumkin.

Nojo'ya ta'sirlari:

Ba'zi ayollar homiladorlikdan saqlovchi dorilarni icha boshlaganlarida, ularda qayt qilish, ko'kraklarning shishishi va homiladorlikka xos boshqa belgilar paydo bo'lishi mumkin. Bu holatning sababi, dorilarning tarkibida xuddi ayol homiladorligida qonida bo'ladigan kimyoviy moddalar (gormonlar) borligidandir. Bu belgilar, uning sog'lom emasligini yoki dorilarni ichishni to'xtatishi kerakligini bildirmaydi. Ular odatda birinchi 2-3 oydan keyin yo'qolib ketadi. Agar bu hol davom etaversa, ayol gormon miqdori boshqa bo'lgan dorilarni ichgani ma'qul. Bular YASHIL SAHIFALARDA muhokama qilingan.

Dori ichib yurgan ba'zi ayollarda hayz vaqtida kamroq kon kelishi kuzatiladi. Bu o'zgarish uncha ahamiyatli emas.

Homiladorlikdan saqlovchi dorilarni ichish xavflimi?

Barcha boshqa dorilar kabi homiladorlikdan saqlovchi dorilar ham, ayrim ayollarda jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, (keyingi betlarga qarang). Dorilar bilan bog'liq eng jiddiy muammo bu yurak,

o'pka, yoki miya qon tomirlarining trombozi (tomirlarda qonning ivib, tiqilib qolishi)dir. Ko'pincha u chekadigan, 35 dan oshgan ayollarda shunday hodisa yuz beradi. Shunga qaramay, homilador ayolda tromblarning paydo bo'lish xavfi dori ichayotgan ayollardagiga nisbatan ko'proq.

Garchi ayollarning dori ichish davrida homilador bo'lib qolishi kam bo'lsa-da, lekin uchraydi. Agar shunday bo'lib qolsa, dori ichishni o'sha zahotiy oq to'xtating, chunki u rivojlanayotgan bolaga ziyon yetkazishi mumkin. Dori ichish bilan bog'liq o'lim hollari juda kam. Homiladorlikdan saqlanish dorilarini ichishdan zarar ko'rish xavfi homiladorlik va tug'ruq munosabati bilan paydo bo'lib qoladigan xavf-xatardan ko'ra 50 baravar kamroq.

HOMILADOR BO'LISHDAN KO'RA, HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI DORI ICHISH XAVFSIZROQDIR.

Umuman olganda, ko'p ayollar uchun homiladorlikdan saqlovchi dorilar xavfsizdir. Albatta, homiladorlik ham ularga xavf solmaydi, lekin shunday ayollar ham borki, ular uchun homiladorlik ham, homiladorlikdan saqlovchi dorilarni ichish ham xavfli deb hisoblanadi. Bunday ayollar homiladorlikdan saqlanishning boshqa usullaridan foydalanganlari ma'qul.

Kim homiladorlikdan saqlovchi dorilarni ichmasligi kerak?

Ayollarda quyidagi belgilarning birortasi bo'lsa, ular kontretseptiv Dorilarni umuman qabul qilmasliklari kerak:

- Hayz vaqti kechikib, ayol o'zini homilador bo'lib qoldim, deb yurganida.

- **Oyoq yoki sonda doimiy yoki qattiq og'riq bo'lganida.** Buning sababi yallig'langan vena tomiri (flebit yoki tromboz) bo'lishi mumkin. Dorilarni ishlatmang. Venalar faqat kengaygan (varikoz, flebotromboz boshlangan, ammo yallig'lanmagan bo'lsa, odatda homiladorlikdan saqlovchi dorilarni muammolarsiz ichishi mumkin. Venalar yallig'lansa (tromboflebit), dori ichishni to'xtatish zarur.



• **Miyada qon aylanishi buzilganida.** Miya qon aylanishi buzilishining birorta belgilari bor ayol dori qabul qilmasligi kerak.

• **Sariq (gepatit) (321-bet), Sirroz (585-bet) yoki boshqa jigar kasalliklarida.** Ushbu kasalliklari bor yoki homiladorlik davrida ko'zlari sarg'ayadigan ayollar dorilarni ichmasligi kerak. Sariq bo'lgandan so'ng bir yil davomida bu dorilarni ichmagan ma'qul.



• **Rak (o'sma) bo'lganida.** Agar sizda ko'krak, bachadon raki bo'lsa yoki bor deb taxmin qilinayotgan bo'lsa, homiladorlikdan saqlovchi dorilarni ichmaslik kerak. Dorilarni ichishni boshlashdan oldin, ko'kraklarinigizni yaxshilab tekshirib ko'ring (505-bet). Dorilar ko'krak yoki bachadon rakiga sabab bo'lmasligi tekshirilib ko'rilgan. Sizda rak bo'lsa, dori kasallikni jiddiylashtirishi mumkin.



Ba'zi sog'lik muammolari homiladorlikdan saqlovchi dorilar natijasida jiddiylashishi mumkin. Agar sizda quyidagi muammolardan biri bo'lsa, iloji boricha, boshqa usulni qo'llaganingiz ma'qul.

• **Migren** (bosh og'rig'i) (300-bet). Haqiqiy migren bilan og'riyotgan ayollar dorilarni ichmasliklari kerak. Agar u oddiy bosh og'rig'i bo'lsa va aspirin ichish bilan o'tib ketsa, dori qabul qilinishi mumkin.

• **Oyoqlar shishi** bilan davom etadigan buyrak kasalliklari (339-bet).

• **Yurak kasalliklari** (580-bet).

• **Yuqori qon bosimi** (245-bet).

Agar siz astma (nafas qisishi), sil kasali, qand kasali yoki tutqanoqlardan azob chekayotgan bo'lsangiz, dorilarni qabul qilishdan oldin shifokor maslahatini olganingiz ma'qul. Bunday kasalliklari bor ayollar, homiladorlikdan saqlovchi dorilarni ko'pgina hollarda ziyonsiz ichishlari mumkin.

Xomiladorlikdan saqllovchi dorilarini ichayotgan ayollar uchun ehtiyot choralari

1. Chekmang, ayniqsa, yoshingiz 35 dan oshgan bo'lsa. U yurak muammolarini keltirib chiqaradi.



2. Ko'kragingizda rak belgilari yoki ko'krak ichida mayda qattiq tugunlar bor yo'qligini aniqlash uchun, har oy yaxshilab tekshiring



3. Agar mumkin bo'lsa, har 6 oyda qon bosimingizni o'lchab turing.



4. 346-betda aytilgan muammolarni kuzatib turing, ayniqsa:

- Qattiq va tez-tez bo'ladigan migren (bosh og'riq). (300-bet).
- Ko'rish, gapirish yoki tana qismlarini harakatlantirish qiyinchiliklar keltirib chiqaradigan bosh aylanishi, og'rishi yoki hushdan ketish hollari. (miya qon aylanishining buzilishi, 583-betga qarang).
- Oyoq yoki sonda yallig'lanish hodisalari bilan davom etayotgan og'riq (qon tomirlarda tromb bo'lishi mumkin).
- Qattiq yoki qaytalanib turadigan ko'krak og'riqlari. (Yurak muammolariga qarang. 580-bet).




Agar yuqorida aytilgan muammolar sizni bezovta qilayotgan bo'lsa, dori ichishni to'xtating va shifokorga uchrang. Boshqa usullarni qo'llab ko'ring, chunki bu muammolar, ayniqsa, homiladorlikda xavflidir.

HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI TABLETKALAR XUSUSIDA SAVOLLAR VA JAVOBLAR.



Ba'zi odamlarning aytishicha, homiladorlikdan saqllovchi tabletkalar rakni keltirib chiqarishi mumkinmish? Shu rostmi?

Yo'q! Lekin, agar ko'krak yoki bachadonda rak bo'lsa, tabletkalar uning tezroq o'sishiga sabab bo'ladi.

	Ayol tabletkalarni ichmay qo'ygandan keyin, u bolali bo'lishi mumkinmi?	Ha. (Ba'zan ayol 1 yoki 2 oy keyinroq homilador bo'lishi mumkin).
	Agar ayol homiladorlikdan saqlanish tabletkalarini ichgan bo'lsa, egizak yoki nuqsonli bola ko'rish ehtimoli ko'proqmi?	Yo'q. Ehtimollik dori ichmagan ayoldagi bilan bir xil.
	Agar emizikli onalar dori ichishni boshlasalar, ularni suti kelmay qolar-kan. Shu rostmi?	Ba'zi ayollarning suti dori ichish davrida kamroq bo'lishi mumkin. Emizikli davrda homiladorlikdan saqlanishning boshqa uslublarini qo'llagan ma'qul. Keyinchalik yana tabletkalardan foydalanish mumkin yoki sutga ta'sir qilmaydigan darajada gormonlari oz bo'lgan „mini tabletkalar“ (481-bet)ni ichish mumkin.

Homiladorlikdan saqlovchi tabletkalarni tanlash haqida ma'lumotlar olish uchun 725-728-betlarga qarang

HOMILADORLIKDAN SAQLANISHNING BOSHQA USULLARI PREZERVATIV

Erkaklar qo'shilish davrida jinsiy organi erlik olatiga kiyadigan rezina xaltacha. Odatda u homiladorlikdan yaxshi saqlaydi. **Shuningdek u, SPID va jinsiy aloqa orqali yuqadigan boshqa kasalliklardan saqlaydigan samarali usuldur**, ammo u ham to'la ishonchli emas.



Prezervativni qo'zg'algan jinsiy olatga, uchida urug'(sperma) uchun joy qoldirib kiygizing. Aloqa oxirida erkak kishi jinsiy organini chiqarayotganida prezervativ yechilib ketmasligi uchun uni ushlab turishi kerak.

Prezervativlarni ko'p dorixonalarda sotib olishingiz mumkin. Ba'zi tibbiyot va oilani rejalashtirish markazlarida prezervativlar bepul berilishi mumkin. Prezervativ faqat bir marta ishlatilishi kerak.

DIAFRAGMA (QALPOQCHA)

Sayoz kosacha shaklida, rezinkadan qilingan moslama. Diafragmani jinsiy aloqadan 6 soat ilgari joylab qo'ysa bo'ladi. Qo'shilgandan so'ng, u yana kamida 6 soat davomida o'sha yerda qolishi kerak. Kontratseptiv krem yoki gel bilan birga ishlatilsa, u yanada ishonchliroq bo'ladi. Tibbiyot xodimi yoki doya qalpoqchani o'rnatishda yordam berishi kerak, chunki turli ayollarga turli kattalikdagi qalpoqchalar kerak bo'ladi.



Qalpoqchada teshiklar yoki yoriqlar yo'qligini aniqlash uchun uni yoruvqa tutib tekshirib turing. Agar unda jindek teshik bo'lsa, yangisini oling. Ularni odatda bir yil yoki ko'proq vaqt davomida ishlatish mumkin. Ishlatib bo'lgandan so'ng, iliq sovunli suvda yuving, chayqang va quriting. Uni quruq va toza joyda saqlang.

KONTRATSEPTIV KO'PIK

Tyubik(sig'im) yoki bankada bo'ladi. Ayollar uni maxsus applikator orqali qiniga qo'yadi. U qo'shilishdan ko'pi bilan 1 soat oldin qo'yilgan bo'lishi kerak va qo'shilishdan so'ng ham, kamida 6 soatga qoldirilishi kerak. Bir kechada bir necha marta qo'shiladigan bo'lsangiz, har safar uni yangilab turish kerak. Agar bu to'g'ri ishlatilsa, homiladorlikdan saqlanishning ishonchli usulidir.



BACHADON ICHI SPIRALLARI

Malakali tibbiyot xodimi yoki doya (akusher) tomonidan bachadonga qo'yiladigan plastmassa (ba'zan metall) moslama. U bachadonga qo'yilganda homiladorlikning oldini oladi. Ba'zi ayollarning spirallari tushib ketadi. Boshqalarda esa og'riq, noqulaylik, ko'p qon ketishi va boshqa bir qancha jiddiy muammolar kelib chiqishi mumkin, ba'zi ayollarda esa, u umuman bilinmaydi. Bunday ayollar uchun spiral eng oddiy va eng tejamli usul bo'lishi mumkin. Xulosaga kelishdan oldin spirallarni ishlatish xususida 727-betga qarang.



Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

TORTIB OLISH YOKI CHIQARIB OLISH (QO'SHILISHNI TO'XTATISH)

Bunda erkak kishi sperma chiqmasidan oldin qo'shilishni to'xtatadi va erlik olatini qindan tortib oladi. Ushbu usul balki uncha o'rinli emas, bunda odam o'zini erkin tuta olmaydi. Bu usul samarali emas, chunki erkaklar vaqtida o'zini olib qochmaydilar, ayniqsa, ular mast bo'lganda, bundan tashqari, erkakda keladigan birinchi suyuqlikda ham sperma bo'lishi mumkin.

MAROMLIK (DAVRIY) USUL (Biologik usul)

Bu usul homiladorlikdan aniq saqlaydi deyish qiyin, ammo u biror narsa talab qilmaydi. **U hayz davri bir maromda (28 kunlik tartibda) keladigan ayollarga mos.** Shuningdek, er-xotin ikkalasi har oy bir hafta qo'shilmaslikka rozi bo'lishlari kerak.

Odatda ayol har oyda 8 kun ichida homilador bo'lib qolishi mumkin. Bu 8 kun odatda oyning o'rtasida keladi va hayzning birinchi kundan hisoblanganda 10 kun keyin boshlanadi. Homilador bo'lib qolmaslik uchun ayol ushbu 8 kun ichida erkagi bilan qo'shilmasligi kerak. Oyning boshqa kunlarida u homilador bo'lishga unchalik moyil emas. Adashib ketmaslik uchun, ayol qo'shilmasligi kerak bo'lgan 8 kunni kalendarda belgilab ko'yishi kerak.

Masalan: Aytaylik, hayzingiz 5 - mayda boshlanadi. Uni birinchi kun deb hisoblaysiz.

Uni quyidagicha belgilab qo'ying:

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	

So'ng 8 kun sanang. Sakkizinchi kundan boshlab keyingi 11 kun tagiga ko'rsatilgandek qilib chiziq torting:

Ushbu 11 kun homiladorlikka moyil kunlar bo'lib, bu kunlari qo'shilmang.

Endi, aytaylik, keyingi hayzingiz 1- iyun- da boshlandi.

Uni ham oldingidek qilib belgilab qo'ying.

Yana 8 kunni sanaysizda, keyingi qo'shilib bo'lmaydigan 11 kun tagiga chizib qo'ying.

IYUN						
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						

Agar er va xotin ehtiyotkorlik bilan o'sha 8 kun ichida ko'shilmasalar, ular yillab bolali bo'lmasliklari mumkin. Umuman olganda, bu juda ham ishonchli usul emas. Lekin ushbu 8 kun ichida boshqa usullar (qalpoqcha yoki prezervativlar)ni ishlatlsa, hamda undan so'ng bu usul ishlatilsa, samarali bo'ladi.

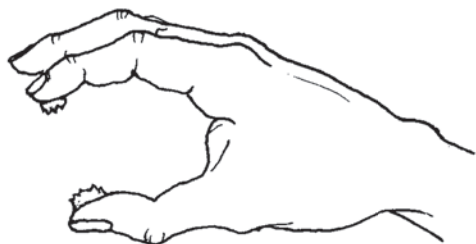
SHILIMSHIQNI TEKSHIRISH USULI

Bu taqvim usulining boshqa bir turidir. Ayol homiladorlikka moyilligini qin shilimshig'ini tekshirib turish yo'li bilan bilib oladi. Bu ba'zi er-xotinlarda yaxshi samara beradi. Umuman, bu usulga homilaning oldini olishda eng ishonchli usul deb qaralmasligi kerak, ammo uning hech qanday xavfi yo'q. Shunga qaramay, ko'p yiring chiqaradigan qin infeksiyalari bor, hayzi doimiy kelmaydigan va tez-tez mustahab qiladigan ayollar uchun bu usuldan foydalanish qiyinroq.

Hayz kunlaridan tashqari har kuni ayol qinidagi shilimshiqni tekshirib turishi kerak. Toza qo'llaringiz bilan qindan biroz shilimshiq oling, uni bosh va ko'rsatkich barmoqlar orasida ko'rsatilgandek cho'zib ko'ring.

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

Shilimshiq saqichga o'xshab yopishqoq
- sirg'anchiq va cho'ziluvchan bo'lmasa
- siz homilador bo'lmaysiz va qo'shil-
ishingiz mumkin.



Shilimshiq sirg'anchiq va cho'ziluvchan bo'lsa,
xom tuxum suyuqligi singari ikki barmog'ingiz
orasida **cho'zilsa, qo'shilganingizda, homi-
lador bo'lib qolishingiz mumkin.**



Shilimshiq odatda hayzlar orasidagi bir-necha kun davomida sirg'anchiq bo'lib qoladi. Bu kunlari eringiz bilan qo'shilmaydigan kunlaringizdir.

Ishonchliroq bo'lishi uchun bu usulni taqvim usullari bilan birga ishlating. Yana ham ko'ngil to'q bo'lishi uchun quyidagini ko'ring.

BIRGA ISHLATILADIGAN USULLAR

Agar homiladorlikdan saqlanish yana ham ishonarli bo'lishini xohlasangiz, ikkala usulni birga qo'shib ishlating. Shuningdek, bunga qo'shimcha tarzida erkak prezervativ, ayol qalpoqcha ishlatsa, homiladorlik xavfi juda ham kam bo'ladi.

UKOLLAR

Homiladorlikning oldini oladigan maxsus, gormonli ukollar mavjuddir. Depo-Provera ulardan biridir. Ukol har 3 oyda qilinadi. Ukolning nojo'ya ta'sirlari va qabul qilish shartlari tabletkalardagi bilan bir xil, lekin bunda tartibsiz qon ketish muammosi kelib chiqishi mumkin.



Salbiy ta'sirlar bir boshlangandan so'ng ukolni to'xtatgandan keyin ham oylab davom etishi mumkin. Shuningdek, ukol olmay qo'ygandan so'ng homilador bo'lish uchun ba'zida bir yil yoki ko'proq vaqt ketishi mumkin.

IMPLANTANTLAR.

Bu usul progesteron gormoni bo'ladigan 6 ta kapsula teri ostiga ko'yiladi. Agar ular o'sha yerda qoldirilsa, 5 yilgacha homiladorlikning oldini olishi mumkin. Salbiy ta'sirlari tabletkalar va ukollarniki bilan bir xil. Birinchi yili hayz davrida ko'p qon ketishi mumkin.



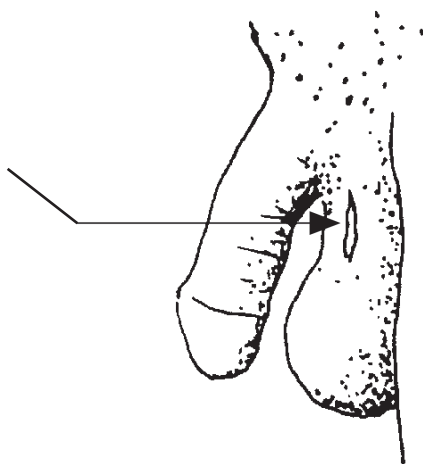
So'nggi shu ikki usulni taklif qiladiganlarning aytishlaricha, bu usullar tabletkalarni ichishni esidan chiqarib qo'yadigan va boshqa usullarni ishlata olmaydigan ayollar uchundir. Qarshi chiquvchilar esa, bu usullar homiladorlikdan butunlay saqlamaydi va ularning xavfi haqida to'la ma'lumotga ega bo'lmagan ayollarda tez-tez ishlatiladi deyilar. Ko'proq ma'lumot olish uchun 729-betga qarang.

BOSHQA BOLA KO'RISHNI UMUMAN ISTAMAYDIGANLAR UCHUN MO'LJALLANGAN USULLAR

BEPUSHTLIK

Umuman boshqa bolali bo'lishni xohlamaganlar uchun bu eng ishonchli usuldir, ayol yoki erkakda oddiy operatsiya qilinadi. Ko'p mamlakatlarda bu operatsiyalar bepul. Tibbiyot markazlaridan so'rang.

• **Erkaklarda** bo'ladigan bu operatsiya "vazorezeksiya" deb ataladi. U shifoxonada osongina va tez amalga oshirilishi mumkin, odatda kishi operatsiya davomida uxlatilmaydi (narkoz). Moyakdan kelayotgan naylarni kesish va tugub qo'yish uchun shu yer ozgina kesiladi. Moyaklar o'rnidan qo'zg'atilmaydi. Bu axtalash yoki bichish (jinsiy bezlarni olib tashlash) emas.



Erkak jinsiy qobiliyatiga yoki aloqadan mamnun bo'lishiga bu operatsiyaning ta'siri yo'q. Erkak suyuqligi oldingidek kelaveradi, ammo uning tarkibida sperma bo'lmaydi.

• **Ayollarda** qilinadigan operatsiya naylarni tugish deyiladi.

Bunda naylar tugib qo'yiladi. Bu usulda qorinning pastki qismi kesiladi va tuxumdon yoki bachadon naylari kesib, tugib qo'yiladi.

Bu operatsiya odatda ayolni uxlatmay, o'tkazilishi mumkin va odatda asorat bermaydigan operatsiyadir, lekin ayollarda erkaklardagiga nisbatan infeksiya tushish xavfi yuqoriroq.

Bu operatsiya ayolning hayz ko'rish davri yoki jinsiy qobiliyatiga ta'siri yo'q, u jinsiy aloqadan oldingidan yana ham mamnunroq bo'lishi mumkin, chunki u homilador bo'lib qolishidan qo'rqmaydigan bo'ladi.



HOMILADORLIKDAN SAQLANISHNING XONAKI USULLARI

Har joyda homiladorlikning oldini olish yoki uni to'xtatishga oid xonaki, ya'ni "turkana usullar" bor. Afsuski, ularning ko'pi to'g'ri emas yoki xavfli. Masalan, ba'zi ayollar qinni chayish yoki qo'shilishdan so'ng siyish homiladorlikning oldini oladi deb o'ylaydilar, ammo bu to'g'ri emas.

EMIZISH.

Emizikli ona homilador bo'lishga uncha moyil emas, ayniqsa, agar bolasi qo'shimcha ovqatlarsiz faqat emizib boqilayotgan bo'lsa, 4 yoki 6 oydan so'ng bola qo'shimcha ovqat iste'mol qilishni boshlaganda, ayolning homilador bo'lish ehtimoli kuchayadi.

O'shanda ham ona bolani kechasiyu kunduzi tez-tez emizib tursa va ko'krak sutini asosiy ovqat sifatida bersa, homiladorlikning oldini olish mumkin. (Agar uning hayz davrlari boshlansa, bo'yida bo'lish emizishga bog'liq bo'lmay qoladi.)



Homiladorlikning oldini olish ishonchliroq bo'lishi uchun emizikli ona bolasi 3-4 oylik bo'lganidan so'ng homiladorlikdan saqlanish usullaridan birini ishlata boshlashi kerak. Tabletkalardan boshqa usul bo'lgani ma'qul, chunki dori ichish davrida ba'zi ayollarning suti kamayib ketadi. („Mini tabletkalar“ sutga kamroq ta'sir qiladi, 725-betga qarang).

TAMPON USULI.

Bu xavfsiz va ba'zan samarali xonaki usuldir. U doim ham sizni xomiladan saqlamaydi, ammo boshqa usullarning iloji bo'lmaganda uni ishlatish mumkin.

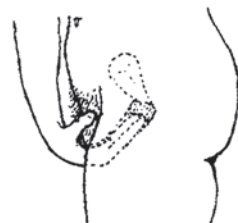
Sizga tampon va osh sirkasi (uksus), limon yoki tuz kerak bo'ladi. Agar tamponingiz bo'lmasa, paxta yoki boshqa yumshoq materialni dumaloqlab, ishlatishingiz mumkin.

- ◆ 2 choy qoshiq osh sirkasini 250 ml toza suv bilan **yoki**
1 choy qoshiq limon suvini 250 ml toza suv bilan **yoki**
1 osh qoshiq tuzni 4 qoshiq toza suv bilan aralashtiring.



- ◆ Tamponni suyuqliklarning biri bilan ho'llang.
- ◆ Tamponni qo'shilishdan oldin qinning ichiga kirgizing. Siz uni bir soat oldin qo'yishingiz mumkin.

- ◆ Tamponni qo'shilgandan so'ng kamida 6 soatga o'sha yerda qoldiring. So'ng uni olib tashlang. Uni olishga qiynalsangiz keyingi safar uni tortib olish uchun tamponga tasma yoki ip bog'lab qo'ying.



Tampon yuvilib, bir necha marta qayta ishlatilishi mumkin. Uni toza joyda saqlang.

Siz suyuqlikni oldindan tayyor qilib qo'yishingiz va shisha idishda saqlashingiz mumkin.

ABORT ASORATLARI BO'LGANDA

Bola yashab ketadigan darajada rivojlanmay turib, ayol homiladorligining to'xtatilishi - abort(bola oldirish) deyiladi. (Ushbu kitobda biz abort so'zini faqat reja bilan, ya'ni ataylab bola olib tashlanadigan hollarni ifodalash uchungina ishlatamiz. Rejalashtirilmagan abort, ya'ni bolaning o'z-o'zidan tushib ketishi „homila tushishi“ deyiladi.)

Abort qilish yoki qilmaslik qaroriga kelish - qiyin masala bo'lishi mumkin. Bunday qiyin paytlarda, do'stona maslahat va tushunish, ko'pchilik ayollar uchun yordamdek bo'lishi mumkin. Agar abort kasalxonada yoki klinikalarda tibbiyot xodimlari tomonidan amalga oshirilsa, ko'pincha ayol uchun xavfsiz bo'ladi. Eng yaxshisi, abortni homilaning kichikligida qilgan yaxshidir.



Lekin abort uyda, xonaki yo'l bilan va tibbiyot xodimi bo'lmagan odamlar tomonidan amalga oshiriladigan bo'lsa, unda ayol uchun o'ta xavfli bo'lishi mumkin. Abortlar qilish qonunga xilof bo'lgan mamlakatlarda yoki abort qildirish mushkul bo'lgan joylarda, bunday xonaki usullar, 12 dan 50 yoshgacha bo'lgan ko'pgina ayol-qizlarning o'limiga sabab bo'lmoqda.

Homiladorlikni to'xtatish maqsadida, cho'p yoki boshqa qattiq narsalarni qinga yoki bachadonga tiqish, bachadonni siqish, zamonaviy yoki shifobaxsh o'simliklardan tayorlangan dorilarni ishlatish **ko'p qon yoqotish, infeksiyalarga va hatto o'limga ham olib kelishi mumkin.**

Abortdan keyin keladigan xavfli o'zgarishlar:

- isitma;
- qorin sohasidagi og'riq;
- ko'p qon yo'qotish

Agar siz homilador bo'lgan ayolda, bunday belgilarni sezsangiz, bu abort asorati bo'lishi mumkin. Ular bolaning tushib ketganini ham bildirishi mumkin (508-bet). Bachadondan tashqaridagi homiladorlik (507-bet) yoki salpingit kasalligi (451- bet) kabilar ham avvalgi abort natijasi bo'lishi mumkin.



Yuqoridagi (oldingi betga qarang) muammolari bor ba'zi ayollar tibbiy yordam olish uchun keladi, ammo nima bo'lganini aytishga uyaladi yoki qo'rqadi. Boshqalari esa tibbiy yordamga borishga ham uyalib, qo'rqib yurishadi. Ular kasali zo'raygunga qadar bormaydilar. Shu tariqa

Hammabop Tibbiyot Qo'llanmasi 2013

fursat boy berilishi, natijasi yomon bo'lishi mumkin. **Ko'p qon ketishi (odatdagidan ko'p) yoki abortdan keyingi infeksiya xavflidir. Tez tibbiy yordamga murojaat qiling! Tibbiy yordam kelgunga qadar quyidagilarni bajaring:**

- ◆ Qon ketishni to'xtatishga harakat qiling. Bolaning tushib ketganidan keyingi qon ketish xususida 19-bobda aytilgan yo'l-yo'riqlarga amal qiling. Metilergometrin ukolini oling.
- ◆ Shokka qarshi davo qiling (10-bob).
- ◆ Agar infeksiya belgilari bo'lsa, tug'ruqdan keyingi isitma mahalidagidek antibiotik bering, 19-bob.

Abortdan so'ng kasallanish va o'lish hollarining oldini olish uchun:

- ◆ Har qanday abortdan so'ng antibiotik (ampitsillin, tetratsiklin) bering. Bu infeksiya va xavfli asoratlarga uchrash ehtimolini kamaytiradi.
- ◆ **Homiladorlikning oldini oling.** Homiladorlikdan saqlanish usullarini ayol va erkak bilishi kerak (20 -bob).
- ◆ Abortdan so'ng **har qanday** belgi yoki muammolari bor ayol **darhol** tibbiy yordamga murojaat qilishi kerak.