

AYOLLARNI TUG‘RUQQA PSIXOPROFILAKTIK TAYYORLASH USULLARI

Ochilov Tulkin Najmidinovich

Pastdarg‘om Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat
salomatligi texnikumi Favqulotda holatlar tibbiyoti fani o‘qituvchisi

Safarova Dilbar Danaqulovna

Fozilova Baxora Numonjonovna

Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi
texnikumi Akusherlik va ginekalogiya fani o‘qituvchilari

Anatatsiya:

Ushbu maqolada ayollarni tug‘ruqqa tayyorlashning bu usuli tug‘ruq og‘riqlarining kelib chiqish sabablarini o‘rganishga asoslangan. Psixoprofilaktik tayyorgarlikdan maqsad ayolning markaziy asab tizimiga ta’sir ko‘rsatib, og‘riqni bartaraf qilishdir.

Kalit so‘zlar: Homila, mashg‘ulotlar, interoretseptorlar, rasm, plakat, mulyajlar.

METHOD OF PSYCHOPROPHYLACTIC PREPARATION OF WOMEN FOR CHILDBIRTH

Anatation:

In this article, this method of preparing women for childbirth is based on the study of the causes of labor pains. The purpose of psychoprohylactic preparation is to eliminate pain by influencing the central nervous system of a woman.

Keywords: Fetus, exercises, interorceptors, picture, poster, dummy.

Tug‘ruq vaqtida bachadondagi va tug‘ruq yo‘llarining boshqa qismlaridagi nerv oxirlari (interoretseptorlar), tolalari va chigallari ta’sirlanadigan sharoit vujudga keladi. Bachadon tanasining muskullari qisqarishi va bachadonning pastki segmenti bilan bo‘ynining cho‘zilishi natijasida bachadon interoretseptorlari ta’sirlanadi. Og‘riq sezish, asosan, bachadonning ochilayotgan bo‘ynidagi nerv oxirlarining ta’sirlanishiga bog‘liq. Homila boshining pastga tushishi sababli bachadon bo‘yni

atrofidagi nerv chigallarining ta'sirlanishi, bachadon boylamlari va qorin pardasining cho'zilishi, yuksak darajada sezuvchi nerv elementlari joylashgan qon tomirlar va devorlarining qisilishi og'riq kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Homila tug'iladigan davrda oraliq va tashqi jinsiy a'zolaridagi nerv elementlarining ta'sirlanishi ham og'riq sezgilarini keltirib chiqaradi. Bachadondan keluvchi og'riq ta'sirotlari nerv stvollari orqali markaziy asab tizimiga o'tadi. Ayni vaqtda qorinning pastki bo'limida, dumg'aza va bel sohasida, chovda, sonning yuqori bo'limlarida og'riqlar kelib chiqadi. Salbiy emotsiyalar tug'ruqda og'riq sezish muqarrar deb ishonish, og'riqni kutish va undan qo'rqish, tug'ruqning qanday tugashini va bolani o'ylab tashvishlanish va shu kabilar tug'ruq og'riqlarining ikkinchi, psixogen komponenti hisoblanadi. Bu salbiy emotsiyalar bosh miya po'stlog'ining faoliyatini susaytiradi, miya po'stlog'i bilan markaziy asab tizimining quyida yotgan bo'limlari o'rtasidagi to'g'ri munosabatlarga halal yetkazadi. Shu o'zgarishlar natijasida bachadondagi nerv oxirlarining ta'sirlanishi markaziy asab tizimida haddan tashqari kuchli og'riq bo'lib seziladi.

Homiladorlikning 35–36-haftasidan boshlab ayol bilan maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Mashg'ulotlar o'tkazish uchun xotin-qizlar maslahatxonasida kushetkalar va o'quv qo'llanmalari (rasm, plakat, mulyajlar) bilan jihozlangan maxsus xona ajratiladi. Maxsus xona ajratishning iloji bo'lmasa, mashg'ulotlar odatdagi xonada maxsus belgilangan soatlarda o'tkaziladi.

Dastlabki tayyorgarlikka rioya qilinsa (qo'rquv va tashvishlar bartaraf qilinsa, ijobiy emotsiyalar vujudga keltirilsa) maslahatxonaga odatdagicha qatnash vaqtida tug'ruqdan 4–5 hafta ilgari to'rtta mashg'ulot o'tkazish kifoya qiladi.

Birinchi mashg'ulotda ayol jinsiy a'zolarining anatomik tuzilishi homiladorlik munosabati bilan organizmda ro'y beradigan o'zgarishlar haqida qisqacha ma'lumotlar beriladi, bularning hammasi tug'ruqning normal o'tishini ta'minlaydi, deb uqtiriladi. Tug'ruq normal fiziologik hodisa deb tushuntiriladi, tug'ruqning uch davri haqida ma'lumot beriladi. Ayollar tug'ruqning birinchi davri xususiyatlari bilan tanishtiriladi, tug'ayotgan ayolning subyektiv sezgilari tushuntiriladi, dard tutishi, uning qancha davom etishi va qancha vaqtda tutib turishi haqida tushuncha beriladi. So'ngra tug'ruqning birinchi davrida ayol jinsiy a'zolarida ro'y beruvchi jarayonlar bayon qilinadi, bachadon bo'ynining ochilishiga aloqador o'zgarishlarning fiziologik xarakteri uqtiriladi, homila pufagi, qog'onoq suvining

roli tushuntiriladi. Tugʻruq vaqtida bir qadar jismoniy kuch-quvvat sarf qilinishiga eʼtibor jalb qilinadi. Modomiki shunday ekan, tugʻuvchi ayol tugʻruq vaqtida uning hal qiluvchi davri homilaning tugʻilish davriga kuchini saqlab turishi muhim. Buning uchun tugʻruq vaqtida ayol oʻzini tinch, ogʻir, vazmin tutishi, muntazam ovqatlanishi, tibbiyot xodimlarining koʻrsatmalariga amal qilishi zarur.

Ikkinchi mashgʻulotda ayol dard tutgan vaqtida va tugʻruqning birinchi davrida oʻzini qanday tutishi kerakligi koʻrsatiladi. Tugʻ - ruqning toʻgʻri oʻtishiga va ogʻriq sezgilarining kamayishiga yordam beradigan quyidagi maxsus jismoniy amallar homilador ayollarga oʻrgatiladi.

1. Tinch yotish
 2. Dard tutgan vaqtda birtekis chuqur nafas olish.
 3. Nafas olgan va nafas chiqargan vaqtda ikkala qoʻl barmoqlarining uchlari bilan qorinning pastki yarmini qov ustida qorinning oʻrta chizigʻidan tashqariga va yuqoriga qarab yengilgina silash.
 4. Nafas olish va chiqarish bilan bir vaqtda dumgʻaza va bel sohasining terisini silash.
 5. Yonbosh suyagining ikkala oldingi yuqori oʻsigʻi oldida va beldumgʻaza rombinning tashqi burchaklari oldida yonbosh suyak qirrasining ichki yuzasiga terini bosib turish. Oldingi-yuqori oʻsiqlar oldida terini bosib turganda kaftlar son boʻylab joylashadi, teri esa barmoqlarning uchlari bilan bosiladi. Bel-dumgʻaza rombinning tashqi burchaklari oldida terini bosganda ayol ikkala qoʻl panjalarni musht qilib qoʻyadi.
 6. Dard tutishi sanaladi.
 7. Dard tutishlar orasidagi pauzada ayol dam oladi va mumkin qadar mudraydi.
- Homilador ayol bu amallarni yaxshi bilib olishi va tibbiyot xodimlari koʻrsatib bergan muayyan tartibda aniq bajo keltirishi kerak.

Tugʻruqda ogʻriq reaksiyalarini kuchaytiradigan sabablar (qoʻrquv, betoqatlanish, qovuqning toʻlib ketishi va hokazo) mashgʻulotlar oxirida tushuntiriladi. Ayol oʻzini toʻgʻri tutganda bu sabablar barham topishi mumkinligi uqtiriladi.

Uchinchi mashgʻulotda homilador ayollar tugʻruqning ikkinchi va uchinchi davrlari qanday oʻtishi, bu davrlardagi sezgilar tavsifi bilan tanishtiriladi. Homila tugʻiladigan davrning boshida va oxirida qanday vaziyatda yotish maʼqulligi tavsiya etiladi. Toʻlgʻoq tutganda nafasni toʻxtatib turish mashqlari oʻrgatiladi. Toʻlgʻoq taʼsirini oshirish uchun chuqur nafas olgandan keyin nafasni 10–15 sekund toʻxtatib



turish kerakligi tushuntiriladi. Nafasni to'xtatib turish har bir dard va to'lg'oq tutgan vaqtda 2–3 marta takrorlanib, muskullar tarangligining ortishiga yordam beradi. Homila boshi chiqayotgan paytda to'lg'oq kuchini kamaytirish uchun to'g'ri nafas olish va barcha muskullarni bo'shatish o'rgatiladi. Yo'ldosh tushish davrining qanday o'tishi, qancha davom etishi, unda dard tutish xarakteri tushuntiriladi.

To'rtinchi mashg'ulot. Avvalgi mashg'ulotlarda berilgan hamma bilim va mashqlar to'rtinchi mashg'ulotda qisqacha takrorlanadi, yuqorida ko'rsatilgan usullarni ayollar qanchalik o'zlashtirganligi tekshiriladi.

Ayol maslahatxonaga avvallari kelib turganda psixoprofilaktik tayyorgarlik yetarli darajada o'tkazilmay, 35–36 haftadan boshlab birinchi marta o'tkazilayotgan bo'lsa, 4 mashg'ulot kamlik qiladi. Bu holda 5 yoki 6 mashg'ulot o'tkazish talab qilinadi. Maslahatxonadagi mashg'ulotlar vaqtida vujudga keltirilgan shartli aloqalarni mustahkamlamoq uchun homilador ayolning bilib olgan usullarini uyida takrorlab kelishi tavsiya etiladi.

Homilador ayol tug'ruq kompleksidagi tartib va shart-sharoit bilan tanishtiriladi, tug'ruq vaqtida, albatta, amalga oshiriladigan va amalga oshirilishi mumkin bo'lgan muolajalar (tashqi tekshirish, qin orqali tekshirish, venaga glukoza yuborish, kisloroddan nafas oldirish va hokazo) dan xabardor qilinadi. Tibbiyot xodimlarining hamma ko'rsatmalariga qat'iyan amal qilish, tug'ruq vaqtida muntazam ovqatlanish zarurligi homilador ayollarga tushuntiriladi.

Xulosa qilib aytganda homilador ayollarga patronaj yo'li bilan xizmat ko'rsatganda akusher tug'ruqning qanday o'tishi va tug'ruq vaqtida o'zini tutish qoidalari to'g'risida olingan tasavvurni yana ayolning esida qoldiradi.

Psixoprofilaktik tayyorgarlik samarasi tug'ruq kompleksida ishning tashkil etilishiga, tibbiyot xodimlarining xulq-atvoriga anchagina bog'liq. Tug'ruq kompleksida saranjom-sarishtalik, osoyishta vaziyat hukm surishi, tug'uvchi ayollarga xushmuomalada bo'lish kerak

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Allayorov Ya.N., Yusupova D.O', Asqarova F.Q. "Akusherlikda amaliy ko'nikma va muolajalar", Samarqand, 2007.
2. Allayorov Ya.N., Tosheva D.G., Yusupova D.O'. "Onalikda hamshiralik parvarishi", "Vorisi" nashriyoti, T., 2012.

3. Fozilbekova M.A., Zaynitdinova X.S. “Akusherlik va ginekologiyada hamshiralik ishi”, “O‘qituvchi” NMIU, T., 2004.

4. Kretova N.Y., Smirnova L.M. “Akusherlik va ginekologiya”. T., Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1991

5. Qodirova A.A., Ashurova V.E., Kattaxo‘jayeva M.X., Abdullayeva D.A. “Akusherlikdagi jarrohlik amaliyoti”, Abu Ali ibn Sino nomidagi nashriyot, T., 1999.

