



TUG‘URUQDAN KEYINGI PARVARISH VA UNING KLINIK AHAMIYATI

Axmadjanova Sitora Yashin qizi

Urolova Sevinch Jaxongir qizi

Xikmatova Jasmina Bunyod qizi

Pirimova Shaxzoda Zafar qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada tug‘ruqdan keyingi davrda ayol organizmida yuz beradigan fiziologik va patologik o‘zgarishlar, ularni o‘z vaqtida aniqlash va samarali parvarish choralarining klinik ahamiyati yoritilgan. Postpartum davr – bu tug‘ruqdan keyingi 6 hafta davom etadigan davr bo‘lib, bu vaqt ichida bachadon involyutsiyasi, gormonal muvozanatning tiklanishi, laktatsiya jarayonining shakllanishi kabi muhim o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Mazkur davrda to‘g‘ri parvarish olib borilmasa, endometrit, mastit, qon ketishlar va tromboembolik asoratlar rivojlanishi mumkin. Maqolada tug‘ruqdan keyingi gigiyena, ovqatlanish, psixologik qo‘llab-quvvatlash va infeksiyalarning oldini olish usullari ilmiy asosda tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: postpartum davr, involyutsiya, laktatsiya, endometrit, gigiyena, profilaktika, asoratlar, reproduktiv salomatlik.

Tug‘ruqdan keyingi davr ayol organizmi uchun muhim va mas’uliyatli bosqich hisoblanadi, chunki bu davrda organizm homiladorlik va tug‘ruq jarayonidan keyin tiklanadi. Bachadon asta-sekin kichrayib, homiladorlikdan oldingi holatiga qaytadi, bu jarayon involyutsiya deb ataladi. Shu bilan birga, gormonal fon o‘zgaradi, estrogen va progesteron darajasi pasayadi, prolaktin esa ortib, laktatsiya jarayonini ta’minlaydi. Klinik jihatdan to‘g‘ri parvarish ushbu o‘zgarishlarning fiziologik kechishini ta’minlaydi va asoratlarning oldini oladi. Tug‘ruqdan keyingi davrda ayolning umumiy holati, tana harorati, bachadonning qisqarish darajasi, lohiya ajralmalari muntazam nazorat qilinishi lozim. Har qanday patologik belgilar, masalan,



yuqori isitma, yomon hidli ajralma yoki kuchli og‘riq infeksiyon jarayonlardan dalolat berishi mumkin. Eng ko‘p uchraydigan asoratlardan biri endometrit bo‘lib, u ko‘pincha aseptika va antiseptika qoidalariga rioya qilinmaganda yoki immunitet pasaygan holatlarda rivojlanadi. Bundan tashqari, mastit – sut bezlarining yallig‘lanishi ham laktatsiya davrida noto‘g‘ri emizish yoki gigiyena yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Tug‘ruqdan keyingi qon ketishlar esa hayot uchun xavfli bo‘lishi mumkin va shoshilinch tibbiy yordamni talab qiladi. Shuning uchun ham ushbu davrda ayolga kompleks yondashuv zarur: to‘g‘ri ovqatlanish, temirga boy mahsulotlar iste‘moli, yetarli suyuqlik qabul qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga qat’iy amal qilish va jismoniy faollikni asta-sekin tiklash muhim hisoblanadi. Psixologik holat ham alohida ahamiyatga ega, chunki ayrim ayollarda postpartum depressiya rivojlanishi mumkin. Shu sababli oila a‘zolari va tibbiyot xodimlarining qo‘llab-quvvatlashi muhim o‘rin tutadi. Zamonaviy tibbiyotda tug‘ruqdan keyingi parvarish profilaktik yo‘nalishda olib borilib, ayol va yangi tug‘ilgan chaqaloq salomatligini saqlashga qaratilgan.

Tug‘ruqdan keyingi davrda organizmda kechadigan eng muhim jarayonlardan biri gemodinamik qayta moslashuv hisoblanadi, bunda homiladorlik davrida oshgan qon hajmi asta-sekin kamayadi va yurak-qon tomir tizimi normal holatga qaytadi, bu jarayon ayniqsa yurak kasalliklari bo‘lgan ayollarda klinik nazoratni talab qiladi. Shu bilan birga, gemostaz tizimida giperkoagulyatsiya holati saqlanib turadi, bu esa tromboembolik asoratlardan xavfini oshiradi, ayniqsa uzoq muddat immobilizatsiya, kesarcha kesish yoki semizlik mavjud bo‘lsa. Shu sababli erta mobilizatsiya va ba’zi hollarda antikoagulyant profilaktika muhim ahamiyatga ega. Postpartum davrda immun tizim ham o‘zgaradi, homiladorlik davrida pasaygan hujayraviy immunitet asta-sekin tiklanadi, ammo bu davrda organizm infeksiyalarga nisbatan sezgir bo‘lib qoladi, bu esa sepsis va lokal infeksiyalarning rivojlanishiga sharoit yaratadi. Bachadon involyutsiyasining kechikishi subinvolyutsiya deb ataladi va u ko‘pincha yo‘ldosh qoldiqlari, infeksiya yoki bachadon atoniyasi bilan bog‘liq bo‘lib, uzoq davom etuvchi qonli ajralmalar va bachadonning kattalashgan holatda qolishi bilan namoyon bo‘ladi.



Loxiyalar dinamikasini baholash klinik jihatdan muhim bo‘lib, normal holatda ular rubra (qonli), seroza (sarg‘ish) va alba (oqish) bosqichlardan o‘tadi, ushbu ketma-ketlikning buzilishi patologiyadan dalolat beradi. Endokrin tizimdagi o‘zgarishlar ham muhim bo‘lib, gipofiz tomonidan prolaktin ishlab chiqarilishi kuchayadi, bu esa sut ishlab chiqarishni rag‘batlantiradi, ammo qalqonsimon bez faoliyatida ham o‘zgarishlar kuzatilishi mumkin, ayrim hollarda postpartum tireoidit rivojlanadi, bu esa dastlab gipertireoz, keyin esa gipoterioz belgilari bilan kechadi. Bundan tashqari, metabolik jarayonlar ham qayta tiklanadi, insulin sezgirliги ortadi, bu ayniqsa gestatsion diabet bilan og‘rigan ayollarda muhim ahamiyatga ega, chunki ular kelajakda 2-tip diabet rivojlanish xavfi yuqori guruhga kiradi. Tug‘ruqdan keyingi davrda tos a‘zolari mushaklari va bog‘lam apparati ham sezilarli o‘zgaradi, bu esa siydik tutolmaslik yoki bachadon prolapsi kabi muammolarga olib kelishi mumkin, shuning uchun Kegel mashqlari kabi rehabilitatsion choralar tavsiya etiladi. Laktatsiya jarayonida oksitosin ajralishi bachadon qisqarishini kuchaytiradi va involyutsiyani tezlashtiradi, shu bilan birga emizish ona va bola o‘rtasida psixoemotsional bog‘lanishni mustahkamlaydi. Zamonaviy yondashuvlarda “mother-friendly care” tamoyillari asosida individual parvarish rejasi tuziladi, bunda ayolning umumiy somatik holati, tug‘ruq turi va asoratlar mavjudligi hisobga olinadi. Shuningdek, tug‘ruqdan keyingi davrda mikrobiota o‘zgarishlari ham muhim o‘rin tutadi, vaginal va ichak mikroflorasining tiklanishi immunitet va infeksiya profilaktikasida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli probiotiklar va to‘g‘ri ovqatlanish strategiyalari qo‘llanilishi ilmiy jihatdan asoslangan. Postpartum davrda skrining va dispanser kuzatuv ham muhim bo‘lib, arterial bosim, gemoglobin darajasi, glyukoza ko‘rsatkichlari nazorat qilinadi, bu esa kechki asoratlarni erta aniqlash imkonini beradi. Shu tarzda, tug‘ruqdan keyingi parvarish faqat gigiyenik choralar bilan cheklanmay, balki ko‘p tarmoqli, chuqur fiziologik va klinik yondashuvni talab qiluvchi murakkab jarayon hisoblanadi.

Tug‘ruqdan keyingi davrda ayol organizmida suyuqlik va elektrolit muvozanatining qayta tiklanishi ham muhim jarayonlardan biri hisoblanadi, bunda



homiladorlik davrida to‘plangan interstitsial suyuqlik diurezning ortishi orqali chiqariladi va bu ko‘pincha tug‘ruqdan keyingi birinchi kunlarda ko‘p siydik ajralishi bilan namoyon bo‘ladi. Buyrak faoliyatining bu tarzda faollashuvi organizmdan ortiqcha natriy va suvni chiqarishga yordam beradi, ammo ayrim hollarda, ayniqsa preeklampsiya bilan og‘rigan ayollarda, suyuqlik balansini ehtiyotkorlik bilan nazorat qilish zarur. Jigar funksiyasi ham asta-sekin normallasadi, homiladorlik davrida o‘zgargan fermentlar darajasi tiklanadi, lekin gepatobiliar tizim kasalliklari bo‘lgan ayollarda bu jarayon uzayishi mumkin. Tug‘ruqdan keyingi davrda oshqozon-ichak tizimi faoliyati ham o‘zgaradi, ichak peristaltikasi sekinlashishi qabziyatga olib keladi, bu esa ayniqsa epiziotomiya yoki operativ tug‘ruqdan keyin og‘riq sababli kuchliroq namoyon bo‘ladi, shu bois to‘laga boy ovqatlanish va yetarli suyuqlik qabul qilish tavsiya etiladi. Shuningdek, siydik ajratish tizimida vaqtinchalik atoniya kuzatilishi mumkin, bu esa siydik tutilib qolishiga olib keladi va siydik yo‘llari infeksiyasi xavfini oshiradi, shuning uchun siydik chiqarish funksiyasini nazorat qilish muhim hisoblanadi.

Tug‘ruqdan keyingi davrda teri va biriktiruvchi to‘qimalarda ham sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi, striyalar asta-sekin oqarib boradi, ammo to‘liq yo‘qolmaydi, kollagen va elastin tolalarining qayta tiklanishi uzoq davom etadi. Bundan tashqari, immunologik jihatdan ona organizmida yallig‘lanishga qarshi va yallig‘lanish mediatorlari o‘rtasidagi muvozanat qayta shakllanadi, bu esa yara bitishi jarayoniga ta’sir qiladi, ayniqsa kesarcha kesishdan keyingi chandiqlarning bitishi ko‘p omillarga bog‘liq bo‘ladi. Tug‘ruqdan keyingi davrda og‘riq sindromi ham klinik ahamiyatga ega bo‘lib, bachadon qisqarishlari (afterpains), jarrohlik aralashuvlar yoki yumshoq to‘qimalar shikastlanishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin, bu holatda xavfsiz analgeziya usullarini qo‘llash muhimdir.

Shuningdek, reproduktiv tizim tiklanishida ovulyatsiyaning qayta boshlanishi muhim bosqich hisoblanadi, emizmaydigan ayollarda bu jarayon odatda 6–8 hafta ichida yuz beradi, emizikli ayollarda esa prolaktinning yuqori darajasi tufayli



kechikadi, ammo bu kontrasepsiya sifatida to‘liq ishonchli usul emas. Shu sababli tug‘ruqdan keyingi kontrasepsiya masalasi muhim bo‘lib, individual yondashuv asosida tanlanadi, jumladan, laktatsion amenoreya usuli, gestagen preparatlar yoki bachadon ichki vositalari qo‘llanilishi mumkin. Postpartum davrda suyak to‘qimasida ham vaqtinchalik mineral zichlikning kamayishi kuzatiladi, bu ayniqsa uzoq muddat emizishda kaltsiy almashinuvining o‘zgarishi bilan bog‘liq, shuning uchun kaltsiy va D vitamini yetarli darajada qabul qilinishi tavsiya etiladi.

Yana bir muhim jihat – bu nevrologik va vegetativ tizimdagi o‘zgarishlar bo‘lib, ayrim ayollarda bosh og‘rig‘i, uyqu buzilishi va vegetativ disfunktsiya kuzatiladi, bu holatlar gormonal o‘zgarishlar va charchoq bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Tug‘ruqdan keyingi davrda jinsiy hayotning tiklanishi ham individual kechadi, bu ko‘pincha 4–6 haftadan keyin tavsiya etiladi, ammo bu vaqt ayolning umumiy holati va tug‘ruq turiga bog‘liq. Shu bilan birga, vaginal shilliq qavatning estrogen yetishmovchiligi tufayli quruqligi kuzatilishi mumkin, bu esa diskomfort keltirib chiqaradi va lokal terapiya talab qilishi mumkin.

Zamonaviy klinik amaliyotda tug‘ruqdan keyingi davrni baholashda “early warning score” tizimlari qo‘llanilib, ular ayolning hayotiy ko‘rsatkichlaridagi kichik o‘zgarishlarni ham erta aniqlash imkonini beradi va og‘ir asoratlarning oldini olishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, telemeditsina elementlari ham joriy etilmoqda, bu orqali ayollar uy sharoitida turib tibbiy maslahat olishlari va o‘z holatini nazorat qilishlari mumkin. Shu tarzda, tug‘ruqdan keyingi davrni samarali boshqarish nafaqat fiziologik tiklanishni ta‘minlaydi, balki uzoq muddatli sog‘liq ko‘rsatkichlarini yaxshilashda ham muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa: Tug‘ruqdan keyingi davrda to‘g‘ri tashkil etilgan parvarish ayol organizmining tez va asoratsiz tiklanishini ta‘minlaydi, infeksiyon va gemorragik asoratlar xavfini kamaytiradi hamda reproduktiv salomatlikni mustahkamlaydi. Shuning uchun ushbu davrda muntazam tibbiy kuzatuv va profilaktik choralar muhim ahamiyat kasb etadi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn. Geneva, 2014.
- 2.Cunningham F.G. et al. Williams Obstetrics, 25th edition. McGraw-Hill, 2018.
- 3.O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi klinik protokollari, 2022.
- 4.Fraser D.M., Cooper M.A. Myles Textbook for Midwives, 16th edition, 2014.