

HOMILADORLIKNI ERTA BOSQICHLARDA ANIQLASH, HOMILADORLIKNI ILK BELGILARI

Mansurova Ismigul

Xolmatova Mahliyo

Farg'ona shahar Sino tibbiyot texnikumi

"Maxsus fanlar" kafedrasida o'qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada Homiladorlikni erta bosqichlarda aniqlash, homiladorlikni ilk belgilari haqida aytilgan va muallif tomonidan muhim tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: vitamin va mineral kompleks, hayz, sut bezi, ko'ngil aynishi, endometriy, siklning buzilishi, stress, reproduktiv organlar kasalliklari va gormonal uzilishlar

EARLY DETECTION OF PREGNANCY, EARLY SIGNS OF PREGNANCY

Annotation: This article discusses Early detection of pregnancy, early signs of pregnancy, and the author gives important recommendations.

Keywords: vitamin and mineral complex, menstruation, mammary glands, nausea, endometrium, cycle disorders, stress, diseases of the reproductive organs and hormonal disruptions

Har bir ayol ham orziqib kutilganidek, homilador bo'lib qolganligini bilmaydi. Darhaqiqat, yangi hayot tug'ilishining birinchi alomatlarini hayz ko'rishni ogohlantiruvchilar deb osonlikcha qabul qilish mumkin. Qanday qilib erta homiladorlikni aniqlash va farzandli bo'lish mumkinligi haqidagi fikrga tayyorgarlik ko'rish kerak? Ushbu maqolada biz bu savolga javob beramiz.

Umumiy ma'lumotlar

Ba'zi ayollar onaga aylanishini tezda anglaydilar, boshqalari uzoq vaqt davomida o'z ahvolidan hech qanday o'zgarishlarni sezmaydilar. Ammo, agar siz o'zingizga quloq solsangiz, testning kutilgan ikkita chiziqni ko'rsatmasidan oldin ham homiladorlikning dastlabki belgilarini tanib olish siz uchun qiyin bo'lmaydi. Bu sizga kerakli ko'rikdan o'tish va keyingi to'qqiz oy davomida xotirjamlikni ta'minlash uchun imkon qadar tezroq shifokorga murojaat qilish imkonini beradi.

Homiladorlik haqida necha kundan keyin bilib olish mumkin?

Homilador bo'lgan birinchi kuningizda, tanangiz sizga hech qanday maxsus signal bermaydi. Erta bosqichlarda homiladorlik belgilari tuxum hujayra urug'lantirilgandan boshlab 8-10 kun o'tgach, embrion bachadon devoriga birikib, homiladorlik gormoni-xorionik gonadotropin onaning tanasida ishlab chiqarila boshlaganda kuzatilishi

mumkin. Ularning qanchalik sezilarli namoyon bo'lishi, tananing gormonal o'zgarishlarga nisbatan sezuvchanligiga bog'liq. Homila rivojlanishining 20-kunida (hayz ko'rish kechikishining birinchi kunlariga to'g'ri keladi), aksariyat ayollar odatda o'zlarining holati haqida taxmin qilishadi.

Muhim! Standart tezkor testlar homiladorlikning 3-4 xaftasida, ya'ni urug'lantirilgandan 1-2 hafta o'tgach, siydikdagi xorionik gonadotropin tarkibini aniqlaydi.

Bu davrda tananing bola rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha vitamin va minerallarni olishi o'ta muhimdir. Shuning uchun, homiladorligingizga shubha qila boshlaganingizdan so'ng, maxsus vitamin va mineral komplekslarni qabul qilishni boshlang. Bu juda muhim, chunki embrionning barcha tanalari va tizimlarining shakllanishi birinchi haftalardan boshlanadi.

Homiladorlikning birinchi belgilari

Tuxumhujayraning urug'lantirilishi va uning bachadon naychasidan bachadon bo'shlig'iga o'tgandan so'ng, ayol tanasida bir qator gormonal o'zgarishlar ro'y beradi, bu esa erta bosqichlarda homiladorlikning dastlabki belgilari sifatida o'zini tezda namoyon qiladi¹.

Ko'krakning kengayishi va og'rishi

Hayz ko'rish kutilgan kundan bir necha kun o'tgach:

- ko'krak shishadi
- ko'krak uchi areolasi kengayadi va qorayadi,
- Montgomeri bo'rtmachalari deb ataladigan areoladagi g'uddachalar o'lchami kattalashadi.

Agar shishgan ko'krak uyqu paytida noqulaylik va og'riqli his - tuyg'ularga olib keladigan bo'lsa, kechqurun yumshoq byustgalter kiyib yotishga harakat qiling.

Muhim! Sut bezlari shunday tuzilganki, ularda terining cho'zilishiga to'sqinlik qiladigan mushaklar yo'q, shuning uchun homiladorlik va laktatsiya davrida ushlab turuvchi byustgalter kiyish va ko'krak siqilishidan qochish uchun uni ko'krak o'sishiga mos ravishda o'zgartirish kerak.

Ko'ngil aynishi

Homiladorlikning mumkin bo'lgan bu belgisini mutlaqo ishonchli deb atash mumkin emas, chunki ko'ngil aynishi ovqat hazm qilish muammolaridan ham kelib chiqishi mumkin. Ammo boshqa alomatlar bilan birgalikda ko'ngil aynishi ko'pincha sizning homiladorligingizga ishora qiladi. Birinchi trimestrda bu yangi holatingiz yoqimsiz ko'rinsa-da, mutlaqo normal holat hisoblanadi.

Ko'ngil aynishi ko'pincha yengil bo'ladi va faqat ertalab kuzatiladi, lekin agar u kun bo'yi davom etsa va qusish bilan birga bo'lsa, unda shifokorga murojaat qilish kerak.

Bir nechta oddiy maslahatlar homiladorlikning birinchi haftalarini tez -tez

xiralashtiradigan hurujlarni yengishga yordam beradi.

• Agar ertalab o'zingizni yomon his qilsangiz, ko'p suyuqlik iching. Yotoqdan turishdan oldin yog'siz yogurtni iste'mol qilishingiz mumkin-shunda sizga osonroq bo'ladi. Ovqatlanishlar orasida uzoq muddatli tanaffuslarga yo'l qo'ymang, chunki och qolganingizda ortiqcha so'lak ajralishi ham ko'ngil aynishiga olib kelishi mumkin. Tamaddi qilib olish uchun sho'r krekerlar va pechenye mos keladi.

- Ratsiondan sutli qahva, shirinliklar va qovurilga ovqatlarni chiqarib tashlang.
- Kichik porsiyalarda tez-tez ovqatlaning.

B guruhi va D vitaminlari toksikozning namoyon bo'lishini kamaytirishga yordam beradi. Ratsioningizga ko'proq tozalangan donlar, yirik tortilgan undan tayyorlangan non, mol jigari, pishloq, sut mahsulotlari, yong'oqlar, karam va olmani qo'shing. Bundan tashqari, birinchi trimestrda qabul qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan vitamin va mineral komplekslar ushbu komponentlarning zaxiralarini to'ldirishi mumkin.

Tez-tez siydik qistashi

Homiladorlikning dastlabki haftalarida ko'plab ayollarda tez-tez siyish kuzatiladi. Bu IXG gormonini ishlab chiqarishning ko'payishi bilan bog'liq. Ayniqsa, hojatxonaga tez-tez qistashi kechalari bezovta qiladi.

Ahvolingizni diqqat bilan kuzatib boring, yo'qotishlarini to'ldirish uchun ko'proq suyuqlik iching. Bu davrda gazzsiz mineral suv, ko'k choy, mevali ichimliklar, kompotlar, yarmi suv bilan aralashtirilgan sharbatlar foydalidir. Ular suyuqlik miqdorini to'ldirish bilan birga ko'ngil aynishning belgilarini kamaytirishga ham yordam beradi.

Hidlarga haddan tashqari sezgirlik

Agar sizda ertalabki qahva, atirning xushbo'y hididan yoki boshqa kuchli hiddan ko'nglingiz ayniyotgan bo'lsa, ehtimol homilador bo'lishingiz mumkin. Ba'zi ayollar erta bosqichlarida hayz kechikishidan oldin ham homiladorlikning dastlabki belgilaridan biri sifatida hidlarga nisbatan yuqori sezuvchanlik va ta'mga bo'lgan xohishning keskin o'zgarishini qayd etadilar. Xushbo'y hidlarini ko'tara olmaydigan atirlardan qutulishga shoshilmang: chaqaloq tug'ilganidan keyin eski xushbo'y hidlar va ta'mlar sizga yana yoqa boshlaydi.

Xushbo'y hidlar keltirib chiqaradigan ko'ngil aynishini kamaytirish uchun tez-tez toza havoda bo'ling, ko'proq sayr qiling. Uyda bo'lganingizda, har ikki soatda xonani 5-10 daqiqa davomida shamollating. Toza havodan nafas olish lohaslikni kamaytirishga yordam beradi.

Uyquchanlik va charchoq

Homiladorlikning boshida qon bosimining pasayishi va tanadagi kuchli metabolik jarayonlar ko'pincha kuchli charchoqni keltirib chiqaradi. Muvozanatli ovqatlanish va toza havoda yurish umumiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

Muhim! Agar dastlabki bosqichlarda boshingiz aylanishi kuzatilsa, u holda anemiya, ya'ni temir yetishmovchiligi yoki qon bosimining o'zgarishi haqida gapirish mumkin. Shifokor bilan maslahatlashish zarur.

Anemiyaning rivojlanish xavfini kamaytirish uchun tarkibida temir moddasi bo'lgan go'sht, molning ichki organlarini (mol jigari, yuragi) iste'mol qilish kerak. Ovqat tarkibidagi temir yaxshiroq so'rilishi uchun C vitaminiga boy yangi sabzavotlar, sitrus mevalari, ko'katlarni ratsionga qo'shish kerak. Sabzavotli salat bilan to'ldirilgan go'shtli taomlar ajoyib tanlovdir. Homilador ayollar uchun temir qo'shilgan maxsus vitamin va mineral komplekslar zaxiralarni to'ldirishga yordam beradi. Ularda bu mineralning zarur kundalik dozasi mavjud.

Hayz ko'rishning kechikishi

Homiladorlikning eng ishonchli belgilaridan biridir. Keyin hayz ko'rishi to'xtaydi, chunki endometriy bolaning rivojlanishi uchun maqbul sharoit yaratadi. Ammo siklning buzilishi stress, reproduktiv organlar kasalliklari va gormonal uzilishlar bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin.

Muhim! Homilador bo'lishdan bir hafta o'tgach, bachadonga urug'lantirilgan tuxumhujayraning biriktirilishi bilan birga ozgina qon ketishi mumkin. Shifokorlar bu hodisani implantatsion qon ketishi deb atashadi. Shuningdek, u homiladorlikning dastlabki belgilaridan biri hisoblanadi.

Muhim! Homilador ekanligingizni bilgan kundan boshlab, folat kislotasini qabul qilishni boshlashingiz kerak. Ushbu moddaning faol shakli metafolindir. Tanaga kirganda, metafolin 100% ga so'riladi va chaqaloqning yuragi hamda miyasining to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi.



Homiladorlikning ikkilamchi belgilari

To'g'ridan -to'g'ri belgilarga qo'shimcha ravishda, homiladorlikning bilvosita belgilari ham bor, bu sizning taxminlaringizni tasdiqlashga yordam beradi. Ular ham sizni tashvishga solmasligi kerak.

Qorinning pastki qismidagi og'irlik

Bachadon yangi yashovchisini qabul qilishga tayyorgarlik ko'radi, shuning uchun undagi qon aylanishi oshadi, bu tos mintaqasida xarakterli hislar bilan birga kechadi.

Ishtahaning oshishi

homiladorlikning boshida tana ko'proq energiya sarflaydi-shuning uchun siz doimo ovqat yeyishni xohlaysiz. Biroq, ochlik hurujlari hayz boshlanishidan oldin ham boshlanadi, bunga stress ham sabab bo'lishi mumkin. Qanday bo'lmasin, agar homilador ekanligingiz tasdiqlansa, fastfudlar, shirinliklar va hamir ovqatlarga mukkasidan ketmaslik kerak

O'z ratsioningizni yangi meva va sabzavotlar, oqsil mahsulotlari (baliq, tovuq) bilan boyitishingiz kerak. Yong'oqlar, turshaklar, sut mahsulotlari (tvorog, yogurt) ovqatlar orasida ajoyib tamaddiga aylanishi mumkin. Ular ortiqcha kaloriya bermasdan yaxshi to'yintiradi.

Uyqusizlik

Gormonal va psixologik o'zgarishlar natijasida homilador onaning uxlashi qiyinlashadi va kechalari tez-tez uyg'onadi. Hech bo'lmaganda dam olish kunlari tushlikdan keyin uxlab, uyqu yetishmasligining o'rnini qoplashga harakat qiling, yotishdan oldin toza havoda sayr qiling va yotoqxonani kamida 10-15 daqiqa shamollating.

Muhim! Hech qachon shifokor bilan maslahatlashmasdan uxlatadigan dorilarni qabul qilmang. Dori-darmonsiz uyquni yaxshilashning ko'plab usullari mavjud. Iliq (issiq emas) dush qabul qilish yoki hammomda cho'milish, kitob o'qish, tasalli beruvchi musiqa yordam beradi. Yotishdan kamida bir soat oldin siz gadjetlardan foydalanishni va televizor ko'rishni to'xtatishingiz kerak: ular asab tizimini ortiqcha yuklaydi. Yotishdan oldin bir qoshiq asal bilan iliq sut uxlab qolishingizga yordam beradi

Qabziyatlar

Homiladorlik davrida progesteron ishlab chiqarishning oshishi ichak mushaklarining bo'shashishiga olib keladi, bu esa ovqat hazm qilishni qiyinlashtiradi. Yuqori kletchatkali ovqatlardan toza undan yopilgan nonni, meva, sabzavotlarni kerakli miqdorda menyuga qo'shing.

Magniy ichak funksiyasini tartibga solishga yordam beradi, shuningdek, nerv impulslarini uzatishda va mushaklar ishida ishtirok etadi. Magniy don va yong'oq, quyuq shokolad, dukkaklilar, bargli sabzavotlar va sut mahsulotlarida mavjud. Homilador ayollar uchun maxsus vitamin-mineral kompleksini qabul qilish tanani kunlik magniy dozasi bilan ta'minlashga yordam beradi.

Magniy nafaqat ichak faoliyatini tartibga soladi, balki tinchlantiruvchi, stressga qarshi ta'sirga ega va bachadonning yuqori tonusini oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Bosh og'rig'i

Xuddi shu gormonlar tufayli, bo'lajak ona erta bosqichda bosh og'rig'ini his qiladi, bu ham homiladorlik belgilaridan biri bo'lishi mumkin. Arterial gipertenziyani o'tkazib yubormaslik uchun shifokor bilan maslahatlashish zarur.

Homiladorlikning boshidan boshlab kuniga ikki marta qon bosimini muntazam ravishda o'lchashni odat qiling: ertalab, uyg'onishingiz bilan, nonushta va gigiena amaliyotlariga qadar va kechqurun, 15-daqiqa dam olishdan keyin, soat 19-20 lar atrofida.

Tez achchiqlanishlik

Ko'plab homilador ayollar erta bosqichlarda hissiy beqarorlik va kayfiyatning o'zgarishi haqida shikoyat qiladilar. Oilangizga yangi mehmon kelishi haqida xushxabarni bilganingizda, injiqliklaringizning juda yaxshi sababi bor ekanligini anglatish uchun yaqinlaringizga xabar bering.

Husnbuzarlar

Agar siz o'smirlik davridan keyin teridagi husnbuzarlarni unutgan bo'lsangiz, homiladorlik paytida ularni ehtimol yana eslaysiz: husnbuzarlar yana yuzga va yana gormonlar ta'sirida toshishi mumkin. Sabr qiling, vaqt o'tishi bilan terining holati normal holatga qaytadi.

Bu davrda yuz va tanangizni parvarish qilishga e'tibor berish muhimdir. Immun tizimi nafaqat sizni, balki chaqalog'ingizni ham himoya qilish uchun qayta tiklanadi, shuning uchun gipoallergen parvarishlash vositalarini tanlang. Ularda terini bezovta qiladigan bo'yoq va xushbo'y moddalar yo'q.

Qorindagi pigmentatsiya

Kindikdan qorinning pastki qismigacha cho'zilgan qorong'u chiziqning paydo bo'lishi ham homiladorlikning dastlabki belgilaridandir.

Chovning sanchib og'rishi

Qorinning o'lchami keyinchalik sezilarli darajada kattalashishi uchun estrogen gormonining ta'siri tufayli paylar ancha cho'ziluvchan bo'lib qoladi. Bu jarayon chov sohasida yengil noqulayliklarga olib kelishi mumkin.

Oyoqlarning tortishishlari

Agar boldir mushaklaringiz tortishib qolsa, bu metabolizmning o'zgarishini ko'rsatadi va homiladorlikning boshqa belgilari bilan birgalikda sizning ahvolingizni ko'rsatadi.

Shifokor bilan maslahatlashing, u sizni mushak tortishishidan xalos qiladigan chora-tadbirlar majmuasini tanlaydi va homiladorlik paytida vena tomirlari varikoz kengayishining oldini olish chora-tadbirlari haqida aytib beradi. Past poshnali poyabzal

kiying, sovuq va iliq suv bilan oyoq hammomini qiling, boldir mushaklari va oyoqlaringiz kaftini yengil uqalang.

Kandidoz

Homiladorlik davrida vaginal sekretiya miqdorining oshishi normal holatdir. Ammo ajralib chiqadigan moddalar suyuq bo'lib, yoqimsiz hidli kulrang-oq rangga ega bo'lsa yoki aksincha, tvorogsimon, parcha-parcha yoki yiringli bo'lsa, albatta shifokor bilan maslahatlashing. Bunday hollarda infeksiyon asoratlar xavfi, shu jumladan homilaning infeksiyalanishi ortadi.

Emizish paytida homilador bo'lish belgilari

Emizikli onaning homilador bo'la olmasligi haqidagi afsona eng barqaror afsonalardan biridir. Agar yana farzand ko'rish sizning rejangizga kiritilmagan bo'lsa, ishonchli kontratseptsiya usullaridan foydalanishni unutmang. Shifokor sizga kontratseptsiya vositasini tanlashda yordam beradi. Agar siz chaqalog'ingizga uka yoki singil sovg'a qilishga tayyorlanayotgan bo'lsangiz, emizishni to'xtatish shart emas. Agar shifokoringiz ruxsat bersa, homiladorlik paytida ham emizish mumkin. Sizning barcha kerakli minerallar va vitaminlarni olishingiz muhimdir. Yodning yetarli miqdoriga e'tibor bering: u bolaning miyasi va qalqonsimon bezining shakllanishiga yordam beradi.

Homiladorlik tashxisi nima uchun muhim hisoblanadi

Homilador ekanligingizni qanchalik tezroq bilsangiz, ayollarning maslahat markazida shunchalik tez ro'yxatga olinasiz va ektopik homiladorlik, homilaning irsiy va genetik kasalliklari xavfini bartaraf etadigan shifokorlar bilan uchrashasiz, shuningdek, ular homiladorlik paytida qanday harakat qilish kerakligi haqida barcha kerakli ma'lumotlarni berishadi. Ular sizga ovqatlanish qoidalarini va chaqaloqning organlarini to'g'ri shakllanishi va rivojlanishi uchun maxsus vitamin-mineral komplekslarni qabul qilishni maslahat beradilar, bu davrda sizda qanday o'zgarishlar yuz berishi haqida sizni ogohlantiradilar va homiladorlik hamda homila rivojlanishini baholashga imkon beradigan skrining tekshiruvlarining vaqtini ko'rsatadilar.



Homiladorlik diagnostikasi turlari

Homiladorlikni tekshirish testi

Xorionik gonadotropin (IXG) darajasi asta -sekin o'sib boradi, shuning uchun standart tezkor homiladorlik testi homiladorlikdan ikki hafta o'tgach ishonchli natija beradi.

Qon tahlili

IHG uchun laboratoriya qon tekshiruvi tuxumhujayra urug'lantirilgandan keyin 7-kundan boshlab ishonchli ma'lumot beradi.

UTT

Ginekologik tekshiruv

Bachadonning holatini tekshirgandan so'ng, ginekolog tuxumhujayraning implantatsiyasidan keyin homiladorlikni aniqlay oladi.

Sizning taxminlaringiz qanday tasdiqlanmasin, quvonchli xabar, albatta, homiladorlik paytida his qiladigan yengil lohasliklar haqida unutishingizga yordam beradi. Bularning barchasiga chidasa bo'ladi. Asosiysi, keraksiz xavotir olmang, shifokorga ishonib, shubha tug'ilsa, u bilan maslahatlashing va ehtiyotkorlik bilan harakat qiling. Ikkinchi trimestrda dastlabki uch oyga xos yoqimsiz his-tuyg'ular o'tib ketadi va bo'lajak ona o'zini juda yaxshi his qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Onalikda hamshiralik parvarishi Ya.N. ALLAYOROV, B.A.JUMANOV, F.Q.ASQAROVA
2. Bolalar kasalliklari DAMINOV T.A., XALMATOVA B.T. BOBOYEVA U.R.
3. Internet saydlari:
<https://uz.wikipedia.org/wiki/>
<https://www.elevit.uz/uz/library>
<https://ivf.uz/uz/services/>