

HOMILADORLIKDAN SAQLANISHNING ZAMONAVIY USULLARI



Xo'jamberdiyeva Yulduzxon Ne'matovna

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

Dastavval zamonaviy tibbiyotning asosiy postulatlaridan birini keltirib o'tish joiz: «eng yaxshi davolash usuli — bu profilaktika». Bugungi kunda zamonaviy, samarali va xavfsiz bo'lgan kontrasepsiya usullari juda ko'p. Ularni shartli ravishda guruhlariga bo'lish mumkin:

1. **Homiladorlikdan saqlovchi tabiiy usullar** — qoida tariqasida, hayz sikli fazasini aniqlash va jinsiy aloqani to'xtatilishiga asoslanadi. Ular ishonchli emas va jinsiy yo'l bilan yuquvchi kasalliklardan (JYYK) himoya qilmaydi. Shunga qaramasdan, bu usullarga ko'pchilik amal qiladi.



2. **Baryer usullar** — homiladorlikni oldini olish uchun samarali bo'lishi mumkin, prezervativlar esa JYYK dan himoya qilishda ham. Samaradorlik darajasi ulardan to'g'ri foydalanishga bog'liq. Ko'pincha ularni yanada samaraliroq usullar bilan birgalikda qo'llash tavsiya etiladi.

3. **Bachadon ichi vositalari** — tarkibida metall (mis, kumush) va gormonlar saqlashi mumkin, ularning ta'siri kimyoviy moddalarning spermatozoidlar va tuxum hujayraga, bachadon bo'yni shillig'iga va endometriyga ta'siri bilan tushuntiriladi. Bu usulning samaradorligi yuqori, lekin ular JYYK`dan himoyalamaydi. Bachadon ichi spirali haqida→

4. **Gormonal usullar** — juda samarali, lekin JYYK`dan himoyalamaydi. Bunga oral kontraseptivlar (tabletkalar), plastirlar, vaginal halqalar, implantatlar va favqulotda kontraseptsiya usullari kiradi.

HOMILADORLIKDAN SAQLANISHNING TABIIY USULLARI

Zamonaviy ma'lumotlarga ko'ra, tuxum hujayra ovulyatsiyadan keyin o'rtacha olti soatdan bir sutkagacha urug'lanish qobiliyatini saqlab turadi. Spermatozoidlar ayol jinsiy a'zolarida 2-8 kungacha yashashga qodir, lekin tuxumni urug'lantirish



qobiliyatiga faqatgina bachadonda va bachadon nayida olti-yetti soat bo'lganidan so'ng erishadi.

Ovulyatsiya haqida→

Buning mazmuni: **ovulyatsiyadan sakkiz kun oldin va ovulyatsiya kuni himoalanmagan jinsiy aloqa qilish homiladorlikka olib kelishi mumkin.** Bu nazariy jihatdan. Amalda — siklning har qanday kunida homilador bo'lib qolish mumkin. Chunki insonda nafaqat barmoq izlari va ko'z rangi, balki uning o'zi va jinsiy hujayralarining hayot davomiyligi ham individualdir. Shu sababli, istalmagan homiladorlikdan hayz siklning har qanday kunida himoalanish kerak!



Ammo hayotda vaziyat turlicha bo'ladi. Birinchisi — oila va farzandlarni hali rejalashtirmayotganlar. Ikkinchisi — yosh oilalar, ammo ular hozirda mavjud farzandlari hali juda yosh ekanligi sababli farzand rejalashtirmayotgan bo'lishadi. Agar birinchi holat uchun kontratsepsiyaning eng ishonchli usuli kerak bo'lsa, ikkinchi holatda homiladorlikdan tabiiy saqanish usullarini qo'llab ko'rish mumkin.

BIOLOGIK (YOKI TAQVIMIY) KONTRATSEPSIYA USULI

Biologik usul — periovulyator kunlarda (ovulyatsiyaga yaqin kunlar) jinsiy aloqadan davriy saqlanish yoki himoyalanişga asoslanadi. Ovulyatsiyadan sakkiz kun oldin va ovulyatsiyadan 3-4 kun keyin jinsiy aloqadan saqlanish yoki samaraliroq himoyalaniş usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Bu usul faqat normal hayz sikliga ega bo'lgan ayollarga mos keladi. Shuningdek bazal haroratni o'lchash uchun erinmaslik talab etiladi. Har kuni ertalab, bir xil vaqtda, to'shakdan turmasdan oddiy termometr bilan to'g'ri ichak haroratini o'lchash va qayd qilib borish kerak. Bazal haroratni o'lchash haqida→

Biologik usuldan (boshqa nomlari kalendar, ritmik yoki simptotermal usul) foydalanishga qaror qilganlar, ovulyatsiya va hayz ko'rishning boshlanishi ayolning hissiy holatiga, stresslar, infeksiyon kasalliklar, iqlim sharoitlariga qarab o'zgarishi mumkinligini yodda tutish kerak. Shuning uchun, biologik usulning ishonchliligini ta'minlash uchun, urug'lantirish uchun qulay bo'lgan vaqtning egrisini ikki kun oldin va ikki kun keyinga surish kerak. Bu ovulyatsiyadan o'n kun oldin va besh kun keyin jinsiy aloqadan saqlanish deganidir.

Natijada jinsiy hayot uchun bir oyda jami o'n besh kun qolmoqda (barqaror to'rt haftalik hayz sikli bo'lganda). Unchalik ham oz emas. Biologik usul, asosan, homilador bo'lishga o'ta qat'iy qarshi bo'lmagan juftliklar uchun mos keladi. Homiladorlikdan

saqlanishni qat'iy xohlovchilar biologik usuldan foydalanishmagani ma'qul. Har qanday akusher-ginekolog shifokordan so'rang — u sizga «hayz vaqtida» va uzilgan jinsiy aloqa vaqtida homilador bo'lib qolganlar haqida ko'plab voqealarni aytib beradi.

Kontratsepsiya — bu tuxum hujayraning urug'lantirilishini oldini olish va o'z navbatida homiladorlik boshlanmasligini ta'minlashdir. Kontratsepsiya himoyalaniş tushunchasining bir qismidir. Chunki nafaqat istalmagan homiladorlikdan, balki infeksiyalar va / yoki jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklardan ham himoyalaniş kerak.

TO'XTATILGAN JINSIY ALOQA HOMILADORLIKDAN SAQLOVCHI USUL EMAS

Tabiiy, an'anaviy kontratsepsiyaning boshqa usuli: jinsiy aloqani to'xtatish. Jinsiy aloqaning uzilishi, erkak orgazmidan oldin ayol jinsiy a'zosidan olatini chiqarilishi hisoblanadi. Bu usul erkakning ejakulyatsiya vaqti yaqinlashishi va boshlanishini his etishi qobiliyatiga asoslangan.

Ko'pchilik jinsiy aloqani to'xtatib qo'yishni eng oddiy va eng tabiiy homiladorlikdan saqlanish usuli deb hisoblaydi. Shifokorlar esa boshqa fikrga ega va to'xtatilgan jinsiy aloqaga kontratsepsiya usuli sifatida qarashmaydi. Chunki uning samaradorligi juda past — 50 foizga yaqin. Homiladorlik bir nechta sabablarga ko'ra sodir bo'lishi mumkin.

Birinchiidan, juda ko'p erkaklarda urug' chiqa boshlashi yakuniy ejakulyatsiyadan ancha oldin boshlanadi. Ushbu spermatozoid guruhlari chiqishi sezilmaydi va shuning uchun ularni nazorat qilib bo'lmaydi.

Ikkinchiidan, har bir erkak va har doim ham sifatli — vaqt va to'liq hajmda ejakulyatsiyani nazorat qila olmaydi.

Va uchinchiidan — ko'pchilik erkaklarda jinsiy aloqaning to'xtatilishi potentsiya bilan bog'liq muammolar, erektsiyaning zaiflashuvi, jinsiy aloqada erta bo'shanish va hatto impotentsiyaga olib kelishi mumkin. Bunday kishilar bilan yashashga majbur bo'lgan ayollarda psixologik buzilishlar yuzaga keladi va hatto anorgazmiya rivojlanishi mumkin. Umuman olganda, jinsiy aloqani uzish bu juda individualdir. Bu kuchli jinsiy konstitutsiyaga ega bo'lgan va birinchi navbatda ayollari, o'ninchi navbatda esa o'zlari haqida o'ylashga tayyor bo'lgan erkaklar uchun to'g'ri keladi. Biologik usulda bo'lgani kabi, bu usul ham homiladorlikka nisbatan qat'iy ravishda qarshi bo'lmagan juftlarga mos keladi.

LAKTATION AMENOREYA USULI

Tabiiy kontratsepsiya mavzusi yakunida laktatsion amenoreya usuli haqida aytib o'tish kerak. Laktatsion amenoreya bu «men ko'krak bilan emizayotgan edimku» degani emas. Bu usul faqatgina ko'krak suti bilan oziqlantiradigan (olti oylikkacha bola ona sutidan boshqa hech narsa qabul qilmaydi) ayollar uchun mos keladi, bunda

chaqaloqni uning talabiga binoan emizish va tunda emizishdagi pauza olti soatdan, kunduzi esa 2 soatdan oshmasligi muhim.

Bu usul gipotalamus-gipofiz tizimi va mo'ljal-a'zolar (sut bezlari, tuxumdonlar, bachadon) o'rtasida juda nozik va juda yuqori darajadagi neyrogormonal munosabatga asoslangan. Tartibning hatto ozgina buzilishi syurprizni ta'minlaydi! Bunda ovulyatsiya boshlanishi mumkin va shunga mos ravishda tuxum hujayraning urug'lantirilishi ham.

Xulosa qilib aytganda: homiladorlikdan saqlanishning tabiiy usullari bir-birini sevadigan, ishonadigan, uzoq muddatli juftliklar uchun mos keladi.

FAVQULOTDA KONTRASEPTSIYA

Kontraseptsiyaning bu turi boshqa usullar «ish bermaganiga» amin bo'lganda (masalan prezervativning yirtilib ketishi yoki oral kontraseptivlarni qabul qilish grafigining buzilishida) yoki homiladorlikdan himoyalaniş usullari umuman qo'llanilmagan hollarda ishlatiladi.

Homiladorlik boshlanganini qanday bilish mumkin?→

Bunday vositalarda asosiy ta'sir qiluvchi vosita sifatida gormonal-aktiv preparatlar (tabletkalar) yoki mis saqlovchi moddalar (bachadon ichi vositalari sifatida) qo'llaniladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) mutaxassislari fikriga ko'ra, favqulotda kontraseptsiya uchun eng xavfsiz vosita 1,5 mg levonorgestrel saqlagan tabletkalar qabul qilishdir. JSST ushbu tabletkalarni jinsiy aloqadan keyin 5 kun ichida bir marta qabul qilishni tavsiya etadi. Biroq, tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatdiki, levonorgestrelning samaradorligi birinchi va ikkinchi sutkada qabul qilishda — 98% va 85%, uchinchi sutkada esa 60% tashkil etgan. Shuning uchun bu preparatni qanchalik erta qabul qilsa, samarasi shunchalik yuqori bo'ladi.

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.

