

CHILLA DAVRI VA UNING ON AVA BOLA ORGANIZMI UCHUN AHAMIYATI.

Respublika o'rta tibbiyot va farmatsevtika
xodimlari malakasini oshirish va ularni
ixtisoslashtirish markazi Termiz filiali o'qituvchisi

Mamashayev Eshonqul

Qo'chqorov Alisher

1. **Islomiy tushuncha** – Chilla (arabcha "arba'in" – qirq) islomda 40 kunlik ruhiy poklanish, ibodat va zohidlik davri sifatida tushuniladi. Ayrim solih kishilar va tasavvuf ahli chilla davrida yolg'iz qolib, ibodat va zikr bilan shug'ullanadilar.

2. **Ob-havo tushunchasi** – Xalq orasida "qish chillasi" va "yoz chillasi" degan tushunchalar bor. Qishda kichik chilla (dekabr oxiri – yanvar o'rtalari) va katta chilla (dekabr o'rtasi – yanvar oxiri) bo'lsa, yozda esa 40 kun davom etadigan issiq ob-havo davri "yoz chillasi" deyiladi.

3. **Madaniy va tarixiy ma'no** – O'zbek madaniyatida chilla tushunchasi turli marosimlar va urf-odatlar bilan bog'liq. Masalan, yangi tug'ilgan chaqaloqning 40 kuni o'tgach, "chilla chiqish" marosimi o'tkaziladi.

Bolalarda chilla davri – bu yangi tug'ilgan chaqaloq hayotining dastlabki 40 kuni bo'lib, xalq tabobati va an'alariga ko'ra, bu davrda ona va bola alohida e'tiborga olinadi. Chilla davri bolani tashqi ta'sirlardan himoya qilish, uning immun tizimini mustahkamlash va onaning salomatligini tiklash uchun muhim hisoblanadi.

Chilla davrida nimalarga e'tibor berish kerak?

1. Ona va bola salomatligi

Ona to‘g‘ri ovqatlanishi, ko‘proq dam olishi va ruhiy xotirjam bo‘lishi kerak.

Bolaning immun tizimi hali zaif bo‘lgani uchun uni begona odamlar ko‘p ko‘rmasligi tavsiya qilinadi.

Chaqaloqning tanasini iliq tutish, harorat va namlik balansini saqlash muhim.

2. Chilla davridagi xalq urf-odatlar

“Chilla chiqish” marosimi – 40 kun tugaganida oila a‘zolari yig‘ilib, bolaning sog‘lom ulg‘ayishini tilab, kichik marosim o‘tkazadilar.

Tuz va suv bilan yuvish – ba‘zi hududlarda bolaning tanasini yumshoq qilib, terisini himoya qilish uchun iliq tuzli suv bilan cho‘miltirish odati bor.

Chilla qo‘rg‘on qilish – ba‘zi oilalar chilla davrida onani va bolani alohida xonada saqlashadi, tashqaridan kiradigan odamlar soni cheklanadi.

3. Zamonaviy tibbiyot nuqtai nazari

Tibbiyot bo‘yicha chilla davri yangi tug‘ilgan chaqaloqning moslashish bosqichi bo‘lib, ayniqsa quyidagilar muhim:

Onaning to‘g‘ri ovqatlanishi va sut bilan emizishi.

Bolaning haroratini nazorat qilish, haddan tashqari qizib ketishiga yoki sovuq qotishiga yo‘l qo‘ymaslik.

Infeksiyalardan himoyalash uchun gigiena qoidalariga rioya qilish.

Agar chaqaloqda sariqlik, haddan tashqari yig‘lash, ovqat hazm qilish muammolari yoki teridagi o‘zgarishlar kuzatilsa, darhol shifokorga murojaat qilish lozim.

Tibbiyot nuqtai nazaridan chilla davri – bu yangi tug‘ilgan chaqaloq hayotining dastlabki 28–40 kuni bo‘lib, bolaning tashqi muhitga moslashishi va immun tizimining shakllanishi uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda bola ko‘plab o‘zgarishlarni boshdan kechiradi, shuning uchun onalar maxsus e‘tibor qaratishi kerak.

1. Chilla davrida bolaning asosiy fiziologik o‘zgarishlari

✓ **Haroratni nazorat qilish**

Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda tanani issiq saqlash mexanizmi hali to‘liq shakllanmagan.

Chaqaloqlar tez sovqotadi va haddan tashqari o‘ralganda tez qizib ketishi mumkin.

Ideal xona harorati: 22–24°C bo‘lishi kerak.

✓ **Immunitet va infeksiyalardan himoya**

Tug‘ilgan paytda chaqaloqning immuniteti hali zaif bo‘ladi, shuning uchun infeksiyalarga moyil bo‘ladi.

Onaning ona suti eng kuchli tabiiy himoya vositasi hisoblanadi, chunki u bola uchun zarur bo‘lgan antitanachalarni (himoya hujayralarini) beradi.

Bolani begona odamlar bilan aloqa qilishdan cheklash va qo‘llarni yuvish qoidalariga qat‘iy rioya qilish lozim.

✓ **Teri muammolari**

Yangi tug‘ilgan chaqaloqlarda sariqlik (fiziologik sariqlik) kuzatilishi mumkin, lekin u 10–14 kun ichida o‘tib ketadi. Agar davom etsa, shifokorga murojaat qilish zarur.

Tug‘ruqdan keyingi toshmalar (milia, yangi tug‘ilgan bolalar aknesi) uchrashi mumkin, lekin ular odatda xavfsiz va vaqtincha bo‘ladi.

✓ Ovqatlanish va hazm qilish tizimi

Tug'ilganidan keyingi dastlabki kunlarda bolaning ichi qora-yashil (mekoniy) keladi, bu normal holat.

Keyingi haftalarda suti yoki sun'iy ozuqa bilan boqishiga qarab najasning rangi o'zgaradi.

Agar chaqaloqda ko'p qusish, qabziyat yoki suyuq diareya bo'lsa, bu tibbiy yordamga muhtojlik belgisi bo'lishi mumkin.

2. Chilla davrida onaga tibbiy tavsiyalar

Yangi tug'ilgan chaqaloqni faqat ona suti bilan oziqlantirish tavsiya etiladi (kamida 6 oy davomida).

Ko'krak suti kam bo'lsa, shifokor maslahatiga ko'ra qo'shimcha oziqlantirish mumkin.

Tug'ruqdan keyin ona ko'proq dam olishi, suyuqlik iste'mol qilish va stressdan saqlanishi kerak.

Kesarcha kesish yoki tabiiy tug'ruqdan keyin to'g'ri parvarish qilish muhim. Agar kesik joy yallig'lansa yoki qon ketish bo'lsa, zudlik bilan shifokorga murojaat qilish kerak.

3. Chilla davrida shifokorga murojaat qilish kerak bo'lgan holatlar

Agar chaqaloqda quyidagi belgilar kuzatilsa, darhol shifokorga murojaat qilish lozim:

Issiq yoki sovuq bo'lsa: Tanasi juda qizib ketsa yoki muzdek bo'lsa (normal tana harorati 36.5–37.5°C).

Nafas olishda qiyinchilik: Nafas olishi tezlashgan, hushtakdek ovoz chiqarsa yoki to'xtab qolsa.

Sariqlik kuchayib ketsa: Teri yoki ko‘z oqi sarg‘ayib, vaqt o‘tishi bilan yo‘qolmasa.

Juda ko‘p qussa yoki ovqatlanishni to‘xtatsa.

Tana rangi o‘zgarsa: Ko‘kimtir yoki juda oq bo‘lsa.

Najas yoki siydikda o‘zgarish: Siydik juda kam bo‘lsa yoki qonga o‘xshash narsalar bo‘lsa.

Juda ko‘p yig‘lasa yoki harakatsiz bo‘lib qolsa.

Xulosa

Tibbiyot nuqtai nazaridan chilla davri chaqaloqning hayotidagi eng nozik bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda gigiyena, to‘g‘ri parvarish va shifokor tavsiyalariga rioya qilish juda muhim. Ona va chaqaloqning sog‘lig‘ini saqlash uchun ona suti bilan oziqlantirish, harorat va gigienaga e‘tibor berish va shifokor maslahatlarini bajarish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- Ya.N.Allayarov akusherlik va ginekologiya kitobi 55-65 betlardan
- M. F Ziyayeva, G. X. Mavlyanova ginekologiya kitobi 2018 14-19 betlar
- <https://avitsenna.uz/hayz-funksiyasining-buzilishi/>
- <https://www.savol-javob.com/hayz-haqida-toliq-malumot/>
- <https://avitsenna.uz/hayz-funksiyasining-buzilishi/>
- Med24.uz