

HOMILADORLIK DAVRIDA FIZIOTERAPIYA VA REABILITATSIYA



Xo`jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi Maxsus fan o`qituvchisi.

Siddiqjonova Madina Akmaljon qizi

Anotatsiyasi: Mazkur maqolada homiladorlik davrida yosh onadagi muhim fiziologik o'zgarishlar va bu o'zgarishlarni organlardagi xususiyatlari, mavzuga doir eng so'ngi tibbiyot dalilari to'la yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Kardiovaskulyar tizim, xorion, gonadotropin, progesterone, estrogen, kardiorespirator, gormonal o'zgarishlar, respirator tizim, endokrin tizim, immunitet tizim,metabolik o'zgarishlar, o'pka va nafas olish tizimi,estrogen, psixologik o'zgarishlar, teri pigmentatsiyasi.

Kirish: Homiladorlik fiziologiyasi- bu homiladorlik jarayonining anatomik va fiziologik o'zgarishlarini o'rganadigan tibbiy fan sohasidir. Homiladorlik davrida ona organizmida yuzaga keladigan o'zgarishlar, organizmning barcha tizimlari va organlarida yuz beradigan o'ziga xos moslashuvlar bilan bog'liqdir.Ushbu o'zgarishlar ona va homilaning sog'ligini ta'minlash uchun zarurdir .

Homiladorlikning boshlanishi va rivojlanishida, homiladorlik o'z vaqtida tuxum hujayrasining urug'lanishi uning bachadon devoriga joylashishi va o'sish jarayonining boshlanishi bilan boshlanadi. Ovulyatsiya davrida tuxum hujayrasining bo'shliqdan chiqishi va sperma bilan urug'lanishi sodir bo'ladi.

Uruglangan tuxum hujayrasi bachadonga tushib, endometriumga joylashadi.

Endokrin o'zgarishlarga: homiladorlik davrida gormonlar-progesteron, chorion gonadotropin (hCG) va boshqa gormonlar miqdori o'zgaradi.Progesteron homilaning normal rivojlanishi uchun muhim bo'lib, bachadon devorining yalig'lanishidan saqlanishini ta'minlaydi va homilani qabul qilish jarayonini davom ettiradi. Estrogen esa bachadonni kengaytiradi va qon aylanishini kuchaytiradi.

Kardiorespirator tizimidagi o'zgarishlar: homiladorlikda yurak va qon tomir tizimi ham sezilarli o'zgarishlarga uchraydi. Yangi qon tomirlari paydo bo'lishi va ona organizmidagi umumiy qon hajmining ortishi natijasida qon bosimi kamayishi

mumkin. Yurakning siqilish tezligi va yurakning ishlash kuchi oshadi. Shuningdek, homiladorlikda nafas olish tizimida ham o'zgarishlar yuz beradi. Bachadonning o'sishi diafragmaning ko'tarilishiga olib keladi, bu esa nafas olishni osonlashtiradi.

Nerv tizimidagi o'zgarishlar: Homiladorlikda onaning nev tizimi ham moslashuvga kiradi. Gormonal o'zgarishlar, xususan progesterone darajasini ortishi, onaning ruhiy holatini o'zgartirishi mumkin. Ko'plab homilador ayollar uchun bu davrda kayfiyatning o'zgarishi uyqu muammolari yoki asabiylashish holatlari kuzatiladi.

Qon aylanish tizimining o'zgarishlari: Homiladorlik davomida qon aylanish tizimida ham muhim o'zgarishlar sodir bo'ladi. Umumiy qon hajmi ortadi, bu esa bachadon va homilani to'liq oziqlantirish uchun zarurdir. Homilador ayollar ko'pincha temir tanqisligidan aziyat chekishi mumkin, shuning uchun temirga boy ovqatlar yoki qo'shimchalar tavsiya etiladi.

Oziqlanish va metabolism: Homiladorlikda metabiolizm tezlashadi., Ona organizmi homilaning o'sishiga va rivojlanishiga zarur bo'lgan qo'shimcha energiya va ozuqa moddalarini ta'minlash uchun ko'proq oziq- ovqat iste'mol qiladi. Bu davrda oqsil, uglevodlar, yog'lar va minerallarni tanovul qilish muhimdir.

Mushtarak o'zgarishlar: Homiladorlikning oxirgi trimestrida homila rivojlanadi va og'irlik ortadi, bunda ona organizmida ortiqcha og'irlik va suyuqlik saqlanishi mumkin. Bular bir nechta ortiqcha yuklarni keltirib chiqaradi, shu jumladan shishlar, bo'g'imlarda og'riqlar va boshqa alomatlar bo'lishi mumkin.

Homiladorlik fiziologiyasi ona va homilaning sog'ligini saqlash uchun o'zlaro muvofiqlikda ishlaydigan kompleks tizimdir. Fiziologik o'zgarishlar organizmning yangi hayotga moslashishi va homilaning sog'lom rivojlanishi uchun zarur bo'ladi. Homiladorlik jarayonida barcha organlar va tizimlar o'zgaradi, shuning uchun bu davrda ona va homila uchun to'g'ri parvarish va monitoring juda muhimdir. Homiladorlik davrida yosh onada fiziologik o'zgarishlar juda muhim bo'lib, bu jarayonlar ona va bola salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yosh onalar (odatda 20 yoshgacha) o'z tanalarida bir necha fiziologik o'zgarishlarni boshdan kechiradilar.

Bunga quyidagilar kiradi.

- Endokrin tizimidagi o'zgarishlar: Homiladorlik davomida ona organizmida gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi. Progesteron va estrogen gormonlari darajasi ortadi, bu esa homila rivojlanishiga yordam beradi. Shuningdek, hCG (homiladorlik gormoni) darajasi ko'tariladi.

-Respirator tizimdagi o'zgarishlar: Nafas olish tezligi ko'payishi mumkin, chunki ona organizmi ko'proq kislorodga ehtiyoj sezadi. Shu bilan birga, diafragmaning ko'tarilishi va nafas olishning o'zgargan tarzi homiladorlikning fiziologik o'zgarishlaridir

Gastrointestinal tizimdagi o'zgarishlar: Yoshlikda ba'zi onalarda oshqozon va ichak tizimida bezovtaliklar, toksikoz kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bu onalarning hazm qilish tizimi va ovqat hazm qilish qobiliyatiga ta'sir qiladi.

-Skelet tizimi va mushaklar: Homiladorlikda onaning tana vazni ortishi va organizmning markaziy massasi o'zgarishi bilan birga, orqa va bel mushaklari yuklanadi, bu ba'zan bel og'rig'iga olib kelishi mumkin.

Xulosa: Yosh onalar uchun homiladorlikni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun, to'g'ri ovqatlanish, tibbiy nazorat va sog'lom turmush tarzini davom ettirish muhimdir. 2024- yilda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh onalarning muvaffaqiyatli o'tkazishida sog'liqni saqlash xizmatlarining ahamiyati ortdi., bu esa ularga homiladorlikning fiziologik va psixologik o'zgarishlariga yaxshi tayyorlanish imkonini beradi. Shuningdek, tibbiyot sohasida yosh onalar uchun maxsus maslahatlar va qo'llanmalar ishlab chiqilgan. Bu qo'llanmalar o'z navbatida yosh onalar va ularning oila a'zolari uchun zaruriy qo'llanma hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Baxodirov K. Boboxodjayev N. Sog'ligingiz o'z qo'lingizda. – T. Meditsina. Mahkamov M. Sodiqov Q
2. Allayorov N. Akusherlik va ginekologiya: o'quv qo'llanma. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi: O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi markazi. – Toshkent: <<O'zbekiston milliy ensiklopediyasi>> Davlat ilmiy nashriyoti, 2017.
3. Muydinova, Y.G. Parpiyeva O R (2021) Reproduktiv salomatlik. O'quv qo'llanma. Fergana, Uzbekistan.
4. O.T.Alyaviya, Sh. Q. Qodirov, A. Nishanova // Fiziologiya-2018.
5. Google.
6. Wikipediya
7. MedAll.uz