

**РЕСПУБЛИКА “ОИЛА” ИЛМИЙ–АМАЛИЙ
МАРКАЗИ**



Ш.С.Насриева

Оила кутубхонаси

**ОНА ВА БОЛА СОҒЛОМ БЎЛСА,
ОИЛА БАХТЛИ БЎЛАДИ**

Ёш оналар учун қўлланма

ТОШКЕНТ – 2016

Насриева Ш.С Она ва бола соғлом бўлса, оила бахтли бўлади. – Т.: РОИАМ, 2016, 19 бет.

Мазкур рисола бир қатор тавсия ва маслаҳатлардан иборат бўлиб, унда она ва бола соғлиги, уй шароитида уларнинг саломатлиги билан боғлиқ муҳим масалалар ҳақида фикр боради. Рисолада туғруқ даври ва ундан кейинги даврлардан она бола саломатлиги борасида керакли маълумотлар ўрин олган. Рисола тиббиёт ходимлари ва барча оналар учун мўлжалланган.

Мазкур рисола Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Фан ва технологияларни ривожлантиришни мувофиқлаштириш қўмитасининг А-1-069 рақамли “Ўзбекистонда оила институтини ривожлантириш ҳамда баркамол авлод тарбиясининг маънавий-ҳуқуқий, тиббий-психологик ва демографик омилларини тадқиқ этиш” мавзусидаги лойиҳа доирасида яратилди.

Республика “Оила” илмий-амалий маркази илмий методик Кенгаши қарорига асосан нашрга тавсия этилган

Нашр учун масъул: **Ҳ.Х. Мамадалиева** – Республика “Оила” илмий-амалий маркази директори, в.б., иқтисод фанлари номзоди

Тақризчи: **Б.М.Умаров** – психология фанлари доктори, профессор

Мазкур рисола Республика “Оила” илмий-амалий маркази илмий-услубий Кенгаши йиғилишининг 2016 йил “27” майдаги 2-сонли баёни билан нашрга тавсия этилган.

Туғруқдан кейинги ҳолат. Ёш оналарга маслаҳатлар

Мана уйга ҳам келдингиз. Сиз орзуқиб кутган дамлар етиб келди, гўдак ёнингизда, беланчакда ухляпти. Бу жуда ҳам катта бахт, лекин уй ташвишлари сизни тинч қўймапти. Ёш болали бўлиш уйдаги шарт – шароитларни ўзгартириб юборади. Қандай қилиб бу ташвишларни енгиш, ҳамма ишга улгуриш, саранжомлаш ва албатта болага қараш керак? Бошингиз айланиб кетади, қандай қилиб яхши она, аёл бўлиб қолиш мумкин? Бу мушкул иш, аммо сиз буни бажара оласиз!



Туғруқдан кейинги ҳолат

70% кўпроқ аёллар туққанидан кейин биринчи кунларидаёқ “туғруқ синдромини” ҳис этадилар. Бу ҳолат кайфиятнинг кескин ўзгаришига, катта бахт эвазига ёлғизлик пайдо бўлиши, ўз ўзидан қоникмаслик, ўзини қўярга жой тополмаслиги, қариндош уруғларга нисбатан, ҳаттоки хонадаги аёллар ва гўдакларга нисбатан жаҳлнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Бу вақтда аёлларда бош оғриғи ва уйқусизлик кузатилади, улар таъсирчан бўлиб тез-тез кўз ёш тўкадиган бўлиб қоладилар.

Бу ҳолатларга оғир кечган туғруқ, асабийлашиш, организмда туғруқдан кейин пайдо бўлган гормонал ўзгаришлар сабаб ҳисобланади. Ёш онага бу вақтда 2-3 кун мобайнида сокинлик, тинч уйқу, яхши овқатланиш ва алоҳида парвариш талаб этилади.



Ёш она қандай қилиб бу ҳолатдан чиқиб кетиши мумкин? Бунинг учун ҳомиладор аёлни туғруққача бўлган вақтда аввало психо-эмоционал, сўнг жисмоний томондан тайёрлаш лозим. Уларга ҳаётда ҳамма аёллар бу поғонадан ўтишлари, бу ҳолат фақатгина унда эмас, балки барча аёлларда кузатилиши мумкинлигини, катта бахтга эришиш осон кечмаслигини ва аёллар бунга ўзини ҳар томонлама тайёрлашни билишлари шарт. Ушбу жараёнда ёш онанинг атрофдагилари, қариндош- уруғлари ва турмуш ўртоғининг ҳам ўрни катталигини унутмаслик керак.

Туғруқдан кейин депрессия ҳолати

Онанинг психо – эмоционал ҳолати туққандан кейин ўзгаради. Эрталаб эрта туриш осон кечмайди. Ёш онада ҳамма нарсага ўзгача қараш пайдо бўлади. Ўзига қарашга вақт ҳам, кайфият ҳам бўлмайди. Она нимага бошқа аёлга айланиб қолди?

Аёл организми учун туғиш жараёни осон кечмайди. Туғруқдан кейин аёл организмда катта гармонал ўзгаришлар

рўй беради. Шунинг учун ҳам аёл организмида туғруқдан кейинги депрессия ҳолати кузатилади.



Асло тушкунликка тушманг! Ўзингизни қўлга олинг! Қўрқувни эса эрдан чиқаринг. Сиз буларнинг барини уддасидан чиқасиз! Чунки бошқача бўлиши ҳам мумкин эмас - ахир сиз онасиз. Ўзингизни ёмон она деб ҳам ҳисобламанг. Акс ҳолда бу ҳолат ички ҳиссиётларни енгишга ҳалақит беради. Авваламбор бесаришта уй бекасига айланманг! Депрессия ҳолатидан чиқиб кетиш учун қуйидаги маслаҳатларга амал қилинг.



Ҳаётдаги янги мақсадлар

Декрет ойлари таътил ҳисобланмайди, балким кеча-кундуз, яъни 24 соат меҳнат қилиш керак ва яна “бошлиқни” (гўдакни) кўлда кўтариб юриш керак бўлади!

Энди сизнинг бутун ҳаётингиз мана шу мурғаккина гўдакка: ўғлингизга ёки қизалоққа боғлиқ. Кунингиз шу гўдакнинг кун тартибига тўғри келиши керак. Уйқунгиз, дам олишингиз, овқатланишингиз, уй ишларингиз, овқат тайёрлашингиз ва бошқалар фақатгина гўдак рухсат бергандагина бажарилади. Ҳаётингизда янги шарт - шароитлар туғилади. Бу янги ҳаётга сиз мақсад қўйиб, кўникишингиз керак бўлади. Сиз ҳар томонлама яхши она бўла олмайсиз. Барча ишларни вақтида бажараман деб ҳам куйинманг, чунки ҳаммасига улгуриб бўлмайди. Ўзингизни шундай ҳолатда ҳурмат қилишга ўрганинг. Янги шарт-шароитларнинг қарамига айланманг, уларни тўғри қабул қилинг.



Уйқу ва тинчлик



Энг асосий қоида – бу ўзингизни бўш тутиш. Аммо бу барча ишларни унутиш, кирни ва қозон-товоқларни ювмаслик эмасдир.

Балки, эрталаб туриб барча ишларингизни режалаштиринг, ҳаммасига улгураман деб ҳам барча ишларни бирданига бошланг. Чунки юқорида айтиб ўтганимиздек, ҳаммасини бирданига қиламан деб, улгурмасангиз, тушкунликка тушиб қоласиз. Ўзингизни қўлга олиб, ишларингизни тўғри режалаштирсангиз – барчасига улгурасиз!

Энди уйқуга эътибор қилайлик. Кўпгина оналар гўдак ухлаганида барча ишларни қилишга ҳаракат қиладилар, лекин бу нотўғри ҳисобланади. Она организми учун ҳам уйқу зарур! Ёш она ҳам гўдак ухлаганида кундузи бир неча соат давомида ухлаши ва дам олиши лозим, бунда она организми тикланади, ҳужайралар кислородга тўйинади, асаблар тинчланади, сут безларининг сут ишлаб чиқариши кўпаяди.

Ёш онанинг овқатланиши



Ҳомиладорлик пайтида онанинг вазни 10-12 кг ошиши кузатилади. Туғруқдан кейинги биринчи ойларида вазн 4,5- 6 кг камаяди, қолган ортиқча килолар организмнинг тикланишига ва сут ишлаб чиқишига керак бўлади. Шунинг учун ёш она алоҳида озайтирувчи парҳез овқатланишга ўтиши мумкин эмас. Агар гўдак баъзи бир сабабларга кўра сунъий овқатланишга ўтса, шунда ҳам ёш она 2-3 ой мобайнида организмнинг тикланиши учун парҳез қилиши мумкин эмас.

Эсда сақланг! Туғруқдан кейинги овқатланиш ҳомиладорлик пайтидагидек турли витаминларга бой, тўйимли ва калорияси бой бўлиши керак.

Ёш она кўкрак сутининг миқдори ва хусусияти доимо унинг овқатланишига боғлиқлигини эсда сақлаши керак ва кунига 5-6 мартаба овқатланиши лозим. Овқатларнинг калорияси 700-1000 калл, яъни оддий инсон рационидан зиёд бўлиши керак.



Эмизикли аёлнинг кундалик овқат рационни:

1. Сут - 250 мл, қатик маҳсулотлари (кефир, ряженка) – 200 г;
2. Творог – 170 г;
3. Сариг ёғ – 30 г;
4. Қаймоқ (сметана) – 50 г;
5. Шакар – 50г;
6. Ёғсиз гўшт – 120 г;
7. Ёғсиз балиқ маҳсулотлари – 100 г;
8. Дон ва макарон маҳсулотлари -60 г;
9. Картошка – 200 г;
10. Полиз экинлари: карам – 100г, лавлаги – 100 г, сабзи-100 г , помидор – 200 г, пиёз – 35 г;

11. Мевалар – 200 г;
12. Ун маҳсулотлари, қора нон – 100 г, буғдой нон – 150 г, печенье ва булочкалар – 150 г;
13. Ўсимлик ёғлари- 35г.

Уй ишлари



Ҳар куни кир ювиш, уй йиғиштириш, овқат тайёрлаш шарт эмас, авваламбор энг асосийсини қилиш зарур. Кичкинтой ухлаётганида ёки ўйнаётганида ишларингизни бирин – кетин қилишга ўрганинг.

Ёш оналар нима учун ҳеч нимага улгурмайдилар



Қуйидаги қоидаларга риоя қилсангиз ишингиз енгиллашади:

- * ҳамма ишларни оз-озроқдан бажаринг;
- * бир оз ишларингизни бажариб, бир оз кичкинтой билан вақт ўтказсангиз – кичкинтой инжиқлик қилмайди;
- * кичкинтойнинг инжиқликлари ҳам сизни унча безовта қилмайди;
- * кечқурунлари эса ўзингизни чарчоқ ҳолатда кўрмайсиз.
- * энг асосийси оилада осойишталикни сақлайсиз, ҳамда сайр қилишга вақт ҳам ажрата оласиз.



Ўзингизни хонадаги бесарамжонлик билан банд қилманг, ҳамма нарсани ўзингизга қулай ва осон жойда сақланг. Боланинг кийимлари жавоннинг қулай полкасида тахланган бўлиши, кийинтириш жойига яқин туриши керак, чўмилтириш анжомлари ва шахсий гигиена воситалари ҳам худди шундай ҳолатда сақланиши керак.



Маишулот ва қизиқишлар.



Сизнингча бу ишларга вақт етишмайди, аммо яхши кўрган машғулотларингиздан воз кечманг, уларни қўшиб олиб боринг. Масалан, бола билан сайр вақтида, ухлаганда ёки ўйнаганда бир неча қатор тўқиш, қизиқарли ҳолатларни расмга тушириш, табиатнинг чиройли манзаралари расмини чизиш, китоб ўқиш ёки тикиш мумкин. Нимага қизиқсангиз ўшани кундалик ишлар билан бирлаштириш мумкин.



Ўзингизга эътибор ва ўзгалардан ёрдам.

Ўзингизни ҳеч вақт эсдан чиқарманг! Оиланинг ташвишлари билан бўлиб, аёллик хусусиятларингизни ва чиройингизни эсда сақланг! Уйдагилар сизни эски либосларда, пардозсиз хуш кўрмайдилар, буни ёдда тутинг! Улар сизни чиройли, бахтли оналигингизни кўриб қувонадилар, сиз билан фахрланадилар.



Бунинг учун сиз оила аъзоларини ҳам бола тарбиясига жалб қилишингиз, масалан сайр қилиш, китоб ўқиб бериш, ўйнатиш кабиларни тақсимланг, бу вақтдан фойдаланиб ўзингизга вақт ажратасиз.

Тикланиш гимнастикаси



Тикланиш гимнастикасини туғруқ ўтгандан кейин биринчи кунларидаёқ бошлаш лозим. Бу тезроқ куч йиғишга ва тикланишга олиб келади, ҳаттоки



туғруқдан кейинги оғриқларни тезроқ бартараф қилишга ёрдам беради. Гимнастика машғулотларини ҳар куни бажариш керак бўлади, ҳеч бўлмаганда 30 минутдан ҳафтасига 2-3 маротаба. Машғулотларини кенгайтириш ва кўпайтириш секинлик билан давом этади.

Тавсия қилинадиган машқлар

Қорин мушаклари учун машқлар



1. Дастлабки ҳолат – тепага қараб ётиб, оёқлар тиззада букилади, оёқ кафтлари полда туради. Қўл кафтлари қорин устида бўлиб, нафас ичкарига тортилади (иложи борича умуртқа поғонасигача тортилиши керак); ўша ҳолатда 4 сониягача қолиб, кейинчалик бўшашиш керак.

Бу машқни яхши бажара олгандан кейин, уни қийинлаштириш керак: 8 маротабагача бажариб, кейинчалик бир вақтнинг ўзида иякингишни кўкраккача келтириб давом эттириш лозим.

2. Дастлабки ҳолат – тепага қараб ётиб, нафас чиқарганда тосни (ёнбошингишни) полдан кўтариш керак, бу вақтда қоринни тортиб, иякни кўкракка тегизиб, бош ва елкаларни кўтариб, қўллар билан тиззаларни қучиш лозим. Шу ҳолатда 4 сониягача қолиб, кейин секинлик билан дастлабки ҳолатга қайтиш керак.

Биринчи кунларда бу машқни 6 маротаба бажариш тавсия этилади. Агар бажара олмасангиз, тушкунликка тушманг, кейинчалик бу машқни 20 маротабагача етказинг.

3. Дам олиш ва бўшашиш.

Стол ёнида ўтириб, оёқларингизни кенг қўйиб, бошингизни столга қўлларингиз устига қўясиз ва шу ҳолатда 5 – 10 мин. Ўзингизни бўш қўясиз.

Орқа, оёқ ва думба мушаклари учун машқлар.

1. Дастлабки ҳолат – тепага қараб ётиб, чуқур нафас олганда тосни ва думбани кўтариш лозим. Бу ҳолатда 4 сония қолинг, секин нафас чиқариб навбат билан аввал орқа қисмни, кейин белни ва охирида думба қисмни туширинг. Бу машғулот унчалик қийин эмас, шунинг учун уни ҳар куни 4 - 5 маротаба бажаринг.

2. Дастлабки ҳолат – қорин билан ётиш. Қўллар букилган ҳолатда бош орқасига олиб борилади. Шу ҳолатда бир оёқни кўтариб 3-4 сония ушлаб турилади. Сўнгра туширилади ва иккинчи оёқ кўтарилади. Биринчи машқлар 4-10 маротаба бажарилади ва кейинчалик бу машқ 20 маротабагача бажариш мумкин.

3. Дастлабки ҳолат - тик турган ҳолатда оёқлар елка кенглигида очилган. Қўлларингиз билан таяниб, ярим ўтириш машқларини 5 сония мобайнида ушлаб турунг, кейин илк ҳолатингизга қайтинг. Бу машқни бажарганингизда орқа соҳангиз тик бўлиши шарт. Машқни 5 маротабадан бошланг.

Оёқ ва тос мушаклари учун машқлар.

1. Дастлабки ҳолат – тепага қараб ётиб, оёқлар тиззада букилган, товонлар кенгайтирилган ва полга қўйилган. Бу вақтда 3 – 5 сония мобайнида тўғри ичак ва қин мушакларини зўриқтиринг. Бу машқни ҳам кунига бир неча маротаба бажариш керак.

2. Дастлабки ҳолат – қўлларингизни иккала ёнга ёзинг, тепага қараб ётинг, оёқларингизни бир бири устига қўйиб 5 – сония мобайнида оёқ мушакларни таранглаштиринг, кейин секин бўшаштиринг. Машқларни оёқларни алмаштириб, 5

маротаба қайтаринг.

3. Дастлабки ҳолат – тепага қараб ётиш, оёқлар 30 см кенгликда ёйилган. Тезлик билан оёқларни тўпиқ бўғимида букинг (товонлар юқорига ва пастга қараб ҳаракатланади). Бу машқ 30 сония давом этади. Машқни бажарганингиздан кейин товонлар билан 8 маротаба айланма ҳаракатларни давом эттириш керак.

Кўкрак мушаклари учун машқлар.

1. «Ғунча» машқи. Бу машқ тик турган ёки ўтирган ҳолатларда бажарилади. Бунда орқа соҳа тик бўлиши муҳим, қўллар кўкрак олдида “ғунча” каби букилади, 1 – 2 деганда кафтлар иложи борича қаттиқ сиқилади, 3 – 4 деганда эса бўшаштирилади.

2. «Қайчи» машқи. Дастлабки ҳолат – тик турган ҳолат, қўллар ёнга ёзилган. 1 деганда қўллар кўкрак олдида “қайчи” каби букилади, 2 деганда яна ёнга, 3 деганда эса қўллар тепада бош устида “қайчи” каби букилади ва яна ёнга ёзилади ва ҳоказо. Бу машқ кунига 20 маротаба такрорланади.

3. «Деворни итариш» машқи. Машқ тик турганда ёки ўтирган ҳолатда бажарилади. Орқа соҳа тик бўлиши муҳим, қўллар букилган, тирсаклар ён бошга текизилган, кафтлар тескарига қараган ҳолатда. Қўлларингизни қаттиқ тириштириб “деворни итаргандай” қилинг, унда 1 дан 20 гача сананг, кейинчалик қўлларни яна ёнга ёйинг, бунда 10 дақиқагача қолинг, кейин тушуриг. Бу машқни бир неча маротаба такрорланг.

4. «Кариатида» машқи. Дастлабки ҳолат – тик турган ҳолатда қўлларни бош устида бирлаштиринг, бармоқлар қўшилган, кафтлар осмонга қараган, тирсаклар озгина букилган. 1 деганда муштларни бир бири билан уриштиринг, 2 деганда бўшаштиринг.

Кўкрак гигиенаси

Эмизувчи аёллар учун кўкракларни парвариш қилиш катта аҳамиятга эга. Қуйидаги қоидаларга риоя қилсангиз болангиз учун ҳам, ўзингиз учун ҳам яхши шароитлар туғдиради ва эмизиш вақтида оғриқлар камаяди, ҳамда кўкрагингизнинг чиройли формасини сақлайди.

1. Кўкрагингизни ҳеч қачон мочалка билан ишқаламанг, кўкраклар ювишда атир совун, косметик ва чўмилиш совунларини ишлатманг, косметик крем - пасталарни суртманг. Фақатгина болалар совуни билан чўмилиш тавсия қилинади, терини юмшатиш учун эса кўкракнинг ўзининг сутини суртиш мумкин, у ҳамма кремдан ҳам афзал туради.

Кўлтиқ ости терлашини фақатгина оддий илиқ сув билан ювиш, ҳар хил лосьонлар, депилятор - кремлар ишлатиш тавсия қилинмайди.

2. Ҳамма вақт кеча – кундуз пахта матодан тикилган кўкрак қопловичини (бюсгалтер) тақиш тавсия қилинади. Кўкрак қоплагичи бир нечта бўлиши ва ўлчамилари ҳам ҳар хил бўлиши керак, чунки эмизиш жараёнида кўкракнинг ўлчами ўзгаради. Агар қоплагич катта бўлса уни тақишни ҳожати бўлмай қолади, агар кичик бўлса сутнинг туриб қолишига (лактостаз) ҳолатига олиб келади.

3. Кўкрак учига алоҳида эътибор қаратиш керак, уларда ёриқлар ва яралар ҳосил бўлиши мумкин.

4. Кўкракларни шамоллатиш мумкин эмас.

5. Кўкракларни қуёш нурларидан ҳам эҳтиёт қилиш керак.

Кўкракларни ёриқлардан парваришлаш.

Кўкракларни механик ишқаланишдан асранг, ҳаттоки кўпол кийимларнинг ишқаланишидан ҳам ёриқлар ҳосил бўлиши мумкин.

Кўкраклар доимо қуруқ бўлиши керак, қоплагичлар (бюсгалтер)нинг ичига юмшоқ пахтадан қилинган матодан қўшимчалар қўйилади ва улар тез-тез алмаштирилади.

Эмизиш вақтида ва охирида бола милклари билан кўкрак учини “тишлаб” олмаслиги керак.

Агар кўкраклар жуда нозик ва тез жароҳатланадиган бўлса, уларнинг учига облепиха ёки наъматак ёғи ва витамин А ёғли асосда қўшимча матога суртиб қўйилади, аммо бу вақтда болани эмизишдан олдин кўкраклар яхшилаб ювилади.

Эмизишдан кейин кўкракларни қурийтиб, ўз сути билан яна суртилади.

Туғруқдан кейин жинсий муносабат



Туғруқдан кейин жинсий алоқани камида 4 – 6 ҳафтадан кейин бошлаш мумкин. Лекин яна бир йил ичида ҳомиладор бўлишни хоҳламасангиз сақланишингиз керак бўлади. Эмизиш пайтида ҳомиладор бўлиш мумкин эмас деган фикр нотўғри ҳисобланади. Ҳомиладорликдан сақланишнинг асосий шартлари: бачадон “спирали”, презерватив ва ҳомиладорликни олдини олиш таблеткалари мавжуд. Уларни ишлатиш болани эмизишда ножўя таъсир кўрсатмайди.

Уларни ҳам туғруқдан кейин 4 – 6 ҳафтасидан бошлаб ишлатиш мумкин. Бу масала бўйича албатта гинеколог врачга муурожаат қилиш керак.

Бола ўсиши билан онада тажриба оша бошлайди ва унинг ҳаёт тарзи секин аста ўз йўлига туша бошлайди. Ўйлаймизки, бизнинг юқоридаги маслаҳатларимиз ҳам сизга оз мунча кўмаклашиб, ўзингизни бахтиёр оналик даврингизни сермазмун ўтказишга ёрдам беради.



Ш.С.Насриева

**ОНА ВА БОЛА СОҒЛОМ БЎЛСА,
ОИЛА БАХТЛИ БЎЛАДИ
Ёш оналар учун қўлланма**

Босишга 26.10.2016 йилда рухсат этилди.

Бичими 60x84¹/₁₆.

Ҳажми 1,1 босма табоқ.

Адади 100 нусха.

58-буюртма

«SIRIUS-MEDIA» МЧЖ да чоп этилди.

Тошкент шаҳар, Яккасарой тумани, Бобур кўчаси, 4- уй.