

## HOMILADORLIKNI ANIQLASH USULLARI

*Abbosova Marhabo Erkinovna*

*Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi*

*Kasbiy ta`lim bo`yicha direktor o`rinbosari*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada ayollarda homiladorlikni aniqlash usullari hamda homiladorlikning ilk belgilari borasida fikr yuritildi.

**Kalit so`zlar:** belgilari, simptomlar, tuxum hujayra, gormonal o`zgarish.

Homiladorlik — urug`langan tuxum hujayraning ona organizmida rivojlanib, yetuk homilaga aylanishidan iborat fiziologik jarayon. Ayol tuxumdonida yetilib chiqqan tuxum hujayraning erkak jinsiy hujayrasi bilan qo`shilishi (urug`lanishi)dan 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. Embriinning 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. Bachadon naylarining turli kasalliklarida tuxum hujayraning bachadonga qarab surilib kelishiga to`sqinlik qiladigan o`zgarishlar oqibatida tuxum hujayra bachadon nayiga payvandlanib qolishi mumkin (qarang Bachadondan tashqari homiladorlik). Homiladorlik davrida ayol organizmida har xil funksional o`zgarishlar ro`y berib, homilaning yaxshi rivojlanib borishi uchun qulay sharoitlar yuzaga keladi. Bu davrda markaziy nerv sistemasi funksiyasi bir qadar o`zgarib, natijada orqa miyaning qo`zg`aluvchanligi pasayadi, bu — bachadon muskullarining bo`shashishi va uning tinch holatda bo`lishiga olib keladi. Homiladorlik paytida hosil bo`ladigan sariq tana va platsenta homilaning oy-kuni yetib tug`ilishi uchun zarur gormonlar ishlab chiqaradi; platsentadan ishlanib chiqadigan va boshqa gormonlar ta`sirida sut bezlari kattalashib, Homiladorlik oxiriga borganda, undan og`iz suti, chilla davrida esa sut kela boshlaydi. Bachadonda ham talaygina o`zgarishlar ro`y beradi: u ham bo`yiga, ham eniga qarab o`sib, platsentaga qon olib keladigan yirik va mayda qon tomirlari nihoyatda ko`payadi. Ayol chuqurroq nafas oladigan bo`lib qoladi, bu — qonning kislorod bilan ko`proq to`yinishini ta`minlaydi. Yurakning qisqarish xususiyati sezilarli darajada kuchayadi, natijada

kislorod bilan to‘yingan qon ayolning hayot uchun muhim a‘zolariga, jumladan bachadoniga tezroq yetkazib beriladi. Buyraklar ham zo‘r berib ishlab, ona organizmidagina emas, balki homilada ham paydo bo‘lgan almashinuv mahsulotlarini ajratib chiqarib turadi. Ko‘mikda eritrotsitlar hosil bo‘lishi tezlashadi, ya‘ni qon miqdori ko‘payadi, qon tomirlari kengayib, gaz almashinuvi kuchayadi. Shu bois homilador organizmidagi a‘zo va sistemalarning normal ishlab turishini ta‘minlash hamda homila rivojlanadigan qulay sharoit vujudga keltirish uchun oziq moddalar va kislorod ko‘p bo‘lishi kerak. Homiladorning ahvoli va o‘zini qanday tutishi ko‘p jihatdan Homiladorlikning normal kechishi, homilaning keyin qanday rivojlanib borishi va bo‘lg‘usi bolaning sog‘ligini belgilab beradi. Homilador ayolning biror kasallik (gripp, sil, rev-matizm, angina, qandli diabet, kamqonlik, jigar, buyrak, yurak kasalliklari va boshqalar) bilan og‘rishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, kun tartibini buzishi, vrach buyurmagan dorilarni ichishi homila taraqqiyotiga yomon ta‘sir qilishi mumkin. Homiladorlik chog‘ida turli asoratlar bo‘lmasligi uchun mumkin qadar barvaqt (hayz to‘xtashi bilan) ayollar maslahatxonasiga borib, tekshiruvdan o‘tish va kerakli maslahatlar, zarur bo‘lsa, tegishli davo olish lozim. Homiladorlik davrida ayol o‘z badani va kiyim-kechaklari tozaligiga alohida e‘tibor berishi kerak. Homiladorlikka oid foydali kitob, jurnal, sayt va mobil ilovalardan foydalanishi lozim. Masalan, “Lalu — Homiladorlik maktabi” kabi mobil ilovalarni bepul yuklab olib, butun homiladorlik davri davomida kuzatiladigan o‘zgarishlarni haftama-hafta kuzatib borishi kerak.[1] Homiladorlik normal o‘tayotgan bo‘lsa, ayol odatdagi turmush tarzini o‘zgartirishi shart emas, u o‘z yumushlarini dam olib, dam olib bajaraverishi mumkin. Faqat og‘ir narsa ko‘tarmaslik, qaltis, keskin harakatlar qilmaslik maqsadga muvofiq. Tiniqib uxlashning ahamiyati bor, ayol kamida 8 soat uxlashi, kechqurun yotishdan oldin ochiq havoda bir oz sayr qilishi va xonani shamollatishi tavsiya etiladi. Sog‘lom homiladorlarning vrach tavsiyasiga ko‘ra havo va quyosh vannalari qabul qilishiga ruxsat etiladi. Homiladorlik normal o‘tayotgan bo‘lsagina ayol daryo va anhorlarda cho‘milishi mumkin. Homiladorlikning birinchi kunlaridan boshlab ochiq havoda imkoni boricha ko‘proq bo‘lishga harakat qilish lozim, chunki odam uy ichida o‘tiraversa kislorodga yolchimay qoli-shi, natijada har xil asoratlar yuz berishi mumkin. Homiladorlik belgilari, uning dastlabki alomatlari har bir ayolda turlicha bo‘ladi. Homiladorlikni orzu qilib yashayotgan ayol bu alomatlarni bilib, o‘zida tezroq his etishni istaydi. Axir homiladorlik bu juda ajoyib, o‘zgacha bir davrdir. Homiladorlik belgilari o‘ziga xos xarakterli simptomlar bilan o‘zini namoyon qiladi, bular homiladorlikning har qanday bosqichlarida turlichadir. Organizmning individual xususiyatidan kelib chiqqan holda har xil kechadi. Quyida homiladorlikning asosiy simptomlari haqida sizga ma‘lumot berib o‘tamiz. Ayol homiladorligini qancha erta aniqlasa shuncha ko‘proq vaqt malakali maxsuslashgan tibbiy tekshiruvlardan o‘tishga imkoni bo‘ladi. Tuxum hujayra urug‘langandan keyin ayol organizmida qator

gormonal o'zgarishlar kuzatiladi, bularni organizmga quloq solib aniqlasa bo'ladi. Hayz kelmasligi. Ushbu simptom haqida barcha ayollar bilishadi. Tuxum hujayra urug'lanishidan hayz (menstrual) siklining cho'zilishi kuzatiladi, chunki bachadon endometriysi endi homilaning platsentasi hosil bo'lishi uchun sarflanadi. Ammo ayrim kasalliklarda ham hayz siklining uzayib ketishi mumkinligini unutmaslik lozim. Sut bezlarining kattalashishi va og'riqli bo'lishi. Sut bezlari gormonal o'zgarishlarga juda sezuvchan bo'ladi. Homiladorlikning ilk kunlarida bezlar kattalashgan so'rg'ichlar og'riqli bo'ladi. Ko'p siyish. Homiladorlik boshlanganda ayol ko'p siydik ajralishi kuzatiladi. Ushbu holat XGT (xorionik gonadotropin gormoni) ko'p ishlab chiqarila boshlangandan dalolatdir. Siydik qopi to'lmasa ham kechqurunlari ko'p marta hojatxonaga chiqish kuzatiladi. Tam bilishning o'zgarishi. Gormonlar ayol organizmining ta'm bilish xususiyatlarini o'zgartirib yuborishi natijasida, oldin yoqtirmagan ta'mlarni yoqtirib qolishi mumkin. Bundan tashqari og'izda metal mazasini sezish ham homiladorlik belgilaridan biridir. Holsizlik va uyquchanlik. Bu simptom organizmda moddalar almashinuvi tezlashganligi sababli organizm charchab qolishi va progesteron gormonining uyquchanlik chaqirishi sababli kuzatiladi. Ko'ngil aynashi. Ushbu simptomlarning paydo bo'lishi ko'pincha homilaning 1,5 oylik davrlaridan boshlanadi, ba'zi ayollarda urug'langan so'ng ham kuzatilishi mumkin. Shuni yodda saqlash zarurki, ko'ngil aynashga sabab oshqozon ichak trakti kasalliklari ham sabab bo'lashi mumkin. Homiladorlikni boshida kechirayotgan har bir ayol homiladorlikni ilk belgilari qanday ekanligini bilishi muhimdir. Bu muhimlik quyidagi sabablarga bog'liq:

- Patologik rivojlanish (bachadondan tashqari homiladorlik) xavfi katta;
- Genetik va tug'ma nuqsonlarni erta aniqlash;
- Tibbiy ko'rsatma bo'yicha homiladan qutulish;

Agar ayol organizmi homilaning yetilishiga tayyor bo'lmasa yoki boshqa patologiyalar bo'lsa homiladorlikni to'xtatish ayol organizmini hayotini saqlashi va sog'lig'iga ziyon qilmasligi mumkin. Homiladorlikning eson-omon o'tishi va homilaning yaxshi rivojlanib borishi uchun asosiy shartlardan biri yaxshi ovqatlanishdir; ovqat to'yimli, xilma-xil, oqsillar va vitaminlar (foliy kislota, C vitamini) ga boy bo'lishi kerak. Masalan, homiladorlikdan oldin va birinchi trimesterdan foliy kislotasini to'g'ri miqdorda, kuniga 400 mkg (0,4 mg) qabul qilib borish tug'ma nuqsonlarning rivojlanish ehtimolini keskin kamaytiradi. Homiladorlikning oxirgi oylarida yog'liq va xamir ovqatlarni ko'p tanovul qilish yaramaydi, chunki bunday ovqat homilaning ancha kattalashib ketishi va tug'ishning qiyinlashib qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Sog'liq o'zgargan ba'zi hollarda, mas, badanga shish kelganida vrach odatda tuzsiz parhez buyuradi. Normada homilador ayol bir kunda maksimal 6 gr yodlangan osh tuzi iste'mol qilishi mumkin. Homilador ayol yengil badan tarbiya mashqlarini qilib turishi lozim.

Homiladorlik davrlariga qarab maxsus gimnastika mashqlari kompleksi tavsiya etiladi (buni faqat vrach buyuradi).

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O`zbekiston milliy ensiklopediyasi 2000-2005
2. <https://avitsenna.uz/homiladorlik-belgilari/>
3. ↑ <https://www.verywellfamily.com/1-week-pregnant-4158813>
4. ↑ <https://www.aptaclub.co.uk/pregnancy/diet-and-nutrition/understanding-food-groups/why-is-salt-important.html>