

ОЙДИННИСО ЙЎЛДОШЕВА

**ҲАДЕМАЙ  
ОНА  
БЎЛАСИЗ**

**БИРИНЧИ КИТОБ**

Тошкент  
«Янги аср авлоди»  
2005

51.1(59)4 Онамик ва болаларнинг  
муҳофазаси кичими

Ушбу китоб, ишонавering, сиздек азиз аёлнинг сирдош дўсти.  
У сизни бахтли, соғлом ва гўзал она бўлиш сирларидан воқиф  
этади.

Китобча сиз билан нафақат ҳозир, кейин ҳам ҳамсуҳбат  
бўлишига тайёрлигини унутманг.

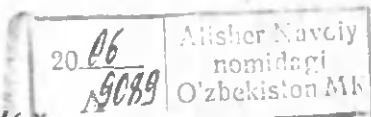
Тузувчи:

Ойдиннисо ИЎЛДОШЕВА

Тақризчи:

Галина ШЕРБИНА, акушер-гинеколог

Ю 32978  
0/1



ISBN 5-633-01846-X

© Ойдиннисо Иўлдошева. «Ҳадемай она бўласи».  
«Янги аср авлоди». 2006 йил.

**БАХТЛИ ОНА  
БЎЛИШ СИРЛАРИ**



## ОНА БЎЛИШГА ТАЙЁРМИСИЗ

Эҳтимол, савол сизга жуда оддий туюлаётгандир... Лекин, бўлажак онажонлар, бу саволни ўзингизга бериб кўринг-чи? Сиз «албатта» дея холис жавоб бера оласизми?

Ҳар бир аёл она бўлишни орзу қилади. Аммо аслида ҳам шундайми? Рухшуносларнинг баъзи мулоҳазаларига кўра, бўлажак оналар ҳомиладорлик ва туғиш давридаги қийинчиликлар, муаммолар туфайли бола тўғрисидаги қарорни қабул қилишда иккиланиб қолишлари ҳам мумкин экан.

### *Бола, албатта, керак*

Ҳомиладорлик ва туғруқ жараёни — ҳар бир аёл ҳаётидаги энг оғир ва ҳаяжонли давр. Организмдаги гармонлар алмашинуви, турмуш тарзининг ўзгариб кетиши ва атроф-муҳит билан муносабатлар сизни озгина қийнаб қўйиши мумкин.

Аслида-ку, фарзанд кўриш ҳар қандай истак ва мақсадлардан холи неъмат. Бироқ бошқача ҳам бўлиши мумкинми?..

Келинг, бўлажак оналардан ғайритабiiй тарзда «Фарзанд кўришдан мақсадингиз нима?» деб сўраб кўрайлик. Турли жавоблар олишимиз аниқ. Аксарият аёллар: «Мен оналик бахтини ҳис қилгим келади», дейишади. Бу жуда чиройли қараш, худди қуйидагилар каби:

— Менга мен севадиган ва мени ҳам ҳаққоний севадиган яқин одам керак.

— Менинг ким учундир ташвишлангим, кимнидир севгим, кимгадир ўз меҳримни сарфлагим келади.

— Бу менинг оилам учун муҳим. Эрим (қайнонам, қайнотам, бувим) чақалоқни орзу қилади.

— Ўғлим (қизим) ҳамиша укача ёки сингилча келтириб беришимни сўрайди.

Бола дунёга келтириш борасидаги энг тўғри қараш — бу боланинг ўзи ўзи учун туғилишидир.

Туғилажак янги одамча сизнинг ҳаётингизга нимадир олиб келиши асло муҳим эмас. Сиз ер юзига яна бир янги инсон ҳада этиш учун туғинг.

### *Хоҳишларингизга қулоқ солинг*

Она бўлиш мўъжизанинг ўзи. Ахир, аёл вужудингизда нимжонгина ҳаёт учқуни ҳаракатга келади.

Рухшунослар нуқтаи назарича, она бўлишга тайёргарлик шахсий жавобгарликни ҳис қилишга жуда боғлиқ экан. Ҳомиладор аёлларга: «Ҳомиладорликда келиб чиқадиган соғлиқ билан боғлиқ муаммоларга ким айбдор?» деган савол билан мурожаат қилинганда, ҳаммаси бир овоздан: «Шифокорлар!» деб жавоб беришган. Албатта, бу гапда ҳам маълум бир маънода мангик бор. Ҳомиладор аёл ҳар доимгига ўхшамаган лоҳасликларидан қандай қутулиш, қанақа дорилар ичиш (умуман ичиш керакми?), қачон қайси тартибда иш тутишни билмаслиги мумкин. Бундай ҳолатларда шифокорга мурожаат қилишга, унинг кўрсатмалари билан иш тутишга мажбур. Улар эса ушбу муаммоларга сабаб экологиянинг ёмонлиги, ирсият, оғир турмуш тарзи, ишдаги зарарли шарт-шароит, компютерлар ва ҳоказолар деб биладилар. Бир сўз билан айтганда, ҳеч ким ўз муаммоларига ўзини айбдор деб билмайди-да. Сиз бўлажак оналар эса айнан мана шу аҳволингизда соғлигингиз учун жавобгарликни ўз зиммангизга олинг. Чунки ҳеч ким, ҳатто ишонган энг зўр шифокорингиз ҳам сизнинг аҳволингизни сизчалик ҳис қила олмаслиги мумкин. Қачон ухлаш, қайси пайтда сайрга чиқиш, қандай ейиш — буларни ўз хоҳишингизга кўра бажаринг. Ечими топилмайдиган саволга дуч келганингиздагина шифокорга мурожаат этинг.

Ҳомиладорлик пайтида организм ташқи ва ички сигналларни жуда аниқ илғаб олади. Таъмга бўлган майллар алмашуви, уйқучилик, таъсирчанлик ва ҳоказолар ҳозир сизнинг ҳаракатларингиз бошқарувчисидир. Компютерга қарай олмаяпсизми? Тезда у билан ишлашни тўхтатинг. Ўз организмингизни асранг. Бошқачароқ қилиб айтганда, ичкаридаги хоҳишларингизга қулоқ солинг.

### *Сиз ким (нима)дан қўрқаяпсиз*

Туғиши яқинлашган пайтда бўлажак она туғруқхона танлайди. Балки сиз ҳам туғруқдан сўнг она ва боланинг алоҳида ётилиши таъсис этиладиган туғруқхонани кўзда тутгандирсиз? Мақсад оддий: қандай қилиб бўлмасин она дам олиши керак. Ўйлаб кўринг-а, тўққиз ой онанинг қорнида ётиб, она билан бирга нафас олган бола оналик меҳрини, ўпич ва эркалашларни соғинмайдими? Аммо баъзида ёш оналар чақалоққа зиён етказиб қўйишдан қўрқиб, уни ишончли одамлар қўлига топширишни маъқул кўрадilar.

Руҳшунослик ўсмир қизларнинг чақалоқлар билан муносабати ва онанинг ўз боласини парваришлашдаги қўрқуви ўртасидаги боғлиқликни аниқлайди. Агар 10-14 ёшли ўсмир қиз бола парваришлашни эпласа, у ўз чақалоғини ҳам қўрқмасдан қўлига оларкан. Очиқ-ойдин кўриниб турган бу боғлиқлик сизга ўз ҳис-туйғуларингизни бошқариш учун калитдир. Ҳаракат қилсангиз, ўзингиздаги қўрқувга ўхшаш туйғулардан халос бўласиз. Муаммоларга шундай муносабатда бўлиш сизга ҳам, болангизга ҳам фақат фойда келтиради, холос.

### *Мўъжизалар мўъжизаси*

Она бўлишга тайёргарлик даври аёл ҳаётининг энг бахтиёр ва ҳаяжонли кунларидир. Бу сизга табиатнинг ҳар лаҳзасига севинч яширинган тўхфасидир. Унутмангки, фарзанд кўриш — аёл зиммасидаги энг шарафли вазифа.

Физиологик (табий) туғруқ дунё миқийёсидаги медицина ноаниқликларининг олдини оладиган ягона услубдир. Туғиш жараёнида «спектаклда бош ролни ўйнашга» қўрқманг, ўзингизга ишонинг.

## БАХТЛИ ЛАҲЗАЛАР

Фарзанд кутаяпсизми? Ҳаётнинг ҳақиқий таъмини тудадиган, чинакамига яшайдиган пайтингиз келди. Энди сиз туғилажак фарзандингиз учун ҳаёт манбаисиз. Энди қорнингиздаги мурғаккина қуёшчага парвона бўлиб умрингиз ўтади, тўққиз ой икки киши учун яшашингизга тўғри келади. Ҳаётингиз мазмуни бўлмиш болажонингизнинг ҳаяжони, қўрқуви, қувончи ёки тушкунликка тушиши сизнинг ўзингизни қандай ҳис қилишингизга боғлиқ. Ҳаётингизни жуда гўзал қилиб ўтказишга ҳаракат қилинг, ўз соғлигингиз тўғрисида қайғуринг, ички туйғуларингизни тарбиялаб, ўзингизда кўтаринки кайфият ҳосил қилинг, ҳаётга қизиқиш билан қаранг. Шундагина болангиз яхши ривожланади ва ўзини севимли ҳис этади.

Келинг, ўзимиз тўғримизда қайғуришни ётоқхонадан бошлаймиз.

### *Нўхат устида ухлаётган малика*

Ҳа, ҳомиладор аёл ўзини худди шундай ҳис этади. Қандай қилиб ётмасин, қайси тарафга бурилмасин, ярим кечагача уйқуси келмайди. Бу сизга ҳам таниш ҳол, шундайми? Афсуски, уйқусизлигингиз болага зарарлидир. Бўлажак она тинч ухлаб, яхши дам олиб, эрталаб тетик руҳ билан уйғониши шарт. Ҳомиладорлик пайтида эса уйқу дори ичиш ман этилган, шунинг учун яхши дам олишга шарт-шароитни ўзингиз яратиб олинг. Бунинг ҳеч қийин жойи йўқ, бизнинг қуйидаги тавсияларимизга амал қилиб кўринг-чи...

**Уйқудан олдин.** Тоза ҳавода сайр қилинг. Мойчечак дамламаси ёки асал солинган сүт ичинг.

**Ётоқхона.** Хона яхши шамоллатилган, ўртгача ҳароратли ва намлиги баланд бўлиши керак. Телевизор, компьютер каби нарсаларни бошқа хонага чиқаринг.

**Тўшак.** Тўшагингиз қаттиқ ҳам, юмшоқ ҳам эмас, ўртгача бўлиши керак. Энг муҳими, ўзингизга қулай бўлсин. Чойшаблар пахтали матодан тикилган бўлиши керак. Бўлажак онанинг ёстиқлари эса кўп бўлиши керак, улар сизнинг қулай жойлашишингизда ёрдам беради.

**Ётиш ҳолати.** Ҳомиладор аёл учун ёнбош ҳолатда ётиш тавсия этилади. Осмонга қараб ётганга нисбатан бу ҳолатда она-боланинг томирларида қон айланиши нормал ҳолатда бўлади.

Энди эса яхши ётиб туринг! Ва...

Хайраи тонг! Ўйлашимизча, бу гал яхши дам олдингиз. Тўшакдан бирданига туриб кетманг, бошингиз айланиши мумкин. Организмингизга тўлиқ уйғониб олиши учун имкон беринг. Айрим оналарда токсикоз бошланган бўлиши мумкин — кўнгил айланиши, оғиздан сув оқиши, баъзида эрталабдан қайт қилиш. Эрталаб истеъмом қиладиган озуқаларингиз таркиби оқсил моддасига бой бўлишига эътибор беринг: тухум, творог, пишлоқ, қатиқ. Буларни иссиққина пидана ёки мойчечак чойи билан есангиз, иштаҳангиз очилади. Агар эрталабдан бирор нима еб олмасангиз, кун бўйи иштаҳангиз ўлди, деяверинг. Айрим оналар токсикоз пайтида умуман овқат емай қўядилар. Сиз асло бундай қила кўрманг. Оздан тез-тез еб туришга ўзингизни чоғланг. Уйингизда ҳаммиша мевалардан бирор хили, сабзи, ёнғоқ ёки йогурт каби нарсалар турсин. Организмингизга қулоқ тутинг, унинг ўзи сизга нималар истеъмом қилиш кераклигини айтади. Лекин бу нима хоҳласам, ейишим мумкин экан, ҳаммаси боланинг истаги билан бўлаяпти, деган



ни эмас. Қанд, булочка, пирог каби нарсалардан бироз ўзингизни тийишингизга тўғри келади. Сизда ширинликлар ейишга иштиёқ туғилган бўлса, офтобда қуритилган ширин мевалар ёки соқлар билан ўрнини босинг.

### *Нишон тақийш шартмикин...*

Агар шаҳарда яшасангиз, жамоат транспортларига чиқишга мажбурсиз. Бунда сиз ҳар хил ҳолатлар билан тўқнаш келасиз: кимгадир урилиб кетиш, қаттиқ гаплар, баъзан эса очикчасига сўкинишлар. Бу муаммо ҳамма халқда ва ҳамма жойда мавжуд. Қариялар, ҳомиладор аёллар ва болаларга нисбатан бўлган муомалаларда туғилаётган саволлар бутун дунёда ечимини топган эмас. Автобус, троллейбус, трамвай, метро ва бошқа одам кўп йиғиладиган жойларда бундай ҳолатлар ҳамиша бор. Шундай бўлса ҳам одатда ҳомиладор аёлларга жой берилади. Кўпинча ўз бошидан ўтказган катта ёшли кишилар ғамхўрлик қиладилар. Аммо ҳали қорнингиз кўринарли даражада бўртмаган ёки у кенг либосингиз ортида яширинган турсаю, сизни токсикоз қийнаётган бўлса-чи, у ҳолда ўзингизни қандай тутасиз?

Айтишларича, Британиядаги метрополитенда ишчилар вазиятта аниқлик киритиш учун фарзанд кутаётган аёлларга «Мен ҳомиладорман!» деб ёзилган нишон тақиб қўйганлар. Ва яхши натижага эришганлар. Одамлар уларга жой бера бошлаганлар.

Қисқаси, бизда ҳам ҳазилкаш аёллар бу усулни қўлласалар яхши натижаларга эришишлари мумкин. Аммо сиз нишон тақийшга уялишингиз табиий. Шунинг учун бошқачароқ усулни қўлаб кўринг-чи? Қўлингизга «Ҳадемай она бўласиз» ёки «Ҳомила тарбияси» каби китобларни ушлаб туришда, йўлини топиб, ўтирганларга сарлавҳасини кўрсатиб қўйинг. Бу усул жуда яхши қабул қилинса ажаб эмас.

Айрим оналар одамлар ўзлари сезиб қолиб жой бермагунича кутиб туришади. Билингки, ҳомиладорлик қатъиятсизликни эмас, ўзингиз ва қорнингиздаги полапонингиз учун қулай шароит яратиб олишингизни талаб қилади.

Энг қийини, ўтирган тақдирингизда ҳам бошингиз айланиб, кўнглингиз айниб қолиши мумкин. Сумкангизда ҳамиша бирор ҳидли нарса — пидана мойи, лимон кабилар турса, ҳидласангиз, сизни хавотирга солаётган хавф ўтиб кетади. Бу мақсадда асло атир ишлата кўрманг, ҳаммаси тескарисига кетиши мумкин.

Ҳомиладор аёллар тиқилинчда ўзини йўқотиб қўйиши ҳоллари кўп кузатилади. Шунинг учун ўзингизни ноқулай сеза бошлашингиз билан атрофдагилардан ёрдам сўранг.

### *Харид қилиш вақти келди*

Дўконлар оралаб юриш бўлажак онанинг руҳий ҳолатини яхшилайтиди, чунки аёллар нарса харид қилишни ҳуш кўрадилар. Кўзни қувонтирадиган, соғлигингизга зарар етказмайдиган нарсаларни харид қилинг.

Ҳозир кўпгина сотувчилар сизга ҳомиладорлар учун махсус буюмлар ва энг сўнгги модаларда тикилган либосларни таклиф қилишади. Сиз учун мўлжаллаб чиқарилган пардоз буюмлари: таркибида витамин Е бўлган ёки тери кенгайишини камайтирувчи кремлар фойдали хариддир. Тери кенгайиши кундан-кун тўлишиб бо раётганингиздан келиб чиқади. Унинг олдини олиш керак, чунки туққандан кейин терини ўз ҳолига қайтиши қийин бўлади. Юзингизга доғ тушмаслиги учун қуёшдан ҳимояловчи кремлардан ишлатинг. Активариоз креми эса оёқларингизда қон айланишини яхшилайтиди, қон тўпланиб қолиши, томир шишишининг олдини олади. Шунақа нарсаларни харид қилиш кайфи-

ятингизни кўтаради, янги кийим янгича руҳ беради. Кийимларнинг қанақасини танлаш тўғрисида кейинроқ гаплашамиз.

### ***Буни яқинларингизга ўқиб беринг***

Қадимда ҳомиладор аёл ёнида уришиш, сўкиниш ва ҳатто балан овозда гапириш айб саналган. Бўлажак онанинг ҳамма айттанларини бажо келтириб, ҳамма инжиқликларини кўтариб, уни асраб-авайлаганлар. Ҳаёт тажрибаларидан келиб чиқиб бобо-момоларимиз бўлажак она ҳаљжонланиши, сиқилиши, руҳий қалқиши мумкин эмаслигини тушунишган. Бизнинг давримизга келиб ҳам буни ҳеч ким инкор этган эмас. Ҳомиладорлик даври аёл киши учун яхшиликларни қабул қилишнинг айна пайти. Эрлар ва қайноналар уни дераза ювиш, бозор-ўчоқ қилиш, оғир буюмларни кўтариш каби қийин ишлардан озод қилса мақсадга мувофиқдир. Иш жойидагилар эса уларнинг мажбуриятларини камайтириб, бир пиёла иссиқ чой билан сийласалар, савоби катта бўлади. Ҳатто энг қаттиққўл бошлиқ ҳам унга нисбатан эҳтиёткорона муносабатда бўлиши керак. Қисқаси, оғироёқ аёл фақат самимий меҳрлар қуршовида яшаши унинг ва туғилажак фарзандининг келажаги учун жуда зарур.

Бўлажак онанинг ўзи учун қулай, яхши шароит яратишга интилишларини худбинлик деб баҳоламанг. У ҳаётини гўзал, тотли қилиши, ўзи билан бирга боланинг ҳам кайфиятини кўтаришида фойдали харидларнинг ҳам таъсири бор. Шунинг учун қўшимча харажатлар учун бўлажак отанинг жаҳли чиқмасин. Она ўзи учун ҳамма нарсадан тийилиши мумкин. Аммо вужудидаги боланинг кайфиятини тушкунликлардан асраш ҳам унинг зиммасида-ку?!

Ушбуларни ўзингиз ўқиб бўлдингиз-а, энди яқинларингизга ҳам ўқиб беринг.

## РУҲИЙ ТАРБИЯ

Кўтаринки кайфият соғлигингиз ва болангизнинг соғлиги гаровидир. Чақалоғингизни эсон-омон қўлга олишингизда бунинг таъсири катта. Аммо афсуски, айрим оналарнинг кайфияти ўта ўзгарувчан бўлиб, тўсатдан тушкунликка тушиб қолиши мумкин. Хўш, ҳомиладорлик пайтида рамга ботмаслик, кўтаринки кайфиятда яшаш учун нима қилиш керак?

### *Янгича яшаш тарзи*

Тушкун кайфиятни келтириб чиқарувчи сабаблардан бири чарчоқдир. Бўлажак она аввалгига нисбатан ўзини бўш қўйиши, кўпроқ дам олиши керак. Бу даврда ҳаётини аввалгидек фаол давом эттирмоқчи бўлган аёллар ўзларига асаб касалликларини орттириб олишади. Кўнгила айтишининг ўзи ҳам сизни ҳолдан тойдириб қўяди. Эҳтимол, сиз аввал эрталабдан уй ишлари, кундузи давлат иши, кейин бирор-бир чет тилини ёки бошқа нарсаларни ўрганиш билан шуғулланиб, кечқурун яна рўзгор ташвишларига шўнғиган бўлсангиз, энди буларнинг ҳаммаси сизга оғирлик қилади. Турмуш тарзингиз ўзгараётганига хафа бўлманг. Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида сиз яна қизиқарли, фаол ҳаёт жиловини ўз қўлингизга olasиз. Ҳаётингизнинг асосий босқичи энди бошланапти ва у сизга ширин лаҳзаларни ваъда қилаяпти. Шунинг учун ҳозирча ўзингизни уринтириб қўймай, кўпроқ дам олинг.

### *Ҳомиладорлик — касаллик эмас*

Ўзини ноқулай сезиш, шифокор ҳузурига қатнаш, чарчоқ — буларни кўпчилик аёллар худди касалликдай қабул қилишади. Бундан ташқари, ҳар хил дорилар, витаминлар тавсия қилавериш шифокор ярангизга туз се-

пади. Бир тарафдан, бунга тўғри қарайсиз, иккинчи тарафдан бу муаммолар ҳеч қачон тугамаётгандек туюлаверади.

Тушкунликка тушманг! Шунинг биланги, ҳомиладорлик бу касаллик эмас. Бу аёл киши ҳаётига кириб келиши табиий бўлган бахтдир. Мумкин бўлмаган нарсаларнинг ҳаммаси вақтинчалик эканини унутиб қўйманг. Чарчоқ билан курашманг, ўзингизнинг янги истакларингизга қулоқ тутинг, бошқача бўлишдан қўрқманг.

### *Паришонхотирлик*

Бўлажак онанинг фикрлаш доираси қисқаради, деган фикрлар унчалик ҳам тўғри эмас. Улар кўпроқ хаёл суриш, орзу қилиш билан банд бўлади. Бола билан юрган одамнинг аҳволини тасаввур қилинганда, уларни тушунишга ҳаракат қилиб кўринг. Баъзан бўлажак оналарнинг кўпчилиги шоиртабиат бўлиб қолишади, ҳатто ўз ишини ташлаб расм чизишу ижод оламига шўнғиб кетадилар. Қачонлардир хоҳлагану ҳеч киришишга қўли тегмаган ишларни айнан шу даврда бажара бошлайдилар ва бундан лаззатланадилар. Албатта, бунинг фойдали томонлари кўп.

### *Бўлажак отанинг бахти*

Ҳаётда ҳамма нарса содир бўлиши мумкин. Дейлик, ҳомиладорлигингизни эшитган эрингизнинг севинч тўла юзларини тасаввур қилиб завққа тўлгансиз, аммо бундай бўлиб чиқмади. У сизга шунчаки қараб: «Энди нима қиламиз?» деган саволни берди. Уни совуққонликда айблаб хафа бўлманг. Бироз вақт беринг. Балки эрингиз шошиб қолгандир, эҳтимол хавотирга тушгандир. Бир-бирингизни тушунишга ҳаракат қилинг. Фарзанд оилангизга янги ўзгаришлар олиб келади, эски келишмовчиликларни ҳам бартараф этади. Албатта, сиз севгингиздан ўзингизни қўллаб-қувватлашини талаб

қилишингиз табиий. Аммо унутманг, эркак киши ҳеч қачон сизни ўзингизчалик ҳис қилолмайди, чунки ўзини сизнинг ўрнингизга қўйиб кўришга, яъни «ҳомиладор ота» бўлиб кўришга тасаввури етмайди. У қорнингизда янги инсон ўсаётганини қийинчилик билан тушунади. Вақтингизни кўпроқ у билан ўтказишга, унинг ёнида кўпроқ бўлишга интилинг. Биргаликда шифохонага боринг, тоза ҳавода айланинг, ҳомила тарбияси тўғрисидаги китобларни биргаликда ўқинг. Айрим эркаклар катта қориндан қўрқиб, сизга яқинлашмай қўяди-да, бола туғилгандан кейин еру кўкка ишонмай эркалайди. Бошқа бир тоифа эркаклар эса қоринда ётган боласи билан гаплашиб эркалайди-да, туғилганидан кейин эътибор бермай қўядилар. Шунинг учун дугоналарингизнинг оғзидан бол томиб эрини мақташини эшитиб, ўзингизнинг эрингиз билан солиштириб сиқилманг, оилангизга дўст бўлинг. Беш бармоғингиз ҳам баробар эмас-ку, ахир!

### *Ўзингизга ишонинг*

Агар инсонда ўзига нисбатан ишонч бўлмаса, ўзида кўтаринки кайфиятни ҳосил қилолмайди. Сизни «Мен қандай она бўламан?», «Боламни бир ўзим парваришлай оламанми?», «Ишимга қатнай оламанми?», «Оилада пул муаммоси қандай бўлади?» каби саволлар қийнаши мумкин. Минг ўйлаган билан ечилиб қолмайдиган саволлар тўғрисида ортиқча бош қотиргандан кўра ҳозирча оддий ҳомиладор аёл бўлиб туринг. Худога суянинг, бўлғуси оналар ҳамиша уларнинг назарида бўлишлари рост. Кўнглингизни хотиржам қилсангиз, ўзингизга ҳам, туғилажак фарзандингизга ҳам фойдаси бор. Кўпроқ болангиз билан мулоқотда бўлинг, ичингизга қулоқ солинг...

### *Янги ҳамсуҳбатлар*

Фақат ўз қобилингизга ўралиб қолманг. Ҳомиладор аёллар билан суҳбатлашиб, янги танишлар орттиринг. Бу кўнглингиздаги хавотирларни йўқотишга кўмак беради. Шунинг учун кўпинча шифохонада танишган иккита бўлажак она ўртоқлашиб кетадилар ва кейинчалик ҳам борди-келдини узишмайди. Атрофингда сени тушунадиган одамларнинг борлиги кайфиятингиз тушишига йўл қўймайди.

### *Муҳим мажбуриятлар*

Ҳомиладорлик бу шарафли масъулиятдир. Фақат ўз ҳаётингиз эмас, туғилажак фарзандингиз ҳаёти учун ҳам жавобгарсиз. Шунинг учун айрим бўлажак оналар ўздан бирозгина хатолик ўтганига ўзларини койиб, хавотирга тушадилар. Аммо болангизга ичиб қўйган бирор-бир дорингиз, нотоза ҳаводан олаётган нафасингиз ёки компьютер нурларининг таъсири эмас, бузилаётган асабларингиз қимматга тушиши мумкин. Ўзингизни айблашдан қочинг. Энг яхшиси, тинчлантирувчи мусиқа остида ҳордиқ чиқариб, нафасингизни ростлаб олинг. Аста-секинлик билан чуқур нафас олинг ва чиқаринг. Кўз олдингизга соғлом, чиройли, ҳар томонлама ҳаммада ҳавас уйғотадиган фарзандингизни келтиринг. Қорнингизни силаб, уни эркалаб қўйинг.

### *Ҳаракат — бу ҳаёт*

Бўлажак онанинг кам ҳаракатлилиги ҳам руҳиятига салбий таъсир қилади. Бу даврда организмнингиз зўриққан бўлади. Агар сизни бел оғриғи, томир шишиши ёки ич қотиши безовта қилаётган бўлса, энг яхши кўмакчингиз жисмоний тарбиядир. Эҳтимол, мактаб даврида ноқ бу сўз сизда ёқимсиз ҳисларни уйғотадиган бўлса, очиқ ҳавода кўпроқ сайр қилинг.

Ҳомиладорлар учун мўлжалланган машқларни бажаришнинг бола учун фойдаси катта. Нафас йўллари би-

лан боғлиқ машқлар бола миясига кислород етишмас-  
лигининг олдини олади, асабларни тинчлантиради.

Ҳомиладорлик сизга ўзингиз ҳақингиздаги янги қир-  
раларни очади. Қўрқмасликка ўрганинг. Ўзингиздаги  
ўзгаришларга ўрганинг. Ўзингизни севинг, ўзингизга  
меҳрибон, ғамхўр бўлинг.

### *Вазнингизга эътибор беринг*

Ёмон кайфият сизга ортиқча килограммларни қўшиб  
юбориши ёки озиб кетишингиз мумкин. Чунки айрим  
одамлар хафа бўлганида овқат чайнаш билан ўзларини  
тинчлантирса, айримлар умуман овқат емай қўядилар.  
Бу икки ҳолат ҳам сиз учун ўта зарарли. Иштаҳангиз  
карнай бўлиб турган бир пайтда, янаям кўп овқат ейиш  
сизнинг ҳолатингизда қандли деабетга ёки томирларга  
оғирлик тушишига олиб келиши мумкин. Боланинг ети-  
либ кетиши ҳам туғиш жараёнида қийинчилик туғди-  
ради. Ҳозир эса кўп овқатдан тийилиш учун нималар  
қилиш тўғрисида билиб олинг.

Кун ботгандан кейин ейилган озуқа танангизда ор-  
тиқча ёғ тўпланишига сабаб бўлади. Кечаси қорнингиз  
очиб уйғонсангиз, иложи бўлса иштаҳани йўқотувчи  
асал солинган лимонли чой ичинг. У мойни эритувчи  
хусусиятга эга. Жудаям овқатлангингиз келса, сузма ёки  
творог еб олинг, унинг ошқозонга салбий таъсири йўқ.  
Яна петрушка, шивит, кўк пиёзни бир дона саримсоқ-  
пиёз билан бирга майдалаб, творог ёки сузмага қўшиб  
истеъмол қилса ҳам бўлади.



## СЕНИ КЎРГИМ КЕЛАЯПТИ, БОЛАЖОН

Иккинчи уч ойликда бола қорнингизда қимирлай бошлайди. Унинг борлигини, у сизнинг вужудингизда нафас олаётганини ҳис қиласиз. Томирларида сизнинг қонингиз оқаётган мурғаккина одамчани кўрдингиз, у айти дамда қорнингизда нималар билан машғул эканини билдингиз келади. Марҳамат, унинг қачон нималар билан шуғулланаётганини, қандай ривожланаётганини билиб олинг ва дунёдаги ҳамма болалардан гўзал, ҳамма болалардан афзал эркатойингизни тасаввур қилинг.

**13-ҳафта:** кичкинтойнинг бўйи 10 см.

**14-ҳафта:** боланинг скелети, бош суяги ва ичаклари ривожлана бошлайди. Юпқа териси орасидан қон томирчалари кўринади.

**15-ҳафта:** бола қўлчаларини қимирлатиб, муштчаларини кўрсата олади. Аввалги кийимларингиз сизга сиғмай бошлайди. Кенгроқ либос сотиб олиш ҳақида ўйлаш вақти келди.

**16-ҳафта:** кичкинтой ўсиб, оғирлашди, бўйига 150 мм қўшилди, вазни эса 140 грамм. Таначаси мулозим тук билан қопланди. Терини оқ рангли мой қоплай бошлайди. Бу мой ўзидан ёқимли, иссиқ сутнинг ҳидига ўхшаш кетувчи бетакрор ҳид таратади. Сизга эса УЗДдан ўтиш ва бошқа анализларни топшириш вақти келди. Боланинг қандай ривожланаётганини билиб оласиз.

**17-ҳафта:** гив физ ривожлана бошлайди. Истасангиз, боланинг қон гуруҳини аниқлашиб олишингиз мумкин. Бўйрак ишлай бошлайди ва энди болдан пешоб ажралади. Ичаклардан эса ахлат ажралади.

**18-ҳафта:** эшитиш суяклари ва миянинг эшитишни таъминловчи қисмлари ривожланади. У сизни эшита бошлайди.

**19-ҳафта:** миянинг ривожланиши давом этади. Мия билан муқуллар орасида боғлиқлик бошланади. Қорнингиз оғирлашиб бораётганини сезаяпсиз.

**20-ҳафта:** полапонингиз қизариб қолди. Йўқ, уялганидан эмас, фақат терисининг ранги ўзгариб қолди. Унинг суяклари мустаҳкам бўлаяпти. Бунинг устига, овозингизни ҳам танияпти!

Унинг борлигини сезаяпсиз...у қимирлаяпти! Агар бу биринчи ҳомилангиз бўлса, билиб қўйинг, унинг қимирлаши сувнинг қайнашига ўхшайди, аста-секин, билинар-билинмас бўлади. Кейинчалик қимирлаши кучайиб, шунақанги тепа бошлайдики, беихтиёр уни келажакда футболлист бўлса керак, деб ўйлайсиз. Шифокор сўраганда жавоб бериш учун биринчи қимирлаган кунини эслаб қолинг.

**21-ҳафта:** сизнинг қонингиз болангизга иммуноглобулин етказиб бераяпти, айнан ана шу нарса уни ҳар хил касалликлардан асрайди.

**22-ҳафта:** бу вақтга келиб болангизнинг ҳамма органлари ишга тушади. Кўкракларингизнинг учлари қорая бошлайди.

**23-ҳафта:** болангиз кичкина одамчага айланиб бўлди. Фақат ҳали 15 см га ўсиши ва семириши керак.

**24-ҳафта:** теричасининг ранги оч қизил тусга кирди, қош ва киприклари ўса бошлади. Агар унга бирор

нарса ёқмаётган бўлса, тегиб билдиради. Ва ҳатто ҳиқичоқ тутади. Бўйи 230-250 мм га, оғирлиги эса ярим килога кўпаяди.

**25- ҳафта:** Боланинг ҳамма органлари ишлай бошлайди. Мия 100 грамм оғирликда бўлади. У катта ҳаётга тайёргарлик кўраяпти.

**26- ҳафта:** бу пайтда чақалоқ ёруғликни сеза бошлайди. Масалан, қорнингизга ёруғ чироқ олиб борилса, у ўзгаришни дарҳол сезади. Бу даврда сиз унга қандай мусиқалар ёқиши, қайси қўшиқларни эшитганда тинчланиб, қайсиларини эшитганда асабийлашишини пайқашингиз мумкин. Ўзингизда икки одамнинг оғирлигини ҳис қиласиз, юрак ва ўпкаларингиз аввалгига қараганда бир ярим баробар кўпроқ ишлайди.

**27-ҳафта:** оғирлигингиз сезиларли даражада ошади, бесўнақайлашиб борасиз. Бирор нарсага урилиб кетиш, йиқилиш, қисилиш каби нарсалардан ўта эҳтиёт бўлиб юринг.

**28-ҳафта:** кичкинтойнинг бўйи 35 см га етди, вазни эса деярли 1 кг (900 г). Ҳар икки ҳафтада бир марта шифокор кўригидан ўтиб туринг.

**29-ҳафта:** боланинг тери ости ёғ безлари шаклланишда давом этяпти. Бош мия қобиғи аниқ шаклга эга. Вазни ортиб борапти, деярли 1100 граммга етди. Кўкрагингиздан сутга ўхшаш суюқлик келиши мумкин. Ўзингизнинг вазингиз 8 кг дан ортган.

**30-ҳафта:** бу пайтда энди кардиотокографияга ўтиб келиш мумкин. Бу биров қийинроқ ва кўп вақт талаб қилувчи (40 дақиқа—1,5 соат) муолажа. Бу боланинг юраги соғлом ёки носоғлом уришини аниқлаб беради. Актограмма эса унинг қимирлашини текширади.

**31-ҳафта:** бола кўтарса қўлга илинадиган ўлчамга келиб қолди. Оғирлиги тахминан 1,5 кг ча бор.

**32-ҳафта:** кичкинтой энди жуда кичкинтой эмас. Бўйи 43 см атрофида. Ҳадемай у айланиб бошчасини пастга қилиб олади ва туғилгунича шундай кутади.

**33-ҳафта:** болакай жуда фаол ва онаси ундан ҳар замонда яхшигина тепки еб олаяпти. Лекин кўп ўтмай у босиқ болага айланиб қолади, ҳаракатлари ҳозиргидек эпчил бўлмайди.

**34-ҳафта:** чақалоқнинг буйраги ва ўпкаси ташқи ҳаётга тайёр. Ичингиздаги турткини жуда яхши ҳис қилаяпсиз. Энди бола буйракчаларининг ўлчами бор. Ва улар ҳозир бир неча марта ортиқ гармон ишлаб чиқаришади.

**35-ҳафта:** бу пайтда ҳомиладор бачадон энг юқори нуқтага кўтарилади. Икки килограммча оғирликдаги бола диофрагмани қаттиқ босиб қўяди. Онажониси учун ухлаш ҳам, нафас олиш ҳам, юриш ҳам қийинлашиб қолди. Барибир ҳаракат қилиш керак. Овқатни эса иложи борича камроқ енг.

**36-ҳафта:** боланинг вазни 2200-2500 грамм. Бошчаси аста-секин туғиш каналларига яқинлашаяпти, бу қон босими ва диофрагмани бўшаштиради, сизга нафас

олиш осонлашади. Мабодо бу жараён икки-уч ҳафта кечикса, ҳеч қўрқинчли жойи йўқ. Шу пайдан бошлаб сиз тўлғоқ қандай бошланиши, қайси пайтда ва қайси туғруқхонага бориш тўғрисида билиш керак. Тугунингизга барча керакли нарсаларни тугиб, тайёрлаб қўйинг.

**37-ҳафта:** кичкинтой 46 см гача ўсишга улгурди. У кунига тахминан 30 грамм оғирлашаяпти. Энди тери ости безлари иссиқ алмашувини ушлаб туришга тайёр. Кучингизни ақл билан ишлатишингизга тўғри келади. Айна бола кутаётган пайтингизда ортиқча ҳеч қандай иш билан шуғулланишинг кераги йўқ. Ўзингизни асранг ва кўпроқ дам олинг.

**38-ҳафта:** Эркатоингизнинг мулойим ва ёқимли таначаси тўла шакланган. Бармоқчалари чизиб қўйгандек чиройли. Бошчасидаги сочлари 4 см гача узунликда бўлиши мумкин. Йўгон ичагида янги туғилганида биринчи марта ажраладиган ахлати — меконий тўпланяпти. Бачадонингиз туғруққа тайёрланапти. Шифокорингиз билан доимий алоқани ўрнатинг, ундан организмингиздаги ўзгаришлар тўғрисида суриштириб туринг.

**39-ҳафта:** энди кичкинтойда айтиш мумкин бўлган ҳеч қандай ўзгариш содир бўлмаяпти. У ётволиб онажониси билан учрашувни интиқиб кутаяпти. Агар болангиз ўғил бўлса, унинг тухумдонлари машонкасига тушиб қолади. Шейкангиз аста-секинлик билан очилиб, туғруққа шайланапти.

**40-ҳафта:** болажонингиз билан дийдорлашиш пайти келди. Аммо бунини туғишга йўлланма деб тушунманг. Агар бола дунёга бироз олдинроқ ёки кейинроқ

келса, бунинг ҳеч хатарли жойи йўқ. Бор-йўғи 10% аёллар шифокори белгилаган муддатда кўзи ёриркан. Энг муҳими, асабийлашманг ва шифокорингизнинг кўрсатмаларига қулоқ тутинг.

Янги меҳмонингизнинг пойқадами қутлуғ келсин!

СОҒЛОМ ОНА  
БЎЛИШ СИРЛАРИ



## ТУҒРУҚНИ РЕЖАЛАШТИРИШ КЕРАК... МИ

Болаларингиз соғлом туғилиши ва шу билан бирга сиз ҳам ўзингизни яхши ҳис қилишингиз учун асосий икки қоидага бўйсунингизга тўғри келади.

Биринчидан, ота-онанинг ёши катта аҳамиятга эга. Илк туғруқ учун энг қулайи 19дан 25 ёшгача, охиргиси эса 35 ёш. Отанинг ёши эса 40дан ошмагани маъқул. Сабаби шундаки, инсон ёши улғайгани сари қандайдир яширин сурункали касалликлар орттириб олган бўлиши эҳтимоли бор.

Кейинги туғруқларнинг ораси эса биринчиси билан яқин бўлмаслиги керак. Чунки аёл организми туғруқдан кейин камида икки ярим, уч йил давомида ўзини тиклаб олади. Бу вақт давомида онанинг ўзини тутиб олиши нафақат унинг ўзи учун, балки туғилажак кейинги фарзандининг соғлигини таъминлаш учун ҳам муҳимдир. Ҳозирги кунда жуда кўпчилик аёлларда учраётган анимия, яъни камқонликнинг сабабларидан бири ҳам айнан туғруқлар орасининг яқинлигидир. «Ёшлигимда тез-тез туғиб олсам, бирданига иштон ювишдан қутуламан», дегувчилар ҳам топилиши мумкин. Ва қарабсизки, туғилган бола мияси гигоглобин пастлиги туфайли кислород етишмаслигидан қийналади.

Шунинг учун ҳурматли онажонлар, ҳомиладор бўлишдан олдин умр йўлдошингиз билан маслаҳатлашиб, туғишни режалаштириб олганингиз маъқулдир... Шундагина сизда ҳам руҳан, ҳам жисмонан соғлом фарзанднинг соғлом онаси бўлишга имконият туғилади.



## ТАБРИКЛАЙМИЗ, ҲАДЕМАЙ ОНА БЎЛАСИЗ

(БИРИНЧИ УЧ ОЙЛИК)

Шифокорнинг ушбу табригини эшитиб этларингиз жимирлаб кетди. Еру кўкка сирмай қолдингиз, қанот чиқариб яқинларингиз ёнига учгингиз, бу ҳаяжонли янгиликни уларга айтгингиз келаяпти. Аммо ҳали бунга шошилманг. Момоларимиз таъбири билан айтганда, кўз тегиб қолиши мумкин. Ҳозирча сизни асраб-авайлаши учун эрингизга, билмаганларингизни ўргатиши учун қайнона ёки онангизга билдирсангиз бўлди. Қолганларга эса вақти келганда қорнингизнинг ўзи айтади. Лекин шифокор ҳузурига келгунга қадар ҳомиладор бўлишингиз мумкинлиги тўғрисидаги гумонни қаердан билдингиз? Албатта, организмнинг огоҳлантирди, шундайми? Келинг, унинг қандай сездириши тўғрисида бўлажак она бўлишни орзу қилганларга ҳам тушунтириб берамиз.

Аёл ҳомиладор ёки ҳомиладор эмаслигини асосан ҳар ойда кўриладиган ҳайз цикли аниқлаб беради. Агар фарзанд кутаётган бўлсангиз, ҳайз кўриш тўхтайдди. Шунинг учун кузатиб боринг, агар ҳайз қони келиши бир ҳафтадан ошиқ кечикса, сабабини аниқлаш учун шифокорга мурожаат қилинг. Шифокор аниқлаб бергунга қадар, аниқ ҳомиладор эканман, деган хулосага келиб қўйманг, ҳафсалангиз пир бўлиши мумкин. Чунки ҳайз цикли шамоллаш ёки бошқа сабабларга кўра ҳам бузилиши эҳтимоли бор.

Бундан ташқари, офироёқликнинг биринчи уч ойида қайсидир овқатларни истеъмол қилишга иштиёқ кучайса, қайсиларинингдир ҳиди ҳам сизга малол келиши мумкин. Баъзи оналар умуман ҳеч нарса ея олмай қолишади. Кўпчилик бўлажак оналарда бу пайтда жигддон қайнаши, кўнгил айниши, бош айланиши ҳоллари кузатилади. Бу токсикоз деб номланиб, кўпинча

биринчи уч ойликнинг охирларига келиб тўхтайди. Аммо айрим аёлларда бу туққунича давом этиши ҳам мумкин. Бундай ҳолларда нима қилиш кераклиги тўғрисида кейинги саҳифаларимизда ўқийсиз.

Агар ўзингизда ана шу белгиларни сезсангиз, фарзанд кутаётганингиз тўғрисида гумонингиз бўлса қуйидаги маслаҳатларимизга амал қилишни бошланг.

— Кўнглингиз тусаяган нарсани иложи борича топиб истеъмол қилинг, чунки уни сиз эмас, қорнингизда эндигина пайдо бўлган бола талаб қилаяпти. Демак, унга ўша овқат таркибидаги витаминлар, моддалар етишмаяпти.

— Оғир ишларни бажаришдан тийилинг. Акс ҳолда боланинг тушишига олиб келиши мумкин.

— Иссиқ ҳаммомда иссиқ сувда чўмилишдан асралинг.

— Спиртли ичимликлар ичманг, сигарет чекманг.

— Шамоллаб қолишдан эҳтиёт бўлинг, сизга ҳозир антибиотиклар қабул қилиш мумкин эмас.

— Шифокорнинг маслаҳатисиз дори ичманг.

— Биринчи уч ойликда иложи борича камроқ, эҳтиёткорлик билан жинсий алоқада бўлиш керак.

Унутманг, агар маслаҳатларимизга амал қилиб, ана шу уч ой муддат ичида ўзингизни яхшилаб парвариш қилсангиз, кейинги ойларда қийинчилик сезмайсиз. Ва болангизнинг соғлом туғилишида ҳам илк босқичнинг аҳамияти жуда катта.

## БУ ОСОЙИШТАЛИК ДАВРИ

### (ИККИНЧИ УЧ ОЙЛИК)

Бу осойишталик даври бўлиб, ўзингизни яхшилаб парвариш қилсангиз, сизни ҳеч нарса безовта қилмайди.

Варикоздан қийналмаслик учун махсус чулки кийиб юринг, у дорихоналарда сотилади. Терингизда қизариш, қичишишлар пайдо бўлмасин десангиз, иссиқ душдан асранинг. Остки тарафдан келаётган суюқлик қичишиш бераётган бўлса, шифокорингиз билан маслаҳатлашиб, туғруққача албатта даволанинг.

— Агар ҳеч нарса безовта қилмаётган бўлса, ҳомиладор аёллар бажариши керак бўлган гимнастика машқлари билан шуғулланинг. Бу ҳақида махсус курсларга қатнанг ёки шифокорингиздан сўраб билинг. Тос мускулларини мустаҳкамловчи машқларнинг туғишда фойдаси катта. Уларни бажариш жуда осон бўлиб, спортзалсиз уйда ҳам бажараверишингиз мумкин. Кўп вақт ҳам олмайди, натижаси эса кўрасиз, аъло бўлади.

— Бозорга чиқиб, болангизга нарсалар танланг. Агар ирим-сиримларга ишониш одатингиз бўлмаса, унинг хонасини безашни бошлайверинг. Кроватча, аравача, ўйинчоқ, кийим-кечак ва бошқа зарур нарсаларни харид қилинг. Бешикни эса бувижониси олиб келади. Ҳозир шошилмасдан кўнглингиздаги нарсаларни сотиб олишга имкон бор, кейин вақтингиз бўлмаслиги мумкин.

— Ҳамма нарса тўғрисида хотиржамлик билан хулоса чиқаришга, хурсандчилик билан қабул қилишга ҳаракат қилинг. Эшитадиган мусиқангиз, кўрадиган кинонгиз, қўшнилар билан суҳбатингиз, умуман қилаётган ҳамма ишингиз қайғу, сиқилиш, хавотирни кўнглингиздан бартараф этсин. Дарвоқе, мусиқа тўғрисида алоҳида гап бор. Кўпроқ қўшиқ эшитишингиз болангизнинг ривожланишига яхши таъсир қиларкан. Фақат мусиқа сизга ёқадиган бўлиши ва ундан лаззатлана олишингиз шарт. Қайси қўшиқни ёқтирсангиз, ўшани эшитинг. Организмингизга, қорнингиздаги одамчанинг хоҳишларига қулоқ тутинг, унинг ўзи сизга шўх ёки мумтоз қўшиқ тинглашни танлаб беради.

— Энди овқатланишингиз тўғрисида гаплашиб ол- сак. Аввалгидек фақат қорин тўйиши учун нимадир ей- ишлар, кунни иссиқ овқатсиз ўтказишлар энди сизга асло тўғри келмайди. Овқатдан ўзингизни тийишга эса ҳали эрта. Биринчидан, яхшилаб куч йиришингиз ке- рак, иккинчидан, ичингиздаги полапоннинг мияси ри- вожланаяпти, унга овқатланишнинг таъсири катта. Оқсил моддаси ва В витаминига бой бўлган егуликлар- ни истеъмол қилинг. Ёғсиз гўшт, тухум, сутли маҳсу- лотлар, нўхат, ловия, ёнғоқ, балиқ, товуқ гўшти, янги узилган мева ва сабзавотлар уйингизда ҳамиша бўлиши керак (агар буларга аллергиянгиз бўлмаса).

— Мутахассисларнинг айтишларича, бўлажак она учун нафақат туғиш пайтида, балки бошқа пайтларда ҳам тўғри нафас олиш катта аҳамиятта эга экан.

### *Қандай анализлар топшириш керак*

Шифокор буйрақларингиз қандай ишлаётганини аниқ- лаш учун сийдик топширишингизни тавсия қилади. Тек- ширув пайтларида вазингизни, артелиар қон босимин- гизни ўлчайди, оёқ-қўлларингизда шиш бор-йўқлигини текширади. Авлодларингиздаги ирсий касалликлар тўғри- сида суриштиради. Боланинг юрак уришини эшитиб кўра- ди. Лозим бўлган пайтда УЗДга тушишни тавсия қила- ди.

Ҳомила уч ойлик бўлганида боланинг мияси ривож- ланади, агар юқоридаги текширувлардан сўнг шифокор бирор нимадан шубҳаланса, навбатдаги бошқа тестлар- дан ўтишни тавсия қилади. Масалан, альфа-фетопроте- ин. У оддий қон анализи бўлиб, ҳомиладорликнинг 16- 18-ҳафталарида ўтказилади. Боланинг нерв найчасида- ги касалликларни аниқлашда асқотади

Авлодларингизда бирор-бир жиддий ирсий касал- лик бўлса, уни ослага ўтган ёки ўтмаганлигини аниқ-

лаш учун амнеоцентез анализи олинади. Бунда қон эмас, амниотик суюқлик олинади (қин ичига ингичка игна киргизиш йўли билан). Тест ҳомила 18-ҳафталигида ўтказилади.

Албатта, бу тестлар айрим ҳоллардагина тавсия қилинади. Мабодо дуч келиб қолганда сиқилиш керак эмас. Она носоғлом бола кўтариб юрган бўлса, у ҳақидаги қарорни ўзи чиқаришга ҳақли. Ҳамма нарсанинг аниғи фақат Худога аёнлигини эсдан чиқарманг.

## ЁҚИМЛИ ВА ҲАЯЖОНЛИ КУНЛАР (ОХИРГИ УЧ ОЙЛИК)

Ҳозир энг ёқимли ва ҳаяжонли кунларингиз ўтаяпти, болажонингиз билан учрашувга тайёрланаяпсиз. Албатта, энди ўз кундалик режимингиз бор, қандай овқатланиш ва нималар қилишни жуда яхши биласиз. Ва булар ҳақида сизга кимдир айтиб ўтириши шарт эмас, ичкарингиздан хабар келади.

Шунга қарамай, айрим нарсалар тўғрисида биз ҳам огоҳлантириб қўймоқчимиз. Энди хамирли овқатларни емасликка ҳаракат қилинг. Кун ўртасида албатта оёғингиз тагига кичикроқ ёстиқ қўйиб дам олинг. Осмонга қараб ётмасликка ҳаракат қилинг.

Охирги уч ойда аҳволингиздан келиб чиқиб, яъни агар бола тушиш хавфи бўлмаса жинсий алоқага рухсат бор. Қоринни қисиб қўймайдиган, болага зарар етказмайдиган ҳолатни топиб, эҳтиёткорлик билан ҳаракатда бўлиш керак. Айрим мутахассисларнинг фикрича, охирги ойда жинсий алоқанинг фойдали тарафлари ҳам бор, туғиш жараёнида шейкаларнинг кўп қийинчиликларсиз очилишини таъминлар экан. Барибир шифокорингиз билан маслаҳатлашиб кўринг, соғлигингиз аҳволини у билади.

Тахминан 36-ҳафталарда боланинг бошчаси пастга силжиб, сийдик йўллари қисиб қўяди ва сиз ҳожатхонага тез-тез қатнай бошлайсиз. Хавотир олманг, туққанингиздан кейин ҳаммаси ўз жойига тушади. Яна бир нарса, қайсидир оналарнинг охирги ойда киндиги кенгайиб, ташқарига чиқиб қолгандек бўлади. Уни ичкарига киритишга ҳаракат қилманг, умуман қўл билан тегманг, туғруқдан кейин ўзи жойига қайтади.

### *Тайёргарлик вақти келди*

Тўққизинчи ойда туғишга тўлиқ тайёр туринг: ҳамма керакли нарсаларингизни тайёрлаб қўйинг, тирноқларингизни олиб, улардаги бўёқларни ўчириб ташланг, сочингизнинг турмаги тўғрисида бош қотирунг, чунки туғишда улар сизга халал бермаслиги керак.

Қаерда туғиш ва ёнингизда кимлар бўлиши ёки бўлмаслиги тўғрисидаги қарорни алақачон қабул қилгандирсиз. Бу ҳақида ҳеч қанақа тавсия беролмаймиз, ҳар бир оила ўз хоҳиши билан ҳал қиладиган иш бу. Аммо ўз истакларингизни аниқлаб, қарор қабул қилишдан олдин иқтисодий аҳволни ҳисобга олишни эсингиздан чиқарманг. Агар истакларингиз билан имкониятларингиз бир жойдан чиқмаса, сиқилишнинг ҳожати йўқ. Ёдингизда тутингки, медицина асбоб-ускуналари унчалик аъло даражада бўлмаган бепул туғруқхоналарда ҳам яхши шифокорнинг қўлида осон ва муваффақиятли туғиш мумкин. Демак, сиз туғруқхона ёки техника эмас, ўзингиз ва боланингизнинг ҳаётини ишониб топшира оладиган малакали, қўли енгил шифокор танланг.

Эсингиздан чиқмасин, ҳомиладорлик даври бу соғлом онанинг соғлом фарзанд дунёга келтириш учун тайёргарлик давридир. Ушбу мақсад сари катта хоҳиш билан интилинг, ҳамма имкониятларингизни ишга солинг.

## УЗД: ЁРДАММИ ЁКИ ХАВФ

Кўпгина бўлғуси оналар ҳомиладорликда УЗДдан фойдаланишнинг болага зарари йўқмикин, деган хавотирда бўладилар. Келинг, шу хавотирни дилимиздан йўқотиб, энг тўғри йўлни танлашга ҳаракат қиламиз.

Маълумотларга қараганда, гинекология соҳасида 50 йилдан буён ултранурлардан фойдаланиб келинаркан. Шунча вақт мобайнида унинг болага ҳеч қанақанги салбий таъсири сезилмаган эди. Аммо кейинги пайтларда пайдо бўлаётган айрим мақолалардаги маълумотларга қараганда УЗДнинг зарари ҳам бўлиши мумкин эмиш.

Эҳтимол, бу гапларда ҳақиқат бордир, лекин акушерлик соҳасида белгиланган миқдорга амал қилинса, бундай муаммога дуч келмаслигингиз аниқ. Тўққиз ой давомида уч марта ултранурлар билан рўбарў бўлишнинг онага ҳам, болага ҳам ҳеч қанақанги салбий таъсири йўқ. Аксинча, айрим нарсаларга аниқлик киритиб, соғлом фарзандни дунёга келтиришингизда асқотади. Ҳомиладорликнинг биринчи уч ойлигида онанинг экстрагенитик аҳволини, ҳомиланинг тушиш хавфи, болада ирсий касалликлар белгилари бор ёки йўқлигини аниқлаш мақсадида УЗДга тушиш тавсия қилинади.

Иккинчи босқичда эса бола миясининг қай даражада ривожланаётгани, ҳомила муддатини белгилаш ва йўлдошнинг аҳволини текшириш ишларида УЗД ёрдам беради.

Учинчи босқичда ултранурларнинг вазифаси она қорнидаги ҳаётининг сўнгги дамларида боланинг организми қандай ривожланаётганини аниқлаб беришдан иборат. Қоринда бола тўғри ёки нотўғри жойлашгани ва шунингдек, бошқа муҳим нарсаларни аниқлаб, агар лозим бўлса, даволаш ишлари бошланади.

Асранганини худо асрайди, деганларидек, ҳар эҳтимолга қарши текширувлардан ўтиб турган маъқул. Яна

шуни таъкидлаш жоизки, ҳомила 10 ҳафталик бўлгунга қадар агар жиддий муаммолар туғилмаса, УЗДга тушмаган афзал. Ултранурлар текширувидан биринчи марта 10-14 ҳафталигида ўтиш керак. Иккинчи дафъа 20-24 ҳафта оралигида, 32-34 ҳафталар ўртасида эса учинчи марта тушган маъқул. Ана шундагина сизда УЗД билан боғлиқ хавфлар тўғрисидаги хавотирларга ўрин қолмайди.

## ҲОМИЛАДОРЛИК ДАВРИДА ЖИНСИЙ АЛОҚА МУМКИНМИ

Ҳомиладорлик пайтида жинсий алоқа қилиш мумкинми, деган савол кўпчилик ёш оналарни ташвишга солади. Ҳомиладорликнинг биринчи ярмида, яъни 11-12 ҳафтагача жинсий алоқа мумкин эмас. Шу муддатдан сўнг ҳомиланинг тушиш таҳдиди бўлмаса жинсий алоқа мумкин. Аммо жуда эҳтиёткорлик билан, қулай ҳолатни топиб, қоринни босилмаслигини таъминлаб, аста-секинлик билан жинсий алоқада бўлиш керак. Норма тўғрисида эса шифокорингиз билан маслаҳатлашинг, у сизнинг аҳволингиздан келиб чиқиб жавоб айтади.

Агар ҳомиладорлик пайтида ҳам аввалгидек лаззат олиш тўғрисида ўйласангиз, адашасиз. Чунки ҳомиладорликда бачадон шишиброқ қолади ва пастроққа тушади, унинг атрофидаги томирлар ҳам кенгайган бўлади. Бу даврда эркин жинсий алоқа жуда хатарли, бола тушишига олиб келиши мумкин. Агар ҳомилангиз тушиш хавфи остида бўлса, умуман жинсий алоқада бўлмасангиз мақсадга мувофиқ. Туғруққа икки ой қолганда эса умуман тўхтатилиши керак, чунки туғруқ жараёнида аёлларнинг туғруқ йўллари тоза бўлиши шарт. Бундан ташқари жинсий алоқа вақтида бачадон мушакларининг



қисқариши, бачадонда қон айланишининг кучайиши кузатилади. Бу эса ўз навбатида қон кетишига ёки муддатидан олдин тўғруқ жараёнининг бошланишига олиб келади.

Ҳомиладорлигингиз тинч ва осойишта ўтаётган бўлса ҳам шифокорингиз биринчи уч ойда сақланишингизни тавсия қилади. Унинг маслаҳатига амал қилинг. Агар сиз учун болангиз муҳим бўлса, ушбу лаззатдан вақтинчалик воз кечиб турунг ва буни умр йўлдошингизга ҳам тўғри тушунтириг.

## ТОКСИКОЗ ВАҚТИДА ЁРДАМ

Фарзанд кутаётган даврда кўнгил айниши деярли ҳар бир аёлни безовта қилади. Кимлардадир қисқа муддат ичида ўтиб кетса, кимлардадир туққунича давом этиш ҳоллари ҳам учраб туради. Мабодо сизни ҳам шу муаммо қийнаётган бўлса, бунга эътиборсиз қараманг. Чунки узоқ давом этган токсикознинг оқибатида танада шиш пайдо бўлиши, артелиар қон босимининг ошиб кетиши, сийдикда оқсил миқдорининг кўпайиб кетиши каби кўпгина нохушликлар келиб чиқиши эҳтимолли бор. Шундай кўнгилсизликларнинг олдини олишга қўлингиздан келадиган усуллар билан ўзингиз ҳам курашинг.

Сувга бўлган эҳтиёжингизни тийинг — бир кунда беш стакангача сув ичинингиз мумкин. Овқатларингиздаги туз миқдорини камайтиринг — кунлик истеъмол қиладиган тузингиз миқдори 3-5 граммдан ошмаслиги керак. Бироқ тузни умуман истеъмол қилмай қўйиш ҳам ярамайди, натрий тахчиллиги организмнинг моддалар алмашинувига таъсир қилади. Дастурхонингиздаги ёғли ва хамирли егуликларни камайтиринг. Ҳомиладорликнинг иккинчи ярмида беш қошиқ атрофида сариқ ёғ, зайтун ёки соя мойи сизга бир кун учун етарли. Яна бир марта

таъкидлаймиз, ҳомиладорлар ошхонаси хамирли овқатларни рад этади, албатта, бу осон эмас, лекин шундай қилиш керак.

Аччиқ чой биз ўзбекларнинг жону дилимиз. Лекин сизнинг ҳолатингизда бунинг ўрнини наъматак, ялғиз барги қўшиб дамланган витаминли чой билан алишгирсангиз айни муддао бўларди. Термосга икки ош қошиқ қуритиб майдаланган наъматак, бир ош қошиқ ялғиз баргини солиб, бир ярим литр сув билан дамлаб қўйинг. Қирқ дақиқадан ошиқ дам олгач, уни ҳар овқатдан кейин бир стакандан ичасиз. Сузма, творог, олма ва витаминли чойларнинг ҳам сизга фойдаси катта.

Ҳаракатни ҳозирданоқ бошланг, сизни қийнаётган муаммодан бирмунча халос бўлишингизга кафолат берамиз.

## ТИШЛАР ЕМИРИЛИБ КЕТСА...

Фарзанд кўришни режалаштириб қўйганингиз заҳотиёқ тишларингизни даволатиб олинг. Акс ҳолда носоғлом тишлар орқасидан нафақат ўзингиз, балки туғилajak фарзандингиз ҳам жабр кўриши мумкин. Чунки кариес — инфекциялар маконидир. Кариес тишлар ва тиш этларининг шамоллаши туфайли ички органларга инфекция тушиши кўпгина касалликларни келтириб чиқаради. Ўз-ўзидан бу касалликлар болага ҳам ўтади. Шунинг учун айниқса ҳомиладорлик даврида оғиз бўшлигини ўта тоза ва соғлом сақлаш шарт.

Нима учун ҳомиладорликда тишларимиз емирилишни бошлайди? Энг асосий сабаб калций тахчиллигидир. Бола суяклари шаклланаётган пайтда организмнингиздаги калцийни сўриб олади. Яна бир сабаби, оғирроёқ аёлнинг иммунитетини ҳам сусайган бўлади. Бундан ташқари, кариеснинг олдини олиб, тишлар эмали-

ни мустаҳкамлашда катта рол ўйновчи тупук хусусиятлари ҳам пасаяди бу пайтда.

Шунинг учун тишларингиз мўртлашаётганини сезган заҳотиж организмни калций билан таъминлашга ҳаракатни бошланг. Агар шундай қилмасангиз, ривожланаётган бола танангиздаги сизга аталган калцийни сўриб озиқланишга мажбур бўлади, оқибатда калций етишмаслиги туфайли ўзингиз ҳам, бола ҳам кўпгина касалликларга дучор бўлиши мумкин.

Ошқозон-ичак касалликлари келиб чиқишининг сабабларидан бири ҳам айнан калций тахчиллигидар. Ушбу модданинг организмга сўрилишини таъминлаб берувчи органлар касаллангач калций тахчиллигини ушбу моддани таъминлаб берувчи озуқалар ёки дори-дармонлар билан ҳам даволаш қийин бўлиб қолади.

Таърибалар шуни кўрсатадики, тишларини кариесдан асраган ёки ўз вақтида даволатган оналарнинг фарзандлари иммунитет сустиги ва ошқозон-ичак касалликларига деярли чалинмайдилар. Ҳатто бола туғилганидан кейин ҳам онасининг тишларидаги кариес унинг соғлигини заҳарлаши мумкин: бахтиёр она болажониси билан яқиндан туриб муомала қилган пайтда ва ўпич олганида унга микроблар улашиб қўйганини билмай қолади.

Мабодо тишларингизни даволатиб улгурмаган бўлсангиз, хавотирга тушманг. Ҳомиладорликнинг ҳамма босқичларида тишларни даволатиш мумкин, лекин буни иложи борича тўртинчи — олтинчи ойларда амалга оширган маъқул. Ҳозирги пайтда тиш докторлари ҳомиладорлар учун безарар бўлган оғриқни қолдирувчи дорилардан фойдаланган ҳолда иш кўришяпти. Даволаш жараёнидаги билинар-билимас оғриқнинг бўлажак она учун зарари йўқ. Фақат сизга мумкин бўлмаган дори-дармонларни ишлатиб қўймаслигининг олдини олиб, ҳомиладорлигингиз тўғрисида огоҳлантириб қўйинг. Рентгинга тушиш эса фақат ҳеч иложи бўлмаган ҳоллардагина мумкин.

Бўлажак оналар ҳар уч ойда бир марта тиш докторининг кўригидан ўтиб турса, фойдадан холи бўлмайди.

## ЙОД ТАХЧИЛЛИГИ

Таътиллар мавсуми тугаган пайтда, яъни кузда кўпчиликни йод тахчиллиги қийнай бошлайди. Айниқса, ҳомиладор аёлларда бу кучлироқ сезилади. Агар яқиндагина денгиз бўйи ёки гиёҳли тоғларда дам олиб қайтган бўлсангиз, организмгини ушбу модда билан тўйинтириб олибсиз. Лекин афсуски, уни узоқ вақтга етарли қилиб жамлаб қўйишнинг иложи йўқ, танангиз у билан доимий равишда таъминланиб туришни талаб қилади.

Йод ҳомиладорлик даврида гармонларни синтез қилувчи қалқонсимон без учун муҳим рол ўйнайди. Куз ва қишда қалқонсимон безлар фаоллиги кам бўлади, йод етишмовчилиги эса уни яна-да сустлашувига олиб келади, бу касаллик гипотериоз деб аталади. Бўлажак она юзлари, оёқ-қўлларида шиш пайдо бўлиши ҳисобига ортиқча вазн йиғади, кўриниши эса рангпар ва ланж бўлиб қолади.

Ҳаммасидан хавфлиси шундаки, гипотиреознинг оғир вариантлари ақли заиф болалар туғилишига олиб келади. Унинг асорати фақат шугина эмас. Йод тахчиллигидан келиб чиққан касалликлар натижасида ҳомила тушиши ёки ўлик бола туғилиши ҳоллари ҳам бўлиб тураркан. Туғилиб, яшаб қолган болаларни ҳам ўз вақтида даволатилмаса, кейинчалик кўпгина хавфли касалликларга дуч келиши мумкин экан.

Организмни йод билан етарлича таъминлашнинг ҳеч қийин жойи йўқ. Ҳар куни 50 мкг йодни қаердан топаман, дейсизми? Ҳомиладорлар ичиши учун мўлжаллаб чиқарилган витаминлар ва дори-дармонларнинг тарки-

бидан. Қўшимчасини эса денгиз маҳсулотлари, гулкарам, хурмо, олма каби егуликлардан оласиз. Овқатларингизда йодланган туздан фойдаланинг. Бир кунда 5-6 грамма сизга йод етишмовчилигининг олдини олиш учун етади.

## ВЕНАЛАРИНГИЗНИ АСРАНГ

Қирқ фоиз аёлларни биринчи туғишида варикоз қийнайди. Оёқ қон томирлари шишиб оғриқ беради. Сиз ҳам ана шундай муаммога дуч келмай десангиз, қуйидаги маслаҳатларимизга амал қилинг.

Қорнингиз катталашиб, вазнингиз оғирлашиб қолгач 5-7 дақиқадан ортиқ тик оёқда туришингизга тўғри келиб қолса, ўз оғирингизни бир оёққа узлуксиз ташламанг. Ҳар уч дақиқада алмашлаб туринг. Агар узоқ вақт оёқларингизни осилтириб ўтирсангиз, венани мустаҳкамлайдиган машқларни бажаринг: ўтирган жойингизда оёқ бармоқларингиз билан исмингизни қайта-қайта ёзинг, бу қон айланишини яхшилайд.

Дастурхонингизни лимон, апелсин, узум, тухум сариги, соя ва дуккакли маҳсулотлар билан безатинг. Улар таркибида рутин ва С витамини бўлиб, капилярлар мустаҳкамлигини оширади. Шунингдек, Е витаминига бой бўлган бодом, ёнғоқ, писта ва ўсимлик ёғи каби озуқаларнинг ҳам венага фойдаси катта.

Энда эса массаж учун қоришма тайёрлаймиз: 30 мл хушбўй ҳидли ёғлардан бирор хилини топинг (сарви ёғи, лимон ёғи, ёнғоқ ёғи, маккажўхори мойи, каштан мойи, зайтун ёғи) ва унга тўрт томчи эфир мойини аралаштиринг. Аста-секинлик билан уни оёғингизга суртинг. Пастдан юқорига қараб уқаланг. Унутманг, бевосита веналарнинг ўзини уқалаш мумкин эмас.

## УЙДА ТУҒИШГА ТЎҒРИ КЕЛИБ ҚОЛСА...

Баъзан: «Бизнинг давримизда уйда туғиб ташлайверардик» каби гапларни эшитиб, уйда туғиш ҳам мумкин экан-да, деган фикрни ҳам ўйлаб қоламиз. Голландиялик мутахассисларнинг фикрича, аёл дард тутган пайтда ўз уйида, ўрганилган шарт-шароит ва ўзига таниш муҳитда ўзини яхши ҳис қилар экан. Лекин кўпчиликнинг фикрича, бу бирмунча нохушликларга сабаб бўлиши мумкин. Чунки тўсатдан медицина ёрдами керак бўлиб қолиши эҳтимоли бор, бундан ташқари, гигиена қоидаларига мос келадиган шароит лозим бўлади.

Мабодо уйда туғишни жудаям истаётган бўлсангиз ёки қандайдир тасодифлар билан уйда кўзингиз ёришига тўғри келиб қолса, кўнгилсизликларнинг олдини олиш учун айрим нарсаларни билиб олсангиз, фойдадан холи бўлмайди.

### *Бу ута зарур*

Олдиндан айтиб қўяйлик, жуда соғлом ва ҳомиласи кўнгилдагидек кечаётган аёлгина уйда туғиши мумкин. Агар сизда сурункали касалликлар ёки муддатидан олдин туғиш хавфи мавжуд бўлса, юзларингиз ёрут ҳолда полапонингизни қўлга олишнинг бирдан-бир йўли — туғруқхона. Ҳаттоки, ўзини тетик ҳис қилиб турган соғлом аёл ҳам туғруқ даврида қандайдир муаммоларга дуч келиши мумкин.

Агар қарорингиз қатъий бўлса, ҳаммаси яхши бўлишига тайёрланинг. Туғруқ пайтида бўлажак ота ҳам руҳан, ҳам жисмонан сизнинг энг яқин ёрдамчингизга айланади. Шунинг учун уни аввалдан огоҳлантириб қўйинг, жараёни бошлаб қўйсин. Сизга битта акушергинеколог керак бўлади, шошиб қолмаслик учун яқин атрофда туғруқхона бор-йўқлигини, у сизни қабул қилишга ҳақли ёки ҳақсизлигини аниқлаштириб қўйинг. Акушерни танлашингизда унга ишонишингиз керак.

Ўзингиздан сўранг, ҳаётингизни ва болангизнинг ҳаёти-ни унга ишона оласизми? Шунинг биланги, туғилажак бола ҳаёти учун биринчи навбатда ота-она, кейин эса туғдирадиган медицина ходими жавобгардир!

Мутахассисларнинг фикрича, бўлажак она агар у яшайдиган ҳудудда бор бўлса, туғишга тайёрлаш курсларига бориши, бундай курслар мавжуд бўлмаса, гинекологдан дарс олиши шарт, айниқса, уйда туғишни режалаштирганлар.

### *Жиҳозлаш ишлари*

Уйда туғиш учун сизга ванна ёки шишириладиган бассейн керак бўлади. Ваннани яхшилаб дезинфекция қилиш осон, унда сув чиқариб юбориладиган тешик бор. Бассейн эса катта, унда хоҳлаган ҳолатда жойлашишингиз мумкин.

Сув ичида тўлғоқ осон кечади. Бола сув ичида дунёга келишининг ҳеч қанақанги хавфи жойи йўқ, чунки сув бола учун янгилик эмас. Шундай фикр мавжудки, она қорнида ётиб сувдан бошқа нарсани кўрмаган бола учун тўсатдан қуруқча чиқиб қолишдан кўра сув ичида туғилиши қулайроқ кечаркан. Агар сиз қуруқликда туғишни ният қилган бўсангиз, у ҳолда каттароқ клиника ва чойшаб тайёрлаб қўйишингизга тўғри келади.

Чақалоқ туғилиши биланоқ, ҳали киндиги кесилмай туриб онасининг кўксига ётқизилади. Бола онажонисининг кўксида бир неча дақиқа, яъни она ўзига келиб сувдан чиқарилиб, ўз тўшагига дам олиш учун ётунича ёта туради. Сўнгра киндиги кесилиб, акушер боланинг соғлигини текшириб баҳолайди ва қолган ишни ўзи давом эттиради.

## ТЕРИ НОЗИКЛАШГАН БЎЛСА

Туғруқдан олдин гимнастика билан шуғулланган оналар тери йиртилишидан қўрқмасалар ҳам бўлади. Ту-

риш осон иш эмас, шунинг учун унга аввалдан тайёр-гарлик кўринг.

Бола юмшоқ туғруқ аъзолари оралигидан ўтаётган пайт энг хавфли жараёндир. Боланинг бош айланаси 35-37 см чиқади. Кучанганда бола кучли босим билан келиб урилиши туфайли бола ҳам қийналади, она ҳам азоб чекади. Агар қин атрофи териси нозиклашган бўлса, йиртилиш бўлиши мумкин. Туғруқ жараёнида энг яхши шифокор энг зўр усуллар билан ёрдам кўрсатганда ҳам шундай бўлиши эҳтимоли бор. Хўш, сиз бу пайтда ўзингизга ва болангизга ёрдам бериш учун нима қилишингиз мумкин?

### *Тез ёрдам*

Боланинг боши катталиги, қин атрофи терисининг ранги ўзгаргани ёки аввалги туғруқлардаги жароҳатлар йиртилишнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Бундай пайтда шифокорингиз билан доя маслаҳатлашиб ўша жойни кесиб юборса, ундан ўпкалашнинг ҳожати йўқ. Бу пайтда онанинг ва боланинг аҳволи ҳисобга олинади, улар соғлиги ёмонлашса, туғруқ жараёнини тезлаштириш шарт. Агар уч см кесилса, қин атрофи олти см га кенгаяди ва боланинг бир кучанишда чиқиши енгил кўчади. Шунинг учун шифокорлар бу ишни тез ёрдам сифатида қилади, чунки вақт йўқотиш мумкин эмас. Қолаверса, ўзи йиртилгандан кўра кесиб юборилса, атрофи дағал бўлмайди ҳамда битиши осон кечади. Бу пайтда тана қаттиқ тортилган бўлади ва оғриқ сезилмайди. Сизнинг қиладиган ишингиз кесилган жой учун хафа бўлмаслик ва уни асраб, тезроқ битиб кетишини таъминлашдир.

### *Туғруқдан кейин*

Энди сиз аввалгидек ўтиролмайсиз. Тўшакка ҳам эҳтиёт бўлиб ётиб туришингизга тўғри келади. Туришга ҳаракат қилаётган пайтда аввал ёнбошга бурилиб ётинг-да,



кроватьнинг чеккасидан ушлаб, қўл ёрдамида оёққа суяниб, тиззаларни бир-бирига жуфтлаштириб, аста-секинлик билан туринг. Агар оёқларингиз йирилса, пайлар чўзилади, бунинг тикилган жойга зарари бор. Ётишда ҳам худди шу усулни қўланг. Тахминан икки ҳафта давомида болани ҳам ётиб эмизасиз.

Еб-ичишингизга ҳам эътибор беринг. Нон, хамир, мева ва сабзавотларни еманг. Ичингиз қотганда глицирин шамчаларидан фойдаланинг. Тозаликка ва яхши дам олишга эътибор беринг. Тозаликка риоя этиш жуда қийин, чунки ҳали туғруқ қонларидан қутулганингиз йўқ. Туғруқхонада бўлсангиз, ҳамширалар кунига икки марта, эрталаб ва кечқурун тозалаб, дори суртиб қўйишади. Бундан ташқари ўзингиз ҳам гигиенага қаттиқ эътибор беринг. Ҳар гал ҳожатхонага кирганингизда илиқ сув билан ювиб, юмшоқ салфетка ёки дока билан артинг. Сочик билан артиш мумкин эмас. Беш кундан кейин ипини олиб, уйга жавоб бериб юборишади.

### *Ўз уйингизда*

Туғруқхонадан қайтаётганда қариндошларингизга машинанинг орқа ўриндиғида ётиб кетишингиз кераклиги тўғрисида тушунтиринг. Агар тикиш ўрни яхши битаетган бўлса, ўн кундан кейин ўтириш мумкин. Шунда ҳам юмшоқ креслода ўтириш ҳали хавфли. Болани ётган ҳолда эмизишда давом этинг.

Ичакни юмшатувчи овқатлардан истеъмол қилинг, ювиб туришни қанда қилманг. Тез битиши учун эфир мойидан фойдалансангиз бўлади. Ҳожатдан кейин нимҳол маргансовкали сув билан таҳорат қилиб, юқорида айтилган тартибда артининг. Бир томчи эфир мойини беш томчи сув билан аралаштириб, салфеткани ботириб, кесилган жойга қўйинг. Бундан ташқари, худди шу усулда пропалис ва махсус мазлардан фойдаланиш мумкин.

Ҳайз қонларидан қутулгач жинсий алоқа қилишга рухсат бор. Мабодо қўрқсангиз, кесилган жойда ҳали оғриқлар бўлса, эрингизга айтинг, сизни тушунишга ҳаракат қилсин. Гимнастика билан шуғулланинг, тос суякларингиз, бўксаларингизни чиниқтиринг. Машғулоти туққанингиздан икки-уч ҳафта ўтгач бошланг. Яна вазиятга қаранг, ўзингизга бўлган ишонч буни белгилаб беради.

ГЎЗАЛ ОНА  
БЎЛИШ СИРЛАРИ



## ҲОМИЛАДОРЛИҚДА ЯРАШАДИГАН ЛИБОСЛАР

Сиз ҳомиладорсиз. Энди жуда кўп нарсалар ўзгаради: келгусидаги ҳаёт тарзингиз ва... қанчадир муддат ичида ташқи кўринишингиз ҳам.

Кўпчилик аёллар ҳомиладорлик пайтида ўз ташқи кўринишига эътибор бермай қўядилар. Ўзларини уй ишларига, эрига ва кундан-кун тўлишиб бораётган қоринчасига бағишлаб юборадилар. Ўзига келганда эса кучлари етмай қолади. Аммо ҳомиладорлик жуда жозибали давр, табиат сизга масъулиятли бахтни ато этди. Латофатли ҳомиладор аёл бўлишингизда тўғри танланган кийимнинг ёрдами катта. У тўққиз ой давомида ўзингизни енгил ва бежавотир ҳис қилишингизда асқотади.

### *Ўзингизга қулайлик изланг*

Ҳомиладорлик пайтида ички кийим тўғрисида кўпроқ бош қотиришга тўғри келади. Она бўлишингизни билгандан сўнг ўнинчи ҳафтага ўтгач кўкракларингиз катталашиб бораётганини сезасиз. Вазнингиз ҳам оша бошлайди. Сизга кўкрагингизни маҳкам ушлаб турувчи сийнабанда керак бўлади. Эҳтимол сиз иплари ингичка моделни ёқтирасиз, аммо ундан вақтинчалик воз кечиб туришингизга тўғри келади, чунки энди сизга иплари энли сийнабанда қулайроқ. Ўзингизга фақат қулайлик изланг. Кўкрак тўла ёпилиши, қисилмаслиги, баландга кўтарилиб ёки пастга тушиб кетмаслиги керак. Кўпчилик аёллар узоқни кўзлаб, эмизилшга қулай бўлгани учун олди тугмачали сийнабанда олишади. Аммо бундай қилиш унчалик ҳам

тўғри эмас. Чунки туққанингиздан кейин кўкрагингиз сутга тўлиб, у сизга сизмай қолиши эҳтимоли бор.

Сотиб олаётган ички кийимингиз пахта толасидан тўқилган матодан тайёрланган бўлиши керак. У терни ўз ичига ютиб, тери ҳидланишининг, касалланишининг олдини олади.

Пастки ички кийимни ҳам каттароғидан олишингиз лозим бўлади. Фарзанд кутаётганларга мўлжаллаб чиқарилган махсус трусикалар ҳам бор, улар қорнингизни ушлаб туради. Ҳомиладорлик даврингизда остки тарафдан суюқлик ажралади, шунинг учун трусикангизга ҳамиша тоза дока қўйиб юринг.

### *Махсус дўконлар томон*

Энг аввало либосларимизга мато танлаб оламиз. Шифокорларнинг пахтали матодан тикилган кийим танланг, деган тавсиясини сизга қайта-қайта таъкидлашдан чарчамаймиз. Бўлажак онанинг организми, айниқса, юрак ва ўпка икки баравар куч билан ишлайди, шунинг учун танлаган кийимингиз ўта қулай, иссиқ ҳам, совуқ ҳам бўлмаслиги керак. Қоғоз пахтали мато ҳам сизга тўғри келмайди. Унинг ўрнига табиий ипақдан тикилган енгил кўйлақлар, камзуллар фойдали бўлиш билан бирга сизни жуда чиройли қилиб кўрсатади. Оқ ва сут рангли сунъий ипақ қўшилмаган либосларда ҳам кўтаринки кайфиятда юрасиз. Сифати худди шундай бўлган узун, кенг юбкалар ҳам сотиб олсангиз бўлади. Ва таркиби 100% пахтадан иборат жинсилардан танласангиз ҳам адашмайсиз.

Модел танлашга келсак, гинекологлар маслаҳатларига амал қилиб, ушбу матолардан тикилган кийимларнинг ҳам тор, сиқик, қайишли, иплиларидан воз кечингизга тўғри келади. Нафақат қорнингиз, балки оёқ, қўл, кўкрак ва бутун аъзои баданингиз сиқилмаслиги лозим, акс ҳолда қон айланиш системасига жиддий

таъсир қилиши мумкин. Кенг тарқалган моделдаги жинсидан тикилган комбинзон сизга жуда ҳам ярашади. Унинг тагидан футболка ёки свитерни кийиб олингда, ўзингизни ҳаммадан гўзал ҳис қилиб, ортиқ ҳеч нарса тўғрисида ўйламанг. Аммо... у охирги ойларда бироз ноқулайлик туғдириши мумкин, чунки бу даврда ҳожатга кўпроқ чиқилади. Комбинзонни кийиб-ечиш қийинроқ бўлгани учун у ҳаммага ҳам ёқавермайди. Яхшиси, ўзингиз танланг, хоҳишингиз, кайфиятингизга қараб кийининг. Кенг сарафан ҳам сизга қулай ва ярашиб тушади. Ёзда енгил матолардан, қишда эса велвет, жун, жинси каби матолардан тикилганини танланг.

Кийимларни бўлажак оналар учун махсус магазинлардан сотиб олган маъқул, улар ҳар томонлама талабларга жавоб беради. Лекин бунга ҳар бир бўлажак онанинг имконияти йўқ. Хўш, нима қилиш керак? Кўнглингиздагидек қилиб ўзингиз тикиб олинг. Қўлимдан келмайди, дейсизми? Уриниб кўринг, ҳозир сизнинг бир кучингизга ўн куч қўшилган, қўлингиздан ҳамма нарса келади. Қишда жундан светер тўқиб олинг.

Асло узун палто харид қилманг, юришга қийиналасиз. Иссиқ, жунли мато типигаги узунроқ куртка олинг. Кейинчалик ҳам кияверишингиз мумкин, чунки у ўзгарганингизни сездирмайди. Дублёнка ёки палтога нисбатан чўзилувчан. Яна ҳар кимнинг ўзига хос қомати, қоринчасининг шакли ва диди бор. Кўнглингизга қаранг.

### *Ўзингизни асранг*

Энди ҳомиладорлар учун махсус кийимлар — бандаж ва калготкалар ҳақида тўхталамиз. Бу тўғридаги баҳслар ҳали якуини топгани йўқ: кимдир спорт билан шуғулланиш, овқатланиш тартибини йўлга қўйиш орқали вазини сақлаш керак, деса, иккинчи бир тои-

фа биринчи ойданоқ бандаж тақиш керак, деган фикр-ни илгари сурадилар. Буни даволовчи шифокорингиз аҳволингизга қараб ҳал қилади. Албатта, агар бола тушиши хавфи бўлса, бандаж тақиш керак.

Ҳомиладорлик даврида тонуслар тез-тез бўлиб туради. «Бу табиий ҳол, ўтиб кетади», деб ўйласангиз, хато қиласиз. Агар шифокорингиз тавсия қилган бўлса, махсус калготкаларни албатта кийинг, ўз веналарингизга ёрдам беринг.

### *Энг кераклиси*

24-ҳафтага келиб оёқларингизнинг томири шишади ва улар чарчоқ сеза бошлайди. Ташқарида қиш бўлса, калта, паст товонли, замоксиз этик кийинг. Ёз бўлса, енгил, паст товонли, оёғингизга малол келмайдиган тапичка танланг. Айниқса, товон тўғрисида жиддий ёндошинг, бу гинекологингизнинг инжиқлиги эмас. Ҳомиладорлик пайти умуртқа поғонангизга одатдагидан ташқари кўпроқ юк тушади, агар сиз товони баланд оёқ кийим кийсангиз, юк миқдори яна-да ошади. Умуртқа поғонаси билан боғлиқ жиддий касаллик орттириб олишингиз мумкин. Товон 3 см дан ошмаслиги, кенг ва қулай бўлиши керак. Имкониятингиз тўғри келса, қимматроқ бўлса ҳам тоза теридан тикилган, ҳаво ўтказадиган оёқ кийим танланг.

Пайпоқ харид қилишда ҳам унинг пахта толасидан тўқилганига эътибор беринг. Тўғри, улар тез йиртилади, лекин оёғингизни терлатмайди, соғлигингиз учун фойдали. Сунъий толалардан тўқилган пайпоқлар томирингиз касалланишига сабаб бўлади. Пайпоғингизнинг тозалигига алоҳида эътибор беринг.

Ўзингизга эҳтиёт бўлинг! Фарзаңд кутиш бу касаллик эмас, улкан масъулият ва чексиз бахтдир. Аввалгидан ҳам кўра гўзал ва севимли бўлиб юринг!

## МЕНИНГ ОНАМ ОНАЛАРНИНГ ЭНГ ГЎЗАЛИ

Фарзандингизни эсон-омонгина қўлингизга олдингиз. Табиийки, энди бутун диққат-эътиборингиз янги меҳмонингизда. Бу яхши, албатта. Лекин баъзи-баъзида қўлингизда таглик билан бўлса ҳам кўзгу ёнига келиб, ўз қиёфангизга назар ташлаб қўйишни ҳам унутманг. Ёки кўзгудаги қиёфангиз ўзингизга ёқмаётганидан хунобмисиз? Буниси ҳам табиий ҳол. Бунга фақат уй кийими, пардозланмаган юз ёки турмакланмаган соч айбдор, деб ўйлаётган бўлсангиз, адашасиз. Эътибор беринг, либосингиз остида нима гаплар?!

### *Қайдасан, чиройли қоматим*

Тўғруқдан кейин қоматингиз сезиларли даражада ўзгариб кетган бўлиши мумкин. Энди шундайлигимча қолиб кетарканман-да, дея ташвишга тушманг. Агар хоҳиш ва қунгингиз бўлса, албатта, тўғруқдан олдин қандай бўлсангиз, худди ўша ҳолингизга қайтишга имконият бор.

Ҳаммасидан олдин келишиб олайлик, озиш учун кенг тарқалган рекламалардан фойдаланишга ҳаракат қилмайсиз. Баъзан улар ёрдамида вазнингиз бироз камайиши мумкин, аммо бу кўпинча танангиздаги сув миқдорини камайтириш эвазига амалга оширилади. Ҳақиқий озиш эса танада ёғ миқдорининг енгиллашишидир. Тез орада вазнингиз яна ўз ҳолига қайта бошлайди, чўнтагингиз озгани қолади, холос. Келинг, бир синаб кўрайлик-чи, болани қаровсиз қолдирмаган ҳолда ва оилавий бюджетга таъсир қилмай туриб бу борада ўзингиз ўзингизга бирор нима қила олармикинсиз?

### *Жисмоний тарбия*

Киришишдан олдин сизга қандай жисмоний ҳаракатлар мумкину, қайсилари мумкин эмаслиги тўғриси-



да гинекологингиз билан маслаҳатлашиб олинг, айниқса, бола операция йўли билан олинган бўлса. Туғруқ ҳаммада ҳар хил кечади, шунинг учун машғулотларга қанчалик эрта киришишингиз умумий аҳволингизга боғлиқ.

Ҳали туққанига кўп бўлмаган аёллар учун нафас йўли машқлари ва тортилиш машқлари фойдалидир. Улар сизга туғруқдан кейинги депрессияни енгиб ўтишингизда ёрдам беради. Жисмоний ҳаракат кам қувватликни йўқотиб, бўғин касалликларидан ҳимоя қилади. Ҳар қандай ҳолатда ҳам жисмоний фаоллик каби фойдали ҳимоячингиздан воз кечманг. Кўп юриш тананинг пастки тараф мускуллари ва бутун гавдангиз мускуллари мустаҳкамлайди.

Шундай экан, онажонлар, болангизни аравачасига солиб қўйиб уйингизнинг ёнида қўшнилар билан гап сотиб ўтиргандан кўра, аравачани етаклаб уйингиз яқинидаги спорт майдони ва истироҳат боғини сайр қилиб келинг. Янада фаолроқ жисмоний ҳаракатларни эса шифокорингиз рухсат бергандан кейин бошланг. Яна айтиб қўяйлик, ойига 2-3 кг гача озиш мумкин, холос. Айниқса аёл организмига бирданга 10-15 кг озиш ҳақидаги гаплар тўғри келмайди. Бу юрак қон томирлари системаси учун хавфли ва терингиз ҳам салқиб, хунук бўлиб қолади.

Агар жуда яхши натижага эришишни истасангиз, камида уч-тўрт ой узлуксиз машғулотлар билан шуғулланишингизга тўғри келади. Ҳафтасига уч марта шуғулланинг, машғулотлар 45-60 дақиқа давом этиши керак. Аввал мускулар қизиб олиши учун унчалик оғир бўлмаган машқлардан бошланг. Масалан, мусиқа остида шунчаки рақсга тушиш мумкин.

— Аёл туғруқдан кейин қоматини тиклаб олиши учун энг оддий ва энг самарали машқлар қуйидагилардан иборат:

Бўкса ва қорин мускуллари энг муаммоли жой бўлгани учун шулардан бошлаймиз.

1. Қўлларингизни икки тарафга ёзиб полга ўтиринг. Кейин қўлларингизни бошингизнинг орқа тарафига қўйиб, олдинга, орқага, ўннга, чапга кетма-кет энгашинг. Бир бажаришда ҳар бир тарафга 50-100 мартадан энгашинг.

2. Осмонга қараб ётинг, қўлларингизни бошингизнинг орқа тарафига олиб боринг. Узатилган оёқларингизни бир-бирига ёпиштириб, пол устида қимирламаган ҳолда гавдангизни кўтаринг. Бу машқни 25-50 марта қайтаринг.

3. Яна осмонга қараб ётинг, оёқларингизни бирлаштирган ҳолда тўғри қилиб тепага кўтаринг. Қўлларингиз оёқларингизга ёрдамга бормасин. Бу машқни ҳам 25-50 марта такрорланг.

### *Гўзал сийналар парвариши*

Энди кўкрак мускуллари мустаҳкамлаймиз.

1. Тиззаларни букиш. Бунинг учун сиз белингиз ва елкангизни бир тарафга йўналтирасиз. Кафтларингизни бир-бирига ишқалайсиз. Кафтларингизнинг орқа тарафини бир-бирига теккизиб, ўзингиздан узоқлаштирасиз. Ўн марта тўрт хилдаги ана шундай машқларни бажарасиз.

2. Полга ётганча, қўлларингизни икки томонга узатасиз, сўнгра яна бирлаштирасиз. Машқни 10-15 марта бажарасиз.

Қорнингиз билан ётганча, қўл-оёқларингизни тепага кўтарасиз, шунда белингиз букилади. Кейин ўзингизни бўш қўйинг. Машқни 15-25 марта бажарасиз.

Ҳар бир машғулотни, албатта, чуқур нафас олиб чиқариш билан якунланг. Машғулотдан сўнг илиқ душ

қабул қилишни унутманг, чўмилиб чиққач, сочиқ билан танангизни қаттиқ ишқалаб артинг, тортилган терининг қайта тикланишида ёрдам беради. Душ ва уқалашдан кейин энг нозик жойлар — бўкса ва қорнингизга терини озиқлантирувчи кремлардан суртинг.

Агар болани кўкрак сути билан озиқлантираётган бўлсангиз, жисмоний машқлар сутингизни камайтириши тўғрисида хавотирга тушишингизга асос йўқ. Лекин машқларнинг меъеридан ошиб кетиши натижасида сутингизда сут кислотаси кўпайиши ва у тахирроқ таъмга эга бўлиб қолиши мумкин. Айрим чақалоқларга бу ёқмайди. Бундай ҳолларда машғулотларни биров камайтиришингизга тўғри келади.

### *Овқатланиш тартиби*

1. Оз-оздан кунига 5-6 марта овқатланинг.

2. Бир кунлик егуликларингиз калорияси ўртача ҳисобда 1800 ккал атрофида бўлиши керак. Болангизни кўкрак сути билан озиқлантираётган бўлсангиз, яна 300-400 ккал қўшасиз. Сутли маҳсулотлар, гўшт, балиқ, сабзавот ва меваларни бола учун истеъмол қилинг.

Фақат калорияси паст овқатлар билан диета қилиш бола эмизувчи аёллар учун қатъий тақиқланади. Ҳатто сиз бола эмизаётган она бўлмасангиз ҳам, билиб қўйингки, бунақа диета гавдангизнинг юқори қисмини майдалаштириб юборади ва барибир қоматингиз гўзал бўлишида ёрдам бермайди. Албатта, ҳамиша жисмоний машқлар тўғрисида ўйлаб юриш, уларни ўз вақтида бажариб юришни таъминлаш унчалик осон иш эмас. Бироқ озгина сабр-тоқат топиб айтганларимизни бажарсангиз, сиз энг гўзал қоматли хонимга айланасиз ва соғлигингизни ҳам мустаҳкамлаб оласиз. Текширувлар натижаси ҳам шуни кўрсатадики, соғлом турмуш тарзини бошдан кечириётган ва фаол ҳаракатда бўлган оналарда ўзига нисбатан ишонч ку-

чаяди, бу ҳар хил тушкунликларни бартараф этади, оила аъзоларингиз ва атрофдагилар билан бўлган муносабатларни яхшилайди. Бола парваришида ҳам кўтаринки кайфиятнинг аҳамияти катта.

## ВИТАМИНЛАР АЛИФБОСИ

Инсон соғлиги ва гўзаллигида витаминларнинг ҳам аҳамияти катта. Биз ҳаммамиз витаминлар кўкатлар, сабзавотлар, мевалар, реза мевалар таркибида борлигини биламиз. Аммо шундай витаминлар ҳам борки, уларни ҳайвонлардан олинадиган маҳсулотлар таркибида мавжуд бўлиб, бўлажак оналар учун жуда зарурдир.

**А витамини — инфекцияларга қарши кураш**

Икки хил формада бўлади: ретинол ва каротин.

**Қаердан топиш мумкин**

Балиқ мойи, печение, тухум, суг маҳсулотларидан ретинолни топиш мумкин. Булар организмнинг А витаминига бўлган талабининг учдан бир қисмини қондиради. Каротин эса ўсимлик ёллари таркибида бўлади. Бундан ташқари, сабзи, помидор, кўкат ва сариқ рангли сабзавотлар, мевалар, реза меваларда ҳам мавжуд. Каротин ёғда яхши эрийди, шунинг учун бу маҳсулотларни ёғ, қаймоқ ёки сметана билан истеъмол қилган маъқул.

**Унинг қиммати нимада**

— Кўриш органлари билан боғлиқ кўпгина касалликларни даволашда ёрдам беради.

— Иммуניתет витамини деб аталади, чунки организмнинг инфекцияларга қарши курашиш қобилиятини оширади.

— Тери ва сочни гўзал, соғлом ҳолатда сақлайди.

— Бола бўйининг ўсишида ёрдам беради, суякларни мустаҳкамлайди, тиш ва тиш милкларини соғломлаштиради.

— Қалқонсимон безлар фаолиятини яхшилайд.

А витамини етишмаслигида қандай хавф бор

— Терининг қуриб, хунук бўлиб қолиши. Уқизариб, арчилиб туша бошлайди.

— Организмнинг инфекцияларга қарши курашиш лаёқатининг пасайиб кетиши.

— Ретинол етишмаслиги оқибатида кўзларнинг қизариб кетиши ва ачишиши кузатилади. Мабодо шифокор А витамини ичишни тавсия қилса, қанча миқдорда ичишни ҳам ёзиб олишни унутманг, чунки меъридан ортиқ ичиб юбориш ҳам хавфли. Агар юқорида санаб ўтилган маҳсулотларни доимий равишда истеъмол қилиб турсангиз, қўшимча А витамини ичишга ҳожат қолмайди.

*Д витамини — суяклар мустаҳкамлиги*

Д витамини — калциферол, виостерол, эргостерол ва қуёш.

**Қаердан топиш мумкин**

Қуёш нури мойли моддалар билан биргаликда бу витаминнинг пайдо бўлиши ва тери орқали ичкарига сўрилишига ёрдам беради.

Калциферолга бой озуқалар таркибига балиқ мойи, сарда, селд, тунец балиқлари, сут ва сутли маҳсулотлар киради.

**У нимаси билан қимматли**

— Суяк ва тишларни мустаҳкамловчи калций ва фосфор моддаларининг организмга сўрилишида ёрдам беради.

— А ва С витаминлари билан биргаликда қабул қилинса, шамоллаш касалликларида ҳам фойдаси бор.

— А витаминининг ўзлаштирилишини таъминлайди.

— Кўз жилди, шиллиқ пардасининг яллиғланишини даволашда ёрдам беради.

**Д витамини етишмовчилигининг хавфи нимада**

— Рахитнинг турли кўринишлари.

— Тишлар емирилиши ва суякларнинг юмшоқлашиши оқибатида бола суякларининг номутаносиб ривожланиши.

Рахитнинг олдини олишнинг энг энг яхши йўли — кундузи сайр қилиш ва тент остида қуёшли ваннадир.

### ***Е витамини — кислород демак***

**Е витамини** токоферолларнинг аралашувидан таркиб топган. Фаол антиоксидант.

### **Қаердан топиш мумкин**

Ҳайвонлардан олинадиган маҳсулотлар орасида тухум Е витаминининг булоғи ҳисобланади. Токоферол ўсимликлар таркибида ҳам бор, энг бойлари буғдой, ўсимлик ёғи, соя, исмалоқ, баргли кўкатлар ва бошоқли ўсимликлардир. Агар овқатларингизда ана шулар билан биргаликда жонзотлар ёғларидан фойдаланилса, Е витамин организмга яхши сингади. Токоферол организмда қисқа вақт сақланади, шунинг учун ушбу маҳсулотлардан тайёрланган овқатларни ҳар куни истеъмол қилиш керак.

### **Е витамини нимага керак**

— Организмнинг кислород билан таъминланишини яхшилайдди.

— А витамини билан биргаликда ўпкани нотоза ҳаводан асрайди.

— Куйган ёки кесилган жойларнинг ўрни тезроқ ва чандиқсиз битишини таъминлайди.

• — Организм ҳужайраларининг чидамлилигини оширади.

### **Унинг тахчиллиги нимага олиб келади**

— Қон ҳужайраларининг бузилиши, камқонлик.

— Мушак толаларининг бўшашиши.

Ушбу витамин тахчиллигининг олдини олиш учун водопроводдан келадиган хлорли сув истеъмолини камайтиринг.

## **К витамини — яшил баргли сабзавот**

**К витамини** — менадион. У ичакларда яшайдиган ҳаво бактерияларини пайдо қилиши мумкин. Бактерияга қарши дори-дармонлар ишлатилиши оқибатида фойдали бактериялар ҳам камайиб кетса, таркибида К витамини мавжуд бўлган нарсалар тавсия этилади.

### **Қасрдан топиш мумкин**

Менадионга бой бўлган маҳсулотлар — яшил баргли сабзавотларнинг фақат янги узилганлари. Музлатилган маҳсулотларда К витамини ўлган бўлади. Бундан ташқари, йогурт, беда, тухум сариғи, соя, балиқ мойлари таркибида кўп бўлади.

### **К витаминининг қиммати нимада**

— Қон қуюлишини нормал ҳолатда сақлайди.

Унинг етишмаслиги нимага олиб келади

— К витамини таҳчиллиги оқибатида кучли ич кетиши мумкин. Бу антибиотикларни таваккал қабул қилиш оқибатида келиб чиқади.

## **Ғ витамини — соғлом тери ва сочлар**

**Ғ витамини** — тўйинмаган ёғли кислоталар. Бу истеъмолда ишлатиладиган ўсимлик ёғлари таркибидаги кислоталардир.

### **Қасрдан топиш мумкин**

— Кўпгина керакли ёғли кислоталар қуйидаги ўсимлик ёғлари таркибида бўлади: зифир, соя, кунтабоқар, ёнғоқ. Шунингдек, ёнғоқ, ерёнғоқ, pista, бодом ҳам Ғ витаминига бой бўлади. Аммо буларнинг ҳаммасини очиқ идишларда сақлаш шарт, иссиқда Ғ витамини бузилиб кетади.

### **Нимаси билан қимматли**

Тери ва сочлар соғломлигини асрайди. Кичкинтойнинг бўйини ўстиради ва ўзини ҳис қилишини яхшилайти. Ички секретция безларининг фаоллигига самарали таъсир қилади, калцийнинг сўрилишини яхшилайти. Агар семириб кетаётган бўлсангиз, Ғ витаминига бой озуқаларни кўпроқ истеъмол қилинг. Улар тўйин-

маган ёғларни куйдириб, ортиқча вазнлардан халос этади.

### Унинг тахчиллиги нималарга олиб келади

Тўйинмаган ёғли кислоталар етишмаслигининг бошланғич белгилари, терида сариқ ёғли тангачалар пайдо бўлади, сочлар қуриб қолади ва мўртлашади. Агар унинг тахчиллиги ошиб кетса ҳар хил тошмалар тошади, ич кетишига мойиллик бошланади.

Агар болангизнинг онаси соғлом ва гўзал бўлишини ва шунингдек, болангиз ҳам болаларнинг энг ширини бўлишини истасангиз, албатта витаминли озуқалар истеъмолига эътибор беринг.



## МУНДАРИЖА

### Бахтли она бўлиш сирлари

#### Она бўлишга тайёرمىсиз

Бола, албатта, керак .....	4
Хоҳишларингизга қулоқ солинг .....	5
Сиз ким (нима)дан қўрқаяпсиз .....	6
Мўъжизалар мўъжизаси .....	6
<b>Бахтли лаҳзалар</b>	
Нўхат устида ухлаётган малика .....	7
Нишон тақиш шартмикин... ..	9
Харид қилиш вақти келди .....	10
Буни яқинларингизга ўқиб беринг .....	11
<b>Рухий тарбия</b>	
Янгича яшаш тарзи .....	12
Ҳомиладорлик — касаллик эмас .....	12
Паришонхотирлик .....	13
Бўлажак отанинг бахти .....	13
Ўзингизга ишонинг .....	14
Янги ҳамсўҳбатлар .....	15
Муҳим мажбуриятлар .....	15
Ҳаракат — бу ҳаёт .....	15
Вазнингизга эътибор беринг .....	16
<b>Сени кўргим келаяпти, болажон</b>	

### Соғлом она бўлиш сирлари

#### Туғруқни режалаштириш керак... ми

Табриклаймиз, ҳадемай она бўласиз (биринчи уч ойлик)..	25
Бу осойишталик даври (иккинчи уч ойлик) .....	26
Қандай анализлар топшириш керак .....	28
Ёқимли ва ҳаяжонли кунлар (охирги уч ойлик) .....	29
Тайёргарлик вақти келди .....	30
Узд: Ёрдамми ёки хавф .....	31
Ҳомиладорлик даврида жинсий алоқа мумкинми .....	32
Токсикоз вақтида ёрдам .....	33
Тишлар емирилиб кетса.. ..	34
Йод таҳчиллиги .....	36
Веналарингизни асранг .....	37
<b>Уйда туғишга тўғри келиб қолса</b>	

Бу ўта зарур .....	38
Жиҳозлаш ишлари .....	39
<b>Тери нозиклашган бўлса</b>	
Тез ёрдам .....	40
Тугруқдан кейин .....	40
Ўз ўйингизда .....	41

### **Гўзал она бўлиш сирлари**

#### **Ҳомиладорликда ярашадиган либослар**

Ўзингизга қулайлик изланг .....	44
Махсус дўконлар томон .....	45
Ўзингизни асранг .....	46
Энг кераклиси .....	47

#### **Менинг онам оналарнинг энг гўзали**

Қайдасан, чиройли қоматим .....	48
Жисмоний тарбия .....	48
Гўзал сийналар парвариши .....	50
Овқатланиш тартиби .....	51

#### **Витаминлар алифбоси**

А витамини — инфекцияларга қарши кураш .....	52
Д витамини — суяклар мустаҳкамлиги .....	53
Е витамини — кислород демак .....	54
К витамини — яшил баргли сабзавот .....	55
Ғ витамини — соғлом тери ва сочлар .....	55

Илмий-оммабоп нашр

## ҲАДЕМАЙ ОНА БЎЛАСИЗ

*Кўлланма*

*Тузувчи: Ойдиннисо Йўлдошева*

Муҳаррир	Дилрабо Мингбоева
Бадий муҳаррир	Баҳриддин Бозоров
Тех. муҳаррир	Елена Демченко
Мусаҳҳиҳ	Нилуфар Жабборова
Компютерда саҳифаловчи	Ростислав Есауленко

ИБ № 4143

Босишга 14.02.2006 й. рухсат этилди. Бичими 84x108 1/32.  
Босма тобоғи 1, 875. Шартли босма тобоғи 3,15.  
Адади 5000 нусха. Буюртма № 29  
Баҳоси келишилган нарҳда.

«Янги аср авлоди» нашриёт-матбаа марказида тайёрланди.

«Ёшлар матбуоти» босмахонасида босилди.  
700113. Тошкент. Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.