

BALOG'ATGA YETISH DAVRI



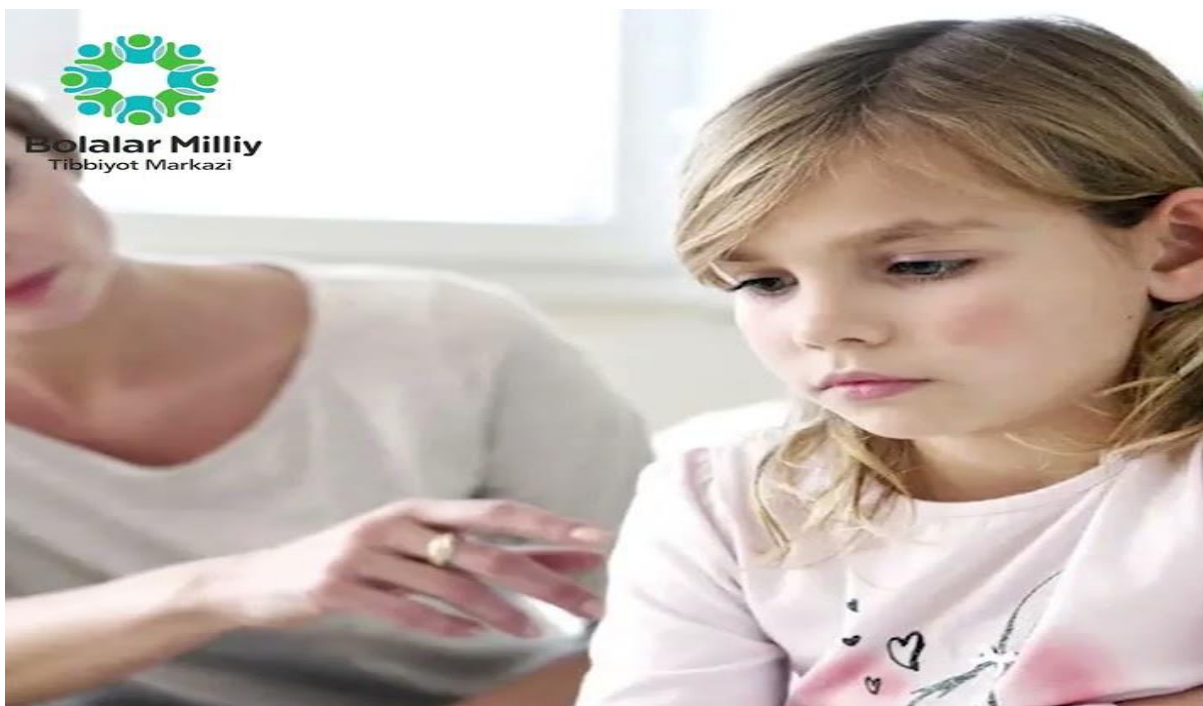
*Xo'jamberdiyeva Yulduzxon Ne'matovna*

*Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi  
Akusherlik va ginekologiyayada hamshiralik ishi fani o'qituvchisi*

**Balog'atga yetish** natijasida biologik jihatdan sekin-asta voyaga yetishi hamda jinsiy jihatdan yetilib, ko'payishga, ya'ni naslni davom ettirishga layoqatli bo'lib qolishi. Qizlar o'g'il bolalarga nisbatan ertaroq balog'atga yetadi. Qizlarda bu davr aksari 12 — 14 yoshdan 16 — 18 yoshgacha, o'g'il bolalarda 13 — 15 yoshdan 16 — 20 yoshgacha davom etadi. Balog'atga yetish muddati o'smirning irsiy xususiyatlariga, sog'lig'iga, ovqatiga, shuningdek hayot tarzi (maishiy, ijtimoiy-iqtisodiy) va iqlim sharoitlariga bog'liq.



Turli noxush omillar: og‘ir kasalliklar, to‘yib ovqatlanmaslik va boshqa odatda jismoniy va ruhiy rivojlanishning kechikishiga sabab bo‘ladi. Nimjon, kasalmand bolalar sog‘lom bolalarga nisbatan kechroq balog‘atga yetadi. Kech yoki erta Balog‘atga yetish jinsiy bezlar, buyrak usti bezlari va gipofiz funksiyasining buzilishiga aloqador bo‘lishi mumkin. Balog‘atga yetish davrida jinsiy instinkt ancha tez shakllanadi. Qizlar hayz ko‘radi, bolalarda ixtilom (pollyutsiya) kuzatiladi, shuningdek organizmda chuqur o‘zgarishlar ro‘y beradi: o‘smirning bo‘yi cho‘zilib, ikkilamchi jinsiy belgilari paydo bo‘ladi; o‘g‘il bolalarda soqol-mo‘ylov ko‘rinib, ovozi do‘rillab qoladi, qizlarning badani yumaloq tortib, birinchi galda soni va dumbasida yog‘ to‘planib boradi, sut bezlari kattalashib, chanoq suyaklari eniga kengayadi. Qonda jinsiy gormonlar ko‘payib, bir jins ikkinchi jinsga ko‘proq e‘tibor bera boshlaydi. Balog‘atga yetish davrida o‘smirning psixikasi ham o‘zgarib, nerv tizimining faoliyatida bir qator o‘zgarishlar ro‘y beradi. Gormonlar, avvalo jinsiy bezlar (moyak, tuxumdon) gormonlari Balog‘atga yetishda muhim ahamiyatga ega.



Balog‘atga yetishda jismoniy rivojlanishning e‘tiborli xususiyatlaridan biri tana qismlari nisbati, ya‘ni proporsiyasining vaqtincha buzilishidir. Qo‘l-oyoqlar tanaga nisbatan ko‘proq o‘sadi, shu sababdan harakatlari qo‘polroq,

kelishmagan bo‘lib qoladi. O‘g‘il bolalarda muskul kuchi zo‘r berib ortib boradi, muskullar massasi kattalashadi

Bu davrda o‘smirlar organizmining rivojlanib borishida bo‘ladigan xususiyatlar haqida otaonalar va pedagoglar o‘smirlarga to‘g‘ri ma‘lumot berishlari kerak, bu esa ba‘zi yigit-qizlarning behuda qo‘rqishi va asabiylashishining oldini oladi. Balog‘atga yetish davrida o‘smirning jismoniy jihatdan to‘g‘ri rivojlanishi ham katta ahamiyatga ega. Buning uchun bekamu ko‘st ovqatlanish, shuningdek sport va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanib turishga alohida e‘tibor berish zarur.

Qiz bola 11-12 yoshga etganida u hayz ko‘radi, ya‘ni jinsiy a‘zolaridan qon keladi. Qo‘rqma, bu kasallik emas, balki ayol kishida har oy takrorlanadigan holat. Odatda, ona necha yoshda hayz ko‘ra boshlagan bo‘lsa, qizda ham xuddi o‘sha yoshda yoki unga yaqin vaqtda ana shunday o‘zgarish kuzatiladi. Tadqiqotlardan ma‘lum bo‘lishicha, qiz bolaning vazni 47 kg. ga etganida u hayz ko‘rar ekan. Ya‘ni, ozg‘in qizlar, do‘mboqlarga qaraganda kechroq etiladilar. Ammo yoshing 15-16 ga etib qolgan va haligacha hayz ko‘rmagan bo‘lsang, shifokor ko‘rigidan o‘tish zarur.

- Necha yoshda hayz ko‘ra boshlading?
- Ilk hayz necha kun davom etgan va so‘nggi marta qachon bo‘ldi?
- U har oyda bir vaqtda takrorlanadimi yoki bir necha oy hayz ko‘rmaslik holatlari ham bo‘lganmi?
- Hayz davrida og‘riq his qilasanmi? Ko‘p qon keladimi?
- Seni bezovta qilayotgan boshqa shikoyatlaring bormi?
- 
-

Hayz kelishidan bir necha oy avval qorinning pastki qismida biroz og`riq sezilishi, qindan rangsiz yoki oq ajralmalar kela boshlashi mumkin. Faqat bu ajralmalarda noxush hid borligini sezsang, albatta, onang yoki opangga aytishing lozim. Chunki, bu biror kasallik alomati bo`lishi ehtimoli bor. Ichki kiyimingda jigarrang ajralma izini ko`rsang, bilginki, bu birinchi hayz. Odatda, ilk hayzda bir necha tomchi qon keladi. Hayz har oy, ya`ni 28-30 kunda takrorlanadi va 3 kundan 7 kungacha cho`zilishi mumkin. Uning har oyda ma`lum bir vaqtda kelishi – salomatliging ko`rsatkichi hisoblanadi.



Oy ko`rishingdan bir necha kun avval qorinda pastga tortuvchi og`riq his qilishing mumkin. Unutmaki, juda qattiq og`riq tursa, qon miqdori ko`p bo`lsa, buni yaqinlaring (ona, opa, xola)ga bildirib, ginekolog shifokor ko`rigidan o`tish zarur.

Agar seni hech narsa bezovta qilmasa, 13 yoki 15 yoshda ginekolog shifokorga ko`rinishing mumkin. Ginekolog nafaqat ayollar kasalligini davolaydi, balki qizlar u yoki bu kasallikka chalinishining oldini olish bilan ham shug`ullanadi. Kasallikni davolashdan ko`ra, uning kelib chiqishiga yo`l qo`ymaslik osonroq. Shu sababli yiliga bir marotaba ginekolog ko`rigiga borib turishing, salomatliging uchun foydalidir

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.M.A Fozilbekova.X.S.Zaynutdinova.Akusherlik va ginekologiyada hamshiralik ishi.Toshkent-2007 y”O’qituvchi”
- 2.M.F.Ziyayeva.”Ginekologiya”Toshkent-2007y “O’qituvchi”
- 3.YA.N.Allayopov.”Onalikda hamshiralik parvarishi”Toshkent-2012”Voris nashriyot”
- 4.L.N.Yarashova.”Ayollarda parvarish xususiyati”Toshkent-2014y “Ilm ziyo”
5. YA.N.Allayopov.”Onalikda hamshiralik parvarishi”Toshkent-2017 ”Voris nashriyot”
- 6.YA.N.Allayopov.”Akusherlik va ginekologiya” Toshkent-2017 ”O’zbekiston milliy ensiklopediyasi”Toshkent-2017y.

#### **Internet saytlar ro’yhati.**

- 1.Ziyonet.uz.
- 2.Med.uz.
- 3.Minzdrav. uz.
- 4.Tma.uz.
- 5.Tashmi.uz.