

TUG'RUQDAN KEYIN TANANING QAYTA TIKLANISH JARAYONI

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

KELDIYAROV FARXOD BAXTIYOROVICH

Annotatsiya . Tug'ruqdan keying tiklanish tug'ruqdan keyin darhol boshlanadi va odatda olti dan sakkiz haftagacha davom etadi. Bu vaqt davomida tanangiz ko'plab jismoniy va hissiy o'zgarishlarni boshdan kechiradi, ba'zi alomatlar tug'ilgandan keyin bir necha oy davom etadi. Dam olish, tanangizga davolanish uchun vaqt berish va to'yimli ovqatlar iste'mol qilish tug'ruqdan keyin tiklanishingizga yordam beradi.

Abstract. Postpartum recovery begins immediately after delivery and typically lasts six to eight weeks. During this time, your body goes through many physical and emotional changes, with some symptoms lasting for months after delivery. Resting, giving your body time to heal, and eating nutritious foods can help you recover after delivery.

Аннотация. Послеродовое восстановление начинается сразу после родов и обычно длится от шести до восьми недель. В течение этого времени ваше тело претерпевает множество физических и эмоциональных изменений, некоторые симптомы сохраняются в течение месяцев после родов. Отдых, предоставление организму времени на восстановление и употребление в пищу питательных продуктов могут помочь вам восстановиться после родов.

Kirish . Postpartum (yoki postnatal) tug'ruqdan keyingi davrni anglatadi. Ko'pincha, tug'ruqdan keyingi davr tug'ruqdan keyingi dastlabki olti-sakkiz hafta yoki tanangiz homiladorlikdan oldingi holatga qaytgunga qadar. Ammo tug'ruqdan keyingi davrda yuzaga keladigan alomatlar va o'zgarishlar sakkiz haftadan uzoq davom etishi mumkin.

Asosiy qism . Tug'ruqdan keyingi davrda tanadagi va hayotdagi asosiy o'zgarishlar bir vaqtning o'zida sodir bo'ladi. Ba'zi o'zgarishlar jismoniy - masalan, ko'krak qafasi va vaginal qon ketish. Boshqa o'zgarishlar gormonlarning o'zgarishi

tufayli yuzaga keladi. Xulosa shuki, tug'ilish katta jismoniy va hissiy qiyinchilikdir. Tug'ruqdan keyingi davrda chaqaloqqa g'amxo'rlik qilish va hayotga moslashish ham juda talabchan.

Tug'ilgandan keyin o'zingizni qanday his qilayotganingizga e'tibor bering va agar biror narsa yomonlashsa, shifokoringizga xabar bering. Tug'ilganingiz sizning g'amxo'rligingiz tugashini yoki sog'ligingiz muhim emasligini anglatmaydi. Siz chaqaloqqa g'amxo'rlik qilishdan tashqari, dam olishni va sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qilishni birinchi o'ringa qo'yishga harakat qilishingiz kerak.

Sizning sog'liqni saqlash provayderingiz sizning tuzalishingiz va davolanishingizni kuzatishda davom etishi uchun siz bilan tug'ruqdan keyingi tekshiruvlarni rejalashtiradi. Ushbu uchrashuvlarda qatnashish juda muhim, chunki bu erda provayderingiz mumkin bo'lgan asoratlarni aniqlashi mumkin. Bu sizning davolanishingiz haqida savollar berishingiz va halol suhbatlar o'tkazishingiz mumkin bo'lgan vaqt.

Tug'ruqdan keyingi davrda jismoniy alomatlar tanangizga ta'sir qiladi - u nima qiladi, nimaga o'xshaydi va qanday his qiladi. Tug'ruqdan keyingi davrda eng ko'p uchraydigan jismoniy alomatlardan ba'zilari:

Perineumdagi og'riq va og'riq: sizning perineum vagina va anus orasidagi bo'shliqdir. Vaginal tug'ish paytida bu joy cho'zilib ketadi va ba'zida yirtiladi. Tug'ilgandan keyin bir necha hafta davomida butun perineal hududingiz og'riq, shishgan va nozik bo'lishi mumkin. Yostiqda o'tirish, joyni chayish uchun iliq suv sepish va sovuq gigiena prokladkalaridan foydalanish bu noqulaylikdan xalos bo'lishga yordam beradi.

Vaginal oqindi: Lochia - bu tug'ilgandan keyin paydo bo'ladigan vaginal qon ketishining nomi (hatto siz Kesariya bo'limi bo'lgan bo'lsangiz ham). U qizil rangda boshlanadi va och jigarrang oqindi sifatida tugagunga qadar jigarrang rangga aylanadi. Bu butun jarayon olti haftagacha davom etishi mumkin. Esingizda bo'lsin, tug'ilgandan keyin vaginal qon ketishini ushlab turish uchun prokladka kiying (tamponlarsiz).

Bachadon involyutsiyasi: bu sizning bachadoningizning homiladorlikdan oldingi hajmiga qisqarishi uchun tibbiy atama. Butun jarayon olti haftagacha davom etishi mumkin, ammo u chaqaloq tug'ilgandan keyin darhol boshlanadi. Bu sodir bo'lganda, siz tug'ilgandan keyin og'riqni (yoki kuchli kramplarni) his qilishingizni kutishingiz mumkin. Kuchli og'riqlarning ko'pchiligi bir necha kundan keyin yo'qoladi, lekin ular emizish paytida ham kuchliroq his qilishlari mumkin.

Ko'krak qafasi va ko'krak qafasining og'rig'i: Siz kamida bir necha kun yoki undan ko'proq vaqt davomida shishgan va og'riqli ko'krakni kutishingiz mumkin (agar siz emizsangiz). Ba'zi odamlar laktatsiya bo'yicha maslahatchining yordamiga muhtoj bo'lib, emizishning og'riqli alomatlari kabi yoriqlar bilan yordam beradi.

Terlash: Sizning gormonlaringiz tug'ilgandan so'ng darhol keskin o'zgaradi. Ko'proq terlash odatiy holdir, ayniqsa kechasi. Bu bir yoki ikki hafta ichida yo'qolishi kerak bo'lgan oddiy alomatdir.

Qabziyat : Tug'ilgandan keyin axlat qila olmaslik tug'ruqdan keyingi davrda odatiy alomatdir. Agar sizda epidural bo'lsa, bu sizning ichaklaringizni sekinlashtirishi va axlat qilishni qiyinlashtirishi mumkin. Ba'zida axlatga itarish qo'rquvi ich qotishiga olib keladi. Ba'zi shifokorlar yordam berish uchun tug'ilgandan keyin najasni yumshatuvchi vositalarni tavsiya qiladilar. Gemorroy tug'ruqdan keyingi davrda ham tez-tez uchraydi.

Kesa kesimini tiklash: Agar sizda kesma kesmasi tufayli tikuvlar bo'lsa, teringiz tiklanishi uchun 10 kungacha vaqt ketadi. Chuqurroq choklarning to'liq tiklanishi uchun 12 haftagacha vaqt ketishi mumkin. Kesilgan joydan yiring oqishi yoki isitma kabi infektsiya belgilariga e'tibor bering.

Soch to'kilishi: soch to'kilishi tug'ruqdan keyingi davrda tez-tez uchraydigan hodisa, asosan gormonlar tufayli.

Ba'zi tug'ruqdan keyingi alomatlar muammoning belgisi bo'lishi mumkin. Siz o'zingizning alomatlaringizni e'tiborsiz qoldirmasligingiz yoki tiklanishingiz qanday ketayotganini muhokama qilishdan uyalmasligingiz kerak. Agar sog'ayib

ketayotganingiz yoki o'zingizni qanday his qilayotganingiz haqida tashvishlansangiz, shifokoringizga murojaat qilganingiz ma'qul.

E'tibor berishingiz kerak bo'lgan ba'zi alomatlar:

- Og'ir vaginal qon ketish. Bu, odatda, bir necha soat davomida har soatda padni to'ldirishingizni anglatadi. Bundan tashqari, siz kamroq qon ketish o'rniga har kuni ko'proq qon ketayotganingizni anglatishi mumkin.

- Bir nechta yirik pıhtılardan o'tish. Katta pıhtı odatda chorakdan kattaroq narsadir. Bitta katta trombni o'tkazib yuborish yaxshi, lekin ko'pchilikni o'tkazib yuborish muammoning belgisi bo'lishi mumkin.

- Isitma yuqoriligi (38 daraja Selsiy).

- Yangi og'riqlar yoki og'riqning kuchayishi. Umuman olganda, vaqt o'tishi bilan o'zingizni yaxshi his qilishingiz kerak, yomonroq emas.

- Yomon hidli vaginal oqindi.

- Oyoqlarda yoki to'piqlarda og'riq, ayniqsa shishish bilan.

- Kesrak kesmasidan yiring yoki qonli oqmalar.

- Bosh aylanishi yoki ko'rishdagi o'zgarishlar.

- Qattiq va doimiy bosh og'rig'i.

- Ko'krak qafasidagi og'riqlar yoki nafas qisilishi.

Xulosa . Tug'ruqdan keyingi davr - moslashish va o'tish davri. Odamlar tug'ruqdan keyingi davr haqida juda ko'p gapirmaydilar va bu sizni yolg'iz yoki tayyorgarliksiz his qilishingiz mumkin. Siz yolg'iz emasligingizni yodda tutish juda muhim! Homiladorlik ko'proq e'tiborga loyiq bo'lsa-da, tug'ruqdan keyingi davr ham xuddi shunday muhimdir. Siz ko'plab jismoniy va hissiy o'zgarishlar bilan qanday kurashishni o'rganasiz, shuningdek, yangi tug'ilgan chaqaloq bilan hayotga moslashishga harakat qilyapsiz.

Tug'ruqdan keyingi davrda ba'zi alomatlar kutilmoqda va tashvishlanishga hojat yo'q, boshqalari esa boshqa biror narsa sodir bo'layotganini ko'rsatishi mumkin. Moslashayotganingizda o'zingizga mehribon bo'ling, iloji boricha farovonligingizni birinchi o'ringa qo'ying va agar kerak bo'lsa, shifokoringizdan yordam so'rang. Agar

o'zingizni yaxshi his qilsangiz ham, tug'ruqdan keyingi barcha tekshiruvlarda qatnashish muhimdir. Bu erda siz savollar berishingiz va provayderingiz yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni aniqlashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. (Postpartum Recovery) (<https://familydoctor.org/recovering-from-delivery/>). Last updated 1/2024. Accessed 2/27/2024.
2. Lopez-Gonzalez DM, Koppurapu AK. Postpartum Care of the New Mother. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565875/>) 2022 Dec 11. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan. Accessed 2/27/2024.
3. March of Dimes. Your body after baby: The first 6 weeks. (<https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/your-body-after-baby-first-6-weeks>) Last reviewed 3/2023. Accessed 2/27/2024. American Academy of Family Physicians. Recovering from Delivery