



BARVAQT HOMILADORLIK OLDINI OLISH

Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi

Maxsus fanlar kafedrası o'qituvchisi

ASHURALIYEVA FOTIMAXON MUXTOROVNA

Annotatsiya: Ushbu maqolada barvaqt homiladorlik oldini olish to'g'risidagi masalalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Ovulyatsiya, kontrasepsiya, garmon, biologik usul, laktatsion amenoreya, prezervativ, bachadon ichi vositalari, Simpotermal usul

EARLY PREGNANCY PREVENTION

Annotation: This article describes the issues of early pregnancy prevention.

Keywords: Ovulation, contraception, harmony, biological method, lactational amenorrhea, condom, intrauterine agents, sympothermal method

Homiladorlikdan saqlanish, bo'yida bo'lishdan saqlanish — istalmagan homiladorlikka yo'l qo'ymaslik chora-tadbirlari. Homiladorlikdan saqlanishning tabiiy va sun'iy usullari mavjud.

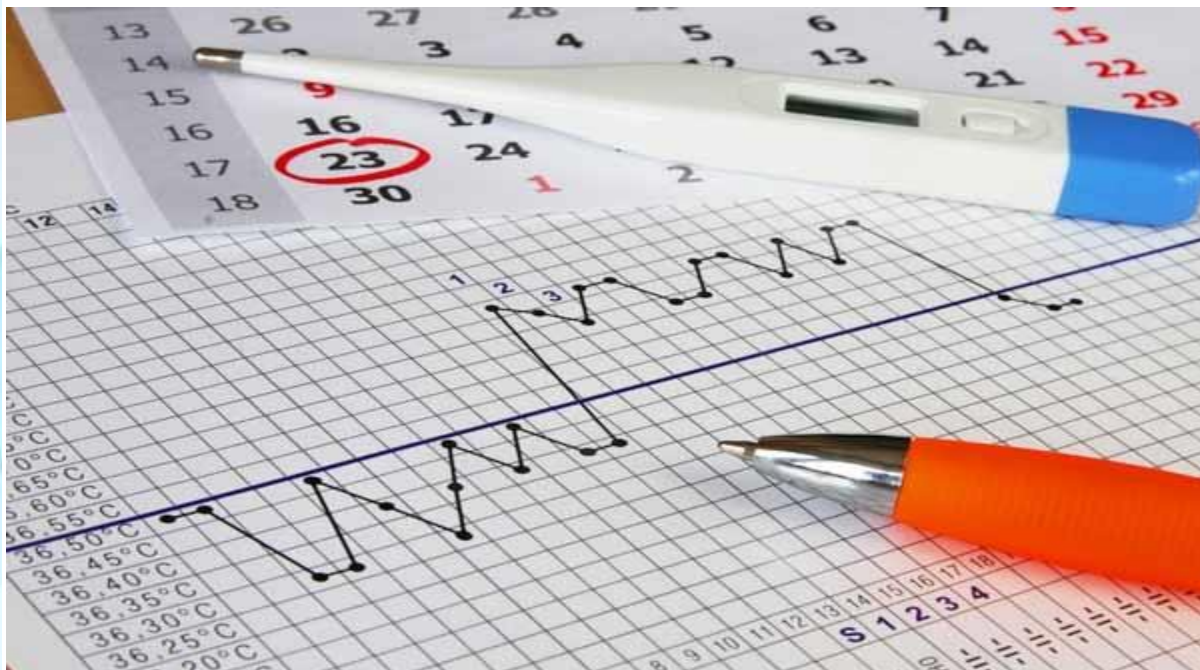
Homiladorlikdan saqlanishning tabiiy usullari.

Zamonaviy ma'lumotlarga ko'ra, tuxum hujayra ovulyatsiyadan keyin o'rtacha olti soatdan bir sutkagacha urug'lanish qobiliyatini saqlab turadi. Spermatozoidlar ayol jinsiy a'zolarida 2-8 kungacha yashashga qodir, lekin tuxumni urug'lantirish qobiliyatiga faqatgina bachadonda va bachadon nayida olti-yetti soat bo'lganidan so'ng erishadi.

Ovulyatsiya (lot. *ovulla* — tuxumcha) — gormonlar darajasidagi o'zgarish, yetilgan follikulaning yorilishi natijasida tuxum hujayraning tuxumdonlardan bachadon nayiga chiqishi hisoblanib, odatda har bir hayz davrida bir marta sodir bo'ladigan jarayondir. Ovulyatsiya vaqti keyingi hayz boshlanishidan 12-16 kun oldin sodir bo'ladi.

OVULYASIYA NIMA?

- Ovulyatsiya — gormon darajalari o'garishi tufayli tuxumdon tuxum hujayrani chiqarishi jarayoni;
- Homilador bo'lish uchun spermatozoid tuxum hujayrani uchratishi va uni urug'lantirishi kerak;
- Ovulyatsiya odatda lyuteinlovchi gormon (LG) keskin ko'tarilishidan 24-36 soat o'tib sodir bo'ladi, shuning uchun LG ko'tarilishini aniqlash sizga ovulyatsiya qachon boshlanishini tushunishga yordam beradi;
- Spermatozoidlar besh kungacha faol qolishi mumkin, shuning uchun juftliklar tuxum hujayra ozod qilinishidan oldin jinsiy aloqa qilgan bo'lishsa ham homiladorlik sodir bo'lishi mumkin.



Ovulyatsiya yaqinlashishi bilan ayol organizmi ko'proq estrogen gormonini ishlab chiqara boshlaydi. Bu gormon bachadon shilliq qavatining qalinlashishiga olib keladi va sperma uchun qulay muhit yaratishga yordam beradi.

Yuqori estrogen o'z navbatida boshqa bir gormon — lyuteinlovchi gormonning (LG) keskin darajada ortishiga sabab bo'ladi. LGning birdan ko'tarilishi tuxumdonidan tuxum hujayralarning ozod bo'lishiga olib keladi, bu jarayon ovulyatsiya deb ataladi.

Tuxum hujayra ovulyatsiyadan keyin faqatgina 24 soat ichida urug'lantirilishi mumkin. Agar u urug'lantirilmasa, bachadon qobiq shilliq qavati rad etilishi sodir



bo'ladi (tuxum hujayra bilan birga) va ayolda hayz boshlanadi. Ushbu vaqtda navbatdagi hayz sikli boshlanadi.

Buning mazmuni: **ovulyatsiyadan sakkiz kun oldin va ovulyatsiya kuni himoyalangan jinsiy aloqa qilish homiladorlikka olib kelishi mumkin.** Bu nazariy jihatdan. Amalda — siklning har qanday kunida homilador bo'lib qolish mumkin. Chunki insonda nafaqat barmoq izlari va ko'z rangi, balki uning o'zi va jinsiy hujayralarining hayot davomiyligi ham individualdir. Shu sababli, istalmagan homiladorlikdan hayz siklning har qanday kunida himoyalaniş kerak!

Ammo hayotda vaziyat turlicha bo'ladi. Birinchisi — oila va farzandlarni hali rejalashtirmayotganlar. Ikkinchisi — yosh oilalar, ammo ular hozirda mavjud farzandlari hali juda yosh ekanligi sababli farzand rejalashtirmayotgan bo'lishadi. Agar birinchi holat uchun kontratsepsiyaning eng ishonchli usuli kerak bo'lsa, ikkinchi holatda homiladorlikdan tabiiy saqanish usullarini qo'llab ko'rish mumkin.

BIOLOGIK (YOKI TAQVIMIY) KONTRATSEPSIYA USULI

Biologik usul — perioovulyator kunlarda (ovulyatsiyaga yaqin kunlar) jinsiy aloqadan davriy saqlanish yoki himoyalanişga asoslanadi. Ovulyatsiyadan sakkiz kun oldin va ovulyatsiyadan 3-4 kun keyin jinsiy aloqadan saqlanish yoki samaraliroq himoyalaniş usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Bu usul faqat normal hayz sikliga ega bo'lgan ayollarga mos keladi. Shuningdek bazal haroratni o'lchash uchun erinmaslik talab etiladi. Har kuni ertalab, bir xil vaqtda, to'shakdan turmasdan oddiy termometr bilan to'g'ri ichak haroratini o'lchash va qayd qilib borish kerak.

Biologik usuldan (boshqa nomlari kalendar, ritmik yoki simptotermal usul) foydalanishga qaror qilganlar, ovulyatsiya va hayz ko'rishning boshlanishi ayolning hissiy holatiga, stresslar, infeksiyon kasalliklar, iqlim sharoitlariga qarab o'zgarishi mumkinligini yodda tutish kerak. Shuning uchun, biologik usulning ishonchliligini ta'minlash uchun, urug'lantirish uchun qulay bo'lgan vaqtning egrisini ikki kun oldin va ikki kun keyinga surish kerak. Bu ovulyatsiyadan o'n kun oldin va besh kun keyin jinsiy aloqadan saqlanish deganidir.

Natijada jinsiy hayot uchun bir oyda jami o'n besh kun qolmoqda (barqaror to'rt haftalik hayz sikli bo'lganda). Unchalik ham oz emas. Biologik usul, asosan, homilador bo'lishga o'ta qat'iy qarshi bo'lmagan juftliklar uchun mos keladi. Homiladorlikdan saqlanishni qat'iy xohlovchilar biologik usuldan foydalanishmagani ma'qul. Har qanday akusher-ginekolog shifokordan so'rang — u sizga «hayz vaqtida» va uzilgan jinsiy aloqa vaqtida homilador bo'lib qolganlar haqida ko'plab voqealarni aytib beradi.



Simpotermal usul — bunda ayol o'zini hayz kunlarini nazorat qilishi va homilador bo'lib qolish ehtimoli bor, ya'ni "xavfli" kunlarida jinsiy aloqada bo'lmasligi kerak.

Kontratseptiv vositalar: tabletkalar, prezervativ, bachadon ichi spirali va boshqa Tabletkalar tarkibida estrogen va gestagen gormonlari bo'lib, ularning miqdori juda kam va organizm uchun zararsiz (logest, marvelon, diane—35, novinet, femoden), shu sababli jigarga salbiy ta'siri yo'q. Hayz davrida og'riq va qon ko'p ketishini kamaytiradi. Jinsiy a'zolarining o'tkir yallig'lanishi, qin, bachadon va tuxumdon rakining ayrim turlarini oldini oladi, lekin jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan saqlamaydi. Ayol o'zi istagan paytda tabletkalar ichishni to'xtatib, homilador bo'lishi mumkin.



Prezervativ — bu yupqa rezinadan tayyorlangan juda samarali vosita bo‘lib, OITS (SPID), zaxm (sifilis), so‘zak (gonoreya) va boshqa jin-siy aloqa orqali yuqadigan kasalliklardan saqlaydi.

BIV (bachadon ichi vositasi) — plastmassadan tayyorlangan kichkina moslama, uning atrofi ingichka mis ip bilan o‘ralgan, pastki uchida 2 ta kichkina iplari bor. BIV yuqori samarador va oddiy muolaja bo‘lib, uni maxsus o‘rgatilgan mutaxassis-shifokor bajaradi.

DMPA (depo—medroksiprogesteron atsetat yoki Depo-Provera) in’yeksiya yordamida yuboriladigan kontratseptiv modda; sun’iy gormondan tarkib topgan bo‘lib, tabiiy gormon — proges-teron xususiyatiga ega, u tuxumhu-jayraning yetilishiga to‘sqinlik qiladi. Har 3 oyda bir marta yuboriladigan in’yeksiya homiladorlikdan saqlanishni ta’minlaydi.

Homiladorlikdan saqlanish vositalarining o‘ta afzalliklari bilan bir qatorda, uchrashi mumkin bo‘lgan salbiy oqibatlar ham bor. Har bir ayol organizmi o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lib, bir organizm uchun foydali narsa boshqasiga zararli bo‘lishi ham mumkin. Shuning uchun Homiladorlikdan saqlanishni ahd qilgan ayol o‘ziga beziyon kontratseptiv vositalardan foydalanishi va buning uchun albatta doimiy tibbiy ko‘rigida bo‘ladigan o‘z shifokori bilan maslahatlashib olishi kerak. Hozirgi kontratsepsiya vositalari avval mavjud bo‘lgan usullardan xavfsiz va yuqori samarali, ularni qo‘llash tez-tez abort qildirishdan ko‘ra afzalroq. Homiladorlikdan saqlanish usullarini qo‘llash — homilador bo‘lish qobiliyatini yo‘qotmagan holda, ayol salomatligini saqlab qolishda eng maqbul yo‘l hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Onalikda hamshiralik parvarishi Ya.N. ALLAYOROV, B.A.JUMANOV, F.Q.ASQAROVA

2. Bolalar kasalliklari DAMINOV T.A., XALMATOVA B.T. BOBOYEVA U.R.

3. Internet saydlari:

<https://uz.wikipedia.org/wiki/>

<https://fayllar.org/>