

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

KONTRASEPIV VOSITALARNING ZAMONAVIY USULLARI

Majidova Shaxnoza Xamzayevna

Toshkent viloyati Chirchiq tibbiyot kolleji
Akusherlik va genikalogiya fani o'qituvchisi.

Kirish

Aholining keng qatlamlari uchun sog'lom turmush tarzi, oqilona ovqatlanish, reproduktiv salomatlik, sog'lom oilani shakllantirish masalalari bo'yicha «Bexatar onalik», «Sog'lom oilani shakllantirish», «Sog'lom turmush tarzi asoslari», «Sog'lom ovqatlanishga 12 qadam» va boshqa mavzularda ko'pgina ishlar olib borilmoqda shu jumladan Kontrasepsiyaning zamonaviy usullari oilani rejalashtirishda istalmagan homiladorlikni oldini olish uchun qo'llaniladigan samarali usullar yeg'indisidir. Hozirgi kunda zamonaviy kontrasepsiya usullari barcha ayollarimiz uchun o'zining avzalliklari bilan xizmat qilib kelmoqda

Kalit so'zlari- BIV, KOK, Spermisidlar, Laktatsion amenoreya, prezervativlar.

Bachadon ichi vositalari (BIV). BIV – bu kichik plastik yoki metal tizilma bo'lib, bachadon ichiga kiritiladi. BIV spermatozoidlarning harakatini qiyinlashtiradi va urug'lanishga yo'l qo'ymaydi. Hozirgi paytda BIV ning ko'p turlari mavjud: eng ko'p tarqalgan turidan biri tarkibida mis, kumush yoki sun'iy progesterin garmoni bo'lgan modellardir. BIV – homiladorlikdan saqlanishning eng samarali usuli hisoblanadi. BIV – xotin-qizlar maslahatxonalarida, qishloq vrachlik punktlari (QVP) sharoitida maxsus tayyorgarlik ko'rgan mutaxassislar (vrach akusher-ginekolog yoki akusherka) tomonidan qo'yiladi. Bu og'riqsizlantirishni talab qilmaydigan oddiy muolaja hisoblanadi. Bachadon ichiga to'g'ri kiritilgan BIV xavfsiz va noqulaylik keltirib chiqarmaydi. BIVni hayz ko'rish siklining hohlagan kunida kiritish mumkin, qachonki ayol homilador emasligiga, boshqa biror xil moneliklar yo'qligiga ishonchi hosil qilinsa. BIV larining turiga qarab 12 yilgacha foydalanish mumkin. Xohlagan paytda ayol xohishi bilan oldirib tashlashi mumkin. BIVlarini bittadan ortiq kishi bilan jinsiy aloqada bo'ladigan ayollarda qo'llash tavsiya etilmaydi. BIV jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan va immun tanqisligi virusidan himoya qila olmaydi. Kontratsepsiyadan foydalanilayotgan barcha ayollar har yili meditsina ko'rigidan o'tib turishi lozim. Ba'zi ayollar BIV bepushtlikka sabab bo'ladi deb o'ylaydilar. Bu fikr to'g'ri emas: BIV ni olib tashlagandan keyin



Proceedings of International Educators Conference

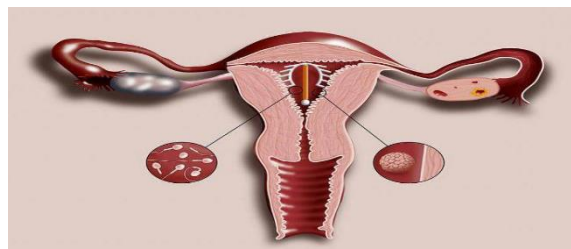
Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

ayolning tug‘ish qobiliyatini tezda tiklanadi. Agar ayolda kichik chanoq a‘zolarining davolanmagan yallig‘lanish kasalligi bo‘lsa, unda BIV ishlatish, ishlatmasligidan qat‘iy nazar bepushtlik bo‘lishi mumkin.



Kombinatsiyali oral kontratseptivlar (KOK). Kombinasiyalangan oral kontratseptivlar tarkibida ayol organizmida ishlab chiqiladigan gormonlar bo‘ladi. Ularni to‘g‘ri qabul qilsa, bu gormonlar ovulyatsiyani bostiradi va homiladorlikdan samarali himoya qiladi. Tabletkalar juda samarali va xavfsiz, undan uzoq yillar davomida foydalanishingiz mumkin. Hozirgi paytda tabletkadagi gormonlar deyarli kamaytirilgan, bu esa noxush ta‘sirni kamaytiradi. KOKlar paketida 21 va 28 tabletkalar bo‘ladi: Agar 21 talik paketdan foydalansa, ikkinchi paketdagi tabletkani ichishdan oldin bir hafta tanaffus qilish kerak. Agar 28 talik paketdan foydalansa, tanaffus qilish shart emas, birinchisi tugashi bilan ikkinchisini boshlashi mumkin. KOKni qabul qilayotgan ba‘zi ayollarda boshida ko‘ngil aynishi, bosh og‘rig‘i, kamroq semirishi, sut bezlari taranglashuvi va og‘riq kuzatilishi mumkin, lekin bu belgilar odatda 3 oylar ichida o‘tib ketadi. Homiladorlikdan saqllovchi tabletkalarni har kimga ham tavsiya etilmaydi. Agar ayol 35 yoshdan oshgan bo‘lsa, qon bosimi baland bo‘lsa, cheksa, og‘ir yurak qon-tomir yoki jigar kasalligi, migren bo‘lsa, KOK tavsiya etilmaydi. Agar ayol bola emizayotgan bo‘lsa, qaysi turdagi kontratseptiv tabletkalardan foydalanish yaxshiroq va uni qachon boshlash kerakligi haqida avval vrach bilan maslahatlashib olish lozim. Ba‘zi ayollar kontratseptiv tabletkalar bepushtlikka olib keladi deb o‘ylaydilar. Bu to‘g‘ri emas: Siz tabletkani ichishni to‘xtatishingiz bilan homilador bo‘lish qobiliyati o‘z holatiga qaytadi. Boshqa ayollar gormonal tabletkalar badanda junlarning o‘shishini tezlashtiradi deb hisoblaydilar. Bu ham noto‘g‘ri: aksincha ba‘zi kam dozali gormonal tabletkalardan badandagi junlar o‘shishini susaytirish maqsadida foydalaniladi. Gormonal kontratseptiv tabletkalardan Rigevidon, Anteovon, Ovidon, Marvelon, Mikrogekon va boshqalar qo‘llaniladi.



E-Conference Series

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings



E-CONFERENCE
SERIES

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com



Prezervativlar. Prezervativ dunyoda keng tarqalgan kontratseptiv vositalardan biri hisoblanadi, chunki u jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklar va orttirilgan immun tanqisligi virusi (OIV) ning yuqish xavfini kamaytiradi. Prezervativlar spermaning qinga tushishiga yo‘l qo‘ymaydi. Shu sababli nafaqat homiladorlik, balki jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklardan ham saqlaydi. Prezervativlar lateksdan tayyorlanadi, ular turli xil rang va o‘lchamlarda lyubrikantli, lyubrikantsiz bo‘ladi. Lyubrikant tarkibida spermidlar bo‘lishi ham mumkin, ular spermatozoidlarni o‘ldiradi. Prezervativlar xavfsiz va hech qanday nojuya ta’sir ko‘rsatmaydi. Agar to‘g‘ri ishlatilsa, prezervativlar homiladorlikdan saqlanishning eng samarali usuli hisoblanadi. Prezervativning qutisidagi yaroqlilik muddati tekshirilib, faqat bir marotaba ishlatish lozim. Muddati o‘tgan prezervativni ishlatish yaramaydi, shuningdek paketi ifloslangan, yog‘li yoki yirtilgan bo‘lsa ham ishlatilmaydi. Jinsiy aloqa vaqtida tarkibida yog‘ bo‘lgan surtmalar (M: vazelin) ishlatish mumkin emas, chunki ular lateksni ishdan chiqarib, prezervativ samaradorligini yo‘qotadi. Prezervativni ishlatishdan oldin uning upakovkasini sekin-asta oching, uni yirtib yubormang. Kiyishga qadar ochmaslik muhim ahamiyatga ega. Jinsiy olat taranglashgan paytda prezervativni uning uchiga kiying, bir qo‘lingiz bilan prezervativdagi sperma to‘plagichdan ushlab, ikkinchi qo‘lda prezervativni ag‘darib, olat tubiga qadar kiydiring. Sperma to‘plagich va olat uchi orasida bo‘shliq qolishini tekshirib ko‘ring. Shaxvatni to‘kib bo‘shashgandan keyin prezervativni qo‘l bilan ushlab turib, olatni qindan chiqarish kerak va hali tarangligida uni yechish lozim. Ba’zi odamlar bitta prezervativni bir necha bor ishlatish mumkin deb o‘ylashadi. Bu noto‘g‘ri: barcha prezervativlar bir marta ishlatishga yaroqli.

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com



Spermitsidlar. Spermitsidlar – kimyoviy modda bo‘lib, ular spermatozoidlarni bachadon bo‘yni kanaliga etib bormasdan shikastlaydi. Ular dorixonalarda krem, gel, malham (maz), tabletka yoki aerosol shaklida sotiladi. Barcha turdagi spermitsidlar jinsiy aloqadan oldin qinga kiritiladi. Ba‘zi spermitsidlarning 15 daqiqa vaqt ichida ta‘sir kuchi boshlanadi. Bir doza spermitsid faqat bir soat davomida samaralidir. Har bir jinsiy aloqadan oldin albatta spermitsidning yangi dozasi qo‘llanilishi shart, uning jinsiy a‘zoning nojuya ta‘siri kam, ayol va erkaklarda qisman achishi mumkin. Spermitsidlar tarkibida gormonlar bo‘lmaydi va kontratsepsiyaning boshqa usullariga qaraganda kam samara beradi. Uning samaradorligini oshirish maqsadida boshqa usullar bilan qo‘shib ishlatish (M: prezervativ) maqsadga muvofiqdir. Agar ayol bezovta bo‘lsa va homiladorlikni istamasa yoki meditsina ko‘rsatmasiga binoan homiladorlikka monelik bo‘lsa, bunday ayollarga spermitsidlardan ko‘ra boshqa kontratsepsiya usullarini qo‘llash afzal. Ba‘zi ayollar spermitsid qo‘llagandan keyin qinni chayish kerak deb o‘ylaydilar. Bu noto‘g‘ri: spermitsidlardan keyin qinni chayish qin normal mikroflorasiga zarar yetkazishi mumkin, bu esa infeksiya tarqalishiga sharoit yaratadi. Siz toza suv bilan tagingizni yuvib olishingiz mumkin, lekin qinni jinsiy aloqadan 8 soat o‘tgandan keyin chayish tavsiya etiladi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Tezkor kontratsepsiya tabletkalari. Tezkor kontratsepsiya tabletkalarini qachon ishlatish mumkin? Qancha vaqt ichida tezkor kontratsepsiya tabletkalari o‘z ta’sirini ko‘rsatadi? Tezkor kontratsepsiya tabletkalari – himoyalanmagan jinsiy aloqada bo‘lgan, kontratsepsiya usuli muvaffaqiyatsiz bo‘lgan yoki homiladorlikni istamagan ayollar uchun qulay imkoniyat. Tezkor kontratsepsiya tabletkalari – xavfsiz va samarali, lekin uni doimiy ravishda qo‘llab bo‘lmaydi. Uni dorixonadan vrach retseptisiz olish mumkin. Tabletkadan foydalanishdan oldin vrach bilan maslahatlashish lozim. Tezkor kontratsepsiya tabletkalari upakovkasida bir (EscapelR) yoki ikki (PestinerR) dona tabletka bo‘ladi. Ularni himoyalanmagan jinsiy aloqadan keyin dastlabki 120 soat davomida ichilsa ta’siri yaxshi bo‘ladi, agar 48 soat ichida ichilsa yanada samaraliroqdir. Upakovkada 2 ta tabletka bo‘lsa tezlik bilan bittasini ichiladi, ikkinchisini esa 12 soat o‘tgandan keyin ichiladi. Nojuya ta’siri – bosh og‘rig‘i, qorin og‘rig‘i, charchoq, ko‘ngil aynishi, qusish, bosh aylanish, sut bezlari taranglashuvi, qindan tartibsiz qon kelishi shakllarida ko‘zga tashlanadi. Tezkor kontratsepsiya tabletkalari jinsiy yo‘l bilan yuqadigan kasalliklardan va OIVdan himoyalamaydi. Tezkor kontratsepsiyadan foydalanganda quyidagi hollarda darhol vrachga murojaat qiling: hayz qoni odatdagidan kamaysa; avvalgi hayz ko‘rishdan keyin 4 hafta o‘tishi bilan hayz qoni kelmasa; qorin pastida o‘tkir og‘riq bo‘lsa. Ba’zi ayollar homilador bo‘lib qolgan taqdirda ham tezkor kontratsepsiya tabletkalaridan foydalansa samara beradi deb o‘ylashadi. Bu noto‘g‘ri: agar ayol homilador bo‘lib, tuxum hujayra bachadonga payvandlangan bo‘lsa, tezkor tabletka ta’sir qilmaydi. Tezkor kontratsepsiya ovulyatsiyani bosadi va spermatozoidlarning harakatini qiyinlashtiradi hamda payvandlanishning oldini oladi. Tuxum xo‘jayra payvandlangan bo‘lsa, tezkor kontratsepsiya samara bermaydi va bolani tushirmaydi.

Kontratsepsiyaning tabiiy usullari. Hayz siklining davomiyligi qanday hisoblanadi? Hayz siklining qaysi kunlarida homilador bo‘lish mumkin? Kontratsepsiyaning tabiiy usullari fertil kunlarni aniqlashga asoslangan. Tabiiy usullarni qo‘llashning muvaffaqiyati ayollarning o‘z fertil kunlarini aniqlash qobiliyati va erlarining tanlangan usul qoidalariga amal qilishiga bog‘liq. Kombinatsion usul eng tarqalgan usullardan hisoblanadi. Ayollar o‘zingizning fertil kunini aniqlash uchun hayz siklining davomiyligini bilishi zarur. Bu birinchi hayzning oxirgi va kelayotgan hayzning birinchi kuni oralig‘idagi muddatdir. Agar ayolning hayz sikli 26 kundan kam 32 kundan ko‘p bo‘lsa, bu usulni qo‘llash foyda bermaydi. Ayol hayz siklining faqat ma’lum kunlarida homilador bo‘lishi mumkin.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Siklning 8–19 kunlari ayollarning homilador bo‘lishi mumkin bo‘lgan kunlardir. Agar ayol homilador bo‘lishni istamasa unda ushbu 12 kun davomida spermidlar yoki prezervativlardan foydalanish yoki butunlay jinsiy aloqadan voz kechishga to‘g‘ri keladi. Boshqa kunlar, ya‘ni 8 kunga qadar va 19 kundan keyin homilador bo‘lish xavfi juda kamayadi. Agar ayol yaqinda abort qildirgan yoki bola tashlagan bo‘lsa, kelgusi hayz sikliga qadar kalendar usulidan foydalanmaganingiz ma‘qul. Agar ayol yaqinda tuqqan yoki bolani emizayotgan bo‘lsa, to 3 marotaba normal hayz sikli qaytarilmaguncha kalendar usulidan foydalanishi mumkin emas. Ba‘zi kishilar hayz siklining o‘rtasida faqat 1–2 kunlari fertil kuni, shu kunlari homiladorlikdan saqlansa etadi deb hisoblashadi. Bu xato: ayollarda hayz sikli davomida 12 kungacha fertil kuni bo‘ladi.

Laktatsion amenoreya usuli. Ayollarga chilla davrida kontratsepsiyaning qaysi usuli ma‘qul hisoblanadi? Laktatsion amenoreya usuli nima ekanligini bilasizmi? Laktatsion amenoreya usuli (LAU) – bu kontratsepsiyaning tabiiy usulidir. Laktatsion amenoreya atamasi lotin tilida – bolani emizish davrida fiziologik nuqtai nazardan hayz siklining bo‘lmasligi degan ma‘noni anglatadi. LAU ilmiy isbotlarga asoslangan, agar ayol bolani faqat emchakdan emizsa, homiladorlik bo‘lmaydi. Faqat emchakdan emizish deganda bola o‘z talabiga ko‘ra kunduz kuni ham kechasi ham ona sutini emadi, biror xil qo‘shimcha ovqat hattoki suv ham berilmaydi. LAU quyidagi 3 ta mezoniga amal qilgandagina butun laktatsiya davrida kontraseptiv himoya vazifasini bajaroladi. Agar ayol bolani faqat emchakdan emizisa, kamida 8 marotaba, bunga tungi emizish ham kiradi va hech qanday qo‘shimcha ovqat hattoki suv ham bermasa, tug‘ruqdan keyin biror marta ham hayz ko‘rmaydi. Shu tarzda kamida 6 oy, iloji boricha 2 yil davomida bolani emizish tavsiya etiladi. LAU ona va bola uchun juda ko‘p qulayliklarga ega. Kontratseptiv usul sifatida 98% ko‘proq samara beradi. Tug‘ruqdan keyingi 6 oy ichida homiladorlikdan samarali himoya qiladi. Ona va bola jismonan va ruhan bir-biri bilan aloqada bo‘lishiga imkoniyat yaratadi. Tug‘ruqdan keyin darhol foydalanish mumkin. Moddiy jihatdan chiqim, asbob-uskuna va muolaja talab qilmaydi. Nojuya ta‘siri iqtisodiy zarari bo‘lmagan tabiiy usul hisoblanadi. Bu usul ta‘sirli bo‘lishi uchun bolani dastlabki talabi bo‘yicha emizish kerak, ya‘ni kunduzi ham, kechasi ham, hattoki ayol yoki bola kasal bo‘lgan taqdirda ham emizishni davom ettiraverish kerak. Bola 6 oylik bo‘lgunga qadar hech qanday ovqat, suv va boshqa suyuqliklar berishi man etiladi. Agar aytib o‘tilgan 3 ta mezoniga amal qilishmasa kontratsepsiyaning boshqa usulidan foydalanish ma‘qul. Ba‘zi ayollar uzoq vaqt emchakdan emizsa,



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th May, 2023

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

homiladorlikdan samarali himoya qiladi deb o‘ylaydi, ammo laktatsion amenoreya usuli samarali bo‘lishi uchun yuqorida qayd etilgan mezonlarga amal qilish kerak.

Tug‘ruqdan keyingi kontratsepsiya. Keyingi bolani tug‘ish uchun kamida 3 yil sabr qilish kerak. Bu onaning va bolaning sog‘ligi va umrini saqlaydi, chala va kam vaznli bolalar tug‘ilish xavfini kamaytiradi. Ayollar uchun bolani emizishi yoki emizmasligiga qarab kontratsepsiyaning bir necha usullari mavjud. Tanlangan kontratsepsiya usuli bolani emizishga salbiy ta‘sir ko‘rsatmasligi lozim. Tarkibida mis bo‘lgan BIVni tug‘ruqdan 48 soat o‘tgandan keyin bolasini emizish, emizmasligidan qat‘iy nazar, yoki 4 hafta o‘tgandan keyin xohlagan vaqtda qo‘yish mumkin. Emizikli yoki emizmayotgan onalar prezervativ yoki spermidlardan tug‘ruqdan keyin jinsiy hayotni boshlashi bilan foydalanishi mumkin. Bolasini emizmayotgan ayollar kombinasiyalangan oral kontratseptivlardan tug‘ruqdan 3 hafta o‘tgandan keyin foydalanishi tavsiya etiladi. Ba‘zi ayollar spermidlar tarkibida ximikatlarni bo‘lgani uchun bolani emizmaslik kerak, chunki u sutning miqdorini kamaytirib bolaga zarar yetkazadi deb o‘ylashadi. Spermidlar tarkibida gormonlar va boshqa ximikatlarni bo‘lmaydi, ona sutiga o‘tmaydi. Shuning uchun tug‘ruqdan keyin uni bemalol qo‘llash mumkin.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

I. Asosiy adabiyotlar:

1. Allayorov Ya.N. “Akusherlik” Toshkent 2013 yil 4-37 bet
2. Allayorov Ya.N. “Akusherlik” Toshkent 2009 yil 3-18 bet
3. Fozilbekova M.A. Zayniddinova X. S. “Akusherlik va ginekologiya” Toshkent 2008 yil 3-7 bet.

II. Qo‘shimcha adabiyotlar:

1. Qodirova A. A. Jabborova Yu. Q. “Akusherlik” 3-12 bet
2. Ona va bola salomatligini muhofaza qilish, sog‘lom avlodni shakllantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi PQ 1096-sonli qarori

