

HOMILADOR AYOLLAR GIGIYENASI

Sheraliyeva Gulshodaxon

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Qo‘qon jamoat salomatligi texnikumi
Xirurgiya va akusherlik kafedrasini mudiri.*

Qo‘qon, O‘zbekiston.

Annotatsiya. *Mazkur maqolada, homilador ayollar gigiyenasi va kiyinish qoidalari to‘g‘risida ma‘lumotlar berilgan. Sog‘lom homiladorlik tamoyillari asosida mavzu yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *homiladorlik, oqchil, belbog‘lar, bandaj, mastit.*

Аннотация. *В данной статье представлена информация о гигиене и дресс-коде беременных. Тема раскрыта на основе принципов здоровой беременности.*

Ключевые слова: *беременность, экхимозы, ремни, повязки, мастит.*

Abstract. *This article provides information on the hygiene and dress code of pregnant women. The topic is covered based on the principles of healthy pregnancy.*

Key words: *pregnancy, ecchymosis, belts, bandage, mastitis.*

Normal homiladorlikda ayol organizmida ro‘y beruvchi o‘zgarishlar fiziologik hodisa hisoblanadi. Bu fiziologik o‘zgarishlar qorinda homila taraqqiy etishiga aloqador bo‘lgan yangi sharoitga ayol organizmining moslanishidan iborat. Odatda, homiladorlik ayol organizmiga xush ta‘sir etadi, uning to‘la yetishishiga va yayrab-yashnashiga yordam beradi. Jinsiy a‘zolarida ilgari bo‘lgan ko‘pgina yallig‘lanish jarayonlari homiladorlik tufayli bosilib va butunlay tuzalib ketishi mumkin.

Homiladorlikda ayolning barcha a‘zolari normal ishlaydi, ammo odatdagidan ortiqroq ish bajaradi. Homilador ayol organizmidagi fiziologik funksiyalarning ortishi qorinda rivojlanayotgan homilaning tobora o‘sayotgan ehtiyojlari bilan bog‘liq. Homiladorlik fiziologik jarayon bo‘lgani tufayli, ayol to‘g‘ri hayot tartibiga amal qilsa, unga malol kelmaydi. Ayol to‘g‘ri ovqatlanmaganda, badanini toza tutmaganda, o‘ta charchaganda va tashqi muhitning boshqa noqulay sharoitida homilador ayol organizmining funksiyalari buziladi, shuning natijasida homiladorlik turlicha og‘irlashadi. Modomiki shunday ekan, homiladorlikda gigiyena qoidalariga, ayniqsa qat‘iy rioya qilish zarur, buning natijasida:

- ayolning sog‘lig‘i saqlanadi va mustahkamlanadi;
- qorindagi homila to‘g‘ri rivojlanadi;
- tug‘ruq va chilla davri normal o‘tadi;
- ayol organizmi bola emizishga tayyorlanadi.

Badan parvarishi. Homiladorlik vaqtida badan tozaligiga, ayniqsa jiddiy e‘tibor berish zarur. Badan toza bo‘lganda teri orqali nafas olish kuchayib, organizm uchun zararli ajratmalar ter bilan chiqib ketadi. Terining chiqarish funksiyasi kuchayganligidan, homiladorlik davrida ko‘proq zo‘r berib ishlaydigan buyraklar funksiyasi osonlashadi. Badanni toza tutish bir qancha yuqumli kasalliklarning oldini oladi. Homiladorlik vaqtida dushda yuvinish, badanni ortiqcha qizitib yubormaslik kerak. Homiladorlikning so‘nggi

oyida vannada cho‘milish taqiqlanadi, chunki kir-iflos suvda patogen mikroorganizmlar bor, bunday suv qinga kirishi mumkin. Dushda yuvinishdan tashqari, har kuni uy temperaturasidagi suvga mato ho‘llab, badanni artish, so‘ngra quruq sochiqqa artinib, terini quritish tavsiya etiladi. Homilador ayol tashqi jinsiy a‘zolarini kuniga ikki marta iliq suvda sovunlab yuvib turishi kerak. Avvalo qo‘lni tozalab yuvish zarur.

Tashqi jinsiy a‘zolari pastdan suv uradigan dushda yoki tog‘ora ustida (cho‘nqayib) chap qo‘lda obdastadan suv quyib yuvish kerak. Tashqi jinsiy a‘zolari pastdan o‘ng qo‘lni orqa chiqaruv teshigidan oldinga qarab emas, balki oldindan orqa chiqaruv teshigiga qarab harakatlantirish kerak. Homiladorlik vaqtida qinni chayish yaramaydi. Homilador ayolning jinsiy yo‘llaridan patologik chiqindi (oqchil) kelayotgan bo‘lsa, bunday ayolni maxsus tekshirish va davolash uchun vrachga yuborish kerak.

Homiladorlik davrida og‘iz bo‘shlig‘ini sinchiklab toza tutish kerak. Homiladorlik vaqtida sut bezlarini bo‘lajak funksiyasiga – bola emizishga tayyorlash zarur. Hozirgi 2024-yilgi akusher- ginekologlar tavsiyalariga ko‘ra sut bezlarini va ko‘krak uchlarini har kuni uy temperaturasidagi suvda sovunlab yuvib, keyin sochiqda artib turish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Bu oddiy choralar sut bezlarini kelgusi funksiyasiga tayyorlaydi, ko‘krak uchini yorilishdan va ko‘krak bezini yallig‘lanishdan (mastitdan) saqlaydi. Ko‘krak uchi yassi yoki ichiga tortilgan bo‘lsa qo‘lni tozalab yuvib, massaj qilish kerak. Ko‘krak uchi ishora barmog‘i va bosh barmoq bilan avaylab ushlanib, kuniga 2-3 mahal 3-4 daqiqadan tortib turiladi. Homilador ayollarga dag‘al materialdan qulay lifchik tiktirib, tutib yurish tavsiya etiladi. Lifchiklar ko‘krak bezlarini qismasdan, taqilishi kerak. Modomiki shunday ekan, lifchik pallalari yetarlicha chuqur, sut bezlarining shakliga va kattaligiga mos bo‘lishi lozim.

Homilador ayol kiyimi qulay va keng bo‘lishi kerak. Ayniqsa, homiladorlikning ikkinchi yarmida ko‘krak qafasi va qorinni kisib qo‘yish yaramaydi. Belni qisib turadigan belbog‘lar, yumaloq tortmalar, belni va tizza yuqorisini qattiq qisadigan rezinali shim, tortanqis lifchik va shu kabilar taqiqlanadi. Homilador ayolning kengroq ko‘ylak yoki yubka kiyib yurgani ma‘qul. Paypoq uzun tortma bilan belga mahkamlanadi, homiladorlikning ikkinchi yarmida esa bandajga biriktirib qo‘yiladi. Homiladorlik vaqtida kiyimni toza tutish ayniqsa muhim ahamiyatga egadir.

Homilador ayol poshnasiz yoki past poshnali qulay poyabzal kiyishi kerak. Baland poshnali poyabzal orqa va oyoq muskullari tarangligini oshirgani uchun tavsiya etilmaydi. Homiladorlikning ikkinchi yarmida, ayniqsa, takror homilador bo‘lgan ayollarning bandaj tutishi tavsiya etiladi. Bandaj qorinni qismasdan, pastdan ko‘tarib turishi kerak. Bandaj ertalab yotgan holatda tutiladi, kechasi yotishdan oldin olib qo‘yiladi. Bandaj tutish qorin devorining haddan tashqari cho‘zilishiga yo‘l qo‘ymaydi, homiladorlik vaqtida gavdaning og‘irlik markazi ko‘chgani uchun orqa muskullarining taranglanishiga aloqador bo‘lgan his – beldagi og‘irlik hissini kamaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES):

1. Valeologiya asoslari: (o'quv qo'llanma) / D.D.Sharipova (va boshq.); O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. — T.: Musiqa, 2010. - 116 b. I.Sharipova, D.D., va boshqalar.
2. Boxodirov K., Boboxodjayev N. Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda. — T.: Meditsina. Mahkamov M., Sodiqov Q.
3. Allayorov Ya.N. Akusherlik va ginekologiya: o'quv qo'llanma/ Ya.N.Allayorov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi. – Toshkent: «O'zbekiston milliy ensiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti, 2017
4. Parpiyeva, O. R., Nazarova, D., Ro'ziboyeva, O., & Jumaboyeva, M. (2024). SALOMATLIK–OLIV QADRIYAT SIFATIDA. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 3(27), 79-81.
5. Parpiyeva, O. R., & Ostanauqulov, A. D. (2019). Health theory. Форум молодых ученых, (6 (34)), 26-28.
6. Parpieva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 760-763.
7. Parpiyeva, O. R., & Dzhaloldinova, O. O. (2022). The role of Valeology in raising a healthy generation. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 13, 1-3.
8. Parpiyeva, O. R. (2021). Основы медицинских знаний (часть I). Учебной пособие.
9. Muydinova, Y. G., & Parpiyeva, O. R. (2021). Reproktiv salomatlik. O'quv qo'llanma. Fergana, Uzbekistan.
10. Muydinova, Y. G., & Parpiyeva, O. R. (2021). Reproductive health.