

CHILLA DAVRI FIZIOLOGIYASIDA HAMSHIRALIK PARVARISHI

Tadjibayeva Dilfuza Maxmudjanovna

2-son Namangan Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Xirurgiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada tug‘ruqdan keyingi davr – chilla davrining fiziologik xususiyatlari hamda ushbu davrda hamshiralik parvarishining ahamiyati tahlil qilinadi. Chilla davri ayol organizmida katta fiziologik o‘zgarishlar bilan kechadigan muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda ayol organizmi homiladorlikdan oldingi holatga qayta tiklanadi. Mazkur jarayonda hamshiralik parvarishi ayol salomatligini saqlash, asoratlarning oldini olish va ona hamda chaqaloq salomatligini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Maqolada chilla davridagi fiziologik o‘zgarishlar, gigiyenik parvarish, ovqatlanish, psixologik yordam va profilaktik tadbirlar o‘rganilib, hamshiralik faoliyatining asosiy yo‘nalishlari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: chilla davri, tug‘ruqdan keyingi davr, hamshiralik parvarishi, ayollar salomatligi, fiziologik o‘zgarishlar, gigiyena, laktatsiya, profilaktika, ona va bola salomatligi

Chilla davri yoki tug‘ruqdan keyingi davr ayol organizmida muhim fiziologik o‘zgarishlar yuz beradigan davr hisoblanadi. Ushbu davr odatda tug‘ruqdan keyingi 6–8 hafta davom etadi va bu vaqt ichida ayol organizmi homiladorlikdan oldingi holatga qayta tiklanadi. Tibbiyot amaliyotida chilla davri ayollar salomatligi nuqtai nazaridan eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Chunki aynan shu davrda turli asoratlar – infeksiyalar, qon ketish, gormonal buzilishlar yoki psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli chilla davrida to‘g‘ri tibbiy kuzatuv va hamshiralik parvarishi juda muhim hisoblanadi.

Chilla davri (tug‘ruqdan keyingi davr, puerperium) — tug‘ruqdan (yo‘ldosh tushgandan) keyin boshlanib, ayol organizmi homiladorlik va tug‘ruq paytidagi o‘zgarishlarni asliga qaytaradigan davr. Bu davr odatda 6–8 hafta (ko‘pincha 40 kun deb hisoblanadi) davom etadi. Xalq tabobatida 40 kunlik chilla 20 kun kichik chilla va 20 kun katta chilla deb bo‘linadi.

Chilla davri ayol uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy tiklanish davri hamdir. Hamshiralik parvarishi bu davrda infeksiyalarning oldini olish, involyutsiyani tezlashtirish, emizishni tashkil etish va ona-chaqaloq salomatligini saqlashga qaratilgan.

Chilla davrining batafsil fiziologiyasi

Bachadon involyutsiyasi (qisqarishi va kichrayishi)

- Tug‘ruqdan keyingi 1–2-kun: Bachadon tubi kindik darajasida (qov suyagidan

taxminan 12 sm yuqorida) joylashadi. Og‘irligi ~900–1000 g.

- 3–4-kun: Kindik ostiga tushadi (~8–10 sm).
- 7–10-kun: Qov suyagi darajasiga tushadi.
- 10–14-kun: Bachadon qov suyagi orqasiga o‘tadi, palpatsiya qilish qiyinlashadi.
- 6–8 hafta oxirida: Bachadon og‘irligi 50–60 g ga tushadi (normal holatdagi bachadon og‘irligi).

- Qisqarish jarayoni oksitotsin gormoni ta’sirida kuchayadi (emizish paytida ko‘proq ajraladi → bachadon tezroq qisqaradi).

- Bachadon ichki yuzasi (placentar joy) yarasi bitadi, bu lohiya chiqishini ta’minlaydi.

Lohiya (tug‘ruqdan keyingi oqindi) bosqichlari

Bosqich	Vaqt	Rang va xususiyatlari	Miqdori	Muhim kuzatuv belgilari
Lohiya rubra	1–3 kun	Qonli, yorqin qizil, qon pıhtıları bo‘lishi mumkin	Ko‘p (kuniga 250–300 ml)	Qon ketishi kuchli bo‘lmasligi kerak
Lohiya serosa	4–10 kun	Pushti-sariq, suvli, ozroq qon aralash	O‘rtacha	Hid normal bo‘lishi kerak
Lohiya alba	10-kundan 4–6 haftagacha	Oq-sariq, shilimshiq, deyarli hidsiz	Kamayib boradi	Yomon hid, yiring — infeksiya belgisi

Jinsiy a’zolar tiklanishi

- Qin tonusi 2–3 haftada tiklanadi.

- Tashqi jinsiy a’zolar, qin, bachadon bo‘yni va oraliqdagi yirtilqlar, epiziotomiya jarohatlari 2–4 haftada bitadi.

- Bachadon bo‘yni kanali 2–3 haftada yopiladi (lekin oldingi holatga to‘liq qaytmaydi — “bir marta tug‘gan” belgisi saqlanadi).

Sut bezlari va laktatsiya

- 1–2-kun: Kolostrum (og‘iz suti) — immunitetga boy, sariq rangli.

- 2–4-kun: O‘tish suti.

- 3–5-kun: Sut bezlari to‘lib, og‘riqli bo‘lishi mumkin (engorgement).

- 15–18-kundan: To‘la sut ajralishi boshlanadi.

- Prolaktin gormoni sut ishlab chiqarishni, oksitotsin esa sut chiqishini (let-down reflex) ta’minlaydi.

Boshqa tizimlar o‘zgarishlari

- Qon aylanish tizimi: Qon hajmi 40–50% ga kamayadi (diurez kuchayadi).

- Siydik tizimi: Birinchi 12–24 soatda ko‘p siydik chiqishi (diurez).

- Ovqat hazm qilish: Ich qotishi bo‘lishi mumkin (dastlabki kunlarda).

- Umumiy holat: Puls to‘la, ba’zan bradikardiya (60–70/min), harorat normal yoki 37.5°C gacha ko‘tarilishi mumkin (fiziologik).

Chilla davrida hamshiralik parvarishi (batafsil)

Hamshira chilla davrida aseptika-antiseptika qoidalariga qat'iy rioya qiladi — bu eng muhim jihat, chunki infeksiya (metroendometrit, mastit, sepsis) asosiy xavf hisoblanadi.

Kunlik monitoring va baholash (har kuni 2–3 marta)

- Vital ko'rsatkichlar: harorat, puls, qon bosimi, nafas.
- Bachadon holati: palpatsiya (qattiq, o'rta chiziqda, kindik ostida bo'lishi kerak).
- Lohiya: miqdor, rang, hid, pıhtı (yomon hid + isitma = infeksiya!).
- Siydik chiqarish: birinchi kunlarda 1500–2000 ml (siydik to'planmasligi kerak).
- Ko'kraklar: to'lish, og'riq, so'rg'ich yoriqlari.

Gigiyena va infeksiyadan himoya (eng muhim qism)

- Tashqi jinsiy a'zolar: har 4–6 soatda yuvish (kaliy permanganat 0.02% yoki furatsilin eritmasi bilan).

- Gigiyenik prokladka: har 3–4 soatda almashtirish.

- Ko'krak parvarishi: har emizishdan oldin va keyin iliq suv bilan yuvish, so'rg'ichni quritish.

- Yoriqlar bo'lsa: Bepanten, Lansinoh yoki shifokor tavsiyasi bilan malham.

- Qo'l yuvish: har tekshiruv oldidan va keyin.

- Palata: har kuni shamollatish, UV chiroq bilan dezinfeksiya.

Ovqatlanish va suyuqlik rejimi

- 1–2-kun: yengil ovqat (sutli bo'tqa, qaymoq, shirin choy, jele, bulon).

- 3-kundan: to'yimli, kaloriyali, vitaminli (go'sht, baliq, sabzavot, meva, yong'oq).

- Kunlik suyuqlik: 2–2.5 litr (suv, kompot, sut).

- Taqiqlangan: achchiq, sho'r, gazlangan, spirtli, qahva ko'p ichmaslik.

Jismoniy faollik va gimnastika

- 1-kun: to'shakda dam olish.

- 2-kundan: engil harakat (o'tirib turish, yurish).

- Maxsus gimnastika (2–3-kundan): Kegel mashqlari (oraliq mushaklari), nafas olish mashqlari, oyoq harakatlari → bachadon qisqarishini tezlashtiradi, tromboz oldini oladi.

Emizishni tashkil etish

- Birinchi soatda emizish (teriga-teri kontakt).

- Har 2–3 soatda (kechasi ham).

- To'g'ri tutish: chaqaloq og'zini katta ochib, areola ko'p qismini og'ziga olishi kerak.

- Sut yetishmasa: tez-tez emizish, ko'proq suyuqlik, dam olish.

Ruhiy holat va oilaviy yordam

- "Baby blues" (3–10-kun): ko'z yoshi, charchoq — normal.

- Depressiya belgilari (2 haftadan ortiq): doimiy qayg'u, uyqu buzilishi →

shifokorga.

- Oilaga: onaga yordam berish, dam olish imkonini yaratish.

Chiqarish va uy sharoitida kuzatuv

- Normal holatda 3–5-kuni chiqariladi.

- Uyda: harorat, lohiya, bachadon holatini kuzatish.

- Zudlik bilan shifokorga: harorat $>38^{\circ}\text{C}$, qorin ogʻrigʻi, yomon hidli lohiya, kuchli qon ketishi, koʻkrak qizarishi.

Xulosa

Chilla davri ayol organizmida muhim fiziologik oʻzgarishlar kechadigan davr hisoblanadi. Ushbu davrda hamshiralik parvarishi ayol salomatligini saqlash, asoratlarning oldini olish va ona hamda chaqaloq salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Tahlillar shuni koʻrsatadiki, toʻgʻri tashkil etilgan hamshiralik parvarishi chilla davridagi asoratlarni sezilarli darajada kamaytiradi va ayolning sogʻligʻini tez tiklashga yordam beradi.

Chilla davridagi ayollar uchun hamshiralik kuzatuv tizimini yanada kuchaytirish.

Hamshiralar uchun tugʻruqdan keyingi parvarish boʻyicha maxsus treninglar tashkil etish.

Ayollarga chilla davridagi gigiyena va ovqatlanish boʻyicha kengroq tushuntirish ishlari olib borish.

Tugʻruqdan keyingi psixologik yordam tizimini rivojlantirish.

Ona va bola salomatligini muhofaza qilish boʻyicha profilaktik dasturlarni kengaytirish.

Adabiyotlar:

1. Abdurahmonov A., Yusupova D. Akusherlik va ginekologiya asoslari. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2019. – 420 b.
2. Karimova M., Xudoyberdiyeva N. Hamshiralik ishi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 356 b.
3. Axmedov R. Akusherlik va perinatologiya. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2018. – 398 b.
4. Sodiqova N. Ayollar salomatligi va reproduktiv salomatlik. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. – 312 b.
5. World Health Organization. WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn. – Geneva: WHO Press, 2014.
6. Cunningham F., Leveno K., Bloom S., Dashe J. Williams Obstetrics. – 25th edition. – New York: McGraw-Hill Education, 2018.
7. Lowdermilk D., Perry S., Cashion K. Maternity & Women’s Health Care. – 11th edition. – Elsevier, 2016.

8. Pillitteri A. Maternal and Child Health Nursing: Care of the Childbearing and Childrearing Family. – 7th edition. – Lippincott Williams & Wilkins, 2014.
9. Bobak I., Jensen M. Maternity and Gynecologic Care. – St. Louis: Mosby, 2012.
10. UNICEF. Maternal and newborn health care guidelines. – New York: UNICEF Publications, 2019.
11. WHO. Postnatal care for mothers and newborns: Highlights from the World Health Organization. – Geneva, 2022.
12. Shamsiyev A., Tursunova Z. Onalik va bolalikni muhofaza qilish asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2017. – 280 b.