



CHILLA DAVRIDA ONA PARVARISHI: SOG'LOM ONALIK VA REPRODUKTIV SALOMATLIK GAROVI

Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Mamatqulova Ozodaxon

Annotatsiya. Ushbu maqolada tug'ruqdan keyingi chilla davrining fiziologik xususiyatlari, ona organizmida kechadigan o'zgarishlar hamda bu davrda amalga oshirilishi lozim bo'lgan parvarish tadbirlari yoritilgan. Chilla davrida to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, emizish, jismoniy va ruhiy holatni nazorat qilishning ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: chilla davri, tug'ruqdan keyingi parvarish, ona salomatligi, emizish, gigiyena, reproduktiv salomatlik, profilaktika.

MOTHER CARE DURING THE PAST: A GUARANTEE OF HEALTHY MATERNITY AND REPRODUCTIVE HEALTH

Annotation. This article discusses the physiological characteristics of the postpartum period, the changes that occur in the mother's body, and the care measures that should be taken during this period. The importance of proper nutrition, personal hygiene, breastfeeding, and monitoring physical and mental health during the postpartum period is scientifically analyzed.

Keywords: postpartum period, postpartum care, maternal health, breastfeeding, hygiene, reproductive health, prevention.

Kirish

Onalik – ayol hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli davrlardan biridir. Tug'ruqdan keyingi dastlabki 40 kunlik muddat xalq tabobatida va tibbiyotda “chilla



davri” deb yuritiladi. Mazkur davrda ayol organizmi homiladorlik va tug‘ruq natijasida yuzaga kelgan o‘zgarishlardan asta-sekin tiklanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, tug‘ruqdan keyingi asoratlarning katta qismi aynan chilla davrida kuzatiladi. Shu sababli ona salomatligini saqlash va asoratlarning oldini olishda to‘g‘ri parvarish muhim o‘rin tutadi.

Chilla davrining fiziologik xususiyatlari

Chilla davri tug‘ruqdan keyingi 6–8 haftani o‘z ichiga oladi. Bu davrda bachadon kichrayib, homiladorlikdan oldingi holatiga qaytadi. Gormonal tizimda sezilarli o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, sut bezlarining faoliyati kuchayadi va laktatsiya jarayoni yo‘lga qo‘yiladi.

Shuningdek, ayolda quyidagi holatlar kuzatilishi mumkin:

- umumiy holsizlik;
- uyqu rejimining buzilishi;
- emotsional o‘zgarishlar;
- qon yo‘qotish oqibatidagi kamqonlik;
- immunitetning vaqtinchalik pasayishi.

Mazkur holatlar fiziologik hisoblangan bo‘lsa-da, ularga e’tibor qaratilmasa turli asoratlarda rivojlanishi mumkin.

Chilla davrida ona parvarishining asosiy yo‘nalishlari **Shaxsiy gigiyenaga rioya qilish**

Tug‘ruqdan keyingi davrda infeksiyon kasalliklarning oldini olish uchun shaxsiy gigiyena qoidalariga qat’iy amal qilish zarur. Tashqi jinsiy a’zolar har kuni iliq suv bilan yuvilishi, ichki kiyimlar tez-tez almashtirilishi va gigiyenik vositalardan to‘g‘ri foydalanilishi kerak.

Gigiyena qoidalariga amal qilinmasligi endometrit, mastit va boshqa yallig‘lanish kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi.

To‘g‘ri ovqatlanish



Ona organizmining tiklanishi va yetarli miqdorda ko'krak suti ishlab chiqarilishi uchun oqsil, yog', uglevod, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Ratsion tarkibida quyidagilar bo'lishi maqsadga muvofiq:

go'sht va baliq mahsulotlari;

sut va sut mahsulotlari;

yangi meva va sabzavotlar;

dukkakli o'simliklar;

don mahsulotlari.

Kun davomida yetarli miqdorda suyuqlik iste'mol qilish ham muhim hisoblanadi.

Emizishni tashkil etish

Ko'krak suti yangi tug'ilgan chaqaloq uchun eng mukammal oziq manbai hisoblanadi. Erta va muntazam emizish nafaqat bolaning immunitetini mustahkamlaydi, balki bachadon qisqarishini tezlashtirib, tug'ruqdan keyingi qon ketish xavfini kamaytiradi.

Emizish vaqtida ko'krak bezlarining tozaligiga rioya qilish va sut dimlanishining oldini olish zarur.

Jismoniy faollik

Tug'ruqdan keyingi davrda yengil jismoniy mashqlar qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklar tonusini tiklaydi va tromboz rivojlanishi xavfini kamaytiradi. Mashqlar shifokor tavsiyasiga binoan bosqichma-bosqich bajarilishi lozim.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash

Chilla davrida ayolning ruhiy holati alohida nazorat talab qiladi. Uyqu yetishmovchiligi, gormonal o'zgarishlar va yangi mas'uliyatlar tufayli stress va depressiv holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Oila a'zolarining ma'naviy ko'magi, dam olish uchun qulay sharoit yaratish hamda zarurat tug'ilganda mutaxassis psixolog yoki shifokor maslahatidan foydalanish tavsiya etiladi.



Chilla davrida kuzatilishi mumkin bo'lgan asoratlar

Quyidagi holatlar aniqlanganda zudlik bilan tibbiy yordamga murojaat qilish lozim:

tana haroratining ko'tarilishi;

kuchli qon ketish;

qorin pastida kuchli og'riq;

ko'krak bezlarida shish va og'riq;

hushdan ketish yoki keskin holsizlik;

depressiv belgilar.

Erta tashxis va davolash ona salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Chilla davri ayol organizmi uchun o'ta mas'uliyatli tiklanish bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda to'g'ri parvarish, oqilona ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, emizishni to'g'ri tashkil etish hamda ruhiy qo'llab-quvvatlash ona va bola salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Chilla davrida profilaktik tadbirlarni to'liq amalga oshirish reproduktiv salomatlikni saqlash va kelgusida sog'lom avlodni voyaga yetkazishning muhim omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Onalar va bolalar salomatligi bo'yicha klinik tavsiyalar.

World Health Organization (WHO). Postnatal Care for Mothers and Newborns.

Cunningham F.G. et al. *Williams Obstetrics*. 26th Edition.

Lowdermilk D., Perry S. *Maternity and Women's Health Care*.

Shodmonov T.Sh. *Akusherlik va ginekologiya asoslari*. Toshkent, 2023.

Agar xohlasangiz, ushbu maqolani ham tayyorlab beraman.