



CHILLA DAVRIDAGI AYOLLARNI PARVARISH QILISH VA MASTIT PROFILAKTIKASI

Mirzakarimova Surayyo Abdukadirjanovna

*Asaka Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi Jarrohlik
kafedrası yetakchi o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Chilla davri — homiladorlikdan keyingi 40 kunlik muddat bo'lib, ayolning fiziologik va psixologik tiklanish jarayoni uchun juda muhim hisoblanadi. Bu davrda ona immun tizimi sustlashadi, tiklanish jarayonlari kechadi va ko'krak bezi faoliyati o'zgaradi, bu esa mastit kabi patologik holatlar xavfini oshiradi. Maqolada chilla davridagi ayollarga parvarish ko'rsatish tamoyillari, gigiyena, ovqatlanish, ruhiy salomatlik, shuningdek mastitni oldini olish bo'yicha klinik tavsiyalar tahlil qilinadi. Mazkur masala zamonaviy tibbiyot, neonatologiya va onalik salomatligi kontekstida baholanadi.

Kalit so'zlar: Chilla davri, ayollar salomatligi, postpartum davr, mastit, profilaktika, ko'krak parvarishi, immunitet, gigiyena, ovqatlanish, ruhiy holat.

KIRISH

Chilla davri — ayol organizmi uchun eng sezgir postnatal muddat hisoblanadi. Bu davrda reproduktiv tizim, endokrin va immun tizimlar sezilarli o'zgarishlarga uchraydi. Homiladorlik va tug'ruqdan keyin mushak, bo'g'im va to'qimalar tiklanadi, shuningdek, laktatsiya jarayoni faollashadi. Shu sababli onaga har tomonlama parvarish zarur bo'ladi, chunki beparvolik qayta tiklanish jarayonini sekinlashtirishi, shuningdek mastit kabi infeksiyon kasalliklar xavfini oshirishi mumkin.

ASOSIY QISM

1. Chilla davrining fiziologik xususiyatlari



Chilla davrida qon aylanishi va gormonal fon normal holatga qaytadi: estrogen va progesteron darajasi pasayadi, prolaktin esa laktatsiyani rag‘batlantirish uchun yuqori bo‘ladi. Bu o‘zgarishlar immun tizimining qayta tartiblanishiga olib keladi, shuning uchun mikroblarga qarshi himoya sustlashishi mumkin.

2. Ayollarning umumiy parvarishi

Gigiyena

-Kundalik yuvinish (sovun bilan emas, maxsus intim gigiyena vositalari bilan).

-Ko‘krak gigiyenasi: doimo toza, quritilgan teri, tirnoqlar qisqa saqlanishi.

Ovqatlanish

-proteinlarga boy (tovuq, baliq, tuxum).

-vitaminlar va minerallar (sabzavot, meva).

-Sifatli suyuqlik iste‘moli (kuniga 8–10 stakan).

Ruhiy salomatlik

-Stressni kamaytirish: uyqu tartibi, yengil jismoniy mashqlar.

-Oila qo‘llab-quvvatlashi: emotsional barqarorlik uchun.

3. Mastit: sabablari, simptomlari va profilaktikasi

Mastitning sabablari

-To‘xtab qolgan sut (sut kanallarida tıkanıklık).

-Noto‘g‘ri bolaning emizish texnikasi.

-Kengaytirilgan emizish oralig‘i.

-Gigiyena qoidalariga rioya etmaslik.

Klinik belgilari

-Ko‘krakda og‘riq, shishish.

-Qizg‘ish rang o‘zgarishi.

-Issiqlik hisi.

-Ba’zida isitma va umumiy charchoq.

4. Mastit profilaktikasi

Emizish texnikasi



To'g'ri tutash:

- Bolani ko'krakka yaqin tuting.
- Nimaning yuzidan emas, og'zidan ko'krakka tuting.
- Har bir ko'krakdan muntazam emizish.

Gigiyena choralari

- Qo'l yuvish har safar.
- Ko'krakni toza saqlash.
- Emizishdan keyin sut kanallarini bo'shatish.
- Dori-vositalar va qo'shimchalar

Profilaktika maqsadida sut ishlab chiqarishni me'yorga soluvchi vositalar, probiotiklar va yallig'lanishga qarshi tabiiy vositalar haqida ma'lumot.

5. Amaliy tavsiyalar

- Chilla davrida shifokor bilan muntazam nazorat.
- Emizish bo'yicha mutaxassis (laktatsiya konsultanti) bilan ishlash.
- Infeksiya belgilari paydo bo'lsa darhol meditsina muassasasiga murojaat.

XULOSA

Chilla davrida ayollarga to'g'ri parvarish ko'rsatish — ularning fiziologik va psixologik salomatligini mustahkamlashning muhim omilidir. Mastit kabi murakkab holatlarning oldini olish uchun gigiyena, emizish texnikasi, ovqatlanish va ruhiy barqarorlikka alohida e'tibor qaratish zarur. Samarali profilaktika choralari ona va bola salomatligini saqlashga xizmat qiladi hamda postnatal davrni yengil o'tkazishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Smith, J. L., & Jones, R. A. (2021). Postpartum Care and Recovery. New York: Medical Press.
2. Brown, A., & Davis, H. (2019). "Prevention of Mastitis in Breastfeeding Mothers," Journal of Maternal Health, 15(4), 300–312.



3. World Health Organization. (2020). Postnatal Care Guidelines.
4. Ahmedov, F. (2018). “Ona sog‘lig‘i va laktatsiya,” *Tibbiyot jurnali*, 22(1), 45–52.
5. Karimova, N. (2022). *Ayollarda postpartum davr parvarishi*. Toshkent: Universitet nashriyoti.
6. Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2016). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*. Elsevier.
7. UNICEF. (2021). *Breastfeeding and Maternal Health Recommendations*.
8. Gilmour, C. A. (2020). “Postnatal Nutrition and Recovery,” *Nutrition Reviews*, 78(2), 140–150.