



HOMILADORLAR AYOLLAR GIGIYENASI

Tilyavova Sitora Amirzoda

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti o'qituvchisi (Phd)

O'rinboyeva Mastura O'ktam qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Akusherlik va
ginekologiya yo'nalishi 1-bosqich ordinatori

Annotatsiya: Ushbu maqolada tug'ruq davrida bo'lgan ayollarning homiladorlik davrida qilishi lozim bo'lgan gigiyenasi va uni tashkil etish uchun zarur bo'lgan bosqichlarni yoritadi. Bola va ona salomatligini xavfsizligi uchun muhim bo'lgan turli patologik kasalliklarning oldini olish maqsadida qanday gigienik normalarga rioya etishi zarurligi dolzarb muammo sifatida o'rganilishi jarayoniga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: homila, homiladorlik, ona, bola, salomatlik, gigiyena, tuxumdon, bachadon, jinsiy hujayra, embrion, vitamin, salomatlik

Аннотация: В данной статье будет освещена гигиена, которую следует соблюдать женщинам в период родов и этапы, необходимые для ее организации. Он посвящен процессу изучения необходимости соблюдения гигиенических норм с целью профилактики различных патологических заболеваний, важных для безопасности ребенка и здоровья матери, как актуальной проблемы.

Ключевые слова: плод, беременность, мать, ребенок, здоровье, гигиена, яичник, матка, половая клетка, эмбрион, витамин, здоровье.

Abstract: In this state, there will be clear hygiene, which must be observed by women and period rods and stages, necessary for the organization. On posvyashchen



processu izucheniya neobhodimostosti obludeniya hygienicheskikh norm s tselyu prophylactic of various pathological diseases, vajnykh dlya bezopasnosti rebenka i zdorovya materi, kak aktualnoy problemy.

Key words: plod, beremennost, mat, rebenok, zdorove, hygiene, yaichnik, matka, sex cell, embryo, vitamin, zdorove.

Homiladorlik – urug‘langan tuxum hujayraning ona organizmida rivojlanib, yetuk homilaga aylanishdan iborat fiziologik jarayon. Ayol tuxumdonida yetilib chiqan tuxum hujayraning erkak jinsiy hujayrasi bilan qo‘shilishidan boshlanadi va o‘rta hisobda 280 kun, ya‘ni 10 qamariy oy davom etadi. Urug‘lanish bachadon nayida ro‘y beradi. Urug‘langan tuxum hujayra bachadon nayining chuvalchangsimon qisqarishi tufayli bachadon bo‘shlig‘iga qarab surilib boradi, shu vaqtda u mayin tuklar (vorsinkalar) bilan qoplanib, ko‘p hujayrali embrionga aylanadi, o‘sha tuklar yordamida bachadon shilliq pardasiga payvandlanib oladi. Shu vaqtdan boshlab homila shakllana boshlaydi va ayol organizmidagi ba‘zi sistemalar funksiyasi tegishlicha o‘zgarib boradi. Embriionning bachadonga payvandlangan joyida tuklar juda o‘sib ketadi va ulardan platsenta, ya‘ni yo‘ldoshning tarkibiy qismi — bola o‘rni hosil bo‘ladi, u kindik orqali homila bilan tutashadi. Kindik qon tomirlari bo‘ylab platsenta orqali ona organizmidan homilaga oziq moddalar, kislorod kelib turadi va homiladan keladigan almashinuv mahsulotlari chiqib ketadi.

Homiladorlik normal davom etsa, uni ayollar osonlik bilan o‘tkaziladi, o‘zlarini doim sog‘lom, tetik va baquvvat sezdilar, mehnat qobiliyatlarini yo‘qotmaydilar.

Homilador ayol harakat qilib turish kerak, agar u doimiy yotsa yoki o‘tirsas unda moddalar almashinuvi izdan chiqib turli xil kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Ammo homilador ayolning zo‘riqib harakat qilishi yoki ayniqsa og‘ir yuk ko‘tarishi, kimyoviy moddalar bilan ishlashi, kuchli asabiylashishga ruhsat etilmaydi.



Homiladorlik fiziologik holat hisoblansa ham, lekin homila o'sib kattalashgan sari uning ona organizmiga talabi ortib boraveradi. Agar homilador ayol sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilmasa, undagi normal xolat tezda patologik holatga o'tib ketishi mumkin. Homilador ayol so'lom bo'lishi uchun quyidagi muhim ko'rsatmarga amal qilishi zarur:

- ✓ Yashaydigan xonasini toza-ozoda tutishi;
- ✓ Xona yaxshi shamollaydigan va havo aylanadigan yorug' bo'lishi;
- ✓ Kiyimlari (ich kiyimlari) doimi toza, dazmollangan bo'lishi;
- ✓ Shaxsiy va umumiy gigiyenaga amal qilishi;
- ✓ Turli xil kimyoviy moddalar (shifokor ruxsatisiz) qabul qilmasligi;
- ✓ Tashqi jinsiy a'zolarini har kuni 2 marotaba iliq suvda yuvishi;
- ✓ Zararli odatlar (alkagol, nos, papiros, nikotin) qabul qilmasligi zarurdir.

Yuqoridagilarga tavsiyalarga asoslanib yashaydigan xonasini doimo toza tutishi va vaqti-vaqti bilan shamollatib turishi kerak. Toza havo qon aylanishi va nafas olishini yaxshilaydi. Homilador ayol papiros nos chekmasligi, spirtli ichimlik ichmasligi kerak, chunki ulardagi zararli moddalar, xususan nikotin, alkogol homilador organizmiga ham, zararli ta'sir ko'rsatadi. Qishda homilador yashaydigan xona harorati 20-22 daraja bo'lishi lozim, agar bundan yuqori bo'lsa, homiladorning nafas olishi qiyinlashadi, u bo'shashib terlaydi. Bu holat ayol sog'lig'iga yomon ta'sir qiladi. Homilador ayol yotadigan xona yorug' va toza bo'lishi, har kuni shamollatib turilishi kerak.

Homilador ayol kun davomida yoki ishdan keyin bir soat yotib dam olishi lozim. Bir kecha kunduzda u 8 soat uxlashi, kechqurun uhlashga soat 10-11 da yotishi kerak. Homiladorlik vaqtida sport musobaqalrga qatnashmasligi, ammo muntazam yengil badantarbiya bilan shug'ullanishi kerak. Bunday mashg'ulotlar uning qorin devorini va tana muskullarini mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi lozim. Homilador ayollar uchun quyosh nuri, ultrabinfsha nurlar foydali. Bu nur ayol organizmida D vitamini hosil bo'lishi jarayonini oshiradi. Homilador ayol kiyadigan liboslariga ham ahmiyatli bo'lishi kerak.



Liboslari imkon qadar paxta matosidan bo'lishi va tor bo'lmasligi kerak. Oyog'iga kiyadigan poyafzallari baland poshnali, oyoqlarni toldiradigan bo'lmasligi lozim.

Homiladorlik davrida qilishi tavsiya etilmaydigan holatlar quyidagilar:

- Homiladorlikni dastlabki va ohirgi 2 oyi mobaynida jinsiy aloqada bo'lish;
- Homilador ayol yuqumli kasalliklar bilan og'rigan kishilarga bemorlarga yaqinlashmasligi;
- Homiladorlik vaqtida stress va hafagarchiliklardan saqlanishi;
- Turli psixologik va jismoniy zo'riqishlardan saqlanishi tavsiya etiladi.

Agar ayol qayta tug'uvchi ayol bo'lsa va oldingi homiladorlik muddatidan oldin tug'ilgan bo'lsa ayol homiladorlikni ohirgi 3 oyi davomida og'ir yuk va zo'riqishli mehnat faoliyatlarini to'xtatishi lozim.

Xulosa o'rnida homiladorlik davri vaqtida homilador ayol faqat o'z salomatligi uchun emas balki bo'lajak farzandining salomatligiga ham javobgardir. Shu asosda u har tomonlama o'zini va homilasini asrashi, shaxsiy va umumiy gigiyena rioya qilishi zarurdir. Shunda kelajak avlod va bo'lajak ona salomatligi ishonchli bo'ladi. Homiladorlik davrining ijobiy kechishiga nafaqat ona balki butun oila ma'suldir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ya.N.Allayarov akusherlik va ginekologiya kitobi 55-65 betlardan
2. M. F Ziyayeva, G. X. Mavlyanova ginekologiya kitobi 2018 14-19 betlar
3. <https://avitsenna.uz/hayz-funksiyasining-buzilishi/>
4. <https://www.savol-javob.com/hayz-haqida-toliq-malumot/>
5. <https://avitsenna.uz/hayz-funksiyasining-buzilishi/>
6. Med24.uz